**Con đường giúp bạn tăng chỉ số thông minh và khả năng tư duy**

**Con đường chông gai nhưng không có gì là không thể.**

Bạn có bao giờ cảm thấy mình kém cỏi so với những người khác? Xấu hổ khi không trả lời được bài? Ai cũng sẽ có lúc như vậy. Tất nhiên, bạn không thể biết được hết mọi thứ nhưng luôn nỗ lực và sử dụng vài mẹo nho nhỏ sẽ giúp bạn trở nên tốt hơn. Còn chần chừ gì, hãy trở nên thông minh hơn từ ngày hôm nay.



**1. Cải thiện trí nhớ**

Những người được coi là thông minh thường thể hiện rằng có có một khả năng ghi nhớ đáng khâm phục. Trí nhớ cũng phụ thuộc vào IQ nhưng cũng phụ thuộc vào việc rèn luyện nữa. Bạn hãy cố gắng cải thiện trí nhớ của mình bằng cách nhớ lại những kỉ niệm, học cách sử dụng từ khóa để gợi nhớ và tập trung hơn đến những chi tiết nhỏ trong cuộc sống. Tuy nhiên thế không có nghĩa là bạn phải căng óc ra nhớ mọi thứ, hãy lựa chọn những kỉ niệm đẹp, niềm vui hoặc kiến thức thú vị. Thay bằng nhồi nhét bộ não thì hãy kích thích nó bằng những điều thú vị. Hãy tạo cho các sự vật, sự việc của bạn một chuỗi liên kết nào đó để khi nhắc đến một phần là sẽ nhớ toàn bộ, ghép chúng vào một hình ảnh làm bạn ấn tượng. Hãy nhóm các thông tin cùng một lĩnh vực. Tổ chức cuộc sống một cách hợp lý qua thời khóa biểu, giấy nhớ cũng sẽ giúp bộ nhớ của bạn linh hoạt hơn. Ngoài ra hãy chú ý đến những thực đơn ăn uống giúp tăng trí nhớ lên.



**2. Học tập một cách hiệu quả hơn**

Hãy cải thiện kỹ năng của mình, có thể là ở trường lớp, có thể là ở môi trường làm việc. Mọi việc xung quanh đều cần kỹ năng. Thứ nhất là hãy rèn luyện cho thông thạo, sau đó tìm ra cho mình hướng làm bài/việc một cách linh hoạt, đỡ tốn thời gian nhất. Và đừng cố ép mình phải giống người khác. Mỗi người đều có thế mạnh và đặc điểm riêng, bạn nên nhận biết được đâu là khả năng của mình và vận dụng nó để hấp thu kiến thức dễ dàng nhất. Việc nhồi nhét không theo ý muốn cũng có thể làm đầu óc bạn ì ạch. Bạn nên luyện tập cho mình sự kiên nhẫn và quyết tâm nếu thực sự muốn học một thứ gì đó.



**3. Hãy đọc thật nhiều**

Phương pháp này giống như sự tích hợp của phương pháp 1 và 2 một cách thư giãn. Mọi kiến thức của con người đều nằm trong sách vở, tạp chí và internet. Nếu ham đọc, bạn sẽ có được kiến thức. Và dần qua thời gian, bạn sẽ lĩnh hội được rất nhiều kiến thức một cách tự nhiên. Nếu bạn mới bắt đầu đọc, hãy đọc chậm, kỹ và hiểu. Nếu càng đọc nhiều, dần sau này tốc độ đọc của bạn sẽ càng nhanh. Hứng thú đọc lúc đầu có thể không nhiều nên đừng chọn những cuốn sách khô khan mà hãy bắt đầu từ sở thích của mình. Sau đó sự tò mò sẽ khiến bạn ham tìm hiểu các lĩnh vực khác. Môi trường đọc cũng quan trọng, đừng đọc sách ở nơi ồn ào, nó sẽ phân tán sự tập trung của bạn, hãy chăm chỉ đến thư viện. Giữa cả một không gian như vậy, bạn sẽ dễ có hứng thú hơn … Và có một sự thật rõ ràng là, những người thông minh cũng thường hay được gọi là mọt sách.



**4. Hãy tò mò và chọn lọc nhiều hơn**

Như đã đề cập, sự tò mò sẽ kích thích bạn phải tìm hiểu. Mà để thực sự hiểu được một vấn đề nào đó thì sẽ cần tham khảo nhiều nguồn tư liệu. Mỗi nơi một chút, bạn sẽ có được nhiều. Kể cả những người thông minh vượt bậc cũng phải luôn phải thử thách và tìm hiểu mọi thứ. Nhưng tất nhiên sự tò mò ấy phải đi đúng hướng tích cực, không thể tò mò về những thứ làm mình lệch lạc được. Tập chọn lọc cho mình nguồn thông tin có ích nhất sẽ giúp bạn đỡ mất thời gian và công sức.



**5. Học hỏi từ cuộc sống**

Có thể vốn kiến thức sách vở của bạn nhiều, nhưng hãy nhớ rằng cuộc sống không chỉ có trong sách vở. Bạn phải trau dồi vốn kiến thức xã hội, kĩ năng sống. Tham gia các hoạt động ngoại khóa, công cộng là cách tốt để luyện tập. Mọi lúc mọi nơi, từ trường học đến công viên, từ lúc ăn đến lúc làm việc, hãy khám phá và chú ý từ những điều nhỏ nhặt. Và cũng đừng ngại thử nghiệm trong cuộc sống nếu bạn tìm ra được một làm việc mới mẻ của riêng bạn. Đừng quên là luôn học hỏi người khác, bạn gặp khó khăn hay thắc mắc, hãy hỏi người biết nhiều hơn mình. Giả dốt sẽ làm bạn dốt đi. Những người thông minh sẽ luôn hiểu mình cần hoàn thiện từ những người khác.



**6. Đừng ngại khi hỏi hoặc nhờ vả ai đó**

Sẽ rất tốt nếu bạn có thể tự mình tìm tòi và học hỏi, tuy nhiên "biển học vô biên" và bạn không thể có đủ thời gian để làm tất cả mọi việc. Vì vậy đôi khi bạn sẽ gặp một vấn đề khó khăn, trong khi bạn đã nỗ lực hết mình nhưng vẫn chưa thể giải quyết được. Đừng bỏ cuộc ! Hãy tìm đến sự giúp đỡ của người khác, những người có kiến thức, hiểu biết và nhiều kinh nghiệm hơn bạn, bạn sẽ không chỉ tiết kiệm được rất nhiều thời gian mà còn học hỏi được rất nhiều điều. Tuy nhiên đừng nên ỷ lại vào người khác, và hãy suy nghĩ kỹ trước khi hỏi, hãy nhớ rằng: 'một câu hỏi thú vị luôn khiến người khác có hứng thú trả lời'.

**7. Hướng dẫn người khác**

Việc hướng dẫn cho người khác không chỉ giúp đỡ họ, mà còn giúp ích rất nhiều cho bản thân bạn, vì vậy khi bạn bè hoặc ai đó có một câu hỏi hay thắc mắc về một vấn đề mà bạn am hiểu, đừng vội từ chối và cho rằng việc hướng dẫn người khác là mất thời gian. Việc trả lời câu hỏi của người khác sẽ giúp trí não bạn được rèn luyện, nhớ lại những kiến thức cũ và hơn hết là rèn luyện khả năng giao tiếp, truyền đạt và thuyết phục người khác.



**8. Thử thách mình**

Không thể tiến lên nếu luôn giữ mình ở một trạng thái đều đều. Hãy thử thách mình. Bạn có thể học thêm một môn thể thao mới, hay chơi một nhạc cụ. Tự nhiên kĩ năng và kiến thức ở lĩnh vực đó sẽ phát triển. Ban đầu có thể bạn rất kém hoặc chưa biết gì, nhưng với sự kiên nhẫn thì sẽ ổn cả thôi. Một phương pháp nữa là bạn nên dạy người khác, việc dạy người khác cũng thúc đẩy bạn phải hiểu nhiều hơn và rõ hơn. Và khi dạy người khác, trí não bạn sẽ phải ghi nhớ kiến thức sâu, bạn sẽ được học sinh đặt ra cho các câu hỏi. Nếu giải đáp được những thắc mắc của người khác thì thực sự bạn đã hiểu vấn đề. Trí não cũng linh hoạt hơn nhiều.



**9. Học thêm một ngoại ngữ**

Có nhiều nghiên cứu cho rằng việc học thêm một ngoại ngữ có thể làm con người thông minh hơn. Những đứa trẻ từ nhỏ đã được dạy ngoại ngữ tỏ ra thông minh hơn những đứa trẻ bình thường khác. Việc học ngoại ngữ có thể làm tăng trí nhớ, khả năng tiếp nhận và xử lý thông tin, cảm giác và phản xạ, hơn thế nữa nó còn giúp bạn hiểu thêm về một nền văn hóa.

**10. Học từ mới và làm bài tập**

Nếu bạn còn học tập thì đây là một việc không thể thiếu. Sự lười biếng sẽ làm trí óc trì trệ. Học từ mới mỗi ngày sẽ tạo ra được thói quen tốt. Còn bài tập thì đương nhiên là phải làm nếu bạn thông minh và không muốn bị phạt. Nếu biết thứ ngôn ngữ nào, hãy thường xuyên trau dồi nó. Còn nếu đã giỏi và còn thời gian, học thêm thứ tiếng mới là điều bạn nên làm. Nhưng nhớ rằng, dù học gì hay chơi gì cũng phải luyện tập thường xuyên để có được kĩ năng tốt nhất.



**11. Rèn luyện kỹ năng viết**

Bạn có thể viết bằng ngôn ngữ của mình hoặc bằng một ngoại ngữ nào đó, dù bằng cách nào đi nữa kỹ năng viết sẽ giúp bạn tăng tư duy logic, sắp xếp các sự kiện và tình huống, tăng khả năng ghi nhớ. Bạn có thể viết về bất kỳ đề tài gì, có thể là cảm nhận về một cuốn sách, một bộ phim, về một người bạn, thậm chí là viết về tình hình kinh tế thế giới. Rèn luyện kỹ năng viết không chỉ giúp tăng khả năng tư duy, mà còn là một phương pháp hữu hiệu giúp giải tỏa căng thẳng, chia sẻ đặc biệt khi các mạng xã hội đang ngày càng phát triển như hiện nay.



**12. Tìm một niềm đam mê và tìm hiểu về nó**

Tìm hiểu những thứ bạn thích luôn là một điều dễ dàng hơn việc tra cứu tài liệu đại số hay giải tích. Do đó khi tìm hiểu các kiến thức về niềm đam mê của bản thân, bạn có thể tập trung, tư duy và trí nhớ hoạt động hết công suất mà vẫn luôn cảm thấy thú vị và có một động lực rất lớn. Dần dần sẽ hình thành trong bạn thói quen tìm tòi và khám phá, rèn luyện trí thông minh, bên cạnh đó các kiến thức thu được cũng giúp bạn trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống sau này. Tuy nhiên hãy tìm những niềm đam mê hữu ích, như âm nhạc, nhiếp ảnh, công nghệ hay nghệ thuật và thậm chí là các môn học như toán, lý, hóa ...



**13. Lựa chọn môi trường tiếp xúc**

Có câu rằng “gần đèn thì rạng, gần mực thì đen”. Nếu có thể, hãy đặt mình trong môi trường tốt nhất. Môi trường tốt là một môi trường tích cực, nhiều cá nhân xuất sắc, cầu tiến và thông minh. Ở trong một môi trường như vậy cũng đòi hỏi bạn phải cố gắng nỗ lực vươn lên đủ tầm để hòa nhập với họ. Sự thúc đẩy này là cần thiết.

**14. Điều cuối cùng**

Hãy luôn nghĩ rằng mình không phải là người thông minh, bởi chính tư tưởng đó sẽ kìm hãm bạn, khiến bạn không thể tiếp tục phấn đấu và phát huy hết khả năng của bản thân mình. Và cũng đừng bao giờ nghĩ rằng mình là kẻ ngu dốt, vì chính Edison đã từng nói: "Thiên tài bao gồm 1% tài năng bẩm sinh và 99% là do rèn luyện". Hãy luôn là kẻ dại khờ và khát khao kiến thức như lời của thiên tài quá cố Steve Job: "Stay hungry stay foolish".