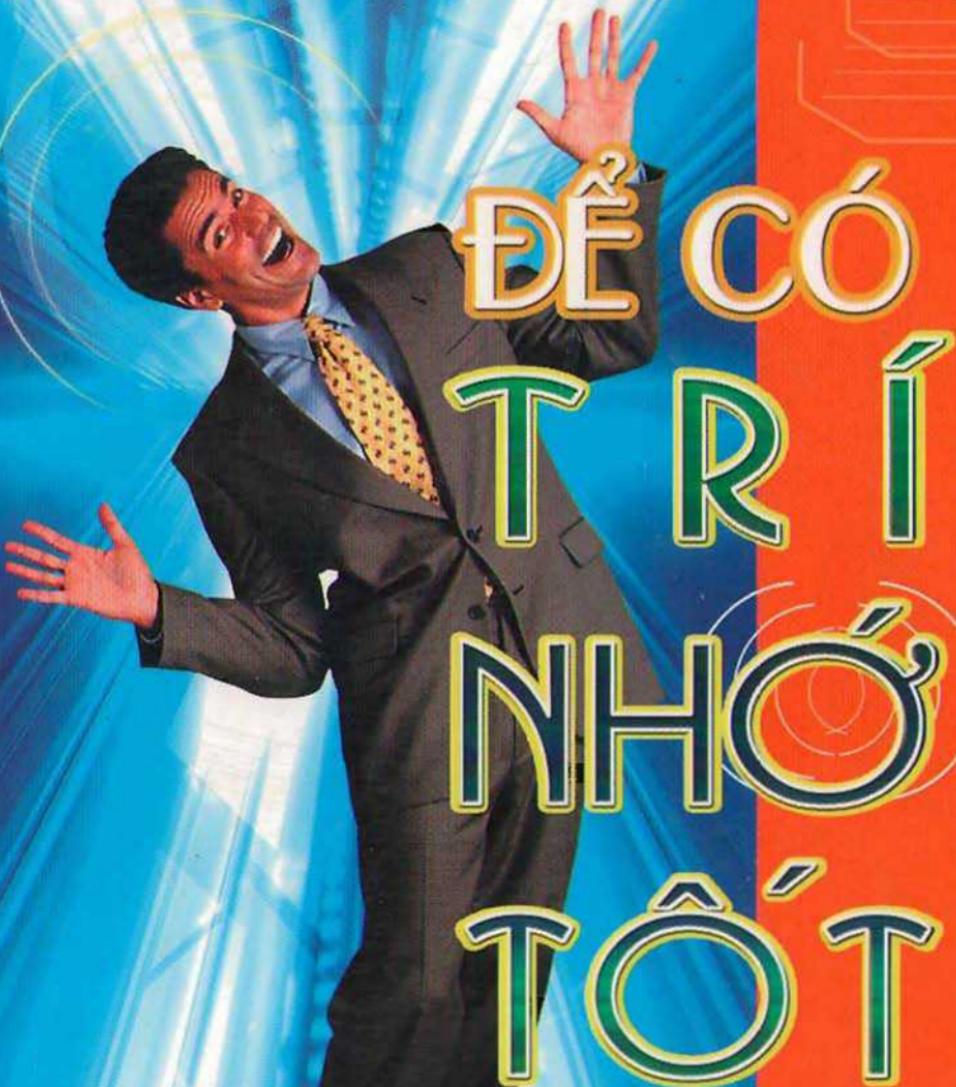


VƯƠNG TRUNG HIẾU



ĐỂ CÓ
TRÍ
NHỚ
TỐT

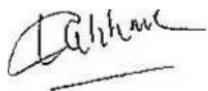
NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

Vương Trung Hiếu

(Biên soạn)

ĐỀ CÓ TRÍ NHỚ TỐT

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG NAI



LỜI NGỎ

Bạn đọc thân mến,

Có bao giờ bạn nghĩ rằng có được một trí nhớ tốt là điều rất quan trọng và nó giúp bạn thành công?

Nếu đã từng nghĩ đến, bạn sẽ nhận thấy rằng thế giới ngày nay đòi hỏi phải có những người “nhiều kinh nghiệm”.

“Kinh nghiệm” chính là khả năng của ai đó, giúp họ nhớ, đánh giá, phân loại và sử dụng thành công kiến thức mà họ áp dụng trong nghề nghiệp. Người nào có khả năng nhớ chính xác những điều đã trải qua thì họ có thể áp dụng chúng thành công trong công việc hiện tại, bằng cách né tránh những sai lầm trong quá khứ và phát huy tối đa mặt tích cực.

Việc đơn giản quá phải không?

Bởi vì, khi người ta tập trung tất cả sức mạnh tinh thần vào một vấn đề và tìm ra giải pháp thành công, tức là họ đã phát huy được khả năng “nhớ dai” để tìm ra những “kiến thức tồn kho” của họ. Càng nhiều kiến thức tích lũy thì họ càng có khả năng áp dụng chúng để thành công trong công việc. Điều này cho thấy, những người biết cách rèn luyện trí nhớ của mình Là những người dễ thành đạt trong tương lai.

Vâng, thưa bạn, trí nhớ là cái cốt lõi của sự thành công trong nghề nghiệp. Những người được khen là “nhớ dai” là người biết cách làm lợi cho họ. Họ gặt hái tiền bạc và uy tín trong các văn phòng, xí nghiệp và trong cộng đồng. Trí nhớ là một cây nho sản sinh ra trái thành công bằng vàng. Chỉ có những người có

khả năng luyện trí nhớ là người nhặt những quả có chất lượng ngon nhất và tốt nhất.

Trí nhớ không phải là một trò bịa huyền bí. Nó cũng không phải là mánh khoé. Nó là sức mạnh tiềm ẩn trong con người bạn. Sức mạnh này có thể rút ra được. Chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn những phương pháp đơn giản và bạn sẽ dễ dàng nhận ra và áp dụng chúng. Tất cả những gì bạn cần làm là tuân theo các qui tắc trong quyển sách này.

Một khi đã học được cách chiết ra sức mạnh của ký ức tiềm ẩn, bạn sẽ khám phá ra rằng khả năng tinh thần và khả năng làm việc của bạn được nhân lên. Ngoài ra bạn còn làm tăng thêm uy tín của mình đối với người khác.

Bạn có thể nhớ những dãy số điện thoại có 7 con số, những bảng phân công, những thời khóa biểu và cả nhiều điều khác nữa. Ngoài ra, bạn có thể nhớ lại từng cái tên, từng gương mặt mà bạn muốn nhớ. Những sự kiện, hình ảnh, dữ liệu, những lời phát biểu và bất cứ cái gì khác mà bạn muốn lưu trữ trong bộ nhớ, đến khi cần thiết bạn có thể “rút ra tất cả”!

Quyển sách này sẽ cho bạn thấy cách tổ chức quá trình ký ức của bạn. Vâng, nó sẽ chứng minh rằng bạn không phải là người dũng trí và cũng chẳng có trí nhớ “tồi”. Chẳng qua là chúng ta có muôn tập luyện để nhớ dai hay không mà thôi.

Bất kỳ ai muốn nhớ dai đều có thể rèn luyện được! Tuy nhiên, vạn sự khởi đầu nan. Có thể bạn sẽ gặp khó khăn đôi chút khi tiếp cận các phương pháp ghi nhớ trong quyển sách này. Song, lúc đã thành thạo, bạn sẽ thấy mọi việc đều vô cùng đơn giản.

Chúc bạn thành công!
VƯƠNG TRUNG HIẾU

ĐÔI ĐIỀU VỀ TRÍ NHỚ

I. TRÍ NHỚ LÀ GÌ?

Trí nhớ là khả năng ghi nhận, tồn trữ và hồi tưởng được các thông tin của não người. Nói cách khác, nó giữ lại được mọi kinh nghiệm thông qua quá trình hoạt động của trí não.

Thông thường, hoạt động của trí nhớ gồm có ba giai đoạn:

- Tiếp nhận và ghi lại những gì đã tri giác được (từ tai, mắt, mũi...).
- Lưu trữ những thông tin đã tiếp nhận.
- Nhớ lại những thông tin đã lưu trữ.

Con người có nhiều dạng trí nhớ, trong đó có ba dạng phổ biến nhất: *trí nhớ thị giác*, *trí nhớ thính giác* và *trí nhớ vận động*...

Người nào có *trí nhớ thị giác* thì thường nhớ rất lâu những gì đã được nhìn thấy. Người có *trí nhớ thính giác* lại nhớ rất tốt những gì đã nghe được. Còn người có *trí nhớ vận động* thì cần phải viết hay đọc đi đọc lại nhiều lần điều gì đấy mới nhớ dai được.

II. RỐI LOẠN TRÍ NHỚ

Theo Thạc sĩ y khoa Cao Phi Phong, rối loạn trí nhớ gồm có những dạng sau:

a. *Sự giảm nhớ*: dù những việc xảy ra đã lâu hay mới đây, người bị dạng này bị giảm khả năng nhớ lại một cách đáng kể.

b. *Quên*: bao gồm quên tốt cả các sự việc diễn ra trong quá khứ hay quên từng phần quá khứ (quên một số việc đã diễn ra dù mới hay cũ).

Người bị rối loạn trí nhớ có thể bị *quên thuận chiều*, nghĩa là quên những việc vừa xảy ra trong quá khứ gần (vài giờ hoặc vài tuần sau khi bệnh) hay bị *quên ngược chiều*, còn gọi là quên xa (quên những việc xảy ra vài tháng trước khi bệnh).

Ngoài ra, rối loạn trí nhớ có thể dẫn tới việc:

- *Quên trong con*: “quên sự việc xảy ra trong con như con vắng ý thức”.

- *Quên do ghi nhận kém và nhớ lại kém*: việc *ghi nhận kém* dẫn tới cái gọi là quên gần, tức không nhớ những sự việc vừa xảy ra; còn việc *nhớ lại kém* dựa tới sự quên xa, tức là quên những việc đã xảy ra từ rất lâu.

- *Quên tiến triển*: sự việc xảy ra gần đây thì quên trước, còn sự việc diễn ra từ lâu thì quên sau. Cố quên này tăng dần theo thời gian của người bệnh.

c. *Loạn nhớ*: nhớ nhầm thời gian diễn ra sự việc trong quá khứ hay nhớ nhầm những việc xảy ra của người khác là của mình.

d. *Tăng nhớ*: nhớ lại những sự việc diễn ra từ rất lâu, không có ý nghĩa gì trong hiện tại hay chỉ nhớ những chi tiết vụn vặt, không ăn khớp với nhau.

- *Nguyên nhân rối loạn trí nhớ:* Khả năng tạo ra trí nhớ và trí nhớ gần bị giảm thường là do bị chấn thương, tai biến mạch máu não, viêm não do virus, bị u tân sinh hoặc do thiếu máu cục bộ hay thiếu vitamin B1. Còn mất trí nhớ xa và mất trí nhớ sau khi chấn thương là do “sự gián đoạn chức năng hệ viền liên quan đến sự lưu trữ và nhớ lại”.

Rối loạn trí nhớ còn có nguyên nhân do nghiện rượu nặng, sử dụng chất kích thích như ma túy...

III. BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

Bác sĩ Alzheimer là người đầu tiên mô tả bệnh này vào năm 1906. Đây là loại bệnh do tổn thương chất xám của vỏ não. Người bệnh bị giảm trí nhớ trầm trọng, rối loạn ngôn ngữ và hành vi, không thể thực hiện được những công việc như vạch kế hoạch, sắp xếp trình tự và tóm tắt các sự kiện. Người bệnh gặp rất nhiều khó khăn trong giao tiếp vì phải vất vả tìm ra từ ngữ để diễn đạt.

Khi bị nặng người bệnh có thể nằm liệt giường, không nhận biết được người thân và không thể tự ăn uống được...

Để biết có bị bệnh Alzheimer hay không, người ta căn cứ vào những dấu hiệu ban đầu sau đây:

A. Quên: Thông thường ai cũng có thể quên chuyện gì đó, thí dụ như quên một công việc, một cuộc hẹn hay quên tên người quen lâu ngày không gặp, hoặc quên chìa khóa để chỗ này hay chỗ khác.. Những điều này là bình thường, không phải là dấu hiệu của bệnh Alzheimer. Nhưng khi quên hoàn toàn một sự việc, lẩn lộn nhiều sự việc với nhau mà không thể giải thích được, hoặc để quên đồ vật ở nơi không thích hợp với chúng, đây có thể là nguyên nhân ban đầu của bệnh. Thí dụ: Đè đồng hồ đeo tay vào tủ lạnh, bỏ hộp sữa vào máy giặt rồi không nhớ được.

B. Gặp khó khăn trong một việc quen thuộc: Nếu quên là đã luộc rau quá lâu hay không nhớ đã đặt lên bàn vật gì đó thì bình thường, nhưng nếu đã dọn mâm cơm lên bàn rồi mà quên luôn cả chuyện ăn hay quên mình đã nấu cơm thì đó có thể là dấu hiệu của bệnh.

C. Gặp khó khăn về cách diễn đạt: Người bệnh thường nói nồng chật chạp, quên cả những từ đơn giản hay dùng từ không thích hợp khiến câu nói trở nên khó hiểu đối với người nghe.

D. Mất định hướng về không gian và thời gian: Người bệnh có thể quên con đường quen thuộc, không biết mình đang ở đâu, tại sao mình ở chỗ này và làm cách nào để về nhà được. Đôi khi họ quên luôn ngày nào đó trong tuần, không thể biết được hôm nay là ngày thứ mấy chẳng hạn.

E. Giảm khả năng nhận xét: Bình thường ta có thể quên đem áo mưa ra đường vào mùa mưa, nhưng đối với người bệnh, họ có thể... mặc nhiều áo ấm trong ngày nóng bức hoặc ăn mặc kỳ cục khi ra phố.

F. Giảm khả năng suy nghĩ trừu tượng: Người bệnh không nhận biết **được** những con số hoặc không làm **được** những bài tính đơn giản.

G. Thay đổi tính khí và hành vi: Người bình thường có thể biến đổi cảm xúc trong hoàn cảnh cụ thể nào đó, còn người bệnh thì 'tính khí và hành vi thay đổi bất thường mà không có lý do cụ thể'.

H. Thay đổi nhân cách: Theo thời gian con người có thể thay đổi ít nhiều về nhân cách, còn người bệnh thì thay đổi nhân cách đột ngột. Họ có thể trở nên dễ cáu gắt, đa nghi hoặc nhút nhát hơn. Họ có thể trở nên chán chường, không còn quan

tâm đến bất kỳ việc gì nữa, kể cả những việc làm hàng ngày.

Nhìn chung, khi thấy bị rối loạn trí nhớ hay có những dấu hiệu bất thường của bệnh Alzheimer thì ta nên tìm gặp bác sĩ để chữa trị ngay. Còn nếu bạn là người bình thường, có lúc đăng trí quên điều này, cái kia thì không sao, bạn có thể tập luyện để có trí nhớ tốt theo phương pháp trong quyển sách này. Nếu bạn còn trẻ thì việc luyện tập càng dễ dàng hơn, song nếu bạn là người lớn tuổi thì sao?

Như ta đã biết, theo qui luật sinh học tự nhiên, người càng lớn tuổi thì trí nhớ có thể càng giảm đi so với thời trẻ. Sự suy giảm này bắt nguồn từ sự lão hóa. Hệ thần kinh là nơi hoạt động của trí nhớ, chúng cũng sẽ “gia” theo thời gian. Số lượng tế bào não sẽ càng ngày càng ít đi và chúng có thể bị teo lại. Ở người lớn tuổi, lượng máu đến nuôi não thường giảm đi. Việc này dẫn đến sự giảm tiêu thụ oxy và các dưỡng chất, khiến não suy yếu sút tổng hợp các chất gọi là *chất dẫn truyền thần kinh*, những chất rất cần thiết cho hoạt động của não. Chính những điều này làm giảm trí nhớ của người lớn tuổi.

Tuy nhiên, dù già hay trẻ, ta vẫn có thể cải thiện tốt trí nhớ của mình. Trước khi, bước vào phần thực hành “luyện trí nhớ”, mời bạn tham khảo thêm phần dưới đây.

IV. CÁCH TĂNG THÊM TRÍ NHỚ

A. Thư giãn

Sự căng thẳng thần kinh có thể làm giảm trí nhớ. Khi lo âu, sợ hãi, giận dữ hay mệt mỏi, bạn có thể mất hàng giờ để có nghĩ ra điều gì đó. Song khi đã nghỉ ngơi, bình tĩnh trở lại thì bạn có thể nhớ điều đó thật dễ dàng. Tại sao vậy? Bởi vì lúc này chất trung gian thần kinh của não hoạt động hiệu quả

hơn, giúp bạn nhớ lại những gì mà trong giai đoạn bị stress, bạn đã cố nghĩ ra nhưng không tài nào nhớ được.

Sau đây là một số cách thư giãn mà tôi đã giới thiệu trong quyển “Thay đổi cuộc sống trong bảy ngày”, tôi xin trích lại để bạn tham khảo:

o Thở sâu

Việc thở sâu và chậm có thể giúp làm dịu sự lo âu, chán nản và mệt mỏi. Mục đích là học thở từ cơ hoành hơn là từ ngực, nghĩa là khi hít vào bạn cho hơi vào đầy phần bụng rồi ép phần bụng xuống lúc bạn thở ra. Thực hành thở sâu lâu hơn thì sẽ có hiệu quả hơn.

1. Nằm ngửa với hai đầu gối cong, hai chân trên sàn nhà cách nhau khoảng 20,3 cm .
2. Đặt một bàn tay trên bụng, còn bàn tay kia trên ngực bạn. Hít vào chậm và sâu qua mũi vào trong bụng bạn. Hãy có cảm giác như bụng bạn được nâng lên bàn tay. Ngực bạn chỉ chuyển động nhẹ và chỉ khi nào bụng chuyển động.
3. Thở ra qua miệng với âm thanh xì nhẹ, thót bụng lại và kéo nó về phía xương sống của bạn.
4. Làm liên tục như thế khoảng 5 đến 10 phút, hít vào 5 giây rồi thở ra 10 giây. Chú ý giảm sự căng thẳng tối đa khi bạn hoàn thành xong bài tập này.

o Làm dịu đôi mắt

Để mắt nghỉ ngơi là một cách quan trọng của sự cân bằng trở lại và làm dịu con stress không cần thiết. Bài tập này không chỉ thư giãn đôi mắt mà còn cho cả cơ thể bạn, và bạn có thể

thực hiện nó bất kỳ nơi đâu - từ văn phòng bạn cho đến chỗ ngồi trên tàu hỏa, máy bay.

1. Ngồi hoặc nằm xuống rồi thở sâu giây lát.
2. Bây giờ, bạn nhẹ nhàng nhắm đôi mắt lại rồi đặt úp hai lòng bàn tay trên đôi mắt bạn, những ngón tay chéo ngang trên trán bạn.
3. Sử dụng sức tưởng tượng để sáng tạo một cảnh đồng tối tăm hoàn toàn. Hãy thấy nó *tối* đến nỗi bạn không thể dùng bắt cứ từ gì để diễn tả được nó. Đừng cố tạo ra nó từ kinh nghiệm của bạn. Đơn giản là cho phép *sự tối tăm* xuất hiện. Tiếp tục như thế từ 2 đến 3 phút, hít thở thoải mái.
4. Dời hai bàn tay khỏi trán bạn rồi từ từ mở mắt ra.

Bạn có thể lập lại bài tập này nhiều lần trong ngày, bất cứ lúc nào bạn cần thư giãn. Nó còn có thể giúp bạn sẵn sàng cho một đêm ngủ ngon, thư thái, tuyệt vời.

o Thư giãn lũy tiến

Nhiều người không ngờ rằng một vài cơ bắp của họ căng thẳng thường xuyên. Bài tập này hoạt động trên nguyên tắc đối lập, nghĩa là trước hết phải làm căng thẳng cơ bắp đến mức tối đa cốt để sau đó thư giãn nó hoàn toàn.

- a) Chọn một tư thế thoải mái, nằm xuống hoặc ngồi trên ghế có chỗ dựa cao đủ tựa đầu bạn vào.
- b) Hai bàn tay nắm chặt lại, gồng hai cánh tay mạnh đến mức có thể, sao cho bắp tay phồng lên rồi giữ như thế từ 5 đến 7 giây. Sau đó nói lỏng tất cả ngay lập tức rồi để cho cơ bắp của bạn hoàn toàn thư giãn trong 30 giây.
- c) Thực hiện như thế cho đầu, mặt, cổ và vai bạn. Uốn cong vai bạn lên, rồi tập trung một cách đặc biệt vào cơ bắp trên mặt

bạn băng cách gấp những nếp nhăn trên trán bạn sát nhau đến mức có thể, liếc hai mắt của bạn, làm căng quai hàm, mím môi, và đẩy lưỡi đến vòm miệng. Sau 5 đến 7 giây, thư giãn hoàn toàn.

- d) Bây giờ, lặp lại cho ngực, bụng và phần dưới của lưng bạn, tập từng phần riêng biệt của cơ thể bạn.
- e) Lặp lại cho hai bắp dùi, mòng, hai bắp chân và hai chân bạn.
- f) Khi thư giãn bạn hãy tự nhủ: “Sự căng thẳng biến mất. Tôi đang cảm thấy thư giãn. Tôi càng lúc càng thư giãn hơn.” Hãy hít thở sâu hơn. Qua thực hành, bạn sẽ nhận thấy rằng, nhờ nói như thế, các cơ bắp của bạn sẽ thật sự càng ngày càng thư giãn.

o Thư giãn bằng âm nhạc

Ở đây là bài tập làm bạn dịu lại, tiếp thêm sinh lực cho bạn, và giúp bạn sẵn sàng hướng tới việc nghỉ ngơi trong ngày với sinh lực hồi phục.

1. Mở nhạc hòa tấu có tính chất êm dịu nhẹ nhàng, hợp với sở thích của bạn.
2. Ngồi thoải mái, im lặng hoặc nằm trên sàn nhà.
3. Tự nhủ rằng bạn sẽ dùng 15 phút tới đây để tái cân bằng, làm dịu stress rồi tự thư giãn.
4. Hãy quên trọng lượng cơ thể bạn đi, cho phép ghế hoặc sàn nhà nâng đỡ bạn.
5. Nhắm mắt lại, nhẹ nhàng cắt đứt sự kích thích của thị giác và điều làm bạn bận tâm.
6. Khi hít vào bạn tự nhủ “Tôi đang...”.
7. Lúc thở ra, nói: “... thư giãn”.

8. Tiếp tục thở bình thường, không cố thay đổi sự phản ứng của bạn trong bất kỳ cách nào. vẫn tiếp tục lập lại: “Tôi đang...” khi hít vào và nói "... thư giãn” lúc thở ra, sau đó hãy cảm nhận điều bạn nói đang xảy ra.
9. Khi tâm trí bạn bắt đầu nghĩ mông lung, hãy đưa nó trở lại với ý thức đang hít thở và lời tuyên bố ‘Tôi đang thư giãn’.
10. Cho phép nhạc làm dịu bạn và đưa bạn vào trạng thái thư giãn sâu hơn.
11. Để kết thúc, chầm chậm duỗi hai bàn tay và hai bàn chân ra, rồi duỗi hai cánh tay lần hai chân, cuối cùng là toàn bộ cơ thể.
12. Lúc này, bạn hé mở từng mắt, kế tiếp nhau

o Trầm tư mặc tưởng trước cây nến

Bài tập này có thể giúp làm sạch tâm trí khi bạn thắp cây nến, đặt trước mặt bạn. Mục đích là để bạn học hình dung từng vật riêng biệt với ý thức trọn vẹn về nó. Thực hành điều này để giúp bạn không bị xao nhãng tâm trí, song khi đã thành thạo, kỹ thuật này còn giúp bạn giữ được tập trung và bình tĩnh hơn.

Thắp một ngọn nến trong phòng hơi tối rồi đặt nó cách chỗ bạn ngồi khoảng 45 cm, ngang tầm mắt bạn.

1. Ngồi thoải mái trên ghế rồi nhìn vào cây nến. Sau đó trở nên chăm chú nhìn nó.
2. Khi tư tưởng xuất hiện, hãy loại bỏ nó rồi tập trung sự chú ý vào cây nến và ngọn lửa. Cố không phân tích hay miêu tả cái gì đang xảy ra. Cứ để nó dễ dàng hiện lên, hãy *sống* với nó.
3. Nhắm hai mắt lại rồi tưởng tượng hình ảnh cây nến in hàn vào hai mi mắt bạn. Giữ điều đó lại.

4. Khi hình ảnh mờ đi, mở hai mắt ra rồi nhìn cây nến lần nữa.
5. Tiếp tục như thế khoảng 15 đến 20 phút.

o Hình dung

Dù bạn ở bất kỳ nơi đâu, tâm trí bạn có thể giúp bạn thay thế nỗi buồn bằng niềm vui, thoát khỏi sự căng thẳng hiện tại của bạn bằng trạng thái lắng dịu trong chốc lát, giúp bạn cảm thấy thư giãn hơn và có khả năng đổi chơi khi bạn trở về thực tại.

1. Ngồi thoải mái trên ghế hay nằm xuống giường.
2. Nhắm hai mắt lại. Tưởng tượng rằng bạn đang rời khỏi nơi mà bạn đang ở, rời bỏ tất cả rắc rối và áp lực hiện tại ra phía sau rồi đến một nơi khác. Chọn nơi mà bạn cảm thấy thư giãn nhất - có lẽ là một bãi biển hoang vắng, một đỉnh núi, một khu vườn, hoặc bên cạnh dòng suối chảy lăn tăn hay thác nước.
3. Sau 3 đến 5 phút, bạn nhìn lần cuối quanh môi trường bạn đang tưởng tượng một lát rồi chậm chậm mở mắt ra. Bạn đã tạo ra sự thoát ly thực tế của riêng bạn, một nơi mà bạn có thể đến lần nữa bất cứ lúc nào bạn cần thư giãn.

o Yoga

Yoga là bài tập nhẹ nhàng và chậm, làm giảm bớt sự kéo căng và là loại hít thở sâu mà bạn đã học, trong bài tập đầu tiên ở trên. Nó được thực hiện trong căn phòng tối và có nhạc nền êm dịu để thư giãn, rồi kết thúc bằng sự thư giãn toàn bộ cơ thể. Nếu yoga được thực hành thường xuyên, nó sẽ có tác dụng như bất kỳ bài tập kéo căng tốt nào, giúp bạn làm rắn chắc cơ

bắp và tăng thêm độ mềm dẻo. Lợi thế đặc biệt của loại bài tập này là hiệu quả dịu dàng, êm ái của nó.

Ở đây là bài tập yoga đơn giản mà bạn có thể thực hành tại nhà. Bạn nhớ sử dụng những động tác có cảm giác và chậm. Cứ để cho việc hít thở đưa bạn vào sự căng ra và làm nổi bật việc giữ căng đó, dừng bao giờ nẩy lên. Mỗi bài tập sẽ được giữ một lần khoảng 10 giây rồi lập lại 2 lần nữa với sự căng ra lâu hơn trong mỗi lần, đầu tiên là 15 giây rồi đến lần sau là 20 giây.

1. Đứng với hai đầu gối hơi cong, hai tay xuôi bên hông. Hít vào, với hai tay lên trần nhà rồi giữ như thế. Thở ra khi bạn hạ hai tay xuống.
2. Đứng xuôi hai tay bên hông, cẳng và cầm cúi xuống, đầu tiên xoay đầu về phía vai phải rồi giữ như thế, sau đó xoay đầu sang vai trái.
3. Đưa thẳng hai tay ra phía trước người bạn. Cong ngửa hai bàn tay lên để những ngón tay hướng lên trần nhà rồi xoay trở hai bàn tay xuống. Hạ hai tay thẳng xuôi hai bên hông bạn rồi lập lại chuyển động của hai lòng bàn tay, lần đầu lên rồi lần sau xuống.
4. Đặt hai bàn tay trên hai vai bạn. Xoay tròn hai khuỷu tay rồi làm ngược lại. Hãy chuyển động thật chậm.
5. Đứng hai chân cách xa nhau khoảng 22 cm. Đưa tay trái lên khỏi đầu, thở ra rồi làm căng người tối đa về phía bên phải. Trở lại vị trí trung tâm rồi lập lại chuyển động về phía bên trái, với tay phải giơ khỏi đầu.
6. Bước chân phải ra, hít vào, hạ bàn tay trái xuống về phía chân phải đến mức có thể, đưa cánh tay phải ra phía sau

người bạn (tay duỗi trong không trung) và nhìn lên tay phải.
Lập lại cho phần bên trái.

7. Ngồi trên sàn nhà với lưng thẳng và phần dưới của hai bàn chân sát nhau; đặt hai bàn tay trên hai chân. Thực hiện chuyển động bơi bướm lên xuống bằng hai đầu gối.
8. Vẫn ngồi trên sàn với lưng thẳng. Duỗi hai chân ra và thở sâu. Đặt bàn tay phải trên sàn nhà, chồm phía sau mông bạn, thở ra, rồi với bàn tay trái về phía chân phải, gục đầu về phía đầu gối phải. Trở lại tư thế ban đầu rồi lặp lại các chuyển động cho bên trái.
9. Lại ngồi lần nữa, chân duỗi thẳng, khép hai chân vào nhau. Hít vào và với hai tay lên khỏi đầu. Khi bạn thở ra, với hai tay về phía hai bàn chân, đưa đầu bạn xuống phía sàn nhà.
10. Ngồi thẳng, co chân bắt chéo hai chân trong tư thế ngồi của người Ấn Độ. Đặt bàn tay trái trên đầu gối phải, còn tay phải trên sàn nhà phía sau mông bạn. Thở ra, sau đó, khi bạn hít vào, hãy nhìn trên vai phải của bạn. Làm dịu người và lập lại với bàn tay phải trên đầu gối trái, hãy nhìn trên vai trái của bạn.
11. Nằm ngửa, hai cánh tay duỗi thẳng hai bên hông bạn. Đưa hai đầu gối đến ngực bạn, rồi nhắc chúng về phía bên trái, ép xuống gần sàn nhà, xoay đầu bạn về phía bên phải. Sau đó làm ngược lại.
12. Vẫn nằm ngửa, giữ chân trái duỗi thẳng và ôm hai tay quanh đầu gối phải. Làm dịu người và chuyển động sang chân kia. Rồi đưa cả hai đầu gối lên và hai tay vòng ôm hai đầu gối, ghì chặt hai khuỷu tay và giữ như thế 10 giây.

- 13.Nằm ngửa trên sàn với hai đầu gối cong, còn hai bàn chân đặt trên sàn. Nhắc chân trái hướng thẳng lên trần nhà, lấy hai bàn tay ôm phía sau bắp chân trái rồi chầm chậm duỗi chân phải thẳng ra trên sàn. Trở lại tư thế ban đầu rồi luân phiên đổi hai chân.
- 14.Kết thúc việc tập yoga bằng cách nằm ngửa với hai tay và hai chân thư giãn. Nhắm hai mắt lại. Dùng tinh thần chuyên động thật chậm chậm thân thể bạn từ chân lên tới đầu: những ngón chân, hai bàn chân, hai bắp đùi, hai đầu gối, hông, mông, bụng, ngực, hai cánh tay, vai và đầu. Khi bạn tác động đến mỗi phần, cứ để nó mềm dẻo và nhũn thấm là nó đang nói lỏng. Lúc bạn tác động đến phần đầu, duy trì tư thế thư giãn toàn bộ cơ thể trong 5 phút. Hít thở sâu, tập trung tinh thần vào động tác này. Nếu có ý nghĩ nào hiện ra trong đầu, hãy loại bỏ nó rồi vẫn tiếp tục tập trung vào điều này.
- 15.Thật chậm, từ từ mở hai mắt ra rồi kêu cơ thể bạn thức tỉnh bằng ý niệm tinh thần, cho cơ thể bạn từ từ thức dậy. Cuộn người xoay qua bên phải như tư thế của đứa trẻ trong bào thai với hai chân bắt chéo nhau và ôm hai tay sau lưng bạn. Hít vào, rồi thở ra, hạ thấp đầu về phía sàn nhà rồi đưa hai tay từ phía sau lưng bạn ra phía trước, hướng lên trần nhà. Trở lại tư thế ban đầu, đảo ngược hai chân, lấy hai tay ôm lưng bạn lần nữa, hít vào, và khi bạn thở ra, gục đầu xuống lần nữa. Chầm chậm đứng dậy rồi tiếp tục việc làm của bạn, lúc này át hẳn bạn sẽ cảm thấy tươi tỉnh và thư giãn rồi.

B. Giảm giờ xem truyền hình

Việc xem truyền hình quá lâu khiến não trở nên thụ động. Mỗi ngày bạn nên dành ít nhất là một giờ để luyện trí não.

Bạn có thể đọc sách báo, chơi cờ, giải ô chữ... đều được, mục đích là tạo sự nhanh nhẹn cho não. Hoạt động trí óc thường xuyên rất có ích cho bộ nhớ của bạn, nhất là đối với người lớn tuổi, hoạt động này sẽ làm chậm quá trình suy giảm trí nhớ ở người lớn tuổi.

C. Dùng thức ăn bổ dưỡng cho não

Theo tạp chí Top Santé, những thức ăn bổ dưỡng cho não là những thức chứa nhiều chất lecithin, vitamin C và các vitamin nhóm B. Chúng hỗ trợ cho việc sản xuất acetylcholine - một chất trung gian thần kinh rất cần thiết cho suy nghĩ và bộ nhớ của não.

Lecithin có trong đậu nành, đậu phộng, mầm lúa, gan, trứng và mì; vitamin B có trong thịt nạc, gan, thận, sữa và sữa chua; còn vitamin C có trong rau quả, cam và chanh...

Riêng chất co-enzym Q10 do cơ thể sản xuất sẽ cung cấp năng lượng làm giảm các triệu chứng của bệnh Alzheimer. Chúng có khả năng làm tăng tuần hoàn máu, làm thông suốt các mạch máu não, làm tinh táo, giúp trí nhớ tốt hơn và có thể làm chậm quá trình lão hóa. Chất enzym có trong thịt bò, thịt heo, cá và các loại rau xanh. Các chuyên gia cho rằng chỉ cần hấp thụ 10% / ngày là đủ cho cơ thể người.

Ngoài ra, các loại cá như cá mòi, cá hồi đúng là thức ăn dành cho não vì chúng có nhiều acid béo cần thiết để não hoạt động hiệu quả...

Đối với người lớn tuổi, "*không nên ăn uống kiêng khem hoặc ăn uống quá thừa năng lượng*", cần hạn chế các thức ăn ngọt như kẹo, đường, hạn chế dùng chất béo dạng mỡ động vật, thay vào đó nên dùng dầu thực vật và ăn nhiều trái cây chín, rau quả tươi. Hàng ngày, người lớn tuổi cần dùng khẩu

phần ăn đầy đủ chất đạm, thí dụ như ăn thịt, cá, trứng, sữa và các loại đậu... Bởi vì, thiếu chất đạm thì cơ thể khó tái tạo đủ các chất cho hoạt động thần kinh. Người lớn tuổi cũng cần dùng các vitamin và chất khoáng, tuy nhiên do khả năng hấp thu của hệ tiêu hóa đã suy giảm, nên hàng ngày cần phải dùng thêm thuốc bổ chứa vitamin và chất khoáng.

Một điểm quan trọng khác, dù già hay trẻ, bạn cũng nên giảm bớt việc sử dụng các chất kích thích như rượu, thuốc lá... Chúng là tác nhân làm suy giảm trí nhớ đấy.

D. Sử dụng mùi hương

Mùi hương có tách dung làm tăng trí nhớ và tạo ra trí nhớ tốt. Người lớn có thể học nhanh gấp hai lần khi trong phòng có mùi hương hoa. Các nhà khoa học cho rằng nếu cho vài giọt nước hoa mà bạn ưa thích vào ly nước ấm, bạn có thể lưu giữ được bất kỳ thông tin nào với mùi nước hoa đó. Đến lúc cần nhớ lại, bạn chỉ cần cho vài giọt nước hoa loại đó vào miếng vải và ngửi, thế là bạn có thể hồi tưởng thông tin dễ dàng.

Để nhớ dai người ta thường dùng mùi hương chanh, cây húng quế (bergamot) hay cây hương thơ (rosemary)...

E. Viết hay vẽ cái gì đó

Trong lúc gọi điện thoại bạn có thể phác họa một vật gì đó, điều này không vô bổ đâu, nó sẽ giúp tăng cường trí nhớ của bạn đây. Ở nước Anh, các nhà tâm lý học của Trường đại học Sheffield cho rằng: Việc vẽ hay viết sẽ làm tăng khả năng tập trung trí nhớ và học tập. Tiến sĩ Jackie Andrade đã thực nghiệm bằng cách: chia những người tình nguyện thành hai nhóm để nghe những đoạn băng “đáng chán”. Nhóm 1 chỉ nghe những từ chính, còn nhóm 2 vừa nghe những từ chính

vừa đánh bóng các hình trên giấy. Ngạc nhiên thay, nhóm 2 lại nhớ được nhiều thông tin hơn nhóm 1.

F. Cần hoạt động trí óc

Những hoạt động trí óc như đánh cờ, đọc sách báo hay những việc đòi hỏi phải ghi nhớ sẽ giúp ích cho não. Tuy nhiên đối với người lớn tuổi, không nên làm việc trí óc liên tục 2-3 giờ, trong khoảng thời gian ấy cần có sự nghỉ ngơi, thư giãn hoặc làm những việc khác nhẹ nhàng hơn, kết hợp với việc hít thở không khí trong lành, thí dụ như di bộ, tưới cây, chăm sóc hoa kiêng... Điều này sẽ giúp não thư giãn.

G. Vận động cơ thể

Vận động hợp lý sẽ giúp điều hòa, tăng cường sức hoạt động của hệ thần kinh. Người trẻ nên tập thể dục, chơi thể thao, còn người lớn tuổi cần thực hiện những động tác vừa phải như đi bộ, tập dưỡng sinh, nếu bơi lội thường xuyên được thì càng tốt.

V. THUẬT LUYỆN TRÍ NHỚ

Người ta cho rằng Simonides, một nhà thơ tình của đảo Ceos xa xưa (535 trước Công nguyên), là người đã khám phá ra thuật nhớ (mnemonics) hoặc nghệ thuật của trí nhớ (art of memory). Song thực tế lại không phải như vậy.

Simonides đã âm thầm du lịch đến Ai Cập và “mượn” những ý tưởng của người Ai Cập. Sau đó ông mở rộng ra từ những chữ viết tượng hình và các biểu tượng mà người Ai Cập sử dụng để dạy thuật nhớ.

Chúng ta từng biết rằng có những người Hy Lạp và La Mã cổ đại có trí nhớ thật phi thường. Hortensius là một trong những người ấy. Ông là nhà hùng biện La Mã cổ đại

nổi tiếng, sống cùng thời với Cicero, người đã có mặt trong một buổi bán đấu giá công cộng. Vào cuối ngày ông đã kê lại chi tiết, chính xác tên của tất cả những người mua hàng, những vật đã được bán với giá là bao nhiêu. Còn Seneca, ông ta có thể kê lại 2.000 cái tên sau khi nghe người khác đọc chúng liên tục trong một lần. Rồi Ebn-Sina nữa, ông ấy là triết gia Arập sống vào thế kỷ thứ 10. Mới 10 tuổi ông đã thuộc lòng và có thể kể lại chi tiết toàn bộ kinh Koran. Đến năm 14 tuổi ông có thể kể lại tất cả tác phẩm của Aristotle. Còn Scipio Asiaticus thì có thể nói chính xác ngày sinh tháng đẻ của 243.704 người. Trong vài thế kỷ gần đây, khi còn trẻ, Michelangelo và Leonardo da Vinci có thể vẽ chính xác chân dung của người khác sau khi gặp người ấy chỉ một lần duy nhất. Riêng Napoleon, ông ta không chỉ biết từng cái tên binh lính của ông mà còn biết hàng ngàn chi tiết trên các bản đồ ở châu Âu.

Vâng, những người đàn ông vĩ đại này và vô số những người khác đã biết bí quyết của thuật nhớ.

Từ thời Pliny cho tới thời Shakespeare, hiếm khi người ta được nghe về thuật nhớ. Những hành động đã man vào thời Trung cổ đã loại bỏ tất cả mọi nghiên cứu. Dần dần, việc sử dụng tiếng Latin giảm đi, loại sách dạy phương pháp bằng tiếng Latin và ngôn ngữ Cicero không còn ai dùng đến. Chỉ còn một số ít người nghiên cứu tác phẩm giáo dục bằng tiếng Latin. Và vài người trong số họ có thể hiểu được những hệ thống kỳ lạ của thuật nhớ, những hệ thống giúp họ nhớ những gì đã đọc hoặc học.

Mãi đến khi con người bắt đầu lệ thuộc vào chữ viết, người ta không có hoặc có rất ít nhu cầu cải thiện trí nhớ thì mọi việc mới trở nên nan giải.

Vào năm 1.730, Tiến sĩ Richard Grey, hiệu trưởng Trường đại học Hinton ở Northamptonshire, nước Anh, đã xuất bản một quyển sách có tựa đề bằng tiếng Latin là “Memoria Technica”, nội dung đề cập đến một hệ thống ghi nhớ gây xôn xao dư luận, nhưng lại không thể thực hiện được (khám phá của Tiến sĩ Grey dựa trên kết quả nghiên cứu ngắn ngủi Do Thái cổ xưa). Đến khoảng năm 1.807, một người dạy thuật luyện trí nhớ khác xuất hiện, ông ta tên là M. Gregor von Feinaigle, sinh ra ở Baden, ông ấy có một phương pháp khả thi đầu tiên và được người Anh rất quan tâm. Ông ta giảng dạy vài năm ở tổ chức Royal Institution, London, rồi đi nói chuyện ở các tỉnh thành, biểu diễn thuật ghi nhớ cùng các môn đồ của mình. Những hoạt động này khiến nhiều người chú ý đến ông.

Feinaigle trở nên rất nổi tiếng, thậm chí cả nhà thơ Lord Byron cũng dành cho ông ấy sự trọng thị trong tác phẩm Don Juan của mình.

Kể từ khi Feinaigle xuất bản phương pháp ghi nhớ của mình thì nhiều người khác mô phỏng, cải tiến thêm nó. M. Aimé París cho thấy có sự cải tiến tốt nhất, rồi cuối cùng, vào năm 1.875, Francis Fauve] - Gouraud trình làng tác phẩm *Nghệ thuật của trí nhớ* (The Art of Memory). Quyển này trình bày loại mã số của Gouraud, một loại mã vẫn được các sinh viên và những người luyện trí nhớ ngày nay áp dụng. Và đây là một trong những loại mã mà tôi sẽ giới thiệu với bạn trong quyển sách này. Chúng là những phương cách giúp bạn phát triển sự ghi nhớ phi thường. Một khi làm chủ được phương pháp này bạn sẽ dễ dàng nhớ những gì bạn muốn.

Trước hết, mời bạn tham khảo cái gọi là “sức mạnh ký ức”.

Ký úc chính là “ngân hàng” của tâm trí bạn. Ngân hàng này cất giữ tất cả những kinh nghiệm sống, những sự kiện và ý tưởng mà bạn đã từng tích lũy và những gì bạn đã học được.

Bạn nhận thức được sự vật bằng tâm trí bạn. Bạn nhớ những sự kiện về con người và sự vật bằng trí nhớ của bạn. Bạn suy luận bằng ký úc của bạn. Bạn không thể suy nghĩ hoặc đưa ra quyết định mà không cần trí nhớ. Nói rộng hơn, không có nền văn minh nào, không có cuộc sống của bất kỳ người nào có thể tồn tại mà không có ký úc.

Thưa bạn, mời bạn dừng lại và suy nghĩ về điều này giây lát. Trong cái tích tắc đó bạn đang sử dụng trí nhớ của bạn đấy, cho dù bạn không nhận thức rõ về chúng thì bạn vẫn đang gởi những suy nghĩ và ý tưởng vào tâm trí bạn. Có lẽ bạn gởi trung bình khoảng 10 ý nghĩ trong một phút vào “ngân hàng” trí nhớ của bạn.

Theo thống kê, một người sống 48 năm thì sẽ có khoảng 250.228.800 ý tưởng được đặt vào tâm trí họ.

Khó tin quá phải không bạn? Song đây là sự thật.

Vậy, sức mạnh ký úc là gì? Về cơ bản, chúng ta cần biết khả năng nhớ nào thật sự là khả năng tâm trí của ta. *Nó bao gồm cả việc nhớ và khả năng hồi tưởng.*

Nhớ là một ký úc thụ động. Nó hoàn tất mà không cần sự cố gắng, còn hồi tưởng là ký úc chủ động. Để nhớ lại những ý tưởng đòi hỏi phải có sự cố gắng hệ thống hóa và có phương pháp. Bạn sẽ làm được những điều này!

Như bạn đã biết, sức mạnh ký úc là khả năng nhớ lại những ý tưởng của chúng ta một cách chính xác. Mức độ hoàn thành được điều này chính là sự đo lường sức mạnh ký úc của ta!

A. KHẢ NĂNG QUAN SÁT CỦA BẠN

Khả năng *quan sát* hoặc *nghe* có thể phát triển đến một mức mạnh mẽ. Phần lớn chúng ta đã quá lơ là việc thực hành để có thói quen quan sát cẩn thận. Nhiều chi tiết chúng ta nhìn chằm chằm nhưng lại không chú ý, vì ta không có thói quen dành sự quan tâm cho từng chi tiết.

Muốn biết khả năng quan sát của bạn tốt như thế nào, mời bạn thực hành một việc sau đây. Bạn liếc nhìn thật nhanh từng bức tranh trong khung hình bên dưới rồi nhận xét xem năng lực quan sát của bạn đủ tốt để nhận ra những điểm sai trong mỗi hình không.



Hình trên: Trích từ *How to Cash in Your Hidden Memory Power* của William D. Hersey

Bây giờ, mời bạn lấy tờ giấy đậm những hình vẽ lại rồi cẩn thận viết những câu trả lời vào khung danh sách hình phía dưới. Kế tiếp, bạn có thể nhớ lại từng hình phác thảo trong danh sách ấy, rồi miêu tả tóm tắt chúng.

Hãy cố hồi tưởng liên tiếp càng nhiều hình vẽ càng tốt, rồi điền vào những gì mà bạn nghĩ là sai trong mỗi hình.

Khi bạn vừa nhìn thấy xong, hãy cố nhớ lại những hình ấy. Điểm 50 là rất cao; còn 35 là trung bình. Song bạn cần phải kiên nhẫn, không được nản chí nếu bạn đoán sai nhiều hơn những gì mà mình nghĩ là đúng.

Nhờ thực hành, không những bạn có thể nhớ lại được từng bức tranh mà còn gọi chúng về thành một dãy hoàn hảo, theo chiều xuôi hay chiều ngược lại, hoặc bất kỳ trình tự nào!

Càng thực hành thì khả năng quan sát của bạn càng mạnh. Bạn “thấy” được nhiều hơn thì càng nhớ nhiều hơn. Tuy nhiên, điều này vẫn chưa đủ.

Trước hết bạn hãy học cách tập trung vào cái mà bạn đang nhìn. Nói cách khác, bạn phải xác định rõ tư tưởng nằm phía sau hay chủ đề của sự vật mà bạn đang nghiên cứu là gì.

Trả lời câu hỏi hình vẽ trong khung trên. Những đặc điểm bị thiếu là:

1. Miệng
2. Mắt và lông mày
3. Mũi
4. Muỗng (thìa)
5. Ống khói

6. Tai
7. Dây tóc đèn
8. Con tem
9. Những dây đàn
10. Đầu kim loại
11. Cò súng
12. Đầu heo
13. Chân cua
14. Bóng thô
15. Một quả bóng
16. Lưới
17. Tay trái
18. Loa
19. Sự phản chiếu cánh tay
20. Hình rô ở góc trên (phía trong)

Ghi điểm 5 cho mỗi hình vẽ mà bạn nhớ lại đúng.

- 1.. **6.....** 11.. **16**
- 2.. **7.....** 12.. **17**
- 3.. **8** 13....**18.....**
- 4.. **9.....** 14**19**
- 5.. **10** -**15.....** **20**

B. NĂNG LỰC TẬP TRUNG CỦA BẠN

Charles Darwin đưa ra một thí dụ cho thấy cái gọi là *sự tập trung* (kết quả cố gắng của trí tuệ), ông kể chuyện về người dạy thú, trước khi quyết định mua một con khỉ cựu đuôi nào đó thì người ấy luôn thuê nó trước vài ngày. Nếu người dạy thú chú ý đến quá trình huấn luyện của mình và cử chỉ của loài khỉ cựu đuôi thì mọi việc đã trở nên đơn giản, tuy nhiên anh ta không quan tâm lắm về điều ấy, do đó anh không hiểu tại sao nó giận dữ, rống lên trong chuồng hoặc chạy nhảy lung tung, thế là anh gởi trả con khỉ và công nhận là mình không huấn luyện được nó.

Để xác định cái chìm sâu bên dưới điều mà bạn đang nghiên cứu, bạn phải tập trung toàn bộ sự chú ý vào vấn đề ngay tại chỗ. Tuy nhiên, việc tập trung chú ý cao độ không chỉ dùng lại ở sự quan sát.

VI. CẦN CÓ MỘT HỆ THỐNG TRẬT TỰ ĐỂ NHỚ CHÍNH XÁC

Khi quan sát cái gì mà bạn muốn nhớ lại sau này, bạn phải tiếp cận nó một cách có hệ thống. Hành động quan sát này có phần giống cái gọi là “tiền tiết kiệm” mà bạn gởi vào ngân hàng trí tuệ, bao gồm cả hành động tập trung, để trở thành ngân quỹ trong ngân hàng ký ức của bạn.

Chúng ta hãy đưa quá trình suy luận tương tự như thế đi xa hơn để giải thích về tầm quan trọng của thuật nhớ.

Khi gởi tiền vào tài khoản ngân hàng của mình rồi, bạn cần tuân theo một thủ tục pháp lý có hệ thống. Phải điền đầy đủ, chính xác khoản tiền gởi, cần phân loại, sắp xếp các hóa đơn, quan tâm đến sự thay đổi, chứng thực những tờ séc v.v.

Lúc người thu ngân nhận tiền của bạn, anh ta sẽ kiểm tra nó, phân loại rồi gởi cho nhân viên kê toán. Sau đó tiền của bạn sẽ được cột lại và cho vào tài khoản của bạn.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu ngân hàng của bạn cho phép khách hàng gởi và rút tiền mà không đặt tên cho những hành động này?

Giả sử các viên chức ngân hàng lấy tất cả tiền gởi rồi đổ nó vào xe cút kít thì những tài khoản có trờ nên trống rỗng không? Đặt trường hợp các hằng đầu tư cùng giữ an toàn bằng hợp đồng và những tài liệu giá trị khác thì sao? Và giả định rằng nhà sản xuất và những người bán sỉ và lẻ không lo lắng về việc giữ những bản ghi chép nguồn vốn, tài khoản, tài chính của họ một cách hệ thống thì sao? Mọi thứ sẽ xáo trộn phải không?

Vâng, nếu gởi lung tung vào tài khoản thì bảo đảm là điều này sẽ xảy ra: những gì đáng giá mà bạn cần nhớ trong *ngân hàng ký úc* của bạn cũng sẽ trờ nên lộn xộn!

Khả năng nhớ lại một cái tên, một sự kiện hay một số điện thoại trong tích tắc chính là khả năng tạo ra được năng lực ghi nhớ.

Người nào nổi tiếng là một thiên tài trí tuệ, biết tận dụng trí nhớ lúc cần thiết thì người đó đã có năng lực ghi nhớ! Tâm trí của anh ta không bị xáo trộn bởi những ý nghĩ mất trật tự. Anh ta có tiền gởi trong ngân hàng ký úc của mình, lấy nó làm sức mạnh để chiếm được bất kỳ cái gì mà anh ta muốn trong cuộc sống! Và khi cần rút đồng tiền tri thức quý giá để tiêu xài thì anh ta thực hiện được ngay lập tức.

Chööng 2

CÁCH PHÁT TRIỂN BỘ NHỚ

Nếu không xác định được kế hoạch hay hệ thống hóa tốt một phương thức thủ tục, những điều sẽ được chấp nhận và thực thi, thì không có chính phủ, doanh nghiệp hay cơ quan nào có thể hoạt động và quản lý một cách thành công.

Để phát triển bộ nhớ bạn phải chấp nhận một hệ thống rồi theo đuổi nó, nghĩa là bạn cần thực hành một hệ thống ký ức hay một thuật ngữ nhớ. Điều này tương tự như một người có thị lực kém sử dụng kính đeo mắt, anh ta sẽ nhìn rõ hơn, và bạn có thể dùng công cụ này để cải thiện khả năng nhớ của bạn.

Bạn sẽ tìm hiểu về một "bộ nguyên tắc", chẳng bao lâu sau khi hiểu và thông thạo bộ này bạn sẽ sai khiến chúng như những người hầu. Tuy nhiên, bạn sẽ không trở thành chủ của chúng nếu không áp dụng chúng bằng hành động cụ thể! Một khi bạn đã sử dụng chúng rồi thì nghệ thuật ghi nhớ sẽ trở thành người hầu biết vâng lời bạn.

I. BA BÍ MẬT CỦA BỘ NHỚ MÁY TƯ DUY

Đã bao nhiêu lần bạn nghe người khác nói "Điều đó nhắc nhở tôi"? Và bao nhiêu lần bạn đã thấy hoặc nghe điều gì đó gợi ý khiến bạn kêu ô lê?

Khi điều này xảy ra chính là lúc ta được nhắc bằng một quá trình gọi là sự liên tưởng không kiểm soát. Từ cái này ta liên tưởng rồi nhớ đến một cái khác, tuy nhiên trong lúc ấy khả năng nhớ của ta có thể không nhiều. Ta buộc phải chiến đấu, dò dẫm và tìm lại ý nghĩ “đã mất” đó.

Để phát triển khả năng nhớ lại thông tin trong tương lai, bạn cần sử dụng một hệ thống có thể giúp bạn định vị ký ức và kéo nó ra. Điều này được thực hiện bằng sự liên tưởng kiểm soát.

Bạn có thể tạo ra sự liên tưởng có kiểm soát bằng cách sắp đặt ngăn nắp kho chứa nằm trong não bạn, sắp đặt bằng những hình ảnh cố định đã được khắc sâu trong tâm trí.

Những ý nghĩ mà bạn nhớ lại đã được gởi hoặc án định ở một số nơi cụ thể bằng một cách nào đó và về sau bạn có thể nối kết lại được với chúng. Thực hiện được điều này, có nghĩa là bạn đã thật sự nhìn chăm chú vào ngân hàng ký ức của bạn, với lấy từ một ngăn nào đó trong kho chứa đã được chỉ định rồi nhớ lại dữ liệu trong tập tin.

Để sản xuất thông tin ký gởi này nhanh chóng và chính xác là nhờ ba bí mật sau:

1. Ta có một ngăn trong ngân hàng trí não có thể lưu được ký ức của ta.
2. Ta đã học được cách gởi ký ức vào ngân hàng trí nhớ của ta.
3. Ta đã học được cách sử dụng năng lực suy luận như một máy xử lý dữ liệu.

Ba bí mật của bộ nhớ máy tư duy này rất đơn giản, bạn sẽ học được chúng dễ dàng, với điều kiện là bạn biết giải phóng trí

tưởng tượng của bạn. Một khi bạn thực hiện được điều này, sự phong phú của thế giới sẽ là của bạn, do bạn sở hữu.

Trí óc bạn sẽ trở thành ngân hàng mà trong đó, toàn bộ thế giới mới của các ý tưởng, sự kiện sẽ tiếp tục gởi đến để bạn tiêu xài trong tương lai!

II. CÁCH PHÁT TRIỂN CÁC NGĂN CHỦA TRÍ TUỆ ĐỂ GHI NHỚ

Người ta thường thấy có khoảng 20 vật trong hầu hết các gia đình! Bạn hãy nghĩ về những vật trong nhà bạn rồi tưởng tượng chúng theo thứ tự sau:

- *Trong nhà bếp:*

1. Chậu rửa chén
2. Bếp lò
3. Ghế
4. Bàn
5. Tủ lạnh

- *Trong phòng khách*

1. Thảm
2. Ghế bành
3. Đèn
4. Tivi .
5. Rèm che cửa sổ

- *Trong phòng tắm*

1. Bồn tắm
2. Cầu tiêu

3. Tủ nhỏ
4. Gương
5. Khăn tắm

- *Trong phòng ngủ*

1. Giường
2. Bàn làm việc
3. Giỏ rác
4. Bàn để đèn đọc sách
5. Đồng hồ báo thức

Bạn hãy đọc danh sách trên rồi thầm quan sát từng vật có trong nhà bạn. Kế tiếp, liên kết chúng theo thứ tự. Thí dụ, trong nhà bếp của bạn có 5 vật, được đánh số thứ tự từ 1 đến 5. Trong phòng khách cũng có 5 vật, đánh số từ 6 đến 10. Còn trong phòng tắm thì bồn tắm ở vị trí số 11, tủ nhỏ số 13 và khăn tắm số 15 v.v.

Trong phòng ngủ, giường ở vị trí số 16, bàn để đèn đọc sách số 19, còn đồng hồ báo thức số 20.

Bây giờ tôi sẽ cho bạn biết cách sử dụng trí tưởng tượng của bạn để kết hợp những hình ảnh đồ vật trong danh sách mua hàng với hình ảnh đồ vật mà bạn biết rất rõ ở nhà mình. Khi theo những chỉ dẫn này bạn sẽ chứng minh được rằng bạn đã sử dụng trí tưởng tượng và có khả năng ghi nhớ.

Dưới đây là danh sách những vật cần mua.

Lát nữa, tôi sẽ giải thích cách để nhớ chúng bằng sự liên kết từng vật trong danh sách mua hàng với những vật ở nhà bạn.

1. Mua một ít tương mù tạt

2. 3 ký bánh kẹp thịt
3. Mật đường
4. Vải che mặt
5. Quả bưởi
6. Hạt ngũ cốc
7. Những quả trứng
8. Mì ống
9. Máy hút bụi
10. Cà phê
11. Nước gừng
12. Củ hành
13. Thức ăn cho chó
14. Nước trái cây ép
15. Kem
16. Bánh qui
17. Bơ
18. Bột phẩn
19. Gan bò
20. Hộp diêm

Bây giờ, bạn vui lòng theo hướng dẫn của tôi một cách cẩn thận nhé. Tôi đề nghị bạn tưởng tượng để thấy từng hình ảnh trong số những hình trên. Có vẻ kỳ hoặc quá phải không, song bạn cần thực hiện bài tập này. Nó rất quan trọng trong sự phát triển ký ức của bạn.

Hãy tưởng tượng để thấy rõ :

1. Chậu rửa chén của bạn chất nhiều đĩa đựng tương mù tạt.
2. Trên bếp lò có một miếng thịt băm khổng lồ. Miếng thịt này hình vuông, có cạnh gần 1 mét, dày hơn 15 cm và bạn đang nướng nó cả trên 4 bếp lò.
3. Ghế nhà bếp của bạn đang đọng một lớp mực. Nếu ngồi xuống ghế thì bạn sẽ không thể nào quên nó.
4. Trên bàn ăn của bạn có một chiếc hộp khổng lồ đựng vải lau. Vải rộng ít nhất gần một mét. Bạn lấy một tấm vải ra chùi sạch lớp mực trên ghế. Tưởng tượng ngay nhé!
5. Tủ lạnh của bạn chứa đầy bưởi chùm. Khi bạn mở cửa tủ, 50 trái bưởi chùm lăn ra, rớt trên sàn nhà. Hãy tưởng tượng cảnh này nhé!

Bây giờ, bạn dừng nhìn lại, bạn thấy được gì trong con mắt tâm trí của bạn khi tôi nói “chậu rửa chén, bếp lò, ghế, bàn, tủ lạnh”? Bạn thấy những hình ảnh đó chứ?

Bây giờ mời bạn tưởng tượng tiếp 5 vật sau:

6. Tấm thảm của bạn phủ hạt bắp dài trên 15 cm. Chúng kêu lao xao khi bạn bước đi trên chúng.
7. Trên ghế bành của bạn có 6 tá trứng. Nếu ngồi lên chúng thì bạn không thể nào quên được!
8. Đèn của bạn trang trí bằng những cọng mì ống viền chung quanh! Những mắt xích, dây điện đều làm bằng mì ống.
9. Ti vi nhà bạn đang mở và phát một mục quảng cáo sinh động về máy lau cửa sổ. Nó sống động đến độ có một người tí hon chùi cửa sổ đang với vào phòng khách nhà bạn và dùng cây súng phun nước vào người bạn. Hãy tưởng tượng ngay!

10. Vợ bạn đang nghiền nhở cái màn cửa sổ trong cối xay cà phê và nói với bạn rằng trừ phi bạn di mua cà phê, nếu không cô ấy sẽ pha cái màn cửa sổ trong ly cà phê!

Nào, hãy nghĩ lại. Bạn đã thấy gì qua chậu rửa chén, ghế, tủ lạnh, tấm thảm, ghế bàn, đèn, ti vi, màn cửa sổ? Nếu bạn không thể nhớ lại được, đề nghị bạn tưởng tượng để tạo ra những hình ảnh sống động hơn. Nay giờ, mời bạn đến với 5 đối tượng khác.

11. Bồn tắm của bạn đầy nước rượu gừng. Bạn có ngạc nhiên không? Hãy tưởng tượng ngay!

12. Bồn cầu nhà bạn đầy những củ hành. Bạn đang gọt vỏ chúng ở đó và nước mắt của bạn chảy đầy chén. Hãy tưởng tượng đi!

13. Tủ thuốc của bạn chứa đầy những hộp thức ăn cho chó. Kệ nào cũng vậy. Hãy tưởng tượng một cách sinh động nhé!

14. Bạn nhìn vào gương và thấy chính bạn đang uống một cốc nước trái cây khổng lồ, ít nhất nó có cạnh vuông gần 2 mét.

15. Bạn tưởng tượng nhìn thấy một chiếc khăn tắm chứa kem bên trong và kem chảy nhỏ giọt ra!

16.

Bây giờ bạn hãy nhìn lần nữa vào ngăn hò sơ trí tuệ của mình. Bạn thấy rõ những Hình ảnh mà bạn tạo ra rồi chứ, những hình ảnh liên quan với chậu rửa chén, bếp lò, ghế, bàn, tủ lạnh, thảm sàn, ghế bàn, đèn, ti vi, màn cửa sổ, bồn tắm, bồn cầu, tủ thuốc, gương và khăn tắm. Nếu thấy rõ được, có nghĩa là bạn đang nhớ lại rất tốt. Như vậy bạn có thể tin rằng mình nhớ được tất cả 20 món hàng mà không cần ghi ra giấy và có thể “hùng dũng” đi chợ được rồi đấy.

Bây giờ, mời bạn tưởng tượng tiếp: cái giường của bạn đầy những bánh qui. Nếu ăn những cái bánh đó trên giường, bạn sẽ

nghe những tiếng kêu lao xao, thật khó chịu làm sao. Bạn có nhớ lại những âm thanh đó nhé.

Còn những ngăn kéo bàn làm việc của bạn thì đầy bơ, nước bơ chảy ra lênh láng. Có chỗ nào đựng bơ kỳ cục hơn thế không? Bạn hãy tưởng tượng đi!

Giỏ rác của bạn đầy bọt xà bông. Bạn thấy chính bạn đang nhúng một cái ống dẫn bong bóng vào đó rồi thổi bong bóng bay lên không trung. Hãy tưởng tượng như thế!

Trên cái bàn của bạn chất cao 10 kg gan bò sống. Bạn có thể tưởng tượng vào lúc nửa đêm chính bạn đặt bàn tay vào đống gan lạnh và ẩm ướt đó không?

Hãy tưởng tượng đống hồ báo thức của bạn nổ thành đống lửa. Nó đang cháy bùng lên!

Nào, bây giờ bạn hãy viết ra những gì bạn đã thấy về các vật sau đây:

1. Chậu rửa chén	11. Bồn tắm
2. Bếp lò	12. Bồn cầu.....
3. Ghé	13.Tủ thuốc.....
4. Bàn	14. Gương.....
5. Tủ lạnh	15. Khăn tắm
6. Thảm sàn	16. Giường.....
7. Ghế hành	17. Bàn làm việc
8. Đèn	18. Giỏ rác
9. Tivi	19. Bàn ăn.....
10. Màn cửa sổ	20. Đòng hồ báo thức....

Rồi, bạn dừng lại, suy nghĩ ít phút về những gì mà bạn đã thực hiện. Ban đầu, điều này cỗ vẻ xa lạ đối với bạn. Tuy nhiên, sau đó bạn sẽ quen dần. Bạn liên tục kết hợp một hình ảnh đại diện cho một đối tượng trong danh sách mua hàng của bạn với một hình ảnh nào đó mà bạn không thể quên vì sự quen thuộc của nó đối với bạn. Phương pháp này giúp liên kết những hình ảnh đại diện cho các vật trong danh sách mua hàng với những vật trong nhà bạn.

Hãy tin rằng bạn sẽ nhớ lại sự vật gì đó mà bạn muốn nhớ trong một thời điểm cụ thể! Hết sức đơn giản phải không bạn?

Bây giờ, mời bạn đến với nguyên lý của bí mật thứ nhất:

Có một kho hàng đặt trong tâm trí bạn, kho này sẽ cất giữ ký ức của bạn.

Đây là bước đầu tiên để nắm bắt sự phát triển của bộ nhớ trong não bạn. Như bạn biết, khi người ta dùng một não điện tử, dữ liệu được cất trong ngân hàng bộ nhớ của máy. Khi đặt cho máy một câu hỏi, ngay lập tức nó sẽ xác định câu trả lời cho câu hỏi đó bằng cách tìm ra câu trả lời ở nơi nó cất giữ.

Khi lưu trữ những điều mà bạn muốn nhớ ở nơi thích hợp của chúng, bạn có khả năng tiếp cận với câu trả lời đúng trong tương lai. Nghĩ về ký ức của bạn là so sánh nó giống như một cái hộp lưu trữ an toàn. Thí dụ, bạn có thể định vị chậu rửa chén, bếp lò, ghế, bàn và tủ lạnh trong năm ngăn chứa của ngân hàng ở lượt đầu tiên rồi tưởng tượng chúng theo một dãy thứ tự thích hợp. Về điểm này, bạn cần tìm cách làm quen với những “địa điểm” và đối tượng ấy để về sau, bạn có thể nhớ lại ngay tức khắc số 4 chính là cái bàn, còn số 14 là cái gương.

Những hình ảnh tâm trí sẽ đại diện cho các con số. Khi bạn thực hành được điều này thì về sau bạn sẽ có khả năng nhớ lại

nhiều việc, bất kỳ danh sách nào mà bạn muốn nhớ lại, bên trong hay bên ngoài của chuỗi sự kiện, theo thứ tự ngược hay xuôi!

Nào, mời bạn nhắm mắt rồi quay trở lại danh sách của những vật nêu trên, giả định rằng bạn sẽ mua chúng. Bạn hãy đọc chúng theo chiều xuôi rồi ngược lại. Bạn có thể nhớ lại từng vật mà không vấp phải lỗi lầm nào cả, phải không?

Xin nhớ, khi tham gia vào chuỗi sự việc gì đó ngộ nghĩnh và buồn cười với những đối tượng trong ngân hàng ký úc bạn sẽ dễ nhớ chúng hơn.

Và khi đã quen tưởng tượng những hình ảnh trong ngân hàng ký úc thì nó trở thành thuộc tính thứ hai của bạn, giúp bạn nối kết với bất kỳ sự vật nào muốn nhớ và gởi chúng vào nơi lưu trữ an toàn cho tới khi bạn muốn nhớ lại chúng.

Bây giờ, mời bạn ghi nhớ danh sách những hình ảnh dưới đây theo thứ tự rồi xác định chúng vào nơi nào đó trong ký úc của bạn, những nơi mà khi nào muốn nhớ thì bạn tìm được ngay chúng.

1. Nón
2. Gà mái
3. Đùi lợn
4. Mái chèo
5. Cá voi
6. Giày
7. Chìa khóa
8. Người vợ
9. Cái bánh

Nối kết chúng tuần tự như trên để bạn không quên thứ tự của chúng. Sau đó đề nghị bạn tưởng tượng giống như dưới đây:

1. Tưởng tượng *cái nón* được ưa thích của bạn ở chỗ thứ nhất.
2. Tưởng tượng *con gà mái* ở chỗ thứ hai rồi sử dụng *cái nón* ở chỗ thứ nhất như một cái ô. Bạn đang đuổi *gà mái* ra khỏi ô.
3. Thay vì trở lại chỗ thứ hai *gà mái* nhảy lên *đùi lợn* ở chỗ thứ ba rồi đè 3 trứng lên đó.
4. Bạn chộp *mái cheo* từ chỗ thứ tư rồi đập *con gà mái* khiến nó bay trở lại chỗ thứ hai - nơi mà nó từng trú ngụ. Ba cái trứng nằm trên *đùi lợn* ở chỗ thứ ba làm cho cái đùi trượt vào không khí rồi rớt ngay vào miệng con *cá voi* ở chỗ thứ năm. Bạn nhảy xuống, trả *mái cheo* lại chỗ thứ tư, nơi mà nó từng ở.
5. Rồi bạn nhảy qua lưng *cá voi*, lấy đôi giày ở chỗ thứ sáu, đập vào con *cá voi*. *Cá voi* nôn mửa ra *đùi lợn*. *Cái đùi* bay ngược về chỗ thứ ba nơi mà nó từng ngụ.
6. Con *cá voi* ở chỗ thứ năm đập đuôi vào người bạn, hất bạn tung bắn lên trong không khi. Bạn thả *chiếc giày* vào chỗ thứ sáu, nơi mà nó đã nằm.
7. Sau đó bạn lộn ngược đầu bay xuống một đồng *chìa khóa* khổng lồ. Bạn chọn một *chìa khóa* từ chỗ thứ bảy rồi bò đến cửa cái nhà bạn, đút *chìa khóa* vào ổ khóa.
8. Nhưng vợ bạn ở chỗ thứ tám phát hiện bạn về nhà lúc 8 giờ sáng, cô ấy chộp *cái bánh* từ chỗ thứ chín rồi quăng nó trúng ngay mặt bạn.
9. Bạn trả *cái bánh* lại chỗ thứ chín rồi hôn vợ bạn ở chỗ thứ tám, đặt *chìa khóa* vào chỗ thứ bảy, đặt *chiếc giày* vào chỗ trí thứ sáu, nơi mà bạn đã mang nó. Sau đó bạn tránh xa con

cá voi ở chõ thứ năm, lau sạch *mái chèo* ở chõ thứ tư, đặt con *gà mái* vào ố tại chõ thứ hai rồi phủ bụi trên *cái nón* của bạn ở chõ thứ nhất.

Xin bạn đừng rời trí với những đề nghị trên. Hãy thực hành tưởng tượng từng bước cho tới khi hoàn tất qui trình tưởng tượng. Khi tưởng tượng được tất cả có nghĩa là bạn đã nối những đối tượng trên vào não khá dễ dàng! về sau tôi sẽ giải thích tại sao những đối tượng trên được chọn vào danh sách. Còn ở đây, một điều mà bạn cần lưu ý: *hình ảnh bao giờ cũng dễ nhớ hơn những con số tràn tượng hay từ ngữ*.

Chúng ta sẽ tạo ra một dãy hình ghép khác để thực hành theo những điều bạn đã học. Sau đây là danh sách những điều linh tinh cần nhớ. Bạn hãy nối kết 9 vật với 9 đối tượng vừa được học.

1. Đi tới cửa hàng bán dụng cụ để mua một ký đinh.
2. Cởi quần áo khoác của bạn ra, cho vào máy giặt.
3. Trả sách cho thư viện.
4. Cầm toa thuốc đến nhà thuốc tây.
5. Dừng lại ở lò bánh mì để mua vài ổ bánh.
6. Mua một đồng hồ đeo tay ở tiệm bán đồ trang sức.
7. Mua một vài cái bánh kẹp thịt từ người bán hàng.
8. Chiếc xe đã được sửa chữa ở trạm bảo hành.
9. Đổi séc lấy tiền mặt ở ngân hàng.

Tất cả điều mà bạn cần làm để nhớ danh sách này là liên kết từng vật theo cách giống như lúc bạn nối kết danh sách đầu tiên. Tôi đề nghị bạn ghi nhớ danh sách này. Nó rất quan trọng, vì nguyên tắc đòi hỏi phải hoàn toàn thật rõ ràng.

Bây giờ tôi sẽ giải thích cách thực hiện nó ra sao.

III. CÁCH NHỚ DANH SÁCH ĐỒ VẬT

Khi nói kết những vật mà bạn muôn nhớ với các đối tượng cơ bản trong những ngăn mà bạn đã tưởng tượng, bạn có thể nhớ chúng theo bất kỳ trình tự nào, xuôi hay ngược, hoặc không cần phải theo chiều nối tiếp nhau. Song, trước hết, bạn cần tiếp cận chúng. Hãy sử dụng trí tưởng tượng của bạn như dưới đây:

1. Tưởng tượng *cái nón* của bạn phồng ra và chứa đầy đinh. Nó quá nặng khiến bạn khó mang nó đi. Những chiếc đinh đâm xuyên ra bên ngoài nón, làm hỏng nón.
2. Tưởng tượng bạn xách *con gà mái* đưa vào cửa hàng giặt ủi rồi nhân viên cửa hàng cắt bộ cánh *con gà mái* (đang mặc bộ quần áo khoác của bạn). Bạn nghe *con gà mái* kêu cục cục và nói rằng nó không cần giặt ủi bộ quần áo của nó.
3. Tưởng tượng bạn xách một cái *đùi lợn* vào thư viện. Bạn thấy người quản thủ thư viện và tất cả những người khác trong thư viện. Lúc đó thư viện rất ồn ào vì người quản thủ thư viện đang đóng con dấu cao su vào *cái đùi lợn*.
4. Tưởng tượng người bán thuốc trộn những viên thuốc cho bạn bằng *mái chèo*. Thay vì dùng cái cối và cái chày, anh ta lại sử dụng cái cối và *mái chèo*. Cán của *mái chèo* quá dài và cồng kềnh đến nỗi anh ta quơ đụng tắt cả những cái chai và lọ, làm chúng rơi xuống khi anh ta sử dụng *mái chèo* để trộn những viên thuốc.
5. Tưởng tượng bạn đang đứng trong miệng của *con cá voi* mua bánh mì từ người thợ làm bánh, người này nói với bạn đây là cách anh ta kiếm tiền thêm. Bạn thấy khói bay lên từ lỗ mũi cá voi, mà cái này là ống khói của bếp lò bánh mì.

6. Tưởng tượng bạn đang kiểm tra đồng hồ của bạn tại tiệm bán đồ trang sức bằng cách nén nó bằng *chiếc giày*.
7. Tưởng tượng bạn đang *ở* cửa hàng bán thịt, quan sát người bán đang mài những chiếc *chìa khóa* trong cái cối xay thịt. Hãy tưởng tượng bạn ăn những ổ bánh mì thịt rồi bị gãy răng bởi những mảnh vụn của *chìa khóa*.
8. Tưởng tượng vợ bạn bò ra khỏi cái áo choàng xe của bạn. Bạn thấy người vợ đang lau chiếc que đo mực nước dầu nhớt trên xe của bạn bằng cái tạp dề của cô ta rồi ném dầu nhớt bằng cái muỗng.
9. Tưởng tượng bạn viết chữ lên một *ổ bánh* rồi gói nó vào ngân hàng. Người thu ngân lấy con dấu cao su đóng lên *ổ bánh* đang sưng nước khiến nó bắn nước tung tóe vào người bạn lẩn người thu ngân.

Lúc này, sau khi bạn thực hành và ghi nhớ xong 9 vị trí đầu tiên xác định các đối tượng, chúng sắp trở thành một phần trong hệ thống tinh thần lâu dài của bạn. Kế tiếp bạn hãy hình dung rõ ràng những đối tượng quen thuộc sau:

10. Đồ chơi
11. Ly rượu
12. Dây bện
13. Ngón tay cái
14. Món đồ trang trí
15. Ngăn kéo đựng tiền
16. Đĩa đựng thức ăn
17. Con vịt
18. Chim bồ câu

19. Chậu tăm

Ở số 10, hãy tưởng tượng bạn bị chôn dưới một núi *đồ chơi*. Hoặc có lẽ thấy vài món *đồ chơi* quen thuộc đồi với bạn.

Ở số 11, hãy hình dung *ly rượu* của một người bạn hay người láng giềng, hay có lẽ là *ly rượu* của chính bạn.

Ở số 12, hãy tưởng tượng một quả bóng không lòi bằng *dây bện*.

Số 13, *ngón tay cái* của bạn.

Số 14, một món *đồ trang trí* trên xe ô tô.

Số 15, *ngăn kéo đựng tiền* hoặc *tiền gửi* trong kho mà bạn quen thuộc.

Số 16 là một *đĩa đựng thức ăn*. Điều này sẽ dễ nhớ khi bạn hình dung *cái đĩa* quen thuộc đồi với bạn.

Ở số 17, tưởng tượng một *con vịt* thật hoặc một *con vịt* bằng giấy bồi.

Số 18, tưởng tượng *con chim bồ câu* của Hòa Bình.

Số 19, tưởng tượng *bồn tắm* của bạn đầy nước, có lẽ nên tưởng tượng đến *cái bồn tắm* quen thuộc nhất đồi với bạn.

Bây giờ, bạn liên kết danh sách bằng cách sử dụng trí tưởng tượng của chính bạn. Xin nhớ là chúng sẽ kéo căng trí tưởng tượng của bạn đấy.

Sau khi bạn khắc sâu từng hình ảnh vào vị trí tương ứng của nó theo thứ tự, hãy xem lại toàn bộ danh sách, trước hết quan sát theo chiều xuôi, rồi nhìn theo chiều ngược lại.

Bạn hãy nói to số 1 là cái nón, số 2 là gà mái, số 3 là đùi lợn v.v.

Dễ quá phải không? Lúc này bạn đã thông thạo bước thứ nhất trong sự cải thiện năng lực ký ức tiềm ẩn của bạn. Khi đã

hiểu, bạn chỉ cần gởi một chuỗi hình ảnh được nối kết vào ngân hàng ký ức của bạn - rồi sau đó, qua một quá trình liên tưởng có kiểm soát, bạn hình dung những vật mà bạn muốn nhớ lại bằng những cách thật buồn cười, kỳ cục. Hãy tưởng tượng nhé!

Kế tiếp, bạn xem lại những câu hỏi sau đây rồi kiểm tra điều mà bạn đã học bằng cách đề nghị bạn bè hay người láng giềng nói to một danh sách mới để bạn ghi nhớ.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Khoanh tròn những câu trả lời đúng:

1. Điều đầu tiên cần làm là gì nếu bạn chuẩn bị phát triển bộ nhớ của não?

- a) Học làm thế nào để ghi nhớ
- b) Chấp nhận một hệ thống ký ức
- c) Học thuật luyện trí nhớ

2. Bí mật đầu tiên của cách làm thế nào để phát triển bộ nhớ là gì?

- a) Để trí tưởng tượng của bạn bay bổng
- b) Đừng để trí tưởng tượng của bạn hoạt động

3. Những liên kết có kiểm soát sẽ dễ nhớ hơn khi chúng:

- a) Buồn cười và kỳ cục
- b) Không buồn cười, cũng chẳng kỳ cục

* *Trả lời:* 1.b; 2.a; 3.a.

Chööng 3

CÁCH NHỚ NHỮNG CON SỐ

Tất cả chúng ta đều quen với việc viết tắt để tiết kiệm thời gian, quen với những mã số, những phương thức khác nhau của việc tốc ký.

Thí dụ, cái tên các thành phố được viết tắt quá thường xuyên nên ta không nhận ra cụm từ TP.HCM là Thành phố Hồ Chí Minh; TP.HN là Thành phố Hà Nội; TP.CT là Thành phố Cần Thơ...

Ta đi một bước xa hơn và đoán biết ngay những tổ chức được trình bày bằng những từ viết tắt như: UBND, HĐQT, CT.TNHH (ủy ban nhân dân, hội đồng quản trị, công ty trách nhiệm hữu hạn)...

Thường thì những từ viết tắt đã dần dần trở thành một phần trong ngôn ngữ hàng ngày của chúng ta. Do đó ta sẽ dễ dàng nhận ra chúng.

Những cửa hàng bán lẻ ở Mỹ thường sử dụng các mã số theo cách sau để giấu giá sỉ và những thông tin khác đối với người mua lẻ như sau:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
C	O	S	T	P	R	I	C	E	X
N	A	K	E	D	G	I	R	L	S
C	U	M	B	E	R	L	A	N	D
S	A	V	E	Y	O	U	R	X	T
A	M	P	F	E	C	T	I	O	N

Mỗi kiểu kinh doanh có cách sử dụng con số riêng để đối chiếu với những mẫu và thủ tục trong hệ thống văn phòng của họ. Thí dụ, có cơ quan nợ sử dụng mẫu No. B-86 38. Mẫu này dùng để ghi chép sự chuyển dịch hàng hóa. Bất cứ nơi nào muốn chuyển hàng tới họ chỉ cần nói đơn giản “B-86 đến TP.HCM” hoặc ở mọi nơi mà nó được phân phát.

Người ta thường sử dụng mã số và cách viết tắt để tiết kiệm thời gian, vật chất và công sức. Một trong những hệ thống mã rộng lớn nhất được sử dụng ngày nay là phương pháp tốc ký Gregg. Ngoài ra còn có máy chữ tốc ký được phóng viên và một số người khác sử dụng trong những buổi đọc nhanh cho ghi chép. Với những hệ thống trên thì một người viết tốc ký có thể ghi lại đúng nguyên văn những bức thư dài, những buổi truyền thụ kiến thức phác tạp, những lời khai theo pháp luật yêu cầu và những loại chính tả khác.

Thông thường một chương trình quảng cáo thương mại trên truyền hình hoặc radio kéo dài khoảng một phút thì có số từ trung bình là 125 từ/ phút, còn người chủ ra lệnh có tốc độ trung bình khoảng 100 từ / phút, việc am tường một hệ thống tốc ký là điều rất cần thiết nếu người thư ký muốn giữ việc làm của họ.

Chúng ta phải hiểu và biết những công cụ kinh doanh của ta và biết làm thế nào để sử dụng chúng. Kiến thức về tốc ký là một công cụ. Người nào biết rõ phương pháp này và ứng dụng tốt thì sẽ được trả công xứng đáng.

Học xong được 19 từ đầu tiên ký gởi an toàn trong ngân hàng ký úc thì kể như bạn đã thật sự biết rõ bí mật của phương pháp nhớ các con số rồi!

Sự sắp đặt những mẫu tự thành từ ngữ còn mang ý nghĩa khác. Nó hình thành một mã số. Mã mà bạn sẽ học sau đây gọi là hệ thống “tốc ký trí tuệ”. Mã này do Gregor von Feinaigle phát minh đầu tiên và giới thiệu ở Paris vào năm 1807. Sau đó M. Aimé Paris cải thiện hoàn hảo vào năm 1823. Còn Carl Otto, một người Đan Mạch chuyên dạy thuật nhớ, đã đơn giản hóa hệ thống này, dịch nó từ tiếng Pháp sang tiếng Đức rồi giới thiệu nó ở nhiều nơi cùng thời gian với một người đàn ông khác, đó là Francis Fauvel Gouraud, người đã đến nước Mỹ với cùng ý tưởng như vậy. Ý tưởng ấy chính là hệ thống Gouraud, lần đầu được dạy vào năm 1804, cũng từ năm đó hệ thống này được sử dụng. Bạn chỉ cần học mã này trong vài phút. Nó sẽ mở ra những vùng đất mới bao la cho năng lực ký úc trong tâm trí bạn!

Ngay lập tức, bạn có thể nhớ tất cả những con số, giá cả, số sori, số phân loại và những số điện thoại có 7 số kể từ lúc bạn thành thạo loại mã này.

Đây là chương quan trọng nhất của quyển sách này.

Bạn chỉ cần chú ý và học những qui tắc dễ dàng sau đây. Nó “siêu dễ” vì bạn đã được biết những con số từ 1 đến 19.

I. MÃ SỐ HOẠT ĐỘNG RA SAO

Khi gặp bất kỳ cụm từ viết tắt nào bạn có thể tạo ra những từ mới bằng cách thêm vào các nguyên âm sau:

a - e - i - o - u . . .

hoặc những phụ âm:

v - t - h . . .

Ngoài ra bạn có thể thêm bất kỳ những nguyên âm và phụ âm nào khác trong bảng chữ cái tiếng Việt đều được. Dĩ nhiên bạn cần thêm các dấu thanh (sắc, huyền, ngã, hỏi, nặng) để dễ hiểu nghĩa và dễ nhớ hơn.

Thí dụ, *TLA* thành Tôi Là Ai; *TNM* thành Trần Nguyên Nhiệm; *VTĐT* thành Vương Thị Đan Tâm.

Bây giờ, mời bạn viết câu trả lời vào những chỗ trống dưới

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. DG..... | 9. PLT |
| 2. MT | 10. TT |
| 3. RD | 11. CTS |
| 4. BD | 12. BLT |
| 5. PT | 13. RSH |
| 6. GT | 14. CHST |
| 7. RM | 15. BRN |
| 8. SL | |

Bài tập mà bạn vừa làm xong cho thấy để nhớ những từ hoàn chỉnh thì dễ hơn là nhớ những dãy mẫu tự. Trong những chương trước đây, việc nhớ những hình ảnh cụ thể lại dễ hơn là nhớ những từ trừu tượng.

Những con số là những đơn vị trừu tượng. Người ta không thể nhớ chúng trong một chuỗi dài hoặc phức tạp, trừ phi chúng được dịch thành *những từ hình ảnh*.

Bạn có thể thay thế số “1” cho phụ âm “T”. Khi cần bức tranh ngôn từ cho số “1” bạn có thể sử dụng từ “Thúng” hoặc “Thùng”. Những phụ âm “V”, “T” và “H” cũng vậy. Điều này sẽ dễ nhớ khi bạn liên tưởng: “VTH là *Vuong Trung Hiếu*, tác giả của quyển sách này”.

Để dễ hình dung hơn, bạn thấy những phụ âm và những mẫu tự có giá trị bằng số hoặc vật tương đương đã được in nghiêng và viết in hoa.

Thí dụ, bạn sử dụng từ hình ảnh “Thùng” thay cho số “1”. Từ hình ảnh cho số “11” là Thùng Thiếc. Nếu bạn muốn một từ hình ảnh cho số “111” thì nó có thể là Thùng Thiếc Trắng. Bạn sẽ nhận thấy là bạn dễ nhớ T tương đương “1” khi nhớ T có một nét gạch thẳng đứng.

Để nhớ số “2” bạn dùng phụ âm “AT. Chú ý “N” có hai nét thẳng đứng giống như số II. Từ hình ảnh “Nhà” tương đương với số “2”. Từ “Nhà Ngói” thay cho số “22”.

Từ hình ảnh cho số “12” là Thùng Nho. Một từ khác có thể là Tháng Năm ...

“3” tương đương với âm thanh phụ âm “M”. Chỉ cần tưởng tượng một chút ta cũng có thể thấy nó hơi giống số III La Mã. Đồng thời, “M” được viết có 3 vòng và 3 nét xuống. Như vậy ta có thể dùng từ Máu là từ hình ảnh cho số “3”. Những từ khác có thể là Mực, Móng v.v.

Ta có thể tưởng tượng số “13” là Thân Người: số “23” là Người Mẹ; số “32” là *Mực Nâu*...

Riêng bạn, bạn sẽ chọn những từ hình ảnh nào cho số sau đây:

13

23

33

Bạn thấy dễ không?

Một cách dễ dàng để thành lập từ là đọc thầm các nguyên âm *a, e, i, o, u* và những phụ âm *p, t, v...* theo thứ tự của bảng chữ cái, rồi kiểm tra để thấy những nguyên âm nối giữa những phụ âm ra sao. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thành lập được những từ hợp vị trí.

Thí dụ: “R” là phụ âm tương đương với số “4”. Vậy, bạn có thể tưởng tượng thay cho số “4” là *Râu, Rào, Rau* hay *Rác*. “42” là *Rãnh Nước, Ruột Non*, “44” là *Rượu Rum*, còn “431” là *Rau Mồng Tơi...*

Có một điều thú vị về số “L” La Mã. Nó có nghĩa là 50, nhưng trong mã này tôi lại cho nó tương đương với số “5”.

Biểu tượng “L” có nghĩa gốc là bàn tay con người!

Trong những nơi họp chợ của La Mã xưa kia, hàng hóa được mua và bán giống như cách mà ngày nay chúng ta bán đấu giá vậy. Những người ra giá thường giữ im lặng và ra dấu bằng tay. Gang bàn tay mở rộng ra, những ngón tay sát nhau, những dấu ngón chỉ lên, ngón cái thẳng là “L” đầu tiên (nghĩa là 50). Ký hiệu “V” mà ta dùng cho ý nghĩa chiến thắng lại là số “5” đối với người La Mã cổ đại. Còn số “VI” được biểu thị trên một bàn tay bằng việc đưa ra thêm một ngón tay bên cạnh số “V” hình thành từ ngón cái và ngón trỏ. Số “VII, VIII” cũng được ra dấu bằng bàn tay và ngón tay.

Như vậy ta có thể dùng phụ âm “L” thay thế cho số “5”. Bạn có thể dùng từ hình ảnh thay cho số “5” là *Lông* hay *Lân*. “55” có thể là *Lợn Lòi*. “25” có thể là *Nước Lã*. “45” có thể là *Bà Lão*. “526” có thể là *Lâu Năm Góc*.

Điều trên giúp bạn nhớ một qui luật là: mỗi số chỉ tính bằng phụ âm đầu của một từ (hay âm tiết). Thí dụ số “1” là *Tay*, *Tàu* hay *Táo*. Nếu trong một từ có 2 phụ âm giống nhau, ta chỉ căn cứ phụ âm đầu để tính thành số, không tính số cho phụ âm còn lại trong từ đó. Thí dụ: Tất là số “1”, không tính *Tất* thành số “11”.

Nếu cần nhớ 2 số ta tưởng tượng thành 2 từ hình ảnh, để nhớ 3 số thì nghĩ ra 3 từ. Thí dụ số “11” là *Tro Tàn*, số “111” là *Thuốc Trợ Tim*.

II. TỰ KIỂM TRA NỬA MÃ SỐ ĐẦU TIÊN

Hãy tạo ra những từ hình ảnh cho riêng bạn bằng các con số dưới đây:

11	21.....	31.....	41 ...	51...
12	22.....	32.....	42.....	52...
13	23...	33. ...	43	53...
14	24....	34.....	44	54...
15. ...	25.....	35....	45. ...	55...

III. CÁCH SỬ DỤNG MÃ SỐ CỦA MỘT GIÁM ĐỐC

Nguyễn Minh Vũ, giám đốc một nhà máy ngôi đã áp dụng thành công loại mã này. Anh ấy kể rằng có một đơn đặt hàng gấp về việc sản xuất ngôi, số phiếu đặt hàng là 2315. Trong chớp mắt anh ấy đã có thể nghĩ ra một hình ảnh cụ thể là: *Ngôi Mới Tuyệt Vời*.

Anh ấy bảo rằng “Tôi có thể nhớ lại số phiếu đặt hàng đó mà không cần xem sổ trong lúc tôi bàn bạc về nó với phòng cung cấp. Thường thì tôi phải lần mò và tìm số phiếu, còn bây giờ thì không cần phải như thế nữa, dù chỉ một lần! Và sáng nay tôi đã cần nhớ lại nó ít nhất là 15 lần”.

Đây chỉ là một trong nhiều cách tiết kiệm thời gian khi bạn áp dụng mã số ngay cho công việc. Hãy bắt đầu sử dụng nó ngay bây giờ và thực hiện đúng cách. Chắc bao lâu bạn sẽ thông thạo việc này! Và bạn sẽ khám phá rằng nó thật sự là công cụ vô cùng quý giá cho sự phát triển năng lực ký ức tiềm ẩn của bạn.

Một khi bạn nắm bắt được ý tưởng ở phía sau hệ thống và quyết định ứng dụng nó trong công việc, thì bạn sẽ nhận thấy rằng điều này thật sự là một trò vui. Và niềm vui sẽ nhân lên mỗi lần bạn “thu hoạch” được ở nó.

Mã số rất quan trọng, nó có thể giúp bạn nhớ những số điện thoại, giá cả thị trường, số phiếu đặt hàng, những dãy số cắt trong các ngăn của ngân hàng ký ức.

IV. THỰC HÀNH 5 MÃ SỐ TIẾP THEO

Bây giờ, chúng ta tiếp tục đến với 5 số kế tiếp. Thay cho số “6” là *G*, số 7 là *K*, số 8 là *V*, 9 là *B*. Riêng số 0 bạn có thể sử dụng phụ âm *S*.

Dĩ nhiên phần trên chỉ là những thí dụ minh họa, bạn có thể tạo ra những mã số riêng cho chính bạn từ 0 đến 9.

Vài từ hình ảnh thay cho số “6” là *Gà*, *Gối*, *Gạch*, *Gạo*, *Gáu* hay *Ghe*. Số “66” có thể là *Gà Gáy* hay *Ghé Gỗ*. Số “16” có thể là *Thùng Gạo*. Số “56” có thể là *Vái Gai* hoặc *Vạc Gỗ*.

Thay cho số “7” là phụ âm “K”. Từ hình ảnh thay cho số “7” có thể là *Kem*. Ngoài ra bạn có thể thay bằng từ *Kèn*, *Kéo*, *Kẹp*, *Khàn*..

Như vậy bạn có thể thay “71” bằng *Khăn Tay*, *Kèn Túi* và “72” bằng *Khoai Nghệ* hay *Khoai Ngọt*..

Số “17” thay cho *Tàu Kéo*, còn số “27” thay bằng *Nấm Tre*...

Bạn có thể thay cho số “8” là từ hình ảnh *Voi* hoặc *Vái*. “28” có thể là *Ngai Vàng*, “38” là *Mũ Vua*, “48” là *Bút Vẽ*. Còn “88” thì bạn tưởng tượng là *Vái Vụn*...

Số “9” thay bằng phụ âm *B*. Bạn có thể thay số “9” bằng *Bò*, *Bình* hay *Bông*. Số “92” là *Bà Ngoại*, số “98” là *Bò Vàng*, số “99” là *Bình Bông*, còn số “971” là *Bài Kiểm Tra*..

Bạn tưởng tượng dễ không? Có gắng lên bạn nhé!

Riêng số “0” có thể thay bằng *Sai*. “01” là *Sao Thủy*, “10” là *Tàu Sông*, “02” là *Sàn Nhà*, “068” là *Sách Giáo Khoa*..

V.TỰ THỰC HÀNH VÀ KIỂM TRA NHỮNG MÃ SỐ ĐÃ ÁP DỤNG

Sau đây là bài tập về cách hình thành một bài kiểm tra. Bạn hãy. làm từ trái sang phải. Cần chắc rằng bạn chừa lại đủ khoảng trống giữa những phụ âm tương đương để giúp bạn đặt những nguyên âm vào, thành lập các từ.

- | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|
| 16.....26..... | 36.....46..... | 56.....66..... | 76.....86..... | 96..... |
| 17....27..... | 37.....47..... | 57.....67..... | 77.....87..... | 97..... |
| 18....28..... | 38.....48..... | 58.....68..... | 78.....88..... | 98..... |
| 19....29..... | 39.....49..... | 59.....69..... | 79.....89..... | 99..... |
| 10....20..... | 30.....40..... | 50.....60..... | 70.....90..... | 90..... |
| 61....71..... | 81.....91..... | 62.....72..... | 82.....92..... | |

63.... 73.... 83..... 93..... 64..... 74.... 84..... 94.....
 65.... 75.... 85..... 95..... 66..... 76.... 86..... 96.....
 69.... 79.... 97.... 89..... 88..... 99.... 98..... 100...

Bạn làm được chứ? Còn bây giờ, mời bạn học thuộc lòng bảng mẫu phụ âm chữ cái tương ứng với những con số dưới đây. Nó sẽ giúp bạn nghĩ ra từ nhanh chóng hơn.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
t	n	m	r	L	g	k	f	P	s
d	nh				h	Q	v	B	c
đ	ng					kh		ph	ch
th									x
tr									

Kế tiếp, bạn cần học thuộc lòng danh sách những từ cơ bản sau. Bắt đầu từ số 0 và kết thúc là 100. Việc học thuộc lòng này rất quan trọng. Nó giúp bạn có một số vốn từ tương đương với 100 con số. Khi cần thực hành, nhớ thuộc lòng những từ này bạn sẽ nhớ ra ngay những con số.

- | | |
|----------|-------------|
| 0. Sao | 51. Lá thư |
| 1. Thúng | 52. Lá non |
| 2. Nai | 53. Lá mía |
| 3. Mẹ | 54. Lò rèn |
| 4. Râu | 55. Lò lửa |
| 5. Lá | 56. Lò gạch |
| 6. Gà | 57. Loa kèn |

- | | |
|-----------------|---------------|
| 7. Kính | 58. Lò vôi |
| 8. Voi | 59. Lò bánh |
| 9. Bồ | 60. Gà sao |
| 10. Tàu chiến | 61. Gà tây |
| 11. Tàu thủy | 62. Gà nồi |
| 12. Tàu ngầm | 63. Gà mái |
| 13. Túi mật | 64. Gà ri |
| 14. Thuốc rẽ | 65. Gà lôi |
| 15. Thuốc lào | 66. Gà gô |
| 16. Tường gạch | 67. Gân kheo |
| 17. Trái khê | 68. Gạch vụn |
| 18. Trống vuông | 69. Gạch bông |
| 19. Té bào | 70. Kem sữa |
| 20. Nhà sàn | 71. Kèn túi |
| 21. Người thầy | 72. Kem nước |
| 22. Nước nho | 73. Kẹo mứt |
| 23. Nước mía | 74. Kẽ răng |
| 24. Nhạc Rốc | 75. Kem lạnh |
| 25. Nhà lầu | 76. Kẹo giòn |
| 26. Nhà gỗ | 77. Kẹo kéo |
| 27. Người khôn | 78. Kẹo vừng |
| 28. Nhạc viện | 79. Khói bếp |
| 29. Ngọc bội | 80. Vải sọc |
| 30. Mũi súng | 81. Vải thưa |
| 31. Mũi tên | 82. Vải nhựa |
| 32. Mũi Né | 83. Vải mỏng |

- | | |
|----------------|---------------|
| 33. Màn mưu | 84. Vườn rau |
| 34. Men rượu | 85. Vải lanh |
| 35. Mày liễu | 86. Viên gạch |
| 36. Mái gạch | 87. Ván khung |
| 37. Màn khói | 88. Vạch vôi |
| 38. Mái vòm | 89. Vách băng |
| 39. Máy bay | 90. Bao súng |
| 40. Roi sắt | 91. Bao tải |
| 41. Ruồi trâu | 92. Bí ngô |
| 42. Ruột non | 93. Bò mộng |
| 43. Rau mơ | 94. Bò rừng |
| 44. Rau răm | 95. Bánh lái |
| 45. Rau lang | 96. Bánh giò |
| 46. Rau giền | 97. Bánh kem |
| 47. Răng khểnh | 98. Bánh vít |
| 48. Ruộng vườn | 99. Bánh bò |
| 49. Ruộng bắp | 100. Tay súng |
| 50. Lá sen | |

Lúc này bí mật để nhớ những con số đã thuộc về bạn. Kể từ khi bạn áp dụng kiến thức này và phát triển thói quen tạo ra từ cho mỗi số mà bạn muốn nhớ, bạn sẽ không bao giờ quên một số điện thoại, một địa chỉ, giá cả hoặc một dãy số.

NGƯỜI LỚN TUỔI CÓ THỂ LUYỆN NHỚ DAI ĐƯỢC KHÔNG?

Xin thưa, điều này hoàn toàn có thể luyện được. Người ta thường bảo rằng càng già càng đẳng trí, vì té bào não mất dần đi mà không sinh sản thêm. Tuy nhiên, nhờ luyện tập, người lớn tuổi có thể nhớ dai dễ dàng. Cách luyện tập ở đây chính là học thực hành mã số như đã giới thiệu ở phần trên.

Dù bạn làm gì, bạn bao nhiêu tuổi thì điều đó vẫn không thành vấn đề, hệ thống mã số này sẽ hoạt động hiệu quả đối với bạn!

Nào, bây giờ chúng ta bước vào phần ôn tập nhé!

NHỮNG CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Bằng cách dịch những con số thành từ ngữ, điều gì khiến bạn dễ nhớ chúng?
2. Tại sao khả năng nhớ những con số lại rất quan trọng trong cuộc sống hàng ngày?
3. Những phụ âm nào bằng với số 1?
4. Những từ nào bạn có thể tạo ra từ địa chỉ, số điện thoại, số chứng minh nhân dân của bạn?
5. Bạn có thể nghĩ ra những từ để miêu tả những dãy số của các vật sau đây không?
Tủ lạnh số 0752
Đồng hồ đeo tay số 3114

Bàn ủi số 2112.....

Hộp quẹt số 0725 - 97

Ghi chú: Xem lại những trang trước bất cứ lúc nào bạn không thể trả lời một câu hỏi trôi chảy. Điều này rất quan trọng, vì chúng giúp bạn hiểu rõ nội dung trước khi tiếp tục chương trình.

Vâng, bạn cần nhớ lại danh sách những từ cơ bản của 100 từ đầu tiên. Bạn sẽ tạm dừng ở đây để nhớ lại danh sách này, theo cùng thủ tục đã được phác thảo trước đây.

Trả lời mẫu cho câu hỏi số 5

Tủ lạnh Sao Không Lạnh Nhỉ

Đồng hồ đeo tay Mua Trả Tiền Rồi

Bàn ủi Nóng Thật Đấy Nhé

Hộp quẹt Còn Ga Nhiều Lắm - Phải Không

Chööng 4

CÁCH GỬI KÝ ÚC VÀO NHỮNG HỘP AN TOÀN TRONG NÃO BẠN

Lúc này, bạn đã bắt đầu thấy trí nhớ thật sự là một *sức mạnh* rồi đấy nhé. Trong cuộc sống hàng ngày con người vốn ghi nhớ nhiều điều. Sự ghi nhớ ấy chính là ký úc đã được luyện tập. Nếu sở hữu được nó bạn đã có một điều kiện tối cần để thành công trong cuộc sống.

Dù làm bất kỳ công việc gì, ở chức vụ nào bạn cũng cần thông thạo cách luyện trí nhớ một cách hệ thống. Điều này sẽ giúp bạn sử dụng hết khả năng của chính bạn.

Có một phương pháp đơn giản để gởi ký úc vào chiếc hộp tinh thần một cách an toàn. Nhà nghiên cứu William D. Hersey đã gọi phương pháp này là *gởi tiền*.

Khi tạo ra một tài khoản để gửi tiền vào ngân hàng, bạn phải tuân theo những thủ tục thông thường, và khi gởi ký úc bạn cũng cần tuân theo những thủ tục như thế. Chúng đang có mặt dưới đây. Bạn học chúng trong giây lát rồi đọc phần giải thích chi tiết. Sau đó, bạn áp dụng chúng vài ngày cho tới lúc thông thạo rồi... vứt bỏ chúng đi.

Nào, bạn chú ý nhé! Trước hết bạn cần biết cách sử dụng công thức *gởi tiền*, học thuộc lòng chúng. Đây là lần cuối cùng trong quyển sách này tôi xin nhắc bạn: Học xong rồi, quên nó đi!

I. CÔNG THỨC GỎI TIỀN ĐỂ NHỚ LẠI KÝ ÚC TRONG TƯƠNG LAI

Tập trung: Tập trung vào cái mà bạn nghe hoặc thấy.

Liên tưởng: Liên tưởng thường xuyên những hình ảnh của bạn.

Thị giác: Nhìn sự liên tưởng của bạn đang hoạt động.

Thính giác: Nghẹ và lắng nghe để hiểu tốt hơn rồi nhận thấy.

Gởi: Chỉ gởi đủ để giúp bạn ghi nhớ.

Phóng đại: Phóng đại từng ý tưởng để nhìn thấy nó tốt hơn.

Hình ảnh: Hình ảnh càng không trừu tượng thì càng dễ nhớ hơn.

Sự kỳ cục: Càng kỳ cục càng tốt.

Sự ngớ ngẩn: Điều càng ngớ ngẩn thì càng dễ nhớ lại hơn.

Ý tưởng: Các ý tưởng phải được thể hiện cụ thể.

Suy nghĩ: Phải hiểu những suy nghĩ của bạn một cách rõ ràng.

1. Cách tập trung

Bạn hình dung ngân hàng ký úc của bạn và tập trung toàn bộ sự chú ý vào những hộp ký gửi an toàn, nơi mà bạn gửi vào những ý tưởng muôn nhớ. Bạn phải thấy hình ảnh ở một nơi có thật và chỗ đó chính là ngôi nhà chụp ký úc. Dần dần, sau một thời gian bạn sẽ thông thạo điều này, song trước hết, toàn bộ quá trình tập trung của bạn sẽ hội tụ vào điều mà bạn đang muốn nhớ.

Tập trung là một quá trình suy nghĩ nghiêm túc, gắn chặt vào một điều, một vật trong thời điểm cố định nào đó. Bạn hãy gạt bỏ mọi điều khác, ngoại trừ điều mà tâm trí bạn đang nghe hoặc đang thấy. Đừng để suy nghĩ của bạn chệch sang hướng khác.

Cuối cùng, bạn hãy tưởng tượng rằng bạn đang gởi ký ức một cách tự nhiên vào ngân hàng ký ức trong não bạn. Làm được điều này có nghĩa là bạn đang tập trung đấy.

2. Cách liên tưởng

Bạn hãy luôn hình dung đối tượng đang làm cái gì đấy hoặc nối kết nó với một đối tượng kế tiếp. Thí dụ, nếu muốn nhớ chuyện mua sơn và cọ, bạn hãy tưởng tượng là mình đang cầm cái *nón* chứa đầy sơn, còn con *gà mái* đang kẹp cái cọ sơn bằng đôi chân của nó. Khi con gà bay lên, nhúng cây cọ vào sơn trong nón thì sơn bắn tung tóe vào người bạn.

Nhờ sử dụng kỹ thuật liên tưởng có kiểm soát này, biết cách gắn những đối tượng vào một số nơi cố định, bạn sẽ khó mà quên được bất cứ điều gì đã gởi vào ngân hàng ký ức.

3. Cách sử dụng thị giác và thính giác

Bạn phải nhìn thấy và nghe rõ ràng trước khi gởi ký ức đi để sau này bạn có thể kéo chúng ra. Hãy tập trung thị lực vào đối tượng cần nhớ rồi hình dung nó trong trí tưởng tượng của bạn. Sau đó bạn lắng nghe, hay nếm hoặc cảm nhận nó. Song, dù ở bất kỳ trường hợp nào, bạn cũng cần ý thức về nó một cách sinh động.

Khi bạn đặt hết tâm trí vào thì ánh tượng của bạn sẽ luôn sắc nét và rất khó quên. Bạn thử cảm nhận cái bánh được ném vào mặt bạn ra sao, nước ép trái cây quá nóng, còn thịt thì nhù ra, bầy nhầy, rỉ nước chảy xuống từng giọt. Nếu cảm

nhận được như thế, bạn tưởng tượng ăn cái bánh đó thật no thì bạn sẽ khó mà quên được điều này.

4. Thủ nhở đúng nguyên văn

Bí mật của việc nhở là học thuộc lòng những suy nghĩ tổng quát đằng sau điều mà bạn muốn nhớ lại hơn là học thuộc tất cả các từ ngữ.

Khi gắn chặt sự chú ý vào toàn bộ các từ, bạn sẽ hiểu sai hoặc quên nhận thức những ý tưởng đằng sau những từ đó.

Hãy thư giãn, lắng nghe kỹ rồi tập trung vào điều đang nói; Bạn chỉ cần những cụm từ chính rồi gởi một hoặc hai từ cùng một lúc vào não. Khi thực hiện thủ tục này bạn sẽ kinh ngạc vì có thể lập lại chính xác về sau.

Nói cách khác, chỉ cần tiêu hóa đặc điểm chính của điều đang học. Chỉ cần gởi vào trí nhớ những từ “gọi ý”. Bạn không nên nắm bắt từng từ. Hãy nắm bắt một quan điểm và chỉ chọn những từ chính hay những ý niệm cụ thể của điều mà bạn muốn nhớ. Sau khi gởi xong ý tưởng này bạn tiếp tục gởi ý tưởng khác. Sau đó bạn trở lại và xem xét ý tưởng đã gởi đầu tiên.

5. Cách phóng đại

Cần chắc là bạn tưởng tượng ra được những hình ảnh trong đầu. Bạn phải học sử dụng từ ngữ như công cụ gợi lên hình ảnh. Khi ta “trang điểm” cho các hình ảnh tinh thần bằng sự phóng đại kích cỡ, hình dáng, số lượng thì ta đã khiến chúng không thể bị xóa được. Bạn có nhận thấy điều này không, thật khó mà quên được hình ảnh một cái bánh đậm vào mặt bạn và thịt nhừ rỉ nước đầy trên quần áo bạn. Thậm chí sự tưởng tượng đó lại càng khó quên hơn khi bạn thấy mình đang bị nướng trong một cái bánh khổng lồ.

Qui luật này đơn giản quá phải không? Chỉ cần cường điệu, làm mãnh liệt hơn hình ảnh tượng trưng của bạn là xong. Tất cả những điều này gọi là sự phóng đại!

6. Cách tưởng tượng ra hình ảnh

Bạn nhìn danh sách những từ dưới đây rồi cố tập trung mỗi từ ít nhất là 5 giây.

Anh hùng

Can đảm

Nhát gan

Hèn nhát

Ngu si

Dốt nát

Bạn thấy dễ hình dung một người anh hùng, nhưng khó tạo ra hình ảnh cho một từ trừu tượng như can đảm. Bạn có thể tưởng tượng hình ảnh của một người nhát gan, song khó nghĩ ra chân dung của một kẻ hèn nhát hay ngu si. Bạn có thể thấy hình ảnh của một cậu học trò mệt mỏi ngồi trong góc với cái nón lưỡi trai trên đầu, song không thể nghĩ ra hình ảnh hoặc bức tranh tinh thần hợp với từ dốt nát. Do đó, bạn phải liên tưởng từ trừu tượng với từ cụ thể để hình thành một hình ảnh tinh thần rõ ràng. Thí dụ:

Bạn thấy một người *anh hùng can đảm*, đang tươi cười hõnh diện, khoanh tay trước ngực, gác một chân lên ngực của kẻ thù bị đánh bại. Người ta đang tán thưởng nồng nhiệt và tặng hoa cho anh ấy tới tấp.

Bạn thấy một kẻ *hèn nhát* đang khúm núm dưới gầm giường, run rẩy trong nỗi sợ kinh hoàng. Cảnh đó là sự *hèn nhát*.

Bạn biết rồi chứ gì, đơn giản phải không?

7. Cách tưởng tượng ra những hình ảnh kỳ cục

Hãy đưa sự phóng đại xa thêm một chút. Thủ giả định rằng bạn muốn nhớ một người đàn ông là người đam mê thể thao. Bạn có thể “phù phép” ra một hình ảnh về người đàn ông này, người mà qua sự tưởng tượng bạn sẽ không bao giờ quên. Anh ấy có thân hình giống như một chiếc xe hơi thể thao, những cái bánh xe thay cho chân của anh ta, còn hai cái đèn pha thì thay cho cặp mắt. Điều này chính là *sự kỳ cục*.

Thêm một sự kỳ cục khác: Bạn tưởng tượng một người có tính xấu với ngọn núi lửa đang phun trào trên đỉnh đầu của người đó. Và thêm một sự kỳ cục nữa, đó là hình ảnh của một người đàn bà nổi tiếng với tính xấu ngồi lê đôi mách. Làm thế nào bạn tưởng tượng được người ấy? Ô, dĩ nhiên là cần có một cái loa không lồ gắn thường trực vào cái miệng của bà ta!

Bạn có thể tưởng tượng bao nhiêu hình ảnh kỳ cục qua những gợi ý dưới đây:

Một ông chủ hoặc một thầy giáo đang cảnh giác

Một ông phó giám đốc

Một người luôn than phiền về bệnh tật

Một người tham lam

Một người bướng bỉnh

Một người nội trợ bận rộn

Rất tự nhiên, bạn sẽ thấy ông chủ hay thầy giáo đang cảnh giác có đôi mắt phía sau đầu của họ; người bướng bỉnh có đôi tai của con la; còn người nội trợ thì bận rộn với 12 bàn tay v.v.

Khi tưởng tượng những hình ảnh phóng đại nối kết với sự kỳ cục, bạn sẽ khó quên được chúng. Nào, mời bạn thực hành, hãy tin là mình làm được!

8. Tại sao dễ nhớ lại điều ngớ ngẩn?

Tạo ra những từ vô nghĩa sẽ giúp bạn nhớ lại ngay một ý tưởng nào đó. Thí dụ, để nhớ cần phải mua thuốc uống vào ngày mai, bạn có thể nhớ mẫu đói thoại trong chuyện vui dưới đây:

Một chàng trai bước vào tiệm thuốc tây, ghẹo cô bán thuốc xinh đẹp:

- Thưa cô, có thuốc *Omtoivodico* không?
- Cô gái biết bị trêu chọc, tỉnh tuồng trả lời:
- Dạ thưa, không có. Chỉ có loại *Xetoiradiiong* thôi.

Trên thực tế, không có loại thuốc nào là *Omtoivodico* và *Xetoiradiiong*. Đây là hai từ vô nghĩa, nhưng nếu tách rời từng âm tiết thì ta có thể hiểu hai câu này là: *Ôm tôi vô đi cô* và *Xê tôi ra đi Ông*.

Ngoài ra, bạn có thể sử dụng những suy nghĩ vô lý, ngớ ngẩn với cái mà bạn quen thuộc nhất để tạo ra những hình ảnh gởi vào ngân hàng ký ức của bạn. Nói cách khác, bạn liên kết những điều mà bạn muốn nhớ với những điều mà bạn đã nhớ trước đó. Thí dụ, để nhớ cái hẹn lúc 12 giờ bạn có thể nghĩ ra câu: “Con chuột bò trên đồng hồ mười hai”; để nhớ người đàn ông trán hói, râu ria có tên là Nam, bạn có thể nghĩ ra câu: “Trán râu là hói Nam”...

Khi thông thạo nghệ thuật sử dụng suy nghĩ ngớ ngắn, làm cho nó thấm nhuần sâu sắc trong chúng ta, thì sự nhớ lại sẽ dễ dàng hơn vì nó đã trở thành *niềm vui*. Sự ngớ ngắn và vô lý khiến những sự kiện khó nhớ sẽ trở nên dễ nhớ hơn, những điều nghiêm túc sẽ biến thành sự tiêu khiển khi ta nhớ lại.

Không có điều gì quá tối tăm hay quá nghiêm túc trong cuộc sống này mà ta không thể biến chúng thành điều gì đó vui vẻ dễ nhớ. Một sự vật hay hiện tượng nào trở nên khôi hài, buồn cười hoặc phi lý thì khi nhớ lại chúng dễ trở thành niềm vui đối với ta!

9. Cách chuyển ý tưởng thành hình ảnh cụ thể

Nhớ một ý tưởng trừu tượng quả là điều khó và ta có thể không nhớ được. Do đó, cần tưởng tượng một hình ảnh hoặc một bức tranh tinh thần để nhớ lại ngay ý tưởng trừu tượng mà bạn muốn nhớ. Chúng ta đã bàn về điều tóm tắt này rồi trong phần “Cách nghĩ ra những hình ảnh”. Nay mời bạn nói những từ “ý tưởng” trừu tượng vào danh sách từ ngữ sau:

Ái quốc can đảm anh hùng

Phản bội hèn nhát

Ngu xuẩn dốt nát dần độn

Để thấy một người ái quốc, can đảm, anh hùng, tôi tưởng tượng một người yêu nước là liệt sĩ Nguyễn Văn Trỗi, người đã đứng trước pháp trường mà không hề run sợ. Ông ấy là một người can đảm, anh hùng mà tôi tưởng tượng được rõ ràng.

Để thấy một người phản bội, hèn nhát, tôi tưởng tượng đó là một nhân vật trong bộ phim mà tôi đã xem trước đây. Hắn đang trốn dưới giùòng, những người mà hắn phản bội đang tiến về phía hắn, lăm lăm những khẩu súng trong tay.

Để tưởng tượng một người ngu xuẩn, dốt nát, đần độn, thì hình dung một anh chàng đã học ở trường tôi. Hắn ngốc đến nỗi thích giữ nguyên sự ngu dốt của mình nên sau 3 lần mài dũng quần ở lớp năm thì cuối cùng hắn bị đuổi học.

Dĩ nhiên, phần trên chỉ là thí dụ gợi ý. Bạn cần nhò vào kho kiến thức của mình để chuyển những từ hay những ý tưởng trừu tượng thành hình ảnh cụ thể.

Sau một thời gian bạn sẽ trở nên thông thạo hơn về kỹ thuật này và bạn có thể thấy rõ ràng trong con mắt tâm trí của bạn. Hãy kiên nhẫn, cố gắng bạn nhé! Mọi việc rồi sẽ dễ dàng thôi!

10. Cách hiểu những tư tưởng

Hai câu “Sự lừa gạt tồi tệ nhất là đánh lừa chính mình” và “Tin tưởng là có hy vọng và lòng tin” giống những tư tưởng hơn là ý tưởng. Để hiểu chúng bạn phải biến chúng thành một cái cực nhỏ của ý tưởng hoặc sự hàm chứa nghĩa. Câu đầu tiên hàm nghĩa gì? Đừng đánh lừa chính mình. Đánh lừa có nghĩa là lừa gạt và lừa gạt là một điều tồi tệ nhất khi bạn đánh lừa bản thân.

Lúc này bạn hiểu ý tưởng phía sau tư tưởng. Bạn thấy chính bạn đang cầm một cái túi đựng vàng bằng tay phải trong lúc tay trái đánh lừa bạn bằng cách trộm vàng trong túi lúc bạn không chú ý nhỉ. Hoặc bạn thấy mình bị lừa bởi một nhà buôn trong hình ảnh của chính bạn.

Hiểu tư tưởng đằng sau câu thứ hai thì dễ. Hãy tưởng tượng chính bạn đang ngồi trên ghế của chiếc xe đạp một bánh, còn cái ghế là một chiếc tủ đựng hy vọng. Bạn có thể thấy từ “lòng tin” trên một bánh - xe - đồng - tiền không lồ và

bạn có thể gởi toàn bộ tư tưởng vào hộp an toàn trong tâm trí bạn. Đây là một cách để miêu tả tư tưởng này.

Về cơ bản, chúng ta không gởi bất kỳ cái gì vào ngân hàng ký ức cho tới khi ta đã đơn giản nó thành một điều *dễ hiểu*, rồi thành cái mà ta có thể *nhận ra* hay *tưởng tượng* được. Việc cố gởi vào đầu những tư tưởng mà ta không hiểu thì giống như cố gởi tiền nước ngoài vào tài khoản ngân hàng của ta. Trước hết, ta phải *đổi* tiền lạ đó sang tiền trong nước rồi mới gởi được.

II. BÍ MẬT CỦA VIỆC HỌC

Bạn không thể học bất kỳ điều gì một cách đơn giản bằng cách nhét đại vào não của bạn. Nếu chỉ la mắng một đứa bé đã mạo hiểm đến gần lửa mà không dạy cho nó biết lửa rất *nóng* thì không được. Nếu chưa một lần bị đau do *nóng* thì cái từ “nóng” là vô nghĩa đối với đứa bé. Do đó, nó không thể học được *nóng* là thế nào.

Chỉ khi nào nó tình cờ ném một ít sữa nóng hay bị phỏng thuốc lá hoặc bếp lò thì nó sẽ *biết được cái đau do nóng* !

Và điều trên là bí mật của việc học.

Mọi việc học đều hoàn tất bằng cách thêm vào những cái mà bạn không biết vào những cái mà bạn đã biết. Bạn hãy suy nghĩ điều này giây lát.

Việc cố nhét nguyên văn thông tin vào tâm trí mà không hiểu hoặc không *nói* được cái đang cố học với cái đã học là ảo tưởng. Bạn hiểu điều này chứ gì?

Thử giả định như sau: Bạn du lịch sang Mỹ, vào siêu thị mua hàng và phải thanh toán hóa đơn có số tiền tổng cộng là 19,75 đô la. Sự nói kết nào xuất hiện ngay trong não bạn? Bạn có thể liên hệ với năm 1975 - năm hoàn toàn giải phóng

miền Nam, thống nhất đất nước ta. Như vậy, bạn có thể nhớ lại là đã mua hàng tồn bao nhiêu tiền.

Bí mật của việc học ở đây chính là sự nối kết những điều bạn chưa biết với những điều đã biết rồi.

PHÂN LOẠI NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN NHỚ

Lúc gởi tiền vào ngân hàng bạn tuân theo một thủ tục nhất định. Xin nhớ, đó là việc bạn lập sổ tiết kiệm hay tài khoản. Người thu ngân sẽ yêu cầu bạn điền vào phiếu gởi theo đúng nguyên tắc. Dù tài khoản đặc biệt hay thông thường thì cách gởi cũng như nhau. Nói cách khác, tiền gởi vào ngân hàng được phân loại rồi tách ra. Người ta làm điều này một cách rõ ràng để đơn giản hóa việc bảo quản những bản ghi chép và để kiểm soát hệ thống ngân hàng.

Ngân hàng ký úc của bạn hoạt động tốt nhất khi những thông tin mà bạn *gởi* vào được phân loại rồi tách ra. Mời bạn theo dõi cách nó vận hành dưới đây.

Giả sử bạn phải xem xét tỉ mỉ 5 catalogue khác nhau để chọn một danh sách vật dụng mà bạn muốn mua cho căn nhà đang xây dựng, ông thầu khoán cho bạn một danh mục những vật cố định liên quan với điện để bạn chọn.

Ngay lập tức bạn tưởng tượng ông thầu khoán đang đội một cái *nón*. Kế tiếp, bạn hình dung cái nón lật lên giống như một cái đèn chùm. Ông ta đang đội cái đèn chùm thay cho nón. Chùm đèn là một thiết bị điện, do đó bạn đã có được sự phân loại danh mục.

Nhưng bạn chọn 9 món khác nhau. Bạn sẽ đặt chúng chỗ nào trong ký úc? Biết này dễ thôi. Bạn lập một ngân hàng ký

úc thêm vào ở nơi mà bạn thấy ông thầu khoán đang đội đèn chùm thay cho cái nón. Nó được phân loại và chia ra như sau:

NHỮNG THIẾT BỊ ĐIỆN - cái nón - (*phân loại thứ nhất*)

1. Máy biến thế
2. Bộ phận cảm điện
3. Ống nhựa
4. Công tắc
5. Cột thu lôi
6. Bộ nạp điện
7. Cuộn dây điện
8. Cầu chì
9. Phích cắm

Bạn gắn những vật mà bạn muốn nhớ kể trên với những vật mà bạn đã gởi trong ngân hàng ký úc trước đây. Thí dụ, ông thầu khoán đưa cho bạn một bản liệt kê. Bạn tưởng tượng ông ấy đang nắm hai chân của một con gà mái. Ông ấy đang cố nói lỏng một cái ống bị vít chặt bằng cách sử dụng cái mõ con gà như một khóa vặn. Bạn sẽ phân loại và chia ra như sau:

NHỮNG THIẾT BỊ HÀN CHÌ - gà mái - (*phân loại thứ hai*)

1. Nhà vệ sinh
2. Ống nối
3. Máy cối định
4. Chìa vặn đai ốc
5. Máy bơm

6. Cái đục
7. Cưa kim loại
8. Cái giũa
9. Ông dẫn

Như bạn thấy đấy, không phân loại nhiều lăm chứ gì. Bạn chỉ cần sử dụng nhận thức bình thường và tập hợp những vật trên lại, rồi sau đó nối kết chúng với nhau, bạn sẽ có một bản gọi tên cụ thể hoặc một sự phân chia vị trí trong kho ký úc rõ ràng. Và nhờ thế bạn cố gắng lập bản kê vô số những con số tư tưởng.

Xin nhớ, trước hết bạn cần phân loại, rồi làm cho chúng trở nên buồn cười, sau đó bạn mới cài đặt chúng vào ngân hàng ký úc!

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Tại sao cần tuân theo công thức *gởi tiền* ?
2. Sự tập trung là gì?
3. Tại sao sự nối kết lại quá quan trọng đối với hệ thống ký úc?
4. Bạn sử dụng ý thức thế nào để không quên?
5. Tại sao không nên căng thẳng hoặc lúng túng khi nhớ lại?
6. Qui luật của sự phóng đại là gì?
7. Qui luật của sự phát triển khả năng nghĩ ra hình ảnh là gì?
8. Tại sao những điều kỳ cục, ngớ ngẩn và buồn cười lại dễ nhớ?

9. Điều gì là qui tắc cần tuân theo khi bạn muốn biến một ý tưởng trừu tượng thành một vật cụ thể? Tại sao không cần phải cố nhớ những điều trừu tượng trước khi dịch chúng thành những vật cụ thể?
10. Bí mật của việc học là gì?
11. Mục đích của phân loại là gì?
12. Bạn đã thành lập hình ảnh tinh thần cho số từ 20 đến 29 chưa?

Chööng 5

BÍ MẬT CỦA TRÍ NHỚ ĐƯỢC TẬP LUYỆN

“Tập luyện” là sắp xếp cho ngăn nắp, tạo thành một chuỗi nối tiếp; một thứ tự đều đặn. Một trí nhớ được *tập luyện* là *một trí nhớ được làm cho ngăn nắp, hình thành dần những thói quen để từ đó dẫn tới sự khéo léo trong việc ghi nhớ và hồi tưởng*.

Cách duy nhất mà một người đánh máy có thể trở thành chuyên gia là nhờ tập luyện đánh máy. Cách duy nhất để một người chơi đàn dương cầm có thể trở thành nghệ sĩ lừng danh là tập luyện chơi đàn. Cũng vậy, cách duy nhất để phát triển trí nhớ đến mức đáng nể là tập luyện trí nhớ.

Đó là điều bí mật: Trí nhớ có chức năng giống như một máy xử lý dữ liệu, do đó bạn phải tập cho não tự động nhận những suy nghĩ. Những hộp ký úc an toàn phải thật quen thuộc đối với bạn, để bạn có thể tưởng tượng chúng ngay mà *không cần cố gắng*. Một khi đạt đến mức rèn luyện này bạn sẽ có một trí nhớ được *tập luyện*.

I.CÁCH LUYỆN TRÍ NHỚ ĐỂ CÓ CHỨ NẮNG TỰ ĐỘNG GIỐNG NHƯ MÁY XỬ LÝ DỮ LIỆU

Một sự đáp lại tự động là một cái gì đó có tính tự vận hành. Khi biết toàn bộ danh sách cơ bản của những ngăn

chứa ký úc, bạn có thể nhớ lại ngay bất kỳ số nào trong bất kỳ ngăn nào đấy, và đó là lúc bạn đã tiến bộ, vượt qua được giai đoạn đầu tiên.

Giai đoạn thứ hai là làm cho não bạn có chức năng giống như một cái máy xử lý dữ liệu, nghĩa là bạn có khả năng nhớ lại chính xác như hoạt động của một cái đồng hồ treo tường.

Khi nào bạn thực hiện theo thói quen, dịch dữ liệu rồi gởi nó vào những hộp an toàn và nhớ lại một cách vô thức quá trình hồi tưởng đó thì kể như bạn đã đạt được mục đích!

Bạn sẽ có một trí nhớ tuyệt hảo khi tạo ra được sự phản xạ tự hành để xây dựng chức năng của hệ thống ký úc.

Bạn có thể phát triển sức mạnh ký úc theo công thức sau:

II. NĂM CÁCH TẠO RA KHẢ NĂNG NHỚ TỰ ĐỘNG

1. Kiểm tra hình ảnh tinh thần của bạn để có được:
 - a) Sự riêng biệt
 - b) Sự sống động
 - c) Sự rõ ràng của chi tiết
2. Tính tốc độ khả năng nhớ của bạn
3. Tự kiểm tra sự chính xác
4. Xem lại và kiểm kê
5. Thực hành và luyện não

A. Cách kiểm tra sự riêng biệt của hình ảnh tinh thần

Bạn hãy tưởng tượng những vật bên trong ngân hàng ký úc của bạn. Hãy nhìn gian đầu tiên rồi khảo sát *cái nón*. Bạn thấy rõ nó không? Bạn có thể thấy mẫu mã, hình dạng, kích cỡ, màu sắc và chất lượng của nó không? Nếu không, bạn hãy

tưởng tượng hình ảnh đó mạnh mẽ và rõ ràng hơn. Hãy nhìn *cái nón* của bạn lần nữa. Gắn nó vào tâm trí bạn như biểu tượng thay cho số một.

Kế tiếp, nhìn vào ngăn tiếp theo. Bạn thấy rõ con gà *mái* chứ? Bạn có nghe rõ tiếng nó kêu cục cục không? Bạn có thể cảm nhận được bộ cánh của nó không? Và cái mùi của nó nữa?

Rồi, bạn ngó sang chỗ khác đi, nhìn vào cái *đùi lợn* nhé. Hãy thực hiện theo thủ tục giống như vậy.

Bạn khảo sát từng đối tượng để phân biệt rõ, rồi gắn chặt chúng vào tâm trí thì khó mà làm khi bạn cần nhớ lại chúng.

B. Cách kiểm tra sự sống động của hình ảnh tinh thần

Hãy nhìn *cái nón* của bạn lần nữa. Màu sắc của nó có sống động không? Khi sờ nó bạn cảm thấy thế nào? Bạn có thể thấy những chỗ mòn trên *nón* không? Bạn có cảm giác thật sự về nó khi đội trên đầu không?

Hãy kiểm tra con gà *mái* lần nữa. Màu cánh, mỏ và chân của nó có sống động, giống như thật không? Nó thật sự còn sống chứ? Nếu không, hãy làm cho nó “sống khỏe” nhé.

Lúc bạn thận trọng kiểm tra sự sống động trong ngân hàng ký ức thì đây chính là lúc bạn đang kiểm tra để thấy từng vật trong mỗi ngăn ký ức đều sinh động.

Bạn chỉ cần tự hỏi: “Tôi có thể nhận thức, thấy nó sống và thở một cách sinh động không?”,

c. Cách kiểm tra từng chi tiết một cách rõ ràng trong hình ảnh tinh thần

Một lần nữa mời bạn khảo sát cái nón. Cái vành nón trông thế nào đối với bạn? Vành lật úp hay ngửa? Hình dáng

của nó thế nào? Nó còn tốt hay bị mòn vài chỗ rồi? Và cuối cùng, nó là cái nón mà bạn ưa thích phải không?

Bây giờ, hãy kiểm tra kích cỡ của cái nón nhé. Bạn cảm thấy nó có vừa với đầu bạn không? Chật hay rộng? Kết cấu bên ngoài của nó thế nào? Mềm hay cứng? Màu nón ra sao? Nó là cái nón tốt, rẻ tiền hay giá vừa phải?

Bạn hãy tự đặt những câu hỏi như trên rồi chuyển sang nhìn con *gà mái*. Bạn có thể thấy màu mắt của nó, bộ lông cánh xếp như thế nào và các chi tiết trên đôi chân không? Bạn nhìn thấy nó sống động trong ngắn thứ hai không?

Nhìn chung, kiểm tra một hình ảnh tinh thần để nhận ra sự riêng biệt, sự sống động và một số đặc điểm thì không có gì phức tạp. Kiểm tra xong bạn sẽ có được một biểu tượng hình ảnh để nhớ lâu dài và không bao giờ bạn hồi tưởng sai hay ngập ngừng khi nhớ lại nó.

Khi nào cần kết hình ảnh của những vật mà bạn muốn nhớ, chắc chắn bạn sẽ nhớ được ngay, hiếm khi nào bạn quên chúng.

D. Cách tính tốc độ trí nhớ

Hãy nhìn vào kim giây của đồng hồ đeo tay hay treo tường. Lúc kim giây vừa chỉ số 12 thì bạn đọc to 29 đối tượng trong ngân hàng ký túc của bạn. Bạn có thể thực hiện trong 29 giây được không? Nếu chưa thì tập lại, bao giờ nói trôi chảy và chính xác những đối tượng này bạn chuyển sang bước kế tiếp. Bạn gọi to những vật mang số lẻ theo chiều ngược rồi gọi to những vật mang số chẵn theo chiều xuôi.

E. Cách tự kiểm tra sự chính xác

Nếu có thể, bạn nhờ ai đó nghe bạn đọc lại thứ tự tất cả các vật. Điều chính là *tưởng tượng* mỗi số trong mỗi ngắn

khi bạn gọi to từng vật. Bạn phải gọi chính xác 100% trước khi lập lại quá trình này lần nữa. Nếu mắc lỗi và nhầm lẫn thứ tự của các hộp, bạn hãy bắt đầu làm lại sau khi sửa chữa đúng.

Tự kiểm tra chính xác là *thấy* từng đối tượng khi bạn đọc tên nó. Bạn phải thấy nó ngay lập tức, tuy nhiên cần nhất là chính xác.

F. Cách xem xét và kiểm tra

Bạn nói to ra những con số bất chợt nào đó trong những ngắn ký ức của bạn rồi nhanh chóng đọc tên từng vật. Việc xem xét và kiểm tra từng hình ảnh tinh thần cụ thể là để phân biệt từng đối tượng, sự sống động và đặc điểm rõ ràng của nó!

Bạn hãy làm giám khảo đi! Hãy tự kiểm tra bài thi ngân hàng ký ức cho chính bạn. Đây là quyền lợi rất quý giá mà bạn có được. Hãy thực hiện tốt việc này và thấy rõ từng đối tượng đúng ở vị trí riêng của chúng.

G. Cách thực hành và luyện tâm trí

Học thuộc lòng là một cách học rất nhảm chán, nó không phải là cách để luyện trí nhớ cho bạn. Hãy làm cho nó thú vị hơn. Bạn phải thấy nhiều điều mới trong quá trình nối kết với danh sách đối tượng cơ bản của bạn. Hãy tự kiểm tra, tự tính thời gian và cố cải thiện mức độ chính xác lẫn tốc độ nhớ lại.

Bạn càng sử dụng hệ thống ngân hàng ký ức như một máy xử lý dữ liệu chứa thông tin thì bạn càng nhớ dai, càng làm cho nó có hiệu quả tốt và “giỏi” hơn.

Tuy đã thực hành tốt và có khả năng nhớ lại thật nhanh song bạn vẫn cần luyện não thường xuyên. Nhờ thế ngân hàng ký ức của bạn sẽ mạnh hơn và bạn sẽ sử dụng nó hiệu quả hơn.

Xin nhớ, thực hành có nghĩa là tạo ra những trò chơi cho chính bạn. Hãy biến việc ghi nhớ trở thành một *niềm vui*.

III. TẠI SAO MỘT MÁY XỬ LÝ DỮ LIỆU GIỐNG NHƯ NÃO NGƯỜI ?

Não bạn có khả năng phi thường mà không bộ nhớ của máy vi tính nào có thể sánh được!

Nếu các nhà khoa học tạo ra được một máy vi tính có năng lực ghi nhớ và lý luận như não người, thì đây quả là một bước tiến đáng khâm phục, vì họ đã làm được một điều thật phi thường.

Não bạn có thể cất giữ từ 10 triệu đến 1 nghìn triệu (1 triệu lũy thừa bốn) những “suy nghĩ” ký ức khác nhau. Các nhà tâm lý học tuyên bố rằng chúng ta chỉ sử dụng ít hơn 1% khả năng sức mạnh của não.

Điều này cho thấy tại sao não bạn giống như một máy xử lý dữ liệu: *Nó vận hành giống như tiền đề nêu trên*. Nhìn chung, một máy “ghi nhớ” từ tính, giống như máy trong ngân hàng dùng để ghi chép hồ sơ, luôn có một ngân hàng “ký ức” hoặc ngân hàng thông tin với những máy “scanner” bên trong nó.

Khi ta cung cấp cho máy một số câu hỏi trong thẻ bấm, trong bàn đánh máy hay bất kỳ cách sử dụng nào khác thì máy sẽ hoạt động hồi đáp. Nếu áp dụng cho ngân hàng, mỗi tài khoản được giữ bằng một dây băng, thì máy có thể đối chiếu thu chi tài khoản trong vòng vài giây. Nếu dùng cho

kho lưu trữ có dữ liệu bán hàng hay những hồ sơ khác, thì máy sẽ trả lời ngay.

Nhìn chung, máy xử lý dữ liệu được kiểm soát bằng những mạch cho phép nó “đọc” thông tin lưu trữ với sự kết luận lôgic và đưa ra câu trả lời theo yêu cầu của chúng ta. Do đó, một khi bạn đã sử dụng phương pháp lưu trữ ký ức có hệ thống thì não của bạn cũng sẽ trả lời được ngay lúc cần đến. Khi bạn quét qua những ngăn chứa trong não để tìm thông tin thì não của bạn đã làm một điều giống như máy đã thực hiện. Có thể bạn không thao tác thật nhanh như máy, song vẫn có khả năng thực hiện điều này chính xác và tốt hơn.

5 CÔNG ĐOẠN CỦA QUÁ TRÌNH LUYỆN TRÍ NHỚ

Tiếp tục quá trình suy luận dựa trên sự so sánh giống nhau về não người với máy tính điện tử hoặc máy vi tính, ta nhận ra một nhóm tương tự khác, ở máy có 5 công đoạn vận hành cơ bản và 5 công đoạn này giống như cách vận hành của não người. Và đây là một quá trình cho chúng ta nhiều ngạc nhiên thú vị:

1. Nhập liệu - chúng ta nhận dữ liệu.
2. Lôgic học biểu tượng - chúng ta tận dụng sự lôgic.
3. Lưu trữ thông tin - chúng ta ghi nhớ.
4. Lập trình - chúng ta dùng những chỉ dẫn.
5. Máy tính đưa ra thông tin - chúng ta phân phát thông tin.

A. Nhập liệu là gì, nó hoạt động ra sao

Có hai loại máy tính điện tử: Máy vi tính kỹ thuật số tính những con số (giống như một máy cộng - adding machine) và

máy điện toán định lượng (giống như một máy đo chất đốt hoặc vôn kế).

Trong máy vi tính kỹ thuật số (digital Computer) có một lượng số hoặc accumulator dùng để tập hợp thông tin. Sau khi người ta cung cấp dữ liệu hoặc một câu hỏi cho nó rồi kích hoạt thì nó sẽ trả lời và hành động theo dữ liệu trong vài giây.

Một máy điện toán (analog Computer), giống như máy vi tính kỹ thuật số, cũng không phức tạp mấy. Các thành phần chính của nó là những bộ khuếch đại, mạng điện trở, bộ tụ điện, bộ cảm điện. Khi bộ khuếch đại tương thích được nối mạng thì bất kỳ vấn đề gì cũng có thể được giải quyết. Thí dụ, *Hệ Thống Kiểm Soát Không Lưu* của *Không Quân* sử dụng một máy điện toán để theo dõi máy bay và hoạch định giờ hạ cánh cho chúng. Máy này cho phép một tháp điều khiển máy bay hạ cánh ở nhịp độ mỗi 30 giây một chiếc, vì thế chúng không cản đường của nhau.

Máy vi tính hoạch định đường bay thích hợp cho từng chiếc máy bay trong lúc những máy khác chèn vào những chỉ số báo vận tốc và phương hướng của gió, những đường băng thích hợp và giao thông không bị trở ngại v.v.

Não của bạn có thể hoàn thành cùng một nhiệm vụ như thế.

Khi biết cách nhận thông tin rồi chuyển nó vào ngân hàng ký ức của bạn thì đây gọi là “nhập liệu”. Việc nhập liệu chính xác như máy vì bộ nhớ của bạn đã được luyện để nhận thông tin. Việc bạn thực hành những qui tắc ở các trang trước đã cho thấy điều này.

Vì thế, nhập liệu chính là phần đầu của trí nhớ đã được tập luyện.

Máy in cũng vận hành những qui tắc giống như vậy. Máy in là sản phẩm hiện đại nhất mà con người làm ra để cài đặt những thiết bị mới. Nó đọc những trang in rồi dịch những từ trong đó sang ngôn ngữ máy tính.

Bạn cũng có thể làm giống như thế khi bạn tìm thông tin lưu trữ trong bộ nhớ của bạn. Nói cách khác, quá trình nhập liệu của bạn bao gồm việc sử dụng một hình thức ký tự tinh thần để ghi chép thông tin, do đó bạn có thể quét (scan) ngân hàng ký tự của bạn và định vị thông tin mong muốn.

B. Logic học biểu tượng và cách sử dụng nó

Những máy vi tính, giống như trí nhớ được tập luyện của con người, chúng có nhiều mạch đơn giản tập hợp thành nhóm và sắp xếp theo những nguyên lý của logic biểu tượng.

Về cơ bản, logic là sự thiết lập đúng đắn của một sự kiện hay một ý tưởng. Logic học biểu tượng là khoa học tư duy chứng minh cho cái gì là đúng trong nhận định này thì cũng đúng trong tất cả những nhận định tương tự. Thí dụ:

1. Mọi quả táo đều là trái cây.
2. Một vài quả táo là trái cây.
3. Không có quả táo nào là trái cây.
4. Một vài quả táo không phải là trái cây.

Như bạn từng biết, nếu chúng ta giả định rằng số 1 đúng thì số 2 luôn luôn đúng, còn số 3 và 4 thì rõ ràng bao giờ cũng sai.

Bất kỳ sách giáo khoa nào về logic học cũng có thể giải thích đầy đủ hơn về điều này. Còn ở đây, chúng ta áp dụng logic học biểu tượng bằng cách thiết lập những biểu tượng

trong ngân hàng ký ức của ta, những cái đại diện cho các sự kiện và sự thật mà ta đã học.

Ứng dụng logic học ta có thể suy nghĩ rồi phát biểu như sau:

Mọi quả táo đều là trái cây.

Áo mưa là một quả táo; rồi chúng ta suy diễn mà không có gì nghi ngờ áo mưa là một trái cây.

Chúng ta áp dụng logic học biểu tượng khi ta suy nghĩ; tuy nhiên, khi ta biết những qui tắc của logic học thì ta có thể đưa ra quyết định dựa trên kiến thức của ta về những qui tắc đó. Sau này bạn sẽ biết thêm ở những chương khác. Còn cái chính ở đây là làm sao tập luyện trí nhớ để sử dụng những qui tắc của logic học biểu tượng như một nền tảng hệ thống của trí nhớ.

Các quá trình trí nhớ được luyện tập sẽ do logic kiểm soát. Chúng ta tận dụng cả cái có lý và phi lý; cái có lý hoặc phi lý; cái có lý và / hoặc phi lý. Máy móc không thể làm được điều này. Chỉ có con người mới thực hiện được!

Như tôi đã trình bày ở những trang đầu của quyển sách này, việc hiểu ý tưởng đăng sau một vài hoặc tất cả các sự kiện trước khi bạn có thể nhớ đúng chúng là một điều rất cần thiết.

c. Lưu trữ thông tin

Máy vi tính, một lần nữa lại giống trí não con người, đòi hỏi một vài loại lưu trữ thông tin hoặc khả năng ghi nhớ. Điều này đã được xác định bằng tốc độ nhớ lại hoặc số lượng lưu trữ.

Nếu máy vi tính có một bộ nhớ nhỏ nhặt, tốc độ cao để nhập và xuất dữ liệu ngay tức khắc thì não người cũng vậy, thậm chí còn “dữ dội” hơn. Não có bộ lưu trữ thông tin lớn

hơn, phức tạp hơn. Nhìn chung, có một nơi lưu trữ khói lượng trong cả não người lẫn bộ nhớ máy vi tính, dùng để tích lũy kiến thức, đây là cái mà ta có thể đạt được bằng suy luận.

Thí dụ: “Đừng ăn trái táo bị nhiễm độc đó!”. Chúng ta đều biết rằng táo thì ăn được còn chất độc thì làm chết người. “Ý thức” mách bảo ta bằng logic và bộ nhớ so sánh, do đó ta sẽ không ăn trái táo bị nhiễm độc.

Cái máy có cùng một kết luận khi thông tin được lưu trữ trong “não” so sánh và phản đối “chuyện” kêu gọi ăn táo. Tuy nhiên, quyết định này ra từ máy có được là nhờ đi qua một con đường phức tạp của các sự chuyển đổi, và chúng không có gì khác hơn là một chuỗi sự chuyển đổi đơn giản “được - không được”.

Tóm lại, não người thật sự nhanh hơn máy tính!

Bây giờ, chúng ta tiến tới giai đoạn máy tính trở nên nhanh hơn não người. Đạt tới trình độ lưu trữ thông tin với những vấn đề có tính phức tạp cao, ta nhận thấy rằng trí tuệ con người không thể suy ra những câu trả lời nhanh như máy. Bởi vì máy hoạt động ở tốc độ khó mà tin được, nó có thể “quét” mặt bằng bộ nhớ của nó rồi đi tới cách giải quyết chỉ trong vòng vài phút, trong khi đó, nếu hành động theo cách bình thường thì nhà bác học Einstein cũng phải mất một thế kỷ mới suy ra.

Chúng ta không cần dính dáng tới cách tính chớp nhoáng này. Việc đó hãy để cho máy làm. Còn cái chính ở đây là, tôi chỉ quan tâm tới những cách nào và phương tiện nào hữu ích cho cuộc sống của bạn, giúp bạn thành công và hạnh phúc qua sự phát triển sức mạnh của ký ức tiềm ẩn.

Việc sử dụng ngân hàng lưu trữ ký ức hoạt động ở mức thứ nhất và thứ hai thì cần tốc độ cao. Tuy nhiên, ở giai đoạn ba, nó cần hoạt động chậm hơn. Để dễ thực hiện chúng tôi chỉ đề cập tới mức thứ nhất trong quyển sách này. Nhưng tôi vẫn so sánh giữa ba cấp độ và hy vọng rằng chúng giúp bạn hiểu tốt hơn về bản chất và sức mạnh trí nhớ của bạn.

Tuy nhiên, có một điều kỳ lạ và nếu ta không quan sát thì khó mà biết được. Trong não điện tử, sự lưu trữ ký ức nằm ở những nơi không chuyển động (những cái role khóa hoặc những thẻ đục lỗ) hoặc nó có tính động lực, nơi mà dữ liệu được truyền qua một cái ampli.

Điều giống như thế xảy ra trong não bạn. Những ký ức cũ hơn của chúng ta được chứa ở dạng tĩnh hoặc thuộc về tiềm thức, còn những ký ức gần đây lại nằm ở dạng động hoặc có ý thức.

Khi ta thiết lập một ngân hàng ký ức trong não, trên thực tế, đây là lúc ta đang hình thành một khối lượng ký ức. Danh sách 100 từ cơ bản mà bạn đã học xong là khối lượng chính. Ngoài ra ta có thể thêm vào nhiều danh sách khác nữa. Mở rộng không gian hồ sơ tinh thần hoặc những ngăn ký ức là điều dễ dàng và chúng sẽ nhanh chóng xuất hiện theo yêu cầu của bạn.

Giả định rằng bạn học xong 100 từ. Những từ này dễ học thuộc lòng và bạn có thể chứng minh được. Chúng sẽ đáp ứng nhu cầu của bạn trong một thời gian dài. Tuy nhiên có thể bạn chỉ muốn vài từ trong số đó hoặc thích danh sách 100 từ hoàn toàn khác nữa. Để có thêm những từ bổ sung bạn chỉ cần biết hai phương pháp đơn giản.

Ở phương pháp đầu bạn sử dụng một từ bổ sung trước từ chính. Nếu muốn một dãy số từ 100 đến 200, bạn có thể cấu

tạo nó bằng cách đặt những từ bỏ sung như “Nóng”, “Âm ướt” hoặc “Trắng” ở đằng sau những từ chính. Hay dùng những cụm từ như Nóng Lấm, Âm Uớt Quá v.v.

Bạn cũng có thể tạo ra những dãy số hàng trăm khác bằng cách dùng những từ dưới đây để biểu thị cho dãy chữ số. Bạn đặt chúng trước hoặc sau những từ chính.

1. Nóng, Lạnh, Sôi

Thí dụ: 227 (Nước Nóng Quá); 257 (Nước Lạnh Quá); 207 (Nước Sôi Quá).

2. Mới, Cũ Quá, Của Tôi

Thí dụ: 135 (Tủ Mới Lắm); 101 (Tủ Của Tôi)...

3. Dây Dù, Thủy Tinh, Chỉ Màu

Thí dụ: 011 (Sợi Dây Dù); 011 (Sợi Thủy Tinh)...

4. Chanh, Thiên Thanh, Băng Lăng

Thí dụ: 380 (Màu Vàng Chanh); 395 (Màu Băng Lăng)...

5. To Bành, Tái Nhợt, Xám Xịt

Thí dụ: 319 (Mặt To Bành); 312 (Mặt Tái Nhợt)...

6. Tâm Vải, Con Gà, Máu Nhà

Thí dụ: 318 (Một Tâm Vải); 306 (Một Con Gà)...

Phương pháp thứ hai là sử dụng những từ từ số 100 đến 200. Chúng kết hợp tự nhiên với những từ trong danh sách chính mà bạn đã học.

Thí dụ:

<i>Danh sách chính</i>	<i>Danh sách thứ hai</i>
0. Sao	031 Sao Mộc Tinh
1. Thúng	132 Thúng Màu Nâu
2. Nai	202 Nai Sừng Nhỏ
3. Mẹ	381 Mẹ Vợ Tôi
4. Râu	408 Râu Cong Vành
5. Lá	504 Lá Sầu Riêng
6. Gà	616 Gà Trống Gáy
7. Kính	786 Kính Vạn Hoa
8. Voi	802 Voi Cao Nguyên
9. Bò	932 Bò Miền Nam
10. Tàu Chiến	105 Tàu Chiến Lớn

Sự kết hợp thứ hai của bạn có thể hoàn toàn khác với cách của tôi. Tôi nhận thấy loại danh sách này hữu ích khi tôi đọc một tờ tạp chí, một bài báo hay những câu trong bài diễn văn dài hơn 100 trang. Quá trình có thể mở rộng đến vô tận.

Hãy nhìn lại phần trên, lúc này bạn có thể thấy danh sách chính cho bạn 100 từ. Việc sử dụng những từ bổ sung đã làm tăng thêm số lượng từ để bạn có thể có đến 1.000 từ.

Bạn có thể nêu ra danh sách thứ hai dựa trên mỗi từ trong số hàng ngàn từ này để có thêm 2.000 từ. Nếu cần bạn có thể bổ sung cho mỗi từ bằng một cụm từ để nâng số lượng từ lên gấp nhiều lần, đến 10.000 cũng được.

D. Lập trình là gì, nó hoạt động ra sao?

Thuật ngữ *lập trình* có nghĩa đơn giản là đưa ra những chỉ dẫn về máy vi tính. Một bàn tính kiểu Trung Quốc là một máy vi tính kỹ thuật số nguyên bản. Ngày nay, khi những người Trung Quốc hiện đại sử dụng công cụ đơn giản này (loại bàn tính có nhiều hột treo trên những thanh kim loại song song), họ có thể tính nhanh hơn một người thư ký sử dụng máy tính bằng điện.

Do các hột được di chuyển từ phần đầu thanh bên này đến đầu thanh bên kia nên máy có một hình thức lưu trữ ký úc. Khi hột di chuyển thì ta có thể nói rằng nó đang được “chương trình hóa”. Kỳ lạ thay, công cụ cổ xưa này lại là nguyên mẫu của máy vi tính kỹ thuật số hiện đại mà trong đó những cái rôle và những xung động chuyển thành chức năng của các hột.

Nói cách khác, “lập trình” là đặt ra một câu hỏi nan giải và câu hỏi này có thể được trả lời bằng một thông tin lưu trữ trong não.

Có một cách cài đặt chương trình khác: Bạn hiểu những giới hạn của trí não bạn và những qui tắc đã học, do đó bạn “lập trình” những câu hỏi của bạn để thích ứng với những qui tắc đó. Bạn biết những bước mà bạn phải nắm bắt để giải quyết vấn đề và bạn chộp được chúng một cách chính xác. Bạn thấu hiểu những qui tắc đã học thì kể như bạn đã có một trí nhớ được tập luyện.

E. Đầu ra là gì, nó hoạt động ra sao?

Đầu ra có nghĩa là dịch tốc ký tinh thần của bạn thành những suy nghĩ và ngôn ngữ hàng ngày. Vậy, nó xảy ra như

thế nào? Bạn đã thông thạo 29 từ cơ bản đầu tiên trong những ngắn ký úc của bạn rồi. Nếu người ta hỏi bạn vật thứ sáu là gì trong những hình minh họa ở phần đầu quyển sách này (mục “Khả năng quan sát của bạn”- chương I). Ngay lập tức bạn cần phải tưởng tượng một trong những đôi giày mà bạn thích. Đây là chiếc giày mà bạn đã đặt trong ngắn thứ sáu của ngân hàng ký úc. Và trong chiếc giày này bạn đã tưởng tượng ra một con thỏ chỉ có một tai.

Để nhớ sâu sắc hơn về điều này, bạn có thể tưởng tượng con thỏ đang cố nhảy quanh đôi giày và nó là bà thỏ một tai vừa hạ sinh một tá thỏ con cũng một tai. Chúng đang rơi khắp nơi, cố bò ra khỏi chiếc giày.

Bạn dịch lại những hình ảnh ký úc này thành một từ: thỏ. Đây là dấu ra. Đầu ra có nghĩa là dịch lại cái mà bạn đã gieo trồng một cách hợp lý hay phi lý trong ngắn ký úc thành câu trả lời dễ hiểu.

Điều trên chính là bí mật của trí nhớ được tập luyện.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Bạn sẽ làm gì nếu bạn chuẩn bị rèn luyện ngân hàng ký úc của bạn, rèn luyện để não có chức năng giống như một máy xử lý dữ liệu?
2. Đặt tên 5 cách tạo ra chức năng ký úc của bạn một cách tự động.
3. Kiểm tra một hình ảnh tinh thần là gì để có sự riêng biệt, sự sống động và chi tiết rõ ràng?
4. Bạn tính tốc độ trí nhớ của bạn ra sao?

5. Vì sao bạn cần kiểm tra bản thân để có sự chính xác? Vì sao điều này giúp bạn tin vào khả năng nhớ lại chính xác mọi thứ của bạn?
6. Tại sao một máy xử lý dữ liệu lại giống não người?
7. Gọi tên 5 công đoạn của máy suy nghĩ và 5 công đoạn của một trí nhớ đã được tập luyện.
8. Sự cài đặt tương tự giữa máy và não người thành ý thức được giải thích ra sao?
9. Logic học biểu tượng được ứng dụng thế nào?
10. Sự lưu trữ thông tin hoạt động ra sao?
11. *Lập trình* là gì và thuật ngữ này được hiểu ra sao?
12. *Đầu ra* nghĩa là gì?

Bạn hãy xem lại danh sách 100 từ cơ bản cho tới khi bạn nói tron tru bằng cách gọi chúng theo chiều xuôi và ngược lại.

Chööng 6

CÁCH NHỚ NHỮNG DÃY SỐ VÀ SỐ LIỆU THỐNG KÊ

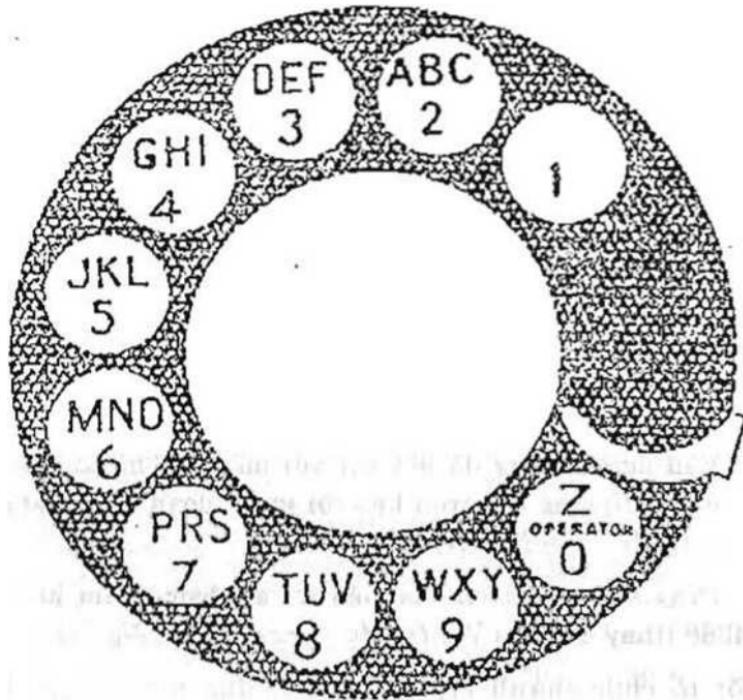
I. CÁCH NHỚ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nhớ được những số điện thoại cần thiết sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều trong cuộc sống.

Quên một số điện thoại quả là mất thời gian quá. Bạn sẽ mất trung bình khoảng một phút để hỏi số điện thoại qua tổng đài và mất khoảng 72 giây mỗi lần giờ danh bạ điện thoại, lật qua các trang để xác định một số cần thiết, rồi bạn phải ghi số đó lại trước khi gọi nữa. Chao ôi, mệt quá!

Tổng thời gian và công sức mà bạn mất đi đáng giá đồng tiền bát gạo lắm. Ấy là chưa kể đến trường hợp bạn quay nhầm số (vì ghi vội nên sai số).

Bây giờ, mời bạn nhìn vào hình minh họa, quan sát những số trên máy điện thoại dưới đây rồi soạn ra một từ mới thay thế một số điện thoại nào đó. Cần sử dụng những mẫu tự trên con số để tạo ra một từ có ý nghĩa đối với bạn, ngoại trừ ở số 1, và 0.



(Hình trên: trích từ *How to Cash in Your Hidden Memory Power* của William D. Hersey)

1	6 MNO
2 ABC	7 PRS
3 DEF	8 TUV
4 GHI	9 WXY
5 JKL	0 -----

Song như bạn đã thấy, mẫu tự Q và z không có trong bản số điện thoại nêu trên. Từ đó, ta có thể “chè thêm” bằng cách sử

dụng Q thay cho số 1 và z thay cho số 0. Có điều rắc rối là, Z lại hiếm khi sử dụng trong tiếng Việt, vì thế bạn có thể “chế thêm” một bước nữa: dùng phụ âm SH để thay cho Z, nghĩa là dùng SH thay cho số 0.

Bây giờ, giả định rằng bạn muốn thay thế từ ngữ cho số điện thoại 2842683. Nếu nhớ Chủ tịch Hồ Chí Minh Vĩ Đại thì bạn có thể quên dãy số 2842683 được không?

Bạn thấy đấy, bạn sẽ nhớ đúng ngay. Qui tắc này dễ chú? Bạn chỉ cần chọn những mẫu tự trên bàn số thích hợp với số điện thoại rồi nghĩ ra những từ tương đương với dãy số là xong. Qui tắc này đơn giản và khá linh hoạt chứ? Bạn có thể nghĩ ra một từ bằng những mẫu tự trên bàn số điện thoại thay vì sử dụng chúng để nối kết với mã số. Thí dụ, có một siêu thị sách quảng cáo trên báo rồi ghi ở đoạn cuối như sau: Vui Đè Học Học Đè Nên Người.

Như vậy số điện thoại của siêu thị sẽ được ngầm hiểu là: 834 4366 (thay cho câu Vui Đè Học Học Đè Nên Người).

Một tổ chức thành lập để giúp những người gặp khó khăn tuyệt vọng, những kẻ chỉ muốn tự tử. Tổ chức này thúc giục những người đau khổ quay số điện thoại cho họ bằng từ: Bạn ơi! Chúng Tôi Luôn Bên Bạn. Vậy, số điện thoại của tổ chức đó sẽ là: 2628522.

Không phải tất cả chúng ta đều quá may mắn để có thể tái chọn số điện thoại hoặc có thể phát triển những từ đặc biệt mà ta ưa thích. Vì vậy, ta cần phải ứng dụng trí tưởng tượng của mình.

II. CÁCH NHỚ MÃ VÙNG VÀ SỐ DIỆN THOẠI

Bạn đã biết cách biến những con số thành từ ngữ rồi. Bây giờ, mời bạn áp dụng kiến thức đó với một ít tưởng tượng. Thí dụ bạn nghĩ ra những từ thay các con số dưới đây.

Những từ này do bạn đặt ra chứ không phải thành lập từ bàn số điện thoại.

Thí dụ:

số (08). 229 5213

Mã vùng 08 = Chợ Bến Thành

3 số tiền tố 229 = Nhiều Người Bán

4 số cuối 5213 = Lắm Người Đi Mua

Để nhớ số này tôi tưởng tượng khung cảnh chợ Bến Thành có nhiều người ngồi bán hàng và rất đông khách di chợ mua hàng hóa. Nếu không cần nhớ mã vùng tôi chỉ sử dụng từ “người bán” và “người mua” rồi tạo ra sự liên tưởng bằng hình ảnh giữa hai đối tượng này.

Để nhớ một dãy số điện thoại thì thật không đơn giản chút nào, còn nhớ những từ hình ảnh thì dễ hơn nhiều. Bạn có thể thay mã vùng bằng từ hình ảnh thích hợp nào đó. Và bạn có thể làm những hình ảnh này trở nên buồn cười hoặc thích hợp với người nào đó hoặc doanh nghiệp nào đó. Thí dụ: số điện thoại của một bệnh viện thú y là 321 3012. Bạn có thể nghĩ ra từ “Con chó” thay cho số 321, còn “Mũi Đen” thay cho số 30 và “Đuôi Ngắn” thay cho 12.

Hình ảnh mà tôi tưởng tượng là *Con chó vừa đưa cái mũi đen ngửi vị bác sĩ vừa cái đuôi ngắn*. Tôi thấy chính tôi đang đưa con chó rời khỏi bệnh viện rồi vào cửa ngân hàng rút tiền bằng ngân phiếu, ngân phiếu ấy chính là con chó mà vị bác sĩ đã dùng bút lông ký tên lên người nó.

Đôi khi bạn sẽ gặp một số đánh vần thành một từ rất có ý nghĩa. Thí dụ, có một bác sĩ gây mê đeo số hiệu là 561. Khi thấy dãy số đó lần đầu bạn nghĩ ngay đến ba mẫu tự “L G Đ”.

Rồi căn cứ các mẫu tự này bạn chen các phần vần vào để tạo ra cụm từ có ý nghĩa. Thí dụ: *Làm Giảm Đau*. Ông ấy “làm giảm đau” cho người bệnh.

6300 là số của một nhà máy sản xuất gạch. Tôi bắt đầu nghĩ ra những mẫu tự chen giữa các phụ âm “G M C C” rồi tạo thành cụm từ “Gạch Men Cao Cấp”.

Để hình thành dãy số đến 100 bạn có thể dùng bảng số và từ đã học. Nếu con số đến hàng ngàn thì bạn chia thành hai cặp. Cặp đầu tiên là hai số có từ tương đương trong bảng khóa 100, cặp còn lại là hai số có từ bạn nghĩ ra, ghép với từ trước để thành câu có ý nghĩa. Đây là phương pháp ghép từng chuỗi những cụm từ nhanh nhất. Thí dụ, để nhớ số 16 bạn lấy ra từ “Tường Gạch” trong bảng khóa 100; để nhớ số 1632 thì bạn dùng cụm từ “Tường Gạch” kết hợp với “M N”. Bạn có thể thêm phần vần vào “M N” thành “Màu Nâu” để có câu “Tường Gạch Màu Nâu”.

Để tránh đảo ngược thứ tự của dãy số cần nhớ, tốt nhất là từ cặp số đầu tiên bạn lấy ra từ tương đương trong bảng khóa 100 rồi đặt ở bên trái, còn cặp khác bổ sung thì ở bên phải.

Bây giờ, mời bạn cầm quyền danh bạ điện thoại lên, lật ra xem xét nó.

Bạn sẽ thấy rằng phần lớn những số điện thoại mà bạn gọi ở địa phương có những số đầu giống nhau, do đó bạn chỉ cần nhớ 4 số cuối là đủ. Bạn sẽ thấy có nhiều gợi ý để bạn phát triển thêm một số từ hình ảnh thích hợp.

Ngoài ra bạn có thể học được một phương pháp khác thật nhanh. Đó là cách tạo ra một câu hoặc một cụm từ có phụ âm đầu tiên của mỗi từ là chìa khóa cho chữ số.

Sau đây là số điện thoại của một ông giám đốc ngân hàng ở địa phương của bạn và bạn chỉ cần nhớ 4 số cuối trong số điện thoại của ông ta là đủ:

- | | |
|---------|----------|
| 1. Trả | 0. Cho |
| 1. Tiền | 7. Khách |

(Trả tiền cho khách)

Để nhớ số điện thoại di động của ông ta thì bạn cần nhớ những chi tiết sau: ông ấy dùng dịch vụ nào: VinaPhone (091), MobiPhone (090) hay S-Phone (095). Nếu dùng VinaPhone thì bạn chỉ cần nhớ mẫu tự V, dùng MobiPhone thì nhớ mẫu tự M, còn S-Phone thì nhớ mẫu tự S. Sau đó bạn nhớ 7 số kế tiếp bằng cách suy ra 7 mẫu tự rồi thêm phần vẫn vào để thành lập một câu có ý nghĩa. Thí dụ: số điện thoại của ông ấy là 091. 8117042. Bạn sẽ suy ra thành những mẫu tự sau: V V T T K S R N, rồi nghĩ ra các phần vẫn chen vào để thành lập câu có ý nghĩa (Vàng VÀ Tiền Trong Két Sắt Rất Nhiều).

Điều quan trọng để nhớ số điện thoại chính là đây. Bạn phải mất thời gian ở lần đầu để dịch dãy số thành cụm từ hoặc câu phù hợp với người hoặc công ty được liên kết. Bạn có thể tạo ra cái gì đấy thật vui qua điều này, nghĩa là bạn sử dụng những con số để tạo ra từ ngữ và điều này phải chứng tỏ là một trò chơi hơn là câu hỏi đánh đố về ô chữ hoặc phép đảo chữ.

III. CÁCH PHÁT TRIỂN MỘT TRÍ NHỚ ĐỂ HÁI RA TIỀN

Khi đã dịch được dễ dàng những chữ số thành từ bạn sẽ nhận ra rằng chỉ cần tốn công đôi chút là bạn có thể nhớ ra những dãy số. Có được điều này là do bạn đã lưu trữ những ý tưởng nối kết nhau trong hộp ký ức của não bạn. Lúc biết rõ chuỗi nối tiếp của các gian ký ức, bạn có thể

lưu trữ ý nghĩ hay lấy ra chính xác từ chuỗi nối tiếp ấy rồi gọi to chúng theo thứ tự. Thí dụ, bảng sau đây đo công ty bảo hiểm nhàn thọ sử dụng, song nó chỉ là một phần trong cái tổng thể. Nếu những mục dưới 20, 25 và 30 năm ngoài chuỗi nối tiếp, thì bạn có thể nhớ những mục khác và làm cho chúng thích hợp với vị trí hơn.

Tuy nhiên, bất kỳ biểu đồ nào mà người bán hàng cần làm việc thường xuyên thì cần phải ghi nhớ toàn bộ về nó, vì nó cho phép anh ta nhớ lại những điều quan trọng. Khi nhà doanh nghiệp biết dữ liệu của anh ta về giá cả, tỉ giá hối đoái và số lượng hàng có thể được mua 150.000 đồng / cái / tháng trong giai đoạn nào đó, anh ta có thể sử dụng kiến thức này để bán hàng.

Người nào có thể trình bày được khả năng như thế và cả kiến thức kinh doanh kỹ lưỡng như vậy thì người đó đáng được khách hàng kính trọng.

Khi thấy anh ta thành lập công ty kinh doanh thì khách hàng sẽ đến tìm hiểu. Nếu tin tưởng, họ sẽ mua hàng. Không ai thích mua hàng từ một người “thiếu hiểu biết”, mất quá nhiều thời gian trong việc tìm kiếm giá cả lẫn thông tin về món hàng mà họ yêu cầu.

Để trở thành một người bán bảo hiểm nhân thọ giỏi, anh ta có thể lập ra một bảng mẫu và những từ mẫu, rồi gởi chúng vào những ngăn lưu trữ ký ức của anh ta như sau:

Giá trị tiền trên 1 triệu đồng

Tuổi	Tiền thưởng mỗi năm (triệu đồng)	10 năm	20 năm	Tuổi 65	Số lượng khách mua 150.000 đồng hàng tháng
20	12,18	98	229	606	9.100
25	14,69	114	264	585	7.793
30	17,34	133	303	560	6.621
Kết tiếp là những từ mã:					
20	Thanh Niên	Phóng Viên	Ngôi Nhà Chung	Ga Sài Gòn	Phát Triển Sông Cầu
20	Triển Vọng				7.793
25	14,69	114	264	585	Kéo Kéo
25	Thuốc Rê - Gỏi	Thủ Tài Riêng	Nuôi Gà Ri	Lấy Vải Lanh	Bông Mai
30	Bắp				6.621
30	17,34	133	303	560	Gà Gô
	Trái Khế – Men Rượu	Thật Mỹ Mắn	Mua Sơn Mài	Lẵn Gà Sao	Nam Định

Bây giờ, anh ta bắt đầu thêm những từ nối kết vào để tạo ra những câu buồn cười, về sau những câu này được sắp xếp trong từng ngăn lưu trữ ký ức thích hợp:

“Lúc 20 tuổi, tôi là một Thanh Niên Triển Vọng, trở thành Phóng Viên, làm việc trong Ngôi Nhà Chung ở Ga Sài Gòn để Phát Triển Sông Cầu.

Vào năm 25 tuổi tôi Hút Thuốc Rê bằng Gói Bắp, Thủ Tài Riêng bằng cách Lấy Vải Lan bọc Kẹo Kéo Bông Mai. Đến 30 tuổi tôi lấy Trái Khế làm Men Rượu Thật Mỹ Mãn rồi Mua Sơn Mài Lẩn Gà Sao, Gà Gô Nam Định.

Bạn thấy đây, chuyển những số trùu tượng thành những từ và cụm từ hình ảnh sẽ tạo ra được niềm vui. Nếu bạn thấy những câu trên quá kỳ cục, không thích hợp với tâm lý và trí tưởng tượng của bạn thì bạn có thể nghĩ ra những câu khác phù hợp với bạn hơn. Khi nào áp dụng được kỹ thuật này vào công việc thì đây chính là sự bảo hiểm để thành công lớn đấy, bạn à!

CÂU HỎI ÔN TẬP

- Để nhớ được số liệu thống kê hay những dãy số thì trước hết bạn cần làm điều gì?
- Bạn không được xem lại trang có hình ảnh của bàn số điện thoại, hãy viết vào chỗ trống sau đây một mẫu tự bị thiếu trong bảng chữ cái, đó là mẫu tự không tìm thấy trên bàn số điện thoại.....Rồi liệt kê những mẫu tự mà bạn thấy không có trong bàn số điện thoại của bạn.....

3. Tại sao phải học thuộc lòng bảng đánh giá và những dữ liệu cần thiết cho công việc kinh doanh hay nghề nghiệp của bạn? Hãy liệt kê nhiều cách mà bạn có thể gởi vào bộ nhớ và áp dụng nó trong công việc:

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.

4. Nếu không liệt kê được ít nhất sáu cách, bạn hãy quay lại, đọc kỹ chương này. Cần chú ý hơn để áp dụng cho bảng được kỹ thuật này vào nghề nghiệp và cuộc sống của bạn. Cố thực hiện ít nhất 12 cách bạn nhé!
5. Có bao nhiêu người bán hàng, nhà kinh doanh và chuyên gia mà bạn biết là người có khả năng trích dẫn những sự kiện và hình minh họa mà không cần đến ghi chú trong catalogue? Khi bạn gặp được một người có khả năng thực hiện được như thế bạn có đánh giá cao anh ta không? Hãy nghĩ về điều này giây lát và tự hỏi tại sao.

BÍ MẬT CỦA VIỆC NHỚ TÊN, GƯƠNG MẶT VÀ SỰ KIỆN VỀ NGƯỜI KHÁC (Phần một)

McFingal John Trumbull từng nói rằng “*Tôi tưởng tượng để THẤY cái KHÔNG ĐƯỢC NHÌN THẤY*”. Đây chính là câu tóm tắt về bí mật của việc nhớ gương mặt, họ tên và các sự kiện của những người mà bạn đã gặp. Nó là kỹ thuật mà bạn có thể học được dễ dàng. Nếu đọc cẩn thận chương này và có thời gian thực hành những bài tập đơn giản mà tôi đã trình bày, bạn sẽ không bao giờ quên tên và gương mặt của bất kỳ người nào mà bạn đã gặp và muốn nhớ.

Bí mật của việc nhớ tên, gương mặt và sự kiện về người khác chính là phương pháp quan sát, liên tưởng có kiểm soát mà bạn đã học trước đây. Còn bây giờ, bạn sẽ học cách áp dụng điều này để nhớ con người.

I. QUAN SÁT GƯƠNG MẶT VÀ LẮNG NGHE CÁI TÊN ĐƯỢC ĐÁNH VẦN ĐỂ GHI NHỚ CHÚNG

Không có nhân tố nào quan trọng, bảo đảm cho sự thành công hơn là khả năng nhớ những cái tên, gương mặt và sự kiện về những người mà bạn đã gặp. Để đạt được điều

này, trước hết, bạn phải cố gắng sử dụng khả năng và trí tưởng tượng của bạn.

Một khi bạn đã làm chủ được kỹ thuật này, không có gì khác làm bạn hài lòng hơn. Tất cả chỉ cần một chút cố gắng và sự tập trung.

Để nhớ được mặt hay tên của một người thì trước hết bạn phải thấy mặt của người đó và hình dung cách đánh vần tên của người đó ra sao. Sau khi thực hiện điều này, bạn tạo ra sự liên tưởng có kiểm soát giữa tên và gương mặt của người ấy. Bạn làm được chứ?

Điều quan trọng ở đây chính là cách nối kết ý tưởng đằng sau cái mà bạn muốn nhớ với một đối tượng đặc biệt trong ngân hàng tâm trí bạn. Bây giờ, tất cả những điều bạn cần làm là nối tên với gương mặt người.

Còn một điều quan trọng khác là: Bạn cần quan sát gương mặt và lắng nghe cách đánh vần tên của người mà bạn sắp nhớ: bạn không thể nhớ bất cứ cái gì trừ phi bạn thấy được nó.

1. Cách quan sát đúng về gương mặt và tên người

Bạn đã học cách thực hiện điều này ở chương bốn rồi. Chỉ cần theo công thức GỎI TIỀN đơn giản sau:

o Tập trung

Bạn tập trung vào gương mặt người, chọn những nét nổi bật trên khuôn mặt. Sau đó bạn hình dung và lắng nghe họ tên của người đó rồi nối kết nó với nét nổi bật trên khuôn mặt.

o Liên tưởng

Bạn liên tưởng tên và gương mặt của người đó bằng hình ảnh để không bao giờ quên được chúng.

o Thị giác

Hãy nhìn thấy sự liên tưởng của bạn đang hoạt động.

o Thính giác

Hãy nghe cái tên đó và âm thanh của nó có ý nghĩa gì đối với bạn.

o Gởi

Hãy gởi vào não những ý tưởng và sự kiện mà bạn muốn nhớ gương mặt đó.

o Phóng đại

Hãy phóng đại và làm méo mó sự cân đối bằng liên tưởng.

o Hình ảnh

Cần chắc là bạn đang nhớ hình ảnh của những điều cụ thể.

o Sự kỳ cục

Tạo ra những sự nối kết kỳ cục, càng kỳ cục càng tốt.

o Sự ngớ ngẩn

Khi liên tưởng “một cách ngây ngô bạn đã tạo ra được niềm vui để nhớ, người ta sẽ vui vẻ gặp bạn vì bạn đang cười.

o Ý tưởng

Gắn những ý tưởng cụ thể vào tâm trí bạn, không sử dụng những ý tưởng trừu tượng.

o Suy nghĩ

Bạn phải *thấy những suy nghĩ* mà người đó đã diễn tả (người mà bạn đã gặp), hoặc chính những suy nghĩ của bạn về người đó. Những suy nghĩ này là những hình ảnh cụ thể.

2. Cách tập trung vào gương mặt của một người

Khi có thời gian nhàn rỗi vào gương mặt của bất kỳ ai đó, trong giây lát bạn sẽ biết nhiều về họ vì ấn tượng mà họ đã tạo cho bạn. Hàng ngày, ta dễ dàng có những nhận định đột xuất về người khác. Và khi ta phán xét người khác thì họ cũng phán xét ta. Ta sẵn sàng quyết định là người đàn ông đó đáng mến hay không, hoặc có lẽ thú vị hay không. Điều này xảy ra vì ta đang *nối kết* một cách ý thức hay vô thức gương mặt của người đó vào tâm trí ta.

Như chúng ta đã biết, thông thường ta không ý thức về tuổi của một người, nòi giống, quốc gia, tình trạng sức khỏe của người đó hay trạng thái thần kinh và tính khí của họ. Thường thì ta chú ý quá nhiều trong việc nhận xét họ có tính tình ra sao. Thay vì tập trung nhìn gương mặt của người khác để ghi nhớ, ta lại tập trung nhầm chỗ bằng cách tạo ra một “ấn tượng” về họ.

Đây là lý do chính cho thấy tại sao ta thường không nhớ tên hay gương mặt của người khác.

Ta chỉ chú ý đến cái tạo ấn tượng có lợi cho ta hơn là chịu sự tác động của tên họ hay gương mặt nào đó trong trí nhớ của ta.

Khi gặp một người lạ mặt lần đầu, thay vì tập trung để cố định gương mặt của người đó trong tâm trí thì ta lại thường ngạc nhiên về tính khí hay cử chỉ của họ. Nếu gương mặt của anh ta vô cảm, ta có thể nghĩ cái nhìn vô hồn của anh ta không gây ấn tượng gì cho ta, do đó, theo tự nhiên ta không thèm chú ý anh ta nữa.

Nếu như thế, thường thì khi gặp lại người đó lần sau, ta không thể nhận ra họ.

Do đó, bạn cần nhớ qui tắc đầu tiên trong việc quan sát là:
Khi lần đầu gặp một người lạ, hãy để người đó lự nói về bản thân họ. Bạn hãy nhận xét cái tên "dáng quan tâm" hay nghề nghiệp của người đó, ngoài ra bạn có thể chú ý đến quần áo hoặc vài món đồ trang sức cá nhân thu hút của họ, thí dụ như khăn, đồng hồ đeo tay hay cà vạt. Sau đó, lúc người ấy đang tạo ấn tượng cho bạn, hãy nhìn toàn cảnh gương mặt anh ta để chọn ra những nét có thể thu hút được sự chú ý của bạn rồi quên đi ấn tượng mà bạn đang nghĩ về người đó.

3. Cách chọn một đặc tính nổi bật để nhớ

Trong lúc người ấy đang nói về bản thân họ, bạn chọn nét nổi bật nhất trên gương mặt của anh ta trong lần đầu bạn nhìn thấy. Bạn không cần chú ý quá nhiều vào hình dạng gương mặt, cho dù nó tròn, trái xoan, vuông hay tam giác. Thay vào đó, nên tập trung vào những nét nổi bật trên gương mặt. Bạn hãy lựa chọn bất kỳ nét nổi bật nào trong lần đầu bạn gặp người ấy:

1. Mặt người đó lớn hay nhỏ một cách bất thường?
2. Tóc anh ta thẳng hay xoăn, anh ta có bị hói không?
3. Trán anh ta cao và gồ lên hay thấp hoặc hẹp?
4. Mũi anh ta cong kiêu điều hâu hay thẳng, lớn hay nhò, hẹp hay rộng?
5. Lông mày anh ta dày và rậm hay mỏng, cong hay uốn vòng?
6. Đôi mắt anh ta lớn hay nhỏ, nghiêng hay hẹp?
7. Sóng mũi anh ta nhô lên, trung bình hay hẹp?
8. Miệng anh ta rộng hay hẹp?

9. Đôi môi anh ta dây hay mỏng? Môi nào trề ra, hoặc thẳng hay cong?
10. Hai tai anh ta gần đầu hay lồi ra? Chúng nhô lên, nhọn hay tròn?
11. Cái cằm có lộ xương hàm không? Nó rắn chắc, vuông hay nhô ra, nhọn hay rút lại?
12. Lông mày, mắt và tóc của anh ta có màu gì?

Như bạn biết, có nhiều nét nổi bật, khiến bạn có thể tập trung sự chú ý vào, tuy nhiên, điều quan trọng nhất để nhớ là chọn cái nào *đặc biệt nhất* đối với bạn. Tôi nhắc lại, nét đặc biệt nhất đối với bạn. Nét đó không phải là mái tóc của anh ta, vì khi bạn gặp lại anh ta, biết đâu anh ta đổi nón. Cũng không phải là màu tóc của phụ nữ, vì lần gặp cô ấy sau đó, có thể cô ấy đã nhuộm tóc. Và cũng chẳng phải là màu da tự nhiên của người đó, vì gặp họ ở lần kế tiếp, có thể họ đã có làn da thật rám nắng.

Khi đã nhận ra nét nổi bật bạn phóng đại nó trong tâm trí, nhìn thấy nó không giống như bình thường.

Khi gặp phải một người có gương mặt “không ưa nhìn” hay “trung tính”, chẳng có nét gì nổi bật rõ ràng, bạn cần tìm những nếp nhăn quanh đôi mắt hay ở khoé miệng của họ khi họ cười. Có lẽ ràng của anh ta sẽ nổi bật hoặc có một nhược điểm nào đó, và cũng có thể anh ta có một nếp nhăn nhỏ xíu trên trán hay lộ má lúm đồng tiền. Chú ý vào chi tiết này bạn có thể nhận ra chứ không phải những chi tiết khác.

Tóm lại, trước hết bạn cần chọn một nét trên gương mặt người, nét mà bạn có thể “móc” vào sự liên tưởng của bạn. Ngay lúc gắn những hình ảnh ký ức cố định vào ngân hàng tâm trí, bạn phải tập trung vào việc chọn một đặc tính (nổi

bật hoặc dễ thấy), cái mà bạn có thể gởi vào tên họ, địa chỉ, số điện thoại hay những dữ liệu khác về người đó.

4. Cách liên kết tên với gương mặt

Như bạn đã biết, những điều trừu tượng không thể nhớ được. Do đó, trước hết bạn phải *nghe* tên của anh ta, tiếp nhận nó một cách chính xác, đánh vần để *hình dung* nó, rồi *chuyển cái tên đó thành một hình ảnh cụ thể*.

Kế tiếp, *gắn hình ảnh đó vào nét đặc biệt mà bạn đã chọn*. Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Sau đây là vài thí dụ về những cái tên thông thường có thể liên tưởng với (1) một cái mũi ngắn và mập; (2) một cái môi trên khá dày; (3) một cái cầm lúm đồng tiền; (4) đôi mắt có hình quả hạnh.

1. Báo.....Bạn hãy tưởng tượng hình ảnh Báo nổi bóng lên ở lớp vỏ ngoài của quả táo, còn quả táo thì nằm trên cái mũi ngắn và mập.
2. Biên.....Tưởng tượng một cầu thủ nhỏ xíu đang chạy ra “đường biên” (viền) của cái môi trên dày.
3. Hồng Nhung.....Tưởng tượng “Ca sĩ Hồng Nhung” đang múa hát trong cái lúm đồng tiền trên má.
4. Đức.....Tưởng tượng “lực sĩ Lý Đức” đang đứng khoe cơ bắp ngay giữa đôi mắt hình quả hạnh.
 - a) Tài.....Tưởng tượng một nghệ sĩ xiếc tài giỏi đang tung hứng những quả bóng trên cái mũi ngắn và mập.
 - b) Sơn.....Tưởng tượng một người leo núi tí hon đang trèo lên cái môi trên dày.
 - c) Hồng.....Tưởng tượng có một cây hoa hồng mọc lên giữa lúm đồng tiền trên má.

d) Quang..... Tưởng tượng đôi mắt hình quả hạnh đang phát ra chùm tia sáng làm bạn chói mắt.

Thế nào, bạn hoàn toàn hiểu những thí dụ trên rồi chứ? Nay giờ, mời bạn tiếp tục theo dõi vài thí dụ về những cái tên không thông thường. Chúng sẽ được liên kết với (1) cặp lông mày rậm; (2) miệng rộng; (3) nốt ruồi.

1. Nơ..... Bạn hãy tưởng tượng “nhân vật Thị Nở” đang chui ra từ cái lông mày rậm khổng lồ.
2. Lúa..... Tưởng tượng một người nông dân đang cầm thúng đồ hàng triệu hạt lúa vào cái miệng rộng. Lúa nhiều đến nỗi rót tràn khỏi cái miệng.
3. Hợi..... Tưởng tượng một con heo đang ủi cái nốt ruồi.

Những thí dụ trên xuất phát từ sự tưởng tượng, liên kết một số cái tên với những nét nổi bật trên gương mặt của một số người mà tôi đã gặp. Dĩ nhiên, khi thực hành bạn sẽ có sự liên tưởng khác. Tất cả đều tùy thuộc vào trí tưởng tượng và óc hài hước của bạn.

Tôi xin nhắc lại, bạn cần tuân thủ một nguyên tắc rõ ràng, nghĩa là bạn phải có sự chọn lựa riêng về những nét nổi bật rồi kết hợp với sự liên tưởng của bạn, nhớ liên tưởng từng hình ảnh cụ thể, sau đó buộc nó vào “cái móc”.

Khi đã tích cực thực hành qui tắc này và quan sát phần còn lại của công thức *gợi tiền*, bạn sẽ không bao giờ quên tên của bất kỳ người nào bạn gặp.

Nay giờ, để bạn có cái nhìn rõ hơn, tôi sẽ nhắc lại công thức bằng vài từ ngắn gọn. Điều này sẽ giúp bạn nắm bắt đầy đủ hơn những cái cơ bản của phương pháp ghi nhớ kể trên.

5. Cách nhìn thấy sự liên tưởng đang hoạt động

Nếu nhìn thấy hai “đoạn phim” ngắn sau đây, bạn sẽ nhớ cái nào? (1) Hình ảnh một vịnh biển; (2) Hình ảnh một người đàn ông đang bơi xuyên qua trong nước.

Tự nhiên bạn sẽ thấy người đang bơi rõ ràng hơn. Bạn sẽ có khuynh hướng nhớ hình ảnh này thay vì hình đầu tiên vì nó dính líu đến cái gì đó bạn có thể xác định.

Còn trong hai thí dụ sau đây, cái nào khiến bạn nhớ lâu hơn? (1) Hình ảnh một người đàn ông đang bơi xuyên qua nước; (2) Hình ảnh một người đang bơi để khỏi chết đuối.

Có thể bạn dễ quên hình ảnh đầu tiên hơn, vì nó ít kịch tính, còn hình thứ hai thì bạn dễ nhận ra hơn. Nhưng, bây giờ, cái nào sẽ hằn sâu, không thể tẩy xóa được trong tâm trí bạn? (1) Hình ảnh một người đang bơi để khỏi chết đuối; (2) Một người đang bơi để cố thoát hai cái quai hàm khổng lồ của con cá mập, miệng của con cái mập cách thân thể anh ta trong gang tấc.

Bạn sẽ không bao giờ quên hình thứ hai phải không? Càng làm sâu sắc thêm hình ảnh, khiến nó hiện rõ hơn trong tâm trí thì bạn lại càng khó quên hình ảnh ấy.

Hình ảnh một người đàn ông đang hé lén, chiến đấu để thoát khỏi hai cái quai hàm bằng thép của một con cá mập - cái hàm vừa tấp lìa một chân của anh ta. Bạn thấy nước văng tung tóe, máu người chảy loang trên mặt nước. Bạn thấy cái chân của người đàn ông trong miệng con cá mập giây lát trước khi con cá nuốt chửng nó đi và một lần nữa con cá mập tiến gần sát người đàn ông tội nghiệp ấy.

Bạn tưởng tượng được chứ? Dĩ nhiên rồi phải không. Mấu chốt nằm ở đây. Bạn phải nhận ra sự liên tưởng của bạn đang

hoạt động ở cường độ tối đa. Bạn càng tạo ra hình ảnh buồn cười, bi kịch hay ngớ ngẩn thì càng tốt hơn. Thí dụ, nếu bạn gặp một người già, tên Thọ, có những nếp nhăn hằn sâu trên gương mặt của ông ta. Bạn sẽ không bao giờ quên nếp nhăn dung một cụ già gầy yếu, đang run rẩy, bước tháp bước cao cốc vượt qua những nếp nhăn trên gương mặt đó.

Để nhận ra sự liên tưởng của bạn đang hoạt động, bạn hình dung nó đang tạo ra những điều thật buồn cười, đáng thương hoặc những điều không thể xảy ra trong thực tế.

6. Bạn đã có “tiền”, hãy gởi nó đi

Vâng, phần còn lại của công thức không cần phải lặp lại. Bạn chỉ cần thực hiện theo điều sau:

o Gởi

Bạn hãy gởi vào tâm trí những ý tưởng và đặc điểm mà bạn muốn nhớ trên gương mặt. Gắn ý tưởng vào đặc điểm rồi dán chúng bằng những hình ảnh cụ thể.

o Phóng đại

Phóng đại có nghĩa là tạo ra một điều *không thể thực hiện được*, chúng phải thoát khỏi tỉ lệ bình thường. Nếu tên của người ấy là Mã, bạn hãy tưởng tượng hàng trăm con ngựa đang đua nhau nhảy hàng rào.

o Hình ảnh

Hình ảnh là dòng máu rất sinh động của năng lực ký ức. Bạn hãy tạo ra thói quen hình thành hình ảnh của những vật có thể sờ mó được hay hình ảnh của một người cụ thể mà bạn tưởng tượng được.

o Sự kỳ dị

Nếu tên của người đó là Tiều, hãy biến cái mũi của anh ta thành một túp lèu! Nếu tên của người ấy là Lúa, hãy biến những nếp nhăn trên gương mặt của anh ta thành những hàng lúa. Nếu tên của người đó là Trân, hãy gắn một cặp chân lên đầu anh ta thay cho đôi tai!

o Sự ngớ ngẩn

Nếu tên của người ấy là Hoa, hãy gọi đôi mắt của cô ta là hoa rồi tưởng tượng chúng. Nếu tên của anh ta là Hiếu, hãy tưởng tượng một người quản trò đang đứng trên cái trán kể chuyện tiêu lâm cho đám đông nghe. Nếu anh ta tên là Đồng, hãy tưởng tượng mặt anh ta là cái đồng hồ với cây kim giây đang chuyển động.

o Ý tưởng

Bạn nhớ lắng nghe âm thanh của cái tên rồi dịch nó thành những âm thanh cụ thể - những cái gợi ý để bạn có ý tưởng tương tự như cái tên của người đó. (Về sau bạn có thể sử dụng điều này để nhớ vài điều mà người đó đã nói với bạn).

o Suy ngẫm

Nếu người đó có tên là “Mã” và gương mặt của anh ta cho bạn thấy hình ảnh của một “gương mặt ngựa” thì bạn hãy nghĩ như thế, rồi liên kết cái tên của anh ta với hình ảnh cụ thể.

II. NHỚ TÊN, GƯƠNG MẶT VÀ SỰ KIỆN GIÚP TĂNG THU NHẬP GẦP BA LẦN

Nhà nghiên cứu William D. Hersey kể về điều này như sau:

Năm 17 tuổi, Harold Fein là nhân viên bán hàng trong một cửa hàng quần áo đắt khách ở Fifth Avenue, New York. Cho dù anh ta là một nhân viên tốt, một người bán hàng xuất sắc

song đường như anh không thể tiến xa hơn được. Thu nhập tiền hoa hồng của anh chỉ trung bình khoảng 7.250 đô la một năm. Và để kiếm được nhiều tiền hơn anh đã không ra ngoài ăn trưa hay ăn tối trong giờ rảnh, vì anh muốn “câu” thêm một số khách hàng bước vào tiệm. Trong lúc 8 nhân viên bán hàng khác rời khỏi tiệm thì chính anh là người thay thế họ. Và đây là cách duy nhất anh thực hiện để kiếm thêm tiền.

Harold rất ngạc nhiên trước khả năng của một số người bán hàng “siêu hạng”. Anh không hiểu tại sao họ có thể tăng thêm lợi tức gần gấp đôi. Làm thế nào họ có thể phát triển nhanh đến thế, mình có làm được như vậy không? Harold tự hỏi. Anh cũng đã làm mọi điều giống như họ. Anh cũng trao từng tấm danh thiếp kinh doanh cho khách hàng dù họ có mua hàng hay không. Tóm lại, anh còn làm tốt hơn những người bán hàng khác, biết rõ trong kho còn hàng gì hơn cả những người khác. Nhưng cuối cùng anh vẫn giẫm chân tại chỗ, không bằng họ - những nhân viên bán hàng “siêu hạng”! Vậy phải làm sao?

Cuối cùng, vào một ngày nọ, bình minh đã chiếu sáng đời anh. Harold nghe lóm khách hàng nhận xét về anh trong lúc khách trò chuyện với một người bán hàng khác, người mà ông ta vừa đặt 5 bộ quần áo: “Xin vui lòng cho tôi biết người bán hàng chung với anh. Anh ấy chính là người đã đợi tôi trong lần đầu tôi đến đây vào cuối tuần qua. Tôi có cảm tình với anh ta nên mới trở lại đây mua hàng”.

Harold đi ra từ phòng thay quần áo, đưa cái nhìn thiện cảm về phía ông khách, người vừa nhận xét tốt về anh. Gương mặt người khách trông quen lăm, nhưng anh không thể nhớ chuyện trước đây. Thế là anh quyết định phải cải thiện trí nhớ tồi tệ của mình.

Khi đã học xong cách luyện ký úc, mười ngày sau Harold bắt đầu thực hành thuật này. Anh tỏ lòng biết ơn những vị khách đã mua hàng và mong rằng họ sẽ trở lại cửa hàng của anh lần nữa.

Rồi khi họ trở lại anh liền bước ra chào đón và gọi đúng tên của họ. Lúc nào cũng vậy, khách hàng luôn cảm thấy vui lòng và có ấn tượng tốt về việc anh nhớ tên của họ. (Cái tên của một người nào đó bao giờ cũng là điều đáng yêu nhất, đáng giá nhất đối với họ). Hơn nữa, họ có cảm giác được tâng bốc và nghĩ rằng Harold đã công nhận họ là nhân vật quan trọng đủ để nhớ được tên.

Harold thường chào hỏi như sau:

“Tôi vui mừng khi thấy ông đến hôm nay, ông Braun ạ. Chúng tôi vừa nhận về những chiếc áo khoác thể thao bằng len mà ông đã hỏi lần trước khi ghé đây. Tôi có một cái dài 42 dành sẵn cho ông nè. Nào, mời ông thử nhé!”.

Đây là cách mà Harold tiếp cận với khách hàng. Trong vòng 5 tuần anh đã có nhiều đơn đặt hàng hơn và dĩ nhiên anh kiếm được nhiều tiền hoa hồng hơn.

Trong vòng một năm, Harold đã tăng thu nhập trung bình bằng 412 tuần làm việc, hơn khá nhiều so với những gì anh mơ ước.

Dù bạn làm bất cứ nghề gì, ngay cả kinh doanh cũng vậy. Một khi bạn đã sở hữu khả năng quan sát, nhận ra gương mặt và tên của người khác thì bạn đã biết sử dụng công thức *gợi tiền* giúp bạn thành công!

Và bạn vẫn có thể tiến xa hơn nữa. Bạn có thể liên kết sự kiện và sở thích với tên và gương mặt của người khác.

Về cơ bản, điều này khá đơn giản.

Harold nhớ mọi kích cỡ của khách hàng bằng con mắt giàu kinh nghiệm của anh. Nếu một người, trông có vẻ hợp với kích cỡ quần áo 40, 42 hoặc 44 thì anh sẽ liên kết tên của người ấy với từ “xấu hơn”, “tồi hơn”, “tồi hơn nữa”. Anh tạo ra sự liên kết có tính chế giễu để giúp anh nhớ sở thích của người khác, cái mà người ấy đang tìm kiếm nhưng không tìm ra trong những lần đi mua sắm trước đó.

Harold đã thực hiện cách nhớ này như sau:

Tên khách hàng và công việc	Kích cỡ	Sở thích	Những sự kiện khác
Ông Carson, luật sư	Thân hành to mập - số	Vải gabardine sẫm	Theo chế độ ăn kiêng
Ông Reynolds, quảng cáo	Thân hình trung bình - số 39	Áo vét chải chuốt, vải không nhàn	Đi câu cá
Ông Southe, ngân hàng Săn đuổi (Chase bank)	Dài 46	Một cặp quần đùi, kiểu cũ	Đáng lo ngại về sức khỏe

Harold nhìn ông Carson rồi đặt vào “đặc điểm dễ nhận ra nhất”, đây là cái *mũi cao cong vẹo*, còn nghề nghiệp *luật sư* gợi cho ông tưởng tượng đến một phòng xử án trên cái *mũi cao cong vẹo* đó. Ngay lập tức anh nhớ tới một vị luật sư cao to, mập mạp đang nói huyên thuyên trong phòng xử án, bào chữa cho chiếc xe hơi và đứa con trai của ông. Vị luật sư này có bốn cái tay và hai cái đầu, mặc đồng phục vải gabardine sẫm. Quan tòa đưa đĩa thức ăn tới nhưng ông ta lắc đầu từ chối. Tất cả các điều này hợp thành một chuỗi liên kết: luật sư + mũi cao cong vẹo + kích cỡ 42 + vải gabardine sẫm + ăn

kiêng. Dĩ nhiên thí dụ này có phần hơi tóm tắt, nhưng điểm chính thì rõ ràng. Bây giờ, bạn chú ý đến cách Harold Fein làm thế nào để nhớ tên của 2 người kế tiếp và những sự kiện quan trọng khác về họ.

Người đàn ông có cái trán dô - cái trán nhẵn và bóng một cách bất thường - khiến Harold dễ liên tưởng tới tấm nhôm lá của hãng Reynolds. Tên của ông ta là Reynolds. Còn tấm nhôm lá thì có hình dáng trên sách báo, kiểu chữ in gợi nhớ mẫu quảng cáo. Ông ấy là một nhà quảng cáo. Cái trán nhẵn bóng gợi nhớ đến tấm bản đồ. Một tấm bản đồ đường phố bình thường song không có những lằn ranh trên nó. Kích cỡ 39 bình thường. Không có những tuyến đường trên bản đồ vì hình dạng của nó chỉ báo khối lượng nước. Nước gợi tới việc câu cá. Lần trước ông Reynolds đã vào tiệm mà không mua hàng vì ông muốn đón chiếc xe lửa đầu tiên để đi câu cá. Cái trán không vết nhăn còn nhắc Harold về sự ngăn nắp. Một cái áo vét chải chuốt, vải không nhăn.

Người đàn ông có hai gò má cao và những nếp nhăn chung quanh mắt trông có vẻ lo lắng. Rõ ràng là lo về sức khỏe của ông ta rồi. Những nếp nhăn quanh đôi mắt nằm trên đôi gò má cao, túa ra một phía giống như bầy quạ đang bay về phương Nam (South) để trú đông. Bầy quạ kẹp những đồng tiền giấy đánh cắp từ *ngân hàng* bay đi và chúng bị *săn đuổi* bởi người đàn ông làm việc trong *ngân hàng*, ông ấy có *bốn* chân và *sáu* con mắt. Như vậy: phương Nam (South) = ông Southey, làm việc trong *ngân hàng Săn đuổi* (*Chase Bank*), số đo 46. Ông muốn mua một bộ comple với hai cặp quần đùi.

III. KHẢ NĂNG NHẬN RA GƯƠNG MẶT VÀ NHỚ TÊN

Tôi đã nhận ra rằng có được khả năng nhớ tên và mặt của người khác là có một chiếc chìa khóa mở cửa lòng.

Người bán hàng nào cũng vậy, đôi khi họ không bán được hàng. Lúc ấy có thể khách hàng quá bận hay trả giá cù cưa rồi không chịu mua. Một khi người bán cố buộc khách mua hàng thì thường là người khách không chịu mua món hàng đó nữa.

Người bán hàng thông minh không tự đương đầu với khách. Thay vào đó, anh ta tìm cách mở đường cho khách hàng trở lại trong tương lai. Bạn cần nhớ điều này: cái khó là làm sao tiếp cận được khách hàng, gợi ý để người ấy nói về bản thân họ.

Tuy nhiên, bạn cũng cần cân nhắc phạm vi hoạt động, làm như tình cờ thôi. Thí dụ bạn nói: “Rất vui được gặp lại tiến sĩ Vương Thị Mỹ Tâm! Xin cho tôi biết, ba tháng sau cái ngày cô được bầu làm phó hiệu trưởng trường đại học, cô đã quyết định làm gì? Cô có từ bỏ chức giám đốc trung tâm ngoại ngữ để toàn tâm cho trường đại học không?”.

Nói như thế thì bao giờ cũng mở được cửa lòng của người khác. Nay giờ, chúng ta ôn lại cách phát triển khả năng nhớ tên, gương mặt và những sự kiện về người khác.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Bạn sẽ tổng kết tóm tắt ra sao về việc nhớ gương mặt, tên và sự kiện của những người mà bạn đã gặp?
2. Tại sao quan sát gương mặt và nghe đánh vần tên để nhớ người nào đó là một việc quan trọng?
3. Bạn đã xem lại công thức GỎI TIỀN và ứng dụng nó với kỹ thuật đã được giải thích trong chương này chưa?
4. Tại sao cần phải chú ý đến tính khí của một người?
5. Tại sao ta không tạo ra ấn tượng có lợi mà thay vào đó lại tạo ra ấn tượng xấu xí, kì cục về gương mặt của ai đó trong trí nhớ của ta?
6. Lập danh sách những nét nổi bật nhất của sáu người quen của bạn, những người đã giúp bạn nhớ về họ.

1 4.....
2 5.....
3 6.....

7. Bạn nối tên với đặc điểm nổi bật của từng người ra sao? Địa chỉ của họ? Số điện thoại của họ? Những sự kiện khác về họ? Hãy viết những câu trả lời tóm tắt.

1	4.....
2	5.....
3	6.....

8. Bạn đã hình dung từng hành động liên kết rồi chứ? Nếu không, hãy sửa 6 hàng trên.
9. Tại sao hình dung cái tên được đánh vần và nghe cách nó phát ra âm thanh là điều quan trọng?
10. Bạn có thể thu lợi nhiều điều từ khả năng nhớ mặt, tên và sự kiện về người khác ra sao? Hãy lập ra danh sách những điều lợi đó.

1	4.....
2	5.....
3	6.....

Chööng 8

BÍ MẬT CỦA VIỆC NHỚ TÊN, GƯƠNG MẶT VÀ SỰ KIỆN VỀ NGƯỜI KHÁC

(Phần hai)

Nhờ sử dụng công thức *gợi tiên* mà bạn đã học ở chương trước, bạn sẽ trở thành bậc thầy về việc nhớ những người mà bạn gặp lần đầu tiên. Bạn quan sát gương mặt, nhớ tên họ bằng sự liên kết và còn nhớ vài thông tin thống kê về họ nữa.

Trước hết, bạn phải có được cái tên chính xác và thành lập một hình ảnh cụ thể về nó qua sự liên kết với nét nổi bật mà bạn muốn nhớ.

Thí dụ: Tôi nghĩ ra một người tên là Châu Đăng Khoa, anh ấy là một guitarist nổi tiếng ở Thành phố Hồ Chí Minh. Hiện anh ấy sống ở quận 10, nhà số 766 Sư Vạn Hạnh. Số mã vùng điện thoại bàn của anh ấy là 08, còn số điện thoại bàn của anh ấy là 8659531.

Đối với nhiều người, cái tên Khoa gợi liên tưởng đến việc tốt nghiệp đại học. Thời còn trẻ anh ấy có nét nổi bật là tóc đen dài, bồng bềnh nghệ sĩ.

Chúng ta hãy phóng đại tóc màu đen bồng bềnh đó và liên kết nó với việc tốt nghiệp đại học. Hãy tưởng tượng rằng anh ấy lấy cây đàn guitar ra khỏi cái túi của anh ấy rồi bắt đầu ngồi đàn báo cáo trong Lễ tốt nghiệp đại học. Mái tóc dài bồng bềnh của anh ấy bất chợt bay ngược lên, nhảy múa theo tiếng đàn của anh ấy.

Nếu bạn thật sự tưởng tượng được hình ảnh này thì bạn sẽ không bao giờ quên nó. Và bạn sẽ không đòi nào quên tên anh ấy. Nào, chúng ta tiếp tục bằng cái tên Khoa. Bạn có thể tưởng tượng “một người mãi lo học và cuối cùng đã tốt nghiệp thủ khoa”. Nhưng làm thế nào để bạn nhớ họ và chử lót Châu Đăng?

Dễ thôi mà: Hãy nghĩ “Châu Đăng” là “Đèn ngọc”. Anh ấy đang ngồi đánh đàn, cây đèn nạm ngọc chiếu ánh sánh lấp loáng lên mái tóc dài bồng bềnh của anh ấy. Bạn sẽ không bao giờ quên được điều này.

Số mã vùng điện thoại bàn của anh ấy là 08. Bạn có thể nghĩ số này đại diện cho một “cây đàn guitar”. Ba số đầu 865 là một “Viên Gạch Lót”. Bốn số sau 9531 là ca khúc “Sông Lam Mùa Thu”. Để nhớ số này bạn có thể hình dung một chàng nghệ sĩ đang dùng Viên Gạch Lót khảy các dây đàn guitar để diễn tấu bài Sông Lam Mùa Thu.

Bạn tưởng tượng dễ chứ?

Xin nhớ, sau công thức gởi tiền thì chắc chắn phải là sự phóng đại nét nổi bật mà bạn đã quan sát được.

Mái tóc bạn tôi dài chấm vai, bạn hãy phóng đại nó dài hơn nữa trong tâm trí bạn. Rồi sử dụng nó như một kho chứa tên và những sự kiện khác mà bạn muốn nhớ.

Lần kế tiếp, bạn gặp ai đó, hãy thực hành sự liên kết tên với gương mặt. Sau khi thành thạo việc này với một số người bạn sẽ thấy dễ hơn nhiều lúc thêm những hình ảnh để đại diện cho thông tin khác. Tôi nhắc lại, đừng làm quá nhiều trong lần thực hành đầu tiên. Sau đây là một số lời khuyên bổ sung. Chúng sẽ giúp bạn phát triển khả năng nhớ mặt, tên và những sự kiện về người khác.

I. CÁCH NHỮNG NHÀ QUẢNG CÁO SỬ DỤNG KỸ THUẬT LIÊN KẾT

Làm thế nào những nhà quảng cáo thành công liên tục? Trước hết, họ chọn một nét nổi bật của sản phẩm để quảng cáo trên ti vi hay báo chí. Họ chọn một nét đặc biệt như bạn chọn nét nổi bật trên mặt của người mà bạn vừa gặp.

Bạn hãy chú ý nhà quảng cáo “phóng đại” nét nổi bật đó để người ta không thể nào quên chúng.

Chai thuốc bồ lớn như một người trong mẫu quảng cáo; “thái độ và cử chỉ” của người quản gia trong đoạn quảng cáo khăn ăn (đảo ngược cách thức bằng cách cho thấy ông ta là một người nhỏ xíu, còn chiếc khăn to đùng); ống kem đánh răng lớn bằng con người...

Bạn nhìn thấy khắp nơi, trên ti vi, trong tạp chí, bảng yết thị hay tờ nhật báo của bạn... Ở đó tràn ngập những thí dụ về kỹ thuật này. Việc sử dụng sự phóng đại buồn cười để khắc ghi nét nổi bật, phẩm chất hay cái gì đó rất đáng chú ý về sản phẩm quảng cáo là một kỹ thuật đã được chứng minh và thử thách.

Nếu bạn bị rối loạn tiêu hóa, đau cơ bắp hay nhức đầu thì bạn còn nhớ những biểu đồ về chúng không? Thí dụ như bệnh nhức đầu nhé. Bạn hãy tưởng tượng có những cây búa đang đập mạnh vào đầu bạn.

Để nhớ đến mức nhu thế, bạn hãy thực hành công thức GỎI TIỀN bằng sự liên kết có kiểm soát. Giống như những nhà quảng cáo đã làm: nhớ tất cả những người mà bạn đã gặp bằng cách tuân thủ các qui tắc.

MỘT VÀI MẸO VẶT ĐỂ NHỚ NHỮNG CÁI TÊN BẤT THƯỜNG

“Mén” có thể là một cái tên bất thường nhưng vẫn không khó để nhớ nó so với những cái tên Đầy màu sắc như “Hồng”, “Thanh”, “Bích”, “Huyền” hay “Bạch”..

Bạn phải nhớ tên như một vật cụ thể mà bạn có thể thấy. Đừng bao giờ mắc lỗi khi nói rằng “Hồng à, quá dễ nhớ. Tôi sẽ khó mà quên nó!”. Bạn phải thấy người đó với cái mũi màu hồng. Hoặc có lẽ là thảm cỏ màu hồng đang mọc trên đầu của cô ta.

Nào, bây giờ chúng ta khảo sát cái tên “Mén” nhé. Mờ-en-men-sắc-mén. Tôi nhớ những đoạn này bằng cách hình dung: trong bóng tối lờ mờ một cô gái đang say men rượu, cất giọng sắc lém gào to: “Nhỏ ơi”! (nhỏ có thể hiểu là mén).

Bạn tưởng tượng dễ không? Xin nhớ, phải tưởng tượng liên tục và giữ lại những điều buồn cười.

Hãy tìm ra cách nào dễ nhớ tên rồi bạn sẽ ngạc nhiên là bạn thông thạo kỹ thuật này nhanh đến mức nào.

II. CÁCH GIÚP TĂNG THÊM KHẢ NĂNG NHỚ, QUAN SÁT KỸ NGƯỜI KHÁC

Thật ngạc nhiên khi biết rằng phần lớn thiên hạ đều tìm kiếm những chi tiết nhỏ nhất và nhìn được một cách rõ ràng.

Để nhớ dai, bạn hãy luôn tìm như thế. Bạn hãy chọn nét nổi bật nhất trên gương mặt của một người rồi tập trung sự chú ý vào bằng cách sử dụng sức mạnh của công thức GỎI TIỀN.

Để nhận thức kỹ hơn về đặc điểm trên gương mặt, bạn cần thực hành những điều sau:

o Vào ngày thứ hai

Bạn hãy tìm những cái miệng rộng. Bạn sẽ thấy tất cả các loại miệng. Bạn sẽ nhận ra chúng rõ ràng; những cái miệng quặp xuống ở hai bên mép; những cái miệng duyên dáng; những cái miệng nhỏ và những cái miệng nổi bật hoặc được tô điểm bằng son môi và thậm chí là ria mép. Nhờ quan sát như thế bạn sẽ chú ý kỹ cái miệng của bàn dân thiên hạ hơn.

o Ngày thứ ba

Hãy nhìn đôi mắt. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra có nhiều loại mắt khác nhau. Thường thì, chúng ta nghĩ rằng có những đôi mắt thẳng và đôi mắt xiên, màu đen, xám hay nâu; nhưng lại có thêm nhiều loại mắt khác nhau đây. Vài đôi mắt tròn, và có đôi mắt gần như vuông. Bạn hãy tìm kiếm những đôi mắt lộ, to hoặc hí. Hãy thực hiện điều này và bạn sẽ nhận thấy có thể nhận dạng được nhiều người.

o Thứ tư

Hãy tìm những cái tai. Tai là một vật đặc biệt để nhận dạng. Nhiều cơ quan pháp luật sử dụng cách nhận dạng bằng tai cũng như dấu vân tay. Bạn hãy tìm một đôi tai có hình cài hoa đặc biệt. Cho dù không có nhiều đôi tai như thế hiện ra trước mắt bạn, song bạn có thể thấy tai có hình dáng vỏ sò, tai tam giác, tai to bè... nghĩa là bạn có thể thấy tất cả các loại, hình dáng và kích cỡ của tai. Rồi bạn nghĩ về nó ra sao. Nếu bạn nghĩ nó to bè thì nó đúng là to bè. Nếu bạn nghĩ nó

có hình tam giác nhọn giống như đôi mắt của quỉ Satang thì đó chính là điều bạn đã tạo ra nó. Hãy làm tăng thêm sự tinh tế trong việc quan sát tai, mắt và miệng, song có lẽ bạn nên chú ý thật nhiều vào cái tai.

o Thứ năm

Hãy nhìn tóc của người chung quanh, chủ yếu là quan tâm tới loại tóc rẽ tre, loại tóc dày hoặc thô, tóc mỏng hoặc chắc. Đôi khi bạn đụng phải một bộ tóc giả nữa. Lúc quan sát tóc bạn sẽ nhanh chóng nhận ra chúng thuộc loại nào, chúng là những loại tóc kẻ trên hay tóc của một người hói hoặc một người cao gầy như trọc đầu.

o Thứ sáu

Bạn hãy tìm những cái mũi to. Bạn sẽ thấy cả một sự phong phú về các loại mũi với mọi kích cỡ. Những cái mũi võ sĩ, mũi có hành dáng trái chuối, hình chiếc ván trượt tuyết, mũi gù hoặc chim ưng v.v. Tôi muốn nhắc đến cái từ “quả chuối” vì nó miêu tả cụ thể hơn từ “lòng chảo”, do đó, tôi thích sử dụng từ “quả chuối”. Bạn hãy tưởng tượng cái mũi là một “vật kỳ cục” nếu nó có hình dáng bất thường và sử dụng nó như một “hình ảnh cụ thể” để nhớ gương mặt.

o Thứ bảy

Thực hành toàn bộ sự tưởng tượng. Bạn hãy nhìn gương mặt rồi quay đầu ra chỗ khác. Hãy cố hình dung toàn bộ gương mặt với chi tiết quan trọng nhất của nó hoặc những chi tiết như hình ảnh tinh thần trong tâm trí bạn. Trước hết, bạn sẽ ngạc nhiên vì có nhiều chi tiết bạn đã bỏ sót. Lúc bạn thực hiện việc nhìn một gương mặt rồi quay đầu ra chỗ khác, trí nhớ của bạn về gương mặt đó sẽ được cải thiện nhanh!

o Chủ nhật

Bạn hãy tập cách liên kết tên với gương mặt của mười người. Có lẽ họ là những người mà bạn đã từng thấy trước đây, nhưng là những người mà bạn không chắc nhớ. Hãy hỏi người hướng dẫn viên du lịch. Hỏi một vị bác sĩ trong bệnh viện. Hãy hỏi người nào đó trong số họ. Hãy tìm cho ra cái tên rồi tạo sự liên kết.

Một điều khác cũng rất tốt là, quan sát những bức tranh biếm họa hay hình trong truyện tranh mà bạn nhận thấy là quá buồn cười. Bạn có thể tưởng tượng những người mà bạn đã gặp với tranh biếm họa hay truyện tranh, so sánh những người này, rồi ứng dụng qui tắc “sự buồn cười” của công thức gởi tiền.

Khi có được thói quen quan sát gương mặt và nhớ tên lẫn những sự kiện về người khác, bạn sẽ nhanh chóng trở thành một người được ưa thích nhất trong mỗi quan hệ của bạn.

Tôi chắc rằng bạn sẽ đồng ý là lúc này bạn đang nắm chặt những kỹ năng cơ bản cần thiết có thể giúp bạn thưởng thức những món quà vô giá đến với bạn. Chúng chính là kết quả của khả năng nhớ tên và mặt người của bạn.

Ở phần đầu chương này tôi đã nói rằng không có yếu tố nào khác được coi là quan trọng, giúp bạn thành công cho bằng khả năng tự nguyện áp dụng điều mà bạn đã biết trong quyển sách này. Bạn cần thực hành những khái niệm ấy, nếu không bạn sẽ mất chúng.

Chúng sẽ có ích cho bạn, giúp bạn tiếp tục ghi nhớ tên và mặt của những người mà bạn gặp; song bạn sẽ không kiểm chắc được gì nếu bạn bỏ bê chúng sau khi bạn đã học và không áp dụng gì cả.

Đừng giống như ông Biết - tất - Cả mà thỉnh thoảng tôi đã gặp. Ông ấy thường nói với tôi rằng: “Tôi biết anh làm điều đó như thế nào. Anh thực hiện nó bằng sự liên kết chứ gì”. Bạn đừng giống ông ta. Ông ấy biết tất cả về nó, song không bao giờ áp dụng bằng thực hành. Và như một kết quả tất yếu, ông ấy sẽ nói với tôi: “Tôi sẽ ghé thăm ông, Hiếu ạ”. Ông ấy bắt đầu nghĩ ra những lý do tại sao ông ấy không thể thực hiện nó thay vì cần sắp xếp việc thực hành những điều mà tôi đã hướng dẫn ông ta.

III. CÁCH GIỮ KHÁCH HÀNG CỦA HAI NGƯỜI BÁN XĂNG

Trịnh và Xuân Tâm là chủ một trạm bán xăng thành công. Họ đã xây dựng một danh tiếng tốt đẹp ở thị xã Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang, và đã làm ăn phát đạt trong kinh doanh. Vậy bí quyết thành công của họ là gì?

Họ không chỉ biết tên của từng khách hàng mà còn luôn sử dụng tên của những người ấy trong lúc giao tiếp với những khách hàng khác.

Khi bạn lái xe vào trạm xăng của họ, thông qua việc giới thiệu họ sẽ tìm cách biết tên của bạn. Họ sẽ gọi chào và gọi tên bạn lúc bạn lái xe vào lần kế tiếp. Và không có gì xây dựng uy tín và thanh thế tốt hơn cho nhà kinh doanh bằng khả năng tạo cho khách hàng cảm giác họ là những người quan trọng. Việc gọi một khách hàng bằng tên là cách tốt nhất để làm được điều này.

Sau khi thực hành tốt qui tắc này một cách liên tục, bạn sẽ nhận thấy có những cơ hội mới ở khắp nơi, những nơi mà bạn đến để chinh phục lòng người, để xây dựng nghề nghiệp của bạn, để nâng cao mức sống cá nhân và mở rộng vòng vây thân hữu.

Qui tắc này hoạt động qua hai cách. Thí dụ, nếu bạn đi vào một ngân hàng lạ để đổi tiền, bạn hãy nhìn rõ bảng tên của người thu ngân rồi sử dụng nó. “Chào ông Tiên. Ông vui lòng lưu ý tới việc đổi tấm ngân phiếu này cho tôi nhé”. Dù ông ta không biết bạn là ai, song bạn vẫn có nhiều cơ hội để được ông ta “phục vụ” như ý muốn. Rồi sau đó bạn nói: “Cám ơn ông Tiên”, nói như thế bạn biết rõ ông ta vậy. Bạn sẽ ngạc nhiên trong lần kế tiếp ông ta gặp bạn, vì ông ta sẽ nhớ bạn!

Bí quyết thu phục nhân tâm chỉ là việc thực hành qui tắc bằng vàng này, nhưng trước hết bạn phải cho họ thấy bạn quan tâm tới việc nhớ tên của họ. Không ai thích cảm nhận rằng bạn gặp khó khăn trong việc nhớ tên của họ, vì điều đó có nghĩa là bạn chưa quan tâm đầy đủ về họ hay tầm quan trọng của họ.

Thưa bạn, bạn cần đổi xử với mọi người như những nhân vật quan trọng vậy!

Lúc này bạn đã biết sức mạnh nội tại của bạn rồi. Chiếc chìa khóa bằng vàng đó sẽ mở ra và còn tiếp tục mở những cánh cửa khác cho bạn. Bạn có thể làm tăng thêm niềm vui ở bất cứ nơi nào bạn đến. Bạn không chỉ tạo ra ấn tượng đầu tiên tuyệt vời mà còn tạo được ấn tượng thứ hai rất tốt nữa. Đừng sao nhãng tiềm lực kỳ diệu của kỹ năng mới này. Đừng tự cho phép mình thói lui trước thói quen quan sát sơ sài như lúc trước.

BÍ MẬT CỦA VIỆC NHỚ NHỮNG NHÓM NGƯỜI

Bạn có thể nhớ tên từng người trong các nhóm dễ dàng như việc nhớ tên của chỉ một người mà bạn đã gặp.

Có nhiều trường hợp khiến chúng ta nghĩ là “không thể học được điều này”, vì lúc đó ta gặp một nhóm khoảng 30 người lạ trở lên. Ta nghĩ “có quá nhiều người nên không tài nào nhớ được”. Nếu vậy thì ta đã quên việc cố thử xem sao rồi.

Bí quyết để nhớ những nhóm người là: *Bạn phải gặp từng người một.*

Điều này thì chắc chắn bạn làm được rồi. Đừng lùi bước và đưa ra bất kỳ lý do thoái thác nào!

I. CÁCH NHỚ TÊN CỦA 100 NGƯỜI TRỞ LÊN TRONG VÒNG 45 PHÚT

Người ta sẽ nói với bạn rằng “ông ấy chỉ cần đi một vòng, vẫy tay chào mọi người rồi gọi tên từng người một. Ông ấy không bỏ sót tên ai cả”.

Nhưng để làm được điều này thi không dễ đâu, bạn cần có gắng mới thực hiện được. Và nó đòi hỏi bạn phải thực hành liên tục. Nếu thực hành tốt phương pháp sau đây, bạn có thể đi thẳng ra ngoài và bước đầu làm quen với ít nhất 20 người

trong vòng nửa giờ. Bạn sẽ thành công vì có thể nhớ tên của từng người! Sau lần thử nghiệm đầu tiên đó, tốc độ nhớ của bạn sẽ tự động tăng lên.

Qui tắc đầu tiên mà tôi đề nghị là: Phải luôn chủ động làm quen.

Trong những buổi tiệc tùng, bạn cần phải là một người chủ nhà lịch thiệp, rất quan tâm tới người khác. Bạn nên thường đi quanh tự giới thiệu, chú ý trò chuyện với một người ở một thời điểm nhất định nào đó.

Hãy áp dụng công thức gởi tiền mà bạn đã học. Sau khi gặp hai hoặc ba người, bạn tạm ngưng để nhớ lại tên của họ. Kế tiếp, bạn gặp thêm một số người nữa rồi lại tạm ngưng để nhớ lại tên của những người mà bạn vừa gặp.

Trong trường hợp có một cái tên mà bạn không tài nào nhớ được vì lý do khách quan hay chủ quan, bạn nên trả lại và nói: “Xin lỗi, tôi muốn biết tên ông. Ông vui lòng nói rõ tên ông đọc như thế nào ạ?”.

Đôi khi bạn cần phải sử dụng thủ pháp gián tiếp một chút, song điều quan trọng là cuối cùng bạn biết chính xác tên của ai đó. Rồi bạn tiếp tục gặp nhóm người kế tiếp.

Nếu bạn tổ chức một tiệc chiêu đãi linh đình thì quan trọng là bạn phải biết những người nào có thể ngồi chung một nhóm. Bạn tập hợp họ thành một nhóm theo logic. Để làm được điều này bạn cần phải lục lọi những yếu tố về họ trong ngân hàng ký ức của bạn.

Mọi thứ trong tâm trí bạn cần phải rõ ràng và ngăn nắp. Khi bạn thành thạo việc nhớ lại những cái tên, thì nhìn chung bạn không cần phải nhìn vào tâm trí bạn để cố nhớ lại. Lòng tin vào bản thân sẽ đến qua những lần thực hành,

vì thế trong lần đầu thực hành bạn cần phải có thời gian, không nên vội vàng.

Xin nhớ: Hãy bố trí những bước đi của bạn.

Hãy bắt đầu thực hành kỹ thuật này trong dịp gần nhất của bạn. Hãy thử nghiệm nó khi bạn đi dự tiệc hoặc thử nó trong buổi họp mặt, trong đại hội lớn hoặc trong những hội nghị kinh doanh.

Bạn cần có một sự cố gắng cụ thể trước khi bắt đầu dựa vào những cái tên, gương mặt và sự kiện về những người mà bạn đã biết. Và bạn nên gặp lại những người này, những người quan trọng một cách đặc biệt đối với bạn!

II. CÁCH NHÀ NGHIÊN CỨU WILLIAM D. HERSEY HỌC NHỚ ĐÁM ĐÔNG

Hersey kể như sau: “Ngày nọ tôi đến tham dự một cuộc họp mặt ở câu lạc bộ Rotary Club tại Sharon, bang Mass., nhằm mục đích thảo luận về quỹ công trái nhà nước.

Trong bữa ăn tối, vị chủ tọa tỉnh cờ bảo rằng ông thống đốc bang đã từng tới đây phát biểu và ông ta đã nhớ tên từng người. “Này Bill”, ông ấy quay lại và nói, “anh có thể làm được điều đó không?”.

Lần đầu tiên tôi giật nảy cả người. Tôi chưa bao giờ nghe hỏi như thế trước đây.

“Tôi không biết”, tôi ngập ngừng lên tiếng. “Có thể được, nếu ông nói tên của họ cho tôi biết...”.

Thế là sau khi vị chủ tọa kê tên những người kia xong tôi liền soạn một bản tóm tắt trên 5 chiếc khăn trải bàn, quanh mỗi chiếc khăn là 6 cái ghế. Rồi tôi viết tên từng người theo thứ tự chỗ ngồi của họ. Tôi còn ghi chú công việc kinh doanh của từng người.

Nhờ sự xác định, nhìn tên và công việc kinh doanh, rồi nhìn từng người kế tiếp nhau qua từng cái bàn, tôi ghi nhớ tất cả họ trong vòng nửa giờ. Tuy đã ghi nhớ rồi nhưng tôi vẫn không chắc lắm.

Sau đó là một cuộc kiểm tra lớn.

Lúc tôi bàn về quĩ công trái nhà nước và giải thích quĩ thu nhập từ nhiều nguồn ra sao, tôi đề nghị họ thành lập một ngân quĩ từ tư cách hội viên của họ. Tôi nói: “Quí vị đại diện cho gần 30 nguồn thu nhập khác nhau”. Rồi tôi gọi tên từng người và nói to lên công việc kinh doanh đặc biệt của họ.

Cuối cùng, tôi đã thành công! Họ nhảy lên và vỗ tay hoan hô nồng nhiệt. Đây quả là một ngày đáng nhớ đối với tôi.

Tuần sau, tôi gặp 47 người ở Stoughton Rotary Club. Tôi tiếp tục thực hiện việc này và gặp không ít khó khăn, vì tôi ghi nhớ trong bữa ăn chứ không gặp riêng từng người. Cuối cùng, tôi bắt đầu sử dụng con đường tắt. Tôi ghi nhớ một bảng phân công của câu lạc bộ. Khi tôi tham dự cuộc họp rồi gặp riêng từng người, mặt đối mặt, tôi nói: “Ô, vâng, anh là Fred, hoạt động trong siêu thị. Còn anh là Jack, làm ngành buôn vải len”.

Dù tôi tiếp tục nói chủ yếu về quĩ công trái song tôi bắt đầu nổi tiếng vì có một trí nhớ phi thường. Một thời gian dài trước đây tôi được mời nói chuyện ở Stoughton Rotary Club. Về sau người ta yêu cầu tôi đến thuyết trình về cách luyện trí nhớ. Đó là lần đầu tiên tôi bàn về cách ghi nhớ số điện thoại.

Dần dần tôi thuyết trình tinh tế hơn rồi bắt đầu gây quỹ công trái ở những câu lạc bộ. Người ta đã hưởng ứng rất nhiệt tình”.

Thưa bạn, điều này bạn “thâu tóm” nhanh đấy, miễn sao bạn chịu thực hành những điều đã học trong quyển sách này là được.

A. Những mẹo quan trọng để nhớ nhiều nhóm người

Đừng bao giờ cho phép bất kỳ người nào cản trở khi bạn giới thiệu bản thân với những người lạ. Không để bất kỳ ai kéo bạn ra khỏi mục đích của bạn, làm bạn sao nhãng hay cố giữ độc quyền sự chú ý của bạn.

Khi bạn bị đẩy tới và được giới thiệu với nhiều người, bạn chộp liền những cái tên thì chẳng bao lâu bạn có thể đi lại và nói: “ông biết không, tôi không nghe được tên ông” hoặc “Tôi gặp anh nhanh quá nên không biết chính xác tên anh à”.

Hãy từ tốn tiếp cận, tìm cách ghi nhớ tên, gương mặt và những sự kiện về người khác. Nhờ điều này, những người mà bạn gặp sẽ quý mến bạn. Xin nhớ, bạn là một người lạ đối với họ. Họ quan tâm tới việc tạo ấn tượng cho bạn hơn là bạn gây ấn tượng cho họ.

Trong lúc bạn đang quan sát và ghi nhớ mặt lần tên của họ thì họ cảm thấy được đánh giá cao vì bạn đang chú ý đặc biệt vào họ và còn vì bạn quan tâm tới điều họ nói nữa.

Khi làm như thế bạn đã vun đắp thêm cái tôi, sự tự mãn và cá tính của họ, giống như thầm nói với họ rằng “Tôi biết ông là một nhân vật quan trọng!”.

Một lần nữa tôi muốn nhắc lại qui tắc cơ bản rất quan trọng này: *hãy luôn để người khác gây ấn tượng cho bạn*.

Đừng lo về điều họ nghĩ về bạn. Họ muôn tạo ấn tượng tốt đối với bạn, với điều kiện là bạn có nhận lấy ấn tượng tốt đó!

B. Làm gì trước khi gặp nhóm mới trong lần đầu tiên

Bạn cần có thời gian để tìm hiểu những người bạn sắp gặp. Nếu họ là đối tác kinh doanh hoặc được nói đến qua cách nào đó thì chắc chắn bạn cần xác định trước về họ.

Không làm điều này thì thật là tai hại. Thí dụ, có một diễn giả nổi tiếng, người này là hạ sĩ quan trong lực lượng hải quân. Anh ta lỡ lời chế nhạo công khai một nhân vật quan trọng trong lực lượng hải quân - người mặc thường phục đang ngồi phía dưới nghe anh ta diễn thuyết. Sự lỡ lời của anh khiến đám đông huýt sáo ầm ĩ và anh ta bị buộc ngưng diễn thuyết nửa chừng.

Để tránh lỡ lời bạn hãy luôn tìm ra ai là nhân vật rất quan trọng trước hết và làm nổi bật họ.

Nhà nghiên cứu William D. Hersey kể rằng:

“Vài năm trước đây, trong một buổi họp mặt chính thức có mời tiệc, chàng diễn viên nọ xuất hiện trong rạp hát. Anh ta là khách mời danh dự, cùng đi với những nhân vật quan trọng và ngôi sao điện ảnh. Trong nhóm khán giả có cựu Tổng thống Harry S. Truman. Mặc dù chàng diễn viên trẻ được thông báo rằng ông Harry là người đứng giữa đám quan khách song anh ta không chú ý. Lát sau, khi ông Harry hòa lẫn trong đám đông, ông lên tiếng chào chàng diễn viên trẻ và hào phóng ca ngợi anh ta. Chàng diễn viên trả lời: “Tôi đoán là nhiều người sẽ nhầm ông đây”.

Ông Truman cười tinh quái và hỏi anh ta nói như thế là có ý nghĩa gì. “Tôi đoán nhiều người sẽ nhầm ông là Harry Truman”.

“Điều đó thì có gì sai không?”, vị cựu Tổng thống Mỹ nhẹ nhõm cười và hỏi vặn lại.

“Không có gì. Ngoại trừ việc nó làm người ta phải lúng túng”.

Bạn nên dành ra vài phút để suy nghĩ về người mà bạn sắp gặp, người mà bạn muốn gặp hoặc người mà bạn đã gặp trước đây, có lẽ là cần lắm đấy.

Hãy bắt đầu bằng cách nghĩ về những điều mà một người quen biết cũ thích nghe về bản thân họ. Đừng lạm dụng quá mức. Cần thành thật. Thực hành dần dần. Đánh giá từng chút, từng chút một. Đó là cách làm cho tâm trí bạn được tự nhiên. Hãy hành động như bạn đã biết rõ từng người, hoặc ít nhất là biết sơ qua về anh ta.

C. Tại sao không nên lẩn nhóm này sang nhóm khác

Thí dụ, khi đứng trước ban lãnh đạo một công ty đa quốc gia hay trước nhiều người trong những tổ chức cạnh tranh, một diễn giả đánh giá người khác không đúng là một trong những lỗi làm tồi tệ nhất mà họ có thể phạm phải. Không có gì khiến người ta bối rối hơn là việc đứng lên để nhận phần thưởng, lời khen danh dự hay đơn thuần chỉ là cúi chào rồi nghe diễn giả chuyển anh ta sang một nhóm khác cũng đang có mặt.

Lần nọ, tôi tham dự một hội nghị kinh doanh về đại lý du lịch. Tôi đã thấy một điều xảy ra khi diễn giả nhận xét không đúng về tất cả những người đang có mặt, qui chụp họ là “nhân viên bảo hiểm du lịch”. Mặc dù lúc đó có ba người là nhân viên bảo hiểm thật, song 400 người còn lại thì hoàn toàn không phải. Một lỗi như thế khó mà tha thứ được và nó là kết quả của một sự thiếu cẩn trọng hoàn toàn.

Người bán hàng và công nhân tuy ở những lãnh vực khác nhau song họ có thể tự hào về công việc của họ lúc được sáp nhập chung với nhau.

Một người bán hàng có liên quan đến việc quản lý không thích ngồi với người bán hàng có địa vị thấp hơn, hay bị “phân loại” hoặc so sánh với những người có địa vị kém hơn hoặc ít quan trọng hơn.

Thẻ đeo trên ngực của một người cho thấy sự quan trọng của anh ta. Khi bạn làm anh ta tôn thương bằng một lời lăng mạ - và dùng lời nói để hạ anh ta xuống cũng là cách lăng nhục anh ta. Anh ta sẽ giận dữ vì mọi người đều nhìn thấy tấm thẻ cho thấy cấp bậc quan trọng của anh ta trên ngực. Do đó bạn nên luôn cẩn thận lúc xếp hạng hay phân loại ai đó. Nếu họ là một trong những “con chốt” thì bạn cũng nên xếp họ vào “hàng ghế dành cho vua”.

D. Làm thế nào để không nhầm nghề nghiệp của từng người trong một nhóm

Nếu bạn là diễn giả tham dự một hội nghị lớn, thông thường lúc ấy sẽ có nhiều thành phần tham dự: những người có chức vụ cao, những ủy viên ban quản trị và các công nhân. Bạn cần luôn kiểm tra trước tên và chức vụ của họ một cách tỉ mỉ. Bạn nên dành thời gian tập hợp họ thành nhóm.

Bạn cần tìm cách tập hợp các công nhân lại thành một dãy trước khi bắt đầu thuyết trình. Bạn hãy lập danh sách này trước rồi nghiên cứu nó.

Chức vụ	Tên	Cách liên kết tên
Chủ tịch	Nguyễn Minh Vũ	Minh Vũ họ Nguyễn, chủ tịch
Phó chủ tịch thứ nhất	Vương Thị Mai Tâm	Bà Tâm có <i>một cây mai nở quả thị Vương</i>
Phó chủ tịch thứ hai	Dương Công Trịnh	Trịnh đặt tên cái ghế <i>thứ hai</i> là “Dương Công”
Trưởng phòng kế toán	Vương Thị Xuân Tâm	Bà Tâm vào mùa xuân mua quả thị Vương

Như bạn thấy đấy, trước hết tôi phân loại các viên chức nêu trên theo thứ tự chức vụ rồi cẩn thận nối kết chức vụ với tên của họ. Đây là cách làm giảm đi chức vụ quan trọng của họ.

Còn bây giờ, tôi phân loại những người cùng một vị trí hay thang bậc, họ là những người từ các chi nhánh của một công ty khác nhau hay từ những hãng đối tác trong một cuộc họp.

Công ty	Tên	Cách liên kết
Đồng Nai	Vương Trung Lẽ	Ông Lẽ “trung với vua” có con nai bằng đồng
Nông Nghiệp	Vương Đức Trí	Ông Trí là “vua” đúc độ, làm nghề nông
Kim Ngân	Hoàng Giang	Ông Giang hoàn trả tiền.

Về sau, khi gặp lại những người trong danh sách trên tôi không thấy khó khăn gì trong việc nhớ tên và công ty của họ. Như bạn thấy đấy, tôi chuyển những cái tên thành các biểu

tượng hoặc hình ảnh cụ thể và có thể nhớ lại được. Trong tâm trí tôi, “Hoàng” được nhớ là “hoàn”, còn “Kim Ngân” được nhớ là “tiền”.

Dĩ nhiên bạn có thể chọn hình ảnh khác nhau để liên kết những cái tên nêu trên. Hình ảnh càng buồn cười càng tốt. Dù bạn làm bất cứ nghề nào, bạn cũng có thể nhớ được cả một nhóm người nếu thực hiện đúng những nguyên tắc mà tôi đã trình bày ở chương này.

Bí quyết đơn giản phải không? Khi gặp ai đó bạn cần hỏi tên của họ lần nữa. Cái tên phải chính xác. Nghe đánh vần tên đó. Tạo ra một vài chú thích “thú vị” về cái tên đó. Đừng bao giờ bạn nói: “Chao ôi, cái tên buồn cười quá”. Thay vào đó bạn lên tiếng: Ái chà, đây là một cái tên đáng chú ý” hoặc “Ồ, anh có cái tên lạ thật. Xin cho tôi biết, cái tên đó có nghĩa là gì?”.

Nghe hỏi như thế, người ta sẽ háo hức nói cho bạn biết và tỏ ra thích bạn. Và khi đã thích bạn rồi thì họ sẽ dễ nhớ đến bạn. Và khi đã nhớ bạn rồi thì họ muốn làm ăn với bạn.

Xin nhớ, khi đối mặt với một người mà bạn vừa gặp, hãy nhìn gương mặt người ấy rồi chọn vài đặc điểm nổi bật. Hãy thầm nói: “Thưa bà Hồng My, bà có cặp chân mày (My) màu hồng tuyệt đẹp. Tôi nghĩ cặp chân mày có kích cỡ lớn hơn bình thường của bà được kẻ bằng màu hồng đấy”.

Bạn hãy tự lập lại nhiều lần cho tới khi hình dung được cặp chân mày của bà Hồng My kẻ màu hồng. Nếu nhớ được điều này thì trong bất kỳ trường hợp nào bạn vẫn có thể nhận ra sự kết hợp đó trong tâm trí.

Không có sự khác biệt trong việc nhớ những nhóm người hay chỉ nhớ một người tại một thời điểm nhất định. Bạn có

thể nhớ lần lượt tất cả. Đó là bí quyết trong việc nhớ mặt, tên và sự kiện về người khác, nhớ bất kỳ cái gì và đó là bí quyết của sự thành công.

Nào, mời bạn đọc tiếp những điều khác nhé.

III. CÁCH NHỚ BẰNG PHÂN CÔNG, ĐỊA CHỈ VÀ SỰ KIỆN VỀ NGƯỜI

Nếu tham dự một lễ tuyên dương nào đó, trong lúc nghi lễ đang diễn ra bạn đừng nên ngồi thụ động, hãy thử tận dụng thời gian để sắp xếp từng cái tên, từng gương mặt và từng lời chú thích về những người xuất sắc ấy rồi cất vào ngăn hàng ký ức của bạn. Sau đó bạn cố nhớ những cái tên đó bằng cách đọc ngược lại.

Bạn có thể thực hành như sau:

1. Tưởng tượng Hồng Ngọc đang ngồi trên viên *ngọc* màu *hồng* không lồ, cầm một cái máy đánh chữ mới mà cô đã được tặng lúc đoạt giải người đánh máy giỏi nhất trong năm.
2. Tưởng tượng Mỹ Tâm là người đang giương cung bắn mũi tên vào *tâm* của tấm bia để cố đoạt giải “người *đẹp tài năng*”.

Bạn hình dung được chứ? Dĩ nhiên rồi, bạn sẽ làm tốt điều này vì đã biết rõ cách thực hiện nó. Nhờ thế, bạn sẽ luôn chuyển được thông tin mà bạn đã nghe về từng người nêu trên thành một bản báo cáo rõ ràng, nghĩa là bạn đã tóm tắt được những sự kiện (tên họ, giải thưởng) thành một câu ngắn gọn. Nếu những thí dụ của tôi không phù hợp với trí tưởng tượng của bạn, thì bạn có thể tóm tắt bằng những câu khác để miêu tả cái tên Hồng Ngọc với máy đánh chữ và tên Mỹ Tâm với giải “người đẹp tài năng”. Bất kỳ câu nào cũng được, miễn hợp với tư duy và giúp bạn dễ nhớ là thành công.

Dù bạn làm bất kỳ nghề nào đi nữa, khả năng nhớ những nhóm người và toàn bộ danh sách tên của họ cũng sẽ giúp ích

cho bạn. Khả năng ấy khiến người khác cảm thấy họ là người quan trọng và khả năng ấy chính là sự nhận biết họ, nhớ tên và những sự kiện quan trọng về họ. Đây là con đường trực tiếp giúp bạn bước đầu chinh phục được lòng người.

Tóm lại, điều quan trọng nhất là bạn cần thực hành những khái niệm và qui tắc. Bạn hãy luyện tập bằng hình ảnh trên bão và tạp chí. Hãy nhìn một số gương mặt, chọn những nét đặc trưng rồi nối kết chúng bằng con mắt tâm trí của bạn. Kế tiếp, bạn nhìn tên. Trước hết, chỉ cần thấy một mình cái tên thôi rồi nối kết nó với hai hình ảnh. Kích thích trí tưởng tượng của bạn bằng công thức gởi tiền. Hãy đọc hết quyển tạp chí, nhớ những cái tên mà không cần nhìn lại chỗ chú thích tên dưới bức ảnh. Bạn sẽ kinh ngạc khi thấy mình học được điều này thật nhanh!

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Bạn có thể nhớ nhiều cái tên trong một nhóm người dễ như nhớ tên của ai đó mà bạn gặp riêng lẻ không?
2. Để nhớ người mà bạn vừa gặp, điều đầu tiên bạn cần làm là gì?
3. Tại sao bạn cần bước tới để tự giới thiệu?
4. Tại sao bạn cần người khác tạo ấn tượng cho bạn?
5. Bạn sẽ dẫn giải tên của một người ra sao? Bạn sẽ nói gì khi nghe một cái tên gây chú ý hoặc khác thường? Có bao giờ bạn nói “Ái chà, cái tên này nghe ngò ngô” không? Nếu không thì tại sao?
6. Tập nhớ một danh sách hay một bảng phân công quan trọng đối với bạn.

Chööng 10

CÁCH SỬ DỤNG KÝ ỨC NHƯ MỘT SỔ GHI NHỚ

“Sự tưởng tượng, có tính sáng tạo đích thực, là khả năng chứ không phải là phẩm chất. Nó ngồi ở nơi cao hơn, trong lý trí, và vẫn có thể là một đài tò của lý chí.

“Sự tưởng tượng, thường được hiểu là khả năng tưởng tượng hình ảnh, tạo ra sức mạnh bình thường cho tất cả những ai nhận được quà tặng của các giấc mơ.

J-R-Lowell

Những dòng chữ trên khiến bạn dừng lại và suy nghĩ phải không? Khi chúng ta suy nghĩ, ý tưởng này hình thành, kết giao với ý tưởng khác trong tâm trí ta rồi thình lình biến thành ngọn lửa sáng tạo. Khi hành động dựa trên những suy nghĩ sáng tạo, ta sẽ biến ý tưởng thành thực tế, biến những giấc mơ thành sự thật. Ý tưởng là những hạt giống thực sự của sáng tạo. Không có chúng, ta không thể phát triển cái gốc, cái mới và những phương cách khác nhau để giành được phần thưởng của thành công.

Thông thường ta sẽ thú nhận, ta cho phép ý tưởng lảng tránh ta như những tên trộm lén lút trốn thoát trong đêm. Nếu không chống lại những hành động trộm cướp sự sáng tạo

Ấy thì ta sẽ lâm vào cảnh nghèo nàn - cái nghèo của cội rễ, của thời cơ trôi qua.

Mỗi chúng ta đều từng nếm sự kích thích của ý tưởng mới rực rỡ, lòe sáng trong tâm trí ta. Nhưng giống như một tội phạm lén lút, ý tưởng sẽ bỏ trốn trước khi ta có cơ hội ghi chép, mở rộng và phát triển nó, biến nó thành hành động cụ thể. Trước khi ta thực hiện nó, thường thì trong vòng vài giờ hoặc vài phút, ý tưởng sẽ ra đi vĩnh viễn. Vì thế cơ hội bằng vàng thoảng một cái là mất tăm.

Tuy nhiên, không hẳn là như vậy. Bạn có thể sử dụng sức mạnh ký ức của bạn như một sổ ghi nhớ những ý tưởng thoáng qua và cả những điều quan trọng mà bạn cần nhớ, nghĩa là chép lại tất cả.

I. CÁCH KIỂM SOÁT Ý TƯỞNG TRƯỚC KHI CHÚNG TRÁNH NÉ BẠN VÀ CÁCH GHI CHÉP CHÚNG TRONG TÂM TRÍ

Nhà nghiên cứu William D. Hersey thích so sánh ý tưởng với những tên tội phạm. Ông cho rằng nếu ông không làm gì và để cho ý-tưởng-tội-phạm trốn thoát thì thật đáng trách bản thân, ngoài ra còn tiếp tay cho chúng nữa. Hersey muốn ông là một “người chuyên bắt tội phạm”, làm cái gì đó để ngăn chặn bọn tội phạm lén lút này.

Để những ý tưởng bị bắt giữ trước khi chúng có thể trốn thoát ông đã phát minh ra cách ghi nhớ gọi là *Cái lưới ý tưởng của Hersey*⁽¹⁾. Sau đây là sơ đồ của cái lưới:

Sử dụng cái lưới ý tưởng này để bắt giữ chúng
Thám tử

⁽¹⁾ Dùng để những ý tưởng thoáng qua rồi đi mất.

Thanh tra viên

Người đi đường 1

Người đi đường 2

Viên cảnh sát

Quan tòa

Cảnh sát trưởng

Đội viên dân phòng 1

Đội viên dân phòng 2

Trinh sát viên

Bạn có thể tưởng tượng thế này: Mỗi từ được xếp theo chiều kim đồng hồ tượng trưng cho một con số. Trong mẻ lưới đầu tiên có 10 từ, nghĩa là có “cộng tác viên” giữ nhiệm vụ theo dõi và nắm bắt ý tưởng.

Giả định rằng tôi vừa nảy ra ý tưởng làm một tập thông tin về khóa học mới do bạn giảng dạy. Tôi đang lái xe về nhà thì những ý tưởng mới chợt xuất hiện và lúc đó tôi không tiện ghi chép nó ra giấy. Do đó tôi quăng cái lưới ra để chụp lấy ý tưởng trước khi nó kịp trốn thoát.

1. *Thám tử* nắm bắt manh mối đầu tiên. Tập thông tin có 4 trang in offset.
2. Manh mối của *thanh tra viên*: giấy 2 màu nổi bật.
3. Manh mối của *người đi đường 1* : mực in màu nâu sẫm
4. Manh mối của *người đi đường 2*: trang đầu của tập thông tin trình bày hình ảnh và tiêu đề giống như tờ nhật báo.
5. Manh mối của *viên cảnh sát*: chủ đề tập thông tin nói về thành công của sinh viên của tôi.

6. Manh mối của *quan tòa*: trang 2. Những hình ảnh kỷ niệm về lớp học cũ của tôi.
7. Manh mối của *cảnh sát trưởng*: phiếu dự thi trúng thưởng tự đề địa chỉ.
8. Manh mối của *đội viên dân phòng 1*: trang 3. Phần viết giải thích về những điểm quan trọng để có trí nhớ tốt.
9. Manh mối của *đội viên dân phòng 2*: trang 4. Những dòng chữ do sinh viên viết, chứng nhận đã học và áp dụng tốt bài giảng của tôi.
10. Manh mối của *trinh sát viên*: câu chuyện thành công về ngân hàng do tôi huấn luyện (những người ở đây nhớ mặt và tên của nhiều người).

Một khi nảy ra ý tưởng thì tôi thường dùng lưới để bắt giữ nó. Nhưng nhiều lần tôi khám phá rằng có hai ý tưởng nảy sinh cùng một lúc. Ngay lập tức tôi huýt sáo rồi sử dụng thêm một cái lưới khác. Lần này tôi sử dụng lực lượng vũ trang.

1. Viên đô đốc
2. Thiếu úy hải quân
3. Thiếu tá
4. Phi công
5. Đại úy hải quân
6. Tướng quân
7. Viên hạ sĩ.
8. Viên trung sĩ
9. viên binh nhì
10. Thủy thủ

Tôi ra lệnh cho những người phục vụ và sĩ quan gần đó. Họ thi hành thật hiệu quả. Ý tưởng mà tôi nghĩ ra là tạo ra một tập thư thông tin rồi cắt giữ nó trong cái lưới đầu tiên. Như vậy tôi có thể thu lợi gấp đôi, còn ngân hàng sẽ là người thắng cuộc vì:

1. Viên đô đốc: giá tập thư thông tin sẽ được tôi bao cấp một phần.
2. Thiếu úy hải quân: những câu chuyện thành công của ngân hàng ở trang 4 sẽ phục vụ cho việc “cá nhân hóa” Những người làm việc ở ngân hàng.
3. Viên thiếu tá: nếu quảng cáo có hiệu quả, tập thư thông tin của tôi sẽ được tái thiết kế thành một “tạp chí gia đình”.
4. Viên phi công: ngân hàng không xuất bản một “tạp chí gia đình” do đó điều này có thể là một cách công hiệu để bắt đầu tăng giá lên đôi chút.
5. Đại úy hải quân: nếu ngân hàng đồng ý làm một tập thư thông tin thì tôi có thể góp thêm hàng trăm bản copy nữa để giảm chi phí cho lượng bản chính in ra.
6. Tướng quân: có thể mở rộng tập thông tin để tạo ra nhiều khoảng trống hơn cho những điều mà ngân hàng muốn cung cấp thêm.
7. Viên hạ sĩ: ngân hàng có thể “hỗ trợ” một số tiền để giúp tôi “có được” công ăn chuyện làm mới từ các công ty.
8. Viên trung sĩ: một “cuộc thi” trí nhớ có thể diễn ra ở địa phương và do ngân hàng bảo trợ.
9. Viên binh nhì: có thể mời một số công chức trong ngân hàng viết giấy chứng nhận rằng họ đã sử dụng tốt sức mạnh trí nhớ của họ ra sao.

10. Viên thủy thủ: giấy chứng nhận hay nhất trong tháng sẽ nhận được phần thưởng là một bữa ăn tối... “với tôi”.

Dĩ nhiên tôi liên kết những ý tưởng này bằng cách nói chúng theo công thức GỎI TIỀN đến 10 “điểm” của cái lưỡi. Dưới đây là 10 công cụ mà lưỡi dùng để bắt giữ “ý tưởng” khác, chúng là vũ khí:

1. Hơi cay
2. Con dao
3. Súng cối
4. Súng lục ổ quay
5. Địa lôi
6. Súng săn
7. Súng cacbin
8. Súng 45 ly
9. Dùi cui
10. Thanh kiếm

Còn bây giờ, điều gì sẽ xảy ra sau khi tôi bắt giữ ý tưởng? Tôi vẫn bỏ nó trong lưỡi và hoàn toàn quên nó đi. Khi phát triển một ý tưởng trong tâm trí, tôi giam giữ hình ảnh bằng cách nhìn ngắm chúng lại nhiều lần. Ý tưởng sẽ không phai mờ nếu bạn cất giữ nó thành dãy trong ngân hàng ký ức của bạn. Tuy nhiên, bạn cần xác định “nơi” cất giữ những ý tưởng của bạn và nơi đó sẽ gìn giữ chúng cho tới khi bạn sẵn sàng biến chúng thành hành động sau này.

Việc sử dụng danh sách ngắn của những từ khóa để cất giữ ý tưởng và những điều khác mà bạn muốn nhớ sẽ đáp ứng nhu cầu đa dạng của bạn. Thí dụ 1. Hơi cay, 2. Con dao, 3.

Súng cối v.v. Cách này sẽ giúp bạn nhớ bắn báo cáo những con số. Dĩ nhiên, danh sách này sẽ bổ sung thêm rất nhiều tùy theo cách biên soạn của bạn.

II. CÁCH NHỚ CÔNG VIỆC, THỜI KHÓA BIỂU

Không có gì dễ dàng và thuận lợi hơn là có kế hoạch hàng ngày để theo đuổi. Khi bạn làm việc theo kế hoạch đó, không chỉ bạn tiết kiệm được thời gian và công sức mà còn thu lợi được từ một cuộc sống vô cùng trật tự. Ngạc nhiên thay, chỉ có một số ít người muốn lập kế hoạch để làm việc và vui chơi, thậm chí càng ngạc nhiên hơn khi chỉ có vài người hoàn thành được vài điều đẽ ra trong kế hoạch.

Chúng ta sẽ không xem xét những điều giúp cho cuộc sống có kế hoạch và theo đuổi nó. Thay vào đó, ta sẽ thảo luận một vài phương pháp đơn giản mà những người thành công đã thực hiện. Họ thành công vì đã làm tất cả theo kế hoạch của họ.

Và khi bạn không quên làm bất cứ điều gì thì có thể bạn sẽ hoàn thành được nhiều hơn. Và khi càng làm được nhiều hơn trong một ngày thì bạn càng có giá trị đối với bản thân và gia đình bạn nhiều hơn nữa. Vì lý do này bạn cần theo một bản liệt kê có phương pháp. Tốt nhất bạn nên luôn vạch tỉ mỉ điều mà bạn muốn làm ra giấy bằng một cây bút chì, rồi đánh giá và xác định xem cái gì có lợi nhất, cách nào trực tiếp nhất để thực hiện nó. Sau đó bạn học thuộc lòng bản liệt kê. Khi bản này đã rõ ràng trong tâm trí, bạn tự động sắp xếp điều bạn làm mà không mất nhiều thời gian để tìm giấy tờ trong cặp táp hay cố giải mã những ghi chú mà bạn đã viết trước đó.

Nhờ thế bạn sẽ tăng thêm sự tự tin vào khả năng không bao giờ quên của mình, số ghi nhớ sẽ luôn ở trong tâm trí

bạn. Kỳ lạ thay, rất nhiều điều bạn có thể nghĩ ra để làm khi bạn có bản liệt kê với kế hoạch chu đáo trong tâm trí. Người xưa từng nói rằng “hãy lập kế hoạch cho công việc của bạn và làm việc theo kế hoạch của bạn”. Dưới đây là cách tôi thực hiện điều đó:

Mỗi buổi tối trước khi ngưng làm việc tôi kiểm tra những cái lướt ý tưởng của mình, tức kiểm lại những điều tôi sẽ làm vào ngày hôm sau. Rồi tôi sắp xếp những gì tôi muốn hoàn thành trong ngày kế tiếp. Sau đó tôi học thuộc lòng bản kê rồi “gác nó đến ngày mai”.

Tôi đã làm như thế nhiều rồi. Nó giúp ích cho tôi và cũng sẽ giúp ích cho bạn nếu bạn nhớ thực hiện những điều sau đây:

1. Học thuộc lòng điều mà bạn muốn làm. Bạn cần sử dụng một bản kê những từ cơ bản mà bạn đã gởi trong những lần liên tưởng của bạn.
2. Bạn hãy sử dụng “quyển sổ tay” ý tưởng - hay những cái lướt để ghi chép những điều bạn muốn làm trong mỗi ngày. Hãy chép ra những bản kê từ cơ bản mới, những từ có thể phù hợp với nhiều công việc khác nhau.
3. Bạn giữ sổ ghi nhớ tinh thần trong tâm trí rồi sau đó bổ sung từng việc mà bạn có thể nghĩ ra rồi thực hiện từng điều, từng điều một kế tiếp nhau, những điều hiện rõ ràng trong tâm trí bạn.

Thí dụ tôi tạo ra bản kê hàng ngày cho “quyển sổ tay” các từ cơ bản thường xuyên:

Ngày chủ nhật: “Ngày” là từ mã, “C” (phụ âm đầu của “chủ”) biểu thị cho từ “Cưới”. “N” (phụ âm đầu của “nhật”) biểu thị cho từ “Nhân”. Câu cần gởi vào ký úc: *Ngày cưới của*

Nhân”. Câu này mang hàm ý: vào ngày chủ nhật nhớ đi dự đám cưới.

Ngày thứ hai: “Ngày” là từ mã, “t h” (phụ âm đầu của “thứ hai”) biểu thị cho từ “thi hát”. Câu cần gởi vào ký ức: *Ngày thi hát*. Câu này mang hàm ý: Ngày thứ hai đi xem thi tiếng hát truyền hình.

Ngày thứ ba: “Ngày” là từ mã, “t b” biểu thị cho từ “tập bơi”. Câu cần gởi: *Ngày tập bơi*. Câu này mang hàm ý: ngày thứ ba tập bơi.

Ngày thứ tư: “Ngày” là từ mã, “t t” biểu thị cho từ “tỉnh” và “tiền”. Câu cần gởi: *Ngày đi tỉnh thu tiền* (Ngày thứ tư đi tỉnh thu tiền hàng).

Ngày thứ năm: “Ngày” là từ mã, “t n” biểu thị từ “thanh niên”. Câu cần gởi: *Ngày thanh niên* (ngày thứ năm đi dự hội nghị thanh niên).

Ngày thứ sáu: “Ngày” là từ mã, “t s” biểu thị cho “tòa soạn”. Câu cần gởi: *Ngày tòa soạn* (ngày thứ sáu gởi bài cho tòa soạn).

Ngày thứ bảy: “Ngày” là từ mã, “t b” biểu thị cho “tắm biển”. Câu cần gởi: *ngày tắm biển* (ngày thứ bảy đi tắm biển).

Nào, bạn đã thấy tôi tạo ra những câu để ghi lại mối quan hệ các ngày trong tuần và việc cần phải làm rồi. Để dễ nhớ hơn bạn có thể rút gọn câu, không dùng từ mã “Ngày”. Thí dụ: chỉ cần ghi nhớ *tòa soạn* hay *tắm biển* bạn sẽ nhớ là “ngày thứ sáu gởi bài cho tòa soạn” hay “ngày thứ bảy đi tắm biển”.

Nếu cần nhớ ngày, công việc và giờ cụ thể bạn có thể thực hiện như sau. Thí dụ: để nhớ “ngày thứ năm đi dự hội nghị thanh niên lúc 14 giờ chiều” bạn chỉ cần nhớ câu: “Thanh niên hút *Thuốc Rê*” (*Thuốc Rê* là từ trong bảng khóa 100 số mà bạn

đã học thuộc lòng ở chương ba, phụ âm *T* và *R* chính là 14). Nếu không sử dụng từ khóa trong bảng 100 số, bạn có thể nghĩ ra từ khác để thay cho số 14, chẳng hạn như “*Tài Riêng*” (thanh niên có tài riêng) hay “*Tạo Ra*” (thanh niên tạo ra).

Nếu cần nhớ công việc, giờ và ngày tháng bạn nghĩ ra câu khác. Thí dụ: “Dự hội nghị thanh niên lúc 8 giờ 2 tháng 1”, bạn có thể nghĩ ra câu: thanh niên Vui, Nhiệt Tình ($V = 8, N = 2, T = 1$).

Trên thực tế, bạn có thể thực hiện phương pháp trên thật dễ dàng theo cách tôi đã trình bày. Thông thường bạn có thể không nhớ được tất cả chi tiết của bức tranh treo trong nhà của một người bạn. Song, nếu là họa sĩ sáng tác ra bức tranh đó thì chắc chắn bạn có thể nhớ được nhiều chi tiết đấy, vì nó là đứa con tinh thần của bạn.

III. HÃY THỬ VÀ NHẬN RA NGUYÊN TẮC CỦA HỆ THỐNG KÝ ÚC

Vâng, hãy thử và nhận ra nó một cách cẩn trọng, vì bạn không thể học rồi áp dụng nguyên tắc của hệ thống ký ức cho tới khi bạn thử và nhận ra nó.

Hãy sử dụng trí tưởng tượng để tạo ra bản liệt kê những từ cơ bản mới, nhằm giúp bạn nhớ bản kê hoạch tinh thần của bạn. Bạn có thể nghĩ ra bản liệt kê khác, thích hợp với bạn hơn. Nó có thể là cách bố trí đồ đạc trong từng căn phòng của nhà bạn, hoặc nó có thể là cách cất giữ đồ đạc trong tủ sách của bạn vậy.

Tôi biết một người đã từng nghĩ 12 tháng trong năm là những màu khác nhau. Bạn có thể sử dụng hình ảnh để liên tưởng tới những tháng nào đó mà bạn không thể nào quên, thí dụ một lá cờ vào tháng 9 (ngày Quốc khánh 2 tháng 9), một cây thông Giáng sinh vào tháng 12, hay có thể là một

hình trái tim bằng những ngọn nến cho tháng hai (ngày lễ tình nhân 24 - 2).

Hãy chọn những kỹ thuật có khả năng giúp bạn gởi thông tin ngay lập tức. Hãy sử dụng chúng để tiết kiệm thời gian và tiền bạc của bạn. Việc sử dụng chúng sẽ giúp bạn trở thành một người nổi tiếng là có trí nhớ dai phi thường. Thực hiện được điều này, nghĩa là bạn dễ dàng có được một cuộc sống thành công và hữu ích hơn.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Ý tưởng là gì?
2. Điều cần làm trước hết là gì để có thể kiểm soát tư duy và ý tưởng trước khi chúng tránh xa bạn?
3. Tại sao cần bắt giữ ý tưởng trong cái lưỡi của bạn?
4. Tại sao bạn không thể rời bỏ ý tưởng trong lưỡi sau khi đã bắt giữ chúng?
5. Tại sao bạn phải chuyển ý tưởng tới sổ ghi nhớ tinh thần sau khi đã xem xét nó? Có phải vì bạn muốn nhớ nó thật lâu hay vì bạn không muốn nó lảng tránh bạn lần nữa? Hoặc cả hai điều ấy?
6. Tại sao bạn phải có danh sách những từ cơ bản để nhớ các tháng trong năm? Tại sao bạn không thể phát triển sổ ghi nhớ tinh thần cho tới khi bạn đã xây dựng ngân hàng ký ức tạm thời về những từ thích hợp?
7. Tại sao bạn cần theo dõi thời gian trong lịch ghi nhớ tinh thần của bạn?

8. Làm thế nào bạn có thể nhớ những việc làm, thời gian và ngày tháng?
9. Tại sao bạn cần có sự theo đuổi chuỗi sự kiện dưới đây trước khi bạn có thể phát triển một lịch ghi nhớ tinh thần thật rõ ràng?
 - a.Một cái lưới ý tưởng tinh thần.
 - b.Một chuỗi mắc xích những từ cơ bản biểu thị cho các tháng.
 - c.Một phép đặt tên gọi những từ cơ bản cho những ngày trong tuần.
 - d.Một danh sách từ cơ bản cho những giờ trong một ngày.

DÙNG SỨC MẠNH TRÍ NHỚ ĐỂ CHIẾN THẮNG SỰ ĐĂNG TRÍ

Đăng trí là một nỗi khổ thông thường. Ai cũng đã có lần cảm thấy bức mình về điều này. Đôi khi sự lầm lẫn của trí nhớ lại xuất phát từ sự tập trung cao độ cho điều này song lại không đầy đủ cho điều khác. Thông thường phần lớn sự đăng trí xuất phát từ sự thiếu cẩn trọng!

Ta có khuynh hướng đăng trí vì ta không chịu suy nghĩ trong lúc hành động. Ta bỏ con mèo vào tủ lạnh rồi đặt chén sữa lên bàn.

Ở Mỹ đã từng có trường hợp một chiếc máy bay nhỏ đã hạ cánh vội và xuống đầm lầy ở bang Florida vì viên phi công chủ chiếc máy bay bị đăng trí. Anh ta quên là đã sửa chữa chỗ bị hỏng rồi.

Còn trước đây một viên thuyền trưởng nọ cũng đã suýt mất cả tàu lẫn mạng sống vì quên kiểm tra bản dự báo thời tiết trước khi căng buồm ra khơi. Nếu anh ấy chú ý thì đã biết sự cảnh báo có bão rồi.

Lần nọ tôi đến phòng trực của một khách sạn lớn ở An Giang. Tôi hỏi người trực ban: “Có bao giờ người ta làm mất vật gì ở đây không?”. Bà kể cho tôi nghe là vào vài năm trước đây có người đã đánh mất một con mắt bằng thủy tinh. Dường như điều này khó xảy ra phải không bạn? Nhưng đó lại là sự thật. Rồi bà tiếp tục kể về một người đàn ông thậm

chí còn quên cả...cái chân gỗ của ông ta nữa! Những vật dụng mà đàn ông thường bỏ quên lại là quần áo ngủ và áo sơ mi. Còn phụ nữ ít khi quên quần áo ngủ nhưng thường bỏ lại đồ lót treo trong phòng tắm.

Buổi sáng hôm sau tôi hỏi bà trực ban lần nữa. Thì ra trong đêm đã có một vị khách bỏ quên một chai rượu vang, còn một người khác đã bỏ lại hai cái quần đùi treo trong tủ quần áo !

Không còn gì nghi ngờ nữa, ai cũng có lần đãng trí, không lúc này thì lúc khác, và chúng ta có thể làm gì về điều này? Đầu tiên, trước khi có thể chế ngự sự đãng trí ta phải hiểu tại sao ta không thể nhớ nơi đâu ta đặt cặp kính đeo mắt hoặc nơi đâu ta để chìa khóa xe hay tại sao ta bỏ quên cây dù. Thường thì, khi tập trung tối đa vào một vật trong một thời điểm nào đó ta có thể trở nên đãng trí. Thí dụ, khi ta đang nghĩ về việc trả phòng khách sạn đúng giờ, đến máy bay hay tàu hỏa kịp giờ khởi hành, thì ta dễ bỏ quên những vật thông thường, chẳng hạn như việc lấy cái kính cận ra rồi đặt nó vào chặn bát đĩa v.v.

Việc bỏ cặp kính vào túi hay đặt trong chặn bát đĩa là hành động vô thức, ta không nhớ được.

Hãy cố nhận ra và điều trị chứng này !

I. CÁCH THOÁT KHỎI SỰ ĐĂNG TRÍ

Hãy giả định rằng bạn cắt một vài cây nến trên sân thượng. Làm thế nào bạn nhớ được chúng trong những tháng sau khi cần đến? Làm thế nào bạn nhớ đã cắt chúng ở đâu? Tốt nhất là bạn nên buộc một sợi dây quanh trí nhớ của bạn. Và đây là cách thực hiện: Hãy tưởng tượng những cây nến đó

ở nơi mà bạn đã cất, chúng đang sáng lên. Hãy nhìn thấy những ngọn lửa lung linh.

Nếu bạn có thói quen đánh mất kính hay chìa khóa, hãy tự nhủ rằng “Tôi đã làm gãy cặp mắt kính trong bồn rửa bát” hay “Tôi cào trầy cây đàn piano bằng những chiếc chìa khóa của tôi”. Bí quyết nằm ở chỗ, bạn phải nhìn thấy cặp kính bị gãy trên cây đàn piano hoặc bồn rửa bát hoặc bất kỳ nơi đâu bạn đã đặt nó xuống.

Tôi biết một bác sĩ phẫu thuật, người đã xoay đồng hồ báo thức của ông ta vào tường bất cứ khi nào ông muốn nhớ một việc mà ông phải thực hiện trước tiên trong ngày đó.

Một phương pháp quan trọng khác là bố trí vật bạn muốn nhớ theo các cách suy nghĩ của riêng bạn.

Tôi biết một nhân viên thuế vụ nọ, anh ta nhớ tiền thuế của người khác và công việc liên quan đến tài chính song lại rất khó khăn để nhớ khoản tiền thuế mà anh ta phải đóng. Để chữa trị sự dâng trí này, lúc ngồi ăn tối anh ta đã tưởng tượng một giấy báo thuế hay một hóa đơn đặt trong cái đĩa của anh ta. Bạn có thể quên tờ giấy báo thuế nếu bạn ăn tối và tưởng tượng như thế không?

Bạn có thể sử dụng những phương pháp khác như: tưởng tượng điều mà bạn muốn nhớ treo trên dây chìa khóa của bạn, dán trên cửa cái nhà bạn, treo lơ lửng từ vật cố định trong nhà, dán dày trên màn hình tivi v.v. bạn có thể nghĩ ra hàng ngàn cách khác nữa. Hãy thử thực hiện nhé bạn !

II. LÀM GÌ KHI TÂM TRÍ TRỐNG RỖNG VÀ MẮT CHUỖI SUY NGHĨ

Không lúc nào thì lúc khác, ai cũng có lần nhận thấy mình không thể nghĩ ra điều vừa mới nói vì bị làm gián đoạn. Đôi khi chúng ta định sẵn một câu để hỏi rồi, ta đứng dậy và nói

như... một người say rượu! Khi điều này xảy ra, như trong lúc cần phát biểu, hãy tránh ép buộc tâm trí bạn tìm kiếm lại ý tưởng đã mất. Hãy thầm xem xét lại điều bạn vừa nói trước đây cho tới chõ bị gián đoạn rồi nhận ra nó. Nếu nó không dẫn bạn đến chõ dòng ý tưởng đã mất thì nên bỏ ngay đi. Nếu đã đứng trước mặt cù tọa rồi, bạn nên tránh đứng đực người với cái miệng lắp bắp. Điều tốt nhất để làm là phải trung thực, thú nhận rằng bạn đã quên. Hãy nói “Tôi này ra một ý hay song trong chốc lát tôi không còn nhớ nó nữa”. Sau đó, nhắc lại vài điều mà bạn vừa trình bày lúc nãy “Để xem, chúng ta đang nói về...”. Khi nói như thế cù tọa dễ thông cảm với bạn hơn.

Có một lần, tôi nghe ông nẹ phát biểu mất một tiếng đồng hồ. Thình lình ông ta khụng lại. Sau khi suy nghĩ vài giây ông ta trở lại mạch suy nghĩ cũ rồi nhớ lại đoạn mà ông vừa quên mất trước đó. Rồi một lát sau ông ấy lại khụng ra nữa, lần này ông ta không thể nói tiếp được, ông ấy cười với cù tọa rồi nói: “Điều này thật khôi hài. Tôi hoàn toàn nắm rõ đề tài đang báo cáo với quý vị. Như mọi người biết đây, tôi đã phát biểu nhiều lần về đề tài này rồi. Và tôi sẽ không để bất kỳ cái gì lấy đi điều mà tôi muốn chia sẻ với quý vị”. Vừa nói ông vừa cho tay vào túi, lấy ra một bản sao của bài diễn thuyết, tìm kiếm đoạn vừa thuyết trình rồi nói tiếp. Hầu như mọi cù tọa đều vỗ tay tán thưởng diễn giả trung thực và can đảm ấy.

Vượt qua được sự dũng trí là một chiến thắng, một bước quan trọng trực tiếp dẫn tới thành công bằng sức mạnh trí nhớ của bạn. Nào, hãy áp dụng những ý này cho công việc của bạn nhé!

III. CÁCH TẬP TRUNG ĐỂ NHỚ TRONG CẢNH HỒN LOẠN

Tập trung là khả năng thật chú ý vào một đề tài, vấn đề hay đối tượng trong khoảng thời gian nhất định. Ngày nay, người nào biết cách tập trung vào một vấn đề khó khăn trong lúc ngoại cảnh ồn ào, hỗn loạn là người có khả năng tiến lên phía trước. Anh ta không bị chi phối bởi tác động từ bên ngoài. Áp lực càng đè nặng thì anh ta càng giải quyết vấn đề hiệu quả hơn. Đây là loại người dám quyết định và là một người quen giao dịch. Anh ta phát triển khả năng tập trung đến mức mà anh ta có thể hoàn thành bất kỳ nhiệm vụ nào trong cảnh dầu sôi lửa bùng, trong bối cảnh ồn ào với những chiếc điện thoại reo inh ỏi, tiếng trẻ con khóc thét, tiếng máy rền vang hoặc tiếng đàn bà trò chuyện huyên thuyên.

Phần lớn chúng ta đã lỗi là thiếu người hỗ trợ, quá nhiều chuyện phải làm hay sống trong điều kiện không thể hoàn thành được công việc, những đòi hỏi sự tập trung. Trên thực tế, điều này chính là lý do điển hình của người hay trì hoãn. Anh ta cho thấy tại sao anh ta không thể làm được điều gì đó. Và dĩ nhiên anh ta chẳng bao giờ cho thấy là anh ta có thể làm được cái gì đó.

Thưa bạn, cách tốt nhất là cần phải tập trung vào công việc. Sau đây là cách tập trung có phương pháp.

IV. XÂY MỘT HÀNG RÀO CHUNG QUANH BẠN KHI TẬP TRUNG

Như bạn biết, có nhiều mức độ tập trung. Chỉ khi ngủ bạn mới không tập trung, còn lúc thức tỉnh được phần nào thì bạn lại nhận thức được thực tại phần ấy. Khi ta xây một hàng rào quanh khả năng tinh thần của ta rồi đóng cửa rào lại thì nó có thể không cho những cái bên ngoài xâm nhập vào.

A. Cách xây hàng rào trong lúc giải quyết vấn đề, học hay đọc

Tiếng máy bay gầm rú, tiếng trẻ con la hét, tiếng ồn vang ra từ tivi và những tiếng động khác có thể chi phối sự nhận thức lúc bạn đang tập trung, những tiếng động nhỏ nhất cũng thường làm bạn sao nhãng. Song chúng ta có thể tự hòa hợp để tập trung sự chú ý mà không cần theo một kế hoạch nghiên cứu đặc biệt hay một phương pháp tư duy hệ thống hóa nào. Tuy nhiên, sự cố gắng tập trung của ta có thể bị phá vỡ vì ta không thực hành một thủ tục tập trung rõ ràng. Bản chất của sự tập trung là chú ý và bản chất của sự chú ý là nhìn. Khi bạn gắn sự chú ý vào một vật, ý nghĩ hay vấn đề và nhận thức được chúng chính là lúc bạn đang tập trung ở raỘt mức độ nào đó. Nếu não của bạn quá tải do thiếu ngủ thì bạn không thể tập trung hết mức được. Do đó, qui tắc đầu tiên cần nhớ là, không nên để não của bạn phải làm việc quá lâu mà không ngơi nghỉ.

Điều thứ hai là, có thể tách sự chú ý của bạn ra. Thí dụ, bạn có thể vừa lái xe vừa nói chuyện hoặc nghe radio. Bạn có thể chơi nhạc cụ nào đó và cười đùa với bạn bè trong cùng một lúc. Nhưng đối với sự tập trung thì không phải vậy, tôi lập lại, bởi vì tập trung có nghĩa là bạn không phân chia sự chú ý ra nhiều hướng. Như vậy, bạn cần nhớ qui tắc thứ hai: Muốn tập trung tâm trí cho vấn đề nào đó, thì bạn hoàn toàn không nên phân tán sự chú ý.

Để thực hiện điều này bạn cần phát triển một thủ tục buộc bạn phải hết sức tập trung. Thủ tục đó nằm trong phương pháp mà tôi đã áp dụng thành công. Nhờ nó tôi có thể suy tư một cách sâu thẳm nhất, không còn bị chi phối dù đang làm một việc dễ bị phân tâm bởi ngoại cảnh.

B. Hàng rào sức mạnh trí nhớ của Hersey và cách sử dụng nó để tập trung sâu sắc

Theo bạn, hàng rào sức mạnh trí nhớ giống như cái gì? Có thể, bằng khả năng tưởng tượng bạn hình dung nó là một sợi dây điện cao thế hoặc một cái hàng rào cho bạn ảo giác sâu thẳm của cái gọi là luật phổi cảnh xa gần. Nhìn chung, tưởng tượng thế nào là tùy bạn, song nó phải trải qua năm bước thủ tục.

Nếu tập trung được sự chú ý vào từng bước trong năm thủ tục, thì dù có tiếng động nhỏ hay lớn cũng không làm bạn phân tâm. Theo nhà nghiên cứu Hersey, ta nên lần lượt theo qui trình sau:

Bắt đầu bằng thủ tục thứ nhất: "những sự kiện". Thủ tục này có năm từ tạo ra công thức. Bạn sẽ đi dần xuống càng lúc càng sâu hơn để hình thành sự suy nghĩ và tiến đến cận cảnh, đó là nơi bạn sẽ ra quyết định hay giải quyết vấn đề của bạn.

Dưới đây là hình ảnh mà bạn cần liên kết với 5 từ "hàng rào":

1. Những sự kiện = Hãy tưởng tượng bạn đang ở trong một phòng của ngân hàng ký ức của bạn. Bạn ngồi trên cái bàn thư viện dài và bóng. Chung quanh là những chiếc kệ mà chỉ cần với tay thì bạn có thể chạm được. Những kệ ấy chứa đầy sách nói về những sự kiện. Mời bạn quan sát những dòng sau:

o Những sự kiện

Tất cả các sự kiện

Tập trung

Suy nghĩ

Tóm tắt

2. Đánh giá = Trước khi ngồi lên cái bàn không lò bạn Sỉ! sắp xếp lại các sự kiện. Bạn tập trung vào chúng, suy nghĩ rồi tóm tắt chúng. Kế tiếp bạn đánh giá phần tóm tắt. Bạn đang tập trung từng bước, từng cọc hàng rào quanh bạn. Böyle giờ mời bạn ghi ra giấy:

o **Đánh giá**

Xem kỹ tất cả các điểm

Chỉ chấp nhận cái logic

Tìm kiếm những sơ hở

Làm trọng tài cho những cái hợp lý và

Không hợp lý

Làm phù hợp khía cạnh đúng

Kiểm những lợi ích

Hỏi: “Nó có đáng giá không?”

Bạn chọn xong một số điều rồi trả lời: nó đáng giá hoặc không.

3. Những cái cần thiết = Công nhận từng điểm trong quá trình đánh giá.

o **Những cái cần thiết**

Nghiên cứu cái gì

Rút ra lợi ích

Vượt qua những khó khăn

An toàn trong tương lai

4. Chọn lựa = Công nhận từng cái cần thiết kế tiếp, rồi xem xét lại 3 bước đầu tiên, kiểm tra tỉ mỉ từng điểm mà bạn đã gắn vào những cọc hàng rào quanh bạn. Làm những việc sau:

o Chọn lựa

Chọn được một điều gì đó

Nhiệm vụ đối với bản thân

Điều tốt nhất?

So sánh lần nữa

Quyết định một lựa chọn

5. Thực hiện = Lúc này bạn đã xem xét kỹ từng bước rồi và đã đưa ra quyết định cuối cùng, hãy biến kế hoạch của bạn thành hành động bằng cách theo đuổi công thức dưới đây:

o Thực hiện

Nếu là ẩn số không chắc chắn -

hãy loại bỏ việc đó

Chuyển hành động sang điều khác

Khai thác tiềm năng của bạn

Hoạt động mạnh

Tăng thêm sự nỗ lực

Thành công hoặc thất bại

Không bao giờ bỏ cuộc

Ngạc nhiên đến không ngờ phải không bạn? Công thức này đơn giản và có thể chứng minh là một trong những phương tiện trợ giúp trí nhớ hữu hiệu nhất. Một khi đã thông thạo, áp dụng nó bằng hành động thì bạn sẽ thành công.

Sau đây là một thí dụ sống động về công cụ này:

Ted Marsh. là người đã theo học khóa huấn luyện về trí nhớ của Hersey, tuy nhiên anh ta vẫn không an tâm lắm sau khi học công thức hàng rào này. Anh không chắc là mình còn nhớ lâu dài về hệ thống ký ức và không tin là đã học đúng đắn đưa ra được quyết định chính xác.

Đây là vấn đề chính của Ted Marsh. Anh không chắc mình là một người đã thật sự trưởng thành, kể từ lần đầu tiên anh rời khỏi trường học, lao vào kinh doanh với nghề sửa tivi. Một thời gian ngắn sau đó anh phạm sai lầm khi mở rộng phạm vi làm ăn, quảng cáo ầm ĩ và thuê người giúp việc. Cuối cùng anh vỡ nợ. Năm đó Ted Marsh 25 tuổi.

Mười năm sau anh miễn cưỡng làm thợ sửa tivi cho vài người khác. Mặc dù không chấp nhận công việc buồn tẻ này song anh vẫn phải làm việc và hầu như chẳng dám mơ có ngày được làm chủ, kinh doanh trở lại. Vợ của Ted tình cờ làm việc trong một công ty, nơi mà nhà nghiên cứu Hersey đang mở một lớp huấn luyện. Sau khóa học cô cảm thấy tự tin và có thêm nhiều niềm vui mới về những người chung quanh. Cô đề nghị Hersey nhận chồng cô vào lớp học kế tiếp của ông ta. Rồi cô ta giải thích tại sao, “Ông xã nhà em quá lo sợ chuyện phạm lỗi lần nữa nên không dám quyết định bất kỳ chuyện gì. Em mong rằng có người nào đó giúp anh ấy, như thầy chẳng hạn. Khóa huấn luyện trí nhớ của thầy sẽ giúp anh ấy nhớ những lý do tại sao anh ấy bị vỡ nợ. Rồi có lẽ anh ấy sẽ không còn tự trách mắng bản thân và trở thành một người đàn ông mà em sẽ rất tự hào”.

Đúng là một đòi hỏi quá cao, quá nhiều kỳ vọng, song mọi chuyện tốt đẹp. Hersey đề nghị anh ấy kiên nhẫn áp dụng công thức hàng rào trí nhớ vì nó sẽ giúp anh ta quyết định được công việc.

“Nếu tin vào bản thân và khả năng của mình anh hãy áp dụng công thức đi!”. Hersey nói.

Ted về nhà, khiêng một cái ghế đến bàn nhà bếp rồi tập trung vào mảnh giấy tưởng tượng. Lúc đầu anh không thể thấy những sự kiện trong đó. Anh cố gắng song vẫn không thể diễn đạt rõ suy nghĩ của mình. Sự chú ý của anh vẫn bị phân tán.

Sau đó anh nghĩ về cụm từ “tất cả các sự kiện”. Suy nghĩ về chuyện kinh doanh của một lão già ư? Không, trước hết tôi phải bắt đầu bằng chính bản thân. Những sự kiện về bản thân tôi là gì? Tôi vỡ nợ vì tôi không phải là người tích cực với những ý tưởng vĩ đại. Tôi thất bại vì triển khai công việc quá nhanh và quá mức. Tôi thua cuộc vì còn quá trẻ và quá thiếu kinh nghiệm. Tôi đã “ngộ” nhiều hơn rồi đấy. Lúc này, tôi có thể hình dung rõ những gì xảy ra cho tôi. Cơ hội chăng? Tốt. Thật sự tốt đẹp. Cơ hội có thể đến mỗi ngày. Tôi không thể mua được bất động sản, dụng cụ, kho bãi và những vật dụng linh tinh, song tôi có thể tiếp tục thuê theo hợp đồng.

Bây giờ tôi thật sự *tập trung*. Tôi nghĩ về bản thân trong lúc này. Ted tập trung càng lúc càng sâu hơn, chìm đắm suy tư. Anh tiếp tục nghĩ về từng điểm riêng trong việc kinh doanh, tóm tắt những điều hiện ra. Anh nghĩ về cách kinh doanh trong tương lai.

Ted xếp hạng tất cả các sự kiện rồi hệ thống hóa hoàn toàn suy nghĩ của mình. Sau đó anh bắt đầu nhận ra một trong những lý do tại sao khiến anh quá lưỡng lự, thiếu khả năng trong công việc kinh doanh của mình. Điều đó là: anh không nhớ hoặc không suy nghĩ về những nguyên nhân đã làm anh khán kiệt. Anh có thể nhận ra những điều này rõ

rằng thật lâu. Bằng sức mạnh của trí nhớ anh đã thấy sự việc ngay trong đầu, những điều mà trước đây chưa bao giờ anh dám công nhận.

Rồi anh bắt đầu đánh giá, trước tiên là khảo sát tất cả những điểm nhìn. Anh cân nhắc ở góc độ của anh rồi ở góc độ của khách hàng. Và trong lần đầu theo công thức Ted khám phá ra câu hỏi: Tại sao người ta không tiếp tục gọi điện nhờ công ty anh sửa chữa?

Anh bắt đầu tự tin dần, nhìn sự việc một cách lôgic và ý thức rõ hơn. Anh biết công việc kinh doanh ở cả hai mực, hành động và lý thuyết.

Kế tiếp anh quan tâm tới những chỗ sơ hở. Chúng có đang cải thiện mạnh không? Có những khe hở tiềm ẩn nào mà công nhân của anh không khám phá ra? Rồi Ted bắt đầu phán xét những lý lẽ thuận và chống. Trước hết anh phải làm trọng tài cho chúng, vì những điều thuận và chống đang xung đột mạnh với nhau. Sau một thời gian suy xét khá lâu anh bắt đầu áp dụng những mặt đúng của lý lẽ. Nó đúng cho anh nhưng điều gì kế tiếp mà anh phải suy nghĩ?

Hãy tính những lợi ích. Anh nhận ra rằng anh có mọi thứ để đạt được và chỉ cần cầm cổ cõi nhà của anh rồi trả nợ sau. Anh có thể trả từ tiền lãi của mình. Song có đáng như thế không? Anh nghĩ về điểm này, dĩ nhiên là đáng rồi. Anh đã làm việc quá lâu, đã đủ thời gian để hiểu rằng công việc kinh doanh sẽ sinh lời.

Kế tiếp anh nghĩ về điều mà anh có thể lựa chọn. Nếu tiếp tục làm việc như đã từng trả lời điện thoại giúp vợ anh thì anh sẽ không thuê ngay một người giúp việc. Anh có thể nghe và trả lời mọi cuộc điện thoại rồi sửa chữa tivi muộn cũng được. Thay vì sống ở nơi quá xa cửa hàng vợ chồng anh có thể

chuyển đến khu lận cận, nơi mà vợ anh không phải đi quá xa để chuẩn bị bữa ăn tối và ở nhà khi lũ trẻ đã đến trường.

Cũng còn những điều khác để chọn nữa! Anh có thể quyết định tăng thêm hay giảm bớt để phù hợp với điều kiện thực tế. Anh có thể bỏ một số quảng cáo không hiệu quả để tiết kiệm tiền.

Vâng. Chắc chắn sẽ thu hồi tiền của và công sức. Nhìn chung, việc kinh doanh có đáp ứng được những điều mà anh ấy mong muốn không? Có. Nó có thể trả lời cho nhu cầu độc lập mà anh ta luôn tìm kiếm không? Có. Anh ấy có thể kiếm đủ tiền cho nhu cầu gia đình của mình không? Có. Anh ấy có khả năng đáp ứng nhu cầu giáo dục của gia đình không? Và anh ấy có rút được kinh nghiệm hữu ích từ chuyện vỡ nợ trước đây không? Anh ấy có vượt qua được những khó khăn để trở thành nhà kinh doanh hay chỉ là một công nhân cho đến hết đời? Anh ấy có thể kiếm nhiều tiền lãi cổ phần không? Anh biết rằng anh có thể đầu tư một phần tiền lãi để mua hàng tồn kho và mua một số cái tivi để bán chơi. Còn phần tiền lãi khác thì dùng để chi tiêu cho hạnh phúc cá nhân và gia đình anh. Ted cảm thấy mình giống như một người mới hoàn toàn vậy.

Ngoài ra, việc kinh doanh sẽ mang lại một tương lai an toàn cho anh. Nếu theo đúng kế hoạch thì đến giai đoạn về hưu, anh có thể sống trong một tổ ấm đầy đủ tiện nghi. Ted tập trung sâu thẳm, anh nghĩ về từng nhu cầu của mình rồi tiếp tục quyết định chọn cái gì mà anh sẽ thực hiện. Anh có quyền chọn cái này và bỏ cái kia. Nếu bỏ thì không nói gì, còn chọn thì anh chấp nhận một thách thức mới trong cuộc sống. Song nó có phải là điều tốt đẹp nhất đối với anh không? Có thực tế không? Anh suy nghĩ về điều đó rồi dứt khoát trả lời “quyết định chọn”. Tuy vẫn theo công thức hàng

rào song anh chia tất cả những sự kiện ra lần nữa, suy nghĩ, cân nhắc và bỗ sung thêm rồi cuối cùng kết thúc. Anh quyết định chọn một điều và thực hiện nó!

Vâng, bây giờ anh ấy sẽ thực hiện kế hoạch của mình. Anh ấy nghĩ về điều này hồi lâu và tin rằng nó không phải là ảo số. Lúc này mọi chuyện đã trở nên rõ ràng, anh có kế hoạch thực hiện từng phần việc cụ thể, biết từng bước kế tiếp nhau là gì. Song trước hết, anh nhìn và suy gẫm trọng vẹn hình ảnh một cách trầm tĩnh. “Tôi có hy vọng hão huyền không? Tôi có nhiệt tình đến mức mù quáng không? Chắc chắn là không rồi”.

“Tốt lắm. Bây giờ tôi giải phóng sinh lực của mình”. Anh ấy đã lập ra kế hoạch, điều này có nghĩa anh ấy biết mình sẽ làm gì và không còn bị lúng túng nữa. Càng cố gắng thì càng tăng hiệu quả kinh doanh. Kể từ bây giờ, anh quyết định đi tiếp hoặc là “chết”. Dĩ nhiên anh không muốn nghĩ đến chuyện vỡ nợ nữa, thay vào đó là viễn cảnh lạc quan. Sáng mai, việc đầu tiên anh làm là bàn thảo với chủ anh. Còn ngay bây giờ, anh sẽ gọi điện và báo cho ông ấy biết là anh đã chấp thuận lời đề nghị.

“Ted!”, vợ anh hỏi, “Anh bị gì thế?”.

Ted chớp mắt nhìn lên. Người vợ đang ngồi đối diện với anh, cầm tách cà phê nhâm nhi. Anh mãi chìm đắm trong suy tưởng nên không nhận ra sự xuất hiện của vợ mình. Anh cười, nắm tay vợ và nói với cô ấy những điều tốt lành.

Ted Marsh đã thành công. Trong vòng hai năm sau khi lao vào kinh doanh, sau khi đã ra thận trọng quyết định, anh đã mở rộng phạm vi hoạt động của mình, mở thêm hai chi nhánh ở trung tâm buôn bán lân cận. Và dĩ nhiên càng ngày anh càng phát to lên.

Một năm sau, nhà nghiên cứu Hersey gặp lại Ted. Anh ấy chào Hersey như một người bạn thân lâu ngày gặp lại. “Ông biết không”, anh ấy nói, “Tôi sẽ không bao giờ dám quyết định kinh doanh trở lại nếu không có công thức hàng rào sức mạnh trí nhớ của ông. Tôi không thể nghĩ ra tất cả những điểm cần thực hiện. Như ông biết đây, trên thế giới này không ai ra quyết định thay cho mình cả, mình phải tự quyết định thôi. Tôi nhớ những lỗi lầm mà tôi đã mắc phải và nhìn rõ chúng. Tôi muốn ông biết rằng tôi vô cùng cảm ơn ông, cảm ơn hàng triệu lần”.

Bạn nghĩ gì về câu chuyện trên. Không có sức mạnh trí nhớ giúp bạn nắm bắt những quyết định, rút kinh nghiệm từ những lỗi lầm đầu tiên, học những cách mới để thực hiện chúng thì bạn khó mà thành công được. Bạn làm nghề gì để sống không thành vấn đề, bạn sẽ thu lợi khi học được cách tập trung sâu thẳm và cân đo cẩn thận tất cả các yếu tố trước khi quyết định, đánh giá tất cả các sự kiện trước khi hành động. Dù bạn là sinh viên, nội trợ, bác sĩ, thương gia, bán hàng hay lao động chân tay thì cũng chẳng sao, khi áp dụng từng bước của kỹ thuật công thức “hàng rào”, bạn sẽ có những quyết định đúng cho bạn!

Bạn có thể áp dụng kỹ thuật này bất kỳ nơi đâu bạn muốn sử dụng thời gian để tập trung suy nghĩ cẩn trọng. Người phát triển được thói quen tư duy là người có thể sống được bất kỳ nơi đâu trên thế giới này!

Bạn hãy là người đó ngay từ bây giờ!

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Có bao nhiêu cách để bạn sử dụng sức mạnh trí nhớ đánh bại sự đêm đìu?

.....
.....

.....
.....

Thực hiện cách nào tốt nhất khi tâm trí bạn tạm thời “trống rỗng”?

Bạn hãy ngồi xuống và nhận xét xem bạn có thể hình dung toàn bộ công thức Hàng Rào Sức Mạnh Trí Nhớ không. Nếu không bạn hãy đọc lại và nghiên ngẫm về nó, rồi sử dụng thời gian để tạo ra từng hình ảnh rõ ràng và rực rỡ.

Công thức nào giúp bạn ra quyết định, tập trung và học từ những điều bạn đã đọc?

SỬ DỤNG TRÍ NHỚ ĐỂ CẢI THIỆN BẢN THÂN

Nietzsche từng nói: “*Người nào không có khả năng trở thành nhà tư tưởng cho một vấn đề duy nhất thì trí nhớ của người đó quá tốt*”.

Vâng, nhiều người trong chúng ta không có khả năng tự cải thiện và gặt hái được điều mà ta muốn vì trí nhớ của ta quá tốt. Chúng ta nhớ và sợ những việc hóc búa, mất nhiều công sức để đạt được mục tiêu, do đó ta loại bỏ chúng và nói : “Nó khó quá!” hay “Tôi sẽ không bao giờ làm điều đó. Tôi có quá nhiều việc phải làm”!.

Thay vì giữ những thành quả lao động trong tâm trí ta chỉ nhớ công sức bỏ ra. Nhiều người không có khả năng thành công trong cuộc sống vì trí nhớ của họ quá tốt, họ chỉ nghĩ về việc khó khăn mà họ đã làm trong lần đầu. Vì lý do này, hơn là bất kỳ lý do nào khác, ta không có khả năng loại bỏ những thói quen xấu, hình thành những thói quen mới, chiến thắng sự tâng bốc hay tiếp tục làm những điều lớn hơn, tốt hơn trong cuộc sống.

Công thức hàng rào súc mạnh trí nhớ mà bạn vừa học sẽ cho phép bạn sử dụng trí nhớ để cải thiện bản thân. Chỉ cần làm điều này: *lấy hàng rào bao chung quanh những mục tiêu hay những điều mà bạn muốn*.

I. CÔNG THỨC HÀNG RÀO SỨC MẠNH TRÍ NHỚ GIÚP BẠN LÀM TÓAN VÀ LOẠI BỎ THÓI QUEN XẤU

Học là một quá trình liên kết. Chúng ta học bằng cách liên kết những ý tưởng và sự kiện mới với những điều mà ta đã học trước đó. Công thức hàng rào sức mạnh trí nhớ giúp bạn giải quyết vấn đề và đưa ra quyết định vì nó là cột hướng dẫn trí nhớ chỉ đường cho ta đi. Thí dụ, qua sự giúp đỡ của trí nhớ ta có thể học cách tính thật nhanh trong phép cộng, nhân, chia và những cách tính tài tình khác.

II. SỬ DỤNG TRÍ NHỚ NHƯ MỘT MÁY TÍNH

Giả sử muôn nhân dãy số 174.342 lên 5 lần, bạn sẽ làm thế nào? Nếu giống như nhiều người khác, bạn sẽ sử dụng phương pháp theo qui ước: nhân 5 với 2 bằng 10, viết con số zero ra giấy rồi giữ lại con số 1, nhân 5 với 4(bằng 20) rồi viết ra số 1 đã giữ và tiếp tục giữ số 2 v.v.

Còn cách tính nhẩm thì nhân gấp đôi số 5 thành 10, nghĩa là bạn sẽ có số 5 gấp đôi, sau đó chia kết quả này cho 2; chúng ta nhớ, 5 là phân nửa của 10, do đó ta có thể hình dung câu trả lời trong giây lát bằng cách tính: $174.342 \times 10 = 1.743.420$ rồi chia $1.743.420$ cho 2 bằng 871.710 .

Nhân 174.342 lên 15 lần thì thật dễ dàng khi bạn tính: nhân 10 với một số được tăng thêm 5 lần thì sẽ có tổng số tương đương với 15 nhân với số đó. Thí dụ: $174.342 \times 10 = 1.743.420$ rồi cộng thêm dãy số 871.710 (là số phân nửa của 743.420). Như vậy: $1.743.420 + 871.710 = 2.615.130$.

Khi nhân dãy số có số lẻ bạn cũng áp dụng qui tắc giống như vậy. Thí dụ, khi nhân với 12,5, bạn hãy nghĩ nó là 10 cộng với $\frac{1}{4}$ của 10 hoặc $1/8$ của 100. Vì thế, để tạo ra 12,5 lần của một số nào đó tương đương với việc tạo ra gấp 100 lần số

đó chia cho 8. Chúng ta sẽ không đi vào chi tiết vì không gian ở đây không cho phép. Bạn có thể tự tính riêng điều này. Cái chính ở đây là, hãy nghĩ về phương tiện và cách thức bạn có thể sử dụng để giải quyết những vấn đề trong tâm trí bạn mà không cần bút chì và giấy.

Bạn sử dụng trí nhớ để “tăng gấp đôi” rồi “chia hai” các vấn đề để tính chúng. Nguyên tắc như sau: nhân một số thì dễ hơn nhân hai số. Bí mật nằm ở chỗ biến những số nhân có hai số thành những đơn vị có một số. Thí dụ, để tính 16 nhân với 57,5, ta chia 16 ra phân nửa và tăng gấp đôi 57,5. Bạn có thể tính 8 nhân với 115 rồi viết tổng số ra giấy!

Còn một cách khác nữa, bạn tính nhẩm bằng phép nhân theo phương pháp nhân “lần lượt” cho 2. Thí dụ, để nhân 86 với 4 ta không cần sử dụng phương pháp theo qui ước 4×6 (viết ra giấy số 4 và “giữ” (ghi nhớ) số 2) rồi 4×8 và tính tiếp để có tổng số là 344. Khi “giữ” những con số lại ta có thể vấp phải những sai sót khi số lần tính tăng lên. Vì thế bạn có thể tính: 4 là “gấp đôi” của số 2, chỉ cần tính nhẩm 86 cộng với 86 thành 172, cộng 172 với 172 = 344. Cách này có thể giúp bạn tính nhẩm nhiều lần hơn và sử dụng phép cộng cho những dãy số phức tạp hơn. Nhưng điều này đòi hỏi bạn phải thực hành và tự nguyện “làm hàng rào” vây quanh những bài toán tính nhẩm của bạn.

Phép chia cũng có thể đơn giản như phép nhân khi áp dụng cùng một nguyên tắc như vậy. Hãy tập vài bài toán nhẩm trong đầu bạn rồi nghĩ về chúng. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên vì học được thủ pháp này quá nhanh.

III. SỬ DỤNG SỨC MẠNH TRÍ NHỚ ĐỂ PHÁ VỠ THÓI QUEN XẤU

Cách dễ dàng để loại bỏ một thói quen xấu là phát triển một thói quen tốt thay thế nó. Tôi biết một người có thói quen góm

ghiếc là nhai bút chì. Tôi chỉ anh ta cách loại bỏ thói quen đó bằng cách sử dụng bút chì để viết ra những từ mới tương đương với những con số. Trong vòng vài ngày anh ta đã có được thói quen viết ra những từ số. Mỗi lần anh ta muốn gặm bút chì thì anh ta làm việc này. Ngày nay anh ta đã “thông thạo” gần 5.000 từ tương đương với các con số.

Một người khác mà tôi biết có thói quen xấu là ngủ gật mỗi lần anh ta cầm quyển sách hay tờ báo lên. Tôi đã hướng dẫn anh ta một cách dễ dàng để loại bỏ thói quen này. Tôi gọi nó là thói quen *bắt buộc* trong lúc đọc. Cách thực hành như sau:

Đọc nhanh và nhớ chứ không đọc uể oải.

Tâm trí “ngăn nắp” học nhanh hơn tâm trí “lộn xộn”.

Những ý nghĩ thú vị kích thích quá trình tư duy của bạn.

Tập trung thì tốt hơn khi đọc nhanh.

Những lợi ích sẽ tăng lên khi đọc nhanh.

Khi áp dụng công thức *bắt buộc* này và học cách đọc nhanh, anh ấy không còn cảm thấy buồn ngủ nữa. Hãy nghĩ nhanh về những điều đã đọc tốc độ. Học cách đọc lướt. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng bạn có thể nhớ được nhiều hơn bạn tưởng.

Bạn có thể đọc lướt được khoảng 375 từ/ phút đến 1.500 từ/ phút và hiểu được nội dung khoảng 90% khi áp dụng tốt những công đoạn theo hướng dẫn trên.

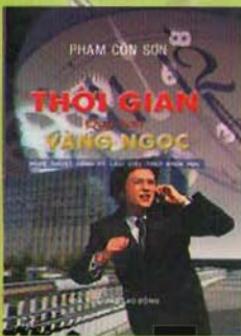
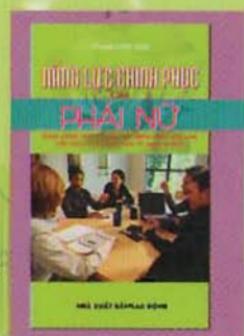
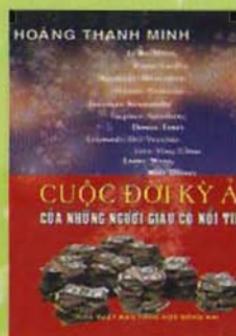
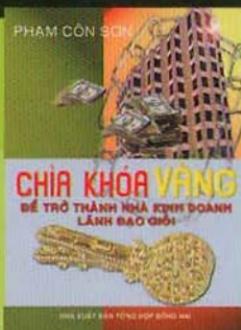
MỤC LỤC

Lời ngỎ	3
Chương 1. Đôi điều về trí nhớ	5
I. Trí nhớ là gì?.....	5
II. Rối loạn trí nhớ.....	6
III. Bệnh mất trí nhớ (alzheimer).....	7
IV. Để tăng thêm trí nhớ.....	9
V. Thuật luyện trí nhớ.....	20
VI. Cần có một hệ thống trật tự để nhớ chính xác.....	27
Chương 2 - Cách phát triển bộ nhớ	29
I. Ba bí mật của bộ nhớ máy tư duy.....	29
II. Cách phát triển các ngăn chứa trí tuệ để ghi nhớ.....	31
III. Cách nhớ danh sách đồ vật.....	41
Chương 3 - Cách nhớ những con số	45
I. Mã số hoạt động ra sao.....	48
II. Tự kiểm tra nửa mã số đầu tiên.....	51
III. Cách sử dụng mã số của một giám đốc.....	51
IV. Thực hành 5 mã số tiếp theo.....	52
V. Tự thực hành và kiểm tra những mã số đã áp dụng.....	53
Chương 4 - Cách gởi ký ức vào những hộp an toàn trong não bạn	60
I. Công thức gởi tiền để nhớ lại ký ức trong tương lai.....	60
II. Bí mật của việc học.....	68

Chương 5 - Bí mật của trí nhớ được tập luyện	73
I. Cách luyện trí nhớ để có chức năng tự động giống như một máy xử lý dữ liệu.....	73
II. Năm cách tạo ra khả năng nhớ tự động.....	74
III. Tại sao một máy xử lý dữ liệu giống như não người.....	78
Chương 6 - Cách nhớ những dãy số và số liệu thống kê	90
I. Cách nhớ số điện thoại.....	90
II. Cách nhớ mã vùng và số điện thoại.....	92
III. Cách phát triển một trí nhớ để hái ra tiền.....	95
Chương 7 - Bí mật của việc nhớ tên, gương mặt và sự kiện về người khác (phần một)	100
I. Quan sát gương mặt và lắng nghe cái tên được đánh vần để ghi nhớ chúng.....	100
II. Nhớ tên, gương mặt và sự kiện giúp tăng thu nhập gấp ba lần.....	110
III. Khả năng nhận ra gương mặt và nhớ tên.....	115
Chương 8 - Bí mật của việc nhớ tên, gương mặt và sự kiện về người khác (phần hai)	118
I. Cách những nhà quảng cáo sử dụng kỹ thuật liên kết....	120
II. Cách giúp tăng thêm khả năng nhớ, quan sát kỹ người khác.....	121
III. Cách giữ khách hàng của hai người bán xăng.....	125

Chương 9 - Bí mật của việc nhớ những nhóm người	127
I. Cách nhớ tên của 100 người trở lên trong vòng 45 phút	127
II. Cách nhà nghiên cứu William D. Hersey học nhớ đám đông.....	129
III. Cách nhớ bảng phân công, địa chỉ và sự kiện về người	137
Chương 10 - Cách sử dụng ký ức như một sổ ghi nhớ	140
I. Cách kiểm soát ý tưởng trước khi chúng tránh né bạn và cách ghi chép chúng trong tâm trí.....	141
II. Cách nhớ công việc, thời khóa biểu.....	146
III. Hãy thử và nhận ra nguyên tắc của hệ thống ký ức.....	149
Chương 11 - Dùng sức mạnh trí nhớ để chiến thắng sự đặng trí	152
I. Cách thoát khỏi sự đặng trí.....	153
II. Làm gì khi tâm trí trống rỗng và mất chuỗi suy nghĩ.....	154
III. Cách tập trung để nhớ trong cảnh hỗn loạn.....	156
IV. Xây một hàng rào chung quanh bạn khi tập trung.....	156
Chương 12 - Sử dụng trí nhớ để cải thiện bản thân	168
I. Công thức hàng rào sức mạnh trí nhớ giúp bạn làm tốt và loại bỏ thói quen xấu.....	168
II. Sử dụng trí nhớ là một máy tính.....	169
III. Sử dụng sức mạnh trí nhớ để phá vỡ thói quen xấu.....	170

CÁC SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN



DN SÁCH THÀNH NGHĨA TP HỒ CHÍ MINH
NHÀ SÁCH NGUYỄN VĂN CỰ
288B AN DƯƠNG VŨNG, Q.5, TP HCM - ĐT: 8392516

