

ВСТУПНЕ СЛОВО

Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють.

Марґарет Бовен

Усім нам відомо, що ми маємо конституційне право прагнути щастя. Пригадую, що в дитинстві я не раз казала своїй не-надто-задоволеній матері, що «реалізую своє право на щастя», коли робила особливо великий гармидер. На це вона дуже розсудливо відповідала мені, що якщо я хочу насолоджуватися життям чи свободою, то маю прибрати гармидер негайно! Хто ж не хоче бути щасливим? Це не лише краще за альтернативу — щастя до того ж має доволі привабливі переваги. Дослідження показали, що щастя додає дев'ять років життя!

Можливо, ви взяли цю книжку з надією прочитати кілька історій, що допоможуть поліпшити ваш настрій або підкажуть вам новий шлях, на якому на вас чекатиме більше радості чи трохи більше сміху, ніж на тому, яким ви зараз ідете. У цій книжці міститься 101 історія, дібрана спеціально для того, аби показати вам, що до щастя веде багато доріг. Прочитавши ці історії, ви будете значно краще підготовлені до того, щоб знайти власний шлях та мету.

«Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють». Прочитайте слова Марґарет Бовен і запитайте себе: «Хто радше буде щасливим — людина, яка прагне, чи

людина, яка створює?» Якщо вам потрібна підказка, ви можете знайти її в словах Генрі Девіда Торо, що були написані на плакаті, який висів на моїй стіні, коли я навчалась у старшій школі та коледжі:

Щастя як метелик: що більше ви гнатиметеся за ним, то більше воно тікатиме від вас; але, якщо ви зосередитеся на інших речах, воно просто прилетить і м'яко сяде на ваше плече.

Хоч скільки ви намагалися бути щасливими, зусилля, яких докладали, ймовірно, лише змушували вас відчувати невдоволення. «Don't worry — Be happy», тобто «про турботи забудь — щасливим будь» — гарна ідея для пісні, але не порада тим, хто втратив смак життя. Не можна просто «бути» щасливим. Але якщо ви зосередитеся на інших речах — *правильних* речах — то побачите, що щастя саме знайшло вас. Про які правильні речі йдеться? Ми поговоримо про це за хвилину. Та головна істина: коли мова йде про щастя, подорож і Є пунктом призначення.

Цікаво, що колектив «Курячого бульйону для душі» попросив мене написати передмову до книжки про те, як знайти щастя, саме тоді, коли я була глибоко нещасною. Можливо, що в мене навіть була депресія. Я надто глибоко занурилась у розпуку, щоб звернутися за професійною допомогою і знайти вихід. Моя кар'єра котилася псу під хвіст. Мій телефон припинив дзвонити. Я думала, що більше ніколи не працюватиму. То що ж сталося? Невже я прокинулась одного дня, зробила макіяж й увірвалася до телестудії зі словами: «Я повернулася! Випускайте мене в ефір!»?

Аж ніяк. Перебуваючи на дні свого нещастя, я витягла свою стареньку швейну машинку *Kenmore*, дістала тканину й заходилася шити занавіски та чохла для меблів. Ви можете вивільнити багато агресії,

втискаючи педаль машинки в підлогу й роблячи довгі стібки. І коли ви бачите результати годин, які провели за машинкою, — чохли, що перетворюють старе крісло на нове, занавіски, що роблять порожню кімнату теплішою, — то не можете не відчувати задоволення від роботи... та від самих себе.

Цей пошук щастя дав мені змогу поєднатися з давно закинутою пристрастю. Я шила, вишивала, в'язала спицями й плела гачком відтоді, як мені виповнилося вісім років. Діставши машинку, я згадала про численні чудові години, які проводила за шиттям, і ці спогади покращили мій настрій. *Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють.* Щастя, яке я відчула, повернувшись до свого давно забутого хобі, стало випадковим наслідком того, що я робила те, що колись любила робити. Без сподівань на щастя *створила* його сама.

Ефект несподіванки має велике значення для щастя. Якщо ви подивитеся на етимологію слова «*happy*» — «щасливий», то дізнаєтеся, що воно походить від давньоскандинавського *happ*, що означає «випадковість» або «непередбачений випадок». Ми випадково зустрічаємо щастя. Рідко можемо спіймати його, наче метелика, якщо женемося за ним.

Ось ще один секрет: ви не знайдете щастя, постійно намагаючись бути найкращими. Робити щось досить добре цілком вистачить. Дослідження, проведене професором Баррі Шварцом з коледжу Свартмора, виявило помітні відмінності між тими, кого він називає «максималістами», тобто людьми, які хочуть мати найкраще й налаштовані аналізувати кожен можливий вибір, і тими, хто не настільки вибагливий. Оскільки максималісти наполягають на «найкращому», вони зазвичай заробляють протягом року на сім тисяч доларів більше, але й почуваються гірше. Вони не такі щасливі, як ми з вами, ті, хто готовий «домовлятися». Муки вибору разом з можливим шкодуванням через зробле-

ний вибір зменшують задоволення, яке максималісти могли б зазнати від спроможності витратити більше.

То що ж може допомогти вам Знайти Своє Щастя? Ось мій рецепт:

- **Радійте тому, що маєте.** Щастя діє по висхідній спіралі, воно підживлює само себе. Люди, які фіксують «гарні речі» у своєму житті, — здоровіші, активніші та продуктивніші, і їх більше поважають інші. Це точно зробило б мене щасливішою, а вас? Отже, помічайте, що є доброго у вашому житті, і подивіться, чи не зміняться речі на краще. Ця книжка сповнена прикладів людей, які розповідають, що з ними так і сталося.

- **Плакайте стосунки.** Немає сумніву, що стосунки з іншими людьми роблять ваше життя повнішим. Міцні соціальні зв'язки та спільний досвід створюють основу, на якій щастя може розквітнути. Візьміть телефон, напишіть електронного листа давньому другові.

- **Розумійте себе та йдіть за своїми захопленнями.** Щоб «Знайти Своє Щастя», вам для початку потрібно знати, що робить вас щасливими. Можливо, тут допоможуть слова німецького філософа Гете: «Щойно ви почнете довіряти собі, враз зрозумієте, як жити». Візьміть записник та олівець і спробуйте відповісти на такі запитання: Які у вас захоплення? Які заняття приносять вам радість? Що вам гарно вдається? Які давні мрії ви закинули, бо вони непрактичні, нереалістичні, «ніколи не могли бути реалізовані»? Забудьте все, що казали вам песимісти в минулому. Ваші відповіді допоможуть вам запланувати нову подорож і знайти своє щастя. Радість у тому, щоб робити, а не тільки в тому, щоб «зробити».

- **Продовжуйте дізнаватися нове.** Коли ви припиняєте рости, то починаєте помирати. Безсумнівно, що люди, у яких є цілі та виклики, знаходять у житті більше смаку, ніж ті, хто задовольняється наявним

станом речей. Вам сподобається історія Джейн Конгдон, яка пішла з роботи, де перестала почуватися щасливою, і у віці шістдесяти шести років опублікувала свою першу книжку.

- **Знайдіть сенс.** Люди, які знайшли сенс та мету у своєму житті, є щасливими. Крапка. Ви можете знайти сенс у піклуванні про інших, як це зробила Шенон Андерсон зі своїм принципом «добрий вчинок — щодня». Ви прочитаєте її історію про те, як вона спершу показала переваги добрих вчинків своїй родині, а потім надихнула весь свій перший клас робити їх і вести щоденник із записами про них. Дітям це сподобалося! Ральф Волдо Емерсон закликав: «Станьте комусь потрібними». Ви підноситеся, коли підносите інших. Можливо, вам не вдається знайти сенс у своїй роботі або професії, а може, вона просто не ваша. Навіть прибиральники в лікарнях, які виконують низькооплачувану та зовсім не престижну роботу, сприймають її як важливу й варту їхніх зусиль, якщо їм показати, що саме їхній внесок є ключовим для здійснення місії лікарні.

- **Знайдіть тишу.** У китайців є дивовижний вислів: «Тільки спокій може бути спокійним». Хоч який галас та сум'яття оточують вас, лише на мить заплющте очі й уявіть, що ви перебуваєте глибоко в густому лісі, сидите на вкритому мохом камені, слухаєте плюскіт води в далекому струмку. Дихайте. Сидіть. Забудьте про всі «справи» у своєму житті. Не переймайтеся через переповнений розклад. Просто дихайте. Ця коротенька вправа зможе допомогти вам відчутти трохи більше контролю, трохи менше втоми. Пам'ятайте, що щастя-метелик не прилетить і не сяде на ваше плече, якщо ви постійно метушитиметеся.

Усі люди, які поділилися з вами своїми історіями в цій книжці, знайшли своє щастя завдяки різним варіантам цього «рецепта».

Бетсі Франц знала лише один спосіб прожити власне життя, і він полягав у тому, щоб прожити його швидко. Коли ви читатимете про її похід у продукто-вий магазин, вам захочеться застерегти інших покупців залишитися вдома. Вона пролітала повороти між полицями на двох колесах, кидаючи покупки до свого візка. А тоді якось життя Бетсі зупинилося. Буквально. Жінка була настільки заклопотана, що забула перевірити датчик пального, і її машина заглухла, коли вона їхала на важливу зустріч. Оскільки Бетсі була розсудливою, то зробила очевидну річ: закричала й ляснула по керму.

Тоді вона вийшла з машини, щоб зупинити когось, хто міг би їй допомогти, і вгледіла те, чого ніколи раніше не помічала під час своїх ранкових подорожей на роботу. Жінка побачила світанок. Це було надзвичайне видовище, від якого перехоплювало дух. Врешті-решт, вона приїхала на роботу з легким серцем. Сьогодні Бетсі Франц рухається в повільнішому темпі, у темпі, який дає їй змогу бути в теперішньому, помічати маленькі речі й чути тихий голос усередині, що тривалий час був приглушеним. Вона щаслива.

Мішель Сміт знайшла щастя та неочікувану мету, коли в її сина виявили аутизм. Вона стала матір'ю, яка має місію дізнатися про аутизм усе, що можна було, а коли довідалася про нову терапію, що несла надію, то була в захваті. На кожному кроці жінка натрапляла на перешкоди. «Надто дорого». «Ми такого не робимо». Але Мішель була не тією матір'ю, яка складає руки. Вона домоглася того, щоб відвідувати навчальні семінари, переконала поважного спеціаліста навчити її і перетворила свій підвал на терапевтичний центр — усе задля того, щоб працювати зі своїм маленьким сином. Її прогрес був поступовим, але справжнім. Вона раділа кожному маленькому досягненню і з дедалі більшим завзяттям бралася за складніші завдання.

Невдовзі інші родини, які боролися з аутизмом, почули про зусилля Мішель і почали звертатися до неї за допомогою для своїх дітей. Так з'явилася група підтримки, що відтоді перетворилася на повноцінний центр допомоги людям з аутизмом, який обслуговує дітей з району, де живе Мішель. Вона каже, що пережила «радість, яку неможливо описати», захоплено дивиться в майбутнє і вірить, що виконує своє призначення.

Дженіфер Куаша вважала, що їй призначено бути в постійній депресії. Вона, напевно, не чула, що, на думку дослідників, наше відчуття щастя на сорок відсотків залежить від того, чим ми займаємося. У неї було важке дитинство, жінка втратила двох друзів у автомобільній катастрофі, пережила озброєне пограбування та жорстоке побиття ще до того, як їй виповнилося двадцять п'ять років. У її родині були випадки депресії, тож Дженіфер вважала, що це і її доля.

Тоді вона вирішила чинити спротив своїй депресії. Дженіфер розповість вам про те, що вона зробила, і зокрема відкриє свій так званий маленький секрет. Ідеться про невеличкий датований записник, в якому вона щодня записує одну річ, що принесла їй найбільше щастя. Це працює. Як каже Дженіфер: «Плин мого життя змінився. Я активно шукаю позитивні речі».

Александр Брокоу намагався побачити позитивний бік у своєму навчанні в коледжі. Він справді старався. Його батьки працювали на Волл-стріт, і юнак вирішив, що й собі має прагнути до кар'єри в бізнесі, але в нього не лежало до цього серце. Александр не розгортав підручників аж до іспитів, які дивним чином склав. На зимових канікулах другого року навчання його друг устряг у бійку в барі, і Алекс кинувся його захищати. На нього напало двоє хлопців, і Алекс опинився у відділенні невідкладної допомоги з підозрою на струс мозку.

Комп'ютерна томографія не виявила струсу. Вона виявила дещо гірше: показала пухлину в мозку. Александр мав покинути навчання і розпочати хіміотерапію. Під час вимушених канікул він повернувся до заняття, яке полюбляв у дитинстві, але потім закинув. Юнак почав створювати епічні історії з пригодами та сюжетними лініями, які далі викладав на папері. Коли Алекс одужав і повернувся до коледжу, то змінив спеціальність із фінансів на програму з письменницької майстерності. Він каже: «Бути успішним — це робити те, що робить тебе щасливим. Життя закоротке та надто непередбачуване, щоб витратити його на щось інше».

Наші історії теж починаються з непередбачуваності життя: з незрівнянної мудрості Енджели Сеєрс. Одне з найбільших бажань, що його мала Енджела, — стати письменницею. Завдяки цій книжці її бажання здійснилося. На жаль, це було одне з останніх бажань Енджели, оскільки вона з чотирнадцяти років боролася з остеосаркомою. Ви помітили, я написала «одне з останніх», а не «одне з передсмертних» бажань, бо, як сказала ця дуже мудра дівчина: «Я живу. Щодня».

Енджі написала свою історію для цього видання «Курячого бульйону для душі», коли наближалася до кінця своєї довгої битви з раком. Вона вже втратила одну ногу та велику частину легень у боротьбі із хворобою, що, як дізналися лікарі, вже проникла у її мозок. Однак двадцятирічна Енджі не мала ні краплі смутку. Послухайте, що вона сказала:

«Я досі тут. Я досі живу. Життя — це скарб, незалежно від того, чи перед тобою лежить пряма дорога, аж за горизонт, чи, як це буває у більшості людей, твоя дорога повертає і вигинається у хащах, і ти не маєш уявлення, куди вона веде. А втім, іди нею, долаючи поворот за поворотом і прислухаючись до свого серця, хоч куди ця дорога тебе заведе. Мій шлях

продовжується до місць, про які не згадують, але, зрештою, туди приводять усі дороги».

Подорож Енджели Сеєрс скінчилася 15 липня 2011 року, коли була завершена ця книжка. Вона мала лише двадцять років. Та, хоча тіло дівчини померло, її неймовірна мудрість продовжує жити. Ми починаємо й закінчуємо цю книжку мудрістю Енджели, зокрема Історією 1, в якій вона описує своє щастя від того, що продовжує своє коротке життя, та історією 101, її останнім листом до родини й друзів, який вони знайшли невдовзі після того, як дівчина померла. Перегорніть сторінку, щоб побачити дарунок, який Енджі залишила у своїх надихальних історіях і у дев'яноста дев'яти інших, які покажуть вам, як *знайти своє щастя*.

ДЕБОРА НОРВІЛЛ

Розділ 1

РАДІЙ ТОМУ, ЩО МАЄШ

Краще загубити лік усім благам,
які маєш у житті, ніж загубити їх,
перераховуючи свої негаразди.

Молтбі Д. Бебкок

I

Моє одкровення

Я не маю нічого спільного ані
з минулим, ані з майбутнім.
Я живу зараз.

Ральф Волдо Емерсон

Здається, що, коли зі мною трапляється щось жахливе, мій розум просто вимикається. Такі події на деякий час змінюють те, як я думаю. Хоча зовні мені ще якось вдається опанувати себе, керуючись девізом «живи сьогодні», насправді всередині я налякана. Інколи я налякана й навіть не усвідомлюю цього. А нещодавно я зрозуміла, що успішне проживання цих важких подій — це по суті процес.

Нині я переживаю останні етапи тривалої боротьби з остеосаркомою, раком кісток, що з'явився тоді, коли мені було чотирнадцять, і за цей час забрав у мене ногу та одну легеню і проник до мозку. Лікарі виявили три чи чотири нові пухлини в моїй голові. Ці новини стали жахливим ударом, оскільки свідчили про дві важливі речі. По-перше, це означало, зважаючи на вузли, які вже були в моїй єдиній легені, що талідомід, який я вживала, не приносив жодної кори-

сті. По-друге, мене офіційно була визнано смертельно хворою. Лікарі сказали, що, на їхню думку, мені залишилося менше ніж місяць.

Відтоді минуло вже понад місяць, і я досі тут і даалі почуваюся нормально. У моєму становищі насправді нічого не змінилося. Я дотепер вживаю ліки від головного болю і часом дихаю значно важче, ніж колись. Хоча проблеми з диханням можна пояснити застудою, яку я підхопила, та, найімовірніше, причина в тому, що рак прогресує. Я знаю, що, певно, помру. Але щось змінилося в тому, як я дивлюся на речі. Я *відчуваю* по-іншому. Я відчуваю натхнення! Я почуваюся енергійнішою! Я більше не почуваюся, наче просто сиджу й чекаю на смерть. Я відчуваю себе сповненою життя. Існує причина, чому мені випав другий шанс. Існує причина, чому ще не час.

Я не знаю, що відбулося раніше, чи зміни в моєму повсякденному розпорядку, чи зміни в тому, як я дивлюся на життя. Але якимось чином вони стали саме тим, що мені було потрібно. Протягом минулого тижня ми потроху змінювали ліки, оскільки я так добре почуваюся. Першим, від чого ми відмовилися, були протиблювотні препарати, які я вживала за розкладом разом зі знеболювальними. Виявилось, що мені вони зовсім не потрібні, оскільки мене не нудило. Ми також почали знімати мене зі стероїдів, які я вживала, щоб контролювати набряки, і тепер мені можна їсти все, що бачу, і надуватися, наче повітряна кулька. Якимось чином я стала почуватися більше собою, і єдине пояснення, яке спадає мені на думку, полягає в тому, що я припинила вживати ці ліки. Мене вже так давно не хилить на сон! Раніше все розпливалось і було нечітким перед очима, а тепер я змогла прочитати цілу книжку... на своєму *Kindle*! Монітор мого комп'ютера більше не намагається переплутати літери. Але це ще не все. Кілька днів тому мама вмовила мене на якийсь час одягти