

Chicken Soup
for the Soul®

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

101 ЛУЧШАЯ ИСТОРИЯ



которая
открывает
сердце
и исцеляет
душу

БОЛЕЕ
500 000 000
ПРОДАННЫХ
КНИГ

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН & ЭМИ НЬЮМАРК

Предисловие Хейди Крупп

Annotation

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Куриного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить. Маленький мальчик из простой семьи знакомится с тремя президентами. Мать-одиночка заводит Книгу Желаний – и все ее мечты исполняются. Неудавшаяся актриса обретает истинное счастье, узнав, что у нее... рак. Самая красивая девушка города влюбляется в горбуна после двух фраз. Учительница устраивает похороны вместо урока. 13-летняя девочка продает 45 526 коробок печенья, чтобы осуществить мамину мечту. И другие 95 поразительных историй, от которых вы не сможете оторваться.

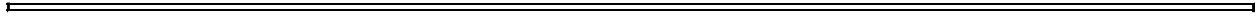
- [Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Эми Ньюмарк](#)
 -
 - [Отзывы о книге «Куриный бульон для души»](#)
 -
 -
 - [Как все начиналось](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Вступление](#)
 - [Глава 1. О любви](#)
 - [Бракованный щенок](#)
 - [Подарок](#)
 - [Настоящий пожарный](#)
 - [Браки заключаются на небесах](#)
 - [Капля в море](#)
 - [Как найти вторую половинку](#)
 - [Любовь всегда дает шанс](#)
 - [Боль проходит, любовь остается](#)
 - [Обнимающий судья](#)
 - [Вот такой брат](#)
 - [А сердце продолжает любить](#)
 - [О мужестве](#)
 - [Простой жест](#)

- [Улыбка](#)
- [Я ценю тебя и то, что ты делаешь](#)
- [Эми Грэхем](#)
- [История на День святого Валентина](#)
- [Лови момент!](#)
- [Нежная необходимость](#)
- [Глава 2. Учиться любить себя](#)
 - [С вами все в порядке](#)
 - [Мой внутренний врач](#)
 - [Еще не Будда](#)
 - [Золотой Будда](#)
 - [Начни с себя](#)
 - [Ничего, кроме правды!](#)
 - [Нет места для скромности](#)
 - [Моя декларация самоуважения](#)
 - [Дама с мешком](#)
 - [Способность отвечать за себя](#)
 - [Правила человеческой жизни](#)
- [Глава 3. О воспитании](#)
 - [Они замечают](#)
 - [Тренировочный лагерь](#)
 - [Видеть чудо](#)
 - [Дети учатся у жизни](#)
 - [Мой отец](#)
 - [Звериная школа](#)
 - [Я люблю тебя, сын](#)
 - [Что мы оставляем после себя](#)
- [Глава 4. Об учебе](#)
 - [Я – это счастье](#)
 - [Все самое хорошее](#)
 - [Свет во тьме](#)
 - [Посещение бабушки](#)
 - [Теперь я себе нравлюсь](#)
 - [Ты – чудо](#)
 - [Мы учимся через труд](#)
 - [Контролируемое варварство](#)
 - [Рука](#)
 - [Мальчуган](#)
 - [Я – учитель](#)

- [Глава 5. Жить своей мечтой](#)
 - [Моя собственная судьба](#)
 - [Я знаю, ты можешь!](#)
 - [Покойся с миром: похороны «Я не могу»](#)
 - [История про 3-3-3](#)
 - [Ни одного свободного фургона](#)
 - [Проси, проси, проси](#)
 - [У вас земля ушла из-под ног?](#)
 - [Маленький предприниматель](#)
 - [Просите – и вам помогут](#)
 - [Школа Рика Литтла](#)
 - [Неожиданный взгляд на жизнь](#)
 - [Книга желаний Гленны](#)
 - [Очередная отметка в списке](#)
 - [Крошка, я тот парень, которого ты полюбишь!](#)
 - [Заплатить свою цену](#)
 - [У каждого есть мечта](#)
 - [Следуй за своей мечтой](#)
 - [Тайна коробки из-под сигар](#)
 - [Поддержка](#)
 - [Уолт Джонс](#)
 - [Достаточно ли у вас выдержки, чтобы принимать критику?](#)
 - [Риск](#)
 - [Попробуй что-то другое](#)
 - [Сервис с улыбкой](#)
- [Глава 6. Преодоление трудностей](#)
 - [Чистый лист](#)
 - [Препятствия](#)
 - [Знаете ли вы?](#)
 - [Человек, который не умел читать](#)
 - [Не бойтесь неудач](#)
 - [Авраам Линкольн не сдавался](#)
 - [Урок, который преподал мне сын](#)
 - [Провал? Нет! Только временное отступление](#)
 - [Чтобы я мог лучше творить, я ожидаю...](#)
 - [Каждый на что-то способен](#)
 - [Да, ты можешь](#)
 - [Беги, Пэтти, беги!](#)
 - [Сила решимости](#)

- [Вера](#)
 - [Как она спасала детей](#)
 - [Ты собираешься мне помочь?](#)
 - [Еще один только раз](#)
 - [Тебя окружает величие – используй его](#)
- [Глава 7. Мудрость отовсюду](#)
 - [Сати](#)
 - [За одно сердцебиение](#)
 - [Как избавиться от вредных привычек](#)
 - [Самые печальные слова](#)
 - [По рукам!](#)
 - [Найдите время, чтобы увидеть по-настоящему](#)
 - [Если бы я могла прожить свою жизнь заново](#)
 - [Дар дельфина](#)
 - [Прикосновение руки мастера](#)
 - [Послесловие](#)
 - [Знакомьтесь с рассказчиками новых историй](#)
 - [Знакомьтесь с рассказчиками оригинальных историй](#)
 - [Знакомьтесь с нашими создателями](#)
 - [Благодарности](#)
 - [О серии «Куриный бульон для души»](#)
 - [Делитесь с нами](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)

- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)



**Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Эми
Ньюмарк
Куриный бульон для души. 101 лучшая
история**

**JACK CANFIELD, MARK VICTOR HANSEN, AMY NEWMARK
Chicken Soup for the Soul**

© Власов Г. Е., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Отзывы о книге «Куриный бульон для души»

«Взяв сотни интервью с богатыми и знаменитыми людьми, я понял, что богатство и слава не всегда делают людей счастливыми. Счастье приходит изнутри. Лучше миллион улыбок в сердце, чем миллион в кармане. *Куриный бульон для души* поможет вам впустить в свое сердце миллион улыбок».

Робин Лич, телеведущий и писатель

«Рассказывать истории – один из самых убедительных способов воспитания. *Куриный бульон для души* — пестрая коллекция, в которой каждый найдет для себя что-то близкое. Это тот опыт, который хочется сохранить и поделиться им».

Натаниель Брэнден, писатель, автор книги Сила самоуважения

«Эта удивительная, согревающая, вдохновляющая и поднимающая настроение книга наполнена идеями и открытиями. Воспользоваться ими может каждый, стоит только захотеть улучшить что-то в своей жизни. Книгу нужно читать, обдумывать и перечитывать снова и снова».

Брайан Трэйси, писатель, бизнес-тренер. Один из лучших консультантов по развитию личности и менеджменту в мире

«Эта книга – мудрость и утешение в любом возрасте. Она современна, как прогулка в открытом космосе, и находится вне времени, как египетские пирамиды. Рассказчики нужны миру, с их помощью мы находим смысл в неразберихе и хаосе нашего непростого времени. Джек и Марк – непревзойденные рассказчики и коллекционеры историй из реальной жизни. Это настоящий подарок – учителям, составителям речей, каждому, кто совершает свой путь роста и исцеления. Все это здесь, и все

описано мудро, сострадательно и цельно».

Сидни Саймон, почетный профессор Массачусетского университета

«Я получил удовольствие от каждой страницы. Эти истории трогают сердце и заставляют нас совершать замечательные поступки; поэзия их прекрасна, а цитаты полны значения и смысла. Они дают представление обо всех сторонах жизни.

Книга станет отличным подарком для тех, кого вы любите, и я непременно куплю ее для своих родных и близких».

Ричард Лафлин, президент компании Century 21 Real Estate Corp.

«Какая замечательная книга! Она обладает тем же эффектом, что и куриный бульон моей бабушки... Она согревает и исцеляет. Я собираюсь обращаться к ней каждый раз, когда мне будет не хватать любви».

Даун Стил, бывший президент компании Columbia Pictures

«Куриный бульон для души – действенное напоминание о том, что смысл нашей жизни – Любовь. Книгу стоит рекомендовать каждому».

Уолли Эймос, основатель известной кондитерской фирмы Famous Amos Cookies

«Какой прекрасный подарок вы сделали нам своей коллекцией вдохновляющих историй! И каким прекрасным подарком она станет для моих друзей! Уверен, что книга *Куриный бульон для души* должна лежать у каждого на тумбочке у кровати. Ее нужно читать в конце дня, чтобы сохранить веру в человека и главные человеческие добродетели.

Собранные здесь истории согревают сердца и защищают от новостей, которые СМИ обрушивают на нас каждый день. Книга дает душе новые силы, рождает у человека позитивный взгляд на жизнь. Отличная работа! Уверен, ее ждет огромный успех».

*Боб Ризонер, резидент Международного совета по
Самоуважению, автор книги Выстраивание
самоуважения*

Как все начиналось

Ваша рукопись, которую только что завернул очередной редактор, – ценная посылка. Не считайте ее отвергнутой. Считайте, что вы написали на ней «редактору, который сможет оценить мою работу» и что ее вернули назад со штампом «не по адресу». Просто продолжайте искать правильного адресата.

Барбара Кингсолвер

Всю свою жизнь я проработал учителем – сперва учителем старших классов, а последние 40 лет – спикером и тренером в области человеческого развития. По две недели в месяц я бываю в разъездах – перелетаю из города в город и провожу однодневные семинары и недельные курсы обучения.

Я с малых лет понял: хочешь, чтобы твою концепцию или принцип запомнили, – проиллюстрируй их волнующим рассказом. Поэтому я всегда собирал и использовал множество историй. Они помогали мне внедрять в сознание людей основные правила: действовать с любовью, верить в себя и свои цели, всегда следовать сердцу, доверять интуиции, ставить высокие цели, преодолевать препятствия и никогда не предавать мечту.

В 1991 году случилась странная штука. Как-то раз кто-то спросил у меня: «Та история про девочку-скаута, которая продала 3,526 коробки печенья за год, – она описана в книге? Дочка хотела ее прочесть». А на следующий день другой человек спросил: «Та история про мальчика и щенка – она взята из книги? Хочу прочесть ее сыну». И так продолжалось каждый день в течение месяца. «Я хочу прочесть своим подчиненным ту историю про мальчика с ампутированной ногой, который решил стать звездой тенниса. Я хочу доказать им, что у них нет никаких оправданий, чтобы не добиться успеха». «Ту историю про парня, который обгорел при аварии на мотоцикле, можно найти в книге? Хочу послать ее сыну в колледж». День за днем мне задавали один и тот же вопрос: «Эту историю можно прочитать в книге?»

Однажды вечером я вылетел из Бостона в Лос-Анджелес, где я тогда жил, и тут меня осенило. Все происходило так, будто Бог стучал мне по голове и говорил: «Проснись! Ты должен поместить все собранные истории

в одну книгу!» За время полета я составил список всех историй, какие я использовал на семинарах. Когда мы приземлились в Лос-Анджелесе, в нем было 70 историй.

Той ночью я дал себе слово записывать по две истории из списка каждую неделю. И вот каждый вечер примерно с десяти до полуночи я работал над рассказом – записывал и переделывал его, пока не оставался им доволен. Спустя примерно год я разделался с 70 историями из списка, составленного в самолете, плюс еще несколько я добавил в течение года.

Как-то я завтракал со своим приятелем Марком Виктором Хансеном, и он спросил, не работаю ли я над чем-нибудь интересным. Я рассказал ему про книгу, и Марк тут же сказал:

– Пожалуй, я бы поработал над книгой вместе с тобой.

– Но, Марк, – сказал я, – я почти закончил. Зачем мне это?

– Все просто, – отвечал он. – Во-первых, я считаю, что у тебя должна быть 101 история, а не 75. Когда я проходил стажировку в Индии, я узнал, что число 101 означает завершение. Во-вторых, некоторые из твоих лучших рассказов ты изначально узнал от меня. И в-третьих, я кое-что смыслю в маркетинге и продвижении, и вместе мы могли бы составить отличную команду.

Я сказал Марку, что если он добавит от себя остальные 26 историй и если мы и вправду поладим, – то, пожалуй, я не стану возражать. Мне нравился Марк, и я знал его как непревзойденного продавца и промоутера. Верный своему слову, меньше чем через месяц Марк появился с недостающими рассказами – вместе их получилось 101. Теперь нам оставалось продать книгу издателю.

Спустя примерно неделю, на вечеринке в Палм-Спрингс, штат Калифорния, мы познакомились с Джеффом Херманном, литературным агентом. Мы рассказали Джеффу о книге, и идея пришла ему по душе. Он спросил, как мы хотим ее назвать. Странное дело – мы были так заняты самой книгой, что нам не пришло к голове об этом задуматься. Мы тут же, прямо на вечеринке, провели мозговой штурм, но ни один из вариантов не передавал сути книги. Поскольку мы с Марком оба люди вдумчивые, мы условились каждое утро на следующей неделе не меньше получаса тратить на поиски названия.

Первые два дня прошли совершенно впустую. Ничего не приходило в голову обоим. Затем на третье утро, пока я медитировал, – я неожиданно увидел образ огромной зеленой доски, на какой пишут в школе мелом. Потом появилась рука – я вообразил, что это рука Бога – и написала на ней слова *Куриный бульон*. Я сказал:

– Что за чушь, какая связь между куриным бульоном и книгой?

Ответ был:

– Когда в детстве ты болел, бабушка кормила тебя куриным бульоном.

– Разве книга для больных людей? – возразил я.

– Человеческий дух болен. Люди живут в покорности, страхе и без надежды. Книга поможет им встать с колен.

Я прокручивал в голове услышанное. *Куриный бульон для духа*, – подумал я. И тут по моей коже пробежали мурашки. *Куриный бульон для души: Маленькие истории, которые учат жить!* О, мне это понравилось. Я ликовал. Тотчас я побежал рассказывать об этом жене. Она почувствовала то же самое. Потом я позвонил Марку, и он тоже ощутил мурашки. Как Марк объяснил мне позже, его друзья называют это «божественными мурашками»: они означают, что человек переживает божественное вдохновение. Я не мог с этим не согласиться.

Мы связались с нашим агентом, и ему понравилась моя идея. Имея при себе книгу с готовым названием, мы двинулись в Нью-Йорк, где, спустя несколько очень холодных и ветреных февральских дней, встретились с рядом издателей, чтобы обговорить условия продажи рукописи.

Увы – никто из тех, с кем мы встречались в Нью-Йорке, не ощутил мурашек на коже. Раз за разом нам сообщали, что сборники коротких рассказов не продаются, что рассказы слишком слащавые, слишком оптимистичные, слишком позитивные и что название, которое успело превратиться в *Куриный бульон для души: 101 история, которая открывает сердце и исцеляет душу*, – глупое.

Огорченные, мы вернулись в отель и готовились уже лететь обратно в Южную Калифорнию. Но перед отъездом мы отправились в собор Святого Патрика на Пятой авеню. Ни один из нас не был католиком, и все же мы поставили свечку и помолились Богу, чтобы Он помог нам найти издателя.

Спустя несколько недель позвонил агент и сказал, что после нашей поездки в Нью-Йорк он говорил еще с несколькими издателями и все они также нам отказали. Он возвращает книгу, поскольку уверен, что не сможет ее продать.

Мы спросили, что нужно издателям, чтобы они захотели выпустить книгу. Он ответил: «Они должны быть уверены, что смогут продать 20 000 экземпляров. Это убедит их вложить деньги в редактуру, производство, печать, дистрибуцию и рекламу книги».

И тут у нас с Марком появилась идея. Поскольку мы выступали по несколько раз в неделю перед большими группами людей – порой их число достигало 1000, – можно было оформить предварительный заказ.

Попросить наших слушателей подписать соглашение о покупке как минимум одного экземпляра книги, когда она выйдет из печати.

Следующие несколько месяцев мы раскладывали то, что называли «бланком предварительного заказа», на каждый стул в каждом зале, где нам приходилось выступать. По окончании выступления или семинара мы просили заполнить бланк: проставить фамилию, адрес и написать, сколько экземпляров человек обещает купить. Поскольку мы рассказывали множество историй на наших презентациях, люди представляли себе, что они получают, и включались в дело. Рэймонд Аарон, наставник и тренер по развитию успеха из Канады, даже заявил о намерении купить 1700 экземпляров – по одному для каждого из своих учеников, – когда книга будет издана. (К нашей радости, он выполнил обещание.) Через короткое время у нас оказалось несколько коробок, набитых заполненными бланками, причем общее число заказанных книг составило более 20 000 экземпляров! К этому моменту мы получили почти 100 отказов практически от всех крупнейших издателей Америки.

Теперь мы уже были одержимы идеей издать книгу. По отзывам участников семинаров, мы знали, что наши истории вдохновляют, исцеляют, мотивируют и трансформируют, и мы решили во что бы то ни стало донести их до читателя. Неважно, сколько еще отказов мы получим, – мы не собирались сдаваться.

Мы слышали смех на другом конце провода. Они решили, что мы окончательно спятили.

Как-то раз один наш знакомый предложил нам заглянуть на съезд Американской ассоциации книгопродавцов в Анахайме, штат Калифорния. Там присутствовало более 4000 издателей, и мы могли запросто подойти к их стендам на выставке и спросить, не нужна ли им наша рукопись. И вот мы отправились на съезд в Анахайме с парой рюкзаков, где были 30 переплетенных копий с нашими лучшими рассказами.

Два долгих дня мы бродили по залам. Под конец ноги наши ныли, а головы отупели от повторения одних и тех же коммерческих предложений. «Мы уверены, что книга будет продаваться потому, что уже собрали письменные заверения о покупке 20 000 экземпляров», – говорили мы, показывая пачки заполненных бланков. По непонятным причинам нам не удавалось добиться внимания. Мне кажется, такие, как мы, были для них в диковинку. Никому еще не приходило в голову собирать письменные обязательства о покупке книги. Возможно, нам просто не верили, что мы и

впрямь собрали 20 000 формуляров.

Однако к концу второго дня Питер Вегсо и Гари Сейдлер, владельцы небольшого издательства HSI во Флориде, согласились взять один экземпляр рукописи, чтобы прочесть по возвращении домой. К нашему восторгу, через пару недель Питер и Гари нам позвонили. «Ваша книга заставила нас плакать и смеяться. Она нам понравилась, и мы хотим ее издать». Они даже признались, что при чтении у них мурашки бежали по коже!

Мы спросили, сколько, по их мнению, экземпляров книги они рассчитывают продать.

«Если нужно срубить дерево топором и вы будете ежедневно наносить по нему по пять сильных ударов, – со временем даже самое большое дерево в лесу упадет на землю».

– Может, 25 000 экземпляров, если повезет. – отвечали они.

– У нас другое мнение, – сказали мы. – Мы намерены продать 150 000 экземпляров к Рождеству и полтора миллиона за полтора года.

Мы услышали смех на другом конце провода. Они решили, что мы окончательно спятили.

Книга вышла в свет в конце июня 1993 года. Все те, кто хотел, купили ее, но затем продажи несколько застопорились. Мы с Марком навестили нашего многомудрого друга Рона Сколастико и попросили у него совета. Он сказал нам: «Если нужно срубить дерево топором и вы будете ежедневно наносить по нему по пять сильных ударов, – со временем даже самое большое дерево в лесу упадет на землю».

После этого мы с Марком придумали «Правило пяти». Мы договорились, что будем ежедневно делать по пять активных шагов по продвижению и продаже книги. В одни дни мы рассылали по пять экземпляров книжным обозревателям в газеты. В другие мы звонили в пять компаний по сетевому маркетингу и спрашивали, не купят ли они несколько книг для стимулирования своих распространителей. Однажды мы даже послали целую пачку книг членам жюри на процесс О. Дж. Симпсона^[1]. Спустя неделю мы получили любезное письмо от судьи Ито, в котором он благодарил нас за подарок. Впоследствии об этом узнали журналисты, и мы заработали некоторую известность.

Как-то раз я заметил небольшую красную книжечку на контрольном столике в моем супермаркете. Она называлась *Книга адресов знаменитостей*, и в ней были адреса и телефоны теле– и кинозвезд. Я

купил ее, и в течение нескольких недель мы ежедневно рассылали по пять экземпляров книги голливудским звездам в надежде, что книга им понравится и они порекомендуют ее своим друзьям и поклонникам.

Одна книга попала в руки продюсера телепередачи *Прикосновение ангела*. Книга ей так понравилась, что она посоветовала всем сценаристам, актерам и даже персоналу ее прочесть. История эта была рассказана голливудским репортером и затем передавалась по всей стране, что сделало нас еще более известными.

В итоге мы сумели продать 135 000 экземпляров к Рождеству и 1,3 миллиона через полтора года. Со временем книга, которую отвергли 144 издательства, была продана в количестве десяти миллионов экземпляров. Наш издатель перестал смеяться. Он предложил нам написать продолжение. К его удивлению, мы были согласны. Когда книга уже отправлялась в печать, он сообщил, что из-за особенностей формата в самом конце осталось несколько пустых страниц. Издатель спросил, не хотим ли мы что-то на них написать. Мы поместили там следующий абзац:

Раскройте свое сердце всему миру. Если у вас есть история, стихотворение или статья (ваша или чья-то еще), которая, как вам кажется, подойдет для следующего издания *Куриного бульона для души*, просим выслать ее нам.

Со временем книга, которую отвергли 144 издательства, была продана в количестве десяти миллионов экземпляров.

Мы и не предполагали, какой это вызовет отклик. Ежедневно к нам приходили сотни писем. Казалось, каждый хотел поделиться с нами своей историей. Не все из них годились для книги, но мы получили немало достойных рассказов, которые легли в основу первых шести книг в серии.

Позже Марси Шимофф^[2] предложила нам составить книгу рассказов для женщин. Так появился *Куриный бульон для женской души*. Затем моя сестра Кимберли Кирбергер задумала книгу рассказов для подростков – и родилась серия *Куриный бульон для подростковой души*. Доктор Мартин Бекер, ветеринар, выдвинул идею собрать книгу рассказов для любителей животных. Вместе со своим партнером-писателем Кэрол Клайн он запустил еще одну линейку серии. Остальное, как говорится, уже достояние истории.

Несколько лет спустя после первой публикации *Куриного бульона для души* мы узнали от нашего первого издателя Питера Вегсо, что в феврале 1992-го он тоже оказался в Нью-Йорке и был глубоко озабочен резким спадом своего бизнеса. Он также отправился в собор Святого Патрика,

поставил свечу и помолился, прося Бога послать ему автора или книгу, которая бы поставила компанию на ноги. Когда он поделился с нами этой историей, у нас снова пробежали мурашки по коже!

Джек Кэнфилд

Предисловие

Сегодня все мы – рассказчики. Шанс быть услышанным есть у каждого, и многие из нас пользуются им на своих страничках в соцсетях. Возможность мгновенно делиться новостями – обычное дело для Твиттера, Фейсбука, Pinterest и других блогов. Мы не только узнаем, что у наших друзей родился ребенок, – мы можем наблюдать момент рождения и увидеть фото новорожденного в Твиттере через минуту после родов. Нам известно, что наши друзья, родственники и знаменитости едят на ужин, когда у них будет новая работа, скоро ли они лягут в реабилитационный центр... Мы *привыкли*, что все становится известным.

То, что раньше было личным, – стало общественным, порой намеренно, а порой и нет. Мы смотрим реалити-шоу, читаем странички блогов и выхватываем суть событий через самый лаконичный из рефератов: не более 140 знаков в Твиттере. Дело даже не в том, как мы узнаем новости или сплетни, но в том, как мы контактируем друг с другом в попытке понять окружающий мир.

Пересказ историй во все времена считался замечательным способом передачи совета и знания. Но для этого ему нужно быть вдумчивым и собранным... и суметь донести полезное послание. Именно поэтому и появился на свет *Куриный бульон для души* – как близкий и мудрый приятель, делящийся с вами трогательными и поучительными историями.

Когда 20 лет назад *Куриный бульон для души* вышел из печати, сфера самопомощи только начала завоевывать популярность. В те времена большинство писателей и ораторов использовали метафоры и аллегории, а также реальные или вымышленные истории третьих лиц. А как же истории из личной жизни? Нет, ими делились очень редко.

Однако в погоне за тем, чтобы ничего не упустить, можно легко потерять себя.

Сборник *Куриный бульон для души* все изменил. Он позволил нам стать более открытыми. Благодаря ему книги по самопомощи стали восприниматься иначе. И теперь современные люди не боятся выглядеть уязвимыми. Для них это шанс не только выразить свои чувства, но и вызвать на откровенность своих слушателей. Раскрываясь, мы становимся лучше и сильнее.

За себя я могу поручиться. Я выросла на *Курином бульоне для души*. Впервые я прочла эту книгу, когда мне было 26 лет и я работала помощником по рекламе и ассоциированным продюсером^[3] на ABC News 20/20 с Барбарой Уолтерс^[4]. Я любила свою работу, но еще не знала, в каком направлении хочу развивать свою карьеру. Мне нужно было найти решение – поэтому я обратилась к книгам, и *Куриный бульон для души* оказался тем, что мне было нужно.

Я помню все рассказы из первой книги, положившей начало серии. Я много раз вспоминала и цитировала каждый из них. Когда я прочла рассказ Тони Роббинса о Дне благодарения, я решила, что хочу работать вместе с ним. Со временем я добилась своего и сегодня сотрудничаю с десятками других людей, которые восхищают и вдохновляют меня каждый день.

Как и многие из вас, я мечтаю улучшить свою жизнь, и мне необходимы эти рассказы, чтобы посмотреть на себя и спросить: «Как мне самой стать лучше, усвоив все это?» Так *Куриный бульон для души* заставляет меня работать, ради того, чтобы мир менялся. Я делюсь своими собственными историями обо всем на свете, начиная с трудностей на работе и проблем с ребенком и кончая безумной и удивительной жизнью в массмедиа и книгоиздании. Я делаю это для себя и для других.

Когда Эйми Ньюмарк, главный редактор, соавтор и издатель *Куриного бульона*, попросила меня помочь с этим юбилейным изданием *Куриного бульона для души: 101 лучшая история*, – я была в восторге. Теперь уже я сама в некотором смысле работаю на будущее – чтобы поддержать какую-нибудь другую 26-летнюю читательницу, которая будет определяться в жизни.

Для меня большая честь писать предисловие к 20-му, юбилейному изданию *Куриного бульона для души*, а также помогать при отборе 101 лучшей истории. Большая их часть – из первого оригинального сборника, вышедшего в 1993 году. Но также вы найдете здесь новые рассказы от многих моих клиентов и друзей, лучшее из лучшего в сфере самопомощи. Я уверена, что они вас вдохновят и сделают *Куриный бульон для души* своевременным, полезным и абсолютно восхитительным на следующие 20 лет!

Я очень рада, что могу представить вам этих людей и их истории. Я люблю их по-настоящему. Фамилии некоторых вам уже знакомы, и они не нуждаются в представлении, так как уже много лет они помогают людям делать их жизнь лучше. Это Тони Роббинс и доктор Оз (они прислали оригинальные истории в эту книгу), а также Мигель Руиз, написавший

международный бестселлер *Четыре соглашения*.

Но будут и новые голоса, которые, я надеюсь, через годы станут вашими старыми друзьями. Даррен Харди, издатель журнала *SUCCESS*, построивший свой многомиллионный бизнес и обучающий других делать то же самое; Эрик Хендлер, издатель и соучредитель блога «Positively Positive», вдохновляющий миллионы людей жить каждый день более полной жизнью; Габриэлла Бернштейн, чья волнующая история о преодолении пагубной привычки сделала ей карьеру автора бестселлера и защитника женщин, широко известная серией своих книг *Рак безумного секса*; Мэстин Кипп, чей веб-сайт «Ежедневная любовь», электронные письма и твитты – душевный стимул для нового поколения.

Также у нас поэт и прославленный автор четырех книг МК Асанте, названный CNN «мастером рассказа»; Ник Ортнер, писатель и генеральный директор The Tapping Solution, чья деятельность посвящена жизни без стресса; Роберт Холден, чьи исследования в Великобритании по проблемам позитивности, духовности и счастья легли в основу нескольких книг и двух документальных фильмов BBC; а также Тори Джонсон, которая помогла миллионам людей своими книгами и регулярными выступлениями в передаче ABC *Доброе утро, Америка*. И наконец, новое издание было бы неполным без рассказов от создателей серии Джека Кэнфилда и Марка Виктора Хансена, а также от издателя и креативного лидера Эйми Ньюмарк.

Любопытно, что название *Куриный бульон для души* понятно во всем мире. В десятках стран, где была переведена книга и проданы миллионы экземпляров, название обычно переводилось дословно. Представление о курином бульоне как о целительной силе для «души» наравне с телом, похоже, является универсальным. Куриный бульон – больше, чем еда: мама кормит ребенка бульоном, когда он болен; его рекомендуют врачи для тела и ума. И дело здесь не в самом бульоне – а в понимании того, что кто-то заботится о вас.

Это и есть назначение *Куриного бульона для души* – собрать рассказы, призванные нас облагораживать, питать, давать нам силы, чтобы жить новыми собственными историями. Это рецепт для наслаждения жизнью, для максимальной самореализации и для того, чтобы делиться своими открытиями с теми, кто не оставит вас равнодушными, – даже если вы пока не знакомы.

Хейди Крюпп

Вступление

Читая эти рассказы, вы должны забыть все, чему вас учили на занятиях по скорочтению. Не спешите. Впитывайте слова не только умом, но и сердцем. Смакуйте каждый рассказ. Он должен вас затронуть. Спросите себя: что он разбудил во мне? Что он предлагает моей жизни? Какое чувство или действие он вызывает в моей душе? Пусть с каждым рассказом у вас завязываются личные отношения.

Впитывайте слова не только умом, но и сердцем.

Одни истории будут говорить с вами громко. Другие будут иметь более глубокий смысл. Одни заставят вас плакать. Другие рассмешат. Одни вызовут у вас большое теплое чувство. Другие ударят прямо в лоб. Не существует одной правильной реакции. Есть только *ваша* реакция.

Не спешите, когда будете читать эту книгу. Получайте от нее удовольствие. Смакуйте ее. Пусть она соединится с вашим существом. За ней стоят тысячи часов «отбора лучшего из лучших» из нашего 40-летнего совокупного опыта.

Мы добавили для вас 20 новых рассказов в издание к 20-летию серии оригинальной книги *Куриный бульон для души*. Это истории от лучших умов нашего времени, и мы рады добавить их мудрость и знания к уже имеющейся оригинальной коллекции. Мы уверены, что новое издание *Куриного бульона для души* станет таким же востребованным в следующие 20 лет, каким оно было в течение 20 лет до сегодняшнего дня.

Если вам захочется поделиться историей с другими – сделайте это. Если история заставит вас задуматься о другом человеке, – позвоните ему и поговорите с ним. Держите истории в уме, и пусть они побуждают вас делать то, что вы сочтете нужным. Их назначение – вдохновлять и мотивировать вас.

В большинстве случаев мы обращались к авторам и просили их записать рассказ или пересказать его своими словами. Во многих историях звучит голос рассказчика, а не наш. По возможности, мы сверяли каждую историю с оригиналом.

Надеемся, что вы получите такое же удовольствие от чтения книги, какое получили мы, когда ее писали.

Глава 1. О любви

Однажды, научившись управлять ветром, волнами, приливом и гравитацией, мы запряжем Божественную энергию любви. И в этот день во второй раз в мировой истории мы откроем для себя огонь.

ТЕЙЯР де ШАРДЕН, философ и ученый

Бракованный щенок

Предвзвешенности мешают нам видеть то хорошее, что скрыто за внешностью.

Уэйн Дайер, автор книг по саморазвитию

Владелец лавки повесил над дверью табличку: «Щенки на продажу». Такие объявления всегда привлекают детей, и вскоре рядом появился мальчуган.

– Почему вы продаете своих щенков? – спросил он.

– От 30 до 50 долларов, – ответил продавец.

Мальчик порылся в карманах и достал мелочь.

– У меня всего 2 доллара и 37 центов, – разочарованно сказал он. – Я могу на них хотя бы взглянуть?

Продавец улыбнулся и свистнул. Из конуры в павильон магазина вышла собака Леди, а следом за ней – пять крохотных меховых шариков. Один щенок заметно отставал от братьев. Мальчик взял отстающего хромого щенка на руки и спросил:

– А что не так с этой собачкой?

Владелец лавки объяснил, что щенка осмотрел ветеринар и обнаружил дефект сустава бедра. Он всегда будет хромать, всегда будет медленно передвигаться. Малыш пришел в восторг:

– Этого щенка я и хочу купить!

Владелец лавки растрогался:

– Если ты хочешь именно этого щенка, то возьми даром.

Но мальчик рассердился. Он посмотрел владельцу в глаза, наставил на него палец и сказал:

– Я не хочу, чтобы вы отдавали мне его даром. Этот щенок стоит столько же, сколько другие, и я заплачу вам полную цену. Точнее, я дам вам 2 доллара и 37 центов сейчас и буду отдавать по 50 центов в месяц, пока не выплачу все.

Владелец лавки возразил:

– Тебе не стоит покупать этого щенка. Он никогда не сможет бегать, прыгать и играть с тобой. Это бракованный щенок.

В ответ мальчуган наклонился, закатал штанину и показал сильно искривленную, хромую левую ногу, поддерживаемую металлическими

скобами. Он посмотрел на владельца и мягко ответил:
– Что ж, у нас с этим щенком много общего.

Дэн Кларк

Подарок

*Каким прекрасным станет день От капли
доброты!*

*Джордж Эллистон, американский журналист
и поэт*

Эта история случилась в старом автобусе, который трясся по ухабам проселочной дороги на Юге. На переднем сиденье ехал сухонький старичок с букетом прекрасных свежих цветов в руках. Через проход от него сидела молодая девушка, и ее взгляд то и дело останавливался на цветах.

Наконец старичку пришло время выходить. Он порывисто положил букет девушке на колени. «Вижу, вам нравятся цветы, – пояснил он, – и я думаю, моя жена будет не против, если я подарю их вам». Девушка взяла цветы, а затем увидела, как старик вышел из автобуса и прошел через ворота небольшого кладбища.

Записано со слов Беннет Серф

Настоящий пожарный

Пусть же он станет тем, кем сам пожелает. Это все, о чем может мечтать человек.

Терри Пратчетт, писатель

26-летняя мать смотрит на сына, который умирает от лейкемии. И хотя сердце ее полно печали, она уже приняла решение. Как любой родитель, она хочет, чтобы сын вырос и осуществил свою мечту. Теперь это уже невозможно. Лейкемия сделала свое дело. И все же она продолжает желать, чтобы мечта сына сбылась.

Она берет его за руку и спрашивает:

– Бопси, ты не задумывался о том, кем хочешь стать, когда вырастешь?

– Мамочка, я всегда мечтал стать пожарным.

Она улыбается в ответ и говорит:

– Давай попробуем исполнить твоё желание.

В тот же день она приезжает в пожарную часть в городке Феникс, штат Аризона, где знакомится с пожарным Бобом, у которого сердце огромное, как Феникс. Она излагает последнее желание сына и спрашивает, можно ли ему прокатиться по кварталу на пожарной машине.

Пожарный Боб отвечает:

– Давайте сделаем лучше. Привозите сына в семь утра в среду, и он поработает у нас почетным пожарным. Он осмотрит участок, перекусит с нами, сможет даже выехать на вызовы! Вдобавок, если вы сообщите его размеры, мы успеем сшить ему настоящую экипировку пожарного и выдадим настоящую пожарную каску с эмблемой пожарного участка Феникса, желтый дождевик, как мы носим, и резиновые сапоги.

Спустя три дня Боб заезжает на пожарной машине за Бопси и помогает ему переодеться в униформу. Восторгу мальчика нет предела.

В тот день поступают сигналы о трех возгораниях в Фениксе, и Бопси выезжает на все три. Он ездит на разных пожарных машинах и даже в карете «Скорой помощи». Вечером его снимает репортер местной программы новостей.

Исполнение заветной мечты, любовь и внимание, обрушившиеся на мальчика, так глубоко его тронули, что он прожил на три месяца больше отпущенного врачами срока.

Однажды ночью его жизненные показатели резко упали, и старшая сестра начала обзванивать родственников. Вспомнив про день, когда Бопси был пожарным, медсестра также позвонила в пожарную службу и попросила Боба приехать попрощаться с малышом. Боб ответил:

– Давайте сделаем лучше. Мы прибудем на машине через пять минут. Когда услышите сирены, предупредите по внутренней связи, что пожара нет. Просто пожарная команда прибыла, чтобы еще раз увидеться с одним из лучших своих бойцов. И еще – откройте окно в его палате. Спасибо.

Ровно через пять минут пожарная машина подъехала к больнице, лестницу вытянули до третьего этажа, где располагалась палата Бопси, и 16 пожарных – 14 мужчин и 2 женщины – забрались по ней в палату через окно. С разрешения матери они обняли мальчика и рассказали ему, как сильно его полюбили.

Уже испуская дыхание, Бопси посмотрел на Боба и спросил:

– А правда, шеф, что теперь я стал настоящим пожарным?

– Так оно и есть, Бопси, – ответил Боб.

Бопси улыбнулся в последний раз и закрыл глаза.

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Браки заключаются на небесах

Красота без милосердия как крючок без наживки.

Нинон де Ланкло, куртизанка и писательница

Моисей Мендельсон, дед знаменитого немецкого композитора, был далеко не красавец. Будучи довольно маленького роста, он вдобавок имел уродливый горб.

Как-то раз он наведлся к одному купцу из Гамбурга, у которого была дочь небесной красоты по имени Фрумтье. Моисей безнадежно влюбился в нее. Однако у Фрумтье его неказистая внешность вызвала отвращение.

Когда пришло время уезжать, Моисей набрался мужества и залез через окно в ее комнату, чтобы в последний раз воспользоваться случаем с ней поговорить. Она не желала даже взглянуть на него. После нескольких попыток обратить на себя внимание Моисей застенчиво спросил:

– Веришь ли ты, что браки заключаются на небесах?

– Да, – ответила она, продолжая глядеть в пол.

– Перед рождением каждому мальчику Бог объявляет, на какой девочке он женится. Когда я родился, Бог назвал мне твое имя и сказал, что мы будем очень счастливы в браке, а потом добавил: «Правда, твоя жена будет горбатой». И тогда я взмолился: «Господи, женщина-горбунья – это настоящая трагедия. Прошу тебя, Господи, дай горб мне, а ее сделай красивой».

Фрумтье взглянула ему в глаза и разволновалась, будто о чем-то вспомнив. Она потянулась к Мендельсону и подала ему руку, а потом стала ему любящей женой.

Барри и Джойс Висселл

Капля в море

Мы сами чувствуем: то, что мы делаем, – это капля в океане. Но океан был бы меньше из-за одной недостающей капли.

Мать Тереза, католическая монахиня

Один наш друг прогуливался по безлюдному мексиканскому пляжу. Во время прогулки он заметил мужчину, который наклонялся, что-то поднимал и бросал в воду. Он повторял эти действия снова и снова.

Когда наш приятель подошел поближе, то обнаружил, что мужчина поднимает морских звезд, которых вынесло на берег, и по одной бросает в океан.

Наш друг был озадачен. Он приблизился к человеку и сказал:

– Добрый вечер. Простите, что вмешиваюсь, но что вы здесь делаете?

– Я бросаю морских звезд обратно в океан. Во время отлива они оказались на берегу. Если не вернуть их в воду, они погибнут.

– Вот оно что! – ответил наш знакомый. – Но на берегу сотни этих звезд. Вряд ли вы спасете всех. И потом то же самое происходит на сотнях пляжей вверх и вниз по побережью. В одиночку вы все равно ничего не измените!

Мужчина улыбнулся, нагнулся, поднял еще одну морскую звезду и, бросая ее в воду, ответил:

– Но для этой – изменю!

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Как найти вторую половинку

Любовь должна быть как светом, так и пламенем.

Генри Давид Торо, писатель и натуралист

У меня не просто удачный брак. Благодаря жене я самый счастливый человек на земле. Раньше я только слышал об идеальных отношениях, но никогда не видел своими глазами и уж тем более не испытывал этого в жизни. Поэтому они казались мне нереальными – мечта, о какой пишут в романах.

В идеальных отношениях партнеры находятся в удивительной гармонии. Во многих ситуациях они мыслят похоже и хотят того же самого. Один всегда готов проявить силу, когда другой слаб, и, напротив, отойти на второй план, когда другому нужна возможность проявить себя.

В идеальных отношениях нет соревнования или деградации, когда одному приходится занимать обличающую позицию против другого. В них поддерживают партнера своей добротой, состраданием, безусловной любовью и нежностью. Подобно тому как сливается огонь двух свечей, идеальные партнеры умеют соединять свое индивидуальное пламя в одно целое. Огонь становится не просто вдвое ярче, а бесконечно ярким.

И у нас с Кристал именно такие отношения.

Будучи создателем легендарной серии книг *Куриный бульон для души*, сверхзанятым профессиональным оратором и телезнаменитостью, я часто слышу вопросы: «Как вам удалось найти свою идеальную половинку? Как и мне добиться того же самого? Похоже, что вы двое испытываете идеальную любовь, потрясающую радость, непостижимую дружбу и живете во взаимной гармонии. Как вы сохраняете эти ощущения 24/7 365 дней в году?»

Вы сами должны стать таким партнером, о котором мечтаете.

В двух словах, вы сами должны стать таким партнером, о котором мечтаете.

Если вы хотите подробностей, вот они.

Мой первый брак был неудачным. Долгое время жена была самым важным человеком в моей жизни, однако со временем наши отношения стали агрессивными, сложными и противоречивыми. Спустя 27 лет мне

пришлось положить конец этому браку. Мне казалось, что я теряю часть самого себя, но, если бы я остался, то исчез бы как личность полностью. Я подал на развод.

Даже имея множество друзей и поклонников, я испытывал после развода одиночество и страх. Быть в паре для меня естественное состояние, наверное, поэтому я так долго не мог разорвать неблагополучный брак.

Чтобы побороть депрессию, я повторял себе: моя половинка, моя родственная душа где-то рядом, и я ее найду. Вновь и вновь я размышлял, какой совершенной станет моя жизнь.

За долгие годы я научился принципам манифестации, взятым из множества книг и учений: *точно определи, чего ты хочешь... опиши это подробно и четко... визуализируй это, чтобы представить...* и т. д.

И я поступил именно так! Я сел и записал 100 качеств, какими, по моему мнению, должна была обладать моя вторая половинка. Я рассказал о своем списке только двум своим особо доверенным друзьям – и благополучно забыл о нем.

Вскоре после этого я выступал на конференции молодых писателей в Лос-Анджелесе. В зале я увидел женщину – и она очаровала меня. Первое впечатление было ярким и неотразимым. Это хорошая новость. Плохая – она сидела с каким-то мужчиной. После перерыва на ланч женщина снова попалась мне на глаза. На этот раз она была одна. Душа моя ликовала. Я стал расспрашивать про нее, и мне сказали, что она тоже разведена и одинока и что ее зовут Кристал.

Вечером во время вип-приема слушатели моей лекции окружили меня, задавая бесконечные вопросы. Я увидел Кристал через зал. Счастливая случайность – какая-то женщина, бурно жестикулируя, опрокинула бокал красного вина на ее белые брюки.

Я спешно выбрался из круга поклонников, пробрался к Кристал и предложил спасти ее брюки при помощи содовой, которую можно было найти в кухне отеля. По счастью, я хорошо освоился в местном отеле, потому что выступал там десятки раз. Наконец-то у меня появился шанс побыть с ней наедине.

Решив проблему с пятнами на брюках, я спросил, не ужинала ли она. Оказалось, что нет. Я вежливо предложил ей составить мне компанию, с оговоркой, что придется уйти с приема, поскольку нам здесь не дадут поговорить. Она согласилась, и мы отправились в один замечательный голливудский ресторан.

Когда мы расположились за столиком и заказали еду, произошло нечто удивительное – мы совершенно потеряли счет времени. Мы понимали друг

друга с полуслова, как будто были знакомы тысячу лет. Для нас обоих это чувство было в диковинку. Одно то, что мы были вместе, вызывало у нас трепет. Мы испытывали блаженство.

Спустя три года вблизи величественных красных скал городка Седоны, штат Аризона, мы с Кристал поженились.

Часто люди бывают неудовлетворены браком, потому что не высказывают достаточно четко свои наиболее важные потребности.

А еще полгода спустя я, удаляя ненужные папки на компьютере, наткнулся на документ под названием «Качества моей второй половинки». Я испытал приятный зуд – мне захотелось узнать, насколько точно эти характеристики соответствовали Кристал.

По мере чтения я все больше поражался. Я осознал, что мои мечты и тайные стремления к идеальному партнеру стали явью. Кристал в буквальном смысле обладала всем, о чем я мог мечтать, и даже больше. Я поверил, что мои молитвы были услышаны и не остались без ответа.

Итак, я перечислю те 100 качеств родственной души, которые я для себя записал. Я открою их вам, чтобы вдохновить вас на поиски своей второй половинки.

Если вы уже в браке, рекомендую описать на бумаге, как вы представляете себе идеальные отношения, а затем проверить, насколько вы близки к этому образу. Будет прекрасно, если и ваш партнер поделится своим видением идеальных отношений. Часто люди бывают неудовлетворены браком, потому что не высказывают достаточно четко свои наиболее важные потребности.

Рекомендую вам составить персональный расширенный список. Свой я представляю только затем, чтобы подать вам пример и вдохновить. Самое важное – живите так, чтобы соответствовать всему тому, чего вы ждете от другого человека. Когда я составил свой список, я, при поддержке своих друзей, знал, что сам должен преуспеть в этих качествах – и поставил себе задачу добиться этого.

Вопрос, который нужно постоянно задавать себе, если вы обращаетесь к своим желаниям и потребностям: «Кем я сам должен стать, чтобы привлечь эту женщину / этого мужчину?»

Я хотел, чтобы моя вторая половинка обладала следующими качествами:

- Свободная
- **Хорошо целуется***
- **Схожие ценности**
- Сильный характер
- Дружелюбна с людьми
- Элегантна
- Умна
- Консервативна
- **Превосходная любовница**
- Любит приключения
- **Проживает в Южной Калифорнии или хочет сюда переехать**
- Много путешествует
- **Безоговорочно любит меня и демонстрирует это**
- Перфекционист
- **С уважением относится к моей работе**
- **Красивая и следит за собой**
- **Мы станем друг для друга главным приоритетом**
- С восторгом и энтузиазмом воспринимает жизнь
- Ведет здоровый образ жизни
- Увлечена личным ростом и саморазвитием
- **Счастливая**
- **Стройная**
- **Интересная**
- **Превосходный собеседник**
- Мудрая
- Остроумная
- Милая
- Обладает хорошим воображением
- Великодушная
- Филантроп
- **С ней не скучно**
- **Улыбчивая**
- **Чистоплотная, с приятным естественным запахом**
- **Умеет вдохновлять**
- Отзывчивая
- Рассудительна в финансовой сфере
- **Тратит меньше, чем зарабатывает – не влезает в долги**
- **Имеет собственные источники дохода**
- Имеет адекватную самооценку

- Способна к компромиссу
- Обладает светскими манерами
- Любит веселиться
- Игривая
- Любит танцевать
- Стремится к изобилию
- Живет так, чтобы было что вспомнить
- У нас всегда есть о чем поговорить
- Живет идеями
- Хочет сделать мир лучше
- Амбициозная
- Образованная
- Наша душевная связь становится с годами только крепче
- Мы с ней родственные души
- Любит физические упражнения, ежедневно уделяет время спорту
- Хочет увидеть мир
- **Религиозна**
- **Занимается духовными практиками**
- **Медитирует**
- Креативна
- Не курит
- Не злоупотребляет алкоголем
- Не употребляет наркотики
- Щедрая
- Прекрасно воспитана
- Предпочитает органические продукты и здоровое питание
- Нравится моим друзьям
- Вызывает уважение у моих коллег
- Любит моих родственников, детей и внуков, а также наших детей –
если они будут
- Разбирается в вопросах культуры и политики
- Внимательна ко мне
- **Занята развитием своего собственного бизнеса**
- Мы взаимно договорились о границах
- Она поддерживает меня в минуты сомнения
- У нас схожие вкусы практически во всем
- Энергичная
- Цельная
- Свежая, как весна

- С живым умом и юношеским восприятием
- Опрятная
- Оригинальный склад ума
- Ее не раздражают мои вредные привычки
- Дисциплинированная
- Неревнивая
- **Верная**
- Очаровательная
- Оптимистичная
- Умеющая рассмешить
- Не беспокоится, кто что о ней подумает
- Со светлыми глазами
- Не перестает учиться
- Стремится помогать людям
- Видит во всем хорошее
- Легко сходится с людьми
- У нее есть достижения, которыми она гордится
- **Гордится тем, что она со мной, и это взаимно**
- Создает в доме уют
- **Одевается со вкусом**
- На нее приятно смотреть
- Живет легко, грациозно и с душевным достоинством
- Мы с ней лучшие друзья

*** Жирным выделены обязательные качества**

Теперь вы убедились, как ясно я представлял себе Кристал еще до нашей встречи. Представлял и верил, что она должна существовать. Что она где-то рядом, и с каждым днем я делаю новый шаг ей навстречу.

Марк Виктор Хансен

Любовь всегда дает шанс

Распространяйте любовь, куда бы вы ни шли. Сначала на всех в своем доме. Дарите любовь вашим детям, вашей жене или мужу, вашему соседу... Пусть каждый, кто к вам приходит, уйдет, став лучше и счастливее. Будьте живым выражением божественной доброты; доброты на лице, доброты в глазах, доброты в улыбке, доброты в вашем теплом приветствии.

Мать Тереза, католическая монахиня

Один профессор колледжа, преподававший социологию, отправился вместе со своими учениками в трущобы Балтимора, чтобы изучить дела 200 подростков из неблагополучных семей. Студенты должны были оценить шанс каждого подростка вырваться из нищеты и криминального окружения и стать достойным членом общества. По всем делам студенты вынесли вердикт: «Нет ни малейшего шанса». Спустя двадцать пять лет другой профессор социологии натолкнулся на это исследование. Он поручил студентам довести проект до конца и узнать, что же произошло с этими мальчиками. Как выяснилось, за исключением 20 ребят, которые куда-то переехали или умерли, оставшиеся 180 стали адвокатами, врачами или бизнесменами с доходом и уровнем жизни выше среднего.

«Все очень просто, – отвечала она. – Я любила этих мальчиков».

Профессор был поражен и решил узнать причины такого успеха. По счастью, все эти люди оказались в территориальной доступности, и он смог каждому из них задать вопрос: «Как вы объясните свой успех?» Каждый из них ответил ему с чувством: «У нас была необыкновенная учительница».

Учительница все еще была жива. Профессор разыскал ее и спросил пожилую, но все еще бодрую даму, в чем состоит волшебная формула, которую она применила. Как ей удалось вытащить мальчишек из трущоб и сделать успешными людьми?

Глаза учительницы оживились, а губы растянулись в добрую улыбку. «Все очень просто, – отвечала она. – Я любила этих мальчиков».

Эрик Баттервос

Боль проходит, любовь остается

*Дарует утешенье нам любовь;
С ней горести терпимее, какие
Смущают ум и разбивают сердце.*

Уильям Вордсворд, поэт

Мой отец всегда начинал разговор с фразы: «Я уже говорил тебе сегодня, как сильно я тебя люблю?» Проявление любви было взаимным, и на склоне его лет, когда жизнь в нем стала заметно угасать, мы сблизились еще сильнее... если это было возможно.

В свои 82 он был готов к смерти, и я была готова его отпустить, чтобы его страдания прекратились. Мы смеялись и плакали,жимали руки, говорили друг другу о своей любви и соглашались с тем, что время пришло. Я сказала:

– Папа, после твоего ухода я хочу получить от тебя знак, что с тобой все хорошо.

Он посмеялся и сказал:

– Ты же знаешь, что я в такие вещи не верю.

В тот момент, когда он умер, я почувствовала острую боль в груди. День за днем я молилась о том, чтобы получить от него весточку, но ничего не происходило. Каждую ночь перед тем, как заснуть, я надеялась, что во сне ко мне придет отец.

– А я помню только любовь.

Миновали четыре долгих месяца, но я испытывала только горечь утраты. Мама умерла на пять лет раньше, страдая болезнью Альцгеймера, и, хотя у меня самой была дочь, я чувствовала себя потерянным ребенком.

Однажды, лежа с закрытыми глазами на массажном столе в комнате в ожидании сеанса, я увидела лицо моей матери. Она была такой, как прежде, до того, как заболевание Альцгеймера лишило ее рассудка, человечности и 25 килограммов веса. Великолепные седые волосы украшали ее красивое лицо. Она была настолько реальной и близкой, что мне казалось, будто я могу потянуться и коснуться ее. Я даже уловила аромат ее любимых духов.

Она, похоже, ждала, что я заговорю первой. Я была смущена и чувствовала вину: после смерти отца я мечтала получить от него знак, а о матери почти не думала.

Наконец я произнесла:

– Ах, мама, как жаль, что тебе пришлось страдать из-за этой ужасной болезни.

Она слегка наклонила голову, улыбнулась – ее улыбка была чудесна – и произнесла очень отчетливо:

– А я помню только любовь.

Затем она исчезла.

Я начала дрожать, как будто в комнате резко похолодало. Я поняла, что любовь, которую мы отдаем и принимаем, – и есть то, что имеет смысл и запоминается. Боль проходит, любовь остается.

Ее слова были самым важным из всего, что я слышала, и этот момент навсегда запечатлен в моем сердце.

Пока я не получила весточки от отца, но я не сомневаюсь, что однажды, когда я меньше всего буду этого ждать, он появится и скажет: «Я уже говорил тебе сегодня, как сильно я тебя люблю?»

Бобби Пробштейн

Обнимающий судья

Чтобы выжить, нужно, чтобы нас обнимали 4 раза в день.

Чтобы чувствовать себя полноценным, нужно, чтобы нас обнимали по 8 раз.

Чтобы расти, нужно, чтобы нас обнимали 12 раз.

Вирджиния Сатир, психолог, психотерапевт

Ли Шапиро – судья на пенсии. Он один из самых любящих людей, каких мы знаем. Однажды Ли понял, что любовь – самая большая сила на свете. И он начал каждому предлагать обниматься. Коллеги прозвали его «обнимающим судьей» (как мы полагаем, в противоположность «вешающему судье»). Стикер на бампере его машины гласил: «Не доставай меня! Обними меня!»

Примерно лет шесть тому назад Ли придумал так называемый «Набор для обниманий». В него входили 30 небольших, украшенных вышивкой сердечек с булавкой на обратной стороне. Ли брал свой набор для обниманий, подходил к людям и предлагал маленькое красное сердце в обмен на объятие.

Благодаря этому Ли стал так знаменит, что его начали приглашать на ток-шоу и конференции, где он пропагандировал безусловную любовь. В Сан-Франциско местная пресса бросила ему вызов следующим замечанием: «Легко обниматься здесь, на конференции, куда люди собрались по собственному желанию. Но работает ли это в реальном мире?»

Ли принял вызов и в сопровождении съемочной группы местной студии новостей вышел обнимать прохожих на улицах Сан-Франциско. Сперва он приблизился к проходящей мимо женщине:

– Здравствуйте. Я – Ли Шапиро, обнимающий судья. Я отдаю мои сердечки в обмен на объятия.

– Запросто, – ответила женщина.

– Это слишком легко, – возразил местный комментатор.

Ли оглянулся вокруг. Он заметил регулировщицу движения, у которой возникли проблемы с владельцем БМВ – она выписывала ему штраф. Он подошел к ней и сказал:

– Похоже, объятия вам не помешают. Я обнимающий судья и предлагаю вам обняться.

Она согласилась.

Под конец комментатор придумал еще одно испытание:

– Смотрите, подходит автобус. В Сан-Франциско водители автобусов – самые крутые парни во всем городе. Поглядим, сумеете ли вы уговорить его обниматься.

Ли принял вызов. Когда автобус подъехал к обочине, судья сказал:

– Привет. Я Ли Шапиро, обнимающий судья. У вас одна из самых нервных работ в мире. Сегодня я предлагаю людям свои объятия, чтобы их немного приободрить. Не желаете ли?

Водитель автобуса весом в 100 килограмм встал со своего сиденья и сказал:

– Почему бы и нет?

Ли обнял его, отдал сердечко и помахал на прощание отъезжающему автобусу. Съёмочная группа безмолвствовала. Наконец ведущий произнес:

– Должен признать, я впечатлен.

Однажды в дверь Ли позвонила его подруга – профессиональный клоун Нэнси Джонсон. Нэнси стояла в дверях в своем клоунском костюме и гриме.

– Захвати несколько своих наборов для обниманий, Ли. Давай съездим в дом инвалидов.

– Впервые за 23 года мы увидели, как Леонард улыбнулся.

Приехав в заведение, они стали раздавать шляпы, сердечки и обнимать пациентов. Ли чувствовал себя некомфортно. Никогда еще он не обнимал столько людей, которые были неизлечимо больны, страдали ярко выраженной умственной отсталостью или параличом всех четырех конечностей.

В последнем отделении лежали 34 пациента в самом тяжелом состоянии, какое Ли доводилось видеть. Сердце его разрывалось. Нэнси и Ли начали обходить палату в сопровождении медперсонала, у каждого из которых были сердечки на воротнике и шляпы на голове.

Наконец, Ли подошел к последнему пациенту – Леонарду. На нем был большой белый слюнявчик, в который он пускал слюну. Нэнси надела смешную шляпу на его голову. Ли достал одно из своих сердечек и прикрепил его на слюнявчик Леонарда. Он сделал глубокий вдох, наклонился и обнял Леонарда.

Неожиданно Леонард начал визжать: «И-и-и-и! И-и-и-и!». Другие больные в палате стали стучать чем попало. Ли обернулся к персоналу, чтобы получить разъяснения, и увидел, что все врачи, сестры и ординаторы плачут. Ли спросил у старшей сестры:

– Что происходит?

Ее ответ Ли запомнил навсегда:

– Впервые за 23 года мы увидели, как Леонард улыбнулся.

Вот так просто бывает что-то изменить в жизни других.

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Вот такой брат

Иногда быть братом даже лучше, чем быть супергероем.

Марк Браун, астронавт НАСА

Мой друг Пол получил от своего брата в подарок автомобиль. В канун Рождества, когда Пол вышел из офиса, какой-то мальчишка ходил вокруг его новенькой, с иголки машины и восхищался ею.

– Это ваша машина, мистер? – спросил он.

Пол кивнул:

– Да, это подарок моего брата.

Мальчик был поражен:

– Значит, ваш брат подарил вам ее? И она вам ничего не стоила? Вот бы мне... – Мальчик сделал паузу. Пол, конечно, понимал, о чем он мечтает – чтобы и у него был такой брат и такая машина. Но то, что дальше выдал подросток, потрясло его до глубины души. – Я бы хотел, – продолжал мальчик, – стать таким же братом.

Пол удивленно взглянул на него и неожиданно для себя спросил:

– Хочешь прокатиться на моей машине?

– Еще бы, с удовольствием.

Проехав немного, мальчик повернулся и с сияющими глазами проговорил:

– Мистер, а можно проехать мимо моего дома?

Пол улыбнулся. Он догадывался, что на уме у мальчугана. Тот хочет показать соседям, как он подкатывает к дому на шикарном автомобиле. Но Пол снова ошибся.

– Можете остановиться возле вон тех ступенек и подождать минутку? – попросил мальчик и молниеносно взбежал по лестнице. Немного погодя Пол снова услышал шаги, но теперь уже тяжелые и медленные. Мальчик нес маленького брата-инвалида. Он усадил его на нижнюю ступеньку и указал на машину.

– Вот она, дружок, как я и рассказывал тебе. Его брат подарил ему машину на Рождество, и она не стоила ему ни цента. Когда-нибудь я тоже подарю тебе такую...

Пол вышел из машины и усадил малыша на переднее сиденье.

Старший брат с сияющими глазами сел позади младшего, и все трое отправились кататься по кварталу.

В канун того Рождества Пол понял, что имел в виду Иисус, когда сказал: «Блаженны дающие...»

Дэн Кларк

А сердце продолжает любить

Ничего нет милее дочери для стареющего отца.

Эврипид, древнегреческий драматург

Однажды жил великий человек, который женился на женщине своей мечты. Благодаря своей любви они сотворили маленькую девочку. Она была светлой и веселой, и великий человек очень ее любил.

Когда она была очень маленькой, он брал ее на руки, напевал, танцевал с ней и приговаривал: «Я люблю тебя, маленькая девочка».

Когда она подрастала, великий человек обнимал ее и говорил: «Я люблю тебя, маленькая девочка». Она надувала губы и отвечала: «Я уже не маленькая девочка». Тогда великий человек смеялся и говорил: «Но для меня ты останешься ею навсегда».

Когда маленькая девочка выросла, она покинула свой дом и отправилась в большой мир. По мере того как она больше узнавала о жизни, она лучше понимала этого человека. Он и вправду был великим и сильным. Одной из его сил было умение проявлять любовь к своей семье. Неважно, как далеко от дома она была, – человек звонил ей и говорил: «Я люблю тебя, маленькая девочка».

Пришел день, когда уже взрослая маленькая девочка ответила на чужой телефонный звонок. С великим человеком случился удар. Он больше не мог разговаривать и вряд ли понимал, что ему говорят. Он не мог улыбаться, смеяться, ходить, обнимать, танцевать и говорить маленькой девочке, что он ее любит.

И вот она вернулась домой. Когда она вошла в комнату и увидела его, – он показался ей маленьким и совсем не сильным. Он взглянул на нее и попытался говорить, но у него не получилось.

Маленькая девочка присела на кровать рядом с великим человеком. Слезы побежали из ее глаз, и она обхватила руками неподвижные плечи своего отца.

Положив голову ему на грудь, она думала о многих вещах. Она вспомнила те чудесные времена, когда они были вместе и она всегда чувствовала себя защищенной и любимой великим человеком. Она испытывала горечь, оставшись без слов любви, которые ее утешали.

А потом она услышала, как внутри этого человека стучит его сердце.

Сердце, в котором всегда жили музыка и слова. Сердце стучало, нисколько не заботясь о том, что пострадало все остальное тело. И тут произошло чудо. Она услышала то, что хотела услышать.

Его сердце выбивало слова, которые губы не могли больше выговорить...

«Я люблю тебя я люблю тебя я люблю тебя маленькая девочка маленькая девочка маленькая девочка».

И так она успокоилась.

Пэтти Хансен

О мужестве

Брат – это друг, подаренный нам Природой.

Жан Баптист Легу, католический священник

– Значит, ты считаешь меня мужественной? – спросила она.

– Да, я так считаю.

– Возможно. Но это оттого, что у меня были учителя, которые меня вдохновляли. Я расскажу тебе об одном из них. Много лет назад, когда я работала волонтером в госпитале Стэнфорда, я познакомилась с маленькой девочкой по имени Лайза, которая страдала от редкого и опасного заболевания. Единственным для нее шансом выжить было переливание крови от ее пятилетнего брата, который чудом выздоровел от того же заболевания, и его организм выработал антитела для борьбы с болезнью. Врач объяснил ситуацию младшему брату и спросил, хочет ли он отдать свою кровь сестре. Он колебался всего секунду, а потом сделал глубокий вдох и сказал:

– Да, я хочу, если это спасет Лайзу.

Когда проводилось переливание, он лег на кровать рядом с сестрой и улыбался. Мы все тоже улыбались, глядя, как ее щеки начали розоветь. Но потом мальчик побледнел, а его улыбка угасла. Он взглянул на врача и спросил дрожащим голосом:

– Я прямо сейчас начну умирать?

Он был еще маленьким и не понял врача: он решил, что ему придется отдать сестре всю свою кровь.

– Да, я научилась мужеству, – добавила она, – у меня были учителя, которые меня вдохновляли.

Дэн Миллман

Простой жест

Чтобы служить, не нужно иметь диплом колледжа. Чтобы служить, не обязательно красиво говорить. Нужно иметь только сердце, полное милосердия. И душу, которую питала бы любовь.

Мартин Лютер Кинг-младший^[5]

Как-то раз Марк возвращался из школы. Мальчик, шедший впереди, споткнулся и уронил все свои книги вместе с двумя свитерами, бейсбольной битой, перчаткой и небольшим кассетным магнитофоном. Марк опустился на колени и помог мальчику все собрать. Поскольку им было по пути, он предложил нести часть вещей. По дороге Марк узнал, что мальчика звали Биллом, что он любил видеоигры, бейсбол, историю, сильно отставал по другим предметам и только что поссорился со своей подружкой.

Они дошли до дома Билла, и тот пригласил Марка выпить кока-колы и посмотреть телевизор. Проведя день в приятной компании, немного посмеявшись и поболтав, Марк отправился домой. Они с Биллом продолжали встречаться в школе, иногда завтракали вместе, иногда вместе шли домой.

За три недели до окончания школы Билл напомнил Марку тот день, когда они познакомились.

– Ты никогда не задавался вопросом, почему я нес домой так много вещей? – спросил Билл. – Я забрал все вещи из школьного шкафчика, потому что больше не планировал туда возвращаться. Накануне под подушкой я спрятал мамино снотворное и шел домой с намерением в тот же вечер покончить с собой. Но после того, как мы провели вместе время, разговаривая и смеясь, я понял, что если убью себя, то упущу много прекрасных моментов, которые могут быть в моей жизни. Теперь ты понимаешь, Марк, что, когда ты поднял мои книги, ты сделал куда больше. Ты спас мне жизнь.

Джон У. Шлаттер

Улыбка

Улыбайтесь друг другу, улыбайтесь своей жене, вашему мужу, улыбайтесь детям – не важно, кто это будет, – и это поможет вам растить в себе все больше любви друг к другу.

Мать Тереза, католическая монахиня

Многие знакомы с *Маленьким принцем* – чудесной книгой Антуана де Сент-Экзюпери. Однако другие сочинения Сент-Экзюпери – его романы и короткие рассказы – мало кому известны.

Сент-Экзюпери был военным летчиком, сражался с нацистами и погиб в бою. Перед Второй мировой войной он участвовал в Гражданской войне в Испании против фашистов. Он написал увлекательный рассказ под названием *Улыбка (Le Sourire)*. Неясно, является ли он автобиографическим или вымышленным. Я склоняюсь к первой версии.

Герой рассказа был схвачен врагом и брошен в тюремную камеру. Судя по злобным взглядам и грубому обращению, на следующий день его собирались казнить. Дальше я перескажу историю, как я ее помню, своими словами.

«Я был уверен, что меня убьют. Я нервничал, потерял рассудок. Порылся в карманах в надежде, что после обыска в них остались сигареты. Я нашел одну, но руки мои дрожали, и я с трудом поднес ее к губам. У меня не было спичек – их отняли.

Я взглянул через решетку на своего охранника. Он не ответил на мой взгляд. Зачем устанавливать зрительный контакт с вещью, с без пяти минут трупом? Я позвал его: «У вас не найдется огоньку, *por favor?*» Он посмотрел на меня, пожал плечами и подошел, чтобы зажечь мне сигарету.

Когда он подходил и зажигал спичку, он случайно перехватил мой взгляд. В этот момент я улыбнулся. Не знаю, почему я это сделал. Возможно, из-за волнения, а может, из-за того, что когда люди оказываются близко – очень трудно не улыбнуться. Как бы то ни было, я улыбнулся. На мгновение эта улыбка стала искрой, метнувшейся через пропасть между двумя сердцами, двумя человеческими душами. Я знаю, что он этого не хотел, но моя улыбка, перепрыгнув через решетку, вызвала такую же улыбку на его губах. Он зажег мне сигарету, но остался рядом, глядя мне

прямо в глаза и продолжая улыбаться. Теперь я знал, что он человек, а не просто тюремщик. И он, кажется, тоже увидел во мне человека.

– Дети у тебя есть? – спросил он.

– Да, сейчас покажу, – из потайного карманчика я достал смятую семейную фотографию. Он тоже показал мне фотографии своих *niños*^[6] и стал делиться своими планами и надеждами на них. Глаза мои наполнились слезами. Я сказал, что боюсь никогда больше не увидеть семью. У меня не будет шанса увидеть моих детей взрослыми. У него тоже потекли слезы из глаз.

Неожиданно, не говоря ни слова, он открыл мою камеру. Он выпустил меня из тюрьмы и окольными путями вывел из города. На окраине он молча отпустил меня и вернулся обратно в город.

Мою жизнь спасла улыбка».

Да, улыбка – ненамеренная, незапланированная – естественная связь между людьми. Я рассказываю эту историю, чтобы люди задумались над тем, что под всеми слоями, которые мы выстраиваем для своей защиты, защиты своего достоинства, статуса и потребности в том, чтобы нас воспринимали определенным образом, – под всем этим остается подлинная, настоящая сущность. Я не боюсь называть ее душой. Я действительно верю, что если часть меня и часть вас могут узнать друг друга, – мы не будем врагами. Мы не сможем ненавидеть, завидовать или бояться. Я с грустью прихожу к выводу, что все другие слои, которые мы так старательно выстраиваем, ограждают нас от подлинного контакта с другими.

Мою жизнь спасла улыбка.

Рассказ Сент-Экзюпери повествует о том магическом моменте, когда две души узнают друг друга.

В моей жизни было несколько таких моментов. Влюбленность – один из них. А еще – когда видишь ребенка. Почему мы улыбаемся, глядя на детей? Возможно, потому, что мы видим того, кто живет без всех этих защитных слоев, чья улыбка подлинная и бесхитростная. И душа внутри нас улыбается, узнавая ее и тоскуя по ней.

Хэнок МакКарти

Я ценю тебя и то, что ты делаешь

Большинству из нас, плывущих против прилива проблем, о которых мир ничего не знает, нужна лишь капелька похвалы и одобрения – и мы достигнем своей цели.

Джером Флейшман, баскетболист

Одна учительница в Нью-Йорке решила провести со своими учениками-старшеклассниками необычный урок. Она вызывала каждого учащегося к доске, говорила, что ей нравится в нем и что в нем есть уникального, а потом дарила ему голубую ленту с надписью: «Я ценю тебя и то, что ты делаешь».

Позже эта учительница раздала всем еще по три ленты и попросила учеников подарить их, кому они захотят, а потом обсудить впечатления в классе.

Ученик по имени Джон отправился к младшему администратору местной автомобильной компании. Тот в свое время уделил мальчику время и рассказал, какие перспективы его ждут, если он после школы решит здесь работать. Джон вручил ему голубую ленту и дал другие две со словами:

– Мы проводим проект по признанию, и я хочу, чтобы вы подарили эту ленту тому, кого вы цените. Передайте ему также вторую ленту, пусть и он, в свою очередь, кому-нибудь ее подарит. Пожалуйста, расскажите мне потом, как все прошло.

В тот же день младший администратор отправился на встречу с боссом, который слыл занудой. Он сказал боссу, что глубоко уважает его и считает творческим гением. Босс потерял дар речи. Администратор спросил, примет ли он голубую ленту в подарок. Удивленный босс ответил:

– Да, конечно.

Администратор надел голубую ленту на пиджак босса и произнес:

– Я хочу попросить вас об услуге. Вы можете взять еще одну ленту и дать ее тому, кого вы уважаете? Юноша, который первым передал мне ленты, делает школьный проект и хочет, чтобы процесс признания продолжался. Ему важно узнать, какое впечатление он произведет на людей.

Вечером босс вернулся домой и сказал своему 14-летнему сыну:

– Сегодня со мной произошла невероятная вещь. Один из младших администраторов сказал, что восхищен моими талантами. Он вручил мне голубую ленту за то, что я творческий гений. Только представь: он думает, что я – творческий гений. Затем он надел на меня эту голубую ленту с надписью «Я ценю тебя и то, что ты делаешь». Он дал мне вторую ленту и попросил найти кого-то еще, чтобы выразить ему признание. Я начал думать, кому я могу вручить ленту, и выбор пал на тебя. Ты это заслужил. Днем у меня бывает много работы, и когда я приезжаю домой, я не уделяю тебе достаточно внимания. Иногда я ругаю тебя за низкие оценки или беспорядок в комнате. И все же я хочу, чтобы ты знал: я ценю тебя и то, что ты делаешь. Ты и твоя мама – самые важные люди в моей жизни. Ты прекрасный сын, и я тебя люблю!

Пораженный мальчик не мог сдержать слез и весь задрожал. Он посмотрел на отца и произнес сквозь слезы:

– А я всегда думал, что ты мной недоволен и считаешь меня неудачником. Теперь я вижу, что это не так.

Хэлис Бриджес

Эми Грэхем

Иногда случаются необъяснимые чудеса – но исключительно с теми, кто верит, что чудеса бывают.

Пауло Коэльо, писатель

После ночного перелета из Вашингтона, округ Колумбия, я чувствовал себя очень уставшим. Я приехал в церковь Майл Хай в Денвере, где мне предстояло провести три службы, а также семинар по теме «Осознанное процветание». Когда я вошел, доктор Фред Вогт спросил меня:

– Вы слышали про такой фонд – «Загадай желание»?

– Да, – ответил я.

– Так вот, у девочки Эми Грэхем диагностировали лейкемию в последней стадии. Врачи дали ей три дня. Она пожелала перед смертью посетить ваши службы.

Я не мог в это поверить. Я думал, что умирающие дети скорее захотят поехать в Диснейленд, познакомиться с Сильверстом Сталлоне или Бритни Спирс. Едва ли они решат провести свои последние дни, слушая Марка Виктора Хансена. И зачем ребенку, которому осталось жить всего пару дней, выступление мотиватора? Но тут мои мысли прервали...

– Вот и Эми, – сказал Вогт, вкладывая хрупкую руку в мою.

Передо мной стояла 17-летняя девушка в ярком красно-оранжевом тюрбане на голове, лишенной волос после сеансов химиотерапии. Ее худенькое тело было хрупким и слабым. Она сказала:

– У меня было две цели: окончить колледж и побывать на вашем выступлении. Врачи не верили, что мне удастся и то, и другое. Никто не думал, что у меня хватит сил... А это мои папа и мама.

Слезы навернулись у меня на глаза, слова застряли в горле. Я откашлялся, улыбнулся и сказал:

– Ты и твои родители – наши гости. Спасибо, что захотели прийти.

Мы обнялись, обменялись взглядами и разошлись.

Я посещал много семинаров по целительству в Соединенных Штатах, Канаде, Малайзии, Новой Зеландии и Австралии. Я видел лучших целителей в деле, я изучал, исследовал, выслушивал, обдумывал и расспрашивал, как это работает, каким образом и почему.

И в тот день, ради Эми и родителей, я решил несколько изменить тему

семинара. Я скромно поинтересовался у аудитории, хочет ли она научиться процессу целительства, который может ей пригодиться в жизни. Со сцены мне показалось, что весь зал поднял руки. Всех заинтересовала эта тема.

Я показал людям, как нужно энергично потереть ладони, расставить их на расстояние 5 сантиметров и почувствовать исцеляющую энергию. Затем я рассадил их по парам, чтобы они попрактиковались друг на друге. Я сказал:

– Если вам нужно исцеление – примите его здесь и сейчас.

Я объяснил, что каждый человек обладает исцеляющей энергией и исцеляющим потенциалом. У пяти процентов из нас она настолько мощная, что они могли бы заниматься этим на профессиональной основе. Я сказал:

– Сегодня утром меня познакомили с Эми Грэхем. Ей 17 лет, она очень больна, и ее последним желанием было оказаться на нашем семинаре. Я хочу вывести ее сюда, чтобы вы могли направить на нее вашу исцеляющую энергию. Возможно, мы сможем ей помочь. Она не просила об этом. Я поступаю так потому, что чувствую, что так надо.

– Да! Да! Да! Да! – стали скандировать люди.

Папа Эми вывел ее на сцену. После химиотерапии она казалась почти прозрачной. Она шаталась, потому что последние две недели практически не вставала с постели.

Я дал указания группе разогреть ладони и посылать ей исцеляющую энергию, после чего они в слезах стали аплодировать ей.

Спустя две недели Эми позвонила и сообщила, что врачи выписали ее из больницы, потому что боли полностью прошли. Еще через два года я узнал, что она вышла замуж.

Я понял, что нельзя недооценивать исцеляющие силы, которыми все мы обладаем. Помните о них, верьте и используйте для высшего блага.

Марк Виктор Хансен

История на День святого Валентина

Мы часто принимаем как должное именно то, за что нам стоит быть благодарными.

Синтия Озик, писательница

Ларри и Джоанна были обычной парой. Они жили в обычном доме на обычной улице. Как любая другая обычная пара, они частенько ругались и спорили, отчего брак у них неудачный и кого в этом винить.

Так продолжалось до того самого дня, пока не случилось нечто из ряда вон выходящее.

– Знаешь, Джоанна, – сказал однажды Ларри, – комод-то у меня волшебный. Каждый раз открываю его – а в нем куча чистых носков и свежего нижнего белья. Спасибо, что все эти годы ты кладешь их туда.

Джоанна устала на мужа поверх очков:

– Чего тебе нужно, Ларри?

– Ничего. Я только хотел сказать, что я дорожу этим волшебным комодом.

Джоанна и раньше замечала за Ларри подобные странности, поэтому решила выбросить этот случай из головы. Но через пару дней она опять насторожилась.

– Спасибо, Джоанна, что записала номера чеков в бухгалтерскую книгу за этот месяц. 15 из 16 твоих записей оказались правильными. Это рекорд.

Не веря услышанному, Джоанна оторвалась от глажки:

– Ты всегда жаловался, Ларри, что я записываю неправильно. Отчего ты перестал ворчать?

– Не ищи причины. Я только хотел сказать, что ценю твои старания.

Джоанна покачала головой и продолжила гладить. «И что на него нашло?» – пробормотала она себе под нос.

Тем не менее на следующий день, записывая в бухгалтерскую книгу номер очередного чека, Джоанна лишний раз перепроверила цифры. «И чего это я так озабочилась этими глупыми цифрами?» – спросила она себя.

Она попыталась не придавать этому значения, но странное поведение Ларри все чаще напоминало о себе.

– Отличный был ужин, Джоанна, – заметил он как-то вечером. – Я

благодарен тебе за твое усердие. Готов поспорить, что за минувшие 15 лет ты больше 14 000 раз готовила еду для меня и детей.

А потом добавил:

– Надо же, Джоанна, дом наш – просто загляденье! Ты столько трудишься, чтобы он был уютным и чистым. Спасибо тебе за то, что ты есть. Мне с тобой так хорошо.

Джоанна беспокоилась все больше. «В чем тут подвох? Где ирония?» – задавалась она вопросом.

Ее страхи, что с мужем происходит что-то не то, подтвердила 16-летняя дочь Шелли. Она пожаловалась:

– Папочка-то наш спятил. Только что сказал мне, мама, что я хорошо выгляжу. А я голову не мыла со среды, и одежда на мне старая и растянутая. Это совсем не похоже на папу. Что с ним такое?

Но Ларри не останавливался. Каждый день он видел вокруг только позитивное.

Спустя несколько недель Джоанна стала привыкать к необычному поведению своей половины и однажды даже пробурчала ему в ответ: «Спасибо». Она гордилась тем, что сумела смириться с этой напастью. Но тут произошло нечто такое, что окончательно выбило ее из колеи.

– Хочу, чтобы ты сделала передышку, – сказал Ларри. – Я сам помою посуду. Отложи, пожалуйста, тарелки и уходи из кухни.

(Длинная, длинная пауза.)

– Спасибо, Ларри. Большое тебе спасибо!

Теперь походка Джоанны стала легче, ее уверенность в себе росла, и время от времени она даже напевала под нос. Странное дело: ей больше не приходилось так часто грустить. «Пожалуй, мне по нраву новое поведение Ларри», – думала она.

На этом можно было бы закончить рассказ, но дальше случилось то, чего никто не мог ожидать. Пришел черед заговорить Джоанне.

– Ларри, – сказала она, – я хочу поблагодарить тебя за то, что ты ходишь на работу и обеспечиваешь нас все эти годы. Кажется, я еще ни разу не говорила, как признательна тебе за это.

Ларри так и не открыл причины, почему он так разительно переменялся. Как Джоанна ни пыталась вытянуть из него ответ – он останется одной из его тайн. Но поэтому я благодарна ему за то, что живу с ним.

Дело в том, что я и есть та самая Джоанна.

Джоанна Ларсен

Лови момент!

Может, лучше ходить, а не ползать? Разве так не проще срывать фрукты?

Фрэнк Скалли, сценарист

Лови момент! С этим прекрасным выражением у меня ассоциируется Джон Китинг, учитель из фильма *Общество мертвых поэтов*, которого блестяще сыграл Робин Уильямс. Он пытается вдохновить своих скованных и незрелых учеников на необычную смелую жизнь. Эти молодые люди, как указывает Китинг, утратили свои личные мечты и амбиции. Они автоматически живут согласно требованиям и ожиданиям родителей. Планируют стать врачами, адвокатами и банкирами, потому что этого желают взрослые. Однако эти бесстрастные ребята совсем не думают о том, к чему на самом деле стремятся их сердца.

В начале фильма Китинг приводит ребят в вестибюль школы, где на стенде висят фотографии предыдущих выпусков. «Взгляните на фотографии, мальчики, – говорит им Китинг, – у этих молодых людей тот же задор в глазах, что и у вас. Они собирались взять мир штурмом и совершить в своей жизни что-то великолепное. Это было 70 лет назад. Теперь все они поросли ромашками. Многие ли из них осуществили свои мечты? Смогли ли они добиться того, что наметили для себя?» Затем мистер Китинг наклоняется к группе учеников элитной школы и отчетливо шепчет: «*Carpē diem! Лови момент!*»

Поначалу ученики не знают, как относиться к этому странному учителю. Но вскоре понимают важность его слов. Они начинают уважать и почитать мистера Китинга, который словно раскрыл им глаза на их жизнь и будущее.

Один из персонажей фильма, Кнокс Оверстрит, по уши влюблен в потрясающую девушку. Проблема в том, что у нее уже есть приятель, настоящий качок. Кнокс обожает это прелестное создание на клеточном уровне, но ему не хватает смелости подойти к ней. Затем он припоминает совет мистера Китинга: *Лови момент!* Нельзя жить одной мечтой – пора что-то предпринять.

И вот он решается и признается девушке в своих чувствах. В итоге она его отвергает, и он получает по носу от ее парня и терпит постыдную

неудачу. Однако Кнокс не желает отказываться от мечты. Под конец девушка осознает глубину его чувств и открывает ему сердце. Хотя Кнокс не особо красив и совсем не популярен, – он добивается девушки силой своего искреннего намерения.

У меня самого был шанс поймать момент. Я по уши влюбился в хорошенькую продавщицу из зоомагазина. Она была моложе меня и вела совсем другой образ жизни – нам с ней, по сути, не о чем было говорить. Но это нисколько меня не смущало. Мне нравилось бывать в ее обществе – словно между нами мелькала какая-то искра. И похоже, моя компания ей тоже нравилась.

Когда я узнал, что скоро ее день рождения, я решил пригласить ее куда-нибудь. Прежде чем набрать ее номер, я примерно с час просидел, разглядывая телефон и репетируя речь про себя. Потом набрал номер и дал отбой раньше, чем услышал гудок. Я попеременно испытывал чувство возбужденного ожидания и страх отказа. Внутренний голос говорил, что я ей не нравлюсь и пригласить ее с моей стороны – большая наглость. Наконец я набрался храбрости и позвонил. Она поблагодарила меня и сказала, что у нее другие планы.

Я упал духом. Голос, который отговаривал меня звонить, теперь советовал все бросить, чтобы не ставить себя в еще более неловкое положение. Но я испытывал чувства к этой девушке и должен был их выразить.

Я отправился в торговый центр, купил красивую поздравительную открытку и написал на ней послание в стихах. Я зашел за угол, где находился зоомагазин, в котором она работала. Все тот же беспокойный голос предупреждал меня: «Что, если ты ей не нравишься? Что, если она откажет?» Тогда я засунул открытку под рубашку. Я решил, что если она проявит ко мне интерес, – я вручу открытку. Если же девушка останется безразлична, я не стану ее доставать. Таким образом я не попаду в неловкое положение.

Мы немного поболтали, но она не выразила ни внимания, ни равнодушия. Мне стало не по себе, и я начал потихоньку пробираться к выходу.

Однако когда я был уже у двери, другой голос заговорил во мне. Это был, скорее, шепот с интонацией мистера Китинга. Он побуждал меня: «Вспомни Кнокса Оверстрита. *Carpe diem!*». Я спросил себя: как я могу советовать другим жить своей мечтой, если сам не могу последовать за своей? И потом, что такого плохого может случиться? Всякая женщина будет рада получить в подарок открытку со стихами. И я решил ловить

момент. Сделав выбор, я почувствовал, как всплеск мужества пробежал по моим венам.

Я достал из-под рубашки открытку, повернулся, подошел к прилавку и вручил ее девушке. Я испытывал невероятный подъем и восхищение – и вдобавок к этому страх. (Фриц Перлз^[7] называет такой страх «восхищением, от которого захватывает дух».) Но я это сделал.

Просто продолжай выражать свою любовь.

И знаете что? Она совсем не удивилась. Она сказала «спасибо» и отложила открытку в сторону, даже не раскрыв ее. Сердце мое упало. Я почувствовал себя отвергнутым и расстроенным. Не получить ответа – еще хуже, чем получить резкий отказ.

Я вежливо попрощался и вышел из магазина. Затем произошло нечто удивительное. Огромный поток внутреннего удовлетворения хлынул в меня и наполнил все мое существо. Я раскрыл сердце, и это было потрясающе! Я преодолел страх. Да, я повел себя немного неуклюже, но я это сделал. (Эммет Фокс^[8] сказал: «Если нужно, делай это со страхом, но – делай!») Я должен был попытаться, без всяких гарантий. Я отдал свой подарок не затем, чтобы получить что-то взамен.

Уже давно я не чувствовал себя таким спокойным и умиротворенным. Я осознал цель этого переживания: я должен был научиться раскрывать сердце и отдавать любовь, не требуя ответа. Смысл такого опыта был не в том, чтобы установить отношения с девушкой. Я должен был наладить отношения с самим собой. И мне это удалось. Мистер Китинг мог бы мной гордиться. Я и сам гордился собой.

С тех пор мы редко виделись с той девушкой, но переживание изменило мою жизнь. Я понял принцип: *просто продолжай выражать свою любовь.*

Нам кажется, что мы страдаем, если не получаем любовь. Но не это нас ранит. Наша боль дает о себе знать, если мы не *отдаем* любовь. Мы рождены, чтобы любить. Можно сказать, что мы – машины любви, созданные божественным образом. Мы живем в полную силу, если отдаем любовь.

Нам внушают, будто наше благосостояние зависит от того, любят ли нас другие. Однако на деле все наоборот. Наше благосостояние зависит от того, *отдаем* ли мы любовь. В счет идет не то, что мы получаем, а то, что *исходит от нас!*

Алан Козн

Нежная необходимость

Я приручил ее, и в благодарность мне она мурлычет.

Терри Гиллеметс

По меньшей мере раз в сутки наш старый черный кот подходит к кому-то из нас. Он не требует, чтобы его накормили, выпустили погулять или что-то в этом роде. Ему необходимо другое.

Если вы готовы взять его на колени – он запрыгнет к вам и удобно устроится; если нет – будет стоять рядом и глядеть тоскливо, пока вы не разрешите ему это сделать. Заняв позицию, он начинает урчать еще до того, как вы принимаетесь поглаживать ему спину, чесать подбородок и говорить, какой он хороший котик. Затем его мотор набирает обороты; он крутится, чтобы устроиться поудобнее; он «делает большие лапы». Время от времени его мурлыканье выходит из-под контроля и становится фырчаньем. Он с обожанием глядит на вас широко раскрытыми глазами и медленно зажимушивается, что означает его безраздельное к вам доверие.

Мало-помалу он затихает. Если ему кажется, что все идет по плану, он может задержаться у вас на коленях и уютно вздремнуть. Но скорее всего, он соскочит и побредет по своим делам. В любом случае – он получил, что хотел.

Наша дочь объясняет это просто: «Чернышу надо помурлыкать».

Но не только котам необходим такой ежедневный ритуал. Поскольку я и родитель, и преподаватель, – я каждый день вижу, как детские души расцветают от быстрых импульсивных объятий, от пожимания руки, от поцелуя на ночь.

Если бы от меня это зависело, я бы сделал так, чтобы каждый ребенок, где бы он ни жил, мог хотя бы раз в день помурлыкать.

Фред Т. Уилхелмс

Глава 2. Учиться любить себя

Как-то раз Оливер Уэнделл Холмс^[9] пришел на встречу, где оказался самым низкорослым из присутствующих.

«Доктор Холмс, – едко заметил ему один друг, – сдается мне, вы чувствуете себя малышом в обществе таких великанов».

«Так и есть, – отозвался Холмс, – чувствую себя, как монета в десять центов^[10] в россыпи пенни».

С вами все в порядке

Познав себя, человек уже не может оставаться тем, кем он был раньше.

Томас Манн, писатель

Эта история описывает самый трогательный момент в моей жизни.

Я познакомился с Питером в летнем лагере Королевского Национального института слепых людей в Гемпшире, Англия. Питер был в моем классе. В тот день я проводил занятие по самоуважению с пятьюдесятью подростками. Они были такими же, как любая большая группа подростков, – креативными, непослушными, веселыми, шумными, спорящими и очень энергичными. Они были самыми обычными... и слепыми.

Питер был одним из немногих тихонь. Он сидел на галерке в классе. Высокий, стройный, наполовину китаец, наполовину англичанин, лет пятнадцати. В классе много шутили, и по большей части на мой счет. Питер смеялся от души, но не говорил ни слова. После занятия он остался в классе.

– Мистер Холден? – спросил он.

– Зови меня Роберт, – ответил я.

– Мы можем поговорить?

– Конечно.

Питер выглядел обеспокоенным, задумчивым и болезненно застенчивым. Мы немного поговорили на отвлеченные темы, прогуливаясь вокруг больших зеленых спортивных полей за главным зданием института.

– Кажется, я могу вам доверять, Роберт, хотя мы только познакомились.

– Это настоящий комплимент, – ответил я.

– Мне нужно задать вам вопрос, которого я избегаю всю жизнь, – признался он.

Я был совсем не готов к вопросу Питера, когда он его наконец изложил.

– Мне нужно знать, что со мной не так.

– В каком смысле? – удивился я.

– Я родился слепым и никогда не видел себя со стороны. Мне нужно

знать мнение того, кому я могу доверять... Красив я или нет, – сказал Питер.

Со всей искренностью я сказал Питеру, что он весьма привлекательный молодой человек.

– И вы не шутите?

– Я говорю на полном серьезе.

Питер порывисто обнял меня.

– Значит, со мной все в порядке?

– Да!

– Совсем-совсем ничего плохого?

– Совсем-совсем ничего.

Я с огромной радостью увидел облегчение Питера. В течение шести лет я набирался навыков в профессии, задача которой – найти, что именно с человеком не так. Мы брались за «гадких утят» и энергично отыскивали в них расстройства, дисфункции, неврозы, психозы, синдромы и схемы. Каждый день мы придумывали новые ярлыки, новые заболевания и новые курсы лечения для «гадких утят». Мы никогда не видели в них лебедей.

Страх того, что с тобой что-то не так, – самый большой блок, мешающий радоваться. На самом деле других блоков нет. До тех пор пока вы чувствуете, что с вами что-то не так, что вы в чем-то нехороши или вам недостает чего-то, – ваша жизнь будет отражать такое убеждение. Вы будете представлять, будто другие вас отвергают, мир к вам враждебен, судьба безжалостна, вся жизнь против вас, а небеса вас наказывают. Но на самом деле вы сами вынесли себе приговор и не подпускаете к себе ничего хорошего. Все дается вам с трудом, успех недостижим, счастье коротко, любовь приносит проблемы и нет никакого спокойствия.

Но с вами все в порядке. Просто вы часто принимаете невыгодные для себя решения. Например, вы можете концентрироваться на собственных изъянах, которых никто не замечает. Можете придумать историю о том, какой вы плохой. Можете попробовать убедить мир, что вас нельзя любить. При желании вы можете вложить в эти нелепые идеи всю свою силу, но тот, кто вы есть на самом деле – ваша Абсолютная Сущность, – остается цельной, достойной и благополучной.

Жизнь всегда налаживается, когда вы начинаете хорошо к себе относиться.

Настоящая психотерапия – процесс изменения отношения вашего ума к самому себе. Сдвиг происходит в том случае, если вы безусловно

принимаете себя самого. Сдвиг происходит каждый раз, когда вы решаетесь действовать с позиции доброжелательности вместо осуждения, прощения вместо нападок на себя, иронии вместо критики. Жизнь всегда налаживается, когда вы начинаете хорошо к себе относиться. Окончательный (и единственный) исцеляющий поступок – согласиться, что с вами все в порядке.

Роберт Холден

Мой внутренний врач

Мы пришли в этот мир, дабы претерпеть то, что необходимо для развития нашего Духа.

Трудности учат, боль учит, а счастье и покой – нет.

Лобсанг Рампа, писатель

14 февраля 2003 года меня разбудил звонок. «С Днем святого Валентина! У вас рак и скарлатина!» – коверкая слова, произнес голос, от которого я проснулась. К тому времени я была 31-летней актрисой и фотографом, жила в Нью-Йорке, пытаюсь чего-то добиться в жизни и состояться как личность. Иногда у меня было густо, а иногда пусто – мне не хватало даже на фастфуд.

Сильные брюшные колики и затруднения дыхания вынудили меня обратиться к врачу. Боли, которые я испытывала на протяжении трех лет, заметно усилились. Я лежала на холодном смотровом столе, а сестра по имени Милдред проводила ультразвуковым сканером по моему животу. Ее озабоченный взгляд заставил меня поинтересоваться, что она там увидела.

– Не могу сказать, – строго отвечала она. – Вам придется поговорить с доктором.

Ладно, подожду еще пару минут. Вошел доктор.

– Поверхность вашей печени поражена примерно в десяти местах, – объявил он. Сперва я подумала, что поражения означают порезы – но где и как я могла порезать печень? Да, время от времени я позволяла себе пару коктейлей и прочих увеселительных напитков, но разве это не чрезмерная плата за небольшие шалости?

Затем врач пояснил. Поражения были опухольями, ужасными образованиями, из-за которых печень на ультразвуковом снимке выглядела как швейцарский сыр. Но это не все: еще с десятков опухолей насчитали в моих легких. Мало того, рак (его реже называют саркомой) был полностью неоперабельным. Никакой хирургии, радиации и химиотерапии, и – окончательный удар, сбивший меня с ног, – никакого известного науке лекарства. Передайте мне шардоне!

В одно мгновение из молодой женщины, у которой вся жизнь впереди, я превратилась в неизлечимо больную, которая не знает, сколько ей

осталось и сможет ли она вообще жить нормальной жизнью.

Далее последовали новые медицинские заключения вместе с бесконечными часами в Университете Гугл. Я быстро усвоила, что болезнь – это бизнес, и если я хочу успешно управлять стихией рака, мне стоит сменить род деятельности. Прощай, Бродвей. Здравствуй, должность руководителя корпорации по технологиям «Спасите мою задницу»! Неожиданно для себя я стала боссом, отвечающим за мое здоровье и за врачей, которые на меня работали.

Что, если я буду вкладываться в здоровье, а не в болезнь?

Я получила заявки от нескольких квалифицированных профессионалов, наряду с кучей олухов. Врачам, предлагавшим тройную трансплантацию органов, я отказывала немедленно. Ну что за наглость! Тот, кто сказал, что я проживу десять лет, тоже не получил места. Хотя заболевание прогрессировало, обычно оно протекает по трем различным сценариям: агрессивный с самого начала, медленно развивающийся (я молилась за этот вариант) и медленно развивающийся, но со временем переходящий в агрессивную стадию. Я еще не знала, какой у меня будет сценарий, поэтому о замене органов, облучении тела химикатами или медленной мучительной смерти говорить было преждевременно.

Где я только не побывала в поисках второго лица своего консорциума, но, наконец, я его нашла. По правде сказать, если бы не мой онколог, меня бы сейчас с вами не было. И знаете, какое заключение он вынес? Рак развивается медленно! По большому счету, я получила то, о чем так мечтают все раковые больные, – время. Эта отличная новость позволила мне выбрать радикальный курс лечения: ничего не делать. Мой онколог со мной согласился. «Будем действовать по методу «смотри и выжидай», – сказал он. – Пусть рак первым сделает свой ход».

Замечательно! Но как насчет подхода «смотри и ЖИВИ»? И что, если я сама сделаю первый ход? Если меня не вылечат, смогу ли я быть здоровой? Что, если вместо того, чтобы называть недуг раком, назвать его дисбалансом? Что, если я смогу найти причину этого дисбаланса? Что, если я буду вкладываться в здоровье, а не в болезнь? Понятно, что мне предстояло многому научиться, но я снова начала дышать. Ко мне вернулась радость, и любопытство опять заявило о себе.

Мне предстояло не сражение, а самое большое приключение в моей жизни.

Благодаря подробным исследованиям и экспериментам я встретила с

моим Внутренним Врачом. Она очень смысленная и обладает прекрасной интуицией (как и ваша). Выписанные ею рецепты чрезвычайно просты. «Осторожно обновляй свою жизнь, малышка. Научись всерьез ухаживать за собой. Ты этого стоишь. Пришло время отдохнуть, пополнить запасы и обновиться. У тебя есть силы устроить себе жизнь, о какой ты и не мечтала – даже с раком. Верь мне и приступай». Боже, как она мне понравилась! А вам разве нет?

Знала ли я, что делаю, когда все только начиналось? Вовсе нет! Я носилась по магазину, как сумасшедшая, наполняя тележку книгами, видеозаписями, добавками, порошками, снадобьями и любыми органическими товарами, какие попадали мне в руки.

Прошло время, и я освоилась. Полюбила возиться на кухне. Как и многие люди, я понятия не имела, что противовоспалительный способ питания – в котором столько витаминов, минералов, фитохимических элементов и антиоксидантов – может быть таким вкусным. Забота о себе стала для меня духовным поиском, а не назойливым бременем. Такие практики, как медитация, помогли мне совладать с дикими животными страхами в моей голове. Регулярные упражнения превратились в клапан, выпускающий стрессы. А сон стал священным и не подлежащим отмене ритуалом.

Пусть ваши препятствия станут вашими учителями. Пусть ваша боль станет вашим шансом.

Упомянула ли я о том, что бросила актерскую карьеру? Новая я требовала чего-то большего. Многие годы я изображала из себя кого-то другого, получала бесконечные отказы и казнила себя за то, что я недостаточно хороша. Научившись ценить здоровье, я поняла, что переросла свою карьеру. Она уже не вписывалась в мой ритм. Я добьюсь чего-то лучшего, если уйду с этой дороги и начну работать с душой.

Десять лет спустя мне выпало счастье через мои книги, фильмы и веб-сайт достучаться до тысяч людей, которые искали путей к выздоровлению. Помощь людям по всему миру наполнила мою жизнь как смыслом, так и благодарностью – лучшим из лекарств. Я продолжаю страдать от рака, но заболевание находится в стабильной фазе. Ситуация может однажды измениться, но я не держу в голове это «однажды». Главное для меня – это сегодня, и сегодня мое самочувствие прекрасно, как никогда. И самое главное, я – счастлива.

У каждого из нас в жизни есть нечто, что мы хотели бы изменить. И

каждый из нас должен решить, позволим ли мы этому нечто ставить нам палки в колеса. Пусть ваши препятствия станут вашими учителями. Пусть ваша боль станет вашим шансом. Некоторые виды страдания неизбежны. Главное – как мы обращаемся со своим страданием. Поглотит ли оно нас или поведет напрямую к состоянию света?

Никто не даст вам разрешения жить. Изменитесь сейчас. Любите сейчас. Живите, как на самом деле хотите жить сию минуту. Такое разрешение даровано вам с рождения, оно исключительное; не упустите его!

Крис Карр

Еще не Будда

Уважай себя, и другие станут тебя уважать.

Конфуций, китайский философ

Эта история случилась со мной в Лос-Анджелесе, когда я приехал в местный буддистский храм. В те годы я только начал стремиться к личностному росту и искал свой духовный путь. Я был напичкан всевозможными теориями и методами по успокоению и очищению ума. Какое-то время я всерьез увлекся буддистской медитацией – и Випассаной (я даже записался на 10-дневный курс, но бросил, потому что занятия оказались слишком интенсивными), и распеванием мантры «Нам Мёхо Ренге Кё».

Еще до того, как я открыл для себя эти два вида медитации, я обнаружил буддистский храм в центре Лос-Анджелеса и отправился на обсуждение дхармы и медитации.

Главный монах проводил беседу о дхарме и концепции непривязанности к вещам, а также о многих других буддистских принципах. Я жадно впитывал слова человека, который казался мне живым воплощением мудрости. После беседы мы на 20 или 30 минут погрузились в медитацию, которая мне очень понравилась. На этом занятие было окончено, и около 30 человек, собравшихся там, стали расходиться.

Будучи пытливым искателем, я решился подойти и завязать разговор с этим монахом и его товарищами. Задавая им самые разные вопросы, я не заметил, как прошло утро и наступило время ланча. Поэтому побритые наголо и укутанные в свои одеяния монахи пригласили меня разделить с ними трапезу. Я **УХВАТИЛСЯ** за это предложение, ведь я просто ГУБКА для мудрости – всякий раз, когда рядом оказываются люди, что-то знающие, я буквально впитываю их слова!

Итак, я сел в свой автомобиль и проследовал за небольшой машиной, в которой ехали четыре **НАСТОЯЩИХ** буддистских монаха. Я был в возбуждении: я думал, что сейчас открою для себя в центре Лос-Анджелеса потрясающий подвальный ресторанчик для веганов или вегетарианцев. По дороге любопытство мое росло все больше и больше. Куда они направляются? Это, должно быть, потрясающее место. Наконец я увидел, как они паркуются. Я не верил своим глазам. Ну зачем, скажите на

милость, буддистским монахам останавливаться у Сиззлера?^[11]

Так и есть – меня привели к Сиззлеру четыре побритых наголо, укутанных в свои одеяния и рассуждающих о дхарме буддистских монаха. Это было неслыханно. Я предположил, что дело, наверно, в том, что салаты здесь дешевые. Ведь монах не зарабатывает миллионы и не может себе позволить завтракать в модном подвальном ресторане. Наверно, мы закажем скромный вегетарианский салат в салатном баре Сиззлера. Я не возражал. По большому счету, какая разница. Главное – обрести мудрость.

Итак, мы вошли в Сиззлер, и я перво-наперво направился к салатному бару. Не то чтобы я был веганом или вегетарианцем. Я вполне уважаю мясо, если оно выращено на небольшой частной ферме, и ем его, глубоко осознавая сам процесс. Но в ту минуту, находясь рядом с монахами, я моментально стал веганом. В салатном баре я тщательно подбирал ингредиенты. Без сыра. Без молочного соуса. Никакой курицы или тунца. Мне можно только салат-латук, помидоры, грибы, болгарский перец, орехи и винегрет! Блюдо мое оказалось совсем скромным, но что с того? Я пришел сюда за мудростью! Я решил еще взять большую диетическую колу, которую можно растянуть до конца нашей трапезы, пока мы с монахами будем обсуждать ключевые моменты дхармы!

И вот, вернувшись к столику, я увидел, что мои монахи заказывают еду. И, к моему ШОКУ, самый мудрый из монахов, тот, что говорил о дхарме, – заказал СТЕЙК! Еще один тоже выбрал стейк, а двое других – курицу!

Я потерял дар речи.

Я был мясоедом, который притворялся веганом в присутствии монахов, а они отправились в ЦЕНТР ГОРОДА, чтобы есть мясо! И это было не мясо от фермера, а стейк и курица в СИЗЗЛЕРЕ! Я ничего не понимал.

Мы рискуем сделать свою жизнь мертвой, если не позволим себе быть людьми.

Наша трапеза началась. Меня так и подмывало спросить, почему они едят мясо, но я не решался. Мы вели беседу. Наконец принесли мясо – два стейка и две курицы! Я сидел со своим жалким подобием салата. Они даже спросили, не голоден ли я – порция у меня была совсем скромная.

И вот, когда монахи устроили пир живота, поглощая мертвых животных, я больше не смог терпеть! Я прервал разговор и спросил:

– Слушайте! Я чего-то не понимаю! Ведь вы – буддистские монахи.

Разве вам можно есть стейки и жареную курицу?

Нимало не смущаясь, старый мудрый монах поднял глаза от стейка и сказал:

– У нас в ашраме есть одно высказывание...

Затем он сделал паузу. Это была одна из тех пауз, когда с уст человека должно слететь нечто ЭПИЧЕСКОЕ.

Он продолжил:

– У нас говорят... ЕЩЕ не Будда!

После этого они вернулись к еде.

Я не находил себе места! Это что, такая шутка?! Еще не Будда! В тот момент я решил, что это просто отговорка. Однако по прошествии времени, вспоминая эту фразу, я понял, что в ней заключена мудрость.

Кто-то из вас подумал: «Ловко устроились! Выходит, он может убивать и людей тоже? Потому что ОН ЕЩЕ НЕ БУДДА?» Но не стоит понимать это высказывание как просто оправдание дурного поведения. Думаю, это была одна из самых честных фраз, какие я услышал от «духовной» личности.

Концепция состояния «еще не Будда» глубока. Мы можем не наказывать себя за то, что еще не стали духовно «совершенными», а вместо этого совершить путешествие в наше драгоценное несовершенство. Мы рискуем сделать свою жизнь мертвой, если не позволим себе быть людьми.

Мастин Кунн

Золотой Будда

Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.

Антуан де Сент-Экзюпери, писатель, поэт и летчик

Осенью 1988 года меня и мою жену Джорджию пригласили в Гонконг выступить с лекцией на тему «Самоуважение». Поскольку мы еще ни разу не были на Дальнем Востоке, мы решили продлить поездку и посетить Таиланд.

Прибыв в Бангкок, мы отправились с экскурсией по самым знаменитым буддистским храмам города. Мы осмотрели бесчисленное количество буддистских храмов, и спустя некоторое время воспоминания стали путаться.

Тем не менее один храм оставил неизгладимое впечатление в наших сердцах и умах. Он назывался Храмом Золотого Будды. Сам храм был небольшим – не более, чем 10 на 10 метров. Войдя внутрь, мы были поражены золотой статуей Будды высотой около 3 метров. Она весила больше двух с половиной тонн и оценивалась приблизительно в 196 миллионов долларов! Это было что-то потрясающее – умиротворенный и в то же время внушительный Будда из цельного золота улыбался нам.

Когда-то в 1957 году группа монахов занималась перевозкой глиняного Будды из своего святилища на новое место. Сам монастырь планировалось перенести, потому что на его месте в Бангкоке строилась магистраль. Когда кран приподнял огромного идола, вес его оказался настолько велик, что он начал трескаться. Хуже того – он стал падать. Главный монах, обеспокоенный тем, что священная статуя может пострадать, решил поставить Будду обратно на землю и накрыть его большим куском брезента, чтобы защитить от дождя.

Тем же вечером главный монах пошел проверить Будду. Он посветил фонариком под брезент, чтобы узнать, не промокла ли статуя. Когда свет упал на трещину, монах увидел слабое мерцание, которое показалось ему странным. Рассмотрев поближе этот мерцающий свет, он подумал, что под глиной может что-то находиться. Главный монах сходил за молотком и долотом в монастырь и начал снимать слои глины. По мере того как он снимал слой за слоем, мерцание становилось все ярче. После долгих часов

кропотливого труда монах стоял перед необычным Буддой из цельного куска золота.

Историки полагают, что семьсот лет тому назад бирманская армия собиралась захватить Таиланд (тогда он назывался Сиам). Сиамские монахи, узнав о грозящем вторжении, покрыли драгоценную статую золотого Будды слоями глины, чтобы сокровище не похитили бирманцы. К несчастью, бирманцы зарезали всех сиамских монахов, и тщательно охраняемая тайна Золотого Будды оставалась нераскрытой вплоть до судьбоносного дня 1957 года.

Когда мы летели домой, мне пришли в голову такие мысли: «Все мы подобны глиняному Будде. Мы покрыты твердым слоем наших страхов, однако внутри каждого из нас есть «золотой Будда», «золотой Христос» или «золотая сущность», которая и есть наше истинное «я». В начале жизни, где-то между двумя и девятью годами, мы начинаем прятать нашу «золотую сущность». Как и этому монаху с долотом и молотком, нам предстоит вновь ее открыть.

Джек Кэнфилд

Начни с себя

Отношение – мелочь, которая создает большую разницу.

Уинстон Черчилль, политический деятель

Эти слова были написаны на могиле одного англиканского епископа в Вестминстерском аббатстве:

«Когда я был молодым и свободным и мое воображение не знало границ, я мечтал изменить мир. Став старше и мудрее, я обнаружил, что мир не меняется, поэтому я сузил кругозор и решил изменить страну.

Однако и это, похоже, было невозможно.

Вступив в свои сумеречные годы, в последней отчаянной попытке я намеревался изменить свою семью, самых близких мне людей, – но, увы, они этого не желали.

И теперь, находясь на смертном одре, я вдруг понял: *если бы сперва я изменил себя самого*, то затем я мог бы изменить семью.

Вдохновленный и ободренный, я мог бы затем сделать лучше свою страну и, кто знает, может быть, я бы даже изменил мир».

Анонимный автор

Ничего, кроме правды!

Истина так же мало скромна, как свет.

Карл Маркс, философ и писатель

Дэвид Касстевенс из *Утренних новостей Далласа* рассказал историю о Фрэнке Шимански, центральном нападающем команды университета Нотр-Дам 1940-х годов, которого вызвали в качестве свидетеля в суд по гражданскому делу в Саут-Бенде.

– Вы выступаете за футбольную команду Нотр-Дам в этом году? – спросил судья.

– Да, Ваша честь.

– В качестве кого?

– Центрального нападающего, Ваша честь.

– И вы хороший игрок?

Шимански заерзал на стуле, но затем твердо сказал:

– Сэр, я лучший центровой, какие только были в Нотр-Дам.

Тренер Фрэнка Лихи, также находившийся в зале суда, был удивлен. Шимански всегда отличался скромностью. Поэтому, когда процесс завершился, он отвел Шимански в сторону и спросил, почему он сделал такое заявление. Шимански покраснел.

– Мне ужасно не хотелось этого говорить, тренер, – сказал он. – Но ведь я дал присягу.

Утренние новости Далласа

Нет места для скромности

*Целься в Луну. Даже если промахнешься,
окажешься среди звезд.*

Лес Браун, радио– и телеведущий

Мы подслушали, как маленький мальчик разговаривал сам с собой во дворе. На нем была бейсбольная кепка, он тащил мяч и биту. «Я – лучший в мире игрок в бейсбол!» – гордо сообщил он. Затем он подбросил мяч в воздух, размахнулся и промазал. Нимало не смущаясь, он поднял мяч, бросил его вверх и сказал себе: «Я – лучший в мире игрок на все времена!» Он ударил по мячу и снова промахнулся.

Он выждал с минуту, внимательно осмотрел биту и мяч. Затем опять бросил мяч и сказал: «Я – величайший игрок в бейсбол из всех живущих!» Он с силой ударил по мячу и опять промазал.

«Ух ты! – воскликнул он. – Какая подача!»

Источник неизвестен

После церкви в воскресенье утром моя пятилетняя внучка сосредоточенно рисовала на листе бумаги. Когда ее спросили, что она рисует, внучка ответила, что рисует Бога.

– Но ведь никто не знает, как он выглядит, – возразил я.

– Узнают, когда я закончу рисунок! – отвечала она.

Жак Холл

Моя декларация самоуважения

Будьте собой. Все остальные места уже заняты.

Оскар Уайльд, философ и писатель

Этот текст был написан в ответ на вопрос 15-летней девочки: «Как мне готовить себя к полноценной жизни?»

Я – это я.

Во всем мире нет другой точно такой же.

Есть люди, которые немного похожи на меня, но никто из них не является моей копией. Следовательно, все, что от меня исходит, – подлинно мое, потому что я одна это выбираю.

Я отвечаю за все свои победы и успехи, за все свои неудачи и ошибки.

Я хозяйка всего, связанного со мной, – моего тела, включая все его действия; моего ума, включая все мои мысли и идеи; моих глаз, включая все образы, которые они видят; моих чувств, какие бы они ни были – гнев, радость, огорчение, любовь, расстройство, восхищение; моего рта и всех слов, из него выходящих – вежливых, милых и грубых, правильных и неправильных; моего голоса, громкого и нежного; всех моих поступков, совершенных как в отношении других, так и меня.

Я – хозяйка моих фантазий, мечтаний, надежд, страхов.

Я отвечаю за все свои победы и успехи, за все свои неудачи и ошибки.

Поскольку я – хозяйка всего связанного со мной, я могу поближе познакомиться с собой. Я могу любить себя и подружиться с каждой из своих частей. Затем я могу добиться того, чтобы все мои части работали в моих интересах. Я понимаю, что внутри меня есть явления, которые меня ставят в тупик, а есть и то, о чем я не знаю. Но поскольку я отношусь к себе дружелюбно и с любовью, я могу смело и с надеждой искать решения проблем и способы узнать больше о себе самой.

Как бы я ни выглядела и ни проявляла себя, что бы я ни говорила и ни делала, что бы я ни думала и ни чувствовала в настоящий момент – это все я. Это ощущение отражает мое место в данный момент времени.

Когда позже я оглядываюсь на то, как я выглядела и как вела себя, на

то, что я говорила и делала, что я думала и чувствовала, – некоторые мои части мне не нравятся. Поэтому я отказываюсь от тех, что мне не подходят, и оставляю те, что прошли испытание на пригодность. Я придумываю новое назначение тем частям, которые я забраковала.

Я могу видеть, слушать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть инструменты, чтобы выжить, чтобы сближаться с другими людьми, чтобы быть эффективной, чтобы найти смысл и порядок в мире людей и вещей вокруг меня.

Я – хозяйка себя самой, и, следовательно, я могу себя проектировать.

Я – это я сама, и со мной все в порядке.

Вирджиния Сатир

Дама с мешком

Желание делиться не делает человека щедрым, оно делает его свободным.

Роберт Бролт, писатель

Обычно она спала рядом с отделением почты на Пятой авеню. Уже за несколько метров чувствовался запах мочи, просачивающийся сквозь слои грязной одежды, и запах гниения из ее почти беззубого рта. Если она не спала, то бормотала что-то бессвязное.

Как-то на День благодарения у нас осталось столько еды, что я собрала ее и поехала к почте.

Была холодная ночь. Листья кружились по улице, где почти никого не было – все, кроме немногих несчастливцев, находились в своих теплых домах. Но я знала, что разыщу ее.

На ней была та же одежда, которую она носила летом: несколько слоев шерсти покрывали ее старое, скрюченное тело. Ее тощие руки вцепились в бесценную магазинную тележку. Она сидела на корточках у проволоочной ограды перед детской площадкой. «Почему она не выбрала другое место, где меньше дует?» – подумала я и решила: она обезумела и уже не понимает, что лучше прижаться к дверям.

Я остановила свой блестящий автомобиль у обочины, опустила стекло и сказала:

– Мама... вы не хотите...

Я сама была шокирована словом «мама». Но она была... такой... у меня не укладывалось это в голове.

Я сказала снова:

– Мама, я привезла вам немного еды. Не хотите индейку с начинкой и яблочный пирог?

Старуха взглянула на меня и произнесла очень ясно и отчетливо, а ее два нижних зуба шатались, пока она говорила:

– Ах, благодарю, но я совершенно сыта. Лучше отдайте еду тому, кому она сейчас нужна.

Слова звучали четко, а манеры были царственными. После чего я была забыта – ее голова снова погрузилась в пакеты.

Бобби Пробштейн

Способность отвечать за себя

Готовность принять ответственность за свою жизнь является источником, из которого проистекает уверенность в себе.

Джоан Дидион, писательница

игра в какую мы играем
называется давай притворяться
давай притворяться
что мы не притворяемся

мы решаем
забыть
кто мы есть
а затем забываем
что решили забыть

но кто мы на самом деле?

мы центр
который наблюдает
и руководит действием
который выбирает
в каком направлении
двигаться

Я ЕСМЬ
сознание
мощная
любящая совершенная
рефлексия
космоса

однако пытаюсь
совладать

с первыми трудностями
мы выбираем для себя
пассивную позицию
или же действуем
как загипнотизированные

чтобы избежать
наказания
или утраты любви
мы решаемся отрицать
нашу
способность отвечать за себя
притворяясь будто
события уже произошли
или же что нами
управляют
нас используют
мы принижаем
самих себя
и свыкаемся
с этой позицией
мазохиста
этой слабостью
этой нерешительностью
но в действительности
мы свободный
центр
космической энергии
наша воля
и есть наша сила

не притворяйтесь
что у вас ее нет

или ее действительно
не станет

Бернард Гюнтер

Правила человеческой жизни

Каждое человеческое существо есть проблема в поиске своего решения.

Эшли Монтегю, философ

1. Ты получишь тело.

Оно может тебе нравиться или нет, но оно будет оставаться твоим на весь отпущенный тебе срок.

2. Ты выучишь уроки.

Ты зачислен на полную форму обучения в школу под названием Жизнь. Каждый день в этой школе придется учить уроки. Они могут тебе нравиться, а могут казаться ненужными и глупыми.

3. Ошибок не существует, есть только уроки.

Рост – процесс проб и ошибок. Экспериментируй. «Неудачные» эксперименты – такая же часть процесса, как и те, что в конечном счете «работают».

4. Чтобы выучить урок, его нужно усвоить.

Урок будет преподноситься тебе в разных формах, пока ты его не усвоишь. После этого ты можешь переходить к следующему уроку.

5. Уроки никогда не заканчиваются.

Нет такой части жизни, которая бы не содержала урока. Пока ты жив – ты должен учить свои уроки.

6. «Там» не лучше, чем «здесь».

Когда твое «там» превратится в «здесь», у тебя просто появится новое «там», которое опять станет казаться лучше, чем «здесь».

7. Другие люди – это твое отражение.

Нельзя любить или ненавидеть что-то в других, если оно не отражает то, что ты любишь или ненавидишь в себе самом.

8. Какой будет твоя жизнь, зависит от тебя самого.

У тебя есть все необходимые инструменты и ресурсы. Ты сам решаешь, как ими распорядиться. Выбор за тобой.

9. Твои ответы в тебе самом.

Ответы на вопросы Жизни находятся внутри тебя самого. Нужно только искать, слушать и верить.

10. Все это ты забудешь.

Чери Картер-Скотт

Глава 3. О воспитании

Возможно, величайшая общественная услуга, какую человек может оказать своей стране и всему человечеству, – семейное воспитание.

Джордж Бернард Шоу, драматург

Они замечают

Вы так громко говорите, что я не слышу ваших слов.

Ральф Уолдо Эмерсон, философ и писатель

Был солнечный субботний полдень в Оклахома-Сити. Мой приятель Бобби Льюис вез двух своих сыновей играть в мини-гольф. Он подошел к парню в кассе и спросил:

– Сколько стоят билеты?

Юноша ответил:

– Три доллара с вас и по три с каждого ребенка старше шести. Мы пускаем детей бесплатно, если им шесть или меньше. Сколько вашим?

Бобби сказал:

– Младшему три, а старшему семь. Держите шесть баксов.

Кассир усмехнулся:

– Слушайте, мистер, вы легко могли сэкономить три бакса. Сказали бы, что старшему всего шесть, я бы и не заметил.

Бобби ответил:

– Да, может, и так, но ведь дети заметили бы.

Патриция Флипп

Тренировочный лагерь

Спорт – это человеческая жизнь в микрокосме.

Говард Коселл, спортивный журналист

Детство у меня было нелегким. И слава богу!

Родители развелись, когда мне было 18 месяцев. Папа взял меня к себе, потому что, по правде говоря, моя мать не горела желанием меня воспитывать. Когда врачи сказали ей, что она беременна, ее реакцией были только гнев и огорчение. После того как я родился, она не проявляла ко мне интереса. Она была из тех женщин, которые никогда не хотели стать матерями, и, к счастью для меня, она призналась себе в этом и отдала меня папе. Он сам толком не знал, что со мной делать, но стремился «делать то, что нужно» (один из его любимых девизов).

Папе было всего 23 года, и в те времена отцы-одиночки встречались редко. Он только что переехал из Сан-Франциско в места, которые сам считал Тмутараканью (я родился в Альбукерке, штат Нью-Мексико). Папа работал футбольным тренером в университете; работы было много, а платили гроши. Тренерская работа – все, что он умел, поэтому и меня он начал воспитывать так же, как и своих подопечных.

Это означало: не хныкать, не плакать, не оправдываться. И никогда не покидать поле. Это было папино основное правило: игроки, как бы серьезно они ни пострадали, должны оставаться на поле до конца.

Как-то раз одному полузащитнику крепко досталось. Шатаясь, он доковылял до папы и начала умолять вывести его из игры. Папа схватил его за маску и проорал: «Нет, если не покажешь кость!» Игрок стянул плечевую накладку – кость ключицы торчала из шеи, как у индейки на День благодарения. Отсюда и пошла присказка, которую я слышал от него сотни раз: «Ты не можешь не пойти в школу, сказавшись больным, если «не покажешь кость»».

Преодолевая трудности, мы наращиваем мускулатуру.

Тебя отвергли, ты потерпел неудачу, ты упал и ободрал колено? Вместо участия я слышал: «Без боли не бывает успеха». Он даже написал это большими буквами в гараже, где безжалостно тренировался со своим олимпийским набором гирь в пять утра, не пропустив ни дня. Промахнулся

при свободных бросках в баскетбол? Сделай еще 1000 свободных бросков и только потом возвращайся домой. Проблемы с ведением мяча левой рукой? Привяжи правую к спине и тренируйся левой восемь часов. Получил тройку по математике? Все лето будешь решать задачи. Никаких поблажек. Ты не получишь любви и внимания, если не заслужишь их.

Именно благодаря такому «трудному» детству я сумел добиться своего нынешнего благополучия.

Отказ матери и суровое воспитание отца научили меня стойкости, независимости, последовательности и нацеленности на результат.

Нередко люди рассматривают проблемы и трудности, пережитые в детстве, как раны, от которых нужно исцелиться. Я же, напротив, считаю невзгоды преимуществом. Преодолевая трудности, мы наращиваем мускулатуру. Подвергая себя повторным сильным стрессам и вызовам, мы становимся сильнее и крепче.

Воспитание моего отца идеально подготовило меня к будущим успехам. Он был сильным, дисциплинированным и последовательным. Он воспитывал и тренировал меня, чтобы я стал таким же. Я невероятно признателен ему за этот детский тренировочный лагерь. В конечном счете, как оказалось, детство у меня было потрясающим!

Даррен Харди

Видеть чудо

Есть только два способа прожить жизнь. Один – как будто на свете нет ничего чудесного. Другой – как будто все на свете – чудо.

Альберт Эйнштейн, физик-теоретик

Это было одно из тех событий, какие случаются за долю секунды, но тем не менее способны изменить всю жизнь.

Прошлым летом мы с семьей отдыхали на маленьком частном острове на Фиджи. Мы жили с друзьями в прекрасном доме с балконом, опоясывающим все здание. Дом был высоким, балкон находился на высоте около 6 метров над землей.

Остров этот обладал удивительной энергией, которую трудно передать словами. На нем жили аборигены Фиджи. Большинство из них никогда не покидали остров, Фиджи были их родиной.

В доме, где мы остановились, работало семь или восемь местных фиджийцев – смотрителей и помощников. Общаться с ними не составляло труда. Они отличались теплотой и обаянием, у них был врожденный инстинкт понимать сердца других людей. В какой-то момент женщины сказали нам: «Ваша младшая дочь Джоли – особенная. Она – старая душа и пришла в мир с особой целью».

Как-то раз после ужина наша старшая дочь Джемма прибежала с балкона с криками: «ДЖОЛИ УПАЛА С ТЕРРАСЫ! ДЖОЛИ УПАЛА С ТЕРРАСЫ!»

Мы бросились на крики и обнаружили, что Джоли упала на землю с высоты 6 метров. Она не двигалась. Я не смог вовремя добежать, чтобы поймать дочь на лету и удержать ее.

Я не контролировал свои мысли: *Она умерла. Она умерла. Она умерла. Господи, пожалуйста, сделай так, чтобы она была жива.*

Голова Джоли была в крови, но мы не знали наверняка, насколько серьезны травмы. Я только видел, что она начала двигаться и плакать. По счастью, она была жива, она была с нами.

Страхи громоздились друг на друга: *как нам увезти ее с острова? Как нам доставить ее в больницу? Что будет с моей Джоли?*

Вокруг собирались люди. Кое-кто начал осматривать ее. На острове не

было ни врачей, ни больницы, единственная медсестра жила в двадцати минутах от нас. И она, и все, кто оказался рядом, пришли к малышке Джоли и моей семье.

Меня неожиданно отпустило чувство неведомого мне доселе страха, и я ощутил странное спокойствие. Непонятно почему, но я знал, что все обойдется.

Когда мы переносили Джоли в спальню, фиджийские женщины спросили, могут ли они помолиться. Они собрались вокруг нас, держась за руки. Медсестра начала молиться по-английски, а затем, подчиняясь ритму, как в песне, фиджийские женщины стали распевать во весь голос на местном языке. Каждая произносила свою молитву, но их голоса соединялись вместе в фантастической гармонии. Слезы текли по их щекам. Слезы появились и на моих глазах. Казалось, что комната дрожит, как если бы над ней проносилась неведомая сила. Я мог только плакать и благодарить Бога за то, что моя дочь жива.

Следом за облегчением пришло чувство тревоги и волнения, которое заполняло все существо. Страх сопровождал меня и в последующие дни. Чувства мои были парализованы. Я постоянно анализировал ситуацию и спрашивал себя: *Как мы могли предотвратить этот случай? Что было бы, если бы она умерла?*

Однажды я позвонил моему хорошему другу и учителю Гуру Синху и стал возбужденно пересказывать эту историю. Он остановил меня и сказал:

– Эрик, ты заиклился на том, что не произошло. Но то, что не произошло, – иллюзия. Перестань обращать на это внимание. Начни думать о том, что на самом деле случилось, – продолжал он. – А случилось чудо. Просто медитируй на эту тему и постоянно помещай себя в это место. Ты стал свидетелем чуда. Ты пережил чудо. Твоя дочь пережила чудо. Твоя дочь – чудо.

Его слова направили мои мысли в другую плоскость. Он был совершенно прав. Моя дочь выжила по милости чуда, и единственный мой отклик на это должен быть благодарностью и признательностью за те священные секунды, благодаря которым мы связаны друг с другом навеки.

То, что не произошло, – иллюзия. Перестань обращать на это внимание.

Моя дочь была на волосок от смерти, но благодаря священной милости пролетела 6 метров и отделалась одной царапиной.

Сегодня Джоли ничем не отличается от любого ребенка трех лет. Она

играет, ходит в детский сад, хихикает с сестрой и устраивается у нас на коленях, как будто ничего не произошло.

Не проходит и дня, чтобы я, взглянув на нее, не вспомнил о чуде, какое она собой представляет. Теперь, как никогда, я знаю, сколь драгоценна каждая секунда жизни. С каждым своим вдохом я понимаю, как благословенна всякая душа – и молодая, и старая, – пережившая такие моменты.

Как и заверяли фиджийцы, я убежден в том, что моя Джоли пришла к нам по особой причине. *Как и все мы.* И, пытаясь осмыслить чудесные моменты нашей жизни, мы открываем для себя больше смысла, больше цели, больше благодарности и радости во всем, что мы делаем.

Жизнь очень хрупкая, но все же мы здесь, и я не хочу прожить ни одной секунды впустую. Моя Джоли научила меня этому благодаря своему ангельскому духу. Она моя чистая радость.

Эрик Хендлер

Дети учатся у жизни

*Растут не только дети. Родители растут тоже.
Чем больше мы следим за тем, что дети делают со
своей жизнью, – тем больше они следят за тем, что мы
делаем со своей. Я не могу велеть своим детям
тянуться к солнцу. Я могу только тянуться к нему
сама.*

*Джойс Мэйнард, журналистка и
писательница*

Если дети живут с критикой,
они учатся осуждать.
Если дети живут с враждебностью,
они учатся драться.
Если дети живут в постоянном страхе,
они начинают всего бояться.
Если дети живут с жалостью,
они учатся жалеть самих себя.
Если детей все время высмеивают,
они становятся застенчивыми.
Если дети видят ревность,
они вырастают завистниками.
Если детей все время стыдят,
они привыкают к чувству вины.
Если дети живут с любовью,
они учатся находить любовь в мире.
Если дети живут в обстановке терпимости,
они учатся быть терпеливыми.
Если дети живут с одобрением,
они учатся быть уверенными в себе.
Если детей учат делиться,
они становятся щедрыми.
Если дети живут с признанием,
они учатся находить цель в жизни.
Если детей окружают честность и справедливость,

они верят в истину и правосудие.
Если дети живут в безопасности,
они учатся доверять.
Если детей окружает дружба,
они узнают, как прекрасно жить в этом мире.
Если дети живут в безмятежности,
они учатся сохранять спокойствие ума.

А как живут ваши дети?

Дороти Л. Нолт

Мой отец

Вы можете распрощаться с родными и близкими и уйти на дальнейшее расстояние. Но все равно вы несете их в сердце своем, в разуме и желудке, потому что не только вы живете в мире, но и мир живет внутри вас.

Фредерик Бюхнер, писатель и теолог

Я выросла на большой прекрасной ферме в Айове. Меня воспитывали родители, которых нередко называли «солью земли и опорой общества». У них были все качества, необходимые хорошим родителям: любящие, посвятившие себя воспитанию детей, с большими надеждами и чувством собственного достоинства. От нас требовалось утром и вечером помогать по дому, вовремя приходить в школу, получать достойные оценки и быть хорошими людьми.

В семье было шестеро детей! *Шестеро!* Я и подумать не могла, что нас будет так много, но, с другой стороны, у меня никто и не спрашивал. Хуже того, судьба забросила меня в самый центр Америки, где климат суровый и холодный. Как и многие дети, я полагала, что Вселенная совершила большую ошибку и поместила меня не в ту семью – и определенно не в тот штат. Мне не нравилось справляться с последствиями этой ошибки. Зимы в Айове такие холодные, что приходилось вставать посреди ночи и проверять домашний скот – все ли с ним в порядке, не померзли ли животные. Новорожденных нужно было забирать в амбар и иногда отогревать, чтобы они выжили. Вот какие холодные зимы в Айове!

Отец был невероятно красивым, сильным и харизматичным мужчиной. Он никогда не сидел на месте. Братья, сестры и я – все мы обожали его, уважали и высоко ценили. Теперь я понимаю почему.

В его жизни не было противоречий. Он был уважаемым человеком с высокими принципами. В выбранной им профессии – земледелии – он был лучшим. Как никто другой, отец умел выращивать сельскохозяйственные культуры и ухаживать за животными. Он был кровно связан с землей и гордился тем, что высаживает и собирает урожай. Он отказывался от охоты вне сезона, хотя олени, фазаны, перепела и другая дичь в изобилии бродили по нашим угодьям. Он не добавлял в почву удобрения и кормил животных только натуральным зерном. Он разъяснил нам, почему он так поступает и

почему мы должны следовать тем же принципам.

Я часто слышу жалобы людей на то, что они мало времени проводили со своими отцами. Я же была со своим отцом практически неразлучна.

Тогда мне казалось, будто отец втайне любит меня больше всех, хотя, вполне возможно, каждый из шестерых детей испытывал то же самое. Надо сказать, у этого были как плюсы, так и минусы. Из минусов – именно мне приходилось по ночам и рано утром вместе с отцом осматривать амбар, хотя страшно не хотелось выбираться из теплой постели и выходить на мороз.

Но как раз в эти моменты отец представлялся мне самым любимым и самым лучшим, образцовым учителем. Он разговаривал со мной весь час, пока длился обход. По ходу объяснял, что и почему мы делаем. Рассказывал о своем военном опыте и почему происходят войны. Рассказывал о нашем регионе, его людях, о последствиях войны.

Рассказывал, что узнал, путешествуя по миру, и почему так важно посмотреть мир. Он вложил в меня потребность и любовь к странствиям. Когда мне исполнилось 30 лет, я успела посетить 30 стран мира и поработать в них.

Он говорил о необходимости учиться и любить процесс обучения, о том, почему так важно получить высшее образование; о различии между разумом и мудростью. Он очень хотел, чтобы я окончила университет.

– Ты справишься, – говорил он снова и снова. – Ты же моя дочь. Ты – умная, у тебя хорошая голова. Помни: ты – моя дочь.

Я ни за что не должна была его подвести. Я была настолько уверена в себе, что бралась за любой предмет или курс. Со временем я стала доктором философии, а затем получила вторую докторскую степень. И хотя первую степень я получила ради отца, а уже вторую для себя, – безусловно, я обладала тем любопытством и жадой поиска, благодаря которым так легко добились обеих.

Отец говорил со мной о ценностях и нормах жизни, о развитии характера и о том, что это значит для человека. Как принимать решения, как взвешивать каждый свой шаг. Когда стоит оценить потери и отступить, а когда стоять до конца, несмотря на тяжелые обстоятельства. Он говорил о том, что нужно не просто «иметь и получать», а «быть и становиться». Я до сих пор руководствуюсь одним его высказыванием.

– Никогда не иди против своего сердца, – говорил он.

Он говорил о внутренних инстинктах и о том, как отличить инстинкты от эмоций, как не дать себя обмануть.

– Всегда прислушивайся к своим инстинктам и знай, что все ответы,

которые тебе могут понадобиться в жизни, – внутри тебя. Побудь одна в тишине, чтобы найти ответы в себе, и затем следуй им. Найди занятие себе по душе и посвяти ему свою жизнь. Твои цели должны опираться на твои ценности, тогда работа будет тебе по душе. Это не позволит тебе отвлекаться на глупости, терять попусту время, ведь время – это твоя жизнь, фактор, показывающий, чего ты можешь достичь за те годы, что судьба дарует тебе. Заботься о людях и всегда уважай землю. Где бы ты ни жила, пусть перед твоими глазами всегда будут деревья, небо и земля.

Мой отец... Когда я вспоминаю о том, как он любил и ценил своих детей, мне по-настоящему жаль молодежь, которая никогда не узнает своих отцов с этой стороны. Она никогда не прочувствует той силы характера, этики, побуждения и чувствительности в одном отдельном человеке – как я это узнала в своем отце. Папа поступал так, как он говорил. И я всегда знала, что он относился ко мне всерьез. Я знала, что он знает мне цену и хочет, чтобы я добилась того, на что способна.

Папины уроки имели для меня смысл, потому что я ни разу не увидела конфликта в его образе жизни. Он пронес свои убеждения по жизни и жил ими каждодневно. Он купил несколько ферм и со временем выплатил за них всю сумму (сегодня он такой же активный, как и раньше). Он прожил всю жизнь с одной женщиной. Он женат на моей матери вот уже почти 50 лет, и до сих пор они неразлучны и любят друг друга. Другой такой влюбленной пары я не знаю. А как он любил семью! Тогда мне казалось, что он чересчур опекает и оберегает детей, но теперь, когда у меня самой есть ребенок, я понимаю, что побуждало его так поступать.

Сегодня пятеро его детей живут по соседству с ним, они пошли по его стопам. Они – любящие супруги и родители, а сельское хозяйство – избранный ими путь. Лишь я стала исключением, думаю, это результат его ночных наставлений. Я посвятила себя образованию, преподавала в университете, написала несколько книг для родителей и детей, разъясняя в них, как важно развивать самоуважение и самооценку у детей. Своей дочери я передаю то, что усвоила от отца, с собственными поправками. Этот опыт с годами накапливается, и я передаю его дальше.

Я хочу немного рассказать о дочери. Она – девчонка-сорванец, прекрасная спортсменка ростом 5 футов и 9 дюймов. Каждый год она участвует в спортивных состязаниях по трем видам спорта, готовится перейти во взрослую категорию и только что стала финалисткой конкурса Мисс Подросток в Калифорнии. Но не только ее блестящие таланты и достижения напоминают мне о родителях. Люди часто говорят мне, что моя дочь необычайно добра, в ней чувствуется одухотворенность, от нее

исходит какой-то особый огонь, который словно освещает все вокруг. Вся сущность моих родителей воплощена в их внучке.

Сейчас, когда я пишу эту заметку, мой отец находится в клинике в Рочестере, штат Миннесота. Он должен пройти ряд обследований, которые займут шесть-восемь дней. Сейчас декабрь. Из-за суровой зимы он снял комнату в отеле рядом с клиникой – отец лечится амбулаторно. Из-за многочисленных забот по дому моя мать смогла пробыть с ним лишь первые несколько дней. И так получилось, что в канун Рождества они оказались далеко друг от друга.

Тем вечером я первая позвонила папе в Рочестер, чтобы пожелать счастливого Рождества. Он грустил и переживал разлуку с мамой. Потом я позвонила маме в Айову. Она была грустна и расстроена.

– Первый раз мы с твоим отцом проводим праздник друг без друга, – печалилась она. – Без него и Рождество не Рождество.

Я в это время ожидала гостей. Четырнадцать человек должны были прийти ко мне, и я вернулась на кухню. Но проблема родителей никак не выходила у меня из головы, и я позвонила старшей сестре. Она позвонила нашим братьям. Мы решили, что родители не должны проводить Рождество друг без друга и что мой младший брат отправится в Рочестер, в двух часах езды от него, заберет отца и привезет домой, не предупредив маму. Я позвонила отцу, чтобы рассказать об этом плане.

– О, нет, – возразил он, – слишком опасно выезжать в такую ночь.

Но брат приехал в Рочестер и постучал в дверь отеля. Потом он позвонил мне из номера отца и сказал, что тот не хочет выезжать.

– Ты должна его уговорить, Бобби. Ты – единственная, кого он слушает.

– Поезжай, папа, – сказала я мягко.

И он поехал. Тим с отцом выехали в Айову. Мы, дети, следили за их перемещением, за маршрутом и за погодой, общаясь с братом по телефону. К этому времени все мои гости уже собрались и принимали участие в этом событии. Каждый раз, когда звонил телефон, мы включали громкую связь, чтобы узнать последние новости! Где-то после 9:00 раздался звонок, и папа с дороги спросил меня:

– Бобби, ну как я могу прийти домой без подарка для мамы? Впервые почти за 50 лет я не подарю ей духи на Рождество!

Хорошие родители дают детям корни и крылья. Корни – чтобы они знали, где их дом, крылья – чтобы вылететь из гнезда и применить в жизни то, чему их научили.

И тогда мои гости стали придумывать план. Сестра узнала адреса ближайших работающих торговых центров, где можно было купить подарок для мамы – ту марку духов, какую отец вручал ей на каждое Рождество.

Вечером в 9:52 брат с отцом отъехали от небольшого магазинчика в Миннесоте и направились домой. В 11:50 они въехали в усадьбу. Отец вел себя как шкодливый школьник – он отошел за угол и спрятался из виду.

– Мама, я навещал сегодня папу, и он просил отвезти тебе свое белье, – сказал брат, передавая маме чемоданы.

– Ах, – ответила она печально, – я так без него скучаю, что, пожалуй, займусь сейчас стиркой.

И тут отец вышел из укрытия и сказал:

– Сегодня у тебя не будет на это времени.

Брат рассказал о трогательной сцене между родителями – этими двумя друзьями и любящими сердцами. Я позвонила матери:

– С Рождеством, мама!

– Ах, ребята... – сказала она срывающимся голосом, борясь со слезами. Продолжить она уже не смогла.

Мои гости заплодировали.

Хотя нас разделяло 2000 миль, это было самое необыкновенное Рождество, которое я провела вместе с родителями.

«Хорошие родители, – как-то сказал мне Йонас Салк^[12], – дают детям корни и крылья. Корни – чтобы они знали, где их дом, крылья – чтобы вылететь из гнезда и применить в жизни то, чему их научили».

Я научилась не бояться жизни, и при этом у меня есть родное гнездо, куда я всегда могу вернуться – в этом мне, конечно, очень повезло. Хотя крылья носили меня по всему свету, приведя наконец в милую Калифорнию, корни, которые дали мне родители, всегда будут моим непоколебимым фундаментом.

Бетти Б. Янгс

Звериная школа

Нельзя добиться гармонии, если каждый поет одну и ту же ноту.

Дуг Флойд, писатель

Однажды животные решили, что должны научить друг друга всему, что умеют, чтобы быть готовыми к любым жизненным трудностям. И они организовали школу.

Они утвердили учебный план занятий, куда входили бег, лазание, плавание и полеты. Каждый должен был заниматься по всем предметам.

Утка оказалась превосходным пловцом – она плавала лучше инструктора. Однако она получала лишь удовлетворительные оценки за полеты и очень плохо бегала. А поскольку она очень плохо бегала, ей пришлось оставаться после занятий и отказаться от плавания, чтобы успевать по бегу. Так продолжалось до тех пор, пока ее перепончатые лапки не истерлись до ран и она не начала получать средние оценки за плавание. Но средние оценки были приемлемыми для школы, так что эта проблема волновала только утку.

Кролик лучше всех в классе бегал, но у него случился нервный срыв из-за того, что ему приходилось слишком много упражняться в плавании.

Белка умела превосходно лазать по деревьям, но потерпела неудачу на уроке полетов, когда учитель заставлял ее взлетать с земли, а не прыгать с верхушки дерева. Кроме того, у нее свело мышцы судорогой от перенапряжения, и в итоге она получила «тройку» по лазанию и «двойку» по бегу.

Орел был проблемным учеником, и его держали в ежовых рукавицах. На занятии по лазанию он первым оказался на верхушке дерева, однако настаивал на том, чтобы и другие использовали его способ передвижения.

К концу года неадекватный угорь, умеющий превосходно плавать, а также бегать, карабкаться и немного летать, получил высший бал и был удостоен права выступить с прощальной речью на выпускном вечере.

Собаки, живущие в прериях, не попали в школу и оспаривали налоговые сборы из-за того, что администрация не внесла в учебный план рытье и копание. Они отдали своих детей на обучение барсуку, а позже, объединившись вместе с сурками и сусликами, открыли успешную

частную школу.

Какова мораль этой басни?

Джордж Х. Ривиз

Я люблю тебя, сын

Дайте детству созреть в детстве.

Жан-Жак Руссо, философ и мыслитель

Мысли, которые приходят, пока я везу сына в школу.

Доброе утро, малыш. Ты выглядишь угловатым в своей форме бойскаута младшей дружины, совсем не таким толстым, как твой предок, когда он был скаутом.

Теперь, когда тебе восемь, я вижу тебя гораздо реже. На День Колумба ты ушел в восемь утра. Я видел тебя 42 секунды за ланчем, а потом ты снова появился за ужином. Я скучаю без тебя, но понимаю, что у тебя есть серьезные дела, которые не ждут – такие же серьезные, как у любого другого, кого подвозят в школу.

Тебе нужно расти и развиваться, и это куда важнее, чем стричь купоны, организовывать опционы и устраивать распродажи. Тебе нужно научиться тому, что ты можешь делать, и справляться с тем, что не можешь. Ты должен научиться понимать людей – как они ведут себя, когда сами себе не нравятся, например, когда задиры на велосипедах дразнят детей помладше. Да, тебе придется делать вид, что тебе нет дела, когда тебя обзывают. Конечно, это всегда обидно, но тебе придется внешне мириться с этим, иначе в следующий раз они придумают дразнилку похуже. Я только надеюсь, что ты не забудешь собственные чувства – на случай, если решишь приставать к малышу, который младше тебя самого.

Когда в последний раз я говорил тебе, что горжусь тобой? Боюсь, что не успею вспомнить, меня ждет работа. Я помню, когда в последний раз на тебя кричал – говорил, что мы опоздаем, если не поторопимся. Однако, ради справедливости, я больше покрикивал, чем шлепал тебя. На случай, если ты это читаешь – я тобой горжусь. Мне особенно нравится твоя независимость, то, как ты заботишься о себе, хотя порой меня это чуточку пугает. Ты никогда не был особым нытиком, поэтому для меня ты – суперребенок.

Почему до отцов так медленно доходит, что ребенка восьми лет нужно обнимать так же часто, как и четырехлетнего? Того и гляди, я начну хлопать тебя по руке и говорить: «Ну, что скажешь, парень?!», вместо того чтобы обнимать тебя и говорить, как я тебя люблю. Жизнь слишком

коротка, чтобы скрывать привязанности. Но почему до восьмилетнего мальчика не доходит, что тридцатилетнего мужчину нужно обнимать так же часто, как и ребенка четырех лет?

Жизнь слишком коротка, чтобы скрывать привязанности.

Жаль, что поездка такая короткая. Я хочу поговорить о прошлой ночи, когда твой младший брат уснул и мы разрешили тебе остаться наверху и посмотреть матч Янки. Такие моменты незабываемы. Их не спланируешь заранее. Всякий раз, когда мы пытаемся спланировать что-то вместе, на деле все оказывается не таким, как было задумано. Всего на пару слишком коротких минут мне показалось, будто ты уже вырос и мы сидим и разговариваем без этих постоянных «Как твои дела в школе, сынок?». Я уже проверил твою домашнюю работу по математике единственным возможным для меня способом – при помощи калькулятора.

Цифры тебе определенно лучше даются, чем мне. И вот, мы разговаривали об игре, и я узнал про игроков куда больше, чем знал до этого, и я учился у тебя. И оба мы радовались, когда Янки победили.

Что ж, вот и охранник, который переводит через дорогу. Наверно, он переживет всех нас. Я бы хотел, чтобы ты не ходил сегодня в школу и мы поговорили...

Но ты быстро выходишь из машины. Ты уже заметил парочку своих друзей.

Я только хотел тебе сказать: «Я люблю тебя, сын».

Виктор Б. Миллер

Что мы оставляем после себя

Всегда целуйте детей на ночь – даже если они уже уснули.

Г. Джексон Браун-младший, писатель

В молодости Эл был талантливым художником, занимался керамикой. У него была жена и двое отличных сыновей. Однажды вечером старший сын почувствовал сильную боль в желудке. Эл и его жена решили, что это обычное кишечное расстройство. Но недомогание оказалось острым аппендицитом, и в ту же ночь мальчик умер.

Эл пережил нервный срыв из-за тяжелейшего чувства вины за смерть сына. К тому же спустя некоторое время его бросила жена, оставив его с шестилетним сыном. Травма и боль, полученные Элом после двух таких событий, были невыносимыми, и, чтобы справиться с ними, он начал пить. Со временем Эл стал алкоголиком.

По мере прогрессирования алкоголизма Эл начал терять все, что у него было – дом, землю, работу. Под конец он умер в одиночестве в одном из дешевых мотелей Сан-Франциско.

Когда я узнал о смерти Эла, я отреагировал с презрением, которое мир демонстрирует по отношению к тем, кто завершает жизнь, не имея определенных материальных благ.

– Какой неудачник! Как бесцельно прожита жизнь!

Шло время, и я постепенно стал пересматривать свои выводы. Дело в том, что я знал младшего сына Эла, Эрни. Он – один из самых добрых, заботливых и любящих людей на свете. Я наблюдал Эрни с его детьми и видел между ними настоящие потоки свободной любви. Я понимал, что такая доброта не могла появиться на пустом месте.

Я не слышал, чтобы Эрни много говорил о своем отце. Защищать алкоголика всегда непросто. Однажды я набрался смелости и спросил.

– Есть кое-что, что я не могу понять, – сказал я. – Мне известно, что отец воспитывал тебя в одиночку. Что, черт возьми, он сделал, что ты вырос и стал таким замечательным человеком?

Какое-то время Эрни молчал и думал. Затем он ответил:

– С самых первых моих дней и до восемнадцати лет Эл каждый вечер приходил ко мне в комнату, целовал меня и говорил: «Я люблю тебя,

сынок».

Я понял, каким дураком был, осуждая Эла как неудачника. Он не оставил после себя никаких материальных ценностей. Но он был добрым и любящим отцом и воспитал одного из самых превосходных и отзывчивых людей, каких я только знаю.

Бобби Ги

Глава 4. Об учебе

Учиться – значит узнавать то, что вы уже знаете. Делать – значит показывать, что вы знаете это. Обучать – значит напоминать другим, что они знают это так же хорошо, как и вы. Все вы ученики и учителя.

Ричард Бах, писатель и философ

Я – это счастье

Большинство людей счастливы в той мере, в какой они настроены быть счастливыми.

Абрахам Линкольн, 16-й президент США

Как-то раз я был свидетелем самого удивительного разговора между матерью и ее маленькой дочкой. Он длился не больше минуты, и все же я запомнил его навсегда. Я сидел в переполненном терминале международного аэропорта в Нью-Дели, Индия, ожидая, когда объявят мой рейс. Мать и девочка примерно трех лет по имени Анджела сидели напротив меня. Анджела разговаривала и рисовала, разговаривала и ела, разговаривала и читала. Тем временем ее мать разбиралась с паспортами и билетами.

Я не вслушивался в болтовню Анджелы, пока она неожиданно не объявила: «Я – это счастье, мамочка». «*Какая прекрасная мысль*», – подумал я. Анджела наклонилась и дернула маму за блузку, чтобы привлечь ее внимание.

- Я – это счастье, мамочка, – сказала Анджела.
- Что, милая? – спросила мама.
- Я – это счастье, мамочка.
- Нет, милая. Нужно говорить «Я счастлива», – объяснила мама.
- Нет, мамочка, – возразила Анджела. – Я и есть счастье.

Несколько других пассажиров прислушались к разговору. Мать Анджелы тоже это заметила. Она была немного смущена, но все мы понимали, каким милым и забавным был этот момент.

- Я – счастлива, – сказала мать Анджелы медленно и с выражением.
- Я – это счастье, – повторила Анджела медленно и с выражением.

Мать улыбнулась:

- Ну, хорошо, Анджела. Ты – это счастье.
- Да, мамочка. Я – это счастье, – сказала Анджела, кивая.

Вот и все. Короткая и милая беседа неожиданно закончилась тем, с чего она началась. Однако она заставила меня задуматься.

Как бы вы прожили свою жизнь, если бы знали, что уже счастливы? Что ваша изначальная природа уже есть счастье? Представьте себе в деталях, как бы вы встречали каждый день, зная, что вы уже есть то, что вы

ищите. Сколько любви и исцеляющей силы вы бы испытали, если бы переключились с поиска счастья на его раздачу. Каким фантастическим и успешным человеком вы бы стали, если бы последовали за радостью, позволили вашему счастью светить сквозь вас.

Как бы вы прожили свою жизнь, если бы знали, что уже счастливы?

Представьте, только на один момент, что бы было, если бы вы целиком отдали себя изначальной радости вашей истинной природы. Каким бы это стало крещением! Какая бы это была свобода, если бы вам больше не нужен был мир, чтобы *сделать вас счастливым*. Какое это благословение для всех! Каким бы богатым вы себя ощущали, если бы знали, что ваше счастье и вы – нераздельны и что оно не спрятано внутри каких-то внешних вещей. Представьте, как бы тогда изменилось ваше отношение к деньгам и ко времени. Представьте, как часто вы бы позволяли себе расслабляться и *наслаждаться каждым моментом*, если бы знали, что ваша радость всегда с вами. Каким бы щедрым, добрым, прекрасным другом вы были.

Будучи уже счастливым, вы бы не боялись любить. Более того, вы бы стали самым любящим человеком, какого только можно представить.

Роберт Холден

Все самое хорошее

Доброе слово – как весенний день.

Русская пословица

Он учился в третьем классе школы Святой Марии в Морисе, Миннесота, где я преподавала. Все тридцать четыре моих ученика были дороги мне, но такие, как Марк Экланд, встречаются один на миллион. У него всегда был очень опрятный вид, и он обладал тем редкостным жизнерадостным отношением к жизни, благодаря которому даже его шалости казались приятными.

Кроме того, Марк болтал без умолку. Я постоянно пыталась внушить ему, что нельзя разговаривать без разрешения. Больше всего меня поражало то, как искренне он реагировал каждый раз, когда я поправляла его.

– Спасибо, что поправили меня, сестра!

Первый раз я даже растерялась, но постепенно привыкла слышать это по многу раз на дню. Однажды утром Марк болтал так много, что мое терпение лопнуло, и я допустила ошибку. Я посмотрела на Марка и сказала:

– Если скажешь хотя бы еще одно слово, я заклею тебе рот клейкой лентой!

Не прошло и десяти секунд, как Чак выпалил:

– Марк снова болтает.

Я не просила никого из учеников помогать мне следить за Марком, но раз уж сказала о наказании перед всем классом, то вынуждена была выполнить угрозу.

Я помню эту сцену так отчетливо, словно это было сегодня утром. Я подошла к своему столу, демонстративно открыла ящик и вытащила рулон ленты. Не говоря ни слова, я направилась к парте Марка, оторвала два куска пленки и заклеила ему рот крест-накрест. А потом вернулась к своему столу.

Когда я взглянула на Марка, чтобы проверить, как он реагирует, он подмигнул мне. И тут меня прорвало! Я рассмеялась. Весь класс ликовал, когда я вернулась к парте Марка, сняла пленку и пожала плечами.

Его первыми словами были следующие:

– Спасибо, что поправили меня, сестра.

В конце года меня попросили вести математику в средних классах. Годы летели, и вскоре Марк снова попал в мой класс. Он стал еще красивее и был сама учтивость. Поскольку материал стал сложнее, он уже почти не отвлекался на разговоры.

Как-то в пятницу я почувствовала, что все идет не так, как обычно. Всю неделю мы работали над сложной темой, и я заметила, что ученики стали раздражительными и обидчивыми в отношениях друг с другом. Я должна была остановить это, прежде чем ситуация выйдет из-под контроля. И я попросила их отвлечься от математики и составить список всех учеников в классе, оставив место напротив каждого имени. Потом я велела им вспомнить все самое хорошее, что они могли бы сказать о каждом своим однокласснике, и записать это напротив его имени.

Ребята работали над этим заданием до конца урока, и, покидая классную комнату, каждый сдал мне свой листок. Марк при этом сказал:

– Спасибо, что учите меня, сестра. Приятных выходных.

В ту субботу я составила для каждого ученика список на отдельном листке бумаги, куда переписала все, что о нем написали одноклассники. В понедельник я раздала эти списки. Через некоторое время все в классе начали улыбаться.

– Не может быть! – услышала я шепот.

– Я и не знал, что кто-то это замечает!

– Вот не думал, что я всем нравлюсь!

Больше никто в классе не говорил об этих листках. Я так и не узнала, обсуждали ли ребята их после уроков или со своими родителями, но это и не имело значения. Я выполнила поставленную задачу. Ученики были довольны и собой, и друг другом.

Потом эти ребята перешли в старший класс. Через несколько лет, когда я вернулась из отпуска, мои родители встречали меня в аэропорту. По дороге домой мама задавала обычные вопросы о погоде, о впечатлениях. Потом в разговоре наступила пауза. Мама взглянула на папу и произнесла:

– Дорогой?

Папа откашлялся.

– Вчера вечером звонили Экланды, – начал он.

– Правда? – сказала я. – Несколько лет ничего не слышала о них. Интересно, как поживает Марк.

Папа тихо ответил:

– Марк погиб во Вьетнаме. Похороны завтра, и его родители хотят, чтобы ты пришла.

Никогда раньше я не видела военных в казенном гробу. Марк выглядел

красавчиком, таким взрослым. *Марк, я отдам всю изоленту в мире, лишь бы ты снова заговорил*, – вертелось у меня в голове.

В церкви было много друзей Марка. Сестра Сака спела «Боевой гимн республики». В день похорон пошел дождь. Добраться до могилы было непросто. Пастор произнес обычные молитвы, а горнист протрубил отбой. Один за другим те, кто любил Марка, в последний раз подошли к гробу и обрызгали его святой водой.

Я была последней, кто благословил гроб. Пока я там стояла, один из солдат подошел ко мне.

– Это вы учили Марка математике? – спросил он.

Я кивнула, продолжая неотрывно смотреть на гроб.

– Марк много рассказывал о вас, – сказал он.

После похорон большинство бывших одноклассников Марка отправились на ферму Чака. Родители Марка были там, дожидаясь меня.

– Мы хотим показать вам кое-что, – сказал его отец, вытаскивая из кармана портмоне. – Это нашли у Марка после смерти. Мы подумали, что это вам знакомо.

Он осторожно вытащил два потрепанных листочка. Их явно много раз разворачивали и сворачивали. Я, даже не читая, поняла, что это те самые листочки, на которых я переписала все то хорошее, что одноклассники Марка написали о нем.

– Большое вам спасибо, – сказала мать Марка. – Как видите, Марк очень дорожил этим.

Вокруг нас стали собираться одноклассники Марка. Чак застенчиво улыбнулся и признался:

– Я до сих пор храню мой список. Он лежит в верхнем ящике моего стола.

– Джон попросил меня вставить его в наш свадебный альбом, – сказала жена Джона.

– Мой список тоже со мной, – сказала Мэрилин. – Он в моем дневнике.

Потом Вики, другая одноклассница, достала сумочку, вытащила оттуда бумажник и показала группе потертый листок.

– Я всегда ношу его с собой, – произнесла Вики. – Думаю, все мы сохранили свои списки.

После этого я наконец села и расплакалась. Я плакала, думая о Марке и обо всех его друзьях, которые больше никогда его не увидят.

Хелен П. Мросла

Свет во тьме

*Печаль летит на крыльях утра, а из сердца тьмы
исходит свет.*

Жан Жироду, драматург и дипломат

14 декабря 2012 года весь мир был шокирован убийством двадцати детей и шести взрослых в школе города Ньютауна, штат Коннектикут. Услышав о стрельбе в школе, я испытал те же чувства, какие испытываем все мы, узнав о подобных трагедиях, – горе, печаль, гнев, разочарование в человечестве. А еще я почувствовал, что должен что-то сделать, ведь я... живу в Ньютауне, штат Коннектикут.

Я вступил в группу добровольцев, и вместе (а нас собралось около сорока человек) мы начали проводить встречи с родителями, которые потеряли своих детей, с учителями и учениками из школы, со свидетелями.

Мы старались излечить их от пережитой травмы, снять стресс и позволить им открыто пережить свое горе. К сожалению, слишком часто человек не позволяет себе эти глубокие и важные эмоции.

Работа продолжается и будет продолжаться еще не один год, однако я рад сообщить, что в эпицентре такой ужасной трагедии я стал свидетелем чуда и любви.

Мать, которая била своих детей, наконец признала, что должна измениться и искать новый метод воспитания.

Человек, ставший первым свидетелем случившегося, избавился от тяжелых воспоминаний и посвятил жизнь любви и состраданию.

Мать, потерявшая в тот день ребенка, стала еще ближе к другому своему ребенку.

Сообщество, которое поддерживает друг друга, объединяет общее послание любви, исцеления и прощения.

Я знаю, что никто из этого сообщества никогда не забудет тот роковой день. Но я надеюсь и жду, что каждый человек, столкнувшись с трагедией, будет стараться больше любить, прощать и исцелять. Только при таком подходе мы сможем построить мир, где такого больше не случится.

Ник Ортнер

Посещение дедушки

*Слова, которые мы говорим, становятся домом,
где мы живем.*

Хафиз, персидский поэт

Я воспитывался в древней толтекской традиции мудрости. Мой дед был старым *нагвалем* (шаманом), и всю свою юность я трудился не покладая рук, чтобы добиться его уважения.

Подростком я хотел произвести на него впечатление моими взглядами на все, чему меня учили в школе. Однажды после уроков я пришел к нему и принялся рассуждать о несправедливости мира, о жестокости и о конфликте между добром и злом. Дедушка терпеливо меня слушал, что побудило меня говорить и говорить. Затем я заметил легкую улыбку на его лице, и он сказал:

– Мигель, это очень хорошие теории, но все, что ты мне рассказал, – только вымышленный рассказ. И не обязательно правдивый.

Настоящий конфликт в нашем уме – между правдой и ложью. Добро и зло – его результат.

Мне стало не по себе, и я попытался защитить свою точку зрения. Но дед перебил меня:

– Большинство людей полагает, будто в мире существует большой конфликт между добром и злом. Так вот, этот конфликт существует только для человека. Про остальную природу такого сказать нельзя. А настоящий конфликт в нашем уме – между правдой и ложью. Добро и зло – его результат.

Вера в правду создает добродетель, любовь и счастье. Вера в ложь и защита этой лжи создает то, что ты называешь *злом*. Они вызывают всю несправедливость и жестокость, все волнения и страдания не только в обществе, но и в самой личности.

Первая ложь, в которую ты поверил, – это то, что ты недостаточно хорош, что ты несовершенен.

Хмм... сказанное дедушкой казалось логичным, но я ему не верил.

Меня смущала простота его объяснений. Наверняка все устроено куда сложнее.

– Все волнения твоей личной жизни, Мигель, – следствие веры в ложь. А первая ложь, в которую ты поверил, – это то, что *ты недостаточно хорош, что ты несовершенен*. Каждый человек рождается совершенным и умрет совершенным, потому что существует одно совершенство. Но если ты поверил, что ты недостаточно хорош, – *так оно и будет*, потому что таковы сила и магия твоей веры. С этим ложным убеждением ты начинаешь поиски образа совершенства, к которому ты никогда не придешь. Ты ищешь любви, справедливости, всего, чего, по твоему убеждению, у тебя нет, и не знаешь, что все это уже находится внутри тебя. То же происходит с человечеством, потому что коллективно мы верим в ложь, которая зародилась тысячи лет тому назад. Мы реагируем на эту ложь с гневом и жестокостью, но это только ложь.

Я поинтересовался, как узнать правду, на что мой дед ответил:

– Мы можем воспринимать правду через наши ощущения, но как только мы пытаемся описать это словами, мы ее искажаем и она перестает быть правдой.

Представь, что твой портрет нарисовал Пабло Пикассо. Ты скажешь: «Нет, я так не выгляжу». Но Пикассо возразит: «Конечно, ты так выглядишь. Так я тебя вижу». Для Пикассо это правда. Так вот, каждый из нас – художник, рассказчик со своей уникальной точкой зрения. Мы используем слова, чтобы нарисовать портрет всего, чему мы становимся свидетелями. Мы сочиняем рассказы и, в точности как Пикассо, искажаем правду; но для нас это правда. Когда мы это понимаем, мы больше не пытаемся навязать свой рассказ другим или защищать то, во что верим. Как художники, мы уважаем право других художников создавать свое собственное искусство.

Если вам не нравится ваша жизнь, то все дело в голосе у вас в голове.

Дед дал мне возможность познакомиться со всей ложью, в которую мы верим. Всякий раз, когда мы осуждаем себя, считаем себя виновными и наказываем себя, – это происходит, потому что мы верим в ложь. Мы ссоримся с родителями, нашими детьми или возлюбленными, потому что мы верим в свою ложь, а они верят в свою.

Сколько лжи мы слышим в своей голове? Кто осуждает, кто утверждает, кто тот, кто знает на все ответ? Если вам не нравится ваша

жизнь, то все дело в голосе у вас в голове, который не позволяет вам ею наслаждаться. Я называю его *голосом знания*, потому что он рассказывает вам все, что вы знаете, и это знание отравлено ложью.

Но если следовать двум правилам, ложь не переживет вашего скептицизма и исчезнет. Во-первых, слушайте свой рассказ, но *не верьте ему сами*, потому что теперь вы знаете: по большей части ваш рассказ – вымысел. Во-вторых, слушайте рассказы других, *но не верьте им*. Правда всегда переживет скептицизм, а ложь выживет, только если мы в нее *верим*.

Само существование лжи убеждает нас в том, что правда также существует. Устраняя все ложные представления о себе, мы также меняем ложные представления о других людях. Только правда приведет нас обратно к любви, и это большой шаг к исцелению человеческого ума.

Дон Мигель Руиз

Строить мое будущее

Дорогой учитель

Сегодня мамочка спросила меня
Джоди ты знаешь зачем ты
ходишь в школу? Я сказала
что нужно. А она сказала
что мы будем строить мне
будущее. Я спросила что
это такое? Мамочка сказала
я ни знаю Джоди. Никто не
может его увидеть только
ты сама Джоди. Никогда
ты увидишь его.

Мисс Браун можем мы
сегодня начать строить мне
это самое будущее? Никому
бы вы очень сильно постараясь
сделать его самым лучшим
для мамочки и меня?

Я люблю вас мисс Браун.



Теперь я себе нравлюсь

Когда вы увидите, что ребенок начинает лучше думать о себе, вы заметите, как много у него появляется достижений. Но что еще важнее, вы увидите ребенка, которому жизнь нравится все больше и больше.

Уэйн Дайер, автор книг по самопомощи

Я испытал огромное чувство облегчения, когда стал понимать, что ребенку нужна не только суть самого предмета. Я хорошо знаю математику и хорошо ее преподаю. Раньше я думал, будто это все, что от меня требуется.

Теперь я стал учителем, а не математиком. Я принял тот факт, что могу добиться успеха только с частью из учеников.

Когда я признал, что многого не знаю, у меня появилось больше ответов, чем раньше – когда я пытался быть экспертом. Эдди заставил меня это понять. Однажды я спросил его, почему, по его мнению, он стал гораздо лучше успевать, чем в прошлом году. Его ответ придал смысл всей моей работе:

– Потому что теперь, с вами, я стал больше нравиться самому себе.

Эверетт Шострум

Ты – чудо

Дети – одна треть населения и все наше будущее.

*Отдельное панно, написанное в рамках
проекта поддержания детского
здоровья, 1981*

Каждую секунду мы пребываем в новом и удивительном мгновении Вселенной, которое никогда не повторится. И чему мы учим наших детей? Мы учим их, что два плюс два будет четыре и что Париж – столица Франции.

А когда мы будем учить их понимать себя?

Мы должны говорить каждому ребенку:

– Ты знаешь, что ты собой представляешь? Ты – чудо. Ты неповторим. За все прошедшие годы не было ни одного такого ребенка, как ты. Все в тебе уникально – ноги, руки, умелые пальчики, то, как ты двигаешься.

Ты можешь стать Шекспиром, Микеланджело, Бетховеном. У тебя есть возможности для всего. Да, ты чудо! И когда ты вырастешь, сможешь ты воспитать такое же чудо?

Ты должен работать – мы все должны работать, чтобы сделать мир достойным его детей.

Пабло Казалс

Мы учимся через труд

Я все время учусь. Могильный камень станет моим дипломом.

Эрта Китт, актриса и певица

Не так давно я начал играть на виолончели. Большинство людей сказали бы: «Я начал учиться играть на виолончели». Однако эти слова несут странную идею, будто существуют два различных процесса:

1. Учиться играть на виолончели.
2. Играть на виолончели.

Подразумевается, что я буду занят первым процессом, пока его не завершу. Затем я остановлюсь и начну второй процесс. Короче говоря, я буду продолжать «учиться играть», пока не «научусь играть», а уже затем я начну играть. На самом деле есть один процесс, а не два. Мы учимся что-то делать, делая это. Другого способа не существует.

Джон Холт

Контролируемое варварство

Величайшая ошибка в лечении заболеваний состоит в том, что существуют врачи для тела и врачи для души, хотя душа и тело неразделимы.

Платон, древнегреческий философ

Хирургия – это контролируемое варварство. Для операции на сердце хирургу необходимо вскрыть грудину при помощи ленточной пилы. И здесь на первый план выступает уверенность, а не вежливость, смирение или другие социально значимые факторы. Однако главное слово, характеризующее деятельность хирурга, – «контролируемое», а не «варварство». Наши пациенты научили нас их различать. Для того чтобы реально вылечить человека, нужна мудрость, и ее можно почерпнуть у людей, которые с риском для своей жизни доверяются нашим суждениям.

Таков, например, Фрэнк, которого доставили в больницу без сознания, едва живого, с дыхательной трубкой, вставленной в горло, накачанного большой дозой лекарств, которые вводились в обе его раздутые руки. 52-летний водитель грузовика Фрэнк перенес инфаркт – самая частая причина смерти в США, – после того, как проехал по занесенной снегом трассе во время 36-часового урагана. По статистике, его шанс выжить равнялся десяти процентам. Однако сегодня у нас имеются механические насосы, которые поддерживают поврежденное сердце, и Фрэнк выжил после тяжелой операции. Современная медицина не подвела. Но что дальше?

Пока я принимал поздравления по поводу успешной операции, Фрэнк вовсе не радовался, что мы его спасли. Более того, он думал о самоубийстве. Он был глубоко религиозным человеком, но считал, что раз он потерял работу, цель и смысл в жизни, – у него есть право умереть с честью.

Депрессия привела к тому, что иммунные клетки Фрэнка перестали функционировать нормально, повышая риск заражения. Это могло привести к смерти даже после удачной операции на сердце. Как показывают исследования, наихудшие страхи пессимистов, несмотря на медицинские факты, часто сбываются.

Мне нужно было искать решение вне сферы высоких технологий, чтобы спасти Фрэнка. Я погрузился в сферу «низких» технологий, а

именно – в область любви и веры. Посоветовавшись с женой больного, мы привезли в больницу его священника, который убедил Фрэнка жить для церкви. С этого момента Фрэнк стал идеальным пациентом и быстро пошел на поправку.

В своих медицинских учебниках я не упоминаю случаев с пациентами, подобными Фрэнку, однако они многому научили меня в деле исцеления. Я стал врачом с наивным убеждением, будто нам известно почти все необходимое, чтобы лечить заболевание. Моя специальность, хирургия сердца, служила наглядным образцом истории современного успеха. Даже если сердце в буквальном смысле сломается, мы можем заменить его новым. Но как только я с головой ушел в практическую медицину, я понял, что многие вещи до сих пор остаются непонятыми.

Я еще не понимал внутреннего смысла этого органа, которому поэты придавали такое высокое значение. Если сердце выходит из строя, люди чувствуют себя преданными. Могут ли они считать себя достойными жизни, если их внутренний метроном отступил от них? Даже отклик иммунной системы, вырабатываемой телами против только что пересаженных органов, называется «отторжением» – именно это и чувствует пациент.

Но вскоре я начал понимать, что ключ к хорошему здоровью часто заключается в самих больных. Результаты существенно изменили мои взгляды на выздоровление.

Если люди в отчаянии цепляются за край, отделяющий их от пропасти смерти, – они ищут любое решение, которое бы вытащило их назад, на безопасную равнину жизни. Многие эти инструменты пришли к нам из отдаленных мест, где люди на протяжении тысячелетий занимались целительством. Некоторые называют такие подходы альтернативной, интегративной или комплементарной медициной, но я считаю, что все они представляют глобальный взгляд на здравоохранение. Давайте позаимствуем лучшие уроки целительства у всех наших предков и культур и станем делиться этой мудростью, которая, как и наши сердца, вливает жизнь в наши души.

Мехмет Оз, доктор медицины

Рука

Учитель берет за руку, открывает ум и трогает сердце.

Неизвестный автор

На День благодарения редакторская колонка газеты рассказала об одной учительнице. Она попросила лучших учеников класса нарисовать картинку, где было бы изображено то, за что они благодарны. За что эти маленькие дети из бедных кварталов могут быть благодарны? Наверняка большинство из них нарисует индейку на столе. Учительница была поражена картинкой, которую сделал Дуглас – на ней была рука.

Но чья это рука? Весь класс был озадачен этим образом.

– Я думаю, это рука Бога, дающего нам пищу, – сказал один ребенок.

– Это фермер, – сказал другой, – потому что он выращивает индеек.

Наконец, когда дети занялись другой работой, учительница склонилась над партой Дугласа и спросила, чья это рука.

– Это ваша рука, учительница, – прошептал он.

Она вспомнила, что порой на переменах она брала за руку Дугласа, низкорослого и одинокого мальчика. Она часто брала детей за руку. Но для Дугласа это значило очень много. Возможно, в этом и есть смысл Благодарения для всех – быть благодарным не за материальные вещи, которые мы получаем, но за шанс – каким бы он ни был малым – отдавать другим.

Источник неизвестен

Мальчуган

Не ожидайте ничего оригинального от эха.

Неизвестный автор

Однажды мальчуган пошел в школу.
Он был совсем маленьким.
А школа была огромной.
Но потом мальчуган узнал,
Что он может заходить в свой класс,
Сразу, с улицы.
Он был счастлив. А школа больше не казалась
Такой огромной.

Однажды утром,
Когда мальчуган уже привык к школе,
Учительница сказала:

«Сегодня мы будем рисовать картину».
«Отлично!» – подумал мальчуган.
Он любил рисовать.
У него получались самые разные картины:
Львы и тигры,
Курицы и коровы,
Поезда и корабли —
И он достал свою коробку карандашей
И начал рисовать.

Но учительница сказала:
«Постой! Еще не время начинать!»
И она подождала, пока все не будут готовы.
«Пора, – сказала учительница. —
Мы будем рисовать цветы».
«Отлично!» – подумал мальчуган.
Он любил рисовать цветы,
И он начал рисовать прекрасные цветы

Розовыми, оранжевыми и синими карандашами.

Но учительница сказала:

«Постой! Я покажу, как это нужно делать».

И она нарисовала цветок на школьной доске.

Он был красный на зеленом стебле.

«Вот так, – сказала учительница. —

Теперь можете приступать».

Мальчуган взглянул на цветок учительницы.

Потом он посмотрел на свой цветок,

Его цветок понравился ему больше.

Но он этого не сказал,

Он просто перевернул листок

И нарисовал такой, какой был у учительницы.

Красный на зеленом стебле.

На другой день,

Когда мальчуган открыл входную дверь,

Учительница сказала:

«Сегодня мы будем лепить из глины».

«Отлично!» – подумал мальчуган.

Он любил глину.

Он умел лепить из глины самые разные вещи:

Змей и снеговиков,

Слонов и мышей,

Машины и грузовики —

И он начал тянуть и отщипывать

От своего глиняного шарика.

Но учительница сказала:

«Постой! Еще не время начинать!»

И она подождала, пока все не будут готовы.

«Пора, – сказала учительница. —

Мы будем делать тарелку».

«Отлично!» – подумал мальчуган.

Он любил лепить тарелки,

И он начал делать их,
Самых разных форм и размеров.

Но учительница сказала:
«Постой! Я покажу, как это нужно делать».
И она показала всем, как сделать
Одну глубокую тарелку.
«Вот так, – сказала учительница. —
Теперь можете приступать».

Мальчуган посмотрел на тарелку учительницы,
Потом на свою тарелку.

Его тарелка ему нравилась больше, чем тарелка учительницы,
Но он этого не сказал.
Он просто скатал глину в один большой шар

И слепил такую же глубокую тарелку, как у учительницы.
И очень скоро
Мальчуган научился ждать
И наблюдать,
И делать вещи так, как их делала учительница.
И очень скоро
Он перестал делать свои собственные вещи.

А потом случилось так,
Что мальчуган и его семья
Переехали в другой дом
В другом городе,
И мальчугану
Пришлось пойти в другую школу.

Эта школа была еще больше,
Чем прежняя,
И в ней не было одной двери,
Через которую можно было сразу попасть
В свой класс.
Ему приходилось подниматься по большой лестнице
И проходить по длинному коридору

До своего класса.

И в самый первый день,
Как он там оказался, учительница сказала:
«Сегодня мы будем рисовать картину».

«Отлично!» – подумал мальчуган,
И он стал ждать, пока учительница
Скажет ему, что делать.
Но учительница ничего не сказала,
Она просто вышла из класса.

Потом она подошла к мальчугану
И сказала: «Ты не хочешь рисовать картину?»
«Хочу, – ответил мальчуган. —
Но что мы будем рисовать?»

«Я не узнаю, пока ты не нарисуешь», – ответила учительница.
«Но как мне ее рисовать?» – спросил мальчуган.
«Как хочешь, так и рисуй», – отвечала учительница.
«Любым цветом?» – спросил мальчуган.
«Любым, – отвечала учительница. —
Если каждый станет рисовать одну картину
И использовать одни и те же цвета, —
Как я узнаю, кто ее нарисовал
И что это было?»
«Даже не знаю», – ответил мальчуган.
И он стал рисовать розовые и оранжевые
и синие цветы.

Ему понравилась новая школа,
Хотя у нее и не было отдельной двери,
Ведущей прямо в его класс!

Хелен Э. Бакли

Я – учитель

Благодарность – чудесная вещь. Из-за нее прекрасное, принадлежащее другим, также становится и нашим.

Вольтер, философ и писатель

Я – учитель.

Я родился в ту самую минуту, когда с губ ребенка слетел вопрос.

В течение жизни я вынужден играть множество ролей: актера, друга, сиделки и доктора, тренера, помощника в поисках утерянных статей, заимодавца, водителя такси, психолога, приемного родителя, продавца, политика и проповедника.

Несмотря на карты, схемы, чертежи, формулы, истории и книги, я не смогу научить своих студентов ничему, если сами они того не захотят.

Я – парадокс. Я говорю очень громко, когда слушаю других. Самый лучший для меня подарок – благодарность моих учеников.

Я – самый удачливый из всех, кто трудится.

Врач помогает новой жизни войти в мир в одну волшебную минуту.

Мне позволено видеть, как эта жизнь наполняется каждый день новыми вопросами, идеями и отношениями.

Архитектор знает, что если он будет строить дом по правилам, то основа его сохранится на века. А учителю известно: то, что он возводит с любовью и верой, – останется навсегда.

Я – воин, ежедневно ведущий борьбу против давления со стороны людей своего круга, страха, конформизма, предрассудков, невежества и безразличия. Но у меня есть и прекрасные союзники: Ум, Любознательность, Помощь родителей, Индивидуальность, Творчество, Вера, Любовь и Смех – все они стремятся под мои знамена и оказывают неоценимую поддержку.

И за то, что я прожил замечательную жизнь, был удачлив, я должен благодарить вас – родителей. Ибо вы оказали мне великую честь и доверили свой вклад в будущее – собственных детей.

Мое прошлое богато воспоминаниями. Мое настоящее – увлекательно, полно приключений и веселья, ведь мне дозволено жить рядом с будущим.

Я – учитель... и я ежедневно благодарю за это Бога.

Джон У. Шлаттер

Глава 5. Жить своей мечтой

Те, кто говорят, что это невозможно, не должны мешать тем, кто это делает.

Джордж Бернард Шоу, драматург

Моя собственная судьба

Есть невиданная жизнь, которой мы снимся. Ей известны наша судьба и правильное направление. Мы можем доверять себе больше, чем нам кажется, и мы не должны бояться перемен.

Джон О'Донохью, писатель, священник и философ

Я была 22-летней пробивной девчонкой – так, по крайней мере, я считала. Работая публицистом на NBC News в Нью-Йорке (мне говорили, что я там самая молодая), я зарабатывала столько денег, что их хватало на аренду очаровательных апартаментов рядом с Линкольн-центром. Каждый уик-энд я делала маникюр и педикюр, обедала в ресторанах и ходила по магазинам. Неплохо для еврейской девушки из Майами-Бич, которая всегда мечтала покорить Большое Яблоко!

Но вот компания наняла нового руководителя отдела. Он планировал большие перемены, о чем я неожиданно узнала от сотрудника отдела кадров, который вызвал меня в кабинет босса. Когда я вошла, босс не встал, чтобы меня поприветствовать. Недобрый знак.

Он сложил руки за головой и сообщил мне, что каждый раз, когда приходит новый руководитель компании или отдела, он стремится ввести свой новый порядок – новые протоколы, новые процессы и новую команду.

– Вы меня увольняете? – перебила я.

– У вас есть 30 минут, чтобы покинуть здание, – ответил он сухо.

Мой мир рушился, и я моментально перевела себя в боевой режим, используя все навыки чемпиона школы по диспутам. Я сказала, что он совершает ужасную ошибку, и перечислила причины. Всякий, с кем он переговорит как в отделе, так и вне его, подтвердит мои замечательные качества; я отлично знаю свой материал и на тысячу процентов свой человек в NBC News.

Он посмотрел на часы.

В отчаянии я попросила его дать мне шанс, чтобы доказать свою профпригодность.

– Дайте мне самое трудное задание, чтобы испытать меня – и назначьте любой срок.

Каков был его ответ?

– Теперь у вас есть 25 минут, чтобы покинуть здание.

Игра закончена. Я встала и вышла из кабинета, сдерживаясь, чтобы не разрыдаться. В качестве напутственных слов он высказал мне следующую мудрость:

– Мы живем в большом мире, Тори, теперь у вас есть шанс его исследовать.

Я пребывала в шоке. Мой мир, каким я его знала, рухнул. Я думала, что закончилась и моя карьера. Я даже не стала забирать свои вещи из офиса.

Я пришла домой, влезла в пижаму и устроила себе вечеринку жалости, одобренную мороженым HAAGEN-DAZS. Как я развлекала себя? Телевизор в дневное время, длинные разговоры с мамой и множество бессонных ночей, полных сомнения в себе и вопросов, что со мной будет. Моя вечеринка растянулась в жалкий многомесячный марафон, финансируемый выходным пособием, пособием по безработице и обналиченным пенсионным накопительным счетом. Только наивный 20-летний человек мог додуматься до такого.

В один прекрасный день я остановилась в шоке у банкомата Ситибанка, узнав, что у меня больше нет денег. Не совсем понятно, что здесь удивило такую смышленную девушку, как я: если не пополнять счет и только тратить деньги, когда-нибудь счастье закончится.

Я поняла, что у меня есть два варианта: собирать вещи и возвращаться в Майами-Бич или взять себя в руки и найти новую работу.

Поскольку возвращаться мне совсем не хотелось, я стала анализировать ситуацию. Прежде всего я сказала себе, что ничто не вечно. Все работы временные, и никто не может вечно играть одну и ту же роль. Во-вторых, иногда ты делаешь все правильно, но все равно остаешься без работы. И в-третьих, пускай у меня отобрали бизнес-карту, мой пропуск и мою зарплату, – но никто не может лишить меня моих навыков или опыта, моих друзей и коллег, теперь уже бывших, которые могут поручиться за меня. Как только я это поняла и по-настоящему в это поверила, я нашла работу за несколько недель.

Никто не может вечно играть одну и ту же роль.

Приступая к новой работе, я размышляла над другими главными уроками, которые были важнее, чем управление своей самооценкой, – я сама решаю, что хочу показать другим. И дело не в названии должности

или места работы. Дело во мне, во всем том, что я могу делать, отдавать или достигать.

Кроме того, я поняла, что никогда не хотела получать зарплату из чужих рук – тем самым я вверяла свою судьбу кому-то другому. Меня возмущало само предположение, что, как бы упорно и старательно я ни трудилась, невежда в костюме может оставить меня без зарплаты и попытаться заодно лишить меня самоуважения. Как я себя ни уговаривала, но это было чересчур. Перспектива быть уволенной снова мне совсем не улыбалась.

Стоит открыть свое дело и самой выписывать себе зарплату, чтобы мои прибыли и все остальное зависели только от *меня*. Такая концепция пугает многих, но я нашла ее привлекательной. И так я считаю и по сей день. Я совершила свой самый смелый шаг к личной свободе. Расспросите любого, кто больше не работает на американские корпорации и открыл свое собственное дело, – и многие скажут вам то же самое.

Тори Джонсон

Я знаю, ты можешь!

Считаете ли вы, что сможете, или считаете, что не сможете, – в любом случае вы правы.

Генри Форд, промышленник и изобретатель

Роки Лайонсу, сыну защитника из «Нью-Йорк Джетс» Марти Лайонса, было пять лет. Он со своей матерью Келли ехал на машине по сельским районам Алабамы. Роки уснул на переднем сиденье пикапа, положив ей ноги на колени.

На ветреной проселочной дороге Келли повернула на узкий мост. В этот момент машина наехала на выбоину и соскользнула с дороги, ее правое переднее колесо застряло в колее. Келли попробовала вернуться на дорогу, но нога Роки застряла между ее ногой и рулевой колонкой, и она потеряла контроль над управлением пикапа.

Машина несколько раз перевернулась и упала в овраг высотой 20 футов. Когда она рухнула на дно оврага, Роки проснулся. «Что случилось, мама? – спросил он. – Почему колеса смотрят в небо?»

Из-за кровоподтеков Келли ничего не могла видеть. Она раскроила лицо о коробку передач, оно было разодрано от губ до лба. Ее десны были разбиты, а щеки превратились в месиво, и у нее были повреждены плечевые суставы. С одной сломанной костью, торчащей из-под мышки, она была прижата к искореженной двери.

– Я тебя вытащу, мама, – объявил Роки, который сам чудом избежал травм. Он выскользнул из-под Келли, пролез в открытое окно и попытался вытянуть из него мать. Но она не двигалась.

– Дай мне уснуть. – Келли то теряла сознание, то вновь приходила в себя.

– Нет, мама, – настаивал Роки. – Ты не должна засыпать.

Роки снова влез в кабину и смог вытолкнуть Келли наружу. Затем он сказал ей, что нужно выбраться на дорогу, чтобы остановить проезжающую машину и позвать на помощь. Опасаясь, что в темноте никто не заметит маленького мальчика, Келли отказалась отпускать его одного. Тогда они вместе стали ползти к обочине, причем Роки при его весе в 18 килограмм приходилось толкать мать весом в 47 килограмм. Они ползли сантиметр за сантиметром. Боль была невыносима, и Келли решила сдаться, но Роки

стоял на своем.

Чтобы подбодрить мать, Роки советовал ей думать о «том маленьком паровозике» из классической детской сказки *«Маленький паровоз, который смог»*, что сумел залезть на крутую гору. Он повторял свою версию воодушевляющей фразы этой сказки:

– Я знаю, ты можешь; я знаю, ты можешь.

Когда они наконец доползли до дороги, Роки в первый раз рассмотрел изуродованное лицо матери. Он разрыдался. Размахивая руками и умоляя: «Стойте! Пожалуйста, остановитесь!», мальчик остановил грузовик.

– Отвезите мою маму в больницу! – упрашивал он водителя.

Чтобы восстановить лицо Келли, врачам пришлось потратить 8 часов и сделать 344 шва. Сегодня она выглядит не так, как прежде.

– У меня был длинный прямой нос, тонкие губы и высокие скулы. Сегодня у меня курносый нос, плоские щеки, и мои губы намного больше.

Однако у нее мало видимых шрамов, и она выздоровела после ранения.

Геройство Роки попало на первые полосы газет. Но мальчик утверждает, что не совершил ничего особенного:

– Я сделал то, что сделал бы любой другой на моем месте.

Его мать говорит: «Если бы не Роки, я бы умерла от потери крови».

Мишель Борба

Покойся с миром: похороны «Я не могу»

Оптимизм – основа мужества.

Николас Мюррэй Батлер, педагог и публицист

Классная комната для 4-го класса Донны была похожа на многие другие. Однако что-то показалось мне необычным в первый же день, когда я сюда вошел. Здесь чувствовалось некое скрытое волнение.

Донна много лет преподает в одной из школ Мичигана, и ей осталось два года до пенсии. Но она не просто проводит уроки, а добровольно участвует в программе развития детей, которую я придумал и организовал. Программа основана на творческом подходе к образованию, и Донна обеспечивает ее выполнение. А моя работа заключается в посещении уроков и поощрении учеников.

Я сел на свободный стул в конце класса. Все ученики работали над заданием – записывали свои мысли и идеи. Рядом со мной 10-летний ученик заполнял лист под названием «Я не могу».

«Я не могу выбить футбольный мяч дальше второй базы».

«Я не могу делить в столбик, если в числе более трех цифр».

«Я не могу понравиться Дебби».

Листок был заполнен уже наполовину, однако он не собирался заканчивать. Он трудился решительно и настойчиво.

Я прошел по ряду, заглядывая в ученические работы. Каждый писал о вещах, на которые он не был способен.

«Я не могу сделать 10 отжиманий».

«Я не могу пробить мяч над оградой с левой стороны поля».

«Я не могу съесть только одно пирожное».

Я решил поговорить с учительницей, чтобы узнать, что здесь происходит. Подойдя к ней, я увидел, что она что-то торопливо записывает. Я решил ее не отвлекать.

«Я не могу уговорить мать Джона прийти на учительское собрание».

«Я не могу научить свою дочь вовремя заправлять машину».

«Я не могу объяснить Алану, что выяснять отношения с друзьями следует словами, а не кулаками».

После тщетных попыток разузнать, почему ученики и учитель заняты негативными фразами, вместо того чтобы записывать позитивные

утверждения в духе «Я могу», я вернулся на свое место и продолжил наблюдения. Ученики продолжали писать еще 10 минут. Большинство уже исписало один лист. Некоторые начали второй.

– Заканчивайте последнее предложение и не начинайте новое, – велела Донна. Затем она попросила учеников сложить листы пополам и принести ей. Подойдя к учительскому столу, дети складывали свои работы под грифом «Я не могу» в пустую коробку из-под обуви.

Когда были собраны все бумаги, Донна добавила к ним свой листок. Она закрыла коробку, взяла ее под мышку и вышла из класса. Ученики последовали за учителем, а я – за ними.

Донна зашла в комнату сторожа и вынесла оттуда лопату. Вместе с учениками она вышла из школы и направилась к спортивной площадке. Там, у края площадки, дети по очереди начали копать яму. Затем, когда была вырыта яма около метра глубиной, ученики десяти-одиннадцати лет встали в круг около ямы, похожей на могилу, и опустили в нее коробку.

Донна объявила:

– Мальчики и девочки, пожалуйста, возьмитесь за руки и склоните головы.

Ученики выполнили ее просьбу. Они взялись за руки, опустили головы и стали слушать речь Донны.

– Друзья, мы собрались сегодня вместе, чтобы отдать дань памяти нашему «Не могу». Пока он оставался здесь, он затронул жизнь каждого из нас. К несчастью, его имя звучало в каждом общественном здании – в школе, мэрии, столице штата и, да, даже в Белом доме.

Мы нашли для «Я не могу» место последнего успокоения и могильный камень с его эпитафией. Его пережили его братья «Я могу», «Я буду» и «Я сделаю это сейчас». Они не так знамениты, как их небезызвестный родственник, и, конечно, пока не так сильны и могущественны.

Возможно, когда-нибудь с вашей помощью они добьются куда больших успехов в этом мире.

Пусть же «Я не могу» покоится с миром, и пусть каждый присутствующий продолжит свой жизненный путь и движение вперед без него. Аминь.

Слушая панегирик, я понял, что ученики никогда не забудут этот день. То, что они сделали, было метафорой жизни, опытом, который останется с ними навсегда. Превосходная находка учительницы.

Но на этом урок не закончился. После похоронной речи она повела их в класс и устроила поминки. Они отмечали кончину «Я не могу» печеньем,

попкорном и фруктовым соком. Донна вырезала из плотной бумаги могильный камень. Сверху она написала слова «Я не могу», а по центру – «Покойся с миром». Снизу она добавила число.

Бумажный могильный камень висит в классной комнате Донны как напоминание на весь учебный год. В тех редких случаях, когда ученики забывают и произносят: «Я не могу», – Донна просто указывает на надпись «Покойся с миром». Тогда ученики вспоминают, что «Я не могу» умер.

Я не был учеником Донны. Напротив, она была моей ученицей. Но в тот день она преподавала мне памятный урок.

Теперь, спустя годы, стоит мне услышать фразу «Я не могу», – я представляю себе картину похорон с четвероклассниками. Как и эти ученики, я вспоминаю, что «Я не могу» умер.

Чик Мурман

История про 3-3-3

Измени свои мысли, и ты изменишь мир.

Норман Винсент Пил, писатель и богослов

На выходных я проводил семинар в Дирхурст Лодж, на севере от Торонто. В пятницу вечером через город Барри к северу от нас прошел торнадо. Он принес разрушения на миллионы долларов и убил нескольких человек. В воскресенье по дороге домой я остановился, проезжая через Барри. Я вышел на обочину шоссе и осмотрелся вокруг. Повсюду я видел разрушенные дома и перевернутые автомобили.

В тот же вечер Боб Темплтон ехал по той же дороге. Он остановился, как и я, чтобы осмотреть зону бедствия, вот только мысли его отличались от моих. Боб был вице-президентом «Телемедиа Коммюникэйшн», владеющей сетью радиостанций в Онтарио и Квебеке. Он думал, как помочь людям, используя радиостанции его компании.

В следующую пятницу он вызвал все руководство «Телемедиа» в свой кабинет. Сверху на доске он написал три тройки и спросил своих коллег:

– Хотите собрать 3 миллиона долларов за 3 дня в течение 3 часов и передать деньги населению Барри?

В комнате воцарилось молчание.

Наконец кто-то возразил:

– Ты спятил, Темплтон. Нам ни за что этого не сделать.

Боб сказал:

– Погодите. Я не спросил, *можете* ли вы собрать деньги. Я спросил, *хотите* ли вы этого.

Все заговорили:

– Конечно, с радостью.

После чего он нарисовал большое «Т» под цифрами «3-3-3». С одной стороны он написал: «Почему мы не сможем». На другой вывел: «Как мы сможем».

– Сейчас я перечеркну колонку «Почему мы не сможем». Мы не станем тратить время на оправдания. Это ни к чему. С другой стороны мы запишем все идеи, которые придут нам в голову – как это сделать. Никто не выйдет из комнаты, пока мы окончательно не разберемся.

И снова наступило молчание. Наконец кто-то сказал:

– Мы могли бы провести радиошоу по всей Канаде.

– Отличная мысль, – сказал Боб и записал.

Пока он записывал, кто-то другой возразил:

– У нас не получится транслировать радиошоу на всю Канаду.

Это было очень серьезным возражением. Радиостанции компании базировались только в Онтарио и Квебеке.

Неожиданно кто-то предложил:

– Можно попросить Харвея Кирка или Ллойда Робертсона, самых известных канадских медиаперсон, провести передачу!

Человеку под силу все, если свое внимание он обратит на то, как ему этого добиться, а не на то, почему он не может этого сделать.

После этого самые невероятные и творческие идеи стали рождаться одна за другой.

Это было в пятницу. В следующий вторник они провели радиомарафон. Пятьдесят радиостанций по всей стране согласились его транслировать. Неважно, кому в конечном счете достались лавры – главное, что население Барри получило деньги. Харвей Кирк и Ллойд Робертсон были ведущими передачи, и им удалось собрать 3 миллиона долларов за 3 часа в течение 3 рабочих дней!

Как видите, человеку под силу все, если свое внимание он обратит на то, как ему этого добиться, а не на то, почему он не может этого сделать.

Боб Проктор

Ни одного свободного фургона

*Один человек не может насвистеть симфонию.
Чтобы исполнить ее, нужен целый оркестр.*

Х. Е. Лаккок

Однажды на День благодарения, когда у нашей семьи не было ни денег, ни еды, кто-то постучал в нашу дверь. На пороге стоял мужчина с огромной коробкой продуктов, гигантской индейкой и даже со скороводками. Я не верил своим глазам.

– Кто вы такой? Откуда вы? – требовательно спросил мой отец.

Незнакомец произнес:

– Я здесь, потому что ваши друзья знают, что вы нуждаетесь, но не примете от них помощь. Поэтому я привез это для вас. Поздравляю с Днем благодарения.

– Нет, мы не можем это принять, – отвечал отец.

– У вас нет выбора, – сказал незнакомец, поставил коробку на землю и ушел.

Это воспоминание оставило неизгладимый след в моей душе. Я пообещал себе, что однажды, когда я стану обеспеченным человеком, я сделаю то же самое для других людей. Когда мне исполнилось 18, я придумал свой ритуал на День благодарения. Мне нравится все делать спонтанно, поэтому я отправлялся за покупками и покупал много еды для одной или двух семей. Затем я переодевался посыльным, приезжал в самый бедный квартал и стучался в какую-нибудь дверь. Я всегда сопровождал подарки запиской, рассказывавшей о моих детских впечатлениях на День благодарения. В ней были такие слова: «Все, о чем я вас прошу, – это тоже помочь кому-нибудь, когда ваше материальное положение улучшится». Этот ежегодный ритуал приносил мне куда больше счастья, чем любое количество денег, когда-либо мной заработанных.

Несколько лет назад в День благодарения мы с женой оказались в Нью-Йорке. Она грустила, потому что мы не могли встретить праздник с родственниками. Обычно в это время она украшала дом к Рождеству, но мы застряли здесь и жили в отеле.

Я сказал:

– Дорогая, почему бы нам сегодня не украсить чью-то жизнь вместо

рождественской елки?

Когда я рассказал жене о своем ежегодном ритуале в День благодарения, она воодушевилась.

– Давай отправимся куда-нибудь, – продолжил я, – где сможем принести реальную помощь людям. Поедем в Гарлем! Купим много продуктов на шесть или семь семей, чтобы им хватило на 30 дней. У нас же есть такая возможность. Ведь смысл Дня благодарения не в том, чтобы есть индейку, а в том, чтобы совершать добрые дела!

Поскольку мне предстояло еще дать радиоинтервью, я попросил помощника для начала заказать фургон. Когда я вернулся после интервью, он сказал:

– Мне не удалось раздобыть фургон. Я обзвонил все салоны по автопрокату, ни одного свободного фургона сейчас нет.

Я сказал:

– Слушайте, если нам чего-то хочется – мы это получим! Нужно только действовать. В Нью-Йорке куча фургонов. Выгляните на улицу. Взгляните на дорогу! Вы видите все эти фуруны? Давайте остановим один, – сказал я.

Сначала мы прогуливались по тротуару вдоль улицы, пытаясь остановить проезжающие мимо фуруны, но вскоре поняли, что нью-йоркские водители не только не останавливаются, когда люди «голосуют», а, наоборот, прибавляют скорость.

Тогда мы стали ждать на стоянке. Мы подходили к машине, стучались в окно. Водитель опускал стекло, смотрел на нас подозрительно, и мы говорили:

– Здравствуйте. Сегодня День благодарения. Не могли бы вы отвезти нас в Гарлем, чтобы мы смогли накормить людей?

Каждый раз водитель поспешно отворачивался, поднимал стекло и уезжал, не произнося ни слова.

После нескольких неудач я решил предлагать сто долларов за поездку. Сначала водители соглашались, но стоило только упомянуть Гарлем, как они тут же отказывались и уезжали.

В какой-то момент моя жена и помощник были готовы сдаться. Я попытался подбодрить их:

– Мы получили уже столько отказов. Я уверен, что вот-вот кто-нибудь согласится.

И вот вскоре подъехал подходящий фургон. По размеру он идеально подходил нам. Мы подошли, постучали в окно и попросили за сто долларов отвезти нас в Гарлем вместе с продуктами.

Водитель сказал:

– Денег не надо. Я подброшу вас бесплатно. Более того, если хотите, я отвезу вас в самый проблемный район.

Затем он надел свою кепку, и я заметил на ней надпись «Армия спасения». Водителя звали Джон Рондон, он был руководителем отделения Армии спасения в Южном Бронксе.

Мы залезли в фургон в полном восторге. Он спросил:

– Зачем вам все это надо?

Я рассказал ему свою историю и добавил, что хочу выразить благодарность за все полученное, вернуть долг.

Капитан Рондон отвез нас в Южный Бронкс, в сравнении с которым Гарлем выглядел как Беверли-Хиллз. Приехав туда, мы направились в магазин, купили продуктов и разложили их по коробкам. Затем мы стали заходить в дома, где по полдюжины человек ютились в одной комнате без электричества и отопления зимой, в окружении крыс и тараканов. Мы были потрясены, увидев, в каких ужасающих условиях они живут, но радовались, что хоть чем-то смогли скрасить их нелегкое существование.

Все цели, которые вы ставите перед собой, обязательно осуществляются, если вы приложите к этому усилия. Чудеса, подобные этому, случаются каждый день, даже в городе, где никогда нет «ни одного свободного фургона».

Энтони Роббинс

Проси, проси, проси

У меня есть теория, что если посвящать чему-то 100 процентов своего времени, в конечном счете все как-то устроится.

Ларри Бёрд, американский баскетболист, олимпийский чемпион

В детстве застенчивая Маркита, кроме школы, никуда не ходила, однако в 13 лет ее жизнь круто изменилась после того, как она открыла для себя один важный секрет – секрет продаж.

Для девочки и ее матери, которая воспитывала ее в одиночку и работала официанткой с утра до вечера, чтобы свести концы с концами, самой заветной мечтой было совершить кругосветное путешествие и посмотреть мир.

– Я буду много работать, чтобы скопить достаточно денег и отдать тебя учиться в колледж, – однажды сказала Марките мать. – Ты выучишься, а затем начнешь зарабатывать деньги, чтобы мы с тобой смогли совершить кругосветное путешествие. Договорились?

В 13 лет Маркита вычитала в журнале для девочек-скаутов, что тот, кто продаст больше всего печенья, получит бесплатную путевку на двоих вокруг света. И она решила сделать – продать печенье больше, чем кто-либо другой.

Но одного желания недостаточно. Чтобы мечта исполнилась, Марките нужен был план.

– Всегда надевай форму скаутов, следи, чтобы она была чистой и опрятной, – советовала ее тетя. – Если ты занимаешься бизнесом, нужно выглядеть профессионально. Когда отправляешься в большие многоквартирные дома в вечернее время, и особенно вечером в пятницу, бери с собой побольше товара. Всегда улыбайся, независимо от того, покупают или нет, будь приветливой. И не проси людей купить у тебя печенье, проси их помочь тебе осуществить мечту.

Многие другие скауты тоже мечтали о поездке вокруг света. У них тоже были свои планы. Но только Маркита каждый день после школы надевала форму скаута и отправлялась просить людей помочь ей осуществить свою мечту.

– Здравствуйте! У меня есть мечта, – начинала она разговор с очередным потенциальным покупателем, – совершить кругосветное путешествие, и я зарабатываю на него деньги, продавая герлскаутское печенье. Вы не могли бы помочь мне в этом, купив несколько упаковок?

Маркита продала 3526 коробок печенья за год и выиграла поездку вокруг света. После этого она продала еще 42 000 коробок печенья, выступала на съездах продавцов по всей стране, снялась в фильме Дисней, а также стала соавтором бестселлера *Как продать больше печенья, квартир, кадиллаков, компьютеров... и всего остального*.

Маркита не умнее и не предприимчивее тысяч других людей, маленьких и взрослых, у каждого из которых тоже есть свои мечты. Просто она в свое время открыла секрет продажи: проси, проси, проси! Многие люди потерпели неудачу лишь из-за того, что не умели правильно разговаривать с людьми, к которым обращались с предложением что-либо купить. Страх, что тебе откажут, парализует многих людей, и они отказываются от попытки.

Каждый человек что-нибудь продает.

– Вы продаете себя ежедневно – в школе, вашему начальству, новым людям, с которыми знакомитесь, – утверждала Маркита, когда ей было всего 14 лет. – Моя мама – официантка: она продает обеды в ресторане. Мэры городов и президенты стран пытаются заполучить голоса будущих избирателей, продавая себя и свои качества... Моя любимая учительница – миссис Чапин. Она замечательно преподает географию, значит, тоже продает свой труд и знания... Я вижу продажу везде, куда ни посмотрю. Продажа – неотъемлемая часть устройства мира.

Страх, что тебе откажут, парализует многих людей, и они отказываются от попытки.

Нужно иметь мужество, чтобы просить о том, чего ты хочешь. Мужество – это не отсутствие страха. Мужество – это когда делаешь, что нужно, несмотря на страх. Но Маркита поняла: чем больше ты просишь, тем легче это получить.

Однажды в прямом эфире продюсер решил испытать деловые качества Маркиты и предложил ей продать герлскаутское печенье другому приглашенному в студию гостю, очень суровому на вид мужчине.

– Вы не хотели бы пожертвовать немного денег, купив герлскаутское печенье? – обратилась к нему Маркита.

– Герлскаутское печенье? Это шутка?! – ответил он. – Послушай,

девочка, я – начальник федерального исправительного заведения. Каждый день я имею дело с 2000 насильников, грабителей и убийц. Меня меньше всего интересует твое печенье!

Маркита невозмутимо парировала:

– Мистер, если вы попробуете наши печенья, возможно, вы не будете таким нервным и раздражительным. И еще, мистер, я считаю, будет неплохо, если вы угостите этими печеньями своих заключенных – всем нам иногда необходимо хоть немного доброты и заботы.

Начальник тюрьмы выписал чек.

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

У вас земля ушла из-под ног?

*Как бы ясно и безоблачно ни было, знайте, что,
укрепляя ум, мы укрепляем и тело.*

Джон Армстронг, писатель и врач

Одиннадцатилетняя Андже́ла тяжело заболела, и это привело к истощению нервной системы. Девочка не могла ходить, тело не повиновалось ей. Врачи не делали оптимистических прогнозов относительно ее выздоровления. Они предсказывали, что Анджели придется провести остаток жизни в инвалидном кресле, но девочка мужественно воспринимала их слова. Лежа на больничной койке, она рассказывала всем, что когда-нибудь непременно снова начнет ходить.

Анджелу перевели в специализированную реабилитационную клинику Сан-Франциско, в район Бухты. Врачи восхищались силой духа и стойкостью одиннадцатилетней девочки, они предложили ей воображать, будто она гуляет по улицам. Если лечение не приносит положительных результатов, так пусть хотя бы Андже́ла обретет надежду, которая скрасит долгие часы ее пребывания на больничной койке!

В инвалидном кресле Андже́ла постоянно занималась предписанной ей терапией и выполняла специальные упражнения, но так же упорно она следовала советам врачей и представляла, как ходит, двигается, бежит.

Однажды, когда Андже́ла мысленно сосредоточилась на этих представлениях, произошло чудо: сдвинулась кровать, на которой лежала девочка! Андже́ла закричала:

– Смотрите! Смотрите! Я двигаюсь, двигаюсь!

В этот момент все в больнице тоже закричали и стали искать укрытия. Люди были в панике, оборудование падало, а стекла бились! Дело в том, что произошло землетрясение. Но не говорите об этом Анджели. Она уверена, что сделала это сама.

И сегодня, спустя несколько лет, она снова пошла в школу. Своими собственными ногами. Без костылей и без инвалидного кресла. Ведь каждый, кто может вызвать землетрясение между Сан-Франциско и Оклендом, – способен одолеть пустячное заболевание, разве не так?

Хэннок МакКарти

Маленький предприниматель

Действие – главный ключ к успеху.

Пабло Пикассо, художник

Маленький мальчик подошел ко мне в церкви в Хантингтон Бич после того, как услышал мой рассказ о Детском банке. Он пожал мне руку и сказал:

– Меня зовут Томми Тай. Мне шесть лет, и я хочу одолжить денег в вашем Детском банке.

Я сказал:

– Томми, одалживать деньги детям – одна из моих задач. И пока что все ребята возвращали мне их обратно. На что ты собираешься их потратить?

Он сказал:

– Когда мне было четыре года, я решил бороться за мир во всем мире. Я хочу продавать бамперные наклейки, на которых будет написано: «ПУСТЬ БУДЕТ МИР! СДЕЛАЙТЕ ЭТО ДЛЯ НАС, ДЕТЕЙ» и подпись – «ТОММИ».

– Что ж, это мне нравится, – сказал я.

Ему нужно было 454 доллара, чтобы изготовить 1000 наклеек. Свободный предпринимательский Детский фонд Марка Виктора Хансена выписал Томми чек.

Отец мальчика шепнул мне на ухо:

– Если Томми не сумеет вернуть вам деньги, вы заберете в счет долга его велосипед?

Я ответил:

– Нет, что вы! Каждый ребенок рождается с понятиями о честности, порядочности и морали. И этому они учатся всю жизнь. Я верю, что Томми обязательно возвратит мне долг.

Мне так понравилась идея Томми, что я решил дать ему мои аудиоуроки, посвященные эффективным продажам. Томми прослушал их все и усвоил один из главных принципов – «ищи покупателей на «верхнем уровне».

– Вы шутите? – отвечал Томми. – Когда я подрасту, я сам

возьму вас на работу.

Поэтому мальчик убедил отца отвезти его к дому экс-президента Рональда Рейгана. Томми позвонил, и ворота открыл охранник. За две минуты Томми провел блестящую презентацию своего товара – бамперных наклеек. Охранник вынул из кармана кошелек, вручил Томми один доллар пятьдесят центов и сказал:

– Я куплю одну. Но ты погоди, я позову еще и Рейгана.

Позже я спросил у Томми:

– Если твоей целью изначально был Рейган, зачем ты стал рекламировать наклейку охраннику?

– В ваших аудиоуроках говорится, что предлагать нужно каждому.

– Так и есть, я это говорил. Я виноват.

На этом Томми не остановился. Он послал свою наклейку Михаилу Горбачеву со счетом на полтора доллара. Горбачев вернул ему полтора доллара, сопроводив письмо фотографией с надписью: «Борись за мир, Томми» и автографом.

Я коллекционирую автографы, поэтому я предложил Томми:

– Даю тебе 500 долларов за автограф Горбачева.

– Нет, Марк, спасибо.

Я сказал:

– Томми, я владелец нескольких компаний. Когда ты подрастешь, я хотел бы взять тебя на работу.

– Вы шутите? – отвечал Томми. – Когда я подрасту, я сам возьму вас на работу.

Субботний выпуск номера «Ориндж каунти» посвятил большую статью Томми и Фонду Хансена. Марти Шоу, журналистка, интервьюировала Томми в течение шести часов и написала замечательную статью. Марта спрашивала у Томми, как, по его мнению, помогут ли его усилия миру во всем мире, и он ответил:

– Пока я еще недостаточно взрослый, но когда мне исполнится восемь или девять лет, я сумею остановить войны на земле.

Марти спросила:

– Кто твои герои?

Он ответил:

– Мой папа, Джордж Бёрнс, Уолли Джойнер^[13] и Марк Виктор Хансен. Что ж, у мальчика неплохой вкус.

А еще Томми поставил себе такие цели:

1. Напечатать наклейки для бампера.

2. Разузнать, как донести информацию до людей.
 3. Получить адреса лидеров.
 4. Написать письма всем президентам и лидерам других стран и отправить им наклейку для бампера бесплатно.
 5. Говорить со всеми о мире.
 6. Позвонить в газетный киоск и поговорить о бизнесе.
 7. Провести беседу в школе.
- Однажды Томми позвонила знаменитость.

– Привет, Томми, это Джоан Риверз^[14], я приглашаю тебя на свою передачу, которую увидят миллионы.

– Отлично! – сказал Томми. Он понятия не имел, с кем говорит.

– Я заплачу тебе 300 долларов, – сказала Джоан.

– Отлично! – сказал Томми.

Он постоянно прослушивал мои кассеты с курсом *Продавай себя дорого* и овладевал кое-какими навыками. Томми начал набивать себе цену:

– Мне всего восемь лет, я не могу поехать один. Вы ведь сможете оплатить поездку для моей мамы?

– Да, без проблем! – отвечала она.

– И, кстати, я недавно смотрел передачу *Стиль жизни богатых и знаменитых* – в Нью-Йорке там рекомендовали останавливаться в «Трамплэза». Вы можете это устроить?

– Конечно, я могу!

– В передаче, кроме того, рассказывали, что в Нью-Йорке стоит посмотреть Эмпайер-стейт-билдинг и статую Свободы. Вы купите нам билеты?

– Без проблем.

– Отлично. Я не сказал, что мама не водит машину? Мы сможем воспользоваться вашим лимузином с шофером?

– Разумеется, – отвечала Джоан.

Томми отправился на передачу Джоан Риверз и покориł Джоан, съемочную группу, зрителей в зале и телезрителей. Он был на редкость обаятельным, интересным, искренним и абсолютно самодостаточным начинающим предпринимателем. Зрители прямо в зале были готовы достать свои кошельки и купить наклейки на бампер.

В конце передачи Джоан наклонилась к нему и спросила:

– Томми, ты и впрямь думаешь, что твои наклейки на бампере принесут мир людям?

Томми ответил с энтузиазмом и лучезарной улыбкой:

– Я занимаюсь этим всего два года, и Берлинской стены уже не стало.

У меня неплохо получается, правда?

Марк Виктор Хансен

Просите – и вам помогут

Проблемы указывают не на остановку, а на направление движения.

Роберт Шаллер, писатель

Мы с женой Линдой живем в Майами, штат Флорида. Когда мы только приступали к разработке программы «Маленький желудь», обучающей детей и подростков, как избежать наркотиков, сексуального насилия и других пороков, то получили приглашение на конференцию по обмену в Сан-Диего. Из брошюры мы узнали, что на конференции соберутся наши единомышленники, с которыми мы мечтали познакомиться; мы решили обязательно поехать в Сан-Диего.

Но как? Мы только начали свое дело, потратили на него все личные сбережения и уже не могли себе позволить авиабилеты и прочие расходы. Но выбора не было, и мы начали действовать.

Сначала я позвонил координаторам конференции в Сан-Диего и спросил, не смогут ли они прислать два бесплатных приглашения. Я разъяснил наше положение, рассказал, чем мы занимаемся, и они согласились.

Я сообщил Линде, что у нас есть приглашения. Она сказала:

– Отлично! Но мы в Майами, а конференция будет в Сан-Диего. Что нам делать дальше?

Я позвонил в авиакомпанию «Нортвест Эйрлайнс», зная, что дела у них идут хорошо. Секретарь связала меня напрямую с президентом Стивом Квинто. Я рассказал ему, что только что разговаривал с организаторами конференции в Сан-Диего и что мы получили бесплатные приглашительные билеты. Я попросил его пожертвовать нам два авиабилета из Майами в Сан-Диего и обратно. Он сказал:

– Конечно, я это сделаю.

Следующее его высказывание меня озадачило.

– Спасибо, что попросили.

– Прошу прощения? – переспросил я.

Он объяснил:

– Лучшее, что я могу сделать, – это кому-то помочь. Мне нечасто предоставляется такая возможность, и я хочу поблагодарить вас за нее.

Я повесил трубку, взглянул на жену и сказал:

– Дорогая, у нас есть билеты на самолет.

После этого я позвонил в штаб-квартиру гостиницы «Холидэй Инн», и меня соединили с парнем, который руководил всеми отелями сети в Калифорнии. Я объяснил ему, что мы уже получили билеты на самолет, и спросил, не может ли он нам помочь с размещением на эти три дня. Он предложил поселить нас в новый отель в центре Сан-Диего в качестве своих гостей. Я ответил:

– Да, это было бы здорово.

– Погодите. Должен вас предупредить, что отель расположен в 35 милях от студенческого городка, где будет проходить конференция, и вам придется каким-то образом туда добираться.

– Мы что-нибудь придумаем.

Затем я поблагодарил его и сказал Линде:

– Итак, дорогая, у нас есть приглашение, есть билеты на самолет и есть место, где остановиться. Осталось только решить, как мы будем добираться до кампуса и обратно.

Я позвонил в Национальную компанию по прокату машин, изложил им свою историю и спросил, не могут ли они нам помочь. Они спросили:

– Вам подойдет новый «Олдсмобиль 88»?

Я ответил, что подойдет.

За один день мы успели решить все вопросы.

Нам пришлось немного потратиться на еду, но еще до закрытия конференции я встал и изложил нашу ситуацию на одном из общих совещаний. Я сказал:

– Всякий, кто накормит нас ланчем, сегодня и впоследствии, получит щедрую благодарность.

Около 50 человек вызвались стать добровольцами, так что нам не пришлось голодать.

Мы прекрасно провели время, почерпнули для себя много нового и интересного, познакомились с замечательными людьми, например, Джеком Кэнфилдом, который и по сей день остается нашим консультантом.

Вернувшись домой, мы упорно внедряли нашу программу в жизнь, и вскоре она стала приносить стопроцентную прибыль.

В прошлом году в июне мы аттестовали 2250 семей, обучавшихся по нашей программе «Маленький желудь». Мы также организовали две крупные конференции «Сделаем мир безопасным для детей», на которые пригласили педагогов со всего мира. Тысячи учителей делились своим опытом и рассказывали о внедрении нашей образовательной программы в

своих школах.

В последние годы мы спонсируем конференции, на которые приглашаем педагогов 81 национальности, 17 стран прислали не только своих представителей, но и министров образования.

К нам обратились с просьбой помочь внедрить нашу программу в общеобразовательный процесс Россия, Украина, Белоруссия, Монголия, Тайвань, Острова Кука и Новая Зеландия.

Итак, если вам нужна помощь, всегда обращайтесь к людям, и они вам не откажут.

Рик Гелинас

Школа Рика Литтла

*Сложные задачи могут занять много времени,
невозможные – чуть больше.*

Андре А. Джексон, борец вольного стиля

В пять часов утра Рик Литтл уснул за рулем своей машины, слетел с насыпи и врезался в дерево. Следующие шесть месяцев он провел в больнице со сломанным позвоночником. У Рика была уйма времени, чтобы поразмыслить о своей жизни – а точнее, о том, что 13 лет, потраченные на образование, никак не подготовили его к реальной жизни.

Не прошло и двух недель после его выписки из больницы, как, вернувшись домой, он обнаружил свою мать на полу в полусознательном состоянии: она приняла слишком большую дозу снотворного. Рик получил еще одно подтверждение своим мыслям: в школе его не подготовили к трудностям взрослой жизни.

И тогда Рик загорелся желанием создать Школу, в которой преподавали бы только то, что реально помогает в жизни. Он натолкнулся на исследование, в ходе которого была опрошена тысяча тридцатилетних людей с высшим образованием.

Их спросили,годились ли им знания, полученные в высшей школе. Более 80 процентов ответили: «Ни разу». Также у них спросили, какими знаниями они действительно хотели бы овладеть.

Большинство ответили: умению строить отношения и уживаться под одной крышей, находить перспективную работу и ладить с коллегами, стать хорошими родителями и правильно воспитывать своего ребенка, уметь грамотно обращаться с деньгами и понять, в чем смысл жизни.

Вдохновленный идеей создать Школу, в которой можно было бы научиться подобным вещам, Рик бросил колледж и отправился в путь. Он опросил более 2000 учеников старших классов, задавая им два вопроса:

1. Какие знания могут пригодиться вам в будущем?
2. Выберите десять основных проблем, с которыми вы никак не можете справиться.

Рика удивило то обстоятельство, что ответы учеников были почти одинаковыми независимо от того, учились ли они в богатых частных школах или в обычных городских, в центре или на окраине. Одиночество и

заниженная самооценка – вот проблемы, которые значились в списке под номером один.

Рик два месяца ночевал в машине, тратя в месяц всего по 60 долларов. Основной его едой были крекеры с арахисовым маслом. Случались дни, когда он вообще ничего не ел. Рик был ограничен в средствах, но он жил своей мечтой.

Рик составил список известных педагогов и психологов, посетил каждого из них, показал свою программу и попросил поделиться опытом и поддержать его начинание. Всем этим педагогам понравилась программа Рика, и они обещали ему посильную помощь. Однако все они убеждали его:

– Рик, ты еще слишком молод. Возвращайся в колледж. Получи диплом, затем окончи университет, а уж потом берись за образовательные программы.

Но Рик не собирался сдаваться. Ему исполнилось двадцать, он продал свою машину и одежду. Он одолжил у друзей 32 000 долларов, но средств для создания Школы все равно не хватало. Кто-то посоветовал Рiku обратиться за помощью в благотворительный образовательный фонд.

Первое обращение в местное отделение фонда разочаровало Рика. Войдя в офис, Рик очень испугался. Вице-президент фонда оказался огромным темноволосым мужчиной с суровым непроницаемым лицом. Полчаса он сидел, не проронив ни слова, пока Рик искренне рассказывал о своей матери, о двух тысячах подростков и своих планах по созданию нового курса для старших классов.

Когда он закончил, вице-президент сдвинул на столе кучу папок.

– Сынок, – сказал он. – Я проработал здесь почти 20 лет. Мы финансировали подобные образовательные программы. И все они провалились. Твоя тоже провалится. В чем причины? Они очевидны. Тебе 20 лет, у тебя нет опыта, нет денег, нет диплома. У тебя ничего нет!

Покидая здание фонда, Рик дал себе слово доказать этому человеку, что он не прав. Рик стал наводить справки, какие из фондов заинтересованы в финансировании проектов для подростков. Больше года он составлял запросы о грантах, каждый из которых был подан так, чтобы соответствовать интересам и требованиям индивидуального фонда. Каждый раз он питал большие надежды, которые неизменно заканчивались одним и тем же – отказом.

После того как 155-й по счету запрос о гранте был отвергнут, все, кто поддерживал Рика, упали духом. Родители упрашивали его вернуться в колледж. Кен Грин, преподаватель, оставивший работу, чтобы помочь

Рику писать запросы, сказал:

– У меня не осталось денег, Рик, и мне нужно содержать жену и детей. Я подожду, пока придет ответ на последнее предложение. Но если это будет отказ, я вернусь в Толедо и продолжу там преподавать.

У Рика оставался последний шанс. Движимый отчаянием и убежденностью, он сумел пробиться через нескольких секретарей и договорился о ланче с доктором Рассом Моби, президентом Фонда Келлога^[15]. По пути в ресторан им повстречался киоск с мороженым.

– Не желаете? – спросил Моби. Рик кивнул.

Однако его волнение сыграло с ним злую шутку. Он раздавил стаканчик, и шоколадное мороженое потекло по его пальцам. В отчаянии Рик попытался незаметно стряхнуть капли, чтобы доктор Моби этого не заметил. Тот, однако, все видел – он рассмеялся, вернулся к продавцу и принес Рику кучу бумажных салфеток.

Молодой человек сел в машину, готовый сгореть со стыда. Как он может просить денег на новую образовательную программу, если не умеет держать стаканчик для мороженого?

Через две недели Моби позвонил.

– Вы запрашивали 55 000 долларов. Сожалеем, но попечительский совет проголосовал против.

Слезы навернулись на глаза Рика. Два года он трудился ради своей мечты, и все это пошло впустую.

– Совет принял решение вместо 55 000 долларов выделить вам 130 000 долларов.

На этот раз Рик действительно расплакался – но уже от счастья. Он едва сумел выдавить из себя слова благодарности.

С тех пор Рику Литтлу удалось собрать для своей Школы еще 100 090 000 долларов. Его образовательная программа действует более чем в 30 000 школ в 50 штатах и в 32 странах. Три миллиона детей ежегодно учатся важным жизненным навыкам благодаря тому, что 19-летний юноша не пожелал смириться с отказами.

В 1989 году невероятный успех программы Рика Литтла обеспечил ему получение второго гранта на создание новой, теперь уже интернациональной образовательной программы, которая будет внедряться по всему миру. Сумма составила 65 000 000 долларов – это самый большой грант в истории США.

Жизнь Рика Литтла – пример стойкости духа, целеустремленности и желания во что бы то ни стало осуществить свою заветную мечту.

Пегги Манн

Неожиданный взгляд на жизнь

У человека должны быть великие цели, которые хранили бы его от мелких неудач.

Чарльз Нобель

Мама сказала, что я не могу играть в бейсбол, потому что недавно перенес операцию и не смогу быстро бегать. Я ответил ей, что не собираюсь бегать быстро. Когда я начну играть в бейсбол, то выгоню всех игроков с поля и смогу бегать медленно.

Эдвард Дж. Макграт

Книга желаний Гленны

Ваша жизнь должна быть постоянным движением к успеху, а не чередой перерывов в этом движении.

Арнольд Глазгоу, ученый

В 1977 году я была матерью-одиночкой с тремя малолетними дочками на руках. Я выплачивала ипотеку и кредит за машину, сводила концы с концами, и казалось, просвета не будет никогда.

Однажды вечером я побывала на семинаре, на котором рассказывали о принципе «В + Э = Р» (Воображение плюс Эмоции становятся Реальностью). Лектор объяснял, что наш разум мыслит образами, а не словами, и если мы отчетливо представляем наши желания и при этом испытываем сильные положительные эмоции, то вскоре они непременно станут реальностью.

Эта теория взволновала меня и запала в душу. Я знала библейскую истину, что Бог дает нам «желания нашего сердца» (Псалом 37:4) и что «человек, о котором думаешь, скоро появится» (Книга притчей Соломоновых).

Я решила создать свою Книгу желаний. Нашла пачку старых журналов и начала вырезать из них фотографии, которые иллюстрировали мои «желания сердца». Потом вклеила их в альбом и начала ждать.

В итоге в альбоме оказались фотографии:

1. Симпатичного мужчины
2. Женщины в свадебном платье и мужчины в смокинге
3. Букета цветов (я романтична)
4. Роскошных украшений из бриллиантов
5. Острова в сверкающем голубизной Карибском море.
6. Красивого дома
7. Новой мебели
- 8.

Женщины, которая недавно стала вице-президентом большой корпорации. (Я работала в компании, где женщины не занимали ведущих должностей. Я хотела стать первой женщиной, назначенной на пост вице-президента нашей компании.)

Примерно через восемь недель, в 10:30 утра я ехала по шоссе на

работу, думая о своих делах. На светофоре рядом со мной остановился роскошный красный «Кадиллак». Я засмотрелась на машину, потому что она была прекрасной. Ее водитель взглянул на меня и улыбнулся, а я улыбнулась ему в ответ – я всегда улыбаюсь встречным людям. Но теперь это привело к неприятностям – он ехал за мной следующие пятнадцать миль. Что ему нужно? Я до смерти перепугалась. Он не отставал. Я остановилась, он тоже... А через некоторое время я вышла за него замуж!

На следующий день после нашего первого свидания Джим прислал мне дюжину роз. Мы встречались около двух лет, и каждый понедельник я получала от него розу на длинном стебле и любовную записку.

К тому же у него было особенное хобби. Он коллекционировал бриллианты. И ему нужно было, чтобы кто-то периодически их демонстрировал. Я вызвалась добровольцем!

Примерно за три месяца до нашей свадьбы Джим сказал мне:

– Я подыскал идеальное местечко для нашего медового месяца. Мы отправимся в Сент-Джонс, это на Карибском море.

– Какой сюрприз! – отвечала я со смехом.

Я не рассказывала ему о своей Книге желаний, пока мы не прожили в браке почти год. Я призналась, только когда мы переехали в наш новый великолепный дом и обставили его изящной мебелью, как я себе и представляла. Джим был оптовым дистрибьютором одного из лучших производителей мебели на Восточном побережье.

Недостижимой мечты не существует.

К слову сказать, наша свадьба проходила в Лагуна Бич, штат Калифорния. Свадебное платье и смокинг тоже стали реальностью. Через восемь месяцев после того, как я создала свою Книгу желаний, я стала вице-президентом компании, где работала, и возглавила отдел кадров.

Все это может показаться сказкой, но это совершенная правда. После нашей свадьбы мы с Джимом составили много подобных «альбомов с картинками». Бог наполнил нашу жизнь доказательствами того, что эти действенные принципы веры работают в реальности.

Определите для себя, чего вы хотите в каждой сфере своей жизни. Наполните свои мечты положительными эмоциями. После этого создайте Книгу желаний. И помните: недостижимой мечты не существует.

Гленна Сальсбури

Очередная отметка в списке

Есть много замечательных вещей, которые никогда не будут сделаны, если вы не сделаете их

Чарльз Д. Гилл

Однажды дождливым днем 15-летний Джон Годдард сел за кухонный стол в Лос-Анджелесе и написал в желтом блокноте: «Мои жизненные цели». Под заголовком он написал 127 жизненных целей. С тех пор Джону Годдарду удалось достичь 113 из них.

Взгляните на список Годдарда. Вот все эти очень дерзкие и амбициозные цели.

Исследовать:

- ◆ 1. Река Нил
- ◆ 2. Река Амазонка
- ◆ 3. Река Конго
- ◆ 4. Река Колорадо
- 5. Река Янцзы, Китай
- 6. Река Нигер
- 7. Река Ориноко, Венесуэла
- ◆ 8. Рио Коко, Никарагуа

Изучить первобытные культуры в:

- ◆ 9. Конго
- ◆ 10. Новая Гвинея
- ◆ 11. Бразилия
- ◆ 12. Борнео
- ◆ 13. Судан (Джона едва не засыпало песком в песчаную бурю)
- ◆ 14. Австралия
- ◆ 15. Кения
- ◆ 16. Филиппины
- ◆ 17. Танганьика (теперь Танзания)
- ◆ 18. Эфиопия
- ◆ 19. Нигерия

♦ 20. Аляска

Забраться на:

21. Гора Эверест

22. Гора Аконкагуа, Аргентина

23. Гора Мак-Кинли

♦ 24. Гора Уаскаран, Перу

♦ 25. Гора Килиманджаро

♦ 26. Гора Арарат, Турция

♦ 27. Гора Кения

28. Гора Кука, Новая Зеландия

♦ 29. Попокатепетль, Мексика

♦ 30. Гора Маттерхорн

♦ 31. Гора Рейнир

♦ 32. Гора Фудзи

♦ 33. Гора Везувий

♦ 34. Гора Бромо, Ява

♦ 35. Гранд-Титон

♦ 36. Гора Балди, Калифорния

♦ 37. Научиться лечить и исцелять людей (Джон учился этому у шаманов в далеких от цивилизации племенах)

38. Посетить все страны мира (начать с 30)

♦ 39. Изучить племена индейцев навахо и хопи

♦ 40. Научиться летать на самолете

♦ 41. Проскакать на коне на Параде Роз

Сфотографировать:

♦ 42. Водопад Игуасу, Бразилия

♦ 43. Водопад Виктория

♦ 44. Водопад Сатерленд, Новая Зеландия

♦ 45. Йосемитский водопад

♦ 46. Водопад Ниагара

♦ 47. Повторить маршрут Марко Поло и Александра Македонского

Подводные исследования:

♦ 48. Коралловые рифы во Флориде

♦ 49. Большой Барьерный риф, Австралия (сфотографировал моллюска весом 300 фунтов)

♦ 50. Красное море

- ♦ 51. Острова Фиджи
- ♦ 52. Багамы
- ♦ 53. Исследовать болота Окефеноки и Эверглейдс

Посетить:

- ♦ 54. Северный и Южный полюсы
- ♦ 55. Великую Китайскую стену
- ♦ 56. Панамский и Суэцкий каналы
- ♦ 57. Остров Пасхи
- ♦ 58. Галапагосские острова
- ♦ 59. Ватикан (видел папу римского)
- ♦ 60. Тадж-Махал
- ♦ 61. Эйфелеву башню
- ♦ 62. Голубой грот
- ♦ 63. Лондонский Тауэр
- ♦ 64. Падающую Пизанскую башню
- ♦ 65. Священную стену Чичен-Ица, Мексика
- ♦ 66. Взобраться на скалу Айерс в Австралии
- 67. Проследовать по реке Иордан от Галилейского моря к Мертвому

Искупаться в:

- ♦ 68. Озеро Виктория
- ♦ 69. Озеро Верхнее
- ♦ 70. Озеро Танганьика
- ♦ 71. Озеро Титикака, Южная Америка
- ♦ 72. Озеро Никарагуа

Достижения:

- ♦ 73. Стать орлом-скаутом (бойскаутом первой степени)
- ♦ 74. Погрузиться в воду на подводной лодке
- ♦ 75. Приземлиться на авианосец и взлететь с него
- ♦ 76. Совершить полеты на дирижабле, воздушном шаре и планере
- ♦ 77. Совершить поездку на слоне, верблюде, страусе и мустанге
- ♦ 78. Опуститься под воду на 12 метров и задержать дыхание на две с половиной минуты
- ♦ 79. Поймать омара весом в 4,5 кг и улитку 12 см в длину
- ♦ 80. Научиться играть на флейте и скрипке
- ♦ 81. Научиться печатать на машинке со скоростью 50 слов в минуту
- ♦ 82. Совершить прыжок с парашютом

- ◆ 83. Научиться кататься на водных и обычных лыжах
- ◆ 84. Заниматься миссионерской деятельностью
- ◆ 85. Пройти маршрутом Мьюира^[16]
- ◆ 86. Изучить народную медицину и собрать полезные рецепты
- ◆ 87. Снять на видеокамеру слона, льва, носорога, гепарда, буйвола и кита
- ◆ 88. Научиться фехтовать
- ◆ 89. Освоить джиу-джитсу
- ◆ 90. Окончить колледж
- ◆ 91. Посмотреть ритуал кремации на Бали
- ◆ 92. Исследовать морские глубины
- 93. Сняться в фильме о Тарзане (Сегодня считает это вздорной мальчишеской мечтой.)
- 94. Стать владельцем лошади, шимпанзе, гепарда, оцелота и койота (Осталось приобрести шимпанзе и гепарда.)
- 95. Стать диджеем на радио
- ◆ 96. Собрать телескоп
- ◆ 97. Написать книгу («Путешествие по Нилу»)
- ◆ 98. Опубликовать статью в журнале *Нэшнл джиографик*
- ◆ 99. Прыгать в высоту на 1,5 метра
- ◆ 100. Прыгать в длину на 4,5 метра
- ◆ 101. Пробегать полтора километра за 5 минут
- ◆ 102. Весить 85 кг без одежды (До сих пор поддерживает такой вес.)
- ◆ 103. Выполнять 200 приседаний и 20 подтягиваний
- ◆ 104. Выучить французский, испанский и арабский языки
- 105. Изучить драконовых ящериц на острове Комоду
- ◆ 106. Посетить родину деда Соренсона в Дании
- ◆ 107. Посетить родину деда Годдарда в Англии
- ◆ 108. Совершить плавание на корабле в качестве моряка
- 109. Прочитать всю Британскую энциклопедию (Прочел обширные куски в каждом из томов.)
- ◆ 110. Прочсть Библию от корки до корки
- ◆ 111. Прочитать произведения Шекспира, Платона, Аристотеля, Диккенса, Торо, По, Руссо, Бэкона, Хемингуэя, Твена, Бэрроуза, Конрада, Талмеджа, Толстого, Лонгфелло, Китса, Уитьера и Эмерсона (не все произведения каждого из писателей)
- ◆ 112. Познакомиться с творчеством композиторов Баха, Бетховена, Дебюсси, Эберта, Мендельсона, Люлли, Римского-Корсакова, Респики, Листа, Рахманинова, Стравинского, Тоха, Чайковского, Верди

- ♦ 113. Научиться умело управлять самолетом, мотоциклом, трактором, серфингом, винтовкой, пистолетом, каноэ, микроскопом, научиться играть в футбол и баскетбол, стрелять из лука, бросать лассо и бумеранг
- ♦ 114. Сочинять музыку
- ♦ 115. Играть «Лунную сонату» Бетховена на пианино
- ♦ 116. Посмотреть факельное шествие (на Бали и Суринаме)
- ♦ 117. Напоить ядовитую змею молоком (Был укушен тexasским гремучником в момент съемки.)
- ♦ 118. Зажигать спичку выстрелом из винтовки 22-го калибра
- ♦ 119. Посетить киностудию
- ♦ 120. Подняться на пирамиду Хеопса
- ♦ 121. Стать членом Клуба исследователей и Клуба любителей приключений
- ♦ 122. Научиться играть в поло
- ♦ 123. Совершить пешее и водное путешествие по Гранд-Каньону
- ♦ 124. Обогнуть земной шар (четыре раза)
- 125. Слетать на Луну («Когда-нибудь с Божьей помощью».)
- ♦ 126. Жениться и иметь детей (Имеет пятерых детей.)
- ♦ 127. Дожить до наступления XXI века (в 75 лет)

Джон Годдард

Крошка, я тот парень, которого ты полюбишь!

Лучше быть готовым к благоприятной возможности и не получить ее, чем получить благоприятную возможность и не быть готовым к ней.

Уитни Янг-младший, астроном

Леса Брауна и его брата-близнеца, родившихся в нищем квартале Майами, усыновила Мэми Браун, кухарка и горничная.

Гиперактивный и болтливый Лес провел все школьные годы в классе для отстающих. После окончания школы он устроился рабочим по озеленению улиц в районе Майами-Бич, но мечтал о карьере диск-жокея на радио.

По ночам он брал с собой в постель маленький приемник и слушал местных диджеев. Лес «говорил в расческу», воображая себя диск-жокеем, который ведет радиопрограмму и общается с радиослушателями.

Мать и брат слышали его через тонкие стены и кричали, чтобы он перестал трепаться и ложился спать. Но Лес продолжал свои «ночные эфиры». Он жил в воображаемом мире, не переставая мечтать о карьере диск-жокея.

Однажды Лес Браун во время своего обеденного перерыва неожиданно появился на местную радиостанцию, вошел в кабинет менеджера и сообщил, что хочет стать диск-жокеем.

Менеджер удивленно рассматривал молодого парня в рабочем комбинезоне и потертой соломенной шляпе, а потом спросил:

– Ты когда-нибудь работал на радио?

– Нет, сэр, никогда, – ответил Лес.

– В таком случае, парень, боюсь, у нас нет для тебя работы, – произнес менеджер.

Лес вежливо поблагодарил и ушел. Менеджер радиостанции решил, что больше его не увидит. Но он недооценил верность Леса своей мечте. Ведь парень не просто хотел быть диск-жокеем. Он хотел купить комфортабельный дом для своей приемной матери, которую горячо любил. Работа диск-жокея была для него первой ступенькой к достижению более важной цели.

Мэми Браун учила Леса не отступать, поэтому он был убежден, что

будет работать на радио, что бы там кто ни говорил.

Каждую неделю Лес приходил на станцию и спрашивал, не появилась ли какая-нибудь вакансия. Под конец менеджер сдался и взял его посыльным – но при этом ничего не платил. Поначалу Лес приносил кофе или бегал за ланчем и обедом для диджеев, которые не могли покинуть студию. Со временем он заслужил доверие, и ему стали поручать привозить в «Кадиллаках» знаменитых гостей. Никому и в голову не пришло, что у Леса даже нет прав!

Лес выполнял на радиостанции любую порученную ему работу, а также внимательно наблюдал за диск-жокеями, учился, как обращаться с пультом управления и микрофоном, какие кнопки нажимать и когда.

Ночью, в своей спальне, он тренировался и готовил себя к шансу, который, он знал, рано или поздно выпадет на его долю.

Однажды в субботу днем диджей по имени Рок начал пить, работая в прямом эфире. Лес был единственным, кто оставался в здании, и он понял, что это добром не кончится. Он ходил взад-вперед перед будкой диджея и повторял про себя: «Пей, Рок, пей!» Если бы Рок попросил, Лес бы сбегал и принес еще выпивки.

Когда зазвонил телефон, Лес ответил. Как он и думал, на проводе был менеджер радиостанции.

– Лес, это мистер Клейн. Сдается мне, Лес, что Року не закончить свою программу.

– Да, сэр, я знаю.

– Позвони кому-нибудь из диджеев, пусть приедут и поработают вместо него.

– Да, сэр. Сделаю непременно.

Но когда Лес повесил трубку, он сказал себе: «Он что, держит меня за дурака?»

Лес позвонил, но не диджеям. Сперва он набрал номер матери, а потом – своей девушки.

– Все выходите на крыльцо и сделайте музыку погромче – скоро вы услышите меня в эфире, – сказал он.

Он подождал минут пятнадцать, а потом позвонил генеральному менеджеру.

– Мистер Клейн, я никого не могу найти, – сказал Лес.

Тогда мистер Клейн спросил:

– Молодой человек, вы знаете, как управляться с аппаратурой в студии?

– Да, сэр, – ответил Лес.

Он метнулся в будку, аккуратно отодвинул Рока в сторону и сел за проигрыватель. Лес был готов. Он включил микрофон и сказал:

– А теперь внимание! Это я, Эл Би, тройное Пи – Лес Браун, ваш Проигрывающий Пластинки Папочка. Еще не было таких, как я, и уже точно не будет. Вот почему я – единственный и неповторимый. Молодой и без кольца любитель красного словца. Дипломированный и внимательный, и, без сомнения старательный – на время моего выступления даю вам полное удовлетворение. Внимание, крошка, я тот парень, которого ты полюбишь!

Лес смог все это сделать, потому что долго готовился. Он покориł слушателей и своего генерального менеджера. После того судьбоносного дебюта Лес сделал успешную карьеру в вещании, политике, публичных выступлениях и на телевидении.

Джек Кэнфилд

Заплатить свою цену

Когда мы с моей женой Марианной открыли свою парикмахерскую в торговом центре Гринспойнт, к нам начал заходить вьетнамец, торгующий пончиками. Он почти не говорил по-английски, но всегда был дружелюбен, и с помощью улыбок и языка жестов мы научились понимать друг друга. Его звали Ли Ван Ву.

Днем Ли работал в пекарне, а вечерами они с женой слушали аудиокассеты и учили английский. Потом я узнал, что они спали на полу на мешках, набитых опилками, в задней комнате пекарни.

В Северном Вьетнаме семья Ли Ван Ву была одной из самых богатых и состоятельных. Но после того как отца Ли зверски убили, он вместе с матерью переехал в Южный Вьетнам и поступил на юридический факультет.

Как и его отец, Ли преуспевал. Он заметил, что в Южный Вьетнам приезжает все больше американцев, и начал строить для них дома и офисные здания. Вскоре он стал одним из самых успешных строителей в стране.

Однажды, отправившись в командировку в Северный Вьетнам, Ли попал в плен и три года провел в тюрьме. Он убежал, убив пятерых солдат, и пробрался в Южный Вьетнам, где его снова арестовали. Правительство решило, что его «заслали» с Севера.

Отбыв свой срок в тюрьме, Ли вышел на свободу и основал рыболовную компанию, со временем став крупнейшим производителем консервов в Южном Вьетнаме.

Когда Ли узнал, что войска и представительство Соединенных Штатов собираются покинуть его страну, он принял важное решение, повлиявшее на всю его дальнейшую жизнь. Он собрал весь свой капитал, погрузил его на борт рыболовного судна и вместе с женой покинул родину. На Филиппинах Ли обменял свои богатства на паспорт гражданина этой страны, и их отправили в лагерь для беженцев.

Ли добился встречи с президентом Филиппин, убедительно изложил ему свою программу развития рыболовного дела в этом государстве и вскоре снова стал заниматься бизнесом. Через два года Ли, успешно наладив и развив рыболовную индустрию на Филиппинах, решил осуществить свою заветную мечту – перебраться жить в Америку.

Однако мечта об Америке не только манила Ли, но и пугала. Он

сознавал, что в новой стране ему придется начинать жизнь с нуля. Его жена впоследствии призналась нам, что, когда они плыли в Америку, она увидела, как муж перегнулся через борт корабля и хотел броситься в воду. Жена удержала Ли от рокового шага.

«Ли, – сказала она, – если ты прыгнешь за борт и утонешь, что будет со мной? Мы с тобой вместе всю жизнь. Неужели ты бросишь меня одну?» Поддержка жены вселила в Ли уверенность, и он перестал думать о самоубийстве.

Ли прибыл с женой в Хьюстон в 1972 году. У них не было ни гроша, и они не говорили по-английски. Вьетнамцы заботятся о своих родственниках, и Ли с женой нашли пристанище в задней комнате пекарни своего кузена в Гринспойнте. Наша с женой парикмахерская находилась в сотне шагов от них.

Кузен Ли пристроил их с женой работать в своей пекарне. За вычетом налогов Ли приносил домой 175 долларов в неделю, а его жена – 125. В сумме их годовой доход составлял 15 600 долларов. Затем кузен предложил им выкупить пекарню, сделав первый взнос в размере 30 000 долларов. Остальные 90 000 долларов они должны были выплачивать ему частями.

Вот как поступили Ли и его жена.

Даже при еженедельном доходе в 300 долларов они решили, что останутся жить в задней комнате. Два года они мылись в туалете торгового центра. Два года они питались продуктами, выпекаемыми в пекарне. Каждый год они тратили всего 600 долларов, в результате за два года им удалось накопить 30 000 предоплаты.

Потом Ли объяснил, почему они так сделали. «Если бы мы сняли квартиру, нам бы пришлось платить ренту. Затем, разумеется, мы бы купили мебель. После этого нам бы понадобилась машина, чтобы ездить на работу и обратно, за ней последовали бы расходы на бензин и страховку. Мы бы стали ездить на машине в разные места и, следовательно, покупать одежду и туалетные принадлежности. Так что, если бы мы стали жить в квартире, мы бы ни за что не собрали эти 30 000».

А теперь, если вы решили, что уже все знаете о жизни Ли, я расскажу вам продолжение истории. После того как они с женой скопили 30 000 и купили пекарню, они приняли новое решение. Ли сказал, что они все еще должны кузену 90 000, а значит, придется прожить в задней комнате еще год.

Я с гордостью сообщаю вам, что через год мой друг и наставник Ли Ван Ву и его жена, экономя практически каждый цент, выплатили оставшиеся 90 000 и стали владельцами очень прибыльного бизнеса

законно и без долгов.

Тогда и только тогда семья Ван Ву позволила себе приобрести первую квартиру. Они и по сей день остаются экономными, живут на небольшой процент от дохода и расплачиваются наличными за все покупки.

Вы думаете, что Ли Ван Ву стал миллионером? Так вот – у него уже несколько миллионов.

Джон МакКормак

У каждого есть мечта

Каждая ситуация, если правильно ее использовать, становится возможностью.

Вильям Стаффорд, трижды премьер Новой Зеландии

В течение нескольких лет я была соцработником. Все, о чем я мечтала, – подбодрить людей, живущих на пособие, и показать им, что они вполне могут вернуть себе экономическую независимость. Я попросила подобрать мне группу из представителей разных национальностей и вероисповеданий. Занятия должны были проходить по пятницам в течение трех часов. Также я попросила выделить мне небольшую сумму денег на непредвиденные расходы.

Первый вопрос, который я задала группе, познакомившись с каждым ее членом, был таким:

- Расскажите мне, о чем вы мечтаете.
- Мечтаем? Ни о чем, – ответили все.
- А когда вы были детьми? Разве тогда вам ничего не хотелось?

Одна женщина сказала мне:

- Какие там мечты! На моих детей нападают крысы.
- Ах, – ответила я, – это ужасно. Конечно, вы слишком озабочены тем, в каких условиях живут ваши дети. Но как решить эту проблему?

– Ну, мне бы очень пригодилась новая сетка на дверь, потому что в старой появились дыры.

Я спросила:

- Нет ли среди вас кого-нибудь, кто сможет починить сетку?

В группе был один мужчина, он сказал:

– Когда-то я мог это починить, а сейчас у меня больная спина. Но я попробую.

Я сказала, что могу выделить деньги, если он пойдет в магазин, купит материал и починит даме сетку на двери.

Спустя неделю я спросила у женщины:

- Ну что, починили вашу сетку?
- О да, – ответила она.
- Значит, теперь мы можем начать мечтать, верно?

Она улыбнулась.

Я спросила у мужчины, который ей помог:

– Как вы себя чувствуете?

Он ответил:

– Знаете, происходят странные вещи. Кажется, моя спина идет на поправку.

Так группа начала мечтать. Относительно небольшой успех позволил людям убедиться, что мечта – это не безумие. Они поняли и почувствовали: позитивные изменения возможны.

Относительно небольшой успех позволил людям убедиться, что мечта – это не безумие.

Я стала расспрашивать остальных про их мечты. Одна женщина призналась, что всегда хотела стать секретаршей. Я спросила:

– Так что вам мешает?

– У меня нет образования, зато есть шестеро детей, которых не на кого оставить.

– Есть ли в группе кто-нибудь, кто мог бы присмотреть за детьми один или два дня в неделю, пока их мама будет учиться на курсах секретарей?

Другая женщина сказала:

– У меня тоже есть дети, и в принципе я могла бы приглядеть и за ее детьми тоже.

– Так и поступим, – сказала я.

Мы договорились, и вскоре мечта женщины начала осуществляться – она пошла учиться на курсы секретарей.

Каждый человек в группе вспомнил о своих мечтах и желаниях, и мы вместе стали обдумывать, как их осуществить.

Мужчина, который помог починить сетчатую дверь, вскоре нашел работу плотника. Женщина, вызвавшаяся присматривать за детьми, приобрела лицензию на право работать гувернанткой. Через двенадцать недель все члены моей группы нашли работу и отказались от пособия.

Такие занятия с людьми я проводила неоднократно, и всем они очень помогли.

Вирджиния Сатир

Следуй за своей мечтой

*Не следует жить в предсказуемых рамках.
Действуйте и совершайте замечательные поступки.*

Венди Вассерштейн, писательница

Несколько лет назад я собирал деньги для Фонда помощи молодежи. И мой друг, Монти Роберте, предложил устроить благотворительный вечер у него на ранчо в Сан-Исидро. Он помог с организацией и оплатил все расходы, а во время вечеринки взял микрофон и попросил слова:

– Я хочу вам рассказать, почему я разрешил Джеку использовать свой дом и помог организовать этот вечер. Это старая история о молодом человеке, семья которого занималась тренировкой лошадей, переезжая с места на место, с фермы на ферму, с ранчо на ранчо. Из-за частых переездов парень постоянно прерывал учебу и менял школы.

Когда он был в выпускном классе, учеников попросили написать сочинение о том, чем они мечтают заняться после окончания школы.

В тот вечер он исписал семь листов бумаги, рассказывая, как он станет владельцем ранчо. Он даже начертил карту ранчо площадью в 200 акров, обозначив расположение домов, конюшен и тренировочных полей. Он начертил подробный план дома площадью в 4000 квадратных футов^[17], в котором он мечтал жить.

Через два дня учитель вернул сочинение обратно. На первой странице стояла большая красная буква «F»^[18] и написано: «Останься после уроков».

Когда мальчик подошел к учителю, тот сказал:

– Для такого юноши, как ты, такая мечта нереалистична. У тебя нет денег. Твоя семья не живет на одном месте. Чтобы иметь ранчо, нужно много денег. Тебе придется купить землю, заплатить за племенной табун и за жеребцов. Тебе ни за что этого не добиться.

Затем учитель добавил:

– Если ты перепишешь работу и поставишь более реалистичные цели – я изменю оценку.

Не позволяйте никому украсть свою мечту. Что бы ни было, следуйте зову своего сердца.

Парень вернулся домой и обдумывал предложение учителя весь вечер. Он спросил у отца, как ему поступить, и тот ответил:

– Вот что, сынок, ты сам тут должен решить. И мне кажется, для тебя это будет очень важным решением.

Через неделю мальчик вернул учителю ту же работу. Он заявил:

– Пусть у меня будет неудовлетворительная оценка, но мечту свою я не предаю.

После этого Монти обратился к собравшимся:

– Я рассказал вам эту историю, потому что вы сидите в моем доме площадью 4000 квадратных футов посреди моего ранчо в 200 акров. Свой первый чертеж я до сих пор держу в рамке над камином.

Он добавил:

– Самое интересное, что два года назад тот самый учитель с тридцатью учениками неделю жил в лагере на территории моего ранчо. Прощаясь, он сказал мне:

– Знаешь, Монти, когда я был твоим учителем, я крал у учеников их мечты. За все эти годы я обокрал многих детей. К счастью, ты оказался крепким парнем и не позволил мне исказить тебе жизнь.

Не позволяйте никому украсть свою мечту. Что бы ни было, следуйте зову своего сердца.

Джек Кэнфилд

Тайна коробки из-под сигар

*Я могу принять поражение, но я не могу принять
отсутствие попыток.*

Майкл Джордан, баскетболист

В конце учебы в колледже я приехала домой на рождественские каникулы, предвкушая, как проведу две веселые недели с моими братьями. Мы были так рады оказаться вместе, что даже вызвались присмотреть за магазином, чтобы наши родители впервые за долгие годы смогли отдохнуть от дел. Перед отъездом отец привел меня в небольшую каморку в задней части магазина. Комната была такой крошечной, что в ней могли разместиться только пианино и раскладной диван. Отец залез за старым инструментом и вытащил коробку из-под сигар. Он открыл ее и показал небольшую пачку газетных статей.

Отец говорил серьезно:

– Это написанные мной статьи и письма редактору, которые были опубликованы.

Я увидела внизу, под каждой вырезанной статьей, подпись: «Уолтер Чапмен».

– Но почему ты не говорил раньше, что это твое? – спросила я.

– Потому что не хотел, чтобы твоя мать об этом узнала. Она всегда твердила мне, что раз я не получил хорошего образования – мне не стоит писать. Я пробовал заниматься политикой, но она сказала, что мне не стоит этого делать. Думаю, она боялась, что ей будет стыдно, если у меня ничего не выйдет. Я же просто хотел попробовать ради забавы. Я решил, что могу писать, не поставив ее в известность. Когда выходила в печать новая статья, я вырезал ее и прятал в коробке. Я знал, что со временем покажу кому-нибудь коробку – и показал ее тебе.

Закончив читать, я взглянула на отца и заметила, что в глазах его блестят слезы.

– Да, я мечтал о лучшей доле, – произнес он.

– А в последнее время ты отсылал куда-нибудь статьи? – спросила я.

– Да, я послал несколько своих замечаний и предложений в один религиозный журнал по поводу более тщательного отбора членов церковной комиссии, – сообщил отец. – Но прошло уже три месяца, а ответа я пока не получил. Похоже, я замахнулся на что-то слишком

большое.

Я не знала, как утешить горячо любимого мной отца, о талантах и стремлениях которого раньше даже и не подозревала.

– Подожди, может быть, скоро придет ответ, – сказала я.

– Ладно, все в порядке, – улыбнувшись и подмигнув мне, произнес он, закрыл коробку из-под сигар и спрятал ее за пианино.

На следующее утро родители сели в автобус до вокзала в Хаверхиле, откуда их поезд уезжал в Бостон. Джим, Рон и я управлялись с магазином, и я думала о коробке. Я понятия не имела, что отец любит писать. Я не рассказала ничего братьям, это был наш с отцом секрет. Тайна коробки из-под сигар принадлежала только мне.

Вечером в тот же день я выглянула в окно и увидела, как мать выходит из автобуса одна. Она перешла площадь и быстро направилась к магазину.

– Где папа? – спросили мы в один голос.

– Ваш отец умер, – ответила она глухо.

Не веря ее словам, мы прошли за ней на кухню, где она рассказала нам, что на станции метро «Парк-стрит» отец упал на пол. Над ним склонилась медсестра, посмотрела на мать и сообщила:

– Он мертв.

Мать стояла рядом с ним, не зная, что делать, а люди спотыкались об него, спеша к вагонам. Какой-то священник сказал, что вызовет полицию, но исчез. Мать простояла у тела отца примерно час. Наконец приехала «Скорая» и отвезла их обоих в морг, где мать осмотрела его карманы и забрала часы. Она одна вернулась на поезде, а затем на местном автобусе.

Когда мать рассказывала нам о смерти отца, ее голос и руки дрожали, но она не плакала, стараясь сдерживаться. Мы всегда восхищались ее самообладанием.

Вскоре в магазин вошел наш постоянный клиент и спросил:

– А почему старика нет сегодня?

– Он умер, – отвечала я.

– Скверно, – только и ответил он и вышел.

Я не считала отца старым, хотя ему было 70, а матери всего 60. Но отец никогда не жаловался на здоровье, выглядел бодрым и жизнерадостным... И вот теперь его не стало. Я никогда больше не услышу его шуток, песен, которые он тихонько напевал по вечерам закрывая ставни магазина. «Старик» нас покинул.

Утром в день похорон я сидела в магазине за столом и распечатывала конверты с соболезнованиями, когда заметила среди почты церковный журнал. Обычно я никогда не читала скучных религиозных публикаций, но

вдруг там окажется та самая статья? И действительно нашла ее!

Я забрала журнал с собой в маленькую каморку, заперла дверь и разрыдалась. Вообще-то я стараюсь всегда держать себя в руках, но напечатанная статья произвела на меня сильное впечатление. Я читала ее и плакала, глотая слезы. Потом достала из-за пианино сигарную коробку и нашла среди вырезок письмо на двух страницах, адресованное моему отцу, в котором редактор благодарил его за присланные предложения. Внизу стояла подпись: Генри Кэбот-старший^[19].

Я никому не рассказала про коробку. Это осталось моей тайной.

Флоренс Литтауэр

Поддержка

Никогда не поздно стать тем, кем ты можешь стать.

Джордж Элиот, писательница

Множество известных исторических примеров свидетельствует о том, что рядом с главным героем чаще всего находился любящий человек или надежный друг, подбодривший его в трудную минуту. Если бы не София, преданная жена и друг, вряд ли среди знаменитых имен в литературе появилось бы имя Натаниела Хоторна.

Однажды убитый горем Натаниел вернулся домой и сообщил жене, что с ним случилась беда: его выгнали с таможни, где он работал. Реакция Софии удивила мужа.

– Теперь, – бодро произнесла она, – ты наконец сможешь написать свою книгу!

– Да, – уныло ответил Натаниел, – но на что мы будем жить, пока я буду сочинять ее?

К его изумлению, София выдвинула ящичек шкафа и достала оттуда внушительную пачку денег.

– Откуда у тебя деньги? – воскликнул Натаниел.

– Я всегда знала, что ты талантливый человек, – сказала София. – Я была уверена, что однажды ты сочинишь шедевр, поэтому каждую неделю откладывала часть денег, которые ты давал мне на ведение домашнего хозяйства. Скопила достаточную сумму, на которую мы сможем прожить в течение года.

Так благодаря поддержке любимой женщины в американской литературе появился выдающийся роман Натаниела Хоторна «Алая буква».

Нидо Кубейн

Уолт Джонс

Вопрос в том, склонны вы к приключениям и авантюрам или нет.

Джозеф Кэмпбелл, исследователь мифологии и религиоведения

Успех – это само путешествие, а не достижение результата. Этот факт знаком множеству неугомонных и энергичных людей, не позволяющих возрасту стать помехой для свершений. Флоренс Брукс вступила в Корпус Мира, когда ей было 64. Глэйдис Клапписон проживала в студенческом общежитии университета Айовы и работала над диссертацией по истории в 82. Был еще Эд Ститт, который в свои 87 учился по программе местного колледжа в Нью-Джерси. Эд заверял, что тем самым он уберег себя от старости и сохранил ум живым.

Но за долгие годы никто так не поразил мое воображение, как Уолт Джонс из Такомы, штат Вашингтон. Уолт пережил свою третью жену, на которой он был женат 53 года. Когда она умерла, кто-то заметил Уолту, что тот, должно быть, огорчен потерей подруги. Его ответом было:

- Ну, да, это так. Но, с другой стороны, может, оно и к лучшему.
- В каком смысле?
- Не хочу быть неблагодарным и возводить напраслину на ее чудный характер, но в последние десять лет мне было с ней тяжело.

Успех – это само путешествие, а не достижение результата.

Когда его попросили объяснить, он продолжил:

– Она никогда не была легкой на подъем, а с годами совсем отстала от века. Десять лет назад, когда мне было 94, я сказал жене, что мы ничего не видели, кроме северо-западного побережья Тихого океана. Она спросила, что я задумал, и я объяснил, что хочу купить жилой автофургон и что нам стоит объехать оставшиеся 48 штатов.

- Что ты на это скажешь? – спросил я у нее.
- Я скажу, что ты выжил из ума, Уолт. Нас там ограбят. Мы умрем, и нас даже не сразу похоронят.

Потом она спросила:

- А кто будет за рулем?

– Я.

– Ты нас угробишь! – запротестовала она.

– Я бы хотел оставить свои следы на песке времени, пока оно не кончилось. Но нельзя оставить следы на песке времени, когда ты сидишь на заднице... если только ты не хочешь, чтобы на песке времени отпечаталась твоя задница.

– И теперь, после ее ухода, Уолт, что вы намерены делать?

– Что я намерен делать? Я похоронил старушку и купил себе дом на колесах. На дворе 1976 год, и я намерен посетить 48 штатов, чтобы отпраздновать двухсотлетие образования Америки.

Уолт побывал в том году в 43 штатах. Не прошло и полугода после похорон жены, как его увидели в компании довольно эффектной 62-летней женщины.

– Уолт! – спросили у него. – Кто та женщина, что была рядом с тобой? Она твоя новая дама сердца?

– Да.

– Но тебе 104 года. Эта женщина на сорок лет тебя моложе.

– Ну, – отвечал он, – я понял, что мужчина не может жить в доме на колесах один.

– Тебе, должно быть, не хватает собеседника, ведь за столько лет ты успел привыкнуть к общению.

– Признаться, этого мне тоже не хватает, – не моргнув глазом, ответил Уолт.

– Тоже? Ты намекаешь, что у тебя романтическое влечение?

– Может, и так.

– Уолт... В жизни человека наступает время, когда он должен быть выше всей этой чепухи.

– Секса? – уточнил он.

– Да.

– Но почему?

– Потому что такое физическое напряжение может быть опасным для здоровья.

Уолт задумался и сказал:

– Что ж, если она умрет – она умрет.

В 1978 году, когда страну охватила инфляция, Уолт был главным инвестором в строительство многоквартирных домов. Его спросили, зачем нужно снимать деньги со счета в безопасном банке и вкладываться в строительство. Он ответил:

– А разве вы не слышали? Мы переживаем инфляцию. Нужно

вкладывать деньги в недвижимость, чтобы они вернулись к вам через годы, когда они вам понадобятся.

Как вам такое позитивное мышление?

В 80-е годы он продал собственность в округе Пирс, штат Вашингтон, и за его пределами. Многие подумали, что Уолт решил вложить деньги в ценные бумаги. Но он собрал друзей и рассказал, что продал собственность, потому что ему понадобились деньги. «Мне подвернулся небольшой 30-летний контракт. Когда мне стукнет 138, он окупится с лихвой».

Свое 110-летие он отмечал на шоу Джонни Карсона^[20]. Он явился таким красавчиком в черной шляпе и с белой бородой. Джонни поприветствовал его: «Как хорошо, что вы к нам пришли, Уолт».

– В 110 уже везде хорошо, Джонни, – ответил он.

– Сто десять?

– В чем дело, Карсон, ты что, оглох? Я сказал, что мне 110 лет. Что в этом такого?

– То, что без трех дней вы наполовину меня старше.

Не это ли поражает наше воображение? Сотня и еще десять лет неутомимой и энергичной жизни.

Уолт сразу взял быка за рога и накинулся на Джонни.

– Сколько тебе будет лет, если ты не вспомнишь дату своего рождения, а рядом с тобой не окажется дурацкого календаря, который расстраивает тебя раз в год? Вы слышали про людей, которых календарь повергает в депрессию? Ах ты боже мой, мне стукнуло 30 лет. Я в депрессии, я качусь с горы. О нет, мне уже 40. Все сотрудники моего офиса надели черное и прислали за мной катафалк. О нет, мне уже полтинник. Полвека. Мне прислали засохшие розы в паутине. А кто сказал, Джонни, что человек должен лечь и умереть в 65? У меня есть друзья, которые в 75 только начали жить. Я немного вложил в недвижимость пару лет назад и заработал в свои 105 больше денег, чем за всю жизнь. Хочешь, Джонни, я дам совет, как избавиться от депрессии?

– Конечно!

– Забывай про свои дни рождения.

Пусть история Уолта Джонса вдохновляет нас всех на то, чтобы каждый день оставаться в жизни такими же неутомимыми и энергичными.

Боб Муавад

Достаточно ли у вас выдержки, чтобы принимать критику?

Никто не может заставить вас чувствовать себя неполноценными без вашего согласия.

Элеонора Рузвельт, супруга президента США

Что взять с критика, который выискивает недостатки, указывает на промахи и те случаи, когда дело можно было сделать лучше. Лавры достаются тому, кто находится на арене, чье лицо вымазано пылью, потом и кровью, кто храбро борется, искренне заблуждается, снова и снова ошибается, потому что без ошибок и неудач ничего не добиться. Кто постиг глубокую привязанность, кто отдал себя для великого дела; кто становится знаменитым, если достиг успеха и славы, и кого клянут, если, замахнувшись на великое, он узнал поражение. Он никогда не окажется в одном ряду с этими робкими и холодными душами, не вкусившими ни побед, ни поражений.

Теодор Рузвельт

Риск

Если вы не рискуете, то впустую растрачиваете жизнь.

Дрю Берримор, актриса

Два зернышка лежали рядом в плодородной весенней почве.

Первое зернышко сказало:

– Я хочу расти! Я хочу направить свои корни глубоко в землю, хочу протолкнуть свои побеги сквозь кору земли надо мной. Я хочу развернуть свои нежные почки, как знамена, извещая о приходе весны. Я хочу почувствовать тепло солнца и благословение утренней росы на своих лепестках!

И так оно росло.

Второе семечко сказало:

– Я боюсь. Если я направлю свои корни в землю подо мной, кто знает, с чем я столкнусь в темноте? Если стану проталкиваться сквозь твердую почву надо мной, – я могу повредить свои тонкие побеги. А что, если я раскрою почки, а улитка попробует их съесть? А если я раскрою свой цветок, маленький ребенок может вырвать меня из земли. Нет, уж лучше обожду, пока не будет безопасно.

И так оно выжидало.

Но вот дворовая курица, разрывая ранней весной землю в поисках еды, нашла это выжидающее семечко и быстро его съела.

МОРАЛЬ РАССКАЗА

Тех из нас, кто отказывается от рисков и не хочет расти, – жизнь проглатывает.

Пэтти Хансен

Попробуй что-то другое

Упал семь раз – поднимись восемь.

Японская пословица

Когда мы впервые прочли следующий рассказ, мы начинали вести курс под названием «Форум на миллион долларов». Его цель состояла в том, чтобы научиться поднимать свои доходы до миллиона долларов в год и больше. Еще раньше мы нашли определение людям, которые попали в колею: они полагали, что нужно трудиться упорнее, а не умнее.

Но упорный труд не всегда приносит результат. Порой, для того чтобы добиться успеха, необходимо сделать нечто совершенно противоположное – вырваться из тюрьмы наших привычных моделей и комфортных зон.

* * *

Я сижу в тихом номере гостиницы «Милкрофт», в умиротворенном уголке среди сосен, примерно в часе езды от Торонто. Сейчас больше полудня, конец июля. Я слышу отчаянные крики борьбы за жизнь, происходящей в нескольких футах от меня.

Небольшая муха на пределе энергии своей короткой жизни тщетно пытается вылететь сквозь оконное стекло. Жужжащие крылышки словно повторяют: *трудись упорнее*.

Однако результата нет.

По иронии судьбы, борьба является частью ловушки. Чтобы прорваться сквозь стекло, у мухи недостаточно сил. Тем не менее насекомое вложило всю свою решимость в достижение цели.

Эта муха обречена. И она умрет там, на подоконнике.

Есть ли логика в том, чтобы стоять на своем до самой смерти, если усилия безрезультатны?

А в десяти шагах от окна есть дверь, и она открыта. Десять секунд полета, и это маленькое создание оказалось бы во внешнем мире, куда оно так стремится. Затратив лишь часть усилий, израсходованных впустую, она могла бы освободиться от своей добровольной ловушки.

Почему же муха уцепилась за идею, будто только этот маршрут и решительные усилия – самый вероятный путь к успеху? И есть ли логика в том, чтобы стоять на своем до самой смерти, если усилия безрезультатны?

Очевидно, муха считает такой подход единственным. Но, к несчастью, он приводит к смерти.

Упорный труд не всегда гарантирует, что вы сможете добиться желаемого в жизни. А порой подобный стереотип мышления просто вредит человеку, сводя его шансы на успех к нулю.

Прайс Притчетт

Сервис с улыбкой

Чем больше я узнаю людей, тем больше люблю собак.

Мадам де Севинье, писательница

Один человек написал письмо в небольшую гостиницу на Среднем Западе, куда он планировал поехать в отпуск. Он написал:

Мне бы очень хотелось привезти с собой своего пса. Он чистоплотен и хорошо воспитан. Не позволите ли вы мне держать его ночью в своем номере?

На это он получил немедленный ответ от владельца гостиницы:

Я уже много лет работаю в отеле. За все это время ни один пес не украл у нас полотенца, постельное белье, столовое серебро или картины со стен.

Еще ни разу я не выгонял посреди ночи пса из отеля за пьянство и хулиганское поведение. Никогда еще пес не уезжал из отеля, не заплатив по счету.

Да, конечно, мы с радостью примем вашего пса. А если он поручится за вас, мы и вам сможем подыскать местечко.

Карл Альбрехт и Рон Зенке

Глава 6. Преодоление трудностей

Препятствия – это те ужасные вещи, которые замечаешь, стоит отвести глаза от своей цели.

Генри Форд, промышленник и изобретатель

Чистый лист

*Будь терпелив и упрям; со временем твоя боль
окажется для тебя полезной.*

Овидий, древнеримский поэт

Несколько лет назад я отправился в пенсильванскую тюрьму, чтобы провести для заключенных семинар для начинающих писателей. Когда меня доставили в тюрьму – к бесцветной глыбе из бетона, опутанной колючей проволокой, – шел дождь, мерцающий, как в старом кино. Я вспомнил, как изменилась вся моя жизнь благодаря чистому листу бумаги. Я появился в Крефельде, альтернативной школе в Филадельфии, будучи проблемным подростком, которого исключали отовсюду. Стэйси, учительница английского, положила передо мной чистый лист бумаги и просто сказала:

– Пиши.

– Писать что? – спросил я.

– Все, что захочешь.

Этот ответ изменил мою жизнь.

Я смотрел на пустой лист, светящийся белый океан, в котором таилась возможность. Его пустота звала меня рассказать свою историю.

Но я не мог. Я испугался и замер. Были вещи, которые я хотел рассказать, но моя рука не двигалась, а слова застряли, как вода под толщей льда. Расстояние между моим умом и страницей исчислялось световыми годами.

– Я как будто чувствую стену, – сказал я.

– У каждой стены есть дверь, – ответила Стэйси. – Чтобы начать, не нужно быть великим, но чтобы стать великим, необходимо начать.

Наконец я схватил ручку. Рука моя дрожала, как будто я замерз. Тишина была громче, чем вся музыка, какую я слышал в своей жизни. Я сделал вдох, а потом выдох – глубокий, словно я вынырнул из-под воды.

Я всмотрелся в чистый лист так глубоко, что увидел себя самого. Затем я почувствовал нечто, чего не ощущал раньше, – цель. Я понял, что я – это чистый лист, что все мы – чистые листы бумаги.

Этот лист помог мне из малолетнего преступника стать признанным писателем, создателем фильмов и профессором. Он дал мне надежду

поделиться силой и возможностями моего писательского таланта с заключенными.

Чтобы начать, не нужно быть великим, но чтобы стать великим, необходимо начать.

Я оказался в тесном помещении с группой заключенных. Это были молодые парни, твердо решившие изменить свою судьбу. После семинара мне показали тюремный корпус, где они проводили большую часть своих дней и ночей. Уже на выходе я обнаружил, что у Джордана, участника семинара, на кровати нет матраца.

– У меня он есть, но я на нем не сплю, – пояснил он.

– На чем же ты спишь? – любопытно спросил я.

– На жестком полу, на железном каркасе. Где угодно, но не на матраце, – заверил меня он, залезая под койку и показывая тонкий матрац.

– Понимаете, – продолжал он, снова убирая свою постель, – я не могу на таком спать. Слишком комфортно, а я не хочу комфорта в подобном месте.

Благодаря дискомфорту возможен потрясающий рост.

Для Джордана определенный уровень комфорта как бы примирял его с грубой реальностью, в которой он оказался. И, напротив, дискомфорт напоминал ему о том, где он находится и куда он хочет попасть. Я вспомнил, как мне поначалу было неуютно оказаться наедине с чистым листом, с моей страстью к сочинительству, и подумал о том, где я сейчас нахожусь. Потом я подумал о борьбе Джордана – как на чистом листе бумаги, так и вне его – и о том, что благодаря дискомфорту возможен потрясающий рост.

Перед тем как уйти, я вручил Джордану чистый лист бумаги.

МК Асанте

Препятствия

Везде, где есть человеческое существо, – есть возможность для доброты.

Сенека, философ и государственный деятель

Мы, жившие в концентрационных лагерях, можем вспомнить людей, которые проходили по бараку, утешая одних и отдавая другим свой последний кусок хлеба. Их могло быть совсем немного, но они служили наглядным доказательством, что у человека можно отнять все, кроме одного – его последней свободы сохранять свои убеждения и выбирать собственный путь.

Виктор Э. Франкл, «Человек в поисках смысла»

Знаете ли вы?

Последняя степень неудачи – это первая ступень успеха.

К. Досси, писатель и государственный деятель

Знаете ли вы, что:

- Бетховен ужасно играл на скрипке и, вместо того чтобы совершенствовать технику, предпочитал исполнять собственные сочинения. Его учитель называл его безнадежным композитором.
- Исаак Ньютон плохо учился в школе.
- Отец скульптора Родена говорил: «У меня идиот, а не сын». Роден, считавшийся худшим учеником в школе, трижды проваливался на экзаменах в школу искусств. Его дядя обзывал племянника неучем.
- Один футбольный эксперт так высказался о Винсе Ломбарди: «Для футбола он непригоден. Плохая реакция».
- Когда Питер Дж. Дэниел учился в четвертом классе, его учительница мисс Филлипс постоянно твердила: «Питер Дж. Дэниел, ты скверный, из тебя ничего не выйдет, и ты ничего не добьешься». Питер в буквальном смысле оставался неграмотным до 26 лет. Один приятель как-то зашел к нему и прочитал ему вслух книгу «Думай и богатей». Теперь Питер – владелец магазинов на тех улицах, где раньше он затевал драки. Недавно он издал свою книгу под названием «Мисс Филлипс, вы были не правы!».
- Луизу Мэй Олкотт, автора книги «Маленькие женщины», семья убеждала в том, что она должна работать служанкой или швеей.
- Родители знаменитого оперного певца Энрико Карузо мечтали, чтобы он стал инженером. А его учитель сказал, что у него нет голоса и он не может петь.
- Чарльз Дарвин, основатель теории эволюции, по просьбе отца прервал медицинскую карьеру. Отец говорил: «Тебя ничего не интересует в жизни, кроме стрельбы, собак и ловли крыс». В своей автобиографии Дарвин писал: «Все мои учителя и отец считали меня весьма посредственным учеником с низкими умственными способностями».
- Уолта Диснея выгнали из редакции газеты за недостаток идей. Перед тем как построить свой Диснейленд, он потерпел банкротство.

- Учителя Томаса Эдисона заявляли, что он чересчур тупой, чтобы чему-нибудь научиться.

- Альберт Эйнштейн не говорил до четырех лет и не читал до семи. Его учитель описывал его как «медленно соображающего, необщительного и вечно витающего в своих глупых мечтах». Ему отказали в приеме в Политехническую школу Цюриха.

- Луи Пастер учился посредственно по основным предметам и набрал 15 из 22 баллов по химии.

- Лев Толстой, автор «Войны и мира», был исключен из университета. Учителя характеризовали его как «неспособного к учебе и не желающего учиться».

- Драматург Теннесси Уильямс был в ярости, когда его антивоенный фарс «Me Vasha» не оказался среди победителей ежегодного конкурса в Вашингтонском университете, где ранее он добивался успехов. Его педагог вспоминал, что Уильямс осудил выбор членов жюри и их интеллект.

- Хозяева галантерейного магазина, где работал Ф. У. Вулворт^[21], говорили, что он не умеет вести себя с покупателями.

- До того как добиться успеха, Генри Форд пять раз терпел убытки.

- Уинстон Черчилль стал премьер-министром Англии лишь в возрасте 62 лет, прожив большой отрезок жизни, состоящий из поражений и неудач. Свой главный вклад в историю он внес, когда стал пожилым человеком.

- Восемнадцать издателей отвергли повесть-притчу из 10 000 слов Ричарда Баха о «парящей» чайке, и только Макмиллан опубликовал ее в 1970 году. К 1975 году только в США было продано 7 миллионов экземпляров «Чайки по имени Джонатан Ливингстон».

- Ричард Хукер 7 лет работал над юмористическим военным романом «Военно-полевой госпиталь», после чего больше двух дюжин издателей его отвергли. После того как «Морроу» наконец его напечатало, он стал расходиться, как горячие пирожки. По книге был снят захватывающий блокбастер и довольно успешный сериал.

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Человек, который не умел читать

Для необразованного буква А всего лишь три палки.

А. А. Милн, драматург

Сколько Джон Коркоран себя помнил, слова потешались над ним. Буквы в предложении менялись местами, гласные звуки терялись в ушах. В школе он сидел за партой тупой и молчаливый, как камень, зная, что до конца своих дней будет не таким, как остальные. Если бы кто-то сел рядом с маленьким мальчиком, положил ему руку на плечо и сказал: «Я тебе помогу. Не бойся!»

Но в те времена никто не слышал о дислексии. А Джон не мог им объяснить, что левая часть его мозга, доля, благодаря которой люди составляют логические символы в предложения, всегда давала осечку.

Во втором классе его отсадили в ряд «дурачков». В третьем монахиня, когда Джон отказывался читать или писать, давала другим ученикам линейку, чтобы они лупили его по ногам. Затем его переводили в следующий класс. Ни разу в жизни Джона Коркорана не оставляли на второй год.

В выпускном классе его выбрали звездой вечера выпускников, он выступил с прощальной речью и был лучшим игроком баскетбольной команды. Мама поцеловала его и все говорила о колледже. Колледж? Об этом даже страшно подумать. Но он выбрал университет Техаса в Эль-Пасо, где мог выступать за баскетбольную сборную. Он сделал глубокий вдох, закрыл глаза... и снова пересек вражеские линии.

В студенческом городке Джон спрашивал у каждого нового друга: «Какие учителя задают работы в форме эссе? И каким можно отвечать устно?» Выходя из аудитории, он рвал записи в своей тетради, чтобы никто не видел, что он накарябал. Вечерами он рассматривал толстые учебники, чтобы товарищи по комнате ничего не заподозрили. Он ложился в постель уставшим, но не мог заснуть, потому что мозг продолжал работать. Джон поклялся, что 30 дней подряд на рассвете он будет ходить на мессу, если Господь позволит ему получить степень.

Он получил диплом и отдал Богу 30 дней мессы. Но что теперь? Возможно, ему нравилось ходить по краю. Возможно, то, в чем он был не уверен – его мозг, – нуждался в таких острых ощущениях. Как бы то ни

было, в 1961 году Джон стал учителем в Калифорнии. Каждый день его ученик зачитывал задание классу. Он давал стандартизированные задачки, которые можно было проверить, наложив сверху трафарет с дырочкой над каждым правильным ответом. А по выходным он часами лежал в постели и испытывал депрессию.

Затем он повстречал Кэти, студентку-отличницу, которая училась на медсестру. У нее был решительный и твердый характер.

– Я должен тебе кое в чем признаться, Кэти, – сказал он как-то ночью 1965 года, перед их свадьбой. – Я... я не умею читать.

«Ведь он учитель, – подумала она. – Должно быть, он имел в виду, что не умеет читать хорошо». Кэти была в заблуждении до тех пор, пока спустя несколько лет не убедилась, что Джон не может прочесть детскую книжку их 18-месячной дочери. Кэти заполняла для него все формуляры, читала и писала за него письма.

В свои 28 лет Джон одолжил 2500 долларов, купил второй дом, отремонтировал его и сдал в аренду. Потом купил и сдал в аренду другой. И еще один. Его бизнес рос, и ему пришлось искать секретаршу, адвоката и партнера.

Затем в один прекрасный день его бухгалтер сообщил ему, что он миллионер. Прекрасно. Кто станет обращать внимание на то, что миллионер тянет на себя дверь, где написано «ОТ СЕБЯ», или ждет перед общественным туалетом, не зная, в какой из двух проходят мужчины?

В 1982 году дела Джона резко ухудшились. Его дома перестали брать в аренду, а инвесторы отказывались вкладывать деньги в его земельные проекты. Джону начали приходить письма с угрозами о судебном преследовании за неуплату долгов. Джон умолял банкиров дать ему ссуду, просил строителей не бросать работу... Ночью ему снилось, что судья в черной мантии спрашивает его: «Скажите суду правду, Джон. Вы действительно не умеете читать?»

Наконец осенью 1986 года Джон Коркоран в возрасте 46 лет совершил два поступка, которые поклялся себе никогда не совершать. Он заложил свой дом, чтобы получить последний заем в банке, и поехал в библиотеку Карлсбада. Там Джон попросил, чтобы его познакомили с женщиной, которая возглавляла общеобразовательные курсы, и со слезами признался ей:

– Я не умею читать.

Его учительницей стала 65-летняя Элеонор Кондит. Каждый день методично и упорно она обучала Джона чтению и письму. Через 14 месяцев дела в его земельной компании наладились, а Джон выучился читать.

Следующим шагом Джона Коркорана стало признание: он произнес речь перед 200 ошеломленными бизнесменами в Сан-Диего, рассказав им о своих былых проблемах. Сделав признание, Джон излил душу и возглавил совет директоров общества по борьбе с неграмотностью Сан-Диего. Он стал много ездить по стране и выступать с речами.

– Неграмотность – разновидность рабства! – убежденно говорил он. – Мы не можем тратить время даром, обвиняя кого-либо в этом. Наша цель – убедить людей научиться чтению и письму!

Он читал все книги и журналы, попадавшие ему в руки, и громко называл каждый дорожный знак, когда они ехали на машине, до тех пор, пока Кэти могла это выносить. И теперь он мог спать спокойно.

А потом однажды он понял, что может, наконец, сделать еще одну вещь. Эта пыльная коробка в его кабинете, пачка конвертов, перевязанная ленточкой... четверть века спустя Джон Коркоран прочел любовные письма от своей жены.

Гари Смит

Не бойтесь неудач

Гляди не туда, где упал, а туда, где поскользнулся.

Африканская пословица

Вы падали много раз, хотя этого не помните.

Вы точно упали в самый первый раз, когда попытались сделать первый шаг.

Вы чуть не утонули в первый раз, когда пробовали плавать, верно?

А разве вы попали по мячу, когда в первый раз замахнулись битой?

Лучшие нападающие тоже знали промахи.

Роулэнд Хасси Мэйси семь раз терпел неудачу, пока его магазин в Нью-Йорке не стал прибыльным.

Английский романист Джон Кризи получил 753 отказа, а затем напечатал 564 книги.

Бейб Рут промахивался 1330 раз, но 714 раз его удар приносил победу.

Не переживайте из-за поражений.

Лучше думайте об упущенных шансах, если вы даже не попробуете.

Корпорация Объединенных технологий

Авраам Линкольн не сдавался

У каждого из нас есть чувство долга. Каждый стремится к победе. Я тоже обладаю этими качествами.

Авраам Линкольн, 16-й президент США

Авраам Линкольн – лучший пример человека, который не сдавался.

Линкольн родился в бедной семье, и неудачи преследовали его всю жизнь. Он восемь раз проигрывал на выборах, дважды терпел неудачу в бизнесе и страдал от нервных расстройств.

Много раз он мог бы отступить, но не сделал этого и в результате своей настойчивости стал одним из величайших президентов за всю историю своей страны.

На долю Линкольна выпало много трудностей и неприятностей. Ниже обозначены этапы жизненного пути Линкольна, приведшего его в Белый дом.

1816. Семью Линкольна выселили из дома. Ему пришлось работать, чтобы ее содержать.

1818. Умерла его мать.

1831. Неудача в бизнесе.

1832. Баллотировался в законодательный орган штата, но проиграл.

1832. Остался без работы – хотел поступать в юридическую школу, но не прошел.

1833. Одолжил у друга денег, чтобы начать бизнес, но к концу года стал банкротом и еще 17 лет отдавал долг.

1834. Снова баллотировался в законодательный орган штата и победил.

1835. Был помолвлен и собирался жениться, но возлюбленная умерла, и сердце Линкольна было разбито.

1836. Заболел на нервной почве и шесть месяцев пролежал в постели.

1838. Намеревался стать спикером законодательного органа штата, но не прошел.

1840. Баллотировался в члены коллегии выборщиков (на президентских выборах), но потерпел неудачу.

1843. Избирался в конгресс, но не прошел.

1846. Снова избирался в конгресс и на этот раз победил. Уехал в Вашингтон и занял хорошую должность.

1848. Переизбирался в конгресс, но проиграл.

1849. Намеревался получить работу земельного служащего в своем штате, но получил отказ.

1854. Избирался в сенат США, но не прошел.

1856. Баллотировался на пост вице-президента от своей партии, но получил менее ста голосов.

1858. Снова избирался в сенат и снова не прошел.

1860. Избран президентом Соединенных Штатов Америки.

«Путь был тернистым и трудным. Почва ускользала из-под ног, я спотыкался, падал, но поднимался и говорил себе: «Это всего лишь маленькая неудача, но не провал».

Авраам Линкольн после проигрыша выборов в сенат.

Источник неизвестен

Урок, который преподавал мне сын

*Если вами движет страсть – пусть разум возьмет
бразды правления.*

Бенджамин Франклин, политический деятель

В 13 лет мой сын Даниэль страстно увлекся серфингом. Каждый день до и после школы он надевал свой мокрый купальный костюм, заплывал за линию прибоя и ждал случая посоревноваться со своими друзьями. Но любовь Даниэля к серфингу была подвергнута испытанию в один роковой день.

– С вашим сыном произошел несчастный случай, – сообщил спасатель моему мужу Майку по телефону.

– Что-то серьезное?

– Да. Когда он вынырнул, край доски попал ему в глаз.

Майк спешно повез Даниэля в приемную «Скорой помощи», откуда их направили к пластическому хирургу. От края глаза до переносицы ему наложили 26 швов.

Когда Дэн зашивали глаз, я летела домой с выступления. После врача Майк сразу поехал в аэропорт. Он встретил меня на выходе и сказал, что Дэн ждет в машине.

– Как он? – спросила я.

– Все будет хорошо.

Худший из кошмаров матери, которая работает в разъездах, оказался реальностью. Я бросилась к машине так поспешно, что сломала каблук. Мой младший сын с заклеенным глазом протянул ко мне руки с криком:

– Я так рад, что ты вернулась, мама!

Я рыдала, обняв его, и говорила, как ужасно, что меня не было на месте, когда позвонил спасатель.

– Все в порядке, мама, – утешил он меня. – Что ты могла сделать? Ты ведь не умеешь кататься на доске.

– О чем ты? – спросила я, озадаченная его логикой.

– Все обойдется. Врач сказал, через восемь дней я опять смогу зайти в воду.

Он что, с ума сошел? Я хотела сказать, что запрещаю ему близко подходить к воде, пока ему не исполнится 35. Но вместо этого я прикусила

язык и про себя молилась, чтобы он навсегда забыл о своем серфинге.

Следующие семь дней он осаждал меня просьбами разрешить ему снова кататься на доске. Когда я в сотый раз повторила свой отказ, он победил меня моим же оружием.

– Но, мама, ведь ты учила меня никогда не бросать того, что любишь.

После чего он вручил мне взятку – вставленное в рамку стихотворение Лэнгстона Хьюджеса, которое он купил, «потому что оно напоминало ему обо мне».

Мать своему сыну

Послушай меня, сынок:

Моя жизнь не была хрустальной лестницей. На ней были и гвозди.

И занозы.

И оторванные доски.

Были и места на полу, не прикрытые ковром, —

Голые.

Но все время

Я поднималась по ней

До лестничных площадок

И до поворотов.

Иногда я пробиралась в полной темноте.

Поэтому, мальчик, не поворачивай назад,

Не сиди на ступенях,

Когда обнаружишь, что все не так-то просто.

Не отступай сейчас —

Ведь я еще иду по ней, малыш.

Еще поднимаюсь вверх,

Хотя моя жизнь – не хрустальная лестница.

Я сдалась.

Раньше Даниэль был мальчиком, одержимым страстью к серфингу. Теперь он стал ответственным мужчиной. Сейчас он входит в список 25 лучших серфингистов мира.

Страстные люди живут тем, что они любят, и никогда не сдаются.

У себя дома я прошла испытание на верность одному важному принципу, которому обучаю слушателей в дальних городах: «Страстные люди живут тем, что они любят, и никогда не сдаются».

Даниэлла Кеннеди

Провал? Нет! Только временное отступление

Гений – это тот, кто зрит в корень вещей.

Лао-цзы, древнекитайский философ

Если вы заглянете в мой офис в Калифорнии, вы увидите старомодную испанскую плитку, красный деревянный автомат для продажи газированной воды и девять обтянутых кожей стульев (такие обычно стояли в старых аптеках). Странно? Да. Но если бы эти стулья умели говорить, они бы рассказали о том дне, когда я едва не потеряла надежду.

Только что закончилась Вторая мировая война, и с работой было очень напряженно. Боб, мой муж, занял денег и купил небольшую химчистку. У нас было два очаровательных малыша, стандартный дом, машина и обычные выплаты, которые нужно было делать в срок. Но вот наступил кризис. Не хватало денег, чтобы платить за дом и все остальное.

Я была невысокого мнения о себе: без образования, специальных навыков и особых талантов. Но я вспомнила, что когда-то в прошлом одна учительница в школе считала меня одаренной. Она побудила меня заняться журналистикой и назначила главным редактором школьной газеты. Я подумала: «А ведь я могу писать в «Колонку покупателя» для небольшой местной еженедельной газеты. Может, заработаю на взнос для дома».

Я посадила обоих детей в старую покосившуюся детскую коляску и пешком пошла в редакцию. Дорога заняла у меня больше часа, а результат оказался нулевым – редактор сказал мне, что из-за кризиса они более не ведут «Колонку покупателя» и не могут дать мне работу. Уходить ни с чем не хотелось, и я сделала им довольно смелое предложение: я сказала, что куплю у них эту полосу оптом, а потом буду продавать ее рекламодателям в розницу. Они согласились.

Как потом выяснилось, увидев, как я толкаю старенькую коляску по сельской дороге, в газете решили, что меня хватит на неделю. Но они ошибались.

Идея с газетной колонкой оправдала себя. Я заработала достаточно денег на выплату за дом и купила старую машину. Затем я наняла старшеклассницу, чтобы та сидела с детьми с трех до пяти каждый день. Когда на часах было три, я хватала газетные образчики, вылетала из дому, чтобы мчаться по нужным адресам.

Однако в один печальный день я получила отказ, когда пришла, чтобы забрать рекламное объявление.

– Почему? – спросила я.

Мне объяснили, что Рубен Алман, владелец аптеки, не хочет рекламировать свои товары у меня. Его заведение было очень популярным в городе, с мнением Алмана многие считались, и я боялась, что с ним от меня уйдут и другие клиенты.

– Должно быть, вы как-то не так делаете рекламу, – объяснили мне.

Я упала духом. Этих четырех рекламных объявлений хватило бы на следующий платеж по дому. Потом я решила, что мне стоит поговорить с мистером Алманом. Его все любят и уважают. Конечно, он меня послушает. Всякий раз, когда я пыталась к нему подойти, он отказывался меня принять. Его всегда «не было» или он был занят. Я понимала, что если он закажет у меня рекламу, другие торговцы в городе последуют его примеру.

На этот раз, когда я вошла в аптеку «Рексалл», он находился за окошком, где выписывали рецепты. Я улыбнулась самой ослепительной улыбкой, держа при себе драгоценную «Колонку покупателя», тщательно размеченную детским зеленым карандашом. Я сказала:

– Все считаются с вашим мнением, мистер Алман. Не могли бы вы взглянуть на мои работы, чтобы я рассказала другим продавцам о том, что вы думаете?

Выражение его лица стало кислым. Он выразительно покачал головой:

– Нет!

Сердце мое оборвалось и, казалось, с такой силой стукнулось об пол, что это слышали все вокруг.

Весь мой энтузиазм куда-то мгновенно испарился. Я подошла к красивому старому автомату с газированной водой перед аптекой, чувствуя, что у меня нет сил ехать домой, достала из кармана последние десять центов и взяла кока-колу с вишней. Я лихорадочно пыталась сообразить, что мне делать дальше. Неужели мои дети лишатся дома, как это бывало со мной во времена моего детства? Неужели моя учительница ошибалась и талант, о котором она говорила, всего лишь вымысел? Глаза мои наполнились слезами.

Мягкий голос рядом со мной проговорил:

– Что с вами, милочка?

Я увидела приветливое лицо красивой седой дамы. Я рассказала ей свою историю, добавив под конец:

– Но мистер Алман, которого все так уважают, не хочет иметь со мной дело.

– Дайте-ка поглядеть на вашу «Колонку покупателя», – сказала она.

Она взяла в руки газету с пометками и внимательно прочитала все от начала до конца. Затем она повернулась в сторону окошка, где выписывали рецепты, и командным голосом, какой можно было услышать за квартал, произнесла:

– Рубен Алман, подойди-ка сюда!

Дама оказалась его супругой!

Она велела Рубену дать объявление в мою газету. На сей раз его рот растянулся в широкой улыбке. Затем миссис Алман попросила меня назвать имена четырех торговцев, которые отвергли мои услуги. Подойдя к телефону, она позвонила каждому из них. Затем обняла меня и сказала, что они готовы дать в моей газете рекламные объявления.

Если вы получите отказ, ищите обходной путь.

Рубен и Вивьен Алман стали нашими близкими друзьями и постоянными клиентами по рекламе. Я узнала, что Рубен очень милый человек. Раньше он размещал рекламные объявления у других, теперь пообещал Вивьен больше этого не делать. Если бы я раньше спросила людей в городе, я бы сразу могла выяснить, что мне с самого начала следовало поговорить с миссис Алман. Наша беседа с ней возле старого автомата стала поворотным моментом. Мой рекламный бизнес расширился до четырех офисов с 285 служащими, которые обслуживают по контрактам 4000 рекламодателей.

Позже, когда мистер Алман модернизировал старую аптеку и убрал автомат с газированной водой, мой славный муж Боб купил его и установил в моем офисе. Если вы будете в Калифорнии, мы с вами вместе посидим на стульях возле него. Я налью вам кока-колы с вишней и напому, что никогда нельзя сдаваться, следует помнить, что помощь всегда ближе, чем мы думаем.

Затем я сказала бы вам, что если вы получите отказ, ищите обходной путь. Ищите кого-то, кто мог бы представить вас как третье лицо. И наконец, я бы предложила вам замечательные слова Билла Марриота, владельца сети гостиниц «Марриот»:

Провал? Никогда с таким не сталкивался.

Были только временные отступления.

Дотти Уолтерс

Чтобы я мог лучше творить, я ожидаю...

Не нужно ждать вдохновения, чтобы приступить к делу. Действие всегда порождает вдохновение. Вдохновение редко порождает действие.

Фрэнк Тиболт

1. Вдохновения.
2. Разрешения.
3. Подбадривания.
4. Готовности кофе.
5. Своей очереди.
6. Когда кто-то расчистит путь.
7. Уточнения остальных правил.
8. Премии.
9. Реванша.
10. Чтобы что-нибудь обязательно:
 - а) улучшилось;
 - б) прекратилось;
 - в) случилось.
11. Снижения ставок.
12. Наличия большого количества времени.
13. Когда цены на нефть вырастут.
14. Нужного человека.
15. Бедствия.
16. Приближения дедлайна.
17. Заведомого козла отпущения.
18. Когда дети уйдут из дома.
19. Когда индекс Доу-Джонса составит 1500.
20. Когда лев уляжется рядом с ягненком.
21. Общего согласия.
22. Лучших времен.
23. Более благоприятного гороскопа.
24. Чтобы вернулась моя юность.
25. Двухминутного предупреждения.
26. Конца серии любимого сериала.

27. Когда будет переизбран президент.
28. Возраста, дающего мне право на эксцентричность.
29. Завтрашнего дня.
30. Денег или чего-то еще более существенного.
31. Ежегодного медицинского осмотра.
32. Когда улучшится круг моих друзей.
33. Когда ставки станут выше.
34. Начала семестра.
35. Когда моя дорога расчистится.
36. Когда кошка перестанет царапать диван.
37. Когда не будет риска.
38. Когда лающая соседская собака покинет город.
39. Когда мой дядя вернется домой со службы.
40. Когда кто-то отругает меня.
41. Более надежных гарантий.
42. Более низких доходов от прироста капитала.
43. Когда перестанет действовать закон о сроках давности.
44. Когда сосед закончит ремонт.
45. Когда будет найдено лекарство от СПИДа.
46. Когда исчезнут вещи, которых я не понимаю или не одобряю.
47. Когда окончатся войны.
48. Когда возродится моя любовь.
49. Когда кто-то станет оберегать меня.
50. Четко написанных инструкций.
51. Когда улучшится контроль за рождаемостью.
52. Когда отменят поправки к Конституции о равноправии женщин и мужчин.
53. Конца бедности, несправедливости, жестокости, обмана, некомпетентности, эпидемий, преступности и низкопробной рекламы.
54. Когда истечет срок действия патента конкурента.
55. Когда вся посуда будет вымыта.
56. Когда мои подчиненные поумнеют.
57. Когда замолчит мое эго.
58. Когда закипит вода в кастрюле.
59. Моей новой кредитной карточки.
60. Настройщика рояля.
61. Конца этой встречи.
62. Когда будет погашена моя дебиторская задолженность.
63. Когда будет покончено с безработицей.

64. Весны.
65. Когда мой костюм вернется из химчистки.
66. Когда ко мне вернется самоуважение.
67. Голоса с неба.
68. Когда не нужно будет выплачивать алименты.
69. Чтобы проблески блестящего ума, запрятанные в моих первых неуклюжих попытках, были замечены и хорошо вознаграждены и я мог спокойно и комфортно работать над продолжением.
70. Когда получит новую интерпретацию «Регламент» Роберта.
71. Когда прекратятся и утихнут резкие боли и недомогания.
72. Когда в банке очереди станут меньше.
73. Когда ветер станет свежее.
74. Когда мои дети станут вдумчивыми, аккуратными, послушными и самостоятельными.
75. Следующего сезона.
76. Кого-то, кто помог бы мне собраться с духом.
77. Чтобы мою жизнь назвали генеральной репетицией и разрешили внести перед премьерой изменения в ее сценарий.
78. Когда возобладает логика.
79. Следующего раза.
80. Когда перестанешь заслонять мне свет.
81. Когда придет мой корабль.
82. Лучшего дезодоранта.
83. Завершения моей диссертации.
84. Острого карандаша.
85. Когда будет оплачен чек.
86. Когда моя жена или бумеранг вернутся.
87. Одобрения доктора, разрешения отца, благословения министра или согласия адвоката.
88. Утра.
89. Когда Калифорния провалится в океан.
90. Менее бурного времени.
91. Возможности позвонить за счет абонента.
92. Списания долгов.
93. Когда уменьшатся мои позывы к курению.
94. Когда снизятся расценки.
95. Когда увеличатся расценки.
96. Когда расценки стабилизируются.
97. Когда будет приведено в порядок имение моего дедушки.

98. Расценок на уик-энд.
99. Карточки-шпаргалки.
100. Когда ты начнешь первым.

Давид Б. Кэмпбелл

Каждый на что-то способен

Главное различие между обычным человеком и воином в том, что воин воспринимает все как вызов, а обычный человек – как благословение или проклятие.

Дон Хуан, персонаж из произведений Карлоса Кастанеды

У Роджера Кроуфорда было все необходимое для игры в теннис – кроме двух рук и ноги. Когда родители Роджера впервые его увидели – перед ними был младенец, у которого из правого предплечья выходил кончик большого пальца, а из левого торчало два пальца. Руки и ноги были укороченными, на левой ноге было три пальца, а правая нога ссохлась, и ее пришлось ампутировать.

Врачи сказали, что у Роджера эктродактилия – редкое заболевание, поражающее одного из 90 тысяч рожденных в США. Роджер, скорее всего, не сможет ходить и обслуживать себя.

По счастью, родители Роджера не стали слушать врачей.

– Родители всегда учили меня, что я настолько инвалид, насколько хочу им быть.

– Родители всегда учили меня, что я настолько инвалид, насколько хочу им быть, – говорил Роджер. – Они не разрешали мне испытывать к себе жалость или пользоваться преимуществом перед другими, потому что я инвалид. Однажды у меня были неприятности из-за того, что я поздно сдавал школьные работы. Я попросил папу написать учителям записку с просьбой о двухдневной отсрочке. Вместо этого папа заставил меня начать работу на два дня раньше!

Отец Роджера учил его ловить и бросать волейбольный мяч и играть в футбол после школьных занятий. В 12 лет Роджер получил место в школьной волейбольной команде.

Перед каждой игрой Роджер представлял себе свою мечту – как он проведет мяч. Однажды ему выпал такой шанс. Мяч попал к нему, и он побежал что было сил на своей искусственной ноге к линии броска. Тренер и товарищи по команде отчаянно болели за него. Однако на отметке в 10 ярдов парень из другой команды преградил ему путь и схватил за левую

лодыжку. Роджер попытался освободить искусственную ногу, но вместо этого она отстегнулась.

Ты не можешь успевать везде – лучше сосредоточиться на том, что у тебя получается.

«Я удержал равновесие, – вспоминает Роджер, – и не знал, что мне теперь делать. Я запрыгал на одной ноге к линии броска. Судья побежал за мной и выбросил руки в воздух. Есть попадание! Но еще больше, чем шесть очков, порадовало меня ошарашенное лицо мальчика, который сжимал в руках мою искусственную ногу».

Увлечение Роджера спортом росло, а с ним росла и уверенность в себе. Но не все препятствия расступались перед его решимостью. Завтракая в школе с другими детьми и видя, как они наблюдают за его неловкими движениями, он болезненно переживал. То же повторялось и на занятиях по машинописи. «Машинопись стала для меня хорошим уроком, – говорил Роджер. – Ты не можешь успевать *везде* – лучше сосредоточиться на том, что у тебя получается».

Роджер научился бить по мячу теннисной ракеткой. К несчастью, когда он сильно замахивался, из-за слабой хватки пальцев она улетала в воздух. Но Роджер нашел для себя в спортивном магазине ракетку диковинной формы и случайно сунул палец в прорезь на рукоятке. Приспособившись таким образом к ручке, Роджер смог подавать, отбивать и гасить, как любой полноценный игрок. Он тренировался каждый день и скоро стал выступать на корте, правда, проигрывая матчи.

Но Роджер не отступал. Он тренировался и тренировался, играл и играл. Операция на двух пальцах левой руки позволила ему лучше держать свою специальную ракетку и существенно повысить уровень игры. Хотя у него не было ролевой модели, которой он мог бы подражать, Роджер полюбил теннис и со временем стал побеждать.

Роджер продолжил играть в теннис в колледже и закончил свою спортивную карьеру с 22 выигрышами и 11 поражениями. Позднее он стал первым теннисистом с повреждениями рук, получившим сертификат тренера-профессионала от Американской профессиональной теннисной ассоциации. Теперь Роджер ездит по стране с выступлениями – он рассказывает, что нужно делать, чтобы стать победителем, независимо от того, каким ты родился.

«Единственная разница между вами и мной в том, что вы видите мой недостаток, а я ваших не вижу. Они есть у *каждого*. Я ничего не

преодолевал. Я просто научился тому, что я могу делать – например, играть на пианино или есть палочками, – но самое главное, я научился тому, что я это *могу*. После этого я делаю все возможное с полным желанием и отдачей».

Джек Кэнфилд

Да, ты можешь

*Опыт – это не то, что происходит с человеком.
Это то, что человек делает с тем, что с ним
происходит.*

Олдос Хаксли, писатель

Как быть, если в свои 46 вы обгорели до неузнаваемости в страшной аварии на мотоцикле, а четыре года спустя тело ваше парализовало ниже пояса в результате авиакатастрофы? Сможете ли вы стать миллионером, уважаемым публичным оратором, счастливым молодоженом и удачливым бизнесменом? Заниматься рафтингом и прыжками с парашютом? Управлять политической структурой?

У. Митчелл добился всего этого и даже большего после того, как две страшные аварии превратили его лицо в лоскутное одеяло из пересаженной разноцветной кожи, оставили руки без пальцев, а ноги его – тонкие и безжизненные – навсегда приковали его к инвалидному креслу.

После аварии на мотоцикле Митчелл перенес 16 операций. У него обгорело 65 процентов кожи, он не мог взять в руки вилку, набрать номер телефона и без посторонней помощи сходить в уборную. Но Митчелл, бывший морской пехотинец, не верил, что он побежден. «Я командую своим космическим кораблем, – заявил он. – Это моя победа и мое поражение. Я сам расцениваю ситуацию как отступление или как новую отправную точку». Через полгода он снова сел за штурвал самолета.

Митчелл купил викторианский дом в Колорадо, приобрел бар и личный самолет. Потом вместе с двумя друзьями он стал учредителем компании по производству дровяных печей, которая росла и вскоре стала второй по величине частной компанией в Вермонте.

Через четыре года после аварии на мотоцикле самолет Митчелла упал на взлетную полосу, едва оторвавшись от нее. У него оказались разбиты 12 грудных позвонков, и тело осталось навсегда парализованным ниже пояса: «Я спрашивал себя, чем, черт возьми, я заслужил такое».

Несломленный, Митчелл трудился днем и ночью, чтобы добиться максимально возможной самостоятельности. Он был избран мэром городка Крестед-Бьютт, штат Колорадо, и спас его от строительства шахт, которые изуродовали бы его природу и испортили экологию. Позже Митчелл

баллотировался в конгресс, выгодно используя свою отпугивающую внешность в слогане «Это вам не очередной красавчик».

Главное – не то, что происходит с вами, а то, как вы на это реагируете.

Несмотря на изуродованное лицо и физические недостатки, Митчелл стал сплавляться на плотках, полюбил и женился, получил степень магистра в области государственного управления, летал, выступал за защиту окружающей среды и проявил себя как общественный оратор.

Непоколебимо позитивная позиция Митчелла сделала его героем телепередач *Шоу Сегодня* и *Доброе утро, Америка*; статьи о нем публиковались в периодических изданиях *Парад*, *Тайм*, *Нью-Йорк таймс* и других.

«До того как меня парализовало, я мог делать 10 000 разных вещей, – признался Митчелл. – Теперь их осталось 9000. Я могу переживать из-за 1000 утраченных вещей или сосредоточиться на тех 9000, которые у меня остались. Я говорю людям, что в жизни у меня было два больших удара. Я решил не использовать их как оправдание для бездействия. Кроме того, опыты, которые тянут вас назад, порой можно оценить с новой точки зрения. Можно отступить, осмотреться кругом и сказать: «Наверное, в конечном счете, все это не так важно».

И помните: «Главное – не то, что происходит с вами, а то, как вы на это реагируете».

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Беги, Пэтти, беги!

Следуйте за своей страстью, и тогда успех будет следовать за вами.

Терри Джилементс

Когда Пэтти Уилсон была еще ребенком, врач сказал ей, что она эпилептик. Ее отец Джим Уилсон по утрам бегал трусцой. В один прекрасный день она улыбнулась, показав детские брекететы, и сказала:

– Папочка, я бы очень хотела бегать с тобой, но, боюсь, у меня будут припадки.

Ее отец ответил:

– Если он случится, я знаю, как надо действовать, так что начинай бегать.

Пробежки стали для них замечательным совместным времяпровождением, и, пока она бегала, у нее не было никаких припадков. Через несколько недель она сказала отцу:

– Папочка, я бы очень хотела побить мировой рекорд по бегу на длинные дистанции для женщин.

Отец заглянул в *Книгу рекордов Гиннесса* и обнаружил, что пока женщины смогли преодолеть дистанцию в 80 миль (почти 129 км)^[22].

Поступив в колледж, Пэтти заявила:

– Я пробегу от округа Орандж до Сан-Франциско (дистанция в 400 миль, 643 км). Став второкурсницей, – продолжила она, – добегу до Портленда, штат Орегон (более 1500 миль, 2413 км). На предпоследнем курсе добегу до Сент-Луиса (около 2000 миль, 3218 км). На последнем курсе я добегу до Белого дома (расстояние более 3000 миль, 4827 км).

Пэтти относилась к своей эпилепсии как к «неудобству», а не болезни. Все внимание она сосредоточила не на том, чего у нее не было, а на том, что у нее *оставалось*. В тот год она завершила свой марафон до Сан-Франциско в майке с надписью «Я люблю эпилептиков». Ее отец бежал следом, а ее мать и медсестра ехали сзади в автофургоне на случай, если что-то пойдет не так.

На втором курсе ее поддержали друзья по учебе. Они соорудили огромный плакат со словами «Беги, Пэтти, беги!» (потом это стало ее лозунгом и названием книги, которую она написала).

Во время второго марафона до Портленда она сломала ногу. Врач сообщил ей, что с бегом придется подождать. Он сказал:

– Я должен наложить тебе гипс на лодыжку – тебе не выдержать боли от перелома.

Все внимание она сосредоточила не на том, чего у нее не было, а на том, что у нее оставалось.

– Как вы не понимаете, док, – ответила она, – это не блажь, а радостная одержимость! И я делаю это не ради себя, – я хочу разорвать ограничения, которые мешают многим. Может, все-таки я могу продолжить бежать?

Врач видел только одно решение – использовать липкую повязку вместо гипса. Однако он предупредил ее, что она будет испытывать сильнейшие боли, и добавил:

– У тебя появятся волдыри.

Пэтти велела ему наложить липкую повязку.

Она закончила марафон в Портленде, и последнюю милю ее сопровождал губернатор Орегона. Возможно, вам попадались на глаза заголовки: «Супербегун Пэтти Уилсон завершила марафон в защиту эпилептиков в день, когда ей исполнилось 17».

После четырех месяцев почти непрерывного бега от Западного побережья к Восточному Пэтти прибыла в Вашингтон и пожала руку президенту Соединенных Штатов. Она сказала ему:

– Я хочу, чтобы все знали, что эпилептики – нормальные люди, и они могут вести полноценную жизнь.

Не так давно я рассказал эту историю на одном из своих семинаров. По окончании крупный мужчина со слезами на глазах подошел ко мне, протянул большую мясистую руку и сказал:

– Марк, меня зовут Джим Уилсон. Вы говорили о моей дочери Пэтти.

Он сообщил, что благодаря ее благородным усилиям были собраны деньги и открыт медицинский центр по лечению эпилепсии, строительство которого обошлось в 19 миллионов долларов.

Если маленькая Пэтти Уилсон смогла добиться всего этого, то каких высот можете достичь вы, находясь в полном здравии и силе?

Марк Виктор Хансен

Сила решимости

Настойчивость – не длинная гонка, это много коротких гонок одна за другой.

Уолтер Эллиот, римско-католический священник и миссионер

Маленькая деревенская школа обогревалась старой пузатой угольной печуркой. Работа мальчика состояла в том, чтобы каждое утро спозаранку разводить огонь и топить комнату до прихода учителя и одноклассников.

Однажды утром дети и учитель увидели, что здание школы охвачено пламенем. Они вытащили из огня мальчика, который был скорее мертв, чем жив.

Лежа на койке в деревенской больнице в полусознательном состоянии, мальчик слышал, как врач говорит с его матерью. Он сказал, что ее сын скорее всего умрет, и на самом деле это было бы к лучшему, потому что страшный пожар изуродовал нижнюю часть его тела.

Но храбрый мальчик не хотел умирать. Он решил, что будет жить. Чудесным образом, к удивлению доктора, он выжил. Когда опасность смерти миновала, он снова слышал, как врач говорил матери, что теперь он на всю жизнь останется калекой с парализованными ногами.

И снова мальчик принял решение: он не станет калекой. Он будет ходить. Но, к несчастью, у него были утеряны все двигательные функции ниже пояса. Его тощие ножки просто безжизненно болтались.

Наконец его выписали из больницы. Каждый день мать массировала ему ноги, но он ничего не чувствовал и не мог ими управлять. И все же его решимость была сильна как никогда.

Однажды солнечным днем мать выкатила его во двор в инвалидном кресле, чтобы он подышал свежим воздухом. В тот день, вместо того чтобы сидеть во дворе, он выбросил себя из каталки. Он пополз по траве, волоча за собой безжизненные ноги.

Он добрался так до ограды из белых колышков, обозначающих границу их участка. С огромным усилием он поднялся, держась за ограду. Затем, колышек за колышком, он потащил себя вдоль ограды на руках, решив, что так он научится ходить. Он стал делать это каждый день, пока не протоптал тропинку вдоль всей ограды. Его главным желанием было вернуть свои

ноги к жизни.

Со временем, благодаря каждодневному массажу, железной решимости и твердому настрою, он научился стоять, затем ходить с остановками, потом ходить самостоятельно и – наконец! – бегать.

Он стал ходить в школу, затем бегать в школу и бегать просто так, потому что это приносило ему радость. В старших классах он уже участвовал в соревнованиях.

Спустя годы в Медисон-сквер-гарден этот молодой человек, который не должен был выжить, и наверняка не смог бы ходить, и уж точно не смог бы бегать, – этот решительный молодой человек, доктор Гленн Каннинхам, быстрее всех в мире пробежал дистанцию в одну милю!

Барт Дубин

Вера

*Растерянность и скорбь заставляют меня
молиться, а молитва гонит прочь скорбь и
растерянность.*

*Филипп Меланхтон, сподвижник Лютера
Кинга*

Мы сильной породы, мы стойкие. Если бы мы не были сильными – нас бы сейчас не было. Во многих поколениях мы были наделены особой смекалкой и духовностью. И позвольте мне сказать, что отказ или полное принятие своей немощи основываются на одной и той же вещи – вере, почти божественной вере.

Если бы мы не были сильными – нас бы сейчас не было.

В приемной Института физической медицины и реабилитации за Ист-Ривер в Нью-Йорке на стене есть бронзовая табличка. Приходя в Институт на процедуры, я проезжал по этой приемной много раз, туда и обратно. Однако у меня никогда не было времени прочесть слова, написанные на табличке неизвестным солдатом Конфедерации. Но вот однажды днем я это сделал. Я читал ее снова и снова. Закончив чтение, я чуть не взорвался – но не от отчаяния, а от внутреннего света, заставившего схватиться за подлокотники инвалидной коляски. Я хочу поделиться прочитанным с вами.

СИМВОЛ ВЕРЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ

Я просил у Бога могущества, какого только можно достичь.
Я был создан слабым, чтобы в смирении научиться послушанию...

Я просил о здоровье, чтобы совершить великие вещи.
Мне была дана немощь, чтобы я занялся чем-то более нужным...

Я просил богатства, чтобы быть счастливым.
Мне была дана бедность, чтобы я стал мудрее...

Я просил силы, чтобы люди меня превозносили.
Мне была дана слабость, чтобы я чувствовал потребность в Боге...

Я просил о разных вещах, чтобы насладиться жизнью.
Мне была дана жизнь, чтобы я наслаждался разными вещами...

Я не получил ничего, о чем просил – но все, на что надеялся.
Почти вопреки мне, мои невысказанные молитвы были услышаны.

И вот я, среди людей, самый благословенный из них!

Рой Кампанелла

Как она спасала детей

Каждый день вы видите либо шрамы, либо смелость.

© Dodinsky

Миссис Бетти Тисдэйл – героиня мирового уровня. Когда в апреле 1975 года заканчивалась война во Вьетнаме, она знала, что ей предстоит спасти 400 сирот, которые будут выброшены на улицу. Они с мужем, полковником Патриком Тисдэйлом, бывшим педиатром, уже взяли на воспитание пять вьетнамских девочек. Первая жена полковника умерла, и у него уже было пятеро детей.

Американский военно-морской врач Том Дули, работавший во Вьетнаме в 1954 году, помогал людям бежать с коммунистического Севера. Бетти рассказывает: «Мне и правда кажется, что Том Дули был святым. Его влияние навсегда изменило мою жизнь». Познакомившись с книгой Дули, она посвятила свою жизнь спасению людей, и 14 раз ездила во Вьетнам во время отпуска, чтобы работать в больницах и приютах, которые он основал. В Сайгоне она привязалась к сиротам приюта Ан Лак (Счастливое место), которым управляла мадам Ву Ти Нгай. В день падения американского режима Бетти помогла ей с эвакуацией и поселила ее у себя в Джорджии, где уже жили ее десять детей.

Затем Бетти, понимая, что ждет 400 детей из приюта, решила: «Я поеду, заберу детей и буду помогать их усыновлению». Она еще не знала, как это сделать. Она только знала, что она это сделает.

В считанные минуты она начала сдвигать горы. Она собрала необходимые деньги разными способами, включая благотворительные купоны. Она говорила: «Я представляла себе всех этих малышей, как они будут расти в хороших домах в Америке, а не под властью коммунистов». Это было ее мотивацией.

Она отправилась во Вьетнам, преодолела все препятствия и решила вопрос о перевозке по воздуху из Сайгона 400 детей. Но тут ответственный за социальное пособие для вьетнамцев доктор Дан неожиданно объявил, что примет только детей младше 10 лет и что у всех должны быть свидетельства о рождении. Бетти знала, что сироты войны чудом остались живы и свидетельств о рождении у них нет.

Бетти раздобыла свидетельства в педиатрическом отделении больницы. Она говорит: «Я понятия не имела, где и у кого они родились. Я на ходу придумывала для каждого дату, время и место рождения». Эти документы были единственной надеждой, что дети попадут туда, где их ждет свободное будущее.

Теперь ей нужно было подыскать место для размещения сирот после эвакуации. Военные в Форт Беннинге были против. Бетти испробовала все средства. Она пыталась дозвониться в Секретариат армии, Бо Каллауэю, но он не отвечал на ее звонки.

Однако Бетти не собиралась сдаваться. Она связалась с матерью Бо, своей землячкой, рассказала о своем деле и попросила посодействовать. Только после вмешательства матери секретарь армии откликнулся на просьбу и объявил, что школа в Форт Беннинге станет временным домом для сирот из Ан Лака.

Оставалось решить вопрос, каким образом она вывезет детей. Прибыв в Сайгон, она тотчас направилась к послу Грэхему Мартину и попросила транспорт. Она пыталась купить чартер на самолет «Пан Ам», но лондонская контора Ллойда так высоко подняла цену страховки, что договариваться было бессмысленно. Посол согласился помочь, если все бумаги одобрит вьетнамское правительство. Доктор Дан подписывал последний документ в тот момент, когда дети садились в два самолета компании «Эр Франс».

Сироты выглядели болезненными и изможденными. Большинство из них никогда не выходило за стены приюта. Они были напуганы. Бетти поручила солдатам и съемочной группе АВС помочь их перевезти и накормить. Все добровольцы плакали слезами радости и благодарности за то, что внесли посильный вклад в освобождение других людей.

Обычные люди совершают немыслимые поступки.

При пересадке на другую авиалинию в Филиппинах возникли большие проблемы. Самолет компании «Юнайтед Эйрлайн» затребовал плату в 21 000 долларов. Доктор Тисдэйл гарантировал оплату. Если бы у Бетти было больше времени, она, возможно, добилась бы бесплатных билетов! Но нельзя было терять ни минуты.

По прибытии в Штаты каждый ребенок в течение месяца нашел приемную семью. Лютеранское агентство Тресслера в Йорке, штат Пенсильвания, специализирующееся на усыновлении детей-инвалидов, нашла дом для всех сирот.

Бетти доказала, что можно добиться всего, если не останавливаться перед отказом, а быть настойчивым и делать все, что от тебя требуется.

Как некогда сказал доктор Дули: «Обычные люди совершают немыслимые поступки».

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Ты собираешься мне помочь?

Надежда – это вера, протягивающая руку в темноте.

Джордж Айлс

В 1989 году землетрясение силой 8,2 балла почти сровняло с землей часть территории Армении; менее чем за четыре минуты погибло более 30 000 человек.

Посреди общего разрушения и хаоса один отец оставил дома жену и побежал к школе, где учился его сын. Он обнаружил, что от здания ничего не осталось.

После первого потрясения отец вспомнил про обещание, данное сыну: «Что бы ни случилось, я всегда буду с тобой!» Слезы выступили у него на глазах. Он начал припоминать, что класс находился в правом заднем углу здания. Он бросился туда и стал разгребать обломки.

Пока он вел раскопки, подходили другие несчастные родители. Хватаясь за сердце, они плакали: «Мой сын!», «Моя дочь!». Другие разумные люди пытались оттащить его от того, что раньше было школой. Они говорили:

- Слишком поздно!
- Они умерли!
- Ты им не поможешь!
- Иди домой!
- Посмотри правде в глаза, ты уже ничего не поправишь!
- Все будет только хуже!

Каждому он отвечал одной-единственной фразой:

- Ты собираешься мне помочь?

А потом продолжал откапывать сына – камень за камнем.

Начальник пожарной команды тоже уговаривал отца. Он говорил:

– На развалинах случаются пожары, повсюду происходят возгорания. Ты в опасности. Мы позаботимся обо всем. Ступай домой.

Любящий отец отвечал на это:

- Ты собираешься мне помочь?

Приехали полицейские, они сказали:

- Ты зол, ты огорчен, но все кончено. Ты подвергаешь риску других.

Иди домой. Это наша работа!

На что он ответил:

– Вы собираетесь мне помочь?

Но ему никто не помог.

Он мужественно продолжал трудиться один. Ему нужно было выяснить для себя: «Жив мой мальчик или он умер?»

Он копал 8 часов... 12... 24... 36... Затем, когда шел 38-й час, он оттащил каменную глыбу и услышал голос сына. И он выкрикнул его имя:

– АРМАНД!

В ответ он услышал:

– Папа! Это я, пап! Я сказал другим детям, чтобы они не боялись. Я сказал им, что, если ты жив, ты спасешь меня. А если ты спасешь меня, то и они будут спасены. Ведь ты обещал: «Что бы ни случилось, я всегда буду с тобой!» Ты сделал это, папа!

– Что там у вас? Как вы? – спросил отец.

– Из 33 нас осталось 14, папа. Когда здание разрушилось, оно осело в форме клина. Это нас и спасло. Нам страшно, мы хотим есть и пить. Спасибо, что ты здесь.

– Вылезай, мой мальчик!

– Нет, папа! Пусть сначала выйдут другие дети. Ведь меня ты вытащишь. Что бы ни случилось, я знаю, что ты меня не оставишь!

Марк Виктор Хансен

Еще один только раз

Вера – это птица, которая поет, когда рассвет только начинается.

Рабиндранат Тагор, писатель, композитор

Один английский роман XIX века описывает небольшой городок в Уэльсе, где каждый год в течение 500 лет все жители собираются в церкви в канун Рождества и молятся. Незадолго до полуночи они зажигают свечи в светильниках и поют хоралы и гимны. Они идут проселочной дорогой несколько миль до старой, заброшенной каменной лачуги и строят там рождественскую сцену вместе с яслями. В своем простом благочестии они преклоняют колени и молятся. Их песнопения согревают холодный декабрьский воздух.

В городке этом существовало поверье, что если все горожане сойдутся сюда в канун Рождества и будут молиться с безупречной верой, – тогда и только тогда наступит Второе Пришествие. И вот 500 лет они приходили к каменным развалинам и молились. Однако они не видели Второго Пришествия.

Одного из героев романа спрашивают:

- Веришь ли ты, что Он снова придет в канун Рождества в наш город?
- Нет, – отвечает он, печально качая головой, – не верю.
- Тогда почему ты приходишь сюда каждый год?
- Ах, – улыбается он, – что, если я окажусь единственным, кого здесь не будет, когда это случится?

Кажется, его вера невелика, правда? Однако это вера. Как сказано в Новом Завете, чтобы войти в Царствие Небесное, нам нужно иметь веры не больше, чем горчичное зерно. И порой, когда мы работаем с детьми с нарушениями, трудными подростками, с молодежью из группы риска; когда сталкиваемся с зависимыми от алкоголя, склонными к оскорблениям, депрессии и суициду партнерами, друзьями и клиентами... в такие минуты нам нужна небольшая частичка веры, что этот человек вернется к каменным развалинам в канун Рождества. Еще один только раз. И в этот следующий раз, возможно, я совершу прорыв.

Иногда нас зовут работать с людьми, в которых уже разочаровались другие. Возможно, мы тоже придем к выводу, что у них нет шанса на

изменение или рост. Именно в такие моменты, если есть хоть малейший проблеск надежды, можно найти подход, добиться определенной пользы, спасти того, кого стоит спасать. Прошу тебя, вернись, друг мой, вернись еще один только раз.

Хэнок МакКарти

Тебя окружает величие – используй его

Личная преданность общему делу – вот залог успеха спортивной команды, коммерческой компании, общества, цивилизации.

Винс Ломбарди, футболист и тренер

Многие люди могли бы стать олимпийскими чемпионами или чемпионами Америки, но они не пытались этого делать. По моим подсчетам, пять миллионов человек способны были обойти меня в прыжках с шестом в тот год, когда я победил. Не меньше пяти миллионов. Мужчины, которые были сильнее, выше и быстрее меня, но никогда не брали шеста в руки, не пробовали оторвать свои ноги от земли и перепрыгнуть через перекладину.

Нас повсюду окружает величие. Стать великим просто, потому что вам на помощь придут великие люди. На всех съездах, где мне приходилось бывать, меня поражало, что великие люди бизнеса делились своими идеями, методами и техниками с любым желающим. Я видел, как великий торговец рассказывал в деталях молодому торговцу, как он работает. Он ничего не утаивал. Схожая ситуация в мире спорта. Никогда не забуду то время, когда я пытался побить рекорд Корнелиуса «Голландца» Вармердама. Я прыгал в высоту на фут ниже его рекорда. Я позвонил ему и сказал:

– Голландец, могу я попросить о помощи? Похоже, я не поднимусь выше. Это мой предел.

Он сказал:

– Запросто, Боб. Приезжай, я расскажу тебе все, что знаю.

Я провел три дня с мастером, величайшим из прыгунов с шестом в мире. За три дня Голландец обучил меня всему, что он умел. Были вещи, какие я делал неправильно, и он меня поправлял. Короче говоря, я сразу стал прыгать на восемь дюймов выше. Великий человек поделился со мной тем, что имел. Я открыл, что герои и чемпионы спорта делают это, чтобы помочь нам тоже стать великими.

Джон Вуден, великий тренер баскетбольной команды Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, придерживался философии, что каждый день он должен помочь тому, кто не сможет

ответить взаимностью. Таково было его обязательство.

Когда Джордж Аллен трудился в колледже над дипломом, где разбирал тонкости скаутинга и оборонительного футбола, он составил 30-страничный опрос и разослал знаменитым тренерам страны. 85 процентов дали ему исчерпывающие ответы.

Великие люди готовы делиться. Великие люди откроют вам свои секреты. Смотрите на них, звоните им, читайте их книги. Ступайте туда, где они бывают, будьте с ними рядом, говорите с ними. Быть великим просто, если тебя окружают великие люди.

Боб Ричардс, олимпийский спортсмен

Глава 7. Мудрость отовсюду

Эта жизнь – только тест. Будь это настоящая жизнь – ты получил бы инструкции, куда пойти и что делать!

Обнаружено на доске объявлений

Сати

В душе я до сих пор остаюсь маленьким ребенком, которого не волнует ничего другое, кроме прекрасных цветов радуги.

Папиха Гхош

Вскоре после рождения брата четырехлетняя Сати стала упрашивать родителей оставить ее одну с новорожденным. Сперва они не соглашались, опасаясь, что она ревнует и может причинить ребенку вред. Однако Сати не выказывала признаков ревности. Она нежно обращалась с малышом, и ее просьбы оставить их наедине становились все настойчивей. Родители решили уступить.

В восторге Сати вошла в детскую комнату и закрыла дверь, но она чуть-чуть приоткрылась – достаточно, чтобы подсмотреть и подслушать. Родители увидели, как маленькая Сати подошла к братику, склонилась над ним и тихо сказала:

– Малыш, расскажи мне, какой он – Бог. Я начинаю забывать.

Дэн Миллман

За одно сердцебиение

Не плоть и кровь, но сердце делает нас отцами и сыновьями.

Фридрих Шиллер, драматург и военный врач

Я поклялся, что никогда не буду играть в гольф. Игра эта – прямая противоположность всему, с чем я связан. У меня много хороших качеств, но терпение – не из них. Меня привлекает скорость – быстрые катера, быстрые машины, быстрый результат. За три десятилетия, что я помогаю людям повысить качество их жизни, мой посыл остается одним и тем же: вы можете измениться за одно сердцебиение. Как? Вы можете изменить историю. Изменив истории, которые вы рассказываете сами себе, вы поменяете смысл того, что с вами происходит.

Я рассказывал себе про гольф, что он – медленный и скучный. Но мои мальчишки начали играть в него, а я хотел принимать участие в их жизни. Поэтому я взялся за гольф, хотя ненавидел его. Но потом я подумал: «Зачем тратить время, если не можешь получить удовольствие от игры?»

Я сфокусировался на том, что мне нравилось в этом спорте. Поля для гольфа расположены в красивейших уголках мира. Один приятель заметил, что я могу играть по своим правилам – только на лучших, самых живописных лунках. Вскоре я подумал: «Слушайте, а это не такой плохой вид спорта!»

Способность изменить свое отношение, «взять и переделать» свою историю – это и есть настоящий ключ к счастью. За что я признателен жизни, так это за мою прекрасную жену Сэйдж. Она приносит мне столько радости, сколько все остальные вместе взятые. И единственные люди, которых я люблю так же, как свою жену, – это мои дети и мои тесть и теща. Мои отец и мать умерли, поэтому родители Сэйдж стали мне матерью и отцом.

Когда я научился играть в гольф, я решил рассказать об этом папе. Всю жизнь он занимался заготовками древесины, и у него просто не было времени на развлечения наподобие гольфа. Но я взял его на игру, и вскоре он ее полюбил.

Однажды он сказал мне: «Тони, давай сыграем в гольф!» Он назвал поле для гольфа, которое находилось в двух-трех часах езды, и это было не

лучшее поле. Рано утром мне надо было успеть на самолет до Лондона, но я видел, как ему хочется поиграть, а я любил его так сильно, что не мог подвести. И я согласился.

Способность изменить свое отношение, «взять и переделать» свою историю – это и есть настоящий ключ к счастью.

Поле оказалось в еще худшем состоянии, чем я предполагал. Когда мы собирались делать первый удар, три оленя выскочили из леса и остановились прямо перед нами. Они рассматривали нас, а мы их. Потом так же неожиданно олени скрылись, а мы пошли дальше.

По дороге к машине я вдруг подумал: «Никогда нельзя сказать, как долго ты будешь рядом с теми, кого ты любишь».

Я тотчас забыл про скверное поле, и мы с папой отлично провели время вместе. Когда приступили к последней лунке, он выпрыгнул из машины и сказал: «Я пойду первым». Он сделал два шага, затем повернулся и посмотрел на меня. Его глаза закатились, и он рухнул на землю, как большое, чисто срубленное дерево. Он упал на спину и ударился об землю головой. В этот момент все в моем мире изменилось.

Я не знал, что делать. Я не обучался оказанию первой помощи. Но я знал, что он умрет, если *ничего* не сделать. Мой мозг стал бешено работать, и я вспомнил, что нужно очистить воздушные пути и оттянуть язык, чтобы он не задохнулся. Так я и сделал, но он не дышал. Я начал делать ему искусственное дыхание рот в рот, как в кино, но ничего не помогало. Он угасал, и цвет его лица менялся. Я кричал, звал на помощь, но рядом никого не было. Ужасные мысли проносились у меня в голове: «Если бы я не взял его играть в гольф, мы бы не оказались в этом захолустье! Я не могу позволить ему умереть у меня на руках, когда рядом нет его жены и дочери!»

Потом я неожиданно припомнил, как много лет назад видел передачу CNN, которую и не собирался смотреть. Там говорилось, что многих умирающих можно было бы спасти, если бы им делали массаж груди вместо искусственного дыхания рот в рот. В крови уже есть кислород, и интенсивный массаж груди заставит его поступать в мозг – именно мозг нужно сохранить живым. И я начал массаж груди, но тщетно. Прошло три или четыре минуты, но он не подавал признаков жизни.

Я начал сходить с ума, я сорвался и кричал: «Ты не можешь умереть! Не у меня на руках! Ты должен быть со своей семьей!» Я молился и давил ему грудь, делая это с невероятной силой. Вдруг он кашлянул. А потом

появилось дыхание. Он все еще не мог открыть глаза и говорить. Я схватил его за руку и сказал: «Сожми мою руку, если понимаешь, что я говорю». Он сжал ее.

Наконец прибыла помощь, и мы отвезли отца в больницу. У него не нашли никакого повреждения мозга, врачи не могли сказать, что случилось и почему. Это было что-то вроде аритмии, вызвавшей остановку сердца. Оно перестало биться, а потом снова вернулось к жизни.

Можно по-разному пересказывать эту историю. Я мог бы винить себя за то, что научил моего отца играть в гольф, а потом повез его в глушь, где некого позвать на помощь. Но я подумал: за кого я себя принимаю? Разве я отвечаю за то, что происходит? Лучше думать, что остановка сердца случилась в удачное время. Что, если бы мы не играли в гольф и он бы потерял сознание, когда ехал в машине? Что, если бы он оказался в своей мастерской один, когда все произошло? Меня бы не было рядом, и я бы его не спас.

Некоторые люди, говорят: «Я чуть не умер», если «Скорая» приезжает не сразу. Другие описывают ту же ситуацию так: «Бог сохранил меня сегодня». Качество вашей жизни – не то, что с вами происходит, а то, какой смысл вы вкладываете в эти события.

Для себя я держусь следующей версии: мой отец жив, и Бог этим управляет. Я намерен дорожить каждой минутой, когда мы вместе, даже больше, чем раньше. А еще мы будем играть в гольф.

Энтони Роббинс

Как избавиться от вредных привычек

Сначала привычки как паутина, потом – как канаты.

Испанская пословица

За свою жизнь я избавилась от многих вредных привычек. Совсем недавно я перестала пить кофе. Отказаться от него было непросто. Как ни странно, это было куда сложнее, чем начать вести трезвый образ жизни и оставить наркотики. Кофеин был моим последним наркотиком и, поскольку он меня не убивал, я разрешала себе кофе.

Одна из основных причин, по которой мы не можем избавиться от бесполезных привычек, заключается в мыслях, которые дают нам разрешение. Например: *Одна чашка кофе в день для меня не смертельна. Или: Ну, я пью кофе только по выходным.* Такие мысли убеждают нас в том, что с нами все в порядке, хотя в глубине души мы понимаем, что не правы.

Получая радость от создания новой привычки, вы можете безболезненно отбросить старую.

Часто мы используем вредные привычки, чтобы избежать контакта с чем-то более проблемным. Для меня кофе – меньшее из зол. Будучи непьющей женщиной, я считала, что имею право побаловать себя чем-то, когда мне требуется встряска. Привычка эта кажется безобидной, но, если быть честным с самим собой, ясно, что кофе – просто очередной наркотик. Тщательно разобрав свое поведение, я пришла к осознанию того, что я должна перестать разрешать себе пить кофе и поменять привычку.

Отказ от вредной привычки поначалу может вызвать массу неудобств. Чтобы облегчить процесс, я выделила три шага, которые мне помогли.

Шаг первый: держитесь границ одного дня

Одна из главных причин, по которым мы попадаем в тупик, пытаясь избавиться от вредных привычек, состоит в том, что мы начинаем заглядывать в будущее. Например, когда я только перестала пить кофе, я думала: *Что я буду делать, когда попаду в Европу и захочу капучино?* Я справлялась с такими далеко уводящими мыслями, сосредоточившись на

сегодняшнем дне. Я говорила себе: *Не стоит загадывать на завтра. Сегодня я решила не пить кофе.* Так, день за днем, я сумела продержаться долго.

Шаг второй: измените модель дыхания

Когда мы меняем модель дыхания, мы изменяем энергию и, следовательно, свои переживания. Каждый раз, когда вы испытываете рецидив негативного поведения, – сделайте долгий и глубокий вдох. Вы спокойны, и сконцентрированная энергия способствует вашему позитивному поведению. Она же поможет воздерживаться от потакания вредным привычкам.

Шаг третий: испытывайте радость

Избавление от вредных привычек не должно превращаться в пытку и испытание силы воли. Пусть оно вызывает у вас радость и любопытство, поскольку подразумевает создание новой привычки, которая может принести нам счастье. Например, я решила не просто исключить кофе – я полюбила натуральный чай и стала настоящим знатоком чая. Получая радость от создания новой привычки, вы можете безболезненно отбросить старую.

Если вы готовы избавиться от гадкого порока, используйте эти три шага. Держитесь границ дня, дышите в переходный период и находите радость в создании новых привычек.

Габриэлла Бернштейн

Самые печальные слова

Предосторожность лучше лекарств.

Эдвард Кок, политик и юрист

Три самых печальных слова в нашем языке – «если бы только». Они передают сожаление, утраченные надежды, ошибки и разочарование. А порой слова «если бы только» сопряжены с ужасными трагедиями. Сколько раз нам случалось слышать рассказ об ужасном происшествии, где были бы фразы: «Если бы только он ей перезвонил, чтобы убедиться, что все в порядке...», или «Если бы только я разобралась, откуда этот шум...», или «Если бы только они проверили, что дверь в бассейн за ними захлопнулась...».

Мой свекор славится в семье своей присказкой «Найди еще минуту и все исправь». Наверно, он прав, ведь ему 91 год и он по-прежнему очень здравомыслящий человек.

Я всегда стараюсь жить по правилу «еще одной минуты». Порой у меня уходят считанные секунды, чтобы проверить, все ли я записала правильно, или чтобы справиться о чем-то в интернете, или чтобы убрать что-то с дороги, пока никто не споткнулся. И конечно, пока дети были маленькими и способными на всякие шалости, я жила этим правилом «еще одной минуты». Я всегда думала, как избежать моментов «если бы только», будь то нечто незначительное, как, например, убрать чашку горячего кофе с края стола, или более трудоемкое, как обклеивание лентой острых углов на стеклянном столике.

Недавно я прочла в газете историю о человеке, который учился пилотировать самолет. Его выбросило из кабины на катапульте. Инструктор был пристегнут и спасся. А стажер, не пристегнувший ремень, упал с огромной высоты. Вообразите, какой ужас испытал этот человек, когда он вылетел из самолета и понял, что погибнет. Вообразите хор голосов его родственников, исполняющий «если бы только». Если бы только он пристегнул ремни... Как просто было это сделать!

Я не трогаюсь с места, пока все пассажиры моей машины не пристегнуты. Я выключаю утюг из розетки, когда выхожу из комнаты «на минутку». Мне бы очень не хотелось отвлечься, не вернуться в комнату вовремя и вызвать пожар этим невыключенным утюгом. Вообразите себе,

сколько «если бы только» было бы при этом сказано. После того как я поняла, что нельзя доверять чайникам – я оставила его кипящим на плите на час, – я выбросила его и купила электрический, который выключается сам. И у меня паранойя насчет каминной золы. Я жду, пока пройдет две недели, сгребаю ее в мешки для мусора и ставлю их подальше от дома.

Всем нам известны случаи, когда люди теряли любимых, а после страдали, что лишний раз не сказали «я люблю тебя» или «я тебя прощаю».

Когда мой сын-подросток сел за руль, я беспокоилась, что, велев ему возвращаться домой не позже оговоренного часа, я заставлю его превысить скорость, что станет причиной аварии. Мальчик из соседнего городка погиб, потому что ехал слишком быстро, чтобы успеть домой до полуночи. Поэтому мы с сыном выработали план – если он приедет позже, он отнимет в два раза больше времени от следующего вечера. Десятиминутное опоздание означало бы, что в следующий раз ему придется приехать раньше на 20 минут. Это не слишком обременительные последствия – куда лучше, чем сломя голову мчаться домой.

Несколько лет назад я попала в автокатастрофу, повредила нерв, и мне оперировали позвоночник. В эмоциональном плане я справилась с последствиями довольно успешно: ведь я не была за рулем и на мне не было вины. Для меня не было «если бы только», а прощать кого-то куда проще, чем прощать себя.

Таких «если бы только» важно избегать и в личных отношениях. Всем нам известны случаи, когда люди теряли любимых, а после страдали, что лишний раз не сказали «я люблю тебя» или «я тебя прощаю».

Жизнь моя стала более спокойной из-за правила делать все возможное, чтобы избегать неприятностей. Я покупаю себе спокойствие ума, а это лучшая страховка для моего эмоционального благополучия.

Эйми Ньюмарк

По рукам!

Если любовь не знает, как отдавать и как брать без предписаний, – это не любовь, а сделка, и она никогда не сможет выйти за пределы плюса и минуса.

Эмма Голдман

Когда Марите было 13, пришла мода на крашеные майки и поношенные джинсы. Несмотря на то что сама я росла в годы Великой депрессии и не имела денег на платья, я никогда не одевалась так убого. Однажды я увидела, как она стоит у дороги и трет свои новые джинсы камнями и грязью. Я пришла в ужас от того, что она собирается испортить джинсы, за которые я только что выложила немалые деньги, и бросилась к ней, чтобы выговорить ей за это. Однако она продолжала усердно заниматься своим делом, пока я уже в который раз пересказывала ей душещипательную повесть о своем полном лишений детстве. Когда я закончила, так и не вызвав у дочери слез раскаяния, я спросила, зачем ей понадобилось губить новые джинсы, и она ответила, даже не подняв на меня глаз:

– Сейчас новых не носят.

– Но почему?

– Не носят, и все. Вот я и решила их состарить.

Что за полное отсутствие логики! Ну как испорченная новая вещь может быть модной?

Каждое утро, когда она уходила в школу, я смотрела на нее и вздыхала: «И это моя дочь так выглядит...» Она стояла в отцовской майке – крашеной, с большим синим пятном и в разводах. «Ну просто мусорщица! – думала я про себя. – А эти джинсы? Они так низко сидят на бедрах, что если она сделает глубокий вдох – они сползут вниз. Хотя куда они денутся? Они такие тесные, что в них не сделаешь и шагу». Обтрепанные края, потертые камнями, свисали бахромой и волочились за ней по полу.

В один прекрасный день, когда она ушла в школу, мне показалось, будто сам Господь обратился ко мне: «Понимаешь ли ты, какими словами ты провожаешь Мариту каждое утро? – «И это моя дочь так выглядит». Когда ее подружки наперебой рассказывают про своих старомодных

матерей, которые постоянно читают нотации, – она может лишь добавить твои постоянные комментарии в общую копилку. А видела ли ты хоть раз, во что одеты другие старшеклассницы?»

В тот день я приехала забрать ее из школы и заметила, что многие девочки выглядят еще хуже. По дороге домой я упомянула о том, что вспыхнула по поводу испорченных джинсов. Я предложила компромисс:

– Отныне ты можешь одеваться, как хочешь, отправляясь в школу или к своим подругам – я не стану на тебя ворчать.

– Какое облегчение.

– Но когда мы с тобой поедem в церковь, или по магазинам, или к моим друзьям, ты наденешь то, что мне нравится, и не будешь возражать.

Она задумалась над предложением.

Затем я добавила:

– Это означает, что в 95 процентах случаев ты будешь поступать по-своему, а в 5 процентах – так, как захочу я. Ну, что скажешь?

Она поморгала и протянула мне руку:

– По рукам, мама!

С этого момента я со спокойным сердцем провожаю ее по утрам в школу и не брюзжу из-за ее одежды. Когда мы выходим с ней куда-нибудь вместе, она одевается прилично и не дуется при этом. Мы заключили с ней соглашение!

Флоренс Литтауэр

Найдите время, чтобы увидеть по-настоящему

Интуиция – это духовная сущность, она не объясняет, а попросту указывает дорогу.

Флоренс Скавел Шинн, художник и иллюстратор книг

Все мы слышали выражение: «Остановитесь и вдохните запах роз». Но часто ли в нашей бурной и стремительно меняющейся жизни мы находим время для того, чтобы обратить внимание на мир вокруг себя? Мы настолько поглощены нашими деловыми планами, мыслями о карьере, дорожном движении или о жизни вообще, что не замечаем вокруг себя людей.

Я не менее других страдаю этим недостатком, отключаясь подобным образом от любых внешних воздействий, особенно когда веду машину по переполненным транспортом улицам Калифорнии. Однако не так давно мне довелось стать свидетелем одного происшествия, которое показало мне, чего я лишаясь, замкнувшись в своем тесном мирке.

Я направлялся на деловую встречу и, как обычно, прикидывал в уме, что именно мне следует сказать. Так я подъехал к очень оживленному перекрестку, где светофор только что переключился на красный свет. «Ладно, – подумал я, – пожалуй, проскочу в следующий раз на зеленый, если только сумею опередить остальных».

Мои мысли и автомобиль работали на автопилоте, готовые в любой момент сорваться с места, как вдруг незабываемое зрелище заставило меня выйти из транса. Молодая супружеская чета, оба слепые, шли рука об руку по этому оживленному перекрестку, между тем как мимо них во всех направлениях с шумом проносились машины. Мужчина держал за руку маленького мальчика, а женщина прижимала к груди грудного младенца, явно нося под сердцем еще одного ребенка. Оба держали в вытянутых руках белые трости, нащупывая указатели, которые могли бы помочь им перейти через дорогу.

Сначала я был тронут. Эти люди сумели преодолеть то, что я считал одним из самых страшных физических недостатков, – слепоту. «До чего же, наверное, тяжело быть незрячим!» – подумал я. Однако мои размышления тотчас прервались, сменившись ужасом, когда я заметил, что пара, вместо

того чтобы идти по пешеходному переходу, отклонилась по диагонали, направляясь в самую гущу приближающегося транспорта. Я всерьез опасался за них, поскольку не был уверен в том, поняли ли другие водители, что происходит.

Пока я наблюдал за ними из переднего ряда автомобилей (откуда мне все было видно как на ладони), на моих глазах свершилось настоящее чудо. Все машины, двигавшиеся во всех направлениях, одновременно остановились. Я не слышал ни визга тормозов, ни звука клаксонов. Никто даже не завопил: «Прочь с дороги!» Все неожиданно замерло. Казалось, будто само время на миг прервало свой ход для одной этой семьи.

Пораженный, я окинул взглядом ближайšie ко мне автомобили, чтобы убедиться в том, что все мы видим одно и то же. Внимание остальных также было приковано к слепой паре. Неожиданно водитель машины справа от меня решил действовать. Высунув голову из окна автомобиля, он громко закричал: «Правее! Правее!» Другие люди последовали его примеру, повторяя в один голос: «Правее! Правее!»

Даже не подумав отскочить в сторону, пара изменила направление в соответствии с их указаниями. Полагаясь на свои белые трости и возгласы озабоченных горожан, они благополучно перебрались на другую сторону улицы. Когда они достигли края тротуара, одна вещь поразила меня до глубины души – они по-прежнему шли рука об руку.

Я был озадачен бесстрастным выражением на их лицах и пришел к выводу, что они вряд ли имели представление о том, что на самом деле происходило вокруг них. Тем не менее я сразу почувствовал вздохи облегчения, вырвавшиеся из груди каждого из остановившихся на перекрестке.

Пока я смотрел на машины рядом со мной, водитель справа, хватая губами воздух, с трудом проговорил: «Ну и ну! Вы это видели?» – «Глазам своим не верю!» – отозвался водитель слева. Похоже, все мы были глубоко взволнованы сценой, свидетелями которой только что стали. Человеческие существа на какой-то миг превзошли самих себя, чтобы помочь четырем нуждающимся людям.

Впоследствии я не раз вспоминал об этой истории и извлек из нее несколько важных уроков. Первый из них: найдите время, чтобы оглянуться по сторонам и по-настоящему увидеть то, что происходит у вас на глазах. Поступайте так, и тогда вы поймете, что этот момент – все, что у вас есть, и, что еще более важно, этот момент – единственная возможность для вас изменить ход своей жизни.

Второй урок, который я усвоил, состоит в том, что цели, которые мы

ставим перед собой, могут быть достигнуты благодаря вере в собственные силы и доверию к другим людям, даже несмотря на, казалось бы, непреодолимые препятствия.

Цель слепой пары заключалась в том, чтобы невредимыми перейти через дорогу. Препятствием же служили восемь рядов автомобилей, нацеленных прямо на них. И тем не менее они без страха и сомнений шли вперед, пока не достигли тротуара на противоположной стороне.

Мы тоже можем смело двигаться вперед к своей цели, не обращая внимания на преграды, стоящие у нас на пути. Все, что от нас требуется, – это доверять собственной интуиции и принимать помощь других людей, которые могут обладать более глубоким видением происходящего.

И наконец, я стал по-настоящему ценить свой дар зрения, который до сих пор слишком часто воспринимал как должное.

Вы когда-нибудь задумывались о том, что значит жить без глаз? Только представьте себе на миг, что вам приходится пересекать улицу с большим движением, будучи совершенно слепым. Как часто мы забываем о простых, но вместе с тем бесценных дарах, которыми мы наделены!

Когда я покинул тот оживленный перекресток, во мне было больше понимания жизни и сострадания к другим людям, чем когда я прибыл туда. С тех пор я принял решение видеть мир таким, какой он есть, и каждый день, разъезжая по делам, благодарю Бога за данные мне способности.

Когда вы идете по жизни, окажите себе одну любезность: замедлите шаг и дайте себе время, чтобы по-настоящему увидеть действительность. Воспользуйтесь моментом и обратите внимание на то, что происходит вокруг вас прямо сейчас, на этом самом месте. Иначе вы можете пропустить нечто замечательное.

Джеффри Майкл Томас

Если бы я могла прожить свою жизнь заново

Действуйте прямо сейчас. Будущего никому не обещали.

Уэйн Дайер, автор книг по самопомощи

Интервью с пожилыми и неизлечимо больными людьми свидетельствуют, что они обычно сожалеют не о том, что сделали в жизни, а о том, чего им сделать не удалось.

В следующий раз я бы позволила себе больше ошибок.
Я бы не переживала по пустякам.
Была более легкомысленной.
Не стала бы многое воспринимать всерьез.
Я бы чаще шла на риск.
Я бы больше путешествовала.
Я покорила бы больше гор и переплыла больше бурных рек.
Я бы ела больше мороженого и меньше фасоли.
У меня было бы больше реальных проблем и меньше воображаемых.

Если бы мне пришлось повторить все снова, в следующий раз я бы отправилась путешествовать налегке.

Дело в том, что я из тех людей, кто живет разумно и здраво – час за часом и день за днем.

Да, у меня случались прекрасные моменты, но, если бы мне удалось прожить жизнь заново, их было бы больше. По правде сказать, я бы постаралась, чтобы ничего, кроме них, и не было. Только эти моменты, один за другим, вместо того чтобы каждый день откладывать счастье, думая, что впереди у тебя много-много лет.

Я была из тех людей, кто не высовывает из дома нос без аптечки, зонтика и парашюта.

Если бы мне пришлось повторить все снова, в следующий раз я бы отправилась путешествовать налегке.

Если бы мне пришлось прожить жизнь заново, я бы ходила босиком с ранней весны и до поздней осени.

Я бы больше танцевала.

Каталась на каруселях.
Нарвала бы больше маргариток.

Надин Стейр, 85 лет

Дар дельфина

Я бы утверждал, что такие благодарности есть высшая форма мысли; и что такая признательность есть счастье, помноженное на чудо.

Г. К. Честертон, писатель и мыслитель

Я находилась одна на глубине примерно 40 футов под водой. Я знала, что мне не следует погружаться в воду без страховки, однако считала себя опытным подводником и потому решила рискнуть. Течение в этом месте не было сильным, а вода выглядела такой теплой, чистой и заманчивой. И только когда у меня начались судороги, я поняла, какую глупость совершила. Я была не слишком обеспокоена, однако спазмы в животе заставили меня буквально согнуться пополам. Я пыталась снять с себя водолазный пояс с грузом, однако у меня так сводило живот, что я не могла добраться до пряжки. Я постепенно погружалась все глубже и глубже, не в состоянии двигаться, и тут мной овладел панический страх. Я могла видеть часы у себя на руке и понимала, что пройдет совсем немного времени, прежде чем запас кислорода в моих баллонах иссякнет. Я пробовала массировать себе брюшную полость, но, несмотря на то что на мне не было водолажного костюма, я не могла выпрямиться и дотянуться рукой до сведенных судорогой мышц.

«Я не могу уйти вот так! – промелькнуло у меня в уме. – У меня еще осталось столько дел!» Я просто не могла умереть безымянной, так, что ни одна живая душа никогда не узнает о том, что со мной случилось. И тогда я мысленно стала звать: «Кто-нибудь или что-нибудь, на помощь!»

Неожиданно я ощутила, как кто-то подталкивает меня под мышки. Я подумала: «О нет, это акулы!» Меня охватили ужас и отчаянье. Но кто-то настойчиво поднимал мою руку. Рядом появился глаз – самый изумительный глаз, какой только можно представить. Клянусь, он улыбался. Это был глаз большого дельфина. Увидев его, я поняла, что спасена.

Он двигался вперед, подталкивая меня и подсунув спинной плавник мне под мышку, так что моя рука лежала у него на спине. Я расслабилась, обняла его и почувствовала облегчение. Мне показалось, будто дельфин окутывает меня безопасностью и, поднимая меня на поверхность, исцеляет

меня. Судороги в животе прошли, когда мы оказались на поверхности, напряженность и тревога исчезли, и я знала, что это его заслуга.

Всплыв на поверхность, дельфин начал толкать меня к берегу. Стало совсем мелко, и я забеспокоилась, что его может выбросить на сушу. Я оттолкнула его назад, на глубину, откуда он стал наблюдать за мной. Кажется, он хотел убедиться, что со мной все в порядке.

У меня было ощущение, будто я родилась заново. Когда я отстегнула пояс с грузом и баллон с кислородом, сняла все-все, что на мне было, я вернулась голая назад в океан – к дельфину. Я почувствовала себя такой легкой, свободной и живой, что мне захотелось быть среди солнца и воды, среди этой свободы. Дельфин начал играть со мной. Я заметила в воде и других дельфинов.

Спустя некоторое время дельфин снова вернул меня к берегу. Он убедился, что я оказалась в безопасности на мелководье, потом повернулся ко мне боком, уставившись одним глазом в мои глаза. Мне показалось, что мы находились в таком положении очень долго, почти вечность; это было подобие транса, когда в моем уме мелькали мысли из прошлого. Потом он издал один-единственный звук, направился к остальным и уплыл вместе с ними.

Элизабет Гэвейн

Прикосновение руки мастера

*Посылать свет во тьму человеческих сердец – вот
задача артиста.*

Роберт Шуман, композитор

«Столько на ней царапин и ссадин,
что не стоит и возиться», – подумал продавец.
Желая сбавить побыстрее старую скрипку,
Он поднял ее.
«А ну, мои разлюбленные, начнем торги?
Кто из вас будет первым?
Один доллар, всего один... Кто скажет два?
Два доллара... Кто скажет три?
Три доллара – раз, три доллара – два.
Продается за три...» Но нет!
Из зала поднялся седой мужчина,
Вышел вперед и достал смычок;
Потом стер пыль со старой скрипки
И натянул ослабевшие струны.
Он играл мелодию сладкую и чистую —
Будто ангелы пели свой хорал.

Кончилась музыка, и продавец
Спросил: «Сколько стоит старая скрипка? —
И поднял ее вверх со смычком. —
Тысяча долларов или две?
Две тысячи! Кто предложит три?
Три тысячи – раз, три тысячи – два.
Итак, скрипка продана», – заключил он.
Люди ликовали, но некоторые спрашивали:
«Мы так и не поняли,
Отчего выросла цена?»
Ответ последовал незамедлительно:
«От прикосновения руки Мастера».

Многие люди с расстроенной жизнью,
Побитые и исцарапанные грехами,
Продаются дешевле безмозгой толпе,
Почти как старая скрипка.
«Дай мне картошки. Стакан вина».
Поиграл – и вышел вон.
Но приходит Мастер, и глупая толпа
Никак не может понять,
Сколько стоит душа и как все может измениться
От прикосновения руки Мастера.

Майра Б. Уэлч

Послесловие

Главная тема этой книги – позитивное мышление. Вы читали рассказ за рассказом о том, как люди используют его, чтобы преодолевать трудности, задавать новое направление своей жизни и улучшать личные отношения. Все мы хотим позитивно воспринимать нашу повседневную реальность – но не всегда знаем, как это сделать.

Наша работа над составлением сборника *Куриный бульон для души* и состоит в том, чтобы подобрать рассказы, которые были бы полезными и позитивными. До того как я пять лет назад стала издателем серии *Куриный бульон для души*, я прочла 100 старых историй. Они и еще десятки тысяч историй, присланных для недавних изданий, поразили меня гибкостью и силой человеческого духа.

Я узнала, какими сильными могут быть люди, как они преодолевают препятствия и шагают по жизни, даже после того, как с ними произошли страшные вещи. Меня вдохновляют истории, присланные такими же людьми, как мы – обычными людьми, – совершившими потрясающие поступки. Все эти сильные лидеры нового мышления, чьи истории вошли в качестве бонуса в издание, посвященное 20-й годовщине серии *Куриный бульон для души*, были обычными людьми. Они стали выдающимися в силу определенных событий в своей жизни... и потому, что использовали позитивное мышление!

Еще я научилась тому, что все мы можем со многим справиться. Наша способность справляться с проблемами растет, когда в ней возникает потребность.

Норман Винсент Пил^[23] сказал лучше меня: «Измени свои мысли, и ты изменишь свой мир». Мир, который вы видите, окрашен так, как вы его видите. Сегодня у меня куда больше оптимизма и стойкости, чем год назад. Причина тому – примеры, которые я встречаю в наших книгах. Истории людей из разных слоев общества демонстрируют решительный дух, гибкость и позитивный настрой, несмотря на любые обстоятельства.

Из тысяч историй о том, как нужно жить и мыслить позитивно, я выбрала несколько замечательных советов и хочу поделиться с вами семью своими рекомендациями.

1. Следуйте хотя бы за одной своей страстью. Если, чтобы оплатить счета, вам нужно работать на не очень интересной работе – это не должно

быть единственным, что вы *делаете*. Найдите время, чтобы заняться тем, что вам нравится. Человеку стоит вспомнить, чем ему нравилось заниматься в 10 лет – и попробовать начать делать это сейчас. Для меня это две вещи: я любила читать и гулять в лесу за нашим домом. Сегодня я занимаюсь тем же – читаю по работе, читаю в свое удовольствие, а потом – когда позволяют время и погода – мы с мужем бродим по тропам заповедника по соседству с нами.

2. Делайте что-то значимое и представляющее для вас цель. Воодушевляя других, мы воодушевляем себя. Мы получаем сотни историй от людей, которые обнаружили, что, работая волонтерами, они практически спасли свои жизни. Мир для них изменился после того, как они стали помогать людям; они почувствовали, как их ценят другие, независимо от их собственных обстоятельств. Делать добрые дела для других невероятно полезно для вас самих.

3. Записывайте позитивные переживания. Мы получаем множество историй о том, как люди поменяли свое мировоззрение из-за того, что вели дневник. Некоторые записывают вещи, происходящие с ними каждый день, даже что-то вроде: «Утром в Старбаксе не было очереди». Другие заставляют себя писать по три хороших вещи, которые произошли с ними за день. Верите или нет, но это работает, и мы постоянно слышим отзывы о дневниках благодарности. Научно доказано, что люди, ведущие записи «хороших вещей» в своей жизни, более здоровы и продуктивны и лучше ладят с другими.

4. Улыбайтесь всем. Неважно, какой у вас день, – улыбайтесь. У нас огромное количество историй от людей, попробовавших это, включая одну женщину, которая случайно увидела себя в зеркало и удивилась, что это там за брюзга. Когда она поняла, что видит собственное отражение, у нее наступило прозрение: она решила улыбаться, что бы она ни чувствовала в душе. Она отвечала всем улыбкой, и люди стали относиться к ней иначе. В итоге она перестала быть брюзгой, о чем и мечтала на самом деле.

5. Продолжайте учиться. Вы замечали когда-нибудь, какими энергичными вы выглядите, если учитесь чему-то новому? Моим родителям восьмой десяток, однако я вижу, как они читают книги, чтобы разбираться в истории и окружающем нас мире, и смотрят документальные фильмы по телевизору. Они никогда не прекращали учиться и рассказывают о том, что они узнали, с большим энтузиазмом.

6. Думайте о будущем. Подумайте о своем наследии, о том, что вы оставите миру. Каков будет ваш вклад? Для меня это наследие – наши дети, несмотря на то что мое имя стоит на обложке дюжины книг. Независимо от

того, как я упорно тружусь и как мне это нравится, мое самое большое достижение – это двое рожденных мною детей и двое пасынков. Знаю, что лицо мое светится, если кто-то расспрашивает нас о детях, и неважно, что еще случилось со мной в течение дня.

7. И наконец, найдите время для самих себя. Иногда мне не удается приехать домой до восьми вечера и я страшно устаю. Но прежде чем войти в дом и заступить, как я это называю, на вторую смену, я сижу в машине в гараже, слушаю окончание интересной сводки новостей или песню. Или отправляюсь на прогулку в выходные без айпода и слушаю свои мысли вместо музыки. Это «мое» время. Неважно, насколько я устала и как поздно я легла в постель – 10 или 15 минут я уделяю чтению. Это тоже «мое» время. Вы уже подарили себе «ваше» время тем, что прочитали эту книгу. Читая ее увлекательные истории, вы подзарядили свои «батарейки», подробно рассмотрели свои текущие вопросы и вспомнили, за что вы можете быть благодарны жизни.

*Эйми Ньюмарк, издатель, главный редактор и соавтор
серии «Куриный бульон для души»*

Знакомьтесь с рассказчиками новых историй

МК Асанте – автор бестселлеров и отмеченный наградами режиссер, названный CNN «мастером-рассказчиком и главной креативной силой». Автор четырех популярных книг, Асанте был награжден Премией Лэнгстона Хьюджеса. Его последняя книга *Бак* – мемуары о юности, проведенной в Филадельфии. Асанте – заслуженный профессор по креативным текстам и кино в Государственном университете Моргана.

Бернштейн, Габриэлла – писатель, автор книги *May Cause Miracles*, названной New York Times бестселлером. Среди ее ранних книг такие, как *Spirit Junkie* и *Add More ~ing to Your Life*. Недавно Габриэлла приняла участие в передаче *Super Soul Sunday* в качестве духовного вождя нового поколения. Она основатель соцсети herfuture.com для женщин, цель которой – вдохновлять, объединять и давать силы.

Джонсон, Тори – основательница двухмиллионных бизнесов – Women For Hire and Spark & Hustle, автор книг, названных New York Times бестселлерами, популярный спикер, сотрудник журнала SUCCESS. Ее седьмая книга *The Shift* вышла в 2013 году.

Карп, Крис – автор книг, названных New York Times бестселлерами, и адвокат по вопросам здравоохранения. Среди ее книг и фильмов – новаторские *Crazy Sexy Cancer*, *Crazy Sexy Diet* и *Crazy Sexy Kitchen*. Крис регулярно выступает с лекциями в медицинских училищах, больницах, оздоровительных центрах и корпорациях. Участвовала в передачах *Today Show*, *Good Morning America*, *CBS Evening News* и *The Oprah Winfrey Show*.

Кипп, Мэстин — основатель TheDailyLove.com – веб-сайта, почты и аккаунта в Твиттере, ставящего задачу вдохновить новое поколение. Опра в своей передаче *Super Soul Sunday* назвала его «грядущим лидером нового поколения духовных мыслителей». Книга Мэстина: *Float: An Achiever's Journey from Crisis to Grace* вышла в издательстве Hay House в 2014 году.

Оз, Мехмет – ведущий передачи *Шоу Доктора Оза* (сама передача и ее ведущий – двукратные обладатели Премии Эмми), вице-председатель и профессор хирургии Колумбийского университета. Руководит Сердечно-сосудистым институтом, Программой нетрадиционной медицины при Пресвитерианской больнице в Нью-Йорке. Автор более 400 оригинальных публикаций, книг и медицинских изданий, обладатель нескольких патентов, выполняет более 100 операций на сердце в год.

Ортнер, Ник – автор названной New York Times бестселлером книги

The Tapping Solution: A Revolutionary System for Stress-Free Living и одноименного фильма-бестселлера. Обучает искусству «простукивания» – эффективной технике для снятия боли, снижения веса, преодоления страхов, фобий, ограниченных убеждений и проч.

Роббинс, Энтони – американский писатель, предприниматель, занимающийся темой саморазвития, оратор-мотиватор, актер, тренер и психолог. Автор бестселлеров по лайф-коучингу.

Руиз, Дон Мигель – автор международного бестселлера *Четыре соглашения* (книга была в списке бестселлеров New York Times в течение семи лет), книг *Мастерство любви*, *Голос знания* и *Пятое соглашение*. Сегодня он продолжает делиться древней мудростью в своих лекциях и путешествуя по священным местам всего мира.

Харди, Даррен – знаменитый оратор, наставник бизнес-светил. Издатель и редактор-основатель отмеченного наградами журнала *SUCCESS*, нацеленного на поддержку владельцев малого бизнеса и предпринимателей.

Хендлер, Эрик – соучредитель и издатель positivelypositive.com – онлайн-мультимедийной платформы, популярной благодаря своему креативному контенту. Его цель – побуждать читателя жить полной и открытой жизнью и зажигать огонь внутри себя. Платформа имеет миллионы ежемесячных читателей.

Холден, Роберт – его работы по психологии и духовности освещались в передачах *Oprah*, *Good Morning America*, PBS special *Shift Happens!* а также в двух фильмах BBC *The Happiness Formula* и *How to Be Happy*. Автор книг *Happiness NOW! Shift Happens! Authentic Success*, *Be Happy* и *Loveability*. Роберт также ведет передачу на Hay House Radio под названием *Shift Happens!*

Знакомьтесь с рассказчиками оригинальных историй

Бакли, Хелен Э. д-р., вышедшая на пенсию профессор кафедры английского языка из Университетского колледжа Нью-Йорка в Освего, бывший учитель письма для детей в Сиракузском университете. Автор профессиональных журналов и 16 детских книг, среди которых *Бабушка и я*, и *Однажды с моим отцом*.

Борба, Мишель – плодовитый автор по тематике построения уважения к себе в младшей школе. Член совета попечителей Национального совета по Самоуважению. Ее лучшая книга *Esteem Builders* собрала 379 видов классной деятельности.

Браун, Лес – высокооцененный оратор, работающий с 500 крупнейшими компаниями, по рейтингу журнала FORTUNE, и проводящий личные и профессиональные семинары по всей стране. Широко известен телеаудитории, а также благодаря своим аудио– и видеолекциям.

Бриджес, Хэлис – признанный и динамичный оратор и тренер, проводит международные тренинги по развитию самоуважения и семинары для школ, организаций и предприятий. Председатель совета Difference Makers, Inc.

Гелинас, Рик – президент фонда «Счастливые желуди Делфи» в Майами, Флорида. Признанный педагог, посвятивший свою жизнь воспитанию детей.

Годдард, Джон – авантюрист, исследователь, оратор-мотиватор мирового класса.

Дубин, Барт – создатель Системы говорящего успеха, мощного инструмента для помощи начинающим и профессиональным ораторам в презентации и продвижении себя.

Кеннеди, Даниэлла – знаменитый автор, тренер по продажам мирового класса, вдохновитель и продавец, удостоенная многих наград. Обладатель Почетной степени по гуманитарным наукам от Колледжа Кларка. Проводит лекции в 100 городах в год по продажам, маркетингу и лидерству. Среди ее бестселлеров книги: *How To List And Sell Real Estate In '90s* и *Kennedy On Doubling Your Income In Real Estate Sales*. Замужем, воспитывает восьмерых детей.

Кларк, Дэн – профессиональный оратор-мотиватор, провел тысячи бесед с учениками старших классов, родителями и сотрудниками

предприятий.

Коэн, Алан – динамичный оратор и писатель.

Литтауэр, Флоренс – вдохновенный писатель и учитель.

МакКарти, Хэнок – профессиональный оратор, тренер и консультант по вопросам мотивации, продуктивности и повышения уверенности в себе. Один из наиболее популярных ораторов в силу сочетания юмора и увлекательных историй с практическими навыками.

Миллман, Дэн – бывший гимнаст, чемпион мира, тренер в университете, автор бестселлеров.

Муавад, Роберт (Боб) – Председатель и главный исполнительный директор Института обучения Edge с офисами в Такома, штат Вашингтон, и Темпе, штат Аризона. Edge занимается развитием профессиональных качеств и призвана помогать организациям достичь более высокого уровня производительности, качества и удовлетворения клиентов.

Мурман, Чик – директор Института личной силы, консультирующего фирмы и занимающегося обеспечением высококачественной профессиональной деятельности по развитию педагогов и родителей. Каждый год он проводит по стране более 100 семинаров по корпоративному обучению, повышению самоуверенности и развитию позитивных качеств.

Нельсон, Виктор – терапевт и частнопрактикующий пасторский консультант.

Притчетт, Прайс имеет докторскую степень по психологии, бывший президент Далласской Психологической ассоциации. Генеральный директор Pritchett & Associates, Inc. Доктор Притчетт – автор 11 книг по эффективности личности и организации, в числе которых: *You2: A High Velocity Formula For Multiplying Your Personal Effectiveness In Quantum Leaps*.

Пробштейн, Бобби – писатель и фотограф, чья новая книга *Healing Now* собрала множество положительных отзывов.

Проктор, Боб – президент Семинаров Боба Проктора и основатель Форума Миллион долларов в Онтарио, Канада. Боб – автор книги *You Were Born Rich*, проводит свои семинары по всему миру.

Роббинс, Энтони – признанный лидер в области развития человека, автор двух бестселлеров *Unlimited Power* и *Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny!* Основатель 9 компаний, консультант по бизнесу и управлению в стране и за рубежом, основатель Фонда Энтони Роббинса.

Сальсбури, Гленна окончила Северо-западный университет в

Эванстоне, Иллинойс. Получила диплом в Калифорнийском университете, а через 16 лет – степень по теологии в Семинаре Фуллера. В 1980 году основала компанию, занимающуюся презентациями и семинарами по личному росту. Вышла замуж за бывшего игрока Detroit Lion и Green Bay Packer. Мама трех дочерей.

Спицер, Синди – внештатный писатель, помогла нам переписать несколько наиболее трудных и важных историй.

Томас, Джеффри Майкл – член Национальной ассоциации ораторов.

Трухилло, Фрэнсис Хсавьер (Фрэнк) – основатель и президент *ProTeach Publication*, компании, специализирующейся на создании и производстве вдохновляющих и укрепляющих веру в себя постеров, карточек и прикладных материалов для учеников и студентов. Его работы, преимущественно в формате постеров, можно найти буквально в каждой американской школе.

Уолтерс, Дотти – президент Международного бюро ораторов Уолтерс в Калифорнии. Рассылает платных ораторов по всему миру и много внимания уделяет обучению презентациям. Писатель, основатель и администратор Международной группы агентов и бюро.

Флипп, Патриция – «оратор на любую тему», бывший президент Национальной ассоциации ораторов, одна из самых известных динамичных ораторов.

Хансен, Пэтти – административный директор Look Who's Talking.

Шлаттер, Джон У. – бывший учитель, в настоящее время оратор-мотиватор.

Янгс, Бетти Б. – президент Instruction & Professional Development, Inc., фирмы по ресурсам и консалтингу. В прошлом Учитель года в Айове, сейчас профессор в университете Сан-Диего, исполнительный директор Фонда Феникс. Автор 14 книг.

Знакомьтесь с нашими создателями

Джек Кэнфилд – создатель серии *Куриный бульон для души*, названной журналом *Тайм* «издательским феноменом десятилетия». Джек также автор и соавтор многих других бестселлеров.

Джек – генеральный директор группы Canfield Training в Санта-Барбара, штат Калифорния, и основатель Фонда Самоуважения в Калвер-Сити. Он проводил интенсивные семинары по личному и профессиональному развитию, посвященные принципам успеха, для более чем миллиона человек из 23 стран; выступал перед сотнями тысяч людей в более чем 1000 корпорациях и университетах, на профессиональных конференциях и съездах. Миллионы телезрителей могли видеть его в национальных телепередачах.

Джек – обладатель многих почестей и наград, включая три почетных докторских степени и сертификат Мирового рекорда книги Гиннеса за семь книг из серии *Куриный бульон для души*, которые появились в списке бестселлеров *Нью-Йорк таймс* 24 мая 1998 года.

Марк Виктор Хансен – сооснователь серии *Куриный бульон для души* совместно с Джеком Кэнфилдом. Востребованный докладчик, автор бестселлеров и профессионал маркетинга. Яркие сообщения Марка о возможностях и действиях активно повлияли на тысячи организаций и миллионы людей во всем мире.

Марк – плодовитый писатель, написавший большое число книг помимо серии *Куриный бульон для души*. Он оказал существенное влияние на общество благодаря целой библиотеке аудио-, видеокассет и статей на темы глобального мышления, достижений в области сбыта, строительства богатства, успеха публикаций и личного и профессионального развития. Он также основатель серии семинаров MEGA.

Марк – обладатель многочисленных наград, высоко оценивающих его дух предпринимателя, сердце филантропа и деловую хватку. Он пожизненный член Ассоциации выдающихся американцев Горацио Элгара.

Эйми Ньюмарк – издатель и главный редактор серии *Куриный бульон для души*, имеет 30-летний опыт работы писателем, оратором, финансовым аналитиком и хозяйственным руководителем в сфере финансов и телекоммуникации. Эйми с отличием закончила Гарвардский колледж, где

хорошо овладела португальским языком, немного хуже – французским. Много путешествовала. Вместе с мужем вырастила четверых детей.

После долгой карьеры, связанной с написанием книг по телекоммуникации, объемных финансовых отчетов, бизнес-планов и корпоративных пресс-релизов, *Куриный бульон для души* стал для нее глотком свежего воздуха. Она влюбилась в его книги, меняющие жизнь. Ей очень нравится составлять эти сборники для замечательных читателей серии. Она стала соавтором более чем пяти дюжин книг *Куриный бульон для души* и редактором еще трех дюжин.

Хейди Крупп – главный исполнительный директор Krupp Communications, Inc (K2). Проработав 25 лет в сфере медиа, маркетинга и продвижения продукта, Хейди Крупп-Лизитен сделала из Krupp Communications настоящего лидера промышленности, создающего и продвигающего инновационные общественные отношения, брендинги и маркетинговые инициативы. Ее руководство положило начало уникальной стратегической программе от лица авторов и глобально узнаваемых брендов, таких как Смотрители за Весом и Каждодневное Здоровье. K2 разместила более 65 книг в списке бестселлеров *Нью-Йорк таймс*, в том числе бестселлеры № 1 *Диета на Южном пляже* и *Твоя лучшая жизнь сейчас*. Сейчас ее бизнес охватывает сферу воспитания.

Благодарности

Какой это был интересный проект. Как здорово заново перечитать оригинальный *Куриный бульон для души*, с которого все начиналось. И как удивительно слышать в ответ «да» от сегодняшних властителей умов, когда мы просили их присоединиться к нам с новыми историями.

Мы должны особо поблагодарить нашего редактора Джинни Блэндфорд, которая создала новую рукопись по оригиналу *Куриного бульона для души* и добавила в нее 20 дополнительных историй. Она пестовала весь этот проект от начала до конца. Мы также благодарны Кристиане Пастир за то, что она следила за производственным процессом, и за корректуру окончательного макета вместе с редактором Барбарой ЛоМонако и нашим помощником издателя Д’етте Короной. И мы очень счастливы, что наш вице-президент по маркетингу Джоэль Джарвис проявил завидную интуицию, которая и привела к этому проекту.

Помощник Хейди Крупп Суман Мампилли отвечал за организацию и обеспечивал нас всеми новыми поступлениями. Что можно сказать про Хейди, кроме того, что она лучшая и, похоже, знает всех. Как ей удалось уговорить таких людей, как Тони Роббинс и доктор Оз, дать свои истории для книги – это выше моего понимания!

Наконец, надо поблагодарить Джека и Марка за то, что они начали все это, а также нашего креативного директора и продюсера книги Брайена Тэйлора из *Пневма Букс* за то, что он оживил эту и другие наши книги своим новым видением.

Эйми Ньюмарк

О серии «Куриный бульон для души»

Реальные люди делятся реальными историями – вот уже 20 лет. *Куриный бульон для души* шагнул к вам с прилавков магазинов и стал мировым лидером по улучшению жизни. С помощью книг, кино, DVD, онлайн-трансляций и других форм сотрудничества мы несем надежду, мужество, вдохновение и любовь сотням миллионов людей по всему миру. Писатели и читатели *Куриного бульона для души* принадлежат одному родственному глобальному сообществу – они делятся советами, поддержкой, руководством, утешением и знанием.

Истории серии *Куриный бульон для души* были переведены на более чем 40 языков, и их можно найти в сотне стран. Каждый день миллионы людей знакомятся с *Куриным бульоном для души* – в книгах, журналах, газетах или на онлайн-ресурсах. Делясь своими жизненными переживаниями в этих сериях, мы даем друг другу надежду, утешение и вдохновение. Истории эти переходят от одного человека к другому, от одной страны к другой, помогая улучшать жизнь повсюду.

Делитесь с нами

У каждого из нас были моменты, достойные *Куриного бульона для души*. Если вы хотите поделиться своей историей или стихотворением с миллионами людей по всему миру, зайдите на chickensoup.com и кликните «Принять мою историю» (Submit Your Story). Возможно, вы сможете помочь кому-то из читателей и одновременно стать опубликованным автором. Некоторые из наших предыдущих авторов начали свою писательскую и ораторскую карьеру с публикации истории в наших книгах!

Объем наших поступлений постоянно растет – количество и качество присланного вами было замечательным. Мы принимаем рассказы только через наш сайт. Мы больше не принимаем их по почте или по факсу.

Для связи с нами по другим вопросам, пожалуйста, пишите нам на электронную почту на адрес webmaster@chickensoupforthesoul.com или отправьте факс на следующий адрес:

Chicken Soup for the Soul
P.O. Box 700
Cos Cob, CT 06807-0700
Fax: 203-861-7194

Еще одно замечание от ваших друзей из *Куриного бульона для души*. Как-то раз один наш читатель прислал нам незатребованную рукопись своей книги. Мы вынуждены при всем уважении к вам сообщить, что мы не принимаем рукописи книг и должны избавляться от них, если они появятся.

notes

Примечания

Процесс О. Дж. Симпсона – громкое дело по обвинению известного американского футболиста и актера О. Дж. Симпсона в убийстве его бывшей жены и ее приятеля; самый долгий судебный процесс в Калифорнии, продолжавшийся девять месяцев.

Марси Шимофф – автор бестселлера «Книга № 1. Про счастье. Практическое руководство по обретению счастья» (М.: «Эксмо», 2015).

3

Помощник ведущего продюсера.

Барбара Уолтерс (род. 1929) – американская телеведущая, журналистка и писательница; 20/20 – новостная программа телекомпании ABC News.

Мартин Лютер Кинг-младший (1929–1968) – американский политический деятель, защитник прав чернокожего населения, лидер движения за гражданские права.

Детей (*исп.*).

Фриц (Фредерик) Перлз (1893–1970) – выдающийся немецкий психиатр, основатель гештальт-терапии.

Эммет Фокс (1886–1951) – американский проповедник и философ.

Оливер Уэнделл Холмс-старший (1809–1894) – американский врач и писатель.

10

Десять центов, или дайм, – самая маленькая по размеру монета, выпускаемая в США; пенни – название монеты в 1 цент.

Сиззлер (Sizzler) – сеть американских недорогих ресторанов.

Йонас (Джонас) Эдвард Салк (1914–1995) – американский вирусолог, один из открывателей вакцины против полиомиелита.

Уолли Джойнер (род. 1962) – американский бейсболист.

Джоан Риверз (1933–2014) – американская актриса и телеведущая.

Благотворительный фонд У. К. Келлога – основан в 1930 г. Госсекретарем США Уиллом Кейтом Келлогом для финансирования молодежных программ, поддержки сельского хозяйства и помощи жертвам стихийных бедствий.

Джон Мьюир (1838–1914) – американский натуралист, исследователь труднодоступных районов Америки.

1 акр = 4046,86 кв. м; 1 квадратный фут = 0,093 кв. м.

Оценка «неудовлетворительно».

Генри Кэбот Лодж-старший (1850–1924) – американский сенатор-республиканец.

Джонни (Джон Уильям) Карсон (1925–2005) – американский журналист и телеведущий.

Фрэнклин Уинфелд Вулворт (1852–1919) – создатель крупнейшей розничной сети начала XX века.

1 сухопутная миля = 1609 м.

Норман Винсент Пил (1898–1993) – американский писатель и богослов, создатель теории позитивного мышления.