

Содержание

Предисловие. Дебора Норвилл	11
-----------------------------------	----

Глава 1 СЧИТАЙТЕ СВОИ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

О пользе сравнения. Мэри К.М. Филлипс	21
Мои бесценные подарки. Конни К. Помбо	25
Идеальный дом. Джоди Э. Лебел	27
Спасибо аварии, разрушившей мою жизнь. Ричард Вайнман	31
Ответ на мою молитву. Нэнси Ф. Гудфеллоу	37
Все, что мне нужно. Том Шварц	41
Благодаря социальным сетям. Кэт Коколиас	45
О пользе потерь. Кэти О'Коннелл	49
Моменты радости. Джуди О'Келли	53
Особенный день. Джей Сит	57

Глава 2 ОЗАРЕНИЯ

В нужном месте. Томас Бенке	63
Спасибо за все, что у меня есть. Кэти Могуз	67
Самая счастливая девочка на свете. Алисия Розен	71
Напоминание о любви. Саванна Ди	75

Кое-что о Мэри. <i>Дебби Аклин</i>	77
Всегда есть за что благодарить. <i>Мэри Э. Лауфер</i>	81
Более мудрая «я». <i>Доранн Вебер</i>	87
Моя вновь обретенная радость. <i>Джанет Перез Эклз</i>	91
Прекрасное тело. <i>Кэрол Броуди Флит</i>	95

Глава 3 ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

Список благословений. <i>Линда Ньютон</i>	101
Мы не одиноки. <i>Кара Рифкин</i>	105
Пять кукурузных зерен. <i>Хелен Ф. Уайлдер</i>	109
Ответные дары. <i>Линди Шнайдер</i>	113
Как я освободился от печали. <i>Кристиан Конте</i>	117
Лето, которого практически не было. <i>Кэролин Рой-Борнштейн</i>	121
Шкатулка благословений. <i>Дженнифер Рид</i>	125
В благодарность за то, что у нас есть. <i>Энн-Мари Б. Тайт</i>	129
Как я писала письма. <i>Мишель Мач</i>	133
Два слова про Алису. <i>Линн Джонсон</i>	137

Глава 4 ПОСМОТРИ НА МИР ИНАЧЕ

Друг, с которым я так и не поговорила. <i>Кэти Бангерт</i> ..	143
Унеси меня на Луну. <i>Анита Дасвани</i>	147
Каждый день – замечательный день. <i>Триша Фэй</i>	151
Большое сердце. <i>Джонни Весслер</i>	155
Иногда для этого требуется ребенок. <i>Элизабет Этуотер</i>	159

По-настоящему ужасный год. <i>Моника А. Андерманн</i> . . .	163
Почему я не подумала об этом? <i>Эйлин Мелия Хессион</i> . . .	167
Одного «спасибо» достаточно. <i>Эйприл Найт</i>	171
Свадьба и похороны. <i>Синди Хвал</i>	175
Путь к прощению. <i>Гвен Дайе</i>	179
Мои безграничные возможности. <i>Лоррейн Каннистра</i>	183

Глава 5 ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ СЛОВА

Желаю дня! <i>Шэрон Фуэнтес</i>	189
Проблемы первого мира. <i>Диана Старк</i>	193
Как просто быть счастливым. <i>Кэтлин М. Баси</i>	197
Считайте, что вам повезло. <i>Кэти Шилз Талли</i>	199
Самый дорогой подарок. <i>Элис Лютер</i>	205
Один дождливый день. <i>Джой Кук</i>	209
Девять вещей, которые нам нравятся в тебе. <i>Лора Снелл</i>	213
Сегодняшние радости, грядущие несчастья. <i>Пэт Уолер</i>	217
Спасибо за напоминание. <i>Андреа Фортенберри</i>	221
Разбегись и прыгай! <i>Джойс Ньюман Скотт</i>	223
Мой прекрасный мир. <i>Хейли Смарт</i>	229

Глава 6 БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ЖИЗНЬ

Два невероятных подарка. <i>Мэри Маклаурин</i>	235
И мы улыбались восходящему солнцу. <i>Андреа Малленмайстер</i>	239

Случайная встреча. <i>Дэвид А. Грант</i>	243
Ты это сделаешь или нет. <i>Сильвия А.</i>	247
Дар, который я не заслужил. <i>Роб Харшман</i>	251
Первые шаги. <i>Энни Насон</i>	257
Как важно плыть против течения. <i>Эрика Хоффман</i>	261
Нельсон и я. <i>Саша Коуч</i>	265
Мое открытое сердце. <i>Давина Аджани</i>	269
Время в подарок. <i>Микки Шерман</i>	271

Глава 7 ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

Следующая остановка — счастье. <i>Нэнси Берроуз</i>	279
За продуктами. <i>Сюзан Больц</i>	283
Простая жизнь. <i>Стефани А. Мэйберри</i>	287
История одной деревни. <i>Роб Харшман</i>	291
Наши вечеринки с попкорном. <i>Дрема Сайзмор Друдж</i>	295
Будь благословенна, грязная посуда. <i>Джессика Снелл</i>	299
Ужин с детьми. <i>Ронда Ноблес Нуньес</i>	303
Человек, у которого ничего не было. <i>Элизабет Этуотер</i>	305
В поисках радуги. <i>Тина Гровер</i>	309
Мой первый День благодарения. <i>Джонни Тан</i>	313

Глава 8 ЛУЧ НАДЕЖДЫ

Восемь месяцев рядом с папой. <i>Эми Коррон Пауэр</i>	319
Скрытое благо. <i>Джилл Бернс</i>	325

Из-под обломков. <i>Одри Адес</i>	329
Супергерой. <i>Луанна Тови Зуксари</i>	333
Последний звонок. <i>Энн Мороу</i>	337
Три маленьких подарка. <i>Дебора Дрезон Карролл</i>	341
Что я обрела и потеряла. <i>Дженни Эстес</i>	345
Отнимая и даруя. <i>Симона Адамс</i>	349
Путь к себе. <i>Дэниел Дж. Манджини</i>	353
Когда жизнь — пазл. <i>Бонни Комптоун Хэнсон</i>	357

Глава 9 ПОМОГАЯ ДРУГИМ

Леди, которая всем машет рукой. <i>Кэндис Картин</i>	363
Тот, кто помогал другим. <i>Ларри Шардт</i>	367
Возвращение. <i>ТС Кюрри</i>	373
Страхи, которые я победила. <i>Барбара ЛоМонако</i>	379
Не просто чашка кофе. <i>Шарлотта Триплетт</i>	383
Клуб шитья. <i>Конни Делингер</i>	387
Мелочь или сокровище? <i>Линда Э. Аллен</i>	391
Уроки испанского. <i>Кристин А. Холлидей</i>	395
На воде нет шрамов. <i>Дин К. Миллер</i>	401
Я — учитель. <i>Джон У. Шлаттер</i>	405

Глава 10 ДЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Два слова о справедливости. <i>Джоди Фуллер</i>	409
Самый трудный вид спасения. <i>Челси Джонсон</i>	415
Искреннее спасибо. <i>Аманда К. Янси</i>	421
Когда я вернусь. <i>Джей Би Стил</i>	423
Благодарность за чудесное рагу. <i>Шона Трок-Лейкерт</i> ..	427

Все, кто знал Бетти Сью. <i>Карри О'Мэли Волива</i>	429
Продолжай в том же духе. <i>Лола Ди Джулио Де Мачи</i>	433
Дары волхвов. <i>Келли Хенниган</i>	437
Вечеринка благодарности. <i>Элисон Герман Крейги</i>	441
Ты не одинок. <i>Джоди Рене Томас</i>	445
Познакомьтесь с нашими авторами	449
Встречайте Эми Ньюмарк	469
Встречайте Дебору Норвилл	471
Слова благодарности	473
Делимся счастьем, вдохновением и здоровьем	475
Поделитесь с нами	477

Предисловие

«Спасибо». В детстве мы заучиваем это слово одним из первых. В цивилизованном обществе благодарность превратилась в своего рода форму вежливости. Однако неблагодарность в мире тоже существует. И мы сталкиваемся с ней постоянно, когда предложенная нами помощь остается незамеченной или, и того хуже, неоцененной. Это как будто твоя рука повисает в воздухе, не дождавшись ответного жеста. Разве вам не знакомо это чувство?

Помню, как много лет назад мой сын пригласил своего друга провести день в местном парке аттракционов. С наступлением темноты мы привезли приятеля домой, и он, как будто позабыв о нескольких часах совместного веселья, просто выскочил из машины и побежал к родителям. «Он даже не сказал «спасибо!» — изумленно воскликнул мой сын. Я была за рулем автомобиля и, признаться, тоже была удивлена так, что на секунду даже потеряла дар речи. Мы оба до сих пор помним этот маленький эпизод и пытаемся представить, как дефицит благодарности повлиял на дальнейшую жизнь мальчика.

Слово «спасибо» — будто смазочный материал, благодаря которому функционирует общество. При этом говорить «спасибо» и быть благодарным — две разные вещи. Первое —

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

часть вежливости и признак хорошего воспитания, второе — особый секрет жизни, ведущий к счастью и процветанию.

Неблагодарность — одна из самых неприятных черт характера. Никто не хочет находиться рядом с неблагодарными людьми. Благодарность же, напротив, находится в первой десятке наиболее желанных человеческих качеств. И дело не в том, чтобы научиться быть милым и потом спокойно пожинать плоды этого умения. Перечень преимуществ, которые дает благодарность, настолько длинный и воодушевляющий, что больше напоминает рекламное предложение. Оптимизм, положительная энергия, повышенный уровень креативности. Увеличение продолжительности жизни, смелость перед лицом трудностей, высокий уровень иммунитета, повышенная резистентность организма, а также улучшение когнитивных навыков.

Обо всем вышеперечисленном я узнала в один прекрасный день, когда решила сделать себе небольшой перерыв между двумя сценариями для телепрограмм, написание которых составляло в те годы основу моей профессиональной деятельности. Эта работа не требовала от меня особых усилий, и у меня всегда оставалось достаточно времени, чтобы полистать новости. В тот день все они, казалось, были посвящены всевозможным происшествиям из жизни звезд, пребывающих на грани нервного срыва.

Ознакомившись со всеми этими невероятно важными фактами, я снова заскучала и решила потратить оставшееся время на изучение одной давней догадки. Я заметила, что моя жизнь становилась лучше, когда мне удавалось сосредоточиться на позитивных моментах, вместо того чтобы скорупаться над тем, что шло не так.

Разумеется, в этой мысли не было никакой новизны. Еще Чарльз Диккенс когда-то сказал: *«Размышляйте о своих ны-*

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

нешних благах, которых много у каждого человека, а не о своих прошлых несчастьях, которых у всех людей имеется немного».

Я хотела узнать: действительно ли в этом что-то есть? Существуют ли доказательства того, что, считая свои благословения и обращая взор на положительные стороны жизни, то есть практикуя благодарность (как бы вы это ни называли), можно изменить мир вокруг себя?

К этому вопросу я решила подойти как заправский репортер: провести исследование, изучить факты, поговорить со специалистами. И потом поделилась тем, что узнала, в своей книге под названием «Сила благодарности: познать науку благодарности и заставить ее работать на вас». Меня чрезвычайно воодушевил тот факт, что благодарное мышление действительно меняет жизнь человека в самых разных направлениях.

Благодарность помогает нам мыслить позитивно. Психологи называют это восходящей спиралью. В то время как концентрация на неудачах делает нас раздражительным и сварливым, признание приятных и радостных моментов (назовите их благословениями или просто приятными ситуациями) производит обратный эффект. Одна позитивная мысль вызывает другую, за которой следует, например, какое-то приятное воспоминание, и так далее по восходящей. Каждая мысль по спирали поднимается вверх, настроение улучшается.

Мы более осознанно проживаем позитивные моменты, когда фокусируем на них свое внимание. А поскольку эти прекрасные моменты чаще всего связаны с другими людьми, то таким образом важность человеческих взаимоотношений также растет. Надо ли говорить, насколько это важно именно сейчас, в условиях тотальной изоляции и вытеснения

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

виртуальной жизнью реальности? Кстати, самооценка самого человека тоже повышается. «Если все эти хорошие события происходят со мной, значит, я это заслужил», — думает он.

Должна признаться, что результаты некоторых научных исследований, которые я не поленилась раздобыть, привели меня в полный восторг. К примеру, одна профессор, с которой я консультировалась, обнаружила, что люди, чувствуя, что их действительно ценят, стараются приложить дополнительные усилия и сделать нечто сверх необходимого.

Благодарность помогает нам « позаботиться о своем эмоциональном состоянии после негативных событий в жизни », утверждает Филипп Уоткинс, профессор психологии Университета EWU, штат Вашингтон.

Благодарные люди способны вспоминать позитивные события своего прошлого даже после травмы и избавляться таким образом от тяжелых навязчивых мыслей. Другие исследования выявили определенную связь между положительными эмоциями, вызванными чувством благодарности, и стрессоустойчивостью. Другими словами, благодарные люди лучше справляются с жизненными трудностями.

Возможно, именно в этом ключ к решению многих жизненных проблем. Существует четкая связь между отличным настроением и когнитивными функциями. Одно интересное исследование показало: когда маленьких детей просили вспомнить момент, который сделал их настолько счастливыми, что им захотелось танцевать, они лучше запоминали учебную информацию, чем дети, не получившие подсказку в виде « счастливого танца ». Этот факт произвел на меня такое впечатление, что я провела собственный эксперимент: посоветовала своим детям вспоминать какое-нибудь счастливое событие каждый раз, когда им в школе предстояло

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

сложное тестирование или серьезная работа. Ни один из нас не был разочарован результатом.

Еще одно важное свойство благодарности заключается в том, что она помогает нам снимать стресс. Подсчет «благодарностей» повышает настроение, а это, в свою очередь, минимизирует физическое воздействие стресса на организм. И это в то время, как стресс буквально косит новое поколение. Согласно опросам, шесть из десяти миллениалов пытаются уменьшить количество стресса в своей жизни, а более половины признаются, что он не дает им спать по ночам.

Один из моих знакомых научных сотрудников провел следующий опыт: участников эксперимента попросили выступить с импровизированной речью, которая имела бы большой вес при выставлении итоговой оценки за курс. Разумеется, это привело всех в состояние сильного стресса. Предварительно каждого из них подключили к аппарату, чтобы отслеживать артериальное давление, частоту сердечных сокращений и уровень гормонов стресса. Условия не были для всех одинаковыми. Некоторым участникам дали визуальную подсказку, которая тут же вызвала позитивный настрой, уменьшив уровень стресса. Остальные получили в качестве подсказки нейтральные или негативные изображения. Надо ли говорить, чьи результаты оказались лучше? Благодарность оказывает на психику аналогичное воздействие.

Сборник из серии «Куриный бульон для души», посвященный благодарности, может стать для вас ценным спутником. Некоторые из приведенных здесь историй по-настоящему грандиозны, другие повествуют о самых что ни на есть обычных событиях.

Но в этом-то и заключается магия благодарности — в значении мелочей. В нашей жизни все важно. Восход солнца.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Неожиданное увольнение с работы. Слова прощания. Простая поездка на автобусе.

Когда я только начинала писать этот текст, на улице шел сильный дождь, а теперь я сижу в великолепном сиянии двойной радуги. Без сомнения, эта радуга войдет в мой список благодарностей за сегодня.

Возможно, вы от природы не склонны смотреть на все с позитивной точки зрения. Однако более благодарным человеком может стать даже тот, кому это никогда раньше не было свойственно. Лучший способ обучиться этому искусству — послушать истории других людей.

В письме, которое Томас Джефферсон¹ написал в 1771 году, были такие строки: «Когда акт милосердия или благодарности представляется нашему взору или возникает в воображении, мы восхищаемся его красотой, чувствуя, как в нас рождается желание также дарить свое милосердие или благодарность».

Истории для этой книги были отобраны так, чтобы стать вашим персональным тонизирующим средством. Есть все основания надеяться, что они смогут побудить вас найти собственные благословения там, где раньше вы их не замечали. Вероятно, ученые назвали бы это чувство элевацией², а мы с вами можем просто охарактеризовать рассказы как «душевные» или «трогательные». Бесспорно одно: люди, сталкиваясь с добрыми поступками, в буквальном смысле

¹ Томас Джефферсон (1743–1826 гг.) — выдающийся американский политик, дипломат и философ эпохи Просвещения. Один из авторов Декларации независимости, с 1801 по 1809 г. — президент США.

² Состояние, которое люди описывают, когда говорят о своих ощущениях при виде спонтанных проявлений доброты, отваги, терпимости или сострадания. Свидетели подобных действий чувствуют себя глубоко тронутыми, даже взволнованными.

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

чувствуют тепло и испытывают огромное желание повторить эти поступки по-своему.

Существует миллион различных причин, по которым вы могли взять в руки эту книгу. Возможно, вы давний поклонник серии «Куриный бульон для души» или пережили потерю, так что теперь чувствуете себя опечаленным и разбитым. Вполне вероятно, что вы уже слышали о пользе благодарности. Поверьте, для того чтобы ощутить ее силу, требуется совсем немного.

Благодарность действительно может изменить вашу жизнь. И я буду очень рада, если вы найдете время и поделитесь со мной своим опытом.

Дебора Норвилл

Глава 1

СЧИТАЙТЕ СВОИ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

Считайте свои благословения. Как только вы поймете, насколько вы ценны и как много у вас всего есть, к вам вернется улыбка, выглянет солнце, заиграет музыка, и вы сможете двигаться вперед по жизни, предназначенной для вас, с изяществом, силой, мужеством и уверенностью.

ОГ МАНДИНО

Chicken Soup
for the *Soul*.