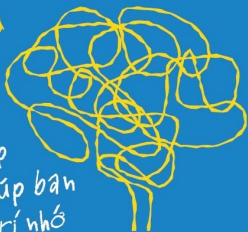


Dominic
O'Brien

8 lần vô địch
thế giới
về trí nhớ

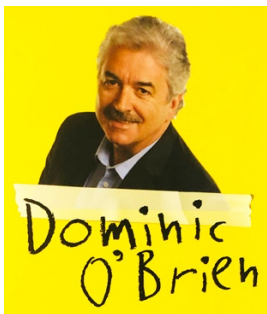
Sisu trí nhớ



15 bài tập
đơn giản giúp bạn
rèn luyện trí nhớ
hiệu quả

You can have an
amazing memory

Thảo Trâm dịch



Nổi danh với những thành tích ghi nhớ phi thường và những lần qua mặt các sòng bạc tại Las Vegas. Ngoài 8 lần vô địch thế giới về trí nhớ, ông còn được vinh danh là Bộ óc Siêu việt, đồng thời là Kien tướng Trí nhớ năm 1995.

Năm 2005, ông được trao tặng giải Thành tựu Trọn đời ghi nhận những công lao trong việc quảng bá nghệ thuật ghi nhớ trên khắp thế giới.

YOU CAN HAVE AN AMAZING MEMORY

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Media Ltd 2011

Text Copyright © Dominic O'Brien 2011

Commissioned Artwork Copyright © Watkins Media Ltd 2011

SIÊU TRÍ NHỚ

Bản quyền tiếng Việt © Công ty cổ phần Sách Alpha, 2021

Alpha Books - Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường, thuộc Công ty cổ phần Sách Alpha - thành viên của Alpha Publishing Group.

Alpha Books tiên phong mang tới cho doanh nghiệp, doanh nhân và người lao động nguồn tri thức về quản trị kinh doanh mới nhất, hiện đại nhất, tiên tiến nhất của thế giới. Alpha Books tiếp tục mở rộng chủ đề, nội dung và chất lượng sản phẩm, hướng tới việc xuất bản Giáo trình đại học hiện đại, các ấn phẩm của Harvard Business Press, sản xuất và kinh doanh dữ liệu và tri thức số cho doanh nghiệp...

Alpha Books - Tri thức là sức mạnh.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam
O'brien, Dominic

Siêu trí nhớ: 15 bài tập đơn giản giúp bạn rèn luyện trí nhớ hiệu quả / Dominic O'Brien;

Thảo Trâm dịch. - H.: Lao động; Công ty Sách Alpha, 2021. - 268tr.; 21cm

ISBN 9786043250411

1. Trí nhớ 2. Rèn luyện

153.14 - dc23

LDH0225P-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: publication@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Đơn vị bảo trợ truyền thông

CÔNG TY CỔ PHẦN TRUYỀN THÔNG TRẠM ĐỌC

<https://www.facebook.com/tramdocvn/>

website: tramdoc.vn



TRẠM ĐỌC

Trong cuốn sách này, tôi muốn chỉ cho bạn cách rèn luyện trí nhớ không chỉ để thành thạo những bài tập não bộ mà bạn chưa từng nghĩ mình có thể làm được, mà còn là đòn bẩy giúp tăng sự tự tin của bạn, cũng giống như tôi vậy.

Khi đã có ý niệm về tiềm năng bên trong trí nhớ của mình, bạn cũng sẽ sớm nhận ra tiềm năng đó còn có thể áp dụng cho những mặt khác của não bộ, từ khả năng tập trung và phản xạ nhanh (hay còn gọi là “trí thông minh mềm”) cho đến sự tự tin khi kể chuyện, khi diễn thuyết và thậm chí là cả khả năng ứng biến.

Bằng cách dẫn dắt bạn đi trên hành trình khám phá của tôi, vẽ ra những cung đường đã đưa tôi đến vị trí ngày hôm nay, hy vọng rằng tôi có thể trao cho bạn phương tiện để bạn tìm thấy trí nhớ tuyệt đỉnh của mình.”

- Dominic O'Brien

MỤC LỤC

Về tác giả	8
Lời giới thiệu.....	11
Hướng dẫn sử dụng sách.....	17
1. Trí nhớ của bạn, trí nhớ của tôi.....	22
2. Câu chuyện bắt đầu.....	33
3. Trí nhớ và sáng tạo.....	44
4. Sức mạnh của liên kết.....	54
5. Liên kết đa chiều.....	59
6. Chuỗi liên kết.....	68
7. Phương pháp liên kết	76
8. Đây rồi! thành công đầu tiên của tôi.....	90
9. Thiết kế phương pháp hành trình	103
10. Vận dụng phương pháp hành trình	116
11. Cơ sở của phương pháp hành trình	141
12. 5 mẹo tạo ra kho hành trình cho trí nhớ.....	154
13. Xoay chiếc đĩa trí nhớ.....	172
14. Từ quân bài đến con số	186
15. Hệ thống dominic.....	206
16. Cặp số nhân đôi và hình ảnh phức hợp.....	220
17. Trở thành cao thủ chơi bài: cách nhớ nhiều bộ bài.....	231

18. Tăng tốc	257
19. Giải mã não bộ: từ kỹ nghệ đến công nghệ	268
20. Giải vô địch thể giới về trí nhớ đầu tiên	286
21. Luyện tập thi đấu: số nhị phân.....	294
22. Luyện tập thi đấu: tên và khuôn mặt.....	306
23. Luyện tập thi đấu: hình ảnh trừu tượng	325
24. Cuộc sống của nhà vô địch trí nhớ: diễn thuyết.....	333
25. Cuộc sống của nhà vô địch trí nhớ: trở thành từ điển sống	354
26. Sử dụng công cụ trong học tập	368
27. Sử dụng công cụ: những phương pháp thường ngày giúp rèn luyện trí nhớ.....	393
28. Sử dụng công cụ: vì mục đích giải trí	419
29. Gừng càng già càng cay, không phải càng đãng trí	431
30. Làm được hết rồi, tôi còn muốn gì nữa?.....	457
31. Hãy xem bạn làm được gì nào	466
Lời bạt.....	478
Những nhà vô địch tương lai	478

VỀ TÁC GIẢ

Dominic O'Brien nổi danh với những thành tích ghi nhớ phi thường và những lần qua mặt các sòng bạc blackjack¹ tại Las Vegas, từ đó dẫn đến việc ông bị cấm cửa. Ngoài 8 lần vô địch thế giới về trí nhớ, ông còn được vinh danh là Bộ óc Siêu việt (Brain Trust) trong lễ trao giải Bộ óc của năm (Brain of the year) tại Anh, đồng thời là Kien tướng Trí nhớ năm 1995. Ông nhiều lần xuất hiện trên truyền hình và sóng phát thanh, nắm giữ nhiều kỷ lục thế giới, trong đó có kỷ lục nhớ 2.385 số nhị phân ngẫu

¹ Blackjack: Là trò cờ bạc được chơi nhiều nhất trong các casino trên toàn thế giới. (BTV)

nhien trong 30 phút. Năm 2005, Hội đồng Quốc tế về Trí nhớ đã trao tặng ông giải thành tựu trọn đời để ghi nhận những công lao trong việc quảng bá nghệ thuật ghi nhớ trên khắp thế giới. Năm 2010, ông trở thành Tổng Giám đốc của Hội đồng Thể thao Trí nhớ thế giới.

Những cuốn sách đã được xuất bản của ông:

- *How to Develop a Brilliant Memory: Week by Week* (tạm dịch: Cách phát triển trí nhớ tuyệt vời theo tuần)
- *How to Pass Exams* (tạm dịch: Cách chinh phục các bài kiểm tra)

- *Learn to Remember* (tạm dịch: Học để nhớ)
- *Never forget: A Name or Face* (tạm dịch: Không bao giờ quên: từ tên đến khuôn mặt)
- *Never forget: A Number or Date* (tạm dịch: Không bao giờ quên: từ chữ số đến ngày tháng).

LỜI GIỚI THIỆU

Hồi còn nhỏ, tôi bị mắc chứng khó đọc, cô giáo nói sau này tôi sẽ chẳng làm được trò trống gì. Quả thật, trong suốt quãng thời gian đi học, không ai đặt nhiều hy vọng ở tôi. Chắc hẳn cũng chẳng ai nghĩ, một ngày nào đó tôi sẽ xuất hiện trong sách *Kỷ lục Guinness Thế giới* vì đã đạt được thành tựu mà theo lời báo chí là “đạt đến sức mạnh đáng kinh ngạc của não bộ”. Chẳng ai ngờ tôi sẽ trở thành quán quân giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ, không chỉ một lần mà tận 8 lần! Dưới đây là một số nhận xét trong sổ liên lạc của tôi từ hồi 10 tuổi, không vẻ vang gì lắm:

“Em thường lơ mơ trong lúc tính toán, dẫn đến mất tập trung.”

“Dominic thường không tập trung. Em có vẻ quan tâm đến thế giới viễn tưởng nhiều hơn là thực tại.”

“Chậm tiến. Thường không thể nhắc lại câu hỏi. Cần phải chú ý hơn.”

“Nếu Dominic không nghiêm túc hơn với việc học, em sẽ không thể thành công... Em học rất chậm.”

Dù những lời nhận xét đó có vẻ khắt khe nhưng cuốn sổ liên lạc đã phản ánh khá đúng tình trạng đầu óc tôi lúc bấy giờ. Tôi luôn lơ đãng và không thể tập trung. Các thầy cô đều biết điều đó và luôn cảm thấy bức mình với tôi.

Giáo viên hồi đó có phần hà khắc và cứng nhắc hơn so với bây giờ. Thầy giáo thậm chí còn làm những hành động khiến tôi sợ hãi như lắc người, lớn tiếng và bêu xấu tôi trước mặt bạn bè. Tôi đoán là thầy làm vậy với hy vọng tôi có thể thoát khỏi tình trạng lơ mơ.

Không cần nói cũng biết, tôi ngày càng cảm thấy áp lực với chuyện đi học. Nói đúng ra, tôi sợ học. Năm 11 tuổi, tôi ghét đến trường. Không chỉ vậy, sự tự tin của tôi còn biến đi đâu hết.

Gần 15 năm sau, tôi tự rèn cách nhớ một bộ bài. Tôi không thể diễn tả hết cảm giác khi bản thân không chỉ gạt hái được một thành tựu tuyệt vời về

khả năng não bộ mà còn đạt được cột mốc mang tính biểu tượng. Đó là câu trả lời cho tất cả những đối xử bất công, những lời lẽ tiêu cực và những nhận xét có phần phiến diện trong cuốn sổ liên lạc ngày xưa. Tôi nhận ra mình không sinh ra để trở thành kẻ vô tích sự như mọi người vẫn nghĩ. Tôi tự nhủ, nếu đã có thể nhớ một bộ bài thì mình còn có thể đạt được gì hơn nữa? Với những dấu hiệu mới cho thấy mình có thể tự kiến tạo một trí nhớ tuyệt đỉnh, tôi dần tự tin hơn vào bản thân và một thế giới đầy ắp cơ hội sẽ mở ra trước mắt.

Giờ đây, trí nhớ bập bõm ngày xưa của tôi đã được rèn luyện một cách nghiêm

túc. Chế độ luyện tập nghiêm ngặt trong suốt 25 năm qua đã mài giũa trí nhớ của tôi thành một thứ mà tôi tự hào khôn xiết. Thật tiếc là tôi đã không phát hiện ra sớm và luyện tập nghệ thuật ghi nhớ từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường!

Trong cuốn sách này, tôi muốn chỉ cho bạn cách rèn luyện trí nhớ không chỉ để thành thạo những bài tập não bộ mà bạn chưa từng nghĩ mình có thể làm được, mà còn là đòn bẩy giúp gia tăng sự tự tin của bạn, cũng giống như tôi vậy. Khi đã có ý niệm về tiềm năng bên trong trí nhớ của mình, bạn cũng sẽ sớm nhận ra tiềm năng đó còn có thể áp dụng cho những mặt khác của

não bộ, từ khả năng tập trung và phản xạ nhanh (hay còn gọi là “trí thông minh mềm”) cho đến sự tự tin khi kể chuyện, khi diễn thuyết và thậm chí là cả khả năng ứng biến khi phải đứng trước một nhóm người xa lạ nhưng buộc phải nói chuyện thật tự nhiên.

Tôi hy vọng có thể trao cho bạn phương tiện để bạn tìm thấy trí nhớ tuyệt đỉnh của mình, bằng cách dẫn dắt bạn đi trên hành trình khám phá cùng tôi, vẽ ra những cung đường đã đưa tôi đến vị trí ngày hôm nay. Hy vọng bạn có thể tận hưởng hành trình này giống như tôi trước đây.



- **Dominic O'Brien**

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Không giống như nhiều cuốn cẩm nang cải thiện trí nhớ, cuốn sách này không giới thiệu các kỹ thuật ghi nhớ hiện có. Thay vào đó, nó sẽ khơi mở hành trình đến với sức mạnh trí nhớ và những phát kiến của tôi về cách bộ não con người vận hành. Tính đến nay, tôi đã 8 lần vô địch thế giới về trí nhớ. Tôi thành công nhờ những lần thử và sai, nhờ thái độ kiên định và tận tâm tận lực, từ đó tìm ra những phương pháp giúp tôi có một trí nhớ tuyệt vời. Thông qua cuốn sách này, tôi muốn chia sẻ những phương pháp mà tôi biết

sẽ hiệu nghiệm với bạn, bởi chúng đã hiệu nghiệm với tôi.

Để có thể khai thác triệt để cuốn sách, đừng đọc tùy hứng theo ý thích hay chọn ngẫu nhiên các chương để đọc. Ở nửa đầu cuốn sách, mỗi chương được viết ra dựa trên thông tin của chương trước đó, thế nên bạn có thể sẽ cảm thấy khó hiểu với một số phương pháp hoặc chi tiết nếu không đọc tuần tự. Nửa sau cuốn sách chia sẻ những cách thức áp dụng phương pháp, cả cho việc luyện tập hay cuộc sống hằng ngày và một số mẹo giúp cơ thể và trí não khỏe mạnh - một yếu tố quan trọng khác của rèn luyện trí nhớ.

Bạn có thể thắc mắc rằng mất bao lâu thì những phương pháp bạn áp dụng mới đạt hiệu quả. Câu trả lời là tùy từng phương pháp. Một số hiệu quả ngay tức thì, một số cần được thực hành nhiều hơn. Quan trọng là bạn không được bỏ cuộc. Theo tôi, nếu chưa hoàn toàn tự tin với một bước nào đó, bạn đừng chuyển qua phương pháp hay thử thách mới trong quá trình rèn luyện trí nhớ. Chẳng hạn, bạn sẽ không thể nhớ được toàn bộ bộ bài (52 quân bài) nếu vẫn đang loay hoay với 20 quân bài. Nếu quá vội vàng, bạn sẽ chỉ trở nên bực dọc và càng dễ bỏ cuộc hơn thôi. Cố quá thì quá cố mà.

Một điều quan trọng nữa là cuốn sách chỉ cung cấp phương pháp còn luyện tập là việc của bạn. Nếu thích, bạn có thể dành thời gian mỗi ngày tập ghi nhớ quân bài hay dãy số. Cuộc sống thường ngày cũng trao cho bạn nhiều cơ hội để luyện tập mà không tốn quá nhiều công sức. Tôi sẽ trình bày điểm này ở Chương 27.

Ngoài ra, cuốn sách còn gồm 15 bài tập. Bài đầu tiên và bài cuối cùng là bài kiểm tra chuẩn đầu vào/ đầu ra để xem bạn đã tiến bộ được đến đâu. 13 bài còn lại liên quan đến những yếu tố cụ thể trong quá trình rèn luyện trí nhớ. Chúng thúc đẩy bạn luyện tập kỹ năng hay lặp lại một số thử thách để phát

triển sức mạnh trí nhớ. Một số bài tập cần phải thực hiện trong khung thời gian đã định. Thế nhưng khi ghi nhớ, bạn không được nhìn đồng hồ, tôi khuyên bạn nên sử dụng đồng hồ bấm giờ có chức năng báo giờ, đổ chuông khi thời gian ấn định đã hết trong những bài tập này.

Cuối cùng là, hãy thả lỏng để đầu óc thật thư thái. Đọc các phương pháp và thử làm bài tập với thái độ tích cực. Thành công luôn bắt nguồn từ niềm tin. Chúc bạn may mắn!



01

TRÍ NHỚ CỦA BẠN, TRÍ NHỚ CỦA TÔI

Bộ não con người gồm hai bán cầu: trái và phải. Giờ đây, người ta đã công nhận và ngầm hiểu rằng bán cầu não trái chi phối những hoạt động nằm ở bên phải cơ thể và ngược lại. Điều này giúp giải thích vì sao kết quả các bài kiểm tra cho thấy tôi là người tư duy thiên về não phải: Tôi thuận tay trái trong hầu hết mọi việc. Tôi viết và

ném bằng tay trái, đá bóng bằng chân trái (tôi đá cánh trái trong đội bóng ở trường). Nhưng chính xác thì hai bán cầu não vận hành như thế nào và liệu mọi thứ có phải chỉ đơn giản như thế không?

Những lý thuyết về chức năng của bán cầu não trái-phải liên tục thay đổi. Vào năm 1981, giải Nobel Y học danh giá đã được trao cho nhà tâm lý học thần kinh Roger Sperry với công trình về sự phân tách của não bộ. Sperry đã chỉ ra rằng mỗi bán cầu não phụ trách những chức năng nhất định. Vậy nhiệm vụ của mỗi bên là gì? Kể từ thập niên 1980, người ta cho rằng bán cầu não trái phụ trách trình tự, logic, lời nói,

phân tích và số liệu, trong khi bán cầu não phải chi phối trí tưởng tượng, màu sắc, nhịp điệu, chiều kích (kích cỡ và hình dạng của vật) và nhận thức về không gian (nhận thức được vị trí và địa điểm). Tuy vậy, gần đây ngày càng nhiều nghiên cứu cho thấy không có sự khác biệt rạch ròi đến thế. Các nhà tâm lý học ngày nay tin rằng cả hai bán cầu não đều phụ trách tất cả các chức năng ở một mức độ nào đó, chỉ là mỗi bên xử lý các chức năng theo cách khác nhau mà thôi. Ví dụ, chúng ta tin rằng bán cầu não trái liên quan đến những chi tiết còn bán cầu não phải lại cho cái nhìn tổng thể. Một trong số những minh chứng rõ ràng nhất là cách chúng ta nhớ và hiểu ngôn ngữ. Dù bán cầu

não trái phụ trách lưu trữ và sắp xếp từ ngữ nhưng bán cầu não phải lại kiểm soát âm điệu và khiếu hài hước, tức là tông giọng của một người có thể ảnh hưởng đến cách ta hiểu ý của người đó.

Chẳng hạn ta có cụm từ “Ra khỏi đây!” Nếu có người nói cụm từ này với bạn bằng giọng điệu vui vẻ, thân thiện thì họ có thể đang thể hiện sự ngạc nhiên hoặc ngờ vực. Nếu bạn đi ra ngoài “thật” thì bạn đang không vận dụng chức năng của não phải. Bạn đã hiểu cụm từ đó theo nghĩa đen và đó là đặc điểm của não trái. Người ta cho rằng bán cầu não trái không hoặc rất ít liên quan đến khiếu hài hước còn bán cầu phải nhìn thế giới ở góc rộng hơn,

mang tính ẩn dụ hơn và quyết định bán cầu trái nên tập trung vào chi tiết nào.

Theo tôi, rèn luyện trí nhớ tức là khiến hai bán cầu não phối hợp với nhau ăn ý nhất có thể. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách áp dụng logic, trình tự và tư duy (thiên hướng não trái) vào những hình ảnh sáng tạo, hài hước và nhiều màu sắc (thiên hướng não phải) để đồng bộ hóa hai bán cầu não. Tuyệt hơn nữa là bạn sẽ không cảm thấy phải cố gắng quá sức. Chỉ cần luyện tập chút ít, sự phối hợp của hai bán cầu não sẽ diễn ra tự nhiên và trí nhớ của bạn sẽ được củng cố mạnh mẽ hơn mỗi ngày.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: KẼ NÃO PHẢI

Thời còn đi học, tôi thường “thả hồn qua cửa sổ” trong suốt giờ học hay lơ đãng nhìn thầy cô giáo thay vì tập trung vào bài giảng. Tôi dành phần lớn thời gian để mơ mộng. Bạn có thể nghĩ rằng tôi mơ mộng những điều có logic hắc hoi, nhưng không, chỉ toàn là chuyện tầm phào. Mặc dù vào thời điểm đó tình trạng này đúng là thảm họa, nhưng giờ đây, tôi tin chính khả năng suy nghĩ từ mọi góc độ đã giúp tôi giải phóng trí sáng tạo, một yếu tố quan trọng để rèn luyện trí nhớ.

Bài thử đầu tiên: Kiểm tra trí nhớ của bạn.

Bạn cần xác định điểm đầu vào để có căn cứ đo lường tiến bộ sau khi học các phương pháp trong cuốn sách này. Sau đây, tôi sẽ đưa ra hai bài kiểm tra cơ bản để giúp bạn đánh giá khả năng ghi nhớ ban đầu.

Trí nhớ ngắn hạn có thể lưu trữ dễ dàng 7-9 mẫu thông tin nhỏ. Đó là lý do vì sao số điện thoại thường dài 6-7 số (chưa tính mã vùng). Học thuộc lòng không phải là cách tốt nhất để nhớ thông tin, thay vào đó, sử dụng chiến thuật ghi nhớ sẽ hiệu quả hơn nhiều.

Hãy làm cả hai bài. Nếu bạn thấy khó, đó là điều đương nhiên bởi tôi vẫn chưa hướng dẫn bạn những thủ thuật ghi nhớ đỉnh cao. Hãy ghi lại điểm số. Sau khi đọc xong cuốn sách này và tự tin sử dụng các phương pháp ghi nhớ, bạn hãy so sánh với điểm số ở bài kiểm tra cuối sách. Hy vọng kinh nghiệm luyện tập trí nhớ cùng các phương pháp của tôi sẽ giúp bạn củng cố trí nhớ. Giờ đây, tôi nhận ra tiềm năng trí nhớ của tôi cũng như tất cả những trí nhớ mà tôi hỗ trợ rèn luyện là vô hạn!

BÀI TẬP 1: ĐÁNH GIÁ TRÍ NHỚ - ĐIỂM ĐẦU VÀO

Bạn nhớ hẹn giờ để không phải nhìn đồng hồ xem mình còn bao nhiêu

thời gian nhé. Cách chấm điểm được đưa ra ở cuối mỗi bài kiểm tra.

BÀI KIỂM TRA SỐ 1: Nhớ từ trong 3 phút.

Hãy ghi nhớ những từ sau theo thứ tự (bắt đầu từ cột đầu tiên bên trái, từ trên xuống). Bạn có 3 phút để ghi nhớ và ngay khi hết giờ hãy viết ra giấy. Không được nhìn lại đâu nhé!

VIOLON	DÀN NHẠC	BÚT CHÌ
HIỆP SĨ	CÁ TRÍCH	TEM
VA-LI	TỆP TIN	CẦU VỒNG
VÒNG CỔ	CỬA SỔ	TẮM THẨM
BÓNG TUYẾT	CÁI BÀN	QUẢ ĐÀO
EM BÉ	NẾP NHĂN	NÚT CHAI
MẶT NẠ	QUẢ BÓNG	HÀNH TINH
HOA HỒNG	BỨC ẢNH	TẠP CHÍ
THÁP CHUÔNG	CON VOI	THỎI VÀNG
CỦ GỪNG	CÁI CÚP	ĐỒNG HỒ

Tính điểm: +1 điểm cho mỗi từ ở vị trí đúng. -1 điểm cho mỗi từ ở sai vị trí (hoặc nếu bạn quên từ). Nếu nhầm chỗ hai từ với nhau, bạn bị -2 điểm, nếu từ tiếp theo đúng, vẫn được tính điểm.

Số điểm trung bình của học viên 10-14 tuổi khi làm bài kiểm tra này là 9,5 còn với người lớn tôi kỳ vọng sẽ đạt điểm cao hơn.

BÀI KIỂM TRA SỐ 2: Nhớ số trong 3 phút

Hãy ghi nhớ những số sau theo thứ tự đúng, từ trái qua phải. Bạn có 3 phút để ghi nhớ và ngay khi hết 3 phút hãy viết ra giấy. Cũng như bài trước, không gian lận!

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

Tính điểm: +1 điểm cho một số đúng, -1 điểm cho số sai hoặc nhầm vị trí (nếu hai số ở nhầm vị trí của nhau, bạn bị -2 điểm, nếu số tiếp theo đúng bạn vẫn được tính điểm, tương tự bài kiểm tra từ).

Trung bình học viên đạt 12 điểm cho bài này, nhưng, cũng như bài kiểm tra từ, người lớn có thể sẽ đạt điểm cao hơn.



02

CÂU CHUYỆN BẮT ĐẦU

Đa số chúng ta thường coi ghi nhớ là một chức năng thông thường của não bộ. Những người hay quên - thường quên sinh nhật của bạn bè, người thân; không thể nhớ nổi tên người khác hay phải đi nhiều lần đến cửa hàng chỉ vì quên mua cái gì đó - có lẽ đã từng thốt lên rằng: “Giá mà trí nhớ của mình tốt hơn!” Nhưng họ thường nói vậy mà không hề suy nghĩ. Rất ít người trăn

trọng và đánh giá đúng tầm quan trọng của trí nhớ. Thử tưởng tượng cuộc sống không có trí nhớ trong vài phút. Bạn sẽ không thể hình dung được hình ảnh của bạn bè, gia đình hay cảnh vật thân thuộc xung quanh. Hậu quả là bạn sẽ quên cả danh tính của mình. Ý thức về nơi thân thương của bạn (với những con người và địa điểm cụ thể) sẽ biến mất. Tính cách, kinh nghiệm của bạn và những thành tích bạn tự hào, tất cả cũng sẽ bị xóa bỏ. Như vậy, thật đáng thương.

Ngược lại, một trí nhớ mạnh mẽ không chỉ là công cụ đắc lực hỗ trợ chúng ta thực hiện công việc hằng ngày như gọi điện cho người thân, tìm chìa khóa hay

làm bánh. Nó còn cho ta nguồn sức mạnh to lớn từ bên trong. Trí nhớ không chỉ có chức năng lưu trữ thông tin. Nó còn cho sự tự tin, yên tâm và cả niềm tin mạnh mẽ vào chính mình. Nhưng chúng ta sẽ bàn về chuyện đó sau. Đầu tiên, tôi muốn đưa bạn quay lại mốc xuất phát trong hành trình rèn luyện trí nhớ của tôi, bắt đầu từ năm 1987 khi tôi 30 tuổi. Hồi đó, tôi thấy một người có trí nhớ siêu đẳng tên là Creighton Carvello trên tivi đã nhớ đúng thứ tự 52 quân bài. Tôi rất muốn biết làm cách nào mà ông ta lại đạt được trí nhớ siêu việt đến vậy. Ông ta là thiên tài chăng? Hay ông ta có thủ thuật gì? Ông ta bẩm sinh đã khác

thường như vậy hay chỉ do khôn khéo mà thôi?

Tôi mua một bộ bài về, đặt mục tiêu làm được như ông ấy. Cũng như hầu hết mọi người, tôi chỉ có thể nhớ được 5-6 quân bài đầu tiên và sau đó bị choáng ngợp khi thứ tự các con số và chất bài lẫn lộn với nhau. Tôi muốn tìm hiểu từ mọi góc độ về sự khác thường trong bộ não của Creighton Carvello. Lý do ư? Bởi tôi tin rằng nếu ông ta làm được, tôi cũng có thể làm được.

Điểm khởi đầu của tôi là một trò chơi hồi bé để giết thời gian trên những chuyến xe dài. Chúng tôi gọi đó là trò “Tôi bỏ vào túi”. Chắc bạn cũng từng

chơi trò này rồi. Mỗi người chơi lần lượt thêm một đồ vật vào danh sách những thứ ở trong túi và phải lặp lại những thứ đã có: “Tôi bỏ vào túi một cuốn sách” tiếp đến là “Tôi bỏ vào túi một cuốn sách và một cái ô” cứ tiếp tục như thế. Ai quên một đồ vật sẽ bị loại cho đến khi tìm ra người thắng cuộc. Dù chơi khá trò này nhưng cũng như hầu hết mọi người, tôi chỉ đơn thuần lặp đi lặp lại các từ trong đầu và mong rằng sẽ nhớ được hết, đôi khi bằng cách hình dung hình ảnh các đồ vật nằm thành một hàng. Tóm lại, tôi không dùng thủ thuật ghi nhớ cụ thể nào để chơi giỏi hơn hay để tăng khả năng ghi nhớ của mình.

Tôi đã nghĩ về trò này khi xem thử thách của Creighton Carvello, nhưng rõ ràng ông ta không dùng cách giống tôi để nhớ thứ tự bộ bài. Ông ta chỉ nhìn mỗi quân bài một lần. Carvello đã làm gì để nhớ được 52 quân bài chỉ sau một lần nhìn?

Tôi suy nghĩ liệu có thể mã hóa chuyển động cơ thể theo một cách nhất định dựa vào quân bài lật ra. Chẳng hạn, nếu quân đầu tiên là 3 nhép^[III], tôi có thể quay đầu sang khoảng 3° ; nếu quân thứ hai là K bích, tôi có thể đưa lưỡi sang má trái;... Không có mối liên hệ trực tiếp nào giữa chuyển động cơ thể với quân bài tương ứng, nhưng tôi vẫn hy vọng nếu học thuộc được những

mật mã cơ thể và áp dụng thì tôi sẽ nhớ chúng nhanh hơn cả tên của quân bài. Tôi nhanh chóng nhận ra cách làm này không khả thi. Tôi lại nghĩ cách khác, liệu công thức toán học có hữu hiệu chẳng. Ví dụ, nếu hai quân bài đầu là 4 và 8, tôi có thể đem nhân lên để có 32, nhưng sau đó làm sao nhớ được 32? Và làm cách nào để nhớ cả chất của quân bài nữa? Cuối cùng chẳng có cách nào hiệu quả cả.

Tôi đã đến thư viện thành phố để tìm xem có giải pháp nào không. Thời đó chưa có sách về rèn luyện trí nhớ. Tôi không thể tìm trên Internet vì nó còn chưa ra đời. Cách duy nhất để tìm ra

câu trả lời chính là thử nghiệm và mắc sai lầm.

Dù khả năng suy luận logic đóng một vai trò quan trọng nhưng chìa khóa thành công lại nằm ở trí tưởng tượng và óc sáng tạo. Tôi được nghe nói về cách tạo ra một câu chuyện để ghi nhớ thông tin nên đã thử nghiệm nó. Vài phút kéo dài thành hàng giờ, thậm chí nhiều ngày. Tôi bắt đầu “nhận ra” người và vật trên quân bài, cuối cùng tôi cũng có thể nhớ một tá quân bài mà không bị sai. Tôi sử dụng mật mã gán cho từng quân bài để tạo ra câu chuyện theo chuỗi. Phương pháp này có vẻ hiệu quả. Đó là một tiến bộ nhỏ nhưng đầy ý nghĩa, tiếp thêm động lực để tôi

kiên trì với mục tiêu nhớ được như Creighton Carvello.

Chỉ mất vài ngày để tôi vượt qua thử thách trí nhớ này. Nhờ kết hợp phương pháp kể chuyện kèm theo vị trí, địa điểm (chi tiết ở phần sau), tôi đã nhớ được thứ tự của 52 quân bài mà không mắc lỗi nào. Tới giờ, tôi vẫn còn nhớ như in cảm xúc của mình khi ấy. Đó không chỉ là thành tích mà còn là nguồn cảm hứng. Tôi chưa từng cảm thấy như vậy bao giờ. Tôi say mê và tin chắc rằng mình sẽ không dừng lại ở đó. Trong một khoảng thời gian ngắn, với sự quyết tâm cao độ, tôi kiên trì mài mò, liên tiếp thử và sai. Cuối cùng tôi đã nhớ được không chỉ một

mà nhiều bộ bài chỉ sau một lần nhìn. Trong quá trình đó, tôi đã bắt đầu củng cố khả năng ghi nhớ của mình, hoàn thiện các chức năng của não bộ. Xuất phát điểm chính là óc sáng tạo.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: THỎA SỨC TƯỞNG TƯỢNG

Sau khi nỗ lực tìm ra con đường để sánh ngang với thành tích của Creighton Carvello và thật sự bắt tay tìm hiểu những điều kỳ diệu trong bộ não, tôi thấy mình ngày càng sáng tạo hơn. Càng chăm chỉ luyện trí não, tôi càng có nhiều ý tưởng với các liên kết đến từ khắp mọi nơi. Trọng tâm của hệ thống rèn luyện trí nhớ (mà tôi sẽ hướng dẫn bạn trong những chương

sau) nằm ở quá trình chuyển đổi các quân bài thành những hình ảnh trong tâm tưởng. Mới đầu, quá trình này diễn ra rất chậm nhưng sau một thời gian, hàng loạt suy nghĩ, hình ảnh bỗng nhiên nảy ra trong đầu tôi dễ dàng và đều đặn. Tôi nhanh chóng áp dụng phương pháp tương tự để ghi nhớ nhiều dãy số khổng lồ, những danh sách từ dài ngoằng, hàng trăm số nhị phân, nhớ tên và khuôn mặt, số điện thoại, sự kiện và số liệu, thơ ca và nhiều thứ nữa. Tôi tin rằng rèn luyện trí nhớ đã giải phóng trí sáng tạo của tôi - nó đã bị kìm hãm trong suốt những năm tháng tôi bị bắt phải ngồi ngoan và tập trung ở trường. Bỗng nhiên, trí óc của tôi được giải phóng!



03

TRÍ NHỚ VÀ SÁNG TẠO

Thật khó tin khi nói rằng việc rèn luyện trí nhớ đã thay đổi hoàn toàn trí não của tôi. Nhưng quả thật, trí nhớ liên quan chặt chẽ với khả năng sáng tạo và các chức năng khác. Bạn sẽ sớm nhận ra lời khẳng định trên không hề phóng đại. Quá trình rèn luyện trí nhớ tiêu tốn nhiều năng lượng của trí tưởng tượng. Để nhớ được một loạt dữ kiện không liên quan đến nhau chẳng hạn

như thứ tự quân bài, tôi phải mã hóa chúng bằng hình ảnh. Bằng cách đó, những mẫu thông tin rời rạc có thể liên kết với nhau. Tôi còn nhận ra quá trình sử dụng trí tưởng tượng kích hoạt hàng loạt chức năng não bộ bao gồm logic và nhận thức không gian.

Một số người lo ngại rằng trí tưởng tượng của họ không đủ phong phú để rèn luyện trí nhớ.

Nếu bạn là một trong số họ thì hãy thôi ngay ý nghĩ ấy đi! Chẳng phải có những lúc bạn đang ngồi làm việc và tưởng tượng cực kỳ sinh động mình đang ở một nơi khác hay sao? Hay khi căng thẳng, chẳng phải bạn cũng tưởng tượng mình ở một nơi thanh

bình, thư giãn hay sao? Nếu để thời gian tưởng tượng kéo dài thêm, không biết chừng bạn còn có thể tạo ra cả một thế giới viễn tưởng chi tiết đến mức đáng ngạc nhiên ấy chứ. Tôi tin rằng tất cả chúng ta đều sở hữu trí tưởng tượng phong phú. Vấn đề là chúng ta thường bị áp đặt hoặc rơi vào hoàn cảnh phải đè nén trí tưởng tượng của mình. Yên tâm đi. Không bao giờ là quá muộn để khai phóng trí tưởng tượng của bạn.

Tôi có thể cam đoan điều đó. Bạn còn nhớ hồi nhỏ tôi thường bị thầy cô giáo trách mắng vì suốt ngày mơ mộng không? Họ đã làm mọi cách để trấn áp trí tưởng tượng của tôi. Tuy nhiên, bây

giờ, tôi đã hiểu xu hướng mơ mộng hồi đó là biểu hiện của tư duy sáng tạo. Tiềm năng đó có sẵn trong mỗi chúng ta, miễn là chúng ta học được cách khai phóng nó.

Những suy nghĩ tưởng tượng đến với tôi một cách tự nhiên, thậm chí giờ đây nhanh và dễ dàng hơn bao giờ hết. Nếu bạn chưa thấy thế thì tôi chắc rằng những bài tập thực hành và những lời khuyên, mẹo nhỏ trong cuốn sách này sẽ giúp bạn khai phá trí tưởng tượng theo cách này hay cách khác. Càng luyện tập tưởng tượng theo lời khuyên của tôi thì bạn càng dễ tư duy sáng tạo, dễ nảy ra hình ảnh, ý tưởng trong suốt cuộc đời. Một khi trí tưởng tượng của

bạn phong phú hơn thì sức mạnh não bộ của bạn, bao gồm cả trí nhớ, cũng trở nên mạnh mẽ hơn. Bạn sẽ thấy mình tư duy nhanh hơn và có thể quyết định mọi thứ sáng suốt hơn, từ mặc gì, nhớ một bộ bài cho đến làm cách nào để bán hàng hiệu quả. Tất cả những gì bạn cần làm là thả lỏng cơ thể và để trí tưởng tượng tự do bay bổng.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: VÌ SAO TÔI LÀ KẺ HAY MƠ MỘNG?

Đây là một sự việc có thật xảy ra tại một ga tàu vào ngày 24 tháng 4 năm 1958. Người mẹ trẻ cùng hai đứa con đi thăm bà dì ở vùng bờ biển phía nam nước Anh đang đợi tàu hỏa ở St

Leonards-on-Sea để về nhà. Lúc đó, người mẹ muốn mua một tờ tạp chí để đọc trên tàu và giao cho cậu con trai bé bỏng giữ xe đẩy của cậu em trai 8 tháng tuổi đang vui vẻ nằm bên trong. Khi người mẹ bước vào sạp báo, một con tàu rời ga và tiến vào đường hầm. Đúng lúc đó, cậu anh trai cũng muốn đọc gì đó khi ngồi trên tàu đã bỏ lại chiếc xe đẩy và chạy theo mẹ.

Khi con tàu rời ga, chiếc xe đẩy bắt đầu di chuyển, trượt tới con dốc ở ga và lao đi nhanh chóng. Khi trượt xuống dốc, chiếc xe đẩy đâm vào phần đuôi của con tàu và bị kéo theo. Khi ấy, người mẹ nghe thấy tiếng huyên náo ở ngoài nên vội vàng chạy ra và

hét lên kinh hãi khi thấy đứa con đang bị tàu kéo đi. Cô sợ rằng đứa bé sẽ không sống nổi.

Tôi chính là đứa bé đó. Tôi vẫn sống như một phép màu để kể lại câu chuyện. Cục u trên trán là vết tích duy nhất sau những gì đã xảy ra. Tôi tin rằng chính cục u đó đã quyết định toàn bộ phần đời còn lại của tôi, bởi sự kiện đó có thể giải thích cho những vấn đề về khả năng tập trung mà tôi gặp phải khi còn nhỏ. Nếu quả thật là như vậy thì tôi thấy biết ơn nó vô cùng. Nếu ngày xưa không có thiên hướng mơ mộng thì chắc hẳn tôi đã không thể phát hiện ra trí nhớ hoàn hảo của mình như bây giờ.

BÀI TẬP 2: HÌNH DUNG BẰNG CÁC GIÁC QUAN

Bài tập này giúp bạn khơi gợi trí tưởng tượng, từ đó có thể làm quen với cách tạo ra những liên kết mới lạ - không chỉ bằng hình ảnh trực quan mà còn bằng tất cả giác quan (đây là yếu tố quan trọng để lưu trữ thông tin). Nếu được, hãy thực hành mỗi ngày cho đến khi tự tin rằng mình có thể tạo ra những liên kết sống động, thú vị giữa những thứ ban đầu tưởng chừng không liên quan. Sau khi đọc xong hướng dẫn, hãy nhắm mắt lại để tưởng tượng tốt hơn!

CẢNH 1

Hình dung bạn đang cầm một quả bóng. Nó có mùi nước cam tươi vừa mới vắt. Dành vài phút để sinh động hóa hai ý nghĩ đó. Bây giờ hãy tưởng tượng, khi cầm quả bóng bạn có cảm giác như cầm một miếng thạch. Quả bóng kêu tích tắc như đồng hồ và có vị socola. Đừng vội. Hãy chìm đắm trong hình ảnh đó ít nhất 5 phút, khiến nó trở nên sinh động nhất có thể. Nếu đầu óc bạn bị phân tâm, hãy quay trở lại cảm giác đầu tiên lúc cầm quả bóng.

CẢNH 2

Sau khi đã hoàn toàn đắm chìm trong cảnh 1, hãy chuyển sang cảnh 2.

Tưởng tượng một con voi màu vàng có đốm màu hồng. Con voi kêu meo meo như mèo, có mùi gừng, sờ vào có cảm giác như gai đâm tê buốt và có hương thơm của hạt cà phê mới rang. Một lần nữa dành ít nhất 5 phút để khiến tất cả những ý nghĩ đó trở nên sống động. Khi bạn sẵn sàng, hãy kiểm tra bằng cách nhớ lại những đặc điểm kỳ lạ của quả bóng và con voi. Bạn tưởng tượng càng chi tiết thì càng dễ nhớ lại những đặc điểm đó.



04

SỨC MẠNH CỦA LIÊN KẾT

Hy vọng rằng bài tập ở Chương 3 đã giúp bạn nhận ra mình có khả năng liên kết những chủ đề hay khái niệm không liên quan đến nhau, bằng cách vận dụng các giác quan. Đây là bước đầu tiên để đạt tới trí nhớ hoàn hảo. Tuy vậy, để phát huy tối đa bước này, bạn cần tạo ra liên kết càng mạnh càng nhanh càng tốt. May thay, bộ não là một động cơ mạnh mẽ luôn muốn tạo

ra liên kết và đẩy nhanh tốc độ. Vấn đề then chốt không nằm ở não mà nằm ở những “kẻ ngoại đạo” không cho bạn thỏa sức suy nghĩ, gây khó khăn trong lúc thực hiện liên kết, khiến bạn vấp vấp hết lần này lượt khác.

Nếu bạn thấy khả năng suy nghĩ tự do và sáng tạo đang bị kìm hãm thì hãy học cách mặc kệ nó. Đừng cố giảm tốc độ liên kết hay cố xóa bỏ âm thanh nhiễu loạn trong tâm trí, cũng đừng tìm cách phân tích xem các liên kết có hợp lý không. Hãy tin tưởng và để sức mạnh thuần túy của các liên kết “làm việc”.

Tôi tin là ở một phương diện nào đó, chúng ta được lập trình để phân loại

các trải nghiệm vào những danh mục nhất định. Nếu tôi nói từ “dâu tây”, tôi đoán trong đầu bạn sẽ hiện ra hình ảnh một quả dâu tây. Chính nó - múp míp và đỏ rực với phần cuống màu xanh. Nhưng nếu bạn thả lỏng tâm trí, điều gì sẽ xảy ra? Hình ảnh quả dâu tây vẫn ở đó, và bạn có thể ném được một chút vị nữa nhỉ? Hay có thể ngửi được mùi của nó? Vỏ ngoài quả dâu có những chấm trắng hay nhẵn bóng? Quả dâu tây đang ở trên cây hay nằm trong bát với nhiều quả dâu khác? Nếu bạn để tâm trí đi xa hơn, khả năng cao là những liên kết sẽ mở rộng và phong phú hơn. Hình ảnh sẽ ngày càng sinh động. Có thể bạn sẽ nhớ đến buổi đi picnic nào đó và ăn dâu tây. Bạn đi với

một người bạn chẳng? Quả dâu tây được chấm với socola hay ăn với kem? Người bạn đó mặc đồ gì? Hai bạn đã nói những gì? Tèn tén ten... đầu óc bạn lại chuyển qua chỗ khác. Những ký ức được khơi lại tạo ra một loạt liên kết mới cho đến khi bạn xa rời hẳn suy nghĩ ban đầu. Những hình ảnh cuối cùng bạn nhớ tới có thể chẳng liên quan gì đến dâu tây.

Tương tự ví dụ trên, nhà văn Pháp Marcel Proust đã viết một bộ tiểu thuyết mang tên *Remembrance of Things Past* (Đi tìm thời gian đã mất) xoay quanh dòng ký ức được gợi lên

từ vị bánh Madeleine nhúng trà hoa
đoạn2.

Nói tóm lại, một khi bạn cho phép trí
tưởng tượng bay cao bay xa thì trí nhớ
sẽ dẫn bạn đến một nơi hoàn toàn mới
lạ. Mỗi lần bạn khai phóng trí tưởng
tượng của mình tức là bạn đã khai
phóng cả trí nhớ để tạo nên liên kết với
tốc độ ánh sáng, đồng thời đảm bảo
tính bền vững và độ chính xác tuyệt
vời. Tốc độ, tính chính xác, sự bền
vững trong liên kết đều là những yếu
tố quan trọng cấu thành nên trí nhớ
hoàn hảo.

2 Nguyên văn *linden tea* - là một loại thảo dược có lá
trông giống như lá bồ đề có tác dụng giảm căng thẳng,
lo âu. (BTV)



05

LIÊN KẾT ĐA CHIỀU

Ngoài độ nhanh - thậm chí là tức thì - mà liên kết có thể tạo ra thì từ liên kết tự do của bạn về trái dâu tây hay cụ thể hơn là từ bộ tiểu thuyết của Proust, chúng ta có thể thấy quá trình thiết lập liên kết không chỉ là một chiều. Đầu tiên, xúc cảm của bạn được khơi gợi. Trước khi nhớ từng chi tiết trong quá khứ, bạn sẽ nhớ cảm giác của mình lúc đó phải không. Bạn còn nhớ ngày đầu

tập đi xe đạp không? Khi nghĩ lại, điều đầu tiên dội vào tâm trí tôi là cảm giác vui sướng và một chút sợ hãi khi nhận ra mình phải tự giữ thăng bằng. Một khi xúc cảm tái hiện sống động kỷ niệm đó thì sẽ đến lượt các giác quan. Mùi hương có liên kết chặt chẽ với trí nhớ do hành khứu giác (olfactory bulb) - trung khu khứu giác - một phần não bộ liên hệ chặt chẽ với những ghi nhớ và học tập của não. Có thể thứ đầu tiên bạn nhớ là mùi hương xung quanh khi đạp xe, cũng có thể bạn sẽ nhớ âm thanh trước, tiếng gió vi vu bên tai chẳng hạn. Một ví dụ khác, hãy nghĩ đến một bản nhạc có thể khiến ký ức trở nên sống động hơn như thế nào (âm nhạc thường mang lại những hồi tưởng

giàu cảm xúc). Hoặc chính quang cảnh xung quanh lên tiếng đầu tiên khi bạn thấy cảnh vật hiện lên sắc nét, nhất là khi nó tươi sáng, sinh động hay kỳ lạ hơn bình thường.

Khi tôi dạy học viên cách thả lỏng tâm trí để tạo nên liên kết một cách tự do, tôi hỏi các em nghĩ thế nào về ngày đầu tiên đi học. Bạn cũng thử luôn đi. Có thể bạn chỉ nhớ mang máng khi đến trường và bắt gặp hình ảnh thầy cô chào đón, nhưng tôi cá rằng thứ chân thực nhất bạn nhớ chính là cảm giác. Lúc đó tôi hào hứng nhưng cũng rất sợ hãi. Đại loại là tôi muốn đi học nhưng còn miễn cưỡng vì không muốn ra khỏi vòng an toàn của ngôi nhà quen

thuộc. Ít nhất là ngày đầu tiên ở trường, tôi cảm thấy vui vẻ. Tôi cười suốt với mấy đứa bạn mới. Tiếp đến là những ký ức liên quan tới các giác quan. Tôi nhớ mùi đá dăm trộn với nhựa đường trên sân chơi, tiếng chuông réo gọi chúng tôi vào tiết học đầu tiên, thậm chí cả vị sữa ở trường - đậm đặc hơn, ngậy hơn sữa ở nhà. Tôi nhớ cảm giác lạnh buốt khi chạm vào chai sữa và nhớ tường tận đến cả chiếc ống hút sữa trơn dài màu xanh da trời.

Nếu bạn có thể mài giũa khả năng tạo liên kết tự nhiên và sinh động hóa những sự kiện trong quá khứ bằng cách vận

và sáng tạo, trí não của bạn sẽ dễ dàng lưu trữ thông tin mới hơn, ngay lập tức, đáng nhớ và sinh động hơn. Ngoài ra, bạn có thể hình thành thói quen cho phép trí não tạo liên kết nhanh nhất và tin tưởng những liên kết đó. Liên kết tức thời đóng vai trò quan trọng trong quá trình rèn luyện trí nhớ, bởi những liên kết đầu tiên thường đáng tin cậy nhất. Tôi sẽ nhắc đi nhắc lại điều này trong cả cuốn sách.

BÀI TẬP 3: TRÍ NHỚ ĐƯỢC “VUI CHƠI THỎA THÍCH”

Từ ngữ kích thích trí nhớ. Hãy nhìn vào những từ dưới đây và xem chúng có giúp bạn liên tưởng đến

điều gì trong quá khứ không. Bạn chỉ cần lướt qua mỗi từ 1-2 giây.

Cố gắng không chỉnh sửa các liên kết ký ức. Sau đó, hãy tận dụng tối đa hình ảnh, suy nghĩ, cảm xúc và giác quan càng cụ thể càng tốt. Có thể chỉ mất vài giây hoặc vài phút. Sau đó hãy chuyển sang từ tiếp theo. Bài tập này giúp bạn làm quen với khái niệm liên kết tự do, đồng thời tạo điều kiện cho cả hình ảnh, cảm xúc và giác quan của bạn ủa về. Bạn sẽ sớm đạt được thành tích đáng nể về trí nhớ nếu luyện tập liên kết tự do thành thục.

MÈO CON
CẦU VỒNG
ĐỒ CHƠI
SINH NHẬT
KEM
TUYẾT
NHÀ THỜ
ĐỆM LÓT GHẾ
CÁT
MÓNG CHÂN

Bài tập trên sẽ giúp bạn hình thành thói quen hồi tưởng sự kiện và những suy nghĩ, cảm xúc đi kèm. Bạn cũng nên

cảm thấy thoải mái với tốc độ dội về của ký ức.

Làm những bài tập này giúp tôi nhớ lại hành trình cuộc đời. Tôi thấy mình ở những nơi khác nhau, với những người khác nhau, cảm xúc khác nhau và nghe, nhìn, chạm, nếm những thứ khác nhau. Những ký ức đó ập đến dày đặc và nhanh chóng như một chuyến tàu siêu tốc chạy vụt qua cuộc đời tôi.

Mong rằng bạn cũng cảm thấy như vậy.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: KÝ ỨC ĐẦU ĐỜI

Từ ngữ kích thích ký ức và mỗi khi tôi nghe thấy từ “cũ”, tôi lại thấy mình

chuyển dịch về những ký ức đầu đời. Lúc đó tôi khoảng 2 tuổi đang bán vào những thanh củi lắ lư theo nhịp củi đưa. Thậm chí tôi còn nhớ mẹ bảo rằng tôi như đang khởi động cơ giống như một võ sĩ trên võ đài. Điều đó luôn khiến tôi kinh ngạc, ký ức có thể ùa về nhiều thế nào và rõ ràng ra sao nếu được tự do đi vào những nơi sâu thẳm nhất.



06

CHUỖI LIÊN KẾT

Sau khi biết rằng bộ não có thể khiến hàng loạt ký ức sống lại ngay lập tức chỉ nhờ một từ đơn, bạn cần chuyển sang bước tiếp theo và quan sát mỗi liên kết được tạo ra giữa hai từ tưởng chừng không liên quan đến nhau. Chúng ta đã bàn về trí tưởng tượng và cách tận dụng ký ức của bạn để tạo ra liên kết. Nếu kết hợp hai yếu tố đó với nhau, bạn đã nắm bắt được mấu chốt

trong kỹ năng cơ bản nhất của nghệ thuật ghi nhớ.

Nếu không có điểm tham chiếu trong quá khứ, tôi tin rằng không thể tạo liên kết giữa hai khái niệm (dù là từ, vật, hành động hay thử gì đi nữa). Bạn đã học hỏi không ít trong quá khứ và giờ bạn cần vận dụng những gì đã học để tạo nên con đường dẫn từ thứ này đến thứ khác. Mọi điều trong cuộc sống đều ăn khớp với nhau như trò chơi ghép hình, bạn có thể lắp ghép từng miếng rời rạc. Cách hiệu quả nhất để tạo ra con đường kết nối là dùng ít miếng ghép nhất có thể và tìm ra liên kết hiển nhiên nhất từ những thứ có sẵn trong đầu bạn.

Ví dụ, tôi muốn nhớ hai từ bức tường và con gà. Tôi có vô số ký ức liên quan đến hai từ này và tôi phải tìm ra con đường liên kết ngắn nhất. Chẳng hạn:

Bức tường làm tôi nhớ đến album của Pink Floyd³, hay một bức tường mà tôi leo trèo hồi nhỏ hoặc bức tường mà tôi thường nhảy qua để trốn học,... Trong hàng loạt liên kết nảy ra nhanh chóng, xuất hiện một liên kết rõ ràng nhất: bài về từ hồi mẫu giáo *Humpty Dumpty* ngồi trên **bức tường**. Tìm ra rồi! nhân vật Humpty Dumpty có hình dạng là một quả trứng. Tôi dùng trí tưởng tượng hình dung một con gà để

³ The Wall (Bức tường) là album phòng thu thứ 11 của ban nhạc Pink Floyd. (BTV)

ra Humpty. Tôi khiến những liên kết trở nên sống động bằng cách nhớ về kỷ niệm ngồi một mình hát bài vè và tôi tự động thấy “hình ảnh mình hồi mẩu giáo” cười khúc khích trước hình ảnh con gà đẻ ra Humpty. Hình ảnh này có thể không xảy ra trong quá khứ thật nhưng hình ảnh tôi hồi mẩu giáo và bài vè đã đủ liên quan để tạo ra một khung cảnh hợp lý cho phản xạ cười khúc khích của tôi. Quá trình này thoạt nghe có vẻ tốn công và mất thời gian, nhưng thực ra nào tôi tạo ra liên kết đó gần như tức thì.

Một ví dụ khác: *chiếc bút và bát canh*. Bạn liên kết như thế nào để có thể nhớ cả hai? Với liên kết tự do và trí tưởng

tượng, tôi nghĩ ra những khả năng sau: sử dụng chiếc bút để khuấy canh (có thể bát canh chuyển màu khi hòa với mực nhỏ ra từ chiếc bút); dùng chiếc bút để vẽ hoa văn hay viết chữ gì đó lên bát canh đặc; đổ canh vào bút để lấy mực viết thư; dùng bút như ống hút để ăn canh;... Mặc dù những khả năng trên không hề liên quan đến quá khứ của tôi nhưng tất cả những liên kết đều được tạo ra từ trải nghiệm và hiểu biết về cả chiếc bút lẫn bát canh. Ký ức và liên kết không thể tách rời nhau.

Hãy tự mình thực hành nguyên tắc trên cho bài tập dưới đây. Mục tiêu là để bộ não được tự do tạo ra bất kỳ liên kết nào mà nó muốn, không bị điều gì cản

trở. Ở thời Beethoven, điện thoại chưa ra đời nhưng bạn vẫn có thể tưởng tượng nhà soạn nhạc gọi điện thoại cho người đại diện. Nếu thích những thứ liên quan đến âm thanh, bạn có thể tưởng tượng điện thoại của mình có nhạc chuông là bản giao hưởng số 5 của Beethoven. Tất cả những gì bạn phải làm là tạo điều kiện cho liên kết giữa hai từ nảy ra trong đầu nhanh nhất. Đừng cố tạo liên kết gì đó

quá kỳ quái hay ảo hơn mức cần thiết. Không cần phải bắt óc sáng tạo của bạn hoạt động quá công suất đâu. Khung cảnh tưởng tượng càng tự nhiên, càng logic thì hai bán cầu não càng có khả năng kết hợp ăn ý với

nhau và bộ não sẽ chấp nhận và ghi nhớ những liên kết bạn tạo ra.

BÀI TẬP 4: TẠO RA LIÊN KẾT

Hãy nắm bắt liên kết đầu tiên xảy ra khi nhìn vào những cặp từ dưới đây. Đừng cố thay đổi, chỉnh sửa các liên kết. Cứ để đầu óc tự do tìm con đường từ từ này đến từ khác. Khi hoàn thành, hãy che hàng chữ bên tay phải lại và xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu cặp từ. Nếu nhớ được 10 cặp trở lên, bạn có thể tự tin rằng các liên kết đó đã bắt đầu in sâu trong não. Hãy luyện tập cho tới khi bạn có thể nhớ lại hết 14 cặp từ.

XE BUÝT
CÁI BÀN
ĐÀN GHITA
MẮT CÁ CHÂN
NÚT CHAI
BEETHOVEN
HÒN BÌ
CON NGỔNG
DÂY CHUN
QUẢ CAM
CÁI BÚT
HOA CÚC
CAMERA
VÒNG TAY

MUỐI ĂN
MẶT TRĂNG
VỮA
KÍNH
NGỌN ĐUỐC
ĐIỆN THOẠI
NẾN
BONG BÓNG
CÁ MẬP
SÚNG TRƯỜNG
MÁI NHÀ
CON CHUỘT
GIÀY
LƯỢC

Sau khi hoàn thành bài tập, hãy tự ăn mừng. Bạn vừa thành thạo phương pháp cơ bản để ghi nhớ những thông tin không liên quan đến nhau. Nó có tên là Phương pháp Liên kết. Nếu có thể sử dụng phương pháp này để nhớ cặp từ thì bạn cũng có thể sử dụng nó để nhớ cả danh sách từ.



07

PHƯƠNG PHÁP LIÊN KẾT

5 từ đầu tiên trong bài kiểm tra số 1 là Violon, Hiệp sĩ, Va-li, Vòng cổ, Bóng tuyết. Chúng ta đã thống nhất về nguyên tắc: một thứ có thể liên kết với mọi thứ khác, và cách để nhớ một danh sách là tạo ra liên kết giữa chúng. Tưởng tượng bạn nghe thấy âm thanh du dương của tiếng đàn violon từ một hiệp sĩ. Bạn có thể mừng tượng anh ta đang phải vật lộn trong bộ áo giáp

công kênh để đặt cây đàn dưới cằm. Dưới chân anh ta là một chiếc va-li có màu sắc sặc sỡ, méo xẹo, cũ kỹ. Bạn mở va-li ra và thấy một chiếc vòng cổ bằng kim cương đắt tiền. Ánh nắng chiếu vào làm những viên kim cương sáng lấp lánh khiến bạn phải nheo mắt. Khi quay lại, bạn bị một quả bóng tuyết ném trúng má - bạn cảm nhận được cảm giác lạnh như băng của tuyết khi nó tiếp xúc với da bạn. Hãy nhớ rằng càng chăm chỉ luyện tập sử dụng giác quan và phản xạ cảm xúc để tạo liên kết thì trí não của bạn càng thuần thục cách tạo ra chúng nhanh chóng hơn, đồng thời, những liên kết cũng trở nên dễ nhớ hơn.

Lặp đi lặp lại cảnh tượng ngắn ấy trong đầu, thêm thắt vài chi tiết nếu bạn thấy cần. Khi thực hiện thuần thục (tất nhiên những liên kết của tôi có thể không tạo được ấn tượng mạnh mẽ nhất cho bạn), bạn có thể nhắc lại danh sách từ theo chiều xuôi, thậm chí cả chiều ngược, chỉ đơn giản bằng cách nhớ lại câu chuyện. Nếu bạn có thể nhắc lại thứ tự của các từ theo cả hai chiều thì chứng tỏ danh sách đó đã thật sự in sâu và có tác động mạnh mẽ đến trí nhớ của bạn. Bây giờ, bạn có thể nhớ lại ngay lập tức 2 từ trước và sau từ Va-li mà không cần nhắm lại toàn bộ danh sách 5 từ không? Nếu bạn làm được thì chứng tỏ não bộ đã hoàn toàn tiếp nhận và tích hợp dữ liệu mới để

bạn có thể nhớ lại theo nhiều cách khác nhau. Khả năng ghi nhớ, diễn giải và thậm chí tái hiện thông tin khi cần đóng vai trò chủ chốt trong quá trình đánh giá kiến thức đã được tiếp thu.

Khi hướng dẫn Phương pháp Liên kết, tôi hỏi học viên: Các em nghĩ mình sẽ nhớ được danh sách 5 từ trong bao lâu? Phần lớn trả lời là chỉ nhớ được vài phút rồi quên sạch. Nhưng không lâu sau, các em ngạc nhiên nhận ra rằng sự thật không phải vậy. Phương pháp này công hiệu đến nỗi, các em thường nhớ danh sách từ lâu hơn 24 giờ. Tôi không chắc có thể nhớ được như thế nếu chỉ học thuộc lòng.

Chỉ mới có 5 từ mà thôi, hãy tăng thêm 2 từ nữa và áp dụng Phương pháp Liên kết vào 7 đồ vật sau đây: Con tàu, Lớp xe, Bưu kiện, Nút bấm, Bắp cải, Con chuột, Chiếc ủng.

Câu chuyện của tôi là: Tôi đang lênh đênh trên tàu ở một vùng biển thanh bình. Khi vào bờ, tôi thấy một chiếc lớp xe nằm trên cát. Tôi đẩy **lớp xe** lăn dọc bãi cát cho đến khi nó va vào một bưu kiện. Khi mở gói **bưu kiện** ra xem, tôi thấy một thiết bị với một nút bấm màu đỏ. Càng lúc tôi càng tò mò, tôi quyết định bấm cái nút đó, một cây bắp cải trồi lên thần kỳ từ dưới lớp cát. Nằm trong cây **bắp cải** là một con chuột đang sợ hãi, vội vàng chạy biến

vào một chiếc ủng bị vút chổng chơ xa xa ngoài bãi biển.

Điều tôi thấy thú vị nhất là trong khi học thuộc lòng có thể khiến ta tốn thời gian và thường không mang lại kết quả như ý thì học bằng Phương pháp Liên kết lại rất nhanh (mất bao lâu để hình thành một câu chuyện? 30 hay 40 giây nhỉ?) và khả năng nhớ lại thường rất mỹ mãn. Tất cả đều do ngữ cảnh. Phương pháp Liên kết gắn ý nghĩa vào những mẫu thông tin rời rạc. Chúng được đưa vào ngữ cảnh nhất định gắn với thế giới thực cùng với một chút logic và sẽ trở nên dễ nhớ hơn.

Chiêu trò đánh lừa bộ não.

Tôi nghĩ ngôi thứ nhất cũng rất quan trọng. Bằng cách đưa bản thân vào câu chuyện (bạn không tưởng tượng tôi lên đèn trên tàu mà chính là bạn), bạn có thể đánh lừa bộ não của mình rằng trải nghiệm đó thật sự đã xảy ra.

Tuy vậy, chỉ có thể đánh lừa bộ não nếu bạn khiến những hình ảnh trở nên tự nhiên nhất có thể, tức là phải sử dụng toàn bộ giác quan. Bạn có thể thấy gì khi lên đèn trên tàu? Bạn nghe thấy gì khi tiến vào bờ? Bạn có ngửi thấy mùi cao su khi lốp xe bị phơi ngoài nắng không? Vỏ bọc bưu kiện màu gì? Khi chạy dọc bờ biển để đuổi theo chiếc lốp, bạn cảm thấy cát dưới

chân như thế nào? Liên kết tạo ra càng tự nhiên thì càng dễ hồi tưởng.

Một lý do khác giải thích cho tác dụng của ngôi thứ nhất, nếu bạn tham gia vào câu chuyện, bạn sẽ nảy sinh cảm xúc gắn với những tình tiết trong chuyện, chẳng hạn bạn có thể cảm thấy thư giãn và thỏa mãn khi lênh đènh trên biển. Có thể bạn đã hốt hoảng, lo lắng chút xíu khi chiếc lốp xe tuột khỏi tay, hồi hộp khi nhấn nút màu đỏ. Một điều thú vị là não bộ không thể phân biệt giữa sự thật và tưởng tượng. Chỉ có “bạn” - thực thể có ý thức - mới biết được đâu là sự thật. Đánh lừa não bộ không khó chút nào.

Sức mạnh của tạo hình ảnh.

Trong những năm qua, nhiều người đến gặp tôi và nói rằng họ sợ những phương pháp này sẽ vô dụng với họ, chỉ vì họ không tin mình có đủ óc sáng tạo để khiến những hình ảnh đó in sâu vào não. Tuy vậy, một điều hết sức quan trọng cần nhớ là những gì bạn tưởng tượng chỉ nên nằm trong giới hạn có thể xảy ra hoặc ít nhất phải có một chút logic, sáng tạo nhưng không hão huyền. Những hình ảnh có thể kỳ lạ hoặc khác thường nhưng theo lý thuyết là hoàn toàn khả thi. Hãy nhớ lại hình ảnh chiếc bút và bát canh ở Chương 6. Tôi thừa nhận ít ai sử dụng bút để khuấy canh hay sử dụng canh

làm mực cho bút. Nhưng nó hoàn toàn có thể xảy ra. Tương tự, bạn còn nhớ Beethoven và điện thoại di động chứ? Tất nhiên Beethoven không thể có điện thoại, nhưng nếu có thì khả năng cao là ông sẽ dùng nó để gọi cho người đại diện. Mỗi khung cảnh đều luôn có logic, bạn phải sáng tạo, nhưng không phải theo kiểu hoang tưởng.

Tôi mong lời thú nhận sau có thể giúp bạn yên tâm. Dù ghi nhớ bằng liên kết đã trở thành bản năng của tôi nhưng những hình ảnh tôi nghĩ ra không phải lúc nào cũng chần chu đến từng chi tiết. Đôi khi, chỉ là những phác họa đơn sơ với hình hài và màu sắc thích hợp, thỉnh thoảng lại như hoạt hình. Chắc

chấn, tôi không thể tạo ra những hình ảnh hoàn hảo không tì vết. Những ý tưởng, quang cảnh, hình ảnh nảy ra chỉ vừa đủ để tạo ra liên kết. Tuy vậy, ở thời điểm hiện tại, nếu bạn mới bắt đầu thì lời khuyên của tôi là bạn nên trau chuốt hình ảnh của mình hết mức có thể. Chỉ khi bạn thật sự thoải mái và tự tin thực hành thì hãy bỏ qua công đoạn đó.

Trở thành người kể chuyện.

Có một khía cạnh khác của Phương pháp Liên kết mà tôi chưa đề cập nhiều, đó là thứ tự. Trong bài kiểm tra đầu vào, tôi đã yêu cầu bạn ghi nhớ không chỉ từ mà cả thứ tự xuất hiện của từ. Bạn bị trừ điểm nếu không sắp

xếp chúng theo thứ tự chính xác. Cách dễ nhất để làm được là tạo ra một câu chuyện, lần lượt đưa tất cả các từ trong danh sách vào câu chuyện đó. Mọi câu chuyện, đều phải đi theo mạch logic của nó, qua đó củng cố thứ tự của các đồ vật bởi thứ tự xuất hiện của chúng có Ý nghĩa nhất định với toàn bộ ngữ cảnh. Khi bạn nhớ lại câu chuyện và đi theo mạch chuyện một cách logic từ cảnh này sang cảnh kia, bạn cũng sẽ nhớ tất cả đồ vật theo đúng thứ tự. Hãy làm bài tập tiếp theo để hiểu hơn về cách thức tiến hành phương pháp này. Nếu bạn không nhớ ra bất kỳ từ nào trong danh sách thì những liên kết bạn tạo ra trong câu chuyện vẫn chưa đủ chắc chắn. Hãy thử lại nhé.

BÀI TẬP 5: NHỚ BẰNG CÂU CHUYỆN

Trong bài tập này, hãy sử dụng Phương pháp Liên kết để tạo ra một câu chuyện giúp bạn nhớ 10 từ sau theo đúng thứ tự. Câu chuyện bạn nghĩ ra sẽ luôn hiệu quả cao hơn câu chuyện tôi nghĩ ra cho bạn. Vì vậy, tôi không đưa ra bất kỳ ví dụ mẫu nào. Không có giới hạn thời gian cho bài tập này, hãy lưu ý những liên kết nảy ra đầu tiên và nhanh nhất rất có thể là những liên kết mạnh mẽ nhất. Hãy để cho trí óc tư duy theo trực giác và sử dụng tất cả các giác quan. Sau khi hoàn thành câu chuyện, hãy che các từ lại và viết ra theo thứ tự

đúng. Nếu bạn không đạt điểm 10/10, chứng tỏ liên kết trong câu chuyện của bạn vẫn chưa đủ mạnh. Hãy quay lại và cải thiện những liên kết yếu trong chuỗi.

XE ĐẠP
MÁY TÍNH
CÁI THANG
CÁI GỐI
CAMERA
BOOMERANG⁴
BÁNH NGỌT
NHẬT KÝ
XÀ PHÒNG
HƯƠNG CAO CỎ

4 Vũ khí của thổ dân Úc ném ra bay tới đích rồi quay về chỗ người ném (BTV)



08

ĐÂY RỒI!

THÀNH CÔNG ĐẦU TIÊN CỦA TÔI

Tôi đã giải thích về tầm quan trọng của việc sử dụng liên kết và giờ tôi có thể bật mí cách giải mã phương pháp của Creighton Carvello. Tôi nhận ra cần thôi ngay trò lập danh sách rồi tìm kiếm câu trả lời ở đâu đó ngoài kia,

thay vào đó phải khai thác óc sáng tạo tuyệt vời đã luôn sục sôi trong tôi bấy lâu. Bạn cũng có trí sáng tạo tương tự và đó là lý do tôi biết rằng những phương pháp của tôi lại có thể giúp bạn biến đổi trí nhớ giống như tôi đã từng trải qua.

Làm sao tôi có thể nhớ được cả bộ bài? Đầu tiên, tôi tập trung nhìn vào từng quân bài để xem nó có gợi mở điều gì quen thuộc không, có thể là một vật hoặc một người nào đó đã xuất hiện trong cuộc đời tôi. Chẳng hạn, khi nhìn vào quân J cơ, khuôn mặt của hình người gợi liên tưởng tới bác tôi. Quân 5 bích giống một bàn tay chìa ra với bốn ngón tay và ngón cái. 10 rô nhắc

tôi nhớ tới cánh cửa đi vào nhà số 10 đường Downing⁵. Để nhớ những quân bài theo thứ tự, tôi liên kết người và vật, theo đúng cách để liên kết những từ không liên quan trong bài tập trước. Tôi tưởng tượng bác tôi (J cơ) dùng nắm đấm (5 bích) đập gõ cửa nhà số 10 (10 rô).

Tôi mất nhiều giờ đồng hồ để cho mỗi quân bài một nhận dạng khác nhau, tuy chậm nhưng chắc chắn. Tôi nghĩ ra câu chuyện: Bác tôi bay qua đám mây và bắn những quả cam từ một cái võng đang nhỏ giọt mật ong. Jack Nicklaus

⁵ Quân rô gợi nhớ đến tiền hoặc sự giàu có, số 10 đường Downing là dinh thự của Thủ tướng Anh. Địa chỉ trên cũng là gợi ý viết tắt cho quân bài 10 rô.

(golf thủ, tương ứng với quân K nhép) đang dùng máy hút bụi hút 2 con vịt (2 cơ, số 2 đại diện cho con vịt trong hệ thống hình-số và quân cơ làm tôi liên tưởng đến chiếc mỏ quặp nho nhỏ của 2 con vịt). Chúng đang phun phì phì vào một người tuyết (8 rô - người tuyết theo hệ thống hình-số là số 8 và tôi tưởng tượng cục đá xung quanh cổ nó là những viên kim cương). Sau khi kết thúc câu chuyện kiểu Alice ở xứ sở thần tiên lê thê này, tôi úp bộ bài xuống và sẵn sàng nhắc lại từng quân bài theo đúng thứ tự. Tôi đã nhớ đúng 41/52 quân bài theo thứ tự chính xác. Lần thử đầu tiên như thế cũng không tệ!

Khởi đầu khá suôn sẻ nhưng vẫn còn lỗi và bất chấp câu chuyện của tôi được vận dụng hiệu quả ra sao thì viễn cảnh sánh ngang với trí nhớ của Carvello vẫn ngoài tầm với. Ông ấy nhớ được một bộ bài trong 2 phút 59 giây, còn đối với tôi, tăng tốc độ nhớ, đặc biệt là khi phải chinh phục thử thách trong vòng không quá 3 phút dường như bất khả thi. Tuy vậy, tôi không nản chí. Tôi chắc chắn thành công hoàn mỹ đang ở rất gần. Những tiến bộ rõ rệt có thể đo lường được đã khiến tôi càng quyết tâm hoàn thiện hệ thống hơn cho đến khi tìm ra chiến lược ghi nhớ hoàn hảo.

Bộ mật mã Quân bài đầu tiên của tôi

Trong lúc tiếp tục thử nghiệm và luyện tập ghi nhớ quân bài bằng phương pháp kể chuyện, tôi nhận ra có thể liên kết tốt những chuỗi quân bài ngắn, nhưng sau đó sẽ gặp phải một liên kết yếu trong chuỗi và quên mất một quân bài. Sau đây là một số ví dụ mật mã quân bài từ những ngày đầu tiên và cách tôi nghĩ ra được những mật mã đó:

- Quân 6 rô/Máy bay (Số 6 trông giống hình động cơ phản lực nằm dưới cánh máy bay, bên cạnh đó đi bằng máy bay khá đắt đỏ, phù hợp với chất rô liên quan đến sự giàu có.)

- Quân 4 rô/Tiền (Tôi tưởng tượng quân bài này là tập hợp những đồng xu 1 bảng Anh nằm ngay ngắn trong hình vuông.)
- Quân 5 nhép/Con chó nhà tôi (Con chó của dì tôi tên Sally có chữ “S” trông giống số “5”. Chính nó đã tạo cho tôi động lực nuôi chó sau này. Tôi chọn chất nhép vì chất nhép giống hình vũ khí, liên tưởng đến việc con chó giống Jack Russell bắt chuột rất giỏi.)
- Quân 8 Cơ/Đám mây (Số “8” gợi cho tôi nhớ đến những đám mây màu trắng bông bênh và chất cơ đối với tôi cũng giống như đám mây.)

- Quân 4 bích/Xe ô tô của tôi (Số 4 chỉ 4 bánh còn chất bích nhắc tôi nhớ đến lốp xe.)
- Quân 3 bích/Khu rừng (Chất bích có hình cái cây và 3 trong tiếng Anh là “three”, vần với “tree” - cây.)

Logic mà tôi áp dụng cho mật mã quân bài thuộc một trong ba loại sau: con người và động vật; phương tiện giao thông; địa điểm. Tôi tạo mật mã cho quân bài bằng cách viết ra tất cả tên quân bài, quyết định mật mã cho mỗi quân bài và học theo cặp. Nghe có vẻ mất công ở một khía cạnh nào đó, tuy nhiên, dần dần những liên kết sẽ tự động tạo ra (ví dụ quân 7 rô là điệp

viên James Bond 007 trong tập phim *Diamonds are forever* (Kim cương vĩnh cửu) và 9 (tiếng Anh là nine) nhép là **Ni(nine)**ck (Nick Faldo - golf thủ) giúp đẩy nhanh toàn bộ quá trình. Bên cạnh đó, tôi cũng tự tin rằng khi thành thạo mật mã thì chúng sẽ đưa tôi tới gần hơn với mục tiêu sánh ngang (thậm chí là đánh bại) Carvello.

Tiếp đến, tôi sử dụng Phương pháp Liên kết, tạo ra câu chuyện bằng cách kết hợp các mật mã quân bài theo đúng thứ tự. Không khó để nhận ra có một số chuỗi thứ tự dễ nhớ hơn những chuỗi khác. Chẳng hạn, năm quân bài đầu tiên là 3 bích, 5 nhép, 4 rô, 6 rô và 8 cơ. Tôi tưởng tượng một khu rừng,

trong đó con chó nhà tôi đang sửa khi nhìn thấy tiền. Một chiếc máy bay đáp xuống để thu hồi lại số tiền và bay trở lại bầu trời, biến mất sau những đám mây. Câu chuyện có thứ tự và logic nên tôi có thể nhớ dễ dàng. Tuy vậy, bất kỳ thay đổi nhỏ nào trong chuỗi cũng có thể gây rắc rối.

Ví dụ thứ tự bị đổi thành 6 rô, 3 bích, 5 nhép, 8 cơ, 4 rô chẳng hạn. Lần này tôi tưởng tượng một chiếc máy bay bay vào rừng nơi con chó đang sửa. Tuy nhiên, giờ con chó lại phải bay vào đám mây trong đó có tiền. Liên kết giữa con chó và đám mây trở nên mong manh vì thiếu logic và trở thành mắt xích yếu trong chuỗi.

Tuy vậy, cố giữ logic không phải là vấn đề duy nhất. Tôi phải tiêu tốn nhiều năng lượng để liên tục tạo ra những bước chuyển cảnh. Chúng khiến tôi mệt mỏi, tốn thời gian và căng thẳng. Cuối cùng thì tôi cũng đến khoảnh khắc “Tìm ra rồi!” Đó là khi tôi hiểu rằng tất cả nguyên liệu được đưa vào đều đúng, nhưng phương pháp hoán vị lại sai. Tôi nhận ra thay vì bố trí những quân bài này vào những vị trí nhất định, tôi có thể sử dụng vị trí đã được định sẵn, sau đó, biến mỗi quân bài thành một đồ vật, động vật hay con người đặt vào các vị trí liên tiếp nhau trong khu vực định sẵn ban đầu. Bằng cách đó, miễn là các vị trí có thứ tự logic và liên kết giữa

mỗi quân bài với vị trí đủ mạnh thì tôi chắc chắn có thể nhớ được hoàn hảo. Và đó, chính là Chén Thánh trong hệ thống rèn luyện trí nhớ của tôi: “Phương pháp Hành trình”.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: CẢM GIÁC THÀNH CÔNG DÂNG TRÀO

Giây phút được khai sáng thật tuyệt vời. Bạn hẳn cũng đã trải qua thời điểm như vậy trong đời. Khi tôi nhận ra mình sai ở đâu và quan trọng hơn là biết cách sửa sai, trong tôi dâng trào cảm giác tự tin, giống như một nhà giả kim đã thành công khi biến những nguyên tố bình thường thành vàng. Đó là tất cả những động lực tôi

cần để luyện tập miệt mài, thử hết bộ bài này đến bộ bài khác cho đến khi trí nhớ của tôi đạt được thành tựu hơn cả Creighton Carvello. Tôi cho rằng chính niềm tin vào bản thân đã thay đổi tôi - chứ không chỉ là mật mã hay những bộ bài - và dạy tôi rằng có thể đạt được miễn là có ý chí và phương pháp. Nhà trường chưa từng dạy tôi như vậy.



09

THIẾT KẾ PHƯƠNG PHÁP HÀNH TRÌNH

Không quá khi nói Phương pháp Hành trình đã thay đổi cuộc đời tôi mặc dù trong giai đoạn đầu, nó vẫn còn nhiều khiếm khuyết. Sau khi được khai sáng, tôi thử nghiệm lý thuyết sắp đặt bằng cách vẽ ra một hành trình với 20 điểm dừng khác nhau. Tôi hiểu đó phải là hành trình quen thuộc với mình (tôi không muốn phải dành thời gian nghĩ

xem điểm đến tiếp theo là gì) và tôi cũng biết rằng phải tạo ra liên kết chặt chẽ giữa mật mã quân bài và điểm dừng trong hành trình. Hành trình đầu tiên của tôi là chuyến đi dạo quanh ngôi làng tôi sống. Đây là 5 điểm dừng đầu tiên:

ĐIỂM 1: Cổng trước

ĐIỂM 2: Nhà hàng xóm

ĐIỂM 3: Bến xe buýt

ĐIỂM 4: Cửa hàng

ĐIỂM 5: Bài đồ xe

Sau đó, tôi bắt đầu mà hóa lại những quân bài địa điểm thành đồ vật. Nếu không đổi, tôi sẽ phải cặp hai địa điểm

với nhau và chúng sẽ trở nên rối rắm. Chẳng hạn, quân 3 bích được đổi từ khu rừng sang khúc gỗ. Quân 8 cơ, trước kia là hình đám mây khá mơ hồ và khó nhớ, nay chuyển thành tôi (để nó tượng trưng cho tôi sẽ tạo ra một liên kết mạnh mẽ). Với một lộ trình có sẵn và mật mã đồ vật cụ thể cho từng quân bài, những gì tôi phải làm là tưởng tượng mỗi mật mã (quân bài) nằm ở vị trí tương ứng trong suốt hành trình.

Chẳng hạn, 5 quân bài đầu tiên tôi lật lên là 6 rô, 3 bích, 5 nhép, 8 cơ, 4 rô. Tôi nhớ chúng bằng cách sử dụng năm điểm dừng đầu tiên trong hành trình như sau:

- Tưởng tượng một chiếc máy bay (6 rô) đỗ ở trước cổng nhà tôi.
- Có một khúc gỗ (3 bích) dựng cạnh hàng rào của nhà hàng xóm.
- Ở bến xe buýt, con chó của tôi (5 nhép) nhảy tung tung lên sủa khi xe cộ đi qua.
- Vào cửa hàng, tôi (8 cơ) mua một tờ báo.
- Ở khu vực đỗ xe có một cục tiền (4 rô) nằm giữa bãi trống.

Lần này, tôi không bị nhầm lẫn về thứ tự bởi hành trình đã cung cấp thứ tự sẵn rồi. Tôi thử nhớ 20 quân bài và không hề mắc lỗi. Tôi tiếp tục mở rộng

phạm vi: kéo dài lộ trình từ cổng nhà qua ngôi làng rồi đi quanh quán rượu, băng qua sân bóng, trên con đường đẹp để nhìn ra sân chơi bowling ngoài trời, cho đến khi hành trình của tôi đủ 52 chặng, đúng với số quân bài của một bộ bài.

Sau vài lần thực hành chuyến đi qua 52 chặng trong đầu mà không phải nhớ thêm bất kỳ điều gì khác, đã đến lúc tôi thử thách với toàn bộ bộ bài. Liệu chiến lược đầy hứa hẹn của tôi có chinh phục được thử thách cực đại này? Thật tuyệt vời! Tôi đã nhớ tất cả 52 quân bài một cách hoàn hảo trong khoảng 10 phút. Vào lúc đó, tôi biết rằng mình có thể vượt qua được thử

thách 2 phút 59 giây của Creighton Carvello. Vấn đề chỉ là sớm hay muộn mà thôi.

Vượt qua chướng ngại: Những bóng ma trên đường.

Dù Phương pháp Hành trình là lựa chọn hoàn hảo cho việc ghi nhớ một bộ bài nhưng tôi nhận ra một số liên kết mình tạo ra mạnh mẽ đến nỗi khi thử làm lại, tôi bắt gặp hình ảnh “kép” ma quái từ những chuỗi quân bài trước và bộ não bị bối rối không biết hình ảnh nào mới đúng cho chuỗi này. Câu trả lời hết sức đơn giản: tôi cần nhiều hơn một hành trình. Tôi vạch ra 6 hành trình cùng lúc, xoay vòng chúng để khi dừng lại hành trình mà tôi đã dừng

trước đó, trí nhớ của tôi về những quân bài lần trước đã phai nhạt rồi.

Cảnh vật của hành trình phải đủ quen thuộc, kích thích và thú vị để tôi có thể nhớ mà không gặp bất kỳ khó khăn nào. Tôi rất thích chơi golf nên những lựa chọn đầu tiên là một vài sân golf yêu thích. Ngoài ra còn có ngôi nhà của tôi (hành trình trong nhà cũng hiệu quả không kém miễn là lộ trình các chặng hợp logic và dễ nhớ) cùng với thị trấn, ngôi làng tôi sinh sống.

Qua quá trình lựa chọn nhờ phép thử và sai, tôi lọc ra các hành trình không hiệu quả. Chẳng hạn, nếu các chặng của hành trình quá tương đồng thì tôi sẽ không nhớ nổi. Tôi vạch ra một

hành trình gồm 52 cửa hàng trong thị trấn nhưng việc này không hiệu quả vì tôi phải cố nhớ thứ tự của các cửa hàng, đồng thời cũng khó phân biệt cửa hàng này với cửa hàng kia. Tôi nhanh chóng rút ra kết luận, yếu tố quyết định một hành trình hiệu quả nằm ở tính đa dạng, khác biệt giữa các chặng cũng như cách tôi tương tác với các chặng đó. Nếu tôi vạch ra một hành trình quanh thị trấn, tôi sẽ phải dùng nhiều cách để đi vào trong hoặc xung quanh điểm dừng. Tôi phải đi vào và đi ra khỏi các tòa nhà, phải trèo qua các bức tường hay lội qua các con sông, con suối. Tôi có thể nhảy vào bất điện thoại hoặc dừng trước nhà hàng xem thực đơn, sau đó, đi lang thang

chiêm ngưỡng tượng đài trong thị trấn,... Hành trình phải thú vị mới in sâu vào trí óc tôi một cách dễ dàng. Sau khi đã luyện tập ghi nhớ vài lần, tôi không còn bận tâm đến việc hồi tưởng từng chặng nữa vì tôi có thể đi như một cái máy và dùng từng chặng làm nơi lưu giữ thông tin cần nhớ.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: ĐỐI PHÓ VỚI VẤN ĐỀ THAY ĐỔI VỊ TRÍ

Mọi người thường hỏi tôi có hay cập nhật các hành trình theo đúng những thay đổi trong cảnh quan ngoài đời thực không. Câu trả lời là không. Một khi các hành trình đã được cố định trong đầu thì trí não sẽ lập trình một

con đường tự động dẫn tôi từ chặng này qua chặng khác. Cập nhật, sửa đổi sẽ tạo ra gián đoạn. Thậm chí, tôi còn tránh quay về những con đường ngày xưa. Tôi không muốn biết có cửa hàng nào sập tiệm và chuyển sang làm gì khác không, nhà nào bị dỡ bỏ hay bớt điện thoại nào bị di dời hay không. Tôi thích nhớ và vận dụng những hành trình y như ban đầu hơn là thay đổi.

Khắc phục khó khăn: Những quân bài đạt tiêu chuẩn.

Trong hệ thống của tôi còn một vấn đề chưa được giải quyết triệt để đó là một số mật mã quân bài khá khó nhớ khiến tôi thường xuyên quên. Tôi nhận ra quân bài tượng trưng cho người dễ nhớ

hơn quân bài tượng trưng cho đồ vật. Con người có thể tương tác với điểm dừng trong hành trình. Con người có hành động, cảm xúc, có thể biến cảnh tượng vô thực trở nên phiền toái, vui tươi, hài hước,... Nhờ đưa cảm xúc vào quá trình ghi nhớ, thông tin ngay lập tức trở nên dễ nhớ hơn. Đã đến lúc tôi phải chuyển tất cả mật mã quân bài thành dạng người (và một số loài động vật tôi yêu thích).

Bạn còn nhớ quân 3 bích không? Đầu tiên, tôi gán mật mã khu rừng cho nó, sau đó là khúc gỗ và ở giai đoạn chỉnh sửa cuối cùng, nó trở thành anh Malcolm, người từng bán củi cho tôi. Quân 6 rô trước là máy bay giờ trở

thành Tim, anh ấy từng làm cho một hãng hàng không. Tôi bắt đầu làm việc cật lực để hoàn thiện mật mã cho đến khi có được danh sách các nhân vật tôi ấn tượng sâu sắc. Không phải ai trong đó tôi cũng quen, có cả những người nổi tiếng. Chẳng hạn, quân 3 cơ tượng trưng cho nhóm Beverley Sisters (nhóm nhạc thập niên 1950-1960) hay quân K nhép không còn là Jack Nicklaus nữa mà là Adolf Hitler (chất nhép khiến tôi liên tưởng tới những kẻ độc tài). 30 năm trôi qua, giờ đây khi đã tinh thông lộ trình với những mật mã quân bài dễ nhớ nằm ở đúng vị trí, tôi rất hiếm khi thay đổi chúng vì thấy không cần thiết. Có một quân bài vô cùng đặc biệt bởi nó chưa từng bị thay

đôi - quân 5 nhép tượng trưng cho chú
chó ngày xưa của dì tôi.



10

VẬN DỤNG PHƯƠNG PHÁP HÀNH TRÌNH

Để nhớ tất cả hoạt động đã làm ngày hôm qua, nếu giống tôi, bạn sẽ đi từ thời điểm bắt đầu ngày mới và tự mình “đi dạo” qua các địa điểm để hồi tưởng mình đã làm gì ở đó. Nếu tôi hỏi bữa trưa hôm qua bạn ăn gì, bạn sẽ bắt gặp hình ảnh đồ ăn trưa ngay bên cạnh. Có thể bạn đang ở bàn ăn trong bếp, ở cơ

quan hay trong một quán cà phê, một nhà hàng. Kể cả khi ăn trên đường thì bạn cũng hình dung ra cảnh mình đang vừa đi vừa nhai. Từ điểm quy chiếu này - dù là gì đi nữa - bạn sẽ tua ngược lại và nhớ xem lúc đó mình đang ăn gì. Xong!

Địa điểm là mỏ neo của ký ức, là điểm quy chiếu mà từ đó, ta hình dung lại quá khứ. Tôi cho rằng nếu không có những điểm đó, quá trình suy nghĩ của chúng ta và cách chúng ta nắm bắt ký ức sẽ trở nên vô cùng hỗn loạn và bất khả thi. Nếu phải mô tả tóm tắt cuộc đời mình, tôi sẽ phác họa những chặng đường tôi đi qua nơi mình sinh sống. Bật mí với các bạn kinh nghiệm về

giáo dục, điều đầu tiên tôi nhớ là hình ảnh những ngôi trường mình theo học. Đối với sự nghiệp, tôi bắt đầu hình dung những tòa nhà mình từng làm việc.

3 yếu tố quan trọng nhất để phát triển một trí nhớ hiệu quả là Liên kết (Association), Địa điểm (Location) và Tưởng tượng (Imagination) (hãy nghĩ đến Muhammad Ali để nhớ 3 yếu tố này). Sau khi vạch ra Phương pháp Hành trình, cuối cùng tôi cũng có được giải pháp tối ưu để vượt qua thử thách nhớ bài như Creighton Carvello.

Phương pháp đó như thế nào?

Tôi đã kể cho bạn về cách áp dụng Phương pháp Hành trình để nhớ bộ bài đầu tiên. Để giúp bạn tự vận dụng nó, tôi sẽ dẫn bạn đi qua quá trình tư duy như tôi đã vận dụng hành trình 7 chặng ngắn ngủi trong một ngôi nhà bình thường để nhớ danh sách đồ vật.

Dưới đây là 7 chặng đầu tiên trong hành trình ngôi nhà của tôi:

CHẶNG 1 Cửa sổ phòng ngủ

CHẶNG 2 Bàn cạnh giường

CHẶNG 3 Chiếu nghỉ cầu thang

CHẶNG 4 Phòng tắm

CHẶNG 5 Tủ quần áo

CHẶNG 6 Phòng khách

CHẶNG 7 Nhà bếp

Đầu tiên, hãy hình dung bạn đang đi qua một hành trình với những bước đi logic. Nếu lộ trình đó không giống nhà bạn, cũng đừng lo, sau này bạn có thể thay đổi hành trình để phù hợp với nhà mình. Bây giờ, hãy học thuộc lộ trình này để có thể di chuyển dễ dàng cả chiều xuôi lẫn chiều ngược. Một khi, tự tin mình có thể làm được thì bạn đã sẵn sàng sử dụng hành trình đó làm mỏ neo để neo giữ các từ trong danh sách. Tôi nhắc lại: Con người dễ lưu vào các chặng của hành trình hơn đồ vật, nhưng đồ vật chính là những con chuột bạch hữu hiệu để bạn làm quen với các

phương pháp. (Trong cuộc sống thường nhật, bạn thường có xu hướng muốn nhớ đồ vật hơn, theo dạng danh sách mua sắm hay danh sách quà tặng dịp sinh nhật.)

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: TẤT CẢ LÀ NHỜ NGƯỜI HY LẠP!

Trước đây, tôi từng rút ra kết luận Hành trình là phương pháp hữu hiệu nhất để ghi nhớ nhiều thông tin, tôi tưởng rằng mình đã tự phát triển hẳn một hệ thống mới. Vài năm sau, tôi mới biết phương pháp này đã tồn tại hàng nghìn năm trước. Từ xưa, những bậc lão thành đã dùng phương pháp kể chuyện cho con cháu nhằm gìn giữ

phong tục và văn hóa cổ. Hoá ra, do nguồn cung giấy viết khan hiếm nên người Hy Lạp cổ đại đã sử dụng “loci” (địa điểm) như một công cụ hỗ trợ trí nhớ từ rất lâu trước khi tôi phát hiện ra phương pháp đó! Vậy họ đã nghĩ ra hệ thống này bằng cách nào?

Câu chuyện kể rằng nhà thơ Hy Lạp cổ đại Simonides của thành Ceos (556-468 TCN) đã thoát chết trong gang tấc khi rời khỏi buổi yến tiệc ăn mừng để gặp hai chàng trai trẻ bên ngoài cung điện. Khi ra ngoài, Simonides không tìm thấy hai chàng trai đó nên đành quay lại bữa tiệc. Đúng lúc đó, một trận động đất xảy ra, cung điện bị sụp đổ, tất cả khách mời

bên trong đều tử vong. Sau đó, Simonides được yêu cầu xác minh danh tính của những người thiệt mạng và ông đã làm việc này bằng cách nhớ lại vị trí ngôi ở bàn của từng người. Các nhà sử học cho rằng đó chính là lúc hệ thống ghi nhớ loci ra đời. Từ đó về sau, các nhà diễn thuyết Hy Lạp cổ đại đã gán những chi tiết trong câu chuyện họ muốn kể với địa điểm nhất định theo lộ trình diễn ra trong đầu để nhớ câu chuyện theo đúng thứ tự.

Dù cảm thấy hơi sốc khi biết rằng mình không phải là người đầu tiên phát hiện ra hệ thống này nhưng tôi cũng yên tâm phần nào bởi nếu Phương pháp Hành trình đủ hữu dụng

cho người Hy Lạp cổ đại thì tôi hẳn đã tìm ra được một kho báu rồi.

Tôi khuyên bạn đừng đổ quá nhiều công sức chỉ để nhớ các từ. Toàn bộ sự kỳ diệu của Phương pháp Hành trình nằm ở việc bạn gần như không tốn chút công sức nào. Bạn không cần phải cố gắng quá nhiều bởi trí tưởng tượng mạnh mẽ và kỹ năng tạo liên kết trong hành trình quen thuộc sẽ giúp bạn tự động nhớ các từ theo đúng thứ tự. Đừng quên nắm bắt ngay những liên kết nảy ra đầu tiên vì chúng rất có khả năng sẽ quay trở lại trong đầu bạn. Đây là những từ bạn cần phải nhớ:

LÔNG VŨ • MUÔNG CÀ PHÊ •
GHÊ XẾP • ỐC SÊN • Ô • HOA
HỒNG • VỒNG

CHẶNG 1

Cửa sổ phòng ngủ/Lông vũ.

Hình ảnh lướt qua đầu tôi là chiếc lông vũ màu trắng bay nhẹ nhàng theo đường zíc-zắc qua cửa sổ phòng ngủ. Hãy cố hợp lý hóa hình ảnh tưởng tượng để nhớ nó lâu hơn. Hãy nghĩ xem có lý do hợp lý nào khiến chiếc lông vũ bay qua cửa sổ không. Có thể là của một con chim vừa mới bay qua hay do gió thổi chiếc lông từ một tổ chim nào đó hoặc cũng có thể chiếc lông bay từ chiếc chăn lông hoặc gối

ra cửa sổ. Chọn một liên kết bạn cảm thấy tự nhiên và logic nhất.

CHẶNG 2

Bàn cạnh giường/Muỗng cà phê.

Ở chặng 2, tôi thấy một cái muỗng cà phê đặt trên bàn cạnh giường. Hình ảnh đó thật đơn điệu, dễ nhớ được lâu hơn, tôi buộc phải đặt câu hỏi tại sao nó lại ở đó. Có thể chiếc muỗng bị bỏ lại từ tách trà buổi sáng hoặc bị bỏ lại sau khi tôi uống thuốc tối qua chăng? Bạn còn nhớ việc vận dụng giác quan quan trọng như thế nào để khiến những liên kết trở nên chặt chẽ không? Tôi tưởng tượng mình liếm chiếc muỗng để xem mùi vị của nó có giúp tôi tìm

ra lý do nó ở đó và được dùng để làm gì không. Tôi hoàn toàn đắm mình vào khung cảnh đó.

CHẶNG 3

Chiếu nghỉ cầu thang/Ghế xếp.

Khi bước tới chiếu nghỉ, tôi thấy một chiếc ghế xếp đặt chắn lối đi. Nó màu gì? Khung ghế bằng gỗ hay kim loại, bề mặt ghế trơn nhẵn hay thô ráp? Bạn phải đi vòng qua ghế hay phải nhấc lên để chừa lối đi? Tôi còn tự hỏi tại sao nó lại nằm đó. Có ai đang đợi để cất ghế lên gác xếp chăng? Hay đứa trẻ nào đó định mang nó lên tầng chơi? Bạn có thể tưởng tượng mình đi né sang bên cạnh hoặc làm đổ ghế. Hãy nhớ rằng bạn là diễn viên chính của bộ

phim diễn ra trong bộ não của mình, vậy nên cứ cứ xử thật tự nhiên. Bạn có thể cảm thấy bức bối hay khó chịu khi bị chặn đường, tốt hơn hết, bạn nên vận dụng cảm xúc để khiến khung cảnh chân thật nhất. Càng nhập tâm, bạn càng dễ đánh lừa trí não rằng câu chuyện đã diễn ra ngoài đời thật.

CHẶNG 4

Phòng tắm/Ốc sên.

Chặng này khó hơn vì chúng chẳng hề liên quan đến nhau. May thay, đây cũng là cơ hội để bạn tạo liên kết như đã thực hành ở Chương 6. Bạn thấy ốc sên bò khắp bồn tắm, bò trên tường và trong bồn rửa mặt chứ? Hay bạn chỉ

thấy một con ốc sên duy nhất để lại vết nhầy màu bạc trên gạch lát sàn? Có thể chỉ còn một con ốc sên nhưng nó cực kỳ to thì sao? Tôi nhận thấy phóng đại kích cỡ không hề logic trong thực tế và cũng không cần thiết phải giao thêm việc cho bộ não, thế nên tôi chọn cái gì đó thật hơn (có lẽ là vết nhầy).

CHẶNG 5

Tử quần áo/Ô.

Trong hành trình của tôi, đã là tử thì đều phải được mở! Tôi mừng tượng hình ảnh mình kéo cửa tử và một chiếc ô màu đỏ tươi rơi ra ngoài. Màu sắc hết sức quan trọng trong quá trình ghi nhớ bởi nó giúp liên kết sống động hơn. Tôi cũng cố hình dung âm thanh chiếc

ô rơi bộp xuống sàn nhà. Tại sao chiếc ô là vật đầu tiên rơi ra khỏi tủ? Ô gấp lại hay vẫn mở? Nó là loại nhỏ tiện lợi hay là loại ô lớn có tay cầm dài? Ô này của ai? Bạn có nhặt nó lên và để lại vào tủ không?

CHẶNG 6

Phòng khách/Hoa hồng.

Căn phòng này thơm ngát mùi hoa hồng. Trên bàn cà phê là một bình hoa với những bông hồng vàng nở rộ. Bạn có thể tưởng tượng bất kỳ màu gì bạn thích. Tôi chọn màu vàng vì đó là màu của hạnh phúc. Đó cũng là cảm xúc mà người nhận hoa cảm thấy khi được tặng một bó hồng vàng. Họ được tặng

nhân dịp gì? Có phải là quà sinh nhật không?

CHẶNG 7

Nhà bếp/Võng.

Khi không thể phát huy mạnh mẽ giác quan nào trong một liên kết, tôi thường tự đặt bản thân vào hoàn cảnh đó. Tôi tưởng tượng ra một chiếc võng treo ở tay cầm chạn bếp, chắn lối đi ra cửa sau. Tôi nhảy vào võng nằm, hình dung mình đung đưa và va phải tủ lạnh.

Hành trình đã hoàn tất và bây giờ tôi cá là bạn có thể dễ dàng trả lời những câu hỏi sau (bạn chắc chắn sẽ tua lại

câu chuyện trong đầu cho đến khi có câu trả lời):

- Trong phòng tắm có gì?
- Hoa hồng nằm ở đâu?
- Đồ vật thứ tư trong danh sách là gì?
- Vật nào nằm giữa lông vũ và ốc sên?
- Bạn có thể nhắc lại cả 7 vật theo thứ tự không?

Hãy làm bài tập sau, xem kết luận ở cuối chương.

BÀI TẬP 6: HÀNH TRÌNH ĐẦU TIÊN CỦA BẠN

Đã đến lúc bạn kiểm nghiệm Phương pháp Hành trình. Lần này, tôi sẽ không gợi ý cho bạn nữa, bởi liên kết của chính bạn sẽ mạnh mẽ hơn liên kết tôi tạo cho bạn. Hãy tuân thủ các bước hướng dẫn sau và như mọi lần, đừng cố biến đổi những liên kết nảy ra đầu tiên mà hãy khiến chúng trở nên sinh động nhất có thể bằng cách vận dụng mọi giác quan.

1. Vạch ra một lộ trình xung quanh nhà bạn gồm 12 chặng. Nếu bạn đã dùng hết các vị trí trong nhà, hãy mở rộng hành trình ra vườn và ra

đường. Thứ nhất, đảm bảo hành trình phải logic. Chẳng hạn, đừng để chặng 1 là phòng ngủ, chặng 2 phòng bếp và chặng 3 là nhà tắm. Thứ hai, đừng quay lại căn phòng bạn đã đi ra. Viết các chặng ra nếu cách đó giúp bạn phát triển hành trình dễ dàng hơn.

2. Ôn lại hành trình của bạn nhiều lần cho đến khi có thể nhớ cả xuôi lẫn ngược mà không cần phải suy nghĩ. Thực hành đi qua từng chặng trong hành trình ở ngoài đời thật một vài lần cũng có thể giúp ích đáng kể.
3. Một khi đã nắm rõ hành trình, hãy áp dụng Phương pháp Hành trình

để ghi nhớ danh sách 12 vật sau theo thứ tự đúng. Hãy mở toang trí tưởng tượng sinh động, đồng thời sử dụng cả logic, óc sáng tạo, giác quan và cảm xúc. Khi bước đi qua hành trình, cố gắng không nhìn lại danh sách từ. Hãy tin tưởng sức mạnh não bộ của bạn và tin rằng hành trình của bạn sẽ lưu giữ tốt các vật đó theo thứ tự. Mất bao nhiêu thời gian tùy ý bạn nhưng thường chỉ vài phút là đủ.

BÁNH NGỌT • CON NGỰA • TỜ
BÁO • CÁI ẤM • CÁI ROI • ĐẠI
BÁC • QUẢ CHUỐI • ĐIỆN THOẠI

BÀN • ELVIS PRESLEY⁶ • KÍNH VIỄN VỌNG • CHUÔNG • CÀ PHÊ

- 4 Bây giờ, hãy che danh sách lại và xem bạn có thể nhớ bao nhiêu vật theo đúng thứ tự. Viết ra giấy. Bạn sẽ thấy một số từ dễ nhớ hơn. Ví dụ, Elvis Presley chắc hẳn là một trong những từ dễ nhớ. Bạn còn nhớ tôi phát hiện ra trong Phương pháp Hành trình, người dễ nhớ hơn vật chứ? Đó là lý do tôi chuyển tất cả những quân bài thành biểu tượng người.

⁶ Elvis Presley (1935-1977) được gọi là Vua nhạc rock and roll, ca sĩ và diễn viên người Mỹ. (BTV)

Nhớ được 9 từ trở lên là rất tốt rồi.

5 Bây giờ hãy xem phương pháp này đạt hiệu quả như thế nào bằng cách trả lời những câu hỏi sau:

- Từ nào nằm giữa *Elvis* và *cái chuông*?
- Từ thứ ba trong danh sách là gì?
- Trong danh sách, từ *đại bác* nằm ở vị trí thứ mấy?
- Sau từ *quả chuối* là từ nào?

- Bạn có thể nhớ chính xác bao nhiêu từ theo thứ tự ngược lại?

Nhớ từ theo thứ tự ngược lại là một thử thách khó khăn. Nếu bạn nhớ đúng tất cả thì chúc mừng bạn. Nếu bạn vẫn chưa nhớ được hết thì đừng lo, có công mài sắt có ngày nên kim.

Kết luận: Giải mã trò ảo thuật.

Bạn đã sử dụng bán cầu não trái hay phải khi làm bài tập trong chương này? Bạn đã sử dụng bao nhiêu giác quan? Câu trả lời là không chỉ một.

Nhờ có não trái, bạn có thể vận dụng thứ tự, logic, lời nói, phân tích và con số (ví dụ, để tìm ra đồ vật thứ tư trong

danh sách); còn não phải cung cấp cho bạn trí tưởng tượng, màu sắc, chiều kích và nhận thức về không gian. Các giác quan bạn sử dụng là vị giác, xúc giác, thị giác, khứu giác và thính giác. Cả hai bán cầu não lẫn các giác quan đều kết hợp ăn ý với nhau.

Đây là một trong những bài tập quan trọng nhất của cuốn sách bởi lần đầu tiên bạn vạch ra hành trình cho mình và sử dụng nó để nhớ danh sách từ. Tôi có thể nói cho bạn tất cả những gì tôi biết, nghĩ và khám phá về Phương pháp Hành trình. Tuy vậy, nó vẫn chỉ là một phương pháp trừu tượng không tác động gì tới khả năng ghi nhớ của bạn cho đến khi bạn bắt đầu vận dụng

nó, trong đó bao gồm tự vạch ra hành trình cho mình. Đây là phần yêu thích của tôi khi hướng dẫn học viên bởi phải đến tận lúc này, tất cả những gì tôi cố giải thích mới bắt đầu liên kết chặt chẽ với nhau và bạn mới có thể tự kiểm chứng sự kỳ diệu của Phương pháp Hành trình.



11

CƠ SỞ CỦA PHƯƠNG PHÁP HÀNH TRÌNH

Cho đến giờ, tất cả những gì tôi chia sẻ về Phương pháp Hành trình đều chỉ ra rằng, để đạt kết quả tốt nhất bạn nên sử dụng hành trình mà bạn quen thuộc - một hành trình có thật - để ghi nhớ thông tin. Liệu có cơ sở khoa học nào phía sau phương pháp này không? Sử dụng những hành trình này nhiều lần có giúp trí nhớ bạn tốt lên không? Tại

sao những hành trình có thật lại phát huy tác dụng?

Năm 2002, tôi cùng 9 “trí nhớ siêu phàm” khác tham gia một nghiên cứu do Viện Thần kinh học tại London tiến hành, nhằm tìm hiểu những gì diễn ra trong não bộ chúng tôi khi ghi nhớ thông tin.

Chúng tôi trải nghiệm công nghệ Cộng hưởng từ chức năng (fMRI). Đầu tiên, chúng tôi được chụp não để xem có dấu hiệu bất thường hay khác lạ nào trong cấu trúc não không, thứ hai là xem điều gì xảy ra khi chúng tôi ghi nhớ thông tin. Kết quả được so sánh với một nhóm khác bao gồm những người không hề sử dụng kỹ thuật ghi

nhớ. Kết luận của nghiên cứu đó là: Xét về cấu trúc, não chúng tôi không có gì khác thường. Tất cả các “trí nhớ siêu đẳng” đều sở hữu bộ não giống người bình thường.

Tuy vậy, cũng có bằng chứng chỉ ra rằng, khi ghi nhớ thông tin, chúng tôi sử dụng “chiến lược học qua không gian”. Điều đó có nghĩa là chúng tôi đã sử dụng hồi hải mã (hippocampus) trong não, một vùng có vai trò hết sức quan trọng đối với việc ghi nhớ không gian (có tới hai hồi hải mã, nhưng ở đây chúng tôi gọi là “hồi hải mã” nói chung). Đây là một phần của bộ nhớ mà chúng ta sử dụng để lưu trữ thông tin về quang cảnh xung quanh và định

hướng trong mọi không gian, dù là một căn phòng, một tòa nhà, công viên hay thành phố. Về cơ bản, hồi hải mã giúp chúng ta không bị lạc! Trên cơ sở khoa học đó, Phương pháp Hành trình trở nên dễ áp dụng hơn.

Khi nhớ hàng trăm từ, con số hay quân bài, tôi điều chỉnh hướng lộ trình của mình quanh các sân golf, khu du lịch, thành phố, làng mạc, nhà bạn bè, sân vườn và những chỗ đi bộ quen thuộc. Mỗi lần như thế tôi lại kích hoạt hồi hải mã, khiến khu vực này ngày một mạnh mẽ hơn, từ đó, tiếp sức cho toàn bộ trí nhớ. Một phần của nghiên cứu cho thấy rằng đối với lái xe taxi tại London - những người dành 3 năm ghi

nhớ khoảng 500 con đường quanh thành phố - khu vực hồi hải mã của họ thường lớn hơn một chút so với những người bình thường. Người lái xe càng giàu kinh nghiệm thì hồi hải mã càng lớn. Tôi cho rằng nguyên nhân trực tiếp là do công việc của họ đòi hỏi nhiều giờ đồng hồ định vị lộ trình. Nó cũng không khác nguyên tắc muốn eo thon thì phải tập cơ bụng thường xuyên.

Cảm giác về không gian và bộ nhớ sự kiện.

Tại một nơi nắm rõ như lòng bàn tay, nhà bếp chẳng hạn, tôi thường gọi thật nhiều ký ức của riêng mình ở đó đến mức tôi có thể nhìn căn phòng theo

nhiều cách khác nhau. Tùy vào từng ký ức được gửi lên, mỗi lần như thế, căn phòng lại trông thật khác biệt. Nếu bạn đang ở một nơi quen thuộc thì hãy nhìn xung quanh xem, cố nhớ lại hình ảnh của bạn ở vị trí đó trước đây. Bạn có cảm thấy không gian đó có gì khác không?

Khi nghĩ về một nơi gắn với hồi ức nào đó, nơi ấy thường được tái hiện theo đúng tâm trạng tôi đã trải qua. Tôi tin rằng cách chúng ta cảm nhận không gian không chỉ liên quan đến nhận thức về không gian mà còn gắn với bộ nhớ sự kiện ghi lại những gì chúng ta đã trải qua. Bộ nhớ sự kiện là cuốn tự truyện bên trong con người bạn. Khi

một nơi nào đó lưu giữ một chương (hay thậm chí nhiều chương) trong câu chuyện cuộc đời bạn, ký ức về nó sẽ vô cùng sâu đậm và nếu ký ức đó được sử dụng làm công cụ ghi nhớ thì hiệu quả mang lại không tồi chút nào.

Từ khi tìm hiểu, tôi đã luôn tò mò muốn biết liệu mình có thể mô phỏng kiểu liên kết địa điểm tương tự không. Vì vậy, tôi sử dụng phần mềm trò chơi để áp dụng thực tế ảo vào việc phát triển những hành trình có sẵn nhằm ghi nhớ thông tin, thậm chí tôi còn sử dụng phương pháp đó trong các cuộc thi trí nhớ. Dù vậy, tôi vẫn nhận thấy hành trình ảo không hiệu quả bằng hành trình thật. Bằng cách nào đó, bộ não

của tôi không hoàn toàn tin vào hành trình ảo. Vậy nên, kết luận đưa ra khá đơn giản: hành trình hiệu quả nhất là những hành trình sở hữu bộ nhớ sự kiện phong phú và giúp tôi có định hướng không gian tốt. Điều đó có nghĩa là những nơi quen thuộc nhất thường là những hành trình hiệu quả nhất.

Hiệu ứng Von Restorff.

Tuy nhiên, cảm giác về không gian không phải là yếu tố duy nhất tạo nên thành công của Phương pháp Hành trình. Hiệu quả của nó gắn bó chặt chẽ với cách gán hình ảnh vào từng hành trình. Năm 1933, nhà tâm lý học người Đức Hedwig von Restorff đã tiến hành

một chuỗi thí nghiệm nhằm tìm ra nguyên nhân tạo nên sự đáng nhớ của một trải nghiệm. Bà kết luận, một trong những tiêu chí có tính quyết định nhất trong lúc hồi tưởng là sự đặc trưng. Nếu một thứ gì đó có hình dáng, kích cỡ, màu sắc khác biệt hoặc xét trên phương diện nào đó lạ hơn so với những thứ xung quanh thì nó sẽ dễ nhớ hơn. Chẳng hạn, trong một cánh đồng toàn to hoa hồng đỏ, một bông hướng dương màu vàng sẽ là hình ảnh thật khó quên. Trong một căn phòng toàn người đeo cà vạt đen thì hình ảnh một người đeo cà vạt trắng sẽ in sâu trong tâm trí bạn. Hiệu ứng này không chỉ đúng trong thực tế mà còn trong cả khái niệm trừu tượng. Ví dụ, trong

danh sách từ Đền lồng, Bàn chải, Con cá, Đồng hồ, Đôi tai, Bình hoa, Johnny Depp⁷, Xe hơi, Vòng cổ, Xe cút kít, Va-li, Con tàu, Cái búa, Cái thìa, từ nổi bật nhất là Johnny Depp. Không phải vì sự nổi tiếng của nam diễn viên này mà vì anh ta là người duy nhất có mặt trong danh sách các đồ vật vô tri vô giác.

Hiệu ứng Von Restorff là một nguyên nhân khác lý giải cho hiệu quả của Phương pháp Hành trình: trong danh sách cần nhớ, ở một phương diện nào đó, các vật đều trở nên dị biệt hoặc khác lạ nhờ liên kết với các chặng của

⁷ Johnny Depp là nam diễn viên người Mỹ từng ba lần được đề cử giải Oscar. (BTV)

hành trình. Chẳng hạn, từ “con tàu” được gắn với một chặng của hành trình là đài tưởng niệm địa phương. Tôi tưởng tượng một con tàu chiến khổng lồ (liên kết logic giữa con tàu và đài tưởng niệm chiến tranh) đang đặt trên chóp đài tưởng niệm. Con tàu nằm chên vênh, run rẩy và tôi lo rằng nó sắp sửa rơi xuống đất. Từ “con tàu” ở đây được hóa thân thành một thứ khác thường, nhờ vậy, theo hiệu ứng Von Restorff, nó dễ nhớ hơn. Tóm lại, bất kể danh sách đồ vật nào dù có vẻ nhạt nhẽo hay giống nhau đến đâu thì Phương pháp Hành trình cũng có thể biến những vật đó trở nên đặc biệt và dễ nhớ.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: LUÔN TỈNH TÁO

Tôi cố sắp xếp các lộ trình theo Phương pháp Hành trình để có thể tự nhiên ra vào các tòa nhà. Quá trình đó buộc tôi luôn phải tập trung. Ngoài ra, các chặng trong hành trình được bố trí cả trong lẫn ngoài tòa nhà khiến trí nhớ phải luôn lên sẵn dây cót. Thường xuyên thay đổi không gian giúp tạo ra động lực hoặc những cú hích nhỏ giúp tôi không bị mất tập trung và lười thay đổi. Chẳng hạn, trong hành trình ban đầu đi quanh làng, tôi đi ra đi vào các cửa tiệm. Khi vào một đại lý du lịch, tôi có thể “cảm thấy” không khí nóng nực, ngột ngạt. Ngay khi đi ra khỏi đó,

tôi lại “cảm thấy” không khí thoáng mát trên từng lỗ chân lông, khiến tinh thần phấn chấn, không khác gì ngoài đời thực. Xin nhấn mạnh, tất cả đều phục vụ ý tưởng đánh lừa bộ não tin rằng những gì tôi tưởng tượng đang thật sự diễn ra.



12

5 MẸO TẠO RA KHO HÀNH TRÌNH CHO TRÍ NHỚ

Khi Phương pháp Hành trình giúp tôi nhớ thành công một bộ bài nhanh như Creighton Carvello, tôi lại thấy tên ông ấy trong sách Kỷ lục Guinness thế giới vì nhớ được 6 bộ bài. Nếu có thể bắt kịp thành tích nhớ một bộ bài thì chắc chắn tôi cũng có thể nhớ được 6

bộ bài hoặc còn hơn thế và đưa tên mình vào sách Kỷ lục. Sau khi tạo ra Phương pháp Hành trình, tôi vẫn chưa hài lòng và muốn tiếp tục cho đến khi phá vỡ kỷ lục của Carvello. Tất cả những gì tôi cần làm là tăng số hành trình để nhớ được nhiều bộ bài hơn. Chẳng hạn, để nhớ 6 bộ bài sắp xếp ngẫu nhiên, tôi cần 6 lộ trình, mỗi lộ trình gồm 52 chặng. Dễ ợt!

Trong vòng 3-4 giờ đồng hồ, tôi đã nhớ thuần thục hành trình quanh 3 sân golf, 2 ngôi nhà tôi sống hồi nhỏ và thị trấn Hastings ở hạt East Sussex, nơi tôi từng làm việc. (Nếu không chơi golf, chắc bạn sẽ tự hỏi làm thế nào mà 3 sân golf lại khác nhau đến mức trở

thành những hành trình riêng được chú. Mỗi sân golf có những điểm dừng và đòi hỏi đặc trưng. Nếu cũng chơi đủ lâu như tôi thì bạn sẽ thấy mỗi sân golf thật sự rất đặc biệt.) Tôi vận dụng các lộ trình này để nhớ thành công 6 bộ bài.

Ngoài việc chứng minh với bản thân, mình có thể là người giỏi nhất bằng cách nỗ lực không ngừng hoàn thiện hệ thống với mục tiêu ghi tên vào sách kỷ lục, tôi còn nhận ra rằng muốn đạt thành tựu vĩ đại về trí nhớ, tôi cần có một kho hành trình để tùy ý sử dụng. Trong nhiều năm, tôi không chỉ cải tiến và hoàn thiện Phương pháp Hành trình mà còn bổ sung cho kho hành

trình của mình. Lúc đầu, trong quá trình phát triển hệ thống và tham gia thi đấu tại giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ, mỗi năm tôi đều thêm nhiều hành trình mới. Từ khi nghỉ thi đấu, mỗi năm tôi bổ sung khoảng một hành trình gồm 52 chặng. Giờ đây, tôi có trong tay 70 hành trình, mỗi hành trình 52 chặng, sử dụng luân phiên. Một số hành trình được dành riêng để kết hợp với nhau cho những cuộc thi đòi hỏi phải nhớ lượng thông tin khổng lồ. Một số được dành riêng cho vài công việc nhất định, ví dụ như nhớ danh sách việc cần làm hay những điểm chính của một bài thuyết trình.

Để giúp bạn hiểu thêm về những địa điểm tôi thường chọn, tôi xin đưa ra top 20 hành trình tôi nắm rõ nhất và đã được chứng minh hiệu quả nhất cho trí nhớ, bao gồm 3 sân golf, 6 ngôi nhà, 5 khách sạn, 3 thị trấn, 2 ngôi trường và 1 nhà thờ. Tôi đánh số từ 1 đến 20 và nếu cần sử dụng nhiều hơn một lộ trình cho lần ghi nhớ nào đó, tôi luôn sử dụng theo đúng thứ tự từ 1 đến 20. Không có quy tắc cứng nhắc khi quyết định hành trình nào sẽ tốt nhất cho bạn. Bạn có thể tùy ý lựa chọn hành trình để ghi nhớ thông tin. Tuy vậy, tôi có một số mẹo nhỏ, hy vọng có thể giúp bạn tạo nên một kho hành trình xuất sắc.

1. Chọn hành trình thông thuộc.

Ngoài việc giúp bạn tập trung vào những mục cần nhớ thay vì phải nhớ hành trình thì nắm rõ hành trình là một trong những mấu chốt để tiết kiệm thời gian. (Đó là lý do tôi phá được kỷ lục thế giới về tốc độ; xem phần *Căn phòng tâm trí của tôi* cuối chương.) Những chuyến đi dạo trong rừng cùng với chú chó, những ngôi nhà tôi từng sống, thị trấn, ngôi làng tôi từng ở trong nhiều năm,... tất cả đều là chất liệu để tạo ra những hành trình hoàn hảo. Tôi nắm rõ chúng như lòng bàn tay, cả ngược lẫn xuôi, đến mức quá trình di chuyển từ điểm dừng này đến điểm dừng tiếp theo diễn ra gần như tự

động. Thay vì dò dẫm trong hành trình, tôi chỉ di chuyển trong chớp mắt giống như một chương trình chiếu trong đầu vậy. Tuy nhiên, bạn đừng kỳ vọng điều này có thể xảy ra ngay lập tức. Khi mới bắt đầu, bạn sẽ phải “bước” từng bước qua cả hành trình, nhưng cuối cùng bạn sẽ có thể lướt một cách thần kỳ từ nơi này qua nơi khác, miễn sao hành trình của bạn đã in sâu trong tâm trí.

2. Chọn hành trình có ý nghĩa.

Mẹo này liên quan đến mẹo thứ nhất nhưng đủ quan trọng để đứng thành một mục riêng. Khi bắt đầu quá trình ghi nhớ, tôi thường đặt bản thân vào điểm dừng đầu tiên của hành trình và

mất vài giây để cảm nhận về nơi mình đang đứng. Tôi hít thở bầu không khí xung quanh và hồi tưởng lại để nắm bắt cảm xúc mình từng trải qua ở nơi đó. Hiệu quả có thể thấy rõ khi đánh lừa được não bộ tin rằng tôi đã quay về nơi đó thật, đứng đúng vị trí đó. Khung cảnh càng chân thật bao nhiêu thì càng dễ in hằn trong tâm trí tôi bấy nhiêu. Những hành trình tuyệt vời nhất giúp bạn ghi nhớ hoàn hảo là những nơi có hoặc từng có ý nghĩa với cuộc đời bạn, đọng đầy xúc cảm và ý vị. Nhiều hành trình yêu thích của tôi tọa lạc ở những nơi tôi từng cảm thấy vô cùng vui vẻ, hạnh phúc.

3. Chọn hành trình có nhiều điểm dừng đa dạng.

Hãy thiết kế hành trình của bạn sao cho những điểm dừng đủ đa dạng và thú vị, tại những vị trí khác nhau. Các em học viên thường nghĩ rằng một chuyến tàu quen thuộc là hành trình tuyệt vời cho trí nhớ. Tuy nhiên, sau khi dừng lại ở 3-4 ga tàu, các em sớm nhận ra hành trình bắt đầu trở nên phức tạp. Sau một lúc, một ga tàu nào đó sẽ trở nên giống với ga khác.

Tôi từng đặt ra thử thách cho học viên phải nhớ những câu chuyện nổi bật trên mỗi trang báo. Khi sử dụng những hành trình đầu tiên, các em phải vật lộn không ít bởi thử thách không chỉ là

3-4 tit báo đầu tiên trong một trang báo. Sau đó, tôi chỉ cho các em những hành trình thú vị hơn giúp cải thiện khả năng ghi nhớ đến thế nào. Lúc đó, khóa học diễn ra tại một tòa lâu đài, đó là một khung cảnh tuyệt vời với hàng loạt điểm dừng kỳ thú. Nhờ vậy, chúng tôi thực sự trải nghiệm hành trình, ghi nhớ trên chặng đường đó. Chúng tôi bàn về tit báo đầu tiên ở phòng học, sau đó chuyển qua một phòng khác có chiếc bàn sắp sẵn một bộ cờ vua. Tại đó, chúng tôi cùng xem trang 2. Ở phòng ăn, tôi cho các em xem những bức ảnh và câu chuyện ở trang 3. Chúng tôi đi theo hành trình quanh lâu đài rồi vào trong vườn. Ở mỗi chặng, chúng tôi lại xem nội dung trang tiếp

theo của tờ báo. Tới bãi đỗ xe thì thầy trò cũng đã xem và bàn luận đến trang cuối cùng. Khi quay trở lại phòng học, mọi người đều phấn khởi. Bằng cách tưởng tượng mình dạo bước trên hành trình, các em đã nhớ được ít nhất một tí báo ở mỗi trang.

Dù ra vào một căn phòng, một tòa nhà hay đi men theo những con đường, dòng sông, cánh đồng thì mỗi hành trình của bạn cũng nên có những điểm dừng càng đa dạng càng tốt. Thay đổi cảnh vật và chuyển tiếp giữa trong nhà và ngoài nhà giúp tôi tỉnh táo và tập trung, tránh nhàm giữa các điểm dừng.

4. Chọn những hành trình cố định để nhớ những thứ nhất định.

Tôi nhận thấy một số hành trình hiệu quả hơn số còn lại trong quá trình nhớ một vài thứ nhất định. Ví dụ, tôi thấy những hành trình có không gian mở thường lý tưởng để nhớ bài phát biểu và tên. Để nhớ thành công bài phát biểu, tôi dùng bản đồ sân golf. Cá nhân tôi thấy ít bị gò bó hơn khi sử dụng địa điểm ngoài trời để nhớ bài phát biểu do có nhiều không gian để đưa hình ảnh vào. Một số hình ảnh có thể phức tạp và đòi hỏi nhiều liên kết cùng lúc (nhớ câu trích dẫn chẳng hạn). Tương tự, tôi dùng một trong những con đường quê yêu thích để nhớ tên bởi

một số cái tên, đặc biệt có 3 hoặc 4 âm tiết, thường đòi hỏi phải kết hợp nhiều hình ảnh với nhau (tất cả phải được gán tại một điểm dừng). Nếu một điểm dừng có không gian rộng rãi thì tôi có thể tận dụng để gán nhiều hình ảnh kết hợp mà không cảm thấy bí bách, bất tiện hay thiếu logic.

Mặt khác, khi nhớ quân bài, tôi sử dụng một hình ảnh cho một quân bài (hoặc cho một cặp quân bài) và dùng một hình ảnh cho nhiều cặp số (tôi sẽ quay lại điểm này sau). Vậy nên, đối với quân bài và con số thì khung cảnh trong nhà là nơi khá hiệu quả. Tất nhiên, lựa chọn hình ảnh phải mang

đậm tính cá nhân bởi đó là lựa chọn hợp lý nhất.

5. Chọn những hành trình cổ điển nhìn thuận lợi.

Mỗi lần đi qua một hành trình, tôi lại lướt qua hết nơi này đến nơi khác từ một điểm nhìn thuận lợi không cố định, được sử dụng liên tục. Chẳng hạn, khi tới điểm dừng đại lý du lịch, tôi luôn đứng ngay sát cửa chính, ngắm nghía biển quảng cáo trên tường. Khi tới ngã tư, tôi luôn đứng ở chính giữa, nghĩ xem nên đi đường nào tiếp. Tôi luôn nhìn qua kính cửa hàng quần áo mà chưa từng vào bên trong. Điểm nhìn được sử dụng càng nhất quán thì tốc độ chuyển từ chặng này sang chặng

khác càng tăng. Điều quan trọng là các hành trình phải có điểm nhìn mỗi chặng rõ ràng, thuận lợi để bạn không cần đổi điểm nhìn mỗi lần sử dụng hành trình đó.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: GHI DANH VÀO SÁCH KÝ LỤC

Ngay cả khi đã có cả kho hành trình thì ghi danh vào sách Ký lục cũng không phải chuyện một sớm một chiều. Lần thử đầu tiên là năm 1988, khi tôi nhớ 6 bộ bài trộn lẫn vào nhau chỉ sau một lần nhìn. Tôi không mắc một lỗi nào, tuy vậy, sau đó, cũng trong cùng một năm, Brit Jonathan Hancock đã

đánh bại tôi nhờ nhớ thành công 7 bộ bài.

Với quyết tâm cao, ngày 11 tháng 6 năm 1989, tôi nhớ 25 bộ bài với 4 lỗi, đó chưa phải đích đến cuối cùng. Ngày 22 tháng 7 năm 1990, tôi đã làm được. Tôi nhớ được 35 bộ bài chỉ với 2 lỗi và được ghi tên vào sách Kỷ lục Guinness Thế giới (tái bản năm 1991).

Tôi nhớ lúc đó là nghỉ lễ và tôi phi ngay vào cửa hàng để mua ấn bản ra ngày hôm đó. Tôi chưa bao giờ phấn khích tột độ đến thế. Cuộc đời của tôi sẽ sang trang mới! Quan trọng hơn, nhìn thấy tên mình trong sách Kỷ lục giúp tôi khẳng định với chính mình, tôi không phải hạng đầu óc rỗng tuếch

thời đi học như mọi người bảo. Với sự tự tin và quyết tâm, tôi tin rằng không gì là trí nhớ của tôi không đạt được.

Dù kỷ lục ngày trước đã bị phá vỡ nhưng tôi cũng được ghi tên thêm vài lần trong sách Kỷ lục. Giờ đây, những hành trình đã ăn sâu vào máu, đến nỗi tôi không chỉ phá kỷ lục về số quân bài nhớ được mà còn ghi tên vào sách Kỷ lục nhờ tốc độ ghi nhớ nữa. Năm 1996, trong chương trình Record Breakers (tạm dịch: Những người phá vỡ kỷ lục) ở Anh, tôi đã nhớ một bộ bài chỉ trong vòng 38,29 giây và tôi cũng đang nắm giữ kỷ lục thế giới về số quân bài cần nhớ: 54 bộ bài qua một lần nhìn chỉ

với 8 lỗi. Kỷ lục được lập nên vào tháng 5 năm 2002.



13

XOAY CHIẾC ĐĨA TRÍ NHỚ

Tôi đã kể không ít về khả năng nhớ nhiều thứ trong một lần thử duy nhất. Bạn có thể cho rằng chỉ cần một lần là tôi đã làm được mà không cần xem lại. Tuy nhiên, mọi việc không hề đơn giản (hay siêu nhiên) như thế. Khi tham gia thử thách phá vỡ kỷ lục thế giới về trí nhớ, tôi nhận ra mình có giới hạn nhất định và nếu vượt qua giới hạn đó, những từ đầu tiên trong chuỗi tôi

đã nhớ bắt đầu lộn xộn. Thế nên, dành thời gian xem lại là yếu tố quyết định. Biết phải xem lại những thông tin cần nhớ (dù là một bộ bài, danh sách mua sắm hay thông tin cho cuộc họp, kiến thức của bài kiểm tra) lúc nào và bao nhiêu lần sẽ tạo ra khác biệt giữa thành công và thất bại cho mỗi lần thử.

Có thể lấy tiết mục xoay đĩa của gánh xiếc làm ví dụ. Tại buổi diễn, nghệ nhân dùng đầu của các cây gậy thẳng để xoay lần lượt từng chiếc đĩa. Sau khi đã xoay khoảng 10 chiếc đĩa thì 2 chiếc đĩa đầu tiên sẽ có dấu hiệu lung lay. Nghệ nhân sẽ kiểm tra tình trạng những chiếc đĩa đó, thêm lực quay cho gậy để giữ đĩa không rơi và sau đó tiếp

tục xoay thêm nhiều đĩa hơn cho đến khi xoay cùng lúc khoảng 30 chiếc đĩa.

Quá trình nhớ thông tin cũng tương tự như vậy. Bạn có thể bắt đầu nhớ vài bộ bài, hàng chuỗi con số, tên người,... nhưng đến một thời điểm - bạn sẽ khám phá ra giới hạn đó chỉ bằng những lần thử, sai và kinh nghiệm - những gì bạn nhớ ban đầu trở nên mơ hồ. Đó là lý do bạn phải làm chủ phương pháp ôn tập hiệu quả nếu bạn muốn sở hữu trí nhớ hoàn hảo.

Quy tắc 5 lần.

Nếu phải nhớ rất nhiều thông tin trong thời gian giới hạn thì tôi biết mình cần phải tiến hành ôn tập 5 lần để đảm bảo

không bỏ sót. Ôn tập càng nhiều, khả năng nhớ càng tăng và thời gian nhớ càng lâu. Nếu thời gian không cho phép, ví dụ như trong cuộc thi hay phải nhớ nhiều cái tên trong phòng thì 5 lần ôn tập là con số tối thiểu.

Năm 2002, tôi phá kỷ lục thế giới nhờ nhớ thành công 54 bộ bài trộn lẫn vào nhau. Tôi dự định sẽ phá kỷ lục của chính mình và nhớ 100 bộ bài. 5.200 quân bài sẽ được trộn lẫn vào nhau và chia ra thành 100 chồng mỗi chồng 52 quân úp xuống mặt bàn. Sau đó, tôi sẽ cố nhớ toàn bộ thứ tự các quân bài chỉ sau một lần nhìn. Theo quy định nghiêm ngặt của Kỷ lục Guinness Thế giới, tôi chỉ được phép sai số 0,5%.

Tức là tổng cộng chỉ được sai không quá 26 lỗi.

Đây có vẻ là một nhiệm vụ bất khả thi nhưng không hẳn là hoang tưởng. Tôi hoàn toàn tự tin với hệ thống của mình. Tôi sẽ chuẩn bị sẵn 100 hành trình, mỗi hành trình gồm 52 chặng. Nhờ Phương pháp Hành trình, tôi sẽ gán mỗi quân bài với một chặng cho đến khi sử dụng hết các hành trình và nhớ xong tất cả quân bài.

Thật ra, thành công của tôi không chỉ phụ thuộc vào Phương pháp Hành trình mà còn ở chiến lược ôn tập, cụ thể hơn, cách tôi áp dụng Quy tắc 5 lần.

Một khi nhớ xong chồng 52 quân bài đầu tiên (mất khoảng 3 phút), tôi sẽ lập tức tiến hành lần ôn tập đầu tiên, khoảng 30 giây. Đây là thử thách nhìn một lần nên tôi không thể xem lại các quân bài. Tôi chỉ có thể dựa vào cách đi qua hành trình một lần nữa để nhớ lại. Tôi sẽ tiến hành tương tự với 4 chồng bài tiếp theo, lần lượt ghi nhớ và ôn tập dựa theo trí nhớ về hành trình.

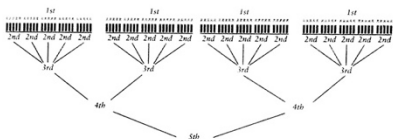
Khi đã nhớ và ôn tập xong 5 chồng bài đầu tiên, tôi sẽ bắt đầu lần ôn tập thứ hai. Lần này, tôi sẽ ôn từ đầu đến cuối toàn bộ quân bài của cả 5 chồng. Sau đó tôi mới tiến hành ghi nhớ 5 chồng bài tiếp theo, rồi lại tiếp tục ôn tập lần

thứ nhất từng chồng 52 quân, lần thứ hai ôn tiếp toàn bộ cả 5 chồng. Sau khi nhớ xong 25 chồng bài (1/4 số chồng bài cần nhớ), hoàn thành ôn tập lần thứ nhất và lần thứ hai theo nhóm 5 chồng, tôi sẽ ôn tập lần thứ ba, theo thứ tự bắt đầu từ quân đầu tiên của chồng đầu tiên và kết thúc bằng quân cuối cùng của chồng thứ 25. Tôi bắt đầu ôn tập lần thứ tư sau khi hoàn thành xong 25 chồng tiếp theo (mỗi chồng đều được tiến hành với quy trình ôn tập tương tự 25 chồng đầu tiên). Tại thời điểm đó, tôi khá tự tin rằng mình có thể nhắc lại thứ tự của 2.600 quân bài đầu tiên mà không mắc một lỗi nào. Tiếp đến, tôi sẽ lặp lại việc ôn tập toàn bộ cho 50 chồng bài còn lại.

Cuối cùng, tôi tiến hành ôn tập lần thứ năm sau khi nhớ xong 100 bộ bài. Một khi lần ôn tập thứ năm hoàn thành, tôi sẽ nhắc lại toàn bộ 5.200 quân bài. Theo ước tính của tôi, chỉ riêng việc nhớ lại và nhắc lại từng quân bài cũng đã mất gần 6 tiếng đồng hồ.

Quy tắc 5 lần dành cho 100 bộ bài sẽ dễ hiểu hơn với biểu đồ minh họa bên dưới:

CHIẾN LƯỢC ÔN TẬP DÀNH CHO 100 BỘ BÀI



Chú thích: 1st = lần một, 2nd = lần hai, 3rd = lần ba,
4th = lần bốn, 5th = lần năm

Mỗi lần nhớ xong một bộ bài, bạn cần ngay lập tức ôn lại lần lượt từng bộ trong 5 bộ bài đầu tiên. Sau khi xong lần ôn tập thứ nhất của bộ bài thứ năm, bạn tiến hành ôn tập lần thứ hai cho cả 5 bộ bài cùng một lúc. Sau đó, bạn tiếp tục ghi nhớ và ôn tập 5 bộ bài tiếp theo theo quy trình tương tự và tiếp tục ôn tập lần một và lần hai cho đến khi nhớ được 25 bộ bài. Lúc đó, bạn tiến hành ôn tập lần ba cho 25 X 52 quân bài. Sau đó bạn tiếp tục quy trình tương tự với 25 bộ bài tiếp theo, rồi ôn tập lần thứ tư... và tiếp tục như vậy cho đến lần ôn tập thứ năm.

Tôi tin rằng quy trình ôn tập này đóng vai trò quan trọng trong 8 lần vô địch

thế giới về trí nhớ của tôi. Trong cuộc thi, thí sinh được cho một khoảng thời gian nhất định để ghi nhớ và một khoảng thời gian sau đó để ôn lại. Tôi từng tham gia những cuộc thi mà khi bấm giờ tính thời gian ôn tập, phần lớn thí sinh ngay lập tức hí hoáy viết ra những chuỗi thông tin họ nhớ được. Họ sợ thông tin trong trí nhớ sẽ nhanh chóng biến mất. Chỉ có 2 hoặc 3 người chơi, trong đó có tôi, ngồi yên lặng tận dụng khoảng thời gian này để ôn tập lần cuối cùng.

Dù thông tin thuộc lĩnh vực nào, dù tôi có thể nhớ tên tuổi, khuôn mặt của nhiều người, hàng ngàn số nhị phân hay hàng trăm từ đi chẳng nữa thì điều

đầu tiên tôi làm trước khi nhắc lại là ôn tập. Tôi tin 5 lần ôn tập là con số tối ưu cho một quá trình ghi nhớ hoàn hảo, vì vậy tôi luôn cố tuân thủ quy tắc này nhiều nhất có thể.

Lần tới, khi bạn đi dự tiệc và được giới thiệu một số người mới hay người yêu cũ huyền thuyên về danh sách những thứ cần mua ở cửa hàng hoặc lúc sắp đưa ra hàng loạt chỉ thị bằng lời thì hãy thử áp dụng Quy tắc 5 lần. Ngay khi nhận được thông tin (tên, đồ vật hay chỉ dẫn), hãy lặp lại trong đầu toàn bộ thông tin (nếu bạn đang cố nhớ tên người, bạn có thể nhắc lại cái tên đó trước mặt họ). Nếu bạn được giao danh sách mua sắm hay một loạt chỉ

dẫn, đừng vội viết ra giấy, thay vào đó, chỉ cần ôn lại thông tin một cách trực diện. Vài phút sau, hãy ôn thêm lần nữa. Có thể bạn chỉ cần ôn tập một đến hai lần. Số lần ôn tập tùy vào lượng thông tin bạn cần nhớ. Điều quan trọng là ôn tập phải được thực hiện ngay lập tức. Nếu không ôn tập ngay mà cứ tìm giấy bút để viết ra thì bạn đã lãng phí khoảng thời gian quý giá (nếu không thể ngay lập tức nhắc lại thông tin thì khả năng cao là khi tìm được giấy bút bạn cũng không thể viết ra được). Nếu ôn tập ngay lập tức, thông tin sẽ khó quên hơn vì đã kịp in sâu trong tâm trí bạn.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: PHẠM VI CẠNH TRANH

Năm 1998, tại giải Vô địch Trí nhớ ở Đức, khi chuông vang lên báo hiệu thời gian ôn lại các dữ liệu thuộc nhiều lĩnh vực, phần lớn thí sinh đều cuống cuống viết ra giấy. Trong số đó, tôi thấy một thí sinh ngồi im lặng nhắm mắt. Dù lĩnh vực liên quan đến quân bài, con số hay từ ngữ thì rõ ràng là anh ta cũng đang tiến hành ôn tập trí nhớ lần cuối cùng. Vào thời điểm đó, tôi đã biết người đàn ông này chính là một đối thủ đáng gờm. Nếu đang thực hiện chiến lược ôn tập, anh ta có thể soán vương miện Vô địch Thế giới của tôi. Anh ta là Gunther Karsten. Anh ta

không chỉ chiến thắng 8 lần giải Vô địch Trí nhớ tại Đức mà còn bảo vệ thành công danh hiệu Vô địch Thế giới năm 2007. Anh ta cũng sử dụng Phương pháp Hành trình và thực hành nghệ thuật ôn tập ở một trình độ nào đó mà tôi không thể biết được.



14

TỪ QUÂN BÀI ĐẾN CON SỐ

Ngay sau khi thành thạo nghệ thuật ghi nhớ quân bài, tôi tự hỏi liệu có thể chuyển đổi kỹ năng này để áp dụng nhớ chuỗi các con số. Cuộc sống của chúng ta luôn bị các con số chi phối. Số điện thoại, lịch trình vận chuyển, số đo và cân nặng, thống kê dân số, kết quả bầu cử, mã PIN, mật khẩu dạng số

là những ví dụ tiêu biểu. Kể cả khi bạn không muốn chinh phục những thách thức về con số trong các cuộc thi thì mọi thứ trong cuộc sống vẫn luôn được định lượng, đánh giá và bảo toàn, vậy nên khả năng nhớ số vẫn rất hữu ích!

Các nhà tâm lý học đã xác định được trung bình bộ não con người chỉ có thể lưu giữ khoảng 7 đến 9 mẫu thông tin trong trí nhớ ngắn hạn (hay còn gọi là trí nhớ làm việc). Nhận định này có thể đúng nhưng không hẳn là không cải thiện được. Với các hệ thống ghi nhớ, tôi đã chứng minh nhớ nhiều hơn chín số cùng lúc là điều khả thi (thật ra, tôi

đã nhớ được hàng trăm số!), chỉ cần bạn có chiến thuật phù hợp.

Chỉ một số người, phần lớn là các nhà toán học, nhìn ra vẻ đẹp đích thực của các con số. Thật đáng buồn khi phải thừa nhận rằng hồi trẻ tôi không phải là một trong số những con người sáng suốt đó. Trước khi rèn luyện trí nhớ, tôi luôn thấy các dãy số khó nhằn và dễ dàng quên đi ngay lập tức. Giờ đây, khi nhìn những con số, tôi lại thấy hoàn toàn khác. Chúng như được nhân hóa, đầy sức sống và màu sắc, thậm chí còn vô cùng hài hước, tôi cảm thấy chúng đều có bản sắc riêng. Lý do ư? Bởi tôi đã phát triển một phương pháp để chuyển đổi những con số từ hình

dạng bình thường, nhạt nhẽo, vô nghĩa (ít nhất là đối với tôi trước đây) thành một đối tác ăn ý của bộ não.

Bí quyết nhớ số là phải gán ý nghĩa cho chúng bằng cách chuyển đổi những con số trở thành hình ảnh mã hóa. Đây là điểm mấu chốt trong phương pháp tôi đặt tên là “ngôn ngữ của các con số”.

Tuy nhiên, có nhiều hệ thống đơn giản hơn được sử dụng rộng rãi nên tôi muốn giới thiệu cho bạn những hệ thống đó trước. Chúng đặc biệt tiện dụng đối với những chuỗi số ngắn như mã PIN chẳng hạn.

Hệ hình-số.

Bạn đã bao giờ nhìn hình dạng của số “2” và liên tưởng tới con thiên nga chưa? Hay nhìn vào số “4” và thấy hình cánh buồm của một con thuyền hoặc lá cờ có cán? Hệ thống hình-số hoạt động dựa trên nguyên lý chúng ta có thể chuyển đổi bất kỳ con số nào sang hình ảnh dựa theo hình dạng độc nhất của nó. Hãy làm một thí nghiệm nhanh sử dụng giấy và bút, viết ra hình ảnh đầu tiên hiện lên trong tâm trí khi bạn nghĩ về các số từ 0 đến 9. Viết số ra trước để dễ hình dung hơn. Hãy cùng so sánh ý tưởng của bạn với ý tưởng của tôi ở trang sau (hãy nhớ rằng

liên kết của bạn luôn bền vững hơn
liên kết tôi tạo ra cho bạn).



0 = quả bóng,
chiếc nhẫn, bánh xe



1 = bút chì,
đèn đường, cây nến



2 = thiên nga, rắn



3 = đôi môi, còng tay



4 = cánh bướm, lá cờ



5 = con rắn, con cá ngựa



6 = gậy golf, vòi voi,
kính một mắt



7 = boomerang, cái rìu



8 = người tuyết, máy bấm
giờ lược trứng



9 = bóng bay buộc dây,
thòng lọng

Chỉ có 10 số cần chuyển đổi sang hình ảnh nên học thuộc bộ mã này khá đơn giản. Một khi nhìn mỗi con số như một đồ vật thì bạn có thể sử dụng bộ mã này để nhớ dãy số ngắn bằng cách biến đồ vật đó trở thành chi tiết trong một câu chuyện.

Lấy ví dụ số 1 7 9 2 là số bậc của tháp Eiffel lần đầu mở cửa. Qua phương pháp liên kết hình-số, bạn có thể hình dung vào một buổi tối ở Paris, bạn cầm một cây nến (hình-số của số 1) rồi tiến tới tháp Eiffel. Ở lối vào, bạn thấy một người đàn ông đang dùng rìu (hình-số của số 7) ra sức chặt các chân thép của tháp. Bạn bắt đầu bước lên từng bậc tháp. Khi lên tới đỉnh, ai đó đưa cho

bạn một quả bóng bay buộc dây (hình-số của số 9). Để nhớ lâu hơn, hãy tưởng tượng ra màu sắc của quả bóng. Tôi chọn màu đỏ. Khi bạn nhìn khắp Paris, mặt trăng tròn tỏa ánh sáng dịu dịu trên nền trời đêm và bạn thấy bóng của một con thiên nga - hình-số của số 2 - bay ngang qua mặt trăng.

Gắn câu chuyện của bạn với một địa điểm liên quan tới con số bạn đang cố nhớ là một phương pháp hỗ trợ trí nhớ quan trọng khác. Nếu bạn cần nhớ mã PIN thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ thì một lộ trình ngắn quanh ngân hàng địa phương hoặc con đường từ nhà đến ngân hàng sẽ là lựa chọn lý tưởng.

Hệ vần - số.

Nếu bạn không hứng thú với hình-số thì bạn có thể chuyển sang hệ vần-số. Ở hệ thống này, hình ảnh biểu tượng của số phải vần với cách phát âm số đó. Với số 1 (one), bạn có thể ghép với bánh bao (bun); 2 (two) là giày (shoe). Hãy ghép với vần nghe quen thuộc nhất với bạn, có thể chúng cũng tương tự như của tôi:

0 (zero) = HERO (anh hùng), NERO (Hoàng đế La Mã)

1 (one) = BUN (bánh bao), SUN (mặt trời)

2 (two) = SHOE (giày), GLUE (keo dán)

3 (three) = TREE (cây cối), SEA (biển cả)

4 (four) = DOOR (cửa ra vào), BOAR (lợn lòi)

5 (five) = HIVE (tổ ong), CHIVE (lá hẹ)

6 (six) = STICKS (gậy), BRICKS (viên gạch)

7 (seven) = HEAVEN (thiên đường) (hoặc KEVIN, nếu bạn quen ai tên như thế)

8 (eight) = GATE (cổng), WEIGHT (cân nặng)

9 (nine) = WINE (rượu), PINE (cây thông)

Ví dụ bạn đang định qua nhà bạn chơi mà không có xe. Bạn của bạn bảo phải bắt xe buýt số 839 có điểm dừng ngay trước nhà bạn ấy. Bạn sử dụng hệ vần số như thế nào để nhớ số xe? Hình dung chiếc xe buýt đỗ ở điểm dừng. Đẻ lên xe, bạn phải mở cửa (gate-eight). Bạn thấy người ngồi ở hàng ghế đầu đang ôm một chậu cây (tree-three) nhỏ trên đùi. Bạn để ý thấy đó là cây thông (pine-nine). Để hình ảnh cái cây sinh động hơn, bạn có thể liên tưởng đến cây thông Noel. Nếu ôn lại khung cảnh trên vài lần thì đảm bảo bạn sẽ không quên số xe buýt đâu.

Nhờ tính nhanh chóng, dễ dàng và thiết thực đối với dãy số ngắn, hệ hình-

số và vắn-số đã trở thành một phần quan trọng trong quá trình ghi nhớ của tôi. Tuy vậy, những hệ thống này vẫn chưa đủ phát triển để hỗ trợ tôi thi đấu tại giải Vô địch thế giới, thế nên tôi đành phải tự xây dựng hệ thống cho riêng mình.

Nhớ số pi.

Creighton Carvello, người đã truyền cảm hứng cho tôi học nhớ quân bài, đã nhớ thành công số pi (chu vi của hình tròn chia cho đường kính của hình tròn đó) tới 20.013 chữ số. Chúng ta đều biết pi là số thập phân vô hạn không tuần hoàn. Nó chính là công cụ tuyệt vời để đo lường sức mạnh trí nhớ con người. Chắc bạn cũng không ngạc

nhiên khi biết số pi chính là thử thách trí nhớ tiếp theo tôi đặt ra cho mình.

Qua nhiều năm thử nghiệm kỹ thuật ghi nhớ, tôi học được nhiều điều về phương pháp ghi nhớ hiệu quả nhất, trong số đó có Quy tắc Chữ cái dễ chuyển thành mã số hơn số.

Ban đầu, tôi tiến hành mã hóa số giống như cách mã hóa quân bài: chuyển số sang chữ cái rồi sang hình ảnh. Tôi phát triển một hệ thống để nhớ nhóm 5 số, mỗi nhóm là một hình ảnh. Vậy làm cách nào để dùng hệ thống này nhớ số pi? 30 chữ số đầu tiên của số pi là:

[3,]141592653589793238462643383279

Khi học 15 chữ số đầu, tôi biến mỗi chữ số thành một chữ cái để tạo thành một từ hoặc nhiều từ rồi từ đó xâu chuỗi thành một câu chuyện. Để nâng cao khả năng tạo ra các từ có nghĩa, tôi viết ra bảng chữ cái từ A đến U và mã hóa mỗi số thành hai chữ, bằng cách cho chạy hai lần từ 1 đến 9 và gán o vào S, T và U.

Tóm lại, toàn bộ quá trình như thế này:

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

Vậy 1 = A, chữ đầu tiên của bảng chữ cái, và cũng là J, chữ thứ 10 của bảng

chữ cái; 2=B hoặc K và tiếp tục như vậy.

Với mật mã chữ-số này, 14159 trở thành AMANI, 26535 trở thành BONCE và 89793 trở thành HIPIL.

Nếu từ nào đó không có nghĩa, tôi sẽ chia nhỏ ra thành từng âm tiết và tạo thêm nhiều hình ảnh. Với AMANI, tôi tưởng tượng hình ảnh một người Ấn Độ (a man I8). Với BONCE, tôi tưởng tượng ra một cái đầu (bonce trong ngôn ngữ nói có nghĩa là cái đầu). Còn với HIPIL, tôi mừng tượng hông (hip) đang bị đau (hip ill). Lúc này mọi

8 Chữ I trong từ “India” chỉ đất nước Ấn Độ trong tiếng Anh. (BTV)

thứ vẫn đang rất thuận lợi, cho đến khi tôi thấy 15 số tiếp theo được viết dưới dạng mã hóa:

23846
BLQDO

26433
BOMCC

83279
QCBPI

Những từ trên đòi hỏi phải tư duy sáng tạo để tạo ra hình ảnh. BLQDO là hình ảnh một khúc gỗ (block of wood - BLQ) được giữ thẳng bằng trên đầu tôi (Dominic - DO). BOMCC là cảnh tượng quả bom (BOM) trên chiếc xe máy (CC, đơn vị động cơ xe máy) và QCBPI là khung cảnh một luật sư (Queen's counsel - QC) đang đưa BP (British Petroleum = xăng của Anh) cho một người Ấn Độ (I). (Các hình ảnh này hơi phức tạp nhưng đó là

những gì tốt nhất tôi có thể nghĩ ra lúc này.)

Để ghi nhớ cả dãy số, tôi thiết lập một hành trình mở rộng từ nhà đi qua làng, nhà thờ, nghĩa địa, qua đồi và vào thị trấn. Tôi gán những hình ảnh của mỗi nhóm 5 số vào một chặng trong hành trình cho đến khi vẽ thành công lộ trình gồm 820 chặng liên tiếp, không bị gián đoạn. Mỗi chặng biểu trưng cho 5 chữ số thuộc số pi. Kết quả là tôi có thể nhắc lại tới 4.100 chữ số phân thập phân⁹ của pi.

⁹ Số thập phân như số pi gồm hai phân: phần nguyên và phần thập phân, phần nguyên ở bên trái còn phần thập phân ở bên phải dấu phẩy. (BTV)

Tuy còn cách rất xa kỷ lục của Carvello nhưng tôi nhận ra nếu quyết tâm thì tôi cũng có thể đạt được thành tựu như ông ấy. Tuy vậy, công việc chuyển đổi và nhớ số pi quá chật vật nên tôi quyết định tạm gác dự án đó lại và tiếp tục đầu tư hoàn thiện hệ thống số.

Tạo ra ngôn ngữ cho những con số.

Tôi muốn có một hệ thống giúp tạo ra hình ảnh trong đầu ngay lập tức khi nhìn những con số như thể đang đọc từng câu trong sách vậy.

Phương pháp tạo hình ảnh đã rất hiệu quả với quân bài, vậy tại sao với những con số thì không? Sau đó, tôi nhận ra quy trình ghi nhớ số của mình lúc đó

có gì đó sai sót. Nhóm 5 số một lúc thật sự quá phức tạp. Thay vào đó, tôi chỉ nên nhóm số theo cặp. Hóa ra, học cách nhớ hàng ngàn chữ số pi đã giúp tôi hình thành nên Hệ thống Dominic.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: NGHĨ TÍCH CỰC

Trước đây, tôi từng cho rằng thời gian đây đưa với số pi hoàn toàn phí phạm. Dù phải bỏ ra vài tuần để học cách nhớ tất cả chữ số nhưng tôi đã đúc rút cho mình không ít kinh nghiệm. Tôi nhận ra trí nhớ của mình không hề có giới hạn, dù nhớ ở lĩnh vực gì hay bao nhiêu đi nữa, miễn là tôi tìm đủ địa điểm để biến chúng thành nơi lưu giữ thông tin. Tôi cũng hiểu ra yếu tố

quyết định tốc độ nhớ số là việc sử dụng hệ thống hiệu quả ra sao và luyện tập sử dụng hệ thống đó bao nhiêu lần.



15

HỆ THỐNG DOMINIC

Hệ thống Dominic vận hành bằng cách ghép mỗi chữ cái với một số từ 0 đến 9 và sau đó nhóm các chữ-số này thành cặp. Nền tảng của hệ thống này xuất phát từ phương pháp đầu tiên tôi nghĩ ra (để nhớ số pi). Ta có:

1 = A 6 = S

2 = B 7 = G

3 = C 8 = H

4 = D 9 = N

5 = E 0 = O

Từ 1 đến 5 được gán chữ cái theo thứ tự từ A đến E - 5 chữ đầu của bảng chữ cái. Ban đầu, tôi định gán tất cả các số theo đúng thứ tự bảng chữ cái vì nó có vẻ logic. Tuy nhiên, công thức đó đối với tôi không phải là cách dễ nhớ nhất vì vậy tôi quyết định nghe theo bản năng.

Tôi mã hóa số 6 (six) thành chữ s vì cách phát âm gần giống nhau. Số 7 là

chữ G bởi G₇ là từ chỉ nhóm bộ trưởng tài chính của các cường quốc kinh tế hàng đầu thế giới. Số 8 (eight) là chữ H vì cách đọc giống nhau và số 9 (nine) tương ứng với chữ N cũng vì vậy. Số 0 được mã hóa thành chữ O vì hình dạng tương đồng.

Trong lúc sử dụng bộ mã mới, tôi phát hiện ghép chữ theo cặp sẽ dễ dàng hơn ghép chữ theo cả chuỗi dài ngoằng. Vậy 24 số đầu tiên sau dấu phẩy của số pi được biểu diễn như sau:

14	15	92	65	35	89
AD	AE	NB	SE	CE	HN
79	32	38	46	26	43
GN	CB	CH	DS	BS	DC

Từ kinh nghiệm nhớ quân bài, tôi biết ơn người (chứ không phải đồ vật) mới

là hình ảnh dễ nhớ nhất. Vì vậy, tôi đều liên tưởng các cặp chữ cái với tên người. Có thể cặp chữ đó là viết tắt chữ cái đầu, gợi cho tôi nhớ đến cách viết tắt tên của ai đó. Dù là cách nào thì nhờ đó, tôi đều có thể dễ dàng chuyển đổi từng cặp chữ sang hình ảnh con người.

Những người tôi chọn để làm biểu tượng cho từng cặp chữ có ý nghĩa nhất định với tôi. Có thể tôi quen họ, cũng có thể do họ nổi tiếng (hoặc tai tiếng!). Khi nhìn lướt qua các cặp chữ cái, một vài cái tên đã lóe lên trong đầu tôi.

Chẳng hạn, tôi biết một bạn ở câu lạc bộ golf tên là Addie và AD (14) khiến tôi ngay lập tức nghĩ về cậu ấy. NB

(92) nhắc tôi đến một người quen mà tôi thường gọi là Nobby. Nhìn thấy HN (89) là tôi nghĩ ngay đến chị dâu Henny. Thêm một vài chữ cái vào tôi có Gene cho GN (79), Desmond cho DS (46) và Dick cho DC (43).

Để nhớ những số còn lại, tôi dùng chữ cái viết tắt như AE (15) là Albert Einstein. SE (65) là ca sĩ Sheena Easton và CE (35) là diễn viên Clint Eastwood.

Nghĩ về một số hoặc bất kỳ số nào.

Có 100 sự kết hợp các cặp số (00, 01, 02,... 97, 98, 99). Để nhanh chóng áp dụng Hệ thống Dominic vào bất kỳ dãy số nào, tôi cần có một kho mật mã

tên người cho từng cặp số. Tức là tôi cần phải bỏ ra không ít thời gian để hoàn thiện danh sách tên 100 người, mỗi người đại diện cho một cặp số. Trong cuốn sách này, tôi đều sử dụng ví dụ của mình nhưng để tự tin rèn luyện trí nhớ, bạn cần tự lập ra danh sách mã người-số của riêng mình.

Nhân dạng, đặc tính và hành động.

Trí nhớ của tôi hoạt động tốt hơn khi các nhân vật có thêm nhân dạng, đặc tính và hành động. Những yếu tố này giúp tô đậm hình ảnh nhân vật trong tâm trí tôi. Chẳng hạn, tôi hình dung cậu bạn Addie (AD/14) đang vung gậy golf. Chị Henny (HN/89) là họa sĩ nên tôi mừng tượng cảnh chị ấy đang cầm

cọ vẽ. Ca sĩ Sheena Easton (SE/65) đang nắm chặt micro trong tay.

Xâu chuỗi tất cả.

Khi đã quen với dàn nhân vật và thành thạo chuyển đổi cặp số thành nhân vật, bạn có thể sử dụng Phương pháp Hành trình để nhớ những dãy số dài.

Để học nhớ số pi, bạn có thể bắt đầu với hành trình trong ngôi nhà. Tôi sẽ minh họa cách nhớ 10 chữ số đầu tiên ở dưới, còn bạn có thể nhớ được đến đâu phụ thuộc hoàn toàn vào độ dài hành trình của bạn. Nếu cũng như tôi - kết hợp nhiều hành trình với nhau, (tôi thường dùng nhiều hành trình 50 chặng, tương tự như cách nhớ quân

bài) bạn có thể dễ dàng nhớ được hàng ngàn số (hãy nhớ rằng mỗi điểm dừng “giữ” mã của hai chữ số trong dãy). Dưới đây là minh họa của tôi:

CHẶNG 1 Cửa ra vào	AD	14
CHẶNG 2 Nhà bếp	AE	15
CHẶNG 3 Nhà kho	NB	92
CHẶNG 4 Phòng khách	SE	65
CHẶNG 5 Cầu thang	CE	35

Ở cửa ra vào, tôi hình dung Addie (AD/14) đứng ở ngưỡng cửa vung cây gậy golf. Tôi lúng túng bước qua Addie, cố tránh cú vung gậy của anh ấy, sau đó tôi vào bếp thấy Albert Einstein (AE/15) đang viết nguệch ngoạc công thức lên bảng ghi chú. Trong nhà kho, Nobby (NB/92) đứng

gảy đàn ghi-ta nhưng có vẻ tức tối vì có tiếng nhạc khác phát ra từ phòng khách. Tôi ra phòng khách và thấy Sheena Easton (SE/65) đang cầm micro hát. Tôi rời phòng khách, chạy lên cầu thang nhưng ngay bậc đầu tiên lại thấy Clint Eastwood (CE/35), ngậm một điều xì gà và nói: “Thách cậu đi tiếp đây!”

Nếu ôn lại những cảnh đó một lần nữa, tôi cam đoan đã nhớ được 10 chữ số đầu tiên sau dấu phẩy của số pi. Hơn nữa, tôi còn có thể nhắc lại dãy số theo chiều ngược lại cũng như chiều xuôi chỉ đơn giản bằng cách đi ngược lại hành trình trong nhà và xem chữ viết tắt tên mọi người ở mỗi chặng. (Xin

lưu ý đối với dãy số ngắn, không nhất thiết phải áp dụng Quy tắc 5 lần.)

Bây giờ, sau khi biết cách thức hoạt động của Hệ thống Dominic, bạn hãy thử sức với bài tập dưới đây

BÀI TẬP 7: HAI MƯƠI SỐ

Trong bài tập này, bạn tùy chọn nhân vật và hành trình 10 chặng của mình. Bạn có 5 phút 1 để ghi nhớ (bước 4). Hãy dùng những câu hỏi ở bước 5 để kiểm tra xem các nhân vật mà bạn lựa chọn có phát huy hiệu quả không.

1. **Viết ra các số từ 0 đến 9 vào một tờ giấy. Bên cạnh mỗi số là một chữ cái bạn cảm thấy logic.**

2. Bạn có 20 chữ số sau:

56649288275312201535

Hãy chia các chữ số thành từng cặp, không thay đổi thứ tự, sau đó viết các cặp số sang bên trái của tờ giấy.

3. Bên cạnh mỗi cặp số, tạo một cột mới gồm những chữ cái tương ứng. Ở cột thứ ba, gán mỗi cặp chữ với một nhân vật (cặp chữ cái là tên viết tắt người hoặc gọi bạn nhớ đến một cái tên nào đó). Ở cột cuối cùng, viết ra hành động, đặc điểm, nhân dạng của từng nhân vật.

4. Hình dung bạn đang đi qua hành trình 10 điểm dừng, ở điểm dừng đầu tiên, tưởng tượng nhân vật đầu tiên trong danh sách. Đừng quên sử dụng nhân dạng, đặc điểm hay hành động và thêm cả những chi tiết liên quan đến cảm xúc, xúc giác. Tiếp tục đạo diễn bộ phim cho đến khi bạn đi qua hết toàn bộ điểm dừng và nhìn thấy hết tất cả nhân vật. Khi đã hoàn thành, hãy ôn lại một lần các nhân vật trong hành trình. Chỉ ôn tập trong đầu, không xem lại danh sách tên nhân vật.
5. Bây giờ hãy xem bạn có thể trả lời bao nhiêu câu hỏi (bạn trả lời

đúng càng nhiều thì chúng tỏ bộ mã người-số của bạn càng hiệu quả). Viết câu trả lời ra giấy, sau đó xem lại dãy số để biết mình nhớ được đến đâu.

- Số thứ 7 của dãy là gì?
- 2 số đứng sau 2 7 là gì?
- 6 số đầu tiên là gì?
- 4 số cuối cùng là gì?
- Có bao nhiêu số đứng trước số 3 đầu tiên?
- 2 số nào đứng trước 1 5?
- Số thứ 13 của dãy là gì?

- Số đứng thứ 11, 17 và 19 của dãy là gì?
- Viết dãy số theo chiều ngược lại.

Nếu chưa thể trả lời chính xác tất cả câu hỏi thì cũng đừng lo lắng. Hãy quay lại hành trình nhưng chỉ nhớ 10 số đầu của dãy thôi. Khi đã nhớ thành công 10 số đầu tiên, hãy thử nhớ 20 số một lần nữa, dùng các câu hỏi trên để kiểm tra.



16

CẶP SỐ NHÂN ĐÔI VÀ HÌNH ẢNH PHỨC HỢP

Trong bài tập trước, bạn đã biến 10 cặp số thành các nhân vật. Để sử dụng Hệ thống Dominic một cách nhanh chóng, bạn nên tự chuyển đổi tất cả 100 cặp, công việc này sẽ tốn nhiều công sức. Hãy học thuộc toàn bộ 100 nhân vật và cả những hành động, nhân dạng liên quan để bạn có thể liên tưởng ngay lập tức cặp số với nhân vật tương ứng.

Quá trình này cũng tương tự học cách nói trôi chảy một ngoại ngữ, tốn rất nhiều thời gian. Tuy vậy, một khi đã thành thạo ngôn ngữ mới, bạn không chỉ sử dụng nó mỗi ngày mà chính quá trình học cũng giúp bạn rèn luyện trí não, tăng cường khả năng tập trung và mài giũa trí nhớ.

Có tổng cộng 10 lĩnh vực tại giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ, gồm nhớ số, số nhị phân, quân bài, tên và khuôn mặt, ngày tháng, từ và hình ảnh theo nhiều hình thức khác nhau. Một trong những vòng thi căng thẳng nhất chính là Đọc số trong 60 phút. Trong một giờ các thí sinh phải nhớ càng nhiều số càng tốt và sau đó phải nhắc lại các số

theo đúng thứ tự. Lần đầu tiên tham gia cuộc thi, tôi sử dụng Hệ thống Dominic. Nó giúp tôi nhớ được 1.000 số trong vòng một giờ. Lần đầu tiên tôi sử dụng phương pháp đó để giành được vị trí quán quân. Tuy nhiên, khi ngày càng nhiều người yêu thích môn thể thao ghi nhớ thì không chỉ số thí sinh tham gia tăng lên mà cả tài năng của họ cũng đáng gờm nữa. Tôi nhận ra nếu muốn tiếp tục là đối thủ nặng ký trong cuộc thi, cần phải nâng cao hiệu quả của Hệ thống Dominic.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: CÁC VÒNG THI TẠI GIẢI ĐẤU

Năm 1991, giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ lần đầu được tổ chức, nó là đứa con tinh thần của Tony Buzan (người sáng tạo ra Bản đồ tư duy – Mind Map¹⁰) và Raymond Keene OBE, kiện tướng cờ vua. Họ tin con người cần luyện tập trí não cũng như rèn luyện cơ thể và tương tự việc chúng ta cần có những cuộc thi thể thao quốc tế. Còn cách nào tốt hơn nhằm thúc đẩy

¹⁰ Bản đồ tư duy là phương pháp hữu hiệu để tận dụng khả năng ghi nhận hình ảnh của bộ não. Đây là cách để ghi nhớ chi tiết, tổng hợp hay phân tích một vấn đề ra thành một dạng của lược đồ phân nhánh.
(BTV)

mục tiêu này bằng việc tổ chức giải đấu quốc tế để các vận động viên trí nhớ vĩ đại nhất thế giới tranh tài với nhau. Tôi tham gia giải đấu từ khi khởi tranh với tư cách vừa là thí sinh vừa là ban tổ chức. Tôi hỗ trợ hoàn thiện 10 vòng đấu của cuộc thi để đảm bảo tính công bằng cho tất cả thí sinh. Các vòng thi gồm:

Hình ảnh trừu tượng • Số nhị phân • Nhớ số trong một giờ • Tên người và khuôn mặt • Nhớ số tốc độ • Ngày tháng lịch sử và tương lai • Nhớ quân bài trong một giờ • Từ ngẫu nhiên • Đọc số • Nhớ nhanh quân bài.

Lĩnh vực tôi yêu thích nhất là Nhớ quân bài trong một giờ bởi đó là bài

kiểm tra sức bền không hơn không kém - phải nhớ 24 bộ bài trong một giờ luôn khiến tôi chơi hết mình. Vòng Đọc số tiêu tốn nhiều sức lực nhất. Dù tôi có thể nhắc lại 300 số với tốc độ mỗi số một giây nhưng nếu tôi nóng vội mà quên đi, ví dụ như số thứ ba chẳng hạn, thì tôi chỉ được 2 điểm thôi. Do đó, vòng thi này là bài kiểm tra thần kinh và sự tập trung cao độ.

Tôi làm bằng cách nào? Rõ ràng tôi phải đưa thêm số vào mỗi chặng của hành trình. Nếu nhân đôi số lượng chữ số ở mỗi chặng thì tôi có thể nhớ được gấp đôi số trong một giờ. Thật tuyệt vời bởi tôi đã có giải pháp cho vấn đề

này, nằm ngay trong hệ thống tôi đang sử dụng.

Bạn còn nhớ tôi đã nói rằng mỗi nhân vật nên có hành động hay nhân dạng để tạo nên cá tính cho người đó chứ? Nếu mã hóa cặp số đầu tiên của dãy thành một nhân vật và cặp thứ hai là nhân dạng, đặc điểm hay hành động của nhân vật đó thì tôi có thể gán sự kết hợp giữa nhân vật với hành động vào chặng đầu tiên của hành trình. Sau đó, cặp thứ ba (số thứ năm và thứ sáu) lại được mã hóa thành một nhân vật và cặp thứ tư (số thứ bảy và thứ tám) tương ứng với nhân dạng được kết hợp cho chặng thứ hai của hành trình và cứ tiếp tục như thế. Kết quả là tôi đã liên

kết mỗi chặng của hành trình với 4 số của dãy số.

Chẳng hạn, nếu muốn nhớ số 15562053, tôi chỉ cần dùng hai chặng của hành trình. Cặp số đầu tiên (15) có mã là AE hay Albert Einstein. Cặp thứ hai là ES hay Edward Scissorhand¹¹. Để nhớ được 4 số đầu tiên của dãy trên, tại chặng đầu tiên của hành trình, tôi tưởng tượng hình ảnh Albert Einstein đang cắt tóc. Hành động cắt tóc tượng trưng cho Edward Scissorhands. Edward không cần phải xuất hiện mà thay vào đó Albert Einstein trở thành chủ thể của hành

¹¹ Edward Scissorhands là người có bàn tay như cái kéo trong bộ phim điện ảnh Mỹ nổi tiếng do Tim Burton đạo diễn. (BTV)

động, từ đó dễ dàng in sâu trong tâm trí. Cặp số thứ ba (20) có nhân vật đại diện là BO làm tôi liên tưởng đến Barack Obama¹. Cặp cuối cùng (53) là EC hay Eric Clapton¹² và hành động của anh ta là đánh đàn ghi-ta. Vậy để nhớ được 4 số, tôi hình dung cảnh Barack Obama¹³ chơi đàn guitar và tôi gán hình ảnh đó với chặng thứ hai của hành trình. (Dành cho những ai quan tâm, nếu bạn đảo ngược hai cặp số thành 5320, bạn sẽ có hình ảnh Eric Clapton đang vẫy quốc kỳ Mỹ. Rõ

¹² Eric Clapton là nghệ sĩ ghi-ta, nhạc sĩ và ca sĩ người Anh. (BTV)

¹³ Barack Obama là tổng thống thứ 44 của Hoa Kỳ từ năm 2009 đến 2017. (BTV)

ràng, hệ thống này có thể áp dụng cả với các cặp hoán vị.)

Những nhân vật được bổ sung nhân dạng, đặc điểm hay hành động được tôi gọi là hình ảnh phức hợp. Những hình ảnh đó là mảnh ghép xếp hình có thể hoán đổi dễ dàng với nhau và có thể kết hợp theo 10.000 cách khác nhau, giúp tôi nhớ thành công những dãy số khổng lồ trong khoảng thời gian ngắn nhất.

Tôi tin nỗ lực bỏ ra để xây dựng hệ thống này đã giúp tôi dẫn đầu các cuộc thi trước đây. Tôi không tin bất kỳ đối thủ nào có thể tìm ra hệ thống nhớ bốn số cùng lúc nhanh như thế. Tuy nhiên, giờ đây, mọi chuyện đã khác. Các thí

sinh hiện nay ngày càng giỏi nhớ số, đồng nghĩa với việc tôi luôn phải tìm cách nâng cấp hệ thống của mình. Đây chính là công việc tôi toàn tâm toàn ý nhất!



17

TRỞ THÀNH CAO THỦ CHƠI BÀI: CÁCH NHỚ NHIỀU BỘ BÀI

Những va chạm với con số, đặc biệt với sự ra đời của hình ảnh phức hợp, đã dẫn đường chỉ lối, giúp tôi rèn giũa kỹ năng ghi nhớ quân bài tốt hơn.

Tôi luôn động viên mọi người học kỹ năng mới từng bước một để tránh gặp thất bại. Trước khi bắt tay vào học

phương pháp trong chương này, bạn phải tự tin khi gán mỗi quân bài với một điểm dừng của hành trình và tự tin sử dụng Hệ thống Dominic. Để biến đổi phương pháp dễ dàng hơn, tôi đã chia quy trình thành nhiều bước. Bạn có thể thử lần lượt thay vì cố làm cùng lúc và hậu quả là cảm thấy bất lực. Tôi muốn bạn khởi động với một số quân bài, nhằm tạo ra cảm giác hài lòng vì phương pháp đã phát huy hiệu quả. Nếu hoàn thành tốt, bạn sẽ có động lực và tự tin để áp dụng phương pháp cho những thử thách nhớ nhiều quân bài hơn.

Những bước đầu tiên.

Bạn sẽ cần một bộ bài. Đầu tiên chỉ lấy những quân bài hình người (quân J, Q K) và sau đó sắp xếp theo chất (Nhép, Rô, Cơ và Bích).

Đã đến lúc thực hành một số nguyên tắc bạn đã học. Tôi liên kết mỗi quân bài với một nhân vật và một số nhân vật nảy ra trong đầu tôi rất nhanh. Tôi gán nhân vật dựa trên cơ sở đảm bảo chất của quân bài có liên quan tới giá trị của quân bài đó nhằm tạo ra liên kết chặt chẽ và logic với nhân vật. Hãy thử xem nào. Quân Q rô có thể được xem là Nữ hoàng Elizabeth II của Anh. Quân Q cơ có thể được gán với vợ hoặc bạn gái của bạn (hay quân K cơ

là chồng hoặc bạn trai). Nói cách khác, chất Rô thường được liên tưởng tới nhân vật giàu có, còn chất Cơ có thể liên quan tới người mà bạn yêu thương hoặc hâm mộ.

Sau khi gán xong nhân vật, bạn cần tích hợp nhân vật đó vào Hệ thống Dominic. Mỗi nhân vật cần một nhân dạng, đặc điểm hoặc hành động. Chẳng hạn, Bill Gates là quân K rô, hãy tưởng tượng hình ảnh ông ấy đang đếm một xấp tiền hay ngồi kiểm tra số dư tài khoản ngân hàng qua máy tính. Nhân dạng, đặc điểm hay hành động giúp sống động hóa nhân vật của bạn. Sau nữa, nó cũng giúp bạn nhớ danh sách quân bài lâu hơn bởi bạn có thể

chuyển mỗi quân bài thành một hình ảnh phức hợp, giống như tôi đã làm với những dãy số dài vậy.

Úp một chồng bài hình người trước mặt bạn. Lần lượt lật từng quân lên. Mỗi lần lật hãy quan sát quân bài và nghĩ đến nhân vật phù hợp, tìm cho nhân vật đó một hành động, rồi lật quân tiếp theo. Cứ làm như thế cho đến khi tất cả quân bài hình người đều được gán nhân vật và hành động. Sau đó ôn tập các nhân vật, có thể thay đổi nếu cần cho đến khi hài lòng với những liên kết của mình và chúng in sâu trong tâm trí bạn.

Khi dàn nhân vật đại diện cho quân bài hình người nảy ra một cách tự nhiên

trong đầu thì chúng tôi bạn đã sẵn sàng để xáo các quân bài lên, (vẫn tách quân bài hình người với phần còn lại của bộ bài nhé), sau đó ghi nhớ chúng theo thứ tự mới. Bạn sẽ cần một hành trình gồm 12 chặng. Chọn một hành trình từ kho hành trình của bạn hoặc sáng tạo thêm một hành trình mới. Như đã nói, tôi có những hành trình được dành riêng để nhớ quân bài và nhớ số (trong khi những hành trình khác phù hợp hơn để nhớ tên, khuôn mặt hay từ).

Đi qua hành trình một vài lần để quen với các điểm dừng. Đặt úp một chồng bài hình người đã được xáo trước mặt bạn. Lật quân bài đầu tiên ra. Nếu đã chuẩn bị kỹ càng, bạn sẽ nhận ra ngay

lập tức đó là nhân vật nào và tất cả những gì bạn cần làm là gán nhân vật đó cùng nhân dạng, đặc điểm hoặc hành động vào điểm dừng đầu tiên của hành trình.

Ví dụ, quân bài đầu tiên lật lên là K cơ và bạn chọn nhân vật tương ứng là cha của bạn. Ông ấy có thể là một golf thủ không tồi (từ đó tạo hành động cho ông ấy). Nếu chặng đầu tiên của hành trình là công nhà thì bạn có thể tưởng tượng cha mình đứng trước công tập phát bóng. Có thể ông đánh bóng ra ngoài đường và khiến bạn giật mình vì suýt chút nữa quả bóng đập trúng cửa kính xe ô tô. Nếu quân bài tiếp theo là Q rô và nhân vật bạn chọn là Nữ hoàng

Elizabeth II (với hành động ban tước hiệp sĩ cho ai đó), bạn sẽ gán Nữ hoàng vào điểm dừng thứ hai của hành trình (có thể là cửa ra vào nhà). Nữ hoàng bảo bạn quỳ xuống để nhận phong tước hiệp sĩ.

Bạn có thể dành bao nhiêu thời gian tùy ý để đi qua hành trình và bố trí đủ 12 quân bài hình người tại 12 điểm dừng. Mục tiêu của bạn là giúp trí não làm quen với quá trình chuyển đổi, đồng thời để trí tưởng tượng thỏa sức bay bổng nhằm sinh động hóa những quân bài. Bộ não bạn sinh ra để làm nhiều việc cùng lúc: nhìn quân bài, chuyển đổi sang nhân vật, đặt nhân vật vào hành trình và ghi nhớ. Đừng quên

sử dụng cảm xúc và tất cả giác quan. Ngoài ra, hãy nhớ tạo liên kết logic để bộ não không phải làm việc quá sức. Điểm lại một lần nữa toàn bộ 12 quân bài nếu muốn và khi bạn chắc chắn đã nhớ được, hãy ôn tập trong đầu mà không nhìn lại quân bài. Sau đó viết ra thứ tự các quân bài.

Kết quả thế nào? Đừng nản chí nếu vấp phải vài sai sót nhưng bạn vẫn phải cố tìm ra chỗ nào sai đấy nhé. Nếu một số liên kết chưa đủ mạnh thì có lẽ tốt hơn hết là nên thay nhân vật hoặc hành động khác cho những quân bài đó. Nhớ nhé “có công mài sắt có ngày nên kim”. Xáo bộ bài và làm lại một

lần nữa cho đến khi bạn không còn mắc lỗi.

Mở rộng trí nhớ.

Một khi bạn đã nhớ được 12 quân bài hình người thì đã đến lúc trình diễn rồi đây! Giờ bạn có thể tiến tới nhớ toàn bộ bộ bài gồm 52 quân. Trước hết, phải làm một vài thao tác cơ bản. Giống như tạo nhân vật cho mỗi quân bài hình người, giờ bạn cần liên kết một nhân vật cùng nhân dạng, đặc điểm hay hành động nào đó với 40 quân bài còn lại. Có vẻ khó khăn, nhưng khi hoàn thành xong và sử dụng danh sách nhân vật của mình để nhớ quân bài, bạn đã có trong tay một trong

những công cụ thực hành ghi nhớ tuyệt vời nhất rồi đây.

Mã hóa Quân bài.

Nếu bạn có thể mã hóa 100 chữ số hoán vị trong Hệ thống Dominic thì mã hóa 40 quân bài còn lại dễ như ăn kẹo. Hãy khởi động bằng cách bốc các quân bài và xem nó gợi nhớ đến ai. Quân Át bích có thể là sếp của bạn hoặc thầy giáo mà bạn ngưỡng mộ. Một học viên của tôi dùng tên nhóm nhạc pop của Anh - S Club 7 - cho quân 7 nhép (chất nhép trong tiếng Anh là Clubs). Tôi thích dùng James Bond đại diện cho 7 rô vì anh ấy là điệp viên 007 và là nhân vật trong bộ phim Diamonds are forever (Kim

cương vĩnh cửu). Sau khi gán 40 quân bài còn lại với các nhân vật cụ thể có ý nghĩa, bạn có thể tiến hành mã hóa bộ bài nhờ một vài thay đổi trong Hệ thống Dominic.

Hệ thống Dominic cho Quân bài.

Thay vì mã hóa cặp số thành cặp chữ cái và sau đó chuyển thành tên, giờ bạn có thể sử dụng Hệ thống Dominic để chuyển giá trị của quân bài thành một chữ cái và chữ đầu tiên của chất bài thành một chữ cái nữa. Ví dụ, quân 2 bích trở thành BS (chất bích trong tiếng anh là Spades). Quân 8 cơ (chất cơ trong tiếng anh là Hearts) trở thành HH. Nếu bạn chưa hoàn thiện các liên kết thì dựa vào Hệ thống Dominic,

quân Át của mọi chất chuyển thành A và quân 10 của mọi chất chuyển thành o. Hãy chuyển đổi tất cả những quân bài còn lại trong bộ, biến chúng thành các cặp chữ cái. Lập một danh sách ra giấy (tương tự như cách bạn làm với những con số), cột thứ nhất là quân bài, cột thứ hai là cặp chữ cái. Cột thứ ba điền tên nhân vật cho mỗi quân bài. Tôi chuyển BS thành Bram Stoker (tác giả của tiểu thuyết kinh dị Dracula) còn HH là đô vật Hulk Hogan hay Harry Houdini (ảo thuật gia) hay Hermann Hesse (nhà văn giành giải Nobel văn học). Tất nhiên không nhất thiết phải dùng tên người nổi tiếng. Nếu bạn biết ai tên Helen Harris thì cũng có thể dùng cái tên đó. Ở cột tiếp

theo, hãy cho mỗi nhân vật một hành động, đặc điểm hoặc nhân dạng, cũng giống như bạn đã làm ở Chương 16.

Học thuộc bộ mã.

Sau khi đã dành nhiều thời gian nghĩ ra nhân vật, bạn sẽ muốn học thuộc tất cả bộ mã đó ngay lập tức. Tuy nhiên, nếu muốn nhớ lâu chúng, tôi khuyên bạn nên tiến hành dần và thật kỹ. Hãy đặt mục tiêu mỗi ngày học 10 quân bài kèm nhân vật, tổng cộng mất 4 ngày (bạn đã biết sẵn 12 quân bài hình người rồi). Vào ngày thứ năm, ôn tập toàn bộ, nếu được bạn nên ôn tập trong đầu, bằng không thì có thể lần lượt lật quân bài lên và nhắc lại đó là tên nhân vật nào kèm với hành động, đặc điểm

hoặc nhân dạng. Nhớ ôn tập cả các quân bài hình người nữa nhé!

Nếu muốn, bạn có thể sử dụng một phương pháp bài bản hơn và ôn tập theo Quy tắc 5 lần. Mỗi lần học 10 nhân vật mới, đồng thời ôn tập chúng mỗi ngày kèm với những nhân vật bạn đã học từ hôm trước (cả các quân bài hình người nữa). Bằng cách này, đến lần ôn tập toàn bộ vào ngày thứ năm, tất cả các nhân vật đã được lưu giữ trong trí nhớ dài hạn của bạn. Nếu bạn có thể ôn tập nhiều lần hơn nữa (mỗi ngày 2 lần, một lần buổi sáng một lần buổi tối) thì càng tốt. Khi đã tự tin nắm rõ các quân bài, bạn đã sẵn sàng để làm bài tập sau đây rồi đấy. Hãy tự tin thử

thách mình trước khi chuyển sang hệ thống nâng cao dành cho quân bài dưới đây.

BÀI TẬP 8: MỘT BỘ BÀI

Một yếu tố cực kỳ quan trọng giúp tăng sự tự tin là đạt được nhiều thành tựu nhỏ để tạo nên thành công lớn. Trong bài tập này, bạn sẽ dùng hệ thống cơ bản để nhớ nửa bộ bài. Khi đủ tự tin, hãy tập nhớ cả bộ bài.

1. Chọn một hành trình 26 chặng quen thuộc. Bạn sẽ không muốn phải nhớ thêm các chặng khi đang phải nhớ quân bài đâu. Lấy 26 trong số 52 quân bài (nửa bộ)

và trộn lên, rồi đặt úp xuống. Lật quân bài đầu tiên lên và đặt sang bên cạnh. Tiến hành liên kết nhân vật kèm với nhân dạng, đặc điểm hoặc hành động của quân bài đó với điểm dừng đầu tiên trong hành trình. Khi đã xong, lật quân bài tiếp theo và gán nhân vật tiếp theo với chặng hai. Tiếp tục lật và gán quân bài cho đến khi lật hết chồng bài.

2. Ôn lại hành trình trong đầu. Hệ thống này hỗ trợ khả năng ghi nhớ rất tốt nên bạn không cần phải ôn tập trước khi nhớ xong tất cả 26 quân bài. Khi ôn tập, đừng nhìn lại quân bài: chỉ cần đi

qua hành trình, tự mình nhắc lại từng quân bài. Sau đó viết ra các quân bài theo thứ tự. Điểm từ 10-16 là rất tốt. Từ 17 điểm trở lên là xuất sắc. Sau khi tự tin nhớ hết 26 quân bài, hãy chuyển sang bước 3.

3. Giờ hãy lặp lại các bước ghi nhớ 1 và 2 ở trên với cả bộ bài (bạn sẽ cần đến hành trình 52 chạng). Khi đã tự tin hoàn thành bước này rồi thì hãy thử hệ thống nâng cao tiếp theo nhé!

Kỹ năng nhớ Quân bài nâng cao.

Để nhớ một lần 4 chữ số cần phải tạo ra “hình ảnh phức hợp” - kết hợp một

nhân vật với nhân dạng, đặc tính hay hành động của nhân vật khác. Bạn có thể dùng nguyên tắc tương tự để nhớ quân bài và kết quả là chỉ cần một hành trình 26 chặng là nhớ thành công cả bộ bài.

Tưởng tượng hai quân bài đầu tiên bạn lật ra là 6 nhép (SC) và 5 bích (ES). Chẳng hạn, nhân vật bạn chọn cho quân đầu tiên là Simon Cowell^[XII] và hành động của ông ta là nhấn nút X để tỏ thái độ không bằng lòng với màn biểu diễn trong chương trình tìm kiếm tài năng. Trong khi đó, ES khiến bạn liên tưởng đến cựu vận động viên đấm bốc và cũng là người dẫn chương trình tọa đàm nổi tiếng nước Mỹ Ed

Sullivan cùng hành động đâm bóc. Ở chặng đầu tiên của hành trình, thay vì chỉ gán Simon Cowell¹⁴ với hành động của ông ta (đại diện cho một quân bài), bạn sẽ gán Simon Cowell cùng hành động đâm bóc từ đó có thể kết hợp hai quân bài vào một chặng. Chẳng hạn, chặng đầu tiên trong hành trình của bạn là cửa ra vào. Bạn có thể tưởng tượng cảnh Simon Cowell đeo găng tay đâm thùm thụp vào cửa như thể đang cố tìm lối vào.

¹⁴ Simon Cowell là giám khảo của nhiều cuộc thi âm nhạc lớn như Pop Idol, American Idol, The X Factor hay Britain's Got Talent. (BTV)

Chơi bài.

Sau khi phát triển hệ thống nâng cao và thành thạo ghi nhớ nhiều bộ bài một cách dễ dàng, tôi không chỉ dành chiến thắng tại các cuộc thi về trí nhớ và khiến khán giả kinh ngạc, mà còn trở thành cao thủ chơi bài thực thụ. Đã có lúc tôi kiếm sống bằng cách chơi blackjack tại sòng bài. Tôi dùng trí nhớ siêu việt của mình để giành lợi thế so với bên nhà cái rồi đánh cược và thắng không ít tiền. Không ngạc nhiên khi cuối cùng tôi cũng bị cấm cửa tại các sòng bài ở cả hai bờ Đại Tây Dương!

Tất nhiên không phải ai cũng muốn rèn giũa kỹ năng nhớ quân bài để trở

thành người chơi blackjack chuyên nghiệp, nhưng hệ thống này cũng áp dụng cho những trò chơi tại gia như Brit15 hay bài Uýt. Với Uýt, 4 người chơi được chia 13 quân bài từ một bộ bài đã được xáo. Mục tiêu của trò này là ăn càng nhiều quân càng tốt. Bạn muốn nhớ một vòng các quân bài của 4 người chơi. 4 người chơi (cột 1) đánh những quân bài tương ứng (cột 2). Cột 3 và 4 là những mật mã và nhân vật tôi gán cho các quân bài.

15 Bài Brit (Bridge) ra đời từ cuối thế kỷ XIX, bắt nguồn từ trò Uýt (whist) gồm bộ bài 52 quân và 4 người chơi, chia thành 2 phe. (DG)

NGƯỜI CHƠI 1	3 nhép	CC	Charlie Chaplin	16
NGƯỜI CHƠI 2	4 nhép	DC	David Copperfield	17
NGƯỜI CHƠI 3	8 nhép	HC	Hillary Clinton	18
NGƯỜI CHƠI 4	Át nhép	AC	Al Capone	19

Có nhiều cách giúp bạn nhớ quân bài trong vòng này, tùy vào bạn cần hỗ trợ đến đâu.

Đầu tiên, mục đích của bạn chỉ là nhớ những quân bài đã được đánh, hãy tưởng tượng bạn đổ một xô nước vào từng nhân vật. Hình dung phản ứng của từng nhân vật khi bị hắt nước: Charlie Chaplin tỏ vẻ buồn bã, David Copperfield trung bộ mặt đáng

16 Charlie Chaplin là diễn viên, đạo diễn phim hài nổi tiếng người Anh. (BTV)

17 David Copperfield là ảo thuật gia người Mỹ. (BTV)

18 Hillary Clinton là cựu Bộ trưởng Ngoại giao Hoa Kỳ. (BTV)

19 Al Capone là trùm tội phạm nguy hiểm. (BTV)

thương, Hillary Clinton có vẻ sốc và thất kinh còn Al Capone ném cho tôi ánh nhìn tức giận, đầy đe dọa. Một khi bạn “nhìn thấy” những phản ứng đó trong đầu, bạn sẽ dễ dàng nhớ ra một quân bài nào đó đã được đặt xuống hay chưa, đơn giản bằng cách hồi tưởng xem nhân vật đó đã bị hất nước chưa.

Một phương pháp khác có độ chính xác cao hơn là chuẩn bị trước một hành trình 26 chặng để nhớ thứ tự quân bài được đánh ra. Với hệ thống hình ảnh phức hợp nhớ 2 quân bài cùng lúc (một quân là nhân vật, quân còn lại là nhân dạng, đặc điểm hay hành động), ở chặng đầu tiên của hành trình, tôi tưởng tượng hình ảnh Charlie Chaplin

đang lồi con thỏ ra khỏi mũ (Chaplin dùng hành động của nhà ảo thuật David Copperfield). Tại chặng hai, tôi hình dung Hillary Clinton dùng một khẩu súng máy nã đạn liên hồi (hành động của Al Capone). Sau khi chuyển sang vòng hai, tôi lại gán 4 quân bài vào 2 chặng tiếp theo của hành trình và cứ thế cho đến khi tất cả quân bài được đánh ra.

Nếu cảm thấy hoàn toàn tự tin với hệ thống này, bạn có thể cho mỗi người chơi một hành trình và nhớ ai đánh quân nào. Bạn cần 4 lộ trình 13 chặng. Người chơi số một bên tay trái bạn có thể là lộ trình quanh công viên. Lộ trình của người chơi số hai có thể đi

qua khu trung tâm thương mại và cứ thế với 2 người chơi còn lại. Khi người chơi số một đánh quân 3 nhép, bạn hình dung hình ảnh Charlie Chaplin đứng ở cổng công viên (chặng thứ nhất). Khi người chơi số hai đánh quân 4 nhép, bạn tưởng tượng David Copperfield làm ảo thuật ở lối vào trung tâm thương mại...



18

TĂNG TỐC

Nếu muốn nhớ giỏi các quân bài và biến nó trở thành kỹ nghệ chơi bài, bạn cần phải nhanh. Tôi không thể dạy bạn cách tăng tốc như thế nào bởi càng luyện tập nhiều thì bạn càng nhanh. Tuy nhiên, tôi có thể bật mí cho bạn phương pháp tạo liên kết nhanh và hiệu quả nhất có thể.

Cách đơn giản nhất để tối ưu hóa thời gian chính là kể chi tiết tôi đã nghĩ gì và nghĩ như thế nào khi ghi nhớ 6 quân bài đầu tiên từ bộ bài đã xáo.

Trước tiên, trong hành trình, tôi đang đứng ở một đại lý du lịch tại Guildford, Surrey. Không có ai trong phòng, trên tường dán đầy quảng cáo nghỉ dưỡng, đường sá bên ngoài thì huyên náo.

Ở thế giới thực, tôi rút nhanh 2 quân bài theo thứ tự: quân Át rô và 7 nhép. Ngay lập tức, tôi lơ mờ thấy hình ảnh diễn viên, nhà sản xuất John Cleese đại diện cho quân Át rô (ban đầu là phát thanh viên Anne Diamond, sau đó chuyển sang Cleese, người quen thuộc

với hình ảnh ngồi bên bàn và nói câu thoại “Và bây giờ xin được chuyển sang tin tức khác”²⁰), đang ngồi trong bể sục. Đó là hành động đại diện của quân 7 nhép (7 nhép được liên kết ngay lập tức với bạn của tôi tên Paul thường hay ngồi trong bể sục). Tôi nhớ nhanh phản ứng của mình trước cảnh tượng kỳ dị này. Tôi thậm nghĩ hình ảnh này có thể là một cảnh điển hình trong bộ phim Monty Python. Trong tích tắc tôi nghiệm ra đây quả là một liên kết hết sức logic (vì Cleese thuộc đội ngũ sản xuất Monty Python) và chuyển sang chặng tiếp theo.

²⁰ Nguyên văn *And now for something completely different.* (BTV)

Tôi tiếp tục lật nhanh hai quân bài theo thứ tự: 6 bích và Át cơ. Tôi gặp vợ ở ngã tư (số 6 (six) nhắc tôi nhớ đến từ “sexy” và tên thời con gái của cô ấy là Smith, có chữ s giống với chất bích - Spades), cô ấy đang tự chích thuốc (nhân vật Át cơ của tôi là một người bạn có thời trẻ nông nổi). Tôi cảm thấy sốc trước cảnh tượng này và đó là dấu hiệu tốt giúp tăng khả năng hồi tưởng sau này.

Tôi lật thêm hai quân bài nữa: J cơ và 10 bích. Khi nhìn qua cửa sổ của một cửa hiệu thời trang, tôi thấy bác tôi (nhân vật của J cơ) đang cưới một con voi (hơi khác thường một chút nhưng quân 10 bích là một trong hai con vật

trong danh sách của tôi, còn lại là con chó nhà tôi. Bạn cũng có thể áp dụng Hệ thống Dominic với quân 10 bích cho chữ cái viết tắt OS). Tôi có thể cảm nhận ông bác xấu hổ đến thế nào khi ngồi trên con voi trong cửa hiệu. 6 quân bài đầu tiên đã xong. Tôi mất bao lâu nhỉ? Chỉ khoảng 4 giây thôi!

Mọi người cho rằng phải có tài năng đặc biệt mới có thể hình dung hình ảnh một cách chi tiết và nhanh chóng đến vậy. Tuy nhiên, như tôi đã nói ở trước, tôi không hề chú tâm đến tiểu tiết. Tôi không cần một hình ảnh sắc nét để nhớ nhân vật của mình. Theo nhiều cách khác nhau, yếu tố quan trọng chính là phản ứng cảm xúc tạo nên ấn tượng

cho những khung cảnh mới. Khi tới giai đoạn nhắc lại, có những hình ảnh bị bóp méo so với những cảnh tượng được tạo ra ban đầu nhưng chính dấu ấn cảm xúc đã đóng vai trò vô cùng quan trọng trong khả năng ghi nhớ và nhắc lại chuỗi quân bài của tôi.

Cảm xúc của chúng ta thường đến tức thì và mạnh mẽ như phản xạ đầu gối. Sẽ nhanh và hiệu quả hơn khi hình dung một cảnh tượng và đưa cảm xúc vào đó rồi hồi tưởng lại, so với cố nhồi nhét các chi tiết vào hình ảnh để nó giống thật nhất có thể.

Điều này có vẻ mâu thuẫn với những gì tôi nói về việc phải sáng tạo hết mình và sử dụng trí tưởng tượng kèm

theo các giác quan. Những gì vừa mô tả là quá trình tư duy của tôi khi nhớ nhanh các quân bài. Tuy nhiên, hồi đầu, tôi thường thích phóng đại hình ảnh và biến chúng trở nên buồn cười, chán nản hay thậm chí bạo lực nhất có thể để dễ nhớ hơn. Phương pháp này ban đầu khá hữu hiệu, nhưng theo thời gian, càng luyện tập nhiều càng thông thạo kỹ năng thì tôi càng nhận ra mình không cần phải câu nệ tiểu tiết hay phải phóng đại hình ảnh, giờ đây với tôi, tạo ra hành trình cũng giống như tạo ra một cuộc sống thực khác vậy.

Một thời gian sau, bạn cũng có thể ít câu nệ tiểu tiết hơn, thay vào đó sẽ vận dụng nhiều phản ứng và cảm xúc hơn.

Hành trình của bạn sẽ dần thay đổi từ bộ phim hoạt hình hài hước sang seri phim siêu thực với những kết nối cảm xúc mạnh mẽ. Tuy nhiên, để đến được giai đoạn đó đòi hỏi sự tận tâm và nỗ lực không ngừng - bạn phải luyện tập thường xuyên. Nhớ quân bài là một trong những bài tập tốt nhất cho trí nhớ, riêng quá trình luyện tập thôi cũng đã mang lại giá trị to lớn cho cuộc sống thường nhật của bạn. Nếu luyện tập thường xuyên (mỗi ngày một lần đều đặn trong một tháng), bạn có thể nhớ cả bộ bài trong vòng 5 phút. Còn nếu bạn chỉ mất chưa đến 60 giây để nhớ cả bộ bài thì rất có thể tôi sẽ gặp bạn ở cuộc thi Vô địch Thế giới về Trí nhớ tiếp theo đây!

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: PHÁ VỢ GIỚI HẠN TỐC ĐỘ

Rồi có lúc bạn sẽ nhận ra sau khi thành thạo việc nhớ quân bài, bạn sẽ ngày càng nhanh hơn và sau đó chạm đến giới hạn, khoảng 5-6 phút một bộ bài. Làm thế nào để phá vỡ giới hạn này? Nhiều năm trước, một thí sinh nói với tôi, cô không thể nào phá vỡ giới hạn 4 phút của mình. Tôi hỏi cô mắc bao nhiêu lỗi và cô nói rằng luôn nhớ mỗi bộ bài một cách hoàn hảo, không mắc lỗi nào. Vấn đề của cô ấy nằm ở đó. Nghe có vẻ lạ nhưng khi nhớ nhanh một bộ bài, tôi thường mắc 5 hoặc 6 lỗi. Vì sao tôi không cố đạt đến mức hoàn hảo? Nếu không mắc lỗi nào, làm thế nào tôi biết được khả

năng nhớ trong thời gian ngắn nhất của mình nằm ở điểm nào? Luôn mắc 1-2 lỗi đã giúp tôi thúc đẩy bản thân vượt qua giới hạn. Tuy nhiên, cũng cần nhận thức giới hạn đó là gì để khi thi đấu tôi có thể giảm tốc độ xuống nhằm tránh bị mắc lỗi và trừ điểm.

Chắc bạn đang nghĩ cách này mâu thuẫn với lời khuyên không được mắc lỗi nào khi học nhớ quân bài của tôi. Đúng như vậy, khi bạn bắt đầu quá trình rèn luyện trí nhớ thì điều quan trọng nhất là phải tự tin rằng mình có thể làm được, cũng như tôi vậy. Một khi tin vào bản thân, tôi có thể chấp nhận rủi ro, mở rộng ranh giới của mình và đẩy trí óc cũng như trí nhớ tới

giới hạn khả năng của nó. Nếu điều đó đồng nghĩa với việc phải mắc 1 hay 2 lỗi trong suốt quá trình nhớ, tôi tự tin sẽ không để nó trở thành chướng ngại trên con đường tiến tới ngôi vị quán quân của mình.



19

GIẢI MÃ NÃO BỘ: TỪ KỸ NGHỆ ĐẾN CÔNG NGHỆ

Tôi đã hướng dẫn bạn những phương pháp chính để ghi nhớ. Giờ tôi muốn tiết lộ cho bạn thêm một phương thức rèn luyện não bộ khác. Mọi chuyện bắt đầu từ năm 1997 khi tôi được mời tham gia một chuỗi thí nghiệm đo phạm vi hoạt động của não trong quá trình ghi nhớ. Tôi được nối với máy EEG (điện não đồ) để đo hoạt động

điện não. Dựa vào đó, các nhà khoa học nghiên cứu để tìm ra hoạt động của bán cầu não khi thông tin được truyền vào nó thông qua thể chai (corpus callosum), đường siêu cao tốc kết nối hai bán cầu não với nhau. Các nhà khoa học quan sát sự cân bằng năng lượng điện của cả hai bán cầu và phạm vi tần số sóng não được sản sinh vào lúc tôi ghi nhớ quân bài theo thứ tự ngẫu nhiên và lúc tôi đang cố nhắc lại quân bài.

Việc nhìn thấy hoạt động sóng não của mình hiển thị trên màn hình máy tính đã mở ra cho tôi một thế giới hoàn toàn mới. Cuối cùng, qua tìm hiểu những phương pháp giúp đạt được thành tựu

về trí nhớ, tôi đã hiểu về những gì xảy ra bên trong não trong quá trình ghi nhớ. Trước đây, tôi cho rằng năng lượng điện chắc chắn sẽ nghiêng về bán cầu não phải nhưng thực ra, kết quả lại khá bất ngờ. Mỗi bán cầu đều cho một lượng năng lượng điện hay microvolt gần như nhau. Không bán cầu nào vượt trội hơn bên còn lại dù là trong quá trình ghi nhớ hay nhắc lại.

Sau đó, tôi chú ý tới tần số, hay tốc độ của sóng não. Những tần số sóng não chính mà chúng ta sản sinh bao gồm:

- Sóng beta: Đây là những tần số nhanh và đại diện cho hoạt động bình thường của não lúc tỉnh táo.

Chúng đóng vai trò quan trọng khi ta hành động, đưa ra quyết định và tập trung. Tần số beta trải từ 13-40HZ. Với dải tần số rộng như vậy, sóng beta thường được chia thành beta cao và beta thấp.

Đáng lưu ý là sóng beta cao (24-40HZ) gây ra trạng thái căng thẳng. Đối với những sự việc xảy ra nhanh thì hoạt động sóng não ở tần số cao tốt cho tư duy nhanh và phản xạ kịp thời, nhưng beta cao hoạt động trong thời gian dài có thể dẫn đến kiệt sức.

- Sóng alpha: Chậm hơn và được gọi là tần số “thư giãn” được sản sinh khi chúng ta nghỉ ngơi. Đây là loại

sóng lý tưởng nhất cho những hoạt động đòi hỏi sự tưởng tượng sáng tạo. Phạm vi của tần số này từ 9-12HZ.

- Sóng theta: Tôi cho đây là tần số sóng não thú vị nhất. Thường được xem là sóng não của trạng thái hoàng hôn, nó liên quan tới hoạt động mơ khi ngủ và giấc ngủ REM (Rapid Eye Movement - chuyển động nhanh của mắt), thời điểm mà nhiều nhà khoa học tin đó là lúc trí nhớ của chúng ta được củng cố. Khi thức, sóng theta đẩy mạnh tư duy sáng tạo và tư duy logic - cả hai đều cần thiết để tăng cường trí

nhớ. Phạm vi của tần số này từ 5-8HZ.

- Sóng delta: Đây là sóng chậm nhất mà chúng tôi trải nghiệm giúp ngủ sâu và thư giãn cơ thể, có tần số từ 1-4HZ.

Trong quá trình ghi nhớ chuỗi 52 quân bài, tôi đã sản sinh ra dải tần số sóng não từ delta chậm đến beta nhanh. Tuy nhiên, sóng alpha và theta chiếm ưu thế nên tôi vẫn cảm thấy thư thái và sáng tạo cùng lúc, theo đúng quá trình ghi nhớ mà tôi vạch ra cho mình. Lúc nhắc lại, sóng theta trở nên vượt trội, cho thấy tôi đang tăng cường độ loại sóng có liên kết chặt chẽ nhất với khả năng hồi tưởng.

Tôi rất ấn tượng và bị hấp dẫn trước những gì được chứng kiến, tôi đã mua thiết bị đó về. Tôi không chỉ đo sóng não của mình mà còn của khách hàng, bạn bè và gia đình, để hiểu sâu sắc những gì diễn ra trong bộ não phi thường của chúng ta.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: CÔNG NGHỆ VÀ TẬP LUYỆN

Rèn luyện cho giải vô địch trí nhớ là công việc toàn thời gian trong 2-3 tháng của tôi, trước khi giải đấu diễn ra. Bên cạnh đảm bảo thể chất ổn định, tôi còn phải rèn luyện cho não bộ. Tôi đo trên máy EEG và máy AVS

có sẵn ở nhà để đảm bảo cả hai bán cầu não phối hợp ăn ý với nhau.

Giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ gồm 10 lĩnh vực. Tôi luyện tập tất cả các lĩnh vực hết lần này đến lần khác, theo một lộ trình cho đến khi tôi tự tin vào phương pháp cũng như tốc độ của mình. Đơn cử, tôi nhớ được khoảng 600 số bằng 3 lộ trình 50 chặng, mỗi chặng 4 số với những hình ảnh phức hợp. Tôi cài một chương trình máy tính đơn giản hiển thị 6 số nhị phân mỗi giây trên màn hình và tôi luyện tập nhớ được 300 số theo đúng thứ tự trong vòng 50 giây. Tôi cũng sử dụng phần mềm máy tính để chạy một dãy số gồm 300 chữ số theo tốc độ một chữ

số mỗi giây. Đó là những cách hữu hiệu để rèn luyện cho não bộ khi phải tập trung cường độ cao trong thời gian dài, đồng thời cũng là bài tập cần thiết cho phần thi Đọc số. Tôi cũng sử dụng một chương trình máy tính chọn ngẫu nhiên 300 từ trong cuốn từ điển điện tử để nhớ trong 15 phút, một chương trình khác đưa ra ngày tháng năm và những danh từ ngẫu nhiên để tôi luyện tập tạo liên kết giữa thời gian và sự kiện (trong suốt cuộc thi, tôi biến mỗi sự kiện thành một danh từ máu chốt). Ngoài ra, còn có một chương trình tạo hình ảnh trừu tượng để tôi luyện tập. Mạng xã hội như Facebook cũng giúp tôi luyện tập nhớ tên tương ứng với khuôn mặt (tôi đặt mục tiêu nhớ 100

cái tên và khuôn mặt trong vòng 15 phút).

Phân tích kết Quả.

Cho tới bây giờ tôi đã dành hơn một thập kỷ để phân tích chỉ số EEG của mọi người, từ những người nghĩ rằng họ có trí nhớ tốt đến những người không cho là thế, từ thanh niên đến người già, từ người đi làm đến người đã nghỉ hưu. Dù bộ não của mỗi người khác nhau nhưng tôi nhận thấy có một số người sống hạnh phúc và mạnh khỏe với trí nhớ hoạt động hiệu quả, cùng sản sinh một mẫu sóng não nhất định. Từ nghệ sĩ piano cho tới giám đốc hay nhà sản xuất truyền hình đến

những bà nội trợ, họ đều có chung 3 đặc điểm:

1. Quan trọng nhất là họ đều có sự cân bằng tốt về cả biên độ lẫn cường độ điện ở cả hai bán cầu não.
2. Họ có thể chuyển tần số dễ dàng trong phạm vi từ beta đến delta. Điều này hết sức cần thiết nếu muốn tối ưu hóa khả năng não bộ, cũng giống như khả năng sang số đóng vai trò quan trọng để tối ưu hóa sức mạnh của động cơ xe hơi.
3. Họ có thể sản sinh sóng alpha công suất lớn - 10Hz - cho thấy

khả năng vừa thư giãn vừa tiếp nhận thông tin tốt.

Xử lý dữ liệu.

Biết những thông tin trên thì có ý nghĩa gì cho việc luyện tập? Nếu có thể học cách căn chỉnh tần số tốt nhất cho bộ não để luyện nhớ thì bạn sẽ tự động nâng cao khả năng ghi nhớ. 2 phương pháp mà bạn có thể áp dụng với sự trợ giúp của công nghệ là phản hồi sinh học thần kinh (neurofeedback) và kích thích nghe nhìn (Audio Visual Stimulation - AVS). Dù mất nhiều thời gian hơn và cũng đòi hỏi nhiều công sức hơn nhưng những phương pháp “thủ công” như trong cuốn sách này, theo tôi, có

thể mang lại hiệu quả không kém gì sử dụng máy móc. Tôi xin giới thiệu qua cách hoạt động của các công nghệ trên, dành cho những ai quan tâm.

Phản hồi sinh học thần kinh - không cần dùng tay!

Bạn đã từng muốn chơi trò chơi trên máy tính mà chỉ cần sử dụng năng lực của bộ não chưa? Nghe xa xôi và thậm chí là viễn tưởng phải không? Hoàn toàn khả thi đó. Ví dụ, nếu luôn bận đọc và sản sinh ra quá nhiều sóng beta cao, bạn sẽ dần trở nên đãng trí. Để thay đổi điều đó, bạn tham gia hệ thống phản hồi sinh học thần kinh và chơi một trò chơi chỉ cần sản sinh sóng alpha và theta thấp là thắng. Có thể

bạn phải đưa quả bóng ra khỏi mê cung, nhưng quả bóng chỉ di chuyển khi bạn giảm sóng beta xuống và tăng hoạt động của sóng alpha lên, tức là bạn phải thư giãn đầu óc. Sau vài lượt thư giãn đầu óc có ý thức, não của bạn sẽ tự học cách sang số và trí nhớ của bạn sẽ bắt đầu hoạt động hiệu quả hơn.

Kích thích nghe nhìn - lăng kính màu hồng cho trí nhớ.

Một cách khác để tác động lên sóng não của bạn là sử dụng AVS. Hãy ngồi lên ghế, đeo cặp kính có tích hợp đèn LED. Ánh sáng được cài đặt để quét sóng não tương thích với đặc điểm loại sóng não bạn mong muốn và sau đó sóng não của bạn sẽ tự điều chỉnh

tương ứng. Quá trình đó gọi là Đáp ứng tần số (Frequency Following Response). Chẳng hạn, nếu muốn rèn luyện trí não để dễ dàng chuyển sang sóng alpha, bạn cài chương trình ở tần số 10Hz. Sau đó, bạn nhắm mắt lại, ngồi xuống và để sóng não điều chỉnh theo đèn chiếu sáng khoảng 20 phút. AVS là công cụ cực kỳ siêu việt, không ảnh hưởng xấu đến cơ thể, không gây nghiện, giúp thiết lập não bộ theo trình tự làm việc như ý. Ước gì nhà nào cũng có một cái.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: NGHỊCH ĐẢO QUÁ TRÌNH LÃO HÓA BỘ NÃO

Tôi sẽ không được như bây giờ nếu không có máy EEG hay AVS. Nghe như tôi đang kể tiểu thuyết ly kỳ nhưng sự thật là sử dụng máy móc để tái cấu trúc bộ não đóng vai trò nền tảng đối với quá trình rèn luyện của tôi. Trong lúc nỗ lực đạt thành tích về trí nhớ, tôi cần đảm bảo vừa thư giãn vừa tập trung.

Tần số sóng não mà tôi cân sản sinh nhiều nhất nên rơi vào khoảng sóng theta chậm từ 5-8Hz và sóng beta thấp có tốc độ nhanh hơn từ 13-14HZ. Nếu tỷ lệ beta trên theta thấp hơn 3:2 thì

tôi đang có dấu hiệu bị căng thẳng (đây là mẫu số chung phổ biến nhất ở những người có trí nhớ kém). Khi đó, tôi sẽ từng bước loại bỏ căng thẳng ra khỏi cuộc sống hằng ngày, bao gồm cả cách sử dụng máy AVS.

AVS giúp tôi điều chỉnh hợp lý và cân bằng hoạt động sóng não. Có thể cài đặt mẫu tần số để tăng tốc cho não bộ khi tôi đang quá lơ mơ hay căng thẳng. Sóng não của tôi điều chỉnh theo mẫu tần số và học cách tự sản sinh tần số tương tự. Khi ánh sáng kích thích hàng tỷ nơ-ron thần kinh “hòa theo điệu nhạc” là lúc tôi hoàn toàn thư giãn. Sau đó, tôi sẽ cảm thấy tập trung hơn, thế giới xung quanh trở nên sắc nét

hơn, màu sắc cũng sáng rõ hơn. Thông số do hoạt động não bộ của tôi cho thấy, tổng cường độ tính theo microvolt của não tăng sau những lần dùng AVS. Tuy nhiên, lợi ích quan trọng nhất đó là mức độ căng thẳng của tôi giảm xuống và tôi có thể tư duy rành mạch hơn. Điều thú vị là sự thay đổi mà tôi nhận thấy còn tùy thuộc vào thể trạng của mình thế nào tại thời điểm đó. Nếu tôi khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần thì tôi cũng không cần thiết phải sử dụng máy AVS.



20

GIẢI VÔ ĐỊCH THẾ GIỚI VỀ TRÍ NHỚ ĐẦU TIÊN

Khi đã có mọi phương pháp trong tay và bắt đầu phá kỷ lục thế giới về trí nhớ, tôi nhận ra mình cần thử thách mới. Tôi nảy ra ý tưởng tổ chức cuộc thi trí nhớ giữa những khối óc siêu việt nhất trên thế giới. Hằng năm, chúng tôi luôn cố gắng vượt qua nhiều người

khác để được ghi tên trong sách Kỷ lục Guinness thế giới, vì vậy ý tưởng đưa cuộc thi trở thành giải đấu chính thức với một tầm cao mới, nơi tất cả chúng tôi phải tranh đấu cho một danh hiệu trí nhớ cao nhất cũng không có gì là khó hiểu. Tôi biết nhiều người trên thế giới có khả năng nhớ quân bài và dãy số dài luôn sẵn sàng cho thử thách đó, nhưng tôi gặp phải một vấn đề. Để đảm bảo tính công bằng cho cuộc thi, tôi không thể tự tổ chức và đăng ký thi.

Trước khi tôi cân nhắc thêm về ý tưởng này thì định mệnh đã an bài. Năm 1991, tôi nhận được thư từ kiện tướng cờ vua Raymond Keene về một

sự kiện sắp được tổ chức vào cuối năm. Đây là nội dung bức thư:

Gửi anh O'Brien,

Ông Creighton Carvello đã gợi ý với chúng tôi rằng có thể anh sẽ hứng thú với cuộc thi Memoriad mà chúng tôi sẽ tổ chức lần đầu tiên. Tôi đính kèm ở thư chi tiết cuộc thi này. Rất mong anh sẽ tham gia.

Tôi từng thấy thành tích của anh ở chuyên mục bài Brit của tờ The Times, tôi cũng phụ trách mục cờ vua ở tờ báo này.

*Rất mong nhận được hồi âm của anh,
Thân,*

Raymond Keene OBE

Sự kỳ diệu của thời điểm thật sự khó tin. Tôi có cảm giác như mình đã dành 3 năm đề rèn luyện cho một cuộc thi và nó đang bày sẵn trước mắt tôi.

Raymond Keene cùng với Tony Buzan (cha đẻ của bản đồ tư duy), đã lên ý tưởng cuộc thi Vô địch trí nhớ và giờ họ đã sẵn sàng để đưa cuộc thi đến với thế giới. Lần đầu tiên gặp mặt, hai người đã hỏi tôi về những phương pháp ghi nhớ và quá trình tôi bắt đầu mọi thứ. Khi kể cho họ nghe tôi đã học cách ghi nhớ như thế nào, Tony quay sang Raymond với một biểu cảm như thể muốn nói: “Cậu ta là nhà nghề đấy!”

Hai nhà đồng sáng lập cuộc thi nói chuyện với một số thí sinh tiềm năng, tiếp thu gợi ý và ghi lại những ưu điểm khác nhau về trí nhớ của chúng tôi. Họ sử dụng tất cả những thông tin đó để tập hợp thành giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ lần đầu tiên với cái tên “Memoriad”. Chỉ một tháng sau, tôi và 6 người nữa (Tony Buzan gọi chúng tôi là “Thất đỉnh”) thi đấu tại câu lạc bộ Athenaem, London.

Sau khi đã diện bộ tuxedo và sẵn sàng hết mình cho sự kiện diễn ra trong vòng một ngày, tôi đến câu lạc bộ và cảm thấy hồi hộp khi lần đầu tiên gặp Creighton Carvello, người đã truyền cảm hứng cho tôi. Khi chúng tôi gặp

nhau (ông ấy rất lịch thiệp), điều đầu tiên tôi chú ý về ông là đôi giày đen được đánh bóng loáng đến mức tôi có thể soi gương được. Nếu phản thể hiện của ông ấy cũng sáng chói vậy thì tôi hết hy vọng thật rồi.

Cuộc thi giữa chúng tôi diễn ra quyết liệt, với lòng quyết tâm cao độ, tôi đã chiến thắng ở lĩnh vực cuối cùng - nhớ nhanh một bộ bài đã xáo. Ở vạch đích của hành trình 3 năm ròng rên luyện trí não, tôi đã đánh bại kỷ lục của Creighton Carvello khi nhớ một bộ bài với khoảng cách là 30 giây: tôi hoàn thành thử thách trong 2 phút 29 giây mà không mắc một lỗi nào.

Trải qua 2 thập kỷ, luật chơi và các lĩnh vực của giải đấu đã được nâng cấp và hoàn thiện để đáp ứng tất cả nguyện vọng của những trí nhớ hàng đầu từ khắp nơi trên thế giới. Bạn đã học cách chinh phục hầu hết các lĩnh vực, học cách nạp siêu năng lượng cho trí nhớ, trong đó nổi bật nhất là những vòng thi với số và quân bài, bạn cũng có thể mở rộng với những từ ngẫu nhiên. Bạn có thể thử thách tất cả các vòng thi bằng các phương pháp tôi đã chỉ cho bạn. Tôi luôn thấy tự hào khi nhận trách nhiệm đưa ra ý tưởng cho 2 vòng thi: nhớ hình ảnh trừu tượng trong 15 phút và nhớ số nhị phân ngẫu nhiên trong vòng 30 phút. Đây là lĩnh vực mà tôi

tin sẽ trở thành bài tập rèn luyện đỉnh cao cho bộ não của bạn.



21

LUYỆN TẬP THI ĐẤU: SỐ NHỊ PHÂN

Giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ lần đầu tiên tổ chức đã được chào đón nồng nhiệt bởi cả thí sinh tham gia lẫn giới truyền thông. Trong năm tiếp theo, chúng tôi biết rằng cuộc thi sẽ có quy mô lớn hơn, chất lượng cao hơn và đòi hỏi những siêu trí nhớ phải nỗ lực hơn nữa. Tôi đề xuất với ban tổ

chức rằng số nhị phân có thể là bài kiểm tra phù hợp để kiểm tra năng lực và tiềm lực của trí nhớ. Nó cũng là bài tập lý tưởng cho những ai muốn học cách nâng cao tiềm lực trí nhớ của mình.

Mã nhị phân là ngôn ngữ của mọi máy tính. Nó tượng trưng cho hai vị trí của một công tắc: mở (1) hoặc đóng (0). Vậy nên, khi nhìn thấy một dãy nhị phân thì bạn chỉ đơn thuần nhìn thấy một chuỗi số 1 và 0. Dưới đây là một hàng 30 số nhị phân theo thứ tự ngẫu nhiên. Làm thế nào để nhớ được dãy đó theo đúng thứ tự đây?

110011001010011010111111001101

Đây là một thử thách không hề dễ dàng mặc dù 30 số cũng chưa hẳn là vất vả lắm đối với những siêu trí nhớ hàng đầu thế giới. Trong lĩnh vực này, thí sinh tại giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ được cho ít nhất 100 hàng 30 số nhị phân và họ chỉ có khoảng nửa giờ để nhớ tất cả theo đúng thứ tự.

Vào năm 1997, tôi đã nhớ thành công 2.385 số nhị phân trong 30 phút. Vào thời điểm đó, tôi đã xác lập một kỷ lục mới của thế giới, nhưng cũng kể từ đó có nhiều người khác đã đạt thành tích xuất sắc hơn. Cũng như những phương pháp chinh phục trí nhớ khác, bạn cần có một hệ thống. Thật ra, một khi bạn đã thuần thục Hệ thống Dominic thì

nhớ số nhị phân tương đối dễ dàng. Giải pháp chinh phục số nhị phân của tôi là tạo ra một bộ mã để biến số nhị phân thành những con số quen thuộc. Tôi tìm ra tất cả các nhóm ba số nhị phân và tạo mã cho mỗi nhóm ba số đó. Tôi có:

$$000 = 0$$

$$110 = 4$$

$$001 = 1$$

$$100 = 5$$

$$011 = 2$$

$$010 = 6$$

$$111 = 3$$

$$101 = 7$$

Hệ thống của tôi khá đơn giản. 4 bộ 3 số đầu tiên lấy tổng các số làm mật mã và 4 bộ sau cứ tiếp tục tăng dần dãy số toán học thông thường theo cách tôi thấy logic nhất. Để nhớ số nhị phân,

bạn cần nhớ bộ mã, tìm ra phương pháp áp dụng bộ mã vào số nhị phân và sử dụng Hệ thống Dominic để biến những con số “quen thuộc” trở thành những nhân vật và đưa vào hành trình. Trong các giải đấu, thí sinh được phép viết ra bộ mã cho nhóm 3 số (hoặc viết ra bất kỳ hệ thống nào họ sử dụng) ngay bên trên số nhị phân đã cho.

Bạn có thể cho rằng học cách nhớ số nhị phân chẳng có ích gì. Tuy nhiên, nếu bạn mong muốn sở hữu một trí nhớ hoàn hảo thì nhớ dãy số nhị phân vì nó kết những yếu tố tạo nên phương pháp nhớ hiệu quả nhất. Do đó, hãy cùng tôi chinh phục nó.

Dưới đây là một dãy 24 số nhị phân khác. Lần này, tôi đã chuyển đổi chúng thành mã dạng số

110 (4)

011 (2)

001 (1)

010 (6)

101 (7)

011 (2)

010 (6)

Sau khi chuyển đổi xong, tôi ghép cặp các số và có:

2 16 77 và 26.

Với mỗi cặp số, tôi liên kết với một nhân vật qua Hệ thống Dominic, từ đó tôi có:

David Beckham²¹, Arnold Schwarzenegger²², Ga Ga (Lady)²³ và Bart Simpson²⁴. (Bạn nên dùng nhân vật của mình sẽ dễ nhớ hơn.)

Lúc đặt những nhân vật này trong hành trình, bạn sẽ sử dụng hình ảnh phức hợp để nhân vật đầu tiên của cặp số thứ nhất trở thành chủ thể hành động của nhân vật đại diện cho cặp số thứ hai.

21 David Beckham là cầu thủ nổi tiếng người Anh. (BTV)

22 Arnold Schwarzenegger là vận động viên thể dục thể hình, diễn viên điện ảnh và chính khách Cộng hòa người Mỹ gốc Áo làm Thống đốc thứ 38 của bang California. (BTV)

23 Lady Gaga là ca sĩ kiêm nhạc sĩ nổi tiếng người Mỹ. (BTV)

24 Bart Simpson là tên nhân vật hoạt hình. (BTV)

Vậy, để nhớ 24 số nhị phân trên, tôi chỉ cần 2 chặng trong hành trình.

- CHẶNG 1 Tôi hình dung David Beckham (42) đang nâng tạ. Beckham đang làm hành động của Arnold Schwarzenegger (16).
- CHẶNG 2 Tôi tưởng tượng ca sĩ Lady Gaga (77) đang làm y như nhân vật hoạt hình Bart Simpson (26) và đang hét lên “Eat my shorts!25”

Quá trình này có vẻ phức tạp và bạn có thể cho rằng phải đi qua nhiều bước chỉ để nhớ một chuỗi toàn số 0 với 1

25 Cụm từ tiếng lóng trong seri truyền hình nổi tiếng The Simpsons của Mỹ, với hàm ý chọc tức, gọi ai đó là kẻ ngốc. (DG)

thật sự khó nhọc và lê thê. Tuy nhiên, bộ não của bạn là một cỗ máy tuyệt vời. Khả năng xử lý của nó nhanh hơn rất nhiều so với bất kỳ chiếc máy tính nào. Hãy nghĩ đến nhạc công piano có thể chuyển hợp âm thành âm nhạc chỉ trong vòng 1/10 giây (một nhạc công piano điêu luyện có thể đọc đến 20 nốt nhạc trong một giây) để có thể chơi nhạc một cách hoàn hảo. Ngay cả khi đang đọc câu văn này thì não của bạn cũng đang chuyển đổi chữ cái thành âm thanh và tạo nghĩa cho chúng, trong khi đó ý thức không hề có đủ thời gian để nghiền ngẫm về quy trình này. Tất cả đều nhờ luyện tập. Khi đã có phương pháp trong tay và nỗ lực để làm tốt hơn mỗi ngày thi bất kỳ kỹ

năng nào cũng có thể trở thành bản năng của bạn. Giờ hãy làm bài tập sau.

BÀI TẬP 9: TRÒ CHƠI VẬN MAY VỚI SỐ NHỊ PHÂN

Đến lượt bạn rồi đó. Nếu có thể chinh phục được nhiều mức độ chức năng đòi hỏi tính chính xác cao thì bạn đang thẳng tiến đến trí nhớ tuyệt đỉnh rồi đó.

1. Sử dụng bộ mã ở phần trước, chuyển đổi 30 số nhị phân sau sang số thường. Viết mã cho mỗi bộ ba ra giấy.

011 010 111 100 101 000 001 101 110 011

2. Bạn chỉ có 1 phút để ghi nhớ (bao gồm chuyển mã thành chữ, sau

đó thành nhân vật và đặt nhân vật vào hành trình). Đặt đồng hồ tính giờ rồi bắt đầu ghi nhớ. Khi đã hoàn thành, hãy viết ra giấy chuỗi số nhị phân (viết luôn số nhị phân, không viết mã nữa). Từ 18-24 số nhị phân đúng là điểm giỏi; 25-30 là xuất sắc.

3. Sau khi đã hoàn thành bài tập, hãy nhờ bạn bè hoặc người thân viết một danh sách 30 số nhị phân khác hoặc dùng máy tính, nhắm mắt và gõ ngẫu nhiên số 0 và 1 cho đến khi tạo thành một dãy số rồi luyện tập. Lần này, hãy đặt thời gian là một phút rưỡi, nhưng bao gồm cả quá trình

chuyển đổi số nhị phân sang số thường. Hãy chạy đua với thời gian như đang thi đấu tại giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ thực thụ.



22

LUYỆN TẬP THI ĐẤU: TÊN VÀ KHUÔN MẶT

Sau khi giành giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ đầu tiên, tôi trở thành tâm điểm của truyền thông, xuất hiện trên các bản tin khắp thế giới. Không lâu sau đó, tôi tuyển một người quản lý và nhanh chóng xuất hiện trên các chương trình đàm thoại và trò chơi

truyền hình, biểu diễn khả năng nhớ quân bài đồng thời trình diễn cho cả thế giới thấy tôi có thể nhớ tên cũng như mặt của toàn bộ khán giả trong trường quay.

Khi nổi tiếng về trí nhớ tuyệt đỉnh, có một điều khá hài hước là danh tiếng sẽ luôn gây áp lực cho phần trình diễn của bạn. Chẳng hạn, nếu tôi đang tham dự một buổi lễ hay đang giảng dạy phương pháp cải thiện trí nhớ trong một căn phòng chật kín người mà lại gọi sai tên ai đó thì thật là vô lý (và vô cùng mất mặt). Nhớ tên là một kỹ năng xã hội quan trọng đối với bất kỳ ai trong chúng ta. Đối với tôi, mỗi lần gặp một người lạ, kỹ năng đó còn thể

hiện tôi có thể làm được những gì mình từng khẳng định. Đó còn là một trong những vòng thi nảy lửa tại giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ và cũng như số nhị phân, đây là bài tập luyện trí nhớ rất tốt.

Tại giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ, thí sinh được cho xem ảnh của 100 gương mặt kèm theo tên và chỉ trong 15 phút phải nhớ được mặt và họ tên tương ứng. Sau đó, những tấm ảnh được đưa ra theo thứ tự mới, ngẫu nhiên và thí sinh phải ghép chúng theo thứ tự đúng. Những cái tên đó không hề dễ nhớ chút nào vì phải đảm bảo công bằng cho các thí sinh đến từ khắp nơi trên thế giới. Chúng tôi phải đánh

vấn chính xác từng chữ một nếu không sẽ mất điểm. Việc thành thạo kỹ năng nhớ tên và khuôn mặt đã giúp ích cho tôi rất nhiều trong tình huống thực.

Để bạn trải nghiệm một chút những gì các thí sinh phải trải qua, đây là một số cái tên được lấy từ phần thi trong giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ: Detlef Sokolowski, Hlelile Esposito, Ahlf Vogel, Gad Hotchkiss, Xiulan Majewski. Bạn thấy

đấy, thật là một thử thách trí nhớ không hề dễ dàng. Vào thời điểm tôi viết cuốn sách này, người giữ kỷ lục thế giới là Boris Konrad đến từ Đức đã nhớ được chính xác 97 cái tên và khuôn mặt trong vòng 15 phút.

Làm sao có thể nhớ được như vậy? Đây có phải là bài tập tốt cho trí nhớ không? Những thí sinh của giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ có những phương pháp khác nhau để nhớ tên và gương mặt, nhưng tất cả đều tuân theo nguyên tắc như nhau, đó là kết hợp giữa liên kết, vị trí và trí tưởng tượng.

Liên kết tên.

Để nhớ tên kèm với khuôn mặt thì tên, cũng giống như số, cần được chuyển đổi thành hình ảnh. Ví dụ bạn gặp một người tên là Rupert Watts. Vì lý do nào đó, anh ấy khiến bạn nhớ đến nhà sĩ của mình, hãy bám vào liên kết đó ngay lập tức, tưởng tượng hình ảnh anh ấy mặc áo blu. Bạn tạo ra được

liên kết nào cho cái tên Rupert? Bạn có thể nghĩ đến một người nổi tiếng: diễn viên Rupert Everett hay ông trùm truyền thông Rupert Murdoch? Còn với tôi, cái tên Rupert gợi nhắc đến “chú gấu Rupert”, nhân vật truyện tranh trẻ em. Tôi hình dung mình đang ở chỗ nha sĩ và thấy Rupert mặc chiếc áo choàng trắng, cầm máy khoan răng. Tôi gắn “Watts” với điện, vì vậy tôi hình dung hình ảnh chú gấu Rupert đang thay bóng đèn ở phòng khám. Ở lần gặp tới, anh ấy sẽ gợi tôi nhớ đến nha sĩ của mình, chuỗi liên kết sẽ giúp tôi nhớ ra tên anh ấy.

Liên kết đặc điểm.

Sẽ thế nào nếu người bạn gặp không gọi cho bạn nhớ đến ai ngay lập tức? Trong trường hợp đó, tôi sẽ cố tìm ra liên kết giữa những đặc điểm cơ thể người đó với tên của họ. Chẳng hạn, tôi gặp một phụ nữ tên là Tina với dáng người nhỏ nhắn. Họ của cô là Bellingham, tôi tưởng tượng hình ảnh Tina bé nhỏ đang rung (tiếng anh là RING) một quả chuông (tiếng anh là BELL) được bọc trong miếng thịt nguội (tiếng anh là HAM) (BELL/RING/HAM).

Tất nhiên, phải chấp nhận nhiều cái tên không có liên kết dễ nhớ với đặc điểm của họ, nhưng thường thì sẽ có cái gì

đó. Rupert Watts có thể có chiếc mũi “ngộ nghĩnh” (pert) hoặc Oliver Childs có thể có đôi mắt hình quả oliu (olive) hoặc nước da màu oliu. Nếu liên kết hơi mong manh cũng không sao, quan trọng là phải móc nối được hình ảnh liên quan để cái tên được bật ra dễ dàng.

Hãy ra khỏi đây thôi, Scotty²⁶.

Không phải lúc nào cũng chỉ có đặc điểm về ngoại hình (nét tương đồng với ai đó hoặc đặc điểm cơ thể đặc biệt

²⁶ Nguyên gốc *Beam me up Scotty*, một câu nói nổi tiếng trong seri phim *Star Trek* (Du hành giữa các vì sao) của Mỹ do nhân vật thuyền trưởng Kirk ra lệnh cho kỹ sư trưởng Scott. Ý tác giả ở đây là nếu gặp người tên Scott (hoặc Scotty) thì có thể liên tưởng đến cảnh phim trên. (DG)

nào đó) mới có thể khơi gợi bối cảnh để nhớ ra tên. Thi thoảng, bản thân những cái tên cũng đã có sẵn liên kết. Chẳng hạn, nếu ai đó có họ là Holmes thì tôi có thể đặt người đó vào số nhà 221b phố Baker tại London, nhà của nhân vật thám tử Sherlock Holmes. Tôi cố mô tả khuôn mặt của người đó giống với Sherlock Holmes. Tôi có thể hình dung anh ấy (hoặc cô ấy) đội chiếc mũ đi săn và ngậm tẩu thuốc. Sau đó, tôi phải đưa tên của họ vào bối cảnh. Nếu đó là một người đàn ông có tên Peter, tôi tưởng tượng bố tôi (cũng tên là Peter) đang gõ cửa nhà 221b phố Baker và sau đó Sherlock Holmes ra mở cửa. Nếu đó là một phụ nữ có tên Andrea, tôi sẽ hình dung ra một người

máy (android) đang phục vụ trà trong phòng làm việc của Holmes.

"Xin chào, tên tôi là Arthur Stanislofsachinkolovspedeten"

Chúng ta sống trong một xã hội đa dạng, và khi chúng ta càng đi nhiều, gặp những người thú vị đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau thì những cái tên, đặc biệt là tên họ, có thể là một thách thức không nhỏ, thậm chí đối với người đã rèn luyện trí nhớ lâu năm như tôi. Để nhớ được những cái tên đó, tôi thường phải chia nhỏ chúng thành từng cụm dễ nhớ.

Chẳng hạn, với tên họ như Sokolowski, hình ảnh liên kết có thể là sock on a low ski (một cái tất đang

trượt trên một cái ván thấp), vẫn tiếp tục với chủ đề cái tất, với Esposito, tôi tưởng tượng hình ảnh một cái tất bị thùng lỗ và expose a toe (hở ngón chân). Thử nghĩ xem có liên kết nào có thể giúp bạn nhớ được "Arthur Stanislofsachinkolovspedeten" không. Bạn có nghĩ ra ý tưởng kỳ lạ và hay ho nào không? Bộ não của bạn, cũng như của tôi, đều thích tìm ra đặc điểm chung và tạo liên kết, thế nên, sẽ luôn có cách để tạo ra liên kết giúp bạn ghi nhớ. (Ngày mai, hãy thử kiểm tra liên kết của bạn bằng cách viết cái tên trên ra giấy và xem lại xem đã đúng hết chưa, có sai lỗi chính tả nào không.)

BÀI TẬP 10 (PHẦN 1): TÔI ĐÃ GẶP BẠN Ở ĐÂU RỒI NHỈ?

Không gì khổ bằng đứng trong phòng chật kín người và phải nhớ hết tên của họ, nhưng hiệu quả của bài tập này đứng thứ hai và nó cũng được đưa vào bài thi trong giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ. Vậy nên, đó là bài tập hết sức hữu hiệu để luyện tập.

Hãy quan sát kỹ 10 gương mặt ở dưới, sử dụng trí tưởng tượng đỉnh cao của bạn để tạo liên kết giữa tên và khuôn mặt, dùng các phương pháp ở chương này. (Bạn có thể sử dụng hành trình nếu thấy hữu ích, nhưng tôi không yêu cầu bạn phải

nhắc lại theo đúng thứ tự nên bạn không nhất thiết cần đến hành trình.) Bạn có 5 phút để hoàn thành quá trình ghi nhớ (và bao lâu cũng được cho việc ôn lại). Sau khi hết 5 phút, lật trang cuối chương này, bạn sẽ thấy những gương mặt đó ở vị trí khác so với lúc trước. Bạn có thể nhớ được họ và tên của những gương mặt đó không?



BRIAN
MCGRATH



JACQUELINE
DACEY



BEN
COBURN



CHARLIE
KNOTT



JOSEPH
FLUTE



JUDY
BARRATT



ABDULLAH
SINGH



MERIEL
DALBY



TED
DOYLE



EMMA
STEVENS

Cách nhớ tên nhiều người.

Nếu đó là cách nhớ một người bất kỳ tôi gặp trong cuộc sống hay khi thi đấu thì với một căn phòng chật kín người, kỹ năng này được thể hiện như thế nào? Trong những lần thuyết trình, đặc sản của tôi luôn là nhớ tên tất cả mọi người có mặt trong khán phòng. Nếu có khoảng 50 người đến tham dự thì khá đơn giản, còn ít hơn bộ bài 52 quân. Lần này, thay vì đặt các nhân vật đại diện cho quân bài vào hành trình, tôi đặt người thật với một vài chi tiết vào mỗi chặng. Bạn còn nhớ kho hành trình của tôi chứ? Tôi có một số hành trình 50 chặng được dành riêng để nhớ tên người. Nếu cần thiết, tôi có thể liên

kết các hành trình với nhau tương tự như cách đã làm với những chuỗi nhiều quân bài.

Đây là cách thức thực hiện. Người đầu tiên trong phòng giới thiệu tên của họ. Ngay lập tức, tôi gán anh ấy hoặc cô ấy vào chặng đầu tiên của hành trình. Chẳng hạn, chặng đó là bãi đỗ xe ở câu lạc bộ golf. Tôi hình dung mình đang đứng cùng người đó ở bãi đỗ xe. Khi nghĩ về hình ảnh này, tôi nhắm lại cái tên thành tiếng và quan sát kỹ gương mặt người đó. Điều gì nảy ra trong đầu tôi? Mũi họ có nhọn không? Tóc xoăn? Có sẹo trên lông mày hay nốt ruồi ở môi trên? Anh ấy hay cô ấy có gợi nhớ đến người quen nào không,

hay một người nổi tiếng nào đó? Đôi khi, những gì tôi cần chỉ là một đặc điểm cá nhân nho nhỏ hay cử chỉ đặc biệt để bám vào. Sau khi cố định được hình ảnh và tạo liên kết với tên, tôi chuyển sang chặng tiếp theo trong hành trình cùng với người tiếp theo trong phòng. Cứ tiếp tục như thế cho đến khi nhớ hết tên tất cả mọi người ở đó.

Hệ thống này vẫn vận hành tốt dù mọi người đang ngồi yên trong khán phòng hay di chuyển bởi tôi có thể “gán” gương mặt đó ở đúng chặng của hành trình ngay khi nhìn lại lần hai, kể cả người đó không ngồi ở vị trí cũ. Tuy nhiên, tôi không thể nhớ hết tất cả

khán phòng trong cùng một lượt. Ai cũng có một “ngưỡng lãng quên” mà bước qua ngưỡng đó mọi thứ sẽ trở nên mơ hồ. Ngưỡng lãng quên có thể dao động tùy vào bạn đang nhớ đối tượng nào. Đối với tôi, ngưỡng đó nằm khá cao nếu là số (khoảng 200 số) và quân bài (khoảng 100 quân bài) nhưng theo kinh nghiệm, tôi biết ngưỡng lãng quên của mình đối với nhớ tên và gương mặt là 15. Sau khi nhớ xong tên và khuôn mặt thứ 15, tôi cần phải tiến hành ôn tập hành trình của mình, lần lại các bước và liên kết trong đầu để đảm bảo độ bền của chúng. Có lúc tôi phải nhờ ai đó nhắc lại tên bởi liên kết ban đầu chưa đủ chắc chắn. Tôi không thích làm vậy chút nào nhưng thì

thoảng vẫn phải dùng đến. Chỉ sau khi ôn tập xong, tôi mới tự tin tiếp tục nhớ 15 cái tên và khuôn mặt tiếp theo. Hãy nhớ rằng ngưỡng lãng quên của bạn có thể lớn hơn hoặc nhỏ hơn 15. Điều quan trọng là bạn phải tìm ra nó, bằng phương pháp thử và sai, để tính toán ôn tập sao cho phù hợp.

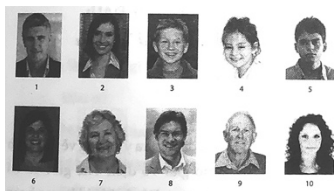
Có công mài sắt có ngày nên kim.

Mạng xã hội là công cụ tuyệt vời cung cấp tên và khuôn mặt để thử kỹ năng ghi nhớ. Nếu bạn thật sự muốn thành thực, luyện tập là cách duy nhất. Hãy đăng nhập vào tài khoản MySpace hoặc Facebook, chọn một số cái tên kèm khuôn mặt bất kỳ để luyện tập tạo liên kết. Còn bây giờ, hãy làm tiếp bài

tập 10 (phần 2 - những khuôn mặt trộn lẫn vào nhau).

BÀI TẬP 10 (PHẦN 2): TÔI ĐÃ GẶP BẠN Ở ĐÂU RỒI NHỈ?

Dưới đây vẫn là 10 gương mặt ở phần trước nhưng đã được đảo vị trí. Bạn vẫn nhớ tên của họ chứ? Có 20 cái tên tất cả, 10 tên và 10 họ. Với mỗi cái tên đúng, bạn được một điểm (trong tổng số 20 điểm). Điểm từ 12-15 là giỏi, 16 điểm trở lên là xuất sắc.





23

LUYỆN TẬP THI ĐẤU: HÌNH ẢNH TRỪU TƯỢNG

Năm 2006, tôi đã đưa ra ý tưởng về một lĩnh vực mới cho giải Vô địch Thế giới về trí nhớ: hình ảnh trừu tượng. Đây là bài kiểm tra hoàn hảo cho trí nhớ. Nó không phụ thuộc vào kỹ năng ngôn ngữ, khả năng toán học hay lý luận ngôn từ. Đây là một bài kiểm tra

“san bằng” trí nhớ hoặc nếu muốn, bạn có thể coi nó là bài kiểm tra thuần túy về sự nhanh nhạy của trí nhớ và sức mạnh của trí tưởng tượng. Trong thời gian 15 phút, các thí sinh phải nhớ các hình ảnh trừu tượng đen trắng được xếp theo hàng 5 và phải đúng thứ tự. Hết 15 phút, họ được phát một tờ giấy với các hình ảnh cũ bị đảo lộn vị trí. Thí sinh phải đánh số lại sao cho đúng với vị trí ban đầu.

Tôi chinh phục thử thách này bằng cách quan sát từng hình một và tìm ra liên kết hình ảnh đầu tiên và nhanh nhất có thể. Hãy cùng xem hàng 5 hình ảnh đầu tiên ở dưới. Bạn có thể “thấy” gì?



1



2



3



4



5

Đây là những gì tôi thấy:

1. Đầu dê.
2. Một thân lùn canh vườn.
3. Một anh chàng đưa ngựa to béo đang cười một con sóc.
4. Một con thỏ.
5. Một con dơi đang bay.

Khi đã có liên kết trong đầu, tôi sử dụng chúng để tạo thành một câu chuyện để nhớ thứ tự chính xác các hình ảnh. Chẳng hạn, tôi tưởng tượng một con dê đang chúi mũi vào thân lùn

giữ vườn và khi đó, một con sóc đua chạy vụt qua. Con sóc nhảy lên con thỏ đang ăn một con dơi.

Sau đó, tôi đặt câu chuyện nhỏ đó vào chặng đầu tiên của hành trình. Tiếp đến, tôi nhớ 5 hình ảnh tiếp theo bằng cách tương tự và gán chúng vào chặng thứ hai, quanh nhà kho trong vườn. Hành trình này giúp giữ thứ tự của các hàng, còn mỗi câu chuyện được tạo ra để giữ thứ tự của các hình ảnh trong hàng. Đây là hàng mẫu thứ hai (lần này tôi không đánh số các hình bởi trong vòng thi giải Vô địch, chúng cũng không được đánh số, tạo cảm giác chân thật hơn):



Các hình ảnh này có gợi lên cho bạn điều gì không?

Từ trái qua phải, tôi thấy một người ngoài hành tinh nhỏ bé trông hết sức buồn cười, một chú chó poodle đang ngược nhìn, ai đó đang cầu nguyện, một người đàn ông mũi to đội cái mũ kỳ quặc và một chú hươu có đôi sừng ngắn. Thế là tôi hình dung ra cảnh một người ngoài hành tinh ở cửa nhà kho trong vườn, nhà kho này được một chú chó poodle canh gác. Đi vào trong tôi thấy một người đàn ông đang cầu xin Chúa rủ lòng thương. Anh ta bị một gã đội mũ bắt giam. Trên tường nhà kho

là đầu của con hươu có cặp sừng ngắn ngủn.



Bằng cách tua lại cảnh ở vườn sau nhà, tôi biết thứ tự đúng của các hình ở hàng trên là 4, 3, 2, 5, 1.



Không nhìn trang trước. Hãy nhắc lại thứ tự ban đầu của những hình ở hàng hai?

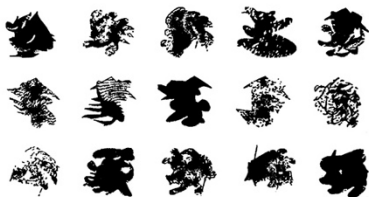
Trong ví dụ trên, tôi đã đưa liên kết của mình cho bạn tham khảo, tất nhiên có nhiều liên kết khác có thể giúp bạn thấy hình ảnh rõ nét hơn. Mỗi lần thực hiện, nhiệm vụ của bạn là tìm ra liên

kết càng nhanh càng tốt và đưa chúng vào một câu chuyện đáng nhớ. Đây là phương pháp hiệu quả để rèn luyện trí tưởng tượng và kỹ năng liên kết. Hãy làm bài tập sau nhé!

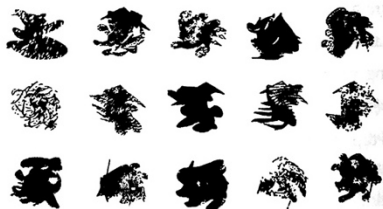
BÀI TẬP 11: THAY HÌNH ĐỔI DẠNG

Hãy nhớ 3 hàng hình ảnh trừu tượng ở bước 1. Bạn có 5 phút (nhớ đặt đồng hồ bấm giờ để báo thời gian đã hết). Sau đó, che bước 1 lại và thử khôi phục những hình ảnh đã bị đảo vị trí ở bước 2 về thứ tự ban đầu. Nhớ được 2 hàng theo thứ tự đúng là bạn đã ở mức tốt, nhớ được cả 3 hàng thì bạn ở mức xuất sắc.

1. NHỚ HÌNH ẢNH



2. KHÔI PHỤC THỨ TỰ HÌNH ẢNH





24

CUỘC SỐNG CỦA NHÀ VÔ ĐỊNH TRÍ NHỎ: DIỄN THUYẾT

Tôi bắt đầu xuất hiện trên các chương trình truyền hình để biểu diễn kỹ năng ghi nhớ.

Tưởng tượng nhé: đây là tôi, một người đàn ông tựa như một đứa trẻ, chưa ý thức được hình ảnh cá nhân. Vậy mà giờ đây, bỗng chốc, tôi phải

học cách giới thiệu bản thân một cách khéo léo, thể hiện suy nghĩ của mình một cách mạch lạc và phải vượt qua cảm giác ngại ngùng trước con số có thể lên đến hàng triệu người xem cùng lúc. Tạ ơn Chúa, tôi đã chứng minh được sức mạnh trí nhớ tuyệt vời có thể tạo ra những thay đổi ngoạn mục với sự tự tin của mình!

Kể cả thế thì kỹ năng nói trước đám đông vẫn không trở thành sở trường của tôi và có vẻ như tôi không phải là trường hợp ngoại lệ. Nhà văn Mỹ ở thế kỷ XIX, Mark Twain (tác giả cuốn sách nổi tiếng Những cuộc phiêu lưu của Huckleberry Finn) là diễn giả khách mời tại một bữa tiệc tối với sự

tham gia của tất cả quan chức lãnh đạo cao cấp trong cuộc Nội chiến Mỹ. Sau khi họ phát biểu những bài nói dài đầy sức nặng, Twain đứng dậy, hồi hộp nói: “Caesar và Hannibal đã chết, Wellington đã tới một thế giới tốt đẹp hơn và Napoleon cũng đã về với cát bụi. Nói thật là tôi không mấy tự hào về mình” rồi ngồi xuống ngay lập tức. Theo thời gian, tình hình cũng không khả quan hơn, tại Mỹ, một cuộc khảo sát cho biết nhiều người sợ phát biểu trước đám đông còn hơn cả sợ chết!

Không có gì khó hiểu khi nguyên nhân lớn nhất gây ra chứng lo lắng khi phát biểu là nỗi sợ đầu óc sẽ trở nên trống rỗng, cùng lắm là bạn chỉ có thể bắt

đầu bập bẹ cái gì đó không ai hiểu, còn tệ nhất là miệng bạn chẳng phát ra được tiếng nào. Trong trường hợp đó, đành cầm giấy đọc thôi nhỉ? Tuy nhiên, hãy nghĩ về những bài phát biểu ấn tượng nhất bạn từng được nghe. Diễn giả có nhìn giấy và lật hết trang này đến trang khác không? Dĩ nhiên là không rồi. Những bài phát biểu say mê nhất, truyền cảm hứng nhất là của những người có thể giao tiếp bằng mắt và mỉm cười với khán giả như thể mọi thứ đang diễn ra hết sức tự nhiên. Hãy ghi nhớ bài phát biểu của bạn và mọi người sẽ chăm chú lắng nghe. Đó chính xác là kỹ năng tôi cần phải thành thạo khi bắt đầu diễn thuyết, dù có máy quay hay không.

Hãy chuẩn bị thật tốt!

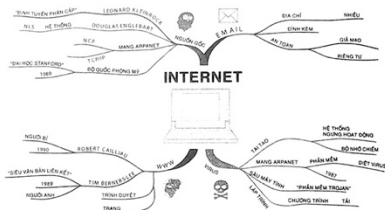
Một bài nói không được chuẩn bị kỹ càng không thể là một bàn đạp vững chắc cho bạn. Một trong những lời khuyên hay nhất mà tôi từng được nghe về diễn thuyết là: “Hãy nói những gì bạn định nói, cứ nói đi, rồi nói những gì bạn vừa nói.²⁷” Nếu lên kế hoạch cho bài nói, bạn nên dành thời gian chỉnh sửa những thông tin không liên quan hay không đủ thú vị và xây dựng cấu trúc hợp lý trước khi bắt tay viết nó ra.

Một trong những phương pháp chuẩn bị tốt nhất là bản đồ tư duy. Đây là

²⁷ Nguyên văn *Say what you are going to say, say it, then say what you just said.* (BTV)

công cụ trực quan giúp tổ chức, sắp xếp thông tin xung quanh một chủ đề trung tâm. Ở trung tâm của “bản đồ” là chủ đề (trong trường hợp này là chủ đề của bài diễn thuyết). Tiếp đến là những ý tưởng, suy nghĩ nảy đến với bạn, tỏa nhánh từ trung tâm, chia nhỏ ra cho đến khi bạn có cái nhìn tổng thể. Mục tiêu đặt ra là sơ đồ tổng quan này cho bạn thấy liên kết giữa các yếu tố của chủ đề nằm ở đâu, từ đó tạo nên bố cục tự nhiên, rành mạch.

LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY



Trong bản đồ tư duy, chủ đề chính nằm ở trung tâm và những ý tưởng, thông tin quan trọng tỏa ra xung quanh. Bản đồ này giúp bạn hệ thống thông tin một cách logic để có thể xây dựng bài diễn thuyết mạch lạc, đồng thời tạo ra đòn bẩy trí nhớ trực quan.

Ví dụ, bạn sắp thuyết trình về mạng Internet. Bạn viết từ “Internet” vào một vòng tròn giữa tờ giấy, có thể vẽ cả hình máy tính vào nữa. Để có được một bản đồ tư duy hiệu quả, bạn nên vẽ màu khác cho nhánh chính tỏa ra từ

hình ảnh trung tâm. Sử dụng nhiều màu sắc để dễ định vị và nhớ lâu hơn (sẽ khó khăn thế nào nếu phải định vị bản đồ hệ thống tàu điện ngầm mà không có màu sắc để phân biệt các tuyến khác nhau). Bạn có thể dùng màu nâu cho e-mail, màu đỏ cho virus, màu xanh cho mạng thông tin (World Wide Web), màu vàng cho nguồn gốc của Internet,... Từ mỗi nhánh chính, các chủ đề phụ (nhánh phụ) sẽ tiếp tục nảy ra. Bạn có thể kết hợp sử dụng biểu tượng lẫn từ đơn để sắp xếp chủ đề phụ theo các nhánh chính tương ứng.

Điều hay ho của công cụ này là giúp bộ não tùy ý hoạt động và sáng tạo

trong quá trình lên kế hoạch cho bài nói, nó không bị giới hạn như cách chuẩn bị một chiều thông thường. Bạn có thể bổ sung các chủ đề chính và chủ đề phụ ngay khi nghĩ ra mà không cần phải chờ hoàn thành hết cái này mới chuyển sang được cái kia. Sau khi xong xuôi, bạn có thể quyết định xem mình sẽ nói nhánh nào trước, làm thế nào để chuyển sang nhánh khác cho đến khi trình bày hết các nhánh. Tôi đánh số các nhánh chính và nhánh phụ để tạo nên thứ tự tự nhiên và logic nhất cho bài thuyết trình.

Đối với bài nói ngắn, tôi thường gói gọn trong 5 luận điểm chính, (mỗi điểm cần khoảng 2-5 phút trình bày)

bài nói dài có thể lên đến 20 luận điểm. Sau khi đã hoàn thành danh sách, bạn chỉ cần ghi nhớ bằng Phương pháp Hành trình là xong.

Đưa hành trình vào bài nói.

Phương pháp Hành trình là công cụ hỗ trợ đắc lực cho trí nhớ để giúp thuyết trình đúng hướng, bạn có thể tưởng tượng mình di chuyển từ điểm này sang điểm khác trong hành trình. Nếu ai đó ngắt lời bạn bằng một câu hỏi, bạn có thể ngay lập tức tiếp tục những gì dang dở.

Vậy, sau khi lên danh sách các luận điểm, bạn cần cho mỗi điểm một biểu tượng trực quan để gán vào từng chặng

hành trình (tôi có một số hành trình yêu thích dùng riêng cho bài diễn thuyết). Tôi cố tạo những biểu tượng này càng đơn giản càng tốt. Sau khi bắt đầu, có thể bạn sẽ cần tua lại một số khung cảnh tại mỗi điểm dừng để nhớ một số điểm nhất định chẳng hạn như ngày tháng liên quan.

Trong bài nói về Internet, bạn có thể bắt đầu với thông tin về nguồn gốc của Internet. Người ta cho rằng Internet được sinh ra từ hệ thống dùng trong quốc phòng Mỹ. Nếu hành trình của tôi bắt đầu ở cửa trước, tôi mừng tượng hình ảnh Barack Obama nhấn một cái nút khẩn cấp to màu đỏ thay cho chuông cửa. Chừng ấy đủ để kích

hoạt những thông tin về cách Internet được dùng cho chiến lược quốc phòng mà tôi đã nghiên cứu. Tuy nhiên, làm thế nào tôi có thể đảm bảo nhớ được mốc năm 1969 - thời điểm diễn ra mọi chuyện?

Với Hệ thống Dominic, tôi chuyển 1969 thành AN và SN, sau đó chuyển đổi những chữ cái này sang nhà khoa học người Thụy Điển Alfred Nobel (nổi tiếng với giải Nobel) và diễn viên Sam Neill. Tôi hình dung Alfred Nobel ngồi trên con khủng long (gắn liền với Sam Neill, diễn viên trong phim Công viên kỷ Jura) đi tới cửa nhà tôi để trao giải cho Barack Obama. Những hình ảnh này đủ để tôi nói

trong vài phút về sự ra đời của Internet. Sau khi bắt đầu bài nói, trí nhớ trực quan của bản đồ tư duy sẽ ủa về và lấp đầy vào chỗ trống trong tâm trí. Cùng lúc đó, tôi chuyển sang chặng kế tiếp của hành trình và luận điểm tiếp theo.

Áp dụng Phương pháp Liên kết.

Tôi có nhiều khách hàng, từ những người nổi tiếng trên truyền hình tới giới doanh nhân, thường tìm đến học phương pháp ghi nhớ. Trong số đó có một nghệ sĩ hài người Anh. Nhiều năm trước, anh ấy có thói quen sử dụng máy nhắc chữ để nhớ lời thoại màn biểu diễn hài. Máy nhắc chữ ở trước mặt đưa ra 2-3 từ liên quan đến mỗi trò

hay màn biểu diễn. Lúc đầu, hệ thống này vận hành hiệu quả. Một vài từ gợi ý cho mỗi trò đủ để anh nhớ được nhiều câu chuyện cười mà không khiến khán giả phát hiện ra anh đang đọc. Tuy nhiên, dần dà anh mất tự tin vào trí nhớ của mình và bắt đầu lệ thuộc vào máy nhắc chữ. Thay vì chỉ 1-2 từ cho mỗi trò như trước, anh sử dụng 1-2 từ gợi ý cho mỗi phần của một trò, khiến toàn bộ màn biểu diễn ngày càng gượng gạo. Máy nhắc chữ đóng vai trò thay thế cho bộ nhớ của anh. Đến khi thực sự lo ngại, anh mới tìm đến tôi.

Tôi giới thiệu cho anh Phương pháp Hành trình và dường như anh sinh ra

để sử dụng nó vậy. Là nghệ sĩ hài với trí tưởng tượng phong phú, anh sử dụng hành trình một cách dễ dàng để tách từng phần của mỗi câu chuyện và mã hóa bằng hình ảnh vào một chặng tương ứng của hành trình. Anh có thể sử dụng bao nhiêu từ khóa cho mỗi trò tùy thích bởi tất cả chúng đều nằm trong đầu, vì vậy khán giả sẽ không bao giờ cảm thấy màn biểu diễn gượng gạo.

Tuy nhiên, chỉ Phương pháp Hành trình thôi chưa đủ để giúp anh chuyển từ trò này sang trò tiếp theo. Đó là lý do vì sao anh học thêm Phương pháp Liên kết. Khi gần kết thúc một trò (cuối hành trình), anh sẽ thấy hình ảnh

chủ đạo của trò tiếp theo xuất hiện sẵn trong tâm trí và đang chờ anh bật công tắc kích hoạt trí nhớ. Chẳng hạn, anh đang kể một câu chuyện có bối cảnh trên một con tàu và câu chuyện tiếp theo có nhân vật người chú của anh. Khi kể đến điểm nhấn của câu chuyện về con tàu thì anh đã thấy hình ảnh người chủ đang đứng bên bờ sông với hình ảnh chủ đạo về người chú giống như chất xúc tác hay tín hiệu cho trí nhớ, giúp anh tự tin chuyển sang trò cười tiếp theo.

Kết hợp một hành trình quen thuộc để nhớ các phần của một câu chuyện cười, dùng Phương pháp Liên kết để kết nối các câu chuyện lại với nhau

giúp anh hoàn thành tiết mục một cách trơn tru và thuyết phục.

Tất nhiên, cách này không chỉ áp dụng cho mỗi tiết mục độc tấu hài. Nó còn phát huy hiệu quả với những bài nói hoặc bài phát biểu dài. Chẳng hạn, nếu phải tiến hành đào tạo một nhóm nhân viên mới, bạn sẽ có nhiều chủ đề để nói trong một buổi sáng. Cấu trúc của công ty, môi trường làm việc, các công việc chính, hệ thống liên lạc,... là tất cả những khía cạnh bạn phải truyền đạt. Cũng giống như cách nghệ sĩ hài tạo nên hành trình cho một trò cười và sử dụng liên kết để đi từ trò này sang trò khác, bạn cũng nên sử dụng hành trình cho một chủ đề, sau đó dùng Phương

pháp Liên kết để tạo nên một biểu tượng hình ảnh cho chủ đề tiếp theo ở cuối mỗi hành trình. Khả năng của hệ thống này là vô tận.

BÀI TẬP 12: NGHỆ SĨ HÀI ĐỘC TÁU

Đã bao nhiêu lần bạn nghe nghệ sĩ hài kể một loạt truyện cười ngắn rồi hứa với bản thân là sẽ nhớ hết để kể cho lũ bạn nghe nhưng sau đó lại quên luôn? Phương pháp Hành trình có thể thay đổi tình trạng đó vĩnh viễn. Hãy tạo một hình ảnh có tính liên kết cho mỗi câu chuyện cười trong số mười câu chuyện dưới đây, sau đó liên kết mỗi hình ảnh với một chặng trong hành trình gồm

mười điểm dừng. Kiểm tra xem liên kết của bạn hiệu quả đến đâu bằng cách kể lại cho một người bạn. Nếu có thể kể lại năm hoặc sáu câu chuyện thì bạn đã ở mức tốt, từ bảy trở lên là mức xuất sắc.

1. Một cô bé nói với cha rằng em muốn món quà Giáng sinh là một chiếc đĩa thần và không quên nhắc cha: “Cha đừng quên lắp pin cho nó nhé!”
2. Xô số là thuế dành cho những người dốt toán!
3. Vùng ngoại ô là nơi người ta chặt cây rồi lại lấy tên cây đặt tên đường!

4. Một nhà sư đi tới quầy bán hot-dog và nói: “Cho một suất đầy đủ nhé!²⁸”
5. Người ta thường bảo tiền có tiếng nói. Tiền của tôi thì thường nói: “Tạm biệt nhé!”
6. Tại sao những người giúp việc cho ông già Noel lại buồn rầu? Vì cái tôi của họ quá “lùn”²⁹.
7. Nếu không thường may mắn thành công ngay ở lần thử đầu tiên thì nhảy dù không phải là môn thể thao dành cho bạn.

²⁸ Nguyên văn *Make me one with everything*. Câu này vừa có nghĩa là Cho tôi một suất đầy đủ, vừa có nghĩa là Hãy để tôi hòa làm một với thế giới - cũng là lý tưởng của đạo Phật. (DG)

²⁹ Chơi chữ self-esteem (cái tôi) với elf-esteem (elf có nghĩa là những chú lùn giúp việc). (DG)

8. Kiểm tra động vật là ý tưởng tệ vô cùng. Chúng lúc nào cũng lo sốt vó và toàn làm sai hết đáp án thôi!³⁰
9. Nếu bạn kể một chuyện siêu buồn cười cho một con bò nghe thì nó có thể cười đến nỗi sữa bắn ra từ mũi không nhỉ?
10. Bạn biết đấy, khi đến một trung tâm mua sắm, bạn sẽ thấy cái gì cũng có³¹.

³⁰ Chơi chữ testing (vừa có nghĩa là thí nghiệm, vừa có nghĩa là kiểm tra). (DG)

³¹ Nguyên văn You know, when you've seen one shopping centre, you've seen a mall! "Seen a mall" (thấy một trung tâm thương mại) đọc giống với "seen them air (thấy cái gì cũng có)". (DG)



25

CUỘC SỐNG CỦA NHÀ VÔ ĐỊCH TRÍ NHỚ: TRỞ THÀNH TỪ ĐIỂN SỐNG

Mùa hè năm 1993, tôi trở thành “người có trí nhớ siêu đẳng” trên kênh Radio 2, đi lưu diễn khắp nơi ở Anh, công chúng có thể kiểm chứng khả năng nhớ của tôi bằng những bài hát nổi tiếng nhất suốt 40 năm qua. Mỗi tuần

một lần, DJ lại mời một khán giả trong những buổi diễn lưu động nói to ngày tháng năm sinh của họ. Sau đó, tôi phải nói cho họ tên của bài hát đứng đầu bảng xếp hạng âm nhạc của Anh thời điểm đó, ai là người trình bày, bài hát xếp thứ nhất trong bao nhiêu tuần và được phát hành bởi hãng đĩa nào.

Chẳng hạn, nếu ai đó bảo họ sinh ngày 23 tháng 02 năm 1956 thì tôi phải bảo rằng vào ngày đó, ca khúc đứng thứ nhất là “Memories are Made of This” (tạm dịch: Ký ức từ đây) của Dean Martin. Bài hát này giữ vị trí số một trong bốn tuần và được hãng Capitol phát hành.

Làm sao tôi nhớ được? Để nhớ những bài hát đứng đầu, tôi cho mỗi năm trong 40 năm một hành trình riêng, mỗi tháng trong năm là một khu vực trong hành trình và mỗi bài hát đứng đầu là một chặng trong khu vực đó, thường có khoảng 20 bài hát đứng đầu mỗi năm, vậy tổng số là 40 hành trình, mỗi hành trình khoảng 20 chặng (đã được chia thành các khu vực theo tháng). Ở mỗi chặng, tôi vẽ ra một khung cảnh đã được mã hóa để chỉ thông tin bao gồm ngày bắt đầu bảng xếp hạng hàng tuần, tên bài hát, nghệ sĩ trình bày, số tuần ở vị trí số một và tên công ty phát hành.

Đối với đĩa đơn của Dean Martin, quá trình diễn ra như sau. Người đó sinh năm 1956, ngay lập tức tôi tìm đến hành trình của năm đó, đó là tầng trên của nhà anh rể. Tôi cần tháng Hai và đã mã hóa nó là khu vực hành lang. Tôi đã có vị trí cho năm và tháng. Ngày 23 tháng 02 rơi vào bảng xếp hạng tuần bắt đầu từ ngày 21 tháng 02 có biểu tượng hình ảnh là bạn tôi, Julia đang cầm một chiếc chìa khóa (21 - twenty one vẫn với “chìa khóa mở cửa - key to the door” Julia luôn cầm một chùm chìa khóa rất nặng), cô ấy đang đứng cạnh cửa tủ quần áo ở hành lang. Trong chiếc tủ, tôi thấy một bộ não lớn đang đập lên xuống. Đó là đòn bẩy để

tôi nhớ “Memories (ký ức) are Made of This”. Tôi biết Dean Martin nên tôi hình dung anh ta cũng ở đó, đội chiếc mũ (cap) màu trắng (gợi tôi nhớ đến hãng thu âm Capitol). Tuy vậy, anh ta không đứng cạnh chiếc tủ mà đứng trên một con thuyền. Cánh buồm là hình-số của số 4, tức là bốn tuần đứng ở vị trí số một. (Nếu trong một tháng có nhiều hơn một ca khúc đứng đầu bảng xếp hạng thì những bài hát đó sẽ xuất hiện ở những vị trí khác nhau tại cùng một địa điểm, còn nếu không thì sẽ như Dean Martin, giữ vững vị trí số một trong suốt tháng 02 năm 1956.)

Công cụ hỗ trợ trí nhớ.

Nhớ dữ kiện và số liệu bằng cách sử dụng Hệ thống Dominic và Phương pháp Hành trình sẽ biến bạn trở thành đối thủ đáng gờm tại các cuộc thi về kiến thức chung (tôi còn nhớ hết tất cả câu trả lời của trò chơi Trivial Pursuit³² nữa), kể cả những công cụ hỗ trợ nhớ đơn giản cũng có chỗ đứng nhất định trong số rất nhiều phương pháp ghi nhớ của chúng ta.

Xuất phát từ cái tên Mnemosyne, nữ thần trí nhớ của Hy Lạp, *mnemonic* nghĩa là công cụ hỗ trợ ghi nhớ một

³² Trivial Pursuit là một trò chơi của Canada, người chơi phải trả lời kiến thức chung và các câu hỏi văn hóa phổ biến. (BTV)

hoặc nhiều mẫu thông tin. Phương pháp Hành trình, hệ thống hình-số hay vần-số và tất cả những mẹo ghi nhớ bạn đã học cho đến nay, đều là công cụ trí nhớ. Chúng giúp chúng ta chuyển thông tin thành những biểu tượng, hình ảnh, từ và cụm từ có nghĩa, từ đó não bộ có thể dễ dàng lưu trữ hơn (theo đó cũng dễ nhớ lại hơn). Một số hệ thống ghi nhớ đơn giản lại là công cụ hữu hiệu nhất để nhớ dữ kiện hay kiến thức chung. Dưới đây là một số công cụ hỗ trợ trí nhớ yêu thích của tôi.

Viết tắt và viết tắt mở rộng.

LOL, BTW, KIT - chúng ta đang sống trong một thế giới mà nhắn tin, tin nhắn trên Twitter và nhắn tin nhanh

thường xuyên thúc đẩy quá trình giao tiếp bằng tốc ký. Nhiều người dùng những chữ cái đầu để tiết kiệm thời gian khi viết hay khi nói trong cuộc sống hằng ngày. (Những từ trên là viết tắt của “laugh out loud - cười to”, “by the way - nhân tiện” và “keep in touch - giữ liên lạc”.) Kể cả khi bạn không nhắn tin thì cũng có những lúc bạn nói tắt như BBC, CBS, ADHD hay PMS. Đôi khi những từ viết tắt còn dễ nhớ hơn vì sử dụng chữ cái đầu của mỗi từ để tạo thành một từ mới có thể đọc được. Ví dụ, học về nguyên tử, bạn sẽ biết rằng nguyên tử cấu tạo từ proton, electron và neutron, viết tắt là PEN.

Bên cạnh đó, từ viết tắt mở rộng là hình thức lấy chữ cái của mỗi từ để tạo thành một câu dễ nhớ. Chẳng hạn, để nhớ 7 châu lục (Europe, Asia, Africa, Australia, Antarctica, North America, South America³³) hãy nhớ đến cụm từ “Eat An Apple As A Nice Snack” (Táo là món ăn nhẹ ngon lành).

Đây là cụm từ tôi nghĩ ra để nhớ bảy tội lỗi (Anger, Pride, Covetousness, Lust, Sloth, Envy and Greed³⁴): “A Politically Correct Liberal Seldom Enters Government!” (Một người theo

³³ Châu Âu, châu Á, châu Phi, châu úc, châu Nam Cực, Bắc Mỹ, Nam Mỹ. (DG)

³⁴ Bảy tội lỗi của con người trong Kinh thánh: thù hằn, kiêu ngạo, tham ăn, dâm dục, lười biếng, đố kị và tham lam. (DG)

chủ nghĩa tự do theo đường lối chính trị mềm mỏng thì hiếm khi bước chân vào chính phủ.)

Từ viết tắt mở rộng còn là công cụ hữu ích cho sinh viên trường y khi phải nhớ những thuật ngữ giải phẫu phức tạp. Để nhớ 8 loại xương nhỏ trong cổ tay: Navicular, Lunate, Triquetral, Pisiform, Multangular (lớn), Multangular (nhỏ), Capitate và Hamate: “Never Lower Tilly’s Pants, Mother Might Come Home!” (Đừng tụt quần của Tilly, mẹ sắp về đấy!)

Sử dụng từ viết tắt mở rộng như thế nào để nhớ 9 nàng thơ bây giờ? (Trùng hợp thay, họ là con gái của nữ thần

Mnemosyne và người đứng đầu các vị thần, thần Zeus.) Chín nàng thơ có tên:

CALLIOPE • CLIO • ERATO •

THALIA • EUTERPE •

MELPOMENE • TERPSICHORE •

POLYHYMNIA • URANIA

Bạn có thể nghĩ đến “Count Clambering Elephants Thundering Eastward, Mighty Trunks Pointing Up” (Hãy đếm những con voi đang leo âm âm về hướng tây với những chiếc vòi chĩa lên đầy kiêu hãnh) hoặc bạn có thể lách luật một chút để chuyển thành một câu vần hơn bằng cách sử dụng thêm chữ cái hoặc âm: “Call Clio ET. You (Eu) Twerp Mel, Turps isn’t Polyurethane!” Ưu điểm của phiên

bản thứ hai này là nó chứa nhiều âm của những cái tên hơn, giúp bạn dễ nhắc lại, đặc biệt với những cái tên hoặc thuật ngữ không quen thuộc.

Tôi thích xem những công cụ ghi nhớ như từ viết tắt là kỹ thuật nhớ “bỏ túi”. Tôi nắm chắc những hệ thống ghi nhớ đơn giản đó để dễ dàng nhớ dữ kiện hơn.

BÀI TẬP 13: ĐỒ VUI KIẾN THỨC CHUNG

Đây là tuyển tập 10 bài hát đứng đầu bảng xếp hạng Anh từ những năm 1980. Hãy cố nhớ năm của các hát bài đứng thứ nhất, không khó như bạn tưởng đâu. Sử dụng Hệ thống Dominic để chuyển đổi năm

thành các nhân vật và sau đó sử dụng nhân vật để liên kết với tiêu đề bài hát. Chẳng hạn, với tôi, 88 (HH) gợi nhớ đến đô vật Hulk Hogan. Để liên kết Hulk với tên bài hát, tôi hình dung cảnh anh ta đang đấu vật với một con khỉ và George Michael là trọng tài.

Bạn có 10 phút để ghi nhớ. Sau khi hoàn thành, hãy viết ra tên những bài hát kèm với năm và nghệ sĩ trình bày. Bạn sẽ dành được tối đa 3 điểm cho mỗi bài đúng (1 điểm được dành cho năm, 1 điểm cho tên bài và 1 điểm cho nghệ sĩ). Điểm từ 18-24 là giỏi, trên 25 là xuất sắc.

- 1980** Rock with You Michael Jackson
- 1981** Physical Olivia Newton-John
- 1982** Eye of the Tiger Survivor
- 1983** Beat It Michael Jackson
- 1984** Jump Van Halen
- 1985** Heaven Bryan Adams
- 1986** Sledgehammer Peter Gabriel
- 1987** Open Your Heart Madonna
- 1988** Monkey George Michael
- 1989** Eternal Flame The Bangles



26

SỬ DỤNG CÔNG CỤ TRONG HỌC TẬP

Chúng tôi tổng hợp thông tin từ nhiều nguồn khác nhau. Nếu là học sinh, bạn có thể đến lớp và được giáo viên dạy hoặc tự học qua sách vở, phim ảnh mang tính giáo dục hay mạng Internet. Nếu là doanh nhân hoặc giáo viên, bạn sẽ có báo cáo, tài liệu đào tạo/dạy học, biên bản,... để nghiên cứu. Dù nhận

thông tin theo cách nào, bạn cũng phải tìm cách đưa chúng vào bộ nhớ dài hạn để có thể lấy ra lúc cần, dù là khi thi, khi họp hay khi hướng dẫn ai đó.

Phần lớn chúng ta đều học từ trường học. Không có con số ước tính chính xác về lượng thông tin được dạy ở trường lưu lại trong bộ nhớ qua thời gian. Theo một nghiên cứu của Viện William Glasser tại California, chúng ta chỉ nhớ 10% lượng thông tin tiếp thu từ việc đọc trong khi đó khoảng một nửa thông tin chúng ta nghe và nhìn được lưu giữ trong bộ não. Trải nghiệm cá nhân có khả năng nhớ khoảng 80%. Nghiên cứu này cũng cho biết nếu chủ động hướng dẫn kiến

thức nào đó cho người khác, chúng ta sẽ nhớ được khoảng 95% thông tin mình truyền đạt.

Kết quả này nói lên điều gì? Trước tiên và quan trọng nhất, nó cho thấy khi chủ động tham gia vào một tình huống “thực”, chúng ta nhớ thông tin dễ dàng hơn. Thứ hai, nó cho thấy trải nghiệm cá nhân (bao gồm hành động và cảm nhận bằng giác quan) có nhiều khả năng được lưu trữ trong bộ nhớ dài hạn và nhớ lâu hơn so với những phương pháp học tách biệt như đọc. Khi chỉ cho ai đó thông tin, chúng ta không chỉ lặp lại thông tin đó mà còn phải hiểu, từ đó củng cố kiến thức học ở lần đầu, in sâu vào tâm trí.

Theo tôi, có 4 kỹ năng chủ đạo cần có để học tập thành công, bất kể bạn sử dụng phương pháp nào:

- Tiếp thu kiến thức hiệu quả
- Ghi chú
- Ghi nhớ
- Ôn tập

Đọc năng suất và hiệu quả.

Sự thật là nhiều thông tin chúng ta cần học để thi cử hay làm việc đều đến từ việc đọc, dù bạn đang học một môn nào đó ở trường đại học hay học thuộc số liệu để thuyết trình trong cuộc họp sắp tới. Có thể bạn nghĩ rằng cách tốt nhất để tối đa hóa năng suất học là đọc

chậm rãi và suy ngẫm nhiều hơn, cố nhớ mọi chi tiết. Tuy nhiên, nghiên cứu chỉ ra, đọc càng nhanh, với điều kiện bạn phải thực hiện đúng, thì càng dễ nhớ thông tin. Phương pháp tốt nhất là dùng một thứ để chỉ theo con chữ khi đọc. Bút hoặc ngón trỏ cũng được. Việc này sẽ tăng đáng kể mức độ tập trung và tăng cả tốc độ đọc của bạn nữa.

Ghi chú những ý chính.

Lời khuyên của tôi là nên đọc 20 phút một lần, sau đó tìm một điểm dừng phù hợp để ghi chú. Bạn cần xác định điểm chính trong văn bản vừa đọc và ghi chú vào giấy. Bản đồ tư duy là công cụ lưu trữ trực quan hoàn hảo cho thông

tin trên giấy. Xem lại cách tạo bản đồ tư duy cho chủ đề của bạn. Lý tưởng nhất là bạn có thể nhớ tóm tắt thông tin về những gì vừa đọc mà không cần phải xem lại sách. Xem lại sẽ làm giảm tốc độ ghi chú (nhưng nếu cần thì xem lại cũng được, không sao cả).

Nhớ ý chính.

Sau khi đã có những ý chính, bạn có thể sắp xếp và mã hóa thông tin cho dễ nhớ hơn. Làm tương tự như cách nhớ bài thuyết trình. Trong bản đồ tư duy, hãy đánh số cho những ý chính của chủ đề, viết những ý chính đó ra thành một danh sách và sau đó biến chúng thành những hình ảnh trực quan. Đặt những hình ảnh đó vào hành trình theo

số chẵn tương ứng và kỳ diệu chưa, bạn đã nhớ thành công những ý chính của thông tin vừa tiếp nhận.

Nhớ ngày tháng.

Dù bạn đang học Lịch sử, Văn học, Kinh tế hay Địa lý thì khả năng nhớ ngày tháng luôn là kỹ năng quan trọng. Giả dụ bạn đang học Lịch sử và phải nhớ những mốc thời gian quan trọng của cuộc chiến giành độc lập tại Mỹ. Nó bắt đầu vào ngày 19 tháng 4 năm 1775. Bunker Hill - trận chiến lớn đầu tiên giữa quân Anh và Mỹ - diễn ra ngày 17 tháng 6 năm 1775. Hải quân Mỹ được thành lập ngày 28 tháng 11 năm 1775 để chống lại Anh quốc. Vào ngày 09 tháng 01 năm 1776, tài liệu

ngắn Common Sense (tạm dịch: Lẽ thông thường) của Thomas Paine được xuất bản, sau đó vào ngày 04 tháng 7 năm 1776, Tuyên ngôn độc lập của Mỹ ra đời.

Để nhớ ngày tháng và những sự kiện trên, bạn sẽ cần đến một hành trình có sẵn, quanh trường học chẳng hạn. Sau đó, mã hóa mỗi sự kiện và ngày tháng thành một cảnh tượng sinh động tại mỗi chặng. Giả sử chặng đầu tiên là công trường. Thông tin cần nhớ là ngày 19 tháng 4 năm 1775, ngày khởi đầu cuộc chiến. Tôi sẽ tưởng tượng phát súng chỉ thiên nổ ra trước công trường và trời đổ mưa to (liên tưởng

đến những trận mưa tháng Tư³⁵). Tôi thấy cô bạn Anne (19 = AN, gọi tôi nhớ đến cách đọc Anne) đang đứng đó, cầm ô. Giờ chỉ cần sử dụng Hệ thống Dominic để thêm năm vào. Tôi hình dung nguyên Phó Tổng thống Al Gore (17 = AG, viết tắt của Al Gore) đang ngã người trên chiếc ghế da êm ái trong khi cả người ướt sũng nước mưa (75 = GE làm tôi liên tưởng đến cậu bạn Gerry thường ngồi trên chiếc ghế da yêu thích để xem phim và đó là đặc điểm tôi gán cho ngài Al Gore). Tôi vạch ra quy trình tương tự cho mỗi mốc thời gian và sự kiện, gán lần lượt

35 Trong thành ngữ Apr⁷ showers bring May flowers - tháng Tư mưa rơi, tháng Năm hoa nở. Nghĩa bóng là giông tố qua đi rồi điều tốt lành sẽ đến. (DG)

vào từng chặng tương ứng trong hành trình cho đến cuối cùng, trong sảnh trường học, tôi thấy cô bạn Julie (July - tháng Bảy) đang bắt tay với Olympia Dukakis (OD = 04, tức là ngày mừng 4) trên sân khấu tại buổi lễ phát biểu trịnh trọng (để gợi nhớ đến bản tuyên ngôn độc lập). Ngài Al Gore (AG = 17) với mái tóc vàng nhạt, đặc trưng của Gwen Stefani (76 = GS) đang đứng bên cánh gà.

Ôn tập kiến thức.

“Ngưỡng lảng quên” - điểm mà chiếc đĩa trí nhớ đang quay bắt đầu lung lay - vẫn sẽ hiện diện ở đó dù bạn nỗ lực nhớ đến đâu. Bất kể bạn học để thi hay thuyết trình trong một cuộc họp quan

trọng, việc nhận thức rõ nên ôn tập vào lúc nào và như thế nào là một yếu tố vô cùng quan trọng nhằm hạn chế nguy cơ bạn quên khi phải chịu áp lực. Tôi thường sử dụng Quy tắc 5 lần và vài phương pháp ôn tập tôi thường sử dụng và ngoài ra còn có những phương pháp khác nữa. Các nhà khoa học đã chỉ ra một số “tác động” của não bộ trong quá trình học. Những tác động này giúp chúng ta hiểu vì sao ôn tập lại đóng vai trò quan trọng trong học tập và ghi nhớ hiệu quả.

Tác động trước tiên (primacy effect) và tác động gần đây (recency effect)

Nếu bạn cố nhớ một danh sách 20 từ mà không sử dụng bất kỳ thủ thuật

nào, khả năng cao là bạn chỉ nhớ được 5-10 từ đầu tiên. Đây được gọi là tác động trước tiên và tác động này phụ thuộc vào khả năng tập trung của bạn. Ở đầu danh sách (hay bất kỳ thông tin nào bạn đang tiếp thu), bạn thường tập trung và tỉnh táo hơn. Tuy nhiên, khi não bộ bắt đầu tiêu hóa lượng thông tin cho bộ nhớ, nó sẽ phân tâm khỏi đợt thông tin tiếp theo, dẫn đến giảm sút hiệu suất ghi nhớ trong quá trình học.

Một khi nhận thấy mình sắp sửa đọc xong thông tin, mức độ tập trung của bạn có xu hướng “lấy lại phong độ” bởi não bộ có thể dự đoán lúc nào thì không cần tập trung nữa, nhờ đó thức

tỉnh sự chú ý của bạn. Hiện tượng đó được gọi là tác động gần đây.

Tác động gần đây ảnh hưởng tới trí nhớ và khả năng hồi tưởng một cách toàn diện. Chẳng hạn, nó có thể tạo ảnh hưởng đáng kể lên những thông tin bạn vừa ghi nhớ. Giả sử bạn có một ngày làm việc năng suất, khi lái xe trong nội thành để về nhà, bạn gặp 10 cột đèn giao thông. 7 cái đầu màu xanh và bạn cứ việc lao qua, nhưng 3 cái cuối là đèn đỏ và bạn phải dừng xe. Khi về nhà, vợ/chồng bạn hỏi đi đường thế nào, ngày hôm nay làm việc ra sao. Trí nhớ gần đây của bạn được kích hoạt. Quãng đường về nhà chậm chạp do mấy cột đèn đỏ chết tiệt. Tóm lại

ngày hôm nay thật tệ. Tất nhiên trên thực tế, đó là cách phản ánh thực tế sai lầm. Bạn vẫn nghĩ như thế là do ảnh hưởng của trải nghiệm gần nhất.

Trong biểu đồ minh họa khả năng tập trung trong một khoảng thời gian, tác động trước tiên và tác động gần đây dẫn đến sự sụt giảm đáng kể khả năng tập trung ở giữa giai đoạn. Do đó, khả năng nhớ lại cũng giảm xuống còn khoảng 25%. Tuy nhiên, có nhiều phương pháp được các giảng viên, diễn giả sử dụng để giảm thiểu tối đa sự sụt giảm đó và đảm bảo thông tin quan trọng được lưu giữ an toàn. Đầu tiên là phương pháp lặp lại. Hãy thử nghĩ đến những quảng cáo bạn thường

nghe trên đài hoặc tivi. Bạn nghe thấy tên sản phẩm bao nhiêu lần? Thông thường, nó được nhắc lại vài lần dù quảng cáo chỉ kéo dài 30 giây bởi não bộ sẵn sàng hấp thụ thông tin hơn nếu nghe thấy tên sản phẩm nhiều hơn một lần.

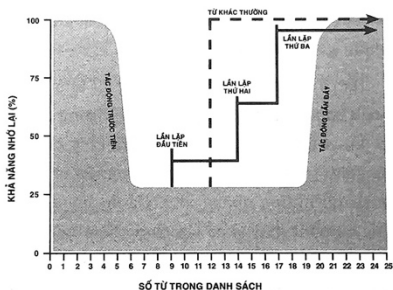
Một phương pháp khác thường được sử dụng là thêm yếu tố hài hước hoặc một yếu tố khác thường vào bài nói. Sự thay đổi bất ngờ và kỳ lạ về tốc độ nói hoặc nội dung bài nói có thể kích thích trí nhớ một chút, giúp đánh thức các tế bào não bộ để giữ cho bạn tỉnh táo. Hiệu ứng Von Restorff cũng là một công cụ tuyệt vời để đảm bảo tối

ưu hóa quá trình học của người nghe trong suốt bài giảng hay bài nói.

Tất cả đều rất hiệu quả nhưng lại không hữu ích nếu bạn đang học bằng cách đọc. Trong trường hợp đó, những quãng nghỉ đều đặn có ý nghĩa vô cùng quan trọng. Tốt hơn hết là bạn nên chia thời gian thành những quãng nhỏ, giả dụ học trong 6 quãng 20 phút thay vì cố tập trung liên tục 2 tiếng đồng hồ. Những quãng nghỉ ngắn giúp tránh ảnh hưởng tiêu cực của tác động trước tiên và tác động gần đây đối với khả năng nhớ thông tin của bạn (và cả ôn tập thông tin nữa).

Theo quy tắc ngón cái, quãng thời gian học trong 20 phút và sau đó nghỉ từ 4-

5 phút là cách hiệu để giảm thiểu ảnh hưởng của tác động trước tiên và tác động gần đây. Trong những quãng nghỉ ngắn, trí nhớ của bạn trải qua một chuỗi hồi tưởng giúp củng cố những gì đã học trong khi bạn vẫn có thể làm việc khác.



Biểu đồ trên chỉ ra quá trình biến động của khả năng tập trung khi chúng ta

ghi nhớ. Chúng ta thấy dễ nhớ thông tin ở đầu danh sách (tác động trước tiên) và ở cuối danh sách (tác động gần đây) hơn so với thông tin ở giữa danh sách, thời điểm não thường mất tập trung do mãi xử lý những thông tin vừa nghe được. Thông tin (hay là đầu vào) được lặp đi lặp lại sẽ dễ nhớ hơn sau mỗi lần lặp, những thông tin có tính chất khác thường có thể “đánh thức” bộ não, giúp thông tin đó nổi bật và dễ nhớ hơn.

Ôn tập thường xuyên.

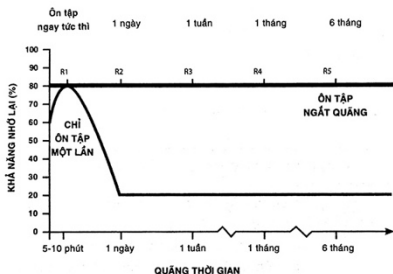
Dù bạn đang học cái gì và vì lý do gì thì sau khi đọc, tóm tắt thông tin vào giấy và ghi nhớ, bạn cần ôn tập hiệu quả để đảm bảo thông tin được lưu giữ

thành công. Năm 1885, nhà tâm lý học người Đức Hermann Ebbinghaus lần đầu tiên mô tả “đường cong lãng quên” (forgetting curve), minh họa tỷ lệ trí nhớ đánh rơi dữ liệu sau khi học thông tin mới. Đường cong này cho thấy quá trình đánh rơi dữ liệu nhanh nhất rơi vào khoảng 2 giờ đầu của quá trình nhớ. Điều này có nghĩa là nếu bạn không ôn tập và nhắc lại thông tin thường xuyên trong quá trình ghi nhớ thì sau này bạn sẽ phải học lại những thông tin đó như mới. Khi thường xuyên ôn tập, tất cả những gì bạn học mới dễ nhớ và nhớ lâu.

Cách ôn tập thông tin hiệu quả.

Khi đọc sách và ghi chú, nếu lỡ quên mất thông tin nào, bạn cũng có thể dễ dàng xem lại. Làm thế nào áp dụng được cách đó nếu bạn phải ôn lại thông tin nghe được trong cuộc họp hay trên lớp? Giả sử bạn đang tham gia một khóa đào tạo nghiệp vụ hoặc chuẩn bị thi chẳng hạn. Ebbinghaus phát hiện ra nếu ghi chú khi nghe và lập tức ôn lại ghi chú ngay sau cuộc họp hoặc buổi học đó, chúng ta có thể nhớ hơn 80% lượng thông tin. Bài giảng có thể ngắn hoặc dài, miễn là lần ôn tập ghi chú đầu tiên phải được tiến hành ngay lập tức. Để tối ưu hóa khả năng nhớ lại, ông kết luận, một ngày sau lần ôn tập

đầu tiên, chúng ta nên tiếp tục ôn tập lần thứ hai, lần thứ ba nên rơi vào một tuần sau, lần thứ tư vào một tháng sau và lần thứ năm, lần cuối cùng, vào khoảng 3-6 tháng sau (nếu nội dung đặc biệt phức tạp). Ebbinghaus gọi đây là “Hiệu ứng phân phối luyện tập” (Distributed-Practice Effect) và chú thích “trường hợp phải ôn tập nhiều, chỉ cần phân phối hợp lý trong một khoảng thời gian chắc chắn sẽ hữu ích hơn so với nhồi nhét tất cả cùng lúc”.



Biểu đồ minh họa tác động của phương pháp ôn tập ngắt quãng so với ôn tập một lần duy nhất. Phương pháp ôn tập một lần được tiến hành ngay sau khi học, cho thấy khả năng nhắc lại thông tin đã được truyền đạt vọt lên từ 60% đến 80%. Tuy nhiên, nếu chúng ta không tiếp tục ôn tập thì trong vòng 24 giờ, khả năng nhớ sẽ giảm xuống

chỉ còn 20% và giữ nguyên mức đó cho đến mãi sau này.

Kiến thức học từ đầu sẽ phải học lại nếu chúng ta muốn lôi chúng ra để thi cử. Nếu sử dụng phương pháp ôn tập ngắt quãng, tức là ôn tập kiến thức ngay lập tức, tiếp tục ôn tập sau 1 ngày, 1 tuần, 1 tháng và 6 tháng sau thì khả năng nhớ có thể nằm ở mức 80%, được Ebbinghaus gọi là “Hiệu ứng phân phối luyện tập”.

Bằng cách ngắt quãng số lần ôn tập và tăng quãng nghỉ giữa mỗi lần ôn tập, khả năng nhớ có thể giữ được ở mức 80%. Có nghĩa là không phải học lại kiến thức khi cần đến nữa vì nó đã

được in sâu trong trí nhớ dài hạn của bạn rồi.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: HỎI ĐI HỌC...

Trước mỗi kỳ thi, tôi thường dành hàng tuần nhồi nhét, học đi học lại những kiến thức tôi được dạy từ mấy tháng trước nhưng gần như đã quên sạch và phải cố nhớ thêm kiến thức

khác bằng cách học thuộc lòng trong những ngày nước rút. Nhiều học sinh thời nay cũng vậy. Tôi vẫn nhớ áp lực

khi phải lặp đi lặp lại các từ tiếng Tây Ban Nha thời đó với hy vọng chúng sẽ lưu lại trong đầu đủ lâu để giúp tôi qua được bài kiểm tra nói và từ vựng. Chỉ

đến bây giờ (khi quá trễ để thay đổi điểm số ngày đó), tôi mới nhận ra ôn tập phải là một quá trình diễn ra liên tục. Nếu muốn nắm vững những kiến thức đã học, học sinh nên bỏ qua các bài tập nước rút chỉ với mục đích nhồi nhét mà thay vào đó nên tiến hành quá trình tối ưu hóa thông tin ghi nhớ bằng hình thức ôn tập. Đó là lý do tôi cho rằng dành thời gian hướng dẫn về phương pháp ôn tập là việc rất quan trọng, để bạn có thể áp dụng những phương pháp đó vào quá trình học của mình trên con đường chinh phục trí nhớ tuyệt đỉnh.



27

SỬ DỤNG CÔNG CỤ: NHỮNG PHƯƠNG PHÁP THƯỜNG NGÀY GIÚP RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ

Nếu muốn nhớ một bộ bài hoặc học thuộc Hệ thống Dominic gồm 100 nhân vật và hành động thì bạn sẽ cần sắp xếp thời gian luyện tập. Tuy nhiên, khi bạn đã có sẵn hệ thống trong tay

thì những tình huống diễn ra hằng ngày cũng có thể là cơ hội luyện tập hoàn hảo cho trí nhớ của bạn (và vận dụng vào thực tiễn). Không có lý do gì để trì hoãn cả. Hãy áp dụng mọi kiến thức bạn đã học cho đến giờ để cải thiện cả trí nhớ lẫn hiệu suất công việc hằng ngày.

Chẳng hạn, lần đi mua sắm tới, hãy nhớ danh sách những thứ cần mua thay vì viết ra đâu đó. Phương pháp Hành trình là công cụ tuyệt vời cho nhiệm vụ này. Chọn một hành trình không bị lẫn lộn với danh sách mua sắm, hành trình quanh nhà không hẳn là lựa chọn phù hợp do có nhiều thứ trong danh sách được mua về sẽ trùng lặp với đồ vật

trong nhà nên những hình ảnh bạn thấy có thể sẽ mâu thuẫn nhau. Con đường đi dạo yêu thích có thể là lựa chọn không tồi hoặc đối với tôi là một vòng sân golf. Sau đó hãy mã hóa những thứ trong danh sách vào hành trình. Nếu chặng đầu tiên là bậc thang ở lối vào chỗ rửa chân công cộng và đồ đầu tiên cần mua là một túi cà chua thì bạn có thể tưởng tượng bậc thang được bao phủ bởi một giàn cà chua chín mọng. Bạn có thể nghĩ thấy mùi cà chua khi tiến về phía trước rồi gạt chúng ra khỏi đường đi để bước lên bậc thang. Chặng tiếp theo là một cây cầu và bạn cần nhớ “quả bơ”. Tôi sẽ hình dung cảnh cây cầu bị bôi đầy ruột bơ màu xanh, trở nên trơn trượt và khó đi kinh

khủng. Khi đi mua sắm, tất cả những gì bạn cần làm là dạo bước hành trình trong tâm trí, nhớ lại những hình ảnh và tất cả những thứ bạn cần mua sẽ hiện ra trong đầu.

Bạn có nhiều kinh nghiệm du lịch không? Tôi thấy một trong những việc phiền phức nhất trên đường đến sân bay là phải tìm bút để ghi lại nơi đỗ tìm xem xe buýt để đến nhà ga

hành khách cho kịp giờ bay. Nếu sử dụng kỹ thuật ghi nhớ đơn giản, bạn sẽ không cần cây bút nào cả. Chẳng hạn, lần gần nhất phải đi máy bay, tôi đỗ xe ở bãi c, hàng 8. Trong bảng chữ cái

NATO36, Charlie tượng trưng cho c (Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo,...), tôi mã hóa c bằng cách sử dụng hình ảnh cậu bạn Charlie và số 8 bằng phương pháp hình-số (người tuyết). Khi lên xe buýt, tôi hình dung cảnh Charlie đắp người tuyết ở điểm dừng xe buýt. Hình ảnh này kích thích não bộ bởi tôi đang hưởng thụ kỳ nghỉ mùa hè nóng nực nên hình ảnh người tuyết có vẻ vô lý, thậm chí còn dễ nhớ hơn nữa.

Sau khi hoàn thành thủ tục đăng ký, tôi được thông báo chuyến bay sẽ khởi hành ở cổng 34. Để nhớ được, tôi tạo

36 Bảng chữ cái quốc tế dùng cho vô tuyến điện.
(DG)

hình ảnh cậu bạn Guy từng làm việc ở cửa hàng băng đĩa đang chạy hồi hải ra công đê lên máy bay. Hình ảnh này lấy từ Hệ thống Dominic trong đó 3 và 4 đại diện cho chữ cái thứ ba và thứ tư của bảng chữ cái (C và D). Guy từng bán đĩa CD cho tôi, con số đó là hình ảnh gắn với cậu ấy trong nhiều năm.

Dù nhớ những tình huống đơn giản không giống như nhớ nhiều bộ bài hoàn chỉnh nhưng khi bạn bắt đầu áp dụng các phương pháp ghi nhớ vào công việc hằng ngày, bộ não sẽ được rèn luyện nghệ thuật ghi nhớ.

Những cuộc hẹn - cuốn nhật ký trong đầu.

Một cách hữu hiệu khác để sử dụng các phương pháp đã học là có một cuốn nhật ký trong đầu. Tôi luôn nhớ lịch hẹn công việc mà không cần ghi chú.

Tôi sử dụng Hệ thống Dominic để nhớ những mốc thời gian trong nhật ký. Chẳng hạn, tôi có hẹn thuyết trình vào ngày 22 trong tháng. Với Hệ thống Dominic, số 22 được chuyển đổi thành BB và gọi lên hình ảnh em bé (baby). Vậy là hình ảnh đó nảy ra trong đầu ngay khi tôi nghe thấy ngày 22. Nếu cuộc hẹn vào lúc 11 giờ sáng, tôi hình dung hình ảnh vận động viên quần vợt

Andre Agassi (11 = AA) đang bế một em bé. Nếu có hẹn khác vào đúng ngày đó thì tôi đã có hình ảnh ai đó bế em bé trong đầu và biết là mình đang nhận quá nhiều cuộc hẹn.

Hãy nhớ rằng mỗi người đều có cách mã hóa số thành chữ cái riêng. Số 22 cho tôi hình ảnh em bé nhưng học viên của tôi thì lại sử dụng hình ảnh của Boris Becke³⁷, Bugs Bunny³⁸, Bilbo Baggins³⁹, Barbara Bush⁴⁰ hay tên bạn bè, thành viên trong gia đình. Để hệ thống có thể vận hành trơn tru,

37 Boris Becker là cựu vận động viên quần vợt số 1 thế giới người Đức. (BTV)

38 Bugs Bunny là nhân vật hoạt hình nổi tiếng. (BTV)

39 Bilbo Baggins là nhân vật trong phim Chúa tể những chiếc nhẫn. (BTV)

40 Barbara Bush (1925-2018) là vợ của Tổng thống Hoa Kỳ George H. W. Bush và là Đệ nhất Phu nhân Hoa Kỳ từ năm 1989 đến năm 1993- (BTV)

những hình ảnh, dấu ấn phải có ý nghĩa riêng với bạn.

Quả thật ví dụ trên rất hữu hiệu nếu các ngày hẹn nằm trong cùng một tháng. Nhưng, nếu muốn thêm cả tháng vào bộ nhớ thì phải làm sao? Đối với tôi, mỗi tháng giống như mỗi đoạn đường dốc của một quả đồi. Tháng Một xuất phát ở thấp và nằm bên tay trái. Sau đó con dốc bắt đầu đi lên đến tháng Hai và tiếp tục đi lên qua những tháng mùa xuân. Con dốc phẳng hơn một chút trong tháng Bảy, và sau đó đổ dốc từ tháng Chín, qua các tháng còn lại để đến tháng Mười hai. Quan trọng là tôi phải “thấy” thời gian trên quả đồi đó. Đường viền xung quanh quả đồi được

vẽ ra hoàn hảo trong tâm trí đến mức tôi có thể định vị chính xác mỗi tháng nằm ở đâu. Hình ảnh biểu tượng của mỗi người không giống nhau. Một số người thấy bậc thang, những người khác thấy hình ảnh băng chuyền và cũng có người không nghĩ đến bất kỳ hình ảnh trực quan nào (trong trường hợp đó, những đèn bầy theo mùa hoặc các liên kết khác như ông già Noel cho tháng Mười hai có thể là hệ thống hiệu quả hơn).

Tôi “thấy” cả các ngày trong tuần. Cảm giác như đang ngồi trên cầu trượt ở sân chơi vậy. Chủ nhật là vị trí cao nhất của cầu trượt và tôi trượt xuống theo các ngày trong tuần cho đến thứ

Sáu. Sau đó, thứ Bảy là cái thang để trèo lên Chủ nhật. Hình ảnh cầu trượt tiếp tục được vẽ ra chuẩn xác đến mức tôi có thể định vị mỗi ngày trong tuần ở đâu, chẳng hạn tôi “thấy” thứ Tư ở giữa cầu trượt. Tuy nhiên, đây hoàn toàn là lựa chọn cá nhân, bạn phải tự suy nghĩ để tìm hình ảnh tượng trưng cho riêng mình. Có thể là cầu trượt, quả đồi hay vòng quay ngựa gỗ. Nếu hệ thống trực quan của tôi không thể áp dụng được cho bạn thì hãy thử các phương pháp dưới đây.

Liên kết âm-từ.

Ví dụ bạn được mời đến một bữa tiệc sinh nhật vào thứ Tư ngày 28 tháng 3. Với Hệ thống Dominic, tôi chuyển đổi

28 thành BH. Hình dung hình ảnh ca sĩ huyền thoại Buddy Holly đang diễu hành (marching) (đồng âm với tháng Ba - March) tiến vào bữa tiệc với cây đàn ghi-ta và hát một trong những ca khúc nổi tiếng của ông. Thứ Tư gợi cho tôi nhớ đến từ “tiến vào” (forward) (đồng âm với từ thứ Tư - fourth).

Liên kết hình ảnh chủ đạo.

Mã hóa các tháng trong năm thành những hình ảnh chủ đạo cũng hiệu quả không kém. Để nhớ việc con gái phải đến trường vào Lễ Thánh đản ngày 21 tháng 12, bạn có thể tưởng tượng hình ảnh diễn viên Ben Affleck (21 = BA) xuất hiện ở trường và hóa trang thành ông già Noel. Ở đây, không phải quá

đôi gợi nhớ về tháng Mười hai mà là hình ảnh chủ đạo ông già Noel. Nếu bạn cần nhớ thứ Năm, bạn có thể thêm hình ảnh ông già Noel bị sét đánh (hình ảnh tôi dành cho thứ Năm là thần Thor đại diện cho sấm sét và cũng là vị thần mà thứ Năm - Thursday được đặt tên theo).

Để nhớ thời gian bắt đầu buổi lễ, tôi sử dụng đồng hồ 24 giờ kết hợp với Hệ thống Dominic. Vậy nếu buổi diễn bắt đầu lúc 3 giờ 30 chiều, tôi sẽ chuyển con số này thành 1530 và chia thành cặp theo Hệ thống Dominic: AE (=15) + co (=30). Tôi dùng hình ảnh phức hợp để tưởng tượng Albert Einstein chủ trì buổi tọa đàm (hành động lấy từ

Conan O'Brien) gán vào sân khấu ở trường con gái tôi.

Dưới đây là danh sách liên kết hình ảnh chủ đạo của tôi cho ngày tháng.

THÁNG

January (tháng Một)	Jan, Jenny
February (tháng Hai)	Fab Four (nhóm The Beatles)
March (tháng Ba)	Marching soldiers (lính diễu hành)
April (tháng Tư)	Rain (mưa), Umbrella (ô) (theo thành ngữ tháng Tư mưa rơi)
May (tháng Năm)	Maypole (cây nêu)
June (tháng Sáu)	June hoặc sand dune (đụn cát)
July (tháng Bảy)	Julie Walters (nữ diễn viên)
August (tháng Tám)	Lion (cung Sư tử)
September (tháng Chín)	Leaves falling (lá rơi – mùa thu)
October (tháng Mười)	Octopus (bạch tuộc)
November (tháng Mười một)	Novice priest (linh mục mới), a book (novel) (tiểu thuyết)
December (tháng Mười hai)	Santa Claus (ông già Noel), Declan Donnelly (người dẫn chương trình ở Anh)

THỨ

Sunday (Chủ nhật)	Sun (mặt trời), Sunday newspapers (nhật báo)
Monday (thứ Hai)	Money (tiền)
Tuesday (thứ Ba)	Twins ("twos") (sinh đôi)
Wednesday (thứ Tư)	Bride (at a wedding) (cô dâu trong lễ cưới)
Thursday (thứ Năm)	Thunder (sấm), Thor (thần Thor)
Friday (thứ Sáu)	Fried egg (trứng rán)
Saturday (thứ Bảy)	Saturn's rings (vành đai sao Thổ)

Giờ bạn đã có công cụ để ghi nhớ các cuộc hẹn rồi đây, hãy làm bài tập ở dưới nhé!

BÀI TẬP 14: NHẬT KÝ TRONG ĐẦU

Hãy sử dụng trí tưởng tượng của bạn để nhớ các mốc thời gian sau. Đầu tiên, sử dụng kỹ năng ghi nhớ chỉ với ngày tháng và sự kiện. Thử thách bản thân bằng việc cố nhắc lại mỗi sự kiện mà chỉ nhìn mỗi cột ngày tháng. Khi cảm thấy tự tin, hãy làm lại bài tập, thêm cả thứ và thời gian nữa. Sau khi ghi nhớ xong, che hết thông tin trừ ngày tháng và xem bạn có thể nhắc lại bao nhiêu sự kiện, thứ và thời gian đi kèm. Bạn

được 1 điểm cho mỗi sự kiện, thứ và thời gian đúng (tối đa 3 điểm mỗi mốc thời gian). Điểm từ 7-10 là giỏi, 11- 15 là xuất sắc. (Các sự kiện không sắp xếp theo thứ tự thời gian bởi các cuộc hẹn hiếm khi xuất hiện theo thứ tự thời gian.)

Ngày tháng	Sự kiện	Thứ	Thời gian
16 tháng 10	Triển lãm Dalí	Thứ Tư	19h
31 tháng 5	Quản lý ngân hàng	Thứ Sáu	15h
08 tháng 8	Nhà hát	Thứ Bảy	19h30
22 tháng 4	Nha sĩ	Thứ Tư	16h15
13 tháng 3	Khám mắt	Thứ Hai	9h20

Để kiểm tra kỹ hơn, hãy che phần trên và trả lời những câu hỏi sau:

- Ai đặt lịch hẹn vào ngày 31 tháng 5, mấy giờ?
- Thời gian diễn ra buổi triển lãm Dalí?
- Sự kiện nào diễn ra vào ngày 08 tháng 8?
- Buổi hẹn nha sĩ của bạn diễn ra vào thời điểm nào?
- Buổi khám mắt diễn ra vào thời gian nào?

Bắt kịp cuộc hội thoại.

Dù được chẩn đoán mắc chứng khó đọc hồi nhỏ nhưng tôi tin rằng chẩn đoán chính xác hơn cho tình trạng đó là chứng Rối loạn giảm chú ý

(Attention Deficit Disorder - ADD). Tôi không thể tập trung vào bài học. Tôi thường nhìn chuyển động môi của giáo viên nhưng đầu óc thì “bay bổng ngoài cửa sổ”. Bạn từng trải qua cảm giác đó chưa nhưng tôi đoán là rất nhiều người bị lơ là trong cuộc họp, khi nghe giảng hay thậm chí là xem kịch, buổi diễn hay buổi hòa nhạc buồn chán.

Thật xấu hổ khi phải thừa nhận tôi không thể tập trung ngay cả khi trò chuyện với bạn bè và người thân. Trong nhiều năm, tôi thường bị gọi là “ông già Dom mơ mộng”. Tôi không nhận thức được mình đang đi chệch cuộc hội thoại. Kể cả khi cố bắt nhịp

thì tâm trí tôi cũng lang thang đâu đó. Bắt nhịp cuộc hội thoại là một kỹ năng cần có bất kể bạn làm nghề gì, đơn giản nhất là để giữ phép lịch sự. Đó cũng là phương pháp tuyệt vời để luyện tập kỹ năng ghi nhớ trong cuộc sống thường ngày.

Nghiên cứu khoa học chỉ ra rằng những người mắc chứng ADD có mức độ hoạt động điện ở thùy não trước trán giảm và làm chậm tuần hoàn máu lên vỏ não. Đồng thời đó cũng là lý do khiến họ cảm thấy khó tập trung.

Ngày nay đã có thuốc kích thích tập trung nhằm kiểm soát tình trạng mất tập trung ở trẻ em. Nó không thể chữa khỏi bệnh nhưng có thể làm giảm triệu

chúng ADD. Tuy nhiên, vào thời của tôi, thuốc này chưa phổ biến và tôi tin rằng mình vượt qua được tình trạng đó chỉ nhờ rèn luyện trí nhớ. Bây giờ, tôi có thể lắng nghe và ghi nhớ nội dung các cuộc hội thoại hay họp hành dù nó có tẻ nhạt đến đâu. Đôi lúc tôi phân tâm, như mọi người, nhưng vì tôi muốn thế chứ không phải do không kiểm soát được.

Có hai điều tôi muốn nói ở đây. Thứ nhất, tôi tin rằng rèn luyện trí nhớ giúp tăng khả năng tập trung. Thứ hai, tôi còn sử dụng kỹ năng ghi nhớ để bắt nhịp thông tin trong khi nghe. Nhưng bằng cách nào?

Trong lúc nghe người khác nói, hãy cố tóm lược những phần nhỏ của đoạn hội thoại và chuyển chúng sang hình ảnh chủ đạo. Sau đó, lưu chúng trong đầu theo thứ tự chính xác. Đối với đoạn hội thoại ngắn, hệ thống hình-số sẽ có hiệu quả cao nhất mặc dù bạn có thể thích dùng hành trình hơn (tôi dùng hành trình cho các cuộc họp hoặc đoạn hội thoại dài). Nếu đoạn hội thoại có số trong đó hoặc dữ liệu, sự kiện, bạn có thể dùng bất kỳ phương pháp ghi nhớ nào trong cuốn sách này.

Hệ thống hình-số có thể được vận dụng như sau. Chẳng hạn trợ lý báo cho tôi biết sắp có cuộc gặp với khách hàng. Để nhớ được mà không cần đến

giấy bút, tôi đánh số từng chi tiết ở trong đầu. Mỗi số trở thành một hình-số, từ đó tôi có vị trí của từng chi tiết và có thể tạo ra liên kết. Về bản chất, tôi sử dụng hình-số như chiếc móc để lưu lại thông tin theo thứ tự đúng. Dưới đây là minh họa:

“Chào ông Dominic. Tôi vừa nhận được thông tin về khách sạn ông sẽ ở tối nay. Đó là khách sạn Victoria ở phố Bury.”

1. Tôi hình dung Nữ hoàng Victoria đang cầm một cây nến đứng bên huyệt đạo. Hình-số mà tôi dành cho số 1 là cây nến và huyệt đạo giúp tôi nhớ đến tên con phố (Bury = chôn).

“Khi ông đến nơi, hãy hỏi lễ tân để gặp ông Taylor. Ông ấy sẽ bàn về hợp đồng với ông trong bữa trưa.”

2. Tôi tưởng tượng hình ảnh con thiên nga (hình-số của số 2) với một cái thước dây cuốn quanh cổ. Tôi luôn liên tưởng cái tên Taylor với thước dây (là thứ thợ may - tailor - dùng).

“Có thể ông muốn biết, ông Taylor là một tay súng bắn chim bồ câu cừ khôi và nhà hàng ông ấy yêu thích là Coconut Grove. Ông ấy sẽ đưa ông tới đó.”

3. Tôi mừng tượng khách hàng đang bị còng tay (hình-số của số 3) trong khi tôi đang bắn những quả dừa (coconut) từ trên trời xuống.

“Sau khi ông thỏa thuận xong giá cả với ông Taylor, phiên ông gửi tin nhắn cho tôi vào số 3512.”

4. Tôi hình dung mình đang ngồi trên một con thuyền (hình-số của số 4) với Clint Eastwood (35=CE) đang cầm một thanh gươm. Clint thực hiện hành động của Antonio Banderas (12 = AB), diễn viên trong phim The Mask of Zorro (Mặt nạ Zorro).

Hãy thử nhớ những ý chính trong cuộc hội thoại tiếp theo của bạn. Nếu làm được, bạn không chỉ gây ấn tượng tốt với đối phương bằng cách nhắc lại những gì họ nói mà còn thực hành một bài luyện trí nhớ giá trị.



28

SỬ DỤNG CÔNG CỤ: VÌ MỤC ĐÍCH GIẢI TRÍ

Rèn luyện trí nhớ là động lực thúc đẩy sự tự tin, tự trọng của bạn, nâng cao khả năng sáng tạo và còn hơn thế. Tôi đã nói về cách áp dụng những phương pháp khiến cuộc sống thường nhật trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, có một trí nhớ tuyệt đỉnh còn mang lại nhiều niềm vui nữa. Những trò biểu diễn cho bạn bè tại các bữa tiệc không chỉ là

cách tuyệt vời để khoe khả năng ghi nhớ mà còn là cơ hội hoàn hảo để luyện tập. Tôi thường tới những buổi lễ hoặc bữa tiệc để biểu diễn một vài trò về trí nhớ. Dưới đây là một số trò yêu thích của tôi.

Chọn bất kỳ quân nào.

Không khó hiểu khi trò khởi động của tôi tại các bữa tiệc là quân bài. Bạn phải nhớ một bộ bài bằng Phương pháp Hành trình trước khi đến và kiểm chế không nhờ ai xáo bộ bài lên (chuẩn bị sẵn một vài câu hài hước để đánh lạc hướng những người thích vắn vẹo muốn xáo bộ bài của bạn), úp quân bài xuống. Bảo một người nào đó rút một

quân bài bất kỳ. Khi họ rút, nhìn thật nhanh quân bài nằm

ngay phía trên quân bài vừa được rút. Chẳng hạn bạn nhìn thấy quân Q nhép. Lướt nhanh qua hành trình bạn đã chuẩn bị từ trước để nhớ ra nhân vật của quân Q nhép, sau đó đi lần lượt qua các chặng để tìm quân bài bị rút. Đưa ra câu trả lời.

Nếu đã thành thạo trò này, bạn có thể thử biến thể của nó. Bảo một người bất kỳ chia bộ bài ra (không xáo nhé). Sau khi nhìn lướt qua quân bài dưới cùng của xấp bài mới, bạn có thể khiến khán giả ô lên thán phục khi nói quân bài nằm trên cùng của xấp bài kia là gì. Bạn có thể tiếp tục gọi tên lần lượt các

quân bài theo thứ tự từ đầu đến cuối. Tất cả những gì bạn phải làm là bắt đầu hành trình từ vị trí quân bài trên cùng của bộ bài mới thay vì từ quân bài đầu tiên của cả bộ bài. (Nếu muốn thuyết phục người xem hơn nữa thì ngay từ đầu trò hãy nhờ người khác chia bộ bài ra, miễn là bạn biết quân bài cuối cùng của mỗi xấp bài và không thay đổi thứ tự của chúng trong mỗi lần chia, bạn vẫn có thể đọc tên từng quân bài theo thứ tự.)

Một trò chơi nữa là tìm ra quân bài còn thiếu từ bộ bài. Tất nhiên bạn phải nhớ hết bộ bài trước khi tới bữa tiệc, sau đó quay lưng lại rồi nhờ người khác lấy một quân bài ra khỏi bộ bài mà không

xáo trộn chúng. Khi người khác lật từng quân bài, bạn đi qua hành trình trong đầu cho đến quân bài bị thiếu, bạn biết ngay bởi sẽ đoán trước nó sẽ xuất hiện ở chặng tiếp theo nhưng lại không thấy. Đừng vội vàng tiết lộ câu trả lời của bạn mà hãy đợi đến khi tất cả quân bài được lật ra để tăng sự hồi hộp cho người xem.

Thiên tài văn học.

Nếu bạn muốn gây ấn tượng mạnh với khán giả, hãy nhớ nội dung một cuốn sách, hay ít nhất là tỏ ra như vậy.

Đầu tiên, tôi nhờ người chủ sự kiện chuẩn bị một cuốn sách dày khoảng 100 trang. Tôi lật từng trang một và sau 5-6 phút, tôi đưa cuốn sách cho

một khách mời giữ nó. Tôi khẳng định mình đã đọc hết toàn bộ cuốn sách và nhớ nội dung của nó. Tôi nhờ người khách mời quay lại sau một tiếng đồng hồ với cuốn sách cùng bất kỳ ai muốn chứng kiến màn biểu diễn của tôi. Sau đó, tôi nhờ người khách đọc vài dòng đầu tiên từ một trang bất kỳ trong cuốn sách. Tôi nghe và nói cho mọi người biết những dòng đó nằm ở trang nào.

Làm thế nào vậy? Khi lật từng trang, tôi đọc lướt qua dòng đầu tiên để tìm ra một từ đơn dễ gây ấn tượng mạnh mẽ và có ý nghĩa cá nhân. Bằng cách sử dụng Phương pháp Hành trình (tôi cần một hoặc nhiều hành trình để có số chẵn bằng với số trang sách), tôi gán

các hình ảnh theo thứ tự vào từng chặng. Để trò này phát huy hiệu quả, trang đầu cuốn sách phải tương ứng với chặng thứ nhất của hành trình, và tiếp tục như thế, tôi có thể dùng vị trí được đánh số của hình ảnh làm số thứ tự trang sách. Trong thời gian vị khách mời giữ cuốn sách, tôi ôn nhanh các từ khóa và hình ảnh chủ đạo tương ứng.

Tất nhiên, để chơi giỏi trò này, bạn cần phải nhớ rõ hành trình của mình theo cả chiều xuôi lẫn ngược và vị trí được đánh số của từng chặng trong tương quan với những chặng còn lại của hành trình. Nếu dùng hai hành trình 50 chặng để được 100 chặng, bạn cần luyện tập chuyển đổi thành thạo hành

trình 50 chặng thứ hai sang những số cao hơn 50 tương ứng với số trang.

Không cần nhớ chính xác vị trí của tất cả các chặng, miễn là bạn nhớ được các chặng cột mốc. Chẳng hạn, tôi có thể kể ngay chặng thứ nhất, thứ năm, thứ 13, thứ 15, thứ 21 và thứ 26 là những chặng nào. 1, 5 và 15 là các chặng cột mốc theo logic. Tôi nhớ chặng 11 vì hai số 1 trông như đường ray tàu hỏa. 13 là số đen đui” và 21 là biểu tượng của “key to the door - chìa khóa mở cửa”. Nhờ vậy, những chặng trên được ghim chặt trong bộ nhớ của tôi. Cuối cùng, 26 là cột mốc ở giữa của bộ bài. Từ những chặng cột mốc

này, tôi có thể đi xuôi hoặc ngược đến số thứ tự trang mà tôi cần.

Chẳng hạn, hành trình tôi thường dành để nhớ sách là chuyến đi xung quanh ngôi làng tôi sống hồi nhỏ. Nó bắt đầu từ ngôi nhà cũ của tôi, băng qua một vùng cây đến một nhà trọ, sau đó dẫn đến sân bóng và cuối cùng là hội trường của làng. Có tổng cộng 100. Nếu khách mời đọc câu đầu tiên của một trang bất kỳ và tôi thấy từ “violon”, hình ảnh đàn violon sẽ hiện ra ở chặng tương ứng, ví dụ hình ảnh chiếc đàn dựa vào một cây sồi chẳng hạn, trước chặng sân bóng. Tôi biết sân bóng là chặng 21 và cái cây nằm trước đó hai chặng. Vậy, từ violon

nằm ở trang 19. Tôi thà quay lại hai chặng từ cột mốc gần nhất còn hơn là đi từ đầu hành trình qua 19 chặng. Ô la la! Tốc độ bạn đưa ra câu trả lời càng nhanh thì trò này càng ấn tượng.

Khi đã thành thạo, bạn có thể gán hai hình ảnh của hành trình để nhớ những cuốn sách dày hơn. Tuy nhiên, luôn đảm bảo rằng mỗi cặp hình ảnh tương tác với nhau theo thứ tự trang. Nếu từ khóa của hai trang liên tiếp là “con ếch” và “bát canh”, tôi sẽ hình dung con ếch nhảy vào bát canh. Từ ở trang đầu tiên trong 2 trang liên nhau luôn phải là chủ thể và từ còn lại là khách thể trong cảnh tượng được đặt vào hành trình. Có vẻ phức tạp nhưng tôi

không mất nhiều thời gian để thành thạo. Chỉ cần đảm bảo sắp xếp tốt hành trình của mình và luyện tập với các con số khi đặt 2 hình ảnh (ứng với 2 trang) vào mỗi chặng của hành trình.

Tôi có thể đảo ngược trò này theo kiểu tóm tắt nội dung của trang khi khách mời nói ra số trang. Làm vậy cần nhiều thời gian, bởi tôi cần đọc nhiều chữ hơn trong mỗi trang để nắm bắt nội dung câu chuyện. Sau khi đã tóm lược xong trang đó, tôi mã hóa thành một khung cảnh chung để đưa vào hành trình. Khi ai đó nói số trang, tôi có thể tóm tắt nội dung trang đó là gì.

Để làm chủ trò này, cần có quá trình luyện tập nhưng tôi đảm bảo nó rất

xứng đáng khi bạn thấy được ảnh hưởng của mình đến khán giả. Hãy khởi động từ 30 trang của một cuốn sách và luyện dần tới cả cuốn.



29

GỪNG CÀNG GIÀ CÀNG CAY, KHÔNG PHẢI CÀNG ĐĂNG TRÍ

Lần đầu tiên tôi tham gia giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ là năm 34 tuổi. Tôi tin trí nhớ của mình lúc đó tốt hơn 20 năm trước. Hiện tôi đã 54 tuổi, trong khi bạn bè tôi than phiền trí nhớ ngày càng giảm sút thì tôi lại là ngoại lệ. Tôi tin việc tiếp xúc thường xuyên với những phương pháp rèn luyện trí nhớ,

dù là dạy học, hướng dẫn, biểu diễn hay thi đấu đã giúp khả năng ghi nhớ và tập trung của tôi luôn được kích hoạt và tiến bộ từng ngày.

Nếu bạn đang lo lắng càng già thì khả năng ghi nhớ càng đi xuống thì câu trả lời của tôi là điều này thật vớ vẩn. Theo tôi, trí nhớ lão hóa là do thiếu động lực (có thể do chán đời hay thấy nản), do lo lắng và tình trạng sức khỏe yếu đi, không liên quan đến phần cứng của não bộ.

Từ năm 1986, nhà nghiên cứu bệnh dịch David Snowden đã theo dõi cuộc đời của 678 nữ tu ở Minnesota để tìm cách đo ảnh hưởng của quá trình lão hóa đến trí tuệ. Các tình nguyện viên

có độ tuổi từ 75 đến 104 đều sống trong cùng môi trường vì vậy họ trở thành đối tượng nghiên cứu lý tưởng.

Snowden phát hiện ra rằng chế độ ăn lành mạnh liên quan trực tiếp đến tuổi thọ và sức khỏe khi về già. Ngoài ra, những nữ tu sống lạc quan cũng ít có nguy cơ gặp phải những khó khăn về trí tuệ do tuổi tác. Tuy nhiên, phát hiện đáng ngạc nhiên nhất của ông chính là sự tồn tại tương quan giữa một trí óc được rèn luyện bền bỉ với việc giảm thiểu khả năng mắc chứng Alzheimer. Cụ thể hơn, những nữ tu biết đọc, viết từ bé có thể diễn đạt tốt bằng lời nói và chữ viết sống lâu hơn cũng như ít mắc bệnh mất trí nhớ hơn. Luyện tập thể

chất và tinh thần thường xuyên cũng đóng vai trò quan trọng, tương tự như vai trò của đam mê đọc sách và tham gia các hoạt động cộng đồng vậy.

Cũng như những bộ phận khác trên cơ thể, để có thể mạnh khỏe, trí não cần phải tuân theo những nguyên tắc chung của lối sống lành mạnh. Tập thể dục, ăn uống đủ chất, kích thích hoạt động trí não và dành thời gian thư giãn đều góp phần đảm bảo trí não luôn minh mẫn.

Não bạn cần... oxy.

Não bạn không thể hoạt động nếu thiếu oxy, có nghĩa là tuần hoàn máu của bạn phải luôn trong trạng thái tốt.

Cho tới nay, tập thể dục vẫn là phương pháp tốt nhất để đẩy mạnh tuần hoàn máu và cung cấp đủ oxy cho não. Rất nhiều nghiên cứu đã đưa ra những bằng chứng cho thấy tập thể dục giúp tăng cường chức năng não bộ. Ngoài ra, tôi cũng rút ra từ trải nghiệm của mình rằng khi tham gia giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ nếu trạng thái thể chất của tôi càng tốt thì khả năng tập trung càng cao và tôi càng có nhiều năng lượng để vượt qua ba ngày thử thách trí tuệ khắc nghiệt (hiện tại là thế). Áp dụng những phương pháp trong cuốn sách này giúp tăng đáng kể năng suất bộ nhớ. Tuy nhiên, nếu kết hợp rèn luyện tinh thần với luyện tập cơ thể thì bạn sẽ tăng cường hơn nữa

hoạt động của trí nhớ. Các phương pháp rèn luyện trí nhớ có thể đóng vai trò phần mềm cho não nhưng phần cứng - cơ thể của bạn, vẫn luôn cân ở trạng thái tốt để phần mềm chạy trơn tru.

Hằng tuần tôi thường đi dạo vài cây số ở sân golf hay dắt chó đi dạo mỗi ngày. Khi luyện tập để thi đấu, tôi thường chạy bộ. Trong thời gian ngắn, chạy bộ giúp điều tiết hô hấp đảm bảo não bộ và cơ thể có đủ oxy để tiết ra hormone mang lại cảm giác dễ chịu (endorphin), giúp tôi thư giãn đồng thời cảm thấy phấn chấn. Một số nghiên cứu chỉ ra, về lâu dài, các hình thức tập aerobic, gồm chạy bộ, những

hoạt động khiến bạn phải thở gấp, có thể giúp nuôi dưỡng tế bào não. Ngoài ra, thí nghiệm ở chuột được thực hiện vào năm 2010 tại Trường Đại học Cambridge kết luận, chạy bộ có thể thúc đẩy hình thành tế bào não mới, giúp tăng kích thước não, đặc biệt ở khu vực hồi hải mã - bộ phận liên quan đến trí nhớ và học tập.

Khi luyện tập cho cuộc thi về trí nhớ, tôi thường ăn sáng nhẹ, giàu năng lượng (một bát cháo nhỏ chẳng hạn) và sau đó chạy bộ khoảng 30 phút, ba đến bốn lần một tuần. Tôi luôn tính thời gian chạy để kiểm tra thể chất. Chạy càng nhanh và lâu giúp tôi khỏe khấn hơn.

Tiến sĩ Gunther Karsten, quán quân trí nhớ tại Đức đồng thời là quán quân giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ, coi rèn luyện thể chất cường độ cao là một phần trong chế độ rèn luyện trí não. Theo ông: “70% chuẩn bị của tôi dành để rèn luyện trí nhớ, 30% còn lại để rèn luyện cơ thể.” Bậc thầy về trí nhớ này đạp xe, chơi quần vợt và đá bóng, gập bụng, hít xà, nâng tạ và chạy đường mòn để giữ cơ thể và trí não trong tình trạng lý tưởng.

Tất nhiên không cần phải chịu khó đến thế nhưng để duy trì tình trạng ổn định của trí nhớ, bạn nên tìm một hình thức vận động phù hợp và biến nó thành một phần thói quen sinh hoạt hằng

ngày của mình. Nhìn chung, 20-30 phút vận động ở mức nhịp tim tăng và hụt hơi một chút, 2-3 lần mỗi tuần, là khởi điểm tuyệt vời. Nếu bạn tích cực hơn nữa thì càng có lợi cho toàn bộ cơ thể, bao gồm cả bộ não.

Não bạn cần... bình tĩnh.

Những lúc căng thẳng, bạn cảm thấy đầu mình thế nào? Tôi từng trải qua cảm giác phát điên với quá nhiều thứ trong đầu đến mức không thể suy nghĩ tỉnh táo được. Hãy tưởng tượng bạn phải bước vào một cuộc thi trí nhớ trong tình trạng đó. Điều đó không được phép xảy ra! Có không ít luận giải khoa học về ảnh hưởng của căng thẳng lên chức năng của bộ não (và cụ

thể hơn là trí nhớ). Lượng hormone căng thẳng, đặc biệt là cortisol (còn được biết đến là hydrocortisone), ngăn cản sự phát triển của tế bào mới trong não. Hồi hải mã - bộ phận liên quan đến trí nhớ - là một trong số ít khu vực có thể phát triển tế bào mới, do đó căng thẳng ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng ghi nhớ và hồi tưởng.

Tôi áp dụng nhiều cách để giảm thiểu ảnh hưởng của căng thẳng lên cơ thể. Phương pháp hữu hiệu nhất với tôi là vận động thường xuyên. Hoạt động thể chất giúp giảm sản sinh hormone căng thẳng, đồng thời tiết ra endorphin giúp cải thiện tâm trạng, mang lại cảm giác tích cực, giúp đầu óc minh mẫn và tự

tin hơn. Chỉ cần một chút tự tin cũng có thể đưa bạn tiến xa trên con đường thành công. Tại những cuộc thi về trí nhớ hàng đầu hiện nay, khác biệt giữa nhà vô địch và á quân đôi khi chỉ nằm ở sự tự tin trong buổi thi đấu mà thôi. Bất kỳ hoạt động nào đòi hỏi sự tập trung cao độ và thoát ra khỏi sự nhiễu loạn nội tâm dai dẳng là cách tuyệt vời để mang lại trạng thái bình tĩnh. Với tôi, luyện nhớ bộ bài vài lần bằng Phương pháp Hành trình là cách để đạt được trạng thái đó.

Một trong những phương pháp thư giãn yêu thích của tôi là âm nhạc. Tôi chơi piano và có một phòng thu âm

nhỏ ở nhà để viết nhạc và thu lại những bản nhạc của mình.

Não của bạn cần... thức ăn lành mạnh.

Các loại thực phẩm bạn ăn cung cấp cho não bộ dinh dưỡng cần thiết để làm nóng nơ-ron, từ đó có thể kết nối hiệu quả với nhau. Những dưỡng chất quan trọng cho não gồm axit béo omega-3 và omega-6 (còn được gọi là chất béo cần thiết, không có ở bất cứ đâu ngoài thực phẩm) cũng như vitamin B, choline và vitamin C, cả ba giúp cơ thể sản sinh chất truyền dẫn thần kinh acetylcholine. Nghiên cứu cho thấy acetylcholine thường bị phá hủy ở những bệnh nhân mắc

Alzheimer, chứng tỏ hợp chất hóa học này có liên kết chặt chẽ với năng suất của bộ nhớ.

Trứng, thịt gia cầm, bơ, hạt lanh và hạt bí đỏ là những nguồn cung cấp chất béo omega-6 tốt nhất, còn các loại cá giàu chất béo như cá hồi, cá ngừ, cá thu và phần lớn các loại dầu chiết xuất từ các loại hạt cung cấp nhiều omega-3. Tôi thường ăn các loại cá giàu chất béo 2-3 lần một tuần (vào bữa trưa kèm sa-lát) và ăn vặt các loại hạt thay vì sô-cô-la hoặc khoai tây chiên. Cả hai món đó đều giàu chất béo bão hòa - không tốt cho sức khỏe, được cho là ngăn cản động lực và làm giảm trí thông minh. Cá giàu chất béo và trứng

cũng là nguồn cung choline dồi dào. Một số loại thực phẩm tốt khác bao gồm bông cải xanh, hạnh nhân, đậu nành...

Vitamin B (đặc biệt là B1, B5 và B12) giúp cải thiện chức năng tổng thể của não, bao gồm ghi nhớ. Thiếu vitamin B có thể dẫn đến tâm trạng chán chường, lo lắng hay mệt mỏi. Chế độ ăn uống nhiều rau củ quả giúp mang lại lượng vitamin B cao, cũng như cá ngừ, gà tây, các loại hạt Brazil và các loại đậu như đậu gà. Bạn cũng có thể sử dụng những thực phẩm chức năng bổ sung vitamin B-complex để tăng cường thêm. Hãy mua sản phẩm của

thương hiệu tốt nhất có thể và uống đúng liều lượng.

Rau củ quả còn đóng một vai trò quan trọng khác trong chế độ ăn lành mạnh. Khi cơ thể chuyển hóa thức ăn để cung cấp năng lượng, thức ăn trải qua quá trình oxy hóa, sản sinh gốc tự do - phụ phẩm phân tách các tế bào não gây ra lão hóa và một số bệnh nghiêm trọng khác (chẳng hạn như ung thư). Tuy nhiên, để cải thiện không hề khó: gốc tự do có thể được trung hòa bằng các thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, cụ thể là vitamin A, C và E (tôi luôn liên tưởng ACE với quân Át cơ) cùng khoáng chất kẽm và selenium. Quả mâm xôi, việt quất xanh, bông cải

xanh, mặn, nho khô, rau chân vịt và dâu tây đều là những thực chất chống oxy hóa.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: THẢO DƯỢC CHO NƠ- RON

Tôi cực kỳ thích Ginkgo biloba, một loại chiết xuất thảo dược được các nghiên cứu chứng minh có thể tăng cường tuần hoàn máu lên não. Ginkgo là một loại thuốc dẫn mạch. Nó hỗ trợ máu lưu thông trong hệ thống tuần hoàn máu của cơ thể và ngăn chặn những chất làm đặc máu.

Ginkgo cũng là chất chống oxy hoá hiệu quả, giúp vô hiệu hoá gốc tự do.

Tôi mua loại chiết xuất có chất lượng tốt nhất trong khả năng. Tiền nào của nấy mà.

Não bạn cần... sự điều độ.

Chẳng ai muốn mất vui nhưng tôi cho rằng để não hoạt động hiệu quả nhất thì bạn cần phải điều độ. Chẳng hạn, đồ uống có cồn là kẻ thù không đội trời chung của não bộ. Thường xuyên quá chén có thể ngăn cản hoạt động của hồi hải mã, đồng nghĩa với việc trí nhớ sẽ chịu hậu quả trực tiếp của lượng bia rượu bạn nạp vào người. Khi không luyện tập thi đấu, tôi thường tự thưởng 1-2 ly Sauvignon Blanc nhưng trong quá trình tập luyện kéo dài ít nhất 2

tháng trước thêm giải đấu, tôi không hoàn toàn rượu bia.

Não bạn cần... có việc để làm.

Dù còn trẻ hay đã già thì não bạn vẫn cần được kích thích để có thể đảm bảo tình trạng tốt nhất. Điều này đúng với cả trẻ con lẫn người lớn ở độ tuổi 20, 30, 40 và hơn nữa. Cha mẹ luôn mua đồ chơi cho tôi để tôi phát huy sở thích tìm tòi và khám phá bẩm sinh. Họ thường cân nhắc khi chọn đồ chơi cho tôi, với mục đích kích thích trí óc thay vì chỉ giải trí đơn thuần. Meccano⁹, LEGO⁹, xếp hình, bút màu, đất nặn, bộ thí nghiệm hóa học và một bộ bài luôn cho nhiều giờ chơi đầy lý thú.

Năm 6 tuổi, tôi hỏi xin mẹ mua một thứ đồ chơi có thể lên dây cót, nhiều màu sắc, đẹp, bóng loáng mà tôi bắt gặp khi đi qua một cửa hàng. Mẹ không mua nhưng cũng nhẹ nhàng giải thích lý do rằng đồ chơi đó khi lên dây cót, chỉ việc chạy rồi sau đó dừng lại và đó là tất cả những gì nó có thể làm. Mẹ bảo sau vài lần chơi tôi sẽ chán thôi. Mẹ nói đúng. Tôi chơi tốt những đồ chơi đòi hỏi tập trung bởi chúng thật sự bắt nã phải vận động. Khi lớn lên, tôi có một công việc tuyệt vời để giữ cho bộ não ở trạng thái lý tưởng, chơi trò chơi trí nhớ.

Dù có hàng tá trò chơi rèn luyện trí não ngoài thị trường nhưng vẫn chưa có

ngiên cứu nào chứng minh nâng cao khả năng ghi nhớ bằng cách sử dụng tay cầm điều khiển có thể giúp ích trong cuộc sống hằng ngày. Bạn chỉ cần một công cụ để giúp trí não vận động toàn diện, đó là bộ bài. Nếu bạn muốn vận động não toàn diện, hãy sử dụng những phương pháp của tôi để học cách nhớ bộ bài và sau đó tiếp tục luyện tập.

Lúc nào cảm thấy trì trệ hay suy nghĩ mông lung, tôi sẽ lấy ra một bộ bài, ghi nhớ và tính giờ cho cả thời gian nhớ và ôn tập. Sau đó, tôi sẽ biết được hiệu động cơ trong đầu mình có đang vận hành hết công suất hay không. Nếu quá trình ôn tập chậm hoặc mắc lỗi, tôi

sẽ luyện tập lại để đảm bảo trí não luôn nhạy bén.

Não bạn cần... ngủ ngon.

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng để trí nhớ vận hành mượt mà. Một bài báo in trên tạp chí Nature năm 2010 đã kết luận: trong khi ngủ, não bạn củng cố những gì nó đã học trong ngày. Một nghiên cứu khác được thực hiện tại Đại học Chicago cho biết, khi ngủ não bộ thiết lập và tăng cường đường mòn thần kinh để liên kết các ký ức và những gì vừa học với nhau.

Giấc ngủ tạo điều kiện cho não bộ nắm bắt suy nghĩ, ký ức và những yếu tố khác trong quá trình học có thể đã bị bỏ lỡ trong ngày. Não bộ ở trạng thái

thư giãn nhất sẽ giúp mở rộng những đường mòn thần kinh và đánh thức những ký ức đã ngủ quên.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: MỘT TUẦN TRONG ĐỜI

Như đã nói ở đầu chương, tôi tin trí nhớ của mình hiện nay vẫn tốt, nếu không phải là tốt hơn hồi còn trẻ, bởi tôi vận động trí não hằng ngày. Không chỉ vậy, tôi còn chăm sóc cả sức khỏe thể chất nữa. Dưới đây là tóm tắt một tuần rèn luyện trí nhớ điển hình của tôi.

CHỦ NHẬT

Buổi sáng: kiểm tra EEG để đo tần số sóng não và độ cân bằng giữa hai bán cầu não. Chạy 3,2km.

Buổi chiều: nhớ 400 số hai lần, mỗi lần năm phút.

THỨ HAI

Buổi sáng: 20 phút với máy AVS để cân bằng hoạt động điện não. Sau đó kiểm tra EEG.

Buổi chiều: nhớ 10 bộ bài riêng biệt đã được xáo, có tính giờ.

THỨ BA

Buổi sáng: chạy 3,2km.

Buổi chiều: nhớ từ ngẫu nhiên trong vòng 15 phút.

THỨ TƯ

Buổi sáng: đánh golf. Nhớ số trong một giờ, đặt mục tiêu nhớ khoảng 2.400 số.

Buổi chiều: đi dạo vườn hoa hoặc đi tìm xem có hành trình mới nào tiềm năng không. Tôi dùng máy quay hình để ghi lại những hành trình khả thi, nhờ vậy, tôi có thể xem lại sau này.

THỨ NĂM

Buổi sáng: chạy 3,2km.

Buổi chiều: luyện tập nhớ mặt và tên qua Internet, báo hoặc tạp chí.

THỨ SÁU

Buổi sáng: 30 phút luyện tập với số nhị phân, nhớ nhanh 10 bộ bài.

Buổi chiều: xem lại quá trình luyện tập. Kiểm tra lại thời gian trong tuần để đảm bảo mình đang tiến bộ khi rèn luyện với cường độ cao hơn.

THỨ BẢY

Buổi sáng: chạy 3,2km.

Buổi chiều: 15 phút luyện nhớ hình ảnh trừu tượng, 5 phút luyện nhớ sự kiện không có thật kèm ngày tháng.

Bên cạnh lịch trình rèn luyện trí nhớ cụ thể, mỗi sáng tôi ăn một bát ngũ cốc hoặc cháo. Bữa trưa và bữa xế thường

ăn nhẹ và lành mạnh, như cá nướng hoặc thịt gia cầm kèm với rau hoặc salad và một ít trái cây. Tôi hạn chế ăn chất béo bão hòa như khoai tây chiên hoặc bánh ngọt nhiều nhất có thể. Tuy nhiên tôi cũng tự thưởng cho mình một bữa cà ri mỗi tuần. Tất nhiên là tôi hạn chế hoặc tránh uống rượu bia.



30

LÀM ĐƯỢC HẾT RỒI, TÔI CÒN MUỐN GÌ NỮA?

Tất cả những phương pháp và bài tập tôi đưa ra có thể giúp bạn rèn luyện trí nhớ hoàn hảo, nếu được vận dụng đều đặn với quyết tâm cao. Tuy nhiên, rèn luyện trí nhớ còn mang lại nhiều hơn thế. Tôi khám phá ra điều này nhờ quá trình đẩy trí nhớ đến giới hạn của nó.

Dù giành giải quán quân Vô địch thể giới vài lần rất tuyệt nhưng thật sự đó chỉ là một phần nhỏ trong những điều kỳ diệu mà rèn luyện trí nhớ đã thay đổi cuộc đời tôi. Dưới đây là một số điều tuyệt vời có thể đến với bạn nhờ sở hữu trí nhớ tuyệt đỉnh.

Cải thiện trí thông minh mềm.

Vào thế kỷ XX, nhà tâm lý học người Anh Raymond Cattell nhận thấy trí thông minh của con người có thể chia thành hai loại: cứng và mềm. Trí thông minh cứng đến từ những thông tin bạn cố ý tiếp cận. Ngược lại, trí thông minh mềm lại vô hình hơn. Nó bắt nguồn từ trực giác, lập luận và logic. Càng mài giũa trí thông minh mềm, bạn càng lập

luận nhanh, tư duy trừu tượng và giải quyết vấn đề sáng tạo mà không nhất thiết phải vận dụng kiến thức đã học.

Một phương pháp khá hay để phân biệt hai loại này là tưởng tượng những gì xảy ra khi trẻ em học một điều mới. Nếu học đếm từ 1 đến 10 bằng tiếng Pháp thì đó chính là một phần trí thông minh cứng mới. Bất chấp sự hiện hữu của mẫu thông tin mới này, trí thông minh mềm của đứa trẻ vẫn không hề thay đổi.

Các nghiên cứu chỉ ra, chúng ta sử dụng trí thông minh mềm trong nhiều công việc đòi hỏi nhận thức, nó đóng vai trò quan trọng trong thành công của chúng ta khi lao động và học tập,

đặc biệt với công việc đòi hỏi khả năng giải quyết vấn đề phức tạp. Trí thông minh mềm thường được đo bằng cách theo dõi biểu hiện trong các bài kiểm tra tâm lý, ví dụ như nhận biết chuỗi thông tin theo mẫu. Mặc dù chúng ta có thể quen với dạng kiểm tra này nhờ làm thường xuyên nhưng cường độ luyện tập không làm tăng trí thông minh mềm. Đó là lý do rèn luyện trí nhớ để cải thiện trí thông minh mềm lại đặc biệt đến vậy.

Rèn luyện trí nhớ ngắn hạn (trí nhớ làm việc) và tiếp cận trí thông minh mềm đều đòi hỏi tương tác với một số vùng như nhau trong não, vì vậy rèn luyện trí nhớ có thể có tác động lớn

đến trí thông minh mềm. Càng rèn luyện thì khả năng áp dụng logic và lập luận của bạn càng được nâng cao và trực giác càng nhạy bén.

Tin tốt là nếu bạn đang lo lắng khi ai đó nói rằng trí nhớ suy giảm theo độ tuổi thì tôi hy vọng bạn đã đỡ sợ hơn. Các bằng chứng cho thấy nếu bạn rèn luyện trí nhớ đều đặn, trí thông minh mềm của bạn sẽ phong độ bất chấp thời gian.

Khả năng tập trung cao hơn.

Một trong những lĩnh vực khó nhất tại giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ đối với tôi là nhớ 100 chữ số bằng lời với tốc độ mỗi chữ số một giây. Trọng tài chỉ đọc một lần duy nhất, nếu thí sinh

bị phân tâm, dù chỉ một giây cũng coi như thua vòng đó. Rèn luyện trí nhớ, đặc biệt cho những sự kiện như vòng Đọc số, đã giúp tôi thiết lập tinh thần kỷ luật cần thiết để tập trung trong hàng giờ đồng hồ.

Kỹ năng này cũng có thể áp dụng rộng rãi. Bây giờ, việc tập trung vào bài giảng hay nghe ai đó nói, thậm chí trong một thời gian rất lâu, đối với tôi chỉ là chuyện nhỏ. Tôi có thể tùy ý tắt/bật chức năng tập trung của mình. Tôi tin rèn luyện trí nhớ, dù chỉ bằng những cách đơn giản như nhớ danh sách mua sắm hay nơi đỗ xe cũng giúp bạn tập trung hơn.

Nếu bị mắc chứng ADD hay những vấn đề khác liên quan đến khả năng tập trung, tôi dám chắc những phương pháp ghi nhớ của tôi sẽ giúp bạn học cách đi vào “khuôn khổ” và kích hoạt sự tập trung của bạn (hoặc tùy ý vô hiệu hóa khi muốn). Nếu bạn đã có khả năng tập trung tốt rồi thì những phương pháp này có thể tăng cường và bồi dưỡng năng lực đó hơn nữa.

Học kỹ năng mới cho cuộc sống.

Tôi rất vui khi báo tin, tất cả những gì bạn đã học và làm trong cả cuốn sách này sẽ ở lại với bạn mãi mãi. Sau quá trình rèn luyện trí nhớ, bạn sẽ không bao giờ đánh mất những kỹ năng này.

Tất nhiên, sẽ cần luyện tập để thiết lập chẳng đường một cách vững chắc. Không ai có thể trở thành bậc thầy trong kỹ năng nào đó chỉ nhờ mỗi đọc sách và sau đó đặt sách xuống rồi quên hết mọi thứ vừa đọc. Nếu bạn muốn làm nhà vô địch trong một lĩnh vực nào đó, bạn phải khao khát, kiên định nỗ lực để đạt được nó và sẵn sàng luyện tập hàng giờ.

Tuy nhiên, như tôi đã nói, điều tuyệt vời của rèn luyện trí nhớ là bạn có thể tìm mọi tình huống hằng ngày để não bộ có cơ hội vận động. Cũng tương tự đạp xe, nếu lâu không đi thì lần tới bạn có thể hơi loạng choạng một chút

nhưng những kỹ năng cơ bản sẽ không bao giờ mất đi.

Khi không thi đấu trong vài năm, tôi nhận thấy tốc độ ghi nhớ của mình chậm đi chút ít. Tuy vậy, tôi vẫn có thể biểu diễn một số màn ghi nhớ mà không gặp khó khăn.

Nếu bạn lâu rồi không luyện tập, đừng nghĩ rằng con đường mà bạn kiên trì từ trước đến giờ đã trở nên vô ích. Tất cả những công sức của bạn vẫn sẽ ở lại. Tôi khuyến khích bạn bồi đắp con đường đó càng thường xuyên càng tốt.



31

HÃY XEM BẠN LÀM ĐƯỢC GÌ NÀO

Vậy là bạn đã luyện tập nhớ danh sách mua sắm, việc phải làm, nhật ký công việc, mã PIN và tất cả những thứ khác mà bạn có thể vận dụng trí nhớ trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống. Bạn đã luyện tập các bài cần thiết cho trí não để đạt đến phong độ đỉnh cao.

Đã đến lúc kiểm tra sự tiến bộ của bạn với một số bài kiểm tra trí nhớ. Hai bài đầu giống bài kiểm tra đầu vào, mục đích để xem bạn đã tiến bộ như thế nào so với ban đầu.

Khi dạy học viên (độ tuổi từ 10 đến 17) về Phương pháp Liên kết, tôi thấy ngay điểm số của các em trong bài ghi nhớ từ đã tăng lên. Sau khi học về hình-số, tôi cũng thấy các em tiến bộ hơn.

Đến khi tôi giới thiệu về Hệ thống Dominic cùng Phương pháp Hành trình, các em tiến bộ vượt bậc, có thể nhớ hơn 80 số trong khoảng 15 phút. Điều đáng ngạc nhiên là nhiều em bắt

đầu đạt được những điểm số như vậy chỉ sau một vài tuần luyện tập.

Hãy nhớ rằng những bài kiểm tra này chỉ đánh giá bạn đã áp dụng các phương pháp ghi nhớ tốt đến đâu. Tôi không đặt mục tiêu dạy bạn nhớ dãy số hoặc chữ dài ngoằng, tôi muốn cung cấp cho bạn phương pháp để phát triển trí nhớ siêu việt, từ đó bạn có thể áp dụng vào thực tiễn cuộc sống. Các học viên của tôi luôn xác nhận hiệu quả của nó.

Tôi mong rằng nếu bạn đã học theo các phương pháp và tự tin với chúng, bạn sẽ thấy sự tiến bộ vượt bậc trong điểm số của mình, giống như học viên của tôi vậy. Sau bài kiểm tra đầu ra, tôi sẽ

đưa ra 3 bài tập nữa có dạng giống với các vòng thi ở giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ. Đừng nản lòng nếu bạn thấy những bài tập đó quá khó. Nếu luyện tập thêm chút nữa, bạn sẽ ngạc nhiên với những gì mình làm được.

BÀI TẬP 15: VẼ LẠI RANH GIỚI

BÀI KIỂM TRA 1: 3 phút nhớ từ

Sử dụng phương pháp bạn thấy hiệu quả nhất, nhớ danh sách 30 từ dưới theo thứ tự (từ trên xuống dưới, từ trái sang phải). Hãy đặt đồng hồ tính giờ để không phải kiểm tra thời gian. Bạn có 3 phút để ghi nhớ và bao nhiêu thời gian tùy thích để ôn lại. +1 điểm cho mỗi từ ở vị trí đúng. -1 điểm cho từ ở sai vị trí. Hai từ

nhầm vị trí của nhau sẽ bị -2 điểm, cộng điểm như bình thường với từ đúng tiếp theo. Nếu nhớ được 15 từ một lần thì điểm tối đa của bạn là 15 (không trừ điểm những từ không nhớ).

BÁNH QUY

XƯƠNG SỢ

NHẬT KÝ

KHO BẦU

XE LĂN

RÂU

ĐÁ LẠNH

CÁI THANG

GIÁO VIÊN

CHÓ SĂN

VÁY

MỎ NEO

CÂY SÁO

BÔNG HOA

XƯƠNG SỐNG

NIKEN

EM BÉ

TẬP TÀI LIỆU

BÁNH MÌ KẸP

MÁY CẮT CỎ

CÁI ROI

MUỐNG CÀ PHÊ

MỤC TIÊU

PHIM HOẠT HÌNH

BẢN ĐỒ

LÉU TUYẾT

MÁU

VÁN TRƯỢT

HÀNH TÂY

BƯỚM ĐÊM

Bạn làm bài thế nào? Điểm trên 15 là giỏi, từ 20 trở lên, bạn có thể tự hào với thành tích của mình. Nếu thấp hơn

15 thì cũng đừng buồn. Liên kết của bạn vẫn chưa đủ chắc chắn và chỉ cần tiếp tục luyện tập để tạo liên kết mạnh mẽ hơn. Tìm cách luyện tập các phương pháp ghi nhớ mỗi ngày nhé.

BÀI KIỂM TRA 2: 3 phút nhớ số.

Sử dụng bất kỳ phương pháp nào bạn muốn, nhớ 30 chữ số sau, đọc từ trái sang phải, trong vòng 3 phút. +1 điểm cho một số ở vị trí đúng và -1 điểm nếu một số sai vị trí (hai số đặt nhầm vị trí của nhau bị -2 điểm).

4 2 1 6 6 3 0 0 7 1

9 5 8 0 4 5 5 9 2 7

3 8 1 1 2 9 3 4 5 7

So với lần nhớ số ở đầu cuốn sách, điểm của bạn bây giờ là bao nhiêu? Nếu trên 15 điểm, rõ ràng là bạn đã biết cách chuyển đổi danh sách số sang những từ dễ nhớ hơn. Cứ tiếp tục cho đến khi nhắc lại đúng tất cả các số. Nếu bạn không đạt được điểm như mong đợi thì hãy cứ kiên trì nhé! Thành công sẽ đến cùng với nỗ lực luyện tập.

BÀI KIỂM TRA TRÍ NHỚ NÂNG CAO

BÀI KIỂM TRA 1: 5 phút nhớ từ.

Bạn có 5 phút để nhớ từ theo đúng thứ tự (từ trên xuống) và bao nhiêu thời gian để nhắc lại tùy ý. +1 điểm cho

mỗi từ ở vị trí đúng. -10 điểm cho một lỗi trong cột, trừ điểm cả cột nếu mắc từ hai lỗi trở lên. Điểm 20 là giỏi, 30 điểm trở lên là xuất sắc. Điểm số cao nhất cho bài kiểm tra này ở giải Vô địch mở rộng tại Anh là 70 điểm.

KHÓA KÉO	HÓA ĐƠN	QUẠ	THUỐC	XÀ PHÒNG
CÔNG NGHIỆP	KẼM	ĐẤU SĨ	PHONG CẨM	TIA LAZE
THEN CỬA	CHUYÊN GIA NÔNG NGHIỆP	OẢI HƯƠNG	HÒN ĐÁ	MẠCH NƯỚC PHUN
QUÁN BAR	LẠC ĐÀ	TRANG VIÊN	QUÁI VẬT	CÁI LƯ
BÌNH CHỮA CHÁY	MEN BIA	CHÂN CỘT	SỰ THẬT	NGỌC MẮT MÈO
SAO CHỎI	CON CÒ	MÙA THU	SÚNG PHÓNG LAO	CÂY ĐẠI HOÀNG
CÁNH HOA	CŨI	CHIM ƯNG	LẠM PHÁT	CON VỆT
BẰNG CẤP	NẤM MỐC	INTERNET	CHÓ LẠP XƯỚNG	TÀU NGẮM
XE ĐẨY	QUẢ TÁO	BÁC SĨ	ONG BẮP CÀY	RĂNG
VỎ TRÁI CÂY	TRUYỆN TRANH	CÁI Ó	TIỂU YÊU	DẤU NHÁY ĐƠN
ONG VÔ VÊ	NGÂN HÀNG	NHẬP KHẨU	BỎ PHIẾU	CÁU DẪN NƯỚC
TRIỂN LÃM	BÌNH XỊT	TRÒ ROULETTE	BỤI ĐẤT	TRUY TỐ
CHÓ SPANIEL	TU VIỆN	BẠT NHỰA	QUAY SỐ	GIẢI LAO
ĐỒ CHƠI	XÍCH ĐẠO	CHỮ SỐ	HẢI LY	CHUỘT NHẢY
RAU MẮM	MÁNG NƯỚC	NHÀ ĐỊA CHẤT HỌC	KHĂN TAY	CÁI CHẢO
CON NGƯỜI	DẤU CHẤM	THANH KIẾM	NGƯỜI INCA	CỐNG RÃNH
KẸO MÚT	KIM TUYẾN	SÀNH ĂN	MINH CHỪNG	CHÓ BUN
RẦN ĐỘC	HÌNH BÓNG	CẢN TRỤC	MẠCH CỘNG	MIỆNG MÁNG XỐI
MŨI TÊN	HÓC TƯỜNG	NGÔI ĐỀN	CON CHỖN	LA BÀN
CHUYÊN NGÀNH	QUẢ QUÝT	CHIM GỖ KIẾN	KỶ ĐÀ	ẢO GIÁC

BÀI KIỂM TRA 2: **5 phút nhớ số.**

Bạn có 5 phút để nhớ số theo hàng. +1 điểm cho mỗi số đúng ở vị trí chính xác. Với một lỗi ở mỗi hàng, -20 điểm. Trong một hàng nếu mắc từ hai lỗi trở lên, trừ điểm cả hàng. Điểm tối đa là 440. Từ 20 đến 30 là giỏi. Từ 31 đến 40 là xuất sắc. Từ 40 điểm trở lên, bạn có tiềm năng trở thành nhà vô địch trí nhớ. Kỷ lục thế giới hiện tại là 405 điểm.

3483113958576785277315166472803506193597
 8568460535612318285885650443574930160397
 0201299684494050297137495382634239925031
 0222998511384254462054729406940419746610
 9129737504191396978730539092230622799380
 9092362528653953465040767859913224218773
 2378186451915862371308010060981440558660
 7343715881026422753389451783556084214098
 7344716588902698251514981078884112931387
 2296991035285296954239671060215222257465
 1625645367355344758406559777283540735635

BÀI KIỂM TRA 3: 5 phút nhớ số nhị phân

Bạn có 5 phút để nhớ số nhị phân theo hàng. +1 điểm cho mỗi số nhị phân nằm ở đúng vị trí (tối đa 750 điểm). -15 điểm đối với một lỗi trong hàng và -30 điểm nếu có từ hai lỗi trở lên. Từ 30 đến 60 là giỏi. Hơn 60 điểm là xuất sắc. Kỷ lục thế giới hiện tại là 870 điểm.

Hàng 1	1 1 1 0 1 1 1 0 0 1 0 0 1 1 0 0 0 1 0 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 0
Hàng 2	1 1 0 1 1 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 1 1 1 0 0 1
Hàng 3	0 1 0 1 1 0 1 0 0 1 1 1 0 0 1 0 0 1 0 0 0 1 1 0 0 0 1 1 0 0
Hàng 4	0 0 0 0 1 0 1 1 1 0 0 0 0 1 0 1 0 0 0 1 0 0 1 0 1 1 1 1 0 1
Hàng 5	0 1 1 1 0 1 1 1 1 1 0 1 0 0 0 1 0 1 0 1 1 1 1 0 1 0 0 0 1 1
Hàng 6	1 1 1 0 0 1 0 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 0 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 1
Hàng 7	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 0 1 0 1 1 0 1 1 1 1 1 0 0 0 0
Hàng 8	1 0 1 0 0 1 1 0 0 1 1 1 0 1 0 1 1 0 0 0 1 1 1 1 1 0 0 0 1 0
Hàng 9	0 1 1 0 0 1 0 1 0 1 0 0 0 1 1 1 0 0 0 1 1 0 1 0 0 0 1 0 1 1
Hàng 10	1 0 1 1 0 0 1 1 1 1 0 0 0 0 1 0 1 1 0 0 0 1 0 1 0 0 0 0 1 0
Hàng 11	1 0 0 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1 1 0 0 1 1 0 0 1 1 1 1 1 0 1 0 1 0
Hàng 12	1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 0 1 0 1 1 0 0 0 0 1 1 0
Hàng 13	1 0 1 0 1 1 0 0 1 0 0 1 0 0 0 1 1 0 1 1 0 0 0 1 1 1 1 1 0 0
Hàng 14	0 1 0 1 0 0 0 1 1 0 1 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 0 1 1 1 1 1 1 0 0
Hàng 15	1 1 1 1 0 1 1 0 0 1 1 0 1 1 0 1 0 0 0 1 1 1 1 1 1 0 1 1 1 1
Hàng 16	1 1 1 0 1 0 1 0 0 0 1 0 0 0 0 1 1 0 0 1 1 1 1 0 1 0 1 1 0 0

Hàng 17	0 0 0 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1 1 0 1 0 0 0 0 0 0 1 1 1 1 1 0 0 0
Hàng 18	1 0 0 1 0 1 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1 1 1 1 0 0 1
Hàng 19	0 0 0 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 1 0 1 1 0 0 1 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1
Hàng 20	0 0 0 0 0 1 1 0 0 1 1 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 0 1 1 1 0 0 1
Hàng 21	0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 0 1 1 0 0 1 0 0 0 0 0 1 1 0 0 1 1 1 0 1
Hàng 22	0 1 0 0 1 0 1 0 0 0 0 0 1 0 1 0 0 1 1 0 1 1 0 0 0 0 1 0 1 1
Hàng 23	1 0 0 1 1 0 1 0 0 1 1 0 1 0 0 1 1 1 0 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 0
Hàng 24	1 0 1 1 0 1 0 0 0 1 1 0 1 1 0 0 1 0 0 0 1 0 0 1 1 1 1 1 1 1
Hàng 25	0 1 0 0 0 1 0 0 1 0 1 1 1 1 0 1 1 0 0 0 1 0 1 0 1 1 0 1 0 1

LỜI BẠT

NHỮNG NHÀ VÔ ĐỊCH TƯƠNG LAI

Tôi muốn kết thúc cuốn sách bằng một lưu ý nho nhỏ về lý do tôi truyền lại những phương pháp rèn luyện trí nhớ hoàn hảo, tôi cũng muốn bạn lan truyền các phương pháp này. Hồi còn đi học, không ai chỉ cho tôi cách phải học thế nào. Cũng như bạn bè đồng trang lứa, mọi người kỳ vọng tôi phải tiếp thu và xử lý kiến thức bằng mọi cách và sau đó tổng khur đồng kiến thức đó vào các kỳ thi. Giờ ngẫm lại, tôi nghĩ mình đã có thể học hành ôn

hơn nhiều nếu ai đó chỉ cho tôi một số mẹo ghi nhớ cơ bản.

Thời nay, con em chúng ta được dạy hoàn toàn khác so với thời của tôi. Thời của tôi, trọng tâm luôn là học thuộc lòng. Việc nhớ kiến thức trong sách sau đó viết ra bài thi là trên hết. Giờ đây, trẻ em thể hiện những gì chúng học không chỉ qua bài kiểm tra mà còn qua các dự án và bài tập thực tiễn. Chúng phải chứng minh mình đã thật sự hiểu những gì được dạy.

Tuy nhiên, dù có thay đổi thế nào thì một trí nhớ tốt luôn là một công cụ vô giá giúp nâng cao hiểu biết. Dù học bằng cách nào, trẻ em vẫn phải tích lũy

thêm nhiều kiến thức qua từng ngày, từng tuần, từng tháng và từng năm.

Vai trò của trí nhớ khi đi học ngày càng trở nên quan trọng nếu chúng ta muốn tạo ra một viễn cảnh tươi sáng, chuyên tâm phát huy trọn vẹn tiềm năng của thể hệ măng non.

Năm 2008, tôi tham gia dự án đưa phương pháp ghi nhớ vào một số trường học ở Anh. Về cơ bản, tôi không dạy những mảnh khóc về trí nhớ, mà cho các em học sinh thấy chúng có thể cải thiện khả năng học tập thông qua các “trò chơi” trí nhớ như thế nào. Chúng tôi cử diễn giả tới các trường để thuyết trình trong 2 tiếng. Các em học sinh dành ra một vài

tuần để luyện tập và sau đó tham gia thi đấu trong trường. Cách thức này tỏ ra hiệu quả khi học sinh, giáo viên và cả phụ huynh đều nói rằng những kỹ năng chúng tôi truyền đạt có thể dễ dàng áp dụng vào quá trình học thực tế. Họ chứng kiến các em học sinh đạt thành tích học tập cao, tự tin hơn và tìm thấy nguồn động lực để học tập và nghiên cứu. Mọi người hưởng ứng nồng nhiệt đến mức chúng tôi quyết định tổ chức giải Vô địch trí nhớ tại trường học ở Anh, cho tới nay đã thu hút hơn 10.000 thí sinh tham gia mỗi năm.

Những gì các em học sinh và người chăm sóc các em cũng như tôi nhận

thấy là rèn luyện trí nhớ bằng cách sử dụng các phương pháp trong cuốn sách này đòi hỏi sự tập trung cao độ của toàn bộ trí não và không chỉ giới hạn ở những chức năng liên quan đến xử lý thông tin một chiều. Những phương pháp này đáng ra có thể là công cụ hỗ trợ đắc lực cho tôi hồi còn phải học thuộc lòng, còn bây giờ chúng giúp ích cho các em học sinh bằng những lợi ích vượt ngoài khả năng nhớ một chuỗi các sự kiện đơn thuần. Khi chúng ta sử dụng các phương pháp đó, dù là người lớn hay trẻ em đều phải hình thành liên kết giữa những mẫu thông tin rời rạc bằng hình ảnh sinh động, giàu trí tưởng tượng. Chúng kích thích trí não và cho

thấy trí nhớ cũng như quá trình học tập nên hoạt động như thế nào mới hiệu quả.

Ý kiến phản bác duy nhất tôi từng nghe về những phương pháp mà tôi giới thiệu tới các trường học là từ một giáo viên. Ông hỏi tôi rằng: “Mục đích rèn luyện trí nhớ là gì vậy? Học tập đâu phải chỉ xoay quanh việc nhớ đâu. Trọng tâm của nó là phải hiểu.” Tôi hỏi lại là có ví dụ nào ông có thể đưa ra chứng minh những gì ông hiểu không liên quan đến chức năng nhớ hay không. Ông ấy không trả lời được.

Nhớ một con số gồm 2.000 chữ số hay nhớ 20 bộ bài trộn lẫn vào nhau để làm gì? Cũng giống như vì sao bạn phải

chạy quanh một con đường 400m càng nhanh càng tốt trong khi tất cả những gì bạn làm chỉ là chạy vòng tròn như thế? Mục đích của việc 11 người đàn ông đá một quả bóng từ đầu này sân để cố đưa vào lưới ở đầu kia sân trong khi 11 người đàn ông khác cố chặn lại là gì? Dù là bóng đá, chạy bộ, quần vợt, khúc côn cầu, phi tiêu, ghi nhớ hay bất kỳ trò chơi nào thì quá trình chạm đến vạch đích, vươn với đến thành công luôn đòi hỏi phải học ở nhiều cấp độ. Đó là bài học làm thế nào để giỏi, học cách chấp nhận thất bại và kiên trì cho đến khi thành công, học cách tự hào với thành quả của mình (và ngẩng cao đầu khi thua cuộc), học cách tự tin vào bản thân.

Thể thao sân cỏ rèn luyện cơ thể, học nhớ thứ tự của 52 quân bài rèn luyện trí não. Nó là bằng chứng không thể chối cãi về sức mạnh vô biên của trí tưởng tượng. Khi những đứa trẻ hay bất kỳ ai trong chúng ta rèn luyện trí nhớ, chúng ta đều khai phóng năng lực tư duy sáng tạo của bản thân. Khi bắt đầu đẩy cao giới hạn bản thân, chúng ta sẽ cảm thấy sự tự tin lan tỏa khắp cơ thể. Đặc biệt là khi những đứa trẻ khai thác được sức mạnh trí nhớ, chúng sẽ đề tâm đến việc học và bắt đầu hiểu ra tiếp thu kiến thức cũng vui, bổ ích và đầy cảm hứng chứ không chỉ là những gì bố mẹ và thầy cô bắt làm. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy việc rèn luyện trí nhớ ngắn hạn có thể

giúp tăng trí thông minh mềm (là chức năng của bộ não cho phép chúng ta tư duy phi tuyến tính để giải quyết vấn đề mà không nhất thiết phải tuân thủ một khuôn mẫu có sẵn nào; bạn có thể thấy trách nhiệm truyền đạt phương pháp ghi nhớ là một nhiệm vụ quá hiển nhiên.

CĂN PHÒNG TÂM TRÍ CỦA TÔI: HIỂU RẰNG NÓ ĐÁNG GIÁ

Vài năm trước, tôi được mời diễn thuyết cho học sinh ở một số trường có thành tích không mấy nổi bật. Tôi dành 3 tiếng đồng hồ với các em, hướng dẫn cách làm các bài tập ghi nhớ và cho các em tự làm. Đó là lần đầu tiên tôi dạy một nhóm học sinh.

Trên đường về, tôi tự hỏi liệu những gì vừa làm có đáng không. Tôi đã truyền cảm hứng cho các em hay tôi chỉ giống như một người tiêu khiển vui nhộn? Các em có quay lại cách học bình thường không hay chúng đã rút ra được một bài học quý giá, một kỹ năng mới khiến việc học trở nên dễ dàng? 5 năm sau, khi tôi đang hỗ trợ tổ chức giải Vô địch Trí nhớ nước Anh mở rộng tại London thì một thanh niên vỗ vai tôi và nói: “Thầy O’Brien, chắc thầy không nhớ em nhưng vài năm trước khi em còn là học sinh, em có tham gia một buổi học kỹ năng ghi nhớ của thầy.” Cậu ấy nằm trong nhóm học sinh đầu tiên của tôi. Cậu kể rằng tôi đã tặng cậu một trong những cuốn

sách của tôi. Một thời gian sau, cậu mới bắt đầu đọc nghiêm túc, kể từ đó, tất cả những gì tôi từng dạy ủa về tâm trí và đột nhiên dễ hiểu biết máy.

Cậu kể rằng đã sử dụng những phương pháp đó để vượt qua các bài kiểm tra và giờ cậu đã học đại học. Khi tôi hỏi cậu đang làm gì ở giải đấu này, cậu trả lời đầy tự hào rằng, cậu là một thí sinh dự thi. Cuộc thi năm đó, cậu xếp ở vị trí thứ tám và một năm sau, cậu giành huy chương bạc, chỉ đứng sau Quán quân thế giới, Ben Pridmore.

Mỗi khi ngờ vực không biết việc chia sẻ phương pháp của mình có giúp ích gì hay không, tôi lại nghĩ về cậu

chuyện này như một lời khẳng định lợi ích của những việc mình làm. Nếu nó có thể tạo ra thay đổi cho một đứa trẻ thôi thì mỗi phút tôi dành cho việc giảng dạy và sẻ chia những gì tôi đã học cũng trở nên đáng giá rồi.

Mong rằng bạn đã có một hành trình thú vị cùng tôi. Khi viết cuốn sách này, tôi đã đi qua hành trình trò chơi trí nhớ, hy vọng đã có thể giúp bạn thấy việc rèn luyện trí nhớ siêu đẳng không chỉ mang lại khả năng hồi tưởng tuyệt vời mà còn rất nhiều lợi ích khác. Hãy nhìn vào những mốc thời gian của tôi ở dưới để tiếp thêm động lực. Biết đâu một ngày nào đó chúng ta sẽ gặp nhau

ở giải đấu về trí nhớ. Tôi thật lòng mong chờ điều đó.

CĂN PHÒNG TÀM TRÍ CỦA TÔI: MỐC THỜI GIAN ĐÁNH ĐẤU THÀNH TỰU VỀ TRÍ NHỚ

- 1987** Bắt đầu rèn luyện trí nhớ.
Nhớ bộ bài đầu tiên trong
26 phút
- 1989** Kỷ lục thế giới: 6 bộ bài
- 11/6/1989** Kỷ lục thế giới: 25 bộ bài
- 22/7/1990** Kỷ lục thế giới: 35 bộ bài
- 26/10/1991** Quán quân giải Vô địch
Thế giới về Trí nhớ (lần
1)

- 08/8/1993** Quán quân giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ (lần 2)
- 26/11/1993** Kỷ lục thế giới: 40 bộ bài
- 1994** Bộ óc Siêu việt (Brain Trust) trong lễ trao giải Bộ óc của năm (Brain of the year)
- 25/3/1994** Kỷ lục thế giới: Nhớ nhanh một bộ bài trong 43,59 giây
- 1995** Giải Kiện tướng Trí nhớ do HRH Hoàng đế Philip xứ Liechtenstein trao tặng
- 21/4/1995** Về nhất trong giải Vô địch Đối kháng Quốc tế

(World Matchplay
Championships - giải đấu
golf chuyên nghiệp được
tổ chức hằng năm)

06/8/1995 Quán quân giải Vô địch
Thế giới về Trí nhớ (lần
3)

1996 Kỷ lục thế giới: Nhớ
nhau một bộ bài trong
38,29 giây

04/8/1996 Quán quân giải Vô địch
Thế giới về Trí nhớ (lần
4)

23/8/1997 Quán quân giải Vô địch
Thế giới về Trí nhớ (lần
5)

- 27/8/1999** Quán quân giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ (lần 6)
- 22/8/2000** Quán quân giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ (lần 7)
- 2001** Kỷ lục Thế giới: Nhớ cùng lúc 2 bộ bài
- 26/8/2001** Quán quân giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ (lần 8)
- 01/5/2002** Kỷ lục thế giới: 54 bộ bài
- 2005** Giải Thành tựu Trọn đời vì nâng tầm trí nhớ toàn cầu, được Hội đồng Quốc tế về Trí nhớ trao tặng

- 2008** Đồng sáng lập và Trưởng ban điều phối giải Vô địch Trí nhớ tại trường học.
- 2010** Tổng Giám đốc của Hội đồng Thể thao Trí nhớ Thế giới.

SIÊU TRÍ NHỚ

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ - Hà Nội

Điện thoại: 024 38515380; Fax: 024 38515381

Email: info@nxblaodong.com.vn

Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh

ĐT: 028 38390970; Fax: 028 39257205

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập

MAI THỊ THANH HẰNG

Biên tập: Bùi Thị Phương Thúy

Sửa bản in: Hải Yến

Bìa: Mạnh Cường

Trình bày: Ái Quốc

In 3.000 cuốn, khổ 13 X 20.5 cm

tại Công ty TNHH In Thương mại và Dịch vụ Nguyễn Lâm

Địa chỉ: Số 352 Giải Phóng, Thanh Xuân, TP. Hà Nội

Số xác nhận đăng ký kế hoạch xuất bản: 742-2020/CXBIPH/05-37/LĐ.

Quyết định xuất bản số: 377/QĐ-NXBLĐ, cấp ngày 10/03/2021.

ISBN: 978-604-325-041-1

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

VP HN: Tầng 3, Dream Center Home, số 11A, ngõ 282 Nguyễn Huy Tưởng, Phường Thanh Xuân Trung, Quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội

Tel: (84-24)3 722 62 34 | **Fax:** (84-24)3 722 62 37

Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, Phường 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh

Tel: (84-28) 38220 334135