

**МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ**

**ДЕЙСТВУЙ  
КАК ПОБЕДИТЕЛЬ**

**Москва  
Издательство АСТ**

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Н82

Литературный редактор *М.В. Серебрякова*  
Художник *Ю. Станишевский*

**Норбеков М.С.**

Н82 Действуй как победитель / М.С. Норбеков. – Москва :  
Издательство АСТ, 2016. – 250, [6] с.

ISBN 978-5-17-094230-5 (Библиотека Норбекова)

ISBN 978-5-17-094231-2 (Классика жанра психологии)

Энергия – основной двигатель жизни. Но что мы делаем, чтобы с помощью своей же энергии улучшить действительность и восстановить здоровье? Правильно – ничего! А ведь наша энергия и желание способны изменить судьбу и тем более поправить собственное здоровье.

Мирзакарим Норбеков предлагает в книге не нудную теорию, а реальный практикум по обретению энергетического здоровья, своеобразный «пинок под зад» для большинства из нас. Эта методика, написанная с иронией и остроумными подколами для самолюбия, позволит оставаться энергичными и молодыми, а главное – здоровыми. Надо только включить свою энергию и направить ее в нужное русло!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

16+

*Издание для досуга*

**Норбеков Мирзакарим**  
**ДЕЙСТВУЙ КАК ПОБЕДИТЕЛЬ**

Подписано в печать 08.10.2015.

Формат 84 108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Усл. печ. л. 13,44.

Библиотека Норбекова: тираж экз. Заказ №  
Классика жанра психологии: тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

ISBN 978-5-17-094230-5 (Библиотека Норбекова)

ISBN 978-5-17-094231-2 (Классика жанра психологии)

© Норбеков М.С.

© ООО «Издательство АСТ»

## От АВТОРА

---

Несколько лет назад в книжном магазине я случайно увидел знакомую фамилию на обложке книги с незнакомым названием и удивился, подумав: «Значит, есть автор-однофамилец».

Но каково же было мое изумление, когда на той же обложке увидел и фамилию моего друга!

Ба-а-а! Оказывается, эту книжку написал я! Вот несчастье-то! И называлась она «Энергетическое здоровье».

Чтобы вам стало понятно, объясню.

Некоторое время назад одна за другой стали выходить книги, написанные от моего имени, и «Энергетическое здоровье» — одна из них.

Так сложился некий калейдоскоп из разных трудов вашего покорного слуги с добавлением отсебятины некоторых плодовитых литераторов.

С тех пор я вынужден отвечать на одни и те же вопросы о «своих» трудах.

В конце концов мне надоело оправдываться и что-то доказывать, и я решил на примере показать своим читателям, ученикам, друзьям и слушателям

курсов, как выглядит моя книга — в переработанном и дополненном виде.

Это нужно для того, чтобы в дальнейшем любой мог отличить мою пустую болтовню от мудрости литераторов широкого профиля.

Занимаясь словоблудием, они по любой теме легко раздувают три моих предложения в целые тома.

Когда издательство предложило мне переиздать книгу, то, прочитав несколько страниц, я схватился за голову. Читать такое было просто невозможно. Заново пришлось переписывать почти все!

В итоге получилась новая книга из четырех частей.

**В первой части — мой скромный практический опыт, представленный отдельными главами из будущих книг.**

**Во второй части к литературной жвачке добавились мои исправления и комментарии.**

**Третья часть оставлена практически без изменений.**

**А в четвертой приглашаю вас на маленькую экскурсию в нашу школу с пятидесятилетней историей и слегка касаюсь вопросов по теме энергетического здоровья, которые мои Наставники могут раскрыть вам с новой для вас стороны.**

*Что ж, начнем?..*

# счастье I \_\_\_\_\_

## *Уважаемые читатели!*

**В** предыдущих книгах ваш покорный слуга говорил, что является учеником одной из светских школ, в которой обучаются 40 лет. Только после этого выпускник бывает готов к дальнейшему обучению в институте.

Один из предметов, изучаемых там, — человековедение, или жизневедение.

За несколько тысячелетий существования школы мастера разложили жизнь человека, его потребности и взаимоотношения с окружающей средой на 495 составляющих, каждая из которых может улучшить или ухудшить качество жизни.

Но цель книги не в том, чтобы рассказывать вам, уважаемые читатели, обо всех составляющих, потому что вы еще не готовы к чтению, скажем, двенадцати толстеньких томов!

Здесь мы рассмотрим только некоторые составляющие, а более подробные рекомендации вы сможете найти в других книгах.

Итак, 495 составляющих жизни входят в сто домов.

Первый дом — это сам человек, можно сказать — ядро этого дома.

Каждый из этих домов символически представлен в виде пирамиды. Почему?

У меня есть догадки. Как-никак, нашей школе около 5000 лет, и египетским пирамидам примерно столько же.

Если учесть, что наша школа берет начало на Синайском полуострове 50 веков назад, то, может быть, это просто дань моде. Хотя как знать?..

К примеру, если мы рассмотрим структуру алмаза — самого твердого, самого редкого и самого дорогого кристалла, то там мы увидим целое «стадо» пирамид, лежащих в крепких объятиях друг с другом.

О чем это говорит?

Это говорит о том, что абсолютно все, что окружает нас в жизни, все, что есть в нашем сознании, оказывает равное влияние на нашу жизнь. И если, допустим, ваши дух, душа и разум сидят рядом и друг на друга обижаются, почему это жизнь не удалась, то значит, есть тому причины.

Это означает, что небольшой изъян в чем-то одном может увести вас в сторону и угробить всю жизнь, а этого нам не надо, вы согласны?

Тогда начнем с того, что вам ближе.

# БелАбердаобразное брюзжание на научной основе \_\_\_\_\_

## Триумф тела

**В** современных мегаполисах все делается в угоду телу. Особенно ярко это выражено в западных странах, где тело возведено в культ и поставлено на пьедестал.

Все интересы общества подчинены телесным потребностям и вертятся вокруг них. Глядя на это, можно подумать, что самое гигиеничное тело у европейцев!

Но достаточно посмотреть западные фильмы, телевизионные программы, познакомиться с продукцией других средств массовой информации, чтобы понять, какова там гигиена души и разума.

Только, Боже упаси, не принимайте меня за судью!  
Я ученый, и моя задача — найти источник болезни.

Согласитесь, тело — это всего лишь сосуд!

А как вы думаете, что важнее: фантик или конфета?

Когда фантик становится более ценным, чем то, что находится внутри под ним, то сами понимаете, это — абсурд!

Я не хочу сказать, что на Западе все плохо, а на Востоке иначе.

Восток тоже по-своему хорош в своих выкрутасах.

У него тело, видите ли, не так уж важно! Там на алтарь возведен дух, и все вращается вокруг культа духа.

На Западе проводятся соревнования культуристов и конкурсы мисс-кис-пис. Знаете?

К примеру, собираются мужчины и демонстрируют свои достоинства, причем не только друг другу и жюри, но и всему миру!

А у женщин свои соревнования — конкурс среди больных женщин, страдающих анемией, — таких тонча-а-йших зубочисток. Их-то и называют разными ми-и-сс-ки-и-с.

Кому-то они кажутся красивыми и вызывают восхищение, особенно если у этого «кого-то» кривые зубы и он имеет тягу к зубочисткам.

Но каждый мужчина знает, и если он не трус, то открыто вам скажет, что — красивая женщина, которая кичится своей красотой, — гарантированная дура!

**Красота и ум у женщин — понятия взаимоисключающие!**

Когда одно гипертрофированно, другое — анемично.

Исключения из «взаимоисключений», конечно, тоже бывают! Особенно если вы в данный момент, читая эти строки, находитесь рядом с женой...

Да, на Востоке тоже есть состязания, но — в поэзии, острословии и т.д.

Так что, как ни крути, Запад — тело, Восток — душа.

Есть страны, где на алтаре находится дух, а есть страны, где на алтаре — разум. Но разве не печально, когда в едином теле глаза оказываются более предпочтительны, чем уши, а нос более предпочтителен, чем, скажем, рука или нога?

Все это и есть отсутствие гармоничности!

Но давайте сейчас с вами рассмотрим те страны, где Запад и Восток сошлись, как два крыла ангела.

Что происходит, когда душа и тело более или менее уживаются друг с другом?

Китай — Восток, Англия — Запад, а соприкоснулись они в Гонконге. Что получилось?

Там, где соприкоснулись истинный Восток и настоящий Запад, мы видим феномен духовно-экономического процветания.

То же самое — в Сингапуре и Японии.

И нас интересует конечный результат, а не кто прав, кто не прав. Главный судья этому — время, а подсудимый — это жизнь. Думаю, вы со мной согласны!

Теперь скажите, кому отдает будущее Земли Господь (если вы верующий) или Природа (если вы ученый-материалист)?

Как мы видим, те, кто **тело** возвел на алтарь, получил огромные материальные блага, а взамен этого — вырождение своих наций.

Ни для кого не секрет, что европейские нации обрели то, что они хотели: их численность молниеносно сокращается, их народы исчезают с лица Земли!

**Вывод: образ мышления, культура и ценности западных народов, которые сформировались за последнее столетие, оказались крайне опасными для существования человечества.**

Россия — это и Запад и Восток одновременно. И пока равновесие между ними более или менее сохранялось, было процветание.

А в последние годы, когда крен сместился в сторону Запада, когда в умах людей произошел сдвиг по фазе, и все решили, что все российское хуже западного, и быстро-быстро стали впитывать заморскую культуру, **началось самоуничтожение нации.**

Сейчас население уменьшается на миллион человек в год!

Только не нужно вешать друг другу лапшу на уши, ссылаясь на экономии-и-ческие, социа-а-льные, полити-и-ческие проблемы. Все это ерунда!

Почему у меня такое жесткое мнение?

Да потому, что мне приходилось изучать историю своего народа, **Великих шумеров!**

Еще тогда, когда Европа, образно говоря, «лазала по деревьям», шумеры создали первую в мире письменность, основали академии, проложили в городах канализацию.

Когда на Западе люди еще руками выковыривали корни из земли, чтобы прокормить себя, на Востоке были сооружены висячие сады Семирамиды — одно из семи чудес света.

Когда варвары Запада с улюлюканьем гонялись друг за другом, чтобы кого-нибудь съесть на завтрак, мой народ уже обеспечивал социальную защиту каждого члена общества.

Хуже всего то, что этот великий народ вместе с тем заложил и основы своей будущей трагедии. Уже тогда он создал прототип сегодняшней модели западной культуры, которая в один прекрасный день лопнула, как мыльный пузырь.

И что в результате?

Деграция нации и исчезновение целого народа с лица Земли.

Кучка беглецов, ушедших на Восток, создала новую цивилизацию – империю Тимуридов.

И опять – культ тела, академий, институтов, а в конечном счете – канализаций.

Последняя попытка: десятитысячная армия уходит в Индию, оставив кочевникам среди прочего свои золотые унитазы, и там основывает династию **Великих моголов**. По старой привычке они создают и там выдающиеся памятники архитектуры, вот один из них – всемирно известный Тадж-Махал.

А что в итоге?

Опять двадцать пять!

Теперь уже они окончательно растворились среди других народностей и сегодня скитаются по всему миру с паспортами, в которых написано: узбек, индус, перс, таджик...

Во всем этом, дорогие мои, только одна закономерность – культ тела!

Пренебрежение гигиеной души, пренебрежение гигиеной духа, пренебрежение гигиеной ума – и пришел капут целой цивилизации.

Теперь понимаете, почему я нападаю на западную культуру? На самом деле я нападаю на болезнь, которую можно было бы назвать чопорной глупостью людей.

Ну что ж, продолжим экскурс в историю.

Римская империя — пуф — и тоже исчезла со всеми своими институтами, банями, ваннами, бассейнами и демократией в придачу.

Византия создала высоченный культ быта и достигла в этом совершенства. А уничтожила ее та же глубокая безнравственность.

Неспроста говорят, что Византия побеждала всех своей лживостью и в конечном счете обманула сама себя. Там ведь тоже говорили о других народах как о варварах. И что?

Варвары остались на земле, а высокоумные потребители пищи исчезли.

Паф — и нет еще одного мыльного пузыря.

С Египтом — та же история.

## *На алтаре душа*

Теперь давайте на пьедестал поставим потребности души и посмотрим, что с этой точки зрения происходило в истории. Что мы имеем?

С одной стороны, расцвет искусства, живописи, поэзии, музыки, философии, стремление души к свету, гармонии, чистоте, и дальше — к возвышенному и божественному.

С другой — физическое уничтожение тела и разума, а в конечном счете — уничтожение человечества и самой жизни. Это — крестовые походы, инквизиция, охота на ведьм и т.д.

## *Теперь поставим на первое место разум*

Появляется громадное количество разработок, улучшающих жизнь обывателей, которые заполняют кафе, бары, рестораны.

Но есть и другая сторона разумных достижений. Это атомные, водородные и нейтронные бомбы — бесчисленное количество способов уничтожения обладателей чавкающего разума и всех мест их обитания!

## *Дух назначил себя головой всему*

Его принцип: кто силен, тот и прав.

Если случайно этот принцип начинает работать в созидательном направлении, то мы имеем победы, преодоление на первый взгляд непреодолимого, достижение успеха в начинаниях, раскрытие нестандартных способностей и т.д.

Но если этот принцип работает в другом направлении, то получается как в анекдоте:

*— Ты мне дважды и о-очень медленно разъясни!  
Как-никак я военный!*

Носители бомб на Хиросиму и Нагасаки обеспечат бесплатную экспресс-доставку этого продукта на вашу голову, где бы вы ни находились, в любое время дня и ночи. Прямо-таки сервис по высшему разряду!

К сожалению, в истории этому есть множество подтверждений.

На этом разрешите остановиться и пока больше не вдаваться в историю культуры народов.

## А теперь, как говорится, БЛИЖЕ к МЕСЛУ\_\_\_\_\_

**С**то ж, как всегда вернемся к нашим баранам, то есть к самим себе и к своим проблемам. Но прежде чем вплотную подойти к энергетическому здоровью, чу-у-точку отойдем в сторону (километров так на пятьсот!) и на примере автомобильного парка рассмотрим ученый мир!

**Трамвай** – это, конечно, не автомобиль, но все-таки... – ученый, который из чужих диссертаций собрал свой калейдоскоп.

**Трактор** – соискатель ученой степени, на котором сидит его руководитель и пашет свое поле.

**Автобус**, или профессор, – общественный транспорт, чье время, а в конечном итоге жизнь тратятся на извоз студентов из пункта А в пункт В, от первых лекций до дипломных работ.

**Такси** — это академики. Если есть возможность, можешь на них покататься — просто так или со смыслом.

Не очень-то понятно, да?

Вот для этого так и написал!

Но в этом громадном автопарке есть самая желанная, для некоторых «придурков», внешне неказистая и мало престижная модель — **вездеход-ученый**.

На вид модель не комфортабельна — в рестораны и театры на ней не поедешь. Неказистые колеса и неотесанный внешний облик сразу будут себя выдавать.

Этот ученый работает в тяжелых полевых условиях, где нет проторенных дорог, лаком покрытых паркетных коридоров, с указателями, табличками на дверях и инструкциями с пояснениями что к чему.

Вездеход-ученый постоянно получает удары, терпит нападки со всех сторон. Кроме того, по дороге к заветной цели он может наскочить на валун и свалиться в болото неизвестности, оказавшись потом в эпицентре тучи высоколобых комаров, жужжащих на ученых советах о том, что вычитали в умных книжках.

И в этом случае помощи ждать неоткуда, так что нужно будет самому выкарабкиваться, чтобы идти, идти и идти вперед.

Представьте себе ландшафт: вперемежку — пустыня, горы, леса, поля, где не ступала нога человека. И вездеход-ученый один едет в этой безлюдной пустыне, продирается сквозь дикую чащу, и с ним может случиться все что угодно.

Он может случайно забрести на территорию местных дикарей — монополистов истин в науке — и быть съеденным ими.

Или может свалиться в пропасть ошибок.