

VÌ SỰ THÀNH CÔNG CỦA BẠN

[www.phanthanhdung.com](http://www.phanthanhdung.com)

# KHÁM PHÁ BÍ MẬT CỦA BỘ NHỚ SIÊU PHẨM

SET YOUR TARGET  
AND KEEP TRYING UNTIL YOU REACH IT

**CHƯƠNG 1: TẠI SAO LẠI LÀ KỸ NĂNG GHI NHỚ**

**CHƯƠNG 2: TẠI SAO PHẢI CẢI THIẾN TRÍ NHỚ NGAY LẬP TỨC ?**

**CHƯƠNG 3: LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIẾN KHẢ NĂNG GHI NHỚ ?**

**CHƯƠNG 4: GIẢI MÃ BÍ ẨN CỦA MỘT TRÍ NHỚ SIÊU PHẠM**

**CHƯƠNG 5: OPEN MIND & BODY**

**CHƯƠNG 6: QUÀ TẶNG DÀNH CHO BẠN**



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phạm.

# CHƯƠNG 1: TẠI SAO LẠI LÀ KỸ NĂNG GHI NHỚ

*Chào bạn, rất vui vì bạn đã lựa chọn quyển sách này. Tôi không biết tại sao bạn lại có nó, nhưng cho dù thế nào đi chăng nữa, khi bạn đang xem nó có nghĩa là chúng ta có một cái duyên gì đó ở đây.*

Một người thầy của tôi từng chia sẻ rằng: **“Nếu hiểu nhau, chắc chắn chúng ta sẽ gặp nhau”**.

Nhưng trước hết bạn phải biết tôi trước đã. Xin được tự giới thiệu, tôi họ tên đầy đủ là **Phan Thanh Dũng**, trước giờ không thích dùng từ tôi mà thích xưng tên cho nên trong suốt quyển sách này sẽ luôn xưng là Dũng nghe cho nó thân tình.



Để các bạn hiểu Dũng hơn, Dũng sẽ chia sẻ về sở thích và niềm đam mê của mình, sau đó Dũng sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện, hứa hẹn câu chuyện này sẽ làm bạn cảm thấy hứng thú và có gì đó nó hay hay.

Năm nay Dũng gần 25 tuổi, Dũng có **sở thích đọc sách về kiến thức phát triển bản thân**, thích những gì liên quan đến giá trị sống nên cực kỳ ham **tham gia hội thảo**, thậm chí là đi chùa để nghe các thầy giảng, thích nghe nhạc không lời. Nói chung ai dạy cái gì là chăm chú ngồi nghe.

**Đam mê** của Dũng là **chia sẻ, chia sẻ và chia sẻ**, thêm một điều nữa đó chính là tương tác. Cho nên Dũng chia sẻ rất nhiều



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



về những câu nói hay, những bài học mình học được và thậm chí là hỏi để bạn trả lời một vấn đề gì đó để có độ tương tác sâu ở Facebook cá nhân. (không câu like,ghét sống ảo)

Quay trở lại ý chính của phần này đó là tại sao lại là kỹ năng ghi nhớ. Dũng muốn kể cho các bạn một câu chuyện mà Dũng từng được nghe và chứng kiến.

Chuyện là có một cậu bé lớn lên trong một gia đình khá giả.Tuổi thơ của cậu đẹp như tranh vẽ, đó là những ngày tháng êm đềm với việc sáng cấp sách đến trường, chiều về nhà với Ba Mẹ thân yêu đang chào đón.

Mọi chuyện cứ êm đềm như thế cho đến năm mà cậu bé này học lớp 7, cậu nghiện nặng game online Võ Lâm Truyền Kỳ. **Sáng cậu cấp sách đến trường để ngủ, chiều về lại trốn đi chơi game đến tận sáng.**



Học kì một năm lớp 7, cậu là một **học sinh giỏi**. Nhưng chỉ sau một học kì nghiện game, kết quả học tập của cậu tuột không phanh như xe không có thắng, cuối năm đấy kết quả của cậu là loại **trung bình**.

Và cứ như thế, cậu trượt dài đến tận năm lớp 10. Bước chân vào lớp 10, ngay từ những ngày vào trường cậu đã làm được một điều không ai có thể tưởng tượng nổi. Cậu thi xếp lớp 3 môn Toán-Văn-Tiếng Anh với tổng số điểm là 1,5 điểm.

Với kết quả bất thường này, cậu được tổng vào lớp tệ hại nhất của khối....Và mọi chuyện đâu chỉ dừng lại ở đó, cuối năm học đấy cậu còn làm được một điều không ai có thể tưởng tượng được nổi nữa, đó chính là **bị lưu ban với 8 môn** không đủ điểm thi lại.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

Họ và tên: <u>PHẠM THẠCH DUNG</u>		Lớp: <u>10C6</u>		Năm học <u>2021 - 2022</u>
Ban: <u>Cơ bản</u>		Các môn học nâng cao:		
Môn học/ Hoạt động GD	Điểm trung bình các môn			Giáo viên bộ môn ký xác nhận ĐTB môn học và sửa chữa ĐTB (nếu có), (ghi rõ họ tên và ký)
	Hk1	Hk2	CN	
Toán	2.7	1.6	2.0	Nguyễn Văn Hùng
Vật lí	1.0	1.0	1.0	Lê Hoàng Kiệt
Hóa học	2.7	1.7	2.0	Dương Hoàng Nam
Sinh học	5.2	1.9	3.0	Nguyễn Văn Thuận
Tin học	6.9	5.2	5.8	Nguyễn Văn Thuận
Ngữ văn	2.4	1.2	1.6	Vũ Hồng Thái
Lịch sử	4.8	3.0	3.6	Nguyễn Thị Gái
Địa lí	4.3	3.6	3.8	Mai Huệ Linh
Ngoại ngữ Tiếng Anh	01.0	1.1	1.1	Phan Thị Thủy An
GDCD	4.1	2.1	2.8	Nguyễn Thị Ái Trâm
Công nghệ	4.0	3.1	3.4	Trần Văn Thái
Thể dục	6.8	8.8	7.8	Ngô Minh Đức
GDQP-AN	—	6.5	6.5	Lê Văn Việt
Tự chọn	NN, Nghệ PT			
ĐTB các môn	3.6	2.8	3.2	Phan Thị Thủy An
Trong bảng này có sửa chữa ở: <u>1</u> chỗ, thuộc các môn học:				
Xác nhận của giáo viên chủ nhiệm (Ghi rõ họ, tên và ký)			Xác nhận của Hiệu trưởng (Ký, ghi rõ họ, tên và đóng dấu)	

Với kết quả là rớt lớp, cậu bé này lúc đó mới cảm thấy có gì đó không ổn trong cuộc đời mình. Cậu bắt đầu nhìn lại bản thân mình và **Ồ!** lên một tiếng rõ to:

Ồ, mình đang làm gì với cuộc đời mình thế này. Cậu nhìn sâu vào nội tâm và thân xác tiêu tụy của mình, cậu bàng hoàng nhận ra mình chỉ là một thằng nhóc ốm o gầy gò, mặt thì đầy mụn, đã vậy còn bị lưu ban với những 8 môn và hầu như không có chút kiến thức gì ngoài game, game và game.

Cậu bắt đầu quan sát phản ứng của Ba Mẹ, rớt lớp cậu không nhục nhưng cậu vô cùng khó chịu vì Ba Mẹ cậu nhục nhã với người khác. Sau hơn 3 năm vui đầu vào game đến nỗi chẳng trí, nói trước quên sau, lần đầu tiên cậu cảm thấy khó chịu vì hành động của mình mà làm những người thân yêu của mình phải chịu hậu quả.

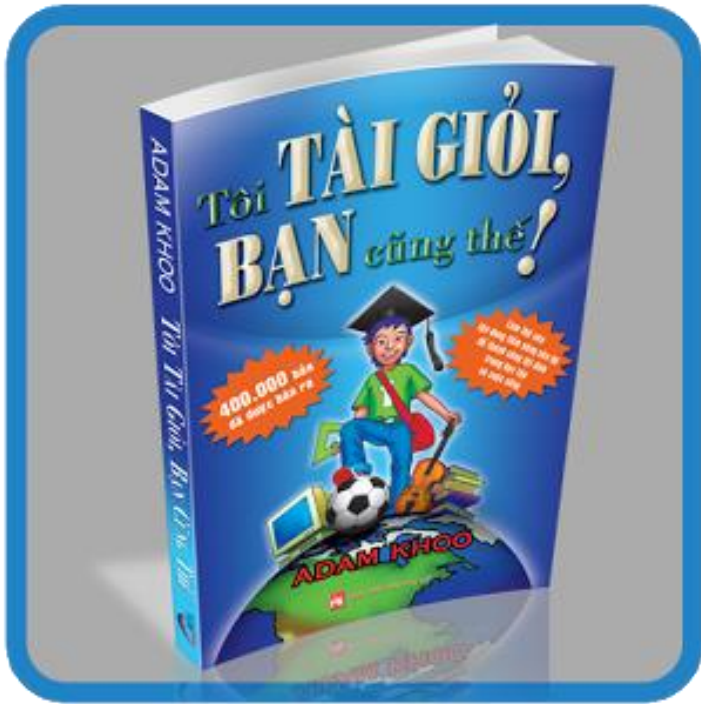
Và cậu quyết tâm nộp đơn đi học lại. Cũng cùng năm đấy như một cái duyên, cậu được người anh ruột của mình tặng cho một quyển sách với tựa đề **“Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế”** của một ông tác giả lạ hoắc tên là Adam Khoo. (trước kia cậu chỉ đọc truyện tranh)

Cậu đọc như ngấu như nghiền vì ông Adam Khoo này có một thành tích học tập gần như giống cậu. Adam Khoo từ một học sinh kết quả cực kỳ thậm tệ và sau đó



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

lột xác trở thành một trong những sinh viên xuất sắc nhất của trường Đại Học Quốc Gia Singapore và là triệu phú tay trắng làm nên ở tuổi 27.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

Năm đấy, cậu ngưỡng mộ Adam Khoo hết lòng và xem ông ta như là thánh sống, thậm chí cậu còn lên mạng tìm tòi và tham gia khóa học cùng tên **“Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế”**.

Thời điểm mà tôi chứng kiến câu chuyện này là 2011, cậu bé ấy đã vô cùng can đảm khi đã thuyết phục được người Ba của mình cho tham gia khóa học 3 ngày với giá là 6 triệu đồng.

Ba cậu chỉ là một người nông dân, thậm chí còn bị bệnh tim. Với cái giá 6 triệu đồng vào năm 2011 không phải là con số nhỏ, số tiền đó có thể cứu ông thoát khỏi một tình huống nguy kịch với căn bệnh của ông. Nhưng ông đã dám thực hiện một điều tuyệt vời, cho cậu bé tham gia khóa học.

Sau khi kết thúc khóa học trong 3 ngày, cậu bé đã kể cho Dũng nghe rằng điều mà cậu làm đầu tiên đó chính là gọi điện về nhà và nói với Ba cậu một điều mà trước giờ cậu chưa từng làm **“Ba ơi, con xin lỗi con thương Ba nhiều lắm”**.

Và cậu cũng nói với Dũng, cậu hứa sau này sẽ quay lại khóa học với tư cách hoàn toàn khác vì cậu đã biết được những phương pháp học tập tiên tiến đặc biệt là kỹ năng ghi nhớ được chia sẻ trong sách cũng như trong khóa học 3 ngày mà cậu tham gia. Cậu tin cậu có thể đi xa.

Cậu kể với Dũng, trong số bạn bè của cậu lúc ấy chẳng mấy ai biết về những phương pháp học tập này, cậu như mò được vàng, cậu đặt ra tham vọng là sẽ giống như ông Adam Khoo kia. Trở thành học sinh xuất sắc của những ngôi trường mà cậu đang theo học.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



Nhưng thực tế thì phũ phàng, cậu như bị tạt thẳng xô nước lạnh vào mặt, cậu không biết ứng dụng những kiến thức này vào học tập như thế nào, cậu biết nhưng cậu không hiểu, cậu biết nhưng biết không có tới.

Đây là một điều vô cùng nguy hiểm, thà là không biết còn hơn biết mà không làm được. Kết quả cả năm cậu loay hoay với những phương pháp ghi nhớ mà chẳng đâu ra đâu, thậm chí cậu còn bị cả lớp tẩy chay vì sự “ra vẻ” mà không làm được.

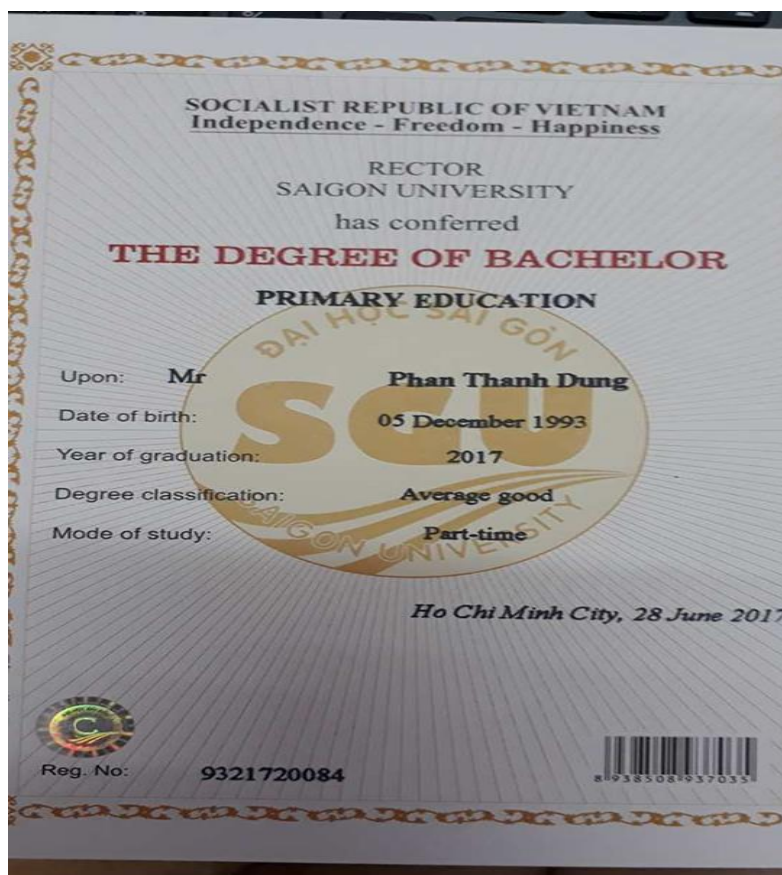
Nhưng cậu vẫn kiên trì mày mò cách ứng dụng kỹ năng ghi nhớ cùng những phương pháp tiên tiến khác vào học tập và điểm số cũng dần cải thiện dù chưa phải là xuất sắc.

Cậu bắt đầu tiến bộ hơn. Lên lớp 11 rồi 12 rồi tốt nghiệp cấp 3. Sau đó là đậu Đại Học .Và khi mà Dũng viết xong quyển sách này thì ngày mai,cậu bé kia chính thức tốt nghiệp Đại Học. ( 31/7/2017)



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.





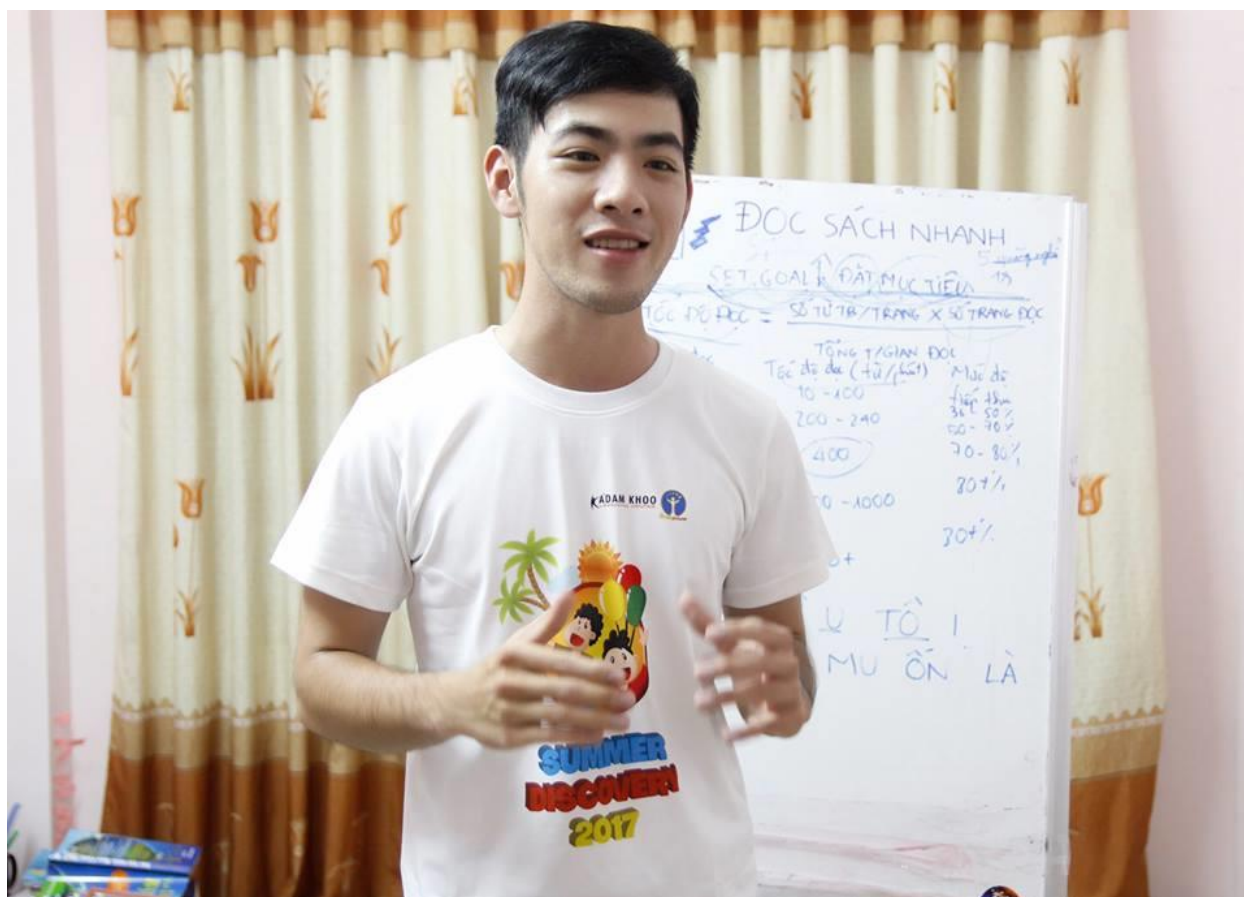
Cậu bé nhìn lại chặng đường suốt 7 năm qua mình đã đi và vô cùng tự hào, nếu không biết đến kỹ năng ghi nhớ để áp dụng vào việc học cùng với những phương pháp học tập tiên tiến khác, có lẽ bây giờ cậu vẫn còn sống vất vưởng ở nơi nào đó.

Vâng ! Cậu bé đó không ai khác đó chính là Dũng. Từ một đứa lưu ban với 8 môn không đủ điểm thi lại, sau đó đã tốt nghiệp Đại Học với tấm bằng sư phạm trên tay và thậm chí có công việc chính thức trước khi ra khỏi trường Đại Học trước đó một tháng.

Và tiết lộ cho bạn một điều thú vị, hiện tại Dũng đang là giáo viên dạy kỹ năng, đặc biệt là kỹ năng ghi nhớ tại trung tâm Adam Khoo Learning Centre VietNam. Đây là công việc chính thức của Dũng. Dũng đã thực hiện được lời hứa của mình từ 7 năm trước, đã quay trở lại với tư cách hoàn toàn khác, là một **Trainer** chứ không còn là một học viên.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



Dũng chia sẻ câu chuyện này không phải để khoe bất kỳ ai Dũng đã giỏi như thế nào, Dũng cực kỳ ghét sự tự cao. Dũng chia sẻ những điều này vì Dũng tin câu chuyện của mình có thể truyền được cảm hứng cho ai đó và nói lên được tầm quan trọng của kỹ năng ghi nhớ cùng những phương pháp học tập khác.

Bạn thấy không ? Kỹ năng ghi nhớ đã giúp Dũng đi xa như thế nào trong hành trình cuộc đời. Thông qua quyển sách ngắn này, Dũng sẽ cố gắng truyền tải cho bạn biết **Bí Mật Của Một Trí Nhớ Siêu Phàm** là gì vì biết đâu ai đó cũng sẽ thay đổi.

Đây là một quyển sách mà Dũng viết bằng cả trái tim của mình, nếu bạn đang đọc nó thì hãy cảm nhận nó bằng cả trái tim của bạn

Tất cả là vì sự thành công của bạn, xin chào và mời bạn đọc tiếp chương 2 của quyển sách ....



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

# CHƯƠNG 2: TẠI SAO PHẢI CẢI THIỆN TRÍ NHỚ NGAY LẬP TỨC ?

*Rất vui vì bạn đã lựa chọn tiếp tục đọc quyển sách này. Ở chương này Dũng muốn nói với bạn 3 điều trước khi chúng ta tiếp tục đồng hành cùng nhau.*

**Điều thứ nhất**, những thông tin mà Dũng chia sẻ trong quyển sách là những phương pháp đã được kiểm nghiệm từ các chuyên gia ghi nhớ hàng đầu trên thế giới như Tony Buzan, Eran Katz , Adam Khoo...

Tuy nhiên, sau khi kết thúc quyển sách **không có nghĩa là bạn có một trí nhớ siêu phàm**. Dũng không thể hô biến một ai đó có trí nhớ chưa tốt thành hoàn hảo qua một quyển sách được.

( Nếu mà làm được điều đó có lẽ Dũng đã trở thành tỷ phú )

Dũng nói trước để bạn tránh ảo tưởng, không có gì là dễ dàng cả nếu bạn không luyện tập và rèn luyện liên tục.



**Don't forget to remember me!**



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

**Thứ hai**, nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc ghi nhớ thì bạn mới tìm đến Dũng. Bạn như là một bệnh nhân và Dũng là một bác sĩ. Mà bác sĩ thì chỉ chẩn đoán và kê toa rồi sau đó bốc thuốc cho bệnh nhân. Hết bệnh hay không là do bạn, việc bạn đang đọc quyển sách này chính là một liều thuốc. Bạn không thể nào xem qua loa rồi nói:

“Đây là quyển sách giúp cải thiện trí nhớ”

“Đây là quyển sách giúp cải thiện trí nhớ”

Nói hoài vậy đó.... rồi trí nhớ bạn có được cải thiện hay không ?

Bạn phải uống thuốc, bạn phải sử dụng những kiến thức Dũng chia sẻ để áp dụng vào việc học tập và cuộc sống của bạn. Có thể bệnh của bạn mới hết được, trí nhớ của bạn mới cải thiện được.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



**Thứ ba**, bạn phải trả lời được câu hỏi tại sao.

“ Tại sao tôi phải cải thiện trí nhớ ngay lập tức? ”



Lý do là khi bạn trả lời câu hỏi này, bạn sẽ biết được thứ mà mình muốn nhận được từ khóa học này là gì ?

Nó mang lại 2 tác dụng:

**Tác dụng 1**, một khi lý do đủ lớn bạn sẽ bắt tay vào làm, mà chỉ có làm mới tạo được kết quả.

**Tác dụng 2**, trong quá trình thực hành có lúc bạn sẽ chán nản, nhưng vì bạn đã có lý do, mục tiêu và kết quả hướng đến, bạn sẽ có động lực để tự động viên mình cố gắng hơn nữa. Nó như là một la bàn giúp bạn không đi lệch hướng.

Một mẹo khi chán nản muốn bỏ cuộc là hãy đặt tay lên tim mình và nói “Tại sao tôi bắt đầu” và rồi tìm ra lý do đó.

Bạn có nhớ lúc bắt đầu đầu bạn khó khăn như thế nào không , nhưng bạn cũng vượt qua nó, hãy cứ tiếp tục cố gắng như thế đừng bỏ cuộc. **Vậy thì lý do bạn rèn luyện trí nhớ là gì ?** Hãy viết nó ra giấy.

.....

.....

.....

.....

.....



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

Nếu không biết lý do là gì thì Dũng có gợi ý cho bạn đây. Hãy hướng đến 2 thứ **“niềm vui” và “nỗi buồn”** hay nói cách khác là bạn sẽ nhận được gì nếu rèn luyện kỹ năng này và mất gì nếu không rèn luyện nó ?

Ví dụ: Nếu rèn luyện kỹ năng ghi nhớ thì tôi nhận được gì ?

Học hành tốt hơn, bạn bè ngưỡng mộ hơn, tự tin hơn....

Hãy viết ra nhiều hơn nữa.

.....

.....

.....

.....

.....

Nếu không rèn luyện kỹ năng ghi nhớ thì tôi mất gì ?

Rất nhiều thứ nhưng Dũng gợi ý 3 thứ quan trọng nhất là **thời gian là công sức và tiền bạc**. Hãy tư duy như một người kinh doanh, đầu tư là phải sinh ra lợi nhuận. Và vì bạn đã đầu tư thời gian vào quyển sách này, hãy hành động để hưởng lợi từ điều đó.

Vậy thì một lần nữa, mời bạn hãy trả lời câu hỏi này trong 5 phút rồi hãy chuyển sang bài học khác để bạn thật sự nhận được điều giá trị này từ quyển sách của Dũng.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

**TẠI SAO TÔI PHẢI CẢI THIỆN TRÍ NHỚ NGAY LẬP TỨC ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**WHY  
NOW?**



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

# CHƯƠNG 3: LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN TRÍ NHỚ ?

*Vậy thì làm thế nào để cải thiện trí nhớ, có 4 yếu tố cốt lõi mà bạn phải biết để cải thiện trí nhớ thậm chí là cải thiện cả cuộc sống của bạn.*

## **Thứ nhất:**

Hãy xác định cho mình một **mục tiêu**, hãy luôn bắt đầu bằng việc biết trước kết quả. Mục tiêu sẽ dẫn đường cho bạn, sẽ tạo cho bạn được động lực để khai phá hết tiềm năng con người của bạn.

Hãy tưởng tượng sẽ như thế nào nếu bạn chơi đá banh mà không có khung thành hay lái thuyền trên biển mà không biết đích đến ?

Nghe nực cười không, nhưng đó chính là điều mà 80% người ngoài kia đang làm và Dừng tin bạn thuộc nhóm 20% còn lại.

Rồi ! Giờ hãy quên sạch điều đó và hãy hỏi tưởng lại. Trận bóng đá bạn xem gần đây nhất là gì ? Cầu thủ của hai đội tranh cướp bóng ra sao ? Có quyết luyệt hay không ? Họ cống hiến hết tài năng của mình vì điều gì ? Có phải là để ghi bàn, ghi bàn là mục tiêu của họ, ghi càng nhiều càng tốt. Tuyệt vời. Vậy thì mục tiêu của bạn là gì hãy viết ra ngay đi ?

.....  
.....  
.....



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.





## Thứ hai:

Hãy **tự tin**, tự tin có nghĩa là tự mình tin vào bản thân, năng lực, kiến thức của mình. Khi chúng ta tự tin thì làm mọi việc thật dễ dàng. Đúng hay rất đúng ?

Một lần nữa hãy tự đặt tay lên tim mình và nói :

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

**“Tôi có thể làm mọi thứ, chỉ cần phương pháp hiệu quả mà thôi”**. Hãy lặp lại ít nhất 3 lần như thế thậm chí là viết xuống giấy 3 lần những câu thế:

.....

.....

.....

.....



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

# Yes... I Can!



## Thứ ba: Nhiệt tình và bền bỉ

Có một câu chuyện kể về một anh chàng hí hửng đi lấy nước ở một vùng đất khô cằn và khắc nghiệt để sinh hoạt. Sau khi đến được trạm lấy nước, anh thấy có một dòng chữ ghi là phải ấn 50 cái mới có nước. Và anh ta bắt đầu làm theo.

Một cái, hai cái, ba cái...46 cái, 47 cái và anh ta ngưng lại. **Vậy câu hỏi đặt ra là anh chàng này phải ấn bao nhiêu cái nữa để có được nước ?**

Có người nói là 3 và có người nói là 50 cái nữa. Đáp án đúng ở đây là 50 cái nữa vì anh chàng kia ngưng lại có nghĩa là nước đã bị tụt và anh phải **làm lại từ đầu**.

Bí mật của thành công đơn giản chỉ có thế. Nhiều người ở ngoài kia học quá nhiều thứ, nhưng làm cái gì cũng không tới nơi



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

tới chốn. Nay làm này cái này chưa xong, mai đã làm thứ khác và cứ như thế họ chạy loanh quanh cái bồn bình cuộc đời không lối thoát. Gì cũng biết mà không biết cái gì cả. Đứng như họ, đứng như anh chàng trong câu chuyện. Hãy bền bỉ và làm tới phút chót với tinh thần vượt đích của nhà vô địch. Không chỉ về đích mà còn là **vượt đích**.



## Thứ 4: Phương pháp và chiến lược

Cuối cùng là phương pháp và chiến lược, mặc dù Dũng hay nói: **“Mọi chuyện đều có thể, vấn đề chỉ là phương pháp”**.

Nhưng đối với Dũng, phương pháp chỉ là yếu tố ít quan trọng hơn trong 4 yếu tố cốt lõi này. Ba yếu tố kia thuộc về nội tại bên trong bạn. Còn phương pháp là một thứ khách quan. Nói vậy không có nghĩa là nó không quan trọng. Dũng sẽ chứng minh tầm quan trọng của phương pháp.

Phải tự tin mới dám nghĩ lớn, dám nghĩ lớn mới dám đặt mục tiêu lớn, mục tiêu lớn thì có phương pháp hay chiến lược khác với mục tiêu nhỏ, chiến lược nhỏ.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

Dũng lấy ví dụ bạn đang ở mức 6,4 điểm trung bình và muốn cải thiện lên 6,5. Rất tốt, có thể chiến lược của bạn là sẽ học hành chăm chỉ hơn chút xíu. Vậy là được là đạt.

Còn khi bạn đặt mục tiêu là từ 6,4 lên 7,5 thì sẽ như thế nào ? **Chiến lược hay phương pháp lúc này sẽ hoàn toàn khác.** Bạn sẽ học bài, giải bài tập chăm chỉ hơn rất nhiều. Thậm chí bạn phải thức đêm thức hôm tìm tài liệu tham khảo hay dành thời gian học hỏi từ những người giỏi hơn...



Vậy là đã xong 4 yếu tố và Dũng muốn bạn cùng Dũng quay trở lại vấn đề chính là làm thế nào để cải thiện trí nhớ ?

Hãy xem mỗi yếu tố là một mảnh ghép của cái bánh xe trí nhớ. Thiếu một yếu tố thì cái bánh xe không còn là cái bánh xe nữa, chính vì vậy hãy áp dụng triệt để những yếu tố này để cái bánh xe có thể quay tròn giúp bạn đi xa và dễ dàng hơn trong hành trình làm chủ kỹ năng ghi nhớ.

**BẠN HỌC ĐƯỢC GÌ TỪ CHƯƠNG NÀY ?**

.....  
.....



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



.....  
.....  
.....  
.....



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

# CHƯƠNG 4: GIẢI MÃ BÍ ẨN CỦA MỘT TRÍ NHỚ SIÊU PHẠM

## #BÍ ẨN 1:

Hai từ, chỉ hai từ mà thôi, đó chính là **“Neuron”**. Đây là một từ khóa mà Dũng muốn bạn phải khắc kỷ, ghi sâu nó vào trong trí nhớ thậm chí là tâm can của bạn, vì bạn sẽ ứng dụng nó cực nhiều trong cuộc sống.

Nó sẽ giúp bạn đạt được nhiều thành tựu thông qua việc bạn lưu tâm đến nó, rèn luyện nó và chơi đùa với nó. Vậy thì bạn có tự hỏi neuron là cái quái gì mà có sức mạnh kinh khủng đến như vậy ?



Để hiểu rõ nó mời bạn tiếp những gì mà Dũng chia sẻ:

Não bộ của chúng ta được hình thành từ hàng tỷ tỷ các tế bào não hay còn được gọi là **“Neuron”** thần kinh. Mặc dù có kích thước cực nhỏ, nhưng mỗi neuron này có sức mạnh xử lý thông tin tương đương với một máy vi tính. Trung bình người bình



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phạm.

thường có khoảng 1 tỷ nơ-ron cấu tạo nên não bộ. Điều đó cho thấy não bộ có sức mạnh gần như là vô hạn. Trong thực tế, chúng ta có nhiều nơ-ron thần kinh đến nỗi nếu bạn có ít hơn vài triệu nơ-ron so với người khác thì điều đó cũng không tạo ra một khác biệt gì.

Tới đây thì bạn đã biết một điều rằng về bản chất thì mọi người đều có chừng ấy nơ-ron thần kinh, nhưng câu hỏi đặt ra là tại sao lại có sự khác nhau về mức độ thông minh hay nhận thức ?

Việc bạn thông minh hay không không phụ thuộc bạn có bao nhiêu nơ-ron thần kinh, mà phụ thuộc vào những nơ-ron thần kinh này liên kết như thế nào. Dừng gọi đó là liên kết nơ-ron. **Càng có nhiều liên kết nơ-ron được tạo ra trong lĩnh vực nào đó, chúng ta càng thông minh và lão luyện trong lĩnh vực ấy.**

Đến đây một câu hỏi quan trọng được đặt ra :

Cái gì ảnh hưởng đến số lượng liên kết nơ-ron mà mỗi người chúng ta có ?

Bạn càng sử dụng bộ não của mình nhiều bao nhiêu thì sẽ có bấy nhiêu liên kết nơ-ron được tạo ra và sự liên kết này gần như là vô hạn. Mỗi lần các bạn làm một cái gì mới, quan sát hay lắng nghe điều gì đó hoặc là suy nghĩ thì não bộ của bạn lại được kích thích. Làm càng nhiều một hành động nào đó thì liên kết nơ-ron càng nhiều và càng lão luyện trong việc đó. **Yếu tố quan trọng ở đây đó chính là lặp lại.**

Định nghĩa của Dừng về việc làm quen có nghĩa là làm riết rồi cũng sẽ quen. Đó là cái cách mà não bộ tạo ra nhiều liên kết giúp bạn thông minh hơn. Đường mòn một ngày nào đó rồi cũng sẽ thành đường cao tốc thông qua sự cải tiến mỗi ngày.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



## #BÍ ẨN 2

Đó chính là **trái và phải**. Trái phải ở đây để ám chỉ về bộ não của chúng ta. Năm 1981, giáo sư Roger W.Sperry và đồng sự được vinh danh ở giải Nobel trong ngành Y học vì đã có những nghiên cứu về chức năng của hai bán cầu não trái, não phải và lý thuyết toàn não.

Nội dung Dững khái quát cho các bạn như sau:

Bộ não của con người được chia thành hai phần, một bên gọi là não trái và một bên được gọi là não phải. Hai phần này có hai chức năng khác nhau.

**Phần bên trái** hay còn gọi là não trái sẽ đảm nhận chức năng thiên về **chi tiết, logic, ngôn ngữ, phân tích, ký hiệu, toán học...**

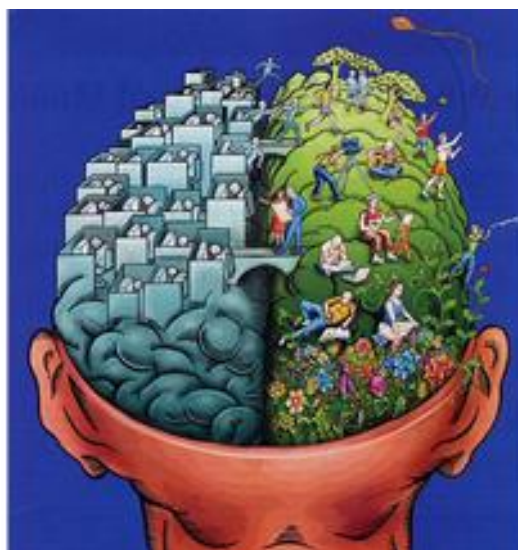
**Phần bên phải** hay còn gọi là não phải sẽ đảm nhận chức năng thiên về **tổng quát, nhịp điệu, màu sắc, tưởng tượng, sáng tạo....**Nghiên cứu này chỉ ra rằng nếu học bằng hai bán cầu não cùng một lúc hiệu quả sẽ tăng lên đột phá và rõ rệt.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



Thực tế  
Từ ngữ  
Logic  
Con số  
Chi tiết  
Ph/ pháp  
Phân tích  
Toán học  
Tổ chức  
Thời gian



Mơ mộng  
Hình ảnh  
Sáng tạo  
Màu sắc  
Tổng thể  
Cảm giác  
Trực giác  
Âm nhạc  
Bản chất  
Không gian

Thường thì trước giờ các bạn chỉ được dạy về cách nhớ theo não trái rất nhàm chán và đơn điệu. Sự đơn điệu và nhàm chán sẽ giết chết sự sáng tạo của bạn. Những thông tin được ghi nhớ bằng não trái nó được tượng trưng như những viên sỏi nhỏ rất dễ bị trôi đi. Những thông tin được ghi nhớ bằng não phải được tượng trưng như những viên đá cuội, muốn trôi đi cũng khó.

Nói tới đây có bạn sẽ nói rằng, vậy tôi chỉ sử dụng não phải để ghi nhớ. Chưa hẳn là sai nhưng cũng không đúng lắm.

Có thể chân trái bạn yếu hơn chân phải, nhưng để đi được thì bạn phải sử dụng cả hai chân. Bộ não cũng thế, không có cái nào tốt hơn cái nào, mỗi phần đều có điểm mạnh, điểm yếu riêng, một người thông minh là một người biết bệt chặt viên sỏi nhỏ vào viên đá cuội để mọi thứ hoàn hảo. ***Và đây cũng chính là yếu tố nền tảng của toàn bộ quyển sách này.***

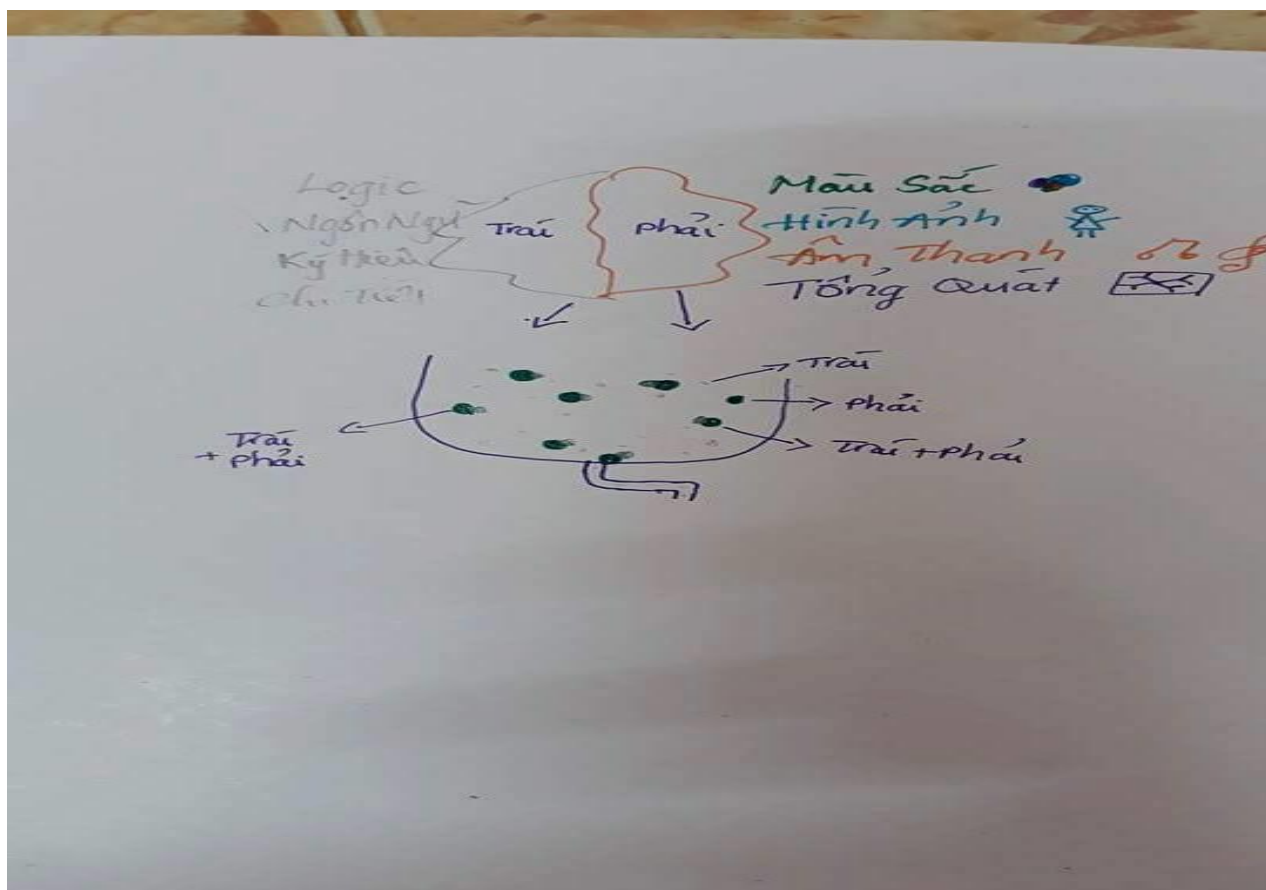
Lấy ví dụ cho các bạn dễ hiểu:

Trí nhớ của chúng ta như một cái xô có đục một cái lỗ nhỏ. Cứ mỗi lần chúng ta ghi nhớ thông tin bằng não trái, một viên sỏi nhỏ sẽ được bỏ vô cái xô và mỗi lần chúng ta ghi nhớ bằng não phải, một viên đá cuội sẽ được bỏ vào. Trong hàng tấn thông tin mỗi ngày, có thứ sẽ được lưu lại và có thứ sẽ bị lãng quên. Đây là chuyện bình thường như hít thở vì cái gì có vào thì phải có ra để cân bằng.

Vậy thì làm thế nào để nhớ những gì muốn nhớ mà không bị trôi thông tin ra khỏi cái lỗ ? Rất đơn giản, hãy chuyển những thứ khó nhớ thành dễ nhớ bằng cách hình ảnh hóa nó.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



## #BÍ ẨN 3:

### THÙY ĐỈNH

Bộ não của chúng ta gồm 5 thùy:

Thùy trước trán, thùy trán, thùy đỉnh, thùy thái dương và thùy chẩm. Nói tới đây bạn khoan hãy đóng não của mình lại. Dừng chỉ chia sẻ với bạn một thùy thôi đó chính là thùy đỉnh vì nó rất là quan trọng, nó trực tiếp quyết định hơn 50% mức độ hiểu biết của bạn.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

# 50%

Chúng ta tiếp nhận thông tin qua 5 giác quan và sau đó bộ não sẽ xử lý những thông tin này làm cho chúng ta hiểu và nhận thức được vấn đề.

Nhưng để quá trình từ tiếp nhận đến xử lý ta phải qua một **cái cổng trung chuyển gọi là thùy đỉnh**. Nếu cái cổng này bị hẹp, dù chúng ta tiếp nhận nhiều thông tin đến thế nào thì cũng rất ít thông tin được xử lý.

Nói một cách dễ hiểu là nếu chiếc xe thông tin của bạn dài 2m mà cái cổng chỉ có 2m1 hay 1m9 thì chiếc xe này rất khó mà chạy vào. Đây chính là lý do mà chúng ta học nhiều nhưng chẳng hiểu được bao nhiêu. Chúng ta **phải mở rộng cái cổng** này ra 5m, 10m, thậm chí là 20m để nhiều thật nhiều những chiếc xe thông tin chạy vào.

Bằng cách nào ?

Mời bạn đọc chương sau sẽ rõ...



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

# CHƯƠNG 5: OPEN MIND & BODY

Dừng muốn nhả nhủ với các bạn, những người bạn đang đọc quyển sách này.

**Hãy mở rộng tâm trí** của mình ra để phóng tầm nhìn được xa hơn, các bạn còn trẻ đừng an phận ở yên một chỗ với lý do an toàn, khi chúng ta ở trong vùng an toàn, chúng ta có chẳng gì mới ngoài những điều đã cũ.

Một chiếc thuyền an toàn nhất là khi nó được neo ở bến, nhưng đó không phải là sứ mệnh của nó, bạn cũng vậy. Một câu chuyện cười được kể lần một sẽ khiến bạn phá lên cười khoái chí, lần thứ 2 được kể cũng sẽ làm bạn cười nhưng ít một chút. Nhưng cũng cùng một câu chuyện nếu được kể lại 100 lần thì chắc chắn một điều rằng, cho dù câu chuyện đó có hay đi thế nào đi chăng nữa, bạn cũng sẽ chán ngán với câu chuyện ấy. Dừng nhắc lại một lần nữa, **sự nhàm chán và đơn điệu sẽ giết chết bạn, giết chết sự sáng tạo của bạn.**



Chính vì vậy hãy mở rộng tâm trí của mình ra liên tục bằng cách đặt những câu hỏi theo mức độ khó tăng dần đều. Cách duy nhất khiến bạn trở nên thông thái hơn đó chính là **tìm đáp án cho những câu hỏi mà bạn chưa hề trả lời được, thậm chí là phạm sai lầm trong quá trình tìm hiểu.**



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



Điều thứ 2 Dũng muốn nhấn nhủ đó chính là hãy **rèn luyện thân thể thường xuyên**, hay nói cách khác đó chính là luyện tập thể dục. Ngoài việc giúp bạn có một thân hình khỏe mạnh, việc rèn luyện sẽ giúp bạn mở rộng thù địch của bạn ra, **thù địch chính là thù vận động**.

Lúc này đây, cái cổng luân chuyển thông tin sẽ không còn hẹp nữa, tình trạng nút thắt cổ chai sẽ không còn nữa, cái cổng sẽ được mở rộng ra 5m, 10m, 20m, thậm chí là 100m cho những chiếc xe thông tin chạy vào. Điều này sẽ giúp bạn tiếp thu thông tin hiệu quả, việc ghi nhớ được cải thiện hơn.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



Và từ đầu đến giờ bạn đã biết được lý do tại sao phải cải thiện trí nhớ, làm như thế nào để cải thiện trí nhớ, bí mật của trí nhớ siêu phàm là gì ?

Bạn có thấy từ trí nhớ được nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần không ? **Vậy có bao giờ bạn tự hỏi chính mình, trí nhớ là gì chưa ?**

Hãy tưởng tượng, trí nhớ của bạn như là một thư viện khổng lồ và bên trong đó là hàng trăm, hàng ngàn, hàng chục ngàn những quyển sách chứa thông tin.

Mỗi khi bạn làm một cái gì đó, nghe một cái gì đó, nhìn một cái gì đó thì cái thư viện này lại được tiếp nhận thêm rất nhiều những quyển sách thông tin như vậy. Vì vậy có thể hiểu một cách đơn giản, trí nhớ đó chính là khả năng lưu giữ thông tin.

Thực tế trí nhớ bao gồm 3 quá trình chính: **Tiếp nhận thông tin, lưu giữ thông tin và tái hiện thông tin.**



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

Ví dụ khi bạn lên lớp, bạn được thầy cô giảng cho bạn nghe về những kiến thức, thông tin mới và bạn ghi chép nó lại, quá trình này được gọi là quá trình **tiếp nhận thông tin**.

Về nhà bạn xem lại những gì mình đã được học và bắt đầu học thuộc nó để chuẩn bị thật tốt cho kỳ thi hoặc kỳ kiểm tra, quá trình này được gọi là quá trình **lưu giữ thông tin**. Và cuối cùng là đi thi, bạn nhớ lại những gì mình đã được học để áp dụng hoàn thành bài kiểm tra hoặc bài thi của mình. Quá trình này được gọi là quá trình **tái hiện thông tin**.

Tới đây thì chắc bạn cũng đã hiểu Trí nhớ là gì và Bí Mật Của Một Trí Nhớ Siêu Phàm là gì, bí mật không gì khác hơn đó chính là chuyển những thứ khó nhớ thành dễ nhớ thông qua việc **hình ảnh hóa**.

Dũng rất muốn chia sẻ với các bạn cách chuyển và ứng dụng nó trong học tập hay trong cuộc sống, tuy nhiên có những thứ không thể nào truyền tải bằng ngôn ngữ. Chính vì thế, hãy kết bạn với Dũng thông qua Facebook cá nhân hoặc Fanpage để nhận được nhiều bài học và thông tin hơn.

Facebook cá nhân : <https://www.facebook.com/dungwakeup>

Fanpage cá nhân : <https://www.facebook.com/PhanThanhDung.com.vn/>

Vì sự thành công của bạn.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](https://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.

# PHẦN 6: QUÀ TẶNG DÀNH CHO BẠN

*Nếu bạn đang đọc đến phần 6 này nghĩa là bạn đang cần cải thiện kỹ năng ghi nhớ của bạn, Dũng mong muốn có thể giúp cho bạn.*

Quyển sách này Dũng muốn gửi đến cộng đồng, nếu bạn đã đọc bạn cũng biết Dũng đã móc hết ruột gan ra để chia sẻ, nếu đi học bạn không mất ít hơn **200\$** đâu, và Dũng mong bạn có thể chia sẻ quyển sách này cho bạn bè, người thân để hiểu hơn về **Bí Mật Của Não Bộ**.

**Thật sự những kiến thức này không hề phức tạp, nó vô cùng đơn giản. Tuy nhiên nếu không biết cách ứng dụng vào trong học tập, cuộc sống giúp bạn tạo đột phá thì cũng là vô nghĩa.**

Tất cả những điều đó Dũng hoàn toàn có thể giúp cho bạn ứng dụng thông qua một khóa học online **PHƯƠNG PHÁP GHI NHỚ SIÊU TỐC**.

**Vì bạn đã đồng hành cùng Dũng nên Dũng gửi tặng bạn voucher giảm 40% khóa học để giúp bạn tạo ra được đột phá.**

**[BẠN CÓ THỂ HỌC THỬ KHÓA HỌC TẠI ĐÂY](#)**

Cảm ơn và hẹn gặp lại bạn trong cuốn sách tiếp theo của Dũng

**NẾU BẠN CÓ THẮC MẮC HAY  
CẦN SỰ HỖ TRỢ HÃY VÀO  
ĐƯỜNG DẪN DƯỚI ĐÂY ĐỂ  
ĐƯỢC HỖ TRỢ NHÉ.**



Vào [phanthanhdung.com/bimat](http://phanthanhdung.com/bimat) để bật mí cái bí mật của một Trí Nhớ Siêu Phàm.