

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 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».

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 Гиппок-

рат. 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 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 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 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 пло-

да, 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 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 ро-

дителям 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 задат-

ки — 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 содержания.