

**LEO MINH ATP**

**SÁNG  
TẠO**

**CHỦ  
ĐỘNG**

# SÁNG TẠO CHỦ ĐỘNG

# Lời giới thiệu

---

## Sáng tạo thật sự là gì trong ý nghĩ của bạn?

500.000 năm trước công nguyên, con người đã tìm ra cách chế tạo lửa, và từ đó thay đổi hoàn toàn văn hóa ăn lông ở lỗ. Năm 1876, chiếc điện thoại đầu tiên được ra đời, thay đổi tất cả quan niệm của con người về việc giao tiếp xuyên địa lý. “Dự án Mahattan tối mật” - nơi chế tạo ra bom nguyên tử đã khiến 2 thành phố Hiroshima và Nagasaki chìm trong biển lửa vào năm 1945.... Tất cả đều là sự SÁNG TẠO của con người.

Rất nhiều công ty hàng đầu thế giới như Apple, Samsung, Google... đều đặt những sự sáng tạo của nhân viên lên hàng đầu, điển hình là các bài test kiểm tra về IQ, EQ khi phỏng vấn, và không có gì đáng ngạc nhiên khi hàng ngàn người đã thất nghiệp vì thiếu khả năng sáng tạo. Và bạn có phải là một trong số đó?

Trong cuốn Ebook “Nghề sáng tạo chủ động” này, Tôi sẽ giúp bạn đánh thức sự sáng tạo đang ngủ yên bên trong bạn. Qua các ví dụ cụ thể và các bài tập thực hành, tôi sẽ chứng minh cho bạn thấy sự sáng tạo chỉ có 1% là thiên bẩm, còn lại 99% được hình thành từ sự kỷ luật, gian khổ rèn luyện để hình thành nên các thói quen sáng tạo, và tôi sẽ chỉ cho bạn những công thức để bạn có thể “chủ động” trau dồi tính sáng tạo của mình.

Cuối cùng, xin cảm ơn tất cả các bạn vì đã cùng đồng hành với tôi trong suốt những tài liệu, video, kiến thức mà tôi đã chia sẻ. Sự tương tác của mọi người là nguồn động lực quý giá để tôi cố gắng học hỏi, đúc kết và sáng tạo ra những tài liệu mới. Đừng quên share nội dung ebook này cho những người xung quanh nếu bạn cảm thấy nó thực sự hữu ích nhé.

**LEO MINH - ATPSOFTWARE**

# MỤC LỤC

## [PHẦN 1]

### ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI SÁNG TẠO CHỦ ĐỘNG

<b>I. SÁNG TẠO CHỦ ĐỘNG.....</b>	<b>3</b>
1. Các yếu tố của sáng tạo .....	5
2. Động lực để sáng tạo.....	7
3. Hiểu thêm về sáng tạo tiềm thức.....	9
<b>II. Ý TƯỞNG - NỀN TẢNG CỦA THÀNH CÔNG .....</b>	<b>10</b>
2. 4 Yếu tố của một ý tưởng hoàn hảo.....	11
<b>III. 10 PHƯƠNG THỨC SÁNG TẠO.....</b>	<b>14</b>
1. Brainstorming.....	15
2. 5W + 1H.....	20
3. Poromodo.....	23
4. <b>Hàm số</b> .....	25
5. Hình mẫu lý tưởng.....	27
6. 6 chiếc mũ tư duy.....	30
7. Think out of the box.....	33
8. <b>Bộ 3 kỹ năng sáng tạo</b> .....	36
9. <b>Công thức 10x Focus</b> .....	38
10. Research - form unknown to creative.....	40
<b>IV. ĐỂ TRÍ TƯỞNG TƯỢNG VƯỢT TẦM.....</b>	<b>42</b>
1. 5 thói quen của những nhà sáng tạo đại tài.....	43
2. Công thức 360 độ.....	50
<b>Tổng kết.....</b>	<b>50</b>

## ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI SÁNG TẠO CHỦ ĐỘNG



*"Tôi đã từng có những khoảnh khắc "eureka" của chính mình khi sáng tạo ra một ý tưởng tuyệt vời. Tôi cảm thấy rất vui sướng vì điều đó, nó chứng tỏ rằng tôi rất thông minh, tôi vượt trội hơn người khác, tôi sáng tạo. Nhưng tiếp theo đó là những sự chệch bại, không đồng tình hoặc thậm chí là chỉ trích từ cấp trên. Những thứ đó khiến tôi như rớt xuống vực thẳm, và dần dần, tôi không dám sáng tạo nữa"*

Không chắc bạn đã gặp những trường hợp như vậy nhưng đó là con người của tôi lúc trước, và thậm chí là cả bây giờ vẫn như thế. Nhưng khác biệt ở một điểm, tôi đã không còn phải lo ngại về vấn đề đó nữa. Trong một tuần, tôi phải nghĩ ra ít nhất 2 khóa học để quay video, hơn 20 bài viết chất lượng để sharing, chia sẻ, hơn 10 chủ đề để livestream và hàng tấn thứ phải sáng tạo để giúp đỡ những người xung quanh.... khá là nhiều thứ cần phải sáng tạo, và tôi đã quen với điều đó, vì tôi có thể "sáng tạo chủ động"

Rất nhiều khách hàng và học viên tham gia những khóa training của tôi đã từng rất thụ động. Họ nghiêm nhiên không biết mình cần phải suy nghĩ về vấn đề gì chứ chưa nói tới sự sáng tạo. Họ không hiểu được mục đích làm việc của bản thân và những việc họ cần phải làm để công việc trở nên trôi chảy và hoàn thành một cách xuất sắc, họ rất bị động.

Tôi sẽ chứng minh cho bạn thấy bất kỳ ai cũng có thể sáng tạo. Bạn đã từng thấy những “phát minh vĩ đại” trong phòng làm việc của mình do một đồng nghiệp nào đó chế tạo ra chưa? Ở nhà bạn, vá chỗ này, lắp chỗ kia là những công việc thường xuyên mà bất kỳ ông chồng nào cũng phải thực hiện, hoặc những bà mẹ luôn tìm những phương thức mới để trẻ ít biếng ăn hơn, ngoan ngoãn hơn. Tất cả những thứ đó đều xuất phát từ sự sáng tạo. Bỏ viên mentos vào chai cô ca sẽ xuất hiện hiện tượng “phun trào” đẹp mắt, nhưng bạn chỉ vô tình nghịch và thấy vui hay bạn đã sáng tạo?

Sự sáng tạo xuất hiện xung quanh chúng ta mỗi ngày, từ công việc cho tới đời sống. Trong công việc, nếu bạn có thể sáng tạo, bạn sẽ trở nên khác biệt so với đồng nghiệp, những ý tưởng mà bạn tạo ra hoàn toàn có thể giúp bạn được tăng lương, được thăng chức một cách nhanh chóng nhưng rất ít người hiểu được điều đó.

Chẳng có cách nào để sáng tạo tốt hơn cách bạn có nhận thức rõ ràng về nó và chủ động tạo ra nó. Sẽ có một quả táo rớt lên đầu bạn, hay bọt sẽ nổi lên trên phòng tắm và ý tưởng của bạn sẽ tuôn ra? Thế giới mà chúng ta đang sống là một cuộc cạnh tranh gay gắt về ý tưởng và khả năng thực thi chúng. Nếu nhìn kỹ công việc của những người đứng đầu công ty, bạn sẽ thấy họ giành khá nhiều thời gian trong ngày để nghỉ, để sáng tạo ý tưởng (đây cũng là một trong những việc quan trọng trong “Ma trận quản lý thời gian” - **trang ...**). Nếu bạn có thể chủ động sáng tạo, cơ hội sẽ sớm đến và năng lực của bạn sẽ dần dần được cải thiện. Trong những nội dung tiếp theo, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu từ căn bản đến nâng cao của sự sáng tạo. Hãy cam kết với tôi bạn sẽ nghiền ngẫm cuốn ebook này nhiều lần, và tôi sẽ cam kết lại với bạn, chắc chắn bạn sẽ sáng tạo hơn 2 tiếng trước sau khi bạn đọc xong cuốn ebook này.

**BẮT ĐẦU NÀO**

# I. Sáng tạo chủ động

## 1. Các yếu tố của sáng tạo

Mỗi người đều có khả năng sáng tạo. Sáng tạo hiện hữu bên trong những con người lạc quan và cực kì tin tưởng rằng mình có thể sáng tạo.

Sáng tạo là một quá trình dai dẳng bắt đầu từ lúc chúng ta có sự suy nghĩ chủ động, Albert Einstein đã từng nói, "Trí tưởng tượng quan trọng hơn kiến thức. Kiến thức là hữu hạn, trí tưởng tượng là vô cùng và bao quát thế giới" và bất cứ ai cũng đều có thể sáng tạo. Sự sáng tạo bao gồm 3 yếu tố chính:

- *Trải nghiệm của bản thân*
- *Kiến thức - năng lực*
- *Thói quen*

### Trải nghiệm quá khứ

Rất nhiều người sống trong những môi trường thiếu sáng tạo, bắt đầu từ khi còn đi học, đến lúc sinh viên ra trường và đi làm. Họ không được định hướng về sự sáng tạo, hay nói đúng hơn là sự chủ động. Họ tự chèn ép bản thân mình, tự gán cho mình cái mác "không sáng tạo" và từ đó thành ra bản thân cũng kém sáng tạo đi đúng như những gì họ nghĩ.

Sự sáng tạo đến từ những gì mà bạn đã trải qua, được đong đếm bằng các sai lầm, thành công mà bạn đã đạt được hoặc bất hành động nào trong quá khứ mà bạn đã làm. Khi bạn làm sai một điều gì đó, bạn đúc kết lại những gì mình làm và lần sau bạn sẽ làm với một phương pháp khác, hành động khác. Khi bạn thành công, bạn sẽ lưu giữ lại những hành vi đó và kiếm cách để làm nó tốt hơn. Tất cả những trải nghiệm trong quá khứ đều là nền tảng để bạn sáng tạo hơn trong tương lai. Chỉ có điều bạn quá ít trải nghiệm

## Kiến thức - năng lực

Sáng tạo là sự kết nối những gì đã có sẵn trong thế giới kiến thức của chúng ta. Kiến thức thì lại chia ra làm 2 yếu tố nhỏ: kiến thức chuyên môn và kiến thức ngoài chuyên môn. Trong 2 loại kiến thức đó thì mỗi kiến thức lại chia thành 6 level

- **Biết:** nắm bắt được các ý chính trong kiến thức
- **Hiểu:** Hiểu rõ kiến thức theo chiều rộng, chiều sâu, mới mẻ, thực tiễn.
- **Làm:** thực hiện được những kiến thức đó và đạt được những kết quả nhất định
- **Dạy:** Có thể dạy lại kiến thức đó cho một người ở mức "hiểu"
- **Tổng quan:** Có thể nhìn nhận kiến thức ở mức độ phân tích, đánh giá, đúc kết một cách rõ ràng nhất. Có thể nhận định được kiến thức của người khác là đúng hay sai, nhìn nhận được bản chất vấn đề.
- **Sáng tạo**

Tùy từng mức độ kiến thức mà sự sáng tạo cũng sẽ thay đổi theo. Khi kiến thức đạt một mức độ nhất định thì kỹ năng sẽ được hình thành, và kỹ năng càng tốt thì năng lực càng được đánh giá cao.

## Thói quen

Rất ít người hiểu được sự sáng tạo nằm trong tiềm thức, mà tiềm thức thì được sinh ra từ thói quen, thói quen sẽ tạo thành phản xạ. Sáng tạo có thể coi là một kỹ năng, như kỹ năng lái xe, chúng ta hoàn toàn có thể lái xe theo quán tính, không cần phải nghĩ thì chân cũng có thể đạp thắng, tay vẫn kéo ga... thì sáng tạo cũng như vậy. Rất nhiều thói quen của con người sẽ được tôi tổng hợp lại trong chương 4, nhưng thói quen tốt của con người sẽ kích thích khả năng sáng tạo.



## 2. Động lực để sáng tạo.

Rất nhiều học viên trong các khóa học của tôi thường lóng ngga lóng ngóng khi tôi bắt họ suy nghĩ về một việc gì đó, nhưng khi tôi nói sẽ tặng cho họ một món quà thật giá trị thì họ lại rất sốt sắn và ý tưởng tạo ra rất nhiều. Không cần nói chúng ta cũng có thể hiểu, việc sáng tạo còn dựa trên *mục đích* mà bạn đang hướng tới...và thường thì chúng ta không giỏi trong việc tạo dựng mục đích. Sự sáng tạo như đường ở dưới đáy của ly cafe, nó cũng cần được khuấy lên và hòa tan để đạt được hiệu quả.

### 5 yếu tố thúc đẩy sáng tạo

- a. **Khát khao đạt được mục tiêu:** Khi bạn nhận định được những gì mà mình đang muốn có và khát vọng của bạn về nó đủ lớn, bạn sẽ tập trung 100% vào nó và sự sáng tạo sẽ nảy sinh.
- b. **Áp lực từ người khác:** Bạn sẽ sáng tạo nhất vào khoảng thời gian sát nút với Deadline, sát nút với kỳ thi. Khi người khác thúc vào hông bạn những "cú huých" (và nhất là sếp).
- c. **Não hoạt động hết công suất:** đôi khi người ta nói stress không thể nghĩ ra được bất cứ điều gì nhưng sự sáng tạo thì ngược lại, khi tâm trí bạn đang căng não một cách "tích cực" thì sự sáng tạo sẽ trôi chảy hơn bao giờ hết.
- d. **Trả lời những câu hỏi đúng trọng tâm:** Căn bản tâm lý của con người khi nhận được một câu hỏi thì đều suy nghĩ để tìm cách giải quyết. Khi bạn có "những câu hỏi đúng trọng tâm" thì chắc chắn bạn sẽ sáng tạo hơn.
- e. **Sự liên tưởng:** những giác quan của con người như nhìn, ngửi, nghe, chạm... luôn khiến chúng ta liên tưởng đến một thứ gì đó. ngửi thấy mùi sầu riêng chúng ta có thể cảm giác được mình đang ăn nó, nhìn thấy một vụ tai nạn chúng ta có thể liên tưởng tới mình cũng bị như vậy v.v... Sự liên tưởng dựa trên các xúc cảm sẽ khiến con người sáng tạo như một thói quen.

Đôi khi, sự sáng tạo xuất phát từ việc bạn hiểu rõ những gì mà mình đang hướng tới. Hiểu rõ các động lực thúc đẩy mình làm việc sẽ khiến bạn chủ động hơn trong việc sáng tạo. Tôi thích sử dụng ví dụ này: Hãy tưởng tượng rằng bạn đang có một người đang cầm một khẩu súng lục 6 viên ổ đạn quay và chia thẳng nó vào đầu bạn và chơi trò chơi "Cò quay nga", mỗi phát bắn tượng trưng cho 3 phút, nếu bạn không thể nghĩ ra một ý tưởng mới, cò súng sẽ nổ và bạn sẽ mất đi cơ hội duy nhất để sáng tạo.

Dựa trên 5 yếu tố căn bản nhất để thúc đẩy sáng tạo ở trên, bạn hãy tạo ra những áp lực đủ lớn cho bản thân để dần dần hình thành thói quen sáng tạo. Một khi sự sáng tạo trong bạn được tuân trào một cách thường xuyên, tin tôi đi, bạn sẽ ngạc nhiên vì những ý tưởng mà bạn có thể nghĩ ra.

### **Bài tập thực hành**

1. Ngẫm nghĩ lại 5 yếu tố nào thúc đẩy bạn - gây áp lực lớn nhất cho bạn trong thời điểm hiện tại. Những mục tiêu đó là gì và bạn cần phải làm gì ngay lập tức để tiến triển tình hình hiện tại
2. Xác định những rào cản lớn nhất của bạn khiến bạn không thể sáng tạo, liệt kê nó ở dưới và chúng ta sẽ tìm cách sửa đổi nó trong những chương sắp tới

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. Hiểu thêm về sáng tạo trong tiềm thức.

Một trong bốn nguồn ý tưởng sáng tạo của chúng ta đến từ tiềm thức. Tiềm thức là một vùng trí tuệ hoạt động liên tục một cách vô thức. Khi bạn đang chạy xe, bạn vừa có thể vặn ga, bóp thắng, vừa cua trái của phải vừa có thể suy nghĩ tới một vấn đề khác mà không phải có ý thức về việc lái xe. Chính tiềm thức đã giúp chúng ta thực hiện những việc đó dễ dàng cùng với các việc khác như ăn, uống, thở, chạy, nhảy...

Tiềm thức là nơi lưu giữ tất cả những trí nhớ dài hạn của chúng ta, lưu trữ, sắp xếp, kết nối các dữ kiện sẵn có để có thể sáng tạo ra những ý tưởng mới tự động và khi chúng ta gợi gọi tiềm thức bằng một yếu tố nào đó, nó sẽ tự tuôn trào ra các ý tưởng.

Để tiềm thức có thể hoạt động hết công suất, chúng ta phải có được 3 yếu tố:

- **Lượng kiến thức nền căn bản:** Kiến thức chúng ta phải đủ 4 mức độ: Sâu - Rộng - Mới mẻ - Thực chiến. Lượng kiến thức càng đạt đủ 4 yếu tố trên thì tiềm thức càng có nhiều dữ liệu để phân tích, lắp ghép.

- **Sự tập trung cao độ ở "ý thức":** tiềm thức giống như một đứa trẻ, nó sẽ nhìn theo những gì mà ý thức thường xuyên làm một cách cao độ để học theo. Chỉ cần chúng ta chủ động sáng tạo trong "ý thức" thì tiềm thức cũng sẽ sáng tạo.

- **Biết cách khiến tiềm thức hoạt động:** ngoài ra chúng ta còn phải chỉ cho tiềm thức những gì mà chúng ta muốn, hãy có nhận thức rõ ràng rằng "tiềm thức" cũng phải làm việc, trước khi ngủ phải dùng 5-10 phút để suy nghĩ, để động não, ép tiềm thức vào trạng thái hoạt động của nó.

Đây là điều mà tôi đã phát hiện, chỉ cần bạn thực hành 3 điều trên một cách nhuần nhuyễn, tiềm thức của bạn sẽ càng lúc càng lúc sáng tạo hơn một cách rõ rệt. Dần già, nó sẽ trở thành phản xạ và bạn sẽ suy nghĩ ra các ý tưởng dễ dàng hơn bao giờ hết.

## Ý TƯỞNG - NỀN TẢNG CỦA THÀNH CÔNG



Rất nhiều người có quan niệm sai lầm về ý tưởng, và chính tôi lúc trước cũng vậy. Bạn nghĩ rằng ý tưởng của bạn là đúng, bạn chia sẻ nó với mọi người và định ninh rằng người ta sẽ tán dương, đồng ý với ý tưởng của bạn, sẽ thực hành theo nó và bạn sẽ trở thành một người có tiếng nói. Nhưng sự thật thì rất phủ phàng, ý tưởng của bạn đưa ra chỉ nhận được những sự tiêu cực, phê bình, đánh giá hoặc những điều nặng nề hơn nữa. Bạn không cam tâm về điều đó, dần dần bạn bị mọi người đồng hóa tư tưởng và cảm thấy mình không sáng tạo.

Những gì mà bạn nhìn thấy trước mắt là điều mà tất cả mọi người ai cũng gặp phải, bạn cần phải hiểu **2 vấn đề**.

**1.** Xã hội hiện tại, chỉ có 10% người là có thể cho bạn những góp ý đúng đắn, vì họ hiểu vấn đề, 90% người còn lại chỉ cho bạn những quan điểm cá nhân của riêng họ. Và bạn không thể tạo ra một ý tưởng nào đó có thể đáp ứng được tất cả những người trong 90% đó.

**2.** Ý tưởng của bạn **KHÔNG SÁNG TẠO**, hoặc nói đúng hơn, **Ý TƯỞNG NÀY KHÔNG THỂ THỰC HIỆN ĐƯỢC** (không có tính thực thi)

Đọc tới đây chắc bạn sẽ không đồng tình với những gì tôi nói. Để tôi lý giải cho bạn 3 yếu tố của một ý tưởng hoàn hảo

## 4 Yếu tố của một ý tưởng hoàn hảo

Giống như việc thực hiện một công việc, sự hoàn hảo của ý tưởng đều phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau nhưng cuối cùng cũng quy về một mối đó là KẾT QUẢ

### **Ai có thể nghĩ ra ý tưởng này? (độ mới mẻ của ý tưởng)**

Những ý tưởng cứ nảy sinh trong đầu bạn hết lần này tới lần khác, bạn cảm thấy mình thật sáng tạo. NHƯNG KHOAN? Những ý tưởng này có phải chỉ mình mình có thể nghĩ ra?

Con người ai cũng có một sự ảo tưởng nhất định. Khi bản thân cố gắng rất nhiều vào một thứ gì đó, mặc định điều đó sẽ là điều đúng, khi mình đặt niềm tin quá nhiều vào một thứ, mặc định những ý kiến của người khác chỉ là những thứ phiến diện, chỉ là họ *không hiểu* những gì mình làm mà thôi... Bạn đã bao giờ nghĩ như vậy chưa?.

Xác định được câu trả lời của câu hỏi: "Có phải chỉ mình nghĩ ra được ý tưởng này không?" sẽ giúp bạn có tầm nhìn hơn về những gì mình suy nghĩ. Càng hiểu rõ được câu trả lời thì bạn càng nhanh chóng thúc đẩy các ý tưởng lên một tầm cao mới để nhận được sự đồng tình của thiên hạ.

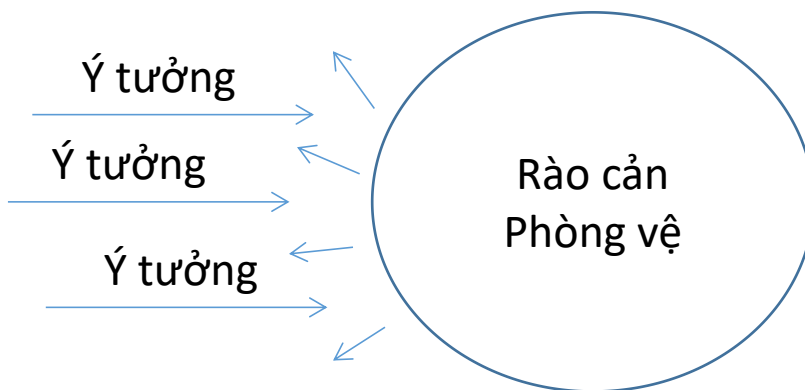
### **Ý tưởng có thực hiện được không? (độ khả thi của ý tưởng)**

Không phải ý tưởng nào chúng ta nghĩ ra cũng có thể làm được. Đôi khi nói ra thì nghe hay đấy nhưng để thực thi nó thì lại là một điều không thể. Vậy, ý tưởng hay để làm gì?

Trước khi đưa ra một ý tưởng, hãy xem xét tới tính khả thi của nó.

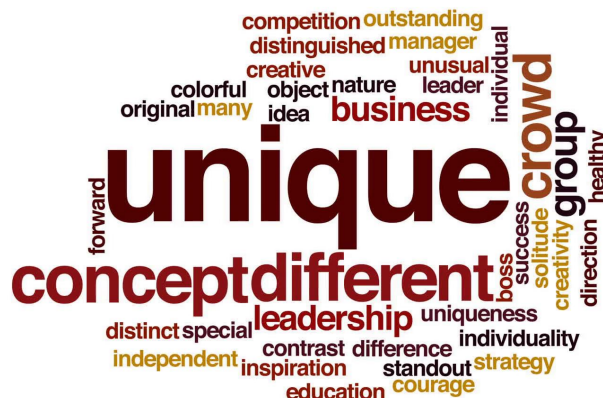
- Ý tưởng này có lợi thế cạnh tranh không?
- Ý tưởng này có làm được với nguồn lực hiện tại không?
- Ý tưởng này có khả thi trong tương lai không?
- Ý tưởng này có phù hợp với những người xung quanh (sếp, đồng nghiệp) không?
- Ý tưởng này có mang lại lợi ích cho những người xung quanh không?

Tính thực thi cao của ý tưởng là nhân tố quyết định cao nhất khiến cho người khác đồng tình với những ý tưởng của mình. Việc bạn nói ra những ý tưởng với người khác mà những ý tưởng này có liên quan tới họ có nghĩa là bạn đang xâm nhập vào vùng lãnh thổ mà họ đang cai quản, những rào chắn phòng vệ của họ được tạo nên và mặc định họ sẽ phản kháng lại những ý tưởng đó, trừ khi ý tưởng đó có ích cho họ.



## Ý tưởng này có khan hiếm không? (độ độc lạ của ý tưởng)

Một thành tố có thể vượt qua mọi rào cản ở trên chính là sự độc lạ. Con người luôn luôn tìm đến những thứ mới mẻ, hot trend, bắt kịp xu hướng thời đại. Những ý tưởng bạn đưa ra chỉ cần nó có ý nghĩa, có tác dụng, khả thi một chút và điều đặc biệt là chưa bao giờ xuất hiện thì chắc chắn sẽ nhận được sự đồng tình rất lớn.



## **Ý tưởng này có tiềm năng không? (tính ứng dụng của ý tưởng)**

Thông thường, chúng ta chỉ nghĩ ra những ý tưởng ngắn hạn, giải quyết một phần nào đó của vấn đề trước mắt chứ không giải quyết tận gốc rễ. Một ý tưởng vượt bậc là một ý tưởng có tầm nhìn, người ra ý tưởng đó cũng phải có một cái nhìn tổng quan nhất, bao hàm mọi góc cạnh của vấn đề và định hình được hướng giải quyết vấn đề.

VD: Làm thế nào để trẻ hết biếng ăn?

- Ideas ngắn hạn: cho trẻ em chơi game sau khi ăn.
- Ideas dài hạn: cải thiện việc trẻ ăn ngon bằng cách kết hợp nhiều phương thức nấu ăn và gia vị kích thích vị giác.

Bạn có thể thấy, cách 1 chỉ giải quyết những vấn đề trước mắt và sẽ đem lại những hậu quả lâu dài, còn cách 2 thì sẽ giải quyết được tất cả những vấn đề sau đó, một khi đã biết những công thức nấu ăn ngon hợp ý của trẻ thì những bữa ăn sau đó sẽ được thực hiện rất dễ dàng. Dựa trên ví dụ đơn giản ở trên, chúng ta có thể hiểu được ý tưởng nên có tầm nhìn lâu dài và ứng dụng được đa trường hợp.

# I. 10 công thức sáng tạo

Mười công thức sáng tạo này là những công thức mà tôi đúc kết được trong suốt thời gian làm việc. Từng công thức đều có một cách thực hành riêng, có những công thức có thể kết hợp chung với một số loại công thức khác

Đối với từng loại công thức, bạn nên có thời gian thực hành từ 1-2 tháng để kiểm nghiệm lại khả năng sáng tạo cũng như số ý tưởng mà bạn có thể phát triển. Mỗi lần thực hành sẽ tiêu tốn thời gian từ 10-15p mỗi lần, bạn có thể tăng khoảng thời gian này lên hoặc cùng áp dụng nó với bạn bè để tăng khả năng phát triển ý.

**Lưu ý:** *đừng cố gắng hiểu tất cả công thức, hãy thực hành từng công thức một. Những công thức đều cần thời gian dài để bạn có thể quen dần với nó và tạo ra thói quen sử dụng nó. Tới khi trong đầu bạn đã có mindset về việc sáng tạo rồi thì việc ứng dụng sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.*

Mười công thức được sắp xếp từ dễ đến khó, có những công thức cần phải thay đổi mindset và tư duy. Hãy cố gắng thực hành và làm theo các hướng dẫn trong từng mục. Ngoài ra, bạn cũng có thể tham khảo khóa học video tại đây:

<https://atpacademy.vn/khoa-hoc/sang-tao-chu-dong-lam-chu-y-tuong/>



# 01. Brainstorming

## I. Brainstorming là gì

Brainstorming có thể nói ngắn gọn là một buổi "hội thảo hiến kế", bao gồm nhiều cá thể cùng gộp sức lại với nhau để cố gắng tạo ra NHIỀU IDEA NHẤT CÓ THỂ. Ngoài ra, trong một buổi brainstorming chúng ta còn cộng hưởng sức mạnh với nhau để giải quyết tất cả những vấn đề còn đang khúc mắc một cách nhanh chóng và hiệu quả nhất.

## 2. Chuẩn bị gì cho một buổi Brainstorming

Theo ông tổ của Brainstorming - Alex Osborn, thông thường trong một nhóm người sẽ có 2 dạng người chính, dạng người 1 là dạng người "sáng tạo" và dễ dàng phát triển ý tưởng, dạng người thứ 2 là dạng người "phân tích", luôn giỏi trong việc phê bình, đánh giá các ý tưởng. Nếu để 2 dạng người này cùng tham gia một buổi Brainstorming thì họ thường sẽ ngáng chân nhau. Nên tách ra làm 2 phần: Phần 1: Phát triển ý tưởng - Phần 2: đánh giá ý tưởng.

- Buổi brainstorming thường sẽ có từ 4-15 người là hợp lý.
- Mỗi người trong một buổi brainstorming phải khác biệt về công việc với nhau (khác bộ phận càng tốt) và phải thuộc loại người "phát triển ý tưởng".
- Không gian brainstorming tốt nhất là không gian thoáng đãng, yên tĩnh để dễ dàng phát triển ý tưởng.

### 3. Những điều cần lưu ý để có một buổi Brainstorming thành công

*Trong một buổi brainstorming cần phải có một người chủ trì, người chủ trì này có nhiệm vụ:*

- Nắm rõ chủ đề và vấn đề cần giải quyết, thông báo rõ ràng với mọi người về chủ đề và vấn đề đó.
- Phải thôi thúc, thúc đẩy mọi người đưa ra ý kiến (nhất là những người thụ động).
- Phải biết chọn lựa những ý tưởng hay nhất, thôi thúc mọi người cùng sáng tạo tiếp dựa trên ý tưởng đó.

*Ngoài ra, người chủ trì phải khiến cho buổi brainstorming có được những yếu tố sau:*

- Không cho phép sự phê phán, phê bình, phản đối ý tưởng hoặc thậm chí cả "khen ngợi" trong buổi brainstorming. Sự phê phán hoặc khen ngợi sẽ khiến những người khác không dám đưa ra ý kiến.
- Không cho phép sự "lan man", phải tập trung thẳng vào những vấn đề cần giải quyết, những ý tưởng hay cần khai thác.
- Tập trung nhiều vào "số lượng" ý tưởng chứ không phải chất lượng ý tưởng. (giới hạn số lượng ý tưởng cho từng chủ đề nhằm để không lan man).
- Một buổi brainstorming thì "ý tưởng" là của tất cả mọi người, không của riêng ai cả, thành công là nhờ có "môi trường" thúc đẩy sáng tạo, phải thể hiện được điều đó cho tất cả mọi người hiểu.

## 4. Quy trình Brainstorming.

Để bắt đầu một buổi Brainstorming hay bất kỳ phương pháp sáng tạo nào, chúng ta đều phải xem xét "vấn đề" cần giải quyết. Chọn đúng vấn đề cần giải quyết là thứ cốt yếu nhất để sáng tạo.

Sau khi chọn được vấn đề cần giải quyết, chúng ta sẽ thực hiện theo quy trình sau:

a. Chủ trì tập trung mọi người, đưa ra vấn đề của buổi brainstorming ngày hôm nay. Đặt ra mục tiêu trong buổi hôm nay chúng ta phải đạt được ít nhất 200 ý tưởng. (hoặc con số tùy ý).

b. Chủ trì nêu ra nội quy chung của buổi brainstorming.

+ Không bao giờ được phê phán, chỉ trích bất kỳ ý tưởng nào, khuyến khích những ý tưởng càng điên rồ càng tốt.

+ Khi đưa ra ý tưởng, không cần phải chứng minh tính đúng đắn của nó, chỉ cần sáng tạo càng nhiều ý tưởng càng tốt.

+ Đặc biệt khuyến khích việc ý tưởng một người đưa ra được người khác phát triển tiếp, nếu không có, chủ trì sẽ tự chọn ý tưởng để mọi người phát triển.

c. Chủ trì bắt đầu kêu gọi mọi người với tinh thần tự giác để nói ra một vài quan điểm đầu tiên đối với vấn đề, sau đó bắt nhịp tới những người tiếp theo, chủ trì sẽ thúc đẩy những ai chưa đưa ra ý tưởng thì ít nhất phải đưa ra quan điểm của mình hoặc phát triển tiếp ý tưởng của người khác (tránh trường hợp có người thụ động không nói gì trong buổi họp).

d. Chủ trì khi chép tất cả ý tưởng một cách cẩn thận, chuyển giao ý tưởng đó cho bộ phận "những nhà chuyên môn trong ngành" đánh giá và phân tích.

## 5. Kết quả cần đạt được

- Tìm ra phương án giải quyết cho vấn đề được đưa ra hoặc ý tưởng mới.
- Sự phát triển về mặt sáng tạo cho các thành viên trong team.
- Cân bằng tâm lý cho những thành viên ngại sáng tạo, ngại đề xuất (sợ sai, ngại nói).

Lưu ý: Một buổi brainstorming cần phải được phân tích và đánh giá những ý tưởng một cách kỹ càng, nếu không tìm được cách giải quyết thì nên làm lại một buổi brainstorming khác (nên với những thành viên mới).

Sau những buổi brainstorming này, sự gắn kết của những người trong đội nhóm sẽ dần dần thân thiết hơn và làm việc chung với nhau hiệu quả hơn, đó cũng là một trong những mục đích quan trọng của Brainstorming



### 3. Công thức 5W + 1H

**Chủ đề: làm sao để nhân viên của chúng ta bán hàng tốt hơn?**

**Who:** ai đang cần xử lý những vấn đề này.

**Trả lời:** Những chủ doanh nghiệp, những giám đốc bán hàng, những trưởng phòng kinh doanh, những tổng đại lý đang gặp những khó khăn về việc đào tạo đội ngũ bán hàng của mình

**What:** Vậy bán hàng tốt hơn là gì?

**Trả lời:** Bán hàng tốt hơn là mọi người chủ động bán hàng hơn, chủ động gọi điện thoại, chủ động kết nối khách hàng mới, chủ động học hỏi về bán hàng, đội ngũ phải thắng được nỗi sợ bán hàng.

**Where:** ở đâu, đội ngũ chúng ta phải tập trung vào việc bán hàng?

**Trả lời:** Ở công ty, họ phải chủ động làm việc hơn. Ở nhà, họ phải chủ động học hỏi hơn. Ở các buổi sự kiện, ở các lớp học, họ phải chăm chú ghi chép hơn.

**When:** Khi nào thì họ sẽ chủ động? khi nào thì họ sẽ cố gắng thay đổi bản thân và bán hàng tốt hơn?

**Trả lời:** Khi họ có "kiến thức về bán hàng một cách đầy đủ nhất. Khi họ có "kết quả", khi họ có "động lực", khi họ có "nhận thức" rõ ràng về việc phải bán hàng.

**Why:** Vì sao chúng ta phải giúp cho đội ngũ chúng ta bán hàng tốt?

**Trả lời:** Vì họ sẽ là những cỗ máy kiếm tiền thụ động, họ sẽ cùng chúng ta cộng hưởng sức mạnh để tạo ra những kết quả to lớn hơn, thuyền to thì sóng lớn, lúc này chúng ta phải cần những con người tài giỏi hơn, bán hàng tốt hơn và nhiều trải nghiệm hơn.

# 02. Phương pháp 5W + 1H

## 1. 5W + 1H là gì

Phương pháp 5W + 1H hay còn gọi là phương pháp 6 câu hỏi là một phương pháp sáng tạo xuất phát từ lĩnh vực báo chí. Đây là một công thức giúp cho các cánh nhà báo có thể thu thập được thông tin dữ liệu một cách nhanh chóng và "có hệ thống". Phương pháp này bao gồm: Who? What? Where? When? Why? How?. Rudyard Kipling từng tôn thờ công thức trên là 6 người phục vụ trung thực nhất và có 1 bài thơ riêng về nó:

I had six honest serving-men,  
They taught me all i knew.  
Their names were What and How and Why  
and When and Where and Who.

*Tạm dịch: Tôi có năm người tùy tùng trung thực (họ dạy tôi mọi thứ tôi biết); Tên của họ là Cái Gì và Tại Sao và Khi Nào và Thế Nào và Chỗ Nào và Là Ai.*

## 2. Cần chuẩn bị gì để ứng dụng 5W+1H

Công thức 6 câu hỏi này là một công thức có thể áp dụng cho tất cả mọi vấn đề mà chúng ta đang gặp phải, kể cả sáng tạo. Để ứng dụng công thức 5W + 1H thì chúng ta cần một lượng kiến thức nền khá ổn về những gì mà chúng ta đang quan tâm, nhưng đôi khi công thức này chưa đủ mức để tạo ra những ý tưởng sáng tạo nên nếu được hay áp dụng nó với một công thức khác để tăng độ hiệu quả.

### 3. Công thức 5W + 1H

**Chủ đề: làm sao để nhân viên của chúng ta bán hàng tốt hơn?**

**Who:** ai đang cần xử lý những vấn đề này.

**Trả lời:** Những chủ doanh nghiệp, những giám đốc bán hàng, những trưởng phòng kinh doanh, những tổng đại lý đang gặp những khó khăn về việc đào tạo đội ngũ bán hàng của mình

**What:** Vậy bán hàng tốt hơn là gì?

**Trả lời:** Bán hàng tốt hơn là mọi người chủ động bán hàng hơn, chủ động gọi điện thoại, chủ động kết nối khách hàng mới, chủ động học hỏi về bán hàng, đội ngũ phải thẳng được nỗi sợ bán hàng.

**Where:** ở đâu, đội ngũ chúng ta phải tập trung vào việc bán hàng?

**Trả lời:** Ở công ty, họ phải chủ động làm việc hơn. Ở nhà, họ phải chủ động học hỏi hơn. Ở các buổi sự kiện, ở các lớp học, họ phải chăm chú ghi chép hơn.

**When:** Khi nào thì họ sẽ chủ động? khi nào thì họ sẽ cố gắng thay đổi bản thân và bán hàng tốt hơn?

**Trả lời:** Khi họ có "kiến thức về bán hàng một cách đầy đủ nhất. Khi họ có "kết quả", khi họ có "động lực", khi họ có "nhận thức" rõ ràng về việc phải bán hàng.

**Why:** Vì sao chúng ta phải giúp cho đội ngũ chúng ta bán hàng tốt?

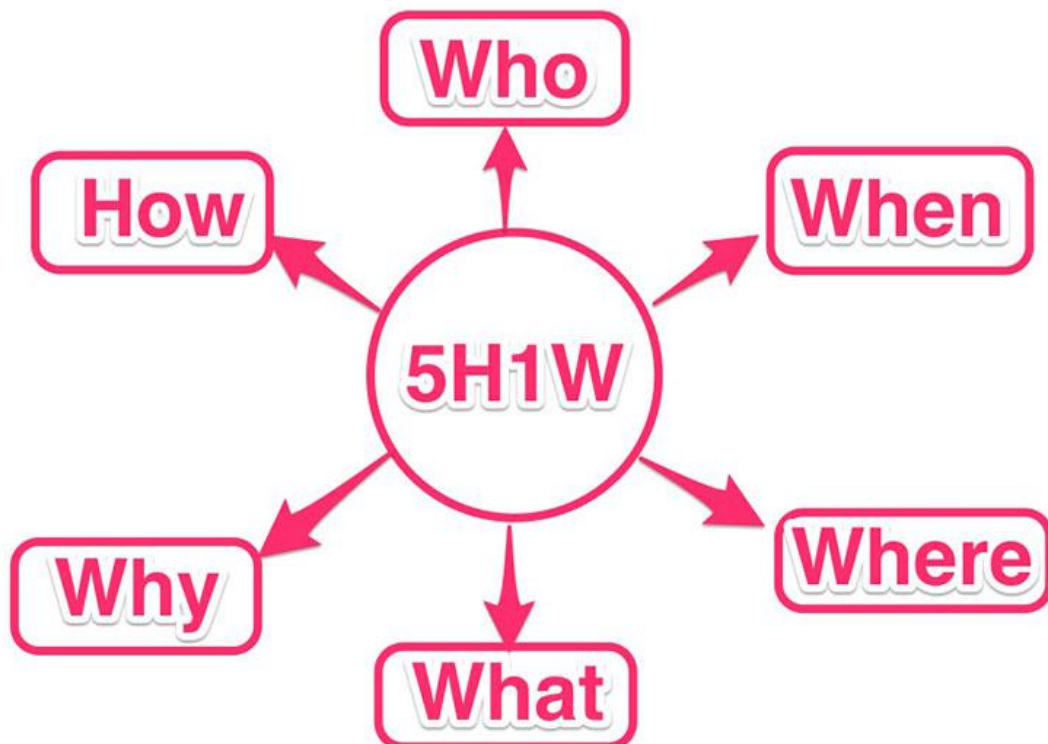
**Trả lời:** Vì họ sẽ là những cỗ máy kiếm tiền thụ động, họ sẽ cùng chúng ta cộng hưởng sức mạnh để tạo ra những kết quả to lớn hơn, thuyền to thì sóng lớn, lúc này chúng ta phải cần những con người tài giỏi hơn, bán hàng tốt hơn và nhiều trải nghiệm hơn.

#### 4. Các kết quả cần đạt được

Đây là một trong những công thức "gợi ý" hay nhất, từ những câu trả lời bằng "nội lực" thật sự của chúng ta, chúng ta sẽ tìm ra thêm được các vấn đề mới. Ví dụ ở trên chúng ta tìm ra được các vấn đề là: "làm sao để nhân viên có kiến thức", "làm sao để nhân viên có kết quả", "làm sao để nhân viên có "động lực".... từ những gợi ý đó, chúng ta sẽ tiếp tục thực hành tiếp để ra kết quả mới.

5W+1H là một trong những công thức căn bản nhất dành cho "cá nhân". Dễ dàng thực hành, dễ dàng áp dụng và kết quả đem lại sẽ có "hệ thống".

Mục đích cần đạt được: lưu lại tất cả câu trả lời, note ra các ý tưởng mới, áp dụng những ý tưởng mới đó và thực hành lại công thức nhiều lần.





# 03. Phương pháp POROMODO

## 1. Công thức Pomodoro là gì

Pomodoro (Đầy đủ theo tiếng Anh là Pomodoro Technique) là 1 phương pháp quản trị thời gian để nâng cao tối đa sự tập trung trong công việc được giới thiệu bởi Francesco Cirillo – CEO của 1 công ty phần mềm người Italia vào năm 1980.

Công thức sáng tạo Pomodoro được ứng dụng dựa trên nguyên tắc thời gian của Pomodoro. Quan trọng nhất là "SỰ TẬP TRUNG". Nguyên lý của phương pháp sáng tạo này là làm sao để quản lý sự tập trung ngắn hạn một cách mãnh liệt nhất.

## 2. Cần chuẩn bị gì để thực hành Pomodoro

Để thực hành Pomodoro được hiệu quả thì chúng ta cần:

- Hiểu rõ công thức tính thời gian của Pomodoro.
- Chuẩn bị sẵn ít nhất 5-10 vấn đề cần phải giải quyết (có thể sử dụng phương pháp 5W+1H).
- Chuẩn bị sẵn phần mềm đếm giờ Pomodoro.

## 3. Cần chuẩn bị gì để thực hành Pomodoro

Đầu tiên, chúng ta sẽ phân Pomodoro thành 5 giai đoạn, mỗi giai đoạn sẽ là 33,5 phút (hơi khác biệt với bộ đếm thông thường 25 phút). Theo nghiên cứu mới về tâm lý học trong thời gian, việc chúng ta ấn định 33,5 phút sẽ có cảm giác "muốn làm tiếp" hơn là 25 phút (25 phút chúng ta sẽ có cảm giác thoải mái).

## Trong 1 Poromodo (33 phút). **PHẢI CÓ NHẬN THỨC GIẢI QUYẾT XONG 1 VẤN ĐỀ - BẮT BUỘC.**

- Phải nghĩ ra được ít nhất 10 ý tưởng.
- Phải nghĩ ra được ít nhất 10 cách giải quyết.
- Phải bắt buộc xong vấn đề này ngay lập tức trong 30 phút.
- Phải .... Phải..... Phải..... liên tục

### -----> **BẮT BUỘC XONG 1 CHỦ ĐỀ, VẤN ĐỀ TRONG 30 PHÚT.**

Bạn có thể chia công việc ra những phần bằng nhau (nếu đang làm việc) để thực hiện công việc một cách dễ dàng

#### 4. Các kết quả cần đạt được

Nhắc lại một lần nữa, **BẮT BUỘC PHẢI HOÀN THÀNH 1 VẤN ĐỀ TRONG 1 POROMODO.** Đây là điều thiết yếu. Nếu vô tình gặp một việc gì đó làm gián đoạn, bắt buộc bạn phải thực hiện Poromodo lại từ đầu (không có khái niệm phân nửa poromodo hay 1/3). sau tối đa 4 poromodo thì chúng ta phải nghỉ từ 15-30p. Trong khoảng thời gian nghỉ hoàn toàn **KHÔNG ĐƯỢC NGHĨ GÌ VỀ CÔNG VIỆC**, phải khiến cho não thư giãn một cách tối đa nhất để bắt đầu thực hiện công việc lại



# 04. Phương pháp Hàm số

## 1. Phương pháp sáng tạo hàm số là gì

Đây là một phương pháp sáng tạo được ứng dụng từ kiến thức của thầy LÊ THẨM DƯƠNG. Đối với các vấn đề mà chúng ta đang gặp phải, chúng ta thường chỉ suy nghĩ về một khía cạnh của nó mà chúng ta không thể nhìn tổng quát toàn bộ các vấn đề.

Khái niệm về "hàm số": một hàm số là một bài toán tổng quát, trong một hệ phương trình có rất nhiều biến  $x, y, z$ . Mỗi biến là một vấn đề mà chúng ta phải xử lý. Khi NGHĨ TỚI MỘT VẤN ĐỀ, HÃY CỐ GẮNG TÌM TẤT CẢ CÁC BIẾN CỦA NÓ.

## 2. Cần chuẩn bị gì để thực hành Hàm số.

Việc đầu tiên là xác định các biến: VD: Để bán hàng thành công, chúng ta có các biến:

$x$ : Tập khách hàng (chuẩn, số lượng lớn)

$y$ : Kỹ năng bán hàng

$z$ : Cách chăm sóc khách hàng

$k$ :.....

Tiếp theo, chúng ta phải xác định giá trị của từng biến (biến nào lớn nhất, biến nào nhỏ nhất).

Cuối cùng, bắt đầu thực hành công thức.

## 3. Phương pháp hàm số

Trong phương pháp hàm số, chúng ta cần xác định rõ được "giá trị" của từng biến (độ quan trọng mà biến đó đem lại). Ví dụ: khi giải một hệ phương trình thì việc đầu tiên chúng ta phải tìm  $x$  trước, hay  $y$  trước, hay  $z$  trước???. Khi đã tìm được  $x$  rồi thì chúng ta sẽ tìm được  $y$  và  $z$  hoặc ngược lại như vậy.

Điều quan trọng nhất trong công thức hàm số này là hiểu được sự liên kết giữa các biến, điều nào sẽ dẫn tới kết quả nào, sẽ giúp ích được cho vấn đề nào tiếp theo trước.

### **Quy trình:**

- a. tìm ra các biến của hàm.
- b. Đánh giá mức độ quan trọng của từng biến.
- c. Đánh giá mức độ liên quan của từng biến (x sẽ liên quan tới tất cả các biến còn lại, y chỉ liên quan tới 1-2 biến thôi, vậy chúng ta sẽ xử lý x trước)
- d. Xử lý biến x bằng các phương pháp còn lại.

### **4. Những điều cần đạt được khi ứng dụng phương pháp hàm số**

Đây là phương pháp ứng dụng rất hay cho các bậc quản lý, lãnh đạo để có thể tạo ra thói quen chọn lựa vấn đề, giải pháp đúng cho doanh nghiệp, cửa hàng của mình. Cần phải thực hành công thức này thường xuyên để tăng khả năng phản xạ trong việc tìm vấn đề.

Qua phương pháp này, chúng ta cần hiểu rõ 3 vấn đề

1. Để có thể sáng tạo hơn trong việc nhìn nhận vấn đề, chúng ta cần thực hành liên tục.
2. Cần có nền tảng kiến thức sâu - rộng - mới - thực chiến để có thể nhìn nhận vấn đề càng lúc càng đúng hơn.
3. Luôn đánh giá vấn đề liên tục, tìm tòi ra các vấn đề mới, len lỏi vào các góc ngách để tìm ra bằng được vấn đề tiềm ẩn.

# 05. Phương pháp Hình mẫu lý tưởng

## 1. Phương pháp hình mẫu lý tưởng

Một hình mẫu lý tưởng mà chúng ta muốn hướng tới sẽ giúp cho trí não chúng ta có một sự kích thích vô hình, ý tưởng sẽ dần dần sản sinh một cách vô thức từ sự giúp đỡ đó.

Mỗi con người đều có một tính cách riêng, từ tính cách đó sẽ hình thành nên những suy nghĩ, dòng ý tưởng, khả năng tiếp thu và sáng tạo riêng. Phương pháp này là một trong những cách đơn giản nhất để chúng ta có thể suy nghĩ theo "nhiều khía cạnh" của vấn đề.

## 2. Cần chuẩn bị gì để thực hành "hình mẫu lý tưởng"

Đây là một trong những kỹ năng khó nhất trong 10 kỹ năng sáng tạo. Rất khó để bạn có thể đặt mình vào vị trí một người khác, kỹ năng đơn giản nhất là giải phóng những quan điểm cũ, đặt mình vào một tâm thế hoàn toàn mới. Bạn phải có "Câu thần chú của riêng mình". Đầu tiên, chúng ta phải có nhận thức rằng "CHÚNG TA CÓ THỂ BIẾN THÀNH NGƯỜI KHÁC".

Có rất nhiều người quan điểm rằng:

- RẤT KHÓ để đặt mình vào vị trí người khác
- Mình KHÔNG THỂ LÀM ĐƯỢC điều đó đâu, chỉ có người giỏi mới làm được.
- Việc đặt mình vào tâm thế người khác là ĐIỀU KHÔNG THỂ.

.....

Đây là điều rất quan trọng, MÌNH PHẢI NGHĨ MÌNH LÀM ĐƯỢC trước đã rồi chúng ta mới bắt đầu nghĩ tới công thức. ----> cần thay đổi tư duy từ đầu trước khi thực hiện.

### 3. Phương pháp hình mẫu lý tưởng

Đầu tiên, chúng ta phải tưởng tượng được hình mẫu lý tưởng của mình. Ví dụ chúng ta đang muốn xem khách hàng của chúng ta đang nghĩ gì về sản phẩm của mình, chúng ta phải tưởng tượng được người khách hàng đó là người như thế nào:

- Tên gì? Cao thấp ra sao? Mập béo thế nào? có đeo kính, mang áo khoác, mặc quần áo màu gì? Tính cách như thế nào, hiền hay dữ, keo kiệt hay khó tính?.... Càng có được cái nhìn rõ nét về khách hàng trong cách tưởng tượng thì chúng ta càng hiểu được họ sẽ nghĩ gì.

(Hoặc nếu bạn đang muốn sáng tạo theo kiểu "Nếu là ông A, ông ấy sẽ giải quyết vấn đề như thế nào" thì hãy nghiên cứu và nhìn ngắm thật kỹ người đó qua gặp trực tiếp, qua video v.v....)

Sau khi đã quá rõ hình tượng đó của mình rồi, hãy nhắm mắt lại, tưởng tượng rằng mình biến thành người đó, mình đang mặc bộ quần áo mà người đó đang mặc, mình nói ra những câu người đó hay nói, mình hoạt động tay giống y chang người đó. Càng lúc chúng ta sẽ càng ám ảnh, và chúng ta sẽ sao chép ra được những suy nghĩ mà người đó sẽ nghĩ.

VD: Bạn có thể xem những chú hề nước Pháp, họ có những khả năng sao chép cực kỳ kinh khủng tới mức đôi khi bạn có thể tưởng tượng họ đang là tấm gương của chính bạn.

### 4. Kết quả cần đạt được

Việc biến bản thân chúng ta thành một "hình mẫu lý tưởng" sẽ khiến chúng ta có được những dòng suy nghĩ mà họ sẽ trải qua. Đây là một trong những kỹ năng khó nhất của sáng tạo, có thể bạn sẽ mất vài tháng đến vài năm chỉ để biết được những điểm sáng đầu tiên, nhưng nếu bạn đã có được nó rồi thì chắc chắn bạn sẽ có một công thức cực kỳ đáng kinh ngạc để sáng tạo ra những ý tưởng tuyệt vời.

- Hãy cố gắng thực hành ít nhất 10-15 phút mỗi ngày
- Hãy cố gắng thực hành ít nhất 7 ngày 1 tuần.
- Hãy cố gắng thực hành ít nhất 30 ngày 1 tháng.
- .....



# 06. Phương pháp 6 chiếc mũ tư duy

## 1. Phương pháp hình 6 chiếc mũ tư duy

6 chiếc mũ tư duy là một công thức sáng tạo được E. de Bono công bố vào năm 1985. Theo quan điểm của ông, con người chúng ta luôn xử lý một vấn đề bằng nhiều trạng thái cảm xúc (nhiều kiểu suy nghĩ) mà vì vậy nên chúng ta thường lan man, mất tập trung và vấn đề. 6 chiếc mũ sẽ giúp cho chúng ta có thể tập trung tư tưởng dựa trên những cảm xúc mà chiếc mũ đó đã định sẵn, từ đó việc phát triển ý tưởng sẽ liền mạch và đi đúng hướng.

**MŨ TRẮNG:** tượng trưng cho chiếc mũ trung lập và khách quan.

**MŨ ĐỎ:** tượng trưng cho cảm xúc, tình cảm, linh cảm, không cần cơ sở, lý do

**MŨ ĐEN:** tượng trưng cho khó khăn, sai lầm, khuyết, nhược điểm, phân tích logic

**MŨ VÀNG:** tượng trưng cho các suy nghĩ tích cực, luôn tìm tòi các ưu điểm.

**MŨ XANH LÁ CÂY:** tượng trưng cho kiểu suy nghĩ sáng tạo (phát triển các ý tưởng, các khả năng chọn lựa).

**MŨ XANH LAM:** tượng trưng cho kiểu suy nghĩ dùng để điều khiển, sắp xếp, tổ chức các loại suy nghĩ khác.

## 2. Chuẩn bị

Trong cuộc sống của chúng ta, nếu ép bản thân làm một điều gì đó mà chúng ta không thích thì chúng ta chỉ làm việc trong tâm thế gượng ép, bằng mặt không bằng lòng. Nhưng khi chúng ta đóng vai một người khác (hoặc đóng vai một nhân vật trong một vở kịch) thì chúng ta lại cố gắng để hòa mình vào với nhân vật đó, chúng ta đang mang chiếc mũ "diễn viên".



Ứng dụng trong 6 chiếc mũ tư duy cũng vậy, trước tiên chúng ta phải hiểu, việc chúng ta đội một chiếc mũ chỉ đơn giản chúng ta đang "đóng vai" nhân vật với tính cách của chiếc mũ đó, sau đó chúng ta sẽ hành xử, suy nghĩ theo người có tính tình đó, với mỗi tính cách, chúng ta sẽ có quan điểm riêng về chủ đề mà chúng ta đang quan tâm

### 3. Thực hành

Mũ xanh lam sẽ là chiếc mũ quan trọng nhất, nó sẽ điều hướng, sắp xếp tất cả các chiếc mũ còn lại. Để thực hành 6 chiếc mũ tư duy, chúng ta nên có một nhóm ít nhất 5 người, gồm 1 người chủ trì và 4 thành viên. Bắt đầu, người chủ trì sẽ giới thiệu chủ đề và bắt đầu kêu gọi mọi người cùng suy nghĩ với chiếc mũ mà người chủ trì chọn.

Lần lượt, những chiếc mũ sẽ được đưa ra trong buổi họp, cuối cùng, người chủ trì chọn chiếc mũ xanh lam và kêu gọi mọi người sắp xếp những ý tưởng đã nêu trong buổi họp. Chủ trì có nhiệm vụ ghi lại hết các dòng ý tưởng của mọi người cho từng chiếc mũ theo một lộ trình. Chúng ta có thể thực hiện 6 chiếc mũ tư duy theo quy trình như sau



## 6 CHIẾC MŨ TƯ DUY

KỸ THUẬT TƯ DUY HIỆU QUẢ

## Công thức:

- **Bước 1:** Chúng ta bắt đầu với MŨ TRẮNG: tập trung vào số liệu, hãy nói ra các ý kiến đúng thực tế nhất, có bằng chứng, dữ kiện hay thông tin xác thực nhất.
- **Bước 2:** chúng ta sẽ dùng MŨ XANH LÁ CÂY: khi đã có những dữ liệu xác thực rồi, chúng ta sẽ bắt đầu với những ý tưởng sáng tạo, các cách thức khác nhau, sự thay đổi cho những dữ liệu hiện tại.
- **Bước 3:** chúng ta sẽ dùng MŨ VÀNG để đánh giá các ích lợi của ý tưởng, những điểm mạnh, điểm tích cực, lợi thế khi thực hiện các ý tưởng đó, những giá trị của ý tưởng.
- **Bước 4:** chúng ta sử dụng MŨ ĐEN: mũ này sẽ loại bỏ các ý tưởng không đúng đắn, tìm kiếm đến sự hợp lý, chỉ ra những ý tưởng không phù hợp với hiện tại.
- **Bước 5:** chúng ta sử dụng MŨ ĐỎ để viết lại các phản ứng, trực giác, cảm quan của chúng ta về ý tưởng đó một cách thật bay bổng. nhìn và đưa ra ý kiến cho vấn đề bằng trực cảm mà không cần phải giải thích, bào chữa, chứng minh.
- **Bước 6:** Dùng MŨ XANH LAM để sắp xếp lại các ý tưởng một cách hợp lý, nhìn nhận các vấn đề và đưa ra quyết định cuối cùng.

### 4. Các điểm cần lưu ý

6 chiếc mũ tư duy là một công cụ tuyệt vời để khiến chúng ta có thể suy nghĩ "đa nhiệm" và suy nghĩ "song song" rất tốt. Công thức này đã được phát triển và giảng dạy ở rất nhiều trường đại học trên thế giới cũng như các tập đoàn hàng đầu trong ngành. Để ứng dụng thành công công thức này, chúng ta phải tập trung vào việc diễn xuất, đóng giả vai khi đội một chiếc mũ nào đó.

Không nhất thiết phải ứng dụng công thức này cho đội nhóm, bạn vẫn có thể áp dụng công thức này một mình, nhưng khi đứng trong cương vị chủ trì, bạn phải cố gắng áp bản thân mình một cách hợp lý để giữ vững quan điểm và lập trường của chiếc mũ mà mình đang đội.

6 chiếc mũ tư duy sẽ giúp bạn nhìn nhận vấn đề ở đa khía cạnh, nhiều góc độ. Nó sẽ khiến cho ý tưởng được rộng hơn và đa dạng hơn rất nhiều, nên áp dụng công thức này thường xuyên.

# 07. Phương pháp Think out of the Box

**Thử thách 1:** Với 3 đường thẳng duy nhất nối với nhau, làm thế nào để chúng có thể đi qua 12 chấm tròn!

**Thử thách 2:** Với 4 đường thẳng duy nhất nối với nhau, hãy vẽ chúng đi qua cả 9 chấm tròn!



## 1. Think out of the BOX là gì

Từ ví dụ trên, chúng ta có thể thấy chúng ta luôn bị giới hạn trong những kiến thức cũ, cái mà chúng ta cho là "đúng"... nhưng nó có thực sự đúng không? Đôi khi chúng ta học được kiến thức từ một người thầy giỏi, chúng ta nghĩ rằng đây là cực hạn của kiến thức và chúng ta đang tự giới hạn bản thân để sáng tạo ra những ý tưởng mới.

## 2. Chuẩn bị

Chắc trong chúng ta cũng có rất nhiều người đã nghe về thuật ngữ THINK OUT OF THE BOX, và đôi khi chúng ta đã quá lạm dụng nó. Việc đầu tiên để think out of the box chính là HIỂU RÕ CHIẾC HỘP. Chúng ta cần phải nắm rõ những kiến thức căn bản, những kiến thức mà chúng ta được dạy, những kiến thức nền tảng của vấn đề trước, nếu không nắm rõ những kiến thức ấy thì chúng ta chỉ cầm đèn chạy trước ô tô, múa riều qua mắt thợ thôi.

Tiếp theo, để có thể think out of the box thì chúng ta cần phải "loại bỏ tính bảo thủ". ĐỪNG BAO GIỜ NGHĨ NHỮNG GÌ CHÚNG TA BIẾT LÀ CỰC HẠN. Chúng ta phải hạ bản thân mình thấp xuống để nhận được nhiều kiến thức hay hơn.

### 3. Công thức

**Công thức 1:** đừng đi tìm điểm sai, hãy nhìn vào điểm đúng. Người Việt Nam chúng ta hay có một quan điểm, khi đi học hỏi, đọc sách, tham gia sự kiện, nhìn nhận vấn đề... đều tìm kiếm điểm sai để phê bình, để đánh giá giữa kiến thức bản thân và kiến thức của người nói như thế nào. Đây là một quan điểm khá sai lầm và nó sẽ khiến cho chúng ta càng lúc càng tụt hậu. **HÃY NHÌN VÀO ĐIỂM TỐT CỦA HỌ - ĐEM VỀ ĐÚT TÚI THÀNH CỦA MÌNH.** Còn điểm XẤU thì hãy vứt nó qua một bên.

**Công thức 2:** Công thức "5 NGHĨ". Để có thể sáng tạo think out side the box. chúng ta phải cởi mở đầu óc càng nhiều càng tốt, nên áp dụng "câu thần chú 5 NGHĨ".

- Nghĩ khác
- Nghĩ thoáng
- Nghĩ sâu
- Nghĩ dài
- Nghĩ thẳng

**Công thức 3:** nghĩ về vấn đề củ, trong một "môi trường mới". Đây là cách nhanh nhất để ứng dụng think out of the box. Mỗi khi chúng ta suy nghĩ quá lâu về một vấn đề nhưng vẫn chưa tìm ra cách giải quyết, hãy đứng dậy và đi ngay lập tức sang một môi trường khác, tốt nhất là đi bộ, bạn sẽ bất ngờ về những gì mà bạn có thể nghĩ ra.

**Công thức 4:** "Lộn ngược vấn đề"... đây là một cách rất hay để sáng tạo ra những ý tưởng siêu đặc biệt. Công thức này cũng có thể được gọi là công thức "suy nghĩ từ kết quả". Công việc A đã hoàn thành, vậy nó hoàn thành bởi những điều gì, B, C,D, vậy B đó thành công vì yếu tố nào, x,y,z.... Ứng dụng công thức "lộn ngược vấn đề" sẽ cho chúng ta khá nhiều khía cạnh mà có thể chúng ta sẽ bỏ sót hoặc nếu nghĩ theo cách ban đầu chúng ta sẽ bỏ sót rất nhiều ý tưởng.

#### 4. Các điểm cần lưu ý

Think out of the BOX là một "khái niệm". chúng ta phải có nhận thức sâu sắc về nó thì chúng ta mới có thể áp dụng được. Nó phải được thực hành và áp dụng mỗi ngày để chúng ta luôn nhận thức về nó và áp dụng nó vào tất cả những vấn đề mà chúng ta gặp phải. Dần dần, think out of the box sẽ trở thành PHẢN XẠ và bất kỳ điều gì chúng ta nghĩ tới đều sẽ vượt tầm. Nhưng, điều này chỉ nên áp dụng khi suy nghĩ một mình, hoặc nếu nói ra trước mọi người thì hãy dùng 6 chiếc mũ tư duy để xem xét tất cả mọi mặt của nó trước khi nói để ý tưởng của chúng ta mang tính thực tế và có khả năng thực thi cao hơn.

**Think**  
**Outside**  
**the**  
**BOX**

# 08. Bộ 3 kỹ năng sáng tạo

## 1. Giới thiệu

Bộ 3 kỹ năng sáng tạo là những gì mà bạn có thể thực hành trong 5 phút để cải thiện khả năng sáng tạo của mình, với nó, bạn hoàn toàn có thể sáng tạo một cách đơn giản, không cầu kỳ, rườm rà. Công thức này nên ứng dụng khi bạn đang cần sáng tạo ra một thứ gì đó ngay lập tức mà không muốn tốn quá nhiều thời gian cho nó. Công thức này gồm 3 kỹ năng nhỏ:

- Loại trừ
- Nhân lên
- Cộng hưởng

## 2. Công thức

**Kỹ năng loại trừ:** Với mọi vấn đề, chúng ta đều có thể chia nhỏ nó ra thành nhiều thành tố. VD: "Làm thế nào để bán được nhiều hàng hơn?" chúng ta có thể chia nhỏ thành:

- Kiếm nhiều khách hàng hơn
- Làm ra quy trình bán hàng
- Kỹ năng chốt sale
- Kỹ năng giới thiệu sản phẩm
- Kỹ năng đồng cảm với khách hàng.
- Kỹ năng quản lý khách hàng....

Vậy, nếu loại trừ một thành tố trong công thức, ví dụ nếu không có "khả năng chốt sale" chúng ta có thể làm những gì để mọi thứ tốt hơn? Nếu chúng ta chẳng biết gì về sản phẩm, liệu chúng ta có cách nào khiến kh mua hàng? Nếu chúng ta không có kỹ năng quản lý khách hàng vậy liệu chúng ta có nên update nó không, nếu không thì có cách nào tốt nhất để quản lý khách hàng mà không cần chúng ta không ? ----> ý tưởng mới.

**Kỹ năng nhân lên:** Nhân mọi vấn đề lên là cách đơn giản nhất để hiểu rõ bản chất vấn đề. Ví dụ vấn đề của bạn đang là x, vậy nếu nó là 10x thì chúng ta phải giải quyết nó như thế nào? Đặt ra vấn đề càng lớn hơn thứ hiện tại, chúng ta sẽ càng có nhiều cách giải quyết và tầm nhìn lớn hơn, tạo môi trường suy nghĩ sáng tạo hơn. VD: khóa học chỉ nhận được sự đánh giá tốt từ 60% người đi học. Muốn cải thiện tình hình lên, vậy nếu chỉ có 10% học viên đánh giá tốt, bạn sẽ làm gì?

**Kỹ năng cộng hưởng:** kỹ năng này đôi khi sẽ không tạo ra nhiều ý tưởng hay ho, nhưng bù lại chúng ta sẽ có nhiều quan điểm về nhiều khía cạnh của vấn đề. Trước tiên, hãy liệt kê ra vài ý tưởng ngay lập tức mà bạn vừa nghĩ tức thì về vấn đề mà bạn đang gặp phải. Tiếp theo, hãy theo cảm hứng chọn ra 1-2 ý tưởng mà bạn thấy khả thi nhất và sáng tạo nhất. Cuối cùng, hãy hỏi ngay lập tức người bên cạnh về cảm nhận của họ về ý tưởng này (có thể là bạn bè, đồng nghiệp, gia đình) và chờ đợi phản hồi từ họ. Ngạc nhiên thay, bạn sẽ nhận được những ý tưởng mà đôi khi chẳng bao giờ mình nghĩ hoặc biết đến.

# 09. Công thức 10x Focus

## 1. Giới thiệu

Điều quan trọng nhất trong sáng tạo là SỰ TẬP TRUNG. Đôi khi chúng ta luôn cố gắng tạo ra ý tưởng nhưng luôn bị nhiều yếu tố tác động và gây xao nhãng. Công thức 10x Focus này sẽ giúp bạn có được một sự tập trung cao nhất để sáng tạo

## 2. Công thức

Đầu tiên, chúng ta phải đặt ra MỤC ĐÍCH của việc sáng tạo. Trong một buổi sáng tạo, chúng ta cần NHẬN THỨC SIÊU MẠNH 4 VẤN ĐỀ (hoặc đọc nó như đọc một lời tuyên thệ):

- Chúng ta **BẮT BUỘC** phải nghĩ ra ít nhất 10 cách.
- Chúng ta **BẮT BUỘC** phải nghĩ ra ít nhất 10 cách trong 30 phút.
- Chúng ta **BẮT BUỘC** phải nghĩ ra ít nhất 10 cách trong 30 phút một cách sáng tạo.
- CHÚNG TA HOÀN TOÀN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ MỘT CÁCH DỄ DÀNG.

Đây là một câu thần chú sáng tạo 10x Focus. Trong 30 phút, chắc chắn chúng ta phải nghĩ ra 10 cách giải quyết cho 1 vấn đề. Thông thường, khi nghĩ ra 3-4 cách giải quyết đầu tiên, đây là những "nội lực" của chúng ta và chúng ta nghĩ một chút là sẽ ra ngay cách giải quyết... nhưng khi nghĩ tới cách giải quyết số 10 thì nó lại là chuyện khác, Chúng ta phải cố gắng rặn hết sức để tìm ra ý thứ 7,8,9...10. Chúng ta phải cố gắng làm nó trong 30p, nếu không, chúng ta sẽ không được ..... (điều gì đó gọi là PHẦN THƯỞNG).



Ràng buộc về số cách giải quyết, deadline bởi thời gian và nhận thức rõ ràng về tâm thế của chúng ta (chúng ta là một người rất sáng tạo). Lặp đi lặp lại nó nhiều lần trong đầu là một trong những cách NLP, đánh lừa tiềm thức của bản thân để tiềm thức trao cho ta sức mạnh sáng tạo nhiều hơn. Càng thực hành công thức này càng nhiều thì chúng ta càng sáng tạo, càng tập trung 100% hơn vào những gì mà chúng ta đang hướng tới thì sự sáng tạo càng hiện hữu rõ ràng.

### 3. Lưu ý

Công thức 10x Focus phải gắn liền với sự tập trung cao độ, phải loại bỏ những rào cản, những sao nhãng xung quanh một cách triệt để. Bạn nên chọn một khung thời gian hợp lý, một nơi thật sự yên tĩnh (tốt nhất là không có người) để bắt đầu thực hành công thức này.

Với những người đang bị mất tập trung cao, chúng ta có thể tập từ từ bằng các phương pháp như thiền, yoga, tịnh tâm. Với những người không quá mất tập trung, hãy xác định ra "phần thưởng" xứng đáng để có thể hướng tới mục đích cuối cùng trong sự tập trung cao độ.

Ngoài ra, để công thức 10x Focus có thể hoạt động hết công suất của nó, hãy dùng nó với đội nhóm và ra deadline cho bản thân mình cũng như deadline cho những người xung quanh. Sự tập trung cao độ sẽ xảy ra khi có NGƯỜI KIỂM TRA (đây là tâm lý chung của 90% người làm việc).



# 10x FOCUS

# 10. Research - form unknown to creative

## 1. 10 cách đơn giản nhất nên làm khi bí ý tưởng

- Thay đổi môi trường
- Nghe một bài nhạc
- Mở sách ra đọc
- Search google ngay.
- Uống một tách Cafe nóng
- Xem một khóa học
- Vận động ngay lập tức
- Hỏi ngay người kể bên
- Làm điều gì đó điên rồ
- Ăn đồ ngọt

## 2. 5 nhận thức cần có trước khi sáng tạo

- Mình là một người rất sáng tạo.
- Mình có thể sáng tạo được hàng trăm idea mỗi ngày.
- Mình bắt buộc phải sáng tạo nếu không não mình sẽ chết.
- Mình bắt buộc phải sáng tạo ít nhất mỗi ngày một lần.
- Mình chắc chắn phải sáng tạo ngay trong hôm nay chứ không phải ngày nào khác

## 3. 6 Thói quen tạo sự sáng tạo.

- Làm việc dứt điểm trong khoảng thời gian nhận ra, ép bản thân phải dứt điểm một việc trước khi làm việc khác.
- Hạn chế tất cả những gì có thể khiến chúng ta sao nhãng: điện thoại, facebook, email, zalo, instagram, game, nói chuyện....
- Thực hành sáng tạo thường xuyên, không ngắt quãng ngày có ngày không (độ bền của sáng tạo).
- Không bảo thủ, thường xuyên tiếp nhận ý kiến người khác: Điều nào hay của họ thì mình lấy bỏ túi, những cái nào thấy không hợp lý thì cười trừ bỏ qua.
- Tuyệt đối không nạp những điều tiêu cực vào, não của chúng ta chỉ dùng để tiếp nhận những điều tích cực.
- Hạ mình thấp xuống, đừng ảo tưởng năng lực bản thân: rất nhiều người đều ảo tưởng rằng khi mình giỏi 1 cái ---> mình giỏi tất cả những cái khác. Đây là thói quen rất xấu cần phải thay đổi khi sáng tạo.

#### 4. Bí kíp để có sự sáng tạo

Sáng tạo là sự phát triển, ghép nối những kiến thức mà chúng ta đang "sở hữu". Vậy, cái quan trọng nhất là chúng ta phải nắm giữ càng nhiều kiến thức mới càng tốt, Để sáng tạo ra những ý tưởng mới, chúng ta phải update kiến thức mới mỗi ngày. **NẾU HÔM NAY CHƯA CÓ MỘT KIẾN THỨC NÀO VÀO ĐẦU, THÌ KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC ĐI NGỦ** (Ts. Lê Thẩm Dương).

Sáng tạo là sự khai mở đầu óc, là sự phát triển ý tưởng dựa trên những thứ không có ràng buộc, không có biên giới. Đối với những người chưa thực sự sáng tạo, hãy cố gắng thực hành và tìm đến "SỐ LƯỢNG", càng ra nhiều số lượng thì tới một lúc nào đó chúng ta sẽ có khoảng khắc "eureka" của riêng mình.



# I. Để trí tưởng tượng vượt tầm



Trong suốt chiều dài hàng ngàn năm của sự sáng tạo, có rất nhiều nghiên cứu giúp chúng ta xác định những phương pháp tư duy vượt bậc của những người được đánh giá là thiên tài. Rất nhiều người trong họ xuất phát điểm chỉ là những người có trí thông minh trung bình hoặc cao hơn một chút, họ không phải là những thiên tài có IQ cao vút hoặc nổi bật như Albert Einstein.

Điều đó chứng minh, không cần phải là một người quá nổi bật, không cần trí thông minh sẵn có từ bé cũng chẳng cần phải theo học một trường lớp nào, chỉ cần sự kiên trì và bền bỉ, chúng ta vẫn có thể trở thành những nhà sáng tạo đại tài.

Qua 10 phương pháp sáng tạo mà bạn đã tham khảo từ những chương trước, bạn hoàn toàn có thể cải thiện sự sáng tạo của mình ngay lập tức với 15-30p mỗi ngày thực hành. Nhưng, sự sáng tạo không chỉ dừng ở việc hiểu những công thức sáng tạo. Bạn còn cần phải nắm rõ những thói quen của những bậc sáng tạo đại tài. Qua đó, chúng ta sẽ phát triển những tố chất sáng tạo tiềm ẩn trong bản thân cũng như đem lại những ý tưởng tuyệt vời hơn. Xây dựng thói quen để sáng tạo chủ động.

## 1. 5 thói quen của những nhà sáng tạo đại tài

Khi những ngày mà khối lượng công việc dày đặt trôi qua. Khi những sự stress luôn ập tới liên tục và tôi bị bế tắc trong những ý tưởng của mình. Điều đầu tiên tôi nghĩ tới là tắt hết tất cả mọi thứ đi, bước ra đường với chiếc tai phone đang đeo, bật một bản nhạc mà mình yêu thích và cứ đi đến khi hai đôi chân mỏi nhừ. Mỗi lần làm như vậy tôi lại tự phá đi những khuôn khổ, giới hạn của bản thân cũng như công việc, đầu óc tôi minh mẫn hơn hẳn và mọi ý tưởng cứ từ đó mà phát lên.

Không hẳn những gì mà tôi làm ở trên được gọi là một thói quen sáng tạo nhưng ít ra nó cũng đã giúp tôi có được rất nhiều ý tưởng. Và tất cả những bậc thầy sáng tạo trên thế giới cũng có những thói quen sáng tạo giống như vậy. May thay, bạn hoàn toàn có thể có được những thói quen ấy.

Không hẳn những gì mà tôi làm ở trên được gọi là một thói quen sáng tạo nhưng ít ra nó cũng đã giúp tôi có được rất nhiều ý tưởng. Và tất cả những bậc thầy sáng tạo trên thế giới cũng có những thói quen sáng tạo giống như vậy. May thay, bạn hoàn toàn có thể có được những thói quen ấy.

### 5 thói quen của những nhà sáng tạo đại tài

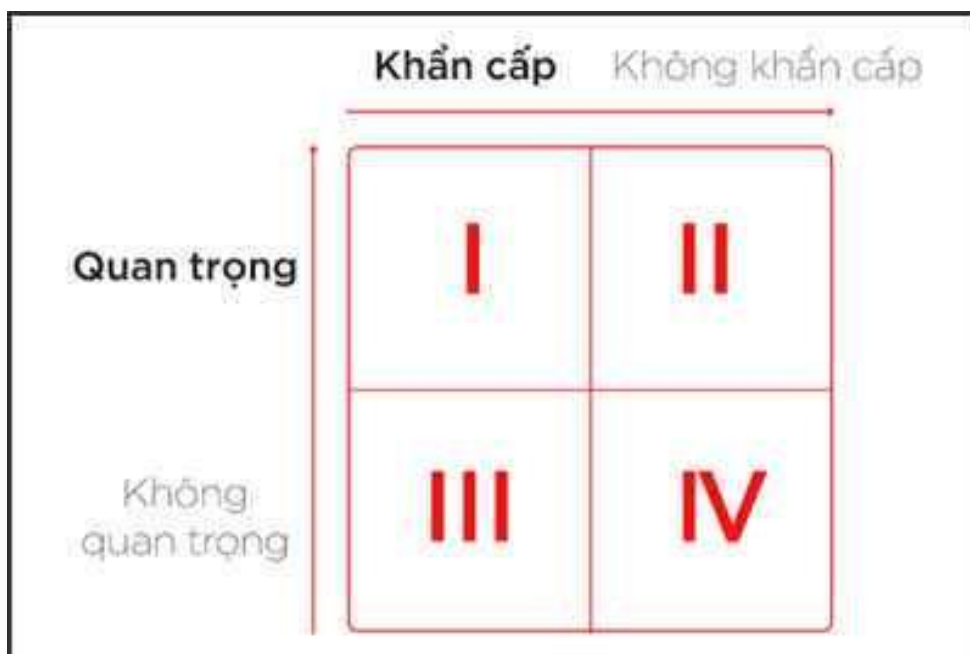
Thói quen luôn là một thứ rất khó khăn để có được. Thường thì tôi luôn cố gắng để liệt kê ra một danh sách các thói quen "có thể quan trọng" và sắp xếp nó thành một list thói quen cần phải làm theo, nhưng tôi nhận ra để có thể đồng thời rèn luyện nhiều thói quen cùng lúc là điều rất khó. Tôi khuyên bạn nên chọn một trong những thói quen sau đây để rèn luyện, cố gắng "sở hữu" từng thói quen một và bạn sẽ trở thành phiên bản sáng tạo tốt nhất mà bạn có thể.

## Thói quen thứ 1 - Siêu tập trung

Không thể có được sự sáng tạo nếu không có sự tập trung. Rất nhiều nhà tâm thần học đã xác minh điều đó trong những nghiên cứu của mình. Sự tập trung là tiền đề để sự sáng tạo có thể phô diễn sức mạnh của nó. Trong mỗi buổi Brainstorming, từng thành viên trong nhóm được yêu cầu phải có sự tập trung cao độ và focus 100% vào những vấn đề được người quản trò đưa ra thay vì lan mang vào những ý tưởng mà mình đang nghĩ trong đầu. Tập trung vào một mục tiêu duy nhất sẽ khiến cho bạn thỏa mình sáng tạo cho chính ý tưởng đó mà không gặp phải các rào cản liên quan.

Nhưng, trong thế giới hiện tại, quá nhiều cám dỗ và rào cản đã làm con người mất đi sự tập trung vốn có của mình. Chúng ta thường xuyên gặp phải những rào cản, những thú vui, những điều khiến chúng ta quên đi mục đích chính của mình đang làm.

Để có thể tập trung vào một công việc duy nhất, chúng ta cần phải xác định được ma trận công việc (hay còn gọi là ma trận quản lý thời gian)



**Ma trận quản lý thời gian**

Phương pháp Ma trận quản lý thời gian là phương pháp giúp bạn tạo ra nguyên tắc quản lý thời gian được chứng minh trong cuốn sách "7 thói quen của người thành đạt" của Stephen R.Covey. Trong phương pháp này, bạn cần phải xác định rõ ràng 4 loại công việc và tầm ảnh hưởng của từng loại.

- Góc 1: Loại công việc vừa khẩn cấp - vừa quan trọng. Là công việc mà chúng ta đang phải tập trung hiện tại.
- Góc 2: Loại công việc quan trọng nhưng không khẩn cấp. Những công việc quan trọng nhưng chưa tới deadline gấp như góc 1.
- Góc 3: Loại công việc không quan trọng nhưng khẩn cấp. Những công việc này bạn hoàn toàn có thể tìm cách để làm sau hoặc ủy quyền cho người khác làm giùm.
- Góc 4: loại công việc không quan trọng cũng không khẩn cấp

Steven Pressfield - tác giả của cuốn sách nổi tiếng Cuộc chiến tranh nghệ thuật - The War of Art (nằm trong top 15 Cuốn Sách Lãnh Đạo Hay Nhất Mà Mọi Nhà Lãnh Đạo Trẻ Nhất Thiết Phải Đọc) từng nói "Bạn phải biết sự khác biệt giữa những gì là khẩn cấp và những gì là quan trọng, và bạn phải làm những thứ quan trọng đầu tiên". Vì vậy, hãy xác định những việc nào không thật sự quan trọng và không khẩn cấp hãy gạt nó qua một bên để focus 100 % vào mục tiêu của mình.

## **Thói quen thứ 2 - Siêu nhận thức**

Đây là điều quan trọng ngang ngửa với thói quen siêu tập trung. Để có thể làm được bất cứ điều gì, đầu tiên bạn phải nghĩ được trong đầu rằng "*mình có thể làm được nó*" 1 tỉ lần (tôi không nói đùa đâu). Đây là một trạng thái được gọi là đánh lừa tiềm thức. Trước khi bạn muốn làm được điều gì đó thì tiềm thức của bạn phải nghĩ được rằng "*bạn có thể làm được nó sure 100%*" trước đã.

Đây là một điều rất ít người để ý và làm theo nhưng nó là một trong những điều kiện quan trọng nhất của con người để phát triển sáng tạo. Tôi sẽ phân tích cho bạn 4 quan điểm đúng về vấn đề này. ***Vì sao chúng ta phải tin chúng ta có thể sáng tạo trước, sau đó mới bắt đầu sáng tạo?***

Thứ 1, chúng ta gieo vào đầu chúng ta những ý nghĩ tích cực, từ những ý nghĩ tích cực đó, ý tưởng sẽ nảy mầm. Nếu trong đầu chúng ta toàn tiêu cực thì sự sáng tạo là vô nghĩa vì nó chỉ lẩn quẩn ở "vấn đề" -> hãy tạo ra tích cực cho bản thân

Thứ 2 ý nghĩ điều khiển hành động, tiềm thức nghĩ rằng chúng ta sẽ làm được thì não mới bắt đầu hoạt động và liên kết những kiến thức cũ, tạo ra những ý tưởng mới.

Thứ 3, quy tắc hấp dẫn của con người là khi chúng ta nghĩ về điều gì thật nhiều, nói về nó thật nhiều, tất cả mọi thứ đều sẽ hướng về nó thì nó sẽ cho chúng ta những câu trả lời xứng đáng.

Thứ 4, khi chúng ta thường xuyên nói về những điều tích cực, chúng ta có niềm tin rằng chúng ta sẽ làm được thì mọi người xung quanh đều sẽ có niềm tin, có sự tin tưởng ở chúng ta hơn, từ đó chúng ta sẽ có tâm trạng thoải mái để tự tin sáng tạo.

Càng có siêu nhận thức rằng chúng ta sẽ làm được, chúng ta có thể sáng tạo được thì tâm thế làm việc của chúng ta sẽ rất khác và sự sáng tạo sẽ dần được phát triển trên nền tảng ấy.

### **Thói quen thứ 3 - Tận hưởng cảm xúc hy vọng**

Lần cuối cùng bạn dò vé số là khi nào? Chỉ đơn giản là một tấm vé số 10.000 thôi nhưng bạn có thấy hào hứng khi dò nó không? Bạn có tin rằng mình sẽ trúng được một giải nào đó chứ?

Cảm giác khi bạn tham gia một buổi thi trắc nghiệm, có hơn 30/50 câu là bạn đánh lụi vì không thể tìm ra câu trả lời. Bạn có nôn nao và hi vọng rằng mình sẽ có được điểm số trên 5 chứ?



Có rất nhiều người đã hỏi tôi: “anh lấy ý tưởng từ đâu thế” khi tôi đưa ra những ý tưởng khác lạ mà họ chưa từng thấy bao giờ. Tôi thật sự không muốn trả lời một cách quá đao to búa lớn. Đôi khi những ý tưởng nảy sinh ra chỉ bởi vì tôi đang cần nó, tôi đang hy vọng nó xuất hiện, tôi đào bới mọi thứ một cách vô thức để truy tìm một ý tưởng ngớ ngẩn, và đột ngột một ý tưởng sáng tạo lại nảy sinh ra. Hãy gọi nó đơn giản là thói quen hy vọng.

Đôi khi, bạn đừng quá đặt nặng vấn đề phải tìm ra một ý tưởng hay ho ngay lập tức vì thực sự bạn càng nghĩ đến nó nhiều thì nó lại càng không thể xuất hiện. Điều bạn cần làm bây giờ là tập trung vào **số lượng** chứ không phải chất lượng. Bạn có thể như Thomas Edison, tìm kiếm 10.000 thất bại để tạo ra một khoảnh khắc “euraka” của mình. Tập trung vào số lượng càng nhiều càng tốt, đào bới tất cả mọi thứ mà mình có thể có và sáng tạo sẽ tự đến với bạn.

#### **Thói quen thứ 4 - Kỹ năng**

Một người Marketer đại tài sẽ biết cách xây dựng những chiến lược marketing cho mình, biết cách thực hiện từng chỉ mục trong kế hoạch đó một cách xuất sắc nhất, giỏi hơn bất kì phụ tá nào của họ.

Một người kinh doanh hàng quán là một người tự mình có thể làm cả việc bếp núc, tiếp khách, dọn hàng v.v.. mặc dù họ có nhân viên để thay họ làm hết tất cả.

Một nhà chứng khoán tài ba là người có thể tự mình vẽ nên tất cả đồ thị chứng khoán một cách tỉ mỉ cho dù có hàng tá phần mềm có thể giúp anh ta làm việc đó.

Tất cả những người trên đều có một điểm chung, đó chính là kỹ năng vượt trội trong chuyên môn của mình. Họ nắm rõ những kỹ năng nền tảng trong nghề và từ đó tạo ra sự sáng tạo dựa trên những nền tảng vững chắc nhất.

Kỹ năng sẽ cho bạn tất cả những gì cần thiết để thực hiện những ý tưởng nảy sinh trong đầu. Thiếu nó, bạn chỉ là cái thùng rỗng kêu to, ý tưởng thì nhiều nhưng độ thực thi của ý tưởng lại chẳng đáng một xu. Nếu bạn đặt sáng tạo lên trước tay nghề thì khi gặp những tay chơi cứng cựa, bạn chỉ đang múa riều qua mặt thợ mà thôi. Hãy cố gắng tập trung cho mình những kỹ năng vững chắc với lượng kiến thức sâu rộng theo 4 tiêu chí:

- Kiến thức đủ rộng
- Kiến thức đủ sâu
- Kiến thức đủ mới mẻ
- Kiến thức đủ thực tế.

Từ lượng kiến thức khổng lồ mà bạn có, trải qua thời gian thực hành, rèn luyện lâu dài, kiến thức sẽ biến thành kỹ năng. Hoàn thiện những kỹ năng cơ bản một cách vững chắc sẽ giúp bạn sáng tạo một cách tự tin nhất.

### **Thói quen thứ 5 - Vượt cạn**

Sẽ có những lúc mọi thứ như đóng sầm lại với bạn, tất cả những gì bạn tin tưởng bây giờ chỉ đem lại cho bạn sự thất vọng. Bạn cảm giác tất cả mọi người xung quanh dần dần coi thường bạn, nghĩ bạn là một kẻ bất tài chỉ được cái mã bề ngoài. Những gì bạn làm từ đó tới nay dường như chỉ dẫn bạn đến một ngõ cụt và ngõ cụt đó chính là cái giết chết sự sáng tạo.

Bạn đang gặp bế tắc?

Vượt cạn có thể được gọi là một kỹ năng. Vượt cạn theo cách hiểu của tôi chính là bạn hoàn toàn có thể vượt qua những thử thách của dòng đời trao cho bạn. Những gì mà bạn nhìn thấy lúc bầu trời tăm tối nhất không phải là kết quả của cả cuộc đời bạn đâu, nó chỉ là quang cảnh hiện tại. Tương lai của bạn đang rộng mở phía trước và hàng tỉ cánh tay đang chờ đón để được bắt lấy tay bạn, vậy tại sao bạn vẫn mãi nghĩ về những gì mình đang thấy hiện tại?

Trong sáng tạo cũng vậy, điều quan trọng nhất để giúp cho sự sáng tạo luôn phát triển trong mỗi con người chính là sự “vượt cạn”. Bạn càng vượt cạn nhiều lần thì mỗi lần sai lầm ấy chính là một người thầy giúp cho sự sáng tạo càng lúc càng được nâng cấp. Vấn đề là bạn có thể “vượt cạn” được bao nhiêu lần mà thôi.

“Cái hèn nhất của một con người là khi họ không vượt qua được thực tại khắt nghiệt nhất mà buông xuôi cho dòng đời đưa đẩy”.

Hãy cố gắng “vượt cạn”, rồi bầu trời của bạn chỉ còn có thể tỏa nắng.

## 2. Công thức phản hồi 360 độ

Quay ngược lại với câu hỏi: Chúng ta sáng tạo để làm gì?

Để có thể phát triển những ý tưởng của chúng ta một cách triệt để, chúng ta bắt buộc phải đón nhận phản hồi từ người khác. Nhưng từ đầu ebook tôi đã nói, bạn cần phải chọn đúng người và đúng thời điểm để xin nhận xét và ý kiến từ họ. Công thức 360 độ phản hồi là cách đơn giản mà thiết thực nhất để bạn có thể update ý tưởng của mình lên một tầm cao mới và nhận định được rõ ràng mình đang đúng hay đang sai (tính thực thi của ý tưởng)

Tôi đã từng rất tự tin vào những ý tưởng của mình, như tôi đã từng nói trong cuốn ebook này. Tôi luôn cảm thấy sự sáng tạo của mình là đúng đắn và luôn cảm thấy bức bối khi bị người khác góp ý. Tôi toàn nghĩ rằng họ không cảm được những gì mình nói và họ chỉ toàn tiêu cực.... và tôi đã sai lầm.

Tất cả những gì chúng ta đang làm, là đều đang làm cho người khác, làm với người khác và làm vì người khác. Tất cả những ý tưởng mà chúng ta đưa ra là để giúp ích cho công ty, giúp ích cho phòng ban, giúp ích cho công việc hiện tại. Vậy thì nó phải phù hợp và được người khác đồng tình thì đó mới là ý tưởng tuyệt đỉnh.

### **Nguyên tắc đi tìm sự chê bai**

Trong cuộc đời hữu hạn này, việc người khác khen mình đôi khi chẳng đem lại được kết quả gì cả, chỉ khi họ góp ý, tư vấn, chê bai thì mình mới có thể tìm ra được các điểm sai của mình. dĩ nhiên, có những người chê bai đúng, có những người chẳng biết gì cũng có thể chê bai -> cần chọn lựa đúng người để hỏi.

Vấn đề đặt ra là chúng ta luôn có thành kiến về những quan điểm của người khác. Chúng ta hay kiếm ra các điểm fail trong những lập luận của họ và tìm cách chống lại họ bằng những quan điểm thuộc thế giới quan của chúng ta. Làm như vậy thì chúng ta sẽ được gì?

Cái quan trọng nhất trong cuộc sống hàng ngày là chúng ta sẽ tiếp thu được những kiến thức mới, chúng ta sẽ học hỏi được những điều hay và chúng ta "**Bỏ túi**" những kiến thức đó thành của mình.

**ĐỪNG NHÌN VÀO ĐIỂM SAI CỦA MỘT NGƯỜI - HÃY NHÌN VÀO CÁC ĐIỂM TỐT CỦA HỌ VÀ BIẾN ĐIỂM TỐT ẤY THÀNH CỦA MÌNH.** Đây là công thức đơn giản nhất để bạn có thể phát triển bản thân một cách nhanh chóng.

Tương tự như vậy, khi tiếp nhận ý kiến trái chiều từ người khác, hãy cố gắng lắng nghe và phân tích tất cả những gì mà họ nói, có một công thức tuyệt vời về nhận định bản thân:

- Nếu 10 người đều nói mình fail về vấn đề A, chắc chắn là mình fail ở điều đó.

Sự tiếp nhận 360 độ sẽ giúp chúng ta có được thật nhiều ý kiến từ người khác phản hồi về mình, những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, của ý tưởng sẽ dần dần được bộc lộ ra và càng lúc ý tưởng chúng ta sáng tạo ra sẽ có thiên hướng "tiệm cận đúng" và sẽ được nhiều người khác đồng tình. Chỉ có một vấn đề là chúng ta ngại ngùng khi hỏi người khác những câu hỏi như vậy. Hãy dẹp bỏ mọi quan điểm ngại ngùng ấy đi và bắt đầu với những câu hỏi đơn giản mà quan trọng: "**Bạn cảm thấy ý tưởng của tôi như thế nào?**"

## Tổng kết

Những người có thể thực hiện các công thức sáng tạo đều là những bậc thầy về ý tưởng. Sự ưu việt của họ có thể khiến cho những doanh nghiệp bỏ hàng chục ngàn tới hàng triệu đô để thuê họ sáng tạo ra những ý tưởng trong công ty mình. Nhưng đôi khi, sáng tạo không nhất thiết phải là những ý tưởng, tìm ra cách để làm việc nhanh hơn, tìm ra quy trình để đồng đội hoạt động hiệu quả hơn...

Trong thế hệ gen z hiện nay, sáng tạo không đơn thuần là việc bạn có thể động não và sáng tạo trong môi trường khép kín. Sáng tạo hiện đại yêu cầu bạn phải sáng tạo mọi lúc mọi nơi, ở nơi ồn ào nhất, phức tạp nhất vẫn có thể vận dụng trí não. Đối với các công ty hiện tại, lượng nhân viên thì đông đúc mà khối lượng công việc cũng không hề ít, nếu bạn yêu cầu một chỗ ngồi thật yên tĩnh hoặc một không gian thật thoải mái để sáng tạo thì trừ khi bạn là VIP, còn không thì bạn chỉ đang làm ảnh hưởng tới người khác. Sáng tạo hiện tại cần độ tùy biến cao, người sáng tạo phải phù hợp với tất cả môi trường.

## Con đường của sự sáng tạo.

Mọi thứ chỉ trở thành sự thật khi bạn nói ra và thực hiện chúng, có phải các phương pháp được đưa ra trong cuốn cẩm nang này khác biệt với các công thức được đưa ra trong các cuốn sách về sáng tạo khác? Cũng chỉ một phần, theo một lý giải nào đó, những người sáng tạo trong quá khứ đã hiểu được các khái niệm cơ bản và đúng đắn nhất về sáng tạo mặc dù họ không phân tích quá chuyên sâu. Sự nghiệp sáng tạo phải được thực hiện một cách liên tục và được thúc đẩy hàng ngày, làm việc miệt mài hướng về mục tiêu sáng tạo của mình. Các công thức được tóm tắt trong cuốn cẩm nang này được tóm tắt trong 3 từ: Kỷ luật, Nhận thức, Bền bỉ. Ba yếu tố này là ba yếu tố cần thiết, nhưng gộp chung lại với nhau vẫn chưa chắc chắn bạn sẽ trở thành một con người sáng tạo. Để trở thành một cỗ máy sáng tạo, bạn còn

thời gian, thời gian là thứ giúp bạn trau dồi khả năng sáng tạo của mình, biến sáng tạo trở thành thói quen, là một thứ mà bạn có sẵn nó trong người và có thể bộc phát ra như quán tính. Bạn có tin rằng mình sẽ làm được như vậy không?

Ngày mai chưa chắc bạn sẽ sáng tạo bằng ngày hôm nay, ngày kia chưa chắc bạn sẽ nắm giữ đầy đủ các công thức, hoặc cho đến cuối đời, sự sáng tạo của bạn mới dần xuất hiện. Nhưng không sao cả, chỉ cần bạn luôn cố gắng bền bỉ từng ngày với những mục đích đúng đắn, sự sáng tạo sẽ bao quanh bạn. Thông qua cuốn cẩm nang này, tôi tin rằng ít nhất bạn cũng sẽ có từ 1-2 phương pháp sáng tạo để giúp bạn bắt đầu.

Leo Minh