Привет, привет, привет. Вот и снова я. Я знаю, что многие из вас очень ждали новую кофе-историю. И я вам за это просто абсолютно, невероятно благодарна. Кстати, о благодарности сегодня мы и поговорим. Ведь чаще всего ее трактуют, как вежливость. Хотя на самом деле благодарность является чем-то вроде волшебного ключика, который открывает двери к счастью. Весь вопрос в том, как им воспользоваться? Чтобы научно доказать: «Правда ли чувство благодарности способно так сильно влиять на нашу жизнь?» психолог Роберт Эммонс даже провел эксперимент.

Несколько сотен добровольцев разделили на три группы. Первой дали задание ежедневно записывать в дневнике свои внутренние переживания. Второй фиксировать любые неприятные инциденты дня, а третью группу попросили каждый вечер  составлять список событий и имен людей, вызвавших у них чувство благодарности. Через 10 недель выяснилось, что жизнь участников двух групп, первых, не претерпела никаких существенных изменений, а вот люди из третьей группы, все без исключения, чаще смеялись, говорили, что занимаются даже повседневными бытовыми делами с удовольствием. Не тревожились о будущем, гораздо меньше волновались о своем здоровье и, что уж совсем удивительно, всего-то за два с половиной месяца эксперимента у многих в гору пошел бизнес. Чудеса, да и только. Однако научно подтвержденный факт.

В чем секрет? По мнению авторов эксперимента в том, что участники третьей группы были вынуждены фокусироваться на том хорошем, что ежедневно происходит и с каждым из нас, но остается незамеченным. Маленькие и большие радости так повлияли на их настроение и поведение, что расположили к ним и окружающих. Кстати, тогда же была отмечена еще важная деталь. Списки благодарности в третьей группе с каждым днем становилось все больше и  больше.

Это позволило психологам сформулировать еще одну закономерность. Оказывается, чем чаще мы пытаемся отыскать причину для благодарности, тем легче и больше их находим. И становимся счастливей. Казалось бы все так  просто. Так что же мешает нам жить в постоянной радости, испытывая благодарность. Конечно же, уверенность в том, что мы заслуживаем еще большего. Человеку присуще сравнивать. Именно это полезное в целом качество не даем нам ценить то, что у нас уже есть. К имеющемуся мы относимся как к должному. То, что буквально вчера было праздником, сегодня уже скучные серые будни. Спасибо? За что? Как часто вы благодарите своего мужа или жену за помощь? Или внутри себя уверены, что они должны.

Психологи констатируют, что именно слово «спасибо» чрезвычайно быстро исчезает из семейного обихода и служит причиной кризисов. Но слово то и впрямь волшебное, как и учили нас в детстве, потому что работает и в обратную сторону. Проведенные исследования показали, что произносимая вслух взаимная благодарность способна уберечь семью от развода. Причем воздействуя гораздо эффективнее, чем страстный секс или походы к психологу. Скажу больше, в последние годы благодарность стала бизнес- инструментом. Менеджеры по управлению кадрами рекомендуют руководителям   обязательно благодарить своих работников, имея в виду вовсе не денежные поощрения. Оказывается, многим высококлассным специалистам не хватает простого человеческого «спасибо». Из-за его отсутствия они могут даже уволиться. Представляете? Впрочем, во всех случаях имеется ввиду, конечно же, не механическое бурканье «спасибо», а осознанная и ясно выраженная признательность. Это важно.

Кстати, не менее важная тема — как принимать благодарность. Долгие годы я лично совершенно не умела этого делать. Мне хотелось провалиться сквозь землю от неловкости. И никакие мантры на тему »полюби себя» не срабатывали. Я смущалась и поскорее отвечала: «Не за что, не за что». Как и многие из нас. И это была самая неправильная реакция. Психологи утверждают, что ложная скромность сводит на нет затраченные усилия обеих сторон. Отвечая: «Не за что», мы обесцениваем и себя и того кто благодарит. В осознании этого мне очень помогла одна мудрая женщина, которая сказала: «Знаете, Юля, умение брать не меньшее искусство, чем умение отдавать. Подумайте над тем, что может быть эта благодарность нужна не  только вам, но и тому, кто благодарит. Не прерывайте цепочку добра». И я впервые задумалась об этом в таком ключе.

А ведь действительно, благодарность является краеугольным камнем нашего бытия, в котором от всех нас требуется осознание простой истины, чтобы жить мы нуждаемся  друг в друге. И только отражаясь, как в зеркале в благодарности других, мы и можем понять собственную значимость и связь со всеми людьми. Мы слышим в свой адрес «спасибо» для того, чтобы узнать, кто мы есть и сами говорим «спасибо» для того, чтобы у другого была возможность узнать себя. Лучший ответ на любую благодарность: «Как я рада была вам помочь».

 Во- первых — это правда. Потому что справиться с жизнью в одиночку никому из нас не по силам. А во-вторых, именно так мы и становимся звеном в цепочке. Вот почему, кстати, никогда не стоит ждать обязательной помощи, благодарности в ответ. Система работает гораздо шире. Мы, наверняка, получаем свою помощь в трудных обстоятельствах, но возможно совсем от другого человека. Хотите быть счастливыми? Запустите систему в действие, благодарите незнакомых людей. Скажите искреннее спасибо парню, который приготовил вам кофе ранним утром. Вдруг ваше доброе слово именно сейчас ему жизненно необходимо.

Психологи установили, что людям для выживания нужно не меньше четырех объятий в день. А ведь слова благодарности это наше устное объятие, которое также способно и согреть и утешить. Благодарите жизнь за доступные вам возможности. Безусловно, всегда найдется тот, у кого возможностей больше. Но если вы концентрируете свое внимание на том, чего у вас нет, то вам никогда и не будет хватать. Зато благодарность умеет сделать из нехватки изобилие. Тем более, что наверняка, всегда найдется и тот, кто мечтал располагать хотя бы вашим возможностями. Поразитесь чудесам, которые ежесекундно предлагает нам мир. Мы так быстро привыкаем к хорошему. А ведь достаточно вспомнить наших прабабушек, чтобы ежедневно говорить «спасибо» создателям посудомоечной и стиральной машинки.

Обновите свой взгляд на равность. Прослушайте у меня историю американского комика Льюиса Керри. Этому монологу уже довольно много лет. Но вы знаете, я смеюсь над ним каждый раз, как в первый. Настолько он точный. Я сказала в самом начале, что благодарна вам. Я скажу больше. Вы занимаете одно из главных мест в моем личном  списке благодарностей. И знаете почему? Я чувствую себя нужной. И я счастлива. А у вас есть, кому сказать свое искреннее спасибо?