
ОГЛАВЛЕНИЕ

Обращение к читателям	5
Пролог	9
Почему религия?	23
Предисловие	29
Введение	33
Глава 1. Поверьте в себя	37
Глава 2. Умиротворенный разум порождает силу	59
Глава 3. Как быть энергичным	81
Глава 4. Испытайте силу молитвы	99
Глава 5. Как создать собственное счастье	123
Глава 6. Перестаньте раздражаться и нервничать	143
Глава 7. Надейтесь на лучшее и получите его	167
Глава 8. Не верьте в поражение	193
Глава 9. Избавьтесь от привычки беспокоиться	213
Глава 10. Сила для решения личных проблем	231
Глава 11. Как использовать веру для исцеления	249
Глава 12. Формула здоровья	271
Глава 13. Позитивные мысли — лучшая жизнь	287
Глава 14. Избавьтесь от напряжения	309
Глава 15. Как понравиться людям	325
Глава 16. Рецепт от душевной боли	341
Глава 17. Обратитесь к Высшей Силе	359
Эпилог	376
Заключение	377
Норман Винсент Пил	380
Хасан Абдулла Исмаик	381

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Предлагаю последователям
трех вероисповеданий расширить
охват вечной классики

Вдохновляющая книга преподобного доктора Нормана Винсента Пила «Сила позитивного мышления» — одна из самых влиятельных книг современности. Опубликованная в 1952 году, она мгновенно стала хитом, на протяжении 186 недель украшая список бестселлеров New York Times и породив целый жанр литературы о самопомощи. Разошлась тиражом более 24 миллионов экземпляров по всему миру и была переведена на 42 языка. Один из них — арабский, и именно благодаря этому она привлекла внимание Хасана Абдуллы Исмаика.

Что могло заинтересовать арабского миллиардера-мусульманина в работе американского протестантского священника, который умер тогда, когда Исмаик был подростком?

Привлекла его убежденность преподобного Пила в том, что наши действия продиктованы мыслями и чувствами и что жизнь можно преобразовать с помощью позитива. Для избавления от негатива преподобный Пил цитировал утверждения, взятые из христианского Священного Писания. Изучив все три авраамические религии,

господин Исмаик сразу же распознал тесную параллель между отрывками из Библии, отобранными преподобным Пилом, и отрывками из Корана и трех книг еврейского Священного Писания, или Танаха, таких как Тора, Невиим и Ктувим.

Это мощное озарение вдохновило его на создание данной книги, классического издания с комментариями, содержащими аналогичные цитаты из Корана и Танаха, которые перекликаются с библейскими уроками преподобного Пила и подчеркивают их. До сих пор «Сила позитивного мышления» не была в полной мере воспринята нехристианами. После изучения трех священных авраамических книг господин Исмаик, который также испытал духовную силу преподобного автора книги Пила, считает, что это межконфессиональное издание с комментариями может найти отклик у людей всех вероисповеданий — и при этом не только поощрить их реализовать свой потенциал, но и пробудить в них понимание общей философии и верований трех авраамических религий. И он твердо убежден, что разочарованные молодые люди, которых он встречает в своих путешествиях, особенно нуждаются в этом светлом пути к надежде. Пусть чтение данной книги вдохновит их на более полное изучение величия священных книг, которые направят на путь духовного спасения, вымощенный созерцанием и терпением.

Книга «Сила позитивного мышления: межконфессиональное издание XXI века» призвана объединить представителей всех вероисповеданий в нашем поляризованном мире. Посыл книги универсален: с какими бы трудностями мы ни сталкивались, у всех нас есть сила возвыситься, преодолев неуверенность в себе, цинизм и отчаяние. Преподобный Пил призвал нас культивировать «скромную, но разумную уверенность», которая поможет «высвободить наши внутренние резервы». Для того чтобы

поверить в себя, нам нужен более прочный фундамент, чем зыбучие пески человеческих ограничений и страха.

Все три основные монотеистические и авраамические религии — иудаизм, христианство, ислам — предлагают один и тот же путь к этому Божественному источнику силы — через веру. Для культур, слишком часто раздираемых различиями, это межконфессиональное издание классического труда является мощным подтверждением того, как наши общие религиозные учения намечают те же шаги, которые мы все должны предпринять на пути получения благодати и вдохновения от нашего общего Бога.

Уильям Глэдстоун

ПРОЛОГ

«Сила позитивного мышления» звучит как название из другого времени и мира, менее беспокойного, чем нынешний. Но эта классическая работа сегодня так же актуальна, как и тогда, когда она была впервые опубликована, а необходимость в ней ощущается гораздо острее.

Позитивное мышление, по словам преподобного доктора Нормана Винсента Пила, — это не наивный оптимизм, а скорее «скромная, но разумная уверенность» в том, что мы способны преодолеть трудности. «Жаль, — писал он, — что люди позволяют себе быть побежденными проблемами, заботами и сложностями человеческого существования, а ведь в этом совершенно нет нужды».

Что значит «нет нужды быть побежденными»? Многие в жизни — личные обстоятельства, ограничения, действия других — кажется неподвластным нашему контролю. Может показаться, что успех или провал — это скорее вопрос удачи, чем желаний. По мнению преподобного Пила, мы терпим поражение тогда, когда позволяем негативу доминировать в наших умах. Помимо всего прочего, неуверенность в себе, запугивание и страх программируют нас на неудачу. Мы не можем изменить реальность, с которой сталкиваемся, однако способны произвести изменения в наших мыслях о ней.

Если нам удастся найти в себе силы противостоять разрушительным идеям, то у нас появится возможность культивировать позитивные чувства, ведущие к продуктивным действиям, которые могут принести нам душевный покой, энергию и жизненную силу, избавление от беспокойства и сердечной боли, а также обеспечить личную самореализацию и профессиональный триумф.

Безусловно, это звучит обнадеживающе. Но позитивное мышление, по определению преподобного Пила, выходит за рамки простого оптимизма. Для начала мы должны заглянуть за пределы самих себя и нашего ограниченного воображения. Освободиться от тисков разрушительных мыслей, призывая духовную силу, которая основана на укреплении нашей веры в Единого Бога и абсолютном доверии к Нему.

Когда я открыл для себя эту книгу, описанные выше идеи поразили меня, потому что были близки мне. Многие люди связывают позитивность с индивидуальным темпераментом или считают, что это установка на «хорошее настроение». На мой взгляд, это сила, которая побуждает нас жить полной жизнью, проявлять любознательность в познании мира и стремиться преобразовывать его, делая лучше по сравнению с тем, каким он нам достался. Это не интеллектуальный и не логический процесс, а эмоциональное богатство, исполненное надежды. Позитивное мышление — это энергия, которая разжигает нашу инициативу и дает нам мужество, помогает во всех начинаниях и способствует обретению уверенности.

Сказанное становится для нас очевидным, когда мы осознаем и принимаем природу жизни такой, какая она есть, полной трудностей и не лишенной преград. Мы терпим мучения и спотыкаемся точно так же, как это делали пророки и посланники до нас. Как написано в Библии, «в пример злострадания и долготерпения возьмите, братья мои, пророков, которые говорили именем Господним»

(Иакова 5:10) *. Наша вера в Бога, как и вера пророков, является единственной силой, благодаря которой мы способны двигаться вперед. Точно так же, как они одерживали победы благодаря духовной силе, будет и с каждым из нас, чье сердце расширяется, чтобы верить в Бога и уповать на Него.

Без этой энергии мы попадаем в ловушку негативных мыслей, чувств и поступков. На стадии мышления колеблемся и сомневаемся в себе, нас переполняют идеи, мы неохотно действуем. На этапе чувств нас обуревают эмоции, не сдерживаемые рациональностью всеобъемлющей философии, поэтому мы склонны сильно сомневаться в правильности того, что делаем или собираемся предпринять. Позитивное мышление требует согласованности мыслей и чувств, что приводит к конструктивному поведению, которое позволяет нам принимать, а не отвергать жизнь во всем ее великолепии и боли.

К сожалению, очень многие молодые люди, встретившиеся на моем пути, глубоко вовлечены в этот отрицательный цикл. Конечно, я сочувствую их горю. Мы живем во времена глубокого разделения и конфликтов: глобальных, социальных, религиозных, экономических. Безжалостные циклы новостей и социальные сети раздувают пламя беспорядков. Все это приводит к тому, что молодежь отчаивается, понимая, насколько сложно в этих условиях реализовать свои амбиции, рассчитывать на достойную заработную плату, достичь духовной самореализации или просто найти комфортное место для себя в столь нестабильном мире.

Безнадежность часто перерастает в деструктивное поведение, которое удерживает страдающие души на беговой

* Здесь и во всех последующих цитатах приводятся отрывки из Синодального перевода. — *Прим. перев.*

ПОЧЕМУ РЕЛИГИЯ?

После четырех десятилетий государственной службы первый президент Соединенных Штатов Америки в своей прощальной речи подытожил важность религии для личной и национальной морали.

«Из всех склонностей и привычек, которые ведут к политическому процветанию, — сказал Джордж Вашингтон молодой нации, — религия и мораль являются незаменимыми опорами. Напрасно претендовал бы на дань патриотизма тот человек, который должен был бы трудиться ради того, чтобы ниспровергнуть эти великие столпы человеческого счастья, эти самые прочные опоры обязанностей людей и граждан. Простой политик, наравне с благочестивым человеком, должен уважать и лелеять их. Ни одна книга не смогла бы проследить всех их связей с частным и общественным счастьем. Давайте просто спросим: где гарантия собственности, репутации, жизни, если чувство религиозного долга отступает перед клятвами, которые являются инструментами расследования в судах? И давайте с осторожностью отнесемся к предположению о том, будто мораль может поддерживаться без религии. Что бы ни признавалось за влиянием благородного воспитания на умы особого склада, разум и опыт не позволяют нам ожидать, что национальная мораль может возобладать при исключении религиозного принципа».

Религия и сохранение ее свободы были настолько неотъемлемой частью национальной морали, что Джордж Вашингтон лично заверил группу, заинтересованную в том, чтобы свобода вероисповедания не была включена в первоначальную Конституцию (это стало первой поправкой), что он никогда не подпишет документ, если посчитает, что это поставит под угрозу права любой религиозной группы.

С момента начала нашего сознательного существования на этой земле и до сегодняшнего дня человечество жило религиозно. Поскольку наше сознание в процессе переживания прогрессирует от частичного сенсорного упрощения к полной духовной абстракции, религиозная принадлежность стала основным компонентом нашей индивидуальной и коллективной идентичности. Основанная на вере и поведении природа религии означает не только то, что мы разделяем свои убеждения с другими, но и то, что мы являемся носителями всеобъемлющей культуры, особенно если принадлежим к одной из авраамических религий с общими или очень похожими ритуалами, писаниями, пророками, священными днями и местами, а также, самое главное, с общим происхождением, нашим учителем Авраамом, да пребудет мир с ним.

Священные книги трех авраамических религий — это благословение и свет от Всемогущего Бога и его посланников. В Коране написано: «Таким же образом Мы внушили тебе в откровении дух (Коран) из Нашего повеления. Ты не знал, что такое Писание и что такое вера. Но Мы сделали его светом, посредством которого Мы ведем прямым путем того из наших рабов, кого пожелаем. Воистину, ты указываешь на прямой путь» (Аш-Шура: 52).

Эти священные книги знакомят нас с Богом, показывают нам Его величие и силу и объясняют, чего Он желает от Своего творения. Их призыв универсален, не огра-

ничен каким-либо народом или нацией, и их чудесность не ограничена временем или местом. Их объединяющее послание поддерживает одну и ту же основную истину: единство Всемогущего Бога.

Сама наука, на которую многие ссылаются как на причину для неприятия религии, посредством исследований доказала преимущества религии как противоядия от социальных болезней, таких как расизм, насилие, преступность, депрессия, наркомания, самоубийства и распад семьи. Религиозная вера играет огромную роль в противостоянии им всем, либо прямо запрещая негативное поведение, либо косвенно поощряя позитивное поведение и мышление, которые порождают счастье, умиротворение, смирение, спокойствие и уравновешенность.

Более того, научные исследования доказали роль, которую вера и религиозность играют в сопротивлении физиологическим заболеваниям, повышении шансов на выздоровление и излечение, а также в укреплении общего физического здоровья людей. Это помогает объяснить переживания тех, кто оказался на грани смерти из-за неизлечимой болезни только для того, чтобы выздороветь, когда врачи единодушно пришли к выводу о невозможности их выживания.

Религия также освобождает нас от экзистенциальной пустоты, которая в противном случае правит материальным измерением и может убить душу задолго до того, как смерть овладеет телом. Хотя многие утверждают, что атеизм — это рациональная позиция, основанная на доказательствах реалистичного опыта и ясной логике, на самом деле она проистекает из отрицания духовного, заложенного в самой структуре и сущности человеческой природы. Атеизм питается экзистенциальной тревогой, которая лишает нас примирения с нашим прошлым, принятия своего настоящего и уверенности в собственном будущем.