

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK, DEBORAH NORVILLE



THE POWER OF GRATITUDE

**101 Stories about How Being
Thankful Can Change Your Life**



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

ЭМИ НЬЮМАРК, ДЕБОРА НОРВИЛЛ

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

101 история о том,
как благодарность
меняет жизнь



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

AMY NEWMARK

Chicken Soup for the Soul: The Power of Gratitude: 101 Stories
about How Being Thankful Can Change Your Life

© 2016, Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
This edition is published by arrangement with The Van Lear
Agency LLC

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души. Сила благодарности : 101 история о том, как благодарность меняет жизнь / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского А. В. Раздобудько]. — Москва : Эксмо, 2025. — 512 с. — (Куриный бульон для души. Карманный формат).

ISBN 978-5-04-215238-2

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.

Благодарность — самая простая вещь в этом мире. Она не стоит ничего, но способна изменить вашу жизнь. В новой книге серии «Куриный бульон для души», как всегда, собраны истории реальных людей. Каждый из них, пройдя через потери, разочарования и трудности, нашел в себе силы, чтобы сказать «спасибо». Даже если судьба порой бывает с вами жестока — оглянитесь, и вы найдете, за что ее благодарить.

**УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44**

© Раздобудько А., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Изда-
тельство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-215238-2

Содержание

Предисловие. Дебора Норвилл	10
-----------------------------------	----

Глава 1

СЧИТАЙТЕ СВОИ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

О пользе сравнения. Мэри К. М. Филлипс	20
Мои бесценные подарки. Конни К. Помбо.....	23
Идеальный дом. Джоди Э. Лебел.....	26
Спасибо аварии, разрушившей мою жизнь. Ричард Вайнман	31
Ответ на мою молитву. Нэнси Ф. Гудфеллоу.....	38
Все, что мне нужно. Том Шварц.....	42
Благодаря социальным сетям. Кэт Коколиас.....	47
О пользе потерь. Кэти О'Коннелл.....	52
Моменты радости. Джуди О'Келли.....	56
Особенный день. Джей Сит.....	59

Глава 2

ОЗАРЕНИЯ

В нужном месте. Томас Бенке	64
Спасибо за все, что у меня есть. Кэти Могус	69
Самая счастливая девочка на свете. Алисия Розен ..	73
Напоминание о любви. Саванна Ди.....	77
Кое-что о Мэри. Дебби Аклин.....	80
Всегда есть за что благодарить. Мэри Э. Лауфер	85
Более мудрая «я». Доранн Вебер	91
Моя вновь обретенная радость. Джанет Перез Эклз	95
Прекрасное тело. Кэрл Броди Флит	100

Глава 3

ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

Список благословений. Линда Ньютон	106
Мы не одиноки. Кара Рифкин.	109
Пять кукурузных зерен. Хелен Ф. Уайлдер.	114
Ответные дары. Линди Шнайдер.	118
Как я освободился от печали. Кристиан Конте. . .	123
Лето, которого практически не было. Кэролин Рой-Борнштейн	127
Шкатулка благословений. Дженнифер Рид.	131
В благодарность за то, что у нас есть. Энн-Мари Б. Тайт	136
Как я писала письма. Мишель Мач	140
Два слова про Алису. Линн Джонсон.	144

Глава 4

ПОСМОТРИ НА МИР ИНАЧЕ

Друг, с которым я так и не поговорила. Кэти Бангерт	150
Унеси меня на Луну. Анита Дасвани	153
Каждый день — замечательный день. Триша Фэй . .	157
Большое сердце. Джонни Весслер	162
Иногда для этого требуется ребенок. Элизабет Этуотер	167
По-настоящему ужасный год. Моника А. Андерманн.	172
Почему я не подумала об этом? Эйлин Мелия Хессион	177
Одного «спасибо» достаточно. Эйприл Найт	182
Свадьба и похороны. Синди Хвал	186
Путь к прощению. Гвен Дайе	189
Мои безграничные возможности. Лоррейн Каннистра	193

Глава 5

ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ СЛОВА

Желаю дня! <i>Шэрон Фуэнтес</i>	199
Проблемы первого мира. <i>Диана Старк</i>	203
Как просто быть счастливым. <i>Кэтлин М. Баси</i>	208
Считайте, что вам повезло. <i>Кэти Шилз Талли</i>	210
Самый дорогой подарок. <i>Элис Лютер</i>	216
Один дождливый день. <i>Джой Кук</i>	220
Девять вещей, которые нам нравятся в тебе. <i>Лора Снелл</i>	225
Сегодняшние радости, грядущие несчастья. <i>Пэт Уолер</i>	230
Спасибо за напоминание. <i>Андреа Фортенберри</i>	235
Разбегись и прыгай! <i>Джойс Ньюман Скотт</i>	237
Мой прекрасный мир. <i>Хейли Смарт</i>	243

Глава 6

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ЖИЗНЬ

Два невероятных подарка. <i>Мэри Маклаурин</i>	248
И мы улыбались восходящему солнцу. <i>Андреа Малленмайстер</i>	252
Случайная встреча. <i>Дэвид А. Грант</i>	256
Ты это сделаешь или нет. <i>Сильвия А.</i>	260
Дар, который я не заслужил. <i>Роб Харшман</i>	264
Первые шаги. <i>Энни Насон</i>	270
Как важно плыть против течения. <i>Эрика Хоффман</i>	274
Нельсон и я. <i>Саша Коуч</i>	279
Мое открытое сердце. <i>Давина Аджани</i>	284
Время в подарок. <i>Микки Шерман</i>	286

Глава 7

ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

Следующая остановка — счастье.

<i>Нэнси Берроуз</i>	293
За продуктами. <i>Сюзан Больц</i>	296
Простая жизнь. <i>Стефани А. Мэйберри</i>	300
История одной деревни. <i>Роб Харшман</i>	305
Наши вечеринки с попкорном.	
<i>Дрема Сайзмор Друдж</i>	309
Будь благословенна, грязная посуда.	
<i>Джессика Снелл</i>	313
Ужин с детьми. <i>Ронда Ноблес Нуньес</i>	317
Человек, у которого ничего не было.	
<i>Элизабет Этуотер</i>	320
В поисках радуги. <i>Тина Гровер</i>	325
Мой первый День благодарения. <i>Джонни Тан</i>	329

Глава 8

ЛУЧ НАДЕЖДЫ

Восемь месяцев рядом с папой.

<i>Эми Коррон Пауэр</i>	336
Скрытое благо. <i>Джилл Бернс</i>	342
Из-под обломков. <i>Одри Адес</i>	345
Супергерой. <i>Луанна Тови Зуккари</i>	350
Последний звонок. <i>Энн Морой</i>	355
Три маленьких подарка.	
<i>Дебора Дрезон Карролл</i>	360
Что я обрела и потеряла. <i>Дженни Эстес</i>	364
Отнимая и даруя. <i>Симона Адамс</i>	369
Путь к себе. <i>Дэниел Дж. Манджини</i>	374
Когда жизнь — пазл. <i>Бонни Комптон Хэнсон</i>	378

Глава 9

ПОМОГАЯ ДРУГИМ

Леди, которая всем машет рукой. <i>Кэндис Картин</i> . . .	382
Тот, кто помогал другим. <i>Ларри Шардт</i>	387
Возвращение. <i>ТС Кюрри</i>	393
Страхи, которые я победила. <i>Барбара ЛоМонако</i> . .	399
Не просто чашка кофе. <i>Шарлотта Трипплетт</i> . . .	404
Клуб шитья. <i>Конни Делингер</i>	408
Мелочь или сокровище? <i>Линда Э. Аллен</i>	412
Уроки испанского. <i>Кристин А. Холлидей</i>	415
На воде нет шрамов. <i>Дин К. Миллер</i>	421
Я — учитель. <i>Джон У. Шлаттер</i>	425

Глава 10

ДЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Два слова о справедливости. <i>Джоди Фуллер</i>	428
Самый трудный вид спасения. <i>Челси Джонсон</i> . . .	434
Искреннее спасибо. <i>Аманда К. Янси</i>	441
Когда я вернусь. <i>Джей Би Стил</i>	444
Благодарность за чудесное рагу. <i>Шона Трок-Лейкерт</i>	447
Все, кто знал Бетти Сью. <i>Карри О'Мэли Волива</i> . . .	449
Продолжай в том же духе. <i>Лола Ди Джулию Де Мачи</i> . .	452
Дары волхвов. <i>Келли Хенниган</i>	456
Вечеринка благодарности. <i>Элисон Герман Крейги</i> . .	460
Ты не одинок. <i>Джоди Рене Томас</i>	465
Познакомьтесь с нашими авторами	470
Встречайте Эми Ньюмарк.	497
Встречайте Дебору Норвилл.	499
Слова благодарности	501
Делимся счастьем, вдохновением и здоровьем . . .	503
Поделитесь с нами	505

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 — 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 профессио-

нальной 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 сокрушаться над тем, что шло не так.

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

формацию, 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 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 «благословений» 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. Неко-