

Джек
Кенфілд

Марк Віктор
Гансен

Емі
Ньюмарк

Курячий бульйон для душі

Думай ПОЗИТИВНО
101 історія про те,
як світлі думки змінюють життя

ХАРКІВ **2019**  **КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ**

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua

УДК 821.111(73)
К98

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:
Canfield J., Hansen M. V., Newmark A. Chicken Soup
for the Soul. Think Positive : 101 Inspirational Stories about
Counting Your Blessings and Having a Positive Attitude /
Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark,
foreword by Deborah Norville. — Cos Cob :
Chicken Soup for the Soul, 2010. — 432 p.

Переклад з англійської Юлії Підгорної

Передмова Дебори Норвілл

Дизайнер обкладинки Аліна Белякова

ISBN 978-617-12-4973-8
ISBN 978-1-935096-56-6 (англ.)

© Chicken Soup For The Soul
Publishing LLC, 2010
© DepositPhotos.com / mih-
tiander, обкладинка, 2019
© Hemiro Ltd, видання укра-
їнською мовою, 2019
© Книжковий Клуб «Клуб Сі-
мейного Дозвілля», пере-
клад та художнє оформ-
лення, 2019

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

Передмова	9
-----------------	---

Розділ 1

<i>Думай позитивно</i>	21
------------------------------	----

Слова, які змінили моє життя	21
1. День, коли я зустрів Нормана Вінсента Піла	22
2. Танцювати під дощем	28
3. Кожен день — шедевр	31
4. Мудрі слова	36
5. Двоє незнайомців	37
6. Слухай свою маму	42
7. Просто покажіть себе	47
8. Знайти себе справжню	52
9. Ліцензія на усмішку	58
10. Почути найгірше	61

Розділ 2

<i>Думай позитивно</i>	65
------------------------------	----

Боротьба за здоров'я	65
11. Я позитивний... справді	66
12. Лимонад для «Залізної людини»	71
13. Підморгнув сам Господь	77
14. Прогулянка попри параліч	81
15. Переможена, але не зламана	87
16. Ще раз	92
17. Іти вперед	96
18. Поділившись вірою	101
19. Я — жінка	106
20. Моя мета	111

Розділ 3

<i>Думай позитивно</i>	117
------------------------------	-----

Кожен день особливий	117
----------------------------	-----

21. Кожен день — п'ятниця.....	118
22. Рак мозку як дарунок.....	121
23. Одинадцять хвилин.....	126
24. Усе — у дрібницях.....	138
25. У повному розквіті.....	142
26. Своєчасний урок.....	147
27. Сприйняти теперішнє.....	153
28. Кошик «Яка різниця?».....	158
29. Дитячі захоплення.....	162
30. Люди на першому місці.....	167

Розділ 4

<i>Думай позитивно.....</i>	<i>171</i>
-----------------------------	------------

Приклади для наслідування.....	171
31. Королева паркінгу.....	172
32. Справжня подяка.....	176
33. Непорушна віра.....	181
34. Сила ілюзії.....	185
35. Розрадниця.....	188
36. Вікинь ключ.....	192
37. Сніданок із другом.....	195
38. Вона змінила моє ставлення.....	198
39. Дякую, містере регулювальнику!.....	204
40. Сяйна зіронька серед темряви.....	207

Розділ 5

<i>Думай позитивно.....</i>	<i>211</i>
-----------------------------	------------

Радійте з того, що маєте.....	211
41. Вдячна за те, що маю.....	212
42. Старіючи із вдячністю.....	217
43. Скасувати жалісну вечірку.....	223
44. Блискучі мідяки.....	227
45. Без електрики.....	232
46. Сто приводів для щастя.....	237
47. Життя — це не надзвичайна ситуація.....	241
48. Зірка смерті.....	245
49. Від шкоди до спасіння.....	250
50. Життя в «Будинку мрії Барбі».....	255
51. Щаслива й ненапружена.....	259

<i>Розділ 6</i>	
<i>Думай позитивно</i>	263

Долаючи перешкоди.....	263
52. Від страху до радості.....	264
53. Ідемо далі.....	269
54. Мандрівка світом із синдромом Аспергера	274
55. Погляд на життя.....	279
56. Я впораюся.....	283
57. Завжди є виняток... зазвичай це я	288
58. Позитивно впевнена.....	293
59. Жодних скарг	298
60. Поза діагнозом.....	301
61. Його медаль за відвагу	305

<i>Розділ 7</i>	
<i>Думай позитивно</i>	311

Зміна поглядів	311
62. Словесні подарунки.....	312
63. Вибір.....	316
64. Підвело здоров'я — зроби педикюр	320
65. Бур'ян	323
66. Чари.....	324
67. Позитивний крок.....	327
68. Бачити хороше	331
69. Кроки до виживання.....	337
70. Рухатися вперед	341
71. Напівповна	346
72. Краплі натхнення	350

<i>Розділ 8</i>	
<i>Думай позитивно</i>	355

Промені надії.....	355
73. Несподівана допомога	356
74. Легка травма	361
75. Обернулося на краще	365
76. Писати нову оповідку.....	370
77. Звільнений тато	375
78. На все є причина.....	380
79. Неочікувана винагорода	385

80. Заклик до дії.....	390
81. Італійські уроки.....	396
82. За поворотом.....	402
83. Коли матиму час.....	407

Розділ 9

<i>Думай позитивно.....</i>	<i>411</i>
-----------------------------	------------

Рухаючись уперед.....	411
84. Сьогодні я почуваюся гівняно.....	412
85. Наш родинний девіз.....	417
86. Смакуйте ласощі життя.....	423
87. Знаходячи віру.....	428
88. Маркова сила.....	431
89. Нова квартира.....	435
90. Диво.....	441
91. Твоє щастя, що живий.....	446
92. Радість звільнення.....	450

Розділ 10

<i>Думай позитивно.....</i>	<i>457</i>
-----------------------------	------------

Вдячність.....	457
93. Щоденник вдячності.....	458
94. Неочікуваний подарунок.....	462
95. Ловлячи мурах.....	466
96. Чарівні плями.....	469
97. Колір вдячності.....	472
98. Прості радощі.....	477
99. Першокласний настрій.....	482
100. Позитивне бачення.....	486
101. Чекаючи з усмішкою.....	490

Дякуємо!.....	494
---------------	-----

Поліпшуйте своє життя щодня.....	495
----------------------------------	-----

ПЕРЕДМОВА

Змініть свої думки —
і ви зміните світ.

Норман Вінсент Піл

Не пам'ятаю, як давно я вперше почула ці слова. «Змініть свої думки — і ви зміните світ». Це досить проста фраза, але — вау! — скільки в ній сили. Ці слова стали для мене своєрідним життєвим девізом. *Змініть свої думки — і ви зміните світ.* У скрутні часи, коли я геть розчарована через те, що не досягла своєї мети, я подумки повторюю їх і роблю свідоме, майже фізичне зусилля, щоб змінити напрямок, переоцінити ситуацію й повести свій маленький корабель новим, *позитивнішим* курсом.

Нещодавно я виступала перед групою жінок, які працюють у фінансовій сфері. Одна з них запитала, чому я завдячую своєю тривалою телевізійною кар'єрою. На мить я задумалася. Мені *пощастило* працювати на телебаченні. Я починала з каналу CBS в Атланті, навчаючись ще в університеті, і вже в дев'ятнадцять років у прямому ефірі взяла інтерв'ю в тодішнього президента Джиммі Картера. (Не знаю, що було захопливіше: інтерв'ю із президентом чи коли кореспондент Білого дому Сем Доналдсон потім розпитував

мене, що казав Картер! Якби тоді мене застрелили — на моєму надгробку написали б: «Вона померла щаслива».)

Навіть коли в кар'єрі траплялися неочікувані складні повороти, мені якось удавалося набратися духу, підвестися й почати знову. Однак у чому секрет моєї тривалої й досі успішної кар'єри? Замислившись над цим запитанням, я зрозуміла, що мені стали у пригоді, мабуть, три якості — чудова новина полягає в тому, що будь-хто може їх розвинути. Я надзвичайно **працьовита**, невтомно **допитлива** та (іноді) маю кумедну здатність шукати в усьому **позитив**. Усі ми здатні завзято працювати, затримуватися на кілька годин на роботі й намагатися докласти більше зусиль, щоб розв'язати проблему. На відміну від давнього прислів'я, як багато знатимеш — не постарієш. Дізнаватися нове, вивчати теми, про які ми геть нічого не знаємо, — от у чому смак життя. Однак шукати в усьому позитив? Як це зробити, коли ти втратив роботу, дізнався про страшний діагноз або особисте життя розтрощилося на друзки?

Для мене шукати світлий бік життя — це спосіб упоратись із проблемами. Коли я була маленька, моя мама боролась із хронічною хворобою. Пам'ятаю, як після шкільних занять інші діти, помічаючи автівки своїх мам, які приїжджали, щоб забрати їх, скаржилися, що час гри швидко скінчився, бо «мама вже приїхала». Я нетямилася від радощів, коли серед автівок помічала наш сімейний фургон. Це означало, що в мами «хороший день». Пізніше, коли вона померла (тоді мені

було двадцять років), я змогла втішитися, знаючи, що мамі більше не болять.

Коли я почала свою телевізійну кар'єру, ще не закінчивши Університету Джорджії, мені довелося мати справу з багатьма скептиками. Як відповісти жінці, яка каже тобі: «Ти не маєш права тут бути й відбирати роботу у кваліфікованого працівника»? Я ніколи не забуду тієї миті біля торгових автоматів на П'ятому каналі. Я пробурмотіла щось на зразок: «Ну, бос дав мені цей шанс, і я сподіваюся довести, що він мав рацію». Також я вирішила користатися цією можливістю якомога довше. Хтозна, може, бос упевнився б, що та репортерка не помилилася!

Пізніше, коли кар'єра *пішла* шкереберть, я зрозуміла, що хоча й не можу контролювати те, що відбувається в моєму житті, однак *можу* контролювати те, як це впливає на мене. Давньогрецький філософ Епіктет дуже вишукано це описав: *«Не проси, щоб усе відбувалося так, як хочеш ти. Радше нехай усе йде своїм звичаєм, але ти досягнеш спокою»*. Мушу визнати, що дійшла цього висновку лише після того, як якийсь час була в депресії й жаліла себе.

Це нелегко зробити. Скільки разів вам відмовляли після співбесід? Хіба ви не відчували удару під дих через утрачену можливість, хіба не розчаровувались у власних силах, коли зелене світло давали людині, навіть недостатньо кваліфікованій для цієї роботи? Можливо, проблеми зі здоров'ям втрутилися в життя вашої родини? Це так нечесно! Знаю, бо відчувала це. Це *справді* нечесно. Однак от у чому річ. Я народила трьох дітей,

і ніхто в пологовій кімнаті ніколи не казав, подивившись на немовля: «Дитинко, відтепер усе буде по-чесному». Просто в житті все інакше.

Здається, на деяких людях це не позначається. Наче ті, хто може пройти через галявину з отруйним плющем і не відчувати жодного, навіть найменшого дискомфорту, вони зазнають ударів долі, але залишаються неушкоджені. Я не така. Якщо мені відмовлять і не впустять у клуб, якась частина мене одразу починає рюмсати в кутку, роздумуючи, чому я недостатньо добра для цього. Утім, більша частина мене все-таки розуміє, що вечірка, на якій жалієш себе, — це сумно. Що більше я опиратимуся спокусі вдаватися в печаль, жаль або стрес, то успішніша буду у професійному й особистому житті.

Це правда, чи я це просто вигадала? Останні кілька років я досліджувала цінності: вдячність, повагу, стійкість і віру. Що робить людей стійкішими? Як декому вдається впоратися з життєвими негодами, щоб ті зійшли як із гуски вода? Чому деякі люди здаються *сильнішими*? Відповідь у назві книжки — *«думай позитивно»*. Останні наукові дослідження довели, що позитивне ставлення насправді має відчутні переваги. Вдячні, позитивні люди живуть краще й мають більше позитивних спогадів. Доведено, що люди, які згадують позитивні події, стійкіші навіть у найскрутніших ситуаціях. Люди, які пам'ятають про все добре, що було в них, здоровіші, активніші та продуктивніші — і їх більше поважають інші. Це науково доведено!

Ба більше, люди, які здатні «акцентувати на позитивному», розумніші й краще встановлюють

когнітивні асоціації та зв'язки. Вони швидше та правильніше розв'язують проблеми. Діти, які зберігають позитивні спогади, успішніше складають іспити.

Однак як викликати позитивні спогади, коли ти перебуваєш у скрутній ситуації? Багато людей постають перед цією проблемою просто зараз. Через падіння фінансових ринків вони втратили роботу й заощадження, відклали вихід на пенсію й почали закладати своє житло. Терористична загроза змінила наше ставлення до подорожей і людей з інших країн.

Змініть свої думки — і ви зміните світ.

Визнаймо, це не завжди легко. Як усе не ладиться, радісні вислови на зразок: *«Перед сном рахуйте благословення Господні, а не овець»*, *«Коли життя підкидає вам лимони — зробіть із них лимонад»* та *«Можеш уявити — то можеш і зробити»*, — лише дратують. Може, вони згодяться, щоб вишити їх на диванних подушках, але коли ви перебуваєте у складній життєвій ситуації, такі банальні фрази особливо не допоможуть. Натомість ця книжка допоможе.

У цій дивовижній новій збірці *«Курачий бульйон для душі: думай позитивно»* — 101 історія реальних людей, які щодня мають реальні проблеми, але знаходять внутрішню силу впоратися з викликами долі або просто сповнити своє життя більшим сенсом.

Їхні приклади допоможуть вам знайти ключ до позитивного мислення, поліпшити своє життя й відшукати мотивацію, щоб перестрибувати через життєві перешкоди.

Насправді вся серія книжок «Курячий бульйон для душі» — це чудовий приклад того, що потрібно думати позитивно. Я закохалася в ці книжки багато років тому, коли вони вперше побачили світ, але ще більше я обожнюю історії про те, як вони виникли. Часто у своїх виступах я розповідаю про це, як про чудовий приклад наполегливості. Джек Кенфілд і Марк Віктор Гансен були переконані, що їхня невеличка збірка історій, які надихають, може змінити життя читачів на краще. Проблема була в тому, що вони не могли знайти видавця, який би погодився з цим. Вони возили свої книжки на видавничі форуми та ярмарки, але буквально сотні видавців ігнорували їх. Зрештою, Джек і Марк знайшли невеличке видавництво, яке надрукувало кілька тисяч примірників, і почали продавати «Курячий бульйон для душі» просто із задніх сидінь своїх автівок, подорожуючи з промовами й організовуючи автограф-сесії. Невдовзі книжка, цей «маленький паровозик, який зміг»¹, перетворилася на бестселер, відомий на увесь світ, а «Курячий бульйон для душі» став феноменом у видавничій сфері й найуспішнішою серією книжок за всю історію.

Ви просто маєте вірити. Як-от Джей Бі, сирота з фільму «Янголи біля краю поля». Щовечора маленький хлопчик укладався в ліжко, сподіваючись, що вранці він знайде родину. «Усе можливо», — говорив Джей Бі, загортаючись у ковдру. Фільм закінчується у справжньому

¹ Американська казка про оптимізм і працьовитість. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

голлівудському стилі: Джея Бі всиновлює тренер бейсбольної команди Джордж Нокс, якого зіграв Денні Гловер.

Джей Бі ніколи не здавався, сподіваючись на те, що «все можливо». Засновники серії «Курячий бульйон для душі» ніколи не відмовлялися від своєї мрії — змінювати життя на краще за допомогою розповідей, які надихають. Джордж Паттон¹ сказав: «Сміливість — це ще одна секунда страху». Я перефразую генерала і скажу, що успіх — це ще одна спроба після невдачі. Більшість із нас не досягає успіху, бо зарано здається. Чи знали ви, що середньостатистичному споживачеві потрібно запропонувати товар п'ять-сім разів, перш ніж він купить його? Середньостатистичний продавець здається після двох чи трьох спроб. Хочете прочитати історію про наполегливість? Розгорніть дитячу книжку «Зелені яйця з шинкою». Порахуйте, скільки разів Ось-Цей-Сем пропонує тарілку із зеленими яйцями й шинкою. Шістнадцять! І як відомо, їх, зрештою, куштують і вони подобаються!

Таке може статись і з вами. Ви просто маєте вірити. Історії в цій книжці допоможуть вам зарядитися енергією й позитивним ставленням, потрібними для того, щоб ви реалізували свій потенціал. Так сталося зі мною.

Змініть свої думки — і ви зміните світ. Я не знала, що це слова доктора Нормана Вінсента Піла, доки не прочитала про це в інтернеті. Чи знали ви, що доктор Піл потерпав через невпевненість

¹ Американський генерал, командувач Третьої армії США під час Другої світової війни.

у собі? Після того як його рукопис «Сила позитивного мислення» вкотре був відхилений, Піл викинув його у сміттєвий кошик, звідки рукопис дістала докторова дружина Рут. Зрештою, книжка вийшла накладом у двадцять мільйонів примірників сорока двома мовами. Рут Піл, яка померла 2008 року, казала про свого чоловіка: «Він був такий невпевнений, навіть більше за мене».

Вам сподобається історія Джеймса Скотта Белла про те, як він, тепер уже відомий на весь світ автор, уперше зустрівся з «батьком» позитивного мислення. Белл розповідає, як зустріч із Норманом Вінсентом Пілом вплинула на його життя й допомогла позбутися тривоги, полишити кар'єру юриста і стати письменником.

У вас є мрія, яку ви боїтеся втілити в життя? Просто спробуйте. Коли Деббі Еклін та її чоловік втратили роботу, жінка боялася почати нову справу, але обставини загнали її у глухий кут. Почавши з нуля, Деббі надрукувала флаєри з рекламою комп'ютерних курсів, орендувала офіс і знайшла достатньо клієнтів, щоб відкрити успішний бізнес. Завдяки її прикладу я стала розробляти план, як можу розширити свій невеличкий бізнес із продажу пряжі.

Кожна родина постає перед проблемами зі здоров'ям, і в цій несправедливій ситуації не завжди легко знайти позитив. Мій двоюрідний брат Ден довго, болісно й неймовірно хоробро боровся з розсіяним склерозом. Часті потрапляння до лікарні позбавили його багатьох речей, якими має насолоджуватися молодий двадцятирічний хлопець, але не позбавили здатності по-

зитивно впливати на життя інших. Минулого разу, коли він лежав у лікарні, справи були кепські. Його друзі, багато з яких живуть далеко, приїхали до нього й нагадали про те, як Денні вплинув на їхні життя. Мати одного із друзів розповіла, що коли Денні приходив до них ночувати, то завжди молився перед сном. Яка щаслива була наша родина, дізнавшись, що про доброту Денні знали всі. У розділі «Боротьба за здоров'я» достатньо таких історій, коли непередбачувані медичні нещастя змінюють життя, але також відкривають нові можливості. Наприклад, історія Шона Деккера, хворого на гемофілію, якого в дитинстві заразили ВІЛ під час переливання крові. Шон не тужить, а навпаки, сповнений оптимізму та вдячний долі. Як лідер ВІЛ-спільноти, він вигадав термін «позитоїд» для людей, які опинилися в такій ситуації.

Іноді магія є в самій миті. За даними опитування, дев'ять із десяти людей відповіли, що в них «украї мало» часу (закладаюся, що решта просто не мала часу, щоб пройти опитування!). Історії в розділі «Кожен день особливий» нагадують нам, що іноді немає нічого кращого за звичайний день. Елейн Брідж привчилася частувати себе особливою кавою щоп'ятниці й завжди в такі дні відчувала піднесення. Потім вона зрозуміла, що може пити каву і сповнюватися позитивом щодня. Чому не зробити кожен день особливим?

Гізер Гальєгос неохоче вийшла на ранкову пробіжку, але втрапила в ситуацію, яка показала, що звичайний день може стати геть незвичним. Коли на біговій доріжці впав чоловік, вона

здійснювала йому серцево-легеневу реанімацію протягом *одинадцяти хвилин*, доки не приїхала «швидка». Її слова такі: «Достатньо часу, щоб урятувати його життя. Достатньо часу, щоб змінити своє».

Кажуть, що Господь ніколи не посилає тобі більше, ніж ти можеш витримати. Однак ви будете вражені силою та стійкістю людей, які розповідатимуть свої історії в розділах «Приклади для наслідування» і «Долаючи перешкоди». Ви живете, як визначено заздалегідь, чи відчуваєте, що «щось не так»? Шеннон Кайзер — молода дівчина, здається, мала все, однак їй так не здавалося. У розділі «Рухаючись уперед» вона розповідає, як виділила кожен аспект свого життя й насправді почала наблизитися до того, чого їй бракувало. Ви будете приголомшені тим, як неімовірно втрутилася доля в життя Шеннон і допомогла їй досягти мети.

Усі ви знаєте, що велику увагу я приділяю подяці й умінню дякувати. Історія Джейн Макбрайд-Чоут про те, як щоденник подяки допоміг, коли в її чоловіка на роботі настали скрутні часи, напевне, спонукає багатьох із вас спробувати цю техніку. Як я писала у своїх книжках: «Уплітаючи вдячність у нашу буденність, ми живемо щасливіше та продуктивніше». Ця дивовижна книжка закінчується розділом «Вдячність» із натхненними прикладами того, що звичайне «дякую» може творити надзвичайні речі.

Читаючи книжку, загинайте сторінки з історіями, які вам особливо сподобалися. Ви захочете повернутися до них у ті дні, коли відчуватимете,

ніби «життя» вас обманює. Також раджу тримати напихваті папір та олівець, щоб записувати запитання, які ви можете ставити собі. Кожна зі 101 історії містить урок унікальної користі. Може, ви візьмете з них зовсім не те, що я чи ваш друг. Читаючи книжку, ви почнете помічати певну модель у своїх нотатках. Запитання, які ви записали, і відповіді, які пропонуєте, можуть стати шаблоном, що допоможе вам жити повноцінно.

Чи живете ви так, як визначено заздалегідь?

Які переваги можна знайти у ваших негараздах?

Які щедроті ви отримали сьогодні, цього тижня?

Хто ваш приклад для наслідування? Ви казали йому про це?

Як ви святкуєте звичайні дні?

Чого бракує у вашому житті, і що надасть йому більшого смислу?

Поділіться цією книжкою з родиною та друзями. Дайте примірник тому, хто потребує підтримки. Коли ж вам знадобиться нагадування, що життя сповнене щасливих моментів, гараздів, можливостей і радощів, — повертайтеся до цієї книжки. Ви усвідомите, що дивитеся вперед вдячними, щасливими очима, помічаючи все чудове у вашому житті зараз — і потім. Я в цьому переконана!

ДЕБОРА НОРВІЛЛ¹

¹ Американська журналістка, підприємниця, авторка книжок.

Розділ 1

ДУМАЙ ПОЗИТИВНО

СЛОВА, ЯКІ ЗМІНИЛИ МОЄ ЖИТТЯ

Слова мають силу знищувати та
зцілювати. Якщо слова правдиві
й добрі — вони можуть змінити світ.

Будда

1

День, коли я зустрів Нормана Вінсента Піла

Для успіху потрібні чотири
речі: працювати, молитися,
думати та вірити.

Норман Вінсент Піл

— Чому зараз усе так погано? — запитала мене дружина Сінді, з якою ми прожили у шлюбі двадцять вісім років. — Чому все має бути так складно?

Відповіді я не мав, тому почувався точнісінько, як і вона.

Того ранку ми сиділи в нашій вітальні й попивали каву. Сінді щойно зазнала серйозних збитків на роботі в агентстві нерухомості: інший ріелтор утнув щось неетичне, позбавивши її комісійних, які вона заробила. Здавалося, усе йшло до судового процесу з усіма супутніми стресами.

А я, письменник, автор трилерів, мав найбільшу проблему у своїй кар'єрі, стрибнувши в новий книжковий ринок, який нічого мені не гарантував.

Отже, ми трохи посиділи мовчки, а потім я бовкнув: «Нам потрібно бути більше схожими на Нормана Вінсента Піла».

Я давно не згадував цього імені, але зараз воно здалося дуже доречним, адже колись, десь тридцять років тому, його слова допомогли мені викараскатися з дуже темного періоду мого життя.

Тоді я був актором, жив у Голлівуді¹, не мав постійної роботи й відвідував прослуховування, проходячи через етапи проб. Якщо є професія, сповнена поразок, — то це акторство. Відмова в ній — постійний супутник, а сумнів — балакучий сусід.

Одного безрадісного літнього дня 1979 року я стояв на розі Голлівудського бульвару і Винної вулиці. Я щойно вийшов із прослуховування і прямував до своєї квартири. Коли зупинився на найвідомішому перехресті в Голлівуді, повз проїхав автобус, вивергнувши на мене струмінь чорних вихлопних газів. Мене накрила хвиля відчаю. Який у всьому цьому сенс? Наче у старенькій пісні Пеггі Лі², я запитав себе: «І це все, що є?»

Украй засмучений, я рушив до книгарні «Pickwick» на Голлівудському бульварі. Зайшов усередину й попрямував у відділ релігійної літератури, певне, думаючи, що мені потрібно відновити свою віру.

Закінчивши школу, я пішов навчатися в коледж. Там не встиг навіть і оком зморгнути, як мене втягли в безліч речей, які траплялися в таких

¹ Район міста Лос-Анджелеса, штат Каліфорнія.

² Американська джазова співачка й акторка, за пісню «Is That All There Is?» отримала «Греммі».

«вечіркових»¹ навчальних закладах. Неділі були не для церкви, а для пива на пляжі. Тоді, за три роки після випуску, я сподівався, що зможу знайти у книжці допомогу, щоб побороти темряву, бо відчував, як та руйнує мій дух.

Переглядаючи назви книжок, я натрапив на ім'я Нормана Вінсента Піла. Я дивився біографічний фільм про доктора Піла «Шлях однієї людини»². «Ну що, — подумав я, — вони зняли фільм про цього чоловіка, отже, у ньому, певне, щось є».

Тож я придбав книжку «Сила позитивного мислення», повернувся у свою квартиру й почав читати. Я дотримувався вказівок, які доктор Піл пропонував наприкінці кожного розділу. Кілька місяців по тому я переїхав у Нью-Йорк, щоб навчатися акторського мистецтва та працювати в театрі. Знайшов собі житло в мебльованих кімнатах на 23-й вулиці³, влаштувався тимчасово набирати тексти на друкарській машинці, був волонтером у театрах «Офф Бродвей»⁴, переносючи там декорації, і взагалі розчинився в атмосфері міста, де було багато поспіху довкола й велика метушня.

Якось я згадав, що доктор Норман Вінсент Піл був пастором у Нью-Йорку в Мармуровій колегіальній церкві. Я подумав, може, він ще живий.

¹ Термін «party school» у США позначає навчальний заклад (коледж або університет), студенти якого помічені в надмірному вживанні алкоголю чи наркотиків або мають репутацію розпусників. (Прим. ред.)

² «One Man's Way» — фільм 1963 року режисера Деніса Сандерса.

³ Двобічна вулиця в Мідтауні Мангеттена, Нью-Йорк.

⁴ Сценічні майданчики в Нью-Йорку, що вміщують від 100 до 500 відвідувачів.

(Це було до появи інтернету та «Гугла»!) Знайшов адресу церкви в телефонній книзі й пішов туди, щоб дізнатися про доктора Піла. У церкві мені повідомили, що він не лише живий, а ще й щоне-ділі проповідує — у майже вісімдесят два роки.

Наступної неділі я приїхав знову. Це було 9 березня 1980 року. Я стояв на балконі, коли доктор Піл виголошував проповідь під назвою «Ви можете здолати всі поразки». Пам'ятаю, мене вразив його глибокий, щораз сильніший та виразніший голос, особливо коли доктор Піл говорив: «Віра породжує невразливість. Мені подобається це слово. Невразливі! І непереможні! От які ви є! Думаєте, я занадто вас звеличую? Я роблю це, як сказано в Біблії: “Бо кожен, хто родився від Бога, перемагає світ. А оце перемога, що світ перемогла, віра наша”¹, — тобто перемога над будь-чим у світі».

Я придбав запис проповіді. Він досі в мене. На наліпці написано чорнилами: «День, коли я зустрів його».

Після проповіді я пішов до кабінету доктора Піла, сподіваючись потиснути йому руку. Люб'язна секретарка сказала: якщо я зачекаю, то доктор Піл залюбки зі мною зустрінеться. Я чув гуркіт його динамічного голосу, коли він розмовляв із кимось телефоном.

Незабаром доктор Піл вийшов з усмішкою на обличчі, і секретарка підвела його до мене. Я відрекомендував себе, а він потиснув мою руку. «Що ж, я, безумовно, радий познайомитися з вами!» — сказав доктор Піл.

¹ Соборні Послання 1 від Івана 5:4, переклад І. Огієнка.

Ми розмовляли кілька хвилин, і він питав про мої захоплення й роботу. Мене вразило те, що доктор Піл був живим доказом цінності його філософії. Він мав енергію та ентузіазм чоловіка, удвічі молодшого за нього. Коли доктор Піл говорив, то дивився мені у вічі, і тоді я відчував, що він ставиться до мене, як до найважливішої людини у світі.

У моєму житті були свої перипетії. Я одружився, повернувся в Лос-Анджелес, вступив на юридичний факультет, почав виховувати дітей і почав писати. Упродовж цих років я іноді перечитував книжки доктора Піла і з любов'ю згадував його голос, що гримів тоді з кафедри.

І от тепер ми з Сінді опинилися в цьому тривалому періоді змін. Протягом тижнів і місяців ми постійно нагадували одне одному «бути схожими на Піла». Не завжди легко бути позитивним, але, дотримуючись указівок доктора Піла, ми пройшли крізь безліч невеселих днів.

І тоді наші молитви були почуті.

Після багатьох тижнів невизначеності конфлікт Сінді був розв'язаний завдяки простій телефонній конференції. Дружина отримала законну компенсацію, а перспектива судового процесу впала з її плечей.

Моє очікування розтяглося на місяці. Багато місяців. У видавничій справі були скрутні часи. Ніхто в цій індустрії не знав, як усе владнається.

Упродовж цього часу мені доводилося постійно нагадувати собі бути схожим на доктора Піла.

Зрештою, настав день, коли мій агент зателефонував й повідомив добрі новини. Угоду на се-

рію книжок, на яку чекав, нарешті підписано — і це було тим, на що я так сподівався.

Після того як ми із Сінді відсвяткували цю новину невеличкою джигою¹ у вітальні, я зрозумів, який надзвичайно важливий був той день, коли я зайшов у книгарню «Pickwick» і знайшов там книжку доктора Піла. Так само важливий, як і той день, коли я зустрів доктора Піла й почув, як він говорить.

Його слова завжди зі мною, коли я їх потребую: «Невразливі! І непереможні! От які ви є!»

ДЖЕЙМС СКОТТ БЕЛЛ

¹ Вид швидкого народного танцю.

2

Танцювати під дощем

Той, хто каже, що сонячне
світло дає радість, ніколи
не танцював під дощем.

Невідомий автор

Ми з чоловіком закінчили вечеряти в місцевому ресторанчику й насолоджувалися прогулянкою по крамницях у сусідньому торговельному центрі. Сподіваючись знайти останньої миті кілька різдвяних подарунків, ми зайшли до крамниці, у якій продавали вироби ручної роботи. Аромат мила та суміші сухих квітів і трав почав дразнити наші носи, щойно ми переступили поріг.

У крамниці було на що подивитися. Кожна полицка та стіна були заставлені й завішані різними виробами ремісників. Походжаючи по крамниці, я помітила дерев'яну табличку, що безцеремонно висіла на стіні. Я обернулася, щоб уважніше її роздивитися, і, пам'ятаю, кивнула головою, погоджуючись із повідомленням, надрукованим на ній. Рухаючись далі, я милувалася іншими виробами, але усвідомила, що мене тягне до тієї таблички.

Стоячи перед нею, я почувалася дитиною, яка, бавлячись у пісочниці, відшукала якийсь неочікуваний скарб — блискучий четвертак або загублену іграшку. Тут, серед решти виробів, я знайшла дуже простий, але глибокий скарб, захований у повідомленні. Повідомленні, яке було мені потрібне.

«Життя не в тому, щоб чекати, коли мине гроза. Воно в тому, щоб танцювати під дощем».

Притягнувши до себе чоловіка і спрямувавши його увагу на табличку, я побачила, що й він оцінив просту істину, якою вона поділилася з нами. Як часто в нашому повсякденному житті ми встановлюємо умови для власного щастя? Коли розрачуємося за будинок, тоді можемо бути щасливі. Коли все налагодиться з дітьми, тоді зможемо більше бути разом. Так мало радощів тут і зараз через непевні «колись» і «тоді».

Дивлячись на написане, я пригадала спекотний і задушливий день минулого літа, коли несвідомо прожила повідомлення на табличці. Темні хмари скупчилися вздовж підніжжя Скелястих гір¹, набравшись вологи. Пополудні почався великий дощ, що потім обернувся на зливу, наповнивши жолоби стрімкою водою і скінчившись так само швидко, як і почався.

Ще трохи дощило, коли я вийшла, щоб забрати пошту. Вода й досі стрімко стікала до канав. Не знаю, що на мене найшло, але раптом я відчувала, що мушу втнути щось трохи божевільне, як на свої п'ятдесят із гаком.

¹ Велике гірське пасмо на заході Північної Америки.