

Порой хорошая история  
человеку нужнее, чем пища

JACK CANFIELD,  
MARK VICTOR HANSEN, KIMBERLY KIRBERGER

# Chicken Soup for the Teenage Soul.®

**STORIES OF  
LIFE, LOVE  
AND LEARNING**



Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC  
Cos Cob, CT


ДЖЕК КЭНФИЛД,  
МАРК ВИКТОР ХАНСЕН, КИМБЕРЛИ КИРБЕРГЕР

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН

*для души*

## ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ И ШКОЛЬНЫЕ МЕЧТЫ

Истории, которые  
возвращают в юность

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
К98

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Kimberly Kirberger

CHICKEN SOUP FOR THE TEENAGE SOUL:  
STORIES OF LIFE, LOVE AND LEARNING

© 2012, Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC  
This edition is published by arrangement with The Van Lear Agency LLC

**Кэнфилд, Джек.**

К98 Куриный бульон для души. Первая любовь и школьные мечты : истории, которые возвращают в юность / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Кимберли Кирбергер ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-204666-7

Помните чувство первой влюбленности, когда в груди вдруг вспыхивал трепет от случайно встреченного взгляда в школьном коридоре? Когда маленькие сложенные записки с неровными от волнения строчками бережно передавались, будто самый ценный секрет. Когда три летних месяца разлуки с друзьями казались вечностью, а сердце разрывалось между страхом и восторгом.

Каждая история нового сборника «Куриного бульона» будто вырванная страница из подросткового дневника: с той же искренностью, смешной наивностью и щемящей правдой, которая заставляет улыбаться сквозь внезапно нахлынувшие воспоминания.

**УДК 821.111-3(73)**  
**ББК 84(7Coe)-44**

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-204666-7

# Содержание

Введение . . . . .	10
Как читать эту книгу . . . . .	11
Поделитесь этими историями . . . . .	13
Это твоя книга . . . . .	15

## Глава 1

### ОБ ОТНОШЕНИЯХ

Теряя «нас». <i>Лиля Гэй, 16 лет</i> . . . . .	18
Через некоторое время. <i>Вероника А. Шоффстал,</i> <i>написано в возрасте 19 лет</i> . . . . .	21
Родственные души. <i>Фрэн Леб</i> . . . . .	22
Упущенный шанс. <i>Джек Шлаттер</i> . . . . .	25
Как я научилась целоваться. <i>Мэри Джейн Вест-Дельгадо</i> . . . . .	27
Жизнь, в которой Джон был бы со мной. <i>Дженнифер Брауншвайгер</i> . . . . .	29
Все изменения — к лучшему. <i>Шейла К. Рейман</i> . . . . .	36
Никто не знает, что нас связывает. <i>Мэри Элен Кли</i> . . . . .	39
Никогда нельзя быть слишком умным. <i>Диана Л. Чепмен</i> . . . . .	43

## Глава 2

### О ДРУЖБЕ

Сплетница. <i>Автор неизвестен.</i> <i>Записала Хелен Хазински</i> . . . . .	48
Простая рождественская открытка. <i>Тереза Петерсон</i> . . . . .	49
Пожалуйста, послушайте. <i>Стасия Гилмер</i> . . . . .	52

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Она сказала, что плакать — это нормально. <i>Дафна Ренан</i> . . . . .	54
Позволь мне измениться. <i>А. Дж. Лангер</i> . . . . .	56
Всегда отвечайте на телефонные звонки. <i>Аноним</i> . . . . .	61
Моя новая лучшая подруга. <i>Пересказано Кимберли Кирбергер</i> . . . . .	63
Дни картонных коробок. <i>Ева Берк</i> . . . . .	64

## Глава 3

### О СЕМЬЕ

Моя мама не отказалась от меня. <i>Шэрон Уитли</i> . . . . .	70
Мамины руки. <i>Томми Джо Кастел</i> . . . . .	74
Безусловная любовь. <i>Сара Дж. Вогт</i> . . . . .	76
Библия. <i>Бекка Финк</i> . . . . .	80
Младшая сестра. <i>Мелисса Эспозито</i> . . . . .	81
Хоум-ран. <i>Терри Вандермарк</i> . . . . .	83
К счастью, у меня есть ты. <i>Лиза Гуменик</i> . . . . .	84
Я буду бороться ради тебя. <i>Джеймс Малинчак</i> . . . . .	86
Мир, где его не будет. <i>Автор неизвестен</i> . . . . .	89
Самый важный урок. <i>Чик Мурман</i> . . . . .	90
Чемпион. <i>Рассказано Наилей Малик</i> . . . . .	93
Я люблю тебя, папа. <i>Ник Карри III, 19 лет</i> . . . . .	95
Я дома. <i>Дженни Гарт, актриса в сериале «Беверли-Хиллз, 90210»</i> . . . . .	98

## Глава 4

### О ЛЮБВИ И ДОБРОТЕ

Тигрица. <i>Джудит С. Джонесси</i> . . . . .	102
Светлое сердце. <i>Дженнифер Лав Хьюитт, актриса в сериале «Нас пятеро»</i> . . . . .	106
Главный секрет счастья. <i>«Книга для оратора»</i> . . . . .	108
Как раз по размеру. <i>Барбара А. Льюис</i> . . . . .	110
Улыбка. <i>Барбара Хаук, 13 лет</i> . . . . .	114

## - СОДЕРЖАНИЕ -

Миссис Линк. Сьюзен Дэниелс Адамс. . . . .	116
Где проходит линия Мейсон-Диксон. <i>Клифтон Дэвис, актер в сериале «Аминь»</i> . . . . .	119
Обед для двоих. <i>Андреа Хенсли</i> . . . . .	127
Жизнь — это другое. <i>Кэти Лейхт, 17 лет</i> . . . . .	129
Бог сам найдет тебя. <i>Джон Пауэлл</i> . . . . .	132
Главное — люби людей. <i>Кент Нерберн</i> . . . . .	136
Сирень цветет каждую весну. <i>Журнал «Блю-джин»</i> . . . . .	139
Кисточка для рисования. <i>Бетти Б. Янгс</i> . . . . .	143

### Глава 5

#### ОБ УРОКАХ

Мы можем остаться друзьями? <i>Кимберли Кирбергер</i> . . . .	146
Папа, хочешь мороженого? <i>Рэндал Джонс</i> . . . . .	150
Я пытаюсь запомнить. <i>Автор неизвестен, предоставлено Элисон Стивенсон</i> . . . . .	153
Где вы, миссис Вирджиния Девью? <i>Диана Л. Чепмен</i> . . . .	156
В чем дело? <i>«Книга для оратора»</i> . . . . .	160
Все, что ты задумал. <i>Джек Шлаттер</i> . . . . .	161
Сократ. <i>Пересказ Эрика Саперстона</i> . . . . .	165
Дни испытаний. <i>Рассказано Эндрю Тертесу</i> . . . . .	167
Услышьте то, о чем я молчу. <i>Чарльз К. Финн</i> . . . . .	171
Кто я? <i>Эми Йеркс</i> . . . . .	174
Спарки. <i>Эрл Найтингейл</i> . . . . .	177
Если бы я знала. <i>Кимберли Кирбергер</i> . . . . .	179

### Глава 6

#### ТРУДНОСТИ

Кто-то должен был научить его. <i>Пересказано Джейн Уоткинс</i> . . . . .	182
Всего одна рюмка. <i>Крис Лэддиш, 13 лет, памяти Майкла Лэддиша</i> . . . . .	184
Танец. <i>Тони Арата</i> . . . . .	186

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Предчувствие. Брюс Берч. . . . .	187
День моей смерти. Джон Беррио . . . . .	193
Габби, ты такая худенькая. Габриэлла Тортес, 17 лет, в пересказе Кимберли Кирбергер . . . . .	195
Золотая медаль. Рик Метцгер . . . . .	199
Desiderata. Макс Эрманн . . . . .	201

## Глава 7

### ПОМОГАЯ ДРУГИМ

Что такое успех?. Ралф Уолдо Эмерсон . . . . .	204
Будь крутым... Ходи в школу! Джейсон Самми, 15 лет . . . . .	205
Мужество действовать. Билл Сандерс . . . . .	209
Зажги свой свет. Эрик Алленбо. . . . .	211
Устрица. Автор неизвестен . . . . .	213
Пожар. Барбара А. Льюис . . . . .	214
Самый взрослый поступок, который я когда-либо видел. Крис Блейк, прислал Леон Банкер . . . . .	219
Сломанное крыло. Джим Халлихан . . . . .	223
Сегодня я дарю вам свою мечту. Пенни Колдуэлл. . . . .	227

## Глава 8

### ИДИ К ЦЕЛИ!

Соседка. Аманда Дикстра, 14 лет . . . . .	230
Я вернусь. Джек Кавано. . . . .	232
Только я. Том Краузе . . . . .	240
Настоящая высота. Дэвид Настер . . . . .	242
Сила слов. Хелен Келлер . . . . .	246
Могильщики из младшей школы Парквью. Киф Андерсон . . . . .	250
Билль о правах подростков. Лия Гэй, 16 лет, Джейми Йеллин, 14 лет, Лиза Гуменик, 14 лет, Хана Айвенго, 15 лет, Бри Эйбл, 15 лет, Лиза Ротбард, 14 лет. . . . .	254

- СОДЕРЖАНИЕ -

Мальчик, который разговаривал с дельфинами. <i>Пола Макдональд</i> . . . . .	256
<i>Дикая штучка. Дженнифер Филбин</i> . . . . .	264
<i>Как я нашла в себе силы проиграть. Эшли Ходжсон</i> . . . . .	267
<i>Самый быстрый человек. «Книга для оратора»</i> . . . . .	269
<i>Если. Редьярд Киплинг</i> . . . . .	271
<i>День без волос. Дженнифер Розенфельд и Элисон Ламберт</i> . . . . .	273
<i>Я сделал это! Марк Е. Смит</i> . . . . .	276
<i>Рост. Брук Мюллер</i> . . . . .	278
<i>Самые важные вопросы. Пола (Бахледа) Коски</i> . . . . .	279
<i>Кто такой Джек Кэнфилд?</i> . . . . .	282
<i>Кто такой Марк Виктор Хансен?</i> . . . . .	284
<i>Кто такая Кимберли Кирбергер?</i> . . . . .	286
<i>Познакомьтесь с нашими авторами</i> . . . . .	288
<i>Разрешения</i> . . . . .	307
<i>Лучшее о жизни каждый день</i> . . . . .	314
<i>Поделись с нами</i> . . . . .	315

# Введение

**Д**орогой читатель!  
Этот сборник состоит из рассказов подростков. Каждый из них напомнит вам, каково быть на их месте. Эта книга полна историй, которые заставят смеяться и плакать, вспоминая прошедшие беззаботные годы. Она расскажет о чем-то хорошо знакомом, но забытом. Ты найдешь в ней истории о нереализованных мечтах и потерянной любви, о преодолении застенчивости и победах над душевными переживаниями. Истории триумфа и откровения настолько печальные, что тебе будет трудно сдержать слезы. И каждая из этих историй найдет отклик в вашем сердце.

# Как читать эту книгу

*Ч*итайте эту книгу так, как вам хочется: от начала до конца или перескакивая с одной главы на другую. Если есть какая-то тема, которая вам ближе или к которой у вас особый интерес, переходите сразу к ней. Латина Джонсон, ученица средней школы, написала нам после прочтения раздела об отношениях:

*Мне понравилась история «Теряя „нас“». Она в точности описывает все, через что я проходила со своим парнем. И я все еще испытываю к нему чувства.*

Стефани Читака сказала так:

*Моя любимая история — «Знаменитый отец». Она заставила меня понять, насколько бессмысленны наши споры с отцом. Я очень дорожу его благополучием.*

Диану Вердиган особенно задел рассказ «Тигрица»:

*Я чувствовала то же самое, когда мне пришлось оставить свою кошку. Никакой ярости, никакого отрицания, никакой истерики — просто принятие неизбежного, и это очень сильно на меня повлияло. Не удивлюсь, если мальчик никогда больше не заведет домашнее животное.*

Это книга, которую не получится дочитать до конца и забыть. Мы надеемся, что вы будете перечитывать ее

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

снова и снова, обращаясь к ней, когда захочется вернуться в приятные воспоминания о своей юности.

Кара Зальцбург написала нам о всей серии «Куриный бульон для души»:

*Я перечитываю эти книги снова и снова. «Куриный бульон для души» для меня — самое приятное чтение.*

*Мне нравится читать [истории из «Куриного бульона»], — призналась нам 14-летняя Шеннон Ричард. — Благодаря им я нахожу новый смысл жизни.*

# Поделитесь этими историями

Мы пригласили группу читателей оценить истории, вошедшие в эту книгу. Одна из читательниц рассказала, что к ней каждый день после школы приходили друзья, и все по очереди читали друг другу отрывки.

Надеемся, что и вы поймете, что нельзя держать эти истории в себе, и захотите поделиться ими. Мы получили бесчисленное множество сообщений о том, как подростки читают друг другу истории по телефону или засиживаются допоздна, чтобы «прочитать еще одну».

Эй Джей Лангер, сыгравшая Райан в сериале «Моя так называемая жизнь», рассказала нам, что взяла книгу с собой в поход, и они с друзьями сидели у костра, зачитывая друг другу свои любимые истории. Они были настолько вдохновлены (и творчески настроены), что даже написали свои собственные рассказы и прочитали их друг другу на следующий вечер.

Ребята признались, что такая практика помогает им выразить чувства, которые не удастся передать словами. Одна девушка (которая предпочла не называть свое имя) сказала:

*История «Пожалуйста, послушайте» — это именно то, что нужно было услышать моей подруге Карен.*

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

*Она — моя лучшая подруга, но она никогда меня не слушает. Поэтому я переписала для нее эту историю и отдала ей. Я просто сказала, что это один из моих любимых рассказов. Думаю, она поняла смысл моего послания, потому что стала больше прислушиваться ко мне.*

# Это твоя книга

**М**ы старались, чтобы эта книга рассказывала о вас, чтобы в ней были затронуты темы, которые волновали когда-то, и чтобы они рассматривались непредвзято и с заботой. Если нам казалось, что какая-то история звучит слишком нравоучительно или банально, мы ее убрали.

Мы попросили учеников средней школы имени Джона Ф. Кеннеди помочь нам оценить эти рассказы, и получили буквально сотни писем. Нам было приятно осознавать, что мы достигли своей цели.

*Эту книгу я бы точно купил не только для себя, но и для своих друзей.*

ДЖЕЙСОН МАРТИНСОН

*Если и покупать книгу, то точно эту.*

РЕГИНА ФУНТАНИЛЛА

*Больше всего мне понравились стихи.  
В них заложено так много смысла.*

РИЧАРД НИНО

*Я очень ценю, что вам небезразлично мнение подростков.*

ЭДВАРД ЗУБИК