

Михаил Литвак

**10 МЕТОДИК
РАЗВИТИЯ
МЫШЛЕНИЯ
И ПАМЯТИ**



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Л64

В оформлении переплета используется фотография
Михаила Литвака (фотограф — Любченко Юлия Сергеевна).

Литвак, Михаил

Л64 10 методик развития мышления и памяти /
Михаил Литвак. — М. : Издательство АСТ,
2025. — 256 с.

ISBN 978-5-17-164059-0 (переплет)

ISBN 978-5-17-165170-1 (обложка)

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 978-5-17-164059-0 (переплет)

ISBN 978-5-17-165170-1 (обложка)

© М. Литвак, наследники

© ООО «Издательство АСТ»

Вступление

Как интересно увидите 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 медицинститут. 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».

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 явления, 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 человек 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 человек 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 раз-

виваться 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 беспокойно: 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 косое 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 родится, 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 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-четырех 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 вопросами 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, 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.

2 метод

Мыслим, как древние греки

Давайте вспомним, что наука была очень развита в Древней Греции и Древнем Риме. Хотя тогда не было подразделения на науки — была одна философия. Например, Пифагор нам известен как математик, но на самом деле он был философом. А философ, как мы знаем, изучает общие законы природы и общества, что помогает ему легко разбираться и в других науках.

Философия имеет свои категории — это предельно общие понятия. Давайте с ними познакомимся.

МАТЕРИЯ

Самое общее понятие — материя. А самое единичное понятие, например, моя знакомая Ольга Львовна Столяр — известный кандидат педагогических наук, преподаватель. Другой такой, как она, в мире не существует. Может быть, есть похожие люди, но они другие. А Столяр — в единственном числе. Теперь мы можем обобщать, пропуская стадии. Имейте в виду, что чем более общее понятие, тем больше их по количеству, и тем меньше по содержанию.

Итак, она женщина. Дальше — преподаватель английского языка. Сейчас в писатели выбивается. Однако преподавателей очень много, но обратите внимание — Ольга Львовна одна. С кем ее можно объединить? С профессионалами. Тем самым мы объединяем Ольгу Львовну с инженерами и врачами. А потом обобщаем с животным миром: по своей природе она — животное. А если обобщить вообще со всем живым, то Ольга Львовна — это то, что относится ко всему живому. Обобщаем с неживым — получается материя. Конечно, если мы скажем, что Ольга Львовна — это материя, то многим будет не очень понятно. Поэтому этот процесс и называется обобщением. Нужно провести ограничение, которое имеет обратный порядок: материя — живое — животное — млекопитающее — обезьяна — человек — женщина — Ольга Львовна. Если вы владеете обобщающими способностями, то вам по зубам и логика. А логика нам подсказывает, что когда вместе собираются люди даже разных верования или вообще разных интересов, то надо найти то общее, что их всех объединяет и не дает компании распасться. Когда вы глубоко копнете этот вопрос, то выясните, что всеми людьми владеют три главных инстинкта: пищевой, сексуальный и лидерский (чувство собственной значительности). Именно эти инстинкты нас всех объединяют, а совсем не разный возраст и разные профессии. Например, неужели вы думаете, что старушек секс не интересует? Еще как интересует!

Двигаться в позе «наездницы» они, конечно, вряд ли смогут, но хотя бы поговорить.

ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

О ВРЕДЕ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

Как и в любом провинциальном городе, в моем родном Ростове-на-Дону есть женщины и старушки, которые, собираясь вместе на скамейке во дворе, любят посудачить о жизни, и о сексе, в частности. Что уж греха таить: они попросту судят людей, и обязательно перемывают кости соседям, гадая, кто с кем спит. «Этот мальчик хороший, потому что он пришел, поздоровался, вежливый». «Этот плохой — никогда не поздоровается». А если увидят девочку в коротком платье, то она сразу «развратная». А если в длинном — «скромницу из себя строит, а на самом деле...» А если платье средней длины — «скромницей вырядилась!» Так что, ради бога, не слушайте мнение других, одевайте, что хотите. Вам нравится — и, слава богу, кому-то еще тоже понравится ваш наряд. Сексуальные оценки людей часто рождаются только в сплетнях.

Вернемся к философии: когда предел обобщения — это материя, то ее нельзя никак определить, потому что нет ближайшего родового понятия.

Противоположность материи — это категория сознания. Особенность человека в том, что он осознает. Причем сознание человека вторично, потому что мышление появляется раньше. Кстати, преимущество человека в том, что он осознает, что он делает. А определение сознания у Владимира Ленина, например, звучит так: это объективная реальность, данная нам в ощущении, то есть вторична.

Однако в этом вопросе философы разделились на два лагеря. 1. Материалисты, которые считают, что природа вечна, существует, на определенных этапах развивается, и после развития при помощи сознания познает саму себя. 2. Идеалисты, которые считают, что есть Бог, который создает мир, развивающийся по материалистическим законам. На высоте развития появляется сознание, при помощи которого материя познает саму себя. Это идеология любой религии, которая, с точки зрения философии, является объективным идеализмом.

В философии почти двадцать веков шли споры между материализмом и идеализмом, которые сегодня, наконец, прекратились: поскольку познать это нельзя. Например, объективный идеалист считает, что мир все-таки существует, хотя и создан Богом. А субъективный идеалист считает, что мир — это «мои ощущения», «что я вижу — значит, оно так и есть». Например, философ Вольтер считал, что красивые *молодые люди априори считаются самыми* толковыми, *умными* и нравственными. Таким образом, он показывал, что философия «ле-

зет» во внутреннее содержание по внешнему виду. И большинство людей — это именно субъективные идеалисты, которые людей судят по себе.

Но моя задача — превратить людей в диалектических материалистов, которые знают, как развивается мир.

ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

О СТРАННЫХ МЕТОДАХ ЭКСТРАСЕНСОВ

У нас был спор с одной женщиной, которая спрашивала у меня, что такое астрология? Я честно признался, что эта область знания — вне моего понимания. Я, конечно, астрологов, экстрасенсов, психоэнергетиков уважаю, потому что они как-то могут решать даже самые сложные проблемы за один раз, посмотрев на знаки Зодиака или в карты. Правда, как это делается — моему уму непостижимо. Наверное, у них есть своя клиентура, такие же, как они сами — субъективные идеалисты. Но я сам привык решать проблемы доступными и проверенными для меня способами. Так, например, однажды один экстрасенс просил меня определить только по внешнему виду — болен человек или нет? Я сказал, что могу, но только чтобы понять, как я могу поставить диагноз, надо сначала закончить ме-