

Cuprins

Prefață la cea de-a 35-a ediție aniversară	13
INTRODUCERE	
La ce îți folosește această carte	21
CAPITOLUL 1	
Ai încredere în forțele proprii!	27
CAPITOLUL 2	
O minte liniștită generează forță	53
CAPITOLUL 3	
Cum să îți menții o energie constantă	79
CAPITOLUL 4	
Încearcă puterea rugăciunii	99
CAPITOLUL 5	
Cum să-ți creezi propria fericire	129
CAPITOLUL 6	
Nu te mai frământa, nu te mai tulbura	155
CAPITOLUL 7	
Cere și obține ce e mai bun	179
CAPITOLUL 8	
Nu cred în înfrângere	209

CAPITOLUL 9	
Cum să scapi de griji	233
CAPITOLUL 10	
Puterea de a rezolva problemele personale	253
CAPITOLUL 11	
Cum să folosești credința în procesul de vindecare	275
CAPITOLUL 12	
Când îți pierzi vitalitatea, încearcă această formulă pentru o sănătate de invidiat	301
CAPITOLUL 13	
Fluxul de gânduri noi te poate transforma într-un om nou	321
CAPITOLUL 14	
Relaxarea ca sursă de putere ușor accesibilă	345
CAPITOLUL 15	
Cum să îi faci pe oameni să te placă	365
CAPITOLUL 16	
Rețetă pentru „inimă rea”	387
CAPITOLUL 17	
Cum să apelezi la Puterea Superioară	409
Epilog	429

Prefață la cea de-a 35-a ediție aniversară

Forța gândirii pozitive a fost publicată pentru prima oară pe 13 octombrie 1952. În 1987, cartea a ajuns la cea de-a 35-a ediție aniversară. Mi s-a sugerat că ar trebui, cu această ocazie, să scriu o prefață pentru această ediție specială.

De-a lungul anilor, am fost întrebat de multe persoane, în special de reporteri de ziar, cum am ajuns să scriu această carte. Iar eu răspundeam că volumul a apărut dintr-o necesitate personală. Pe vremea când eram copil, am fost excesiv de timid și de retras. De fapt, am fost ceea ce oamenii numeau individ sfielnic. Acesta e un adjectiv rareori folosit în prezent, ceea ce e regretabil, pentru că e un cuvânt sugestiv, care înseamnă să te simți stingher sau extrem de timid și de temător. Iar eu dețineam toate aceste trăsături

și sufeream de ceea ce sunt sigur că trebuie să fi fost cel mai dezvoltat complex de inferioritate pe care cineva și l-ar putea imagina.

Mă desconsideram, gândind că eram lipsit de abilități și de inteligență și că probabil nu se va alege nimic bun de mine vreodată. Acesta era mesajul pe care mi-l repetam posac. Apoi am devenit conștient de faptul că oamenii erau de acord cu mine, întrucât e un lucru cert că ceilalți tind intuitiv să adopte imaginea pe care tu însuți o ai despre tine. Însă nimeni dintre cei care *nu* au suferit de sentimente de inferioritate și inadecvare nu poate și prin ce suferință cruntă trece un individ cu un astfel de complex.

Această suferință a continuat pe parcursul anilor copilăriei și parțial în timpul facultății. În sala de clasă, atunci când eram întrebat de profesor, deși cunoșteam subiectul discutat, eram atât de complexat și de timid, încât nu mă puteam exprima în manieră adecvată, dând impresia că sunt nepregătit. Doar în lucrările de control îmi puteam demonstra cunoștințele și reușeam să primesc o notă de trecere.

Totuși, în mod destul de straniu, în ciuda acestui profund complex de inferioritate și a timidității chinuitoare, aveam un țel: să devin un orator. În visele mele, mă vedeam emoționând grupuri mari de persoane prin elocvență și siguranță de sine. Astfel, trăiam și sufeream din

cauza discrepanței între ceea ce doream să fiu și cel care eram în realitate.

Apoi, într-o zi, un profesor mi-a atras atenția fără milă asupra situației în care mă aflam. „Norman, m-a întrebat el într-o întâlnire privată după ore, ce se întâmplă cu tine? De ce treci prin viață furișându-te ca un iepure fricos? Ai destulă inteligență și o abilitate înnăscută pentru a face ceva în această lume. Nu ai deloc credință în Dumnezeu sau în tine însuși?” Comentariile, deși au fost făcute cu bună intenție, au avut un impact copleșitor. Profesorul a dorit, pur și simplu, să ajute un băiat să se găsească pe sine. Și chiar asta a făcut. Până în ziua de azi, onorez amintirea celui profesor.

Am fugit împleticindu-mă din sala de clasă, am coborât în grabă scările din clădirea facultății – furios, cu lacrimi în ochi și lipsit de speranță. După care m-am oprit brusc! Îmi amintesc locul exact – a patra treaptă de jos –, deoarece un gând mi-a trecut prin minte. M-a lovit precum o tonă de cărămizi, însă a semănat mai degrabă cu o explozie de lumină. A fost gândul captivant, aproape incredibil, că „De acum nu mai sunt nevoit să fiu astfel!”

Fiind fiul unor părinți religioși (tatăl meu a fost preot), am fost învățat unde să apelez pentru ajutor, deși până în acel punct al existenței mele nu reușisem să fac acest lucru. Astfel încât, acolo, pe cea de-a patra treaptă, l-am rugat pe Dumnezeu să preia controlul asupra vieții mele. M-am

încredințat sincer lui Iisus Cristos, crezând că ceea ce nu am putut face eu singur cu potențialul meu putea fi făcut prin grația divină.

Nu am fost schimbat subit, însă, din acel moment, am inițiat un nou mod de gândire. Îndrumat de părinți, am început să citesc scriitori precum Emerson, Thoreau, Marcus Aurelius și alții care credeau în puterea inerentă a minții umane. Pe măsură ce am citit și am studiat, am învățat un mare adevăr, enunțat atât de bine de William James, care a spus: „Cea mai mare descoperire a generației mele este că o ființă umană își poate schimba viața modificându-și modul de gândire.“ Eram un gânditor negativist, însă știam că era fatal pentru mine să rămân astfel. Treptat, gândirea mea a devenit pozitivă. Am citit undeva o afirmație atribuită unui gânditor antic: „Preia controlul asupra gândurilor tale. Poți să faci ce vrei cu ele.“ Astfel, am construit gradual un sistem de gândire pentru mine și numai pentru mine, întrucât aveam nevoie să îmi formez un nou model de gândire, mai bun, dacă voiam să obțin victoria asupra propriei persoane.

Pe vremea aceea, devenisem preot și am început să accentuez în predicile mele noile și glorioasele adevăruri care îmi revoluționau viața. Apoi, am descoperit că mai erau multe alte persoane împotmolite în mlaștina îndoielii de sine și a suferinței datorate sentimentelor de inferioritate și inadecvare. Am devenit conștient de faptul că peste tot

În jurul meu existau oameni copleșiți de teamă și de sentimente de vinovăție, că pretutindeni existau persoane care eșuau, însă nu s-ar fi întâmplat acest lucru dacă s-ar fi regăsit pe sine. Am predicat și i-am învățat mesajul credinței și al speranței. Mulți au primit acel mesaj și au găsit aceleași răspunsuri din aceeași sursă ca și mine.

Apoi, într-o zi, m-am hotărât să pun descoperirile mele personale și ale altora într-o carte. Urma să fie una accesibilă, plină cu formule de viață noi și simple care funcționează. Cartea conținea maniera de gândire pe care eu o descoperisem pe pielea mea. Tot ceea ce am dorit să fac a fost să împărtășesc acest stil minunat de viață celorlalte persoane care suferiseră așa cum suferisem eu.

Primul titlu al cărții a fost *Forța credinței*. Însă am dorit ca volumul să ajungă și la oamenii care se află dincolo de zidurile bisericii, astfel încât i-am schimbat titlul în *Forța gândirii pozitive*. Sunt cu adevărat recunoscător pentru faptul că Dumnezeu a binecuvântat acest titlu, integrându-l astfel în limbajul nostru, dar și îndatorat pentru că binecuvântarea Lui a permis cărții să ajute milioane de persoane să trăiască mai constructiv, să reușească în ceea ce-și propun.

Bineînțeles, sunt mulțumit că acum, după atâția ani, cartea ajunge încă la public tradusă în numeroase limbi. Sunt deosebit de mulțumit de numărul mare de scrisori primite zilnic de la persoane tinere, aflate în anii adolescenței sau

trece de douăzeci de ani, care nici măcar nu erau născute la momentul primei apariții a acestui volum. Acești oameni îmi scriu că principiile descrise în *Forța gândirii pozitive* pot fi aplicate în vieților lor din prezent la fel cum le-au putut aplica părinții lor în 1952.

Desigur, la momentul scrierii cărții, nu m-am gândit că ea va deveni una dintre cele mai bine vândute lucrări din istoria americană. Singura mea preocupare la acea vreme, la fel ca și acum, a fost ca volumul să ajungă în continuare la persoanele înfrânte, timorate, care înregistrează eșecuri și suferă de îndoieli de sine, astfel încât să înțeleagă că gândirea pozitivă sau viața credinței reprezintă adevăratul secret al existenței. Sau, după cum afirmă Noul Testament în Epistola către Filipeni 4:13: „Toate le pot întru Cristos, Cel care mă întărește.“

Pe durata propriilor conflicte interioare, am găsit un ajutor incredibil într-un alt verset al Scripturii. Într-adevăr, acesta a devenit pasajul meu preferat. Iar el cuprinde întreaga gândire și semnificație a mesajului meu. Este vorba de Ioan 10:10: „Eu am venit ca viață să aibă și din belșug să aibă.“

Pentru că atât de mulți oameni nu sunt cu adevărat vii. După propriile declarații, mulți dintre ei acționează fără viață, se simt pe jumătate morți. Însă am aflat că omul nu e nevoit să rămână așa! Cristos a venit pentru a aduce

tuturor *viață* plină de bucurie, exuberantă și vibrantă care pe El îl face să fie biruitor.

Iar în această carte am încercat să arăt modul prin care oricine poate transforma durerea și lupta pentru existența umană într-o viață victorioasă și constructivă în fiecare zi. Fie ca acest lucru să fie adevărat în cazul tău!

NORMAN VINCENT PEALE

INTRODUCERE

La ce îți folosește această carte

Prezentul volum îți sugerează tehnici și îți oferă exemple care demonstrează că nu trebuie să te lași înfrânt de niciun obstacol, că poți avea o minte liniștită, o stare bună de sănătate și o sursă de energie inepuizabilă. Pe scurt, că viața ta poate fi plină de bucurii și satisfacții. Nu mă îndoiesc defel de aceste lucruri, întrucât am privit nenumărate persoane învățând și aplicând un sistem de proceduri simple care au generat în viața lor beneficiile anterior menționate. Aceste afirmații, care ar putea părea exagerate, se bazează pe demonstrații incontestabile în cadrul unor experiențe umane autentice.

În general, prea mulți oameni sunt învinși de problemele vieții de zi cu zi. Ei se luptă, gemând chiar, de-a lungul zilelor cu un resentiment vag față de ceea ce ei consideră a fi „șocurile“ pe care le-au primit de la viață. Într-un fel,

e posibil să existe asemenea lovituri în viață, însă există, totodată, un spirit și o metodă prin care noi putem controla și chiar contracara acele șocuri. E păcat că oamenii se lasă învinși de problemele, grijile și dificultățile existenței umane, deși nu ar trebui să se întâmple așa.

Atunci când fac astfel de afirmații, cu siguranță nu ignor și nu minimalizez greutățile și tragediile acestei lumi, însă nici nu le îngădui să domine. Dacă vei permite obstacolelor să îți controleze mintea, vei ajunge în punctul în care ele dobândesc o importanță atât de mare, încât se transformă în factori dominanți ai modelului de gândire. Învățând să le alungi din minte, refuzând să devii subjugat mental de ele și canalizându-ți forța spirituală în gândurile tale, te poți ridica deasupra unor obstacole care, în mod normal, te-ar copleși. Prin metodele pe care le voi schița, nu li se va permite obstacolelor, pur și simplu, să îți distrugă fericirea și bunăstarea. Nu trebuie să fii înfrânt decât dacă ești dispus să fii. Această carte te învață cum să procedezi ca să nu fii înfrânt.

Scopul acestui volum este unul foarte direct și simplu. Nu are pretenții de excelență literară, nici nu caută să demonstreze vreo pregătire academică ieșită din comun. Este, pur și simplu, un manual practic de acțiune directă și de dezvoltare personală. E scris cu singurul scop de a ajuta cititorul să trăiască o viață fericită, plină de satisfacții, una care merită să fie trăită. Cred cu tărie și entuziasm

în eficiența anumitor principii demonstrate, care, atunci când sunt puse în practică, au ca rezultat o viață triumfătoare. Obiectivul meu e să le exprim în manieră logică, cât mai simplu și ușor de înțeles, astfel încât cititorul aflat în nevoie să poată învăța o metodă practică prin care să obțină pentru sine, cu ajutorul lui Dumnezeu, genul de viață pe care și-o dorește în adâncul sufletului său.

Dacă citești această carte cu atenție, absorbindu-i cu grijă învățăturile, și dacă vei pune în practică cu sinceritate și persistență principiile și formulele exprimate aici, poți constata o îmbunătățire uimitoare a propriei persoane. Prin folosirea tehnicilor schițate în continuare, poți schimba împrejurările în care trăiești acum, preluând controlul asupra lor în loc să fii condiționat de ele. Relațiile tale cu alte persoane se vor îmbunătăți. Vei deveni un individ mai popular, mai apreciat și mai plăcut. Prin stăpânirea acestor principii, te vei bucura de o nouă și încântătoare senzație de bunăstare. E posibil să ajungi la o stare de sănătate pe care nu ai mai cunoscut-o până acum și să simți o plăcere nouă și intensă de a trăi. Vei deveni o persoană mult mai utilă și vei exercita o influență mai mare asupra celor din jur.

Cum pot fi atât de sigur că folosirea acestor principii va produce astfel de rezultate? Răspunsul e că, pur și simplu, vreme de mulți ani, noi am predat, în Biserica Marble Collegiate, din New York, un sistem de existență creativă

bazat pe tehnici spirituale și le-am observat influența în viețile a sute de oameni. Ceea ce urmează nu e o serie speculativă de afirmații extravagante făcute de mine, întrucât aceste principii au funcționat în decursul unei perioade atât de lungi de timp, încât acum sunt considerate adevăr documentat și demonstrabil. Sistemul conturat reprezintă o metodă perfecționată și uimitoare pentru o existență plină de succese.

În scrierile mele, care includ câteva cărți, în articolele mele săptămânale apărute în aproape o sută de publicații zilnice, în programul meu național de radio ce a fost difuzat pe durata a șaptesprezece ani, în revista noastră, *Guideposts*, și în prelegeri ținute în numeroase orașe, am predat aceleași principii științifice simple cu privire la atingerea scopurilor, la obținerea performanțelor, la sănătate și fericire. Sute de persoane au citit, au ascultat și au pus principiile în practică, iar rezultatele sunt invariabil similare: o viață nouă, o forță nouă, o eficiență crescută, o fericire mai mare.

Pentru că atât de multe persoane au solicitat adunarea acestor principii într-o carte, pentru a putea fi studiate și practicate mai bine, am publicat acest volum sub titlul *Forța gândirii pozitive*. Nu e nevoie să subliniez faptul că puternicele principii predate aici nu sunt inventate de mine, ci dăruite nouă de cel mai mare Învățător care a trăit vreodată și încă trăiește. Această carte te învață

creștinismul aplicat; un sistem simplu, dar în același timp științific de tehnici practice și funcționale pentru o viață plină de succese.

NORMAN VINCENT PEALE