

ПОМОЩЬ НА РАССТОЯНИИ ОДНОЙ РУКИ

*Истории людей, которые искали спасение далеко,
а оно оказалось совсем рядом*

МАЛЕНЬКОЕ
ДЕЙСТВИЕ
МОЖЕТ
ИЗМЕНИТЬ
БОЛЬШУЮ
ИСТОРИЮ

БУДЬ ДОБРЕЕ
ЗАМЕЧАЙ
ПРОТЯГИВАЙ РУКУ
МЕНЯЙ
ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ

НАОМИ ШЕРМАН

Nao Sher

ПОМОЩЬ НА РАССТОЯНИИ ОДНОЙ РУКИ

<https://litres.ru/74490813>

SelfPub; 2026

Аннотация

Иногда человеку нужна не большая перемена, а всего одна протянутая рука.

Мы привыкли думать, что помощь — это что-то масштабное: спасти, изменить, решить чужую проблему. Но порой достаточно заметить человека рядом, остановиться на несколько минут и сделать то, что кажется совсем небольшим.

Эта книга — о людях и моментах, когда простое человеческое участие становилось поворотной точкой. О тех, кто оказался рядом именно тогда, когда это было особенно необходимо. О незнакомцах, случайных встречах, добрых поступках и маленьких решениях, которые могли изменить целую историю.

Каждая история напоминает: добро не всегда требует больших возможностей. Иногда достаточно заметить, услышать и протянуть руку.

Возможно, после этой книги вы иначе посмотрите на человека, который окажется рядом с вами завтра. А возможно, именно

ваше небольшое действие однажды станет для кого-то началом большой перемены.

Потому что иногда одна рука действительно способна изменить чью-то жизнь.

Содержание

Содержание	6
Предисловие. Рука, которую мы не замечаем	7
Глава 1. Когда море отступает	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Naо Sher
ПОМОЩЬ НА
РАССТОЯНИИ
ОДНОЙ РУКИ

ПОМОЩЬ НА РАССТОЯНИИ ВЫТЯНУТОЙ РУ-
КИ

*Истории о том, как вовремя замеченная беда и простая
человеческая доброта могут изменить чью-то жизнь*

Naomi Sherman

Содержание

Предисловие. Рука, которую мы не замечаем

Глава 1. Когда море отступает

Глава 2. Дверь, которую открыли вовремя

Глава 3. Последняя лодка

Глава 4. Когда телефон молчит

Глава 5. Женщина с двумя пакетами

Глава 6. Человек, которого никто не заметил

Глава 7. Помощь, которую не просили

Глава 8. То, что мы получили когда-то

Глава 9. Один звонок

Глава 10. Не ждите только помощи

Глава 11. Когда помощь приходит в нужное место

Глава 12. Передай дальше

Эпилог. Расстояние вытянутой руки

Предисловие. Рука, которую мы не замечаем

Мы привыкли думать о помощи как о чём-то большом. Нам кажется, что помочь — значит спасти человека от серьёзной опасности, решить его проблему, найти деньги, приехать из другого города или сделать то, на что у него самого не хватает сил.

Но настоящая помощь часто начинается намного раньше. Она начинается с взгляда, который задержался на человеке на несколько секунд дольше обычного. С вопроса «Ты точно в порядке?». С открытой двери. С места рядом за столом. С сообщения, на которое мы ответили не через три дня, а сразу. С чашки воды, которую кто-то поставил перед другим человеком, не спрашивая, заслужил ли он её.

Мы редко знаем, насколько близко другой человек находится к своему пределу.

Тот, кто улыбается в магазине, может только что получить плохую новость. Человек, который уверенно идёт по улице, может бояться возвращаться домой. Коллега, который привычно говорит «всё нормально», может уже несколько недель не спать спокойно. Сосед, которого мы видим каждое утро, может мечтать, чтобы хоть один человек однажды остановился и спросил его не из вежливости, а по-настоящему.

му.

И самое удивительное заключается в другом.

Почти каждому из нас когда-то помогали.

Иногда мы помним это очень хорошо. Иногда забыли имя человека. Иногда даже не поняли в тот момент, насколько важным было его действие. Но кто-то однажды задержал для нас дверь, когда мы были растеряны. Кто-то уступил место. Кто-то приехал ночью. Кто-то поверил нам, когда мы сами в себя не верили. Кто-то сказал: «Не бойся, я рядом», и благодаря этим словам мы сделали следующий шаг.

Жизнь редко возвращает добро тем же способом и тому же человеку.

Тот, кто когда-то протянул руку вам, возможно, никогда не попросит ничего взамен. Возможно, вы больше никогда его не увидите. Но это не означает, что история помощи закончилась.

Иногда продолжение этой истории — вы.

Когда-нибудь вы окажетесь рядом с человеком именно в тот момент, когда помощь должна произойти. И тогда важно не пройти мимо только потому, что никто не попросил.

Эта книга не о том, как постоянно спасать других и забывать о себе. Помощь не должна превращаться в самопожертвование или обязанность быть сильным за всех. Эта книга о другом: о способности замечать, когда человеку действительно нужна поддержка, и делать то, что находится в пределах наших сил.

Не ждать, пока кто-нибудь поможет только нам.

Не считать, что мир нам что-то должен.

И не забывать, что когда-то мир уже протянул нам руку.

Иногда добро движется по цепочке.

Один человек помог другому. Другой — третьему. Третий — четвёртому. И через годы чья-то жизнь становится легче благодаря поступку человека, имени которого никто уже не помнит.

Так добро переживает время.

Так обычная рука становится чьим-то спасением.

Именно об этом — эта книга.

Глава 1. Когда море отступает

Несколько дней над прибрежным поселением не прекращался проливной дождь. Вода стекала с гор, превращая склоны в тяжёлую грязь. Сначала сошёл небольшой сель. Затем второй. Дорога к соседнему району исчезла под слоем камней и земли.

Люди ещё не понимали, насколько всё серьёзно.

Утром море неожиданно начало отступать.

Вода уходила всё дальше от берега, открывая мокрый песок и камни. Некоторые жители вышли посмотреть. Кто-то удивлялся, кто-то снимал происходящее.

Пожилой рыбак по имени Самир долго смотрел на горизонт. Потом резко развернулся.

— Уходите отсюда. Немедленно.

Его никто не послушал.

Тогда он побежал к дому молитвы, который стоял выше поселения, и начал предупреждать людей.

— Всевышний дал нам время увидеть опасность. Теперь мы должны действовать.

Вдали появилась тёмная линия.

Она приближалась слишком быстро.

Самир не пытался быть героем. Он просто открывал двери, помогал детям подняться выше, возвращался за теми, кто остался внизу.

Среди людей была девочка, которая не могла найти мать.
Она стояла у ступеней и повторяла:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.