

Содержание

Введение	5
1. Новый старый способ высвободить свои силы	7
2. Не держите свои проблемы в себе	31
3. Как избавиться от комплекса неполноценности	57
4. Как создать ощущение покоя в своей жизни	77
5. Как надо мыслить, чтобы добиться успеха	95
6. Молитва — самая мощная форма энергии	112
7. Забудьте свои неудачи и идите вперед	136
8. Как освободиться от страхов	153
9. Как стать сильным и преуспевающим	172
10. Как избежать расстройств	193
11. Как достичь счастья в супружеских отношениях	216
12. Как встречать горе	244
13. Измените свои мысли — и вы измените все	265

Моим детям
МАРГАРЕТ, ДЖОНУ и ЭЛИЗАБЕТ

Введение

В течение длительного периода автор имел возможность работать со многими людьми, занимаясь современными проблемами личности в самом сердце величайшего города Америки. Он руководил консультационным центром при церкви «Марбл Колледжит» на Пятой авеню в Нью-Йорке, куда ежегодно обращаются сотни людей за помощью и советом. Штат церкви состоит из пасторов, психиатров, врачей и социальных психологов. Автор разработал специальную методику, рассчитанную на то, чтобы вести человека к личному счастью и успеху. Эта методика оказалась очень эффективной. Ее действенность была продемонстрирована на практике; она была апробирована во многих ситуациях и показала хорошие результаты. Она поразительным образом изменила жизнь многих людей. Это на самом деле путь к уверенной жизни. Но принципы счастья и успеха, представленные в этой книге, не новы. Они не придуманы автором; им столько же лет, сколько Библии. По сути, это простые принципы, которым учит нас Бог. Если в этой методике и содержится какая-то новизна, то она заключается в том, каким образом использовать эти принципы, чтобы они были пригодны для современного человека.

В книге порой встречаются повторы. Это потому, что она рассказывает об использовании формул. Каждая базовая процедура повторяется вновь и вновь:

как говорится, повторение — мать учения. Повторы играют большую роль в том, чтобы заставить читателя практиковаться, пробовать еще и еще. Вода камень точит. Точно так же настойчивые акценты, даже ценой повторения, вымывают из нас апатию и лень в деле самосовершенствования.

Эта книга не теоретическая. Она содержит детальное описание способов, как надо жить. Эти методы могут привести тех, кто целенаправленно применяет их на практике, к счастью и успеху. Книга написана с одной-единственной целью: изложить и продемонстрировать простые, работающие методы мышления и действия, которые используют тысячи наших современников. Важное качество этой книги — акцент на слове КАК. Она показывает нам, КАК мы можем реализовать наши самые сокровенные желания.

В этой книге в простой форме представлены формулы, при помощи которых человек может улучшить свою жизнь. Каждая глава посвящена отдельному аспекту главной темы этой книги, а именно КАК быть счастливым и преуспевающим. Испытанный метод применяется к ряду фундаментальных причин несчастья и неудач: напряжению, страху, комплексу неполноценности, неправильному мышлению и другим умственным барьерам.

Не все факторы успешной и счастливой жизни обсуждаются в книге — это невозможно, да и не нужно. Формулы проиллюстрированы достаточным количеством примеров, чтобы научить читателя, как использовать их в любой ситуации. Метод описан достаточно детально, для того чтобы показать читателю то, что он хочет знать — как быть счастливым и преуспевающим. Книга предлагается в качестве руководства по достижению успеха.

Норман Винсент Пил

НОВЫЙ СТАРЫЙ СПОСОБ ВЫСВОБОДИТЬ СВОИ СИЛЫ

Один молодой высококвалифицированный врач иногда назначает людям, страдающим недугами, описанными в этой книге — чувством страха, неполноценности, эмоционального напряжения, проблемами в отношениях с близкими, — на первый взгляд, довольно странное лечение. Его рецепт таков: «В течение следующих трех месяцев хотя бы по воскресеньям посещайте церковь».

Удивленному и озадаченному пациенту, получившему такую неожиданную рекомендацию, он объясняет, что для церкви характерна атмосфера, обладающая лечебными свойствами, способствующими избавлению от многих недугов. Далее он заявляет, что ему не важно, будет пациент при этом слушать проповедь или нет. Посещение церкви приносит пользу, когда человек просто тихо сидит, отдавшись настроению, царящему в церкви. Этот современный врач утверждает, что в результате подобной практики у пациентов наступают поразительные улучшения.

Одна женщина, давний друг семьи этого врача, относилась к той категории пациентов, которые ходят от одного врача к другому, при этом никогда не прислушиваются к их советам и не следуют полученным

рекомендациям. Наконец, она заявила к нашему врачу, и он сказал ей прямо: «Я не хочу заниматься вами». Когда она спросила его почему, он пояснил: «Ведь вы же все равно не станете делать то, что я вам скажу».

Тогда женщина принялась упрашивать его, настаивать и клятвенно пообещала, что будет в точности выполнять все его предписания. Наконец, она взмолилась: «У меня достаточно денег, чтобы оплатить ваши услуги. Вы же врач, как вы можете отказываться меня лечить?»

Тогда доктор согласился, но с одним условием: она должна в точности и безоговорочно следовать всем его рекомендациям. Он даже заставил ее подписать соответствующую бумагу.

Причиной нервозности пациентки было то, что ее сестра когда-то вышла замуж за человека, за которого хотела выйти замуж эта женщина, и теперь она ненавидела свою сестру. Все ее существо кипело от ярости, а яд ненависти до того отравил ее организм, что у нее стали наблюдаться реальные симптомы болезни. Наш доктор прописал ей таблетки, потому что знал, что именно этого она от него ждет.

Через некоторое время он выписал ей свой фирменный рецепт: «В течение следующих трех месяцев хотя бы по воскресеньям посещайте церковь».

Лицо пациентки вытянулось от недоумения, и она возмущенно воскликнула: «Впервые вижу такую чушь. Не стану я этого делать! Кто вы, в конце концов, врач или проповедник?»

Тогда доктор показал ей бумагу, которую она когда-то подписала, и сказал: «Вы обязаны это сделать, или я вас больше не буду лечить».

Скрипя зубами, женщина последовала его указаниям. Из-за свойственного ей упрямства потребова-

лось время, прежде чем наступило некоторое улучшение, но постепенно она начала проникаться целительной атмосферой и излечивающим настроением, царящими на богослужении.

Однажды, к ее удивлению и вопреки ее негативному отношению, она обнаружила, что заинтересовалась проповедью. Она стала с увлечением слушать и к своему великому изумлению поняла, что в проповеди есть здравый смысл. Ей это очень понравилось. Женщина стала послушно выполнять предписания врача, и на сегодняшний день, благодаря мудрому сочетанию медицинских мер и религии, чувство обиды покинуло ее, и к ней вернулось здоровье.

«Вот видите, мой рецепт действует», — сказал ей доктор. Он прописал ей также чтение религиозной литературы. Постепенно идея о христианстве как о методике и научно обоснованном средстве для преодоления проблем, описанных в данной книге, стала доминирующей в сознании этой пациентки. Сегодня она уверенно идет по жизни и является здоровым человеком не только в физическом, но и в эмоциональном и духовном отношении.

Еще один врач во многих случаях отправлял своих пациентов в мою церковь. Эти люди не были больны физически, но они были настолько переполнены страхами, тревогой и эмоциональным напряжением, чувством вины, неполноценности и обиды, что, как и в приведенном выше примере, их вполне обоснованно можно было назвать больными.

Один мужчина, которого этот доктор отправил ко мне, не был в церкви уже много лет, и когда доктор предложил ему посетить церковь, сказал, что «терпеть не может проповедей».

«Все равно ходите в церковь, — настаивал врач. — Проповедь можете не слушать. Возьмите с собой вату

и заткните уши. Но есть кое-что, что я хочу вам порекомендовать. В этой церкви каждое воскресенье утром и вечером есть время тишины, которое они называют “периодом созидательной тишины”. Пастор предложит вам погрузиться в эту тишину, открыв свой ум для восстановительной божественной силы, способной проникать в душу, оказывая благоприятное и целительное воздействие. Пастор будет совершенно прав, когда скажет, что это средство намного лучше любого, которое я могу вам прописать. Это единственное известное мне лекарство от ваших проблем».

Мужчина последовал предписаниям, и, по словам врача, теперь он тоже слушает проповеди. Более того, его заинтересовала религия. Он не мог даже представить себе, что она ему настолько понравится. В нем начинают происходить явные перемены к лучшему.

«Советуя этим пациентам посещать церковь, — сказал этот доктор, — я использую методику, действующую в случае многих недугов. Я пришел к выводу, что при лечении человека мы должны рассматривать его в целом и относиться к нему не просто как к механизму или организму, поскольку человек — это нечто большее, чем набор химических реакций. Я знаю, что вера и наука в правильной комбинации способны творить добро».

Одним из объяснений тех явлений, которые описывает этот врач, является эффективность групповой терапии. Психиатры и психологи осуществляют консультирование и психологическое лечение не только один на один с пациентом, но при определенных обстоятельствах они также прибегают к групповому лечению, работая одновременно с несколькими больными. В таких случаях консультант работает с людьми, имеющими подобный опыт индивидуального кон-

сультирования. Поэтому они знакомы с обычной процедурой и знают, как достичь полного взаимодействия.

В случае публичного богослужения пастор, который в течение недели выполняет роль индивидуального консультанта, пытается применить к большой аудитории такие же приемы духовного воздействия, только теперь он использует групповую терапию. Его аудитория состоит из разных людей. Некоторые из них пришли потому, что поняли, что нуждаются в помощи. Другим нужна помощь, но они сами не осознают этого. Кто-то пришел по привычке. Кто-то присутствует потому, что неосознанно пытается найти удовлетворительный ответ на свое непонятное сомнение.

Хотя у большой церковной аудитории широкий диапазон интересов, верно также и то, что существует лишь несколько базовых человеческих проблем. Следует также принять во внимание, что люди — это люди, вне зависимости от того, кто они такие и откуда приходят. Есть определенные универсальные глубинные моменты, вызывающие интерес у человека и неизменно находящие отклик в его душе. Нет такой силы, которая могла бы сравниться с религией по способности затрагивать и удовлетворять эти базовые потребности. По этой причине пастор, осуществляющий индивидуальное религиозное консультирование, и пастор, практикующий религиозную групповую терапию, имеют возможность затрагивать глубины человеческого существа, которой нет у других специалистов, и посредством этого давать людям исцеляющую силу, умиротворенность и энергию.

Позвольте вкратце описать мою собственную деятельность. Все теории, о которых я говорю, начали оформляться в моем сознании много лет назад, когда

возросло число людей, которых я консультировал в индивидуальном порядке. Я начал служить пастором в церкви на Пятой авеню в самый разгар Великой депрессии, в 1932 году. Нью-Йорк как финансовый центр страны испытывал тяжелейшие последствия кризиса, и вскоре я начал осознавать размеры царившего повсюду страха, тревоги, незащищенности, разочарования и безысходности. Я стал читать проповеди на эту тему, подчеркивая в них, что вера в Бога может придать мужества и мудрости, а вместе с этим помочь увидеть новые решения существующих проблем. Сообщения в печати с упоминанием тем моих проповедей способствовали тому, что на эти обсуждения стала собираться большая аудитория. Вскоре график моих индивидуальных консультаций стал настолько плотным, что справиться с ним я был уже не в силах. Понимая, что мне недостает специальных познаний, я обратился за помощью к высококвалифицированному психиатру доктору Смайли Блэнтону. Так при церкви начала действовать консультационная клиника.

Вскоре я стал замечать в церковной аудитории немало людей, с которыми я беседовал в индивидуальном порядке. Именно тогда мне в голову пришла мысль перенести из консультационного кабинета в церковный зал те самые приемы духовного исцеления, которые мы применяли во время индивидуальных консультаций.

Один из способов, используемых при групповом богослужении и дающих поразительные результаты, это время, специально отводимое для тишины. Посещая собрания квакеров, я понял, насколько полезной может быть созидательная тишина. На таких встречах в «Обществе друзей» я получал огромную

пользу лично для себя: снижалось напряжение, преодолевались страхи и прояснялось сознание — что в отдельных случаях помогало мне находить самые неожиданные решения стоявших передо мной проблем. Членам «Общества друзей», разумеется, проще, поскольку у них за плечами долгие годы практики в области молчаливой медитации. Мы же у себя в церквях не накопили достаточно опыта использования тишины в богослужении. Протестанты, как правило, не практикуют полной тишины — неизменно звучит музыка. Я начал перемежать проповеди периодами полной тишины, но делал это постепенно и только время от времени. Нововведение оказалось настолько эффективным, что, если теперь хотя бы раз во время службы я не сделаю этого, люди начинают протестовать.

Используемый мною прием описан в брошюре, изданной комитетом по публикации проповедей церкви «Марбл Колледжит»:

Представьте себе церковь, до отказа заполненную прихожанами общей численностью более 2000 человек. Солнечный свет проникает сквозь высокие окна, освещая алтарь и падая на молящихся. Интерьер церкви оформлен в золотистых и теплых красных тонах — на скамьях красные парчовые подлокотники и спинки, сами же скамьи сделаны из красного дерева в колониальном стиле. С трех сторон по верху тянется большая галерея.

Алтарь представляет собой небольшое возвышение, на котором стоят три больших величественных кресла, а за ними темно-красный вельветовый занавес. По левую сторону возвышения — великолепный аналой, на котором покоится огромная

кафедральная Библия. Над занавесом, на возвышении, украшенном золотом, располагается хор. В большом центральном кресле сидит доктор Пил, по обе стороны от него — ассистенты.

После чтения Писания наступает глубокая тишина. Доктор Пил встает, подходит к краю возвышения, и когда его и прихожан больше ничто не разделяет, он начинает говорить. Говорит он примерно следующее: «Мы пришли сюда сегодня утром, потому что в этом месте Бог, и мы хотим вступить с Ним в контакт. Все величайшее, что может происходить с человеком, лучше всего достигается посредством тишины. Каждый присутствующий в этой церкви может установить тесный контакт с Богом и тем самым возродиться вновь. Вспомните, что сказано в Писании: “Им живем, и движемся, и существуем”. До тех пор пока мы “Им живем”, мы двигаемся в потоке Божьей энергии и силы. Тогда и сила, и покой в нашем распоряжении. Но, к сожалению, нередко мы выпадаем из этого потока. Тогда мы не “Им живем”, и как следствие этого в нас накапливаются страх, тревога, негативное мышление — все то, что приводит к неудаче. Поэтому давайте на какое-то время погрузимся в абсолютную тишину. Я советую вам позволить своему телу принять расслабленное положение, чтобы напряжение оставило вас. Возможно, вы захотите закрыть глаза, чтобы отгородиться от окружающего мира. Чего вам не следует делать во время этого периода тишины, так это думать о себе или своей проблеме. Вместо этого в течение одной минуты думайте о Боге, будто Он сейчас вновь создает вас. Давайте отдадимся живительной и волнующей минуте созидательной медитации».

После этих слов в храме воцаряется глубочайшая тишина. Единственный звук, который можно услышать, это шум колес автомашин на улице, но даже он кажется очень далеким.

Это не мертвая тишина, поскольку в воздухе ощущаются жизнь и движение. Всегда присутствует момент ожидания, что вот-вот должно произойти что-то значительное. Иногда эта тишина длится всего 60 секунд, иногда дольше, но люди неизменно растворяются в этой тишине будто бы сам Бог прикасается к их умам своими умиряющими руками.

Наконец, очень тихим голосом доктор Пил говорит:

«Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас». А затем добавляет: «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповает он». Он делает акцент на этом последнем стихе, указывая на то, что в период тишины умы молящихся были обращены не к их личным проблемам, а к Богу. И благодаря такому фиксированию сознания на Вечном, Бог ниспослал им Свой мир во время молчания.

Очень многие люди говорят о том, что в эти периоды тишины в них происходили поразительные благоприятные перемены.

Я убежден, что в живительной и исцеляющей тишине, в которую одновременно погружается большое число молящихся, когда людям дается и людьми принимается установка, что присутствует Бог, что Иисус Христос незримо ходит вдоль рядов, прикасаясь к ним, высвобождается реальная энергия.

Мы знаем, что Вселенная наполнена энергией, что пространство повсюду заряжено ею. Совсем недавно

люди открыли атомную энергию. Другие формы энергии, которые будут открыты в дальнейшем, могут оказаться еще более мощными. Почему же в таком случае нельзя предположить, что во Вселенной есть духовные силы, окружающие нас повсюду, которые готовы воздействовать и заново воссоздавать нас? Новый Завет утверждает, что духовная энергия — это факт. Христианство — это больше, чем обещание энергии. Оно само представляет собой энергию. В Новом Завете сказано: «Тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть». И еще: «Вы примете силу, когда сойдет на вас Дух Святой». Все это означает, что, когда человек настроит свой ум на беспредельную энергию духа, наполняющую Вселенную, эта энергия наполнит и его тоже.

Новый Завет учит нас, что христианство — это жизнь. Не образ жизни, а сама жизнь, ее суть. Это жизненная энергия. Поэтому христианство больше, чем кредо или идея. Это трепещущая, пульсирующая, движущаяся, созидательная энергия. Можно даже сказать, что это энергия в том же смысле, в каком солнечный свет является энергией, только в бесконечно большей степени. Это глубинная терапия, способная добраться до сердца личности или общества (которое является объединением отдельных личностей), ликвидируя центры инфекции, создавая основу жизни, трансформируя, наполняя новой энергией, словом, воссоздавая. «В Нем была жизнь, и жизнь была свет людей». В Нем — то есть во Христе — жизнь (жизненная сила). В Нем созидательная энергия, и эта энергия сама по себе является огромной движущей силой.

Мы не осознаем даже половины той мощнейшей энергии, с которой мы можем войти в контакт, на-

ходясь в церкви. Но когда мы глубоко погружаемся в христианство, как, например, во время богослужения, подобного описанному выше, и постепенно отдаемся во власть царящей на нем атмосферы, наши тело, ум и душа расслабляются. Гимны, хоровая музыка, чтение Библии, тихий, спокойный голос — все это вместе способствует подготовке ума к периоду тишины. Когда человек сознательно обращает свой разум к Богу, фиксируя мысли на Божественном источнике силы и энергии, духовная энергия начинает поступать в него, как если бы он щелкнул выключателем и включил свет.

Я обращаю внимание аудитории на канале, по которому из Вселенной к нам поступает электрическая энергия. Эта энергия освещает церковь. От нее работают органные трубы. Она управляет отоплением. Посредством термостата, регулируемого этой энергией, поток тепла входит в помещение и выходит из него в необходимых количествах. Электрическая энергия приводит в действие систему громкоговорителей, благодаря которым проповедь могут слушать в других переполненных аудиториях в этом же здании. Вся структура представляет собой сеть проводов, по которым распространяется энергия. Разве не разумно будет предположить, что это здание, в котором множество умов объединились вместе, сконцентрировавшись на одной цели, также представляет собой огромный принимающий центр для энергии намного большей, чем электрическая? Две тысячи умственных и духовных антенн притягивают энергию к этому собранию, и она входит в умы, тела и души тех, кто настроился на эту мистическую и в то же время вполне реальную силу.