

Михаил Литвак

**10 МЕТОДИК
РАЗВИТИЯ
МЫШЛЕНИЯ
И ПАМЯТИ**

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Л64

Литвак, Михаил.

Л64 10 методик развития мышления и памяти / Михаил Литвак. — Москва, 2019. — 288 с. — (Прикладная психология Литвака).

ISBN 978-5-17-110470-2.

Мышление и память вознесли человека на вершину эволюции. Еще древние мыслители говорили: я мыслю — значит, существую; я помню — значит, я живу. В своей новой книге Михаил Литвак рассказывает о важных философских законах, которые управляют миром и судьбой каждого из нас. И как всегда, объясняет самые сложные вопросы просто, ярко и образно. Вы познакомитесь с афоризмами «семи мудрецов» и идеями великих философов — Солона, Гераклита, Демосфена, а также с научными работами известных психиатров и психологов — Фрейда, Фромма, Морено. Научитесь быстро справляться со своими проблемами с помощью главных правил психологии и логики. Начнете разбираться в людях и даже овладеете методами манипулирования ими. Узнаете, как стать великолепным оратором, способным увлечь массы. И, возможно, даже выясните — гений ли вы?

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-110470-2.

© Литвак М.Е.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Как интересно увидите мир по-другому — в истинном свете!	5
1 метод. Развиваем мышление еще в утробе	8
2 метод. Мыслим, как древние греки . .	16
Материя	17
Развитие.	24
3 метод. Анализируем афоризмы «семи мудрецов»	31
Закон перехода количественных изменений в качественные	31
Закон противоречия	42
Закон двойного отрицания	45
Причина и следствие	52
Сущность явления	63
Видимость (кажимость)	72
Форма и содержание.	73
Закон	73
Истина	78
Ложь	82
4 метод. Рассуждаем логично	89
Законы логики и психические процессы	90
Понятие и его виды	92
Признаки — существенные и несущественные	95
Собирательное понятие.	98

10 методик развития мышления и памяти

Понятие — абстрактное и конкретное	103
Содержание и объем понятия	104
Отношения между понятиями	114
Закон тождества	114
5 метод. Изучаем правила рынка	128
Закон Адама Смита	141
6 метод. Знакомимся с идеями Фрейда, Фромма, Морено	146
О Фрейде: Я, Сверх-Я и Оно	146
Об Эрихе Фромме	178
Об Якобе Морено	183
Когнитивная терапия	195
7 метод. Учимся говорить ярко, образно, смешно	200
8 метод. Постигаем феномен гениальности	242
9 метод. Разбираемся в психологии людей из «треугольника Карпмана»	255
10 метод. Стимулируем мышление и па- мять с помощью аутогенной тренировки и гипноза	269
Вместо послесловия. Мечты — зачатки нераскрывшихся способностей	285

Вступление

КАК ИНТЕРЕСНО УВИДЬТЕ МИР ПО-ДРУГОМУ — В ИСТИННОМ СВЕТЕ!

Если человек не привык думать, то ему философию не осилить. А мне философия понравилась, когда я еще был студентом. Очень хотел стать философом. Но родители отговорили, и я пошел в мединститут. А потом — работать в клинику, потому что психология и психиатрия очень близки философии. Ведь она изучает общие законы развития общества, природы и человеческого мышления. Недаром ее называют «царицей всех наук».

10 методик развития мышления и памяти

К философии я все равно пришел, но чуть позже. Даже преподавал ее. И знание ее законов мне очень помогло в жизни — и в семье, и в работе с пациентами, и при общении со студентами и участниками моих семинаров.

«Философия, ты управляешь жизнью, благодаря тебе возводятся города, а разрозненные личности объединяются в жизненное сообщество», — говорил Цицерон. «Философия — это изучение жизненного опыта», — утверждал Франческо Патрици. «Каждый врач — по определению философ. Ведь медицина обязана подкрепляться мудростью», — писал Гиппократ. В итоге я получил два диплома — и врача, и философа. Кстати, кто-то из моих учеников признался, что, изучив философию, он стал видеть мир по-другому — в истинном свете. Меньше стал совершать ошибок. И это правда. Знания философии приводят мысли в порядок. Видимо, поэтому сейчас интерес к философии повысился. Это стало заметно на фоне растущего научно-технического прогресса. Открытия в естествознании и основанные на них технологические новшества требуют осмысления с точки зрения законов философии. Прикладные области научного знания нуждаются в философских концепциях, которые могли бы не только объяснить новые факты и явле-

Михаил Литвак

ния, но и подвести под них мировоззренческую платформу.

И я своей новой книгой тоже хочу разогреть ваш интерес к этой науке, потому что интересно познавать мир и самого себя, тем самым развивая мышление и память.

1 метод

РАЗВИВАЕМ МЫШЛЕНИЕ ЕЩЕ В УТРОБЕ

Какова цель воспитания? Научить человека жить так, чтобы он мог обходиться без чьей-либо помощи. Не вечно же своих детей оберегать и ухаживать за ними. Чем раньше начинается воспитание, тем лучше. А еще лучше — когда человечек еще не родился. Когда я только стал говорить о воспитании во внутриутробном периоде, то меня, конечно, подняли сначала на смех. Но сейчас уже три года подряд на разных конференциях я слышу, что, оказывается, моя теория верна.

Человек растет во внутриутробном периоде все время. Интенсивное развитие начинается уже в 3–4 месяца, когда на УЗИ уже видны ручки, ножки, определяются половые признаки. Вот с этого времени надо с ним разговаривать. Потом человечек начинает шевелиться. Первородящие чувствуют шевеление на пятом месяце, а повторнородящие — на четвертом. С этого времени и нужно начинать воспитывать: разговаривать с ним, читать умные книжки, петь песни и даже советоваться. Он вас слышит, реагирует — и у него мозг начнет развиваться быстрее. И ни минуты не сомневайтесь в том, что он вас не понимает.

Вот ребенок в утробе шевелится. И правильно делает — физкультурой же надо заниматься. А маме беспокожно: он проявляет активность, когда ему придется, ведь у него еще нет суточного ритма. В эти моменты надо не сердиться, а хвалить: «Ты молодец, что двигаешься, физкультурой надо заниматься!» И вежливо попросить: «Пожалуйста, только не надо ночью заниматься эквилибристикой, а то я плохо сплю». И обязательно показать выгоды его ночного спокойствия: «А если я плохо сплю, то мало вырабатываю те вещества, которые тебе крайне важны для роста и развития». Увидите — плод поймет и выполнит вашу просьбу.

СОВЕТ:

РАЗГОВАРИВАЙТЕ С МЛАДЕНЦЕМ В УТРОБЕ — РАЗВИВАЙТЕ ЕГО МОЗГ

Беременная женщина должна пребывать в самом хорошем настроении, потому что при положительных эмоциях вырабатываются полезные для плода вещества — эндорфины и серотонины. Вообще, гормональный уровень человека всегда можно регулировать при помощи нашего настроения. Это крайне важно. Кстати, кесарево сечение не нужно, потому что ребенку нужно пройти все трудности родового пути. При кесаревом сечении ребенок рождается здоровым, но недотренированным и со слабым иммунитетом. И обязательно разговаривайте с младенцем в утробе: это развивает его мозг.

Можно даже уговорить ребенка сделать так, как вам нужно. Например, у одной моей посетительницы, беременной Г. было ко-

сое расположение плода, что предвещало большие осложнения при родах. А у меня на курсах она узнала, что с ребенком можно договориться и попросить его, чтобы он развернулся, как положено. Все ждали тяжелых родов. А она с ним побеседовала — и он поменял свое положение. Гинекологи и акушеры были просто в шоке.

Далее — когда ребенок рождается, то с ним не надо сюсюкать. Дело в том, что у младенца сначала развивается мышление, а речь появляется позже. И если 6-месячному ребенку все время сюсюкать, то он с возрастом толком говорить-то не научится. Да и уважение к маме сразу падает. С детьми нужно научить общаться так же, как со взрослыми. И естественно, чем более грамотная и образная у вас речь, тем смышленей будет ваш отпрыск. Дети все повторяют за родителями — помните это.

Ребенок долгое время ничего не умеет, родители его кормят, одевают, воспитывают. На этом этапе на судьбу как раз может повлиять воспитание и родителей, и учителей. Ученые уверяют, что от него в конечном итоге все и зависит. Воспитание можно сравнить с резцом, которым обрабатывают материал, то есть генный набор. В результате воспитания формируется характер — **его** целостность, устойчивость, активность

10 методик развития мышления и памяти

и пластичность. Поэтому уже с 10 лет детей надо воспитывать так, чтобы они становились самостоятельными. И, например, знали: когда они повзрослеют, им придется заводить своих детей и их воспитывать. И должны знать: они ничего не смогут своим детям внушить или дать, чем сами не владеют. Поэтому родителям надо всегда показать своим чадам, как вы работаете и что вы делаете. И чтобы дети понимали: только благодаря вашей работе ваша семья получает призы — модные вещи, вкусную еду, новые путешествия. Тогда дети уже автоматически будут настроены на тот факт, что если ты работаешь, значит, получаешь какие-то награды. В общем, воспитывайте своим примером.

Кроме того, с 10–12 лет подросток не должен жить в атмосфере конфликтов. Иначе он их воспримет и запомнит как нечто отрицательное, всегда будет находиться в напряжении, а его мозг будет выделять вредные вещества, такие, например, как адреналин. Естественно, все это отразится на поведении и характере ребенка. Да, и, кстати, никогда не верьте, что человек что-то сделает ради учителя, школы, партии, родины или соседа — он всегда все делает ради себя.

СОВЕТ:

НЕ ТОРМОЗИТЕ СВОИМИ ПРИКАЗАМИ СПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ САМОСТОЯТЕЛЬНО МЫСЛИТЬ

То, что родина или учитель могут получить какую-то выгоду от его деяний, — это побочный продукт. Поэтому не заставляйте своих детей делать что-то ради кого-то. Так вы тормозите их способность самостоятельно мыслить. Да и они все равно будут прислушиваться к своему внутреннему голосу.



ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

О ЛИЧНОСТИ И МИРЕ

Как биологический организм человек, скорее всего, существует уже с момента зачатия, но как личность начинает формироваться с момента рождения. Под личностью в психологии понимается человек как носитель общественных отношений. Но вы помните,

когда у вас появилась личность? Вообще, с какого возраста вы себя помните? Обычно, отрывочные воспоминания остаются в памяти с трех-четырёх лет. А более четко мы начинаем вспоминать свое детство с пяти-семи лет. В это время дети впервые отделяют себя от остального мира, и у них складывается к нему свое отношение. Таким образом, сформировавшаяся личность является сложным переплетением биологического, психологического и социального компонентов. А вот чтобы жить в соответствии с законами природы, в первую очередь надо развивать психологические свойства личности — **задатки, способности, темперамент, характер.**

Кстати, наука давно интересуется вопросом судьбы. Можно ли ее изменить? Переписать заново? Начать жизнь с нового листа? Исследователи уверяют: если живешь в соответствии со своей природой, то тогда при необходимости можно что-то изменить. Но не все, потому что, прежде всего, наша судьба зависит от генетического кода, который нам передали родители. Из этого «кода» рождаются задатки — основа формирующихся со временем способностей. Но поскольку в генетическом коде заложены только возможности,

Михаил Литвак

то их реализация зависит только от самого человека. Недаром говорят, что ты — сам кузнец своего счастья. Так, здоровые люди, развивая свои духовные или физические возможности, пытаются достичь вершин: стать богатым, счастливым, успешным. А невротичные натуры, как правило, жалуются на судьбу, на какие-то мифические обстоятельства, и в итоге остаются внизу непокоренных вершин, да еще и критикуют тех, кто упрямо стремится вверх.