

THOMAS
ARMSTRONG

7
LOẠI HÌNH
THÔNG MINH

Seven Kinds of Smart

Nhận biết và phát triển
trí năng tiềm ẩn

www.BookaholicClub.com

 alpha books®

 NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

n

7 loại hình thông minh

Thomas Armstrong

Chia sẻ ebook: <http://downloadsach.com>

Follow us on Facebook:

<https://facebook.com/caphebuoitoi>

Table of Contents

[LỜI GIỚI THIỆU](#)

[LỜI NÓI ĐẦU](#)

[CHƯƠNG 1 - THUYẾT TRÍ THÔNG MINH ĐA DẠNG](#)

[CHƯƠNG 2 - TRÍ THÔNG MINH NGÔN NGỮ](#)

[CHƯƠNG 3 - TRÍ THÔNG MINH KHÔNG GIAN](#)

[CHƯƠNG 4 - TRÍ THÔNG MINH ÂM NHẠC](#)

[CHƯƠNG 5 - TRÍ THÔNG MINH VẬN ĐỘNG CƠ THỂ](#)

[CHƯƠNG 6 - TRÍ THÔNG MINH LOGIC](#)

[CHƯƠNG 7 - TRÍ THÔNG MINH TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN](#)

[CHƯƠNG 8 - TRÍ THÔNG MINH NỘI TÂM](#)

<https://thuviensach.vn>

CHƯƠNG 9 - ĐÁNH THỨC NHỮNG TIỀM NĂNG NỞ
MUỘN

CHƯƠNG 10 - CỨNG CỐ MỐI LIÊN KẾT LỎNG LÉO

CHƯƠNG 11 - LÀM VIỆC THÔNG MINH HƠN

CHƯƠNG 12 - KHI CÁC LOẠI HÌNH THÔNG MINH
XUNG ĐỘT

CHƯƠNG 13 - NHỮNG HÌNH THỨC TƯ DUY TRONG
TƯƠNG LAI

CHƯƠNG 14 - NHỮNG LOẠI HÌNH THÔNG MINH
MỚI

CHƯƠNG 15 - LIÊU CÒN TỒN TẠI NHỮNG LOẠI
HÌNH THÔNG MINH KHÁC?

LỜI GIỚI THIỆU

(cho bản tiếng Việt)

Cuốn sách bạn đang cầm trên tay sẽ đưa bạn vào một hành trình khám phá đầy bất ngờ về trí thông minh của con người. Cuốn sách này tiếp cận trí thông minh với những góc nhìn mới mẻ và đa chiều. Vượt ra khỏi những quan niệm hạn hẹp về chỉ số IQ - thường chú trọng vào khả năng suy luận và ngôn ngữ là chính - cuốn sách mang đến cho bạn đọc những trải nghiệm về nhiều loại hình thông minh khác như: trí thông minh vận động cơ thể, trí thông minh không gian, âm nhạc, tương tác cá nhân, nội tâm... Theo tác giả, mỗi người đều có những trí thông minh đó, nhưng ở dạng tiềm ẩn hoặc không được khai thác, hoặc bị mất đi vì một lý do nào đó. Bởi vậy, ai cũng có năng lực ngôn ngữ, ai cũng có một “thiên tài toán học” trong mình, ai cũng có thể luyện tập để có một cơ thể khỏe mạnh cường tráng và hầu hết mọi người đều có khả năng lắng nghe bản thân mình, khả năng tự biết

mình và giao tiếp tài tình với người khác... Chỉ có điều, những năng lực này không được phát triển đúng cách. Nếu biết cách khai thác, phát huy những khả năng còn tiềm ẩn trong chính con người mình thì chắc chắn chúng ta sẽ gặt hái được nhiều thành tựu trong học tập và sự nghiệp.

Với lối hành văn mạch lạc, sáng rõ, thu hút, Thomas Armstrong mang đến cho bạn đọc một cuốn sách đầy ắp những ý tưởng, giúp bạn khám phá nhiều cách để thông minh hơn, sáng tạo hơn, mạnh khỏe hơn, nhạy cảm hơn, giao tiếp khéo léo hơn, cảm thụ âm nhạc tốt hơn, quan sát tinh tường hơn, yêu thiên nhiên hơn, sống có mục đích và hạnh phúc hơn... Cuốn sách cũng là tiếng nói góp phần xóa bỏ quan niệm có phần thiên lệch tồn tại từ lâu trong chúng ta: quá coi trọng khả năng toán học và ngôn ngữ mà quên mất rằng con người cần phải phát triển hài hòa nhiều khả năng khác nữa.

Việc xuất bản cuốn sách này là một cơ hội quý báu, giúp chúng tôi khám phá <https://thuvien sach.vn> những kiến thức mới,

cách tư duy mới và toàn diện hơn về trí tuệ con người. Nhưng chúng tôi cũng gặp không ít khó khăn. Bởi đây là một cuốn sách có nhiều khái niệm mới nên quả thực rất khó tìm được những thuật ngữ tương đương chính xác trong tiếng Việt để dịch. Vì thế nhiều khái niệm, chúng tôi chỉ có thể chuyển ngữ tương đối nhằm cố gắng chuyển tải ý tưởng cơ bản của tác giả. Có nhiều khái niệm, dù đã cố gắng nhưng Ban biên tập cuốn sách vẫn cảm thấy chưa hoàn toàn ưng ý. Tuy vậy, chúng tôi vẫn mạnh dạn sử dụng những thuật ngữ này và rất mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc xa gần, của những dịch giả uyên thâm, có kinh nghiệm và các nhà nghiên cứu lâu năm về lĩnh vực này.

Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách với bạn đọc.

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

<https://thuviensach.vn>

LỜI NÓI ĐẦU

Nếu câu hỏi “Bạn thông minh như thế nào?” được đặt ra thì trong tình huống này, có nhiều khả năng là câu trả lời của bạn chỉ chủ yếu dựa vào kết quả các bài kiểm tra và các kỹ năng trong lớp học, từ khi bạn còn cắp sách tới trường. Có thể bạn vừa giải được một câu đố vui trên một tờ báo phổ thông nào đó, liên quan đến việc giải quyết vấn đề theo kiểu như “x có thể là y vì b có thể là ...”, hoặc đó là một câu đố yêu cầu bạn đưa ra định nghĩa về những từ rắc rối, ít sử dụng, chẳng hạn như curmusgeon (người bunn xỉn) và matafacient (kẻ lá mặt lá trái). Trước đây, có thể bạn đã từng làm một bài kiểm tra trí thông minh khi còn đi học hoặc khi bạn đi xin việc làm.

Những khái niệm về chỉ số IQ và trí thông minh có ảnh hưởng cực kỳ to lớn đến sức sáng tạo của hàng triệu người dân nước Mỹ. Việc ai đó có một chỉ số IQ thấp hay thiếu sự khôn ngoan trong xã hội chúng ta có nguy cơ bị gán cho nhãn hiệu là “chậm phát triển”

<https://thuviensach.vn>

trí tuệ” hoặc còn tồi tệ hơn nữa. Trên thực tế, nhiều từ ngữ có tính chất bôi nhọ nhất trong văn hóa của chúng ta, như: người đần độn, kẻ ngu si và thằng ngốc, trước kia đã từng được coi là những cách gọi chính xác, thậm chí là khoa học để mô tả cá nhân nào chỉ đạt điểm thấp, nằm ở phần dưới cùng của đường cong đồ thị kết quả kiểm tra trí tuệ. Mặt khác, khi được coi là một tài năng hay thiên tài (những người nào đạt điểm IQ vào khoảng 140 hoặc cao hơn nữa) thì sẽ nhận được những ưu đãi và sự tưởng thưởng của xã hội. Chính xã hội là nơi cung cấp lương bổng hậu hĩnh và nhiều ưu đãi khác cho những cá nhân nào được coi là thể hiện được sự chói sáng và ưu tú nhất.

Đối với các sinh viên đã tốt nghiệp các trường đại học danh tiếng như Harvard, Stanford..., ngoài việc bằng cấp của họ được xã hội trọng dụng, họ còn có thu nhập cao và được hưởng nhiều lợi ích khác nữa. Vì vậy, cũng không có gì phải ngạc nhiên khi có rất nhiều người trong số chúng ta, hằng đêm vẫn nằm thao thức và băn khoăn tự hỏi: <https://thuvienso.vn> **Chỉ số IQ thực sự của**

mình là bao nhiêu?

Quyển sách này không giúp bạn nâng cao được chỉ số IQ. Nó cũng không hỗ trợ được bạn trong bất kỳ một cuộc kiểm tra đánh giá trí thông minh nào trong vô số các cuộc thi như vậy vẫn diễn ra hàng ngày trong xã hội chúng ta. Mặc dù một vài mục trong cuốn sách này cũng thực hiện các bài kiểm tra học vấn và kiểm tra trí thông minh, nhưng có vô vàn cuốn sách khác sẽ giúp bạn nâng cao chỉ số IQ, dạy và hướng dẫn bạn các kỹ năng cần thiết để vượt qua được một cuộc kiểm tra chỉ số IQ điển hình hay một kỳ thi vào đại học tốt hơn nhiều so với cuốn sách này.

Đây cũng không phải là cuốn sách dạy cách học và tiếp thu nhanh. Thậm chí trên thực tế, cuốn sách này còn có một thông điệp ngầm là: Những hành động thông minh, trí tuệ cần phải có thời gian để bộc lộ được kết quả. Bạn hãy nhớ rằng, phải trải qua nhiều năm thì Michelangelo mới vẽ nên được tác phẩm hội họa Sistine Chapel và Goethe đã mất gần sáu mươi năm trời để viết được tác phẩm kinh điển

của ông là Faust. Đến đây, chắc bạn đã hiểu một điều: Những thứ tốt đẹp thì phải cần nhiều thời gian.

Cuối cùng, cũng cần phải nói thêm là cuốn sách 7 loại hình thông minh không phải là thứ có thể làm tăng năng lực bộ não của bạn. Thực sự tôi cảm thấy trí óc của bạn không cần phải lớn mạnh hơn nữa, thậm chí những điều gì đã có sẵn thuộc về con người bạn còn cần được ngợi ca. Trong bạn đã có đủ các tế bào não tích cực cần thiết đối với bạn, đủ để đưa bạn vươn tới những điều tốt đẹp, tuyệt vời trong cuộc đời của mình.

Tôi mong bạn sẽ thấy cuốn sách 7 loại hình thông minh như là một công cụ, phương tiện giúp bạn tự đổi mới khả năng nhận thức cá nhân của chính bản thân bạn. Quyển sách này sẽ cho bạn thấy được, và công nhận một sự thật rằng bạn là một người có tài năng lớn, thậm chí ngay cả khi tất cả những người bạn đã gặp từ trước đến nay trong cuộc sống của mình đều nói với bạn rằng bạn không phải như vậy. Tôi hy vọng quyển sách này sẽ thuyết phục được bạn

rằng bạn không thiếu tài năng. Ở thời cổ đại, người ta quan niệm rằng trong bản thân mỗi con người đều có một vị thần. Vị thần đó luôn đi cùng và bảo vệ mỗi người trong suốt cả cuộc đời họ, giúp họ vượt qua những khó khăn, bất lợi gặp phải trong cuộc sống và làm cho họ lớn lên được như mọi người khác. Ngày nay, chúng ta đã đánh mất đi sự cảm nhận được ý nghĩa nguyên thủy của khái niệm vị thần (có liên quan trên phương diện nguồn gốc từ vựng với vị thần trong cây đèn của truyền thuyết Ảrập) do những lo lắng của chính chúng ta đối với việc kiểm tra chỉ số IQ, cùng những điều vô nghĩa tương tự khác.

Và đây là lúc chúng ta mang điều đó quay trở lại. Đó cũng là những gì mà cuốn sách này định làm, thông qua việc chỉ ra cho bạn thấy rằng, có nhiều cách để trở nên thông minh và khôn ngoan. Nội dung cuốn sách 7 loại hình thông minh gồm có:

- Những hiểu biết căn bản làm nền tảng về quá trình diễn ra hoạt động nhận thức của bạn.

- Các bài kiểm tra để xác định khả năng nhận thức nào của bạn là mạnh nhất và khả năng nào là yếu nhất.
- Các bài tập thực hành nhằm khảo sát và làm quen với những phương pháp giúp bạn trở nên thông minh, khôn ngoan hơn.
- Các mẹo thực hành và những ý kiến đề nghị nhằm mục đích phát triển từng loại tài năng, trí thông minh khác nhau.
- Các ý tưởng và nguồn động lực để áp dụng trực tiếp được lý thuyết về nhiều loại trí thông minh này vào cuộc sống của bạn.

Thêm vào đó, cuốn sách này đưa ra những ví dụ cụ thể về những phương pháp ứng xử thông minh, tài

năng đã giành được điểm cao trong các cuộc thi nghề nghiệp, được lấy từ nhiều nền văn hóa khác nhau trên thế giới. Bạn cũng có cơ hội để thực tập những kỹ năng quan sát của Kalahari Bushman, khả năng giao cảm, hiểu người của vị quan Manhattan, phương pháp thiền của vị đại sư Phật giáo Theravadan, năng lực sáng tạo hình tượng âm nhạc của một nhà soạn nhạc châu Âu và nhiều trường hợp khác nữa.

Sau khi đọc xong cuốn sách này, tôi tin rằng bạn sẽ thu được nhiều hiểu biết và có cảm nhận mới mẻ về những con đường nhận thức khác nhau, những điều đã được thực hành và sử dụng trong thực tế từ hàng nghìn năm nay, ở tất cả các vùng miền trên trái đất của chúng ta. Cuốn sách này mở đầu bằng những thông tin, dẫn luận cơ bản về học thuyết nhiều loại tài năng trí tuệ. Nội dung của Chương 1 là khái quát lại các kết quả dựa trên thành tựu nghiên cứu của trường Đại học Harvard, cho rằng trong thực tế có ít nhất bảy loại tài năng, trí tuệ chính trong tư duy và khả năng của con người. Nội dung của Chương 2 đến Chương 8 sẽ quay lại và tập trung xem xét kỹ từng

<https://thuvienkhoingon.com>

loại trí tuệ trong số bảy loại trí thông minh, đó là: trí thông minh ngôn ngữ (Chương 2); trí thông minh không gian (Chương 3); trí thông minh âm nhạc (Chương 4); trí thông minh vận động cơ thể (Chương 5); trí thông minh logic – nội tâm (Chương 6); trí thông minh tương tác cá nhân (Chương 7); trí thông minh nội tâm (Chương 8). Bốn chương cuối cùng nêu ra cho bạn những cơ hội, thời điểm để áp dụng hiểu biết về bảy loại hình thông minh, nhằm làm phát triển và nở rộ những tiềm năng quý báu còn ẩn giấu trong con người bạn (Chương 9); vượt qua được những khó khăn trong việc học tập và nhận thức (Chương 10); tăng cường hiệu suất, chất lượng của công việc mà bạn làm (Chương 11) và cách nuôi dưỡng, duy trì những mối quan hệ giữa con người với nhau (Chương 12). Đoạn kết cuốn sách sẽ tìm hiểu xem trong tương lai, quan niệm và các giá trị tiêu chuẩn về kiểu trí tuệ, tài năng khác nhau có thể sẽ thay đổi như thế nào.

Cuốn sách này chính là thứ dành cho bạn, nếu bạn thực sự là người muốn mở rộng <http://www.phatsach.vn> và phát triển.

được những năng khiếu tự nhiên của mình trong suốt cuộc đời. Nó cũng đặc biệt hữu ích nếu bạn đang ở một trong những hoàn cảnh sau:

- Bạn vừa trải qua một trong những cuộc kiểm tra trí thông minh hay kiểm tra kiến thức nào đó, nhưng bạn cảm thấy kết quả của cuộc kiểm tra không nói lên đúng giá trị thực của con người bạn.
- Bạn cần có thêm thông tin về đặc điểm sở thích, tài năng riêng của mình để chuẩn bị cho một công việc mới hoặc một nhiệm vụ mới trong công việc hiện tại của bạn.
- Bạn đang thích thú tìm hiểu tiềm năng sáng tạo của mình và muốn để điều đó giúp làm tăng thêm sự trưởng thành của bản thân bạn.

- Bạn muốn khám phá xem bạn suy nghĩ và học tập đạt được đến trình độ nào theo cách tự nhiên nhất.
- Bạn muốn biết được kiểu suy nghĩ của bạn ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ giữa bạn với vợ (chồng), con trai hay con gái, bạn bè, họ hàng hay đồng nghiệp.
- Nếu bạn là một nghệ sỹ, một vận động viên, nhà soạn nhạc hay làm nghề nào đó mang tính sáng tạo, bạn đang cần tìm kiếm một khuôn mẫu trí tuệ để tôn vinh và ca ngợi những thành quả công việc mà bạn đã sáng tạo được cho cuộc sống, đồng thời làm cho chúng (những thành quả công việc của bạn) trở nên đáng giá hơn với xã hội.

<https://thuviensach.vn>

- Bạn nghĩ là bạn thiếu một khả năng nào đó trong học tập và bạn muốn làm rõ hơn để hiểu được những điều đó trong con người bạn.
- Bạn dạy hoặc hướng dẫn cho một người nào đó cần được đánh giá trí tuệ chính xác, cần xây dựng lòng tự trọng hoặc những khả năng khác trong cuộc sống thực tế.

Đối với tôi, niềm ham thích khám phá và nghiên cứu về bảy loại hình thông minh đã được bắt đầu sau quá trình nhiều năm làm việc trên cương vị một thầy giáo tiểu học. Tôi đã khá thất vọng với cách mà tất cả thầy cô giáo và các bậc phụ huynh đã dạy con em họ. Cách dạy này, đã cướp đi tiềm năng học tập từ những em nhỏ có thể phát triển rực rỡ chỉ vì tập trung quá nhiều vào từ ngữ và những con số, trong khi để lãng phí những tài năng và năng khiếu bẩm sinh khác. Có

lẽ bạn đã giống như một trong những đứa trẻ này, một cá nhân thể hiện khả năng về âm nhạc, nghệ thuật, năng khiếu quan sát, xã hội, cơ khí, vật lý và thậm chí cả khả năng tâm linh, nhưng những khả năng đó vẫn còn thiếu sự chăm chút của gia đình cũng như của trường học. Cuốn sách này sẽ giúp bạn phục hồi lại những khả năng trí tuệ đó và hỗ trợ bạn trong việc tìm ra con đường tốt nhất đưa những năng khiếu của bạn trở thành hiện thực. Như Ben Franklin đã nói: “Đừng tự che lấp tài năng của bạn. Trong bóng râm thì chiếc đồng hồ mặt trời làm sao còn là chính nó”, hãy học cách sẵn sàng đi ra dưới ánh sáng mặt trời, và sau đó là làm thế nào để bạn thực sự nổi bật như những gì bạn vốn có!

CHƯƠNG 1 - THUYẾT TRÍ THÔNG MINH ĐA DẠNG

Bạn hãy dành một chút thời gian để tưởng tượng rằng bạn đang sống trong thời kỳ tiền sử. Nửa đêm, bạn bị đánh thức bởi tiếng động như sấm của một đàn voi mamút đang di chuyển về phía lều trại của mình. Bây giờ bạn có thể yêu cầu bất cứ vĩ nhân nào của thế kỷ XX trở về môi trường nguyên thủy đó để giúp bạn thoát khỏi tình thế khó khăn này.

Ai sẽ là người sẽ giúp bạn? Albert Einstein? Không thể vì ông ấy quá nhỏ bé. James Joyce thì sao? Rất tiếc vì ông ta bị cận thị nặng. Vậy Franklin Delano Roosevelt thì sao? Có thể được, nếu ông ta không ngồi trên một chiếc xe lăn. Như vậy, những con người nổi tiếng nhất của thế kỷ XX trở nên ít hữu dụng vào chính lúc bạn đang cần. Trên thực tế là nhiều người trong số họ sẽ gặp nguy hiểm và nhanh chóng bị tiêu diệt trong môi trường nguyên thủy. <https://Thevietnamschool.com>

nếu tôi gợi ý cho bạn đưa ra một ai đó như Michael Jordan hay Arnold Schwarzenegger thì chắc là họ sẽ giúp được bạn thoát khỏi tình thế khó khăn trên.

Trong hoàn cảnh này bạn cần có phản xạ nhanh, khả năng định hướng không gian nhạy bén, tốc độ, sức mạnh và sự lanh lẹ nhiều hơn là phương trình ánh sáng ($E=MC^2$), một tác phẩm văn học (như *Finnegans Wake* của James Joyce) hay một chương trình cải cách kinh tế (*New Deal*). Ở thế kỷ XX, chúng ta đã trở nên quen thuộc với trí thông minh cấp độ cao trong cuộc sống cùng những người “mọt sách”, những nhà trí thức hay các viện sĩ.

Ngoài ra, còn có cách định nghĩa trí thông minh là khả năng ứng phó thành công với hoàn cảnh, điều kiện mới và năng lực học hỏi được từ kinh nghiệm đã trải qua của cá nhân khác.

Nếu xe hơi của bạn bị hỏng ngay giữa đường cao tốc, ai là người thông minh nhất để giải quyết vấn đề này? Liệu đó sẽ là một tiến sĩ triết học ở một trường

đại học lớn hay là một thợ sửa xe với trình độ phổ thông trung học? Nếu bạn bị lạc ở giữa một thành phố rộng lớn thì ai có thể là người giúp đỡ bạn nhiều nhất? Sẽ là một vị giáo sư đang trí hay là một cậu bé có giác quan định hướng ưu việt? Có thể thấy trí thông minh phụ thuộc vào hoàn cảnh, nhiệm vụ và những yêu cầu mà cuộc sống đặt ra cho chúng ta, chứ không phải căn cứ vào một chỉ số IQ, một tấm bằng đại học hay một chức danh uy tín. Kết quả nghiên cứu trên những chỉ số có tính dự đoán của các bài kiểm tra IQ đã khẳng định điều này.

Mặc dù các bài kiểm tra trí thông minh có thể dự đoán khá chính xác những thành công của học sinh, sinh viên khi còn đang đi học, nhưng những bài kiểm tra này không thể chỉ ra được các sinh viên sẽ làm việc ra sao trong cuộc sống thực tế sau khi rời ghế nhà trường. Một nghiên cứu đối với những nhà chuyên môn đã đạt được nhiều thành công trong cuộc sống cho thấy, một phần ba trong số họ có chỉ số IQ thấp. Như vậy, có một thông điệp rõ ràng là: các bài kiểm tra IQ mới chỉ đánh giá được một thứ có thể tạm

gọi là “năng khiếu đi học”, trong khi trí thông minh thật sự phải được hiểu trong phạm vi rất rộng lớn với nhiều loại kỹ năng khác nhau.

Cuốn sách này bàn về những cách biểu hiện khác nhau của trí thông minh. Sẽ thú vị hơn việc ta chỉ nói về trí thông minh như thể nó là một dạng vật chất kỳ diệu nằm trong não, có thể đo được bằng cách kiểm tra chỉ số IQ, hay trí thông minh như là một nhiệm sắc thể ưu tú được ban tặng cho một số ít những cá nhân may mắn ngay từ lúc mới sinh ra, mà thay vào đó, chúng ta sẽ đề cập đến nhiều dạng trí thông minh khác nhau mà ta có thể gặp được trên mọi ngã đường của cuộc sống.

Chúng ta sẽ xem xét trí thông minh của một vận động viên, một nghệ sỹ, một nhà soạn nhạc, một nhà quản trị, nhà tâm thần học, kế toán viên, người bán hàng, giáo viên tiểu học, thợ hàn, thợ sửa chữa máy móc, kiến trúc sư và nhiều người khác nữa. Trên phạm vi toàn cầu, chúng ta cũng sẽ khảo sát về trí thông minh đã và đang tồn tại trong các nền văn hóa

khác nhau, gồm có tài năng đi biển của những người Polynesian (Pôlinêdi)[\(1\)](#), khả năng kể chuyện của những người hát sử thi dân tộc Nam Tư và sự nhạy bén của những nhà quản lý người Nhật Bản.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ nghiên cứu về một ý tưởng có tính cách mạng, đang ngày càng thu hút được sự quan tâm của đông đảo các nhà khoa học cũng như của đông đảo công chúng. Đó là học thuyết về nhiều loại thông minh khác nhau, được nhà tâm lý học Howard Gardner xây dựng và phát triển từ mười lăm năm qua, học thuyết đã thách thức các định kiến cũ về quan niệm như thế nào là sự khôn khéo, thông minh. Gardner tin tưởng rằng, nền văn hóa của chúng ta đã quá chú trọng vào lối tư duy logic và tư duy bằng lời nói – những năng lực chủ yếu được đánh giá trong một bài kiểm tra trí thông minh, trong khi bỏ qua những dạng khác của trí tuệ và sự hiểu biết. Ông đưa ra ý kiến là có ít nhất bảy loại trí thông minh khác nhau, đều xứng đáng được coi như những cách thức quan trọng của suy nghĩ và tư duy.

<https://thuviensach.vn>

Bảy loại hình thông minh

Loại thứ nhất là sự thông minh về ngôn ngữ. Đây là trí thông minh của các phóng viên, nhà văn, người kể chuyện, các nhà thơ và luật sư. Loại tư duy này đã đem lại cho chúng ta tác phẩm *Vua Lear* của Shakespeare, *Odyssey* của Homer và truyền thuyết Nghìn lẻ một đêm của người Ả Rập. Người có khả năng về ngôn ngữ có thể tranh biện, thuyết phục, làm trò, hay hướng dẫn có hiệu quả thông qua sử dụng lời nói. Họ thường yêu thích các cách sử dụng âm thanh của từ ngữ thông qua việc chơi chữ, trò đố từ và cách uốn lười. Đôi khi họ cũng hay đưa tin vặt bởi vì họ có khả năng nhớ các sự kiện. Họ có thể trở thành các bậc thầy về đọc và viết. Họ đọc một cách tham lam, có khả năng viết rõ ràng và có thể phóng đại ý nghĩa lên theo nhiều cách khác nhau từ những tin tức, bài báo, bức ảnh bình thường.

Loại thứ hai, thông minh logic toán học, là trí thông minh đối với những con số và sự logic. Đây là trí thông minh của các nhà khoa học, kế toán viên và

những người lập trình máy tính. Newton đã điều khiển và khai thác được loại trí thông minh này khi ông phát minh ra các phép tính vi phân. Einstein, cũng tương tự, khi ông xây dựng và phát triển thuyết tương đối. Những nét tiêu biểu nhất của người thiên về trí thông minh logic toán học gồm có khả năng xác định nguyên nhân, chuỗi các sự kiện, cách tư duy theo dạng nguyên nhân – kết quả, khả năng sáng tạo các giả thuyết, tìm ra các mô hình số học hoặc quy tắc dựa trên các khái niệm, đồng thời ưa thích các quan điểm dựa trên lý trí trong cuộc sống nói chung.

Trí thông minh về không gian là loại năng lực thứ ba, liên quan đến việc suy nghĩ bằng hình ảnh, hình tượng và khả năng cảm nhận, chuyển đổi và tái tạo những góc độ khác nhau của thế giới không gian trực quan. Đó là mảnh đất sáng tạo của các kiến trúc sư, nhà nhiếp ảnh, nghệ sỹ, các phi công và các kỹ sư cơ khí máy móc. Những người đã thiết kế các Kim tự tháp ở Ai Cập có rất nhiều trí thông minh loại này. Cũng có khả năng như vậy là các cá nhân như Thomas Edison, Pablo Picasso và Ansel Adams. Những cá nhân

sở hữu loại trí thông minh không gian ở mức độ cao thường có độ nhạy cảm sắc bén với những chi tiết cụ thể trực quan và có thể hình dung được một cách sống động, vẽ ra hay phác họa những ý tưởng của họ dưới dạng hình ảnh, đồ họa, cũng như họ có khả năng tự định hướng bản thân dễ dàng trong không gian ba chiều.

Loại thông minh về âm nhạc là loại năng lực thứ tư. Đặc điểm cơ bản của trí thông minh loại này là khả năng cảm nhận, thưởng thức và tạo ra các tiết tấu nhịp điệu. Đó là trí thông minh của Bach, Beethoven, hay Brahms, đó là loại trí thông minh của các nhạc công chơi đàn hay những người hát sữ thi của dân tộc Nam Tư. Ngoài ra, trí thông minh về âm nhạc còn có trong tiềm thức của bất cứ cá nhân nào, miễn là người đó có khả năng nghe tốt, có thể hát theo giai điệu, biết dành thời gian cho âm nhạc và nghe được nhiều tiết mục âm nhạc khác nhau với sự chính xác và sáng suốt của các giác quan.

Loại thông minh thứ năm, <https://thuvienso.vn> khả năng vận động

thân thể, là loại thông minh của chính bản thân cơ thể. Nó bao gồm tài năng trong việc điều khiển các hoạt động thân thể của con người và cả trong thao tác cầm nắm các vật thể một cách khéo léo. Các vận động viên thể thao, những người làm nghề thủ công, thợ cơ khí và các bác sỹ phẫu thuật là những người sở hữu khả năng này. Cũng tương tự, diễn viên hài vĩ đại Charlie đã sử dụng tài năng loại này để thực hiện được rất nhiều động tác biểu diễn tài tình như trong vở *Kẻ lang thang nhỏ bé*. Những cá nhân có tài năng vận động thân thể có thể rất khéo léo và thành công trong nghề thêu may, nghề thợ mộc hay nghề tạo mẫu. Hoặc họ có thể ham thích và theo đuổi những hoạt động của cơ thể như đi bộ đường dài, khiêu vũ, chạy bộ, cắm trại, bơi lội hoặc đua thuyền, v.v... Họ là những người thực hành, nhạy cảm, thường xuyên muốn vận động cơ thể và có “phản ứng bản năng” với các tình huống, sự vật.

Loại thông minh thứ sáu là năng lực tương tác. Đây là năng lực hiểu và làm việc được với những người khác. Đặc biệt, loại thông minh này yêu cầu có

khả năng cảm nhận và dễ chia sẻ với tâm trạng, tính cách, ý định và mong muốn của những người khác. Thuyền trưởng trên một chiếc tàu đi biển cần phải có loại trí thông minh này. Nó cũng cần cho một nhà quản lý của một tổng công ty lớn. Một cá nhân có trí thông minh về giao cảm có thể rất giàu lòng trắc ẩn và đầy tinh thần trách nhiệm đối với xã hội, chẳng hạn như Mahatma Gandhi, hoặc là người có sức lôi cuốn và khéo léo như Machiavelli, họ đều có khả năng nhìn thấu suốt vào bên trong những người khác và từ đó nhìn ra viễn cảnh của thế giới bên ngoài bằng chính cặp mắt của những con người đó. Trong thực tế, họ rất tuyệt vời với vai trò người môi giới, quản trị mạng, người hòa giải hoặc là thầy giáo.

Loại trí thông minh thứ bảy là năng lực tự nhận thức bản thân hay trí thông minh nội tâm. Một người có sở trường về loại trí tuệ này có thể dễ dàng tiếp cận và nhìn rõ được những cảm xúc của chính bản thân mình, phân biệt được giữa nhiều loại trạng thái tình cảm bên trong và sử dụng chính những hiểu biết về bản thân mình để làm phong phú/thêm và vạch ra

hướng đi cho cuộc đời. Các thí dụ về những người có trí thông minh thiên về kiểu này gồm có các nhà cố vấn, nhà thần học, những doanh nhân. Họ có thể là người rất hay tự xem xét nội tâm và ham thích được trầm tư suy nghĩ, được ở trong trạng thái tĩnh lặng hay các trạng thái tìm hiểu tinh thần một cách sâu sắc khác. Mặt khác họ có thể là người có tính độc lập mạnh mẽ, tính thẳng thắn cao độ và cực kỳ tự giác, có kỷ luật. Trong bất cứ trường hợp nào, họ thuộc dạng tự lập và thích làm việc một mình hơn là làm việc với người khác.

Bạn hãy nhớ rằng, cho dù bạn có nhận thấy rõ ràng bản thân mình thuộc một hoặc hai dạng thông minh trong số các loại đã được mô tả ở trên, thì trong thực tế, bạn vẫn luôn luôn sở hữu tất cả bảy loại trí thông minh. Hơn thế nữa, sự thật là bất kỳ một người bình thường nào cũng có thể phát triển một trong số bảy loại trí thông minh nói trên của tư duy đến một mức độ đáng kể để có thể sử dụng thành thạo.

Trong cuộc đời chúng ta, <https://thuviensoct.vn>

minh được thể hiện theo các cách khác nhau và duy nhất ở mỗi người, không ai giống ai. Rất hiếm khi có người đạt được một mức độ thông minh cao ở cả sáu hoặc bảy loại trí thông minh. Đầu thế kỷ XX, nhà tư tưởng người Đức là Rudolf Steiner có thể được coi là một ví dụ về người có trí tuệ thông minh như vậy. Ông là một nhà triết học, nhà văn và là một nhà khoa học. Ông cũng là người sáng tạo ra một loạt các điệu nhảy, học thuyết về màu sắc và một hệ thống dụng cụ làm vườn, đồng thời ông còn là nhà điêu khắc, nhà nghiên cứu xã hội cũng như là một kiến trúc sư. Mặt khác, có một số người có vẻ như đã phát triển và đạt đến một trình độ cao chỉ trong một loại trí thông minh nào đó, trong khi các loại trí thông minh khác của họ lại phát triển chậm hơn nhiều hoặc kém hẳn. Đây chính là những nhà bác học của nhân loại. Những người giống như nhân vật Raymond trong bộ phim Rainman (Người đàn ông trong mưa) đã đoạt giải Oscar, họ có thể tính toán các con số bằng tốc độ của ánh sáng nhưng không thể tự chăm sóc bản thân. Hay những cá nhân sở hữu tài năng về điêu khắc song lại không thể đọc được, hay có những người có khả năng

xương âm rất hoàn hảo nhưng lại cần người khác giúp buộc dây giày.

Đa số trong chúng ta là những người có phẩm chất trí tuệ ở vào khoảng giữa của nhà bác học với một con người phát triển bình thường trong xã hội. Mỗi chúng ta thường có một vài loại trí thông minh dường như nổi trội một chút, một vài loại trí thông minh khác có vẻ ở mức trung bình và vài loại khác nữa được xem như là gây khó khăn cho chúng ta trong cuộc sống. Dù sao đi nữa, điều quan trọng chúng ta cần phải hiểu là có nhiều cơ hội cho tất cả mọi người để phát triển và tỏa sáng, kể cả những kiểu trí thông minh không thường được sử dụng này. Người nông dân, các bậc cha mẹ, họa sỹ, thợ cơ khí và nhà buôn cũng xứng đáng sở hữu trí thông minh nhiều như các bác sỹ tâm lý, bác sỹ phẫu thuật não hay các giáo sư luật. Luận thuyết về nhiều loại trí thông minh đã tập hợp đầy đủ hàng loạt những khả năng của con người vào một hệ thống gồm bảy loại trí thông minh, tài năng, chúng có thể làm cho bất kỳ một cá nhân nào cũng có khả năng thành đạt trong

cuộc sống và thu được kết quả mà mình mong muốn.

Những bằng chứng làm cơ sở cho thuyết Trí thông minh đa dạng

Thuyết Trí thông minh đa dạng không phải là khuôn mẫu đầu tiên đưa ra ý kiến cho rằng có nhiều cách khác nhau để trở thành người khôn ngoan. Trong hai trăm năm qua, đã có rất nhiều loại luận thuyết về trí thông minh được đưa ra, theo đó có khoảng từ 1 đến 150 loại trí thông minh khác nhau. Vậy điều gì làm cho khuôn mẫu về trí tuệ của Gardner trở thành đặc biệt, hữu dụng và có sức thuyết phục? Dẫu sao đi nữa thì đó chính là vì ông đã tìm ra và kiểm chứng được những kết quả nghiên cứu của mình về vấn đề này từ việc nghiên cứu hàng loạt các lĩnh vực liên quan: nhân loại học, tâm lý học nhận thức, tâm lý học phát triển, phân tích tâm lý, khoa học tiểu sử, sinh lý học về động vật và giải phẫu về thần kinh học. Trong học thuyết của mình, Gardner đã thiết lập được các yêu cầu cần thiết đặc trưng mà mỗi loại trí thông minh phải đạt được để đủ điều kiện xác

định đó là một loại trí thông minh. Sau đây là bốn trong số các tiêu chuẩn ấy:

Thứ nhất: Mỗi trí thông minh đều có khả năng được biểu tượng hóa. Thuyết trí thông minh đa dạng đã đưa ra một khía cạnh về khái niệm trí thông minh, cho rằng khả năng biểu tượng hóa trong tư duy con người, hay khả năng diễn đạt những ý tưởng, kinh nghiệm thông qua việc miêu tả các hình ảnh, con số và từ ngữ, là dấu hiệu để xác nhận đó là trí thông minh của con người. Khi Vanna White chỉ vào khoảng trống trong chữ “pr...gram” trên màn hình ti vi đang trình chiếu trò chơi “Bánh xe may mắn”, phần lớn những người xem có thể nói ngay chữ cái bị thiếu mất trong từ trên là gì, bởi vì họ cùng có chung một hệ thống ký tự giao tiếp thông thường là tiếng Anh (chữ bị thiếu là “o”). Đây là một thí dụ về hệ thống ký tự ngôn ngữ. Thuyết trí thông minh đa dạng cho rằng có nhiều cách khác nhau mà mỗi loại trí thông minh có thể sử dụng để biểu tượng hóa. Những người có tư duy logic toán học sử dụng con số và chữ số Hy Lạp, trong số các loại ký hiệu khác nhau để đáp ứng các tư

duy và nhu cầu có tính lý trí của họ. Ở một lĩnh vực khác, những nhà soạn nhạc hoặc nhạc sỹ lại thường hay sử dụng các nốt nhạc trầm bổng để biểu tượng hóa các giai điệu và tiết tấu. Marcel Marceau lại sử dụng các cử chỉ, động tác phức tạp và cách diễn giải bằng các dấu hiệu cử động thân thể để biểu diễn các khái niệm như sự tự do và trạng thái cô đơn. Ngoài ra cũng còn các ký hiệu mang tính xã hội, chẳng hạn như cái vẫy tay chào tạm biệt và những ký hiệu của cá nhân, như các hình ảnh của giấc mơ vào buổi sáng sớm.

Thứ hai: Mỗi trí thông minh đều có một lịch sử phát triển của riêng nó. Trí thông minh không phải là một điều gì lạ thường có tính tuyệt đối như những người trung thành với quan niệm về trí thông minh theo kiểu chỉ số IQ phát biểu. Những người này cho rằng trí thông minh được sinh ra rồi duy trì ổn định, bền vững trong suốt cả chiều dài cuộc đời của mỗi người. Theo thuyết trí thông minh đa dạng, mỗi loại trí thông minh biểu hiện vào một thời điểm xác định trong thời thơ ấu, chúng đều có một chu kỳ bộc lộ và

phát triển tiềm năng rực rỡ trong suốt cuộc đời, và mỗi loại có một hình mẫu duy nhất về quá trình suy giảm nhanh chóng hay từ từ khi một người bị già đi. Nhà soạn nhạc vĩ đại Mozart đã sáng tạo ra những âm điệu đơn giản từ khi lên ba tuổi và viết được những bản giao hưởng vào năm lên chín tuổi. Những tài năng âm nhạc vẫn được duy trì và còn tương đối lớn mạnh cả khi tuổi đời đã cao, bằng chứng trong cuộc sống thực tế là những nhà sáng tác như Pablo Casals, Igor Stravinsky và George Friedrich Handel.

Loại tư duy logic toán học, lại có kiểu mô hình phát triển khác với loại trên. Loại này xuất hiện hơi muộn một chút trong thời thơ ấu, phát triển đạt đến đỉnh cao vào tuổi thanh niên, sau đó suy giảm muộn hơn trong cuộc đời của con người. Nhìn vào lịch sử của tư duy toán học, ta nhận thấy một số khám phá lớn trong toán học do những nhà bác học có tuổi đời ngoài bốn mươi. Sự thực là, có nhiều khám phá quan trọng là của những người còn ở độ tuổi niên thiếu, chẳng hạn như Blaise Pascal và Evariste Galois. Thậm chí Albert Einstein đã đạt được những hiểu biết sâu

<https://nguvienthan.vn>

sắc ban đầu về Thuyết tương đối khi ông mới mười sáu tuổi.

Tương tự như vậy, mỗi loại trí thông minh có một mô hình tăng trưởng, phát triển và suy giảm theo cách riêng của mình, trong vòng đời của một con người.

Thứ ba: Mỗi loại trí thông minh đều sẽ bị tổn thương và biến mất khi có các tác động xâm phạm và gây hại đến những vùng đặc trưng riêng biệt của nó trong bộ não người. Thuyết về trí thông minh đa dạng tiên đoán rằng trong thực tế, trí thông minh có thể bị cô lập khi bộ não bị tổn thương. Gardner đã đưa ra ý kiến là: Để được công nhận và có thể tồn tại, bất kỳ một lý thuyết nào về trí thông minh đều phải dựa trên cơ sở sinh học, nghĩa là được bắt nguồn từ cấu trúc vật chất của não bộ. Với vai trò là một nhà tâm lý học thần kinh ở Ban Quản lý Cựu chiến binh Boston, Gardner đã làm việc với những nạn nhân bị tổn thương não, một phần nào đó trong bảy loại trí thông minh của họ bị ảnh hưởng, thí dụ như: Một

người có thương tích ở thùy trước trong bán cầu não trái thì không thể nói và viết bình thường được nhưng vẫn có thể hát, vẽ và nhảy múa mà không hề gặp khó khăn nào.

Trong trường hợp này, trí thông minh về ngôn ngữ của anh ta đã bị suy giảm, hư hại một phần. Mặt khác, những người bị thương ở thùy thái dương bên phải có thể khó khăn khi thực hiện những công việc mang tính chất âm nhạc, nhưng anh ta có thể nói, đọc và viết một cách dễ dàng. Những bệnh nhân bị thương ở thùy chẩm của bán cầu não bên phải có thể bị suy giảm đáng kể những khả năng về nhận biết gương mặt, khả năng quan sát hoặc nhận biết những chi tiết trực quan.

Lý thuyết về trí thông minh còn đang tranh luận về việc có tồn tại hay không bảy hệ thống của não bộ hoạt động một cách tương đối độc lập. Trí thông minh ngôn ngữ được xem như là một chức năng chính của bán cầu não trái ở đa số mọi người, trong khi đó, trí thông minh về âm nhạc, không gian và năng lực

tương tác lại có xu hướng tập trung tại bán cầu não phải nhiều hơn. Trí thông minh về năng lực vận động thân thể gồm có vỏ não vận động, những hạch thần kinh cơ sở và bộ phận trước não. Thùy trước trán là đặc biệt quan trọng đối với trí thông minh của con người.

Bộ não là một tổ hợp phức tạp lạ thường đến mức khó tin nên không thể phân chia ra rõ ràng thành bảy khu vực có ranh giới như bản đồ. Tuy nhiên, thuyết trí thông minh đa dạng đã tổng hợp những kết quả được khám phá trong hơn hai mươi năm qua trong lĩnh vực tâm lý học thần kinh theo một cách riêng biệt đáng được chú ý.

Thứ tư: Mỗi loại trí thông minh có những nền tảng giá trị văn hóa riêng của nó. Thuyết trí thông minh đa dạng cho rằng, những biểu lộ của trí thông minh được đánh giá một cách tốt nhất bằng việc nhìn vào những khả năng đóng góp cao nhất của nó đối với xã hội, chứ không phải là việc giành được kết quả tốt hay không trong các cuộc kiểm tra. Những kỹ năng

tiêu biểu cho việc kiểm tra chỉ số IQ, chẳng hạn như khả năng lặp lại những con số ngẫu nhiên theo chiều thuận hoặc chiều ngược hay năng lực để giải quyết những vấn đề nào đó có tính chất tương tự như vậy, đã làm hạn chế những giá trị văn hóa có trong trí thông minh của con người. Lần gần đây nhất, khi bạn thấy ông bà bế đứa cháu trong lòng và nói: “Ông (bà) muốn nói với cháu một điều đã từng rất có ý nghĩa với ông (bà) và hy vọng rằng giờ đây nó cũng thật sự có ý nghĩa đối với cháu: 23, 16, 94, 3, 12...”

Trên một phương diện khác, điều gì đã đem lại những thành tựu và tiến bộ cho xã hội chúng ta, từ thế hệ này đến thế hệ khác, như những truyện cổ tích, truyện thần thoại, tác phẩm văn học, âm nhạc, những môn nghệ thuật cao quý, những khám phá khoa học và những kỹ năng vật lý.

Thuyết trí thông minh đa dạng cho rằng, cách tốt nhất để chúng ta có thể học được những điều thông minh là nghiên cứu, học tập những thí dụ về các công trình văn hóa có ích nhất cho xã hội, đối với từng loại

trong số bảy lĩnh vực, chẳng hạn: Tác phẩm Moby Dick(2) của Herman Melville tốt hơn là những âm tiết vô nghĩa trong cảm nang tra cứu; Guernica(3) của Pablo Picasso tốt hơn những thiết kế hình học trong những bài kiểm tra tính suy luận không gian; tác phẩm Magna Carta(4) hay Sermon trên núi(5) tốt hơn là “thước đo Vineland” về tính trưởng thành xã hội. Ở mức độ cao hơn nữa, thuyết trí thông minh đa dạng tán thành và ca ngợi tính đa dạng trong cách thức mà trí thông minh được thể hiện ở những nền văn hóa khác nhau. Ở đây không coi các khám phá về từ ngữ và toán học của những người châu Âu da trắng như đỉnh cao của trí thông minh (mà nếu theo quan niệm này, một lần nữa sự kiểm tra trí tuệ bằng chỉ số IQ lại được ủng hộ và duy trì), thuyết thông minh đa dạng cung cấp một quan niệm rộng lớn hơn về trí thông minh của con người. Trong biểu đồ về trí thông minh này, các khả năng về trí tuệ của con người đều được ca ngợi và tôn trọng như nhau, đó là tài năng tìm đường của những người dân Himalaya, phương pháp phân loại phức tạp của thổ dân Nam Phi tộc Kalahan, những thiên tài âm nhạc của nền văn hóa Arang ở đất

nước Nigeria, các hệ thống vẽ bản đồ độc nhất vô nhị của những người đi biển dân tộc Polynesian và những khả năng đặc biệt của nhiều dân tộc khác trên khắp thế giới.

Bổ sung thêm vào các đặc điểm nội dung trên, thuyết này còn đưa ra ý kiến là, trong các hoạt động của trí nhớ, mỗi loại trí thông minh có một quá trình xử lý nhận thức riêng sự tập trung, tri giác và cách giải quyết vấn đề riêng. Thí dụ, có thể bạn không nhớ các giai điệu nhưng lại nhớ hình ảnh gương mặt và con số. Tương tự như vậy, bạn có thể có tri giác nhạy bén về độ cao của nốt nhạc song bạn không thể phân biệt được sự khác nhau giữa cách phát âm của chữ “th” và “sh”. Thậm chí bảy loại trí thông minh còn có cả lịch sử tiến hóa riêng của mỗi loại. Trí thông minh về âm nhạc có một phần hàm chứa tiếng hót của chim muông, trong khi trí thông minh về vận động thân thể xuất hiện từ những hoạt động săn bắn trong những thời kỳ sơ khai đầu tiên của lịch sử loài người. Những ai muốn kiểm chứng luận điểm này có thể tham khảo các kết quả kiểm tra tâm lý và nghehinhvuiviet.com

nghiệm, đó sẽ là một sự ủng hộ và khẳng định khoa học. Thuyết trí thông minh đa dạng không chỉ là một ý kiến đơn thuần. Nó được lập nên từ việc tổng hợp các kết quả nghiên cứu mới nhất của những đề tài khoa học về trí thông minh hiện có.

Khám phá bảy loại hình thông minh của bạn

Bây giờ, sau khi đã biết được một vài điều về cơ sở khoa học của thuyết bảy loại hình thông minh, hãy đánh giá bản thân bạn phù hợp với mỗi loại hình thông minh đến mức nào. Trong quá trình tôi tổ chức các cuộc hội thảo và giảng bài trên khắp nước Mỹ, mọi người thường đặt ra câu hỏi: “Có bài kiểm tra nào để làm thử và biết được trí thông minh của tôi ra sao hay không?” Tôi hy vọng rằng không có. Cuốn sách này được xây dựng trên cơ sở của niềm tin là trí thông minh rất phong phú và đa dạng, vượt hẳn ra ngoài khái niệm trí thông minh bị gò ép chỉ trong một bài kiểm tra 90 phút. Mặc dù vẫn có nhiều bài kiểm tra cá nhân, chúng đánh giá những khía cạnh khác nhau của bảy loại hình thông minh, nhưng cách tốt

nhất để khám phá xem các kiểu thông minh của bạn nhiều đến mức nào chính là thông qua sự đánh giá trung thực nhất, đó là xem bạn đã ứng dụng như thế nào trong cuộc sống hàng ngày.

Hãy xem xét những gì bạn làm hàng ngày, như là việc sử dụng điện thoại. Bạn có kỹ năng gì để ghi nhớ các số điện thoại không? Bạn có lặp lại các con số điện thoại bằng cách tự lẩm nhẩm khẽ đọc chúng trước khi quay số hay không? Nếu có thì đó là bạn đang sử dụng năng lực ngôn ngữ đấy. Hay bạn hình dung ra được các phím cần bấm trên máy điện thoại như tấm bản đồ có dạng một mạng kẻ ô vuông. Điều đó phản ánh một kiểu trí tuệ tư duy theo không gian trong công việc. Tôi đã từng nghe có người nói rằng họ nhớ số điện thoại bằng các âm điệu đặc trưng của phím bấm khi nhấn. Họ phải là những người có trí thông minh về âm nhạc. Một điều nữa là trí thông minh của một người được sinh ra từ các hoạt động hàng ngày như tiến hành một cuộc gọi điện thoại chẳng hạn, chứ không phải từ những câu hỏi và thách thức trong một bài kiểm tra IQ.

<https://thuviensach.vn>

Không có một kỹ năng nào được sắp xếp sẵn từ trước có thể định nghĩa được toàn bộ trí thông minh của bạn. Mặc dù vậy, bạn có thể tiến gần đến việc hiểu được kiểu suy nghĩ của bạn bằng cách khảo sát một sự kiện tiêu biểu trong số các sự kiện vẫn diễn ra thường xuyên trong cuộc đời mình. Danh sách kiểm tra với những đề mục sau đây sẽ giúp bạn làm việc này. Có một khoảng trống ở cuối mỗi mục để viết về những khả năng khác đã không được nhấn mạnh trong danh sách kiểm tra. Đừng coi danh sách kiểm tra này như là những gì quyết định cuối cùng về bảy loại hình trí tuệ của bạn. Còn có nhiều bài tập và các hoạt động khác nhau trong cuốn sách này, chúng sẽ bổ sung thêm vào vốn hiểu biết của bạn cách làm thế nào để đạt được hiệu quả cao nhất. Hãy coi danh sách kiểm tra này đơn giản chỉ là một cách để bắt đầu khám phá khi bạn muốn tìm đáp số thực về trí thông minh của bản thân mình.

Danh sách kiểm tra các loại trí thông minh

Với từng loại trí thông minh, bạn hãy kiểm tra

xem những quan điểm dưới đây có đúng khi bạn áp dụng hay không:

TRÍ THÔNG MINH NGÔN NGỮ:

..... Những quyển sách rất quan trọng đối với tôi.

..... Tôi có thể nghe thấy những từ vang lên trong đầu mình trước khi đọc, nói hay viết chúng ra.

..... Tôi nghe đài hoặc nghe băng nhiều hơn là xem ti vi hay xem phim.

..... Tôi có khả năng từ ngữ trong các trò chơi như sắp chữ, đảo chữ hay mật khẩu.

..... Tôi thích giải trí hoặc chơi những trò phải tập uồn lưỡ, có những âm điệu vô nghĩa hay có chơi chữ.

..... Đôi khi những người khác phải dừng lại và đề nghị tôi giải thích ý nghĩa của những từ ngữ mà tôi sử dụng khi viết và nói.

..... Trong thời gian tôi còn đi học phổ thông, tiếng Anh, các môn học xã hội đối với tôi dễ hơn nhiều so với môn toán và khoa học.

..... Khi lái xe thong thả trên xa lộ, tôi thường chú ý vào những từ ngữ viết trên biển quảng cáo nhiều hơn chú ý quang cảnh xung quanh.

..... Cuộc nói chuyện, trao đổi của tôi thường liên quan đến những thông tin tham khảo mà tôi vừa được đọc hoặc nghe thấy.

..... Gần đây tôi đã viết về một số điều đã làm tôi đặc biệt tự hào hoặc những điều giúp tôi nổi bật giữa đám đông.

TRÍ THÔNG MINH LOGIC

..... Tôi có thể dễ dàng tính toán các con số trong đầu.

..... Toán và/hoặc những môn khoa học được tôi yêu thích nhất khi còn học ở nhà trường.

..... Tôi thích thú với các trò chơi hay giải các câu hỏi hóc búa mang tính trí óc mà chúng đòi hỏi phải có suy nghĩ logic.

..... Tôi thích nghĩ ra và làm các thí nghiệm tìm kiếm “cái gì sẽ xảy ra” (Ví dụ như: “Cái gì sẽ xảy ra nếu tôi tăng gấp đôi số lượng nước tôi tưới hàng tuần vào bụi hoa hồng”).

..... Suy nghĩ của tôi là tìm tòi những khuôn dạng, luật lệ hay những trật tự có tính logic trong các sự vật, sự việc.

..... Tôi ham thích và hứng thú với những phát triển, tiến bộ mới của khoa học.

..... Tôi tin tưởng rằng, hầu hết mọi thứ đều có một cách lý giải hợp lý, chặt chẽ.

..... Đôi khi tôi tư duy bằng những khái niệm trừu tượng, tách biệt rõ ràng, không có từ ngữ và hình ảnh.

..... Tôi thích tìm kiếm những thiếu sót mang tính

logic trong những thứ mà mọi người nói và làm ở nhà hay trong công việc.

..... Tôi cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn khi có một việc gì đó để đo đạc, xếp loại, phân tích và định lượng theo một phương pháp nào đó.

TRÍ THÔNG MINH KHÔNG GIAN

..... Tôi thường thấy được rõ ràng hình ảnh hiện lên khi tôi nhắm mắt lại.

..... Tôi thường sử dụng máy quay phim hoặc máy ảnh để ghi lại những gì tôi nhìn thấy xung quanh.

..... Tôi thích việc giải câu đố, xếp hình, mê cung hay những câu đố khác sử dụng hình ảnh.

..... Tôi có những giấc mơ đầy hình ảnh sống động vào ban đêm.

..... Nói chung, tôi có thể tìm thấy đường cả ở <https://thuviensach.vn>

những khu vực, địa bàn không quen biết.

..... Tôi thích vẽ hoặc viết nguệch ngoạc một cách lơ đãng.

..... Khi còn học phổ thông, đối với tôi môn hình học dễ hơn nhiều so với môn đại số.

..... Tôi có thể thoả mái tưởng tượng về hình ảnh của một sự vật hoặc một cảnh bất kỳ nào đó sẽ được hiện ra như thế nào, khi được nhìn từ trên cao xuống bằng đôi mắt của một con chim đang bay.

..... Tôi thích nhìn ngắm một tài liệu có nhiều hình ảnh minh họa hơn là đọc nó.

TRÍ THÔNG MINH VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

..... Tôi tham gia ít nhất một môn thể thao hoặc hoạt động thân thể đều đặn và thường xuyên.

..... Tôi thấy thật khó khăn khi phải ngồi lì một chỗ trong một khoảng thời gian dài.

..... Tôi thích làm việc bằng tay với những công việc, hoạt động có tính cụ thể như nghề làm may, nghề thêu, chạm khắc, nghề thợ mộc hoặc tạo mẫu.

..... Những ý tưởng tốt nhất thường đến với tôi khi đang đi dạo hoặc chơi đùa ở bên ngoài, hoặc khi tôi tham gia vào một vài hoạt động cơ thể nào đó.

..... Tôi thường thích dùng thời gian rỗi rãi đi dạo bên ngoài.

..... Tôi thường sử dụng các cử chỉ phức tạp của tay hoặc các dạng khác của ngôn ngữ cơ thể khi đối thoại, nói chuyện với một người nào đó.

..... Tôi cần được chạm vào các đồ vật để có thể hiểu rõ hơn về chúng.

..... Tôi ham thích được chơi các trò chơi tiêu khiển liêu lĩnh, táo bạo hoặc tham gia những hoạt động thân thể tương tự, có thể đem lại cảm giác mạnh, hồi hộp, sợ hãi cho người chơi.

..... Tôi có thể tự vận động tốt cũng như dễ dàng phối hợp với người khác.

..... Tôi cần được thực tập một kỹ năng mới nhiều hơn là chỉ đơn thuần đọc về nó hay xem một băng video mô tả về nó.

TRÍ THÔNG MINH ÂM NHẠC

..... Tôi có giọng hát dịu dàng.

..... Tôi có thể nhận biết và phân biệt được khi một nốt nhạc bị lạc điệu.

..... Tôi thường nghe nhạc ở đài phát thanh, đĩa hát, băng từ hay đĩa CD.

..... Tôi chơi được một nhạc cụ.

..... Cuộc sống của tôi sẽ thật nghèo nàn, đơn điệu nếu thiếu âm nhạc.

..... Đôi khi tôi tự nhận thấy mình đang đi bộ trên <https://thuviensach.vn>

đường phố với những đoạn quảng cáo trên ti vi được lặp đi lặp lại trong đầu hoặc những giai điệu nào đó đang lướt qua trong ý nghĩ.

..... Tôi có thể dễ dàng dành thời gian để nghe một đoạn nhạc được chơi chỉ với một dụng cụ gõ đơn giản.

..... Nếu tôi nghe một bản nhạc được tuyển chọn nào đó, sau một hoặc hai lần, tôi thường có thể hát lại tương đối chính xác.

..... Tôi thường tạo ra các âm thanh gõ nhẹ hoặc hát những giai điệu nhỏ trong khi làm việc, nghiên cứu hoặc làm một điều gì mới.

..... Tôi thuộc dạng người mà những người khác thường tìm đến để được nghe lời khuyên và tư vấn về công việc hoặc về những người hàng xóm.

..... Tôi thích những môn thể thao có tính đồng đội như cầu lông, bóng chuyền... hơn là những môn thể thao mang tính cá nhân như môn bơi lội hoặc

cưỡi ngựa.

..... Khi gặp phải rắc rối, khó khăn, tôi thích đi tìm một người khác giúp đỡ hơn là cố gắng tự mình giải quyết những vướng mắc, khó khăn.

..... Tôi có ít nhất là ba người bạn thân.

..... Tôi yêu thích những trò tiêu khiển có nhiều người tham gia như chơi bài brít hoặc bài Monopoly hơn là những trò chơi trên máy hoặc trò đánh bài một người.

..... Tôi thấy thích thú khi có cơ hội được dạy người khác hoặc hướng dẫn một nhóm người làm những điều gì tôi thành thạo.

..... Tôi tự coi mình là người lãnh đạo (hoặc những người khác gọi tôi như vậy).

..... Tôi cảm thấy thoải mái khi ở giữa một đám đông.

..... Tôi thích tham gia vào những hoạt động xã hội có liên quan đến công việc của mình, liên quan đến nhà thờ hoặc cộng đồng.

..... Tôi muốn dành buổi tối tham gia các cuộc hội họp đông người sống động hơn là ở nhà một mình.

TRÍ THÔNG MINH NỘI TÂM

..... Tôi thường dành thời gian một mình nghiên ngẫm, trầm ngâm hoặc suy nghĩ về những vấn đề quan trọng trong cuộc sống.

..... Tôi đều đặn đến dự các buổi tư vấn hoặc các cuộc hội thảo về sự trưởng thành của con người để hiểu biết nhiều hơn nữa về bản thân mình.

..... Tôi có những chính kiến khác hẳn đám đông khiến tôi tách biệt với họ.

..... Tôi có một sự hứng thú hoặc sở thích đặc biệt trong việc giữ bí mật thật nhiều điều tốt đẹp cho bản thân.

..... Tôi có một cách nhìn thực tế về những mặt mạnh và điểm yếu của bản thân mình (những điều này đã được khẳng định nhờ thông tin phản hồi từ nhiều nguồn tin khác nhau).

..... Tôi thích được ở một mình suốt thời gian cuối tuần trong một căn nhà nhỏ ở giữa rừng hơn là ở một khu nghỉ mát hấp dẫn có rất nhiều người xung quanh.

..... Tôi tự coi mình là người có ý chí mạnh mẽ hoặc là người có khuynh hướng độc lập.

..... Tôi giữ một cuốn sổ nhật ký cá nhân hoặc một cuốn sổ ghi lại những sự kiện trong đời sống nội tâm của mình.

..... Tôi tự tạo việc làm cho mình hoặc ít nhất là có những suy nghĩ nghiêm chỉnh về việc bắt đầu công việc hoặc nghề nghiệp của riêng mình.

Sử dụng cuốn sách này như thế nào?

<https://thuviensach.vn>

Việc thực hiện bài kiểm tra nói trên có thể cho bạn biết nhiều điều về bản thân, những điều mà có thể bạn đã biết rồi. Cuốn sách này phục vụ cho một mục đích là xác lập được niềm tin của bạn trong việc biết cách làm thế nào để học tập và suy nghĩ có hiệu quả nhất. Bạn có thể sung sướng nhận ra rằng, nhiều tài năng của bạn chính là đặc điểm và biểu hiện của trí thông minh. Đặc biệt là điều này có thể gọi cho bạn nhớ lại bạn đã từng nghĩ rằng, những tài năng đó có những khác biệt với kiểu thông minh logic, ngôn ngữ và cũng đáng được quý trọng trong nền văn hóa của chúng ta. Cũng có thể bạn sẽ khám phá ra ít nhất là vài điều đáng ngạc nhiên trong số những đánh giá ở trên, và có thể vì thế mà bạn háo hức khám phá nhiều hơn nữa về trí thông minh của mình. Trước khi tiếp tục với phần còn lại của cuốn sách này, dù sao đi nữa, bạn hãy ghi nhớ trong đầu những ý kiến sau đây:

Hãy nhìn vấn đề một cách toàn cảnh: Bạn có thể là thiên tài toán học, là lực sỹ đáng ngưỡng mộ, là biên tập viên giỏi, hoặc chỉ là người có trí tưởng tượng nghèo nàn, là người ham thích việc từng hay là

một người mê âm nhạc – tất cả đều có liên quan đến nhau và được xếp chung trong một khối thống nhất. Điều đó giải thích tại sao việc đọc hết cuốn sách này, xem từng loại trí thông minh là rất quan trọng với bạn. Nhờ đó, bạn có thể thu được một hình ảnh đầy màu sắc về tất cả các khả năng của mình, chứ không phải chỉ đơn giản là một bức tranh đen trắng nghèo nàn về các khả năng đó.

Hãy yêu quý và biết ca ngợi những năng lực sẵn có của bạn: Một trong những đóng góp lớn nhất của thuyết trí thông minh đa dạng là nó tạo điều kiện cho tất cả mọi người đều có được cơ hội để tỏa sáng về một số mặt nào đó. Với vai trò của một chuyên gia nghiên cứu, tôi đã từng trò chuyện với rất nhiều người, họ đã trải qua gần hết cuộc đời nhưng đều nghĩ rằng họ là những người không thành công, bởi vì họ không phải là kiểu người có trí thông minh về ngôn ngữ hoặc logic, trong khi xã hội chỉ chú trọng và muốn họ trở thành người có trí thông minh kiểu này. Cuốn sách này mang lại cho những người ở trong tình trạng trên một dịp tốt để họ tự <https://tieuviensach.vn>

với tư cách là những người có trí thông minh cao độ về một hoặc nhiều loại thông minh nào mà họ có.

Hãy tập trung chú ý vào những trí thông minh còn ẩn giấu trong con người bạn: Trong quá trình làm những bài tập trong cuốn sách này, bạn có thể phát hiện ra những năng lực mà bạn đã từng có từ thời thơ ấu – những năng lực này bạn đã bỏ qua, không chú ý tới từ nhiều năm nay. Những trí thông minh này là đại diện cho những tiềm năng ở ngay trong con người bạn mà đã bị bỏ quên không được khai thác. Có thể bạn đã cản trở chúng phát triển ngay từ khi còn trẻ do những kinh nghiệm tiêu cực từ gia đình và nhà trường. Hoặc đơn giản là bạn chưa bao giờ có người nào giúp đỡ để phát triển chúng. Dù lý do cho sự lãng quên những trí thông minh của bạn là gì đi nữa, bạn có thể sử dụng cuốn sách này để đánh thức những năng lực đang ngủ quên và mở rộng trí thông minh theo hướng mà bạn có thể chưa bao giờ tưởng tượng ra được. Chương 9 sẽ chỉ cho bạn biết cách làm thế nào để tìm tòi trong quá khứ và khôi phục trí thông minh đã bị quên lãng từ đó bạn

thử áp dụng nó vào trong những hoạt động thực tế hàng ngày.

Hãy lạc quan về những năng lực còn yếu của

bạn: Đừng cảm thấy tuyệt vọng nếu bạn thấy mình là người vụng về, hoặc vì bạn không thể cân đối được tài chính của mình, hay vì có những điểm yếu khác luôn ám ảnh bạn. Có một số điều mà bạn có thể làm để tự mình đối phó với những khó khăn trong việc rèn luyện các kỹ năng. Chương 10 mô tả một phương pháp hữu hiệu để thực hiện các công việc cần thiết cho những loại trí thông minh bạn còn yếu. Và hãy nhớ rằng: mọi người đều có thể không rèn luyện được một vài kỹ năng nào đó. Picasso không thể nào nhớ được bảng chữ cái; Beethoven thì nổi tiếng về tính vụng về, lóng ngóng; Moses lại có tật nói lắp. Bạn cũng là người giống như họ mà thôi.

Dù bạn là người thích thú với những mặt mạnh của mình, hay bạn đang phải chống đỡ với những điểm yếu của bản thân, thì cuốn sách *7 loại hình thông minh* này sẽ cung cấp cho bạn hàng trăm ý tưởng và

sáng kiến để phát triển được bảy loại hình thông minh của bạn. Còn hơn thế nữa, cuốn sách này sẽ mang lại cho bạn một cách nhìn mới về bản thân. Ở một mức độ nào đó, đây còn là một cuốn sách giúp bạn mở rộng hơn nữa trí thông minh. Nhưng theo ý nghĩa rõ ràng hơn, chính là bạn đã làm tăng trí thông minh của mình. Đơn giản là bởi vì giờ đây, bạn biết được câu trả lời cho câu hỏi đã được nêu ra từ đầu cuốn sách, đó là « Bạn thông minh như thế nào? » Trí thông minh của bạn còn đi xa hơn nhiều so với những gì mà bạn có thể hình dung được. Bạn hiểu biết nhiều hơn những gì bạn nghĩ, bởi vì bạn nghĩ nhiều hơn những gì bạn biết.

CHƯƠNG 2 - TRÍ THÔNG MINH NGÔN NGỮ

Thể hiện năng khiếu ngôn ngữ của bạn

Tôi vốn là người nghiện nghe đài phát thanh, như một đứa trẻ. Tôi đã từng dành hàng giờ đồng hồ để dò các kênh sóng từ đầu này đến đầu kia của băng tần AM, nghe qua tất cả mỗi thứ một chút, cả âm nhạc, tin tức và giải trí. Nhưng có một kênh trên bảng tần số của đài làm tôi luôn phải nấn ná và kéo dài thời gian ở đây, nghe chăm chú hơn so với tất cả các kênh. Chương trình này có tên là *The World Tomorrow* (Thế giới ngày mai), do nhà truyền giáo Kerbert W.

Amstrong thực hiện. Tôi biết chắc chắn một sự thật là Amstrong có cùng họ với mình, và điều này đã làm tôi thêm phần hứng thú. Nhưng những gì quyến rũ tôi lại chính là âm thanh giọng nói của ông, là những từ ngữ mà ông sử dụng và cái cách mà ông diễn đạt. Tôi bị mê hoặc bởi tài diễn thuyết của ông và thường phải rất khó khăn để tự dứt mình khỏi niềm say

mê ấy.

Kinh nghiệm ban đầu này đã truyền cho tôi một vốn hiểu biết về khả năng dùng sức mạnh của từ ngữ để đánh lừa con người (tôi đã nhanh chóng biết cách phân biệt giữa nội dung thông điệp của nhà truyền giáo với tài hùng biện của ông). Nhưng nó cũng chỉ ra cho tôi thấy được ngôn ngữ có thể gây cảm hứng, dùng để giải trí và được sử dụng để chỉ dẫn cho con người như thế nào. Điều đó khiến tôi khám phá ra rằng ngôn ngữ tạo ra nhận thức cho con người, là một đại diện cơ bản nhất cho một trong các dạng hành vi của trí thông minh con người. Chương này sẽ khảo sát và tìm hiểu sức mạnh của ngôn ngữ trong cuộc sống của bạn. Nó cũng cho bạn thấy làm cách nào để tập hợp và sắp xếp lại những gì mà bạn đã có về trí thông minh ngôn ngữ, để từ đó bạn nhận được những niềm vui và sự hài lòng nhiều hơn nữa trong cuộc sống, đồng thời tăng cường năng lực nhận thức to lớn đối với những ngôn từ mà bạn nói, đọc và viết hàng ngày.

Sử dụng ngôn ngữ

<https://thuviensach.vn>

Trí thông minh ngôn ngữ có lẽ mang tính phổ quát nhất trong số bảy loại hình thông minh được nói đến của thuyết trí thông minh đa dạng. Trong khi xung quanh ta có không nhiều nhà hùng biện thành công và ít khi chúng ta được gặp họ, thì mọi người đều phải học và rèn luyện cách nói, và trong nhiều nền văn hóa, phần lớn các công dân đều có thể đọc và viết thông thạo. Trong nền văn hóa của chúng ta, năng lực về ngôn ngữ được xếp vào một trong số những trí thông minh được chú ý và coi trọng nhất, cùng với kiểu tư duy logic toán học. Chúng ta thực sự ấn tượng và khâm phục những cá nhân nào có vốn từ vựng phong phú. Bằng chứng là sự phổ biến rộng khắp của các quyển sách như: *Word Power made easy* (Tăng cường sức mạnh của ngôn ngữ thật dễ dàng) hoặc *30 days to a more powerful vocabulary* (30 ngày để vốn từ vựng phát triển hơn). Chúng ta kính trọng và ngưỡng mộ những người mà họ có thể diễn đạt lưu loát, thể hiện trôi chảy trước đám đông khán thính giả, như người chủ trì các nghi lễ kỷ niệm, diễn viên tấu hài, chính trị gia lão luyện hay các giám đốc. Chúng ta luôn đề cao những nhà văn, nhà báo, nhà

ở những vị thế có tiếng tăm, mặc dù không hẳn họ đã là người hay hơn, tốt hơn. Tương tự như vậy, chúng ta coi trọng và nể sợ trước những người học rộng và hiểu biết nhiều.

Điểm mốc làm căn cứ cao nhất để đánh giá về trí thông minh trong nền văn hóa của chúng ta là những bài kiểm tra về chỉ số IQ. Những bài kiểm tra này đều được xây dựng chủ yếu dựa trên những thành phần có tính chất thiên về ngôn ngữ, từ vựng. Nhưng dù sao đi nữa, trí thông minh thực sự về ngôn ngữ vẫn phức tạp và rắc rối hơn rất nhiều so với những khả năng đơn giản như là sự lặp đi lặp lại một cách máy móc những câu trả lời trong các bài kiểm tra trí tuệ tiêu chuẩn. Trí thông minh về ngôn ngữ gồm có nhiều thành phần, bao gồm các mặt: âm tiết, cú pháp, ngữ nghĩa và tính ứng dụng của nó. Những người có khả năng ngôn ngữ cao có sự nhạy cảm sắc bén với âm thanh hoặc âm tiết của từ ngữ, thường vận dụng cách chơi chữ, sử dụng giai điệu, cách uốn lượn, dùng điệp âm, cấu tạo từ tượng thanh và những âm thanh đan xen khác nhau để trêu đùa, ngịch ngữ. Một thí dụ

<https://thuvienbach.vn>

là James Joyce, ông đã sáng tạo ra hàng nghìn trò chơi chữ với những thứ tiếng khác nhau và những mẫu ngữ âm tiếng Ailen đầy biểu cảm thú vị trong các cuốn tiểu thuyết tài hoa của ông như Ulysses và Finnegans Wake.

Những người giỏi tư duy về ngôn ngữ cũng thường tinh thông và thành thạo các kỹ năng vận dụng cấu trúc hoặc cú pháp của câu và cụm từ. Giống như Marcel Proust, nhà văn vĩ đại của nước Pháp, ông có tài kết hợp các mệnh đề liên tiếp với nhau trong một câu dài bằng cả một đoạn, đạt đến mức gây ấn tượng thực sự cho người đọc. Khi ông còn đi học, thầy giáo của Proust hầu như không thể theo kịp ông về khả năng này. Người thầy này thường xuyên phê bình cậu bé Proust về việc viết câu dài liên tục, không ngắt đoạn. Hoặc một người tư duy ngôn ngữ ở mức độ cao như nhà ngữ pháp học căn bản, là người luôn luôn chú ý và tìm ra những lỗi sai sót vụng về thỉnh thoảng vẫn mắc phải trong văn nói và văn viết, xảy ra trong suốt cả cuộc đời của mình hoặc của những người khác.

Những thiên tài ngôn ngữ còn có thể cho chúng ta thấy được sự nhạy cảm của họ đối với từ ngữ thông qua độ chính xác rất cao về nội dung và ngữ nghĩa của từ. Nhà thơ Robert Lowell vốn nổi tiếng và được mọi người đồn là ông có khả năng hiểu được bất kỳ từ nào đưa ra thảo luận trong lớp sáng tác thi ca của ông ở trường Harvard, đồng thời khảo sát xem từ ấy được sử dụng theo những cách khác nhau nào trong lịch sử văn học nước Anh. Tương tự như vậy là trường hợp của William Safire, người chuyên phụ trách chuyên mục của New York Times (Thời báo New York), đã làm nên sự nghiệp bằng việc nghiên cứu khảo sát các từ mới ra đời và những sắc thái ý nghĩa tinh tế của chúng trong quá trình phát triển tự nhiên liên tục của tiếng Anh.

Nhưng có lẽ thành phần quan trọng nhất của trí thông minh về ngôn ngữ là năng lực sử dụng từ ngữ để phục vụ và đạt được những mục tiêu, thành quả thực tế trong cuộc sống (tiêu chuẩn về tính thực dụng của trí thông minh ngôn ngữ). Đó là trí thông minh của Herbert W. Armstrong (trong [ngôn ngữ truyền giáo](#)),

Joan Rivers (trong ngành giải trí), Isacc Asimov (trong huấn luyện), Winston Churchill (trong việc động viên khích lệ, truyền cảm hứng), hoặc Clarence Darrow (trong việc thuyết phục người khác). Ngôn ngữ vốn không tự bản thân nó tỏa sáng hoặc tự đứng được ở vị trí hàng đầu so với các yếu tố trí tuệ khác, song chính những mục đích mà ngôn ngữ hướng tới và phục vụ đã tôn nó lên, đặt nó vào một vị trí cao trong đời sống. Mục đích của ngôn ngữ trong thực tế đã làm cho cuộc sống thay đổi theo một số cách thức nhất định, dù cho đó chỉ là sự thay đổi rất nhỏ.

Bản chất và cội nguồn của lời nói

Những loại hình văn bản chỉ mới xuất hiện và được phổ biến rộng rãi trong khoảng 6 nghìn năm nay. Trong khi đó, sự xuất hiện của phương pháp thông tin và giao tiếp thông qua lời nói thì khác. Để tìm thời điểm xuất hiện của lời nói, ta phải đi ngược lại thời kỳ của người cổ đại Neanderthal, tức đã có từ 30 nghìn đến 100 nghìn năm về trước. Thậm chí nếu bạn coi âm thanh như những tiếng cầu nhàu lằm

bầm từ miệng những chú khỉ là sự bắt đầu của trí thông minh về ngôn ngữ, thì thời điểm xuất hiện của ngôn ngữ còn xa hơn rất nhiều. Trải qua nhiều nghìn năm phát triển như vậy, nền văn hóa của con người đã tạo ra được những truyền thống giàu có trong văn nói vốn rất phức tạp, từ các lịch sử thị tộc cho đến các truyền thuyết thần thoại, các câu chuyện hư cấu, những lời sấm truyền bí ẩn, những câu chuyện ngụ ngôn và các câu chuyện kể khác đã được tạo ra để truyền lại những hiểu biết, chân lý căn bản về quan niệm của người xưa đối với trời đất, thượng đế, loài người và tự nhiên. Những truyền thống bằng lời nói truyền miệng này tiếp tục được mở rộng và hoạt động mạnh mẽ ở nhiều nơi trên trái đất. Trong nền văn hóa bền vững của người châu Phi, vị tộc trưởng nhận được một sức mạnh lớn lao từ năng lực tinh thần để đánh bại được các đối thủ một cách hiệu quả. Ở Mêhicô, một ngôn ngữ bản địa đã góp phần tham gia vào cấu tạo nên hơn 400 thuật ngữ, khái niệm có liên quan đến quá trình sử dụng ngôn ngữ. Còn ở vùng Trung Đông, những người nào có khả năng ngâm thơ ở nơi công cộng và có tập <http://hoabinh.com> bộ Kinh

Coran thiêng liêng thì đều được ca tụng, tôn vinh, đồng thời có quyền mang một danh hiệu cao quý, được kính trọng gọi là “Hafiz” – những người thuộc lòng Kinh Coran.

Trải qua vài thập kỷ gần đây, văn hóa truyền miệng của chúng ta có vẻ suy giảm đáng kể. Nghệ thuật hùng biện, một thời đã từng là kỹ năng được đánh giá cao, giờ đây đã bị hạ thấp đến mức như một sự xúc phạm (khi cho rằng “đó chỉ đơn thuần là sự hùng biện, hoa mỹ mà thôi”). Chúng ta chỉ còn nhớ lờ mờ về những tài năng diễn thuyết lừng danh trước đây của đất nước mà chúng ta đã từng được nghe nói đến thành công của họ như: bài diễn văn Gettysburg của Lincoln, những bài phát biểu thực sự khuấy động lòng người của William Jennings Bryan (người đã từng gọi hùng biện là “sự tư duy trên ngọn lửa”) và những cuộc nói chuyện bên cạnh lò sưởi của Franklin Delano Roosevelt. Một nhà bình luận đã đưa ra đề xuất rằng những người dân Mỹ nên quay ngược trở lại những năm 1960, thời có bài phát biểu của Martin Luther King hay diễn văn nhậm chức của John

Kenedy, đó là ví dụ về những tài năng hùng biện thực sự trong xã hội của chúng ta.

Cho mãi đến tận những năm 1920 hoặc 1930, theo nhà thơ kiêm nhà phê bình nghệ thuật Donald Hall, chúng ta vẫn sống trong một nền văn hóa “diễn thuyết”. Các gia đình thường xuyên đọc Kinh Thánh, cùng nhau kể chuyện, tham gia vào những cuộc tranh luận, đọc sách ở nơi công cộng và ngâm nga những bài phát biểu ở trong lớp học. Mặc dù vậy, ngày nay việc đọc sách một cách thụ động và xem ti vi dường như đã thế chỗ của người kể chuyện và nhà hùng biện, do mọi người đều muốn nghe các nguồn tin tức hơn. Tôi nhớ lại chuyện đã xảy ra từ nhiều năm trước, khi tôi tham gia vào một nhóm những người Ấn Độ đang ngồi quanh một vòng tròn và cùng nhau chia sẻ những câu chuyện, những bài thơ và nhiều thứ khác. Khi đến lượt mình, tôi đã ngạc nhiên thấy mình bắt đầu ngâm một bài thơ mà tôi chợt nhớ đến, một bài thơ tôi được học từ hồi lớp 6, đó là bài Abou ben Adhem⁽¹⁾ của Leigh Hunt. Điều đó mang lại rất nhiều ý nghĩa đối với tôi, cho tôi biết rằng bài thơ này

đã bị giấu kỹ ở một nơi nào đó trong cái kho ký ức của bản thân tôi (và nhờ có không khí của cuộc kể chuyện mà tôi đã nhớ lại). Bài tập sau đây sẽ giúp bạn nhớ và tìm lại mối liên kết trong tư duy với văn hóa truyền miệng của bạn, đồng thời hỗ trợ bạn trong việc phát triển phương hướng và biện pháp tìm lại nền văn hóa “hùng biện” cho tập thể gia đình và bạn bè.

Học cách khai thác từ nguồn lời nói

Hãy thực hiện hoạt động này với một nhóm ba người hoặc nhiều hơn. Bắt đầu bằng việc đề nghị các thành viên nhóm suy nghĩ xem họ có thể tham gia, đóng góp được điều gì bằng lời nói cho cả nhóm, với một tình huống giả dụ là họ đang cùng nhau bị mắc kẹt trong hầm trú bom sau một cuộc chiến tranh hạt nhân. Tất cả đều không có giấy, bút chì hoặc sách vở gì và phải bắt đầu văn hóa truyền miệng trong những điều kiện ở trạng thái thuở ban đầu của xã hội loài người, giống như thời xa xưa. Họ có thể đóng góp những câu chuyện dân gian, truyện cổ tích, truyện ngụ ngôn về loài vật, truyện ma, các câu đố, những tác phẩm hài hước, truyện cười hay

<https://thuviensoch.vn>

trò chơi uốn lưỡi nào đó. Cũng có thể chỉ là những bài thơ được chọn lọc, những câu nói nổi tiếng, các câu tục ngữ hay những đoạn văn nào mà họ ghi nhớ được và có thể đưa ra chia sẻ cùng với mọi người. Tiến hành thực hiện trò chơi khắp một vòng và luân phiên nhau ngâm, đọc lại những lời nói đặc biệt đã được ghi nhớ và nó sẽ trở thành một phần mới trong cách nói chuyện hàng ngày của bạn. Nếu bạn muốn, hãy ghi âm lại để lưu giữ tất cả những gì đã được bạn bè đóng góp và chia sẻ với nhau trong trò chơi. Bạn cũng có thể làm việc này một mình bằng cách ghi và viết lại những lời nói được hiện ra trong trí nhớ của bạn.

Kinh nghiệm thực tiễn này nhằm khai thác kho báu văn hóa bên trong bạn; nó cũng có thể kích thích bạn, khiến bạn muốn phát triển năng lực ngôn ngữ nói của bạn lên mức độ cao hơn nữa. Sau đây là một số đề nghị đối với bạn: Hãy phân bổ và dành thời gian khoảng vài phút mỗi tuần để ghi nhớ lại một số thành ngữ, đoạn văn trong những tác phẩm văn học yêu thích của bạn. Hoặc sử dụng sách tham khảo, ví dụ như quyển Bartlett's Familiar Quotations (Những

trích dẫn quen thuộc của Bartlett) hay một tuyển tập các bài thơ làm nguồn tài liệu giúp bạn phát triển trí nhớ. Hãy đọc nhiều lần những truyện cổ tích hoặc truyện thần thoại nổi tiếng, như thế bạn sẽ trở nên quen thuộc với chúng, sau đó bạn tập kể lại các câu chuyện đã đọc cho gia đình và bè bạn nghe. Nhà văn hài trên đài phát thanh Garrison Keilor nói rằng, thông thường ông mất từ 10 đến 12 lần lặp lại để có thể kể được chính xác câu chuyện. Hãy đến các ngày hội kể chuyện, những dịp đọc thơ ca ở những nơi mà văn hóa truyền miệng vẫn còn tồn tại và hưng thịnh. Hãy thu thập lấy các băng ghi âm về những nhà kể chuyện thành công trong xã hội (thông thường các dữ liệu này luôn sẵn có ở một thư viện công cộng nào đó) và học lấy cả nội dung cũng như phương pháp kể chuyện từ những băng ghi âm này. Khi nào bạn nhận ra rằng trí nhớ về ngôn từ đã tiến bộ, bạn sẽ thấy là bạn có thể kết hợp những kỹ năng mới này vào các bài phát biểu và các cuộc nói chuyện trong công việc chuyên môn, đưa chúng vào các nội dung trao đổi và thảo luận trong cuộc sống, cũng như sử dụng chúng trong các bức thư, bản báo cáo và những bài viết khác

mà bạn cần thực hiện.

Tiếng nói nội tâm bên trong nhà văn

Từ khi chúng ta còn ở trong bụng mẹ và suốt quãng thời gian thơ ấu, thế giới xung quanh chúng ta tràn ngập ngôn ngữ nói. Đa số chúng ta đã học được cách tiếp thu những âm thanh của từ ngữ và tạo ra một kiểu “diễn văn bên trong”, chính chúng đã trở thành những phương tiện và công cụ chủ yếu khi chúng ta suy nghĩ. Một số người cho rằng, khả năng này của tư duy giống như là sự tự trò chuyện, là những lời độc thoại trong nội tâm và chúng luôn ẩn giấu bên dưới bề mặt của quá trình nhận thức, ý thức của con người. James Joyce đã minh họa và làm sáng tỏ quá trình diễn ra những hoạt động nhận thức này như thế nào trong ký ức nhân vật của ông trong trường ca Ulysses. Đặc biệt ở chương cuối cùng, cuốn truyện đã mô tả cho chúng ta thấy được suy nghĩ riêng tư của Molly Bloon khi nhân vật này đang trong trạng thái thiếp đi, chìm dần vào giấc ngủ.

Các nhà văn thường nghĩ về dòng chảy ý thức này như thể có một người nào đó ở trong phòng và thực sự nói chuyện với họ. Nhà văn từng đoạt giải Nobel Saul Bellow cho biết: “Tôi nghĩ là tất cả các nhà văn chúng tôi đều có một người dẫn giải ở bên trong, từ những năm đầu tiên của cuộc đời, đã luôn khuyến khích chúng tôi, nói cho chúng tôi biết thế giới thực là cái gì, giống như có một người thực sự bên trong tôi. Từ nguồn gốc này sinh ra các từ ngữ lời nói, các vấn đề và đôi khi đó là cả một đoạn văn có chấm câu đầy đủ, hợp lý”. Nhà thơ người Anh Stephen Spender khám phá ra một kinh nghiệm tương tự: “Đôi khi vào những lúc tôi ở trong trạng thái lơ mơ nửa thức, nửa ngủ, tôi nhận thức được rõ ràng một luồng chảy của ngôn từ – lời nói đi qua tâm trí của tôi, chúng không có ý nghĩa nào nhưng chúng có một âm thanh, đó là âm thanh của cảm xúc mạnh mẽ, của niềm hứng khởi, hay là âm thanh làm sống lại chất thi ca mà tôi đã từng biết”.

Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn có khả năng nhận thức được một vài loại trong số những âm thanh này

của thế giới ngôn ngữ nội tâm bên trong bạn.

Những hình tượng của ngôn từ (lời nói)

Bạn hãy đọc từng đề mục trong số các mục được nêu ra dưới đây. Đối với mỗi đề mục này, bạn hãy tập thực hành cách "lắng nghe" bằng khả năng nghe bên trong nội tâm của bạn những âm thanh lời nói, theo các nội dung yêu cầu như sau:

Một người đang nói tên của bạn.

Mẹ của bạn đang đọc cho bạn nghe một quyển sách hay một tờ báo nào đó.

Một bài phát biểu của Tổng thống Hợp chủng quốc Hoa Kỳ. Một lớp học của trẻ con đang ngâm nga bài Pledge of Allegiance (Băng chứng của lòng trung thành). Tiếng nói từ bên trong đang mô tả việc bạn lập kế hoạch gì cho những ngày nghỉ sắp tới.

Một người đàn ông đã chín mươi tuổi đang kể cho bạn câu chuyện về cuộc đời ông ta.

Một đứa trẻ mới năm tuổi đang giải thích cho bạn nghe việc nó xây một lâu đài bằng cát như thế nào.

Một thầy giáo ở trường phổ thông đang giảng bài.

Một người giới thiệu chương trình trên ti vi hay đài phát thanh đang thực hiện tiết mục quảng cáo.

Bạn đừng lo lắng gì nếu bạn gặp khó khăn và không thể thấy được những sự tưởng tượng hay sự hình dung rõ ràng về ngôn ngữ khi thực hiện bài tập này. Rất nhiều nhà văn đã tạo ra được năng lực sử dụng dữ liệu từ các loại trí thông minh khác, bao gồm những hình ảnh trực quan và sự vận động trong công việc sáng tác của họ. Trong trường hợp này, vẫn có những người khác nói và sử dụng ngôn từ trong nội tâm nhà văn, nhưng là trong sự yên lặng chứ không có âm thanh rõ ràng. Một thí dụ là, nhà thơ Amy Lowell đã từng phản ánh: "Tôi không nghe thấy rõ một âm thanh hay giọng nói nào, nhưng tôi nghe thấy những âm thanh yếu ớt đang đọc một đoạn văn". Bất

kể kinh nghiệm thực tế của bạn là gì đi nữa, bài luyện tập này có thể giúp bạn tăng cường khả năng để nghe được những lời bên trong nội tâm. Đây là một năng lực cần thực hành để bạn phát triển sự trôi chảy, lưu loát như khả năng của một nhà văn thực thụ. Bài tập tiếp theo sẽ luyện tập cách sử dụng năng lực sinh ra lời nói từ bên trong này như là biện pháp để vượt qua những cản trở, khó khăn của người sáng tác văn viết và phát triển khả năng "tiếng nói bên trong" ở con người bạn.

Dòng chảy của ngôn từ (lời nói)

Bạn hãy ngồi vào bàn làm việc cùng với vài tờ giấy trắng và mấy cái bút. Hãy nhắm mắt lại và lắng nghe dòng chảy ngầm của lời nói, ngôn từ đang chảy qua tâm trí bạn. Bạn chú ý xem là chúng (dòng chảy ngôn từ) đến theo từng giọt (nếu các lời nói rời rạc, tách biệt nhau), hay đến theo từng dòng nhỏ (nếu chúng thành từng đoạn của câu), hay chúng tuôn chảy ào ạt (lời dẫn giải liên tục) hoặc theo một cách khác nào đó. Sau khoảng hai hay ba phút, lắng nghe

bên trong nội tâm, bạn lấy cây bút, và trong khi mắt vẫn nhắm hờ, bạn bắt đầu viết lại chính xác những gì bạn nghe được trong quá trình lắng nghe tâm trí bạn. Thậm chí nếu bạn không nghe thấy gì, thì cứ viết ra những gì mà bạn nghĩ là bạn nghe được, dù những điều ấy rất ít. Hãy thực hiện viết như thế này ít nhất là trong mười lăm phút cho mỗi lần luyện tập.

Sau khi hoàn thành bài thực tập, bạn có thể thu thập được một số lượng lớn các từ ngữ, đoạn văn. Hãy sử dụng kỹ thuật “mồi nước cho máy bơm” này vào bất cứ lúc nào bạn cần, khi bạn đang ngồi ở bàn làm việc mà không thể bắt đầu làm việc được đối với một bài thơ, một câu chuyện, một bản báo cáo, một bài tiểu luận, một bức thư hoặc đơn giản chỉ là bạn cần viết một cái gì đó. Phương pháp “tiến dần” này cũng có thể làm bạn trở nên nhạy cảm, có hứng thú hơn với những tiếng nói đến từ bên trong, giúp bạn hình dung và củng cố rõ nét những âm thanh nội tâm ở trong bạn, đồng thời sáng tạo ra nội dung hội thoại cho các nhân vật khác nhau trong tác phẩm của bạn nếu bạn là nhà văn.

Quá trình sản sinh ra “chuỗi tư duy” về ngôn từ này là một hoạt động liên tục diễn ra đối với những người nào có trí thông minh ngôn ngữ. Thông thường các nhà văn vận dụng dòng chảy ngầm cho việc sáng tác luôn sử dụng các phương tiện, thiết bị ghi với nhiều hình dạng và chủng loại khác nhau để lưu giữ lại các ý tưởng, dòng chảy ngầm trong tư duy. Ca sỹ Isaac Bashews mang theo một cuốn sổ ghi chép nhỏ ở bất cứ nơi nào mà ông đến để ghi lại những ý tưởng nội dung sáng tác. Joyce Carol Oates thì giữ một cuốn nhật ký mà theo ông nói, nó “tương tự như một bức thư đang viết tiếp về bản thân tôi”. Joseph Heller thì luôn có một tập các tấm thẻ nhỏ trong ví của ông để ghi lại những điều đáng chú ý. Jack London viết và sáng tác ngay trên giường ngủ và có cả một hệ thống những dây quần áo và những cái ròng rọc đan chéo nhau qua căn phòng, trên đó ông đã buộc chặt những tấm thẻ với các ý tưởng của câu chuyện. Nhà văn và diễn viên hài kịch Steve Allen có một số lượng lớn các băng ghi âm ở khắp xung quanh nhà ông, vì vậy một trong số chúng có thể luôn sẵn sàng giúp ông làm việc mỗi khi có một ý tưởng loé sáng trong ông. Mỗi người

trong số họ đều nghĩ ra một cách để khai thác và sử dụng được những dòng chảy ngôn từ đi qua bên trong con người họ.

Bạn hãy chọn một phương tiện ghi chép nào đó phù hợp nhất với công việc của mình và sử dụng nó thường xuyên để thu giữ lại kết quả của các “trận bão tư duy” trong tâm trí (nhà tâm lý học người Nga Lev Vygotsky đã từng nói: “Tư duy có thể so sánh với một đám mây báo hiệu cả trận mưa rào của ngôn từ, lời nói”). Nếu bạn gặp phải tình trạng không thể tìm ra ngôn từ thích hợp, không thấy có sự hứng thú thì bạn có thể thử viết về một số trong các chủ đề sau đây, như Natalie Goldberg – tác giả của cuốn *Writing Down the Bones* đã đề nghị:

- Ký ức đầu tiên của bạn.
- Người mà bạn yêu quý.
- Người yêu quý của bạn đã bị mất.
- <https://thuviensach.vn>
Điều đã từng làm bạn hoảng sợ

nhất.

- Điều gần gũi nhất mà bạn cảm nhận được từ chúa trời hoặc thiên nhiên.
- Một người thầy của bạn.
- Ký ức và kỷ niệm về người ông, người bà.
- Những kinh nghiệm về tình dục, giới tính đầu tiên của bạn.
- Một quãng thời gian đau yếu.

Trong khi các nhà văn thường rất giỏi trong việc chìm sâu vào thế giới nội tâm bên trong thì đồng thời, phần lớn các nhà văn cũng luôn sử dụng mắt và tai để quan sát, nắm bắt thế giới bên ngoài, để tìm nguồn cảm hứng. Vì thế, những tài liệu là mục tiêu cho các nhà văn đưa vào sổ ghi chép có thể là một trong các dạng sau:

- Những lời nói, thành ngữ hoặc những đoạn văn làm say đắm lòng người mà bạn đã từng được đọc.
- Những điều yêu thích, thú vị mà bạn đã nghe được từ người khác (gồm cả các hình thái ngôn ngữ đặc biệt).
- Những cụm từ kỳ lạ mà bạn nhìn thấy trên bảng yết thị, thông cáo, hoặc trên biển tên nhà hàng, trên các áp phích quảng cáo.
- Những mẫu thông tin tình cờ bạn nắm bắt được khi nghe đài, xem ti vi hay xem phim.

Sổ tay viết văn có thể trở thành một cái kho cho phép bạn chứa đựng trong đó những thứ giúp bạn chế biến, sắp xếp các ý tưởng mới, những dàn ý và các kế hoạch của bạn. Nó cũng có thể được dùng như một

thứ áp ủ cho các bài thơ, các câu chuyện, các bài tiểu luận, những bản báo cáo hay các quyển sách mà bạn định sáng tác. Theo một nghĩa nào đó, sổ tay viết văn là đại diện cho một mối liên kết giữa tâm trí của bạn với thế giới bên ngoài và nó có thể cung cấp công cụ thực hành, giúp tái hiện lại những gì đã đi qua tư duy ngôn ngữ bên trong bạn và thế giới bên ngoài.

Nghệ thuật đọc sách

Một công trình nghiên cứu đồ sộ về vấn nạn mù chữ và thất học tại Mỹ được thực hiện trong hai mươi năm. Hơn 20 triệu người trưởng thành không thể đọc được thực đơn, ký tên hoặc đọc các nội dung chữ in đơn giản; 40 triệu người khác chỉ có khả năng đọc ở trình độ lớp bốn. Nhưng trong khi các con số thống kê này thể hiện một tấn bi kịch quốc gia cùng với những tác động chính trị và các vấn đề xã hội có liên quan, thì nước Mỹ vẫn phải đối mặt với một khó khăn khác, mà thậm chí ta còn không thể gọi rõ được tên, đang ngày càng lan rộng và phổ biến hơn cả vấn nạn nói trên. Đó chính là “bệnh” lười đọc, nghĩa là biết đọc

sách nhưng không đọc. Theo kết quả thăm dò dư luận của Viện Gallup trong thời gian gần đây, mỗi ngày một người Mỹ xem ti vi tính trung bình khoảng 2 giờ 38 phút, nghe đài phát thanh khoảng 1 giờ 56 phút, còn đọc sách chỉ khoảng 23 phút. Thêm vào đó, loại văn chương mà người dân Mỹ thích đọc không phải là loại văn có chất lượng cao. Một nghiên cứu mà Tổ chức Di sản Nghệ thuật Quốc gia tiến hành trong năm cho thấy rằng chỉ có từ 7-12% dân số là có thể đọc loại văn chương nghiêm túc, đứng đầu (của các tác giả như Hemingway, Joyce, Updike, Dickens...).

Những con số này phần nào nói lên tình trạng nền văn hóa của chúng ta: việc đọc của cá nhân chỉ có một giá trị thấp kém. Điều này thậm chí còn có sức tàn phá và gây hại lớn hơn nhiều so với tình trạng có những người không đọc sách. Kể từ khi sách, báo in được phát minh vào năm 1457, những cuốn sách đã mang kiến thức phục vụ cho một số lượng người đọc khổng lồ, đến mức độ không thể tưởng tượng được và khiến người ta kinh ngạc nếu so với giai đoạn xã hội đang ở trong thời kỳ tiền văn tự. Năng lực và ý nghĩa của việc đọc sách giúp mở rộng <http://tôi.vua.sách.vn>

ra ngoài những gì mà năm giác quan cảm nhận trực tiếp, điều này chưa bao giờ được mô tả một cách rõ nét và xác thực như trong đoạn văn sau đây của Helen Keller: “Văn học là xã hội lý tưởng của tôi. Ở đó tôi không bao giờ bị mất quyền công dân. Không có sự cản trở nào đối với ý thức và cảm giác trong tôi, làm tôi không được hưởng những bài diễn văn ngọt ngào, tao nhã từ những người bạn sách của tôi. Chúng nói chuyện với tôi không hề có chút bối rối hoặc vụng về”. Những quyển sách có sức mạnh thay đổi cả cuộc sống, từ đó làm thay đổi cả những kết cấu vững chắc của nền văn minh. Martin Luther đã cảm động đến mức cải đạo Thiên Chúa của mình sau khi đọc tác phẩm Epistle to the Romans (Thư gửi các tín đồ Thiên Chúa) của Thánh Paul. Charles Darwin đã phát triển học thuyết tiến hóa của ông nhờ vào việc đọc tác phẩm của Malthus bàn về dân cư, dân số. Freud công nhận rằng tiểu luận của Goethe có tên là Fragment Upon Nature (Tác phẩm chưa hoàn thành của tạo hóa) đã khuyến khích ông tiếp tục theo đuổi ngành y khoa (và đã đi đến cùng chuyên khoa phân tâm học) như một nghề thực thụ. Nhà văn <http://ttds.org/old/Broskey> chỉ

ra rằng ở châu Âu “mọi người đều biết việc đọc sách là rất có lợi. Việc đọc sách luôn mở đường dẫn lối cho những thay đổi tiến bộ của cá nhân và xã hội. Thậm chí đôi khi điều này là không thể bị đảo ngược”. Dù sao đi nữa, có gần một nửa người Mỹ đã từng được nghe nhắc đến những tác giả nổi tiếng như là James Joyce, Herman Melville, Virginia Woolf hay Gustave Flaubert.

Bài tập tiếp theo sẽ tìm hiểu, khám phá mức độ ham đọc sách trong con người bạn, hay còn gọi là tình yêu đối với sách.

Sách trong cuộc đời của bạn

Bạn hãy chia một tờ giấy trắng ra làm bốn cột dọc. Trong cột thứ nhất, bạn liệt kê những quyển sách quan trọng, có nhiều ý nghĩa với bạn từ thời thơ ấu (gồm cả những quyển sách mà bạn tự đọc lấy lẫn những quyển mà bạn được người khác đọc cho nghe). Trong cột thứ hai, hãy viết ra bốn hoặc năm cuốn sách có ảnh hưởng lớn nhất trong cuộc sống của bạn.

những cuốn làm bạn nhìn thế giới theo một cách khác đi hoặc dẫn đến những thay đổi đáng kể trong cuộc đời bạn. Nội dung ở cột thứ ba bao gồm các quyển sách mà nếu như ngày mai bạn chết đi, thì bạn sẽ cảm thấy hối tiếc vì chưa đọc được. Ở cột cuối cùng, bạn liệt kê tất cả các quyển sách mà bạn đã đọc trong suốt mười hai tháng vừa qua. Hãy rủ thêm một người bạn nữa, cũng tiến hành làm bài tập này như vậy và sau đó cùng nói chuyện với nhau về những kinh nghiệm đối với sách báo. Bạn sử dụng bài tập trên làm cơ sở để suy nghĩ xem liệu bạn muốn tạo ra thói quen đọc sách của mình như thế nào trong tương lai.

Thật kỳ lạ là trong nền văn hóa của chúng ta, khi tiến hành phát triển hoặc trau dồi kỹ năng văn học cho một người thì điều quan trọng được tập trung chú ý lại thường là khả năng đọc nhanh. Điều ấy gần như là một nghịch lý bởi vì người Mỹ, vốn luôn phải lo lắng đối phó với tình trạng quá tải thông tin trong vài thập kỷ vừa qua, lại muốn thực hiện việc đọc sách của họ một cách thật nhanh chóng và vô cảm đến mức mà họ có thể. Thật ra, “đọc nhanh” <https://thuvienngon.com> là một thói quen.

cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng, mắt của con người có thể đọc tối đa 800 đến 900 từ trong một phút, bởi vì các bắp cơ thần kinh giới hạn cử động của mắt chỉ đạt đến một tốc độ tối đa nhất định nào đó, và rằng phần lớn những người đọc nhanh nhất đều bị mất đi khả năng hiểu biết đầy đủ nội dung khi đọc 500 đến 600 từ trong một phút. Điều này trái ngược với những tuyên bố của các chuyên gia về khả năng đọc nhanh, họ nói rằng trong các thí nghiệm của họ, các sinh viên được rèn luyện có khả năng đọc nhanh đến cỡ 10 nghìn từ (thậm chí là hàng trăm nghìn từ) trong một phút. Trên thực tế, những gì mà họ dạy là cách xem lướt qua, lượm lặt các từ khóa, các câu chủ đề, tóm tắt và các đặc điểm khác của cuốn sách để chắt lọc lại các điểm then chốt. Tác giả, đồng thời là nhà giáo dục, Mortimer Adler gọi cách đọc này là đọc kiểu kiểm tra: Đó là quá trình mà nhờ đó, người đọc phát triển kỹ năng trong việc lượm lặt một cách có hệ thống và phương pháp nội dung một cuốn sách, để xác định rõ những thông điệp mà cuốn sách muốn nói. Theo Adler, thậm chí có đến 99% các cuốn sách ta không cần phải đọc kỹ lưỡng. Vì vậy, [vietsu.com.vn](http://www.vietsoviet.com.vn)

trong cuốn sách cũng đáp ứng được mục tiêu của việc đọc sách như yêu cầu cần phải có. Việc đọc sách kiểu kiểm tra rà soát trái ngược hẳn so với một số phương pháp đọc sách khác (có thể quan trọng hơn). Phương pháp đọc sách này cho phép người đọc có một thời gian nhất định để lần lựa, nán lại ở những từ ngữ thú vị, đọc lại các đoạn văn ưa thích và thưởng thức ý nghĩa của các ý tưởng và hình ảnh mà không phải chịu một áp lực khó chịu nào. Tác giả William Gass viết về kiểu đọc sách này: “Mỗi trang sách là một đồng cỏ và chúng ta giống như một bầy đàn đang đói được thả ra để thoải mái ăn cỏ”. Đọc sách bằng cách mấp máy môi hay đọc thầm (một thời được các giáo viên chuyên sửa chữa cách đọc sách coi là thứ ngôn ngữ “không – không”) và một vốn từ vựng đầy đủ là phần quan trọng của kiểu đọc sách này. Những bài thực hành dưới đây giúp cho tâm hồn người đọc kết nối được với các âm thanh của ngôn ngữ và cuối cùng là với chính các từ gốc của ngôn ngữ, giống như khi còn có văn hóa truyền miệng ở thời Trung cổ, khi mà người ta thường đọc to.

Bài tập sau đây nhằm gợi lại cho bạn cảm giác được vui chơi và khoái cảm khi đọc sách theo nhịp độ riêng của bản thân mỗi người, đây là một quá trình đôi khi được gọi là đọc sách giải trí (xuất phát từ tiếng Latinh, ludere, nghĩa là “vui chơi giải trí”).

Đọc để giải trí

Bạn hãy chọn một cuốn sách mà bạn đã từng yêu thích trong quá khứ hoặc một quyển sách mà bạn thực sự muốn dành cho nó một khoảng "thời gian chất lượng" để đọc ngay bây giờ. Khi đọc được các từ hoặc cụm từ làm cho bạn thích thú, bạn hãy tự đọc khẽ hoặc đọc to nó lên cho chính mình nghe. Nếu có một đoạn văn khó hiểu, bạn hãy dành thời gian để đọc nó một cách chậm rãi và nếu cần, hãy lật xem lại cả những trang sách trước đó để làm rõ nghĩa và hiểu được đoạn văn ấy. Hãy tự cho phép mình được sử dụng cả những loại trí thông minh khác khi đọc sách, hãy hình dung ra các quang cảnh, cảm nhận những cảm xúc tự nhiên, lắng nghe những âm thanh không lời hoặc những bản nhạc được nói đến trong cuốn

sách. Hãy tự cảm nhận và diễn đạt sự xúc động cùng những điều tương tự như thế. Nếu muốn, bạn hãy sử dụng một cây bút đánh dấu để gạch chân những đoạn văn mà bạn ưa thích nhất. Dành thời gian làm như vậy thật lâu mỗi khi bạn muốn.

Những người đọc giải trí tự cho phép bị sách lôi cuốn là vì lợi ích của chính bản thân họ. Không có gì quyến rũ đối với họ hơn là việc nằm cuộn tròn trên giường để đọc một quyển sách hay và chìm đắm vào nội dung trong các trang sách. Những người đọc để giải trí không bị lệ thuộc vào một danh sách các đầu sách có sẵn được đưa vào trong bảng liệt kê nhằm hướng dẫn việc đọc sách (mặc dù những người đó vẫn cần đến các bản kê khai này ở một mức độ nhất định. Tác phẩm Lifetime Reading Plan - Kế hoạch đọc sách suốt đời, của Clifton Fadiman là một hướng dẫn lý tưởng khi bạn bắt đầu quá trình đọc sách). Hơn thế nữa, họ – những người đọc sách – bị lôi cuốn đến với sách theo bản năng. Về mặt này, Alan Bloom, tác giả của cuốn The Closing of the American Mind (Điều cuối cùng trong ký ức người Mỹ) đã <https://truongsach.vn> nói

chung, một người đọc sách không cần đưa ra tiêu chuẩn về sách phải đọc. Trên thực tế, tôi nghĩ rằng những bảng kê tên sách như vậy là khá ngớ ngẩn. Điều quan trọng nhất chính là việc tìm lấy một quyển sách và đi theo những gì mà nó dẫn dắt”.

Tìm niềm hứng khởi trong ngôn từ

Quá trình đọc sách để giải trí có thể dẫn dắt người ta đi đến một dạng khác của sự đam mê ngôn ngữ, đó là khi một người thích thú đương đầu với từng từ riêng lẻ. Điều này rất quan trọng khi ta thấy rằng những đứa trẻ – chúng luôn luôn chơi đùa với lời nói và âm thanh của lời nói ngay ở những giai đoạn bập bẹ đầu tiên – có thể học được khoảng 5.000 từ mới mỗi năm trong giai đoạn từ năm sáu tuổi đến năm mười tuổi. Trong khi đó, đối với người trưởng thành, tính trung bình mỗi người chỉ biết thêm 50 từ mới mỗi năm. Điều tôi muốn nói ở đây là tình trạng học từ mới kém cỏi như vậy xảy ra ở người trưởng thành bởi vì họ đã đánh mất sự cảm nhận đối với những điều huyền bí và sức cuốn hút của từ ngữ, lời

nói. Hiểu theo một nghĩa nhất định nào đó, mỗi một từ đều là những giá trị văn hóa và tinh thần nổi lên trên những đợt sóng lịch sử. Từ ngữ trong tiếng Anh là sự hiện diện của kết quả cả một quá trình tiến hóa, có nguồn gốc ban đầu từ ngôn ngữ cổ xưa, và ở mỗi một bước tiến của lịch sử lại trải qua một quá trình sàng lọc, tinh chế, cải tiến nó trong việc đánh vần, phát âm hay ý nghĩa mà nó chứa đựng, cho đến khi mỗi từ đạt đến trạng thái hiện nay như được ghi trong từ điển (và nó vẫn đang còn “tiếp tục tiến triển”).

Bài tập sau đây sẽ giúp bạn đánh giá lớp nền móng có nhiều tầng này của ngôn từ và hỗ trợ bạn trong việc phát triển được một vốn từ vựng giàu có, phong phú hơn.

Khảo sát về nguồn gốc của từ ngữ

Bạn hãy viết ra một tờ giấy tất cả những từ mới mà bạn gặp phải trong quá trình đọc sách hoặc lưu giữ chúng ở một phần đặc biệt trong cuốn sổ tay viết

văn của bạn. Trong số các từ đó, hãy chọn lấy một từ mà bạn đặc biệt yêu thích để tiến hành tìm hiểu. Hãy đến một thư viện và tra từ này trong từ điển. Công việc này đòi hỏi mất nhiều công sức lần theo dấu vết để tìm ra nguồn gốc của từ đó, và cung cấp cho bạn các ví dụ về cách sử dụng nó trong văn học, đồng thời chỉ ra cho bạn thấy một từ được cải biến và tiến hóa như thế nào qua thời gian. Trên một tờ giấy trắng, bạn hãy vẽ nhiều đường thẳng nằm ngang, phân cách thành các khoảng đều đặn và bằng nhau trên trang giấy, hình dung như các lớp địa chất khác nhau. Ở phần đầu tờ giấy, hãy viết ra các định nghĩa và cách đánh vần hiện hành đã được công nhận rộng rãi của từ đó. Trong mỗi lớp tiếp theo ở bên dưới (hoặc cột nằm ngang) theo chiều từ trên xuống dưới của tờ giấy, bạn hãy chỉ ra cách từ đó được sử dụng trong những thời kỳ trước đó (bao gồm các ví dụ và thời gian sử dụng, cùng với các cách đánh vần đã thay đổi nếu chúng có thể áp dụng được). Phần cuối cùng của trang giấy, hãy đưa ra từ gốc của từ bạn đang quan tâm trong các ngôn ngữ khác nhau.

Khi thực hiện những công việc khó khăn là đào sâu vào lịch sử của các từ ngữ này, bạn cũng có thể tiếp cận được với nhiều từ không quen thuộc với một trạng thái kỳ lạ. Giống như Willard Espy, tác giả cuốn *The Game of Words* (Chơi chữ), đã diễn tả về điều đó: “Học các từ mới trong khi chúng vẫn còn đang rất mới mẻ, để chúng có thể được nhận biết tốt hơn. Đưa chúng vào các thủ thuật và trò chơi mỗi khi có dịp. Điều quan trọng nữa là hãy tìm cách kết hợp và đưa các từ mới vào trong nội dung bài viết và quá trình giao tiếp của bạn”. Bạn phải cảm thấy thật thoải mái và thích thú khi dùng lặp lại các từ mới và khám phá cách gieo vần của chúng, cũng như các từ lặp âm đầu, các từ bị che khuất ở bên trong của những từ lớn hơn, các từ đồng nghĩa, trái nghĩa và các định nghĩa hài hước về những từ mà bạn mới tìm thấy này.

Hầu như chắc chắn rằng các trò chơi ngôn từ là cách tốt nhất để học từ mới và phát triển hơn nữa sự mềm dẻo, linh hoạt trong việc sử dụng những từ đã biết. Ước tính một ngày có khoảng 30 triệu người Mỹ giải các câu đố về trò chơi ô chữ trong khoảng hơn

1.700 tờ báo khác nhau. Các bộ trò chơi sắp chữ được tìm thấy ở 27% số hộ gia đình người Mỹ và kể từ năm 1931 đến nay, đã có 100 triệu bộ đồ chơi như vậy được bán hết trên phạm vi toàn thế giới. Có rất nhiều loại trò chơi khác nhau, luôn có sẵn trong các kho chứa đồ chơi ở khắp đất nước Mỹ, không kể nhiều trò chơi mới hàng năm được đưa ra bày bán trên thị trường. Tuy nhiên, cũng có nhiều trò chơi về ngôn từ có tính mở, không bị hạn chế và bạn có thể chơi các trò này mà không cần các tấm bảng hay các tạp chí, chúng sẽ làm trí thông minh về ngôn ngữ của bạn được đa dạng và phong phú hơn.

Đây là ba trò chơi để bạn có thể bắt đầu (ngoài ra còn nhiều trò khác mà bạn có thể tìm thấy trong các cuốn sách trò chơi ngôn ngữ, được liệt kê ở mục giải trí):

- *Trò Tic-tac-toe*: Chơi như trò chơi cờ ca-rô thông thường, nhưng người chơi dùng các chữ cái để thay thế cho dấu gạch chéo và dấu

0 trong trò chơi cờ carô; người chơi cần tạo ra được một từ chính xác bằng các chữ cái viết liền nhau theo đường thẳng hoặc đường chéo. Với mỗi một chữ cái trong từ được tạo ra, người chơi nhận được một điểm.

- *Bậc thang ngôn từ:* Hãy chọn hai từ có số lượng chữ bằng nhau, người chơi cố gắng tìm cách biến đổi từ thứ nhất sang từ thứ hai bằng cách thay đổi mỗi lần một chữ cái với số bước thực hiện ít nhất. Mỗi bước phải tạo ra được một từ có ý nghĩa (thí dụ như từ saw và but, các bước chơi thực hiện lần lượt có các từ như sau: saw, sat, bat, but).
- *Trò chơi từ điển đánh lừa:* Mỗi người chơi hãy chọn lấy một từ

mới nào đó trong từ điển, đồng thời đưa ra cả lời định nghĩa chính xác của từ và lời định nghĩa “đánh lừa” mà anh ta vừa tạo ra ngay lúc đó. Những người cùng chơi khác phải xem xét và quyết định xem định nghĩa nào đúng, định nghĩa nào sai.

Ngôn ngữ có thể đáp ứng được sự khám phá, khảo sát của chúng ta với một thời lượng vô tận, khi chúng ta tiến hành các thử nghiệm với nó, lập các trò chơi với nó, làm sáng tỏ ý nghĩa, tạo ra, biến đổi nó, xuyên tạc, bóp méo nó, phát triển và mở rộng nó, hay thực hiện các sửa đổi khác đối với nó để phù hợp với bất kỳ kích cỡ nào của từ mà chúng ta chọn lựa. Theo quá trình đó, chúng ta có thể nhận thấy rằng trí tuệ của bản thân đã được mở rộng và tiến bộ thêm, rằng ngôn ngữ là một công cụ tư duy không bị giới hạn. Việc sử dụng ngôn ngữ một cách có chủ ý theo cách làm như trên làm tăng thêm sức mạnh cho trí thông minh của chúng ta, đồng thời <https://tauviet.vn> cũng nhận và

được sự phong phú và đa dạng trong tính chất thực dụng của ngôn từ. Mặt khác, những cách làm này cũng rất thú vị và giúp ta giải trí.

25 CÁCH PHÁT TRIỂN TRÍ THÔNG MINH NGÔN NGỮ

- Bạn hãy tham gia hội nghị chuyên đề về sách hay.
- Tổ chức các buổi liên hoan, gặp gỡ với chủ đề là các hoạt động nghề nghiệp thông thường.
- Chơi các trò chơi ngôn từ (ví dụ như trò đảo ngữ, xếp chữ hoặc trò chơi ô chữ).
- Tham gia một câu lạc bộ sách.
- Tham gia hội nghị của các nhà văn hoặc một lớp học, một hội thảo về viết văn trong trường đại học địa

phương.

- Tham gia các buổi đăng ký tên sách hoặc các sự kiện khác có tính đề cao, tôn vinh các nhà văn đã thành công trên văn đàn.
- Tự ghi âm lời nói của bạn và bật lại để nghe.
- Thường xuyên đi đến thư viện và các nhà sách.
- Đặt mua dài hạn một tờ báo có chất lượng cao nào đó (ví dụ như tờ Thời báo New York, Bưu điện Washington...) và đọc chúng thường xuyên.
- Hãy đọc mỗi tuần một cuốn sách và tự xây dựng một thư viện của riêng bạn. <https://thuviensach.vn>

- Tham gia câu lạc bộ những nhà hùng biện (ví dụ như câu lạc bộ “Những người chủ trì có tầm cỡ quốc tế”) hoặc chuẩn bị một cuộc nói chuyện trong khoảng mười phút không theo một nghi lễ nhất định nào cho một công việc hay một sự kiện của cộng đồng.
- Học cách sử dụng bộ vi xử lý từ ngữ.
- Hãy nghe băng ghi âm của các diễn giả nổi tiếng, các nhà thơ và những người kể chuyện (tìm và ghi lấy tên của họ trong các tài liệu ở thư viện).
- Hãy luôn giữ một cuốn nhật ký bên mình và mỗi ngày viết khoảng 250 từ về bất cứ điều gì có trong trí nhớ của bạn. Hãy quan tâm và

chú ý đến những kiểu nói khác nhau (như các hình thái ngôn ngữ, cách diễn đạt bằng tiếng lóng, ngữ điệu, từ vựng v.v...) của những người khác nhau mà bạn thường gặp hàng ngày.

- Dành thời gian nói chuyện thường xuyên với gia đình và bạn bè.
- Hãy tạo ra các trò chơi chữ, các câu đố, các trò đùa của riêng bạn.
- Tham dự hội thảo về việc đọc nhanh.
- Dạy cho người mù chữ, thất học thông qua các tổ chức tình nguyện.
- Ghi nhớ, học thuộc tất cả các bài thơ hoặc những đoạn văn xuôi nổi tiếng.

- Thuê, mượn hoặc mua các băng ghi âm về những tác phẩm văn học hay và nghe chúng mỗi khi rảnh rỗi hoặc vào những thời gian thuận tiện trong ngày.
- Đánh dấu, khoanh tròn những từ ngữ mới mà bạn bắt gặp trong quá trình đọc sách, sau đó tìm hiểu chúng trong từ điển.
- Hãy mua từ điển đồng nghĩa và trái nghĩa, từ điển gieo vần, sách về các gốc từ và sổ tay thực hành về văn phong, sau đó sử dụng chúng thường xuyên trong các bài viết của bạn. Đến lễ hội của những người kể chuyện và học hỏi nghệ thuật kể chuyện.
- Mỗi ngày hãy sử dụng thêm một từ mới. <https://thuviensach.vn>

CHƯƠNG 3 - TRÍ THÔNG MINH KHÔNG GIAN

Suy nghĩ bằng con mắt tư duy của bạn

Nhà khoa học người Mỹ Louis Agassiz là người rất coi trọng chi tiết. Một buổi nọ, có người trợ lý mới đến ra mắt Agassiz và ông đã để anh ta nghiên cứu tiêu bản lạ của một loài cá. Sau khi hướng dẫn các bước tiến hành, Agassiz ra ngoài phòng thí nghiệm và để trợ lý lại một mình. Sau nửa giờ xem xét, người trợ lý cảm thấy đã tìm hiểu hết mọi thứ muốn biết về tiêu bản này nhưng Agassiz chưa quay trở lại. Vài giờ nữa lại trôi qua, anh ta vừa bực bội, nản lòng vừa tức giận vì đã bị bỏ lại một mình. Để “giết” thời gian anh ta ngồi đếm vây cá, vảy cá và bắt đầu lập biểu đồ của tiêu bản. Anh ta nhận ra rằng đã quên cách nhìn nhận ban đầu của mình, ngay cả việc loài cá không có mi mắt. Cuối cùng Agassiz quay trở lại phòng thí nghiệm trong sự trông đợi của <https://thucien.vn> người trợ lý.

Tuy vậy, Agassiz không hài lòng với kết quả và yêu cầu anh ta tiếp tục nghiên cứu tiêu bản này thêm hai ngày nữa. Rất nhiều năm sau đó anh ta trở thành nhà khoa học xuất chúng trong lĩnh vực nghiên cứu của mình và anh ta đã nói rằng ba ngày đó là thời gian thực tập có giá trị nhất mà mình từng trải qua. Ví dụ trên gợi cho ta một số điều về sức mạnh có được khi ta tập trung tìm tòi quan sát để nhận ra những tri thức còn ẩn giấu. Sự việc này đề cập đến một dạng trí thông minh về khả năng quan sát mà Howard Gardner nói đến, Spatial Intelligence (Trí thông minh về không gian). Điểm cốt lõi của loại trí thông minh này là khả năng lĩnh hội chính xác thế giới không gian thị giác và khả năng chuyển đổi sự cảm thụ ban đầu về không gian của một người. Đây là loại trí thông minh của kiến trúc sư và dân Sherpa (người Himalaya) hay của nhà phát minh, thợ máy, kỹ sư và người lập bản đồ địa chính. Người có trí thông minh không gian có thể nhìn thấy những điều mà người khác hay bỏ qua dù trong thế giới thực hay ảo. Người ta có thể định hình và định dạng những hình ảnh tưởng tượng này thông qua <http://thuongphap.vn>

thể như vẽ, điêu khắc, xây dựng và sáng chế, hoặc bằng cách trừu tượng là xoay tròn hay biến đổi những đối tượng hình ảnh đó bên trong tư duy, suy nghĩ của họ.

Chương này sẽ đề cập đến một số dạng khác nhau của trí thông minh về không gian và khảo sát một số cách mà nhờ vào đó – giống như đối với người trợ lý mới nói trên của Agassiz – bạn có thể phát triển năng lực quan sát không gian của mình thông qua việc rèn luyện tính kiên nhẫn và thống nhất.

Có nhìn thấy thì mới tin

Quá trình nhận thức thế giới trực tiếp thông qua thị giác là điểm chính yếu của trí thông minh không gian. Mặc dù ngay cả người mù cũng sở hữu năng khiếu (trí thông minh) về xử lý không gian (ngay đứa bé ba tuổi bị mù cũng biết được quỹ đạo của vật thể trong không trung khi được ném đi và có thể giải thích rõ ràng được tấm bản đồ), nhưng trong hầu hết các trường hợp, khả năng nhìn được là bước quan

trọng đầu tiên để trí thông minh về không gian phát triển. Thị lực ở mỗi người là khác nhau nhưng một người với thị lực 20/20 thì được coi là bình thường. Tuy nhiên, có những người sở hữu “cặp mắt của chim ưng” cho phép họ nhìn thấy ở khoảng cách xa hơn nhiều so với mắt thường. Ví dụ một sinh viên người Đức, Veronica Seider, nhận biết chi tiết của một người ở khoảng cách xa hơn một dặm. Một trong những nhà du hành vũ trụ có thể xác định rõ ràng các ngôi nhà từ điểm cách bề mặt trái đất một trăm dặm trong suốt quỹ đạo bay của anh ta. Các nhà khoa học gọi trường hợp này là Hypereidesis hay cặp mắt siêu tinh tường.

Một biểu hiện khác của trí thông minh không gian là khả năng quan sát, đánh giá đặc biệt đối với những vật ở cự ly gần. Thổ dân Gikwe của bộ tộc Kalahari có thể từ dấu vết của một con linh dương mà phát hiện ra giới tính, kích cỡ, tầm vóc và tâm tính của con vật đó. Những thợ săn người Eskimo chú tâm đến từng chi tiết, từng thay đổi nhỏ của tuyết và băng dưới chân họ, vì bất cứ sai lầm <http://thuvienso.vn>

khiến băng vỡ và làm họ bị mắc kẹt. Trong nền văn hóa của chúng ta, khả năng nhận biết được điểm đặc thù không gian không còn quan trọng nữa bởi ta đã có các biển báo hiệu, bản đồ, các dạng giao tiếp và thông tin số hóa dẫn đường. Ngày nay, chúng ta để tuột khỏi tay những cơ hội lớn trước mắt do chúng ta đã quá dựa dẫm lệ thuộc vào trí thông minh về ngôn ngữ học và toán học – logic.

Bài thực hành dưới đây giúp bạn phục hồi những kỹ năng quan sát đã bị bản thân bạn lãng quên.

Tập quan sát tinh tường như đôi mắt của thợ săn

Hãy đến một nơi yên tĩnh, chẳng hạn như vườn nhà, công viên hay một số địa điểm sinh thái nào đó. Bạn hãy dành hẳn một giờ đồng hồ chỉ để làm một việc là quan sát môi trường xung quanh. Bạn thực hiện như sau: tiến hành quan sát cảnh vật ở xung quanh càng nhiều càng tốt. Phóng tầm mắt ra xa và nhìn vào những gì ẩn giấu bên trong của thiên nhiên. Quan sát như thể bạn sắp đạt

đến khả năng quan sát của thổ dân Kalahari hay thợ săn Eskimo – những người có cảm nhận tinh tế đến từng chi tiết của cảnh vật. Hãy nhìn mọi sự vật bằng đôi mắt "dung hòa", nghĩa là không để ý quá nhiều đến một chi tiết cụ thể nào mà phải quan sát đồng thời tất cả các chi tiết trong tầm quan sát của mắt mình. Hãy quan sát sao cho bạn cảm thấy như thể bạn nhìn thấy được cả những gì ở phía sau lưng bạn.

Một thời gian sau, bạn hãy trở lại đúng địa điểm trên vào những dịp khác nhau, lặp lại cách làm như trên và hãy để ý xem khả năng quan sát cảnh vật của bạn thay đổi như thế nào khi bạn có nhiều thời giờ hơn để quan sát.

Hãy quan sát với một cảm xúc nguyên sơ, trong sáng

Các dạng kỹ năng quan sát được miêu tả ở trên có thể đưa đến một dạng khác của nhận thức trực quan, đó là khiếu thẩm mỹ tinh tế. Đây là loại trí thông minh về không gian của những người làm nghề

trang trí nội thất, nhà thiết kế vườn hoa, công viên, nhà mỹ thuật, phi hành gia hoặc nhà phê bình nghệ thuật. Những khả năng nghề nghiệp như vậy đòi hỏi phải có sự cảm nhận tinh tế về các yếu tố chính trong việc thưởng thức nghệ thuật, như là các đường nét, sự sắp đặt, khối lượng vật thể, không gian, sự cân bằng, độ tương phản giữa sáng và tối, mức độ cân đối, vật làm mẫu và màu sắc sự vật. Những nghệ sỹ nổi tiếng dường như phát triển tài năng thiên về các yếu tố trên. Chẳng hạn trong một buổi phỏng vấn, danh họa Picasso đã biểu lộ sự nhạy cảm mãnh liệt đối với màu sắc khi ông thuật lại: “Tôi đi dạo trong khu rừng của lâu đài Fontainebleau. Ở đó, tôi bắt gặp màu xanh của cây cỏ. Tôi đã tìm cách truyền tải được cảm giác này vào trong tranh”. Tương tự như vậy, họa sỹ người Nga Wassily Kandinsky đã nhớ lại và viết về lần đầu tiên ông sử dụng chất liệu nghệ thuật để vẽ như sau:

Lúc tôi mười ba hay mười bốn tuổi gì đó, tôi đã mua một tuýp thuốc vẽ tranh sơn dầu bằng tiền tôi dành dụm được nhờ bỏ ống từng đồng silinh. Tới tận bây giờ tôi vẫn nhớ rõ những màu sắc được báo ra

khỏi tuýp thuốc. Khi tôi nắm trong tay tuýp thuốc, dường như tôi cảm thấy trong đó là cả niềm hân hoan, vui mừng lẫn sự trang nghiêm và kỳ ảo, ngay cả những lần sau đó cũng vậy. Dường như có cả sự vui mừng, sự phóng khoáng, có âm thanh của nổi mất mát, có sức mạnh tuyệt vời và sự chịu đựng, nhẫn nhục, sự ngoan cố bẩm sinh, sự mỏng manh dễ vỡ trong cách thức chất liệu vẽ trào ra khỏi tuýp thuốc. Những điều kỳ lạ, đáng yêu này chính là do màu sắc tạo nên.

Với những cảm xúc như thế, người nghệ sỹ đã để lại cho chúng ta các tác phẩm mang dấu ấn cả cuộc đời mình. Người nghệ sỹ đánh thức khả năng tri giác trong bản thân mỗi người để có thể thực sự biết cách chiêm ngưỡng các kiệt tác. Kenneth Clark, nhà viết lịch sử mỹ thuật Anh, đã thuật lại cảm giác lần đầu tiên bắt gặp một kiệt tác như vậy khi tham quan triển lãm nghệ thuật Nhật Bản ở London:

Cuối phòng trưng bày là một dãy bậc thang nhỏ. Chúng tôi mệt mỏi mỗi bước lên bậc thang và vào một

phòng trưng bày khác. Ngay lập tức tôi đã bị xúc động mạnh. Phía bên kia là những bức tranh vẽ các loài hoa đẹp mê hồn đến nỗi tôi đã vấp mạnh vào bậc thang. Tôi thấy mình như lạc vào một thế giới khác. Và tôi đã phát hiện thấy chính cách sắp xếp các màu sắc đã tạo ra một sự thể hiện mới, chắc chắn là mới hoàn toàn.

Cảm giác khi nhìn thấy các bức tranh đẹp mê hồn đã đọng lại sâu đậm trong tâm trí Clark. Ông kể lại rằng năm mươi lăm năm sau, khi ông được thăm một thánh đường gần Kyoto, Nhật Bản, ông đã nhận ra ngay những bức tranh mà hồi bé ông từng bắt gặp trong triển lãm tại London năm 1910. Hình ảnh đã đọng lại và chỉ những người có khiếu thẩm mỹ tinh tế mới nhận ra được.

Bài tập tiếp theo sau đây giúp bạn trau dồi khả năng nhận xét bằng con mắt của một người nghệ sỹ hay nhà phê bình nghệ thuật.

Tham quan các triển lãm nghệ thuật

<https://thuviensach.vn>

Bạn hãy đi tham quan các viện bảo tàng hay phòng trưng bày nghệ thuật cá nhân tại nơi bạn sống, nếu không thì có thể sử dụng sách lịch sử mỹ thuật có hình minh họa tốt như cuốn History of Art (Lịch sử mỹ thuật) của Jansen như là một phòng trưng bày nghệ thuật di động. Trong bảo tàng, khi bạn bắt gặp một tác phẩm nghệ thuật (tranh sơn mài, tranh vẽ, tác phẩm điêu khắc, cắt dán, một bộ sưu tập hay ảnh chụp) hoặc một bộ các tác phẩm mà bạn quan tâm đến thì hãy xem xét nó thật cẩn thận. Không cần tập trung nhiều vào chủ đề của tác phẩm, thay vào đó bạn chú ý đến cách cảm nhận riêng của mình về quá trình làm nên nó. Hãy mở rộng tâm hồn và để bản thân cảm thấy ngạc nhiên, bất ngờ như thế nào khi xem tác phẩm.

Thử để ý xem mắt bạn tập trung vào đâu và tại sao nó lại bị lôi cuốn từ chi tiết này đến chi tiết khác của tác phẩm. Bạn đạt được điều gì khi khảo sát từng phần của tác phẩm? Có phải là màu sắc hấp dẫn bạn? Hay cách sử dụng những khoảng trống? Cách pha trộn, kết hợp màu sắc? Hay một điều gì đó bạn không

định nghĩa được rõ ràng?

Đừng cố phân tích ngay tức khắc những gì bạn thấy mà hãy quan sát những điểm nào gây ra cảm giác phần nộ hay các cảm nhận khác. Giới hạn thời gian tham quan là một giờ, sau đó bạn ghi lại những gì đã trải qua khi tham quan hoặc kể lại với người thân về tác phẩm nghệ thuật mà bạn đã thấy. Một hoặc hai tháng sau bạn hãy quay lại để xem nhận xét của bạn thay đổi như thế nào hay vẫn như cũ (tiếp tục dành nhiều thời gian để khám phá các tác phẩm khác theo cách như thế).

Trong vài trường hợp, tham quan một bảo tàng và gặp được bản nguyên gốc của tác phẩm sẽ đem lại kết quả bất ngờ thú vị. Trong số những tác phẩm thật sự gây được xúc động hay ấn tượng mạnh, thì những kiệt tác cổ điển về hội họa, điêu khắc và những công trình kiến trúc nổi tiếng là nguyên nhân có thể gây ra tình trạng đột quy, xúc động đột ngột, ngất choáng hoặc gây ảo giác. Đây được gọi là hội chứng Stendhal, tên của nhà văn Pháp ở thế kỷ XIX, sau khi ông đã

miêu tả việc ông từng bị choáng ngợp như thế nào trước những bức tranh treo tường ở Florence – một thành phố, trung tâm mỹ thuật của nước Ý. Mặc dù tình trạng này rất ít gặp phải nhưng thực tế đó cho ta thấy sức mạnh to lớn mà mỹ thuật có thể đem lại cho tâm hồn con người. Đáng chú ý hơn, đó là những kinh nghiệm về bảo tàng nghệ thuật của bản thân bạn, chúng sẽ để lại trong bạn khả năng quan sát tinh tường và sự nhạy cảm mỹ thuật sâu sắc.

Phát triển năng khiếu nghệ thuật trong con người bạn

Đối với phần lớn chúng ta, việc đánh giá được đầy đủ tài năng nghệ thuật của người khác là không hề đơn giản. Bản thân chúng ta đều có mong muốn trở thành nghệ sỹ. Hầu hết mọi người không còn muốn vẽ vờ kể từ lứa tuổi tám, chín trở lên, sau khi họ nhận thấy thất bại trong việc cố làm cho những bức tranh họ vẽ trông thật hơn. Theo Betty Edwards – tác giả cuốn *Drawing on the Right Side of the Brain* (Khả năng hội họa nằm ở bên phải bộ não con người),

những người mới tập tành vẽ vòì đều gặp tình trạng chung như thế vì họ cố gắng vẽ bức chân dung một người (gồm hai tay, hai chân, một đầu v.v...) thay vì vẽ những gì họ thực sự nhìn thấy trước mắt. Thông qua các bài tập được sắp xếp một cách hệ thống, Edwards giúp các họa sỹ tiềm năng biết cách sử dụng khả năng tri giác của mình để vẽ một cách rõ ràng và chính xác hơn. Sau đây là những gì mà bà hướng dẫn các họa sỹ trong quá trình luyện tập.

Vẽ hình lộn ngược

Bạn lấy một bức tranh đen trắng từ một tờ báo hay tạp chí mà trong đó có một hoặc hai hình người, rồi lật ngược bức tranh xuống. Tiếp theo, trên một tờ giấy khác bạn hãy vẽ những gì bạn nhìn thấy trong bức tranh đã lộn ngược. Chọn một điểm bất kỳ trên bức vẽ làm điểm bắt đầu, sau đó vẽ theo từng đường thẳng một. Tránh tập trung vào việc nhận thức bức tranh. Thay vào đó, nhìn kỹ từng đường thẳng, góc cạnh, hình dạng, các điểm nổi và những đặc điểm khác mà bạn nhận thức được. <https://thuvienso.vn>

tranh hay bức vẽ của bạn lên trên theo chiều thuận cho đến khi bạn hoàn tất công việc. Trong lúc vẽ, bạn sẽ cảm thấy dường như đang vẽ những đường thẳng và các góc rời rạc. Sau khi đã hoàn thành, xoay bức tranh và bức vẽ của bạn theo chiều thuận rồi so sánh chúng với nhau. Hãy xem xem bức vẽ của bạn chính xác như thế nào so với bức tranh gốc.

Edwards đã đề nghị dùng một quy trình thực hiện

tương tự để trực tiếp tìm các đặc trưng tri giác đối với một bức vẽ các vật dụng gia đình, phong cảnh, chân dung, các vật thể và hình ba chiều. Bà cho rằng: “Con người cần được dạy cách biết tạm thời đặt sang một bên các hệ thống ký hiệu và phải tìm xem điều gì thật sự đang diễn ra ở trước mắt”. Để có được điều này, bà khuyên những họa sỹ trẻ đang tràn đầy khát vọng cần để ý đến mối quan hệ giữa các thành phần của một đối tượng, chú ý đến những khoảng trống xung quanh các đồ vật. Thỉnh thoảng hãy lần lượt nhắm từng bên mắt lại để làm

nhìn thấy giống như khi họ vẽ chúng lên giấy. Mục đích là để chuyển sang một chế độ nhận thức được điều khiển bởi bán cầu não phải (có vai trò rất lớn đối với sự nhận biết không gian). Trong chế độ R-mode như bà đã gọi, mọi vật được nhìn trực tiếp, hoàn chỉnh, tự động và ngay lập tức.

Phương pháp dạy vẽ của Edwards chỉ là một trong nhiều phương pháp vẽ, song nó được chú ý vì đã mang đến những thay đổi ấn tượng trong thể loại tranh hiện thực. Ở phần sau của chương này, chúng ta sẽ xem xét một kiểu vẽ hoàn toàn khác, giúp tái hiện lại vẻ ngoài những hình ảnh nằm trong suy nghĩ, nội tâm mà bình thường chúng ta không thấy được.

Những hình ảnh trong nội tâm

Trong khi trí thông minh về không gian được bắt đầu bằng việc nhìn ra thế giới hữu hình ở bên ngoài, thì những điều đã được nhìn thấy lại quay trở lại vào trong tư duy của chúng ta và được biến đổi như những tri thức mà nhờ nó, chúng ta thực sự bắt đầu

đánh giá được mức độ tinh tường, sắc sảo của bản thân trong khả năng quan sát. Năng lực tạo ra những hình ảnh trực quan một cách chủ quan của con người vẫn còn ít được các nhà khoa học biết đến. Nó tượng trưng cho cách thức chủ yếu mà mỗi cá nhân sử dụng để tạo ra, ghi nhớ và xử lý thông tin. Các nhà khoa học gọi những hình ảnh rõ nét nhất là hình ảnh eidetic (xuất phát từ một từ Hy Lạp có nghĩa là “gắn liền với hình ảnh”). Những hình ảnh này có chất lượng tốt đến mức gần giống như những bức ảnh chụp. Những người có khả năng tạo ra hình ảnh trực quan như thế cho biết, họ có thể nhìn thấy rõ được một bức tranh bên trong nội tâm họ về những hình ảnh mà họ trông thấy ở thế giới thực bên ngoài, sau đó khi nhắm mắt lại, họ có thể quét qua bức tranh đó với những chi tiết mà họ không trông thấy ở những hình ảnh ban đầu. Trong một cuộc thí nghiệm, một cô gái có khả năng về hình ảnh trực quan eidetic đã được xem nửa bên trái của một bức tranh nổi (thí dụ đó là một hình ảnh ba chiều), điều này không đủ tạo ra ảo giác về độ sâu cho một người bình thường. Ngày hôm sau cô được xem nốt nửa bên phải của bức tranh <http://bằngvietsai.com> gọi lại

hình ảnh ghi nhớ từ ngày hôm qua trong ký ức, cô gái có thể kết hợp hai nửa bức tranh lại với nhau để nhận biết được độ sâu của bức tranh. Các báo cáo khác nhau về khả năng hình ảnh thị giác eidetic cho thấy rõ khả năng này có thể hỗ trợ con người khi làm các công việc liên quan đến trí nhớ hay trong quá trình suy nghĩ để giải quyết một vấn đề gì đó. Một người đàn ông kể lại khả năng này đã giúp ích cho anh khi còn là một cậu học sinh như thế nào: “Khi tôi mười lăm tuổi, trong một kỳ thi, tôi đã trông thấy quyển sách hóa học trong trí nhớ của mình. Tôi mở nó ra trong trí nhớ, lật qua các trang sách và chép lại biểu đồ axit nitric vào bài thi”.

Rõ nét hơn là câu chuyện của Nikola Tesla, người phát minh ra đèn huỳnh quang và máy phát điện. Bàn về khả năng của Tesla trong việc có thể hình dung trước được những điều ông sẽ phát minh hoặc sáng chế ra, một người đã từng chứng kiến nói: “Tesla có thể tưởng tượng ra trước mắt ông một bức tranh với đầy đủ mọi chi tiết cụ thể của tất cả các phần trong một chiếc máy. Những hình ảnh đó còn sống

động hơn bất kỳ bản thiết kế nào”. Người cộng tác với Tesla quả quyết rằng Tesla có thể hình dung ra các chi tiết máy móc của ông tới kích thước cỡ 10/1.000 inch(1) rồi kiểm tra các thiết bị tương tượng đó trong đầu bằng cách cho chúng chạy hàng tuần lễ liền và “sau đó thì ông sẽ nghiên cứu chúng kỹ lưỡng hơn về hình dáng bên ngoài”.

Phần lớn những người trưởng thành không thể hình dung ra các hình ảnh cụ thể tới mức độ rõ ràng như thế. Các nhà nghiên cứu đưa ra ý kiến rằng, các hình ảnh eidetic hiếm khi xuất hiện và tồn tại ở người lớn, sau thời kỳ phát triển của tuổi dậy thì, mặc dù nó xảy ra khá thường xuyên ở những đứa trẻ. Theo nhà thần kinh học người Anh W. Gray Walter thì gần 1/6 dân số có khả năng nhìn thấy được những hình ảnh sống động bên trong suy nghĩ của họ, 1/6 dân số khác nhìn chung thường không sử dụng các hình ảnh nhìn được trong suy nghĩ của họ trừ khi được yêu cầu làm như thế và 2/3 dân số còn lại “có thể gọi lên trong suy nghĩ những mẫu hình ảnh nhìn thấy được khi cần”. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn xác định <http://www.ienisachthuc.com>

nhóm nào nói trên.

"Những tấm bưu thiếp" trí tuệ bên trong tư duy nội tâm

Hãy ngồi thật thoải mái vào một chiếc ghế hay nằm trên sàn nhà để làm bài tập này. Nhắm mắt lại, thở đều đặn trong một hoặc hai phút, sau đó đọc qua những đề mục trong danh sách dưới đây (hoặc nhờ một người khác đọc giúp bạn). Chờ một lát cho đến khi trong trí tưởng tượng của bạn hình thành được một hình ảnh rõ nét của mỗi cảnh hoặc sự vật được nhắc đến, sau đó bạn tiếp tục chuyển sang tưởng tượng các hình ảnh tiếp theo. Phòng ngủ của bạn.

Một cái kéo.

Một con hà mã màu vàng trong chiếc váy hồng có những chấm màu da cam.

Mẹ của bạn ở trên trần nhà.

Đường chân trời của một thành phố lớn.

<https://thuytiensach.vn>

Đáy hồ hay đại dương.

Một bức ảnh của Albert Einstein. Một tấm bản đồ thế giới.

Lúc bạn lên bảy tuổi.

Một hình vuông màu xanh lá cây, một vòng tròn màu đỏ và một tam giác màu xanh da trời.

Đánh giá mỗi bức ảnh theo các cấp độ từ 0 đến 6 (0 = không có hình ảnh nào; 1 = hình ảnh rất mờ; 2 = hình ảnh mờ; 3 = hình ảnh khá rõ; 4 = hình ảnh rõ; 5 = hình ảnh rất rõ; 6 = hình ảnh rõ như thật).

Chắc hẳn bạn sẽ cảm thấy thật khó hình dung hay tưởng tượng được những cảnh tượng nêu trên, ngay cả khi bạn là một người có trí tưởng tượng tốt. Một số người có khả năng hình dung tốt hơn khi họ được tự do tưởng tượng, sáng tạo ra viễn cảnh của chính họ. Theo một nghiên cứu được đúc kết bởi Jerome Singer, Giáo sư Tâm lý học của trường Đại học Yale, thực tế mọi người đều có ít nhiều trạng thái

<https://thuviensach.vn>

mộng tưởng. Chính những suy nghĩ mộng tưởng hão huyền đó giúp cho con người đối phó với sự căng thẳng, khám phá ra những sự kiện sẽ xảy đến trong tương lai và vượt qua được sự chán nản trong cuộc sống thường ngày. Theo một số người đã tham gia làm thí nghiệm về vấn đề này, khi họ tập trung tinh thần và chủ động để một chút mộng tưởng xen vào trong suy nghĩ khi đang làm công việc gì đó có tính chất máy móc hoặc cần dùng đến sự tính toán, thì kết quả thu được cho thấy công việc sẽ hiệu quả hơn và ít gây buồn ngủ hơn. Bài tập tiếp theo đưa ra những tình huống thuận tiện để bạn có thể tạo ra một chút mộng tưởng hữu ích trong quá trình giải quyết công việc và trong cuộc sống của bạn.

Sự mộng tưởng trong suy nghĩ

Bạn hãy nhắm mắt lại và để trí não được tự do suy nghĩ mông lung. Sau đó hãy chú ý vào bất cứ hình ảnh nào thoáng hiện trong tâm trí bạn. Làm như vậy nhiều lần và dần dần bạn sẽ nhận thức được tất cả những ý nghĩ trong nội tâm của bản thân mình. Hãy

chú ý xem chất lượng của hình ảnh rõ nét đến mức nào khi bạn đang ở trong trạng thái mộng mơ đó. Bạn hãy đánh giá mức độ của chúng theo thang giá trị được liệt kê ở trên, xem bạn đạt đến mức nào? Bạn sử dụng khả năng nhận biết gì trong quá trình mộng tưởng (cảm xúc của bản thân, âm nhạc, ngôn ngữ, v.v...)? Bạn cứ tiếp tục tưởng tượng thật nhiều nếu bạn muốn, trước khi quay trở lại suy nghĩ về những điều bạn đã biết. Sau một thời gian, hãy tập trung chú ý nhiều hơn nữa vào những khoảng thời gian khi trong tư duy của bạn xuất hiện trạng thái mộng tưởng, lúc bạn làm việc hoặc đang nghỉ ngơi, thư giãn.

Tuy nhiên, một số người khác lại có khả năng tưởng tượng tốt hơn khi họ nghĩ về một vật cụ thể hoặc một vấn đề nào đó. Thợ máy thường tưởng tượng khi họ làm việc với một động cơ xe hơi. Bác sỹ phẫu thuật sử dụng khả năng tưởng tượng khi họ chữa trị một động mạch chủ bị vỡ. Bài tập sau đây sẽ cho bạn một bối cảnh thuận tiện để vận dụng tư duy không gian ba chiều vào mỗi [quảps.hệ.thuàng.ngàyn.vn](http://www.thuvienngay.vn)

môi trường xung quanh.

Luyện tập cách nhìn và quan sát

Hãy tưởng tượng bạn có một con mắt thứ ba, như là "con người đi lang thang, có thể nhìn từ mọi phía", nó có thể rời khỏi cơ thể của bạn bất cứ lúc nào và bay đi xem xét mọi sự vật từ tất cả các góc nhìn. Chọn một vật thông thường như cái ghế tựa, cái bàn, bộ salon hay một vật nào đó để tiến hành quan sát. Bước tiếp theo, trong khi ngồi cách xa vật thể quan sát vài bước chân, bạn hãy dùng con mắt thứ ba để khám phá vật thể ở mọi góc độ có thể nghĩ tới: từ trên nhìn xuống, từ dưới nhìn lên, từ mọi phía, từ các góc độ khác nhau, tiến lại gần, ra xa, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong. Nếu muốn, bạn hãy nhanh chóng phác họa các điểm nhìn thấy lên một tờ giấy. Sau khi hoàn tất việc đó, đứng dậy và đặt mình ở các hướng khác nhau để có thể thực sự nhìn thấy vật thể từ các góc này. Hãy so sánh những gì bạn nhìn được trong trí tưởng tượng với những gì bạn thực sự trông thấy. Bạn xem độ chính xác khi nhìn bằng trí tưởng tượng

đạt đến mức nào?

Hãy thực hiện quá trình tương tự với một số vật thể khác.

Tư duy trực quan

Một trong những tác dụng của trí óc tưởng tượng là kích thích khả năng sáng tạo và trau dồi các quá trình tư duy phức tạp. Theo Rudolf Arnheim, Giáo sư danh dự về tâm lý và nghệ thuật của Đại học Harvard, thực tế mọi quá trình tư duy – thậm chí viễn vông và trừu tượng nhất – đều có thể nhìn thấy được về bản chất. Chẳng hạn ông nhận xét quá trình tư duy của nhà tâm lý học E. B. Titchener ở thế kỷ XIX, người đã từng tuyên bố hình dung ra khái niệm “ý nghĩa” như “cái đầu cán màu xanh xám của một loại xẻng, có một chút màu vàng phía trên (có lẽ là một phần của cái cán) và vừa đào bới một đồng tối tăm đầy những thứ có vẻ như được làm bằng nhựa”. Xác thực hơn là những bức tranh về trí tưởng tượng của một số người có tư duy xuất sắc, những người này đã dùng

hình ảnh trực quan như một công cụ để phát minh ra những công trình lớn suốt cả cuộc đời. Ba cá nhân có lẽ có ảnh hưởng lớn nhất tới tư tưởng của thế kỷ XX – Albert Einstein, Charles Darwin và Sigmund Freud – cả ba người đã dùng hình ảnh trực quan để phát triển các học thuyết vĩ đại của mình. Những ghi chép của Darwin phản ánh một niềm đam mê không biết mệt mỏi với những hình ảnh cây cối. Biểu tượng này có vẻ như rất quan trọng trong việc giúp ông hình tượng hóa Thuyết tiến hóa. Ở một trong những ghi chép của ông (cùng với phác họa của một cái cây), Darwin đã viết: “Sự hiện diện có tổ chức của các sinh vật được sắp xếp giống như một cái cây, chia cành nhánh một cách bất thường, giống như những cành cây khô, đâm chồi rồi chết đi trong khi chồi non sinh ra”. Tương tự như vậy, ở tuổi mười sáu Albert Einstein đã nhận được một trong những cảm hứng chủ yếu cho Thuyết tương đối của ông, khi ông tưởng tượng ra một thứ có vẻ giống như đường đi của những tia sáng. Còn Sigmund Freud đã chứng minh những học thuyết của bản thân ông một phần là nhờ vào hình ảnh của một hòn đảo <http://thuvienmaclan.vn>

như là một phép ẩn dụ của mối quan hệ giữa cái Tôi với tiềm thức.

Những hình ảnh này tượng trưng cho giản đồ kinh nghiệm hoặc “bản đồ tư duy”, chúng giúp định hướng cho sự phát triển suy nghĩ của những thiên tài trong nhiều năm. Nhà tâm lý học Howard Gruder gọi những bức họa nội tâm này là “hình ảnh của một tầm kiến thức rộng” và đưa ra giả thuyết rằng các nhà tư tưởng lớn có thể có bốn hay năm những hình ảnh này trong đời, so với xấp xỉ 600 hình ảnh cụ thể (không phải dạng “hình ảnh của tầm kiến thức rộng”) mà một người tư duy tốt có thể tưởng tượng được trong một giờ làm việc nghiêm túc. Hầu hết chúng ta đều ghi nhớ được những tấm bản đồ tư duy trực quan ở đâu đó với một mức độ nhỏ hơn đáng kể so với mức nói trên, tuy nhiên chúng rất quan trọng đối với mỗi cá nhân trong việc giúp ta định hướng được thế giới bên ngoài. Những giản đồ tượng trưng này được chúng ta tiếp thu và cho chúng ta biết cách làm những công việc vẫn diễn ra hàng ngày, chẳng hạn như làm thế nào để đi từ nhà đến nơi làm việc, cách vẫn lại cái van

nước khi hệ thống ống nước cần phải sửa chữa, hoặc làm thế nào để chơi một trò chơi đơn giản như cờ vua hay cờ đam.

Các giản đồ trực quan mà chúng ta nhớ được trong đầu thường rất sơ sài, giống như những tấm bản đồ thời Trung cổ miêu tả hình ảnh của những con rồng thấp thoáng, lẫn quất đâu đó bên lề của thế giới hiện thực đã biết. Bức họa nổi tiếng của Saul Steinberg cho ta thấy quan điểm về thế giới của một người New York, trong đó người Mahattan chiếm phần lớn bức tranh, phần còn lại của thế giới chỉ được minh họa một cách thừa thớt, rải rác. Điều đó chứng tỏ rằng bản đồ kinh nghiệm trong trí não thường phản ánh quan điểm của cá nhân. Bài tập tiếp theo đây sẽ giúp bạn kiểm tra, khảo sát một số bản đồ trực quan không gian mà bạn có thể nhớ và mang theo chúng trong tư duy, nhưng thậm chí lại không biết đến chúng.

Những bản đồ tư duy

<https://thuviensach.vn>

Hãy tập luyện để tạo nên một bản phác họa bên trong trí óc đối với mỗi sự vật, sự việc được nêu ra dưới đây. Bạn đừng bận tâm tới sự rõ nét của hình ảnh hay việc cần làm điều gì đó để cho người khác biết. Mặt khác, bạn hãy thu nạp càng nhiều thông tin càng tốt để hình dung ra bản vẽ trong trí óc của bạn (phải tránh nhìn vào những thứ liên quan cho đến khi bạn kết thúc thao tác này).

Sơ đồ những nhà hàng xóm ở ngay sát nhà bạn (trong phạm vi bán kính ba nhà).

Mặt bằng ngôi nhà hay căn hộ của bạn.

Bức tranh nói về khái niệm dân chủ.

Sơ đồ bên trong cơ thể con người.

Bản đồ thế giới với tất cả các châu lục.

Sơ đồ bên trong chiếc máy giặt.

Bạn có thể kiểm tra lại những ý tưởng trực giác

nói trên bằng việc nhìn vào những vật thực tế như: bản đồ thành phố mà bạn sống, quả địa cầu, mặt bằng ngôi nhà của bạn, một cuốn sách giải phẫu, cuốn Visual Thinking (Tư duy trực quan), những thứ thể hiện các mặt khác nhau của một nền "dân chủ" hoặc một cuốn sách miêu tả quá trình làm việc bên trong của các cỗ máy, chẳng hạn như quyển The Way Things Work (Cách thức vận hành của sự vật). Bức vẽ trong trí óc của bạn đã mách bảo cho bạn điều gì về thế giới bên ngoài? Chúng có cho bạn biết trí não của bạn làm việc như nào không? Hãy cùng bạn bè thực hiện bài tập này và so sánh kết quả xem thế nào.

Các bản phác họa trong tư duy

Những kiểu hình ảnh phác họa mà bạn đã thực hiện ở trên là những bức hình có bản chất như dạng biểu đồ – chúng là các phác họa nhanh, giúp mở ra bức tranh bên trong của sự vật. Rất nhiều cá nhân kiệt xuất thế giới, trong đó có Leonardo de Vinci, Thomas Edison và Henry Ford, thường xuyên giữ bên mình những quyển sổ ghi chép hoặc những quyển

nhật ký, phác họa lại những tư duy, suy nghĩ trực quan đến với họ từ cuộc sống hàng ngày. Các “phác thảo ban đầu” trong sổ tay của Leonardo được người ta coi như những bức tranh hoàn hảo, nhưng đối với ông, các bức phác thảo đó là những công cụ mà nhờ chúng, ông có thể giải quyết được các vấn đề khó khăn gặp phải trong khi vẽ thiết kế hoặc trong quá trình sáng tạo ra một thứ gì mới.

Robert McKim, chuyên gia thiết kế cho hãng Former Stanford, khuyên tất cả những nhà tư tưởng đang mong muốn có được tư duy trực quan tốt sử dụng một vài cuốn sổ ghi lại những bản phác họa, hoặc sử dụng nhật ký ý tưởng, để thường xuyên lưu lại những suy nghĩ và hoạt động trí tuệ trong lĩnh vực tư duy không gian diễn ra trong trí óc của họ, đối với những sự kiện diễn ra trong cuộc sống hàng ngày.

Khi mô tả một quá trình mà những cá nhân có trí thông minh không gian ở mức độ cao thường làm để ghi lại các suy nghĩ của họ, Robert McKim đã đưa ra lời chỉ dẫn như sau: “Họ – những người tư duy bằng

hình ảnh – thực hiện rất nhiều thao tác vẽ và phác họa, họ sử dụng việc vẽ để khảo sát và phát triển những ý tưởng sáng tạo của bản thân. Việc tìm kiếm và hình thành nên ý tưởng mới không phải là một quá trình tĩnh, cũng không phải là hoạt động chỉ có một hình ảnh duy nhất. Những người này còn vẽ rất nhanh (vì những ý tưởng trong suy nghĩ hiếm khi duy trì được lâu; chúng luôn biến đổi và thậm chí còn biến mất ngay khi xuất hiện). Trong cả hai trường hợp là khám phá và phát triển ý tưởng, các nhà sáng tạo ý tưởng nhờ đồ họa cũng sử dụng rất nhiều cách diễn đạt bằng các hình tượng khác nhau”.

McKim khuyên sử dụng một số hình tượng sau đây để ghi trong sổ tay đồ họa: các đồ thị, biểu đồ, đồ thị dạng cột, hình khối không gian, hình vuông, các nhân vật hoạt hình, biểu đồ dạng cây, bản đồ, các bức vẽ nguyệt lịch ngoặc, các thiết kế, các bức ảnh. Như thế, nội dung ghi chép có thể được viết trên một quyển sổ nhật ký thông thường hay bất kỳ một cuốn sổ ghi chép nào, không cần phải đóng theo trang, hoặc cũng có thể được lưu giữ lại trên những tấm thẻ có đánh

số, thậm chí chỉ trên một cuộn giấy gói hàng. Điều này sẽ kích thích dòng chảy ý tưởng trong bạn tuôn trào mạnh mẽ.

Những nhà tư duy về không gian cũng nên xem xét làm việc thử bằng các ý tưởng tư duy của họ trong không gian ba chiều. James Watson và Francis Crick đã làm cả thế giới ngạc nhiên và giành được giải thưởng Nobel năm 1962 khi họ khám phá ra cấu trúc đường xoắn ốc kép của phân tử DNA bằng cách sử dụng kiểu hình ảnh không gian ba chiều cỡ lớn như một công cụ để tư duy và sáng tạo. Các nhà thiết kế của hãng General Motors và NASA thường tạo ra những mô hình xe ô tô và phi thuyền không gian đòi hỏi sự phức tạp và tỉ mỉ cao độ, chỉ bằng chất liệu rẻ tiền là bìa cứng. Điều này đã giúp họ tiết kiệm được hàng triệu đô la trong các khoản chi phí dành cho phát triển công nghệ. Bạn cũng có thể lập một phòng thí nghiệm tư duy bằng hình ảnh không gian cho riêng mình tại nhà, bằng cách dùng các nguyên vật liệu rẻ tiền như bìa cứng hoặc bột xốp để làm mô hình và các mẫu vật thu nhỏ; <https://trivien.vn>

ngọt bằng nhựa rất bình thường và những chiếc ghim giấy; cán của những vật dụng thông thường vẫn được bán trên thị trường (như cán chổi, cán ô, cán gương v.v...) và các dạng hình khối khác dùng để kết nối chúng lại; những chiếc hộp thừa có nhiều hình dáng khác nhau và cả những mẫu đầu thừa đuôi theo đủ mọi chất liệu và có nguồn gốc khác nhau (dây, băng ghi âm, hình khối, tuýp thuốc đánh răng, đất nặn, dây thép, gỗ vụn, nẹp cao su, hộp thiếc, giấy thừa hoặc những thứ bỏ đi khác có thể tận dụng được). Cũng phải kể thêm sức mạnh của các công nghệ hiện đại trong việc hỗ trợ những ý tưởng sáng tạo thuộc loại tư duy không gian. Nền công nghiệp máy tính đã mở ra khả năng rất lớn cho những nhà sáng tạo ý tưởng về không gian, thông qua các công cụ hỗ trợ đồ họa như phần mềm ứng dụng CAD (Hỗ trợ thiết kế bằng máy tính), phần mềm “Vẽ và tô màu”, chương trình tương tác giữa người sử dụng và máy tính bằng hình ảnh, cùng nhiều kỹ thuật nổi bật khác.

Những ảnh hưởng của nền văn hóa hiện đại đến sự phát triển trí thông minh không gian

Bất chấp sự ra đời của hàng loạt các công cụ xử lý hình ảnh không gian bằng công nghệ cao, nền văn hóa của chúng ta hiện nay vẫn đang quá chú trọng tới ngôn ngữ học và các tư duy logic về toán học trong việc phát triển các sản phẩm mới. Giáo sư Sử học Eugene S.Ferguson thuộc trường Đại học Delaware đã chỉ ra rằng các chương trình đào tạo kỹ sư trong các trường đại học của chúng ta đang tăng lên về mặt số lượng và tăng cường khả năng phân tích về mặt toán học, nhưng bỏ quên trí tưởng tượng và hình ảnh. Ông cho rằng tình trạng ấy đã dẫn đến kết quả là: “Ngày nay chúng ta có thể phải chứng kiến nhiều điều ngốc nghếch. Đó là cái giá phải trả cho những việc chúng ta đã làm trong hệ thống đào tạo các chuyên gia kỹ thuật”. Một ví dụ thực tế cho thấy sai lầm về tư duy không gian có thể đã xuất hiện và gây ra thảm họa của tàu vũ trụ con thoi. Rõ ràng, có nhiều người đã không thừa nhận sai lầm trong khâu thiết kế sai kiểu dáng, dẫn tới khả năng của con tàu không đáp ứng được trong điều kiện thời tiết lạnh giá và vì thế đã xảy ra rò rỉ nhiên liệu, dẫn đến việc phát nổ và phá hủy hoàn toàn con tàu vũ trụ <http://Chinhvien.edu.vn> đó đã

được các nhà chuyên môn thông thạo về hình học không gian phát hiện nhưng sau đó lại bị gạt bỏ trước những định hướng về phân tích toán học và những mưu đồ chiếm lĩnh uy tín chính trị của những người giám sát, họ có lẽ đã không hình dung ra được những hậu quả ghê gớm của sai lầm này.

Nếu bạn là người có khả năng đặc biệt về trí thông minh không gian thì có lẽ bạn cảm thấy nền văn hóa này có vẻ như định kiến và bất công với cuộc đời của bạn. Bạn có thể mất nhiều năm học ngôn ngữ ở trường, nơi các thầy cô giáo quan tâm rất ít tới những thứ mà bạn có khả năng làm rất tốt. Hiếm khi bạn có cơ hội được bộc lộ khả năng sáng tạo bằng hình ảnh hoặc được diễn đạt suy nghĩ của mình thông qua các bức họa hay biểu đồ. Những người mơ mộng thường bị coi là lười nhác và không có mục đích. Nhưng có thể chính họ và những người có tư duy không gian – hình họa tốt trong xã hội chúng ta sẽ vạch ra những khả năng sáng tạo trong cuộc sống ở thế kỷ XXI này.

25 CÁCH PHÁT TRIỂN TRÍ THÔNG MINH KHÔNG GIAN

- Hãy sử dụng những cuốn từ điển bằng hình ảnh, chơi trò tic-tac-toe trong không gian ba chiều hoặc những trò chơi khác có sử dụng tư duy về hình ảnh không gian.
- Hãy chơi trò xếp hình, trò chơi rubic, trò mê cung hoặc các trò chơi khác về không gian.
- Mua phần mềm đồ họa, tập thiết kế. Tập vẽ và sáng tạo hình ảnh trên máy tính.
- Học chụp ảnh và sử dụng máy quay phim để ghi lại những ấn tượng về hình ảnh của bạn.
- <https://thuviensach.vn>
Hãy mua máy quay phim, máy ghi

hình và tự sáng tạo những bộ phim về các hoạt động diễn ra trong cuộc sống hàng ngày.

- Xem các bộ phim và chương trình vô tuyến truyền hình, đồng thời để ý tìm hiểu cách sử dụng ánh sáng, cách di chuyển máy quay, cách bố trí màu sắc và các thành phần khác có liên quan đến quá trình tạo dựng hình ảnh.
- Bạn thử trang trí lại bên trong hoặc làm đẹp lại phong cảnh bên ngoài ngôi nhà của bạn.
- Hãy tạo ra một thư viện cá nhân để lưu lại những hình ảnh mà bạn yêu thích khi xem báo, tạp chí.
- Học và rèn luyện những kỹ năng định hướng trong các cuộc dã

ngoại.

- Nghiên cứu về môn hình học.
- Tham gia các lớp học vẽ, điêu khắc, học tô màu, chụp ảnh, quay phim, thiết kế đồ họa hoặc một vài lớp học nghệ thuật về hình họa khác tại các trường đại học hoặc những trung tâm hướng nghiệp ở địa phương mà bạn đang sinh sống.
- Học một ngoại ngữ mang tính tượng hình nào đó, chẳng hạn như tiếng Trung Quốc.
- Hãy sử dụng các ý tưởng, tư duy không gian ba chiều của bạn vào công việc sáng tạo hoặc vào các dự án khác.
- Học cách sử dụng và diễn đạt <https://thuviensach.vn>

bằng hệ thống các biểu đồ, cấu trúc hình cây, các sơ đồ và những kiểu cấu trúc biểu đạt bằng hình ảnh khác.

- Mua một quyển từ điển bằng hình ảnh và sử dụng nó để tìm hiểu xem các thiết bị máy móc thông thường và các đối tượng khác hoạt động như thế nào.
- Hãy thử khám phá khoảng không xung quanh bạn bằng cách bịt mắt lại và để một người khác hướng dẫn bạn đi quanh ngôi nhà hoặc khoảng sân của nhà bạn.
- Luyện tập cách tìm kiếm, phát hiện ra những hình ảnh và cảnh tượng trong các đám mây, từ những vết nứt trên tường hoặc trong những bối cảnh nhân tạo.

hay tự nhiên tương tự khác.

- Tập phát triển kỹ năng sử dụng hình ảnh và biểu tượng để ghi lại những điều cần lưu giữ (sử dụng các mũi tên, vòng tròn, các hình sao, hình xoắn ốc, các mã màu, những bức tranh và các kiểu tượng hình khác).
- Gặp gỡ các kỹ sư cơ khí, kiến trúc sư, họa sỹ hoặc nhà thiết kế để xem cách họ vận dụng khả năng không gian trong công việc của họ như thế nào.
- Dành một khoảng thời gian nhất định để tham gia thực hiện các hoạt động nghệ thuật cùng với gia đình hay bạn bè. Hãy nghiên cứu, khảo sát bản đồ về thị trấn và đất nước bạn, sơ đồ các tầng trong

nhà bạn và các hệ thống mô tả hình ảnh khác.

- Xây dựng các cấu trúc, hình khối khác nhau bằng cách sử dụng bộ đồ chơi xếp hình, các loại đất nặn, các khối không gian hoặc các vật thể lắp ráp khác trong không gian.
- Nghiên cứu về các hiện tượng gây ảo giác quang học (thường có trong sách đồ vui, tại các bảo tàng khoa học hay trong các thứ đồ chơi gây ảo giác thị giác...).
- Bạn hãy thuê, mượn hoặc mua các băng video có tên “Hướng dẫn thực hiện” mô tả những khu vực đặc biệt mà bạn quan tâm, yêu thích.
- Hãy phối hợp với người khác để

vẽ, chụp ảnh và lập ra những biểu đồ trong các văn bản, các dự án và trong các buổi trình diễn, giới thiệu một vấn đề nào đó.

CHƯƠNG 4 - TRÍ THÔNG MINH ÂM NHẠC

Phát triển năng khiếu âm nhạc của bạn

Những câu chuyện vụ án cùng những điều bí ẩn đầy phức tạp là yếu tố cơ bản để làm nên nhân vật thám tử Sherlock Holmes huyền thoại và nổi tiếng của nhà văn Arthur Conan Doyle. Và thậm chí đôi khi thám tử Holmes còn gặp phải những tình huống rất khó giải quyết, đòi hỏi phải có những nỗ lực đặc biệt. Những lúc đó, ông thường lấy chiếc violon ra và chơi nhạc. Âm nhạc dường như mở ra mọi cánh cửa cho việc điều tra, cho phép ông giải quyết được vấn đề phức tạp trước đó còn là một mớ hỗn độn. Các tác phẩm trinh thám hư cấu có thể cho chúng ta biết nhiều điều mới quan trọng trong việc sử dụng âm nhạc để tư duy hiệu quả. Người ta thường nói âm nhạc có sức hấp dẫn, làm dịu đi tâm trạng căng thẳng, cũng thật chính xác khi nói âm nhạc có thể điều chỉnh

tư tưởng.

Vai trò của âm nhạc trong quá trình suy nghĩ hàng ngày trở nên sáng tỏ với tôi vào một hôm, khi có người thợ mộc đến lắp ống khói trên trần phòng ăn của gia đình. Anh đi vào phòng, xác định vị trí lắp đặt và miệng anh bắt đầu phát ra những âm thanh khe khẽ, có nhịp điệu “Uh – huh – uh – huh – uh – huh”. Anh hát ngâm nga trong khi đang xem xét và suy nghĩ một cách thận trọng về công việc. Dường như anh đang nghĩ xem cái lỗ sẽ rộng bao nhiêu và quan sát xem dụng cụ nào cần dùng cho công việc. Sau đó anh giơ tay lên về phía trần nhà giống như một người chỉ huy bản nhạc giao hưởng và gõ những âm thanh lách cách vui nhộn, như thể anh nhấn mạnh lại những ý tưởng chuyên môn đã được suy nghĩ chắc chắn và sẽ được tiến hành. Cuối cùng có thể thực sự nói rằng toàn bộ công việc đã được giải quyết xong ở trong tư duy, suy nghĩ của anh. Anh kết thúc công việc khi đang lẩm nhẩm một bài hát nổi tiếng có giai điệu vui tươi. Sau đó tôi phát hiện ra anh đã từng là nhà sáng tác nhạc jazz trước khi trở thành thợ mộc tự do.

Nhưng dù đã để lại chiếc kèn saxophone ở phía sau, anh tiếp tục sử dụng hiểu biết về âm nhạc trong công việc mới của mình. Bạn không cần phải là một nhà soạn nhạc chuyên nghiệp để nghĩ về âm nhạc. Hầu hết chúng ta đều sử dụng tư duy âm nhạc trong mọi ứng xử và công việc trong cuộc sống hàng ngày.

Chúng ta bị âm nhạc bao quanh từ tối tới sáng. Chúng ta thức dậy bằng đồng hồ báo thức âm nhạc, nghe các bài hát trên đài khi đi làm, làm việc trong các tòa nhà có phát các bản nhạc nhẹ và sau một ngày làm việc, chúng ta thư giãn ở nhà bằng cách nghe đĩa CD và chương trình MTV. Các nghi lễ quan trọng nhất trong đời sống của chúng ta như đám cưới và lễ tang luôn được tổ chức với sự có mặt của âm nhạc. Chúng ta tập chơi nhạc, sùng bái âm nhạc và mua sản phẩm âm nhạc để thưởng thức. Nền giáo dục âm nhạc không chính thống này không chỉ giúp chúng ta trong tư duy mà còn ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách suy nghĩ của chúng ta. Chương này sẽ giúp bạn tìm hiểu sự ảnh hưởng của âm nhạc đến các thành phần tạo nên tư duy của bạn, như: trí nhớ, sự tưởng tượng và tính sáng tạo.

<https://thuviensach.vn>

Họ đang trình diễn bài hát của chúng ta

Quảng cáo đã được biết đến từ nhiều năm qua, song các nhà tâm lý học có kinh nghiệm vừa mới bước đầu đánh giá được một điều quan trọng: lồng một khẩu hiệu hoặc một cụm từ ngữ vào âm nhạc làm cho nó khó bị quên. Nếu bạn đang ở vào khoảng những năm 1950, bạn sẽ có thể tìm ngay ra từ bị thiếu trong thành ngữ âm nhạc sau: “Hãy nhìn nước Mỹ trong..... của bạn”. Những độc giả trẻ tuổi có thể làm điều này tốt hơn với một đoạn thơ vần, lưu hành trong khoảng thời gian gần đây hơn: “Ở....., chúng tôi làm tất cả là vì bạn”. Cả hai đoạn thông điệp bằng âm nhạc này đều không còn được phát trên sóng phát thanh trong mấy năm vừa qua, nhưng dường như trong đầu bạn vẫn có thể nảy ra ngay những từ bị thiếu trong các câu trên, còn nhanh hơn nhiều so với việc bạn nhớ xem bữa tối qua mình ăn gì. Ở một nơi nào đó trong bộ não của chúng ta, có hàng nghìn đoạn âm nhạc như thế luôn trôi nổi giống như những mảnh vỡ trôi dạt trên biển, hay như những người lang thang vô định. Mỗi một đoạn nhạc này chủ chò

một tín hiệu là được kích hoạt.

Bài tập sau đây sẽ giúp bạn nhận biết xem thực sự bạn có bao nhiêu đoạn nhạc được lưu giữ và đang trôi trong ký ức của bạn.

Lớp học bằng âm nhạc

Hãy làm bài tập này cùng một hoặc hai người bạn. Hãy hát các đoạn nhạc quảng cáo mà gần đây bạn đã được nghe qua đài hoặc ti vi. Nếu cần, bạn hãy dành thời gian để nghe thực tế một vài lần trước khi bắt đầu làm bài tập. Hãy viết ra các đoạn nhạc và tốt hơn là hãy hát chúng và ghi âm. Nếu bạn từng làm quảng cáo, thì lời của các đoạn bài hát có thể còn lóe lên trong tâm trí bạn nhiều hơn nữa. Nếu bạn không thể nhớ được thì hãy nghĩ về một loạt các hạng mục thường được quảng cáo, như ô tô, bánh hamburgers, đồ uống, đồ chơi và quần áo. Từ các đoạn quảng cáo đang lưu hành mà bạn nhớ được, bạn tiếp tục mở rộng trí nhớ đến các đoạn thơ quảng cáo có cùng chủ đề không còn được phát sóng trong nhiều tháng hoặc

nhiều năm gần đây. Bạn cố nghĩ ra càng nhiều các bản nhạc khác nhau càng tốt. Bạn cũng có thể tiến hành các bước tương tự như trên đối với danh sách đứng đầu bốn mươi bài hát hoặc bộ phim trong vòng hai mươi lăm năm qua và các chủ đề khác trên ti vi.

Quảng cáo đã làm được việc tuyệt vời là lấp đầy tâm trí của chúng ta bằng những thông tin không có ích. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng các trò tương tự để hệ thống lại tư duy của mình và chỉ đưa vào đó những kiến thức được bạn lựa chọn. Trước khi phát minh ra ngôn ngữ viết, các cộng đồng xã hội đã phải nghĩ ra cách lưu truyền kiến thức từ thế hệ này sang thế hệ khác. Thông thường, việc truyền lại những tài liệu quan trọng cho sự duy trì bộ tộc là cả một vấn đề khó khăn. Những người nhiều tuổi hơn cần phải nói với các thành viên trẻ tuổi về nền văn hóa, về phả hệ của họ, về lịch sử, về dữ liệu hàng hải hoặc những loài thực vật có độc và loài nào có thể ăn được, những kiến thức này được truyền lại sau khi những thế hệ lớn tuổi qua đời. Âm nhạc là một phương pháp tốt để họ chuyển tải những thông tin này.

Thông tin được chia ra thành những đoạn nhỏ và đưa vào những bài hát, bài thánh ca hoặc làm thành các đoạn nhạc ngắn. Ngày nay, những nền văn hóa cổ vẫn sử dụng phương pháp truyền đạt kiến thức bằng cách này. Thí dụ trường hợp một người Iatmul có học hành ở New Guinea biết được khoảng từ 10 nghìn đến 20 nghìn tên của thị tộc mà không cần các tài liệu ghi chép. Một phần bí mật của thành công này là vì anh ta có thể hát đều đều những cái tên theo một nhịp điệu nhún nhảy nào đó.

Bài tập tiếp theo sẽ chỉ cho bạn cách sử dụng nhịp điệu và âm nhạc để nhớ được một bài hát khó có chứa đựng thông tin.

Danh sách mua sắm bằng âm nhạc

Chọn một danh sách ngắn về các mục mà bạn muốn ghi nhớ, chẳng hạn như danh sách các thứ cần mua sắm, những điều cần làm trong ngày, lịch trình các công việc nhà cần làm, những thứ cần nhớ. Hãy viết các đề mục lên một tờ giấy và bắt đầu đọc một

cách chậm chậm. Sau đó tăng dần tốc độ đọc lên và cố gắng tìm ra nhịp trong mỗi lần đọc (Mar-tha, Bet-ty, Pe-te, John). Tiếp tục giữ nhịp đều đặn đọc cho tới khi bạn không cần giấy nữa.

Trong suốt thời Trung cổ, các tu viện đã sử dụng âm nhạc để giúp các thầy tu học thuộc lòng Kinh Thánh. Theo cách tương tự, gần đây các nhà sư phạm sử dụng âm nhạc cổ điển để kích thích trí tuệ, giúp hấp thụ tri thức dễ dàng hơn. Một phương pháp khác dựa trên công trình nghiên cứu của chuyên gia tâm thần học người Bungari, Georgi Lozanov, liên quan đến việc nghe một bản nhạc với nhịp điệu phù hợp (nhịp 4/4 được coi là tối ưu) trong khi nhắc lại tài liệu cần học theo nhịp nhạc. Một cách khác nữa, người học nhắm mắt và tập trung lắng nghe người khác nhắc lại những thông tin cần học một cách có nhịp điệu, phù hợp với những bản nhạc. Một nghiên cứu được Quân đội Mỹ thực hiện và đã được Viện Khoa học Quốc gia Mỹ kiểm định, cho rằng việc sử dụng nhạc nền hứa hẹn là một công cụ học tập hiệu quả khi được sử dụng kết hợp với những phương pháp học

tập thông thường. Một cuộc nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng phương pháp học bằng nhạc này có thể rất hiệu quả cho việc ôn luyện ngoại ngữ, nắm vững các thuật toán, các khái niệm khoa học và các thông tin trừu tượng khác. Bài tập dưới đây minh họa cách sử dụng phương pháp cho phù hợp với nhu cầu của mỗi người.

Khóa học bằng siêu âm nhạc

Bạn chọn một đoạn nhạc của Mozart, Beethoven, Bach, Vivaldi, Pachelbel, Handel hoặc Haydn có tiết tấu tương đối phù hợp. Sau đó bạn hãy lựa chọn loại tài liệu, ví dụ như tài liệu về các công thức toán, các sự kiện lịch sử, từ vựng ngoại ngữ, các đoạn văn hoặc các khái niệm khoa học. Hãy đọc to tài liệu một cách rõ ràng, theo nhịp điệu của bản nhạc đã được ghi sẵn. Sau đó nhờ một người bạn đọc lại tài liệu cho bạn nghe, trong khi bạn ngồi hoặc nằm ở tư thế thoải mái và mắt nhắm lại trong trạng thái nghỉ ngơi. Bạn và người bạn cùng tập trung chú ý và có nhiều cảm hứng trong quá trình đọc bao nhiêu thì bài tập càng hiệu

quả bấy nhiêu. Người đọc cần thay đổi ngữ điệu đọc, đầu tiên đọc to, sau đó nhẹ nhàng, rồi tăng tốc độ lên vừa phải và lặp lại chuỗi trình tự này cho đến khi bản nhạc kết thúc.

Khả năng hình dung âm thanh

Khi Wolfgang Amadeus Mozart còn là một cậu bé, ông đã đi thăm nhà thờ Sistine ở Rome và bị mê hoặc trước một bản nhạc được nghe ở đó. Thật không may, Tòa thánh Vatican đã ra sắc lệnh quy định rằng tác phẩm âm nhạc này, tác phẩm Miserere của Gregorio Allegri, chỉ được biểu diễn ở bên trong nhà thờ Sistine và không được sao chép dưới bất cứ hình thức nào. Mozart đã phản ứng lại quyết định đó theo một cách rất riêng. Ông đã tới dự buổi trình diễn bản nhạc này thêm một lần nữa, sau đó quay về nhà và sao chép lại toàn bộ bản nhạc từ trí nhớ. Mozart có thể thực hiện được kỳ công này là vì ông có khả năng tái tạo lại trong trí nhớ âm thanh của mình một bản sao hoàn hảo tác phẩm thần thánh của Allegri. Khả năng của ông tương tự như kỹ năng hình dung ra hình ảnh

trực quan của các họa sỹ tài năng. Sau này ông đã nói rằng khi soạn nhạc, ông có thể cùng lúc nghe thấy tất cả các nốt nhạc trong tác phẩm của mình. Các nhà soạn nhạc khác cũng có trí tưởng tượng về thính giác tương tự như vậy. Schumann có thể vừa nghe nhạc piano, vừa nhắm các thanh điệu của những dụng cụ khác như toàn bộ dàn nhạc đang chơi. Khi Tchaikovsky viết một bản giao hưởng, ông có thể hình dung ra âm thanh của nó sẽ được trình diễn như thế nào trong buổi hòa nhạc ở đại sảnh Moscow.

Khả năng nghe thấy các nốt nhạc trong đầu là một dấu hiệu quan trọng cho thấy một người có năng khiếu về âm nhạc. Một trong số rất ít những nghiên cứu khoa học về hình ảnh thính giác cho biết hơn 50% các nhà soạn nhạc chuyên nghiệp được khảo sát cho rằng họ nghe nhắm trong đầu bài hát America chơi bằng đàn piano rõ như thể nó đang thực sự được chơi. Dưới 5% các nhà tâm lý học được phỏng vấn có thể nói cùng một ý kiến như vậy. Một nhà tâm lý học đã viết: "Tôi đã cảm nhận được những hình tượng âm nhạc rất riêng biệt và rõ ràng <http://thuviensoch.vn>

đang hát bài America, nhưng không có cách nào để tôi thể hiện được hình tượng đó ra giống như nó đã được chơi trên đàn piano.” Mặc dù vậy, khả năng này có thể được rèn luyện và trau dồi. Paul R. Fansworth, nguyên Giáo sư Tâm lý học của trường Stanford, nhận xét: “Chúng ta biết rằng những hình ảnh eidetic (nhớ và hình dung lại rõ nét) về thính giác ở trẻ em nói chung là khác xa và tốt hơn nhiều so với ở người đã trưởng thành. Rất nhiều người trưởng thành đã mất đi khả năng nhớ hình ảnh eidetic thính giác của họ do việc thiếu sự rèn luyện”.

Bài tập sau đây sẽ cho bạn một cơ hội thuận lợi để lấy lại những khả năng đã bị mất này bằng cách gọi lại một số “khoảnh khắc âm nhạc” từ “ngân hàng âm thanh” nằm sâu bên trong con người bạn.

Ký ức ghi nhớ về những bản nhạc

Hãy ngồi thoải mái vào một chiếc ghế và nhắm mắt lại, thở đều và sâu trong khoảng một đến hai phút. Loại bỏ những cảm giác và suy nghĩ tạm man

vào lúc này. Tạo ra những hình tượng âm thanh dưới đây trong tâm trí (nếu có thể, bạn nên nhờ một người bạn đọc giúp lần lượt từng điều một):

Tiếng mưa rơi trên mái nhà.

Một bản nhạc hiệu của chương trình ti vi mà bạn yêu thích.

Một đoạn nhạc cổ điển bất kỳ.

Âm thanh từ giọng hát của chính bạn.

Một vài âm thanh của tiếng đàn.

Âm thanh của tiếng dế kêu.

Một nhóm người cùng đồng ca bài hát Chúc mừng sinh nhật.

Âm thanh của chuông gió.

Một bài hát nào đó bạn rất thích từ thuở nhỏ.

Một bài hát nổi tiếng gần đây bạn được nghe trên sóng phát thanh.

Một giai điệu do chính bạn sáng tác.

Bài Twinkle, Twinkle, Little Star (Lấp lánh, lấp lánh, ngôi sao nhỏ) được chơi bằng đàn violin.

Bạn hãy phân biệt từng hình tượng âm thanh theo thang đo mức độ từ 0 đến 6 (0 = không có hình tượng âm thanh; 1 = hình tượng âm thanh rất mờ nhạt; 2 = hình tượng âm thanh mờ nhạt; 3 = hình tượng hơi rõ nét; 4 = hình tượng âm thanh rõ nét; 5 = hình tượng âm thanh rất rõ nét; 6 = hình tượng âm thanh rõ nét như được nghe trực tiếp). Chú ý tới những hình tượng âm thanh rõ nét nhất và nên lặp lại quá trình nghe bằng tâm trí để hỗ trợ phát triển kỹ năng này. Hãy tự tạo thêm cho mình những đoạn nhạc yêu thích khác chưa được đề cập đến ở trên.

Bạn có thể nuôi dưỡng những hình tượng âm nhạc của mình đến mức độ bạn cảm thấy như mình

đang sở hữu một máy nghe nhạc Walkman ở ngay trong nội tâm. Hãy tập luyện cách suy nghĩ này ở mọi lúc, mọi nơi mà bạn có thể, chẳng hạn vào lúc bạn đang bị kẹt trong khi xếp hàng tại một cửa hàng tạp hóa, hay trên một ghế đợi tại bến xe buýt hoặc tại ga tàu, hoặc đơn giản là khi bạn muốn thư giãn mà không có gì để nghe. Đến lúc này bạn đã sở hữu một máy nghe nhạc cầm tay của chính mình, nó được nối tới bộ não âm nhạc của bạn, nơi có hàng ngàn bản nhạc luôn sẵn sàng cho sự lựa chọn của bạn. Giờ đây, giới hạn duy nhất chỉ còn là sức tưởng tượng âm nhạc của bạn.

Einstein với nhịp điệu

Một nhà thơ Mỹ ở thế kỷ XX là Hart Crane đôi khi dành hàng tháng hay thậm chí hàng năm để xem xét cách thực hiện các ý tưởng cho một công việc mới, trước khi ngồi lại để sắp xếp và lắp ghép tất cả các ý tưởng đó lại với nhau. Những lần như vậy âm nhạc thường đóng một vai trò quan trọng trong quá trình sáng tạo của ông. Ông nghe một bản rumba của Cuba,

một bản tình ca hoặc có thể là một đĩa nhạc Ravel's Bolero và bắt đầu đánh máy một cách miệt mài, ông chỉ dừng lại khi cần chuyển đĩa nhạc. Sau đó, ông nhanh chóng chuyển những sáng khoái âm nhạc này thành một bài thơ mới. Âm nhạc là nền tảng trong các hoạt động sáng tạo của ông để tạo ra một tác phẩm hoàn thiện. Những cá nhân kiệt xuất khác cũng sử dụng âm nhạc theo kiểu tương tự như vậy nhằm kích thích tài năng của họ. Trong quá trình phát triển bom nguyên tử, nhà vật lý hạt nhân Edward Teller đã làm cho các đồng nghiệp tại Phòng thí nghiệm Los Alamos tỉnh táo vào ban đêm bằng cách chơi những bản nhạc của Beethoven bằng cây đàn piano đặt trong phòng điều hành của ông. Albert Einstein thường chơi violon, còn Albert Schweitzer chơi organ, và cùng với điều đó, âm nhạc đã nuôi dưỡng niềm đam mê khoa học và chủ nghĩa nhân văn trong tâm hồn họ.

Vai trò của âm nhạc trong việc kích thích tiềm thức sáng tạo đã được nhiều công trình nghiên cứu khoa học chứng minh. Trong một thí nghiệm, những người đã trưởng thành giành được điểm cao hơn khi

làm bài kiểm tra về khả năng sáng tạo hình ảnh nếu họ được đặt vào một không gian có âm nhạc. Trong hai nhóm đối tượng nghiên cứu khác, những người được cho nghe những bài hát đã kể những câu chuyện thú vị hơn và viết được những tác phẩm có tính sáng tạo hơn những người làm việc trong im lặng. Điều này chỉ ra rằng âm nhạc sở hữu một thuộc tính rất độc đáo là giúp mở ra những tư duy mới và giải tỏa sự ức chế. Những nền văn hóa cổ đại cũng nhận ra sức mạnh của âm nhạc và đã sử dụng tiếng trống, bài hát và lời ca trong các nghi lễ để đưa những thành viên của bộ tộc sang trạng thái bị thôi miên, làm thay đổi cơ bản quá trình suy nghĩ của họ. Những bài tập sau đây sẽ giúp bạn, thông qua âm nhạc đến với những luồng tư duy mới, để giải quyết những vấn đề khó khăn, tăng cường sự nhận thức trong quá trình sáng tạo của bản thân và dự đoán những khả năng mới có thể xảy ra trong cuộc sống của bạn.

"Chiếc lò ấp" bằng âm nhạc

Trước khi bắt đầu bài tập này, bạn hãy lựa chọn <http://thuvienso.vn>

một hoặc nhiều đoạn âm nhạc có thể giúp đánh thức tiềm năng sáng tạo ở trong bạn. Nên lựa chọn những bản nhạc giúp bạn tìm lại được nguồn cảm hứng hoặc những trạng thái thăng hoa đã có trong quá khứ.

Chuẩn bị kỹ lưỡng với các đoạn nhạc sao cho bạn có thể dễ dàng thể hiện được nhịp điệu của chúng bằng cách sử dụng chiếc que để gõ nhịp. Sau đó, hãy viết vào tờ giấy một câu hỏi mà bạn muốn tìm câu trả lời. Đó có thể là một vấn đề đã làm bạn bối rối tại cơ quan, một tình huống cần được làm sáng tỏ trong cuộc sống cá nhân của bạn hoặc một số câu hỏi quan trọng khác mà bạn đã cố gắng trả lời theo nhiều phương án khác nhau. Dành ít nhất nửa tiếng đồng hồ để viết ra những giải pháp tìm được, những chướng ngại cản trở tư duy hay bất kỳ một sự liên tưởng nào đó chợt nảy ra trong đầu. Sau đó hãy cất giấy bút đi, rồi ngồi hoặc nằm thoải mái, thở sâu và đều trong một hoặc hai phút. Cuối cùng, bật đài đĩa (hoặc nhờ một người bạn bật hộ) và lắng nghe một bản nhạc. Tránh tập trung vào các câu hỏi trong lúc này, thay vào đó hãy để tâm trí của bạn đung đưa theo từng điệu nhạc. Hãy để ý **lớp bất kỳ viết sách online**

một hình ảnh hoặc một sự liên tưởng nào chợt xuất hiện. Sau khi thực hiện bài tập, ghi lại những kinh nghiệm này và tìm kiếm trong đó những thông tin giúp trả lời câu hỏi của bạn.

Âm nhạc có thể đóng vai trò như một chất kích thích mỗi khi bạn cần nâng cao sức sáng tạo của mình trong cuộc sống. Nếu bạn cần học một khối kiến thức hoặc chính bạn cảm thấy bị căng thẳng trong công việc, hãy coi âm nhạc như một cách loại bỏ bế tắc. Âm nhạc hoạt động như một sự cân bằng giữa các công việc cần đến tư duy ngôn ngữ và tư duy logic mà chúng ta thực hiện trong suốt cả ngày. Nó tạo ra một sự chuyển dịch mới mẻ giữa các lĩnh vực khác nhau và cho chúng ta một con đường đến với những triển vọng mới trong cuộc sống.

Khi bạn quan tâm đặc biệt tới âm nhạc, vô tình bạn đã khuấy lên những nhận thức từ đáy sâu tâm hồn mình.

Tiếng huýt sáo một giai điệu có ý nghĩa đặc biệt

có thể chột vang lên trong tâm trí bạn một cách hoàn toàn vô thức. Gần đây, khi đang lững thững trên đường phố với một tâm trạng buồn nản, tôi chợt phát hiện mình đang ngâm nga lời bài hát của Billy Joe, I love you just the way you are (Tôi yêu vì em chính là em). Đoạn nhạc cho tôi biết rằng, một phần sâu trong tâm hồn tôi không bị cảm giác chán chường xâm chiếm. Cái phần âm nhạc trong tiềm thức của tôi như một tiếng lòng, đã tự đảm bảo rằng tâm trạng của tôi vẫn còn tốt lắm. Một lúc nào đó, khi một bài hát xuất hiện trong đầu bạn (thậm chí trong giấc mơ), bạn hãy kiểm tra chủ đề, tên, lời và ý nghĩa âm nhạc của bài hát để liên hệ và tìm manh mối xác định tình trạng của mình trong cuộc sống hiện tại.

Người ta đã cười giễu khi tôi học đánh đàn piano

Khi lên tám tuổi, tôi đã thực sự nghĩ mình sẽ là một Chopin thứ hai. Bởi vì từ lúc sáu tuổi, tôi đã tỏ ra rất thích thú khi chơi một cây đàn piano cũ tại nhà ông bà tôi. Tôi thích trèo lên chiếc ghế gỗ dài của cây

đàn, gõ nhịp những âm thanh mà tôi đã nghe và tự tạo ra một số đoạn nhạc nhỏ của riêng mình. Sau đó bố tôi đã gửi tôi và các chị em gái cho một giáo viên dạy nhạc, ông còn mua về nhà nhiều dụng cụ âm nhạc như cây đàn piano hiệu Steinway, đàn hạc, đàn clavi cỡ nhỏ, đàn piano loại nhỏ hay đàn organ. Sau sáu năm luyện tập, tôi ngừng học chơi nhạc và giờ đây, khi đã trưởng thành, rất hiếm khi tôi ngồi vào cây đàn piano để sáng tác, dù chỉ một nốt nhạc.

Dù tôi đã được tiếp cận với một số nhạc cụ âm nhạc ít phổ biến từ khi còn bé, song câu chuyện của tôi không khác mấy so với những câu chuyện học nhạc của rất nhiều người Mỹ khác. Nhiều người trong chúng tôi đã tham gia vào các khóa học nhạc với tất cả niềm đam mê và lòng nhiệt thành nhưng khi trưởng thành vẫn không đạt được ước vọng trở thành một nhạc công thực thụ. Một vài người trong số chúng tôi vẫn còn băn khoăn: bây giờ có quá muộn để học chơi một loại nhạc cụ nào đó không? Câu trả lời tất nhiên là không. Nhà giáo dục John Holt đã nhấn mạnh một điều trong cuốn sách của ông <https://thuvien sach.vn>

Musical Life Story (Không bao giờ là quá muộn: Câu chuyện về cuộc đời âm nhạc của tôi), đó là: việc học tập, kể cả học âm nhạc hay học các lĩnh vực khác, là một quá trình gian khó kéo dài suốt cả cuộc đời. Trong cuốn sách, ông đã chia sẻ những thăng trầm trong cuộc đời âm nhạc của ông, những khó khăn bờ ngõ ban đầu khi ông cầm đến cây đàn cello ở tuổi mười lăm, nhưng sự luyện tập cao độ, hết sức kiên trì và bền bỉ đã giúp ông có đủ trình độ để chơi cùng với dàn nhạc hoặc trong các nhóm nhạc. Holt nhấn mạnh: “Các nhà sư phạm nói rằng nếu chúng ta không học chơi nhạc từ khi còn nhỏ thì chúng ta sẽ rất khó học được khi đã trưởng thành. Song không phải như vậy. Tất nhiên sẽ rất tốt nếu chúng ta đến với âm nhạc một cách thoải mái và hứng thú khi còn trẻ, còn nếu không sau đó chúng ta có thể gặp khó khăn hơn, nhưng học âm nhạc không bao giờ là quá muộn”.

Có thể bạn thích chơi được một nhạc cụ nào đó nhưng bạn không có sự cảm thụ âm nhạc. Có lẽ bạn đã bị tổn thương do những lời nhạo báng của một giáo viên dạy nhạc, của những ông bố hay bà mẹ vô

tâm khi bạn còn là một đứa trẻ. Họ đã chế giễu và làm bạn xấu hổ, rằng bạn hát hoặc chơi nhạc cụ quá thô thiển hoặc tệ nhạt. Theo ông Frank Wilson, trợ lý cho Văn phòng chuyên gia thần kinh học tại San Francisco thuộc Trung tâm Y tế trường Đại học California: “Đối với phần lớn trẻ em, mù tịt về âm nhạc là nguyên nhân cơ bản làm mọi người đình ninh rằng, âm nhạc không dành cho mình trong suốt cuộc đời họ”. Ông tuyên bố: “Tôi chắc chắn một điều rằng tất cả chúng ta đều có thể phát triển khả năng âm nhạc. Điều này đúng cho mọi lứa tuổi, mọi sự hiểu biết nền tảng về âm nhạc, không phân biệt sự khác nhau của kích thước cũng như hình dáng của các ngón tay, miệng, đôi tai... Tất cả chúng ta đều có âm nhạc ở trong chính bản thân mình và chúng ta có thể học để thể hiện được chúng bằng cách này hay cách khác.”

Lý do khiến rất nhiều người thất bại trong nỗ lực học để làm chủ được một nhạc cụ nào đó khi còn trẻ và sau đó lại tiếp tục thất bại trong những cố gắng vô vọng ở tuổi trưởng thành, theo Wilson, là có quá nhiều cảm xúc và áp lực ở một người thuấn bị điều

diễn trước khán giả. Trong khi đó, bản thân mục đích và lợi ích của âm nhạc lại không phải là như vậy, nó đơn giản chỉ để vui chơi và là một hình thức giải trí. Ông đưa ra những lời khuyên sau đây cho những người bắt đầu học nhạc muện:

- Hãy quyết định loại nhạc cụ bạn muốn chơi và thể loại nhạc bạn muốn trình diễn.
- Hãy hỏi nhiều giáo viên dạy nhạc trước khi lựa chọn một giáo viên cho mình.
- Liên hệ với các học trò của giáo viên đó để có thể học hỏi kinh nghiệm của họ trong việc học tập với giáo viên này.
- Hãy chọn giáo viên có nhiều kỹ năng trong âm nhạc, đồng thời có triết lý sống phù hợp với bạn và

các sở thích của bạn.

- Hãy học thử vài bài học cơ bản đầu tiên với giáo viên của mình, sau khoảng năm đến mười buổi, bạn nên ngồi lại với giáo viên và đánh giá những kết quả, kinh nghiệm mà bạn đã đạt được.
- Đảm bảo bạn và giáo viên của bạn có mối quan hệ hợp tác tốt đẹp, đừng ngại ngần khi phải đặt câu hỏi với giáo viên, đừng che giấu những vướng mắc mà bạn có thể gặp phải trong quá trình học tập.

Khả năng cảm thụ âm nhạc của khán giả

Âm nhạc không phải là lãnh thổ của riêng một nhóm người hoạt động trong lĩnh vực này mà dành cho tất cả mọi người. Bằng chứng cho thấy điều này nằm ở nhiều nền văn hóa trên thế giới, nơi phần lớn

công dân được rèn luyện để trở thành những người am hiểu âm nhạc. Ở Hungary, noi gương người đi tiên phong trong lĩnh vực âm nhạc những năm đầu thế kỷ XX là nhà soạn nhạc Zoltan Kodaly, hầu hết trẻ em đều được cho học nhạc hàng ngày ở trường. Trong khu vực Dagombas ở phía Bắc Ghana, người ta nói trẻ em ở đây bị lôi cuốn vào các hoạt động âm nhạc cũng giống như trẻ em Mỹ bị các chương trình vô tuyến truyền hình hấp dẫn. Thậm chí ở đất nước có nền công nghệ phát triển như Nhật Bản, Chương trình giáo dục tài năng Suzuki đã góp phần làm cho nhiều thanh thiếu niên được tiếp cận với cây đàn violon và piano.

Tuy nhiên hãy nhớ rằng, bạn không bắt buộc phải học những bài học âm nhạc tiêu chuẩn để phát triển năng khiếu cảm thụ âm nhạc của bạn. Samuel Taylor Coleridge một lần nữa đã nhấn mạnh: “Tôi không có khả năng cảm thụ âm nhạc, tôi không hát để kiếm sống được, nhưng tôi có niềm yêu thích âm nhạc và có thể phân biệt được những bản nhạc hay và dở”. Rất nhiều người bộc lộ khả năng âm nhạc của mình

một cách đơn giản thông qua việc biết thưởng thức một đĩa nhạc hoặc một chương trình âm nhạc trực tiếp, hay chỉ là việc lắng nghe những giai điệu tự nhiên xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. George Gershwin đã nói: “Tôi thường xuyên nghe thấy tiếng nhạc trong nhịp đập của trái tim”. Nhà soạn nhạc người Mỹ Aron Copland đưa ra ý kiến là có ba mức độ trong việc nghe và cảm thụ âm nhạc:

- *Mức độ cảm thụ âm nhạc bằng giác quan:* Lắng nghe những âm thanh phát ra một cách thích thú.
- *Mức độ có thể biểu đạt được âm nhạc:* Chú trọng tới giai điệu và ý nghĩa của từng đoạn nhạc hay bản nhạc. Ví dụ phải phân biệt được một tác phẩm âm nhạc có giai điệu êm đềm, thanh thản với một tác phẩm nhạc sôi nổi, rộn rã. Hoặc người nghe phải hiểu được những lời **nhấn nhủ** **nằm sâu**

trong bản nhạc mà nhà soạn nhạc gửi gắm vào đó.

- *Mức độ cảm nhận âm nhạc thực thụ*: Tập trung chú ý vào các thành phần khác nhau trong cấu trúc của bản nhạc như giai điệu, cách hòa âm phối khí, nhịp điệu, âm sắc hay màu sắc của thanh âm, cách sắp xếp trong bản nhạc, đồng thời cũng phải hiểu được thể loại âm nhạc (ví dụ: có thể phân biệt được một bản sonat với một bản nhạc giao hưởng, hoặc phân biệt được một bản rongdo có tiết tấu lặp lại với một bản fuga có đoạn nhạc lặp lại).

Copland đã chỉ ra rằng người thực sự nghe được một bản nhạc phải nghe được đồng thời ở cả ba cấp độ, nhưng để trở thành một người nghe nhạc chuyên nghiệp thì cần phải có “lòng quyết tâm sắt đá và nghe

được nhiều loại nhạc hơn nữa so với những bản nhạc mà bạn đã từng nghe”. Theo Copland, cần chủ động trong việc thẩm định âm nhạc: “Bạn chỉ có thể hiểu biết về âm nhạc khi nghe một cách có ý thức. Đừng là một người chỉ biết nghe mà phải là người biết nghe vì một điều gì đó”. Bằng cách tự khám phá bản thân qua các thể loại nhạc khác nhau, trau dồi khả năng nghe và cảm thụ âm nhạc với óc phê bình và thử nghiệm một số gợi ý được đưa ra trong chương này, bạn có thể học cách làm mềm dẻo cơ thẩm âm mà không cần phải luyện tập hàng ngày một cách đơn điệu. Ngay cả Chopin cũng chưa bao giờ có được điều đó tốt đến như vậy.

25 CÁCH PHÁT TRIỂN TRÍ THÔNG MINH ÂM NHẠC CỦA BẠN

- Hãy hát ngay cả khi bạn đang tắm hoặc đang đi lại.
- Chơi trò Name that Tune (Gọi tên giai điệu) hoặc những trò chơi âm

nhạc khác với bạn bè.

- Đến tham dự những buổi hòa nhạc hoặc những buổi biểu diễn ca nhạc.
- Tích cực sưu tầm những bản nhạc yêu thích và nghe chúng hàng ngày.
- Tham gia vào đội hợp xướng của nhà thờ hoặc đội hợp xướng của khu phố.
- Thực hiện những bài học nhạc tiêu chuẩn bằng nhạc cụ nào đó.
- Làm việc với các bác sỹ chuyên chữa bệnh bằng âm nhạc.
- Mỗi tuần dành ra một giờ để lắng nghe những thể loại âm nhạc lạ tai như nhạc jazz, nhạc đồng quê,

nhạc cổ điển, dân ca, nhạc quốc tế hoặc các dòng nhạc khác.

- Hình thành thói quen ca hát trong thời gian sinh hoạt gia đình.
- Mua một cây đàn organ điện tử, học những giai điệu và những hợp âm đơn giản.
- Mua những nhạc cụ gõ nhịp tại các cửa hàng đồ chơi và chơi theo nhịp điệu để có một nền tảng âm nhạc ban đầu.
- Tham gia một khóa học thẩm định âm nhạc hoặc lý thuyết nhạc tại một trường đại học nơi bạn sinh sống.
- Đọc các bài phê bình âm nhạc trên các báo, tạp chí và tạp chí chuyên ngành.

- Tình nguyện hát ở nhà dưỡng lão, ở bệnh viện hoặc ở trung tâm chăm sóc sức khỏe thường xuyên.
- Tạo một bối cảnh âm nhạc trong quá trình học tập, làm việc, khi dùng bữa hoặc vào một số khoảng thời gian khác tương đối yên tĩnh trong ngày.
- Có những cuộc thảo luận với bạn bè về đề tài âm nhạc.
- Đọc tiểu sử của những nhà soạn nhạc và ca sỹ nổi tiếng.
- Lắng nghe các giai điệu trữ tình xuất hiện một cách tự nhiên như tiếng chim hót, tiếng ồn ào của máy giặt hoặc những nhịp chân bước.

<https://thuytiensach.vn>

- Khám phá lại các thể loại âm nhạc

mà bạn yêu thích khi bạn còn là một đứa trẻ.

- Sáng tạo ra những giai điệu của riêng bạn.
- Làm những cuốn tự truyện âm nhạc của bạn bằng cách sưu tập những đoạn băng ghi âm các giai điệu từng phổ biến rộng rãi vào các thời kỳ khác nhau trong cuộc đời bạn. Lập danh sách tất cả các bản nhạc bạn nghe được trong thời gian một ngày, từ bản nhạc nền nhẹ được phát ở siêu thị cho đến chương trình âm nhạc trên truyền hình hoặc đài phát thanh.
- Mua những thiết bị công nghệ cao (như thiết bị âm nhạc giao tiếp với máy tính MIDI, phần mềm máy tính). Những thứ đó cho

phép bạn có thể tự học lý thuyết âm nhạc hoặc có thể chơi các nhạc cụ ngay trên máy tính.

- Thường xuyên ca hát với gia đình hoặc bạn bè từ một đến hai giờ mỗi ngày, trong những buổi gặp mặt, vui chơi.
- Tham gia học các chương trình đặc biệt đào tạo ngắn hạn về âm nhạc của hãng Suzuki, Kodasly, Orff-Schulwerk và các hệ thống của Dalcroze.

CHƯƠNG 5 - TRÍ THÔNG MINH VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

"Sự thông thái" của cơ thể bạn

Trong bộ sưu tập những truyện ngắn kinh điển của James Joyce, có một truyện ngắn mang tựa đề Dubliners (Người Dublin). Câu chuyện đã miêu tả một cách tuyệt vời hình ảnh một nhân viên thu ngân của ngân hàng, đó là ông James Duffy,, một người sống ẩn dật cạnh nhà máy bia ở ngoại ô Dublin. Duffy gặp gỡ và có tình cảm với một phụ nữ trí thức đầy nhiệt huyết, nhưng mối quan hệ đã đổ vỡ khi một lần người phụ nữ ấy tát vào mặt ông. Khi miêu tả nhân vật Duffy, James Joyce đã dùng những lời khác thường như: “Anh ta sống mà phần thể chất và phần tinh thần tách rời nhau”. Điều này với Joyce có nghĩa như là anh ta sống trong nhà tù của tinh thần và tách biệt hoàn toàn với thế giới cảm giác bên ngoài. Đặc điểm tính cách mà Joyce miêu tả là [hấp thụ và vận động hình](#)

cho con người ngày nay – một ví dụ rất rõ ràng về sự tách biệt giữa phần năng lực thể chất và phần năng lực tinh thần của con người trong xã hội hiện đại. Thời cổ xưa, cơ thể và tinh thần con người được coi như một khối thống nhất. Người Hy Lạp đánh giá cao việc luyện tập thể chất và coi đó là một yếu tố quan trọng để tu dưỡng sức mạnh tinh thần. Người La Mã cũng thế, họ đã thể hiện cho chúng ta thấy hình ảnh người đàn ông với “một tinh thần lành mạnh trong một cơ thể tráng kiện”. Hàng ngàn năm qua, các nền văn hóa phương Đông đã theo đuổi việc phát triển tinh thần thông qua các hành vi hoạt động của cơ thể như luyện tập yoga, võ dưỡng sinh Trung Hoa và võ Aikido. Tuy nhiên, trong nền văn hóa phương Tây, người Thiên Chúa giáo thời Trung cổ đã hạ thấp vai trò của thân thể, coi thân thể như một phương tiện phục vụ tinh thần. Còn các nhà tư tưởng trong thời kỳ Khai sáng không quan tâm tới phần cơ thể và chỉ tìm cách phát triển trí tuệ mà thôi. Như nhà triết học người Pháp René Descartes đã nói từ gần 400 năm trước: “Tôi tư duy, nên tôi tồn tại”.

Câu nói nổi tiếng của Descartes đã biến chúng ta thành người như nhân vật Duffy. Hoạt động trí tuệ được xác định hầu như chỉ gồm có tư duy logic toán học và khả năng ngôn ngữ. Hoạt động cơ bắp được đặt ở cấp thấp hơn và được giới hạn vào các hoạt động trong phòng ngủ, trên du thuyền và các cuộc dã ngoại. Thậm chí tới tận ngày nay, với nhiều người Mỹ đang học tập thời kỳ Phục hưng để sở hữu một cơ thể khỏe mạnh và sung sức, việc rèn luyện thân thể thường gắn với các thiết bị hỗ trợ luyện tập, các chương trình kiểm soát cân nặng và các khóa học quần vợt, chứ không phải với những hoạt động phải làm bằng trí óc. Các vận động viên thường được xem như “thứ đồ hạ giá” và các công việc cần sự khéo léo của đôi tay bị coi là cấp thấp so với thế giới “cao sang” của hoạt động khoa học tự nhiên và khoa học xã hội. Học thuyết trí thông minh đa dạng tìm cách lấp đầy khoảng cách giữa tinh thần và thể xác bằng cách coi những hoạt động thể chất như một dạng của thông minh. Cốt lõi của trí thông minh vận động cơ thể là khả năng điều khiển một cách thuần thục các chuyển động cơ thể của con người (đó là <https://trivietnams.com>).

động viên, vũ công, diễn viên kịch câm và diễn viên đóng phim) và năng lực sử dụng đôi tay để điều khiển các vật một cách khéo léo (đó là trí thông minh của nhà điêu khắc, thợ mộc, thợ hàn và thợ may). Chương này sẽ miêu tả nhiều khía cạnh khác nhau của năng khiếu vận động thân thể trong các hoạt động của con người, đồng thời khảo sát các phương pháp khai thác và sử dụng loại năng khiếu này, nhằm giúp bạn không chỉ nâng cao hơn nữa năng lực hoạt động mà còn tăng cường hiệu quả cho năng lực tư duy.

Còn hơn cả thể dục nhịp điệu

Bạn có thể ngo ngoậy đôi tai không? Chúng ta thậm chí còn không cố thử làm điều đó khi chúng ta còn là những đứa trẻ. Bạn có thể nhào lộn không? Phần lớn trong chúng ta thậm chí còn không dám thực hiện bất cứ một động tác nào. Hình như là, nếu chúng ta đã dành thời gian để luyện tập cơ thể, thì chúng ta lại dồn sự quan tâm cho các hoạt động thể chất được coi là “quan trọng” như chạy bộ hoặc thể dục nhịp điệu và đã tiêu phí hết khoảng thời gian rồi

có được. Tuy nhiên có thể nhờ những loại kỹ thuật tập luyện như thế mà bạn có được cảm giác tốt hơn về năng khiếu vận động của bản thân, so với việc bạn chỉ thực hiện động tác đứng – ngồi hoặc hít đất trong vài phút. Các chuyên gia sức khỏe có ý kiến rằng, thực ra có một số kỹ năng nhất định trong năng lực thể chất, bao gồm cả sức mạnh, khả năng chịu đựng, khả năng thích ứng, khả năng giữ bình tĩnh, sự khéo léo, khả năng diễn tả, khả năng phối hợp động tác và phản xạ tốt. Nhưng chỉ hai năng lực đầu tiên trong số đó được xã hội chúng ta quan tâm xem xét và rèn luyện. Tuy nhiên, các nền văn hóa khác, trừ văn hóa phương Tây, đã dành rất nhiều thời gian để phát triển hầu hết các dạng năng lực còn lại. Người Nhật dành một vị trí cực kỳ quan trọng cho việc phát triển tư thế đàn hồi, đỉnh đạc và phong thái trang nhã, thanh lịch, hình thành những kỹ xảo thực sự như nghi lễ Trà đạo và nghi thức trong môn Aikido. Trẻ em Bali thì lại dành rất nhiều thời gian rảnh rỗi chơi với các đốt ngón tay của chúng để đạt được độ mềm dẻo và khéo léo, để đáp ứng được những yêu cầu cao trong các điệu nhảy truyền thống rất đẹp và phiêu lãng.

Những bé trai ở New Guinea, từ 5–6 tuổi đã bắt đầu học chèo xuồng ở một khoảng cách rộng với nhiều tình huống khác nhau như giữ cân bằng, lái và đẩy sào nhằm luyện tập cho cơ thể những kỹ năng thân thể điều luyện.

Những bài tập dưới đây sẽ giúp bạn được trải nghiệm với những loại tài năng đó và cho phép bạn tự đánh giá mức độ trí thông minh vận động cơ thể của mình, với hàng loạt những loại kỹ năng khác nhau (kỹ năng chủ yếu cần thiết cho từng hoạt động được viết trong dấu ngoặc đơn).

Các bài tập kiểm tra vận động cơ thể

- Đứng trên một chân giống như một chú cò trong khi mắt nhắm chặt lại. Bạn đứng được như thế trong bao nhiêu lâu? (Khả năng giữ thăng bằng).
- Ném một nắm giấy đã vo tròn vào

sọt rác đặt cách khoảng 20m.

Tăng hoặc giảm khoảng cách đó nhằm điều chỉnh độ khó của bài tập (Khả năng phối hợp vận động của cơ thể).

- Hãy viết tên của bạn bằng các ngón chân. Hãy xem liệu chân bên phải hay chân bên trái hoàn thành được công việc này tốt hơn (Sự khéo léo).
- Hãy xem liệu bạn có khả năng gãi tất cả mọi chỗ đằng sau lưng chỉ bằng các ngón tay hay không (Sự mềm dẻo).
- Lăn tròn như một bánh xe (Khả năng phối hợp vận động của cơ thể).
- Xây dựng một ngôi nhà năm tầng

thu nhỏ bằng các quân bài tú lơ khơ (Sự khéo léo).

- Đi bộ trên mép đường nơi có gờ vỉa hè bằng bê tông (Khả năng giữ thăng bằng).
- Hãy sử dụng một vài cái nhíp để chuyển một trăm hạt gạo từ chiếc bát này sang chiếc bát khác trong thời gian càng ngắn càng tốt (Sự khéo léo).
- Chơi trò Slap-Jack (Vỗ vào quân J) với những con bài tú lơ khơ. Những người tham gia chơi lần lượt lấy từng con bài trong bộ bài của mình và mọi người cùng một lúc búng con bài vào giữa chồng bài, khi nào xuất hiện con J thì người nào nhanh tay vỗ vào quân J đầu tiên sẽ được thu toàn bộ các

quân bài ở dưới (Phản xạ).

- Hãy chơi vật tay với một người nào đó và chúng ta sẽ biết được khả năng của mình đến đâu (Sức mạnh).
- Chỉ sử dụng cơ thể của bạn để “nói” về khái niệm “Sự bình đẳng” (Khả năng diễn đạt).
- Hãy đi nghỉ cuối tuần bằng tàu thủy, đi bộ ít nhất năm dặm một ngày với điều kiện bạn cần được bác sỹ kiểm tra và cho phép, để đề phòng biến cố về sức khỏe (Sự dẻo dai).

Nếu bạn không thực hiện được hết những bài tập đã nói ở trên thì cũng đừng lo lắng. Luyện tập sẽ giúp chúng ta hoàn thiện hơn (hãy xem “25 cách phát triển trí thông minh vận động thân thể của bạn”).

Phần còn lại của chương này sẽ cho bạn biết làm thế nào phát triển tinh thần của mình thông qua việc nhìn nhận và sử dụng cơ thể như một công cụ tự nhận thức.

Sự thông thái của cơ thể

Trong cơ thể mỗi người, chắc chắn luôn có biểu hiện giống như một thiết bị đo chuẩn xác đối với các sự kiện và quy luật nhận thức. Thông thường nhiều người nói rằng họ có “phản ứng bản năng” để trả lời một câu hỏi kiểm tra hoặc có những “linh cảm” trước một con người, một địa điểm, một ý kiến hoặc một sự kiện nào đó. Ví dụ thi sĩ người Anh là A.E. Housman đã ghi lại những dấu hiệu biểu lộ của cơ thể mình, khi có một ý tưởng sáng tạo đặc biệt xuất hiện trong ông:

Kinh nghiệm đã dạy tôi cách kiểm soát những ý tưởng chợt xuất hiện và tồn tại trong đầu. Khi tôi cạo râu vào buổi sáng, nếu có những vần thơ chảy trong tư duy thì lông tơ trên da thịt tôi dựng đứng lên đến nỗi lưỡi dao cạo cũng phải ngừng lại. Những dấu hiệu đặc

biệt như “rùng mình ớn lạnh” cũng xuất hiện, đồng thời có một cái gì đấy bóp nghẹt cổ họng tôi và nước mắt tôi chực trào ra; và còn có một điều mà tôi chỉ có thể miêu tả bằng cách mượn những lời nói của Keat trong lá thư cuối cùng gửi cho Fanny Brawne: “Tất cả mọi điều nhắc tôi nhớ tới cô ấy đã vụt qua trong tôi như một ngôi sao băng.” Những cảm xúc này nằm sâu trong đáy lòng tôi.

Giáo viên nghệ thuật Viktor Lowenfeld đã đề cập đến một loại tính cách gọi là haptic (có nguồn gốc trong tiếng Hy Lạp là từ haptos, nghĩa là “trong trạng thái hoạt động”), dùng cho người có đặc điểm tiếp nhận thông tin chủ yếu thông qua sự vận động của cơ thể. Lowenfeld nói rằng: “Kiểu người haptic sử dụng những cảm giác cơ bắp, những kinh nghiệm vận động, những cảm xúc xuất phát từ việc động chạm trực tiếp và tất cả những kinh nghiệm thực tế để thiết lập mối quan hệ với thế giới bên ngoài.” Theo nghiên cứu của Lowenfeld xấp xỉ khoảng 1/4 số người có biểu hiện rõ rệt về khả năng nhận thức kiểu haptic, 3/4 số người còn lại có ít nhất một vài biểu hiện về khả năng nhạy cảm với những vận động của

cơ thể. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn xác định và sử dụng được nguồn thông tin quan trọng này để giải quyết những vấn đề vướng mắc và đưa ra những quyết định trong cuộc sống hàng ngày.

Các phản ứng bản năng

Hãy tập trung chú ý vào một vấn đề cá nhân hoặc nghề nghiệp mà hiện tại bạn đang phải đối mặt. Bạn hãy tìm ra bản chất của vấn đề rồi viết lên phần đầu một trang giấy (càng rõ ràng bao nhiêu càng giúp giải quyết vấn đề tốt bấy nhiêu). Tiếp đến, bạn liệt kê ra tất cả các giải pháp có thể giải quyết vấn đề. Sau đó hãy làm như sau: đặt tờ giấy đó sang bên cạnh trong một khoảng thời gian ngắn và tập trung sự chú ý vào cơ thể của bạn; cảm nhận sự tiếp xúc giữa phần cơ thể của bạn với sàn nhà và ghế ngồi, giữa da thịt với quần áo. Bạn hãy cảm nhận bất kỳ trạng thái kích thích nào đối với các cơ bắp hoặc những cảm giác khác trong cơ thể. Tiếp đến, chuyển sự chú ý của bạn tới những giải pháp đã được liệt kê lên trang giấy ở trên. Đọc lần lượt từng giải pháp, sau mỗi giải pháp,

dừng lại một lúc để ghi nhận bất kỳ sự thay đổi nào trong cơ thể. Chú ý đặc biệt đến trạng thái thả lỏng hay căng cứng của các cơ bắp như cơ hoành, cơ bụng, cơ cổ, cơ vai hoặc cơ ngực, những phản ứng này có thể mang đến cho bạn dấu hiệu đầu mối để nhận biết đâu là "điều đúng đắn" hoặc đâu là "điều sai lầm" của từng giải pháp riêng biệt. Đồng thời, bạn cũng tìm xem có những phản ứng khác của cơ thể hay không, chẳng hạn như cảm giác kiến bò hoặc nóng ran ở trên da, rụng tóc gáy, máy mắt, đau ở đâu đó trên cơ thể hoặc những cảm giác như bị bỏng hoặc nóng ẩm ở một số vùng trên cơ thể. Bạn gạch bỏ đi những giải pháp gây ra phản ứng tiêu cực và cảm giác khó chịu nhất cho cơ thể. Khoanh tròn giải pháp (hoặc những giải pháp) mang lại phản ứng thể chất tích cực nhất hay mang lại "cảm giác bản năng" cho bạn.

Mặc dù bài tập trên chắc chắn không phải là giải pháp cho mọi khó khăn, nhưng nó có thể mở ra một cánh cửa nhận thức mới về thế giới, về những phản ứng thuận chiều tích cực diễn ra trong cơ thể bạn (ví dụ những cảm giác có nguồn gốc từ các cơ bắp hoặc

những bó gân), mà trước đây có thể bạn không coi là một phương pháp tư duy đúng đắn. Bạn cũng có thể sử dụng sự “hiểu biết về cơ thể” khi làm các bài kiểm tra (chọn câu trả lời nào có cảm giác đúng), khi đọc sách (lưu ý các phản ứng bản năng của bạn đối với những ý tưởng đặc biệt, các điểm đặc trưng và cách diễn đạt thú vị), khi viết và soát lỗi chính tả hoặc khi giải quyết những công việc hàng ngày khác. Thậm chí khi chọn lựa bạn bè hoặc đối tác làm ăn, bạn cũng thường xuyên cảm nhận được những điều tốt lành, nên tránh xa những người mang đến cho bạn cảm giác khó chịu hay đau đớn ở cổ.

Tư thế hoàn hảo

Chúng ta đã nhận thấy cách cơ thể biểu hiện ra ngoài những gì được tinh thần nuôi dưỡng và che giấu. Nhưng điều ngược lại cũng luôn đúng: những thay đổi tinh vi trên cơ thể cũng có thể ảnh hưởng mạnh mẽ tới những diễn biến trong tinh thần. Nhà văn Pháp Marcel Proust đã sử dụng những cảm giác haptic được trau chuốt kỹ lưỡng của mình để khám

<https://thuvienhac.vn>

phá ảnh hưởng của cơ thể lên trí não, trong một kiệt tác của ông, *A la recherche du temps perdu* (Đi tìm thời gian đã mất). Như ông kể lại, một lần đang đi bộ dọc theo một con đường nhỏ trái sỏi trong ngôi nhà của người bạn ở thị trấn, ông chợt cảm thấy trong cơ thể mình xuất hiện một cảm giác quen thuộc mà ông không thể xác định được rõ ràng. Sau một hồi phân tích và xem xét nội tâm, cuối cùng ông đã nhớ lại được cái cảm giác mà ông đã từng có nhiều năm về trước, trong chuyến đi du lịch ở Italy, khi ông đi trên những vỉa hè ghồ ghề. Ở đâu đó trên cơ thể ông đã ghi lại sự kiện này và chỉ một tư thế cũng làm sống lại trong trí nhớ ông tất cả những ký ức xa xưa.

Sự tái hiện trong trí nhớ của Proust cho thấy tầm quan trọng của tư thế cơ thể trong tư duy. Từ hàng nghìn năm nay, các nền văn hóa, từ nền văn hóa phương Tây, đã biết đến các hiện tượng tâm lý. Ví dụ ở Ấn Độ, người ta tin rằng các tư thế Yoga hay Asana khác nhau đem lại một trạng thái tinh thần đặc biệt tỉnh táo cho người thực hành. Còn phương Tây có truyền thống sử dụng từ tư thế để diễn tả những

biểu hiện cơ thể, bộc lộ thái độ của một người.

Gần đây các nhà giáo dục đã bắt đầu phát hiện ra rằng tư thế cũng là yếu tố quan trọng để nâng cao hay giảm hãm sự sáng tạo và thành tích học tập của học sinh. Khi dạy học ở Anh, Michael Gelb nhận thấy, khi phải đối mặt với bài toán hay bài đọc khó học sinh thường căng người ra và có tư thế gò bó trong khi tìm câu trả lời. Khi Gelb giúp chúng sửa lại tư thế ngồi và chỉ cho chúng cách hít thở với một tư thế thoải mái hơn thì có vẻ như câu trả lời thường được tìm ra nhanh chóng. Một số nhà khoa học cũng đã chỉ ra rằng tư thế không hợp lý sẽ ngăn cản lượng oxy trong máu đưa lên não, vì vậy, giữ đầu thẳng với thân người khi ngồi, đứng và đi có thể cải thiện được năng lực nhận thức của con người. Bài tập sau đây sẽ hướng dẫn bạn các tư thế giúp cải thiện khả năng tư duy.

Tư thế ngồi

Bây giờ, bạn hãy xác định tư thế của mình khi đang đọc cuốn sách này. Bạn ngồi thẳng hay cong

lưng? Đầu bạn đã thẳng với phần thân hay chưa? Có sự căng cứng nào ở tay, chân, cổ, bụng, đùi không? Bạn có khó thở không? Trước khi quyết định thay đổi tư thế, hãy xem kỹ lại tư thế hiện nay của bạn. Sau đó, hãy quyết định một cách sáng suốt và dứt khoát, thay đổi sang tư thế thoải mái cho cổ, đầu và thân mình. Chú ý xem bạn cảm thấy cơ thể đổi khác như thế nào và nhịp hơi thở thay đổi ra sao khi bạn đổi tư thế. Sau đó, đọc tiếp và chú ý xem có sự thay đổi nào không về tốc độ đọc, khả năng đọc hiểu và cả quá trình tư duy của bạn nói chung.

Bởi vì rất khó xác định một cách hoàn toàn khách quan tư thế ngồi của mình nên bạn có thể ngồi trước gương, chụp ảnh hay quay video ghi lại dáng ngồi khi bạn học, cả trước và sau khi thay đổi tư thế. Sau đó tiến hành kiểm tra kết quả để tìm hiểu xem có nhiều sự cải thiện như bạn muốn hay không.

Sự tư duy trong khi chuyển động

Những cử động cơ thể cũng là yếu tố quan trọng

trong việc cải thiện quá trình nhận thức. Nhiều nhà tư duy sáng tạo đã tổng kết rằng đi bộ hay chạy giúp nâng cao năng lực nhận thức của họ. Nhà phát minh Edwin Land đang đi dạo ngoài trời thì nảy ra ý tưởng phát minh ra máy ảnh Polaroid. Tchaikovsky thường mang theo bút chì và giấy viết nhạc trong các cuộc dạo bộ hàng ngày và đã sáng tác được rất nhiều nhạc phẩm. Thomas Mann đã viết: “Rất nhiều sáng tác của tôi đã được thai nghén trong các cuộc đi dạo. Tôi cũng coi các hoạt động ngoài trời là cách tốt nhất để tiếp thêm nguồn năng lượng cho tôi sáng tác”.

Các giai thoại trên củng cố quan điểm về vai trò của sự phát triển thân thể; quan điểm này nhấn mạnh tầm quan trọng của các môn đi bộ, chạy bộ, khiêu vũ và các hoạt động thể chất ngoài trời khác, có tác dụng rất lớn trong việc phát triển và mở rộng các chức năng nhận thức. Các nhà khoa học tại Trung tâm Y tế Salt Lake báo cáo rằng, những người già đi bộ ba lần một tuần, mỗi lần một giờ và kéo dài như vậy trong khoảng bốn tháng, sẽ cải thiện được mức độ phản ứng cũng như các chức năng <https://thuvien sach.vn>

so với những người ít vận động, không tập luyện hàng ngày. Theo một nghiên cứu khác trên 200 người thường xuyên chạy bộ ở Trung tâm Khoa học sức khỏe Oregon, 60% trong số đó nhận thấy chạy bộ giúp họ có các ý tưởng độc đáo tự nhiên nảy sinh mà chỉ cần cố gắng rất ít. Rất nhiều người có bút chì và giấy viết trong túi để ghi lại các ý tưởng ngay khi họ nghĩ ra. Bài tập sau sẽ giúp bạn khai thác các ý tưởng nảy ra “trong khi chạy”.

Bài tập đi bộ

Mang theo một chiếc máy ghi âm khi đi hoặc chạy bộ (nếu bạn trên năm mươi lăm tuổi hoặc đang phải chữa bệnh, hãy tập luyện dưới sự giám sát của bác sỹ). Trong khi luyện tập hãy để tâm tư bạn thật thoải mái và tự do thưởng thức khung cảnh thiên nhiên. Khi ý tưởng đến với bạn, hãy nói to chúng lên và ghi âm lại (bạn đừng chạy nhanh quá để giọng nói được rõ ràng). Sau khi tập xong, hãy nghe lại đoạn băng và viết ra hoặc phác họa lại những ý tưởng mà bạn thích để ghi nhớ hoặc tiếp tục phát triển chúng.

Không nên quá lạm dụng bài tập này. Thông thường đi bộ hay chạy bộ thường giúp bạn quên đi những công việc và khó khăn hằng ngày. Ghi âm có thể vô tình làm cho bạn trong lúc nghỉ ngơi phải tập trung vào những trách nhiệm cá nhân hay công việc. Có thể bạn nên giới hạn bài tập này mỗi tuần một lần, hoặc chỉ cần luôn có băng ghi âm hay sổ ghi chép bên người để sử dụng sau những buổi tập định kỳ.

Hãy coi việc sử dụng các bài tập luyện như thế này là cách “động não” tốt nhất. Một ngày nào đó, tôi không nhớ được tên bạn học, nhưng khi tôi mở quyển sổ có lưu những tấm ảnh của họ ra thì đột nhiên những cái tên sẽ quay lại trong trí nhớ của tôi, như thể quá trình thực tế đi đến giá sách và lấy ra một cuốn sách, nhắc nhở trí não vận động trở lại. Đôi khi, tôi nhận ra rằng, nếu tôi đang bị mất tập trung hay phải vật lộn với một khó khăn nào đó, một vài động tác như ngả người trên ghế bành, nghe nhạc, khiêu vũ, tập Yoga có thể giúp luồng suy nghĩ trở nên thông suốt. Lần sau khi bạn mất tập trung, hãy thử vận động và bạn sẽ thấy kết quả của <http://thuviensach.vn>

Các cơ bắp của trí tuệ

Theo Jean Piaget, người Thụy Sĩ, một nhà nghiên cứu về trẻ em, trong hai năm đầu đời của một đứa trẻ, tất cả các suy nghĩ ảo diễn ra trên toàn bộ cơ thể của nó. Piaget coi khoảng thời gian này là một giai đoạn "vận động cảm giác" trong sự phát triển khả năng nhận biết của trẻ em. Trẻ em cầm, nắm, xiết, trườn hay liếm, chạy nhảy, lăn lê và dần dần tạo dựng được một hình ảnh về thế giới. Khi đứa trẻ lớn lên và kiểm soát tốt hơn các hoạt động cơ thể nhờ tiếp xúc với môi trường xung quanh, các hoạt động thể chất trở nên hướng nội. Một đứa trẻ lớn hơn có thể *tưởng tượng việc ăn bánh, chơi đùa với con chó, xây lâu đài cát mà không cần thực hiện những hoạt động này trong thực tế*. Hoạt động thể chất diễn ra thầm lặng hơn và phát triển mạnh mẽ như những thành phần sống động bên trong tư duy của chúng ở mức độ trừu tượng cao nhất.

Việc quan sát các nhà tư tưởng vĩ đại nhất trên thế giới cho thấy khả năng tư duy tưởng tượng góp

phần quan trọng như thế nào trong quá trình sáng tạo của họ. Khi được hỏi về cách giải quyết khó khăn, Albert Einstein đã trả lời: “Từ hay ngôn ngữ, khi được viết hay nói ra dường như không có vai trò gì trong bộ máy tư duy của tôi. Các thực thể tâm linh, có vẻ đóng vai trò là các thành phần của tư duy, là một vài ký hiệu và một số hình ảnh rõ nét hay mờ. Trong trường hợp của tôi, các thành phần nói trên là những hình ảnh trực quan và một vài dạng cảm nhận cơ bắp”. Một ví dụ nữa về loại tư duy vận động này là ý tưởng lạ kỳ của Einstein khi còn trẻ: ông tưởng tượng mình đang cưỡi trên đầu một chùm tia sáng. Cảm giác cưỡi trên một chùm tia sáng ở tốc độ cao đến rợn người trong trí tưởng tượng đã cho phép Einstein trải nghiệm một cách bản năng những điều kiện, trong đó tính tương đối của thời gian và không gian được bộc lộ.

Nhiều nhà tư tưởng nổi tiếng khác cũng có khả năng tư duy bằng hình ảnh khi tìm cách vượt qua những thử thách chuyên môn quan trọng. Henri Poincaré đã viết về những nỗ lực của bản thân khi giải quyết các vấn đề toán học đặc biệt hóa như

sau:

Hàng ngày tôi ngồi ở bàn làm việc từ một đến hai tiếng, cố gắng kết hợp một lượng lớn các con số lại với nhau mà không đem lại kết quả. Một buổi tối, khác với thường lệ, tôi uống một cốc cà phê đen và không ngủ được. Các ý tưởng bất ngờ hiện ra dày đặc, tôi thấy chúng xung đột với nhau cho tới khi gắn khít với nhau thành cặp, và như vậy tôi chỉ việc phát biểu lại và đưa ra công thức. Sáng hôm sau, tôi đã thiết lập được sự tồn tại của một nhóm các hàm Fuchsian, xuất phát từ các chuỗi siêu hình học. Tôi chỉ việc viết chúng ra trong vài giờ.

Tương tự như vậy, Igor Stravinsky cũng nói rằng, ý tưởng cho kiệt tác *Le Sacre du Printemps* (Lễ hội mùa xuân) đến với ông trong giấc mơ về nghi lễ “một cô gái đồng trinh được chọn làm vật tế thần đã nhảy vũ điệu tự nguyện đi đến cái chết”. Hình ảnh xuất hiện trong tư duy của những nhà tư tưởng này đều do chuyển động sinh ra với nhiều hành động, kịch bản và sự dịch chuyển khác nhau.

Hình ảnh cũng có thể có được nhờ việc “thực hành”. William James đã viết về cách dùng “ngón tay trí tuệ” chạm vào rìa cạnh các con chữ trong bảng chữ cái để nhận biết được chúng. Những thực nghiệm như vậy gợi mở cho ta thấy sự tồn tại của một loại “cơ thể vận động” mà mắt ta không nhìn thấy được, tiềm ẩn bên trong cơ thể vật lý thực tại của chúng ta. Loại “cơ thể” này gồm có các hình ảnh “phản ứng thuận chiều tích cực” hoặc hình bóng của cảm giác nội tại trên làn da, các cơ bắp, các bó gân và những vùng khác trên cơ thể. Ví dụ, trong số những người khuyết tật bị mất tay chân, rất nhiều người thường xuyên nói rằng họ có cảm giác ở những bộ phận giả được lắp vào cơ thể. Những người khuyết tật này rõ ràng là có kinh nghiệm vận động tay hoặc chân ở những phần cơ thể bị thiếu của họ.

Bài tập dưới đây sẽ giúp bạn tiến tới nhận thức được sự vận động cơ thể của bản thân bạn và sử dụng nó để tăng cường năng lực giải quyết các vấn đề khó khăn.

Rèn luyện phần cơ thể ảo

Nằm dưới đất trong một tư thế thoải mái. Hít thở sâu một lúc và sau đó bắt đầu tập trung vào việc cảm nhận cơ thể, khởi đầu từ mặt, đầu rồi dần dần xuống cẳng chân và bàn chân. Sau một khoảng thời gian tập trung nhận thức phần cơ thể vật lý, hãy tập trung vào nhận thức các phần khác nhau của cơ thể vận động.

Giữ cánh tay của bạn ở trên sàn nhà và tưởng tượng nâng cánh tay vận động (hay cánh tay ảo) lên vuông góc với cơ thể. Bạn hãy cảm nhận các cảm giác bắp cơ trong cánh tay ảo khi làm điều này. Sau đó hạ chúng xuống sàn. Rồi lại nâng cái chân ảo lên khỏi sàn vài xăngtimét, vẫn giữ chân của bạn trên sàn và tiếp tục cảm nhận các cảm giác cơ bắp của cái chân ảo khi bạn làm động tác này. Sau đó hạ chúng xuống sàn. Rồi bạn tiếp tục nằm thẳng trên nền nhà, sau đó nhấc phần thân ảo khỏi sàn nhà và bắt đầu đi vòng quanh. Tiếp theo, phần thân ảo bắt đầu nhảy lên và rơi xuống. Hãy cảm nhận từng cơ bắp trong cơ thể ảo khi bạn làm điều này. Sau đó bạn tiếp tục tưởng tượng là

có một tấm đệm lò xo ở đó và bạn bắt đầu bật lên, rơi xuống trên tấm đệm. Bạn hãy cảm nhận xem cảm giác vận động ở cơ hoành và dạ dày của bạn ra sao khi bạn làm như vậy. Bây giờ bỏ tấm đệm lò xo đi và tưởng tượng rằng có người nào đó đã đặt những vật có kết cấu khác nhau lên một mặt bàn tưởng tượng để cho bạn cảm nhận chúng. Chẳng hạn như một tờ giấy nhám, một tờ giấy bầy ruồi có dính keo, một tấm lụa mịn màng và mềm mại hoặc một tờ giấy lấy dầu vân tay lem luốc. Bạn dành thời gian để "ngồi" bằng cơ thể ảo và "cảm nhận" các kết cấu vật chất nói trên bằng những ngón tay ảo. Sau đó, khi bạn cảm thấy đã sẵn sàng, đưa cơ thể ảo trở lại mặt sàn và hòa hợp vào phần cơ thể vật lý. Vẫn tiếp tục nằm trên sàn một lúc nữa, đồng thời cảm nhận sự tiếp xúc, va chạm giữa cơ thể vật lý với sàn nhà, cuối cùng bạn mới đứng dậy.

Bài tập này bắt đầu kết nối bạn với các cảm giác vận động tinh tế trong quá trình tưởng tượng của bản thân.

Bạn có thể ứng dụng chúng bằng các cách khác

nhau trong thực tế. Các vận động viên dùng cách tập này để nhấm lại trong đầu các kỹ năng, nhằm làm chủ được chúng. Một lần Jack Nicklaus đạt được 10 điểm môn đánh gôn bằng cú đánh mà ông học được từ giấc mơ (đối với nhiều người, cơ thể “mơ” cũng giống như cơ thể ảo). Các họa sỹ sử dụng sự tưởng tượng haptic trong quá trình sáng tạo nghệ thuật. Theo phản ánh lại từ các nhà điêu khắc, Henry Moore đã bình luận: “Nhà điêu khắc tưởng tượng được trong đầu mình hình dáng của vật thể giống hệt như trong thực tế. Họ làm được việc này với bất cứ kích cỡ nào của vật thể, như thể họ cầm chúng trọn vẹn trong lòng bàn tay”. Bạn có thể sử dụng quá trình tập vận động trong đầu là chủ yếu, để “đi dạo” suốt ngày theo cách của mình, đồng thời nhận biết các cảm giác của xương cốt, cơ bắp, cảm nhận vẻ đẹp, sự tự tin, sự cân đối và dáng điệu uyển chuyển của mình. Đó cũng chính là những thứ mà bạn cần đến, dù trong bất kỳ hoàn cảnh xã hội hay ở địa vị cá nhân nào. Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn thực hiện điều này.

Bài thực hành vận động <https://thuviensach.vn>

Chọn một kỹ năng vận động mà bạn quan tâm và muốn thực hiện tốt hơn. Mục tiêu của bạn có thể là hoàn thiện một cú đánh tennis hay golf, thể hiện một phong thái đẹp mắt riêng biệt trong công việc hoặc trong các hoạt động xã hội, chạy nhanh hơn, hoặc giỏi hơn trong bất kỳ hoạt động nào. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang thực hiện kỹ năng đó một cách hoàn hảo. Đặc biệt tập trung vào các cảm giác vận động gắn liền với sự thành công của lĩnh vực này. Cảm nhận các tư thế nội tại ở các cơ bắp, cảm giác được sự phối hợp đồng tác của các phần cơ thể cùng tham gia hoạt động. Thử nghiệm và đánh giá mức độ cảm nhận bản năng nhằm đạt đến mục đích của hoạt động. Dành thời gian từ năm đến mười phút cho bài tập này. Thực hành nó thường xuyên cho tới khi thành công.

Bài tập này nói lên rằng, mặc dù có nhiều cách sử dụng trí thông minh vận động để nâng cao năng lực tư duy của bạn, cơ thể vật lý trong điền kinh, điêu khắc, làm thủ công, trình diễn kịch và nhiều lĩnh vực khác cũng thể hiện trí thông minh theo cách riêng của nó. Không phải cơ thể chỉ thông minh khi được sử dụng.

dụng để hỗ trợ một loại trí thông minh khác: để đọc tốt hơn, giải toán, tháo gỡ các vấn đề cá nhân khó xử... Sự thông minh của cơ thể là khả năng di chuyển nhanh, động tác xoay trở dứt khoát, điều khiển khéo léo và bật nhảy nhẹ nhàng. Hay nói một cách khác, Wayne Gretsky là một nhà phẫu thuật não bộ tài giỏi trong môn hockey trên băng và Auguste Rodin là Einstein trong ngành điêu khắc. Bằng cách nuôi dưỡng trí thông minh vận động của mình – cho bất cứ mục tiêu nào – bạn có thể bắt đầu giải phóng những năng lực giống như của Wayne Gretsky và Auguste Rodin có trong bạn, giúp cho tinh thần cũng như thể chất kết hợp lại thành một khối thống nhất.

25 CÁCH PHÁT TRIỂN TRÍ THÔNG MINH VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

- Tham gia các nhóm cùng làm việc hoặc những đội thể thao cộng đồng (như đội bóng ném, bóng rổ, bóng đá hoặc các môn thể thao đồng đội khác)

- Tập luyện những môn thể thao như bơi, trượt tuyết, golf, tennis hay các môn thể dục.
- Học những môn võ đối kháng như Aikido, Judo hoặc Karatedo.
- Luyện tập thường xuyên và giữ lấy những ý tưởng đã nảy sinh trong quá trình tập luyện.
- Học các môn thủ công như nghề mộc, chạm khắc, dệt hay thêu đan.
- Tham gia các lớp ở một trung tâm cộng đồng để học cách làm việc với đất, đá.
- Học Yoga hay một môn thể thao giúp thư giãn cơ thể và tăng cường nhận thức.
- Chơi các trò chơi điện tử đòi hỏi

phải có phản ứng nhanh. Học các lớp khiêu vũ hiện đại, cổ điển, ba lê hay những điệu vũ khác hoặc sử dụng thời gian tham gia các hoạt động sáng tạo nghệ thuật.

- Làm các công việc thủ công theo sở thích của bạn khi ở nhà như làm vườn, nấu ăn, trang trí nhà cửa.
- Học ngôn ngữ dấu hiệu hoặc chữ nổi.
- Bịt mắt và để một người dẫn dắt bạn khám phá thế giới xung quanh bằng tay.
- Lắp ráp các vật thể có kết cấu khác nhau (vải, đá mềm, giấy nhám v.v...).
- Đi trên các gờ hoặc bờ viền mép

<https://thuvien sach.vn>

đường hoặc trên các thanh xà
thăng bằng để cải thiện khả năng
giữ thăng bằng của bạn.

- Làm huấn luyện viên cho một đội bóng chày hoặc một nhóm hay cá nhân chơi thể thao.
- Tự tập nâng tạ hay aerobic dưới sự theo dõi của một bác sỹ hay câu lạc bộ sức khỏe.
- Chơi trò đố chữ với bạn bè hoặc người thân.
- Hãy tập trung quan tâm đến những hoạt động nhận thức – cảm giác giúp bạn có thêm những cảm nhận và nhận thức trên cơ thể.
- Làm việc với bác sỹ chuyên khoa tâm lý như Rolting, Alexander

hoặc làm bài tập Feldenkrais.

- Học cách massage cho người khác hoặc tự massage cho mình bằng cách sử dụng phương pháp bấm huyệt, nội công hoặc các phương pháp xoa bóp khác.
- Phát triển kỹ năng phối hợp giữa tay và mắt bằng cách chơi bowling, ném bóng chày hoặc trò tung hứng.
- Học các kỹ năng đòi hỏi có xúc giác tốt và khéo léo như đánh máy chữ hay chơi nhạc cụ.
- Lưu giữ những hình ảnh vận động xuất hiện trong giấc mơ và những mộng tưởng ban ngày của bạn.
- Tham gia lớp diễn xuất, kịch câm hay tham gia các nhóm biểu diễn

tạp kỹ ở địa phương.

- Tạo ra các thói quen hàng ngày đòi hỏi sự uyển chuyển như nghệ thuật trà đạo của Nhật.

CHƯƠNG 6 - TRÍ THÔNG MINH LOGIC

Khả năng khoa học và toán học của bạn

Trong đoạn kết cuốn tiểu thuyết Don Quixote của Miguel Cervantes, người bạn tri kỷ thời thơ ấu của Don Quixote là Sancho Panza trở thành quốc vương của một đảo quốc xa xôi, hẻo lánh và đã thực hiện một lời thề là giữ gìn luật pháp cho đất nước đó. Phong tục của đảo là người lính canh sẽ hỏi mục đích đến đảo của tất cả những người mới đến, nếu người khách nói thật, anh ta sẽ được phép đi lại trên đảo, còn nếu nói dối anh ta sẽ bị treo cổ. Hệ thống kiểm soát bằng cách hỏi đáp này có vẻ như hoạt động trơn tru trong một thời gian ngắn. Vào một ngày nọ, một người khách tới đảo và trả lời câu hỏi của người lính canh: “Tôi đến để được treo cổ ở đây”.

Câu trả lời này đã làm nhụt chí người lính canh. Ông nghĩ rằng đây là một câu hỏi mẹo. Ông đã hỏi người khách:

xử. Nếu họ cho phép người đàn ông tự do đi lại trên đảo thì anh ta đã nói dối và phải bị treo cổ. Còn nếu họ treo cổ người khách, anh ta nói thật vì thế nên anh ta được sống và đi lại tự do trên đảo.

Câu chuyện trên đưa ra một cách nghĩ trong tư duy logic toán học. Mặc dù chúng ta có thể sử dụng bốn trí thông minh đã được đề cập trong cuốn sách này để nâng cao tính chất sống động của quang cảnh (hình dung các nhân vật, “nghe” đoạn hội thoại và âm thanh bối cảnh và kinh nghiệm cảm giác tự nhiên), thì vẫn còn một yếu tố không liên quan đến trí thông minh không gian, ngôn ngữ, âm nhạc hoặc khả năng vận động của thân thể. Việc đối chiếu hai mối quan hệ logic có vẻ như mâu thuẫn nhau của câu chuyện trên đã kéo trí thông minh của con người vượt ra khỏi giới hạn của giác quan và cảm nhận để đi đến một lĩnh vực nhận thức mang tính tư duy thuần túy.

Tư duy toán học

Là một loại tư duy trừu tượng đặc trưng của các

nhà khoa học và toán học trình độ cao, rất khó định nghĩa bởi vì có rất ít hình thái về nó. Trong một cuộc nghiên cứu về quá trình tư duy của một nhóm các nhà vật lý lý thuyết, nhà tâm lý học Ann Roe đã bình luận: “Hơn một nửa nhóm sử dụng tư duy trừu tượng và tôi nghĩ rằng mức đó còn thấp hơn thực tế”. Cá nhân các nhà khoa học miêu tả trải nghiệm “cảm giác về các mối liên hệ” hoặc cảm giác “chỉ biết một điều gì đó”. Khi kể lại chi tiết cuộc trao đổi với nhà toán học John von Neumann, nhà triết học Jacob Bronowski thuật lại sự thất vọng của ông đối với Neumann khi cùng ông thảo luận về một khái niệm toán học cụ thể: “Ồ không – Neumann nói – Ông không hiểu nó. Kiểu tư duy hình dung mờ ảo tâm lý của ngài không phải để hiểu nó. Hãy nghĩ đến nó một cách trừu tượng”. Tương tự như vậy, nhà vật lý W.I. Beveridge nhấn mạnh sự cần thiết của tư duy không có hình ảnh trong việc khám phá ra giới hạn bên ngoài lĩnh vực phạm vi nghiên cứu của ông: “Vật lý ngày nay đã đạt đến giai đoạn người ta không còn có thể hình dung và tưởng tượng ra được những phép loại suy cơ học để biểu diễn những hiện tượng đ

nhiên xác thực. Việc này chỉ có thể thực hiện được dưới hình thức toán học”.

Như chúng ta đã xem ở các chương trước, tư duy khoa học và toán học thực sự liên quan đến trí thông minh không gian, động lực học, ngôn ngữ học và âm nhạc. Tuy nhiên, tư duy logic toán học vẫn có những đặc điểm cốt lõi riêng biệt. Howard Gardner định nghĩa chúng như là “tính nhạy cảm và khả năng nhận thức được tính logic hoặc các mô hình số học và năng lực xử lý chuỗi các lập luận”. Bài tập dưới đây sẽ giúp bạn nhận ra một số thành phần cấu tạo nên tư duy của bạn.

Sự kỳ diệu của não

Hãy giải các câu đố về logic toán học sau đây. Trong khi bạn tìm câu trả lời, hãy để ý tới những gì đang diễn ra trong tâm trí mình. Nói một cách cụ thể, chú ý tới các quá trình tư duy có vẻ không có hình ảnh.

Điền số còn thiếu: 11 12 14 — 26 42.

Một số nhân với 3 và chia cho 4 cho kết quả là $3/10$. Số đó là bao nhiêu?

Ed — anh trai của Pam — có số anh em trai nhiều hơn số chị em gái của Pam là hai. Hỏi Pam có số anh em trai nhiều hơn số chị em gái là bao nhiêu?

Điều quan trọng của bài tập trên là việc nhận thức được quá trình bạn đã sử dụng để cố gắng giải bài toán chứ không cần thiết phải là giải đúng. Những ai quan tâm đến đáp án thì xem câu trả lời ở cuối chương này.

Lập luận thuyết phục

Tư duy trừu tượng mà bạn đã làm (hoặc cố gắng làm) trong bài tập trên bắt nguồn từ những trò chơi thăm dò khám phá mà bạn đã thực hiện khi còn thơ bé. Tư duy logic bắt đầu phát triển từ những năm đầu của tuổi thiếu niên với những đối tượng cụ thể. Một đứa trẻ xây dựng các khối hình, đồ chơi điều

khiến bằng tay, đếm các hình vuông ở trên vỉa hè, và bằng rất nhiều cách khác nhau khám phá ra nguyên nhân và kết quả, các con số và các nguyên tắc logic toán học khác. Đến tuổi thanh niên, tư duy logic bỏ lại thế giới cụ thể ở đằng sau và vươn cao phát triển thành cái mà Jean Piaget gọi là các hoạt động chính thức hoặc tư duy giả thuyết – suy diễn. Kiểu tư duy này là cơ sở cho phương pháp khoa học mà nhờ đó một giả thuyết được thiết lập, kiểm nghiệm, sau đó sửa đổi, thay đổi dưới ánh sáng của chính kết quả. Bài tập dưới đây sẽ minh họa kiểu tư duy này.

Chuyển động của tư duy

Có ba sợi dây có chiều dài khác nhau (một foot⁽¹⁾, một feet rưỡi và hai feet) và ba đồ vật có cân nặng khác nhau như một cái ghim giấy, một cái bút, một cái kim. Buộc từng vật lên đầu mỗi sợi dây để làm thành một con lắc. Để giải bài toán này, bạn cần xác định xem yếu tố nào trong bốn nhân tố quyết định độ rung đưa của con lắc: trọng lượng của vật, chiều dài của sợi dây, lực đẩy mà bạn truyền vào <https://lucien.dea.chim>

và chiều cao của cú đẩy lúc đầu. Sử dụng tài liệu mà bạn thu thập được để quyết định câu trả lời.

Phương pháp mà bạn áp dụng để giải bài toán là gì? Bạn có rà soát lại những kiến thức vật lý từ trung học, chẳng hạn như định luật vạn vật hấp dẫn? Nếu có, bạn đang sử dụng trí thông minh ngôn ngữ để tìm kiếm “sự kiện” giúp giải quyết vấn đề. Nếu bạn cố gắng tưởng tượng ra vấn đề (hoặc hình dung mình sẽ cảm thấy như thế nào nếu cơ thể bạn chính là trọng lượng ở cuối con lắc), bạn đang sử dụng trí thông minh không gian để giải quyết bài toán đó. Bạn có sử dụng phương pháp “thử và sai” không? Phương pháp này là một đặc điểm tư duy logic toán học của thiếu niên dưới mười ba tuổi.

Theo Piaget, người hoạt động tư duy đúng cách sẽ giải quyết vấn đề này bằng cách xây dựng một chiến lược tổng thể mỗi lần chỉ thay đổi một nhân tố và giữ nguyên các nhân tố khác. Ví dụ, bạn phải làm thí nghiệm với các trọng lượng khác nhau nhưng sử dụng những sợi dây có cùng chiều dài, đẩy cùng một

lực và ở cùng một độ cao.

Nếu không thấy sự khác nhau nào, bạn phải lần lượt thay đổi các nhân tố trên cho tới khi xác định được biến số đã ảnh hưởng đến tốc độ dao động của con lắc, trong trường hợp này, biến số đó là chiều dài của sợi dây. Do đó, lối tư duy đúng đắn và thích hợp bao gồm cả năng lực thao tác một cách có hệ thống nhiều nhân tố khác nhau. Quá trình làm thực nghiệm này thường cho kết quả là các nhận xét mà nó có thể dẫn tới những suy luận logic xa hơn: ví dụ, sợi dây càng dài thì tốc độ quay của con lắc càng chậm. Một nghiên cứu gần đây cho thấy chỉ có 30–40% dân số ở độ tuổi thanh thiếu niên đã trưởng thành có sử dụng lối tư duy đúng đắn; nhưng nó thường không được sử dụng một cách hợp lý, thậm chí với cả những người có khả năng suy nghĩ theo cách này. Mặc dù vậy, các nghiên cứu đã cho thấy rằng khả năng suy luận một cách có hệ thống có thể có được thông qua đào tạo và huấn luyện. Trên thực tế, một trong những ứng dụng chủ yếu của tâm lý học là dạy học sinh, từ trước tuổi đi học đến các trình độ sau đại học sử dụng các chiến

lược tư duy logic toán học để giải quyết vấn đề.

Một công trình đã tập trung nghiên cứu vào lĩnh vực rộng lớn này, đó là “phương pháp giải quyết vấn đề bằng cách đánh giá”. Phương pháp này bao gồm một tập hợp các chiến lược, quy tắc “ngón tay cái” (rules of thumb), những lời chỉ dẫn và gợi ý của phương pháp giải quyết vấn đề nói trên. Người đóng góp chính trong lĩnh vực này là nhà toán học George Polya, tác giả của cuốn sách How to Solve It (Giải quyết vấn đề như thế nào), trong đó ông miêu tả một vài nguyên tắc có thể được sử dụng ở các giai đoạn khác nhau trong việc giải quyết một vấn đề. Ví dụ, bạn có thể:

- Tìm ra sự giống nhau.
- Tách rời các phần khác nhau của vấn đề.
- Đưa ra một giải pháp khả thi và sau đó giải quyết từng phần một.

- Mô tả các đặc điểm mà một giải pháp nên có.
- Tìm một vấn đề có liên quan đến vấn đề của bạn và giải quyết nó.
- Chấp nhận sự đối lập của vấn đề mà bạn đang cố gắng chứng minh.
- Khái quát hóa vấn đề (xuất phát từ một tập hợp sẵn có các điều kiện cho trước, sau đó tiến tới giải quyết vấn đề với một tập hợp các điều kiện lớn hơn trong đó có chứa đựng cả các điều kiện đã cho).
- Chuyên môn hóa vấn đề (chuyển vấn đề từ một tập các điều kiện cho trước tới một tập điều kiện nhỏ hơn).

Lấy ví dụ trong một cuốn sách của Polya: “<https://thuviensach.vn> Để

đánh số trang của một cuốn sách dày, nhà in đã sử dụng 2.989 con số. Vậy cuốn sách có bao nhiêu trang?" Để giải bài toán này bạn hãy sử dụng lời chỉ dẫn từ phương pháp heuristics(2). Tìm ra một vấn đề có liên quan tới vấn đề của bạn và giải quyết nó. Ví dụ nếu quyển sách có chính xác 9 trang thì nhà in đã sử dụng bao nhiêu con số? (câu trả lời: 9). Nếu quyển sách có chính xác 99 trang, thì bao nhiêu con số được sử dụng? Thế với 999 trang thì sao? Sử dụng phương pháp tiếp cận này để giải quyết vấn đề của bạn

Bạn cũng có thể áp dụng các yếu tố khác để giải quyết vấn đề, đưa ra một giải pháp hợp lý và sau đó giải quyết từng bước một. Xin xem câu trả lời ở cuối chương này.

Suy nghĩ bằng các con số

Trong quá trình giải bài toán trên, bạn có thể nhận thấy là mặc dù bạn đã có phương pháp giải quyết vấn đề đúng đắn, bạn vẫn có thể trả lời sai vì lỗi đơn giản về mặt số học. Trong chương này, chúng ta

đã đề cập sâu đến lập luận logic hơn là đề cập đến sự tính toán số học. Tuy nhiên, khả năng tính toán giỏi hay có năng lực toán học là biểu hiện một khía cạnh khác của trí thông minh logic và nó cũng xứng đáng được quan tâm.

Ở mức độ cơ bản nhất, giỏi tính toán bao gồm cả khả năng tính toán chính xác và nhanh chóng. Đã từng có thời khi mà chúng ta chưa có các máy tính điện tử và máy vi tính, việc tính nhẩm trong đầu rất phổ biến và được khuyến khích, đề cao. Thậm chí ngày nay, chúng ta vẫn còn vô cùng kinh ngạc về khả năng đó, chẳng hạn như ở bà Shakutala Devi người Ấn Độ, người đã được ghi vào sách kỷ lục Guinness vì có thể tính nhẩm hai số có mười ba chữ số trong vòng 28 giây! Cũng có những người có thể khai căn bậc hai, tính toán mức lãi suất kép, diễn giải được các cách sắp xếp lộ trình của đường sắt và các loại lịch dài dằng dặc, tính tổng các số hạng lớn trong thời gian ngắn hoàn toàn bằng tính nhẩm. Ở một mức độ nhất định, các kỹ năng tính toán này phụ thuộc vào sự phát triển cao độ của trí thông minh.

<https://tuoitre.vn>

trị, những sự kiện số học, các thuật toán và các công thức được lưu giữ lại trong bộ nhớ một cách đơn giản, không có sự hiểu biết logic đằng sau.

Ở một mức độ rộng hơn, giải toán là biểu hiện của năng lực sử dụng các chữ số để nâng cao chất lượng cuộc sống. John Allan Paulos, Giáo sư Toán học trường Đại học Temple tin rằng trên thực tế, phần lớn mọi người thực sự không hiểu gì về toán học khi có một việc cần dùng tới kiến thức toán học. Ông bình luận: “Nhiều người đã được học nhưng có rất ít hiểu biết các con số và nhiều người thậm chí không biết rằng một triệu là 1.000.000, một tỷ là 1.000.000.000 và một nghìn tỷ là 1.000.000.000.000.” Để giúp việc thiết lập mối quan hệ với những giá trị số học này, Paulos cho rằng người ta có thể liên kết những con số lớn với các khía cạnh của cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, một triệu giây thì xấp xỉ bằng 11 ngày rưỡi, một tỷ giây là 32 năm và một nghìn tỷ giây trước còn tồn tại người Nêandectan cuối cùng trên trái đất. Một phần lý do của tình trạng không biết tính toán là do các chương trình toán học ở trường tập trung vào các

chủ đề như giải toán, xác suất và thống kê. Theo Paulos, có quá nhiều thời gian lãng phí vào việc tính toán cứng nhắc. Sự đánh giá và ước tính cũng không được dạy, trừ một ít các bài học về cách làm tròn số. Hiếm khi có sự liên hệ giữa các khái niệm và tính toán toán học với các tình huống thực tế trong cuộc sống.

Một đánh giá khác về giáo dục là một đề tài nghiên cứu thực tiễn rộng lớn. Các nghiên cứu đã chỉ ra những người trưởng thành Kpelle ở Liberia đã thành công hơn rất nhiều so với những người trưởng thành ở Mỹ trong việc ước lượng số hòn đá trong một đồng có từ 10 đến 100. Trong cuộc sống, sự chính xác không phải lúc nào cũng quan trọng – ngoại trừ trong sân chơi bóng chày thì phải chính xác. Marilyn Burns, tác giả của cuốn sách *The I Hate Mathematics ! Book* (Tôi ghét toán học) nói: “Nếu bạn đặt mua giấy dán tường cho bếp của bạn” thì “tốt nhất bạn nên tính toán thật chính xác”. John Allan Paulos khuyên mọi người rèn luyện các kỹ năng tính toán bằng cách tập trả lời những câu hỏi kỳ quái trong những bài tập dưới đây.

<https://thuviensach.vn>

Sự ước tính bằng cách phối hợp phỏng đoán với lập luận

Đưa ra các dự đoán đúng nhất cho những câu hỏi sau:

- Số lượng chất nikel rải tới đỉnh của tòa nhà State Empire ở thành phố New York.
- Số tóc có trên đầu bạn.
- Số từ mà bạn nói trong đời.
- Số lượng que tăm cần thiết rải từ cửa nhà bạn tới nơi nghỉ mát yêu thích của bạn.
- Số hạt muối trung bình trong bữa ăn tối của bạn.
- Số lượng lon soda cần để đổ đầy bồn tắm của bạn.

- Số tranh ảnh trên báo hàng ngày trên thế giới trong một năm.
- Số cửa sổ có trong thị trấn của bạn.
- Số lượng người ăn trứng cá muối trong ngày hôm nay trên toàn thế giới.
- Thời gian cần để copy xong một cuốn sách khi dùng cánh tay không thuận.

Trong khi thực tế không có câu trả lời đúng cho những câu hỏi trên, bạn có thể sử dụng kiến thức cơ bản về những dữ liệu được xác định rõ ràng (ví dụ, thể tích của chất lỏng trong lon soda so sánh với sức chứa của bồn tắm của bạn) để tìm ra kết quả hợp lý.

Tác hại của việc không biết làm toán

Theo Paulos và các chuyên gia khác, việc không <https://thuviensach.vn>

biết làm toán gây khó khăn cho nhiều cá nhân và nhiều nền văn hóa. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong những thập kỷ đầu của thời kỳ thuê nhân công, có một mối tương quan chặt chẽ giữa thu nhập của một cá nhân với số lượng các khóa học toán ở trong nhà trường. Những người không có “hiểu biết về con số” dễ bị mắc lừa với quảng cáo đồ giả, nuôi những hy vọng hão huyền vào việc thắng xổ số và đưa ra các quyết định về tài chính không sáng suốt. Họ cũng dễ thất bại trong hàng loạt công việc gia đình đòi hỏi phải có kiến thức toán học như sửa đổi công thức nấu ăn chuẩn hoặc xác định khối lượng gỗ cần thiết để sửa chữa nhà cửa.

Ở cấp độ cộng đồng, nếu không có sự cảm nhận về ý nghĩa của các con số, cộng đồng không đủ sức kiểm soát các vấn đề quan trọng như kinh tế, chính trị, ngân sách nhà nước, quy mô kho chứa vũ khí hạt nhân của thế giới và các hiểm họa liên quan đến AIDS. Rõ ràng trí thông minh số học phải là một phần quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Bài tập sau có thể đem lại cho bạn một sự cảm nhận

các kỹ năng thực hành toán học của bản thân và giúp bạn quyết định xem có cần quan tâm đến lĩnh vực này hay không.

Câu đố về toán học

Các câu hỏi sau đã được chủ tâm đặt ra làm ví dụ cho một loạt các kỹ năng thực hành có liên quan trong cuộc sống hàng ngày. Sử dụng một máy tính hoặc một chiếc bút chì và tờ giấy nháp nếu bạn muốn, không tra lời giải trong sách tham khảo trừ khi để kiểm tra câu trả lời của bạn.

- *Dân số của nước Mỹ là bao nhiêu?*
- *Khoảng cách từ bờ đông nước Mỹ đến bờ tây là bao nhiêu?*
- *Nếu bạn ở trong một nhà hàng và hóa đơn lên tới 23,46 đô la trước thuế doanh thu, bạn sẽ để lại tiền boa là bao nhiêu (theo tiêu chuẩn <https://thuviensach.vn> tiền boa là 15%)?*

- *Bạn đang ở trong một cửa hàng và muốn mua một món hàng có giá gốc là 45 đô la, món hàng đó đã được giảm giá 50%. Bạn mang nó đến chỗ đăng ký mới biết nó chỉ được giảm xuống 25%. Vậy bạn sẽ trả nhân viên bán hàng là bao nhiêu?*
- *Bạn muốn trải thảm nhà với diện tích 275 foot vuông với giá thảm là 24,50 đô 1 yard⁽³⁾ vuông. Bạn có ngân sách là 600 đô la để làm công việc này. Vậy bạn có khả năng mua không?_*
- *Bạn đang nướng một ổ bánh mì, bạn cần $2\frac{3}{4}$ cốc bột mì. Bạn muốn giảm bớt $\frac{1}{3}$ lượng bột trong công thức. Vậy bạn cần phải sử dụng bao nhiêu cốc bột mì?*
- *Bộ phận kinh doanh của một cửa hàng*

đã nói rằng lạm phát đang tăng ở mức 5% một năm. Nếu bạn kiếm được 35.000 đô la một năm thì bạn cần kiếm được bao nhiêu cho năm tới để theo kịp tốc độ lạm phát?

Những câu hỏi này có vẻ khá dễ đối với bạn, có thể gây ra sự lúng túng hoặc làm bạn thất vọng hay né tránh các tình huống trong cuộc sống khi cần các kỹ năng toán học thực hành. Sheila Tobias, tác giả của cuốn *Overcoming Math Anxiety* (Khắc phục những lo âu về toán học), đã viết về những người sợ toán như sau: “Đây là những con người thường vụng về bối rối với bàn tay ướt mồ hôi mỗi khi phải trả tiền bo ở nhà hàng; là những người hay từ chối xúc tiến việc thương lượng và thỏa thuận làm ăn có liên quan tới các thông tin về số lượng; họ thường hay thay đổi các môn học ở trường của mình để tránh những môn liên quan tới toán học.” Những người ngại toán có thể cần phải tập trung vào quá trình học hơn là tìm “câu trả lời đúng”, điều đó giúp họ có nhiều thời gian cho việc tính toán để trở nên thành thạo và liên kết với

<https://thuviensochi.vn>

những người khác để giải quyết những khó khăn liên quan tới toán học.

Tư duy khoa học

Tại sao bầu trời lại có màu xanh? Cái gì làm cho động cơ chạy? Nói chung, câu trả lời cho những câu hỏi như thế này đòi hỏi phải có sự hiểu biết nhất định chứ không phải logic trừu tượng hay kiến thức về số học. Và ngay cả những người bình thường cũng có nhận thức về các khái niệm khoa học cơ bản. Theo một cuộc nghiên cứu do trường Đại học Bắc Illinois thực hiện, có 93–95% những người trưởng thành trong số những người được hỏi thiếu kiến thức cơ bản về vốn từ khoa học và phương pháp luận, ít hiểu biết về ảnh hưởng của khoa học đối với thế giới. 55% số người được hỏi trả lời rằng họ không biết electron (phân tử) nhỏ hơn và là một phần tạo thành nguyên tử ; 64% không biết laser hoạt động như thế nào; 63% nói rằng thuốc kháng sinh diệt virus (thuốc kháng sinh không diệt virus – chúng diệt vi khuẩn). Nhầm lẫn về công dụng của thuốc kháng sinh gần

<https://thuvienso.vn>

như chắc chắn dẫn đến hiểm họa, bởi vì những người tin vào điều này có thể sử dụng thuốc kháng sinh nhằm đẩy lùi virus cúm và sẽ làm suy yếu hệ thống miễn dịch của mình trong việc chống lại những bệnh lây nhiễm do vi khuẩn gây ra.

Sự thiếu hiểu biết khoa học cũng phổ biến trong số những người có học và có bằng cấp. Một cuộc khảo sát không chính thức về những người có bằng đại học Harvard đã cho thấy chỉ có 2 trong số 23 sinh viên có thể giải thích một cách chính xác tại sao thời tiết vào mùa hè lại nóng hơn mùa đông. Ngạc nhiên hơn nữa là các nhà khoa học khi làm công việc ngoài lĩnh vực chuyên môn mà họ tinh thông thì dường như cũng gặp khó khăn với các khái niệm khoa học cơ bản. Robert M. Hazen và James Trefil, các tác giả của Science Matters : Achieving Scientific Literacy (Các vấn đề của khoa học; Để đạt được các kiến thức về khoa học) cùng 24 nhà vật lý và nhà địa chất đã được yêu cầu giải thích sự khác nhau giữa RNA và DNA. Chỉ có ba người có thể trả lời một cách trọn vẹn. Giống như tình trạng không biết làm toán, sự thiếu kiến

<https://truithiensu.vn>

thức khoa học là một mối đe dọa với những công dân có trình độ khi nó ảnh hưởng xấu tới khả năng quyết định các vấn đề quan trọng của cả cộng đồng. Thật khó xây dựng quan niệm về liên kết gen, hiệu ứng nhà kính, chi phí cho chương trình không gian... mà không hiểu biết các nguyên tắc khoa học làm cơ sở cho những vấn đề này.

Ngược lại, hiểu biết khoa học tạo được sự tin cậy mà một nhà khoa học đã miêu tả nó như là một tác dụng của “cái nhìn thấu hiểu”. Dường như trẻ em có được thái độ khoa học này khi luôn đặt ra những câu hỏi về hiện tượng tự nhiên cơ bản nhất. Thật không may, dường như chúng ta đã để mất đi thái độ ngạc nhiên này khi phát hiện ra một “sự thật” khoa học kỳ lạ (liệu ai còn nhớ về công thức của định luật Boyle?) đã đẩy bật ý tưởng và phương pháp khoa học.

Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn đánh giá mức độ hiểu biết khoa học của bản thân và cung cấp cho bạn một số câu hỏi để bạn tự tìm hiểu và khám phá.

Các câu hỏi khoa học

Hãy cố gắng trả lời tốt nhất những câu hỏi sau:

- *Tại sao mùa hè lại nóng hơn mùa đông?*
- *Một nguyên tử thì khác với một phân tử như thế nào?*
- *Chất siêu dẫn là gì?*
- *Tại sao bầu trời lại có màu xanh?*
- *Hố đen là gì?*
- *Nguyên nhân của mưa acid là gì và tại sao nó là vấn đề đối với hệ sinh thái?*
- *DNA là gì?*
- *Tia laser là gì?*

- *Một mô-tơ điện làm việc như thế nào?*
- *Lò viba nấu thức ăn như thế nào?*

Để kiểm tra các câu trả lời, hãy tham khảo một cuốn từ điển bách khoa có chất lượng tốt, một người bạn am hiểu về khoa học hoặc một vài quyển sách cung cấp kiến thức khoa học.

Toán học không đơn thuần là sự tính toán, khoa học cũng không phải chỉ là một tập hợp các sự kiện, mà chúng có mặt ở nhiều môn học và lĩnh vực nghiên cứu khác nhau. Theo James Trefil và Robert Hazen, “khoa học được thiết lập xung quanh các khái niệm trung tâm đáng tin cậy, làm trụ đỡ chắc chắn cho toàn bộ cấu trúc. Có một số lượng hạn chế các khái niệm như vậy... nhưng chúng được dùng để giải thích cho tất cả mọi thứ mà chúng ta nhìn thấy trong thế giới xung quanh chúng ta”. Trong khi những quy luật này thường được hiểu và nắm vững nhờ sự kết hợp tất cả các loại trí thông minh, chúng được khám phá và diễn

giải thông qua phương pháp kiểm tra giả thiết, tìm ra quy luật và giả thuyết kiểm tra của trí thông minh logic – toán học. Với một thực tế như vậy thì tác động của tư duy khoa học lên cuộc sống của chúng ta thực sự sâu rộng.

25 CÁCH PHÁT TRIỂN TRÍ THÔNG MINH LOGIC TOÁN HỌC

- Chơi các trò chơi logic toán học (Go, Clue, Dominoes) với những người bạn hoặc người thân trong gia đình.
- Học cách sử dụng bàn tính.
- Giải các câu đố logic và các vấn đề về trí não.
- Luôn có một máy tính điện tử để tính toán các vấn đề toán học mà bạn gặp phải trong cuộc sống hàng ngày.

- Học một ngôn ngữ máy tính như: LOGO, BASIC hoặc PASCAL.
- Mua một bộ dụng cụ thí nghiệm hóa học hoặc một bộ dụng cụ khoa học khác và tiến hành một vài thí nghiệm.
- Thảo luận cùng gia đình về toán học, các khái niệm hoặc các sự kiện khoa học khác.
- Tham gia một khóa học về khoa học cơ bản hoặc toán học ở trường đại học, trung tâm cộng đồng hoặc mua một cuốn sách hướng dẫn tự học.
- Thực hành tính toán đơn giản bằng cách tính nhẩm.
- Đọc một đoạn về kinh doanh trên <https://thuviensach.vn> tờ báo hàng ngày và tìm hiểu các

khái niệm về tài chính và kinh tế mà bạn chưa biết rõ.

- Đọc những khám phá và những tìm tòi về khoa học hoặc toán học nổi tiếng.
- Thăm một bảo tàng khoa học, nhà mô hình vũ trụ, bể nuôi sinh vật cảnh hoặc các trung tâm khoa học khác.
- Học cách sử dụng phương pháp heuristic (thử và sai) trong việc giải quyết các vấn đề liên quan tới toán học.
- Hình thành các nhóm thảo luận hoặc nhóm học tập để thảo luận về những khám phá khoa học gần đây và những vấn đề liên quan của chúng tới cuộc sống hàng

ngày.

- Xem các phim tài liệu, phim khoa học ghi lại quá trình hình thành các khái niệm khoa học quan trọng.
- Đánh dấu những khái niệm khoa học mà bạn không quen thuộc hoặc không hiểu rõ.
- Chú ý các biểu thức toán học không quen thuộc mà bạn tìm thấy trong lúc đọc sách và tìm lời giải nghĩa trong sách giáo khoa hoặc từ những người am hiểu về vấn đề này.
- Tự bạn ghi âm khi bạn nói to về lời giải một bài toán khó.
- Nhận biết và xác định các nguyên lý khoa học đang diễn ra xung

quanh nhà và hàng xóm của bạn.

- Đặt mua dài hạn một ấn phẩm về khoa học.
- Không tránh né những vấn đề có liên quan đến toán học mà bạn gặp phải trong cuộc sống hàng ngày (chẳng hạn việc vẽ một hình chóp, quyết toán sổ tài chính hoặc xác định tỷ lệ lãi suất cho vay, v.v...).
- Hãy sắm một ống kính thiên văn, một kính hiển vi hoặc những công cụ khuếch đại khác và sử dụng nó để khám phá những thứ xung quanh bạn.
- Hãy dạy toán hoặc những khái niệm khoa học khác cho một người nào đó ít hiểu biết hơn bạn

về mặt này.

- Đến thăm quan một phòng thí nghiệm hoặc một môi trường có sử dụng toán học hoặc các khái niệm khoa học.
- Hãy sử dụng cái đầu và bộ óc, hoặc những tài liệu cụ thể khác để học các khái niệm toán học mới.
- Thành lập một nhóm ủng hộ, giúp đỡ những người có ác cảm với toán học.

Lời giải đáp:

Trang 141: 1.18; 2.215; 3.4

Trang 145: 1.024 trang

Trang 149-150:

<https://thuviensach.vn>

1. Đánh giá thống kê dân số 1990, gần 250 triệu người

2. Khoảng 300 dặm

3. Khoảng 3,5 đô la

4. Khoảng 17 đô la

5. Không, nó sẽ có giá 750 đô la

6. Chỉ cần hai cốc

7. 36,75 đô la

CHƯƠNG 7 - TRÍ THÔNG MINH TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN

Mở rộng hiểu biết xã hội của bạn

William Shakespeare, Jane Addams và Lyndon Johnson là những tính cách hoàn toàn khác biệt. Tuy nhiên có một điểm chung xuyên suốt cuộc đời ba nhân vật kiệt xuất này là họ đã đạt được những thành tựu vĩ đại. Mỗi người đều có một khả năng lạ kỳ để hiểu người khác. Shakespeare là người có khả năng thích ứng xã hội rất cao. Theo như nhà phê bình văn học William Hazlitt, Shakespeare “không là gì trong chính bản thân mình, nhưng ông lại là tất cả mọi người, là điều mà họ có thể trở thành. Ông không chỉ có sự nhạy cảm thiên bẩm mà nhờ năng lực trực giác của mình, ông còn có thể hiểu được những thay đổi trong số phận, xung đột về cảm xúc cũng như suy nghĩ của con người.” Đối với Shakespeare, sự hiểu

biết xã hội sâu sắc đã góp phần tạo nên thành công cho những vở kịch vĩ đại của ông.

Jane Addam lại biểu lộ tình cảm trực tiếp hơn, thông qua sự gắn bó với những người chịu đau khổ và bị áp bức. Khi còn trẻ, bà nhận ra rằng mình luôn kiệt sức sau các buổi dự giảng, tham quan bảo tàng, nhưng lại rất mạnh mẽ khi tham gia vào công việc từ thiện. Trong lần tới thăm châu Âu khi đã gần 30 tuổi, bà thấy đau xót trước điều kiện sống tồi tệ của các công nhân nhà máy nơi đây và nguyện sẽ thành lập một ngôi nhà định cư ở Mỹ dành cho những người nghèo. Năm 1889, bà lập ra Hull House – sau này trở thành trường đào tạo nhân viên xã hội đầu tiên ở Mỹ. Thông qua Hull House và những dự án khác, Addam đã đấu tranh để có những ngôi nhà với điều kiện tốt hơn dành cho người nghèo, cải thiện phúc lợi, luật lao động trẻ em nghiêm khắc hơn, bảo vệ lao động nữ, quyền lợi của người da đen, thúc đẩy giáo dục cộng đồng và hòa bình thế giới. Khi trao giải Nobel vì hòa bình cho bà năm 1931, Hội đồng giải Nobel đã đánh giá: “Bà Addam không nói nhiều về mình nhưng nhân cách

<https://www.tienviet.vn>

trầm lặng, lòng nhân từ của bà đã tạo bầu không khí thân ái kích thích lòng quan tâm tới mọi người từ đáy lòng của mỗi chúng ta.”

Lyndon Johnson lại thể hiện khả năng giao tiếp xã hội vô cùng lôi cuốn. Cuốn tiểu sử của Johnson đã miêu tả cách ông tiến lên nấc thang chính trị của Mỹ nhẹ nhàng và khéo léo như thế nào. Một nhà bình luận chính trị ở Washington nhận xét: “Rất nhiều nhà chính trị có thể tươi cười và tỏ ra tôn trọng mọi người nhưng Johnson thì không chỉ có vậy. Bất kể người nào đó nghĩ gì, Lyndon đều nắm bắt được. Bởi vì ông có thể theo kịp ý nghĩ của những người xung quanh và đoán được suy nghĩ sắp diễn ra trong đầu của họ.”

Mỗi nhân vật xuất chúng này đều sở hữu một khả năng tương tác cá nhân tuyệt vời. Điểm cốt lõi ở đây là khả năng phân biệt chính xác ý định, động cơ, tâm trạng, cảm xúc và suy nghĩ của người khác. Theo Howard Gardner: “Trong một xã hội mà mọi thứ luôn biến đổi, ngay cả những điều tưởng như rõ ràng, hiển nhiên nhất thì một nhà lãnh đạo trước hết cần phải là

người biết suy xét cẩn trọng, biết cân nhắc trong hành động, nắm bắt được suy nghĩ của người khác, biết suy tính cả lợi ích và thiệt hại. Chỉ những người có khả năng tương tác cá nhân tuyệt vời mới trở thành nhà lãnh đạo như vậy.” Trong Chương 7, chúng ta sẽ đi tìm hiểu những yếu tố hình thành nên khả năng này và hiểu được rõ hơn những nhà ngoại giao, nhà quản lý đã sử dụng nó như thế nào trong công việc của họ. Phần cuối của chương sẽ đưa ra những gợi ý cụ thể nhằm giúp bạn nâng cao khả năng giao tiếp xã hội để cuộc sống của bạn thêm phong phú và bớt đi khoảng cách với mọi người.

Thành kiến xã hội

Hơn hai mươi năm trở lại đây, những nhà tâm lý xã hội đã tìm ra các cơ chế tinh thần phức tạp qua đó con người nghĩ về nhau. Nhiều nghiên cứu cho thấy, chúng ta xây dựng những khung tâm lý phức tạp chỉ dẫn cho thái độ, lòng tin và phản ứng của chúng ta đối với những người ta gặp hàng ngày. Những nhận thức này gồm tập hợp lỏng lẻo những định kiến xã hội (ví

dụ như quan niệm người già luôn thích ở nhà và chỉ loanh quanh trong vườn), những đặc điểm cá nhân (ví dụ như quan niệm về một “người lừa phỉnh”), và những hành vi đặc trưng trong các tình huống xã hội (ví dụ như quan niệm chúng ta chỉ thường ngồi một chỗ và nói năng nhỏ nhẹ khi ở trong một nhà hàng sang trọng). Chúng ta luôn sử dụng những khuôn mẫu nhận thức này để ghi lại các ấn tượng ban đầu về nhau, để giải thích và tiên đoán hành động của người khác. Hệ quả là chúng ta gần như sẽ bị sốc khi nhìn thấy một người già trong bộ đồng phục bóng chày đầy hưng phấn, vì hành động này hoàn toàn đi ngược lại với những nếp nghĩ đã tồn tại trước đây.

Tuy nhiên, vì những khuôn mẫu nhận thức đó mà chúng ta thường bị đánh lừa trong cách đánh giá về người khác. Không lâu trước đây, tôi đứng xếp hàng sau một người trong bưu điện và cho rằng đó chỉ là một người vô gia cư hoặc là một bệnh nhân tâm thần. Mọi thứ về cô rõ ràng là như thế hoặc ít nhất tôi cũng nghĩ vậy. Áo chỉ nhét một nửa trong quần, dây giày thì không buộc, đầu tóc lại <https://trivien.com.vn>

mang theo một đồng những thứ hỗn độn. Tuy nhiên một lúc sau, tôi nhìn rõ hơn một tờ trong tập giấy cô đang cầm và phát hiện ra rằng đó là một bản thảo sắp gửi cho nhà xuất bản. Ở phần ghi địa chỉ người gửi, tôi liếc thấy tên một trong những nhà văn chuyên viết truyện khoa học viễn tưởng nổi tiếng nhất nước.

Bài tập sau đây sẽ cho bạn cơ hội thực hành cách nhận xét về người khác thông qua bề ngoài và chỉ cho bạn thấy những chỉ dẫn và những thành kiến xã hội đã ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của chúng ta.

Bài tập thực hành

Bạn hãy tới một khu công cộng đông đúc nào đó (công viên, nhà ga, khu buôn bán kinh doanh, v.v...) và tìm cho mình một nơi thật thuận tiện để thực hành bài tập này. Mang theo một tập giấy để ghi chép. Bạn hãy chọn một cá nhân bất kỳ trong số những người xung quanh để quan sát. Hãy viết ra tất cả các ấn tượng bạn có về người này dựa trên những quan sát

nhanh của mình (ví dụ như "nguồn gốc", "một người trẻ tuổi đầy hoài bão" hay chỉ là "một người luôn bị ám ảnh"). Sau khi làm xong, đánh dấu sao vào mỗi mục vừa được liệt kê mà bạn có bằng chứng khẳng định chắc chắn và khoanh tròn những mục dựa trên ít hoặc không có bằng chứng. Sau đó lặp lại toàn bộ quá trình ấy cho ít nhất ba người.

Khi bạn quan sát mọi người trong bài tập trên, bạn sẽ nhận biết được nhiều hơn về họ thông qua công việc hàng ngày. Ngoài ra, bạn cũng sẽ nhận thấy rằng, hầu hết những mối tương tác xã hội phức tạp diễn ra lại không hề dùng tới ngôn ngữ. Những nhà tâm lý học ước tính rằng giao tiếp không dùng lời chiếm khoảng 60% tới 90% trong số lượng thông tin được truyền đạt giữa mọi người. Cách giao tiếp này chứa đựng rất nhiều dạng hành vi, bao gồm biểu hiện về nét mặt, khoảng cách giữa mọi người, các kiểu tiếp xúc, dáng điệu, cử chỉ và cả ánh mắt. Một chuyên gia về truyền thông, Mario Pel, ước tính con người có thể thực hiện được 700 nghìn loại biểu hiện cơ thể khác nhau. Nhà nghiên cứu ý nghĩa của cử chỉ, Bay

Birdwhistell, lại đưa ra con số thống kê rằng, riêng khuôn mặt có thể tạo ra tới 250 nghìn biểu hiện, trong khi một nhà nghiên cứu khác, M. H. Krout, đã tìm ra được 5 nghìn điệu bộ bằng tay riêng biệt, và nhà nghiên cứu cử động cơ thể G. W. Hewes đã phân loại ra 1 nghìn điệu bộ khác nhau.

Phá vỡ luật lệ và quy tắc

Có thể thấy một vài biểu hiện khá phổ biến, ví dụ như biểu hiện về khuôn mặt luôn đi cùng với cảm xúc hạnh phúc, buồn khổ, giận dữ và căm ghét. Tuy nhiên hầu hết những ám hiệu giữa cá nhân với nhau lại biến đổi tùy theo mỗi nền văn hóa. Tôi vẫn nhớ vụ rắc rối với người chở hoa quả tươi ở Paris hai mươi năm trước, khi anh ta chặn tôi giữa đường và tôi đã chỉ tay vào đầu mình với ý rằng anh ta thật là điên rồ. Ở Pháp, cử chỉ này có ý nghĩa mạnh hơn nhiều so với ở Mỹ. Cử chỉ khác, dấu ra hiệu tán thành dường như là thân mật với một người Mỹ, nhưng ở Nigeria nó tương đương với việc tặng cho ai đó “năm đấm”. Cũng như thế, ở Hy Lạp bạn sẽ bị công kích nếu bạn đập

tay giáng xuống cabin ô tô. Ở thời cổ đại, người Hy Lạp thường áp tải tội phạm trên đường phố và bôi phân lên mặt chúng. Tàn dư của hành động này, một tay duỗi mạnh ra, lòng bàn tay quay ra bên ngoài, trong nền văn hóa của họ bị coi là tục tĩu. Trên thực tế, con người đã dùng những ám hiệu xã hội phức tạp để truyền tải cho nhau mọi cảm xúc, mục đích và ý nghĩ. Những tín hiệu rõ ràng nhất luôn mang thông điệp chấp nhận hay bác bỏ hoặc mang ý nghĩa thân thiện hay khiêu khích. Albert Scheflen, hiệu trưởng trường Đại học Y khoa Albert Einstein, gọi những ám hiệu biểu hiện sự chấp nhận, thân thiện là “tương hợp”. Một ví dụ về sự “tương hợp” là hai người đang đi bộ cùng nhau thì có dáng điệu như nhau và sử dụng những động tác tương đồng. Scheflen cũng đề cập tới “sự tách biệt” – khi mà các đôi hay những nhóm nhỏ ngồi học với nhau như một đơn vị xã hội thu nhỏ, quay lưng lại với những người mà họ muốn loại trừ. Nếu bạn đã từng có lần đến gần một nhóm đang nói chuyện với nhau và chợt thấy họ lúng túng, ngượng ngịu, thì bạn hãy hiểu rằng họ không muốn bạn tham gia vào nhóm của họ. <https://thuviensach.vn>

Thành phần quan trọng khác của giao tiếp xã hội bao gồm thông tin về ai chi phối ai (người có ảnh hưởng lớn trong nhóm thường có nhiều quyền can thiệp vào việc của người khác hơn), ai điều khiển được buổi nói chuyện (những cá nhân có ưu thế hơn nói chung thường đặt ra khoảng thời gian tiêu chuẩn cho việc phát biểu của mỗi người), các kiểu ánh mắt (khi nhìn nhau lâu, con người càng dễ bị đối phương thu hút hay khước từ). Tuy nhiên, điều quan trọng cần ghi nhớ là không có ý nghĩa cố định cho bất kỳ một ám hiệu xã hội nào, bởi vì chúng luôn biến đổi với mỗi nền văn hóa khác nhau và được sử dụng tùy theo mục đích của mỗi người. Ví dụ, những đôi yêu nhau trong một nhóm có thể cố ý tránh nhìn nhau để các đồng nghiệp khác không nghi ngờ mối quan hệ của họ.

Bài tập tiếp theo sẽ cho bạn cơ hội thực hành cách tìm ra một số mối quan hệ và giao tiếp đặc trưng đang diễn ra trong các tương tác hàng ngày.

Bài tập thực hành

<https://thuviensach.vn>

Hãy tham gia một cuộc gặp mặt xã hội trong đó bạn chỉ quen rất ít người (như một cuộc triển lãm nghệ thuật, một bữa tiệc, một buổi khiêu vũ hay bất kỳ hình thức nào tương tự như vậy). Hãy tìm cho mình một chỗ khuất ở trong phòng và quan sát. Sau đó, bạn hãy phát hiện xem có những mối quan hệ cụ thể nào trong bữa tiệc, bằng việc nhìn vào cách cư xử giữa các đôi hay những nhóm người với nhau. Khi mọi người đi lại trong phòng, hãy chú ý tới những biểu hiện về sự "tương hợp" (bộ đôi hay bộ ba đi lại theo cách tương đồng nhau) và biểu hiện cho sự "tách biệt" (những người ngồi cùng với nhau như một đơn vị khép kín). Chú ý xem ai là người nổi trội hơn trong buổi gặp mặt (những ông chủ, vị khách, nhân vật VIP, v.v...) thông qua những khía cạnh về ánh mắt, cử chỉ, tiếp xúc và dáng điệu. Hãy chú ý tới những biểu hiện này vì con người thường bộc lộ cảm xúc sâu xa đối với thế giới bên ngoài thông qua các dấu hiệu riêng biệt. Khi bữa tiệc gần kết thúc, hãy tìm kiếm những dấu hiệu mọi người dùng để ám chỉ là đã đến lúc nên ra về. Nếu có thể, hãy tìm một "người trong cuộc" (người biết nhiều hoặc hầu hết những người có mặt)

để kiểm tra một vài phỏng đoán của bạn về các mối quan hệ, các trật tự phân hạng mà bạn đã quan sát được trong suốt cả buổi. Sau đấy, bạn có thể ghi chép lại những quan sát của mình.

Những nhà giao tiếp vĩ đại

Một người giao tiếp giỏi không chỉ có khả năng nắm bắt được suy nghĩ của người khác mà còn biết sử dụng khả năng đó trong giao tiếp sao cho thật hiệu quả. Như ghi chép ở trên, Shakespeare có khả năng hiểu được những suy nghĩ thầm kín của người khác, nhưng trong công việc của mình, ông luôn tranh cãi với đồng nghiệp về việc thể hiện các vở kịch. Còn nhà sáng lập ra thuyết Tâm thần học, Harry Stack Sullivan, cũng phải mất một thời kỳ khó khăn mới hòa hợp được với mọi người xung quanh. Những người giao tiếp giỏi vừa có hiểu biết xã hội vừa có cả khả năng nắm bắt thông tin, vừa có khả năng thương lượng, thuyết phục người khác làm theo một hành động cụ thể, giải quyết mâu thuẫn giữa các cá nhân, nắm bắt được suy nghĩ và tạo ảnh hưởng tới đồng

nghiệp, nhân viên cấp dưới theo nhiều cách khác nhau. “Bạn sẽ là một nhà lãnh đạo thành công nếu bạn biết cách sử dụng khả năng của mọi người. Trong cuộc sống, chiến thuật tốt nhất là phát huy ưu thế của người khác”, Howard Gardner đã ghi nhận như vậy. Nơi mà khả năng này được thể hiện rõ nhất chính là lĩnh vực kinh doanh. Theo một cuộc nghiên cứu, ở bất kỳ đâu, giao tiếp với nhân viên và đối tác cũng chiếm từ 50% đến 90% quỹ thời gian của nhà quản lý. Nhà quản lý tốt nhất là người giúp nhân viên phát huy được năng lực và hướng họ theo mục đích của công ty. David A. Nadler, một cố vấn điều hành, và Michael L. Tushman, Giáo sư của khoa Đào tạo Thạc sỹ Quản trị kinh doanh thuộc trường Đại học Columbia nhận xét: “Một nhà quản lý lâu năm, thường là tổng giám đốc, luôn toát ra sự khẩn trương, hành động như chất xúc tác và đưa ra những kế hoạch mang tính chiến lược cho tổ chức; ông ta có thể xây dựng mối quan hệ thân thiện với nhân viên cấp dưới và khuyến khích họ tạo ra sự thay đổi có ý nghĩa cho công ty... Nhà lãnh đạo như vậy có thể huy động được nhiều cá thể, nhiều nhóm và toàn bộ tổ chức”.
<http://tieuviengay.vn>

theo những mục tiêu mới”.

Một phẩm chất quan trọng của người có khả năng tương tác cá nhân là tìm ra được những nhân vật then chốt trong một nhóm và có thể giúp họ đạt được mục tiêu đã đề ra. Lyle Spencer, một nhà tâm lý học của Công ty Cố vấn kinh doanh McBer & Company ở Boston, đã báo cáo trong bản điều tra bộ phận công chức nhà nước về một viên chức nổi tiếng của ban đối ngoại, người “đã tham ô một số tiền lớn trong quỹ vốn nước ngoài và người ta đã rất nhanh chóng tìm ra đó chính là cháu trai của phu nhân tổng thống – người thực sự điều khiển chính sách dầu lửa”, đồng thời đưa ra cách để tóm được người này.

Một kỹ năng quản lý khác cũng được nhóm McBer xem là khá quan trọng là tính khách quan: “Tính khách quan luôn cho phép bạn nhìn nhận rõ sự việc và giúp bạn đưa ra những quyết định đúng đắn”. Để đánh giá được năng lực này, McBer & Company đã để mọi người xem một đoạn băng về một buổi họp doanh nghiệp đang có tranh luận khá gay gắt; sau đó

hỏi mọi người xem những người trong buổi họp ấy đang suy nghĩ gì và cần làm gì để giúp họ đưa ra những quyết định kinh doanh rõ ràng. Spencer nói: “Những người biết nhìn nhận khách quan đều có khả năng phán đoán ra những vấn đề của một sự việc. Chúng tôi nhận thấy rằng người lãnh đạo tài giỏi nhất luôn thể hiện điều này trong công việc của mình”.

Rèn luyện để trở thành một người giao tiếp giỏi

Nếu bạn vốn không sở hữu một năng khiếu giao tiếp, một giọng nói lôi cuốn, khả năng thuyết phục người khác thì bạn vẫn có thể trở thành một người giao tiếp giỏi thông qua các bài tập trau dồi và rèn luyện khả năng tương tác cá nhân. Robert Bolton, tác giả cuốn sách *People skills* (Những kỹ năng tương tác xã hội), dạy cách giao tiếp theo bốn kỹ năng cơ bản: nghe, quyết đoán, giải quyết mâu thuẫn và hợp tác. Những gợi ý mà Bolton đưa ra để đạt hiệu quả trong giao tiếp là:

- Đối diện trực tiếp với người nói

- Duy trì thái độ cởi mở.
- Tránh những cử chỉ, hành động làm rối trí người nghe.
- Sử dụng lợi thế của ánh mắt.
- Sử dụng câu mở đầu phù hợp cho cuộc giao tiếp (ví dụ: “Có cần chú ý nói về điều đó không?”).
- Đưa ra những dấu hiệu đơn giản trong suốt buổi giao tiếp để khuyến khích người nói (ví dụ: “Hãy kể cho tôi nữa đi”).
- Giữ im lặng nhưng vẫn chăm chú khi người khác đang nói.
- Diễn giải lại nội dung chính mà người khác đã nói. Hãy phản ánh cảm nhận với người nói (ví dụ: “Cái đó có lẽ không phù hợp với

bạn”).

- Tóm tắt ngắn gọn buổi nói chuyện.

Bolton gợi ý nên sử dụng những kỹ năng này bắt đầu từ những tình huống tương đối “an toàn”: thực hành với người mà bạn tin tưởng và đừng ngại mắc lỗi khi bạn phát triển khả năng của mình.

Những kỹ năng này chỉ là một phần nhỏ trong toàn bộ phạm vi năng lực tương tác cá nhân. Việc mô tả thật đầy đủ các kỹ năng cần thiết để trở thành một người giao tiếp giỏi sẽ cần nhiều thời gian. Tuy nhiên, vẫn có một số chiến lược chính mang tính quyết định. Có lẽ nhân vật nổi tiếng nhất trong lĩnh vực phát triển kỹ năng giao tiếp xã hội là Dale Carnegie với những cuốn sách và những khóa học đã đưa ông trở thành một huyền thoại. Trong tác phẩm nổi tiếng của mình, *How to Win Friends and Influence People* (Kết bạn và gây ảnh hưởng đến người khác như thế nào?), Carnegie đã liệt kê vài điểm có thể giúp mọi người

giao tiếp hiệu quả hơn, bao gồm:

- Không chỉ trích, chê trách hay phàn nàn.
- Đưa ra những đánh giá chân thành và trung thực.
- Quan tâm thật lòng tới người khác.
- Mỉm cười.
- Làm cho người khác thấy rằng họ quan trọng.
- Đặt câu hỏi thay vì đưa ra những mệnh lệnh trực tiếp.

Khả năng giao tiếp xã hội này không phải là một phần đặc trưng của hầu hết các bài kiểm tra trí thông minh, tuy nhiên nó có thể thuộc vào những dạng thông minh quan trọng nhất trong cuộc sống. Theo

Robert Bolton, 80% những người gặp thất bại trong công việc đều không có mối quan hệ tốt với người khác. Theo một cuộc nghiên cứu của hai nhà khoa học hành vi Morgan McCall và Michael Lombardo cùng nhóm chuyên gia thuộc 500 công ty hàng đầu do Tạp chí Fortune bình chọn, yếu tố quan trọng nhất quyết định thành công của một nhà quản lý là khả năng thấu hiểu triển vọng của nhân viên mình.

Cũng như vậy, trong cuộc sống cá nhân của mỗi người, khó khăn để tạo dựng và giữ gìn tình bạn, quan hệ gia đình, quan hệ xã hội có thể dẫn tới vô số vấn đề về cảm xúc và tâm lý. Trong một cuộc điều tra ở California về các mối ràng buộc xã hội của con người (hôn nhân, quan hệ gia đình và bạn bè, các tổ chức tôn giáo) thì những người đạt được chỉ số xã hội thấp có khả năng tử vong cao gấp hai lần trong chín năm tiếp theo. James S. House, trưởng khoa Xã hội học trường Đại học Michigan, đã xem xét những tập hợp dữ liệu tương tự và kết luận rằng “thiếu quan hệ xã hội là nguyên nhân lớn gây ra tử vong”. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn nhận thức được tầm quan trọng của hệ thống

quan hệ xã hội của bạn.

Sơ đồ về các mối giao tiếp xã hội

Hãy làm bài tập này trên một tờ giấy lớn. Ở giữa tờ giấy vẽ một vòng tròn nhỏ và viết tên bạn vào tâm vòng tròn. Sau đó, vẽ bốn vòng tròn đồng tâm với kích thước tăng dần và để chu vi của vòng tròn cuối cùng vừa khít tờ giấy. Trong vòng tròn thứ nhất (ngoài phần tên của bạn), liệt kê tất cả những người thuộc nhóm "người thân". Những người này gồm có vợ, chồng hay bạn bè hoặc họ hàng mà bạn sẽ tìm đến khi gặp khó khăn. Trong vòng tròn thứ hai, hãy liệt kê những người mà bạn thường xuyên gặp gỡ, nhưng không gần gũi với bạn như những người ở trên. Ở vòng tròn thứ ba, liệt kê những người quan trọng khác trong mối quan hệ xã hội của bạn như người họ hàng thỉnh thoảng bạn vẫn gặp, đồng nghiệp, v.v... Ở vòng tròn cuối cùng, liệt kê ra những mối quan hệ thông thường, càng nhiều càng tốt.

Bạn vừa mới tạo ra một sơ đồ giao tiếp xã hội. Sơ

đồ giao tiếp xã hội là bản đồ minh họa được các nhà xã hội học, các nhà tâm lý xã hội, các nhà sư phạm, tâm lý học sử dụng trong nhiều thập kỷ qua nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa các cá nhân. Sơ đồ này đưa ra được ngay lập tức dữ liệu về mạng lưới quan hệ xã hội của bạn.

Cách khác để vẽ sơ đồ giao tiếp xã hội là viết tên bạn vào giữa tờ giấy, khoanh tròn lại và liệt kê ngẫu nhiên tên của những người có ý nghĩa trong cuộc đời bạn xung quanh tờ giấy. Sau đó, dùng đường thẳng nối tên những người này tới vòng tròn ở giữa (hai đường nếu mối quan hệ ấy đặc biệt thân thiết). Bạn hãy chỉ ra luồng chảy quan hệ (một phía hay là cả hai phía) bằng cách đặt mũi tên vào một hoặc cả hai đầu của mỗi đường. Sau khi làm xong, hãy để ý mà xem, bạn là một chú nhím (rất nhiều đường xuất phát từ phía bạn về phía những người khác), một mục tiêu (nhiều mũi tên từ phía người khác chỉ về phía bạn) hay một hình tròn (mũi tên chỉ về cả hai phía). Việc làm bài tập này có thể dẫn đến một số câu hỏi về mối quan hệ của bạn, trong vai trò cá nhân đơn lẻ đối với

nền văn hóa rộng lớn xung quanh, như: Quan hệ của bạn với mọi người như thế nào? Ai là người bạn thật sự có thể trông cậy trong lúc khó khăn? Những người bạn quen biết thật sự có ý nghĩa gì với bạn?

Văn hóa “chúng ta”

Gần đây các nhà khoa học bắt đầu tập trung nghiên cứu sâu hơn những nền văn hóa ổn định – bao gồm những người da trắng, phần đông là ở Mỹ, đại diện cho nền văn hóa “cái Tôi” – luôn đánh giá cá nhân cao hơn nhóm và nền văn hóa “chúng ta” – luôn thể hiện tính hợp tác và đoàn kết. Khi cố vấn cho Ban Hỗ trợ người da đỏ (BIA) ở phía nam Dakota một vài năm về trước, tôi đã học được một bài học thú vị về sự khác biệt giữa nền văn hóa “chúng ta” và nền văn hóa “cái Tôi”. Vài năm trước đây, ban này đã đầu tư một số tiền lớn vào nghề thủ công và để người dân trong vùng dần dần tiếp quản nó. Khi việc kinh doanh thất bại, một số quan sát viên đã ghi nhận điều này là do “óc thiếu sáng kiến của người da đỏ”. Tuy nhiên, một buổi nói chuyện với người <https://thuvienso.vn> trong cuộc lại chúng

tổ một điều rất khác. Hóa ra BIA đã áp đặt một mô hình kinh doanh dựa trên những giá trị của nền văn hóa “cái Tôi” kiểu Mỹ: khen thưởng cá nhân, khuyến khích sự cạnh tranh giữa các thành viên và tiến hành những hoạt động liên quan đến “cái Tôi” khác. Xã hội của người dân da đỏ – vốn là một nền văn hóa “chúng ta” – không nghĩ tới khen thưởng và thành công cá nhân đầu tiên. Nguyên tắc kim chỉ nam luôn là “chúng ta” hoạt động, hợp tác cùng nhau, không ai trong số “chúng ta” hành động riêng lẻ cả. Vì vậy, khi người da đỏ không thành công trong việc chuyển sang mô hình làm việc cá nhân thì thất bại của họ đã bị hiểu sai như là hệ quả của việc thiếu động lực làm việc.

Phần lớn dân số thế giới, bao gồm nhiều xã hội ở châu Phi, châu Á, Trung Đông và Mỹ Latinh đều theo mô hình văn hóa “chúng ta”. Hai nhà nghiên cứu về hệ thống quản lý ở Kenya, châu Phi, đã ghi chép rằng: “Trong các bộ tộc ở Kenya, không có ai là một cá thể cô lập cả. Hay đúng hơn, sự đơn lẻ của anh ta (hoặc cô ta) chỉ là một điều thứ yếu... Đầu tiên và trước nhất,

anh ta (hoặc cô ta) phải là người cùng nhóm với vài người... Trong hệ thống này, hoạt động nhóm chiếm ưu thế, trách nhiệm được chia sẻ và mang tính tập thể.” Ở nền văn hóa Ả-rập, mọi cá nhân được nhận diện bởi nét riêng của nhóm (ví dụ, Umar Al-Budhadiwi = Umar của bộ tộc Buhadu). Tương tự như vậy, công nhân Nhật Bản, giống những người da đỏ nói đến ở trên, thường gặp khó khăn khi phải làm việc đơn lẻ nhưng lại rất xuất sắc khi làm việc trong một nhóm.

Trớ trêu thay, nước Mỹ (phần lớn là văn hóa “cái Tôi”) lại đang học theo mô hình văn hóa “chúng ta” của nước Nhật để tăng khả năng cạnh tranh trên thị trường thế giới, cả trong lĩnh vực kinh doanh cũng như trong môi trường giáo dục. Kết quả là các doanh nghiệp Mỹ ngày càng có nhiều “mô hình chung sức” và hợp tác. Trong mô hình chung sức, người công nhân có cơ hội gặp nhau thường xuyên để đóng góp ý tưởng nhằm cải tiến sản phẩm, dịch vụ cũng như củng cố vai trò của mình. Đối với giáo dục, ngày càng có nhiều trường học Mỹ áp dụng mô hình “học nhóm”,

trong đó sinh viên làm bài tập như tiểu luận, nghị luận và đề tài khoa học theo nhóm và điểm số thì luôn được tính cho cả nhóm hơn là cho từng cá nhân riêng lẻ.

Rõ ràng là chúng ta thấy ngày càng nhiều những dự án mang tính hợp tác được liên kết bởi một tầm nhìn chung, từ dự án Hands Across America (Những bàn tay trên khắp nước Mỹ) được thực hiện vài năm trước đây để hỗ trợ nạn đói trên thế giới với cố gắng kết nối mọi người từ khắp các châu lục, cho tới dự án The Names Project (Những cái tên) tập hợp hàng nghìn người để may những chiếc khăn tưởng nhớ tới những người bạn và các gia đình đã chết vì AIDS. Ngoài ra những mô hình cộng tác xuất hiện ngày càng nhiều trên khắp nước Mỹ. Ước tính có tới 15 triệu người Mỹ hiện đang tham gia vào hơn 500 nghìn nhóm trợ giúp nhằm đối phó với các vấn đề như nghiện rượu, nghiện ma túy, rối loạn dinh dưỡng và lạm dụng trẻ em.

Sự gặp gỡ của các ý tưởng <https://thuviensach.vn>

Hoạt động của mỗi quốc gia theo định hướng “chúng ta” đã dẫn tới việc tạo ra một thuật ngữ mới miêu tả sự hình thành các mô hình hợp tác sản xuất, đó là networking (sự liên kết – làm việc theo mạng lưới). Trong khi thuật ngữ này có thể gọi lên hình ảnh những người trẻ tuổi đang trao đổi danh thiếp ở một bữa tiệc đứng, hoặc những nhà sinh thái đang trao đổi các công thức thực phẩm thiên nhiên của họ, thì sự liên kết thật sự đề cập tới quá trình gặp gỡ của những ý tưởng giống nhau giữa mọi người, bất kể mục đích của họ là gì. Theo như nhà tâm lý học Stanley Milgram, trung bình cứ khoảng 1 người trong 5,5 người có thể tìm được người có quan điểm phù hợp với mình. Điều này có nghĩa là, bạn có thể không mấy khó khăn để thấy được một người hay một nhóm trong nước có cùng phương án, quan điểm hoặc thái độ để giúp đỡ bạn. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn bắt đầu.

Bài tập

Ở đầu tờ giấy, viết ra một chủ đề mà bạn đang

quan tâm, càng cụ thể càng tốt (ví dụ: bảo tồn số lượng chim ở khu vực cửa sông của địa phương, viết một bản lý lịch hiệu quả, tìm hiểu tranh sơn dầu...). Chọn một người trong các mối quan hệ xã hội hiện tại của bạn (tham khảo sơ đồ các mối giao tiếp xã hội ở trên) có thể đưa ra lời khuyên cho chủ đề đã chọn. Đánh dấu người này là Chặng 1 trên hành trình và nói tên anh ta tới chủ đề bằng một đường thẳng. Hãy nhờ người này gợi ý những người anh ta cho là bạn có thể tham khảo ý kiến về các vấn đề liên quan đến chủ đề. Xếp tên những người này vào Chặng 2. Tiếp tục đặt câu hỏi cho mỗi cá nhân của Chặng 2 (viết thư hay gọi điện cho họ) rồi làm như với người ở Chặng 1. Xếp các tên được (người ở Chặng 2) gợi ý vào Chặng 3. Tiếp tục quá trình này cho đến khi bạn đạt tới sự liên hệ tốt nhất có thể cho chủ đề của bạn.

Ở hầu hết các trường hợp, quá trình này sẽ dẫn bạn tới một người thực sự hiểu rõ vấn đề và đưa ra được những lời khuyên thích hợp. Tuy nhiên, quan trọng hơn là bạn sẽ tìm thấy một nhóm những người có cùng mục tiêu và quan điểm với bạn. Ngoài ra, bạn

còn có thể tìm thấy một sự hỗ trợ về một vấn đề hoặc mối quan tâm cụ thể nào đó. Bác sỹ chuyên khoa và nhà tư vấn nghề nghiệp Barbara Sher dạy mọi người cách lập “những nhóm thành công” cho chính mình để đạt được những mục tiêu cá nhân cũng như mục tiêu nghề nghiệp. Trong cuốn Teamworks (Làm việc theo nhóm) viết chung với Annie Gottlieb, Sher đã đưa ra vài nguyên tắc cơ bản để tạo ra một mô hình hợp tác, bao gồm:

- Cụ thể hóa mục tiêu của bạn cho tất cả những người bạn quen biết (vì bạn không thể biết ai thật sự có thể giúp đỡ mình).
- Lập một nhóm có cùng ý tưởng, quan điểm.
- Suy nghĩ về mục tiêu của mỗi người trong nhóm (ba câu hỏi quan trọng cần lưu tâm: “Ước mơ của bạn là gì?” “Có những trở ngại

nào?”, “Bạn cần làm gì để đạt được mục tiêu của mình?”).

- Hãy giữ một quyển ghi chép về những người trong nhóm, bao gồm các kỹ năng, mối quan tâm và khả năng đặc biệt của họ.
- In một bản tin về các thành viên trong nhóm, gồm những câu chuyện “thành công”, kỹ năng, nhu cầu trao đổi thông tin và số điện thoại của họ.

Theo Sher, “con người đưa ra lời khuyên cho người khác tốt hơn là cho bản thân họ.” Đồng thời, bà cũng khẳng định rằng con người sẽ mạnh dạn hơn khi làm việc theo tập thể. Đây là lý do vì sao Sher luôn khuyến khích mọi người thành lập những mô hình cộng tác giúp họ tiếp tục thực hiện ước mơ ngay cả khi họ do dự, gặp thử thách và thất bại.

Riêng đối với tôi, mô hình hợp tác đặc biệt hữu ích vào thời kỳ chuyển giao của cuộc đời. Khi có ý định bỏ nghề dạy học, tôi đã trao đổi với một nhóm giáo viên có suy nghĩ tương tự để tìm xem thật sự công việc tôi muốn làm là gì. Sau đó, khi tôi đang bắt đầu tạo dựng hình ảnh mới cho bản thân với tư cách là một nhà văn thì tôi cũng bắt gặp một nhóm đang khởi nghiệp giống tôi. Cách thức hoạt động của cả hai nhóm này giống nhau và đều gồm ba phần. Phần đầu mỗi buổi họp, trong vòng từ một tới hai phút, các thành viên chia sẻ một sự việc “mới và thú vị” mà họ đã trải qua kể từ lần họp trước. Phần giữa của buổi họp, mỗi người đề đạt nguyện vọng và yêu cầu sự giúp đỡ theo nhu cầu cá nhân. Một người có thể cần nửa giờ để đưa ra ý tưởng cho một dự án trong khi người khác có thể chỉ cần năm phút để thu nhận phản hồi về một ý tưởng. Phần cuối của buổi họp là thời gian để các thành viên trao đổi tự do những ý kiến, phương án và mối quan tâm chung.

Đến đây, bạn có thể thấy tất cả những gợi ý về một mô hình chung sức, cũng <https://thuvienso.vn>

khác trong chương này, đều phù hợp với việc phát triển khả năng tương tác cá nhân. Nhưng mặt khác, bạn cũng có thể thấy rằng quá trình liên kết với mọi người, tập nghe một cách chủ động hoặc tham gia vào những cuộc gặp mặt xã hội lại khá vất vả và khó khăn đối với bạn. Nếu vậy, chương tiếp theo có thể sẽ gần gũi với phong cách của bạn hơn. Trong chương này, bạn sẽ có cơ hội đánh giá chính khuynh hướng “nội tâm khác nhau” của mình và tìm ra những phương pháp phù hợp để nâng cao cuộc sống của bạn.

25 CÁCH PHÁT TRIỂN TRÍ THÔNG MINH TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN

- Mua một quyển sổ nhỏ, điền vào đó tên các mối giao tiếp trong công việc, bạn bè, người quen, họ hàng và hãy luôn giữ liên lạc với họ.
- Mỗi ngày (hoặc mỗi tuần) quyết định gặp một người bạn mới.

- Tham gia vào một nhóm tình nguyện hay nhóm cứu trợ (như câu lạc bộ Rotary, Hòa bình xanh, Chữ thập đỏ).
- Dùng mười lăm phút mỗi ngày thực hành cách nghe chủ động với vợ/chồng hoặc bạn thân của bạn.
- Tổ chức một bữa tiệc và mời ít nhất ba người bạn mới. Thường xuyên tham gia vào những buổi tâm lý liệu pháp theo nhóm hoặc gia đình.
- Giữ vai trò lãnh đạo trong một nhóm hoặc trong cộng đồng mà bạn quan tâm.
- Bắt đầu mô hình chung sức của chính bạn.

<https://thuviensach.vn>

- Đăng ký một khóa học về những

kỹ năng giao tiếp xã hội.

- Cộng tác với một hay nhiều người có mối quan tâm chung (may chẵn, viết báo, làm vườn, v.v...).
- Thường xuyên có những buổi họp gia đình.
- Giữ liên lạc với người khác qua Internet.
- Tổ chức một buổi đóng góp ý kiến ở nơi làm việc của bạn.
- Học nghệ thuật giao tiếp xã hội qua các sách dạy giao tiếp và thảo luận về các tài liệu đó với một người giao tiếp giỏi.
- Khởi xướng cuộc nói chuyện với mọi người ở nơi công cộng (hiệu sách, siêu thị, khu vực đón khách

hàng không, v.v...).

- Bắt đầu trao đổi thư từ với bạn bè trong nước hoặc thế giới. Tham gia những cuộc họp mặt gia đình, ở trường học, công sở.
- Tham gia những trò chơi hợp tác ngoài trời cùng với gia đình và bạn.
- Làm quen với những người thuộc nền văn hóa “chúng ta” (người Mỹ bản địa, người Nhật, người Mỹ Latinh) và tích hợp những đặc điểm tốt nhất trong phong cách sống hòa đồng của họ vào cuộc sống của bạn.
- Tham gia vào một nhóm cho phép bạn gặp gỡ những người bạn mới (câu lạc bộ, độc thân, tổ chức đi bộ

đường dài, nhóm học tập, v.v...).

- Xung phong dạy, làm gia sư hoặc hướng dẫn người khác thông qua một tổ chức tình nguyện hoặc một nhóm cứu trợ. Dùng mười lăm phút mỗi ngày trong một hoặc hai tuần quan sát xem mọi người tương tác với nhau như thế nào ở nơi công cộng (góc phố, trạm xe lửa, cửa hàng bách hóa, v.v...).
- Tăng cường mối quan hệ với những người xung quanh, bắt đầu từ ngay với gia đình và bạn bè, mở rộng việc làm này trong cộng đồng, đất nước của bạn và cuối cùng là trên toàn thế giới.
- Học theo phong cách sống của những người có khả năng giao tiếp xã hội nổi tiếng (ví dụ như

những người làm công tác từ thiện, những nhà cố vấn, các nhà chính trị, nhân viên xã hội) thông qua tiểu sử, phim ảnh và phương tiện khác.

CHƯƠNG 8 - TRÍ THÔNG MINH NỘI TÂM

Phát triển nhận thức bản thân của bạn

Vào năm mười bảy tuổi, Ramana Maharshi, một trong những triết gia đương đại lớn nhất Ấn Độ, đã trải qua một sự kiện làm thay đổi cuộc đời ông mãi mãi. Khi đang ngồi một mình trong nhà của người chú ở phía Nam Ấn Độ thì đột nhiên một nỗi sợ hãi mạnh mẽ về cái chết xâm chiếm ông. Hồi ấy, sức khỏe của ông vẫn tốt nhưng cảm giác chắc chắn mình sắp chết đã khiến ông nằm xuống sàn nhà, nín thở trong khi để trí óc đi sâu vào bên trong nhằm khám phá ý nghĩa về “cái chết” này. Trong khoảnh khắc đó, một trực giác sâu xa mách bảo ông rằng, cơ thể ông có thể chết nhưng ý thức của “cái Tôi” vẫn sống. Sau này, ông viết: “Tất cả điều đó không phải là những ý nghĩ ngắn ngủn. Ý thức về “cái chết” vụt đến trong tôi sống động khiến tôi đã nhận thức được ngay lập tức mà gần như

không cần bất kỳ quá trình tư duy nào. “cái Tôi” là một điều gì đó rất thực, là thứ duy nhất có thật về tình trạng hiện tại của tôi... Sự hấp thụ cái Tôi vẫn tiếp tục và không hề bị gián đoạn kể từ thời điểm đó.” Ông không bao giờ gặp lại chuyện đó nữa. Vài tuần sau, ông chuyển đến một thị trấn sùng đạo ở Tiruvannamalai, nơi ông đã dành hơn năm mươi năm dạy cho hàng nghìn người trên khắp thế giới về con đường khám phá bản thân.

Sự gặp gỡ với cái tôi của Maharshi vô cùng hiếm thấy. Nhưng kinh nghiệm của ông, với tất cả sức mạnh biến đổi do nó mang lại, tiêu biểu cho một quá trình mà, ở một phương diện nào đó hầu hết mọi người đều đối mặt trong suốt cuộc đời của mình, đó là trả lời cho câu hỏi: “Tôi là ai?”. Tâm điểm của quá trình thăm dò bản thân này có rất nhiều dạng giải thích khác nhau, với bản thân (hay “bản ngã”, phụ thuộc vào triển vọng của mỗi người) là một thực thể luôn thay đổi không tuân theo một sự mô tả chính xác nào. Đối với một số người, nó là trung tâm điều phối những hoạt động phức tạp mà chúng ta tiến hành.

trong cuộc sống – đặt kế hoạch, hy vọng, khao khát, tự nguyện, hành động và thực hiện vô số trách nhiệm mà con người phải gánh vác. Với người khác, nó lại là hệ thống ý nghĩ chứa đựng tất cả kinh nghiệm mà con người nhớ lại khi cần thiết để đối phó với những căng thẳng, mệt mỏi và những tình huống bất ngờ trong cuộc sống. Với người sùng đạo, nó lại là sự tỉnh thức trọn vẹn vượt lên sự trần tục của cái Tôi hoặc bản năng thấp kém. Tuy nhiên, bất chấp việc nó được định nghĩa như thế nào, “cái Tôi” xứng đáng có một vị trí quan trọng trong việc nghiên cứu trí tuệ của con người. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá dạng thông minh thứ bảy và cuối cùng trong thuyết trí thông minh đa dạng: khả năng nội tâm cá nhân hay khả năng tự nhận thức.

Khái niệm cái Tôi

Nếu chúng ta bảo một đứa trẻ ba tuổi chỉ vào mình, gần như chắc chắn đứa bé sẽ chỉ tay vào rốn. Còn đứa trẻ lớn hơn hoặc người lớn thường sẽ chỉ tay về phía ngực hoặc đầu. Từ hơn 2.500 năm trở lại đây,

những tranh luận về vị trí của bản ngã đã trải qua rất nhiều sự thay đổi và chưa thể đi đến thống nhất khi một số người khẳng định tim hoặc gan là nguồn gốc của tính cách cá nhân, còn những người khác lại cho rằng tuyến yên hoặc một số cơ quan khác liên quan tới não mới là nguồn gốc chủ yếu của ý thức. Việc chỉ rõ bản chất của cái Tôi còn khó khăn hơn nhiều so với việc xác định vị trí của nó trong cơ thể con người.

Có lẽ nguyên nhân chủ yếu khiến chúng ta không thể đi đến một định nghĩa nhất quán về bản ngã nằm ở chỗ đối tượng nghiên cứu chính là chủ thể đi tìm hiểu về bản thân mình. Theo một cách khác, nếu cái Tôi đơn giản đến nỗi chúng ta có thể hiểu được nó thì chúng ta lại đơn giản đến nỗi không thể hiểu được mình. 500 năm trước Công nguyên, những đại sư Phật giáo coi cái Tôi như một khái niệm. Họ cho rằng không có cái Tôi hữu hình tồn tại ở trung tâm của ý thức, chỉ có suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và ý tưởng là gắn chặt với ảo giác của cá nhân. Gần đây, các nhà tâm lý cũng phát biểu quan niệm tương tự và chỉ ra rằng cái Tôi không khác gì một <https://thuvienhoasen.vn>

thống bản đồ rất phức tạp cho phép chúng ta tổ chức thông tin về thế giới hiệu quả hơn.

Một quan điểm tâm lý đương thời khác lại đưa ra giả thuyết trên thực tế có một *cái Tôi thực* phát triển bên ngoài sự tác động của môi trường và những ảnh hưởng đáng kể khác. Cái Tôi thực là nguồn gốc cơ bản của sự sáng tạo, sức sống, tính tự phát và sự dâng trào cảm xúc bên trong mỗi người. William James đã tổng kết ý kiến về cái Tôi này hay nhất, khi ông viết: "Tôi luôn nghĩ rằng cách tốt nhất để xác định tính cách của một người là tìm ra quan điểm tinh thần và đạo đức đặc trưng của anh ta, trong đó, khi nó trỗi dậy trong anh ta, anh ta thấy mình mạnh mẽ và linh hoạt một cách sâu sắc và mãnh liệt nhất. Vào những giây phút như vậy, luôn có một giọng nói vang lên: "Đây thật sự mới chính là tôi!"

Theo nhà tâm lý James Masterson, tác giả cuốn *The Search for the Real Self* (Đi tìm cái Tôi đích thực), cái Tôi đích thực được cấu thành bởi một số yếu tố như sau:

<https://thuviensach.vn>

- khả năng chiêm nghiệm mọi cảm giác thật sâu sắc cùng với niềm hăng hái, phấn khích và tự phát;
- năng lực quyết đoán;
- khả năng tự tôn;
- khả năng xoa dịu cảm giác đau đớn trong bản thân; khả năng đưa ra và coi trọng những cam kết trong công việc cũng như các mối quan hệ;
- khả năng sáng tạo và giao thiệp sâu rộng;
- khả năng chịu đựng sự cô đơn.

Masterson chỉ ra rằng cái Tôi thực vẫn sống bền bỉ qua cả thời gian và không gian. Ông nói: “Cho dù cuộc sống thăng hay trầm, anh ta có tâm trạng vui hay buồn, chịu thất bại hay đạt được thành công, cái

Tôi đích thực vẫn luôn tồn tại sâu bên trong ngay cả khi anh ta đã lớn và trưởng thành. ”

Tuổi ấu thơ là thời điểm vô cùng quan trọng cho sự phát triển của cái Tôi. Một đứa trẻ luôn nhận được đầy đủ tình yêu thương, sự động viên, mô hình vai trò bền vững và “tấm gương” thích hợp (sự rạng rỡ trong mắt của người mẹ khi nói “Con là điều kỳ diệu!”), sẽ phát triển khái niệm cái Tôi theo hướng tích cực và luôn khẳng định được cái Tôi đích thực của đứa trẻ ấy. Ngược lại, đứa trẻ lớn lên trong một gia đình chỉ toàn những nỗi sợ hãi, chán nản, căm ghét hoặc hờ hững sẽ tiến tới hình ảnh cái Tôi tiêu cực và điều này sẽ theo nó tới tuổi trưởng thành cùng với những hậu quả đáng buồn. Điều này có thể dẫn đến việc hình thành một “cái Tôi sai lệch”: một mặt nạ khắt khe và cầu toàn người ta dùng để ngăn cách mình với thế giới, hoặc để bảo vệ chính mình khỏi cảm giác vô dụng và thiếu thốn. Tới một mức độ nào đó, đứa trẻ bị lạm dụng nghiêm trọng về thể chất hoặc cảm xúc có thể bị tổn thương sâu sắc trong cấu trúc cá nhân, dẫn đến sự tan rã của cái Tôi, [giống như nhiều trường](http://thuviensoch.vn)

hợp đã trở nên bệnh hoạn về tinh thần.

Mặc dù vậy, ngay cả trong những cá nhân bình thường, việc phát triển một vài “cái Tôi phụ” từ khi còn nhỏ vẫn tương đối phổ biến như một cách để đối phó với những sức ép và căng thẳng không thể tránh khỏi ở tuổi trưởng thành. Các trường phái tâm lý mô tả đặc điểm của những cái Tôi này theo nhiều cách khác nhau, như liệu pháp tâm lý tổng thể đề cập tới “kẻ thống trị” và “người bị áp bức”, các phân tích đã chỉ ra vai trò của trẻ em, cha mẹ và người lớn, và các phân tích tâm lý cho thấy xung động bản năng, bản ngã, siêu ngã và lý tưởng của bản ngã là các thành phần cơ bản của tính cách.

Trong trường phái tâm lý thực chứng, một phương pháp chữa bệnh do Roberto Assagioli – chuyên gia tâm thần học người Ý – phát triển, người bệnh cung cấp tên của họ theo các loại tính cách phụ như “đứa trẻ hư”, “phù thủy”, “kẻ lừa đường”, “Suzie yếu đuối” và “nhà kiểm soát tư tưởng”. Những “tiểu bản ngã” này tồn tại cùng với cái Tôi nền tảng của

chúng ta và thường ở dạng tiềm thức trước khi thể hiện thành hành động khi bị kích động ở mức nhỏ nhất. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn xác định những cái Tôi phụ này và nhận biết rõ hơn ý niệm của cái Tôi “cốt lõi” hay cái Tôi đích thực.

Khám phá bản thân

Tìm những vật liệu để tạo ra một bức tranh cắt dán, bao gồm hồ, kéo, sơn màu, phấn vẽ màu, bút chì, tẩy chì và sách báo cũ cùng một tờ giấy lớn. Sau đó, bạn vẽ, viết và dán các bức hình lên tờ giấy theo từng khía cạnh của bản thân (bạn cũng có thể dán cả bản sao của các bức ảnh chụp bạn ở các khoảng thời gian khác nhau). Ở giữa tờ giấy, bạn viết và dán hình ảnh phù hợp với cái Tôi nền tảng hay đích thực của mình — chính là ý niệm cái Tôi mà bạn cảm thấy khi bên trong bạn căng tràn sức sống nhất. Tiếp đó, hãy tìm ra những tính cách phụ hoặc những "tiểu bản ngã" đặc trưng và miêu tả chúng bằng lời cũng như hình ảnh xung quanh hình ảnh cái Tôi đích thực của bạn.

Bài tập này có thể giúp bạn hiểu rõ khái niệm cái Tôi và đề ra kế hoạch phát triển ý niệm về cái Tôi. Hầu hết các chuyên gia về khám phá bản thân đều đồng ý rằng, xây dựng hình ảnh về một cái Tôi tích cực thường bao gồm quá trình giải thoát bản thân khỏi sự kìm hãm của cái Tôi nhỏ bé (“đứa trẻ hư”, “người cầu toàn”, “cô gái lười biếng”, v.v...) và dần dần tìm ra cái Tôi cốt lõi của mình. Dưới đây là một số gợi ý để định hướng hình ảnh cái Tôi tích cực:

- Tránh để mình rơi vào suy nghĩ tiêu cực.
- Mỗi ngày hãy làm một điều gì đó để tu dưỡng bản thân.
- Viết ra hai mươi câu nói tích cực về mình và thường xuyên tự nói với mình những câu đó.
- Tạo ra những hình ảnh tinh thần về cái Tôi đích thực.

- Đặt bản thân trong những mô hình vai trò tích cực.
- Đọc những cuốn sách về sự tự lực để củng cố ý niệm cái Tôi tích cực đang rõ nét lên trong bạn.

Như Dorothy Corkille Briggs, tác giả cuốn *Celebrate yourself* (Hãy ca ngợi bản thân), đã viết: “Hình ảnh cái Tôi – con người thực của bạn – chính là toàn bộ những điều người khác nhìn nhận và đối xử với bạn và những điều bạn rút ra khi so sánh bản thân với mọi người. Bằng cách tập trung vào nền tảng tinh thần của sức sống, sinh lực và sáng tạo cá nhân, bạn có thể thoát khỏi sự kìm hãm của hình ảnh cái Tôi tiêu cực và tìm thấy sự giải thoát trong một ý niệm bản ngã sâu và rộng hơn.”

Tiến tới mục tiêu

Chìa khóa quan trọng để phát triển hình ảnh cái Tôi tích cực đòi hỏi phải trau dồi một năng lực làm

chủ bản thân, hay cái mà nhà tâm lý học Robert W. White gọi là tư tưởng cá nhân – cảm giác chủ quan tạo ra ấn tượng của chúng ta về thế giới. Lúc còn là một giáo viên, tôi phát hiện ra rằng, những bài tập khám phá bản thân như trên thường không thực sự hữu ích trừ phi chúng gắn liền với cảm giác đã hoàn thành sau khi sinh viên đạt được mục tiêu đã đề ra.

Việc phát triển khả năng làm chủ bản thân rất quan trọng để giúp con người xây dựng một ý thức cá nhân nhất quán. Nhà nghiên cứu về trí thông minh thuộc trường Đại học Yale, Robert Sternberg, đã đề cập tới loại năng lực bên trong này như dạng thông minh về chế ngự bản thân. Theo Sternberg, kỹ năng này đòi hỏi “khả năng quản lý bản thân hàng ngày để đạt được hiệu quả cao nhất, ví dụ như: khả năng xác định mức độ quan trọng của nhiệm vụ, khả năng nhận biết những cách làm việc có hiệu quả hoặc ít hiệu quả hơn và khả năng thúc đẩy bản thân để đạt được kết quả cao nhất.”

Ít người phát triển được toàn bộ năng lực làm

chủ bản thân của mình. Điều này có thể thấy ở số lượng tương đối nhỏ những kế hoạch quan trọng thực sự được duy trì qua các năm. Chuyên gia về động lực học Dennis Waitly nhận xét: “Rõ ràng là hầu hết mọi người dành nhiều thời gian để lên kế hoạch cho một bữa tiệc Giáng sinh và kỳ nghỉ lễ hơn là cho cuộc đời của họ. Với thất bại trong việc đặt kế hoạch, họ thực sự đã thất bại ngay từ đầu.”

Nhìn vào những người đã đạt được những thành tựu to lớn trong xã hội, chúng ta có thể thấy rằng, họ đều sở hữu khả năng định hướng bản thân và biết cách sử dụng nó để đạt được mục tiêu đã đề ra. Ví dụ như Benjamin Franklin đã lập ra một kế hoạch tổng thể cho tương lai của mình khi mới hai mươi tuổi. Kế hoạch này bao gồm các nguyên tắc chỉ đạo về tính tiết kiệm, trung thực, cần cù và liêm chính. Về sau, khi nhìn lại cuộc đời mình, ông viết rằng nó “đã theo suốt cuộc đời tôi.” Một biểu tượng khác, chủ tịch Chrysler trước đây – Lee Iacocca, trong cuốn tự truyện của mình, đã nhấn mạnh về tầm quan trọng của việc đặt ra những mục tiêu ngắn hạn và sắp xếp thời gian.

hiệu quả. Ông viết: “Từ hồi còn là sinh viên, tôi đã luôn làm việc chăm chỉ suốt cả tuần và vẫn cố gắng dành những ngày cuối tuần cho gia đình và nghỉ ngơi”, “Mỗi tối chủ nhật, bằng cách vạch ra những điều cần hoàn thành trong tuần tới, tôi lại có được động lực để đi tiếp.”

Tất nhiên, việc chỉ liệt kê ra các mục tiêu không bảo đảm rằng bạn sẽ đạt được chúng. Quá trình này còn bao gồm một số yếu tố khác nữa. Trước tiên, mỗi cá nhân phải chọn cho mình những mục tiêu có thể thực hiện được. Những người đề ra mục tiêu chính trong cuộc đời là “giành được giải Nobel hòa bình” gần như chắc chắn sẽ bị thất bại. Biết được điểm mạnh cũng như hạn chế của mình chính là một phần quan trọng của dạng thông minh về nhận thức bản thân (một năng lực mà bạn sẽ phát triển khi đọc và làm theo những bài tập trong cuốn sách này). Bằng cách chọn những mục tiêu ở mức độ “khó khăn vừa phải”, bạn có thể chắc chắn rằng chúng vừa thách thức, vừa có thể đạt được.

Điều này dẫn đến một tiêu chí quan trọng thứ hai của quá trình đặt mục tiêu: mục tiêu của bạn phải đáng khao khát. Charles Garfield, tác giả cuốn *Peak Performers* (Những nhà trình diễn đỉnh cao), viết rằng “một người có thể vạch ra chín mươi chín... mục tiêu, nhưng chính sự phấn khích vì biết rằng những mục tiêu này có ý nghĩa sâu sắc với bạn sẽ xóa tan đi thái độ bần khổ của bạn. Hãy chắc chắn rằng mục tiêu bạn đề ra phải xuất phát từ những thôi thúc của bản thân chứ không phải từ một phần kế hoạch của người khác (điều này bạn sẽ rõ hơn ở Chương 9).

Cuối cùng, mục tiêu ấy nên có thời hạn để bạn biết khi nào đạt được nó. Sử dụng ngôn ngữ cụ thể, rõ ràng để miêu tả điều bạn định làm và khi nào bạn định hoàn thành nó (không phải: “Tôi sẽ kiếm rất nhiều tiền” mà là: “Tôi sẽ kiếm được 75 nghìn đô la một năm khi trở thành chuyên gia trang trí nội thất vào năm 1998”). Bài tập sau đây sẽ giúp bạn bắt đầu quá trình đặt mục tiêu và rèn luyện khả năng định hướng bản thân.

Xác định mục tiêu

Trên một tờ giấy trắng, liệt kê ra mười mục tiêu quan trọng bạn muốn đạt được trong cuộc sống cá nhân và nghề nghiệp của bạn. Viết chúng ra càng chi tiết càng tốt và chắc chắn rằng chúng là những mục tiêu quan trọng với bạn và có thể đạt được. Sau đó, sắp xếp những mục tiêu quan trọng nhất ở đầu và ít quan trọng nhất xếp ở dưới. Lấy tờ giấy thứ hai và cho những mục tiêu quan trọng nhất từ danh sách của bạn sang phần đầu tờ giấy mới này (bao gồm cả thời hạn bạn dự định sẽ đạt được mục tiêu đó bên cạnh). Viết ra tất cả những điều bạn cần làm để hoàn thành mục tiêu này (hãy suy nghĩ cùng với một người bạn nếu cần). Ở tờ giấy thứ ba, sắp xếp những điều cần làm này theo một trật tự bắt buộc để hoàn thành chúng (cái gì bạn cần làm trước, cái gì cần làm sau...). Sau đó, bắt đầu thực hiện hành động ở đầu bản danh sách. Sau khi làm xong, bạn đánh dấu nó lại và chuyển sang mục tiêu tiếp theo cho tới khi bạn đạt được mục tiêu của mình. Để củng cố quy trình của bạn, hãy viết lên một tấm thiệp câu nói vui sau của Goethe: "Bất cứ điều gì hoặc giấc mơ nào bạn có thể thực hiện, hãy bắt

đầu nó. Tính táo bạo luôn đi cùng với thần hộ mệnh, sức mạnh và sự may mắn. Hãy bắt đầu nó ngay bây giờ!"

Đặt tấm thiệp đó trên bàn hoặc tìm cho mình một đoạn văn khác mang lại cảm hứng để giúp bạn đạt được mục tiêu.

Làm thế nào để nhận biết chính mình

Một số độc giả có thể vẫn do dự khi thử đặt ra mục tiêu như trên vì họ không chắc chắn về điều họ thật sự muốn làm trong cuộc đời. Những cá nhân này có thể cần tập trung vào một yếu tố quan trọng khác của sự hiểu biết bản thân: năng lực nhận thức nội tâm. Howard Gardner mô tả khả năng này như là thành phần cốt lõi của sự hiểu biết bản thân. Theo Gardner, một người với khả năng nhận biết nội tâm sâu sắc có thể phân biệt các dạng cảm xúc và cuối cùng phân loại, biểu tượng hóa chúng và “dùng chúng như một phương thức để hiểu và chỉ dẫn hành vi con người”. Những người như vậy bao gồm các nhà trị liệu tâm lý, nhà thông thái và các nhà văn. Ví dụ như

Marcel Proust đã dành rất nhiều năm trưởng thành để suy ngẫm về cuộc đời mình. Thành quả của quá trình xem xét nội tâm ấy chính là một trong những tác phẩm văn học vĩ đại của nền văn minh phương Tây, cuốn tiểu thuyết nhiều tập *A la recherche du temps perdu* (Đi tìm thời gian đã mất). Cuốn tiểu thuyết bắt đầu với hơn năm mươi trang nói về cảm xúc của nhân vật chính khi còn là một đứa trẻ tối tối nằm đợi mẹ để được hôn và chúc ngủ ngon, trong đó mỗi cảm xúc và suy nghĩ đều được khám phá rất tinh tế.

Sigmund Freud – người sáng lập Lý thuyết Phân tâm học – lại thực hiện một loại xem xét nội tâm hoàn toàn khác. Bắt đầu từ năm ba mươi chín tuổi, mỗi ngày ông dành ra nửa tiếng để tự phân tích bản thân. Sử dụng phương pháp tâm lý tương tự như ông đã áp dụng cho người bệnh của mình, bao gồm sự liên tưởng tự do, tìm hiểu giấc mơ và (giống như Proust) hồi tưởng về những ký ức thời thơ ấu, Freud đã tiến hành cuộc phiêu lưu tâm hồn trong hơn bốn mươi năm – một quá trình đã đóng góp to lớn cho sự phát

triển của Lý thuyết Phân tâm học.

Ngoài ra, còn có một phương thức xem xét nội tâm khác xuất phát từ Đông Nam Á, nơi mà những vị đại sư Phật giáo nguyên thủy ngồi thiền vài tiếng mỗi ngày nhằm hướng sự tập trung vào các hiện tượng của tinh thần. Dựa trên sự chiêm nghiệm sâu xa của ý thức, trong A tỳ đạt ma⁽¹⁾ đã phát triển một hệ thống tâm lý phức tạp của ý nghĩ giúp phân loại những dạng tinh thần khác nhau. Ví dụ như, nó đã xác định được mười một hiện tượng tinh thần tích cực, hai mươi nguồn gốc của sự bất ổn, chín giai đoạn kiểm soát tinh thần và rất nhiều loại hoạt động tinh thần khác.

Tuy nhiên, bạn không cần phải là một nhà văn, chuyên gia về tâm thần học hay là một nhà sư để có thể thực hiện công việc xem xét nội tâm. Hãy xem xét một vài phương pháp đơn giản có thể áp dụng để giúp bạn tập trung vào quá trình định hướng nội tâm:

Viết nhật ký: Những người khám phá bản thân luôn nhận thấy nhật ký là một thứ vô giá giúp họ thăm dò sự sâu kín của tâm hồn. Mặc dù nhật ký là một phương tiện ngôn ngữ được những người vốn có khả năng nhận biết nội tâm sử dụng nhưng nó vẫn có khuynh hướng là một công cụ để khám phá bản thân hơn là một phương thức biểu hiện của văn học.

Thomas Mallon, tác giả cuốn *Book of One's Own: People and Their Diaries* (Quyển sách cá nhân: Con người và nhật ký của họ), mô tả những ký giả uyên bác này: “nhìn chung là những người rất nghiêm túc, đặc biệt là khi họ hồi tưởng...” Ví dụ về các tác phẩm của những cá nhân này gồm có những suy ngẫm triết học 11 A tý đạt ma: Tạng thứ ba trong Tam tạng, chứa đựng các bài giảng của Đức Phật và đệ tử, phân tích về tâm và hiện tượng của tâm.

Của Thoreau, những biểu hiện cá nhân mạnh mẽ của Anais Nin và những khao khát tâm hồn của Thomas Merton. Các hình thức mà những người viết nhật ký sử dụng để nhận biết bản thân không hoàn toàn giống nhau.

<https://thuviensach.vn>

Tác giả Joana Field ghi lại những giây phút hạnh phúc nhất của mỗi ngày như một sự mở đầu cho những trang nhật ký. Chuyên gia về tâm thần học Carl Jung lại mô tả hình ảnh về những giấc mơ và những hình ảnh tưởng tượng kỳ lạ trong quyển nhật ký bìa da đen của mình.

Cựu Tổng thư ký Liên hợp quốc Dag Hammarskjold sưu tập các bài thơ, những lời trích dẫn, câu hỏi và những đoạn chiêm ngôn trong hơn ba mươi năm.

Nhà tâm lý học Ira Progoff thuộc Đại học New York đã tổng hợp những nét đặc trưng nhất của việc viết nhật ký thành một phương pháp mà bất cứ người nào cũng có thể học và sử dụng để khám phá bản thân. Cuốn nhật ký được chia ra thành nhiều mục, tương ứng với những khía cạnh khác nhau trong sự chiêm nghiệm của mỗi người. Những đặc trưng này bao gồm:

- Giấc mơ. <https://thuviensach.vn>

- Hình ảnh tưởng tượng (sự mơ mộng).
- Tiểu sử về bản thân.
- Đối thoại nội tâm với những người đặc biệt.
- Độc thoại nội tâm về bản thân và công việc.
- Ghi chép hàng ngày.

Tiêu biểu là mỗi cá nhân có thể bắt đầu bằng cách ghi chép một đoạn đầu trong một mục nào đó của nhật ký nhưng sau đó, khi đã có sự liên tưởng thì tiếp tục chuyển sang mục khác. Ví dụ như, một trang nhật ký hàng ngày có thể bắt đầu từ ký ức về một giấc mơ trong mục giấc mơ; điều này lại có thể dẫn đến ký ức về tuổi thơ và hãy ghi lại nó trong mục tiểu sử. Progoff cảm thấy cách tiếp cận linh hoạt với nhật ký này sẽ khắc phục được những hạn chế của hình thức nhật ký thông thường vốn cứng nhắc và không cho

phép con người mở rộng cuộc sống nội tâm của họ.

Thiền định: Đối với những người không muốn bị bó buộc vào chữ viết, suy ngẫm có thể là phương pháp tốt nhất và thích hợp nhất để nhận biết nội tâm. Cho dù đó là tập trung vào ánh nến, đọc kinh, hoặc đơn giản chỉ là tuân theo những ý nghĩ xuất hiện và biến mất trong trí óc con người thì thiền định vẫn mang lại một cách nhìn nhận có ý thức vào những trải nghiệm nội tâm thường bị sao nhãng trong cuộc sống bận rộn hàng ngày. Chuyên gia về tâm thần học Lawrence Leshan, tác giả cuốn *How to Meditate* (Phương pháp thiền định) đã chỉ ra rằng:

“Chúng ta thiền định để tìm, để lấy, để nhớ lại một điều gì đó trong chính bản thân mà chúng ta đã từng lơ mờ cũng như vô tình nhận thức và đánh mất nó mà không biết rằng nó là gì, ở đâu hoặc thời điểm nào chúng ta mất nó”.

Bài tập dưới đây sẽ giúp bạn thực hành một hình thức thiền định rất đơn giản được phỏng theo cách

thiền định trong Phật giáo.

Khám phá sự giải phóng nội tâm

Bạn hãy chọn cho mình một chiếc ghế thật thoải mái trong một căn phòng yên tĩnh. Nhắm mắt lại và bắt đầu tập trung chú ý vào hơi thở của mình. Thở đều đặn và chú ý đến cảm giác của không khí đi qua mũi bạn với mỗi hơi hít vào và thở ra. Nếu sự tập trung bắt đầu bị phân tán, hãy hướng sự chú ý vào hơi thở. Bạn có thể thấy rằng sự tập trung giúp duy trì những ý nghĩ, cảm giác, cảm xúc và nhận thức cố định của bạn tránh xa khỏi những ý nghĩ vẩn vơ. Nhưng nếu điều này xảy ra, hãy tập trung hoàn toàn vào những trải nghiệm ("Ôi đúng vậy, đó chính là sự giận dữ..." hoặc "Khó chịu... khó chịu quá..." hoặc "Tôi đang nhớ lại bữa tiệc của ngày hôm qua..."). Sau khi nhận biết điều này, hãy quay lại với hơi thở của bạn. Phải luôn giữ sự tập trung vào hơi thở. Nếu đầu óc bạn bị phân tán một lần nữa, lặp lại quá trình nhận biết sự trải nghiệm và quay lại với hơi thở. Tiếp tục suy ngẫm như vậy trong hai mươi phút.

Phân tích giấc mơ: Sigmund Freud gọi những giấc mơ là “con đường dễ dàng nhất để đi tới tiềm thức.” Nhớ và học cách hiểu giấc mơ có thể là một phương pháp hay để khám phá bản thân. Về mặt lịch sử, giấc mơ được dùng làm căn cứ để dự báo, tiên đoán và linh cảm. Thực tế, những người như Gandhi, Henry James và Beethoven coi giấc mơ là một nguồn cảm hứng sáng tạo của họ. Giấc mơ có thể hé mở những cảm xúc bị kìm nén, khuấy động những ký ức bị lãng quên, làm sống lại những ý tưởng sáng tạo và tạo ra những triển vọng mới cho cuộc sống và bản thân. Robert Johnson, nhà phân tích trường phái tâm lý Jungian và là tác giả cuốn Inner Work, cho rằng: “Giấc mơ là những ảo tưởng mạnh mẽ thể hiện sự vận động, xung đột, tương tác và phát triển của các khả năng tiềm tàng trong tiềm thức.” Để nhớ những giấc mơ của mình, bạn hãy đặt một máy ghi âm hoặc nhật ký ở cạnh giường và ghi chúng lại ngay khi tỉnh dậy lúc buổi đêm hoặc vào buổi sáng hôm sau. Johnson đã đưa ra một kế hoạch bao gồm bốn bước để làm sáng tỏ giấc mơ:

- *Tự do liên tưởng:* Với mỗi hình ảnh từ giấc mơ, hãy viết ra tất cả những liên tưởng bạn có thể nghĩ đến. Ví dụ như hình ảnh của một khoảng đất trống có thể khiến bạn liên tưởng tới sự trống rỗng, một tiềm năng, tài năng bẩm sinh, một mảnh đất bạn đã từng chơi ở đó khi còn bé hay một mảnh đất vô chủ.
- *Kết hợp hình ảnh giấc mơ với nội lực tinh thần:* Gắn liền hình ảnh giấc mơ với những điều đang diễn ra trong cuộc sống của bạn. Ví dụ: “Tôi cảm thấy như đang di chuyển qua một vùng đất trống trong cuộc đời sáng tạo của mình.”
- *Giải thích:* Kết hợp những liên tưởng của bạn và sự liên hệ cá nhân trong hai bước đầu tiên để

rút ra ý nghĩa của giấc mơ. Ví dụ như: “Giấc mơ này nói với tôi rằng có một phần trong tôi chưa được khai thác – một tiềm năng mà tôi cần phải khám phá.”

- *Trình tự thực hiện:* Làm một điều gì đó để biến thế giới tưởng tượng trong giấc mơ thành hiện thực. Ví dụ như: hãy tói một mảnh đất trống gần đó và đi bộ vòng quanh để nghĩ về tiềm năng của nó mà bạn cần phát triển.

Trong quá trình nghiên cứu giấc mơ, Johnson luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc “tìm đến khả năng tiềm tàng”. Bạn sẽ biết rằng mình đang đến gần ý nghĩa chính của giấc mơ khi niềm thích thú, sức sống hoặc cảm xúc từ những hình ảnh dâng trào trong bạn.

Cái Tôi chưa được khám phá

<https://thuviensach.vn>

Những phương pháp khám phá bản thân như thiền định, viết nhật ký và giải thích giấc mơ có thể đưa đến những chiêm nghiệm không mong muốn, thách thức những nhận thức về con người thực của chúng ta. Carl Jung đã chỉ ra rằng, “hầu hết mọi người đều lẫn lộn giữa sự nhận biết về cái Tôi tiềm thức với tính cách cá nhân có ý thức.” Bản thân khái niệm về tính cách cá nhân của Jung rộng hơn rất nhiều, bao gồm cái mà ông gọi là tiềm thức tập hợp, nơi lưu giữ các biểu tượng và hình ảnh nguyên mẫu của loài người. William James, người sáng lập Tâm lý học hiện đại, đã suy ngẫm về khái niệm cái Tôi rộng hơn khi viết: “Ý thức thông thường của chúng ta... là một loại ý thức đặc biệt, trong khi những cái xung quanh nó, được tách ra từ nó với những hình ảnh mờ nhạt nhất lại tồn tại trong những dạng ý thức tiềm tàng hoàn toàn khác biệt.”

Hàng nghìn năm qua, nhiều nền văn hóa trên thế giới đã kết nối hệ thống về bản ngã cá nhân và tạo thành những “dạng ý thức tiềm tàng” này. Vedanta – hệ thống triết học duy tâm Ấn Độ cổ đại – nói về

những “vỏ bọc” khác nhau của cá nhân bao gồm những phạm vi thuộc về thể chất, cảm xúc, tinh thần và tâm hồn. Triết học Phật giáo Tây Tạng bác bỏ sự hiện diện của cái Tôi, song vẫn thừa nhận sự tồn tại của hàng nghìn những thực thể hòa bình và phần nộ (bồ tát, và những thực thể khác) trong ý thức của mỗi cá nhân. Đạo Sufi, một nhánh thần bí của đạo Hồi, có một hệ thống phức tạp bằng ngôn ngữ thơ nói về các giai đoạn khác nhau trong quá trình phát triển của cá nhân tiến tới cái Tôi đích thực. Nhiều truyền thuyết, thần thoại về sự hình thành vũ trụ và văn học dân gian của các nền văn hóa khác lại sáng tạo nên những biểu tượng phức tạp để thông qua đó thể hiện bản ngã của dân tộc mình.

Thông thường, những cá nhân có liên quan đến loại khả năng nội tâm này thường đóng vai trò như những người chỉ dẫn các thành viên khác trong cộng đồng tiến tới thế giới tâm linh. Những người này gồm có linh mục, nhà tiên tri, pháp sư, phù thủy, nhà thần học, nhà lãnh đạo tinh thần và những người có tầm nhìn xa của một cộng đồng. Những nhân vật như thế

đứng bên ngoài xã hội và thường trải qua các nghi lễ nhập đạo rất gian khổ, đòi hỏi sự đấu tranh giữa hai thế lực trong sáng và đen tối của nội tâm. Họ cũng thường trải qua cái mà nhà thần thoại học Joseph Campbell gọi là “cuộc hành trình anh hùng”. Hành trình này gồm ba giai đoạn cơ bản: phân thân, bắt đầu và trở về. Campell viết: “Một anh hùng luôn mạo hiểm dẫn thân từ thế giới hiện thực vào thế giới siêu nhiên; chạm trán với những sức mạnh phi thường và giành được thắng lợi quyết định; người anh hùng trở về từ cuộc phiêu lưu bí ẩn cùng với khả năng đem lại lợi ích cho cộng đồng mình.”

Một nhân tố quan trọng của cuộc hành trình này là sự đơn độc. Những cá nhân muốn nhận thức sâu sắc về bản thân luôn phải tách mình ra khỏi cuộc sống hàng ngày và tìm một nơi cách xa cộng đồng, thường là ở trong thiên nhiên, nơi họ có thể hòa mình với những điều thần diệu và bí ẩn. Những nhà khám phá nội tâm vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại – những người sáng lập ra các tôn giáo lớn của thế giới – đều có thời kỳ sống biệt lập trong hành trình khám phá

bản thân: Đức Phật ngồi dưới cây bồ đề, Chúa Jesus chọn nơi vắng vẻ để chống lại sự cám dỗ, Mohammad ẩn cư ở động Hera trong suốt tháng nhịn ăn.

Còn ở cộng đồng Saman, các cá nhân thường cô lập bản thân suốt cả ngày, đôi khi họ sống giữa muông thú, nơi họ có thể nhận được sự chỉ dẫn trong nhãn quan của mình.

Trong nền văn hóa của chúng ta, những người có trí thông minh nội tâm thường trải qua những thời kỳ ẩn dật để làm mới bản thân. Ví dụ như tướng Hải quân Admiral Byrd đã tình nguyện đến phụ trách một trạm dự báo thời tiết tại Nam Cực vào mùa đông năm 1934, bởi ông khao khát muốn tìm kiếm sự yên tĩnh cho tâm hồn. Mặc dù gần như sắp chết trong suốt mùa đông nhưng sau đó Byrd đã viết trong cuốn tự truyện Alone (Đơn độc): “Tôi đã chạm đến những vẻ đẹp tuyệt đỉnh và điều kỳ diệu của sự sống cũng như những giá trị nhỏ bé của cuộc sống mà trước đây tôi không hề có. Giờ đây tôi sống đơn giản và bình yên hơn.” Nhà văn May Sarton, tác giả cuốn Journal of a

Solitude (Nhật ký cô đơn), cũng nhận thấy rằng cuộc sống của bà chỉ thực sự bắt đầu khi bà tách biệt khỏi mọi người.

Mong muốn được ở một mình có thể đi ngược lại với những áp lực xã hội luôn đòi hỏi một người phải “liên kết” với người khác để được coi là lành mạnh về cảm xúc.

Nhà tâm thần học Anthony Storr, tác giả cuốn *Solitude: A Return to the Self* (Cô lập: Sự trở về với bản thân), nhận xét rằng: “Trong một nền văn hóa mà mọi người thường coi mối liên hệ tương tác giữa các cá nhân là câu trả lời cho mọi hình thái xúc cảm, thì đôi khi thật khó để thuyết phục ngay cả những người có thiện chí rằng sự tách biệt có thể là liệu pháp hỗ trợ tinh thần.” Chính xã hội của chúng ta cũng tạo ra những giai đoạn tách biệt dưới những hình thức như ẩn dật hoặc nghỉ phép. Tuy nhiên, bạn không phải đợi tới những giai đoạn như vậy trong cuộc đời để nhận thấy lợi ích mà sự tách biệt mang lại. Bất kỳ ai cũng có thể dùng một ngày nghỉ cuối tuần hoặc ngày lễ để

làm mới lại bản thân mình. Sau đây là một bài tập nhằm mục đích giúp bạn thực hiện điều này.

Thực hiện ẩn cư

Hàng năm, hãy xem lịch và định ra một hay nhiều ngày làm thời kỳ ẩn cư cho bản thân. Hãy sắp xếp trước một nơi ngoài ngôi nhà của bạn (khách sạn, trung tâm điều dưỡng, tu viện hoặc nhà bạn bè). Hãy chắc chắn là bạn có một phòng riêng và không bận việc gì trong suốt quá trình lưu lại đó. Đồng thời, hãy yêu cầu nơi bạn đang ở (hoặc một nhà hàng địa phương) mang bữa ăn hàng ngày cho bạn để bạn không phải bận tâm về chuyện ăn uống. Hãy tận dụng toàn bộ hoặc càng nhiều càng tốt thời gian nghỉ ngơi của bạn.

Chọn ẩn cư theo bất kỳ cách nào mà bạn muốn. Tuy nhiên hãy chắc chắn rằng bạn sẽ thực hiện nó theo ba giai đoạn cơ bản sau:

Khoảng thời gian thu nhận: để tiếp nhận sự trải nghiệm từ thế giới bên ngoài. Ví dụ: đọc sách, đi bộ hoặc

ngắm nhìn các tác phẩm nghệ thuật.

Khoảng thời gian hoàn toàn không làm gì cả: để nuôi dưỡng những trải nghiệm bạn vừa tiếp nhận. Ví dụ như suy ngẫm, ngủ và mơ, mơ mộng hoặc đơn giản là nghĩ về những điều đã qua.

Khoảng thời gian biểu lộ: để biểu hiện những trải nghiệm tâm hồn của bạn. Ví dụ: viết nhật ký, vẽ hoặc sơn tường, nhảy hay những hoạt động sáng tạo khác.

Hãy chú ý tới những hiểu biết, trực giác, hình ảnh hoặc nhận thức mới về bản thân vừa xuất hiện trong quá trình bạn ẩn cư. Sau khi trở về với thế giới hiện tại, hãy duy trì định kỳ việc tái hiện những trải nghiệm của mình bằng cách đọc lại nhật ký, dán một hình ảnh quan trọng trên tường hoặc tham gia vào những hoạt động khiến bạn nhớ đến lúc ẩn cư. Bằng cách này, bạn có thể kết hợp những điều đã thu nhận được vào trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Một số người có thể nhận thấy rằng họ đã thực

hiện những “đợt ẩn dật nhỏ” khi tự mình tham gia vào các thú vui riêng như câu cá, làm vườn, làm đồ thủ công và đi bộ đường dài. Những loại trải nghiệm này giúp cái Tôi cô độc tìm được sức mạnh và ý nghĩa giữa một thế giới bận rộn và thường xuyên biến đổi. Trong một xã hội tràn ngập hình ảnh về những khuôn mẫu mà chúng ta phải noi theo trên mọi phương diện, những giây phút được là chính mình có ý nghĩa cực kỳ quan trọng.

Chuyên gia thần học Martin Buber kể câu chuyện về một người đàn ông đã chết và đi tới thiên đường, ông ta mong đợi Thánh Peter sẽ hỏi: “Tại sao trong suốt cuộc đời con không giống như Moses?”. Thay vào đó, ông ta thấy vô cùng ngạc nhiên và xấu hổ khi được hỏi: “Tại sao con không sống như chính bản thân mình?”. Bằng cách cố gắng trở thành đúng con người thật của mình, cho dù nó có thể nào đi chăng nữa, chúng ta có thể sống thanh thản ngay từ kiếp này chứ không phải ở kiếp sau.

NỘI TÂM

- Nhờ các chuyên gia tâm lý tư vấn theo cách thức tư vấn cá nhân hoặc tâm lý trị liệu.
- Tìm hiểu về bản ngã trong tâm lý học phương Tây và triết học phương Đông.
- Học cách thiền định.
- Nghe đài và băng cát xet liên quan đến nội dung này.
- Viết tự truyện.
- Tạo cho mình trình tự hoặc nghi thức hồi tưởng cá nhân.
- Thường xuyên ghi lại và làm sáng tỏ giấc mơ của mình.

- Đọc những quyển sách về sự tự lực.
- Tạo một không gian yên tĩnh trong nhà dành cho việc kiểm nghiệm nội tâm.
- Tự học một số điều mới như một kỹ năng, ngoại ngữ hoặc kiến thức trong lĩnh vực mà bạn quan tâm.
- Bắt đầu công việc kinh doanh của chính bạn.
- Phát triển mối quan tâm hoặc sở thích khác với những người xung quanh.
- Đăng ký lớp học về tính quyết đoán hoặc giữ vững sự tự tin.
- Làm một bài trắc nghiệm với mục đích xác định những điểm yếu và

điểm mạnh đặc biệt của bạn trên mọi lĩnh vực.

- Đặt ra những mục tiêu trước mắt và lâu dài cho bản thân, sau đó theo đuổi chúng.
- Tham dự một cuộc hội thảo với mục đích cung cấp kiến thức về bản thân hoặc “cái Tôi” của bạn (ví dụ như tổng hợp về tinh thần, phân tích chuyển hóa, kích tâm lý, nghiên cứu tổng thể hoặc các trường phái nghiên cứu tâm lý khác). Viết nhật ký ghi lại những ý nghĩ, cảm xúc, mục tiêu và ký ức của bạn.
- Nghiên cứu tiểu sử và tự truyện của các nhân vật nổi tiếng có tính cách mạnh mẽ.

- Hàng ngày thực hiện những hoạt động nhằm nâng cao tính tự tôn (tích cực khích lệ bản thân, khẳng định sự thành công của mình).
- Tham dự các hoạt động tôn giáo một cách thường xuyên.
- Làm điều bạn thích ít nhất một lần một ngày.
- Tìm ra “bí ẩn” trong tính cách của bạn và thử sống cùng nó trong thế giới.
- Hãy giữ một chiếc gương cầm tay để nhìn vào đó khi bạn ở trong những tâm trạng hoặc trạng thái tinh thần khác nhau. Mỗi tối dành ra mười phút để xem xét những ý nghĩ và cảm xúc tinh thần khác nhau mà bạn trải qua trong ngày.

- Dành thời gian nói chuyện với những người có ý niệm bản thân bền vững và lành mạnh.

CHƯƠNG 9 - ĐÁNH THỨC NHỮNG TIỀM NĂNG NỞ MUỘN

Người ta sẽ không nhớ đến Conrad Ferdinand Meyer nếu ông qua đời vào tuổi bốn mươi. Khi còn là một đứa trẻ, ông bị bất ổn về tâm lý và thích cô độc. Khi lớn lên, ông chuyển hết việc này sang việc khác mà không có bất kỳ sự tập trung hay định hướng nào. Năm hai mươi bảy tuổi, ông phải vào viện tâm thần vì mắc bệnh hoang tưởng và luôn cho rằng “tất cả mọi người đều chán ghét mình”. Lúc này, ông gần như đã đặt dấu chấm hết cho cuộc đời mình.

Sau đó, vào tuổi bốn mươi, mọi thứ đã thay đổi.

Như Ernst Kretschmer, tác giả cuốn *The Psychology of Men of Genius* (Tâm lý thiên tài) viết: “Cho đến tuổi bốn mươi, ông vẫn gầy còm và ốm yếu

như một bộ xương, và mãi đến sau bốn mươi tuổi râu ông mới bắt đầu mọc, hình thể của ông mới phát triển đầy đủ và hoàn thiện. Và cũng ở tuổi này, ông mới cho ra đời một tập thơ đầu tay”. Ông tiếp tục viết trong hai mươi bảy năm tiếp theo và trở thành một trong những nhà thơ Thụy Sĩ được yêu thích nhất.

Tài năng thơ ca của Meyer quả là đáng chú ý bởi sự xuất hiện đột ngột. Nhưng nếu nhìn rộng ra thì câu chuyện của ông đã cho chúng ta thấy làm thế nào mà một khả năng còn tiềm ẩn trong nhiều năm như một mạch ngầm lại bất ngờ tuôn trào thành nguồn sức sống mạnh mẽ. Tất cả chúng ta đều có tiềm năng như Meyer, hãy chờ cơ hội để thể hiện nó. Mỗi người trong chúng ta sở hữu những loại thông minh tiềm ẩn đang nằm ngủ im lìm tựa như hạt mầm mùa đông, chờ mùa xuân đến để nảy lộc. Chương này sẽ giúp bạn nhận dạng được tiềm năng nở muộng của bản thân và gợi ý các cách mà bạn có thể nuôi dưỡng và làm chúng đơm hoa kết trái trong chính cuộc đời bạn.

Tuổi ấu thơ, nơi khởi nguồn của những tài năng

Thời thơ ấu có lẽ là thời điểm thích hợp nhất để bắt đầu nghiên cứu những tiềm năng nở muện này. Carl Jung chỉ ra rằng: “Mỗi đứa trẻ là một tiềm năng tương lai... chính tâm hồn trẻ thơ mở đường cho một sự thay đổi về tính cách trong tương lai.” Đối với Jung, điều này là hoàn toàn đúng. Khi gần bốn mươi tuổi, ông đã trải qua một thời kỳ chán nản, một phần do mối bất hòa với người thầy của mình là Sigmund Freud. Sau này ông viết, chính kỷ niệm thời thơ ấu đã giúp ông vượt qua cơn khủng hoảng này. Ông đã nhớ lại khả năng tạo nên những thành phố với mười hoặc mười một tòa nhà hay những lâu đài được xây từ đá và bùn lúc còn nhỏ của mình. Ký ức này mang trong nó một niềm cảm xúc mạnh mẽ. Jung viết: “A ha – tôi nói với chính mình – vẫn có sự sống trong những thứ này. Cậu bé ấy vẫn ở quanh đây và làm chủ một cuộc sống sáng tạo mà tôi đang thiếu.” Bởi vậy, ở tuổi ba mươi tám, một lần nữa Jung lại bắt đầu chơi đùa như một đứa trẻ trong giờ nghỉ ăn trưa sau những lần nghiên cứu tâm lý. Ông tạo ra những nền văn minh nhỏ bằng bùn và đá gần ngôi nhà bên hồ của mình. Về sau ông nói, bài tập hàng ngày <https://dtkhoiensao.vn>

tượng tượng và khả năng nhìn nhận, giúp cung cấp nền tảng cho hầu hết những tác phẩm sau này của ông. Thật thú vị khi dường như chính sự thông minh về không gian và vận động thân thể mà Jung đã đánh thức từ thời thơ ấu lại giúp ông cân bằng khả năng ngôn ngữ của tuổi trưởng thành. Ông viết: “Sau này, khi gặp vấn đề khó giải quyết, tôi thường ngồi vẽ tranh hoặc đục đẽo những viên đá. Mỗi sự trải nghiệm như vậy chứng tỏ một sự tiếp cận nghi thức (rite d’entree) cho những ý tưởng và tác phẩm liền sau nó.”

Tuổi thơ là mảnh đất đầu tiên xuất hiện bảy loại hình thông minh. Ngôn ngữ ban đầu của trẻ nhỏ luôn có tính nhạc. Những tưởng tượng không gian đầu tiên của trẻ thường kèm với một năng lực vận động về chúng. Ví dụ, một đứa bé hai tuổi có thể vẽ bức tranh con thỏ bằng cách đặt bút chì dọc tờ giấy theo những chuyển động ngắn. Còn về khả năng logic toán học, Jean Piaget chỉ ra rằng: trẻ dưới bảy tuổi có thể lý luận ở mức độ tự nhiên hoặc ở mức giác quan vận động. Trẻ nhỏ cũng có xu hướng kết hợp trong các

hành vi của chúng. Nghĩa là, chúng có thể thường xuyên nghe thấy màu sắc, nhìn thấy âm thanh và hòa hợp những cảm giác (và trí thông minh) với nhau theo những cách độc đáo và thú vị. Chúng ta có thể thấy trẻ đi trên đường, vừa nhảy múa, vừa ca hát, trò chuyện, kể chuyện, mơ mộng, tất cả đều cùng một lúc.

Ngoài sự phối hợp những hành vi và kinh nghiệm thì năng lực hay các ưu điểm cũng dần trở nên rõ nét. Một đứa bé sẽ thể hiện năng khiếu âm nhạc và khả năng tương tác cá nhân. Đứa trẻ khác sẽ chứng tỏ khả năng vận động và không gian. Gardner gọi những dấu hiệu ban đầu về năng lực trí óc này là những khuynh hướng và chỉ ra rằng tới một lúc nào đó, thông qua các yếu tố di truyền học và sinh vật học, chúng sẽ rõ nét dần; tuy nhiên, chính văn hóa mới đóng vai trò to lớn trong việc hình thành và định hướng chúng. Sử dụng danh mục kiểm tra dưới đây, tôi mong các bạn sẽ nhìn lại tuổi thơ của mình và nghĩ về trí thông minh mà bạn hứa hẹn sẽ bộc lộ nhiều nhất. Để nhớ lại ký ức của mình, bạn có thể chọn những thông tin cơ bản từ một <https://thuvien sach.vn> và nguồn dưới đây

trước khi hoàn thành danh sách kiểm tra.

Phỏng vấn: Nói chuyện với cha mẹ và người thân xem họ nhớ gì về các điểm mạnh nổi bật của bạn khi bạn còn nhỏ, ví dụ như biết đi, nói hoặc đọc sớm.

Tài liệu: Đến những nơi bạn thường tới khi còn nhỏ, xem những bức ảnh từ thời ấu thơ, khơi lại những sự việc đáng ghi nhớ. Một cái trống đồ chơi, một găng tay bắt bóng, hoặc một dải ruybăng cất kín trên gác mái hay dưới tầng hầm có thể gợi lại tài năng mà bạn đã lãng quên.

Giấc mơ: Ghi lại và nghĩ về những giấc mơ của bạn. Tìm kiếm những hình ảnh gợi nhắc về quá khứ. Những thứ này có thể gợi lại kí ức bị mất và chỉ ra con đường đến với những tiềm năng bị lãng quên.

Chơi đùa: Quan sát trẻ con chơi đùa và chính bạn cũng hãy thử chơi đùa. Những trải nghiệm này có thể gợi nhắc lại rằng bạn đã từng là một người có khả năng điền kinh hoặc vẽ rất tốt, hoặc có một sự nhạy cảm đặc biệt

với giai điệu âm nhạc.

Các loại hình thông minh thời thơ ấu

NGÔN NGỮ:

..... Tôi dễ dàng nhớ những câu chuyện, bài thơ, sự kiện lịch sử hay các mẫu tin khác ở trường.

..... Tôi là một người biết đọc sớm.

..... Tôi thích làm thơ, viết thư hoặc truyện ngắn.

..... Tôi rất hay nói.

..... Tôi thích tra cứu mọi thứ trong bách khoa toàn thư hoặc từ điển.

..... Tôi có rất nhiều cuốn sách ưa thích.

..... Tôi biết nói sớm.

LOGIC TOÁN HỌC:

<https://thuviensach.vn>

..... Tôi thích chơi với các thiết bị hóa học hoặc các vật liệu khoa học khác.

..... Tôi hiểu rất nhanh các khái niệm toán học ở trường.

..... Tôi thích đếm mọi thứ.

..... Tôi thường hỏi cha mẹ và giáo viên những câu hỏi như: làm thế nào trái đất lại chuyển động, hoặc tại sao sự vật trong tự nhiên lại hoạt động như vậy.

..... Tôi thích xem những chương trình truyền hình giải thích các vấn đề khoa học hoặc đề tài tự nhiên như “Phù thủy”, “Vương quốc hoang dã” hoặc những tập phim liên quan đến các thí nghiệm và các con số khoa học như Hàng xóm của ông Roger, Sesame Street hoặc Thuyền trưởng Kangaroo.

..... Tôi thích làm các thí nghiệm về nguyên nhân và kết quả trong khi chơi với những khối đá hoặc các đồ chơi khác.

..... Tôi có xu hướng tìm kiếm những khuôn mẫu, quy tắc trong thế giới (ví dụ như nhận thấy rằng cứ ba bậc cầu thang lại có một vết khía hình chữ V...).

KHÔNG GIAN:

..... Tôi thích viết nguệch ngoạc, vẽ và tô màu.

..... Tôi đặc biệt thích thú với màu sắc.

..... Tôi thích tìm cách tháo rời từng phần các đồ chơi, máy móc đơn giản và ghép chúng lại với nhau.

..... Tôi thích xây những lâu đài bằng lá bài, lâu đài bằng cát hoặc chơi các bộ đồ chơi xếp hình, lắp ghép hoặc những nguyên liệu xây dựng khác.

..... Hình ảnh trong giấc mơ của tôi rất sống động và đầy màu sắc.

..... Tôi từng có khả năng nhắm mắt và mừng tượng lại mọi vật trong đầu gần giống với vật thật ngoài đời.

..... Tôi rất giỏi nhớ đường.

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ:

..... Tôi biết bò sớm hoặc biết đi sớm.

..... Tôi thích những hoạt động thực hành như vẽ tô màu, nặn đất sét, và giấy bồi.

..... Tôi là một đứa trẻ hiếu động.

..... Tôi thích tham gia vào các vở kịch nhỏ, chương trình múa rối và những chương trình biểu diễn khác.

..... Tôi có năng lực đặc biệt về một hoặc vài môn thể thao.

..... Tôi bị lôi cuốn vào những điệu nhảy, múa ba lê, thể dục, các hoạt động sáng tạo hoặc những vận động thể chất khác.

..... Tôi thích ở ngoài trời. <https://thuviensach.vn>

ÂM NHẠC:

..... Mọi người nói với tôi rằng tôi có năng khiếu âm nhạc đặc biệt ngay từ khi bập bẹ biết nói.

..... Tôi thích gõ vào đồ chơi, đồ dùng nhà bếp hoặc những vật thể khác để tạo ra nhạc điệu.

..... Tôi thích nghe các băng đĩa nhạc yêu thích.

..... Tôi thích sáng tác những bài hát riêng cho mình.

..... Tôi thích chơi các nhạc cụ.

..... Tôi thực sự trở nên hoạt bát mỗi khi tiếng nhạc vang lên trong nhà (ví dụ như trên radio, đĩa hát hoặc những chương trình biểu diễn trực tiếp).

..... Dường như tôi có khả năng phân biệt được những loại âm thanh khác nhau (như tiếng chó sủa, tiếng rao của người bán kem, tiếng gió thổi, v.v...).

TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN:

..... Dường như tôi có thể thân thiện với người lạ ngay.

..... Tôi dễ dàng kết bạn ở trường.

..... Tôi dễ dàng kết bạn ở trường.

..... Tôi là người chỉ huy trong các câu lạc bộ hoặc các nhóm khác.

..... Tôi luôn biết những sự kiện xã hội đang diễn ra xung quanh (như mối hận thù, những câu chuyện thêu dệt hoặc những tin đồn khác).

..... Tôi thường xuyên có khả năng đọc được suy nghĩ của một người bạn hoặc người thân ngay khi người này bước vào phòng.

..... Tôi thường cảm thấy thương xót và quan tâm đến một ai đó hoặc một nhóm người nào đó và muốn giúp đỡ họ bằng hành động cụ thể.

NỘI TÂM:

..... Tôi là một đứa bé tự lực và độc lập.

..... Tôi có rất nhiều sở thích hoặc những hoạt động khác mà tôi muốn dựa vào chính khả năng của mình để làm.

..... Tôi có rất nhiều sở thích hoặc những hoạt động khác mà tôi muốn dựa vào chính khả năng của mình để làm.

..... Tôi luôn nghĩ về hình ảnh mà tôi muốn trở thành khi lớn lên.

..... Tôi dành khá nhiều thời gian để nghĩ về những điều đã xảy ra trong cuộc đời tôi.

..... Tôi có những trải nghiệm khác thường về bản chất tôn giáo, tâm linh hoặc thẩm mỹ mà tôi không thể nói với bất kỳ người nào.

..... Tôi đã sớm nhận thức về đặc tính riêng biệt

của bản thân.

Trí tuệ bị lãng quên

Sau khi hoàn thành danh mục kiểm tra ở trên, nếu bạn nhận thấy mình vẫn duy trì được những khả năng tương tự từ khi còn nhỏ tới lúc trưởng thành thì điều đó có nghĩa là gần như bạn đã biết phát huy hợp lý tiềm năng của mình. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng, vẫn còn những khả năng khác nằm ẩn sâu bên trong mà bạn không thể nhận ra ở bất kỳ mục nào trong danh sách kiểm tra trên. Nếu bạn còn hoài nghi về điều này, hãy tiếp tục đào sâu vào kí ức và những giấc mơ. Cuối cùng, bạn có thể sẽ tìm ra chúng. Mặt khác, nếu bạn thấy rằng những khả năng và điểm mạnh lúc còn nhỏ không còn xuất hiện ở tuổi trưởng thành, bạn nên tự hỏi chuyện gì đã xảy ra với chúng. Chúng đã từng rất quan trọng. Vậy tại sao chúng lại không trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống hiện tại của bạn?

Một loại hình thông minh có thể ngừng hoạt động

vì nhiều lý do. Một trong những lý do phổ biến nhất là không có thời gian để phát triển nó. Bạn lớn lên, lập gia đình, sinh con, rơi vào nợ nần, và đơn giản là không còn khoảng không gian trong cuộc sống để vẽ một bức tranh, đóng một vở kịch, phát minh, làm phim hoạt hình, hoặc thực hiện những điều từng khiến bạn thích thú khi còn là trẻ con hoặc lúc ở tuổi thanh niên. Thỉnh thoảng, khi những áp lực về gia đình và tài chính này được giải phóng, trí thông minh bị lãng quên mới có cơ hội để phát triển.

Khi còn nhỏ, tiểu thuyết gia Jean Auel rất say mê đọc truyện, thích nghe chương trình radio mỗi sáng thứ bảy có tên là Let's Pretend (Hãy giả vờ) và tưởng tượng ra hình ảnh người bạn chơi với mình. Tuy nhiên, khi lớn lên, Auel lại vướng bận với những mục tiêu thực tế hơn. Bà lập gia đình, trở thành một nhà quản lý tín dụng tại một công ty điện tử và có được bằng thạc sỹ quản trị kinh doanh. Nhưng ở tuổi bốn mươi, bà bỗng tự hỏi bản thân rằng, bà thực sự muốn làm điều gì vào thời gian còn lại của cuộc đời. Bà nói: "Tôi đã dành tất cả những giây phút trong cuộc sống

để chăm sóc gia đình, làm việc, tới trường, và bây giờ đột nhiên tôi có một cái bằng”. Một hôm, bà nảy ra ý tưởng về một câu chuyện mà nhân vật chính là một cô gái mồ côi thấy mình ở giữa những người nguyên thủy. Bị ám ảnh bởi ý tưởng này, bà bắt đầu đến thư viện để nghiên cứu và hơn hai năm sau hoàn thành cuốn tiểu thuyết bán chạy nhất Clan of the Cave Bear (Thị tộc Cave Bear). Giờ đây, bà có bốn cuốn tiểu thuyết với hơn hai mươi triệu bản in. Rõ ràng, Aule cần phải hoàn thành trách nhiệm cá nhân và nghề nghiệp trước khi quay trở về với khả năng sáng tạo của mình.

Tuy nhiên, đôi khi vì những lý do tâm lý, trí thông minh vẫn còn bị ẩn giấu. Cha mẹ có thể làm cho con mình thấy xấu hổ vì có năng khiếu âm nhạc, mỹ thuật hoặc giỏi giang trong lĩnh vực nào đó mà người lớn không mong muốn và đứa trẻ đó sẽ phản ứng lại bằng cách che giấu khả năng của mình. Trong cuốn truyện viết riêng cho trẻ em *Le Petit prince* (Hoàng tử nhỏ), Antoine de Saint-Exupéry miêu tả một cậu bé sáu tuổi cố gắng thể hiện cho người lớn thấy trí

thông minh không gian của mình bằng bức tranh vẽ một con trăn đang nuốt chửng một con voi. “Phản ứng của người lớn là khuyên tôi dù thế nào chẳng nữa hãy gác bức vẽ con trăn ấy sang một bên và thay vào đó hướng tôi theo lĩnh vực địa lý, lịch sử, số học và ngữ pháp. Đó là lý do vì sao vào năm sáu tuổi tôi đã từ bỏ ước mơ vĩ đại trở thành họa sỹ của mình”.

Chúng ta hãy nghĩ đến người có tài năng nở muộ n như Vincent Van Gogh, ông không hề vẽ tranh cho đến năm hai mươi bảy tuổi; và tác giả được trao giải Pulitzer, Anne Sexton, bắt đầu làm thơ lúc hai mươi tám tuổi theo sự gợi ý của chuyên gia tâm lý. Cả hai cá nhân có sức sáng tạo lớn lao này đều sinh ra trong những gia đình không hạnh phúc, nơi mà môi trường cảm xúc độc hại có thể đã kìm hãm khả năng của họ cho tới tận khi lớn lên. Thật trớ trêu là chính cha mẹ và thầy cô giáo cũng có thể làm cho một tiềm năng mất dần bằng cách khuyến khích nó vì những lý do hết sức sai lầm. Trong cuốn *Pictures of Childhood* (Bức tranh tuổi thơ), Alice Miller viết về việc tìm lại được niềm yêu thích vẽ tranh <https://thuvien sach.vn>

lúc bà đã bốn mươi lăm tuổi:

Nếu mẹ tôi đem khoe những bức tranh của tôi cho bạn bè bà như cách bà đã khoe những quyển vở ở trường của tôi – như là một minh chứng về khả năng giáo dục của bà – thì có lẽ sau đó tôi đã vào một trường nghệ thuật và nhận một tấm bằng ở đó. Nhưng chắc chắn rằng, một khi mẹ tôi đã lấy đi những thứ mà tôi sáng tạo nên thì niềm đam mê vẽ tranh để bày tỏ cảm xúc của tôi cũng sẽ bị mất. Tuy nhiên, bà không có cơ hội để làm điều đó bởi vì nhu cầu được vẽ đã ăn sâu trong tôi, bảo vệ tôi khỏi sự can thiệp và lạm dụng giáo dục của bà. Niềm đam mê ấy vẫn tồn tại và khi một lần nữa khám phá ra nó sau bốn mươi lăm năm lãng quên, tôi đã ngạc nhiên vì tính hiếu kỳ trẻ con và niềm vui sướng tột độ khi nhìn vào vụn vặt ngày càng trở nên rõ nét và không hề thay đổi.

Có bao nhiêu tiềm năng khác bị chôn chặt trong chúng ta do nỗi sợ hãi về những điều người lớn đã gây ra, hoặc có thể đã gây ra, được bộc lộ đầy đủ ra ngoài?

<https://thuviensach.vn>

Cuối cùng, ở góc nhìn rộng hơn, chính văn hóa đã khiến một số loại thông minh nhất định ngừng hoạt động khi cố gắng phát triển những loại thông minh khác. Như đã đề cập trong suốt cuốn sách này, chúng ta đang sống trong một xã hội luôn chỉ đề cao khả năng ngôn ngữ và logic toán học. Vì vậy, những đứa trẻ “triển vọng” ở các lĩnh vực này sẽ nhận được mối quan tâm tuyệt đối từ những người lớn xung quanh. Còn những đứa trẻ có năng khiếu âm nhạc, không gian, vận động thân thể hoặc có khả năng nhận thức bản thân sẽ không được khuyến khích phát triển các tiềm năng này, hoặc đơn giản là sẽ bị cha mẹ và thầy cô giáo không để ý đến, vì họ luôn tin rằng những trí thông minh này không đóng góp gì nhiều cho xã hội nói chung. Những đứa trẻ tài năng nhanh chóng chấp nhận theo cách mà nhà tâm lý học Ernest Schactel đề cập tới: “Những khuôn khổ cứng nhắc của văn hóa chỉ cho phép một số kỹ năng nhất định, ngăn cấm và loại bỏ những khả năng khác mà nó hoặc không có khung tham chiếu hoặc chỉ có một khung tham chiếu không phù hợp.”

Cuối cùng, trí thông minh sẽ phát triển hoặc phai nhạt trong đời sống của một cá nhân như là kết quả của sự tương tác mạnh mẽ giữa mặt sinh học (gen tốt hoặc không tốt), hệ tâm lý (môi trường gia đình tốt hoặc xấu) và phạm vi văn hóa (thời kỳ lịch sử thuận lợi hay không thuận lợi). Để làm rõ ý này, hãy xem xét điều gì có thể xảy ra với Wolfgang Amandue Mozart nếu thay vì sinh ra ở Áo vào thế kỷ XVIII – một thánh địa âm nhạc – và có người cha là nhà soạn nhạc, ông lại sinh ra trong một gia đình người Anh theo Thanh giáo, không ai có khả năng phân biệt những nốt nhạc và coi âm nhạc như sự hiện diện của quỷ sa tăng. Bạn có nghĩ là ông sẽ bộc lộ đầy đủ tài năng âm nhạc của mình trong một môi trường như thế không? Chắc chắn là không. Hay nhà toán học vĩ đại Srinivasa Ramanujan thậm chí có thể đạt được những đỉnh cao hơn trong toán học nếu ông sinh ra sớm hơn một thế kỷ hoặc lớn lên ở Anh thay vì ở Ấn Độ. Bởi vì ông sống tại một nơi mà xu hướng của tư duy toán học đã bị cách biệt với dòng chảy tư duy toán học chính thống nên ông không biết rằng mình đang cống hiến cả cuộc đời để sáng tạo lại hầu hết những thành tựu toán học

đã được người phương Tây đã viết ra.

Tiếp đến là thời gian và hoàn cảnh, đây cũng là yếu tố ảnh hưởng lớn tới năng khiếu và khả năng thiên bẩm của chúng ta. Các nhà khoa học đã nghiên cứu kỹ về những điều xảy ra với động vật khi chúng bị tước đi hoặc được phát triển các khả năng nhất định vào “các giai đoạn quan trọng” của một vòng đời. Trong giai đoạn phát triển thị giác, những con khỉ bị khâu một bên mắt sẽ giảm thị lực hoặc chỉ có thể nhìn lờ mờ. Mười lăm tiếng sau khi nở ra từ trứng, vịt con sẽ đi theo bất kỳ một “bà mẹ” nào đang vô tình đi gần nó. Những giây phút quan trọng của con người sau khi chào đời diễn ra theo chiều hướng mơ hồ hơn và được các nhà tâm lý học phát triển gọi là “thời kỳ nhạy cảm”. Giai đoạn từ sáu đến mười hai tháng tuổi có thể đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển khả năng tương tác cá nhân, khi đứa trẻ hình thành mối liên hệ cảm xúc với người chăm sóc đầu tiên. Các giai đoạn nhạy cảm khác cũng xuất hiện đối với sự phát triển ngôn ngữ, tư duy logic toán học và có lẽ cả những khả năng còn lại.

<https://thuviensach.vn>

Tuy nhiên, những thời kỳ nhạy cảm tồn tại ở tuổi ấu thơ không hề ngăn cản sự phát triển của các khả năng quan trọng sau này trong cuộc sống. Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, chúng ta vẫn tiếp tục phát triển ngay cả khi hệ thần kinh đã ở giai đoạn lão hóa. Nhà nghiên cứu về trí não thuộc Đại học California, Marian Diamond, trong cuốn sách *Enriching Heredity* (Củng cố tính di truyền) của mình, đã viết: “Chúng ta biết rằng, mỗi phần của tế bào thần kinh từ phần đốt đến các khớp thần kinh thay đổi kích thước để phù hợp với môi trường... môi trường là nhân tố chính giúp bộ não nhiều tuổi vẫn khỏe mạnh.” Bà cũng lưu ý: “Người ta chỉ ra rằng ngay cả phần trí óc bị lão hóa cũng có thể thích nghi bằng sự thay đổi trong cấu trúc nhờ điều kiện sống được củng cố.”

Các nghiên cứu này cũng mang lại hy vọng cho những người có thể đã bỏ lỡ cơ hội phát triển tiềm năng lúc còn nhỏ do không nhận được sự giúp đỡ đúng đắn để phát triển theo một “hướng mong muốn”. Chắc chắn có những hạn chế về mặt sinh học đối với sự phát triển khả năng của mỗi chúng ta. Một

người sáu mươi tuổi sẽ không thể giành chiến thắng trong cuộc chạy đua maratông ở Olympic cho dù ông ta có cố gắng đến mức nào chăng nữa. Nhưng ông ta có thể thắng trong cuộc thi maratông ở Boston với những người cùng độ tuổi. Một người năm mươi tuổi bắt đầu học tính gần như sẽ không thể có những đóng góp lớn cho nền toán học. Tuy nhiên, bà ấy có thể phát triển thành một giáo viên dạy toán xuất sắc. Mặt khác, một người tám mươi tuổi mới bắt đầu vẽ có thể trở thành một Grandma Moses (người cũng bắt đầu vẽ khi đã bảy mươi tám tuổi). Thông điệp chính ở đây là không bao giờ quá muộn để đánh thức những tiềm năng muộn màng trong bạn.

Phát triển những trí thông minh bị lãng quên

Thật may mắn là vẫn có một số nguyên lý chỉ đạo không quá phức tạp giúp nuôi dưỡng loại hình trí thông minh bị lãng quên. Triết gia Israel Scheffler thuộc Đại học Harvard, trong cuốn sách *Of Human Potential* (Về tiềm năng con người) của mình đã gợi ý một phương pháp gồm ba bước nhằm đánh thức

những khả năng chưa được khai thác. Trước tiên, bạn phải loại trừ các nhân tố ngăn cản việc phát triển tiềm năng của mình. Nếu bị gãy chân, bạn không thể tiếp tục phát triển khả năng chạy cho tới khi xương liền và bắt đầu tập luyện lại (dĩ nhiên là trừ khi bạn tập “chạy” trong ý nghĩ của mình!). Thứ hai, bạn phải được làm quen với những phương pháp nhằm thúc đẩy khả năng của mình. Nếu bạn có năng khiếu toán học, nó sẽ không thể tiến xa trừ khi bạn được giới thiệu tới những giáo viên, những khóa học và những cuốn sách hoặc phương pháp liên quan đến môn học theo mức độ hiểu biết của bạn. Cuối cùng, bạn phải có sự cam kết cá nhân để phát triển tiềm năng. Bạn có thể có năng khiếu về hội họa nhưng nếu bạn không muốn vẽ thì gần như chắc chắn bạn sẽ không thể phát triển nó trong lĩnh vực này.

Quá trình loại bỏ những trở ngại để phát triển tiềm năng có thể đơn giản như là bỏ một thói quen cố định hàng ngày. Ví dụ, các nhà nghiên cứu ước tính rằng người Mỹ trưởng thành dùng khoảng một nửa thời gian rảnh rỗi ngồi trước màn hình tivi. Quảng

thời gian bốn mươi năm, tương ứng với mười nghìn giờ, có thể có ích hơn nếu bạn học ngoại ngữ, tập luyện một nhạc cụ, phát triển một ý tưởng kinh doanh mới, xây dựng kế hoạch cho một ngành nghề thủ công hoặc tham gia vào hàng trăm hoạt động khác có liên quan đến tất cả bảy loại hình thông minh. Tương tự, những hoạt động thông thường khác như thường xuyên đọc tạp chí, báo, nói chuyện với bạn bè hoặc “sinh hoạt ngoại khóa” hầu như không giúp gì nhiều cho việc khám phá những năng lực trí tuệ mới của bạn. Giảm bớt việc tham gia vào những hoạt động này, bạn sẽ có nhiều thời gian để tiếp tục phát triển trí thông minh còn tiềm ẩn.

Đôi khi, những cản trở trên con đường nhận thức rõ tiềm năng không hề đơn giản. Ma túy, rượu và những chất gây nghiện khác hoàn toàn có hại cho việc đánh thức các năng khiếu và tài năng. Trong những trường hợp như vậy, trước khi có thể tìm được không gian để phát triển, người đó cần phải nhanh chóng thoát khỏi môi trường thiếu lành mạnh này. Nhà hùng biện về nghị lực Og Mandino kể lại câu chuyện

về việc làm thế nào ông chấm dứt được chuỗi chán chường của mình lúc ông ba mươi lăm tuổi. Thất bại trong công việc, ly dị và rượu chè khiến ông chỉ biết dùng hầu hết thời gian trong các quán bar. Một tối trời mưa, ông định mua một khẩu súng và kết thúc cuộc đời mình tại một thư viện công cộng của địa phương. Nhưng không gian yên tĩnh của thư viện đã mang lại cho ông, lần đầu tiên trong nhiều năm trời, cơ hội để suy nghĩ thật rõ ràng. Nó cũng đưa ông đến với những cuốn sách, đặc biệt là những cuốn sách về triết học và lòng tự trọng mà ông bắt đầu đọc ngẫu nhiên trong những tháng sau đó. Điều này khiến ông khám phá ra năng lực thật sự của mình, đó là làm một chuyên gia về bán hàng và về nghị lực sống. Cuốn sách của ông, *The Greatest Salesman in the World* (Người bán hàng giỏi nhất thế giới), bán được nhiều triệu bản và sau đó năng lực diễn thuyết của ông đã nổi tiếng trên khắp thế giới. Đối với những người khác, các nhóm hồi sức, tâm lý trị liệu hoặc các hình thức phục hồi có thể là giải pháp giúp họ thoát khỏi những cảm xúc, suy nghĩ và hành vi tiêu cực đang cản trở việc phát triển tiềm năng <http://thucsuccuasach.vn>

Niềm say mê học tập

Tuy nhiên, tháo bỏ trở ngại chưa đủ để đánh thức trí thông minh còn tiềm ẩn. Cần phải có một tia lửa trong những giai đoạn đầu của việc phát triển trí tuệ để làm cho ngọn lửa bùng cháy. Khởi nguồn này có thể là một cuốn sách (như là với Mandino) hoặc có thể là một kinh nghiệm, một con người hay sự kiện nào đó tạo ra niềm say mê học tập. David Henry Feldmen, Giáo sư Tâm lý thuộc Đại học Tufts, gọi các dạng động cơ thúc đẩy này là những kinh nghiệm tích lũy và cho rằng chúng là công cụ hữu hiệu thúc đẩy những cá nhân sáng tạo đạt được các thành tựu lớn nhất trong cuộc đời.

Howard Gardner và Thomas Hatch đã phỏng vấn nhiều nhân vật ưu tú về kinh nghiệm tích lũy của họ. Một nhà nhiếp ảnh nhớ lại lần tới thăm Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại khi ông còn làm trong ngành Hải quân, đóng quân ở New York. Trải nghiệm đó đã đánh thức ông về giá trị của loại nghệ thuật nhiếp ảnh. Ông kể lại: “Tôi vẫn nhớ như in cái ngày đó như

chỉ mới hôm qua thôi – thời tiết và cả con người trên đường phố. Tôi đoán bạn có thể nói đó là một sự “hiện diện thần thánh.” Cũng như vậy, một nhà toán học đã nhận biết một số “mẹo” toán mà cha ông dạy như một ảnh hưởng đặc biệt quan trọng trong việc định hướng nghề nghiệp của ông. Trong phần đầu cuốn sách này, chúng ta cũng đã thấy một số ví dụ về kinh nghiệm tích lũy: ký ức tuổi thơ của Carl Jung, việc đọc Kinh thánh của Martin Luther và sự trải nghiệm về cái chết của Ramana Maharshi. Trong mỗi trường hợp đều có một bước ngoặt nhất định, một thời khắc đưa họ tiến tới việc hoàn thành một sứ mệnh đặc biệt.

Khi niềm say mê khám phá một loại thông minh nhất định đã được đánh thức thì nó còn cần phải được nuôi dưỡng. Triết gia Alfred North Whitehead đã viết về một quá trình rèn luyện bao gồm ba giai đoạn cơ bản để tiếp thu điều mới: giai đoạn tưởng tượng là thời kỳ bạn cảm nhận sức sống và niềm say mê gắn liền với một kinh nghiệm tích lũy, giai đoạn rõ ràng là thời kỳ bạn cần phải đưa ra những cam kết

cho bản thân để đạt được cũng như làm chủ một khả năng cụ thể và giai đoạn thực hiện là thời kỳ bạn áp dụng trực tiếp năng lực này vào những tình huống thực tế trong cuộc sống. Nhiều người rất vui sướng khi khám phá được năng lực mới của bản thân nhưng sau đó lại chẳng làm gì để phát triển khả năng đó. Tôi đã từng rất hào hứng khi nhận ra rằng “Tôi có thể vẽ” sau khi làm theo một số bài tập trong quyển sách *Drawing on the Right Side of the Brain* (Khả năng vẽ của não phải) của Betty Edward. Đó là mười hai năm về trước và tôi chỉ rèn luyện rất ít để tiếp tục phát triển khả năng vẽ của mình.

Đó là lý do tại sao, sau khi đã được “đánh thức”, việc tìm cho mình nguồn hỗ trợ như một nhóm học tập, chương trình mở rộng, khóa học hàm thụ hoặc một khóa học nghề nhằm giúp bạn từng bước phát triển tiềm năng của mình lại rất quan trọng.

Ước tính hàng năm có khoảng 40 triệu người Mỹ trưởng thành tham gia các hoạt động giáo dục giúp phát triển tiềm năng trong mỗi người. Thông qua

những chương trình giáo dục này, bạn có thể tham gia rất nhiều hình thức hoạt động học tập liên quan đến các loại hình thông minh, từ thiết kế chăn đệm, viết nhật ký tới quản lý tài chính cá nhân, chơi kèn tuba và giúp đỡ người vô gia cư. Thậm chí có cả dịch vụ môi giới học tập có thể giúp bạn xác định nhu cầu, đặt ra mục tiêu và liên kết với những nguồn học tập phù hợp theo lĩnh vực của bạn. Danh sách liệt kê từng phần có trong cuốn sách *The Lifelong Learner* (Người học suốt đời) của Ronald Gross.

Nhiều người lại chọn cách phát triển trí thông minh của họ thông qua các kế hoạch học tập cá nhân. Patrick Penland, nhà nghiên cứu về giáo dục cho người trưởng thành thuộc Đại học Pitesburgh, chỉ ra rằng cứ ba trong bốn người trưởng thành lại đặt ra một hoặc nhiều kế hoạch học tập riêng cho mình mỗi năm. Những kế hoạch này bao gồm các hoạt động như làm vườn, sửa chữa động cơ ô tô hoặc may một bộ quần áo và thời hạn hoàn thành thường là khoảng 156 giờ. Hãy nghĩ đến những kế hoạch hoặc chương trình giáo dục mà bạn muốn tham gia để phát triển

tiềm năng của mình. Dành thời gian xem xét lại bản liệt kê “25 cách để nâng cao sự hiểu biết của bạn” từ Chương 2 tới Chương 8. Sau đó hãy làm bài tập sau, nó sẽ giúp bạn nhận biết được rõ hơn tiềm năng còn ẩn giấu và đưa ra kế hoạch nhằm phát triển tiềm năng đó.

Chọn một trong bảy loại hình thông minh để rèn luyện. Bạn có thể chọn một loại thông minh mà bạn thấy dường như vẫn còn rõ nét trong ký ức tuổi thơ. Hoặc thay vào đó, bạn có thể tập trung vào một loại thông minh liên quan tới một kế hoạch hoặc giấc mơ Đánh thức những tiềm năng nở muộng 225 cụ thể mà bạn luôn nghĩ đến trong thời gian rảnh rỗi. Thậm chí bạn có thể quyết định chọn một loại thông minh theo kiểu: "Nếu ngày mai tôi chết, loại thông minh nào tôi sẽ cảm thấy hối tiếc vì đã không phát triển nó trong cuộc đời?"

Viết tên loại thông minh này ra một tờ giấy. Sau đó, viết câu chuyện về cuộc đời bạn liên quan đến loại thông minh đó. Bạn có thể bắt đầu bằng cách viết ra những ký ức đầu tiên về dạng thông minh này trong đó bao gồm

cả những ví dụ về kinh nghiệm tích lũy ở thời kỳ thơ ấu nếu có. Ngoài ra, hãy đề cập đến những ảnh hưởng tiêu cực có thể đã khiến bạn không thể phát huy trí thông minh này — sự xấu hổ, bẽ mặt, tổn thương hoặc bị bỏ mặc. Liệt kê cả những người quan trọng từng khuyến khích hoặc cản trở việc phát triển khả năng của bạn. Hãy tiếp tục viết về tiềm năng xuất hiện ở các giai đoạn khác nhau trong cuộc sống (tuổi thơ sau này, thời thanh niên, thời kỳ đầu của tuổi trưởng thành) khi bạn cố gắng phát triển nó. Cuối cùng, viết về cách mà hiện thời bạn đang sử dụng loại thông minh này (có phải nó đang hiện hữu, im lìm hay chỉ được bộc lộ rất ít ra bên ngoài?).

Dưới tự truyện, hãy viết ra năm việc bạn đặt kế hoạch thực hiện trong các tháng và năm tới theo những thời kỳ cụ thể để phát triển loại thông minh đó. Kế hoạch ấy có thể bao gồm một số yếu tố sau:

Các khóa học.

Những người có thể giúp bạn.

Những quyển sách có thể định hướng cho bạn.

Những tổ chức bạn có thể tham gia.

Phần mềm bạn có thể sử dụng.

Những công cụ học tập bạn có thể kiếm được.

Những người tư duy không gian có thể thích làm bài tập theo mốc thời gian, bài viết về tranh ảnh hoặc một chuỗi họa tiết.

Ngược lại, những người có khả năng tương tác cá nhân có thể đơn giản chỉ muốn kể câu chuyện của họ với một người bạn đáng tin cậy.

Bài tập trên giúp bạn nhận ra khả năng tiềm ẩn của bạn có một lịch sử độc đáo. Hãy sử dụng tự truyện như một bản đồ để giúp bạn tạo ra kế hoạch phát triển khả năng này. Bạn cũng có thể áp dụng bài tập trên vào sáu loại hình thông minh còn lại để so sánh quá trình xuất hiện của chúng.

<https://thuviensach.vn>

Sau khi lập được kế hoạch cụ thể nhằm biến một tiềm năng thành hiện thực, bạn phải củng cố nó. Sử dụng phương pháp tiếp cận đa chiều bạn có thể có ít nhất bảy cách khác nhau:

- Ngôn ngữ: Đặt cụm từ “Tiến hành!” trên một tờ áp phích để nhắc nhở.
- Không gian: Tưởng tượng mình đang làm một công việc cụ thể có liên quan tới loại thông minh này.
- Âm nhạc: Chơi những bản nhạc đầy hứng khởi như “Bạn cần phải có trái tim” hoặc “Đi trên đôi chân của bạn”.
- Vận động thân thể: Sử dụng dấu ra hiệu tán thành để thể hiện quyết tâm bất cứ khi nào bạn bắt đầu cảm thấy nghi ngờ về kế

hoạch của mình.

- Logic toán học: Tạo một áp phích và viết lên đó thời gian bạn dự định sẽ đạt được mục tiêu.
- Tương tác cá nhân: Kể cho người khác nghe về kế hoạch thực hiện của bạn và thời điểm bạn hoàn thành nó.
- Nhận thức bản thân: Chiêm nghiệm sâu sắc về lòng quyết tâm tiến đến mục tiêu của mình.

Chính quyết tâm này là phẩm chất đặc biệt quan trọng giúp một cá nhân vượt qua những thử thách và trở ngại để đạt được thành công to lớn. Israel Scheffler viết:

Vì học tập đòi hỏi phải có sự tiến bộ (mục đích của người học), định hướng về nội dung và tầm quan trọng của nó thay đổi, nhu cầu của nó vừa mở rộng vừa trở nên

chuyên biệt hơn, cái giá phải trả khi cố gắng đạt mục đích cũng rõ ràng hơn. Chấp nhận cái giá đó, ngay cả khi hiểu theo nghĩa rộng, có nghĩa là mục tiêu của ham muốn quan trọng hơn. Ở đây, ham muốn thể hiện trong sự cam kết, lòng quyết tâm và chí kiên định - một biểu hiện của sự tin tưởng vào kế hoạch đang theo đuổi, kế hoạch giúp một người tự xác định được bản ngã và xây dựng lòng tự trọng.

Cam kết này khi kết hợp với các nhân tố khác đã nêu trong chương này có thể tạo nên những điều kỳ diệu. Trong cuốn *See You at the Top* (Trên đỉnh vinh quang), Zig Ziglar viết về chuyên gia mỹ phẩm Mary Kay Ash, người đã vượt qua thời kỳ khởi đầu khó khăn trong sự nghiệp kinh doanh của mình và từng phải tần tiện để có đủ tiền tham dự lễ trao giải Doanh nhân quốc gia. Trong buổi tiệc chúc mừng danh hiệu Nữ hoàng doanh thu của lễ trao giải, bà đã đưa ra một quyết định dẫn bà đến con đường thành công. Chính trong buổi lễ ấy, bà đã tuyên bố với mọi người rằng, trong những năm tới chính bà sẽ đạt được danh hiệu này. Sự quyết tâm đã giúp bà đạt được mục tiêu

đó và cả những mục tiêu sau này trong quá trình xây dựng cơ sở sản xuất mỹ phẩm có giá trị hàng triệu đô la của bà.

Không phải ai cũng có thể đạt được thành công như Mary. Nhưng mỗi người đều có thể đưa ra những mục tiêu thành công cho mình và thực hiện chúng. Người Hopis có niềm tin rằng mỗi người khi sinh ra đều có tài năng và mục đích của cuộc sống là phải nhận biết được tài năng đó. Như Joseph Campell đã nói, tất cả mọi người cần phải “theo đuổi hạnh phúc của mình” và nâng niu những ước mơ sâu xa nhất của bản thân. Tiểu thuyết gia Tom Clancy, một người có tài năng nở muộn (ông bắt đầu viết cuốn truyện đầu tiên của mình ở tuổi ba mươi lăm) đã nói rằng: “Không có gì thực như ước mơ. Thế giới có thể thay đổi nhưng ước mơ thì không. Trách nhiệm không thể xóa bỏ nó. Nghĩa vụ không thể che mờ nó. Bởi vì ước mơ nằm bên trong bạn, không ai có thể mang nó đi.”

CHƯƠNG 10 - CÙNG CỖ MỖI LIÊN KẾT LÔNG LẼO

Trí thông minh đa dạng và những trở ngại trong học tập

Chữ viết của ông quả là tệ, như một nhà quan sát ghi lại: “Chữ thì rất xấu và lên xuống... lại còn sai chính tả...” Ông toàn viết ngược, mắc những lỗi tính toán căn bản. Ông cũng thường gặp khó khăn khi đọc một số bài văn đơn giản. Vào những giây phút cuối đời, ông còn bày tỏ sự hối tiếc là đã không khai thác hết khả năng của mình. Tuy nhiên, ông lại là con người thiên tài nhất của mọi thời đại: đó chính là Leonardo da Vinci, họa sỹ, nhà điêu khắc, nhạc sỹ, nhà thơ, kiến trúc sư, kỹ sư, nhà địa chất, nhà giải phẫu, nhà thực vật học, nhà tâm lý, nhà thiên văn học và một triết gia.

Thật khó có thể tưởng tượng <https://www.leonardotrans.com>

là một người phải vật lộn với những kỹ năng học tập cơ bản và thậm chí có thể đã kết thúc sự nghiệp trong một lớp học dành cho người thiếu năng của xã hội ngày nay. Tuy nhiên, ở một số phương diện, tình cảnh của ông không hề khác với nhiều người. Chúng ta đều biết một số người có điểm gì đó giống Leonardo: một người có khả năng logic toán học và không gian xuất sắc luôn gặp khó khăn với việc đọc, viết và nói. Những cá nhân có khả năng ngôn ngữ vượt trội lại không thể thực hiện phép tính cộng trừ hoặc chỉ có khả năng như một em bé năm tuổi. Có thể bạn sẽ thấy một số người luôn gặp những vấn đề nhất định liên quan đến bảy loại hình thông minh: họ không thể đóng kịch, hát, nhảy, kể chuyện, bày tỏ cảm xúc hay lập luận rõ ràng hoặc làm nhiều việc khác mà chúng ta cho là điều hiển nhiên. Tuy nhiên, chúng ta cũng có những điểm yếu mà không hề hay biết. Chương này sẽ chỉ dẫn bạn khám phá ra những mối liên kết yếu ớt trong bảy loại hình thông minh và giúp bạn đặt ra chiến lược thích hợp nhằm củng cố chúng hoặc ít nhất là hòa hợp với chúng theo một cách mới.

Não tổn thương dẫn đến năng lực cũng bị tổn thương

Những vấn đề về nhận thức có thể thấy rõ nhất ở người từng bị tổn thương trí não do ốm đau hoặc tai nạn. Trở về giữa thế kỷ XIX, nhà phẫu thuật và nhân chủng học người Pháp Pierre-Paul Broca đã chứng minh có một mối liên hệ mật thiết giữa tổn thương não và sự suy giảm nhất định về nhận thức. Khi làm việc với những người đã bị tổn thương ở phần đầu, Broca nhận thấy rằng tổn thương một vùng nhất định của bán cầu não trái có xu hướng làm người bệnh suy yếu khả năng diễn đạt bằng ngôn ngữ. Một công trình nghiên cứu vào cuối những năm 1800 đã chứng minh sự tổn thương ở các vùng khác của não có thể gây trở ngại cho khả năng đọc, tính toán và một số khả năng khác.

Điểm đáng chú ý trong nghiên cứu này là tổn thương ở một vùng não cụ thể chỉ xóa sạch loại chức năng nhận thức tại vùng đó, còn những vùng não khác với các khả năng khác thì không hề bị ảnh hưởng.

hưởng. Một ví dụ điển hình là nhà soạn nhạc người Pháp Maurice Ravel bị đột quỵ vào những năm cuối đời khiến ông gần như không thể nói hoặc viết. Tuy nhiên, vì sự tổn thương chỉ ảnh hưởng tới chức năng ngôn ngữ của bán cầu não trái nên vùng thuộc về âm nhạc của bán cầu não phải nhìn chung vẫn khỏe mạnh. Do đó ông vẫn còn khả năng nhận biết tinh tế về độ cao thấp của các nốt nhạc và có thể nhận rõ giai điệu, chỉ ra những lỗi nhỏ nhất trong một buổi biểu diễn âm nhạc, đưa ra cảm nhận và ý kiến xuất sắc trong cách đánh giá một phong cách âm nhạc.

Một trường hợp khác được nhiều người biết tới là Phineas Gage, một quản đốc xây dựng ở Vermont, người đã bị một cây gậy (dài khoảng 90cm) cắm vào đầu. Thật phi thường là ông vẫn sống và nói chung vẫn có thể thực hiện các chức năng thông thường, tuy nhiên ông đã thay đổi từ một người ăn nói nhẹ nhàng và đáng tin cậy thành một kẻ đáng ghét, nói năng thô lỗ, lang thang từ nghề này sang nghề khác cho tới lúc mất. Rõ ràng là tai nạn đã gây tổn thương một phần trí não liên quan tới khả năng <https://thuvienso.vn>

của ông trong khi hầu hết những khả năng khác lại không bị ảnh hưởng.

Trong cuốn sách có tựa đề là *The Shattered Mind* (Phần trí óc bị phá hủy), Howard Gardner đã cung cấp thêm nhiều ví dụ minh họa cho loại tổn thương này: các họa sỹ sau đột quỵ không thể nói được nhưng vẫn có thể vẽ rất tốt, nhà văn không thể viết được nhưng có thể hát, người quản lý điện báo có thể nhận ra mã Moócơ qua ánh sáng lóe lên nhưng không thể hiểu những tín hiệu bằng tay, và nhiều ví dụ khác. Như đã viết trong Chương 1, chính nhờ một phần từ những cuộc nghiên cứu tổn thương não mà Gardner có được nhận định về sự tồn tại của các loại hình thông minh riêng biệt và thực tế là một loại thông minh có thể bị tổn hại trong khi những loại khác không hề bị ảnh hưởng.

Không có năng lực nhận thức là tiềm năng còn ẩn giấu?

Tổn thương ở một vùng não nhất định giải thích

cho những vấn đề về tiếp thu của một vài cá nhân. Nhìn rộng ra, những người gặp khó khăn trong tiếp thu còn bao gồm cả những người được coi là mất năng lực nhận thức. Nhóm người này không hề bị các tổn thương về não nhưng lại gặp khó khăn trong tiếp thu một hoặc nhiều lĩnh vực có tính chất học thuật. Thuật ngữ này được phát triển đầu tiên vào đầu những năm 1960 để miêu tả một nhóm trẻ em không thể đọc, viết, làm toán hoặc thực hiện các hoạt động học tập khác, trí thông minh dường như chỉ ở mức trung bình hoặc trên trung bình. Kể từ đó đến nay, hơn hai triệu trẻ em Mỹ đã được phát hiện là không có khả năng tiếp thu, và đáng lưu ý là thực trạng đó đang ngày càng tăng lên và theo ước đoán, có khoảng năm đến mười triệu người lớn tại Mỹ có thể cũng gặp khó khăn tương tự.

Triệu chứng “LD” (Learning Disabilities – không có khả năng học tập) bao gồm mọi khía cạnh từ khó khăn trong việc đọc và viết tới sự vụng về, quan hệ xã hội kém và thậm chí cả sự chán nản. Lý thuyết về nguyên nhân gây ra sự mất khả năng nhận biết rất

rộng, bao gồm yếu tố di truyền, những chấn thương trước hoặc trong khi sinh và những khó khăn về phát triển não trong suốt thời kỳ thơ ấu. Bản thân thuật ngữ này vẫn tiếp tục gây tranh cãi và còn nhiều ý kiến bất đồng về các đặc điểm, triệu chứng của hiện tượng này.

Thực chất, khó khăn chính trong việc định nghĩa sự hạn chế về khả năng nhận thức là không có một tập hợp triệu chứng nào để xác định xem ai là người không đủ năng lực tiếp thu. Nói một cách chính xác thì đây là hiện tượng bị mất những khả năng nhận thức nhất định. Giống như những người bị tổn thương não rất xuất sắc ở một số lĩnh vực cụ thể nhưng lại rất tụt ở các lĩnh vực khác, những người không có khả năng nhận thức nhất định cũng vậy, những vấn đề về tiếp thu của họ chỉ bị hạn chế ở một vài lĩnh vực nhất định. Một người có thể đọc nhưng không thể viết. Người khác có thể viết rất tốt nhưng lại gặp khó khăn trong khi làm toán. Hoặc họ có thể giỏi giang trong hầu hết các môn học nhưng lại khổ sở trong việc nhận ra khuôn mặt của người quen hoặc

học nhảy.

Thuyết Trí thông minh đa dạng đã cung cấp một hình mẫu để làm sáng tỏ tất cả các dạng mất năng lực nhận thức khác nhau của con người. Nó cho thấy việc mất năng lực nhận thức nhất định luôn tồn tại trong mỗi dạng của bảy loại hình thông minh. Do nền văn hóa của chúng ta đã bị định hướng nặng nề theo loại hình thông minh ngôn ngữ và logic toán học nên hầu hết những hạn chế về tiếp thu có chiều hướng tập trung vào các kỹ năng logic và từ ngữ: dyslexia (khó khăn trong việc đọc), dysgraphia (khó khăn trong việc viết), dyscalculia (khó khăn trong tính toán số học) và những vấn đề khác. Tuy nhiên, vẫn còn sự mất năng lực tiếp thu về âm nhạc, khả năng vận động thân thể, khả năng không gian và thậm chí là không có khả năng trong nhận thức bản thân. Nhà thần kinh học thuộc trường Đại học Harvard – Norman Geschwind từng nói: “... trên thực tế tất cả chúng ta đều có một số hạn chế nhất định trong tiếp thu.” Chúng có thể không nằm trong những lĩnh vực liên quan tới các môn học tại trường và vì vậy có lẽ bạn đã không nhận

thấy trong nhiều năm. Bản thân Geschwind cũng không nhạy cảm với âm nhạc và không thể nhớ nổi một giai điệu. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều cơ hội khi luôn có sẵn các bài kiểm tra có thể phát hiện ra điều gì đó không ổn trong khả năng tiếp thu của bất kỳ người nào trong xã hội.

Thực tế, cho dù bạn đã được xác định là người mất năng lực nhận thức hay chưa, thì điều quan trọng hơn cả là bạn có bao nhiêu hạn chế trong tiếp thu và mức độ nghiêm trọng của chúng (theo nhận định của một nhà tâm lý hay chuyên gia). Tôi không thích sử dụng cụm từ mất khả năng tiếp thu bởi vì mọi người có xu hướng bị ấn tượng quá mạnh với thuật ngữ này. Thay vào đó, tôi coi những mối liên kết lỏng lẻo này là trở ngại trên con đường nhận thức hoặc thậm chí là cơ hội tiếp thu bởi vì chúng có thể thách thức một người vươn tới nhiều đỉnh cao mới. Bản liệt kê sau sẽ giúp bạn tập trung vào những lĩnh vực vẫn còn mơ hồ với bạn trong quá khứ. Bạn có thể viết thêm những trở ngại mà bạn đã nhận biết.

Bản liệt kê những trở ngại trong tiếp thu

LOGIC TOÁN HỌC:

..... Tôi thấy khó khăn trong việc cân bằng chỉ tiêu.

..... Tôi thường bối rối khi người nào đó giải thích một khái niệm khoa học với tôi.

..... Tôi thường xuyên mắc lỗi khi tính toán các con số đơn giản.

..... Tôi thấy khó khăn với những môn học cần nắm vững các kỹ năng toán học như đại số hoặc lượng giác.

..... Tôi luôn tránh đọc những trang báo về kinh doanh bởi vì các tin kinh tế hoặc tài chính làm tôi thấy rối tinh.

..... Tôi vẫn còn đếm ngón tay hoặc sử dụng một vài phương pháp cụ thể khác khi tính toán các con số.

..... Tôi luôn cảm thấy khó khăn khi phải làm việc với những vấn đề phức tạp đòi hỏi tư duy logic.

KHÔNG GIAN:

..... Thật khó để bao quát toàn bộ những hình ảnh trong trí tưởng tượng của tôi.

..... Đôi khi tôi không nhận ra những khuôn mặt vốn quen thuộc với tôi.

..... Tôi thấy khó khăn khi phải tìm đường quanh một thị trấn hoặc tòa nhà không quen thuộc.

..... Đôi khi tôi gặp rắc rối trong cách phân biệt bên phải và bên trái.

..... Khả năng mô tả mọi người của tôi còn hạn chế.

..... Tôi từng gặp khó khăn trong các giờ hình học ở trường.

..... Tôi bị mù màu hoặc có những trở ngại khác trong việc phân biệt các gam màu.

..... Tôi gặp khó khăn khi sao chép những hình đơn giản và phác họa trên một tờ giấy.

NGÔN NGỮ:

..... Tôi thường xuyên gặp vấn đề trong việc đọc hiểu.

..... Tôi thấy khó khăn khi viết ra những ý nghĩ.

..... Tôi thường xuyên phát âm không chuẩn những từ mới.

..... Tôi luôn gặp khó khăn trong việc tìm được đúng từ để miêu tả một đối tượng, tình huống hoặc khái niệm.

..... Khả năng đọc của tôi vẫn còn ở mức độ sơ cấp bởi vì tôi thấy đọc chữ in rất khó.

..... Tôi gặp vấn đề khi phân biệt sự khác nhau giữa các phụ âm (“b” và “p”, “th” và “sh”...).

..... Tôi thường bị người khác sửa lỗi (hoặc sợ bị sửa lỗi) những cụm từ không đúng ngữ pháp trong lúc nói và viết.

ÂM NHẠC:

..... Tôi gặp khó khăn khi nhớ giai điệu.

..... Tôi gặp khó khăn để theo kịp phần nhịp điệu của một bản nhạc.

..... Tôi thấy khó nhận ra các đoạn nhạc dường như đã rất quen thuộc với gia đình và bạn bè tôi.

..... Tôi không thích nghe nhạc.

..... Tôi chỉ nhớ được vài bài hát (hoặc không bài nào cả).

..... Tôi thấy khó nhớ tên các nhạc cụ (ví dụ: đàn

biệt cello với violin).

..... Tôi thấy khó khăn khi khớp giọng với một nốt trên đàn piano.

VẬN ĐỘNG THÂN THỂ:

..... Tôi thấy rất lúng túng khi phải thực hiện một việc đòi hỏi các cơ phối hợp vận động thật khéo léo (như may vá, ngành thủ công).

..... Tôi không hứng thú với thể thao.

..... Tôi học nhảy rất khó khăn.

..... Tôi không muốn đụng chạm vào những thứ xung quanh mình.

..... Tôi thấy khó khăn trong việc biểu đạt bằng ngôn ngữ cơ thể (như cử chỉ, hành động, điệu bộ, v.v...).

..... Phần lớn thời gian tôi gần như không có ý

thức về cơ thể mình.

..... Tôi vựng về khi tham gia vào những hoạt động thể chất đơn giản như đi bộ, dọn giường hoặc soạn bàn ăn.

TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN:

..... Tôi luôn rụt rè khi gặp gỡ những người mới.

..... Tôi thường xuyên hiểu lầm hoặc tranh cãi với người khác.

..... Tôi luôn cảm thấy không thân thiện và hay cảnh giác với người khác.

..... Tôi không dễ đồng cảm với mọi người.

..... Trong những thời điểm khó khăn, tôi gần như không nhận được bất kỳ sự động viên nào.

..... Nhìn chung tôi không ý thức được những hoạt động liên kết giữa các cá nhân đang diễn ra

quanh mình.

..... Tôi không thể hiểu tâm trạng, ý định, động cơ và tính cách của người khác NỘI TÂM:

..... Tôi luôn cảm thấy bản thân mình ít giá trị.

..... Tôi có rất ít ý niệm về nơi tôi định đến trong cuộc đời mình.

..... Tôi thường không nhận thấy cảm xúc của mình đang biến chuyển từ giây phút này sang giây phút khác.

..... Tôi luôn sợ những người thân thiết bỏ rơi hoặc lãng quên tôi.

..... Tôi không thích ở một mình.

..... Đôi khi tôi cảm thấy những điều không có thực như thể tôi không thật sự tồn tại.

..... Tôi dễ bị tác động bởi những sự việc đơn giản

trong cuộc sống.

Khắc phục nhận thức

Nguyên tắc quan trọng nhất và duy nhất cần ghi nhớ để khắc phục các vấn đề về nhận thức là: *không để những trở ngại về tiếp thu ngăn cản con đường dẫn đến thành công của bạn*. Tôi đã nói rằng tôi không thích thuật ngữ *mất khả năng nhận thức* bởi vì có nguy cơ ai đó có thể hiểu sai về nó và bắt đầu coi bản thân như một người khuyết tật. Các nhà tâm lý đã nói rằng một “hình dung về bản thân” tiêu cực có thể gây ảnh hưởng đáng kể đến ý niệm về giá trị bản thân của một người. Trước hết, hãy coi bản thân bạn như một cá nhân bình thường và khỏe mạnh. Sau đó, hãy coi những khó khăn trong nhận thức đơn giản như một thách thức khiến bạn trở thành một con người giàu có hơn và đặc biệt hơn. Trên tất cả, đừng để những vấn đề này ngăn cản bạn sống cuộc sống của mình.

Nhiều người thành đạt có vấn đề trong tiếp thu đã nhận ra rằng họ có thể khắc phục các trở ngại và

tìm ra những cách tối ưu để hoàn thành công việc. Nhà phát minh và nhà tư bản công nghiệp lừng danh Henry Ford gặp khó khăn trong việc đọc và nhớ những sự việc cơ bản. Ông đã từng kiện một tờ báo về tội bôi nhọ thanh danh bởi vì họ gọi ông là “một người theo chủ nghĩa hòa bình ngu dốt”. Trong suốt phiên xét xử, luật sư của tờ báo đã đặt Ford ở vị trí nhân chứng và hỏi nhiều câu liên quan đến lịch sử và những sự việc hiện thời để làm ông mất thể diện. Không may, Ford thể hiện khá tệ với những câu hỏi này. Trong một câu hỏi, ông đã nói cuộc chiến tranh cách mạng xảy ra vào năm 1812. Cuối cùng, khi sự bực tức càng lúc càng tăng, Ford đã đáp lại các vị luật sư:

Nếu tôi thật sự muốn trả lời câu hỏi ngốc nghếch mà các ông vừa đưa ra hoặc bất kỳ câu hỏi nào mà các ông đã hỏi tôi, hãy để tôi nhắc nhở các ông rằng tôi có một hàng nút bấm điện tử trên bàn làm việc và bằng cách ấn nút phải, tôi có thể triệu tập những người phụ tá của mình tới trả lời bất cứ câu hỏi nào về lĩnh vực kinh doanh mà tôi đang cố gắng tối ưu hóa.

của bản thân. Còn bây giờ, xin các ông vui lòng cho biết tại sao tôi cần phải làm rối tung đầu óc của mình lên với mớ kiến thức chung chung chỉ với mục đích là đủ khả năng trả lời các câu hỏi, khi mà tôi luôn có xung quanh mình những người có thể cung cấp bất cứ kiến thức nào mà tôi yêu cầu?

Có lẽ có tới hàng trăm, nếu không nói là hàng nghìn nhà tư bản trên đất nước này giống như Ford hoặc giống như John Corcoran – một nhà kinh doanh bất động sản không biết đọc nhưng lại xây dựng thành công một cơ sở kinh doanh hàng triệu đô la và luôn có quanh mình nhiều luật sư, thư ký và các chuyên gia có thể làm tất cả các công việc viết lách cho ông. Và có lẽ cũng còn nhiều người giỏi giang vẫn không thể làm toán, giống như Hugh Newll Jacobsen, người đã giành chín mươi giải khác nhau về thiết kế nói: “Tôi rất kém môn toán. Tôi trượt môn toán hết lần này tới lần khác. Tôi không bao giờ qua được môn đại số hoặc hình học. Tới giờ tôi vẫn không thể. Là một kiến trúc sư, tôi thuê các kỹ sư hoặc ai đó tính toán thay cho tôi trong nhiều <https://triviusach.vn>”

Bằng cách quên đi những điểm bất lợi, những người thành đạt phát huy khả năng sáng tạo trong mọi việc và điều này giúp họ đạt hiệu quả cao hơn trong lĩnh vực của mình. Hans Christian Andersen luôn trau dồi khả năng kể chuyện tuyệt vời của mình bởi vì ông không biết đọc biết viết. Nelson Rockefeller trở thành một nhà hùng biện ứng khẩu hoàn hảo bởi vì ông gặp khó khăn khi đọc văn bản đánh máy các bài diễn văn của mình. Trong mỗi trường hợp trên, điểm bất lợi đã được chuyển thành ưu thế khi mà một người, thay vì đắm chìm vào điểm yếu, đã tập trung sức lực của mình vào điều mà anh ta có thể làm.

Các công nghệ hỗ trợ

Bác sỹ Florence Haseltine, Giám đốc Trung tâm nghiên cứu dân số của Viện Quốc gia về sức khỏe trẻ em và phát triển con người, cho biết: “Phương châm của tôi là tìm ra điều bạn không thể thực hiện được và từ bỏ nó. Hãy tìm con đường khác.” Haseltine gặp khó khăn khi viết và thường xuyên sử dụng điện thoại thay vì viết ghi chú để giao tiếp trong công việc.

Công nghệ hiện đại giờ đây đã hỗ trợ nhiều cho việc mất khả năng tiếp thu bằng cách cung cấp cho người học cơ hội lựa chọn cách nắm bắt thông tin và thể hiện bản thân. Người phát âm kém có cơ hội sử dụng các máy kiểm tra phát âm. Ai viết chữ khó đọc có thể sử dụng một trình xử lý văn bản để tạo ra một văn bản rõ ràng. Những người gặp khó khăn trong tính toán có thể sử dụng một máy tính bỏ túi khi cần. Cũng như vậy, những người có trí nhớ kém có thể ghi âm các bài giảng, các buổi thảo luận và các cuộc trao đổi. Những người có khả năng tưởng tượng không tốt có thể sử dụng chương trình phần mềm thiết kế hỗ trợ trên máy vi tính cho phép họ tạo ra những vật thể ba chiều trên màn ảnh. Những người ngại đọc sách có băng ghi âm, băng video và đủ loại chương trình trên máy vi tính để phục vụ cho việc nắm bắt thông tin về nhiều chủ đề khác nhau. Ngoài ra, còn có một loại máy – máy đọc cá nhân Xerox/Kurzweil – có thể chuyển tài liệu in sẵn thành lời nói. Chẳng bao lâu nữa, các phiên bản máy tính xách tay có khả năng đọc được sách in ở trên giá sách dành cho những người gặp khó khăn trong việc đọc cũng sẽ <https://thuathienacong.com>

rãi.

Có một cách khác, những người gặp khó khăn trong tiếp thu có thể tiếp cận được với các kỹ năng và thông tin bằng việc lựa chọn sử dụng các hệ thống ký hiệu phù hợp với thể mạnh lớn nhất của họ. Ví dụ như một người có vấn đề trong việc đọc tiếng Anh với bộ ký tự Latinh thường thành công hơn khi sử dụng hệ thống ký hiệu tượng hình. Các giáo viên ở Philadelphia nhận thấy dạy tiếng Trung Quốc cho nhóm trẻ em được coi là chậm tiếp thu sẽ dễ dàng hơn việc dạy chúng đọc tiếng Anh.

Điều này là do tiếng Trung Quốc được xây dựng dựa trên hệ thống ký hiệu tượng hình, và do đó gần gũi hơn với trí thông minh không gian rất tốt ở trẻ nhỏ.

Tương tự như vậy, khi tác động tới những người bị tổn thương não, việc đặt một chuỗi từ theo giai điệu dường như là một cách hữu hiệu để giúp người bệnh nhớ lại nhiều sự kiện đã bị mất hoàn toàn. Hệ

thống chữ Braille và ngôn ngữ ký hiệu cũng là một phương pháp vận động thân thể hiệu quả trong việc dạy đọc cho những người bị suy yếu nghiêm trọng khả năng đọc nhưng thính giác và thị giác vẫn bình thường. Cuối cùng, những sinh viên gặp vấn đề với môn toán thường nhận thấy Chisanbop (một phương pháp tính nhanh bằng ngón tay) là một cách thức dùng cử chỉ cơ thể hiệu quả để tiếp cận khả năng logic toán học.

Bảy cách để có thể tiếp thu bất cứ điều gì

Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc học một khái niệm, kỹ năng hoặc công việc mới, hãy cố gắng kết nối điều bạn đang học với càng nhiều loại hình thông minh càng tốt. Hãy lấy kiến thức được học ra và thực hiện một số gợi ý sau:

Nói, đọc và viết về nó (cách tiếp cận bằng ngôn ngữ).

Vẽ, phác họa hoặc tưởng tượng (cách tiếp cận bằng không gian).

<https://thuviensach.vn>

Dùng cử chỉ đáng điệu để biểu hiện nó, xây dựng một mô hình về nó hoặc tìm hoạt động liên quan đến nó (cách tiếp cận bằng vận động thân thể).

Hát, nhẩm, tìm loại nhạc minh họa cho nó hoặc đưa nó vào nhạc nền trong khi học (cách tiếp cận bằng âm nhạc).

Liên hệ với một cảm giác hoặc một trải nghiệm tinh thần (cách tiếp cận nhận thức bản thân).

Hình thành khái niệm, xác định số lượng hoặc nghĩ thật nghiêm túc về nó (cách tiếp cận bằng logic toán học). Thực hiện cùng với bạn bè hoặc nhóm người khác (cách tiếp cận tương tác cá nhân).

Nếu bạn luôn viết sai chính tả một từ nhất định, hãy thử một hoặc một số kỹ thuật sau: đánh vần to từ ấy lên, hình dung nó trong trí tưởng tượng của bạn, tách các chữ cái ra, hát các chữ cái của từ lên thành nhịp theo một đoạn nhạc, đánh vần cùng với cảm xúc, nghĩ về các nguyên tắc chính tả của từ đó và nhờ một người bạn

kiểm tra cách phát âm từ đó của bạn. Thông thường, bạn có thể không tìm ra bảy cách khác nhau để học một điều mới nhưng càng làm việc với nhiều loại hình thông minh thì bạn càng khắc phục được phần trí não bị suy yếu về nhận thức của mình.

Tôi thường nghe mọi người nói về một cô gái đã “bù đắp” cho việc mất khả năng của mình bằng cách sử dụng một trong những phương pháp hoặc cách tiếp cận nói trên. Tôi nghĩ lời nhận xét này không công bằng bởi vì nó hàm chứa một thông điệp sâu xa rằng: “Nếu bạn khỏe mạnh, bạn sẽ làm nó theo cách bình thường.” Đây chính là cách bình thường với con người đó. Trong thực tế, một người phải rất khéo léo và thông minh mới có thể vượt qua khó khăn về nhận thức. Một người vốn tự tin và nhận biết được những điểm mạnh và hạn chế của bản thân cũng có thể phát triển khả năng theo cách như vậy. Tôi sẽ đánh giá cao một cá nhân biết “biến đổi hoạt động theo cách tiếp thu riêng của mình” hơn là “chỉ biết bù đắp cho vấn đề của cô ta”.

Tất nhiên, điều đó không có nghĩa là một người nên tìm cách che giấu vấn đề của mình bằng những lời nói đẹp đẽ hoặc tránh đối mặt trực tiếp với khó khăn về tiếp thu. Thông thường, cách tiếp cận tốt nhất là hãy thừa nhận rằng bạn đang gặp khó khăn và khắc phục nó ngay lập tức. Nhà hùng biện Hy Lạp – Demosthenes gặp trở ngại nghiêm trọng về khả năng nói và rất rụt rè. Bố ông mất và để lại một gia sản rất lớn. Tuy nhiên, để xác nhận tài sản, ông cần thiết lập và củng cố quyền sở hữu của mình trước những cuộc tranh cãi. Ông không thể thực hiện điều này bởi khả năng tương tác cá nhân và ngôn ngữ của ông không tốt. Ông quyết định tập trung vào vấn đề của mình, sử dụng phương pháp đặt những viên sỏi trong miệng và tập nói trước biển. Điều còn lại, như người ta nói, chính là lịch sử.

Những mặt nạ che giấu khó khăn trong tiếp thu

Nếu như trở ngại về tiếp thu khiến bạn bẽ bàng, xấu hổ, thất bại hoặc lo lắng thì gần như chắc chắn rằng khi lớn lên bạn sẽ che giấu nó và phát triển

chiến thuật phòng thủ nhằm đối phó với nó. Sally Smith, Giám đốc của trường Thí nghiệm Washington D. C, tác giả cuốn *Succeeding Against the Odds Strategies and Insights from the Learning Disabled* (Thành công tương phản với lợi thế: chiến lược và cái nhìn sâu sắc từ những người bị mất năng lực tiếp thu) nói rằng, những người gặp vấn đề trong tiếp thu thường đeo nhiều “mặt nạ” khác nhau để bảo vệ lòng tự trọng của bản thân. Có mặt nạ “chú hề” luôn sử dụng khả năng hài hước để làm chệch sự chú ý của mọi người ra khỏi vấn đề về tiếp thu, mặt nạ “nạn nhân” luôn từ chối nhận những trách nhiệm khó khăn, mặt nạ “vô hình” khiến cho cá nhân chỉ biết lẩn trốn trong những công việc đơn giản để không bị mọi người nhìn thấy hay giúp đỡ và nhiều mặt nạ khác để bảo vệ và chống lại cảm giác buồn phiền, mặc cảm khi trở thành một người học cách tiếp thu.

Đôi khi, những mặt nạ này cũng thực sự hữu ích trong việc thúc đẩy công việc hoặc các mối quan hệ của một cá nhân. Smith đã chỉ ra những nhân vật danh tiếng bị mất năng lực tiếp thu <https://thu.henry.vn>

Winkler và Cher, họ đã bắt đầu sự nghiệp của mình bằng việc diễn các vai "diễn viên làm trò" hoặc người lập dị kỳ quặc như là một cách để đương đầu với trở ngại. Tuy nhiên, trong những trường hợp còn lại, những mặt nạ này sẽ cản trở con đường phát triển và bạn cần nhanh chóng vứt bỏ nó. Nhiều người gặp vấn đề trong tiếp thu cho biết họ thật sự thấy nhẹ nhõm khi bắt đầu cởi mở kể về những trở ngại của mình. Một sinh viên ở lớp học buổi tối dành cho người trưởng thành bị mất năng lực tiếp thu của Sally Smith nói: "Tôi cảm thấy như trút được một gánh nặng bởi không cần phải giả vờ và không phải nghĩ tới những lời mỉa mai của mọi người nữa. Giờ đây tôi tràn đầy nghị lực để học tập."

Việc bộc lộ bản thân cho phép một cá nhân nhận được sự giúp đỡ cần thiết để có thể hoàn toàn tập trung vào những trở ngại trong tiếp thu của mình. Khó khăn về tài chính buộc John Corcoran phải cho nghỉ việc những người đang giúp đỡ ông khắc phục những khó khăn về ngôn ngữ và ông phải tự mình đối mặt với vấn đề của bản thân. Điều đó khiến ông phải

đăng ký một chương trình dạy đọc cho người lớn ở miền nam California, nơi ông dành từ bốn mươi tới năm mươi giờ mỗi tuần trong gần hai năm để học cách phát âm. Các tổ chức như Hiệp hội những người mất năng lực tiếp thu Mỹ và Mạng lưới quốc gia những người trưởng thành bị mất năng lực tiếp thu có thể giúp đỡ những người gặp các trở ngại nhất định về tiếp thu, đặc biệt trong lĩnh vực ngôn ngữ và logic toán học.

Với những người gặp khó khăn trong các khả năng tư duy khác, chiến lược lâu dài có thể bao gồm vật lý trị liệu hoặc các chương trình phục hồi (vận động cơ thể), nhóm trợ giúp và liệu pháp tâm lý, âm nhạc chuyên sâu hoặc tài liệu nghệ thuật, quá trình chăm sóc bản thân và phát triển cá nhân của chính người bệnh. Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn bắt đầu xây dựng một kế hoạch cụ thể để khắc phục những vấn đề trong tiếp thu của bản thân.

Bản kế hoạch nhằm khắc phục mối liên kết lỏng

lẻo

<https://thuviensach.vn>

Viết ra một trở ngại về tiếp thu khiến bạn lo lắng và bạn muốn đối phó theo cách nào đó (sử dụng bản liệt kê ở phần mở đầu của chương này để giúp bạn tập trung vào một lĩnh vực). Hãy ghi thật chi tiết. Ví dụ: "khó khăn về khả năng đọc", "vấn đề về vẽ tranh", "không đủ khả năng hòa hợp với đồng nghiệp", "khó nhận biết giai điệu", "sợ toán", "lóng ngóng khi chơi thể thao", v.v...

Viết ngắn gọn về vấn đề này: nó hiện hữu trong cuộc sống hàng ngày của bạn như thế nào, làm sao bạn có thể che giấu nó với người khác và nó hòa nhập vào trong cuộc sống của bạn ra sao. Sau đó tìm cách để đối phó với vấn đề này bằng cách liệt kê trên một tờ giấy khác, càng nhiều chiến thuật khác nhau càng tốt. Cân nhắc những câu hỏi sau trong việc phát triển chiến thuật của bạn:

- Tôi có thể khắc phục vấn đề này như thế nào nếu sử dụng công nghệ hỗ trợ?
- Tôi có thể khắc phục vấn đề bằng cách nào nếu sử dụng một hệ thống

ký tự thay thế?

- *Chuyên gia nào có thể giúp tôi giải quyết các khó khăn?*
- *Loại sách, chương trình phần mềm, trò chơi hoặc các công cụ học tập nào tôi có thể mượn, thuê hoặc mua để giúp tôi giải quyết vấn đề này?*
- *Phẩm chất cá nhân nào (như lòng can đảm, sự quyết tâm, tính kiên trì) tôi cần phát triển để có thể khắc phục khó khăn này?*
- *Khóa học nghề, nhóm trợ giúp hoặc chương trình, tổ chức giáo dục (chính thức hay không chính thức) nào sẵn sàng giúp đỡ tôi?*
- *Những hoạt động nào tôi có thể làm để kết nối điểm yếu với khả năng tự duy sở trường của mình?*

- *Tôi cần làm gì để mọi người xung quanh thích nghi với nhu cầu tiếp thu của mình và điều này không còn là vấn đề khó khăn như trước nữa?*
- *Ngoài ra, tôi có thể làm gì để khắc phục trở ngại này?*

Từ những ý tưởng đã có, hãy chọn năm giải pháp hữu hiệu nhất và bắt đầu đưa ra các bước để thực hiện chúng. Nếu vấn đề của bạn là khả năng viết thì hãy cân nhắc làm bài tập này theo cách khác: sử dụng băng ghi âm, tạo biểu đồ trên tờ nháp, nói chuyện với một người khác hoặc sử dụng một hay nhiều loại tư duy khác.

Trong khi thực hiện quá trình xem xét những trở ngại về tiếp thu của bản thân, bạn cần tập trung xem điều gì là phù hợp với cách học của bạn. Những đặc điểm tích cực của một cá nhân thường giúp anh ta khắc phục và giải quyết được những khó khăn trong tiếp thu. Quán quân Olympic – Bruce Jenner, người được trao giải thưởng dành cho người khuyết tật

xuất sắc nhất, nói với sinh viên tại Trường thực nghiệm của Sally Smith rằng: “Thành công trong thể thao giúp tôi ngẩng cao đầu trước mọi người và tôi cảm thấy tự hào về bản thân. Điều đó làm cho tôi tự tin để tôi có thể chiến thắng hoặc ít nhất là đương đầu với những khó khăn trong việc đọc của mình.” Một người đoạt giải thưởng khác, diễn viên – ca sỹ Cher, cũng nói: “Bạn phải tìm ra lĩnh vực mà bạn có thể tỏa sáng nếu như bạn cảm thấy mình không phù hợp với những gì người khác đang làm.”

Điều này nghe có vẻ phi lý, nhưng đôi khi điểm mạnh nhất có thể lại nằm trong chính khó khăn mà chúng ta đang cố gắng vượt qua. Tôi chợt nhớ tới bộ phim Dumbo của hãng Disney kể về một chú voi con đã học được rằng, điều bất lợi lớn nhất của chú, đôi tai to lớn trong thực tế lại là tài sản lớn nhất giúp chú có thể bay được. Nhà phân tích tâm lý lừng danh Alfred Adler từ nhiều năm trước đã chỉ ra rằng, có một động lực mạnh mẽ trong tâm hồn giúp chúng ta vượt qua những khó khăn. Theo ông, rốt cuộc chúng ta cũng sẽ vượt qua được những trở ngại phía trước

và đạt được những thành tựu lớn nhất trong cuộc sống. Giám đốc Đài Truyền hình Fred Friendly đã khẳng định niềm tin này khi ông nói: “Bây giờ, khi đã bảy mươi tư tuổi, nếu được sống lại cả cuộc đời của mình thêm một lần nữa thì tôi vẫn sẽ chọn là chính mình – là một người mắc tật khó đọc. Bởi vì điều đó đem lại cho tôi tất cả cuộc sống của tôi – cho dù là khi tôi mười bốn, bốn mươi hay sáu mươi tuổi – nghị lực và động cơ giúp tôi trở thành một người mà nhiều năm sau sẽ có người nói: Nếu bạn làm được thì ai cũng có thể làm được.”

CHƯƠNG 11 - LÀM VIỆC THÔNG MINH HƠN

Phát huy trí thông minh trong công việc

Cách đây ít lâu tôi đến một cửa hàng đồ chơi hạ giá để mua vài món đồ cho vợ tôi – một nhà tâm lý trị liệu cho trẻ em. Nhân viên thu ngân ghi lại đơn đặt hàng và khi tôi viết séc trả tiền thì anh ta cũng bắt đầu miêu tả cách cửa hàng đó xử lý các tấm séc cá nhân trong hệ thống kế toán. Anh ta tiếp tục giải thích chi tiết tỉ mỉ ý nghĩa của những con số trên tấm séc của tôi và các bộ phận khác nhau trong hệ thống kế toán đã chỉ dẫn về chúng như thế nào, anh ta còn nói vô số chi tiết khác mà tôi chẳng hề quan tâm vì tư duy logic toán học không phải là năng khiếu của tôi. Trong lúc chờ đợi, khách hàng đã xếp thành một hàng dài nhưng người thu ngân dường như hoàn toàn quên mất sự hiện diện cũng như sự sốt ruột của họ.

<https://thuviensach.vn>

Tôi nhận thấy người thu ngân này là một người có tài nhưng bị đặt vào một công việc không phù hợp. Anh ta có thể là một ngôi sao nếu làm trong phòng kế toán của công ty hay trong một lớp chuyên toán của trường phổ thông. Nhưng ở vị trí thu ngân, nơi mà việc phục vụ khách hàng và mối quan hệ tương tác thân thiện, nhanh chóng là rất quan trọng thì chắc chắn không sớm thì muộn anh ta cũng sẽ bị sa thải.

Câu chuyện trên cho thấy tầm quan trọng của việc đảm bảo rằng công việc của chúng ta phải phù hợp với tài năng và sở thích của chúng ta. Thuyết trí thông minh đa dạng cho rằng mỗi người trong chúng ta đều có nhiều khả năng. Vấn đề là phải tìm được công việc giúp chúng ta phát huy những tài năng thiên bẩm đó. Chương này sẽ giúp bạn quyết định xem liệu bạn có đang làm một công việc phù hợp nhất với khả năng tiềm tàng của mình không, và nếu nó không hợp thì chương này sẽ chỉ cho bạn cách thay đổi công việc hiện tại nhằm phát huy tối đa khả năng của mình.

Công việc: Tù ngục hay thiên đường?

Công việc phải là một trong những điều làm chúng ta thỏa mãn nhất. Thế nhưng, dường như ở bất cứ nơi đâu, chúng ta cũng nhìn thấy điều ngược lại. Có rất nhiều người bị lâm vào tình trạng mà Studs Terkel gọi là “chết dần chết mòn từ thứ hai đến thứ sáu.” Những than phiền về căng thẳng trong công việc giờ đây chiếm tới 10% trong các bệnh nghề nghiệp mà cách đây mười năm không hề tồn tại. Hãng tư vấn kinh doanh Robert Half International đã đưa ra bản báo cáo cho biết, trung bình một nhân viên văn phòng “ăn cắp” của công ty bốn tiếng rưỡi đồng hồ mỗi tuần bằng việc đi muộn về sớm, giả vờ ốm đau và tham gia các hoạt động không liên quan đến công việc. Những kết quả gần đây nhất của cuộc trưng cầu ý kiến Gallup cho thấy các chỉ số hài lòng với công việc đã giảm 3 – 8% so với năm trước.

Công việc của chúng ta có thực sự khó chịu đến thế hay không? Mỗi nền văn hóa khác nhau lại có những quan điểm khác nhau. <https://thuvienso.vn>

tiếng Hy Lạp là *ponos* có nghĩa là "đau đớn" và Kinh thánh miêu tả công việc như một sự trừng phạt của Chúa dành cho Adam và Eva vì đã không vâng lời Người. Hơn nữa, lịch sử cũng đầy rẫy những hình ảnh về các xí nghiệp bóc lột công nhân mười sáu tiếng một ngày, những tin đồn Tin lành làm việc để cứu vớt linh hồn mình và gần hơn nữa là những người bán hàng làm việc quần quật trong cảnh tối tăm mà chỉ nhận được chút ít. Studs Terkel đã nói: "Tất nhiên, có một số ít người cảm thấy thỏa mãn với công việc hàng ngày của mình... nhưng đa số thì không giấu nổi sự khó chịu... Người thợ hàn nói: "Tôi là một cái máy". Nhân viên ngân hàng nói: "Tôi thấy tù túng" và người thư ký khách sạn cũng đồng tình như vậy. Người công nhân nhà máy thép lại nói: "Tôi là một con la"... Tất cả công chức đều phát biểu như nhau: "Tôi là một rô-bốt". Mặt khác, ý tưởng về sự nghiệp hay "nghề" có một ý nghĩa thần bí gắn liền với nó: từ *vocation* xuất phát từ *vocare* trong tiếng Latinh nghĩa là "kêu gọi". Trong trường hợp này, một người làm việc là vì một mệnh lệnh hay tiếng gọi từ trên cao khiến ngay cả những nhiệm vụ tẻ nhạt cũng trở nên thú vị và có ý

nghĩa. Có một câu chuyện kể về ba người thợ nề làm việc cùng nhau và họ được đề nghị hãy miêu tả công việc mình làm để kiếm sống. Người thứ nhất lẩm bẩm: “Tôi xếp gạch”. Người thứ hai đáp: “Tôi xây tường”. Người thứ ba tuyên bố: “Tôi xây các nhà thờ lớn!” Chính cách suy nghĩ như vậy về công việc đã khiến Thomas Carlyle nói rằng: “Ai đã tìm được công việc của mình là đã được phù hộ. Anh ta không cần phải cầu xin bất kỳ sự phù hộ nào nữa.”. Ngay cả một người không tin vào tôn giáo như Jean-Paul Sartre cũng nói rằng công việc thể hiện “tâm quan trọng của một cá nhân.” Theo nhà quan sát xu hướng Daniel Yankelovich, thì gần đây, những người lao động trẻ ở Mỹ đã có sự thay đổi trong suy nghĩ, từ quan điểm làm việc để kiếm tiền chuyển sang quan điểm nhấn mạnh ý nghĩa và sự thỏa mãn cá nhân. Yankelovich nói: “Những người lao động trẻ hơn và có trình độ cao hơn đã khám phá ra một điều rất quan trọng là chính công việc chứ không phải sự nhàn rỗi có thể cho họ cái mà họ đang tìm kiếm – đó là thể hiện bản thân và cũng như nhận được các phần thưởng vật chất.”

Đạt tới sự hài lòng trong công việc

Nhiều nghiên cứu gần đây của Giáo sư Tâm lý Mihaly Csikszentmihalyi thuộc trường Đại học Chicago, tác giả của cuốn *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Dòng chảy: Tâm lý học về trạng thái đỉnh cao) đã tập trung vào vấn đề làm thế nào để hài lòng hơn trong công việc. Vị giáo sư này đã đưa ra thuật ngữ dòng chảy (flow)⁽¹⁾ để miêu tả hiện tượng xảy ra khi một người nào đó hoàn toàn bị cuốn hút vào một hoạt động. Theo Csikszentmihalyi thì, trong suốt trạng thái flow một người sẽ trải qua cảm giác tràn đầy sức sống, tỉnh táo, mạnh mẽ, sáng suốt, hài lòng cao độ và thậm chí là trạng thái thăng hoa. Ông đã chỉ ra một điều thú vị là mọi người đều nói rằng động lực làm việc của mình không cao nhưng thực sự họ lại cảm nhận thấy trạng thái flow trong lúc làm việc nhiều hơn lúc nghỉ ngơi. Ông viết: "... mọi người không chú ý đến các cảm giác của họ. Họ không quan tâm đến những trải nghiệm bất chợt, thay vào đó, họ nhìn nhận sự thăng tiến dựa trên quan niệm về công việc đã ăn sâu bắt rễ trong nền văn hóa. Họ nghĩ công

việc là một sự ép buộc, miễn cưỡng, một sự vi phạm tự do của bản thân và vì thế nó là thứ nên tránh càng xa càng tốt.”

Csikszentmihalyi nói rằng các trải nghiệm dòng chảy có xu hướng xảy ra thường xuyên nhất trong những công việc gắn liền với nhiều nhiệm vụ nhất. Những người làm các công việc không thường xuyên có thử thách sẽ rất dễ chán nản. Mặt khác, những người làm việc có quá nhiều thử thách sẽ rơi vào trạng thái lo lắng hoặc những triệu chứng mệt mỏi khác. Trạng thái flow xảy ra khi bản thân công việc rất thú vị và người nhân viên cảm thấy có ý nghĩa và quyền lực trong công việc mình làm.

Csikszentmihalyi nói: “Công việc càng giống một trò chơi với sự phong phú, thử thách thích hợp và linh hoạt, mục tiêu rõ ràng và phản hồi ngay lập tức thì nó càng thú vị, cho dù trình độ làm việc của người nhân viên là thế nào đi chăng nữa.”

Điều đó có nghĩa là mọi người đều có thể cảm nhận trạng thái flow dù họ là giám đốc điều hành của

những tập đoàn lớn hay chỉ là công nhân nhà máy. Một trong những nghiên cứu đầu tiên về trạng thái flow đã tìm hiểu về Joe Kramer, một thợ hàn Chicago đã vài lần từ chối thăng chức lên các vị trí điều hành và vẫn làm thợ hàn trong ba mươi năm. Các đồng nghiệp coi anh là người quan trọng nhất trong nhà máy vì anh có thể sửa chữa các loại máy phức tạp hay làm thay vị trí của bất kỳ ai nếu họ vắng mặt. Trong một cuộc phỏng vấn, Kramer nói anh đã say mê máy móc từ khi còn nhỏ, đặc biệt là khi các máy móc đó không hoạt động tốt, “ví dụ như lần cái máy nướng bánh của mẹ tôi bị hỏng. Tôi đã tự hỏi: Nếu mình là cái máy nướng đó và mình không hoạt động tốt thì có nghĩa là mình bị làm sao nhỉ?”. Kể từ đó đến nay, anh đã áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề này để sửa chữa máy móc cả ở nhà lẫn ở nơi làm việc.

Cũng tương tự như vậy, một người chỉnh dây đàn piano tên là Eugene Russell được Studs Terkel phỏng vấn cũng thường xuyên trải qua trạng thái flow trong công việc của mình (trong nghiên cứu của Terkel, anh là một trong số rất ít người có cảm giác đó

liên tục). Russell cho biết: “Lúc đó tôi đang chỉnh dây đàn cho một nghệ sỹ kèn trombon đã từng chơi cho Jan Savitt. Khi tôi đang chỉnh dây, tôi chơi bài hát chính của Savitt là bài Out of Space. Tôi chỉnh các dây số 11 đã bị tăng âm xuống thành những dây số 9. Điều đó thật tuyệt vời.” Russell coi công việc thủ công của mình không chỉ là quá trình kỹ thuật để chỉnh âm dây đàn piano cho thích hợp. Đối với anh, đó là một cách sáng tạo để thể hiện tình yêu âm nhạc của riêng anh. Russell nói: “Dường như có điều gì đó kỳ diệu trong âm nhạc, trong việc chỉnh dây đàn piano.”

Bảy cách làm việc thông minh

Trường hợp Joe Kramer và Eugene Russell cho thấy điều gì sẽ xảy đến khi những năng khiếu trội nhất của một cá nhân phù hợp với yêu cầu của công việc. Những năng khiếu về không gian hay vận động cơ thể của Joe Kramer rất phù hợp khi làm việc với máy móc. Nếu anh được đưa lên một vị trí điều hành thì có thể anh sẽ trở thành nạn nhân của “Nguyên tắc Peter” (2), trong đó “mỗi người được thăng tiến lên

mức không phù hợp với năng lực của mình”. Vị trí quản lý luôn đòi hỏi trình độ tương tác cá nhân, ngôn ngữ và có thể là năng lực logic toán học cao, do đó những khả năng nổi bật nhất của anh có thể có rất ít cơ hội để thể hiện.

Tương tự như vậy, Eugene Russell là điển hình cho một người có năng khiếu về âm nhạc làm một công việc phát huy tối đa sự nhạy cảm về cao độ, sự nhạy cảm hiếm có đối với âm thanh, âm sắc và thẩm định tinh tế các phong cách âm nhạc khác nhau. Nếu anh là một người bán đàn piano thay vì làm một người chỉnh âm và có ít thời gian hơn cho công việc trực tiếp xử lý âm thanh của đàn thì có thể anh sẽ trở nên buồn chán hoặc bị căng thẳng.

Chẳng có gì đáng buồn hơn việc phải chứng kiến một người có tài năng lại phí hoài nó trong một vị trí hầu như không dùng đến khả năng thiên bẩm của anh ta. Chúng ta đã biết đến các ví dụ như nhân viên thu ngân ở phần đầu chương này. Các bác sỹ có kỹ năng giao tiếp kém nhưng lại làm bác sỹ gia đình

trong khi họ nên làm việc trong một phòng thí nghiệm nghiên cứu. Những người có thiên hướng nghệ thuật song lại làm thư ký thay vì làm đồ họa. Những thợ sửa ống nước luôn làm hỏng việc trong khi họ có thể sử dụng các kỹ năng xã hội tuyệt vời của mình để điều hành một chương trình giải trí.

Vài năm trước đây, khi đang đi máy bay đến Bồ Đông nước Mỹ, tôi nghe thấy người phi công đọc bản tin vắn sau chuyến bay trên hệ thống thông tin nội bộ: “Ở Pittsburgh, trời nắng và nhiệt độ là 76°C... (im lặng)... xin lỗi quý khách, là 67°C”. Đầu tiên tim tôi giật thót và nghĩ: “Có phải người này mắc chứng khó đọc không nhỉ?”. Một người đang chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình mà lại đọc sai một bảng thiết bị khiến tôi không yên tâm. Nhưng rồi tôi nhớ lại khi nghiên cứu về những khó khăn trong tiếp thu, tôi được biết những người mắc chứng khó đọc lại thường có kỹ năng quan sát không gian rất siêu việt. Năng lực về không gian chính là điều tôi mong muốn ở một phi công khi anh ta lái máy bay trong không gian ba chiều. Ý nghĩ này làm tôi yên tâm phần nào.

nhưng theo kinh nghiệm, tôi nghĩ rằng sẽ rất tốt nếu trong khoang lái có một người có kỹ năng không gian tốt, một người có khả năng logic toán học cao (để xử lý các dữ liệu máy tính) và một người có khả năng giao tiếp/ngôn ngữ tốt (để giao tiếp hiệu quả với bộ phận kiểm soát không lưu). Đương nhiên là sẽ tốt hơn nếu có hai hoặc ba người có tất cả các năng khiếu trên.

Biểu đồ dưới đây cho thấy các nghề nghiệp khác nhau kết hợp với bảy loại hình thông minh như thế nào. Tuy tôi liệt kê các nghề nghiệp mẫu theo năng khiếu chính cần trong nghề đó nhưng chúng ta nên hiểu là không có công việc nào chỉ cần đến một năng khiếu. Ví dụ nghề luật sư được liệt vào loại năng khiếu ngôn ngữ. Đó là do luật sư phải đọc, hiểu và nhớ các trường hợp về luật, phải lập luận, thuyết phục và dùng đến từ ngữ trong nhiều trường hợp. Nhưng đồng thời, một luật sư cũng phải có kỹ năng giao tiếp tốt, một luật sư thuế cần có khả năng logic toán học tuyệt vời, một luật sư về ngành giải trí và thể thao cần có khả năng âm nhạc hay vận động thể

chất tốt. Tương tự như vậy, việc kết hợp các năng khiếu tương ứng với mỗi ngành nghề trong số những ngành còn lại đều rất phức tạp. Tuy nhiên, danh sách này sẽ giúp bạn có cảm nhận ban đầu xem kỹ năng và nghề nghiệp nào phù hợp với từng loại hình thông minh.

NGÔN NGỮ

Kỹ năng nghề nghiệp: nói chuyện, kể chuyện, thông tin, hướng dẫn, viết, nói, sử dụng ngoại ngữ, phiên dịch, biên dịch, giảng dạy, thảo luận, tranh luận, nghiên cứu, nghe, sao chép, đọc và sửa bản in, biên tập, xử lý từ ngữ, gọt giũa, báo cáo.

Nghề nghiệp mẫu: thủ thư, chuyên viên lưu trữ văn thư, người phụ trách bảo tàng, biên tập viên, biên dịch viên, nhà nghiên cứu các bệnh về ngôn ngữ, nhà văn, phát thanh viên đài (ti vi), nhà báo, cố vấn pháp lý, luật sư, thư ký, nhân viên đánh máy, biên tập viên, giáo viên tiếng Anh.

LOGIC TOÁN HỌC

Kỹ năng nghề nghiệp: tài chính, ngân hàng, nghiên cứu kinh tế, đưa ra giả thuyết, ước lượng, kế toán, tính toán, đếm, sử dụng số liệu, kiểm toán, suy luận, phân tích, hệ thống hóa, phân loại, sắp xếp thứ tự.

Nghề nghiệp mẫu: kiểm toán viên, kế toán viên, đại lý mua, người ký nhận thanh toán, nhà toán học, nhà khoa học, nhà thống kê, chuyên viên thống kê, chuyên gia phân tích máy tính, chuyên gia kinh tế, kỹ thuật viên, nhân viên kế toán, giáo viên dạy các môn khoa học tự nhiên.

KHÔNG GIAN

Kỹ năng nghề nghiệp: vẽ, minh họa, thuyết trình bằng hình ảnh, thiết kế, tưởng tượng, phát minh, tô màu, vẽ bản đồ, chụp ảnh, trang trí, quay phim.

Nghề nghiệp mẫu: kỹ sư, nhà khảo sát, kiến trúc sư, nghệ sỹ đồ họa, trang trí nội thất, nhiếp ảnh gia,

giáo viên nghệ thuật, nhà phát minh, người chuyên vẽ bản đồ, phi công, nghệ sỹ, nhà mỹ thuật, nhà điêu khắc...

ÂM NHẠC

Kỹ năng nghề nghiệp: hát, chơi nhạc cụ, thu băng, chỉ huy, ứng biến, sáng tác, cải biên, sắp xếp, nghe, phân biệt (các giọng), lên dây, hòa âm, phân tích và phê bình (các phong cách âm nhạc).

Nghề nghiệp mẫu: DJ (người hòa âm, phối khí), nhạc công, người làm dụng cụ âm nhạc, người chỉnh âm đàn piano, chuyên gia trị liệu bằng âm nhạc, người bán nhạc cụ, nhạc sỹ, kỹ thuật viên phòng thu, lĩnh xướng, chỉ huy dàn nhạc, ca sỹ, giáo viên nhạc, người chép nhạc.

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Kỹ năng nghề nghiệp: phân loại, giữ thăng bằng, nâng, vác, đi bộ, chạy, làm đồ thủ công, lau chùi, vận chuyển, phân phát, sản xuất, sửa chữa, lắp ráp, lắp

đặt, vận hành, chỉnh sửa, cứu hộ, trình diễn, ra hiệu, đóng kịch câm, soạn kịch, trình diễn thời trang, nhảy, chơi thể thao, tổ chức các hoạt động ngoài trời, du lịch.

Nghề nghiệp mẫu: nhà vật lý trị liệu, người làm trong lĩnh vực giải trí, vũ công, diễn viên, người mẫu, nông dân, thợ máy, thợ mộc, thợ thủ công, giáo viên thể dục, công nhân nhà máy, biên đạo múa, vận động viên chuyên nghiệp, kiểm lâm, thợ kim hoàn.

TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN

Kỹ năng nghề nghiệp: phục vụ, tiếp đón, giao tiếp, biết cảm thông, buôn bán, dạy học, huấn luyện, tư vấn, cố vấn, đánh giá người khác, thuyết phục, thúc đẩy, bán hàng, tuyển dụng, truyền cảm hứng, quảng cáo, động viên, giám sát, hợp tác, ủy quyền, đàm phán, dàn xếp, cộng tác, đương đầu, phỏng vấn.

Nghề nghiệp mẫu: quản lý, giám đốc, hiệu trưởng, quản lý nhân sự, thẩm phán, nhà xã hội học,

nhà nhân chủng học, luật sư, nhà tâm lý học, y tá, nhân viên quan hệ công chúng, nhân viên bán hàng, đại lý du lịch, giám đốc xã hội.

NỘI TÂM CÁ NHÂN

Kỹ năng nghề nghiệp: thực thi các quyết định, làm việc độc lập, thúc đẩy bản thân, đặt mục tiêu, đạt mục tiêu, đề xướng, đánh giá, định giá, lên kế hoạch, tổ chức, cân nhắc các cơ hội, nhìn nhận bên trong, hiểu bản thân.

Nghề nghiệp mẫu: nhà tâm lý học, tu sĩ, giáo viên tâm lý, nhà trị liệu, tư vấn viên, nhà thần học, người tổ chức chương trình, doanh nhân.

Nếu công việc của bạn hay một ngành nào đó bạn biết không được liệt kê ở trên, hãy dùng các nguyên tắc chung trong cuốn sách này để xác định năng khiếu chủ yếu cần có trong ngành đó. Hãy nghĩ đến các nhiệm vụ chính của công việc đó và xem nó có liên quan đến những nhiệm vụ sau hay không:

- Từ ngữ (thuộc về ngôn ngữ)
- Hình ảnh hay tranh ảnh (không gian)
- Hoạt động thể chất (vận động cơ thể)
- Âm nhạc hay giai điệu (âm nhạc)
- Logic hay các con số (logic toán học)
- Giao tiếp với người khác (tương tác cá nhân)
- Liên quan đến đời sống nội tâm (nội tâm cá nhân)

Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn xác định xem công việc hiện tại của bạn có phù hợp với các năng khiếu nổi trội nhất của bạn hay không.

<https://thuviensach.vn>

Khai thác thế mạnh cho nghề nghiệp

Ở đầu một tờ giấy, bạn hãy miêu tả công việc của mình càng ngắn gọn và súc tích càng tốt (ví dụ như "giáo viên tiếng Anh cho học sinh tiểu học khuyết tật" hay "cộng tác viên viết sách hướng dẫn sửa chữa động cơ"). Đánh số và liệt kê tất cả các nhiệm vụ khác nhau trong bản miêu tả nghề nghiệp của mình theo thứ tự tầm quan trọng của các nhiệm vụ đó (ví dụ "dạy trẻ các kỹ năng ngôn ngữ cụ thể", "lập thời khóa biểu", "viết các mục tiêu giáo dục", "gặp gỡ phụ huynh và các nhà quản lý"). Đối với mỗi nhiệm vụ, hãy xác định khả năng chính cần có và viết trong ngoặc đơn sau nhiệm vụ đó, ví dụ "gặp gỡ phụ huynh và các nhà quản lý" (tương tác cá nhân). Lướt qua năm nhiệm vụ đầu tiên trong nghề của bạn và xem các năng khiếu đi kèm có nằm trong số ba năng khiếu nổi trội nhất của bạn hay không (các năng khiếu bạn đã điền trong danh sách ở Chương 1). Nếu có ít nhất ba nhiệm vụ sử dụng các năng khiếu mạnh nhất của bạn thì hãy viết "phù hợp" ở cuối trang. Nếu không, hãy viết "không phù hợp". Cuối cùng, viết hai hay ba câu về phản ứng của bạn với bài tập này và xem liệu nó có giúp bạn hiểu rõ hơn

độ hài lòng hay không hài lòng đối với công việc hiện tại của bạn.

Hãy nhớ rằng, có thể có chỗ “không phù hợp” mà bạn vẫn yêu thích công việc của mình. Mẫu của Csikszentmihalyi về trải nghiệm tối ưu chỉ ra rằng, một người có thể trải qua trạng thái flow trong công việc nếu có mức độ thử thách phù hợp. Một người có năng khiếu ngôn ngữ muốn mở mang đầu óc có thể cảm thấy hào hứng khi làm việc trong một lĩnh vực ít phù hợp hơn – ví dụ như lĩnh vực đồ họa – miễn là người đó coi các nhiệm vụ nằm trong khả năng của mình.

Tương tự, chẳng có gì là bất thường nếu một người có trạng thái “phù hợp” mà vẫn cảm thấy không hài lòng với công việc. Những người tham gia trong các cuộc hội thảo trí thông minh đa dạng của tôi thường nói rằng họ cảm thấy “chán” với những thứ họ làm rất tốt. Ví dụ như những người có năng khiếu logic toán học cảm thấy mệt mỏi, một biên tập viên có năng khiếu ngôn ngữ cảm thấy <https://thuvienso.vn>

tài năng muốn làm việc khác trong thời gian làm việc của mình và còn nhiều người khác nữa. Có một số lý do khiến một người cảm thấy không hài lòng với công việc mà họ có thể làm tốt: gặp rắc rối với cấp trên, điều kiện làm việc tồi hoặc lương thấp. Đây mới chỉ là vài lý do mà thôi. Tuy nhiên, nhìn từ khía cạnh của thuyết trí thông minh đa dạng thì có thể chỉ đơn giản là họ thấy công việc đang làm quá nhàm chán đến nỗi sự ham thích mất đi.

Mặc dù vậy, nếu bạn cảm thấy yêu thích công việc và ở trạng thái “phù hợp” trong bài tập trên thì phải có ít nhất một lý do khiến bạn thích công việc mình làm, đó là được phát huy các năng khiếu của bạn trong công việc.

Nhà tư vấn tổ chức Sherrie Connelly liệt kê bảy dấu hiệu của cái mà bà gọi là “tinh thần làm việc” – thực chất là các dấu hiệu của sự hài lòng ở mức độ cao trong công việc:

- cảm giác dồi dào sinh lực;

- tâm trạng tích cực, cởi mở;
- có mục đích và tầm nhìn;
- cảm giác đầy đủ về bản thân;
- thấy mình là một người sáng tạo và đầy sinh lực;
- cảm giác thực sự sống trong thời gian làm việc;
- cảm giác có một vị thế cao và tự chủ.

Nếu bạn thấy ít nhất một vài đặc điểm nêu trên từng xuất hiện khi làm việc và bạn thấy “phù hợp” trong bài tập trước thì sự nghiệp của bạn đang rất thuận lợi và bạn có thể đọc ngay sang chương tiếp theo.

Tuy nhiên, nếu bạn thấy mình “không phù hợp” và không hài lòng với công việc thì bạn nên đọc tiếp.

Dành thời gian đọc nốt chương này là vô cùng quan trọng nếu bạn phải chịu đựng bất kỳ trạng thái căng thẳng nào trong công việc được liệt kê dưới đây:

- cảm thấy bất lực;
- luôn luôn mệt mỏi;
- không muốn đi làm;
- luôn xem đồng hồ;
- bị ám ảnh bởi công việc;
- buồn phiền, chán nản;
- cáu giận;
- lạm dụng ma túy hay rượu;
- nguy cơ bị tai nạn;
- khóc lóc; <https://thuviensach.vn>

- hay nhạo báng, chỉ trích;
- không linh hoạt;
- than phiền về sức khỏe;
- hay quên;
- cư xử không phù hợp;
- ít hài lòng trong cuộc sống.

Những nhân tố này có thể là những dấu hiệu cảnh báo hay những chỉ dẫn rõ ràng cho thấy bạn đã mệt mỏi với công việc. Nếu chúng kèm theo chữ “không phù hợp” trong bài tập trên (nghĩa là có ít hơn ba trong số năm nhiệm vụ hàng đầu gắn liền với các năng khiếu nổi trội nhất của bạn) thì bạn nên chuyển sang một vị trí khác có thể phát huy được các khả năng của mình. Đó chính là điều mà phần kết của chương này sẽ giúp bạn đạt được.

Lời khuyên để tạo lập sự nghiệp một cách thông

<https://thuytiensach.vn>

minh

Mọi người thường buộc phải làm những công việc ngán ngẩm vì nhiều lý do, trong đó có áp lực gia đình, các gánh nặng tài chính và đơn giản là do kém hiểu biết. Tuy nhiên, bạn có thể yên tâm vì ngay cả những lúc tuyệt vọng nhất vẫn có tia sáng ở cuối đường hầm. Nhà tâm lý học Ayala Pines và Elliot Aronson đã chỉ ra rằng điều khiến mọi người mệt mỏi là do họ từng có lúc say mê công việc trong quá khứ. Vì vậy, bước đầu tiên để chọn được công việc phù hợp là tìm ra điều khiến bạn đam mê. Hãy quay lại bản liệt kê và bài tập trong Chương 1 và Chương 9, khám phá năng khiếu của bạn một lần nữa. Tập trung vào hai hay ba khả năng tốt nhất và tìm xem chúng phát huy hiệu quả nhất tại nơi làm việc như thế nào. Có hai lựa chọn chính để kết hợp khả năng của bạn với công việc: thay đổi công việc hiện tại theo cách phát huy được khả năng hoặc tìm công việc mới.

Tạo ra sự thay đổi trong công việc hiện tại

<https://thuviensach.vn>

Sự lựa chọn dễ dàng nhất và sẵn có với hầu hết mọi người là thay đổi một hoặc nhiều khía cạnh trong công việc hiện tại để nó phản ánh rõ hơn việc nào bạn đã làm tốt nhất. Bạn có thể thương lượng chính thức hoặc không chính thức với giám đốc để được giao thêm nhiệm vụ phù hợp với điểm mạnh của bạn hay giảm bớt nhiệm vụ liên quan tới những năng lực yếu kém của bạn. Trong cuốn sách *Succeeding Against the Odds* (Thành công tương phản với lợi thế), Sally Smith đã viết về một người thủ thư tên là Doreen. Doreen vốn kém về ngôn ngữ và logic toán học, vì vậy cô luôn ngại những con số và gặp khó khăn trong việc đặt sách vào đúng ngăn. Cô đã nói khó khăn của mình với ban lãnh đạo thư viện và nhấn mạnh khả năng giao tiếp tốt của mình. Nhờ vậy, họ xếp cho cô một công việc phù hợp lợi thế và cô đã phát triển thành công chương trình kể chuyện.

Bạn có thể nhận thấy mình cần chuyển sang làm việc với nhiều hoặc ít người, với nhiều hoặc ít con số và từ ngữ, với nhiều hoặc ít tranh ảnh và đồ họa... Tận dụng sự linh động trong môi trường làm việc.

bạn có thể giữ nguyên vị trí, lương bổng, tiền trợ cấp hiện tại và tập trung vào việc bạn làm.

Đối với những người có công việc hoặc có ông chủ khó thỏa hiệp thì vẫn còn rất nhiều yếu tố bạn có thể điều chỉnh để họ đưa khả năng tư duy nổi trội nhất của mình vào công việc.

Tìm các cách thể hiện gián tiếp khả năng tư duy nổi trội nhất của bạn. Đôi khi bạn có thể thay đổi một chút cách tiến hành công việc bằng cách tập trung vào thể mạnh. Nhà cố vấn tổ chức Marsha Sinear viết về một khách hàng có kỹ năng vận động thân thể tốt – người đã bày tỏ nhu cầu vận động trong công việc của mình bằng cách đi bộ qua các hành lang. Sinear viết: “Ông đã nghĩ ra được những ý tưởng hay nhất khi đi bộ. Vì ông tự nguyện đi bộ nên người khác cũng chấp nhận. Sau nhiều năm làm việc cùng ông, đồng nghiệp giờ đây đều mong ông đi dạo ngoài hành lang. Tất nhiên, những ý tưởng xuất sắc của ông đã tạo ra hàng triệu đô la cho công ty và ông đã giành được quyền đi bộ nhiều như ý muốn.” Những cá nhân có năng khiếu

âm nhạc có thể thấy rằng việc gõ nhịp chân hoặc tay giúp họ tập trung tốt hơn vào công việc hoặc suy nghĩ hiệu quả hơn. Những người có tư duy không gian có thể giữ một tập giấy bên cạnh như một công cụ sáng tạo cho khả năng định hướng không gian của họ.

Thay đổi môi trường thể chất để thể hiện điểm mạnh và mối quan tâm của bạn. Nếu bạn là người sống nội tâm nhưng phải làm việc giữa rất nhiều người, bạn có thể cân nhắc chuyển chỗ ngồi tới khu vực yên tĩnh hơn hoặc đặt vách ngăn để bảo đảm sự riêng tư tốt hơn. Nếu bạn có khả năng định hướng không gian, hãy trang trí nơi làm việc của bạn với các hình ảnh minh họa như hoạt hình, sách báo, tác phẩm điêu khắc. Người có năng khiếu âm nhạc có thể thử thuyết phục ban giám đốc lắp đặt một hệ thống nhạc nền tại văn phòng hoặc cho phép làm việc cùng với đài catset xách tay hoặc tai nghe.

Sử dụng thời gian nghỉ ngơi để thể hiện những năng lực tốt nhất của bạn. Những khoảng thời gian rảnh rỗi có thể giúp bạn có cơ hội phát triển hoặc rèn

luyện những hình thức tư duy. Cornelius
Herscheberg sử dụng giờ ăn trưa và thời gian đến nơi
làm việc để đọc tác phẩm văn học. Herschberg nói:
“Tôi đọc trên xe điện ngầm, tàu hỏa và xe buýt trong
bốn mươi năm, trên những phương tiện này và trong
suốt giờ ăn trưa của tôi, tôi đã dùng xấp xỉ mười giờ
mỗi tuần trong khoảng hai nghìn tuần để đọc... 20
nghìn giờ này đã tăng thêm ít nhất năm bằng đại
học.” Ngay những người có lịch làm việc bận rộn cũng
có thể tìm thời gian trong chính ngày làm việc để tập
trung vào khả năng thiên bẩm của họ. Tác giả người
Mỹ Nathaniel Hawthorne đã viết bốn cuốn tiểu
thuyết, trong đó có *The Scarlet Letter* (Bức thư màu
đỏ) khi làm việc tại Nhà truyền thống ở Salem,
Massachusetts. Triết gia Eric Hoffer dành rất nhiều
thời gian vạch ý tưởng cho cuốn sách của mình khi lao
động tại khu đường sắt California. Nhà tâm lý học
xuất sắc Charles Garfield viết về một người đàn ông
tên là Bay làm việc tại nhà giam gần cầu San
Francisco – người luôn tham gia vào hoạt động sáng
tạo khi làm việc. Ông nói: “Một ngày nào đó tôi sẽ trở
thành diễn viên múa. Những ông chủ của tôi sẽ nằm ở

trong đó (chỉ khu nhà quản lý) và họ đang trả lương cho sự khổ luyện của tôi.”

Điều quan trọng nhất để công việc trở nên cuốn hút là bạn phải gìn giữ năng lực tư duy nổi trội nhất của mình bằng mọi giá. Ayala Pines và Elliot Aronson chỉ ra rằng những người làm những công việc nhàm chán có nguy cơ mệt mỏi cao nhất, trong khi những người tham gia các hoạt động cho phép họ sử dụng nhiều khả năng của mình thì không. Barbara McClintock, nhà di truyền học đoạt giải Nobel, thường tưởng tượng bản thân chính là cây ngô mà mình nghiên cứu. Đại sư thiền Dogen viết trong *Instructions to the Zen Cook* (Hướng dẫn ngài thiền): “Xem cái ấm như dầu bạn và nước như máu bạn.” Nghề nghiệp buồn tẻ nhất cũng có thể trở thành thú vị khi bạn làm việc với tinh thần này.

Tìm công việc mới

Nếu bạn nhận thấy những gợi ý trên không giúp bạn thoát khỏi nỗi buồn chán trong nghề nghiệp thì

có thể bạn cần chuyển sang một nghề hoàn toàn mới. Hầu hết mọi người đều đồng ý rằng khi Vincent van Gogh thôi không làm mục sư để trở thành họa sỹ, khi John Steinbeck từ bỏ ngành sinh vật học để theo đuổi sự nghiệp viết văn, và khi Pyotr Ilich Tchaikovsky từ bỏ nghề thư ký luật sư để trở thành nhạc sỹ, thì mỗi người đã chuyển đổi nghề nghiệp theo hướng đúng đắn. Tuy nhiên, trong cuộc sống, chuyển sang một hướng mới có thể sẽ khiến chúng ta nản chí. Do đó, sẽ tốt hơn khi sự thay đổi chỉ gây ra ít – hoặc ít nhất – xáo trộn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn có gia đình, có hóa đơn phải thanh toán và những bốn phận khác. Dưới đây là một số cách để bạn hòa nhập với một công việc khác mà không cần mạo hiểm vị trí hiện tại của bạn.

Tình nguyện. Công việc tình nguyện giúp bạn có được những kinh nghiệm giá trị và có thể mở đường tới một vị trí cho phép tận dụng tối đa khả năng của bạn. Nhà lãnh đạo đoàn thể Peter Drucker gọi những người tình nguyện là “khu vực thứ ba” của nền kinh tế quốc dân – ước tính có khoảng 90 triệu người trên

nước Mỹ làm công việc này, hoặc bán thời gian hoặc toàn thời gian. Những vị trí tình nguyện đã tận dụng lợi thế của bảy loại hình thông minh, bao gồm:

- Người hướng dẫn trong bảo tàng nghệ thuật (không gian);
- Ca sỹ dân gian trong bệnh viện (âm nhạc);
- Trợ lý trong thư viện (ngôn ngữ);
- Luật sư cho người vô gia cư (tương tác cá nhân);
- Giáo viên dạy thiền trong nhà điều dưỡng (nội tâm cá nhân);
- Hướng dẫn viên tại một công viên (vận động thân thể);
- Trợ giảng toán học tại trường tiểu học (logic toán học).

Hầu hết các cộng đồng lớn đều có trung tâm tình nguyện với công việc cụ thể phù hợp với sở thích và khả năng của mỗi cá nhân.

Khởi nghiệp công việc kinh doanh của chính bạn. Chuyển những hoạt động mà bạn yêu thích khi làm tình nguyện thành doanh nghiệp tạo ra lợi nhuận. Bà Linda Bronstein, một phụ nữ nội trợ may vá đã thiết kế ra thẻ ghi nhớ theo phong cách Victoria và gửi cho những người bạn như một sở thích. Sau đó bà tổ chức một cuộc hội thảo với tựa đề “Làm thế nào để kiếm sống mà không cần một nghề nghiệp nào” và biến khả năng thẩm mỹ của mình thành phương kế sinh nhai đầu tiên. Theo những thống kê gần đây, ít nhất 16 triệu người Mỹ làm việc tại nhà trong các lĩnh vực từ tính toán tới việc chế tạo đàn. Làm thêm ngoài giờ. Theo những nghiên cứu gần đây, khoảng 6 triệu công nhân Mỹ hiện nay cùng lúc làm hai hoặc nhiều nghề. Bằng việc đảm nhận công việc bán thời gian trong lĩnh vực bạn yêu thích, bạn có thể tiếp xúc với một môi trường làm việc khác và nhận biết liệu nó có cho phép bạn thể hiện nhiều hơn khả năng âm nhạc,

không gian hoặc vận động hay không. Một nhân viên kế toán chán nản làm thêm hai giờ một ngày tại văn phòng kiến trúc có cơ hội biết liệu môi trường mới có phát huy được kỹ năng không gian bị kiềm chế lâu ngày hay không. Hãy chắc chắn rằng công việc ngoài giờ mà bạn quyết định đảm nhận phải mang lại những cơ hội tối thiểu bộc lộ một loại tư duy mới.

Kết hợp nghề nghiệp. Bạn có thể thường xuyên áp dụng những kỹ năng nghề nghiệp đã thu nhận được trong lĩnh vực không sử dụng đến chúng vào một công việc đòi hỏi phải có. Steve Crowley là kế toán nhưng lại mơ một ngày nào đó sẽ bước vào lĩnh vực truyền hình. Ông tìm cách phát huy khả năng logic toán học trong nghề mới bằng cách trở thành nhà sản xuất và là người điều khiển một chương trình truyền hình về tài chính. Tương tự như vậy, một người có năng lực vận động thân thể, thay vì đầu tư vài năm để được chứng nhận là một giáo viên tiếng Anh cấp ba, có thể chuyển sang một vị trí thích hợp hơn như giáo viên thể dục hoặc huấn luyện viên thể thao sau một thời gian đào tạo khá ngắn.

Nếu bạn quyết định tìm một nghề khác, hãy chắc chắn rằng nó thuộc lĩnh vực cho phép bạn thể hiện được khả năng của mình. Đôi khi phải mất nhiều năm tập trung vào một lĩnh vực bạn quan tâm mới thu được những lợi ích kinh tế. Mặc dù vậy, hãy nhớ rằng, chính hoạt động của bản thân chứ không phải tiền bạc sẽ mang lại những phần thưởng lớn nhất. Nhà tâm lý Viktor Franklar khuyên: “Đừng nhắm vào thành công, bạn càng nhắm vào nó và biến nó thành mục tiêu thì bạn càng không đạt được nó. Thành công, giống như hạnh phúc, không phải để đeo đuổi; nó phải được tạo ra từ chính những nỗ lực cá nhân của bạn”.

CHƯƠNG 12 - KHI CÁC LOẠI HÌNH THÔNG MINH XUNG ĐỘT

Tạo dựng sự hài hòa trong các mối quan hệ

Trong các cuộc hội thảo về trí thông minh đa dạng, một trong những câu hỏi thường được đặt ra là làm thế nào để chỉ ra rằng sự khác biệt về giới tính có liên quan tới bảy loại hình thông minh. Trước đây, tôi thấy rất ngại phải trả lời những câu hỏi như thế. Khi đó tôi có cảm giác như mình sắp đụng vào một vấn đề đang gây tranh cãi gay gắt. Nhưng giờ đây tôi thấy thoải mái hơn khi chia sẻ những gì mà các nghiên cứu đã chỉ ra như là một số khác biệt cơ bản về nhận thức giữa nam và nữ, dù vẫn ghi nhận rằng các khác biệt này có thể thay đổi cùng với sự phát triển của các nền văn hóa.

Tuy vậy, tôi quan tâm hơn đến việc trí thông minh đa dạng có thể soi sáng và thậm chí xoa dịu xung đột giữa hai giới như thế nào. Tôi nhận thấy có những thuộc tính cố hữu trong mối quan hệ hôn nhân của bản thân mình có thể được lý giải dễ dàng hơn khi nhìn nhận từ góc độ của bảy loại hình thông minh. Có thể lấy việc xếp bát đĩa vào máy rửa bát làm một minh chứng rõ ràng cho những va chạm không thể tránh khỏi đó. Tôi thường đặt bát đĩa vào trong máy rửa bát theo “cảm giác” (vận động thân thể). Nói cách khác, nhét được chúng vào trong máy đối với tôi đã là một thành công. Tôi cũng thường xuyên đắm chìm vào những suy nghĩ nội tâm đến nỗi không chú ý nhiều tới việc mình đang làm. Vợ tôi lại khác. Cô ấy có tư duy không gian và logic theo cách riêng của mình. Cô ấy không thể hiểu nổi tại sao tôi không thể sắp xếp mọi thứ theo trật tự. (“Nếu anh để cái đĩa ở đó”, cô ấy nói, “nó sẽ chặn không cho nước phun vào bát đĩa”). Tôi gật đầu nhưng tôi chưa thật sự hiểu. Chưa, ít nhất là cho đến khi tôi nhận ra rằng đó chính là những va chạm trong cách suy nghĩ của chúng tôi chứ không phải do tính cách và cái Tôi của mỗi người. Và

chương này, tôi hy vọng sẽ giúp các cặp vợ chồng tìm được tiếng nói chung bằng cách chỉ ra rằng có những cuộc xung đột có thể giải quyết được, một khi bạn nhận ra cách bạn xử sự, cách bạn chọn những thú tiêu khiển và cả những thói quen hàng ngày trong gia đình là do lỗi suy nghĩ của bạn tạo ra.

Những sự khác biệt nhận thức vĩnh viễn

Các tài liệu khoa học đã cho thấy có những khác biệt căn bản trong suy nghĩ của nam và nữ. Tuy chưa có những thẩm định chính xác rằng những khác biệt đó là do sinh lý, văn hóa hay sự kết hợp của cả hai, nhưng thực tế rõ ràng là: chúng tồn tại và được thể hiện dưới vô vàn cách khác nhau thông qua bảy loại hình thông minh.

Ví dụ, về trí thông minh không gian, dường như từ thời kỳ trưởng thành trở đi, có sự vượt trội rõ ràng và nhất quán trong khả năng quan sát không gian của nam giới, như khả năng xoay vòng vật thể trong trí óc hay định hướng phải trái. Theo Jo Durden Smith và

Diane Desimone, hai tác giả cuốn sách *Sex and the Brain* (Giới tính và bộ não): “Nam giới giỏi hơn về bản đồ, toán học, quay tròn vật thể trong tưởng tượng, chuyển hình ảnh ba chiều trong không gian hai chiều. Họ có khả năng xác định và di chuyển vật thể trong không gian tốt hơn. Họ cũng vượt trội hơn về khả năng định hướng trong không gian.” Tuy vậy, kết quả quan sát trong các cuộc nghiên cứu mới đây lại đưa ra giả thuyết rằng nam giới và nữ giới giải quyết những vấn đề nằm ngoài tầm hiểu biết của họ theo những cách khác nhau. Nam giới định hướng bằng những vectơ tinh thần trong khi nữ giới có xu hướng dựa vào những sự kiện đáng nhớ. Nghiên cứu này còn chỉ ra rằng việc sử dụng các mốc sự kiện thật sự là phương pháp ưu việt hơn.

Nhìn chung nam giới tỏ ra có ưu thế hơn về khả năng logic toán học – ít ra là về toán học. Hai nhà nghiên cứu Camilla Benbow và Julian Stanley của Đại học Johns Hopkins đã nghiên cứu kết quả những bài kiểm tra năng khiếu của hàng nghìn học sinh các trường chuyên toán cấp ba và phoc-hieu.vn rằng điểm

thì càng cao thì càng có khả năng bài kiểm tra là do học sinh nam làm. Thú vị là, những cuộc nghiên cứu tiếp theo cho thấy ở tuổi trưởng thành, nữ giới có nhiều khả năng nhận được điểm toán cao hơn và theo đuổi chuyên ngành toán học ở trường đại học. Mặc dù một số nhà quan sát coi điều này như là một dấu hiệu cho thấy nam giới có năng khiếu về toán học trong khi nữ giới phải học hành vất vả để đạt được kết quả tương tự, thì nhiều nghiên cứu mới đây chỉ ra rằng, thực tế phụ nữ đang bắt kịp và thu hẹp khoảng cách với nam giới trong lĩnh vực này.

Về năng lực tư duy ngôn ngữ thì ngược lại. Nhà nhân chủng học Margaret Mead quả quyết rằng ở tất cả các xã hội mà bà từng nghiên cứu, phụ nữ vượt trội hơn nam giới về hành vi ngôn ngữ. Trong các nghiên cứu tâm lý, trẻ em gái có xu hướng “phát âm” sự háo hức của chúng một cách kiên định hơn các bé trai. Tuy nhiên, theo nhà nghiên cứu Eleanor Maccoby tại Stanford, nữ giới không thể hiện được sự vượt trội về kỹ năng nói trước mười một tuổi. Một nghiên cứu về học sinh lớp tám cho biết học sinh nữ

dựa nhiều vào khả năng ngôn ngữ để giải quyết các vấn đề số học, hình học và từ ngữ, trong khi học sinh nam lại có xu hướng dựa vào khả năng toán học và định hướng không gian để giải quyết các môn học về ngôn ngữ. Hơn thế nữa, rõ ràng là nam giới hay gặp phải các vấn đề về ngôn ngữ như nói lắp, đọc và viết khó khăn. Tuy vậy, khó có thể nói rằng nữ giới có khả năng tư duy ngôn ngữ tốt trong khi nam giới thì không. Một số nhà nghiên cứu đã ghi âm lại các cuộc họp khoa của một vài trường đại học và phát hiện ra rằng, trừ một vài trường hợp ngoại lệ, nam giới nói nhiều và lâu hơn phụ nữ. Nhà tâm lý ngôn ngữ học Deborah Tannen của Đại học Georgetown trong cuốn sách *You Just Don't Understand!* (Bạn không hiểu) đã đưa ra giả thuyết rằng nam giới thường đi thẳng vào vấn đề, trong khi nữ giới lại thích nói lan man. Đàn ông phát biểu để bảo vệ chính kiến và thể hiện sự hiểu biết với mọi người trong khi phụ nữ coi việc trình bày ý kiến là phương tiện thiết lập mối quan hệ và họ thích làm điều này ở những nơi riêng tư.

Những quan sát trên cũng <https://trivago.com> trong trong việc

xem xét giới tính gây ra sự khác biệt như thế nào trong tư duy cá nhân. Một vài bằng chứng cho thấy, ở nam giới, tư duy cá nhân thiên về tìm kiếm những giá trị bản thân và khẳng định cái Tôi (thiên về nội tâm), còn nữ giới có xu hướng tìm kiếm các mối quan hệ hoặc cảm giác thân thuộc thiên về tương tác cá nhân. Nhà nghiên cứu tâm lý phụ nữ Nancy Chodorow đã viết rằng trong giai đoạn tự ý thức đầu tiên về bản thân, sự cảm thông được hình thành ở các bé gái (từ ba tuổi trở lên) theo một cách khác hẳn so với các bé trai. Nhìn chung, nữ giới trội hơn nam giới ở một số yếu tố cấu thành nên tư duy xã hội, từ sự nhạy cảm đến những cách thể hiện tình cảm, ý định xét đoán và khả năng giải quyết mâu thuẫn. Theo nhà tâm lý học Carol Gillian, Đại học Harvard, các nhà nghiên cứu đã bỏ qua những thuộc tính hướng ngoại điển hình này ở phụ nữ: “Đàn ông chỉ khám phá ra tầm quan trọng của sự thân tình, các mối quan hệ và sự chăm sóc khi bước vào tuổi trung niên, trong khi đối với phụ nữ điều này thuộc về bản năng.”

Nói đàn ông thì hướng nội còn phụ nữ thì hướng

ngoại sẽ không hoàn toàn chính xác. Howard Gardner định nghĩa phần cốt lõi của trí thông minh nội tâm là khả năng tạo ra sự khác biệt trong đời sống tình cảm của mỗi người. Trong cuốn *Intimate Strangers* (Những người lạ mặt thân tình), nhà liệu pháp tâm lý học Lillian Rubin đã chỉ ra rằng chính đặc điểm nội tâm khiến cho đàn ông gặp nhiều khó khăn khi tiến hành các liệu pháp tâm lý:

“Rất nhiều lần, khi thực hiện các liệu pháp, bản thân tôi phải cố gắng để chỉ cho họ cách kiểm soát trạng thái nội tâm – nghĩa là làm sao để tập trung suy nghĩ và cảm nhận một cách tỉnh táo”. Chúng ta có thể thấy có những khía cạnh của trí thông minh thiên về cá nhân là đặc trưng của phái mạnh – ví như một tổng giám đốc điều hành có tham vọng là người có những mối quan hệ rộng rãi (tương tác cá nhân) và luôn nỗ lực phấn đấu (nội tâm cá nhân) lên tới bậc thang cao nhất của sự nghiệp. Mặt khác, lại có những khía cạnh khác của thông minh cá nhân chỉ thấy ở nữ giới, như ở các chuyên gia tư vấn hôn nhân và gia đình, những người có sự nhạy cảm sâu sắc với những

cảm xúc ẩn giấu trong mỗi cá nhân (nội tâm cá nhân) và có thể đồng cảm với những cảm xúc đó (tương tác cá nhân).

Về khả năng tư duy âm nhạc, hiện chưa có bằng chứng rõ ràng về sự khác biệt của hai giới. Nhà tâm lý học Diane McGuiness, trường Đại học Nam Florida, đưa ra những nghiên cứu cho thấy nữ giới có thể hát ở các cung bậc nhiều gấp sáu lần so với nam giới. Những nghiên cứu tương tự được tiến hành tại các học viện âm nhạc của Anh chỉ ra một ưu thế dễ nhận thấy ở phái nữ là sự nhạy cảm với các tác động âm nhạc hay khả năng phân biệt sự thay đổi cao độ trong bản nhạc. Ngoài ra, nghiên cứu của Carol Knox và Doreen Kimura về trẻ em ở độ tuổi chưa đến trường cho biết các bé trai thường tập trung vào những âm thanh từ môi trường và động vật – những tác nhân có tính nhạc – trong khi đó, các bé gái lại chú ý đến những âm thanh ngôn ngữ (một bằng chứng cho khả năng ngôn ngữ của nữ giới). Ở những cuộc kiểm tra về cao độ và nhịp điệu, các nhà nghiên cứu không tìm thấy sự khác biệt nào giữa hai giới.

Cuối cùng, về lĩnh vực tư duy vận động, không có bằng chứng rõ ràng để nói nữ hay nam nổi trội hơn. Tuy nhiên, có những giả thuyết cho rằng nữ giới có lợi thế trong các vận động tinh vi trong khi nam giới trội hơn về khả năng vận động tổng thể. Những nghiên cứu giới tính trong độ tuổi 2-18 của Học viện thể thao thanh thiếu niên, Đại học Tổng hợp Michigan, cho thấy các em nam trội hơn các em nữ về sức mạnh, tốc độ và sự lanh lợi, còn các em nữ lại có ưu thế về sự hoạt bát của cơ thể. Ở một khía cạnh khác, một dự án nghiên cứu của Anh tiến hành ở trẻ 3-15 tuổi về việc di chuyển nhanh những cái móc qua các lỗ trên một tấm bảng, cho thấy các em gái đã chiếm ưu thế. Ưu thế của nữ giới trong các vận động tỉ mỉ dường như cũng đúng đối với một loạt những cử động phức tạp. Các học sinh của McGuiness được quan sát các đôi nhảy và học các bước nhảy mới. Tất cả học sinh nữ học rất nhanh trình tự các bước, còn học sinh nam thì gặp khó khăn trong việc di chuyển.

Những kết quả trình bày ở trên cần phải được hiểu một cách thận trọng. Bởi mapp.com vẫn còn có khá nhiều

tranh cãi về việc những khác biệt giới tính đã nêu là do các yếu tố sinh học hay điều kiện văn hóa. Sự thực là chúng ta đang chứng kiến khoảng cách ngày càng thu hẹp giữa nam và nữ về tư duy logic, và về mặt xã hội thì đó thực sự là một yếu tố có ý nghĩa trong việc phân biệt cách nghĩ của nam giới và nữ giới. Những quan niệm cho rằng “con gái không học giỏi toán” không còn nữa và điều này tạo ra nhiều cơ hội cho phái nữ thể hiện khả năng thật sự của họ. Mặt khác, những yếu tố “kiểm soát” trong gen của nam và nữ tạo ra sự khác biệt không chỉ ở chức năng sinh sản mà cả ở khả năng nhận thức, nó giống như kết quả của sự tác động phức tạp giữa “tự nhiên” và “nhân tạo”.

Cần lưu ý rằng những khác biệt do giới tính này mang tính tổng thể và không thể áp dụng trong các trường hợp cụ thể. Ở ngay đầu chương, tôi đã nói rằng tôi khá dài dòng còn vợ tôi giỏi hơn về định hướng không gian và logic. Những khác biệt này trái ngược với những nghiên cứu được đề cập ở trên. Bạn cũng có thể nhận thấy sự khác biệt giữa bạn và mọi người xung quanh không giống như kết quả chúng

đưa ra. Như nhà tâm lý xã hội học Alice Eagly, Đại học Purdue, nhận xét:

“Mọi người cần nhận thức rằng không thể phán đoán một người qua giới tính của người đó.” Điều quan trọng không phải là nam giới hay nữ giới có thể hay không thể làm gì. Vấn đề là lối suy nghĩ của bạn khác với cách nghĩ của người bạn đời như thế nào. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn nhìn nhận mối quan hệ của mình khác đi.

Xác định khả năng tư duy nhiều mặt của người bạn đời

Trở lại với bản liệt kê bạn đã điền ở Chương 1, sắp xếp những khả năng tư duy của bạn từ cao xuống thấp. Sau đó yêu cầu chồng/vợ bạn điền vào một bản liệt kê tương tự và cũng sắp xếp các khả năng tư duy của anh ấy/cô ấy (tốt nhất là bạn nên sao bản liệt kê đầu tiên thành hai bản để chồng bạn không bị ảnh hưởng vì kết quả của bạn). Sau khi cả hai người đã hoàn thành, dành một giờ để thảo luận về kết quả. Dành ra hai mươi phút

để chia sẻ kết quả của bạn, hai mươi phút lắng nghe chồng bạn và hai mươi phút thảo luận xem sự giống và khác nhau trong khả năng tư duy đã chiều ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ của các bạn. Bạn cũng có thể làm bài tập này với hai bản liệt kê trong cuốn sách nói về khả năng hiểu biết thời thơ ấu và những khó khăn trong tiếp thu (Chương 9 và 10).

Chia sẻ quan điểm

Cách giao tiếp hiệu quả có lẽ là điểm riêng biệt quan trọng nhất của bất kỳ mối quan hệ nào. Trong một nghiên cứu gần đây về những cuộc hôn nhân tan vỡ, 70% phụ nữ và 59% nam giới đều viện dẫn việc không hiểu ý nhau là nguyên nhân chính trong các vụ ly dị của họ. Trong một mối quan hệ lành mạnh, mặc dù mỗi người đều cần có đủ kỹ năng giao tiếp để có thể chia sẻ những nhu cầu của người kia và khả năng ngôn ngữ để có thể diễn đạt mọi thứ một cách hiệu quả, tất cả bảy loại hình thông minh đều đóng vai trò quan trọng trong lối ứng xử của các cặp vợ chồng.

Tracy Cabot, tác giả cuốn *How to Keep a Man in Love with You Forever* (Làm thế nào để khiến một người đàn ông mãi mãi yêu bạn) gợi ý rằng có những chiến lược nhận thức nhất định mà người phụ nữ (hay đàn ông) cần biết để cư xử hiệu quả với bạn đời của cô ta/anh ta. Trong mô hình của bà có ba kênh nhận thức: thính giác, thị giác và xúc giác. Tuy nhiên, mô hình này có thể dễ dàng mở rộng để chứa đựng cả bảy khả năng tư duy được nêu lên trong cuốn sách này. Cabot giải thích rằng những sự đối lập trong một mối quan hệ thường xảy ra khi một người không có khả năng “nói ngôn ngữ yêu thương” của người kia. Để tạo sự hài hòa, theo Cabot, bạn cần sử dụng cách nói đồng điệu với lối tư duy thể mạnh của người bạn đời. Dưới đây là một vài ví dụ, đã được chuyển sang những thuật ngữ thường dùng cho từng khả năng nhận thức, về cách giải thích với bạn đời rằng bạn hiểu cô ấy hoặc anh ấy:

Âm nhạc	“Anh đồng điệu với những gì em đang nói”
Không gian	“Anh thấy quan điểm của em”

<i>Ngôn ngữ</i>	<i>“Những điều em nói rành mạch và rõ ràng”</i>
<i>Vận động thân thể</i>	<i>“Anh cảm nhận được đến điểm em bắt đầu”</i>
<i>Logic toán học</i>	<i>“Mọi điều em nói tăng thêm giá trị”</i>
<i>Tương tác cá nhân</i>	<i>“Anh có thể hiểu được điều đó”</i>
<i>Nội tâm cá nhân</i>	<i>“Anh đồng cảm sâu sắc với những gì em vừa nói”</i>

Để học cách nói chuyện bằng “ngôn ngữ trí thông minh đa dạng” (MI) của người bạn đời, hãy ghi nhớ những điểm sau. Ngôn ngữ âm nhạc nhấn mạnh những giai điệu du dương và hình ảnh ẩn dụ nhưng cũng bao gồm những cảm nhận tinh tế như âm thanh của thiên nhiên, muông thú. Ngôn ngữ không gian có tính hình tượng cao, với nhiều màu sắc và hình ảnh. Ngôn ngữ vận động bao gồm những lời nói tổ chức theo cấu trúc (“Hãy giải quyết mọi việc”) và những lời nói gợi ý hành động. Ngôn ngữ logic toán học thường coi trọng những con số và số lượng cũng như nguyên nhân và lý luận. Ngôn ngữ hướng nội thiên về những cảm nhận (“Đó là một chủ đề thật buồn”), trong khi ngôn ngữ hướng ngoại thường có tính tương tác cao hơn và bao gồm sự tham khảo từ những người khác. Bài tập tiếp theo sẽ đem đến cho bạn cơ hội luyện tập cách nói chuyện bằng “ngôn ngữ trí thông minh đa

dạng” với người bạn đời của mình.

Nói bằng ngôn ngữ trí thông minh đa dạng của người bạn đời

Dành khoảng hai mươi phút cho bài tập này. Trước khi bắt đầu, hãy cân nhắc rồi quyết định những khả năng tư duy sở trường cũng như sở đoản của mình, yêu cầu chồng/vợ bạn làm tương tự. Sau đó dành ba phút nói chuyện với chồng/vợ, dùng những từ ngữ và lối diễn đạt dựa trên khả năng tư duy sở đoản của anh ấy/cô ấy. Tiếp theo, để anh ấy/cô ấy nói lên những suy nghĩ khi nghe bạn nói chuyện (cho dù anh ấy/cô ấy có muốn bỏ ra ngoài, bị thu hút hay thấy bình thường). Tiếp đó dành thêm ba phút để nói chuyện với anh ấy/cô ấy, dùng những từ ngữ liên quan trực tiếp đến khả năng, hiểu biết sở trường mà anh ấy/cô ấy đã chọn. Lặp lại, bảo anh ấy/cô ấy chia sẻ những cảm nhận. Đổi vai và lặp lại bài tập này.

Thông qua bài tập trên đây, chúng ta đã được truyền thêm sáu khả năng hiểu biết khác – phương

tiện cơ bản thể hiện ngôn ngữ. Tuy nhiên, còn nhiều cách thức giao tiếp khác chứa đựng tất cả bảy khả năng hiểu biết. Trong cuốn *Married Etc.* (Lập gia đình và hơn thế nữa), các nhà giáo dục học gia đình, Buff Bradley, Murray, Roberta Suid và Jean East viết: “Những người bạn đời giao tiếp với nhau bằng vô số cách khác nhau. Họ nói chuyện, tiếp xúc hoặc đọc sách của nhau... Một số người viết lời nhắn cho nhau, một số khác dùng sự yên lặng; một vài người kể chuyện cười hoặc huýt sáo, nấu một bữa ăn đặc biệt, chuyện trò thông qua những đứa con hay đọc to một đoạn văn từ một quyển sách nói về những gì họ không thể nói trực tiếp với nhau...”

Nhiều cách thức giao tiếp khác, nhất là những cách thức dựa trên khả năng tư duy phi ngôn ngữ, đặc biệt có ích trong việc thu hẹp khoảng cách giữa một người ít nói và một người giao tiếp nhiều. Trong cuốn *Intimate Strangers* (Những người lạ mặt thân tình), Lillian Rubin đã thuật lại lời than vãn của một người vợ cảm thấy bị người chồng rất kiệm lời bỏ rơi: “Luôn luôn là như vậy. Tôi luôn là người phải cố gắng

dẫn dắt để câu chuyện tiến triển. Tôi phải nói liên tục, ông biết đấy, giữ cho mọi thứ tiến triển và sống động. Còn anh ấy là một người làm lì cổ hũu, vì vậy tôi quyết định gọi cho một người bạn, nói chuyện với cô ấy một lúc... sau đó anh ấy nổi điên lên với tôi, do ghen hoặc cái gì đó, chỉ vì tôi nói chuyện điện thoại.” Rubin quan niệm: “Đối với đa số đàn ông, lời nói... không phải là thứ cốt lõi trong định nghĩa về sự thân mật. Những hành động phi ngôn ngữ sẽ thể hiện điều này giúp họ, ít nhất là bằng hoặc tốt hơn thế.” Trong một ví dụ, một người đàn ông đã lấy vợ năm năm nói về vợ mình: “Cô ấy nói với tôi rằng mỗi khi tôi huýt sáo là cô ấy biết ngay có điều gì đó đang làm tôi phiền lòng. Đó là lần duy nhất tôi huýt sáo.” Một cặp khác giao tiếp với nhau bằng những màn trình diễn ứng khẩu: “Đôi khi những con thú nhồi bông... trở thành phương tiện để mỗi người chúng tôi thể hiện điều gì đó với người kia một cách gián tiếp, đỡ mạo hiểm hơn”. Những phương thức giao tiếp khác thông qua bảy khả năng tư duy bao gồm:

<i>Ngôn ngữ</i>	Cùng đọc sách, viết lời nhắn, gửi thư.
<i>Logic toán học</i>	Tạo mật mã, đưa ra những gợi ý logic, thiết lập các giao tiếp mang tính thỏa thuận.
<i>Âm nhạc</i>	Hát, trao đổi về sở thích âm nhạc, chơi nhạc cụ.
<i>Không gian</i>	Vẽ tranh, gửi thiệp, sử dụng những biểu hiện của khuôn mặt.
<i>Vận động cơ thể</i>	Chạm, ra hiệu, gửi tin nhắn.
<i>Tương tác cá nhân</i>	Chia sẻ ước mơ, sử dụng mệnh đề: "Tôi cảm thấy...", khả năng ngoại cảm.
<i>Nội tâm</i>	Lắng nghe một cách tích cực, đổi vai, làm gương.

Thu xếp thời gian rảnh rỗi

Mặc dù ngày nay các cặp vợ chồng có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn so với hai mươi năm trước, những sở thích và thú vui riêng vẫn chiếm một vị trí vô cùng quan trọng trong cuộc sống của họ. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng thời gian chia sẻ cùng nhau, đặc biệt là những hoạt động có tính giải trí và hài hước, là nhân tố chính dẫn tới thành công của những mối quan hệ lâu dài. Tuy nhiên, các mối quan hệ thường đổ vỡ khi có mâu thuẫn trong trí thông minh đa dạng liên quan

đến việc lựa chọn thời gian rảnh rỗi. Một cặp tranh luận nên dành kỳ nghỉ cuối tuần để đọc sách (sự lựa chọn về ngôn ngữ) hay đi dạo trong rừng (sở thích vận động). Một cặp khác không thể quyết định nên sử dụng thời gian rảnh rỗi buổi tối như thế nào. Người chồng muốn đi dự tiệc của người bạn (tương tác cá nhân) trong khi người vợ lại muốn đi xem phim (không gian).

Các cặp vợ chồng hạnh phúc tìm được cách dung hòa sở thích khác biệt của nhau. Một phương pháp là thay đổi hoạt động hàng ngày hoặc hàng tuần. Trong một cuộc điều tra 87 cặp vợ chồng đã chung sống với nhau 15 năm hoặc lâu hơn, một người tham gia kể lại: “Trong các kỳ nghỉ, Tony thích nghỉ ngơi còn tôi thì muốn đi đây đi đó. Vì thế một mùa hè chúng tôi đi du lịch khắp nơi, đến mùa hè năm sau chúng tôi thuê một ngôi nhà và ở đó ngắm phong cảnh.” Một trong những cặp nổi tiếng nhất và gắn bó lâu dài nhất, Paul Newman và Joanne Woodward, lại có thú tiêu khiển khác: ông thích đua ô tô còn bà thích ba lê. Vì thế, thỉnh thoảng ông đi xem ba lê, còn bà đôi khi đến

<https://Altuvis.vn>

trường đua.

Một cách khác để chọn thú tiêu khiển là tìm kiếm điểm tương đồng trong một hoạt động để tất cả các nhu cầu đều được đáp ứng. Ví dụ, một người thích vận động và một người yêu nhạc có thể tìm đến những hoạt động kết hợp hai kiểu tư duy này như: đi nháy, vừa đi bộ vừa nghe nhạc bằng máy Walkman, tập thể dục thẩm mỹ theo nhạc hoặc chơi nhạc cụ. Tương tự như vậy, một người có khả năng về ngôn ngữ và người bạn đời có khiếu không gian có thể dành thời gian rảnh để cùng xem sách ảnh, đi thăm viện bảo tàng nghệ thuật, tham gia buổi thuyết trình bằng slide về các lĩnh vực cả hai cùng yêu thích, hoặc các hoạt động có sự kết hợp từ ngữ và hình ảnh. Nếu bạn thấy mình và người bạn đời có sự đối lập gay gắt về sở thích, bài tập tiếp theo có thể giúp bạn nhận thức đúng đắn hơn về cách thể hiện các kỹ năng ưa thích của người bạn đời, từ đó dẫn tới sáng tạo thêm nhiều cách để hai người dành thời gian bên nhau.

Một ngày học hỏi

<https://thuviensach.vn>

Dành ra một ngày hoặc một buổi cùng người bạn đời tham dự các hoạt động giải trí gắn với các kỹ năng thể mạnh hoặc yêu thích của anh ấy/cô ấy. Để anh ấy/cô ấy lựa chọn các hoạt động, các vật dụng cần thiết, thời gian, cách thức tiến hành trong suốt cả ngày. Nếu anh ấy/cô ấy là người có khiếu không gian, có nghĩa các bạn sẽ cùng nhau làm những việc liên quan đến hội họa, xem tranh, đi xem phim, chia sẻ những môn nghệ thuật yêu thích hoặc đi chụp ảnh. Cuối ngày, cùng nhau trò chuyện về những trải nghiệm của bạn, bạn thích gì, không thích gì, những gì bạn muốn làm lại lần nữa. Sau đó, lên kế hoạch, như thế các bạn có thể đổi vai và lập kế hoạch cho một kỳ nghỉ của hai người dựa trên những mặt mạnh hoặc yêu thích của bạn và cả anh ấy/cô ấy.

Điều chỉnh các quy ước trong gia đình

Sau khi tận hưởng những giây phút nghỉ ngơi thú vị, một cặp vợ chồng vẫn phải trở về nhà đối mặt với những việc vặt hàng ngày. Cách họ giải quyết những công việc này có thể quyết định tình trạng mối quan hệ của họ. Arlie Hochschild, Giáo sư Xã hội học

của trường Đại học California, Berkeley, cho rằng hạnh phúc nhất là những gia đình trong đó vợ chồng cùng chia sẻ việc nhà, còn bất hạnh nhất là những gia đình trong đó người phụ nữ phải cáng đáng tất cả hoặc phần lớn các công việc vặt. Vì vậy, khả năng phân chia trách nhiệm một cách hợp lý, trong đó mỗi người có cơ hội tận dụng tối đa những khả năng thế mạnh của mình, là rất quan trọng. Bảng dưới đây sẽ đưa ra những việc vặt trong gia đình phù hợp với từng hình thức thông minh cụ thể:

<i>Ngôn ngữ</i>	Quan hệ thư từ, gọi điện.
<i>Logic toán học</i>	Thanh toán hóa đơn, thu hồi thuế, ngân hàng
<i>Âm nhạc</i>	Hát, trao đổi về sở thích âm nhạc, chơi nhạc cụ.
<i>Vận động cơ thể</i>	Nấu ăn, lau dọn, làm vườn, chăm sóc vật nuôi.
<i>Không gian</i>	Sửa chữa máy móc, đổi mới, trang trí nhà cửa.
<i>Tương tác cá nhân</i>	Mua sắm, giao dịch với người cung cấp dịch vụ, chăm sóc con cái.
<i>Nội tâm</i>	Đặt ra mục tiêu cho gia đình.

Trong nhiều trường hợp bạn sẽ không phải tránh <https://thuviensach.vn>

luận quá nhiều về những công việc cụ thể bởi vì việc ai là người thích hợp nhất để làm một nhiệm vụ nào sẽ trở nên rõ ràng, đặc biệt sau khi đọc cuốn sách này. Ví dụ, lúc này vợ chồng tôi đang trang trí và tô điểm ngôi nhà của mình. Tôi biết sự hạn chế về thẩm mỹ của mình và cảm thấy vui vẻ khi để vợ đảm nhận phần lớn trách nhiệm trong lĩnh vực này. Tương tự như vậy, những cặp vợ chồng trong các cuộc hội thảo của tôi thường nói rằng họ ít gặp vấn đề trong việc quyết định xem ai sẽ thanh toán hóa đơn – dường như luôn luôn có một người có khả năng về toán học và logic tốt hơn người kia. Tuy nhiên, cuối cùng khi đến những mục như cọ nhà vệ sinh và đổ rác thì dường như không có ai sẵn sàng đảm nhận, thậm chí đối với cả những người yêu thích vận động nhất. Trong trường hợp này, bạn sẽ phải phân chia công việc ở mức hợp lý nhất.

Cho dù bạn đang phải vật lộn để thích ứng với những thú tiêu khiển yêu thích của người bạn đời, tập quán trong gia đình hoặc một vài khía cạnh khác của mối quan hệ, thì tôn trọng <https://lamvietsach.vn>

những điểm riêng của người bạn đời là rất quan trọng. Đó là bước quan trọng đầu tiên trong quá trình tìm kiếm cách điều chỉnh những sự khác biệt về khả năng trong gia đình. Bài tập cuối cùng trong cuốn sách này sẽ cung cấp cho bạn một vài ứng dụng thực tế để làm được điều này.

Cách thức giải quyết vấn đề

Chọn một vấn đề bạn luôn phải đối mặt trong mối quan hệ của mình như giao tiếp, mâu thuẫn về trách nhiệm gia đình, sự khác biệt về triết lý sống, về thái độ đối với công việc và sự nghỉ ngơi, những vấn đề với bạn bè, họ hàng hoặc những khó khăn khác. Viết vấn đề đó ra một tờ giấy. Sau đó dành ba mươi phút suy nghĩ những hướng mà vấn đề này có thể liên quan đến sự khác biệt về khả năng tư duy của các bạn. Ví dụ, vấn đề giữ gìn nhà cửa sạch sẽ có thể liên hệ tới một người có khiếu không gian và với anh ấy/cô ấy cách sắp xếp đồ đạc là quan trọng nhất; trong khi người kia lại thích vận động hơn, với anh ấy/cô ấy, sự thoải mái là nhu cầu chủ đạo. Nếu bạn cho rằng sự khác biệt trong nhận thức có ảnh hưởng

đến vấn đề này, hãy dành năm phút trong yên tĩnh để suy ngẫm về giá trị của những mặt mạnh trong vấn đề này cũng như những khả năng thế mạnh khác của anh ấy/cô ấy. Cuối cùng, xác định xem liệu khía cạnh được làm mới bằng cách nghĩ của anh ấy/cô ấy có tác động đến vấn đề cũ chút nào không. Nếu những cách giải quyết vấn đề xuất hiện trong tâm trí, hãy dành thời gian suy ngẫm, viết ra hoặc thảo luận về chúng.

Người ta cho rằng thiết lập mối quan hệ với một người khác là để trở nên mạnh hơn. Mĩa mai thay, dường như điều làm chúng ta cảm thấy khó chịu nhất về người bạn đời của mình lại là những phẩm chất mà chúng ta chưa nhận thức đầy đủ ở bản thân mình. Tôi nhớ tới một người bạn có tư duy logic đã bị thu hút bởi một cô gái hướng nội, những cảm nhận về cuộc sống của cô chính là điều anh ấy mong ước. Nhưng vì anh ấy không biết cách chấp nhận những cảm xúc bên trong bản thân mình, anh ấy đã bác bỏ phẩm chất đó ở bạn gái và mối quan hệ tan vỡ. Đa phần các bạn có thể nghĩ ra những ví dụ tương tự. Điều đặc biệt quan trọng là chúng ta cần nhận biết và

chấp nhận những khả năng của bản thân – kể cả những khả năng kém và ẩn giấu – để có thể thực sự chấp nhận chúng ở những người mà mình yêu quý.

Một khi chúng ta đã tạo được bước nhảy vọt và chấp nhận bản thân mình cũng như người khác, thì những khả năng của chúng ta và những tài năng riêng biệt của người bạn đời sẽ trở thành món quà cho mối quan hệ đó. Chúng ta phải học cách kết hợp những khả năng tư duy của mình để chúng trở nên mạnh hơn nhiều so với khi là những phần riêng biệt. Thay vì đề cập đến khả năng của người bạn đời như là một sự trái ngược hoặc mối đe dọa, chúng ta cần học cách để nhận ra rằng những kỹ năng ấy là một tài sản vô giá mà chúng ta có thể cần đến. Đây là tâm sự của một người vợ hạnh phúc: “Bạn có rất nhiều thời gian, năng lượng và tri thức, đó là điều kiện tốt để có thể xóa đi sự khác biệt với người bạn đời của mình.”

CHƯƠNG 13 - NHỮNG HÌNH THỨC TƯ DUY TRONG TƯƠNG LAI

Các loại hình thông minh của thế kỷ XXI

"Những đứa trẻ Alpha mặc đồ xám. Chúng làm việc chăm chỉ hơn chúng ta bởi vì chúng vô cùng thông minh. Tôi thì thật sự rất vui sướng khi mình là một Beta vì tôi làm việc không chăm chỉ lắm. Và chúng ta lại giỏi hơn thế hệ những Gama và Delta". Đây là một đoạn trích từ Brave New World (Thế giới mới ngoạn mục) của Aldous Huxley, cuốn tiểu thuyết khoa học viễn tưởng nói về tương lai nhân loại sẽ được tách theo những loại hình thông minh khác nhau trong khi vẫn còn đang thụ tinh trong ống nghiệm. Quả là đáng lo khi nghĩ rằng một ngày nào đó, do sử dụng sai thuyết trí thông minh đa dạng, chúng ta có thể vô ý tạo ra "thế giới mới" của chính

chúng ta được phân theo “những người có năng khiếu logic”, “những người định hướng không gian”, “những người có năng khiếu ngôn ngữ” và “những người có năng khiếu âm nhạc”.

Trong một thế giới như vậy, cha mẹ và thầy cô giáo sẽ kiểm tra bất kỳ biểu hiện nào về năng khiếu nghệ thuật, khả năng toán học, năng lực ngôn ngữ hoặc giao tiếp xã hội của trẻ ngay từ khi chúng còn nhỏ và sau đó thông qua các biện pháp giáo dục biến những khả năng này trở nên thành thục. Mỗi đứa trẻ đều được hướng tới những cương vị đã ấn định trong một chế độ đẳng cấp của thế kỷ XXI chỉ biết đánh giá con người dựa theo sự xuất sắc về phương diện giáo dục trên nền tảng tâm lý: đứa trẻ có tư duy logic hướng tới vị trí kế toán viên, đứa trẻ có khả năng ngôn ngữ hướng tới chức vụ biên tập viên, v.v... Ở một vài nơi trên thế giới, phương pháp giáo dục kiểu trong lồng kính này đã được sử dụng để đào tạo những nhà soạn nhạc và các huấn luyện viên thể thao tương lai.

Nếu tôi có thể gửi gắm cho bạn bất kỳ thông điệp riêng nào liên quan đến thuyết trí thông minh đa dạng, thì đó sẽ là mỗi cá nhân đều sở hữu tất cả bảy loại hình thông minh và đều có khả năng phát triển mỗi hình thức tới một mức thành thạo nhất định. Thật nguy hiểm nếu nghĩ rằng: “Tôi là một người có năng khiếu vận động” và bạn chỉ tập trung toàn bộ năng lực vào lĩnh vực đó mà quên đi những khả năng khác. Tôi chợt nhớ đến một đứa trẻ thần đồng được cha mẹ dồn tất cả tâm sức để phát triển năng khiếu ngôn ngữ và logic của cậu bé. Khi cậu bé trở thành một người đàn ông bốn mươi tuổi, người ta đã tìm thấy ông ta nổi lènh bệnh ở bể bơi gia đình của một người bạn – ông ta đã tự vẫn. Ông ta đã mất cân bằng đến nỗi không thể chịu được những khó khăn trong cuộc sống. Khi xã hội ngày càng được chuyên môn hóa, chúng ta càng mất dần mối liên hệ với các ảnh hưởng văn hóa đã từng tạo nên những chuyên gia về khoa học nhân văn, những người tinh thông nhiều nghề và nhiều lĩnh vực, những nhà tổng hợp hóa học và nghệ sỹ tự do. Thuyết trí thông minh đa dạng là cầu nối để chúng ta mở rộng nhận thức về người chúng ta có thể

trở thành chứ không phải là một phương pháp thu hẹp nhận thức lại thành “chúng ta giỏi ở lĩnh vực nào” hoặc thứ mà chúng ta nghĩ xã hội sẽ đòi hỏi ở mình.

Trong những phân tích cuối cùng về khái niệm bảy loại hình thông minh, Howard Gardner chỉ ra rằng, bảy loại hình thông minh này thật ra chỉ là những điều tưởng tượng, trong cuộc sống thực tế, chúng luôn luôn có mối liên hệ phức tạp với nhau. Những người chơi cờ nhìn vào ván cờ bằng ý nghĩ định hướng không gian và logic toán học. Người thợ máy thì sửa chữa bộ chế hòa khí ô tô nhờ khả năng tư duy không gian và vận động thân thể. Thậm chí một việc đơn giản như nấu bữa ăn cũng đòi hỏi vài hình thức tư duy: ngôn ngữ để đọc sách dạy nấu ăn, logic toán học để hiểu công thức chế biến, vận động thân thể để pha trộn và xào nấu, tư duy cá nhân để đưa ra một thực đơn hấp dẫn cho những sở thích khác nhau. Gần như không có hoạt động nào trong cuộc sống được thực hiện chỉ bằng một loại hình thông minh. Điều đó tự nó đã là một lập luận mạnh mẽ để giải quyết cuộc tranh cãi giữa việc <https://thuvienpach.vn> thiên về mối quan hệ

lông lẻo hay là tương đối cân bằng giữa bảy loại hình thông minh.

Hơn nữa, xã hội đang và vẫn tiếp tục vận động nên các hình thức tư duy cần thiết căn bản để đạt được thành công gần như chắc chắn cũng sẽ thay đổi. Ở đầu cuốn sách này, tôi đã đưa ra một tình huống tưởng tượng vào thời tiền sử để thấy rằng khả năng vận động thân thể có tầm quan trọng như thế nào trong vài nghìn năm trước. Thậm chí một trăm năm trước đây, chính chàng trai lực lưỡng có thể vắt sữa bò và trồng lúa lại chiếm ưu thế trong gia đình Mỹ trung bình, chứ không phải là anh chàng mọt sách chỉ có vẻ hào nhoáng bên ngoài. Những hình thức tư duy xuất hiện và biến mất giống như xu hướng thời trang. Ba mươi năm trước, một số khả năng logic toán học nào đó không hề quan trọng thì giờ đây lại nhận được mối quan tâm rất lớn bởi thực tế là sự tiến bộ của máy tính khiến việc sử dụng chúng có hiệu quả hơn. Vào những năm năm mươi, “người gàn dở” không hề có một chỗ đứng thích hợp thì giờ đây lại kiếm được tiền nhờ tạo ra các chương trình phần mềm trong

Thung lũng Silicon (Silicon Valley).

Tương lai chắc chắn sẽ có nhu cầu về các hình thức thông minh mà hiện nay không hề được coi trọng. Khi một nền kinh tế tiếp tục chuyển từ nền tảng công nghiệp sang nền kinh tế định hướng dịch vụ thì tầm quan trọng của khả năng tương tác cá nhân sẽ tăng lên. Cũng tương tự, với việc thông tin ngày càng phát triển đa dạng thông qua các dạng minh họa hình ảnh như băng video, đồ họa vi tính v.v... thì tầm quan trọng của khả năng định hướng không gian và nhu cầu về những người có khả năng tưởng tượng sẽ tăng lên mạnh mẽ.

Lời khuyên tốt nhất là: Đừng đánh cuộc vào bất kỳ loại hình thông minh nào – nó có thể trở nên “lỗi thời” theo thời gian. Thay vào đó, hãy chú ý đến các công nghệ sắc bén như siêu văn bản và phần mềm vi tính đa phương tiện – những thứ đã kết hợp nhiều hình thức tư duy hiệu quả – là đầu mối quan trọng để trau dồi năng lực theo nhiều loại hình trí thông minh cùng một lúc.

Cuối cùng, có thể có những loại hình thông minh sắp xuất hiện mà chúng ta thậm chí không hề biết đến. Howard Gardner đã sẵn sàng nhường học thuyết của mình cho khả năng đó. Một trong những loại hình thông minh mới rất có thể là tư duy tâm linh hoặc đạo đức. Như chuyên gia về tâm thần học thuộc trường Đại học Harvard và là tác giả giành giải thưởng Pulitzer, Robert Coles, chỉ ra rằng, loại trí thông minh này có thể rất hữu ích mà cũng có thể khá nguy hại. Ông viết: “Chúng ta hãy nhớ lại vào năm 1933 và 1934, một số những nhà trí thức xuất chúng và lỗi lạc nhất nước Đức đã hợp tác với Hitler. Họ là bác sỹ, luật sư, nhà thông thái, triết gia, nhà phân tích tâm lý, nhà tâm lý học, nhà báo, các tác giả của nhiều cuốn sách – những người có chỉ số IQ cao, sở hữu cả bảy loại hình thông minh...”

Việc công nhận và tra cứu một loại thông minh nhằm dẫn đường cho bảy loại hình thông minh luôn quan trọng, thậm chí là cần thiết cho sự tồn tại của loài người nhưng hãy đảm bảo sử dụng chúng hướng tới lợi ích chung của nhân loại. <https://thuvienso.vn>

có thể tồn tại bên ngoài chúng ta, như nó được nhận thức trong thời kỳ cổ đại và trung cổ, với mối quan hệ giữa con người, tôn giáo và vũ trụ. Nó có thể được đặt sâu trong lòng trái đất, như những người ủng hộ giả thuyết Gaia đã đề xuất. Hoặc nó có thể nằm trong chính chúng ta nhưng lại ở trong trái tim chứ không phải là trong ý nghĩ. Tuy rằng chúng ta đã nhận thức được loại hình này, để tra dồi và phát triển một loại hình thông minh đặc biệt có thể là một điều thông minh bậc nhất mà chúng ta từng làm.

CHƯƠNG 14 - NHỮNG LOẠI HÌNH THÔNG MINH MỚI

Trí thông minh thiên nhiên và hiện sinh

Kể từ lần xuất bản đầu tiên cuốn *7 loại hình thông minh*, Giáo sư Howard Gardner của trường Đại học Havard, người khởi nguồn thuyết trí thông minh đa dạng đã thêm vào danh sách của mình một dạng trí thông minh – trí thông minh thiên nhiên – và bắt đầu đề cập đến khả năng có thêm một trí thông minh nữa là trí thông minh hiện sinh. Chương 14 mô tả hai loại trí thông minh mới này và đưa ra một vài ý tưởng để bạn có thể đánh giá và phát triển chúng trong cuộc sống của chính mình. Ở chương tiếp theo, chúng ta sẽ thảo luận xem Giáo sư Howard Gardner đã đưa ra hai loại thông minh này như thế nào và xem xét chi tiết những tiêu chí khác biệt được ông dùng để quyết định xem có nên đưa chúng vào danh sách hay không. Cuối cùng là những suy đoán của Giáo sư về sách này

có thêm những loại trí thông minh khác trong tương lai.

Trí thông minh thiên nhiên

Theo Giáo sư Howard Gardner, người có trí thông minh thiên nhiên là người tinh thông trong việc nhận dạng và phân loại vô số chủng loại động thực vật trong môi trường. Đối với mỗi dạng trong bảy loại hình thông minh đầu tiên, có rất nhiều cách để thể hiện chúng ra thế giới bên ngoài. Có lẽ rõ rệt nhất, những người có cảm nhận về thiên nhiên bộc lộ trí thông minh “ngón tay cái xanh” của mình. Đó là sở trường của những người làm vườn, trồng cây cảnh, sáng tạo khung cảnh thiên nhiên tuyệt diệu, hay nói cách khác là thể hiện sự quan tâm tự nhiên của mình đối với thực vật. Ngược lại với họ là những người sống giữa những nơi cây cối lụi tàn. Có lẽ đó là do họ không có “khả năng học tập” đối với thế giới tự nhiên. Nếu vậy, tôi tin đó là tôi. Vợ tôi đã chuyển hết mọi cây cối ra khỏi phòng làm việc của tôi để chúng có cơ hội sinh tồn.

Tương tự như vậy, một người có thể có trí thông minh về động vật. Thật đáng ngạc nhiên khi một bác sỹ thú y có khả năng đặc biệt trong việc trấn tĩnh những con thú lồng lộn nhất. Trong cuốn sách *An Anthropologist on Mars* (Một nhà nhân chủng học trên sao Hỏa), Oliver Sack viết về Tempil Grandin, một phụ nữ bị coi là mắc chứng tự kỷ (gặp khó khăn về khả năng nội tâm cá nhân) nhưng là một thiên tài về động vật. Bà sử dụng sự hiểu biết tuyệt vời của mình về nhu cầu của lũ gia súc để thiết kế ra loại máy móc giúp trấn tĩnh chúng khi chúng bị đưa đến lò mổ. Và dù có người không động lòng trước công việc đó, vẫn có những người cấp tiến đối với quyền của động vật. Tôi tin rằng cháu gái tôi có trí thông minh này. Cô bé trở thành một “bác sỹ thú y” và bắt đầu thể hiện khuynh hướng là một nhà tự nhiên học kể từ khi nó lên sáu tuổi. Cô bé không chịu mặc quần áo có chất liệu làm từ động vật. Thay vì đòi quà sinh nhật, cô bé đề nghị hiến tặng chúng cho tổ chức bảo vệ quyền động vật như tổ chức Hòa bình xanh hay PETA. Cũng có những “thiên sứ trên mặt đất” hay những nhà sinh thái học. Họ thể hiện mối quan tâm: <http://doi.wiley.com/10.1002/9781118445113.ch11>

thái, giúp bảo vệ những khu rừng nhiệt đới, rừng san hô hay những vùng đất bị đe dọa khác.

Jane Goodall, một chuyên gia về loài tinh tinh, đã dành rất nhiều thời gian quan sát và ủng hộ sự phát triển của chúng trên toàn thế giới. Bà viết, hồi năm tuổi bà đã đi theo một con gà mái tới tận chuồng của nó. Bà muốn tìm hiểu trứng gà được sinh ra từ đâu nên đã trốn sau chuồng gà và kiên nhẫn đợi hơn bốn tiếng đồng hồ để quan sát. Gia đình bà không tìm thấy bà ở đâu đã quá tuyệt vọng đến nỗi phải gọi cảnh sát. Jane viết: “Cuối cùng, mẹ tôi trong khi đang lo lắng đi tìm tôi trong ánh hoàng hôn chợt nhìn thấy đứa con gái bé nhỏ hiếu động với đôi mắt sáng rực chạy băng qua cánh đồng, đầu tóc còn vương đầy rom rạ. Thay vì la rầy, bà ngồi xuống bên cạnh và nghe tôi kể chuyện.”

Nguồn động viên từ họ hàng và người thân có thể có những đóng góp nhất định trong việc hình thành nên các nhà tự nhiên học, dù không phải luôn luôn là như vậy. Charles Darwin, có lẽ là nhà tự nhiên học nổi

tiếng nhất, đã từng bị gia đình coi là tối dạ. Một lần, bố ông đã nói với ông: “Con chẳng quan tâm đến gì ngoài săn bắn, chó mèo và bắt chuột. Con là sự nhục nhã đối với gia đình và bản thân.” May thay, bố ông đã nhầm. Charles đã chuyển khả năng bắt chuột của mình sang những chủng loại khác (đánh dấu bởi chuyến du hành định mệnh đến đảo Galapagos năm ông hai mươi tuổi) và khiến chúng ta thay đổi cách nhìn về sự tiến hóa. Đôi khi cơ may xảy đến có thể định hình cuộc đời của một nhà tự nhiên học. E. O. Wilson, người hai lần đoạt giải Pulitzer và là tác giả cuốn tự truyện *Naturalist* (Nhà tự nhiên học), đã viết về niềm say mê của ông đối với thế giới động, thực vật kể từ khi bị tai nạn cướp đi đôi mắt. Không thể nhìn thấy xa hơn vài bước chân trước mặt, ông quyết định tập trung vào côn trùng như một lĩnh vực đặc biệt và đã trở thành một trong những chuyên gia hàng đầu về loài kiến.

Hầu hết chúng ta khi hồi tưởng thời thơ ấu sẽ nhận ra thiên hướng thiên nhiên trong bản thân. Bạn có thể nhớ về những điều đặc biệt như sâu bướm,

thần lẫn, bọ cánh cứng, hoa cúc, hoa anh túc hay thậm chí là những đám mây. Trẻ con chính là những nhà tự nhiên học bẩm sinh. Tôi nhớ đã từng quan sát những con giun đào bới đất bẩn và ngắm nghía những vòng tròn nhỏ giúp chúng di chuyển, xem xét những ụ đất bẩn đó và thậm chí cắn chúng để xem bên trong có gì. Dưới đây là một vài câu hỏi giúp bạn kích thích trí nhớ về những trải nghiệm với thiên nhiên của thời thơ ấu.

..... Tôi thích theo dấu chân lũ động vật và đoán xem chúng là loài gì.

..... Tôi thích sưu tầm côn trùng vào chai lọ, ép lá cây vào sách và những bộ sưu tầm thiên nhiên khác.

..... Tôi thích dành hầu hết thời gian để ở ngoài trời.

..... Tôi thường lật những tảng đá lên khỏi mặt đất để khám phá những sinh vật sống ở phía dưới.

..... Tôi rất yêu thích những đề tài về thiên nhiên

<https://thuyviensach.vn>

ở trường.

..... Tôi thường có sở thích làm bể nuôi cá, vườn ươm cây hoặc trang trại cho kiến.

..... Tôi thích theo dõi thói quen hoặc tìm hiểu mọi thứ về lũ chim hay những động vật khác, ví dụ khi chúng xây tổ, mớm mồi v.v...

..... Khi lớn lên, tôi muốn trở thành một bác sỹ thú y, một người kiểm lâm, một nhà thực vật học hoặc làm một nghề nào đó liên quan đến thiên nhiên.

..... Tôi tìm thấy niềm vui khi ngắm nhìn những hiện tượng của tự nhiên như mây, núi, cỏ cây và những dạng khác.

..... Tôi nuôi nhiều con vật cưng và dành rất nhiều thời gian để chơi với chúng.

Điều thú vị là, Giáo sư Howard Gardner cho rằng, nếu một đứa trẻ lớn lên ở đô thị và không hề tiếp xúc với thế giới sinh vật tự nhiên thì nó có thể chuyển

những yếu tố của một nhà tự nhiên học sang những đối tượng khác trong thành phố. Ví dụ như, thay vì có thể phân biệt được những loại hoa lá hay chim chóc, đứa trẻ sẽ sử dụng khả năng này để nhận biết được những loại vỏ đĩa nhạc, giày dép hay ô tô.

Khi trưởng thành, rất nhiều người trong chúng ta nhận ra rằng thế giới tự nhiên đã lùi vào quá khứ (trừ khi chúng ta trở thành bác sỹ thú y, người kiểm lâm hay nhà thực vật học). Những mối quan hệ, công việc, con cái và các trách nhiệm xã hội khác được đặt lên hàng đầu và đòi hỏi chúng ta phát triển những trí thông minh khác, dù đôi khi con cái có thể giúp chúng ta hồi tưởng về thế giới tự nhiên thông qua mối quan tâm của chúng. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta đã tìm ra những cách khác nhau để đưa trí thông minh thiên nhiên vào cuộc sống, dù là thứ yếu, thông qua sở thích, mối quan tâm và các trò tiêu khiển. Sau đây là danh sách kiểm tra giúp bạn quyết định xem giờ đây khi đã trưởng thành, trí thông minh thiên nhiên chiếm vị trí như thế nào trong cuộc sống của bạn:

<https://thuviensach.vn>

..... Tôi có một mảnh vườn và thích dạo chơi loanh quanh trong đó.

..... Tôi thích dành thời gian để đi du lịch, đi bộ hoặc chỉ dạo chơi trong thiên nhiên và tận hưởng thế giới muôn màu muôn sắc đó.

..... Tôi tham gia các tổ chức tình nguyện sinh thái (ví dụ tổ chức Hòa bình xanh, Câu lạc bộ Sierra) để bảo vệ thiên nhiên khỏi sự phá hủy nặng nề hơn.

..... Tôi thích nuôi nhiều loài vật trong nhà hơn là chỉ nuôi chó mèo cảnh.

..... Tôi có sở thích liên quan đến thiên nhiên theo một cách nào đó (ví dụ: nhìn ngắm những chú chim hoặc sưu tập các loại bướm).

..... Tôi đăng ký vào những lớp học về tự nhiên dành cho người lớn (thực vật học, động vật học và sinh thái học).

..... Tôi thích đi thăm sở thú, bảo tàng lịch sử tự

nhiên hoặc các nơi nghiên cứu thế giới tự nhiên khác.

..... Tôi thích xem những chương trình về thế giới tự nhiên trên ti vi (ví dụ kênh Discovery, National Geographic Nova).

..... Tôi thích đến những địa điểm tự nhiên như công viên, bãi cắm trại để nghỉ ngơi hơn là vào khách sạn, khu nghỉ mát hay những địa điểm khác trong thành phố.

..... Tôi rất giỏi phân biệt sự khác nhau giữa các chủng loại chim, chó, cây cối và các loại động thực vật khác.

Sau khi làm những cuộc điều tra như vậy, có thể bạn vừa khám phá ra rằng khi còn bé bạn rất giống những nhà tự nhiên học (như hầu hết những đứa trẻ khác), nhưng khi lớn lên bạn đã để chúng lại phía sau, và điều này, theo triết gia Jean-Jacques Rousseau, bạn muốn rũ bỏ những thủ tục gò bó của xã hội để quay về với thiên nhiên. Hoặc có thể bạn khám phá ra

rằng thực sự bạn không phải là một người thiên bẩm về tự nhiên, và có lẽ bạn muốn phát triển trí thông minh này trong cuộc sống? Sau đây là một vài ý tưởng giúp bạn có thêm trí thông minh thiên nhiên:

- Tìm hiểu thế giới tự nhiên trong chính sân vườn nhà bạn (côn trùng, chim chóc, cây cỏ, v.v...).
- Đề nghị con cái hoặc lũ trẻ hàng xóm chia sẻ với bạn những gì chúng biết về thế giới tự nhiên.
- Khám phá những trang web trên mạng liên quan đến thiên nhiên. Sử dụng dụng cụ tra cứu như Yahoo! Lycos hoặc Altavista rồi chọn từ tra cứu như “sinh thái học”, “tự nhiên”, “thực vật học”, “chim chóc”, v.v...).
- Xem qua danh mục từ vựng trong <https://thuvien.sacrf.vn>

tuần và ghi lại những chương trình về thế giới tự nhiên mà bạn muốn tìm hiểu (ví dụ: núi lửa, giông bão, động vật linh trưởng).

- Tham gia các hoạt động chính trị xã hội liên quan đến việc bảo tồn thiên nhiên (ví dụ: viết cho một vị đại biểu quốc hội về việc bảo vệ vùng đầm lầy ở địa phương, tham gia Câu lạc bộ Sierra, viết đơn thỉnh cầu bảo vệ những loài cây có giá trị lịch sử nơi bạn sinh sống có nguy cơ bị chặt đổ).
- Tìm một địa điểm trưng bày và nghiên cứu về thế giới tự nhiên (ví dụ: bảo tàng tự nhiên, vườn thú, công viên) và đều đặn đến đó tham dự các buổi giảng bài hay triển lãm nghiên cứu.

- Chọn một loài động vật hay thực vật nào đó (như bộ cánh cứng hoặc hoa súng) và nghiên cứu về nó, thông qua sách báo, Internet, những bài phỏng vấn các chuyên gia hoặc trực tiếp quan sát.
- Tạo thói quen làm vườn hoặc thưởng thức phong cảnh đẹp, nghiên cứu những phương diện mới về chúng (ví dụ như nghệ thuật chơi cây cảnh hoặc tạo dáng cây cảnh).
- Tình nguyện đưa lũ trẻ đi thăm quan thế giới tự nhiên để tìm hiểu thêm những khía cạnh mới (ví dụ: đóng vai trò những nhà trinh sát, nhà thám hiểm).
- Đặt mua một tờ tạp chí liên quan đến tự nhiên (ví dụ: tạp chí Địa lý

tự nhiên) và đọc chúng đều đặn.

- Đọc tiểu sử và tự truyện của những nhà tự nhiên học nổi tiếng như cuốn tự truyện Naturalist (Những nhà tự nhiên học) của F. O. Wilson, cuốn My Life with the Chimpanzees (Cuộc sống của tôi với những chú tinh tinh) của Jane Goodall hoặc cuốn tiểu sử về George Washington Garver của Linda Mc Murray.
- Đi cắm trại hoặc đi du lịch và dành thời gian quan sát thiên nhiên mỗi ngày.
- Liệt kê tất cả những loài động vật (bao gồm cả những loài chim) sống trong khu vực của bạn.
- Viết một cuốn nhật ký của nhà tự

nhiên học, trong đó bạn ghi lại những quan sát, những câu hỏi về mọi khía cạnh khác nhau hoặc những tài nguyên bạn khám phá ra khi tìm hiểu thiên nhiên.

- Mua một bộ ống nhòm và kính lúp, một tuần một lần tới những vùng “hoang dã” xung quanh khu vực của bạn như công viên hay một khoảnh đất trống để khám phá thế giới tự nhiên.

Sau khi dành thời gian nghiên cứu thế giới tự nhiên, có lẽ bạn sẽ nhận ra rằng, bạn muốn trở thành một nhà tự nhiên học. Có rất nhiều nghề nghiệp liên quan tới loại hình thông minh của một nhà tự nhiên học, bao gồm:

nông dân, nhà làm vườn, kỹ sư nông nghiệp, nhà thực vật học, bác sỹ thú y, nhà côn trùng học, nhà động vật học, nhân viên quản lý động thực vật, người

kiểm lâm, người chế biến rượu, nhà sinh vật học về sự tiến hóa, nhà hải dương học, nhà điều cầm học cũng như một loạt những nghề nghiệp nghiên cứu về môi trường sinh thái khác. Đặc biệt ngày nay, khi giới tự nhiên đang bị phá hủy trên phạm vi toàn thế giới bởi những tác động từ xã hội, văn hóa, chính trị, kinh tế, cần trông cậy vào những con người có những quan điểm mới mẻ, tôn trọng tự nhiên và có trách nhiệm quản lý hành tinh xanh này. Đưa dạng thông minh thiên nhiên vào danh sách của thuyết trí thông minh đa dạng giúp nhấn mạnh tầm quan trọng của những con người này đối với sự sống trong kỷ nguyên mới.

Trí thông minh hiện sinh

Howard Gardner đã bắt đầu đề cập đến khả năng xuất hiện trí thông minh thứ chín: trí thông minh hiện sinh. Cho dù một vài người có thể liên hệ loại trí thông minh mới này với bản viết trước Thế chiến II của Jean-Paul Sartre và Albert Camus, nhưng nó thực sự có rất ít mối quan hệ với bất kỳ hệ tư tưởng nào. Hơn thế, Gardner định nghĩa trí thông minh hiện

sinh là trí thông minh liên quan tới các vấn đề cơ bản của cuộc sống. Những câu hỏi như: “Cuộc sống là gì?” “Ý nghĩa của nó là gì?” “Vì sao lại có quỷ dữ?” “Loài người sẽ tiến tới đâu?” và “Chúa có tồn tại hay không?” là những điểm khởi đầu mạnh mẽ cho một cuộc khai phá tầm nhận thức sâu sắc hơn. Giáo sư Gardner định nghĩa khả năng của trí thông minh hiện sinh gồm hai phần:

- Xác định bản thân tới những tầm xa nhất của vũ trụ – nơi tận cùng, vô tận.
- Xác định bản thân với những tính năng hiện hữu nhất của điều kiện con người – tầm quan trọng của cuộc sống, ý nghĩa của cái chết, số mệnh cuối cùng của thế giới vật chất, tinh thần, những trải nghiệm sâu sắc như là tình yêu của con người hoặc niềm đam mê nghệ thuật.

Gardner không đưa ra bất kỳ giả thuyết nào về câu trả lời cuối cùng cho những câu hỏi đó. Mặt khác, ông không cho rằng một số người có nhiều trí thông minh hiện sinh do họ đã tìm thấy một “chân lý cuối cùng”, trong khi những người khác kém hơn vì không tìm ra. Những người có trí thông minh hiện sinh có thể là nhà thần học, mục sư, giáo sỹ Do Thái, pháp sư, linh mục, thầy dạy Yoga, nhà sư và những thầy trưởng tế Hồi giáo. Mỗi người trong số họ có thể có những nhận thức khác nhau về bản chất của chân lý tuyệt đối. Nhưng cũng có những người theo thuyết bất khả tri, những triết gia theo phái hoài nghi, phái vô thần, phái châm chích, những người báng bổ hoặc những nhà dị giáo – những người thể hiện một trình độ cao hơn của trí thông minh hiện sinh bởi họ luôn cố xoay xở với những câu hỏi ở mức độ căng thẳng và phức tạp. Thêm vào đó, Giáo sư Gardner chỉ ra rằng đối với rất nhiều nghệ sỹ, nhà khoa học, nhà văn và sự nghiệp của các cá nhân khác, những trí thông minh khác đều liên quan và bị thu hút bởi mưu cầu sinh tồn. Một người được nghĩ đến ở đây là nghệ sỹ Vasily Kandinsky, tác giả cuốn [Concer](https://the-spiritual.in)

Art (Vấn đề tâm linh trong nghệ thuật), tranh luận về vấn đề: nghệ thuật cần phải khám phá tận cùng những điều thần bí và lớn lao; hoặc như nhà vật lý học J. Robert Oppenheimer đã trích dẫn một đoạn trong kinh của đạo Hindu cổ, Bhagavad Gita, về sự hủy diệt vũ trụ khi ông quan sát vụ nổ bom nguyên tử đầu tiên (loại bom mà ông cũng có công nghiên cứu). Mối quan tâm của ông đối với “bụi phóng xạ” từ hậu quả của vụ nổ bom đã khiến ông mất niềm tin vào nước Mỹ và đặt ra câu hỏi về lòng trung thành của ông với chính phủ.

Cùng với những trí thông minh khác, trí thông minh hiện sinh bắt nguồn từ thời thơ ấu. Chưa bị ảnh hưởng bởi những rào cản về văn hóa như người lớn, trẻ con thường hay tò mò với những điều bí ẩn trong cuộc sống, liên tục hỏi những câu hỏi hóc búa khiến nhiều khi người lớn khó có thể trả lời. Trong cuốn The Radiant Child (Đứa trẻ chói sáng) tôi đã ghi chép theo trình tự thời gian rất nhiều cách trẻ con thể hiện sự thông minh đối với những vấn đề vượt xa tầm tuổi của chúng. Tôi đã mô tả những <http://thuyensach.vn>

thường của bọn trẻ, bao gồm những giấc mơ, những nhận thức siêu nhiên, những tình huống suýt chết, việc phải đối mặt với những điều bí hiểm, những cuộc chạm trán sống còn. Trong một nghiên cứu khảo sát trường Đại học Manchester, Oxford, Anh, tôi đã ghi lại ký ức của một người đàn ông về một sự kiện đã xảy ra đối với ông năm mươi năm trước.

Trong suốt năm tôi tám tuổi... khi tôi đã ăn mặc chỉnh tề để ra ngoài, chuẩn bị đi trên một trong những con đường làng dài lê thê và khủng khiếp, tôi thường nghĩ ngợi và băn khoăn về vị trí của mình, những điều tương tự như: "Mình là một cậu bé bảy tuổi, mình băn khoăn không biết tám năm trước mình ở đâu nhỉ?" Khi ý nghĩ khác thường ấy xuất hiện trong đầu, tôi đứng chôn chân trên tấm thảm (lúc đó tôi đang ở một mình trong phòng) và cảm giác một đợt sóng ghê rợn tràn qua cơ thể. Đột nhiên tôi cảm thấy già nua và thấy mình như một người nào đó rất cổ xưa, mang cả gánh nặng thời gian trên vai và không có một sự hiện hữu đặc biệt nào. Tám năm trước đây, tôi nghĩ, sao không phải là tám mươi hay tám trăm năm. Tôi thực sự cảm thấy già cõi

thời gian đè nặng trên vai. Giờ đây, tất nhiên tôi không thể tìm được từ ngữ nào để diễn tả lại rõ ràng những ý nghĩ ấy. Tuy vậy, tôi vẫn nhớ khá rõ cảm giác lúc đó.

Hầu hết chúng ta vẫn nhớ cái thời trẻ con hay nằm nhìn lên bầu trời đầy sao và bắn khoản tự hỏi vũ trụ kia rộng lớn đến nhường nào (tôi nhớ rằng tôi đã phải tự dừng những suy nghĩ của mình lại rất nhiều lần vì đầu óc trở nên quá căng thẳng). Chúng ta có thể có những trải nghiệm đặc biệt về giới tự nhiên, nó khiến ta hiểu sâu sắc hơn ý nghĩa của cuộc sống. Hoặc chúng ta có thể đã từng làm phiền cha mẹ, thầy cô hoặc những người khác với những câu hỏi hóc búa về sự sống, về cái chết và nguyên nhân của tất cả những điều đó. Danh mục kiểm tra dưới đây có thể sẽ giúp bạn xem xét sự phát triển của trí thông minh hiện sinh của chính mình khi còn niên thiếu cũng như khi đã trưởng thành.

..... Tôi thường nghĩ rất nhiều về sự sống, cái chết.

..... Tôi thường bàn luận nghiêm túc với bố mẹ, các nhà chức trách tôn giáo hoặc những người khác về vấn đề tôn giáo, tinh thần hoặc triết học.

..... Tôi có nhiều trải nghiệm đặc biệt trong tự nhiên – chúng giúp tôi thoát khỏi những bận tâm về cuộc sống hàng ngày để đến với những viễn cảnh sâu sắc hơn về vũ trụ.

..... Tôi thường dành thời gian nghĩ ngợi về ý nghĩa của cuộc sống, về sự tồn tại, về chúa trời, về cái chết và những đề vấn đề khác của tồn tại.

..... Khi còn nhỏ, tôi có những giấc mơ về bản chất của sự tồn tại, mục đích của cuộc sống, ý nghĩa của việc chúng ta tồn tại trên hành trình này và về những vấn đề to lớn tương tự.

..... Tôi đã từng đối mặt với cái chết và nó khiến tôi nhìn cuộc sống theo cách hoàn toàn khác.

..... Tôi cảm thấy mình khác với bạn bè bởi ảnh hưởng từ những câu hỏi về sự sống.

..... Thời thanh niên tôi thường đọc rất nhiều sách triết học tôn giáo hoặc khoa học vũ trụ.

..... Khi còn nhỏ, tôi có những trải nghiệm đặc biệt về siêu nhiên, huyền bí, tâm linh và những trải nghiệm bất thường mà không thể giải thích cho bất kỳ ai.

Thực tế của vấn đề ở đây là, rất nhiều đứa trẻ có những trải nghiệm về sự hiện sinh không thể chia sẻ với người lớn xung quanh, những người quá bận rộn với cuộc sống đời thường nên không thể quan tâm nhiều hay thực sự thấu hiểu chúng. Bởi vậy, nhiều trẻ đã quên hẳn những trải nghiệm này hoặc dập tắt chúng (một nhà tâm thần học liên tưởng tới “dập tắt những thăng hoa”). Ngược lại, bạn đã có thể tìm đến những cố vấn dày dặn kinh nghiệm trong giai đoạn trưởng thành – những bậc cha mẹ tâm lý, mục sư, giáo sỹ, thầy trưởng tế, linh mục, nhà lãnh đạo tinh thần hay những cá nhân không theo tôn giáo, nhà thông thái. Đó là những người thấu hiểu những gì bạn đang trải qua và tạo điều kiện thuận lợi để bạn

tiếp tục phát triển vốn hiểu biết của mình với những câu hỏi lớn lao về cuộc sống. Hoặc có thể khi lớn lên bạn lãng quên những mối quan tâm này, nhưng rồi chúng sẽ trở lại với bạn khi cuộc sống có một biến động lớn (tai nạn, mất mát người thân, mất việc) hoặc bạn có con và mong muốn hướng dẫn chúng hay chỉ đơn giản là hé mở theo cách tự phát để khơi sâu những trải nghiệm, đưa những vấn đề về hiện sinh trở lại vị trí trung tâm trong những mối quan tâm của bạn. Đây là những điều giúp bạn đánh giá bản chất của những nhận thức hiện tại trong cuộc sống về chủ đề hiện sinh.

..... Tôi thấy việc tham dự các hình thức thờ cúng hoặc học tập tại nhà thờ, giáo đường Do Thái, thánh đường tôn giáo, đền chùa hay các tổ chức tôn giáo, triết học rất có ý nghĩa.

..... Tôi thường xuyên dành thời gian suy ngẫm những câu hỏi về sự sống và cái chết.

..... Tôi đọc nhiều tài liệu (kinh thánh hoặc sách

về tâm linh, triết học), nó giúp tôi suy nghĩ hoặc xem xét về sự tồn tại một cách sâu sắc hơn.

..... Tôi thích bàn luận với mọi người về tôn giáo hoặc triết học.

..... Tôi suy nghĩ về ý nghĩa của cuộc sống nhiều hơn hầu hết những người khác.

..... Tôi thể hiện cảm xúc và ý tưởng của mình về những chủ đề tâm linh, triết học hoặc sự tồn tại qua các bài viết, sách báo, nghiên cứu, công tác hoặc những phương diện khác của công việc sáng tạo.

..... Tôi thường xuyên dành thời gian đến một nơi ẩn cư để suy ngẫm ý nghĩa của cuộc sống, về chúa trời hoặc những câu hỏi lớn khác về cuộc sống.

..... Tôi từng có những trải nghiệm tâm linh hoặc triết lý, đặc biệt khi đã trưởng thành khiến tôi suy nghĩ về cuộc sống sâu sắc hơn.

..... Tôi rất quan tâm đến những bộ phim, vở kịch

<https://thuviensach.vn>

hay những buổi biểu diễn về chủ đề tâm linh, triết lý, hiện sinh.

..... Tôi đang có hoặc từng nghĩ đến một công việc cho phép tôi tập trung nghiên cứu những vấn đề về hiện sinh với những người khác.

Mỗi xã hội đều tạo ra một số cá nhân giúp định hướng vấn đề hiện sinh cho toàn thể cộng đồng. Đó là những nhà lãnh đạo tôn giáo chính thống của các học viện tôn giáo: giáo sỹ, mục sư, linh mục, giám mục, trưởng tế, giáo sỹ Do Thái và nhà sư. Trong giới nghiên cứu, như những nhà thần học, triết gia, giáo sư tôn giáo học, vấn đề hiện sinh được khám phá khoa học hơn. Có nhiều vai trò trong xã hội được giao phó cho những người thể hiện năng lực và trải nghiệm đặc biệt đối với những câu hỏi sâu sắc về cuộc sống, bao gồm pháp sư, thầy dạy Yoga, tù trưởng, thầy mo và thầy thuốc. Tuy nhiên, như Giáo sư Gardner đã chỉ ra, loại hình thông minh hiện sinh có thể áp dụng vào rất nhiều vai trò trong xã hội và có vẻ như liên kết chặt chẽ hơn với những trí thức khác.

bao gồm nhà văn, nghệ sĩ và nhà khoa học. Có lẽ, trí thông minh hiện sinh mở rộng đối với mọi người hơn những loại trí thông minh khác bởi khả năng xâm nhập vào hầu hết mọi nghề nghiệp hay mọi phương diện của cuộc sống. Quả thật không dễ để phân tích ra thành những kỹ năng đặc biệt hay các yếu tố riêng lẻ như những trí thông minh khác, càng khó để liệt kê chính xác phải làm thế nào để phát triển nó. Cuộc sống thường mang đến cho chúng ta những điều không lường trước được, nó kích thích phần hiện sinh trong mỗi chúng ta. Tuy nhiên, có một số việc chúng ta có thể làm để tạo nên hoàn cảnh thuận lợi hoặc chuẩn bị trước một môi trường thích hợp cho việc nhận thức hiện sinh, và khi cuộc sống đặt ta trước những thử thách, chúng ta có thể tận dụng chúng một cách tốt nhất. Sau đây là một số gợi ý:

- Tham gia vào một số loại hình cầu nguyện, suy ngẫm, phản ánh, tự nghiên cứu hoặc tự rèn luyện tạo cho chúng ta không gian trong đó những vấn đề về hiện sinh có thể

được đề cập và khám phá.

- Tham dự một số loại hình thờ cúng, học tập, sắp xếp trong nhóm hoặc phục vụ cộng đồng có liên quan đến tôn giáo, triết lý hay những ngữ cảnh hiện sinh khác.
- Đọc sách kinh thánh chứa đựng những tư tưởng cảm xúc hay tâm trạng hiện sinh (ví dụ: Kinh thánh của người Do Thái hoặc Đạo Cơ đốc, Koran, Đạo Nho, Đạo Đức Kinh...) hoặc sách triết học giúp khám phá ý nghĩa cuộc sống như: Man's Search for Meaning (Sự tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống của con người) của Viktor Frankl hay Ethics (Đạo đức học) của Spinoza.
- Xem phim ảnh có chủ đề chính thể hiện những câu hỏi lớn của

cuộc sống (ví dụ: Phục sinh, Mười điều răn, Những cuộc gặp gỡ với người kiệt xuất, Bản danh sách của Schindler).

- Giữ một cuốn nhật ký để ghi lại suy nghĩ của bạn về các câu hỏi hoặc ý tưởng triết học, tôn giáo, thẩm mỹ học hoặc những câu hỏi về hiện sinh khác.
- Thành lập một nhóm để đọc, nghiên cứu và thảo luận những câu hỏi lớn của cuộc sống.
- Nghe nhạc để tạo hứng thú khám phá các chủ đề về sự sống (ví dụ như: Ngẫu hứng về một đề tài bởi Thomas Tallis của Vaughn Williams, Khối gương B của Bach, Bản giao hưởng số chín của Beethoven hay lời bài hát từ bất

kỳ truyền thống tôn giáo nào, sách phúc âm đương đại, nhạc hiện đại).

- Tham dự các buổi diễn thuyết, thuyết giáo, nói chuyện, trình diễn hoặc các sự kiện khác có sự tham gia của những cá nhân lỗi lạc đã cống hiến cuộc đời cho việc khám phá các vấn đề hiện sinh (như Dalai Lama, Billy Graham, Elie Wiesel).
- Chọn một khóa học về tôn giáo, triết học tại một trường đại học địa phương và trung tâm cộng đồng; hoặc khóa học về văn học, nghệ thuật, lịch sử và những môn học khác dạy về viễn cảnh tinh thần hay triết học.
- Tạo một khoảng không gian trong

nhà của bạn hoặc ở ngoài thiên nhiên hay một nơi nào khác có thể làm “một bộ phóng” để sử dụng lối diễn đạt của Ram Dass, phát triển khả năng tư duy hiện sinh.

Quả thật khó xác định chính xác điều gì cần làm để phát triển khả năng tư duy hiện sinh nên cũng không dễ dàng đánh giá bạn đã phát triển tới mức độ nào. Như đã chỉ ra ở trên, phát triển tư duy hiện sinh không cần thiết phải theo một trật tự liên tiếp để vươn tới “chân lý tuyệt đối”. Chắc chắn, những nhóm và hệ thống tinh thần, tôn giáo khác nhau phát triển khả năng này theo các cách khác nhau và đích cuối cùng có thể là sự giác ngộ, ơn huệ, thiên đường, sự cứu rỗi linh hồn hoặc sự thật. Tuy nhiên, vì chúng ta còn thiếu một định nghĩa tổng thể về vũ trụ nên hướng phát triển của khả năng tư duy hiện sinh vẫn chưa chắc chắn, và tốt nhất là mỗi người nên đi theo trực giác sâu xa nhất của mình về bí mật cuộc sống.

CHƯƠNG 15 - LIỆU CÒN TỒN TẠI NHỮNG LOẠI HÌNH THÔNG MINH KHÁC?

Việc Howard Gardner đưa loại hình thông minh thứ tám và có thể cả thứ chín vào học thuyết trí thông minh đa dạng làm nảy sinh rất nhiều nghi hoặc. Một nhà nghiên cứu đã phản đối giả thuyết của mô hình này: “Nếu nói Giáo sư Gardner cực kỳ thông minh, vậy sao ông ấy lại không thể chỉ ra được có bao nhiêu dạng thông minh?” Tuy nhiên để trả lời đầy đủ cho lời chất vấn đó, trước tiên tôi cần trình bày cách Gardner làm thế nào xác định được bảy dạng thông minh đầu tiên. Chỉ đến khi đó, việc ông quyết định mở rộng bản danh sách mới trở nên rõ ràng. Trong cuốn *Frames of Mind* (Trạng thái tinh thần), Gardner đã mô tả một tập hợp tám tiêu chí mà ông dùng để xác định bảy dạng thông minh đầu tiên. Khi bắt đầu, ông thực sự đã xem xét rất nhiều và có thể [tập sáng ngữ tri thức dạng n](#)

thông minh tiềm năng (trên thực tế có nhiều học thuyết tâm lý đã suy đoán có tới hơn một trăm loại hình). Nhưng bảy dạng được hình thành trên cơ sở nguồn gốc học thuyết trí thông minh đa dạng – ngôn ngữ, logic toán học, không gian, vận động thân thể, âm nhạc, tương tác cá nhân và nội tâm cá nhân – là những loại hình đáp ứng tất cả tám tiêu chí. Từ khi xuất bản cuốn *Frames of Mind* (Trạng thái tinh thần) vào năm 1983, ông đã đưa ra kết luận rằng trí thông minh thiên nhiên và có thể cả trí thông minh hiện sinh, cũng có thể đáp ứng những tiêu chí như vậy.

Để có thể hiểu được tại sao bảy loại hình thông minh đầu tiên lại được chọn lựa, tại sao hai dạng nữa có thể được thêm vào, và liệu sẽ có thêm những dạng thông minh nào nữa trong tương lai, chúng ta cần xem xét kỹ lưỡng tám tiêu chí được sử dụng để thiết lập nền tảng lý thuyết cho học thuyết trí thông minh đa dạng.

Khả năng bị cô lập do não bị tổn thương. Giáo sư Gardner đã tích lũy được những kinh nghiệm quý

giá khi làm bác sỹ tâm lý tại một bệnh viện ở Boston trong nhiều năm cũng như khi làm phụ tá nghiên cứu cho Giáo sư khoa Thần kinh tại trường Đại học Y khoa Boston. Từ đó, ông đã hiểu rằng trí não bị tổn thương hoặc ốm yếu thường tác động tới khía cạnh nào đó của trí thông minh. Tức là, một cá nhân có thể bị tổn thương một phần trong não bộ, điều này có thể phá hủy một dạng thông minh cụ thể trong khi không ảnh hưởng tới những khả năng nhận thức khác. Trong cuốn sách Shattered Mind (Những trí óc bị tổn thương), ông viết về nhà soạn nhạc người Pháp Maurice Ravel. Vào tuổi bảy mươi, ông đã bị đột quỵ, tác động đến vùng Broca - vùng của thùy trước nằm ở bán cầu não trái, bộ phận quan trọng có chức năng ngôn ngữ. Nó đã phá hủy khả năng nói và viết của Ravel. Bất chấp tình trạng đó, ông vẫn có thể trình diễn và phê bình âm nhạc - những khả năng nằm trên các vùng khác của não bộ mà hiện tượng đột quỵ không chạm tới và phá hủy được chúng. Bằng cách tổng hợp những câu chuyện thần kỳ nhưng có thật, dựa trên kinh nghiệm của một bác sỹ tâm lý và những kết quả nghiên cứu về não bộ gần đây, happysociety.vn

Gardner đưa ra giả thuyết là tất cả bảy loại hình thông minh đầu tiên đều đáp ứng tiêu chuẩn thứ nhất. Nói một cách khác, sự phá hủy những vùng riêng biệt của bộ não có khả năng phá hủy những dạng thông minh nhất định trong khi vẫn không ảnh hưởng đến những dạng khác. Đây là một tóm tắt sơ bộ về những vùng cụ thể nằm trong não dường như có liên quan đến các dạng thông minh (điều này chỉ ra rằng những kết cấu quan trọng nhất có liên quan nhưng không bao hàm những kết cấu nhỏ hoặc sự tương tác với những vùng khác nhau trên não bộ).

<i>Ngôn ngữ</i>	Vùng thái dương trái và thùy trán (ví dụ: vùng Broca/vùng Wernicke).
<i>Logic toán học</i>	Thùy đỉnh trái và các vùng tổ chức thuộc thái dương và chẩm tiếp giáp với chúng.
<i>Không gian</i>	Miền sau của bán cầu não phải. Vận động thân thể Tiểu não, hạch cơ bản, vỏ não vận động.
<i>Vận động thân thể</i>	“Anh cảm nhận được đến điểm em bắt đầu”
<i>Âm nhạc</i>	Thùy thái dương phải. https://thuviensach.vn

<i>Tương tác cá nhân</i>	Thùy trán, thùy thái dương (đặc biệt là bán cầu não phải), hệ limbic.
<i>Nội tâm cá nhân</i>	Thùy trán, thùy đỉnh, hệ limbic.

Để xác định trí thông minh thiên nhiên có đáp ứng điều kiện của tiêu chí này không, Gardner chỉ ra những ví dụ trong lĩnh vực văn học về việc não bộ bị phá hủy (ở bán cầu não trái), các cá nhân đã mất khả năng gọi tên những thực thể nhưng vẫn lưu giữ được khả năng gọi tên những gì không tồn tại và học cách nhận ra những khuôn mặt, chân tay (cái mà từ trước đến nay được xem như là một phần của tư duy không gian). Về dạng thông minh hiện sinh, Gardner cho biết lý do mà ông không chắc chắn đưa nó vào học thuyết của mình như là dạng thông minh thứ chín là bởi cho đến giờ ông vẫn chưa thấy được sự liên kết của dạng thông minh này với não bộ. Ông đưa ra dẫn chứng những người đã trải qua chứng động kinh thùy thái dương có triệu chứng cuồng tín và trong giai đoạn mới chớm, thậm chí cả trạng thái phần khích thần bí. Những người viết tiểu sử đã cho rằng Fyodor Dostoevsky và Vincent van Gogh có thể bị

chúng động kinh thùy thái dương và đã truyền vào tác phẩm của họ các yếu tố tâm linh bắt nguồn từ sự rối loạn bản thân. Một vài vấn đề xác nhận rằng sự mộ đạo, kinh nghiệm thần bí, tầm nhận thức và những trạng thái thần giao cách cảm đều bắt nguồn từ não bộ. Kiểu sinh vật giản hóa này ngày nay rất phổ biến, làm giảm bớt những cảm xúc đẹp đẽ nhất của nhân loại bằng cách đốt cháy các neuron và làm rạn nứt các khớp thần kinh. Vẫn chưa thể chắc chắn khẳng định rằng não là ống dẫn của các vấn đề sinh tồn nhưng nó chi phối đời sống tinh thần hoặc những hoài nghi về sự tồn tại của con người. Trong bất kỳ trường hợp nào thì sự liên hệ của Gardner giữa đấu tranh sinh tồn của loài người với sự đa dạng của não bộ đang thúc đẩy và khuyến khích các cuộc thảo luận, đặc biệt làm nảy ra những phát hiện mới trong nghiên cứu não bộ.

Sự tồn tại của những người mắc chứng thần kinh nhưng rất giỏi một lĩnh vực nào đó, những trí óc thần kỳ và những trường hợp ngoại lệ khác. Giáo sư Gardner gợi ý trong tiêu chí <http://trivietnhan.com.vn>

riêng từng dạng thông minh bằng cách xem xét cuộc sống của các cá nhân khác thường, những người mà năng lực cá nhân đạt đến trình độ cao trong hoàn thành công việc. Điều này có thể nhận thấy rõ ràng nhất qua cuộc sống của bất kỳ nhân vật tài năng nào trong một lĩnh vực cụ thể, như một nghệ sỹ bậc thầy về đàn violin, một nhà toán học thiên tài, một nhà văn tài năng v.v... Nhưng ví dụ ấn tượng nhất cho tiêu chí này là những nhà bác học – những người xuất sắc trong một loại tư duy nhất định nhưng lại thường gặp khó khăn đáng kể với những loại tư duy khác. Phần lớn mọi người đều biết đến bộ phim Rainman (Người đàn ông trong mưa), bộ phim đã giành giải Oscar, nói về một người đàn ông tên là Raymond (do diễn viên Dustin Hoffman thủ vai chính, dựa trên một câu chuyện có thật) được coi là người mắc chứng tự kỷ, ông ta có khả năng kỳ lạ về số học trong khi vốn hiểu biết xã hội nghèo nàn, khả năng ngôn ngữ không phát triển và thiếu ý thức về bản thân. Trong trường hợp của Raymond, tư duy logic toán học đã phát triển cao dù tư duy tương tác cá nhân, nội tâm cá nhân, ngôn ngữ đều kém phát triển [một cách nghiêm trọng](#).

Gadner đưa ra giả thuyết rằng, bằng cách nghiên cứu những người giống như Raymond, chúng ta có thể thấy sự thông minh tồn tại sẵn trong mỗi con người. Vậy làm thế nào chỉ một dạng thông minh có thể phát triển ở cấp độ phi thường, còn những khả năng khác bị bỏ lại phía sau rất xa. Sau đây là các ví dụ cụ thể về những người có khả năng siêu việt trong mỗi dạng thông minh:

<i>Ngôn ngữ</i>	Người siêu từ vựng (ví dụ: một người có IQ thấp có thể đọc sách giáo khoa, tuy nhiên không hiểu chút nào về nội dung của cuốn sách).
<i>Logic toán học</i>	Người rất giỏi tính toán (ví dụ: người có IQ thấp có thể nhớ lịch tàu chạy hoặc nói được sinh nhật của bạn sẽ rơi vào ngày nào trong tuần vào năm 3500).
<i>Không gian</i>	Người mắc chứng tự kỷ có khả năng hội họa khác thường (ví dụ: cuốn Naudia của Lorna Selfe ghi lại khả năng mỹ thuật thiên tài của một cô bé năm tuổi bị coi là mắc chứng tự kỷ).
<i>Vận động thân</i>	Người mắc chứng tự kỷ có thể bắt chước vận động thân thể của các đối tượng khác (ví dụ: Joey, “cậu bé người máy” được Bruno Bettelheim nghiên cứu, có khả năng khác thường là có

<i>thể</i>	thể làm các động tác kịch câm như một cái máy).
<i>Âm nhạc</i>	Một người mắc hội chứng Williams có khả năng âm nhạc phi thường (ví dụ: Gloria Lenhoff có thể hát opera bằng hai mươi sáu thứ tiếng khác nhau trong đó có tiếng Trung Quốc, nhưng lại gặp khó khăn khi làm một phép toán đơn giản).
<i>Tương tác cá nhân</i>	Một vài người bị bệnh tâm thần phân liệt có khả năng kỳ lạ, nắm bắt được những dấu hiệu xã hội phi ngôn ngữ và thậm chí có thể sở hữu một năng lực đặc biệt là biết khi nào người khác sẽ đến thăm.
<i>Nội tâm cá nhân</i>	Những người ý thức về bản thân rất cao nhưng không có cách nào để thể hiện điều này với người khác (Gardner chỉ ra rằng, theo lý thuyết, loại này cực kỳ khó nhận ra).

Về tư duy thiên nhiên, có thể liên hệ đến trường hợp giống như trong Wild Boy (Cậu bé hoang dã) của Aveyron, một cậu bé mười một tuổi được tìm thấy khi đang trần truồng chạy trốn trong một khu rừng ở miền Nam nước Pháp, cậu bé đã không được tiếp xúc với xã hội cho đến khi được bác sỹ người Pháp, Jean Marc Gaspard phát hiện. Có thể kể đến cả trường hợp của Tempil Grandin, một người mắc chứng tự kỷ

được Oliver Sacks nghiên cứu, người đã phát triển công nghệ chăn nuôi gia súc, đại diện cho những nhà bác học thiên nhiên. Về tư duy hiện sinh, tôi nhớ lại một cuốn sách đã đọc cách đây ba mươi năm tên là *The Wayfarers: Meber Baba with the God – Intoxicated* (Những kẻ lãng du: Meber Baba với thần thánh) của William Donkin (đã không còn bản in nào nữa), nói về những người ở Ấn Độ được gọi là masts, họ có sự xáo trộn tinh thần mạnh mẽ nhưng lại được nhân dân địa phương tôn kính như một vị thánh (“God-Intoxicated”). Đó là người về bản chất đã rũ bỏ mọi ham muốn trần tục, siêu thoát khỏi thân thể và cái Tôi bản thân (họ thường được những người dân cung cấp thức ăn, một số người thậm chí hi vọng nhận được từ họ những lời gợi ý khi chơi cờ bạc).

Hoạt động hay một quá trình hoạt động hạt nhân đồng nhất. Với tư cách là nhà tâm lý học về nhận thức hàng đầu, với niềm say mê về vấn đề làm thế nào trí óc có thể xử lý thông tin, Giáo sư Garder đã đưa ra giả định rằng mỗi một dạng thông minh trong thuyết của ông có một cơ sở: <http://www.tungbiets.com>

động hạt nhân) để lấy thông tin từ thế giới bên ngoài và xử lý hoặc hoạt động, giống như chiếc máy tính dựa trên nguồn dữ liệu được nhập vào. Dưới đây là một vài hoạt động hạt nhân then chốt mà Gardner đã nhận dạng cho mỗi loại hình thông minh.

<i>Ngôn ngữ</i>	Nhạy cảm với âm thanh, kết cấu, ý nghĩa và chức năng của từ và ngôn ngữ.
<i>Logic toán học</i>	Nhạy cảm và có năng lực nhận thức các mô hình logic hoặc số học; khả năng xử lý các chuỗi lập luận.
<i>Không gian</i>	Năng lực nhận thức thế giới không gian nhìn thấy được một cách chính xác và thực hiện sự biến đổi nhận thức ban đầu về một người (ví dụ: có khả năng điều khiển thế giới bên trong và bên ngoài thông qua nghệ thuật, hình dung hoặc tư tưởng).
<i>Vận động thân thể</i>	Khả năng điều khiển vận động của cơ thể và sử dụng đồ vật một cách tài tình.
<i>Âm nhạc</i>	Khả năng sáng tác và thưởng thức nhịp điệu, âm thanh và âm sắc; khả năng đánh giá các cách diễn tấu.

<i>Tương tác cá nhân</i>	Có khả năng nhận thức và hưởng ứng một cách phù hợp với tâm trạng, tính cách, sự kích lệ và mong muốn của người khác
<i>Nội tâm cá nhân</i>	Tiếp cận được với đời sống tình cảm của ai đó và có khả năng phân biệt các cảm xúc, nhận ra các ưu khuyết điểm của bản thân người đó.
<i>Thiên nhiên</i>	Có khả năng nhận biết các thành viên trong một nhóm (hoặc loài), phân biệt được các loại trong loài, nhận ra được sự tồn tại của các loài xung quanh và lập biểu đồ về mối quan hệ, chính thức hay không chính thức, giữa một số loài.
<i>Hiện sinh</i>	Năng lực xác định vị trí bản thân trong mối tương quan ở tầm vũ trụ và tầm quan trọng của cuộc sống, ý nghĩa của cái chết, số mệnh của thế giới vật chất và tinh thần, những trải nghiệm sâu sắc như tình yêu hay nghệ thuật.

Một lịch sử phát triển đặc biệt, với sự biểu hiện của khuynh hướng chuyên môn “trình độ điêu luyện” có thể định nghĩa được. Giáo sư Gardner có sự đóng góp hết sức ý nghĩa đối với sự phát triển tâm lý (thứ vị là, nhà phân tâm học nổi tiếng Erik Erikson chính là thầy của Gardner trong năm học thứ nhất ở Đại học Harvard).

<https://thuviensach.vn>

Ông đã viết một cuốn sách giáo khoa về sự phát triển tâm lý và là người đi tiên phong trong việc phát triển tài năng và tính sáng tạo ở trẻ nhỏ. Theo đuổi niềm say mê đó, Gardner đã tìm cách để kết hợp khái niệm về sự phát triển vào học thuyết trí thông minh đa dạng bằng cách chỉ rõ rằng bên trong mỗi một dạng thông minh là một mô hình phát triển riêng, kể từ khi bắt đầu đến khi thành thạo, tinh luyện. Chẳng hạn, trong lĩnh vực tư duy ngôn ngữ, một đứa trẻ bắt đầu bằng cách bập bẹ một cuốn sách hay viết những nét nguyệt xích ngoạc trên giấy, sau đó trải qua những giai đoạn phát triển nhất định thì khả năng tư duy đạt đến mức đỉnh cao và trở thành một nhà văn tài năng. Những luận điểm sau đây đưa ra gợi ý về một vài điểm bắt đầu và kết thúc của mỗi dạng thông minh:

<i>Ngôn ngữ</i>	Từ việc nguyệt xích ngoạc viết trên giấy của một đứa trẻ đến cuốn sách <i>Beloved</i> (Người yêu dấu) của Toni Morrison.
<i>Logic toán</i>	Từ việc tập đi của một đứa trẻ đến Thuyết tương đối của

<i>học</i>	Anhxtanh.
<i>Không gian</i>	Từ một đứa trẻ vẽ vụng về mấy hình tròn đơn giản trên bảng đến bức họa Mona Lisa của Leonardo da Vinci
<i>Vận động cơ thể</i>	Từ vận động phối hợp giữa mắt và tay của đứa trẻ nhỏ đến cú ghi 70 điểm cho đội nhà trong trận bóng chày năm 1998 của Mark McGwire(1).
<i>Âm nhạc</i>	Từ những nhịp điệu vang lên thuở nhỏ đến bản Concerto Brandenburgh của Bach.
<i>Tương tác cá nhân</i>	Từ cái nhìn đầu tiên của một đứa trẻ với một người lạ cho tới công việc của mẹ Theresa giúp đỡ những người khổ đau ở Calcutta.
<i>Nội tâm cá nhân</i>	Từ sự nhận thức ban đầu về bản thân như một cá thể độc lập của một đứa trẻ đến sự phát triển môn Phân tâm học của Sigmund Freud.
<i>Thiên nhiên</i>	Từ sự thích thú của đứa trẻ khi lần đầu bắt gặp một con bướm hay một con gấu trúc Mỹ cho đến Thuyết tiến hóa của Charles Darwin.
<i>Hiện sinh</i>	Từ câu hỏi đầu tiên của đứa trẻ về chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta chết đến sự giác ngộ của Đức Phật dưới cây bồ đề và những lời dạy của Ngài.

Ghi nhớ rằng giữa giai đoạn đầu và cuối, một <https://thuvien sach.vn>

người có thể có khả năng nhận rõ các giai đoạn chung nhất định mà tất cả mọi người đều phải trải qua (ví dụ như trường hợp của Jean Piaget về khả năng lý luận – toán học và Erikson về khả năng nội tâm cá nhân), nhưng cũng có khả năng có những biến dị khác thường, khi một số người không phát triển gì thêm hoặc tê liệt, một số khác trải qua giai đoạn trì trệ, những người khác vẫn tiến tới “sự bùng nổ” của sáng tạo, tạo được sự tiến bộ vượt bậc nhanh chóng.

Lịch sử tiến hóa. Tiêu chí thú vị này mở rộng khả năng tư duy về quá khứ, thậm chí trước cả khi có những ghi chép lịch sử. Gardner gợi ý rằng để một dạng thông minh xuất hiện trên danh sách, phải có bằng chứng về nó trong thời kỳ tiền sử của loài người, và thậm chí trong cả những giai đoạn đầu của sự tiến hóa, tức là ở cả các loài khác. Ông đề xuất rằng trí thông minh có trước cả nền văn minh, mà nguồn gốc của nó trở thành hạt nhân của hệ sinh vật. Đây là một vài dấu hiệu về mỗi dạng thông minh ở thời kỳ tiền sử đáp ứng những tiêu chí này như thế nào.

<i>Ngôn ngữ</i>	Những ký hiệu viết cách đây 30 nghìn năm đã được tìm thấy; ở các loài khác: linh trưởng có khả năng thô sơ đặt tên đồ vật.
<i>Logic toán học</i>	Hệ thống số học và lịch số đã được tìm ra; ở các loài khác: loài ong tính toán khoảng cách thông qua hành vi nhảy của chúng.
<i>Không gian</i>	Những hình vẽ hang động nổi tiếng ở Pháp và Tây Ban Nha; ở các loài khác: bản năng lãnh địa của rất nhiều loài động vật có vú. Vận động cơ thể Việc sử dụng công cụ thời tiền sử (khả năng thực hành); ở các loài khác: động vật linh trưởng và một số loài có thể sử dụng công cụ đơn giản.
<i>Âm nhạc</i>	Những nhạc cụ thời kỳ đồ đá; tiếng hót của chim chóc.
<i>Tương tác cá nhân</i>	Những nhóm người sống chung; các loài khác: tình mẫu tử ở loài linh trưởng và các loài khác.
<i>Nội tâm cá nhân</i>	Những hình vẽ trong hang động, kỹ năng săn bắn (đòi hỏi đặt kế hoạch, trì hoãn do các thúc đẩy bản năng); ở các loài khác: tinh tinh có thể xác định bản thân trong gương và thể hiện những cảm xúc cơ bản.
	Khả năng nhận biết cây độc hay không độc, định vị và tránh xa một số loài động vật nhất định, bằng nhiều cách phân biệt

Thiên nhiên được những loại khác nhau của quần thể động thực vật như là một phương tiện để sinh tồn; ở các loài khác: những phương thức phức tạp trong săn mồi và tránh trở thành con mồi.

Hiện sinh Những nghi lễ tôn giáo, ví dụ như nghi lễ liên quan đến việc chôn cất hoặc nghi thức săn bắn (một số bức vẽ trên hang động thời kỳ sơ khai cho thấy những người pháp sư dùng ma thuật như là một cách để bảo đảm cho một cuộc đi săn thành công); ở các loài khác: voi và các loài khác dường như cho thấy một số dạng nhất định của những hành vi nghi thức cúng lễ (và thậm chí thể hiện sự đau buồn) sau cái chết của một thành viên.

Sự ủng hộ từ những thí nghiệm tâm lý. Gardner gợi ý rằng các loại hình thông minh có thể được nhận ra thông qua những thí nghiệm tâm lý đặc biệt, bao gồm thí nghiệm về trí nhớ, sự chú ý, nhận thức và truyền đạt (hoặc thiếu sự truyền đạt) trong học tập. Ví dụ, các thí nghiệm có thể cho biết rằng một người có trí nhớ tốt về các khuôn mặt nhưng về chữ số và từ ngữ thì không, hoặc anh ta có khiếu ăn nói nhưng không có khiếu về âm thanh (ví dụ như âm nhạc). Hơn nữa, một số thí nghiệm khác cũng chỉ ra rằng khả năng học các khái niệm toán học của một người

không khiến họ trở thành một người đọc tốt (ví dụ, dạng thông minh lý luận toán học không thể chuyển sang dạng thông minh ngôn ngữ) hoặc khả năng chơi tennis giỏi không thể chuyển đổi để trở thành một họa sỹ giỏi. Những bài viết của Gardner dành rất ít sự chú ý đến tiêu chí này và có cảm giác dường như không được rõ ràng như những tiêu chí khác. Xem ra có một bằng chứng thích hợp ủng hộ tiêu chí này, cho ít nhất một vài dạng thông minh (hoặc vài khía cạnh của chúng). Ví dụ: kết quả nghiên cứu giới tính chỉ ra rằng nam giới chú ý nhiều đến các hành vi phi ngôn ngữ trong khi nữ giới lại cho thấy điểm mạnh ở các dấu hiệu lời nói. Trong lĩnh vực thần kinh học, một vài bằng chứng chỉ ra rằng những trẻ được liệt vào loại ADD(2) hoặc ADHD(3) thiếu chú ý đặc biệt đến toán học hoặc ngôn ngữ nhưng không bao gồm cả trong lĩnh vực vận động – thân thể hay không gian. Tuy nhiên, một bằng chứng khác dường như đối lập với tiêu chí này, đó là kết quả cuộc nghiên cứu gần đây đề xuất rằng khi trẻ em học âm nhạc thì cả khả năng logic toán học và không gian của chúng dường như cũng được cải thiện. Gardner đã cố gắng giải

thích sự không tương ứng này bằng cách chỉ ra sự tự do ý chí tương đối của các dạng thông minh và vô số những mối quan hệ tương quan tồn tại giữa các dạng thông minh. Người ta vẫn đang xem xét liệu tiêu chí này có chứng minh được rằng nó là một dấu hiệu đáng tin cậy của thuyết trí thông minh đa dạng như những tiêu chí khác hay không.

Ủng hộ từ kết quả của những trắc nghiệm tâm thần. Giáo sư Gardner đã từng là người chỉ trích gay gắt các kiểu kiểm tra thông minh hay IQ, nhưng trong lĩnh vực này, ngược lại, ông lại đề xuất rằng những thước đo tiêu chuẩn, như điểm IQ, có thể được sử dụng để khẳng định sự tồn tại của trí thông minh. Sự khẳng định này có lẽ do kết quả chênh lệch lớn mà một vài người nhận được trong các phần của một bài kiểm tra IQ và trong các thước đo tiêu chuẩn khác. Một người có thể nhận được điểm cao ở những phần kiểm tra IQ có liên quan đến từ (ví dụ như từ vựng), nhưng lại nhận điểm thấp ở những phần đánh giá tới số học hoặc tranh ảnh, biểu tượng (ví dụ như sắp xếp tranh, lắp ráp đồ vật). Những ai từng nhận được

kết quả chênh lệch lớn trong bài kiểm tra SAT(4) giữa phần kiểm tra toán và từ ngữ (bản thân tôi đã nhận được 100 điểm chênh lệch giữa hai phần này) có thể tranh luận thuyết phục cho mối quan hệ tương hỗ giữa khả năng ngôn ngữ và logic toán học. Tuy nhiên, một trong những trở ngại đối với tiêu chí này, là sự thiếu hụt các bài kiểm tra về các dạng thông minh, đặc biệt là về vận động – thân thể, âm nhạc và các dạng thông minh cá nhân. Hơn nữa, rất khó để xác định chính xác bài kiểm tra tiêu chuẩn nào thích hợp với dạng thông minh nào. Một mục có thể coi là hợp lý, ví dụ câu “Bạn có thường xuyên nghĩ đến cái chết?” được sử dụng kiểm tra về sự buồn chán để chỉ ra những vấn đề tồn tại trong khả năng nội tâm cá nhân.

Mặt khác, có thể xây dựng một bài kiểm tra liên quan đến sự suy xét và nhận thức đúng đắn về các hiện tượng tự nhiên, giống như các bài kiểm tra nói về sự khác nhau giữa các dạng của một vật thể ba chiều (và sự ủng hộ thực nghiệm cho một sự thực là một người có khả năng nhận thức tốt các hiện tượng sống động nhưng lại nhận thức [không](http://www.thietkethuat.com/viet-cac-hien-tuong) về các hiện [thực](http://www.thietkethuat.com/viet-cac-hien-tuong).)

tượng khác).

Tính dễ mã hóa trong hệ thống ký hiệu. Tiêu chí cuối cùng trong mô hình của Gardner mở ra một viễn cảnh đáng kinh ngạc về sự giao tiếp của loài người. Ông gợi ý rằng nếu bạn muốn quyết định xem một người có thông minh hay không, bạn nên xem xét cách anh ta biểu tượng hóa. Khả năng biểu tượng hóa chứ không phải là cách chế biến thức ăn, rút cục, là khả năng then chốt để phân biệt loài người với các loài động vật khác. Có thể diễn đạt ý nghĩ về cái gì đó mà ngay lập tức chưa biểu thị ý nghĩa nào (để khiến nó biểu thị hoặc đại diện cho điều gì đó) thông qua âm thanh, cử chỉ hoặc dấu hiệu trên giấy (giống như những gì bạn đang đọc đây) đích thực là một thành tích phi thường khi bạn thực sự nghĩ về nó. Thông qua những ký hiệu, chúng ta có một cách tiếp cận với ý nghĩ của những người đã sống cách đây hai nghìn năm hoặc xa hơn nữa. Gardner cho rằng, để một trí thông minh đủ điều kiện đáp ứng thuyết của ông, nó phải có khả năng được biểu tượng hóa. Nhìn vào những dạng thông minh khác có thể cho thấy sự đa

dạng của ngôn ngữ mà nhân loại đã chọn để hình tượng hóa thế giới bên trong với những người khác:

<i>Ngôn ngữ</i>	Ngôn ngữ nói và viết (ví dụ: tiếng Anh, Tây Ban Nha, Pháp, Đức, Ý, Nga, Ai Cập, v.v...).
<i>Logic toán học</i>	Hệ thống số học, ngôn ngữ máy tính (ví dụ: PASCAL, BASIC, C++).
<i>Logic toán học</i>	Hệ thống số học, ngôn ngữ máy tính (ví dụ: PASCAL, BASIC, C++).
<i>Vận động thể</i>	Ngôn ngữ của các điệu múa, sự di chuyển, thể thao (ví dụ: các ký hiệu bằng tay của huấn luyện viên bóng chày).
<i>Âm nhạc</i>	Sự ký âm.
<i>Trương tác cá nhân</i>	Cử chỉ, nét mặt, điệu bộ, giọng điệu, v.v... cho thấy các dấu hiệu xã hội (ví dụ: “Anh thích em”, “Lùi lại!”, “Tôi đang rất sốt ruột!”).
<i>Nội</i>	https://thuviensach.vn

<i>tâm cá nhân</i>	Biểu tượng trong giấc mơ cho thấy những khía cạnh của bản thân.
<i>Thiên nhiên</i>	Vật tổ của nền văn hóa bản địa làm nổi bật tinh thần đến sự phân loại phức tạp của Aristotle và Linnaeus.
<i>Hiện sinh</i>	Bộ sưu tập phong phú và đa dạng các biểu tượng tôn giáo (từ cây thánh giá, trăng lưỡi liềm đến ngôi sao và quý sa tăng); những câu chuyện thần thoại hấp dẫn của các nền văn hóa thế giới; nghệ thuật diễn đạt tượng trưng của những người thần bí như Blake và Swedenborg.

Nhìn lại tám tiêu chí sử dụng để chứng minh cho sự tồn tại của học thuyết trí thông minh đa dạng, bây giờ chúng ta đã ở vị trí tốt hơn để quyết định liệu một dạng thông minh nào đó có được thêm vào mô hình trong tương lai hay không. Xa hơn nữa, rất nhiều những dạng thông minh khác đã được gợi ý cho Giáo sư Gardner, cả bản thân tôi và những người khác đang làm việc trong lĩnh vực nghiên cứu trí thông minh đa dạng. Chúng bao gồm những dạng sau: khiếu hài hước, óc sáng tạo, tài nấu ăn, sự duy linh, đạo đức, bản năng giới tính, trực giác, khả năng khứu giác, khả năng ngoại cảm, khả năng ghi nhớ, trí khôn ngoan,

khả năng kỹ thuật, cảm nhận chung và trí thông minh đường phố. Nếu bạn cảm thấy một trong số những dạng trên xứng đáng được tính đến trong thuyết trí thông minh đa dạng, hoặc bạn có những dạng khác mà bạn tin rằng đủ điều kiện là một dạng thông minh, lời khuyên của tôi sẽ là hãy đi qua từng bước của tám tiêu chí được thảo luận ở trên và quyết định xem nó có đáp ứng tất cả mọi tiêu chí không. Ví dụ, nếu bạn thấy khiếu hài hước xứng đáng được liệt vào danh sách như là một trí thông minh, cố gắng khám phá xem khiếu hài hước có thể bị làm suy yếu một cách có chọn lọc do não bị phá hủy không, liệu nó có những cách thức riêng biệt để biểu tượng hóa, liệu vai trò của người hài hước có trải qua các bước phát triển khác nhau, từ người mới vào nghề đến khi đạt tới trình độ điều luyện hay không, liệu có bằng chứng trong thời kỳ sơ khai của loài người và các loài khác hay không, v.v... Bằng cách thức này, có thể xây dựng một điều kiện cho mười loại thông minh, mười lăm hay ba mươi hoặc nhiều hơn nữa!

Đây là một bằng chứng rõ ràng cho sự hào phóng

<https://thuvienvn.com>

và tinh thần cởi mở của Howard Gardner khi ông để dành chỗ cho những khả năng mở rộng học thuyết của mình trong tương lai.

1. Người Pôlinêdi:

Một tộc người cư trú
chủ yếu tại các đảo

nhỏ ở Thái Bình

Dương, có biệt tài đi
biển. 2. Moby Dick:

Một tác phẩm văn học
của Herman Melville,

ra đời vào năm 1851,

kể về chuyến đi săn

con cá heo rất lớn tên

là Moby Dick. của

Herman Melville tốt

hơn là những âm tiết

vô nghĩa trong cảm

ngang tra cứu;

Guernica 3. Guernica:

Bức họa chống chiến

tranh nổi tiếng của

danh họa Pablo

Picasso. trong những

bài kiểm tra tính <https://thuviensach.vn>

luận không gian; tác phẩm Magna Carta 4. Magna Carta: Văn kiện hiến pháp nổi tiếng nhất của Vương quốc Anh (1215). 5. Sermon trên núi: Bức họa về Chúa Jesus của họa sỹ người Đan Mạch Carl Heinrich Bloch. 1. Abouben Adhem: Tên một bài thơ của Leigh Hunt – nhà thơ người Anh (1784 - 1859). 1. 1 inch = 2,54 cm. 1. 1 foot (số nhiều: feet) = 30,48 cm. 2. Phương pháp heuristics: Phương pháp đánh giá - làm thử - ra kết quả. 3. 1 yard <http://thuviensach.vn>

= 0,9144m. 1. A tỳ
đạt ma: Tạng thứ ba
trong tam tạng, chứa
đựng các bài giảng
của Đức Phật và đệ
tử, phân tích về tâm
và hiện tượng của
tâm. 1. Flow: Trạng
thái tập trung cao độ.
2. Peter Principle: Lý
thuyết do Laurence
Johnston Peter phát
triển, nhân viên
trong một tổ chức sẽ
thăng tiến lên một
mức độ nào đó do
thời gian cống hiến
cho công việc chứ
không phải nhờ năng
lực thực sự. 1. Mark
McGwire: Vận động
viên bóng chày <http://thuviensach.vn>

tiếng nhất của Mỹ, đã từng chơi cho Oakland Athletics và St. Louis Cardinal. 2. ADD (Attention Deficit Disorder): Hội chứng rối loạn suy giảm chú ý đặc biệt ở trẻ em. 3. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder): Hội chứng hiếu động thái quá. 4. SAT: Kỳ thi chuẩn đầu vào áp dụng cho các trường đại học Mỹ do Tổ chức giáo dục (ETS) phát triển và tổ chức thi.

Chia sẻ ebook: <http://downloadsach.com>

Follow us on Facebook:
<https://facebook.com/caphebuoitoi>

<https://thuviensach.vn>