

Bí mật của Sự kiên nhẫn

Một câu chuyện khoa học dành riêng cho Minh.



Thí nghiệm tâm lý học nổi tiếng nhất về trẻ em

Ăn ngay bây giờ
(Nhận 1 viên kẹo).



Đợi 15 phút
(Nhận 2 viên kẹo).



Dữ liệu nghiên cứu

Năm 1960, tại Đại học Stanford, nhà tâm lý học Walter Mischel thực hiện thí nghiệm đặt một đứa trẻ 4 tuổi vào phòng với một viên kẹo dẻo. Một số trẻ ăn ngay, một số ít đã chờ đợi đủ 15 phút.



**Khả năng đợi một viên kẹo năm bốn tuổi
có thể tiên đoán thành công**

+210 điểm

Mức chênh lệch điểm SAT trung bình
giữa nhóm “Đã đợi” và “Không đợi”.



Kết quả 14 năm sau

- Học tập tốt hơn và điểm số cao hơn.
- Có nhiều bạn bè hơn.
- Ít gặp vấn đề hành vi và nghiện ngập hơn.

Bí mật 1: Kiên nhẫn là một kỹ năng của não bộ có thể rèn luyện

Vùng não cảm xúc (Limbic system)

- Phản ứng nhanh, não của tổ tiên động vật.
- Thông điệp: "Ăn ngay đi! Chơi ngay đi! Đừng chờ!"

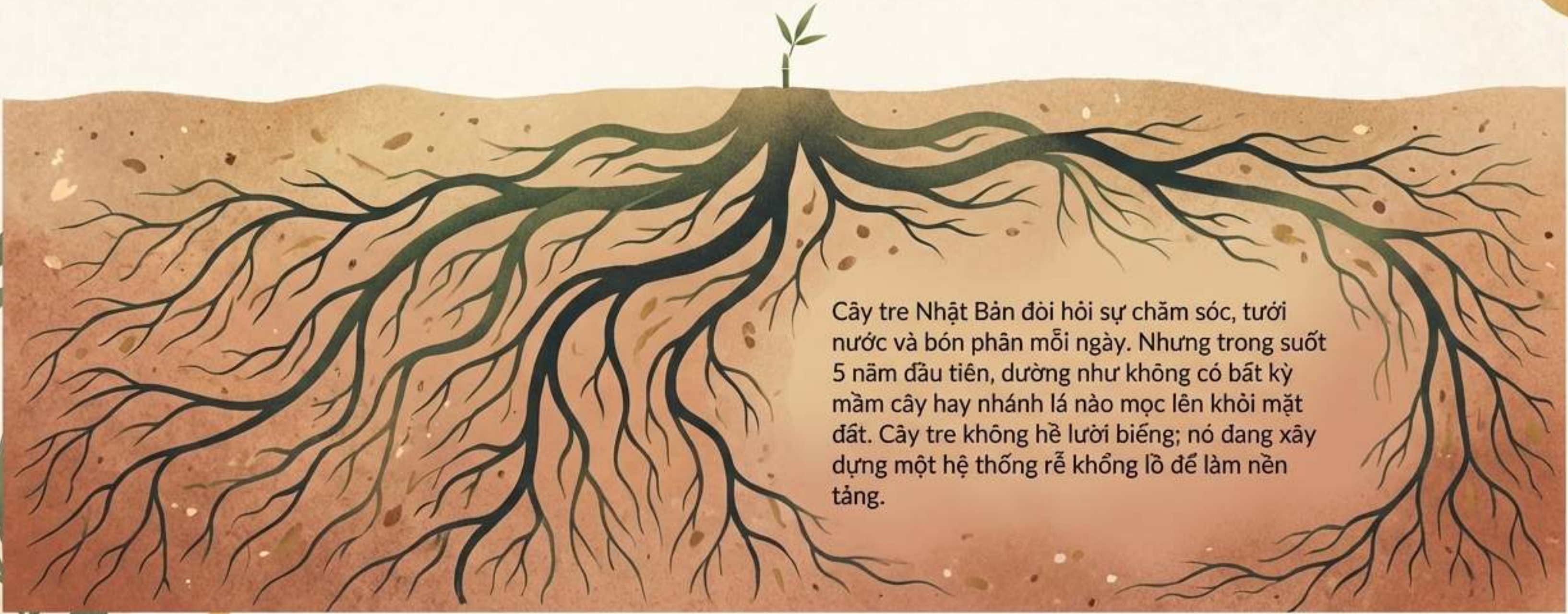


Vùng não trước (Prefrontal cortex)

- Suy nghĩ dài hạn, lên kế hoạch.
- Thông điệp: "Khoan đã. Nếu đợi, mình sẽ được nhiều hơn."

**Kiên nhẫn là khi vùng não trước chiến thắng.
Và nó có thể được rèn luyện giống như một khối cơ bắp.**

Bí mật 2: Sự phát triển mạnh mẽ nhất thường diễn ra bên dưới bề mặt

An illustration showing a cross-section of the ground. A small bamboo shoot with two leaves is visible above the surface. Below the surface, a dense and extensive network of roots spreads out horizontally and vertically, illustrating the hidden growth of the plant.

Cây tre Nhật Bản đòi hỏi sự chăm sóc, tưới nước và bón phân mỗi ngày. Nhưng trong suốt 5 năm đầu tiên, dường như không có bất kỳ mầm cây hay nhánh lá nào mọc lên khỏi mặt đất. Cây tre không hề lười biếng; nó đang xây dựng một hệ thống rễ khổng lồ để làm nền tảng.

Phần thưởng của sự kiên nhẫn là 27 mét chiều cao trong sáu tuần



Tuần bứt phá
(Phát triển chiều cao 27 mét)

Nếu bạn bỏ cuộc vào năm đầu tiên vì "không thấy kết quả", cây sẽ chết.
Sự phát triển không phải lúc nào năm cũng nhìn thấy được bằng mắt thường.

Bí mật 3: Phép toán kỳ diệu của sự tích lũy 1% mỗi ngày

$$1.01^{365} = 37.78$$

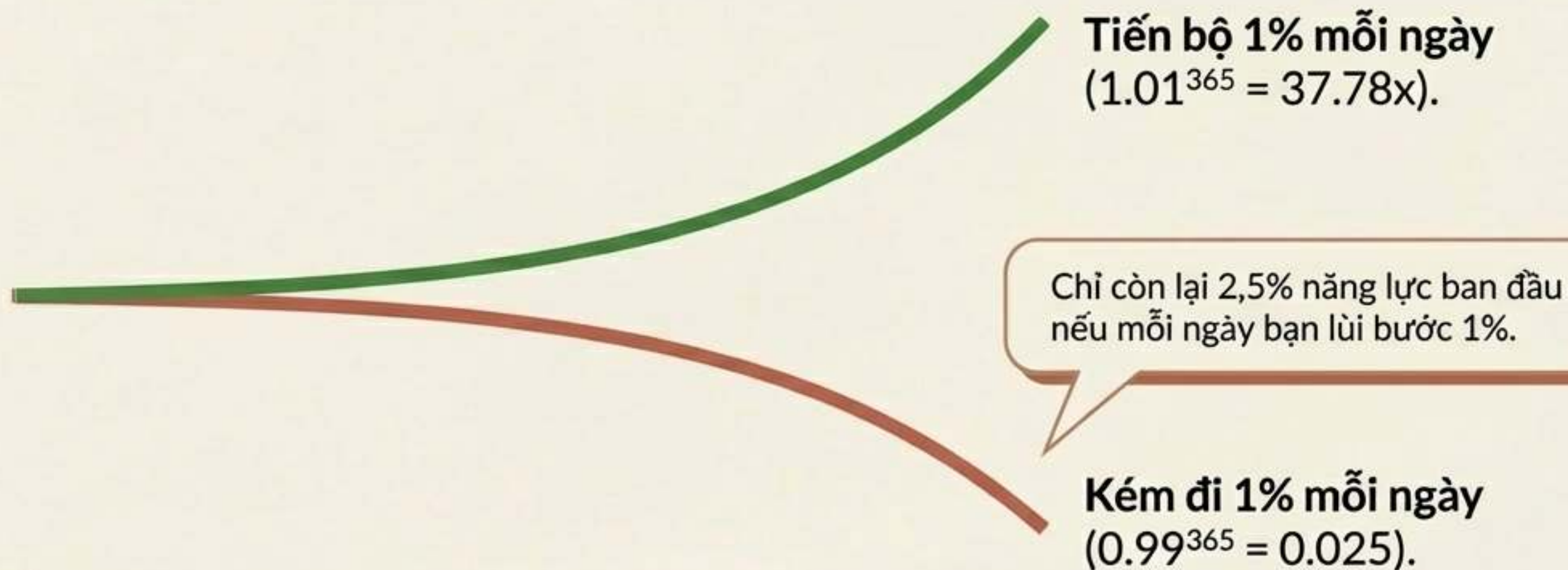
Nhiều người nghĩ tiến bộ 1% mỗi ngày x 365 ngày = 365% (Gấp gần 4 lần).

Thực tế của Lãi suất kép (Compound interest):
Khi bạn tiến bộ 1%, ngày hôm sau bạn bắt đầu từ một mức nền cao hơn.
Sau một năm, bạn giỏi hơn gần 38 lần.

Scientist Note Card

Albert Einstein gọi đây là "Kỳ quan thứ tám của thế giới".

Kiên nhẫn tích lũy từng ngày tạo ra khoảng cách khổng lồ về năng lực



Kiên nhẫn không phải là bước nhảy vọt, mà là sự tích lũy từng ngày một. Đó là bí mật đằng sau mọi thành công lớn.

Bí mật 4: Không có ai luyện tập nhiều mà không trở nên xuất sắc



Nhà tâm lý học Anders Ericsson phát hiện ra rằng, không phải tài năng bẩm sinh, mà chính số giờ luyện tập phân định kẻ xuất chúng. Để đạt 10.000 giờ, nếu tập 3 giờ mỗi ngày, bạn cần sự kiên nhẫn trong suốt 9 năm.

Chất lượng của sự tập trung quyết định giá trị của thời gian



1. Tập trung hoàn toàn vào một kỹ năng cụ thể.



2. Làm việc ở ranh giới của khả năng (Khó nhưng không quá sức).



3. Nhận phản hồi ngay lập tức để sửa sai.



4. Lặp lại cho đến khi trở thành thói quen.

“30 phút luyện tập tập trung hoàn toàn mang lại kết quả lớn hơn 2 tiếng luyện tập mà tâm trí xao nhãng.”

Bí mật 5: Người thực sự kiên nhẫn chỉ chú ý vào hiện tại

"Bao giờ mình mới chơi hay?"
(Gây ra sự nhàm chán và đau khổ).



Tâm trí chờ đợi

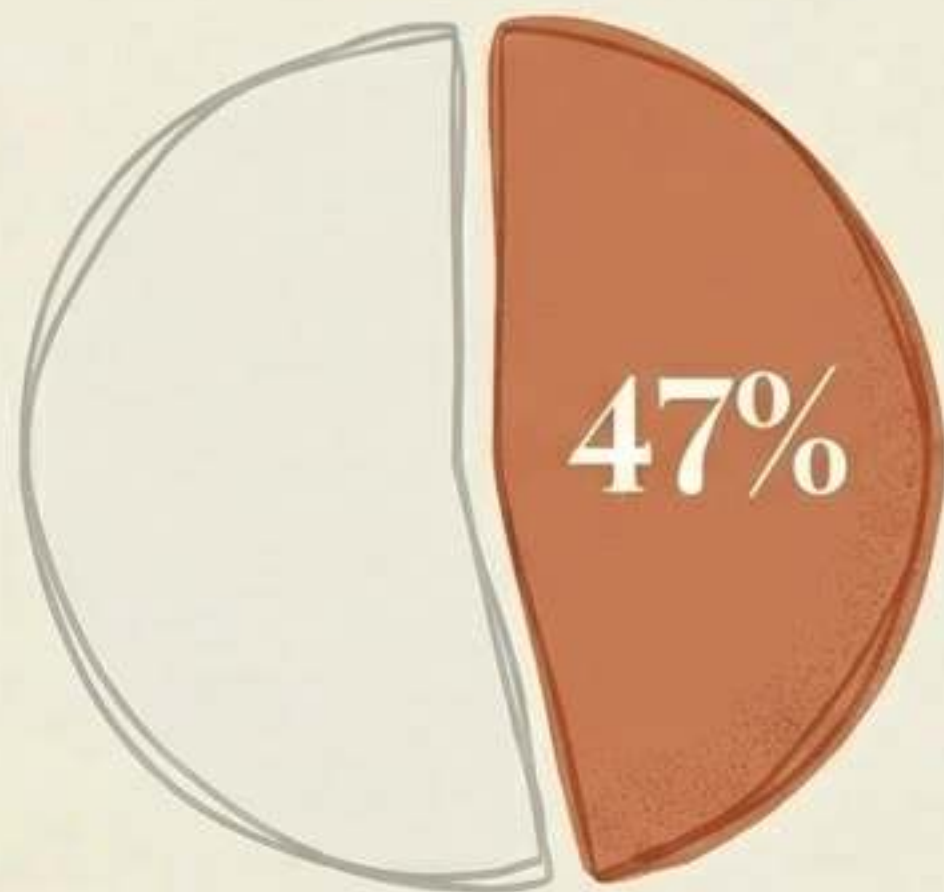
"Ngón tay mình đang đặt đúng chưa? Nốt này có đúng không?"
(Không cảm thấy đang phải chờ đợi).



Tâm trí hiện tại / Chánh niệm

Kiên nhẫn không có nghĩa là đợi và khổ sở. Kiên nhẫn có nghĩa là hiện diện và chú ý hoàn toàn vào khoảnh khắc này.

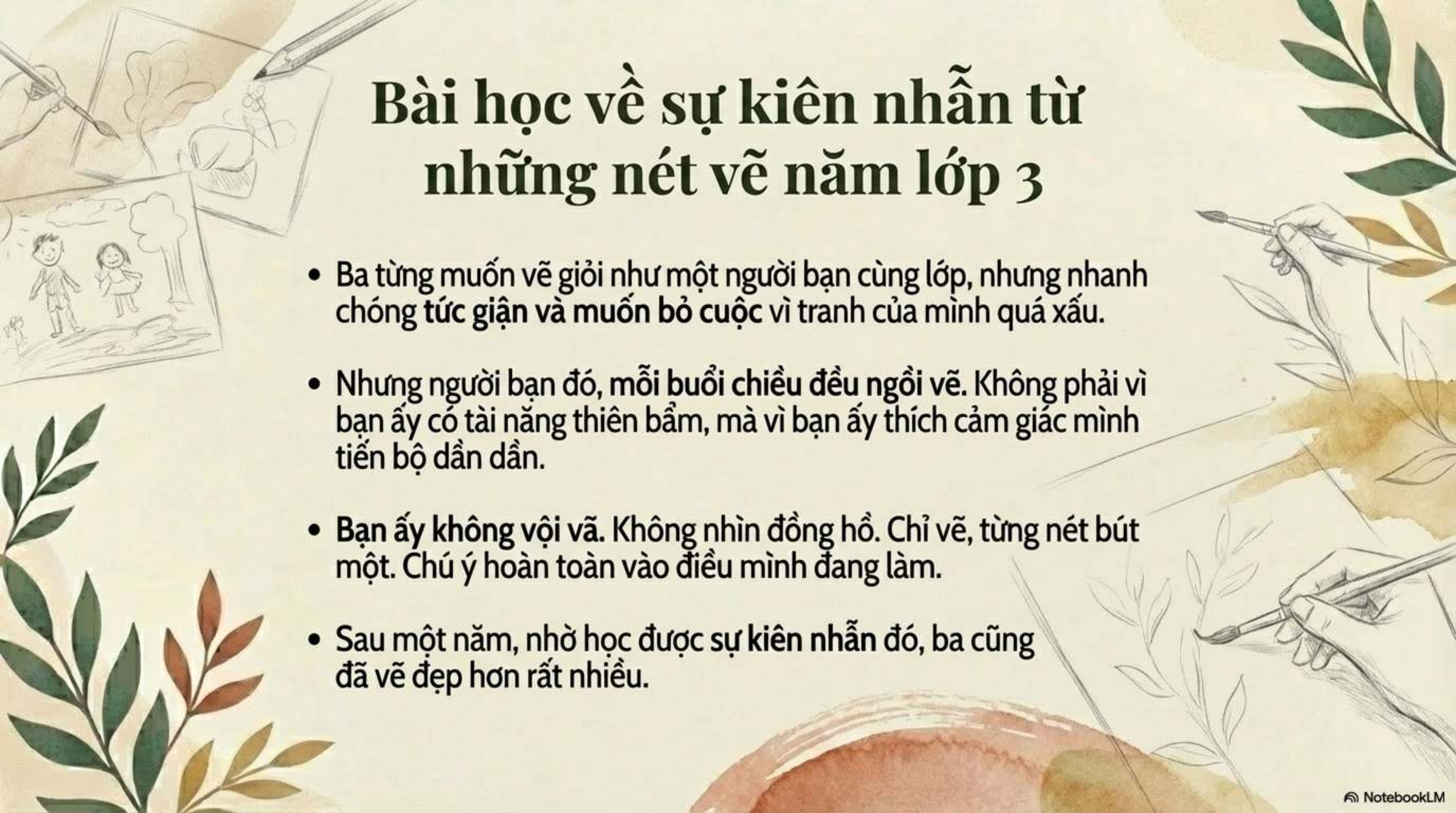
Tâm trí lang thang là một tâm trí không vui vẻ



Nghiên cứu của Đại học Harvard (Killingsworth & Gilbert, 2010) trên 2.250 người tại 83 quốc gia chỉ ra rằng: 47% thời gian, tâm trí con người đang suy nghĩ về thứ gì đó không phải là việc họ đang làm.

“A wandering mind is an unhappy mind.”

(Khi tâm trí lang thang về quá khứ hay tương lai, con người cảm thấy kém vui hơn so với khi chú ý vào hiện tại).



Bài học về sự kiên nhẫn từ những nét vẽ năm lớp 3

- Ba từng muốn vẽ giỏi như một người bạn cùng lớp, nhưng nhanh chóng tức giận và muốn bỏ cuộc vì tranh của mình quá xấu.
- Nhưng người bạn đó, mỗi buổi chiều đều ngồi vẽ. Không phải vì bạn ấy có tài năng thiên bẩm, mà vì bạn ấy thích cảm giác mình tiến bộ dần dần.
- Bạn ấy không vội vã. Không nhìn đồng hồ. Chỉ vẽ, từng nét bút một. Chú ý hoàn toàn vào điều mình đang làm.
- Sau một năm, nhờ học được sự kiên nhẫn đó, ba cũng đã vẽ đẹp hơn rất nhiều.

Cách để rèn luyện sự kiên nhẫn của con mỗi ngày

Tích lũy 1%: Chọn một kỹ năng (đàn, toán, tiếng Anh) và cải thiện một chút mỗi ngày.



Luyện tập có chủ đích: Dành 20 phút tập trung hoàn toàn thay vì 2 tiếng xao nhãng. Tắt điện thoại, chú ý chi tiết.



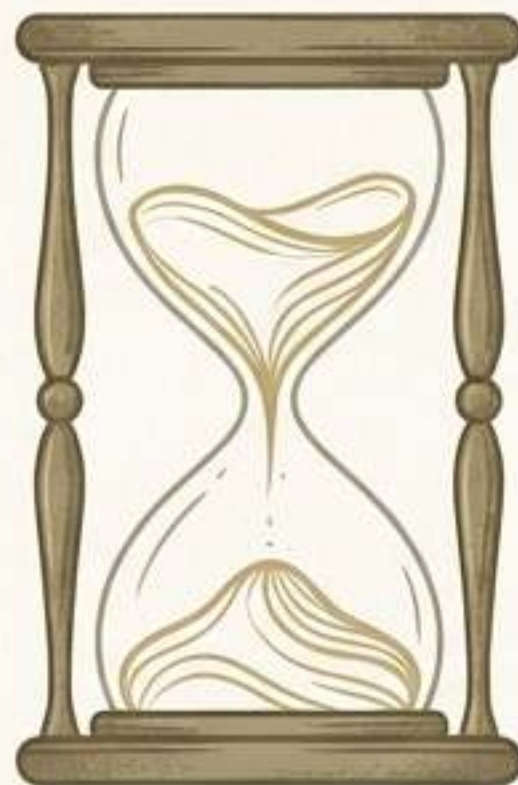
Nhớ về cây tre Nhật: Khi muốn bỏ cuộc vì không thấy kết quả, hãy nhớ rằng **bộ rễ đang phát triển mạnh mẽ** bên dưới lòng đất.



Thực hành hiện diện: Mỗi ngày chọn một hoạt động (ăn sáng, đi bộ) và chú ý hoàn toàn vào nó, không nghĩ về thứ khác.



Thời gian sẽ trôi qua dù con có muốn hay không



Bất cứ thứ gì con muốn giỏi đều **cần thời gian**.
Không có cách nào để đi tắt hay bỏ qua thời gian đó.
Nhưng thời gian chẳng nào cũng sẽ đi qua.
Câu hỏi duy nhất là: Con sẽ dùng thời gian đó để làm gì?