

2008

# Hướng Dẫn Nhanh Cách Tăng Cường Trí Nhớ Của Bạn

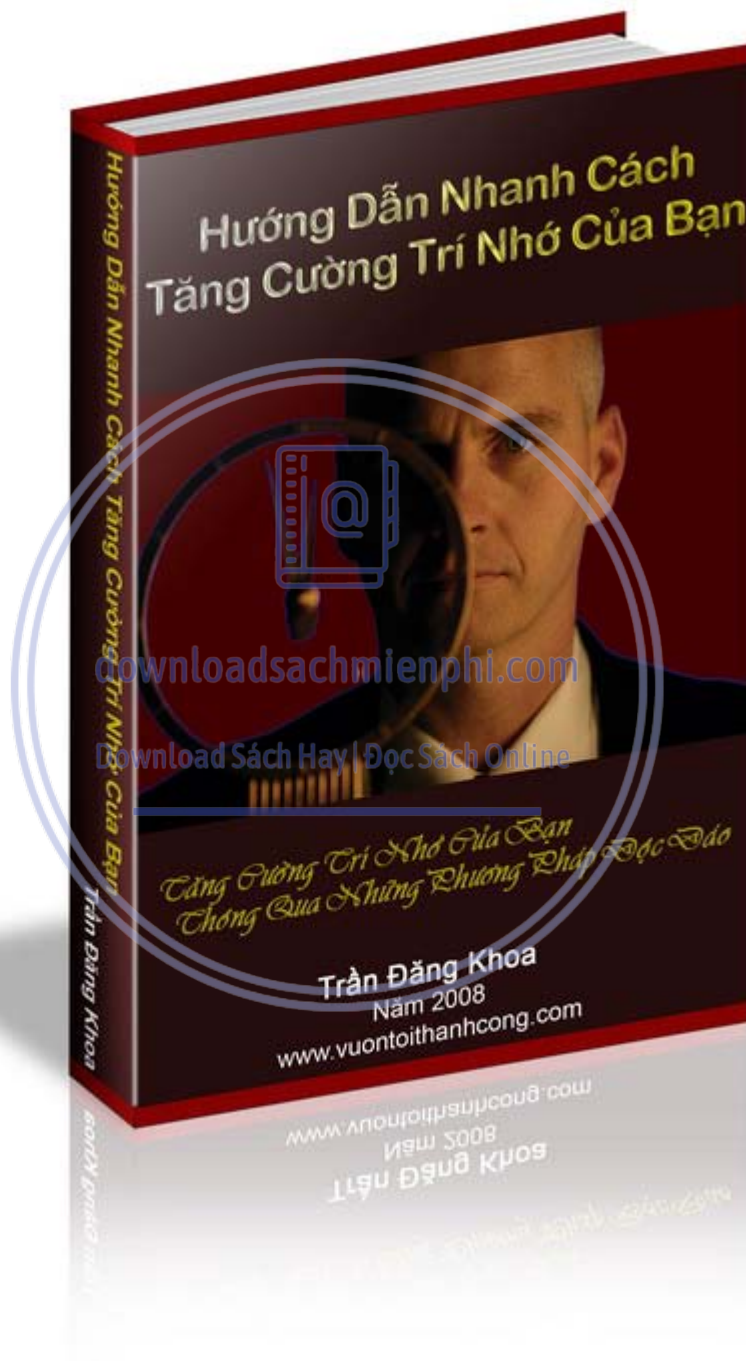
Tăng Cường Trí Nhớ Của Bạn Thông Qua  
Những Phương Pháp Độc Đáo

**Tác giả:** Trần Đăng Khoa

**Dịch thuật:** Lê Quang Minh

**Biên tập:** Nguyễn Trần Xuân Nghĩa







Chào bạn,

Quyển sách điện tử này được bảo vệ bản quyền, và độc quyền phát hành tại trang web [www.vuontoithanhcong.com](http://www.vuontoithanhcong.com).

Nếu bạn tải quyển sách này từ bất kì trang web nào khác, hoặc nhận được nó từ bất kì ai khác ngoài tác giả Trần Đăng Khoa, thì bạn đã nhận được một phiên bản vi phạm bản quyền.

Trong trường hợp đó, bạn có thể ghé thăm [www.vuontoithanhcong.com](http://www.vuontoithanhcong.com) để đăng kí với chúng tôi, và tải về phiên bản chính thức **hoàn toàn miễn phí**. Bên cạnh đó, phiên bản miễn phí cũng cập nhật chính thức tại [www.vuontoithanhcong.com](http://www.vuontoithanhcong.com) cũng được cập nhật thường xuyên nhất và chính xác nhất.

Nếu bạn biết trang web hay cá nhân nào phân phối quyển sách này một cách bất hợp pháp, hãy làm một việc đúng đắn là báo ngay cho chúng tôi biết tại trang [www.vuontoithanhcong.com](http://www.vuontoithanhcong.com).

Cuối cùng, chúng tôi không hề có ý định ngăn cản việc chia sẻ một cách hợp pháp quyển sách này. Nếu bạn muốn gởi quyển sách này cho bạn bè, hoặc chia sẻ nó trên trang web/blog của bạn một cách hoàn toàn hợp pháp, bạn lúc nào cũng có thể sử dụng liên kết sau đây.

<http://www.vuontoithanhcong.com/viewtopic.php?f=36&t=88>

Xin cảm ơn!

Trần Đăng Khoa  
(Dịch giả của sách [Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!](#))

# Mục Lục

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Mục Lục.....                                                      | 4  |
| Mở Đầu .....                                                      | 5  |
| Chương Một – Những Yếu Tố Cần Thiết Cho Một Trí Nhớ Nhạy Bén..... | 7  |
| Chế Độ Ăn Uống.....                                               | 8  |
| Sự Thư Giãn.....                                                  | 9  |
| Âm Nhạc.....                                                      | 10 |
| Giấc Ngủ.....                                                     | 11 |
| Cảm Xúc.....                                                      | 12 |
| Chương Hai – Khả Năng Tập Trung .....                             | 14 |
| Sự Tập Trung Không Cố Ý và Sự Tập Trung Cố Ý .....                | 14 |
| Tập Luyện Khả Năng Tập Trung Hiệu Quả .....                       | 15 |
| Sự Liên Kết.....                                                  | 18 |
| Sự Liên Tưởng Và Tưởng Tượng .....                                | 19 |
| Kết Luận .....                                                    | 20 |
| Chương Năm - Trí Nhớ Và Những Giác Quan Của Bạn.....              | 27 |
| Ảnh Tượng Thị Giác.....                                           | 27 |
| Ảnh Tượng Thính Giác.....                                         | 28 |
| Kết Hợp Hai Trong Một.....                                        | 30 |
| Chương 6 - Nhớ Tên Và Khuôn Mặt.....                              | 31 |
| Chương Bảy - Cách Nhớ Địa Điểm.....                               | 35 |
| Cách Nhớ Hướng Đi.....                                            | 36 |
| Cách Nhớ Địa Chỉ.....                                             | 36 |
| Chương Tám - Cách Ghi Nhớ Các Sự Việc.....                        | 38 |
| Chương Chín - Một Số Công Cụ Ghi Nhớ Khác .....                   | 39 |
| Tổ Chức Bộ Nhớ .....                                              | 39 |
| Phương Pháp Dùng Câu Chuyện.....                                  | 40 |
| Liên Kết Các Sự Việc .....                                        | 40 |
| 7 Nguyên Tắc Của Trí Nhớ .....                                    | 41 |
| Kết Luận.....                                                     | 43 |

# Mở Đầu

Sở hữu trí nhớ tốt là một điều rất quan trọng đối với bất kỳ ai trong chúng ta. Khả năng ghi nhớ những gương mặt, tên, những ngày tháng, những sự kiện, những tình huống và vô số những việc liên quan đến cuộc sống hàng ngày là thước đo khả năng đáp ứng của bạn trong một xã hội mới có nhịp độ nhanh, và phụ thuộc vào thông tin như hiện nay. Với một trí nhớ tốt, bạn không phải lo sợ việc bỏ lỡ những thông tin quan trọng, và bạn có thể vượt qua những trở ngại về trí tuệ để thành công trong sự nghiệp, gia đình và cuộc sống cá nhân.

Trước hết, hãy tìm hiểu “cấu tạo” của trí nhớ. Trí nhớ được tạo thành từ những liên kết nơ-ron phức tạp trong não bộ với khả năng lưu trữ hàng triệu dữ liệu. Việc lưu trữ và sắp xếp những sự kiện trong quá khứ một cách có khoa học sẽ giúp bạn học hỏi và sáng tạo tốt hơn. Những sự kiện xảy ra trong quá khứ là khởi điểm của những thành tựu ngày hôm nay và tương lai. Đồng thời, chúng hướng dẫn và bảo vệ bạn khỏi việc lặp lại những sai lầm trong quá khứ của chính bạn, và của cả người khác, bằng cách ghi nhớ những bài học quý giá.

Không kể những trường hợp do bệnh tật gây ra, một trí nhớ kém thường là do việc thiếu tập trung, thiếu kỹ năng thu thập thông tin hiệu quả và những thói quen xấu có hữu khác. May mắn thay, những thói quen xấu có thể được thay thế bằng những thói quen tốt sau khi được trui rèn và phát triển bằng những phương pháp hiệu quả.

Nhiều người tin rằng trí nhớ sẽ suy giảm khi con người già đi. Điều này chỉ đúng với những người không biết tận dụng trí nhớ của mình một cách đúng đắn. Trí nhớ giống như cơ bắp vậy – bạn càng sử dụng nó bao nhiêu, nó càng phát triển bấy nhiêu. Ngược lại, trí nhớ sẽ suy giảm ngày càng nhiều nếu bị bạn bỏ quên ở một xó.

Đây là lý do tại sao những người lớn tuổi gặp khó khăn trong việc ghi nhớ hơn so với những người trẻ tuổi. Tuy nhiên, họ có thể vượt qua tình trạng này và tăng cường trí

nhớ của họ bằng cách tiếp tục con đường học vấn, phát triển não bộ, luôn đón nhận những thông tin mới, và luôn để trí tưởng tượng bay bổng.

Việc ghi nhớ và lưu trữ thông tin hoạt động bằng cách “tải” những hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác và lưu trữ tất cả vào não bộ của chúng ta.

### **Có 3 loại trí nhớ.**

- **Trí nhớ giác quan:** là nơi các thông tin nhất thời được lưu lại trong một khoảng thời gian ngắn ngủi. Hình ảnh minh họa trong tạp chí, họa tiết trên quần áo người đi đường, v.v... được lưu lại tức thời vào trí nhớ giác quan của bạn và sẽ được thay thế nhanh chóng bởi những thông tin nhất thời khác trừ phi bạn cố ý ghi nhớ chúng.
- **Trí nhớ ngắn hạn:** lưu trữ những lượng thông tin nhỏ trong khoảng 20-30 giây, cần thiết cho quá trình xử lý sự kiện và thu thập những dữ liệu thông thường. Ví dụ: khi người khác đọc cho bạn một số điện thoại lạ để bạn gọi ngay, bạn sẽ ghi nhớ rất nhanh và bấm số một cách chính xác. Ngay sau đó, số điện thoại đó thường sẽ được tự động xóa khỏi trí nhớ ngắn hạn của bạn để bạn có thể tiếp thu những thông tin khác.
- **Trí nhớ dài hạn:** Bao gồm việc tổng hợp và sắp xếp các kiến thức phức tạp giúp cho việc xử lý thông tin có nhận thức, ví dụ như áp dụng những thông tin đã học vào việc thực hành một cách hiệu quả, hay những thông tin quan trọng khác như ngày sinh nhật của bạn, tên ba mẹ của bạn, hình dáng, vị trí ngôi nhà của bạn.

**Trí nhớ ngắn hạn** và **Trí nhớ dài hạn** liên quan đến cách bạn liên tục sắp xếp dữ liệu và lưu trữ chúng não bộ. Để tăng cường trí nhớ của bạn trong mọi lĩnh vực, bạn cần lưu ý đến những cách thức giúp phát triển trí nhớ ngắn hạn và dài hạn. Việc này sẽ giúp bạn ghi nhớ thông tin ngày càng hiệu quả và sắc bén.

# Chương Một – Những Yếu Tố Cần Thiết Cho Một Trí Nhớ Nhạy Bén

Nếu có ai đó đọc một danh sách dài những từ cho bạn nghe, bạn khó có thể nhớ hết tất cả từ trong danh sách đó. Bạn có thể nhớ được hầu hết những từ ở đầu danh sách, những từ ở cuối, và chỉ một số rất ít những từ ở giữa. Hiệu ứng này gọi là **hiệu ứng khởi điểm** (những từ đầu danh sách, vì lúc này não bộ của bạn đang ở trạng thái ghi nhớ tốt nhất) và **hiệu ứng kết thúc** (những từ cuối danh sách, vì đây là những từ được ghi nhớ gần đây nhất nên vẫn còn trong trí nhớ ngắn hạn). Những từ ở giữa mà bạn có thể nhớ thường là những từ có đặc điểm gì đó đặc biệt đối với bạn hoặc được lặp đi lặp lại nhiều lần trong danh sách.

Cách duy nhất để nhớ được tất cả những từ trong danh sách một cách hiệu quả là phải tận dụng các kỹ thuật ghi nhớ. Như đã nói ở trên, bạn sẽ phát hiện ra rằng bạn rất dễ nhớ những từ được lặp lại nhiều lần trong danh sách, hoặc những từ có liên hệ với nhau, hay những từ nổi bật một cách đặc biệt (ví dụ: từ “viên ngọc ruby” sẽ nổi bật trong danh sách rau quả).

Để tận dụng hiệu ứng khởi điểm và kết thúc, bạn phải tìm được khoảng giữa. Nếu bạn làm một việc gì đó đòi hỏi động não nhiều và bạn làm việc đó trong hàng giờ liên tục, bạn sẽ thấy trí nhớ của bạn bị suy giảm đáng kể trong một khoảng thời gian giữa thời điểm bắt đầu và kết thúc. Ngược lại, nếu bạn nghỉ “giải lao” quá thường xuyên, não của bạn sẽ không đạt được hiệu ứng khởi điểm vì nó liên tục bị ngắt quãng. Do đó, thay vì học trong vài giờ liên tục, bạn nên ngừng lại và nghỉ ngơi sau khi học khoảng 30 phút, để não của bạn được thư giãn, cũng như tận dụng tối đa thời gian ghi nhớ do hiệu ứng khởi điểm tạo ra.

Trong [Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!](#), tôi đã viết khá nhiều về các phương pháp ghi nhớ. Nhưng bên cạnh đó, vẫn còn một “chìa khóa” để mở ra một trí nhớ tốt mà chưa hề

được nhắc đến. “Chìa khóa” ấy nằm ở cách sinh hoạt, chế độ ăn uống và thói quen của bạn.

## Chế Độ Ăn Uống

Người ta thường nói não chính là bộ phận tham lam nhất trong cơ thể chúng ta. Không có gì ngạc nhiên khi chế độ ăn uống ảnh hưởng đến sự hoạt động của não bộ. Não bộ đòi hỏi những chất dinh dưỡng đặc trưng để hoạt động tốt như glucose. Trước khi ra khỏi nhà buổi sáng, bạn hãy tiếp năng lượng cho não bằng một bữa sáng thịnh soạn. Các chất beta-carotene, vitamin C và vitamin E sẽ giúp não bạn luôn khỏe khoắn bằng cách giảm các nhân tố hủy hoại. Khi bạn càng lớn tuổi, não của bạn càng giảm khả năng tự vệ khỏi những mối đe dọa hàng ngày như các nhân tố hủy hoại, sự viêm nhiễm và sự oxy hóa. Đó là lý do tại sao người già cần nhiều chất dinh dưỡng hơn người trẻ. Những nhân tố hủy hoại như những lỗ hổng nằm trong răng của bạn, những “chất đen” sẽ tích lũy dần dần nếu chúng không được làm sạch và bắt đầu gây ra sự tàn phá.

Bên cạnh đó, khi tế bào não già đi, chúng thỉnh thoảng ngừng giao tiếp với nhau. Kết quả là những quá trình thiết yếu như suy nghĩ, hồi tưởng và tái tạo tế bào mới bị chậm lại. Do đó, việc chống lại quá trình oxy hóa là cần thiết để giữ gìn sức khỏe và duy trì một trí nhớ tốt. Những nguồn dinh dưỡng giúp cho việc chống oxy hóa gồm có:

- Vitamin A và beta-carotene: cà rốt, rau dền, dưa, bí....
- Vitamin C: trái cây giống cam quýt, bông cải xanh, dâu, cà chua...
- Vitamin E: đậu, hạt, dầu thực vật, mầm lúa mì...

Nghiên cứu cho thấy các loại thức ăn béo gây tắc nghẽn động mạch cũng chính là thủ phạm phá vỡ các hoạt động thần kinh. Hãy giảm ăn đồ béo, và ăn nhiều loại thức ăn giàu chất chống oxy hóa. Không gì có thể thay thế được một bữa ăn cân bằng, nhưng để bảo đảm cơ thể của bạn không thiếu hụt bất kỳ chất dinh dưỡng cần thiết nào, bồi bổ cho cơ thể bằng thuốc bổ cũng là một ý hay. Tuy nhiên, cũng có lý khi người ta gọi chúng là thuốc bổ, vì chúng chỉ “bổ sung” chứ không thể hoàn toàn “thay thế” cho những bữa ăn cân bằng, giàu dinh dưỡng được.

Các nghiên cứu khoa học cho thấy, ăn cá giúp tăng cường trí nhớ và hoạt động của não bộ. Hầu hết mỡ cá có chứa axit béo đặc biệt như DHA, một thành phần quan trọng trong việc phát triển não bộ trẻ em, và dĩ nhiên cả người lớn. Các thử nghiệm cho thấy những đứa trẻ hấp thụ đầy đủ lượng thức ăn có chứa DHA đạt chỉ số thông minh cao hơn những đứa trẻ hấp thụ ít chất DHA. Cá cũng có chứa chất axit béo omega-3 giúp tạo ra những “trung tâm giao tiếp” mới trong neuron não bộ. Nhờ đó, não của bạn sẽ đạt được năng suất hoạt động cao nhất.

Một phát hiện quan trọng khác cho thấy việc hút thuốc có thể ảnh hưởng đến khả năng xử lý thông tin của não. Những người nghiện hút thuốc có nguy cơ giảm thiểu trí nhớ qua thị giác và ngôn ngữ cao hơn người bình thường. Do đó, khi bạn muốn hút thuốc, hãy nhớ rằng việc hút thuốc không chỉ gây hại đến sức khỏe mà còn làm tổn thương trí nhớ của bạn nữa.

Cuối cùng, chất caffeine (trong cà phê,...) và chất cồn (trong rượu, bia,...) gây ra sự căng thẳng, lo lắng. Việc này có thể cản trở nguồn thông tin truyền tải vào não bạn vì trí nhớ chỉ hoạt động tốt nhất khi bạn thư giãn và tập trung.

## Sự Thư Giãn

Các nghiên cứu y khoa cho thấy những người luôn lo lắng sinh ra “hóc môn căng thẳng” như cortison làm hủy hoại tế bào não. Hãy tập thư giãn mỗi ngày như ngồi thiền, tập yoga, ngâm mình trong bồn tắm nóng,... hay bất kỳ việc gì giúp bạn cảm thấy thư giãn thật sự. (Chú ý, xem phim hay chơi điện tử thật ra sẽ khiến não bộ căng thẳng hơn chứ không thật sự có nhiều tác dụng thư giãn). Một phương pháp rất hiệu quả trong việc giảm căng thẳng là hít thở sâu và nghĩ về một chuyện vui nào đó. Và đừng quên nghỉ ngơi đầy đủ.

Một trí nhớ tồi thường cũng thường là kết quả của sự nhận thức kém về bản thân. Dù sao đi nữa, mọi chuyện cũng bắt đầu và kết thúc tại tâm trí của bạn, đúng không nào?

Do đó, để có một tâm trí khỏe mạnh, bạn cần phải tin rằng bạn có thể đạt được tất cả những gì bạn khao khát, nâng cao sự tự tin của bạn. Thái độ của bạn cần phải đi đôi với mục tiêu mà bạn đặt ra.

Bên cạnh đó, các bài tập thể dục cho tim mạch như đi bộ sẽ giúp tuần hoàn máu và tốt không những cho tim mạch mà còn cho não bộ của bạn. Các nghiên cứu cũng chứng minh rằng việc đi bộ giúp sinh ra hóc môn tái tạo tế bào não mới. Nếu bạn không hứng thú với việc đi bộ, hãy tham gia các hoạt động thể thao mà bạn yêu thích như bóng chuyền, bóng rổ, quần vợt hay bất kỳ môn thể thao nào làm bạn hưng phấn. Việc tập thể thao giúp bạn giảm nguy cơ bị cao huyết áp, thủ phạm gây ra bệnh mất trí nhớ ở tuổi già. Vậy hãy đứng dậy và vận động nào! Không những bạn sẽ có một thân hình đẹp, khỏe khoắn, bạn còn tăng cường trí nhớ và trí sáng tạo của bạn, chưa kể đến niềm vui và sự gắn bó mà bạn có được với những người bạn cùng tham gia hoạt động thể thao với bạn. Và dĩ nhiên, đây sẽ là những hoạt động giúp bạn xua tan sự căng thẳng một cách hiệu quả nhất.

Cũng giống như cơ bắp, não cũng cần được tập luyện để không bị hao mòn. Hãy chơi các trò chơi động não. Hãy giao tiếp với mọi người, đọc sách, ... và hình thành thói quen liên tục học hỏi và tiếp thu kiến thức mới. Bạn hãy nhớ rằng, những nơ-ron chết đi sẽ không thể “hồi sinh”. Hãy tận dụng chúng, hoặc bạn sẽ mất chúng. Cách này nghe có vẻ không thư giãn lắm, nhưng thật ra, chúng giúp bạn loại bỏ căng thẳng một cách khá hữu hiệu.

Cuối cùng, nếu bạn cảm thấy quá căng thẳng và trí nhớ của bạn bị suy giảm, hãy đi khám bác sĩ. Thỉnh thoảng, việc căng thẳng và giảm trí nhớ có thể là triệu chứng của các vấn đề khác nghiêm trọng hơn.

## Âm Nhạc

Theo một thử nghiệm của Elizabeth Valentine, nhà tâm lý học tại trường đại học Luân Đôn và “đồng tác giả” của những cuộc nghiên cứu về mối liên hệ giữa âm nhạc và trí

nhớ, những người già bị bệnh mất trí nhớ có thể hồi tưởng về quá khứ và lai lịch bản thân trong tiếng nhạc nền tốt hơn là trong không gian tĩnh lặng.

Dần dần, âm nhạc đang ngày càng phổ biến trong vai trò một phương pháp trị liệu truyền thống giúp người bệnh hồi phục nhanh hơn. Các chuyên gia nói rằng âm nhạc có sức mạnh làm dịu và tiếp thêm năng lượng cho tinh thần.

Các nhà nghiên cứu Anh Quốc cũng tiến hành một cuộc thử nghiệm với 23 người bị bệnh mất trí nhớ nhẹ (từ 68 đến 90 tuổi) trong vòng 4 tuần. Khi các nhà nghiên cứu đặt câu hỏi cho từng bệnh nhân, nhiều âm thanh nền khác nhau được lấy từ những giai điệu quen thuộc (Winter, trong Four Seasons của Vivaldi), đến những giai điệu mới lạ (Hook của Fitkin), thậm chí đến âm thanh thu sẵn trong tiệm ăn, và cả sự tĩnh lặng hoàn toàn.

Kết quả cho thấy, các bệnh nhân trả lời đúng nhiều câu hỏi hơn khi có âm thanh nền và thậm chí tốt hơn khi âm thanh nền đó chính là âm nhạc. “Có vẻ như âm nhạc quen thuộc hay mới lạ không có khác biệt gì trong kết quả. Âm nhạc nói chung có tác động tốt với bệnh nhân và giúp họ tập trung”, nhà nghiên cứu cho biết.

Đó cũng một trong các lý do mà tôi khuyên độc giả của mình học tập hoặc làm việc trên nền nhạc Ba-rốc (Baroque) trong sách [Tôi Tài Gỏi, Bạn Cũng Thế!](#) (Bạn có thể tham khảo thêm trong sách để hiểu tác dụng của nhạc Ba-rốc, và tải miễn phí nhạc Ba-rốc tại [www.vuontoithanhcong.com](http://www.vuontoithanhcong.com).)

## Giấc Ngủ

Các nghiên cứu cho thấy bạn có thể ghi nhớ thông tin tốt hơn nếu bạn đi ngủ ngay sau khi tiếp thu thông tin đó. Tuy nhiên, điều đó chỉ thật sự xảy ra nếu hai điều kiện sau đây được thỏa mãn:

- Thông tin mà bạn muốn ghi nhớ phải dễ hiểu, và bạn đã có một số kiến thức hoặc kinh nghiệm nhất định về vấn đề đó. (Nguyên tắc của sự liên kết)

- Bạn không được quá mệt mỏi hoặc kiệt sức khi tiếp thu thông tin. (Dĩ nhiên, khi bạn quá mệt mỏi hoặc kiệt sức, não cũng sẽ bị đặt trong trạng thái quá căng thẳng để có thể tiếp thu thông tin một cách hiệu quả).

Lần tới khi bạn cần học bài hay làm việc, hãy thử xem liệu phương pháp này có hiệu quả với bạn hay không. Nó rất hiệu quả với tôi.

## Cảm Xúc

Cảm xúc và tình cảm cũng đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc học tập và ghi nhớ. Âm nhạc đã chứng tỏ sự tác động mạnh mẽ của nó lên những bệnh nhân gặp khó khăn về trí nhớ bởi vì âm nhạc luôn tạo ra những cảm xúc đặc biệt bên trong bạn.

Rõ ràng, các yếu tố bên trong như tình cảm và cảm xúc có ảnh hưởng đến việc hồi tưởng và khắc ghi thông tin vào não bộ.



Việc tạo ra một tâm trạng tốt thông qua tâm tính, quan điểm tích cực hay sự thư giãn đang được sử dụng rộng rãi trong các ngành sức khỏe tâm lý. Sự cân bằng giữa tâm trí, cơ thể và tình trạng não bộ có thể ảnh hưởng đến khả năng tiếp thu thông tin của bạn. Đó là lý do tại sao một tâm trạng tốt là thiết yếu trong việc lĩnh hội, tiếp thu và hồi tưởng thông tin.

Dưới đây là một số phương pháp giúp bạn làm chủ cảm xúc của bạn, và nhờ đó, tăng cường khả năng não bộ của bạn.

- Nhắm mắt lại và nói đi nói lại một câu nói mang tính tích cực, có tác dụng trong việc giúp bạn hồi tưởng lại một hình ảnh, một tình huống hoặc một kinh nghiệm thực tế tích cực nào đó. Bạn cũng có thể nói đi nói lại với chính mình một câu như là: “Dù ai có nói gẫu nữa, tôi vẫn sẽ là một người sống có ích!”. Ghi nhớ những câu nói này giúp nâng cao sự tự tin của bạn trong kỳ thi hoặc trong quá trình học tập hoặc ngay cả khi bạn gặp khó khăn trong cuộc sống hàng ngày. Việc nói lại những sự việc tích cực trong cuộc sống của bạn có thể mang đến

cho bạn tâm trạng dễ chịu và giúp bạn quên đi những sự việc không tốt khiến tâm trạng của bạn xấu đi.

- Tưởng tượng đến khuôn mặt của một người đã làm bạn phiền lòng trong quá khứ. Sau đó, hãy nói ""Dù anh/chị/bạn/... làm tôi buồn lòng , tôi vẫn sẽ là một người sống có ích!"". Việc này sẽ giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm và đặt bạn vào một trạng thái tinh thần tích cực khi đối mặt với mọi người. Và dĩ nhiên, chúng giúp bạn giảm căng thẳng từ những chuyện không vui trong quá khứ.
- Có những cách cải thiện tâm trạng liên quan đến thể chất như đốt nến thơm, sử dụng hương liệu, màu sắc dịu dàng như màu lam, màu tím nhạt, v.v... giúp bạn thư giãn khi tiếp thu thông tin. Trong những hoàn cảnh mà bạn không thể làm chủ và cần phản ứng tức thì, cách tốt nhất vẫn là tưởng tượng hình ảnh (màu xanh của biển, hương thơm đồng lúa bạt ngàn,...) trong khi tiếp tục việc tiếp thu thông tin.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## Chương Hai – Khả Năng Tập Trung

Khi bạn ghi nhớ một việc gì, rõ ràng là việc đó phải tạo ấn tượng với tiềm thức của bạn trước. Và yếu tố chính tạo ra ấn tượng đó chính là khả năng tập trung để tiếp thu thông tin của bạn.

Khả năng xử lý thông tin của chúng ta có giới hạn riêng của nó. Do đó, chúng ta phải liên tục chọn lọc những dữ liệu cần thiết khi xử lý thông tin. Những tác động của môi trường xung quanh mà bạn tiếp nhận và sắp xếp thành những suy nghĩ có ý nghĩa được não bộ của bạn phân tích kỹ lưỡng và chọn lọc. Nếu tác động hoặc dữ liệu đó liên quan hoặc thích hợp cho việc sử dụng sau này, não bộ của bạn sẽ truyền tải thông tin này tới trung tâm lưu trữ dài hạn. Tuy nhiên, để làm được việc này, bạn cần phải tập trung.

### Sự Tập Trung Không Cố Ý và Sự Tập Trung Cố Ý

Một trong những nguyên nhân phổ biến của việc thiếu tập trung là do thái độ không quan tâm. Bạn luôn có khuynh hướng ghi nhớ những việc khiến bạn quan tâm bởi vì sự quan tâm giúp bạn tập trung cao độ. Một người có thể hay quên nhiều việc nhưng anh ta lại có thể nhớ đến từng chi tiết phức tạp của những việc mà anh ta quan tâm. Đây chính là **sự tập trung không cố ý**. Sự tập trung dạng này không đòi hỏi nhiều nỗ lực vì nó được sinh ra tự nhiên từ sự quan tâm, tò mò hoặc khao khát.

Một dạng khác của sự tập trung là **sự tập trung cố ý**. Dạng tập trung này có thể xảy ra với những sự vật không hấp dẫn, không gây tò mò hoặc hứng thú. Dạng tập trung này đòi hỏi sự nỗ lực và lòng quyết tâm.

Mỗi người đều có ít nhiều khả năng tập trung không cố ý trong khi chỉ một số người phát triển khả năng tập trung cố ý. Dạng đầu tiên là do bản năng trong khi dạng thứ hai là do tập luyện và thực hành.

## Tập Luyện Khả Năng Tập Trung Hiệu Quả

Để tập trung hiệu quả, bạn cần chăm chỉ luyện tập khả năng tập trung cố ý. Sau đây là một vài phương pháp hữu ích có thể giúp bạn tập luyện thành công kỹ năng cần thiết này.

- **Luyện tập sự tập trung của bạn ở một vật thể nhằm chán.** Hãy quan sát từng chi tiết của vật thể đó cho đến khi bạn có thể miêu tả nó một cách chi tiết. Việc này có lẽ rất nhàm chán và mệt mỏi đối với bạn nhưng bạn hãy kiên trì. Đừng cố luyện tập quá nhiều lúc đầu, hãy nghỉ ngơi và tập lại sau đó. Bạn sẽ thấy càng ngày càng dễ tập trung hơn và dần dần, bạn sẽ nảy sinh hứng thú với vật thể đó.

Ví dụ: hãy nhặt một cánh hoa. Hãy dùng tay của bạn chạm vào cánh hoa đó, ngửi mùi thơm của hoa, cảm nhận sự mềm mại của từng cánh hoa. Có bao nhiêu cánh hoa mà bạn thấy? Cánh hoa dài khoảng bao nhiêu? Cánh hoa màu gì và có hình dạng như thế nào?

Thông qua bài luyện tập đơn giản này, bạn sẽ ngạc nhiên về số lượng từng chi tiết nhỏ mà bạn chú ý. Khi bạn luyện tập phương pháp này vào lúc rảnh rỗi, bạn sẽ phát triển được sức mạnh của sự tập trung cố ý và khả năng nhận thức của bạn cho dù bạn có khả năng tập trung kém đến đâu đi chăng nữa. Hãy bắt đầu để ý những việc xung quanh bạn: những nơi bạn thường ghé qua, những người trong phòng làm việc của bạn, v.v... Bằng cách này, bạn sẽ bắt đầu thói quen “chú ý đến mọi thứ”. Đây cũng chính là tiền đề của việc phát triển trí nhớ.

- **Loại bỏ những việc khiến bạn xao lãng.** Có thể bạn đã nghe đến khả năng làm nhiều việc cùng một lúc, nhưng thật sự rất khó để làm nhiều việc một lúc một cách hiệu quả. Ví dụ, bạn là một sinh viên đang luyện thi. Bạn sẽ không thể tiếp thu bài học tốt nếu có ai đó vặn nhạc rock bên tai bạn hoặc mấy đứa em đang chơi trò chơi điện tử ồn ào bên cạnh bạn. Hãy tránh xa những việc làm bạn xao lãng như tivi, đài radio, tiếng người nói chuyện, v.v... càng nhiều càng tốt.

- **Chuyển sự tập trung của bạn vào việc học hoặc ghi nhớ.** Giả sử bạn đang bận rộn chuẩn bị bài thuyết trình quan trọng cho ngày mai. Có người đến giới thiệu một nhân viên mới với bạn trong lúc bạn đang làm việc. Trong trường hợp này, có ít khả năng là bạn nhớ được nhiều điều về người nhân viên mới đó như tên người đó, công việc mới của người đó, v.v... vì bạn đang tập trung vào một việc khác khẩn cấp và quan trọng hơn lúc này: chuẩn bị bài thuyết trình. Nếu bạn muốn ghi nhớ tốt, hãy chuyển sự tập trung của bạn ngay vào việc đó và sẵn sàng khắc sâu chúng vào trí nhớ của bạn.
- **Theo dõi luồng suy nghĩ của bạn.** Bất cứ khi nào bạn cảm nhận rằng sự tập trung suy nghĩ của bạn đang trượt xa khỏi bạn, hãy hét lên “**DỪNG LẠI**” trong tâm trí của bạn. Việc này sẽ giúp bạn dừng ngay sự xao lãng và kéo sự tập trung của bạn lại vào những việc cần thiết. Hãy nhớ rằng việc tập trung tốt sinh ra trí nhớ tốt. Nếu bạn cảm thấy suy nghĩ của bạn đang lang thang ở một nơi nào đấy, đó chính là lúc sự tập trung của bạn trôi tuột ra xa.
- **Hãy hứng thú.** Để có kỹ năng ghi nhớ tốt, bạn cũng nên hứng thú với những việc bạn đang làm. Bạn nên đặt hết tâm trí của bạn vào mỗi hoạt động mà bạn đang thực hiện. Nếu bạn không thích việc bạn đang làm, có rất ít khả năng bạn nhớ được thông tin về việc đó.

Ví dụ bà mẹ bạn muốn bạn trở thành kỹ sư, nhưng bạn lại mơ ước trở thành nhạc sĩ. Nếu bạn theo học ngành kỹ sư vì sự ép buộc của ba mẹ, bạn sẽ không có được sự tận tâm và khao khát học hỏi kiến thức từ những cuốn sách kỹ thuật khô khan. Đừng thúc ép bản thân làm việc gì mà bạn không hứng thú. Leonardo Da Vinci đã từng nói: *“Giống như sự cưỡng bức ăn uống sẽ làm hại đến sức khỏe, việc học không có hứng thú làm hỏng trí nhớ và không có tác dụng ghi nhớ những gì được học.”*

- **Tạo động lực bản thân.** Bây giờ giả sử bạn muốn trở thành một bác sĩ trong tương lai. Làm thế nào mà bạn có thể làm quen và ghi nhớ những thuật ngữ trừu tượng của y học hoặc sinh học? Trước nhất, bạn phải đặt ra mục tiêu mà bạn muốn đạt được. Bạn muốn đứng đầu lớp? Bạn muốn nổi tiếng ở trường? Hoặc bạn muốn là một bác sĩ xuất chúng để giúp đỡ cộng đồng. Mục tiêu và thời hạn đặt ra cho mục tiêu đó giúp tạo động lực cho bạn. Và động lực sinh ra trí nhớ sắc bén. **Chương 12 - “Dám mơ ước: sức mạnh của mục tiêu”** trong sách [Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!](#) hướng dẫn rất toàn diện về cách đặt mục tiêu hiệu quả.

Để thúc đẩy bản thân, bạn hãy tự thưởng cho mình sau mỗi lần hoàn thành một công việc nào đó. Hãy đặt ra các phần thưởng cụ thể cho từng công việc. Ví dụ, một bữa ăn nhà hàng sau khi hoàn tất một dự án nhỏ. Khi bạn thực hiện xong một công việc lớn hơn, hãy đi nghỉ mát. Hãy đặt ra những phần thưởng để “nuông chiều” bản thân sau khi những thành công. Xin nhớ rằng: bản chất con người là dám nghĩ dám làm. Chúng ta sẽ đạt được bất cứ việc gì mà chúng ta mong muốn. Bằng cách tự thưởng mình sau những thành công, bạn sẽ khao khát nhiều hơn và sẽ cảm thấy hứng thú với những việc bạn làm. Sự hứng thú sẽ giúp bạn làm việc hiệu quả và thành công hơn.

- **Hãy ra lệnh cho tiềm thức của bạn ghi nhớ những việc mà bạn muốn ghi nhớ.** Hãy nói những câu đại loại như “*Này, hãy ghi nhớ chuyện này giúp mình nhé!*”. Bạn sẽ ngạc nhiên về những gì tiềm thức của bạn có thể làm cho bạn đấy.

Trước khi bạn ghi nhớ việc gì, bạn cần phải tiếp thu thông tin tốt thông qua khả năng tập trung hiệu quả. Hãy áp dụng những phương pháp trên và bạn đang trên đà tăng cường trí nhớ của bạn rồi đấy.

# Chương Ba - Những Công Cụ Ghi Nhớ Cơ Bản

Không ai sinh ra mà đã có trí nhớ tẹt cả. Nếu bỏ qua những nhân tố như lối sống cá nhân, sức khỏe hoặc những điều kiện khách quan khác, bạn hoàn toàn có thể tăng cường trí nhớ của mình bằng những phương pháp phù hợp. Trong chương này, tôi sẽ nói rõ hơn về những khái niệm cơ bản của trí nhớ.

## Sự Liên Kết

Nếu bạn muốn ghi nhớ hiệu quả một thứ gì đó, cần thiết phải tạo ra một mối liên hệ, hoặc sự liên kết bền vững với một hoặc một số kiến thức bạn đã biết. Càng nhiều các “mắt xích” tham gia vào hệ thống liên kết, bạn càng có thể nâng cao cơ hội gọi nhớ lại chúng về sau này.

Hai kĩ thuật ghi nhớ cơ bản là **Từ viết tắt** và **Câu viết tắt**.

**Một từ viết tắt** là từ ngữ tạo ra bởi những chữ cái đầu tiên của hệ thống các sự kiện cần ghi nhớ. Ví dụ như từ **ROY G.BIV** để ghi nhớ thứ tự màu sắc ánh sáng trong tia quang phổ, tương ứng với **Red, Orange, Yellow, Green, Blue, Indigo** và **Violet**. Đôi khi có những từ viết tắt còn thông dụng hơn cả từ gốc của nó, như **RAM** (Bộ nhớ truy xuất ngẫu nhiên) hoặc **SCUBA** (Bình khí nén dành cho thợ lặn).

Mặt khác, một **câu viết tắt** là một câu được sáng tạo ra, trong đó mỗi chữ cái đầu của các từ trong câu đại diện cho một hình ảnh mà bạn cần ghi nhớ. Ví dụ như một câu để ghi nhớ thứ tự các hành tinh trong hệ mặt trời là **My Very Eager Mother Just Sent Us Nine Peaches** (tương ứng với **Mercury, Venus, Earth, Mar, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune, Pluto**).

## Sự Liên Tưởng Và Tưởng Tượng

**Hình ảnh** là đại diện cho những giác quan bên trong cơ thể để tạo ra chuỗi ghi nhớ sự việc. Chúng có thể làm ta nghĩ tới các nhóm từ hoặc khơi gợi ra các hình ảnh. Sự tạo lập các hình ảnh giúp ích cho việc ghi nhớ được tạo thành nhờ những gì bản thân đã trải qua trong quá khứ mà thành.

**Hình ảnh** giúp bạn ghi nhớ mọi thứ bằng cách mang lại những bức tranh sống động vào não bộ thay vì những ngôn từ khô khan đơn thuần. Đơn cử như khi nói về Nguyên phân và Giảm phân, hầu hết các sách, ngoài diễn giải bằng các thuật ngữ và định nghĩa khoa học, còn kèm theo những hình ảnh minh họa sống động cho những thứ mà mắt thường không nhìn thấy. Một ví dụ tiêu biểu khác là hình minh họa của những con vi khuẩn hoặc virus. Những nhân tố “hội họa” và các công cụ nghe nhìn chính là một phần không thể thiếu trong việc nghiên cứu và hấp thụ các kiến thức khoa học mới mẻ. Một ví dụ khác là khi bạn cố gắng ghi nhớ lời một bài hát hoặc ghi nhớ một câu chuyện mà bạn từng đọc qua. Trong hai ví dụ này, quá trình nhớ lại sẽ dễ dàng hơn nếu bạn tưởng tượng lại hình ảnh gợi ra bởi lời nhạc hoặc tạo ra một hình ảnh sống động, cụ thể về câu chuyện mà bạn từng đọc. Hãy hình dung những hoạt cảnh sống động từ các câu và đoạn văn mà bạn biết.

Để nâng cao kĩ năng ghi nhớ, bạn phải thực sự cảm nhận được nhân vật trong tác phẩm nghĩ gì. Nếu bạn đọc một câu chuyện về một chàng hiệp sĩ, gươm giáo bóng lộn chống lại một con quỷ khát máu, thì hãy cảm nhận sức mạnh của mình, năng lực từ thanh gươm sắc bén đang cầm trên tay, sức nóng từ những luồng lửa của con quái vật kia, và thậm chí cả nụ hôn ngọt ngào ngây ngất của nàng công chúa trao cho bạn nữa ☺.

Những hình ảnh và sự gắn kết trong quá trình ghi nhớ và học tập, sẽ giúp bạn cải thiện đáng kể kĩ năng ghi nhớ của mình. Sau đây là một số phương pháp quý giá để giúp bạn tiến tới một khả năng ghi nhớ đầy hình ảnh.

- Học cách suy nghĩ bằng cả hình ảnh và từ ngữ. Chẳng hạn như khi bạn đọc một cuốn sách, hãy dừng lại một lúc và tưởng tượng trong đầu xem điều gì sẽ xảy ra

tiếp theo. Bằng cách này, không những tăng khả năng ghi nhớ thông tin ngôn ngữ mà còn giúp cải thiện khả năng tiếp thu những dòng nhận thức quan trọng khác. Mùi vị của một cây kem, màu đỏ của quả dâu tây, độ sắc sảo hay hời hợt của sự đăm máu trong một cuốn tiểu thuyết không chỉ giúp bạn cảm thấy sợ hãi hay hưng phấn hơn, mà hơn hết là làm cho trải nghiệm khi đọc của bạn đáng ghi nhớ hơn nhiều lần.

- Khi học một khái niệm mới, hãy liên tưởng nó với một hình ảnh gần gũi và thân thuộc với bản thân bạn. Đánh dấu những gì quan trọng hoặc những chi tiết mang tính gợi nhớ khi học những từ ngữ mới ( nhất là khi học ngoại ngữ hoặc làm một chủ đề mới ). Hãy tạo ra những mối liên kết với những từ ngữ mới ( từ nguyên học) hoặc cho những từ đó một sự gắn kết chặt chẽ trong não bạn.
- Nếu bạn đang đọc một bản hướng dẫn kĩ thuật hoặc một tin tức thời sự, thứ bạn có thể làm là tự hòa mình vào những dòng sự kiện đó. Chúng ta gọi đó là **Đọc sinh động**. Những từ ngữ và câu văn không chỉ “sống dậy” vì chúng có một ý nghĩa sâu xa nào đó mà còn là sự liên hệ ít nhiều với hiện tại. Trong thực tế, khi viết văn xuôi hoặc làm thơ yêu cầu một sự liên tưởng mạnh mẽ và một đầu óc tổ chức chặt chẽ. Những nhà thơ và những nhà văn lão làng được biết đến không chỉ bởi ghi nhớ tốt các sự kiện, chi tiết mà còn là sự tạo thành những từ ngữ hoặc tình huống trong đầu.

## Kết Luận

Việc tập hợp các thông tin và dữ kiện để ghi nhớ tên và các con số là rất cần thiết trong kĩ thuật nhớ này. Một nhóm các sự kiện liên kết với nhau giúp chúng ta dễ dàng tổ chức và định hướng cho trí nhớ về lâu về dài. Những nhóm từ, ví dụ như từ đồng nghĩa hoặc trái nghĩa, “fair” và “square”, “man” và “woman” làm chúng ta ghi nhớ tốt hơn vì chúng không đơn thuần là một từ ngữ riêng lẻ mà còn có sự móc nối với các từ ngữ khác mà chúng ta biết trong quá khứ.

Việc nhóm các chữ số ( ví dụ như 3,4 số trong số điện thoại) hoặc ở một nhóm phù hợp nào đó là một xu hướng chung nếu bạn muốn dễ dàng sử dụng những nhóm số này về sau này. Việc nhóm các số là một cách giúp chúng ta ghi nhớ hiệu quả hơn. Ví dụ bao gồm:

- ✓ Nhóm theo chữ số, màu sắc hoặc cùng chủng loại.
- ✓ Nhóm các từ ngữ có nghĩa đối lập nhau ( như là yêu với ghét, ngọt với đắng..).
- ✓ Nhóm các từ thành hình ảnh hoặc bằng sự sắp xếp chủ quan.

Sự sắp xếp chủ quan phụ thuộc vào cách mà chúng ta gọi nhớ hoặc tổ chức thông tin theo nhóm riêng mà chúng ta chọn lựa. Chẳng hạn như khi học một list các từ mới, ta có thể phát triển hoạt động này thông qua sự diễn giải chủ quan các từ và nhóm từ. Khả năng chúng ta nhận thức được cách tổ chức và sắp xếp thông tin càng lớn thì chúng ta càng nâng cao cơ hội ghi nhớ và tái sử dụng những từ ngữ này trong những hoạt động trí não về sau.

Một ví dụ cụ thể là việc nấu ăn. Chúng ta có thể làm theo một công thức nào đó hoặc dựa theo một quy trình sẵn có. Tuy nhiên, cách thức mà chúng ta nấu ăn và “đặt tên” cho các công đoạn nấu ăn lại hoàn toàn khác nhau. Vì vậy, việc tiếp nhận thông tin và kiến thức là hoàn toàn giống nhau. Nó sẽ hiệu quả hơn nếu bạn:

- ✓ Nghĩ về quá trình giải quyết một vấn đề hay là lựa chọn thông tin cần thiết.
- ✓ Biết rõ khả năng bản thân trong việc ghi nhớ và học tập. Bạn có phải là người dễ dàng nắm bắt được thông tin khi xếp chúng vào một nhóm có nghĩa chung, hoặc bạn là người dễ dàng hấp thụ thông tin hơn nếu có một số bức tranh minh họa kèm theo?
- ✓ Phân tích thông tin, tình huống và kinh nghiệm bản thân. Cố gắng nhớ những thông tin nổi bật và bỏ qua những gì nhỏ nhặt.

# Chương Bốn - Vượt Qua Thói Hay Quên

“Sự tồn tại của việc quên lãng chưa bao giờ được chứng minh. Chúng ta chỉ biết rằng có những thứ không thể đến được não vào lúc ta cần chúng nhất”. Friedrich Nietzsche đã từng nói.

Sự quên lãng gây ra nhiều khó khăn cho mọi người trong cuộc sống ngày nay, khi mà những dấu hiệu này như là triệu chứng của bệnh nan y Alzheimer. Mặt khác, các nghiên cứu mới nhất cho thấy rằng não bộ con người, nếu không bị bệnh tật gây hại hoặc các sang chấn tâm lí, thì sẽ không quên bất kì thông tin nào! Các nhà khoa học nói rằng việc quên không giống với việc “mất mát thông tin” mà có lẽ là sự sai lầm trong cách tổ chức và sắp xếp thông tin.

Vậy thì, nếu vấn đề thực sự nằm ở việc tổ chức và quản lí thông tin sao cho hiệu quả, tại sao hầu hết chúng ta đều có xu hướng quên hết những gì đã cất công “nhồi nhét” vào não bộ? Chúng ta quên để chiếc chìa khóa nhà ở đâu, list những thứ cần mua ở hàng tạp hóa, hoặc tệ hại hơn, quên tiết những câu trả lời quan trọng cho một câu hỏi để phân loại giữa đố và trượt.

Có vài nhân tố khác nhau đóng góp vào việc tổ chức và cung cấp thông từ bộ não. Mặc dù các nhà khoa học và tâm lí học còn tranh cãi dài dãi về việc não hoạt động ra sao, họ cùng nhất trí rằng bộ não bị tác động bởi kinh nghiệm tổng quát của bản thân - từ hệ thống gene, kỉ niệm thời niên thiếu cho đến những gì chúng ta ăn buổi sáng.

Một số nhà khoa học ví bộ não với một cái máy quay phim, vì khả năng ghi lại mọi thứ mà một người trải nghiệm. Vì vậy nên việc nhớ lại một sự kiện cụ thể trong quá khứ cũng giống như tìm kiếm một cảnh nào đó trong cuộn phim: một người có thể chọn cảnh mình cần, tua nhanh tua chậm, thậm chí dừng lại và zoom vào từng chi tiết nhỏ.

Điều này chứng tỏ rằng kĩ thuật khôi phục kí ức dựa trên thôi miên, thuốc bắt nói thật, sự liên tưởng, các phương pháp trị liệu và các dạng tương tự khác bắt nguồn từ đây.

Mặt khác, dù cho “con mắt camera” của của bộ não có phát triển thế nào, thì một sự thật hiển nhiên là khả năng lưu trữ của bộ não không hoàn hảo, như băng từ vậy, cũng có nấm mốc, nhòe hình và “lão hóa” theo thời gian. Bộ não thường được ví với con chip điện tử trong máy tính. Mặc dù nó có thể tiếp nhận một lượng thông tin khổng lồ, nhưng cái gì cũng có giới hạn của nó. Để tiếp thu những thông tin mới, não bộ phải tái thiết lại những thông tin sẵn có trong đầu. Vì lẽ này mà các sự việc đôi lúc không được ghi nhớ hoàn chỉnh. Qua thời gian, một số chi tiết có thể thất lạc, không còn sống động và dần biến mất. Những “cái neo” như một bài hát, một bức ảnh, một mùi vị nào đó có thể khiến bạn nhớ lại những gì đã quên. Dù vậy thì có những thứ sẽ biến mất vĩnh viễn. Trong chương này, chúng ta sẽ cùng thảo luận về cách thức và kĩ thuật mà con người, từ các nhà khoa học tới các ông già bí ẩn dùng để giải quyết vấn đề quên lãng.

**Sự quên lãng** được hiểu là sự mất mát tạm thời hoặc dài hạn của thông tin, những nhân tố kích thích hoặc thông tin được ghi nhận và lưu trữ trong não bộ. Một thông tin bị quên lãng là khi chúng có mặt trong não bộ, tuy nhiên không tài nào chúng ta sử dụng và gọi nhớ lại được. Có vài giả thuyết và định nghĩa về việc quên lãng như sau:

- **Sự hao mòn của trí nhớ** - Đây là định nghĩa xa xưa nhất về việc quên. Trí nhớ thường được coi là có khuynh hướng hao hụt dần theo thời gian. Khi một từ hoặc tên một người không còn được sử dụng với tần số thích hợp nữa, nó sẽ mất đi vị thế quan trọng trong não chúng ta.
- **Sự biến dạng của trí nhớ** - Một số trải nghiệm bản thân sẽ dễ dàng nhớ lại hơn khi được “xào xáo” lại đôi ba lần. Sự không chính xác của thông tin này dễ dẫn đến sự sai lệch và nhầm lẫn trong trí nhớ, lâu dần chiếm hết toàn bộ quá trình gọi nhớ của chúng ta.

- **Sự ngất quăng** - Điều này xảy ra khi trong quá trình học tập hoặc ghi nhớ, những luồng thông tin không thể kiểm soát và những tình huống trở trêu xen lẫn vào. Sự ngất quăng cũng có thể xuất hiện trước, trong và sau quá trình học tập. Một hành động được thực hiện ở phía trước có thể làm *nhieũ* quá trình nhớ lại thông tin, hay các nhà tâm lí dùng từ chuyên biệt là *proactive inhibition*. Chúng ta càng tiếp thu nhiều thông tin từ quá khứ thì càng khiến khả năng tiếp thu và ghi nhớ thông tin mới bị giảm sút. Tuy nhiên, thông tin ghi nhớ ở phía trước càng có ý nghĩa và ấn tượng thì chúng càng có ít ảnh hưởng tới cơ chế “*nhieũ*” sau này. Mặt khác, một tác động trái ngược sẽ xảy ra trong quá trình *kiểm soát ức chế thông tin*, khi chúng ta xen ngang một hành động nào đó sau quá trình học tập.

Thông thường, những người được giao học hỏi hai luồng thông tin sẽ có xu hướng quên thông tin đã học nhanh hơn những người học chỉ với một kiến thức. Chính vì thế, người ta vẫn khuyên rằng chúng ta nên thành thạo một kĩ năng trước khi bắt tay vào “chiến đấu” với một kĩ năng khác, bởi lẽ mỗi một càng nhiều kiến thức thì đòi hỏi càng nhiều sự tương tác và liên kết các nhóm thông tin đã có với nhau. Ví dụ nêu trên đã được kiểm chứng với việc học lái xe. Việc điều khiển xe gắn máy mới đầu trông khá rắc rối vì chúng ta cần đồng thời xử lí nhiều thao tác. Tuy nhiên, khi chúng ta mới bắt đầu chậm rãi tập cho bản thân quen với một hành động thống nhất và gắn kết nào đó, chúng ta sẽ có suy nghĩ một cách tách bạch và riêng rẽ. Điều đó chứng tỏ phải dần dần chúng ta mới có thể ghi nhớ những hành động riêng lẻ, sau đó nối chúng lại thành một “hàng” hoàn chỉnh. Vì lẽ đó, để ghi nhớ thêm những kĩ thuật khác, bạn phải thực sự thành thạo một kĩ năng nào đó trước khi sang một hành động đòi hỏi sự chuyên môn hóa.

**Sự khuyến khích quên lãng** - Điều này khác biệt tùy theo từng cá nhân, mong muốn quên hay ghi nhớ cái gì. Con người ta hay có hành động ngăn chặn sự ghi nhớ hoặc ngăn cản quá trình tái sử dụng thông tin trong não bộ. Những sự kiện thoải mái vui vẻ thường được ghi nhớ nhiều hơn những thứ khó chịu chán ngấy. Cảm xúc cá nhân đóng một vai trò quan trọng trong việc định nghĩa từ “quên”. Một số người muốn quên

đi những trải nghiệm đau buồn hoặc tẻ nhạt. Đây có lẽ là một hành động thông minh. Nếu bạn dành ít thời gian hơn trong việc thu thập và lưu trữ những thất bại và khó khăn đã trải qua, bạn sẽ có nhiều thời gian và không gian hơn để ghi sâu những thông tin tích cực, thú vị vào bộ não của mình. Chính bởi vì suy nghĩ tiêu cực làm chúng ta thêm căng thẳng, bạn nên học cách thư giãn và quên đi những sai lầm trong quá khứ. Ngày hôm qua là quá khứ rồi. Hãy chỉ tập trung những gì vui tươi sáng sủa mà thôi.

**Thiếu gợi ý hoặc hướng dẫn** - Chúng ta có thể lấy lại những thông tin đã lưu trữ nếu có một gợi ý nào đó làm ta nhớ lại được chúng. Chúng ta quên khi những đầu mối để gợi lại thông tin trở nên mờ mịt.

Sau đây là một số cách để vượt qua sự quên lãng và lơ đãng:

- **Viết ra danh sách những thứ cần làm**- Nhóm và tổ chức những việc cần làm theo từng mục ( kể cả tiểu mục nếu cần thiết). Gạch đi những gì đã hoàn thành và thêm vào những gì cần làm. Nếu cần thì hãy dán những lưu ý đó ở nơi nào bạn hay “giáp mặt” ( TV, tủ lạnh, cửa phòng..).
- **Dùng trí tưởng tượng và khiếu hài hước** - Chẳng hạn bạn có một cuộc hẹn với một khách hàng tiềm năng, ông Anderson thứ Sáu tuần này. Nếu bạn mê xem truyền hình, hãy tưởng tượng ông Anderson như một anh hề trên TV vậy. Hãy tưởng tượng anh ta bước ra khỏi vô tuyến và nói “ Hẹn gặp anh vào thứ Sáu nha”. Để ghi ngày thứ Sáu (Friday) cụ thể hơn, bạn có thể tưởng tượng ông Anderson đó vào vai một đầu bếp có tưởng và đang chiên xào (frying) một món gì đó thơm phức. Tạo ra những hình ảnh vui nhộn sẽ dễ dàng giúp bạn ghi nhớ hơn. Càng vui nhộn và càng khó tin càng tốt.
- **Liên kết sự việc với công việc bạn hay làm**- Giả sử bạn luôn quên di động khi tới công sở mỗi ngày. Vậy thì hãy nhớ rằng trước khi đánh răng hoặc đi tắm, hãy nhét nó luôn vào ộp táp. Chỉ cần cho những gì bạn hay quên vào một phần cuộc sống của bạn là ổn.

- **Những gợi ý hình ảnh** - Giả sử bạn mời ông sếp béo ú của mình ăn tối vào ngày thứ Ba và bạn cần mua một số khoai tây cho bữa tráng miệng. Với một tá công việc đang chờ, bạn rất có khả năng sẽ quên mất việc cần làm. Để giúp bạn khi nhớ, bạn có thể nhét một gói khoai tây chiên hoặc một củ khoai tây đồ chơi trên nóc TV hoặc giữa bàn ăn để nhắc bạn việc cần làm.
- **Tập trung và nói to việc cần làm.** Đã bao giờ bạn rơi vào tình huống, định đến hỏi thăm bạn mình một điều gì đó, mà bỗng nhiên quên tiết thứ định nói chưa? Đừng lo lắng. Rất nhiều người cũng đồng cảnh ngộ với bạn. Trong một cuộc sống bận bịu thứ cần lo toan như hiện nay, kể cả những người có trí nhớ tốt cũng đôi lần chẳng nhớ nổi trí nhớ mình có tốt hay không nữa. Mẹo nhỏ là hãy tập trung vào việc cần làm là gì, rồi liên tục nói to và lặp lại: “Mình sẽ đi hỏi John xem thể lệ cuộc thi ông ấy đưa ra là gì”. Trong trường hợp bạn không nhớ mình cần làm gì, hãy thử tới lại nơi bạn bắt đầu việc “lắm bầm” xem sao. Đôi khi, chính những địa điểm đặc biệt giúp bạn nhớ ra thứ cần làm bằng cách liên hệ với những gì bạn đã nói.
- **Đừng trì hoãn** - Nếu bạn có công việc cần làm, hãy làm nó sớm nhất có thể. Khi bạn cần trả tiền hóa đơn, đừng chần chừ mà hãy thanh toán luôn, đừng để khi quá muộn và thuế má lại đội lên cao. Nếu bạn chưa thể làm nó ngay lúc này, hãy dùng những công cụ và cách thức ghi nhớ để nhớ điều cần làm.
- **Có một người bạn** - Những người sống đơn độc thường mắc phải bệnh mất trí và suy giảm trí nhớ. Lí do là bởi họ không có ai để trò chuyện nên khả năng trí não bị hạn chế và không được tận dụng triệt để. Có một người bạn thông minh để trò chuyện cùng, hoặc để chia sẻ kiến thức hằng ngày là một biện pháp hữu hiệu để tăng cường khả năng ghi nhớ bản thân. Họ có thể coi như một “phao cứu sinh” cho bạn. Nói với họ những gì cần nhớ, và sẽ có lúc bạn phải viện tới sự trợ giúp của họ đấy. Cố gắng đối xử tốt với bạn của mình nhé. ☺

# Chương Năm - Trí Nhớ Và Những Giác Quan Của Bạn

Bạn có biết để ghi nhớ thông tin thì những cảm nhận từ 5 giác quan: thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác và khứu giác có vai trò rất quan trọng không? Những yếu tố này gọi là Trí nhớ của cảm giác. Tuy nhiên, nếu nhìn nhận kỹ hơn vấn đề của sự ghi nhớ này, bạn sẽ thấy rằng phần lớn những cảm nhận mà ta có được qua mắt và tai.

## Ấn Tượng Thị Giác

Mỗi giờ trôi qua ta nhận được hàng nghìn ấn tượng thị giác khác nhau. Hầu hết những ấn tượng ấy được ghi nhận một cách vô nghĩa trên trí nhớ bởi chúng ta chẳng mấy quan tâm thích thú với chúng.

Và trước khi trí nhớ có thể lưu lại những gì mắt đã nhận, trước khi não bộ có thể tìm kiếm và lược nhặt những ấn tượng này, mắt cần được sử dụng có chủ ý. Ta vẫn tưởng nhầm rằng ta nhận biết mọi chi tiết khi ta nhìn vào đối tượng, trong khi chỉ một vài khía cạnh có ấn tượng hơn những cái khác được im đậm vào trí nhớ. Ta đã nhìn vào những đối tượng như là tổng thể hơn là từ chi tiết.

Ví dụ rằng có một anh chàng bị kẻ cướp tấn công. Anh ta đã nhìn được sát mặt tên cướp. Và rồi nạn nhân tới đồn cảnh sát gần đó để khai báo về vụ việc không may mắn này, khi được cảnh sát yêu cầu miêu tả chi tiết thủ phạm, anh ta đã không thể cung cấp các thông tin chính xác. Anh ta không thể nhận biết tốt được vì bị hoảng hốt và kinh hãi khi bị tên cướp bất ngờ tấn công.

Đó là một trường hợp ta "nhìn mà không thấy". Chỉ đơn giản là tập trung ý muốn và chú ý đến đối tượng hình ảnh, cố nhìn nhận chúng có chủ ý rõ ràng, rồi tập nhớ lại những chi tiết này vài lần về sau ta đã rèn cho trí não trong việc tiếp nhận và ghi nhớ những ấn tượng hình ảnh.

Ý muốn và những chú ý sẽ chẳng mấy tác dụng khi không có sự thích thú. Bạn phải có được lòng mong muốn, niềm đam mê để thực sự đạt được mục tiêu của bài tập này. Thay đổi sự tập trung tinh thần của bạn, ý nghĩa của ý muốn và sự tập trung trọn vẹn khi bạn hứng thú, sẽ giúp bạn chiến thắng hiện tượng "giữa nhìn và nhận thức" tốt nhất. Để nhớ những thứ đã trôi qua tầm nhìn của bạn trước đây, bạn hãy bắt đầu nhìn bằng tâm tưởng của mình, thay vì chỉ nhìn bằng đôi mắt. Hãy để cho những ấn tượng vượt qua giới hạn võng mạc để đi sâu vào tâm trí bạn. Nếu bạn làm được, bạn sẽ nhận ra rằng trí nhớ cũng muốn "làm công việc của nó".

## Ấn Tượng Thính Giác

Rất nhiều âm thanh truyền tới tai mà nhưng không được trí óc lưu lại. Chúng ta có thể đi qua con phố dài ồn ào, những sóng âm hỗn tạp lan tới những dây thần kinh thính giác, và trí óc ta khảy chỉ chấp nhận hạn âm thanh của một vài thứ, đặc biệt với những âm thanh lạ dội qua. Một lần nữa, nó lại là vấn đề thuộc hứng thú và sự quan tâm.

Để giành được khả năng nghe chính xác, và nhớ chính xác của những gì ta đã nghe được, khả năng tinh thần của thính giác cần được thực hành, rèn luyện và phát triển. Một thực tế là trí não muốn nghe những âm thanh yếu ớt từ những thứ tiêu điểm chú ý của ta, trong khi nó lơ đãng những thứ mà ở đó ta không dành cho sự thích thú và bởi vậy không được chú ý. Một người mẹ đang ngủ sẽ thức giấc chỉ cần một tiếng khóc nhỏ nhất từ cục cưng của bà, nhưng cả khi có một tiếng trống ầm vang trong một cuộc diễu hành, hay thậm chí cả tiếng súng nổ gần đó cũng chưa chắc gọi được bà ta dậy. Một bác sỹ lành nghề sẽ phát hiện ra những âm thanh yếu ớt báo hiệu sự đau ốm trong tiếng hô hấp hay tuần hoàn ở những bệnh nhân. Chính những người này, tuy rằng có thể phát hiện ra các âm thanh yếu ớt khác nhau như đã nói ở trên, lại được biết đến như những "người khiếm thính". Lý do là bởi vì họ chỉ nghe thứ mà họ hứng thú tới, và sự chú ý của họ đã bị làm lệch hướng bởi những thứ này. Đó là toàn bộ bí mật, và ở đây người ta cũng tìm thấy bí mật của sự rèn luyện thính giác. Bài thuốc

cho chứng bệnh khiếm thính, và trí nhớ kém về khả năng nghe phụ thuộc vào mức độ hứng thú và quan tâm của bạn.

Lý do mà rất nhiều người không nhớ những thứ họ đã nghe được đơn giản chỉ là họ đã không lắng nghe một cách hợp lý. Một người không thể nghe mọi thứ, nếu nó không đáng để nghe. Những người ít khả năng ghi nhớ ấn tượng thính giác nên bắt đầu "lắng nghe" một cách chăm chú. Bạn sẽ thấy những chỉ dẫn sau đây là hữu ích.

- Cố gắng nhớ các từ, cụm từ, hay những câu đã được nói với bạn trong một buổi đàm thoại. Bạn sẽ thấy hiệu quả khác sâu được những câu đó vào trong trí nhớ sẽ là kết quả của một sự tập trung và những quan tâm tới từng từ của người nói. Hãy làm những việc tương tự khi bạn lắng nghe giáo viên, ca sĩ, diễn viên hay người thuyết trình nói. Làm nổi bật những từ để ghi nhớ, và tạo lên môi trường trong não để trí nhớ của bạn dễ dàng tiếp nhận những ấn tượng cũng như ghi nhớ chúng. Lắng nghe những âm thanh rì rầm của cuộc đối thoại truyền tới tai khi bạn đi bộ trên phố, và chủ định nhớ một hay 2 câu, nếu bạn định thuật lại chúng cho những người khác. Bạn sẽ kinh ngạc bởi những chi tiết như các ví dụ sẽ được khám phá khi nghiên cứu những ấn tượng và sự chuyển điệu của giọng nói.

Lắng nghe tiếng nói của những người khác nhau và cố gắng phân biệt những âm thanh khác nhau trong những âm tạp giữa chúng. Nhờ người bạn ta đọc một hai dòng thơ, và sau đó cố gắng nhớ chúng. Duy trì việc này bạn sẽ thấy mình tiến bộ đáng kể khả năng chú ý có chủ định đối với âm thanh và những từ đã được nói ra. Nhưng trên tất cả mọi thứ còn lại, thực hành nhắc lại những từ và âm mà bạn nghe được, nhiều tới chừng nào bạn còn có thể, sẽ làm cho trí óc bạn có thói quen của việc chăm chú vào những ấn tượng thính giác.

## Kết Hợp Hai Trong Một

Trong vài trường hợp, những ấn tượng của hình ảnh và âm thanh hòa quyện lẫn vào nhau, ví dụ như ở trường hợp của những từ ngữ, nó không chỉ là âm thanh mà còn là hình tượng của những ký tự tạo lên từ đó. Hay đơn giản hơn, từ đó tự nó đã tạo lên hình ảnh cho mình, được tồn tại song song với nhau, và liên hệ với nhau để có thể sẵn sàng được gọi nhớ hay được ghi nhớ hơn là những thứ chỉ được ghi nhận 1 giác quan.

Những người giảng dạy về trí nhớ sử dụng những thông tin này như một ngụ ý giúp đỡ học viên của họ ghi nhớ những từ bằng cách đọc to chúng lên, và đặt bút viết chúng. Rất nhiều người nhớ tên theo cách này, những ấn tượng của việc viết từ hỗ trợ cho những ấn tượng âm thanh, vì thế nó nhân đôi khả năng ghi nhớ.

Bạn càng nhận được nhiều ấn tượng từ vật thể thì càng có nhiều cơ hội cho bạn nhớ được nó. Như thế việc đính kèm thêm 1 ấn tượng của một giác quan phụ là rất quan trọng cho giác quan chính bạn sử dụng để tiếp thu, để những cái đã qua có thể được ghi nhớ. Ví dụ, nếu bạn có khả năng ghi nhớ khi quan sát tốt, nhưng lại nhớ kém khi nghe thì đi gọi ý ở đây là hãy hãy ghép nối những ấn tượng âm thanh của bạn với những hình ảnh sinh động. Và nếu ngược lại, khi nhìn kém nhưng bạn nhớ tốt khi nghe, thì việc liên hệ giữa ấn tượng hình ảnh với âm thanh bạn nhận được là điều quan trọng. Theo cách này bạn sẽ có ưu thế của quy tắc nhớ bằng liên tưởng.

## Chương 6 - Nhớ Tên Và Khuôn Mặt

Bạn có khả năng nghe một câu tương tự như "lời đẹp nhất mà bạn nghe được ấy chính là tên bạn khi được người khác gọi tới".

Tuy nhiên, điều này đặt ra một lo ngại lớn cho ai có rắc rối với việc phải ghi nhớ tên, đặc biệt là những người thường bận bịu vào những cuộc họp và các buổi gặp mặt kinh doanh quan trọng. Nếu ai đó đến gần bạn và gọi tên bạn, bạn có lúng túng không nếu không đáp lại bằng việc gọi tên vị khách đó? Và dĩ nhiên, điều đó càng ngại hơn nếu người khách đó lại trực tiếp đòi bạn biết tên họ. Rắc rối về việc nhớ khuôn mặt cũng tương tự thế. Nếu bạn phải gặp một nhà doanh nghiệp thành đạt trong cuộc họp, và rồi lại quên rằng họ trông như thế nào khi bạn về nhà, bạn có khó chịu không?

Có còn hơn không, khó khăn trong việc nhớ tên và khuôn mặt bắt nguồn từ việc tên và khuôn mặt đó tự nó đã không gây cho bạn hứng thú, và vì thế không cuốn hút hay giữ được sự chú ý khi bạn đang suy nghĩ cái gì khác trong đầu.

Đây là những chiến lược hiệu quả giúp bạn nhớ tên và khuôn mặt dễ dàng:

- **Thay vì chỉ đơn thuần lắng nghe những âm thanh một cách uể oải, hãy nhắm vào việc nghe nó một cách rõ ràng và tập trung ghi sâu nó vào trong đầu.**
- **Vừa nói vừa tưởng tượng lại tên đó nhiều lần trong đầu.** Nếu có thể, nhắc lại tên càng nhiều càng tốt. Bạn có thể kể cho bạn bè, anh chị em nghe về tên đó, như: "tôi chỉ vừa gặp Jonathan Nowitzki", bạn cũng có thể có đôi lời bình về tên: "tôi có một người bạn cùng lớp khi trước cũng tên Mark Nowitzki, anh ấy rất cừ về mảng điện đóm. Có thể bạn biết anh ta chăng?"
- **Sau khi nghe tên, có thể đặt bút viết lại nó vài lần.** Làm vậy bạn sẽ nhận được lợi ích gấp đôi về mặt ấn tượng, bổ sung ấn tượng thị giác cho thính giác.

- **Khi bạn nghe tên của một người bắt đầu được nói ra, nhìn với thái độ quan tâm vào khuôn mặt đang nói đó.** Nhờ hành động này bạn có thể kết nối tên và khuôn mặt với nhau trong tâm trí tại cùng một thời điểm. Lần sau khi bạn quên tên, chỉ cần hồi tưởng lại khuôn mặt, bạn có thể có khả năng nhớ lại tên đó.
- **Trực quan hóa tên như một vật thể cụ thể trong đầu.** Nhìn những kí tự của tên trong sự liên tưởng của bộ não, như một hình ảnh hay bức tranh sinh động. Cường điệu nó tùy thích theo ý bạn. Bạn có thể tưởng tượng tên Nowitzki trong đầu như một vật thể xồm xoàm râu tóc và 3 mắt trên một cái đầu nhọn. Để hình dung rõ ràng hơn, mặc cho hình ảnh cái từ Nowitzki của anh ta tự phình đại ra trong trí tưởng tượng, giống như nâng vác một thanh xà nặng trĩu. Càng làm cho nó hài hước bao nhiêu thì bạn càng dễ “găm” cái từ đó vào trí nhớ.
- **Gắn một người với một trường hợp được ghi nhớ tốt có tên tương tự.** Liên tưởng một ông Copenhagen với một khách hàng cũ có tên gọi gợi nhớ như thế. Khi bạn thấy một người mới, bạn có thể nghĩ về một người khác đã quen thuộc, tên sẽ nhanh chóng ghi vào trong đầu bạn. Bạn có thể tưởng tượng ra tới 2 chàng Copenhagen đi liền với nhau giống như những cặp sinh đôi người Thái, để khởi đầu suy nghĩ như kiểu họ có tên giống nhau.
- **Hồi tưởng lại bầu không khí và môi trường của nó.** Hồi tưởng lại cái gì bạn đã cảm thấy hay bạn đã làm gì, khi bạn gặp một người. Điều này có thể khởi đầu cho những trí nhớ làm thế nào chàng ta hay nàng ấy đã được giới thiệu với bạn, người ấy trông thế nào nhỉ, và những vẻ bề ngoài của người đó.
- **Phân tích những đặc trưng riêng biệt của khuôn mặt người nói.** Lưu ý tới cái gì làm nên những chất cá nhân của người đó không giống với đám đông. Bạn có thể để ý tới đôi mắt, cái mũi, tai, môi, tóc hay những phần khác của khuôn mặt. Cũng lưu ý và nhận ra xu hướng gây ra sự quan tâm vào những điểm đặc biệt của nhân vật của chúng ta. Nó bắt buộc bạn tập trung vào khuôn mặt của người đó ở lần gặp đầu tiên với chàng hay nàng ấy. Giờ Bạn Đã Biết Tầm Quan Trọng Của Việc Có Hứng Thú Để Nhớ Các Vật. Nếu bạn đã được giới thiệu cho một người mà tương lai sẽ đem lại cho bạn 500 đô la, bạn có thể

rất sẵn lòng để nhớ tên và để nhận ra khuôn mặt của anh ta một cách cẩn thận để ghi nhớ nó, chứ không như kẻ mà có vẻ không mang lại lợi ích về sau cho bạn.

- **Kết nối tên với những vật trực quan.** Hãy nói bạn vừa gặp ông Quinlan để nhớ tên ông ta, bạn cũng có thể trực quan hóa nó với hình ảnh xứ sở của những bà đầm. Tưởng tượng những bộ váy của những con đầm Q lộng lẫy đội cái mũ miện sáng láng với những viên kim cương to. Nếu ông Quinlan hứng thú trong môn bóng rổ và bạn muốn ghi nhớ điều này, có thể tưởng tượng tiếp những con đầm Q mặc bộ đồ chơi bóng rổ bên trên những bộ váy trang nhã của họ, và đá văng lên những bộ váy ấy. Nếu ông Quinlan là một bác sĩ, hình dung tiếp những con đầm Q mặc đồ chơi bóng rổ đeo thêm những cái ống nghe quanh cổ, tung váy. Bạn thậm chí có thể tưởng tượng ra những con đầm này đang nói lóng ngóng như những con thỏ thế này: "Nyieh. cái gì đang xảy ra thế bác sỹ?", càng khôi hài bao nhiêu càng có ích bấy nhiêu cho việc nhớ của bạn. Và đây là vài ví dụ khác, nhưng lần này với một tên dài hơn. Chúng ta nói bạn đã được giới thiệu với Mary Bennetton. Bây giờ làm thế nào để khỏi quên cái chuỗi "Bennetton" đọc đã đau cả lưỡi :). Bạn có thể chia nó ra thành "Bend-a-ton". Tưởng tượng một mảnh kim loại to dùng với từ "1 tấn" (a ton) đã được khắc sâu ở tất cả những suy nghĩ liên tưởng. Bạn có thể cường điệu nó một tí bằng cách làm cho miếng kim loại đó kêu chói lên như bị đập cong vậy. Nếu bà Bennetton là một người chơi quần vợt, bạn có thể tưởng tượng rằng mảnh kim loại đó bị uốn có một cái ép vợt bị kẹt trên đỉnh nó.
- **Trực quan hóa khuôn mặt của những người bạn đã gặp suốt cả buổi, vào buổi tối.** Cố gắng để phát triển khả năng trực quan hóa những đặc trưng của họ để thực hành năng lực của bạn. Vẽ lại chúng trong tâm trí bạn và nhìn chúng với đôi mắt từ trong đầu, cho tới khi bạn có thể tưởng tượng những đặc điểm của một người đã rất quen thuộc. Sau đó thực hiện những thứ tương tự với những người ta đã gặp, và vân vân, cho tới khi bạn có thể trực quan hóa những đặc trưng của bất kỳ ai bạn biết. Sau đó bắt đầu thêm vào lịch tập luyện của bạn bằng việc nhớ lại những đặc trưng của người lạ mà bạn đã từng gặp. Chỉ với

một chút thực hành của bài tập này sẽ giúp bạn phát triển một sự tập trung tuyệt vời vào khuôn mặt và khả năng ghi nhớ của bạn về chúng, và năng lực nhớ lại khuôn mặt sẽ tiến bộ nhanh chóng.

- **Thực hiện một nghiên cứu về tên và khuôn mặt.** Bắt đầu một cuộc sưu tầm, và bạn sẽ không còn phiền muộn trong việc phát triển một khả năng nhớ chúng. Một ý tưởng tốt có thể đó là phân tích chi tiết những bức ảnh, không phải như thể nó là một khối duy nhất mà đi vào các đặc điểm chi tiết. Nếu bạn có thể khuyến khích thỏa đáng sự hứng thú với tên và khuôn mặt, bạn sẽ có thiên hướng nhớ chúng tốt hơn.



## Chương Bảy - Cách Nhớ Địa Điểm

Những con người khác nhau có những khả năng khác nhau. Nhiều người được thiên phú cho khả năng định hướng. Họ là người không bao giờ quên con đường mà họ đã từng đi qua, cho dù họ có phải đi một cách vô cùng lắt léo để tới được đó.

Tuy nhiên, có nhiều người trong chúng ta lại không sở hữu cái khả năng tài tình đó. Đó là những người có vẻ sinh ra không dành cho việc nhớ các tuyến đường, dù cho họ đã đi qua đi lại con đường đó vài lần. Nhưng bạn cũng đừng buồn phiền gì hết.

Khái niệm đầu tiên bạn cần nhớ khi muốn ghi nhớ một tuyến đường nào đó là bạn phải tìm ra một địa điểm mà bạn cảm thấy thực sự thích thú. Bạn nên bắt đầu “lưu ý” tới những hướng đi tới con đường bạn cần tới – những cột mốc; hướng rẽ, thậm chí cả cảnh vật tự nhiên. Nghiên cứu một tấm bản đồ cũng là một ý hay để khơi gợi sự thích thú này.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Việc đầu tiên bạn cần làm sau khi hứng thú với con đường đó, là hãy ghi lại cẩn thận những cột mốc và vị trí trên con đường mà bạn đã đi qua. Có khá nhiều người cứ đi trên một con đường mới với trạng thái “mơ màng”, mà quên chú ý tới cảnh vật, biển báo quanh họ. Điều này quả thực nguy hại khi muốn nhớ đường. Bạn phải ghi nhớ những tuyến đường lớn và những thứ nằm dọc con đường đó. Hãy dừng lại ở ngã tư nào đó hoặc là một ngõ rẽ, sau đó nhìn và ghi nhớ lại các biển báo, dấu hiệu tới khi bạn thực sự nắm chắc chúng. Khi bạn đi bộ hoặc đi dạo, hãy cố gắng xem lại mình nhớ được bao nhiêu trong lần ghi nhớ trước đó. Cuối cùng, khi bạn về nhà, hãy ôn lại con đường đó trong trí não của bạn, và hãy điểm ra những biển báo, cảnh vật mà bạn nhớ được nhiều nhất có thể. Lấy một cái bút chì, và vẽ ra con đường mà bạn đã đi qua, bao gồm cả biển báo, cột mốc, dấu hiệu và cảnh vật đặc trưng.

Sau này khi bạn lại có cơ hội đi trên con đường đó, hãy đối chiếu tấm bản đồ bạn vẽ trước đây với cảnh thực, và bạn sẽ chợt nhận ra một cảm giác thích thú khi đi trên đường. Bạn giờ đây sẽ ghi nhớ được những thứ mà trước đây bạn chưa từng làm được.

## Cách Nhớ Hướng Đi

Quả thực là khó khăn khi bắt bạn phải nhớ một hướng đi nào đó, với bao nhiêu là những thông tin lặp lại, rắc rối lằng nhằng cứ tuôn chảy vào trong não bạn. Nếu bạn cố gắng nhớ hướng này rẽ trái, hướng kia rẽ phải thì bạn sẽ thực sự bị rối.

Thứ bạn nên làm là hãy ghi nhớ những cột mốc lớn. Nếu bạn được một ai đó nói là “rẽ phải sau tuyến phố thứ 3”, bạn hãy tự hỏi bản thân mình bạn thấy gì ở con phố số thứ 3 đó. Nếu người bạn đó nói rằng ở đó có một tiệm cắt tóc, bạn sẽ biết chắc cần rẽ phải vào con phố nào.

Cũng có vài khó khăn khác khi bạn muốn ghi nhớ “trái” hay “phải”. Giải pháp rất đơn giản. Bạn có thể chuyển hai từ “trái” và “phải” thành một hình ảnh cụ thể đại diện cho chúng. Ví dụ, bạn dùng “con thần lằn” cho trái và “con chuột” cho phải. Vậy nếu người thân bảo bạn “rẽ phải sau tuyến phố thứ 3”, bạn hãy tưởng tượng ra một chuột lông lá chạy bán sống bán chết khắp tiệm cắt tóc. Nếu cần thì bạn hãy phóng đại hình ảnh đó lên nhiều lần, như là tưởng tượng con chuột đeo kính đen và mặc quần áo gang - tơ – chắc chắn bạn sẽ ghi nhớ tốt hơn nhiều.

## Cách Nhớ Địa Chỉ

Bạn có thể dùng phương pháp trước đây để nhớ địa điểm cụ thể nào đó. Ví dụ, bạn muốn nhớ “Số nhà 32, đại lộ Cottonwood”. Bạn hãy chuyển số 32 thành hình ảnh “mặt trăng” (  $3 = m$ ,  $2 = n$ , sau đó thêm nguyên âm => moon: mặt trăng ). Còn đối với Cottonwood (Cottonwood = Cotton: vải + Wood: gỗ), bạn hãy tưởng tượng một tấm gỗ dài quấn quanh mình đầy vải sợi, đang nhảy múa điên cuồng và miệng thì ngậm mấy

sợi vải. Sau đó kết nối hai hình ảnh với nhau. Bạn thấy hình ảnh một tấm gỗ dài mặc vải sợi đang ăn và chia sẻ số vải ít ỏi của nó với một mặt trăng tròn to béo ú có được không. Hãy nhìn chúng như một cặp đôi rất gần gũi - trông như một cặp trời sinh vậy.

Với những số lớn như 142 thì sao, bạn có thể chuyển 142 thành hình ảnh “một đoàn tàu” (1 = t, 4 = r, 2 = n => train: tàu). Bạn hãy nghĩ ra cảnh tượng tấm gỗ to bản đó đang lái một đoàn tàu vui vẻ, và cả hai cùng nhau hát vang.



# Chương Tám - Cách Ghi Nhớ Các Sự Việc

Bạn có thể nhớ được buổi sáng 3 hôm trước bạn ăn gì không? Bạn có thể nhớ rằng ông sếp của bạn đã nói gì bao gồm cả kế hoạch mới của công ty không?

Đừng lo lắng nếu những thông tin như vậy “chạy trốn” khỏi đầu bạn. Bạn không đơn độc đâu. Đôi lúc, chúng ta quá mải mê với công việc hằng ngày nên có khuynh hướng quên hết những sự việc mà chúng ta ít đầu tư sự chú ý.

Nếu bạn dành ra vào buổi tối mỗi ngày một cuộc khảo sát nho nhỏ về những sự kiện trong ngày, bạn sẽ chợt nhận ra rằng điều này giúp cải thiện rất nhiều khả năng nhớ hoặc gọi lại các sự kiện sau này của chúng ta.

Hãy làm công việc này vào buổi tối, khi bạn thấy đầu óc mình thực sự thoải mái. Đừng làm nó khi bạn đang mệt mỏi. Chiếc giường sinh ra là để nằm nghỉ, không phải là để suy nghĩ. Tiềm thức của bạn sẽ được khơi gợi khi bạn bắt đầu cuộc ghi lại sự kiện trong ngày, và nó sẽ làm bạn nhớ lại hầu hết sự kiện một cách trung thực và khách quan nhất.

Hãy thử làm bài tập nhỏ này. Ngồi tĩnh tâm một mình trong đêm nào đó, dành ra 15 phút và cố gắng ghi nhớ những sự kiện quan trọng xảy ra trong ngày. Lúc mới đầu bạn chỉ có thể nhớ được ít sự việc. Có thể cả bữa sáng bạn cũng không nhớ ra nổi. Nhưng sau vài ngày tập luyện, bạn chắc chắn sẽ gọi nhớ ra được nhiều hơn. Các sự việc sẽ hiện lên trong đầu bạn rõ ràng và chi tiết hơn lần đầu tiên. Nếu có thể thì hãy kể những việc đó với thân nhân của bạn, thay vì chỉ gọi nhớ lại đơn thuần. Nếu người mà bạn kể cho các sự kiện những quan tâm tới chúng, bạn sẽ càng có động lực để nhớ nhiều hơn.

# Chương Chín - Một Số Công Cụ Ghi Nhớ Khác

## Tổ Chức Bộ Nhớ

Một công việc bị sắp xếp lung tung có thể ngốn của bạn nhiều thời gian, và nó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến năng suất lao động của bạn. Tương tự như vậy với bộ nhớ. Giống như một cặp tài liệu trong một ngăn kéo lớn, bạn cũng có thể tạo ra những thư mục “tinh thần” để thu nhận thông tin một cách chi tiết.

Vậy làm thế nào để chúng ta làm được như vậy? Chúng ta tạo ra những thư mục “tính thần” như là một phần của bộ nhớ dài hạn, như là một ngày trong tuần và như là từng bộ phận trên cơ thể ta vậy. Chính vì thế, chúng ta có thể chọn “bộ phận” phù hợp, đó là tóc, là mắt, mũi, ngực, bụng, đùi, đầu gối hay là bàn chân. Nhưng xin bạn hãy lưu ý rằng chúng ta có thể chọn ra những bộ phận mà bạn cảm thấy thân thuộc với bạn nhất.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nếu bây giờ bạn có một dãy những công việc phải làm trong ngày. Công việc số 1 là tưới cây, bạn hãy tưởng tượng tóc bạn có trồng những cây hoa cảnh và chúng lớn dần lên trên đầu bạn. Những bông hoa đó vui sướng nhảy múa khi đón nhận những giọt nước mát lành từ bình tưới. Công việc 2 là rán gà cho bữa tối, bạn hãy nghĩ ra hình ảnh mắt bạn như mắt một chú gà béo ú, và chú gà đó trông thật bắt mắt khi bị chiên ròn.

Làm nốt với những công việc còn lại. Tạo ra thử một số công việc cho mỗi một “thư mục” và cố gắng tạo ra một hình ảnh thật sống động và hài hước cho nó. Chúc bạn vui vẻ.

## Phương Pháp Dùng Câu Chuyện

Phương pháp này yêu cầu bạn phải tạo ra một câu chuyện hoàn chỉnh. Tuy nhiên, câu chuyện này không cần phải mở rộng đến mức mọi chi tiết cần nhớ phải có trong câu chuyện. Nó đơn giản là tạo ra một sự kết nối giữa các sự vật với nhau, và nó giúp chúng ta dễ nhớ hơn kết quả của chuỗi sự kiện.

Ví dụ như bạn của bạn phải đáp ứng 7 món ăn sau khi anh chàng đó mừng ngày trở về nhà, chúng bao gồm: tôm chiên, cua, rau chân vịt, cá hồi, bò nướng, mì Ý và pizza. Để nhớ được hết chúng, bạn hãy nghĩ ra một câu chuyện kiểu như sau: tôm và cua đang thả bước đi bộ cùng nhau thì đột nhiên rau chân vịt nhảy xổ đến đòi tiền nợ. Cá hồi và bò nướng liền chạy ra giăng hòa vụ xích mích. Tuy nhiên, mì Ý và Pizza làm cả bọn ướt như chuột lột bằng một cái vòi nước vì đã gây ra sự náo động như thế.

Đừng ngại nếu như câu chuyện của bạn nghe hơi... ngớ ngẩn. Bạn không phải viết một báo cáo hay một phóng sự. Và nên nhớ rằng, câu chuyện càng ngớ ngẩn, bạn càng dễ nhớ hơn.

## Liên Kết Các Sự Việc

Chúng ta vẫn sẽ tiếp tục thu nhận thông tin bao gồm những chủ đề đã đề cập ở trên, và khi chúng ta muốn “lôi” thông tin ta cần ra, chúng ta sẽ cảm thấy khó khăn dù cảm xúc ban đầu bạn tạo ra vẫn còn vẹn nguyên. Đó là bởi vì bạn cũng như tôi chưa phân loại và sắp xếp thông tin một cách hợp lý, và cũng chẳng biết nên bắt đầu từ đâu để tìm kiếm chúng. Nó như thể một doanh nhân lúng túng khi phải tìm kiếm một tài liệu trong một thư mục không được phân chia rõ ràng. Ông ta biết “chúng đều nằm ở đây”, nhưng ông ấy lại gặp vấn đề khi muốn tìm thứ mình cần.

Khi bạn muốn nghĩ tới một cái gì đó, hãy đặt ra những câu hỏi sau:

- Nó bắt nguồn hay có nguồn gốc ở đâu?

- Cái gì tạo ra nó?
- Nó có lịch sử hay là thành tích gì không ?
- Thuộc tính, đặc điểm và chất lượng của nó ra sao?
- Thứ gì bạn có thể liên kết chặt chẽ nhất với nó? Nó là gì ?
- Nó thích hợp cho cái gì - bạn có thể dùng nó vào việc gì ?
- Có thể rút ra kết luận gì từ nó ? Nó chứng minh cho cái gì ?
- Kết quả tự nhiên của nó là gì ? Cái gì xảy ra bởi nó ?
- Tương lai của nó là gì; nó có kết thúc một cách tự nhiên hay không ?
- Bạn nghĩ nó một cách tổng quan thế nào? Ấn tượng của bạn về nó là gì ?
- Bạn biết gì về nó với những thông tin chung nhất?
- Bạn đọc nó ở đâu, khi nào ?

Nếu bạn đặt tất cả các vấn đề của bạn vào một cuộc “khám nghiệm” chi tiết như ở trên, chắc chắn bạn sẽ không chỉ kết nối sự việc với hàng ngàn thông tin thân quen khác để bạn nhớ nó trong một hoàn cảnh nào đó, mà bạn còn có thể tạo một chủ đề chứa những thông tin chung nhất trong não bộ để bạn có thể “bật” ra ngay thông tin bạn cần.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## **7 Nguyên Tắc Của Trí Nhớ**

Những nguyên tắc liệt kê ở dưới đây có thể được áp dụng cho mọi khía cạnh của cuộc sống thường ngày: ở trường học, ở nhà, ở chỗ làm, trong giờ nghỉ giải lao. Bạn nên biết rằng trí nhớ liên quan đến việc học hỏi, và đó là điều thực sự nên được ngợi khen trong việc sống sót và thành công trong xã hội hiện đại ngày nay.

- Người học học hỏi từ hành vi cử chỉ của họ. Vì thế nên những sai lầm nên được hạn chế ở mức tối đa để ghi nhớ tốt hơn và làm chủ các kỹ năng khác.
- Việc học hỏi sẽ có hiệu quả nhất khi những câu trả lời đúng đắn được động viên kịp thời. Những phản hồi nên chứa đựng nhiều thông tin có ích ngay cả khi trả lời là đúng như đối với bộ nhớ và sự thúc đẩy đã nêu ở trên. Hình phạt đôi khi cũng có ích, tuy nhiên nhiều thông tin cho thấy rằng nó có thể kìm hãm sự phát triển của việc học hỏi và sự phát triển trí nhớ. Có thể thời điểm hiện tại những

câu trả lời sai sẽ không còn, tuy nhiên khi sự trừng phạt kết thúc, câu trả lời sai lại tái xuất hiện. Hình phạt còn là sự ngăn chặn về cảm xúc và là sự ngăn cản của hiểu biết trong lúc học tập và lưu trữ thông tin. Ví dụ một đứa trẻ bị phạt khi đọc sai sẽ làm nó trở nên lo lắng và xao nhãng, và điều này khiến nó mắc sai lầm nhiều hơn.

- Tần suất của sự khen ngợi quyết định mức độ mà một thông tin được học hỏi và thu nhận ở mức nào.
- Luyện tập trả lời theo nhiều cách khác nhau sẽ tăng khả năng lưu trữ thông tin và tính linh hoạt khi xử lý những thông tin đó. Điều đó có nghĩa là một cá nhân có thể tự đặt mình vào một hoạt động trái ngược hoàn toàn với hoàn cảnh lúc bấy giờ, như là suy nghĩ lại và tưởng tượng ở một “thái cực” khác (ngồi yên lặng và nói chuyện với một ai đó để tìm ra những phản hồi rõ ràng ) để tăng khả năng suy nghĩ.
- Những tình huống có tính thúc đẩy bản thân có ảnh hưởng lớn đến sự suy nghĩ tích cực và bộ nhớ của bạn và sẽ đóng góp lớn trong việc tăng mức độ lưu trữ thông tin.
- Những bài học có ý nghĩa sẽ lưu trữ lâu dài và linh hoạt hơn là những bài được ghi nhớ “chay”. Hiểu được cái gì được ghi nhớ tốt hơn là luyện tập để trở thành một nhà ghi nhớ tài ba.
- Con người ta học tốt hơn khi tự học.

# Kết Luận

Bây giờ thì bạn đã học hỏi được một vài kĩ thuật nhỏ để ghi nhớ mọi thứ hiệu quả hơn; tạo ra những hình ảnh sống động và hài hước; tạo ra sự liên hệ, chuyển số thành chữ, và nhiều cách khác.

Hãy nhớ là không có cách thức nào “đúng” hay “sai” để ghi nhớ sự việc; vấn đề là bạn phải lấy thông tin và sử dụng kĩ thuật nêu trên và áp dụng ngay chúng vào thực tiễn.

Nhưng trên hết, tôi khuyến khích các bạn tập ghi nhớ hằng ngày. Hãy thử nghĩ mà xem: nếu ai đó dạy bạn lái xe hơi, và bạn đã đọc qua tờ hướng dẫn rất cẩn thận, và học một cách hoàn hảo tất cả những gì cần cho một tài xế siêu hạng, điều đó không có nghĩa là bạn có thể lái xe cực “lạ” ở trung tâm thành phố New York. Bạn biết mình cần làm gì mà! Tiếp tục tập luyện kĩ thuật đó đến khi nó trở thành bản năng thứ hai của bạn. Nhìn xung quanh và tìm kiếm những thứ để bạn có thể bắt đầu tập ghi nhớ, như là số điện thoại của dì bạn, công thức nấu món bánh sôcôla ưa thích, số điện thoại của đài truyền hình địa phương, những từ vựng mới trong vở bài tập, bằng lái xe hay là biển số xe, hoặc bất cứ thứ gì bạn thích! Xong lên đi nào và ghi nhớ để tìm kiếm niềm vui đích thực!!!



Chào bạn,

Đây là sản phẩm miễn phí có bản quyền. Nếu bạn muốn gửi sách này cho bạn bè, hoặc chia sẻ nó trên trang web/blog của bạn một cách hoàn toàn hợp pháp, bạn lúc nào cũng có thể sử dụng liên kết sau đây.

<http://www.vuontoithanhcong.com/viewtopic.php?f=36&t=88>

Xin cảm ơn!

Trần Đăng Khoa

(Dịch giả của sách [Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!](#))