

Zenko Oda

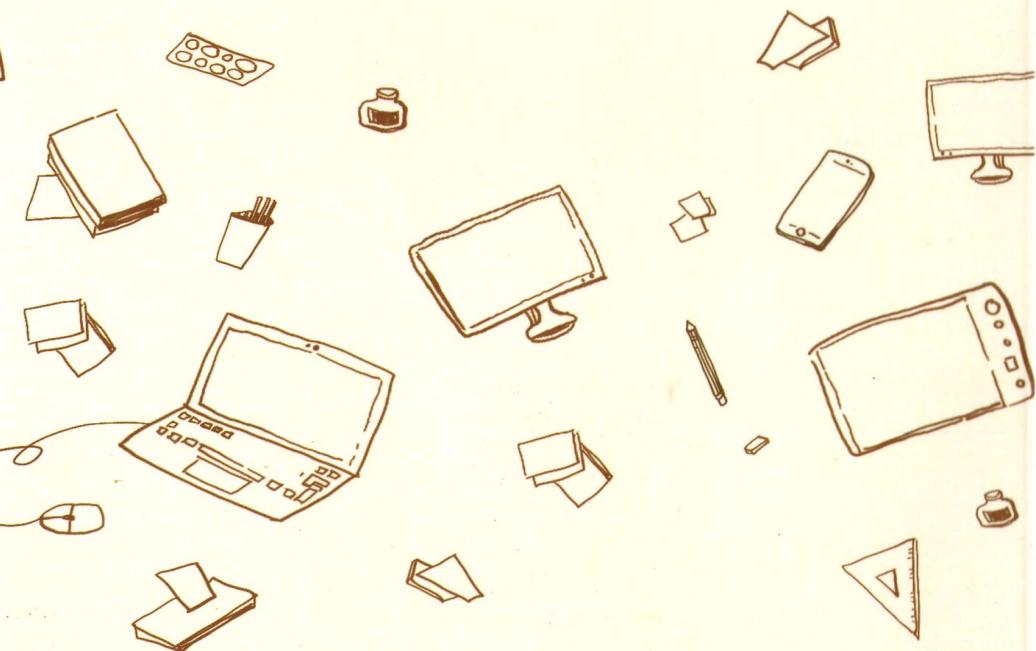
Trần Văn Thành dịch

SỬ DỤNG NÃO BỘ THEO CÁCH CỦA THIỀN TÀI



Cuốn sách giới thiệu những bí quyết sử dụng não bộ đúng hơn để trở thành người thông minh, bất kể tuổi tác thông qua khả năng ghi nhớ, khả năng tập trung và kiểm soát cảm xúc!

Thông minh hay không thông minh nằm ở chỗ chúng ta có biết cách sử dụng hiệu quả bộ não hay không và có thể hướng đến đúng mục tiêu hay không?



SỬ DỤNG NÃO BỘ THEO CÁCH CỦA THIỀN TÀI

Số ISBN: 978-604-323-094-5



9 786043 238945

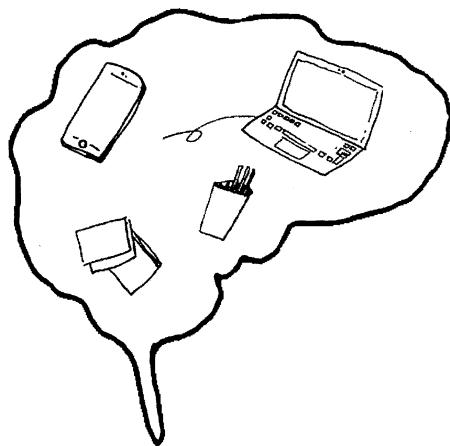


8 938536 458120

Giá bán: 16,000 VND



SỬ DỤNG NÃO BỘ THEO CÁCH CỦA THIỀN TÀI



Zenka Oda

**SỬ DỤNG NÃO BỘ
THEO CÁCH CỦA THIÊN TÀI**

Trần Văn Thanh dịch

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

SỬ DỤNG NÃO BỘ THEO CÁCH CỦA THIÊN TÀI

頭がいい人の脳の使い方

ATAMA GA IIHITO NO NOU NO TSUKAIKATA

By Zenko Oda

© Zenko Oda, 2020

Vietnamese translation rights arranged with ASA Publishing Co.Ltd

through Japan UNI Agency, Inc.

And Squirrel Communication & Culture JSc

Nghiêm cấm và truy tố mọi biểu hiện in sao bất hợp pháp.

Cuốn sách “**Sử dụng não bộ theo cách của thiên tài**” được xuất bản độc quyền bởi Carobooks gồm **200 trang** nội dung và chất lượng in rõ nét. Mọi ấn phẩm của Carobooks đều được in trên chất lượng giấy cao cấp. Hiện nay trên thị trường đã xuất hiện những cuốn sách giả với chất lượng in kém, nhiều lỗi, giấy mỏng, mờ nhòe, sai số trang và nội dung. Kính mong các độc giả cẩn thận khi lựa chọn mua sách.

Liên hệ bản quyền, bản dịch, bản thảo:

Carobooks.tngroup@gmail.com

Zenko Oda

SỬ DỤNG NÃO BỘ THEO CÁCH CỦA THIỀN TÀI



BẠN CÓ THỂ SỬ DỤNG THÀNH THẠO NÃO BỘ CỦA MÌNH BAO NHIÊU?

Trong 10 mục dưới đây, hãy khoanh tròn vào những con số và chọn ra mục phù hợp với mình.

1. Gần đây năng lực ghi nhớ của bạn dần dần không còn tốt nữa.
2. Việc học của bạn không có gì nổi bật, và cả thời học sinh cũng không có thành tích gì.
3. Bạn không bắt kịp câu chuyện của đồng nghiệp và bạn bè (cảm thấy mình thật kém cỏi).
4. Bạn khó khăn trong việc tiếp thu những cơ chế hay kiến thức mới ví dụ như AI.
5. Cuộc sống dường như không suôn sẻ bởi vì bạn không có khả năng có thể đạt được mục tiêu của mình.
6. Bạn ngay lập tức sẽ quên nội dung của một bài báo, quyển sách mà bạn đã đọc.
7. Bạn bị mọi người nhắc nhở hoặc tự bản thân cảm thấy rằng “Mình giải quyết công việc không tốt”.
8. Bạn lo lắng rằng tương lai mình có thể sẽ bị giảm sút trí nhớ.
9. Hay quên (thường không nhớ tên người hoặc vật).
10. Bạn bỏ cuộc vì sự ngu ngốc của bản thân là do di truyền.

Bạn cảm thấy nó như thế nào?

Nhìn vào trang kế tiếp, xác nhận số câu bạn đã khoanh tròn và hãy kiểm xem bạn đang sử dụng bộ não của mình ở mức độ nào!

***Người có số khoanh tròn từ 0 đến 1**

Tuyệt vời. Bạn đã có thể sử dụng tốt bộ não của mình. Bạn hãy giữ nguyên trạng thái này, cố gắng phát huy tối đa tiềm năng của bản thân và tận hưởng cuộc sống của mình nhé.

***Người có số khoanh tròn từ 2 đến 4**

Bạn dường như đã sử dụng não bộ của mình một cách có ý thức, tuy nhiên bạn vẫn chưa phát huy hết toàn bộ năng lực của bản thân. Sẽ tốt hơn nếu bạn cố gắng giữ vững sở trường để có thể sử dụng não bộ của mình một cách hiệu quả hơn nữa!

***Người có số khoanh tròn từ 5 đến 7**

Bạn vẫn chưa sử dụng hết sức mạnh vốn có của não bộ. Cùng tìm hiểu các mẹo về cách sử dụng não bộ chính xác ở trong quyển sách này, khai thác sức mạnh của nó và nâng cao hơn nữa năng lực của bản thân nào.

*** Người có số khoanh tròn từ 8 đến 10**

Thật đáng tiếc nhưng dường như bạn không thể sử dụng tốt não bộ của mình. Não bộ một khi không sử dụng thì chúng dần dần “gỉ sét”. Hãy cùng loại bỏ những suy nghĩ sai lầm, củng cố lại bản thân và giải phóng hết sức mạnh vốn có của bản thân mình thôi nào!

MỞ ĐẦU

Bạn có tự tin với bộ não của mình?

Bạn sẽ tự cho mình bao nhiêu điểm về khả năng ghi nhớ của bản thân trong thang điểm 100?

Đây là câu hỏi mà tôi thường hỏi các học viên của mình khi họ tham gia lớp học về kỹ năng ghi nhớ.

Sau khi suy nghĩ một chút, phần lớn mọi người sẽ đưa ra câu trả lời: có người dưới 50 điểm, có người 20 điểm, 10 điểm, và cũng có nhiều người trả lời là không có điểm nào.

Tại sao mọi người lại tự cho mình với số điểm thấp như vậy?

Sau khi tìm hiểu lý do, mọi người đã lần lượt liệt kê cho tôi biết về những sai lầm và thất bại đã xảy ra trong cuộc đời của mình như sau:

“Mặc dù có những kiến thức tôi đã được biết từ thời còn là sinh viên nhưng tôi mãi vẫn không thể tiếp thu.”

“Trong khoảng thời gian còn đi học tôi đã cực kì khốn khổ.”

“Tôi đã không thể đỗ vào trường mà tôi đã chọn.” v.v...

Khi đang thảo luận về các lý do, cũng có một vài người còn tự hạ điểm số của mình xuống và cảm thán rằng “Quả nhiên là số điểm này còn thấp hơn nữa”.

“Sao? Được bao nhiêu điểm?”; khi nhận được câu hỏi này, dường như mọi người đã tự nhìn nhận lại bản thân, hồi tưởng lại phần ký ức không mấy vui vẻ liên quan đến bộ não, và cũng vì thế mà mọi người đã tự đánh mất sự tự tin của mình.

Điều này, một phần là do mọi người đã phải chịu những trải nghiệm khinh khủng, những cú sốc còn tồn đọng mạnh

mẽ trong ký ức, hay cũng có thể nói là do chịu sự ảnh hưởng bởi bản chất vốn có của con người. Tuy nhiên, tôi cảm nhận rằng đường như nguyên nhân chính là do ngay từ đầu đã có rất ít người cảm thấy tự tin với chính bộ não cũng như là trí óc của mình.

“Thông minh - kém thông minh” nếu nói rõ ràng, rốt cục nó là như thế nào?

Trong hơn 15 năm, tôi dạy cho rất nhiều người cách sử dụng não bộ, từ trẻ em đến người lớn, tôi hướng dẫn cho họ về cách sử dụng các phương pháp kích hoạt não bộ mà tự bản thân tôi đã phát triển nên. Nó được gọi là “Active Brain Program” hay ngắn gọn hơn là “Active Method” (Phương pháp hành động).

Ở phương pháp này, tôi đã biết được rằng “thông minh và kém thông minh” phụ thuộc vào việc “Liệu rằng bạn có đang biết cách sử dụng đúng cách với bộ não của mình hay không?” và “Liệu rằng bạn có thể hướng tâm trí của bản thân đến mục tiêu một cách đúng đắn hay không?”.

Tóm lại, người thông minh là người có cách sử dụng tốt bộ não của mình.

Dựa trên những dữ kiện ở trên, quyển sách này sẽ giới thiệu cho bạn phương pháp sử dụng não bộ một cách hiệu quả hơn, và có hiệu suất cao hơn nhằm mục đích giải quyết các vấn đề trong công việc cũng như là học tập.

À, trước khi vào vấn đề chính hãy cho phép tôi được giới thiệu một chút về bản thân.

Tôi sau khi tốt nghiệp đại học, và bị cuốn hút bởi những nghiên cứu về con người của Konosuke Matsushita, một bậc thầy trong ngành kinh doanh, tôi đã đăng ký nhập học vào trường tư thục kinh tế chính trị Matsushita. Sau đó, tôi thành

lập một công ty về giáo dục con người ở tuổi 27 với tư tưởng “Truyền bá triết lý thành công của Konosuke Matsushita ra toàn thế giới”, đồng thời tiếp tục thuyết giảng và đào tạo tại nhiều tổ chức và doanh nghiệp trong suốt hơn 30 năm.

Động lực để tôi phát triển “Active Method” (Phương pháp hành động) cũng được giới thiệu trong quyển sách này; đó là do câu hỏi đã được đặt ra trong một buổi tiệc giao lưu, khi các giáo viên tại một trường trung học ở Fukuoka đang tổ chức một buổi tập huấn về vai trò của lãnh đạo vào năm 2003. Câu hỏi được đặt ra là: “Bạn trẻ gần đây dường như học hành sa sút. Phải chăng không có phương pháp nào để bạn trẻ trở nên thông minh hơn?”.

Đáp lại câu hỏi nhận được từ các giáo viên, tôi sẵn đang có hơi men trong người, lờ mạnh miệng trả lời rằng: “Việc như thế này thì đơn giản lắm đấy!”

Tại sao tôi lại có thể nói ra những lời như vậy được chứ?

Thật ra bây giờ thì tôi có thể viết được như thế này, có thể diễn thuyết cũng như đào tạo các doanh nghiệp như thế này; nhưng thực chất ngày xưa, tôi ở khoảng thời gian trung học thành tích học tập cực kỳ tệ, và ngay cả việc học tiếp lên đại học cũng ở trong tình trạng đáng báo động. Tuy nhiên, vào thời điểm đó, tôi tình cờ phát hiện ra một quyển sách liên quan đến khả năng ghi nhớ, và khi tôi thay đổi phương pháp học tập cơ bản, cùng với việc tham khảo những gì đã được viết ra trong sách; thành tích học tập của tôi lập tức được cải thiện và tôi đã có thể thi đỗ vào khoa Luật của trường Đại học Tokyo .

Cũng từ kinh nghiệm này cho tôi biết rằng “Học tập có thể thực hiện được nếu chúng ta thay đổi cách sử dụng não bộ”, nên tôi đã không nghĩ gì mà đã trả lời rằng: “Học tập là một việc rất dễ dàng”.

Các giáo viên khi nghe câu trả lời của tôi đã cực kỳ vui mừng.

Được sự thúc đẩy nhiệt tình của họ “Xin vui lòng cho tôi biết cách làm điều đó”, tôi ngay lập tức tạo ra và cung cấp một chương trình để nâng cao khả năng ghi nhớ. Chỉ với sự đơn giản nhưng lại vô cùng tiện lợi, tôi đã làm cho họ rất vui mừng và ngạc nhiên với kết quả tuyệt vời mà phương pháp này mang lại.

“Đơn giản thế này thôi sao? Với lượng thông tin nhiều như vậy mà tôi có thể nhớ được hết! Thật không thể tin được!”

“Đây là lần đầu tiên tôi biết việc ghi nhớ lại thú vị như vậy.”

“Tôi ước tôi biết được phương pháp này sớm hơn!”

Việc đã hệ thống hóa chương trình khi đó gọi là “Active Method” (Phương pháp hành động)

Chúng tôi đã sử dụng phương pháp này để cung cấp cho nhiều người những cách sử dụng bộ não và cải thiện khả năng ghi nhớ của họ. Hơn 800 bài giảng về phát triển năng lực não bộ đã được đưa ra, và hơn 40.000 người đã tham gia các khóa đào tạo “Active Method” trong ba ngày. Hiện tại, có hơn 130 giảng viên và chúng tôi đang mở rộng nó ra toàn nước Nhật cũng như ở khắp châu Á.

Tham gia khóa học này, nhận được đào tạo theo chương trình “Active Method” thật ra cũng có rất nhiều trẻ em từ tiểu học đến trung học, các em đã cải thiện được điểm số và thi đỗ vào các trường mà mình chọn, dần dần trở nên yêu thích việc học tập, ở những người trưởng thành cũng thế, họ cũng đã thi đỗ các bằng cấp, lĩnh hội được ngôn ngữ mới và có thể thực hiện được ước mơ của bản thân mình. Hơn thế, trong số đó cũng có một số người đã liên tục giành chiến thắng ở Giải vô địch trí nhớ thế giới được tổ chức trên truyền hình; đặc biệt, tham gia khóa học còn có những người trên 80 tuổi, và họ cũng đã có được sự tự tin, dám thách thức mình với những mục tiêu mới.

Việc học cách sử dụng não bộ một cách chính xác và có thể tận dụng nó một cách hiệu quả, quả thật là đã làm thay đổi cuộc sống tôi rất nhiều.

Khi còn là học sinh, chúng ta chắc hẳn cũng đã học tập những môn học như tiếng Anh, toán học, xã hội, vật lý và cũng đã tham gia vào rất nhiều kỳ thi. Tuy nhiên, dù cho là giáo viên luôn bắt buộc bạn “Phải nhớ”, “Phải học”, nhưng chắc hẳn là đã không ai dạy bạn phương pháp luận, rằng: “Làm sao để có thể ghi nhớ?”, phải không?

Không biết phương pháp đúng, dù cho thế nào thì bạn cũng chỉ có thể phụ thuộc vào sự cố gắng hết mình của bản thân để ghi nhớ. Nhiều người đã học theo cách làm như vậy, đến cả khi trưởng thành vẫn giữ nguyên phương pháp học đó. Hơn nữa, nhiều người còn với lý do đó chọn cách đổ lỗi cho bộ não của mình, mặc dù nguyên nhân chính là vì họ đã học sai cách, nên bởi thế mới không đưa ra được kết quả tốt.

Điều này quả thật rất đáng thất vọng. Nếu bạn đang nghĩ rằng “Tôi không thông minh”, thì dù ngay khi bạn cố gắng làm thử một cái gì đó, não bộ ngay lập tức sẽ phản ứng lại rằng: “Tôi không thể làm được”, và nó sẽ còn dần trở nên tệ hơn.

Tuy nhiên, nếu suy nghĩ từ quan điểm năng lực của não bộ, thì không có nhiều sự khác biệt giữa người với người.

Việc nghĩ rằng “Tôi không thông minh” là một tư tưởng sai lầm. Để não bộ có thể hoạt động hết công suất, bạn phải tự tin vào bản thân. Hơn nữa, nếu trang bị được cho mình “Kỹ thuật phù hợp” và “Suy nghĩ đúng đắn”, bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể không chỉ cải thiện được năng lực ghi nhớ mà còn thực hiện được nó một cách tuyệt vời.

Quyển sách này cũng sẽ cung cấp cho bạn biết cách để cải thiện trí nhớ và nâng cao sự tập trung, là cốt lõi của quá trình xử lý thông tin trong não bộ, hơn nữa nó còn giúp bạn

quản lý tinh thần để duy trì điều đó, và cách thức để bạn hiện thực hóa giấc mơ của chính mình. Chúng tôi hy vọng rằng bạn sẽ học được “Cách sử dụng đúng cho não bộ” và tận hưởng cuộc sống của mình nhiều hơn.

Nếu bạn áp dụng thực hành những điều này dù là chỉ một hoặc hai điều, tôi nghĩ rằng chắc chắn cuộc sống của bạn cũng sẽ có thay đổi.

Chúng tôi hy vọng rằng quyển sách này sẽ giúp bạn tỏa sáng năng lực của bản thân và sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nếu có một cuộc sống tốt hơn.

Lệnh Hòa năm thứ 2, tháng 1

Zenko Oda

Mục lục

Bạn có thể sử dụng thành thạo não bộ của mình bao nhiêu? – 6

Mở đầu: Bạn có tự tin với “bộ não” của mình? – 9

Chương 1: Những điều thông thường về bộ não đang bị hiểu nhầm

1. Năng lực bộ não của con người được quyết định bởi sự di truyền? – 20

2. Trí nhớ sẽ suy giảm theo sự tăng lên của tuổi tác? – 24

3. Khả năng ghi nhớ của não bộ có giới hạn? – 27

4. Não tôi ghi nhớ không tốt!? – 30

5. Việc sử dụng não bộ một cách thông minh là việc như thế nào? – 53

Chương 2: Cơ sở của “Sức mạnh bộ não” là một trí nhớ tốt

1. Trí nhớ sẽ phát triển cùng với sự phát triển của con người – 36

2. Ba giai đoạn điều chỉnh bộ nhớ – 39

3. Sáu cách suy nghĩ sẽ giúp trí nhớ của bạn tăng vọt – 41

4. “Học vui” hơn “Học nhàn nhã” – 51

5. Khả năng ghi nhớ là cái phát huy hiệu quả nhất trong thời đại AI – 54

Chương 3: 8 phương pháp nâng cao năng lực ghi nhớ

1. Phương pháp 1: Luôn luôn “Hình ảnh hóa” từ ngữ	– 57
2. Phương pháp 2: Có thể “kết nối” các thông tin	– 63
3. Phương pháp 3: Dán thông tin vào “Locus”	– 72
4. Phương pháp 4: “Phân tích” đối tượng vấn đề	– 75
5. Phương pháp 5: “Lý giải thật sự” là điều quan trọng nhất để định hình kiến thức và trong kí ức	– 78
6. Phương pháp 6: Lay động “cảm xúc thành công”	– 84
7. Phương pháp 7: Vừa ghi nhớ vừa “Xuất dữ liệu”(output)	– 86
8. Phương pháp 8: Lưu ý về thời điểm “Lặp lại”	– 90

Chương 4: Hiệu quả “Năng lực của não bộ” sẽ thay đổi khi bạn tập trung

1. Sự tập trung có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong cuộc sống của bạn – 102
2. Bắt đầu suy nghĩ với suy nghĩ rằng “Tôi muốn làm” – 106
3. Chú trọng đến thời gian hơn kết quả – 109
4. Tưởng tượng ra hình ảnh của bản thân khi đạt được mục tiêu – 111
5. Cắt giảm “Sự bận rộn” bằng phương pháp Ivy Lee – 113
6. Giữ gìn sức mạnh ý chí và chìa khóa của sự tập trung – 116
7. Để những thứ gây ảnh hưởng ý thức tránh xa khỏi tầm mắt – 118
8. Ưu tiên duy trì khung giờ vàng mà bạn có thể tập trung – 121
9. Tạo thói quen để tập trung thoải mái – 123
10. Nâng cao chất lượng giấc ngủ – 127

Chương 5: Quản lý cảm xúc có thể kích hoạt “não bộ” và tâm trí

- | | |
|--|-------|
| 1. Kiểm soát cảm xúc và hoạt động của não bộ cũng trở nên tích cực | – 130 |
| 2. Kiểm soát cảm giác “mặc cảm” của bản thân, thứ cản trở bạn bộc lộ tài năng thực sự | – 132 |
| 3. Quản lý “những điều tiếc nuối” có lẽ sẽ trở thành nguyên nhân ngăn chặn những cơ hội mới có thể đến trong tương lai | – 138 |
| 4. Quản lý “sự bất an”, suy đoán tương lai và đánh thức tiềm năng của não bộ | – 142 |
| 5. Quản lý “sự bất mãn”, đóng vai trò vừa như một cái lò xo để thúc đẩy sự trưởng thành, vừa như cái phanh kìm hãm hành động | – 147 |
| 6. Quản lý việc “cảm thấy đây là nghĩa vụ”, sự tồn tại nguy hiểm gây cản trở hoạt động của bộ não | – 152 |
| 7. Quản lý “cơn nóng giận”, chính vì khó kiểm soát, nên sau khi bộc phát sẽ gây hậu quả nghiêm trọng | – 156 |
| 8. Quản lý “Nỗi buồn” và bạn có thể trở nên giỏi hơn trong việc kết giao các mối quan hệ | – 162 |

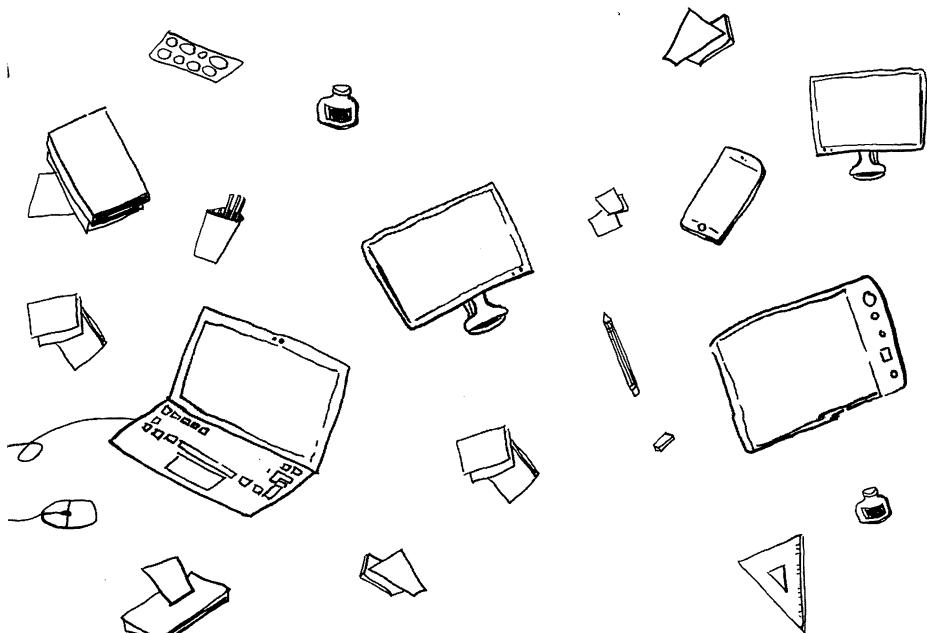
Chương 6: Cách sử dụng não bộ theo những trường hợp riêng biệt

1. Sử dụng não bộ tốt hơn để tận hưởng một cuộc sống sung túc hơn	– 167
2. Nguồn sức mạnh lớn nhất để não bộ hoạt động xuất phát từ ý chí mang tên “Tôi muốn làm”	– 169
3. Vẽ cho mình một ước mơ mà không cần suy nghĩ rằng mình có thể thực hiện được nó hay không	– 172
4. Không bao thủ về thời hạn hoàn thành mục tiêu	– 176
5. Cách sử dụng não bộ cho việc học luyện thi trở nên dễ dàng	– 180
6. Cách sử dụng não bộ để tiếp thu môn tiếng Anh	– 183
7. Cách sử dụng não bộ để giảm cân thành công	– 186
8. Cách sử dụng não bộ khi phát biểu truyền thông tin cho người khác	– 188
9. Cách sử dụng não bộ khi nỗ lực làm việc mà bạn không giỏi	– 191
Chương kết - Thu hút thành công với suy nghĩ tích cực	– 194

Lời cảm ơn

CHƯƠNG 1

Những điều thông thường về bộ não
đang bị hiểu nhầm



1. NĂNG LỰC BỘ NÃO CỦA CON NGƯỜI ĐƯỢC QUYẾT ĐỊNH BỞI SỰ DI TRUYỀN?

Ngày trước xem truyền hình, tôi từng nghe được những thứ liên quan đến não bộ như thế này:

"Bộ não của con người thì được quyết định bởi sự di truyền."

Theo như chương trình truyền hình này, đứa con được cho là thông minh nhất khi được sinh ra trong "gia đình có cả bố và mẹ đều thông minh". Kế tiếp "Tuy bố là người bình thường nhưng mẹ là người thông minh". Tiếp theo là "Mẹ là người bình thường nhưng có bố là người thông minh". Và cuối cùng "Bố và mẹ đều là người bình thường". Trường hợp thứ ba là chỉ có bố thông minh. Và trường hợp thứ tư là cả hai bố mẹ đều không thông minh. Tôi thật sự đã rất ngạc nhiên về điều đó. Quả thật, có những người bẩm sinh đã rất xuất sắc, chẳng hạn như "đứa trẻ thiên tài có IQ 200".

Dạo trước tôi đã từng tham giam một buổi kiểm tra về "Chức năng nhận thức" trong một nghiên cứu ở Đại học Philipp - Marburg Đức, ở những người không mang và những người có mang "gen N C A N" (gen được cho là có liên quan đến sự kết nối các tế bào thần kinh trong não), và đưa ra kết quả có sự khác nhau rất lớn ở năng lực ghi nhớ giữa họ; và Joe Chen, một nhà sinh vật học thần kinh của Đại học Princeton - Mỹ, sau khi tiêm một gen có tên là "N R 2 B" vào chuột, nói rằng năng lực ghi nhớ của con chuột đã tăng lên đột phá.

Trí nhớ và học tập, bởi vì có sự tiến triển bằng cách thay đổi hiệu quả truyền đạt các khớp thần kinh (Synapse) ở giữa các tế bào thần kinh (gọi là nơron) có trong não, các tín hiệu điện giữa các nơron dần dần được chuyển tiếp ngày càng nhiều,

thì các khớp thần kinh được kết nối với nhau càng dễ dàng hơn, và có lẽ có thể nói rằng những “người thông minh” là những người đang sở hữu những gen hoạt động tốt như thế.

Tuy nhiên, theo quan điểm của tôi, người đã chứng kiến những thay đổi đột phá của những người tham gia lớp học từ trước đến nay ở trong các buổi truyền đạt về các cách sử dụng bộ não, thì năng lực não bộ hoàn toàn không phải là do di truyền.

Cũng có một số người đến nghe giảng, ngay trong lần đầu tiên thực hành đã có thể nhớ (có thể ghi nhận được dữ liệu), thì cũng sẽ có người cần lặp lại nhiều lần mới có thể ghi nhớ được.

Mặc dù vậy, khi bạn đã học cách sử dụng não bộ, thời gian đầu dường như mọi người đều giống nhau, tức là không có sự khác nhau to lớn giữa những người có thể thực hiện được việc ghi nhớ ngay từ lần đầu với những người mãi mà không thể ghi nhớ được. Trẻ em thì nhanh chóng cải thiện được thành tích học tập và lần lượt thi đỗ vào những trường học mà chúng mong muốn, người lớn thì những người hay kêu ca rằng “Khả năng ghi nhớ của tôi rất kém” hay “Tôi không được thông minh” cũng đã có thể vượt qua được những bài kiểm tra với trình độ “khó nhằn”. Trong số đó, có nhiều người còn bị hiểu nhầm rằng “Anh ấy là một thiên tài!” sau rất nhiều lần thay đổi đột ngột như vậy! (cười)

Có lẽ đây là một cách nói hơi thô lỗ, tuy nhiên việc có bố và mẹ là người ưu tú hay không hoàn toàn không có liên quan, mọi kết quả đưa ra đều phụ thuộc chủ yếu vào việc học tập đúng cách và sự nỗ lực.

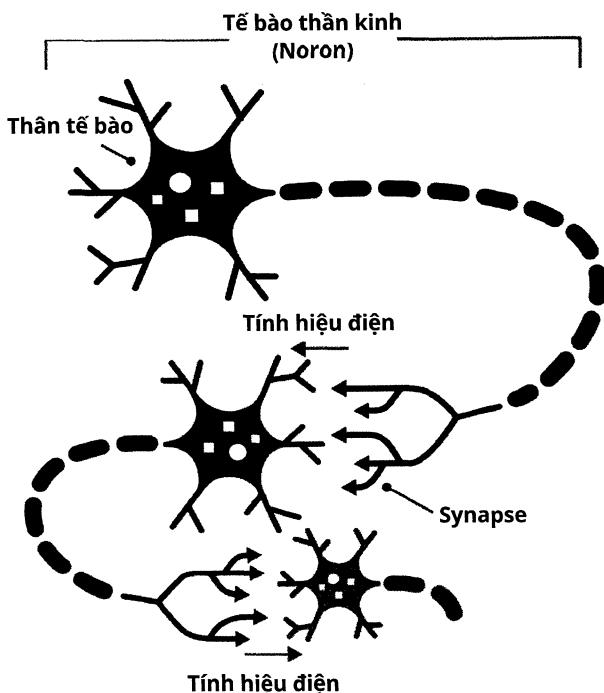
Juku Ando, một chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực di truyền học hành vi, hiện đang là giáo sư tại khoa Văn học trường Đại học Keio, đã chỉ ra rằng “Việc suy nghĩ rằng những đặc trưng của bố mẹ sẽ được truyền lại cho con cái của họ, là một quan điểm sai lầm”, và ông đã bày tỏ rằng “Tài năng được thể hiện khi có sự kết nối giữa môi trường và di truyền”.

Tóm lại, sức mạnh não bộ của con người có khả năng khai phá vượt qua cả sự di truyền.

Đương nhiên, việc thừa hưởng sự di truyền từ bố mẹ không phải là không có sự liên quan. Tuy vậy, bất kỳ ai cũng đều có đủ khả năng để thay đổi, tùy thuộc vào cách mình sử dụng não bộ.

Nếu bạn nghĩ rằng "Vì gia đình nhiều thế hệ chưa từng có ai thông minh" hay "Vì vốn dĩ tôi không thông minh" thì đó quả thật là một suy nghĩ sai lầm. Tài năng của bạn tùy thuộc vào bạn, cho dù là bây giờ thì vẫn còn kịp để khai phá nó.

Cơ cấu của việc dẫn truyền qua Synap



Bằng việc chuyển tiếp tính hiệu điện giữa các Noron, synapse kết nối và thông tin sẽ được truyền đi. Tốc độ truyền đạt thông tin có sự khác nhau tùy thuộc vào từng người, nên cũng có thể nói rằng người thông minh là người sở hữu gen có hoạt động đó tốt.

2. TRÍ NHỚ SẼ SUY GIẢM THEO SỰ TĂNG LÊN CỦA TUỔI TÁC?

Nhiều người chắc cũng đã từng nghe câu chuyện như thế này: "Các tế bào não của con người sẽ giảm dần sau 20 tuổi".

Trong quá trình đào tạo, tôi thường hỏi học viên của mình câu hỏi này, đại khái là có khoảng 70-80% người trong số họ giơ tay và nói rằng "Tôi đã từng nghe" hoặc là "Tôi đã biết".

Trong thế giới khoa học não bộ, trọng lượng bộ não của con người, khi còn là một đứa trẻ ước chừng 400-500 gram, khi con người ở độ tuổi 20 não bộ sẽ phát triển cực đại đạt 1.400 gram, sau đó thì giảm dần, đến năm 90 tuổi trọng lượng não bộ được cho là ít đi khoảng 15% so với năm 20 tuổi.

Ở năm 90 tuổi việc giảm đi 15% so với mức đỉnh điểm, theo tôi nghĩ dường như nó không có sự ảnh hưởng nhiều, nhưng đối với nhiều người, chắc có lẽ vì nó là câu chuyện về các tế bào thần kinh não bộ, nên để tiếp thu được các kiến thức mới là việc rất khó khăn.

Một trong những nguyên nhân chủ yếu có thể là do các phương tiện truyền thông đang phóng đại vấn đề.

Ví dụ như, khi bạn đến độ tuổi 20, trong một ngày sẽ có đến 100 ngàn tế bào não chết đi, thì đến năm bạn 80 tuổi, tế bào não sẽ giảm khoảng một nửa so với khi cực đại, nếu không thì, ở tương lai không xa, chỉ riêng ở Nhật Bản ghi nhận sẽ có trên 10 triệu người mắc những căn bệnh như suy giảm trí nhớ.

Có lẽ không chỉ riêng ở Nhật Bản mà trên toàn thế giới, chứng suy giảm trí nhớ sẽ trở thành vấn đề của xã hội, mặc dù

vậy, nguyên nhân chủ yếu gây nên chứng suy giảm trí nhớ này hiện tại vẫn chưa có lời giải đáp. Vì thế sự phát sinh chứng suy giảm trí nhớ với việc giảm thiểu tế bào não bộ ở giai đoạn này không thể nói rằng chúng có quan hệ tương đương.

Ngoài ra, khi bạn nghe những câu như “100 ngàn tế bào não sẽ chết mỗi ngày” thì bạn sẽ cảm giác như có một điều gì đó rất đáng sợ đang xảy ra, nhưng chúng ta hãy cùng nhau suy nghĩ về nó một chút.

Nếu giả sử 100 ngàn tế bào não sẽ chết trong một ngày thì với con số đó sẽ là 36,5 triệu tế bào trong một năm, 360 triệu tế bào trong 10 năm và 3,6 tỉ tế bào trong 100 năm.

Mặt khác, số lượng tế bào não của con người được cho là có khoảng 100 tỉ tế bào. Đến năm 100 tuổi nếu trong số lượng 100 tỉ tế bào chỉ giảm đi 3,6 tỉ tế bào thì việc bạn lo lắng đến tận bây giờ, bạn nghĩ xem, nó có thật sự cần thiết hay không?

Dạo trước, ở Hà Lan, sau khi điều tra về não bộ của một người phụ nữ đã qua đời ở tuổi 115, người ta đã ghi nhận rằng bà ấy hầu như hoàn toàn không bị triệu chứng teo não. Cũng vì những điều này mà người ta phát hiện ra rằng tuổi thọ hiện nay của bộ não sẽ rơi vào khoảng 120 tuổi.

Nói tóm lại, chúng ta vẫn có thể giữ được một bộ não khỏe mạnh cho đến khi chết.

Vậy có thể nói rằng “Chúng ta sẽ trở nên đênh trí khi có tuổi” không? Và sự thực rằng điều đó cũng là một quan điểm sai lầm.

Ở một nghiên cứu nọ, đã cho thấy rằng số lượng mắc bệnh đênh trí ở người già cũng như ở trẻ nhỏ hầu như là như nhau. Về phía trẻ em, chỉ là vì lượng thông tin chúng đang có tương đối ít, nên không thể nhận thấy được, thật ra chúng cũng có những việc dường như cũng đã quên đi.

Hầu hết những nguyên nhân dẫn đến suy giảm trí nhớ phần lớn đều đến từ việc thiếu ngủ, căng thẳng trong một thời gian dài,

hoặc là bởi vì thói quen sinh hoạt, nếu cải thiện được những điều đó, não bộ của bạn ngay lập tức có thể trở nên khỏe mạnh.

Người lớn tuổi nhất đã tham gia khóa học của tôi là 88 tuổi.

Bởi vì là người cao tuổi, nên thời gian đầu thậm chí chỉ 3, 4 từ vựng đơn giản nhưng ông ấy đã không thể tiếp thu được. Và ông ấy, vì bản thân không thể ghi nhớ được những từ vựng mới đã cảm thấy rất thất vọng về mình.

“Quả thật là tôi đã già rồi...”

Tuy nhiên, vào đến cuối ngày đào tạo, ông ấy đã có thể ghi nhớ được gần 100 từ vựng. Những người học viên khác đã cảm thấy vô cùng kinh ngạc, và ngay cả bản thân ông ấy cũng đã rất bất ngờ.

“Trong 88 năm cuộc đời, tôi chưa bao giờ thấy cảm động và bất ngờ đến như thế này. Tôi rất lấy làm tiếc vì đã không tham gia khóa đào tạo này sớm hơn (cười).”

Ông ấy nói, đồng thời bản thân tôi ngay lúc đó cũng cảm thấy rất hạnh phúc bởi sự chân thành, và tôi đã tự kiểm điểm lại bản thân rằng “Tôi sẽ phải cố gắng hơn nữa để hiểu biết hơn về “Active Method” này”.

Ngoài ra, tôi cũng có thể nhìn thấy một sự cải thiện khá đáng kể, do bởi việc những người tham gia đào tạo là những người từng được chẩn đoán là mắc chứng giảm sút trí tuệ tại bệnh viện (lưu ý, vì đào tạo không phải là phương pháp điều trị, nên tôi không thể nói chắc chắn rằng bạn sẽ “khỏi bệnh” nếu tham gia khóa học).

Các tế bào não bởi vì có thể được kích hoạt bất kể tuổi tác, nên bạn hoàn toàn không cần phải lo sợ về việc lão hóa não bộ một cách không cần thiết.

3. KHẢ NĂNG GHI NHỚ CỦA NÃO BỘ CÓ GIỚI HẠN?

Có một hôm những người học viên tham gia lớp học của tôi đã nói như thế này: “Bộ não của con người có một lượng trí nhớ cố định, bởi vì bạn không thể ghi nhớ thêm được nữa, nên dù bạn có cố gắng cũng không thể nhớ hơn được”, tôi đã cảm thấy rất ngạc nhiên.

Điều này là do bộ não của con người phải ghi nhớ nhiều thứ khác nhau, và sự thật là lượng thông tin trong não càng có nhiều, thì càng có nhiều thứ có thể được ghi nhớ nhiều hơn. Vì vậy những người có nhiều kinh nghiệm và kiến thức thì sẽ dễ dàng ghi nhớ hơn.

Nói cách khác, bộ não của một người mà không hay sử dụng đến trí óc thì bộ não của người đó sẽ càng ngày càng kém đi.

Chỉ vì bạn sử dụng não bộ không đúng cách, bạn không thể nhớ tốt, điều đó không có nghĩa là bộ não của bạn có giới hạn.

Trí nhớ của con người được phân thành “Trí nhớ dài hạn” và “Trí nhớ ngắn hạn”.

Trí nhớ ngắn hạn là trí nhớ sẽ biến mất khỏi đầu bạn từ vài chục giây đến vài chục phút, còn trí nhớ dài hạn được lưu trữ trong hàng giờ có khi là đến vài chục năm, chính vì thế có những việc mà suốt một đời người có thể vẫn còn được ghi nhớ ở trong đầu.

Ví dụ, “trí nhớ ngắn hạn” là khi đọc sách, bạn nhớ nội dung của chương đã đọc trước đó, khi tính nhẩm bạn nhớ

các chữ số... còn “trí nhớ dài hạn” là trí nhớ dù cho là bạn đã trưởng thành thì vẫn còn ghi nhớ những từ ngữ, những việc bạn đã được học từ thời tiểu học.

Trí nhớ ngắn hạn được lưu trữ trong một bộ phận của não được gọi là “Kaiba”¹.

Dung lượng của hồi hải mã rất nhỏ. Chính vì thế, chỉ cần 3, 4 thông tin được đưa vào thì dung lượng của nó đã đạt đến hạn mức tối đa. Bất kể cho dù bạn đã xác nhận việc mình đã mua đủ những món hàng cần thiết trước khi rời khỏi siêu thị, thế nhưng sau đó vẫn là bạn đã quên mua một, hai món đồ.

Mặt khác, “trí nhớ dài hạn” thì đi vào “thùy thái dương”. Tại đây không có dung lượng và thông tin có thể tích trữ với một bộ nhớ vô tận. Đó sẽ giải thích lý do tại sao chúng ta có thể nhớ rõ những kỷ niệm từ thời thơ ấu, kể cả khi mình đã trưởng thành. Những thứ được trở thành trí nhớ dài hạn là những việc mà bạn nghe đi nghe lại nhiều lần, những hình ảnh lưu lại rõ ràng ở trong lòng, những hành động có cảm xúc mạnh mẽ như vui mừng hay sợ hãi, những việc đối với bản thân cực kỳ quan trọng hay những việc thú vị. Tất cả những thông tin này được cho là đã đi vào khu vực liên kết phía trước từ hồi hải mã, thông qua hạch hạnh nhân (tiếng Anh: amygdala), di chuyển đến thùy thái dương và được lưu giữ ở đây trong một thời gian dài. Nếu bây giờ bạn đang lo lắng rằng “Mình không thông minh” hay “Trí nhớ của mình không được tốt” thì điều đó thật ra chỉ là những thông tin bạn đã ghi nhớ, nó đang nằm trong phần trí nhớ ngắn hạn mà thôi. Bằng cách tạo ra trí nhớ dài hạn một cách có ý thức, số lượng thông tin bạn có thể nhớ cũng như là thời gian có thể nhớ được thông tin sẽ tăng lên.

Ở chương 2 tiếp theo, chúng ta sẽ bàn luận tiếp về năng lực ghi nhớ của não bộ.

¹ Kaiba: hồi hải mã, một phần não nằm trong thùy thái dương, có tên tiếng Anh là *Hippocampus*, xuất phát từ tiếng Hy Lạp, *hippo* có nghĩa là con ngựa, và *kampo* là con quái vật, vì hình dạng của bộ phận não bộ này giống như một con cá ngựa (ND).

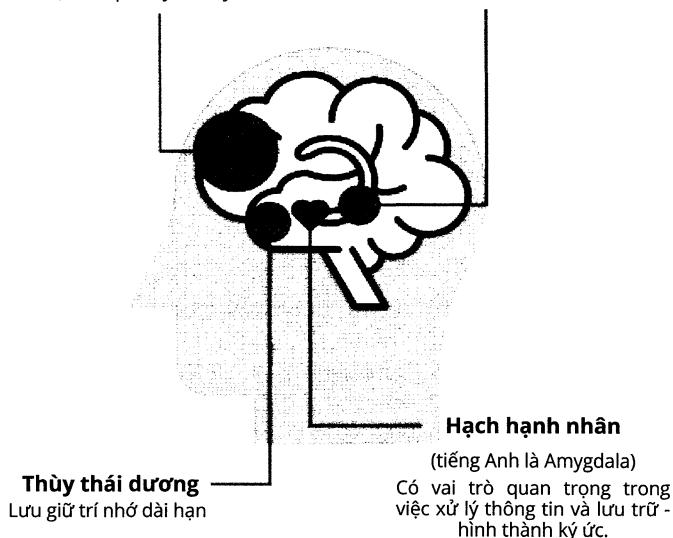
Vị trí não bộ sử dụng để ghi nhớ

Khu vực liên kết của vỏ não trước

Trung tâm cao nhất của
bộ não quản lý ở thùy trán

Hồi hải mã

Lưu giữ trí nhớ ngắn hạn



Thùy thái dương

Lưu giữ trí nhớ dài hạn

Hạch hạnh nhân

(tiếng Anh là Amygdala)

Có vai trò quan trọng trong
việc xử lý thông tin và lưu trữ -
hình thành ký ức.

4. NÃO TÔI GHI NHỚ KHÔNG TỐT?

“**G**hi nhớ khó khăn.”

“Ghi nhớ kém.”

“Ghi nhớ vất vả.”

“Bản thân tôi không thể ghi nhớ được bởi vì tôi không được thông minh.”

Có lẽ hầu hết tất cả chúng ta đều có cảm giác, suy nghĩ như vậy, đúng không? Và hẳn là ai trong chúng ta cũng đã từng có những khoảng thời gian rất vất vả trong việc phải học thuộc bài trước các kỳ thi, phải không nào?

Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng cũng chính từ những suy nghĩ về bản thân không được tốt, là yếu tố quan trọng nhất trong việc phủ nhận năng lực bản thân và vượt mất đi khả năng cho rằng mình vẫn có thể đạt được kết quả tốt.

Hãy thử nhìn lại.

Có lẽ bạn đã từng có kinh nghiệm đào sâu kiến thức của mình vì những việc mình thích, những thứ mình đam mê mà không ngại khó khăn, vất vả nào.

Có một cậu bé nọ rất thích khủng long, và dù cậu mới 3 tuổi nhưng cậu đã có thể nhớ chính xác tên của trên 50 loài khủng long. Hơn nữa, trong khi chơi cùng với con, hiển nhiên là mẹ của cậu bé dường như cũng có thể nhớ được tên của trên 50 loài khủng long đó.

“Con tôi dù cho việc học ở trường không được giỏi, không xuất sắc vượt bậc, nhưng việc nhớ tên khủng long với

con lại quá dễ dàng. Với tôi thì thằng bé dường như là một đứa trẻ thông minh rồi,” bà mẹ nói và cười rất vui vẻ.

Con người rất thích làm những việc vui vẻ. Bạn sẽ cảm thấy vui vẻ với việc nâng cao tri thức về những việc bạn quan tâm, nên vì vậy mà khi đó não của bạn cũng sẽ hoạt động hết công suất. Đó là lý do vì sao bạn có thể ghi nhớ ngày càng nhiều. Chính vì lý do đó mà những người am hiểu về đường sắt đã tiếp thu kiến thức nhiệt tình, không những thế, khi họ bắt đầu thảo luận về nó, họ đàm luận với sự nhiệt huyết và vẻ mặt rạng rỡ.

Mặt khác, chúng ta sẽ rất vất vả khi phải nhớ những thứ mình không có hứng thú. Và, chúng ta sẽ cảm thấy cực kỳ khổ sở khi việc đó lại là việc mà mình ghét. Từ đó, bộ não vì muốn thoát khỏi cảm giác khó chịu mà từ chối việc ghi nhớ, nên cho dù bạn cố gắng bao nhiêu đi chăng nữa, bởi là việc mà bạn không thích nên bạn cũng không thể đưa nó vào đầu.

Nói tóm lại, nếu bạn càng nghĩ rằng “Tôi ghi nhớ kém” hay “Bản thân tôi không thể ghi nhớ được bởi vì tôi không được thông minh”, thì não bộ của bạn sẽ càng bị niềm tin đó lôi kéo, bạn sẽ sống nhưng vẫn giữ nguyên tư tưởng sai lầm này và tương lai bạn sẽ không thể nào phát huy được hết năng lực của bản thân.

Người mẹ đã được đề cập ở câu chuyện trên, đã tận hưởng rất vui vẻ khoảng thời gian vừa chơi đùa với đứa con vừa ghi nhớ tên của các loài khủng long. Đó là lý do vì sao cô ấy đã có thể nhanh chóng ghi nhớ được tên của trên 50 loài khủng long.

Xin đừng hiểu nhầm ý tôi, bộ não của con người thật ra khi học được một điều gì đó mới hoặc làm được điều mà bản thân mình nghĩ rằng mình không thể làm được, thì dù cho là có bao nhiêu loài đi chăng nữa cũng sẽ trở nên cảm thấy vui vẻ và thích thú. Đó là lý do vì sao mà người mẹ đã cảm thấy vui, và đây cũng là lý do giúp cho đứa con có thể dần dần ghi nhớ được nhiều sự vật khác hơn.

Tóm lại, những việc như “Việc ghi nhớ rất nhảm chán” hay “Tôi không có khả năng ghi nhớ” thực chất chỉ là do bản thân bạn đang tự khuyến khích mình như thế. Thay vào đó, hãy nghĩ việc ghi nhớ là việc bạn cảm thấy vui vẻ, để tự tạo ra trạng thái tốt đối với bộ não của mình.

Nếu bạn có nhận thức rằng “Tôi không giỏi trong việc ghi nhớ” hay “Ghi nhớ là việc rất nhảm chán”, thì đây quả là sai lầm, và cũng chính cái suy nghĩ sai lầm này đã kìm hãm khả năng của bạn. Khi tôi hỏi những người tham gia khóa đào tạo về 4 điều mà tôi đã nói đến đây, thì có trên 80% trong số họ đang hiểu nhầm bộ não của mình. Vì thế, nếu có bất kỳ một trong những quan điểm sai lầm này vẫn còn tồn tại trong ý thức của bạn, hãy viết lại nó ngay lập tức. Cũng như tôi đã đề cập trong phần “giới thiệu”, do bởi có nhiều người vẫn còn đang mang “nhận thức sai lầm đối với não bộ”, nên họ đã đánh mất sự tự tin của bản thân hoặc ích kỷ mà từ bỏ bản thân.

Để sử dụng não bộ một cách hiệu quả, những cảm xúc dư thừa hay sự nghi ngờ chỉ là trở ngại. Xin hãy cởi bỏ ngay lập tức những thứ đang gây “hiểu lầm đối với não bộ”!

5. VIỆC SỬ DỤNG NÃO BỘ MỘT CÁCH THÔNG MINH LÀ VIỆC LÀM NHƯ THẾ NÀO?

Tất cả những ai đang có quyển sách này đều sẽ ít nhiều nghĩ rằng “Tôi muốn trở nên thông minh hơn” hay “Tôi muốn sử dụng bộ não của mình tốt hơn” đúng không nào? Vậy, chính xác “thông minh” là một việc như thế nào? Thông minh ở đây hoàn toàn không có nghĩa là việc bạn có thể học, bạn có thành tích cao, bạn có tất cả các loại bằng cấp cao.

Theo bản thân tôi nghĩ rằng, ý nghĩa thật sự của “thông minh” là việc bạn có thể tự rút ra và sử dụng não bộ của mình trong điều kiện tốt nhất.

Tôi sẽ tiếp tục hướng dẫn cho bạn phương pháp khai thác tối đa năng lực não bộ của bản thân với “Active Method” (Phương pháp hành động), và cái cốt lõi của phương pháp này đó chính là năng lực ghi nhớ, sự tập trung và khả năng tự quản lý tinh thần.

Ngay cả những người được coi là chuyên gia cũng nói rằng: “Bây giờ, nếu bạn tìm kiếm gì đó trên chiếc điện thoại thông minh của mình, bất kỳ thông tin nào cũng sẽ hiện ra ngay lập tức, vì vậy bạn không cần thiết phải bận tâm để ghi nhớ nó”, cái này thì không có gì ngoài sự lừa dối.

Có lẽ điện thoại thông minh ngày nay thật sự rất tiện lợi.

Ví dụ như, nếu như bạn tìm từ “mozart” trong một quyển bách khoa toàn thư thì số lượng thông tin đưa ra cho bạn chỉ có vài dòng. Thế nhưng, nếu bạn tìm từ “mozart” trên internet thì số lượng thông tin đưa ra cho bạn sẽ là vô tận.

Hơn nữa, nếu bạn muốn lưu lại thông tin thì cũng có thể hoàn thành nó chỉ trong vòng 1 đến 2 phút. Vì thế, hiện nay bạn không cần thiết phải cảm thấy thiếu thốn vì không có thông tin ở trong đầu bạn vào lúc này.

Tuy nhiên, sẽ không có bất kỳ tính tương quan nào giữa “sự tiện lợi” và “tính không cần thiết của trí nhớ” trong xã hội hiện đại hóa thông tin này.

Hơn nữa, từ bây giờ sẽ là một kỷ nguyên hỗn loạn trong đó AI sẽ thay đổi thế giới.

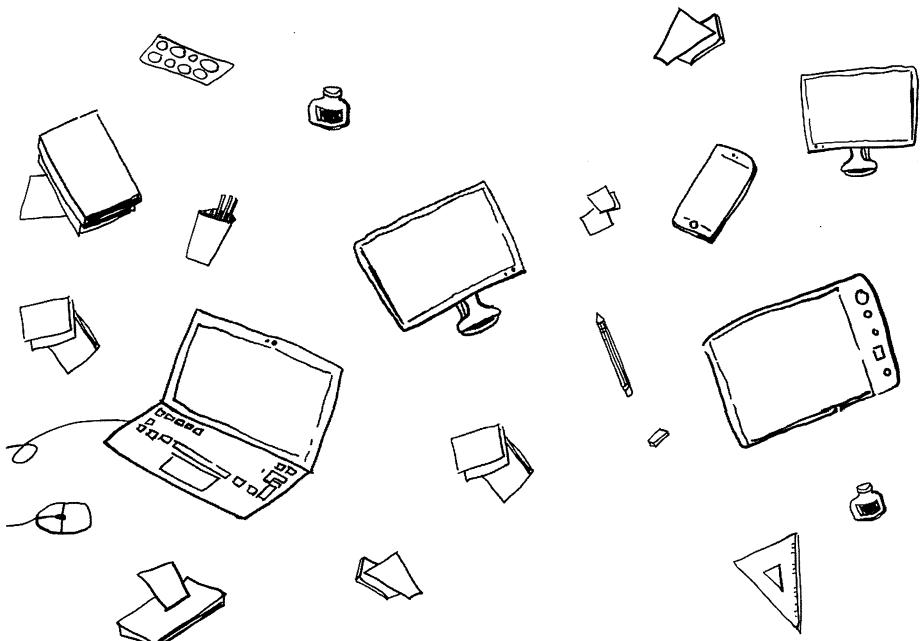
Cho dù là bạn trở thành người có thể làm chủ được AI hay là trở thành người chỉ có thể sử dụng được AI, liệu rằng bạn có thực sự biết cách sử dụng não bộ và liệu bạn có “năng lực học tập” hay không?

Những người không thực sự “học tập” sẽ dễ dàng bị lung lay bởi những thông tin giả mạo trên mạng, hoặc sẽ dễ bị mê hoặc bởi những thông tin bị thao túng một cách có chủ ý. Ví dụ, chỉ bản thân bạn mới có thể quyết định rằng thông tin mình tìm hiểu có phải là thông tin chính xác hay không, có đáng tin tưởng hay không, hơn nữa nên sử dụng thông tin đó như thế nào?

Chính vì thế, bạn cần phải có giáo dục và kiến thức, năng lực ghi nhớ sẽ là cơ sở để bạn học tập và sử dụng thành thạo chúng.

CHƯƠNG 2

Cơ sở của “sức mạnh bộ não”
là một trí nhớ tốt



1. TRÍ NHỚ SẼ PHÁT TRIỂN CÙNG VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON NGƯỜI

Trong khóa đào tạo học về "Active Method", tôi có một học viên, anh ấy là Ikeda Yoshihiro, người đã giành chức vô địch thế giới về trí nhớ. Gần đây anh ấy thường xuyên xuất hiện trên truyền hình, vì vậy có lẽ cũng sẽ có một số bạn biết đến anh ấy. Anh ấy sau khi tham dự khóa học "Active Method" để phục vụ cho công việc của bản thân, đã cố gắng rèn luyện và thức tỉnh trí nhớ, đồng thời tham gia "Giải vô địch trí nhớ Nhật Bản" được tổ chức tại thành phố Yamato Koriyama, tỉnh Nara, giải đấu này được tổ chức hàng năm, và anh ấy đã giành được chiến thắng 6 lần liên tiếp. Ngoài ra, anh ấy còn là người Nhật Bản đầu tiên giành được danh hiệu Đại kiện tướng thế giới tại "Giải vô địch trí nhớ thế giới" (World Memory Championships) được tổ chức ở Vương quốc Anh.

Bằng cách trang bị các lời khuyên về cách sử dụng não bộ, anh ấy đã dần dần cải thiện trí nhớ của mình.

Phương pháp ghi nhớ đầu tiên được ra đời từ thời Hy Lạp cổ đại, cách đây 2.500 năm trước. Phương pháp ghi nhớ này được tạo ra trong quá trình khi các thành phần trí thức muốn trau chuốt thêm kỹ năng biện luận của mình, để có thể truyền đạt một cách chính xác, và đầy đủ nội dung mà bản thân muốn nói tới đối phương. Trong số đó, có một người tên là Simonides, ông được cho là người đã sáng lập ra phương pháp ghi nhớ.

Về Simonides, ông được lưu truyền một giai thoại như thế này. Khi ông ấy đang dùng bữa cùng với mọi người trong cung

điện thì đột nhiên xảy ra một trận động đất lớn. Toàn bộ những người ở đây đều bị chôn sống, tuy nhiên, chỉ có Simonides là còn sống sót, bởi vì ông đã ra ngoài trước đó, sau khi có người thông báo với ông rằng “ở ngoài cung điện có người đang muốn gặp ông”. Ông có thể nhớ được hết tất cả tên của hàng chục người đã từng ở cùng với ông, không những thế, ông còn nhớ chính xác vị trí của từng người đã ngồi ở đâu; nhờ vào năng lực ghi nhớ phi thường của ông mà người ta đã xác định được rõ ràng toàn bộ tên của những người đã mất. Sau đó đến thời kỳ Phục hưng, khi nền văn minh, văn hóa phát triển vượt bậc, và lượng thông tin mà con người cần phải học tập ngày càng tăng cao, thì các phương pháp ghi nhớ theo đó cũng phát triển, từ đó nó cũng thay đổi cho phù hợp với sự thay đổi của các thời đại, tiêu biểu là vào thời kỳ của Cuộc cách mạng công nghiệp.

Ở Nhật Bản, từ thời chiến quốc, các ninja phải lén đột nhập vào trong mật thất của nước kẻ thù, trong một thời gian ngắn bắt buộc phải ghi nhớ toàn bộ thông tin được ghi trong các cuộn giấy và thông báo lại cho lãnh chúa, vì vậy các phương pháp ghi nhớ đã được nghĩ ra và có nhiều sự thay đổi. Vào thời Minh Trị, Inoue Enryo, người sáng lập Bảo tàng Triết học (tiền thân của Đại học Toyo), sau khi thu thập các phương pháp ghi nhớ thì đã cho xuất bản cuốn *Bài giảng về kỹ thuật ghi nhớ* được biên soạn với tư cách như một phương pháp ghi nhớ. Người ta nói rằng nội dung ở trong quyển sách này được viết theo phương pháp ghi nhớ chính thống do Simonides vào thời Hy Lạp, Cicero, Quintilianus và những người khác của thời đại La Mã đã nghĩ ra. Hơn nữa, người ta cũng biết rằng có khá nhiều sách viết về những kỹ thuật ghi nhớ đã được xuất bản vào thời Minh Trị. Đây có lẽ là do tác động của nhiều học giả vào Nhật Bản cùng với việc gỡ bỏ việc đóng cửa biên giới (mở lại ngoại giao với các nước khác) và du nhập các nền văn minh. Xin nói thêm, “Giải vô địch trí nhớ thế giới” là cuộc cạnh tranh về năng lực ghi nhớ, với chủ đề nâng cao trí tuệ con người, được

thành lập bởi Raymond Keene (Raymond Dennis Keene OBE), một đại kiện tướng cờ vua người Anh, và Tony Buzan, người đã đề xuất ra cách xử lý thông tin (được hàng triệu người trên thế giới học tập và sử dụng) được gọi với cái tên là “Bản đồ tư duy”, đây là cuộc thi có sự tham gia của tất cả các thí sinh đến từ khắp nơi trên thế giới.

Khi Tony Buzan đến thăm Nhật Bản, ông cũng có vài lần ghé thăm nhà tôi.

Không những thế, ông còn đề xuất ra phương pháp ghi nhớ, và cơ sở của nó là dựa trên những gì đã có từ thời Hy Lạp. Có rất nhiều thứ được nắm rõ thông qua phương pháp hành động.

Để cải thiện được trí nhớ và sử dụng tốt não bộ, bạn không nhất thiết phải thực hiện các khóa huấn luyện đặc biệt nào hay làm những việc kỳ quái ví dụ như “di chuyển tiềm thức”.

Bất kể ai trong chúng ta cũng đều dễ dàng tiếp thu được chỉ bằng cách sử dụng khả năng mà mọi người đều có.

2. BA GIAI ĐOẠN ĐIỀU CHỈNH BỘ NHỚ

Trước khi tôi cho bạn biết phương pháp để cải thiện trí nhớ, đầu tiên hãy cùng sắp xếp một chút về trí nhớ của bạn.

Quá trình ghi nhớ gồm ba giai đoạn sau:

- **Ghi nhận**

Là việc ghi nhớ thông tin và đưa vào não. Nói chung, cái gọi là “trí nhớ tốt” là sự biểu hiện cho việc thông tin có thể được đưa vào đầu một cách chính xác và nhanh chóng đến mức nào.

- **Lưu trữ**

Là việc ghi nhớ. Bạn có thể lưu giữ trí nhớ đó trong đầu mình trong thời gian bao lâu.

- **Tái hiện**

Là việc “hồi tưởng lại”, có nghĩa là khi cần thiết bạn có thể vừa liên tưởng vừa rút ra được hình ảnh về thông tin mà bạn đã nhớ rồi cho vào đầu.

Nói nôm na “thông minh” có nghĩa là việc “bạn có thể ghi nhớ nhiều thông tin một cách nhanh chóng, chính xác, lưu giữ lâu và có thể nhanh chóng nhớ ra khi cần”.

Ngược lại, “kém thông minh” là việc “bạn chỉ tiếp thu được một lượng nhỏ thông tin, bạn không thể nhớ nó nếu bạn không thường xuyên lặp đi lặp lại nhiều lần, hơn thế bạn

chỉ tiếp thu những thông tin không chính xác. Và mặc dù bạn có nhớ thì ngay lập tức cũng sẽ quên, mà nếu chắc chắn rằng bạn có nhớ nó đi chăng nữa thì bạn cũng phải mất một thời gian mới đưa ra được câu trả lời”.

Đối tượng ghi nhớ không chỉ là các con số hay từ ngữ. Thứ quyết định đối tượng ghi nhớ toàn bộ phụ thuộc vào việc tiếp xúc với các giác quan của cơ thể, ví dụ như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm xúc, v.v... Nếu bạn chỉ muốn ghi nhớ nó, bạn có thể sử dụng các thiết bị thay thế bằng cách nhập nó vào điện thoại thông minh dưới dạng bản ghi.

Tuy nhiên, sau khi sử dụng não bộ bằng cách điều chỉnh phù hợp nhuần nhuyễn 3 giai đoạn: ghi nhận, lưu trữ, và tái hiện, sẽ giúp cho lượng lớn trí nhớ trong đầu bạn sẽ trở thành một mạng lưới thông tin, từ đó bạn có thể tạo ra thêm được những ý tưởng sáng tạo và mới mẻ.

3. SÁU CÁCH SUY NGHĨ SẼ GIÚP TRÍ NHỚ CỦA BẠN TĂNG VỌT

Ở khóa học “Active Method”, trước khi học về phương pháp ghi nhớ, đầu tiên tôi sẽ giới thiệu “6 cách suy nghĩ căn bản để tăng cường trí nhớ”.

Bộ não của con người không thể hoàn toàn bỏ qua yếu tố di truyền, nhưng khi được sử dụng đúng cách, nó lại có thể tạo ra được một kết quả lớn hơn nhiều so với năng lực tự nhiên vốn có của bộ não.

Để bạn có thể phát triển hơn nữa và có thể phát huy tối đa sức mạnh của bộ não, hãy ghi nhớ 6 điều dưới đây.

1. Có sự tự tin với bộ não của bản thân

Việc tự tin với bộ não của chính mình là điều quan trọng hơn bất cứ thứ gì để nâng cao trí nhớ của bạn.

Khi nói điều này trong quá trình đào tạo, không ít người đã nhận được sự chỉ dẫn rằng “Không hẳn là bạn đang gặp khó khăn, bạn chỉ là đang không có sự tự tin với bộ não của mình thôi.” Và có lẽ mọi người đều lựa chọn quyền sách này cũng chỉ bởi vì “Tôi chọn quyền sách này vì tôi không có tự tin với bộ não của chính mình”. Thật sự nó đúng là như vậy.

Nhưng dù thế nào, xin bạn hãy tự tin với bộ não của chính mình.

Nếu bạn không có tự tin với chính mình, thì mỗi lần bạn quyết định làm gì đó, não bộ sẽ ngay lập tức phản kháng

lại rằng “mình không thể làm được”. Và dù cho bạn vẫn quyết định ráng sức để làm, để thử thách bản thân mình trong trạng thái như vậy, cái ý thức rằng “mình không thể làm được” cũng sẽ cản trở bạn, khiến cho bạn không thể nào ngoan ngoãn tiếp thu, ghi nhớ những tri thức mới.

Cuối cùng, bản thân không nhận được kết quả tốt đẹp gì, hơn nữa còn cảm thấy thất vọng rằng “quả nhiên là mình không thể làm được”, và với cái suy nghĩ tiêu cực đó chính bản thân não bộ cũng sẽ trở nên sợ thất bại, rơi vào vòng xoáy tiêu cực do tự mình tạo ra.

Cứ như thế này, cho dù bạn có học bao nhiêu cách sử dụng não bộ, tổng hợp biết bao nhiêu năng lực ghi nhớ thì cũng không có hiệu quả.

Và đột nhiên bạn nói rằng “Hãy tự tin lên nào!” thì ngay tức khắc có lẽ bạn cũng không thể làm được điều đó, tuy nhiên, hãy chuẩn bị tâm lý cho ba việc tiếp theo sau đây, tôi chắc chắn rằng bạn sẽ cảm thấy rất bất ngờ với bộ não của chính mình.

① Hãy kể toàn bộ những việc mà bản thân bạn không thể thực hiện

Ví dụ như, việc bạn đang đọc quyển sách này có nghĩa là bạn có thể hiểu và nói được tiếng Nhật. Tôi nghĩ có lẽ đây là chuyện “đương nhiên”, mặc dù tiếng Nhật so với ngôn ngữ của các nước khác thì nó cực kỳ phức tạp, với sự pha trộn hỗn tạp của 4 bảng chữ cái như Hiragana, Katakana, Kanji, và Romaji. Chỉ nói riêng với một từ Kanji đơn giản như chữ “Nhật” thì đã có rất nhiều cách đọc “nichi, hi, jitsu, ka, nikk, tachi, bi, pi”, v.v..., và hầu như người nước ngoài nào cũng đều nhất trí nói rằng “Tiếng Nhật quả thật là rất khó”. Những người có thể sử dụng cũng như là lý giải được loại ngôn ngữ khó như thế này, chắc chắn không thể là một người kém thông minh được, đúng không.

Không những vậy, khi đi mua sắm bạn còn nhanh chóng tính được số tiền thối lại, nấu ăn, dọn dẹp đồ đạc và sử dụng điện thoại thông minh. Sao? Hắn là bạn làm được rất nhiều thứ mà đúng không?

Nếu hồi tưởng cụ thể lại những việc mà mình có thể làm, chắc chắn rằng bạn sẽ nhận ra rằng mình cũng có nhiều ưu điểm. Ngay cả nếu nó chỉ là những việc nhỏ, không đáng để khen ngợi, nhưng hãy tự công nhận những việc bản thân có thể làm và hãy cùng khen ngợi nó nào!

“Ồ, mình thật là tuyệt vời!”

“Mình đã hoàn thành nó rất tốt!”

② Ngưng hoặc không so sánh bản thân mình với người khác

Là con người, ai cũng sẽ có tập tính lỡ so sánh bản mình với người khác. Khi đó, nếu là việc truyền động lực cho bản thân, thì tất nhiên tôi không nói làm gì, nó là một việc tốt, nhưng hầu như tất cả các bạn sẽ luôn có nhận thức theo chiều hướng rằng bản thân mình thua kém người khác. Chính vì thế, bạn vô tình “so sánh bản thân mình với người khác, và tự công kích, chống đối lại chính bản thân mình”, dần dần bạn đánh mất đi sự tự tin của bản thân. Không có gì tốt khi so sánh bản mình với người khác. Bạn sẽ khôi phục lại được sự tự tin nếu nghĩ rằng “mình là mình” còn “người ta là người ta”. Tìm ra vẻ đẹp và tài năng của người khác là việc rất quan trọng, nhưng sẽ chỉ là những ảnh hưởng tiêu cực nếu nó trở thành nguồn năng lượng khiến bạn cảm thấy bản thân mình thấp kém.

Bằng cách nói “ngưng hoặc không so sánh bản thân mình với người khác”, bạn có thể thay đổi lối tư duy của bản thân nếu đã lỡ so sánh. Hãy thử nó.

③ Cảm thấy hài lòng với những kinh nghiệm, thành công nhỏ

Là con người, mỗi ngày đều luôn cố gắng để biết những gì mình chưa biết, và làm những điều mình chưa thể làm. Tuy nhiên, vào thời điểm đó, nếu lỡ như để bản thân mình suy nghĩ rằng “Chà, là việc như thế này sao?”, thì chắc chắn rằng “niềm phấn khởi muôn được biết” hay cái “niềm phấn khởi có thể làm được” sẽ giảm đi một nửa.

Khi tôi đang đọc tiểu thuyết, sau đó có xuất hiện một từ vựng mà tôi chưa từng gặp, sau khi tra từ điển, tôi đã học và ghi nhớ nó. Thật là một việc đáng kinh ngạc. Bởi vì đến tận ngày hôm qua tôi vẫn còn chưa biết đến nó.

Bằng cách thực sự cảm thấy hài lòng với những thành công và sự phát triển nhỏ như vậy, bạn sẽ có được sự tự tin.

Shuzo Matsuoka, người nên được gọi như là Mặt trời của Nhật Bản, người mà người Nhật ai cũng biết, anh ấy đã từng có thời gian được tham gia khóa đào tạo “Active Method” này. Và trong khóa đào tạo, khi tôi truyền đạt về những kỹ thuật ghi nhớ, anh Matsuoka đã có thể ghi nhớ hoàn hảo 30 từ vựng.

Mặc dù vậy, bởi vì thấy anh ấy dường như không có cảm giác rằng “Tôi đã làm được rồi!”, tôi đã cất tiếng hỏi anh ấy: “Anh thấy nó như thế nào?”, và anh ấy đã trả lời tôi rằng: “Ngay bây giờ tôi có thể làm được bởi vì tôi nhận được chỉ dạy chặt chẽ từ anh cách làm, nhưng nếu khi tôi ở một mình thì tôi không biết rằng bản thân mình còn có thể làm được điều đó hay không?”

Nói cách khác, ý thức của bạn nó không tập trung vào việc bạn “đã làm được”, nó chỉ hướng bạn đến những ý thức “bất an, nghi vấn” rằng “nếu như tôi thực hiện điều đó một mình thì tôi có thể làm được điều đó hay không?”.

Sau khi tôi nói lại với anh ấy: "Nhưng mà, anh đã làm được là sự thật mà, đúng không? Sẽ như thế nào nếu như anh cảm thấy vui mừng hơn nữa với cảm xúc của mình rằng 'Tôi đã làm được rồi?", sau đó tâm trạng anh ấy ngay lập tức trở nên vui vẻ, "Quả thật là đúng như vậy ha!", anh ấy nói; kể từ lần đó anh ấy ngày càng trở nên thành thạo các kỹ năng ghi nhớ, và cũng đã có thể tự làm điều đó một mình.

Ngày hôm sau, khi tôi gặp lại Matsuoka, anh ấy đã kể với tôi rằng: "Kinh nghiệm lúc đó quả thật là rất hữu ích, tôi dạy điều đó lại cho các đứa em của mình ở lớp học tennis". Và tôi có nghe nói rằng bạn trẻ cũng đã được dạy bảo nếu như có bất kỳ sự tiến bộ nào thì cũng phải tự "cảm thấy hạnh phúc" vì điều mình đã làm đó.

Bằng cách thực hành 3 điều này, tôi chắc chắn rằng bạn sẽ có thể nhìn thấy được tiềm năng cũng như sức mạnh từ bộ não của chính mình. Sau đó, hãy cố gắng cho mình tin tưởng vào điều đó.

Sự tự tin có thể đạt được bằng cách bạn có sự tin tưởng vào bản thân.

2. Nâng cao năng lực tập trung và tính hiểu kỹ

Đạo trước, vào thời Hy Lạp cổ đại, người ta từng nói rằng ở con người có ba loại tình yêu.

Tình cảm được sinh ra do có sự phát sinh cảm xúc giữa con người với con người được gọi là "eros"; "Agape" là từ ái, hay còn được biết đến là tình cảm của cha mẹ dành cho con cái và ngược lại; tình yêu tôn giáo; và cuối cùng là "Philos", là tình yêu triết lý, nó dựa trên mối quan hệ tình bạn giữa hai người.

Tôi nghĩ rằng nguồn gốc của sự mong muốn cho việc con người luôn tìm kiếm kiến thức là tình yêu.

Hoạt động của thùy não trước của con người được cho là giúp "bộ não sống tốt hơn".

Nói cách khác, "tính ham học hỏi" là nguồn gốc hành vi của con người, chính bởi những hành vi xuất phát từ tận đáy

lòng hay còn được gọi là “tò mò”, là nguồn năng lượng lớn nhất để duy trì hoạt động sống của não bộ.

Khi làm một công việc mà mình yêu thích, mặc dù có mất bao nhiêu thời gian và công sức đi chăng nữa, thì cũng hoàn toàn không cảm thấy mệt mỏi đúng không nào? Thay vào đó, hẳn là cũng sẽ có rất nhiều người vì nó mà làm việc quá nhiều. Sự đắm chìm vào công việc là một minh chứng cho việc não bộ của bạn đang bắt đầu khởi động và tăng tốc. Về năng lực tập trung tôi cũng sẽ truyền đạt một cách cụ thể đến cho bạn ở phần sau, tuy nhiên cái gọi là “làm việc quên thời gian”, không sai, nó là trạng thái mà não bộ của bạn đang hoạt động đầy sức sống. Trên thực tế, khi trạng thái năng lượng của não bộ cạn kiệt, bạn gần như hoàn toàn không còn hứng thú và tò mò. Quả là, một trạng thái “đặc biệt”. Bạn sẽ trở nên không còn có hứng thú với bất cứ thứ gì trên thế giới. Đương nhiên, nó cũng không còn kể cả trong trí nhớ. Ngược lại, nó sẽ đi vào tâm trí của bạn một cách thú vị hơn nếu bạn quan tâm đến đối tượng bạn đang ghi nhớ. Trạng thái của con tim với trạng thái của lý trí là hoạt động có mối liên hệ với nhau.

3. Đánh bóng trí tưởng tượng và tính cảm thụ

“Trí tưởng tượng” là hoạt động của não bộ không chỉ liên quan đến trí nhớ, mà hơn nữa, nó còn là hoạt động quan trọng nhất của tâm trí và thậm chí là cả sự sống của con người. Hoàn toàn không hề có sự phỏng đại khi nói rằng cuộc sống của con người được quyết định bằng cách bản thân có thể vẽ được một bức tranh hình dung về cuộc sống mình sẽ sống như thế nào. Ngoài ra, hình ảnh còn có liên quan sâu sắc đến ký ức. Rất nhiều người cảm thấy việc ghi nhớ rất khó khăn, đó là khi họ chỉ ghi nhớ từ ngữ mà không sử dụng trí tưởng tượng, bộ não vì vậy mà không thể biểu thị được ý nghĩa của từ ngữ đó và chúng ta không thể ghi nhớ được. Khả năng tưởng tượng cực kỳ có hiệu quả hơn bất kỳ hình thức học tập nào. Và, việc quan trọng tương đương như trí tưởng tượng đó là “tính cảm thụ”. Trí nhớ của con người, thì hồi hải mã như là lối vào, và bên cạnh hồi hải mã có một bộ phận khác gọi là hạch hạnh nhân. Cảm xúc của con người chuyển động, nó rung và bắt đầu hoạt động. Cũng nhờ hạch hạnh nhân rung chuyển với cường độ khá nhiều như vậy mà những cảnh phim

tôi đã từng xem trước đây, dù đã qua nhiều năm nhưng thỉnh thoảng nó vẫn còn tái hiện như in lại trong đầu tôi.

Những thông tin tiêu cực, nỗi sợ hãi, những kinh nghiệm kinh khủng và những cảm xúc mạnh mẽ có thể được ghi nhớ rõ ràng hơn, nhưng những việc làm bạn “cảm thấy cực kỳ vui vẻ” lại có ảnh hưởng tốt hơn đối với bộ não.

Và đương nhiên rồi, vì nguồn gốc cho cái gọi là cảm hứng làm việc của con người có từ những hoạt động mà não bộ cảm thấy “cảm động” hay “cảm kích”.

Chắc hẳn cũng sẽ có một số người nghĩ rằng “Mỗi ngày tôi đều được như thế này, nhưng tôi không có gì cảm thấy cảm động”.

Sai, đó là một sai lầm nghiêm trọng. Bởi vì đây là độ cảm nhận của trái tim, nói cách khác nếu bạn có độ nhạy cảm càng cao, thì càng có thể cảm nhận được những niềm vui dù là việc lớn hay nhỏ.

Ăng ten cảm xúc sẽ càng được nâng cao nếu chúng ta tăng tính nhạy cảm của bản thân, cũng như khi chúng ta nói chuyện phiếm với mọi người, chúng ta sẽ tình cờ cảm thấy ngạc nhiên về nhiều điều. Việc mà tôi muốn hướng dẫn cho bạn, để bạn làm gia tăng tính nhạy cảm với sự vật sự việc đó là mỗi ngày, trước khi ngủ, bạn hãy tự suy ngẫm lại mọi việc làm ngày hôm nay của mình, những việc làm bạn cảm thấy vui vẻ nhất, những việc làm bạn cảm thấy hạnh phúc nhất, dần dần bạn sẽ miên man theo dòng ký ức vui vẻ đó và chìm vào giấc ngủ. Và những khi như vậy, bạn sẽ đạt được trạng thái giấc ngủ tốt nhất. Hơn nữa, biên độ cảm nhận đối với những cảm xúc tích cực sẽ được nâng cao hơn. Tính nhạy cảm của một trái tim luôn cảm động với mọi việc là điểm mấu chốt mang đến sức sống mãnh liệt cho bộ não.

4. Có tầm nhìn và có mục đích cho bản thân

Ở đại não của con người (thùy trán), có chức năng gọi là “sống tốt hơn”.

Nếu bạn sống có mục đích “Tôi muốn sống một cuộc sống tốt hơn”, có lý tưởng “Tôi muốn hiện thực hóa giấc mơ của mình”, thì bộ não của bạn sẽ luôn thúc đẩy bạn tiến về phía trước.

Mục đích là cảm giác vui sướng mà chúng ta cảm nhận được khi có thể hoàn thành được việc gì đó. Và, tâm nhìn là hình ảnh cụ thể khi chúng ta đạt được mục đích.

Bằng cách kết hợp những thứ này, bộ não của chúng ta sẽ được kích hoạt (chi tiết sẽ được mô tả ở phần sau).

Cảm nhận tương lai như thể nó là hiện thực được nhà văn khoa học viễn tưởng nổi tiếng, Erich Von Däniken gọi là “Ký ức của tương lai”. Theo cách nói của ông ấy, tâm nhìn là “một miền ký ức tuyệt vời của tương lai”.

Sẽ không có tốt hay xấu cho mục đích. Khi bạn tìm thấy một mục đích khiến mình háo hức muốn đạt được nó và nó có thể thổi phồng hình ảnh của mình, bộ não của con người bởi vì yêu thích những thứ phấn khích, nên nó sẽ bật kích hoạt thúc đẩy bản thân mình hướng về “ký ức của tương lai”. Càng có sự kích thích cao, chức năng hoạt động của bộ não càng được cải thiện.

5. Lặp đi lặp lại

Việc lặp đi lặp lại không chỉ là hành động để ghi nhớ, mà nó còn là hành động quan trọng nhất, cần thiết nhất khi bạn muốn tiếp thu mọi thứ. Sau khi kết thúc quá trình ghi nhớ, chúng ta lặp lại chúng một lần nữa, để xác nhận rằng mình đã nhớ chính xác toàn bộ mọi thứ.

Và tất nhiên bạn không thể hoàn thành nó trong lần đầu tiên, vì thế bạn sẽ phải lặp đi lặp lại “những cái mà mình đã không thể nhớ được”. Và sau đó, bởi vì cứ mỗi lần lặp lại để bản thân mình cố gắng cải thiện trí nhớ thì bạn luôn phải đổi mặt với những cảm giác tiêu cực như cảm giác thất bại đối với những cái mình không thể nhớ được, hay cảm thấy bất lực với bản thân, bạn dần dần sẽ cảm nhận việc lặp đi lặp lại này trở nên

mơ hồ và bạn sẽ rơi vào trạng thái giống như là mình bị mất trí nhớ. Vì thế, điều lặp lại này hoàn toàn không cải thiện năng lực ghi nhớ của bạn.

Điểm mấu chốt để đưa được kiến thức vào đầu một cách hoàn hảo, là “tâm trạng phải thoải mái, chính xác và chậm rãi”.

Cần nói thêm, khá là nhiều người vì quá bận rộn mà lỡ cố tình luyện tập nó với “tâm trạng cực kỳ tồi tệ, không chính xác và vội vã”. Chính vì thế, dù cho là bạn có lặp đi lặp lại, luyện tập nhiều cỡ nào đi chăng nữa thì cũng không thể ghi nhớ được. Tốc độ tiếp thu của bạn sẽ được cải thiện tốt hơn nếu bạn nắm bắt được cảm giác “tâm trạng thoải mái, chính xác, và chậm rãi”. Đặc biệt, khi bạn ghi nhớ toàn bộ những tri thức, kỹ thuật cơ bản sau khi đã luyện tập, vào một thời điểm nào đó bạn sẽ cảm nhận được năng suất làm việc của mình đã được tăng lên đáng kể. Một trải nghiệm nhảy vọt về tài năng của một người như vậy được gọi là “hiện tượng Reminiscence” (hiện tượng hồi tưởng). Và tôi sẽ nói về điều này sau.

Xin nhắc lại, để não bộ hoạt động tốt hơn, hành động lặp đi lặp lại, luyện tập là điều bắt buộc.

6. Không phải việc chúng ta lý giải bằng cái đầu, mà là chúng ta tiêu hóa chúng bằng cái bụng!

Tri thức có rất nhiều cấp độ.

Bạn không nhất thiết phải bận tâm rằng bản thân mình không biết những kiến thức chuyên môn sâu ở những cấp độ cao hay phổ cập thêm những kiến thức mới, được cập nhật gần đây. Ví dụ, chúng tôi có thể tự do sử dụng smart phone mặc dù không hề biết cơ cấu kỹ thuật, lập trình hệ thống của nó hay chúng tôi có thể thao tác được những công việc trên máy tính xách tay, mặc dù không biết một chút gì về hệ thống IT. Tuy nhiên, tri thức không thể trở thành những thông tin có tính sáng tạo trừ khi bạn hiểu rõ “Tại sao nó lại trở nên như vậy?”. Hơn nữa, nó thường sẽ không được sử dụng làm những thông tin cơ bản khi bạn quyết định điều gì đó. Ngày nay, người ta thường nói đến tầm quan trọng của bằng chứng, nhưng là

phải sau khi xác nhận tận mắt xem bằng chứng đó có xác thực hay không? có phải đồ vay mượn hay không? nhờ vậy mà sức mạnh của kiến thức đó sẽ tăng lên trong não bạn. Cách duy nhất để biến kiến thức thành thông tin trong chính não bộ của mình là bạn phải đặt nó vào trạng thái mà sau khi bạn suy nghĩ “mình làm như thế nào thì được” và sau đó bạn có thể “giải thích một cách chặt chẽ nhất và truyền lại cho người khác”.

Nói tóm lại, là việc xác nhận rằng bạn đã chuyển hóa được lượng thông tin đó hay chưa?

Bất cứ khi nào tiếp xúc với một thông tin nào đó, tôi vừa nhận thức thông tin vừa học tập nó bằng cách tự mình đặt ra rất nhiều câu hỏi nghi vấn như “Việc đó là sự thật hả?”, “Sao lại có thể như vậy được”, “Ý đồ của người đã đưa ra thông tin này là gì nhỉ?”. Và, khi tôi đưa ra một câu hỏi nghi vấn như vậy, nó sẽ ở trong đầu của tôi và nó luôn thúc giục tôi cho đến khi tôi tìm ra được câu trả lời để giải quyết nó. Những hành động như vậy là những việc phải cực kỳ thú vị, hay những kiến thức đã được tiếp thu nhưng chưa được lý giải rõ ràng như vậy thực sự có rất nhiều ứng dụng. Việc quan trọng nhất đối với tôi khi nói ra những giả thuyết nghịch lý như vậy để khẳng định với các bạn rằng “không được sợ hãi những điều chúng ta không biết”. Trong phần suy luận, Khổng Tử đã từng nói “Biết thì nói là biết, không biết thì nói là không biết, vậy mới thật là biết.” Điều này có nghĩa là “đừng tự cho rằng bạn biết”. Điều này đến nay nó vẫn luôn là chân lý.

Đến đây, tôi đã giới thiệu cho bạn về 6 cách suy nghĩ cơ bản để giúp cho não bộ hoạt động tốt hơn, nâng cao khả năng ghi nhớ. Và đây cũng là những điều cần bản để giúp cho bạn sử dụng tốt bộ não của mình.

4. "HỌC VUI" HƠN "HỌC NHÀN NHÃ"

Tôi thường xuyên được hỏi rằng: “Việc học ‘Active Method’ có thể ghi nhớ một cách nhàn nhã hơn không?”.

Bởi vì để có thể nắm rõ được các lời khuyên, khi chúng ta so sánh với cách học trước đó, đương nhiên rằng việc ghi nhớ sau khi học tập phương pháp này sẽ sử dụng ít thời gian hơn, thoải mái hơn, và đương nhiên là có hiệu quả cao hơn. Tuy vậy, điều quan trọng nhất khi học là sự “vui vẻ” sẽ giúp việc ghi nhớ tốt hơn sự “nhàn nhã”.

“Vui vẻ” và “Thoải mái” tuy cách viết (trong tiếng Nhật) được ghi cùng một chữ Hán tự, nhưng so với vector chuyển động của não bộ thì chúng hoàn toàn có ý nghĩa trái ngược nhau.

Khi chúng ta suy nghĩ rằng “Tôi muốn thoải mái” và “Tôi muốn có thể ghi nhớ một cách thoải mái”, não bộ của bạn khi đó sẽ có suy nghĩ rằng “Tôi muốn nó nhanh nhanh kết thúc”, và chính vì việc đó, não bộ của bạn sẽ chuyển sang chế độ rằng não đã bị lấp đầy rồi, không thể học tập cũng như ghi nhớ thêm bất kỳ thông tin nào nữa. Vì thế, bạn sẽ có rất nhiều trạng thái đại loại như bạn hoàn toàn không còn có thể tập trung với những việc trước mắt nữa. Mặt khác, khi bạn suy nghĩ rằng, “Ôi, cái này vui ha”, thì lúc đó não bộ của bạn trở nên háo hức, nó luôn trong trạng thái tràn đầy năng lượng “Tôi muốn biết nhiều hơn thế nữa”.

Đó là bởi vì não bộ của bạn cực kỳ thích những việc mang tính chất vui vẻ. Cũng bởi vì lý đó, nó sẽ tập trung hơn với những việc nó đang làm, và hơn nữa nó còn giúp bạn tìm ra được sức hấp dẫn của việc học tập.

Tôi có một ví dụ, giả sử bạn có 10 công thức mới, và bạn học đi học lại mãi mà không nhớ được. Người “muốn học nhàn nhã” ban đầu có thể hoàn toàn lý giải được 4 phương trình đầu, ghi nhớ được 4 công thức, mặc dù đã thuộc hết được 4 công thức đầu nhưng “nó vẫn còn đến tận 6 công thức nữa”, lúc đó ý thức của bạn nó sẽ suy nghĩ thế này: “Ôi, mình còn phải nhớ đến tận bao nhiêu cái này nữa cơ à?”, dần dần nó trở thành ý thức nỗ lực mang tính trách nhiệm. Một khi nảy sinh ra cảm giác mang tính trách nhiệm, thì ở trong hoạt động của não bộ dường như có trạng thái thăng xe. (Tham khảo chương 4)

Khi đó, việc ghi nhớ sẽ vô tình trở thành một việc cực kỳ đau khổ, và nó khiến bạn rất khó để có thể ghi nhớ thêm được.

Khi bạn nỗ lực với ý chí rằng “học tập là một việc rất thú vị”, bạn nỗ lực quên cả thời gian, và lúc đó, bạn hoàn toàn không có một ý niệm nào đối với cái gọi là đau khổ.

Hãy thử suy nghĩ lại một chút về những người đang làm việc ở xung quanh bạn.

Ngay cả với những công việc khó khăn, tôi tin rằng bạn vẫn có thể gượng ép mình làm nó với một tâm trạng vui vẻ. Cái đó là bởi vì bạn đối với công việc cần có sự thăng tiến, nên não bộ hoạt động phải vui vẻ. Ở thời điểm này, não bộ của bạn dù thế nào cũng không thể quyết định theo chiều hướng làm việc thoái mái được.

Công việc cuối cùng có thành công hay không, sẽ phụ thuộc vào việc bạn có chấp nhận đối diện với vấn đề một cách nghiêm túc hay không. Hơn nữa, nếu bạn có ý thức rằng “Mình đang háo hức”, não bộ của bạn cũng sẽ suy nghĩ rằng “Tôi muốn làm công việc này mãi mãi”, và kể cả cho công việc có khó khăn đến thế nào, bạn cũng sẽ nghĩ được phương sách để giải quyết nó. Điều này sẽ là động lực giúp bạn giải quyết các vấn đề, cũng như sẽ là yếu tố chính giúp công việc bạn

tiến triển tốt hơn. Bạn từng có kinh nghiệm nào liên quan đến sở thích, hay việc làm vui vẻ nào kiểu như là “bất ngờ nhận thấy mặt trời đang lặn” chưa? Bạn tạo ra trạng thái đó bằng cách quyết định “tận hưởng cảnh mặt trời lặn”. Đó là quy tắc mà chúng tôi đánh giá là cần thiết nhất ở “Active Method” này. Ngay cả khi học, bạn cũng không cần thiết phải nghĩ rằng “Mình nên cảm thấy thú vị vì cái gì” hay “Thời gian ngắn thế này mình có thể làm được không nhỉ?” mà bạn phải chuyển hướng suy nghĩ của mình rằng “Học là một việc rất thú vị”, thời gian đạt được thành quả sẽ được rút ngắn, hơn thế bạn còn có được một kết quả tuyệt vời.

5. KHẢ NĂNG GHI NHỚ LÀ CÁI PHÁT HUY HIỆU QUẢ NHẤT TRONG THỜI ĐẠI AI

Dời người lên đến 100 năm.

Ngày xưa, thời gian học tập của mỗi người thường là 12 năm giáo dục bắt buộc + α (thời kỳ học tập), và đối với đó là thời gian đi làm (thời kỳ lao động) khoảng 40 năm, tuy nhiên bây giờ sức khỏe cũng như là đời sống con người được cải thiện, có nhiều người cho dù đã ngoài 60 tuổi nhưng vẫn còn rất khỏe mạnh. Không những vậy, nhiều người bởi vì không muốn sống mà chỉ dựa vào lương hưu của mình, họ muốn sống một cuộc sống đầy đủ hơn, nói đúng ra là muốn sống một cuộc sống giàu có hơn, hay vì nhiều lý do nào đó khác nữa mà số thời gian lao động ngày càng kéo dài ra.

Mặc dù vậy, bởi có sự xuất hiện vượt bậc của AI, đến nay, ở những người mới vào nghề, họ chỉ cần học về cơ cấu và cách thức hoạt động của công việc, rồi dựa trên cái cốt lõi đó mà làm việc là được, tuy nhiên, ở xã hội hiện nay, AI cũng có thể nắm bắt được những việc mà chúng ta đã từng làm, những việc bạn đã được học đến tận bây giờ, chúng ta bắt buộc phải học hỏi nhiều hơn, phải ghi nhớ nhiều kiến thức mới hơn nữa.

Việc sử dụng máy tính cá nhân cho công việc ngày nay là điều đương nhiên, nhưng nhiều thập kỷ trước đây, tất cả đều được ghi chép lại bằng tay. Khi áp dụng đưa máy tính cá nhân vào sử dụng, chắc hẳn nhiều người trong chúng ta cũng đã bị bắt buộc học hành chăm chỉ hơn. Tôi có một anh bạn người quen, anh ta đã kể cho tôi nghe rằng, vào thời điểm ấy,

anh ta đã phải tạm bỏ qua công việc anh ta đang đảm nhận để chỉ dạy cho ông tổ trưởng, ông ta khi đó đã hơn 50 tuổi, cách sử dụng máy tính. Tốc độ thay đổi của thời đại ngày càng nhanh qua từng năm, và con người chúng ta cũng đang từng ngày từng ngày khao khát cố gắng để bắt kịp tốc độ đó. Thế nhưng, ở hiện tại điều này đã trở thành tiêu chuẩn, chúng ta không có lựa chọn nào khác ngoài chấp nhận nó.

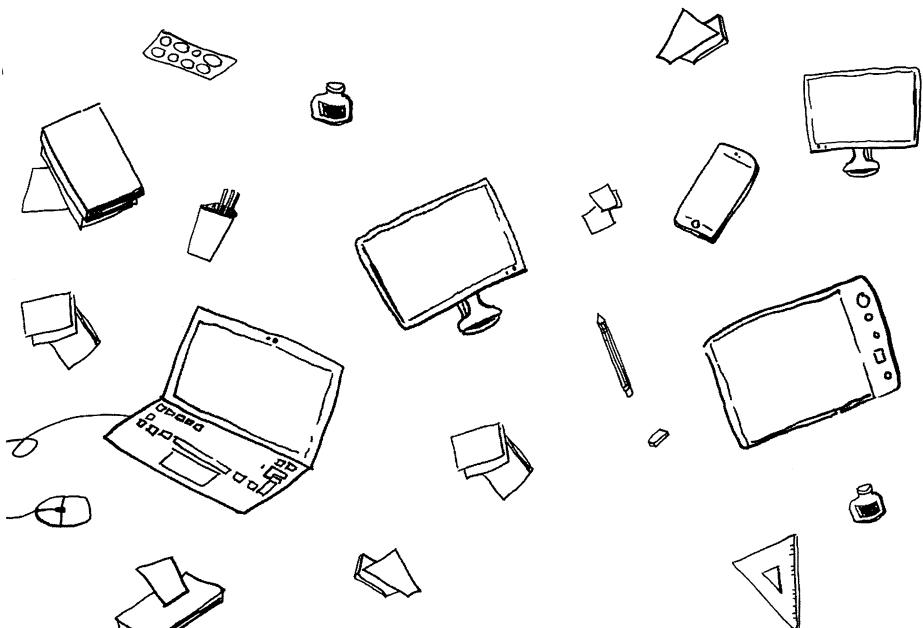
Năng lực ghi nhớ tốt là một lợi thế trong việc học tập, tiếp thu những kiến thức mới.

Có thể nói rằng bộ nhớ là thứ quan trọng nhất trong kỷ nguyên AI. Hơn nữa, việc có năng lực ghi nhớ tốt có hiệu quả rất lớn đối với tinh thần. Mọi người đôi khi hay phản ứng thái quá với những từ ngữ như là "(bản thân mình) không được thông minh". Ví dụ như, dù cho bản thân có nói là "Tôi kém môn chạy bộ" hay "Tôi hát không được hay" thì cũng không có một ai chỉ vì điều đó mà cảm thấy mình kém cỏi đúng không nào. Nhưng khi bạn nghĩ rằng mình "không được thông minh", ở trong nhiều hoàn cảnh bạn sẽ hành động có sự ngập ngừng, do dự.

Khi bạn nghĩ rằng "Bản thân mình không được thông minh" hay "Tôi không thể ghi nhớ được bởi vì tôi không thông minh"... thì dù cho là bạn có cố học bao nhiêu đi chăng nữa thì cũng khó mà tiếp thu được kiến thức. Ngoài ra, khi bạn suy nghĩ về những chuyện mình không làm được, bạn sẽ sinh ra cảm giác ích kỷ của sự đố kị, ý nghĩ bản thân mình yếu kém, hoặc thậm chí bạn sinh ra cảm giác chán ghét bản thân vì không thể theo kịp được tốc độ của sự thay đổi. Điều này sẽ khiến bạn không thể nào tận hưởng cuộc sống của mình trong tương lai. Tất nhiên, việc bạn có trí nhớ tốt không có nghĩa là cuộc sống của bạn sẽ suôn sẻ, nhưng có trí nhớ tốt là cơ sở để hình thành nền mọi thứ. Trong chương tiếp theo, tôi sẽ nói cụ thể về các mẹo ghi nhớ.

CHUONG 3

8 phương pháp nâng cao
năng lực ghi nhớ



PHƯƠNG PHÁP 1: LUÔN LUÔN "HÌNH ẢNH HÓA" TỪ NGỮ

Ngay bây giờ, chúng ta sẽ cùng nhau thảo luận về 8 phương pháp để cải thiện đáng kể năng lực ghi nhớ.

Hơn 40 ngàn người đã thử nghiệm và cho ra kết quả, sau đó áp dụng đưa nó vào sử dụng thực tiễn, thật bất ngờ là nó đã đạt được thành công rực rỡ.

Đầu tiên, tôi biết trên thực tế bạn sẽ chỉ thực hiện được 1 hoặc 2 kết quả tốt, nhưng tôi mong bạn vẫn luôn giữ lòng tin với não bộ và năng lực ghi nhớ của bản thân.

Phương pháp 1 là luôn luôn “hình ảnh hóa” từ ngữ.

Khi nghe câu chuyện của đối phương, bạn hình dung những từ ngữ được nói ra thành những hình ảnh hiện thị trong đầu mình.

Khi đó, quy tắc vàng là từ một từ ngữ bạn hình dung ra một hình ảnh.

Ví dụ, khi bạn nghe từ “quả táo”, trong đầu bạn ngay lập tức hình dung ra hình ảnh “một loại trái cây ngọt tròn tròn, có màu đỏ, và có một chút hương thơm chua chua ngọt ngọt”, hay nếu đối phương nói rằng “Cuối tuần vừa rồi, tôi đã đi Sapporo cùng với gia đình. Buổi tối thì uống bia ở công viên Odori, vui lắm”, ngay lập tức bạn sẽ hình dung ra ngay tư thế mà anh ta đang ngồi trong công viên Odori ở Sapporo vừa cung lon bia vừa cười nói vui vẻ. Bạn không cần thiết phải hình dung tường tận các chi tiết. Bạn chỉ cần khi vừa nghe câu chuyện,

bạn vừa hình dung ra hình ảnh đó ở trong đầu, và nội dung của câu đó sẽ được ghi nhớ vào trong đầu của bạn. Đại loại như là “Nhắc mới nhớ anh YY nói rằng anh ấy đã uống một lon bia ngon cực kỳ ở công viên Odori”.

Bây giờ chúng ta hãy cùng nhau thử thực hiện một chút nào!

Trước tiên, bạn hãy nhắm mắt lại.

Sau đó hãy thi lẩm bẩm trong đầu “Có một con ngựa đang chạy”. (Nào, hãy thử xem!!!)

Bạn có nhìn thấy hình ảnh con ngựa đang chạy không?

Khi tôi thực hiện thí nghiệm này trong khóa đào tạo, khoảng một nửa các thành viên tham gia đã trả lời với sự tự tin rằng “Khi tôi nhắm mắt lại, mọi thứ xung quanh tối đen như mực, tuy nhiên tôi vẫn có thể thấy được hình ảnh một con ngựa đang chạy đấy!”.

Tuy nhiên, khi tôi hỏi thăm rằng “Con ngựa đó có phải cái đầu nó đã hướng về phía bên trái phải không? Hay nó chạy về hướng bên phải?”, thì anh ta đã không dứt khoát trả lời, khi thì bảo nó “chạy về phía bên trái” lúc lại bảo nó “chạy về phía bên phải”.

Mặc dù nó rất mơ hồ, nhưng tôi đã thật sự nhìn thấy nó. Hình ảnh nó ở mức độ này là đủ. Hơn nữa, hình ảnh đó dù cho nó là hình ảnh một con ngựa thật hay chỉ là hình ảnh của một chú ngựa trong các bộ phim hoạt hình cũng không thành vấn đề. Bởi vì việc bạn có thể nhìn thấy được hình ảnh mang biểu hiện của một con ngựa đang chạy mới là điều thật sự cần thiết.

Hình ảnh là nguồn tài liệu của một ký ức nào đó đã có sẵn trong đầu của bạn.

Nếu bạn không biết về con ngựa, thì bạn hoàn toàn không thể hình dung được hình dáng của con ngựa đang chạy. Việc bạn không thể “hình ảnh hóa” từ ngữ hay câu chuyện khi

bạn nghe một câu chuyện từ ai đó hay khi bạn đang đọc một quyển sách, đó là do trong đầu bạn hoàn toàn không có một chút khái niệm nào về những việc bạn đang nghe hay những thứ bạn đang đọc. Nói tóm lại, ở khả năng cao về năng lực hình ảnh, thông tin cơ bản về những thứ bạn muốn hình dung (ký ức) là một điều vô cùng cần thiết. Và để làm được điều này, bạn luôn luôn phải tập trung ý thức của mình đối với những thông tin được thu thập bằng mắt nhìn.

Nào, bây giờ tôi sẽ hỏi bạn một câu hỏi.

Tòa nhà bên cạnh công ty bạn đang làm việc có màu gì?
Và cổng vào của nó có hình dạng như thế nào?

Dù cho là tôi chắc chắn bạn nhìn thấy nó mỗi ngày, nhưng ăn hẵn sẽ có rất nhiều người không thể nào hình dung ra ngay được hình ảnh của chiếc cổng như thế nào đúng không? Mặc dù bạn thấy nó mỗi ngày như vậy luôn mà ha, kỳ lạ ghê!

Con người nhận được nhiều thông tin từ thị giác. Tuy nhiên, bởi vì thông thường bạn nhìn nhận thông tin một cách mơ hồ, không có chủ đích, nên không gì lấy làm lạ khi bạn hoàn toàn không ghi nhớ được nó. Những thứ chợt nhìn thấy = không trở thành thông tin. Những bài luyện tập dưới đây, tôi khuyên bạn nên luyện tập nó mỗi ngày.

- Bài học để nâng cao năng lực hình ảnh

1. Cố gắng ghi nhớ khung cảnh trước mặt bạn, chụp lại nó bằng mắt của mình như thể bạn đã chụp bức tranh khung cảnh trước mắt mình bằng máy ảnh.

2. Bạn nhắm mắt lại, và hồi tưởng lại hình ảnh phong cảnh mà bạn đã ghi nhớ lúc nãy, bạn hãy xác định lại những phần khung cảnh bạn đã ghi nhớ sắc nét và những phần khung cảnh bạn chỉ ghi nhớ một cách nhạt nhòa.

3. Bạn hãy từ từ mở mắt, nhìn lại khung cảnh như lúc nãy và nhận thức lại những phần hình ảnh bạn đã cảm thấy mơ hồ.

4. Lặp lại từ 2 đến 3 lần, để lấp đầy những phần hình ảnh mơ hồ, ghi nhớ rõ nét khung cảnh trước mặt. Dần dần, khung cảnh trước mặt sẽ hiện ra như một bức tranh trong tâm trí của bạn.

Việc luyện tập này làm tăng lượng thông tin mà chúng ta được tiếp nhận từ thị giác, và sau đó nó sẽ trở thành nguồn nguyên liệu cho việc hình dung trở nên phong phú.

Ngoài ra, khả năng hình dung này bởi lẽ nó sẽ trở thành cơ sở cho nhiều tư tưởng khác, vì vậy khi chúng ta luyện tập, nó sẽ giúp chúng ta tăng cường đáng kể không chỉ là về trí nhớ mà còn cả trí tưởng tượng và óc sáng tạo, cũng như là khả năng lên kế hoạch để nâng cao tầm nhìn và xây dựng ước mơ.

Ở bài luyện tập này, nó không hoàn toàn không bắt buộc bạn phải thực hiện nó trong hàng giờ đồng hồ. Tôi khi tầm 30 tuổi đã luyện tập nó 5 phút mỗi ngày trong khoảng 3 tháng; và ở thời điểm đó mọi thứ hiện hữu trong đầu tôi với hình ảnh vô cùng chân thực.

Bạn cũng sẽ như tôi, trong khi hồi tưởng lại quá trình luyện tập, chắc chắn bạn cũng sẽ nhận ra rằng việc hình dung lời nói của người khác sẽ trở nên dễ dàng hơn. Tôi muốn nói thêm chút liên quan đến việc chuyển hóa hình ảnh từ quan điểm của các mạch thần kinh trong não. Chắc hẳn cũng có rất nhiều người đã nghe qua từ "NLP" rồi nhỉ? Đây là chữ viết tắt của "Neuro Linguistic Programming" và tiếng Việt là "lập trình ngôn ngữ tư duy" hay nó cũng có một cái tên khác là "Tài liệu hướng dẫn sử dụng não bộ".

Đó là một chương trình phát triển tư duy giao tiếp được xây dựng bởi Richard Bandler, một sinh viên khoa Tâm lý học, và John Grinder, một trợ giảng của khoa Ngôn ngữ học, cả hai

cùng là sinh viên của trường Đại học California vào năm 1970, bằng cách kết hợp giữa tâm lý học và ngôn ngữ học; trong đó, nó đề cập đến việc “Trí nhớ được khắc ghi vào trong tâm trí thông qua năm giác quan của cơ thể đó là Thị giác, Xúc giác, Vị giác, Thính giác và Khứu giác”. Ngoài ra, Fritz Perls, người đã sáng lập ra Tâm lý học Gestalt, cũng nói rằng: “Chúng ta ghi nhớ những thông tin đi vào não bộ vượt qua cả những sự thật khách quan và với ý nghĩa ở đó”. Nói cách khác, chúng ta ghi nhớ trí nhớ của mình bằng “Ý thức”, không chỉ đơn giản chỉ là ghi nhớ thông tin ngôn ngữ. Trong NLP, trong trường hợp khi con người hồi tưởng lại quá khứ, người ta nói rằng có ba khuynh hướng chính. Cho dù là thông tin đã được dẫn vào đầu qua đường thị giác hay thông tin đã được tiếp nhận qua đường thính giác, hay việc thông tin thường được tiếp nhận thông qua cảm giác thân thể. Đây được gọi là “Mô hình VAK”, tên gọi là viết tắt từ ba chữ cái đầu của các từ sau đây.

- Thị giác (Visual) “Thông tin thường được tiếp nhận thông qua thị giác”
- Thính giác (Auditory) “Thông tin thường được tiếp nhận thông qua thính giác”
- Cảm giác thân thể (Kinesthetic) “Thông tin thường được tiếp nhận thông qua cảm giác thân thể”

Khi chúng ta thử suy nghĩ về trí nhớ theo quan điểm của NLP, những người chiếm ưu thế về thị giác chịu ảnh hưởng lớn bởi các hình ảnh chuyển động, và cũng theo đó thì những người chiếm ưu thế về thính giác sẽ chịu ảnh hưởng lớn bởi các loại âm thanh. Khi bạn học một điều gì đó, việc có hiệu quả hơn bất cứ thứ gì đó là việc chúng ta tập thói quen tưởng tượng ra các hình ảnh từ những từ ngữ, nhận thức rằng thị giác sẽ mang lại một lượng thông tin lớn nhất trong tất cả các giác quan của cơ thể. Không hề có sự bối phét ở đây khi nói rằng: “Nếu bạn không có tư duy về hình ảnh bạn sẽ không thể nào ghi nhớ được”.

Tôi không hiểu nghĩa, và ngay cả khi tôi cố gắng học thuộc các văn kiện về luật pháp, tôi sẽ quên ngay sau đó, và cho dù nó là một vấn đề thực tế thì cũng vô nghĩa.

Khi bạn tâm sự với ai đó nhưng bạn không có hình ảnh liên kết, dừng ngần ngại mà hãy hỏi lại ngay tại chỗ đấy.

"Hỏi thì bạn chỉ xấu hổ trong một khoảnh khắc, nhưng nếu bạn không hỏi thì bạn sẽ xấu hổ suốt cả cuộc đời", ngoài ra "việc bạn đặt câu hỏi cũng là một khoảnh khắc vinh quang".

Con người thường sẽ không có cảm giác khó chịu khi bị người khác hỏi đối với những câu chuyện của bản thân ví dụ như "cái đó là cái gì?". Đúng hơn là sẽ có cảm giác thấy thích đối với đối phương hơn vì "anh ta/ cô ấy đang rất chăm chú lắng nghe câu chuyện của mình".

Hình ảnh hóa là một phương pháp đơn giản cần được lưu ý để vận động não bộ đầy đủ, cải thiện trí nhớ, và cải thiện kỹ năng giao tiếp.

Khi bạn đang đọc một quyển sách hay đang nghe giảng, bạn hãy thử vừa tiếp thu vừa kiểm tra xem thông tin đó nó đã được hình ảnh hóa hay chưa.

PHƯƠNG PHÁP 2: CÓ THỂ "KẾT NỐI" CÁC THÔNG TIN

Có rất nhiều phương pháp ghi nhớ khác nhau trên thế giới, nhưng hai phương pháp cốt lõi chính đó là “Imaging” và “Association”.

“Imaging”, nó có thể là một từ ngữ được biểu thị dưới dạng một vật thể, hay là cái gì đó mà chúng ta khó mà có thể hình dung ra được, chẳng hạn giống như những từ ngữ được dùng trong luật pháp; nói chung “Imaging” nó là sự chuyển hóa hình ảnh.

“Association”, nó được hiểu với ý nghĩa là “sự kết nối”, là việc mà chúng ta có thể xâu chuỗi những dữ kiện thông tin mà chúng ta tiếp thu được lại với nhau.

Số lượng thông tin mà bộ não của con người trong một lần có thể ghi nhớ chung quy là có “3 giới hạn”.

Hãy vượt qua ngưỡng giới hạn thứ tư, ăn hẵn bạn sẽ cảm thấy rằng “thông tin đến đây đã quá nhiều rồi (Bạn đã bị vắt kiệt sức rồi)”, và khi đó bộ não của bạn có thể hạ xuống ở mức độ thấp nhất trong bậc thang trình độ của bản thân.

Tôi sẽ đưa ra cho bạn một ví dụ: “Khi bạn đi chợ, mặc dù có thể là lúc đầu bạn chắc chắn rằng mình đã ghi nhớ hết toàn bộ những vật dụng mà bạn cần mua, nhưng khi bạn đi mua đồ, bạn ngẫm nghĩ lại đến món thứ ba, từ món thứ tư trở đi thường là bạn sẽ bị khụng lại ‘Ủa, rồi mình nên mua gì nữa nhỉ?’.”

Khi bạn học nhiều từ vựng, dù cho bạn đã cố gắng chỉ nhớ từng từ từng từ một, thì giới hạn của bạn cũng chỉ có bấy nhiêu đấy.

Bạn sẽ có thể ghi nhớ dễ dàng hơn, nếu bạn có sự kết nối giữa các từ vựng lại với nhau.

Hãy thử bài học tiếp theo sau đây!

***Bài học về nâng cao sự kết nối**

*Trước tiên, bạn hãy thử ghi nhớ 10 từ vựng sau đây.

1. Quả táo
2. Xe hơi
3. Tháp Tokyo
4. Mì udon
5. Máy bay
6. Tượng Nữ thần Tự do
7. Ham-bơ-gơ
8. Trận đấu bóng chày
9. Cây xương rồng
10. Chim đại bàng

Bạn đã nhớ những từ đó như thế nào?

Có lẽ bạn đã cố gắng ghi nhớ từng từ từng từ theo thứ tự, cụ thể là kiểu “số 1 là quả táo,... số 2 là xe hơi,... số 3 là..., chà số ba là gì nhỉ?..”

Tuy nhiên với cách làm này, bạn tốn khá nhiều thời gian, thậm chí nếu có ghi nhớ thì sẽ rất dễ bị quên. Trong trường hợp bạn phải nhớ nhiều thứ như vậy, bạn có thể nhớ bằng cách liên kết hình ảnh của các đối tượng cần nhớ, bạn sẽ có thể ghi nhớ được chúng. Đây là một mẹo quan trọng để bạn học ghi nhớ.

Việc đơn giản nhất là, bạn sử dụng “Phương pháp viết truyện”. Đó là một phương pháp giúp bạn ghi nhớ bằng cách tạo ra một câu chuyện với sự liên kết giữa các từ vựng với nhau.

Cùng với “hình ảnh” tương ứng của từng đối tượng từ vựng phải nhớ, dù ít nhiều cũng có sự ép buộc, nhưng bạn có thể liên kết nó lại (Association), để xây dựng nên một câu chuyện.

Phương pháp viết truyện mặc dù chỉ ở cấp độ sơ cấp của sơ cấp trong rất nhiều các phương pháp học, nhưng nó lại là phương pháp ghi nhớ với hiệu quả đầy đủ nhất, bởi chúng ta có thể ghi nhớ với một cách thức vô cùng thú vị.

Sau đây, chúng ta hãy cùng thử thực hành một chút!

Hãy đọc to các câu sau, chậm rãi, đọc ba lần trong khi hình dung ra hình ảnh biểu thị cho mỗi từ ngữ.

“Tôi vừa ăn quả táo vừa lái xe hơi đi đến tháp Tokyo. Sau khi tham quan một vòng tháp Tokyo, tôi cảm thấy đói nên đã ăn mì udon ở một quán ăn gần đó và lái xe đến sân bay. Vì tôi phải đi công tác, nên đã lên máy bay và bay đến Mỹ. Sau một khoảng thời gian dài ngồi trên máy bay thì tôi được thông báo rằng chúng tôi đã sắp đến New York, và khi từ cửa sổ nhìn xuống thì tôi đã thấy tượng Nữ thần Tự do. Sau khi ăn một chiếc ham-bơ-gơ ở sân bay, tôi đã đi xem một trận đấu bóng chày. Ngày hôm sau, trên đường đi đến California, tôi đã vô cùng xúc động khi nhìn thấy hình ảnh một con đại bàng bay nhàn nhã giữa những bụi xương rồng rộng lớn trong sa mạc.”

Bạn thấy sao? Có phải là đã có thể ghi nhớ dễ dàng hơn đúng không nào?

Nếu bạn đã có thể ngay lập tức ghi nhớ các từ vựng trên với phương pháp này, thì dù cho đối tượng bạn phải ghi nhớ là 20 từ hay thậm chí là 50 từ, 100 từ thì bạn cũng có thể dễ dàng học thuộc hết tất cả chúng mà không có bất kỳ trở ngại nào. Hơn nữa, khi bạn có thể liên kết các thông tin lại với nhau, nếu bạn tưởng tượng ra với những hình ảnh huyền bí cộng hưởng với cảm xúc, nó ghi nhớ sâu sắc vào bộ não của bạn và cho dù là thời gian dài đã qua đi thì phần ghi nhớ đó cũng không biến mất. Ở lớp đào tạo, tôi đã truyền dạy lại phương pháp này với tên gọi là “Phương pháp kết nối hình ảnh”.chứng .

Lúc đầu, vì bạn chưa quen với việc tự nghĩ ra một câu chuyện nên chỉ tưởng tượng được mấy câu chuyện đơn giản, thế nhưng chỉ chừng một tiếng trôi qua, bạn đã có khả năng sáng tác ra những câu chuyện hết sức thú vị.

Hình ảnh càng có nhiều tác động thì càng dễ tồn đọng lại trong trí nhớ.

Hơn nữa, cũng sẽ có nhiều sự biến đổi đa dạng khác nhau để có thể kết nối (Association), cho dù là một từ vựng hay một đoạn văn, thì đối tượng mà bạn cần ghi nhớ, không thể chỉ một thứ mà hãy quyết tâm luôn ghi nhớ nó cùng với các mối quan hệ theo cách nào đó thay vì chỉ nhớ riêng lẻ mỗi một thứ.

Khi bạn học thuộc mọi thứ, đó là khi bạn có thể liên kết các thông tin lại với nhau.

Ở trang 81, tôi có đưa ra một bảng liệt kê 100 từ. Bạn hãy phân chia mỗi nhóm 10 từ vựng, vừa thử sáng tác ra câu chuyện riêng của bản thân vừa luyện tập để ghi nhớ nó. Tôi chắc chắn bạn sẽ ngạc nhiên về sức mạnh của phương pháp viết truyện.

Hãy thử bắt đầu ghi nhớ với 100 từ khóa!

Trong ghi tạo ra câu chuyện, trước tiên bạn hãy thử ghi nhớ 20 từ.

Sau đó, hãy tăng số lượng từ luyện tập lên 30 từ, 50 từ và 100 từ.

Mẹo là bạn vừa xác nhận hình ảnh của những gì mà bạn đã nhớ, cho đến khi bạn hoàn thành câu chuyện.

1. Nồi chiên không dầu
2. Tờ báo
3. Chìa khóa
4. Sushi
5. Kệ sách
6. Xe taxi
7. Quyển nhật ký
8. Bộ pyjamas (đồ ngủ)
9. Cái thùng, cái xô
10. Lồng nhốt côn trùng
11. Con tem
12. Máy tính xách tay
13. Ví tiền
14. Ăng-ten
15. Hồng trà
16. Áo vest

17. Camera
18. Chai nhựa
19. Đồ theo phong cách Nhật Bản
20. Dụng cụ trang điểm
21. Tivi
22. Cái muỗng
23. Thuốc ê-ke
24. Nón
25. Kẹo singum
26. Đũa
27. Băng keo
28. Quả táo
29. Bản đồ
30. Chocolate
31. Đôi vớ
32. Kim tự tháp
33. Nhà sách
34. Tháp Tokyo
35. Lịch
36. Gạt tàn
37. Đứa bé

38. Cây nến
39. Bánh bao hạt dẻ
40. Xe cấp cứu
41. Nồi cơm điện
42. Xe hơi
43. Bó hoa
44. Camera chống trộm
45. Bút bi
46. Khăn tay
47. Găng tay bóng chày
48. Điện thoại di động
49. Quần lót
50. Bóng rổ
51. Khuyên tai
52. Đài truyền hình
53. Bách hóa tổng hợp
54. Đinh ghim
55. Bài tây
56. Máy hút bụi
57. Bình hoa
58. Cái dập ghim

59. Búa
60. Bến đỗ xe buýt
61. Từ điển
62. Áo thun
63. Chung cư
64. Bóng đá
65. Tháp Eiffel
66. Đôi dép
67. Nhẫn
68. Máy xay cà phê
69. Bút lông
70. Cảnh sát
71. Trái chuối
72. Sảnh
73. Cây sáo
74. Bàn tính
75. Cái ghế
76. Giấy phép
77. Sa mạc
78. Đôi giày sandal
79. Mì xào

80. Bưu thiếp
81. Núi Phú Sĩ
82. Thuốc lá
83. Giấy vệ sinh
84. Chùm nho
85. Luật sư
86. Ổ cắm điện
87. Bưu điện
88. Sân bóng chày
89. Nhà tắm công cộng
90. Tấm thảm
91. Thẩm mỹ viện
92. Tranh sơn dầu
93. Quả địa cầu
94. Cốc sứ
95. Bãi đỗ xe
96. Sơn môi
97. Cục tẩy
98. Cũi chó
99. Nhà hàng
100. Đèn giao thông

PHƯƠNG PHÁP 3: DÁN THÔNG TIN VÀO "LOCUS"

Phương pháp ghi nhớ đã được phát minh từ thời Hy Lạp cổ đại.

Người ta nói rằng, các nhà hùng biện đã hình ảnh hóa tất cả nội dung buổi diễn thuyết của họ, sau đó ghi nhớ chúng và dán nó lên cột ở đền Parthenon. (Dù nói như thế nhưng thực tế họ không có dán bất cứ thứ gì cả, thay vào đó chỉ là khi họ nhìn vào cái cột ở đền Parthenon, thì họ dường như sẽ thấy lại được hình ảnh toàn bộ nội dung buổi diễn thuyết của mình ngày hôm đó.)

Theo quyển *Toàn bộ lịch sử của thuật ghi nhớ: Buổi yến tiệc của Mune-Moshnyn* của Nhà xuất bản Kodan, giải thích tổng hợp về lịch sử của toàn bộ thuật ghi nhớ, dường như họ đã gọi cái nơi mà bộ nhớ đó đã sử dụng (nơi ghi nhớ) là "Locus". Ví dụ, đối với các nhà hùng biện Hy Lạp cổ đại thì những thứ như cây cột ở đền Parthenon là một trong những "Locus".

Khi bạn có càng nhiều "Locus" bạn sẽ càng có thể "dán" được nhiều đối tượng ghi nhớ, vì thế bạn càng có ý thức để tạo ra nhiều "Locus" hơn. Khi nói đến nơi lưu trữ trí nhớ, có lẽ dường như bạn sẽ nghĩ những vật quyền lực giống như cái trụ ở đền Parthenon sẽ là lựa chọn tốt nhất, nhưng bởi vì Locus giống như chiếc chìa khóa để khơi gợi trí nhớ, nên bạn không cần quan trọng "Locus" phải là cái gì cả.

Tuy nhiên, về cơ bản điều kiện cần thiết "Locus" vẫn nên là "một vật có hình dạng". Là vật mà bản thân có thể sử dụng thường xuyên. Tôi khuyến khích bạn dùng những thứ có thể dễ dàng sử dụng đặc biệt như là ngón tay hoặc ngón chân.

Tôi đã gọi tên cho phương pháp sử dụng ngón để làm "Locus" là "Phương pháp bàn tay ghi nhớ". Cách làm như sau:

"Phương pháp bàn tay ghi nhớ"

1. Đầu tiên, bạn quyết định các số lần lượt cho các ngón sẽ là Locus như sau, số 1 là ngón cái, số 2 là ngón trỏ, số 3 là ngón giữa, số 4 là ngón áp út và số 5 sẽ là ngón út.

2. Sau đó bạn sẽ phân chia những việc cần nhớ cho mỗi ngón tay.

Ví dụ: Chúng ta có 5 cái cần nhớ: quả chuối, miếng chà nồi, xe hơi, con dao và cà vạt. Sau đó chúng ta sẽ gắn hình ảnh của những thứ cần nhớ lên các ngón tay theo kiểu như sau: ngón cái số 1 là quả chuối, ngón trỏ số 2 là miếng chà nồi, ngón giữa số 3 là xe hơi, ngón áp út số 4 là con dao, ngón út số 5 là cà vạt.

3. Trong khi bạn nhìn vào từng ngón tay hãy hồi tưởng lại hình ảnh của từng thứ mình đã phân chia.

Ví dụ: Khi nhìn vào ngón cái mình nhớ ra ngay là số 1 quả chuối, nhìn vào ngón trỏ mình nhớ ra ngay là số 2 miếng chà nồi, tương tự như vậy thì nhìn ngón giữa thì nhớ ra ngay số 3 là xe hơi, ngón áp út số 4 là con dao, và cuối cùng ngón út số 5 là cà vạt.

4. Đến khi nào mà bạn được hỏi "số 1 là gì?" bạn nhìn vào ngón cái "số 1" và có thể nhớ ra ngay là "quả chuối" là ok!

Thực tế những học viên mà tôi đã đào tạo trong khóa học, một khi đã làm điều đó một lần dù trong một thời dài về sau, lúc nào khi hỏi lại thì họ vẫn có thể nhớ lại được.

Chỉ một điều đơn giản như thế, bằng cách tạo ra một "Locus", bạn đã có thể đưa thông tin vào bộ nhớ của mình một cách chắc chắn.

Đối với các kỳ thi, các giải đấu về trí nhớ, trong đó những việc mà chúng ta cần ghi nhớ với số lượng rất lớn, thì việc mà bạn có nhiều Locus sẽ là một lợi thế. Đặc biệt, nếu bạn có rất nhiều đối tượng cần phải ghi nhớ, và ở trường hợp này điều quan trọng là bạn phải rút ra được trong số đó “cái này nó là số mấy”, thì chắc chắn bạn sẽ phát huy hiệu quả tuyệt đối. Tốt nhất điều trước tiên bạn cần phải làm là cân nhắc xem số lượng “Locus” là bao nhiêu? Rồi sau đó hãy quyết định “Locus” là cái gì?

Theo cảm giác thì có lẽ bạn vẫn chưa thể lĩnh hội được, bởi vì tôi nghĩ ngay lập tức bạn vẫn chưa thể làm quen được, nên tôi hướng dẫn cho bạn phương pháp này, phương pháp bàn tay ghi nhớ, bạn có thể sử dụng nó hàng ngày, bạn chỉ cần sử dụng hai bàn tay và không cần sử dụng bất cứ thứ gì khác mà vẫn có thể lưu giữ thông tin, không để nó biến mất khỏi đầu.

Bạn nhất định phải thử thực hiện phương pháp này.

PHƯƠNG PHÁP 4: "PHÂN TÍCH" ĐỐI TƯỢNG VẤN ĐỀ

Bộ não của con người khi đưa ra phán đoán về một vấn đề nào đó là “khó” hay “không có khả thi” thì có khả năng lớn là người đó đã có thể nắm bắt được vấn đề. Tuy nhiên, với những công việc lớn chúng ta không thể chỉ dừng lại ở việc nắm bắt được vấn đề thôi mà còn đòi hỏi nhiều yếu tố thích hợp hơn nữa. Khi lý giải một vấn đề, dù bạn gấp phải khó khăn như thế nào, bạn nhất định phải làm cho số lượng những công việc có thể hoàn thành trở to lớn hơn. Tôi gọi đó là “Phương pháp phân tích”.

Ví dụ, bạn bắt buộc phải học và nhớ hết toàn bộ hơn 300 trang của một quyển sách. Có lẽ khi nhìn thấy quyển sách bạn sẽ cảm thấy ngán ngẩm “Sao mà có thể học thuộc hết được quyển sách này cơ chứ”.

Đương nhiên có vẻ bạn sẽ khó có thể nhớ được hết toàn bộ quyển sách này cùng một lúc. Nhưng nếu chỉ 5 trang 1 ngày thì sao? Bạn có thể hoàn thành nó trong vòng 60 ngày, tức là chừng 2 tháng. Chắc hẳn là bạn sẽ nghĩ rằng “Nếu chỉ có 5 trang một ngày thì không phải là chuyện gì to tát lắm” nhưng bạn nên biết rằng khoảng cách của “0/100” với “5/100” là vô hạn. Nếu bạn e dè, không làm gì cả thì đến một lúc nào đó 100 nó vẫn là 100. Kẻ thù to lớn đó nó vẫn cứ còn tồn tại ở đấy, nhưng khi bạn tiến lên phía trước, dù chỉ là một, hai bước thôi thì tôi chắc chắn rằng cách bạn nhìn nhận vấn đề sẽ hoàn toàn khác. Và, bạn tích lũy nó từng chút từng chút một, khi bạn cố gắng được một nửa, tốc độ nắm bắt một nửa còn lại sẽ tăng tốc ngay lập tức. Một khi đã nắm vững được một nửa vấn đề, bạn sẽ cố gắng nỗ lực hơn lúc khởi đầu, hiệu quả làm việc từ đó cũng được nâng cao; bộ não của con người khi trải qua $\frac{1}{2}$ sẽ cảm thấy đột nhiên trở nên rất kỳ lạ, “Còn $\frac{1}{2}$ nữa thôi, cố lên”.

Ở “phương pháp phân tích vấn đề” này, nó không chỉ giúp ích cho việc ghi nhớ mà còn rất thích hợp đối với nhiều hoàn cảnh khác nhau.

Bạn đang có ý định có sự thay đổi trong cuộc sống cũng như là sự thăng tiến trong công việc, nếu bạn giải quyết từng việc, phân tích mình sẽ làm những công việc mình thật sự cần làm, tôi tin rằng bạn có thể bình tĩnh và giải quyết được mọi vấn đề. Nếu có một công việc nào đó cần sự cố gắng, trước tiên bạn nên tập cho mình thói quen suy nghĩ liệu rằng mình có thể phân tích công việc này như thế nào. Và, sau khi bạn hoàn thành được một điều, xin bạn cũng hãy tập cho mình thói quen vui mừng với từng công việc nhỏ đó. “Yoshi, được rồi, tiếp tục thôi!”

Nếu bạn có thể sử dụng triệt để “phương pháp phân tích” này, bạn có thể ghi nhớ trôi chảy không chỉ là những từ vựng tiếng Anh mà kể cả chữ Hán, bảng chữ Katakana mà bạn thường không hay sử dụng².

Đạo trước, Pack'n, Mack'n Pack'n, một diễn viên hài, một nhà bình luận đã ghé nhà tôi chơi. Tôi với anh ấy từng chơi chung trong một đội bóng chày, khi chúng tôi đang tâm sự về công việc anh ấy đã hỏi tôi: “Có thật là cái gì cũng có thể ghi nhớ được không”, tôi đã trả lời anh ấy với vẻ chắc chắn rằng “tất nhiên rồi”, sau đó tôi đã truyền đạt lại cho anh ấy các phương pháp để ghi nhớ. Ngay sau đó, anh ấy đã lấy điện thoại của mình ra và bắt đầu viết một cái gì đó. Ở tờ giấy anh ấy đưa cho tôi, có 30 cái tên các thủ đô của châu Phi mà tôi chưa từng nghe biết đến.

“Cái này, anh cũng có thể ghi nhớ được luôn hả?”

Ở những từ vựng mà ngay cả nghe tôi còn chưa từng nghe đến, thì đương nhiên tới ảnh của những nơi ấy như thế nào tôi cũng không biết, trong một khoảnh khắc tôi đã bị bối rối;

² Trong tiếng Nhật sử dụng 4 bảng chữ cái, trong đó Kanji hay còn được biết là Hán tự và bảng Katakana, bảng chữ cúng được dùng khi ghi phiên âm của những từ vựng nước ngoài, ví dụ tiếng Anh.

tuy nhiên với tư cách là một người đi dạy cho người khác cách sử dụng bộ não, tôi đương nhiên là không được e dè. Trả lời dứt khoát: "Đương nhiên là cũng có thể rồi!", sau đấy tôi đã nhờ Pack'n đọc từ trên xuống tên của các thủ đô. Sau khi nghe qua một lần tôi đã ghi nhớ và lặp lại hết toàn bộ; khi ấy Pack'n đã thật sự bất ngờ: "Không thể tin được!", và hoàn toàn tin tưởng lời tôi nói. Anh ấy đã nhìn thẳng vào mắt tôi và hỏi rằng: "Làm sao? Làm sao anh có thể một lần mà nhớ được hết những cái tên ấy?", sau khi tôi chỉ cho anh ấy phương pháp ghi nhớ mà tôi đã sử dụng là "Locus" "phương pháp phân tích" và "phương pháp hình ảnh", anh ấy đã nhớ được hết toàn bộ những cái tên của các thủ đô lúc nãy, chỉ trong vòng chưa đầy 20 phút. Anh ấy tốt nghiệp trường Harvard, vốn dĩ là một người thông minh, tôi biết điều đấy, nhưng đối với điều đó thì tôi thật sự sốc. Với một việc mà bạn chưa từng nghe đến, biết đến, bạn có thể ghi nhớ được không, cảm giác của tôi như vậy đấy. Ví dụ, thủ đô của một quốc gia châu Phi có tên là Liberia được gọi là "Monrovia", trong trường hợp này, tôi đã tưởng tượng ra hình ảnh Marilyn Monroe vừa ăn pizza vừa nói "Tôi sẽ trả thù!" (Ribenji suruzo!). Sau đó khoảnh khắc nghe đến Liberia, hình ảnh Marilyn Monroe và pizza sẽ hiện lên trong đầu tôi, và tôi có thể trả lời được ngay là "Monrovia".

Khi bạn đã làm quen và có thể sử dụng được phương pháp này, bạn có thể ghi nhớ bất cứ thứ gì, bất cứ khi nào bạn muốn, từ tên các địa danh, tên những nhân vật lịch sử nổi tiếng, đến những cái tên chuyên dụng được sử dụng trong y tế như tên của cái loại thuốc, hay những thuật ngữ trong các văn bản luật pháp, tên các loại rượu vang hay thậm chí là những thuật ngữ liên quan đến IT hay là các công thức hóa học cũng không còn là vấn đề gì đối với bạn. Nó thật sự rất có hiệu quả đối với những bạn đang muốn học thêm về các từ vựng tiếng Anh. Trong một ngày, 100 từ hay 200 từ vựng, bạn hoàn toàn có thể học thuộc lòng nó.

Phương pháp phân tích đúng đắn là vũ khí mạnh nhất để giải quyết mọi vấn đề, bao gồm cả năng lực ghi nhớ.

PHƯƠNG PHÁP 5: ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT ĐỂ GHI NHỚ KHÔNG BAO GIỜ QUÊN LÀ "THẬT SỰ HIẾU"

Khi còn là học sinh, chắc hẳn ở đây sẽ có rất nhiều người đã từng có kinh nghiệm học với hình thức nhồi nhét kiến thức, gắn mác rằng học để thi cho qua môn, học để thi lên lớp. Tôi cũng từng là một trong số đó. Tuy nhiên, khi chúng ta xét về cách thức hoạt động của não bộ, thì "Nhồi nhét kiến thức" là một việc hoàn toàn vô nghĩa.

Có thể trong một khoảnh khắc nào đó, một phần kiến thức bạn đã học nó sẽ vẫn còn lưu giữ lại trong đầu, nhưng sau đó bạn vẫn sẽ bị quên đi. Chúng ta chắc chắn rằng đã học theo từng giai đoạn, thi giữa kỳ và thi cuối kỳ, nhưng cũng bởi vì chúng ta không nắm vững kiến thức, không nhớ được những gì mình đã học, những lúc như vậy nếu bạn tham gia kỳ thi bạn sẽ rơi vào cảnh học lại mọi thứ. Việc học theo hình thức nhồi nhét kiến thức, vì bạn không tìm ra được giải pháp để lý giải những gì mình đã học, chưa thật sự thốt lên rằng “Ồ, hóa ra nó là như vậy”, khi đó ký ức đối với não bộ không hề nhận được chút kích thích có hiệu quả nào để định hình phần kiến thức vừa học, và cũng vì thế mà nó không có được duy trì.

Tôi có một ví dụ, đó là về các công thức trong môn toán học.

Tôi thường xuyên nhận được những câu hỏi như thế này:

“Với các công thức toán, thầy nghĩ chúng ta nên học nó như thế nào thì được?”

Lúc đấy tôi lúc nào cũng sẽ đáp lại rằng:

“Chúng ta không nhất thiết phải học thuộc các công thức toán học.”

Anh bạn đã hỏi câu hỏi ấy đã nhìn tôi với ánh mắt ngạc nhiên lạ thường, nhưng thật ra cốt lõi của vấn đề tôi muốn nói ở đây là “Các công thức toán học, chúng ta không chỉ đơn giản là học thuộc lòng, việc đầu tiên là tự bắn thân mình có thể hiểu được nghĩa và sau đó có thể giải thích lại được nó”. Dù cho là bạn có thể dùng bằng cách sử dụng các công thức theo một quy luật, “việc mà chỉ cần ráp công thức vào là có thể giải được”, thì suy cho cùng nó cũng chỉ là những kiến thức bề nổi bên ngoài. Một khi hình thức của câu hỏi có sự thay đổi, bạn sẽ không còn có thể dùng theo cách “chỉ cần ráp công thức thôi là được nữa”, từ đó bạn không thể nào giải được bài toán này.

Một khi bạn đã có thể lý giải được ý nghĩa của công thức đó “à, vì như thế này nên nó mới trở nên như vậy à”, thì khi bạn nhận được câu hỏi “tại sao công thức này nó lại trở nên như vậy” bạn vẫn có thể giải thích được tại sao, nghiêm nhiên phần kiến thức đó nó đã được đi sâu vào trong bộ não của bạn và bạn đã có thể lĩnh hội được nó.

Nếu bạn đã có thể lĩnh hội được kiến thức đó, thì việc ứng dụng nó đối với bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn, và bạn có thể giải quyết được nhiều hơn nữa những vấn đề xoay quanh nó.

Những công thức, bạn vẫn có thể học thuộc lòng những công thức đó, mặc dù bạn không hề hiểu ý nghĩa, không hiểu tại sao lại có được công thức này,. Nhưng chỉ bằng cách đào sâu ý nghĩa cho đến khi bạn có thể giải thích lại được lại với người khác về công thức đó thì bạn mới có thể bắt đầu ghi nhớ chúng vào đầu và trở nên mới có thể sử dụng chúng thành thạo.

Bất kỳ công thức nào cũng là sự tập hợp từ các nghiên cứu của một ai đó để biểu hiện cho một hiện tượng có sự tồn tại trên thế giới, vì thế, nếu bạn đi sâu vào tìm hiểu nó, bạn có thể nhận ra được những nguyên lý có ở nền tảng đấy. Và tất nhiên,

người có thể lý giải được nguyên lý tính tương đối của Einstein trong khả năng cảm giác vật lý của bản thân thì hầu như không có một ai. Tuy nhiên, bạn nhất định vẫn có thể lý giải được hết những công thức thông thường và đặc biệt là những công thức được sử dụng trong các đề thi. Sau khi viết ra những công thức tính toán thích hợp, không quan trọng là cảm giác “nhất hỉ nhất ưu” (vui hay buồn) về việc bạn đã làm đúng hay sai, mà yêu cầu là bạn có thể giải thích lại được với người khác quy trình dẫn đến việc bạn làm sao có thể lý giải chính xác vấn đề đó, từ đầu đến cuối. Ở đây, không chỉ riêng nói về toán học, mà nó hầu như có thể áp dụng với hầu hết tất cả các môn học khác. Trong quá trình luyện trí nhớ học viên của tôi thường mang theo sách tham khảo và sách giáo khoa đến, tôi thường xuyên bị hỏi những câu hỏi tương tự nhau:

“Với đoạn văn và bảng biểu như thế này làm sao tôi có thể ghi nhớ được nó?”

Và dù cho là đoạn văn hay một bảng biểu như thế nào, hỏi ở đâu tôi có thể ngay tức thời lý giải ở đấy. Các học viên của tôi khi đó mắt chữ A miệng chữ O, kinh hãi nhìn tôi. Nhưng thật ra những việc mà tôi đang làm là nhìn vào cấu trúc tổng thể của bảng biểu và đoạn văn ấy, sau đó chỉ đơn giản là truyền đạt lại cách lý giải, cách suy nghĩ của tôi về “mối quan hệ giữa nguyên nhân - kết quả” để trả lời cho câu hỏi “Tại sao nó trở nên như vậy?”.

Khi nói đến việc học thuộc lòng, nhiều người chắc sẽ liên tưởng đến hình ảnh mình lặp đi lặp lại một đoạn văn để cố ghi nhớ nó vào đầu. Giả sử khi bạn “tụng kinh” mà bạn không hiểu ý nghĩa của đoạn kinh bạn đang đọc, bạn vẫn có thể thuộc được đoạn kinh đó, nó gọi là “học thuộc lòng”. Hồi tôi còn bé cũng như thế, dù nội dung của quyển *Bách nhân nhất thủ* viết về cái gì thì tôi hoàn toàn không biết, nhưng chỉ cần chăm chỉ tôi vẫn có thể ghi nhớ được nó, mặc dù vậy với việc “ghi nhớ mà không lý giải” này não bộ sẽ chịu sự gánh vác nặng nề. Hơn nữa, dường như bạn sẽ sinh ra cảm giác bị cưỡng ép mà dần dần sẽ xảy ra hiện tượng học hoài mà không thuộc.

Để não bộ có thể ghi nhớ một cách chắc chắn khi “lý giải” bạn nhất định phải có căn cứ.

Sự “lý luận logic” đồng thời kết hợp với sự “lý giải theo cảm xúc” sẽ mang lại cho bạn một hiệu quả vô cùng bất ngờ. “Lý giải theo cảm xúc” có nghĩa là cả hình ảnh và cảm xúc đều kết hợp lại để làm thông tin. Khi bạn thẩm được ý nghĩa và thốt được lên rằng “Ồ, hóa ra nó là như vậy à!”, thì não bộ cũng như là tâm trí của bạn nó cũng sẽ cảm thấy thoải mái. “Bộ não” vì cực kỳ thích “sự hưởng thụ” nên một việc nào đó mà làm bản thân nó cảm thấy thoải mái, ăn nó sẽ ghi nhớ một cách chắc chắn. Vì thế cái cảm giác khi bạn thốt lên rằng: “Thì ra nó là thế, tôi hiểu rồi!”, là một việc cực kỳ quan trọng. Khi mà bạn không sinh ra được cảm giác đó, tôi xin nói thật lòng rằng, bạn không thể nào ghi nhớ được đâu.

Học vấn hầu hết là việc được xác lập vì để lại những cảm xúc chân thật và cách mà nó có với tư cách là một con người, hay việc một ai đó dường như lý giải được những sự thật ở trong thế giới này với tất cả tâm tư, tình cảm.

Cái gì cũng vậy, phần cốt lõi luôn có sự tồn tại của “phần người”. Dù có “lập luận theo logic” hay “lập luận theo cảm xúc” thì sẽ có những điều cho ta thấy ở những cảm giác của nhân vật biểu hiện cảm xúc đó và những cảm giác của nhân vật đã chỉ dẫn ra những lý luận đó. Việc chúng ta vừa học tập vừa đặt ra câu hỏi nghi vấn “tại sao nó lại trở nên như vậy?”, có lẽ sẽ giống như việc chúng ta đi đường vòng, nhưng chính vì như thế nó trở thành con đường tốt nhất để những thông tin đó có thể được khắc sâu vào trong não bộ, đồng thời thúc đẩy bạn ngay tức thì khắc cốt ghi tâm các sự vật, sự việc. Để bạn có thể cảm nhận được tầm quan trọng của “sự lý giải”, tôi sẽ giới thiệu cho bạn một câu chuyện về giáo sư Takeshi Hashimoto, một nhân vật nổi tiếng trong chuyên ngành chữ quốc ngữ, trường Trung học cơ sở và Trung học phổ thông Nada, một trong những trường học nổi tiếng của Nhật Bản. Thầy Takeshi Hashimoto đã mất vào năm 2013, hưởng thọ 101 tuổi, nhưng thầy đã đứng trên bục giảng và giảng dạy về chữ quốc ngữ từ

trước chiến tranh. Sau đó, vào năm 1950, một khoảng thời gian không lâu sau chiến tranh, tận dụng thời gian dạy những học sinh mới, với dự định “Muốn thực hiện một lớp học nuôi dưỡng nguồn sống, tồn tại suốt cuộc đời trong tâm trí của mỗi học sinh”, thầy đã bắt đầu một lớp học đọc 1 quyển sách trong suốt 3 năm liền, quyển sách được sử dụng làm sách giáo khoa là tiểu thuyết *Chiếc thia bạc* của tác giả Kansuke Naka.

Việc mà giáo sư Hashimoto đã lựa chọn quyển *Chiếc thia bạc* này làm tài liệu có nhiều lý do. Đầu tiên, quyển tiểu thuyết này sử dụng những câu văn quá tinh tế, đến mức Natsume Souseki cũng đã khen ngợi nó. Thứ hai, bức tranh trong tiểu thuyết đã miêu tả cụ thể, chân thực tình trạng kinh tế của thời đại Minh Trị. Thứ ba, quyển tuyển thuyết này có nội dung dễ có sự đồng cảm, bởi nhân vật chính là những cậu thiếu niên trẻ tuổi. Và cuối cùng, một phần đoạn tiểu thuyết đã được đăng báo nên lý có lẽ phù hợp cho việc sử dụng ở lớp học. Tiểu thuyết *Chiếc thia bạc* là quyển sách chỉ gần 200 trang, vậy mà, giáo sư Hashimoto đã phân tích và nghiên cứu kĩ lưỡng từng câu từng từ của quyển tiểu thuyết trong suốt 3 năm liền cũng chỉ để trả lời cho câu hỏi “Tại sao tác giả lại có thể viết được những câu văn tinh tế như thế này?”. Các học sinh dường như đã giàn tiếp cảm nhận được toàn bộ những việc mà nhân vật chính trải nghiệm. Với kết quả đó, sự lý giải đối với tác phẩm *Chiếc thia bạc* của các học sinh đã trở nên sâu sắc hơn, cùng với đó còn tiếp thu được cách để cảm thấy thú vị và cách để đối diện với các bài văn.

Với kết quả đó, khi giáo sư Hashimoto bắt đầu triển khai lớp học này, thì trường Trung học cơ sở và Trung học phổ thông Nada vẫn chưa phải là lựa chọn tốt nhất để cho các học sinh theo học với nguyên vọng là đỗ vào các trường đại học danh giá, nhưng chỉ một thời gian ngắn sau đó, số học sinh đã thi đỗ vào Đại học Todai của trường này ngày một nhiều, và vì thế trường mới dần trở nên nổi tiếng và trở thành trường điểm như bây giờ.

Chưa khẳng định được có phải bằng chính năng lực của giáo sư Hashimoto nên Nada mới trở thành một trong những trường điểm nổi tiếng hay không, nhưng việc có thể nâng cao trình độ về khả năng lý giải, khả năng thuyết minh được yêu cầu ra trong các kỳ thi chữ quốc ngữ thì hoàn toàn không khó để chúng ta có thể tưởng tượng ra. Hơn một nửa học sinh tốt nghiệp trường Đại học Todai có xuất thân từ trường Nada có thể nói đây là minh chứng đầu tiên cho lớp học của thầy Hashimoto với câu hỏi rằng “Việc còn đọng lại sâu sắc nhất khi bạn còn là học sinh của trường Nada là điều gì?”. Ai cũng hiểu điều gì còn in dấu sâu sắc nhất trong tim của những học sinh ấy.

Bằng việc lý giải vấn đề chúng ta có thể khắc sâu nó vào đầu.

Có lẽ rất nhiều người sẽ suy nghĩ rằng học thuộc lòng có hiệu quả nhanh hơn nếu như bạn muốn ghi nhớ các sự việc. Chỉ là thao tác bạn đưa thông tin vào đầu, bởi vì nó rất đơn giản nên tôi hiểu cảm giác đó. Tuy nhiên, việc này chỉ có thể trở thành “Trí nhớ ngắn hạn” bởi vì thông tin chỉ lưu giữ lại trong đầu bạn một khoảng thời gian ngắn. Với năng lực của bản thân bạn muốn tiếp thu một cách toàn diện nhất định bạn phải biến nó thành “Trí nhớ dài hạn”. Cho dù có mất ít nhiều thời gian cho việc thực hiện quy trình gọi là lý giải những lý thuyết và tiếp thu bằng trực quan, nhưng với kết quả đó, tương lai bạn sẽ không bị quên đi, và bạn cũng sẽ không gặp tình trạng rõ ràng là tôi đã học thuộc nó rồi nhưng tôi không thể đem nó ra sử dụng được vì tôi không nhớ chi tiết. Việc chúng ta cố gắng với ý chí rằng “Sẽ lý giải nó”, thì đó mới được gọi là học, là lĩnh hội kiến thức chứ không phải là việc chúng ta quyết định “Sẽ ghi nhớ nó”.

PHƯƠNG PHÁP 6: LAY ĐỘNG "CẢM XÚC THÀNH CÔNG"

Hoạt động của não bộ thay đổi rất nhiều tùy thuộc vào mức độ phong phú của cảm xúc. Ví dụ, tôi không thể phủ định rằng cái gọi là “học” là sự kết hợp giữa nỗ lực và vô vàn nỗi đau đớn.

Nói cách khác, nó có nghĩa là bạn nên thay đổi việc học của mình sang trạng thái mà bạn thấy nó “dễ chịu” vào giai đoạn sớm. Phương pháp này cực kỳ đơn giản. Đó là việc bạn hướng mình tới những thứ mà bạn đã có thể làm cho dù là nó có là một việc tầm thường đến như thế nào, như là bạn đã có thể ghi nhớ một cái gì đó, giải quyết một vấn đề nào đó, bạn đã có thể làm một việc nào đó mà đến tận bây giờ bản thân bạn vẫn chưa làm được. Nếu bạn quyết định “hôm nay sẽ học 20 từ vựng tiếng Anh”, khi bạn đã nhớ được 10 từ trong số đó, thì bạn nên cho mình cái cảm giác “thích thú”, “thõa mãn” với bản thân rằng “Mình đã làm được rồi”, “Mình thật là giỏi quá đi”. Kể cả khi nếu như bạn phải nhớ đến 1.000 từ vựng tiếng Anh, mà bạn chỉ mới nhớ được có 10 từ, còn đến tận 990 từ nữa. Bạn sẽ trở nên cảm thấy đau khổ, vất vả khi cứ bị vây quanh bởi những cảm giác gọi là nghĩa vụ, gọi là bốn phận “Hôm nay mình nhất định phải nhớ được hết 1.000 từ này, không nhớ hết là không được”. Nhưng nếu bạn cảm thấy vui mừng vì mình về việc “mình đã nhớ được 10 từ rồi”, thì não bộ của bạn bằng việc cảm nhận bạn có thể có được cảm giác thú vị như “mình làm được rồi” “mình thật là giỏi”, đột nhiên bạn có thêm động lực để tiếp tục cho 990 lần sau đó. Mối quan hệ giữa “thích thú”, linh hôi và lý giải có ảnh hưởng bởi não bộ một cách sâu sắc.

Cảm giác “thích thú” không phải chỉ có khi ta đạt được một cái gì đó, thành công trong một công việc nào đó mà chúng ta cũng có thể cảm nhận được nó khi ta có thể lý giải được một điều gì. Đặc biệt là trong một khoảnh khắc, tâm trạng của bạn đột nhiên đi xuống thì khi bạn cảm nhận được cảm giác “thích thú” nó sẽ trở nên mãnh liệt hơn bất cứ lúc nào. Việc mà từ trước đến giờ bạn không biết, đột nhiên bạn được biết, thì cái đó gọi là “Trải nghiệm Aha”³. Đây là một lý thuyết về tâm lý học đã được đề xướng bởi Karl Buehler, một nhà tâm lý học người Đức, và học thuyết này cũng được giới thiệu bởi nhiều nhà khoa học có chuyên môn về não bộ, trong đó người đầu tiên phải kể đến là một giáo sư chuyên về não bộ học, Tiến sĩ Kenichiro Mogi.

Dạo trước, khi tôi nói chuyện với giáo sư Mogi, tôi cũng đã có đề cập đến “trải nghiệm Aha” này. Theo giáo sư Mogi, “Trải nghiệm Aha” giống như “một trải nghiệm khi bạn chú ý đến một vấn đề, trong khoảnh khắc mà bạn ‘À’ lên, bạn hiểu ra được vấn đề, và đột nhiên bạn tự cảm thấy mình trở nên thông minh hơn”. Hơn nữa, “Trải nghiệm Aha” là một trải nghiệm mà bạn thường xuyên cảm nhận được trong cuộc sống hàng ngày. Nó có thể là bất cứ việc gì, khi bạn quan tâm, có hứng thú và đặt ra câu hỏi rằng “Tại sao nó lại trở nên như vậy?”, và bạn tự mình đi tìm hiểu nó. Và hơn thế, khi bản thân đạt đến trình độ linh hôi được vấn đề “hóa ra là như vậy à”, thì cảm giác thích thú trỗi dậy trong lòng bạn càng trở nên mạnh mẽ. Trước tiên, ngay từ hôm nay, khi bạn có bất kỳ một câu hỏi nhỏ nào đó, có thể ghi nhớ được những việc nhỏ nào đó, dù nó chỉ là những thành công nhỏ, không đáng kể, xin bạn hãy vẫn cứ để ý chí bên trong não bộ của mình lay động với những cảm xúc vui vẻ vì đã đạt được thành công đó!

“Mình tuyệt vời quá!”

“Thì ra nó là như thế à!”

Thói quen này sẽ thay đổi cuộc sống của bạn.

³ Tiếng Anh là Aha Experience, tiếng Đức là Aha Erlebnis (ND).

PHƯƠNG PHÁP 7: VỪA GHI NHỚ VỪA "XUẤT DỮ LIỆU" (OUTPUT)

Khi nghe câu chuyện của những học viên tham gia trong quá trình đào tạo, tôi nhận thấy rằng rất nhiều người tham gia nghĩ rằng hiệu quả của việc học và ghi nhớ sẽ thay đổi phụ thuộc vào cách làm của "đầu vào" (input). Tạm thời ban đầu có thể phụ thuộc vào đầu vào (phụ thuộc vào câu hỏi), khi bạn được yêu cầu giải một bài toán, trong đề thi chặng hạn, thì tôi lại nghĩ nó phụ thuộc vào đầu ra (output). Chưa hẳn là đó là một sự nhầm lẫn, nhưng thực tế thì "Mọi thứ có thể được đưa vào đầu chỉ khi chúng xuất ra". Trước kia, Tiến sĩ Kirbic, người từng giảng dạy về não bộ tại Đại học Purdue, Hoa Kỳ, đã rất thích thú tiến hành một thực nghiệm. Ông đã đưa ra bài tập "Hãy ghi nhớ 40 từ vựng tiếng Swahili" cho các học sinh ở Đại học Washington. Lý do ông chọn tiếng Swahili là vì nó là một ngôn ngữ ít được biết đến đối với toàn bộ học sinh. Trước tiên, ông cho toàn bộ sinh viên thời gian để ghi nhớ 40 từ vựng đó. Và tất nhiên thời gian với mỗi sinh viên là như nhau. Tiếp theo, chia các bạn sinh viên thành 2 nhóm A và B, và bắt đầu tiến hành kiểm tra. Đối với các bạn sinh viên ở nhóm A, nếu chỉ cần sai dù chỉ là một câu thì sẽ làm kiểm lại từ đầu với bài test mới đã được chỉnh sửa. Nhưng ngược lại, đối với các bạn sinh viên nhóm B, nếu có sai, thì chỉ bị kiểm tra lại những câu bị sai trước đó. Sau đó, trong một ngày tất cả các bạn sinh viên nhóm A cũng tất cả các bạn sinh viên nhóm B đều có thể nhớ được hết toàn bộ 40 từ vựng, tuy nhiên, 1 tuần sau đó, khi tiến hành kiểm tra lại từng người, thì tất cả các bạn sinh viên nhóm A tỷ lệ chính xác đạt đến 80%, trong khi đó các bạn sinh viên nhóm B tỷ lệ chính xác chỉ dừng lại ở mức 30%.

Tất cả các bạn sinh viên nhóm B cũng đã cảm thấy ngạc nhiên về điều này. Ở thực nghiệm này, sự khác biệt giữa nhóm A và nhóm B chính là chất lượng đầu ra.

Những gì bạn đã ghi nhớ, nếu bất kỳ lúc nào đó bạn không “xuất ra”, thì phần ghi nhớ đó sẽ dần biến mất. Nhà triết học La Mã, Seneca, đã phát biểu rằng: “Dạy mọi thứ cho người khác chính là cách làm tốt nhất để tự học”, và nó cũng có từ vựng riêng, gọi là “vừa dạy vừa học”.

Nhà văn Shusaku Endo, khi ông quyết định đi du học Pháp, tôi nghe nói rằng ông đã dạy tiếng Pháp mà mình đã học trong lớp ở đại học cho các bạn sinh viên cùng năm với ông khi ấy. Ông kể rằng “Tôi đã bắt đầu làm cho tiếng Pháp trở nên thú vị” bằng hình thức học tập đó.

Thay vì chỉ cho dữ liệu ra ngoài, bằng cách “xuất dữ liệu” ra để “dạy cho một ai đó” bạn có thể xử lý thông tin để có thể truyền tải cho đối phương và cũng bởi vì phải truyền đạt thông tin lại cho người khác bạn buộc phải nghiêm túc đối diện với những việc đã học, dần dần những thông tin đó sẽ được “hấp thu” vào não bộ của mình.

Nói cách khác, “người dạy tốt” sẽ trở thành “người học tốt”.

Kể cả khi tôi lắng nghe câu chuyện của mọi người hay khi tôi đọc sách tôi luôn ý thức rằng mình sẽ truyền đạt lại nội dung này cho một người nào đó. Khi bạn làm như thế, bạn có thể lý giải được thông tin giúp giữ lại phần ghi nhớ đó trong đầu. Thực tế là dù cho không có ai nghe câu chuyện của bạn, thì chỉ cần bạn nhận thức điều đó thôi, bạn cũng sẽ thay đổi. Hơn nữa, chúng ta vẫn có thể tưởng tượng ra rằng đang có một nhân vật hư cấu nào đó ở trước mặt mình, và chúng ta cũng sẽ có một bài giảng thực sự.

Nhìn có vẻ như tôi đang nói quá, nhưng thực tế, lớp học hư cấu này, là một phương pháp có tính khả thi cao cho những người có thể học được nó. Một người bạn của tôi, là bạn cùng lớp ở trường đại học và có khả năng học rất phi thường, nói về việc học, anh ấy đã vừa đi loanh quanh trong phòng vừa ghi nhớ nội dung những gì đã học bằng cách ngược mặt lên cao kèm với những động tác, cử chỉ tay chân. Phương pháp vừa ghi nhớ nội dung vừa “kết xuất” nội dung ấy ra ngoài thật sự rất hữu ích, không chỉ cho những môn học thuộc lòng mà kể cả những môn học đòi hỏi cần có tư duy như toán học. Câu chuyện giải quyết các vấn đề khó khăn ở đây không chỉ đơn thuần từ đầu đến cuối là các công thức toán học mà còn là các từ vựng, các bài văn. Bằng phương pháp như thế chúng ta có thể sắp xếp logic và lý giải được mọi ngóc ngách của vấn đề. Tôi dạo trước đã học về cách tồn tại với tư cách là một con người từ Konosuke Matsushita, một bậc thầy về kinh doanh, cứ mỗi lần tôi truyền đạt những kiến thức mình đã học được cho người khác, tôi nhận ra rằng đường như mình cũng thẩm thía sâu sắc hơn nữa những việc mà mình đã truyền đạt. Không những vậy, khi tôi trải nghiệm những việc tương tự trong chính cuộc sống của mình, tôi thường xuyên lý giải được một cách thực tế hơn “Ồ, hóa ra nó là như vậy à?”.

Việc “xuất dữ liệu” ra bên ngoài cũng có nghĩa là bạn sẽ có trải nghiệm thực tế đồng thời với việc bạn diễn đạt lại nó thành lời.

Khi ghi nhớ một việc nào đó, bạn không chỉ tập trung vào “đầu vào” (cách học), mà còn phải cả “đầu ra” (cách diễn đạt lại những thứ mình đã học), và hãy có thói quen để thông tin được lưu giữ lại lâu trong não của bạn bằng cách truyền đạt lại hoặc kể cho người khác nghe.

Các phương pháp “xuất dữ liệu”

1. Bản thân hãy thử tưởng tượng ra một lớp học hư cấu.
2. Lắng nghe câu chuyện của người khác và lặp lại nguyên bản.
3. Kể cho người khác những trải nghiệm mà bản thân đã từng lý giải, từng có ấn tượng sâu sắc.
4. Nói ra những việc thực tế mà bản thân nên làm.
5. Trải nghiệm thực tế những việc mình đã hiểu.
6. Kể lại cho người khác nội dung quyển sách mà mình đã đọc trong vòng 3 phút.
7. Hãy đưa một điều bạn ấn tượng trong quyển sách bạn đã đọc vào thực tế.
8. Tự bản thân cũng sẽ làm thử những việc được cho là đúng bằng hành động thực tế.
9. Ghi chú khi cảm thấy tâm đắc với nội dung nào đó, lập tức ghi chú vào smart phone, tốt nhất chỉ nên là chỉ để kể cả dưới dạng từ khóa.
10. Chia sẻ công khai những việc bạn đã học được trên những nền tảng mạng xã hội ví dụ như SNS, blog, v.v...

PHƯƠNG PHÁP 8: LƯU Ý VỀ THỜI ĐIỂM "LẶP LẠI"

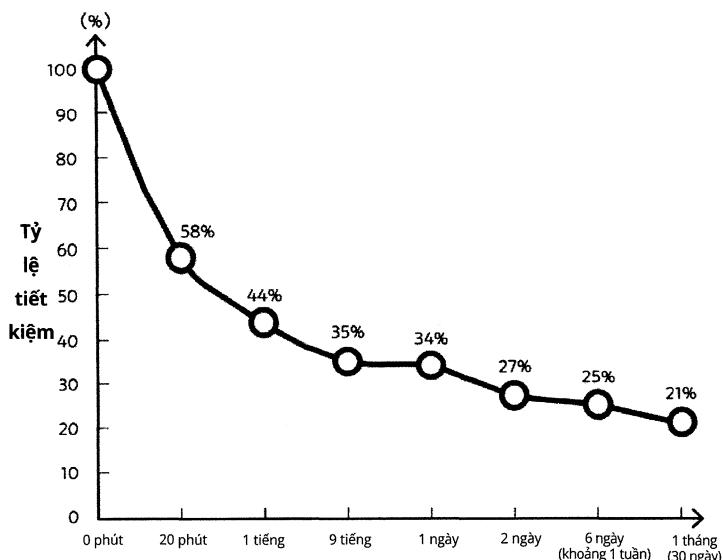
Lặp lại để ghi nhớ" đã trở thành chân lý và được truyền từ bao đời nay. Tính quan trọng và hiệu quả của nó tôi cũng đã truyền đạt lại cho những học viên của mình và cảm nhận nó qua từng ngày. Tuy nhiên, dù cho có lặp đi lặp lại điên cuồng thì chưa chắc bạn có thể ghi nhớ nó vào đầu.

Để việc lặp lại của mình có hiệu quả bạn cần nắm rõ cái điểm mấu chốt sau đây. Có ba điểm mấu chốt quan trọng bạn cần ghi nhớ.

Thời điểm thực hiện việc lặp lại

Có rất nhiều nghiên cứu khác nhau được tiến hành về hiệu quả của việc lặp lại, nhưng nổi tiếng nhất vẫn là thí nghiệm của nhà tâm lý học người Đức, Hermann Ebbinghaus.

Đường cong sự lãng quên của Hermann Ebbinghaus



Thời gian (Quá trình thời gian kể từ sau khi ghi nhớ)

***Thời điểm lặp lại càng sớm thì việc nhớ lại sẽ được rút ngắn hơn**

Tỷ lệ tiết kiệm là việc biểu thị có thể tiết kiệm được bao nhiêu thời gian cần thiết (hơn nữa là số lần) lặp đi lặp lại nội dung bạn đã ghi nhớ 1 lần cho đến khi bạn hoàn toàn ghi nhớ. Theo một nghiên cứu của Ebbinghaus, sau 20 phút tỷ lệ tiết kiệm là 20%, sau 1 giờ tỷ lệ tiết kiệm là 44%, sau 9 giờ tỷ lệ tiết kiệm là 35%, sau một ngày tỷ lệ tiết kiệm là 34%, sau 2 ngày tỷ lệ tiết kiệm là 27%, sau 6 ngày tỷ lệ tiết kiệm là 25%, và sau 1 tháng (30 ngày) tỷ lệ tiết kiệm là 21%.

Tiến sĩ Hermann nhận được rất nhiều từ những người tham gia thí nghiệm về việc ghi nhớ 3 bảng chữ cái sau khi sắp xếp chúng một cách vô nghĩa, cùng với thời gian trôi qua những người này đã quên đi như thế nào? Hơn thế nữa, ông cũng tìm hiểu một số vấn đề như hiện trạng phục hồi trí nhớ bởi những thời điểm lặp lại. Có nhiều giải thích khác nhau về kết quả nghiên cứu của ông, nhưng việc con người sẽ quên đi những việc đã nhớ trong một khoảnh khắc, và quá trình của thời gian có mối quan hệ rất lớn với việc lấy lại trí nhớ.

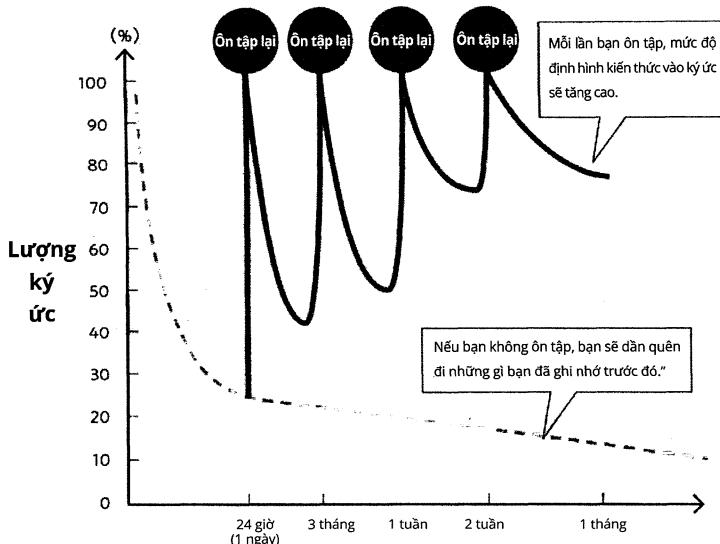
Có một phương pháp gọi là “phương pháp (method) DWM”. Khi bạn ôn tập lại những gì đã học 3 lần ở 3 thời điểm, sau 1 ngày, sau 1 tuần và sau 1 tháng, thì chắc chắn phần ghi nhớ đó sẽ được hình thành vững chắc trong não bộ của bạn. Có lẽ đó cũng là một trong những tiêu chuẩn, nhưng dù cho chúng ta xem xét tình trạng của những người tham gia, thì tôi nghĩ rằng tốc độ luyện tập cũng sẽ tùy thuộc vào mỗi cá nhân.

Tuy nhiên, tôi chắc chắn rằng việc có thời điểm là điều cần thiết. Nó diễn ra sau giờ học. Thường sẽ có người cũng hay nhầm lẫn với những suy nghĩ:

“Nếu ở lớp mà mình không hiểu bài thì về nhà mình sẽ ôn tập và lý giải nó sau.”

Khi luyện tập, nếu bạn không hiểu, lập tức phải hỏi lại giáo viên ngay. Sau khi hỏi mà bạn vẫn không hiểu thì sau đó cho dù bạn có luyện tập bạn cũng sẽ không hiểu nó. Cho dù là học tập hay thể thao cũng đều giống như nhau, chúng đều là những bài học.

Chương trình Phương pháp DWM



Thời gian (Quá trình thời gian kể từ sau khi ghi nhớ)

***Mức độ lưu trữ của việc ghi nhớ thay đổi tùy thuộc vào thời gian bạn ôn tập lại.**

Phương pháp DWM là tùy thuộc vào thời gian luyện tập, nó sẽ biểu thị bản thân có thể nắm vững không?. Bạn có thể phòng chống những việc sẽ quên đến mức độ nào sau đó định hình việc ghi nhớ kiến thức hơn và biến chúng thành ghi nhớ dài hạn.

D WMとは..... DWM có nghĩa là:

D = 翌日 (Day) Day = ngày hôm sau (Day)

W = 1週間後 (Week) W= một tuần sau (Week)

M = 1ヶ月後 (Month) M=một tháng sau (Month)

1. Số lần lặp lại

Số lần lặp lại không nhất thiết phải là càng nhiều càng tốt. Đó là do, một khi công việc đã hoàn toàn hoàn thành thành thực thì dù cho ngay sau đó bạn có lặp lại, “định luật giảm xuống” sẽ hoạt động, và bạn sẽ không biết là mình đã có hoàn toàn tiến bộ lên hay không. Ví dụ, khi bạn học từ “quả táo” bằng tiếng Anh, đương nhiên trong một khoảng thời gian đầu bạn ghi nhớ quả táo tiếng Anh là “apple”, nhưng sau khi bạn đã hoàn toàn ghi nhớ được vào đầu, thì bạn không cần thiết phải luyện tập lặp lại nó một lần nữa. Hơn nữa, ngay sau giờ học, việc nghĩ rằng mình đang nhớ nhất là chuyện bình thường, nhưng, có một sự thật vô cùng thú vị là trí nhớ sẽ cố định sau một thời gian trôi qua hơn là ngay sau giờ học. Đây được gọi là “Hiện tượng hồi tưởng”.

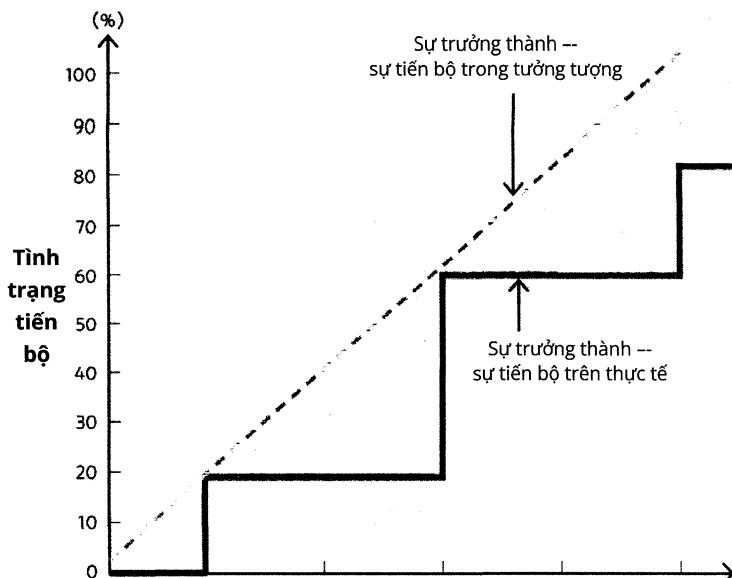
Người ta nói rằng rất hiếm có trường hợp như khi đánh vần một từ vựng nào đó bạn không biết nghĩa mà bạn có thể ghi nhớ nó vào đầu sau một vài phút; hay trường hợp bạn làm một việc gì đó, ví dụ hát hay tập thể thao, thì một vài ngày, hoặc có lẽ là một thời gian dài trôi qua thì việc cố định của trí nhớ mới xảy ra.

Trường hợp đầu người ta gọi là Ward-Hovland phenomena, còn trường hợp sau được gọi là Ballard-Williams phenomena, tuy nhiên, ngay chính bản thân cũng tôi cũng thường trải nghiệm điều này trong âm nhạc. Tôi cố gắng luyện tập nhiều lần mà vẫn không thành công. Tuy nhiên, sau khi nghỉ ngơi một chút và thử lại, tôi đã thực hiện thành công một cách bất ngờ điều mà trước đây tôi đã rất khó khăn. Tôi sở hữu một ban nhạc, chúng tôi biểu diễn live, thỉnh thoảng cũng có các buổi công diễn kèn saxophone, sáo shinobue (một loại sáo trúc của Nhật), và đàn piano, một năm cũng có một vài lần tôi đảm nhận làm chỉ huy ban nhạc. Khi tôi chỉ huy các bản giao hưởng của Beethoven và Tchaikovsky tôi đã phải luyện tập rất nhiều lần. Đương nhiên, thời gian đầu tôi không thể làm được, nhưng đột nhiên có một lúc tôi trở nên có thể làm được. Và từ đó,

tôi đương nhiên đã có thể chỉ huy được ban nhạc. Điều này làm tôi cảm nhận rằng dường như cái việc mà tôi nói tôi không thể làm được trước đó giống như là tôi đang nói dối vậy.

Đây là một trải nghiệm kỳ lạ. Bí quyết khi đó quả nhiên là do tôi cố gắng tập trung vào nó trong một khoảng thời gian nhất định, sau đó tôi có thời gian để nghỉ ngơi. Khi ấy, một số các dây noron thần kinh sẽ va chạm kết nối với nhau, và có thể hiện thực hóa điều đó. Tôi quyết định cố gắng tin tưởng rằng "Nếu tôi tiếp tục thực hiện hiện tượng hồi tưởng nhất định sẽ xảy ra". Cũng chính vì thế mà bây giờ, ngay lúc này tôi không thể thực hiện được nó, nhưng nếu tôi tiếp tục làm mà không vội vàng, hấp tấp thì tôi nhất định sẽ làm được. Những người đã từng có trải nghiệm về hiện tượng hồi tưởng này đều cảm nhận rằng trình độ của bản thân rõ ràng đã tăng lên một bậc. Điều này cực kỳ thoải mái, nó giống như việc trước mặt bạn đang là một lớp sương mù dày đặc thì đột nhiên nắng lên, mọi thứ dần hiện ra rõ ràng trước mặt. Khi các bạn nói chuyện bằng tiếng Anh, ban đầu dù cho có cố gắng lắng nghe đối phương thì bạn cũng không thể nghe hiểu được người đó đang muốn nói về vấn đề gì, rồi bỗng nhiên vào một ngày đẹp trời nào đó, bạn lại có thể nghe và hiểu được ngay cả khi bạn đang nằm thư giãn. Đây cũng là một trong những hiện tượng hồi tưởng.

Sự tiến bộ của con người thức tỉnh theo từng giai đoạn (Hiện tượng Reminiscence)



Thời gian (Quá trình thời gian kể từ sau khi tiếp thu được kiến thức)

*Khả năng của con người thì không hẳn kéo dài theo một đường thẳng

Khoảnh khắc “Tôi có thể làm được” dần dần ghé thăm, và bằng cách lặp đi lặp lại điều đó bạn cũng trở nên có thể làm được.

Đạo trước tôi đã từng lưu trú lại một thành phố có tên là Ann Arbor thuộc bang Michigan, Mỹ với tư cách là du học sinh trao đổi. Ở thời điểm đó, tiếng Anh của tôi hoàn toàn không thể nghe hiểu được mọi người nói gì mặc dù khi đó tôi đã cố gắng chú tâm lắng nghe đến nhường nào, nhưng sau khi tôi nói chuyện với một giáo sư ở nhà ăn trong trường Đại học Michigan, đột nhiên tôi lại có thể hiểu toàn bộ nội dung mà vị giáo sư ấy đang nói mà không hề có chút áp lực nào. Kể từ đó tôi đã có thể trở nên tự tin lý giải câu chuyện của mọi người. Đó là một trong những trải nghiệm kỳ diệu mà tôi từng trải qua, và đó cũng là một trong những hiện tượng được gọi là hiện tượng hồi tưởng.

Sự tiến bộ của nhân loại diễn ra theo từng giai đoạn. Vì vậy, ngay cả khi thoạt nhìn thì nó có vẻ có sự tiến triển không tốt, chúng ta vẫn có thể tiến lên mà không phải từ bỏ giữa chừng, chỉ cần từ tận trong tâm trí của bản thân vẫn nghĩ rằng: “Nhất định mình có thể làm được, bây giờ là thời điểm mà thông tin trong não tiềm ẩn trước đó đang được tích trữ”.

Đột nhiên có thể cảm nhận sự tiến bộ của bản thân ở mỗi môn học tựa như việc những đám mây mù trước mặt đang dần tan ra trước nắng, mọi thứ trở nên có thể nhìn thấy rõ ràng, và đến tận ngày hôm qua bạn vẫn còn chưa lý giải được nó vậy mà đột nhiên trong khoảnh khắc bạn có thể linh hội được tường tận những việc bạn không thể hiểu được trước đó.

2. Ý nghĩa của việc lặp lại

Đặc trưng bộ não của con người là tập tính luôn cảm thấy nhảm chán với mọi thứ nếu cứ tiếp tục làm cùng một công việc hay sử dụng hoài cùng một món đồ. Chúng ta sẽ luôn chuyển sang những quyển sách tham khảo mới với lý do “Tôi đã đọc quyển này rồi, chán lắm”. Khi không có được những thay đổi đáng chú ý, chúng ta thường sẽ chuyển hướng muốn thay đổi sang những quyển sách tham khảo khác với

lý do rằng: "Tôi nghĩ là có những quyển sách tham khảo khác tốt hơn"; trong khi bản thân lại không hề áp dụng những vấn đề và những cách tham khảo đó vào cuộc sống dù chỉ 40 đến 50%. Chắc chắn trong số chúng ta, cũng sẽ có một vài người đã từng như vậy khi tìm những cách học để ôn bài trước những kỳ thi. (Có lẽ những cuốn sách tham khảo mới ra đời cuối cùng cũng chịu chung số phận như thế.)

Bạn nên tập trung vào những dạng sách tham khảo, những quyển sách tập hợp những vấn đề, câu hỏi phù hợp với bản thân mình, thì cũng sẽ đạt được kết quả tốt. Điều này nghe cũng có lý. Tuy nhiên, điều quan trọng khi quyết định để bạn ghi nhớ chính xác là việc bạn phải ghi nhớ nó sâu vào trong tâm trí của bạn. Để làm được điều đó, chúng ta phải lặp đi lặp lại nhiều lần. Bằng cách làm như thế này, bạn ngay lập tức sẽ không thể quên đi, mà nó sẽ dần được khắc sâu vào trong tâm trí một cách chắc chắn hơn..

Nếu bạn học bài thi, sẽ tốt hơn nếu bạn nhờ một người nào đó bạn tin cậy giới thiệu trước cho bạn một cuốn sách để bạn tham khảo và không phải lo lắng về việc "có cuốn sách tham khảo tốt hơn". Sau đó, bạn ôn đi ôn lại triệt để quyển sách mà bạn đã chọn, để bạn có thể trả lời được hết toàn bộ những vấn đề đã được đưa ra trong đó. Để xác nhận được bạn đã nắm rõ các vấn đề hay chưa là một việc cực kỳ đơn giản. Ví dụ, nếu bạn muốn xác nhận thử xem trình độ từ vựng tiếng Anh của bạn như thế nào rồi, bạn hãy nhìn vào những từ vựng ấy, trong vòng 1 giây mà bạn có thể hình dung ra trong đầu mình ý nghĩa của từ vựng tiếng Anh đó là OK. Khi mà bạn vẫn còn suy nghĩ trong đầu mình rằng: "Ủa, nghĩa của từ này là gì vậy ta ?" thì có nghĩa là trình độ ghi nhớ của bạn còn hạn hẹp, vẫn chưa lý giải được thâm sâu nghĩa của từ vựng đấy. Tuy nhiên, hãy cẩn thận, hiểu được ý nghĩa của từ không có nghĩa là bạn có thể giải thích nó bằng tiếng mẹ đẻ. Ngay khi vừa nhìn thấy từ tiếng Anh đó, lập tức hình ảnh biểu thị cho từ vựng đó

có hiện lên trong đầu của bạn hay là không? Điều này có nghĩa là nó nhận thức “nguyên vẹn từ tiếng Anh bằng tiếng Anh”.

Con người có thể hồi tưởng lại trong một khoảnh khắc có nghĩa là phần trí nhớ đó đã được đi sâu vào trong tiềm thức. Và đó là điều bạn cần trang bị.

Đến đây, tôi đã kể cho bạn nghe về những điểm mấu chốt quan trọng có thể giúp cho năng lực ghi nhớ của bạn có những bước tiến xa hơn.

Dạo trước, đã từng có một thí nghiệm thú vị thực hiện trên tạp chí *Khoa học*. Cuộc thí nghiệm đó đã kiểm tra về khả năng ghi nhớ đối với 200 bạn sinh viên, các bạn sẽ được đọc một đoạn văn, sau một khoảng thời gian quy định, kiểm tra xem các bạn ấy còn nhớ được khoảng bao nhiêu về nội dung của đoạn văn đó? Các bạn sinh viên tham gia được chia thành 3 nhóm, mỗi nhóm sẽ trải qua những việc sau đây:

Các bạn sinh viên nhóm A, được đọc đoạn văn từ 1 đến 2 lần thì ngưng.

Các bạn sinh viên nhóm B, sẽ được đọc lặp đi lặp lại đoạn văn đó trong khoảng 10 lần.

Các bạn sinh viên nhóm C không bị quy định số lần đọc đoạn văn mà họ sẽ phải “nhai đi nhai lại” nội dung của đoạn văn đó cho đến khi nào tự bản thân có thể viết tổng hợp lại nội dung đoạn văn theo cảm nghĩ của chính mình.

Bạn đoán xem kết quả như thế nào? Tất nhiên thành tích tệ nhất của những bạn sinh viên nhóm A chỉ đọc từ 1-2 lần đó là không thể nhớ được bất cứ điều gì. Các bạn sinh viên nhóm B thì bởi có thể đọc đi đọc lại đoạn văn đó khoảng 10 lần nên tin chắc rằng bản thân mình sẽ giành được chức quán quân, tuy nhiên kết quả chung cuộc được đưa ra với phần thắng thuộc về các bạn sinh viên nhóm C với tỷ lệ thắng áp đảo

trên mọi mặt trận. Các bạn ấy bằng cách tổng hợp suy nghĩ của bản thân trong khi viết bài văn cảm tưởng đã lý giải hoàn toàn nội dung của bài viết đó và hoàn toàn ghi nhớ được nội dung văn bản.

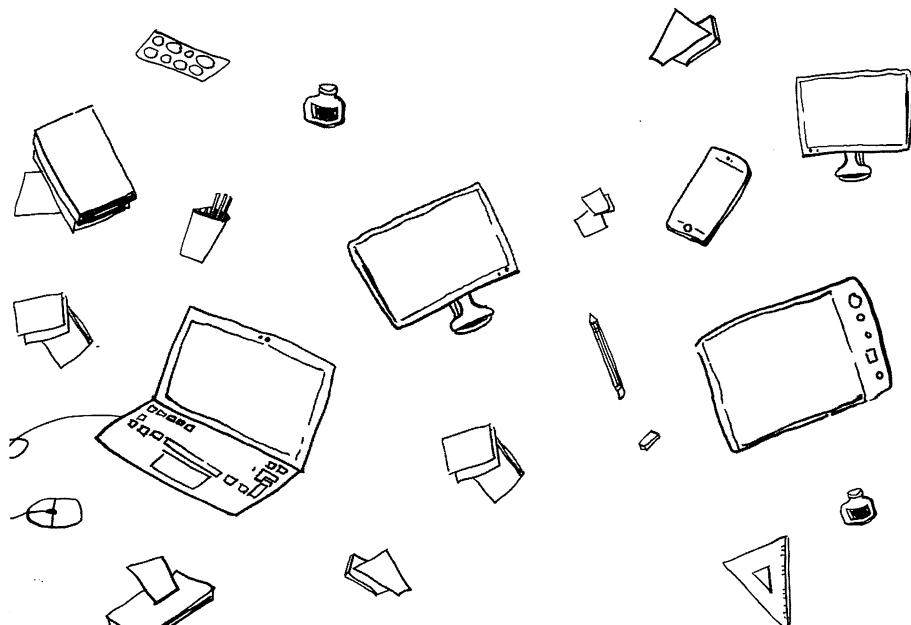
Các bạn sinh viên nhóm C chiến thắng trong bài thử nghiệm này tôi nghĩ các bạn cũng đã nhận ra rằng họ đã sử dụng thành thạo, trôi chảy 8 bí quyết mà tôi đã giới thiệu ở nội dung văn bản ở trên.

Các bạn nhất định phải “nhai đi nhai lại” “8 phương pháp” này rồi sau đó tổng hợp lại theo cách suy nghĩ riêng của bản thân, và cuối cùng là hãy thử hướng dẫn lại điều này cho những người khác.

Chắc chắn, khi bạn làm được đến điều này bạn có thể sẽ trải nghiệm của những ghi nhớ khác nhau.

CHƯƠNG 4

HIỆU QUẢ “NĂNG LỰC CỦA NÃO BỘ”
SẼ THAY ĐỔI KHI BẠN TẬP TRUNG



1. SỰ TẬP TRUNG CÓ THỂ TẠO RA SỰ KHÁC BIỆT LỚN TRONG CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Dến thời điểm này tôi đã kể cho bạn nghe rất nhiều những câu chuyện về sự ghi nhớ, nhưng bạn cảm thấy chúng như thế nào?

Bằng cách sắp xếp lại những thứ trong đầu, chú ý đến những mẹo ghi nhớ, năng lực ghi nhớ của bạn sẽ được cải thiện ngoạn mục. Tuy nhiên, cách sử dụng não bộ thông minh, điều cần thiết nhất chính là năng lực có thể phát huy được những cái mình đã học. Và đó chính là sự tập trung. Dù cho bạn sử dụng các mẹo vặt để tiếp thu các vấn đề và ghi nhớ được vô số các thông tin nhưng nó sẽ hoàn toàn chẳng có ý nghĩa gì nếu như bạn không thể phát huy được năng lực đó vào đúng thời điểm. Ví dụ, ở bài thi kiểm tra trình độ.

Mặc dù bạn đã nhồi nhét vào đầu mình hàng ngàn hàng vạn thứ, nhưng nếu bạn không thể viết nó ra tờ đáp án trong giờ thi (nếu không thể trả lời được câu hỏi), thì dù bạn có học như thế nào, cố gắng ra sao, bạn vẫn sẽ trượt. Những thứ bạn đã học vô cùng quan trọng, tôi nghĩ đến sau này nó vẫn còn rất hữu ích với cuộc sống của bạn, và bởi vì bạn ra sức học tập để bản thân có thể đỗ đạt, thì đương nhiên mọi sự cố gắng của bạn sẽ trở thành vô nghĩa nếu như bạn không thể vận dụng được những năng lực đó trong giờ thi.

Phát huy được hết toàn bộ năng lực mà bản thân có vào đúng thời điểm.

Đây chính là chức năng của sự tập trung. Vậy thì, sau khi nghe về việc tận dụng sự tập trung, các bạn tưởng tượng về điều đó như thế nào? Có phải là bạn đang tưởng tượng đến hình dáng một người đang chau mày cố gắng hết sức đối với một công việc nào đó.

Tuy nhiên, sự cố gắng trong việc tập trung là điều không cần thiết.

Bạn đã bao giờ trải qua việc vô cùng hài lòng với kết quả tuyệt vời mình đạt được sau khi cố gắng làm việc hết mình mà quên cả giờ giấc chưa?

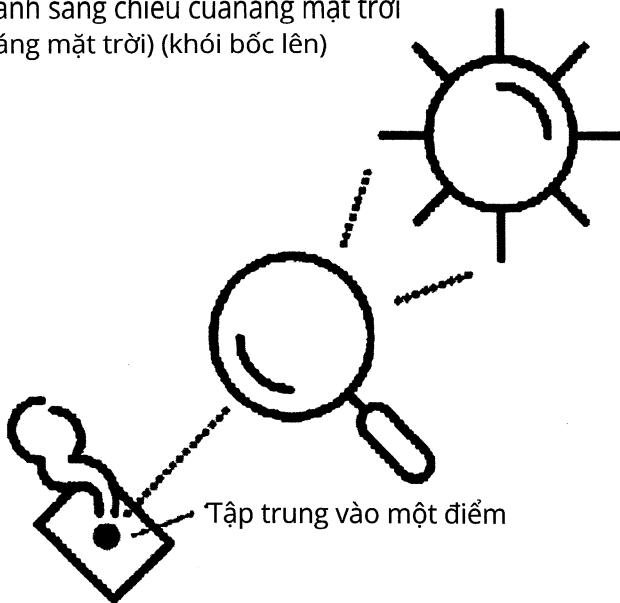
Mihaly Csikszentmihalyi, một nhà tâm lý học người Mỹ đã đề xướng cái gọi là “Tâm lý tích cực (Positive Psychology)” nghiên cứu trạng thái tâm lý này. Trước tiên, ông ấy định nghĩa về trạng thái tập trung là “trạng thái con người hoàn toàn chú tâm 100% vào công việc mình đang làm mà không quan tâm đến bất kỳ điều gì khác”, và ông ấy đặt tên cho nó là “trạng thái Flow” (**flow state**).

Khi bạn đi vào trạng thái Flow, con người sẽ rơi vào trạng thái “đánh mất bản thân” và sự “chuyển hóa nhanh của thời gian”. Hiện tượng “đánh mất bản thân” là hiện tượng bạn với công việc đang làm như hòa thành một. Sự “chuyển hóa nhanh của thời gian” là khi bạn làm công việc đó, bạn cảm thấy thời gian trôi qua nhanh hơn. Trạng thái Flow này, khi đạt đến giá trị lớn nhất, bạn sẽ rơi vào trạng thái “zone” (vùng) hay “Peak Tension” (căng thẳng tột độ). Tetsuharu Kawakami, một cựu cầu thủ bóng chày chuyên nghiệp được mệnh danh là vua đánh bóng đã từng nói: “Tôi có thể thấy trái bóng dừng lại”. Trên thực tế, không chắc là có thể nhìn thấy quả bóng bay với vận tốc vượt quá 130km/h dừng lại, nhưng quen dần thời gian sẽ trở thành trạng thái đến mức thay đổi giống như thế này.

Tuy nhiên, trạng thái Flow không cam kết rằng kết quả bạn đạt được sẽ thành công. Nói đúng hơn, nếu bạn nhận thức được rằng: “Mọi thứ sẽ thành công khi bạn vào trạng thái Flow”, bạn sẽ không thể vào trạng thái Flow. Nên đối diện vấn đề bằng “sự vô tư” đến cuối cùng. Theo cách đó, bạn có thể sản sinh ra được một kết quả mỹ mãn. Nếu càng tập trung cao, hoạt động của não bộ cũng sẽ cao, và kết quả nhận được cũng trở nên tốt hơn.

Khi bạn tập trung vào một điểm, hiệu quả sẽ tăng lên

Tạo lửa bằng cách sử dụng kính lúp tập
trung ánh sáng chiếu của nắng mặt trời
(ánh sáng mặt trời) (khói bốc lên)



**Sẽ phát huy hiệu quả hơn khi bạn nhắm vào
(tập trung vào) một điểm bạn đang hướng đến.**

Sự tập trung cũng có thể gọi là “năng lực sản sinh ra trạng thái có thể tập trung” (trạng thái tập trung).

Dù năng lực tập trung được gắn cho cái mác là Năng lực, nhưng sự tập trung không phát huy bằng sức mạnh, mà có thể phát huy bằng cách nắm giữ các mảnh khói. Ở phần này, chúng ta sẽ nói về những lời khuyên giúp bạn đạt được hiệu quả cao nhất cho việc sử dụng năng lực tập trung bằng ý chí của bản thân. Một khi bạn đã có thể chủ động sử dụng sự tập trung của mình, bạn sẽ không bao giờ bỏ lỡ những thời điểm thích hợp. Hơn thế, ngay cả khi bạn nghĩ rằng bạn muốn hiện thực hóa nó và điều đó là điều không thể, bạn vẫn có thể tiếp cận nó trong một khoảng thời gian ngắn bằng cách tập trung và tập trung vào nó. Việc có thể kiểm soát sự tập trung sẽ tạo ra sự khác biệt lớn trong cuộc sống của bạn. Vì thế, ngay bây giờ tôi sẽ nói cho bạn nghe về 9 mẹo để bạn cải thiện năng lực tập trung của mình.

2. BẮT ĐẦU SUY NGHĨ VỚI TƯ TƯỞNG RẰNG "TÔI MUỐN LÀM"

Khi một người bắt đầu làm một việc gì đó, thường có hai nguyên nhân: “Nguyên nhân chủ động” và “Nguyên nhân thụ động”. Trong trường hợp “Nguyên nhân chủ động” dẫn đầu cho việc tự bản thân bạn cố gắng nỗ lực phấn đấu thì bạn có thể sinh ra trạng thái tương đối tập trung. Bản thân muốn chơi bóng bàn, muốn chơi nhạc, muốn biểu diễn vì nó là sở thích thì thời gian khi bạn làm những việc ấy trôi qua nhanh. Mặt khác, trong trường hợp “Nguyên nhân thụ động” bạn được một người nào đó nhờ làm giúp, cố gắng làm việc chỉ vì nhận được chỉ thị từ giáo viên, bố mẹ, hay sếp, v.v... thì bạn sẽ không cảm nhận được như khi chủ động. Điều này là do bạn bị bao phủ bởi nghĩa vụ của bạn là phải làm công việc đó. Khi bạn làm việc với ý nghĩ vì nghĩa vụ của bản thân là phải làm điều đó, thì đương nhiên bạn sẽ mất nhiều thời gian để làm việc hơn, mắc nhiều lỗi sai hơn và thậm chí hiệu suất công việc sau khi được hoàn thành cũng không đạt được hiệu quả cao.

Ý thức của bạn đối với việc “phiền phức” sẽ làm ngưng hoạt động của não bộ. Mặc dù hành động này căn cứ theo “Nguyên nhân mang tính thụ động”, nhưng nếu bạn cố gắng hoàn thành nó bằng cảm xúc “Vâng, tôi rất vinh hạnh được giao cho nhiệm vụ này!” thì sẽ không có vấn đề gì.

Bạn cần xác định mình có thật sự cảm thấy vui hay không? Thấy hạnh phúc khi nhận được công việc đó hay không?

Nếu bạn “muốn làm điều đó”, bộ não của bạn sẽ lý giải cảm xúc lúc đó là đang rất “háo hức” để làm việc, nó sẽ bắt đầu làm việc. Để kích hoạt bộ não khi làm những công việc bạn được người khác nhờ cậy, bạn sẽ cải thiện sự tập trung của mình bằng cách cố gắng tìm cho bản thân mình tinh thần hang hái làm việc “Hãy để việc đó cho tôi! Tôi rất vui lòng nếu được làm công việc này”.

Khi còn là sinh viên, trong khi luyện tập say mê với những môn như chạy tiếp sức, hay kéo co, mặc dù đó chỉ là cuộc thi hội thao ở trường tổ chức, nhưng tôi đã cố gắng hết sức mình với ý chí rằng “Phải cố lên”, “Tôi muốn thắng”, quả là một trải nghiệm đáng nhớ, khi tôi giành được chiến thắng, tôi đã cảm thấy thật sự hài lòng với bản thân, vô cùng hạnh phúc.

Dạo trước, Takafumi Horie, hay còn gọi là Horiemon, từng kể cho tôi nghe về một trải nghiệm thú vị của anh khi bị bắt tạm giam ở sở cảnh sát trong vụ án Livedoor. Đối với anh ấy, mỗi ngày, chỉ liên tục làm những công việc đơn giản, nhảm chán lặp đi lặp lại như việc dán phong thư thì quả đúng là một cực hình.

Anh ấy nói với tôi rằng, khi đó, tự nhiên có một hôm, anh ấy trở nên thấy chán ghét công việc đó, bởi vì nó quá nhảm chán, nên ngay sau khi có được mục tiêu cho bản thân, anh ấy đã bắt đầu làm thử nhiều công việc. Anh ấy đã nghĩ trong đầu rằng: “Làm thế nào mình có thể dán nhiều bao thư trong cùng một lúc nhỉ, phải thử xem sao!”. Nhìn từ góc độ nào đó, thì nó cũng chỉ là công việc dán bì thư. Tuy nhiên, thực tế nó hoàn toàn lại không phải là như vậy. Kết quả đưa ra đã cho ta thấy rằng, dường như Horiemon đã hoàn thành số phong bì vượt qua cả chỉ tiêu anh ấy đã đặt ra trước đó.

Nói cách khác, dù cho đây là công việc bản thân bắt buộc phải làm, hay là công việc bạn nhận từ sự nhờ vả của người khác, bản thân bạn chỉ cần thay đổi suy nghĩ biến nó thành công việc mà bản thân muốn làm là được.

Tôi lại đưa một ví dụ, khi bạn cố gắng làm “công việc bạn bắt buộc phải làm (Nguyên nhân thụ động)”, bạn hãy thử nhắm mắt lại, suy nghĩ xem “tại sao bạn lại làm công việc này” hay “khi bạn làm công việc này, bạn có được lợi ích gì không?”, sau khi suy nghĩ xong toàn bộ lý do cho công việc đó, thì bạn hãy bắt tay vào làm. Sau đó, bạn làm cho tâm trạng thoái mái lên một chút, tập thói quen vừa làm việc vừa tưởng tượng ra cảm giác hứng khởi của mình khi hoàn thành xong công việc.

3. CHÚ TRỌNG ĐẾN THỜI GIAN HƠN KẾT QUẢ

Khi bạn cố gắng làm một việc gì đó, nó được phân ra làm hai loại; một là bạn chú trọng đến thời gian hoàn thành công việc “làm trong thời gian này”, hai là bạn quan tâm đến kết quả mình đạt được “làm đến khi đạt được điều bản thân muốn”.

Khi bạn ở trong trạng thái tập trung, không phải là việc bạn lựa chọn rằng mình nên chú trọng đến thời gian hay kết quả, mà bạn nhất định phải chú trọng đến cả hai, “Chú trọng đến thời gian” và “Chú trọng đến kết quả”.

Nếu bạn cố gắng với một việc nào đấy có quy định về thời gian hoàn thành công việc “Chú trọng thời gian” thì rõ ràng bạn buộc phải tập trung cố gắng hoàn thành công việc trong thời gian quy định. Và khi đến hạn phải hoàn thành công việc, dù cho kết quả như thế nào, bạn cũng phải thừa nhận những nỗ lực của mình, và nói rằng “Đến đây là tốt rồi”. Đồng thời, kỳ vọng vào sự cố gắng của bản thân mình trong lần tiếp theo, và kết thúc công việc này sau khi bạn khắc cốt ghi tâm, ghi sâu vào trong não bộ của mình những việc đó. “Lần sau, mình sẽ bắt đầu làm tiếp từ đây!”

Nếu là việc “Chú trọng đến kết quả”, thì khi bạn đang cố gắng để làm công việc đó, lời khuyên của tôi cho bạn ở đây là bạn nhất định phải vừa cố gắng để hoàn thành công việc, vừa tưởng tượng ra cảnh mình “hạnh phúc” biết bao khi công việc này hoàn thành. Tùy thuộc vào mức độ công việc, việc quyết định

thời gian hoàn thành cũng không phải là việc dễ dàng gì. Tuy nhiên, nếu bạn không thiết lập ra quy định thời gian hoàn thành công việc ngay từ đầu, ý thức của bạn sẽ bị mơ hồ và bạn làm việc sẽ không có sự tập trung. Ngay cả khi đó là một công việc “Chú trọng đến kết quả”, thì việc bản thân cố gắng hoàn thành công việc vẫn phải quy định cho mình một giao ước rằng “Nếu thời gian quy định phải hoàn thành đã trôi qua, dù cho bạn chỉ mới đi được nửa chặng đường, bạn nhất định vẫn phải cho mình có thời gian nghỉ giải lao”. Bạn làm việc trong thời gian dài mà không chú tâm đến thời gian hoàn thành nó thì cũng không hẳn là xấu, nhưng nếu bạn không thiết lập trước cho mình thời gian công việc kết thúc, não bộ của bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi, ý thức của bạn đối với công việc sẽ dễ bị phân tâm, bạn sẽ không tạo ra một kết quả làm bạn cảm thấy thỏa mãn.

Đạo trước, giáo sư Mori Nobuzo, người từng được coi là cha đẻ của nền giáo dục Nhật Bản, đã nói rằng: “Người mà không thể sử dụng thời gian 5 phút thì không thể làm được việc gì quan trọng”, đó là sự thật. Thời gian có ngắn đến đâu, dù chỉ là 5 phút, thì trong 5 phút đó bạn vẫn có thể tạo ra một cuộc sống sống động bằng việc “Hãy viết một lá thư trong thời gian này”.

4. TƯỞNG TƯỢNG RA HÌNH ẢNH CỦA BẢN THÂN KHI ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU

Khi bạn làm một việc gì đó, nhất định phải có được cho mình một mục tiêu. Có nghĩa là lặng lẽ tiến lên, đưa mình hướng đến mục tiêu đó. Con người, sẽ có dũng khí làm việc khi có mục tiêu rõ ràng. Điều quan trọng, đối với bất kỳ công việc gì bạn làm, bạn tưởng tượng ra những cảnh tượng chân thật, cụ thể rằng mình sẽ trở nên như thế nào khi công việc đó hoàn thành. Ví dụ, những cầu thủ chơi gôn chuyên nghiệp, nói rằng bản thân anh ấy có thể nhìn thấy quỹ đạo của quả bóng trước khi anh ta đánh nó. Có vẻ như những cao thủ bắn cung cũng thế, họ trước khi giương cung, họ sẽ cảm giác được điểm mà mũi tên sẽ được ghim vào trước khi tên được rời khỏi tay họ. Trong mỗi trường hợp, quả bóng sẽ đi đến đâu hay mũi tên sẽ được ghim vào chỗ nào?, thì nói chung chúng ta đã có mục tiêu rõ ràng. Vì thế, chúng ta có thể tưởng tượng ra được tương lai, cảnh tượng khi mình hoàn thành công việc. Khi bạn vẽ ra được cho mình hình ảnh cụ thể của bản thân ở tương lai, sẽ không có ranh giới giữa những việc đó chỉ đang xảy ra trong đầu bạn với việc điều đó có trở thành hiện thực hay không? Do đó, bộ não, bắt đầu hành động để hiện thực giống với cảnh tượng đang diễn ra trong đầu. Nếu hình ảnh càng rõ ràng, cụ thể, thì bạn càng có nhiều cảm xúc và động lực để thực hiện nó. Khi nói về trực thời gian, thì đương nhiên rằng tương lai sẽ đến sau hiện tại. Tuy nhiên, bộ não của một người, khi ở trong trạng thái tự do hoạt động mà không gặp nhiều trở ngại khác nhau, tức là “trạng thái Flow của ý thức”,

hiện tại và tương lai sẽ trở thành một. Nói cách khác, não bộ sẽ nhận thức một cách tự nhiên rằng tương lai đã được tưởng tượng ra sẽ trở thành hiện thực.

Mặt khác, khi bạn không có mục tiêu hoặc không thể "nắm thóp" được nó, bạn không biết mình nên phát huy năng lực tập trung của mình ở chỗ nào thì tốt; hơn nữa, vì bộ não cũng không biết được mục tiêu bạn đang muốn hướng đến là ở đâu, ý thức của bạn cũng vì thế mà bị phân tán. Và đương nhiên, khi bạn không thể tập trung thì việc bạn đi vào "trạng thái Flow" là điều không thể xảy ra. Nếu bản thân đã có quyết định rằng bạn sẽ cố gắng để làm một điều gì đó, thì ngay khoảnh khắc đó bạn đã đạt được thành công rồi. Nói cách khác, bởi vì bạn không để tâm kết đạt được như thế nào, có đạt được kết quả mỹ mãn hay không dù cho có ít nhiều cưỡng cầu thì bạn vẫn sẽ bắt đầu, bởi vì trong đầu bạn đã mường tượng được hình ảnh rõ ràng khi thời gian công việc đó kết thúc.

Khi bạn tự vẽ ra cho mình cảnh tượng hình ảnh của bản thân lúc thời điểm công việc kết thúc sẽ trở nên như thế nào, và khi những điều đó nó trở thành hiện thực bạn sẽ vui vẻ đến nhường nào, thì quá trình bạn đạt được nó sẽ càng trở nên thú vị.

Và tất nhiên, não bộ cũng có thể đạt được "niềm vui", nên nó sẽ pháp huy năng lực nhiều hơn nữa. Bởi vì bạn sẽ nhận được kết quả ngoài sức tưởng tượng của mình nên bạn nhất định phải làm điều đó, dù cho bạn cũng sẽ tốn ít nhiều thời gian để suy nghĩ đến hình ảnh của mục tiêu.

5. CẮT GIẢM "SỰ BẬN RỘN" BẰNG PHƯƠNG PHÁP IVY LEE

Các bạn có hiểu chính xác trạng thái “bận rộn” là như thế nào không? Hầu hết mọi người đều nghĩ nó là “trạng thái bạn có rất nhiều việc cần phải làm”.

Thực chất, “số việc bạn cần phải làm” với nhận thức về việc “bận rộn” không phải lúc nào cũng có sự tương quan với nhau.

Nói chính xác hơn, “sự bận rộn” chỉ “trạng thái khi bạn làm một điều gì đó thì lại có một điều cần làm khác xuất hiện trong đầu bạn”. Nói cách khác, con người ai cũng có những việc riêng cần phải làm, nhưng nếu có thể tập trung ý thức của bản thân vào một việc trước mắt thì sẽ không cảm thấy mình bận rộn. Ngược lại, dù cho là bạn chỉ có hai công việc cần phải làm, nhưng khi bạn đang làm công việc thứ nhất mà tâm trí luôn bị phân tâm bởi công việc còn lại, thì có nghĩa bạn luôn đặt mình ở trong “trạng thái bận rộn”. Ngay từ đầu, con người đã được quyết định theo bản năng để bận tâm đến nhiều thứ, cũng vì thế luôn có nhiều thứ khiến chúng ta bận tâm là điều bình thường. Vậy, chúng ta phải làm thế nào để não bộ chỉ tập trung vào hoàn thành một công việc nhất định? Điều đó chắc chắn là việc bạn sẽ phải quyết định điều chỉnh lại việc gì nên làm, không đặt nhiều tâm trí mà chỉ suy nghĩ về một việc trước mắt. Để việc xử lý những việc cần làm, có một phương pháp là bạn sẽ viết những việc cần làm ra giấy, gọi là “List TO DO” (việc CẦN LÀM), nhưng ở đây tôi sẽ giới thiệu cho bạn “Phương pháp Ivy Lee”, một kỹ thuật quản lý công việc tuy đơn giản nhưng có hiệu quả nhất. Phương pháp Ivy Lee là quy tắc “Bạn bắt buộc không được làm công việc tiếp theo

cho đến khi công việc thứ nhất được hoàn thành xong". Điều này là do Ivy Lee, một chuyên gia tư vấn kinh doanh người Mỹ, để đáp lại yêu cầu của một chủ tịch công ty thép lớn nọ, ông ta đã nói với Ivy Lee rằng:

"Tôi mỗi ngày đều rất bận, não của tôi rất hỗn tạp. Và tôi muốn anh làm gì đó."

Và phương pháp này đã được sử dụng rộng rãi trên thế giới, đến nay cũng đã hơn 100 năm.

Bằng cách sử dụng phương pháp này, bạn có thể loại bỏ cảm giác "bận" một cách hiệu quả, giảm đáng kể "mức độ bận" của bản thân và yên tâm tập trung làm những việc trước mắt. "Phương pháp Ivy Lee" là một quy trình gồm 6 bước sau đây.

- Phương pháp Ivy Lee

1. Viết ra 6 việc cần làm trong ngày hôm đó.

Tuy nhiên, không viết ra 6 việc đã được quyết định sẵn như một lịch làm việc, chẳng hạn như "Thỉnh thoảng tôi có một cuộc hẹn làm ăn với ông XX". Tại sao lại không được viết ra những việc làm đã được lên lịch cụ thể, bởi vì phương pháp này có mục đích chính lớn đó là việc thay đổi chất lượng thời gian của bản thân để hướng đến những nhận thức về "Những việc quan trọng cần phải làm gấp" hay "Những việc mà khi làm nó chúng ta sẽ không bị phân tâm, sao nhãng bởi những công việc khác".

2. Sắp xếp 6 việc đã ghi theo trình tự.

Gắn cho chúng một con số thứ tự theo thứ tự mà bản thân nên làm (bắt đầu từ những việc quan trọng nhất).

3. Quyết định "Kiên định sẽ không làm những việc sau cho đến khi đã hoàn thành xong một công việc" và thực hiện nó theo trình tự từng công việc một theo thứ tự đã được ghi vào tờ ghi chú.

Mỗi khi hoàn thành một công việc, hãy nói "Yoshi, được rồi!", và có cho mình một chút thời gian để tận hưởng niềm vui thỏa mãn trong lòng với công việc vừa được mình hoàn thành (Thời gian dài cũng không thành vấn đề).

4. Lặp lại nó từ 1 đến 3 lần.

5. Chấp nhận những công việc không thể hoàn thành mà không cảm thấy hối tiếc.

Dù cho bạn đã không hoàn thành được 2 việc trong số 6 việc cần phải làm đã đặt ra trước đó, nhưng bạn cũng đừng nên bận tâm về điều ấy, mà trong lòng vẫn tiếp tục giữ vững quyết tâm của mình "Đến đây được rồi!".

6. Đưa ra tiếp 6 việc cần làm cho ngày mai.

Một trong những việc còn lại của ngày hôm trước mà bạn chưa hoàn thành thì sẽ là công việc cần phải làm đầu tiên cho ngày hôm sau. Tuy nhiên, nó không hẳn là ưu tiên cao nhất. Nếu bạn quyết định những gì bạn không thể làm ngày hôm trước thành ưu tiên hàng đầu của ngày hôm sau, thì những công việc chưa được hoàn thành sẽ bị tồn đọng, dồn nhiều lên qua từng ngày.

Điểm mấu chốt của phương pháp này chính là "Reset lại 1 ngày trong 1 ngày", vì vậy, nếu bạn nghĩ rằng những việc không được hoàn thành ngày hôm trước là những công việc mang giá trị cao đối với bản thân, thì ngày hôm sau, bạn có thể ưu tiên làm nó trước, hoặc nếu có một công việc nào đó có giá trị cao hơn, bạn sẽ nâng thứ hạng của công việc đó lên hàng đầu.

Có hai điểm quan trọng cần nhớ khi bạn thực hiện phương pháp Ivy Lee. Đầu tiên, đừng nghĩ về điều gì khác trong đầu khi đang thực hiện một nhiệm vụ. Sau đó, hãy có cho mình niềm vui "hạnh phúc" khi nhiệm vụ đó được hoàn thành. Đến tận bây giờ, tôi đã huấn luyện cho hàng nghìn người cách tập trung và nhiều người đã đưa ra kết quả vô cùng khả quan thông qua phương pháp này. Vì thế, nhất định bạn phải thử nó.

6. GIỮ GÌN SỨC MẠNH Ý CHÍ VÀ CHÌA KHÓA CỦA SỰ TẬP TRUNG

Bạn đã nghe đến từ “Willpower” (Sức mạnh ý chí) bao giờ chưa?

Để nâng cao khả năng tập trung, bạn cần sử dụng tốt “Willpower”.

“Willpower” là một khái niệm được đề xướng bởi nhà tâm lý học người Mỹ, Roy Baumeister, có nghĩa là “Sức mạnh ý chí”.

Theo cuốn *WILLPOWER Science of willpower* (intershift) của ông, Willpower là ý chí để “hoàn thành một việc gì đó”, nó không phải là một vật mang định tính, nhưng bởi vì số lượng tổng hợp quyết định nên dường như nó ít được sử dụng.

Sức mạnh ý chí sẽ giảm dần theo mỗi lần phán đoán và đưa ra lựa chọn. Khi sức mạnh ý chí hao hụt, mọi thứ sẽ cản trở tâm trạng hơn bình thường, bạn sẽ dần trở nên chán ghét việc hoạt động tay chân hay sử dụng đầu óc, và việc đưa ra quyết định sẽ trở nên phiền phức. Bạn đã bao giờ phải đưa ra rất nhiều quyết định, và mặc dù bạn không thực hiện bất kỳ hoạt động thể chất nào, bạn vẫn cảm thấy mệt mỏi và không muốn làm bất cứ điều gì? Điều này có nghĩ là “sức mạnh ý chí” của bạn đã cạn kiệt. Trong trạng thái như vậy, sự tập trung của não bộ đương nhiên sẽ giảm. Điều cần thiết nhất bây giờ bạn phải ý thức cho việc bổ sung thêm sức mạnh ý chí ở bản thân. Để tăng năng lượng ý chí, không thể thiếu glucose (đường nho?).

Glucose là nguồn năng lượng chính cho bộ não, khi cơ thể hấp thụ glucose sẽ giúp tăng cường trí nhớ, kết quả nghiên cứu đã cho thấy lượng đường trong máu càng tăng

cao thì hoạt động của não bộ diễn ra càng hiệu quả. Bạn có thể cải thiện hiệu quả hoạt động của não bằng cách ăn sáng, khi bạn trở về nhà sau một ngày tăng ca mệt mỏi, bạn ăn một ít đồ ăn vặt lúc mệt mỏi, thì có thể vực dậy hiệu năng của não bộ bằng cách ăn nhẹ vào buổi đêm.

Trong quá trình đào tạo về "Active Method", tôi đã có đặt chocolate và những đồ ăn nhẹ khác ở hội trường, nhưng những học viên của tôi họ lại ăn chúng ngon miệng vào giờ giải lao. Không những thế, tôi còn nói với mọi người rằng "Khi làm những hoạt động sử dụng não, thì cảm thấy thèm đồ ngọt ha!". Đó là mức độ mà não bộ mệt mỏi khi bạn tập trung. Hơn nữa, bởi vì sức mạnh ý chí sẽ giảm việc lặp lại những "lựa chọn" vì thế bạn nên tập cho mình thói quen không tạo thêm cho mình những lựa chọn. Nói cách khác, nên giảm bớt những cảnh sẽ xảy ra khi đưa ra những dự định càng nhiều càng tốt. Cách đơn giản nhất là nên thay đổi thói quen sinh hoạt hàng ngày. Ví dụ, chuẩn bị trước mọi thứ vào ngày hôm trước, kể cả quần áo mà bạn sẽ mặc vào ngày hôm sau. Làm như vậy, bạn sẽ hoàn thành công việc mà không để lãng phí năng lượng một cách vô nghĩa cho những lo lắng về việc "sẽ mặc gì" hay "sẽ mang theo những thứ gì" vào buổi sáng. Ngoài ra, bạn cũng nên hãy quyết định trước thực đơn ăn sáng cho các ngày trong tuần, quyết định đi chuyến xe nào để đi làm và biến nó thành thói quen từ những việc vặt vãnh. Nếu bạn vô ý phải tìm kiếm thứ gì đó vào buổi sáng, sức mạnh ý chí của bạn sẽ giảm nhanh chóng. Nếu bạn rời khỏi nhà mà không phải suy nghĩ về bất cứ việc gì, thì bạn có thể bắt đầu một ngày làm việc hoặc học tập với một trạng thái tràn trề năng lượng. Phương pháp này sẽ trở thành một thần dược khá mạnh đối với những người luôn trong tình trạng kiệt sức, luôn luôn bận rộn vì quá tải bởi số lượng công việc nhiều. Nếu bạn làm điều này, bạn luôn có thể cảm thấy bản thân mình vẫn ổn.

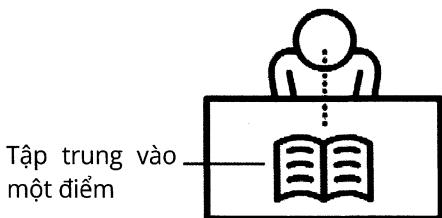
Tôi cảm thấy rằng bởi vì tôi làm những điều này nên những cảm giác mệt mỏi vì phải đưa ra những quyết định, phán đoán quan trọng hàng ngày đã được giảm đáng kể. Vì thế nhất định hãy thử thực hiện nó.

7. ĐỂ NHỮNG THỨ GÂY ẢNH HƯỞNG Ý THỨC TRÁNH XA KHỎI TẦM NHÌN

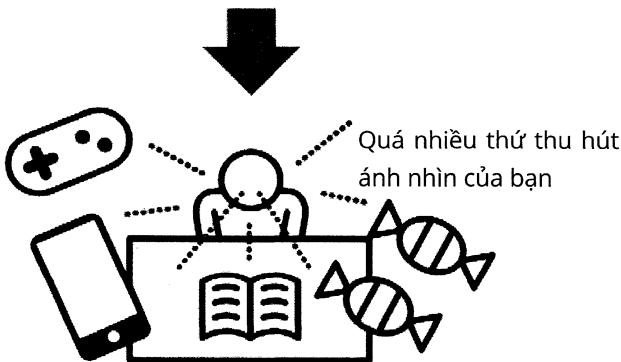
Ý thức của con người chịu ảnh hưởng lớn bởi thị giác. Ví dụ, tôi chắc rằng ở đây cũng sẽ có nhiều người đã từng có những trải nghiệm như thế này, đó là khi bạn đang học hay đang làm việc, hễ kế bên có một cái ti vi đang mở, một quyển manga, hay trò chơi hoặc điện thoại đặt ở trên bàn, ý thức sẽ vô tình bị những thứ đó thu hút, bạn sẽ nghĩ rằng “mình sẽ nghỉ giải lao một chút thôi”, thế là bạn đã để kha khá nhiều thời gian trôi qua mà không nhận thấy được điều đó. Não bộ thích những thứ vui vẻ, vì thế, có thể nói những thứ vui vẻ cũng sẽ làm bạn mất tập trung hơn là những việc mà làm bạn cảm thấy đau khổ. Nếu bạn muốn tập trung, nhất định bạn cần phải xây cho mình một bức tường để giữ bạn có thể tập trung. Nếu bạn đang làm việc hoặc học tập, tốt hơn hết bạn nên dọn dẹp gọn gàng những thứ có trên bàn học của mình. Từ đó, không gian lý tưởng nhất là bạn sẽ xóa bỏ mọi thứ ra khỏi tầm nhìn, ngoại trừ công việc hay học tập mà bạn đang cố gắng thực hiện. Kẻ thù lớn nhất của chúng ta, đó chính là chiếc điện thoại. Sẽ không có vấn đề gì nếu chiếc điện thoại thông minh kia của bạn nó giúp ích cho các công việc mà bạn sắp làm, nhưng việc lúc nào bạn cũng có thói quen để kè kè nó bên mình, người ta gọi đó là NG. Tin nhắn từ các trang mạng xã hội như là Line hay mail, bởi vì thỉnh thoảng cũng có những thứ được gửi đến bạn nhưng nó hoàn toàn không có chút liên hệ gì với tình hình hiện tại, dù cho bạn luôn để nó ở chế độ im lặng, thì mỗi lần tin báo đến cũng sẽ làm gián đoạn sự tập trung, kết quả là việc học tập cũng như là công việc sẽ không có sự tiến triển. Bằng cách giảm tối thiểu số lượng thông tin

được đặt trên bàn, bạn sẽ tạo ra được một môi trường mà bạn không còn sự lựa chọn nào khác ngoài việc tập trung vào công việc hoặc học tập. Đạo gần đây, đang thịnh hành một phong cách nhân viên công ty sẽ đặt bàn làm việc to ở trong văn phòng, tự do di chuyển. Bởi vì nó là không gian để mọi người giao lưu nên sẽ không đặt gì thêm. Đó có thể nói là một biện pháp cực kỳ hợp lý. Không những thế, ở một khách sạn nọ, để khách hàng của họ có thể đắm chìm trong không gian riêng cho việc đọc sách, họ đang cố gắng trông giữ những chiếc điện thoại di động, máy tính xách tay... của khách hàng ở quầy tiếp tân của khách sạn. Trước mắt khách hàng bây giờ chỉ có quyển sách đang đọc. Nói cách khác, khách sạn sẽ tạo ra một môi trường mà bạn không còn cách nào khác ngoài việc tập trung vào "việc đọc sách". Tôi vẫn chưa từng đến đó, nhưng có vẻ nó được bình phẩm tốt. Não bộ bởi vì cũng có tính hiếu kỳ, nên khi nghe một âm thanh nào đó hay một việc gì đó vô tình lướt qua thị giác, các giác quan của bạn sẽ phản ứng lại, nên sẽ dễ dàng ngay lập tức hướng ăng ten của mình đến những thông tin mới. Vì thế, để tránh những điều này, khi bạn cần làm việc và muốn có sự tập trung, nên bắt đầu tránh xa những việc chen ngang ý thức ra khỏi tầm nhìn.

Tạo ra môi trường có thể tập trung



Khi trên bàn chỉ đặt thứ cần nên làm, mắt cũng như là ý thức của bạn sẽ chỉ tập trung vào việc đó, và não bộ cũng sẽ tập trung, từ đó hiệu suất làm việc cũng tốt hơn.



Khi bạn bày quá nhiều đồ vật ở trên bàn, mắt cũng như là ý thức của bạn sẽ sao đăng nhãng việc trước mắt, từ đó cũng làm não bộ mất tập trung dẫn đến hiệu suất làm việc trở nên tệ hơn.

8. ƯU TIÊN DUY TRÌ KHUNG GIỜ VÀNG MÀ BẠN CÓ THỂ TẬP TRUNG

Nhiều người sẽ gặp các vấn đề như sau:

Trừ khoảng thời gian bạn có thể tập trung, những việc mà bạn phải bắt buộc bị gián đoạn sự tập trung của mình đó là có điện thoại, khách đến công ty hay là cuộc tham khảo ý kiến của cấp dưới. Càng là người có thể làm việc, thì càng có nhiều việc xoay quanh những rắc rối như thế này đúng không. Một khi bạn đã mất tập trung thì bạn sẽ mất rất nhiều công sức để khởi động lại trạng thái tập trung một lần nữa. Bạn đã cố gắng một lần nữa nhưng mãi vẫn không thể quay trở lại trạng thái tập trung, lúc đó, bạn sẽ cảm thấy bức bối, khó chịu, và điều đó có lẽ sẽ làm bạn mất tập trung hơn.

Để tránh những tình trạng như vậy, bạn đừng nên cố tạo ra những tình huống cản trở sự tập trung của bạn.

Nếu bạn đang có một nhiệm vụ và muốn có sự tập trung, bạn hãy sắp xếp cho mình một khoảng thời gian không nhận bất kỳ sự làm phiền nào từ bên ngoài, kể cả có khách đến công ty, có điện thoại hay là sự tham khảo ý kiến từ cấp dưới; trong khoảng thời gian đó, giả sử có khách đến công ty, nếu không phải là một công việc quá khẩn cấp, bạn có thể xử lý nó 2-3 tiếng sau đó. Nếu trước đó bạn đã được nhẫn rắng từ bây giờ họ sẽ liên lạc với bạn vào thời điểm nào thì bạn phải sắp xếp thời gian cho thích hợp, quyết không được để thất lễ với đối phương. Hơn nữa, nếu bạn trao đổi trước những việc liên quan đến vấn đề này với những người xung quanh, họ cũng sẽ hợp tác để giúp đỡ bạn.

Tuy nhiên, đôi lúc cũng sẽ xảy ra những việc bắt buộc bạn phải giải quyết ngay lập tức. Khi đó, bạn hãy chuẩn bị và sẵn sàng giải quyết công việc đó sau khi đã nắm rõ tính chất công việc của bạn đang làm, và tốt hơn bạn đừng xem đây là một việc “cản trở công việc”. Bạn không tắt trạng thái đang tập trung vào vấn đề kia, mà bởi vì bạn chỉ là đang đạp phanh một lúc, sau đó vẫn có thể vận hành lại nó một cách nhẹ nhàng. Để đảm bảo rằng có thể khởi động lại suôn sẻ, bạn nhất định phải thực hiện theo các bước sau đây.

Sau khi bạn truyền đạt lại thông tin “Bây giờ, tôi đang làm việc A, và khi tôi quay lại, tôi sẽ bắt đầu tiếp tục làm việc A”, và sau đó bạn rời khỏi công việc đang làm, chỉ như vậy là xong. Bằng cách đó, sau khi trở lại bàn làm việc của mình, bạn vẫn có thể bắt đầu làm tiếp công việc trước đó của mình một cách suôn sẻ.

9. TẠO THÓI QUEN ĐỂ TẬP TRUNG THOẢI MÁI

Khi Ichiro, một cựu vận động viên Liên đoàn Bóng chày Mỹ, vào chỗ chuẩn bị giao bóng, anh ấy duỗi lưng và nghiêng về phía sau để lấy trọng tâm, giữ gậy thẳng đứng bằng tay phải, xắn tay áo phải lên trên sau khi đã xắn tay áo bên trái, và thông báo cho mọi người rằng anh đang đợi đối diện với người ném bóng.

Đây là một nghi thức để anh ấy tập trung với tư cách là một người đánh bóng và phát huy hết toàn bộ sức mạnh tối đa của mình. Nói cách khác, nếu bạn đã quyết định nghi thức để bước vào trạng thái tập trung, bạn sẽ có thể quyết định bật công tắc cho trạng thái tập trung bằng ý chí của mình.

Ở cách quyết định nghi thức, tôi sẽ đưa ra cho bạn 4 lưu ý chính.

1. Biết được thời gian bạn có thể tập trung

Bạn thường được nghe mọi người nói rằng “Buổi sáng là khoảng thời gian chúng ta có thể tập trung”. Do đó, cũng sẽ có một số lời khuyên bạn nên dậy sớm. Trên thực tế, không có gì đáng ngạc nhiên khi bạn không thể tập trung vào khung giờ buổi tối vì bạn đã quá mệt mỏi sau một ngày làm việc rồi. Tuy nhiên, như tôi đã nói với rất nhiều người, không phải lúc nào cũng chỉ riêng buổi sáng mới thích hợp để tập trung. Theo nghiên cứu của Tiến sĩ Elies Fayser-Childs của Đại học Birmingham, Vương quốc Anh, có những khác nhau về ban ngày và ban đêm tùy thuộc vào mỗi người, đây là việc không thể nào thay đổi được. Hơn nữa, sau khi bạn ăn, máu sẽ tập trung ở dạ dày, khi đó bạn sẽ rất khó có thể tạo ra trạng thái tập trung. Bạn hãy thử ngẫm nghĩ lại bản thân đến tận bây giờ và tìm ra điểm chung của mình khi bạn có thể tập trung. Và quyết định khung giờ đó thành thời gian tập trung.

2. Biết địa điểm não bộ cảm thấy thoải mái

Hãy chọn ra nơi não bộ của bạn cảm thấy thoải mái và dành thời gian thực hiện các hoạt động ở đó. Nơi được coi là tâm trí của bạn cảm thấy thanh thản, ý thức của bạn không bị phân tán, và khi bạn hít thở sâu ba lần tâm trạng của bạn cảm thấy nhẹ nhõm thì đó chính là nơi não bộ của bạn cảm thấy thoải mái. Tùy thuộc vào mỗi người sẽ có nơi cho não bộ cảm thấy thoải mái khác nhau. Có những người thích ở thư viện, cũng có những người lại thích ở trong nhà vệ sinh. Ví dụ như tôi, tôi không thích lăm làm việc trong phòng đọc sách ở nhà. Khi tôi viết sách, thường tôi sẽ viết chúng trên những chuyến tàu cao tốc mà tôi hầu như đi hàng ngày, hay trong phòng chờ ở sân bay, trên máy bay, và trong những quán cà phê yêu thích của tôi. Điều này là do não của tôi có thể tạo ra trạng thái tập trung ở nơi có thể nghe thấy một chút giọng nói của con người thay vì là một nơi hoàn toàn yên tĩnh.

Thay vì cố bắt chước giống mọi người, bạn hãy thử chọn ra cho mình một nơi mà bạn cảm thấy phù hợp nhất đối với bản thân.

3. Trang bị cho mình sự hiểu biết về trạng thái sóng não đã được sẵn sàng

1. Âm nhạc

Trong quá trình tập trung, quan trọng nhất vẫn là việc não bộ của bạn được thoải mái. Âm nhạc rất hiệu quả trong việc cải thiện khả năng tập trung của não bộ. Bộ não của con người luôn có xu hướng phân tán ý thức thành nhiều đồi tượng khác nhau. Lúc này, nếu bạn nghe nhạc phù hợp với các rung động của não, các rung động của não sẽ được thiết lập sẵn sàng. Thường sẽ có những giả thuyết rằng “chức năng của bộ não sẽ được nâng cao hơn nếu bạn nghe nhạc của Mozart”, tuy nhiên không phải nhất thiết lúc nào điều đó cũng đúng như vậy. Ngoài ra, khi nghe những ca khúc bản thân thích thì có tốt không; cũng không thể nói rằng những ca khúc yêu thích là tốt bởi vì những giai điệu sẽ làm cho bạn ngán nga theo, điều đó sẽ gây cản trở sự tập trung. Đặc biệt hãy tránh

xa những bản nhạc có kèm theo lời, những câu từ trong bài hát sẽ khiến ý thức của bạn dễ bị cuốn theo lời của bài hát đó. Nếu một bài nhạc có có âm điệu quá tốt, nó cũng sẽ làm cho nhịp tim bạn tăng cao, điều này cũng không phải là một bài nhạc phù hợp. Tôi đã thử nghe những ca khúc trong Healing music, hay còn gọi là “Âm nhạc nâng cao năng lực tập trung”, và ba ca khúc tôi đang nghe thực sự rất tốt cho việc nâng cao sự tập trung của mình. Để xác định ca khúc đó có phù hợp với bản thân mình hay không, bạn hãy thử vừa nghe nó vừa làm việc, và sau đó xác nhận thử xem bạn có thể tạo ra trạng thái tập trung cho mình hay không? Hãy thử tìm hiểu nhiều thứ khác nhau để tìm được bài nhạc phù hợp.

2. Nhiệt độ, độ ẩm của không khí và mùi hương

Một môi trường như “nóng nực”, “lạnh lẽo” hay “có mùi hôi”, “mùi ẩm mốc” thì không thể nói là thích hợp với hoàn cảnh để có được sự tập trung, vì não bộ sẽ sản sinh ra cảm giác bức bối, từ đó hiệu suất làm việc cũng sẽ giảm. Bạn phải chú ý đến những thứ như mùi hương, độ ẩm, nhiệt độ không khí. Giáo sư Watanabe Shoichi, một nhà phê bình học, trong quyển sách *Phương pháp sống trí tuệ* (phát hành bởi Kodansha) của ông đã đề cập mạnh mẽ đến nhiệt độ phòng (việc bật điều hòa trong phòng, dù xa xỉ đến thế nào cũng không thành vấn đề, đối với thí sinh dự thi thì điều đó là chuyện đương nhiên, v.v...). Bạn có thể sử dụng những hương liệu, những thứ có thể có ảnh hưởng, gây kích thích mạnh mẽ đến bộ não.

Tôi đã từng nghe giáo sư Mogi Kenichiro nói rằng “khứu giác” cảm nhận duy nhất mùi hương nên cảm giác được truyền trực tiếp đến cảm xúc (hoạt động của tâm trạng) ngay sau khi có sự tác động kích thích hoạt động tới não bộ. Và vì não bộ của bạn rất nhạy cảm với “mùi hương” nên khi bạn ngửi một mùi hương dễ chịu sẽ kiến tâm trạng bạn cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc, còn khi bạn ngửi một mùi hương khó chịu thì đương nhiên nó sẽ khiến tâm trạng của bạn cũng sẽ cảm thấy khó chịu. Tuy nhiên, dù cho có là một mùi hương để thư giãn nhưng nếu nó quá nồng, thì ngược lại nó sẽ gây cản trở sự tập trung của bạn, vì vậy bạn hãy chú ý.

4. Xây dựng cho mình thói quen dẫn đến trạng thái tập trung

Xây dựng và quyết định cho mình những động tác trở thành thói quen giống như cựu tuyển thủ Ichiro đứng ở vị trí người đánh bóng.

Ví dụ như tôi, nhắm mắt trong khoảng 1 phút, hít thở thật sâu, sau đó nhìn chằm chằm vào đầu ngòi bút máy trong khoảng 1 giây thì bắt đầu làm việc với trạng thái não bộ chỉ tập trung vào duy nhất công việc trước mắt. Bạn cũng có thể thử tự tạo ra thói quen cho riêng bản thân mình. Bạn cũng thử nên im lặng quan sát thông thường khi tập trung thì mọi người hành động như thế nào. Khi tôi còn là sinh viên, tôi đã từng được thầy giáo môn Tiếng Anh kể cho nghe câu chuyện rằng: “Đại văn hào Somerset Maugham khi viết sách, hễ tâm trạng chùng xuống, ông ấy nói chung là sẽ viết những ký hiệu 「○」「×」「△」 vào cuốn sổ tay của mình. Trong những lúc như thế, ông sẽ cảm thấy tâm trạng trở nên nhẹ nhõm hơn và có thêm động lực để viết tiếp quyển sách của mình”. Nếu tâm trạng đột nhiên bị chùng xuống bạn không thể nào có được sự tập trung. Tuy nhiên, tôi cũng có một lời khuyên cho bạn, bạn nên tạo ra cho mình một “nghi thức riêng của bản thân”, như một cách để tập trung trí não một cách có ý thức, giống như Maugham. Khi làm việc gì đó, bạn nên dành ra ít nhất là một phút để hít thở sâu, lấy lại bình tĩnh trước khi bắt tay vào thực hiện công việc, điều này sẽ giúp bạn dễ dàng bắt được “công tắc” của sự tập trung hơn.

Hãy thử tìm và rút ra những trạng thái có thể tập trung tốt nhất đối với bản thân!

10. NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

Diều hòa thể chất là một trong những yếu tố cực kỳ quan trọng khi tập trung. Khi bạn mệt mỏi vì ngủ không đủ giấc, dù bạn cố gắng như thế nào cũng không thể đưa cơ thể vào trạng thái tập trung. Nói về thời gian cho một giấc ngủ lý tưởng thì có nhiều giả thuyết khác nhau như “ngủ 6 tiếng là tốt” với “ngủ 8 tiếng là tốt”, giấc ngủ REM với NOREM bởi vì cứ đến 1 tiếng 30 phút bạn nên thức dậy chẵng hạn, nhưng trên thực tế, sẽ không có tiêu chuẩn cái nào là chính xác hay rõ ràng vì sự khác biệt của mỗi cá nhân là rất lớn. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy uể oải và buồn ngủ kể cả ban ngày thì rõ ràng đó là do bạn đang bị thiếu ngủ. Và vì thế, bạn không thể tập trung làm việc. Tự bản thân hãy xác nhận lại trạng thái của mình trong vài ngày, để biết được số giờ bạn ngủ trong một ngày là bao nhiêu thì sẽ giữ đầu óc được tỉnh táo và có trạng thái cơ thể tốt nhất và đưa ra quyết định số giờ ngủ phù hợp với bản thân. Tôi khuyên bạn cũng nên chợp mắt khoảng vài phút vào giờ nghỉ giải lao sau khi ăn trưa. Nếu bạn uống cà phê vào trước giấc ngủ trưa, chất cafein trong cà phê sẽ phát huy tác dụng và khi bạn thức dậy bạn sẽ cảm thấy đầu óc mình tỉnh táo. Hãy thử xem!

Tuy nhiên, bạn cần lưu ý một điều rằng chất lượng giấc ngủ sẽ quan trọng hơn thời gian ngủ. Đầu tiên bạn hãy bỏ ngay việc xem điện thoại trước khi ngủ. Ánh sáng xanh do màn hình của điện thoại phát ra sẽ gây ra ức chế sự tiết hormon “melatonin” gây ngủ, khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hoặc ngủ nhưng không sâu. Không những thế, chúng ta đều biết rằng ánh sáng xanh của điện thoại sẽ khiến các hệ thần kinh giao cảm chiếm ưu thế và giữ nguyên trạng thái. Nếu có thể, trước khi ngủ 2 tiếng, bạn nên từ bỏ việc nghịch điện thoại, và khi đi ngủ bạn hãy đặt nó xa khỏi đầu nằm của mình.

Gần đây, chúng ta đang giải quyết các tác động gây ảnh hưởng xấu lên não bộ được gây ra bởi smartphone, và nó được gọi bằng những cái tên như “Overflow Brain” hay “Brain overwork by smartphone”. Các bác sĩ và những nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng số lượng người có các bất thường về não ngày càng tăng là do họ sử dụng điện thoại quá nhiều, và kết quả đưa ra đã cho thấy lưu lượng máu ở thùy não trước bị giảm. Cả hai đều có tác động tiêu cực đến việc cải thiện khả năng tập trung. Hơn nữa, bạn cũng có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ của mình bằng cách ăn trước khi đi ngủ ít nhất 3 tiếng, để hệ tiêu hóa của bạn được nghỉ ngơi, ngâm mình từ từ trong nước ấm khoảng nửa tiếng trước khi đi ngủ để làm ấm cơ thể, v.v...

Điều này không chỉ có tác dụng giúp bạn thư giãn mà còn mở ra các mạch máu để tản nhiệt độ cơ thể đang tăng cao, tạo lợi thế cho các hệ thần kinh đối giao cảm, dần dần hạ nhiệt độ cơ thể, từ đó giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn.

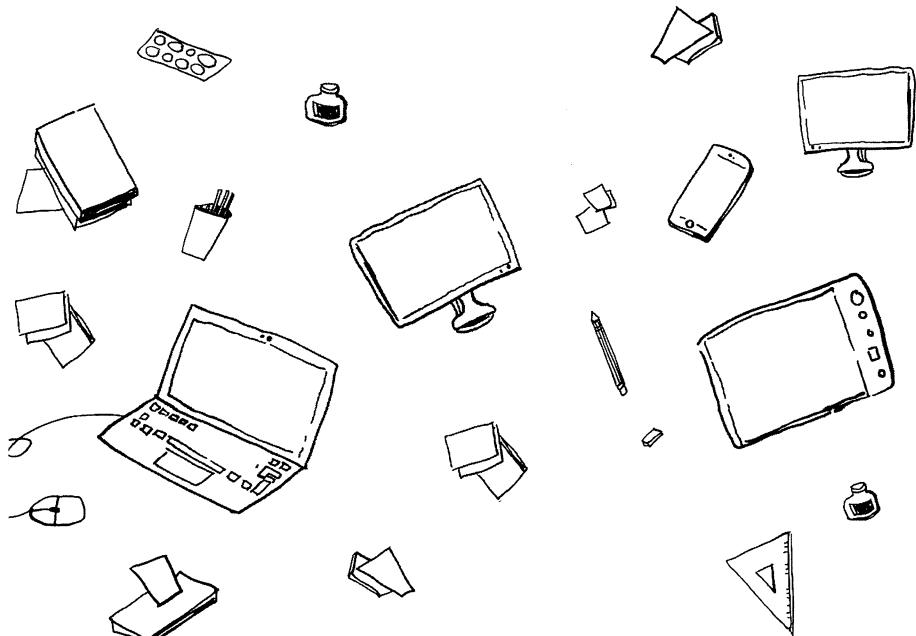
Tôi khuyên bạn nên chuẩn bị những đồ dùng khi ngủ mang lại cảm giác tốt, như là gối nằm phù hợp với vóc dáng bản thân, hay những bộ quần áo ngủ mang lại cho cơ thể cảm giác thoải mái.

Việc bạn có thể kiểm soát sự tập trung để tối đa hóa sức mạnh của bản thân sẽ trở thành động lực rất mạnh.

Các mẹo để cải thiện sự tập trung đã được tôi giới thiệu trong chương này cũng không quá khó. Bằng cách luyện tập chúng mỗi ngày, tôi tin rằng nó có thể bổ sung một nguồn năng lượng lớn cho não bộ của bạn.

CHƯƠNG 5

Quản lý cảm xúc có thể kích hoạt
“não bộ” và tâm trí



1. KIỂM SOÁT CẢM XÚC VÀ HOẠT ĐỘNG CỦA NÃO BỘ CŨNG TRỞ NÊN TÍCH CỰC

Hoạt động não bộ của con người được đan xen một cách phức tạp. Hoạt động của trái tim hay còn được gọi là “cảm xúc” là sơ sở cho việc đó. Tôi cũng đã đề cập tới mối quan hệ sâu sắc ở cả năng lực tập trung cũng như năng lực ghi nhớ với “cảm xúc”. Có không ít người nghĩ rằng: “Con người là sinh vật sống có cảm xúc, nên không thể nào kiểm soát được cảm xúc của mình bằng ý thức”, tuy nhiên, cảm xúc vẫn có thể đủ kiểm soát nếu chúng ta biết được phương pháp quản lý chính xác.

Cảm xúc có hai loại chính: cảm xúc dễ chịu và cảm xúc khó chịu .

Cảm xúc dễ chịu là việc bạn cảm nhận niềm vui, bạn có những hành động cảm xúc vui vẻ với kết quả đó (hành động để đạt đến trạng thái dễ chịu). Còn cảm xúc khó chịu là việc bạn cảm nhận sự khó chịu, và bạn sẽ có những hành động cảm xúc khó chịu với kết quả đó (hành động cố gắng thoát khỏi trạng thái khó chịu, và tấn công để loại bỏ những cảm xúc khó chịu đó).

Khi bạn đang bị cuốn vào những luồng cảm xúc khó chịu, não bộ và tâm trí của bạn vì chúng đang hoạt động ngày càng tiêu cực nên sẽ không thể phát huy được hết năng lực vốn có của mình. Bạn không thể nào rèn luyện trí nhớ hoặc cải thiện năng lực tập trung nếu không có nhận thức rõ ràng đối với nền tảng đó.

Để sử dụng não bộ được hiệu quả hơn, điều cần thiết nhất là có thể kiểm soát tốt cảm xúc khó chịu, hơn nữa giảm cảm xúc tiêu cực về cực âm để phát huy được hết năng lực của bản thân.

Trong mỗi con người chúng ta điều có vô số những cảm xúc tiêu cực, và ở chương này, tôi sẽ hướng dẫn cho bạn phương pháp quản lý 6 cảm xúc tiêu cực, đặc biệt dễ gây ảnh hưởng đến hoạt động của não bộ như “tức giận”, “nghĩa vụ/trách nhiệm”, “bất mãn”, “bất an”, “hối hận” và cuối cùng là “mặc cảm”.

Nếu bạn xua tan được hết những đám mây đang bao quanh tâm trí, tin tưởng vào bản thân, bạn sẽ có thể nâng cao trình độ và phát huy được hết năng lực của mình.

2. KIỂM SOÁT CẢM GIÁC "MẶC CẢM" CỦA BẢN THÂN, THỨ CẨN TRỞ BẠN BỘC LỘ TÀI NĂNG THỰC SỰ

Mặc cảm" là cảm giác cảm thấy "mình thua kém người khác". Tại sao cảm giác mặc cảm, tự ti lại làm hạn chế năng lực của não bộ?

Điều này là khi con người nghĩ rằng "Tôi không thể làm được" "Tôi không giỏi" "Tôi thua kém người khác", sau đó thì bỏ cuộc, luôn nghĩ bản thân mình sẽ không thể làm được, luôn ích kỷ đánh mất sự tự tin trước khi hành động chỉ vì "Cho dù tôi có cố gắng đến đâu thì tôi cũng không làm được", "Tôi không muốn có cái cảm giác khó chịu khi nghĩ đến việc bản thân mình lại thất bại một lần nữa".

Alfred Adler, người đã sáng lập ra Tâm lý học Adler, nhận được nhiều sự chú ý trong quyển *The Courage to be Disliked* (Can đảm để bị ghét), công ty Diamond xuất bản, nói rằng "Con người gây ra chứng rối loạn thần kinh bằng việc cố gắng bồi thường và bù đắp quá mức cho cảm giác tự ti". Não bộ của con người vì luôn có năng lực nhận biết sự vật bằng hình thức "so sánh", cho nên việc có cảm giác tự ti là việc không thể nào tránh khỏi, tuy nhiên, khi bạn bị trói buộc bởi điều đó, như cách nói của Adler, thì cảm giác tự ti sẽ trở thành rào cản lớn nhất khi bạn phát huy khả năng thực sự của mình. Biết được phương pháp đối phó với "Cảm giác tự ti", bằng cách giúp bản thân thoát ra không bị trói buộc bởi những suy nghĩ tiêu cực, và năng lực của não bộ sẽ có sự chuyển hóa bất ngờ.

Sau đây là 4 phương pháp để đối phó với "cảm giác tự ti".

1. Tích lũy kinh nghiệm từ những thành công nhỏ

Nhiều người được tham gia vào các chương trình Active Method đều mang trong mình nỗi bất an và cảm giác tự ti về năng lực não bộ cũng như trí nhớ của bản thân. Điều này là bởi vì những kinh nghiệm khác nhau từ quá khứ đến hiện tại, đã hình thành nên quan niệm của họ về bản thân mình rằng “Tôi có trí nhớ kém”, “Tôi thua kém người khác”. Tuy nhiên, khi bạn cố gắng để có thể ghi nhớ những từ vựng, 100 từ, 200 từ chỉ trong vòng vài ngày, thì bạn đã có tự tin với năng lực của bản thân mình, và tự nói với chính mình rằng “Minh thật tuyệt vời”. Vào lúc này, cảm giác tự ti đương nhiên được xua tan. Con người khi cố gắng làm những việc mà đến tận bây giờ bản thân vẫn chưa thể làm được, họ sẽ có ý thức cho việc “Đột phát bản thân” và lấy lại “sự tự tin” vốn có của mình. Điều này sẽ giúp cho năng lực não bộ bắt đầu hoạt động tích cực mà không cảm thấy tự ti.

2. Kiên định từ bỏ việc so sánh bản thân với người khác

Giáo sư Shinzo Mori bày tỏ quan điểm rằng: “Nhiều nguyên nhân đau khổ của con người đều bắt nguồn từ việc so sánh bản thân mình với người khác”, và chính xác nó đúng là như vậy.

Việc so sánh bản thân mình với người khác có thể trở thành bàn đạp thúc đẩy sự trưởng thành, nhưng so sánh với một ai đó thường sẽ ngăn cản sự phát triển của bản thân. Nếu bạn nói rằng “Dù cho bản thân mình có cố gắng thế nào đi chăng nữa cũng không thể thắng người đó được” thì bản thân bạn lúc đó đã trở thành kẻ thua cuộc kể cả khi chưa vào trận đấu, và dù cho bạn có cố gắng vì cái gì thì bạn cũng không đủ sức để có thể đạt được.

Đa phần mặc cảm tự ti không phải sinh ra ở những người xuất sắc đang hoạt động trên thế giới, mà là ở những người thân thiết với họ, nên khi tâm trạng bị rơi vào trạng thái

ganh tị, cǎn nhǎn, nǎo bộ của bạn sẽ càng ngày càng trở nên không thể phát huy được năng lực của mình trong tương lai.

“Cǎn nhǎn” là khi “Nếu là YY thì sẽ tốt hơn rồi”, từ đó bạn đánh mất “tính chủ thể” mang tính chất quyết định, “Ghen tị” là khi “YY thì tốt rồi ha. Còn những người như tôi đằng nào thì...”, từ đó bạn sẽ nghĩ rằng chắc là bản thân mình sẽ không thể nào hoàn thiện công việc đó hoàn hảo được, bản thân không phù hợp với “điều kiện có lợi thỏa đáng”, bởi vì bạn đang cướp mất bản thân cái lý do để não bộ cố gắng hoạt động.

**Nếu bạn cảm thấy tự ti hãy tự nói với chính mình rằng:
“Tôi sẽ không so sánh bản thân mình với bất cứ ai, vì tôi là tôi”.**

Bằng cách đưa ra những từ ngữ khích lệ bản thân, bạn có thể giảm bớt một mức độ nào đó cảm giác mặc cảm, tự ti. Khi bạn lặp lại hành động này, bạn dần dần sẽ tạo cho mình thói quen và giảm dần cảm giác so sánh bản thân mình với người khác. Không những vậy, dù cho bạn có so sánh mình với một người nào đó giỏi hơn mình, bạn cũng không cảm thấy bản thân mình quá tệ.

Thành công là kể cả khi bạn có cảm thấy ganh tị hay mặc cảm tự ti thì bạn ngay sau đó vẫn có thể lấy lại được bình tĩnh.

3. Đối diện với cảm giác chán ghét bản thân, mặc cảm tự ti, và thừa nhận điều đó

Vào một ngày nọ, tôi được nghe tâm sự từ học viên của mình về nỗi đau của cô ấy.

“Khi tôi cố gắng muốn làm điều gì đó tốt cho mọi người, tôi sẽ có ý thức rằng ‘Nếu mà làm như vậy, thì tôi sẽ được mọi người nhìn nhận là người tốt’. Vì đơn thuần là tôi muốn làm một công việc gì đó vì mọi người hơn nữa, tuy nhiên điều đó lại luôn bị mọi người coi là đạo đức giả. Từ đó, cảm giác chán ghét bản thân mình lúc nào cũng như vậy trỗi dậy.”

Cô ấy dường như cảm nhận việc bản thân đạo đức giả là “dơ bẩn”, là “xấu xí”.

Khi tôi trả lời lại cô ấy “Hãy nói rằng tôi rất thích điều đó, dù bản thân có bị xoay quanh cảm xúc đạo đức giả”, nét mặt của cô ấy đã trở nên rạng rỡ và cô ấy đã mỉm cười “Tôi như vậy cũng được mà !”.

Bằng cách thừa nhận những thiếu sót của bản thân, cô ấy cuối cùng cũng đã giải thoát được tâm trạng mất bình tĩnh của mình.

Không thể phủ nhận sự tin tưởng của mình đối với bản thân khi còn tồn tại là một điều rất quan trọng. Dù ở thời điểm nào, bạn cũng nên tự nói với bản thân mình rằng “Mình đến đây là tốt rồi”.

4. Cảm ơn vì bạn vẫn còn sống

Con người sẽ có những suy nghĩ khác nhau từ nhiều phương diện khác nhau cho lý do việc bản thân tồn tại trên đời. Và do lường vị trí xã hội khác nhau của bản thân bằng nhiều yếu tố “Nền tảng giáo dục”, “Ngoại hình”, “Tiền bạc”, “Mức độ nổi tiếng” và “Tài nghệ”, v.v... Thậm chí còn có người còn chia sẻ cái tôi cá nhân để tìm hiểu giá trị của bản thân trên mạng xã hội. Tư tưởng khá ấu trĩ, ngay cả khi bạn hoàn toàn không có “Tài năng” để tự hào với người khác, bạn cũng nên tự thừa nhận, yêu quý sâu sắc sự tồn tại của cá nhân mình. Bạn không cần nhất thiết phải cảm thấy chán nản hay thất vọng. Bạn nên luôn có tư tưởng “Dù không có gì cũng được, không sao”, vì tôi nghĩ rằng bạn không cần làm gì to tát mới có thể chiều chuộng được bản thân, bạn chỉ cần hiểu rõ bản thân mình đang sống, “thấy biết ơn và cảm ơn” vì điều đó, bạn sẽ dần giải thoát cảm giác tiêu cực của bản thân bằng những tình cảm sâu sắc của mình đối với bản thân mình như vậy.

Với 4 phương pháp trên, dù chúng không giúp cho “cảm giác tự ti, mặc cảm” trở về mức 0 bạn nhất định vẫn có thể thay đổi được.

Cảm giác tự ti đôi khi cũng sẽ trở thành nguồn năng lượng tích cực cho cuộc sống, có nghĩa tuy nhiên có nhiều người lại lỡ đánh mất khả năng vốn có đó của bản thân mình sau khi bị đánh bại bởi sự tự ti.

Khi cảm giác tự ti chạm đáy, cảm giác tôn trọng bản thân sẽ có khuynh hướng tăng lên đáng kể, và bạn có thể thẳng thắn đối diện với những việc cần làm ở trước mặt.

Phương pháp quản lý “sự tự ti”

1. Tích lũy kinh nghiệm từ những thành công nhỏ

Khi bạn có thể làm được những điều mà trước đây bạn không thể làm được, bạn sẽ có ý thức đột phá, sự tự tin ban đầu sẽ được phục hồi, và sức mạnh của não bộ sẽ bắt đầu hoạt động tích cực.

2. Kiên quyết ngừng so sánh bản thân mình với người khác

Nếu bạn cảm thấy tự ti, hãy nói: “Tôi sẽ không so sánh bản thân mình với bất kỳ ai. Vì tôi là chính tôi”.

3. Thừa nhận cảm giác chán ghét bản thân và cảm giác tự ti

Tôi thừa nhận bản thân vẫn còn nhiều thiếu sót như hiện tại và luôn tự nói với bản thân mình rằng: “Điều này là được rồi”.

4. Cảm ơn vì mình vẫn còn sống

Ngay cả khi hầu như bạn không có chút “năng lực” gì, bạn vẫn nhận thức được sự tồn tại của bản thân có được sự yêu mến từ mọi người.

3. QUẢN LÝ "NHỮNG ĐIỀU TIẾC NUỐI" CÓ LẼ SẼ TRỞ THÀNH NGUYÊN NHÂN NGĂN CHẶN NHỮNG CƠ HỘI MỚI CÓ THỂ XÂY RA TRONG TƯƠNG LAI

Itai trong đời mà không một lần hối tiếc.

"Tôi ước mình đã làm được điều này lúc đó."

Những hối tiếc như vậy không có gì là sai, nhưng nó sẽ đóng cánh cửa của những cơ hội mới cho khả năng của bạn bây giờ và cả tương lai.

Quản lý "sự hối tiếc" này chiếm một vị trí rất quan trọng trong việc phát triển kỹ năng. Trong quá trình đào tạo tôi thường hỏi những học viên tham gia khóa học của tôi rằng: "Việc bạn đang hối tiếc nhất là gì?"

Khi đó, mọi người sẽ kể rất nhiều những về "hối tiếc" của bản thân mình.

"Thời còn đi học, giá mà tôi học hành chăm chỉ hơn một chút thì tốt biết mấy."

"Nếu tôi cố gắng thử thách bản thân mình ở những việc muốn làm thì tốt biết mấy."

"Tôi đã không thể báo hiếu ba mẹ lúc hai người còn sống."

"Giá mà khi đó tôi đã không nói những điều tệ hại với người yêu thương tôi thì tốt biết mấy."

“Đáng lẽ tôi không nên chỉ vì tức giận nhất thời mà rời khỏi công ty.”

“Tôi đã gây ra lỗi lầm với người vợ/chồng của mình!”

“Vì tôi đã không chú ý đến sức khỏe của mình nên bệnh đã trở nặng.”

Đó là những ví dụ về những câu trả lời từ học viên của tôi.

Căn nguyên của “sự hối hận” chính là khi bạn nhận ra “bản thân ở thời điểm đó đã không làm cái ‘lựa chọn đặc biệt’ đáng ra phải được hoàn thành”.

Khi bản thân nhận ra được hối tiếc đó nó ở đâu, và sự thật rằng điều đó không phải là “Quá khứ”. Nó là “Hiện tại”. Và, đương nhiên nó cũng sẽ bị ràng buộc đến cả “Tương lai”. Nếu “Hiện tại” sung túc, đủ đầy thì “Quá khứ” hoàn toàn sẽ trở thành “điều đúng đắn”. Và ngược lại, nếu “Hiện tại” cảm thấy bất mãn thì dĩ nhiên bạn sẽ sinh ra cảm giác hối tiếc đối với “Quá khứ”.

Ví dụ, bạn đã có một trận cãi nhau kịch liệt đối với người yêu, và sau đó hai người chia tay. Một thời gian sau có lẽ bạn sẽ cảm thấy hối hận về điều đó. “Giá mà lúc đó mà không cãi nhau, không bực mình vì những chuyện cỏn con không có gì to tát thì tốt biết mấy”. Nhưng, nếu người xuất hiện sau đó là một người tốt hơn, tuyệt vời hơn thì sẽ như thế nào? Tôi chắc chắn bạn sẽ nghĩ rằng việc cãi nhau và chia tay với người yêu cũ quả là “Một quyết định sáng suốt”.

Nhưng lại trái ngược với điều đó, thời gian sau bạn cũng không thể cùng người yêu đi đến cuối đời, bạn lại gặp người mới và gặp rắc rối cực kỳ kinh khủng với bạn người yêu mới này, sau khi đến hiện tại như thế này, bạn sẽ lại tiếp tục tưởng nhớ về quá khứ với đầy những sự nuối tiếc. Nói tóm lại, hối tiếc là mặt trái của việc “Hiện tại không được viên mãn”, chứ không phải là bản thân với những sự kiện xảy ra trong quá khứ. Miễn là khi nào bạn vẫn bị ràng buộc bởi sự tiếc nuối, bạn không thể nào thoải mái mà tiến về phía trước được. Vì

thế, việc quản lý là điều cần thiết. Có 2 phương pháp chính để làm điều này.

1. Chấp nhận rằng: “Việc xảy ra trong quá khứ đến đây là tốt rồi”

Nếu bạn đang thấy hối hận, đó là cách mà bạn chấp nhận những việc đã xảy ra trong quá khứ là nguyên nhân xảy ra sự việc “như hiện tại” (Cãi nhau với người yêu chẳng hạn). Nhận thức về việc “Nếu lúc đó không làm như vậy thì tốt biết mấy”, chính xác là vọng tưởng cho việc “Nếu ta lựa chọn một phương án khác vào thời điểm đó thì bây giờ bản thân chắc đã trở thành một con người khác”. Tuy nhiên, dù cho bạn có than thở thế nào, “Hiện tại” vẫn không thể thay đổi. Chính vì thế, nên quả quyết rằng “đến đây là tốt rồi” với những việc mà bạn đã lựa chọn trong quá khứ và chấp nhận vị trí của bản thân ở thời điểm hiện tại (bao gồm cả những việc bạn đã lựa chọn không thực hiện). Bạn hãy thử nói khẽ với lòng mình về những kỷ niệm mà bạn thấy hối tiếc, từng việc từng việc một rằng: “Đến đây là tốt rồi”, “Bản thân đến đây là tốt rồi”. Chắc chắn bạn sẽ xua tan đi được những hối hận đang dồn vặt trong lòng mình.

2. Có “năng lực và dũng khí dám đương đầu với những thách thức để hoàn thành lý tưởng mà bản thân mong muốn”

Bản thân ở thời điểm hiện tại cần có nhận thức công việc như thế nào “để giảm sự nuối tiếc”?

Triết gia F. Nietzsche đã để lại cho chúng ta một chuyện hết sức thú vị.

“Nguyên nhân sinh ra cảm giác hối hận là gì? Đó là việc đánh mất một đôi tai nhạy cảm phân biệt bản năng của bản thân, là việc coi thường bản thân, có sự nhầm lẫn về bản thân của mình, là việc đã không lắng nghe những mong muốn thật sự của bản thân, là những việc toàn vì sự ngại ngùng mà bỏ lỡ.

Những việc thiếu tôn trọng ý kiến của bản thân như thế này, cũng có thể nói là do nhận sự trả thù bởi nhiều tổn thương như bị thiếu thốn tình bạn, sức khỏe, dũng khí, lời khen, thiếu tự do, niềm vui, niềm kiêu hãnh, và sự vui vẻ."

Trong đó, "việc thiếu tôn trọng đối với bản thân" chính là chìa khóa để giải mã câu hỏi thắc mắc ở trên. Khi bạn không có sự tôn trọng ý kiến đối với bản thân mình, bạn không thể quyết được những việc trọng đại trong tương lai. Để sống một cuộc đời không có sự tiếc nuối, bạn hãy nói lên những lý tưởng mà bản thân mong muốn, và dù thế nào cũng sẽ thực hiện nó.

Ví dụ, dù bạn không đạt được dáng vẻ mà bản thân muốn trở thành, nhất định vẫn phải cảm thấy mãn nguyện vì những việc mà mình đã làm khi hướng tới hình mẫu đó.

Quá khứ là nguyên nhân của những nuối tiếc ở hiện tại và hiện tại chính là nguyên nhân của những nuối tiếc trong tương lai. Quan trọng nhất vẫn là quản lý ý thức của mình cho tương lai. Nguyên nhân của sự nuối tiếc có khả năng xảy ra bây giờ là do bạn thiếu tinh thần thử thách. Dù thế nào cũng hãy can đảm lên, hãy thử bắt tay vào công việc và nói với chính mình rằng: "Được rồi, bắt đầu thử thách thôi!"

Đó cũng là một trong những phương pháp hiệu quả nhất để loại bỏ sự nuối tiếc ra khỏi cuộc sống của bạn ngay hôm nay.

4. QUẢN LÝ "SỰ BẤT AN", SUY ĐOÁN TƯƠNG LAI ĐÁNH THỨC CHỨC NĂNG CỦA NÃO BỘ

Con người khi sản sinh ra cảm giác lo lắng, ngay lập tức sẽ đánh mất sự tập trung.

Khi đang ôn bài để chuẩn bị cho kỳ thi, chắc hẳn ai trong chúng ta cũng đã từng trải qua cảm giác lo lắng, sốt rột, luôn học trong cảm giác thấp thỏm lo âu với suy nghĩ “Nếu lỡ đâu mình thi rớt thì phải làm sao?”, phải không nào? Hoạt động của não bộ với cái gọi là “sự bất an” là việc dường như xảy ra ở bất cứ ai. Vậy lý do tại sao chúng ta lại sinh ra cảm giác “lo lắng”? Đó là bởi vì con người chúng ta luôn mang trong mình “khái niệm về thời gian”. Động vật cũng có cảm nhận về nỗi sợ hãi, nỗi cô đơn, nỗi đau và sự đói khổ, tuy nhiên đối với việc “Sau một năm sẽ trở nên như thế nào?”, thì không hề suy nghĩ.

Chỉ có con người, bởi vì sở hữu bộ não có chức năng suy đoán được tương lai, nên sản sinh ra trạng thái bất an, lo lắng.

Bất an cũng có thể trở thành bàn đạp để bạn cố gắng hết sức, nhưng nó thường xuyên xảy ra, sự lo lắng sẽ lấn át tâm trí và khiến não bộ cũng trở nên yếu đuối, bạn cũng không thể tập trung ý thức của mình với những việc trước mặt.

Sự bất an, bởi vì nó “không phải là một thực thể”, nên nếu có phương pháp xử lý hiệu quả, vẫn có khả năng bạn có thể kiềm chế được nó ở mức độ kha khá.

Ở phương pháp xử lý, có 5 phương pháp sau đây, ngay cả khi bạn chỉ thực hiện thử một trong 5 phương pháp đó thôi, bạn cũng sẽ cảm nhận được sự thay đổi ý thức của mình với nỗi lo lắng, bất an.

1. Thùa nhận “Lo lắng là chuyện hiển nhiên”

Nếu tâm trí của bạn rơi vào trạng thái bất an, bạn cứ bình tâm ngẫm nghĩ lại sự hiện diện của sự bất an đó.

“Hiện tại, bản thân mình đang lo lắng phải không nhỉ?”

Đây là bước đầu tiên. Nỗi lo lắng có vẻ là một điều tiêu cực, nhưng bạn có thể thay đổi kha khà hình thức thông qua việc giữ nguyên trạng thái thùa nhận những việc đang bao trùm nỗi bất an của bạn. Sau đó, bạn hãy suy nghĩ về việc làm thế nào để mình đổi mặt với sự lo lắng đang bao trùm lấy bản thân?

2. Viết ra toàn bộ tất cả những nỗi bất an đang xuất hiện ngập tràn trong tâm trí

Nhìn nhận lại vấn đề và viết ra chính xác những nỗi bất an có trong lòng mình, thùa nhận và thả lỏng bản thân với sự thấu hiểu rằng: “Những nỗi lo lắng đang hiện diện trong tâm trí dù có trở thành hiện thực cũng không phải là một chuyện gì quá to tát. Dù nó là trường hợp xấu nhất thì cũng chẳng có vấn đề gì”. Con người, thường có trạng thái mơ hồ, không rõ ràng, và có đặc điểm lo lắng và sợ hãi về những việc không có trong tưởng tượng. Vì thế, chúng ta cần phải làm rõ hình dạng của nỗi sợ hãi bằng cách quyết định hình thức, chẳng hạn như là chuyển hóa ngôn ngữ, nhận thức vấn đề theo hướng khác rằng nó là việc không có gì to tát, sẽ giúp bản thân có thể lấy lại được bình tĩnh.

Khi trong lòng có nỗi bất an, dù là việc gì, cũng sẽ giống như việc bạn đạp phanh cho hành động đang làm của mình, và sẽ sản sinh ra nhiều rắc rối. Thông qua việc viết ra những nguyên nhân khiến bạn cảm thấy lo lắng, não bộ của bạn sẽ lấy lại được bình tĩnh, dứt khoát thúc đẩy bản thân làm những việc cần làm mà không bị vướng bận.

3. Bằng sự tập trung nắm bắt nỗi bất an như là một vật thể có hình thù

Focusing là phương pháp tư duy được nhà tâm lý học lâm sàng người Canada Eugene T. Gendlin đề xướng. Tập trung tiêu điểm vào nỗi bất an đang hiện diện trong lòng

(focus), có thể thực thể hóa nó như kiểu "Bạn đang có một cục bất an đường kính khoảng 10 cm ở não phải", và cái cục bất an đó đang dần dần nhỏ lại, và chẳng mấy chốc hình ảnh hình dáng của nó trong đầu bạn sẽ biến mất. Sự lo lắng vì nó không phải là một vật có hình hài cụ thể nên bạn chỉ cần tưởng tượng và cảm giác bất an đang dần dần biến mất thì chắc chắn bạn sẽ giảm bớt nỗi lo lắng.

4. Dám nói ra với chính bản thân mình rằng "Tôi sẽ không nghĩ về những sự lo lắng"

Con người khi bị dày vò bởi những nỗi lo lắng, bất an, thường có thói quen tiếp tục nghĩ về những việc làm mình cảm thấy bất an, và thường sẽ thái quá nó lên to hơn cả thực tế. Chính vì thế, không phải việc lúc nào bạn cũng ôm khư khư nỗi bận tâm: "Thôi xong rồi, từ bây giờ mình sẽ trở nên như thế nào đây?", mà bạn hãy cố gắng suy nghĩ về những nỗi lo lắng đó, và bằng cách xoay chuyển tình thế, thay đổi suy nghĩ của bản thân, thúc giục mình hành động với suy nghĩ: "Làm thế nào để mình giải quyết vấn đề này?". Và hơn thế nữa, bằng sức mạnh ý chí, bạn để bản thân tập trung não bộ của mình cho việc: "Với vấn đề như thế này, thì bản thân mình có thể làm được những gì?".

Con người thường không có hành động tích cực đối với những việc mang xu hướng có sự bất an. Bởi vì luôn phán đoán theo bản năng rằng những việc nguy hiểm thì không nên làm. Và dĩ nhiên, những hành động có kèm nỗi lo lắng cũng sẽ bị đình chỉ hoạt động.

Tuy nhiên, chỉ từ khi bắt đầu chuyển hóa ý thức sang "Hành động" thì mới có thể hành động, nói cách khác, bộ não sẽ dần tiêu trừ những suy nghĩ lo lắng ngay sau khi bạn bắt đầu suy nghĩ đến việc "Nếu mình làm thế này thì có được không?". Khi bạn nhận thức chính xác những việc mà bản thân có thể làm, thì những lo lắng mơ hồ lập tức sẽ dần giảm xuống, hơn nữa, những lo lắng cũng sẽ biến mất khi bạn bắt đầu hành động thực tế.

Ngoài ra, dù không phải là hành động có tiếp xúc trực tiếp với nỗi lo lắng của bản thân bạn cũng sẽ cảm nhận được

hiệu quả nó mang lại. Tôi đã từng được nghe nói một người mắc bệnh trầm cảm làm việc bận rộn ở chợ cá Tsukiji trong một tháng và các triệu chứng của anh ta được cải thiện ngay lập tức, tôi nghĩ có lẽ chính là do những suy nghĩ tích cực như trên đã đề cập.

5. Điều chỉnh trạng thái tinh thần bằng việc ngồi thiền

Thiền là việc bạn ngồi thẳng đúng tư thế, nhắm mắt, điều chỉnh lại nhịp thở, và cảm giác rằng “Tôi bây giờ đang hít thở”, và hướng toàn bộ ý thức của bản thân cho mỗi việc đang làm đó. Việc bạn cảm thấy lo lắng là điều gì đó ngay bây giờ không xảy ra ngay trước mắt bạn. Đó chỉ là một ảo ảnh do não bộ bạn tự tạo ra. Bằng cách ngồi thiền, tạo ra một nơi để bạn tĩnh tâm và đối mặt với chính mình, những hỗn độn trong đầu và tâm trí đang trong trạng thái lo lắng sẽ dần dần có lại sự bình tĩnh. Bạn không cần phải ép buộc bản thân. Hít thở sâu, bạn chỉ cần tập trung vào việc điều chỉnh nhịp thở, mức độ lo lắng của bạn sẽ giảm.

Trên đây là 5 cách tiếp cận, đối với ai cũng rất có hiệu quả, phản hồi từ những người đã từng có hành động thực tế cho thấy nỗi lo lắng của họ đã được giảm bớt và tâm trí cũng trở nên thanh thản.

Ai rồi cũng sẽ gặp phải những lo lắng. Vì thế, nỗi lo lắng trở thành việc có nó là một chuyện hiển nhiên. Có người cho rằng: “Tôi dường như sắp bị đánh gục bởi những bất an trong lòng mình”, nhưng thực tế nhất định sẽ không có chuyện bị nghiền nát bởi nỗi bất an. Bằng cách có một phương pháp tốt để đối phó với sự lo lắng, bạn có thể tạo ra cho mình trạng thái tập trung hiệu quả, cho dù là trong công việc hay trong học tập.

Phương pháp quản lý “sự bất an”

1. Thừa nhận “Lo lắng là chuyện hiển nhiên”

Nhìn nhận rằng bản thân đang có sự tồn tại của sự lo lắng, “Bây giờ mình đang cảm thấy bất an”.

2. Viết ra toàn bộ tất cả những nỗi bất an đang xuất hiện ngập tràn trong tâm trí

Nhìn nhận lại vấn đề và viết ra chính xác những nỗi bất an có trong lòng mình, thừa nhận và thả lỏng bản thân với sự thấu hiểu rằng: “Những nỗi lo lắng đang hiện diện trong tâm trí dù cho nó có trở thành hiện thực thì cũng không phải là một chuyện gì quá to tát.

3. Bằng sự tập trung nắm bắt nỗi bất an như là một vật thể có hình thù

Hiểu rằng những lo lắng của bản thân cũng chỉ là một vật thể có hình thù và tưởng tượng nó đang dần nhỏ lại trong đầu của mình.

4. Dám nói ra với chính bản thân mình rằng “Tôi sẽ không suy nghĩ về những sự lo lắng”

Bạn không nên lúc nào cũng ôm khư khư nỗi bận tâm rằng: “Thôi xong rồi, từ bây giờ mình sẽ trở nên như thế nào đây?”, mà bạn hãy cố gắng suy nghĩ về những nỗi lo lắng đó, và bằng cách xoay chuyển tình thế, thay đổi suy nghĩ của bản thân, thúc giục mình hành động với suy nghĩ: “Làm thế nào để mình giải quyết vấn đề này?”.

5. Điều chỉnh trạng thái tinh thần bằng việc ngồi thiền

Bằng cách ngồi thiền, khi bạn tập trung vào chính hơi thở, mức độ lo lắng trong não của bạn sẽ giảm xuống và bạn sẽ lấy lại bình tĩnh.

5. QUẢN LÝ "SỰ BẤT MÃN", ĐÓNG VAI TRÒ VÙA NHƯ MỘT CÁI LÒ XO ĐỂ THÚC ĐẨY SỰ TRƯỞNG THÀNH, VÙA NHƯ MỘT CÁI PHANH KÌM HÃM HÀNH ĐỘNG

Não bộ của chúng ta có đầy rẫy "sự bất mãn". Ở đó không phân chia những thứ như "Môi trường", "Năng lực bản thân", "Sự nỗ lực của con người", "Tiền tài" và "Thời gian". Những thứ này toàn bộ đều rất tốt, nó sẽ trở thành lò xo thúc đẩy cho sự phát triển và trưởng thành, tuy nhiên, trên thực tế đối với đại đa số nhiều người sẽ dừng ở suy nghĩ rằng: "Nếu có được cái này thì tốt biết mấy (Nếu không có cái này thì không làm được gì hết)", quản lý là điều cần thiết để có thể ngăn chặn nó trở thành cái phanh kìm hãm sự hành động và sự trưởng thành. Phương pháp để xử lý sự bất mãn có 3 mô hình lớn.

1. Sử dụng "Tư duy tích cực", lựa chọn nó là một chiếc lò xo thay vì là cái phanh của hành động

Khi bạn quyết định làm một điều gì đó, bạn đã bao giờ cố gắng bỏ qua sau khi tự biện hộ cho bản thân mình những thứ như là: "Bởi vì tôi không có tiền (Nếu có tiền thì tôi đã có thể làm)", "Bởi vì tôi không có thời gian (Nếu mà tôi có thời gian tôi đã có thể làm)", hay "Bởi vì tôi không có năng lực (Nếu mà có năng lực tôi đã có thể làm)", hay chưa?

Đây là điểm đặc trưng của bộ não con người. Bộ não, về cơ bản nó là một kẻ lười biếng. Và việc tiến về phía trước là một điều không thể. Vậy thì, chúng ta làm như thế nào mới được đây? Điều đó tất nhiên là phải suy nghĩ về những sự vật, sự việc bằng "Tư duy tích cực".

Có nhiều người chắc cũng đã từng được nghe câu chuyện sau: "Cuộc đời về cơ bản luôn thay đổi, nó phụ thuộc vào việc bạn nhìn thấy 'Nước trong cốc chỉ cho vào một nửa' hay 'Nước trong cốc vẫn còn một nửa'". Quan điểm sau chính là "Tư duy tích cực". Nên tập trung, hướng tâm trí của mình về "Mặt có sự tồn tại", chứ không phải là "Mặt không có tồn tại". Dù cho bạn có thiếu một cái gì đó, thì nên thay đổi cách nghĩ của mình, thay ý nghĩ "Nếu mình không có nó, thì mình khó mà làm được điều gì" thành "Dù không có nó, mình vẫn có thể làm được". Bằng cách làm như vậy, sự bất mãn sẽ trở thành nguyên liệu truyền cảm hứng cho bản thân chứ không phải một cái phanh kìm hãm bạn hành động.

2. Có thói quen tận hưởng những gì trước mắt với tâm trạng phấn khởi

Khi bạn thường xuyên xuất hiện những "những từ ngữ biểu hiện những cảm xúc tích cực và tiêu cực" như "Vui vẻ" "Hạnh phúc" "Ngon" "Háo hức" hay "Bất mãn", bạn có thể gửi năng lượng tích cực đến não bộ.

Ngày trước khi đang đi ăn tại cảng Chitose, Hokkaido, có hai người phụ nữ đã đến và ngồi bên cạnh tôi. Sau khi họ gọi món xong, họ nói chuyện với nhau trông rất vui vẻ.

"Chúng ta đã tận hưởng đầy đủ mọi thứ ở Hokkaido này rồi ha!!!"

Khi đó tôi chỉ ngồi nghe chứ không hỏi họ, nghe có vẻ như không phải là một trải nghiệm gì đặc biệt, chỉ đại loại như là "Họ đã ăn kem", "Họ đã ăn thịt dê nướng", nhưng không hiểu sao nó cũng làm tôi cảm thấy vui lây trong một vài sự lựa chọn cho sự biểu hiện cảm xúc "Quá mãn nguyện", "Quá đầy đủ" của chuyến đi này đối với họ.

Con người có đặc tính là luôn mong muốn, khao khát một điều gì đó "nhiều hơn một chút nữa".

Tuy nhiên, chừng nào mà bạn còn mong muốn “nhiều hơn một chút nữa”, thì cho dù việc đó đã hoàn thành và chắc chắn nó là một việc đã rất thú vị, bạn vẫn luôn đuổi theo nó, hơn nữa, bạn cũng không hướng bắn thân mình đến việc trước mặt, thì cho dù chuyện đã trôi qua đến một thời điểm nào đó rồi, bạn vẫn không thể cảm thấy mãn nguyện. Trong lòng bạn sẽ chỉ chứa toàn là những bất mãn về bản thân.

Nếu bạn dừng lại, và nhìn xung quanh, nhìn những việc đã xảy ra, nhất định bạn sẽ nhận ra rằng đó toàn là những khoảnh khắc tuyệt vời. Tận hưởng những gì đang có trước mặt, luôn cảm thấy hạnh phúc, và cách sử dụng những từ ngữ khích lệ bản thân, bạn nhất định sẽ đánh thức được nguồn năng lượng tích cực trong mình, ngăn chặn cảm giác luôn thấy bất mãn đối với bản thân.

3. Luôn đáp lại bằng “lời cảm ơn” cho tình yêu luôn được rót đầy

Nguồn gốc của sự bất mãn luôn tồn tại trong mỗi người có rất nhiều lý do, và lý do nhiều nhất là bởi vì chúng ta luôn “thiếu sự thừa nhận đối với bản thân”.

Thông thường, bản tự đánh giá bản thân và bản đánh giá từ người khác luôn có mức độ chênh lệch kha khá. Bản tự đánh giá bản thân thường có nhiều trường hợp tự đánh giá mình cao hơn năng lực thực chất mà bản thân đang có. Nhưng khi nhận đánh giá từ người khác, bạn luôn cảm thấy không vui, và sau khi bạn nhận bản đánh giá về bản thân mình không được cao, bạn luôn cảm thấy bất mãn, cảm thấy bản đánh giá không đúng với năng lực của mình (Tôi nghĩ bản thân mình tốt hơn thế này), hay “Tại sao vậy? Tại sao bạn lại không hiểu tôi?”, “Có chắc là tôi đã không làm những thứ như thế này không?”.

Nhưng bạn phải hiểu rằng, cách người khác đối xử với bạn mới chính là con người thật của bạn hiện tại. Có lẽ bạn

sẽ cảm thấy sốc, có lẽ bạn sẽ cảm thấy bất mãn, nhưng nếu bạn chỉ dừng ở đấy thì bạn sẽ không thể thay đổi được điều gì. Bạn sẽ sống một cuộc đời mà “Những bất mãn hình thành trong vô thức” đang ngày càng tích tụ. Ngược lại, tôi tin chắc sẽ cũng có nhiều người thích bản thân của bạn ở hiện tại. Đối với những người đó bạn luôn có cảm giác “cảm ơn” họ đúng không? Bằng những việc như thế, bạn sẽ nhận được một tình cảm trân quý, và kết quả đó sẽ trở thành nguồn năng lượng cho bộ não của bạn. Bất mãn, là một thứ cảm giác vô cùng đáng sợ, và nó có thể tồn tại mãi mãi trong lòng mình.

Khi bạn quyết định làm một việc gì đó, nếu bạn có suy nghĩ “Nhiều đó thôi thì chưa đủ”, thì ngay lập tức bạn hãy gạt bỏ nó ra khỏi đầu mình ngay, và thay đổi suy nghĩ của mình rằng: “Bản thân mình hiện tại nhiêu đây là đủ rồi”. Nếu bạn có thể thốt nó ra bằng lời thì càng tốt.

Chỉ cần như vậy, thì cho dù hiện trạng mọi thứ không có gì thay đổi, nhưng trong bạn, hiệu suất hoạt động cũng não bộ cũng đã làm việc tốt hơn trước. Hãy lấp đầy thời gian và vị trí mà bản thân đang đứng bằng niềm vui và lòng biết ơn. Đó chính là động lực để bạn có những bước tiến mạnh mẽ hơn trong tương lai.

Phương pháp quản lý “Sự bất mãn”

1. Sử dụng “suy nghĩ tích cực” lựa chọn nó là một chiếc lò xo thay vì là cái phanh của hành động

Nên tập trung, hướng tâm trí của mình về “Mặt có sự tồn tại”, chứ không phải là “Mặt không có tồn tại”, quyết tâm biến nó thành hành động, dừng những thói quen lười biếng của não bộ.

2. Có thói quen tận hưởng những gì trước mắt với tâm trạng phấn khởi

Hãy dừng lại và nhìn xung quanh, nhìn những gì đã xảy ra, cảm thấy hạnh phúc, tận hưởng nó, và bằng việc sử dụng những ngôn từ khích lệ bản thân chống lại sự bất mãn trong lòng.

3. Luôn đáp lại bằng “lời cảm ơn” cho tình yêu luôn được rót đầy

Thay vì lựa chọn cảm giác thấy mọi thứ tệ nhạt, thì hãy cho mình đón nhận những tình cảm vẫn đang đong đầy từ những người yêu thương và biến nó thành một nguồn năng lượng tích cực cho bản thân.

6. QUẢN LÝ VIỆC "CẢM THẤY ĐÂY LÀ NGHĨA VỤ", SỰ TỒN TẠI NGUY HIỂM GÂY CẨN TRỞ HOẠT ĐỘNG CỦA BỘ NÃO

Việc cảm thấy đây là nghĩa vụ có nghĩa là bạn ý thức rằng "Đây là việc mà bạn bắt buộc phải làm", và sự tồn tại suy nghĩ này là một việc cực kỳ nguy hiểm.

"Tôi phải học bài."

"Tôi phải làm việc được giao."

"Tôi phải dọn dẹp."

Và vân vân, vô số việc phải làm được nêu ra.

Bởi vì, có vô số việc "Như thế nào cũng phải làm", dù bạn là ai đi chăng nữa.

Hành động mà đi kèm với ý nghĩ mang tính nghĩa vụ thì nhất định sẽ có cảm giác chán ghét, ngán ngẩm. Kết quả là, sinh ra nhiều rắc rối, cũng không ít việc mang lại kết quả không được mấy viên mãn.

Hơn nữa, khi bạn làm việc bằng cảm giác trách nhiệm, não của bạn sẽ cảm thấy áp lực, và hoạt động không được thoải mái.

Vì thế, công việc làm thế nào cũng không xong, luôn nhớ về những ký ức trống rỗng chứ không phải cảm giác hoàn thành. Quản lý việc "Cảm thấy đây là nghĩa vụ" là việc không thể thiếu, để có một cuộc sống nhân sinh không bị khiếm khuyết như thế này.

Có 2 phương pháp sau đây.

1. Thay đổi suy nghĩ từ “Phải làm” thành cảm giác hứng thú “Sẽ làm”

Khi bạn quyết định làm một việc gì đó xuất phát từ cảm giác đây là nghĩa vụ, trong đầu bạn luôn thấp thoáng hình ảnh của “Tôi phải làm...”. Tuy nhiên, cũng bởi biểu hiện “Tôi phải làm...” đó, não bộ của bạn cũng sẽ suy nghĩ “Không còn cách nào khác, phải làm thôi”.

Trước tiên, dù cho là để bộ não của bạn có thể lý giải rằng từ bây giờ đây là một việc thú vị, bạn nên đổi cách dùng từ của mình sang là “Tôi sẽ làm...”.

Có sự khác biệt rõ rệt chất lượng hoạt động của bộ não khi bạn làm một công việc mà bạn cảm thấy thú vị, và khi bạn làm một công việc mà bạn cảm thấy áp lực.

Chỉ cần thay đổi cách dùng từ trong suy nghĩ rằng “Tôi sẽ làm...”, bộ não cũng sẽ hoạt động tích cực hơn, năng lực tập trung cũng được cải thiện tốt hơn đối với những việc trước mặt.

2. Nghĩ về những việc sau khi mọi thứ được hoàn thành

Hơi đường đột một chút, nhưng bạn thích việc dọn dẹp không?

Đại khái thì mọi người thường nghĩ việc dọn dẹp thật là phiền phức. Và có lẽ “Không dọn dẹp, thì bẩn. Vì vậy, không còn cách nào khác là phải làm thôi”. Như tôi đã đề cập, nếu bạn làm việc với cảm giác đây là việc tôi phải làm, năng suất làm việc của bộ não bạn sẽ không được tốt cho lắm đâu. Muốn bộ não có thể hoạt động tốt thì cần phải thoải mái, và bạn cần phải thay đổi tư tưởng của mình.

Nếu bạn dọn dẹp phòng của mình, hãy vẽ lên trong đầu mình hình ảnh một căn phòng sạch đẹp, thơm mát sau khi đã được dọn dẹp xong nhé.

Bạn có nghĩ rằng: “Sau khi lau dọn xong, tâm trạng của mình nhất định sẽ trở nên thoả mái hơn không?”.

Nếu bạn vừa lau dọn vừa tưởng tượng ra cảnh tượng đó, bạn có thể cố gắng làm việc đó trong trạng thái cực kỳ phấn khởi.

Tôi đã truyền đạt lại phương pháp này cho rất nhiều tổ chức và doanh nghiệp, sau khi họ thử thực hiện, năng suất làm việc trong 1 tuần càng ngày càng tăng nhanh, đồng thời những sai sót trong quá trình làm việc cũng giảm đáng kể, sinh ra cảm giác “Hứng thú làm việc” và hướng思维 về phía trước, nhận thức làm việc của nhân viên trong công ty cũng được cải thiện.

Sau khi nắm bắt được khoảnh khắc về nghĩa vụ đang sôi sục trong tim, chúng ta sẽ chuyển nó sang ý nghĩ “Mình sẽ làm nó”. Chỉ một thay đổi nhỏ như vậy thôi cũng có thể sinh ra một sự khác biệt lớn trong suy nghĩ nhỏ bé ấy.

Phương pháp quản lý việc “Cảm thấy đây là nghĩa vụ”

1. Thay đổi suy nghĩ từ “Phải làm” thành cảm giác hưng thú “Sẽ làm”

Cũng bởi suy nghĩ rằng “Đây là việc mà mình bắt buộc phải làm” nên não bộ cũng sẽ suy nghĩ thôi không tiến lên phía trước vì “Không còn cách nào khác”, và chức năng hoạt động của não bộ cũng dần trở nên “cục mịch”. Não bộ sẽ có thể hoạt động trở nên tích cực hơn và bạn cũng có thể nâng cao năng lực tập trung của mình để giải quyết những việc trước mắt bằng cách thay đổi cách sử dụng từ ngữ trong suy nghĩ. “Tôi sẽ làm...!”

2. Nghĩ về những việc sau khi mọi thứ được hoàn thành

Thay vì chỉ nhìn vào những việc bắt buộc phải làm, hãy cố gắng nghĩ đến cảnh tượng bản thân mình cảm thấy hạnh phúc thế nào khi công việc được hoàn thành. Bằng cách đó, não bộ của bạn cũng sẽ hoạt động trở nên tích cực, và khả năng tập trung cũng như khả năng ghi nhớ cũng sẽ được cải thiện.

7. QUẢN LÝ "CƠN NÓNG GIẬN", CHÍNH VÌ KHÓ KIỂM SOÁT, NÊN SAU KHI BỘC PHÁT SẼ GÂY RA HẬU QUẢ NGHĨÊM TRỌNG

Con người cũng có nguồn năng lượng hoạt động dồi dào khởi phát bởi “cơn nóng giận”. Vì thế, không phải tất cả các “cơn nóng giận” đều xấu. Đúng hơn, “cơn nóng giận” bởi vì cũng có thể trở thành nguồn động lực để con người có năng lượng hoạt động tích cực, nếu nó biến mất hoàn toàn, chúng ta cũng sẽ dần trở nên mất “Hứng thú” để làm việc hay học tập. Đó là lý do vì sao năng lượng của “cơn nóng giận” rất mạnh mẽ. Tuy nhiên, dù nói như thế, cảm xúc giận dữ không nên có quá nhiều trong cuộc sống. “Nóng giận” là cảm xúc được bộc phát khi chúng ta cảm thấy “giá trị của bản thân bị hạ thấp bởi việc phát sinh trạng thái trái ngược với ý chí của bản thân”. Vì thế mà, tự bản thân chúng ta cũng không thể kiểm soát được. Trong tình huống cơ thể đang run lên vì nóng giận, bực tức, tôi không chắc não bạn sẽ hoạt động bình thường vào tạo ra kết quả tốt. Kiềm chế “cơn nóng giận” là một điều cần thiết. Chúng ta có 4 cách để thực hiện.

1. Lý giải con người không phải lúc nào cũng nhận được sự đối đãi giống như suy nghĩ của mình

“Nóng giận”, khi phân tích theo tâm lý học, nó bị tích tụ là do “giảm lòng tự tôn”.

“Về cơ bản, cảm xúc phát sinh khi bị giảm xuống hơn cái mức độ mà bạn thân muốn được người khác đối xử”

Ví dụ, bạn bị đập ngón chân út vào góc của ngăn kéo tủ có thể rất đau, nhưng chẳng có ai sẽ cảm thấy nóng giận với cái tủ kéo dù là có hơi bức mình đối với sự bất cẩn của bản thân. Ngay cả khi là bạn đã đập cái ngón chân của mình vào cái tủ, bạn cũng không cảm thấy rằng giá trị tồn tại của bản thân bị giảm đi. Vậy, điều gì sẽ xảy ra khi có một ai đó giẫm lên chân bạn? Và thậm chí nếu đối phương không nói xin lỗi, không cần nghĩ, bạn sẽ tức giận và tấn công lại đối phương đúng không? Khi nỗi bức tức và cơn nóng giận phát sinh, bạn nên tự nói với bản thân mình 3 lần: "Mọi người thì đương nhiên sẽ không hành động theo cách suy nghĩ của mình". Bằng cách nghe những từ ngữ thoát ra từ bản thân, não bộ sẽ lấy lại bình tĩnh, và mức độ nóng giận cũng sẽ được hạ xuống.

2. Nhìn nhận mọi việc theo hướng khách quan, và hiểu rõ bản thân sẽ nóng giận đến mức độ nào?

Chính bởi khi đầu óc và tâm trí đang ngập tràn trong sự "Tức giận", bạn sẽ ý thức khách quan được rằng bản thân đang trong trạng thái tức giận đến mức độ như thế nào. Tôi khuyên bạn nên tự nhắn nhủ với bản thân mình khi ấy rằng: "À, mình đang cảm thấy khó chịu vì vấn đề ABC gì thôi. Nên là không sao đâu."

Ví dụ như, khi bạn đang lái xe, nếu lỡ chẳng may bạn bị một chiếc xe chen ngang vào làn đường bạn đang chạy, làm bạn cảm thấy khó chịu. Khi đó bạn nên cất tiếng nói, nói với bản thân mình rằng: "Không sao đâu, mình hiện tại bị một chiếc xe lấn đường và đang thấy khó chịu chút thôi". Ngoài ra, chúng ta cũng nên chỉ dừng cảm xúc của mình ở mức độ cảm nhận ở thời điểm đấy. Khi bạn làm như vậy, mức độ nóng giận của bản thân trong tức khắc cũng sẽ giảm xuống. "Tức giận" có tính chất đặc biệt là làm những cảm xúc nhỏ nhặt xâu chuỗi nối tiếp nhau và hình thành nên một chuyện lớn.

Bạn đã từng bao giờ gặp trường hợp ban đầu bạn cũng chỉ đang cảm thấy hơi hơi bức mình một chuyện vặt vãnh nào đấy, nhưng sau đó cơn nóng giận của bạn dần dần tăng lên và bạn thốt ra câu: "Chuyện lúc đó cũng như vậy đấy!".

Đó là sự xâu chuỗi của những cơn tức giận. Tuy nhiên, cảm xúc nóng giận lần thứ nhất (cơn giận cảm thấy đầu tiên) thật ra nó chỉ vỏn vẹn trong có vài giây thôi. Nhưng trong vài giây đó, nếu đốm lửa đang nhen nhôm khởi sắc trong lòng bạn được dập tắt bằng việc "nhìn nhận sự tồn tại của bản thân mình một cách khách quan", có lẽ bạn đã có thể kiềm chế được sự lan rộng của cơn tức giận. Và tất nhiên, có lẽ bằng cách này sẽ không thể nào dập tắt hoàn toàn 100% cảm giác tức giận đang sôi sục trong lòng. Nhưng nếu bạn thử thực hiện nó vài lần, sau đó mức độ giận dữ của bạn hạ xuống và bạn hoàn toàn có thể dập tắt đám lửa đang nhen nhôm đó. Khi bạn có cho mình thói quen này, bạn sẽ có thể trở nên giỏi hơn trong việc quản lý sự nóng giận của bản thân.

3. Hít thở thật sâu một vài lần để "hạ nhiệt" cơ thể

Khi con người bộc phát cơn giận, Adrenaline sẽ được tiết ra dữ dội ở trong não, dẫn đến bị kích động và không thể lấy lại được bình tĩnh.

Nói cách khác, bạn có thể lấy lại được bình tĩnh nếu bạn vượt qua được sự tấn công của cảm xúc đầu tiên trong những giây này. Khi bạn hít thở thật sâu một vài lần, bạn sẽ mất vừa mất đúng vài giây ở khoảng thời gian này. Trong lúc bạn hít thở thật chậm, thật sâu và lặp đi lặp lại điều đó, trước tiên, cơ thể đang cứng đơ và đang run lên vì cơn giận sẽ có thể lấy lại được bình tĩnh, đầu óc cũng như tâm trí bạn cũng có thể "hạ hỏa".

Bạn có thể lấy lại được bình tĩnh bằng cách tập trung vào hơi thở của mình.

4. Chấp nhận rằng mọi người sẽ không hành động giống như cách suy nghĩ của bản thân mình

"Nóng giận" cũng sẽ có thể được bùng nổ ra ngay từ những điều nhỏ nhặt nhất. Điều đó là việc mà ngay cả bản thân cũng không thể kiểm soát được. Tuy nhiên, đối với một việc không nằm trong tầm kiểm soát của bản thân, "chuyện cảm thấy tức giận là một điều vô nghĩa".

Qua những gì tôi đã truyền đạt lại ở mục số 1, thì con người không thể nào nhận được hành động của người khác đối xử với mình theo giống như cách suy nghĩ của mình được. Thừa nhận "Tôi là tôi và họ là họ" là một việc cần thiết.

Trước đây, một nữ học viên tham gia khóa học của tôi đã hỏi tôi: "Có một nữ đồng nghiệp ngồi gần tôi ở trong công ty, cô ấy lúc nào cũng lười biếng, trốn tránh trách nhiệm và công việc, khi nhìn thấy dáng vẻ ấy tôi đã cảm thấy vô cùng bức tức, không thể nào tập trung vào công việc của mình. Tôi phải làm thế nào đây?"

Khi đấy, tôi đã trả lời cô ấy rằng: "Bạn nghĩ mình nên nói trực tiếp với cô gái ấy? Hay là nói lại với cấp trên để cấp trên nhắc nhở lại cô ấy cách làm việc?", nhưng tôi chắc chắn rằng "Không một ai cho bạn một câu trả lời chính xác". Nếu thế thì việc bạn có thể làm với cô ấy chỉ có hai cách.

Một là bạn cứ như từ đó đến giờ vừa làm việc của mình vừa cảm thấy bức tức với cô gái kia. Hai là, quyết định không bận tâm đến cô gái ấy nữa, "Cô ấy là người như vậy. Và mình cũng không thể làm gì khác", sau đó thì tập trung vào công việc của mình với tâm trạng vui vẻ, thoả mái.

Khi tôi nêu ý kiến của bản thân về việc đó, cô ấy nhìn tôi với vẻ mặt ngạc nhiên và thốt lên: “Đúng thế ha. Tôi sẽ không bận tâm đến ‘cô đồng nghiệp lười biếng’ bàn bên nữa!” Và qua ngày hôm sau cô ấy đã ngay lập tức thực hành, và dường như là cô ấy đã có thể giải phóng được sự bức tức của bản thân mình.

Việc cho rằng: “Nếu bạn không thể tự mình thay đổi được nó, thì hãy can đảm chấp nhận nó” là một trong những “Lời cầu nguyện của Gestalt” (đây là một phương pháp trị liệu của Gestalt). Không chỉ nói riêng về sự nóng giận, mà nó còn có thể sử dụng được trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, vì thế hãy thử thực hiện nó.

Trên đây là 4 phương pháp cơ bản để quản lý được cơn nóng giận. Bằng việc sử dụng chúng, năng lượng được phát ra từ sự tức giận của bản thân chắc chắn có thể thay đổi hình thái, giúp chức năng của não bộ hoạt động hiệu quả hơn, và nâng cao hơn ý thức tập trung của mình đối với những công việc trước mắt.

Không thể phủ nhận hiệu quả nhất định của việc được phát sinh bởi năng lượng của cơn nóng giận. Nhưng, có một điều chắc chắn là, đối với bất cứ ai lấy năng lượng của cơn nóng giận để làm khởi nguồn cho động lực làm việc của bản thân thì dù cho có thể đưa ra được một kết quả tốt như thế nào đi chăng nữa, đến sau cùng, trong tâm của bạn cũng không thể nào cảm thấy mãn nguyện vì điều đó. Xin bạn hãy ghi nhớ kĩ điều này!

Ý nghĩ của việc quản lý sự nóng giận ở đây là một điều vô cùng cần thiết.

Phương pháp quản lý “sự nóng giận”

1. Lý giải việc con người không phải lúc nào cũng nhận được sự đối đãi giống như suy nghĩ của mình

Tự nhẫn nhủ với bản thân mình vài lần “Mọi người đương nhiên sẽ không bao giờ làm the cách suy nghĩ của bản thân mình”. Bằng cách lắng nghe những từ ngữ đó với chính đôi tai của mình, bạn sẽ lấy lại được bình tĩnh, và mức độ gây ra những cơn giận dữ cũng sẽ giảm xuống.

2. Nhìn nhận mọi việc theo hướng khách quan, và hiểu rõ bản thân sẽ nóng giận đến mức độ nào

Nhìn nhận khách quan mức độ nóng giận của bản thân và cố gắng dập tắt ngọn lửa ngay từ những khoảnh khắc nhen nhóm đầu tiên.

3. Hít thở thật sâu một lần để “hạ nhiệt” cơ thể

Bằng cách hít thở thật sâu trong vòng khoảng 6 giây, cơ thể của bạn sẽ được thư giãn và trí óc cũng như tâm trạng cũng sẽ “hạ nhiệt”.

4. Chấp nhận việc mọi người sẽ không hành động giống như cách suy nghĩ của bản thân mình

Hãy hiểu rằng: “Cái này là cái này. Mình là mình, và mọi người là mọi người”, đối với một việc không nằm trong tầm kiểm soát của bản thân thì “Chuyện cảm thấy tức giận là một điều vô nghĩa”.

8. QUẢN LÝ "NỖI BUỒN" VÀ BẠN CÓ THỂ TRỞ NÊN GIỎI HƠN TRONG VIỆC KẾT GIAO CÁC MỐI QUAN HỆ

Còn người khi thật sự buồn, sẽ dừng lại toàn bộ mọi suy nghĩ, và đánh mất sức lực để hoạt động.

Não bộ cũng thế, các hoạt động của não bộ cũng sẽ dừng hoạt động. Chắc chắn cũng có một số người đã từng có trải nghiệm như vậy rồi mà, đúng không?

Ngày trước, có một vị học viên nọ đã hỏi tôi một câu hỏi như vầy.

"Chú chó nhà tôi đã nuôi đến 15 tuổi thì mất. Đã một tuần kể từ ngày mà nó mất. Mỗi ngày trôi qua tôi toàn là khóc thối. Buổi nghiên cứu hôm nay cũng vậy, mặc dù tôi đã rất cố gắng để tham gia, nhưng mà nỗi buồn vẫn hiện hữu ở đây. Liệu rằng bằng phương pháp "Suy nghĩ tích cực" thì có thể làm cho nỗi buồn này biến mất đi không?"

Thật ra nhà tôi cũng có nuôi một con Poodle lông trắng, và tôi đặt tên cho nó là "Mẫn Phúc". Vì thế nỗi buồn của cô ấy đã truyền sang tôi, và tôi cũng dần cảm nhận được nỗi đau ấy. Trong cuộc đời của mỗi con người, sẽ có vô số lần buộc ta buộc phải đối mặt với những nỗi buồn. Khi những nỗi đau khổ bắt chốt ập đến, năng lực tích cực khích lệ hướng chúng ta đến việc hoàn thành các mục tiêu và khả năng tập trung sẽ đột ngột hạ xuống. Nhiều người khi rơi vào trường hợp ấy, để tránh nỗi buồn thường tìm một công việc nào đó khiến bản thân trở nên bận rộn và quên nỗi đau ấy đi. Thời điểm đó bạn muốn quản lý nỗi buồn của mình thật tốt, nhưng cảm

giác được gọi là nỗi đau, thì dù cho bạn có làm gì đi chăng nữa nó cũng không thể nào biến mất hoàn toàn được. Và chỉ có thời gian mới có thể giúp chúng ta quên đi nỗi đau. Có câu nói: "Thời gian có thể chữa lành mọi vết thương", và bạn nên tin vào điều đó. Dù cho nó là nỗi đau như thế nào, thời gian trôi qua cũng sẽ dần phai nhạt. Không còn nghi ngờ gì nữa. Bạn phải mất một tháng, một năm hay thậm chí phải mất đến bao nhiêu năm thì tôi không biết, nhưng tôi tin chắc thời gian trôi qua, rồi nỗi đau nào cũng sẽ rơi vào dĩ vãng.

Sẽ không có gì thay đổi, cho dù bạn cố trốn chạy khỏi nỗi đau. Chính vì thế, bạn nên chấp nhận nó và hãy "tận hưởng" niềm đau đó bao nhiêu năm tùy theo ý mình muốn. Sau khi bạn đã gặm nhấm nỗi buồn của mình đủ lâu, thì bất chợt ngày nào đó một tia sáng mới cũng sẽ ghé thăm bạn. Và, nỗi buồn tự nhiên biến mất, bạn sẽ lại một lần nữa tìm thấy cho mình lý do để bắt đầu một cuộc sống mới.

Chính việc bạn thừa nhận nỗi đau mình đang gặp phải mới có thể giúp bạn trở nên mạnh mẽ.

Bạn không thể làm cho nỗi buồn biến mất, nhưng vẫn có phương pháp để giúp bạn quên nó đi một chút. Đó là, dù cho bạn gặp phải một chuyện kinh khủng như thế nào, bạn phải tìm ăn một món nào đó thật ngon, và khi bạn ăn ngon, bạn chắc chắn sẽ cảm nhận được vị "Ngon" từ món ăn. Ngoài ra, khi bạn ngâm mình trong nước nóng bạn sẽ cảm thấy "Tâm trạng thật thoái mái", và nếu nghĩ đến những câu nói hài hước của mấy đứa bạn thân cũng làm bạn cảm thấy "Vui". Ngay cả khi bạn luôn bị bao phủ bởi những nỗi buồn, hãy điều chỉnh ý thức của mình chỉ tập trung vào những cảm xúc tích cực mà bạn cảm nhận được ở mỗi thời điểm, ví dụ như cảm thấy "Hạnh phúc", cảm thấy "Thoái mái", hay chỉ đơn giản là cảm thấy "Ngon". Bằng cách thu thập những trạng thái cảm xúc làm cho bản thân cảm thấy hạnh phúc, nỗi buồn theo đó cũng sẽ phai nhạt dần. "Nỗi buồn", nó khác với 6 cảm giác tiêu

cực mà tôi đã đề cập ở phần trước, cho dù bạn có thực hiện những phương pháp để chế ngự nó, thì nó cũng không trong tíc khắc mà biến mất. Vì thế, tôi không biết có thể được gọi là quản lý hay không, nhưng nếu bộ não của bạn ngừng hoạt động do tác động của nỗi buồn, tôi sẽ rất vui nếu bạn có thể tận dụng các phương pháp đó, bởi chúng sẽ khiến tâm trạng của bạn tốt lên chút đỉnh. Hạnh phúc của cuộc đời phụ thuộc vào loại trải nghiệm cảm xúc mà bạn đang có. Như người ta đã từng nói, "Con người là loài sinh vật của cảm xúc", và bởi vì cũng có thể đánh mất lý tính, do bị dao động bởi cảm xúc mới là chính là con người. Cũng có thể nói, cảm xúc là nền móng cho sự hoạt động của não bộ. Bằng việc quản lý, điều chỉnh cảm xúc, não bộ của bạn sẽ hoạt động mảnh mẽ, hiệu quả và luôn hướng bạn về phía trước.

Một người thật sự thông minh, không lạnh lùng vứt bỏ hay cắt đứt cảm xúc của mình mà sẽ rất tài giỏi trong việc đối mặt với chúng.

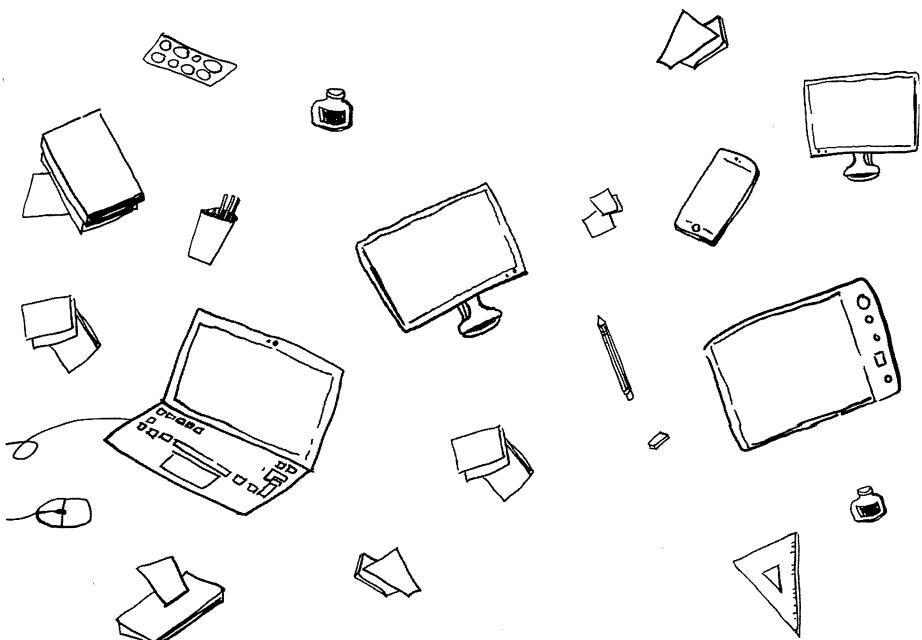
Phương pháp quản lý “Nỗi buồn”

Không nhất thiết phải tìm cách trốn chạy khỏi nỗi buồn, mà nên thừa nhận nó, cảm nhận nó theo ý muốn của mình. Thời gian trôi qua, cảm xúc rồi cũng có thể thăng hoa bằng việc cảm nhận trọn vẹn nỗi buồn của mình.

Ăn những món ăn ngon để cảm thấy “Ngon” hay làm những việc mà bản thân cảm thấy thoải mái để tâm trạng cảm thấy “Thoải mái”, đó mới là điều quan trọng nhất để xoa dịu nỗi buồn.

CHƯƠNG 6

Cách sử dụng não bộ
theo những trường hợp riêng biệt



1. SỬ DỤNG NÃO BỘ TỐT HƠN ĐỂ TẬN HƯỞNG MỘT CUỘC SỐNG SUNG TÚC HƠN

Dến đây, tôi đã truyền đạt một cách tổng hợp trọn vẹn cho bạn về cách sử dụng não bộ cũng như cách quản lý cảm xúc, năng lực tập trung, và năng lực ghi nhớ, tuy nhiên mục đích của việc sử dụng bộ não tốt hơn ngay từ đầu là gì?

Thùy trán, khu vực quan trọng trong lưu giữ trí nhớ, được cho là sẽ giúp cho “ Não bộ sống tốt hơn” bởi vì nó có chức năng “Hướng đến mục tiêu nào đó và vui vẻ tin tưởng vào việc mình sẽ đạt được mục tiêu ấy”.

“Đạt được những gì bạn muốn và sống một cuộc sống hạnh phúc.”

Đây chính là mục đích to lớn nhất của việc sử dụng não bộ. Vì vậy mà, chúng ta luôn có những vấn đề phải giải quyết mỗi ngày, và sử dụng não bộ cho mục đích chính xác. Ông Kazuo Inamori, chủ tịch danh dự của Kyocera, một bậc thầy trong lĩnh vực kinh doanh hiện nay, một trong những cố vấn cấp cao của Think Tank mà tôi làm quản lý, người đã giúp đỡ tôi hàng ngày, ông ấy đã nói những việc như thế này trước đây.

“Tôi thử vẽ ra những việc mà bản thân tôi muốn làm trong lòng. Lúc đầu mọi thứ không rõ ràng. Tuy nhiên, khi nhìn kỹ, chẳng mấy chốc tôi đã có thể nhìn thấy nó rõ ràng có màu sắc, rất chân thực. Hễ niềm vui không thể nói thành lời trong tim bạn trỗi dậy sau khi bạn có thể nhìn thấy với hình ảnh sống động, thì nhất định viễn cảnh đã được bạn vẽ ra khi ấy sẽ trở thành sự thật.”

Điều bạn có thể thấy từ lời nói của ông Inamori này là bằng cách sử dụng tốt não bộ của mình, dù cho ban đầu mục tiêu và giấc mơ của ông ấy rất mơ hồ, nhưng ông ấy đã có thể hiện thực hóa chúng.

Trong chương này, tôi sẽ giới thiệu cho bạn về cách sử dụng não bộ theo mục đích cụ thể, thực hiện những việc mà bản thân muốn làm để có thể sống một cuộc sống phong phú hơn; ngoài ra, tôi cũng sẽ giới thiệu cho bạn cách suy nghĩ và lối tư duy của những người đi trước, những người được biết đến nhiều trong những khóa đào tạo, họ đã có thể thực hiện được mục tiêu và ước mơ của mình.

2. NGUỒN SỨC MẠNH LỚN NHẤT ĐỂ NÃO BỘ HOẠT ĐỘNG XUẤT PHÁT TỪ Ý CHÍ MANG TÊN "TÔI MUỐN LÀM"

Bạn bắt buộc mình phải cố gắng tập trung nhưng dù cho có cố gắng thế nào bạn cũng không thể tập trung được. Ngay cả khi bạn lặp đi lặp lại điều đó nhiều lần, thì cũng không có gì thay đổi. Những việc như vậy bạn đã từng trải qua chưa?

Khi đó, có thể não bộ của bạn chưa được kích hoạt (bật chế độ hoạt động).

Để kích hoạt bộ não, bạn cần phải có “Mục tiêu” và “Mục đích”, hơn nữa là bạn phải luôn có ý chí mang tên “Tôi muốn thực hiện nó” và “Tôi muốn làm nó”.

Trước tiên, chúng ta sẽ cùng nhau phân loại giữa “Mục tiêu” và “Mục đích”.

Hai cái này tưởng chừng như giống nhau nhưng thật ra chúng khác nhau hoàn toàn.

Khi bàn luận tại những buổi hội thảo, có rất nhiều người đã nói như thế này: “Tôi biết. Mục đích là đích đến (Goal) cuối cùng, còn mục tiêu là cách thức để đạt được mục đích đó đúng không.” Điều này hoàn toàn là một sự nhầm lẫn. Ví dụ như, bạn có thể hỏi các cầu thủ tham gia thi đấu ở Thế vận hội Olympic rằng: “Mục tiêu của bạn ở Thế vận hội này là gì?”, nhưng chắc chắn bạn sẽ không bao giờ hỏi họ rằng: “Mục đích của bạn ở Thế vận hội này là gì?”, đúng không? Bởi vì Mục tiêu = Đích đến (Goal) cuối cùng. Nói rõ hơn, mục tiêu là những thứ có hình dạng. “Những thứ có hình dạng” là “Những thứ có thể nhìn bằng mắt”, “Những

vật mà thời hạn thực hiện nó có thể được định trước", hay "Vật được biểu hiện bằng những con số". Những thứ đó ví dụ như là "Giành được huy chương vàng ở Thế vận hội Olympic", "Thi đỗ các kỳ thi", hay "Có doanh thu cao" chẳng hạn.

Mặt khác, "Mục đích" là "vì điều gì" mà bạn muốn thực hiện nó.

Nói tóm lại, "Cảm giác hạnh phúc được sinh ra khi bạn hoàn thành được mục tiêu" là mục đích.

"Sau khi lấy được huy chương vàng, tôi muốn hoàn thành ước mơ của bọn trẻ."

"Sau khi thi đỗ tôi muốn chia sẻ niềm hạnh phúc này của tôi với mọi người."

"Sau khi công ty của tôi trở nên lớn mạnh, tôi muốn bù đắp lại cho những người nhân viên đang cố gắng chăm chỉ làm việc cho tôi".

"Cảm giác hạnh phúc" không phải là việc bạn cảm nhận nó một mình. Nói đúng hơn, đó là việc "Chúng ta cảm thấy hạnh phúc với ai". Và, "Lý tưởng" chính là chìa khóa để vận hành bộ não giúp bạn thực hiện mục tiêu và mục đích.

Tuyển thủ Yuzuru Hanyu, một người hoạt động rất tích cực ở bộ môn Trượt băng nghệ thuật, đã bày tỏ quan điểm rõ ràng và chính xác, rằng: "Việc giành được huy chương vàng ở Thế vận hội Olympic chính là điểm thông qua." Mục đích thực sự của việc anh ấy tham gia Thế vận hội và giành huy chương vàng chính là cái "Lý tưởng" cho việc "Vì để có thể làm hài lòng những người ngay cả khi bị thương trong trận động đất lớn vẫn ủng hộ, động viên mình". Lý tưởng này càng mạnh thì nguồn năng lượng cho não bộ vận hành cũng từ đó mà có thể được bổ sung liên tục.

Niềm hạnh phúc như thế nào sẽ dậy lên trong tâm trí bạn khi bạn tưởng tượng ra một tương lai hoàn mỹ lúc bạn hoàn thành được mục tiêu và mục đích của mình?

Nếu bạn luôn cảm thấy tâm trạng háo hức, náo bộ của bạn nhất định sẽ bắt đầu hoạt động để đáp ứng lại sự kỳ vọng đó.

"Tôi muốn trở thành người như thế này. Vì thế, tôi muốn sử dụng hết toàn bộ năng lực của mình."

Có thể nói, một lý tưởng mạnh mẽ như thế này, rất tốt khi bắt đầu mọi thứ đúng không nào!

3. VẼ CHO MÌNH MỘT ƯỚC MƠ MÀ KHÔNG CẦN SUY NGHĨ RẰNG MÌNH CÓ THỂ THỰC HIỆN ĐƯỢC NÓ HAY KHÔNG

Dể não bộ có thể hoạt động tốt hơn, điều cần thiết nhất chính là hiểu sâu sắc về mục tiêu và mục đích của bản thân. Điều được nói đến ở đây, chính là việc viết ra những mục đích, mục tiêu, những lý tưởng tự do mà không có bất kỳ một giới hạn nào.

Nhiều các tế bào khác nhau của Hệ thống kích hoạt dạng lưới (RAS) ở cuốn não, có thể được kích thích nhờ hoạt động viết, và trong khoảnh khắc bạn viết mọi thứ ra chính là lúc bạn “Tạo ra cho mình ý thức hướng tới điều đó mạnh mẽ nhất”. Nói cách khác, não bộ sẽ vận động, hướng toàn bộ ý thức cho việc đạt được mục tiêu. RAS (reticular activating system), nói một cách đơn giản nó là một cơ quan có vai trò giống như là màng lọc ở trong não. Việc này cũng đã được khoa học chứng minh. Henry Anna Krause, giảng viên được yêu thích của Mỹ đã tham gia giảng dạy ở nhiều trường đại học, phải kể đến đầu tiên là Đại học Washington, nghiên cứu sự quan hệ tương quan giữa việc đạt được mục tiêu và tính sinh sản mà con người đang có, và “Việc viết”, đã bày tỏ quan điểm như sau trong quyển *Write It Down*.

“Khi RAS được kích hoạt bằng hành động viết, tín hiệu sẽ được phát ra trong vỏ não rằng ‘Tỉnh dậy mau! Hãy chú ý nào! Đừng bỏ lỡ những chi tiết dù là nhỏ nhất nhặt’. Và khi bạn viết những mục tiêu mình muốn thực hiện ra giấy, não bộ sẽ liên tục đánh thức sự tập trung, thúc giục bạn cố gắng nhận thức sâu sắc điều đó ở bản thân, giống như việc chú ý đến những dấu hiệu hay hình dáng của mọi thứ xung quanh.”

Hàng ngày, tôi có những cuộc gặp với những người đã đạt được thành tích cao ở nhiều cấp độ khác nhau, kể cả trong và ngoài nước, tuy nhiên có không ít người trong số các vị đó viết mục tiêu của mình ra giấy (sổ tay, hay thẻ, v.v...).

Tôi cũng nhận được từ những người tham dự buổi nghiên cứu hay những buổi thuyết giảng những "Lá thư gửi đến bản thân của tương lai". Nội dung được viết trong thư, đại khái là việc nhắn nhủ 2 điều sau:

Một là, "Ước mơ quen thuộc đến thời điểm hiện tại dù muốn thực hiện nhưng vẫn chưa thể thực hiện được".

Hai là, "Trong cuộc sống dài sau này, những mong muốn mà bản thân muốn đạt được".

Và họ muốn thực hiện nó trong vòng 3 đến 4 tháng với bản thân của từ 3 tháng đến nửa năm sau.

Thật hữu duyên, đến thời điểm này tôi đã có dịp dẫn hơn 1.000 người đến Điện thờ Ise. Tôi kể cho mọi người nghe về lịch sử và văn hóa Nhật Bản qua nhiều thời kỳ, kết thúc chuyến tham quan, buổi tối, sau khi mọi người trở về phòng, tôi đã nhận được ước muốn về cuộc đời của bản thân mang vỏ bọc "Lá thư gửi đến bản thân của tương lai" từ dạo đó. Và, ngay ngày hôm sau, tôi với trạng thái đã cho những lá thư được viết sẵn vào trong túi áo, được cho phép vào tham bái bên trong ngự viên của nội cung Ise.

Khi viết "Lá thư gửi đến bản thân của tương lai", thật là lạ, những việc đã viết ra từng thứ một dần trở thành hiện thực. Không ít lần tôi nhận được liên lạc từ mọi người báo cho tôi nghe về những chuyện như là "Tôi nghĩ nói ra thì ông khó mà tin nhưng nó đã thành sự thật rồi".

Có lẽ moi người sẽ nghĩ rằng: "Nếu mà chỉ cần viết ra liền trở thành sự thật thì đâu cần nuôi dưỡng ước mơ làm gì!", nhưng điều này là nguồn sức mạnh khá lớn. Nếu bản thân chỉ là cầu nguyện thì không thể nào đạt được 100%, nhất định nó phải có thể mang đến cho người ta một cái gì đó đáng ao ước.

Bí quyết ở đây là:

“Một bản viết tay.”

“Không được hình thành cho mình tư tưởng về giới hạn của bản thân.”

“Dù cho “kết quả” có như thế nào đi nữa vẫn sẽ hành động mà không kén chọn”

“Sau khi đạt được ước mơ, hãy cảm thấy biết ơn và tận hưởng nó bằng cả trái tim.”

Vì việc đã được viết ra, hãy đặt nó ở nơi bạn thường nhìn thấy.

Không cảm thấy phiền phức, hãy thử vừa làm nó vừa tận hưởng thành quả của bản thân. Trong khi đang viết ra, chắc chắn thế nào bạn cũng sẽ cho ra những ý tưởng thú vị.

Tuy nhiên, khi ấy không nhất thiết bạn phải suy nghĩ đến điều đó.

Điều này là việc “Mình có thể thực hiện được không?”. “Mình có thể thực hiện được không?” thì không ai có thể biết được. Cảm giác mơ hồ, bất an như là “Thật sự mình có thể làm được không nhỉ?”, hay “Nếu mình không làm được sẽ như thế nào?”, thì lúc trước tôi cũng đã nói với bạn rồi, nó sẽ chỉ kìm hãm sức hoạt động của bộ não. Hãy thôi suy nghĩ về những việc như “Mình có thể thực hiện được không?”, và dù thế nào cũng xin hãy viết nó ra!

Điểm mấu chốt - Cách viết “Lá thư gửi đến bản thân của tương lai”

Điểm mấu chốt và cách viết “Lá thư gửi đến bản thân của tương lai” theo các bước sau đây. Bằng cách vừa thực hành vừa tận hưởng công việc của bản thân, giấc mơ mà bạn đã viết ra trong giấy chắc chắn sẽ thành hiện thực.

1. Viết cho bản thân kế hoạch từ 3 tháng đến nửa năm sau.
2. Viết ra 2 việc bạn muốn làm trong vòng từ 3 đến 4 tháng.
 - Giấc mơ thân thuộc bạn muốn làm đến tận bây giờ mà mãi bạn vẫn chưa thể thực hiện được.
 - Những việc bản thân muốn thực hiện trong cuộc đời mình.
3. Viết ra những nguyện vọng bản thân muốn đạt được trong cuộc đời của mình.

Làm bảng viết tay.

4. Suy nghĩ và viết ra tất cả những gì bạn muốn làm, mà không nghĩ đến những việc giới hạn bản thân như là: “Cái này chắc mình không làm được đâu nhỉ?”.
5. Vừa viết, vừa tự tận hưởng với tâm trạng biết ơn về những điều mình sẽ làm để ước mơ đó thành hiện thực.
6. Việc đã được viết ra, đặt nó ở nơi thường xuyên có thể nhìn thấy, mỗi ngày một lần đưa mắt nhìn vào chúng.
7. Sau khi viết xong, hãy lập một nhóm những người có thể cùng bạn hoàn thành ước mơ đó. (Nếu bạn cảm thấy việc lập một nhóm khó khăn, thì tự bản thân bạn làm vẫn OK).
8. Dù như thế nào đi chăng nữa, không kén chọn “Kết quả” mà tiếp tục hành động.

Nếu một hoặc cả hai giấc mơ của bạn đã thành hiện thực, thì hãy tiếp tục viết ra những giấc mơ mới của cuộc đời mình.

4. KHÔNG BẢO THỦ VỀ THỜI HẠN HOÀN THÀNH MỤC TIÊU

Khi đặt mục tiêu, điều rất quan trọng là phải đưa ra quyết định ngày đạt được mục tiêu và ước mơ đó của bạn.

Nếu không đưa ra ngày hoàn thành mục tiêu, bạn sẽ vô tình có quan niệm rằng: “Một lúc nào đó mình hoàn thành nó cũng được”, và bạn cũng không thể cố gắng nỗ lực mạnh mẽ để hoàn thành nó. Việc bạn thiết lập ngày hoàn thành mục tiêu sẽ cho bạn cụ thể hơn những việc hôm nay bạn sẽ làm và thay đổi từng bước cách bạn làm ngày hôm nay.

Bạn không nhất thiết phải suy nghĩ quá nhiều về cách quyết định ngày. Hơn nữa, lý do để mà bạn quyết định chọn ngày ấy có thể vì bất kỳ điều gì cũng được. Tuy nhiên, cho dù bạn không quyết định ngày, hay không thể quyết định ngày cũng được, nhưng bạn hãy viết ra lý do vì cái gì mà bạn đưa ra quyết định, ví dụ “Tôi muốn trở nên có thể nói tiếng Anh” chẳng hạn. Khi bạn đưa quyết định cho mình về thời gian hoàn thành, bạn sẽ dễ tưởng tượng ra hình ảnh cụ thể hơn về ngày bạn có thể đạt được mục tiêu và hoàn thành ước mơ. Ngay cả việc ở tương lai xa, cũng như phải mất rất nhiều năm để có thể hoàn thành, khi bạn đưa ra quyết định ngày hoàn thành, thì não của bạn đã bắt đầu hoạt động từ ngay khoảnh khắc đó.

Nhiều người hoàn thành những việc ấy đã có cho mình “Cảm giác về tương lai”, mà trước tiên phải kể đến là ông Inamori mà tôi đã nhắc đến trước đây.

“Cảm giác về tương lai” có nghĩa là bằng cách liên tục tưởng tượng ra hình ảnh ngày bạn hoàn thành mục tiêu hay đạt được ước mơ, bạn sẽ dần dần nắm vững mọi vấn đề.

Ví dụ, bản thân tôi có rất nhiều sở thích, một trong số đó là “Âm nhạc”.

Hiện tại, tôi có sở thích rất mãnh liệt, tôi còn sở hữu cho mình cả một dàn nhạc chuyên nghiệp, tôi vừa làm giám đốc điều hành cho dàn nhạc đấy, tôi vừa trình diễn với tư cách là Maestro (người chỉ huy ban nhạc) (cười), nhưng ngay từ đầu tôi đã bắt đầu với ước mơ rằng “Tôi muốn trở thành một người chỉ huy dàn nhạc”.

Nguyên cớ cho việc tôi đã ấp ủ ước mơ đó cũng không có gì, hơn nữa còn không được bình thường. Khi đó, ngay sau khi tôi vừa xem xong bộ phim truyền hình được phát sóng lại Nodame Cantabile (tác phẩm dựa trên bộ truyện tranh nổi tiếng ở sân khấu một trường cao đẳng âm nhạc), người chỉ huy dàn nhạc là một học sinh thiên tài, Hiroshi Tamaki, đang trình diễn, có cảnh anh ấy có thể đạt được ước mơ biểu diễn chỉ huy dàn nhạc ở Suntory Hall, bị ảnh hưởng bởi dáng vẻ ấy, tôi đã hạ cho mình quyết tâm “Được rồi, mình cũng sẽ làm chỉ huy dàn nhạc!”.

Mặc dù vậy, đến tận bây giờ, tôi chưa từng học một cách chính thức những việc như chỉ huy. Nhưng khi đó, bên tai tôi, tôi đã có thể nghe rõ ràng những tiếng vỗ tay hoan nghênh nhiệt liệt của 2.000 khán giả khi phần trình diễn của tôi kết thúc.

Tôi có hơi vội vàng, khi vừa quyết định ngày là một năm sau, tôi đã bắt đầu ngay vào việc học chỉ huy từ cơ bản. Và sau đó, ngày 24 tháng 2 năm 2011, tôi đã có thể thực hiện việc chỉ huy một bản giao hưởng Yamato của riêng mình ở Suntory Hall.

Khi tôi nhận được những tiếng vỗ tay hoan nghênh nhiệt liệt từ 2.000 khán giả đã lắp đầy khán đài, tôi không thể tin vào chính mình, cảm giác hưng phấn đang bao trùm lấy tôi. Bởi vì cảnh tượng đó giống y hệt phần ký ức tương lai mà tôi đã vẽ ra. Bằng cách quyết định một ngày tính khả năng giấc mơ và mục đích sẽ thành hiện thực có thể được tăng lên vượt trội.

Tại sao ư? Vì nó đã được khắc sâu vào bộ não của bạn, khả năng phán đoán của não bộ sẽ nhìn nhận vấn đề rằng: “Để đạt được điều đó, bây giờ mình phải làm gì?”. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn đặt ra thời hạn để hoàn thành mục tiêu, thì thời hạn để đạt được mục tiêu hay mục tiêu cần đạt được bởi sự biến hóa của tình hình mà có sự thay đổi cũng không sao. Thay vào đó, điều quan trọng là bạn sẽ không cố chấp vào ngày bạn đã quyết định trước đó. Bởi vì điều này có thể sẽ làm cho não bộ của bạn nhầm tưởng mà phán đoán rằng việc đạt được ước mơ đó là một nghĩa vụ. Có lẽ sẽ có rất nhiều câu hỏi được đặt ra: “Nếu có thể làm những thứ như thay đổi ngày tháng, thì không cần thiết phải thiết lập ngày tháng ngay từ đầu”, nhưng không phải như vậy. Những mục tiêu bạn cảm thấy mơ hồ ít nhiều sẽ có khả năng bạn bỏ dở giữa chừng. Vì, dù cho có là mục đích như thế nào, nhất định sẽ luôn có một loại mang tên “khó khăn” trong quá trình bạn hướng từ điểm hiện tại đến đích đến ở tương lai luôn xuất hiện trước mắt bạn. Như nếu bạn có mục tiêu và mục đích rõ ràng, bạn có thể vượt qua mọi khó khăn đó. Ngược lại, nếu bạn mơ hồ, bạn sẽ khơi dậy trong mình ý thức muốn từ bỏ, “Khó khăn như thế này thì mình nên từ bỏ thôi”, “Đằng nào cũng có thể làm được vì nó cũng không quá quan trọng”. Nếu bạn đặt ra cho mình thời hạn, cùng với việc bạn hiểu được những thứ hiện tại mình nên làm, bạn cũng sẽ biết được sự thay đổi của bản thân qua từng ngày. Bởi sự cân bằng này, não bộ cũng có thể trở nên hoạt động thoải mái hơn.

“Đặt ra thời hạn và ngày hoàn thành mục tiêu (Ngày đạt được). Sau đó dốc hết toàn lực để hướng đến hoàn thành mục tiêu. Tuy nhiên, không cố chấp với ngày tháng hoàn thành mục tiêu, thay đổi thời gian đạt được mục tiêu tùy thuộc vào sự biến đổi của tình hình”.

Để có thể trở nên sử dụng thành thạo bộ não, sau khi đã quyết định bạn không được thờ ơ trong việc làm rõ “Mục tiêu” “Mục đích” và thiết lập thời hạn hoàn thành.

5. CÁCH SỬ DỤNG NÃO BỘ GIÚP CHO VIỆC HỌC LUYỆN THI TRỞ NÊN DỄ DÀNG

Từ bây giờ, chúng ta sẽ cùng nhau nói về cách sử dụng não bộ phù hợp với mục đích.

Tôi sẽ giới thiệu về thời điểm cố gắng cho các việc bạn làm tệ nhất như cách nói chuyện (trong các buổi diễn thuyết), giảm cân, tiếp thu ngoại ngữ, học tập mà tôi thường xuyên nhận được các câu hỏi ở các khóa đào tạo.

Trước hết, tôi sẽ giới thiệu về học bài luyện thi.

Tôi thường xuyên nhận được những câu nói vô tâm như “Phải có được các bằng cấp, tôi biết điều đó nhưng mà,...” hay “Mọi việc mãi mà nó chẳng đi theo ý tôi”.

Trên thực tế, việc vừa học tập trong khi vừa làm một công việc bận rộn thì quả là cực kỳ vất vả đúng không?

Để tiến lên, có hiệu quả trong những lúc luyện thi khi thời gian bị giới hạn, điều quan trọng là bạn có thể kích hoạt não bộ nhanh đến mức nào. Nói cách khác, nó chính là sức mạnh của “Sự kỳ vọng” của bạn. Tuy nhiên, vượt qua các kỳ thi thì không phải là mục tiêu. Điều quan trọng là sau khi bạn vượt qua các kỳ thi. Ở đây tôi muốn nói, sức mạnh của “Sự kỳ vọng” sẽ cho bạn thấy được dáng vẻ của bản thân khi làm một công việc có thể sống hết mình, vui vẻ tận hưởng cuộc sống hay không sau khi bản thân vận dụng được các bằng cấp đó.

Trong lúc bạn cố gắng học bài ôn tập cho các kì thi, điều cấm kỵ nhất bạn không được làm là việc “Tạm thời” cố gắng.

“Tạm thời, ở cái thời đại này, tốt nhất là nên có bằng...”

“Trước hết, thì cứ cố gắng đã.”

Khi bạn có suy nghĩ của sự “Tạm thời” này, não bộ sẽ hoàn toàn không được kích hoạt.

Khi bạn bắt đầu bằng “Tạm thời”, não bộ của bạn sẽ ngay lập tức từ bỏ nếu giữa đường bạn gặp phải tình huống khó khăn. Thêm vào đó, nếu bằng cấp là tiêu chuẩn bắt buộc của nhà trường hay công ty, thì đương nhiên không còn cách nào khác là bạn phải nỗ lực.

Dù là chỉ thị từ công ty, sẽ không vấn đề gì nếu bạn nhận thấy được rằng “Nó có lợi”, “Nó mang đến hạnh phúc” cho mục đích hay ước mơ mà việc đó mang lại đối với bản thân. Tuy nhiên nếu điều đó đối với bạn chỉ là cảm xúc “Bởi vì là chỉ thị của công ty nên không còn cách nào khác” hay “Bị bắt buộc làm một chuyện vô nghĩa” (động cơ mang tính chất thụ động) thì việc bật công tắc ở não bộ là điều không thể. Năng lượng ở não bộ sẽ không được cung cấp bởi vì từ tận đáy lòng bạn suy nghĩ rằng “Tôi không muốn làm việc đấy”. Hơn nữa, dù cho bạn tham gia kỳ thi như thế nào, nỗ lực tương ứng với kỳ thi đó là điều cần thiết, và thường thì giữa đường lúc nào cũng sẽ gặp khó khăn. Khi đó, nếu bạn không nhìn thấy cảm giác háo hức mong chờ kết quả, mà chỉ cảm thấy công việc này quá vất vả, bạn sẽ không thể nào có được động lực để vượt qua khó khăn.

Mặt khác, không nhất định điều kiện là phải đỗ được kỳ thi, nhưng khi bạn nỗ lực ôn thi mà trong tâm trí bạn luôn tràn ngập tư tưởng về “Bản thân sẽ sống một cuộc sống tuyệt vời giống như người đó” thì dù cho có gặp khó khăn cũng không khiến bạn từ bỏ giữa chừng. Việc tìm ra được “Người đó” tưởng tượng trong lúc vẽ ra hình dáng của bản thân sau khi đạt được mục đích, được gọi là “Modeling” (Mô hình hóa).

Sẽ tốt hơn nếu mẫu người bạn muốn trở thành hiện diện gần bạn, và cũng sẽ không vẩn đề gì nếu bạn tìm thấy hình mẫu lý tưởng của mình ở người nổi tiếng. Tuy nhiên, xin hãy chọn người thực sự có tồn tại. Sự tồn tại cái gọi là: "Tôi muốn trở nên giống với người đó", nếu có thể thì những việc có trước mắt bạn mang tính thực tế, bạn mới có thể hình dung ra được hình ảnh của mình trong tương lai một cách cụ thể và hơn nữa sự kỳ vọng "Cố gắng lên" mới sôi sục trong tim bạn. Modeling có thể nói là điểm mẫu chốt quan trọng ở "Ký ức trong tương lai".

Hơn nữa, không chỉ đáng vẻ trong tương lai, bạn cũng hãy thử suy nghĩ về việc nếu bạn thi đỗ kỳ thi đó thì nó sẽ có ảnh hưởng tốt như thế nào đối với bản thân mình. Và để vượt qua các kỳ thi, không ít người đã lựa chọn tham gia các khóa đào tạo để học tập các phương pháp sử dụng não bộ. Việc hiểu rõ tường tận sau khi tiếp xúc họ là người như thế nào, thì bạn sẽ nỗ lực học tập để nhìn thấy rõ ràng hơn hình ảnh của mình trong tương lai. Nói cách khác, con người chúng ta lấy làm "Ký ức trong tương lai" trở nên rõ ràng hơn thì dù cho kỳ thi được cho là khó, bạn cũng sẽ lần lượt vượt qua.

Con người không thấy được cuộc sống của mình sau khi vượt qua các kỳ thi thì ngay cả khi họ nỗ lực chồng chất và trưởng thành bằng năng lực riêng của chính mình, cũng không ít trường hợp vì một lý do nào đó nỗ lực đến cuối cùng vẫn thất bại. Việc có thể nhìn thấy rõ ràng hình ảnh của bản thân trong tương lai, là con đường hoàng gia dẫn đến thành công.

6. CÁCH SỬ DỤNG NÃO BỘ ĐỂ TIẾP THU MÔN TIẾNG ANH

Khi nói đến học ngoại ngữ, đầu tiên phải nhắc đến ở đây tiếng Anh, rất khó để nâng cao động lực và không ít người cũng không quyết định được mục đích học tiếng Anh để làm gì? Nên có rất nhiều người không được thuận lợi như cách họ nghĩ. Tôi thường được nghe những câu chuyện đại loại là: "Bởi vì tiếng Anh của tôi không giỏi, cho dù là tôi đã ra sức học tập và cố gắng hết khả năng của bản thân, nhưng mãi mà tôi cũng không tiếp thu được...".

Những người như vậy, thằng thắn mà nói tôi khuyên rằng tốt hơn nên từ bỏ những việc như học tiếng Anh. Việc mà bản thân mãi vẫn không thể tiếp thu, bao nhiêu năm trời ra sức học tiếng Anh rồi nhưng vẫn không thể sử dụng là bởi vì, bản chất vốn dĩ ngay từ đầu tiếng Anh đối với cuộc sống của người đó là một việc hoàn toàn không cần thiết.

"Không có chuyện đó đâu. Tôi có mục đích học tiếng Anh rõ ràng: Tôi muốn trở nên có thể giao tiếp thành thạo bằng tiếng Anh." Có lẽ cũng không ít người sẽ lên tiếng phản bác lại tôi như vậy. Những mục tiêu mơ hồ như "Tôi muốn trở nên có thể giao tiếp thành thạo bằng tiếng Anh", thoạt nhìn thì có vẻ tốt, nhưng thực tế nó nhất định sẽ làm bạn dễ bỏ cuộc giữa chừng. Lý do là vì, bạn không thể nào hình dung ra được dáng vẻ bản thân với cảm xúc vui vẻ khi đang nói tiếng Anh".

Ví dụ, tôi thì thường xuyên đi du lịch hay công tác ở nước ngoài, và vì tôi cũng có một ông khách ngoại quốc ở chung nhà, nên nhiều người sẽ nghĩ rằng tôi có thể giao tiếp được tiếng Anh, nhưng thời trẻ tôi không thể giao tiếp được nhiều lắm.

Bạn suy nghĩ rằng: “Tôi muốn trở nên có thể giao tiếp được tiếng Anh”, nhưng lại sống một cuộc sống mà tiếng Anh không hẳn là một thứ quan trọng.

Tuy nhiên, trong khi những học viên được yêu cầu tham gia các khóa đào tạo tiếng Anh ở Active Method dần dần tăng lên, tôi lại cảm thấy tiếc cho những học viên đạt điểm TOEIC dưới 400 đã tham gia khóa đào tạo từ nhiều năm trước, tôi quan điểm rằng: “Bản thân có thể trả lời được chắc chắn các câu hỏi từ các học viên”, sau đó tôi tổ chức khóa huấn luyện trong vòng 3 tháng, và họ đã có thể đạt được 900 điểm TOEIC. Khi ấy, tôi đã quá 50 tuổi. Chỉ là việc tôi có mục đích và mục tiêu rõ ràng, để có thể trở nên sử dụng thành thạo tiếng Anh. Không phải là những việc mơ hồ: “Nếu có thể nói chuyện được bằng tiếng Anh thì đã thấy hạnh phúc”, mà vì tôi đã nghĩ rằng muốn làm một khóa học Active Method mang lại hiệu quả xác thực cho các học viên tham gia khóa học.

Nếu bạn học tiếng Anh, bạn nên làm rõ mục đích và mục tiêu đó, tại sao bạn muốn học tiếng Anh, nếu trình độ tiếng Anh của bạn tăng lên thì những điều tốt đẹp như thế nào sẽ xảy ra?

Không chỉ tập trung vào bản thân có thể giao tiếp được tiếng Anh, khi bạn có thể sử dụng thành thạo tiếng Anh bạn sẽ thực hành để gặp được những đối tượng như thế nào? Ở những trường hợp như thế nào? Bản thân bạn khi ấy sẽ có được cảm xúc như thế nào? Hãy tập trung vào những vấn đề này.

Sau khi tôi giảng dạy cho những học viên ở các khóa đào tạo, tôi cũng nhận thấy được những khó khăn của họ trong việc học ngoại ngữ. Điều đó có nghĩa là không ít người đang tự đạp phanh cho sự thăng tiến của bản thân. Những việc gây cản trở lớn nhất như là suy nghĩ: “Tôi rất dở tiếng Anh”, hay có mặc cảm với tiếng Anh hoặc những người có thể nói tiếng Anh.

Phải làm sao để có thể tháo được cái phanh này ra ngoài đây, đó chính là bạn nên vừa học vừa tưởng tượng ra: “Hình dáng của bản thân khi đang lưu loát nói chuyện tiếng Anh một cách tự nhiên”, chứ không phải là hình dáng của bản thân khi vượt qua kỳ kiểm tra trình độ tiếng Anh.

Để quyết định ngày tháng, nhiều người đã dám quyết định đăng ký tham giam vào các kỳ thi TOEIC hay kiểm tra trình độ tiếng Anh, tuy nhiên, khi bạn quyết định tham gia các kỳ thi, lỡ đâu bạn đặt việc đỗ kỳ thi là điều kiện tiên quyết, thì trái lại với việc nó giúp bạn có quyết tâm, bạn lại tự làm bản thân cảm thấy áp lực. Nếu bạn “Muốn trở nên có thể giao tiếng Anh”, trước tiên bạn hãy từ bỏ nhận thức đây là một cuộc thi, sau khi thừa nhận trình độ hiện tại của bản thân, bạn hãy tưởng tượng đến hình ảnh của bản thân trong tương lai, và sau đó, bắt đầu học, điều quan trọng nhất chính là bạn cảm thấy vui vẻ với sự tiến bộ của mình mỗi ngày.

Nhất định, không được so sánh bản thân mình với người khác.

“Làm rõ mục đích sự thay đổi của bản thân.”

“Vui vẻ với sự tiến bộ từng ngày của bản thân.”

“Không so sánh bản thân mình với người khác.”

Có thể nói, 3 điều này chính là chìa khóa giúp bạn cải thiện khả năng ngoại ngữ của mình.

Quả là điều tuyệt vời nếu bạn có thể học được ngoại ngữ. Xin đừng ngần ngại đặt mục tiêu và mục đích của bản thân rõ ràng và vui vẻ cố gắng để đạt được nó.

7. CÁCH SỬ DỤNG NÃO BỘ ĐỂ GIẢM CÂN THÀNH CÔNG

Trên thực tế, việc ăn kiêng cũng có thể thực hiện tự do tùy thuộc vào cách bạn sử dụng não bộ. Tôi trước năm 2009, cân nặng là 94kg so với chiều cao cơ thể là 1m76. Nếu nói đến tôi ở thời điểm đó, một năm hai lần nhất định tôi sẽ bị trật khớp hông, và sau khi tập môn bóng bàn yêu thích khoảng một tiếng, tôi bắt đầu cảm thấy đau hông và kết cục là tôi dần trở nên không thể di chuyển được ở phòng thay đồ. Tôi cũng đã đi chữa ở nhiều nơi như châm cứu, bấm huyệt, các phương pháp đặc trị đau lưng nhưng hoàn toàn không có hiệu quả, tôi gần như bỏ cuộc. Thời điểm ấy, đột nhiên tôi có suy nghĩ: “Có lẽ nào nguyên nhân mình bị đau hông là do cân nặng của mình, nếu mình giảm cân có lẽ sẽ tốt hơn chang. Có lẽ nếu thay đổi cách sử dụng não bộ, mình có thể giảm cân thì sao”, sau đó tôi bắt đầu cái gọi là cuộc sống giảm cân. Thế là, sau 4 tháng tôi đã giảm xuống còn 69kg, tôi không có thời gian trì trệ, càng giảm cân tôi càng cảm thấy thú vị. Bởi vì tôi giảm cân quá thuận lợi, và cũng bởi vì mặt tôi hóp vào nhìn lộ cả xương gò má mà nhiều người xung quanh còn lo lắng hỏi thăm tôi: “Chang lẽ nào là anh bị ung thư?”, nhiều người còn nghĩ: “Đây có lẽ nào là bị viêm phổi”, mặc dù sau đấy tôi đã nhận thức và điều chỉnh lại cân nặng tăng lên lại 5kg, khoảng 10 năm sau đó, tôi không bị tăng cân lại, giữ nguyên cân nặng 74kg.

Vậy, tại sao tôi có thể làm được điều đó?

Điều đó là bởi vì tôi đã không thực hiện chế độ ăn kiêng quá vất vả.

Điểm mấu chốt để giảm cân thành công là 3 điều sau đây.

- Không cố quá sức.
- Tận hưởng cuộc sống giảm cân.
- Tưởng tượng ra dáng vẻ lý tưởng của bản thân trong tương lai, ngay cả khi một ngày bạn chỉ giảm được 100g, cũng cảm thấy hạnh phúc vì điều đó.

Lặp đi lặp lại điều này.

Đôi khi tôi cũng nhận được câu hỏi: "Có thật là chỉ làm có thể này không?", nhưng thực tế hơn 3.500 người được tôi chỉ dẫn phương pháp này, họ đã thực hiện giảm cân thành công và hầu như không hề có việc tăng cân trở lại.

Trên thế giới, có rất nhiều phương pháp giảm cân khác nhau, tôi thì suy nghĩ rằng mỗi người sẽ phù hợp với mỗi phương pháp khác nhau, và có thể nói rằng hầu hết các phương pháp đó đều đúng. Và cũng có lẽ cũng chính là bởi vì có những người đã thành công nên nó mới được giới thiệu rộng rãi.

Vấn đề ở đây không phải là cách thức mà chính là ở phương diện nhận thức.

Kẻ thù lớn nhất của việc giảm cân chính là sự nhẫn nại của bộ não.

Khi bạn cố gắng giảm cân bạn thường "phải cố chịu đựng, không được ăn", hay "phải vận động thật nhiều", từ đó sự đau khổ được sinh ra. Bởi vì não bộ cũng rất ghét việc hoạt động, nên bạn không có sự tiến triển với kết quả trơ trọi.

Mặt khác, bằng cách bạn tiếp tục với mỗi ngày đều cảm thấy hạnh phúc, tận hưởng việc giảm cân, sau khi ghi nhớ cảm xúc "thoải mái", kết quả cũng sẽ dần có sự tiến triển để não bộ hoạt động hướng về phía trước. Bật công tắc cho não bộ rằng: Việc giảm cân rất thú vị.

Điều này sẽ dẫn bạn đến việc giảm cân thành công.

8. CÁCH SỬ DỤNG NÃO BỘ KHI PHÁT BIỂU TRUYỀN THÔNG TIN CHO NGƯỜI KHÁC

Rất nhiều người không giỏi việc nói chuyện khi đứng trước đám đông.

Ở một số bảng câu hỏi khảo sát, có trên một nửa số câu trả lời đưa ra kết quả là: "Tôi không giỏi việc nói chuyện trước đám đông", và ở những bảng câu hỏi khảo sát dành cho các đối tượng là học sinh trung học, hơn 70% học sinh có câu trả lời rằng: "Tôi không giỏi". Tuy nhiên, khi học cách hùng biện bằng phương pháp đúng, ai cũng có thể trở thành một nhà diễn thuyết tuyệt vời. Có rất nhiều lý do cho việc không giỏi nói chuyện trước đám đông, và nguyên nhân được đưa ra nhiều nhất có vẻ như là do "Sức ép tâm lý" và do "Sự bất an". Nói cách khác, sẽ rất tốt nếu chúng ta có thể thoát khỏi "Sức ép tâm lý" (sự căng thẳng), và "Sự bất an". Điểm mấu chốt để làm được việc này có 3 cách sau đây.

1. Hãy từ bỏ tất cả những suy nghĩ như là "Cố gắng làm mọi người cảm động", "Cố gắng để được mọi người nhìn nhận đây là một bài diễn thuyết xuất sắc", hay "Cố gắng để có thể nói chuyện lưu loát".

Sẽ có rất nhiều người đã từng trải qua cảm giác ngay sau khi vừa bước ra đứng trước đám đông và cố gắng để bắt đầu câu chuyện thì đầu óc đột nhiên trở nên trống rỗng và hoàn toàn không thể thốt ra được lời nào. Từ kinh nghiệm này nên mọi người tự cho rằng: "Tôi không giỏi việc nói chuyện", từ đó không ít người rơi vào chế độ nhận thức rằng: "Tôi không thể nói chuyện lưu loát và cảm thấy căng thẳng khi đứng trước đám đông" sau mỗi lần nói chuyện trước đám đông.

Con người cảm thấy căng thẳng là bởi vì từ sâu thẳm trong thâm tâm mọi người có nhận thức : "Mình không được thất bại", "Mình không được cảm thấy ngại".

Khi nói chuyện trước đám đông, hãy cố gắng tự truyền động lực, tự nói với bản thân mình rằng: "Không nhất thiết phải nói chuyện lưu loát", "Không thể làm mọi người cảm động cũng được". Khi làm điều đó, tâm trạng của bạn sẽ cảm thấy vui vẻ, thoái mái hơn.

2. Không phải là "cái gì", mà là "tại sao"

Khi thực hiện một bài diễn thuyết, bạn có suy nghĩ về nội dung của bài diễn thuyết không?

"Trước hết, chúng ta sẽ nói cái gì (WHAT) nào?"

Ở đây, nói bạn quá vội vàng vào thẳng phần trọng tâm của bài diễn thuyết không phải không có lý. Vì sao ư? Đó là bởi vì việc bạn nên suy nghĩ khi đó là "Tại sao (WHY) chúng ta lại có buổi nói chuyện này?". Nếu là một buổi diễn thuyết tại lễ cưới thì đầu tiên là bạn muốn gửi "Lời chúc mừng" từ tận đáy lòng. Thứ hai là bạn muốn truyền hy vọng rằng: "Cả hai sẽ sống hạnh phúc". Thứ ba là bạn muốn tuyên bố với những người tham dự hôn lễ: "Những việc tuyệt vời liên quan đến cô dâu và chú rể". Chỉ có vậy thôi.

Theo cách này, khi bạn nhận thức được trách nhiệm, lý do bạn thuyết trình, bạn sẽ trở nên bình tĩnh hơn, và nâng cao khả năng thực hiện một bài diễn thuyết làm hài lòng cả bản thân và cả những người nghe bạn nói. Bạn đang nói tốt, nếu chẳng may giữa chừng có những việc bạn nói không được hợp lý, cũng có trường hợp ngay cả bản thân người đang nói không biết được mình đang nói về cái gì, tuy nhiên, điều này cũng là do người nói lỡ quên mất "Mình vì cái gì" mà làm điều này. Bằng cách nhận thức: "Mình đang nói điều này vì cái gì?", dù cho cuộc nói chuyện trong vòng có 3 phút, hay là một bài

diễn thuyết 1 tiếng bạn cũng không lạc hướng ra khỏi chủ đề mình đang nói chuyện. Và bởi vì bạn có thể nói chuyện theo một mạch câu chuyện, người nghe cũng có thể nghe câu chuyện một cách thoải mái hơn.

3. Chú ý đến cách bạn truyền đạt đến người nghe bằng phong thái như thế nào

Hẳn có rất nhiều người đã từng nghe đến từ: “Định luật Mehrabian” rồi phải không? Trong giao tiếp, khi so sánh các bộ phận được truyền bằng “Ngôn ngữ” và các bộ phận được truyền bằng “Phi ngôn ngữ”, thì quy tắc “Ngôn ngữ” là 7% còn “Phi ngôn ngữ” là 93%. Từ đó, nhiều người đã lợi dụng điều này và nói rằng: “Con người hoàn toàn được quyết định bằng vẻ bề ngoài”, tuy nhiên, điều này hoàn toàn không chính xác. Nói đúng hơn đây là một sự nhầm lẫn. Khi chúng ta giao tiếp với người khác, không chỉ “Phục trang”, “Đôi mắt”, “Giọng nói”, “Tâm tính”, “Dáng vẻ”, mà ngay cả “Nội tâm” của người đó cũng được truyền đến đối phương. Nhất định không phải chỉ là vẻ bề ngoài.

Khi rèn luyện “Giao tiếp phi ngôn ngữ” này, chúng ta ngay lập tức có thể để lại ấn tượng trong lòng của đối phương.

Có lẽ bạn nghĩ dường như đây chỉ là những chuyện vặt vãnh, nhưng chỉ cần chú ý và giao tiếp theo 3 điều này, cuộc nói chuyện của bạn sẽ trở nên thoải mái, vui vẻ hơn, bạn sẽ cảm nhận được phản ứng của đối phương rằng họ đang nghe câu chuyện của bạn và những cảm xúc, thông tin của bạn sẽ được truyền đến đối phương. Khi cảm xúc của bạn được truyền đến đối phương, cuộc sống của bạn cũng sẽ có những thay đổi đáng kể.

9. CÁCH SỬ DỤNG NÃO BỘ KHI NỖ LỰC LÀM VIỆC MÀ BẠN KHÔNG GIỎI

Trong cuộc sống, bạn thường xuyên phải cố gắng làm những việc mà bạn làm không giỏi. Khi đó, trước tiên xin bạn hãy tạm gác lại những từ ngữ, cảm giác rằng đây là một công việc mà bạn “Không giỏi”. Não bộ bởi vì có bản tính trốn tránh những công việc mang lại cho nó cảm giác không thoải mái, nên khi bạn suy nghĩ rằng: “Công việc này không phải chuyên môn của mình ha”, thì hoạt động bất giác trở nên chậm chạp. Dù cho bạn không thể quên đi nhận thức rằng đây là một công việc mà bạn không giỏi, chỉ một chút cũng hãy gạt nó sang một bên, và giữ trạng thái bình tĩnh.

Điểm mấu chốt ở đây là việc tiếp cận công việc bằng thái độ: “Công việc này khó một chút thôi. Nhưng mình sẽ thử làm nó”.

Và không phải hướng đến mục tiêu là đưa ra kết quả tuyệt vời, mà chúng ta sẽ đặt mục tiêu từ “Những đột phá (breakthrough) nhỏ”. Ở thời điểm bạn có thể làm được những điều bạn chưa thể làm, biết những điều bạn chưa từng biết, thura nhận rằng: “Tôi có thể làm được”, cảm thấy hạnh phúc thật sự vì điều đó, và có nhận thức chắc chắn khẳng định bản thân. Bằng cách tích lũy thêm những kinh nghiệm này, bạn dần dần sẽ không còn dở những việc bạn không giỏi nữa. Tôi cũng đã thử thách bản thân mình với nhiều việc khác nhau trong cuộc sống của mình, mặc dù có hơi khiêm tốn. Nếu có việc thành công, thì cũng sẽ có việc thất bại. Những việc thành công khoảng 30% và 70% còn lại có thể nói là kết thúc thất bại. Tuy nhiên, khi có ai đó hỏi tôi có bao giờ nghĩ rằng: “Nếu mình không làm việc này thì tốt biết mấy” đối với “Những việc có thể

thất bại” không?, trong bất cứ trường hợp nào tôi cũng không nghĩ như vậy. Bởi vì tôi đã học được rất nhiều thứ, và dù cho nó là một nguyên liệu chính cho một tràng cười nghiêng ngả thì tôi cũng có thể sử dụng nó cho cuộc sống. Hơn nữa, thật là lạ làm sao, những việc tôi chắc chắn rằng nó thất bại, vậy mà thường trở thành nguyên nhân để tôi đạt được thành công lớn sau này.

Bởi vì với những việc tôi không giỏi, tôi lập tức từ bỏ vì tôi nghĩ: “Đằng nào thì nó cũng không đi được đến đâu”, và từ thời điểm bắt tay vào làm tôi có cỗ gắng làm với sự chán chường mệt mỏi, thì khả năng dẫn đến thất bại cao là chuyện đương nhiên. Tôi muốn bạn để ý điều này vì nó là kinh nghiệm, nếu bạn có thử làm thì cũng hiếm khi có thể thành công. Điều này không làm bạn tăng sự khẳng định bản thân. Trước khi nỗ lực, bạn nên bắt đầu sau khi nhận thức rõ ràng, rằng: “Được rồi, làm thôi. Nhất định nó sẽ thú vị lắm đây”. Bởi vì là một việc bạn không giỏi nên có lẽ thành công cũng không phải là một việc dễ dàng. Tuy nhiên, nếu bạn cố gắng dù cho mọi chuyện như thế nào, tôi không thể nói rằng: “Nó nhất định sẽ thành công”, nhưng không vì thế mà bạn từ bỏ, vẫn tiếp tục thử thách bản thân, sau đấy tôi có thể khẳng định một điều rằng: “Bạn nhất định sẽ trưởng thành”.

“Never get discouraged if you fail. Learn from it. Keep trying.”.

Đây là câu nói của ông Vua phát minh Thomas Edison. Ông ấy đã chế tạo ra rất nhiều phát minh vĩ đại cho thế giới, và ông được cho là một “Thiên tài thất bại”, vì để có được thành quả đó ông đã thất bại đến hàng trăm hàng vạn lần. Hơn nữa, dường như ông có rất nhiều việc không giỏi, ví dụ như ghi nhớ hay việc tính toán giá cả, chi phí.

Thiên tài là những người biết cách sử dụng bộ não của mình để biến những việc bản thân không giỏi (điểm yếu) thành năng lực của bản thân. Những điều về não bộ là một lĩnh vực mà đến tận thời điểm này có nhiều điều vẫn chưa

được lý giải và chưa được biết đến. Tôi tiếp tục nghiên cứu về cách sử dụng não bộ, cách hoạt động của não bộ nhiều năm nay, nhưng tôi cảm nhận bên trong nó thật sự rất sâu sắc. Tôi suy nghĩ rằng mỗi một người có chức năng của bộ não là việc kết hợp những sự tồn tại quan trọng, và là trung tâm đầu não của cuộc sống mở rộng khả năng của con người từ xa xưa như “Linh hồn”, “Cảm giác”, “Tình cảm”, “Lý tính”, “Tinh thần”, “Tâm tính” và “Nhận thức”.

**Bằng việc có thể sử dụng thông minh như thế nào
“Chức năng của não bộ” này, khả năng cuộc sống của bạn
sẽ thay đổi đáng kể.**

Điều mà tôi cảm nhận sâu sắc trong quá trình thực hành giáo dục con người nhiều năm qua, đó chính là toàn bộ con người đều có cả khối khả năng. Dù cho cuộc sống hiện tại bạn cảm thấy khó khăn, dù cho bạn cảm thấy mình đơn độc, hay bạn cảm thấy bản thân mình không có năng lực, thì bạn cũng hoàn toàn không cần lo lắng.

Bởi vì ở bạn có một thuyền trưởng mang tên “Bộ não” đang mở đường cho cuộc sống của bạn.

Hãy biến hôm nay thành một ngày bắt đầu cuộc sống mới cho bạn.



Thu hút thành công với suy nghĩ tích cực

Bạn có biết cái gọi là “Định luật hấp dẫn” không?

Nếu bạn suy nghĩ về những việc tiêu cực, những điều tiêu cực sẽ xảy ra, và ngược lại, nếu bạn suy nghĩ về những chuyện tích cực, những chuyện tích cực sẽ đến.

Có lẽ nhiều người sẽ cảm thấy nghi hoặc rằng tại sao đột nhiên tôi lại bắt đầu một câu chuyện tâm linh đúng không? Tuy nhiên, điều này khá là tự nhiên khi xem xét hệ thống hoạt động của não bộ.

Nếu bạn suy nghĩ tiêu cực, hoạt động của bộ não sẽ phát sinh ra những việc tiêu cực để trở nên tiêu cực, và nếu bạn suy nghĩ tích cực, hoạt động của não bộ cũng sẽ sinh ra những việc tích cực để trở nên tích cực.

“Định luật hấp dẫn” là một vật có tính chất giống như nam châm mà não bộ có.

Nếu bạn suy nghĩ tích cực, hoạt động của não bộ sẽ trở nên tích cực, và khi xảy ra những việc tích cực thì ai cũng sẽ

trở nên hạnh phúc. Tuy nhiên, trên thực tế, nhiều người mang trong mình rất nhiều nỗi khổ tâm và nó luôn tồn tại trong đầu khiến họ sống không hạnh phúc. Với những nhận thức đó, có thể sẽ làm cuộc sống của họ sinh ra khó khăn hơn nữa.

Như tôi đã đề cập đến một chút trong quyển sách này, tôi đang tổ chức những khóa đào tạo để truyền đạt “Tư duy tích cực”.

“Tư duy tích cực” là lối suy nghĩ “Nắm bắt được cách chuyển đổi sự việc sang khuynh hướng có phần tươi sáng hơn”. Dù nói là tươi sáng, nhưng nó khác một chút là đưa ra những ý tưởng tích cực mà không bận tâm về điều gì hay chỉ đơn thuần là Positive thinking (Suy nghĩ tích cực). Nó không phải là cách suy nghĩ mang ý nghĩa tươi trẻ khỏe khoắn.

“Chúng ta chấp nhận tất cả các sự kiện xảy ra trong cuộc sống của chúng ta như chúng vốn có và sống với lòng biết ơn vì mình cố gắng hết sức để hoàn thành.”

Đây chính là “Tư duy tích cực”. Bằng cách kết hợp suy nghĩ vào cuộc sống thường ngày, mọi điều xảy ra xung quanh chúng ta từng cái một hoàn toàn cũng sẽ trở nên khác. Tất nhiên, dù nói là sống với “Tư duy tích cực”, không có nghĩ là tất cả những vấn đề và nỗi đau khổ của bạn sẽ hoàn toàn biến mất. Hơn nữa, nó cũng không có nghĩa là những việc không có khả năng sẽ trở thành con số 0. Tuy vậy, cuộc sống mà mỗi ngày chỉ có “Bình yên vô sự”, không xảy ra vấn đề, thì ngược lại, bạn có cảm thấy chán không?

Các nhân vật chính trong các bộ phim có sức hút là bởi vì nó sinh ra được sự đồng cảm, và sự thú vị khi vấn đề xảy ra, họ vượt qua nó, mặc dù họ có một cuộc đời sóng gió và đầy kịch tính.

Điều này cũng là một trong những kiểu “Tư duy tích cực”. Đầu tiên là mở ra khả năng sống là chấp nhận những vấn đề sẽ xảy ra trong cuộc sống. Trên hết là làm thế nào để đổi mới với những vấn đề đó, và, luôn có cho mình những “Tư duy tích cực”.

Bởi vì điều này thay đổi cách bạn nhìn nhận vấn đề và kết quả nó mang lại có thay đổi lớn trong cuộc sống của bạn. Những người đang có cuộc sống tốt xung quanh bạn đều biết cách "chuyển biến tích cực". Và điểm mấu chốt không thể thiếu của "Tư duy tích cực" là "Sự biết ơn".

Tôi nghĩ là mọi người đều biết cách sử dụng từ "Cám ơn" trong cuộc sống hàng ngày, nhưng có ai biết ý nghĩa thật sự của từ này hay không?

Điều này được nêu trong Kinh Phật có tên là *Kinh Tạp A Hàm*, và nguyên văn là câu chuyện sau đây.

Phật Thích Ca đã hỏi A Nan: "A Nan này, ta có một câu hỏi với em đấy".

"Vâng Thích Ca, có chuyện gì thế ạ?"

"Hãy tưởng tượng rằng ở dưới đáy sâu thẳm trong lòng đại dương có một con rùa to lớn. Con rùa đó 100 năm một lần lại từ đáy đại dương ngoi lên mặt nước. Khi đó, một tấm ván gỗ to lớn nổi lên mặt nước. Ở ngay chính giữa tấm ván gỗ đó, có một cái lỗ hình tròn đường kính khoảng 50cm. Nào, sau đây là câu hỏi. Ta muốn biết rằng, xác suất xảy ra việc hiếm có là con rùa khi ngoi lên mặt nước biển sẽ đưa đầu ra từ lỗ tròn của tấm ván gỗ đó, ngươi nghĩ là khoảng bao nhiêu phần trăm?"

Để đối đáp lại câu hỏi của Phật Thích Ca, A Nan đã trả lời câu hỏi như sau:

"Thưa Thích Ca, con rùa 100 năm một lần từ đáy đại dương ngoi lên mặt nước một lần, thì xác suất để nó cho đầu vào cái lỗ giữa tấm ván gỗ khi ngoi lên mặt biển là bằng 0. Chuyện như thế này không thể xảy ra."

Khi đó, Phật Thích Ca đã nói như thế này:

“Ồ, ngươi chẳng phải nói là “Sẽ không có chuyện như thế này”. Thực tế chúng ta được ban cho một sinh mệnh với tư cách là một con người, việc “Biết ơn” xác suất thấp hơn thế này hay sao?”

Ngay bây giờ, cả tôi và bạn đều có trong tay một quyển sách như thế, có thể tồn tại như thế này, câu nói của Phật Thích Ca gọi đó là trạng thái “Biết ơn”. Chẳng phải là một tội ác khi mà chúng ta dành cả thời gian quý giá của cuộc đời chỉ để sống một “cuộc đời” vô vị như thế này sao? Nhưng đó có lẽ chỉ là một cái “Tội” nếu nhìn từ mức độ của sinh mệnh.

Thưởng thức cuộc sống, và sống hết mình.

Tôi nghĩ điều đó không phải là cách sống một cuộc sống biết ơn sự tồn tại của mình hay sao?

“Tư duy tích cực” có thể nói là bằng cách bạn quyết định sống một cuộc đời đúng đắn, có thể sử dụng tùy ý tài năng của mình để đổi mới với bản thân và cả thế gian, ngay cả khi bạn sống trong cảnh khó khăn hay gặp tình huống như thế nào cũng sẽ sống vui vẻ, kiên cường.

Không quan trọng nó chỉ là một việc tầm thường như thế nào, xây dựng cho mình một hình mẫu thực tế thành công, và thử thưởng thức bằng niềm hạnh phúc từ tận đáy lòng mình với điều đó. “Thật là tốt.”

Tin tưởng bản thân, có cho mình ước mơ, vì chúng ta chỉ có một cuộc đời nên hãy sẵn sàng sống hết mình. Tôi nghĩ rằng với dáng điệu đó bạn có thể tỏa sáng cuộc đời của mình. “Tư duy tích cực” là bản chất của toàn bộ cách bạn sống xuyên suốt một đời, đồng thời nó cũng giúp bạn tăng cường sức sống cho bộ não.

Lời cảm ơn

Kể từ lúc tôi chính thức bắt đầu con đường giáo dục con người đến nay đã được 33 năm. Và từ khi triển khai “Active Brain Program” với mục đích phát triển não bộ đến nay cũng đã được 15 năm. Chương trình này khi mới bắt đầu nó là một cơ duyên mà ngay cả bản thân tôi cũng không có ý định gì, tuy nhiên, đến hiện tại những người được tham gia khóa đào tạo đã vượt hơn 40 ngàn người, và trong những cuộc gặp gỡ đó, tôi đã có thể chứng kiến vô số việc cảm động. Tôi cảm thấy từ kinh nghiệm của bản thân có một điều chắc chắn chính là “Con người mang trong mình một sức mạnh vô hạn”.

Có những người ban đầu nghĩ rằng “Ở người này có lẽ quá khả năng”, mặc dù họ thất bại, nhưng sau khi học “Active Method” trong vòng 1 ngày, 2 ngày trôi qua, quá bất ngờ, vì họ dần dần đã đạt được những phát triển nổi bật.

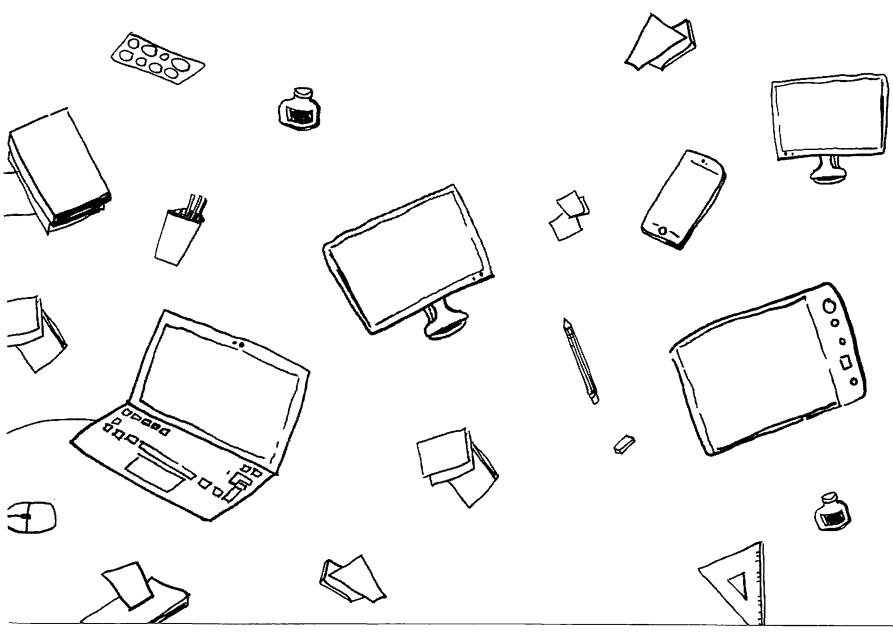
Ở quyển sách này, tôi đã giới thiệu cho bạn những việc từ trong chương trình “Active Method”, đã đưa ra nhiều kết quả khác nhau mặc dù cố gắng một mình nhưng hiệu quả lại rất cao. Điều này đã được chứng minh trong thực tế, và đó cũng không hẳn chỉ là lý thuyết suông. Sẽ thật là hạnh phúc nếu bạn nhận thức và vận dụng những gì đã được giới thiệu vào cuộc sống, từ từ từng chút một bắt đầu từ những việc nhỏ nhất bạn có thể làm.

Ngoài ra, tôi đã nhận được sự giúp đỡ từ nhiều người trong khi xuất bản quyển sách này. Tôi muốn nhân cơ hội này bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc của tôi. Đặc biệt, Tomoya Watanabe của Lanka Creative Partners, và Miki Hoshino, biên tập viên xuất bản, đã giúp đỡ tôi tận tình đến cuối cùng. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ là một tia sáng cho cuộc sống của các độc giả của tôi.

Chân thành cảm ơn bạn đã đọc đến cuối cùng. Tôi cầu chúc những điều tốt đẹp nhất sẽ đến với cuộc sống của bạn.

Zenko Oda

HẾT



18 NGUYỄN TRƯỜNG TÔ - BA ĐÌNH - HÀ NỘI

Điện thoại: 024.37161518 - 024.37163409

Fax: 024.38294781

Website: www.nxbvanhoc.com - www.nxbvanhoc.com.vn

Email: info@nxbvanhoc.com.vn

* Chi nhánh tại Thành phố Hồ Chí Minh

290/20 Nam Kỳ Khởi Nghĩa - Quận 3

Điện thoại: 028.38469858, Fax: 028.38483481

* Văn phòng đại diện tại thành phố Đà Nẵng

344 đường Trung Nữ Vương - thành phố Đà Nẵng

Điện thoại - Fax: 0236.3888333

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP

TS. NGUYỄN ANH VŨ

Biên tập: NGUYỄN THU HÀ

Bìa: Nẵng

Trình bày: #minhlaVy

Sửa bản in: Hải Yến

In 2000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm, tại Công ty TNHH in Thanh Bình

Địa chỉ 432, đường K2, Cầu Diễn, Nam Từ Liêm, TP Hà Nội

Số ĐKXB: 3134-2021/CXBIPH/09-176/VH cấp ngày 08 tháng 09 năm 2021

Số QĐXB: 1141/QĐ-VH cấp ngày 09 tháng 12 năm 2021

Số ISBN: 978-604-323-894-5

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.