

PHAN THANH DŨNG

**PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ
ĐỈNH CAO**

BẢN QUYỀN TÁC GIẢ

Tác phẩm: **PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ
ĐỈNH CAO**

Tác giả: **PHAN THANH DŨNG**

Bản quyền tác phẩm này thuộc về tác giả. Hiện do Sbooks phát hành ấn bản trên toàn quốc. Không phần nào trong tác phẩm này được phép sao chép hay chuyển sang bất cứ hình thức, phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản từ tác giả.

PHAN THANH DŨNG

PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ ĐỈNH CAO



**Bí quyết giúp bạn và con tập trung, nhớ dai
mọi thứ dễ dàng với phương pháp SMER**

Sbooks



Nhà Xuất Bản
Thế Giới

MỤC LỤC

Mục lục	4
Lời Tựa	9
Giới thiệu tác giả	22
Chương 1: Tại sao bạn học những gì bạn đã, đang và sẽ học?	29
Giới thiệu về tháp tư duy Bloom.....	31
Cách áp dụng tháp Bloom vào học tập và cuộc sống.....	41
Chương 2: Bạn đang ở đâu trên hành trình làm chủ kỹ năng ghi nhớ?	45
Trải nghiệm nho nhỏ dành cho bạn.....	46
Thang đo lường.....	50
Chương 3: Làm thế nào để cải thiện kỹ năng ghi nhớ?	53
Câu chuyện quyền năng giấu ở đâu?.....	55
Động lực nội tại 1: Mục tiêu.....	57
Bí mật của sự cam kết.....	62
Động lực nội tại thứ 2: Niềm tin.....	65
7 Bí mật quan trọng giúp bạn tự tin hơn.....	71
Động lực nội tại thứ 3: Sự tập trung.....	85
Trải nghiệm chờ nấn tòn.....	87
Động lực nội tại 4: Input & Output.....	92
Bí mật của một chuyên gia.....	92
Động lực 5: Phương pháp hiệu quả.....	97
Chương 4: Khám phá bí mật của một bộ nhớ siêu phàm	99
Bí mật thứ 1: Nơ-ron.....	100
Bí mật thứ 2: Thuyết toàn não và bí mật của một trí nhớ siêu phàm.....	104
Bí mật thứ 3: Hồi Hải Mã (Não cá ngựa).....	109

Bí mật thứ 4: Sức mạnh ý thức và sức mạnh tiềm thức.....	110
Đúng - Đều - Đủ - Đạt	113
Nguyên lý lượng và chất	114
Bí mật thứ 5: Thùy đỉnh.....	115
Bí mật thứ 6: 5 giác quan	117
Bài tập xác định VAK	117
Bí mật thứ 7: Sóng não	122
Chương 5: Trí nhớ thật sự là gì?	127
Định nghĩa về trí nhớ	128
Rốt cuộc trí nhớ là gì?	129
Chương 6: Bí quyết tạo ra những cảm xúc mạnh mẽ với 5S	
giúp nhớ lâu	133
Chuyện gót chân Asin	135
Bạn có những tử huyệt cảm xúc nào?	136
Cách để chữa bệnh trì hoãn.....	136
Bản chất của sự lười biếng là gì và cách vượt qua nó	137
Cách để bán được hàng bằng tử huyệt cảm xúc	138
Nhớ lâu và cực kỳ lâu với 5S	142
Chương 7: Nhớ để dàng mọi thứ trên đời bằng phương pháp	
ghi nhớ đỉnh cao “Sắp Mặt Em Rồi”	145
Ý thức niệm tập thể.....	146
Sắp mặt em rồi. Ôi sắp mặt em rồi	148
Chương 8: Những viên gạch nền tảng dựng xây nên một trí	
nhớ siêu phàm	151
Viên ngọc 1: Trí tưởng tượng.....	153
Bài học diệu kỳ ít ai biết từ trí tưởng tượng của con người	154
Chiến lược hòn tuyết lăn	156
Tại sao trẻ con học rất nhanh?	158
Cách mài sắc các giác quan để có trí tưởng tượng tốt hơn.....	159
Trải nghiệm tăng cường trí tưởng tượng.....	162
Viên ngọc 2: Sự hình dung	164
Cách để phát triển khả năng hình dung bằng phương pháp “Nước ngọt Vĩnh Long”	168

Sự khác nhau giữa hình dung và tưởng tượng	170
Viên ngọc 3: Sự liên tưởng.....	171
Tại sao chúng ta khó nhớ, hay quên và có một trí nhớ cá vàng?	172

Chương 9: Cách phát triển khả năng liên tưởng để làm mềm

mọi thứ khó nhớ thành dễ nhớ	177
Siêu trí nhớ về con số.....	178
Vén màn bí mật của các kỹ lục gia siêu trí nhớ thế giới.....	182
Cách để thuộc như cháo câu nói sáng tạo quan trọng	185
Tại sao phải nhớ câu nói sáng tạo?	187
Siêu trí nhớ về chữ cái và ký hiệu.....	204
Siêu trí nhớ về những từ ngữ trừu tượng.....	212

Chương 10: Những điều cực kỳ quan trọng hỗ trợ bạn có một

siêu trí nhớ	215
Câu hỏi hỗ trợ trí nhớ của bạn	216
Từ viết tắt hỗ trợ trí nhớ của bạn	218
Câu sáng tạo hỗ trợ trí nhớ của bạn.....	219
Từ khóa hỗ trợ trí nhớ của bạn	220
Cách để lọc từ khóa hỗ trợ trí nhớ của bạn.....	221
Những gì bạn quan tâm hỗ trợ trí nhớ của bạn.....	222
Nhập vai hỗ trợ trí nhớ của bạn.....	223
Hội chứng lần đầu và lần cuối làm chuyện ấy hỗ trợ trí nhớ của bạn	223
Ngôn từ kích hoạt hỗ trợ trí nhớ của bạn.....	226
Ôn tập và lặp lại hỗ trợ trí nhớ của bạn	227
Gọn gàng và ngăn nắp hỗ trợ trí nhớ của bạn	228
Mindmap & Sketchnote hỗ trợ trí nhớ của bạn	229
Chia sẻ và vận dụng hỗ trợ trí nhớ của bạn	231
Sức khỏe hỗ trợ trí nhớ của bạn.....	232

Chương 11: Những phương pháp ghi nhớ siêu hiệu quả đã

được chứng minh qua hàng ngàn năm vẫn sống	237
Kể chuyện nhớ lâu với quy trình hack kiến thức lẹ.....	240
Phương pháp ghi nhớ bằng hành trình.....	254
Cách tạo những hành trình cho riêng bạn	257

Chương 12: Bạn học gì không hề quan trọng, quan trọng là bạn làm cái gì với điều mình học	261
Cách để nhớ tên người khác mãi không quên bằng phương pháp “Nàng Tiên Sợ Lái Xe”	263
Cách để nhớ đặc điểm nhu cầu, sở thích, đặc điểm của khách hàng.....	267
Cách để đọc một cuốn sách hiệu quả bằng phương pháp “Người Triều Tiên Đọc Chữ”	268
Nhớ nội dung bài thuyết trình bằng phương pháp “Da Mặt Phải Sáng”	277
Cách để ghi nhớ hàng trăm, hàng ngàn con số.....	285
Trải nghiệm nhớ số điện thoại.....	291
Nhớ sự kiện lịch sử.....	293
Nhớ con số địa lý	293
Nhớ giá của sản phẩm và danh sách đồ vật cần mua.....	294
Nhớ cuộc họp quan trọng.....	296
Cách để nhớ địa chỉ nhà.....	298
Cách để nhớ đường đi	299
Cách để ghi nhớ các công thức Toán - Lý - Hóa	301
Nhớ dễ dàng những thứ hay quên bằng phương pháp Nếu... Thì...	304
Nếu A thì B...	305
Cách để có siêu trí nhớ từ vựng tiếng Anh.....	307
Học từ vựng tiếng Anh bằng phương pháp nghe nhạc không lời	315
Bí mật được bật mí	319
Cách để nhớ tên thuốc dành cho các dược sĩ	320
Chương 13: Tại sao bạn vẫn giậm chân tại chỗ và vẫn chưa thành công ?.....	325
Trải nghiệm đo lường hiệu quả sau khi đọc	328
Thang đo lường	331
Chương 14: Nghệ thuật sống giúp bạn đạt được tất cả những gì bạn muốn một cách dễ dàng hơn.....	333
Khoa học làm giàu - NLP - Sức mạnh tiềm thức - Nghĩ giàu làm giàu?	336
Chuyên mục bạn hỏi xoáy tôi đáp thẳng.....	351



LỜI TỰA

Bạn thân mến!

Nếu có điều gì đó cần đọc thì bạn phải đọc những dòng chữ này trước tiên. Đọc rồi sau đó ngẫm nghĩ xem là liệu bạn có thật sự phù hợp với quyển sách này hay không?

Bởi vì sẽ thật tốn thời gian biết bao nhiêu nếu tôi chia sẻ cho bạn thứ mà tôi có chứ không phải là thứ mà bạn cần. Bạn không thích điều đó và tôi cũng như thế. Hãy đọc kĩ, hãy suy nghĩ thật tỉ mỉ và hãy cân nhắc trước khi quyết định sở hữu quyển sách này vì những điều mà tôi chia sẻ trong sách rất có thể sẽ chạm nhẹ đến đời bạn và làm cả cuộc đời bạn bừng sáng theo một chiều hướng tốt đến không ngờ. Quyển sách không đơn giản là nói về việc ứng dụng để tăng cường kỹ năng ghi nhớ mà hơn thế nữa là một quyển sách có linh hồn với những tư tưởng tích cực.

Với vai trò là một tác giả đã tham khảo hàng chục quyển sách dạy về trí nhớ tại Việt Nam. Cá nhân tôi nhận thấy rằng chưa có bất cứ một quyển sách dạy trí nhớ nào làm tôi đủ thỏa mãn về mặt diễn đạt ý. Lý do là vì những quyển sách dạy trí nhớ hiện tại hầu như 99% đều là những quyển sách được dịch lại từ nước ngoài. Không phải sách họ không hay, mà là người nước ngoài họ có nền văn hóa khác chúng ta. Một số thuật ngữ, cách thức ghi nhớ được diễn đạt làm chúng ta rất khó hiểu. Không hiểu thì khó nhớ, không hiểu thì rất khó ứng dụng.

Tôi cần ai đó làm cho tôi dễ hiểu.

Và trước khi tôi viết quyển sách này, tôi đã phải tìm đến nỗi hoa cả mắt và chóng cả mặt mới tìm thấy một quyển sách dạy trí nhớ của một tác giả người Việt. Anh ta viết sách rất hay, tuy nhiên chỉ một thôi thì vẫn chưa đủ. Độc giả Việt Nam xứng đáng có nhiều quyển sách dạy siêu trí nhớ hơn từ

người Việt để có đa góc nhìn. Chính vì thế, tôi quyết định mình sẽ là người làm điều đó. Và thế là quyển sách này ra đời.

Quyển sách này không đơn thuần chỉ là một quyển sách hướng dẫn về nghệ thuật ghi nhớ mà còn hơn thế nữa...

Đây là một quyển sách nói về nghệ thuật sống dựa trên nền tảng làm chủ kỹ năng ghi nhớ để sáng tạo lại thế giới riêng của bạn. Hãy cẩn thận với những gì mà tôi chia sẻ bởi vì những nội dung mà tôi chia sẻ chắc chắn sẽ làm cho cuộc đời bạn tốt đẹp hơn.

Nếu bạn không tin?

Hãy sở hữu nó, hãy sở hữu đứa con tinh thần của tôi và tìm hiểu nó, yêu nó, thương nó. Tôi đồng ý bạn là đồng phụ huynh của quyển sách này. Bạn thích chứ?

Một Lưu Ý Quan Trọng

Nếu bạn thuộc dạng người thích sống cuộc sống một màu đáng chán thì làm ơn hãy đặt quyển sách này về chỗ cũ và tìm quyển sách khác đi. Lý do đơn giản là vì nó không dành cho bạn đâu. Đúng vậy, hãy bỏ quyển sách xuống đi nếu không chúng ta chỉ tốn thời gian với nhau thôi. Còn nếu bạn thật sự không phải kiểu người như vậy mà ngược lại...

Bạn đang mong muốn tạo nên một kỳ tích cho cuộc đời mình hoặc đơn giản là muốn học thêm một điều gì đó mới mẻ thì quyển sách này được viết dành riêng tặng cho bạn. Như đã nói ngay từ đầu, quyển sách này là một kiệt tác để đời của tôi và ẩn chứa trong nó là những nghệ thuật sống thực tế và là kho vàng mà bạn phải khai thác. Nếu đó là những gì bạn đang hướng tới thì hãy tiếp tục đọc và đừng bỏ nó xuống, chính xác là nó dành cho bạn. Bạn đang nghĩa giá bìa sách và thấy giá nó hơi đặc biệt so với những quyển sách khác?

Đừng để điều đó cản trở bạn sở hữu nó. So với giá trị bạn nhận được thì giá cả như vậy là quá phù hợp, giá cả không đáng để bàn đến, thứ mà bạn phải nghĩ đến là giá trị. Tôi cố tình để giá đặc biệt hơn so với những quyển sách khác nhằm mục đích muốn tăng định vị của bản thân bạn lên một tầm cao mới. Định vị quyết định địa vị.

Nếu ngày hôm nay bạn dám đầu tư một mức giá mà bạn nghĩ là cao cho bản thân mình bằng một quyển sách đặc biệt thì chúng tôi bạn đã nâng tầm bản thân. Bạn đã dám sử dụng hàng cao cấp thay vì hàng bình dân. Bạn xứng đáng như vậy. Định vị tăng thì tiền sẽ tăng. Bạn chưa bao giờ đầu tư một quyển sách có giá như quyển sách này?

Tuyệt vời. Bài học nằm ở đây, bạn phải làm việc bạn chưa từng làm thì bạn mới có kết quả mà bạn chưa từng có. Cho nên ngày hôm nay bạn phải dám vượt qua rào cản để định vị lại bản thân mình. Và tôi tin bạn là một người dám ra quyết định như vậy.

Nếu bạn vẫn chưa chắc chắn liệu quyển sách này có thật sự phù hợp với bạn hay không thì hãy đọc tiếp những dòng tiếp theo:

Đây là một quyển sách chia sẻ cho bạn tất tần tật những kiến thức, mẹo, chiến lược, bài tập ứng dụng về kỹ năng ghi nhớ kèm theo đó là rất nhiều lời khuyên bổ ích khác. Tuy nhiên, sẽ chẳng ích gì nếu tôi không biết bạn là ai và bạn đang gặp phải vấn đề gì. Mà thật sự tôi cũng chẳng hề biết bạn là ai và giúp được gì cho bạn vì tôi có gặp mặt trực tiếp bạn được đâu.

Chính vì thế, sau khi tiếp xúc với rất nhiều người với những công việc, ngành nghề, độ tuổi khác nhau. Tôi đúc rút ra một số nhóm người tiêu biểu cũng như một số khúc mắc mà họ đang gặp phải trong việc ghi nhớ và kèm theo đó là những lợi ích mà họ nhận được từ kỹ năng ghi nhớ.

Bạn hãy đọc từ trên xuống dưới để xác định bạn đang thuộc nhóm nào và liệu quyển sách này có thể giúp ích cho bạn không nhé. Tôi khuyên bạn nên đọc từng nhóm một để có cái nhìn sâu hơn về lợi ích của việc có một siêu trí nhớ dù bạn có phù hợp với nhóm người đó hay không.

Nếu Bạn Đang Là Một Học Sinh, Sinh Viên thì sao?

Nếu bạn đang là một học sinh, sinh viên thì kỹ năng ghi nhớ sẽ giúp được gì cho bạn?

Bạn có biết rằng có đến hơn 90% những gì mà bạn được học trong nhà trường đòi hỏi phải có một trí nhớ giỏi?

Lịch sử, Địa lý, Vật lý, Hóa học, Sinh học...

Những môn này đòi hỏi bạn phải có khả năng ghi nhớ lý thuyết thật giỏi để từ đó ứng dụng vào thực hành và đạt điểm cao. Thế câu hỏi đặt ra là nếu bạn có một trí nhớ giỏi thì điều gì sẽ xảy ra đây?

Dĩ nhiên bạn sẽ đạt được kết quả cao hơn trong học tập. Từ việc bạn có kết quả cao hơn thì chắc chắn bạn sẽ tự hào và tự tin hơn về bản thân bạn rất rất nhiều. Khi bạn tự tin, bạn sẽ giải phóng được tất cả những khả năng tiềm ẩn trong chính con người của bạn và từ đó bạn sẽ đạt được nhiều thành công hơn trong cuộc sống.

Mà bạn biết đấy, thành công thì cứ tiếp nối thành công. Một ngày nào đó nhìn lại, bạn sẽ cảm thấy cuộc đời của mình vô cùng ý nghĩa vì mình đã sống một cuộc đời đáng sống, hay còn gọi là sống xứng đáng.

Đó là về mặt thành công cá nhân của bạn, còn thành công về mặt xã hội của bạn thì sao?

Xã hội đó chính là những gì bên ngoài của bạn bao gồm: cha mẹ của bạn, bạn bè của bạn, thầy cô của bạn, hàng xóm của bạn. Nói chung là tất cả những người xung quanh bạn. Bạn hãy thử nghĩ mà xem, sẽ như thế nào nếu bạn áp dụng kỹ năng ghi nhớ và đạt được những thành tích cao trong học tập?

Lúc ấy cha mẹ của bạn sẽ...?

Tôi cam chắc rằng cha mẹ của bạn sẽ tự hào hơn về bạn rất nhiều vì họ có một đứa con vừa đẹp trai/đẹp gái lại vừa học giỏi. Cha mẹ bạn sẽ nở mày nở mặt với hàng xóm xung quanh.

Bạn đã biết thông tin này chưa?

Nếu mà cha mẹ của bạn hạnh phúc hơn nhờ bạn, tuổi thọ của họ sẽ tăng thêm từ 3 đến 5 năm tuổi. Đây là một sự thật, nếu bạn là một đứa con có hiếu thì kỹ năng ghi nhớ sẽ giúp bạn đạt được điều này.

Lúc ấy bạn bè của bạn sẽ...?

Hãy tưởng tượng mà xem... sẽ như thế nào nếu bạn vừa tốt bụng, nhiệt tình, đam mê sự sẻ chia lại còn học giỏi?

Học giỏi là một yếu tố vô cùng quan trọng khi bạn còn ngồi trên ghế nhà trường, nó không phải là tất cả nhưng nó phần lớn đánh giá về năng lực

của bạn. Khi bạn học giỏi, bạn bè của bạn sẽ ngưỡng mộ bạn hơn và muốn chơi cùng với bạn vì bạn có điều mà mọi học sinh khác đều ao ước đó chính là khả năng đạt điểm cao và đạt được thứ hạng tốt trong học tập. Nếu bạn đã muốn tượng được điều tôi vừa nói thì kỹ năng ghi nhớ sẽ giúp bạn đạt được điều này.

Lúc ấy thầy/cô của bạn sẽ...?

Dĩ nhiên, nếu bạn liên tục đạt được điểm cao trong môn học của họ, họ sẽ quý mến bạn nhiều lắm. Khi họ quý mến bạn, họ sẽ chia sẻ cho bạn thêm rất nhiều kiến thức chuyên sâu về môn học để giúp bạn có nền tảng vững vàng hơn. Chẳng phải chúng ta có xu hướng thích chia sẻ với những người mà chúng ta yêu quý hay sao?

Để khi bạn đi thi, bạn sẽ tự tin hơn, đề thi nào mình cũng giải được. Lắt léo cỡ nào mình cũng giải được vì mình đều đã được học hết rồi, được nghe thầy cô chia sẻ hết cả rồi.

Chưa dừng lại ở đó, ngoài việc chia sẻ kiến thức cho bạn, họ còn chia sẻ cho bạn những kinh nghiệm làm bài thi mà các học sinh khóa trước thường mắc phải khi đi thi. Chính điều này sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều trong công cuộc chinh phục điểm cao và chinh phục mục tiêu đỗ đại học hoặc thi qua môn. Một lần nữa, kỹ năng ghi nhớ sẽ giúp bạn đạt được điều này.

Lúc ấy hàng xóm và những người xung quanh sẽ...?

Họ sẽ vô cùng nể nang bạn vì thành tích mà bạn có được. Lời nói của bạn sẽ có trọng lượng hơn và họ cũng sẽ quý mến và tin tưởng bạn hơn rất nhiều. Thậm chí bạn còn có thể kiếm được tiền từ việc làm gia sư dạy thêm cho con họ.

Nói vui một chút, bạn sẽ là tấm gương thường xuyên được nhắc đến trong gia đình của họ với danh nghĩa **con nhà người ta**. Ví dụ nhé: Mày thấy thằng A/con B không? Nó học giỏi và lại còn rất tử tế và siêng năng. Còn mày thì...

Vừa rồi là một số lợi ích mà tôi liệt kê cho bạn. Tôi tin chắc nếu bạn là một học sinh, sinh viên thì bạn vô cùng hiểu ý nghĩa của việc có một trí nhớ siêu đẳng trong việc hỗ trợ học tập của bạn...

Ơ nhưng mà khoan đã...

Vậy nếu bạn không phải là một học sinh mà bạn là một người đã đi làm, một người làm văn phòng hoặc một người làm kinh doanh thì sao?

Nếu Bạn Đang Đi Làm?

Thì tuyệt vời chứ sao, kỹ năng ghi nhớ sẽ giúp bạn:

Thứ 1: Nhớ Tên Khách Hàng

Tôi biết, khi bạn đi làm bạn sẽ phải tiếp xúc với rất nhiều những con người ngoài kia và quên tên gần như hầu hết 95% những người mà bạn gặp. Khi tôi nói điều này, bạn cũng hãy giữ bình tĩnh, không phải là do trí nhớ của bạn kém đâu mà là bạn chưa biết cách nhớ mà thôi.

Thú thật đi, đã bao nhiêu lần bạn quên tên khách hàng rồi dù mới gặp và trò chuyện với họ có 5 phút trước?

Và khi bạn hỏi lại tên của họ, cảm giác của bạn như thế nào?

Tôi cá là bạn không hề thích chút nào và trong thâm tâm bạn thừa biết khách hàng của bạn cũng không hài lòng về bạn. Tệ hơn nữa, đôi khi chỉ vì quên tên khách hàng mà chúng ta đánh mất cả mối quan hệ với họ.

Trong nền kinh tế cạnh tranh như hiện nay thì nhà nhà đều bán hàng, người người đều bán hàng. Ai chăm sóc khách hàng tốt hơn thì người đó thắng. Bạn đã từng bước chân vào cửa hàng Thế Giới Di Động chưa?

Bạn có thích dịch vụ chăm sóc khách hàng của họ không?

Tôi cá là bạn thích vì họ tôn trọng bạn dù bạn mua hay không mua thì họ cũng vẫn đối xử rất tốt và nhiệt tình với bạn. Khách hàng của bạn cũng thế, khi bạn quên tên họ thì họ sẽ nghĩ ngay là bạn không quan tâm và không chú ý đến họ. Điều đó sẽ dẫn đến sự mất kết nối với khách hàng, hậu quả là họ sẽ bỏ bạn đi và họ sẽ không mua hàng từ bạn.

Khi bạn đánh mất mối quan hệ với khách hàng chỉ vì “**một cái tên**” thì đồng nghĩa với việc chúng ta đang đánh mất đi một nguồn doanh thu tiềm năng. Doanh thu là máu để nuôi sống bạn, nuôi sống doanh nghiệp của bạn. Đừng chỉ vì một cái tên mà làm ngáng đường mục tiêu doanh thu của bạn. Và trong quyển sách này tôi sẽ giúp bạn giải quyết triệt để vấn đề.

Vậy thì kỹ năng ghi nhớ còn giúp bạn được gì nữa trong công việc?

Thứ 2: Ghi Nhớ Các Đặc Điểm, Nhu Cầu, Sở Thích Của Khách Hàng

Điều này vô cùng quan trọng cho những ai kinh doanh thiên về dịch vụ nhất là những ai đang làm về Bất Động Sản hay Bảo Hiểm. Bạn biết đó, để mà đáp ứng nhu cầu của khách hàng một cách tốt nhất thì bạn cần phải thật sự hiểu rõ về tính cách, sở thích cũng như hoàn cảnh của khách hàng để đưa ra được những lời tư vấn phù hợp nhất có thể.

Lưu ý!

Phần lớn khách hàng mua hàng từ bạn chứ không phải do sản phẩm đó chất lượng hay nổi tiếng. Dĩ nhiên một sản phẩm chất lượng cao và có uy tín là quan trọng nhưng không quyết định tất cả. Phần lớn khách hàng mua hàng là vì bạn. Vì bạn quan tâm đến nhu cầu, sở thích, mong muốn và hoàn cảnh của họ. Nói một cách khác đơn giản, bạn hiểu họ và họ mua vì họ yêu bạn, thích bạn và tin bạn.

Những người làm nghề Sales còn nghiệp dư ít quan tâm đến điều này. Hoặc cho dù có quan tâm đi chăng nữa thì họ cũng bế tắc trong việc chưa biết làm như thế nào để ghi nhớ những thông tin quan trọng của khách hàng. Nếu bạn đang gặp tình trạng như vậy, quyển sách này là dành cho bạn...

Vậy kỹ năng ghi nhớ còn giúp được gì cho bạn trong công việc không?

Thứ 3: Nhớ Những Số Liệu Quan Trọng Như Bảng Giá, Ký Hiệu Sản Phẩm, Lịch Hẹn Khách Hàng, Cuộc Họp Quan Trọng...

Ôi!

Bạn có thấy dấu 3 chấm tôi vừa để ở cuối câu không?

Dấu 3 chấm đó thể hiện ngụ ý rằng còn rất nhiều thứ mà kỹ năng ghi nhớ có thể giúp bạn. Chỉ cần bạn nắm vững kiến thức nền tảng rồi sau đó hãy vận dụng linh hoạt vào từng hoàn cảnh nhất định thì bạn chắc chắn thành công với việc có một trí siêu phàm.

Thật sự mà nói, nếu bạn nắm được những gì mà tôi chia sẻ trong suốt quyển sách này thì bạn có thể áp dụng linh hoạt trong mọi thứ bạn muốn nhớ. Để lĩnh hội những điều này thì cũng đơn giản và dễ dàng thôi không có

gì quá phức tạp, bạn chỉ cần bỏ ra vài tiếng để đọc và luyện tập trong một thời gian ngắn, những gì tôi liệt kê sẽ không còn là nỗi lo của bạn nữa.

Bạn sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian bằng cách đầu tư cho quyển sách này. Với kinh nghiệm nhiều năm nghiên cứu về trí nhớ và ứng dụng những phương pháp/kỹ thuật nhớ nhanh và nhớ lâu. Tôi vô cùng tự tin sẽ giúp bạn làm chủ kỹ năng này.

Nãy giờ là chia sẻ cho bạn biết lý do trí nhớ có thể giúp được gì trong học tập và công việc rồi. Còn bây giờ tôi sẽ nói cho bạn biết trí nhớ giúp được gì cho bạn trong cuộc sống. Mời bạn đọc tiếp nhé, thông tin bên dưới dành cho những người làm nội trợ, mẹ bím sữa, giáo viên và những người đang sắp có con.

Nếu Bạn Là Mẹ Bím Sữa, Nội Trợ, Giáo Viên Hoặc Người Sắp Có Con

Nếu bạn đang là một người làm nội trợ hoặc một mẹ bím sữa hoặc sắp có con, tôi tin chắc bạn rất quan tâm đến vấn đề sức khỏe cho con cái mình và quan trọng hơn nữa, bạn vô cùng quan tâm đến việc học tập của con mình. Nếu bạn là một giáo viên ở trường hoặc một bậc phụ huynh có tâm với con, bạn phải sở hữu quyển này càng sớm càng tốt. Bởi vì đây là công cụ quan trọng nhất mà bạn có thể tặng cho con trong thời kỳ bọn trẻ còn đi học.

Bạn biết không?

Bí mật ẩn giấu đằng sau những đứa con tài giỏi đạt được những điểm 10 chói lóa trong học bạ không phải là do gen di truyền của cha mẹ quyết định tất cả mà là do sự kết hợp hài hòa của nhiều thứ cộng lại. Dĩ nhiên có rất nhiều yếu tố quyết định sự thành/bại, giỏi/dở của con bạn nhưng cá nhân tôi rất tâm đắc và muốn chia sẻ một yếu tố cực kỳ quan trọng đó chính là *môi trường*.

Môi trường ở đây tôi muốn nói đến chính là xã hội bao gồm cha mẹ, thầy cô, bạn bè và tất cả những người xung quanh con bạn. Nhưng thay vì đi rộng, đi xa. Tôi quy về một mối quan trọng nhất mà quyết định rất lớn đến sự thành bại của con bạn đó chính là cha mẹ.

Nếu bạn là một phụ huynh đang đọc quyển sách này thì tôi đang nói bạn đấy. Bạn phải là một người làm gương, một người bạn và cũng là một người thầy của con bạn. Môi trường quan trọng hơn sự nỗ lực rất nhiều bạn à.

Bạn đang tự hỏi, ủa việc đó thì có liên quan gì đến kỹ năng ghi nhớ?

Có chứ, nếu bạn đào sâu gốc rễ của những đứa trẻ học hành tệ hại và hư hỏng thì lý do cốt lõi mà chúng thành ra như vậy là do cha mẹ cả đấy. Con cái là sản phẩm của cha mẹ. Có bao giờ bạn vất tay lên trán chán nản hoặc thấy ai đó bất lực vì sinh ra những đứa con ngỗ nghịch hay chưa?

Thật ra không ai trên đời này sinh ra những đứa con ngỗ nghịch hay những thiên tài. Tất cả những bà mẹ trên thế gian này đều chỉ sinh ra những đứa **em bé** đúng nghĩa mà thôi. Chúng như tờ giấy trắng, chúng thành ra như vậy là do cách giáo dục và dạy dỗ của cha mẹ. Nếu bạn là một bậc cha mẹ quan tâm tới con cái, tôi sẽ tiết lộ cho bạn 2 điều giúp con bạn tốt hơn trong học tập lẫn cuộc sống từ gốc rễ vấn đề. Bạn thích nghe chứ?

Thứ nhất, con bạn hư hỏng là do bạn chưa biết cách dạy con mình cách để chúng học tập hiệu quả. Khi bạn gửi chúng đến trường lớp, việc đó cũng giống như bạn cho con đi tắm hồ bơi vậy. Đến hồ bơi để rèn luyện thể chất và đến lớp học để rèn luyện trí não và bồi đắp tri thức sống.

Nhưng mà bạn hãy thử nghĩ mà xem, sẽ như thế nào nếu bạn quăng con mình vào hồ bơi mà không hề dạy cho con kỹ năng bơi?

Bạn nói trường học sẽ dạy cho con bạn biết bơi?

Tôi hoàn toàn đồng ý với bạn. Trường học sẽ dạy cho con bạn rất rất nhiều những kiến thức về cuộc sống, về đạo làm người, về khoa học - kỹ thuật, về sức khỏe, về tự nhiên xã hội. Nhưng tin cực buồn là... 99% giáo viên không dạy cho con bạn cách nhớ bài nhanh và nhớ lâu trong khi nó lại là chìa khóa giúp con bạn đạt được điểm cao trong học tập. Và với những gì tôi chia sẻ trong quyển sách này, tôi sẽ tiếp cận theo phương thức học hiểu chứ không phải học vẹt.

À mà bạn có biết tại sao các giáo viên lại không chia sẻ cho con bạn về kỹ năng siêu trí nhớ không?

Đáp án rất đơn giản vì họ có biết đến phương pháp này đâu mà dạy... Không tin bạn cứ thử đi phỏng vấn một giáo viên bất kỳ xem họ có biết kỹ năng siêu trí nhớ là gì không?

Tôi cam đoan đáp án là những cái lắc đầu ngơ ngác và bẽn lẽn. Tôi hi vọng những ai đang là giáo viên khi đọc được những dòng này hãy sở hữu quyển sách này ngay và rồi đọc nó, hiểu nó, ứng dụng nó để giúp học trò của mình học tập nhẹ nhàng hơn. Và cả những ai có tâm huyết cho đi hãy sở hữu ít nhất vài quyển để có thể tặng cho những người giáo viên mà bạn yêu quý để họ có thể lĩnh hội được những điều tuyệt vời này.

Quay trở lại câu chuyện tại sao con bạn lại hư hỏng nếu chúng không có kỹ năng ghi nhớ. Câu hỏi đặt ra tiếp theo là:

Sẽ như thế nào nếu con bạn sở hữu được một phương pháp ghi nhớ thuộc bài ngay tại lớp và những cách thức ôn bài vô cùng nhẹ nhàng giúp con bạn đạt được điểm cao nhưng lại không áp lực và căng thẳng?

Có phải con bạn sẽ yêu thích việc học hơn rất nhiều?

Thậm chí con bạn sẽ thấy khoái vì **được học** chứ không phải là bị học. Tất cả những vấn nạn học đường xảy ra như đàn đúm đua xe, trốn học, bỏ nhà đi bụi, tụ tập hút chích, nghiện game, cãi cha cãi mẹ... phần lớn đều do cha mẹ mà ra (tôi không nói tất cả).

Lý do là vì con bạn không biết những phương pháp học tập hiệu quả như kỹ năng **siêu trí nhớ** để đạt điểm cao. Kết quả là chúng sẽ bị điểm kém và cảm thấy áp lực trong học tập vì điểm số không như ý. Chẳng những vậy về nhà chúng còn bị **chì chiết** từ bạn. Những yếu tố đó cộng lại thì con bạn sẽ cảm thấy lạc lõng trong chính lớp học cũng như ngôi nhà của mình. Hậu quả là chúng sẽ không thích học ở lớp, không thích ở nhà nữa mà ra ngoài tụ tập với bạn bè vì ra ngoài chơi, đàn đúm tụ tập sướng hơn nhiều. Chẳng ai phán xét chúng mà thậm chí bạn bè còn ủng hộ những việc chúng đang làm.

Những cá thể khác nhau sẽ có cho mình những chọn lựa khác nhau. Có đứa chọn cho mình một trò game nào đó để làm **anh hùng ảo** trong đó. Có đứa thì chọn cho mình trò **anh hùng xa lộ** để chứng tỏ bản lĩnh với đám bè xấu hư hỏng (bè chứ không phải bạn).

Đứa thì hút thuốc, đánh bài, chích ma túy... Tự trung lại là do chúng quá lạc lõng trong cuộc sống thường nhật, chúng đánh mất giá trị bản thân nên cần tìm một thứ gì đó để chứng tỏ, để cảm thấy tốt hơn và tự hào về bản thân. Bạn hiểu lý do thứ nhất con bạn hư hỏng rồi chứ?

Thứ hai, bạn phải là một bậc cha mẹ biết tạo động lực cho con mình. Không phải ai cũng làm được điều này. Thực tế là rất nhiều cha mẹ yêu thương con nhưng sai cách. Nếu bạn làm sai thì bạn đang vô tình giết sự tự tin của con mình đấy. Bạn nhớ từ **chì chiết** mà tôi vừa nói lúc nãy chứ?

Có rất nhiều bậc phụ huynh rất quá đáng vì quá suy xét con mình. Tôi từng đọc một câu chuyện về một đứa trẻ đi thi học kì 1 với 7 môn. Sau kì thi, đứa trẻ mang về 6 con điểm 10 và một con điểm 8.

Khi trình bày với mẹ của mình, đứa trẻ nhận được phản ứng như sau:

Tại sao chỉ có 6 điểm 10 vậy hả. Tại sao lại có con 8 ở đây. Tao bỏ bao nhiêu tiền để cho mày ăn học rồi còn cho mày đi học thêm. Mày có biết là tao lao tâm khổ trí cực khổ cỡ nào không chỉ để cho mày ăn học? Có học thôi mà cũng...

Tôi không biết đây có phải là một câu chuyện có thật hay không. Nhưng cá nhân tôi là một người làm về giáo dục, sau khi đọc được câu chuyện đó tôi trăn trở rất nhiều vì không phải ai cũng hiểu đúng về định nghĩa của giáo dục.

Động lực tôi viết cuốn sách này cũng một phần lớn là do tôi muốn lan truyền điều này đến số đông người ngoài kia: Bạn phải hiểu, không phải chỉ những người làm giáo dục mới vỗ ngực nói là: **Tôi làm giáo dục** mà chính những bậc phụ huynh mới thật sự là những người đang làm giáo dục. Thậm chí tất cả chúng ta đều đang làm giáo dục dù chúng ta có ý thức hay không ý thức về điều đó...

Một nhân viên kinh doanh hay một người làm Marketing vẫn đang giáo dục thị trường hằng ngày đó thôi.

Giáo dục thì phải có tâm và giáo dục không phải là sự lấp đầy kiến thức mà giáo dục thật sự là **sự khai sáng và giúp con người ta có động lực hành động**. Hay nói một cách khác giáo dục không phải là rót đầy 1 ly nước mà là

chỉ cho con người ta thấp sáng ngọn đuốc động lực và để người ta tự bước đi với ngọn đuốc rực lửa trên tay. Thế mới là giáo dục.

Xuyên suốt quyển sách này, tôi muốn chia sẻ cho bạn một tư tưởng chủ đạo đó là: hãy tìm về với chính mình bằng cách nhớ lại những gì mình đã được tiếp nhận và rồi chuyển hóa những gì mà mình đã được học, được đọc thông qua việc hành động để tạo ra kết quả thay vì cứ tham lam kiếm tìm thông tin mới, kiến thức mới.

Quay trở lại câu chuyện của em bé lúc nãy. Bạn hãy chú ý tôi dùng từ **phản ứng** của bà mẹ thay vì sự **phản hồi** của bà mẹ. Phản ứng và phản hồi là 2 thứ hoàn toàn khác nhau. Phản ứng là việc chúng ta hành xử nông cạn, thiếu suy nghĩ, làm một cách vô thức với bản năng. Nhưng phản hồi nó lại khác, phản hồi là việc chúng ta hành xử có cân nhắc để hướng tới điều gì đó tốt hơn cho chính mình và cho người khác. Sẽ tốt biết bao nhiêu nếu người mẹ này phản hồi lại đứa con mình như sau:

Ôi tuyệt quá con gái ạ! Được những 6 điểm 10 cơ à, con của mẹ thật giỏi và mẹ rất tự hào vì con và mẹ tin ở kỳ thi sau, con của mẹ nhất định đạt được con 10 trọn vẹn kia. mẹ rất tự hào vì con, hãy cứ thế mà phát huy nhé con gái. Kèm theo đó là ngôn ngữ cơ thể đặt 2 tay lên vai con cùng ánh mắt tự hào nhìn thẳng vào mắt con gái. Bạn nghĩ bé gái ở đây sẽ cảm thấy thế nào khi mẹ nó làm như vậy?

Thế đấy, trẻ em sinh ra như tờ giấy trắng chúng có biết gì đâu. Bạn là cha mẹ thì bạn phải có trách nhiệm dạy cho chúng những thứ sẽ theo chúng suốt đời như những Phương Pháp Học Tập Siêu Tốc mà cụ thể trong phạm vi cuốn sách này là kỹ năng **siêu trí nhớ**. Ngoài ra bạn còn phải tạo động lực cho con mình vì suy cho cùng tạo động lực cho người khác cũng là đang tạo hạnh phúc cho chính mình.

Vậy đó. Nếu bạn đọc đến đây và cảm giác mình thuộc 1 trong số nhóm những người mà tôi vừa liệt kê thì:

Quyển sách này dành cho bạn!

Quyển sách này dành cho bạn!!

Quyển sách này dành cho bạn!!!

Và...

Bạn phải sở hữu quyển sách này cho bằng được vì tương lai của bạn và cả những người xung quanh bạn. Hãy là một sứ giả giúp tôi lan truyền quyển sách này cho những người cần đến nó.

Bạn hãy tưởng tượng mà xem. Sẽ như thế nào nếu phương pháp siêu trí nhớ được chấp nhận là một môn học chính thống trong nhà trường. Có phải lúc ấy?

Nền giáo dục của nước nhà sẽ phát triển hơn rất nhiều vì các em học sinh học tập rất nhẹ nhàng mà không gian nan. Kết quả thi cử cao vợi vợi. Các em có nhiều thời gian hơn để đỡ đần cha mẹ và có nhiều trải nghiệm sống hơn từ việc tiết kiệm thời gian học tập không hiệu quả.

Ồi! Tôi thật sự tin rằng bạn sẽ là một sứ giả như vậy. Một sứ giả cho đi không hề toan tính. Cho đi thì sẽ được nhận lại. Cho đi là đang làm điều tốt. Hãy cho đi một cách điên cuồng và hào phóng hơn nữa để nâng tầm giáo dục bạn nhé. Hãy tặng quyển sách này cho một giáo viên, một cô cậu sinh viên hoặc một đứa trẻ học tẹt đang mất động lực trong học tập. Biết đâu quyển sách này sẽ thay đổi đời người ấy. Ai mà biết được?

Sách có rất nhiều hình ảnh minh họa rõ ràng, thông tin thú vị và lối hành văn dễ hiểu, ví dụ sát thực tế vì đây không phải là một công trình nghiên cứu hàn lâm với những con chữ chuyên môn khó hiểu. Nó là những trải nghiệm thực tế dựa trên nền tảng khoa học não bộ đã được chứng minh nên bạn cứ yên tâm học và áp dụng.

Cảm ơn bạn đã đọc đến đây và chúc bạn có một hành trình đầy ý nghĩa với quyển sách này.

TP. HCM, 26 tháng 09 năm 2018

Phan Thanh Dũng

GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

Ắt hẳn rằng khi đọc một quyển sách nào đó bạn đều tò mò tác giả quyển sách này là ai và họ có điều gì nổi bật khiến bạn phải sở hữu ngay quyển sách mà họ viết?

Chẳng giấu gì bạn, tôi họ tên đầy đủ là Phan Thanh Dũng. Trước kia tôi tốt nghiệp chuyên ngành Sư phạm tiểu học của trường Đại học Sài Gòn. Sau khi ra trường thì tôi rất tự hào khi mình là một diễn giả chuyên đào tạo kỹ năng sống tại Trung tâm Adam Khoo Việt Nam.

Nếu bạn chưa biết Adam Khoo là ai, bạn có thể tìm đọc quyển sách **Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế** mà ông là tác giả và đã được anh **Trần Đăng Khoa** biên dịch lại. Chính ông là người đã khai sáng và giúp tôi có được như ngày hôm nay.

Tôi tin với việc sở hữu quyển sách đó và quyển sách mà tôi viết, sự kết hợp của hai quyển sách lại với nhau sẽ giúp bạn có một tầm nhìn rõ ràng hơn cũng như sẽ bơm thêm cho bạn một nguồn động lực cực kỳ mạnh để bạn có thể bút phá và đập tan những xiềng xích đang níu chân bạn lại.



Đó là trước kia, còn hiện tại tôi đang là Chủ tịch của **Bedu Group**. Một tổ chức giáo dục thực chiến với phương châm: **Giáo dục + Kỹ năng chất lượng**. Bạn có thể tìm hiểu thêm về Bedu Group tại www.bedu.vn.

Trong tất cả các lớp học mà chúng tôi từng tổ chức, chúng tôi luôn dày công thiết kế bài giảng làm như thế nào mà khi học viên ra về, họ không chỉ nhận được kiến thức

mà hơn thế nữa là thực hành và chuyển hóa được kết quả cũng như phá vỡ những niềm tin giới hạn ngay tại lớp.

Chúng tôi luôn tiếp cận theo hướng dẫn dắt các học viên *tìm về và chuyển hóa bên trong thay vì kiếm tìm bên ngoài*. Tư tưởng này bạn sẽ hiểu sâu hơn về những phần sau.

Ở Bedu Group, vì là một tổ chức giáo dục nên chúng tôi luôn tâm niệm rằng: Giáo dục mà làm mất thời gian, mất công sức và tiền bạc của người khác mà không tạo ra được kết quả thì đó là một tội ác và chúng tôi đang tạo ra một thứ mang tên *ác nghiệp* cho chính bản thân mình.

Vốn là những cá nhân thấu hiểu sâu sắc và ứng dụng luật nhân quả vào trong đời sống. Chúng tôi một lòng một dạ khát khao đem đến cho học viên của mình những kiến thức chất lượng, những trải nghiệm giá trị nhất có thể trong khả năng.

Quyển sách này cũng vậy. Quyển sách này được viết từ những đúc kết, trải nghiệm của cá nhân tôi với hơn 5 năm sử dụng kỹ năng ghi nhớ từ lúc còn là một học sinh yếu kém đến lúc là một người đã đi làm và tự gây dựng sự nghiệp.

Tuy vậy tôi cũng phải nói, tôi chưa bao giờ tự nhận mình là một siêu sao trong học tập vì điều đó không có thực với tôi. Tuy nhiên, những gì mà kỹ năng ghi nhớ mang lại cho tôi là có thật.

Kỹ năng ghi nhớ đã giúp tôi chuyển hóa từ một thằng nhóc với việc rớt lớp hơn 8 môn không đủ điểm

Form đánh giá năng lực học tập và rèn luyện (theo mẫu của Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Họ và tên: ...
Số: ...
Lớp: ...
Năm học: 20... - 20...

Môn học/ Hoạt động GD	Điểm trung bình các môn			Điểm KT (học sinh)	Ghi chú (nếu có)
	Học 1	Học 2	CN		
Tuần	...	...	...		
Vào	...	...	...		
Hoạt học	...	...	...		
Bình học	...	...	...		
Tài học	...	...	...		
Ngữ văn	...	...	...		
Lịch sử	...	...	...		
Địa lí	...	...	...		
Ngoại ngữ	...	...	...		
GDCD	...	...	...		
Công nghệ	...	...	...		
Thể dục	...	...	...		
GDQP-AN	...	...	...		
TH					
Tu chọn					
ĐTB các môn	...	...	...		

Trung bình này có sức chứa ở: ... chỗ, thuộc các môn học:

Xác nhận của giáo viên chủ nhiệm
(Chữ ký họ, tên và ký)

Xác nhận của Hiệu trưởng
(Chữ ký họ, tên và đóng dấu)

thi lại năm lớp 10. Và sau đó nhờ ứng dụng kỹ năng ghi nhớ trong học tập, tôi đã đăng ký học lại và bứt phá mạnh mẽ vượt qua lớp 10. Rồi sau đó tốt nghiệp cấp 3.

Kế tiếp, tôi thi đậu đại học và sau 4 năm học tập, tôi tốt nghiệp đại học với tấm bằng Sư phạm danh giá trên tay. Chưa dừng lại ở đó, tôi đã nỗ lực không ngừng để có thể trở thành một diễn giả chuyên đào tạo về kỹ năng mềm. Gần đây nhất, tôi vô cùng vinh dự khi được **Câu lạc bộ UNESCO Văn hóa & Doanh nghiệp Việt Nam** trao tặng cho tấm bằng danh dự là một **chuyên gia đào tạo về kỹ năng ghi nhớ và hướng nghiệp**.



Tôi cũng đã từng có nhiều cơ duyên đứng trước sân khấu 500 người - 1000 cùng với các diễn giả như TS. Lê Thẩm Dương, Vua Bán Hàng Thế Giới - Blair Singer.



Ngoài việc phụng sự tại Bedu Group, tôi còn là một giảng viên đầy tự hào của những sàh khóa học trực tuyến nổi tiếng như Unica, Edumall, Kyna... Tôi cũng có cơ duyên được nhiều trường đại học ở Việt Nam mời về chia sẻ cho các bạn sinh viên như Đại học Kinh tế TP.HCM, Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM...



Ngoài ra tôi rất tự hào khi mình **đã từng** có cơ hội học tập và làm việc cùng với Kỷ lục gia Trí nhớ Thế giới thầy **Nguyễn Phùng Phong**. Một người thầy vừa có tâm lại vừa có tài. Thầy là người đã dạy cho tôi rất nhiều kiến thức cũng như trao cho tôi niềm tin giúp tôi thay đổi cuộc sống.



Khi tôi kể câu chuyện hành trình từ một học sinh dốt nát, đổ bỏ đi và sau đó lột xác trở thành một diễn giả, nhiều bạn bảo tôi là Adam Khoo thứ 2 và là Adam Khoo tại Việt Nam. Đôi lúc tôi cũng khá tự hào và cười tít mắt về điều đó.

Tôi chia sẻ cho bạn những điều trên để chứng minh cho bạn thấy, tôi thật sự không thể tưởng tượng nổi nếu mà không có kỹ năng ghi nhớ thì cuộc đời tôi sẽ trôi dạt đi đâu và về đâu. Khi viết những dòng chữ này, tôi hạnh phúc và mãn nguyện vô cùng vì mình đã vượt qua được những hành trình chông gai của tuổi mới lớn để trưởng thành, bản lĩnh và mạnh mẽ hơn.

Thêm một điều nữa, quyển sách này được viết bởi một tác giả người Việt là tôi. Thế cho nên lối hành văn của quyển sách này sẽ rất gần gũi với các bạn đọc về cả văn hóa và ví dụ. Cá nhân tôi từng đọc rất nhiều sách dạy kỹ năng ghi nhớ của các tác giả nước ngoài, hay thì có hay đó nhưng có một hạn chế là những ví dụ về địa danh hay văn hóa vùng miền thật sự không phù hợp với tôi, tôi không hình dung ra được họ đang nói cái gì. Nói một cách khác là tôi không hiểu được những gì họ chia sẻ một cách trọn vẹn. Với trần trở đó, tôi lúng túng, tìm khắp các nhà sách chỉ để có một quyển sách dạy về kỹ năng ghi nhớ do chính người Việt viết nhưng tìm đở con mắt cũng chỉ có đúng một quyển. Và thế là tôi quyết định, tôi sẽ là người tiếp theo làm điều đó.

Nếu không phải là tôi thì là ai?

Nếu không phải bây giờ thì là khi nào?

Những câu hỏi đó cứ thôi thúc tôi phải hoàn thành sứ mệnh này cho bằng được. Thế là quyển sách này ra đời từ động lực đó để chia sẻ với bạn những gì mà tôi biết, tôi hiểu và tôi đã trải nghiệm qua. Chúc mừng bạn, nếu đọc đến đây và bạn vẫn còn hào hứng về những gì mà tôi chia sẻ thì quyển sách này chắc chắn được viết dành riêng cho bạn. Bạn hãy tận dụng hết mức có thể những gì tôi chia sẻ vì đó là kinh nghiệm nhiều năm học hỏi, sai và sửa sai của tôi. Có một câu nói của một người thầy đã dạy tôi rằng:

Người thành công là người học từ thất bại của chính mình. Người thành công hơn là người học từ thất bại của người khác. Và người thành công nhất là người học từ thành công của người khác...

Lời thầy nói đã khắc sâu vào tâm trí của tôi. Đôi lúc tôi ngẫm nghĩ lời thầy nói mà gật gù tâm đắc rồi tự lẩm bẩm với chính mình:

Thầy nói đúng. Mình sinh ra rồi mình chết đi, nếu may mắn lắm thì mình bước qua được con số 60 năm của cuộc đời. Phải nhìn vào một sự thật là mình không có một ngàn năm để sống và cũng chưa chắc gì ngày mai mình còn có mặt trên cõi đời này. Chính vì thế mình nhất định phải sống một cuộc sống chất lượng và thông minh nhất có thể...

Lời thầy nói hệt như kim chỉ nam của đời tôi và từ khi áp dụng những gì thầy dạy vào trong cuộc sống, những thành tựu cứ thế lũ lượt kéo tới bằng đúng chiến lược: học từ thành công của người khác.

Nhấn mạnh thêm cho bạn, quyển sách này là hơn 5 năm kinh nghiệm sai và sửa sai của tôi cùng với đó là những trái ngọt mà kỹ năng ghi nhớ mang lại. Hãy học hết tất cả những thất bại đắng cay cũng như thành công ngọt ngào mà tôi chia sẻ trong sách và biến nó thành hành trang của bạn trên đường đời. Tôi dám cam đoan một lúc nào đó bạn sẽ cần để sử dụng nó trong tương lai.

Để đọc quyển sách này một cách hiệu quả nhất. Bạn hãy **thực hành 100%** những bài tập mà tôi thiết kế dành riêng cho bạn trong sách. Ngoài ra, bạn cũng hãy **gạch dưới, tô màu hay ghi chú** bất cứ ý tưởng gì nảy ra trong lúc bạn đọc vào sách. Đừng sợ dơ sách, sách mua về để đọc, để hiểu và áp dụng chứ không phải để đó trưng lên kệ rồi ngấm cho vui. Sẽ không có sự thay đổi nào xảy ra nếu bạn không hành động. Thêm một lý do thuyết phục nữa là khi bạn ghi lên sách, bạn sẽ là đồng tác giả với tôi, bạn thích điều đó chứ?

Nếu thích thì hãy làm đừng ngại gì cả. Còn bây giờ, mời bạn hãy lật ngay sang trang tiếp theo để bước chân vào vùng đất tri thức và mang kho báu về. Nào người đồng đội của tôi, chúng ta cùng lên thuyền và ra khơi.

CHƯƠNG 1

**TẠI SAO BẠN HỌC NHỮNG GÌ BẠN
ĐÃ, ĐANG VÀ SẼ HỌC?**

“Khi học trò sẵn sàng thì người thầy sẽ xuất hiện”

--Khuyết Danh--

Chúc mừng bạn đã lựa chọn quyển sách này, tôi cam kết với bạn những gì mà bạn đọc được sắp tới đây nhất định không làm bạn thất vọng đâu. Nhưng trước khi vào nội dung chính của chương này bạn cho tôi hỏi đôi điều nhé...

Có bao giờ bạn cảm thấy nhàm chán với việc học của mình hay chưa?

Có bao giờ bạn chán học đến nỗi hét lớn lên là làm ơn cho tôi làm gì đó cũng được, chỉ cần không học nữa là được?

Và có bao giờ bạn tự đặt ra câu hỏi tại sao nhà trường lại dạy cho tôi môn học này mà không phải là môn khác?

Tại sao nhà trường lại dạy tích phân, đạo hàm, lượng giác, đồ thị hàm số và vô vàn những môn khác. Rốt cuộc là học những môn này để làm gì?

Học những môn này thì có ứng dụng được gì trong cuộc sống hay không?

Nếu đó đã từng là nỗi khúc mắc của bạn thì bạn không cô đơn đâu. Tôi cũng từng tự hỏi những điều tương tự như bạn và thậm chí là hàng ngàn, hàng triệu, hàng chục triệu những bạn học sinh ngoài kia cũng cùng chung **nỗi niềm** như chúng ta mà thôi.



Vốn từng là một học sinh lười học và kém cỏi. Tôi chẳng hiểu học những môn học chán ngắt đó để làm gì mà chỉ muốn bỏ quách đi cho xong. Nhưng cho đến một ngày nọ trong lúc thần thờ lang thang trên Internet...

Đập vào mắt tôi là một hình tam giác với màu sắc rất bắt mắt với những dòng chữ ngắn, rất ngắn nhưng cũng rất khó hiểu. Trí tò mò tăng lên, tôi bắt đầu tìm hiểu thứ đó là gì và vô tình sau khi hiểu được hình vẽ đó có ý nghĩa gì thì nó đã làm thay đổi cả cuộc đời tôi.



Tôi không còn đặt ra những câu hỏi như bạn từng đặt nữa. Tôi đã tìm thấy đáp án cho những câu hỏi mà mình hỏi. Tôi đã biết lý do tại sao tôi phải học và thế là động lực học tập của tôi tăng lên ngút trời. Mãi sau này khi đã có chút thành tựu nhất định, tôi quay lại tìm hiểu kỹ thêm một lần nữa cái hình vẽ đó là gì thì biết nó có tên là **Tháp Bloom**. Nếu bạn tò mò **Tháp Bloom** là gì và tại sao nó lại thay đổi đời tôi thì hãy đọc ngay những gì mà tôi giải thích phía dưới đây.

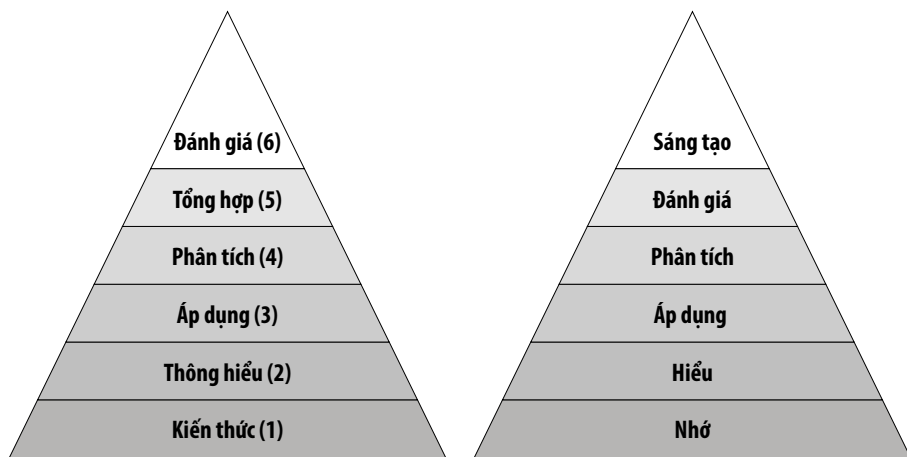
Tôi tin chắc bạn sẽ vỡ lẽ ra một điều gì đó và hét lớn lên Eureka, Eureka (tìm thấy rồi) như Archimedes đã tìm ra lực đẩy. Và nhớ có la lên Eureka thì cũng đừng có trần như nhộng mà chạy ra ngoài đường như Archimedes đã từng làm nhé, vi phạm thuần phong mỹ tục Việt Nam đấy. Đùa vậy thôi, điều tôi muốn nói ở đây đó chính là Tháp tư duy Bloom.

GIỚI THIỆU VỀ THÁP TƯ DUY BLOOM

Tháp tư duy Bloom hay còn được gọi là Tháp Bloom. Được phát minh và được đặt tên bởi một vị tiến sĩ đáng kính với họ tên đầy đủ là Benjamin Bloom. Ông là một nhà khoa học trong lĩnh vực tâm lý và giáo dục. Thời ấy ông làm việc cho trường Đại học Chicago, Mỹ.

Khái niệm Tháp Bloom được ra đời vào năm 1956 để phân loại mức độ tư duy của chúng ta. Và lợi ích của tháp này vô cùng hữu ích để giúp cho chúng ta có một định hướng rõ ràng trong việc học tập cũng như trong việc rèn luyện khả năng tư duy của mình tốt hơn.

Mặc dù Tháp Bloom ra đời cũng đã khá lâu nhưng vẫn được sử dụng rất phổ biến cho đến ngày nay. Nhận thấy thang trên chưa thật sự hoàn chỉnh, vào giữa thập niên 1990, Lorin Anderson một học trò của Benjamin Bloom đã cùng một số cộng sự đề xuất sự điều chỉnh Thang Bloom như sau:

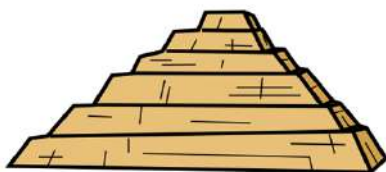


Bản phân loại theo Bloom

Bloom-Anderson

Như vậy ta có thể thấy có sự thay đổi đáng lưu ý trong sự điều chỉnh này so với Thang Bloom năm 1956: Cấp độ tư duy thấp nhất là Nhớ thay vì Biết. Còn cấp Tổng hợp được bỏ đi và đưa thêm Sáng tạo vào mức cao nhất.

Sự điều chỉnh này sau đó đã nhận được sự ủng hộ bởi đa số các trường học và các nhà giáo, bởi ngày nay chúng ta cực kỳ đánh giá cao các hoạt động giúp phát triển năng lực sáng tạo của người học và trí nhớ là một bộ môn có thể giúp chúng ta phát triển khả năng sáng tạo rất rất cao.



Tháp Bloom, một thuật ngữ khá trừu tượng nên để các bạn dễ nhớ và dễ tưởng tượng thì các bạn hãy tưởng tượng Tháp Bloom giống như là Kim Tự Tháp ở Ai Cập vậy. Và mỗi tầng của Tháp là mỗi bậc thang để đi đến đỉnh của Kim Tự Tháp.

Một lần nữa, các bạn hãy nhìn lại vào Tháp Bloom đã được cải tiến thì các bạn sẽ thấy nó có 6 cấp độ tư duy khác nhau. Cấp độ tư duy đầu tiên là **biết** hoặc **nhớ** một điều gì đó.

Nếu chúng ta chỉ dừng lại ở mức độ này thôi thì chúng ta cũng đang ở một ngưỡng rất thấp trong việc rèn luyện tư duy. Bởi vì trên bậc nhớ, chúng ta còn rất nhiều những bậc khác mà gần nhất đó chính là **hiểu**. Và trên hiểu là chúng ta phải **vận dụng** được nó. Trên việc vận dụng được thì chúng ta phải có khả năng **phân tích** nó, **đánh giá** nó và cao nhất ở đỉnh của tư duy là chúng ta **sáng tạo** ra được một cái gì đó có dấu ấn riêng của chúng ta.

Một lưu ý nhỏ, nhìn trong hình bạn sẽ thấy đây là một cái tháp đi từ dưới lên trên. Tuy nhiên trong thực tế không nhất thiết bạn phải đi từ dưới lên trên theo một khuôn khổ nhất định từ 1 đến 6. Bởi vì trong thực tế, đôi khi chúng ta có thể bắt đầu bằng bất cứ điểm nào.

Ví dụ có những người, trước khi bắt đầu làm một việc gì đó như sử dụng một cái **lò nướng** mới chẳng hạn. Thay vì tìm hiểu trước bằng cách đọc hướng dẫn sử dụng để hiểu cách sử dụng thì họ lại sử dụng trước rồi mới rút ra những kinh nghiệm, những bài học sau. Hay nói một cách khác, làm trước hiểu sau. Nhưng cũng có người làm ngược lại cách làm đó theo đúng từng bậc của Tháp Bloom. Họ đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để đảm bảo là họ biết, họ nhớ và họ hiểu cách sử dụng rồi mới vận dụng.



Tôi vừa đưa ra cho bạn một ví dụ dễ hiểu để nhấn mạnh với bạn là hãy áp dụng linh hoạt tháp này tùy vào hoàn cảnh. Tuy nhiên, sẽ lý tưởng nhất nếu bạn sử dụng Tháp Bloom theo đúng trình tự để rèn luyện khả năng tư duy của bạn để dần và khoa học hơn. Để giúp bạn hiểu sâu hơn về Tháp Bloom. Tôi sẽ phân tích từng nấc

thang một và sự liên kết của các bậc thang này với nhau rồi sau đó chúng ta sẽ bước qua một phần khác đó là ứng dụng. Bạn sẵn sàng rồi chứ?

Bậc Thang Đầu Tiên: Biết Và Nhớ

Bắt đầu từ bậc thang đầu tiên đó là **biết/nhớ** một vấn đề gì đó. Điều này được phát biểu như sau:



Để bạn hiểu một vấn đề gì đó thì bạn phải biết hoặc nhớ vấn đề đó là gì đã, nhận thức là bước đầu tiên của sự thay đổi. Bởi vì bạn không biết nó, không nhớ nó, không hình dung được nó thì bằng cách nào bạn hiểu được nó?

Bạn sẽ không thể nào hiểu về lạnh, về đói, về đắng, về cay nếu bạn chưa từng biết về nó. Nếu bạn không biết khát nước thì làm sao bạn hiểu được cảm giác của khát nước là gì?

Đã bao giờ bạn đến rất nhiều lớp học để học một điều gì đó mới, nhưng khi về đến nhà rồi thì mèo vẫn hoàn mèo không thay đổi được gì cả ngoài một chút động lực mà người thầy truyền cho bạn. Ai hỏi bạn những lớp học đó hay không?

Bạn trả lời: ồ nó rất hay. Nhưng khi người đó hỏi bạn là có cái gì mà hay dữ vậy?

Bạn im lặng và câm nín. Bạn im lặng vì bạn có nhớ điều mà mình vừa được học là cái gì đâu. Mà đã không nhớ được thì làm sao mà kể lại được. Chính vì thế, bạn phải nâng tầm tư duy lên ngay lập tức để bước sang tầng thứ 2 đó là: Hiểu.

Bậc Thang Thứ Hai: Hiểu

Bạn có đồng ý với tôi rằng bạn sẽ không vận dụng được hoặc rất khó vận dụng được một lý thuyết mới nào đó vào trong cuộc sống của bạn nếu bạn không hiểu được nó là gì?

Mà để hiểu được thì bạn phải biết nó là gì và nhớ nó. Bạn thấy không?

Có một sự liên kết rất chặt chẽ giữa những bậc thang này với nhau. Vậy có cách nào đó để tự khẳng định là mình đã hiểu vấn đề hay chưa?

Rất dễ, sự khác nhau giữa việc hiểu và nhớ hoặc hiểu và biết đó chính là **khả năng trình bày**. Biết và nhớ nếu bạn ngồi ngẫm thật kĩ thì nó chỉ mới dừng ở mức tiếp thu thông tin mà thôi. Còn khi lên mức hiểu thì thông tin đó đã qua một tầm mới đó chính là những thông tin đó đã được xử lý trong bộ não chúng ta để chuyển thành ngôn ngữ của riêng mình.

Chính vì vậy, để kiểm tra xem mình đã thật sự hiểu về vấn đề đó hay chưa thì hãy đi chia sẻ lại cho một người hoàn toàn chưa biết gì về điều mà bạn nghĩ là bạn hiểu theo cách diễn đạt của riêng bạn. Nếu người đó hiểu những gì mà bạn chia sẻ thì chứng tỏ bạn đã hiểu vấn đề rồi đó. Còn nếu bạn vẫn chưa chắc thì bạn có thể kiểm tra họ bằng một câu hỏi rất đơn giản: bạn có thật sự hiểu ý tôi đang diễn đạt chứ?



Nếu họ gật đầu thì chúc mừng bạn, bạn có thể chuyển sang ý khác. Còn nếu họ nói chưa, bạn hãy tìm cách diễn đạt khác đi để họ thật sự hiểu. Tin tôi đi, với vai trò là một người chia sẻ khi bạn buộc vào tình thế phải giải thích cho người khác hiểu, não của bạn sẽ vận hành hết công suất để tìm ra cách khiến cho người khác hiểu rất nhanh. Một ngày nào đó, bạn sẽ tự hào vì khả năng diễn đạt, trình bày của mình.

Bậc Thang Thứ Ba: Vận Dụng

Bạn đã hiểu hơn về sự hiểu của bạn rồi chứ?

Tốt lắm, chúng ta sẽ cùng nhau đi lên nấc thang kế tiếp đó chính là **vận dụng**. Sau khi bạn đã biết, đã nhớ, đã hiểu thì bạn không thể nào đánh giá, phân tích hoặc sáng tạo một điều gì đó nếu bạn **chưa từng vận dụng** điều đó vào thực tế. Tôi lấy ví dụ:

Bạn mua về nhà mình một chiếc xe máy. Nếu bạn không leo lên xe để đề máy, vịn ga, bóp thắng, chạy thử thì bạn lấy đâu ra dữ liệu để phân tích, đánh giá rằng chiếc xe đó rất ổn và chạy rất êm?

Bạn lấy thông tin từ đâu để có thể đánh giá là chiếc xe đó đạt chuẩn 1 sao, 2 sao hay 5 sao?

Tất cả những việc như để máy, vịn ga, bóp thắng, chạy thử chính là vận dụng trong bậc thứ 3 của Tháp Bloom. Và sau khi bạn đã qua được 3 bậc biết hoặc nhớ, hiểu và vận dụng những gì bạn hiểu vào



trong cuộc sống rồi thì chúng ta sẽ qua một nấc thang mới đó chính là **phân tích**. Vậy thì tư duy phân tích khác với tư duy vận dụng như thế nào?

Bậc Thang Thứ 4: Phân Tích

Đó là khi bạn tiến lên tư duy phân tích. Bạn phải hiểu một vấn đề đó là có những thứ bạn chưa hề được dạy, chưa hề được học. Nhưng nhờ khả năng phân tích nên bạn vẫn giải quyết được vấn đề đó. Tức là lúc đó bạn đã tiến lên được một bậc tư duy rất cao rồi chứ không phải là người ta dạy cái gì thì bạn làm đúng y như vậy.



Cuộc sống luôn là như vậy, cuộc sống luôn là tổng hòa của tất cả mọi thứ hòa hợp lại với nhau chứ không phải luôn luôn là $1 + 1 = 2$. Cuộc sống luôn có những tình huống khác buộc bạn phải sử dụng khả năng phân tích để xử lý vấn đề. Ví dụ nhé:

Bạn có một cái máy tính và sử dụng nó cũng đã khá lâu rồi và bây giờ bạn muốn bán lại nó để có tiền lên đời máy mới. Mặc dù trước đây chẳng ai dạy bạn bán hàng cả và bạn cũng chẳng biết với cái máy này bạn phải bán bao nhiêu. Và bạn bắt đầu ngồi xuống bạn phân tích.

A! Bạn la lên và phân tích với một rừng câu hỏi tự đặt ra:

Laptop này còn mới bao nhiêu phần trăm ta?

Ưu điểm của nó là gì ta?

Khuyết điểm của nó là gì ta?

Laptop này trên thị trường giá mới 100% là bao nhiêu ta?



Tóm lại là bạn phải phân tích, bạn xử lý rất nhiều những câu hỏi để đưa ra được nhận định là cái Laptop này đáng giá là bao nhiêu.

Bậc Thang Thứ 5: Đánh Giá

Khi bạn đã phân tích được một vấn đề, bạn cần phải nâng tư duy của mình lên một bậc cao hơn nữa đó chính là **đánh giá**. Vậy thì sự khác nhau giữa tư duy phân tích và tư duy đánh giá là gì?

Khi chúng ta phân tích thì chúng ta chỉ đang phân tích một vấn đề gì đó cụ thể hoặc phân tích nhiều vấn đề khác nhau nhưng chúng ta chỉ tạm dừng ở đó mà thôi. Nhưng khi nói đến sự đánh giá thì lúc này dựa trên những gì mà chúng ta đã phân tích. Chúng ta sẽ rút ra những nhận xét riêng về những vấn đề đó. Ví dụ nhé:

Chẳng hạn như bạn đang có mong muốn là đi du lịch biển. Bạn đã lựa chọn được 2 địa điểm tạm thời vừa ý đó chính là biển Phú Quốc và biển Vũng Tàu nhưng bạn đang phân vân là không biết mình sẽ đi đâu giữa 2 điểm. Bạn bắt đầu phân tích:

Ưu điểm của Phú Quốc, Vũng Tàu lần lượt là gì?

Khuyết điểm giữa Phú Quốc, Vũng Tàu lần lượt là gì?

Chi phí tham quan cho từng điểm ra sao?

Thời tiết sắp tới như thế nào?

Và một loạt những câu hỏi khác...



Sau khi phân tích tất cả những điểm thiệt và hơn, lợi và hại. Bạn bắt đầu đánh giá để đưa ra quyết định hợp lý với túi tiền mà vẫn đảm bảo là vui. Bạn nói:

À! Với túi tiền này, với điều kiện hiện tại thì tôi sẽ chọn Phú Quốc.

Hoặc bạn đánh giá:

Aaa! Với túi tiền này, với điều kiện hiện tại thì tôi sẽ chọn Vũng Tàu.

Tức là khi này, bạn đã lên được một bậc tư duy rất cao, không phải ai cũng làm được đó chính là đánh giá vấn đề (đúng/sai, tốt/xấu, nên/không nên, làm/không làm...)

Chúc mừng bạn vì bạn đã biết được thông tin này. Không phải ai cũng biết đâu nhé. Bạn là cá nhân cực kỳ may mắn vì đã dần hiểu được Tháp Bloom.

Bậc Thang Thứ 6: Sáng Tạo

Tuy nhiên dù đã lên bậc thang tư duy rất cao là đánh giá, chúng ta vẫn còn một bậc thang cao hơn nữa đó chính là sáng tạo. Ở ngay từ đầu, tôi đã nói sơ về tư duy sáng tạo một cách nôm na đó là tạo ra một điều gì đó riêng cho chính ta. Có dấu ấn cá nhân của mình trong đấy.



Nếu các bạn để ý thì 5 tư duy vừa trải qua đều dựa trên thông tin/kiến thức của người khác. Dĩ nhiên là bạn có sử dụng thông tin để xử lý vấn đề để rút ra một số điều cho riêng mình. Còn ở tư duy sáng tạo, quá trình này hoàn toàn là quá trình của riêng bạn. Bạn tạo ra một điều gì đó cho riêng bạn mang dấu ấn cá nhân của bạn phù hợp với cá tính, môi trường sống, điều kiện, tài năng của bạn. Để lên được nấc thang sáng tạo thì dĩ nhiên bạn phải bước qua được 5 nấc thang vừa rồi. Tại vì bạn không thể nào sáng tạo được nếu bạn không có kiến thức, không hiểu vấn đề, không áp dụng điều đó vào thực tế, không có kinh nghiệm hay không có khả năng phân tích, đánh giá để đưa ra được đâu là xấu đâu là tốt và đâu là nên và không nên thì làm cách nào để mà bạn sáng tạo được đây?

Kỹ năng ghi nhớ không đơn thuần chỉ là nhớ mà nó còn là viên gạch nền tảng để bạn sáng tạo, làm mới lại cuộc đời của bạn. Để tôi cho bạn một ví dụ giúp bạn dễ hiểu hơn nhé. Bạn đã bao giờ làm bài kiểm tra tập làm văn chưa?

Giả sử bây giờ tôi là một giáo viên và tôi đưa cho bạn một đề làm văn nghị luận xã hội như sau: Em hãy viết một đoạn văn ngắn 500 chữ trình bày quan điểm của em về câu nói: **Nếu thật sự muốn chúng ta sẽ tìm ra cách, còn nếu không muốn chúng ta sẽ tìm lý do.**



Cách Để Phân Tích Một Câu Nói Hay

Bạn bắt đầu làm bài văn này như thế nào?

Có phải bạn sẽ đọc đi đọc lại đề một vài lần để nhận biết đề nói cái gì và chắc chắn là mình hiểu đề. Bạn nói: Muốn thì có cách, không muốn thì có lý do. Và bạn bắt đầu nhớ lại những chuyện trong quá khứ mà bạn đã từng rất muốn dù không có điều kiện nhưng với sự quyết tâm, bạn đã hoàn thành được nó. Kèm theo đó là bạn nhớ lại những hoàn cảnh trong quá khứ, khi bạn không muốn làm điều gì đó dù biết nó tốt cho bạn, bạn bắt đầu biện hộ ra một đồng lý do để khỏi phải làm.

Tốt lắm, sau khi bạn đã có cho mình những ký ức để trình bày. Bạn bắt đầu viết nó ra giấy nháp. Sau đó, bạn bắt đầu quá trình phân tích và đánh giá. Với ý này, mình sẽ trình bày nó ở mở bài. Với ý kia, mình sẽ trình bày nó ở thân bài. Với ý nọ, mình sẽ trình bày nó ở kết bài. Tuyệt, sau đó một lần nữa bạn bắt đầu viết ra một dàn ý thật chi tiết. Và cuối cùng, bạn bắt đầu quá trình sáng tạo bài viết của mình với những gì đã được chuẩn bị từ trước. Chúc mừng bạn, bài tập làm văn là sản phẩm sáng tạo của bạn. Cảm giác của bạn như thế nào khi hoàn thành bài văn theo phong cách riêng của bạn?

Có những người sẽ nói là cảm thấy sướng vì họ nghĩ mình viết hay. Có những người sẽ nói là cảm thấy không vui vì họ viết chưa hay lắm. Cho dù là gì đi nữa thì bạn cũng hãy cảm thấy tự hào vì mình vừa làm một công việc tuyệt vời đó chính là sáng tạo. Bạn thích chứ?



Dĩ nhiên còn 1 cách khác để hoàn thành yêu cầu đề văn đó là có những bạn sẽ đặt bút xuống và viết 1 lèo từ đầu đến cuối. Cách này thì cũng được đó tuy nhiên rất dễ bị bí ý tưởng và ngồi cắn bút. Tôi không khuyến khích bạn làm bài theo kiểu nghĩ tới đâu viết tới đó vì như vậy bài viết rất dễ lan man và thiếu logic toàn bài. Mình còn cách làm khác thông minh hơn mà.

Giờ thì bạn đã hiểu lý do tại sao bạn phải học những môn học ở trường hay chưa?

Lý do là vì những môn học đó sẽ giúp bạn phát triển khả năng tư duy theo từng bậc từ thấp đến cao. Mà thật sự thì bạn không biết cũng dễ hiểu thôi. Vì vốn dĩ những người xung quanh bạn như cha mẹ, thầy cô cũng đâu có biết về kiến thức này mà nói cho bạn biết. Họ cũng vẫn học vẹt và dạy lại bạn đúng y chang những gì họ được học. Khi bạn bắt đầu học và làm điều gì đó mới, bạn phải luôn luôn biết lý do mình học cái đó và làm cái đó để làm gì thì động lực mới vững bền được. Nếu ngày hôm nay tôi không nói cho bạn biết lý do tại sao bạn phải học những môn ở trường phổ thông thì bạn có biết không?

Chắc chắn là không rồi. Chính vì thế, sự học là vô cùng quan trọng. Lenin - vị lãnh tụ nổi tiếng của Liên Xô đã từng nói:

Học, học nữa, học...

Học gì trong dấu ba chấm hả bạn?

À, là học mãi. Thật ra không phải là học mãi đâu mà là học mãi, mãi, mãi, mãi... mãi luôn. Hầu như tất cả mọi thứ trên đời này khiến chúng ta lo sợ và chần chừ không hành động đều là do chúng ta thiếu kiến thức mà thôi.



Vậy là từ đầu đến giờ tôi đã giới thiệu, phân tích cho bạn hiểu từng bậc thang trong Tháp Bloom là gì. Còn bây giờ, tôi sẽ cho bạn thêm một ví dụ mà ở đó bạn sẽ thấy được sự xuyên suốt và liên kết của tất cả những bậc thang này với nhau. Sẵn sàng chưa?

Nếu rồi thì hãy thật tập trung để hiểu thêm một cách sâu sắc bạn nhé. Vì khi bạn hiểu sâu sắc một điều gì đó, bạn giống như một mũi tên đang lao vun vút về phía trước phá tan mọi trở ngại và rào cản. Rồi, bắt đầu thôi.

Ví dụ mà tôi muốn nói đến ở đây mà nó mang tính trực quan nhất có thể đó chính là việc bạn đã bắt đầu đọc chương 1 của quyển sách này từ nãy đến giờ. Nếu bạn chỉ đọc xong chương này và bạn gấp sách lại mà không hành động gì cả thì bạn chỉ mới dừng ở bậc thang đầu tiên đó chính là biết. Giả sử sau này khi ai đó nói cho bạn về Tháp Bloom. Bạn sẽ nói: À, trước đây tôi từng nghe rồi.

Tuy nhiên, bạn chỉ dừng ở mức tư duy thấp nhất là biết mà thôi, thậm chí bạn còn chưa nhớ được nội dung nó là gì. Chính vì vậy, bạn phải rèn luyện thể nào mà nâng tầm tư duy của bạn lên mức hiểu bằng cách đọc đi đọc lại chương này nhiều lần. Sau đó chia sẻ cho bạn bè của bạn, người thân của bạn hoặc bất cứ ai mà bạn nghĩ là có thể chia sẻ được để nâng tầm tư duy. Và sau khi đã biết, đã nhớ và đã hiểu chẳng lẽ bạn lại để yên kiến thức này trong đầu mà lại không chia sẻ?

Không, bạn phải nâng mình lên một tầm tư duy mới nữa đó chính là vận dụng. Vận dụng Tháp Bloom này vào trong việc học tập và cuộc sống của bạn. Như tôi đã nói từ trước, bạn có thể vận dụng Tháp Bloom này vào trong mọi lĩnh vực của cuộc sống chỉ cần bạn ý thức về tầm quan trọng của nó và linh hoạt sử dụng.

Bạn học cái gì cũng chẳng quan trọng, quan trọng là bạn làm gì với cái mà mình học. Làm thì nó mới ra được kết quả, sự khác nhau giữa ảo tưởng và thực tế chỉ ngăn cách nhau ở dòng sông hành động mà thôi.



Và trong quá trình áp dụng, bạn cũng phải nâng mình lên một tầm tư duy mới nữa đó là tư duy phân tích, phân tích để hiểu tại sao nó lại như vậy chứ không phải là vận dụng như một con vẹt. Phân tích xong rồi thì đánh giá có nên hay không nên sử dụng Tháp Bloom vào trong cuộc sống và trong việc học tập. Thêm một điều nữa, nếu sau khi đã đánh giá và cảm thấy không hài lòng với Tháp Bloom vì nó quá rườm rà đến những 6 bậc thang. Bạn hãy sáng tạo làm như thế nào mà nó còn 4 bậc hoặc 5 bậc, 7 bậc, 8 bậc hoặc chỉ còn 1 bậc duy nhất. Tùy bạn, bạn làm thế nào mà phù hợp với bạn là được. Bạn đã rõ hơn rồi chứ?

Vậy áp dụng Tháp Bloom vào trong việc học tập và cuộc sống như thế nào đây?

CÁCH ÁP DỤNG THÁP BLOOM VÀO HỌC TẬP VÀ CUỘC SỐNG

Tôi sẽ cung cấp cho bạn một số gợi ý nhỏ để sử dụng Tháp Bloom. Như đã nói, Tháp Bloom có thể sử dụng trong bất kỳ điều gì của cuộc sống từ lớn

đến nhỏ, bất kỳ điều gì mà bạn cần tiếp thu, bạn cần xử lý thì bạn có thể đối chiếu với Tháp Bloom này để xác định được mức độ mình đang ở để cải tiến. Nhận định đúng thì mới đưa ra được chủ trương và đường hướng phát triển đúng được.

Đa số chúng ta đều có tâm lý đó là ngại khó, thường thì khi gặp điều gì đó khó thì chúng ta có thói quen là bỏ luôn hoặc chỉ tìm hiểu những gì mà chúng ta dễ hiểu mà thôi. Tâm lý và thói quen này thật sự không tốt vì nó làm giới hạn khả năng tư duy của bạn và Tháp Bloom là một công cụ tuyệt vời để xác định bạn đang ở đâu.



Trong lĩnh vực Marketing, có một thuật ngữ thường được các Marketer rất hay nhắc đến đó là: Đo lường được thì mới cải tiến được. Học tập cũng như vậy thôi, bạn đo lường được thì bạn mới cải tiến được. Khi nhìn vào Tháp Bloom để đối chiếu với hoàn cảnh. Bạn sẽ nói:

A! Thì ra mình chỉ mới ở mức hiểu thôi, mình cần nâng lên mức vận dụng. Hoặc là bạn nói rằng mình chỉ mới ở mức biết thôi, mình sẽ nâng lên mức hiểu rồi cứ thế tịnh tiến lên tầng cao hơn...

Bạn có quan tâm đến việc đọc sách không?

Nếu có, ở những chương sau tôi sẽ hướng dẫn cho bạn cách sử dụng Tháp Bloom để vận dụng trong việc đọc sách giúp bạn đọc sách hiệu quả hơn. Đừng đóng sách lại cho đến khi tìm được câu trả lời bạn nhé.

Tóm lại, tôi đã chia sẻ cho bạn rất sâu về Tháp Bloom về cả lý thuyết và những ví dụ gần gũi một cách rất nhiệt tình. Cốt yếu là để bạn hiểu và làm chủ được tư duy sáng tạo của mình, đỉnh cao của tư duy.

Không có gì là dễ dàng cả, bạn phải bước qua được từng nấc thang tư duy khác nhau thì mới mong thành tựu được.

Và nhấn mạnh thêm một lần nữa, Tháp Bloom là một công cụ tuyệt vời để bạn có thể tham chiếu để từ đó đào sâu vấn đề một cách sâu sắc hơn giúp bạn trở thành một chuyên gia trong lĩnh vực mà bạn chọn.

Và càng tuyệt vời hơn nữa vì quyển sách này nói về kỹ năng ghi nhớ. Là bậc thang đầu tiên của Tháp Bloom, nếu bạn không nhớ được một điều gì đó thì sẽ chẳng có cách nào để bạn lên bậc thang cao hơn đâu. Xuyên suốt quyển sách này, tôi sẽ giúp cho bạn làm chủ kỹ năng siêu trí nhớ với điều kiện bạn chỉ cần mở lòng mình ra và đón nhận. Khi học trò sẵn sàng thì người thầy sẽ xuất hiện và dạy nhiệt tình. Sẽ thật vinh hạnh biết bao nếu bạn để tôi làm thầy của bạn trong bộ môn này. Còn bây giờ, mời bạn đọc tiếp chương tiếp theo...

CHƯƠNG 2

**BẠN ĐANG Ở ĐÂU TRÊN HÀNH TRÌNH
LÀM CHỦ KỸ NĂNG GHI NHỚ?**

*“Học gì không quan trọng,
quan trọng là làm gì với cái mà mình học”*

--Khuyết Danh--

Vốn là một người khá thực tế nên tôi cũng **nói thẳng ruột ngựa** cho bạn biết một thông tin. Đa số những học viên, độc giả của tôi khi học hoặc đọc đến chương này họ thường bỏ ngang không làm những gì mà sắp tới tôi yêu cầu bạn làm. Và nếu bạn đang có ý định giống họ thì bạn buông quyển sách và đặt về vị trí cũ đi, đừng đọc nữa vì nếu không làm theo những gì tôi yêu cầu sau đây thì quyển sách này không mang lại bất cứ tác dụng gì cho bạn cả. Tất cả những gì bạn đọc từ đầu đến giờ đều đã phí công vô ích. Bạn có sẵn sàng đầu tư cho một thứ mà bạn không sử dụng được?

Nếu bạn không thích điều đó thì tôi cũng vậy đó. Tôi không thích nhận sự đầu tư của người khác mà không mang lại cho họ một giá trị gì. Chính vì thế để bạn và tôi đều cảm thấy thoải mái, rất mong bạn hãy dành thời gian làm theo những gì tôi yêu cầu. Còn nếu bạn đã sở hữu quyển sách này nhưng chưa sẵn sàng thực hành, hãy tạm đặt quyển sách xuống và vào một thời gian nào đó mà bạn cảm thấy sẵn sàng nhất có thể thì hãy đọc tiếp.

TRẢI NGHIỆM NHỎ NHỎ DÀNH CHO BẠN

Còn nếu bạn thật sự muốn làm ngay bây giờ?

Tuyệt!

Sắp tới đây sẽ có một số bài tập nhỏ để thử thách trí nhớ của bạn. Những bài tập này rất đơn giản nhưng cũng không dễ dàng chút nào. Lý do mà tôi muốn làm bạn bài tập này là vì bạn. Bạn có nhớ ở chương trước tôi đã chia sẻ cho bạn công dụng của Tháp Bloom chứ?

Phải đo lường được thì mới cải tiến được. Hạn chế của sách là chúng ta không gặp mặt trực tiếp được để tương tác cùng nhau và tôi cũng không thể nào biết được khả năng của bạn tới đâu. Thế cho nên, tôi đã chuẩn bị cho bạn 4 bài tập dưới đây để kiểm tra xem khả năng ghi nhớ của bạn đang ở mức nào. Dĩ nhiên bạn là người tự đánh giá chính mình dựa trên thang điểm mà tôi đã chuẩn bị.

Một số lưu ý khi làm bài tập:

1: Hãy tìm cho mình một nơi yên tĩnh để làm bài tập, tốt nhất là phòng riêng hoặc một nơi nào đó mà không có ai làm phiền bạn bất chợt để tránh tình trạng mất tập trung.

2: Hãy chuẩn bị sẵn đồng hồ bấm giờ và bút chì để ghi lại số điểm mà bạn hoàn thành được sau mỗi 3 phút. Nếu bạn không có đồng hồ bấm giờ thì hãy tự ước lượng thời gian.



3: Trước khi làm bài tập hãy thư giãn bằng cách nhắm mắt lại, ngồi thẳng lưng. Sau đó hít một hơi thật sâu và thở ra thật chậm. Làm như thế vài lần bạn sẽ thấy thoải mái hơn rất nhiều. Nếu có thêm tiếng nhạc không lời nhẹ nhàng trong lúc thư giãn và lúc làm bài tập thì càng tốt.

4: Nghiêm túc làm bài tập và nỗ lực hết mức có thể.

Tốt lắm. Bạn đã sẵn sàng chưa?

Nếu chưa thì hãy hoàn thành tất cả những gì bạn đang vướng bận hoặc gác tất cả mọi việc sang một bên. Bài tập này chỉ tốn của bạn không tới 20 phút đâu. Còn bây giờ mời bạn bắt đầu hành trình...

Bài tập 1: Hãy đọc danh sách các mục sau chỉ 1 lần. Sau đó viết lại những gì bạn nhớ. Cứ 2 đáp án đúng bạn sẽ được 1 điểm. Bạn có 3 phút để

hoàn thành bài kiểm tra này. Sau 3 phút, hãy lật sang trang tiếp theo để ghi lại đáp án nhé!

Ô tô, con thỏ, quả bóng, chú hề, bể bơi, con voi, cánh cửa, áo sơ mi, con diều, tấm thảm, TV, cò, máy vi tính, cây cối, cát, mũ, chai nước, micro, máy lạnh, cái ly.

Bài tập 2: Hãy đọc danh sách các mục sau chỉ 1 lần. Sau đó viết lại những gì bạn nhớ đúng thứ tự. Mỗi 2 đáp án đúng bạn sẽ được 1 điểm. Bạn có 3 phút để hoàn thành bài kiểm tra này:

1. Xe đạp	8. Mắt kính	15. Con sóc
2. Gà mái	9. Trà sữa	16. Ngôi sao
3. Xúc xích	10. Nồi cơm	17. Con bò
4. Chuối	11. Điện thoại	18. Ba lô
5. Học sinh	12. Rùa vàng	19. Viên gạch
6. Đồng hồ	13. Hồ gươm	20. Vũ công
7. Máy bay	14. Lá cờ	

Bài tập 3: Hãy đọc các con số sau chỉ 1 lần. Sau đó viết lại những gì bạn nhớ đúng thứ tự. Mỗi 2 đáp án **đúng thứ tự** bạn sẽ được 1 điểm. Bạn có 3 phút để hoàn thành bài kiểm tra này. Sau 3 phút, hãy lật sang trang tiếp theo để ghi lại đáp án nhé!

54375686787621296874

Bài tập 4: Dưới đây là danh sách các ngày, tháng quan trọng trong lịch sử. Bạn có 3 phút để đọc, ghi nhớ và sau đó hãy viết lại chúng. Mỗi đáp án đúng bạn được 2 điểm. Sau 3 phút, hãy lật sang trang tiếp theo để ghi lại đáp án nhé!

1776: Cách mạng Mỹ

- 1815: Trận Waterloo
- 1939: Chiến tranh thế giới thứ 2
- 1789: Cách mạng Pháp
- 1917: Cách mạng Nga
- Bài tập 1: Hãy ghi lại đáp án của bài tập 1.

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 2: Hãy ghi lại đáp án của bài tập 2.

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 3: Hãy ghi lại đáp án của bài tập 3.

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 3: Hãy ghi lại đáp án của bài tập 4.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

THANG ĐO LƯỜNG

Chúc mừng bạn vì bạn đã hoàn thành bài tập một cách xuất sắc. Sự nỗ lực quan trọng hơn số điểm. Sự thật là bao nhiêu điểm cũng không quan trọng vì cũng chẳng có ai phán xét bạn cả. Tuy nhiên, bạn thử cộng lại xem qua 4 bài tập bạn có được bao nhiêu điểm rồi. Sau đó nhìn vào bảng đo lường xem trí nhớ của bạn đang ở mức nào.

Số điểm của bạn:.....

TRẠNG THÁI	HIỆN TẠI	SAU KHI ĐỌC SÁCH
Bình Thường (dưới 20 điểm)		
Tốt (từ 20 - 30 điểm)		
Rất Tốt (trên 30 điểm)		

Tuyệt, bạn đã làm rất tốt những gì mà tôi đề nghị và hướng dẫn. Sau khi đã biết được số điểm của mình và trạng thái trí nhớ của mình. Bạn vui lòng đánh dấu **V** vào cột xác nhận đầu tiên để đánh dấu cột mốc bạn đang ở đâu bạn nhé. Tôi tin chắc sau khi hoàn thành quyển sách này, bạn sẽ đánh dấu nó ở một chỗ khác đây. Bạn đánh dấu vào ô trống chưa?

Nếu chưa, hãy làm điều đó trước khi đọc tiếp.

Rồi, chúng ta tiếp tục. Vậy là bạn đã hoàn thành xong tất cả những yêu cầu mà tôi đề ra, tôi không biết trí nhớ của bạn hiện tại là bình thường, tốt hay rất tốt. Nếu trí nhớ của bạn bình thường thì tôi sẽ giúp cho trí nhớ của bạn tốt hơn. Nếu trí nhớ của bạn tốt thì tôi sẽ giúp trí nhớ của bạn tốt hơn nữa. Và nếu trí nhớ của bạn rất tốt, tôi sẽ giúp trí nhớ của bạn thật sự trở nên xuất sắc thông qua những kỹ thuật mà tôi trình bày trong sách.

Và nếu trí nhớ của bạn chỉ ở mức bình thường và bạn mặc cảm sau khi làm bài kiểm tra thì cũng đừng quá lo lắng. Vì suy cho cùng đây là một quyển sách chia sẻ cho bạn cách cải thiện trí nhớ chứ không phải nơi tập hợp các siêu sao ghi nhớ. Bạn cảm thấy được an ủi và an tâm tiếp tục bước tiếp rồi chứ?

Còn bây giờ, chúng ta sẽ tiếp tục bước sang một chương mới. Nhưng trước khi bước sang chương 3. Mời bạn viết xuống đây ít nhất 5 lần câu nói mà tôi đã chuẩn bị sẵn. Lưu ý là viết xuống bạn nhé chứ không phải đọc đầu, viết như là chép phạt vậy đó. Cứ làm đi đã, lý do thì tôi sẽ giải thích ở chương sau:

“Tôi có một trí nhớ siêu phàm, thậm chí là hoàn hảo”



- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:

CHƯƠNG 3

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN
KỸ NĂNG GHI NHỚ?

“Người thầy trung bình chỉ biết nói.

Người thầy giỏi biết giải thích.

Người thầy xuất chúng biết minh họa.

Người thầy vĩ đại biết cách truyền cảm hứng.”

--Khuyết Danh--

Bạn đã làm bài tập cuối chương 2 chưa?

Nếu chưa thì mời bạn quay lại làm bài tập đi nhé vì bài tập đó có liên quan đến chương 3 đây.

Vậy là chúng ta đã đặt chân được đến cột mốc thứ 3 trên hành trình chinh phục kỹ năng ghi nhớ. Ở chương này, tôi sẽ hướng dẫn cho bạn một số cách thức để cải thiện kỹ năng ghi nhớ của bạn.

À, mà đầu chỉ là cải thiện kỹ năng ghi nhớ. Những thông tin mà tôi chia sẻ sắp tới đây sẽ cải thiện cả cuộc sống của bạn đấy chứ. Nếu không tin, mời bạn tiếp tục đọc.

Ở chương này, tôi sẽ chia sẻ cho bạn về 4 thứ mà tất cả chúng ta đều cần đến. Có những người, họ mất cả đời mới làm chủ được 4 thứ này. Nếu bạn không làm chủ được 4 thứ này, tôi dám cam đoan bạn sẽ sống một cuộc sống **dưới mức tiềm năng** của bạn. Nhưng nếu bạn làm chủ được 4 thứ này, tất cả những gì tốt đẹp nhất sẽ hiển hiện trước mặt bạn và biến cuộc đời bạn thành một cuộc đời đáng sống.

Tôi không nói quá là tất cả những con người thành công trên hành tinh này đều đã sở hữu và làm chủ được nó như Bill Gate, Steve Job, Jack Ma... Và người tiếp theo rất có thể là bạn đấy. Vậy 4 thứ này là gì mà tại sao lại có quyền năng khủng khiếp đến như vậy?



Đừng quá nôn nóng vì chẳng nào tôi cũng chia sẻ thôi. Trước khi tìm hiểu 4 thứ đó là gì mời bạn đọc câu chuyện thần thoại sau. Một câu chuyện mà cá nhân tôi cực kỳ yêu thích vì ý nghĩa nó mang lại quá lớn và tôi tin bạn cũng sẽ có cảm nhận giống như tôi.

CÂU CHUYỆN QUYỀN NĂNG GIẤU Ở ĐÂU?

Ngày xưa, xưa rất xưa rồi. Ở đất nước Ấn Độ vào cái thời mà chỉ mới có con người thôi, gọi là cái thuở hồng hoang. Người ta kể lại rằng:

Ai xuất hiện trên cuộc đời này cũng có thần thông phép thuật có thể hô phong hoán vũ và dời non lấp bể. Nhưng mà vì ai cũng có quyền năng đó nên họ mới làm cho thế giới này đảo loạn, rối tung lên. Lúc đó Thượng Đế mới thấy và nói rằng:

Nếu mà cứ để tiếp diễn tình trạng này thì con người sẽ làm tan nát cõi giới. Ông mới quyết định thu hồi lại quyền năng này ở con người. Ông ấy triệu tập các thần thánh lại và nói:



Ta muốn thu hồi lại quyền năng này, không thì con người bây giờ quấy phá quá. Ngoài ra ta còn muốn giấu nó đi để con người không tìm lại được quyền năng này. Các ông có kế sách gì thì hiến kế cho ta với?

Lúc này đây, các vị thần thánh mới đưa ra nhiều kế sách. Có người nói rằng:

Thưa ngài, chúng ta hãy đem nó giấu ở một đỉnh núi thật là cao.

Có người lại nói: Thưa ngài, chúng ta hãy đem nó chôn thật sâu dưới lòng biển.

Có người nói thêm:

Thưa ngài, hãy đem nó vào không trung.

Thượng đế nói rằng:

Các giải pháp của các ông chỉ là giải pháp tạm thời thôi. Các ông biết sao không? Tại vì một ngày nào đó, chúng nó sẽ lên núi cao, xuống biển sâu, chúng nó sẽ đến tất cả những nơi các ông đã giấu để mà lấy lại quyền năng này. Cách của các ông đều thất bại.

Sau một hồi tranh luận rất gay gắt. Thượng Đế chợt lóe lên suy nghĩ và nói: A, ta có một cách rồi. Ta biết giấu quyền năng này ở đâu rồi. Chúng ta sẽ lấy quyền năng này ra khỏi họ và giấu lại ngay trong người họ.

Nói là làm, thượng đế đã lấy quyền năng ra khỏi người họ và giấu ngược trở lại. Vì vậy mà sau này con người cứ nghĩ rằng mình đã mất quyền năng đó cho nên họ trèo đèo, lội suối đi tìm. Tìm khắp nơi nhưng không bao giờ tìm ra vì họ không biết một điều đơn giản. Quyền năng này nằm chính ở trong tâm của họ, bên trong bản thân của họ.

Bạn thân mến!

Đã bao nhiêu lần rồi bạn đọc những quyển sách, đến những khóa học, tham dự những buổi hội thảo và sau đó ra về với nguồn động lực ngút trời nhưng tắt ngúm sau đôi ba ngày?

Tôi muốn mượn câu chuyện thần thoại phía trên để bạn hiểu: tất cả chúng ta đều đã có quyền năng bên trong con người mình. Chúng ta cứ luôn mong cầu, tìm kiếm những gì bên ngoài mà chẳng bao giờ lục lọi xem nội tâm chúng ta đang có gì. Hãy tìm về với chính mình để chuyển hóa thay vì kiếm tìm những thứ bên ngoài. Kho báu thật sự đang nằm bên trong bạn, ai biết được điều này người đó có cả thế gian.

Động lực thật sự là những gì bên trong con người chúng ta phát ra thì mới vững bền, hay còn gọi là động lực nội tại. Nó sẽ là thứ lửa than luôn cháy âm ỉ không bao giờ tắt chứ không phải như động lực bên ngoài. Động lực bên ngoài là thứ động lực bạo phát và bạo tàn.

Kỹ năng ghi nhớ cũng như bao kỹ năng khác. Tất cả rồi sẽ lụi tàn không còn tồn tại nếu con người chúng ta mất đi nguồn động lực để duy trì. Dĩ nhiên sẽ có rất nhiều yếu tố để cải thiện kỹ năng ghi nhớ. Tuy nhiên ở chương này, tôi sẽ chia sẻ cho bạn 4 thứ mà tôi đã nhắc đến ở đầu chương vì nó là chất liệu tạo nên một nguồn động lực nội tại bền vững.

Chưa dừng lại ở đó, tôi sẽ chia sẻ cho bạn thêm một thứ động lực bên ngoài có ảnh hưởng rất lớn đến thành công của bạn. Sẽ thật tuyệt vời biết bao nếu 2 nguồn động lực này kết hợp lại với nhau. Còn bây giờ, bạn hãy đọc tiếp để xem thứ tôi nói là gì mà có quyền năng khủng khiếp đến như vậy nhé.

ĐỘNG LỰC NỘI TẠI I: MỤC TIÊU

Có những người khi đọc đến đây họ sẽ cười xòa: Tưởng gì, ông cũng nói cái thứ mà ai cũng biết có gì mới lạ đâu.

Nếu tôi mà gặp được những người đó tôi sẽ cười mỉm với họ và nhẹ nhàng nói: Vậy hả, nếu đã biết rồi thì tại sao anh vẫn còn giậm chân tại chỗ. Tại sao anh vẫn còn đọc quyển sách này?

Tất cả chúng ta đều rất lạ. Chúng ta cứ ham đi tìm một điều gì đó vĩ đại để mong cuộc đời chúng ta trở nên vĩ đại. Nhưng chúng ta quên mất rằng những điều vĩ đại được cấu thành nên từ những điều nhỏ nhặt. Bằng việc chúng ta giải quyết những điều nhỏ nhặt, những điều vĩ đại sẽ đến với ta nhanh hơn. Một chân lý đơn giản của cuộc đời mà ít ai chịu hiểu.

Những lý thuyết phức tạp nghe thì sướng tai đó. Nhưng để làm được việc, chúng ta chỉ cần những điều đơn giản, càng đơn giản càng tốt. Và xác định mục tiêu cho chính mình là một trong số những điều đơn giản ấy.

Trong tác phẩm nổi tiếng **“Cuộc phiêu lưu của Alice vào xứ sở thần tiên”** của nhà văn Lewis Carroll, có một đoạn kể về cô bé Alice khi bị lạc vào xứ sở thần tiên. Cô sợ hãi bỏ chạy, chạy mãi cho đến khi gặp một con mèo.

Alice hỏi con mèo: Tổ đi đường nào bây giờ?

Con mèo trả lời: Điều đó tùy thuộc vào việc cậu muốn đến đâu chứ?

Alice đáp lại: Tớ thật sự chẳng quan tâm lắm về cái nơi mà mình muốn đến.



Con mèo: Thế thì cậu cũng không cần quan tâm là nên đi đường nào. Một khi cậu đã không quan tâm đến cái nơi mà mình tới thì đi đường nào mà chẳng được.

Quả thật, chẳng phải con mèo không chịu chỉ đường cho Alice, mà ngay cả những người thông thái nhất cũng đành lắc đầu khi phải chỉ đường cho một người mà họ không hề biết rõ đích đến của mình là nơi đâu.

Bạn hãy giúp tôi làm một bài tập nho nhỏ nhé: Bạn hãy đi tìm cho tôi một thứ mà bạn không biết nó là gì được không?

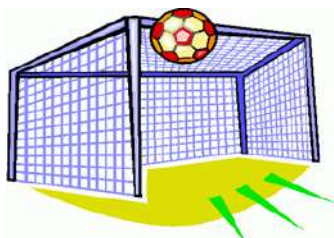
Bạn nói: Ừa không biết thì làm sao mà tìm?

Đúng, không biết thì làm sao mà tìm. Vậy đó bạn, vậy mà biết bao lớp người hết thế hệ này đến thế hệ khác cứ sống một cuộc sống mà họ chẳng biết họ sống để làm gì. Mỗi ngày cuộc sống của họ cứ lênh đênh hết như lục bình trôi sông.

Nếu may mắn thì họ sẽ trôi dạt đến một nơi mà ở đó sự sung sướng, thoải mái đang chờ đón họ. Nhưng thường thì thực tế cuộc sống không như thế. Nếu bạn không quyết định nhận thức hay số phận của đời bạn thì thường người khác sẽ thay bạn làm điều đó. Và dĩ nhiên điều đó thường không tốt cho bạn mà tốt cho họ. Bạn có muốn sống một cuộc sống mà ở đó bạn phải nhìn nét mặt của người khác mà sống, mà làm việc hay không?

Nếu không, hãy xác định cho mình một mục tiêu ngay bây giờ. Hãy tóm lấy cho đời mình một mục tiêu và rồi cuộc đời sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Vì đây là một quyển sách chia sẻ về kỹ năng ghi nhớ cho nên tôi sẽ không phân tích quá sâu về mục tiêu cuộc đời. Phần này tôi để dành cho bạn tự suy ngẫm.

Trong khuôn khổ quyển sách này, tôi chỉ lưu ý bạn phải đặt ra cho mình một mục tiêu với kỹ năng ghi nhớ. Vì khi bạn có mục tiêu, nó sẽ là chất liệu cực mạnh để tạo cho bạn một nguồn động lực mạnh mẽ thôi thúc bạn



tiến về phía trước. Nói đâu xa, ở tại Việt Nam hồi đầu tháng 3 năm 2018, đội tuyển U23 Việt Nam đã gây một chấn động toàn châu Á khi họ lần lượt vượt qua các đội bóng lớn của châu Á để lần đầu tiên trong lịch sử tiến thẳng vào chung kết giải U23 châu Á. Tại đây, họ đã gặp một đội thủ nặng ký là U23 Uzbekistan tại sân Thường Châu, Trung Quốc.

Mặc dù rất nhiều người không thích xem đá bóng, nhưng tôi cá là những ai đã từng xem trận bóng lịch sử đó, khi tôi nhắc lại sẽ cảm thấy nao nức trong lòng vì những gì mà đội tuyển U23 Việt Nam thể hiện trong suốt giải đấu khi thắng được những ông kẹ lớn như Qatar, I-rắc, Syria... Thậm chí trong trận chung kết với U23 Uzbekistan, mặc dù phải đá bóng với mặt sân toàn tuyết nhưng những cầu thủ U23 Việt Nam như là Văn Quyết, Công Phượng, Tiến Dũng, Quang Hải vẫn lăn xả hết mình trong từng pha tranh chấp. Động lực đó đến từ đâu vậy?

Nếu đó không phải là từ mục tiêu vô địch châu Á thì là từ đâu?

Chắc chấn động lực đó đến từ mục tiêu vô địch châu Á của các cầu thủ trẻ. Vô địch là mục tiêu của họ, ghi bàn là mục tiêu của họ. Ghi càng nhiều bàn càng tốt chính là mục tiêu của họ. Mục tiêu chính là động lực dẫn đường cho họ, mục tiêu chính là kim chỉ nam để họ băng qua ngàn khó khăn, vượt qua ngàn thử thách. Họ đã có mục tiêu cho chính mình trong hành trình chinh phục Cup Vàng châu Á và đã cố gắng tận lực để làm điều đó. Vậy còn bạn, mục tiêu của bạn trong hành trình chinh phục Cup Vàng Ghi Nhớ là gì?

Hãy viết xuống đây mục tiêu của bạn thật rõ ràng bởi vì rõ ràng là sức mạnh. Hãy viết làm như thế nào mà có đủ 3 yếu tố 3Đ như sau:

Đ1 = Định Tính

Xác định rõ tính chất của điều bạn muốn.

Đ2 = Định Lượng

Xác định rõ số lượng mà bạn muốn.

Đ3 = Định Thời

Xác định rõ thời hạn mà bạn đạt được mục tiêu.

Nói mà không có ví dụ thì làm bạn khó hiểu. Tôi sẽ ví dụ cho bạn:

Mục tiêu chỉ có 1 yếu tố là định tính: Tôi muốn được tăng lương.

Mục tiêu có 2 yếu tố là định tính và định lượng: Tôi muốn được tăng lương với số tiền là 10 triệu mỗi tháng thay vì 8 triệu như bây giờ.

Mục tiêu đầy đủ 3 yếu tố là định tính, định lượng và định thời: Hôm nay là ngày 28/08/2018, tôi đang có mức lương là 8 triệu/tháng và tôi muốn vào ngày 31/12/2018 mức lương của tôi sẽ tăng lên là 10 triệu/tháng. Bạn đã rõ ý tôi nói chưa?

Có nghĩa là bạn phải biết chính xác mình sẽ đi đến đâu trước khi bắt đầu đi. Điều này sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian rất nhiều và làm cho bạn dễ dàng đạt được thành tựu hơn trong đời bạn vì có sự rõ ràng. Sẽ thật hài hước nếu tôi bảo bạn là hãy đến tìm tôi tại Quận 1, TP. HCM. Tôi cá là bạn sẽ tìm tôi cả ngày ở Quận 1 mới gặp được tôi. Thậm chí là cả tuần, cả tháng mới gặp vì Quận 1 rộng lắm. Ai mà biết được.

Nhưng giả sử tôi nói khác đi. Bạn hãy đến gặp tôi tại số 1 Lê Duẩn, Quận 1, TP. HCM vào lúc 9h00 ngày 05/12/2050. Bạn nghĩ bạn tìm được tôi dễ dàng hơn chứ?

Aha, dĩ nhiên rồi. Mục tiêu của bạn cũng như thế, đừng đi tìm một người mà bạn không biết họ ở đâu nữa. Hãy hẹn hò với số phận của bạn một cách nghiêm túc và rõ ràng hơn. Hãy xác định rõ ràng định tính, định lượng, định thời cho mục tiêu của bạn. Và hãy luôn luôn nhớ, rõ ràng chính là sức mạnh. Còn bây giờ, hãy dành vài phút tĩnh lặng để làm bài tập sau:



1: Điều tôi muốn nhận được từ kỹ năng ghi nhớ là?

.....

.....

.....

.....

.....

2: Điều tôi sẽ làm để đạt được điều tôi muốn là?

.....

.....

.....

.....

3: Điều tôi cam kết làm để đạt được điều tôi muốn là?

.....

.....

.....

.....

Ký Tên Danh Dự
Một Lưu Ý Quan Trọng



Ý nghĩa thật sự của việc cam kết đó chính là làm một việc gì đó đến cùng dù gặp phải bất cứ khó khăn nào. Nếu bạn đang gặp vấn đề với việc không kiên trì, bỏ cuộc giữa chừng thì tôi có giải pháp giúp bạn cam kết bền vững như kim cương đây.

Hãy nhớ rằng, cam kết cũng có mức độ của nó. Ở đây, tôi sẽ chia sẻ cho bạn 3 mức độ của việc cam kết. Nghe giống như mì cay 7 cấp độ nhỉ?

Hãy đọc, hãy ngẫm, hãy nghĩ và ứng dụng những gì mà tôi chia sẻ cho bạn để vượt qua căn bệnh bỏ cuộc nửa chừng. Chìa khóa cho bạn đấy!

BÍ MẬT CỦA SỰ CAM KẾT

Mức độ 1: Cam kết bằng suy nghĩ

Đây là mức độ đầu tiên của việc cam kết. Khi bạn cam kết bằng suy nghĩ thì có nghĩa là bạn tự đối thoại với chính mình bằng những lời nói như:

Tôi sẽ làm việc này đến cùng, tôi nhất định làm việc này, tôi sẽ không bỏ cuộc đâu, đây là mục tiêu của tôi và tôi sẽ hoàn thành nó một cách xuất sắc nhất.

Tuy nhiên, với việc cam kết bằng suy nghĩ thì theo quan điểm của cá nhân tôi: cam kết bằng suy nghĩ **không vững bền** cho lắm. Lý do là vì một ngày trong đầu bạn có khoảng 80.000 ý nghĩ chạy vòng quanh trong đầu. Quá nhiều suy nghĩ như vậy, những suy nghĩ khác sẽ chen chân vào khu vực ưu tiên của não bộ mà làm bạn quên bồng đi những gì bạn tự cam kết với mình và dần dần bạn sẽ quên luôn những gì bạn từng nói với bạn. Mà một khi đã quên rồi thì làm sao mà làm được?

Và một lưu ý nữa, nếu bạn vẫn còn đang sử dụng cách cam kết này thì bạn hãy sử dụng những **ngôn từ mạnh** để tăng thêm mức độ quyết tâm. Trước khi đưa cho bạn ví dụ, tôi muốn nhấn mạnh thêm một lần nữa, việc cam kết bằng suy nghĩ thường nó sẽ **không vững bền**, chính vì thế sẽ có thêm 2 mức độ của cam kết nữa. Còn bây giờ là ví dụ của **ngôn từ mạnh**.

Bạn nói: Tôi sẽ làm việc này

Tôi nói: Tôi nhất định làm việc này

Bạn nói: Tôi cố gắng làm việc này

Tôi nói: Tôi cam kết làm việc này

Bạn nhận thấy có gì khác biệt giữa việc bạn nói và tôi nói không?

Đó là tôi đã thay những ngôn từ yếu như là **sẽ, cố gắng...** bằng những ngôn từ mạnh như là **nhất định, cam kết, bằng mọi giá...** để tăng sự tin tưởng.

Nếu bạn nhờ một ai đó lấy giùm bạn quyển sách mà họ trả lời là “Tôi sẽ cố gắng lấy cho anh” và một người nữa họ trả lời “Tôi nhất định lấy cho anh” thì bạn tin vào ai hơn?

Tôi tin bạn có câu trả lời và những gì bạn nói với người khác cũng là bạn đang tự nói với chính mình đấy. Hãy cẩn thận với ngôn từ của bạn.

Mức độ 2: Cam kết bằng hành động



Như đã nói ở trên, mỗi mức sẽ có một độ vững bền hơn so với mức trước kia. Sự cam kết sẽ vững bền hơn khi bạn biểu hiện nó dưới dạng **hành động**. Có nghĩa là thay vì ngồi đó mà nói, bạn xỏ dép, xắn tay áo lên mà làm luôn. Bằng việc cam kết bằng hành động, những thành tựu sẽ đến với bạn nhanh hơn vì chỉ có hành động mới tạo ra được kết quả.

Tuy nhiên, cam kết bằng hành động vẫn chưa tối ưu lắm vì nó thiếu đi một nhược điểm mà cam kết bằng suy nghĩ cũng thiếu đó chính là **kiên trì**. Sẽ thật tốt nếu bạn hành động và tốt hơn nữa nếu bạn duy trì được hành động đó. Tạo thì dễ ẹc đúng không bạn?

Giữ mới khó... Và để giữ được chúng ta cần một mức độ cam kết lớn hơn. Chào mừng bạn đến với mức độ cam kết thứ 3. Cam kết bằng...

Mức độ 3: Cam kết bằng tâm linh

À há. Chúng ta đã đi sâu đến mức mà **chạm** đến được tâm linh rồi bạn. Ở mức cam kết này đòi hỏi phải có một yếu tố vô hình nào đó mà bạn đang **nương tựa** vào chính họ. Họ ở đây có thể là Chúa, Đức Phật... có nghĩa là những bậc vĩ nhân mà bạn đang tôn thờ.

Khi bạn cam kết bằng tâm linh có nghĩa là bạn hứa hoặc thề độc với Chúa, Đức Phật... những điều mà bạn muốn làm. Con người ta có một nỗi sợ vô hình với tâm linh. Chính vì thế thay vì để cảm xúc làm chủ bạn, bạn hãy lợi dụng cảm xúc để con thuyền cảm xúc đưa bạn đến mục tiêu nhanh hơn. Bằng việc hứa hoặc thề độc với các bậc mà chúng ta tôn thờ, chúng ta sẽ có một động lực vô hình buộc chúng ta phải có trách nhiệm hơn với những gì mà chúng ta **nói ra** hoặc **nghĩ đến**.



Bạn hãy áp dụng cách này vì cá nhân tôi đã từng sử dụng và cảm thấy rất hữu hiệu, đây là cách cam kết vững bền như kim cương. Tuy nhiên, những gì mà tôi chia sẻ tiếp theo đây chỉ mang tính trải nghiệm cá nhân. Chia sẻ để bạn tham khảo chứ không khuyến khích bạn làm theo y hệt, còn nếu bạn thấy đây là một cách hay... À mà thôi, lựa chọn là của bạn.

Để tôi kể bạn nghe một câu chuyện của chính tôi:

Cách đây khoảng 6 năm, tôi là một đứa **nghiện game** chính hiệu. Cuộc sống của tôi suốt ngày vật vờ với Võ lâm truyền kỳ, CossFire, Dota, Boom Online, Audition, Warcraft, Khu vườn trên mây...

Cho đến một ngày tôi quyết định phải thay đổi cuộc đời mình nhưng tôi chưa thể nào thoát ra được vũng lầy của con nghiện. Tôi đã từng thử rất nhiều cách nhưng vẫn tái nghiện. Cho đến một ngày nọ, một khoảnh khắc vô tình đã làm thay đổi cuộc đời tôi.

Ngày hôm ấy, trong giây phút chán nản vì mất định hướng với đời mình và cảm thấy chán ghét bản thân mình vì mình quá yếu đuối không bỏ được game. Ngày hôm ấy tôi quyết định đến ngôi Chùa Hoằng Pháp tại huyện Hóc Môn để tham quan, để lòng mình thanh thản hơn. Tôi không theo Đạo nào cả nhưng cái gì hay thì tôi học, tôi học được rất nhiều từ Phật, từ Chúa... Sau một thời gian dài tìm hiểu Đạo Phật thì tôi cũng quy y với pháp danh là Tịnh Dũng.

Sau khi đã đến Chùa, quỳ trước Phật Đài của Đức Thích Ca thì lòng tôi bình an đến lạ. Và ngay tại thời điểm đó tôi đã nói với Ngài như sau: Thưa Đức Phật, con là Dũng. Ngày hôm nay được quỳ trước tượng đài của Ngài, con cảm ơn vì những gì Ngài đã để lại cho hậu thế. Con cảm ơn Ngài vì đã truyền dạy những giáo pháp giúp con sống một cách vững vàng hơn. Tuy nhiên Ngài ơi, con vẫn đang gặp phải một vấn đề đó là con quá yếu đuối trước những trò tiêu khiển như game. Ngay tại lúc này, trước mặt Ngài con xin cam kết kể từ ngày hôm nay trở đi, con sẽ cai nghiện game. Nếu mà con còn chơi game Warcraft thêm bất cứ một lần nào nữa trong đời thì kiếp sau con sẽ làm súc sinh.

Và bạn biết không, vì tôi thể quá độc nên tôi cạch luôn, không dám đụng tới game Warcraft thêm bất cứ một lần nào nữa trong đời. Và cho đến thời điểm hiện tại, tôi đã không chơi game nữa mà chỉ tập trung vào đọc sách,

rèn luyện kỹ năng và tập chia sẻ. Tôi tập trung vào những điều mà có thể giúp tôi nâng mình lên một tầm khác, sống một cuộc đời đáng sống thay vì sống trong vũng lầy của sự yếu đuối và tầm thường.



Vừa rồi tôi đã chia sẻ cho bạn yếu tố đầu tiên để tạo nên động lực nội tại đó chính là mục tiêu, đồng thời tôi cũng vừa khuyến mãi thêm cho bạn về bí mật của sự cam kết. Tôi tin những gì tôi chia sẻ là hữu ích cho bạn vì tôi cũng đã từng như bạn rồi nên tôi hiểu lắm những trăn trở của tuổi mới lớn. Dù gì đi nữa thì tôi cũng vừa bước qua thời kỳ **tiền mãn teen** không lâu nên vẫn còn rạo rực sức trẻ lắm. Còn bây giờ, mời bạn đọc tiếp điều thứ 2 tạo nên động lực nội tại bền vững.

ĐỘNG LỰC NỘI TẠI THỨ 2: NIỀM TIN

Sẽ không có đúng và sai ở đây. Tất cả chỉ dừng ở mức phù hợp và không phù hợp. Nếu nó phù hợp với con và giúp con tiến lên phía trước một cách mạnh mẽ thì con hãy sử dụng nó. Nếu nó không phù hợp với con và làm con thụt lùi về phía sau thì con hãy loại bỏ nó. Tất cả chỉ dừng ở mức phù hợp và không phù hợp. Con hãy nhớ kỹ lời thầy nói vì nó sẽ quyết định cả cuộc đời của con. Và thêm một điều nữa, hãy cẩn thận với nó.

Bạn có biết **nó** ở đây là gì không?

Đó chính là niềm tin của bạn. Cá nhân tôi có một người thầy và người thầy này luôn luôn cho tôi những lời khuyên giá trị và hữu ích mỗi khi tôi đứng giữa những ngã 3 đường của đời mình. Và người thầy đó không ai khác hơn là chính tôi, câu nói phía trên mà bạn đọc được cũng chính là những suy nghĩ và niềm tin của tôi về cuộc sống được thể hiện dưới con chữ mỗi khi tôi đứng trước những ngã rẽ cuộc đời. Trước những ngã rẽ của cuộc đời, tôi luôn có một niềm tin sâu sắc vào những quyết định mang tính **biến chuyển** của mình.

Và tôi luôn mạnh miệng nói: **Tôi không bao giờ hối hận với những lựa chọn của mình.**

Bạn biết tại sao không?

Không phải vì tôi kiêu ngạo mà là vì trong tôi luôn có một niềm tin bất diệt rằng những lựa chọn tại thời điểm đó luôn luôn là những lựa chọn **hoàn hảo nhất của tôi** dựa trên lượng kiến thức, thông tin mà tôi có được nên tôi không bao giờ hối hận về những quyết định của mình. Có thể sau này nhìn lại, tôi sẽ thấy những quyết định của mình trong quá khứ sao mà ngây ngô, đáng yêu thế. Nhưng tôi sẽ không bao giờ trách tôi mà tôi chỉ tự cười mình một cách vui vẻ vì tôi hiểu trước khi bạn thông minh, nhanh nhạy thì bạn là một đứa đầu óc chưa được khai sáng và chậm chạp.

Trước khi bạn làm được điều đó thì điều đó đang ở thể chưa làm được. Và cuộc đời này giống như một bức tranh thêu ở mặt trái, những đường kim mũi chỉ sẽ vô cùng xấu xí nhưng sau tất cả, khi lật bức tranh này sang mặt phải thì ta sẽ có một bức tranh tuyệt vời và hoàn hảo. Đó là cách nhìn của tôi về cuộc sống này, những thứ chưa hoàn hảo là chất liệu để xây nên đắp móng nên một thứ gọi là hoàn hảo hơn. Thầy Minh Niệm, tác giả quyển sách *Hiếu về trái tim* đã từng nói 4 câu thơ mà tôi nhớ mãi về mặt trái của cuộc đời để tìm ra mặt phải. Bốn câu thơ này đã thật sự làm thay đổi quan niệm đời tôi, 4 câu thơ như sau:



*Nếu không có khổ đau
Thì biết đâu hạnh phúc
Nhờ mộng mị hôm nào
Ta tìm về tỉnh thức*

Có thể bạn vẫn chưa hiểu những gì mà tôi vừa chia sẻ, không sao cả. Hãy nhớ tới Thập Bloom, nếu chưa hiểu thì hãy đọc đi đọc lại nhiều lần và ngẫm nghĩ bạn sẽ hiểu. Mà nếu vẫn chưa hiểu thì cứ đọc hết phần này bạn sẽ hiểu. Tóm lại là đọc đi để hiểu. Thật ra thì những gì mà tôi vừa lẩm bẩm ở trên chính là những niềm tin của tôi về cuộc sống. Chính niềm tin là thứ sẽ dẫn dắt bạn trong những thời điểm gay go nhất của cuộc đời. Và điều đó cũng sẽ quyết định bạn trở thành ai trong tương lai và trở thành người như thế nào.

Quay trở lại cái câu nói mà tôi chia sẻ ở đầu phần này. Sẽ không có đúng và sai ở đây. Tất cả chỉ dừng ở mức phù hợp và không phù hợp. Nếu nó



phù hợp với con và giúp con tiến lên phía trước một cách mạnh mẽ thì con hãy sử dụng nó. Nếu nó không phù hợp với con và làm con thụt lùi về phía sau thì con hãy loại bỏ nó. Tất cả chỉ dừng ở mức phù hợp và không phù hợp. Đây là cách diễn dịch của tôi sau khi tôi đọc được câu nói rất hay của ông Henry Ford. Ông nói là:

Cho dù bạn nghĩ bạn làm được hay không, bạn điều đúng

Và sự thật luôn là như vậy và sẽ luôn luôn là như vậy... Ở chương 1 tôi có nói, nếu bạn muốn bạn sẽ tìm ra cách, nếu bạn không muốn bạn sẽ tìm lý do. Bạn nhớ chưa?



Đấy cũng là một niềm tin và niềm tin đó giúp những ai tin vào nó tiến về phía trước... Hoặc tôi nói:

Từ bùn sen nở

Từ khổ người tài

Đây cũng là một niềm tin và niềm tin này giúp những ai tin vào nó tiến về phía trước. Quá rõ ràng. Bạn bắt đầu rối với cách diễn đạt của tôi chưa?

À há, nếu bạn nói rối thì chứng tỏ bạn đang có niềm tin bên trong là ông Dũng này ổng viết cái gì mà khó hiểu quá, thôi mình không hiểu nổi nên không đọc nữa. Tuy nhiên cũng sẽ có người nói ngược lại:

Ừa, ông Dũng này ổng giải thích dễ hiểu mà có gì đâu, thì chỉ đơn giản là ổng nói niềm tin là thứ dẫn đường cho bạn và giúp bạn vượt qua những hoàn cảnh gay go nhất. Dễ hiểu mà và thế là họ đọc tiếp xem tôi nói cái gì nữa...

Bạn thấy chưa, niềm tin chính là thứ quyết định cho hành động tiếp theo của bạn. Nếu tôi nói niềm tin của bạn sai rồi là tôi bậy. Sai với tôi nhưng mà đúng với bạn. Thế cho nên mới nói, niềm tin không có đúng hay sai mà chỉ có phù hợp và không phù hợp.

Ừi chu choa, thế hóa ra nãy giờ chúng ta đi lòng vòng một hồi cũng chỉ nói vòng vo có nhiều đó à?

Nếu bạn vừa có ý định gạt đầu điều tôi vừa nói thì có thể bạn sẽ phản ứng thế này: Ủm, nãy giờ ông Dũng ổng nói có 1, 2 ý mà đầu đầu, nhức não với ổng, cảm giác khó chịu thật. Nhưng cũng sẽ có người họ phản ứng khác, giả sử một bạn nữ nào đó yêu quý Dũng, bạn nữ đó nói: Đầu có đau, anh Dũng chia sẻ nãy giờ lòng vòng cũng vì mục đích là giúp em hiểu, em thích lắm.

Câu hỏi đặt ra: Bạn đúng hay bạn nữ đó đúng?

Câu trả lời là: Ai cũng đúng.

Stop, stop, stop.



Quay trở lại vấn đề chính. Tôi vừa giải thích dài dòng, khó hiểu, rối tung lên cũng vì niềm tin ban đầu của tôi khi viết quyển sách này. Tôi muốn viết một quyển sách để đời mà ở đó, quyển sách của tôi sẽ không giống bất kỳ một quyển sách dạy trí nhớ nào đang có. Chính niềm tin này đã dẫn lối tôi, thôi thúc tôi phải làm gì đó khác đi.

Chẳng hạn như có những đoạn tôi viết rất đời, rất dễ hiểu nhưng cũng có đoạn tôi có ý định mình phải làm cho mọi sự rối tung lên nhằm tạo dấu ấn cá nhân để mang đến cho bạn một ấn tượng đặc biệt gì đó. Bạn thấy tôi thú vị chưa?

Đến đây tôi lại phát hiện ra một niềm tin, mọi sự trên đời này đều tuân theo quy luật hình Sin, lúc lên voi lúc xuống chó, lúc xuống chó rồi lại lên voi. Nếu mà cứ bằng phẳng mãi không sóng gió thì lúc đó chắc hẳn chúng ta đang là mầm non của nghĩa địa. Chỉ người chết thì cuộc đời họ mới bình yên một đường thẳng mà thôi.

Nói để bạn hiểu, bạn phải ý thức được mình đang có những niềm tin nào. Có những niềm tin giúp bạn giải phóng tiềm năng bên trong con người bạn, có những niềm tin lại giới hạn khả năng của bạn. Chính vì vậy hãy cẩn thận với những niềm tin của bạn vì nó thể đưa bạn lên thiên đàng cũng có thể nhấn chìm bạn xuống địa ngục.

Trong việc ghi nhớ cũng vậy, nếu bạn có niềm tin mình có một trí nhớ tồi tệ, hay quên thì kéo theo sau đó là một loạt hành động để chứng minh

rằng **minh đúng**, tiềm thức luôn luôn hoạt động để bảo vệ cái tôi của bạn. Có một câu nói rất hay về sự thành công như sau:

Gieo suy nghĩ thì gặt hành động

Gieo hành động thì gặt thói quen

Gieo thói quen thì gặt tính cách

Gieo tính cách thì gặt số phận

Nếu mà phân tích kỹ ra bạn sẽ thấy:

Suy nghĩ sẽ tạo ra **cảm xúc**

Cảm xúc sẽ thúc đẩy **hành động**

Hành động sẽ tạo ra **kết quả**

Những suy nghĩ chứa niềm tin của bạn sẽ tác động đến cảm xúc của bạn và từ đó bạn sẽ biểu hiện những suy nghĩ chứa niềm tin đó thông qua những hành động của bạn. Và những hành động thì sẽ tạo ra kết quả hoặc hậu quả tùy theo niềm tin ban đầu là tích cực hay tiêu cực.



Ở cuối chương 2, tôi có yêu cầu bạn làm một bài tập đó là **chép thường** nhiều lần câu nói **tôi có một trí nhớ hoàn hảo** là vì vậy. Sẽ thật tuyệt biết bao nhiêu nếu trong đầu của bạn chỉ chứa những hạt giống của niềm tin tích cực về việc bạn có một trí nhớ hoàn hảo vì từ đó bạn sẽ có những cảm xúc tích cực và hành động tích cực và rồi bạn sẽ có những kết quả tích cực.

Những niềm tin tích cực thực sự thúc đẩy tôi. Tôi luôn mơ về cái ngày mà mọi người sẽ sống cùng nhau, nâng đỡ nhau, nghĩ tốt về nhau lâu lắm rồi và tôi tin cuộc đời tôi nhất định là như vậy. Tôi khuyên bạn cũng nên có niềm tin này để hút những người tích cực giống như bạn. Chất lượng cuộc sống là chất lượng những mối quan hệ bạn à!

Tóm lại, nếu không có niềm tin con người sẽ sợ hãi và không hành động. Nhưng khi có niềm tin, nó sẽ là động lực cực mạnh để giải phóng tiềm năng, giải phóng thứ động lực bên trong con người phi thường của bạn.

Hãy làm bài tập dưới đây thêm một lần nữa để gia tăng sự tự tin:

Hãy chép thường lại câu nói **tôi có một trí nhớ hoàn hảo**, sau đó hãy đọc to nó 9 lần và đồng thời trong khi đọc, bạn cũng hãy cảm nhận sự tự tin bên trong con người của bạn.

Tôi có một trí nhớ hoàn hảo

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)

Này này bạn ơi, đã làm bài tập chưa mà lại lướt mắt qua đây thế?

Hãy quay lại làm bài tập đi nào, làm để có trải nghiệm. Vì sau khi bạn làm xong tôi sẽ chia sẻ cho bạn một điều hay lắm và điều này sẽ giúp cho bạn gia tăng sự tự tin hay niềm tin của bạn lên rất nhiều lần đấy. Nhưng với điều kiện hãy làm bài tập phía trên trước đã, hãy tự trung thực với chính mình nhé...

Tuyệt vời lắm. Khi bạn đọc đến những dòng chữ này thì chứng tỏ là bạn đã hoàn thành bài tập ở trên. Nếu bạn để ý kỹ bài tập mà tôi vừa yêu cầu bạn làm, bạn sẽ nhận thấy một dòng chữ là **cảm nhận sự tự tin**. Cảm nhận thế nào đời trao thế đấy.

Chúc mừng bạn nếu bạn đã hiểu, thông tin tiếp theo đây sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều... Chia sẻ với bạn, ngoài công việc là một người giảng dạy về trí nhớ, tôi còn chia sẻ ở



mạng xã hội Facebook rất nhiều và một câu hỏi mà tôi đã được các bạn trẻ hỏi rất nhiều đó là: Anh ơi, làm thế nào để tự tin hơn vậy anh?

Nhân tiện đang viết về chủ đề niềm tin, tôi cũng thêm nội dung này vào quyển sách nhằm cung cấp cho bạn thêm những góc nhìn để gia tăng sự tự tin hay gia tăng niềm tin vào cuộc sống để cho ra những kết quả tốt hơn. Những điều mà tôi sắp chia sẻ không phải chân lý. Tuy nhiên nó là những trải nghiệm mà tôi đúc rút được từ quá trình một đứa tự ti, trầm cảm biến chuyển thành một đứa tự tin, hoạt bát như ngày hôm nay. Có thể những gì mà tôi chia sẻ là không phù hợp với bạn nhưng bạn cũng hãy đọc nó vì biết đâu có một ý tưởng tuyệt vời nào đó lóe lên thì sao. Nhiều góc nhìn chắc chắn tốt hơn một góc nhìn. Còn bây giờ mời bạn đọc những chia sẻ tâm huyết của tôi.

7 BÍ MẬT QUAN TRỌNG GIÚP BẠN TỰ TIN HƠN

Hãy lưu ý tiêu đề bài chia sẻ này, ở phía trên tiêu đề được tôi đặt là **7 bí mật quan trọng giúp bạn tự tin hơn**. Tự tin hơn chứ không phải là tự tin. Bởi vì ngay vốn dĩ trong bạn đã có sự tự tin rồi, cái bạn cần chỉ là những kỹ thuật để giúp bạn tự tin hơn nữa mà thôi. Vậy thì tự tin là gì?

Hiểu một cách đơn giản, tự tin có nghĩa là tự mình tin vào chính bản thân mình, tin vào những trải nghiệm, kiến thức, kinh nghiệm mà mình có được.

Có rất nhiều yếu tố làm chúng ta **kém** tự tin đi. Ở đây tôi sẽ không nói những yếu tố đó là gì. Tuy nhiên tôi sẽ cung cấp cho bạn 7 bí mật để gia tăng sự tự tin, từ đó bạn hãy suy ngược lại thì bạn sẽ hiểu những yếu tố đó là gì. Còn bây giờ mời bạn thưởng thức 7 bí mật mà tôi muốn nói đến.

Bí mật 1: Ít quan tâm người khác nghĩ gì

Người khác nghĩ gì về mình?

Có lẽ đây là 6 từ mà chúng ta hay tự hỏi chính mình nhiều nhất. Đây thật sự là một căn bệnh dễ lan truyền nhất trong xã hội loài người hiện nay. Khi chúng ta làm một việc gì đó, chúng ta cứ lo âu, sợ sệt không biết là mình làm điều này thì cha mẹ mình nghĩ gì, bạn bè mình nghĩ gì, mình làm điều này thì có sao không ta? Có ai phán xét mình không ta?

Chính vì những suy nghĩ kiểu này nên sự tự tin của chúng ta suy yếu đi rõ rệt, hậu quả là chúng ta không dám hành động. Để bảo vệ cho cái tôi của mình, chúng ta bắt đầu suy diễn ra một đống những **chứng cứ ảo, lý do ảo** nhằm mục đích biện hộ cho nỗi sợ vô hình mà chúng ta đang tạo ra. Dần dần theo thời gian, chúng ta đã biến cách nghĩ tiêu cực trước khi hành động này thành một thói quen lúc nào không hay. Và cứ thế, chúng ta sống dựa trên cái miệng của người khác thay vì sống cho cuộc đời của chính bản thân mình. Thật đáng tiếc cho một cuộc đời đẹp...



Bạn thân mến, nếu bạn đang cảm thấy những gì mà tôi chia sẻ là đúng với bạn. Đầu tiên bạn hãy chấp nhận điều đó, chấp nhận không có nghĩa là bạn ở đó mà chấp nhận có nghĩa là bạn ở đó và bạn sẽ đi đến nơi bạn muốn. Hãy lắng nghe giải pháp của tôi. Tôi sẽ giúp bạn giải quyết triệt để tư duy sai lầm này của bạn. Và để làm được điều đó, tôi mời bạn đọc câu chuyện sau:

Ở vùng đất Do Thái nọ, vào cái thời chưa có văn minh xe máy, ô tô, có hai cha con nọ quyết định vào chợ để mua về một con lừa với mục đích dùng để cưỡi và gánh hàng. Sau khi vào chợ, hai cha con nhà này mới tiến đến chỗ bán lừa và chọn được một con lừa rất ưng ý để mua. Sau khi đã trả tiền cho người bán lừa, hai cha con dắt con lừa ra khỏi cổng chợ.

Đường từ chợ về nhà cũng khá xa. Vốn bản tính thương con, người cha mới nói với người con là: con trai, con leo lên lưng lừa để nó công con đi còn cha sẽ đi bộ. Thế là người con ngoan ngoãn leo lên lưng con lừa theo lời của cha.

Đi được một đoạn thì họ gặp một đám con gái chừng 7 người đang tụ tập, họ xì xào nói:

Làm con gì mà bất hiếu quá, sao lại để cha mình đi bộ giữa trưa nắng thế kia còn mình thì lại ngồi chễm chệ trên lưng con lừa?

Bất hiếu quá, bất hiếu quá!!!

Người con nghe vậy, người con nghĩ là họ nói đúng nên mới bảo với cha mình rằng: Cha ơi, cha lên trên này ngồi đi, con còn trẻ nên sức vẫn dẻo dai lắm con đi bộ được mà. Cha lên đây ngồi đi...

Nghe con nói hợp lý, người cha leo lên lưng lừa và người con thì bắt đầu đi bộ. Đi được một đoạn thì họ gặp một nhóm nam thanh nữ tú chừng 7 người đang tụ tập, họ xì xào:

Ôi, làm cha gì mà độc ác quá. Sao lại để đứa trẻ đi bộ thế kia trong khi làm cha mà lại ngồi chễm chệ trên lưng lừa. Thật là khó coi quá đi...

Người cha nghe vậy, người cha cảm thấy là những gì mà đám thanh niên kia nói là đúng nên mới bàn với người con: Từ lúc dắt lừa ra khỏi chợ, con ngồi trên lưng lừa cũng bị nói, cha ngồi trên lưng lừa cũng bị nói nên cha quyết định hai cha con mình đều sẽ ngồi trên lưng lừa để nó công về, con thấy hợp lý chứ?

Đồng tình ý kiến với nhau nên họ quyết định là sẽ ngồi lên lưng lừa để nó công về. Đi được một đoạn thì họ lại gặp một nhóm 7 người phụ nữ đang tụ tập, họ xì xào:

Ôi trời ơi, nhìn hai cha con nhà đó ác độc với thú vật chưa kia...

Con lừa bé xiu như vậy mà hai cha con ngồi lên trên nó, làm sao mà nó chịu nổi. Ác độc quá, ác độc quá!!!

Một lần nữa, nghe những gì người khác nói là đúng. Cả hai cha Con nhà này lại họp bàn với nhau. Sau một hồi thì người cha lên tiếng: lúc này con cưỡi lừa cũng bị nói, cha cưỡi lừa cũng bị nói, hai cha con mình cưỡi lừa cũng bị nói. Thôi bây giờ, sẵn tiện có sợi dây ở đây và cha thấy phía bên kia đường có một khúc cây rất giống cái đòn gánh. Cha có ý này, bây giờ hai cha con mình sẽ chống ngược con lừa lại và cột chân nó vào khúc cây đó. Hai cha con mình sẽ gánh con lừa về, con thấy sao?



Người con gật đầu và thế là hai cha con bắt đầu làm đúng như kế hoạch. Cả hai cha con cùng nhau chống ngược con lừa lại, cột dây và bắt đầu vác con lừa về nhà. Đi qua một cánh đồng trồng lúa, cả hai cha con lại thấy một nhóm những người nông dân đang gặt lúa gần đó xì xầm nói:

Haha, hai cha con nhà này có lừa mà không biết cưỡi mà lại gánh con lừa thế kia trông thật tội nghiệp. Đúng là ngu như lừa, ngu như lừa, ngu như lừa...

Câu chuyện kết thúc ở đây và bài học đằng sau câu chuyện thì có lẽ bạn đã nhận ra. Cho dù bạn có làm gì đi chăng nữa thì vẫn có người không đồng tình ý kiến với bạn, chính vì thế hãy **ít quan tâm** người khác nghĩ gì về mình mà hãy có cho mình một lập trường vững chắc để dám ra quyết định và dám hành động.

Hãy sống cho cuộc đời của chính mình chứ không phải trên cái miệng của kẻ khác. Quan tâm những gì người ta nói để xét xem những gì người ta nói là phù hợp hay không. Nếu họ nói đúng thì mình chấp nhận và sửa sai, nếu họ nói sai thì mỉm cười cho qua. Hãy quan tâm thôi chứ đừng quá quan tâm.

Còn nếu bạn vẫn đang sống trong một môi trường tiêu cực mà bạn phải nghe những lời không mấy tốt đẹp làm giảm đi sự tự tin của bạn thì hãy giống như con ếch trong câu chuyện dưới đây:

Chuyện 2 con ếch

Có một bầy ếch đi dạo trong rừng và có hai con bị rơi xuống một cái hố sâu. Tất cả các con ếch còn lại trong bầy đều bu quanh miệng hố để kéo chúng lên. Nhưng khi thấy cái hố quá sâu, cả bầy liền nói với hai con ếch rằng chúng chỉ còn nước chết mà thôi.

Hai con ếch bỏ ngoài tai những lời bình luận đó và cố hết sức nhảy lên khỏi hố. Những con ếch kia lại nói với chúng đừng nên phí sức, rằng chúng chỉ còn nước chết. Sau cùng, một con ếch phía dưới nghe theo những gì cả bầy đã nói, nó bỏ cuộc và ngã lún ra chết trong sự tuyệt vọng.

Con ếch còn lại tiếp tục cố gắng nhảy. Một lần nữa cả bầy xúm lại và hét to lên khuyên nó hãy thôi đừng cố gắng nữa. Càng hét nó càng nhảy mạnh hơn nữa. Cuối cùng nó nhảy được lên bờ. Cả bầy vây quanh và hỏi nó: Anh không nghe bọn tôi nói gì hay sao?



Thì ra con ếch này bị nặng tai. Nó tưởng cả bầy ếch đã động viên nó suốt khoảng thời gian vừa qua nên nó đã nỗ lực hết sức mình và kết quả ngọt ngào đã đến. Câu chuyện kết thúc ở đây, tôi sẽ không nói ý nghĩa bài học ở đây là gì mà bạn hãy tự ngẫm lấy vì tôi tin bạn đủ hiểu ý nghĩa câu chuyện.

Hãy dành thời gian lắng nghe con người bên trong của bạn đang nói gì với bạn, nếu bạn cảm thấy quá khó khăn để lắng nghe thì hãy viết xuống. Tôi dành cho bạn một khoảng trống để bạn viết xuống cảm xúc của bạn ngay lúc này, viết để nhìn thấy suy nghĩ của mình rõ ràng hơn, viết để có cái mà đối chiếu với tương lai, viết để biết sau này nhìn lại mình đã từng được học bài học như thế này.

Trải xong thì hãy nghiệm, người ta gọi là trải nghiệm.

Viết ngay xuống để xem trải nghiệm của bạn là gì đi nhé!!!

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bí mật 2: Ngôn từ mạnh

Một lần nữa chúng ta lại nói đến ngôn từ, ngôn từ thật sự chính là công tắc đóng mở những tài năng tiềm ẩn bên trong chính con người phi thường của bạn. Hãy tưởng tượng con người bạn giống như là một cái bình chứa nước khổng lồ và cái bình chứa này có một cái van, nước trong bồn chứa đó chính là tài năng tiềm ẩn của bạn.

Bằng việc sử dụng ngôn từ, đặc biệt là những ngôn từ mạnh, bạn sẽ mở được cái van nước tiềm năng và kết quả là nước sẽ tuôn ra xối xả và lai láng. Còn nếu bạn sử dụng những ngôn từ yếu, ngôn từ tiêu cực thì cái van nước tiềm năng này sẽ chỉ rò rỉ ra một ít nước thôi, thậm chí là van nước tiềm năng còn đóng chặt lại làm bạn không giải phóng được con người phi thường trong bạn.

Như đã nói từ đầu, hãy né xa những từ như *thử, cố gắng, sẽ...* mà thay vào đó là những ngôn từ mạnh như *phải, bằng mọi giá, nhất định, cam kết, làm hết sức mình...* Tôi tin bạn nhất định tự tin hơn rất nhiều với những gì mà tôi vừa chia sẻ.

Bí mật 3: Trạng thái cơ thể

Nếu để ý những nhân vật có quyền lực trên thế giới như Tổng thống Donal Trump hay Obama... bạn sẽ thấy ngôn ngữ cơ thể của họ rất khác so với những kẻ yếu đuối. Thay vì khúm núm, sợ sệt vai thòng xuống, những nhân vật này có những dáng đứng, dáng đi, dáng ngồi, nét mặt, điệu bộ cơ thể rất khác với những kẻ yếu đuối kia.

Một điều tuyệt vời là không phải chỉ có những người như Trump, Obama... sở hữu những điều ấy mà tất cả chúng ta đều có tiềm năng như nhau. Những người khác nhau sẽ có những cách sống khác nhau trên cuộc đời này. Và mỗi cách sống khác nhau sẽ cho ra một cuộc đời khác nhau. Bằng cách sống như một người thành công, nghĩ như một người thành công, học theo những gì người thành công làm thì bạn dần dần sẽ giống như họ. Chủ đề này mà bàn ra thì nó rộng lắm. Chính vì thế tôi chỉ chia sẻ cho bạn trạng thái của người tự tin mà thôi. Cụ thể là như sau:



- 1: Ngẩng mặt lên và hiên ngang với đời
- 2: Miệng mỉm cười, mắt nhìn thẳng tự tin
- 3: Tay nắm chặt một cách rất quyết tâm
- 4: Vai thẳng, ngực ưỡn về phía trước

Bằng việc kết hợp những yếu tố này lại với nhau mỗi khi bạn lo lắng, sợ sệt, kém tự tin. Tôi cam đoan bạn sẽ tự tin hơn rất nhiều so với trước. Bởi vì sao bạn biết không?

Bởi vì những người kém tự tin, hay lo lắng và sợ sệt họ thường có biểu hiện cơ thể như sau:

- 1: Mặt cúi gằm xuống
- 2: Miệng mím, mắt nhìn xuống đất

3: Tay thả lỏng, vai chùn xuống đất

4: Giọng nói yếu ớt



Trong bộ môn khoa học NLP (lập trình ngôn ngữ tư duy) người ta nói về điều này rất nhiều nên tôi sẽ không giải thích quá kỹ càng và chi tiết. Bạn chỉ cần hiểu bằng cách thay đổi trạng thái cơ thể giống như người tự tin. Bạn cũng sẽ có cảm giác gần hoặc giống như họ. Nếu tò mò NLP là gì, tôi giới thiệu một quyển sách tôi cực kỳ tâm đắc đó là Làm chủ tư duy, thay đổi vận mệnh của tác giả Adam Khoo.

Bí mật 4: Tập trung vào những điều tốt đẹp

Những gì mà tôi chia sẻ trong quyển sách này, nếu bạn ngẫm nghĩ thật kĩ thì bạn sẽ nhận ra những kiến thức này không đơn thuần là áp dụng cho kỹ năng ghi nhớ mà đều áp dụng được vào trong cuộc sống của bạn trong hầu hết mọi lĩnh vực miễn là bạn chịu khó liên hệ bản thân rồi sau đó linh hoạt sử dụng. Thế mới nói đây không chỉ là một quyển sách chia sẻ về kỹ năng ghi nhớ mà đó còn là một nghệ thuật sống. Chẳng hạn như khi tôi chia sẻ cho bạn bí mật thứ 4 đó là tập trung vào những điều tốt đẹp, bạn có thể áp dụng lý thuyết này vào mọi góc ngách trong cuộc sống đó chứ.

Trong cuộc sống với vô vàn những chuyện xảy ra. Sẽ có những chuyện giống như ý bạn và cũng sẽ có những chuyện nó rất bất như ý bạn. Nhiệm vụ của bạn không phải là ngồi đó than trách là tại sao chuyện bất như ý này lại xảy ra trong đời tôi để rồi đóng vai một nạn nhân. Không phải, bạn sinh ra để làm nhiều điều ý nghĩa hơn thế nhiều thay vì than trách và đổ lỗi. Nhiệm vụ của bạn là làm thế nào để đứng cao hơn vấn đề để trưởng thành. Chẳng tự nhiên mà ngày nay rất nhiều người dạy bạn là:

Event (10%) + Respon (90%) = Outcome (100%)

Event hay còn có thể gọi là những hoàn cảnh, sự kiện xảy đến trong cuộc đời bạn. Chúng ta thật không thể nào đoán trước được điều gì sẽ xảy ra trong cuộc đời mình. Đó là lý do chúng ta phải sẵn sàng tâm lý đón nhận mọi thử thách của cuộc đời. Cuộc đời sẽ tán cho ta sấp mặt xuống đất không biết bao nhiêu lần mà nói.

Điều đó không quan trọng, quan trọng là chúng ta có đứng dậy được hay không, quan trọng là chúng ta chọn cách phản hồi (Respon) như thế nào sau mỗi lần té ngã. Bạn té 5 lần, hãy đứng dậy lần thứ 6. Bạn té 6 lần, hãy đứng dậy lần thứ 7. Dĩ nhiên té thì sẽ đau nhưng đó tuyệt nhiên không phải là thất bại. Té ngã chỉ đơn giản là té ngã.



Và hãy luôn nhớ:

Event (10%) + Respon (90%) = Outcome (100%)

Tôi từng đọc một quyển sách của ông chủ tịch hãng xe Hyundai với tên sách là *Không bao giờ thất bại, tất cả chỉ là thử thách*. Sách rất hay, sách kể về cuộc đời của tác giả khi ông còn sống trong thời mà Hàn Quốc nghèo hơn Sài Gòn rất nhiều. Cuộc đời của ông quá cơ cực nhưng bằng ý chí và nỗ lực để vươn lên sự nghèo khó, đói hèn, ông đã có cho mình những thành tựu cá nhân cũng như những đóng góp của ông cho đất nước Hàn Quốc mà không phải ai cũng làm được. Nếu bạn muốn tìm thêm sự quyết tâm, bài học lớn cho cuộc đời. Quyển sách đó sẽ là người thầy cho bạn.



Còn tôi, trước kia tôi từng là một bạn trẻ cực kỳ tự ti. Tôi tự ti đến nỗi mà tôi đã bị trầm cảm vào năm tôi lớp 12. Tôi bị bạn bè xa lánh, tẩy chay và tôi rất sợ mỗi khi ai đó gọi vào số điện thoại của mình. Lý do tôi bị bạn bè tẩy chay là do từ năm lớp 12 thì tôi đã có những suy nghĩ rất khác chúng bạn, tôi biết rất nhiều thứ vì tôi đọc sách khá sớm. Nhưng chính vì đọc sách mà không làm, không hành động nên không có kết quả để chứng minh là những suy nghĩ của tôi là đúng.

Bạn bạn hay gheo tôi là nhà tâm lý học, một sách với một nét mặt rất khinh bỉ tôi. Đỉnh điểm là một lần tôi định phát biểu, một đứa la lớn lên: ề, thằng điên nó phát biểu nữa kìa. Tôi như điên như dại vào giây phút đó. Và chính điều đó đã nứu chân tôi suốt 1 năm trời với vỏ bọc của sự tự ti và hèn nhát. Cho đến khi tôi quyết định áp dụng công thức:

Event (10%) + Respon (90%) = Outcome (100%)

Tôi ngồi ngẫm nghĩ. Mọi việc xảy ra trên đời không ai lường trước được. Quan trọng là cách chúng ta phản hồi với cuộc sống này như thế nào. Thay vì nhìn về hướng bức tường một màu chán ngắt chỉ có gạch và màu nước sơn, tôi chọn cho mình cách nhìn về hướng khu vườn đầy màu sắc.



Và tôi tự hỏi chính bản thân mình:

Điều này có gì để học không?

Điều này còn gì để học không?

Còn gì để học nữa từ điều này không?

Vậy thì lần sau mình làm gì để tốt hơn đây ta?



Và sau khi đã trả lời được 4 câu hỏi đó, tôi nhìn thấy toàn những điều tích cực. Thế là tôi cảm thấy mọi chuyện trên đời này xảy ra đều tốt. Và thế là tôi đã chuyển hướng tập trung và tôi tự tin hơn rất nhiều với những bài học mà mình rút ra được.

Quay trở lại chuyện tự tin, giả sử như bạn vừa tập tành thuyết trình và đã thuyết trình trước lớp. Đứa bạn thân của bạn vô ý nói với bạn lời nhận xét: hôm nay mày thuyết trình nhìn mày run như cày sậy, nói năng thì như gà mắc tóc. Hahaha, nhìn mắc cười chết được, lần sau nỗ lực lên nhen...

Cảm giác của bạn lúc đó như thế nào?

Đau, khổ, khó chịu, gì nữa...?

Đau thì ai chẳng đau, nhưng từ đau đến khổ là một khoảng cách xa lắm. Với lời nhận xét như vậy thì rõ ràng là một thử thách với bạn. Hãy phản hồi lại, thay vì tổn thương thì hãy đứng cao hơn tổn thương để làm bài học. Hãy tự hỏi mình 4 câu hỏi ở trên:

Điều này có gì để học không?

Điều này còn gì để học không?

Còn gì để học nữa từ điều này không?

Vậy thì lần sau mình làm gì để tốt hơn đây ta?

Tôi tin bằng việc trả lời 4 câu hỏi này, bất kỳ điều gì bất như ý mà bạn gặp phải bạn đều sẽ vượt qua một cách vững chãi và dễ dàng nhất. Bởi vì thử thách chỉ chiếm có 10% kết quả, nhưng mà cách mà bạn phản hồi với cuộc sống này chiếm đến 90% kết quả. Hãy là một người phản hồi thông minh để tự tin hơn.

Bí mật 5: Dựa vào những trải nghiệm trong quá khứ

Khi bạn đánh mất hết giá trị của bản thân, bế tắc với mục tiêu đời mình và đồng thời kiệt quệ về lý tưởng sống thì điều gì sẽ giúp bạn bước tiếp?

Điều gì sẽ làm cho bạn tự tin hơn?

Câu trả lời đó là những thành tích, thành tựu, thành công trong quá khứ. Hay nói một cách khác đó chính là những kinh nghiệm và trải nghiệm thành công bạn có trong quá khứ.

Vào thời điểm mà tôi rớt lớp năm tôi học lớp 10 với hơn 8 môn. Tôi nói thật là tôi đã mất hoàn toàn niềm tin vào chính bản thân mình, tôi không tìm đâu ra được động lực để chứng minh là tôi giỏi. Suốt gần ấy năm trời, tôi có niềm tự hào nào khác về việc nghiện game suốt 4 năm trung học cơ sở?

Ngắm nhìn mình trong gương với thân xác tiều tụy, tôi đã tự khóc cho chính bản thân tôi lúc ấy vì mình không có một chút gì đó để tự hào trong suốt 4 năm qua. Kỹ năng không, kiến thức không, mục tiêu không, niềm tin vào cuộc sống cũng không luôn. Nhưng vào thời khắc mà chúng ta rớt đáy của tuyệt vọng, chúng ta thường sẽ học được một bài



học lớn gì đó mà cuộc đời gửi gắm. Bất mãn là dấu hiệu của sự thay đổi. Và để thay đổi tôi đã làm như sau:

Tôi quay ngược lại ký ức và nhớ về tuổi thơ của tôi, tôi từng là một thằng nhóc rất ngoan và chăm chỉ với tình yêu thương vô bờ của cha mẹ. Thời mà tôi còn học tiểu học, tôi nhớ là tôi đã được lĩnh thưởng với danh hiệu học sinh giỏi mấy năm liền.

Cứ mỗi lần được học sinh giỏi, tôi lại há hức mở món quà mà nhà trường tặng đó là 10 hay 20 quyển tập mới, những quyển tập thơm phức và mới tinh.

Nhớ lại khoảnh khắc tự hào trong quá khứ làm tôi cũng an ủi được phần nào. Và thế là từ một đứa ngốc, tôi đứng dậy và bắt đầu hành trình tìm lại chính mình chỉ với một hình ảnh thành công trong quá khứ.



Tôi đã lấy thêm niềm tin vào cuộc sống từ đây. Còn bạn thì sao? Những điều gì làm bạn tự hào trong quá khứ?

Hãy nhớ lại và sống lại với cảm giác đó, âm thanh đó, hình ảnh đó. Hãy tưởng tượng thật rõ khung cảnh sống động mà bạn tự hào trong quá khứ để lên dây cót tinh thần cho hiện tại.

Tôi tin điều đó sẽ làm tăng sự tự tin của bạn lên rất nhiều

ĐIỀU LÀM TÔI TỰ HÀO LÀ:

Bí mật 6: Môi trường quan trọng hơn sự nỗ lực

Năm thứ 3 khi còn là sinh viên đại học, trong lúc làm thực tập sinh ở Trung tâm Adam Khoo Việt Nam. Tôi đã gặp được người thầy vĩ đại trong đời mình, người đã làm thay đổi tất cả nhân sinh quan trong cuộc sống với triết lý cho đi. Thầy đã dạy cho tôi quy luật về 5 người bạn. Quy luật này nói rằng bạn là trung bình cộng của 5 người bạn mà bạn hay tiếp xúc nhất:

Nếu chơi với 5 người tự tin, bạn thường sẽ là người thứ 6.

Nếu chơi với 5 người thông minh, bạn thường sẽ là người thứ 6.

Nếu chơi với 5 triệu phú, bạn thường sẽ là người thứ 6.

Nếu chơi với 5 kẻ ngốc, bạn thường sẽ là người thứ 6.

Nếu chơi với 5 kẻ chấy túi, bạn thường cũng sẽ là người thứ 6.

Điều này khó mà tránh được... Đi cùng ruồi thì tìm được nhà vệ sinh. Đi cùng ong thì tìm được hoa thơm. Đi cùng người giàu học cách kiếm nhiều tiền. Đi cùng ăn mày học được cách xin cơm.



Trong thực tế cuộc sống, bạn quen biết ai thực chất rất quan trọng, thậm chí điều đó có thể thay đổi vận mệnh cuộc đời bạn và quyết định mọi thắng bại trong cuộc sống của bạn. Sống cùng với một người nào đó quá lâu, bạn cũng dần trở thành giống họ. Ở cùng với người chăm chỉ, bạn sẽ không lười biếng. Ở với người tích cực bạn sẽ không tiêu cực. Cùng với người thông minh, tự tin bạn cũng nhận được những ảnh hưởng từ họ...

Tôi rất tự hào khi được sống với những người tích cực như thế trong đại gia đình AQ Academy của chúng tôi. Đôi lúc tôi rất bức dọc, lười biếng với những điều mà tôi không hề thích trong cuộc sống. Nhưng vì tôi sống trong một môi trường tích cực, lỡ mà tôi buồn thì đồng đội của tôi cũng sẽ buồn theo tôi. Ý thức được điều đó nên tôi rất ít hay buồn mà đầu mình chỉ toàn chứa những điều tích cực. Bạn thân mến, ngày



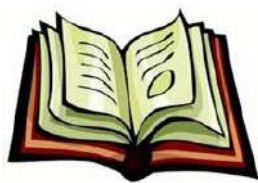
hôm nay khi đọc được quyển sách này thì bạn cũng hãy đặt ra thêm một mục tiêu là có những người đồng đội tuyệt vời nhé. Tôi tin khi bạn có những người đồng hành đầy tự tin, bạn cũng sẽ tự tin hơn rất nhiều.

Hoặc nếu bạn không tìm ra được cho mình một đội nhóm như vậy. Tôi chia sẻ cho bạn một cách khác để tạo ra một môi trường tích cực nhất có thể. Đó là hãy tự tạo ra một môi trường tích cực với mạng xã hội mà bạn đang sử dụng. Tôi không biết sau này mạng xã hội nào sẽ lên ngôi...

Thời điểm mà tôi viết quyển sách này thì Facebook đang là mạng xã hội được sử dụng rộng rãi nhất, có khoảng hơn 56 triệu tài khoản đang hoạt động. Điều đó có nghĩa là hầu như ai cũng sử dụng mạng xã hội. Từ kẻ bần nông cho đến kẻ cao sang, quyền quý. Thói quen lướt Facebook đã hằn sâu vào tâm thức của từng bạn trẻ và con người Việt Nam. Thế cho nên nếu đã sử dụng mạng xã hội thì cũng hãy sử dụng một cách thông minh nhất có thể. Mỗi tài khoản Facebook sẽ được kết bạn với con số 5000 bạn bè. Hãy tận dụng 5000 người bạn của bạn.

Chưa bao giờ việc tiếp cận những con người thành công lại dễ dàng như lúc này chỉ bằng 1 cú nhấp chuột để kết bạn hoặc theo dõi. Sẽ như thế nào nếu trong 5000 bạn bè ấy. Bạn kết bạn được với hơn 3000 chuyên gia về một lĩnh vực nào đó mà bạn đang muốn tìm hiểu?

Có phải lúc đấy kiến thức của bạn sẽ tăng lên vù vù đến chóng mặt?



Trong tương lai, tôi sẽ xuất bản một quyển sách nói về cách sử dụng mạng xã hội thông minh nhất để bạn có thể được hưởng lợi nhiều nhất từ mạng xã hội. Ngoài việc giúp bạn tiếp thu kiến thức, tôi cũng sẽ giúp bạn kiếm được tiền từ những trang mạng xã hội này.

Thời gian sẽ biến những mạng xã hội khác lên ngôi thay vì Facebook như thời điểm tôi viết quyển sách này. Nhưng hành vi, tâm lý con người là như nhau và đó chính là thứ bạn cần. Tôi sẽ giúp bạn nhận ra và điều khiển đám đông một cách tài tình nhất. Tôi sẽ sớm xuất bản quyển sách này thôi. Quyển sách kế tiếp sẽ có tên là Bí quyết gây bão trên mạng xã hội 1000 lượt like.

Quay trở lại vấn đề là tự tin nhờ môi trường, hãy lựa chọn và kết bạn với người khác một cách có chọn lọc. Đừng chơi với những kẻ hay than vãn vì biết đâu bạn sẽ là người tiếp theo đấy. Bạn có muốn sáng sớm thức dậy và lướt bảng tin trên mạng xã hội. Bài viết đầu tiên mà bạn đọc được là: chán quá, muốn tự vẫn quá, cuộc sống này thật khó khăn và không công bằng...

Nếu bạn không thích đọc những điều này thì đừng chơi với họ. Hãy hành động ngay bây giờ bằng cách hãy tự tạo cho mình một môi trường mà ở đó toàn những người tích cực và tràn đầy động lực sống. Để khi một sớm mai thức dậy bạn lướt bảng tin và đọc được bài viết: ***Hôm nay là một ngày tuyệt vời, tôi nhất định chinh phục được mục tiêu của tôi. Tôi tin những người bạn đang đọc được bài viết này cũng thế. Bạn có tin vào chính bạn giống như tôi tin vào tôi hay không?***

Cảm nhận của bạn như thế nào khi đọc được tin này?

Tuyệt vời, thế thì để tự tin hơn. Bạn hãy hành động ngay bằng cách tự tạo cho mình một môi trường tuyệt vời nhất có thể nhé.

Bí mật 7: Tay quen, mắt quen, não quen

Hãy trả lời câu hỏi sau:

$$5 \times 6 = ?$$

Có phải đáp án trong đầu bạn là 30?

Ồ, nếu không phải là 30 thì tôi nghĩ bạn nên học lại bảng cửu chương. Nhưng chắc chắn 100% bạn sẽ trả lời là 30. À mà lúc bạn trả lời là 30, bạn có run hay không?



Làm sao mà run được khi bạn đã thuộc bảng cửu chương đến chán chê. Để tự tin hơn cũng như vậy đó bạn. Điều mà tôi muốn nói ở đây đó chính là việc **trăm hay không bằng tay quen**. Bằng việc là bạn làm nhiều hơn, học nhiều hơn, rèn luyện nhiều hơn thì bạn sẽ biết nhiều hơn và hiểu nhiều hơn về một vấn đề gì đó. Khi bạn hiểu biết nhiều hơn về một vấn đề thì dĩ nhiên sự tự tin của bạn sẽ tăng lên rất nhiều.

Cuộc sống cũng như thế đó, để tự tin hơn thì hãy biến những việc bạn đang làm, đang học thành những gì quen thuộc với bạn. Điều đó sẽ giúp bạn tự tin hơn rất nhiều.

Sẽ còn rất nhiều yếu tố nữa để giúp bạn gia tăng thêm sự tự tin. Nhưng tôi nghĩ rằng, bấy nhiêu thôi cũng đã tạm đủ cho bạn. Còn giờ, tôi sẽ giới thiệu cho bạn tiếp tục động lực nội tại thứ 3, đó chính là sự tập trung.

ĐỘNG LỰC NỘI TẠI THỨ 3: SỰ TẬP TRUNG

Tôi đã từng rất mệt mỏi vì cái tính ham học hỏi của mình. Sự ham học hỏi rất tốt, tuy nhiên nó làm tôi khá lan man khi tôi chưa làm chủ được nó. Thật sự tôi không phải là kẻ khá lan man đâu mà phải nói cho đúng là rất lan man. Tôi đã từng muốn phát điên lên vì tôi biết rất nhiều thứ, nhưng tôi chẳng làm được gì ra hồn cả. Sau đó tôi đọc một bài viết về bông *hoa hồng*, một loại hoa mà tôi rất thích vì trùng với tên của người mẹ thân yêu của tôi. Và sau khi ngộ ra được lý do tại sao mình lại như thế, tôi đã chuyển hóa từ việc là một kẻ thích *ăn xối, ở thì* thành một kẻ thích sự *thành công bền vững*. Để hiểu ý tôi nói mời bạn đọc câu chuyện sau:

Chuyện bông hoa hồng

Ở một vùng quê nọ, có hai cha con một nhà buôn hoa đang sinh sống trong một khu vườn rộng lớn mệnh mông là hoa. Người cha thì tính tình chăm chỉ, yêu lao động và là một người được cả xã hội công nhận về sự thành công trong lĩnh vực trồng hoa.

Còn người con thì rất có nhiều tài năng. Anh được lớn lên trong vòng tay yêu thương và sự đầy đủ vật chất mà người cha ban cho. Anh đã học được rất nhiều nghề, làm được rất nhiều điều hay ho. Nhưng ở tuổi 35, anh vẫn là một người vô danh trước xã hội.

Anh luôn suy nghĩ về điều này. Anh vẫn không thể hiểu nổi tại sao anh đa tài thế, làm nhiều điều hay thế mà đến giờ anh vẫn chỉ là người vô danh. Người cha hiểu ý anh, liền đưa anh đến vườn hoa mà ông chuẩn bị thu hoạch. Ông chỉ vào bông hồng to nhất, đẹp nhất và rực rỡ nhất nằm giữa vườn cho anh con trai và hỏi:



Con có biết tại sao bông hồng kia lại to và đẹp rực rỡ hơn các bông hồng khác không?

Có phải vì cha mua giống mới không?

Không phải - người cha đáp - tất cả đều chung một giống hoa con ạ.

Thế có phải cha tưới cho nó nhiều nước và bón cho nó nhiều chất dinh dưỡng hơn không?

Cũng không phải. Tất cả điều kiện chăm sóc và môi trường sinh trưởng của chúng đều giống nhau.

Vậy thì chắc là đất ở chỗ đó tốt hơn rồi cha nhỉ?

Con lại sai rồi. Đất đều giống nhau.

Người con không biết trả lời sao nữa. Anh nghĩ hoài, nghĩ mãi, nghĩ mãi... nhưng vẫn không thể giải thích nổi tại sao lại như thế. Lúc này, người cha mới ôn tồn bảo:

Con có nhận thấy bông hồng này ít lá và ít nụ không?

À đúng rồi. Nhưng có nghĩa là gì hả cha?

Trong vườn hồng này, chỉ duy nhất có bông này là ta thường xuyên nhìn tới. Khi thấy nhiều lá mọc quanh nó quá, ta tỉa bớt. Khi thấy nó có nhiều chồi, nhiều nụ đâm ra, ta cũng tỉa. Người con có vẻ hiểu ra điều gì đó, gật đầu liên tục. Người cha tiếp lời:

Tất cả bông hồng đều có điều kiện sống như nhau, nhưng bông hồng này lại được một đặc ân của ta là tỉa bớt các cành, nụ và lá nên các chất dinh dưỡng sẽ được tập trung vào bông hoa mà không bị phân tán đi nơi khác. Chính vì thế mà nó sẽ trở nên to hơn, khỏe hơn, đẹp hơn và rực rỡ hơn hẳn những bông còn lại. Trầm ngâm một lúc ông lại tiếp tục:

Cũng như con, con trai của ta ạ. Tuy con rất giỏi và rất nhiều tài, con làm được rất nhiều việc nhưng con vẫn giống như những người khác là vì con thiếu sự tập trung, con bị phân tán năng lượng và thời gian vào quá nhiều thứ. Con cần phải xác định lại con sẽ trở thành người như thế nào trong vài năm tới. Con đam mê gì nhất, điều gì khiến cho con trăn trở

nhiều nhất, điều gì khiến cho con có thể sống chết với nó mà không quản khó khăn?

Lúc đó con sẽ là người thành công, con trai ạ...

Lúc này, người con đã hiểu ra tất cả vấn đề. Anh khóc và quỳ xuống hôn vào tay người cha và cảm ơn rồi rít người cha về câu chuyện giúp anh nhìn nhận cuộc đời tốt hơn...

Một câu chuyện với kết thúc có hậu đúng không bạn?

Tôi tin là bạn đã hiểu được lý do tại sao chúng ta cần phải tập trung. Khi chúng ta tập trung vào điều gì đó, điều đó sẽ mở rộng ra. Tâm ta ở đâu, sự nghiệp ta ở đó là vậy.



Sự tập trung sẽ tạo ra được thành tựu. Thành tựu sẽ tiếp nối được thành tựu. Thành tựu sẽ tạo ra động lực nội tại. Và động lực nội tại lại một lần nữa là chất kích thích cực mạnh để tạo ra những thành tựu mới. Cứ thế chúng quay vòng và làm cho bạn có một cuộc đời thành công, một cuộc đời mà bạn sống xứng đáng.

Nói thì hay đó, nhưng bạn cũng sẽ chẳng động lại được gì nhiều nếu không thật sự thực hành động và trải nghiệm. Dưới đây, tôi sẽ yêu cầu bạn làm một trải nghiệm mà bạn chưa từng làm trong đời bao giờ. Trong lúc bạn làm bạn sẽ cực kỳ khó chịu. Tuy nhiên khi hoàn tất trải nghiệm đó rồi, tôi tin chắc bạn sẽ vỗ vào ngực tự hào vì mình đã vượt qua được thử thách và sẽ có được *một cảm giác mà tôi không biết dùng từ ngữ nào để diễn tả*. Trải nghiệm đó như sau:

TRẢI NGHIỆM CHỜ NÉN TÀN

À mà khoan đã. Dưới đây là cảm nhận của một học viên của tôi sau khi đã hoàn thành trải nghiệm này. Bạn đọc thử cảm nhận của họ nhé. Từ một người chị gái tên Trinh:

Cảm nhận của chị Trinh

Nhìn ngọn lửa đang cháy của nén!

Ban đầu khi chị đốt nến lên trong đầu chị trống rỗng, không có gì tồn tại trong đầu cả. Sau khoảng 1 phút cây đèn đã cháy thì trong đầu chị hỏi chị:

TÔI LÀ AI?

TÔI LÀ AI?

TÔI LÀ AI?

Câu hỏi đó cứ lặp đi lặp lại như thế và rồi câu trả lời lại xuất hiện:

TÔI LÀ 1 NGƯỜI THUYẾT TRÌNH VĨ ĐẠI.

TÔI LÀ MỘT NGƯỜI THẦY VĨ ĐẠI.

TÔI LÀ 1 NGƯỜI PHỤ NỮ THÀNH ĐẠT, GIÀU CÓ, HẠNH PHÚC.

TÔI LÀ 1 NGƯỜI MẸ TUYỆT VỜI.

SỨ MỆNH CỦA TÔI LÀ ĐI CHIA SẺ NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP NHẤT ĐẾN VỚI CUỘC ĐỜI NÀY.

SỨ MỆNH CỦA TÔI LÀ TRỞ THÀNH 1 NGƯỜI MẸ TUYỆT VỜI TẠO RA NHỮNG ĐỨA CON TUYỆT VỜI VÀ ĐI CHIA SẺ CHO NHỮNG ÔNG BỐ, BÀ MẸ NHỮNG KIẾN THỨC THỰC TIỄN TỪ BẢN THÂN ĐỂ TRỞ THÀNH CỘNG ĐỒNG NHỮNG ÔNG BỐ, BÀ MẸ TUYỆT VỜI VÀ NHỮNG ĐỨA CON TUYỆT VỜI.

Rồi ngay lúc đấy lại xuất hiện câu hỏi:

ƯỚC MƠ CỦA TÔI LÀ GÌ?



TÔI ƯỚC MƠ TÔI ĐỨNG TRÊN SÂN KHẤU PHÍA DƯỚI LÀ 1000 (1 NGÀN ĐẨY) KHÁN GIẢ ĐANG MONG ĐỢI TÔI XUẤT HIỆN. KHI TÔI MỞ ĐẦU LÀ KHÁN GIẢ ĐÃ HÒ REO VÀ BỊ CUỐN HÚT BỞI NHỮNG GÌ TÔI NÓI RA.

TÔI YÊU MỌI NGƯỜI NHƯ NHỮNG GÌ KHÁN GIẢ DÀNH CHO TÔI. TÔI ĐỐT CHÁY HỌ, TÔI THÔI THỨC HỌ KHÔNG THỂ NÀO NGỒI YÊN MỘT CHỖ.

TÔI MƠ ƯỚC CÙNG GIA ĐÌNH NHỎ CỦA TÔI ĐI KHẮP MỌI MIỀN TRÊN THẾ GIỚI, ĐẾN NHỮNG NƠI ĐẸP NHẤT MÀ TÔI CHƯA ĐẾN, ĐỂ TẬN HƯỞNG CUỘC SỐNG TƯƠI ĐẸP NƠI ĐẤY.

TÔI ƯỚC MƠ CÓ ĐƯỢC NGÔI NHÀ NHƯ VỢ CHỒNG TÔI MƠ ƯỚC VÀ TRONG NGÔI NHÀ ẤY LÀ ĐẦY ẦP TIẾNG CƯỜI, TIẾNG CƯỜI MẮN NGUYỆN, HẠNH PHÚC CỦA CHA MẸ, TIẾNG CƯỜI HẠNH PHÚC CỦA CHỒNG, TIẾNG CƯỜI HỒN NHIÊN CỦA NHỮNG ĐỨA CON.

Rồi ngay lúc đấy, trong tôi lại xuất hiện câu hỏi: LÀM GÌ ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC ƯỚC MƠ CỦA TÔI?

TÔI HỌC HỎI VÀ RÈN LUYỆN, LẶP ĐI LẶP LẠI MỖI NGÀY ĐỂ NÂNG CAO KỸ NĂNG THUYẾT TRÌNH. THUYẾT TRÌNH VỚI CẢ TRÁI TIM, VỚI LÒNG BAO DUNG, VỚI TÌNH YÊU THƯƠNG THẬT SỰ DÀNH CHO KHÁN GIẢ.

TRAU DỒI KIẾN THỨC VỀ GIÁO DỤC CON ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI MẸ TUYỆT VỜI! ĐỂ CHIA SẺ VỚI CỘNG ĐỒNG NHỮNG ÔNG BỐ, BÀ MẸ ĐỂ HỌ TRỞ THÀNH NHỮNG ÔNG BỐ, BÀ MẸ TUYỆT VỜI NHẤT.

CÔNG VIỆC CỦA TÔI PHẢI KIẾM ĐƯỢC THU NHẬP LÀ 100 TRIỆU/1 THÁNG ĐỂ XÂY NHÀ VÀ ĐI DU LỊCH.

Những câu hỏi ấy và những câu trả lời như vậy cứ diễn ra trong đầu chị. Bỗng dưng có 1 cơn gió thoảng qua làm ngọn đèn lung lay, giống kiểu như sắp tắt nhưng không nó CHÁY MẠNH HƠN LÚC NÀY.



Lúc đấy chị nghĩ ngọn gió kia giống nhưng ngoại sinh tác động đến đam mê, ước mơ của chị, nhưng không những làm dập tắt ước mơ, đam mê của chị mà nó đốt cháy mạnh mẽ thêm cho ước mơ, đam mê của chị. Đôi lúc không hiểu sao ngọn lửa của nền nó cứ liu riu, trong đầu chị lại thôi thúc:

CHÁY MẠNH LÊN, CHÁY MẠNH LÊN NÀO HỒI ĐAM MÊ CỦA TÔI, ƯỚC MƠ CỦA TÔI. CHÁY MẠNH LÊN, CHÁY MẠNH LÊN. TÔI LÀ 1 NGƯỜI THUYẾT TRÌNH VĨ ĐẠI, TÔI LÀ 1 NGƯỜI THẦY VĨ ĐẠI. TÔI LÀ 1 NGƯỜI MẸ TUYỆT VỜI!

SỨ MỆNH CỦA TÔI LÀ TRAO YÊU THƯƠNG, TRAO GIÁ TRỊ ĐẾN MỌI NGƯỜI...

Giống như thể ngọn đèn hiệu chị vậy, nó bùng sáng mạnh mẽ. Thật sự là như vậy đấy em. Rồi đến giai đoạn cuối là giai đoạn chị đấu tranh dữ dội vì 2 chân của chị tê cứng, tê đến nỗi chưa bao giờ được tê vậy em, chị có cảm giác như chị gục ngã luôn nếu như chị buông xuôi tất cả. Lúc đó trong đầu chị nói với chị:

KHÔNG ĐƯỢC BỎ CUỘC, ĐÃ NGỒI NHÌN CÂY ĐÈN ĐƯỢC 9/10 RỒI TẠI SAO 1/10 MÀ KHÔNG THỂ VƯỢT QUA CHỨ?

Lúc đó thậm chí là chị thể luôn:

CON THỂ LÀ NẾU CON ĐỨNG LÊN TRƯỚC KHI NGỌN ĐÈN NÀY TẮT CON SẼ KHÔNG ĐI LẠI ĐƯỢC.

Chị thể như vậy luôn đấy em. Rồi chị nghĩ trong đầu: thả lỏng cơ thể, thả lỏng cơ thể...



NẾU MÀY ĐỨNG LÊN TRƯỚC KHI NGỌN ĐÈN TẮT THÌ NHỮNG GÌ MÀY ƯỚC MƠ, NHỮNG GÌ MÀY ĐAM MÊ SẼ CHẤM DỨT - chị nói với chính mình như vậy.

Rồi những giây cuối cùng trước khi đèn tắt chị đã nhìn sát nó và khẳng định đam mê, ước mơ của chị lần nữa. Vừa xong thì đèn đã tắt và trong người chị lúc đấy cảm thấy rất nhẹ nhàng. Những cái tê chân lúc nãy muốn đánh đổ chị cũng không còn nữa.

BÀI HỌC RÚT RA TỪ VIỆC NGỒI NHÌN ĐÈN:

Hãy theo đuổi ước mơ, đam mê của mình không ngừng nghỉ, đôi khi có những thứ xung quanh khiến bạn chùn bước nhưng hãy xem đó là động

lực, là ngọn gió đốt cháy thêm nữa cho ước mơ, khát vọng của mình. Hãy kiên trì theo đuổi đến cùng và không vì bất cứ lý do gì mà khiến bạn phải dừng lại. Hãy tìm mọi cách để vượt qua đó.

Trước khi suy nghĩ kết thúc hãy suy nghĩ tại sao bạn bắt đầu, bạn đã đi qua những chặng đường chông gai như thế nào để đến được tới giây phút này. Tại sao còn ít thời gian nữa đã đến thành công mà phải bỏ cuộc?

CHỈ CẦN CỐ GẮNG KIÊN TRÌ ĐẾN CÙNG LÀ BẠN ĐÃ ĐẾN THÀNH CÔNG. KHI BẠN ĐÃ ĐỨNG TRÊN BỤC THÀNH CÔNG, KHI NHÌN LẠI HÀNH TRÌNH CỦA MÌNH MỌI THỨ THẤY RẤT NHẸ NHÀNG. CẢM ƠN EM ĐÃ CHO CHỊ TRẢI NGHIỆM 1 BÀI TẬP THÚ VỊ MÀ CHỊ CHƯA TỪNG LÀM BAO GIỜ.

CẢM ƠN!

CẢM ƠN EM!

NHỜ BÀI TẬP CỦA EM MÀ CHỊ BIẾT CHỊ PHẢI LÀ AI.

Chị chưa từng biết ý nghĩa của việc nhìn đèn là như thế nào nhưng đây là kết quả của việc tập trung nhìn đèn. Thật sự rất thú vị. **CẢM ƠN EM.**

Phiên của bạn

Bài tập vô cùng đơn giản nhưng không dễ dàng. Hãy chuẩn bị cho mình một ngọn nến nhỏ, tẩm cây nến để đốt đèn lồng Trung Thu. Sau đó đốt ngọn nến và ngồi nhìn một cách tập trung vào điểm đỏ đang cháy ở đầu nến. Khi nào nến tàn thì hãy đứng dậy. Bài tập này sẽ giúp bạn tăng khả năng tập trung, kiên trì và chịu đựng. Hãy nghiêm túc làm một lần bạn sẽ hiểu được ý nghĩa từ những gì mà tôi chia sẻ. Hãy trải qua rồi nghiệm lại. Đừng khinh thường bài tập đơn giản này. Nếu bạn dám khẳng định mình đủ bản lĩnh thì tôi thách bạn hoàn thành bài tập này trọn vẹn một cách nghiêm túc. Đừng đứng dậy và đừng di chuyển khi vẫn chưa hết cây nến. Nếu đã không làm thì thôi còn nếu làm thì hãy làm thật nghiêm túc. Còn bây giờ mời bạn sang yếu tố thứ 4.



ĐỘNG LỰC NỘI TẠI 4: INPUT & OUTPUT

Input là những gì bạn nạp vào đầu. Output là những gì bạn hành động dựa trên những gì mà bạn nạp vào đầu. Tôi cũng không thích định nghĩa này, định nghĩa này là do tôi hiểu sao thì tôi giải thích như vậy chứ không có cơ sở khoa học gì ở đây cả. Cái gì hiệu quả thì mình sử dụng thế thôi. Ai mà phản bác định nghĩa này thì tôi xin thua vì đây là quan điểm cá nhân của tôi.

Hiểu một cách đơn giản nhất, Input là những gì mà bạn tiếp thu được. Còn Output là khả năng hành động của bạn hay còn gọi là đầu ra. Để thành công hơn thì chúng ta cần phải cân bằng giữa 2 vế, hít vào thì phải thở ra... Nếu bạn đã từng nghe tôi chia sẻ ở mạng xã hội, tôi rất hay chia sẻ một công thức thành công mà tôi tự ngâm ra được:

Thành Công = Tiếp Nhận + Hành Động = Học + Làm

Trong phần này, tôi xin được phép thêm vào một bài viết do chính tôi viết mà được rất nhiều lượt chia sẻ trên mạng xã hội. Tôi xin được thêm nó vào đây để bạn đọc được, bài viết có tựa đề Bí mật của một chuyên gia.

BÍ MẬT CỦA MỘT CHUYÊN GIA

Một bạn trẻ từng hỏi tôi, anh Dũng ơi anh đọc sách bao nhiêu lâu rồi?

Tôi trả lời: 7 năm.

Bạn ấy: Cái gì, 7 năm cơ á?

Tôi trả lời: Đúng vậy, liên tục 7 năm liền.



Cuộc trò chuyện kết thúc ở đây. Tuy nhiên sau cuộc hội thoại ấy đã làm tôi trăn trở rất nhiều. Tôi tự đặt ra cho mình câu hỏi: Mình đã đọc sách 7 năm trời rồi, thế mà kết quả mình có cũng chẳng là bao nhiêu, chuyện quái quỷ gì đang xảy ra thế này?

Và chính câu hỏi này đã tạo động lực cho tôi ngồi đó vắt tay lên trán để suy nghĩ, cuối cùng đáp án đã có. Tôi tóm lược lại bằng 3 từ khóa **một sách - chuyên gia - kẻ xuất chúng**. Tôi muốn chia sẻ điều này để các bạn ham học

hỏi không phải phạm sai lầm như tôi, đừng mất 7 năm trời mới tìm ra được mình sai ở chỗ nào.

Ở bài viết này, chúng ta sẽ cùng nhau đi qua 3 giai đoạn, bắt đầu từ giai đoạn thứ nhất:

Một sách

Đây là giai đoạn mà bạn bắt đầu làm quen với sách, thích sách, yêu sách và hơn thế nữa là cuồng sách. Biểu hiện của một sách là bạn đọc như ngẫu như nghiền những quyển sách mà bạn vớ được, đó có thể là những quyển sách với chủ đề về thành công, phát triển kỹ năng, kỹ năng kinh doanh, truyện, tiểu thuyết...

Nhưng sẽ thật tệ nếu bạn đọc chỉ để đọc và đọc chỉ để đi tìm sự ảo tưởng về một tương lai tốt đẹp nào đó mà tác giả đã vẽ ra. Bạn tìm cứu cánh trong những quyển sách và rồi bạn chết trong thế giới thực, lý do đơn giản bởi vì: bạn đọc chỉ để đọc.

Chẳng đâu xa, bạn hãy quan sát những người bạn xung quanh mình. Chắc chắn sẽ có một kẻ một sách, biểu hiện của một kẻ một sách đó chính là: Nói chuyện y như trong sách và hay nói chuyện trên trời. Chỉ giỏi nói mà không thấy kết quả đâu. Nếu có một hình tượng để ám chỉ họ thì đó chính là hình tượng con lười gánh sách.



Tôi không thể nào phủ nhận được tầm quan trọng của sách đối với mỗi người. Sách giúp chúng ta hiểu biết hơn, thông minh hơn, tầm nhìn xa hơn, ít phạm sai lầm hơn trong cuộc sống. Và đặc biệt đọc sách giúp thần thái của bạn có thần hơn những người khác vì chúng ta tự tin mình là kẻ biết nhiều.

Cách đây hơn 2 năm, tôi đã từng là một người như vậy, một một sách chính hiệu. Tôi đọc ngẫu nhiên tất cả những quyển sách mà mình có được rồi mơ tưởng về một tương lai hạnh phúc, thành công và giàu có.

Và tiếp theo, tôi chia sẻ điều đó cho những người thân và những người bạn của mình. Như một định mệnh đã được định sẵn, họ bắt đầu bảo: mày không làm được đâu, thứ như mày mà làm được gì.

Tôi cũng đâu có vừa, tôi bắt đầu biện bạch bằng những câu nói hết trong sách cho họ nghe và vênh mặt vì sự hiểu biết tự huỷ của chính mình. Bạn đoán được kết quả tiếp theo chứ?

Tôi bị cả lớp tẩy chay, bạn bè tẩy chay, cha mẹ bảo hoang tưởng. Cho đến một ngày kia, tôi đứng lên phát biểu ý kiến mà cô giáo hỏi. Vừa đứng lên thì đám bạn bảo: Ê, thằng điên nó phát biểu nữa kìa... Tôi tức anh ách khi nghe câu nói đó nhưng cũng phải cảm ơn vì chính tình huống đó đã làm tôi thức tỉnh. Tôi bắt đầu tự chất vấn với chính mình: tại sao họ lại nói như vậy, tại sao họ lại cười mình, tại sao họ lại tẩy chay mình?

Và rồi tôi phát hiện ra một điều giản đơn không tưởng: là do mình chỉ NATO, tức là *No Action Talk Only* - nói mà không làm. Chính điều đó đã dẫn tôi bước qua giai đoạn thứ 2, giai đoạn của một chuyên gia.



Tôi bắt đầu đi tìm định nghĩa của một chuyên gia. Tôi bắt đầu bằng việc tra Google. Tôi tìm ở Google chưa đã, tôi hỏi ý kiến của người khác và từ tất cả nguồn mà mình tự nghĩ ra được. Nhưng tất cả những gì tôi tìm cũng không đáp ứng được định nghĩa mà tôi muốn tìm, cho đến khi tôi tự đặt bút xuống và viết:

Chuyên gia theo định nghĩa của **Phan Thanh Dũng**: chuyên gia không phải là một điều gì đó quá cao siêu. Mà chuyên gia đơn giản chỉ là một người có khả năng giải thích cho một người chưa biết gì hiểu về thứ mà anh ta muốn chia sẻ và anh ta định vị bản thân mình là một chuyên gia.

Bạn có đồng ý nếu một ai đó dạy bạn hiểu một kiến thức gì đó mới thì trong mắt bạn, họ chính là chuyên gia?

Và chính vì định nghĩa này, tôi có thêm niềm tin để hành động nhiều hơn. Tôi bắt đầu nói nhiều hơn, viết nhiều hơn, chia sẻ nhiều hơn. Mà cái gì bạn làm càng nhiều thì bạn làm càng giỏi, thế thôi.

Chuyên gia thì cũng có nhiều loại chuyên gia. Ở đây tôi sẽ chia thành 3 loại chính: chuyên gia nghiên cứu, chuyên gia hình mẫu và cuối cùng là chuyên gia kết quả.

Chuyên gia nghiên cứu là gì?



Đó chính là những chuyên gia có khả năng tổng hợp những kiến thức rời rạc thành một bức tranh tổng quát. Những chuyên gia nghiên cứu họ dạy rất hay tuy nhiên điểm yếu là họ làm thì không giỏi cho lắm. Điều này cũng bình thường thôi, tập trung cái gì thì cái đấy mở rộng ra. Một huấn luyện viên giỏi như ông Alex Ferguson không nhất thiết phải giỏi hơn cầu thủ mà chỉ cần thấy được cái mà cầu thủ không thấy được và hỗ trợ họ là đủ.

Chuyên gia hình mẫu là gì?

Đó chính là những người biết đứng trên vai người khổng lồ. Có nghĩa là họ biết mượn sức hoặc khai thác tối đa nguồn sức mạnh của những người khác để làm đòn bẩy cho họ. Đòn bẩy cho họ đó có thể là về thời gian, tiền bạc hay nguồn lực.

Lấy ví dụ nếu bạn là một người đang làm kinh doanh thì hãy rèn giũa để biến mình thành một chuyên gia hình mẫu bằng cách: Hãy nghiên cứu xem đối thủ cạnh tranh của bạn đang kinh doanh theo mô hình nào, nếu mô hình đó hiệu quả thì hãy copy lại và paste vào doanh nghiệp của chính mình. Thông minh hơn nữa thì cải tiến cái mà mình đã copy để tốt hơn cả đối thủ.

Hoặc nếu bạn muốn viết bài hay thì hãy nghiên cứu xem những người giỏi nhất mà bạn biết được họ đang viết theo cách nào và rồi mô phỏng theo cách viết của họ.

Hoặc đơn giản hơn cho các bạn học sinh dễ hiểu. Nếu thằng bạn học giỏi nhất lớp của bạn chia sẻ cho bạn cách mà nó học để đạt được kết quả đó thì nhiệm vụ của bạn chỉ là bắt chước và làm theo.

Điều kiện tiên quyết của chuyên gia hình mẫu đó là tin tưởng 100% vào những gì người thành công đã làm và làm theo. Khi đó bạn sẽ dần bước sang kiểu chuyên gia thứ 3, chuyên gia kết quả.

Chuyên gia kết quả là gì?

Là những người tạo ra những kết quả tốt từ 2 loại chuyên gia vừa nãy. Sau đó họ lại cải tiến để trở nên tốt hơn và rồi là tốt nhất. Chính sự tốt nhất lại dẫn họ đến từ khóa thứ 3 mà tôi muốn chia sẻ, những kẻ xuất chúng.

Kẻ xuất chúng là gì?

Trước khi giải thích cho bạn hiểu. Tôi kể với bạn câu chuyện riêng của chính mình với một người bạn. Người bạn ấy là người mà đã cùng tôi phấn đấu, quyết tâm thay đổi suốt 4 năm đại học.

Tôi rất tôn trọng và nể phục người bạn ấy. Tuy nhiên, phải nói thêm là quan niệm và chiến lược về thành công của mỗi người mỗi khác nên hiện tại vẫn chưa đi cùng nhau được.

Chuyện là bạn tôi hay bảo tôi hãy làm được hăng nói, hãy trở thành người giỏi nhất rồi thì lời nói của mình có sức mạnh hơn và lúc đó sẽ có người phụ trợ mình về những mảng khác. Lúc này đây, tôi sẽ diện và hỏi lại:

Ý ông là tôi không làm được?

Bạn ấy trả lời: Không, ý tôi nhắc nhở là ông làm gì thì hãy làm cho thật chắc.

Tôi biết ơn bạn ấy biết bao nhiêu khi vẫn luôn nhắc nhở tôi tập trung vào kết quả, thật tuyệt vời khi có những người bạn như vậy. Và tôi nghĩ sẽ càng tuyệt vời hơn nữa nếu mình chia sẻ những kiến thức cơ bản mà bản thân hệ thống được để mọi người tốt hơn, đồng thời rèn luyện để tạo nên kết quả thật sự.

Chính điều đó đã hình thành nên phong cách sống của tôi, nói những gì mình làm và làm những gì mà mình nói. Và chính điều đó cũng đã làm tôi suy nghĩ về 2 từ xuất chúng. Tôi định nghĩa xuất chúng có nghĩa là trong hàng trăm hàng ngàn người ngoài kia đang làm cùng lĩnh vực với bạn, bạn chính là người giỏi nhất trong đó.



Cậu bạn của tôi luôn tập trung vào việc kết quả phải là nhất, là nhất. Còn tôi tập trung vào việc chia sẻ, chia sẻ càng nhiều càng tốt. Tôi không hẳn muốn trở thành kẻ xuất chúng, tôi chỉ muốn dừng ở mức chuyên gia. Tùy vào mục đích và chiến lược đi của mỗi người thôi. Và sau tất cả, 2 đứa vẫn là đôi bạn thân cùng tiến.

Chuyện đến đây là hết, một bài viết dài nhưng giá trị đúng không bạn?

Vậy là chúng ta đã đi qua được 4 yếu tố giúp bạn có một nguồn động lực nội tại. Còn bây giờ, tôi sẽ chia sẻ cho bạn một yếu tố ngoại lai. Nếu không có yếu tố này thì chắc chắn quyển sách này sẽ không bao giờ được ra đời. Và yếu tố mà tôi muốn nói đến ở đây đó chính là phương pháp.

ĐỘNG LỰC 5: PHƯƠNG PHÁP HIỆU QUẢ

Sẽ thật tuyệt vời biết bao nhiêu nếu bạn nắm được những *phương pháp giúp bạn đi nhanh hơn* trong hành trình chinh phục mục tiêu của bạn. Giả sử như mục tiêu của bạn là từ TP.HCM và bạn muốn tham quan TP. Hà Nội. Lúc này đây bạn có thể có cho mình nhiều phương pháp khác nhau để đến được TP. Hà Nội.

Nhiều con người khác nhau sẽ có cho mình nhiều lựa chọn khác nhau để đến được TP. Hà Nội. Sẽ có người chọn phương án là đi bộ, người thì đi xe máy, người thì đi tàu lửa, người thì đi máy bay. Đi cái gì cũng được tùy vào điều kiện của bạn. Nhưng sẽ thật tuyệt vời biết bao nhiêu nếu bạn lựa chọn được cho mình một phương pháp/phương tiện mà bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian để làm những công việc khác.



Đối với tôi, luôn có nhiều hơn một phương pháp để hoàn thành mục tiêu. Tôi luôn ý thức được rằng cuộc sống của chúng ta chỉ có đúng một thứ để đo lường đó chính là thời gian. Mỗi phút giây trôi qua là mỗi phút giây chúng ta tiến gần đến cái chết. Bằng việc

nghĩ đến cái chết thì chúng ta sẽ sống một cách nghiêm túc hơn và tìm ra cách làm nhanh hơn. Chúng ta tập trung vào những gì chúng ta muốn làm, chúng ta quý trọng thời gian và không dám lãng phí thời gian. Có những kẻ khờ ngoài kia họ là tí phú về thời gian, họ suốt ngày giết thời gian vào những thứ cực kỳ vô bổ nhưng họ đâu có biết... *giết thời gian là giết chính mình*.

Tôi đã từng ngây ngô và lãng phí đời mình với những trò game vô bổ. Nên tôi sợ lắm thuật ngữ *ném thời gian qua khung cửa sổ*. Chính vì tôi sợ nên tôi phải tìm được cho mình những phương pháp làm việc hiệu quả hơn

mà nhanh hơn để rút ngắn thời gian lại. Và tôi phát hiện ra, bằng cách làm chủ kỹ năng ghi nhớ, tôi sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian để học tập, để làm việc, để tránh những việc nhỏ nhặt hay quên. Và như đã nói ngay từ đầu, trong quyển sách này tôi sẽ hướng dẫn cho bạn từng bước, từng bước một để làm chủ kỹ năng ghi nhớ với những phương pháp hữu hiệu nhất mà tôi biết được cho đến thời điểm tôi viết cuốn sách này. Tôi sẽ chia sẻ cho bạn bằng tất cả những gì tôi có, tôi sẽ móc hết ruột gan ra để mà chia sẻ không giấu thứ gì.

Nếu sau khi đọc quyển sách mà đời bạn có thay đổi thì tôi không cần bạn phải hồi đáp tôi bất cứ điều gì cả. Đơn giản, hãy sống thật tốt và chia sẻ những gì bạn biết cho những mối quan hệ xung quanh của bạn tốt hơn là tôi biết ơn lắm rồi, đó gọi là sự đáp đền tiếp nối. Còn bây giờ, tôi tạm dừng chương này tại đây và mời bạn tiếp tục đọc những gì tôi chia sẻ ở chương sau, một kiến thức nền tảng mà bạn không thể nào bỏ qua nếu muốn làm chủ kỹ năng ghi nhớ.

CHƯƠNG 4

**KHÁM PHÁ BÍ MẬT CỦA
MỘT BỘ NHỚ SIÊU PHẠM**

**“Trí tuệ thật sự là khả năng
nhận Biết bản chất của vấn đề”**

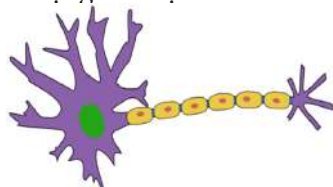
--Khuyết Danh--

Đặt cái tên cho sách vậy thôi chứ thật ra đây đều là những thứ mà bạn đã biết hết rồi nhưng bạn chưa hệ thống được. Với vai trò là một người chia sẻ, tôi sẽ trình bày ra đây một cách trực quan nhất và có hệ thống để bạn có thể hiểu một cách dễ dàng hơn từ đó vận dụng tốt hơn. Cũng không nhiều lắm đâu, chừng vài cái bí mật mà thôi. À mà để tôi nói thêm, chương này sẽ bao gồm 2 phần lồng ghép vào nhau đó là ***Bí mật của một bộ não siêu phàm & bí mật của một trí nhớ siêu phàm*** nên tiêu đề chương tôi mới đặt là **Bộ Nhớ**. Thôi, không để bạn chờ lâu nữa nào ta cùng khám phá...

BÍ MẬT THỨ 1: NƠ-RON

Nếu có một điều gì đó đặc biệt quan trọng về não bộ mà cần phải được chia sẻ đến cho người khác thì tôi luôn luôn chọn nơ-ron là điều đầu tiên. Lý do là khi bạn hiểu về sức mạnh cũng như lợi ích của nơ-ron, tôi chắc chắn bạn sẽ thêm vững tin vào những gì mà tạo hóa ban tặng cho bạn.

Bộ não của chúng ta rất diệu kỳ. Mặc dù chỉ nặng vồn vẹn có 1,5kg nhưng chứa bên trong đó là những điều mà khoa học ngày nay không cách nào có thể giải thích hết được. Thật



sự tạo hóa đã ban tặng mỗi người chúng ta một món quà vô giá mà không phải ai cũng ý thức được. Tại sao tôi lại nói như vậy?

Bạn đã từng xem một bộ phim khoa học viễn tưởng mang tên là Lucy siêu phàm hay chưa?

Lucy siêu phàm là một bộ phim kể về một cô gái trẻ bị bắt cóc bởi một nhóm tội phạm độc ác và cô bị chúng đưa vào cơ thể một loại thuốc lạ. Thứ thuốc ấy vô tình rỉ ra và làm cho cô có siêu năng lực đặc biệt. Với một người bình thường chỉ có thể sử dụng 10% trí não nhưng bây giờ cô có thể sử dụng 100% trí não của mình, cô có thể điều khiển mọi thứ bằng tâm trí hay thu nạp kiến thức một cách nhanh chóng. Thậm chí cô có thể xoay ngược lại thời gian để biết những gì xảy ra cách đây hàng triệu năm. Dù là một bộ phim khoa học viễn tưởng nhưng thông điệp mà bộ phim muốn gửi đến đó là não bộ của chúng ta thật sự tuyệt diệu.

Chỉ với việc sử dụng từ 5-10% năng lực trí não nhưng chúng ta đã xây dựng được rất nhiều công trình, rất nhiều kiến trúc độc đáo, phức tạp từ chính khối nơ-ron ấy. Không ai biết liệu ngoài đời, một người mà sử dụng được 100% năng lực trí não thì sẽ thế nào. Ai mà biết được?

Bộ não của chúng ta, khối tầu hũ nặng tầm 1,5kg đó thật sự rất kỳ diệu. Ngay từ khi sinh ra bên trong nó đã *có khoảng 1 tỷ tế bào nơ-ron thần kinh*. Sức mạnh và tốc độ xử lý của mỗi nơ-ron thần kinh tương đương với 1 cái máy tính hiện đại nhất ngày nay. Và thật sự tuyệt diệu biết bao nhiêu vì từ khi sinh ra chúng ta đã được tạo hóa ban tặng cho 1 tỷ cái máy tính như vậy. Cho dù bạn là một người bình thường, một thiên tài, một kẻ ngốc, một người điên thì chúng ta cũng có chừng ấy số lượng nơ-ron như nhau. Họa chăng thì cũng chênh lệch với nhau khoảng vài triệu nơ-ron là cùng. Về cơ bản thì tất cả chúng ta đều có tiềm năng như nhau, hơn kém không đáng kể.

Nhưng việc bạn có bao nhiêu nơ-ron thần kinh cũng không quan trọng, quan trọng là những nơ-ron đó liên kết với nhau như thế nào. Hay nói một cách khác là bạn sử dụng những nơ-ron đó như thế nào.

Hãy tưởng tượng hôm nay là một ngày cuối đông trời rất lạnh, lạnh đến cắt da cắt thịt và bạn có một cái áo ấm. Bạn biết cái áo ấm sẽ làm bạn

ấm. Nhưng giữa việc bạn biết và việc bạn khoác cái áo ấm đó vào người để đỡ lạnh là 2 việc hoàn toàn khác nhau. Cái áo ấm sẽ vô giá trị nếu bạn không mặc nó để tránh mình khỏi bị cảm cúm. Một cục vàng 5kg nằm dưới đáy biển cũng sẽ vô giá trị nếu chúng ta không vớt nó lên mà dùng.



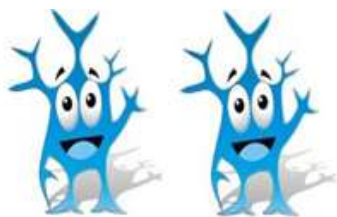
Nơ-ron trong não bạn cũng như vậy, bạn có 1 tỷ cái áo ấm như vậy trong đầu, bạn có 1 tỷ cục vàng như vậy trong đầu. Nhưng nếu không sử dụng nó thì con số 1 tỷ này cũng hoàn toàn vô giá trị. Vậy cách nào để sử dụng số vốn 1 tỷ này đây?

Câu trả lời đó chính là sự liên kết nơ-ron. Càng có nhiều liên kết nơ-ron được tạo ra thì bạn càng thông minh và ngược lại. Tôi biết tới đây bạn sẽ hỏi tiếp, vậy cách nào để tăng lượng liên kết nơ-ron lên đây?

Rất đơn giản, hãy làm một việc gì đó nhiều hơn số lần hiện tại với công thức:

Điều bạn muốn + $n + 1$.

Càng lặp đi lặp lại một việc gì đó thì bạn sẽ càng thông minh và lão luyện hơn. Giả sử bạn đang muốn chơi cầu lông giỏi. Thì để ngày càng giỏi hơn, bạn sẽ làm một việc đó là chơi cầu lông nhiều hơn, học hỏi cách đánh thông minh hơn mỗi ngày. Bằng việc chơi và học cứ lặp lại như vậy, những liên kết nơ-ron sẽ được tạo ra một cách bền vững.



Với 6 lần lặp thì liên kết nơ-ron sẽ ít vững bền hơn 7 lần lặp. Với 7 lần lặp thì liên kết nơ-ron sẽ ít vững bền hơn 8 lần lặp...

Trước khi bạn trưởng thành như bây giờ thì tôi cá là bạn đã trải qua một thời là học sinh tiểu học. Hồi ấy, để làm tính cộng, trừ, nhân, chia một cách dễ dàng thì thầy cô bắt bạn phải thuộc bảng cửu chương để có thể giải đề và lên lớp. Lúc ấy, bảng cửu chương là mục tiêu của bạn, là điều mà bạn muốn. Lúc mới bắt đầu học bảng cửu chương, bạn đọc mãi mà không nhớ chính xác kết quả của các phép nhân trong đó là gì. Bạn tự hỏi mình rồi bạn

quên, rồi lại quên... Càng quên bạn quyết tâm càng đọc nhiều lần hơn để thuộc, bạn phát hiện ra đọc đi đọc lại sẽ dễ thuộc hơn.

Bạn không biết gọi tên điều đó là liên kết nơ-ron, bạn chỉ biết càng đọc nhiều thì càng lão luyện và dễ thuộc, thế thôi. Và cứ thế, sau nhiều năm đọc đi, đọc lại bảng cửu chương thì bạn đã trở thành chuyên gia về bảng cửu chương. Không tin à?

$$5 \times 4 = ?$$

$$6 \times 4 = ?$$

$$9 \times 8 = ?$$

Có phải trong đầu bạn tìm ra ngay được đáp 20, 24 và 72?



Chúc mừng bạn, bạn đã trở thành một chuyên gia về bảng cửu chương rồi đấy. Chúng ta còn là chuyên gia đi xe đạp, chuyên gia đánh răng, chuyên gia hít thở...

Bạn có để ý xuyên suốt quyển sách, tôi đã đặt cho bạn rất nhiều câu hỏi chứ?

Đặt câu hỏi và tìm câu trả lời cho câu hỏi mà bạn thắc mắc cũng là một cách cực kỳ hay để tăng sự liên kết của nơ-ron thần kinh vì lúc đó não bộ của bạn sẽ bắt đầu được kích thích để đi tìm câu trả lời và làm lượng liên kết nơ-ron tăng lên. Hãy ứng dụng nó bạn nhé, nó sẽ là thứ hỗ trợ cho trí nhớ của bạn rất nhiều đấy. Và ngay bây giờ, bạn hãy làm ngay luôn cho nóng. Hãy trả lời những câu hỏi sau:

1. Tháp Bloom có mấy tầng, tầng 6 của tháp Bloom là gì?
2. Trong câu chuyện bông hoa hồng, tại sao người con 35 tuổi rồi mà vẫn vô danh?
3. Tầng 4 của tháp Bloom là gì?
4. Khi đặt mục tiêu, bạn được tôi chia sẻ 3 cái định, 3 cái định đó là gì?
5. Công thức để tăng sự liên kết nơ-ron là gì?
6. Những động lực nội tại mà tôi chia sẻ là gì?
7. Mức độ cam kết thứ 2 là gì?

8. Tôi đã chia sẻ cho bạn điều gì ở mức độ cam kết thứ 3?

9. 6 bí mật giúp bạn tự tin hơn gồm những gì?

10. Người mẹ đã nói gì với đứa con sau khi nó cầm về 6 con điểm 10 và 1 con điểm 8 thay vì 7 con điểm 10?

Nếu bạn chưa trả lời xong, hãy quay trở lại trả lời rồi hãy đọc tiếp để thật sự hiểu những gì mà tôi chia sẻ. Nếu bạn đã hoàn thành 10 câu hỏi này, chúc mừng bạn, có phải bằng việc trả lời câu hỏi, não bạn bắt đầu được kích thích và bạn tập trung hồi tưởng lại để tìm đáp án đúng không?

Sẽ như thế nào nếu bạn trả lời những câu hỏi này suốt 1 tiếng?

Chắc chắn, lúc đó liên kết nơ-ron sẽ tăng lên một cách đáng kinh ngạc giúp bạn nhớ rất kỹ kiến thức. Bạn thấy sức mạnh của câu hỏi để làm gia tăng liên kết nơ-ron chưa?

BÍ MẬT THỨ 2: THUYẾT TOÀN NÃO VÀ BÍ MẬT CỦA MỘT TRÍ NHỚ SIÊU PHẠM

Bạn biết 1 người đàn ông mang tên là Roger Sperry chứ?

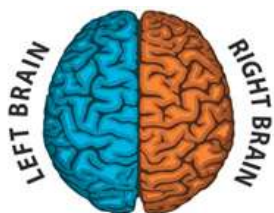
99% những người tôi hỏi đều không biết ông ta là ai. Và đó cũng là *lý do mà bạn phải sở hữu quyển sách này*. Khi bạn biết về người đàn ông này và những gì mà ông ta để lại, bạn sẽ hiểu được bí mật của một trí nhớ siêu phàm là gì ngay lập tức.

Kể từ dòng chữ này trở đi, bạn sẽ Eruaka liên tục trong sung sướng vì phát hiện ra một bí mật vô cùng động trời có thể giúp trí nhớ của bạn được cải thiện lên 5, 10, thậm chí vài chục lần so với trước. Vậy người đàn ông này là ai và ông ta có gì đặc biệt mà tôi lại nói như vậy?

Dĩ nhiên ông ta có tên khai sinh là Roger Sperry, bạn không cần nhớ tên của ông ta cũng được. Nhưng bạn phải nhớ được điều mà ông ta đã để lại cho đời vì điều này trực tiếp liên quan đến trí nhớ của bạn.

Năm 1881, ông ta đã được nhận giải Nobel Y học vì những đóng góp của ông ta cho ngành khoa học về não bộ. Theo đó, ông ta đã phát biểu và chứng minh một thuật ngữ được gọi là **thuyết toàn não**. Vậy thì thuyết toàn

não chứa những nội dung gì bên trong mà giúp cho ông ta nhận được giải thưởng Nobel danh giá?

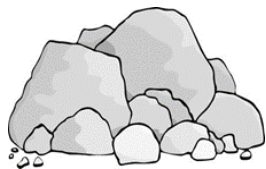


Thuyết toàn não nói rằng bộ não của chúng ta bao gồm 2 phần và mỗi phần sẽ có mỗi chức năng khác nhau. Phần bên trái hay còn được gọi là não trái sẽ đảm nhận những chức năng thiên về lập luận, toán học, sự kiện, ngôn ngữ, con số, phân tích. Phần bên phải hay còn được gọi là não phải sẽ đảm nhận những chức năng như âm nhạc, sáng tạo, mơ mộng, tưởng tượng, màu sắc, tình cảm, tổng quát.

Bằng việc phát hiện ra não có 2 phần như vậy, ông cũng nói thêm: nếu mà sử dụng cân bằng được 2 bán cầu não cùng một lúc thì con người sẽ giải phóng khả năng tiềm ẩn bên trong não bộ của họ và giúp họ đạt được rất nhiều thành tựu.



Tôi không sống cùng thời với ông ta nên cũng không chắc là tôi diễn đạt lại có đúng từng lời từng chữ ông ta nói như vậy không, nhưng đại ý chắc chắn là đúng. Vậy làm thế nào để cân bằng 2 bán cầu não và việc cân bằng này có liên quan gì đến trí nhớ?



Để cân bằng được 2 bán cầu não. Trước hết bạn phải cùng tôi trải qua một hành trình thú vị với việc gán khái niệm trước đã. Đừng quá lo lắng về thuật ngữ gán khái niệm, nó dễ ồm. Ở phía trên bạn đã biết não của chúng ta được cấu tạo từ 2 phần là phần não bên trái và phần não bên phải rồi đúng chứ?

Tuyệt lắm. Giờ thì tôi nói với bạn, bạn hãy tưởng tượng não trái của bạn là một viên đá nhỏ và não phải của bạn là một viên đá lớn được chứ?



Và hãy tưởng tượng thêm, trí nhớ của bạn giống như một cái xô có đục một cái lỗ thủng. Tại sao lại là cái xô đục lỗ?

Đơn giản vì chúng ta hay quên. Việc chúng ta quên được tượng trưng như cái lỗ của cái xô.

Lại nè:

Đá nhỏ = não trái

Đá lớn = não phải

Cái xô đục lỗ = trí nhớ

Cái lỗ = quên

Bạn nắm được chưa?

Rồi, bây giờ bạn hãy tạm thời dừng nhìn vào hình ảnh minh họa nữa để tôi có thể chia sẻ tiếp tục cho bạn. Bây giờ bạn hãy giúp tôi làm một việc đó chính là:

Hãy nhớ đến cái tivi của nhà bạn giúp tôi. Sau khi bạn nhớ đến cái tivi thì bạn hãy nhớ đến tủ lạnh nhà bạn giúp tôi. Tốt lắm, sau khi đã nhớ đến cái tủ lạnh bạn hãy nhớ đến cái điện thoại của bạn được không?

Tốt lắm, cảm ơn bạn vì bạn đã vừa hoàn thành một bài tập mà bạn không hề hay biết. Giờ tôi sẽ chia sẻ cho bạn biết bài tập và bài học bạn vừa trải qua là gì. Bạn hãy trả lời giúp tôi:

Khi tôi nói bạn hãy nhớ đến cái tivi, tủ lạnh và điện thoại của bạn. Trong đầu bạn xuất hiện từng từ từng chữ tôi nói hay là bạn hình dung được hình ảnh cái tivi, tủ lạnh và điện thoại mà tôi vừa nói?

Nếu bạn trả lời là thấy hình ảnh thì chúc mừng bạn. Chúng ta đi đúng hướng rồi. Bạn thấy điều gì xảy ra trong trí não của chúng ta không?



Trí não của chúng ta có xu hướng phần lớn hoạt động bằng hình ảnh chứ không phải bằng từ ngữ. Đây là quy luật tự nhiên của não bộ. Thế mà bao nhiêu lần rồi chúng ta đang đi ngược lại quy luật của não bằng cách đọc tới đọc lui một đoạn văn, một từ vựng tiếng Anh hay một công thức toán học, vật lý, hóa học nào đó để cầu mong mình thuộc bài thật nhanh?

Tôi đồng ý là đọc đi đọc lại sẽ giúp các liên kết nơ-ron được liên kết với nhau và giúp bạn nhớ. Tuy nhiên, lặp đi lặp lại là cái bước sau cùng của việc ghi nhớ chứ không phải là cái bước đầu tiên và duy nhất mà bạn đã và đang ứng dụng trong hàng chục năm nay.

Nếu ngày hôm nay bạn đã nhận ra được rằng trí nhớ của bạn hoạt động phần lớn nghiêng về hình ảnh thì bạn phải bỏ cách học cũ thôi vì nó không mang lại hiệu quả cao đâu. Nếu nó mà mang lại hiệu quả cao thì chắc bạn đã không đọc quyển sách này. Vậy rốt cuộc bí mật của một trí nhớ siêu phàm là gì?



Rất đơn giản nhưng không phải ai cũng biết đâu. Hãy hình ảnh hóa tất cả mọi thứ khó nhớ thành dễ nhớ. Hình ảnh hóa như thế nào thì những chương sau tôi sẽ hướng dẫn bạn. Nếu có từ gì đó xứng đáng với mức phí mà bạn đầu tư cho quyển sách này đó chính là hình ảnh hóa. Hãy viết xuống ít nhất 16 lần từ khóa hình ảnh hóa, để liên kết nơ-ron được tạo ra nhé.

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1..... | 2..... | 3..... |
| 4..... | 5..... | 6..... |
| 7..... | 8..... | 9..... |
| 10..... | 11..... | 12..... |
| 13..... | 14..... | 15..... |
| 16..... | 17..... | 18..... |

Chung quy lại bí mật của một trí nhớ siêu phàm được diễn đạt như sau:

Khi chúng ta ghi nhớ bằng não trái. Nó giống như việc là chúng ta đang bỏ những viên đá nhỏ vào cái xô trí nhớ vậy. Mà đá nhỏ thì nó rất dễ lọt vào cái lỗ quên và thế là những gì mà chúng ta học nó cũng trôi theo dòng nước luôn. Còn việc khi chúng ta ghi nhớ bằng não phải, nó giống như việc chúng ta đang bỏ những viên đá lớn vào cái xô trí nhớ. Mà đá lớn thì rất khó trôi khỏi cái lỗ quên. Kết quả là những gì chúng ta muốn nhớ sẽ được lưu lại theo tháng năm bằng cách hình ảnh hóa. Mà bạn biết đấy, não phải không đơn thuần chỉ là việc hình ảnh hóa mà còn rất nhiều yếu tố hỗ trợ để có một trí nhớ siêu phàm. Đến đây, tôi tiết lộ cho bạn một từ khóa cực kỳ quan trọng, quan trọng hơn cả việc hình ảnh hóa đó chính là... **cảm xúc hóa**.

Hình ảnh - âm thanh - màu sắc - tưởng tượng - sáng tạo hay bất cứ yếu tố gì của não phải đi chăng nữa mục đích cũng chỉ tạo ra đúng một thứ giúp chúng ta nhớ lâu đó chính là **tạo ra cảm xúc**. Tại sao bạn lại nhớ nhung, giận hờn mãi không quên một chàng trai hay một cô gái nào đó?

Đó có phải là do cảm xúc mà bạn tự tạo do ảo tưởng hoặc người ta mang đến cho bạn thông qua những cử chỉ yêu thương và lời nói hút hồn cũng như một loạt những hành động không tiện kể tên?

Tại sao có những việc đã xảy ra hàng chục năm rồi mà bạn vẫn còn nhớ rất rõ trong đầu?



Bạn có biết quản lý cảm xúc và tạo ra cảm xúc là một nghệ thuật để thành công?

Bạn có biết rằng ai mà dẫn dắt được cảm xúc của người khác người đó làm chủ cuộc chơi?

Ở những chương sau, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách tạo ra cảm xúc cho chính mình để có thể nhớ lâu hơn. Và đồng thời tôi cũng sẽ giúp bạn biết cách ứng dụng nó vào trong một số lĩnh vực khác của cuộc sống để giúp bạn thành công hơn.

Như đã nói, đây không đơn thuần là một quyển sách chỉ viết về nghệ thuật ghi nhớ mà hơn thế nữa nó chính là nghệ thuật sống. Tôi muốn đây là một quyển sách đặc biệt nhất về trí nhớ. Đặc biệt đến nỗi mà bạn phải mang

nó đem tặng cho những người mà bạn thương yêu vì bạn tin quyển sách này hoàn toàn có thể giúp cho họ thay đổi cuộc đời.

Bạn đã hiểu được bí mật của một trí nhớ siêu phàm rồi chứ?

Chỉ đơn giản là làm như thế nào mà bạn có cảm xúc với thứ bạn muốn nhớ thông qua hình ảnh hóa và một loạt những yếu tố khác hỗ trợ. Trước khi nói tiếp những thứ hỗ trợ để tạo ra cảm xúc là gì. Mời bạn tiếp tục khám phá bí mật tiếp theo của một bộ nhớ siêu phàm. À mà khoan đã, bạn có đang tò mò mình là người đang thiên về não trái hay não phải?

Nếu bạn tò mò thì tôi khuyên bạn đừng quá coi trọng việc đó. Trái hay phải không quan trọng, quan trọng là sự hiệu quả. Đừng tự dán nhãn mình là một người não trái hay não phải mà hãy nhớ rằng ***bạn có cả hai bán cầu não và bạn sử dụng cả hai***. Điều này giống như bạn có đôi bàn chân vậy. Nếu chỉ chạy một chân thì liệu bạn có chạy nhanh được?

Còn nếu bạn quá tò mò mình thuộc về não trái hay não phải. Bạn chỉ cần truy cập Google và gõ từ khóa: bài tập trắc nghiệm bạn thiên về não phải hay não trái?



Sau khi ra được kết quả rồi thì cũng hãy nhớ rằng: những đứa trẻ sẽ có xu hướng nghiêng về não phải nhiều hơn và người lớn thì có xu hướng thiên về não trái nhiều hơn do phải phân tích những tình huống cuộc sống cũng như bài học ở trường lớp quá nhiều. Còn bây giờ mời bạn tiếp tục khám phá bí mật tiếp theo của não bộ.

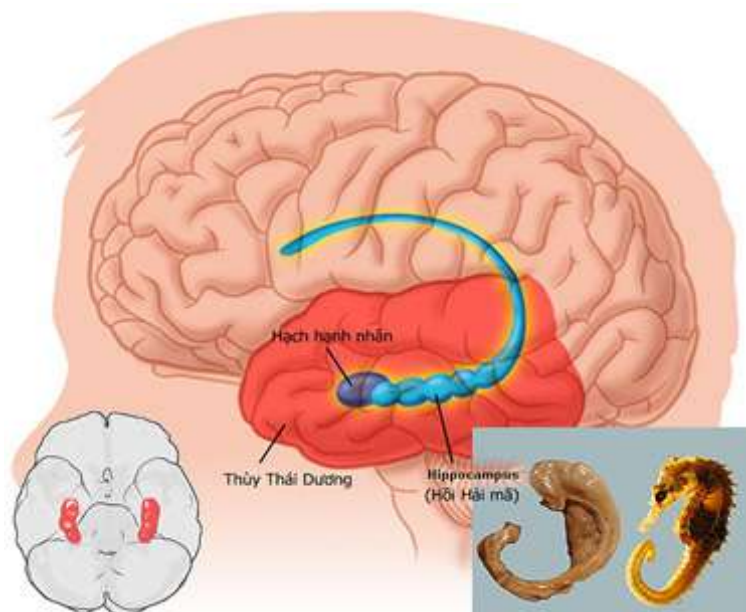
BÍ MẬT THỨ 3: HỒI HẢI MÃ (NÃO CÁ NGỰA)

Bình tĩnh, đừng vì một thuật ngữ chuyên ngành mà làm bạn căng thẳng. Hồi hải mã hay cách gọi khác thân thiện hơn là não cá ngựa vì ***hình thù của hồi hải mã y hệt như một con cá ngựa vậy***.

Chức năng của hồi hải mã cũng rất đơn giản. Khi chúng ta tiếp nhận thông tin thông qua 5 giác quan như mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm thì chắc chắn các thông tin đó sẽ được não bộ xử lý.

Và lúc này đây, não cá ngựa sẽ tạm thời lưu trữ các thông tin đó để chờ não bộ xác định xem thông tin đó có giá trị và quan trọng hay không. Nếu

những thông tin đó là quan trọng thì hồi hải mã sẽ đặt nó vào những phần riêng biệt của tân vỏ não để ghi nhớ lâu dài. Nếu thông tin không được coi là quan trọng, nó sẽ nhanh chóng bị lãng quên.



Và để mọi chuyện dễ hiểu hơn. Bạn chỉ cần nhớ thế này:

Não cá ngựa là phần lưu giữ trí nhớ ngắn hạn của bạn và đồng thời nó còn là một cái sàng lọc thông tin. Nếu thông tin mà bạn tiếp nhận sau khi được não bộ xử lý là **quan trọng và ấn tượng** thì thông tin sẽ được chuyển xuống trí nhớ dài hạn. Hãy lưu ý 2 từ khóa **quan trọng và ấn tượng**. Hãy nhớ kỹ 2 từ khóa này vì nó sẽ giúp cho khả năng ghi nhớ của bạn đạt mức đỉnh điểm. Đến phần ứng dụng bạn sẽ hiểu tại sao lại như vậy.

BÍ MẬT THỨ 4: SỨC MẠNH Ý THỨC VÀ SỨC MẠNH TIỀM THỨC

Làm như thế nào để làm chủ kỹ năng ghi nhớ và làm chủ được cả cuộc đời của mình?

Câu trả lời rất đơn giản, đó là hãy **làm chủ ý thức của mình để có thể làm chủ tiềm thức của mình**. Vậy ý thức là gì và tiềm thức là gì mà phải làm chủ 2 điều này?

Ý thức là phân biệt suy nghĩ và lập luận của bạn, là một phần trong tâm trí bạn được dùng để đưa ra quyết định hàng ngày. Còn tiềm thức là một cái gì đó rất khó giải thích vì nó mang nghĩa rất rộng. Trong phạm vi cuốn sách này tôi chỉ đề cập đến việc tiềm thức đang điều khiển 90% những hoạt động hằng ngày của bạn như hít thở, chớp mắt, lọc máu, giúp tim đập, bụng tiêu hóa... Nó là những gì đang giúp cơ thể bạn vận hành một cách tự động và điều khiển cơ thể bạn. Còn nếu nói về trí nhớ thì tiềm thức đó

chính là trí nhớ dài hạn của bạn. Đúng vậy, ***tiềm thức trong trí nhớ chính là trí nhớ dài hạn của bạn.***



Nhân tiện, tôi cũng nói về tầm quan trọng của ý thức và tiềm thức.

Đầu tiên là ý thức: ý thức cực kỳ quan trọng trong cuộc sống hằng ngày vì nó giúp bạn nhận thức được vấn đề để đưa ra được những quyết định đúng đắn dựa trên thông tin và trải nghiệm mà bạn có được tại thời điểm đó.

Nếu nói về khoa học thành công thì ý thức chỉ chiếm 10% để quyết định sự thành bại của bạn. Lý do là vì ***ý thức rất hay phân tích và rất hay sợ sệt.*** Điều này bắt nguồn từ thời cổ đại, tổ tiên ta phải phát triển ý thức để nhận thức được những mối hiểm nguy đe dọa tính mạng từ thiên nhiên. Và điều này được duy truyền cho đến tận ngày nay. Và luôn phải khẳng định, ý thức là điều tốt. Ý thức giúp bạn nhận biết, mà nhận biết được thì mới hiểu được, hiểu được thì mới vận dụng được, vận dụng được thì mới...

Tuy nhiên ông bà ta từng nói: nước trong quá thì không có cá, người xét nét quá thì không có bạn. Tôi muốn mượn câu nói này để nói với bạn:

Đừng để ý thức làm chủ bạn và khiến bạn nằm lý một chỗ. Hãy điều khiển và làm chủ ý thức của bạn để bạn có thể làm chủ được tiềm thức của mình. Và để làm chủ được tiềm thức thì buộc bạn phải chiến thắng và làm chủ ý thức của mình.

Như tôi vừa nói ở trên, tiềm thức trong trí nhớ đó chính là trí nhớ dài hạn của bạn. Bạn có biết rằng để có thể có được một trí nhớ siêu phàm thì đòi hỏi bạn phải sáng tạo, tưởng tượng, kể chuyện và làm rất nhiều bài tập không?

Khoan đã, có phải trong đầu của bạn vừa bật ra một số những suy nghĩ kiểu như là khả năng sáng tạo và tưởng tượng cũng như kể chuyện của tôi kém lắm, tôi chưa từng làm điều này bao giờ, thôi tôi ngại lắm, tôi sợ tôi không làm được điều này đâu tại vì abc,xyz....?



Đấy bạn thấy chưa?

Ý thức của bạn luôn là như vậy. Chúng sẽ tạo ra rất nhiều suy nghĩ theo bản năng để bảo vệ bạn không vượt ra khỏi vùng an toàn. Bạn phải cảm ơn ý thức về điều này vì nó bảo vệ bạn khỏi đút tay vào chảo dầu nóng hay nước đang sôi. Tuy nhiên chúng ta đang sống trong thời bình và không có quá nhiều mối hiểm nguy từ thiên nhiên nên sự bảo vệ này là không quá cần thiết. Nếu cứ tuân theo lệnh của ý thức và luôn ở trong trạng thái an toàn thì làm sao bạn có thể phát triển được?

Ý thức được hiểu như là người gác đền và người gác đền này sẽ quyết định liệu thông tin có vào được tiềm thức hay không. Nhiệm vụ của bạn để có thể chuyển ý thức thành tiềm thức, để có được một trí nhớ dài hạn, một siêu trí nhớ rất đơn giản. Hãy thuyết phục được người gác đền đó cho phép bạn bước vào căn đền siêu trí nhớ. Bây giờ chúng ta lại cùng nhau chơi trò chơi gán khái niệm như cũ nhé.

Giả sử ý thức là người gác đền. Và căn đền là siêu trí nhớ, chỉ cần bạn bước vào được căn đền là có siêu trí nhớ ngay. Vậy bạn làm cách nào để có thể vào được căn đền đây?



Hãy động não đi nào và ghi ít nhất 2 giải pháp của bạn xuống đây. Sau đó chúng ta sẽ cùng nhau bàn luận về giải pháp.

Câu Trả Lời Của Bạn

1:

2:

3:

Tuyệt vời. Bạn đã ghi ra được những ý tưởng của mình vào bài tập vừa rồi chưa?

Và sau đây là một số giải pháp để bạn có thể vào được ngôi đền siêu trí nhớ:

1: Hãy năn nỉ người gác đền bằng cách lặp đi lặp lại lời cầu xin một cách chân thành cho đến khi người này mỉm lòng đồng ý cho bạn bước vào đền. **(chiến lược mưa dầm thấm đất)**

2: Hãy nói với người gác đền rằng bạn có một lý do cực kỳ quan trọng cần vào đền và chứng minh cho họ thấy là điều mà bạn nói là quan trọng thật. **(chiến lược Big Why)**

3: Hãy mua chuộc người gác đền bằng những thứ tạo ra được cảm xúc mạnh mẽ đến nỗi người gác đền phải bị mua chuộc. **(chiến lược tạo ấn tượng và tạo cảm xúc)**

4: Hãy xử đẹp người gác đền. **(chiến lược sét đánh)**



Trong bốn chiến lược trên. Bạn áp dụng được mấy chiến lược rồi?

Có người sẽ bảo là mới làm theo chiến lược 1 là lặp đi lặp lại để nhớ lâu. Có người lại nói là làm cả 4 chiến lược rồi nhưng vẫn không hiệu quả cho lắm. Nếu bạn là một người giống như người đã làm 4 chiến lược thì bạn cần biết thông tin mà tôi chia sẻ tiếp theo.

ĐÚNG - ĐỀU - ĐỦ - ĐẠT

Giả sử bạn muốn có một ấm nước sôi để nấu mì gói thì bạn phải làm gì?

Đi đun nước - bạn trả lời.



Đúng rồi là đun nước, nhưng đun như thế nào để có nước sôi? - tôi trả lời.

Thì cứ đun từ từ nó tự sôi thôi - bạn trả lời.

Chính xác, đun từ từ nó sẽ tự sôi. Vậy đun một xíu rồi tắt rồi lại đun rồi lại tắt rồi lại đun thì nó có sôi không? - tôi trả lời.

Khùng hả, gián đoạn sao mà sôi được? - bạn trả lời.

Đúng rồi ha, gián đoạn sao mà sôi? - tôi trả lời.

À há. Bạn hiểu lý do tại vì sao bạn áp dụng cả 4 chiến lược mà vẫn chưa hiệu quả hay chưa?

Mục tiêu của bạn là có một trí nhớ siêu phàm. Bạn biết cách làm đúng. Nhưng câu hỏi đặt ra là bạn đã làm đều hay chưa?

Và nếu đã làm đều câu hỏi đặt ra tiếp nữa là liệu bạn có làm đủ lượng hay chưa?

Lượng đủ thì chất sẽ đổi.

NGUYÊN LÝ LƯỢNG VÀ CHẤT

Trước kia khi là một sinh viên đại học, tôi từng học nguyên lý lượng và chất trong bộ môn Những nguyên lý cơ bản của chủ nghĩa Mác - Lênin. Sau hơn mấy giờ nghe giảng tôi chẳng hiểu cái gì cả. Nhưng sau này trong quá trình trải nghiệm và quan sát những gì xung quanh mình đặc biệt là việc đun nước thì tôi đã hiểu lượng và chất là gì và điều này đã ảnh hưởng đến đời tôi cực kỳ nhiều. Từ khi hiểu ra nguyên lý, tôi đã kiên nhẫn hơn và rất ít khi nào bỏ cuộc với những mục tiêu mà mình đã định ra. Vậy nguyên lý lượng và chất là gì?



Rất đơn giản, quay lại câu chuyện đun nước. Ai cũng biết nước từ 1 đến 99 độ C là thể lỏng. Và câu hỏi đặt ra là sẽ như thế nào nếu nước đạt 100 độ C?

Nước sẽ sôi và bốc hơi. Thêm một ví dụ nữa nhé:

Ai cũng biết nước từ 1 đến 99 độ là thể lỏng, vậy sẽ như thế nào nếu nước bị giảm đi 1 độ C còn 0 độ C?

Bạn trả lời là nước sẽ đóng băng và biến thành thể rắn. Vậy thì điều này có ý nghĩa là gì?

Lượng đủ thì chất đổi thôi. Tôi hỏi bạn nhé:

Nếu như ngày hôm nay mục tiêu của bạn là muốn có một trí nhớ siêu phàm hoặc là bất cứ mục



tiêu gì đi chẳng nữa. Bạn đã biết cách làm đúng và chỉ hành động nữa vời rồi bỏ không làm đều thì liệu lượng của bạn đã đủ hay chưa? Nếu lượng chưa đủ thì chất sẽ thay đổi kiểu gì đây?

Bạn trồng 1 cái cây mà hôm nay cắm xuống rồi ngày mai lại nhổ lên thì nó sống cái kiểu gì?

Có người hỏi tôi: vậy thì bao giờ mới là đủ?

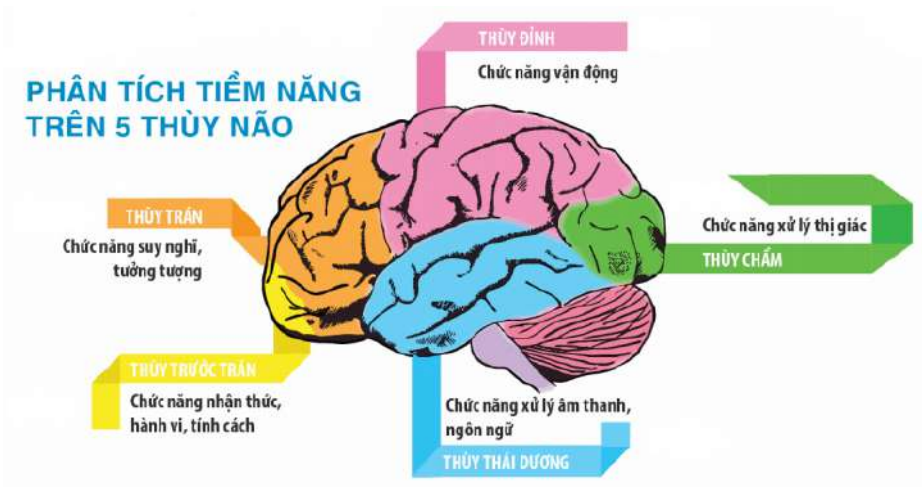
Tôi đáp: bao giờ đủ thì nó sẽ đến.

Hãy suy ngẫm về điều này...

BÍ MẬT THỨ 5: THÙY ĐỈNH

Bộ não của chúng ta gồm 5 thùy não:

- 1: Thùy trước trán
- 2: Thùy trán
- 3: Thùy đỉnh
- 4: Thùy thái dương
- 5: Thùy chẩm



Mỗi thùy não sẽ đảm nhiệm 1 chức năng khác nhau. Tuy nhiên, bạn hãy tập trung vào con số 3 đó chính là thùy đỉnh. Bởi vì thùy đỉnh là thứ vô cùng quan trọng giúp bạn có một trí nhớ tuyệt vời. Bạn biết tại sao không?

Đầu tiên bạn phải biết thùy đỉnh là gì. Thùy đỉnh đó chính là thùy vận động của bạn, nó đảm nhận chức năng vận động cho toàn bộ cơ thể của bạn.



Và thêm một thông tin cực kỳ quan trọng. Thùy đỉnh chính là cái cổng luân chuyển thông tin của bạn. Có bao giờ bạn đặt câu hỏi là tại sao mình học nhiều mà chẳng hiểu được bao nhiêu không?

Nếu đã từng thì đây là câu trả lời dành cho bạn. Vấn đề bạn đang gặp phải mang tên là nút thắt cổ chai. Để dễ hiểu bạn hãy nhìn vào ảnh minh họa và tôi sẽ giải thích cho bạn hiểu.



Chúng ta tiếp nhận thông tin thông qua 5 giác quan đó chính là mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm và thân xúc chạm. Và sau khi tiếp nhận thông tin xong, thông tin sẽ được luân chuyển thông qua một cái cổng có tên gọi là thùy đỉnh. Qua được cổng luân chuyển thông tin thì thông tin sẽ được não bộ phân tích và xử lý. Cả 3 quá trình này đều quan trọng như nhau.

Tuy nhiên tôi nhấn mạnh ở chỗ cái cổng luân chuyển thông tin. Sẽ như thế nào nếu cái cổng luân chuyển thông tin này bị hẹp? Sẽ như thế nào nếu chiếc xe thông tin của bạn dài 2m mà cái cổng luân chuyển thông tin chỉ có có 1,9m hay ít hơn nữa?

À, thông tin sẽ rất khó để vào được và vì vậy sẽ xảy ra tình trạng là nút thắt cổ chai. Vậy câu hỏi tiếp theo là làm như thế nào để mở cái cổng luân chuyển thông tin này rộng hơn đây?

Hãy tập thể dục, hãy vận động nhiều hơn để mở cổng. Chỉ thế thôi. Sẽ như thế nào nếu chiếc xe thông tin chỉ có 2m mà cái cổng luân chuyển đến tận 10m?

Hãy suy nghĩ về điều này...

BÍ MẬT THỨ 6: 5 GIÁC QUAN

Từ đầu đến giờ tôi đã nhắc không dưới 3 lần về từ khóa **5 giác quan**. Mà cái gì được lặp lại nhiều thì chắc chắn cái đó quan trọng. Vậy bạn có biết tại sao tôi lại đưa bí mật này vào đây không?

Bởi vì không phải ai cũng học tập và tiếp nhận thông tin hiệu quả theo cùng một cách giống nhau. Những người khác nhau họ có thể có kênh tiếp nhận thông tin hiệu quả rất khác nhau. Có người họ học tập và ghi nhớ tốt nhất thông qua nghe. Có người họ lại học tập và ghi nhớ tốt nhất thông qua nhìn. Có người thì lại phải cho họ vận động hay làm thử thì họ mới nhớ được. Bạn có tò mò mình là kiểu người tiếp nhận thông tin tốt nhất thông qua kênh nào không?

Nếu có, tôi sẽ giúp bạn xác định bằng cách tôi sẽ cung cấp cho bạn hàng loạt câu hỏi trắc nghiệm và bạn sẽ trả lời để xác định bạn thuộc dạng người tiếp nhận thông tin thông qua kênh nào là hiệu quả nhất. Mặc dù chúng ta tiếp nhận thông tin qua 5 giác quan, tuy nhiên 3 kênh phổ biến nhất là **Nhìn - Nghe - Vận động**. Và bài tập tiếp theo đây sẽ giúp bạn xác định chính xác bạn là người tiếp nhận thông tin thiên về nhìn, thiên về nghe hay thiên về vận động. Hãy dành 15 phút để làm bài tập nhé:

BÀI TẬP XÁC ĐỊNH VAK

Khoanh tròn câu trả lời mô tả hành vi của bạn chính xác nhất



1. Khi tôi sử dụng một thiết bị mới, tôi thường:

- a) Đọc hướng dẫn sử dụng trước
- b) Nghe hướng dẫn từ một ai đó đã từng sử dụng rồi
- c) Cứ sử dụng, tôi sẽ biết nó như thế nào khi sử dụng

2. Khi cần tìm đường đi, tôi thường:

- a) Nhìn vào bản đồ
- b) Hỏi ai đó đường đi
- c) Đi theo linh cảm của mình và có thể sử dụng cả la bàn

3. Khi nấu một món ăn mới, tôi thích:

- a) Làm theo một công thức viết sẵn
- b) Gọi cho một người bạn nào đó và nhờ hướng dẫn
- c) Theo bản năng của mình và tự thử nghiệm trong lúc nấu

4. Nếu tôi phải dạy người khác một cái gì đó mới, tôi có xu hướng:

- a) Ghi những điều hướng dẫn cho họ
- b) Hướng dẫn họ bằng lời nói
- c) Làm thử trước và cho họ tự làm

5. Tôi thường hay nói:

- a) Hãy xem tôi làm
- b) Hãy nghe tôi hướng dẫn
- c) Bạn hãy làm đi

6. Khi rảnh rỗi, tôi thích:

- a) Đi đến viện bảo tàng hay phòng tranh
- b) Nghe nhạc hay nói chuyện phiếm với bạn bè
- c) Chơi thể thao hoặc làm các công việc tháo lắp

7. Khi đi mua sắm, tôi thường:

- a) Tưởng tượng mình mặc thì sẽ như thế nào

b) Trao đổi chi tiết với người bán hàng

c) Mặc thử để xem thể nào

8. Khi tôi lựa chọn cho kỳ nghỉ, tôi thường:

a) Đọc rất nhiều tờ rơi quảng cáo

b) Lắng nghe những gợi ý của bạn bè

c) Tưởng tượng khi mình tới những nơi đó sẽ thế nào

9. Nếu tôi muốn mua một chiếc xe mới, tôi sẽ:

a) Đọc nhận xét trên các báo và tạp chí

b) Thảo luận những yêu cầu của mình với bạn

c) Thử chạy nhiều loại khác nhau trước khi quyết định

10. Khi tôi học một kỹ năng mới, tôi thích:

a) Quan sát những gì giáo viên làm

b) Thảo luận kỹ với giáo viên những thứ mà mình phải làm

c) Tự tay làm thử và học trong quá trình đó

11. Khi học, tôi thích các giáo viên:

a) Dùng nhiều sơ đồ, hình ảnh

b) Giải thích kỹ càng bằng nhiều cách khác nhau

c) Cho các học viên tự làm để học

12. Khi tôi nghe một ban nhạc chơi, tôi không thể không:

a) Quan sát các thành viên trong ban nhạc cũng như các khán giả

b) Lắng nghe lời các bài hát

c) Thả mình theo điệu nhạc

13. Khi tôi tập trung, tôi thường:

a) Tập trung vào hình ảnh hoặc từ ngữ trước mắt mình

b) Tự thảo luận các vấn đề và giải pháp khả thi trong đầu mình

c) Phải làm một điều gì đó, như đi tới đi lui, quay bút hay bấm đầu bút, nhip chân

14. Tôi sẽ chọn sản phẩm nội thất bởi:

- a) Màu sắc và kiểu dáng của chúng
- b) Những thông tin người bán hàng đưa
- c) Chất liệu của sản phẩm và cảm giác khi sờ vào

15. Khi tôi bồn chồn lo lắng, tôi thường:

- a) Tưởng tượng tình huống xấu nhất sẽ xảy ra
- b) Tự nói với mình về điều làm mình lo nhất
- c) Không ngồi yên được, phải đứng ngồi liên tục

16. Tôi cảm thấy có cảm tình với người khác bởi:

- a) Về ngoài họ như thế nào
- b) Những lời họ nói với mình
- c) Họ làm mình cảm thấy ra sao

17. Trong lớp học, tôi hay bị mất tập trung khi:

- a) Thấy một cái gì đó ngoài cửa sổ
- b) Nghe thấy một tiếng động gì đó
- c) Ngồi yên quá lâu

18. Nếu phải giải thích cho ai một điều gì đó, tôi có xu hướng:

- a) Cho người ta thấy ý của tôi là gì
- b) Giải thích nhiều cách khác nhau cho đến khi họ hiểu
- c) Khuyến khích họ thử và giải thích trong lúc họ đang làm

19. Tôi rất thích:

- a) Xem phim, nhiếp ảnh, xem các tác phẩm nghệ thuật
- b) Lắng nghe nhạc, radio hay nói chuyện với bạn
- c) Tham gia hoạt động thể thao, khiêu vũ hoặc ăn các món ăn ngon

20. Trong một chuyến đi dài, tôi thường:

- a) Ngắm cảnh ngoài cửa sổ hay đọc sách, báo, tạp chí

- b) Nghe nhạc hoặc nói chuyện với những người cùng chuyến
- c) Mong đợi được tới các trạm dừng để có thể đi lại cho thoải mái

21. Khi tôi muốn làm quen một người, tôi thường:

- a) Sắp xếp gặp mặt
- b) Nói chuyện với họ qua điện thoại
- c) Sắp xếp tham gia chung một hoạt động gì đó

22. Tôi thường để ý người khác:

- a) Ăn mặc và vẻ ngoài ra sao
- b) Nói chuyện như thế nào
- c) Dáng đứng và đi lại ra sao

23. Khi tôi tức giận, tôi hay có xu hướng:

- a) Cứ chiều đi chiều lại trong đầu mình cái gì đã khiến mình không vui
- b) Lên tiếng cho mọi người biết mình cảm thấy như thế nào
- c) Đập bàn ghế, đập cửa hoặc các hành động biểu hiện khác

24. Tôi thấy mình rất dễ nhớ:

- a) Khuôn mặt người khác
- b) Tên người khác
- c) Những việc tôi đã làm

25. Tôi nghĩ rằng mình có thể biết ai đó đang nói dối khi:

- a) Họ tránh nhìn mình
- b) Giọng nói họ thay đổi
- c) Họ biểu lộ bộ dạng kỳ quặc

26. Khi tôi gặp một người bạn cũ:

- a) Tôi nói “Lâu rồi không gặp bạn!”
- b) Tôi nói “Lâu rồi không nghe tin gì của bạn!”
- c) Tôi sẽ ôm, bắt tay hay khoác vai người đó

27. Tôi nhớ mọi thứ rõ nhất khi:

- a) Viết ghi chú hay giữ các thông tin chi tiết
- b) Đọc to hoặc lặp đi lặp lại từ ngữ các ý chính trong đầu mình
- c) Làm và luyện tập các hoạt động hoặc tưởng tượng những điều đó được làm như thế nào

28. Nếu tôi phải phản ánh về những sản phẩm có lỗi, tôi sẽ làm bằng cách:

- a) Viết một lá thư
- b) Phản ánh qua điện thoại
- c) Tự tay đem sản phẩm hoặc gửi sản phẩm đến công ty

29. Tôi thường nói:

- a) Tôi thấy rõ ý của bạn là gì
- b) Tôi nghe rõ điều bạn nói rồi
- c) Tôi hiểu bạn đang cảm thấy thế nào

Tổng Các Kết Quả:

Câu trả lời	A = Visual	B = Auditory	C = Kinesthetic
Số lượng			

Tốt lắm, sau khi hoàn thành xong bài tập này thì bạn cũng đã xác định được mình tiếp nhận thông tin tốt nhất qua kênh học tập nào. Để tìm hiểu thêm thông tin về VAK. Bạn hãy vào trang Google và gõ từ khóa **phong cách học theo VAK** để tìm hiểu thêm nhé.

BÍ MẬT THỨ 7: SÓNG NÃO

Bạn có biết rằng mỗi trạng thái tinh thần khác nhau sẽ tạo ra một loại sóng não khác nhau hay không?

Khoa học hiện đại đã chứng minh được rằng trong mỗi con người có một dòng điện sống, mà não bộ - nơi nhiều tế bào tập trung nhất - chính là nguồn



điện. Hoạt động phát điện của não sinh ra sóng não, chia thành 5 loại là Beta, Alpha, Theta, Delta và Gamma.

Mỗi loại sóng não phản ánh những trạng thái đầu óc khác nhau, cũng có thể đưa ta tới những trạng thái ý thức khác nhau. Vào mỗi thời điểm, sẽ có 1 loại sóng não nhất định chiếm ưu thế. Mỗi trạng thái của sóng não xuất hiện ở 1 tần số nhất định, đo bằng Hz. Thay vì để sóng não điều khiển mình, chúng ta hãy nghĩ ngược lại và làm khác đi bằng cách chủ động để não chúng ta rơi vào vùng đó để kích hoạt trạng thái và tạo ra được những kết quả mới. Bằng cách nào?

Bằng những bài nhạc sóng não. Bạn có biết rằng chúng ta sẽ học tập và ghi nhớ tốt hơn khi có âm nhạc hỗ trợ chứ?

Để có thể ghi nhớ tốt hơn trong học tập hoặc trong lúc đọc sách. Tôi khuyến khích bạn hãy bật những bản nhạc Ba-rốc (baroque) không lời để hỗ trợ trí nhớ và kích thích não bộ của bạn. Tại sao lại là nhạc Ba-rốc không lời mà không phải là các loại nhạc không lời khác?



Thật ra bất kỳ bài nhạc không lời nào cũng hỗ trợ trí nhớ. Tuy nhiên với nhạc Ba-rốc thì giai điệu của loại nhạc này không theo một quy luật nào để chúng ta có thể đoán trước được và thực sự là dù bạn trong vô thức hay có ý thức cố gắng ghi nhớ một bản nhạc Ba-rốc thì đó cũng là điều không hề dễ dàng. Do vậy, khi nghe nhạc Ba-rốc, bộ não của bạn sẽ phải làm việc nhiều hơn, nó phải tập trung nhiều hơn để lắng nghe và cố gắng ghi nhớ các âm thanh trong bản nhạc, và trạng thái tập trung hoàn toàn này chính là khoảng thời gian tốt nhất để bạn tiếp thu bất cứ thông tin gì.

Khi tôi nói đến đây, bạn có thắc mắc là nếu cứ nghe đi nghe lại hoài thì sẽ nhớ giai điệu vì càng nghe nhiều lần thì sẽ có càng nhiều liên kết nơ-ron được tạo ra và như thế đánh mất hoàn toàn ý nghĩa của việc nghe nhạc Ba-rốc?

Chính xác. Thế cho nên lời khuyên của tôi dành cho bạn đó chính là hãy nghe một lúc nhiều bản nhạc Ba-rốc khác nhau và để chúng ở chế độ xáo

trộn nhầm cho bộ não không thể đoán trước được giai điệu hoặc ghi nhớ được quy luật và thứ tự các bài, nhờ đó mà nó vẫn sẽ tiếp tục phải hoạt động hết công suất, tập trung hết mức để nhận biết và xử lý thông tin. Việc nghe nhạc Ba-rốc trong quá trình học tập và làm việc sẽ mang lại cho bạn rất nhiều lợi ích không thể ngờ tới, trong đó có thể kể đến một vài lợi ích như:

1: Điều hòa nhịp tim và huyết áp, cho cơ thể thư giãn, giảm căng thẳng, từ đó giúp cơ thể khỏe mạnh hơn, người bệnh mau hồi phục.

2: Làm tăng chỉ số IQ - chỉ số thông minh của người nghe nhạc thường xuyên, đều đặn.

3: Tăng khả năng tập trung, ghi nhớ thông tin, xử lý và tiếp nhận thông tin nhanh hơn, tăng năng suất học tập và làm việc.

4: Kích thích óc sáng tạo phát triển, làm cho tâm hồn phong phú, trí tưởng tượng được phát huy tối đa.

Từ những tác động trên, người nghe nhạc Ba-rốc thường xuyên và đúng cách sẽ luôn có kết quả học tập cao, hiệu quả công việc tốt. Và nhạc Ba-rốc là nhạc sóng Alpha. Cách để tìm ra những bài nhạc này là bạn vào trang YouTube sau đó gõ từ khóa là: ***Brain Wave + Alpha (Beta, Theta, Delta, Gamma)***

Chưa dừng lại ở đó, tôi sẽ cung cấp cho bạn thêm một số thông tin về sóng não để tạo ra những trạng thái phù hợp với mục tiêu mà bạn đang mong muốn. Cụ thể là:

Loại sóng	Khoảng Hz	Thông tin quan trọng
Gamma	30 - 100+ Hz	Ở trong trạng thái này, người ta có thể trải nghiệm một loạt cảm xúc gia tăng, cái nhìn sâu sắc, xử lý thông tin ở mức cao. Ở trạng thái này, người ta cảm thấy mình có thể làm được bất cứ thứ gì. Nghe nhạc sóng não này khi bạn cần cảm hứng.

Beta	12- 30 Hz	Sóng này được phát ra trong khi con người tỉnh táo, đang tư duy logic hoặc đang tập trung để giải quyết một vấn đề gì đó, diễn thuyết một bài nói chuyện, đang chơi thể thao, những hành động này sẽ bắt não phải hoạt động mạnh mẽ về tinh thần và sinh ra sóng Beta. Bạn chỉ nên nghe sóng não Beta khi bạn cần tập trung làm một bài toán, tập trung vào những con số... Chú ý vừa nghe vừa tập trung làm cho xong việc. Nghe quá lâu nhạc sóng não này sẽ bị stress đấy.
Alpha	8-12 Hz	Sóng này được phát ra khi con người ở trạng thái nghỉ ngơi và thư giãn. Những người có trí nhớ tốt là người có tần suất phát sóng Alpha nhiều nhất, sau đó là người có óc tưởng tượng cao. Trẻ em là những tác nhân sinh ra sóng này nhiều nhất, chứng tỏ trẻ em có óc tưởng tượng phong phú và thư thái nhất. Sóng Alpha còn được dùng để chữa bệnh, những bệnh liên quan đến thần kinh đều được chữa bằng loại sóng này.
Theta	4-7 Hz	Sóng Theta xuất hiện khi cơ thể đang ở trạng thái thư giãn sâu hoặc đang thiền định, ở quá trình ngủ nông hoặc mơ tỉnh. Sóng này gắn liền với vô thức, nơi mà tâm trí có khả năng hiểu biết sâu sắc, trực giác phát triển, thể chất và tinh thần hòa làm một. Trong trạng thái này, tâm trí chúng ta có thể kết nối với vũ trụ và tạo ra những thay đổi mang tính đổi đời. Sóng não ở tần số càng thấp thì khả năng học hỏi càng nhanh.

Delta	1 - 4Hz	Sóng này xuất hiện khi con người ở trạng thái ngủ sâu, không mộng mị, là giấc ngủ êm ái hàng đêm. Sóng Delta từng được áp dụng để chữa trị cho những người bị mất ngủ kinh niên. Sóng não Delta từ lâu đã được sử dụng để chữa lành, bởi lẽ những giấc ngủ sâu luôn cần thiết cho quá trình tái tạo và đưa cơ thể vào cơ chế tự phục hồi. Sóng Delta tạo ra khi thiền định được cho là giúp hành giả tiến vào trạng thái vô thức. Đây là kiểu sóng não điển hình của trẻ sơ sinh. Người lớn khi ngủ sâu cũng phát ra sóng não này.
-------	---------	---

CHƯƠNG 5

TRÍ NHỚ
THẬT SỰ LÀ GÌ?

Chúc mừng bạn vì đã hoàn thành chặng đường khám phá ra bí mật của một bộ nhớ siêu phàm cũng như đã biết được đâu là những yếu tố tạo nên một nguồn động lực nội tại bền vững để chinh phục và làm chủ kỹ năng siêu trí nhớ cũng như chinh phục các mục tiêu khác của cuộc đời bạn.



Từ chương này trở đi, bạn sẽ được học về những yếu tố hỗ trợ một trí nhớ siêu phàm. Sau đó bạn sẽ được học về những phương pháp ghi nhớ hữu hiệu nhất trên thế giới, những phương pháp ghi nhớ đỉnh cao đã tồn tại hàng ngàn năm nay và được chứng minh là hiệu quả và trường tồn qua thời gian. Và cuối cùng bạn sẽ được học về cách ứng dụng những phương pháp ghi nhớ này vào trong học tập, cuộc sống và trong công việc của bạn.

ĐỊNH NGHĨA VỀ TRÍ NHỚ

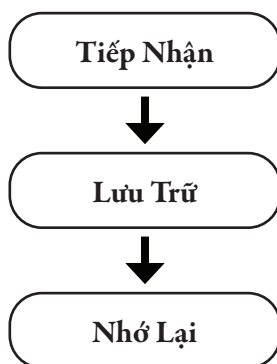
Từ đầu quyển sách đến bây giờ, tôi và bạn đã đồng hành cùng nhau qua một chặng đường rất dài. Chúng ta đã bàn luận về việc làm như thế nào để tăng khả năng ghi nhớ, chúng ta đã nói về những điều giúp tăng khả năng ghi nhớ không phải chỉ là những phương pháp, công cụ vô hồn mà đó chính là mục tiêu của bạn, sự tự tin, sự cam kết, sự tập trung...

Chúng ta chưa hề đề cập và đi sâu đến khái niệm của trí nhớ. Chúng ta biết rằng chỉ một định nghĩa sai, một lối tư duy sai thôi thì chúng ta có thể đi lạc một đoạn đường rất dài. Sai một ly đi một dặm. Định nghĩa về một điều gì đó thật sự quan trọng. Vậy định nghĩa về trí nhớ là gì?

Trong quyển sách Tâm lý học đại cương mà tôi từng đọc có phát biểu như sau:

Trí nhớ là một quá trình tâm lý phản ánh những kinh nghiệm đã trải qua dưới hình thức biểu tượng. Trí nhớ là sự ghi nhớ, giữ gìn và tái hiện lại những gì con người đã thu được trong hoạt động phản ánh hiện thực trong cuộc sống của mình.

Định nghĩa này đúng chứ không sai, tuy nhiên có vẻ khá trừu tượng và khó hiểu cho nên tôi sẽ giải thích lại và phát triển dựa trên nền tảng đó. Từ biểu tượng trong định nghĩa vừa rồi có thể được hiểu là hình ảnh. Và nó bao gồm 3 quá trình chính như sau:



Giả sử bạn đang đọc sách thì việc đọc những con chữ và ví dụ trong sách đó chính là tiếp nhận thông tin. Sau đó, bạn lưu trữ thông tin bằng cách ghi chép và học thuộc. Cuối cùng bạn nhớ lại thông tin để có thể ứng dụng cho những tình huống của cuộc sống sau này. Đó chính là 3 quá trình chính của trí nhớ.



RỐT CUỘC TRÍ NHỚ LÀ GÌ?

Tuy nhiên, sau khi đã nghiên cứu rất nhiều quyển sách dạy về trí nhớ. Tôi phát hiện ra một điều như sau, quá trình này cần cải tiến thêm một bước nữa để có thể trở nên trọn vẹn hơn mà vẫn đảm bảo tính hiệu quả dài lâu. Nếu không có thêm bước này thì thật là thiếu sót. Nhưng trước khi chia sẻ



với bạn cái bước này là gì thì tôi xin phép hỏi bạn một câu nhé. Khi tôi nhắc tới một con chó thì bạn nghĩ đến điều gì đầu tiên?

Có phải đó là cái đuôi của con chó đang quẫy mừng chủ?

Hay bạn nghĩ đến tiếng sủa gâu-gâu của nó?

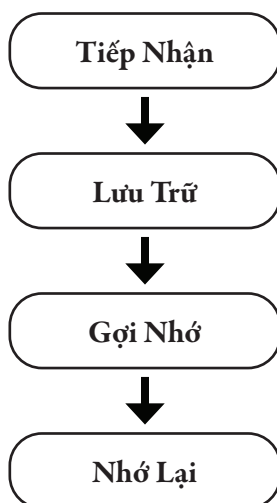
Hay là bộ lông mềm mại của nó?

Tôi không biết chắc chắn bạn đang nghĩ gì, nếu như đúng 1 trong 3 ý trên thì quá tuyệt. Nhưng tôi tin chắc rằng bạn sẽ nghĩ đến một điều gì đó có liên quan đến con chó. Điều này được gọi là gợi nhớ. Lần sinh nhật gần đây nhất của bạn đã có chuyện vui hay buồn gì xảy ra?

À, sinh nhật lại là từ khóa gợi nhớ giúp bạn nhớ được rất nhiều thứ đúng không?

Tháp Bloom... Trong đầu của bạn có hiện lên cái hình tam giác hoặc 6 bậc thang hay không?

Tuyệt quá, Tháp Bloom chính là từ khóa giúp bạn gợi nhớ. Oho, thú vị rồi đây. Vậy hóa ra trong 3 bước trên chúng ta đã thiếu sót một bước vô cùng quan trọng đó chính là gợi nhớ. Nói một cách hoàn chỉnh, trí nhớ là một quá trình bao gồm 4 bước. Và 4 bước đó là:



Và thêm 1 sự thật. Trí nhớ chỉ đơn giản là những thông tin cũ được kết nối, liên kết với thông tin mới. Bạn hiểu ý tôi chứ?

Nhắc tới con chó thì bạn nghĩ tới cái gì?

À, bạn có suy nghĩ riêng trong đầu rồi nhé. Vậy đó, đó chính là bản chất của trí nhớ. Từ những điều trên, tôi xin đúc rút lại như sau về định nghĩa trí nhớ:



Trí nhớ là việc những thông tin cũ được kết nối với thông tin mới thông qua 4 quá trình đó chính là **tiếp nhận thông tin**, sau đó là **lưu giữ thông tin**, kế tiếp là **gợi nhớ thông tin** và cuối cùng **nhớ lại thông tin**.

Vậy hóa ra để làm chủ được kỹ năng ghi nhớ thì chúng ta chỉ cần làm chủ được 4 mảnh ghép này thôi sao?

Ở chương trước, tôi đã hướng dẫn cách bạn tiếp nhận thông tin hiệu quả bằng cách mở thùý đỉnh và xác định được VAK của mình là gì. Đồng thời tôi cũng chia sẻ với bạn rất nhiều bí mật về não bộ của chúng ta để bạn có thể tiếp nhận thông tin tốt hơn, vậy là tôi đã hoàn thành nhiệm vụ của mảnh ghép đầu tiên. Nhiệm vụ còn lại của tôi chỉ đơn giản là hướng dẫn bạn làm chủ mảnh ghép thứ 2, thứ 3 và thứ 4.

Nào nào, la lớn lên Earuka đi chứ. Đập tay hoặc đập bàn (đừng đập một ai đó) ăn mừng đi nào vì không phải ai cũng biết điều này đâu nhé. Chúc mừng bạn vì vừa ngộ ra được một điều gì đó hay ho.

CHƯƠNG 6

**BÍ QUYẾT TẠO RA NHỮNG
CẢM XÚC MẠNH MẼ VỚI
5S GIÚP NHỚ LÂU**

Bạn có tin mình có một trí nhớ siêu phàm hay không?

Đây là một câu hỏi mà tôi đã từng hỏi rất nhiều học viên của tôi khi tham dự khóa học Phương pháp ghi nhớ đỉnh cao mà tôi giảng dạy xuyên suốt 2 ngày. Có rất nhiều người bảo là họ không tin họ có một trí nhớ siêu phàm. Ngược lại cũng có rất nhiều người họ bảo là họ tin. Sau đó tôi bảo với những người trả lời là tin thì hãy chứng minh đi. Họ cười trừ...

Thật ra để chứng minh chúng ta có một trí nhớ siêu phàm rất dễ. Có phải có những thứ cách đây 5 đến 10 năm mà bạn vẫn nhớ như in đúng chứ?



Đó có thể là chuyến đi chơi biển cùng với gia đình. Đó có thể là lần đầu tiên chúng ta bị cha hoặc mẹ cho ăn đòn. Đó có thể là cái lần mà chúng ta bị người yêu của mình bỏ rơi. Đó có thể là cái ngày mà chúng ta chào đón đứa con của mình sinh ra đời. Hoặc chỉ đơn giản là được nắm tay người mà ta thâm thương trọn nhớ từ rất lâu...

Tất cả những điều này điều đọng lại trong ký ức của chúng ta rất khó phai. Tại sao vậy?

Vì nó để lại cho chúng ta một cảm xúc gì đó rất mãnh liệt. Một cách không ý thức, những trải nghiệm kèm theo cảm xúc mạnh đã hằn sâu vào tiềm thức của chúng ta và đã đánh bật đi người gác đền để lọt thỏm vào ngôi đền siêu trí nhớ.

Ở những chương trước tôi đã chia sẻ với bạn rằng chỉ cần bạn tạo ra được cảm xúc cho chính mình và cho người khác. Bạn sẽ có cả thế giới này... Những ca sĩ, nhạc sĩ, diễn viên là những người khiến bạn phải khóc, phải

cười và có phải có rất nhiều người mến mộ họ?

Ở chương này, tôi sẽ chia sẻ cho bạn những bí mật để có thể tạo ra cảm xúc để điều khiển chính mình cũng như hỗ trợ cho việc ghi nhớ thậm chí là giúp bạn bán được hàng. Hoặc giả sử như bạn muốn trở thành một người lãnh đạo, một quản lý thì đây là chìa khóa dành tặng cho bạn.

Tuy nhiên tôi cũng phải dặn trước, nếu như bạn đã biết được những điều này thì làm ơn hãy sử dụng nó vào những điều tốt đẹp để làm đẹp đời. Tuyệt đối không dùng nó để lôi kéo, dụ dỗ người khác làm những điều bất chính mà có lợi cho bạn. Bạn thừa biết con người ta bị cảm xúc chi phối hành động rất mạnh mẽ mà?

Tôi đã phải cân nhắc rất nhiều khi quyết định chia sẻ với bạn điều này. Và tôi tin bạn nhất định sẽ sử dụng những điều này vào một mục đích tích cực.

Và để chứng minh là tôi tin bạn, mời bạn đọc những dòng tiếp theo đây.

CHUYỆN GÓT CHÂN ASIN

Bạn đã từng bao giờ nghe về câu chuyện Gót chân Asin hay chưa?



Gót chân Asin là một tích truyện được dùng như một câu ngạn ngữ nổi tiếng nói về điểm yếu của mỗi con người hay còn gọi là tử huyệt cá nhân.

Asin là con trai của Peleus và Thetis. Peleus là một chiến binh vô cùng mạnh mẽ và Thetis là vị nữ thần biển cả. Chàng trai Asin sở hữu một sức mạnh phi thường do là một á thần nhưng không thể bắt tử như người mẹ của mình. Khi mới hạ sinh, nữ thần Thetis nhận được một lời tiên tri rằng con trai của bà sẽ qua đời trong một trận chiến, nên bà đã cầm gót chân nhúng thân thể Asin vào nước của con sông Styx. Một con sông của sự bất tử vĩnh hằng.

Kể từ đó, Asin vừa có sức mạnh thần thánh bất khả chiến bại vừa có thân thể mình đồng da sắt có thể miễn dịch mọi đao kiếm trên đời. Ngoại trừ một điểm yếu duy nhất là gót chân, nơi không được nhúng vào nước thần và vẫn còn là da thịt phàm nhân. Cuối cùng, trong Chiến tranh thành Troy... Asin chết vì bị mũi tên của Paris (có thể là tên độc) bắn trúng gót chân dưới sự giúp đỡ của thần Apollo.

Bạn là một phạm nhân và bạn có tin cảm xúc của mình cũng có những điểm yếu giống như chàng Asin trong câu chuyện thần thoại vừa rồi?

Và bạn cũng biết rằng con người của chúng ta bị chi phối và hành động bởi cảm xúc là phần lớn chứ không phải là lý trí?



Thật sự ai trong chúng ta cũng có điểm yếu cả. Có những người yếu về tử huyết cảm xúc này, có người yếu về tử huyết cảm xúc kia nhưng tựu trung lại chúng ta thường chỉ bị chạm vào đúng 4 tử huyết cảm xúc mà thôi. Ai thấu hiểu và làm chủ được 4 tử huyết này thì người đó có cả thế giới. Vậy 4 tử huyết này là 4 tử huyết gì mà lại chi phối được bản thân và cả người khác?

BẠN CÓ NHỮNG TỬ HUYỆT CẢM XÚC NÀO?

Thường thì bạn sẽ bị 4 tử huyết cảm xúc này chi phối nhiều nhất:

1: Tử huyết bản thân

2: Tử huyết tiền bạc

3: Tử huyết gia đình

4: Tử huyết danh vọng

Bộ tứ này tồn tại ở mọi người với các mức độ khác nhau. Một hoặc hai tử huyết chủ đạo sẽ điều khiển cảm nhận, phản ứng và hành động của chúng ta. Nó chi phối việc chúng ta sẽ làm thế này mà không là thế khác. Bằng việc hiểu thấu những điểm yếu của chúng ta, chúng ta có thể hạn chế những tác hại mà nó gây ra. Chẳng hạn bằng việc nhận biết, chúng ta sẽ kiểm soát tử huyết cảm xúc của mình tốt hơn để chống lại một số thói quen xấu mà tiêu biểu ở đây là bệnh trì hoãn của bạn. Vậy làm cách nào để chữa bệnh trì hoãn đây?

CÁCH ĐỂ CHỮA BỆNH TRÌ HOÃN

Bạn có đang bị căn bệnh trì hoãn hoành hành?

Đã bao nhiêu lần rồi bạn muốn làm một việc gì đó nhưng rất lười?

Bạn có biết lười biếng cũng là một trạng thái sinh ra từ cảm xúc thích hưởng thụ?

Vậy câu hỏi đặt ra là làm như thế nào để vượt qua sự lười biếng đây?

Mà khoan đã. Ngay từ đầu tôi đã nói chúng ta sẽ luôn luôn đi vào bản chất của sự việc để chữa trị từ tận gốc rễ. Vậy cho tôi hỏi bạn nhé, *tại sao chúng ta lại lười?*



Tôi không biết bạn sẽ trả lời như thế nào, tuy nhiên câu trả lời mà tôi thường nghe nhiều nhất đó là thiếu động lực, thiếu mục tiêu, không biết phải làm gì. Câu trả lời này thật sự vẫn chưa đi về bản chất vì nếu nó đúng là bản chất thì có lẽ tôi đã vượt qua từ lâu. Vậy rốt cuộc tại sao chúng ta lười?

Tôi đặt ra câu hỏi này và tìm kiếm giải pháp. Sau đó nhờ một bài viết của một người anh mà tôi đã tìm được câu trả lời, tôi xin phép trích một đoạn ngắn của anh ấy vào đây.

BẢN CHẤT CỦA SỰ LƯỜI BIẾNG LÀ GÌ VÀ CÁCH VƯỢT QUA NÓ

Những năm gần đây có những bài viết nói rằng lười biếng là dấu hiệu của thiên tài. Nhưng thật ra thiên tài còn nhiều dấu hiệu khác nữa, chứ không phải chỉ là lười biếng. Cũng vì vậy mà có sự nhầm lẫn giữ sự lười biếng của người thường và thiên tài.

Sự lười biếng của người thường là sự lười biếng và lười sáng tạo thêm nữa là thiếu trách nhiệm. Còn sự lười biếng của thiên tài là sự lười biếng và tinh thần trách nhiệm cùng với khả năng sáng tạo rất cao. Nếu mình không phải là một thiên tài có trách nhiệm và sáng tạo, thì mình phải vượt qua sự lười biếng thì mới thành công được. Bạn có bao giờ thắc mắc tại sao cha mẹ lại siêng năng làm việc trong khi mình thì lại lười đến thế?

Tại sao mình lại nhiệt tình giúp đỡ một người mà mình quý mến hơn là giúp đỡ một người mình ghét?

Hẳn bạn cũng đã có câu trả lời.

Câu hỏi 1: Đó là vì cha mẹ thương mình nên mới siêng làm việc để nuôi mình.

Câu hỏi 2: Là vì mình quý mến người ta nên mình mới nhiệt tình giúp người ta.

Vậy mấu chốt ở đây là: vì có lòng thương yêu, có sự quý mến nên mới có sự siêng năng.

Từ đó suy ra rằng:

Nếu mình lười biếng có nghĩa là mình đã thiếu lòng thương yêu với những người bị ảnh hưởng bởi sự lười biếng của mình. Và cách để vượt qua sự lười biếng là tập lo lắng, quan tâm nhiều hơn tới những người bị ảnh hưởng bởi sự lười biếng của mình. Vì vậy, muốn hết lười thì mình phải khắc phục sự thờ ơ, vô tâm trong tâm hồn mình trước. Thờ ơ, vô tâm là gốc, lười biếng chỉ là ngọn.

Đó cũng là lý do vì sao mà những năm gần đây, nhiều bài báo đưa tin về sự vô tâm, xuất hiện cùng lúc với những bài báo về sự lười biếng. Bởi vì mình vô tâm, thờ ơ rồi thì mình phải lười biếng.

Cách chữa bệnh nhanh nhất là đánh vào những tử huyệt cảm xúc yêu thương của bạn. Chỉ có 2 thứ cảm xúc chi phối những quyết định của chúng ta mà thôi đó chính là sự sung sướng và những nỗi đau. Hãy đánh vào những nỗi đau của bạn vì đánh vào nỗi đau thì khả năng hành động của bạn mạnh mẽ hơn gấp nhiều lần sự sung sướng. Sự sung sướng chỉ giúp bạn nằm ì ra và hưởng thụ thôi còn nỗi đau sẽ đánh động đến sự an toàn của bạn và thế là bạn hành động.

Thay vì để hoàn cảnh làm chủ mình. Một lần nữa bạn hãy tìm cách lướt qua cơn sóng của sự trì hoãn bằng tẩm ván nỗi đau. Hay nói một cách khác, hậu quả tàn khốc nhất mà bạn phải trả giá nếu như không hành động là gì?

CÁCH ĐỂ BÁN ĐƯỢC HÀNG BẰNG TỬ HUYỆT CẢM XÚC

Tôi lấy ví dụ về việc tôi muốn thuyết phục bạn phải sở hữu quyển sách **Phương pháp ghi nhớ đỉnh cao** này bằng tử huyệt cảm xúc. Tôi sẽ đánh động vào ít nhất 1 trong 4 tử huyệt của bạn như sau. À mà khoan, Chúng ta

lại chơi trò gán khái niệm nhé. Giả sử bạn tên là Hùng. Bạn gán mình thành tên Hùng trước đã nhé. Bạn là Hùng và tôi sẽ thuyết phục bạn như sau:

Tử huyết 1: Bản thân

Nếu Hùng tin những gì Dũng chia sẻ là giá trị. Hùng phải sở hữu quyển sách Phương pháp ghi nhớ đỉnh cao này ngay lập tức. Hùng biết tại sao không?

Bởi vì trong quyển sách này, Dũng sẽ chia sẻ cho Hùng tất tần tật những bí kíp ghi nhớ mà từ đó Hùng có thể làm chủ và trở thành một người có siêu trí nhớ. Hùng hãy nghĩ mà xem, hãy tưởng tượng mà xem, khi Hùng làm chủ được kỹ năng siêu trí nhớ rồi, Dũng biết Hùng là một người rất thích chia sẻ, mà để chia sẻ được thì chúng ta phải có giá trị để sẻ chia.

Với Phương pháp ghi nhớ đỉnh cao này, Hùng có thể chia sẻ nó lại cho em của mình, cháu của mình, con của mình hoặc cho một ai đó đang cần nó vì nó vô cùng quan trọng trong học tập. Lúc đấy, biết đâu cuộc đời của họ sẽ thay đổi thông qua sự giúp đỡ của Hùng. Đồng ý là cho đi thì không cần nhận lại. Tuy nhiên, chúng ta sẽ thật sự hạnh phúc nếu một ai đó thay đổi được cuộc đời của họ thông qua sự giúp đỡ gián tiếp của ta. Hùng có nghĩ là giúp cho người khác thì người khác có thể tốt hơn và mình thì hạnh phúc hơn không?



Nếu đồng ý thì Hùng phải sở hữu quyển sách này ngay.

Giả sử như Hùng bây giờ chưa chịu sở hữu quyển sách này. Tôi lại thuyết phục tiếp bằng cách nói về tử huyết danh vọng.

Tử huyết 2: Danh vọng

Chưa dừng lại ở đó Hùng nhé. Khi Hùng làm chủ được kỹ năng siêu trí nhớ thì Hùng có thể tiếp thu được rất nhiều kiến thức trên cuộc đời này.

Và Hùng có tin rằng khi giá trị của mình tăng thì trị giá của bản thân của mình sẽ tăng?

Hùng hãy nghĩ mà xem, cái ngày mà Hùng đọc đầu nhớ đó thì Hùng sẽ là một người vô cùng uyên bác và tự tin. Vì cái gì mình cũng hiểu mà hiểu sâu nữa là đẳng khác. Lúc đó Hùng sẽ là một kho từ điển sống và người khác sẽ ùn ùn kéo đến Hùng để xin được tư vấn và xin được nhận sự giúp đỡ từ Hùng.



Ôi, sống mà người khác cần đến mình thì đúng là một cuộc sống có giá trị và sống xứng đáng. Chỉ bằng việc sở hữu 1 quyển sách mà có được điều đó thì nó xứng đáng lắm chứ. Hùng có nghĩ như vậy không?

Giả sử Hùng khó tính và vẫn chưa chịu sở hữu quyển sách, tôi lại đánh vào tử huyệt khác..

Tử huyệt 3: Tiền bạc

Chưa kể nhé Hùng. Dừng tiết lộ cho Hùng thông tin này. Hùng có biết là có đến 99% người ngoài kia họ tự ti với trí nhớ của họ. Sẽ như thế nào nếu Hùng nắm được một kỹ năng mà có đến 99% người cần nó?

Việt Nam với dân số hơn 90 triệu dân có nghĩa là có đến gần 90 triệu khách hàng tiềm năng đang chờ Hùng đến giải quyết vấn đề của họ. Sẽ như thế nào nếu Hùng làm chủ được kỹ năng này và giải quyết được vấn đề của họ?



Sẽ có rất nhiều tiền chảy về tài khoản của Hùng từng ngày, từng ngày một. Nếu Hùng đang cần tiền thì đây là cơ hội vàng dành cho Hùng. Và việc của Hùng cần làm ngay bây giờ là sở hữu ngay quyển sách này đi. Đầu tư vào kiến thức thì chẳng bao giờ là lỗ cả. Hùng có nghĩ như vậy chứ?

Giả sử Hùng này khó tính đến nỗi mà nói đến vậy vẫn chưa chịu sở hữu quyển sách Phương pháp ghi nhớ đỉnh cao. Tôi sẽ đánh vào tử huyệt cuối cùng...

Tử huyết 4: Gia đình

Hùng có thương gia đình mình không?

Hùng có biết là tốc độ thành công của mình phải nhanh hơn tốc độ già của cha mẹ không?



Nếu ngày hôm nay Hùng còn chần chừ thêm bất kỳ giây phút nào nữa thì đồng nghĩa với việc cha mẹ của Hùng đang già đi từng phút, từng giây mà vẫn chưa được đền đáp công ơn nuôi dưỡng. Cha mẹ già rồi, thành công lẹ lên để còn về chăm lo mua sữa, mua thuốc cho cha mẹ. Hùng còn định trì hoãn việc làm giàu đến bao giờ?

Hùng có muốn một ngày cha mẹ mình đau ốm vì tuổi tác mà mình không có đủ chi phí để cho cha mẹ được hưởng những dịch vụ cao cấp nhất không?

Nếu Hùng thương cha mẹ thì ngày hôm nay Hùng phải hành động. Chưa kể Hùng còn vợ con nữa... Hùng thương họ thì Hùng hãy nỗ lực thành công nhanh hơn nữa. Vợ của Hùng xứng đáng được ăn mặc đẹp đẽ và quý phái.



Con của Hùng xứng đáng được học ở trường quốc tế, được học ở những môi trường tốt nhất để được tiếp cận với những phương pháp giáo dục tiên tiến nhất. Hùng có muốn con mình cứ ăn mặc rách rưới và vợ mình thì cứ mặc những bộ đồ nhàu nhĩ cũ rích đáng chán hay không?

Nếu Hùng muốn thay đổi những điều đó thì người thay đổi đầu tiên phải là Hùng. Hùng phải học tập nhiều hơn, tăng giá trị bản thân nhiều hơn và hành động mãnh liệt nhiều hơn. Và điều đầu tiên Hùng cần phải làm là sở hữu quyển sách này ngay vì nó không chỉ là Phương pháp ghi nhớ mà nó còn là cả một nghệ thuật sống trong đây. Hùng sở hữu ngay đi nhé. Đẳng nào Hùng cũng phải học thôi, học sớm tốt hơn. Đẳng nào Hùng cũng thành công thôi, thành công sớm tốt hơn...

Giả sử bạn là Hùng thì bạn có mua quyển sách này hay không?

Nếu tôi có đánh động đến một số tử huyệt cảm xúc của bạn thì cũng không có gì là lạ vì con người chỉ có những tử huyệt này thôi. Và cách mà bạn vượt qua căn bệnh trì hoãn cũng như thế. Hãy đánh vào những nỗi đau mà nếu không làm thì mình sẽ bị vuột mất những thứ mà mình xứng đáng để làm động lực. Còn bây giờ, tôi sẽ hướng dẫn cho bạn cách tạo ra cảm xúc để có thể tăng khả năng ghi nhớ với 5S giúp nhớ lâu.

NHỚ LÂU VÀ CỰC KỲ LÂU VỚI 5S

Như bạn đã biết, để có thể nhớ lâu được thì chúng ta chỉ cần làm như thế nào mà chúng ta tạo ra được ấn tượng cũng như cảm xúc với thứ mà chúng ta muốn nhớ. Ở chương tiếp theo, tôi sẽ chia sẻ cho bạn 4 mảnh ghép của trí nhớ mà nếu làm theo đúng 4 mảnh ghép đó thì bạn có thể nhớ dễ dàng mọi thứ trên đời. Một cách chắc chắn nếu bạn làm đúng như những gì tôi chia sẻ.

Còn bây giờ, tôi sẽ chia sẻ cho bạn 5S là gì đã. 5S là viết tắt của 5 loại cảm xúc được bắt đầu bằng chữ S đầu tiên. Cụ thể là:

Sợ

Chúng ta sẽ có xu hướng nhớ những gì mà chúng ta sợ vì nó tạo ra cho chúng ta những cảm xúc mạnh mẽ. Chẳng hạn như bạn sợ ma, sợ rắn, sợ rết, sợ sâu, sợ bị đánh, sợ bị ong chích, sợ bị bỏ rơi, sợ bị đói, sợ đứng trước đám đông, sợ bán hàng...



Có rất nhiều nỗi sợ vây quanh chúng ta và chúng đang chờ cơ hội để điều khiển bạn, những con quỷ. Thay vì thế hãy lợi dụng nỗi sợ của bạn để có thể giúp bạn nhớ lâu hơn. Tôi sẽ chia sẻ cách mà bạn vận dụng nỗi sợ để nhớ lâu vào những trang sau nhé.

Sướng

Sướng cũng là một loại cảm xúc chúng ta nhớ lâu. Sướng vì lần đầu tiên được hôn, được nắm tay người bạn trai/bạn gái, sướng vì đạt được mục tiêu, sướng vì được ăn ngon, sướng vì mặc đẹp, sướng vì được đi du lịch nhiều nơi, sướng vì có nhiều tiền, sướng vì mua được quyển sách hay và giá trị...



Sốc

Không tiền thì cạp đất mà ăn?

Bạn biết câu nói này của ai rồi chứ?

Sốc thì cũng có nhiều dạng như sốc vì phát ngôn, sốc vì hành động. Có những hành động gây sốc đến nỗi mà người ta không thể nào quên được như việc đội tuyển U23 Việt Nam vượt qua nhiều ông lớn trong bóng đá như Syria, Iran...

Hoặc sốc đơn giản chỉ là một hành động gì đó như ảo thuật, hoặc điên rồ hơn như đút tay vào ổ điện, đưa tay vào lửa... Tôi không khuyến khích bạn làm những việc này. Tuy nhiên, hãy lợi dụng những điều này để có thể nhớ lâu hơn. Cụ thể như thế nào thì hồi sau sẽ rõ.



Sến

Tôi đã từng tán tỉnh 1 cô gái mà tôi thích như sau: Em ơi, cho anh hỏi là trà sữa thì trà đồ vô sữa hay sữa đồ vô trà vậy em? - tôi hỏi.

Em thấy cái nào cũng như nhau mà anh? - cô ấy trả lời.



Vậy hả em... Vậy sao anh đổ em rồi mà em chưa đổ anh? - tôi trả lời.

Bạn có phì cười với câu chuyện sến sẩm này không?

Tôi bảo đảm với bạn, ngay từ giây phút này bạn sẽ nhớ mãi câu chuyện này và biết đâu sẽ có một thanh niên nào đó làm giống y chang như tôi cho mà xem...

Sến nó cũng tạo ra cảm xúc mạnh đẩy bạn à. Và bạn phải lợi dụng điều này để nhớ lâu nhé.

Sex

Đừng né tránh nữa... Hầu như 99% con người trên thế gian này đều thích sex nhưng mà họ ngại mà thôi.

Sex (quan hệ tình dục) là thứ tạo nên cảm xúc mạnh mẽ nhất thôi thúc chúng ta phải hành động. Có những chàng trai, cô gái cách xa nhau hàng trăm km nhưng vì tình yêu họ vẫn muốn gặp được nhau đấy thôi. Họ đâu sợ khoảng cách vì tình yêu trong họ quá lớn để vượt qua muôn trùng bể dâu.



Khi nói đến sex nhiều người sẽ nghĩ ngay đến những thứ không được trong sáng cho lắm. Nhưng một lần nữa, nếu chúng ta biết đây là thứ tạo ra cảm xúc mạnh mẽ một cách tự nhiên giúp chúng ta nhớ cực kỳ lâu thì có đáng để dùng?

Đáng chứ sao lại không. Và dùng như thế nào trong siêu trí nhớ thì chỉ một chút nữa thôi bạn sẽ rõ.

CHƯƠNG 7

**NHỚ DỄ DÀNG MỌI THỨ TRÊN ĐỜI
BẰNG PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ
ĐỈNH CAO “SẮP MẶT EM RỒI”**

Nghe thấy ghê quá... Nhớ cái gì mà sắp mặt luôn?

Sắp mặt là một từ mà theo nghĩa từ điển tiếng Việt là có thái độ trở mặt, bội bạc với người đã làm điều tốt cho mình. Không tin bạn cứ thử tra Google mà xem.

Ồ! Không lẽ tôi đang chia sẻ cho bạn một điều tiêu cực ư?

Tôi nào dám làm việc đó. Tôi muốn dùng từ này để tạo ra một yếu tố gây sốc nhằm giúp bạn nhớ lâu hơn và nó cũng sát nghĩa với phương pháp ghi nhớ đỉnh cao mà tôi đang muốn chia sẻ với bạn. Để tôi giới thiệu cho bạn một cụm từ khá thú vị để có thể lột trần hết điều mà tôi muốn nói ngay sau đây.

Ý THỨC NIỆM TẬP THỂ

Ở đây tôi sẽ chia sẻ cho bạn một cụm từ hoàn toàn thú vị và tái định nghĩa lại nhận thức của bạn đó là cụm từ **ý thức niệm tập thể** để giúp bạn làm sắp mặt một số điều có liên quan đến trí nhớ mà bạn nghĩ là tốt.

Ý thức niệm tập thể là một thuật ngữ do tôi quan sát và đúc rút ra được từ rất nhiều năm nay. Biểu hiện của ý thức niệm tập thể đó là chúng ta sống và làm việc theo như đám đông, như một bầy cừu. Bạn có thể gọi nó là văn hóa cũng được cho dễ hiểu. Mà đám đông thì chưa chắc đã đúng. Không tin bạn cứ thử xem lại lịch sử chương trình Ai là triệu phú thì khắc biết. Có một trường hợp như thế này:



Người chơi dùng quyền hỗ trợ là hỏi ý kiến khán giả. Có đến hơn 90% khán giả chọn cùng 1 đáp án để hỗ trợ người chơi. Người chơi lúc này đây tin như đinh đóng cột, đây là đáp án đúng. Và một điều đặc biệt đã xảy ra, kết quả phủ phàng là toàn bộ người trợ giúp cũng như người chơi đều sai be bét. Ý thức niệm tập thể đó bạn, ai cũng nghĩ như thế nhưng không chắc điều đó là đúng hoàn toàn đâu.



Tôi muốn thông qua quyển sách này, mọi người phải nhìn nhận lại cách mà mọi người đang ghi nhớ một cách vô thức theo đám đông. Nếu bạn để ý bạn sẽ nhận thấy rằng ít ai nhận ra là trí nhớ có xu hướng hoạt động bằng hình ảnh thay vì từ ngữ như mọi người đang sử dụng. Họ ghi nhớ một cách truyền thống như sau:

Họ đọc đi đọc lại một điều gì đó như vẹt với những chữ cái, từ vựng, con số, công thức và sẽ mong rằng họ sẽ thuộc nó. Thuộc thì sẽ thuộc đó nhưng tốn thời gian mà lại mau quên. Nó giống như việc đi nắn nỉ người gác đền để cho vào ngôi đền siêu trí nhớ vậy. Vừa tốn thời gian mà cũng chưa chắc là hiệu quả. Đâu phải cứ nắn nỉ là được?

Tôi muốn thông qua quyển sách này, tôi sẽ phá tan và làm sập mặt cái ý thức niệm tập thể về việc ghi nhớ mà mọi người đang nghĩ là tốt. Và tôi sẽ đưa một ý thức niệm của tôi vào quyển sách này và thông qua sự lan truyền của các bạn đọc, nó sẽ trở thành một ý thức niệm tập thể trong tương lai đúng đắn hơn và tốt hơn. Đó là cả tâm huyết và tôi coi điều này như sứ mệnh của đời tôi. Bạn đồng ý giúp tôi lan tỏa điều này chứ?

Vậy thì ý thức niệm mà tôi định chia sẻ là gì?

Đó chính là phương pháp ghi nhớ đỉnh cao Sắp Mặt Em Rồi với 4 bước. Bốn bước Sắp Mặt Em Rồi (SMER) thực chất là một câu sáng tạo mà tôi định ra từ việc kết hợp của 4 từ khóa tiếng Anh lại đó chính là Soften, Method, Emotion, Repeat. Ngay bây giờ, tôi sẽ giải thích cho bạn hiểu

SẤP MẶT EM RỒI. ÔI SẤP MẶT EM RỒI

1: Soften = Làm Mềm

Bạn cho cơ thể mình ăn để tái tạo năng lượng thì bạn cũng phải cho não của mình ăn để tăng cường trí thông minh và sự nhanh nhạy, sáng tạo.

Và dĩ nhiên đồ ăn thì muôn hình, muôn dạng và muôn tương. Có những món ăn rất mềm và dễ ăn. Tuy nhiên lại có những món ăn cứng như đá vậy. Chẳng lẽ bạn đưa vào mồm và ăn để gãy hết cả răng à?

Không, chúng ta sẽ làm mềm nó bằng cách luộc, chưng, hấp... Đến khi nó mềm rồi thì chúng ta sẽ ăn một cách dễ dàng mà không lo bị bay mất một cái răng nào.

Chúng ta cho não ăn cũng như thế. Sự thật là không phải cái gì cũng dễ nhét vào não, bằng chứng là có những thứ vô cùng khó nhớ mà chúng ta cũng cố nhét cho bằng được nhưng chẳng hiệu quả tí nào. Kết quả là chúng ta sẽ quên đi những gì được nhét vào não. Học nhồi nhét không hiệu quả chính vì lý do đó. Thay vì vậy chúng ta sẽ làm khác đi:



Giả sử bây giờ não của bạn có một cái miệng và bạn nhét vào não bạn một món ăn cứng như đá. Bạn cũng cố bắt não nhét vào cho bằng được nhưng đến lúc tiêu hóa thì cứ mãi không tiêu. Hậu quả là bạn không hiểu được mình vừa học cái gì vì mình cố nhớ được cái mà mình vừa cố nhét vào là gì đâu thì làm sao hiểu được?

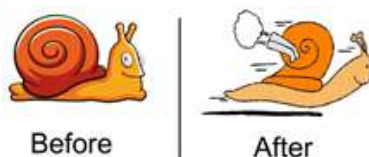
Chúng ta phải làm khác đi bằng cách làm mềm đã. Làm mềm những thứ khó nhớ thành dễ nhớ thông qua việc chúng ta sẽ hình ảnh hóa nó. Vậy câu hỏi là hình ảnh hóa nó như thế nào?

Ở chương sau, tôi sẽ hướng dẫn bạn làm điều này.

2: Method = Phương Pháp

Nếu chịu khó tìm tòi, bạn sẽ luôn tìm ra được những phương pháp thông minh và hiệu quả hơn để có thể hoàn thành nhanh hơn mục tiêu mà bạn đã định ra. Và cách tốt nhất để có một phương pháp hiệu quả là học lại từ những người đã thành công với lĩnh vực hoặc mục tiêu mà bạn đang chọn. Không đại mà phát minh lại cái bóng đèn.

Nói một cách dễ hiểu, một phương pháp hiệu quả là một phương pháp giúp bạn tiết kiệm được nhiều thời gian và hiệu quả thì tăng cao. Tôi lấy ví dụ bạn đang ở Sài Gòn và muốn đi đến Hà Nội. Bạn sẽ có rất nhiều phương pháp để đến được Hà Nội. Chẳng hạn như đi bộ, xe đạp, xe máy, xe hơi, tàu hỏa, tàu thủy, máy bay.



Mỗi phương pháp khác nhau sẽ có những mặt mạnh và mặt yếu khác nhau. Trong phạm vi cuốn sách này, tôi sẽ chia sẻ cho bạn 2 phương pháp ghi nhớ vô cùng hữu hiệu đã được chứng minh hàng ngàn năm nay không bị mai mục qua thời gian đó chính là **phương pháp kể chuyện** và **phương pháp hành trình**. Chúng ta sẽ nói về 2 phương pháp này ở những chương tiếp theo.

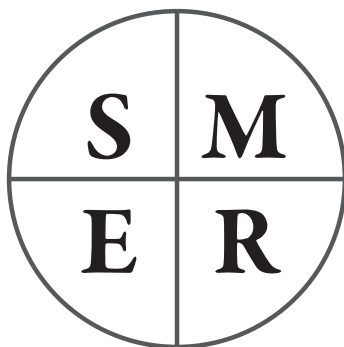
3: Emotion = Cảm Xúc

Có lẽ bạn cũng đã quá hiểu về cảm xúc rồi nên chúng ta sẽ không bàn về nó quá nhiều nữa. Ở đây, tôi chỉ muốn nhấn mạnh với bạn là tôi sẽ còn nâng cấp cách mà bạn quản trị cảm xúc lên thêm một tầng cao nữa để bạn phải vỡ òa trong sự sung sướng tột độ. Hãy chuẩn bị tiếp nhận những giá trị siêu tuyệt vời mà tôi chia sẻ ở những chương tiếp theo nhé.



4: Repeat = Lặp Lại

Bạn thấy có gì khác biệt so với cách ghi nhớ truyền thống là lặp đi lặp lại rồi chứ... Bước này là bước vô cùng quan trọng để tạo ra các liên kết nơ-ron bền vững. Dù nó quan trọng là thế nhưng nó là mảnh ghép cuối cùng trong việc phù phép bạn có một trí nhớ đỉnh cao. Hãy tưởng tượng 4 mảnh ghép mà tôi vừa trình bày cho bạn giống như 4 mảnh ghép của một cái bánh xe. Bánh xe sẽ quay tròn thật nhanh khi 4 mảnh này được ghép lại thành một thể thống nhất. Sẽ không có mảnh nào quan trọng hơn mảnh nào vì tất cả đều quan trọng như nhau nên không cần phải so sánh. Bạn đã hiểu được bí quyết ghi nhớ đỉnh cao thật sự là gì rồi chứ?



Là... 4

Không phải là... 1

CHƯƠNG 8

**NHỮNG VIÊN GẠCH NỀN TẢNG DỰNG
XÂY NÊN MỘT TRÍ NHỚ SIÊU PHẨM**

Sẽ có 3 viên gạch nền tảng dựng xây nên một trí nhớ siêu phàm. Nếu không có 3 viên gạch này thì 100% bạn sẽ không bao giờ có được một trí nhớ siêu phàm. Điều may mắn là bất cứ ai trong chúng ta ngay từ khi sinh ra đã sở hữu được những viên gạch nền tảng này rồi. Nhiệm vụ của chúng ta chỉ là tìm về và chuyển hóa chúng mà thôi. Chúng ta sẽ không phải đi kiếm tìm ở đâu xa nữa vì nó có trong chính bản thân chúng ta.

Tôi sẽ thôi không gọi nó là 3 viên gạch nữa mà tôi sẽ gọi tên nó một cách chính xác đó là 3 viên ngọc sáng dựng xây nên một trí nhớ siêu phàm. Và để ngọc sáng được thì chúng ta phải mài nó. Tôi biết bạn đang sở hữu những viên ngọc này nhưng những viên ngọc của bạn chỉ đang là những viên ngọc thô mà thôi. Ngay từ giây phút này trở đi, để ngọc có thể sáng thì bạn buộc phải mài nó một cách đầy kiên trì và nhiệt huyết. Vậy 3 viên ngọc này là gì mà tôi lại đánh giá cao nó đến như thế?

Sẽ không có gì bí ẩn ở đây cả. Ba viên ngọc mà tôi nhắc đến đó chính là *sự hình dung, sự liên tưởng và trí tưởng tượng*.



Con người hơn hẳn các loài vật khác ở chỗ là con người có thể nhớ và hình dung lại sự việc và rồi sau đó có thể dùng trí tưởng tượng cũng như sự liên tưởng để sáng tạo và tái tạo lại thế giới. Tuy nhiên, không phải ai cũng nhận thức và hiểu biết sâu sắc về 3 viên ngọc này. Chính vì vậy, những gì tôi chia sẻ tiếp theo đây là những điều cực kỳ quan trọng và bạn phải nắm nắm lòng để có thể ứng dụng được nó.

VIÊN NGỌC I: TRÍ TƯỜNG TƯỢNG

Albert Einstein - một nhà Vật lý học nổi tiếng, người đã khám phá ra thuyết tương đối từng nói: *Logic có thể đưa bạn từ A đến B. Nhưng nhờ trí tưởng tượng, nó có thể đưa bạn đến bất kỳ nơi đâu trong vũ trụ này.* Bạn không tin ư?

Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng bạn đang ở trước núi Phú Sĩ hùng vĩ của Nhật Bản. Hoặc là tháp Eiffel của Pháp. Bạn có cần cánh cửa thần kỳ của Doraemon để đến được đây không?



Không. Vì trí tưởng tượng của bạn đã là cánh cửa thần kỳ rồi, bạn chỉ cần nhắm mắt lại và tưởng tượng nơi bạn muốn đến. Trí tưởng tượng còn có thể đưa bạn ngược lại quá khứ mà không cần cỗ máy thời gian. Không tin thì bạn có thể nhắm mắt lại và hồi tưởng lại những kỷ niệm của chuyến du lịch mà bạn vừa trải qua gần đây nhất. Bạn đã đi cùng ai? Khung cảnh ở đó như thế nào? Cảm giác khi bạn đặt chân đến là gì? Bạn đã đến được những địa điểm nào?

Tuyệt, bạn có đang làm sống lại những ký ức đó chưa?

Nếu chưa hãy thực hành bài tập này để thực sự hiểu những gì tôi nói. Đừng đọc lướt, đọc lướt sẽ mất trải nghiệm đấy. Quan trọng là sự trải nghiệm chứ không phải là lý thuyết đâu. Tốt lắm, hãy làm bài tập vừa rồi nếu chưa làm nhé. Giờ thì bạn có một trải nghiệm thú vị tiếp theo đây. Để trải nghiệm này thật sự trọn vẹn, bạn hãy tìm một người giúp bạn. Họ sẽ là người đọc những dòng chữ tiếp theo đây và bạn sẽ nhắm mắt lại và tưởng tượng.

Nếu bạn đang đọc quyển sách này một mình và không có ai xung quanh... thì không sao cả. Bạn làm bài tập này một mình cũng được, tuy nhiên với 2 người thì mức độ trải nghiệm sẽ tăng cao hơn. Tôi vẫn khuyến khích bạn nên tìm 1 người giúp mình. Nếu muốn thì chắc chắn bạn sẽ tìm ra cách mà thôi.

Rồi, bây giờ bạn hãy nhờ ai đó hoặc chính bạn làm bài tập sau. À mà khoan đã!



Lưu ý quan trọng thứ 1, tôi vẫn khuyên bạn nên tìm một người giúp bạn.

Lưu ý quan trọng thứ 2, tôi cũng vẫn khuyên bạn nên tìm một người giúp bạn vì nó rất quan trọng.

Lưu ý quan trọng thứ 3, tôi thật sự khuyên bạn nên tìm một người giúp bạn vì nó thật sự rất rất quan trọng.

BÀI HỌC ĐIỀU KỲ ÍT AI BIẾT TỪ TRÍ TƯỞNG TƯỢNG CỦA CON NGƯỜI

Và câu chuyện của bạn đây:

Hãy tưởng tượng, có một người đàn ông cao to đang không mặc áo và trên bắp tay của anh ta có xăm một con hổ đang nhe nanh miệng đầy máu. Khuôn mặt người đàn ông này thì có một vết sẹo rất xấu xí. Và người đàn ông này đang trừng mắt nhìn thẳng vào mặt bạn.

Ông ta hùng hổ tiến tới trước mặt bạn với hai tay giấu sau lưng. Bạn cố nhìn thì thấy ông ta đang cầm 1 con dao bén ngọt với cái mũi dao rất nhọn. Chỉ trong 1 cái chớp mắt, ông ta đã đứng sừng sững trước mặt với khuôn mặt không thể nào dữ tợn hơn nữa. Ông ta hét lớn lên, lớn đến nỗi nước bọt văng lên đầy cả mặt bạn, mặt bạn ướt hết vì nước bọt của ông ta, đồng thời ông ta vung con dao ra trước mặt bạn để đe dọa: Nhắm mắt lại và há miệng thật to ra, làm ngay không là tao đâm mày chết. Nghe theo lời ông ta, bạn nhắm mắt lại và há miệng ra.

Chợt bạn nhận thấy lưỡi mình có một vị chua không thể tả nổi. Bạn hé mắt tí hì nhìn thử thì thấy ông ta đang cầm 1 trái chanh mọng nước đã cắt làm đôi và ông ta đang vắt trái chanh chua, cực kỳ chua vào miệng bạn, bạn nhắm mắt và 2 mắt nhắm chặt lại vì chanh quá chua. Sau khi đã bị hành hạ bởi 1 quả chanh vắt vào miệng, ông ta bảo bạn là hãy mở mắt ra đi, ông ta cười một cách khoái chí và bỏ đi.

Tuyệt, chúc mừng bạn đã hoàn thành bài tập này. Bạn có nhắm mắt lên và nước bọt tiết ra khi đến đoạn người đàn ông ấy vắt trái chanh chua lè vào miệng bạn không?

Nếu có, thì bạn sẽ nhận ra được một điều thú vị sau đây... Trí tưởng tượng của bạn không hề phân biệt được đâu là thật và đâu là giả. Và điều này sẽ hỗ trợ cho bạn cực kỳ nhiều trong việc luyện tập vì nó cũng tạo ra được sự liên kết nơ-ron trong não bộ. Chính vì tận dụng cơ chế này của não bộ, rất nhiều những người làm công việc phải đứng trước đám đông như người thuyết trình, nhà diễn giả, MC, diễn viên hay vận động viên thể dục đã tập luyện trong tâm trí kết hợp với việc luyện tập trong hiện thực để đạt mục tiêu nhanh hơn và nhanh chóng vượt qua được sự sợ hãi. Phương pháp tập luyện trong tâm trí này còn được gọi là phương pháp diễn tập tinh thần. Nó có thể áp dụng trong bất kỳ lĩnh vực hay ngành nghề nào. Vì suy cho cùng cái gì bạn cũng cần luyện tập để giỏi hơn mà?



Điều tôi muốn nhấn nhủ ở đây là hãy cho trí tưởng tượng của bạn bay cao và bay xa hơn nữa. Tưởng tượng và ước mơ không có tổn tiền nên bạn đừng có hà tiện. Có một công thức mà tôi cực kỳ tâm đắc và muốn chia sẻ với bạn để bạn có thể đạt được điều bạn muốn đó chính là:

$$\text{Be} \times \text{Do} = \text{Have}$$

Bạn đã biết đến công thức này bao giờ chưa?

Công thức này ý muốn nói rằng để đạt được những thành tựu, thành công trong cuộc sống thì bạn cần phải có Be và Do.



Be là những gì bên trong của bạn có, những gì mà bạn mong muốn trở thành. Bạn sẽ không thể nào thành công một cách tột đỉnh nếu bạn không biết bạn muốn gì. Phải có trong đầu trước đã thì sẽ có trên tay bằng việc hành động. Mọi thứ trên đời này đều xuất hiện 2 lần, lần thứ 1 là trong tâm trí và lần thứ 2 là trong hiện thực.

Do là những gì bạn làm. Sẽ không thể nào có được kết quả ở hiện thực nếu như bạn không bắt tay vào hành động. Vì chỉ hành động mới tạo ra được kết quả. Dĩ nhiên hành động càng nhiều thì được càng nhiều kết quả.

Have là những gì bạn đạt được. Lưu ý điều này, dĩ nhiên hành động thì sẽ tạo ra kết quả, nhưng có ra được kết quả mà bạn mong muốn hay không còn phụ thuộc vào **Be** của bạn như thế nào. Nếu **Be** của bạn là con số 0 tròn trĩnh thì 1000 cái **Do** thì những gì mà bạn đạt được cũng chỉ là vụn vặt không đáng kể mà thôi.

$$\text{Be} \times \text{Do} = \text{Have}$$

$$0 \times 1000 = 0$$

$$1 \times 1000 = 1000$$

Có một sự khác biệt rất lớn ở đây bạn thấy không?

Hãy tóm lấy cho đời mình một cái **Be** và cái **Be** này phải thật to thông qua việc bạn tưởng tượng được cuộc sống của mình sau này. Khó nhưng đáng, làm những việc bạn chưa từng làm thì bạn sẽ có những thứ bạn chưa từng có.

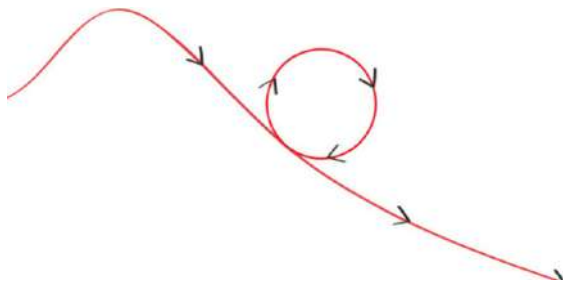
CHIẾN LƯỢC HÒN TUYẾT LĂN

Tôi rất thích đặt ra cho mình cái **Be** lớn. Vì khi tôi đặt ra cái **Be** lớn thì điều đó cũng đồng nghĩa với việc tôi đang nhắm tới mặt trăng. Dù tôi có trượt ngã thì tôi cũng sẽ hạ cánh ở những vì sao. Còn việc tôi đặt ra **Be** nhỏ cũng giống tôi đang nhắm tới cái đọt cây vậy, không cao cho lắm đâu. Nếu có té ngã thì tôi cũng chỉ đang ở thân cây là cùng hoặc sắp mặt xuống đất. Bạn hiểu ý tôi chứ?

Tôi rất thích chơi trò gán khái niệm và xuyên suốt quyển sách này chỉ toàn là gán khái niệm, gán khái niệm và gán khái niệm. Ngay cả việc để có một trí nhớ siêu phàm đơn giản cũng là gán khái niệm. Không tin bạn cứ đọc hết quyển sách này sẽ hiểu tôi gán khái niệm kiểu gì để có một trí nhớ siêu phàm. Còn bây giờ tôi sẽ chia sẻ cho bạn chiến lược hòn tuyết lăn để bạn có thể vững tin và bước đi với những mục tiêu lớn của mình.

Nhìn vào trong hình bạn sẽ thấy trong hình có 2 yếu tố chính đó là: Một hòn tuyết nhỏ và sườn núi đầy tuyết. Tuyết lắm, bây giờ chúng ta sẽ chơi trò gán khái niệm.

Giả sử tuyết là hành động của bạn và sườn núi đầy tuyết là mục tiêu của bạn. Vậy câu hỏi đặt ra là sẽ như thế nào nếu hòn tuyết nhỏ xíu xiu xiu kia lăn xuống tận chân núi?



Ồ, nó sẽ tạo ra 1 hòn tuyết khổng lồ vì nó lăn cuốn chiếu liên tục, nó chuyển động liên tục. Sườn núi càng dài thì hòn tuyết ban đầu ngày càng lớn. Và lúc này đây, hòn tuyết lớn đó chính là kết quả mà bạn nhận được. Và câu hỏi tiếp theo đặt ra là sẽ như thế nào nếu sườn núi này ngắn mà không phải dài?

Sườn núi là mục tiêu của bạn. Sườn núi ngắn thì đồng nghĩa với việc mục tiêu của bạn nhỏ. Và sườn núi ngắn thì hòn tuyết lăn kia cũng sẽ không to bằng sườn núi dài. Thành tựu của bạn sẽ rất ít vì mục tiêu của bạn không lớn. Rất logic đúng chứ bạn?

Vậy bạn đã hiểu được sức mạnh của cái Be lớn chưa?

Và bạn lại vừa làm 1 bài tập tưởng tượng lúc nào không hay đấy. Thay vì tôi kêu bạn phải tưởng tượng ra hình ảnh con chó đang sủa, con mèo đang kêu meo meo, con heo đang ăn cám và kêu ột ột... Nếu như vậy thì quá đơn giản và không có gì đọng lại nên tôi đã làm khác đi bằng cách hướng dẫn bạn tưởng tượng ra **Be × Do = Have** và thêm vào đó là hòn tuyết lăn rồi sườn núi để mang lại cho bạn một bài học ý nghĩa về mục tiêu lớn, mục tiêu nhỏ và bài học về những hành động nhỏ nhưng liên tục sẽ tạo ra kết quả to. Bạn thích cách chia sẻ này của tôi chứ?

Tiếp theo đây tôi sẽ chia sẻ cho bạn một thông tin về trí tưởng tượng của trẻ nhỏ, đây là một thông tin vô cùng quan trọng dành cho các bậc phụ huynh đang có con nhỏ. Nếu biết thông tin này thì bạn hoàn toàn có thể tạo ra một đứa con thiên tài với sự định hướng của bạn. Sau khi chia sẻ xong

thông tin này, tôi sẽ hướng dẫn cho các bạn cách để làm gia tăng trí tưởng tượng và cảm xúc vô cùng hiệu quả.

TẠI SAO TRẺ CON HỌC RẤT NHANH?

Sóng não của trẻ con rất khác biệt so với người lớn. Chúng chậm hơn. Và đó cũng là lý do tại sao trẻ con thường sống ở thời điểm hiện tại. Đặc biệt là giai đoạn trước khi trẻ con dưới 6 tuổi, đây là giai đoạn vàng cho sự phát triển của trẻ con. Ở khoảng tuổi này, trí não của trẻ con như một cuốn sách để mở và thông tin dễ dàng tải xuống tiềm thức một cách dễ dàng. Người gác đền lúc này chưa được nhận việc và còn lang thang ở đâu đó.

Trẻ con không có ý thức của người lớn nhủ rằng: Cái này khó quá!

Đó là lý do tại sao những đứa trẻ mới lên 3 lại có thể học những ngôn ngữ mới cực kỳ nhanh mà không cần quá nhiều nỗ lực. Trẻ con không có bộ phận lọc và cũng không có ai cản đường chúng vào ngôi đền siêu trí nhớ. Nếu bạn là một phụ huynh có con hoặc một người cô, người chú, người anh, người chị có em hoặc cháu trong độ tuổi này thì hết sức lưu ý:

Đừng bao giờ bảo trẻ con dốt vì điều này có thể trở thành quy luật cho nó ở tầng tiềm thức. Và bạn biết rồi đó, tiềm thức là thứ điều khiển chúng ta, bên trong như thế nào thì sẽ biểu hiện ra bên ngoài như thế đấy. Chúng ta là một tiểu vũ trụ trong một đại vũ trụ. Và khi đã biết điều này, hãy nói với trẻ con những điều tốt đẹp như: Con thật xinh đẹp, con thật giỏi giang, con thật đặc biệt...



Và thêm một điều nữa với trẻ con: Trí tưởng tượng còn quan trọng hơn cả tri thức. Trẻ con có xu hướng thiên về não phải, trí tưởng tượng của chúng rất rất cao. Đó là lý do tại sao trẻ con có thể xem một con gấu bông như là người bạn thân của chúng bằng những hành động như ngủ cùng, chơi cùng, trò chuyện cùng...

Nếu được, tôi khuyên chân thành bạn đừng cố bắt ép tuổi thơ của trẻ phải học, học, học quá nhiều và học suốt. Hãy cho tuổi thơ của chúng dễ thở

hơn bằng việc để chúng tự do khám phá, tìm tòi những gì mà chúng thích. Hãy để chúng phát huy trí tưởng tượng.

Và giả sử như chúng có làm điều gì đó sai quấy, bạn đừng quát nạt chúng, đừng bảo chúng lý, chúng quậy phá mà hãy giải thích cho chúng biết chúng sai chỗ nào, lý chỗ nào, phá chỗ nào một cách cụ thể và phải làm đúng như thế nào một cách cụ thể. Bởi vì trong đầu của trẻ lúc này làm gì có khái niệm sai và khái niệm đúng, chúng là trang giấy trắng mà. Sẽ như thế nào nếu tôi nói bạn dạy con thế là sai rồi, bạn phải sửa đổi ngay thôi mà lại không đưa ra cho bạn một lý do cụ thể thì bạn có chịu sửa đổi không?

Nếu câu trả lời là không thì chứng tỏ chúng ta thật vô lý với bọn trẻ. Nếu chúng không biết chúng sai chỗ nào thì làm sao mà chúng hiểu và sửa được... Hãy trả lại công bằng cho trẻ con bằng cách lý giải nhẹ nhàng cho bọn trẻ hiểu bạn nhé. Và bạn biết không, để trí tưởng tượng của chúng ta tăng cao và để chúng ta tiếp thu thông tin một cách hiệu quả hơn. Chúng ta phải học tập cách học tập của trẻ con đấy. Bạn biết một đứa trẻ sẽ học tập như thế nào không?

Đã bao giờ bạn xem một đứa trẻ khám phá đồ chơi chưa?

Theo bản năng, các bé sẽ khám phá thế giới bằng mọi giác quan rồi kết nối với những gì đã được học, các bé sẽ háo hức khám phá đồng thời vui đùa trong lúc tìm tòi. Trước tiên bé sẽ ngậm đồ chơi vào miệng xem vị như thế nào. Sau đó bé lắc lắc đồ chơi, rồi giơ lên trước mặt, từ từ đưa vòng quanh người để xem từng cạnh đồ chơi. Tiếp đến, bé đưa đồ chơi lên để lắng tai nghe, rồi lại ném xuống đất, rồi lại nhặt lên tháo rời từng mảnh và xem xét từng bộ phận một cách rất kiên nhẫn. Quá trình này được gọi là học tổng thể hay còn được gọi là học bằng cả não bộ.



CÁCH MÀI SẮC CÁC GIÁC QUAN ĐỂ CÓ TRÍ TƯỞNG TƯỢNG TỐT HƠN

Chúng ta phải bắt chước trẻ ở điểm này. Khi chúng ta học bằng mọi giác quan. Chúng ta sẽ tiếp thu thông tin cực kỳ nhanh. Và để phát triển trí

tưởng tượng của bạn cũng như cảm xúc của bạn, bạn phải làm chủ được 5 giác quan của mình thông qua việc nhìn thấy và quan sát, nghe và lắng nghe, chạm, ngửi, nếm. Để có thể có một trí tưởng tượng tốt, chúng ta hãy mài sắc các giác quan của mình thông qua một số ví dụ mà tôi liệt kê ở đây:



Nhìn thấy và quan sát

Dễ thương hay dễ ghét?
 Chuyển động hay đứng yên?
 Có màu sắc hay trắng đen?
 Khổng lồ hay tí hon?
 Nhiều hay ít?
 Trên hay dưới?
 Trong hay ngoài?



Nghe và lắng nghe

Âm thanh nhanh hay chậm?
 Tiếng to hay đang thì thầm?
 Dễ chịu hay chói tai?
 Nhẹ nhàng hay mạnh mẽ?
 Âm thanh vui hay buồn?



Chạm

Chạm vào cảm thấy khô ráo hay ướt át?
 Chạm vào cảm thấy xì xì hay trơn tuột?

Chạm vào cảm thấy cứng cáp hay mềm mại?

Chạm vào cảm thấy thích thú hay sợ hãi?

Ngửi

Mùi hương thơm hay thối?

Mùi hương dễ chịu hay khó chịu?

Mùi hương thoang thoảng hay đậm đà?

Mùi hương thoảng qua hay bền lâu?

Mùi hương gần hay xa?



Nếm

Vị mặn hay nhạt?

Vị ngọt hay đắng?

Vị chua hay cay?

Mềm hay cứng hay dai?

Ngon hay dở?



Vừa rồi tôi đã cung cấp cho bạn một loạt những từ khóa hỗ trợ cho từng giác quan của bạn. Bạn biết cách sử dụng chứ?

Để có thể kích hoạt và tăng cao được khả năng tưởng tượng của bạn. Bạn hãy sử dụng trong từng lời mình nói, mình viết. Nhấn mạnh vào những từ khóa sau đây:

1. Nhìn thấy, hình dung được...
2. Nghe thấy...
3. Ngửi được...
4. Nếm được...
5. Cảm giác được...

Tại sao những điều phía trên lại giúp bạn tăng khả năng tưởng tượng?

Vì bộ não của chúng ta được kích hoạt bởi những ngôn từ. Ngôn từ chính là chìa khóa để não đóng/mở cánh cửa của ký ức, cảm xúc, tiềm năng, niềm tin cho chúng ta. Chẳng hạn tôi nhắc đến từ **chua** thì trong đầu bạn sẽ hiện lên hình ảnh trái chanh và kèm theo đó là vị chua của chanh. Ngôn từ càng rõ ràng, càng mang nhiều sắc thái gợi cảm xúc, gợi hình ảnh, gợi sự chuyển động như tính từ, danh từ, động từ thì cánh cửa của ký ức, cảm



xúc, tiềm năng, sự tưởng tượng càng được mở rộng và chúng ta càng dễ bước vào cửa nhà. Để có thể hiểu những gì tôi nói, bạn nhìn tôi minh họa nhé. Tôi nói: Hãy tưởng tượng một con heo đang chạy qua đường.

Thay vì vậy tôi sẽ nói: Hãy tưởng tượng một con heo mập ụt ịt với cái đuôi đang ngoe nguẩy đang chạy băng băng qua đường. Bạn có cảm xúc với đoạn nào hơn?

TRẢI NGHIỆM TĂNG CƯỜNG TRÍ TƯỞNG TƯỢNG

Sau đây sẽ là một số từ khóa đã cho sẵn. Nhiệm vụ của bạn đơn giản chỉ là kết nối những từ khóa này với nhau thành một câu chuyện gợi hình, gợi cảm, gợi sự chuyển động nhé. Càng có nhiều danh từ, động từ, tính từ thì sự tưởng tượng của bạn càng tăng cao. Hãy hoàn thành 100% bài tập này để có trải nghiệm bạn nhé. Thêm một điều tôi phải nói, bạn phải làm bài tập này để tăng trí tưởng tượng vì sắp tới bạn sẽ được học một phương pháp ghi nhớ đòi hỏi bạn phải kể chuyện với trí tưởng tượng cao. Đẳng nào bạn cũng phải làm thôi, làm sớm để lấy đà thì tốt hơn là không làm.

Tôi làm ví dụ trước nhé với 3 từ khóa là:

Heo - Cám - Gà

Câu chuyện tưởng tượng như sau:

Một con heo da trắng tinh đang mở bữa tiệc thịnh soạn với đồ ăn toàn là cám để mời một con gà mái xinh đẹp nhân dịp cô ta vừa có chồng.

Hoặc có thể tưởng tượng theo một hướng khác tùy theo sự sáng tạo của bạn:

Bác sĩ Heo mập đã phát hiện ra trong nồi Cám Lợn có chứa một chất cực độc đã khiến chị tư Gà yếu đuối bất tỉnh nhân sự phải nằm viện suốt 2 ngày.

Còn bây giờ là phần của bạn với những từ khóa sau:

Bài tập 1: Bò – Cỏ - Dê

Câu chuyện của bạn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 2: Cá - Rổ - Cái Ly

Câu chuyện của bạn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 3: Con Chuột - Hủ Tiếu - Xe Đạp

Câu chuyện của bạn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bạn đừng nghĩ bài tập này là vớ vẩn và lướt xuống đây mà không làm. Hãy nhớ rằng những lý thuyết phức tạp nghe thật sượng tai nhưng những gì làm được thì rất đơn giản. Mọi cái to đều cấu thành từ những mảnh nhỏ, hành trình vạn dặm được khởi đầu bằng những bước chân đầu tiên. Đừng để tiếng nói nhỏ của bạn làm chủ bạn. Đừng để ý thức của bạn vào đây mà phán xét.

Hãy làm bài tập này để kích hoạt lại trí sáng tạo thông qua sự tưởng tượng và tạo đà cho những bài học phía sau. Đừng giống một người nghe ai đó nói uống nước là hết khát mà không bao giờ uống để hiểu được cảm giác hết khát nước là gì. Nếu đã đầu tư thời gian đọc, thì hãy đầu tư thời gian làm bài tập. Tôi tin hơn ai hết, bạn hiểu rằng hành động quan trọng hơn là lý thuyết.

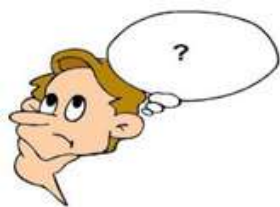
VIÊN NGỌC 2: SỰ HÌNH DUNG

Hình dung có gì mà quan trọng?

Nếu bạn đang băn khoăn về câu hỏi này thì xin phép nói với bạn rằng: sự hình dung là cực kỳ quan trọng, nếu chúng ta không hình dung được những hình ảnh trong đầu thì chúng ta sẽ rất khó để ghi nhớ một điều gì đó.

Bởi vì trí nhớ của chúng ta có xu hướng hoạt động bằng hình ảnh nhiều hơn tất cả những thứ khác.

Có phải vì không hình dung được một điều gì đó và nó khiến cho bạn không hiểu?



Bạn không hình dung chiếc máy bay thì bạn sẽ không bao giờ hiểu được chiếc máy bay là gì. Bạn không hình dung được bài học mà bạn được học thì bạn cũng sẽ không bao giờ hiểu được nó. Bạn không hình dung được tương lai của mình như thế nào thì chắc chắn bạn sẽ đi lan man rất tốn thời gian như

lục bình trôi sông. Vậy bạn đã hiểu về sức mạnh của sự hình dung. Và bạn có thắc mắc sự hình dung là gì và chúng ta phải hình dung những gì?

Sự hình dung hiểu một cách đơn giản là bạn nhìn thấy một điều gì đó trong tâm tưởng của mình. Chẳng hạn bạn hình dung về một cây bút thì có nghĩa là bạn nhìn thấy được một cây bút trong trí óc của bạn, bạn hình dung về chai nước thì có nghĩa là bạn nhìn thấy được chai nước trong trí óc của bạn. Bạn hiểu rồi chứ?

Và tiếp theo đây sẽ là những thứ mà bạn hình dung nhiều nhất trong cả cuộc đời của bạn. Tựu trung lại nó chỉ có đúng 5 thứ mà thôi, đó là:

- 1: Đồ vật
- 2: Con vật
- 3: Gương mặt
- 4: Nơi chốn
- 5: Một thứ gì đó trừu tượng khó hiểu

...

Bạn nghĩ còn điều gì ngoài 5 thứ này nữa không?

Nếu có thì bạn hãy tự đóng góp vào. Cơ bản với tôi thì chỉ cần hình dung một cách thuần thực 5 thứ này là đủ. Vậy câu hỏi đặt ra là làm như thế nào để tăng sự hình dung lên đây?

Rất đơn giản, tí xíu nữa đây tôi sẽ hướng dẫn cho bạn phương pháp tăng sự hình dung. Còn bây giờ, tôi phải chia sẻ cho bạn thông tin này đã:

Điều mà những người lớn như chúng ta mắc phải là chúng ta đang bị một căn bệnh, căn bệnh này làm chủ chúng ta mà chúng ta không hay biết đó chính là bệnh cầu toàn. Đôi khi chúng ta cũng phát hiện ra là chúng ta đang bị bệnh bằng câu nói:



Ồi! Tôi cầu toàn quá. Nhưng sau khi nói câu nói đó xong bạn làm gì?

Bạn tiếp tục để căn bệnh đó hoành hành suốt cuộc đời bạn mà chẳng chịu chữa trị. Hậu quả là bạn cứ đợi, đợi cho mọi thứ hoàn hảo rồi mới làm hoặc làm xong thì không chịu ghi nhận kết quả mà cứ tự ti về những thành tích mà mình đạt được hoặc khứng khiếp hơn nữa là bạn đi so sánh chính mình với người khác. Nếu có một người để so sánh thì hãy so sánh với chính mình của ngày hôm qua.

Nếu ngày hôm nay bạn mắc căn bệnh đó thì bạn phải chữa ngay. Thà là tôi bị nhiễm virus tích cực chứ mấy con virus kiểu này tôi sợ lắm. Nếu tôi là bạn là tôi chữa ngay vì nó giới hạn khả năng của tôi, mà một khi nó đã làm giới hạn khả năng của tôi đồng nghĩa với việc những kết quả mà tôi xứng đáng có được cũng bị ảnh hưởng theo. Bạn đợi bao giờ mới là thời điểm hoàn hảo để bắt đầu?

Bắt đầu để trở nên hoàn hảo hay hoàn hảo rồi mới bắt đầu?

Bao giờ mới là thời điểm bạn tự hào về thành tựu của mình?

Bao giờ mới là thời điểm mà bạn ghi nhận thành công của chính mình?

Hãy suy ngẫm về điều này...

Nhân tiện đây tôi cũng kể cho bạn nghe câu chuyện về chính tôi. Ngoài công việc là một chuyên gia đào tạo về kỹ năng siêu trí nhớ. Thỉnh thoảng tôi vẫn đào tạo kỹ năng đào tạo & thuyết trình cho một số chủ doanh nghiệp. Bạn đang đặt câu hỏi tại sao họ đã là chủ doanh nghiệp mà vẫn phải đi học kỹ năng đào tạo & thuyết trình?

Câu trả lời cho bạn đó là nhờ ham học và biết cách cải tiến chính mình, họ mới có được chức vị mà biết bao nhiêu người mong ước. Tuy nhiên có phải họ giỏi tất cả không?



Không. Chẳng có ai trên đời này là hoàn hảo cả. Nếu họ giỏi hơn bạn về một lĩnh vực nào đó thì chắc chắn họ sẽ chưa giỏi bằng bạn về lĩnh vực mà bạn đang theo đuổi. Tôi lấy ví dụ là chính bạn: có thể bạn đang là chuyên gia trong lĩnh vực của bạn và bạn bán hàng rất giỏi, bạn học rất giỏi, bạn sửa ô tô rất giỏi, thậm chí là bạn kiếm tiền cực kỳ giỏi từ công việc mua bán và đầu tư bất động sản. Nhưng nếu đi so sánh bạn với anh thợ điện thì ai sẽ giỏi hơn?

Về bản chất thì chúng ta đã đặt sai câu hỏi ngay từ đầu. Câu hỏi đúng phải là giỏi hơn về cái gì?

Liệu bạn có giỏi hơn người thợ điện ấy về việc sửa điện. Và người thợ điện ấy liệu có giỏi hơn bạn về việc bạn đang làm?

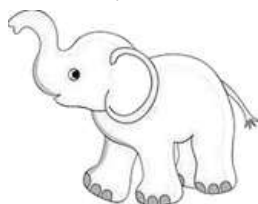
Câu trả lời lại là không, thế cho nên mọi sự so sánh đều là khập khiễng. Bạn có hình dung được điều mà tôi vừa nói không?

À há! Vậy là bạn lại vừa làm một bài tập mà không biết mình vừa làm nữa rồi. Bạn thích cách tôi chia sẻ theo cách này chứ?

Vừa giàu thông tin lại đúng mục đích để ra. Quay trở lại vấn đề là sự hình dung và sự cầu toàn. ***Đừng quá mong chờ mình sẽ hoàn hảo ngay lập tức. Hoàn thành trước rồi hãy hoàn hảo sau.***

Khi bạn mới bắt đầu hình dung, bạn chỉ cần nhớ đặc điểm nổi bật nhất của con vật, đồ vật, khuôn mặt... mà bạn đang cần hình dung là được.

Lấy ví dụ nhé: Hãy hình dung về một con voi!



Bạn có cần hình dung về từng bộ phận của con voi hay không?

Không! Bạn chỉ cần hình dung được nó có cái vòi là được.

Lấy ví dụ tiếp theo nhé: Hãy hình dung về cái điện thoại!

Bạn có cần hình dung chi tiết từng bộ phận của cái điện thoại hay không?

Lại là không, bạn chỉ cần hình dung nó có cái nút bấm là được.

Dĩ nhiên bạn hình dung càng rõ ràng, càng chi tiết thì càng tốt. Không những tôi không cấm bạn mà tôi còn khuyến khích bạn phải làm được điều ấy càng nhanh càng tốt. Tuy nhiên, bạn phải biết bạn đang ở đâu trước khi bạn bắt đầu đi. Rồi sau đó tôi mới hướng dẫn bạn cách gia tăng sự hình dung được.

Theo thang điểm từ 1 đến 10. Vậy bạn thử nghĩ xem khả năng hình dung của bạn đạt mấy điểm?

0: không có khả năng hình dung

5: khả năng hình dung bằng những điểm nổi bật

10: hình dung rõ ràng, chi tiết từng thứ muốn hình dung

Số điểm của bạn:...

0 ----- 5 ----- 10

Còn bây giờ tôi sẽ hướng dẫn bạn cách giúp bạn gia tăng sự hình dung của bạn lên con điểm 7, 8, 9 và thậm chí là 10. Và phương pháp này được gọi là phương pháp “Nước ngọt Vĩnh Long”.

CÁCH ĐỂ PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG HÌNH DUNG BẰNG PHƯƠNG PHÁP “NƯỚC NGỌT VĨNH LONG”

Bạn biết công thức của sự phức tạp chứ?

Nếu bạn để ý kỹ thì sẽ thấy công thức của sự phức tạp nó như thế này:

Sự phức tạp = sự đơn giản + sự đơn giản + sự đơn giản + sự đơn giản + sự đơn giản +... + sự đơn giản.

Ồ! Thế hóa ra mọi thứ phức tạp đều do những thứ đơn giản cộng lại thôi à?

Thế thì áp dụng điều này như thế nào để phát triển khả năng hình dung?



Quá đơn giản. Bạn sẽ áp dụng phương pháp Nước ngọt Vĩnh Long (NNVL) mà tôi hướng dẫn sau đây. Chẳng hạn như bạn muốn hình dung một điều gì đó rõ ràng như hình dung con vịt chẳng hạn. Bạn sẽ trải qua 4 bước:

Bước 1: Ngắm kĩ

Bạn ngắm thật kỹ một bộ phận nào đó của con vịt. Chẳng hạn như cái cánh của nó. Sau đó bạn chuyển qua bước 2.



Bước 2: Nhắm mắt hình dung



Ở bước này, bạn sẽ nhắm mắt lại và hình dung những gì mà bạn vừa ngắm thật kỹ ở bước 1. Sau đó chúng ta qua bước 3.

Bước 3: Vẽ Lại

Ở bước này, bạn sẽ vẽ lại những gì mà bạn đã hình dung được trong đầu ra giấy. Bạn đừng quá lo là mình vẽ xấu. Sự thật là vẽ càng xấu thì nhớ càng dễ. Hãy hoàn thành trước rồi hẵng hoàn hảo sau.



Bước 4: Lặp lại

Ở bước cuối cùng này, đơn giản chỉ là bạn vẽ lại những gì mà bạn đã hình dung ở bước 2 nhiều lần để tạo liên kết nơ-ron. Ngoài ra, lặp lại ở đây còn có nghĩa là lặp lại quy trình từ bước 1, rồi bước 2, bước 3, bước 4 rồi lại quay về bước 1, bước 2... cho đến khi nào bạn hình dung thật rõ ràng mới thôi. Bạn hiểu rồi chứ?

Giả sử bây giờ tôi muốn hình dung về con gà tôi sẽ làm như sau:



Tôi sẽ ngắm thật kỹ cái cánh của con gà và rồi tôi nhắm mắt lại hình dung. Sau đó tôi mở mắt ra và vẽ nó xuống. Sau đó tôi lại ngắm một bộ phận nào đó khác của con gà và tôi lại nhắm mắt hình dung và mở mắt lại vẽ. Cứ như thế cho đến khi hoàn thành tác phẩm 1 con gà cả trong tâm trí và cả trong tờ giấy vẽ.

Bạn thấy đấy, luyện tập sự hình dung rất dễ dàng đúng không?

Tuy nhiên, bây giờ là chia sẻ cho bạn những thứ dễ hình dung. Còn những thứ khó hình dung thì như thế nào?

Những thứ khó hình dung cũng được ví như một viên đá cứng nhét vào não vậy đó. Chúng ta cần phải làm mềm nó. Kỹ thuật làm mềm nó như thế nào thì chỉ một tí xíu nữa thôi tôi sẽ hướng dẫn cho bạn. Còn bây giờ bạn hãy làm bài tập sau đây để có thể chuyển hóa được và có trải nghiệm thật từ bài học. Bài tập cho bạn là:

Bài tập 1: Hãy áp dụng công thức Nước ngọt Vĩnh Long và hình dung thật rõ ràng về cái điện thoại mà bạn đang sử dụng. Lưu ý thực hành cả trong tâm trí và ở giấy vẽ.

.....

.....

.....

Bài tập 2: Hãy áp dụng công thức Nước ngọt Vĩnh Long và hình dung thật rõ ràng về một điều gì đó xung quanh bạn mà bạn tùy ý lựa chọn. Lưu ý thực hành cả trong tâm trí và ở giấy vẽ.

.....

.....

.....

SỰ KHÁC NHAU GIỮA HÌNH DUNG VÀ TƯỜNG TƯỢNG

Bạn làm bài tập xong chưa?

Nếu chưa hãy đọc tiếp rồi hãy đọc tiếp bạn nhé. Vốn là một người chia sẻ nhiệt huyết, tôi muốn chia sẻ với bạn một thông tin quan trọng cuối để chúng ta cùng nhau bước qua viên ngọc thứ 3. Thông tin này như sau:

Bạn có đang tự hỏi rằng giữa viên ngọc của sự tưởng tượng và viên ngọc của sự hình dung có gì giống và khác nhau?

Giống nhau thì tất nhiên cả 2 viên ngọc đều giúp chúng ta thấy được một hình ảnh gì đó trong tâm trí. Và giống nhau là cả 2 viên ngọc này đều hỗ trợ trí nhớ rất tốt.

Còn về sự khác nhau thì có vài điểm thôi nhưng nó phân biệt được đâu là hình dung và đâu là tưởng tượng.

Khác nhau	
Sự tưởng tượng	Sự hình dung
= sự hình dung + 5 giác quan +... + chuyển động	sự hình dung bất động

Nhìn vào bảng bạn sẽ thấy sự khác nhau rất rõ ràng:

Khi nói về sự hình dung thường thì chúng ta chỉ nhìn thấy đúng được hình ảnh đang hiện ra trong tâm trí chúng ta và đây là một hình ảnh bất động. Giả dụ như hình dung ra con vịt thì chỉ đúng hình ảnh con vịt mà thôi. Sự hình dung thường ở thì hiện tại.

Còn khi nói về tưởng tượng thì nó có sự kết hợp của sự hình dung và rất rất nhiều yếu tố kèm theo mà tiêu biểu nhất đó chính là sự chuyển động đến tương lai hoặc đến quá khứ.

Hãy hình dung một con voi.

Hãy tưởng tượng một coi voi đang ngoe nguẩy cái vòi dài của nó để chào đón bạn. Và nó bắt đầu mọc cánh, nó đang bay trên bầu trời xanh. Vừa bay nó vừa mỉm cười với bạn và nó ị ra những đồng phân to.

Bạn rõ ý của tôi rồi chứ?

VIÊN NGỌC 3: SỰ LIÊN TƯỢNG

Thế nào là sự liên tưởng?

Đơn giản lắm, có 2 từ khóa mà bạn cần nhớ khi nói đến sự liên tưởng đó là:

Nhìn giống như...

Làm liên tưởng đến...

Chẳng hạn tóc của bạn rối bời thì khi ai đó nhìn vào tóc của bạn, họ sẽ nói tóc của bạn nhìn giống y như cái ổ quạ hoặc đồng rơm trên đầu. Hoặc chẳng hạn bạn viết chữ quá xấu, bạn của bạn nhìn vào và cười lớn lên và sau đó người đó sẽ vào mặt bạn và bảo nhìn chữ mà bạn viết cứ như cua bò hay là gà bới. Hoặc giả sử bạn nhìn thấy khuôn mặt một người bạn mới quen và có một nét gì đó rất giống người yêu cũ của bạn. Người này làm bạn liên tưởng đến người yêu cũ của bạn.

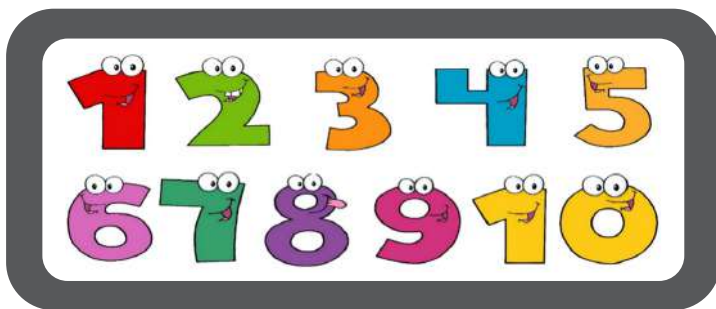
Nếu bạn vừa hiểu được những điều mà tôi vừa chia sẻ thì đó chính là sự liên tưởng.

Và sự liên tưởng chính là chiếc chìa khóa để làm mềm mọi thứ khó nhớ thành dễ nhớ. Vậy thì phát triển sự liên tưởng như thế nào đây để làm mềm mọi thứ khó nhớ thành dễ nhớ?



Ở chương sau tôi sẽ chia sẻ cho bạn điều này. Và trước tiên bạn phải biết được lý do tại sao chúng ta lại khó nhớ đã.

TẠI SAO CHÚNG TA KHÓ NHỚ, HAY QUÊN VÀ CÓ MỘT TRÍ NHỚ CÁ VÀNG?



Điều gì làm chúng ta khó nhớ nhất?

Đó có phải là những con số tồn tại trong những bài lịch sử, địa lý, số điện thoại, ngày sinh, giờ giấc...?

Đó có phải là những ký tự, chữ cái ráp thành những công thức nổi tiếng của các bộ môn như toán học, hóa học, vật lý...?



Đó có phải là những chữ cái ráp lại trong tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Nhật, tiếng Nga....?

Đó có phải là những ngôn từ trừu tượng khó hiểu trong các môn học mang tính chuyên ngành?

Nếu nói khó nhớ thì tại sao nó lại khó nhớ?

Với vai trò là một người có kinh nghiệm trong việc đào tạo và ứng dụng kỹ năng siêu trí nhớ, tôi nói ra ý kiến của mình như sau:

Những điều mà tôi liệt kê ở trên và nó làm chúng ta khó nhớ là vì những điều đó nó có những khái niệm rất mù mờ làm chúng ta khó hiểu hoặc không hiểu được. Cơ bản là chúng ta chỉ ở tầng biết được nó là gì chứ chưa thực sự hiểu nó là gì. Vì con số, ký hiệu, chữ số thì làm gì có khái niệm nào ngoài cái tên gọi và hình dáng?



Chúng ta gọi số 1 là số 1, số 2 là số 2, chữ A là chữ A, chữ B là chữ B, dấu = là dấu = mà thôi chứ có bất kỳ ý nghĩa gì đâu, làm sao mà chúng ta hiểu được?

Về từ ngữ trừu tượng thì tôi sẽ nói sau. Riêng về 3 điều ở trên, chính vì nó không có khái niệm nên chúng ta không hiểu được nó. Nó giống như việc bạn nhìn vào tiếng Nhật hoặc tiếng Anh vậy. Bạn nhìn vào bạn nói:

À! Đây là tiếng Nhật nè, đây là tiếng Anh nè. Nhưng mà nghĩa của nó là gì thì mình đâu có biết. Mà đã không biết thì làm sao mà hiểu, mà đã không hiểu thì ứng dụng cái kiểu gì?

Vậy vấn đề đích xác là chúng ta không có khái niệm về những gì mà chúng ta đã, đang và sẽ học. Vậy có phải nguyên nhân gốc rễ là ở đây? Nếu chúng ta biết nguyên nhân gốc rễ ở đây thì chúng ta có đi chữa phần ngọn không?

Gốc rễ tạo ra hoa trái. Gốc rễ yếu thì cây sẽ lung lay, hoa trái sẽ lép xẹp. Có diên mới đi chữa ngọn trong khi nguyên nhân là ở gốc. Tôi từng đọc được một câu nói rất hay của ông Eran Katz - tác giả của quyển sách Bí mật của một trí nhớ siêu phàm. Ông ấy nói như sau:

Mọi điều kinh ngạc đều bắt nguồn từ sự ngu dốt hoặc thiếu hiểu biết.

Trước đây, khi mới tìm hiểu về trí nhớ, tôi có xem một đoạn video ngắn về một chuyên gia ghi nhớ của nước ngoài diễn thuyết. Sau khi được khán giả cho một dãy số bất kì dài hơn 100 con số kiểu như:

43503709195807530769143974048654379545347951464763764
06937031057202586067185025462507622860275191710810861
39361581613097556643257546

Chỉ trong vòng vài phút, vị chuyên gia ghi nhớ ấy đã đọc vanh vách không sai bất kỳ một con số nào từ đầu đến cuối. Thậm chí ông ta còn làm một điều phi thường hơn là đọc ngược lại từ cuối đến đầu để đảm bảo là ông ta không học vẹt. Cả hội trường sửng sốt, tôi cũng sửng sốt và thậm chí da gà, da vịt của tôi đã nổi lên từng cục lớn. Tôi sửng sốt không hiểu tại sao lại có những quái nhân như thế xuất hiện trên đời.



Vốn tính tò mò sẵn có trong máu, tôi đã tìm tòi và sau một khoảng thời gian luyện tập, tôi đã làm được điều đúng như ông ta đã từng làm không quá khó khăn. Sau khi làm được chuyện này, tôi tự nói với mình là cũng bình thường thôi mà. Nhưng khi tôi viết những dòng này, tôi nhớ lại lúc đó mình đã sửng sốt như thế nào. Chợt tôi nhớ lại lời của Eran Katz: ***Mọi điều kinh ngạc đều bắt nguồn từ sự ngu dốt hoặc thiếu hiểu biết.***

Thế cho nên chúng ta phải học hỏi không ngừng bạn nhỉ. Và sau khi đã làm được điều đó, tôi đã tin hoàn toàn câu nói: ***Mọi chuyện đều có thể, vấn đề chỉ là cách làm mà thôi.***

Trong quyển sách này, tôi cũng sẽ hướng dẫn bạn chiến lược, cách thức cũng như công cụ để làm được điều đó và rất nhiều điều ứng dụng liên quan

đến trí nhớ nữa. Những điều này vô cùng dễ dàng chẳng khó như bạn nghĩ đâu. Bạn nghĩ sao nếu một dãy số hàng trăm con số như vậy mà bạn còn nhớ được thì số điện thoại, sinh nhật, ngày tháng năm trong lịch sử, số liệu diện tích, dân số... chỉ là chuyện nhỏ như con thỏ.

Vấn đề là bạn có chịu luyện tập hay không mà thôi. Đây là một kỹ năng phải học và rèn luyện, rèn để xài cả đời. Dĩ nhiên phải duy trì hằng ngày vì kỹ năng mà không rèn luyện thì bạn sẽ bi lụy nghề. Nếu bạn đã biết nó quan trọng như thế nào trong đời sống, học tập, công việc rồi thì liệu bạn có bỏ qua nó không?

Làm cái gì ban đầu cũng khó và cần sự luyện tập. Nhưng chỉ cần biến nó thành tiềm thức của bạn là bạn xài cả đời. Bạn có cam kết hành động để chinh phục những điều này? Bạn dám cam kết mức độ 3 là cam kết tâm linh với một lời thề độc gì đó để hành động đến cùng không?

Nếu bạn không dám cam kết bằng tâm linh chứng tỏ bạn cũng chỉ là một kẻ thích lý thuyết và ngại hành động. Vì suy cho cùng, những người hành động thì họ chẳng sợ gì cả dù cho họ có thề độc như thế nào. Bởi vì họ sẽ chẳng bao giờ phạm lời thề đó. Vậy cam kết của bạn là gì hãy viết ra và ký tên vào đây. Việc ký tên sẽ khiến bạn bắt đầu ở cam kết mức độ 2 và việc thề độc một điều gì đó để chứng minh là cam kết của bạn ở mức độ 3. Tất cả những điều mà tôi dẫn dắt bạn trong quyển sách này cũng chỉ một lòng vì muốn bạn giỏi hơn, hiểu biết nhiều hơn để giúp bản thân bạn cũng như giúp đời nhiều hơn. Nếu có động chạm gì đó đến tự ái của bạn thì xin phép bỏ qua cho tôi nhé.

Lời cam kết mức độ 3 của bạn

Ký tên danh dự

CHƯƠNG 9

CÁCH PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG
LIÊN TƯỞNG ĐỂ LÀM MỀM MỌI THỨ
KHÓ NHỚ THÀNH DỄ NHỚ

Ở chương này, tôi sẽ hướng dẫn bạn có một siêu trí nhớ bằng chiến lược gán khái niệm. ***Kế hoạch để thực hiện là chúng ta sẽ làm mềm mọi thứ khó nhớ thành dễ nhớ bằng cách hình ảnh hóa mọi thứ.*** Hình ảnh hóa con số, hình ảnh hóa chữ cái và hình ảnh hóa cả những ký hiệu, ký tự, chữ cái trừu tượng...

Nhắc lại lý do chúng ta phải hình ảnh hóa là do trí não của chúng ta có xu hướng hoạt động bằng hình ảnh nhiều hơn là chữ cái.

Sau khi đã gán khái niệm xong bằng hình ảnh hóa, nhiệm vụ của bạn chỉ đơn giản là học thuộc những khái niệm đã được gán. Hãy yên tâm vì những điều này dễ ồm.

Bạn đã quá quen với thuật ngữ gán khái niệm từ đầu quyển sách đến giờ. Nó đơn giản chỉ là một phép hoán đổi mà thôi. Và phép hoán đổi sắp tới đây sẽ không có gì là khó hiểu cả, nó quá rõ ràng. Vậy làm như thế nào để gán khái niệm đây?

SIÊU TRÍ NHỚ VỀ CON SỐ

Sẽ có 1 vài cách để chúng ta gán khái niệm. Đầu tiên tôi sẽ nói về con số trước đã vì con số là thứ mà chúng ta gặp hằng ngày nhưng chúng ta chẳng có khái niệm gì về nó cả. Nhiệm vụ của chúng ta bây giờ là sẽ cho nó 1 khái niệm. Sẽ có 3 cách để chúng ta gán ***khái niệm cho con số.***

Cách 1: Gán khái niệm bằng hình dạng

Cách này thông qua hình dạng của con số. Nhìn vào hình dạng của nó và nghĩ đến những thứ na ná như, giống như, trông có vẻ như giống nó...

Lấy ví dụ:

Số 0 nhìn giống như quả trứng gà...

Số 1 giống như cây nến chẳng hạn...

Số 2 nhìn có vẻ giống như con vịt...

Số 3 nhìn na ná như một con chim đang bay...

Số 4 giống như cánh buồm của con thuyền...

Số 5 giống như cái miệng của con cạp...

Số 6 nhìn giống như một con kiến...

Số 7 nhìn như cái rìu chặt cây...

Số 8 nhìn giống như con lật đật...

Số 9 giống như một cô gái tóc dài

Vậy chúng ta gán khái niệm như sau:

Số 0 là Trứng Gà



Số 2 là Con Vịt



Số 4 là Chiếc Thuyền



Số 1 là Cây Nến



Số 3 là Con Chim



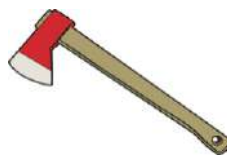
Số 5 là Con Cạp



Số 6 là Con Kiến



Số 7 là Cái Rìu



Số 8 là Lật Đật



Số 9 là Cô Gái



Ngoài việc gán khái niệm bằng hình dạng, chúng ta sẽ gán khái niệm bằng một cách khác nữa.

Cách 2: Gán khái niệm bằng âm thanh

Cách này thông qua việc chúng ta đọc con số. Chúng ta sẽ dựa trên phát âm của con số được đọc để cho ra một âm thanh na ná, một âm thanh nghe có vẻ như giống với...

Lấy ví dụ:

Số 0 nghe na ná như con sông/xà bông/cầu lông...

Số 1 nghe như cây cột/chuối hột/khi đột...

Số 2 nghe như con nai/máy bay/ngọc trai...

Số 3 nghe như con ma/áo bà ba/bún chả...

Số 4 nghe như kẻ trộm/lời rồn...

Số 5 nghe như lang băm/thằng câm/rau răm/hình xăm...

Số 6 nghe như bát cháo/mì hảo hảo...

Số 7 nghe như cục tẩy/suối chảy...

Số 8 nghe như cám lợn/hôi hám...

Số 9 nghe mít chín/chuối chín...

Vậy chúng ta gán khái niệm như sau:

Số 0 là Xà Bông



Số 2 là Máy Bay



Số 4 là Kẻ Trộm



Số 6 là Tồ Cháo



Số 8 là Cô Cám



chào, tôi là cám và tôi
là một đứa chính chọe

Số 1 là Khỉ Đột



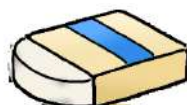
Số 3 là Con Ma



Số 5 là Hình Xăm



Số 7 là Cục Tẩy



Số 9 là Chuối Chín



Đây cũng là một cách rất hay để gán khái niệm tuy nhiên nó vẫn còn rất nhiều nhược điểm. Thật sự cả cách 1 và cách 2 đều có những nhược điểm vì có đến 100 con số cần hình ảnh hóa ($0 > 99$) mà âm thanh na ná thì không có nhiều quá như vậy.

Giả sử con số 11 bạn sẽ liên tưởng đến cái gì?

21 bạn sẽ liên tưởng đến cái gì?

31, 41, 51, 61, 71, 81, 91... Rất khó (không phải không thể) để tìm ra những âm gần giống với những con số này. Điều này làm chúng ta rất mất thời gian. Chính vì vậy, cách thứ 3 đã ra đời để giải quyết nhược điểm này.

Cách 3: Gán khái niệm bằng hệ thống chữ cái định sẵn

Với cách làm này, chúng ta sẽ gán khái niệm những con số từ 0 đến 9 với một chữ cái gì đó nhất định. Sau khi quy ra được chữ cái đó, chúng ta sẽ tiếp tục gán khái niệm những chữ cái đó thành một hình ảnh gì đó tương ứng. Cụ thể chúng ta sẽ có 2 bước:

Bước 1: Quy con số thành một chữ cái gì đó

Bước 2: Biến chữ cái thành từ ngữ dễ hình dung

Chúng ta sẽ làm như sau:

Giả sử chúng ta muốn gán khái niệm cho số 0 thành hình ảnh hóa theo cách này. Đầu tiên chúng ta sẽ gán số 0 bằng chữ S. Sau đó từ chữ S này, chúng ta sẽ sáng tạo để nó trở thành một hình ảnh gì đó tượng trưng cho số 0. Chẳng hạn như S = Sói (con sói), Sóc (con sóc), Sò (con sò)... bạn hiểu ý tôi rồi chứ?

Thêm một ví dụ nữa nhé:

Giả sử chúng ta muốn gán khái niệm cho số 1 thành hình ảnh hóa theo cách này. Đầu tiên chúng ta sẽ gán số 1 bằng chữ T. Sau đó từ chữ T này, chúng ta sẽ sáng tạo để nó trở thành một hình ảnh gì đó tượng trưng cho số 1. Chẳng hạn như T = Tim (trái tim), Thư (lá thư)... bạn đã hiểu?

VÉN MÀN BÍ MẬT CỦA CÁC KỸ LỤC GIA SIÊU TRÍ NHỚ THỂ GIỚI

Bạn dần hiểu ra được bí mật của các kỹ lục gia siêu trí nhớ thế giới rồi chứ?

Lý do mà họ có thể nhớ được một dãy số dài hàng chục, hàng trăm, hàng ngàn con số như vậy là do họ đã hình ảnh hóa tất cả những con số từ 0 đến 99 cả rồi. Khi họ nhìn hoặc nghe các con số, họ liền chuyển những con

số đó thành hình ảnh và họ sẽ nhớ những con số đã được gán khái niệm hình ảnh chứ không phải là nhớ các con số nữa. Nhiệm vụ của họ bây giờ đơn giản hơn là chỉ là áp dụng một phương pháp ghi nhớ hiệu quả nào đó để ghi nhớ các con số đã được gán khái niệm mà thôi. Bạn thấy không?

Mọi chuyện đều có thể, vấn đề chỉ là tìm cách làm mà thôi. Bạn có nghĩ rằng với cách làm này bạn có thể nhớ mọi con số trong các bài học mà bạn cần nhớ?

Và sau đây là các chữ cái kèm theo các con số:

Con Số	Chữ Cái Kèm Theo
0	S hoặc X
1	T
2	N
3	M
4	R
5	L
6	G
7	K hoặc C
8	V
9	B

Làm sao để có thể nhớ thật nhanh những chữ cái đại diện này?

Chiến lược dành cho bạn đây. Nếu bạn muốn có một siêu trí nhớ thì bạn phải thuộc như bảng cửu chương bảng quy đổi này. Bạn có thể làm theo cách:

Đọc đi đọc lại 0 = s và x; 1 = t; 2 = n; 3 = m... và cứ thế đọc đi đọc lại cho đến bao giờ người gác đền cho bạn vào căn đền siêu trí nhớ thì thôi. Tuy nhiên bạn đã biết đến công thức Sắp Mặt Em Rồi cho nên chúng ta phải làm khác đi để hiệu quả được tăng cao. Bây giờ bạn có cách thuộc hiệu quả hơn như sau, nhìn nhé:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
S, X	T	N	M	R	L	G	K, C	V	B

Chúng ta sẽ có những con số đã được gán khái niệm từ 0 đến 9 như sau:

STNMRLGKCVB = 0123456789

Lưu ý, tôi bỏ chữ X ra ở số 0 vì S và X gần gần giống nhau về mặt phát âm cho nên bạn có thể nhớ trong đầu số 0 = S hoặc X.

Rồi bây giờ chúng ta sẽ làm gì với dãy số đã được gán khái niệm đây... Tiết lộ cho bạn, tôi sẽ biến hóa nó thành một câu sáng tạo cho dễ nhớ. Tôi sẽ làm như thế này, từ những chữ cái đó tôi sẽ sáng tạo một câu nói gì đó dễ nhớ. Ở ví dụ này tôi sáng tạo với một nhân vật nổi tiếng mà ai cũng biết, chẳng hạn anh chàng Sơn Tùng MTP mà giới trẻ Việt Nam và cả thế giới biết đến với những bản nhạc hàng chục triệu lượt xem chỉ trong vài ngày ở YouTube:

S = Sơn T = Tùng N = Nhảy M = Múa R = Rất L = Là G = Giỏi
--

K = Không C = Có V = Vàng B = Bạc.
--

0123456789 sẽ tương ứng với STNMRLGKCVB. Và sau khi chuyển thành câu sáng tạo sẽ là:

Sơn Tùng Nhảy Múa Rất Là Giỏi & Không Có Vàng Bạc.

Để hình dung hơn rồi đấy. Sơn Tùng nhảy múa rất giỏi tuy nhiên vẫn không có vàng bạc để dành. (nói vui để dễ nhớ thôi, xin lỗi anh Sơn Tùng)



Một điều đặc biệt tôi muốn nói với bạn: Từ đầu quyển sách đến giờ tôi chưa từng yêu cầu bạn phải khắc kỹ ghi sâu vào trong tâm khảm của bạn bất kỳ điều gì. Tuy nhiên, câu nói sáng tạo mà bạn vừa được chia sẻ ở trên là nền tảng về sau của quyển sách này, bạn phải làm mọi giá và tìm mọi cách để thuộc được nó, nếu bạn không thuộc được câu nói đó thì những gì bạn đọc được về sau xem như vút hết vì chẳng ứng dụng được gì cả. Và câu nói sáng tạo đó chính là: ***Sơn Tùng Nhảy Múa Rất Là Giỏi & Không Có Vàng Bạc.***

Bởi vì chỉ khi bạn thuộc được câu nói này với những chữ cái kèm theo thì bạn mới chuyển những con số thành hình ảnh được và ngược lại.

Tí nữa đây, bạn sẽ có bài tập chuyển các con số thành hình ảnh từ 0 đến 99 cũng như hình ảnh thành con số.

Nhắc lại cách để nhớ con số như một kỷ lục gia: mỗi con số bạn sẽ gán cho nó một khái niệm duy nhất mà tiêu chí là dễ nhớ, dễ hình dung, dễ liên tưởng. Một và chỉ một mà thôi, sau đó học thuộc những con số đã được gán khái niệm bằng hình ảnh và cứ thế mà ứng dụng cho những gì liên quan đến con số sau này.

CÁCH ĐỂ THUỘC NHƯ CHÁO CÂU NÓI SÁNG TẠO QUAN TRỌNG

Thuộc như cháo là như thế nào?

Có nghĩa là thuộc lâu lâu đến nỗi mà bạn phản xạ được như bảng cửu chương.

Hỏi $3 \times 4 = ?$, trong đầu bạn phải có ngay đáp án 12. Và những con số cũng tương đương như vậy. Hỏi số 1 = ?, trong đầu bạn phải có ngay đáp án là chữ T.

Tuy nhiên phải thừa nhận là bạn đã mất 2 đến 3 năm để có thể phản xạ được bảng cửu chương. Vậy làm thế nào để chỉ trong vòng 20 - 30 phút mà bạn có thể phản xạ được những con số đã được gán khái niệm chữ cái?

Để làm được điều này, một mình bạn thì rất khó. Bạn phải cần đến sự giúp sức của một người, người đó có thể là anh bạn, chú bạn, cô bạn, dì bạn, em bạn... Và người đó đủ kiên nhẫn dành cho bạn 30 phút để giúp bạn thực hiện bài tập phản xạ này. Tại sao không phải 1 mình bạn luyện tập mà phải có người hỗ trợ?

Trước đây tôi cũng từng nghĩ như bạn là luyện tập một mình. Tôi luyện tập phản xạ với 100 số đã được gán khái niệm sẵn. Tuy nhiên, tôi luyện mãi mà vẫn chưa phản xạ được. Cho đến một ngày tôi quá bức mình và tôi quyết định đổi cách làm. ***Nếu cách làm cũ***

không hiệu quả thì phải tìm cách làm mới thôi. Tình cờ thời điểm mà tôi đang quyết định đổi cách làm thì có người bạn đến nhà chơi. Tôi lôi anh ta



vào phòng và nhờ anh ta hỗ trợ tôi luyện tập phản xạ. Tôi yêu cầu anh ta là người hỏi và tôi là người đáp. Điều kỳ diệu là sau 30 phút tôi đã thuộc lòng. Và sau đây là quy trình tôi luyện phản xạ với bảng chữ cái quy đổi này. Bạn hãy áp dụng giống như tôi nhé:

- **Bước 1:** Tìm một người có thể tập trung hỗ trợ bạn ít nhất 25 phút
- **Bước 2:** Nhờ người ấy hỗ trợ bằng cách đặt câu hỏi và bạn trả lời
- **Bước 3:** Người ấy hỏi và bạn cứ trả lời cho đến hết giờ

Vậy người ấy phải hỏi gì?

Hỏi gì thì đọc tiếp bạn sẽ rõ. Tôi đặc biệt lưu ý là mỗi câu hỏi phải hỏi ít nhất 10 lần để tạo liên kết nơ-ron. Còn dưới đây là gợi ý theo trình tự những câu hỏi cần hỏi:

1: Đầu tiên, hãy nhờ họ giúp bạn bằng cách bảo họ đặt câu hỏi: Câu nói sáng tạo cần phải nhớ là gì?

2: Sau đó hãy hướng dẫn họ hỏi bạn từ 0 đến 9 để bạn quy ra chữ cái tương ứng. Ví dụ: 0 là... 1 là... 2 là... 3 là...?

3: Sau đó hãy hướng dẫn họ hỏi bạn từ 9 ngược về 0 để bạn quy ra chữ cái tương ứng. Ví dụ 9 là... 8 là... 7 là...?

4: Tiếp theo, họ sẽ hỏi bạn ngẫu nhiên 1 con số bất kỳ, ngẫu nhiên từ 0 đến 9 để bạn quy ra chữ cái tương ứng. Ví dụ 3 là... 8 là... 2 là... 0 là...?

5: Kế đó, họ sẽ hỏi bạn những chữ cái từ S, X đến B để bạn quy ra con số tương ứng. Ví dụ S/X là... T là... N là... M là... R là...?

6: Tiếp theo, họ sẽ hỏi ngược lại bảng chữ cái từ B đến S, X để bạn quy ra con số tương ứng. Ví dụ B là... V là... K hoặc C là... G là...?

7: Và thêm nữa, họ sẽ hỏi bạn ngẫu nhiên 1 chữ cái bất kỳ từ S, X đến B. Ví dụ S là... G là... B là... L là...?

8: Cuối cùng, họ sẽ hỏi bạn một cách ngẫu nhiên cho cả số và chữ cái. Ví dụ 4 là... K là... B là... 2 là...?

Nếu đọc tới đây và bạn bị rối, chưa hình dung được thì đọc lại thật chậm để hiểu điều tôi nói, nó rất quan trọng. Hãy làm đúng theo quy trình

này, mỗi câu hỏi như vậy sẽ được hỏi ít nhất là 10 lần để những liên kết nơ-ron thật sự bền vững. Và sau khi bạn đã phản xạ được, bạn cũng hãy nhớ tự nhẩm lại trong đầu mình để nơ-ron bền vững hơn nữa. Câu nói sáng tạo mà bạn phải cần nhớ là?

TẠI SAO PHẢI NHỚ CÂU NÓI SÁNG TẠO?

Lý do mà bạn phải nhớ câu nói sáng tạo là vì nó sẽ giúp cho bạn chuyển 1 cách dễ dàng từ con số sang chữ cái và từ chữ cái sang một từ ngữ chứa hình ảnh tương ứng. Bây giờ chúng ta sẽ cùng nhau làm 1 bài tập về sự chuyển đổi này. Tôi sẽ làm trước để thị phạm cho bạn hiểu, sau đó bạn sẽ được thực hành. Bắt đầu nhé!

Nói về con số thì chúng ta có 100 con số từ 0 đến 99. Tôi sẽ chuyển 1 số con số như sau:

0 = S = Sói

1 = T = Thư

2 = N = Núi

3 = M = Ma

4 = R = Rổ

5 = L = Lửa

6 = G = Gối

7 = K = Kẹo

22 = N N = Nước Ngọt

90 = B S = Bác Sĩ

29 = N B = Nhật Bản

32 = M N = Mị Nương

56 = L G = LG

99 = B B = Bảo Bối

86 = V G = Viên Gạch

...

Bạn hiểu cách chuyển rồi chứ?

Từ con số, chúng ta sẽ chuyển sang chữ cái và từ chữ cái chúng ta sẽ chuyển sang một từ ngữ gì đó tượng trưng mà chúng ta hình dung được. Lưu ý khi chuyển từ chữ cái sang từ ngữ tượng trưng:

Bạn có thể chuyển sang danh từ, động từ và tính từ. Tuy nhiên với kinh nghiệm nhiều năm sử dụng, **tôi khuyên bạn nên chuyển từ ngữ tượng trưng sang danh từ bởi vì danh từ làm chúng ta dễ hình dung được hình ảnh**. Còn tính từ và động từ thì khó hình dung hơn. Tôi lấy ví dụ:

Tính từ: 17 = TK = To Khỏe (hơi khó hình dung)

Danh từ: 17 = TK = Trái Khế (dễ hình dung hơn)

Bạn hiểu ý tôi rồi chứ?

Thêm một điều nữa, những từ ngữ tượng trưng chứa hình ảnh mà bạn mã hóa ra được, bạn cũng phải thuộc ở mức độ phản xạ y như câu nói sáng tạo mà tôi đã yêu cầu bạn phải khắc kỹ, ghi sâu nó vào trong tâm khảm của bạn. Quy trình để luyện tập phản xạ cũng y như quy trình 8 bước mà tôi đã hướng dẫn bạn nhớ câu sáng tạo. Giờ đây, chúng ta chỉ việc thay chữ cái bằng hình ảnh tượng trưng mà thôi.

Chẳng hạn như lúc đầu số 0 = S thì bây giờ số 0 = Sói, 1 = T thì bây giờ 1 = Thư.

Và dĩ nhiên, trong quyển sách này bạn sẽ được thực hành cách chuyển đổi sang từ ngữ như vậy để biết cách còn hướng dẫn cho người khác. Và sau khi bạn chuyển đổi xong, tôi sẽ tặng bạn một món quà. Nhưng phải hoàn thành trải nghiệm sau đây đã rồi sẽ biết món quà đó là gì bạn nhé. Đừng lướt qua vội phần bài tập trải nghiệm, kiên nhẫn là nghệ thuật của thành công. Và chỉ có hành động mới tạo ra được kết quả. Bài tập của bạn như sau, hãy chuyển những con số thành từ ngữ tượng trưng có chứa hình ảnh:

26 =	=	72 =	=
18 =	=	11 =	=
12 =	=	30 =	=
23 =	=	52 =	=
92 =	=	98 =	=
69 =	=	43 =	=
42 =	=	24 =	=
89 =	=	75 =	=

Tuyệt vời, bạn đã hoàn thành bài tập đó chưa?

Nếu chưa thì quay lại hoàn thành ngay đi nào. Hãy trung thực với chính mình. Bạn phải có trải nghiệm, đừng chỉ đọc lý thuyết. Tôi đã nỗ lực thiết kế quyển sách này với mục đích là bạn hành động để chuyển hóa chứ không phải để đọc cho biết. Và thông tin sau đây dành cho những người xứng đáng. Món quà tôi tặng cho bạn đó là 100 con số đã được mã hóa sẵn với những từ ngữ dễ hình dung. Dĩ nhiên bạn có thể hoàn toàn tự sáng tạo 100 con số - hình cho chính mình. Tuy nhiên, làm như vậy sẽ mất rất nhiều thời gian, chẳng đại gì mà phát minh lại cái bóng đèn. Bạn đã có trải nghiệm bằng việc đã làm bài tập phía trên và bạn đã hiểu được bản chất của vấn đề. Sau đây là món quà tôi tặng cho bạn và hãy tận dụng nó hết mức có thể bằng cách hãy biến 100 con số - hình này thành phản xạ.

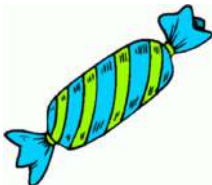
100 con số chúng ta sẽ chia nhỏ thành 10 phần để dễ trị:

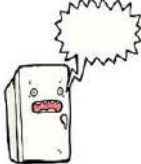
Từ 0 đến 9. Từ 10 đến 19. Từ 20 đến 29. Từ 30 đến 39. Từ 40 đến 49.
Từ 50 đến 59. Từ 60 đến 69. Từ 70 đến 79. Từ 80 đến 89. Từ 90 đến 99.

Tôi khuyên bạn hãy tìm một ai đó hỗ trợ bạn để luyện phản xạ ngay từ bây giờ với 100 con số - hình. Nếu không có bất cứ người bạn nào có thời gian rảnh dành cho bạn thì bạn hãy đầu tư chi phí vài trăm ngàn để thuê ai đó để họ hỏi bạn suốt cả ngày về những con số - hình này nhằm mục đích tạo liên kết nơ-ron bền vững. Tôi bảo đảm với bạn khi bạn biến những con số - hình này thành phản xạ, việc ghi nhớ mà có liên quan đến những con số chỉ là chuyện nhỏ. Và cũng cần dặn thêm, để quyển sách này hiệu quả nhất, tôi chân thành khuyên bạn là đừng đọc thêm bất cứ điều gì về sau nữa nếu như bạn chưa thuộc được 100 con số - hình này. Tốt nhất là nhờ ngay một ai đó giúp bạn hoàn thành quy trình phản xạ. Tôi biết sẽ không dễ dàng chút nào đối với bạn, nhưng mà bạn ơi... thà là đổ mồ hôi trên thao trường để không hoặc hạn chế đổ máu trên chiến trường. Bạn chọn đổ máu hay đổ công luyện tập?

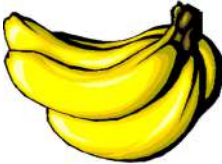
QUÀ TẶNG 100 CON SỐ ĐÃ ĐƯỢC GÁN KHÁI NIỆM

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
0	Sói	S	
1	Thư	T	
2	Núi	N	
3	Ma	M	
4	Râu	R	
5	Lưỡi	L	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
6	Gôm	G	
7	Kẹo	K	
8	Vịt	V	
9	Bò	B	
10	Trà Sữa	TS	
11	Trái Tim	TT	
12	Thỏ Ngọc	TN	

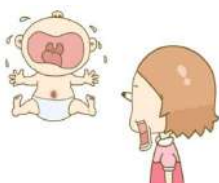
Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
13	Trái Me	TM	
14	Thùng Rác	TR	
15	Tủ Lạnh	TL	
16	Thái Giám	TG	
17	Trái Khế	TK	
18	Ti-vi	TV	
19	Thằng Bờm	TB	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
20	Ngôi Sao	NS	
21	Nhóc Trùm	NT	
22	Nước Ngọt	NN	
23	Nước Mía	NM	
24	Ninja Rùa	NR	
25	Nón Lá	NL	
26	Nắm Gạo	NG	

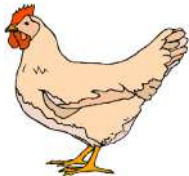
Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
27	Nải Chuối	NC	
28	Nước Việt	NV	
29	Nhật Bản	NB	
30	Mặt Sẹo	MS	
31	Móc Treo	MT	
32	Mị Nương	MN	
33	Mặt Mụn	MM	

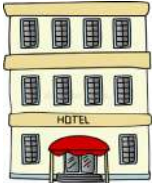
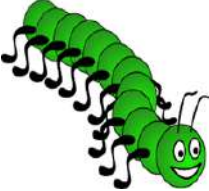
Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
34	Mắm Ruốc	MR	
35	Múa Lân	ML	
36	Mẹ Già	MG	
37	Mê Cung	MC	
38	Mít Vàng	MV	
39	Mưa Bom	MB	
40	Rau Sạch	RS	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
41	Rừng Tre	RT	
42	Rồng Nước	RN	
43	Rau Má	RM	
44	Râu Rìa	RR	
45	Rắn Lục	RL	
46	Răng Giả	RG	
47	Rái Cá	RC	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
48	Rổ Vàng	RV	
49	Rét Buốt	RB	
50	Lốc Xoáy	LX	
51	Lá Trà	LT	
52	Lông Ngỗng	LN	
53	Lông Mi	LM	
54	Lôi Rối	LR	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
55	Lông Lá	LL	
56	LG	LG	
57	Lá Cờ	LC	
58	Lúa Vàng	LV	
59	Lá Bài	LB	
60	Gia Sư	GS	
61	Gà Trống	GT	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
62	Ghẹ Nướng	GN	
63	Gà Mái	GM	
64	Gốc Rạ	GR	
65	Già Làng	GL	
66	GooGle	GG	
67	Giảm Cân	GC	
68	Giáo Viên	GV	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
69	Gấu Bông	GB	
70	Khách Sạn	KS	
71	Cục Than	CT	
72	Con Ngỗng	CN	
73	Chó Mực	CM	
74	Con Rết	CR	
75	Cám Lợn	CL	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
76	Con Gái	CG	
77	Kem Chuối	KC	
78	Cục Vàng	CV	
79	Chuột Bạch	CB	
80	Vú Sữa	VS	
81	VietTel	VT	
82	Vòi Nước	VN	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
83	Viết Mực	VM	
84	Vòi Rồng	VR	
85	Vú Lép	VL	 Nhắc đến "Lép", bạn nghĩ đến ai?
86	Voi Già	VG	
87	Vịt Cỏ	VC	
88	Vò Vẽ	VV	
89	Ván Bài	VB	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
90	Bò Sữa	BS	
91	Bạch Tuộc	BT	
92	Bột Ngọt	BN	
93	Bắp Mỹ	BM	
94	Bắp Rang	BR	
95	Ba Lô	BL	
96	Bố Già	BG	

Chữ số	Chữ cái	Từ mã hóa	Hình mã hóa
97	Bèo Cắm	BC	
98	Bóp Viết	BV	
99	Bảo Bối	BB	

Tuyệt vời lắm, bạn đã thuộc 100 con số - hình này hay chưa?

Nếu chưa thì hãy luyện tập nhiều hơn nữa. Tôi khuyên bạn rất chân thành là hãy đóng sách lại và đừng đọc nữa nếu vẫn chưa luyện tập và nhớ được 100 con số - hình đã được hình ảnh hóa để đạt hiệu quả cao nhất cho cuốn sách. Còn nếu đã thuộc rồi thì mời bạn tiếp tục đọc.

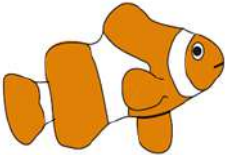
SIÊU TRÍ NHỚ VỀ CHỮ CÁI VÀ KÝ HIỆU

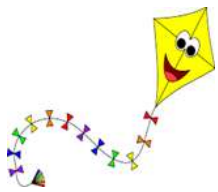
Vừa rồi bạn và tôi đã cùng nhau đồng hành về việc chuyển hóa những con số khó nhớ thành dễ nhớ thông qua việc hình ảnh hóa. Tương tự như những con số, những chữ cái và ký hiệu cũng không có bất kỳ khái niệm nào. Chính vì lẽ đó, một lần nữa chúng ta sẽ gán cho nó những khái niệm. Gán như thế nào thì bạn biết rồi đấy. Thông qua hình dạng, thông qua âm thanh và thông qua từ ngữ dễ hình dung.

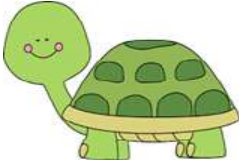
Cách gán khái niệm chữ cái

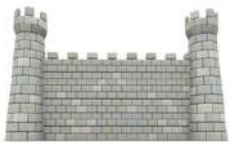
Dĩ nhiên bạn có thể sáng tạo, bạn có thể dùng âm thanh na ná hoặc thông qua hình dạng hoặc bằng bất kỳ cách nào mà bạn nghĩ ra được miễn là bạn hình ảnh hóa được những chữ cái này. Ở đây, tôi sẽ cung cấp sẵn cho

bạn, nhiệm vụ của bạn chỉ là học thuộc nó. Tôi sẽ mã hóa nó thành những từ tiếng Anh quen thuộc đến con nít cũng biết. Điều này vừa giúp bạn tăng cường trí nhớ vừa giúp bạn có thêm từ vựng tiếng Anh.

Ký tự	Hình mã hóa	Giải thích
A		Apple = Trái Táo
B		Bee = Con Ong
C		Cat = Con Mèo
D		Dog = Con Chó
E		Elephant = Con Voi
F		Fish = Con Cá

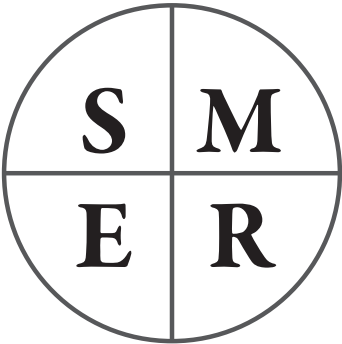
Ký tự	Hình mã hóa	Giải thích
G		Girafee = Hươu Cao Cổ
H		Hat = Cái Nón
I		Ice cream = Cây Kem
K		Kite = Con Diều
L		Lion = Sư Tử
M		Monkey = Con Khỉ
N		Nose = Cái Mũi

Ký tự	Hình mã hóa	Giải thích
O		Orange = Trái Cam
P		Pizza = Bánh Pizza
Q		Queen = Nữ Hoàng
R		Rose = Hoa Hồng
S		Shoes = Đôi Giày
T		Turtle = Con Rùa
U		Umbrella = Cây Dù

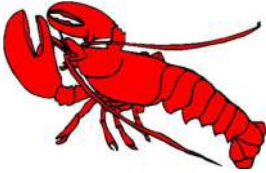
Ký tự	Hình mã hóa	Giải thích
V		Violin = Đàn Vi-ô-lông
W		Wall = Bức Tường
X		X-Men = Siêu Nhân
Y		Yo Yo = Cục Yo Yo
Z		Zipper = Dây Kéo

Cách gán khái niệm cho ký tự đặc biệt

Tương tự như vậy, các ký tự đặc biệt như *, Sin, Cos... cũng cần được gán cho một khái niệm nhất định. Vì trong các công thức Toán học, Vật lý, Hóa học... có rất nhiều công thức. Và để thuộc được những công thức, lặp đi lặp lại việc đọc hoặc chép phạt chỉ là cách kém hiệu quả nhất mà thôi. Chúng ta phải làm theo 4 bước Sắp Mặt Em Rồi, lúc ấy mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn. Và sau đây là một số các ký tự đã được tôi gán khái niệm sẵn. Dĩ nhiên cách gán sẽ thông qua sự sáng tạo của hình dạng hoặc cách đọc na ná...



Ký tự	Hình mã hóa	Giải thích
Sin		Sin là Singapore
Cos		Cos là Nước Cốt Dừa (đọc như cốt)
Tan		Tan là Tan Băng
Log		Log là Lốc Xoáy (đọc như lốc)
>		Dấu > là Cá Voi (Lớn)

Ký tự	Hình mã hóa	Giải thích
<		Dấu < là Con Kiến (bé như con kiến)
=		Dấu = là Viên Gạch (giống viên gạch)
> =		Dấu > = là Tôm Hùm (giống con tôm)
< =		Dấu < = là Cây Bút Chì
+		Dấu + là Hoa Hướng Dương
-		Dấu - là Dây Thừng
x		Dấu x là Dầu Gội X-Men

Ký tự	Hình mã hóa	Giải thích
:		Dấu : là Chia Cam (Cam- pu - chia)
±		Dấu ± là Nam châm
#		Dấu # là Cái Thang
•		Dấu. là Quần Chấm Bi

Bạn thấy không?

Nhiệm vụ của bạn đơn giản bây giờ chỉ là học thuộc những hình ảnh đã được gán khái niệm. Chỉ cần bạn thuộc lâu lâu những hình ảnh đã được mã hóa này thì tôi tin chắc trí nhớ của bạn đã tăng lên rất nhiều lần rồi. Ở một vài chương kế tiếp, tôi sẽ hướng dẫn bạn những phương pháp hiệu quả nhất để giúp bạn học thuộc những công thức khó nhớ, những con số khó nhớ... Bạn có tin rằng khi con số và chữ cái cũng như các ký hiệu đã được làm mềm thì bạn sẽ nhớ rất dễ?

Ô, hóa ra chỉ là chuyện nhỏ nếu chúng ta biết cách. Còn bây giờ tôi sẽ hướng dẫn bạn làm mềm những thứ trừu tượng khó nhớ. À mà khoan đã, làm bài tập nho nhỏ sau đây đã bạn nhé:

Hãy làm mềm các ký hiệu sau đây thành hình ảnh	
Dấu) là.....	Dấu (là.....
Dấu % là.....	Dấu * là.....

Ngoài ra, nếu bạn muốn nhận thêm nhiều hình ảnh thú vị và nhiều phần quà độc đáo, hãy truy cập vào trang www.bedu.vn. Một rừng kho báu đang chờ bạn khám phá đấy.

SIÊU TRÍ NHỚ VỀ NHỮNG TỪ NGỮ TRỪU TƯỢNG

Từ ngữ thì chỉ có 2 loại mà thôi. Thứ nhất là từ ngữ dễ hình dung, thứ 2 là từ ngữ khó hình dung hay còn được gọi là từ ngữ trừu tượng. Ví dụ như nói quả trứng gà thì chúng ta hình dung ngay được thì đó là từ ngữ dễ hình dung. Còn ví dụ như từ khái niệm thì sao?

Rất khó mà hình dung được. Mà đã không hình dung được thì bạn rất khó nhớ. Mà đâu chỉ mỗi từ khái niệm là khó nhớ, còn rất nhiều từ ngữ khó nhớ trong tiếng Việt. Chẳng hạn như từ trừu tượng, khái niệm, giả sử... những từ này rất khó nhớ, chính vì thế hãy gán cho nó một khái niệm để bạn dễ nhớ hơn. Hãy tự tạo cho mình một bộ sưu tập các từ ngữ trừu tượng đã được làm mềm. Lúc ấy, mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn. Ở đây, tôi sẽ thị phạm cho bạn 3 từ mà tôi vừa nhắc tới ở phía trên. Sau đó, bạn hãy thực hành bài tập gán khái niệm cho từ ngữ trừu tượng nhé.

Ở từ ngữ trừu tượng, thường thì khi làm mềm tôi chỉ dùng phép liên tưởng và âm thanh na ná. Chẳng hạn như từ **khái niệm**. Tôi làm như sau:



Khái Niệm đọc như Thái Niệm. Mà Thái thì liên tưởng tới người Thái Lan, Niệm thì nhớ tới một vị sư đang ngồi niệm kinh hoặc ngồi thiền. Aaa, Khái Niệm chính là hình ảnh một nhà sư đang ngồi thiền.

Từ tiếp theo là Trừu Tượng. Từ này nó trừu tượng thật các bạn à. Nhưng âm thanh na ná sẽ giải quyết tất cả. Chúng ta đọc từ trừu tượng nghe nó cứ như là Từ Trướng. A, vậy thì trừu tượng sau khi được gán khái niệm sẽ là Từ Trướng, dễ hình dung hơn rất nhiều.



Tiếp theo nữa là từ Giả Sử. Chúng ta đọc và nghe cứ như Dã Sử. Chúng ta tiếp tục phân tích nếu như từ Dã Sử vẫn còn trừu tượng. Dã làm chúng ta liên tưởng đến từ Dã Man, Sử nghe cứ như là xử và làm chúng ta nghĩ đến việc đối xử với ai đó. Ráp 2 từ này lại với nhau chúng ta sẽ có đối xử một cách dã man. Vậy thì hình ảnh tượng trưng sẽ là một cậu bé bị bạo hành hoặc một người vợ bị chồng đánh. Nó dễ nhớ hơn nhiều so với từ Giả Sử ban đầu.

Dĩ nhiên tôi không khuyên bạn đến những hình ảnh tiêu cực, tôi không hề thích những thứ tiêu cực. Nhưng vì đây là một quyển sách hướng dẫn bạn về trí nhớ, tôi sẽ ví dụ cho bạn về nhiều góc nhìn. Cả hình ảnh tích cực lẫn hình ảnh tiêu cực nhằm giúp bạn nhận thức lại là cái gì tạo ra được cho bạn cảm xúc hoặc làm bạn hiểu, dễ hình dung thì bạn sẽ nhớ lâu hơn. Và bạn hoàn toàn có thể sáng tạo dựa trên khả năng phân tích của bạn. Với việc gán khái niệm này, khả năng phân tích và liên tưởng của bạn sẽ tăng lên rất nhanh. Và ở phần này, bạn sẽ được thực hành. Hãy hoàn thành 100% bài tập sau đây để có trải nghiệm thực sự.

Trải nghiệm nho nhỏ gán khái niệm từ ngữ trừu tượng

Hãy sử dụng âm thanh na ná và sự liên tưởng để làm mềm những từ ngữ trừu tượng sau:

A = Đế Chế =
B = Xã Hội =
C = Thống Trị =
D = Khai Trương =
E = Nguyên Lý =

CHƯƠNG 10

**NHỮNG ĐIỀU CỰC KỲ QUAN TRỌNG
HỖ TRỢ BẠN CÓ MỘT SIÊU TRÍ NHỚ**

Một cây làm chẳng nên non

Ba cây chụm lại nên hòn núi cao

--Ca dao Việt Nam--

Vậy là ở chương trước, bạn đã được tôi hướng dẫn cách để làm mềm mọi thứ khó nhớ thành dễ nhớ. Tin tôi đi, chỉ cần bạn thuộc lâu lâu tất cả những thứ đã được gán khái niệm thành hình ảnh thì sau này bất cứ điều gì có liên quan đến con số, chữ cái, ký tự, từ ngữ trừu tượng thì điều đó chỉ còn là chuyện nhỏ. Bạn đã nắm trong tay được bí quyết mà rất nhiều người không biết, vấn đề là bạn có sử dụng nó hay không mà thôi. Và chưa dừng lại ở đó, tôi còn muốn bạn phải thăng thốt thêm nữa bằng cách ở chương này, tôi sẽ cung cấp cho bạn những điều cực kỳ quan trọng để hỗ trợ bạn có một siêu trí nhớ. Những điều này giống như những cái chân ghế giúp cho mặt bàn siêu trí nhớ của bạn vững bền hơn. Vậy những yếu tố mà tôi muốn nhắc đến là gì mà có thể hỗ trợ được trí nhớ?

CÂU HỎI HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Sẽ không có cách nào giúp bạn gợi nhớ nhanh hơn là câu hỏi. *Bí quyết để gợi nhớ một vấn đề gì đó chỉ có thể là câu hỏi.* Câu hỏi giúp não bạn được kích thích và tìm ra được câu trả lời. Xuyên suốt quyển sách này tôi dẫn dắt bạn bằng rất nhiều câu hỏi. Câu hỏi là một thứ vô cùng quyền



năng giúp bạn thay đổi được cuộc đời của bạn. Chỉ cần bạn biết cách đặt câu hỏi đúng, nào bạn sẽ lấp đầy câu hỏi đó bằng việc tìm câu trả lời. Hãy trả lời các câu hỏi sau:

Tháp tư duy Bloom bao gồm mấy tầng?

Công thức Sắp Mặt Em Rồi gồm những yếu tố nào?

Ý thức niệm tập thể là gì?

Có mấy loại tử huyệt cảm xúc?

Công thức Nước ngọt Vĩnh Long bao gồm những yếu tố nào?

Làm như thế nào để cải thiện trí nhớ của bạn?

Bí mật của một bộ nhớ siêu phàm là gì?

Làm sao để thoát khỏi trì hoãn?

Chúng ta cần làm mềm những dạng thông tin khó nhớ nào là chủ yếu?

Định nghĩa về trí nhớ là gì?

VAK của bạn là gì?

Bí mật của sự cam kết là gì?

Để tự tin hơn bạn phải làm gì?

Vừa rồi là một loạt những câu hỏi giúp bạn gợi nhớ lại phần nào nội dung những gì mà bạn được học từ trong quyển sách này. ***Dù muốn, dù không thì bạn cũng phải sử dụng câu hỏi để gợi nhớ lại thông tin.*** Sau này để dễ ghi nhớ một điều gì đó chẳng hạn như câu nói: Obama từng là Tổng thống của Hoa Kỳ.

Thay vì cứ đọc đi đọc lại câu nói đó một cách nhàm chán và đơn điệu những hiệu quả chẳng bao nhiêu... Bạn hãy làm khác đi bằng cách đặt ra câu hỏi:

Ai từng là Tổng thống của Hoa Kỳ?

Obama từng là gì của Hoa Kỳ?



Tin tôi đi, bạn hãy áp dụng cách này để học những điều mới. Nó thú vị hơn nhiều cách học cũ vì nó kích thích được tư duy của bạn. Bạn có muốn

trở thành một người có khả năng hỏi hay và trả lời đúng được những câu hỏi khó nhất?

Nếu có, hãy luyện tập cách đặt câu hỏi từ những điều nhỏ nhất và tìm câu trả lời cho những câu hỏi đó. Một ngày nào lượng của bạn sẽ đủ và chất của bạn sẽ đổi, bạn sẽ trở thành một người cực kỳ nhanh nhạy trong suy nghĩ. Trong lúc người ta đang nghĩ thì bạn đã nghĩ xong, lúc mà người ta nghĩ xong thì bạn đã hành động rồi. Hãy biến việc đặt câu hỏi thành một thói quen, hãy giống như một đứa trẻ tiếp cận những điều mới, chúng hỏi liên tục. Hãy cứ khát khao, hãy cứ dại khờ và đi tìm câu trả lời cho sự dại khờ của bạn bằng câu hỏi. Cứ gõ, cửa sẽ mở. Cứ hỏi, sẽ tìm được câu trả lời...

TỪ VIẾT TẮT HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Bạn hãy nhớ cụm từ sau đây:

United Nations Educational Scientific and Cultural Organization. Đây là một cụm từ tiếng Anh rất khó nhớ ngay cả với những người nước ngoài đang sử dụng tiếng Anh. Chính vì thế, để dễ nhớ hơn thì họ đã làm điều như sau:

Họ viết tắt từ này thành UNESCO. Bạn biết đến UNESCO chứ?

UNESCO là viết tắt của cụm từ tiếng Anh phía trên và dịch ra tiếng Việt đó chính là Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa Liên Hợp Quốc.



Hãy nhớ cụm từ tiếp theo đây:

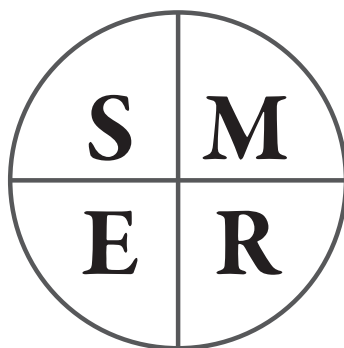
World Health Organization. Lại là một cụm từ tiếng Anh rất khó nhớ, chính vì thế rất nhiều người đã làm mềm nó để dễ nhớ hơn đó chính là WHO. Bạn biết WHO là gì rồi chứ?

Không phải WHO là ai đâu. WHO là Tổ chức Y tế Thế giới.

Trong quá trình học tập và trong cuộc sống, tôi cam đoan chắc sẽ có những lúc bạn cần những từ viết tắt như thế này để ghi nhớ cho đỡ rườm rà. Và điều này sẽ hỗ trợ trí nhớ của bạn cực tốt, một cách chắc chắn.

CÂU SÁNG TẠO HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Tôi cực kỳ thích sử dụng yếu tố hỗ trợ này vì nó giúp cho trí não của tôi phát triển sự sáng tạo đồng thời nó cũng giúp tôi ghi nhớ được rất nhiều quy trình trong cuộc sống. Chẳng hạn như quy trình sale, quy trình marketing, quy trình viết một cuốn sách, quy trình chăm sóc sức khỏe...



Trong quy trình thì sẽ có rất nhiều bước. Thay vì việc thuộc lòng từng chữ trong từng bước, tôi chỉ việc nhớ được chữ đầu của từng bước là đã gọi nhớ được những thứ muốn nhớ tiếp theo. Chẳng hạn như trong chính quyển sách này bạn sẽ bắt gặp rất nhiều quy trình để hành động và quy trình **Sắp Mặt Em Rồi (Soften - Method - Emotion - Repeat)** đó chính là một câu sáng tạo. Sơn Tùng Nhảy Múa Rất Là Giỏi & Không Có Vàng Bạc (STNMRLGKCVB) cũng là một câu sáng tạo.

Hồi bạn học cấp 3, bạn nhớ dãy nguyên tố hóa học này chứ?

K Na Ca Mg Al Zn Fe Ni Sn Pb H Cu Hg Ag Pt Au

Bạn ghi nhớ nó bằng cách nào?

Chả lẽ bạn cứ đọc Kali, Natri, Can-xi, Magiê, Sắt, Kẽm...

Quá khó nhớ. Thay vì vậy bạn chỉ cần sử dụng câu sáng tạo là đã giải quyết êm đẹp. Bạn có thể chuyển hóa nó như sau:

K	Na	Ca	Mg	Al	Zn	Fe	Ni	Sn	Pb	H	Cu	Hg	Ag	Pt	Au
Khi	Nào	Cần	May	Áo	Giáp	Sắt	Nhớ	Sang	Phố	Hỏi	Cửa	Hàng	Á	Phi	Âu

Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta sáng tạo bằng câu sáng tạo bạn nhỉ?

Hãy áp dụng cách này vào việc ghi nhớ các quy trình làm việc, quy trình giải bài, quy trình chăm sóc khách hàng... Và hãy nhớ rằng, **quy trình chỉ đơn giản là bước này tiếp nối bước kia, không có gì là phức tạp cả**. Và nhiệm vụ của bạn chỉ đơn giản là ghi nhớ từ đầu tiên của từng bước, từng bước và sau đó đọc thần chú đã sáng tạo để lấy lại điều mình muốn nhớ.

TỪ KHÓA HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Làm thế nào để hiểu sâu một vấn đề? Làm thế nào để có thể tự học một cách thông minh và hiệu quả nhất?

Câu trả lời dành cho bạn đó chính là từ khóa. Tôi chưa từng thấy ai đọc một quyển sách mà ghi nhớ được từng từ, từng chữ trong sách cả. Họ đọc sách không phải để họ nhớ từng từ, từng chữ mà họ chỉ nhớ từ khóa mà thôi. Vậy thì từ khóa là gì?



Từ khóa hiểu đơn giản đó chính là những ý chính, ý cần nhớ về một vấn đề nào đó đang được trình bày. **Từ khóa thường là danh từ, động từ và tính từ**. Trong bất kỳ một bài thuyết trình, một cuốn sách hay một đoạn hội thoại nào thì chỉ có đúng 2 kiểu từ là từ khóa và từ nối. **Từ nối là những từ giúp cho một câu văn, một lời nói mượt mà hơn hoặc giúp chuyển tiếp ý này qua ý khác**. Từ nối thường là những từ vô nghĩa như là: và, với, cũng, sẽ, thì, về, đó...

Để ghi nhớ tốt hơn, bạn chỉ chăm chăm vào từ khóa mà thôi. Lấy ví dụ, bạn đọc câu nói sau đây:

Có một con chó lông xù trông rất hung tợn và dữ dằn. Nó nhìn thấy một con mèo với bộ lông màu vàng đang nằm phơi nắng trông thấy ghét. Con chó hung tợn kia nhảy xổ vào con mèo và cắn con mèo.

Đọc xong đoạn trên bạn nhớ điều gì?

Bạn có cần thuộc hết đoạn trên không?

Câu trả lời là không. Bạn chỉ cần nhớ là con chó cắn con mèo vì trông thấy ghét, chấm hết.

CÁCH ĐỂ LỌC TỪ KHÓA HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Làm như thế nào để lọc từ khóa?

Để lọc từ khóa thì bạn chỉ cần xác định ý chính của những gì mà mình đang tiếp xúc mà thôi. Và ý chính thường chỉ là danh từ, động từ và tính từ. Chẳng hạn như đoạn sau đây:



Từ khóa hiểu đơn giản đó chính là những ý chính, ý cần nhớ về một vấn đề nào đó đang được trình bày. Từ khóa thường là danh từ, động từ và tính từ. Trong bất kỳ một bài thuyết trình, một cuốn sách hay một đoạn hội thoại nào thì chỉ có đúng 2 kiểu từ là từ khóa và từ nối. Từ nối là những từ giúp cho một câu văn, một lời nói mượt mà hơn hoặc giúp chuyển tiếp ý này qua ý khác. Từ nối thường là những từ vô nghĩa như là: và, với, cũng, sẽ, thì, về, đó...

Tôi sẽ lọc từ khóa và bỏ đi những từ nối:

Từ khóa... ý chính, ý cần nhớ... trình bày... thường danh từ, động từ và tính từ... bài thuyết trình, một cuốn sách đoạn hội thoại... 2 kiểu... từ khóa và từ nối. Từ nối... một câu văn, một lời nói... mượt mà hơn... chuyển tiếp ý... Từ nối... từ vô nghĩa... và, với, cũng, sẽ, với, thì, về, đó...

Và đây là những từ nối sau khi bỏ từ khóa đi:... *những... như...*

... hiểu đơn giản đó chính là... về một vấn đề nào đó đang được... Trong bất kỳ một... nào đó thì chỉ có... là những từ giúp cho... hoặc giúp... này qua ý khác... thường là những... như...

Bạn hiểu ý tôi rồi chứ. Bạn trồng một cây táo, bạn chỉ ăn trái táo hay ăn cả gốc rễ của cây táo, thân táo, lá táo... Hãy tưởng tượng những gì bạn đọc, bạn học cũng giống như việc bạn đang trồng cho mình cái cây tri thức và thông tin vậy đó. Bạn chỉ ăn những gì cần ăn thôi.

NHỮNG GÌ BẠN QUAN TÂM HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Bạn có nhớ tên của mình chứ?

Bạn có nhớ tên cha mẹ của mình chứ?

Tôi thật không biết phải diễn tả như thế nào nếu như câu trả lời của bạn sẽ không nữa... Ở đây, tôi sẽ nói cho bạn lý do tại sao tôi lại hỏi 2 câu hỏi vừa rồi. Nếu để ý, bạn sẽ thấy từ khóa **của mình** trong 2 câu hỏi trên đều có. Vậy đâu là những gì bạn quan tâm?



Đó là **những gì là của bạn** và là **những gì mà bạn cảm thấy là quan trọng**. Ngày sinh của bạn chắc chắn bạn sẽ không bao giờ quên được rồi. Còn ngày sinh của người mà bạn đang yêu hoặc của vợ bạn, chồng bạn thì sao?

Lúc mới yêu bạn có quên được ngày sinh của người bạn yêu hay không?

Có phải có một vài cái tên, một vài số điện thoại dù rất lâu không liên lạc rồi nhưng bạn vẫn còn nhớ và chưa quên được? Tại sao vậy?

Có phải vì cái tên của người đó, số điện thoại của người đó tại thời điểm nào đó đã từng rất quan trọng với bạn và bạn xem là tất cả. Mà đã quan trọng đến nỗi xem là tất cả thì làm sao mà quên được, nó đã vào ngôi đền siêu trí nhớ rồi. Và câu hỏi kế tiếp dành cho những người phản biện lại ý này, tại sao tôi vẫn quên số điện thoại hay ngày sinh của người yêu cũ dù đã có thời họ rất quan trọng với tôi?

Đơn giản thôi, vì bạn có quan tâm đến người ta nữa đâu mà bạn phải nhớ, điều đó không còn quan trọng với bạn nữa. Bạn có người yêu mới, người yêu mới mang đến cho bạn nhiều cảm xúc mới, niềm vui mới và điều này lấn át ký ức cũ. Hãy thừa nhận rằng người cũ không quan trọng với bạn nữa và họ không phải là người yêu của bạn nữa.

Bạn có hoài niệm về mối tình cũ không? Bạn có ôn lại kỷ niệm cũ không?

Nếu không thì làm sao mà bạn nhớ được?

Nói vui như vậy để quyển sách này không khô khan. Và sau này nếu có ghi nhớ điều gì thì hãy biến điều đó thành điều quan trọng thông qua việc tìm ra cho mình những Big Why bạn nhé. Big Why là gì?

Là những lý do cực kỳ quan trọng buộc bạn phải ghi nhớ điều bạn muốn nhớ. Bài tập nhỏ cho bạn đây. Big Why mà bạn phải đọc quyển sách này là gì?

NHẬP VAI HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Nhập vai hay còn gọi bằng một cái tên khác là góc nhìn người trong cuộc. Có phải trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta rất hay học hỏi từ người khác thông qua việc chúng ta quan sát cách họ làm, lắng nghe lời họ nói. Tuy nhiên không phải lúc nào bạn cũng có cơ hội đối diện trực tiếp với những người dạy cho bạn những điều hay. Thường thì chúng ta là người thứ 3 đứng bên ngoài và quan sát những người trong cuộc trò chuyện để học hỏi và ghi nhớ. Bạn xem một video nào đó trên tivi, YouTube, Facebook... bạn cũng đang là góc nhìn người thứ 3.

Tôi bảo đảm với bạn, việc bạn đứng ngoài quan sát và lắng nghe sẽ nhớ không kỹ bằng người trong cuộc và không hiểu bằng người trong cuộc. Và bạn biết rồi đấy, bộ não của chúng ta thật sự diệu kỳ nếu chúng ta phát huy trí tưởng tượng của mình. Vậy ứng dụng từ góc nhìn người thứ 3 thành góc nhìn người trong cuộc như thế nào đây?

Đơn giản thôi, bạn đừng là người quan sát nữa mà hãy là người tham gia cuộc chơi. Bạn xem một đoạn clip nào đó ở YouTube, Facebook và có phải trong đoạn clip đó sẽ có rất nhiều câu hỏi hoặc rất nhiều thông tin



thú vị. Trong lúc nghe, bạn hãy trả lời những câu hỏi của người nói, cũng như tìm cách gom những ý lại bằng cách tự đặt cho mình những câu hỏi gợi nhớ giống như ở yếu tố câu hỏi giúp hỗ trợ trí nhớ. Tôi cam đoan với bạn, bằng cách thực hiện những điều này, khả năng học hiểu của bạn sẽ tăng lên gấp nhiều lần. Mà một khi bạn đã hiểu được rồi thì bạn nhớ một điều gì đó rất dễ. Bạn hiểu ý tôi chứ?

HỘI CHÚNG LẦN ĐẦU VÀ LẦN CUỐI LÀM CHUYỆN ẤY HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Bạn còn nhớ lần đầu tiên mình được đi đến một bãi biển mà bạn thích chứ?

Bạn còn nhớ lần đầu tiên bạn bị cha mẹ của bạn cho ăn đòn chứ?

Bạn còn nhớ lần đầu tiên bạn nắm tay hoặc hôn người yêu mình chứ?

Bạn còn nhớ mối tình đầu của bạn chứ?

Bạn còn nhớ cảm giác lần đầu đứa con của bạn sinh ra đời chứ?

Bạn còn nhớ lần đầu tiên bạn được nhận lương chứ?

Bạn còn nhớ công việc đầu tiên sau khi ra trường của bạn chứ?

Bạn có nhớ lần cuối bạn được ăn món ăn bạn yêu thích nhất là lúc nào?

Lần cuối cùng bạn và người yêu cũ của bạn gặp nhau ở địa điểm nào?

Cô ấy/anh ấy nói điều gì cuối cùng trước khi chia tay?

Đó là một số ví dụ mà tôi nêu ra nhằm thể hiện cho ý mà tôi muốn diễn đạt. Những yếu tố lần đầu và cuối cùng giúp chúng ta nhớ rất lâu. Chúng ta nhớ những lần đầu vì đó là những trải nghiệm lạ trong cuộc đời chúng ta, chúng ta tiếp cận thông tin với một tâm thế hoàn toàn mở, lúc ấy trí não của chúng ta chưa tiếp nhận quá nhiều thông tin và điều đó đã giúp trí não của chúng ta hoạt động tốt nhất. Chúng ta nhớ những lần cuối vì những lần cuối mang đến cho chúng ta một thứ cảm xúc đau buồn, mất mát. Những cảm xúc mạnh cứ thi nhau chạy vào ngôi đền siêu trí nhớ. Và thế là chúng ta cứ nhớ mãi.



Đó là nói về phương diện cuộc sống, còn phương diện học tập thì sao?

Hãy cùng tôi trải qua một trải nghiệm nho nhỏ sau đây:

Phía bên dưới là 32 từ, bạn hãy đọc 32 từ đó trong vòng 1 lượt và ghi lại những gì mà bạn nhớ. Bạn không phải làm mềm bất kỳ từ nào. Bạn chỉ cần làm đúng yêu cầu của tôi là đọc một lượt sau đó ghi lại những gì bạn nhớ mà thôi:

Con Heo	Bánh Xé	Cám Lợn	Viết Xóa
Con Gà	Bệnh Viện	Bánh Mì	Đồng Hồ
Cái Ly	Cục Sạc	Bóng Đá	Tủ Lạnh
Noel	Ông Địa	Hoa Mai	Bánh Bao

Cá Cảnh	Hoa Lan	Xe Máy	Thần Tượng
Bánh Kem	Máy In	Nước Mía	Nốt Nhạc
Bột Ngọt	Máy Tính	Máy Bay	Xe Lu
Nhà Giam	Internet	Thùng Rác	Balô

Hãy ghi lại những gì mà bạn nhớ vào đây:

.....

.....

.....

.....

Sau khi ghi xong bạn có nhận thấy điều gì thú vị không?

Đa số bạn sẽ nhớ những gì được liệt kê ở khoảng đầu và những gì được liệt kê ở khoảng cuối. Nếu đúng là như vậy thì tôi muốn giới thiệu với bạn một phương pháp làm việc cũng như học tập siêu hiệu quả đó chính là phương pháp Pomodoro.



Pomodoro (đầy đủ theo tiếng Anh là Pomodoro Technique) là 1 phương pháp quản trị thời gian để nâng cao tối đa sự tập trung trong công việc được giới thiệu bởi Francesco Cirillo – CEO của 1 công ty phần mềm người Italia vào năm 1980.

Trong tiếng Italia, Pomodoro có nghĩa là quả cà chua – Lý do là Francesco Cirillo đã dùng 1 chiếc đồng hồ hình quả cà chua để theo dõi thời gian khi sáng tạo ra phương pháp này...

Hầu hết mọi người đều làm việc kém hiệu quả vì sự mất tập trung. Theo nghiên cứu, khi chúng ta đang tập trung làm một việc gì đó mà có một việc khác xen vào (ví dụ như nghe điện thoại) thì cần ít nhất 15 phút để có thể lấy lại được sự tập trung vào công việc chính.

Sự tập trung sẽ bị ảnh hưởng bởi những công việc không liên quan, bởi sự mệt mỏi vì làm việc dài nhiều giờ, bởi kỷ luật bản thân...

Năm 1980, khi còn là sinh viên, Francesco Cirillo nhận thấy sự tập trung thường giảm mạnh sau 1 khoảng thời gian và ông rất khó để tập trung vào các bài học. Sau đó, ông đưa ra phương pháp nghỉ ngắn giữa các phiên làm việc, thường là 25 phút/phiên và gọi phương pháp này là Pomodoro. Các phiên làm việc ngắn này được gọi là các Pomodori (số nhiều của Pomodoro).

Tóm lại, để làm việc hiệu suất nhất và tăng khả năng ghi nhớ. Bạn hãy dẫn cách giờ học của bạn ra mỗi tiếng thành 2 Pomodori. **Cứ 25 phút, bạn nghỉ 5 phút.** Như vậy, trí não của bạn sẽ được nghỉ ngơi cũng như có thời gian bắt đầu lại từ đầu. Nếu theo cách cũ, nếu học liên tục 1 giờ đồng hồ thì chỉ có 1 điểm đầu và 1 điểm cuối đã vậy còn bị mất tập trung vì não chỉ tập trung tốt nhất trong 25 đến 30 phút. Còn theo cách này, bạn sẽ có được 2 điểm đầu và 2 điểm cuối kèm theo đó là trí não luôn ở trong trạng thái tập trung cao độ.

Nếu đã biết vậy thì bạn chọn cách nào khi học tập và làm việc?

NGÔN TỪ KÍCH HOẠT HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Như đã nói từ trước, ngôn từ chính là công tắc đóng mở những tiềm năng bên trong con người của chúng ta. Bạn có biết rằng những ngôn từ phù hợp sẽ giúp não bộ của bạn ghi nhớ tốt hơn?



Trong quá trình học hỏi, quan sát cũng như lắng nghe cuộc giao tiếp của người khác cũng như chính mình. Tôi phát hiện ra một số ngôn từ giúp não của bạn được kích hoạt. Tôi viết xuống đây như là một món quà tặng bạn.

Aaaa... Thì ra là vậy!!!

Từ aaaa kéo dài ra biểu hiện cho việc bạn nhận thức được vấn đề gì đó. Từ đó não bạn chắc chắn sẽ trở nên hưng phấn hơn. Và bạn sẽ nắm bắt được vấn đề dễ dàng hơn rất nhiều. Aaaa... thì ra là vậy!!

Tuyệt vời!

Hôm nay bạn cảm thấy thế nào? - tôi hỏi

Bình thường - bạn trả lời

Hôm nay bạn cảm thấy thế nào? - tôi hỏi một người khác

Hôm nay là một ngày tuyệt vời, quá tuyệt vời - người bạn ấy trả lời

Bạn thấy không. Từ tuyệt vời cũng sẽ khiến bạn tiếp thu được thông tin tốt hơn vì nó tạo ra cảm xúc tốt hơn. Khi bạn học một điều gì đó, hãy luôn tiếp cận điều đó với một tâm thế điều đó rất tuyệt vời. Chính thái độ đó sẽ giúp bạn hưng phấn hơn và có nhiều cảm xúc hơn với điều bạn được học.

Ngoài ra còn một số từ ngữ kích hoạt như sau:

Đúng rồi!

Hay lắm!

Chính xác

Hiểu rồi...!

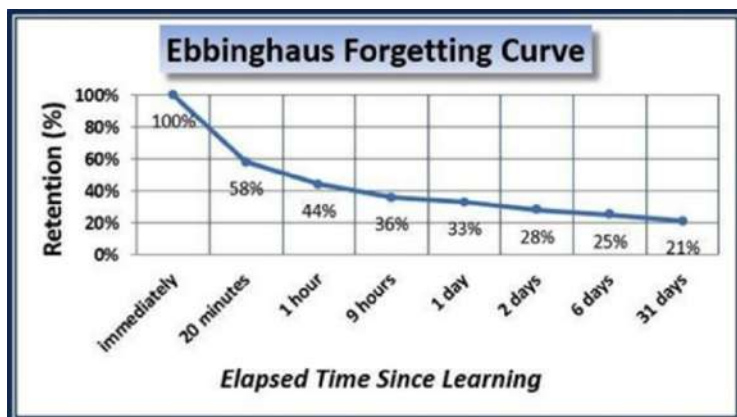
Ngộ rồi...!

Nhớ rồi...!

À há!!

Tin tôi đi, hãy sử dụng những từ này trong việc tiếp cận một thông tin nào đó. Nó sẽ giúp ích cho trí nhớ của bạn rất nhiều đấy.

ÔN TẬP VÀ LẶP LẠI HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN



Tôi nghĩ rằng khi tôi mà đưa ra yếu tố ôn tập và lặp lại này chẳng bao giờ thừa. Đây là biểu đồ trí quên được công bố bởi một nhà khoa học người Đức có tên là **Hermann Ebbinghaus**. Sự thật là sau một giờ chúng ta quên mất gần một nửa thông tin (44%) nếu không ôn tập lại. Sau một ngày chúng

ta quên 67% thông tin và sau một tuần là 75% thông tin. Và như vậy, để bạn có thể ghi nhớ thì điều quan trọng là bạn phải nhanh chóng ôn tập lại những kiến thức mới vừa tiếp cận.

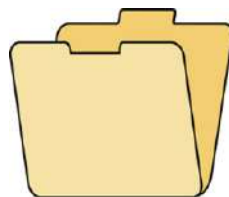
Bởi vì điều đó giúp bạn vừa phục hồi lại lượng thông tin mình ghi nhớ được, đồng thời việc ôn tập cũng đồng nghĩa với việc bạn gặp lại kiến thức đó. Và hiển nhiên khi gặp lại, bộ não sẽ ấn tượng với nó và sẽ khắc ghi nó nhiều hơn. Khi bạn ghi nhớ nó đủ tốt, kiến thức sẽ đi vào ngôi đền siêu trí nhớ. Và hiển nhiên bạn sẽ nhớ một cách lâu dài.

GỌN GÀNG VÀ NGĂN NẮP HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Bạn có sử dụng máy tính chứ?

Bạn biết những Folder của máy tính chứ?

Sẽ như thế nào nếu bất cứ thứ gì bạn cũng quăng vào cùng 1 Folder?



Hình ảnh, video clip, tài liệu, game... bất cứ thứ gì bạn cũng quăng vào cái Folder đó ngày này qua tháng nọ. Bạn nghĩ mỗi khi tìm lại một dữ liệu gì đó, bạn có dễ tìm thấy thứ bạn cần tìm không?

Hãy suy nghĩ về điều này...

Hoặc giả sử như căn phòng ngủ của bạn. Bất cứ thứ gì bạn cũng quăng vào đó như giày, dép, quần áo, bút, viết, sách, móc áo và hàng tỉ thứ linh tinh khác...

Bạn nghĩ rằng khi tìm lại một món đồ nào đó, bạn có dễ tìm?

Nếu câu trả lời là không thì bạn dần hiểu vấn đề rồi đó. Bạn có biết rằng người Mỹ và người Nhật họ rất ít khi dọn nhà không?

Và họ không bao giờ mất thời gian cho những thứ lặt vặt. Lý do là vì mọi thứ mà họ sử dụng đã được sắp xếp ngăn nắp, gọn gàng ở một chỗ cố định cả rồi. Hoặc giả sử như có sử dụng họ cũng trả lại về chỗ cũ và thế là không bao giờ họ quên những thứ linh tinh. Vì cơ bản, nó luôn nằm ở chỗ đó khi họ cần nó. Điều này được gọi là thói quen gọn gàng, ngăn nắp. *Thói quen thuộc về cá*

nhân nhưng cả xã hội đều có chung thói quen đó thì ta gọi nó là văn hóa. Nước Nhật hùng cường là vì đâu?

Là do họ có những thói quen tốt, họ có kỉ luật, họ có sự ngăn nắp, gọn gàng và có tinh thần hoàn thành thật tốt những gì họ đảm nhận cũng như không ngừng cải tiến những điều đó tốt hơn. Đó là một ý thức niệm cá nhân và có quá nhiều ý thức niệm cá nhân cộng lại như vậy, nó trở thành một ý thức niệm tập thể hay còn có thể gọi một cách khác đi là văn hóa Nhật. Và cả thế giới phải ngưỡng mộ người Nhật về điều đó.

Bạn có nghĩ rằng bạn sẽ không còn quên chìa khóa hoặc những thứ linh tinh nữa nếu bạn có thói quen là xài xong thì trả lại chỗ cũ?

MINDMAP & SKETCHNOTE HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Bạn đã từng nghe về thuật ngữ Mindmap hay chưa?



Mindmap là một kiểu ghi chép theo cấu trúc nơ-ron của não bộ. Ý Mẹ sẽ được đặt ở trung tâm và các Ý Con hỗ trợ cho Ý Mẹ sẽ được phân thành nhiều nhánh, mỗi nhánh lại được chẻ nhỏ thành nhiều nhánh hơn nữa để hỗ trợ cho ý con đó.

Những thông tin được sắp xếp theo mindmap sẽ giúp cho bạn có một cái nhìn tổng thể, bạn có một bức tranh tổng quát đầy màu sắc thay vì những con chữ đơn điệu theo cách học truyền thống. Và điều này sẽ hỗ trợ cho trí nhớ của

bạn cực kỳ hiệu quả vì nó tạo cho bạn cảm xúc và một bức tranh tổng thể. Nhìn vào hình trên bạn sẽ hiểu.

Còn Sketchnote là gì?

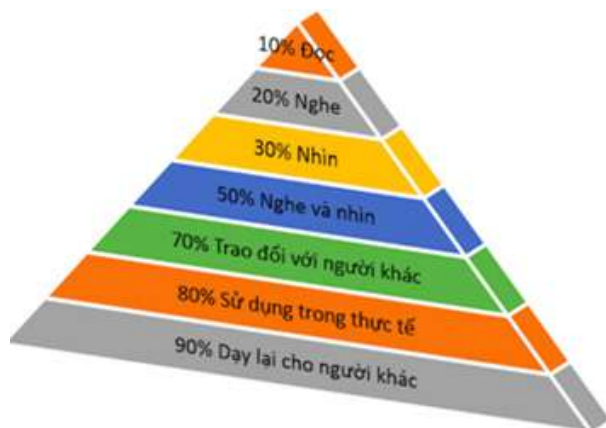
Sketchnote là việc bạn trình bày thông tin dưới dạng hình ảnh hóa. Bạn có thể nhìn vào hình minh họa sẽ hiểu.

Những thông tin được trình bày dưới những hình vẽ rất đơn giản và rất bắt mắt. Bạn nghĩ vẽ như vậy rất khó?

Là bạn chưa biết cách mà thôi, sắp tới đây tôi cũng sẽ xuất bản một quyển sách hướng dẫn bạn một cách chi tiết về cả Mindmap và Sketchnote để bạn trở thành chuyên gia về 2 cách ghi chú này. Sách sẽ được xuất bản với tên *Bí Quyết Ghi Chép Đỉnh Cao Dành Cho Mọi Lứa Tuổi*.



CHIA SẺ VÀ VẬN DỤNG HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN



Bạn thường học tập theo cách nào?

Đọc...

Nghe...

Nhìn...

Giải thích...

Áp dụng...

Bạn có biết rằng khi bạn học bằng cách đọc tài liệu, sách... bạn chỉ nhớ được khoảng 10% lượng thông tin.

Bạn có biết rằng khi bạn học bằng cách nghe tài liệu, sách... bạn chỉ nhớ được khoảng 20% lượng thông tin.

Bạn có biết rằng khi bạn học bằng cách nhìn những bảng biểu, hình ảnh trong tài liệu, sách... bạn nhớ được khoảng 30% lượng thông tin.

Bạn có biết rằng khi bạn học bằng cách giảng giải, chia sẻ lại, dạy lại những tài liệu, sách... bạn nhớ được khoảng 50% lượng thông tin.

Bạn có biết rằng khi bạn học bằng cách áp dụng những gì bạn được học... bạn nhớ được khoảng 70% lượng thông tin.

Bạn có biết rằng cá nhân tôi khi học hoặc nghe một thông tin gì đó hay. Tôi luôn luôn tìm cách giảng giải cho chính mình hoặc cho người khác nghe và làm cho người khác hiểu về những điều đó.

Bạn có biết rằng khi bạn giảng giải cho người khác, trí não của bạn sẽ hoạt động hết công suất nhằm tìm ra được những ngôn từ, những ví dụ giúp cho những người đó hiểu. Điều đó làm bạn hiểu sâu vấn đề hơn rất nhiều. Và bạn có biết rằng khi bạn chia sẻ lại cho người khác hiểu, trong mắt họ, bạn chính là một chuyên gia?

Hãy suy nghĩ về điều này...

SỨC KHỎE HỖ TRỢ TRÍ NHỚ CỦA BẠN

Giả sử bạn là một học sinh hoặc đã từng là một học sinh. Sẽ như thế nào nếu bạn bước vào phòng thi với một trạng thái vô cùng uể oải vì đã thức cả đêm qua để học bài?

Tôi dám cá với bạn, khi cơ thể của bạn uể oải thì não bộ cũng sẽ chẳng minh mẫn tí nào. Tôi còn dám cá với bạn, dù bạn đã nghĩ rằng mình thuộc bài rồi nhưng vào phòng thi, những kiến thức trong đầu bạn sẽ chạy đi đâu hết bởi vì bạn đang học vẹt, học tủ, học nhồi nhét chứ không phải là học hiểu.



Thiếu ngủ là một biểu hiện của việc sức khỏe của bạn có vấn đề. Bạn thừa biết rằng để đạt mình vào trạng thái năng lượng đỉnh cao. Bạn phải hợp nhất được 3 thứ: **Thân - Tâm - Trí**.

Thân của bạn phải khỏe, tâm của bạn phải sáng và trí của bạn phải khôn. Bạn có để ý chữ Thân nằm đầu tiên không?

Không có sức khỏe thì bạn chẳng có thể làm được gì cả. Không có sức khỏe thì đến cái tay bạn còn nhấc lên không nổi chứ đừng nghĩ đến việc làm quan, làm tướng. Và sức khỏe ở đây tôi muốn nói đến 3 thứ để hỗ trợ trí nhớ của bạn. **Đó là việc uống đủ nước, ăn đủ chất và ngủ nghỉ đủ giấc.**

Ăn và uống thật sự rất quan trọng, những chất dinh dưỡng trong thức ăn và đồ uống sẽ giúp cơ thể tái tạo lại năng lượng cũng như giúp nuôi dưỡng não bộ của bạn. Não bộ là cơ quan điều khiển toàn bộ hoạt động của chúng ta, não giống như là một ông vua đang trị vì vương quốc cơ thể. Nếu ông Vua này bị yếu do thiếu chất dinh dưỡng. Ông ấy có thể sẽ đưa ra những quyết định kém hiệu quả, thậm chí là sai lầm trong một quyết định nào đó. Bạn ý

thức được điều này thì bạn phải cho vị vua đó đầy đủ những thực phẩm dinh dưỡng để ông ấy có thể trị vì đất nước. Bạn nên cho ông ấy ăn và uống những thứ như sau:

Uống đủ nước

Uống đầy đủ nước, không quá ít nước cũng không quá nhiều nước. Hạn chế uống bia rượu và chất kích thích. Cũng hạn chế việc uống ực ực một hơi quá nhiều nước, có người đã tử vong vì uống theo cách này, phổi nở không kịp dẫn đến chết. Hãy uống từng ngụm nhỏ.



Công thức chuẩn để đầy đủ nước cho cơ thể là **40ml nước trên một ki-lô-gam cân nặng**. Ví dụ bạn nặng 50kg thì mức nước mỗi ngày bạn phải cung cấp cho cơ thể là: $50 \times 40\text{ml} = 2000\text{ml}$ nước (2 lít nước) mỗi ngày.

Việc bạn uống quá nhiều nước không tốt cho cơ thể tí nào. Một cái cây mà bạn cứ tưới nó ngập nước thì nó rất dễ bị úng và hư cây. Bạn có biết rằng uống nhiều nước thậm chí còn có thể gây hại cho cơ thể không?

Vì lúc này đây, ngoài việc thải ra những chất cặn bã, bạn còn thải ra cả những chất tốt cho cơ thể. Cũng nói thêm, việc bạn uống ít nước cũng rất nguy hiểm cho cơ thể. Nếu một cái cây mà thiếu nước, cái cây đó sẽ còi cọc và hoa quả thì èo uột. Não và cơ thể của bạn cũng như vậy, nếu não bạn thiếu nước, bạn nghĩ não có làm việc hiệu quả?

Ngoài ra, để cơ thể khỏe mạnh hơn bạn hãy tập thể dục vào mỗi buổi sáng và nên để cho ánh nắng sớm của mặt trời chiếu vào cơ thể nhằm hấp thụ vitamin D giúp cơ thể chống còi xương, loãng xương, bệnh vảy nến và tạo ra một số chất miễn dịch giúp ngăn ngừa ung thư.

Ăn đủ chất

Còn nói về ăn thì hãy ăn những món ăn giúp nuôi dưỡng não bộ và tăng cường trí nhớ. Chẳng hạn như:

Trứng

Lòng đỏ trứng gà, nhất là trứng chim cút, trứng chim bồ câu là những thực phẩm hỗ trợ rất tốt cho quá trình phát



triển trí não. Sờ dĩ trứng tốt cho não bộ vì trong trứng có chứa axetylcholin - một dưỡng chất được các nhà khoa học đánh giá là món quà tuyệt vời đối với não bộ.

Trong đó, lòng đỏ trứng chứa nhiều axetylcholin nhất, đây là chất dẫn truyền thần kinh quan trọng tham gia vào nhiều chức năng của não bộ. Vì vậy, ăn trứng giúp tăng cường trí nhớ, rất cần thiết cho sự phát triển của não bộ, nhất là sự phát triển của thai nhi và trẻ nhỏ.

Quả bơ

Quả bơ có chứa chất béo không bão hòa đơn và được xem là loại chất béo giúp trí não hoạt động và phát triển tốt.

Mật ong

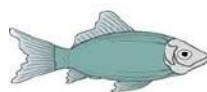
Vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ hư, nhuận táo, giải độc, và được mệnh danh là tinh của trăm hoa. Mật ong rất giàu dưỡng chất, đặc biệt trong đó là nhiều loại men, acid amin, các vitamin và nguyên tố vi lượng rất cần thiết cho hoạt động của hệ thần kinh trung ương, qua đó cải thiện khả năng ghi nhớ.

Bí đỏ

Bí đỏ là thực phẩm rất tốt cho trí não vì trong bí đỏ có chứa axit glutamic rất cần thiết cho sự hoạt động của não bộ. Đồng thời, loại axit này còn đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa thức ăn của cơ thể, thúc đẩy khả năng học tập và ghi nhớ của não bộ.

Cá hồi

Các loài cá nước sâu, chẳng hạn như cá hồi rất giàu omega-3 và axit béo cần thiết cho hoạt động của não bộ. Ngoài ra, Omega-3 còn chứa các chất chống viêm.



Cá hồi, cá thu, cá ngừ và các loại cá khác đều rất giàu axit béo omega-3 và axit docosahexaenoic (DHA). DHA là dưỡng chất đóng vai trò quan trọng trong quá trình hình thành cấu trúc và chức năng của bộ não. Nếu được bổ sung hàng ngày với hàm lượng đúng, DHA sẽ hỗ trợ rất tốt cho trí nhớ, ngôn ngữ, kỹ năng xã hội và kỹ năng xử lý tình huống.

Ngủ & nghỉ đủ giấc

Tôi không biết bạn làm công việc gì. Nhưng hãy lưu ý đến việc nghỉ và ngủ của bạn. Nếu bạn đã đọc đến đây thì bạn đã biết đến phương pháp Pomodoro của một nhà khoa học người Đức. Hãy làm việc 25 phút và nghỉ 5 phút, cứ thế mà cuốn chiếu liên tục. Đừng tham quá, chẳng những không hiệu quả mà còn làm não bị căng thẳng.

Nhân tiện cũng nói thêm về việc bạn nghỉ trưa. Lưu ý là nghỉ trưa chứ không phải là ngủ trưa, buổi trưa bạn chỉ cần nhắm mắt 15 phút thôi trong trạng thái không suy nghĩ gì là đã đủ để cơ thể tái tạo lại năng lượng rồi. Đừng ngủ trưa quá nhiều, ngủ nhiều sẽ khiến bạn bị đau đầu đấy.



Còn việc ngủ, tôi khuyên bạn nên hãy ngủ trước 23:00 hằng đêm để giúp cho não bộ khỏe mạnh và minh mẫn. Sẽ như thế nào nếu ông Vua não bị thiếu ngủ?

Ông ấy sẽ trong trạng thái lơ đãng vào ngày hôm sau và rất có thể một lần nữa lại cho ra những quyết định sai lầm, thậm chí là tai hại cho thần dân cơ thể. Và cũng nói thêm là tại sao lại sau 23:00 hằng đêm, vì theo cơ chế sinh học của cơ thể con người, đây là giai đoạn mà các bộ phận trong cơ thể bắt đầu thải độc và tái tạo lại. Cụ thể là:

21:00 - 23:00

Hệ miễn dịch đào thải chất độc, cần giữ trạng thái yên tĩnh, thư giãn.

23:00 - 1:00

Gan thải độc, nên ngủ say.

1:00 - 3:00

Mật thải độc, nên ngủ say.

0:00 - 4:00

Tủy tạo máu, phải ngủ say

5:00 - 7:00

Ruột già thải độc, cần đi vệ sinh vào lúc này

7:00 - 9:00

Ruột non hấp thụ dinh dưỡng, nên ăn sáng



CHƯƠNG 11

**NHỮNG PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ SIÊU
HIỆU QUẢ ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH
QUA HÀNG NGÀN NĂM VẪN SỐNG**

“Hãy gõ, cửa sẽ mở - Hãy hỏi, sẽ có câu trả lời”

--Khuyết Danh--

Chúc mừng bạn vì đã cùng tôi bước qua từng hành trình từ đầu quyển sách đến giờ. Tôi đã cung cấp cho bạn tất cả những yếu tố hỗ trợ trí nhớ, tôi cũng đã cung cấp cho bạn cách làm mềm mọi thứ khó nhớ thành dễ nhớ. Ngoài ra, tôi cũng đã nỗ lực làm cho bạn hiểu rằng việc ghi nhớ không đơn giản chỉ là một phương pháp mà nó gồm cả 4 mảnh ghép SMER ghép lại. Phương pháp nó chỉ là một công cụ, để sử dụng được công cụ đòi hỏi bạn phải có tư duy, phải có mục tiêu sử dụng nó để làm gì, nếu không bạn chỉ toàn làm những chuyện nhảm nhí và vớ vẩn.

Mục tiêu thì chắc chắn tôi không phải bàn tới nữa vì ở đầu quyển sách bạn đã làm việc này rồi. Bạn còn nhớ mục tiêu mà bạn đọc quyển sách này là gì chứ?

Nhớ tên người khác?

Nhớ nội dung bài thuyết trình?

Nhớ ngày tháng năm sinh của ai đó?

Nhớ số điện thoại?

Nhớ nội dung sách sau khi đọc?

Nhớ công thức Toán - Lý - Hóa?

Nhớ nội dung Văn - Sử - Địa?

- Nhớ từ vựng tiếng Anh?
- Nhớ những thứ hay quên như chìa khóa, tắt đèn, tắt máy lạnh, thẻ xe... ?
- Nhớ đặc điểm, sở thích của đối tác?
- Nhớ những cuộc họp quan trọng?
- Nhớ đường đi?
- Nhớ danh sách những đồ vật cần mua sắm?
- Dạy lại cho học sinh?
- Dạy lại cho con, cháu?



Những điều tôi kể trên, đâu là mục tiêu của bạn. Một lần nữa, bạn hãy điền vào chỗ trống phía dưới đây để tự nhắc lại mục tiêu của mình, hãy viết ra tất cả mục tiêu của bạn xuống dưới đây 1 lần nữa.

Ở chương này, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách thức ghi nhớ bằng những phương pháp siêu hiệu quả.

Còn ở chương sau, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách ứng dụng cho từng thứ mà tôi kể ở phía trên không sót bất cứ điều gì. Vậy mục tiêu của bạn là gì?

Mục tiêu của tôi khi đọc quyển sách này

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tốt lắm, chúc mừng bạn vì đã có mục tiêu cụ thể về việc cải thiện trí nhớ của bạn khi đọc quyển sách này để không phải đi lan man. Chính vì thế, tôi sẽ chia sẻ cho bạn phương pháp ghi nhớ đầu tiên ngay lập tức và phương pháp đầu tiên có tên là phương pháp kể chuyện.

KỂ CHUYỆN NHỚ LÂU VỚI QUY TRÌNH HACK KIẾN THỨC LỆ

Bạn còn nhớ câu chuyện Sơn Tinh - Thủy Tinh chứ?

Bạn còn nhớ câu chuyện kể về Tấm Cám chứ?

Bạn còn nhớ câu chuyện thần thoại Gót chân Asin chứ?

Bạn còn nhớ câu chuyện Heo - Cám - Gà chứ?

Bạn có để ý rằng những câu chuyện giúp cho bạn nhớ rất lâu hay không?

Một cách vô thức, ai trong chúng ta cũng rất thích nghe kể chuyện. Cứ hễ mà nhắc đến từ kể chuyện là chúng ta lại tò mò muốn nghe vì trong câu chuyện có nhiều yếu tố tạo cho bạn được cảm xúc. À, tôi rất muốn kể cho bạn một câu chuyện đầy thú vị, bạn có muốn nghe hay không?

Ngày xưa ngày xưa... vào năm 2015, có một chàng thanh niên tên Phan Thanh Dũng đã nuôi ước mơ viết một quyển sách chia sẻ kiến thức về kỹ năng siêu trí nhớ. Anh ta đã nuôi khát vọng này từ rất lâu rồi và anh ta thật sự khao khát thực hiện điều đó. Năm 2018, khi đã đủ lực, anh ta muốn chia sẻ cho cả nước Việt Nam biết về những phương pháp ghi nhớ siêu hiệu quả mà anh ta đã vô cùng tâm đắc. Anh ta muốn người Việt Nam phải ghi nhớ theo một cách khác, anh ta hiểu rằng trí nhớ là nền tảng của mọi thứ. Vì phải nhớ được thì mới làm được. Không nhớ, không hiểu thì sẽ không biết cách để làm và rất khó để thành công.

Anh ta đã tìm ra được cái Big Why để viết quyển sách. Nhưng việc viết sách chưa bao giờ là dễ dàng cả, đặc biệt là viết một quyển sách ghi nhớ kèm theo nghệ thuật sống lại càng khó hơn gấp bội. Anh ta đã phải trải nghiệm



rất nhiều thứ trên cuộc đời này, anh ta đã vượt qua rất nhiều nỗi sợ, làm rất nhiều điều, anh ta thử thách bản thân mình hết điều này đến điều khác. Anh ta toàn làm những điều mà người khác nghĩ thôi cũng đã không dám dừng nói chi là làm.

Và sau tất cả những tranh đấu cũng như những áp lực, anh ta đã nhận ra một điều rất đơn giản, bạn sống bao lâu không bằng bạn sống bao sâu và không ai là hoàn hảo cả. Ngoài kia có thể có nhiều người lớn tuổi hơn anh ta và giỏi hơn anh ta về một lĩnh vực gì đó nhưng chắc chắn chưa thể giỏi bằng anh ta về điều mà anh đang theo đuổi. Anh ta nghĩ rằng với nhiều năm ứng dụng có cả đúng và cả sai, anh ta đã đủ trải nghiệm để viết về một quyển sách thiên về nghệ thuật sống kèm theo kỹ năng ghi nhớ. Nói là làm, anh ta truyền vào đó rất nhiều lửa nhiệt huyết của tuổi trẻ, lửa của một chàng thanh niên muốn thay đổi nền giáo dục Việt Nam, lửa của một con người khao khát chinh phục những thử thách.

Bạn có thích câu chuyện này chứ?

Đó là lý do cuốn sách này ra đời đấy, tôi tranh thủ PR thôi nhưng có phải thông qua truyện kể thì những thông điệp được đưa vào đầu bạn rất dễ?

Rồi, quay trở lại phương pháp kể chuyện để ghi nhớ, giả sử bạn hãy nhớ 10 từ sau đây bằng phương pháp kể chuyện.

Những từ mà bạn rất quen thuộc, tôi sẽ không lấy ví dụ nào khác ngoài 100 số - hình mà bạn đã được học từ trước nhằm mục đích sau khi đọc xong quyển sách này, bạn phải có 100 số - hình này trong đầu để mà còn ứng dụng.

Hãy kể một câu chuyện đầy cảm xúc với những yếu tố 5S đã được học.

Từ 0 đến 9

0. Sói	5. Lưỡi
1. Thư	6. Gôm
2. Núi	7. Kẹo
3. Ma	8. Vịt
4. Râu	9. Bò

Hack kiến thức lạ

Bạn sẽ ứng dụng phương pháp này theo 4 bước Hack kiến thức lạ:



- **Bước 1:** Hình dung được từng thứ muốn nhớ
- **Bước 2:** Kết nối những thứ muốn nhớ với nhau bằng câu chuyện có cảm xúc
- **Bước 3:** Thêm thắt vào câu chuyện nền để câu chuyện ấn tượng hơn
- **Bước 4:** Lặp lại câu chuyện nhiều lần để liên kết nơ-ron bền vững

Tôi sẽ làm mẫu bằng cách kể cho bạn nghe câu chuyện đầu tiên với các từ ngữ từ 0 đến 9, sau đó bạn hãy tự viết lên câu chuyện sáng tạo của chính bạn nhé. Và khi kể chuyện, đừng để sự Logic giới hạn bạn, hãy cứ hỗn nhiên như một đứa trẻ nhé.

Câu chuyện tham khảo

Có 1 con **SÓI** khổng lồ với hàm răng sún đang đánh nhau với một bức **THƯ** tình màu đỏ. Sói ta xé xác bức thư ra hàng trăm ngàn mảnh. Gây án xong sói chạy lên **NÚI** Phú Sĩ để trốn công an. Bức thư chết và biến thành 1 con **MA** vui vẻ. Nó hiện hồn về mỗi đêm để rượt theo con sói nhằm báo thù. Sói sợ quá nên chạy càng dữ hơn nữa.

Con ma rượt theo không kịp nên sử dụng bộ **RÂU** rậm và dài của nó để tóm lấy con sói. Nó le cái **LUỖI** dài ra liếm lấy con sói từ phía sau. Con sói có cảm giác tởm lợm vì nước bọt của con ma nên đã chạy càng nhanh hơn nữa. Vô tình vấp phải một cục **GÔM** khổng lồ nên con sói đã té và bị rơi vào vòng tay của con ma.

Con ma lại tiếp tục liếm con sói, nó cảm thấy gôm quá chịu không nổi nên mới lòi từ trong miệng ra 1 cục **KẸO** khổng lồ cống nạp cho con ma để xin tha mạng. Con ma chưa kịp cầm lấy cục kẹo thì bị một con **VỆT** màu xanh từ đầu lao tới gắp lấy cục kẹo mang đến cầu hôn con **BÒ**.

Câu chuyện của bạn

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed lines, evenly spaced from top to bottom. These lines are typical of primary-ruled notebook paper used for teaching handwriting or basic writing skills. There are no margins, text, or other markings on the page.

Ở phần phương pháp này, chẳng có gì khác ngoài việc kể chuyện, kể chuyện, kết nối và kết nối các từ khóa lại với nhau. Thế cho nên, bạn hãy thực hành kể 9 câu chuyện nữa từ 10 đến 99. Nhưng đừng quá lo lắng, mỗi trải nghiệm đều có một câu chuyện kham thảo. Và dĩ nhiên, hãy sáng tạo dựa trên khả năng của bạn.

Từ 10 đến 19

10: Trà Sữa	15: Tủ Lạnh
11: Trái Tim	16: Thái Giám
12: Thỏ Ngọc	17: Trái Khế
13: Trái Me	18: Tivi
14: Thùng Rác	19: Thằng Bờm

Câu chuyện tham khảo

Ngày xưa ngày xưa, có hai ly **TRÀ SỮA** yêu nhau thắm thiết. Biểu hiện tình yêu của chúng nó là một **TRÁI TIM** màu đỏ. Hai ly trà sữa cười

nhau và để ra một chú **THỎ NGỌC** màu trắng dễ thương với bộ lông mềm mại. Một hôm thỏ ngọc mặc một chiếc váy màu xanh đi ra vườn. Nó leo lên cây me để hái **TRÁI ME**. Bất chợt nó bị sẩy chân té vào **THÙNG RÁC** hôi hám đầy mùi phân.

Người nó thối không tả nổi. Nó chạy về nhà chui vào **TỦ LẠNH** ngồi cho hết thối. Rồi nó tắm rửa thơm tho và mặc bộ đồ **THÁI GIÁM** vào. Sau đó quá cao hứng vì đẹp nên nó đi biểu diễn trước mặt cha mẹ của nó. Nó eo qua eo lại rồi lại lắc cái mông sang phải, sau đó lắc cái mông sang trái.

Đi tới đi lui, lắc một hồi nó rút 2 quả cam ở ngực ra. Cha mẹ nó cười sặc sụa thưởng cho nó 1 **TRÁI KHẾ**. Lần này cha mẹ sợ nó đi biểu diễn rồi rút tùm lum nên mua cho nó cái **TIVI** để xem người khác biểu diễn. Thỏ Ngọc rất buồn vì không được biểu diễn nên đã lén đem cái tivi đổi cho **THẰNG BỒM** để lấy cái quạt mo.

Câu chuyện của bạn

[illegible]

Từ 20 đến 29

20: Ngôi Sao	25: Nón Lá
21: Nhóc Trùm	26: Năm Gạo
22: Nhà Ngói	27: Nải Chuối
23: Nước Mía	28: Nước Việt
24: Ninja Rùa	29: Nhật Bản

Câu chuyện tham khảo

Có một **NGÔI SAO** rơi xuống trái đất biến thành một thằng nhóc tên là **NHÓC TRÙM**. Từ trên trời nó rớt thẳng xuống mái **NHÀ NGÓI**. Thấy 1 ly **NƯỚC MÍA** màu xanh nó bèn uống vào. Đột nhiên nó biến thành **NINJA RÙA** đầu đội 1 chiếc **NÓN LÁ**. Nó cầm **NĂM GẠO** đi thả thính **NẢI CHUỐI** ở **NƯỚC VIỆT**. Sau khi nó kết hôn với nải chuối nó đưa cô ta đi hưởng tuần trăng mật ở **NHẬT BẢN**.

Câu chuyện của bạn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Từ 30 đến 39

30: Mặt Sẹo	35: Múa Lân
31: Móc Treo	36: Mẹ Già
32: Mị Nường	37: Mê Cung
33: Mặt Mụn	38: Mít Vàng
34: Mắm Ruốc	39: Mưa Boom

Câu chuyện tham khảo

Chí Phèo **MẶT SẼO** buồn buồn lấy **MÓC TREO** rạch mặt chơi cho vui. Một hôm hắn ta đi hỏi cưới công chúa **MỊ NƯỜNG**. Mị Nường thì **MẶT MỤN**, nách lại hôi mùi **MẮM RUỐC**. Hai vợ chồng đi **MÚA LÂN** để kiếm tiền nuôi **MẸ GIÀ**. Một hôm mẹ già bị bệnh nặng, thầy thuốc bảo phải vào **MÊ CUNG** Ai Cập tìm trái **MÍT VÀNG** đang chín trong Kim Tự Tháp về cứu mẹ. Sau khi đã tìm được mít vàng, đang đi trên đường về thì 2 vợ chồng gặp phải trận **MƯA BOM** làm nổ tung trái mít vàng.

Câu chuyện của bạn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Từ 40 đến 49

40: Rau Sạch	45: Rắn Lục
41: Rừng Tre	46: Răng Giả
42: Rồng Nước	47: Rái Cá
43: Rau Má	48: Rổ Vàng
44: Râu Ria	49: Rét Buốt

Câu chuyện tham khảo

Truyền thuyết kể rằng muốn ăn **RAU SẠCH** thì phải đi vào sâu **RỪNG TRE** để hái. Nơi đó có một con **RỒNG NƯỚC** già như trái cà đang sống và chuyên đi tưới rau mỗi ngày. Nó rất thích ăn **RAU MÁ** màu xanh lá.

Có một cô gái đầy **RÂU RIA** nghe xong bèn lặn lội vào rừng hái rau. Bất chợt cô gái gặp 1 con **RẮN LỤC** màu đen, nó nhe hàm **RĂNG GIẢ** vàng khè ra cười chào với cô gái. Nó nói với cô gái rằng muốn hái rau quý nhất, thơm ngon nhất đừng vào rừng tre mà hãy đến nhà lão **RÁI CÁ** ở tận núi cao để hái, nhân tiện hãy xin lão một cái **RỔ VÀNG** để đựng. Sau đó hãy leo lên đỉnh núi nơi **RÉT BUỐT** nhất, ở đó sẽ có 1 cánh cửa thần kỳ đưa cô gái về với buôn làng.

Câu chuyện của bạn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Từ 50 đến 59

50: Lốc Xoáy	55: Lòng Lá
51: Lá Trà	56: LG
52: Lòng Ngỗng	57: Lá Cờ
53: Lòng Mi	58: Lúa Vàng
54: Lỗi Rốn	59: Lá Bài

Câu chuyện tham khảo

Ngày xưa ngày xưa ở vương quốc **LỐC XOÁY** có một cuộc thi độ nhan sắc giữa 2 thí sinh là **LÁ TRÀ** và **LÔNG NGỖNG**. Chúng nó gán **LÔNG MI** giả vào rồi ăn mặc hở hang đến độ **LỖI RỐN** và **LÔNG LÁ** lộ ra khắp người. Ai thắng cuộc sẽ được thưởng 1 chiếc tivi **LG** màn hình 72 inch và được vinh dự cầm **LÁ CỜ** đi diễu hành khắp cánh đồng **LÚA VÀNG** và được cưới chàng hoàng tử **LÁ BÀI** khỏi ngô làm chồng.

Câu chuyện của bạn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Từ 60 đến 69

60: Gia Sư	65: Già Làng
61: Gà Trống	66: GooGle
62: Ghẹ Nướng	67: Giảm Cân
63: Gà Mái	68: Giáo Viên
64: Gốc Rạ	69: Gấu Bông

Câu chuyện tham khảo

GIA SƯ dạy **GÀ TRỐNG** cách ăn **GHẸ NƯỚNG**. **GÀ MÁI** không chịu bắt gia sư phải dạy gà trống ăn **GỐC RẠ**. Gà Mái và Gia Sư cãi nhau rất kịch liệt. Chúng quyết định đi đến cho **GIÀ LÀNG** phân xử. Già Làng lên **GOOGLE** để tìm cách giải quyết. Google nói phải cho gà trống **GIẢM CÂN** nên đừng ăn Ghẹ Nướng và hãy tìm một **GIÁO VIÊN** dạy giảm cân. Vị giáo viên mới này rất lạ, không cần phải đóng học phí mà chỉ cần tặng 1 con **GẤU BÔNG**.

Câu chuyện của bạn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Từ 70 đến 79

70: Khách Sạn	75: Cám Lợn
71: Cục Than	76: Con Gái
72: Con Ngỗng	77: Kem Chuối
73: Chó Mực	78: Cục Vàng
74: Con Rết	79: Chuột Bạch

Câu chuyện tham khảo

Tạp chí Du lịch và Đời sống nói rằng **KHÁCH SẠN** Tân Sơn Nhất nổi tiếng nhất thành phố Hồ Chí Minh là nhờ trang trí 1 **CỤC THAN** to bằng cả 1 cái lu lớn ở giữa đại sảnh. Bà chủ của khách sạn này là **CON NGŨNG**. Nhưng sở dĩ khách sạn thu hút khách đến như vậy là nhờ có cô tiếp tân xinh đẹp là **CHÓ MỰC**. Có một lời đồn thổi rằng tình nhân của cô Chó Mực là một **CON RẾT** đẹp trai 6 múi. Bọn họ đã âm thầm lấy nhau và đẻ ra một đứa **CON GÁI**. Cô bé này rất thích ăn **KEM CHUỐI**. Một hôm cô bé đã ăn rất nhiều kem chuối và ị ra một **CỤC VÀNG** nhưng không phải vàng thật. Cô bé lấy cục vàng cho con thú cưng của cô bé là **CHUỘT BẠCH** ăn mỗi ngày.

Câu chuyện của bạn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Từ 80 đến 89

80: Vú Sữa	85: Vú Lép
81: VietTel	86: Voi Già
82: Vòi Nước	87: Vịt Cỏ
83: Viết Mực	88: Vò Vẽ
84: Vòi Rỗng	89: Ván Bài

Câu chuyện tham khảo

Có một trái **VÚ SỮA** chạy ra chợ mua card **VIETTEL** 100.000 VND để gọi điện thoại cho người yêu. Nhưng nó không biết làm thế nào để cào card ra cả bèn chạy qua nhà ông **VÒI NƯỚC** để hỏi. Ông vòi nước nói rằng:

Ta cũng không biết cách cào con à, nhưng ta biết ông **VIẾT MỰC** có thể giúp con, đầu của ông Viết Mực nhọn nên dễ cào card lắm. Vú Sữa chạy tới nhà ông Viết Mực thì thấy nhà của ông đang bị tan hoang vì tên du côn **VÒI RỒNG** đến quậy phá nên ông chạy đầu mất dép rồi.

Vú Sữa thưa chuyện với Vòi Rỗng. Vòi Rỗng nói với Vú Sữa muốn cào được cái card thì hãy cống nạp cho hần một nàng **VÚ LÉP** để hần cưới làm vợ. Hần sẽ cử con thú cưng của hần là con **VOI GIÀ** cào card giúp cho. Vú Sữa đồng ý...

Voi Già nói với Vú Sữa: Ta có thể dùng chiếc ngà sắc bén ngàn năm của mình ra cào thẻ giúp người với điều kiện là người hãy bắt 1 con **VỊT CỎ** để ăn, ta thèm quá. Vú Sữa đồng ý vì nhớ người yêu nên tìm Vịt Cỏ để bắt.

Vịt Cỏ nói: Ta cũng rất cảm động với câu chuyện của cậu Vú Sữa à, ta sẽ giúp cậu nhưng tính mạng của ta rất quý nên cậu hãy bắt cho ta 1 con ong **VÒ VẾ** để ta ăn đi, ta muốn trở thành một con ma no.

Vú Sữa đến gặp Vò Vẽ, Vò Vẽ nói:

Ta rất nể phục sự cố gắng của cậu vì tình yêu, ta sẽ hiến mạng của mình để giúp cậu với 1 điều kiện là cậu hãy chơi với ta một **VÁN BÀI**, ta muốn trở

thành 1 con ma hạnh phúc. Một kết cuộc rất có hậu, tất cả mọi nhân vật đều được toại nguyện. Hết.

Câu chuyện của bạn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Từ 90 đến 99

90: Bò Sữa	95: Ba Lô
91: Bạch Tuộc	96: Bó Già
92: Bọt Ngọt	97: Bèo Cám
93: Bắp Mỹ	98: Bóp Viết
94: Bắp Rang	99: Bảo Bối

Câu chuyện tham khảo

Tại trại **BÒ SỮA** Long Thành có lọt vào 1 con **BẠCH TUỘC** lạc bấy đến từ biển Vũng Tàu. Nó buồn và nhớ nhà lắm nên quyết định ra đi tìm về với biển. Nó bắt đầu chuẩn bị lương thực để đi, nó đi mua **BỘT**

NGỌT về để rang **BẮP MĨ**, sau một hồi nỗ lực nó cũng có món **BẮP RANG** làm lương thực.

Xong nó nhét tất cả bắp rang vào **BA LÔ** rồi bắt đầu lên đường. Trên đường đi nó gặp một ông **BỐ GIÀ** đang ngồi xin ăn. Nó hỏi đường nên Bố Già chỉ nó đường về nhà là hãy bơi theo dòng sông đầy **BÈO CÁM** này, nó sẽ đưa con ra biển. Ông tặng cho nó một cái **BÓP VIẾT**. Ông dặn khi gặp khó khăn hãy mở bóp viết ra, trong đó sẽ có **BẢO BỐI** giúp con. Chúc may mắn nhé bé con.

Câu chuyện của bạn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Đến đây thì bạn đã biết cách kể chuyện để nhớ lâu rồi chứ?

Bạn có phì cười với những câu chuyện đầy hư cấu mà bạn kể hoặc những câu chuyện tham khảo không kém phần hài hước và xen lẫn những kết thúc có hậu?

Bạn có nghĩ rằng sau này để nhớ được những từ khóa từ những bài học bạn chỉ cần áp dụng cách kể chuyện này là có thể nhớ rất lâu?

Và bạn có nghĩ rằng chỉ cần làm mềm các con số, chữ cái, ký tự thành những từ ngữ tượng trưng dễ hình dung rồi sau đó áp dụng phương pháp kể chuyện này là bạn sẽ nhớ vô cùng lâu?

Ở chương sau là phần ứng dụng, tôi sẽ hướng dẫn bạn chi tiết hơn nữa. Tiếp tục, tôi sẽ hướng dẫn bạn thêm một phương pháp ghi nhớ siêu hiệu quả. Và phương pháp đó mang tên là Phương Pháp Hành Trình.

PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ BẰNG HÀNH TRÌNH

Phương pháp này dựa trên giả thuyết rằng có thể hoàn toàn ghi nhớ rõ ràng thông qua những nơi thân quen. Vì vậy mà phương pháp này còn có tên gọi hành trình trí nhớ. Hay còn gọi là phương pháp Loci.

Theo như nhiều lời kể lại, phương pháp này được tạo ra và phát triển bởi nhà thơ Simonides. Nhà thơ này chính là người duy nhất sống sót khi tòa nhà ông được mời đến để dùng bữa tối bất ngờ sụp đổ. Một điều đáng ngạc nhiên, ông đã giúp nhận diện những nạn nhân xấu số trong bữa ăn dù họ đã bị tòa nhà làm cho biến dạng đến mức không thể nào nhận diện được bằng cách nhớ lại vị trí ngồi của từng vị khách. Từ đó ông nhận ra rằng việc ghi nhớ một thứ gì đó bằng cách liên hệ nó với hình ảnh của một địa điểm trong tâm trí là hoàn toàn khả thi.



Và tôi khẳng định với bạn, phương pháp này là phương pháp ghi nhớ đỉnh nhất tại thời điểm hiện tại và được sử dụng nhiều nhất bởi các kỷ lục gia siêu trí nhớ trên thế giới. Điểm hay của phương pháp này là nó hoàn toàn không yêu cầu bạn phải kể chuyện quá hay và sáng tạo quá nhiều, nó giúp bạn giải quyết được nhược điểm đó của bạn. Tuy nhiên được cái này thì hạn chế cái khác, nó yêu cầu bạn phải có nhiều hành trình. Càng có nhiều hành trình, bạn áp dụng phương pháp này càng dễ. Vậy cơ bản phương pháp ghi nhớ hành trình là gì và hành trình là gì?

Đầu tiên, tôi sẽ nói mấu chốt của phương pháp này là gì. Quay trở lại định nghĩa về trí nhớ của bạn, bạn có nhớ rằng trí nhớ hóa ra chỉ là những thông tin cũ kết nối với thông tin mới hay không?

Ở phương pháp này, chúng ta sẽ làm đúng y hệt như lời mà tôi đã chia sẻ. Chúng ta sẽ tìm một điểm quen thuộc với chúng ta, điểm mà chúng ta đã biết rồi, sau đó chúng ta đặt, để, dán thứ chúng ta muốn nhớ vào điểm đó mà thôi. Bạn hiểu ý tôi chứ?

Một lát nữa tôi sẽ giải thích sâu hơn. Còn bây giờ tôi sẽ giới thiệu cho bạn biết hành trình là gì?

Hành trình đơn giản chỉ là những gì được xuất phát ở điểm A và kết thúc ở điểm B. Lại nè, hành trình là gì?



Tuyệt, hành trình là những gì được xuất phát ở điểm A và kết thúc ở điểm B. Và trên hành trình này bạn sẽ được đi qua những điểm cố định và chính những điểm này chính là móc treo trí nhớ của bạn. Bạn có thể không treo, bạn có thể đặt hoặc dán hoặc để những thứ muốn nhớ lên những điểm cố định đó.

Ví dụ về một hành trình đơn giản. Hành trình từ 0 đến 10. Để đi từ 0 đến được 10 thì bạn phải trải qua những điểm cố định như sau:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Thêm một hành trình đơn giản nữa là hành trình từ đầu của bạn xuống chân. Bạn phải đi qua các điểm:

1: Đầu	8: Vai
2:Trán	9: Ngực
3: Mắt	10: Bụng
4: Mũi	11: Đùi
5: Miệng	12: Đầu Gối
6: Cằm	13: Chân
7: Cổ	...

Và để ghi nhớ được thì bạn chỉ cần dán, đặt, để những thứ muốn nhớ vào những điểm này là được. Tóm lại có 4 bước như sau:

Hành trình và cách sử dụng

- **Bước 1:** Xác định hành trình
- **Bước 2:** Dán, đặt, để vật muốn nhớ vào hành trình
- **Bước 3:** Thêm các yếu tố 5s vào để tạo ấn tượng và cảm xúc
- **Bước 4:** Ôn lại

À mà lưu ý, những điểm trên hành trình phải luôn luôn là những điểm cố định. Giả sử sau này bạn tạo 1 hành trình từ cổng nhà bạn đến nhà bếp nhà bạn. Vừa vào cổng nhà bạn là đến con chó đang bị cột dây ở đó. Nhưng sau này con chó đó bị bạn cột ở một chỗ khác hoặc con chó đó chết không còn ở chỗ đó nữa thì thành ra hành trình đó của bạn bị thiếu mất một nốt quan trọng.



Nhiều lúc ôn lại hành trình mà không thấy con chó đâu thì rất khó chịu. Chính vì thế hãy chọn những thứ cố định và bất động ngay từ đầu. Bạn hiểu ý tôi rồi chứ?

Ví dụ nè:

Hãy nhớ danh sách 10 từ sau đây bằng phương pháp hành trình:

0: Sói	5: Lưỡi
1: Tim	6: Gôm
2: Thư	7: Kẹo
3: Núi	8: Vệt
4: Rổ	9: Bò

Bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu sử dụng hành trình. Tôi lấy hành trình từ đầu đến chân. Tuy nhiên từ đầu đến chân có đến 13 hành trình, thế cho nên tôi chỉ lấy từ đầu đến bụng, vừa đủ 10 hành trình. Vậy ta có 10 hành trình như sau:

1: Đầu	6: Cằm
2: Trán	7: Cổ
3: Mắt	8: Vai

4: Mũi	9: Ngực
5: Miệng	10: Bụng

Việc của chúng ta bây giờ chỉ là dán, đặt, để thứ muốn nhớ vào những điểm quen thuộc này...

Để nhớ được con Sói thì bạn hãy tưởng tượng có 1 con Sói đang săn những con chó, con rận ở trên đầu của bạn.

Để nhớ được Tim thì bạn chỉ cần tưởng tượng là có 1 trái tim đang đập thình thịch ở phần trán của bạn.

Để nhớ được Núi thì bạn chỉ cần tưởng tượng núi lửa đang phun trào trong mắt bạn và chảy ra rất nhiều nước mắt.



Cứ thế, chúng ta sẽ dán, đặt, để lần lượt cho đến cuối danh sách. Phương pháp này chỉ đơn giản vậy thôi. Bạn có thể sử dụng nhiều yếu tố 5S khi dán, đặt, để. Tuy nhiên bạn phải thực sự trải nghiệm mới hiểu sâu được. Bây giờ, tôi sẽ yêu cầu bạn cùng tôi trải nghiệm qua một số bài tập để chuẩn bị thật kỹ cho chương kế tiếp là vận dụng. Phải cứng phần này trước đã, cứng phần này rồi thì sang phần vận dụng dễ ồm.

CÁCH TẠO NHỮNG HÀNH TRÌNH CHO RIÊNG BẠN

Khi tạo hành trình, tôi khuyên bạn nên tạo những hành trình quen thuộc với bạn hằng ngày. Đó có thể là hành trình từ nhà bạn đến trường, từ nhà bạn đến cơ quan, hành trình từ nhà bạn đến nhà bạn thân của bạn, hành trình cơ thể người, hành trình trong căn phòng của bạn...

Nếu bạn bí không biết tạo hành trình gì tiếp theo. Hãy đến một nơi xa lạ nào đó quan sát. Quan sát thật kỹ và cứ lặp đi lặp lại cái hành trình ở nơi xa lạ đó. Diễn tập, tưởng tượng cái hành trình đó trong tinh thần. Sau nhiều lần như vậy, chắc chắn lạ sẽ biến thành quen. Tạo hành trình rất dễ, vấn đề là bạn có chịu làm hay không. Nếu đã đọc đến đây rồi mà còn không vượt qua được khó khăn này thì quyển sách này xem như vô dụng. Tôi rất mong bạn hãy tự mình vượt qua bài tập này. Khó nhưng đáng, khó nhưng giúp bạn ghi nhớ dễ dàng hơn.

Bài tập 1: Hãy tạo 10 hành trình quen thuộc của bạn. Mỗi hành trình bao gồm 10 điểm cố định

Hành trình 1:

- | | |
|---------|----------|
| 1:..... | 6:..... |
| 2:..... | 7:..... |
| 3:..... | 8:..... |
| 4:..... | 9:..... |
| 5:..... | 10:..... |

Hành trình 2:

- | | |
|---------|----------|
| 1:..... | 6:..... |
| 2:..... | 7:..... |
| 3:..... | 8:..... |
| 4:..... | 9:..... |
| 5:..... | 10:..... |

Hành trình 3:

- | | |
|---------|----------|
| 1:..... | 6:..... |
| 2:..... | 7:..... |
| 3:..... | 8:..... |
| 4:..... | 9:..... |
| 5:..... | 10:..... |

Hành trình 4:

- | | |
|---------|---------|
| 1:..... | 6:..... |
| 2:..... | 7:..... |

- 3:.....

4:.....

5:.....
- 8:.....

9:.....

10:.....:

Hành trình 5:

- 1:.....

2:.....

3:.....

4:.....

5:.....
- 6:.....

7:.....

8:.....

9:.....

10:.....:

Hành trình 6:

- 1:.....

2:.....

3:.....

4:.....

5:.....
- 6:.....

7:.....

8:.....

9:.....

10:.....:

Hành trình 7:

- 1:.....

2:.....

3:.....

4:.....

5:.....
- 6:.....

7:.....

8:.....

9:.....

10:.....:

Hành trình 8:

- 1:.....

2:.....
- 6:.....

7:.....

3:..... 8:.....
 4:..... 9:.....
 5:..... 10:.....:

Hành trình 9:

1:..... 6:.....
 2:..... 7:.....
 3:..... 8:.....
 4:..... 9:.....
 5:..... 10:.....:

Hành trình 10:

1:..... 6:.....
 2:..... 7:.....
 3:..... 8:.....
 4:..... 9:.....
 5:..... 10:.....:

Lời khuyên chân thành của tôi là nếu bạn chưa có đủ 100 hành trình thì tốt nhất đừng lật qua chương khác. Bạn không muốn đánh mất những trải nghiệm tuyệt vời nhất thì hãy chuẩn bị sẵn sàng cả rồi hẵng xuất phát. Ở chương tiếp theo, chúng ta chỉ toàn nói về ứng dụng, ứng dụng và ứng dụng. Và để ứng dụng tốt nhất, hãy nghe theo lời khuyên của tôi đừng lật sang trang vội. Hãy tiếp tục bài tập tạo hành trình. Hãy trung thực với chính mình, nếu bạn đã cam kết ngay từ đầu là tham gia 100% thì đây là lúc bạn giữ uy tín với chính bạn. Nếu bạn trái lời cam kết, tòa án lương tâm sẽ xử đẹp bạn thôi. Còn nếu ai đã hoàn thành xong việc tạo 100 hành trình rồi thì mời bạn lật sang chương tiếp theo.

CHƯƠNG 12

**BẠN HỌC GÌ KHÔNG HỀ QUAN TRỌNG,
QUAN TRỌNG LÀ BẠN LÀM CÁI GÌ VỚI
ĐIỀU MÌNH HỌC**

Học sâu hành sắc - Vững chắc thành công

--Khuyết Danh--

Phù, sau vài trăm trang sách thì chúng ta cũng đã đến được đây bạn nhỉ. Một hành trình đầy thú vị nhưng cũng không kém nhiều lần chán chường chỉ muốn bỏ cuộc cho xong. Chúc mừng bạn vì bạn đã đến được đây, chúc mừng bạn những con người xứng đáng để thành công, những con người nhiệt huyết, những con người bắt đầu được và kết thúc được, những con người luôn luôn mạnh mẽ chiến thắng chính mình và không phạm lời cam kết. Chúc mừng bạn!

Thật sự mà nói, giống như tiêu đề của chương. ***Bạn học cái gì không quan trọng, quan trọng là bạn làm cái gì với điều mình học.*** Tôi không biết sẽ ra sao nếu quyển sách này không có chương này, chắc chắn sẽ không ai thèm sở hữu nó. Và thật sự sẽ không biết ra sao nếu bạn chỉ đọc mà không hành, nghe mà không làm, nói mà không hành động?

Ở chương này, tôi sẽ chia sẻ cho bạn tất tần tật những gì cần nhớ mà tôi đã hứa ở chương trước. Tôi sẽ hướng dẫn bạn cách ghi nhớ những thứ mà bạn cần ghi nhớ nhất trong cuộc sống hằng ngày. Bạn sẽ vỡ òa ra và thốt lên: Aaaa... thì ra là vậy.

Còn bây giờ mời bạn cùng bước vào hành trình ứng dụng siêu kỹ năng ghi nhớ trong học tập, công việc và cuộc sống. Hãy xem đây như một chuyến dạo chơi ở công viên Khủng Long Kỷ Jura. Bạn sẽ gặp rất nhiều chú Khủng Long to xác, hay quên và khó thuần phục. Tuy nhiên bằng kỹ năng mà bạn đã được chuẩn bị, bạn sẽ thuần phục đám Khủng Long này và dạy cho chúng siêu trí nhớ. Bạn có đồng ý cùng tôi thuần phục Khủng Long chứ?

CÁCH ĐỂ NHỚ TÊN NGƯỜI KHÁC MÃI KHÔNG QUÊN BẰNG PHƯƠNG PHÁP “NÀNG TIÊN SỢ LÁI XE”

Bạn có tò mò với cái phương pháp nhớ tên quá lạ này không?

Đó là một câu nói sáng tạo mà tôi nghĩ ra từ quy trình nhớ tên mà tôi đúc rút sau nhiều năm thực hành. Trước tiên để tôi kể cho bạn nghe một câu chuyện có thật về tôi. Chuyện như sau:



Sau khi tôi tốt nghiệp và ra khỏi trường đại học. Tôi có cơ duyên vào làm việc tại Adam Khoo Learning Centre VietNam. Ngày mà tôi được nhận việc với tư cách là một Trainer chuyên đào tạo kỹ năng sống và đặc biệt là kỹ năng ghi nhớ. Theo đúng thủ tục, bộ phận nhân sự dẫn tôi đi chào từng phòng ban trong công ty, tôi đi chào ít nhất cũng là 20 người. Vì được giới thiệu là một Trainer chuyên đào tạo kỹ năng ghi nhớ, họ đã thử thách tôi nhắc lại tên từng người trong từng phòng ban để xem tôi có đúng như những gì được giới thiệu hay không. Một điều thú vị là tôi đã nhắc lại được 100% tên những người mà mình được gặp chỉ trong vài phút ngắn ngủi. Phù, tôi qua ải và được công nhận.

Vậy thì làm cách nào chỉ trong một vài phút ngắn ngủi mà tôi có thể nhớ tên tất cả những người mà tôi gặp khi lần đầu tiên biết đến họ. Tôi đã làm cách nào?

Bạn có tò mò cách thức mà tôi sử dụng chứ?

Bật mí cho bạn, tôi đã áp dụng 3 trong 5 bước để chữa cháy lúc ấy. Tuy nhiên nó vô cùng hiệu quả, tôi tưởng tượng rằng nếu bạn áp dụng đúng 5 bước này thì bạn sẽ nhớ tên ai đó tới già, nghĩ thôi cũng đã thấy thú vị. Thôi dài dòng thế đủ rồi, sau đây là phương pháp Nàng Tiên Sợ Lái Xe:

- **Bước 1:** Neo
- **Bước 2:** Tìm Tôi
- **Bước 3:** So Sánh Và Làm Nổi Bật
- **Bước 4:** Lập Lại Tên
- **Bước 5:** Xem Lại

N = Năng = Neo

Khi tôi kết bạn với một ai đó mới. Tôi sẽ luôn tìm cách liên kết (Neo) họ với một người mà tôi đã quen biết để tạo gợi nhớ. Tôi áp dụng đúng định nghĩa của trí nhớ, trí nhớ đơn giản chỉ là những thông tin cũ kết nối với thông tin mới. Ở trường hợp này, tôi ứng dụng như sau:

Chẳng hạn họ giới thiệu họ tên Dũng. Tôi sẽ nhớ tới một người bạn tên Dũng của tôi trước đây để tạo gợi nhớ.

T = Tiên = Tìm Tôi

Sau khi đã nhớ tới người bạn tên Dũng cũ của mình, tôi bắt đầu tìm tôi những điểm nổi bật của người tên Dũng mới này. Chẳng hạn anh Dũng mới có cặp chân mày rất rậm, sống mũi thì cao chót vót, cái miệng thì hay cười, khuôn mặt thì thân thiện đã vậy còn nói chuyện hay ời là hay.

S = Sợ = So Sánh & Làm Nổi Bật

Sau khi đã tìm được điểm nổi bật của anh Dũng mới này, tôi bắt đầu so sánh anh Dũng cũ với anh Dũng mới này. Tôi nghĩ thầm trong đầu:

Aaaa... Anh Dũng cũ xấu trai anh Dũng mới đẹp trai. Anh Dũng cũ mặt lúc nào cũng cau có khó chịu, anh Dũng mới này thân thiện vô cùng, anh Dũng cũ mũi tẹt, anh Dũng mới này mũi cao chót vót...

Và sau khi đã so sánh xong, tôi bắt đầu làm nổi bật cái tên của anh Dũng mà tôi đang tiếp xúc, tôi nghĩ thầm trong đầu và đặt cho anh một biệt danh thật mắc cười để tạo cảm xúc nhằm dễ nhớ, tôi thậm chí đặt tên trong suy nghĩ của mình cho anh Dũng mới là Dũng Dơ Dáy, Dũng Dịu Dàng... Đồng thời tôi còn tưởng tượng anh Dũng Dơ Dáy này đang nằm lăn qua lăn lại trong một chuồng lợn. Đột nhiên anh ta bật dậy và cười mỉm trông rất dịu dàng.

L = Lái = Lặp Lại Tên

Song song với việc tạo những suy nghĩ trong đầu, tôi đồng thời giao tiếp với anh Dũng mới này. Sẽ có 2 cách giao tiếp và mỗi cách giao tiếp khác nhau mang lại hiệu quả khác nhau. Bạn chú ý tìm điểm khác biệt trong 2 kiểu giao tiếp mà tôi chia sẻ nhé.

Đoạn giao tiếp 1:

Chào anh, anh tên là gì vậy ạ? - tôi hỏi.

Chào bạn, mình tên là Dũng - người ấy đáp.

Ồ tên đẹp quá, mà anh ơi anh đang làm công việc gì vậy? - tôi hỏi.

Tôi đang làm công việc đó là tác giả viết sách - người ấy đáp.

Ồi tuyệt quá anh à. Anh đã viết được bao nhiêu quyển sách rồi anh? tôi hỏi.

Viết được 3 quyển rồi bạn, tôi chỉ chờ ngày xuất bản mà thôi - người ấy đáp.

Tuyệt quá anh, ủa mà anh ơi, anh tên gì em quên rồi?

Đoạn giao tiếp 2:

Chào anh, anh tên là gì vậy ạ? - tôi hỏi.

Chào bạn, mình tên là Dũng - người ấy đáp.

Ồ tên đẹp quá, mà anh Dũng ơi, anh Dũng đang làm công việc gì vậy? - tôi hỏi.

Tôi đang làm công việc đó là tác giả viết sách - người ấy đáp.

Ồi tuyệt quá anh Dũng à. Thế anh Dũng đã viết được bao nhiêu quyển sách rồi anh? - tôi hỏi.

Viết được 3 quyển rồi bạn, tôi chỉ chờ ngày xuất bản mà thôi - người ấy đáp.

Tuyệt quá anh, à mà anh Dũng ơi, anh cho em số điện thoại để em lưu anh vào danh bạ luôn nha?

Bạn thấy có gì khác biệt giữa 2 đoạn hội thoại trên?

Bạn có nhận ra được rằng ở đoạn 2, tôi đã nhắc tên Dũng lại rất nhiều lần?

Bạn thừa biết mỗi lần nhắc lại là mỗi lần liên kết nơ-ron được vững bền?

Bạn có biết rằng tên họ là âm thanh êm dịu nhất trên đời của họ?

Bạn có biết rằng chỉ bằng việc nhắc lại tên khi giao tiếp bạn sẽ khó quên và người ấy cũng hài lòng và có ấn tượng tốt về bạn?

X = Xe = Xem Lại

X = Xe = Xem Lại

Ở phần Xem lại & Ôn tập hỗ trợ trí nhớ của bạn, tôi đã chia sẻ với bạn rằng nếu bạn không ôn lại, thông tin sẽ bị lãng quên đến 75%. Có bao giờ trong một lúc thanh thoi, bạn lướt danh bạ điện thoại toàn những cái tên dù được lưu rất kỹ càng nhưng bạn vẫn không nhớ được họ là ai?

Bạn có thấy một sự lãng phí không hề nhẹ chứ?

Thay vì vậy, bạn hãy xem lại để khắc kỷ ghi sâu họ vào trong tâm trí của bạn. Một mẹo nhỏ là sau khi làm quen với họ xong, nếu điện thoại bạn có chức năng chụp hình lưu danh bạ thì hãy ứng dụng điều đó để thêm khuôn mặt của họ vào trong danh bạ để gợi nhớ.

Còn nếu bạn muốn nhớ họ kĩ hơn nữa thì tôi mách bạn một mẹo. Bạn thường đi vệ sinh và có cầm theo điện thoại đúng chứ?

Trong thời gian thư giãn ấy, hãy đồng thời vừa thư giãn vừa lướt xem lại danh bạ của mình để ôn lại những người mà mình đã lưu. Tôi bảo đảm 1 ngày bạn thư giãn ít nhất 2 lần, bạn mà làm theo cách này thì đỡ bạn quên được.

Tin tôi đi, với 5 bước này, đặc biệt là 4 bước đầu thôi cũng đã hiệu quả rồi. Nếu thêm bước 5 nữa thì quá tuyệt. Bài tập cho bạn đây, chất lượng cuộc sống là chất lượng mối quan hệ của bạn. Trong tuần này hãy đi đến một buổi hội thảo nào đó hoặc bất cứ nơi đâu để làm quen với ít nhất 10 người lạ và

nhớ tên của họ đúng như những gì mà tôi hướng dẫn, bạn trải nghiệm và bạn sẽ hiểu những gì tôi nói.

Bạn có dám cam kết ở mức độ 3, thể độ trong vòng 1 tuần sẽ làm quen được 10 người và nhớ tên họ?

Nếu không thì bạn sẽ bị một điều gì đó đau đớn?

Và ký tên vào đây như là một lời cam kết hành động nhé. Học gì không quan trọng, quan trọng là làm gì với những gì mình được học.

Ký tên danh dự

.....

.....

CÁCH ĐỂ NHỚ ĐẶC ĐIỂM NHU CẦU, SỞ THÍCH, ĐẶC ĐIỂM CỦA KHÁCH HÀNG

Nếu như bạn nhớ được nhu cầu, sở thích, đặc điểm của khách hàng thì thật là tuyệt vời. Khi bạn đáp ứng được đúng cái mà họ đang mong đợi thì bạn không còn là người bán hàng bình thường nữa mà bạn là một người bán hàng vĩ đại. Bán những thứ khách hàng cần thay vì bán cái mà mình có. Vậy câu hỏi đặt ra là làm như thế nào để có thể nhớ những điều đó đây?

Rất đơn giản, như từ đầu quyển sách này tôi đã nói: những gì mà tôi chia sẻ là những gì mà bạn đã biết, tôi chỉ là người hệ thống và phân tích sâu sắc kèm theo đó truyền động lực, thúc đẩy bạn làm mà thôi.

Để nhớ được nhu cầu, sở thích, đặc điểm của khách hàng thì buộc bạn phải để tâm đến những đặc điểm, nhu cầu, sở thích của khách hàng một cách chân thành. Và dĩ nhiên chân thành thôi cũng chưa đủ. Bạn phải học cách ghi chép và ôn lại và biến điều này thành một thói quen. ***Bạn hãy tạo ra một cuốn sổ tay gọi là Sổ Quan Hệ.*** Quyển sổ này sẽ là công cụ tuyệt vời để hỗ trợ trí nhớ của bạn.



Giả sử như ngày hôm nay bạn đi gặp một khách hàng hoặc một khách hàng tiềm năng. Sau khi giao tiếp với họ xong, bạn hãy làm một hành động

đó là ghi chép những đặc điểm, nhu cầu, sở thích mà bạn phát hiện ra trong quá trình giao lưu với họ. Nếu được thì hãy ghi cả một cảm nhận ngắn của bạn về người này để tạo sự gợi nhớ lâu dài về sau này. Và ghi xong vẫn chưa đủ, bạn còn phải ôn lại. Hãy làm như thế nào mà dành cho mình được vài chục phút mỗi ngày để đọc lướt tất cả đặc điểm, nhu cầu, sở thích của những người mà bạn ghi chép. Tin tôi đi, mưa dầm thì thấm đất. Ai cũng biết nhưng ai sẽ là người làm?

Tôi luôn nhắc đi nhắc lại với bạn. Sẽ chẳng có chiêu trò nào giúp bạn có được một siêu trí nhớ nếu bạn không thật sự hiểu và hình dung được những gì bạn đang muốn nhớ. Bởi thế, hãy luôn đi về bản chất của mối quan hệ là sự quan tâm, sự chân thành với người bạn giao tiếp. Lúc đấy, bạn sẽ nhớ tự nhiên mà chẳng tốn chút công sức gì.

CÁCH ĐỂ ĐỌC MỘT CUỐN SÁCH HIỆU QUẢ BẰNG PHƯƠNG PHÁP "NGƯỜI TRIỀU TIÊN ĐỌC CHỮ"

Bạn có nhớ ở chương 1, tôi đã hứa với bạn là sẽ hướng dẫn bạn đọc sách hiệu quả theo từng tầng tầng tư duy của Tháp Bloom, bạn nhớ chứ?

Hiệu quả ở đây không có nghĩa là tôi chia sẻ cho bạn cách đọc sách nhanh, mà hiệu quả đây là tôi sẽ giúp bạn đọc sách hiệu quả từ tầng biết lên tầng hiểu và từ tầng hiểu bạn sẽ lên thêm 1 tầng nữa đó là vận dụng. Có phải rất nhiều lần bạn đọc xong một cuốn sách và rồi chẳng nhớ là mình vừa đọc gì. Ai hỏi bạn quyển sách này có hay không?

Bạn trả lời rất hay. Người ấy lại hỏi hay chỗ nào?

Bạn lại mím chặt môi và cười trừ. Hoặc bạn ậm ừ nói tiếp là hay lắm, tự đọc đi sẽ hiểu. Biết nó hay là được...

Nếu đúng là bạn đã từng như vậy, phần này chính là chìa khóa dành cho bạn. Ở đây, tôi chỉ chia sẻ cho bạn ba tầng mà thôi, tôi dừng lại ở tầng vận dụng vì ở tầng phân tích, lựa chọn và sáng tạo, tôi sẽ không thể nào hướng dẫn được cho bạn nếu bạn chưa

bao giờ trải nghiệm và vận dụng những điều trong sách. Bạn đã hiểu được từ hiệu quả ở đây nghĩa là gì rồi. Vậy làm cách nào để đọc sách hiệu quả đây?



Dễ thôi, bằng phương pháp Người Triều Tiên Đọc Chữ. Dĩ nhiên lại là một câu nói sáng tạo để bạn dễ hình dung. Nó là viết tắt của quy trình bao gồm 5 bước. Và 5 bước đó là gì thì bạn nghe câu chuyện sau đây đã:

Trước đây, tôi có người bạn, anh ta rất ham đọc sách. Anh ta đọc ngẫu nhiên tất cả những gì mà anh ta vớ được, thể loại nào anh ta cũng đọc. Nhưng khi tôi quan sát, tôi nhận thấy rằng anh ta đọc rất nhiều nhưng suốt nhiều năm anh ta chẳng làm được gì nên hỗn cả. Một ngày nọ, quá bức tức với anh ta nên tôi đã ngồi nói chuyện với anh. Tôi hỏi anh tại sao anh đọc nhiều như thế mà anh vẫn giậm chân tại chỗ?

Anh trả lời với tôi rằng: tại vì đọc xong mà không biết phải làm gì, đọc xong thì thấy động lực lắm nhưng khổ cái là không có hiểu rõ nội dung trong sách nói gì và phải làm gì. Và rồi tôi hỏi anh ta có muốn thay đổi không?

Anh ta bảo có. Tôi lại hỏi tiếp anh ta là bằng cách nào?

Anh ta bảo với tôi là tự đúc rút lại tại sao anh ta đọc mà chưa đạt được hiệu quả cao và đồng thời học hỏi từ những người đã đạt hiệu quả cao trong việc đọc sách. Tôi gật đầu bảo anh ta vậy thì làm đi, hành động mạnh mẽ lên.

Và sau nhiều năm trải nghiệm, anh ta khoe với tôi là đã tìm ra quy trình đọc sách siêu hiệu quả, anh ta chia sẻ lại với tôi và ngày hôm nay, tôi sẽ chia sẻ lại với bạn.

Và bạn biết anh ta là ai rồi đấy?

Và đây là phương pháp của anh ta, bạn nhìn một cách tổng thể trước đã:

- **Bước 1:** Nghiên cứu sách
- **Bước 2:** Tạo gợi nhớ và liên hệ bản thân
- **Bước 3:** Tập diễn đạt với chính mình
- **Bước 4:** Đọc thêm 1 lần nữa
- **Bước 5:** Chia sẻ & vận dụng

Còn bây giờ, mời bạn đi vào chi tiết từng bước từng bước một để hiểu rõ hơn những gì mà tôi chia sẻ. Và nhớ rằng sau khi đã hiểu, bạn phải nâng tầm mình lên vận dụng nhé. Tôi nhắc đi nhắc lại với bạn là hành động thì mới tạo ra kết quả. Càng hành động nhiều thì càng có nhiều kết quả được tạo ra.

Một khi đã nắm được quy trình thì cứ hành động mà thôi. Cải tiến hay sáng tạo gì đó thì cứ để sau. Nào ta cùng khám phá quy trình 5 bước Người Triều Tiên Đọc Chữ.

Bước 1: Nghiên cứu sách

MỤC LỤC

Phần I – Bảy bước làm giàu	003
Chương 1: Bí quyết của một người tay trắng làm nên triệu đô	005
Chương 2: Bảy bước làm giàu	021
Chương 3: Chín thói quen của triệu phú	027
Phần II – Phương pháp kiếm tiền của triệu phú	061
Chương 4: Người giàu quản lý tiền bạc như thế nào?	063
Chương 5: Bốn mức độ giàu có	073
Phần III – Làm giàu nhanh chóng và bền vững	087
Chương 6: Hãy đưa ra mức giá cao nhất	089
Chương 7: Thời gian là tiền bạc... Phương pháp tận dụng tối đa thời gian	107
Chương 8: Làm thế nào để tăng thu nhập theo cấp số nhân trong bất cứ lĩnh vực gì... ..	117
Phần IV – Tạo nhiều nguồn thu nhập thông qua Internet	139
Chương 9: Gây dựng việc kinh doanh sinh lợi mà không cần nghỉ làm	141
Chương 10: Biến niềm đam mê thành nguồn thu nhập bền vững	151
Chương 11: Cách thức xây dựng một trang Web sinh lợi	169
Chương 12: Làm thế nào để thu hút ngày càng nhiều khách hàng trên mạng	195
Phần V – Quản lý tiền bạc và kiểm soát chi tiêu	213
Chương 13: Nguyên tắc số 1 của những triệu phú tay trắng làm nên	215
Chương 14: Cách thức quản lý tiền và kiểm soát chi tiêu	221
Phần VI – Xây dựng tài sản triệu đô	231
Chương 15: Tăng tài sản với lợi nhuận tiền triệu	231
Chương 16: Thắng lợi với quỹ đầu tư	247
Chương 17: Chọn mua cổ phiếu theo cách của Warren Buffett	251
Chương 18: Tám tiêu chí để mua cổ phiếu tốt với giá hời	279
Phần VII – Biến ước mơ triệu phú thành hiện thực	303
Chương 19: Lên kế hoạch trở thành triệu phú	305
Tài liệu tham khảo	325

Tôi rất thích câu nói: Nếu cho tôi 3 giờ để chặt cây, tôi sẽ dành 2 giờ để mài rìu. Và nghiên cứu sách được tương trưng như việc bạn mài rìu vậy. Hay nói một cách khác đi nữa là chúng ta làm mềm những thông tin trong quyển sách trước khi đưa nó vào não. Bằng cách nào?

Hãy bắt đầu bằng mục lục của quyển sách. Ví dụ, tôi rất tâm đắc một quyển sách của tác giả Adam Khoo đó là quyển Bí Quyết Tay Trắng Trở Thành Triệu Phú. Tôi sẽ thị phạm cho bạn xem thông qua quyển sách này.

Nhìn vào mục lục trong hình bạn sẽ thấy quyển sách này có 7 phần. Tôi sẽ đọc tiêu đề từng phần để có cái nhìn tổng quan về cuốn sách đã. Sau đó tôi quay trở lại Phần 1 và đọc chương 1. Ở chương 1 này tác giả có viết tiêu đề là: bí quyết của một người từ tay trắng làm nên triệu đô. Đọc xong tiêu đề thì tôi làm gì?

Tôi bắt đầu đoán nội dung tiêu đề đó. Tôi nói: bí quyết của một người từ tay trắng làm nên triệu đô là gì ta?

Tôi tự trả lời: chắc là phải biết cách giữ tiền và nhân tiền lên bằng cách kiếm tiền từ nhiều nguồn thu nhập, mà cái quan trọng nhất có lẽ là tư duy về tiền bạc. Tôi cứ đoán đại như vậy, đúng hay sai không quan trọng. Lý do mà tôi đoán như vậy là để não tôi chủ động chú ý đến thông tin mà tôi đang tìm hiểu để tạo ấn tượng cho não, đồng thời khi tự hỏi mình như vậy thì tôi tăng được tính tò mò với nội dung thật sự từ tác giả. Và thế là tôi hứng thú với việc đọc chương này hơn.

Sau đó tôi chuyển tiếp qua chương 2, chương này nói về 7 bước làm giàu. Tôi lại ngồi đoán: 7 bước làm giàu là gì ta?

Chắc có lẽ là: xây thương hiệu, tìm sản phẩm, tăng thu nhập, giảm chi tiêu...

Lại một lần nữa chẳng quan trọng là đúng hay sai, chủ yếu là tôi tăng được sự tò mò với nội dung thật sự của tác giả. Và cứ thế, tôi nghiên cứu sách từ Phần 1 cho đến Phần 7, chương nào tôi cũng nghiên cứu bằng cách tự đoán nội dung để gợi khao khát tìm câu trả lời.



Sau khi đã nghiên cứu mục lục của quyển sách xong, tôi bắt đầu chơi trò cưỡi ngựa xem hoa. Tôi bắt đầu lật quyển sách từ đầu trang cho đến cuối trang để đọc những dòng chữ in đậm và chữ nghiêng để có cái nhìn tổng quan hơn nữa về nội dung sách. Vì theo kinh nghiệm nhiều năm của tôi, đó là những ý chính của tác giả. Chú ý ở bước cưỡi ngựa xem hoa, bạn chỉ cần tập trung vào những dòng chữ in đậm và in nghiêng mà thôi.

Kế đó, tôi quay lại chương đầu tiên của quyển sách và tìm đọc tóm tắt chương (nếu có) của quyển sách. Ở phần tóm tắt chương, tôi không dừng ở mức là đọc những nội dung tóm tắt cho biết mà tôi sẽ diễn giải những nội dung đó theo cách suy luận của tôi. Ở đây, tôi cũng chẳng quan tâm là mình đúng hay sai, không hề quan tâm. Mục đích vẫn là tạo sự hứng thú, tò mò với nội dung thật sự của tác giả.

Tiếp nữa, tôi đọc lướt từ đầu chương 1 đến cuối chương 1 để tìm từ khóa. Tôi phát hiện ra rằng 1 quyển sách được cấu thành từ Chương - Đoạn - Câu - Từ. Sau khi đã làm mềm được chương, tôi tìm từ khóa trong các đoạn, câu. Tôi tin chắc từ khóa chỉ nằm đâu đó đầu câu, đầu đoạn hoặc cuối câu, cuối đoạn. Bởi vì sao?



Bạn học môn Ngữ Văn, bạn biết thường chỉ có 2 cách diễn đạt ngôn ngữ mà thôi đó là diễn dịch và quy nạp. Diễn dịch là việc tác giả bắt đầu bằng 1 từ khóa, sau đó tác giả diễn đạt cho người khác hiểu ý của từ khóa đó. Ví dụ, hạnh phúc là một lựa chọn, bạn hoàn toàn có quyền lựa chọn hạnh phúc cho bản thân, nhiều người nghĩ làm cho bản thân hạnh phúc là ích kỉ nên họ không dám hạnh phúc, nhưng họ đâu biết rằng khi bản thân bạn hạnh phúc họ sẽ có xu hướng giúp đỡ nhiều người khác hơn, hạnh phúc không ích kỉ, sống đau khổ mới ích kỉ - vậy từ khóa ở đây là hạnh phúc.

Quy nạp ngược lại với diễn dịch, tác giả nói rất nhiều ý phụ sau đó gom các ý phụ lại thành một ý chính hay còn gọi là từ khóa chính. Ví dụ: sáng nay thức dậy, tôi cảm thấy thật sảng khoái và tràn trề năng lượng. Tôi quyết định sẽ chạy bộ để tập thể dục, vừa chạy tôi vừa hít thở không khí

trong lành, tôi nhìn và lắng nghe tiếng cười đùa của những người xung quanh, tôi cũng vui lây theo họ, và càng vui thì tôi càng thấy hạnh phúc. Hôm nay, tôi thật hạnh phúc.

Thế đó, việc bạn đọc sách không phải là nhớ từng câu từng chữ trong sách mà chỉ là đi tìm từ khóa chính mà thôi. Thường thì từ khóa nằm ở trong 2 kiểu diễn đạt đó. Khi tìm từ khóa, hãy chuẩn bị sẵn cho mình một cây bút dạ quang để tô màu lên nhằm làm nổi bật để sau này dễ phải tìm lại.

Ở bước nghiên cứu sách này, bạn phải trải qua nhiều giai đoạn để làm mềm chương - đoạn nếu bạn muốn đọc một quyển sách hiệu quả. Sau khi đã làm mềm chương đoạn bằng việc mài rìu, chúng ta bắt đầu vào giai đoạn chặt cây.

Bước 2: Tạo gợi nhớ và liên hệ bản thân

Bây giờ bạn có thể đọc từ đầu chương 1 đến cuối chương 1 được rồi đấy. Vì ở bước 1, bạn đã tìm được từ khóa nên nhiệm vụ của bạn bây giờ chỉ là đọc những ý phụ để tìm hiểu xem tác giả diễn đạt như thế nào và có logic hay không?

Chú ý, đọc sách mà tin 100% vào sách là không tốt. Đọc một quyển sách cũng giống như bạn đang trò chuyện với một người nào đó thôi. Có những quan điểm bạn và người ấy giống nhau, nhưng cũng có những quan điểm khác nhau. Khi đọc, bạn hãy phân tích xem liệu ý diễn đạt của tác giả có phù hợp với bạn và bạn có đồng ý được quan điểm đó hay không?

Nếu có, tại sao có. Nếu không, tại sao không?

Bạn tự phân tích, tự phản biện. Và nếu hợp lý thì tiếp nhận, còn nếu không hợp lý thì bạn hãy xem đó là một góc nhìn mới để khám phá.

Và cứ mỗi lần đọc xong một ý gì đó từ tác giả, bạn hãy luôn luôn nhớ 2 điều sau:

1: Tạo gợi nhớ bằng cách đặt câu hỏi

2: Liên hệ bản thân bằng cách đặt câu hỏi

Lấy ví dụ lúc này tôi có hướng dẫn bạn về diễn dịch và quy nạp. Giả sử đó là 2 từ khóa của chương 1 quyển sách. Bạn hãy làm như sau:

1: Diễn dịch là gì và quy nạp là gì?

2: Mình có thể áp dụng điều này vào thực tế như thế nào?

Bạn thấy gì không?

Bạn đã có câu hỏi gợi nhớ và câu hỏi kích thích hành động của bạn. Bạn đọc được gì không quan trọng, quan trọng là bạn làm cái gì với cái bạn đọc. Ở câu hỏi gợi nhớ, sau này mỗi lần đọc lại bạn chỉ cần trả lời câu hỏi đó là được.

Còn ở câu hỏi liên hệ bản thân: mình có thể áp dụng điều này vào thực tế như thế nào?

Câu hỏi này sẽ giúp bạn tìm ra hành động thực tế để trả lời cho nỗi băn khoăn đọc xong không biết làm gì. Và tôi khuyến khích bạn là hãy ghi chép những gì bạn ngộ ra vào sách, đừng sợ dơ sách. Sách mua về để đọc, để hiểu, để áp dụng chứ không phải để chưng cho đẹp, cho sạch. Giả sử bây giờ bạn đọc và bạn ghi chép ở một quyển tập nào đó, bạn có chắc là đi đâu bạn cũng kè kè theo bên mình quyển tập đó không?

Chưa kể khi bạn ghi chép những gì bạn ngộ ra từ sách, những cảm xúc của bạn khi đọc, những câu hỏi gợi nhớ, câu hỏi ứng dụng thực tế vào chính trang bạn đang đọc. Bạn có tin rằng sau này đọc lại, bạn sẽ có được cảm xúc mạnh mẽ hơn và ký ức quay về nhanh hơn việc đi lục tìm một quyển tập? Và bạn có chắc rằng quyển tập đó sẽ không bị mất?

Và dĩ nhiên, việc ghi chép này chỉ là quan điểm cá nhân của tôi. Đừng tin tôi nói, hãy tin ở mức độ trải nghiệm. Hãy trải nghiệm cách ghi chép này sau đó hãy quyết định tin hoặc không tin, làm khác đi sẽ cho kết quả khác.

Bước 3: Tập diễn đạt với chính mình

Làm thế nào để nhớ luôn nội dung sách và làm thế nào để tăng khả năng hiểu của mình khi đọc sách?

Rất đơn giản, bạn hãy tập diễn đạt ý chính của tác giả theo cách hiểu của mình và giảng giải bằng những ví dụ về đời thực của chính bạn. Lần 1 diễn đạt sẽ chưa tốt bằng lần 2, lần 2 sẽ chưa tốt bằng lần 3, lần 3 sẽ chưa tốt bằng lần 4... Nhưng nhiều lần như vậy, sự thông thái sẽ làm bạn với bạn.

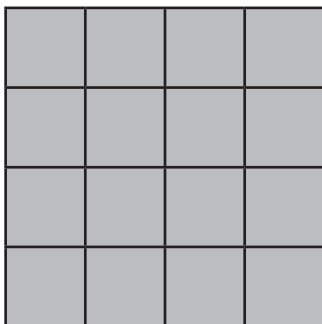
Bạn đang chơi cuộc chơi với tri thức, đòi hỏi bạn phải kiên trì. Tri thức khác với thông tin, bạn có thể ngụp lặn trong đồng thông tin của cuộc sống nhưng để từ thông tin đó chuyển hóa được thành tri thức đòi hỏi phải có một quá trình trải nghiệm hoặc não bộ phân tích xử lý nhất định. Bằng cách bạn diễn đạt với chính mình, những thông tin mà bạn tiếp nhận sẽ được não bộ xử lý giúp bạn hiểu vấn đề, từ đó tri thức bắt đầu ra đời. Thông tin là bề nổi, tri thức là bề sâu.

Khi bạn diễn đạt với mình nhiều lần như vậy, càng lúc khả năng diễn đạt của bạn sẽ càng trôn tru hơn. Và dĩ nhiên, khi bạn đã hiểu được vấn đề thì việc ghi nhớ chẳng còn gì là khó khăn. Vấn đề thật sự là bạn có chịu kiên trì ngồi chuyển hóa mớ thông tin mà bạn thu nhận được thành tri thức hay không mà thôi?

Và để chuyển hóa, cách hợp tình hợp lý nhất là tự diễn đạt, tự phân tích vấn đề và lao ra ngoài kia hành động để có trải nghiệm thực tế. Đừng sống và tìm cứu cánh trong những trang sách mãi rồi chết ở thế giới thực.. Có input thì phải có output. Hít vào mãi mà không thở sao được?

Bước 4: Đọc thêm 1 lần nữa

Nhìn vào hình vẽ sau đây, bạn thấy có mấy hình vuông?



Nếu câu trả lời là 16 thì xin được chúc mừng bạn, có rất nhiều người trả lời cùng đáp án với bạn. Nhưng đáp án ấy vẫn chưa chính xác cho lắm. Để xem đáp án cuối cùng là bao nhiêu, mời bạn xem tiếp những hình dưới:

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

17			
	18		

	19		
22			20
	21		

23			24
25			26

27			
			28

			29
30			

Bước 5: Chia sẻ & vận dụng

Bạn còn nhớ bức hình phía dưới này chứ?



Việc mà bạn chia sẻ những gì mà bạn đọc cho người khác sẽ giúp bạn nhớ gần 70% nội dung đã đọc. Chưa kể khi bạn áp dụng những gì mà bạn đọc, mức độ nhớ của bạn sẽ tăng gần 90%.

Bạn thấy đấy, để làm chủ được tri thức thì sẽ không có bất cứ một chiêu trò nào dành cho bạn cả. Chúng ta không có bánh mì trí nhớ của Doraemon, chúng ta chỉ có một bộ não siêu phàm với những chức năng vô cùng tiềm năng. Và để kích hoạt cũng như tận dụng được bộ não siêu phàm này, bạn buộc phải luyện tập dựa trên những gì tôi hướng dẫn.

Làm gì thì làm, tôi vẫn hướng bạn về chữ hiểu và ứng dụng chứ không phải là học vẹt, một khi bạn đã hiểu vấn đề và ứng dụng nó vào thực tế rồi thì nhớ lâu là chuyện đương nhiên. Hãy làm theo 5 bước này trong quy trình Người Triều Tiên Đọc Chữ, hãy trải nghiệm nó và bạn sẽ thấy được sự hiệu quả khi đọc. Tin tôi đi, bởi vì có rất nhiều người họ đã ứng dụng cách mà tôi chia sẻ rồi và họ rất hài lòng vì điều đó, giờ là đến lượt bạn.

NHỚ NỘI DUNG BÀI THUYẾT TRÌNH BẰNG PHƯƠNG PHÁP "DA MẶT PHẢI SÁNG"

Đã bao giờ bạn đứng lên phát biểu gì đó và bạn quên toàn bộ nội dung bài phát biểu hay chưa?

Bắt tay nào, tôi đã từng giống như bạn vậy. Thời tôi còn là một chàng trai sinh viên đại học, tôi đã chết đứng không biết bao nhiêu lần khi đến phiên mình thuyết trình. Và mỗi lần như vậy, tôi có cảm giác như mình là một con người cực kỳ yếu đuối, tôi hoài nghi về năng lực của bản thân, tôi

tự ti về chính bản thân mình. Cái cảm giác ấy cực kỳ khó chịu. Và chính vì những trải nghiệm khổ đau đó, tôi đã quyết định phải lột xác.

Tôi tìm cho mình những cách thức thuyết trình cuốn hút, tôi tìm hiểu bản chất về thuyết trình tốt cuộc là gì và tôi tìm cách ghi nhớ nội dung những bài thuyết trình để mình có thể nói cả ngày mà không bị quên. Sau nhiều năm tìm tòi và luyện tập, tôi cũng đã tìm ra được phương pháp cũng như bản chất của việc thuyết trình.



Nếu như ngày hôm nay bạn cảm thấy rằng khả năng thuyết trình của mình quá tệ và đang cần được cải thiện thì những thông tin tiếp theo sẽ quý như vàng. Hãy nhặt vàng về và sử dụng.

Cũng như việc đọc sách, sẽ không có bất cứ một chiêu trò nào giúp bạn nhớ lâu được nếu bạn không hình dung ra thứ bạn muốn nhớ là gì. Ở bí quyết ghi nhớ nội dung bài thuyết trình này, tôi sẽ cho bạn nhìn thấy bản chất của việc thuyết trình nhằm giúp bạn hiểu, mà một khi đã hiểu được bản chất rồi thì những chuyện khác chỉ là chuyện cỏn con, râu ria. Nếu bạn để ý kĩ thì bài thuyết trình đa số gồm:

Những nguyên liệu làm nên bài thuyết trình

- *Chủ đề*
- *Ý chính*
- *Ý phụ*
- *Câu hỏi*
- *Trò chơi thực hành*
- *Câu chuyện*
- *Hình ảnh ẩn dụ*
- *Số liệu chứng minh*

Ồ, hóa ra để ghi nhớ và làm chủ được kỹ năng thuyết trình thì chỉ cần làm chủ được các nguyên liệu này thôi sao?

Bạn đừng nghĩ thuyết trình là một việc gì đó quá cao siêu. ***Thuyết trình đơn giản chỉ là trình bày một cách thuyết phục.*** Mà để thuyết phục được người khác rất đơn giản, chỉ cần hợp lý là được. Nhân tiện trong quyển sách này, tôi tặng bạn một từ khóa cực kỳ hiệu quả giúp bạn thuyết phục được người nghe. Từ khóa đó chính là từ Because, dịch ra tiếng Việt là Bởi vì...

Tại sao bạn lựa chọn quyển sách này?

"because"

Bởi vì bên trong sách có rất nhiều thông tin và nội dung thì rất dễ đọc. Kèm theo đó là rất nhiều hình ảnh minh họa thú vị kèm theo...

Bởi vì trong sách này có nhiều thông tin hay, thực dụng và lối viết đầy sự dẫn dắt với những câu hỏi kèm theo, điều đó làm cho não bạn bị kích thích liên tục và không gây ra buồn ngủ. Bởi vì...

Tóm lại để thuyết trình tốt thì bạn chỉ cần trình bày chủ đề sao cho hấp dẫn. Sau đó bạn trình bày những ý chính củng cố cho chủ đề đó một cách hợp lý và logic. Để chứng minh tính hợp lý và logic, bạn hãy thêm vào đó những câu chuyện, những con số, những hình ảnh ẩn dụ để hình dung hoặc một trò chơi nào đó có liên quan đến ý bạn muốn trình bày. Khi đó, người nghe sẽ cảm thấy thú vị, có cảm xúc và tin yêu bạn hơn rất nhiều. Bạn hiểu những nguyên liệu cần thiết của một bài thuyết trình rồi chứ?

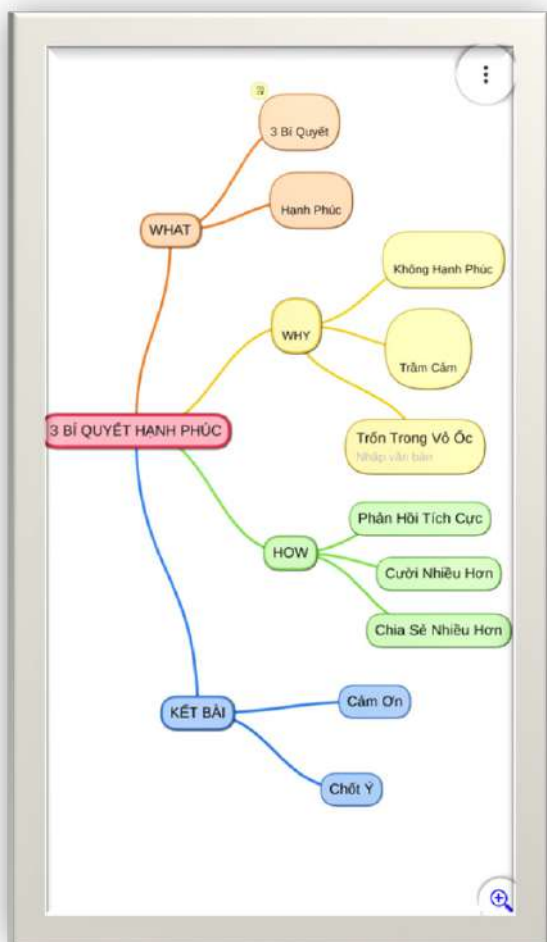
Bạn hỏi: nhưng giả sử như có quá nhiều nội dung cần nhớ cho một bài thuyết trình thì sao?

Tốt quá, đây là lúc tôi sẽ hướng dẫn cách bạn chuẩn bị một sườn bài thuyết trình hiệu quả. Và tôi sẽ hướng dẫn bạn soạn sườn bài này dưới dạng mindmap. Sau đó tôi sẽ hướng dẫn bạn sử dụng phương pháp Da Mặt Phải Sáng để ghi nhớ nội dung bài chia sẻ.

Bạn lưu ý, khi tôi nói đến việc soạn sườn bài thuyết trình bằng mindmap thì đồng nghĩa với việc tôi chỉ soạn dưới dạng từ khóa. Và bằng những từ khóa đó, tôi sẽ diễn dịch ý ra. Thế cho nên khi bạn đọc sách, bạn phải tập tự diễn đạt với chính mình. Phải có input thì mới có output được, bạn sẽ không trình bày được gì cả nếu như trong đầu bạn trống rỗng chẳng có

tí kiến thức nào. Khi biết đến điều này, làm ơn hãy đọc sách nhiều hơn, học hỏi nhiều hơn và trải nghiệm nhiều hơn.

Nhằm mục đích mang đến cho bạn nhiều giá trị nhất, tôi sẽ chia sẻ cho bạn công thức để bạn soạn mọi chủ đề mà bạn muốn trình bày. Còn ở đây, tôi sẽ thị phạm cho bạn với chủ đề là 3 Bí Quyết Hữu Hiệu Nhất Để Bạn Hạnh Phúc Hơn. Tôi sẽ giải thích và làm mẫu cho bạn. Nhiệm vụ của bạn chỉ là làm theo mà thôi.



Nhìn vào ảnh minh họa. Bạn sẽ thấy chủ đề được tôi đặt giữa tờ giấy và chủ đề này sẽ được trình bày với 3 phần chính là mở bài, thân bài và kết bài.

Ở phần mở bài, tôi sẽ nói về 2 phần là What và Why. Ở phần What, tôi sẽ giới thiệu chủ đề. Ở phần Why, tôi sẽ nói lý do tại sao tôi lại nói về chủ đề đó.

Ở phần thân bài, tôi sẽ nói về How, trong ví dụ này tôi sẽ nói về 3 cách để hạnh phúc hơn chẳng hạn như cười nhiều hơn, chia sẻ nhiều hơn, khen người khác nhiều hơn... và kèm theo đó là một loạt những ví dụ, dẫn chứng... nhằm làm nổi bật ý và chứng minh cho ý.

Ở phần kết bài, tôi sẽ đúc rút lại những gì đã được chia sẻ và cảm ơn người nghe.

Một bài thuyết trình đơn giản chỉ có như vậy thôi. Từ cái sườn đó, tôi sẽ bắt đầu diễn đạt cho trơn tru. Bạn nhìn cách mà tôi diễn đạt để hiểu nhé, tôi sẽ viết liền mạch ra cho bạn hiểu. Cả bài nói tiếp theo sẽ dựa trên cái sườn bài gồm những từ khóa, dĩ nhiên tôi không thuộc từng từ từng chữ đâu, tôi chỉ thuộc từ khóa mà thôi:

Cách thuyết trình theo What - Why - How

Chào bạn, rất vui vì ngày hôm nay tôi có dịp chia sẻ cho bạn về một chủ đề vô cùng thú vị. Và tôi cam chắc rằng nếu ai làm chủ được những gì mà tôi chia sẻ thì cuộc đời người ấy sẽ có những biến chuyển vô cùng tích cực. Sự biến chuyển này sẽ làm cho họ hạnh phúc hơn, thành công hơn, giàu có hơn. Ai trong số các anh chị ở đây tin rằng mình mà hạnh phúc hơn thì mình rất dễ thành công ạ?

Và nhân tiện vừa nhắc đến hạnh phúc, tôi cũng không giấu gì các bạn, chủ đề tôi chia sẻ ngày hôm nay đó chính là **3 bí quyết giúp bạn hạnh phúc hơn**. (Đã xong phần What, tôi nói tiếp phần Why...)

Tại sao tôi lại chia sẻ cho bạn về chủ đề này?

Lý do là vì trước đây tôi là một người vô cùng khó chịu với cuộc đời này, tôi than vãn suốt ngày, chuyện gì xảy ra tôi cũng cau có, khó chịu vì tôi cảm thấy không được hạnh phúc cho lắm. Chính vì lối hành xử như vậy, hậu quả là chẳng ai chịu chơi và nói chuyện với tôi, tôi bị trầm cảm nặng và suốt ngày cứ lằm lằm lì lì trong cái vỏ ốc của chính mình. Điều này làm tôi khó chịu vô cùng.

Và cho đến một ngày, tôi đọc được một câu nói trong một quyển sách mà tôi không nhớ rõ tên. Tác giả ấy nói rằng: chất lượng cuộc sống của bạn là chất lượng mối quan hệ của bạn. Nếu bạn có những mối quan hệ tồi tệ thì cuộc sống của bạn chẳng ra gì.

Câu nói như là một mũi dao đâm thẳng vào tim tôi... Ông ta nói đúng, chất lượng cuộc sống là chất lượng những mối quan hệ. Vậy mối quan hệ của tôi với những người khác đang rất tồi tệ, chứng tỏ tôi chẳng ra gì...



Tôi nhìn ra những người xung quanh, tôi thấy họ sao mà hạnh phúc quá. Tôi ao ước, khát khao được giống như họ. Tôi nói với chính mình: Khônggggg! Mình không thể nào sống như thế này được nữa, mình phải là cây tùng, cây bách ngẩng mặt sống hiên ngang với đời chứ không phải là phận dây leo, tầm gửi. Mình phải thay đổi, mình phải là người hạnh phúc nhất trần gian này.

Nghĩ là làm, tôi quyết định phải thay đổi, tôi đi đến nhiều buổi hội thảo, tôi tìm đọc rất nhiều quyển sách, học rất nhiều khóa học, phỏng vấn rất nhiều người hạnh phúc và cuối cùng tôi đúc kết ra được 3 điều vô cùng đơn giản. Ngày hôm nay, tôi sẽ chia sẻ cho bạn **3 bí quyết giúp bạn hạnh phúc hơn**. Ai trong số các anh chị muốn nghe 3 điều này thì giờ tay lên và nói tôi muốn nghe...?

Tuyệt, điều đầu tiên tôi muốn nói với các bạn đó là: hãy **phản hồi tích cực** những việc xảy ra trong đời mình. Tại sao tôi lại nói như vậy?

Có phải nhiều lúc bạn đã từng bực tức, đau khổ vì những chuyện bất như ý xảy ra trong đời mình và những điều này khiến bạn không hạnh phúc?

Bạn có biết rằng những gì xảy ra trong đời bạn, tôi tạm gọi là hoàn cảnh chỉ chiếm 10% kết quả mà bạn nhận được. Bạn có biết rằng cách mà bạn phản hồi hoặc phản ứng quyết định đến 90% kết quả bạn nhận được?

Hoàn cảnh + Phản ứng/phản hồi = Kết quả/hậu quả

Bạn bị người ta mắng xối xả vào mặt vì bạn làm sai một điều gì đó, đó là một hoàn cảnh. Nhưng cách bạn phản hồi hoặc phản ứng mới quan trọng. Sẽ có 2 dạng người:

Thứ nhất, cãi lại và xảy ra ẩu đả.

Thứ hai, lắng nghe, tìm điểm sai của mình và sửa sai để lỗi đó không còn tái phạm.

Bạn nghĩ trong 2 dạng người này, ai sẽ hạnh phúc hơn?

Điều thứ 2 tôi muốn nói với bạn là hãy **cười nhiều hơn**. Người xưa thường nói: một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ. Cho tôi hỏi các bạn nhé: cười rồi mới vui hay vui rồi mới cười?

Mỗi người khác nhau sẽ có những đáp án khác nhau. Có người nói cười rồi mới vui, có người lại nói vui rồi mới cười. Có người lại nói là cả hai, điều nào cũng đúng cả.

Các bạn đều trả lời đúng, rất chính xác. Thật ra điều tôi muốn nhắn gửi ở đây không phải cười rồi mới vui hay vui rồi mới cười. Điều tôi muốn nhắn gửi là bạn hãy cười nhiều hơn để khuôn mặt của bạn trông đẹp hơn, rạng rỡ hơn và những điều đó sẽ khiến bạn hạnh phúc hơn. Khi bạn hạnh phúc thì bạn chỉ toàn gặp và thu hút những người hạnh phúc như mình mà thôi, thậm chí có một hoàn cảnh gì đó ập tới mà với cái tính lạc quan, hay cười của bạn, bạn có nghĩ bạn sẽ giải quyết dễ hơn so với việc đau khổ?

Thứ 3, các bạn hãy **chia sẻ nhiều hơn**. Khi bạn chia sẻ nhiều hơn, bạn sẽ không mất gì mà trái lại, bạn nhận được nhiều hơn. Đặc biệt là chia sẻ tri thức. Bạn có một tri thức, tôi có một tri thức. Khi chúng ta chia sẻ với nhau thì bạn sẽ có hai tri thức, tôi cũng vậy.

Chia sẻ ở đây còn là việc bạn đi làm từ thiện. Khi bạn đi từ thiện, thứ bạn nhận về nhiều nhất là gì?

Đó có phải là niềm vui được giúp đỡ các mảnh đời bất hạnh và là niềm vui vì mình may mắn hơn những người ấy?

Hãy suy ngẫm thêm về những điều này...

Và ngày hôm nay, tôi thật sự rất vui vì bạn đã dành thời gian vô cùng quý giá của bạn để lắng nghe những gì tôi nói. Bạn đã biết rằng để hạnh phúc hơn thì chúng ta phải phản hồi tích cực, cười nhiều hơn, chia sẻ nhiều hơn. Dĩ nhiên sẽ còn rất nhiều yếu tố giúp bạn hạnh phúc hơn, tuy nhiên vì thời gian chia sẻ là có hạn. Hẹn bạn ở một dịp gần nhất và hãy nhớ rằng: biết thì dễ, hành động mới khó. Chúc bạn luôn hạnh phúc với cuộc sống của bạn. (Cảm ơn + chốt ý)

Đây chỉ là một bài nói tôi ví dụ dành cho bạn mà thôi. Chỉ với 3 từ khóa này mà nếu bạn có cơ hội được nghe tôi thuyết trình, tôi nói 2 tiếng đồng hồ vẫn chưa hết ý diễn đạt. Tôi không cố ý thể hiện gì, chỉ cần bạn luyện tập thì bạn cũng làm được giống như tôi mà thôi.

Vậy bạn đã biết cách soạn 1 sườn bài thuyết trình với từ khóa được gắn trên mindmap rồi. Vậy làm sao nhớ được những từ khóa này khiến bạn không thể quên đây?

Nhớ nội dung bài thuyết trình bằng phương pháp Da Mặt Phải Sáng

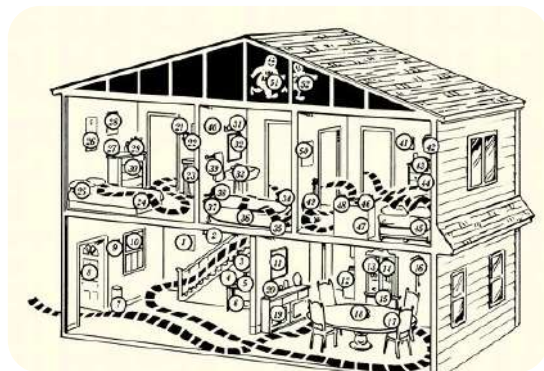
**Da Mặt Phải Sáng = Dàn Ý + Mềm Ý
+ Phương Pháp Hành Trình + Sự Lặp Lại**

Dàn ý thì bạn đã có rồi. Làm mềm ý thì chỉ đơn giản là chúng ta hình ảnh hóa những từ khóa. Giờ thì chúng ta sẽ áp dụng phương pháp hành trình này để giúp bạn nhớ nội dung bài nói. Và sau đó khi đã tạo xong hành trình và dán, đặt, để những thứ muốn nhớ vào điểm được tạo. Nhiệm vụ của bạn chỉ lặp lại nhiều lần để tăng liên kết nơ-ron.

Khi bạn thuyết trình, tôi khuyên bạn hãy đến nơi mà bạn sắp thuyết trình để chuẩn bị trước bảng, máy chiếu, clipchart, âm thanh... để bảo đảm là mọi thứ đã được chuẩn bị sẵn sàng nhằm tránh mọi rủi ro trong lúc trình bày.



Và có một thứ vô cùng quan trọng khi bạn đến căn phòng mà bạn sẽ là người nói đó là hãy tạo hành trình ghi nhớ trong chính căn phòng đó. Giả sử bạn có 10 từ khóa cần trình bày trong ngày hôm đó, hãy tạo 10 hành trình trong căn phòng và sau đó hãy dán, đặt, để những từ khóa đó theo đúng trình tự bạn cần trình bày vào những hành trình đã được tạo sẵn này. Khi bạn thuyết trình, bạn quên ý tiếp theo thì chỉ bằng việc nhìn lại những gì đã được dán sẵn trong căn phòng, bạn sẽ nhớ nội dung được ngay. Bạn hiểu ý tôi chứ?



Để chắc chắn là bạn hiểu: Bạn nhìn vào trong hình sẽ thấy trong hình là một căn phòng với 52 hành trình đã được tôi tạo sẵn. Và giả sử bạn có 10 từ khóa căn trình bày trong bài thuyết trình, bạn chỉ đơn giản là dán vào mà thôi.

Còn việc bạn trình bày có thuyết phục hay không thuyết phục, trong phạm vi quyển sách này tôi sẽ không bàn sâu. Trong tương lai rất có thể tôi sẽ viết một quyển sách về nghệ thuật nói trước công chúng, có thể lắm chứ vì khả năng diễn đạt của tôi cực tốt.

Tóm lại là bạn sẽ:

- **Bước 1:** Lập dàn ý
- **Bước 2:** Làm mềm ý
- **Bước 3:** Phương pháp hành trình
- **Bước 4:** Ôn lại hành trình đã dán

Theo thang điểm từ 1 đến 10, bạn hiểu bao nhiêu % cách ghi nhớ này rồi?

CÁCH ĐỂ GHI NHỚ HÀNG TRĂM, HÀNG NGÀN CON SỐ

Ở phần này, tôi sẽ hướng dẫn bạn nhớ tất cả các thứ có liên quan đến con số như số điện thoại, ngày tháng năm sinh, sự kiện lịch sử, diện tích địa lý, mật độ dân số...

Bạn chỉ cần nắm rõ quy trình nhớ là bạn có thể ứng dụng linh hoạt trong mọi trường hợp.

Hãy ghi nhớ dãy số sau đây:

04730570714257025140374435250207083319274912519141

Nếu cả dãy số như thế này bạn còn nhớ được thì số điện thoại, sự kiện lịch sử... có là vấn đề của bạn nữa hay không?

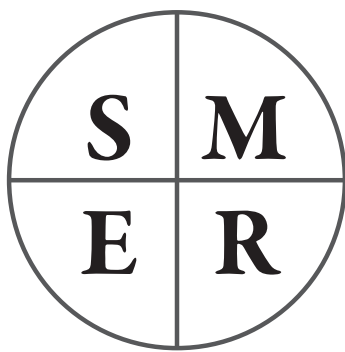
Bạn có nghĩ là bạn ghi nhớ được dãy số này?

Bạn lắc đầu hay gật gù?

Nếu bạn lắc đầu, bạn nghĩ là bạn không thể hay là chưa thể?

Nếu là không thể thì tôi thua, tôi không thể giúp bạn vì cơ bản bạn đã không có niềm tin. Tin còn không dám tin thì làm cái kiểu gì... Nhưng nếu bạn nói bạn chưa thể, tôi hoàn toàn có thể giúp bạn nhớ được dãy số này, chưa thể thì tôi sẽ chỉ cách cho bạn có thể. Chỉ cần bạn làm đúng các bước tôi hướng dẫn thì chuyện này dễ ẹc.

Bạn nhớ công thức ghi nhớ đỉnh cao Sắp Mặt Em Rồi chứ?



Để ghi nhớ được 50 con số phía trên ta làm như sau:

- **Bước 1:** Làm mềm các con số
- **Bước 2:** Xác định hành trình của bạn
- **Bước 3:** Dán, đặt, để thứ muốn nhớ vào hành trình
- **Bước 4:** Nhớ lại hành trình đã được dán, đặt, để
- **Bước 5:** Nhớ lại câu sáng tạo để chuyển hóa từ ngữ thành chữ số

Ở đây, tôi khuyến khích bạn sử dụng phương pháp hành trình thay vì phương pháp kể chuyện. Lý do bởi vì sử dụng phương pháp hành trình sẽ nhanh hơn so với phương pháp kể chuyện. Ở chương trước, tôi đặc biệt hướng dẫn và kêu gọi bạn tạo 100 hành trình lý do là vì bài tập này. Chúc mừng bạn vì bạn đã hành động và chuẩn bị sẵn sàng. Và cũng chia buồn với ai đó lười biếng ở chương trước, tốt nhất bạn đừng đọc nữa, quay lại tạo 100 hành trình rồi hãy quay lại đây đọc, nếu không bạn sẽ mất hết cả trải nghiệm đấy.

Tuyệt. Giờ bạn hãy chuyển tất cả những con số bên dưới thành hình trước đã và ghi xuống đây. Ví dụ: 04 = Rổ; 73 = Chó Mực; 05 = Lưỡi... 44 = Râu Ria.

04730570714257025140374435250207083319274912519141

Bước 1: Làm mềm các con số

04 =	57 =	35 =	19 =
73 =	02 =	25 =	27 =
05 =	51 =	02 =	49 =
70 =	40 =	07 =	12 =
71 =	37 =	08 =	51 =
42 =	44 =	33 =	91 =
			41 =

Bước 2: Xác định hành trình 25 điểm của bạn

Điểm 1:	Điểm 7:	Điểm 13:	Điểm 19:
Điểm 2:	Điểm 8:	Điểm 14:	Điểm 20:
Điểm 3:	Điểm 9:	Điểm 15:	Điểm 21:
Điểm 4:	Điểm 10:	Điểm 16:	Điểm 22:
Điểm 5:	Điểm 11:	Điểm 17:	Điểm 23:
Điểm 6:	Điểm 12:	Điểm 18:	Điểm 24:
			Điểm 25:

Bước 3: Dán, đặt, để thứ muốn nhớ vào hành trình

[illegible]

Dán.....	vào.....
Dán.....	vào.....

Bước 4: Nhớ lại hành trình đã được dán, đặt, để

Điểm 1 là:
Điểm 2 là:
Điểm 3 là:
Điểm 4 là:
Điểm 5 là:
Điểm 6 là:
Điểm 7 là:
Điểm 8 là:
Điểm 9 là:
Điểm 10 là:.....
Điểm 11 là:.....
Điểm 12 là:.....
Điểm 13 là:.....
Điểm 14 là:.....
Điểm 15 là:.....
Điểm 16 là:.....
Điểm 17 là:.....
Điểm 18 là:.....
Điểm 19 là:.....
Điểm 20 là:.....

Điểm 21 là:.....

Điểm 22 là:.....

Điểm 23 là:.....

Điểm 24 là:.....

Điểm 25 là:.....

Bước 5: Nhớ lại câu sáng tạo để chuyển hóa từ ngữ thành chữ số

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....

2 số kế tiếp là:.....
2 số kế tiếp là:.....
2 số kế tiếp là:.....
2 số kế tiếp là:.....

Bạn có nhớ hết được 50 con số vừa rồi không?

Nếu chưa, hãy đơn giản là ôn lại hành trình của mình bạn nhé. Rất đơn giản và ai cũng làm được chỉ cần biết cách mà thôi. Trải nghiệm tiếp theo dành cho bạn.

TRẢI NGHIỆM NHỚ SỐ ĐIỆN THOẠI

Hãy xác định 10 số điện thoại trong danh bạ mà bạn yêu quý nhất và muốn nhớ số của họ nhất, sau đó hãy viết nó ra đây. Sau khi viết xong, bạn hãy dùng phương pháp kể chuyện hoặc phương pháp hành trình để mà ghi nhớ nhé. Cách nhớ như thế nào thì bạn đã biết rồi nên tôi rất tin bạn sẽ tự vận dụng được:

Xác định số điện thoại của người mà bạn yêu quý

Số điện thoại 1..... của.....
Số điện thoại 2..... của.....
Số điện thoại 3..... của.....
Số điện thoại 4..... của.....
Số điện thoại 5..... của.....
Số điện thoại 6..... của.....
Số điện thoại 7..... của.....
Số điện thoại 8..... của.....
Số điện thoại 9..... của.....
Số điện thoại 10..... của.....

Nhớ lại số điện thoại người mà bạn yêu quý

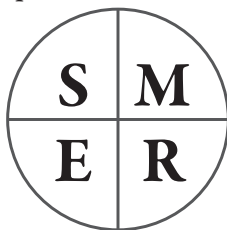
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....
Số điện thoại của..... là.....

Làm như thế nào để nhớ sự kiện lịch sử, con số địa lý, giá của sản phẩm, danh sách cần mua sắm, một cuộc họp quan trọng, địa chỉ nhà, đường đi?

Tôi nghĩ rằng, khi bạn đã nhớ được 50 con số phía trên và nhớ được 10 số điện thoại của 10 người mà bạn yêu quý thì đáp án đã hiện rõ trong đầu bạn. Chỉ cần nhớ tới phương pháp Sắp Mặt Em Rồi là bạn có thể nhớ dễ dàng mọi thứ trên đời.

Cứ mỗi lần muốn ghi nhớ một điều gì đó, bạn chỉ cần nhớ 4 bước:

- **Bước 1:** Soften = Làm mềm (Gán khái niệm cho con số)
- **Bước 2:** Method = Phương pháp (Hành trình/kể chuyện)
- **Bước 3:** Emotion (5S + 5 giác quan)
- **Bước 4:** Repeat (lặp lại)



NHỚ SỰ KIỆN LỊCH SỬ

Nhà văn Willam Shakespeare qua đời 23/04/1616

Để nhớ sự kiện lịch sử này:

Thứ nhất, bạn làm mềm những con số và sự kiện:

23 = N M = Nước Mía

04 = R = Râu

16 = T G = Thái Giám

1616 = 2 Thái Giám

Sau đó bạn hãy dùng phương pháp kể chuyện và kể câu chuyện này:

Ví dụ:

Nhà văn Willam Shakespeare trúng độc “qua đời” vì uống Nước Mía (23) ép trộn với Râu (04) mép của 2 Thái Giám (1616) ác độc.

Sau đó từ câu chuyện nền này bạn hãy thêm thắt sao cho nó thật ấn tượng và hài hước, phần này tôi để dành cho bạn.

Và cuối cùng hãy ôn câu chuyện này nhiều lần để lấy lại ngày tháng năm cũng như sự kiện tương ứng.

Nước Mía = 23

Râu = 04

2 Thái Giám = 1616

Sự kiện: Nhà văn Willam Shakespeare qua đời.

Bằng cách này, chắc chắn bạn sẽ học những con số và sự kiện lịch sử dễ dàng hơn nhiều so với cách cũ là đọc đi đọc lại.

NHỚ CON SỐ ĐỊA LÝ

Việt Nam có tổng diện tích là 331.210km vuông.

Để nhớ điều này, bạn làm như sau:

Việt Nam = Lá Cờ Việt Nam



33 = Mặt Mụn

12 = Thỏ Ngọc

10 = Trà Sữa

Sau khi đã làm mềm xong, bạn áp dụng phương pháp kể chuyện để kết nối những gì muốn nhớ. Ví dụ bạn bắt đầu kể chuyện:

Lá cờ Việt Nam vừa dậy thì nên mặt toàn mụn (mặt mụn). Nó yêu cô nàng Thỏ Ngọc dễ thương nên mời cô đi uống Trà Sữa. Hết.

Sau đó, nếu bạn chưa nhớ được ý này thì hãy sáng tạo nó thêm với 5S.

Cuối cùng hãy ôn lại câu chuyện này nhiều lần để nhớ những thứ cần nhớ. Ví dụ:

Lá Cờ Việt Nam = Việt Nam

Mặt Mụn = 33

Thỏ Ngọc = 12

Trà Sữa = 10

Bạn thấy không?

Để nhớ hơn rất nhiều so với việc lặp đi lặp lại nếu bạn làm theo công thức Sắp Mặt Em Rồi.

NHỚ GIÁ CỦA SẢN PHẨM VÀ DANH SÁCH ĐỒ VẬT CẦN MUA

Trước khi hướng dẫn bạn cách nhớ giá của sản phẩm và danh sách đồ vật cần mua sắm, tôi kể bạn 1 câu chuyện thực của tôi.

Trước đây vào thời tôi vừa tốt nghiệp cấp 3, sau khi thi xong tốt nghiệp thì tôi có nhiều thời gian phụ giúp gia đình. Nhà tôi bán tạp hóa nên tôi rất hay ra chợ mua hàng về nhà để bán phụ mẹ.

Đi chợ với tôi như một thói quen và mẹ cũng viết cho tôi một danh sách dài những thứ cần mua về để bán lại như rau, bí xanh, hành lá, cà rốt, dầu ăn, bột ngọt...

Hồi ấy tính tôi rất hay quên, tôi mua 1 món gì đó thường là phải viết lại giá của món đồ cần mua. Chẳng hạn như bí xanh một kg thì 9000 VNĐ, đậu ăn thì một kg 30.000 VNĐ...

Tuy nhiên không phải lúc nào tôi cũng giữ tờ giấy mua hàng đó để viết lại. Kết quả là khi về nhà, mẹ tôi hỏi giá vốn những món này bao nhiêu để biết mà bán. Tôi cười hì hì và thường hay bị mẹ mắng vì đi chợ cho đã rồi chẳng nhớ giá.

Sau nhiều lần bị mắng và cảm thấy bản thân mình tự ái. Tôi nhất quyết phải khắc phục điều này bằng kỹ thuật ghi nhớ. Tôi áp dụng hành trình và kể chuyện để ghi nhớ những gì mà mẹ muốn tôi mua về. Kể từ khi áp dụng tôi chẳng mấy khi dùng giấy để ghi chú lại. Tôi đã nhớ giá và những thứ cần mua bằng cách sau:

Danh sách mẹ nhờ mua	Số lượng	Giá
1: Bí Xanh	1kg	12.000
2: Hành Lá	1kg	18.000
3: Khoai Lang	2kg	15.000
4: Đậu Ăn	5kg	150.000
5: Đường Cát	10kg	170.000

Để nhớ, tôi sử dụng hành trình cơ thể người để gán, đặt, để những thứ muốn nhớ vào. Ví dụ ở đây có 5 món cần nhớ và số lượng khác nhau. Tôi làm như sau:

Tôi tạo cho mình hành trình 5 điểm đó là: Đầu, Trán, Mắt, Mũi và Miệng.

Đầu tiên, tôi tưởng tượng có 1 trái Bí Xanh đang để trên đầu mình và trên đầu tôi còn có một 1 con sâu đang đục khoét não tôi. Điều này tạo cảm xúc rất ghê gớm làm tôi nhớ không quên được. Nếu số lượng ở đây là 2kg thì tôi sẽ tưởng tượng là có 2 trái Bí Xanh nhưng vì là một nên tôi chỉ tưởng tượng có 1 trái Bí Xanh thôi. Và để nhớ giá là 12.000 VNĐ, tôi bỏ hẳn ba con số 0 ở cuối. Vậy nên giá chỉ là con số 12 và tôi chuyển con số 12 này thành hình ảnh con Thỏ Ngọc. Tôi tiếp tục tưởng tượng con Thỏ Ngọc này đã trừ

gian diệt bạo bằng cách bắt con sâu và đem nướng chín con sâu để ăn. Thế là mỗi lần nhìn trên đỉnh đầu của mình tôi lại nhớ 1 trái Bí Xanh, 1 con sâu đang đục khoét não tôi và con sâu này bị con Thổ Ngọc nướng chín.



Tiếp theo là Hành Lá với số lượng là 1kg. Tôi tưởng tượng trán tôi bằng phẳng đến nỗi tôi trồng Hành Lá trên đấy, nhưng vì diện tích có hạn nên chỉ thu hoạch được có 1kg. Giá của Hành Lá là 18.000 VNĐ, tôi cũng vẫn bỏ đi ba con số 0 và tôi có con số 18. Tôi chuyển con số 18 này thành hình ảnh cái Tivi. Tôi tiếp tục tưởng tượng là sau khi thu hoạch xong thì tôi lắp cái Tivi ở trên trán để nằm vông xem đá banh. Thế là mỗi lần nhìn vào trán của mình thì tôi lại nhớ đến Hành Lá và Tivi. Từ Tivi tôi chuyển nó thành con số 18 và tôi nhớ được giá của đồ vật.



Tương tự như vậy, tôi tiếp tục hết với danh sách còn lại thông qua cách này. Bạn hiểu ý tôi rồi chứ?

NHỚ CUỘC HỌP QUAN TRỌNG

Cá nhân tôi là một người chia sẻ về trí nhớ, tuy nhiên sẽ thật là cứng nhắc nếu không biết cách sử dụng sức mạnh của công nghệ. Tôi hay thường nhắc nhở mình bằng chức năng ghi chú và nhắc nhở của ứng dụng Evernote được cài đặt ở chiếc Smartphone của mình. Cứ mỗi lần gần tới cuộc



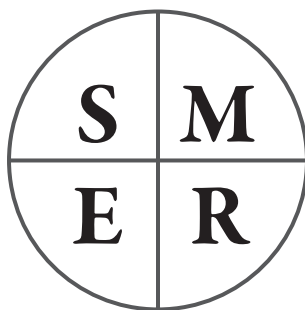
họp/hẹn, tôi sẽ cài đặt cho ứng dụng đó nhắc nhở mình nhiều lần. Có thể là trước khi cuộc họp/hẹn 3 tiếng, 2 tiếng, 1 tiếng...

Nếu bạn có sử dụng Smartphone, tôi khuyên bạn nên sử dụng công nghệ để hỗ trợ.

Tuy nhiên nếu bạn chưa sử dụng Smartphone hoặc có sử dụng nhưng thấy nó quá rườm rà thì đây là giải pháp dành cho bạn.

Chẳng hạn bạn có cuộc họp với bạn Dũng lúc 13:00 ngày 30/04/2050.

Để nhớ được cuộc họp này thì bạn vẫn sử dụng công thức Sắp Mặt Em Rồi.



Đầu tiên, bạn làm mềm các con số như 13, 30, 04, 20, 50 để hình dung được.

13 = Trái Mận

30 = Móc Treo

04 = Rổ

20 = Ngôi Sao

50 = Lốc Xoáy

Sau đó bạn ráp nối những con số đã được làm mềm với nhau thông qua phương pháp kể chuyện. Dũng làm gì với Trái Mận, Trái Mận như thế nào với Móc Treo, Móc Treo làm gì với Rổ, Rổ làm gì với Ngôi Sao và Ngôi Sao thì làm gì với Lốc Xoáy.

Bạn hình dung và tưởng tượng câu chuyện này như thế nào mà biến nó thành đặc biệt và tạo cảm xúc mạnh mẽ cho bạn. Đồng thời mỗi ngày thức

đây hoặc mỗi trưa hoặc mỗi buổi chiều, bạn hãy tập thói quen nhìn lịch để biết ngày tháng và luôn sử dụng câu hỏi: ngày hôm nay/trưa nay/chiều nay mình có cuộc hẹn gì quan trọng không?

Tin tôi đi, rồi bạn sẽ chẳng bao giờ quên được các cuộc hẹn nữa đâu, hãy linh hoạt sử dụng công thức Sắp Mặt Em Rồi và biến công thức ghi nhớ này thành thói quen của bạn khi muốn nhớ bất cứ điều gì.

CÁCH ĐỂ NHỚ ĐỊA CHỈ NHÀ

Tôi rất hay di chuyển và phải đến nhiều địa điểm mà mình chưa hề đến. Tôi sinh sống và làm việc tại TP.HCM thì điều này càng hơi bất tiện cho tôi vì TP.HCM thì nhà cửa và đường xá cũng phức tạp bậc nhất nước ta. Đi nhầm đường, lạc đường hay tìm sai địa chỉ là chuyện bình thường với tôi.

Nhưng điều đó làm tôi mất nhiều thời gian quá, cho nên tôi đã khắc phục bằng cách áp dụng công thức Sắp Mặt Em Rồi để khỏi phải lãng phí thời gian nữa. Chẳng hạn tôi đang ở một vị trí nào đó và tôi muốn đến địa chỉ là 81 Phạm Ngọc Thạch. Tôi chạy xe một hồi thì bỗng dưng quên số nhà, tên đường thì tôi làm như thế nào để khỏi phải quên đây?

Trước khi di chuyển, tôi bắt đầu làm mềm thứ muốn nhớ. Chẳng hạn 81 Phạm Ngọc Thạch thì tôi sẽ làm mềm 2 thứ. Con số 81 và Phạm Ngọc Thạch. Với con số 81 thì quá dễ dàng, tôi chỉ cần chuyển nó thành hình ảnh Viettel. Còn Phạm Ngọc Thạch thì tôi sử dụng liên tưởng để làm mềm. Với từ Ngọc Thạch thì tôi liên tưởng đến một viên ngọc có trong một cục thiên thạch.

Sau đó tôi kết nối lại Viettel và Ngọc Thạch. Tôi tưởng tượng tập đoàn Viettel phóng tàu vũ trụ để tìm ngọc trong thiên thạch. Thế là tôi nhớ như in hình ảnh này trong đầu và rất khó quên được.

Vậy địa chỉ 81/F Phạm Ngọc Thạch thì sao?

Có sao đâu, thêm một hình ảnh nữa thôi. Chữ F thì đã được tôi làm mềm Fish (cá).

Nhiệm vụ của tôi chỉ là kết nối Viettel - Cá - Ngọc Thạch bằng một câu chuyện tưởng tượng gì đó tràn đầy các yếu tố 5S. Thế là xong.

CÁCH ĐỂ NHỚ ĐƯỜNG ĐI

Ví dụ bạn đang ở điểm A và muốn đến điểm B. Bạn bật định vị và bật ứng dụng chỉ đường của Google lên, bạn gõ vào đó điểm bạn muốn đến. Ứng dụng ấy bắt đầu vẽ ra cho bạn một hành trình để bạn từ điểm A đến được điểm B. Bạn xem bản đồ và bạn hoang mang vì đó là những con đường mình chưa từng đi và những cái tên của con đường thì rất lạ với bạn. Mà lạ thì khiến bạn khó nhớ, bạn chạy xe mà cứ thấp thỏm không biết là mình có chạy đúng đường hay không.

Ví dụ điểm A của bạn là cầu Nguyễn Tri Phương và điểm B của bạn là đường Lý Chính Thắng. Search Google Map thì bạn được hướng dẫn phải đi qua rất nhiều con đường với nhiều tên gọi khác nhau theo một hành trình nhất định. Ví dụ như hành trình từ cầu Nguyễn Tri Phương đến đường Lý Chính Thắng sẽ phải đi qua đường Nguyễn Tri Phương - Ngô Gia Tự - 3 Tháng 2 - Lý Chính Thắng.



Nếu đọc đi đọc lại tên 4 con đường này để nhớ thì chẳng dễ nhớ chút nào vì nó chẳng có tí ẩn tượng gì với bạn cả. Vì bạn đã biết công thức Sắp Mặt Em Rồi nên bạn phải làm mềm nó thôi. Đầu tiên là Nguyễn Tri Phương. Bạn nói:

Tri làm liên tưởng đến cử tri đi bầu cử, phương thì nghĩ tới phương hướng. Aaaa, Tri Phương là nhiều người ở nhiều hướng khác nhau đi bầu cử.

Bạn nói: Gia Tự, Gia đọc như là Da, bạn nghĩ đến da của bạn. Còn tự, Tự khiến bạn nghĩ tới hành động tự làm gì đó. Aaa, Gia Tự sau khi làm mềm là tự mình lột da mình.

Tiếp nữa bạn nói: 3 Tháng 2 làm liên tưởng đến con số 32. Mà 32 là Mị Nương. Sau khi làm mềm 3 Tháng 2 thì bạn có hình ảnh Mị Nương.



Cuối cùng là Chính Thắng: bạn đọc thử âm thanh và nghe giống như chiến thắng, chiến thắng. Bạn nghĩ đến hình ảnh các cầu thủ bóng đá Việt Nam giành chiến thắng.

Sau khi đã làm mềm thì đến bước tiếp theo là bạn sử dụng phương pháp kể chuyện hoặc hành trình để ghi nhớ. Ở đây tôi ví dụ cho bạn về việc sử dụng hành trình cơ thể của bạn là đầu - trán - mắt - mũi.

Với đường đi đầu tiên, bạn tưởng tượng trên đầu bạn đang diễn ra một cuộc bầu cử với nhiều cử tri từ nhiều hướng khác nhau đến và ngồi trên đầu bạn.

Tiếp đến bạn tưởng tượng da ở trán của bạn đang bị lột ra từng mảng trông rất gớm ghiếc.

Tiếp nữa bạn tưởng tượng ở mắt của mình bạn nhìn thấy một nàng Mị Nương đang nhìn bạn đầy sự yêu thương.



Cuối cùng, bạn tưởng tượng ở mũi của mình các cầu thủ bóng đá Việt Nam đang nâng chiếc Cup Vàng vì giành được chiến thắng.

Sau khi đã hoàn thành bước này, bạn có thể sang bước 3 là tối ưu hóa câu chuyện để thêm nhiều yếu tố 5S vào. Và cuối cùng, lặp lại câu chuyện này để liên kết nơ-ron.

Bạn đừng nghĩ cách làm này tốn thời gian, tôi hướng dẫn cho bạn thông qua việc Viết cho nên hơi dài dòng. Còn nếu bạn đã làm cách này và thuần thục trong tưởng tượng, bạn tốn không tới 5 phút nhưng hiệu quả thì miễn bàn.

Một lưu ý khi bạn di chuyển, khi đến một con đường mới lạ nào đó hãy tìm ra ở con đường đó có gì đặc biệt để dễ gợi nhớ. Chẳng hạn trên đường Nguyễn Huệ sẽ có phố đi bộ và có tòa nhà Bitexo ở số 19-25, trên đường Lê Duẩn sẽ có Nhà thờ Đức Bà... Bởi vì sau này, những điểm đặc biệt sẽ giúp ích cho bạn cực kỳ nhiều trong việc gợi nhớ lại đường đi đấy.

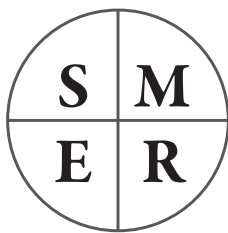


Đừng tin tôi 100% ngay mà hãy áp dụng những gì tôi chia sẻ rồi hãy tin. Áp dụng xong rồi xem tôi nói có đúng không. Nhưng chắc chắn bạn sẽ phải đồng tình với tôi thôi khi sử dụng linh hoạt công thức Sắp Mất Em Rồi.

CÁCH ĐỂ GHI NHỚ CÁC CÔNG THỨC TOÁN - LÝ - HÓA

Tôi nhất quyết sẽ không hướng dẫn bạn quá chi tiết cách để nhớ các công thức Toán - Lý - Hóa bởi vì nếu bạn đọc từ đầu đến giờ thì bạn cũng đã hiểu cách để ghi nhớ mọi thứ trên đời này rồi. Phần này tôi để dành riêng cho bạn, tôi chỉ cung cấp phần nền tảng và gốc rễ, bạn hiểu được phần nền tảng là bạn có thể giải quyết mọi thứ rồi.

Công thức Toán - Lý - Hóa chỉ khác với việc ghi nhớ các con số ở chỗ cách phát âm và hình dạng, còn cách làm mềm gần như là giống nhau. Và tôi cũng đã cung cấp cho bạn tất cả những ký tự, chữ cái được làm mềm. Nhiệm vụ của bạn chỉ gỡ sách ra, tra những thứ khó nhớ đã được làm mềm và áp dụng một trong hai phương pháp để tăng cảm xúc, đồng thời lặp lại nhiều lần để liên kết nơ-ron được bền vững. Một lần nữa chung quy lại cũng chỉ là 4 bước:



- **Bước 1:** Soften = Làm mềm (gán khái niệm cho con số)
- **Bước 2:** Method = Phương pháp (hành trình/kể chuyện)
- **Bước 3:** Emotion (5S + 5 giác quan)
- **Bước 4:** Repeat (lặp lại)

Tuy nhiên, tôi cũng sẽ thị phạm cho bạn một công thức để bạn dễ hình dung điều tôi muốn nói. Lấy ví dụ là công thức đơn giản nhất mà ai cũng biết thời tiểu học đó là:

Quãng đường (s) = vận tốc (v) x thời gian (t) hay viết tắt là $s = v.t$

Với công thức $s = v.t$ thì nếu động não và sáng tạo thì bạn có một rừng cách nhớ nó đấy. Chẳng hạn như sử dụng câu sáng tạo và hình được hình ảnh của câu sáng tạo đó:

$$s = v.t$$

Sống = vì tiền



Hoặc cách khác là bạn chuyển hóa S, v, t thành hình ảnh rồi ráp nối 3 yếu tố này lại với nhau bằng câu chuyện.

s = quãng đường. Bạn hình dung hình ảnh quãng đường từ nhà bạn đến trường chẳng hạn.

v = vận tốc. Bạn tưởng tượng bạn đang chạy như bay với vận 999km/h.

t = thời gian. Bạn tưởng tượng ngày hôm nay là ngày cuối cùng bạn còn sống nên bạn không còn nhiều thời gian.

Sau khi đã hình dung xong. Bạn sử dụng câu chuyện để ráp nối 3 điều này lại với nhau và sau đó cứ đọc đi đọc lại câu chuyện này nhiều lần để các liên kết nơ-ron được tạo ra.

Hoặc thêm 1 cách nữa là thông qua sự mã hóa mà tôi đã tặng bạn từ trước. Nếu lục lại bảng ký hiệu hình thì bạn sẽ thấy:

Chữ s là shoes (đôi giày)

Dấu = là viên gạch

Chữ v là violon (đàn violon)

Chữ t là t urtle (con rùa)

Rồi bây giờ bạn chỉ cần kể lại câu chuyện mà thôi. Chẳng hạn:

Một cậu bé mang đôi giày rách đang chạy trên đường thì bất ngờ cậu té đập mặt xuống đất vì vấp phải 1 viên gạch. Cái tiếng động mà cậu té du dương như là tiếng đàn violon. Một cụ rùa đang bò gần đó thấy vậy liền đến đỡ cậu đứng dậy.



Bạn đã rõ rồi chứ ?

Còn bây giờ là đến trải nghiệm của bạn.

Trải nghiệm của bạn

Hãy liệt kê ít nhất 4 công thức mà bạn muốn nhớ và áp dụng công thức SMER để ghi nhớ những công thức đó:

Công thức mà bạn muốn nhớ là ?

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

Với công thức 1 bạn sẽ làm gì ?

.....

.....

.....

.....

Với công thức 2 bạn sẽ làm gì ?

.....

.....

.....

.....

Với công thức 3 bạn sẽ làm gì ?

.....

.....

.....

.....

Với công thức 4 bạn sẽ làm gì ?

.....

.....

.....

.....

NHỚ ĐỂ DÀNG NHỮNG THỨ HAY QUÊN BẰNG PHƯƠNG PHÁP NẾU... THÌ...

Có bao giờ bạn tự trách mình là có một trí nhớ cá vàng hay chưa?

Ờ... rõ ràng mình mới để cái chìa khóa ở đây mà giờ đâu mất tiêu rồi?

Không biết mình đã tắt máy lạnh chưa?

Không biết mình đã tắt đèn chưa?

Không biết mình để thẻ xe ở đâu nữa?

Hình như hồi sáng này mình quên khóa cửa nhà?

Không biết là mình đã tắt cầu dao máy bơm nước hay chưa... lỡ nó mà chập mạch thì cháy nhà như chơi. Trong khi mình đang đi làm, không biết là mình tắt hay chưa nữa?

Bạn có mắc phải điều nào trong những tình huống mà tôi nêu trên không?

Đã bao nhiêu lần rồi bạn mệt mỏi và lo lắng với những chuyện nhỏ nhặt như quên khóa cửa, quên tắt bếp, tắt nước, nó làm tâm trí của bạn bất an khi bạn đang ở một nơi nào khác chứ không phải ở nhà. Và rồi bạn chẳng tập trung làm được gì cả chỉ vì những điều bé xíu xiu đó. Và thậm chí từ những điều bé xíu đó nhưng hậu quả là nó làm cho bạn có niềm tin tiêu cực là bạn có một trí nhớ rất tệ, hay còn gọi là đãng trí.



Ở phần này, tôi sẽ chia sẻ cho bạn một phương pháp vô cùng đơn giản để chữa tất cả những bệnh đó. Lại nè, chúng ta hay quên:

Chìa khóa

Khóa cửa nhà

Gạt chống xe

Tắt nước

Tắt điện

Thẻ xe

...

Đầu tiên chúng ta phải biết được nguyên nhân tại sao chúng ta lại quên những điều này đã. Để tôi kể cho bạn nghe một câu chuyện giữa tôi và cha của tôi:

Có một hôm, tôi về khoe với cha là quyển sách Phương pháp ghi nhớ đỉnh cao đã được xuất bản. Tôi nói với cha rằng trong sách tôi đã giảng giải rất chi tiết tại sao chúng ta quên và cả việc chúng ta phải thay đổi cách thức ghi nhớ như thế nào bằng việc thay đổi ý thức niệm cá nhân với phương pháp Sắp Mặt Em Rồi để tạo ra một ý thức niệm tập thể. Lúc ấy cha tôi trả lời:

Bố không lý giải được như con. Nhưng cha có nuôi 2 đàn gà nở cùng một lúc, một đàn 16 con và một đàn 17 con. Cha nhìn con gà con là cha biết rõ con này ở đàn nào và tình hình sức khỏe của nó ra sao.

Tôi gật đầu với cha và nói: Đúng rồi, lý do mà cha nhớ được từng con gà con là do cha quan tâm đến con gà đó.



Câu chuyện dừng lại ở đây và bạn đã hiểu được lý do tại sao bạn quên hay chưa?

Lý do mà bạn quên những điều này là do bạn đang vội hoặc không chú tâm tới những thứ này. Hay nói một cách khác là bạn không chú ý tới nó vì nó quá nhỏ nhặt, bạn còn một đồng chuyện lớn hơn phải lo. Những thứ lớn đè bẹp những thứ bé, nhưng bạn quên rằng những thứ bé lại có thể chi phối những thứ lớn. Hóa ra là do bạn chưa để ý mà thôi. Đây không hẳn là bạn đang trí mà đó là thói quen của bạn thôi. Cái bạn cần làm bây giờ lập trình lại thói quen của bạn mà thôi. Lập trình như thế nào?

Bằng phương pháp *Nếu A thì B* và *Nếu A mà không B thì sẽ...*

NẾU A THÌ B...

Ứng dụng phương pháp này rất đơn giản, tôi lấy ví dụ là bạn hay nghĩ là mình quên khóa cửa nhà mỗi khi ra khỏi nhà. Để khắc phục bạn làm như sau:

Nếu mà mình ra khỏi nhà thì mình sẽ khóa cửa. Nếu mà mỗi lần mình khóa cửa thì mình sẽ dùng tay của mình vịn vịn cái cửa để xác minh chắc chắn là cửa đã khóa rồi. Bạn nghĩ như vậy bạn sẽ còn quên không?

Hoặc giả sử như bạn hay quên chìa khóa lung tung và hay phải đi tìm. Bạn áp dụng công thức này như sau. Nếu mà mình mở cửa nhà thì mình sẽ bỏ chìa khóa vào túi.

Tin tôi đi, chỉ cần bạn làm vài lần theo phương pháp này thì những liên kết nơ-ron sẽ vững bền hơn và nó sẽ thay thói quen cũ vứt lung tung của bạn bằng thói quen gọn gàng, ngăn nắp.

Hoặc giả sử như phương pháp **Nếu A thì B** vẫn chưa đủ áp-phê bạn thì bạn cần chuyển ngay sang phương pháp **Nếu A mà không B thì sẽ...**

Nếu A mà không B thì sẽ...

Dấu... ở đây bạn sẽ điền vào đó những điều ghê rợn nhất khiến hoặc buộc bạn phải tuân theo. Hay nói cách khác, nếu A mà không B thì sẽ... chính là một lời thề độc.



Nếu ra khỏi nhà mà không khóa cửa thì tôi sẽ bị nhện dúi từ sáng đến chiều, ví dụ vậy. Ở phương pháp này bạn hãy đánh vào nỗi đau của bạn hoặc tử huyệt cảm xúc của bạn, bạn đưa ra những cái thì sẽ khiến bạn càng khó chịu càng tốt. Ông bà ta gọi là đánh cho chừa đó, bạn tự răn đe bản thân mình không được dễ dãi. Con người ta luôn có xu hướng né tránh nỗi đau nên khi áp dụng phương pháp này, não bạn sẽ có nhiều cảm xúc hơn và ấn tượng hơn, từ đó giúp bạn giải quyết được những điều lặt vặt hay quên. Bạn làm bài tập sau đây, hãy điền vào chỗ trống ở dấu...

Trải nghiệm nho nhỏ

Nếu bật máy lạnh mà không tắt máy lạnh thì tôi sẽ.....

Nếu bật đèn mà không tắt đèn thì tôi sẽ.....

Nếu ra khỏi nhà mà không khóa cửa thì tôi sẽ.....

Nếu để xe mà không đội mũ bảo hiểm thì tôi sẽ.....

Nếu đá chống xe mà không rút chìa khóa thì tôi sẽ.....

CÁCH ĐỂ CÓ SIÊU TRÍ NHỎ TỪ VỤNG TIẾNG ANH

Tiếng Anh của bạn có tốt không?

Khi nhắc đến điều này thì rất nhiều người ngao ngán lắc đầu và nói là tiếng Anh của tôi tệ lắm. Tôi rất muốn cải thiện việc học tiếng Anh nhưng tôi không biết phải bắt đầu từ đâu và không biết phải bắt đầu như thế nào.

Chúc mừng bạn vì đã lựa chọn quyển sách này vì bạn lại sắp nhặt được vàng... À không, là kim cương chứ. Ở phần này, tôi sẽ chia sẻ cho bạn một bức tranh tổng quát về việc học và sử dụng tiếng Anh hiệu quả.



Sau đó, tôi sẽ chia sẻ tiếp cho bạn một thông tin vô cùng quý giá cho việc học tiếng Anh của bạn. Với một người quan tâm đến việc học tiếng Anh như bạn, đây là một thông tin có thể thay đổi cả cuộc đời của bạn.

Dĩ nhiên đây không phải là một quyển sách dạy về tiếng Anh. Tuy nhiên tôi thật sự khao khát chia sẻ với bạn những điều này để bạn hiểu rõ được bản chất của vấn đề học tiếng Anh như thế nào là hiệu quả. Vì chỉ khi nắm được bản chất thì bạn mới không phải đi lan man nữa. Đầu tiên tôi sẽ chia sẻ về lợi ích của việc học tiếng Anh cho bạn. Sau đó, tôi sẽ cung cấp cho bạn một bức tranh tổng quát để trả lời cho câu hỏi bắt đầu từ đâu và bắt đầu như thế nào. Cuối cùng, tôi sẽ tặng cho bạn một giải pháp và tôi tin giải pháp này sẽ biến việc học tiếng Anh của bạn tràn đầy niềm vui. Vậy lợi ích của việc học tiếng Anh là gì?

Nói chuyện với Tây ba-Lô?

Du lịch nước ngoài?

Đi du học?

Xem phim, đọc báo không cần sub?

Công dân toàn cầu?

Phỏng vấn xin việc?

Giao tiếp với đối tác?

...

Ở phần lợi ích này tôi sẽ không nói quá nhiều bởi vì Big Why là phải do bạn tự tạo, bạn càng trả lời rõ ràng bao nhiêu thì bạn càng hành động mãnh liệt bấy nhiêu. Chỉ có bạn mới thật sự biết bạn muốn gì cho nên phần này tôi dành cho bạn. Và quay lại câu hỏi đầu tiên, tôi muốn học tiếng Anh nhưng không biết bắt đầu từ đâu tôi xin trả lời như sau:

Ở chương 3 của quyển sách, tôi đã chia sẻ cho bạn cách để bắt đầu bất kỳ một kỹ năng nào. Đó không phải là việc bắt đầu một phương pháp hiệu quả mà đó là việc bạn bắt đầu bằng một mục tiêu rõ ràng, sự cam kết làm đến cùng, sự tự tin là mình sẽ làm chủ kỹ năng, sự tập trung cao độ không buông lơi mục tiêu, khả năng hành động mãnh liệt để chuyển hóa Input thành Output... Tóm lại là bất cứ kỹ năng gì bạn muốn rèn luyện, hãy bắt đầu bằng những yếu tố này, hãy chú trọng vào nội lực của bạn trước đã. Vậy thì học tiếng Anh như thế nào đây?

Lỗi lớn của đa số người Việt tiếp cận với tiếng Anh là do họ đã bắt đầu sai từ bản chất của việc đặt câu hỏi. tiếng Anh không phải là cái thứ bạn học để giỏi mà tiếng Anh là cái thứ mà bạn phải học để sử dụng giỏi. Hai điều này hoàn toàn khác nhau. Câu hỏi đúng phải là: Làm thế nào để sử dụng thật giỏi tiếng Anh?



Đây là một câu hỏi thông minh đi về bản chất của việc tiếp cận tiếng Anh và nó giúp bạn đi đường dài trên con đường chinh phục tiếng Anh. Nhắc lại một lần nữa, bạn học để sử dụng giỏi tiếng Anh chứ không phải để học giỏi tiếng Anh. Hãy nhớ lại đi, có phải ở những năm còn là học sinh ở trường phổ thông, những giáo viên tiếng Anh của bạn thường dạy bạn ngữ pháp và làm ngữ pháp thật tốt để đạt điểm cao. Rất hiếm hoi một giáo viên nào đó dạy bạn cách sử dụng tiếng Anh nhuần nhuyễn và rồi bạn bê y chang những gì mà bạn được học ở trường lớp đem ra trường đời.

Nhưng bằng việc tiếp cận theo hướng bạn sử dụng để giỏi tiếng Anh. Lúc này đây, bạn học một chữ thì bạn sẽ hành một chữ, bạn có Input và Output, bạn có hít vào và thở ra. Và dĩ nhiên muốn thành công một điều gì đó thì phải học cách nghĩ trước khi học cách làm. Tiếp theo đây, tôi sẽ chia sẻ cho bạn một bức tranh tổng quát về việc học tiếng Anh.

Trong các giáo trình tiếng Anh khi tôi học tiếng Anh, tôi thường được dạy như sau. Đừng quá tập trung vào việc học ngữ pháp ngay từ đầu mà hãy tập trung vào quá trình học tập giống như quá trình học tập của một đứa trẻ: nghe - nói - đọc - viết.

Đúng, không hề sai. Chúng ta phải học bò trước khi học chạy. Nếu chúng ta không nghe được thì chúng ta sẽ không biết được. Và nếu chúng ta không biết được thì chúng ta sẽ không hiểu được. Mà đã không hiểu thì hành động sai là chuyện dĩ nhiên, thậm chí là khi không hiểu thường thì chúng ta sẽ không hành động. Tháp Bloom đứng trong mọi mặt của cuộc sống và tôi hoàn toàn đồng ý với việc tiếp cận bằng nghe - nói - đọc - viết.

Tuy nhiên, trong quá trình học tập và rèn luyện tôi lại phát hiện ra quy trình đó cần phải được cải tiến. Cụ thể là phải thêm một yếu tố nữa vào quy trình đó và yếu tố đó là phát âm sau việc nghe.

Nghe - nói - đọc - viết phải được cập nhật, cải tiến thành nghe - phát âm - nói - đọc - viết. Thử nghĩ nhé:

Bạn bắt đầu học để sử dụng một ngôn ngữ mới thì lúc đó bạn cũng giống như một đứa trẻ vậy, bạn như tờ giấy trắng tinh và bạn chẳng biết gì hết. Bạn để ý đứa bé, bạn sẽ nhìn thấy nó lắng nghe những người lớn như cha, mẹ, cô, chú... nói chuyện, sau đó nó sẽ bập bẹ bi bô những âm thanh như a, ô... Sau đó lớn hơn tí nữa, nó nói được những tiếng nói đầu tiên như cha, ba, mẹ... Rồi lớn lên tí nữa nó đã bắt đầu nói rành rọt những từ, những câu. Nó có cần học ngữ pháp để nói được trọn vẹn một câu không?



Không. Nó chỉ đơn giản là bắt chước và làm theo và hiểu theo từng ngữ cảnh nhất định. Cái quạt đang quay vù vù mà ngoài trời thì rất lạnh nên cha mẹ nó tắt cái quạt đi. Nó khóc rống lên, mỗi lần như vậy cha mẹ nó giải thích là tắt vì sợ con lạnh. Và sau này nhiều lần lặp lại như vậy, mỗi lần trời lạnh là cha mẹ tắt quạt và nói: tắt vì sợ con lạnh. Điều đó đi vào tiềm thức của nó.

Nó dần hiểu ý nghĩa của việc tắt quạt là tắt vì sợ lạnh và sau này nó cũng biết tắt quạt và nó tập nói như cha mẹ nó đã nói: tắt vì sợ lạnh. Rồi lớn

hơn tí nữa nó vào mẫu giáo và lên cấp 1, những giáo viên dạy cho nó tập đọc và tập viết, càng học lên cao nó càng sử dụng những kỹ năng này càng rành rọt, nó đã làm chủ những kỹ năng này.

Bạn hiểu quy trình này rồi chứ?

Tôi viết chi tiết như vậy để bạn dễ hiểu, dễ hình dung. Nhân tiện nói về quy trình chung nghe - phát âm - nói - đọc - viết, tôi nhấn mạnh một cái riêng đó là việc học phát âm. Tôi đỡ bạn nhé: mục đích cơ bản nhất của giao tiếp là để làm gì?

À, là để hiểu. Hóa ra mục đích cơ bản nhất của việc giao tiếp chỉ là để hiểu. Vậy thế này nhé, giả sử tôi tên là David Dung và tôi đến từ Anh Quốc. Tôi mua vé máy bay và bay đến Việt Nam chơi và vô tình gặp bạn, tôi Hello với bạn xong, tôi hỏi: What's your name?

Bạn đứng đó gãi gãi như gà mắc tóc, miệng thì lắp ba lắp bắp chữ có chữ không và mặt thì xanh như một tàu lá chuối. Hỏi nè: lúc đó tôi đứng đó phân xét cách phát âm của bạn hay tìm cách diễn đạt để bạn hiểu là tôi chỉ muốn hỏi tên bạn?



Nếu bạn trả lời là để hiểu thì bạn hiểu vấn đề rồi đó. Khi bạn giao tiếp với người nước ngoài, chẳng ai rảnh tập trung suy xét bạn có nói ngọng, nói sai hay không mà họ đang tập trung vào việc hiểu bạn và khiến bạn hiểu họ. Hoặc giả sử bạn giao tiếp giữa người Việt với người Việt đi chẳng nữa, cho dù người trước mặt bạn bị ngọng thì bạn cũng đồng tai lên nghe và cố hiểu người đó nói gì. Bạn bè thân thiết với nhau thì tôi không nhắc đến ở đây, bạn có thể ghẹo người đó nói ngọng. Nhưng khi giao tiếp với người ngoài, liệu bạn có bất lịch sự đến nỗi nói người ta ngọng?

Khi bạn hiểu được điều này thì bạn đừng sợ người nước ngoài phán xét vì bạn phát âm sai. Sự thật là bạn càng sai nhiều thì bạn càng đúng nhanh hơn. Đừng sợ người nước ngoài nữa nhé. Bạn giao tiếp với họ là để tốt hơn. Luyện tập để trở nên hoàn hảo chứ không phải hoàn hảo rồi mới luyện tập. Tiếp nữa, quay trở lại câu chuyện anh chàng David Dung đến từ Anh Quốc.

Sau khi tôi qua Việt Nam chơi, tôi thấy đất nước Việt Nam thật là tuyệt vời với những con người chất phác, gần gũi và thân thiện. Tôi yêu Việt Nam và tôi quyết định dọn qua Việt Nam để sống với rất nhiều lý do. Sau hàng chục năm, tôi vẫn chưa quay về Anh Quốc. Tôi sống rất chan hòa với mọi người nhưng không hiểu sao mọi người cứ cố tình né tránh tôi. Một ngày nọ, tôi có duyên trò chuyện với một chàng trai đây về quý phái người Việt mang tên Phan Thanh Dũng và anh ta sử dụng tiếng Anh cực kỳ nhuần nhuyễn. Sau khi nói chuyện với anh ta, tôi đã thật sự hiểu vấn đề tại sao mọi người tránh xa tôi:

Đầu tiên, tôi nói với anh ta bằng tiếng Anh, vì anh ta hiểu tiếng Anh nên anh ta lắng nghe rất chăm chú và anh ta khen tôi nói chuyện rất hay, rất uyên thâm, sâu sắc và đầy tính nhân văn và kèm theo sự thắc mắc làm sao mà mọi người né tránh tôi... Anh ta còn hỏi trong thời gian tôi ở Anh Quốc, tôi có bị người khác xa lánh không?

Tôi bảo không, ở Anh Quốc những cô gái bu theo tôi đây vì tài năng của tôi, tôi mệt mỏi đến nỗi phải đến Việt Nam để ở. Anh ta lắc đầu bó tay... Một lúc sau, tôi chán việc nói tiếng Anh, tôi nói tiếng Việt. Tôi nói với anh ta:

Anh ững ơi, anh ật ự à ột ười ất à uyệt ời ì ấ ẩng e ững ì à ôi ia ẻ. Ôi ắm ơn anh ẻ!

Khi tôi nói câu tiếng Việt này, anh ta trở mắt nhìn tôi và đập tay một tiếng rõ to, anh ta hét lớn lên: iểu ời, iểu ời, iểu ời, ôi iết ại sao anh ị ọi ười a ánh ời.



À há, bạn ơi. Bạn sắp hiểu được một điều thú vị về tiếng Anh và đặc biệt là phát âm rồi này. Bạn có biết rằng?

Những âm cuối của tiếng Anh như âm t, k, s... rất quan trọng trong việc hiểu một từ nào đó không?

Và bạn có biết là tiếng Việt thì ngược lại những âm đầu như t, d, r, d, l, n... rất quan trọng để hiểu một từ nào đó?

Đây chỉ là một câu chuyện hư cấu và cường điệu hóa được thêu dệt từ tôi nhằm chứng minh cho bạn hiểu rằng bạn phải tập trung vào việc học

phát âm để có thể phát âm đúng cũng như hiểu những gì người nước ngoài họ nói. Chúng ta đừng như anh chàng David Dung kia, vì không hiểu được ở Việt Nam, những âm đầu rất quan trọng đến nỗi nó hỗ trợ nghĩa cho từng từ. Và khi sử dụng tiếng Việt, anh ta bê nguyên cái thói quen nói tiếng Anh của anh ta để học ngôn ngữ mới và đó là lý do anh ta bị xa lánh vì chẳng ai hiểu anh ta nói gì.

Bạn đừng cười, bạn có biết rằng bạn đang tiếp cận tiếng Anh giống như những gì anh chàng David Dung kia học tiếng Việt?

Chỉ khác duy nhất một điều là bạn bỏ qua cách phát âm những âm cuối ở tiếng Anh còn anh ấy thì bỏ qua những âm đầu ở tiếng Việt. Bạn mà bay qua Anh Quốc tạm trú một thời gian dài, bạn cứ thử không phát ra bất cứ âm cuối nào hoặc sai hết từ này đến từ nọ thì kiểu gì bạn cũng bị trả về nước theo diện **con diên** bởi vì nói linh tinh cho mà xem.

Tôi xin dịch lại câu nói của David Dung và tôi như sau:

Anh ưng ơi, anh ật ự à ột ười ất à uyệt ời ì ã ẩng e ững ì à ôi ia ẻ. Ôi ảm ơn anh ẻ!

Anh Dũng ơi, anh thật sự là một người rất tuyệt vời vì đã lắng nghe những gì mà tôi chia sẻ. Tôi cảm ơn anh nhé!

iểu ời, iểu ời, iểu ời, ôi iết ại sao anh ị ọi ười a ánh ời.

Hiểu rồi, hiểu rồi, hiểu rồi, tôi biết tại sao anh bị mọi người xa lánh rồi.

Bạn đã rõ ràng hơn về việc học tiếng Anh rồi chứ?

Bây giờ mới là lúc chính thức tôi hướng dẫn bạn cách sử dụng siêu trí nhớ để học từ vựng tiếng Anh và tôi sẽ chia sẻ cho bạn một thông tin vô cùng đắt giá có thể thay đổi cả cuộc đời bạn. Chào mừng bạn đến với siêu bí kíp ghi nhớ từ vựng tiếng Anh.

Cách để nhớ hàng chục, hàng trăm từ vựng mỗi ngày đến nỗi ông cụ 60 tuổi cũng làm được

Như tôi đã nói từ trước, chúng ta không thể nào có Output nếu như không có Input. Giả sử bạn là một người thích sẻ chia, bạn có thể nào cho người khác cái mà bạn không có?

Bạn muốn trở thành một cái lò sưởi, sưởi ấm đến cho nhiều người khác thì bạn phải là một cái lò sưởi có hơi ấm trước đã.

Tiếng Anh cũng như thế, nếu bạn không học từ vựng song song với việc rèn 5 kỹ năng nghe - phát âm - nói - đọc - viết thì rất khó để bạn sử dụng giỏi tiếng Anh. Chính vì vậy, việc nạp từ vựng tiếng Anh liên tục vào đầu mỗi ngày là chuyện buộc phải làm để giỏi tiếng Anh hơn. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết cách học hiệu quả từ vựng tiếng Anh. Khoan nói đến tăng cao hơn là hiểu và vận dụng bởi vì nhớ thôi cũng đã khó nếu bạn không biết cách.

Nhưng mà đừng lo, sắp tới đây bạn sẽ được nghe tôi chia sẻ những cách thức ghi nhớ từ vựng tiếng Anh siêu hiệu quả đến nỗi bạn phải cảm ơn tôi đấy. Và phương pháp mà tôi muốn giới thiệu với bạn đó chính là sự kết hợp giữa âm thanh na ná và trí tưởng tượng của bạn. Và chưa dừng lại ở đó, tôi còn muốn giới thiệu cho bạn một quyển sách học từ vựng hiệu quả nhất hiện nay. Có thể nói quyển sách đó đang làm mưa làm gió trong việc học từ vựng hiệu quả tại Việt Nam. Bằng việc kết hợp giữa quyển sách này với quyển sách mà tôi giới thiệu, tiếng Anh với bạn chỉ là chuyện nhỏ. Đừng quá sốt sắng, ở cuối phần này tôi sẽ giới thiệu cho bạn ngay thôi. Muốn nhanh thì phải từ từ.

Âm thanh na ná

Âm thanh na ná chắc chắn không còn xa lạ với bạn đọc của quyển sách này nữa. Khi sử dụng kỹ thuật âm thanh na ná, khả năng liên tưởng của bạn sẽ tăng một cách chóng mặt. Ở những phần trước và đặc biệt là phần nhớ số, bạn đã biết cách chuyển những con số như số 1 thành cây cột, chuối hột...



Ở phần học từ vựng tiếng Anh này, bạn cũng sẽ được hướng dẫn và thực hành một cách tương tự. Và trước khi đi sâu vào chi tiết, mời bạn lắng nghe một câu chuyện vui trong vở hài kịch Lắm của hai danh hài nổi tiếng mà 90% người Việt đều biết đến là danh hài Hoài Linh và danh hài Chí Tài. Câu chuyện đó có nội dung như sau:

Bối cảnh câu chuyện xảy ra tại đất Mỹ và danh hài Hoài Linh vào vai một người phụ nữ miệng mồm lạnh lẽo và đánh đá vừa được định cư sang Mỹ, tạm gọi vui là cô Hoài Linh. Còn danh hài Chí Tài vào vai một người đàn ông hiền lành và đã sống lâu năm ở đất Mỹ. Cuộc trò chuyện cứ thế tiếp diễn cho đến một cao trào thú vị về việc học tiếng Anh của cô Hoài Linh. Chú Chí Tài hỏi cô Hoài Linh trước khi qua đây (Mỹ) có học tiếng Anh không?

Cô Hoài Linh rất tự hào về khả năng học thuộc các từ tiếng Anh về các thứ trong ngày như Monday, Tuesday, Friday... Sunday của mình. Cô Hoài Linh tiết lộ rằng nhờ công việc bán bún riêu trước đây và việc lôi ra tất cả các đồ đạc, dụng cụ nấu bún riêu của cô ra để liên kết mà cô có khả năng nhớ thần sầu và nhớ nhanh kinh khủng. Chú Hoài Linh hỏi ủa sao hay vậy?



Cô Hoài Linh bật mí là:

Chẳng hạn như Monday là thứ 2, khó nhớ quá nên cô đã liên tưởng đến những thứ quen thuộc với cô. Chẳng hạn Monday đọc như là mâm đây nên cô vác cái mâm ra và chỉ vào cái mâm và nói là thứ 2.

Thứ 3 là Tuesday cũng khó nhớ quá. Tuesday đọc như là tiêu đây. Cô chỉ vào lọ tiêu và nhớ nó là thứ 3.

Thứ 4 là Wednesday đọc như là quét đây, nghĩ tới việc dọn dẹp vào thứ 4.

Thứ 5 là Thursday, đọc như là thớt đây, vác cái thớt ra và chỉ vào cái thớt là thứ 5.



Thứ 6 là Friday, đọc như là phai đây, cô vác con dao phai ra và nhớ nó là thứ 6.

Thứ 7 là Saturday đọc như là xà tiểu đây, dịch ra là rượu rắn - nhớ tới chai rượu rắn và đi nhậu vào thứ 7.

Chủ nhật là Sunday, đọc như sường đây. Chủ nhật sường vì được nghỉ ngơi.

Nghe thì có vẻ rất buồn cười nhưng nó đúng với định nghĩa của trí nhớ. Lúc này đây, cô Hoài Linh đang liên kết thông tin cũ quen thuộc với

thông tin mới. Tôi muốn mượn câu chuyện này để gửi gắm đến bạn cách học thuộc tiếng Anh qua âm thanh na ná là như vậy.

Khi học bằng phương pháp này, nhiều bạn sẽ bảo rằng nếu học theo kiểu này thì sẽ không nhớ được cách phát âm của từ. Tôi cười và bảo: Mục đích của bạn là gì?

Phát âm là phát âm và nhớ từ vựng là nhớ từ vựng. Hai điều này đâu có liên quan với nhau? Chúng ta đang sử dụng âm thanh na ná để nhớ từ vựng cơ mà?

Thế cho nên ở phía trên, tôi đã tách riêng việc học thuộc từ vựng với việc nghe - phát âm - nói - đọc - viết. Và giả sử như bạn vẫn còn băn khoăn về việc phát âm thì tôi chia sẻ với bạn điều này. Thời thế giới phẳng như ngày nay, chỉ cần gõ từ khóa Google Translate sau đó gõ từ tiếng Anh mà bạn muốn, ở đây sẽ có phần giải nghĩa, ví dụ và cả giọng đọc chuẩn Anh - Anh hoặc Anh - Mỹ cho nên điều này không đáng để lo. Nhiệm vụ của bạn chỉ là bắt chước và học theo mà thôi.

Để áp dụng âm thanh na ná này vào việc học tiếng Anh, tôi giới thiệu với bạn phương pháp Nghe Nhạc Không Lời để học từ vựng tiếng Anh siêu hiệu quả. Vậy thì phương pháp Nghe Nhạc Không Lời là gì?

HỌC TỪ VỰNG TIẾNG ANH BẰNG PHƯƠNG PHÁP NGHE NHẠC KHÔNG LỜI

Dĩ nhiên việc nghe nhạc không lời rất tốt cho trí não và đặc biệt là nhạc Ba-rốc. Tuy nhiên thứ tôi nói đến ở đây không phải là nhạc Ba-rốc mà nó là một câu sáng tạo được tôi sáng tạo từ quy trình 4 bước Nghe Nhạc Không Lời. Cụ thể là:

- **Bước 1:** Nghe cách phát âm
- **Bước 2:** Nghe na ná như...
- **Bước 3:** Kể câu chuyện liên kết dễ hình dung và có nhiều yếu tố 5S
- **Bước 4:** Lập lại nhiều lần câu chuyện vừa kể

Tôi lấy ví dụ cho bạn dễ hiểu. Chẳng hạn như từ:

Couple: Cặp đôi



- **Bước 1:** Nghe cách phát âm như cặp bồ
- **Bước 2:** Nghe na ná như là cặp bồ
- **Bước 3:** Kể chuyện để liên kết 2 từ khóa này lại với nhau: cặp bồ + cặp đôi

Ví dụ: Một cặp đôi đồng tính cặp bồ với nhau suốt 20 năm và vừa rồi họ tổ chức một đám cưới hoành tráng và bị cả xã hội lên án.

- **Bước 4:** Lặp lại câu chuyện vừa kể thật nhiều lần để tạo liên kết nơ-ron. Vừa kể vừa tưởng tượng sự sống động của câu chuyện bằng cả 5 giác quan.

Thêm một ví dụ nữa:

Contact: Liên lạc



- **Bước 1:** Nghe cách phát âm như là: cần tắt
- **Bước 2:** Nghe na ná như là công tác
- **Bước 3:** Kể chuyện để liên kết 2 từ khóa này lại với nhau: công tác + liên lạc

Ví dụ: Mẹ dặn tôi rằng có đi công tác cũng nhớ liên lạc về nhà nhé con, mẹ thương con lắm. Con có bề gì là mẹ tự vẫn theo con đó.

- **Bước 4:** Lặp lại câu chuyện vừa kể thật nhiều lần để tạo liên kết nơ-ron. Vừa kể vừa tưởng tượng sự sống động của câu chuyện bằng cả 5 giác quan.

Thêm một ví dụ nữa:

Fear: Sợ hãi



- **Bước 1:** Nghe cách phát âm như là: phía
- **Bước 2:** Nghe na ná như là khuya - đêm khuya
- **Bước 3:** Kể chuyện để liên kết 2 từ khóa này lại với nhau: khuya + sợ hãi

Ví dụ: Đêm khuya trời lạnh gió thổi vù vù, tôi đi ngang nghĩa trang thì bất chợt một người đàn bà tóc xòa dài rũ rượi từ trong nấm mồ bước ra làm tôi sợ hãi và bỏ chạy mất dép.

- **Bước 4:** Lặp lại câu chuyện vừa kể thật nhiều lần để tạo liên kết nơ-ron. Vừa kể vừa tưởng tượng sự sống động của câu chuyện bằng cả 5 giác quan.

Đến đây chắc bạn cũng đã hiểu cách ứng dụng học tiếng Anh bằng âm thanh na ná với phương pháp Nghe Nhạc Không Lời. Một lưu ý cho bạn, hãy để trí tưởng tượng và sự hài hước cũng như sáng tạo của mình lên ngôi. Đừng dùng ý thức mà phán xét những câu chuyện mình sáng tạo ra là ngu ngốc. Hãy cứ đại khờ tiếp cận từ vựng tiếng Anh như một đứa bé tiếp cận thế giới. Trẻ con làm gì có khái niệm ngu ngốc cho đến khi chúng bị người lớn áp đặt. Hãy học tập như một đứa trẻ.

Trải nghiệm học từ vựng tiếng Anh với âm thanh na ná

Trăm hay không bằng tay quen. Hãy sử dụng 4 bước Nghe Nhạc Không Lời để học những từ vựng sau đây:

Pepper: Hạt tiêu

.....

.....

.....

.....

Fancy: Tưởng tượng

.....

.....

.....

.....

Habit: Thói quen

.....

.....

.....

Tiếp theo, tôi sẽ hướng dẫn bạn một thủ thuật thú vị về việc nhớ mặt chữ tiếng Anh.

Cách để nhớ mặt chữ tiếng Anh không cần dùng giấy

Khi bạn sử dụng cách này, bạn sẽ bảo vệ được tài nguyên môi trường vì bạn không cần dùng đến giấy nữa. Thêm một điều thú vị nữa là tay của bạn cũng sẽ không bị chai vì không phải chép phạt lại từ vựng tiếng Anh quá nhiều để nhớ. Trước đây, bạn thuộc mặt chữ của những từ vựng bằng cách nào?

Ví dụ như từ Express. Tôi đoán theo cách cũ bạn sẽ chép vào giấy hoặc chép vào đầu đó hàng chục lần như sau, chúng ta hay gọi là chép phạt để nhớ:

Express: bày tỏ	Express: bày tỏ	Express: bày tỏ
Express: bày tỏ	Express: bày tỏ	Express: bày tỏ
Express: bày tỏ	Express: bày tỏ	Express: bày tỏ
Express: bày tỏ	Express: bày tỏ	Express: bày tỏ
Express: bày tỏ	Express: bày tỏ	Express: bày tỏ
Express: bày tỏ	Express: bày tỏ	Express: bày tỏ

Mỗi tay quá bạn à, tốn giấy nữa. Thay vì vậy chúng ta sẽ làm khác đi, chúng ta sẽ sử dụng trí tưởng tượng của mình. Bạn có nhớ rằng trí tưởng tượng của chúng ta sẽ không phân biệt được đâu là thực tế và đâu là tưởng tượng?

Bạn có nhớ câu chuyện người đàn ông hung tợn cầm dao đe dọa bạn và vắt quả chanh chua lè, mọng nước vào miệng bạn chứ?

Đây là lúc chúng ta áp dụng phương pháp diễn tập tinh thần mà tôi đã giới thiệu bạn ở Viên Ngọc Tưởng Tượng. Chúng ta sẽ làm như sau:



Đầu tiên, bạn sẽ hít một hơi thật sâu bằng mũi và sau đó thở từ từ ra bằng miệng, bạn làm như thế khoảng 3 lần để cơ thể mình thật sự thư giãn. Sau đó bạn nhắm mắt lại và tưởng tượng trước mặt bạn là một tấm bảng màu da cam trông rất bắt mắt. Tay phải của bạn lúc này đây đang cầm một cục phấn màu đen rất cứng, cục phấn này cứng như đá. Từ từ, chân bạn bước từng bước đến trước tấm bảng đó và tay phải của bạn nhắc viên phấn lên và viết vào chữ e rồi chữ x chữ p rồi chữ r rồi chữ e rồi chữ s và thêm một chữ s nữa. Bạn được chữ express.

Sau đó bạn tưởng tượng bạn viết từ bày tỏ sau dấu hai chấm (:). Bạn tưởng tượng rằng bạn thấy có một cô gái/chàng trai nào đó rất đẹp từ trong tấm bảng đó nháy ra và bày tỏ tình cảm với bạn bằng một lời nói I LOVE YOU và kèm theo đó là một nụ hôn đầy quyến rũ. Anh ta/cô ta từ từ chu môi lên để hôn bạn và lộ ra 2 cái răng nanh của quỷ với cái lưỡi đỏ lòm đầy máu me. Bạn giật mình và mở mắt ra bạn nhủ thầm: Ôi, một màn bày tỏ thật kinh dị. Sau đó bạn lại thêm nhiều lần nữa tưởng tượng lại câu chuyện đó.

Bạn hiểu ý tôi rồi chứ?

Mấu chốt ở đây là bạn phải tưởng tượng bạn có một tấm bảng và một viên phấn để viết chữ. Còn những yếu tố sau thì dựa trên trí tưởng tượng bay cao bay xa của bạn.

BÍ MẬT ĐƯỢC BẬT MÍ

Và sau đây là món quà tôi muốn chia sẻ với bạn, chắc hẳn bạn đang rất nóng lòng quyển sách mà tôi nhắc đến ở phần đầu là gì. Hãy nhớ rằng, khi bạn hiểu được cách học từ vựng tiếng Anh bằng âm thanh na ná và kết hợp với quyển sách mà tôi giới thiệu thì từ vựng tiếng Anh với bạn chỉ là chuyện nhỏ. Và quyển sách đó mang tên là **Hack Não 1500 Từ Vựng Tiếng Anh**.



Hack Não 1500 Từ Vựng Tiếng Anh là một quyển sách có thể nói là đáng đọc nhất hiện nay nếu như bạn muốn thuộc 50 đến 100 từ vựng mỗi ngày. Quyển sách là một quá trình nghiên cứu cũng như nỗ lực của tác giả Nguyễn Văn Hiệp và đội ngũ cộng sự của anh. Để cho ra đời được quyển

sách này, anh và đội nhóm của anh đã nỗ lực nghiên cứu và hoàn thành trong suốt 6 tháng liền với nội dung cực chất và bản in với những hình ảnh dễ thương đầy cảm xúc, giấy thơm không tả nổi. Thời điểm mà tôi đang viết quyển sách này, quyển sách **Hack Não 1500 Từ Vựng Tiếng Anh** đã đến tay được hàng ngàn con người và con số này sẽ còn tăng không ngừng, tăng đột biến bởi vì nó quá hiệu quả.

Tôi chia sẻ với bạn thông tin này bởi vì tôi là người Việt và tôi ủng hộ tri thức của người Việt. Nếu bạn có điều kiện tôi khuyên chân thành bạn hãy sở hữu trong tay 1 quyển **Hack Não 1500 Từ Vựng Tiếng Anh** để biến việc học từ vựng tiếng Anh là một niềm vui thật sự.

Đã có hàng ngàn phản hồi tích cực về quyển sách này rồi nên tính hiệu quả thì khỏi phải bàn tới. Việc của bạn ngay sau khi đọc quyển sách Phương pháp ghi nhớ đỉnh cao này là hãy tìm mua quyển sách **Hack Não 1500 Từ Vựng Tiếng Anh** để Input từ vựng tiếng Anh ngay. Chỉ cần bạn trên 12 tuổi, quyển sách này là dành cho bạn. Có những cụ ông, cụ bà đã 60 tuổi vẫn còn học được hơn 50 từ vựng một ngày. Bạn nghĩ con số của bạn là bao nhiêu?

Cuốn sách **Hack Não 1500 Từ Vựng Tiếng Anh** hiệu quả là vì tác giả đã ứng dụng kỹ thuật âm thanh na ná để biến 1500 từ vựng khô khan thành một món ăn tinh thần có cảm xúc, dễ đọc, dễ hiểu, dễ hình dung và dễ thuộc. Ngoài ra, tác giả còn thêm vào đó những truyện chêm đầy tính mê hoặc. Bạn có đang thắc mắc truyện chêm là gì?

Nếu tò mò và thật sự muốn cải thiện. Một lần nữa, sau khi đóng quyển sách này lại bạn hãy tìm mua cho bằng được quyển sách đó nhé. Sách in không kịp bán, tôi rất hi vọng bạn sẽ sở hữu nó trong tay. Và rồi sau một khoảng thời gian ngắn, trình độ sử dụng tiếng Anh của bạn tăng vùn vụt... Lúc đó đừng cảm ơn tôi nhé, tôi ngại lắm.

CÁCH ĐỂ NHỚ TÊN THUỐC DÀNH CHO CÁC DƯỢC SĨ

Trong quá trình chia sẻ về kỹ năng siêu trí nhớ. Tôi đã gặp rất nhiều những bạn dược sĩ tương lai (sinh viên) hoặc đã là dược sĩ hỏi tôi rằng: Dững ơi, làm thế nào để nhớ tên thuốc đây bạn?

Một câu hỏi rất hay. Tên thuốc có hàng trăm, hàng ngàn loại khác nhau nên đây thật sự là vấn đề lớn với các dược sĩ. Đối với các dược sĩ đây là một câu hỏi rất thông minh vì câu hỏi này giải quyết được vấn đề của họ. Tuy nhiên không phải ai cũng tìm ra được lời giải cho câu hỏi này và đó là nỗi đau đầu thường trực của họ. Chính vì thế, trong quyển sách này tôi sẽ chia sẻ cho bạn cách để bạn có thể nhớ dễ dàng được mọi loại tên thuốc mà bạn muốn. Có thể bạn sẽ nhớ không được nhanh nhưng bạn sẽ nhớ rất lâu đấy.

Quay trở lại câu chuyện là làm như thế nào để nhớ tên thuốc. Tôi hỏi lại những người ấy. Thế bạn muốn nhớ cái gì gửi cho tôi xem với?

Họ gửi cho tôi một loạt tên thuốc và công dụng. Tôi cũng khá hoang mang vì không thuộc chuyên ngành của mình. Nhưng nhờ có công thức Sắp Mặt Em Rồi, tôi ung dung giải quyết vấn đề mà họ đang cần sự giúp đỡ.

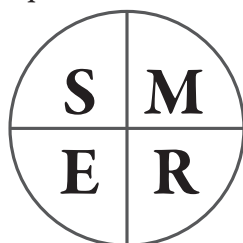


Tên Gọi	Công Dụng
Lunesta	An thần
Chantix	Cai nghiện thuốc lá
Dilantin	Chống co giật
Xanax	Chống trầm cảm

Vậy câu hỏi đặt ra là làm cách nào để có thể nhớ tên thuốc và công dụng của thuốc đây ?

Quá đơn giản. Tên thuốc có khác gì là một từ tiếng Anh đâu. Và bạn hãy xem công dụng của thuốc như là nghĩa của tên gọi vậy. Nếu nói đến Love bạn nghĩ ngay đến tình yêu thì hãy làm như thế nào mà nhắc đến Lunesta thì bạn nghĩ ngay đến an thần. Đơn giản mà đúng không?

Vậy để nhớ tên thuốc và công dụng của nó thì bạn hãy hình ảnh hóa nó. Hãy sử dụng công thức Sắp Mặt Em Rồi. Cụ thể như sau:



Ở đây, tôi sẽ làm mẫu cho bạn tên của 1 loại thuốc và công dụng kèm theo để thị phạm cho bạn hiểu phương pháp. Bạn hiểu được phương pháp rồi thì cứ thế mà làm thôi. Ví dụ như tên thuốc là Lunesta và có tác dụng là an thần. Để nhớ được, bạn hãy sử dụng âm thanh na ná để làm mềm.

Bạn đọc Lunesta Lunesta Lunesta, đọc một hồi bạn nghe nó giống như là Lu Nước Ta, Lu Nước Ta. Bạn la lên:

Aaaaa, Lu nước ta khiến bạn nghĩ đến cái Lu mà nhà mình hay sử dụng. Vậy là bạn đã hình ảnh hóa xong tên thuốc Lunesta. Sau này muốn nhớ tên thuốc của loại thuốc này, bạn chỉ cần nhớ tới cái Lu nhà bạn.



Bạn thấy mọi chuyện đơn giản hơn chưa ?

Tiếp theo để nhớ công dụng là thuốc an thần thì bạn chỉ cần hình dung ra một người đang nằm ngủ là xong.



Kể đến bạn sử dụng phương pháp kể chuyện để kết nối hai hình ảnh này lại với nhau để khiến chúng có sự liên kết với nhau. Làm như thế nào mà hễ cứ nhắc tới cái Lu là bạn nhớ tới người đang ngủ. Bạn có thể kể câu chuyện như sau:

Ngày xưa ngày xưa, có một chàng trai nằm ngủ trong cái Lu hết ngày này qua tháng nọ vì uống nhầm thuốc an thần. Rồi một ngày nọ, cái Lu bị bể vì bị một con Bò giẫm phải. Vì giẫm bể cái Lu nên anh ta cũng bị con Bò đó giẫm vào người. Như một phản ứng tự nhiên, anh ta bật dậy và phát hiện ra mình đã ngủ trong Lu được 100 năm. Và câu chuyện này được lưu truyền dưới tên gọi chàng trai ngủ trong lu. Một câu chuyện nổi tiếng ngang bằng với câu chuyện công chúa ngủ trong rừng. Hết!

Giờ thì bạn chỉ cần ôn đi ôn lại câu chuyện này nhiều lần thì bảo đảm với bạn. Tên thuốc chỉ còn là chuyện nhỏ. Cái khó là bạn có chịu động não làm mềm lúc đầu hay không. Nếu chịu làm mềm, bạn dễ nhớ thông tin. Nếu không, còn lâu bạn mới vượt qua được nỗi sợ nhớ tên thuốc.

Bạn thấy không?

Công thức Sắp Mặt Em Rồi thật sự là một liều thuốc tuyệt diệu để giúp cho trí nhớ của bạn vững vàng hơn. Không phải vì bạn nhớ kém mà chỉ

là bạn chưa sử dụng đúng cách mà thôi. Còn bây giờ là trải nghiệm của bạn. Nếu bạn là một dược sĩ thì hãy thực hành điều tôi nói với bài tập sau đây. Còn nếu bạn không phải là một dược sĩ thì có thể hướng dẫn lại cho những người cần cách ứng dụng hoặc giới thiệu họ quyển sách này để họ hiểu rõ bản chất của việc ghi nhớ. Rất cảm ơn bạn nếu bạn là một người cho đi hết lòng.

Trải nghiệm nhớ tên thuốc và công dụng của thuốc

Hãy sử dụng công thức Sắp Mặt Em Rồi (SMER) để nhớ tên thuốc:

1: Chantix có công dụng là cai nghiện thuốc lá

.....

.....

.....

2: Dilatin có công dụng là chống co giật

.....

.....

.....

3: Xanax có công dụng là chống trầm cảm

.....

.....

.....

Vậy là bạn đã biết rất nhiều cách ứng dụng trí nhớ trong học tập, đời sống và công việc của bạn. Còn bây giờ, mời bạn sang chương tiếp theo với những thứ cực kỳ hay không thể bỏ lỡ. Càng về sau, quyển sách này càng hay nên bạn hãy đọc ngay chương tiếp theo đi nhé.

CHƯƠNG 13

**TẠI SAO BẠN VẪN DẠM CHÂN TẠI
CHỖ VÀ VẪN CHƯA THÀNH CÔNG ?**

Cách bạn làm một việc là cách bạn làm mọi việc.

--Brian Tracy--

Chúc mừng bạn vì bạn đã đến được chương cuối của quyển sách này. Một hành trình vạn dặm từ những bước chân đầu tiên cũng đã gần về đến đích.

Tôi thật sự tự hào vì được làm bạn với những con người tuyệt vời như bạn. Dù bạn đi nhanh hay đi chậm thì tôi cũng chúc mừng bạn vì bạn đã đến được đây.

Kiên trì luôn là liều thuốc bổ của thành công. Tôi từng đọc một câu chuyện rất thú vị như sau:

Tại một vùng đất xa xôi hẻo lánh ở Châu Phi. Cái nơi mà hạn hán xảy ra triền miên, ở đó nước sạch quý hơn cả vàng.

Trong cái xứ hẻo lánh đó có một ngôi làng và trong ngôi làng thì có một cái máy bơm nước bằng tay. Người dân trong ngôi làng đó không biết cái máy bơm nước này đã có từ bao giờ. Và người dân cũng không biết bao giờ nước ở đó sẽ cạn kiệt.



Một ngày nọ, một người đàn ông từ phương xa vượt bão cát sa mạc đến được với ngôi làng trong trạng thái thức ăn dự trữ cũng như nước uống đã hết sạch. Anh ta thậm chí nghĩ: nhịn đói thì được chứ nhịn khát chỉ có đường chết. Anh ta vào làng và xin nước nhưng chẳng ai cho. Ai ai cũng bảo

anh ta hãy ra cái máy bơm nước đó mà lấy. May mắn thì có nước, không thì chết khát.

Hiểu được rằng họ cũng đang bảo vệ tính mạng của chính họ, người đàn ông không chút buồn bực và tiến thẳng về nơi có cái máy bơm nước. Sau hơn một giờ đồng hồ anh ta cũng đến được cái máy bơm. Anh ta đứng trước cái máy bơm và thấy có một dòng chữ rất mờ với nội dung: ấn 100 cái mới có nước.

Vì quá khát nên anh ta bắt đầu ấn để lấy nước. Anh ta ấn 1 cái, rồi 2 cái, rồi 3 cái, rồi 4 cái... 15 cái... 30 cái... 50 cái... 75 cái... 85 cái... vì quá đuối anh ta bắt đầu ngưng lại ở con số 85. Câu hỏi đặt ra ở đây là theo bạn anh ta phải ấn bao nhiêu cái nữa để có được nước?

Có người sẽ trả lời là 15 cái nữa và có người nói là 100 cái nữa. Chúc mừng những ai trả lời là 100 cái nữa. Bởi vì khi anh ta ngưng lại, nước đã bị tuột và anh ta phải bắt đầu lại từ đầu.

Một câu chuyện nhỏ nhưng ý nghĩa thì không hề nhỏ tí nào. Đã bao nhiêu lần rồi bạn đặt ra cho mình rất nhiều mục tiêu nhằm để đáp ứng những điều bạn muốn?

Nhưng đã bao nhiêu lần rồi bạn bị tuột nước và phải bắt đầu lại từ đầu?

Mỗi lần bắt đầu lại là mỗi lần gian nan, thay vì vậy chúng ta chỉ cần thêm một chút nữa, rồi lại thêm một chút nữa, rồi lại thêm một chút nữa. Giữa sự nỗ lực thêm một chút nữa và việc buông tay để bắt đầu lại từ đầu bạn chọn điều nào?

Tôi biết bạn sẽ chọn nỗ lực thêm một chút nữa bằng hành động của bạn. Tôi nói đúng chứ?

Và dĩ nhiên để chứng minh bạn không nói suông, tôi mời bạn cùng tôi tham gia vào một trải nghiệm đo lường để chứng minh là bạn đã có sự chuyển hóa từ bên trong thông qua quyển sách này.

Tôi sẽ là người hướng dẫn, còn bạn sẽ là người vượt qua thử thách. Trải nghiệm này thật ra chẳng có gì đặc biệt, bạn đã làm rồi. Bây giờ chỉ làm lại và xét tính hiệu quả của bạn mà thôi.



Đây thật ra là một bài tập đo lường sau sách. Vì sẽ thật vô nghĩa nếu như đọc xong mà chẳng cải tiến được gì. Như những lưu ý ở chương 2, bạn cần:

1: Hãy tìm cho mình một nơi yên tĩnh để làm bài tập, tốt nhất là phòng riêng hoặc một nơi nào đó mà không có ai làm phiền bạn bất chợt để tránh tình trạng mất tập trung.

2: Hãy chuẩn bị sẵn đồng hồ bấm giờ và bút chì để ghi lại số điểm mà bạn hoàn thành được sau mỗi 3 phút. Nếu bạn không có đồng hồ bấm giờ thì hãy tự ước lượng thời gian.

3: Trước khi làm bài tập hãy thư giãn bằng cách nhắm mắt lại, ngồi thẳng lưng. Sau đó hít một hơi thật sâu và thở ra thật chậm. Làm như thế vài lần bạn sẽ thấy thoải mái hơn rất nhiều. Nếu có thêm tiếng nhạc không lời nhẹ nhàng trong lúc thư giãn và lúc làm bài tập thì càng tốt.

4: Nghiêm túc làm bài tập và nỗ lực hết mức có thể.

TRẢI NGHIỆM ĐO LƯỜNG HIỆU QUẢ SAU KHI ĐỌC

Tốt lắm. Bạn đã sẵn sàng chưa?

Nếu chưa thì hãy hoàn thành tất cả những gì bạn đang vướng bận hoặc gác tất cả mọi việc sang một bên. Trải nghiệm này chỉ tốn của bạn không tới 20 phút đâu. Còn bây giờ mời bạn bắt đầu hành trình...



Bài tập 1: Hãy đọc danh sách các mục sau chỉ 1 lần. Sau đó viết lại những gì bạn nhớ. Cứ 2 đáp án đúng bạn sẽ được 1 điểm. Bạn có 3 phút để hoàn thành bài kiểm tra này. Sau 3 phút, hãy lật sang trang tiếp theo để ghi lại đáp án nhé!

Trái Khế, Viên Phấn, Con Tàu, Cái Ghế, Quả Nho, Mì Gói, Xe Đạp, Bảng Đen, Lá Cờ, Tivi, Ống Hút, Máy Tính, Con Bò, Chó Sói, Máy Bay, Cây Nến, Bí Xanh, Máy Lạnh, Bánh Mì, Gà Rán.

Bài tập 2: Hãy đọc danh sách các mục sau chỉ 1 lần. Sau đó viết lại những gì bạn nhớ **đúng thứ tự**. Mỗi 2 đáp án đúng bạn sẽ được 1 điểm. Bạn có 3 phút để hoàn thành bài kiểm tra này:

1. Hoa Mai	6. Hành Lá	11. Bàn Phím	16. Cá Chép
2. Con Ngựa	7. Củ Tỏi	12. Con Nhện	17. Thử Xe
3. KFC	8. Răng Giả	13. Hồ Gươm	18. Đồng Hồ
4. Đồng Xu	9. Gấu Bông	14. Lá Cờ	19. Viên Gạch
5. Cơm Hộp	10. Chó Đốm	15. Cây Kiếm	20. Bánh Kem

Bài tập 3: Hãy đọc các con số sau chỉ 1 lần. Sau đó viết lại những gì bạn nhớ đúng thứ tự. Mỗi 2 đáp án **đúng thứ tự** bạn sẽ được 1 điểm. Bạn có 3 phút để hoàn thành bài kiểm tra này. Sau 3 phút, hãy lật sang trang tiếp theo để ghi lại đáp án nhé!

65885438973285209889

Bài tập 4: Dưới đây là danh sách các ngày, tháng quan trọng trong lịch sử. Bạn có 3 phút để đọc, ghi nhớ và sau đó hãy viết lại chúng. Mỗi đáp án đúng bạn được 2 điểm. Sau 3 phút, hãy lật sang trang tiếp theo để ghi lại đáp án nhé!

1876: Chiến điện thoại đầu tiên ra đời

1903: Máy bay ra đời

06/08/1945: Mổ bom nguyên tử tại Hiroshima - Nhật Bản

1918: Kết thúc Thế Chiến 1 (chiến tranh thế giới)

Bài tập 1: Hãy ghi lại đáp án của bài tập 1.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 2: Hãy ghi lại đáp án của bài tập 2.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 3: Hãy ghi lại đáp án của bài tập 3.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 4: Hãy ghi lại đáp án của bài tập 4.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

THANG ĐO LƯỜNG

Chúc mừng bạn vì bạn đã hoàn thành bài tập một cách xuất sắc. Sự nỗ lực quan trọng hơn số điểm. Sự thật là bao nhiêu điểm cũng không quan trọng vì cũng chẳng có ai phán xét bạn cả. Tuy nhiên, bạn thử cộng lại xem qua 4 bài tập bạn có được bao nhiêu điểm rồi. Sau đó nhìn vào bảng đo lường xem trí nhớ của bạn đang ở mức nào.

Số điểm của bạn:.....

TRẠNG THÁI	HIỆN TẠI	SAU KHI ĐỌC SÁCH
Bình Thường (dưới 20 điểm)		
Tốt (từ 20 - 30 điểm)		
Rất Tốt (trên 30 điểm)		

Tuyệt, bạn đã làm rất tốt những gì mà tôi đề nghị và hướng dẫn. Khi đã biết được số điểm của mình và trạng thái trí nhớ của mình. Bạn vui lòng đánh dấu V vào cột xác nhận đầu tiên để biết cột mốc bạn đang ở đâu nhé. Chúc mừng bạn vì đã hoàn thành xuất sắc bài tập này. Kỹ năng ghi nhớ của bạn tăng đến mức nào rồi?

CHƯƠNG 14

NGHỆ THUẬT SỐNG GIÚP BẠN
ĐẠT ĐƯỢC TẤT CẢ NHỮNG GÌ
BẠN MUỐN MỘT CÁCH DỄ DÀNG HƠN

Phúc cho những ai không thấy mà tin

--Kính Thánh--

Khi bắt đầu viết một quyển sách về nghệ thuật ghi nhớ (tôi gọi nó là nghệ thuật vì bạn phải sáng tạo rất nhiều với nhiều cung bậc cảm xúc) nhiều người hỏi tôi là: quyển sách này có gì đặc biệt so với những quyển sách ghi nhớ khác?

Tôi trả lời: đây sẽ là một quyển sách vô cùng đặc biệt vì nó không đơn thuần là một quyển sách nói về kỹ năng ghi nhớ mà ẩn chứa trong đó là nghệ thuật sống. Thông qua bối cảnh là quyển sách, tôi sẽ truyền vào đó rất nhiều tư duy, tư tưởng tích cực khiến cuộc



đời của ai đó bừng sáng vì ngộ ra được một điều gì đó hay ho. Tôi đặc biệt còn nỗ lực diễn đạt mọi thứ phức tạp, trừu tượng thành những thứ đơn giản bằng cách giúp cho người đọc hiểu rõ bản chất của những thứ họ đang khúc mắc. Khi họ hiểu được bản chất, họ sẽ không đi chữa ngọn. Và khi không chữa ngọn, họ sẽ tập trung vào gốc rễ. Tập trung vào gốc rễ chính là tập trung vào giá trị bên trong của họ. Họ sẽ tìm về chính mình và chuyển hóa thay vì kiếm tìm một điều gì đó mới bên ngoài. Trong quá trình tự phát triển chính bản thân mình và đào tạo cho người khác, tôi nhắc đi nhắc lại với mọi người và với chính mình: có sẵn hết rồi, mài cho nó sáng mà thôi.

Dĩ nhiên bạn cần một ai đó để khai sáng cho bạn tư duy và những phương pháp hiệu quả. Tuy nhiên khi bạn đã nắm rõ tư duy và hiểu rõ

phương pháp, bạn hãy bắt tay vào hành động đừng chờ đợi nữa. Tôi rất không ưa những kẻ bảo: đợi chờ là hạnh phúc. Vớ vẩn!

Bạn chờ đến khi nào?

Liệu ngày mai bạn còn sống hay không mà chờ với đợi?

Tôi không cố thúc ép bạn phải hành động ngay lập tức vì hoàn cảnh của mỗi người là khác nhau. Tôi chỉ muốn khuyên bạn hãy ra quyết định hành động nhanh hơn. Đừng là kẻ thu thập thông tin nữa, đừng chuẩn bị sống nữa mà hãy sống một cách thật sự.

Tôi phải nói rằng bạn thật may mắn khi đọc được quyển sách này vì sắp tới đây tôi chắc chắn chia sẻ cho bạn một thứ mà bạn chưa từng biết đến, hoặc giả như bạn đã từng biết đến nhưng chưa hiểu rõ nó là gì. Hoặc thậm chí bạn đã hiểu nhưng chưa biết cách ứng dụng.

Thứ mà tôi sắp chia sẻ sau đây sẽ khiến cho cuộc đời bạn thay đổi thật sự chẳng những nhanh mà còn là mạnh. Thậm chí bạn sẽ thay đổi cả cách nhìn nhận lại thế giới này từ đó giúp cho cuộc đời của bạn hạnh phúc hơn, giàu có hơn và thành công hơn. Nó đáng giá hơn bất cứ vàng bạc, châu báu nào mà người khác mang tặng bạn nếu bạn tin, hiểu và ứng dụng. Có nhiều người sử dụng thứ này như là một công cụ để giúp cuộc đời họ đi nhanh hơn, có người lại sử dụng thứ này để trao đổi, mua bán với một số tiền cực kỳ lớn.

Và cho dù họ có làm gì đi chăng nữa thì thứ này quá giá trị để chia sẻ. Sắp tới những điều tôi nói có thể khiến bạn không tin vì nó nhuộm màu huyền bí và tâm linh. Với những người theo chủ nghĩa thực tế, bảo thủ thì xin được chia buồn với bạn. Với những người không thấy mà tin thì chúc mừng bạn, phúc cho những ai không thấy mà tin. Vậy rốt cuộc nó là cái gì mà tôi lại úp úp mở mở từ này tới giờ?

Trước khi chia sẻ với bạn. Xin phép cho tôi hỏi bạn vài câu nhé:

Có bao giờ bạn đang nghĩ vu vơ tới một người bạn thì người đó bỗng đứng nhắn tin hoặc gọi điện cho bạn hay chưa?

Có bao giờ bạn đang thích một món ăn gì đó, bước chân vào nhà thì bạn thấy cha mẹ của bạn đã nấu sẵn món ăn đó?

Bạn đang nghĩ đến một quyển sách, bạn bước chân vào nhà sách thì quyển sách đó đập ngay vào mắt bạn hoặc trong tuần đó có ai đó tặng cho bạn?

Bạn mong muốn có một món đồ gì đó và rồi trong tháng đó, tuần đó, ngày đó bạn được ai đó tặng cho bạn?

Bạn đang mong muốn cải thiện trí nhớ hoặc tìm điều gì đó mới cho cuộc đời bạn thì ai đó giới thiệu cho bạn quyển sách này?

Hoặc có bao giờ bạn đang nghe một bản nhạc và bước ra ngoài đường thì đi đâu bạn cũng tình cờ nghe được bản nhạc đó?

Nếu bạn trả lời có một trong những điều tôi nêu ở phía trên thì bạn nghĩ những điều đó là tình cờ?

Chia buồn với bạn, sẽ chẳng có sự tình cờ nào ở đây như bạn đã từng nói: Ô, thật là tình cờ. Không có lửa thì không có khói, không có nhân thì quả đâu ra?

Tất cả những gì bạn gặp đều tuân theo quy luật nhân quả dựa trên nghiệp mà bạn tạo ra. Nghiệp không có gì là phức tạp cả nên đừng quá lo lắng. Nghiệp đơn giản chỉ là **lời nói, suy nghĩ và hành động** của bạn mà thôi.

Nghiệp thì có 2 loại là nghiệp tốt và nghiệp xấu. Bạn gieo cái gì thì bạn gặt về cái đó thôi. Tuy nhiên, ở đây tôi không chia sẻ cho bạn về nhân quả mà là một điều hoàn toàn khác. Tôi chia sẻ cho bạn một bí mật mà từ thời xa xưa những vị như Đức Phật Thích Ca, các bậc hiền thánh đã biết tới và sử dụng để đạt được điều họ muốn một cách dễ dàng. Và nó không gì khác hơn đó chính là...

KHOA HỌC LÀM GIÀU - NLP - SỨC MẠNH TIỀM THỨC - NGHĨ GIÀU LÀM GIÀU?

Nếu bây giờ bạn bước ra một nhà sách, bạn sẽ nhận thấy rằng rất nhiều tác giả viết về điều mà tôi muốn nói kể tiếp đây. Chẳng hạn như quyển Nghĩ Giàu Làm Giàu của Napoleon Hill, quyển Khoa Học Làm Giàu của Wallace Delois Wattles, quyển Sức Mạnh Tiềm Thức của Joseph Murphy, quyển The Sercet của Rhonda Byrne, quyển Cảm Nhận Thế Nào Đòi Trao Thế Đây của Andrew Matthews... và cả ngành khoa học lập trình ngôn ngữ tư duy (NLP)

cũng nhắc thường xuyên đến điều này. Tuy nhiên, tôi sẽ không nói về những kiến thức mà những quyển sách ấy chia sẻ mà tôi sẽ nói theo thứ ngôn ngữ bình dị mà do chính tôi đúc rút, ứng dụng và trải nghiệm được. Tôi đảm bảo với bạn, tôi sẽ có những cái rất riêng mà những quyển sách ấy chẳng có được, một phiên bản cải tiến.

Thật sự điều mà tôi muốn nói ở đây không có gì khác hơn đó chính là luật hấp dẫn. Một bí mật mà ai thấu hiểu và ứng dụng được, người đó sẽ đi rất nhanh trên hành trình cuộc đời của họ. Bạn có đặt câu hỏi tại sao tôi lại thêm nội dung phần này vào đây và nó có liên quan gì đến việc cải thiện trí nhớ?

Nó không liên quan đến trí nhớ nhưng nó có liên quan đến trí não của bạn, nó là nghệ thuật sống. Nó liên quan đến kiến thức não bộ mà tôi đã từng chia sẻ cho bạn đó là ý thức và tiềm thức, nó còn liên quan đến 5 giác quan của bạn, nó liên quan đến trí tưởng tượng, sự hình dung và thậm chí nó liên quan đến hầu hết những gì mà tôi chia sẻ từ đầu đến cuối trong quyển sách này, mọi thứ đều liên quan với nhau thông qua việc hiểu được cơ chế hoạt động của não bộ...

NLP, sức mạnh tiềm thức, luật hấp dẫn... tất cả đều hoạt động trên cơ chế của não bộ, não bộ là bản chất của những điều này. Cụ thể thì tôi sẽ giải thích cho bạn ngay sau đây.

Tôi rất tham lam trong việc chia sẻ bởi vì tôi muốn bạn nhận nhiều giá trị nhất từ sách và bởi vì nó còn là đam mê của tôi. Để tôi kể bạn nghe một câu chuyện về luật hấp dẫn mà tôi lại là nhân vật chính:

Cách đây khá lâu, lúc tôi còn phụ mẹ bán tạp hóa, vì nhà nằm sát đường lộ nên người qua lại rất đông. Hôm đấy tôi ngồi trước nhà để ngắm dòng người qua lại. Vì nhà buôn bán tạp hóa nên tôi cũng biết khá nhiều người ở xóm tôi. Tôi đang ngồi thì nghĩ miên man về một người anh hay ghé nhà tôi mua hàng. Vừa nghĩ đến người anh ấy thì anh ấy chạy xe máy vụt qua một cái. Tôi nói: ôi trùng hợp thế, mới nghĩ mà đã thấy, linh thật.

Sau đó, tôi tiếp tục ngồi nghĩ đến một người chị thì bất ngờ là chị ấy lại chạy vụt qua. Lúc ấy tôi đã ơ lên một tiếng rất to và nói: chắc lại là trùng hợp.

Rồi tôi nghĩ đến người thứ 3, họ lại vụt qua. Người thứ 4, họ lại vụt qua. Người thứ 5, họ lại vụt qua. Khi người thứ 5 xuất hiện, tôi choáng váng. Tôi chạy thật nhanh vào nhà với mặt mày không còn tí máu và tôi hỏi cha: Cha ơi, sao con nghĩ tới 5 người khác nhau mà họ lại đều xuất hiện lập tức vậy cha?

Cha tôi nói chắc là tôi có thần giao cách cảm. Tôi nghe thì cũng không thuyết phục lắm với câu trả lời của cha. Và trong lòng tôi luôn đặt nghi vấn:

Nếu chuyện xảy ra 1 lần hoặc 2 lần thì có lẽ là tình cờ. Nhưng nếu xảy ra 5 lần thì chắc chắn có quy luật gì ở đây. Và sau này, với sự tò mò ham tìm hiểu nên tôi đã phát hiện ra quy luật này của vũ trụ. Và quy luật này không gì khác hơn đó chính là luật hấp dẫn.



Sau này, nhờ ứng dụng luật hấp dẫn trong cuộc sống, tôi đã hấp dẫn và hút đến mình rất nhiều những thành tựu mà tôi mong muốn dù tôi còn khá trẻ. Thời điểm tôi viết quyển sách này là năm tôi 25 tuổi, ngày sách được xuất bản cũng là ngày tôi bước sang tuổi 26. Một sự trùng hợp không hề nhẹ vì trước kia tôi đã từng đặt mục tiêu và mong muốn là xuất bản một quyển sách trước tuổi 26 và ước mơ đó đã thành sự thật.

Vậy thì luật hấp dẫn được phát biểu như thế nào và nó là gì mà có thể giúp bạn đạt được điều bạn muốn?

Luật hấp dẫn được phát biểu như sau: cuộc đời của bạn được tạo ra bằng những suy nghĩ của bạn. Hết!

Một bí mật vô cùng đơn giản như vậy thôi nhưng chính vì đơn giản như vậy mà nhiều người xem nó như là một điều thường, nhưng đây là một bí mật hết sức ghê gớm đã làm cho thế giới này khuynh đảo, đã làm cho người ta đau khổ hoặc đã làm cho nhiều người thành công, vĩ đại. Trong đó có các nhân vật vĩ đại như Đức Phật Thích Ca, như các bậc hiền triết trong quá khứ và thậm chí những người ngày nay sử dụng.

Chúng ta hãy cùng nhắc lại định nghĩa này:

Cuộc đời của bạn được tạo ra từ những suy nghĩ của bạn.

Và suy nghĩ không gì khác chính là những hình thái khác của tâm. Năm 2006, quyển sách *The Secret* của Rhonda Byrne nổi đình nổi đám vì tiết lộ bí mật này và tạo một phong trào mới, phong trào New Age. Nhiều người cứ tưởng bí mật này được phát hiện ra vào năm 2006 nhưng thật ra đã hơn 2500 năm trước, Đức Phật đã từng nói trong kinh Pháp Cú:

Tâm dẫn đầu các Pháp, tâm là chủ tâm tạo. Nếu nói lên hay hành động với tâm ý bất thiện thì khổ não sẽ theo sau như bánh xe lăn theo con vật kéo xe. Và Đức Phật cũng nói thêm:

Tâm làm chủ tâm tạo, nếu nói lên hay hành động với tâm ý thiện lành thì an lạc sẽ theo ta như bóng chẳng rời hình. Và trong kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật cũng từng nói: Tâm như là một thợ vẽ và vẽ nên toàn cả thế gian này và trong tất cả thế gian này không có cái gì mà không do cái tâm này vẽ ra.

Và vì vậy từ luật hấp dẫn, từ lời Phật dạy ta thấy rằng cuộc đời của chúng ta là một chuỗi những suy nghĩ hay cách nói khác là tâm. Và từ tâm này, nó tạo nên số phận của con người. Và vì thế, hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào tâm của chúng ta. Tại sao quy luật này lại trở thành một sự thật?

Đức Phật đã diễn tả trong kinh A Hàm rất đơn giản bằng luật Duyên Sinh. Có nghĩa là khi một cái này sinh thì cái khác sẽ sinh và khi một cái này diệt thì cái khác sẽ diệt. Đó là một chuỗi sinh diệt. Nếu bạn khởi lên một tâm tốt, việc tốt sẽ kéo đến với bạn và khi bạn khởi lên một tâm xấu, những điều tồi tệ cũng sẽ kéo đến bạn một cách nhanh chóng. Đây là mấu chốt quan trọng của bí mật này vì nếu chúng ta không biết rằng nó hoạt động theo chuỗi thì chúng ta thường hay đổ thừa cho hoàn cảnh, đổ thừa cho số phận và những người xung quanh chúng ta.

Một lần nữa tôi lại nói, mọi thứ trên đời này đều bắt đầu nguồn từ suy nghĩ hay tâm của bạn. Bởi vì:

Gieo suy nghĩ thì gặt hành động. Gieo hành động thì gặt thói quen. Gieo thói quen thì gặt tính cách. Gieo tính cách thì gặt số phận.

Khi tôi chia sẻ điều này, rất nhiều người không tin là chỉ bằng ý nghĩ thì làm sao đạt được mục tiêu và họ quyết định không tin vào điều này?

Tôi giải thích với họ rằng:

Bạn có nhìn thấy sóng Wi-Fi không?

Bạn có nhìn thấy sóng điện từ không?

Bạn có nhìn thấy sóng radio không?

Họ bảo: Không!

Tôi hỏi: Vậy bạn có tin là có sóng Wi-Fi, sóng điện từ và sóng radio không?

Họ bảo: Tin

Tôi tiếp tục nói: Đúng, không thấy không có nghĩa là không tồn tại.

Bạn có biết rằng mỗi suy nghĩ của chúng ta đều phát ra một loại sóng với một tần số nhất định chứ?

Họ: À, ừm... Vậy hả?

Tôi nói: Đúng, mỗi suy nghĩ khác nhau sẽ phát ra một loại tần số khác nhau. Và những suy nghĩ có cùng tần số với nhau sẽ hút nhau. Điều này lý giải cho việc bạn sẽ hút và bị hút bởi những người có suy nghĩ giống mình. Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã là vì vậy. Ngoài ra, bạn sẽ còn hút được cả những hoàn cảnh, cơ hội, con người phù hợp với điều bạn muốn.

Họ: Thật chứ, nghe thật khó tin?

Tôi: Phúc cho những ai không thấy mà tin. Tôi đổ bạn nhé, bạn có mấy giác quan?

Họ: Tôi có 5 giác quan.

Tôi: À, vậy tôi hỏi bạn nhé. Giả sử tôi ngồi kế bên bạn và tôi nói **“bạn thật tuyệt vời”** thì bạn có tiếp nhận được những gì tôi nói không?

Họ: Dĩ nhiên, tai của tôi thính mà.

Tôi: Tuyệt, bạn tiếp nhận thông qua tai để ý thức được điều tôi nói. Tôi hỏi tiếp nhé, vậy giả sử tôi ngồi cách bạn 50km và tôi nói **“bạn thật tuyệt vời”** thì bạn có tiếp nhận được những gì tôi nói không?

Họ: Không, xa quá làm sao mà tiếp nhận?

Tôi: Chắc chắn chứ?

Họ: À, ừm... tôi cũng không chắc lắm. Vì lúc nãy anh nói với tôi là những suy nghĩ sẽ phát ra sóng cho nên tôi nghĩ lại là tôi sẽ tiếp nhận được thông tin dưới dạng sóng, sóng này có lẽ sẽ đi thẳng vào tiềm thức của tôi.

Tôi: Chính xác, con người của chúng ta khá hạn chế về mặt nhận thức. Làm sao chúng ta biết được là chúng ta chỉ có 5 giác quan?

Chúng ta cứ nghĩ rằng mình có 5 giác quan nhưng chắc gì chúng ta chỉ có 5 giác quan. Là do chúng ta chưa biết hết những giác quan mà chúng ta có mà thôi. Tôi chắc chắn chúng ta có nhiều hơn 5 giác quan. Hay còn gọi là giác quan thứ 6.

Họ: Nhưng suy nghĩ thôi thì làm sao mà mình đạt được điều mình muốn?

Tôi: Một câu hỏi rất hay. Chỉ suy nghĩ về điều mình muốn thôi thì rất khó có thể đạt được điều mình muốn. Để đạt được điều mình muốn phải nghĩ về điều mình muốn nhiều hơn nữa và đồng thời còn phải hành động. Nên nhớ, phải hành động. Luật hấp dẫn chỉ là công cụ giúp bạn đi nhanh hơn. Sẽ không có gì xảy ra cả nếu bạn không hành động.

Họ: Là sao, tôi chưa hiểu lắm?

Tôi: Anh còn nhớ về nguyên lý lượng & chất chứ?

Họ: Có, lượng đủ thì chất đổi.

Tôi: Đúng rồi, lượng đủ thì chất đổi. Có những người họ sử dụng luật hấp dẫn và họ đạt được điều họ muốn rất nhanh. Trong khi những người khác thì sử dụng mãi vẫn chưa đạt được thành tựu. Anh biết tại sao không?

Họ: Chắc là họ chưa đủ lượng.

Tôi: Quá tuyệt, đúng là họ chưa đủ lượng. Giả sử như anh vừa biết đến luật hấp dẫn, anh sẽ hút những gì anh muốn đến với đời anh chậm hơn tôi rất nhiều. Anh biết tại sao không?

Họ: Tôi không biết, anh giải thích đi...

Tôi: Một người béo phì tập thể dục được vài hôm thì họ có thể trở thành người có thân hình thon gọn sau vài ngày chứ?

Họ: Làm gì có chuyện đó.

Tôi: Đúng, những người mới sử dụng luật hấp dẫn cũng vậy. Họ mới sử dụng luật hấp dẫn cũng giống như người béo phì bắt đầu tập thể dục vậy, làm sao có thể đạt được điều mình muốn khi lượng vẫn chưa đủ... Còn về phần tôi, tôi đạt được những gì mình muốn cực kỳ nhanh là vì tôi đã tập thể dục từ lâu rồi, lượng của tôi đã chạm mức gần đổi chất. Chỉ cần tôi xác định mục tiêu và tăng lượng lên thì chất của tôi đổi ngay. Và vì thế tôi đạt được điều mà tôi muốn nhanh và lạ.

Họ: Tăng lượng bằng cách nào nhỉ?

Tôi: Có 3 cách để tăng lượng. Đó là tăng lượng bằng suy nghĩ, lời nói và hành động.

Họ: 3 cách này có gì khác nhau chứ?

Tôi: Mỗi cách khác nhau sẽ có tốc độ tăng lượng khác nhau. Nếu nói về phương diện trong 3 cách này cái nào quan trọng thì suy nghĩ là quan trọng nhất vì suy nghĩ tạo nên lời nói và hành động. Nhưng nếu nói theo phương diện tốc độ tăng lượng thì lời nói và hành động sẽ tăng lượng nhanh hơn.

Họ: Anh có thể giải thích kỹ hơn chứ?

Tôi: Sẵn sàng thôi. Tôi lấy ví dụ, anh đang rất thèm ăn kem. Anh ở điểm A và điểm có kem là điểm B, điểm B này cách điểm A 2000m và ăn kem chính là mong muốn của anh. Giả sử anh thèm ăn kem mà anh chỉ nghĩ trong đầu thì anh có tăng lượng lên nhanh được không?

Nếu anh may mắn lắm thì có ai đó hiểu ý anh mua kem đem về cho anh, nhưng chỉ nghĩ thôi thì để đạt được điều mình muốn là khá lâu, thật sự là rất lâu. Nhưng bằng việc anh sử dụng lời nói, lượng của anh sẽ tăng lên nhanh hơn. Chẳng hạn anh dùng lời nói để nhờ ai đó mua kem giùm anh, sẽ có người từ chối không mua giúp anh, nhưng chắc chắn sẽ có 1 người nào đó mua kem giúp anh và anh sẽ được ăn kem nhanh hơn rất nhiều so với việc chỉ nghĩ trong đầu.

Và cách tăng lượng hay nhất là hành động. A không nghĩ nữa, anh cũng không năn nỉ, không nhờ vả nữa. Anh chủ động xô dép và bước đến chỗ bán kem để đạt được điều anh muốn thì lượng sẽ tăng nhanh hơn và chất sẽ đổi. Anh hiểu rõ ý tôi rồi chứ?

Họ: Cảm ơn anh!!!

Bạn đã hiểu những gì mà tôi vừa nỗ lực diễn đạt rồi chứ?

Thật sự tôi có rất nhiều động lực để viết cuốn sách này vì tôi muốn truyền tải những điều mà không phải ai cũng biết để cuộc đời ai hữu duyên nhận biết được những điều này và giúp họ thay đổi cuộc đời họ. Tôi đã từng tìm hiểu về NLP, môn khoa học NLP gần giống như luật hấp dẫn vậy. Khi bạn dùng NLP là bạn đang sử dụng trí tưởng tượng của mình, 5 giác quan của mình để tăng cảm xúc về điều bạn muốn và đưa thẳng những điều bạn muốn vượt tầng ý thức, vượt người gác đền để xuống ngôi đền tiềm thức. NLP sẽ giúp bạn diễn tập tinh thần rất tốt, giúp bạn nhìn thấy rõ bức tranh, hình ảnh về điều mà bạn đang hướng tới.

Khi bạn có niềm tin tuyệt đối về điều bạn muốn một cách rõ ràng thì cả vũ trụ sẽ hợp lực để giúp bạn. Vì bạn là đứa con đầy yêu thương của người cha lớn vũ trụ, bạn là một tiểu vũ trụ trong một đại vũ trụ. Bạn còn nhớ có trong đầu thì sẽ có trên tay chứ?

Hiểu về bản chất của trí nhớ, não bộ là hiểu về NLP, hiểu về luật hấp dẫn, hiểu về sức mạnh tiềm thức...

Tuy nhiên, vẫn chưa hết. Bạn chỉ mới dừng ở mức hiểu về luật hấp dẫn mà thôi. Hiểu và ứng dụng là 2 điều hoàn toàn khác nhau.

Ngay bây giờ, tôi sẽ chia sẻ cho bạn cách ứng dụng luật hấp dẫn để bạn đạt được mọi thứ bạn muốn trên đời một cách dễ dàng hơn. Chào mừng bạn đến với những thông tin quý như kim cương.

Bí mật quý như kim cương giúp bạn đạt được những điều bạn muốn dễ dàng hơn

Ngay bây giờ, tôi sẽ chia sẻ cho bạn 5 bước ứng dụng luật hấp dẫn mà tôi dám cam đoan với bạn chưa từng một ai chia sẻ cho bạn một cách chi tiết và rõ ràng như tôi. Tôi sẽ không nhuộm cho nó một tí màu huyền bí nào cả, bạn sẽ vô cùng dễ hiểu bởi vì nó thuận theo tự nhiên. Thuận theo tự nhiên thành công ắt sẽ bền vững. Và đây là 5 bước mà tôi muốn chia sẻ đến bạn...

Bước 1: Xác định rõ ràng, chi tiết, cụ thể mục tiêu mà bạn muốn

Bạn có biết lý do gì mà đa số mọi người không đạt được điều họ muốn hay không?

Bởi vì đơn giản họ thật sự chẳng biết họ muốn gì. Bạn có thừa nhận với tôi là vũ trụ này rất giàu có và dư dả không?

Người cha lớn vũ trụ chẳng bao giờ keo kiệt với bạn vì bạn là một phần của vũ trụ. Nhưng khốn khổ thay là bạn chẳng bao giờ rõ ràng với người cha lớn này. Chỉ cần bạn rõ ràng, cụ thể, chi tiết về điều bạn muốn thì ông sẽ sẵn sàng gửi nguồn lực để hỗ trợ bạn giúp bạn đạt được điều bạn muốn. Để bạn hiểu hơn, tôi và bạn chơi một trò chơi với nhau nhé. Giả sử bạn là người cha lớn và tôi là đứa con thương yêu của bạn. Mỗi lần tôi muốn gì đó, tôi sẽ soạn tin nhắn qua điện thoại và gửi cho bạn. Chúng ta nhập vai nhé.

Tôi: Thưa cha, con muốn mạnh mẽ N G U trước những khó khăn thử thách. Con cầu mong cha có thể bạn cho con sức mạnh để con N G U.

Bạn: Thằng con của mình nó nhắn cái gì ấy nhỉ? Nó muốn nó NGU à? Được rồi ta sẽ cho nó NGU. Hô biến!

Tôi: Huhu, sao cha nở lòng nào biến con thành một đứa NGU thế này. Đây đâu phải điều mà con muốn, con cầu mong cha điều khác cơ mà?

Bạn: Con cầu mong điều gì? Rõ ràng ta thấy con muốn mạnh mẽ NGU và cho con sức mạnh để con NGU mà?

Tôi: Huhu, cha ơi. N G U là Never Give Up đó cha à chứ không phải NGU đâu. Ý con muốn nói là cha hãy cho con sức mạnh để con Never Give Up (không bao giờ bỏ cuộc).

Bạn: Nói điều mình muốn mà không rõ ràng ai mà hiểu... thôi ta lỡ rồi.

Tôi:...

Câu chuyện dừng lại ở đây, tôi và bạn cũng sẽ ngưng đóng vở kịch này. Dĩ nhiên đây vẫn là một câu chuyện hư cấu do tôi thêu dệt lên. Tuy nhiên bạn thấy sự không rõ ràng tai hại thế nào chưa?

Khi bạn áp dụng luật hấp dẫn. Bạn muốn người cha lớn giúp bạn thì mục tiêu của bạn phải thật sự rõ ràng, chi tiết và cụ thể. Rõ ràng là sức mạnh. Hãy luôn luôn nói về điều bạn muốn, đừng nói về điều bạn không muốn. Thêm một nỗi khốn khổ của loài người là hay sử dụng phủ định để nói lên điều mình muốn.

Chẳng hạn thay vì nói: tôi mệt mỏi quá thì hãy nói là tôi cần năng lượng hơn.

Thay vì nói là: tôi kém tự tin thì hãy nói là tôi cần sự tự tin.

Thay vì nói là: tôi không làm được việc này thì hãy nói là tôi cần sự quyết tâm để hoàn thành điều tôi muốn.

Đừng bao giờ dùng từ K.H.Ô.N.G với trí não vì trí não sẽ không phân biệt được đâu. Không được nghĩ tới cái điện thoại của bạn. Trong đầu bạn có đang nghĩ tới cái điện thoại không?

Đó là lý do ghét của nào trời trao của đó vì trong đầu bạn có cái gì thì bạn sẽ có trong tay cái đó. Hãy tập trung vào những điều bạn muốn, đừng tập trung vào những điều bạn không muốn.

Và ở chương 3 của quyển sách, tôi đã hướng dẫn bạn có một mục tiêu cụ thể, rõ ràng, chi tiết bằng cách có 3 cái Định nên tôi sẽ không nhắc lại nữa. Còn bây giờ chúng ta sẽ cùng nắm tay nhau bước qua bước số 2. À mà khoan đã, điều bạn muốn là gì?

Điều tôi muốn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 2: Thể hiện lòng biết ơn, sự ghi nhận và trân trọng những thứ xung quanh bạn

Có một điều thú vị trên cuộc đời chúng ta ít ai biết hoặc giả sử có biết cũng rất ít làm là bày tỏ sự biết ơn, sự ghi nhận và trân trọng những thứ xung quanh mình. Chúng ta không có thói quen này, chúng ta ngại bày tỏ tình cảm của mình với những người xung quanh. Ngay cả một thực thể sống là những người xung quanh bạn mà bạn còn ít bày tỏ sự biết ơn, ghi nhận và trân trọng họ thì những đồ vật vô tri vô giác bạn sẽ đối xử với những thứ đó như thế nào?

Tâm linh đối với tôi chẳng có gì xa lạ. Tâm linh là những gì hiện hữu xung quanh chúng ta. Đối với tôi, cái ghế mà tôi ngồi đó chính là tâm linh, cái máy tính, điện thoại, quần áo, cây cỏ... tất cả đối với tôi đều là tâm linh.

Sự thờ ơ, vô tâm, không biết ơn, cảm thấy bình thường với mọi thứ xung quanh là liều thuốc độc lấy đi những gì mà bạn có. Để chứng minh điều này cũng chẳng có gì là khó.

Giả sử bạn có gia đình. Bạn lui hụi dưới bếp cả buổi sáng chỉ để làm cho người bạn yêu có một bữa ăn ngon. Rồi đến giờ ăn, người ấy xuất hiện và thưởng thức món ăn đầy tình yêu thương của bạn. Bạn quan sát phản ứng của người ấy. Sau khi ăn xong, người ấy bước đi một mạch chẳng một lời cảm ơn hay đoái hoài gì đến bạn. Cảm giác của bạn lúc ấy như thế nào?

Buồn, tổn thương, bực bội... Bạn có nghĩ rằng:

Những gì mình làm đều là bằng tất cả sự chân thành và tình yêu thương mà người ấy lại quá hời hợt, vô tâm, không biết ơn, xem mình là nghĩa vụ phải phục vụ...

Nhiều lần như vậy liệu bạn có còn muốn nấu cho người ấy ăn nữa không?

Không, tại sao bạn phải làm những điều mà người khác không trân quý chứ?

Rồi, bây giờ tạm quên điều đó đi. Giờ sẽ là một ví dụ khác.

Giả sử ngày hôm nay, bạn ngồi tư vấn, an ủi cả buổi chiều cho một người gặp trở ngại về tình cảm. Sau khi kết thúc buổi trò chuyện. Người bạn ấy bằng tất cả sự chân thành, người ấy cảm ơn bạn vì đã dành thời gian cho bạn ấy. Giả sử lần sau người ấy tìm đến bạn để được giúp đỡ, bạn có sẵn lòng không?

Có đúng không?

Cuộc sống này cũng giống như vậy đấy. Nếu như bạn biết ơn và ghi nhận, trân trọng những gì xung quanh bạn, bạn sẽ không mất đi những điều ấy. Hoặc có mất đi bạn cũng sẽ được thay thế bằng những thứ tốt hơn. Mỗi khi tôi ứng dụng luật hấp dẫn, ở bước này tôi thường làm như sau:

Tôi biết ơn tất cả những gì mà tôi xung quanh tôi đang có. Ví dụ:

Tôi biết ơn đôi tay của mình vì nó giúp cho tôi được cầm nắm những thứ mà tôi thích.

Tôi biết ơn đôi mắt của tôi vì nó giúp cho tôi nhìn ngắm được cảnh vật hằng ngày.

Tôi biết ơn giọng nói ấm áp của tôi vì đã giúp tôi truyền thông điệp yêu thương đến cho mọi người.

Tôi biết ơn đôi tai của mình vì đã giúp cho tôi lắng nghe những giai điệu của cuộc sống.

Tôi biết ơn những trải nghiệm của mình đã giúp cho tôi vững chãi hơn trong cuộc đời này.

Tôi biết ơn chiếc điện thoại của tôi đã giúp cho tôi liên lạc với những người mà tôi yêu quý.

Tôi biết ơn chiếc máy tính của tôi đã hỗ trợ cho sự nghiệp của tôi bền vững hơn.

Tôi biết ơn tất cả số tiền mà tôi có trong tài khoản vì nó giúp tôi chi tiêu cho cuộc sống hằng ngày.

Tôi biết ơn cha mẹ đã sinh tôi ra và nuôi tôi khôn lớn.

Tôi biết ơn cuộc đời này vì tôi vẫn còn sống.

Tôi biết ơn...

Ngoài lý do là khi bạn biết ơn bạn sẽ được nhiều hơn. Lý do thứ 2 là khi bạn biết ơn, mức độ hạnh phúc của bạn sẽ tăng cao. Lúc này đây, não của bạn sẽ phát ra một tần số để thu hút những con người hạnh phúc, những hoàn cảnh phù hợp đến gần với cuộc sống của bạn. Hình dung và cảm nhận thế nào thì đời sẽ trao bạn thế đó. Còn bây giờ, hãy thực hành sự biết ơn nhé.

Điều tôi biết ơn

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 3: Nói lên điều mình muốn và xin vũ trụ giúp mình

Sau khi đã biết ơn với mọi thứ xung quanh, mức độ cảm nhận hạnh phúc của tôi đã lên cao. Cảm xúc càng tăng thì những gì mà bạn mong muốn lọt thỏm xuống ngôi đền tiềm thức càng dễ. Lúc này đây, tôi sẽ nói lên điều mà tôi mong muốn một cách rõ ràng với vũ trụ. Tôi nói rằng:

Xin vũ trụ hãy cho con đạt được những điều con muốn. Điều con muốn là... Và xin người hãy gửi những nguồn lực cho con. Con cảm ơn người.

Lời cầu xin của tôi

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4: Sử dụng quy tắc Nỗ Lực Tối Thiểu

Quan trọng là ở bước này. Khi bạn nói lên điều mà bạn muốn và cầu xin vũ trụ gửi nguồn lực đến cho bạn, bạn phải biết về quy tắc Nỗ Lực Tối Thiểu để bạn đạt mục tiêu nhanh hơn. Vậy thì nguyên tắc Nỗ Lực Tối Thiểu là gì?

Trong kinh Pháp Cú, khi nói về việc Nỗ Lực Tối Thiểu. Đức Phật nói rằng: *Tình yêu thương là nền tảng gắn kết mọi thứ lại với nhau.*

Điều này cũng chẳng có gì là trái với tự nhiên, nó thuận theo tự nhiên. Có phải rằng bạn chính là kết tinh giữa tình yêu của cha và mẹ?

Có phải rằng khi một đội nhóm làm việc với nhau bằng tất cả sự yêu thương thì công việc sẽ hoàn thành nhanh hơn?

Có phải rằng khi những con người trên cuộc đời này họ sống với nhau bằng sự hòa thuận và yêu thương, thế giới sẽ đẹp hơn rất nhiều?

Và để ứng dụng quy tắc Nỗ Lực Tối Thiểu vào luật hấp dẫn. Sau khi bạn nói lên điều mình muốn một cách rõ ràng và cầu xin vũ trụ gửi nguồn lực cho bạn, bạn hãy nói bạn mong muốn làm những điều bạn muốn để giúp đỡ cho những người khác.

Ví dụ:

Xin vũ trụ hãy cho con đạt được những điều con muốn. Điều con muốn là trở thành một diễn giả nổi tiếng giảng dạy về kỹ năng siêu trí nhớ. Và xin người hãy gửi những nguồn lực cho con. Con cảm ơn người. Còn làm điều này là để giúp cho những bạn trẻ học tập nhẹ nhàng hơn, cho những bạn sinh viên mở mang kiến thức hơn, cho những người đi làm, người lớn tuổi tự tin hơn về việc ghi nhớ của họ và giúp cho mọi người nắm bắt kiến thức tốt hơn...

Tôi làm những điều này vì

.....

.....

Bước 5: Lặp lại

Sau khi đã hoàn thành 4 bước trên, nhiệm vụ của bạn chính là việc lặp lại những điều này hằng ngày. Cảm nhận, biết ơn, cầu nguyện và hành động. Lặp lại để luôn tăng mức độ cảm nhận, lặp lại để chuyển hóa mục tiêu thành tiềm thức, lặp lại để hình dung bức tranh mà bạn mong muốn rõ ràng hơn. Lặp lại đủ lâu, bạn sẽ trở thành điều mà bạn muốn.

Chúc mừng bạn đã trải qua 5 bước vô cùng đơn giản nhưng không phải ai cũng biết được. Tôi thật sự tự hào vì bạn đã đến được đây. Điều đó đã chứng minh cho tôi biết rằng bạn bắt đầu được và bạn kết thúc được. Cách bạn làm một việc là cách bạn làm mọi việc. Điều cuối cùng tôi muốn nhắn nhủ với bạn vẫn là câu nói cũ:

Bạn học được gì không quan trọng, quan trọng là bạn làm gì với những thứ mà bạn đã học.

Vậy là hành trình của tôi đã kết thúc và hành trình của bạn chỉ mới bắt đầu. Bạn phải tự đốt đuốc mà đi. Hẹn gặp lại bạn trong những quyển sách khác của tôi. Ngàn lời thành tâm cầu chúc đến bạn có sự chuyển hóa mạnh mẽ từ bên trong để lột xác thành con người mới hạnh phúc, thành công và giàu có hơn.

CHUYÊN MỤC BẠN HỎI XOÁY TÔI ĐÁP THẮNG

Hỏi: Quyển sách này có gì khác biệt so với các quyển sách dạy ghi nhớ khác?

Đáp: Đây sẽ là một quyển sách vô cùng đặc biệt vì nó không đơn thuần là một quyển sách nói về kỹ năng ghi nhớ mà ẩn chứa trong đó là nghệ thuật sống. Thông qua bối cảnh là quyển sách, tôi sẽ truyền vào đó rất nhiều tư duy, tư tưởng tích cực khiến cuộc đời của ai đó bừng sáng vì ngộ ra được một điều gì đó hay ho. Tôi đặc biệt còn nỗ lực diễn đạt mọi thứ phức tạp, trừu tượng thành những thứ đơn giản bằng cách giúp cho người đọc hiểu rõ bản chất của những thứ họ đang khúc mắc. Khi họ hiểu được bản chất, họ sẽ không đi chữa ngọn. Và khi không chữa ngọn, họ sẽ tập trung vào gốc rễ. Tập trung vào gốc rễ chính là tập trung vào giá trị bên trong của họ. Họ sẽ tìm về chính mình và chuyển hóa thay vì kiếm tìm một điều gì đó mới bên ngoài. Trong quá trình tự phát triển chính bản thân mình và đào tạo cho người khác, tôi nhắc đi nhắc lại với mọi người và với chính mình: có sẵn hết rồi, mài cho nó sáng mà thôi. Đó là điểm khác biệt của quyển sách. Ngoài ra, một điểm khác biệt nữa đó là lối hành văn nhẹ nhàng nhưng đầy tính kích thích do một tác giả người Việt là tôi sẽ làm bạn mê mẩn đọc từ đầu đến cuối đấy.

Hỏi: Tôi vừa mới mua sách Phương pháp ghi nhớ đỉnh cao, tôi phải bắt đầu từ đâu?

Đáp: Chào bạn, để đạt được hiệu quả tốt nhất từ sách thì bạn hãy bắt đầu từ việc đọc thật kỹ theo từng phần. Khi viết sách, tôi đã nỗ lực hệ thống lại quyển sách này một cách logic chặt chẽ nhất có thể. Tôi khuyên bạn nên từ nền móng đi lên. Đây là một quyển sách thú vị với những thông tin thú vị. Và sẽ càng thú vị hơn nữa nếu bạn đọc đến đâu và hiểu đến đấy. Nên đọc từ đầu bạn nhé.

Hỏi: Làm sao để tôi đạt được hiệu quả cao nhất trong quyển sách này?

Đáp: Thành công bao gồm 2 yếu tố đó chính là học + làm. Nếu chỉ học mà không làm thì bạn sẽ mãi mãi là một con vẹt, một NATO chính hiệu (No Action Talk Only) chỉ biết nói mà không làm. Chính vì thế, hãy đặc biệt lưu tâm đến việc nghiêm túc THỰC HÀNH 100% bài tập mà tôi giao cho bạn qua từng nội dung bài chia sẻ. Vì chỉ có LÀM mới ra được kết quả. Học tới đâu thực hành luôn tới đó vì nếu bạn không hoàn thành thì chắc chắn 100% bạn sẽ mất đi những trải nghiệm đáng có. Ngoài ra, hãy ghi chép đầy đủ những gì mà tôi chia sẻ với bạn.

Hỏi: Những kiến thức và phương pháp bạn đưa ra có dựa trên nền tảng nào không hay chỉ là kinh nghiệm của bạn?

Đáp: Cả 2. Để viết được cuốn sách này một cách có hệ thống và logic, tôi đã đọc, học và thực hành hầu hết các cuốn sách, khóa học có đề cập đến trí nhớ từ các tác giả nổi tiếng trên thế giới như Adam Khoo, Tony Buzan, Eran Katz... Do đó, có thể nói đây là những gì tinh túy nhất từ những bậc thầy kết hợp với kinh nghiệm thực hành, giảng dạy thực tế của tôi. Bạn có biết rằng bạn đã may mắn như thế nào không?

Hỏi: Trong khóa học yêu cầu phải tưởng tượng và kể chuyện tốt. Những điều này tôi khá kém, liệu tôi có thể đáp ứng yêu cầu chứ?

Đáp: Tôi đã từng là một học sinh rớt lớp với hơn 8 môn không đủ điểm thi lại năm tôi học lớp 10. Lúc tôi biết đến những phương pháp này là lúc tôi đang trong giai đoạn đau khổ của việc rớt lớp, tôi cũng từng nghĩ giống như bạn. Và rồi sau khi áp dụng, tôi phát hiện ra đó chỉ là những niềm tin giới hạn do chính mình nghĩ ra. Nghĩ thì ra vấn đề, làm thì ra giải pháp. Thật sự thì không ai có trí tưởng tượng kém cả. Tất cả chúng ta đều có một trí

tưởng tượng tuyệt vời. Chỉ là khi lớn lên, chúng ta hay sử dụng sự logic trong cuộc sống và bỏ qua sự tưởng tượng nên chúng ta lầm tưởng là và tin rằng mình có trí tưởng tượng kém. Chỉ là sự lầm tưởng mà thôi.

Do đó nếu tôi là bạn, tôi sẽ rèn luyện nhiều hơn nữa để kích hoạt lại khả năng mà tôi đã sở hữu từ lúc bé, lúc bé chúng ta có trí tưởng tượng cực kỳ tuyệt vời. Và bạn cứ yên tâm, trong quyển sách này tôi sẽ hướng dẫn bạn một cách tận tâm để bạn kích hoạt lại khả năng tiềm tàng này của bạn. Đến lúc đó, bạn sẽ nhận ra giới hạn duy nhất của con người chỉ là do họ tự đặt ra mà thôi.

Hỏi: Tôi có thể áp dụng kỹ năng ghi nhớ như thế nào cho việc học ở trong trường, trong lớp của mình?

Đáp: Trong quyển sách, tôi có chia sẻ với bạn bí mật của việc phát triển tư duy đó chính là Tháp tư duy Bloom rất rõ ràng để giải đáp khúc mắc của bạn.

Các môn học thường có lý thuyết và thực hành kèm theo. Bạn có thể sử dụng các kỹ thuật ghi nhớ trong khóa học này để thuộc lý thuyết hay các ý chính trong bài học một cách dễ dàng. Nhưng theo Tháp tư duy Bloom, nhớ chỉ là bậc thấp nhất của tư duy. Để làm được bài tập và vượt qua kỳ thi một cách dễ dàng thì bạn cần phải hiểu chứ không hẳn chỉ là nhớ. Ngoài ra bạn còn phải tìm cách ứng dụng ngay những gì mà bạn vừa được học. Để hiểu sâu hãy dành thời gian học mỗi ngày và tìm cách chia sẻ điều bạn học được cho một ai đó. Để vận dụng được thì hãy luôn tự hỏi mình: với kiến thức này mình có thể áp dụng được gì trong thực tế đây ta?

Hỏi: Tôi nên sử dụng các con số - hình trong khóa học hay là phải tự sáng tạo cho mình một bộ số - hình riêng?

Đáp: Chờ đợi mà phát minh lại cái bóng đèn. Tôi đã tốn rất nhiều thời gian để chọn ra được những hình ảnh đại diện cho các con số một cách vô cùng dễ hình dung và gần gũi. Dĩ nhiên tôi không ép buộc bạn, bạn có thể tự

tạo ra một bộ số - hình cho riêng bạn. Nhưng như thế bạn sẽ tốn rất nhiều thời gian, tốt nhất bạn nên sử dụng sẵn những gì đã được chứng minh là hiệu quả. Hãy sử dụng thời gian còn lại để thực hành nhiều hơn thay vì ngồi chăm chút cho từng hình ảnh đại diện. Cực nhưng mà chẳng đả tí nào!

Hỏi: Khi sử dụng phương pháp kể chuyện, tôi thấy câu chuyện mình kể thật ngớ ngẩn, chẳng mắc cười và sáng tạo chút nào cả?

Đáp: Đừng quá lo lắng về chuyện đó. Hãy hoàn thành trước rồi hoàn hảo sau. Trong học viện AQ Academy, chúng tôi có một quy định đó là khi họp nhóm, cứ hễ một người nói lên ý tưởng mới của mình mà những người khác dè bĩu, phán xét, dìm chết ý tưởng thì những người đánh giá, phán xét, dìm hàng sẽ bị phạt ngay 50 nghìn đồng cho cái tội giết chết ý tưởng. Khi bạn kể chuyện cũng như thế, mỗi câu chuyện là một đứa con tinh thần của bạn, đừng vội phán xét nó ngay từ khi nó sinh ra mà hãy nuôi nó lớn bằng cách kể hết câu chuyện với những yếu tố cần nhớ. Sau đó chăm chút cho nó để nó đẹp hơn, hay hơn, mắc cười hơn và sáng tạo hơn.

Hoặc một cách khác, cách để có nhiều ý tưởng hay là phải càng có nhiều ý tưởng càng tốt. Chính vì thế, ngay sau khi tạo ra một câu chuyện để ghi nhớ thì bạn đừng vội phán xét. Hãy tận dụng thời gian đó để tạo ra thêm nhiều câu chuyện khác hoặc cải tiến câu chuyện cũ với những yếu tố thuộc 5S. Sáng tạo hay liên kết câu chuyện một cách hài hước cũng là một kỹ năng. Có thể ban đầu bạn kể chuyện nghe rất “củ chuối” nhưng mà tin tôi đi, kỹ năng thì chỉ cần rèn luyện nhiều thì chắc chắn bạn sẽ cực giỏi. Nói đến kiến thức là nói đến sự hiểu biết, nói đến kỹ năng là nói đến khả năng luyện tập. Bạn đồng ý chứ?

Hỏi: Siêu trí nhớ có phải là cái gì cũng nhớ đúng chứ?

Đáp: Nhiều người hiểu lầm về việc siêu trí nhớ. Sự thật là siêu trí nhớ chỉ là những phương pháp, công cụ giúp bạn tăng khả năng ghi nhớ một cách

nhANH hơn và nhớ lâu hơn gấp 10 thậm chí n lần... Và bạn đừng lầm tưởng học siêu trí nhớ là bạn có khả năng ghi nhớ siêu đẳng ngay lập tức. Nếu mà tôi làm được điều đó giúp bạn thì chắc giờ này tôi đã là tỷ phú. Một lần nữa tôi nhắc lại, tôi chỉ là người cung cấp cho bạn những công cụ, phương pháp và con đường nhanh nhất để bạn chinh phục kỹ năng ghi nhớ. Phần còn lại là của bạn, muốn đến được đích nhanh thì bạn phải siêng năng bước đi, siêng năng luyện tập. Sẽ không có phép màu nào hô biến bạn ngay lập tức trở thành một siêu nhân ghi nhớ. Nếu có phép màu thì phép màu đó chính là sự cần cù và ý chí mạnh mẽ thực hiện những gì mà tôi chia sẻ với bạn. Một lần nữa chúc bạn thành công trên hành trình cuộc đời của bạn.

PHAN VINH QUANG
CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ AQ ACADEMY



Phan Thanh Dũng là một trong số ít tác giả có thể truyền cảm hứng và lay động đến cảm xúc của tôi chỉ thông qua những con chữ. Với cách diễn tả vô cùng chân thật, gần gũi và sống động, anh thật sự đã khiến tôi đi từ thú vị này đến ngạc nhiên khác. Tôi không chỉ biết được những điều hữu ích về não bộ, về trí nhớ mà còn cảm nhận được một nghệ thuật sống với tư tưởng cấp tiến.

Phong cách truyền tải rất độc đáo và mới lạ khiến tôi hình dung rõ nét được lối tư duy, thông điệp mà anh muốn gửi gắm. Tôi như không thể rời mắt khỏi cuốn sách này. Thật sự, tôi nghĩ đây sẽ là cuốn sách bạn cần và phải đọc nếu bạn đang tìm kiếm một cuốn sách khơi dậy nguồn cảm hứng đã mất từ lâu của bạn. Đây không chỉ là một cuốn sách về trí nhớ, nó không chỉ là cuốn sách về nghệ thuật sống mà còn là những áng văn đối đời dành cho người trẻ từ một chàng trai giàu nghị lực với những câu chuyện truyền cảm hứng - một tác giả trẻ Việt Nam kể giấc mơ qua từng con chữ.

PHI TUYẾT - TÁC GIẢ SÁCH BEST SELLER
“SỐNG NHƯ NGÀY MAI SẼ CHẾT”



Vài năm trước tôi đã từng nghĩ rằng cậu ấy không ra sách được đâu. Vậy mà giờ đây, bạn thấy đấy, cậu ấy đã làm được, thậm chí còn tự mình xuất bản - một việc mà tôi vẫn chưa làm được. Thế cho nên, đừng để ai bảo bạn có thể hay không thể làm gì! Chỉ cần bạn đủ quyết tâm và tin tưởng vào bản thân mình, không gì là không thể. Riêng về phần quyết tâm này, tôi còn phải học cậu ấy nhiều.

PHẠM NGUYỄN HUY CƯỜNG
- GIÁM ĐỐC ĐÀO TẠO ADAM KHOO EDUCATION VIỆT NAM

Quyển sách không chỉ chứa hàm lượng kiến thức đủ cho bạn thực hành để thành công trong học tập và cuộc sống. Đọc Phương Pháp Ghi Nhớ Đỉnh Cao tôi chợt nhận ra sức sống và năng lượng rất lớn của một thanh niên dám nghĩ dám làm, dám dẫn thân theo ước mơ của mình. Từng dòng mà tác giả Phan Thanh Dũng mang lại chắc chắn sẽ vượt ngoài mong đợi của bạn. Và ngay khi bạn gấp sách lại tôi tin bạn sẽ mong muốn gặp ngay chàng thanh niên này.



LÊ THÚY HẠNH - CEO DIGIMARKETING



Được cộng đồng yêu quý tặng tên là Nữ Hoàng Tên Miễn Việt Nam. Tôi năm nay 37 tuổi có gia đình nhỏ với một cậu con trai 04 tuổi. Tôi may mắn được biết đến rất nhiều người, gặp gỡ nhiều người quan trọng trong nhiều cơ quan chính phủ, tổ chức và doanh nghiệp. Tôi có một danh sách đối tác và khách hàng lên hàng chục ngàn người. Tuy vậy, tôi lại chỉ thường

xuyên nhớ mặt nhưng ít khi nhớ được tên của họ. Cho nên rất nhiều lúc tôi rất bối rối khi gặp lại họ mà không thể nhớ tên họ. Những lúc như thế tôi nhận thấy mình có lỗi ghê gớm.

Nhưng sự thật, càng làm nhiều việc thì bộ não của ai cũng bị đầy lên và gần như chúng ta đều rơi vào trạng thái quên giống tôi. Tôi ước gì tôi có thể có một phương pháp ghi nhớ tuyệt vời nào đó có thể giúp tôi. Tôi muốn có được cách lưu thông tin thông minh hơn cách làm hiện tại. Tôi muốn bộ não của tôi được ghi nhớ bằng hình ảnh và cảm xúc để bất kỳ khi nào tôi nghĩ đến thì hình ảnh đó sẽ xuất hiện. Tôi muốn nhớ các con số chi tiêu của tôi để tránh bị lãng phí trong sinh hoạt. Tôi muốn ghi nhớ những con người kỳ diệu đến với cuộc đời tôi. Tôi cũng muốn trình bày các bài thuyết trình của tôi bằng các con số diệu kỳ. Tôi muốn có khoa học hơn trong việc sắp xếp bộ não của mình.

Chính vì thế tôi đã biết đến một bạn trẻ có tên là Phan Thanh Dũng. Tôi cảm phục cách bạn sắp xếp mục lục một cuốn sách và cách diễn giải nhẹ nhàng, dung dị và đơn giản. Cuốn sách Phương Pháp Ghi Nhớ Đỉnh Cao là một công trình nhỏ đầu tay của Phan Thanh Dũng. Tôi có cơ hội tiếp xúc và

nghiên cứu cùng Dũng và tôi cảm nhận thấy tinh thần nhiệt huyết của bạn ấy. Cách yêu thương mọi người thể hiện trong từng câu chữ thuần phác. Tuy vậy, các công thức ghi nhớ lại rất cô đọng và sáng tạo.

Cụ thể trong cuốn sách Phương Pháp Ghi nhớ Đỉnh Cao, Phan Thanh Dũng đã giúp mọi người giải quyết nhiều bài toán khó khăn trên nhờ một số phương thức căn bản như sau:

- Thứ nhất là cách ghi nhớ tên khách hàng.
- Thứ hai cách ghi nhớ các con số thống kê.
- Thứ ba là cách sắp xếp lại các phương thức ghi nhớ căn bản trên thế giới.
- Thứ tư là cách đưa tử huyệt cảm xúc vào tiềm thức để duy trì trí nhớ.
- Thứ năm là áp dụng NLP khi ghi nhớ.
- Thứ sáu là phương pháp ghi nhớ bằng hình ảnh có sự sáng tạo riêng biệt.
- Thứ bảy là công thức đặc biệt SMER.
- Thứ tám là cách ứng dụng sóng não
- Thứ chín là làm mới lại các khái niệm, định nghĩa về trí nhớ siêu phàm...

Ngoài ra cuốn sách còn đem đến nhiều câu chuyện vô cùng giá trị và thú vị. Những cách ứng dụng phương pháp ghi nhớ của những người nổi tiếng tầm cỡ.

Trí nhớ là một tài sản lưu lại di sản ký ức. Người có trí nhớ tốt được rất nhiều lợi thế. Họ có thể giúp chính họ tự tin trong mọi hoàn cảnh. Họ có thể chủ động kết nối mọi mối quan hệ. Họ có thể giao tiếp thành công. Họ có thể thuyết phục trong mọi cuộc đàm phán. Họ có thể giúp nhiều người hạnh phúc. Họ cũng là người biết neo các cảm xúc trong tâm thức của mình. Họ có thể để lại công thức và phương pháp cho con cái của họ. Và đặc biệt những người có trí nhớ tốt luôn được người khác ngưỡng mộ.

Với những giá trị tuyệt vời do cuốn sách Phương Pháp Ghi Nhớ Đỉnh Cao mang lại, tôi hân hạnh được giới thiệu đến tất cả độc giả. Đặc biệt là các độc giả trẻ. Bởi cuốn sách này được viết cho các bạn. Cuốn sách cũng rất bổ ích cho các doanh nhân và diễn giả thuyết trình. Ngoài ra, cuốn sách cũng phù hợp cho tất cả mọi người thông minh mà hay quên.

Chúc cho tất cả mọi người ngày càng thành công và hạnh phúc nhờ cuốn cẩm nang tuyệt vời này!

“Lê Thúy Hạnh - Nữ Hoàng Tên Miền Việt Nam”

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh:

Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, Tp. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.28.38220102

Email: thegioi@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ ĐỈNH CAO

PHAN THANH DŨNG

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập: Phạm Bích Ngọc
Trình bày: Đặng Công Tuấn
Vẽ bìa: Đặng Công Tuấn

Đối tác liên kết:

CÔNG TY CỔ PHẦN SBOOKS

Facebook: www.Facebook.com/Sbooks.vn

Hotline: 0901 36 00 88 - Website: www.sbooks.vn

In 5.000 bản, khổ 16 cm x 24 cm tại Xí nghiệp In Fahasa. Địa chỉ: số 774
Trường Chinh, phường 15, quận Tân Bình, thành phố Hồ Chí Minh.

Số xác nhận ĐKXB: 1580-2021/CXBIPH/12-91/ThG.

Quyết định XB số: 543/QĐ-ThG cấp ngày 12 tháng 05 năm 2021.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã ISBN: 978-604-77-9602-1.

