

Оглавление

<i>Пролог</i> , написанный по случаю выхода из печати двух-миллионного экземпляра	3
<i>Введение</i> . Что может сделать для вас эта книга	7
<i>Глава 1</i> . Поверьте в себя	11
<i>Глава 2</i> . Спокойный разум вырабатывает силу	33
<i>Глава 3</i> . Как получить постоянную энергию	55
<i>Глава 4</i> . Испробуйте силу молитвы	73
<i>Глава 5</i> . Как построить собственное счастье	99
<i>Глава 6</i> . Перестаньте рвать и метать	119
<i>Глава 7</i> . Надеемся на лучшее, и вы получите его ...	139
<i>Глава 8</i> . Я не верю в поражение	165
<i>Глава 9</i> . Как избавиться от привычки волноваться ...	185
<i>Глава 10</i> . Сила для решения личных проблем	203
<i>Глава 11</i> . Как использовать веру для исцеления	221
<i>Глава 12</i> . Когда жизнеспособность ослабевает, попробуйте использовать формулу здоровья	243
<i>Глава 13</i> . Наплыв новых мыслей может вас переделать	259
<i>Глава 14</i> . Чтобы обрести спокойную силу — расслабьтесь	279
<i>Глава 15</i> . Что нужно сделать, чтобы понравиться людям	297
<i>Глава 16</i> . Рецепт от сердечной боли	315
<i>Глава 17</i> . Как вызвать к жизни эту Высшую Силу	333
<i>Эпилог</i>	350

Пролог, написанный по случаю выхода из печати двухмиллионного экземпляра

.....

В то время, когда я писал эту книгу, мне ни разу не пришло в голову, что когда-нибудь выйдет в свет ее юбилейный двухмиллионный экземпляр. Но, если говорить откровенно, я благодарен этому событию не из-за количества проданных книг, а потому что имел удовольствие предложить огромному числу людей простую, но действенную философию относительно образа жизни.

Законы динамики, которым учит эта книга, постигались тяжелым путем проб и ошибок в процессе моих личных исследований жизненного пути человека. Но я нашел в них решение собственных проблем, а у меня, поверьте, их всегда хватало. Эта книга является попыткой поделиться моим духовным опытом, а коль он помог мне, то, думаю, будет полезен и для других.

Формулируя эту простую философию жизни, я нашел и собственные ответы в учениях Иисуса Христа. Я лишь попытался описать эти истины с помощью выражений и мыслей, понятных современным людям. Тот образ жизни, подтверждением которого является эта книга, прекрасен. Он не легок, а зачастую и труден, но зато полон радости и надежды.

Я хорошо помню тот день, когда сел писать эту книгу. Я понимал, что работа требует больших способностей, чем те, которыми я обладал, и поэтому нуждался

в Божественной помощи. Мы с женой заручаемся Божественной поддержкой во всех сферах деятельности, а также при решении проблем. Поэтому мы уделяли определенное время самой серьезной молитве, прося Его о руководстве, а затем передавали данный проект в Божьи руки. Когда рукопись была готова к публикации, мы с миссис Пил опять помолились относительно нее. Мы просили лишь о том, чтобы она смогла помочь людям прожить более счастливую жизнь. Когда из-под прессы вышла первая книга из этого двухмиллионного тиража и мы получили ее, это тоже был момент духовного подъема. Мы поблагодарили Бога за Его помощь и препоручили Ему эту книгу.

Книга написана для простых людей этого мира, одним из которых являюсь и я сам. Я родился и воспитывался в одном из городков Среднего Запада, в семье, жившей в довольно стесненных условиях, но преданной христианской вере. Я хорошо знаю людей из этих мест, люблю их и верю в них. Когда кто-нибудь из них вверяет Богу свою жизнь, он получает взамен удивительную силу и радость.

Книга написана с глубоким сочувствием к страданиям, трудностям и борьбе людей в процессе их существования. Она учит обретению умиротворенности разума, но не посредством бегства от жизни в спасительный покой, а с помощью особой силы, обеспечивающей движущую энергию для созидательного личного и социального образа жизни. Она учит позитивному мышлению — не как средству достижения славы, богатства или власти, а как инструменту практического применения веры для преодоления препятствий и обретения достойных ценностей жизни. Она учит трудному, упорядоченному образу жизни, который вместе с тем приносит человеку огромную радость, когда он доби-

вается победы над собой и над тяжелыми жизненными обстоятельствами.

Со всеми теми, кто поведал мне о своих славных победах, одержанных благодаря практическому использованию духовных методов, описанных в этой книге, и теми, кто еще обретет этот опыт, я разделяю свою радость относительно всего того, что с ними произошло, когда они стали жить в соответствии с динамичными духовными формулами.

И наконец, я хочу выразить глубокую признательность моим издателям за их неустанную поддержку, сотрудничество и дружбу. Да поможет Бог использовать эту книгу на благо людям.

Норман Винсент Пил

Введение

Что может сделать для вас эта книга

.....

Эта книга написана с целью предложить методику действий и привести примеры, которые покажут, что вы не должны поддаваться никаким неудачам и можете обрести спокойствие разума, здоровье и непрекращающийся приток энергии. Несомненно, ваша жизнь может быть наполнена радостью и удовольствием. В этом я нисколько не сомневаюсь, потому что наблюдал, как очень многие люди усваивали и применяли систему простых процедур, которая принесла в их жизнь упомянутые выше блага. Эти утверждения, которые могут показаться сумасбродными, основаны на осмыслении подлинных примеров, взятых из жизненного опыта.

Слишком многие люди терпят поражения в повседневных жизненных сражениях. Всю свою жизнь они пробиваются наверх, хныча и скуля, с чувством тупого недовольства, жалуясь на так называемые незадачи. В каком-то смысле, может быть, и есть такая штука в этой жизни, как незадача, но есть также и моральный дух и метод, с помощью которого мы можем контролировать и даже предвосхищать эти незадачи. Очень жаль, что люди отступают перед жизненными проблемами, заботами и трудностями, а ведь это ничем не оправдано.

Говоря так, я, разумеется, не пренебрегаю тяжелыми испытаниями и трагедиями сего мира и не умаляю их

значения, но я также не позволяю им брать надо мною верх. Вы можете позволить препятствиям управлять вашим разумом до такой степени, что они станут доминирующими факторами в вашем мышлении. Научившись выбрасывать их из своего разума, отказавшись ментально содействовать им и пропуская духовную силу через ваши мысли, вы можете подняться над препятствиями, которые обычно заставляют вас отступить. Благодаря методам, о которых пойдет речь особо, препятствия не смогут разрушить ваши здоровье и счастье. Вы будете отступать только в том случае, если сами этого захотите. А эта книга научит вас, как захотеть не делать этого.

Цель этой книги точная и простая. Книга не претендует ни на особые литературные достоинства, ни на демонстрацию какой-то необычайно высокой учености с моей стороны. Это просто практическое, конкретное руководство по совершенствованию личности человека. Она написана с единственной целью — помочь читателю вести счастливую, обеспеченную и достойную жизнь. Я полностью и горячо верю в определенные, доказавшие свою правоту и эффективность принципы, которые, будучи примененными на практике, способствуют выработке победного образа жизни. Моей задачей является изложить их в этом томе в логичной, простой и понятной форме, то есть так, чтобы читатель, испытывающий в этом необходимость, мог научиться практическому методу, с помощью которого он может построить для себя, с Божьей помощью, такую жизнь, о которой он мечтает.

Если вы вдумчиво прочтете эту книгу, тщательно впитывая ее учения, и искренне и постоянно будете следовать этим принципам и формулам, то почувствуете удивительное внутреннее удовлетворение. Применяя описанные здесь методы, вы можете смягчить или из-

менить условия, в которых сейчас живете, обретя возможность управлять обстоятельствами вместо того, чтобы позволять им и дальше управлять вами. Улучшатся также и ваши отношения с другими людьми. Вы станете более популярными, уважаемыми и желанными в любом обществе. Овладев этими принципами, вы насладитесь новым восхитительным чувством хорошего здоровья. Вы достигнете такой степени здоровья, какой не знали ранее, и испытаете новое острое чувство удовлетворения жизнью. Вы станете более полезным человеком и будете обладать более широким влиянием.

Почему я так уверен в том, что практическое использование этих принципов даст такие результаты? Ответ простой: на протяжении многих лет мы обучали в церкви Марбл в Нью-Йорке системе созидательного образа жизни, основанной на духовных методах, тщательно регистрируя ее действие на примерах жизни сотен людей. Это не какие-то теоретические, сделанные лично мною, сумасбродные утверждения, поскольку эти принципы так эффективно подтверждались на протяжении длительного периода времени, что теперь являются твердо установленными. Описанная здесь система представляет собой совершенный и удивительно действенный метод преуспевания в жизни.

В моих работах, включая несколько книг, в моей еженедельной газетной колонке, в моих программах на национальном радио, которые я веду уже семнадцать лет, в статьях журнала «Гайдпостс» и в лекциях, которые я читаю в ряде городов, я учил этим же научным, но простым принципам достижений, обретения здоровья и счастья. Сотни людей читали, слушали и использовали их на практике, и результаты были неизменно те же: новая жизнь, новая сила, повышенная эффективность, более высокий уровень счастья.

Так как очень многие просили меня описать эти принципы в книге — для лучшего изучения и использования, — я и публикую это новое издание под названием *«Сила позитивного мышления»*. Нет необходимости подчеркивать, что эффективные принципы, содержащиеся в этой книге, не являются моим изобретением, они даны нам величайшим Учителем, когда-либо жившим и продолжающим жить и ныне. Эта книга учит использовать на практике учение христианства, простой и вместе с тем научной системе практических методов преуспевания в жизни, которые неизменно срабатывают.

Глава 1

Поверьте в себя

.....

ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ! Поверьте в свои дарования! Без скромной, но сознательной веры в собственные силы вы не сможете быть ни преуспевающим, ни счастливым человеком. Но, обладая чувством здоровой самоуверенности, вы сможете достичь цели. Чувство неполноценности и несоответствия мешает осуществлению ваших надежд, а чувство уверенности в себе ведет к самореализации и успешному достижению ваших целей. Такая позиция имеет очень важное значение в жизни, и эта книга поможет вам поверить в себя и высвободить свои внутренние ресурсы.

Просто ужасно осознавать, как много людей пребывает в этом жалком состоянии, которое мешает им жить и делает их несчастными, в этой своего рода болезни, обычно называемой комплексом неполноценности. Я уверен, вы не должны страдать от этой беды. Эту болезнь можно преодолеть, если предпринять кое-какие правильные шаги. Вы можете выработать созидательную веру в себя — веру, имеющую под собой прочную основу.

Как-то после беседы с группой бизнесменов в городской аудитории я находился на сцене, приветствуя людей, когда ко мне приблизился человек и с некоторой напряженностью в голосе спросил: «Могу я поговорить с вами об одном деле, имеющем для меня невероятно важное значение?»

Я попросил его подождать, пока разойдутся люди, после чего мы зашли за кулисы и сели там на стулья.

«Я приехал в этот город для того, чтобы заключить самую важную сделку в моей жизни, — начал он свое объяснение. — Если я добьюсь успеха, это будет означать для меня все. Если же проиграю, я погиб».

Я попросил его немного успокоиться, сказав, что еще не вечер, что если он преуспеет, это будет чудесно, если же нет, ну что ж, завтра будет новый день.

«Я чувствую себя ужасно, — удрученно признался собеседник. — У меня нет уверенности в себе. Я просто не верю, что смогу добиться успеха. Я очень обескуражен и подавлен. В сущности, — сокрушался он, — я иду ко дну. Посмотрите на меня, мне сорок лет. Почему так случилось, что всю свою жизнь я мучился чувством неполноценности, отсутствием уверенности в себе, сомнениями? Сегодня вечером я слушал вашу речь, где вы говорили о силе позитивного мышления, и хочу спросить, как мне обрести веру в себя».

«Необходимо сделать два шага, — ответил я. — Во-первых, важно определить, почему вы испытываете чувство бессилия. Для этого требуется самоанализ, и это займет какое-то время. Мы должны подходить к нашим эмоциональным расстройствам так же, как это делает врач, когда он с помощью своих инструментов старается обнаружить физические неполадки в организме. Этого нельзя сделать немедленно и уж, конечно, — в течение нашей короткой беседы сегодня. Чтобы достичь определенного результата, необходимо пройти курс лечения. Но чтобы помочь вам немедленно начать борьбу с этой болезнью, я дам вам рецепт, который сработает, если вы захотите им воспользоваться.

Когда вы пойдете сегодня вечером по улице, все время повторяйте определенные слова, которые я вам