



*Эта книга посвящается Мии и Джеку*

*Сто процентов выручки от продажи книги  
жертвуются организации  
«Старшие Братья Старшие Сестры»*



## ВСТУПЛЕНИЕ

Несколько лет назад я ходил на выпускной одного своего подопечного. Все студенты Колледжа Жирара (да, это на самом деле название старшей школы<sup>1</sup>) оказались там в результате каких-то жизненных перипетий. Подавляющее большинство из них родом из тех районов Филадельфии, где от людей обычно не ждут, что они пойдут учиться в колледж. Каждый третий подросток оттуда бросает школу в старших классах, и лишь немногие выпускники продолжают учиться дальше.

Но в том году 100 процентов выпускников Жирара поступили в колледжи. Эти студенты превзошли все ожидания и продолжили обучение в лучших вузах страны, таких Уэслианский<sup>2</sup> и Говардский<sup>3</sup> университеты, Университет Пенсильвании<sup>4</sup>.

На выпускной церемонии родители, которые сами не окончили даже средней школы, заливались слезами гордости за своих детей, которым удалось то, что не получилось у них самих. За детей, которые установили новый стандарт для будущих поколений и стали для них вдохновляющим примером. Я также встретил выпускников Жирара, которые сохранили прочные связи со своим колледжем. Рядом со мной сидел семидесятилетний профессор Колумбийского университета<sup>5</sup>, который специально приехал на выпускной

---

1 Старшая школа в США — это высшая ступень среднего образования, охватывающая с 9 по 12 классы.

2 Уэслианский университет (англ. Wesleyan University) — гуманитарный университет в городе Мидлтаун, штат Коннектикут.

3 Говардский университет (англ. Howard University) — американский частный университет. Расположен в городе Вашингтоне, штата Коннектикут.

4 Пенсильванский университет (англ. University of Pennsylvania) — частный исследовательский университет США, расположенный в Филадельфии.

5 Колумбийский университет (англ. Columbia University) — частный исследовательский университет в Нью-Йорке. Один из старейших вузов США.

из Нью-Йорка, и теперь гордо распевал школьный гимн вместе с новоиспеченными выпускниками. Он поведал мне, что навсегда связан с Жираром — ведь этот колледж оказал огромное влияние на его жизнь.

Марк Мориаль, президент Национальной Городской лиги, во вступительной речи страстно рассказывал о замечательных достижениях студентов и о мире, который они унаследуют.

А еще он говорил о негативе, на котором делается акцент в СМИ, и задавался вопросом, почему случаи стрельбы в каком-то из районов города с большей вероятностью будут освещены в новостях, чем ежегодные успехи Колледжа Жирара. К концу его речи тот же вопрос звучал в моей голове, и я очень надеялся вопреки всем ожиданиям увидеть репортаж об этом выпускном в новостях на следующий день.

Однако этого не произошло. Ни одно новостное агентство ни словом не обмолвилось о выпускном. Вместо этого я увидел сюжеты об аресте за кражу в магазине, вооруженном ограблении и автокатастрофе.

Почему студенты, превзошедшие все ожидания, не попали в фокус журналистов, а автокатастрофе и аресту было уделено такое внимание? Я не знаю. Но эта книга — это моя попытка поделиться историями, которые действительно важны.

После того, как моя жена заболела лейкемией, мы стали много времени проводить в больнице. И тогда помощник по защите интересов пациентов предложил нам создать проект, который дал бы нам цель и помог бы сосредоточиться в такой непростой период. Так я начал писать о друзьях, членах семьи и незнакомых людях, которые спасали нас в эти темные времена — часто какими-то незначительными жестами внимания. И в процессе я обнаружил, что не хочу останавливаться. Я знал, что мир, как и Колледж Жирара, полон вдохновляющих историй других людей — историй, которые не попали в новости,

---

и потому—то я стал их искать. Я рыскал по интернету, разговаривал с людьми из бесчисленных благотворительных организаций и спрашивал всех своих знакомых. В конце концов, я нашел то, что искал.

Я нашел историю об учителе младшей школы, который изменил жизнь мальчика, просто показав, как завязывать шнурки на ботинках. Историю о группе бабушек—швей, которые каждую неделю приезжают в Филадельфию чинить одежду — и заодно лечить сердца — бездомным людям. Я узнал историю женщины, которая решила приготовить дополнительную порцию еды и накормить ею годного человека, и этот ее акт доброты стал началом целого движения, которое обеспечило шестнадцать миллионов нуждающихся бесплатными обедами. И это лишь малая часть найденных мною историй о людях, чья любовь к ближнему изменила мир к лучшему.

У героев «Мелочей, от которых другие чувствуют себя чуть лучше» нет армии помощников или кучи свободного времени. Это обычные люди, которые просто делают что могут, чтобы изменить ситуацию. Их добрые поступки меняют жизни и даже спасают их. Эти обыденные герои не просто надеются, что мир станет лучше — они делают его лучше.

В заключении каждой главы и Зале Славы в конце книги я привожу простые способы, с помощью которых можно сделать что-то значимое. Вы узнаете, где пожертвование в 195 долларов поможет вылечить человека от слепоты, а где 500 долларов покроют лечение, которое позволит ребенку—инвалиду ходить. Вы найдете дюжину поразительных идей как помочь другим, от людей, которые как никто знают, что нужно делать, потому что сами переживают трудные времена. Вы откроете для себя тринадцать некоммерческих организаций, которые отправят ваши письма больным детям, сиротам и подросткам, оставшимся без попечения родителей, людям, у которых обнаружили рак, участникам военных миссий и другим людям, которым нужна ваша поддержка. Вы убедитесь, что, просто купив еды для нуж-

Брэд Аронсон. Мелочи, от которых другие чувствуют себя чуть лучше

дающегося или сказав пару дружественных слов в нужное время, можно изменить жизнь человека.

Я надеюсь, после прочтения этой книги у вас останется чувство благодарности судьбе за все, что у вас есть. Что истории, описанные в этой книге, вдохновят вас и послужат началом для еще более духоподъемных историй — о том, как *вы* решили изменить мир к лучшему.

ЧАСТЬ 1  
ЛЮБОВЬ  
ВЫРАЖАЕТСЯ  
ДЕЛАМИ

***Каждый день, просыпаясь, я говорю самому себе: «Сегодня я спасу кому-то жизнь».***

*Целый день я ищу возможности спасти чью-то жизнь. А затем беру и спасаю. Каждый день — по крайней мере одну жизнь. Только за сегодняшний день я спас, наверное, пять жизней. И я очень этому рад. Попробуйте сами! Проснувшись завтра, скажите себе: «Сегодня я спасу хотя бы одну жизнь». Переведете старушку через дорогу — тоже хорошо. Ответите на письмо или поможете кому-то принять важное решение — тоже спасете жизнь. Свяжетесь с другом, с которым уже давно не общались, и спросите, как дела, — и возможно спасете ему жизнь. Вы можете сегодня спасти кому-то жизнь. Пусть это станет самым важным делом на сегодня. Вы Супермен.*

ДЖЕЙМС АЛЬТУШЕР

— У Мии рак крови.

*Что?*

— Лечение следует начать незамедлительно. У нее каждый день на счету, — сказала врач-онколог. — Нужно поместить ее в больницу как можно скорее.

*Неужели это действительно происходит? С нами?*

Врач продолжила говорить. Несмотря на воцарившийся в моей голове хаос, я пытался слушать ее как можно внимательнее, делая какие-то пометки. И только позже, когда мы уже покинули кабинет, и я просматривал свои же записи, разобщенные строчки стали обретать какой-то смысл: «Не читайте о лейкемии в интернете... Лечение займет два с половиной года. Поэтому лучше решать проблемы по мере поступления, а не думать обо всем сразу... У Мии очень хорошие шансы... Новейшие методы лечения прошли клини-

ческие испытания и доказали свою высокую эффективность. И Мию будут лечить именно по этой методике...».

Из всего сказанного я четко услышал и запомнил следующее: сначала Мия должна будет пройти месячный курс химиотерапии, который продлится вплоть до Рождества и Нового года. Затем ей предстоит еще один напряженный курс амбулаторной химиотерапии, во время которого она скорее всего будет чувствовать себя просто ужасно. А когда *все это* закончится, останется еще полтора года поддерживающей химии.

Это в самом деле *происходило*. Нам предстояли тяжелые два с половиной года.

Сразу же должен был поменяться наш привычный семейный уклад. Раньше все домашние обязанности лежали на Мии, в то время как я выполнял роль главного развлекающего. Именно я вытаскивал Мию и нашего пятилетнего сынишку Джека на улицу, чтобы потанцевать под дождем. Это я изобретал рецепты ленивых десертов и придумывал безрассудные домашние игры, которые обычно заканчивались под звон разбивающейся на кусочки домашней утвари. Теперь же я должен был каким-то образом сочетать обязанности директора по развлечениям, менеджера по домашним делам, *и ко всему прочему* стать хранителем нормальности. Социальные работники успокоили нас, сказав, что Джек, благодаря своему юному возрасту, перенесет все спокойно и даже не заметит, что мама стала уделять ему меньше времени. Мне всего лишь нужно было справиться во всем, что раньше приходилось делать Мии, и при этом оставаться в приподнятом настроении. Иными словами, если жизнь Джека не изменится, он ничего и не заметит. Подумаешь, никакого давления.

Поначалу я был настроен решительно, но в то же время ужасно боялся и чувствовал себя беспомощным. Почти сразу я исчерпал все свои ресурсы. Я уже не мог четко мыслить, поэтому, когда родные и друзья предлагали мне помощь, я не знал, как ею распорядиться. Я устало обещал ответить

всем позже, и не делал этого. На мое счастье, никто из наших близких не нуждался в моем разрешении. Вместо этого, они взяли ситуацию в свои руки и нашли невообразимо множество способов облегчить наше существование.

Мой брат Роб и его жена Типпи, поговорив с медсестрами, врачами, а также с пациентами с онкологией, составили подробный список вещей, которые могли бы пригодиться Мии в стационаре во время курса химиотерапии. Потом они пошли и скупили все, что было в этом списке, и полученную гору вещей привезли к нам домой как раз перед тем, как Мия легла в больницу. Среди прочего там были наволочки из специального материала, не раздражающего кожу головы, когда выпадают волосы; лимонные капли, устраняющие металлический привкус, возникающий после химии; специальные растворы для полоскания от язв в полости рта; крема от зуда и сухости на коже, — и это лишь малая часть. Роб и Типпи даже хотели купить книги о раке для детей.

Моя двоюродная сестра Бетси однажды принесла огромную банку леденцов в подарок медсестрам, которые ухаживали за Мией. Бетси слышала, что я хорошо отзывался о них, и знала, что у меня самого скорее всего не будет времени выбрать для них что-нибудь.

Митчелл, мой коллега по управлению местной НПО, понимал, что я не смогу уделять достаточно внимания моим обязанностям. Он просто подошел и сказал мне прямым текстом: «Вот эту часть твоей работы я беру на себя. И хотел бы делать еще больше. Чем еще я могу быть тебе полезен?» Сам бы я ни за что не попросил его о помощи, хотя очень в ней нуждался (с тех пор я справился с этим своим недостатком), но Митчелл преподнес все так, что принять его предложение оказалось очень легко и приятно.

Подруга Мии Мег навещала нас почти каждую неделю. Она приносила горячие обеды, каждую неделю планировала новую поделку и всегда приносила все необходимые инструменты и материалы с собой. На Мег — дом, дети и работа. Она обычно так занята, что выкроить время, чтобы пойти

и поужинать с нами, почти невозможно. Но несмотря на это, когда Мии нужна была помощь, никакие препятствия не могли помешать Мег быть с ней рядом.

Моя двоюродная сестра Кэйти и ее муж Джэйсон, у которых четверо маленьких детей и которые оба работают на полную ставку, часто говорили нам, что им не составит труда взять Джека в их веселую компанию. Они с удовольствием брали его к себе на каникулы или развлекали его все выходные напролет и вообще всегда, когда возникала такая необходимость.

Однажды весной я получил письмо от подружки Мии по имени Доун. Она писала: «Мия обычно подает заявку на участие в Малой Лиге<sup>6</sup>. Я просто хотела напомнить, что срок подачи истекает на этой неделе, так что, если Джек хочет участвовать, дай мне знать — я помогу». Доун не только подала заявку, но и ко всему прочему, устроила все так, чтобы Джек попал в одну команду с ребятами из семьи, которая в случае чего могла взять его на соревнования с собой. Мы ведь не знали, получится ли у меня лично отвезти Джека в конкретный день. И это Доун организовала вопреки предписаниям лиги, разумно запрещающим участникам выбирать товарищей по команде.

После курса химиотерапии у Мии возникли побочные эффекты: в какой-то момент ей стало постоянно хотеться плавленого сыра. Узнав об этом, наш общий друг Джон, навещавший нас из Бостона, привез с собой целые сумки, набитые чипсами «Чиз Дудлс», крекеров «Комбо» со вкусом соуса чили и пачки ядерного цвета и причудливой формы, которые я никогда раньше не видел (я и Мия надеемся, что больше не увидим их никогда). Это был очень неожиданный, но приятный сюрприз, который добавил красок в, казалось, очередной день однообразных лечебных процедур. После этого Джон стал навещать нас регулярно, хотя мы

---

<sup>6</sup> Малая Лига — лига бейсбола и софтбола для мальчиков и девочек от 4 до 16 лет.