

# THOMAS ARMSTRONG

# 7 LOẠI HÌNH THÔNG MINH

---



Seven Kinds of Smart

**Nhận biết và phát triển  
trí năng tiềm ẩn**

# 7 LOẠI HÌNH THÔNG MINH

THOMAS ARMSTRONG, PH. D

dịch hiệu đính

NHÀ XUẤT BẢN TRI THỨC

*Dự án 1.000.000 ebook cho thiết bị di động*

Phát hành ebook: <http://www.taisachhay.com>

Tạo ebook: Tô Hải Triều

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản**



## MỤC LỤC

7 LOẠI HÌNH THÔNG MINH.....	2
Lời cảm ơn .....	5
Lời mở đầu.....	6
Chương 1: Có nhiều dạng năng lực trí tuệ: Học thuyết về các loại trí thông minh khác nhau .....	11
Chương 2: Ngôn từ khéo léo: Sự biểu hiện trí thông minh về ngôn ngữ của bạn.....	36
Chương 3: Sự thông minh, nhạy bén đối với hình ảnh.....	53
CHƯƠNG 4: Khả năng về âm nhạc: Tận dụng tối đa ký ức giai điệu của bạn.....	68
CHƯƠNG 5: Thể trạng khoẻ khoắn: Sử dụng một cách thông minh nội lực của bạn .....	81
CHƯƠNG 6: Trí thông minh logic đánh giá khả năng khoa học và toán học của bạn .....	93
CHƯƠNG 7: Khả năng giao tiếp: kết hợp với hiểu biết xã hội.....	105
Chương 9: Đánh thức những tiềm năng nở rộ muộn màng của bạn .....	146
CHƯƠNG 10: củng cố mối liên kết yếu ớt của bạn: đa thông minh và những trở ngại trong tiếp thu .....	163
CHƯƠNG 11: Làm việc thông minh hơn: kết hợp năng khiếu với những mục tiêu sự nghiệp.....	178
Chương 12: Khi xung đột nhận thức xảy ra: Cách tạo sự hoà hợp về cách nghĩ trong các mối quan hệ.....	193
CHƯƠNG 13: Những hình thức tư duy trong tương lai: các dạng thông minh của thế kỷ hai mốt.....	206
Chương 14: Những trí thông minh mới: tự nhiên học và hiện sinh .....	210
Chương 15: Liệu có nhiều hơn nữa những dạng thông minh khác? .....	222





# Lời cảm ơn

Cá nhân tôi xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến 3 người đã có công góp phần tạo ra cuốn sách này. Đầu tiên là người quản lý của tôi, cô Linda Allen, cô là người đã kiên nhẫn đưa tôi đi khắp một mê cung các nhà xuất bản để tìm được nơi xuất bản cuốn sách này. Người thứ hai tôi cần cảm ơn là biên tập viên của tôi, Rachel Klayman, sự ham hiểu biết trí thức và sự sắc bén về ngôn ngữ của anh đã góp phần đáng kể để hoàn thành tác phẩm. Người thứ ba và là người quan trọng nhất, tiến sĩ Howard Gardner, ông đã âm thầm ủng hộ tôi trong nhiều năm trời, đã chia sẻ với tôi nhiều danh mục nội dung, các báo cáo khoa học chưa công bố, những bản thảo nghiên cứu cùng những lời khuyên sáng suốt bằng thư điện tử hoặc qua hộp thư thoại.

Tôi cũng xin gửi lời cảm ơn đến Deb Brody và John Paine vì sự hỗ trợ vô giá của họ đối với tôi khi chuẩn bị các thông tin, tài liệu cập nhật để xuất bản cuốn sách này. Tôi còn muốn cảm ơn tới tất cả những cá nhân, những người đã có ảnh hưởng tới tôi hay đã ủng hộ tôi theo một cách nhất định nào đó trong quá trình tôi thai nghén ý tưởng, nghiên cứu và viết lên quyển sách này, đây là một giai đoạn kéo dài trong nhiều năm. Họ gồm có Delee Lartz, Robert Mckim, Mert Hanley, Sue Teele, Sally Smith, Dee Dickinson, Roger Peter, Kurt Meyer, Frank Barr, Lawrence Green, David Thornburg, Richard Bolles, Maggie Strong, và Coby Schasfoort. Tôi cũng cảm ơn hàng ngàn thành viên tham gia trong các buổi hội thảo của tôi về thuyết trí thông minh đa dạng được diễn ra trong nhiều năm, những câu hỏi và lời nói của họ đã giúp tôi làm rõ được nhiều điều trong thuyết về trí thông minh này, đồng thời làm nó trở nên thực tế và hữu ích với tất cả những người đọc nó.



# Lời mở đầu

Nếu câu hỏi “Bạn thông minh như thế nào?” được đặt ra thì nhiều khả năng, câu trả lời của bạn trong tình huống này chỉ tập trung dựa vào kết quả các bài kiểm tra và các kỹ năng ở 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 chẳng hạn như “người bủn xỉn” và matafacient (kẻ lá mặt lá trái). Rất có thể trước đây bạn đã từng làm một bài kiểm tra trí thông minh khi còn đi học hoặc khi bạn đang đi xin việc.

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 có một chỉ số IQ thấp hay thiếu sự khôn ngoan trong xã hội chúng ta rất có nguy cơ bị gán cho nhãn hiệu là “trí tuệ chậm phát triển” hoặc còn tồi tệ hơn nữa. Trên thực tế, nhiều từ ngữ có tính bôi nhọ nhất trong văn hoá của chúng ta, gồm có các từ 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 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 bổng lộc khác cho những cá nhân nào thể hiện được sự chói sáng và ưu tú nhất trong số mọi người chúng ta.

Sinh viên đã tốt nghiệp các trường đại học trong hội IVY, 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: Chỉ số IQ thực sự của mình là bao nhiêu?

Quyển sách này không giúp bạn nâng cao được chỉ số IQ vốn có của bạn. Nó cũng không hỗ trợ được bạn trong việc chuẩn bị cho các kỳ thi như SAT, LSAT, ACT hay bất kỳ một cuộc kiểm tra đánh giá trí tuệ nào trong vô số các cuộc thi có tính chất như vậy, vẫn hàng ngày diễn ra trong xã hội chúng ta. Mặc dù một vài mục trong cuốn sách này là thực hiện các tình huống ở những bài kiểm tra học thuật và kiểm tra trí thông minh, nhưng có vô vàn những cuốn sách khác đang bày bán trên thị trường sẽ giúp bạn tốt hơn rất



hiều so với cuốn sách này, trong việc 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 cuộc thi vào đại học.

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 được lên tác phẩm hội họa SISTINE CHAPEL và rằng GOETHE đã mất gần 60 năm trời để viết được tác phẩm chính của ông là FAUST. Chắc bạn đã hiểu: Những thứ tốt thì phải mất thời gian.

Cuối cùng cũng cần phải nói thêm là cuốn sách “7 loại trí 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 được lớn mạnh hơn nữa, thậm chí những điều gì đã có sẵn ở con người của 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 được những điều tốt đẹp, tuyệt vời trong cuộc đời của mình.

Tôi mong bạn sẽ thấy cuốn sách “7 loại trí 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 phải công nhận một sự thật rằng bạn là một người có tài năng lớn, thậm chí ngay cả khi tất cả mọi người bạn đã gặp từ trước đến nay đều nói với bạn rằng bạn không phải như vậy. Tôi hy vọng quyển sách này sẽ thuyết phục được bạn là bạn không thiếu tài năng. Ở thời cổ đại, người ta quan niệm rằng trong bản thân của mỗi con người đều có một vị thần. Đó là một loại thần linh bảo vệ và đi cùng mỗi con người trong suốt cả cuộc đời họ, giúp mỗi người vượt qua những khó khăn, bất lợi gặp phải trong cuộc sống và làm con người 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 ả Rập) 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 quyển sách sẽ chỉ ra cho bạn thấy rằng, có nhiều cách để trở nên thông minh và khôn ngoan. Cuốn sách “7 loại trí thông minh” gồm có:





- Những hiểu biết cơ sở làm nền tảng về quá trình diễn ra hoạt động nhận thức của bạn.
- Danh sách 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 trở lên 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 học thuyết về nhiều loại trí thông minh này vào cuộc sống của bạn.

Thêm vào đó, quyển 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 vô số những nền văn hoá 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 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 quyển sách này, tôi đảm bảo rằng bạn sẽ thu được nhiều hiểu biết và 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.

Quyển 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 HAVARD, cho rằng thực tế có ít nhất 7 loại tài năng, trí tuệ chính trong tư duy và khả năng của con người. Nội dung của các Chương 1 đến Chương 8 sẽ quay lại và tập trung xem xét kỹ từng loại trí tuệ trong số 7 loại trí thông minh, đó là: Trí thông minh về ngôn ngữ (Chương 2); trí thông minh về không gian (Chương 3); trí thông minh về âm nhạc (Chương 4); Trí thông minh về khả năng vận động của thân thể (Chương 5); Trí thông minh về tư duy logic - toán học (Chương 6); Trí thông minh về khả năng giao cảm giữa người với người (Chương 7) và trí thông minh về khả năng tự tri giác, nhận biết bản thân (Chương 8). Bốn chương còn lại cuối cùng nêu ra cho bạn những cơ hội, thời điểm để áp dụng hiểu biết về 7 loại trí thông minh, nhằm làm phát triển nở rộ những tiềm năng quý báu còn ẩn giấu trong con người của bạn (ở Chương 9); vượt qua được những khó khăn trong việc học tập và nhận





thức (ở Chương 10); Tăng cường hiệu suất, chất lượng của công việc mà bạn làm (ở Chương 11) và cách nuôi dưỡng, duy trì những mối quan hệ giữa con người với nhau (ở Chương 12). Đoạn kết cuốn sách sẽ đi 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. Quyển “7 loại trí thông minh” kết thúc bằng phần giới thiệu các tư liệu, tài liệu tham khảo phổ biến của cuốn sách, giới thiệu các tổ chức, các phần mềm máy tính và các trò chơi mà bạn có thể sử dụng chúng để giúp bạn rèn luyện, phát triển được từng loại năng lực đã có sẵn trong con người bạn trong số 7 loại tài năng trí tuệ kể trên.

Quyển sách này chính là thứ dành cho bạn nếu bạn thực sự là người muốn mở rộng và phát triển được những năng khiếu tự nhiên của mình trong suốt cả cuộc đời. Nó cũng đặc biệt hữu ích đối với bạn nếu bạn đang ở trong một trong những hoàn cảnh như sau:

- Bạn vừa trải qua một trong những cuộc kiểm tra trí thông minh hay kiểm tra sự hiểu biết nào đó, nhưng bạn cảm thấy kết quả của cuộc kiểm tra đã không nói lên đúng được giá trị thực của con người bạn.
- Bạn cần có thêm thông tin về đặc điểm sở thích, nét tài năng riêng của bạn để chuẩn bị cho một công việc mới hoặc làm một nhiệm vụ mới trong công việc hiện tại của bạn.
- Bạn đang thích thú được tìm hiểu tiềm năng sáng tạo của mình và để cho 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 mức độ nào theo cách tự nhiên nhất.
- Bạn muốn biết được kiểu suy nghĩ của bạn có ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ giữa bạn với vợ (chồng), con trai hay con gái, bạn bè, họ hàng hay bạn học cùng đại học với bạn.
- Bạn đang là một nghệ sĩ, một vận động viên, nhà soạn nhạc hay là một người nào đó có nghề nghiệp mang tính sáng tạo, bạn đang cần tìm lấy 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.
- 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 mà họ cần có sự đánh giá trí tuệ, 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 7 loại tài năng đã bắt đầu sau quá trình nhiều năm làm việc trong nhà trường và ở cương vị



một thầy giáo tiểu học. Tôi đã trở nên thất vọng với cách mà tất cả thầy cô giáo và các bậc phụ huynh đã dạy con em họ, đã cướp đi tiềm năng học tập từ những em nhỏ đang phát triển rực rỡ chỉ vì tập trung chú ý quá nhiều vào từ ngữ và con số, trong khi lãng phí mất 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, những khả năng đó vẫn còn thiếu sự chăm chút của gia đình cũng như của trường học. Quyển sách này sẽ giúp bạn phục hồi lại những khả năng trí tuệ đó và hỗ trợ bạn trong việc tìm con đường đưa những năng khiếu khác của bạn trở thành hiện thực một cách tốt nhất. Như một lần, Ben Franklin đã nói “Đừng che lấp đi mất tài năng của bạn. Trong bóng râm thì làm sao còn là chiếc đồng hồ mặt trời”. Hãy học cách sẵn sàng để đi ra dưới ánh sáng mặt trời, và sau đó là làm thế nào để bạn thực sự nổi bật như những gì vốn có của bạn nhé.



# Chương 1: Có nhiều dạng năng lực trí tuệ: Học thuyết về các loại trí thông minh khác nhau

Bạn hãy dành một chút thời gian để tưởng tượng rằng bạn đang sống trong thời kỳ tiền sử. Bạn vừa bị đánh thức dậy giữa đêm đen bởi tiếng động như sấm của một đàn voi răng mấu đang di chuyển về phía lều trại của bạn. Giả sử với mục đích để tranh luận với nhau, bây giờ bạn có thể đưa bất cứ cá nhân nào của thế kỷ 20 đặt vào môi trường nguyên thủy của bạn để giúp bạn thoát khỏi tình thế mắc kẹt đó.

Ai sẽ là người như vậy? Có thể là Albert Einstein được không? Không thể được vì quá nhỏ bé. Nếu là James Joyce thì sao? Rất tiếc vì bị cận thị nặng. Vậy Franklin Delano Roosevelt thì thế nào? Phải không ngồi trong một chiếc xe lăn cơ. Như vậy những người đàn ông nổi tiếng nhất của thế kỷ 20 trở thành ít hữu dụng vào lúc bạn cần này. Trên thực tế là nhiều người sẽ trở nên bị nguy hiểm và nhanh chóng bị tiêu diệt trong môi trường nguyên thủy ấy. Theo cách khác, nếu tôi gợi ý cho bạn đưa ra một ai đó như Michael Jordan hay Arnold Schwarzenegger thì hầu như chắc chắn người này sẽ giúp bạn thoát khỏi tình thế khó khăn trên.

Sự thật là trí thông minh trong hoàn cảnh môi trường này phải cần đến phản xạ nhanh, khả năng định hướng không gian nhạy bén, tốc độ, sức mạnh và sự lanh lẹ, nhiều hơn là cần đến phương trình ánh sáng ( $E=MC$ ), học thuyết xã hội (*Finnegans Wake*) hay một chương trình cải cách kinh tế (*New Deal*). Ở thế kỷ thứ 20, chúng ta đã trở lên quen thuộc với trí thông minh cấp độ cao trong cuộc sống cùng những người “mọt sách”, nhà trí thức và viện sĩ.



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

Nếu xe ô tô 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 sỹ 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 đẳng 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 dự đoán được những thành công của học sinh, sinh viên khi còn đang đi học một cách khá vững chắc, nhưng chúng lại thất bại trong việc chỉ ra là các sinh viên làm việc ra sao trong cuộc sống thực sau khi rời khỏi ghế nhà trường. Một cuộc tìm hiểu đối với những nhà chuyên môn đã đạt được nhiều thành công trong cuộc sống cho thấy, có đến một phần 3 trong số họ có chỉ số IQ thấp. Như vậy 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.

Quyển sách này bàn về những cách thể hiện khác nhau đó của trí thông minh. Sẽ thú vị hơn việc ta chỉ nói về trí thông minh như thế nó là một dạng vật chất não kỳ diệu, 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, ta có thể gặp được trên mọi ngã đường đời trong cuộc sống.

Chúng ta sẽ xem xét trí thông minh của một vận động viên, một nghệ sĩ, nhà soạn nhạc, một viên 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 những người khác nữa. Trên phạm vi khắp cả địa cầu, chúng ta cũng sẽ khảo sát về trí thông minh đã và đang tồn tại trong các nền văn hoá khác nhau, bao gồm có tài năng đi biển của những người Polynesian, khả năng kể chuyện của những người hát sử thi thuộc dân tộc Yugoslavian, và sự nhạy bén của những viên quản lý người Nhật Bản.

Trong quyển sách này bạn sẽ nghiên cứu về một ý tưởng có tính cách mạng, đang ngày càng thu hút được sự quan tâm của cả cộng đồng các nhà khoa học cũng như của rộng rãi 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 15 năm qua, học thuyết đã thách thức các định kiến cũ về việc hiểu như thế nào là sự khôn khéo, thông minh. Gardner tin tưởng rằng nền văn hoá của chúng ta đã quá tập trung chú trọng vào lối tư duy lo -gic và tư duy bằng lời nói - đây là những năng lực chủ yếu được đánh giá trong một bài kiểm tra trí thông minh, trong khi đó đã bỏ qua những dạng khác của trí tuệ và sự hiểu biết. Ông đưa ra ý kiến là có ít nhất 7 loại trí thông minh khác nhau, đều xứng đáng được coi như những cách thức quan trọng của suy nghĩ và tư duy.

Bảy loại trí thông minh khác nhau

Loại thứ nhất của trí thông minh là sự thông minh về từ ngữ, gọi là thông minh ngôn ngữ. Đây là trí thông minh của các phóng viên, 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 của các đêm ả Rập. Người có khả năng về ngôn ngữ có thể tranh cãi, thuyết phục, làm trò giải trí hay làm hướng dẫn một cách có hiệu quả bằng việc sử dụng lời nói. Họ thường yêu thích các cách chơi đùa với âm thanh của từ ngữ, thông qua sự chơi chữ, trò đố từ và cách uốn lưỡi. Đôi khi họ cũng là các chuyên gia tin vặt bởi vì họ có khả năng tốt để giữ lại các sự kiện trong trí nhớ. Hay có thể thay đổi là có khi họ trở thành các bậc thầy về đọc và viết. Họ đọc một cách tham lam, có khả năng viết một cách rõ ràng và có thể phóng đại ý nghĩa lên theo các cách khác nhau từ những tin bài báo, ảnh bình thường.

Loại thông minh 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 nhà lập trình máy tính. Newton đã đề cập đến loại trí thông minh này khi ông phát minh ra các phép tính vi phân. Einstein cũng như vậy khi ông xây dựng và phát triển học thuyết tương đối của mình. 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, tư duy theo dạng nguyên nhân – kết quả, 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 tài năng thứ 3, nó gồm có suy nghĩ bằng hình ảnh, hình tượng và khả năng cảm nhận, chuyển đổi và tái tạo lại những góc độ khác nhau của thế giới không gian trực quan. Chẳng hạn đó là mảnh đất sáng tạo của các kiến trúc sư, nhà nhiếp ảnh, nghệ sĩ, các phi công và các kỹ sư cơ khí máy móc. Người đã từng thiết kế lên các Kim tự tháp Ai Cập là người có rất nhiều trí thông minh loại này. Cũng có khả năng như vậy là các cá nhân như Tomas Edison,



Pablo Picasso và Ansel Adam. Những cá nhân sở hữu loại trí thông minh về không gian ở mức độ cao, thường có một 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 hoạ những ý tưởng của họ dưới dạng hình ảnh, đồ hoạ, cũng như họ có khả năng tự định hướng bản thân trong không gian 3 chiều một cách dễ dàng.

Loại trí thông minh về âm nhạc là loại trí tuệ thứ tư. Đặc điểm cơ bản của loại trí thông minh này là khả năng cảm nhận, thưởng thức và tạo ra các tiết tấu và nhịp điệu. Đó là trí thông minh của Bach, Beethoven, hay Brahon, và cũng là loại trí thông minh của các tay chơi đàn cầm người Ba li hay những người hát sữ thi của dân tộc Yugoslavian. 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 một chút chính xác và sáng suốt của các giác quan.

Loại thông minh thứ 5, khả năng vận động thân thể, là loại thông minh của chính bản thân cơ thể. Điều này bao gồm tài năng trong việc điều khiển các hoạt động thân thể của một người và trong cả thao tác cầm nắm các vật thể một cách khéo léo. Các vận động viên thể thao, những người làm nghề thủ công, những thợ cơ khí và các bác sĩ phẫu thuật là những người sở hữu một lượng rất lớn khả năng này của tư duy. Cũng là người như vậy, diễn viên hài vĩ đại Saclo Chaplin đã sử dụng tài năng loại này để thực hiện được rất nhiều động tác biểu diễn tài tình của ông như trong vở “Kẻ lang thang nhỏ bé”. Các cá nhân thuộc loại 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. Họ là những người thực hành, có độ nhạy cảm xúc giác tốt, thường xuyên muốn vận





động cơ thể của họ và có “phản ứng bản năng” với các tình huống, sự vật.

Loại thông minh thứ 6 là khả năng giao cảm. Đây là năng lực hiểu và làm việc được với những người khác. Đặc biệt là, điều này yêu cầu có khả năng cảm nhận và dễ chia sẻ với các tâm trạng, tính khí, ý định và ham muốn của những người khác. Người đứng đầu tập thể trên một chiếc tàu biển cần phải có loại trí thông minh này. Cũng cần như vậy đối với một nhà quản lý của một Tổng công ty cỡ 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 đáng yêu như Machiavelli, nhưng họ đều có khả năng nhìn thấu suốt vào bên trong của những người khác và từ đó nhìn ra viễn cảnh của thế giới bên ngoài như chính cặp mắt của những con người đó. Trong thực tế, họ rất tuyệt vời với vai trò của người làm trung gian, quản trị mạng, người hoà giải hoặc là thầy giáo.

Loại trí thông minh cuối cùng là khả năng tự nhận thức bản thân hoặc là trí thông minh tự tri giác bên trong mỗi người. Một người mạnh mẽ 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 con đường cho cuộc đời mình. Các thí dụ về những người có trí thông minh thiên về kiểu này gồm có các nhà cổ vấn, nhà thần học, những thương 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 trong 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. Nhưng trong bất cứ trường hợp nào, họ thuộc dạng tự lập không cần giúp đỡ và thích làm việc một mình hơn là làm việc với người khác.



Bạn hãy nhớ rằng, cho dù bạn có nhận thấy một cách rõ ràng bản thân mình thuộc một hoặc hai dạng trí tuệ thông minh trong số các loại đã được mô tả ở trên, thì trong thực tế, bạn vẫn luôn luôn sở hữu tất cả 7 loại trí thông minh. Hơn thế nữa, một cách lý tưởng là bất kỳ một người bình thường nào cũng có thể phát triển một trong số 7 loại trí thông minh nói trên của tư duy đến một mức độ đáng kể để tinh thông và sử dụng thành thạo được nó.

Trong cuộc đời chúng ta, 7 loại trí thông minh được thể hiện theo cách khác nhau và duy nhất ở mỗi một con người, không có ai giống ai. Rất hiếm khi có người đạt được một mức độ thông minh cao ở đầy đủ cả 6 hoặc 7 loại trí thông minh. Vào đầu thế kỷ 20, nhà tư tưởng người Đức Rudolf Steiner có thể được coi là một ví dụ về người có trí tuệ thông minh đến 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, một thuyết về màu sắc và một hệ thống dụng cụ làm vườn, đồng thời ông còn là một nhà điêu khắc, một 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 tốc độ cao chỉ một loại trí thông minh nào đó, trong khi các loại trí thông minh khác của họ lại phát triển chậm hơn nhiều và kém hẳn. Đây chính là những nhà bác học của thế giới loài người. Những người giống như Raymond trong bộ phim đã đoạt giải OSCAR là bộ phim “người đàn ông với mưa”, đây là những người có thể tính toán với các con số bằng tốc độ của ánh sáng nhưng không thể tự chăm sóc bản thân họ. Hay những cá nhân có thể nở rộ tài năng về điêu khắc song lại không thể đọc được, hay có những người có khả năng xướng âm một cách hoàn hảo nhưng lại cần người khác giúp buộc dây giày của họ.



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 tự nhiên phát triển bình thường trong thực tế. 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 đặt vào loại trung bình và vài loại khác nữa được xem như là có khó khăn thực sự cho chúng ta trong cuộc sống. Dù sao đi nữa, điều quan trọng chúng ta cần phải hiểu là còn có nhiều cơ hội cho tất cả mọi người để phát triển và toả sáng trong những kiểu trí thông minh không thường được sử dụng này. Người nông dân, những bậc cha mẹ, hoạ sĩ, những thợ cơ khí, và nhà buôn cũng có quyền đáng có giới hạn về trí thông minh nhiều như các bác sĩ tâm lý, bác sĩ 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 có 7 loại trí thông minh tài năng, những loại trí thông minh này có thể làm cho bất kỳ một cá nhân nào cũng có khả năng thành đạt trong cuộc sống và thu được kết quả thắng lợi mà mình mong muốn.

### Những bằng chứng làm cơ sở cho học thuyết

Thuyết nhiều loại trí thông minh 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 200 năm vừa qua, đã có rất nhiều các loại luận thuyết được đưa ra ở bất cứ nơi nào về trí thông minh, có 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 tính thuyết phục, dẫu sao đi nữa thì đó chính là vì ông đã tìm ra và xác thực được những kết quả nghiên cứu của mình về vấn đề này từ việc đã nghiên cứu hàng loạt các lĩnh vực có 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. Gardner đã thiết lập được các



yêu cầu cần thiết đặc trưng mà mỗi loại trí thông minh phải đạt được để có thể đủ điều kiện xác định là một loại trí thông minh trong học thuyết của ông. Sau đây là 4 trong số các tiêu chuẩn ấy:

Mỗi loại trí thông minh là khả năng được biểu tượng hoá. Thuyết nhiều loại trí thông minh đã đưa ra một khía cạnh về khái niệm trí thông minh, cho rằng khả năng biểu tượng hoá trong tư duy con người hay khả năng diễn đạt những ý tưởng, kinh nghiệm thông qua sự miêu tả các hình ảnh, con số và các từ ngữ, là dấu hiệu để xác nhận đó là trí thông minh của con người. Khi Vanna White chỉ vào khoảng không trên chữ “pr...gram” trên màn hình ti vi đang trình chiếu trò chơi: “bánh xe may mắn”, phần lớn những người xem ti vi có thể nói ngay âm bị thiếu mất trong từ trên là gì, bởi vì họ cũng chung một hệ thống ký tự giao tiếp thông thường là tiếng Anh. Đây là một thí dụ của hệ thống ký tự ngôn ngữ. Thuyết nhiều loại trí thông minh cho rằng: có nhiều cách khác nhau mà mỗi loại thông minh có thể sử dụng để biểu tượng hoá. Những người cứ tư duy logic toán học sử dụng các con số và các con chữ Greek, trong số các loại ký hiệu khác, để đáp ứng các tư duy và nhu cầu có tính lý trí của họ. ở một mặt khác, những nhà soạn nhạc hoặc nhạc sĩ lại thường hay sử dụng các nốt nhạc của khoá trầm và khoá bổng để biểu tượng hoá các giai điệu và tiết tấu của họ. Marcel Marceau lại sử dụng các cử chỉ động tác phức tạp và sự diễn giải bằng các dấu hiệu của vận 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 tự bản thân, như đã biết, thí dụ như các hình ảnh của giấc mơ vào buổi sáng sớm.

Mỗi loại trí thông minh đều có một lịch sử phát triển của chính bản thân nó. Trí thông minh không phải là một điều gì lạ thường có tính tuyệt đối như những người trung thành với quan điểm về trí thông



minh kiểu chỉ số IQ vẫn gìn giữ và bảo vệ. Họ còn cho rằng trí thông minh được cố định từ khi sinh ra rồi được duy trì ổn định, bền vững trong suốt cả chiều dài cuộc đời của mỗi người. Theo thuyết nhiều loại trí thông minh, mỗi loại trí thông minh hiện ra 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 chiều dài cuộc đời, và bao gồm cả việc có một mẫu duy nhất của mỗi loại trí thông minh 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 3 tuổi và viết được những bản giao hưởng vào năm lên 9 tuổi. Những tài năng âm nhạc vẫn được duy trì và còn tương đối lớn mạnh cả khi tuổi đời đã già đi, bằng chứng trong cuộc sống thực tế là những nhà sáng tác như Pablo Casals, Igor Strannsky và George Friendrich Handel.

Loại tư duy logic toán học, một mặt khác, lại có kiểu mô hình phát triển khác với loại trên. Loại này nảy sinh 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 có một số khám phá lớn trong toán học được thực hiện bởi những người có tuổi đời ngoài 40 tuổi. Sự thực là, có nhiều những khám phá quan trọng là của những người còn ở độ tuổi niên thiếu, chẳng hạn như Blaise Pascal và Evaiste Galois. Thậm chí Albert Einstein đã đạt được những sự hiểu biết sâu sắc ban đầu về thuyết tương đối của ông ở tuổi đời non trẻ, khi ông 16 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 con người.

Mỗi loại trí thông minh đều sẽ tổn thương và bị làm hỏng 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 và bị tách biệt ra khi bộ não bị thương tích.

Gardner có ý kiến là: Nhằm mục đích 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, Garner đã làm việc với những nạn nhân có bộ não bị hư hại, những người này đã bị hang một trong 7 loại trí thông minh, thí dụ như: một người chịu thương tích ở thùy trước trán trong bán cầu não trái của anh ta thì người này không thể nói và viết bình thường được nhưng vẫn có thể hát, vẽ và nhảy múa không hề có một chút khó khăn nào. Trong trường hợp này thì trí thông minh về ngôn ngữ của anh ta đã bị làm suy giảm, hư hại một phần. Mặt khác, những cá nhân có tổn hại bộ não ở thùy thái dương bên phải có thể thực hành khó khăn những công việc mang tính chất âm nhạc, nhưng anh ta có thể nói, đọc và viết một cách dễ dàng. Những bệnh nhân có sự hư hại 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 7 hệ thống của não bộ hoạt động một cách độc lập tương đối. Trí thông minh ngôn ngữ xem ra như là một chức năng chính của bán cầu não trái ở đa số mọi người, trong khi trí thông minh về âm nhạc, không gian và khả năng giao cảm có xu hướng là các chức năng của bán cầu não phải nhiều hơn. Trí thông minh về khả năng vận động thân thể gồm có vỏ não vận động, những hạch thần kinh cơ sở và bộ phận tiền não. Thùy trước trán là đặc biệt quan trọng đối với trí thông minh của con người. Mặc dù bộ não là một tổ hợp phức tạp lạ thường đến mức khó tin nên không thể phân chia ra được một cách rõ ràng



thành 7 khu vực có ranh giới như bản đồ. Tuy nhiên, lý thuyết về trí thông minh đa dạng đã tổng hợp những kết quả đã được khám phá trong hơn 20 năm qua trong lĩnh vực tâm lý học thần kinh theo một cách riêng biệt đáng được chú ý.

Mỗi loại trí thông minh có những nền tảng giá trị văn hoá riêng của nó:

Thuyết trí thông minh đa dạng phát biểu rằng, những hành xử của trí thông minh được đánh giá một cách tốt nhất bằng việc nhìn vào những khả năng có ích cao nhất của nó đối với xã hội văn minh, chứ không phải là việc giành được kết quả tốt hay không trong các cuộc kiểm tra theo tiêu chuẩn. 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 được những vấn đề nào đó có tính chất tương tự như vậy, là làm hạn chế những giá trị văn hoá có trong trí thông minh của con người. Gần đây nhất là lúc nào khi bạn nghe thấy một bậc ông bà bế đứa cháu đặt trong lòng và nói “ông (bà) muốn nói với cháu một điều đã rất có ý nghĩa với ông (bà) trước kia, ông (bà) hy vọng rằng giờ đây nó cũng đầy ý nghĩa đối với cháu: 23, 16, 94, 3, 12...”

Trên một phương diện nào khác, điều gì đã đem lại những thành tựu và tiến bộ của 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 lớn, những khám phá khoa học và những kỹ năng vật lý.

Thuyết trí thông minh đa dạng nói rằng, cách tốt nhất để chúng ta có thể học được những điều thông minh là bằng việc nghiên cứu, học tập những thí dụ về các công trình văn hoá có ích nhất cho xã hội của chúng ta, đối với từng loại trong số bảy lĩnh vực, chẳng hạn: Moby Dick (thám tử) của Herman Melville tốt hơn là những âm tiết vô nghĩa





trong cảm nang tra cứu tâm lý; Guernica của Pablo Picasso tốt hơn những thiết kế hình học trong những bài kiểm tra tính suy luận không gian; tác phẩm Magna Carta hay Sermon trên núi tốt hơn là thước đo Vineland về tính trưởng thành xã hội.

Ở một mức độ xa hơn nữa, thuyết trí thông minh đa dạng tán thành và ca ngợi tính đa dạng trong các cách mà trí thông minh được thể hiện ở những nền văn hoá khác nhau. Không chỉ coi các khám phá về từ ngữ và sự logic của những người Châu Âu da trắng như đỉnh cao của trí thông minh (mà theo quan niệm này, một lần nữa sự kiểm tra trí tuệ bằng chỉ số IQ lại được ủng hộ và duy trì), thuyết trí thông minh đa dạng cung cấp cho người đọc một phạm vi quan niệm rộng lớn về trí thông minh của con người. Trong biểu đồ về trí thông minh này, các loại khả năng về trí tuệ của con người đều được ca ngợi và tôn trọng như nhau, đó là tài năng dò 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 hoá Arang ở đất nước Nigieria, 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 người khác trên khắp thế giới.

Bổ sung thêm vào các đặc điểm nội dung trên, thuyết còn đưa ra ý kiến là mỗi loại thông minh có một quá trình xử lý nhận thức riêng biệt của mình trong các hoạt động của trí nhớ, sự tập trung, tri giác và cách giải quyết vấn đề. Thí dụ, có thể bạn không có cùng một trí nhớ với các giai điệu giống như trí nhớ của bạn đối với 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 7 loại trí thông minh còn có cả lịch sử tiến hoá riêng của mỗi loại. Trí thông minh về âm nhạc có một phần chứa đựng tiếng hót của chim muông, trong khi trí thông minh về vận động



thân thể xuất hiện từ những hoạt động sẵn bản trong những giai đoạn sơ khai đầu tiên của cuộc sống con người. Những ai muốn thấy các số liệu có thể định lượng được về những vấn đề trên thì chính các kết quả kiểm tra tâm lý và nghiên cứu thực nghiệm sẽ là một sự ủng hộ và khẳng định. Lý thuyết về 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 về trí thông minh đang hiện hành.

### Khám phá 7 loại trí thông minh của bạn

Bây giờ bạn đã biết được một vài điều về cơ sở khoa học của thuyết 7 loại trí thông minh này, hãy xem xem bản thân bạn sẽ khớp với những điều này đến mức như thế nào. Trong quá trình tôi tổ chức các hội thảo và giảng bài ở khắp trên đất nước, mọi người thường đặt ra câu hỏi “có bài kiểm tra nào mà tôi có thể thử làm để biết được trí thông minh của tôi ra sao hay không?”. Tôi hy vọng một cách chắc chắn là không có. Quyển sách này đã xây dựng trên cơ sở của sự tin tưởng rằng, trí thông minh là rất phong phú và đa dạng, vượt hẳn ra ngoài khái niệm trí thông minh bị gò ép chỉ trong một bài kiểm tra khoảng 90 phút. Mặc dù vẫn có nhiều bài kiểm tra cá nhân trên thực tế, chúng đánh giá những khía cạnh khác nhau của 7 loại trí thông minh, nhưng cách tốt nhất để khám phá xem các kiểu trí thông minh của bạn nhiều đến mức nào chính là thông qua sự đánh giá trung thực nhất bằng việc xem bạn đã hoạt động như thế nào trong quá trình diễn ra cuộc sống hàng ngày.

Hãy xem xét một vài thứ mà bạn làm hàng ngày, như là việc sử dụng điện thoại. Bạn có các kỹ năng gì để ghi nhớ các số điện thoại? 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 sách lược ngôn ngữ đấy. Hay bạn hình dung ra được các phím cần bấm trên



mặt máy điện thoại như tấm bản đồ có dạng một mạng kẻ ô vuông 3 (4. 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. Những người này phải là những người có trí thông minh về âm nhạc. Một điều nữa là trí tuệ kiến thức của trí thông minh của một người được sinh ra từ các hoạt động hàng ngày như là tiến hành một cuộc gọi điện thoại chẳng hạn, chứ không phải những vấn đề và công việc được lập ra một cách nhân tạo như những gì tìm thấy trong một bài kiểm tra IQ.

Không có nhóm các khả năng được sắp xếp trước nào có thể định nghĩa được toàn bộ thực chất trí thông minh của bạn. Mặc dù vậy, bạn có thể tiến gần đến độ hiểu được kiểu suy nghĩ của bạn bằng cách khảo sát một ví dụ tiêu biểu trong số các sự kiện vẫn diễn ra một cách lành mạnh trong cuộc đời của bạn. Danh sách kiểm tra với đề mục sau đây sẽ giúp bạn làm điều này. Có một khoảng trống ở cuối mỗi mục để viết về những khả năng khác nhau mà đã không được nhấn mạnh trong danh sách kiểm tra. Đừng coi danh sách kiểm tra này như là những từ ngữ quyết định cuối cùng về 7 loại trí tuệ, tài năng của bạn. Sẽ có nhiều bài tập và các hoạt động khác nhau trong quyển sách này, chúng sẽ bổ sung thêm vào vốn hiểu biết của bạn cách làm thế nào để bạn học được có hiệu quả cao nhất. Hãy nghĩ 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 mình.

Danh sách kiểm tra cho các loại trí thông minh

Kiểm tra xem những quan điểm dưới đây là thế nào đối với bạn, áp dụng vào cho từng loại trí thông minh:

Trí thông minh ngôn ngữ:



## NHỮNG QUYẾN SÁCH LÀ RẤT QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI TÔI

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

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

\_\_\_\_\_ Tôi biểu lộ một khả năng tốt về từ ngữ trong các trò chơi như sắp chữ, đảo chữ hay mật khẩu

\_\_\_\_\_ Tôi thích thú tự giải trí hay chơi những trò nào mà có sự xoắn lười, có những âm điệu vô nghĩa hay có sự 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

\_\_\_\_\_ Tiếng Anh, các môn học xã hội và lịch sử đối với tôi dễ hơn nhiều so với môn toán và khoa học trong thời gian tôi còn đi học phổ thông

\_\_\_\_\_ Khi tôi được lái xe thông thả trên xa lộ, tôi có sự chú ý vào những từ ngữ viết trên bảng 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 được nhận ra giữa những người khác

Những năng lực ngôn ngữ khác:

TRÍ THÔNG MINH LOGIC TOÁN



\_\_\_\_\_ Tôi có thể dễ dàng tính toán các con số trong đầu tôi

\_\_\_\_\_ Toán và/hoặc những môn khoa học là những môn trong số những môn được tôi yêu thích 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 mà có một chút tính chất là “cái gì xảy ra” (Thí dụ như: “cái gì sẽ xảy ra nếu tôi tăng gấp đôi số lượng nước tôi tưới hàng tuần vào bụi hoa hồng của tôi”)

\_\_\_\_\_ 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 và trong công việc

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

Những năng lực trí tuệ khác trí thông minh logic toán.

TRÍ THÔNG MINH VỀ KHÔNG GIAN



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

\_\_\_\_\_ Tôi nhạy cảm với màu sắc

\_\_\_\_\_ Tôi thường sử dụng máy quay phim hoặc máy ảnh để ghi lại những gì tôi nhìn thấy ở xung quanh mình

\_\_\_\_\_ Tôi thích thú với những 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 của mình cả ở những khu vực, địa bàn không quen biết

\_\_\_\_\_ Tôi thích vẽ hoặc viết nguệch ngoạc một cách lơ đãng

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

\_\_\_\_\_ Tôi có thể tưởng tượng một cách thoải mái 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 con chim đang bay

\_\_\_\_\_ Tôi thích nhìn ngắm một tài liệu có đầy hình ảnh minh hoạ hơn là đọc nó

Những năng lực khác của trí thông minh về không gian

## TRÍ THÔNG MINH VỀ VẬN ĐỘNG THÂN 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 đôi bàn 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 kiến tốt nhất của tôi thường đến với tôi khi đang đi dạo hoặc chơi đùa ở bên ngoài, hoặc khi tôi tham gia vào một vài loại hoạt động cơ thể khác nào đó

\_\_\_\_\_ Tôi thường thích được dùng thời gian rỗi rãi để đi ra ngoài

\_\_\_\_\_ Tôi thường sử dụng các sử 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 thứ 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 với người chơi

\_\_\_\_\_ Tôi có thể tự vận động tốt cũng như khi phối hợp với người khác

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

\_\_\_\_\_ Những mặt mạnh khác của khả năng vận động thân thể

\_\_\_\_\_ Trí thông minh âm nhạc

\_\_\_\_\_ Tôi có một giọng hát dịu dàng và thú vị



\_\_\_\_\_ Tôi có thể biết và nói ra được khi có một nốt nhạc bị lạc điệu (bị sai)

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

\_\_\_\_\_ Tôi chơi được một dụng cụ âm nhạc

\_\_\_\_\_ Cuộc sống của tôi sẽ thật nghèo nàn, đơn điệu nếu trong đó không có âm nhạc

\_\_\_\_\_ Đôi khi tôi tự nhận thấy mình đang đi bộ trên đường phố với những thanh 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 với chỉ một dụng cụ gõ đơn giản

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

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

Những năng lực âm nhạc khác

## TRÍ THÔNG MINH VỀ GIAO CẢM

\_\_\_\_\_ Tôi thuộc dạng người mà những người khác tìm đến để nghe lời khuyên và tư vấn của tôi về công việc hoặc về những hàng xóm của tôi

\_\_\_\_\_ Tôi thích những môn thể thao có tính đồng đội như cầu lông, bóng chuyền, hay bóng mềm hơn là những môn thể thao mang tính cá nhân như môn bơi lội hoặc cưỡi ngựa



\_\_\_\_\_ Khi tôi gặp phải rắc rối, khó khăn, tôi thích đi tìm một người khác giúp đỡ tôi hơn là việc tôi cố gắng làm việc để giải quyết được những vướng mắc, khó khăn của bản thân

\_\_\_\_\_ Tôi có ít nhất là 3 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 một người khác hoặc hướng dẫn cho một nhóm người làm những điều gì tôi đã biết cách làm

\_\_\_\_\_ 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 người

\_\_\_\_\_ Tôi thích dính líu vào những hoạt động xã hội có liên quan đến công việc của tôi, liên quan đến nhà thờ hoặc cộng đồng

\_\_\_\_\_ Tôi sẽ muốn dành những buổi tối của tôi để tham gia các cuộc hội họp đông người đầy sống động hơn là tôi ở nhà một mình

Những năng lực giao cảm khác

## TRÍ THÔNG MINH VỀ KHẢ NĂNG TỰ TRI GIÁC

\_\_\_\_\_ Tôi thường để thời gian một mình nghiền 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 làm cho tôi tách biệt với đám đông người

\_\_\_\_\_ Tôi có một sự hứng thú hoặc sở thích đặc biệt trong việc giữ kín 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)

\_\_\_\_\_ Tôi sẽ thích được ở một mình suốt cả thời gian cuối tuần trong một căn hầm nhỏ ở giữa rừng hơn là ở một khu nghỉ mát hấp dẫn có rất nhiều người ở 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 làm việc cho mình hoặc ít nhất là có những suy nghĩ nghiêm chỉnh về việc bắt đầu công việc hoặc nghề nghiệp của riêng mình

Những năng lực tri giác khác

## SỬ DỤNG QUYỂN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO?

Việc hình thành danh sách kiểm tra nói trên có thể nói cho bạn biết nhiều điều về bản thân bạn, những điều mà bạn đã biết rồi. Quyển 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 vui mừng thấy rằng, có nhiều tài năng của bạn có nhiều đặc điểm và biểu hiện như của trí thông minh trưởng thành thể hiện. Đặc



biệt là điều này có thể gợi nhắc lại bạn nếu bạn đã từng suy nghĩ theo cách rằng, những tài năng đó đều là những khác biệt với kiểu tư duy logic và từ ngữ và đáng được quý trọng trong nền văn hoá của chúng ta. Cũng có khả năng bạn khám phá ra được ít nhất có vài điều đáng ngạc nhiên trong số những điều đánh giá ở trên và có thể vì thế mà háo hức khám phá nhiều hơn nữa về trí thông minh của bạn. 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 vào toàn cảnh vấn đề: Bạn có thể là thiên tài toán học, là lực sĩ đáng kính, là biên tập viên tốt, là người có trí tưởng tượng nghèo nàn, là người thú, và là Klutz âm nhạc – tất cả đều bọc trong một cái gói khổng lồ. Điều đó giải thích tại sao việc đọc hết tài liệu 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 bạn, chứ không phải chỉ như bức ảnh đen trắng chụp nhanh gắn vào bạn một cái nhãn hiệu vô nghĩa về trí tuệ.

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 này là nó tạo điều kiện cho tất cả mọi người đều có được cơ hội để toả sáng về một số mặt nào đó. Trong vai trò của một chuyên gia đi tìm hiểu, tôi đã từng trò chuyện với rất nhiều người, họ đã trải qua và sống được nguyên vẹn cả 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. Quyển sách này mang lại cho những cá nhân ở trong tình trạng trên một dịp tốt, để họ tự thể hiện trên thực tế như là những người có trí thông minh cao độ về một hoặc nhiều hơn nữa loại thông minh nào họ có.



Hãy tập trung chúng vào những loại trí thông minh vẫn còn ẩn dấu trong con người bạn: Trong quá trình làm những bài tập ở trong cuốn sách này, bạn có thể phát hiện ra những năng lực của bạn đã từng có trước đây – có khả năng từ thời thơ ấu của bạn – những năng lực này bạn đã không chú ý tới từ nhiều năm nay. Những loại trí thông minh này là đại diện cho những gì đã bị bỏ quên không được bạn khai thác ở ngay trong tiềm năng của bạn. Có thể bạn đã cản trở việc phát triển chúng ngay từ khi tuổi đời còn trẻ bởi vì những kinh nghiệm tiêu cực ở 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 loại trí thông minh của bạn là gì đi nữa, bạn có thể sử dụng quyển sách này để đánh thức những năng lực đang ngủ quên và mở rộng trí thông minh của bạn theo hướng mà bạn có thể chưa bao giờ mơ tới được. Chương 9 chỉ ra cho bạn cách làm thế nào để tìm tòi trong quá khứ và lấy lại trí thông minh đã bị quên lãng, từ đó bạn thử bắt đầu đưa nó áp dụng vào trong những hoạt động thực tại hàng ngày.

Hãy lạc quan về những năng lực còn yếu của bạn: Đừng tuyệt vọng nếu bạn thấy mình là người vụng về một cách bản năng tự nhiên, hoặc bạn lo Miền Nam nghèo đói đủ để dẫn đến một cuộc nội chiến khác, hoặc vì bạn không thể cân đối tài chính của mình, hoặc có những điểm yếu khác luôn ám ảnh bạn. Có một số điều bạn có thể làm được để giúp bạn đối phó với những khó khăn trong việc rèn luyện kỹ năng của mình. Chương 10 mô tả một phương pháp hữu hiệu để làm các công việc cần thiết với những loại trí thông minh còn yếu của bạn. Và nhớ rằng: mọi người đều có thể không rèn luyện được một vài mặt kỹ năng nào đó. Picasso không bao giờ có thể nhớ được bảng chữ cái. Beethoven thì nổi tiếng về tính vụng về, lóng ngóng. Moses có tật nói lắp. Bạn cũng là người thuộc dạng giống như họ mà thôi.



Dù bạn là người thích thú với những mặt mạnh của mình, hay bạn đang phải chống đỡ lại với những điểm yếu của bản thân, 7 loại khôn khéo sẽ cung cấp cho bạn hàng trăm ý tưởng và sáng kiến để phát triển được 7 loại trí thông minh của bạn. Còn hơn thế nữa, quyển sách này sẽ mang lại cho bạn một cách nhìn mới đối với bản thân bạn. Ở một mức độ nào đó, đây còn là một quyển sách làm mở rộng hơn nữa trí thông minh của bạn. Nhưng theo ý nghĩa rõ ràng hơn, chính là bạn đã làm tăng trí thông minh của mình. Bởi vì giờ đây, bạn biết được câu trả lời cho câu hỏi đã được nêu ra từ đầu cuốn sách ở phần giới thiệu (lời mở đầu). Bạn thông minh như thế nào? Trí thông minh của bạn còn đi xa hơn nhiều so với những gì mà bạn hình dung được. Bạn hiểu biết được nhiều hơn so với bạn nghĩ bởi vì bạn nghĩ theo nhiều cách hơn so với bạn biết.



## Chương 2: Ngôn từ khéo léo: Sự biểu hiện trí thông minh về ngôn ngữ của bạn

Tôi vốn là người nghiện nghe đài phát thanh như một đứa trẻ con. Tôi đã từng sử dụng hàng giờ liền để dò các kênh sóng đài 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 băng tần số của đài làm tôi luôn phải nấn ná và kéo dài thời gian ở đây, để nghe một cách chăm chú hơn so với tất cả các kênh tần số khác còn lại. Chương trình được phát ở kênh này gọi là “thế giới ngày mai”, được thực hiện bởi nhà truyền giáo Kerbert W. Armstrong. Tôi chắc chắn một sự thật rằng Armstrong có cùng họ giống như họ của tôi và điều này đã làm tôi tăng thêm phần thích thú. Nhưng những gì đã quyến rũ tôi lại chính là âm thanh của giọng nói của ông, là những từ ngữ mà ông sử dụng và cái cách mà ông dùng chúng. Tôi đã bị mê hoặc bởi tài diễn thuyết của ông và thường phải rất khó khăn để tự kéo mình rời khỏi chương trình ấy.

Kinh nghiệm ban đầu này đã truyền cho tôi một hiểu biết về sức mạnh của từ ngữ để đánh lừa con người (tôi đã nhanh chóng biết cách tách biệt giữa nội dung những 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 như thế nào. Điều đó làm tôi khám phá ra một kết quả là ngôn ngữ tạo ra sự nhận thức cho con người như thế nào, nó là một đại diện cơ bản nhất cho một trong các dạng hành vi của trí thông minh của 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, và để làm tăng cường năng lực nhận thức to lớn của bạn đối với những ngôn từ mà bạn nói, đọc và viết hàng ngày.

### Cách hành xử với từ ngữ

Trí thông minh ngôn ngữ có lẽ mang tính phổ quát nhất trong số 7 loại trí thông minh được nói đến ở thuyết trí thông minh đa dạng. Trong khi những nhà hùng biện thành công có không nhiều và ít khi chúng ta gặp, thì mọi người đều học và rèn luyện cách nói, và trong nhiều nền văn hoá, phần lớn các công dân đều có thể đọc và viết một cách đầy đủ. Trong nền văn hoá 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 rộng lớn. Dẫn chứng sự phổ biến rộng khắp của các quyển sách như: “Sức mạnh của ngôn ngữ - không có gì khó” hoặc “30 ngày để vốn từ vựng lớn mạnh hơn”. Chúng ta kính trọng và ngưỡng mộ những người mà họ có thể tự 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, vị thủ lĩnh chính trị lão thành, hay viên quản trị nhân sự. Chúng ta luôn đề cao những nhà văn, nhà báo của chúng ta, đặt họ 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 đánh giá cao nhất về trí thông minh trong nền văn hoá của chúng ta là những bài kiểm tra chỉ số IQ, chúng đều được xây dựng cấu trúc chủ yếu dựa trên những thành phần có tính chất ngôn ngữ, từ vựng. Nhưng dù sao đi nữa, trí thông minh thực sự về ngôn ngữ 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 thực dụng của nó.

Những cá nhân có khả năng ngôn ngữ cao có sự nhạy cảm sắc bén với âm thanh hoặc âm tiết của từ ngữ, thường vận dụng sự 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, nghịch ngợm. Một thí dụ là Jame Joyce, ông đã sáng tạo ra hàng nghìn trò chơi chữ với những thứ tiếng khác nhau và những mẫu word – stews tiếng Ailen đầy sự 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, ông có tài kết hợp các mệnh đề liên tiếp với nhau trong một câu dài có quy mô như cả một đoạn, đạt đến mức độ tác động gây ấn tượng thực sự cho người đọc. Thầy giáo của Proust hầu như không thể theo kịp ông về khả năng này khi ông còn đi học. Người thầy này thường xuyên phê bình cậu bé Proust về việc viết câu dài liên tục, không ngắt đoạn. Hoặc chẳng hạn, một người tư duy ngôn ngữ ở mức độ cao như nhà ngữ pháp học căn bản, là người luôn luôn canh chừng 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 Lowele vốn có tiếng và 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 Havard, 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 Satire, người chuyên viết cột báo tuần của tờ thời báo New York, ông làm nên sự nghiệp bằng việc nghiên cứu khảo sát các từ mới thành lập và những sắc thái ý nghĩa tinh tế của chúng trong quá trình phát triển tự nhiên liên tục của ngôn ngữ 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 trong thực tế cuộc sống (tính thực dụng của ngôn ngữ). Đây là trí thông minh của Herbert W. Armstrong (trong việc truyền giáo), Joan Rivers (trong việc giải trí), Isacc Asimov (trong việc huấn luyện chỉ dẫn), Winston Churchill (trong việc khích lệ, truyền cảm hứng), hoặc Clarence Darrow (trong việc thuyết phục người khác). Ngôn ngữ vốn không tự bản thân nó toả sáng hoặc đứng được ở hàng đầu trong số các yếu tố khác, những mục đích mà ngôn ngữ hướng tới và phục vụ đã làm tôn nó lên, đặt nó vào một địa vị cao trong đời sống thực tế, hoặc mục đích của nó làm cho cuộc sống thay đổi theo một số cách nhất định, dù đó chỉ là sự thay đổi rất nhỏ.

### Bản chất và cội nguồn của lời nói

Những văn bản in được phổ biến rộng rãi chỉ trong khoảng 6000 năm nay. Sự xuất hiện của cách thông tin, giao tiếp nhờ lời nói bằng miệng lại có sự tương phản khá lớn, phải đi ngược lại thời kỳ của người cổ đại Neandectan, tức đã có từ 30 nghìn đến 100 nghìn năm về trước, thậm chí nếu bạn coi âm thanh thốt ra như tiếng cầu nhàu, lầm bầm từ thời của những người biết bắt chước là sự bắt đầu của trí thông minh về ngôn ngữ thì thời điểm xuất hiện của ngôn ngữ còn xa hơn rất nhiều nữa. Trải qua nhiều nghìn năm phát triển như vậy, nền văn hoá của con người đã tạo ra được những truyền thống giàu có trong văn nói và giao tiếp miệng rất phức tạp, từ các lịch sử thị tộc chi tiết 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 khu vực địa bàn trên trái đất. Trong nền văn hoá 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 hơn 400 thuật ngữ, khái niệm có liên quan đến sự sử dụng ngôn ngữ. Còn ở vùng Trung Đông, những cá nhân nào có khả năng ngâm thơ ca ở nơi công cộng và có tài nhớ được bộ kinh Coran thiêng liêng thì đều được ca tụng, tôn vinh, đồng thời cho phép người làm nên kỳ công này có quyền mang một danh hiệu cao quý, được kính trọng là “Hafiz” – người thuộc lòng kinh Co -ran.

Trải qua vài thập kỷ gần đây, truyền thống văn nói trong nền văn hoá 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 (“đó chỉ đơn thuần là hùng biện, hoa mỹ mà thôi”). Chúng ta chỉ còn một trí nhớ mờ nhạt về những tài diễn thuyết lừng danh trước đây của đất nước mà chúng ta đã từng được nghe nói đến như: bài diễn văn Gettysburg của Lincoln, những bài phát biểu thực sự khuấy động của William Jennings Bryan (người đã từng gọi sự 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 viên đã đưa ra ý kiến đề nghị rằng những người dân Mỹ có thể phải quay ngược trở lại hai thập kỷ về thời có bài phát biểu của Martin Luther King hay diễn văn khai mạc của John Kennedy, đó là ví dụ về những tài năng hùng biện ngôn ngữ thực sự trong xã hội của chúng ta.

Cho mãi đến tận những năm 1920 hoặc 1930, theo nhà thơ kiêm phê bình nghệ thuật Donald Hall, chúng ta đã sống trong một nền văn hoá “nói to”. Các gia đình thường xuyên đọc những điều viết trong kinh thánh, cùng nhau kể lại các câu chuyện, tham gia vào những cuộc tranh luận và đọc sách ở nơi công cộng, ngâm nga những bài văn nói của họ 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, khi mà mọi người đều muốn nghe các nguồn tin tức hơn. Tôi nhớ lại chuyện xảy ra từ nhiều năm về trước, khi tôi tham gia vào một nhóm những người ấn Độ đang cùng nhau chia sẻ những câu chuyện, những bài thơ và nhiều thứ khác cùng được đóng góp quanh một vòng tròn. Khi đến lượt tôi nói, tôi đã ngạc nhiên khi thấy mình bắt đầu ngâm một bài thơ mà tôi nhớ được từ hồi còn học



lớp 6, là bài: Abôn ben Adhem của Leigh Hunt. Điều đó có rất nhiều ý nghĩa đối với tôi, để tôi biết rằng bài thơ này đã bị giấu kỹ ở một chỗ nào đó trong kho ký ức của bản thân tôi. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn bắt đầu nhớ và liên kết lại với truyền thống văn nói của bạn, đồng thời hỗ trợ bạn việc phát triển con đường và biện pháp lấy lại nền văn hoá “nói to” cho tập thể gia đình và bạn bè của riêng bạn.

Khai thác từ cội nguồn của lời nói

Thực hiện hoạt động này với một nhóm có 3 người hoặc nhiều hơn nữa. Bắt đầu bằng việc đề nghị các thành viên tham gia hãy suy nghĩ (giữa trang 30) xem họ có thể tham gia, đóng góp được điều gì bằng lời nói cho cả nhóm, với tình huống giả dụ rằng 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 truyền thống nói miệng từ điều kiện trạng thái ban đầu, giống như thủa xa xưa. Họ có thể góp những thứ gì, đó là truyện dân gian, truyện cổ tích, truyện ngụ ngôn loài vật, truyện ma, các câu đố, những tác phẩm hài ước, những truyện vui cười hay những trò xoắn lưỡi? Có những bài thơ chọn lọc nào, hay những câu nói nổi tiếng, các câu tục ngữ hay những đoạn văn nào họ ghi nhớ được và có thể đưa ra chia sẻ cùng với mọi người? Tiến hành lần lượt khắp vòng tròn và luân phiên nhau ngâm, đọc lại những lời nói đặc biệt đã được ghi nhớ và trở thành một phần của truyền thống mới này. Nếu bạn muốn, hãy lấy một chiếc băng ghi âm cầm tay để lưu giữ lại tất cả những gì đã được đóng góp của tất cả các bạn. 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 để khai thác kho báu về những tài sản văn hoá bên trong bạn; 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 ý kiến 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 bạn sử dụng sách tham khảo, thí dụ như quyển: “những trích dẫn quen thuộc của Bartlett” hoặc một tuyển tập các bài thơ làm nguồn tài liệu giúp cho trí nhớ của bạn. Hãy đọc qua 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 của mình. Nhà văn hài qua sóng phát thanh Garrison Keilor nói rằng, thông thường mất từ 10 đến 12 lần kể lặp lại để có thể kể được câu chuyện



một cách chính xác. Hãy đến các ngày hội kể chuyện, những dịp đọc thơ ca và những nơi nào mà ở đó truyền thống văn nói 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 rất 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 của bạn đã lớn mạnh, bạn sẽ thấy là bạn có thể kết hợp những kỹ năng mới thu được này vào các bài phát biểu và các cuộc nói chuyện trong công việc chuyên môn của bạn, đưa chúng vào các cuộc trao đổi và thảo luận trong cuộc sống xã hội của bạn, cũng như bạn sẽ sử dụng được chúng trong các bức thư, bản báo cáo và những bài viết khác mà bạn làm ra.

### Tiếng nói bên trong nhà văn

Trần ngập xung quanh chúng ta là ngôn ngữ nói khi chúng ta còn ở thời thơ ấu trở về trước. Đa số trong 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 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 như là sự tự nói chuyện hoặc sự tán gẫu trong ý nghĩ, là những độc thoại trong nội tâm và chúng luôn ẩn giấu bên dưới bề mặt của quá trình nhận thức, ý thức của con người: Jame 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 tiểu thuyết *Ulysses*, đặc biệt ở chương cuối cùng của cuốn truyện đã mô tả cho chúng ta thấy được suy nghĩ riêng tư của Molly Bloon khi nhân vật này đang trôi dạt vào giấc ngủ (“và sau đó anh ấy hỏi tôi có đúng là tôi muốn nói có bông hoa trên núi của tôi ...”).

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 đạt giải Nobel Saul Bellow cho biết: “tôi nghĩ là tất cả các nhà văn chúng tôi đều có một người nhắc nguyên thủy hoặc một người dẫn giải ở bên trong nội tâm. Từ những năm đầu tiên của cuộc đời, người này đã khuyên nhủ chúng tôi, nói cho chúng tôi biết thế giới thực là cái gì, giống như có một người giải thích thực sự bên trong tôi... Từ nguồn gốc này sinh ra các từ ngữ lời nói, các vấn đề và đôi khi... là cả một đoạn văn được 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 nằm 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 âm thanh làm sống lại chất thi ca mà tôi biết”.

Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn trở nên có thể nhận thức được một số trong số những âm thanh này của thế giới ngôn ngữ nội tâm bên trong bản thân bạn.

### Những hình tượng của ngôn từ (lời nói)

Bạn hãy đọc từng đề mục một trong số các tiêu đề sau, và đối với mỗi đề mục này, bạn hãy thực hành “lắng nghe” bằng khả năng nghe bên trong tâm trí của bạn những âm thanh lời nói theo yêu cầu sau:

- Một người bạn đang nói tên của bạn
- Mẹ của bạn đang đọc từ một quyển sách hay một tờ báo nào đó
- Một bài phát biểu do Tổng thống Hợp chủng quốc Hoa Kỳ đọc nó
- Một lớp học của bọn trẻ con đang ngâm nga bài “bằng chứng của lòng trung thành”
- Tiếng nói từ bên trong bản thân bạn đang mô tả việc bạn lập kế hoạch gì cho những ngày nghỉ
- Một người đàn ông rất già, đã chín mươi tuổi đang nói với bạn câu chuyện về cuộc đời ông ta
- Một đứa trẻ non nớt mới 5 tuổi đang giải thích cho bạn nghe việc nó xây một lâu đài bằng cát như thế nào
- Một thầy giáo mà bạn đã học trong trường phổ thông đang đọc bài giảng
- Một người giới thiệu chương trình trên ti vi hay trên đài phát thanh đang làm tiết mục quảng cáo

Bạn đừng lo lắng gì nếu bạn gặp khó khăn và không thể thấy được những sự tưởng tượng hình dung về ngôn ngữ rõ ràng khi thực hiện bài tập này. Rất nhiều nhà văn tạo ra được năng lực sử dụng dữ liệu từ các loại trí thông minh khác trong công việc sáng tác của họ, bao gồm những hình ảnh trực quan và sự vận động. Vẫn là những người khác nói và sử dụng ngôn từ, nhưng là trong sự yên lặng. Một thí dụ là nhà thơ Amy Lowell đã từng phản ánh “tôi không nghe thấy một âm thanh hay giọng nói nào, nhưng tôi nghe thấy những lời nói được đọc và chỉ là một sự phát âm yếu ớt”. Bất kể kinh nghiệm thực tế của bạn là gì đi nữa, bài luyện tập này có thể tăng cường khả năng của bạn để nghe được những lời bên trong tâm trí bạn, đây là một năng lực mang ý nghĩa 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 sử dụng năng lực sinh ra lời nói từ bên trong này như là biện pháp để vượt qua được



những cản trở, khó khăn của người sáng tác văn viết và phát triển khả năng tiếng nói bên trong người viết của bạn.

### Dòng chảy của ngôn từ (lời nói)

Bạn hãy ngồi vào một cái bàn làm việc hoặc một mặt bàn khác nào đó cùng với một số tờ giấy trắng và vài ba cái bút đặt gần đó. Hãy nhắm đôi mắt của bạn lại và lắng nghe dòng chảy ngầm của lời nói, ngôn từ đang chảy qua tâm trí của bạn. Bạn chú ý xem là chúng (dòng chảy ngôn từ) đến theo từng giọt (các lời nói rời rạc, tách biệt nhau), hay đến theo từng dòng nhỏ (thành từng đoạn của câu) hay chúng tuôn chảy ào ạt (với các dòng lớn những lời dẫn giải), hoặc theo một cách khác nào đó. Sau khoảng 2 hay 3 phút lắng nghe bên trong nội tâm, bạn lấy cây bút trong khi mắt vẫn nhắm hờ, và 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, hãy viết ra những gì mà bạn nghĩ là bạn nghe được, dù cho bạn nghe được rất ít vào thứ gì đó. Hãy viết như thế này ít nhất là 15 phút.

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

Quá trình làm sinh ra “chuỗi tư duy” về ngôn từ này là một hoạt động đang tiếp tục diễn ra đối với các cá nhân nào có trí thông minh thiên về ngôn ngữ. Một cách truyền thống, các nhà văn vận dụng dòng chảy ngầm cho việc sáng tác luôn sử dụng các phương tiện, thiết bị ghi giữ với nhiều hình dạng và chủng loại khác nhau. Ca sĩ 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 giữ một cuốn nhật ký mà nó “tương tự như một bức thư đang viết tiếp cho bản thân tôi”. Joseph Heller thì luôn chứa một bó nhỏ các tấm thẻ cỡ 3 (5 trong ví của ông để ghi lại những điều đáng chú ý. Jack London viết và sáng tác ngay trên giường 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 chỉ dẫn với các ý tưởng của câu chuyện. Nhà văn và là diễn viên hài kịch Steve Allen có một số lượng lớn các băng ghi âm rải vung vãi khắp xung quanh trong nhà ông, vì vậy một trong số chúng có thể luôn sẵn sàng giúp ông làm việc mỗi khi có một ý tưởng được tìm ra loé sáng trong ông. Mỗi người trong số các cá nhân này 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 cơ sở ghi chép nào đó mà nó tốt nhất cho công việc của bạn, và sử dụng nó thường xuyên để thu lại những kết quả của các trận bão tư duy trong tâm trí bạn (nhà tâm lý học người Nga Lev Vygotsky đã từng nói: “tư duy có thể so sánh với một đám mây để tuôn ra cả trận mưa rào của ngôn từ, lời nói”). Nếu bạn gặp phải tình trạng khô khan, không có sự hứng thú, bạn có thể thử viết về một số trong các chủ đề sau đây, như Natalie Goldberg – tác giả của cuốn “viết ra những đồng đô la” đã đề nghị:

- Ký ức đầu tiên của bạn
- Người mà bạn yêu quý (từ gần cuối trang 34)
- Người mà bạn đã bị mất
- Điều gì 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 mà bạn đã từng học
- Ký ức và kỷ niệm về một người ông, người bà nào đó
- Kinh nghiệm về tình dục, giới tính đầu tiên của bạn
- Thời gian chịu đựng lớn lao của cơ thể

Trong khi các nhà văn thường thành thạo, tinh thông với việc lặn sâu vào thế giới nội tâm bên trong họ thì phần lớn các nhà văn cũng luôn sử dụng cặp mắt và đôi tai của họ 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 nói (gồm có các hình thái ngôn ngữ đặc biệt)
- Những cụm từ kỳ lạ mà bạn nhìn thấy trên bảng dán yết thị, thông cáo, hoặc trên biển hàng, trên các áp phích quảng cáo và
- Những mẫu thông tin tình cờ bạn nắm bắt được qua nghe đài, xem ti vi, hay xem phim

Sổ tay viết văn của bạn có thể trở thành một cái vạc cho bạn để trong đó bạn điều chế, sắp xếp các ý tưởng mới, những dàn ý và những kế hoạch của bạn. Nó cũng có thể được dùng như một cái lò ấp 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 kiểu ngôi nhà ở giữa tâm trí của bạn với thế giới bên ngoài và nó có thể cung cấp cho bạn công cụ thực hành giúp bạn làm tái hiện lại ở bên ngoài những gì đã đi qua tư duy ngôn ngữ bên trong bạn.

## Nghệ thuật đọc sách

Một công trình đồ sộ đã được công bố trong suốt 20 năm qua về vấn nạn mù chữ và thất học trong quốc gia này. Hơn 20 triệu người trưởng thành không thể đọc được bảng thực đơn, ký tên hoặc đọc các nội dung chữ in đơn giản. Bốn mươi triệu người khác chỉ có khả năng đọc được ở trình độ lớp 4. Nhưng trong khi các con số thống kê này thể hiện một tấn bi kịch của quốc gia cùng với những tác động chính trị và các vấn đề xã hội có liên quan, thì trên đất nước chúng ta vẫn còn một khó khăn khác lan rộng và phổ biến hơn cả vấn nạn đọc sách, thậm chí ta còn không thể gọi rõ được tên của nó. Đây là vấn đề về “bệnh” lười đọc, nó có nghĩa là biết đọc sách như thế nào nhưng lại chủ ý không đọc. Theo kết quả thăm dò dư luận quần chúng của viện Gallup trong thời gian gần đây, mỗi ngày một người Mỹ tính trung bình xem ti vi khoảng 2 giờ 38 phút, nghe đài phát thanh khoảng 1 giờ 56 phút, còn đọc sách chỉ khoảng 23 phút. Nhưng loại văn chương mà người dân Mỹ thích đọc thông thường lại không phải là loại văn có chất lượng cao nhất. Một nghiên cứu được tiến hành trong năm bởi tổ chức tài sản nghệ thuật quốc gia cho thấy rằng chỉ có từ 7 đến 12% dân số là có thể đọc loại văn chương nghiêm túc, đứng đắn (có các tác giả như Hemingway, Joyce, Updike, Dickens). Những con số này nói lên một phần nào đó về tình trạng nền văn hoá của chúng ta, đặt việc đọc của cá nhân ở một giá trị thấp kém; điều này thậm chí còn có khả năng tàn phá, gây hại hơn nhiều so với tình trạng có những người không đọc sách trong xã hội của chúng ta. Kể từ khi phát minh về sách báo in được ra đời vào năm 1457, những quyển sách



đã tạo ra lượng kiến thức sử dụng được cho một số khổng lồ người đọc, đến mức độ không thể tưởng tượng được và khiến người ta kinh ngạc nếu đang ở trong thời kỳ tiền văn tự về năng lực và ý nghĩa của sách trong việc giúp mở rộng thế giới của chúng ta ra ngoài những gì mà 5 giác quan được cảm nhận trực tiếp, điều này chưa bao giờ được nói rõ với nhiều tính xác thực như đoạn văn sau đây của Helen Keller đã làm được: “văn học là xã hội không tưởng của tôi. ở đó tôi không bao giờ bị mất quyền công dân. Không có sự cản trở nào với ý thức và cảm giác của tôi để không cho tôi được hưởng những bài diễn văn ngọt ngào, tao nhã từ những người bạn sách của tôi. Chúng tôi 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 “thư của sứ đồ gửi cho các công dân La Mã” của Paul. Charles Darwin đã phát triển học thuyết tiến hoá 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 “tác phẩm chưa hoàn thành của tạo hoá” đã khuyến khích ông tiếp tục theo đuổi ngành y khoa (và theo đến cùng khoa bệnh học tâm thần) như một nghề thực thụ. Nhà văn Harold Brodkey chỉ ra rằng ở Châu Âu “việc đọc sách đều được mọi người biết là rất lợi hại. Việc đọc sách luôn dẫn đường cho những thay đổi tiến bộ của các cá nhân, đôi khi điều này là không thể bị đảo ngược”. Dù sao đi nữa, trong đất nước của chúng ta, có gần một nửa số người dân Mỹ đã từng được nghe nhắc đến những tác giả thực thụ 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 (sự ưa thích sách).

### Sách trong cuộc đời của bạn

Bạn hãy chia một tờ giấy trắng ra làm 4 cột dọc. Trong cột thứ nhất, bạn liệt kê những quyển sách quan trọng, có ý nghĩa với bạn từ thời thơ ấu (gồm cả những quyển sách mà bạn tự đọc lẫn những quyển sách mà bạn được người khác đọc cho nghe). Trong cột thứ hai, hãy viết ra 4 hoặc 5 cuốn sách có ý nghĩa ảnh hưởng lớn nhất trong cuộc sống của bạn, đó là những quyển sách làm bạn nhìn thế giới theo một cách khác đi hoặc/ và những quyển sách này giúp cho bạn có thay đổi đáng kể hơn trong cuộc đời bạn. Nội dung ở cột thứ 3 bao gồm các quyển sách mà nếu như ngày mai bạn bị chết, thì bạn sẽ cảm thấy hối tiếc vì chưa đọc được những quyển sách này. ở cột cuối cùng, bạn liệt kê tất cả các quyển sách mà bạn đã đọc trong suốt 12 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 của các bạn. Bạn sử dụng bài tập như trên làm cơ sở để suy nghĩ xem về việc bạn muốn tạo ra thói quen đọc sách của bạn như thế nào trong tương lai.

Thật kỳ lạ, khi tiến hành phát triển, trau dồi kỹ năng về văn học cho một người thì điều quan trọng được tập trung chú ý trong nền văn hoá của chúng ta lại thường là khả năng đọc nhanh. Điều ấy gần như thể người dân Mỹ vốn đã phải lo lắng để 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 chừng nào họ có thể. Dù sao đi nữa, cụm từ “đọc nhanh” thực tế là sử dụng sai thuật ngữ. Các cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng, mắt của con người có thể đọc tối đa là 800 đến 900 từ trên một phút (wpm), bởi vì các bắp cơ thần kinh giới hạn cử động của mắt, và rằng phần lớn những người đọc nhanh tốt nhất đều bị mất khả năng hiểu biết đầy đủ nội dung khi đọc chừng 500 đến 600 từ trong một phút. Điều này trái ngược với những tuyên bố của các chuyên gia về đọc nhanh, rằng các sinh viên rèn luyện được khả năng đọc đến cỡ 10 nghìn từ (thậm chí là hàng trăm nghìn từ) trong một phút trong các thí nghiệm của họ. Trong thực tế, những gì mà các huấn luyện việc đọc nhanh đang là xem lướt qua, lược lật các từ chìa khoá, các câu chủ đề, tóm tắt của tài liệu và các đặc điểm khác của cuốn sách để chốt 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 lược lật một cách có hệ thống, có phương pháp đối với nội dung cuốn sách, để xác định rõ những thông điệp mà cuốn sách muốn nói. Theo Adler, thậm chí có đến 99% các cuốn sách là không cần thiết phải đọc kỹ lưỡng. Việc lược lật cũng đáp ứng được mục tiêu của việc đọc sách như yêu cầu cần có.

Việc đọc sách kiểu kiểm tra rà soát trái ngược một cách rõ ràng với một phương pháp đọc sách (có thể quan trọng hơn) khác. Phương pháp đọc sách này cho phép có một thời gian nhất định để lần nữa, nán lại ở những từ ngữ thú vị, đọc lại các đoạn văn ưa thích và thưởng thức nghĩa của các ý tưởng và hình ảnh mà không phải chịu một áp lực hoặc sự quấy rầy, khó chịu nào. Theo kiểu đọc sách này, như tác giả William Gass viết về điều này là: “mỗi trang sách là một cánh đồng cỏ, và chúng ta được thả ra thoải mái để ăn cỏ giống như một bầy đàn đang đói”. Đọc sách bằng cách mấp máy môi hay đọc thầm (một thời được các thầy giáo chuyên sửa chữa cách đọc



sách coi là ngôn ngữ “không – không”) và một vốn từ vựng đầy đủ là phần quan trọng của kiểu đọc sách này. Những bài thực hành ở đây làm cho người đọc chấp nối lại được với các âm thanh của ngôn ngữ và cuối cùng là các từ gốc của ngôn ngữ như khi còn có truyền thống nói miệng giống như ở thời Trung cổ, khi mà các quyển sách thường được đọc to. Bài tập sau đây nhằm gợi lại cảm giác vui chơi và gây 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 – “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 nào đó mà bạn thực sự muốn dành cho nó một khoảng “thời gian chất lượng” để đọc ngay bây giờ. Khi bạn đọc được các từ hoặc cụm từ làm cho bạn thích thú, bạn hãy tự đọc khẽ hoặc đọc to nó lên cho chính bạn nghe. Nếu có một đoạn văn khó hiểu, bạn hãy dành thời gian để đọc nó một cách chậm rãi và nếu cần thiết, bạn hãy lật xem lại cả những trang sách trước đó để làm rõ nghĩa và hiểu được đoạn văn ấy. Hãy tự cho phép bạn được sử dụng cả những loại trí thông minh khác trong khi bạn đọc sách, bạn hãy hình dung ra các quang cảnh, cảm nhận những cảm xúc tự nhiên, lắng nghe những âm thanh không lời hoặc ca nhạc được nói đến trong cuốn sách, cảm nhận và diễn đạt sự xúc động, và những điều tương tự như thế. Nếu cảm thấy muốn, bạn hãy sử dụng một cây bút đánh dấu để gạch chân những đoạn văn mà bạn ưa thích nhất. Cứ để thời gian làm như vậy thật lâu đến mức nào mà bạn muốn.

Một cách điển hình, những người đọc giải trí tự cho phép họ 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 với một quyển sách hay và chìm đắm vào nội dung trong các trang sách. Những người đọc để giải trí không bị dẫn dắt bởi các quyển sách dựa trên những bảng kê khai có cấu trúc sẵn về việc đọc sách (mặc dù đối với những người đó, họ vẫn cần đến các bản kê khai này. Tác phẩm “kế hoạch đọc sách suốt đời” của Clifton Fadiman là một chỗ lý tưởng để bạn bắt đầu đọc sách). Hơn thế nữa, họ – những người đọc sách bị lôi cuốn đến với sách theo một cách bản năng. Về mặt này, Alan Bloom, tác giả của cuốn “điều cuối cùng trong ký ức người Mỹ” đã chỉ ra rằng: “nói chung, một người không cần đưa ra tiêu chuẩn của sách để đọc. Trên thực tế, tôi nghĩ rằng những danh sách kê khai 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 đến...”.

### Niềm vui trong từ vựng

Quá trình đọc sách để giải trí có thể dẫn đến một dạng khác của sự đam mê ngôn ngữ, khi mà một người thấy thích thú với việc gặp và đương đầu với những từ đơn lẻ. Điều này là rất quan trọng khi ta chú ý đến một điều là những đứa trẻ – chúng luôn luôn chơi đùa với các từ nói và âm thanh của lời nói từ những giai đoạn biết bập bẹ đầu tiên – chúng có thể học được khoảng 5000 từ mới trong một năm; trong giai đoạn giữa năm lên 6 tuổi đến năm lên 10 tuổi. Mặt khác, đối với người trưởng thành, tính trung bình mỗi người chỉ biết và làm chủ được thêm 50 từ mới trong một năm. Tôi muốn phát biểu rằng, tình trạng học từ mới kém cỏi như vậy xảy ra ở người trưởng thành là do họ đã đánh mất sự cảm nhận đối với những điều huyền bí và sức cuốn hút của từ, lời nói. Hiểu theo một nghĩa nhất định nào đó, mỗi một từ trong ngôn ngữ Anh đều được nổi lên bên trên những đợt sóng lịch sử. Nó (từ tiếng Anh) là đại diện cho kết quả của cả một quá trình tiến hoá, 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 và ý nghĩa, cho đến tận khi mỗi từ được đạt đến một tình trạng như hiện nay trong từ điển (và nó vẫn đang “tiếp tục tiến triển”). Bài tập sau đây sẽ giúp bạn đánh giá cái nền móng có nhiều lớp này của ngôn từ và hỗ trợ bạn trong việc phát triển được một vốn từ vựng giàu có, phong phú hơn.

### Khảo cổ học về ngôn từ

Bạn hãy viết ra tất cả những từ mà bạn không thấy quen thuộc mà bạn gặp trong quá trình đọc sách của bạn, viết vào một tờ giấy (hoặc lưu giữ chúng ở một khu vực đặc biệt trong cuốn sổ tay viết văn của bạn). Trong số đó, hãy chọn lấy một từ mà bạn yêu thích một cách đặc biệt để tiến hành cuộc thám hiểm mang tính khảo cổ học của bạn. Đi đến một thư viện và tìm kiếm từ mà bạn ưa thích đó trong từ điển tiếng Anh Oxford. Công việc đòi hỏi mất nhiều công sức này lần theo dấu vết để tìm ra nguồn gốc của từ bạn cần và cung cấp cho bạn các thí dụ sử dụng nó trong toàn bộ nền văn học Anh, chỉ ra cho bạn thấy một từ được cải biến và tiến hoá 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, bằng nhau trên trang giấy, hình dung như là các lớp địa chất khác nhau. ở trên đỉnh của tờ giấy, hãy viết ra các định



nghĩa và cách đánh vần hiện hành đã được công nhận rộng rãi của từ. ở mỗi một lớp tiếp theo ở bên dưới (hoặc cột nằm ngang) theo chiều từ trên xuống dưới của tờ giấy, hãy chỉ ra xem từ đó đã được sử dụng như thế nào trong những thời kỳ sớm hơn về trước (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). ở lớp cuối cùng của trang giấy, đưa ra từ gốc của từ bạn đang quan tâm trong các ngôn ngữ khác nhau.

Cùng với công việc nặng nhọc, đào sâu vào lịch sử của các ngôn từ này, bạn cũng có thể tiếp cận được với nhiều từ không quen thuộc với một trạng thái tinh thần kỳ lạ. Giống như Willard Espy, tác giả cuốn “các trò chơi của ngôn từ” diễn tả về điều đó: “huấn luyện cho con chó của bạn các từ mới trong khi chúng vẫn còn đang rất trẻ, để chúng biết được tốt hơn. Dạy cho chúng các mảnh khoé, các thủ thuật, và thưởng công cho chúng mỗi khi chúng có cách hành xử, hành động đúng đắn... Ngay lập tức khi mà bạn lùi lại, chúng sẽ đổ xô tới và lấy đi ngay mất một mảnh từ cái ống quần của bạn. Hãy tìm cách để kết hợp và đưa các từ mới vào trong nội dung bài viết và quá trình hội thoại của bạn”

Bạn phải thật thoải mái và thích thú để tự lặp lại các từ mới và khám phá cách gieo vần của chúng, các từ lặp âm đầu (là các từ có cùng âm thanh bắt đầu, các từ bị che khuất ở bên trong của những từ lớn hơn, các từ đồng nghĩa, các từ trái nghĩa, các định nghĩa hài hước về những người bạn mới tìm thấy này).

Các trò chơi ngôn từ hầu như chắc chắn là cách tốt nhất để học những từ mới và phát triển hơn nữa sự mềm dẻo, linh hoạt trong việc sử dụng những từ quen thuộc đã biết. Ước tính một ngày có khoảng 30 triệu người dân Mỹ giải các câu đố về trò chơi ô chữ có trong khoảng hơn 1700 tờ báo khác nhau. Các bộ trò chơi sắp chữ được tìm thấy ở 27% số hộ gia đình của người Mỹ và đã có 100 triệu bộ đồ chơi như vậy đã được bán hết trên phạm vi toàn thế giới, kể từ năm 1931 đến nay. Có rất nhiều chủng loại đa dạng của các trò chơi khác nhau luôn có sẵn trong các kho chứa đồ chơi ở khắp đất nước, với nhiều trò chơi mới được đưa ra bày bán trên thị trường hàng năm (xem trang 250 về danh sách một số các trò chơi ngôn từ đã được sản xuất và được bán chạy nhất). 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 phong phú và giàu có hơn. Đây là 3 trò chơi để có thể bắt đầu chơi





(còn các trò chơi khác bạn có thể tìm thấy trong các cuốn sách trò chơi ngôn ngữ, các cuốn sách này được liệt kê ở mục giải trí):

- Trò chơi từ ngữ Tic – Tac – Toe: thực hiện chơi một trò chơi cờ caro thông thường, nhưng người chơi dùng các chữ cái để thay thế cho các chữ (và chữ 0 trong trò chơi cờ ca ro; 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.
- Trò chơi bậc thang ngôn từ: hãy chọn hai từ có chiều dài bằng nhau, người chơi cố gắng tìm cách biến đổi từ từ thứ nhất sang từ thứ hai bằng cách thay đổi mỗi lần một chữ cái với số bước thực hiện là ít nhất. Mỗi bước phải tạo ra được một từ có ý nghĩa (thí dụ như từ saw và but, các bước chơi như sau: saw, sat, bat, but).
- Trò chơi từ điển đánh lừa: một người chơi hãy chọn lấy một từ không quen thuộc 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 quyết định xem định nghĩa nào của từ là đúng, định nghĩa nào là sai

Ngôn ngữ có thể đáp ứng được sự khám phá, khảo sát của chúng ta với một thời lượng vô tận không hề bị hạn chế khi chúng ta tiến hành các thử nghiệm với nó, nhào nặn nó, làm sáng tỏ nghĩa của nó, tạo ra nó, biến đổi nó; xuyên tạc, bóp méo nó, phát triển và mở rộng nó, hay thực hiện các cách sửa đổi khác đối với nó để phù hợp với bất kỳ kích cỡ nào mà chúng ta chọn lựa. Trong quá trình thực hiện đó, chúng ta có thể nhận thấy rằng trí tuệ của bản thân chúng ta đã được mở rộng và tiến bộ thêm, rằng ngôn ngữ là một công cụ của tư duy không có giới hạn. Thông qua việc sử dụng ngôn ngữ một cách có chủ ý theo cách làm như trên, nhằm làm tăng thêm sức mạnh cho trí thông minh của chúng ta, chúng ta có thể cảm thấy được sự phong phú và đa dạng đến thế nào trong tính chất thực dụng của ngôn từ, đồng thời các cách làm này cũng hoàn toàn thú vị, giúp ta giải trí.

## 25 CÁCH PHÁT TRIỂN TRÍ THÔNG MINH VỀ NGÔN NGỮ CỦA BẠN

- Hãy tham gia vào hội nghị chuyên đề về sách hay
- Tổ chức các buổi liên hoan, gặp gỡ về các hoạt động nghề nghiệp thông thường
- Chơi các trò chơi ngôn từ (thí dụ như: trò đảo ngữ, sắp chữ, hoặc trò chơi ô chữ)
- Tham gia vào một câu lạc bộ sách nào đó
- Tham gia vào hội nghị của các nhà văn hoặc một lớp hay một hội thảo về viết văn trong một trường đại học địa phương nào đó
- Tham gia vào các buổi đăng ký sách hoặc các sự kiện khác có tính đề cao, tôn vinh các nhà văn đã thành công trong xã hội



- Tự ghi âm lời nói của bạn vào một chiếc băng ghi và bật lại nó để nghe
- Thường xuyên đi đến thư viện hoặc/ và các nhà sách
- Đặt mua dài hạn một tờ báo có chất lượng cao nào đó (thí dụ như tờ thời báo New York, hay tờ bưu điện Washington) và/hoặc một tạp chí văn học (thí dụ như Tạp chí Người New York, hay Tạp chí Phố lớn), và đọc chúng thường xuyên
- Hãy đọc mỗi tuần một quyển sách và xây dựng tạo ra lấy một thư viện cá nhân
- Tham gia vào câu lạc bộ của những nhà hùng biện (thí dụ như câu lạc bộ “những người chủ xướng tầm cỡ quốc tế”) hoặc chuẩn bị cho một cuộc nói chuyện không theo nghi lễ trong khoảng 10 phút cho một công việc hay một sự kiện mang tính cộng đồng nào đó
- Học cách sử dụng bộ máy xử lý ngôn từ
- Hãy nghe băng ghi âm của các nhà hùng biện (diễn giả) nổi tiếng, các nhà thơ và những người kể chuyện khác (tìm và ghi lấy tên của họ trong các tài liệu ở thư viện)
- Hãy luôn giữ một cuốn nhật ký hàng ngày, hoặc viết khoảng 250 từ trong một ngày 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, sự diễn đạt bằng tiếng lóng, các ngữ điệu, các từ vựng, v.v...) của những người khác nhau mà bạn thường gặp hàng ngày
- Có thời gian kể chuyện thường lệ với gia đình và bạn bè
- Hãy tạo ra các trò chơi chữ, các câu đố, các trò đùa của riêng bản thân bạn
- Tham dự vào 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 lại, mượn hoặc mua lấy các băng ghi âm về những tác phẩm văn học hay và nghe chúng mỗi khi bạn rảnh rỗi công việc hoặc vào những thời gian khác trong ngày
- Đánh dấu, khoanh tròn những từ ngữ không quen mà bạn bắt gặp trong quá trình đọc sách, sau đó tìm hiểu chúng trong các quyển từ điển
- Hãy mua lấy một quyển từ điển đồng nghĩa và trái nghĩa, từ điển gieo vần, quyển 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
- Đi đến một lễ hội của những người kể chuyện và học hỏi về nghệ thuật kể chuyện
- Hãy sử dụng một từ mới trong cuộc nói chuyện hàng ngày của bạn



## Chương 3: Sự thông minh, nhạy bén đối với hình ảnh

Nhà khoa học người Mỹ Louis Agassiz là người rất coi trọng sự chi tiết, tỉ mỉ. Một buổi nọ, Trợ lý mới đến ra mắt, trình diện với Agassiz và ông đã để anh ta nghiên cứu tiêu bản lạ của loài cá. Sau khi hướng dẫn các bước tiến hành, Agassiz đã ra ngoài Phòng thí nghiệm và để Trợ lý lại một mình. Sau nửa giờ tìm hiểu người trợ lý cảm thấy đã tìm hiểu mọi thứ muốn biết về tiêu bản này nhưng Agassiz chưa quay trở lại. Vài giờ nữa lại trôi qua anh ta hết bực bội, nản lòng và 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 đã nhận ra rằng anh đã quên cách nhìn nhận ban đầu của mình, ngay cả điều là loài cá không có mi mắt. Cuối cùng Agassiz quay trở lại phòng thí nghiệm và tỏ ra tin tưởng vào kết quả làm việc của nhà nghiên cứu trẻ. Tuy vậy, Agassiz không hài lòng với nhà khoa học trẻ này và chỉ giữ anh ta tiếp tục nghiên cứu tiêu bản này trong 2 ngày nữa. Rất nhiều năm sau đó nhà khoa học trẻ này trở nên xuất chúng trong lĩnh vực anh nghiên cứu và anh đã nói ba ngày đó là những buổi thực hành có giá trị nhất mà anh đã từng thu nhận được.

Sự kiện xảy ra nói trên gợi cho ta một số điều về sức mạnh có được khi tập trung tìm tòi quan sát để nhận ra những tri thức được ẩn giấu một cách vô tình. Sự việc này đề cập đến cách quan sát thông minh mà Howard Gardner nói đến: Trí thông minh không gian. Điểm cốt lõi là khả năng lĩnh hội chính xác về thế giới không gian thị giác và khả năng biến đổi quan niệm ban đầu của một người. Như là trí thông minh của người kiến trúc sư và những người Sherpa (người Himalay), nhà phát minh và người thợ máy, người kỹ sư và người lập bản đồ địa chính đất đai. 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 cả bằng cách thông qua những phương pháp cụ thể như vẽ, điêu khắc, xây dựng và phát minh, sáng chế, lẫn bằng cách xoay tròn hoặc biến đổi những hình ảnh đó tư duy, suy nghĩ của họ.

Chương này sẽ đề cập đến vài kiểu trí thông minh không gian và một số cách khảo sát mà bạn có thể phát huy sức mạnh bằng việc rèn luyện kiên nhẫn và nhất quán.

Có thấy mới tin



Nhận thức trực quan đối với thế giới thị giác là điểm chính yếu của trí thông minh không gian. Mặc dù không dựa vào thị lực để có được trí thông minh không gian (ngay cả đứa bé ba tuổi bị mù cũng hiểu được đường bay của vật thể ném đi trong không trung và giải thích rõ ràng được tấm bản đồ).

Trong hầu hết các trường hợp thì bước quan trọng đầu tiên để xử lý thông tin không gian là khả năng thực sự nhận biết được thế giới thị giác như thế nào. Thị lực tinh tường như thế thường có ở những người sáng mắt. Thị lực 20/20 được coi là bình thường. Tuy nhiên, có những người sở hữu “cặp mắt của chim ưng” cho phép họ nhìn thấy những vật ở khoảng cách xa hơn nhiều so với mắt thường. Ví dụ như sinh viên người Đức Veronica Seider nhận biết chi tiết của 1 người ở khoảng cách xa hơn một dặm. Và như tin đã đưa, một trong các 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. Nhà khoa học gọi các trường hợp này là Hypereidesis hay cặp mắt siêu tinh tường.

Người có trí thông minh không gian khác lại có khả năng quan sát, đánh giá đối với 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 rất chú tâm đến chi tiết thay đổi nhỏ của tuyết và băng dưới chân họ bởi bất cứ sai lầm nhỏ nhất nào cũng khiến băng vỡ và họ bị mắc kẹt.

Trong nền văn hoá của chúng ta, khả năng nhận biết điểm đặc trưng của 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 hoá dẫn đường. Đến tận bây giờ ta vẫn có thể tuột khỏi tay những cơ hội lớn diễn ra trước mắt khi ta đã quá dựa dẫm lệ thuộc vào trí thông minh của ngôn ngữ học và toán logic. Bài thực hành dưới đây giúp bạn phục hồi lại những kỹ năng quan sát đã lãng quên từ hồi bạn còn trẻ.

**Tập quan sát tinh tường như đôi mắt của thợ săn**

Hãy đến một nơi mà bạn thấy khá yên tĩnh như: Vườn nhà bạn, công viên hay một số địa điểm sinh thái. Hãy ngồi một giờ chỉ đơn giản là quan sát môi trường xung quanh. Quan sát cảnh vật quanh bạn càng nhiều càng tốt. Phóng tầm mắt ra xa và nhìn vào những gì ẩn giấu trong cấu trúc thiên nhiên. Quan sát như là bạn sắp đạt đến khả năng quan sát của thổ dân Kalahari hay thợ săn Eskimo, họ có cảm nhận tinh tế về những chi tiết của



cảnh vật. Hãy nhìn với đôi mắt “ôn hoà”, nghĩa là không để ý đến một chi tiết nào mà quan sát đồng thời những chi tiết trong tầm quan sát của mắt mình. Hãy nhìn như là bạn có thể thấy những việc ở sau lưng.

Trở lại cùng địa điểm đó trong một vài dịp khác và bạn hãy để ý xem khả năng xem xét về sự thay đổi của cảnh vật như thế nào khi bạn quan sát xung quanh nhiều giờ hơn.

Hãy quan sát với một cảm xúc tinh tế

Các dạng kinh nghiệm quan sát miêu tả ở trên có thể đưa đến dạng khác của nhận thức trực quan đó là khiếu thẩm mỹ tinh tế. Đây là trí thông minh không gian của người 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 nhận thức như vậy đòi hỏi 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, khoảng không gian, sự cân bằng, tương phản sáng và tối, sự cân đối, vật khuôn mẫu và màu sắc. Nghệ sĩ nổi tiếng dường như thiên về phát triển các yếu tố này. Như trong buổi phỏng vấn Picasso đã biểu lộ sự nhạy cảm mãnh liệt tới màu sắc khi thuật lại: “Tôi đi dạo trong khu rừng của lâu đài Fontainebleau. ở đó, tôi bắt gặp màu xanh của cây cỏ. Tôi phải truyền tải được cảm giác này vào trong tranh”. Tương tự như vậy, họa sĩ người Nga Wassily Kandinsky khi có chất liệu nghệ thuật đầu tiên đã nhớ lại và viết:

Lúc 13 hay 14 tuổi, tôi đã mua một tuýp dùng vẽ tranh sơn dầu bằng tiền dành dụm, bỏ ống từng đồng silinh. Tới tận bây giờ tôi vẫn nhớ được những màu khi được bóp ra khỏi tuýp. Khi nắm trong tay tuýp thuốc, dường như trong đó là cả niềm hân hoan, vui mừng hay trang nghiêm và kỳ ảo ngay cả lúc cầm trong tay trở lại. Dường như có sự đùa vui, sự phóng khoáng, có âm thanh của niềm mát 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 tràn ra ngoài. Những điều kỳ lạ, đáng yêu này chính là màu sắc.

Với cách thể hiện như thế, người nghệ sĩ đã để lại cho chúng ta các tác phẩm cả đời của mình. Ông đòi hỏi ta đánh thức trong bản thân mỗi người khả năng tri giác để ta có thể thực sự 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 lúc bước lên bậc thang và vào một phòng trưng bày khác. Ngay lập tức tôi đã bị xúc động mạnh. Phía bên kia là các bức tranh vẽ các loài hoa đẹp mê hồn đến nỗi tôi đã vấp mạnh vào bậc thang. Tôi thấy mình lạc vào một thế giới khác. Và tôi đã phát hiện sự sắp xếp các màu sắc đã tạo ra một cách thể hiện mới, chắc chắn mới hoàn toàn.

Cảm giác khi nhìn thấy các bức tranh mê hồn đọng lại sâu đậm trong Clark. Ông kể lại sau 55 năm khi ông được thăm một thánh đường gần Kyoto - Nhật Bản và đã nhận ra ngay những bức tranh mà hồi bé ông đã bắt gặp trong triển lãm tại London năm 1910. Hình ảnh đọng lại ở những người có khiếu thẩm mỹ tinh tế mới nhận ra. Bài tiếp theo giúp bạn trau dồi khả năng nhận xét bằng con mắt của một người nghệ sĩ hay nhà phê bình nghệ thuật.

### Tham quan các triển lãm nghệ thuật

Tham quan viện bảo tàng hay Phòng trưng bày nghệ thuật tư tại nơi ở của bạn (Nếu không thì sử dụng sách lịch sử mỹ thuật có hình minh họa tốt như cuốn “Lịch sử mỹ thuật” của Jansen như là một phòng trưng bày nghệ thuật di động). Trong bảo tàng hãy đi đến khi bạn bắt gặp một tác phẩm (Tranh sơn mài, tranh vẽ, tác phẩm điêu khắc, cắt dán, bộ sưu tập hay ảnh chụp) hoặc 1 bộ các tác phẩm mà bạn quan tâm đến. Không tập trung nhiều vào chủ đề của tác phẩm, thay vào đó bạn chú ý đến cách cảm nhận của riêng mình về quá trình làm nên nó. Mở rộng tâm hồn và để bản thân tự thấy ngạc nhiên, bất ngờ.

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 gì khi khảo sát từng phần? Có phải là màu sắc hấp dẫn bạn? Hay cách dùng khoảng trống? Cách pha trộn, kết hợp màu sắc? Hay điều gì không định nghĩa được?.

Đừng cố phân tích ngay tức khắc những gì bạn thấy mà quan sát những điểm do cảm hứng, phần nộ hay các cảm nhận khác nữa. 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 (giành nhiều thời gian để khám phá các tác phẩm khác như thế).





Trong vài trường hợp, tham quan một bảo tàng và gặp được bản nguyên gốc của tác phẩm có một kết quả bất ngờ thú vị. Trong số những tác phẩm thật sự gây được sự xúc động hay cảm xúc mạnh, thì những kiệt tác cổ điển về hội hoạ, điêu khắc và công trình kiến trúc nổi tiếng là các nguyên nhân gây ra đột quy, xúc động đột ngột, ngất choáng và gây ảo giác. Đây được gọi là hội chứng Stendhal, sau khi nhà văn Pháp ở Thế kỷ 19 đã viết về việc ông đã từng bị choáng ngợp với bức tranh treo tường của Florence. Mặc dù rất ít gặp phải nhưng điều này cho thấy sức mạnh to lớn của mỹ thuật có thể đem lại cho tâm hồn con người. Đáng chú ý hơn là, những kinh nghiệm về bảo tàng nghệ thuật của bản thân bạn sẽ để lại trong bạn con mắt tinh tường và sự nhạy cảm mỹ thuật sâu sắc.

### Phát triển năng khiếu nghệ thuật trong con người bạn

Đối với phần lớn mọi người trong số 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 các nghệ sĩ. Hầu hết mọi người không còn muốn vẽ vờ khi họ tám chín tuổi sau những thất bại trong việc làm cho những bức tranh của họ trông thật hơn. Theo Betty Edwards, tác giả bức *Drawing on the Right Side of the Brain*, những người mới tập tành vẽ vờ làm như thế vì họ cố gắng vẽ một bức chân dung có thần của một người (hai tay, hai chân, một đầu v.v...) thay vì vẽ những gì họ thực sự nhìn thấy trước mắt họ. Thông qua các bài tập có hệ thống, Edwards giúp các họa sỹ tiềm năng sử dụng khả năng tri giác của họ để vẽ một cách rõ ràng và chính xác hơn. Sau đây là những việc bà đã làm.

### Vẽ hình lộn ngược

Lấy một bức tranh đen trắng từ một tờ báo hay tạp chí trong đó có một hay hai hình người. Lật ngược bức tranh xuống. Trên một tờ giấy khác, vẽ những gì bạn nhìn thấy trong bức tranh. Chọn một điểm bất kỳ trên bức vẽ làm điểm bắt đầu. Sau đó sao chép trên tờ giấy của bạn một cách chính xác những gì bạn nhìn thấy, từng đường thẳng một. Tránh tập trung vào việc nhận thức bức tranh. Thay vào đó, nhìn những đường thẳng, góc, hình dạng, các điểm nổi, và những đặc điểm khác mà bạn nhận thức được. Không được quay bức tranh hay bức vẽ của bạn lên trên theo chiều thuận cho đến khi bạn hoàn tất việc vẽ bức tranh lộn ngược. Lúc đó dường như là bạn đang vẽ những đường thẳng và góc rời rạc. Nhưng sau khi bạn đã hoàn thành, xoay bức tranh của bạn và bức vẽ thuận từ dưới lên trên và so sánh chúng. Hãy xem xem bức vẽ của bạn chính xác như thế nào so với bức tranh gốc.





Edwards đề nghị dùng một quá trình thực hiện tương tự để tìm trực tiếp các đặc trưng tri giác trong một bức vẽ các vật dụng gia đình, phong cảnh, chân dung người, và các vật thể và hình ba chiều. Bà cho rằng: “Con người cần được dạy cách tạm thời đặt sang một bên các hệ thống ký hiệu và phải tìm xem cái gì thật sự đang ở trước mắt bạn”. Để có được điều này, bà khuyên các họa sỹ đang tràn đầy khát vọng phát triển cần phải 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 phẳng những hình ảnh nhìn thấy giống như khi họ vẽ. Mục đích là để chuyển sang một chế độ nhận thức 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. Trong khi phương pháp dạy cách vẽ của Edwards chỉ là một trong nhiều phương pháp vẽ (xem trang 229 -31 để biết thêm các cuốn sách khác về chủ đề này), song nó mang đến những thay đổi ấn tượng trong việc vẽ hiện thực. ở phần sau của chương này chúng ta sẽ xem xét một kiểu vẽ hoàn toàn khác, giúp ngoại hiện hình ảnh bên trong mà bình thường chúng ta không thấy được.

### Những Hình ảnh ở bên trong nội tâm

Trong khi trí thông minh về không gian bắt đầu từ việc nhìn ra thế giới hữu hình ở bên ngoài, những điều nhìn thấy đó lại quay trở lại vào trong 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 con mắt. Khả năng tạo ra những hình ảnh trực quan chủ quan vẫn còn ít được các nhà khoa học biết đến. Nó tượng trưng cho cách quan trọng của mỗi cá thể 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 (từ một từ Hy Lạp có nghĩa là “gắn liền với hình ảnh”). Chúng có số lượng gần như là những bức ảnh chụp. Những người có khả năng tạo ra hình ảnh trực quan eidetic cho biết họ có thể nhìn được một bức tranh, từ hình ảnh bên trong nội tâm họ của những điều mà họ trông thấy, và sau đó khi nhắm mắt, họ quét qua hình ảnh đó với những chi tiết mà họ không thấy ở bức tranh ban đầu. Trong một cuộc thí nghiệm, một cô gái với hình ảnh trực quan eidetic đã được xem nửa bên trái của một bức tranh nổi (chẳng hạn hình ảnh ba chiều), không đủ tạo ra ảo giác về độ sâu. Ngày hôm sau cô được xem nửa bên phải của bức tranh, và bằng cách gọi lại hình ảnh ghi nhớ từ ngày hôm qua, cô đã có thể kết hợp hai nửa để có được độ sâu của bức tranh.



Các báo cáo khác nhau về hình ảnh thị giác eidetic cho thấy rõ là khả năng này có thể hỗ trợ một người làm các việc liên quan đến trí nhớ hay trong quá trình giải quyết vấn đề nào đó. Một người đàn ông kể lại việc làm thế nào mà khả năng này giúp ích anh ta khi còn là một cậu học sinh: “Khi tôi 15 tuổi. Trong một kỳ thi, tôi ‘trông thấy’ quyển sách hoá học là tôi. 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. Về khả năng hình dung ra trước những điều sẽ được phát minh, sáng chế ra ở Tesla, 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, của tất cả các phần của 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 kích thước các máy móc của ông tới mười phần nghìn inch và kiểm tra các thiết bị tưởng tượng đó trong đầu bằng cách cho chúng chạy hàng tuần lễ liền, “sau đó thì ông ta sẽ nghiên cứu chúng một cách kỹ lưỡng hơn về hình dáng bên ngoài”.

Phần lớn những người trưởng thành không thể hình dung ra đến một mức độ rõ ràng như thế. Các nhà nghiên cứu đưa ra ý kiến rằng, các hình ảnh eidetic hiếm khi xuất hiện và còn tồn tại 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 một phần sáu dân số nhìn thấy hình ảnh sống động bên trong, một phần sáu khác nhìn chung không sử dụng các hình ảnh nhìn được trong suy nghĩ của họ trừ khi được yêu cầu làm như thế, và hai phần ba còn lại “có thể gọi lên những mẫu hình nhìn được khi cần”. Bài tập sau sẽ giúp các bạn quyết định xem bạn thuộc nhóm cụ thể nào.

“những tấm Bưu thiếp “của trí tuệ

Hãy ngồi vào một chiếc ghế thật thoải mái hay nằm trên sàn nhà để làm bài tập này. Nhắm mắt lại, thể đều trong một hoặc hai phút, sau đó đọc qua danh sách bên dưới (hoặc nhờ một người bạn đọc giùm bạn). Chờ một lúc cho đến lúc hình thành một hình ảnh rõ rệt của mỗi cảnh trước khi làm bước tiếp theo.

- phòng ngủ của bạn
- một cái kéo
- một con hà mã màu vàng trong một chiếc váy hồng có những chấm màu da cam



- mẹ của bạn ở trên trần nhà
- đường chân trời của một thành phố thủ đô lớn
- đáy hồ hay đại dương
- một bức ảnh của Albert Einstein
- một tấm bản đồ thế giới
- bạn trông như nào khi bảy tuổi
- một hình vuông màu xanh lá cây, vòng tròn màu đỏ và một tam giác màu xanh da trời

Đánh giá mỗi bức ảnh 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 thấy thật là khó để hình dung một trong những cảnh tượng đó ngay cả khi bạn là một người có trí tưởng tượng tốt. Vài cá nhân có những khả năng tưởng tượng tốt hơn khi họ có thể 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 mộng tưởng. Như vậy những mộng tưởng hảo huyền đó có lợi giúp con người ta đối phó với sự căng thẳng, khám phá những sự kiện sẽ xảy ra trong tương lai, và vượt qua chần nản. Theo một số người đã tham gia làm thí nghiệm về vấn đề này, khi họ tập trung chủ động để len vào một chút mộng tưởng trong khi đang làm các công việc gì đó có tính chất máy móc, cần dùng đến sự tính toán, thì kết quả thu được cho thấy, công việc sẽ hiệu quả hơn và ít buồn ngủ hơn. Bài tập tiếp theo cung cấp cho bạn cơ hội thuận lợi để có thể tạo ra một chút mộng tưởng có ích trong công việc và cuộc sống của bạn.

### Sự mộng tưởng trong tư duy

Hãy nhắm mắt lại và để trí não suy nghĩ mông lung. Chú ý vào bất cứ hình ảnh thị giác nào vụt qua tâm trí bạn. Hãy dần nhận thức tất cả những ý nghĩ trong nội tâm. Chú ý đến chất lượng của hình ảnh như thế lúc bạn đang mộng mơ. Bạn sẽ đánh giá chúng theo tỉ lệ được liệt kê ở trên như thế nào? Bạn sử dụng khả năng nhận biết gì trong quá trình mộng tưởng của bạn (động lực, âm nhạc, ngôn ngữ v.v..). Hãy mộng tưởng nhiều như bạn muốn trước khi tiếp tục với cái bạn biết. Trong tương lai hãy tập trung chú ý hơn nữa thời gian khi bạn bắt đầu rơi vào trạng thái mộng tưởng trong khi làm việc và nghỉ ngơi, thư giãn.



Tuy nhiên một số khác lại tưởng tượng tốt hơn khi họ đang 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 sĩ phẫu thuật sử dụng khả năng tưởng tượng khi họ chữa trị, làm lành một động mạch chủ bị vỡ. Bài tập sau sẽ cho bạn một dịp thuận lợi để vận dụng tư duy ba chiều của bạn trong mối quan hệ với môi trường hàng ngày xung quanh bạn.

### Luyện tập cách nhìn và quan sát

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

### Tư duy trực quan

Một trong những kết quả của sự tưởng tượng trí óc là sự kích thích khả năng sáng tạo và sự trau dồi các quá trình tư duy cấp cao. Theo Rudolf Arnheim, giáo sư danh dự về tâm lý và nghệ thuật ở đại học Harvard, thực tế tất cả mọi tư duy – thậm chí viễn vông và trừu tượng nhất – đều nhìn được về bản chất. Chẳng hạn ông nhận xét quá trình tư duy của nhà tâm lý học thế kỷ 19 E B Titchener, người đã từng tuyên bố hình dung khái niệm của “ý nghĩa” như một cái đầu xanh xám của một loại xẻng, thứ có một chút vàng phía trên (có lẽ là một phần của cái cán), và vừa xúc vào một đồng tối tăm của những thứ có vẻ như là làm bằng nhựa.”

Xác thực hơn là những bức tranh tưởng tượng của một người tư duy xuất sắc, người đã dùng hình ảnh trực quan để làm ra công trình của cuộc đời họ. Ba cá nhân mà có lẽ đã có ảnh hưởng lớn nhất tới tư tưởng của thế kỷ 20 – 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 họ. Những ghi chép của Darwin phản ánh một niềm đam mê không mệt mỏi của ông với



hình ảnh của cây cối. Biểu tượng này có vẻ như quan trọng trong việc giúp ông hình tượng hoá thuyết tiến hoá. ở một trong những ghi chép của ông (cùng với những phác hoạ của một cái cây), Darwin đã viết: “những sinh vật có tổ chức đại diện cho một cái cây, chia cành một cách bất thường... như những cành khô đâm chồi rồi chết trong khi chồi non sinh ra”. Tương tự, Albert Einstein nhận được một trong những cảm hứng cơ bản cho thuyết tương đối của ông ở tuổi mười sáu, khi ông tưởng tượng ra cái dường như giống đường đi của những tia sáng. Và Sigmund Freud chứng minh những học thuyết của ông tự bản thân một phần là nhờ vào hình ảnh của một hòn đảo nhô lên từ mặt biển – một phép ẩn dụ của mối quan hệ của cái tôi tới tiềm thức.

Những hình ảnh này tượng trưng cho giản đồ kinh nghiệm hoặc “bản đồ trí não” cái giúp định hướng cho sự phát triển suy nghĩ của những thiên tài trong khoảng thời gian nhiều năm. Nhà tâm lý học Howard Gruber gọi những bức hoạ nội tâm này là: “hình ảnh của một tầm kiến thức rộng” và đưa ra giả thuyết rằng những 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 mà một nhà tư duy tốt sẽ làm được trong một giờ làm việc nghiêm túc. Hầu hết chúng ta đều nhớ được những tấm bản đồ tư duy trực quan ở đâu đó với một mức độ bé hơn đáng kể so với mức nói trên, tuy nhiên rất quan trọng đối với cá nhân chúng ta trong việc giúp ta định hướng được thế giới bên ngoài. Những giản đồ tưởng tượng được tiếp thu này cho chúng ta biết làm thế nào để đi từ nhà đến nơi làm việc, cái nút điều chỉnh nào để vặn lại khi hệ thống ống nước cần phải sửa chữa, và làm thế nào để chơi một trò chơi đơn giản như cờ vua và cờ đam.

Các giản đồ trực quan chúng ta nhớ được trong đầu thường rất sơ sài, rất giống những tấm bản đồ thời Trung cổ miêu tả những con rồng lẫn quất đâu đó bên lề một thế giới đã biết. Các bản vẽ nổi tiếng của Saul Steinberg cho thấy quan điểm về thế giới của người New York, với việc Mahattan chiếm hầu hết bức tranh và phần còn lại của thế giới được minh hoạ một cách rời rạc, cho thấy bản đồ kinh nghiệm thường xuyên phản ánh quan điểm cá nhân. Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn thực hành một số bản đồ trực quan không gian, bạn có thể nhớ trong đầu mà thậm chí không cần biết chúng.

Những tấm Bản đồ của trí tuệ



Hãy tạo lên một bản phác hoạ cho mỗi sự vật, sự việc nêu sau đây. Đừng quan tâm tới sự rõ ràng hay làm gì đó để những người khác biết. Nhưng hãy thu nạp càng nhiều thông tin càng tốt trong bản vẽ của bạn (tránh nhìn vào những thứ liên quan cho đến khi bạn kết thúc).

- sơ đồ hàng xóm ngay sát nhà bạn (trong bán kính 3 nhà)
- sàn ngôi nhà hay căn hộ của bạn
- bức tranh về khái niệm sự 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 ý tưởng trực giác của bạn bằng việc nhìn vào bản đồ thành phố của bạn, một quả địa cầu, sàn nhà của bạn, một cuốn sách giải phẫu, cuốn sách Tư duy trực giác, những thứ bao gồm cách thể hiện các mặt khác của một nền “dân chủ”, và/hoặc một cuốn sách chẳng hạn như “Cách vận hành của sự vật”, miêu tả sự làm việc bên trong của các cỗ máy. Bức vẽ của bạn mách bảo cho bạn điều gì về thế giới? Chúng có cho bạn biết trí não của bạn làm việc như nào không? Hãy bảo bạn bè làm bài tập này và so sánh kết quả.

Các phác thảo giúp ích cho hoạt động tư duy, sáng tạo

Những loại bản vẽ bạn đã thực hiện ở trên là những bản vẽ về bản chất dưới dạng biểu đồ – các phác hoạ nhanh cái mở ra bức tranh bên trong của sự vật. Rất nhiều nhà sáng tạo, gồm Leonardo de Vinci, Thomas Edison và Henry Ford giữ những quyển sổ ghi chép hoặc những quyển nhật ký, phác hoạ lại những tư duy, suy nghĩ trực quan đến với họ từ trong cuộc sống hàng ngày. Các “Phác thảo ban đầu” trong sổ tay của Leonardo đang được coi như là bức tranh hoàn hảo, nhưng đối với ông các bức phác thảo đó mang ý nghĩa là những công cụ mà nhờ chúng, ông có thể giải quyết được vấn đề khó khăn gặp phải trong khi vẽ thiết kế hoặc sáng tạo ra một cái gì mới.

Robert McKim chuyên gia thiết kế cho hãng Former Stanford khuyên rằng tất cả những nhà tư tưởng mong muốn thiết tha nhìn thấy một điều gì đó, điều đó giúp họ lưu giữ một vài phác hoạ diễn ra hàng ngày hoặc các ý tưởng chợt xuất hiện được ghi lại qua những cảm nhận về không gian của





họ. Ông ta đưa ra đề nghị về nguyên tắc trong việc miêu tả cảm nhận rõ ràng về không gian riêng thường được lưu lại trong trí nhớ của mỗi người: “Những nhà tư tưởng sử dụng bức vẽ để bộc lộ và phát triển những ý tưởng bằng cách vẽ thật nhiều, tìm kiếm ý tưởng và hình thành ý tưởng không phải là một quá trình tĩnh để tạo ra một bức tranh. Họ đồng thời vẽ rất nhanh (hiếm khi những ý tưởng tồn tại lâu, họ sẵn sàng cho việc thay đổi kiểu cách và kể cả cách thức xuất hiện). Trong cả hai trường hợp khám phá và phát triển kiểu ý tưởng, hình dáng của ý tưởng đồng thời phải sử dụng rất nhiều cách biểu diễn bằng các hình tượng.” McKim khuyên rằng hãy sử dụng một số hình tượng được phác họa trong sổ tay như là: các đồ thị, các biểu đồ, các đồ thị dạng cột, các hình ảnh theo khối trục giao, các nhân vật hoạt hình, các biểu đồ dạng cây, các bản đồ, các bức vẽ nguệch ngoạc, các thiết kế, các bức ảnh và bất cứ cách ký hiệu nào mà bạn có thể để nhằm lưu giữ được ý tưởng của mình. Như một quyển nhật ký có thể lưu giữ các công việc thường nhật hàng ngày hoặc quên sổ tay hoặc một cái gì đó có thể lưu giữ như bên lề những tấm các vi dít hoặc những vòng trong tờ giấy nháp để thể hiện được những ý tưởng đang dâng trào.

Những nhà ý tưởng về không gian đồng thời nên xem xét trong khi làm việc với các ý tưởng của mình trong cả ba chiều (chiều dài, chiều rộng, và chiều cao) của vật thể cần xem xét. James Watson và Francis Crick đã làm cả thế giới ngạc nhiên và đã giành được giải Nobel năm 1962 khi họ đã khám phá ra cấu trúc đường xoắn ốc kép của phân tử DNA bằng cách sử dụng kiểu không gian ba chiều cỡ lớn như là công cụ để tư duy sáng tạo. Những nhà thiết kế của hãng General Motors và NASA thường tạo ra những mô hình đòi hỏi sự phức tạp và tỉ mỉ bằng cách chất liệu như bìa cứng để tạo nên những chiếc xe ô tô và phi thuyền không gian, điều này đã giúp họ tiết kiệm hàng triệu đô la trong các chi phí để dành cho phát triển. Bạn cũng có thể tạo ra phòng thí nghiệm về các ý tưởng về không gian cho riêng mình tại nhà bằng các nguyên vật liệu rẻ tiền như là bìa cứng hoặc bột xốp (giấy gói bánh ngọt được ép thành phiến cứng) để làm những mô hình và các mẫu vật thu nhỏ; những vỏ chai nước ngọt bằng nhựa rất bình thường và những chiếc ghim giấy hoặc những chiếc cán của các vật dụng thông thường được làm ra để bán (như cán chổi, cán ô, cán gươm) và các dạng hình khối khác nhau dùng để liên kết; và những chiếc hộp thừa có nhiều hình dáng khác nhau và cả những mẫu đầu thừa đuôi theo (như là dây, băng ghi âm, hình khối, tuýp thuốc đánh răng, đất nặn, dây thép, gỗ vụn, nẹp cao su, hộp thiếc, giấy thừa, và những thứ bỏ đi khác có thể tận dụng được). Phải kể thêm về sức mạnh của các loại hình công nghệ trong việc hỗ trợ cho những ý tưởng. Nền công





nghiệp về máy tính đã mở ra khả năng rất lớn cho những nhà ý tưởng về không gian thông qua các công cụ hỗ trợ như chương trình CAD (Hỗ trợ thiết kế bằng máy tính), phần mềm “vẽ và tô màu” “Paint and draw”, chương trình tương hỗ người máy bằng hình ảnh, và các kỹ thuật nổi bật khác (xem thêm ở trang 248 về các phần mềm sáng tạo về không gian hiện đang có).

### Tầm nhìn hạn chế của nền văn hoá hiện nay

Bất chấp sự ra đời của hàng loạt các công cụ xử lý hình ảnh không gian bằng công nghệ cao, nền văn hoá của chúng ta 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, mà bỏ quên mất sự giáo dục bằng cách sử dụng trí tưởng tượng và hình ảnh. Ông nói kết quả là “ngày nay chúng ta có thể phải trông thấy những bằng chứng về một số những điều ngốc nghếch đang tăng lên và cái giá phải trả cho điều này được thể hiện ở trong hệ thống đào tạo các chuyên gia kỹ thuật.” Một ví dụ cho những tư duy sai lầm về mặt không gian có thể đã xuất hiện trong thảm hoạ về tàu vũ trụ con thoi. Rõ ràng, những người không thừa nhận những sai lầm trong thiết kế sai kiểu dáng dẫn tới khả năng không đáp ứng được trong điều kiện thời tiết lạnh giá và vì thế đã xảy ra dò rỉ về nhiên liệu, điều đó đã đến việc phát nổ và phá huỷ hoàn toàn tàu vũ trụ. Chỗ rạn nứt đó đã bị phát hiện bởi các nhà chuyên môn thông thạo về hình học không gian nhưng đã bị gạt bỏ bởi những định hướng phân tích về toán học và những mưu đồ chiếm lĩnh uy tín về mặt chính trị của những người giám sát, những người này có lẽ đã không hình dung ra được những hậu quả ghê gớm của sai lầm này.

Nếu bạn có khả năng cảm nhận đặc biệt về không gian, thì có thể bạn theo khuynh hướng mang tính văn hoá trong cuộc đời của bạn. Bạn có thể mất nhiều năm học ngôn ngữ trong các trường học, ở đó các thầy cô giáo dành rất ít quan tâm tới những thứ mà bạn đã làm rất tốt. Hiếm khi bạn có thể nhận được những cơ hội để bộc lộ khả năng sáng tạo bằng hình ảnh và khả năng lôi cuốn mọi người hoặc những diễn đạt suy nghĩ của bạn bằng biểu đồ. Những người hay mơ mộng có suy nghĩ lười nhác và không có mục đích nhất định. Vâng, điều này có thể đúng với những người hay mơ mộng và không đúng với những người khác có suy nghĩ sâu sắc về hình ảnh không



gian trong xã hội của chúng ta, những người này sẽ hình dung ra được những sáng tạo mới có khả năng xuất hiện trong cuộc sống khi chúng ta tiến vào thế kỷ 21.

## 25 CÁCH BẠN CÓ THỂ LÀM ĐỂ PHÁT TRIỂN TRÍ

- thông minh về không gian của bạn
- Hãy chơi với loại từ điển có sử dụng hình ảnh, chú ý tới không gian ba chiều về hình ảnh của vật thể, hoặc những trò chơi khác có sử dụng tư duy về không gian.
- Hãy chơi với cho chơi xếp hình, trò xếp hình Rubíc, trò mê cung, hoặc các trò chơi khác về không gian.
- Hãy mua những chương trình phần mềm đồ hoạ và sáng tạo ra những thiết kế của riêng mình, vẽ và tô màu, tưởng tượng những hình ảnh đó bằng cách sử dụng máy tính.
- Hãy học cách chụp ảnh và sử dụng máy quay phim để ghi lại những hình khối hoặc không gian mà bạn ấn tượng.
- Hãy mua máy quy, máy ghi hình và tự tạo những bộ phim về những hoạt động hiện tại.
- Hãy xem các bộ phim và các chương trình vô tuyến truyền hình nhưng phải chú ý tới cách sử dụng ánh sáng, cách di chuyển máy quay, màu sắc, và các thành phần khác có liên quan đến hình ảnh.
- Hãy trang trí lại bên trong ngôi nhà của bạn hoặc làm đẹp lại phong cảnh bên ngoài ngôi nhà của bạn.
- Hãy tạo ra một thư viện hình ảnh mà bạn yêu thích từ những tờ tạp chí và những tờ báo.
- Hãy học những kỹ năng định hướng cho bản chất tự nhiên đang phát triển.
- Hãy nghiên cứu về hình học.
- Hãy đến lớp học vẽ, điêu khắc, tô màu, chụp ảnh, quay phim, thiết kế đồ hoạ, hoặc một vài lớp học nghệ thuật về hình ảnh không gian khác tại các trường trung cấp ở ngay chỗ bạn sống hoặc những trung tâm hướng nghiệp.
- Hãy học những ngôn ngữ mang tính tượng hình như tiếng Trung quốc.
- Hãy tạo nên các kiểu ý tưởng ba chiều mà bạn có thể có để dành cho việc sáng tạo hoặc các dự án khác.
- Hãy học cách sử dụng cách thể hiện bằng biểu đồ, biểu diễn cấu trúc hình cầu, các biểu đồ, và các kiểu cấu trúc khác được biểu diễn bằng hình ảnh.
- Hãy mua những từ điển bằng hình ảnh và nghiên cứu những mô hình máy móc cơ bản và các máy móc khác hoạt động.



- Hãy khám phá những khoảng không xung quanh bạn bằng cách bịt mắt bạn lại và để một người bạn hướng dẫn bạn đi quanh trong ngôi nhà của bạn hoặc là khoảng sân trong ngôi nhà của bạn.
- Hãy luyện tập cách tìm kiếm những hình tượng và những bức ảnh trong các đám mây, những vết nứt trên tường, hoặc những hình tượng tự nhiên hoặc những hình tượng do con người tạo ra.
- Hãy phát triển khả năng dùng các hình ảnh biểu tượng để ghi lại những điều cần lưu ý (sử dụng các hình mũi tên, các vòng tròn, các hình sao, các hình xoắn ốc, các mã màu, các bức tranh, và các kiểu tượng hình khác).
- Hãy tới thăm các kỹ sư cơ khí, các kiến trúc sư, các họa sĩ, hoặc các nhà thiết kế để xem cách họ sử dụng những hình tượng không gian trong công việc của họ.
- Hãy dành thời gian nhất định để quây quần cùng gia đình và bạn bè để thực hiện các hoạt động về nghệ thuật.
- Hãy nghiên cứu bản đồ về thị trấn và đất nước của bạn, các tầng của ngôi nhà của bạn, và các hệ thống miêu tả hình ảnh khác.
- Hãy xây dựng những cấu trúc với đồ chơi Lego, các loại đất nặn, các hình khối, hoặc các vật có thể tạo nên dạng không gian ba chiều khác.
- Hãy nghiên cứu các loại gây ảo giác thị giác (ví dụ như trong các quyển sách khó, tại các bảo tàng khoa học, các đồ chơi thông qua ảo giác của thị giác,...)
- Hãy thuê, mượn, hoặc mua các băng ghi hình “làm như thế nào” để miêu tả các đặc trưng khu vực mà bạn quan tâm.
- Hãy cùng nhau vẽ, chụp ảnh, và biểu diễn bằng biểu đồ trong các bức thư, trong các dự án, và trong các buổi giới thiệu trình diễn.

## CHƯƠNG 4: Khả năng về âm nhạc: Tận dụng tối đa ký ức giai điệu của bạn

Những câu chuyện rối mù cùng với 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 lại còn gặp phải những tình huống khó giải quyết, đòi hỏi phải có sự cố gắng đặc biệt. Những lúc đó ông lấy ra chiếc violon và chơi. Âm nhạc dường như mở ra mọi cánh cổng cho sự điều tra mới của thám tử, cho phép ông giải quyết vấn đề mà trước đây nó chỉ là một sự hỗn độn. Các tác phẩm trinh thám hư cấu có thể gợi ra giúp cho chúng ta biết nhiều đầu mối quan trọng trong việc sử dụng âm nhạc để trở thành những nhà tư duy có hiệu quả cao hơn. Người ta thường nói rằng 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 hiện đại.

Vai trò của âm nhạc trong quá trình suy nghĩ hàng ngày trở nên dễ hiểu hơn đối với tôi vào một ngày khi một người thợ mộc lắp một ống khói trên trần nhà trong phòng ăn. Anh ta đi vào trong phòng, tìm vị trí định lắp đặt, và bắt đầu làm những tiếng động nhẹ nhàng ít một “Uh – huh – uh – huh – uh – huh!” anh ta hát ngâm nga qua hơi thở khi anh ta quan sát một cách thận trọng công việc. Dường như anh ta đang nghĩ về cái lỗ sẽ rộng bao nhiêu và quan sát lại các dụng cụ khác cho công việc. Sau đó anh ta giơ tay lên về phía trần nhà giống như một người chỉ huy bản nhạc giao hưởng và làm ra những tiếng kêu lách cách ngộ nghĩnh như thể muốn nhấn mạnh về quan điểm chuyên môn chắc chắn đang được tiến hành. (click – clack!”. Cuối cùng hầu như toàn bộ công việc đã được giải quyết trong tư tưởng của anh ta, anh ta kết thúc bằng một tiếng thở dài và chửi rủa một bài hát nổi tiếng rất vui được tán dương. Sau đó tôi phát hiện ra rằng anh ta đã từng là nhà soạn nhạc jazz trước khi là một thợ mộc tự do. Nhưng trong khi anh ta đã để lại chiếc kèn Xắc xô ở phía sau thì anh ta tiếp tục sử dụng sự hiểu biết về âm nhạc trong công việc mới của anh ta.

Bạn không cần phải là một nhà soạn nhạc chuyên nghiệp để nghĩ về âm nhạc. Hầu hết trong chúng ta đều sử dụng tư duy âm nhạc trong cách cư xử trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta bị âm nhạc bao quanh từ tối tới sáng. Chúng ta thức dậy bằng các đồng hồ báo thức âm nhạc, nghe các bài hát trên đài trong khi đi làm, làm việc trong các toà nhà văn phòng có các d



khúc của Muzak, và sau ngày làm việc thư giãn ở nhà nghe đĩa CD và chương trình MTV. Chúng ta tổ chức các buổi nghỉ lễ quan trọng nhất của chúng ta như – đám cưới và các lễ tang bằng nhạc. Chúng ta luyện tập âm nhạc, tôn sùng âm nhạc và mua âm nhạc. Nền giáo dục âm nhạc không chính thống này không thể giúp chúng ta mà còn ảnh hưởng đến cách suy nghĩ của chúng ta, theo các cách áp đặt. Chương này sẽ giúp bạn khám phá ra sự ảnh hưởng của âm nhạc đến sự hợp thành tư duy của bạn, bao gồm trí nhớ, hình ảnh và tính sáng tạo.

Họ đang trình diễn bài hát của chúng ta

Quảng cáo đã được biết đến trong nhiều năm, các nhà tâm lý học có kinh nghiệm vừa bắt đầu đánh giá một sự thực quan trọng rằng: đặt một khẩu hiệu hoặc thành ngữ về âm nhạc có thể làm cho nó không thể bị quên. Nếu bạn đang ở trong khoảng những năm 1950, bạn sẽ có thể tìm ra từ bị thiếu cho thành ngữ về âm nhạc sau: “hãy nhìn nước Mỹ trong .....của bạn”. Độc giả trẻ tuổi hơn có thể làm tốt hơn một câu thơ có nhiều vần: “Ở....., chúng ta làm nó tất cả là cho bạn”. Không có sự trình bày về âm nhạc nào trong số này được trình chiếu trong nhiều năm, và nó dường như là những từ thiếu phát ra trong trí tưởng tượng của bạn nhanh hơn là trí nhớ về bạn đã ăn gì cho bữa tối ngày hôm qua. Ở một nơi nào đó trong trí não của chúng ta, chúng ta có hàng nghìn thành ngữ âm nhạc như thế này cuộn xung quanh giống như hàng hoá trôi dạt vào bờ, mỗi một đoạn nhạc chỉ chờ có một tín hiệu để kích hoạt. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn nhận biết được bạn thực sự có bao nhiêu sự luân chuyển âm nhạc bên trong bạn.

Lớp học bằng âm nhạc

Hãy làm bài tập này cùng một hoặc hai người bạn. Hãy hát các đoạn nhạc được quảng cáo trên truyền hình mà gần đây bạn đã được nghe trên đài hoặc trên vô tuyến. Nếu cần thiết, hãy dành thời gian thực sự để nghe một vài lần để bắt đầu. Hãy viết các thành ngữ về âm nhạc và tốt hơn là hãy hát chúng vào trong máy ghi âm. Như là bạn đã tham gia trong phần quảng cáo, các câu thơ có nhiều vần hơn nên loé lên trong bạn. Nếu như trí nhớ của bạn còn nao núng thì hãy nhớ về một loạt các mục thường được quảng cáo, như ô tô, bánh hamburgers, đồ uống, đồ chơi và quần áo. Đối với các quảng cáo phổ biến mà bạn nhớ, hãy nhớ về câu thơ có nhiều vần có cùng chủ đề mà được chiếu trong nhiều tháng hoặc nhiều năm. Phát hành càng nhiều các bản nhạc càng tốt. Bạn cũng có thể theo thủ tục giống như sử dụng tập 40 bài hát hoặc các bộ phim và các chủ đề trên vô tuyến của 25 năm qua.



Quảng cáo đã làm được một công việc tuyệt vời là lấp đầy trí tưởng tượng của chúng ta với những thông tin vô ích. Bạn có thể sử dụng các trò bịp bợm giống nhau, tuy nhiên để lập trình tư duy của bạn với kiến thức mà bạn chọn để cài vào thì không thể. Trước khi phát minh ra ngôn ngữ viết, các nhà khoa học đã phải nghĩ ra các cách để lưu truyền sự hiểu biết từ thế hệ này sang thế hệ khác. Thông thường việc truyền lại tài liệu quan trọng cho việc duy trì của bộ tộc là một vấn đề. Những người nhiều tuổi hơn cần phải nói cho các thành viên trẻ tuổi về nền văn hoá, về phả hệ của họ, về lịch sử, về dữ liệu hàng hải hoặc những loài thực vật ở địa phương bị độc hại và loài nào có thể ăn được, vì vậy những sự hiểu biết này sẽ vẫn có sẵn sau khi những thế hệ lớn tuổi hơn đã qua đời. Âm nhạc đã đại diện cho một phương pháp quan trọng cho những người lớn tuổi trong bộ lạc để chuyển thông tin này tới trí nhớ. Thông tin được phát thành những đoạn nhỏ và để hát thánh ca hoặc để làm các thành ngữ về âm nhạc. Thậm chí ngày nay nền văn hoá nguyên thuỷ cũng được truyền kiến thức bằng cách này. Thí dụ trường hợp một Iatmul đã được đào tạo ở New Guinea biết khoảng từ 10,000 đến 20,000 tên của thị tộc mà không nhờ vào các đĩa nhạc đã được ghi sẵn. Một phần bí mật của thành công của anh ta là anh ta đã hát đều đều những cái tên theo nhịp điệu nhún nhảy. Bài tập tiếp theo sẽ chỉ cho bạn cách sử dụng nhịp điệu và âm nhạc để nhớ về một vài vấn đề khó của thông tin.

### Danh sách mua sắm bằng âm nhạc

Chọn một danh sách ngắn về các mục mà bạn thích để truyền tới trí nhớ. Một vài khả năng như: Một danh sách mua sắm, các thứ làm trong ngày, lịch trình cho các hoạt động tự làm xung quanh nhà, các thứ bạn cần nhớ. Hãy viết các mục lên một tờ giấy và bắt đầu tự nói chúng một cách chậm chạp. Tăng tốc độ một cách từ từ và cố gắng tìm ra nhịp trong sự nhắc lại của bạn (Mar -tha, Bet -ty, Pe -te, John). Giữ nhịp điệu cho tới khi bạn không cần tờ giấy trước mặt bạn nữa.

Trong suốt thời Trung cổ, các tu viện được 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, để thu hút trí thức. Một phương pháp dựa trên tác phẩm của một chuyên gia về tâm thần học người Bun -ga -ri, Georgi Lozanov, liên quan đến việc nghe một bản nhạc với nhịp đánh nhạc phù hợp (4/4 lần được coi như là tối ưu) trong khi kể lại tài liệu để được học uyển chuyển như nhạc. Như một sự lựa chọn, các học viên nghe một cách bị động, nhắm mắt trong khi những người khác nhắc lại nhạc





lần lượt thông tin một cách nhẹ nhàng. Một nghiên cứu của hội đồng quân đội Mỹ và được Học viện khoa học Quốc gia kiểm soát, đã gợi ý rằng các buổi biểu diễn âm nhạc cơ bản hứa hẹn là một công cụ cho việc học gây ấn tượng sâu sắc khi được sử dụng với sự kết hợp với những phương pháp học thông thường. Một cuộc nghiên cứu khác chỉ ra rằng phương pháp này có thể được sử dụng trong việc ôn luyện tiếng nước ngoài, thuật toán, các khái niệm khoa học và các thông tin trừu tượng khác. Bài tập tiếp theo minh họa cho việc làm thế nào để thích nghi với phương pháp tự học các nhu cầu của bạn.

### Khoá học về siêu âm nhạc

Chọn một đoạn nhạc của Mozart, Beethoven, Bach, Vivaldi, Pachelbel, Handel, hoặc Haydn sao cho nhịp điệu liên quan phù hợp (xem trang 244 danh sách các tổ chức bán các đĩa nhạc hay được thiết kế đặc biệt). Trộn thông tin trừu tượng mà bạn thích học, ví dụ như công thức toán, sự kiện lịch sử, từ vựng ngoại ngữ, các đoạn văn hoặc các khái niệm khoa học. Hãy đọc to thông tin một cách uyển chuyển đến đĩa ghi. Sau đó nhờ một người bạn đọc thông tin cho bạn một cách nhẹ nhàng tới đĩa ghi trong khi bạn ngồi hoặc nằm ở vị trí thoải mái và mắt nhắm trong tình trạng nghỉ ngơi. Bạn và bạn của bạn càng thoải mái trong quá trình đọc bao nhiêu thì bài tập càng đạt được hiệu quả. Thay đổi ngữ điệu của bạn, đầu tiên đọc to, sau đó nhẹ nhàng, sau đó tăng lên vừa phải và lặp lại chuỗi này cho đến khi bản nhạc kết thúc.

### Khả năng hình dung ra âm thanh

Khi Wolfgang Amadeus Mozart còn là một cậu bé, ông đã đi thăm nhà thờ Sistine ở Rome và đã bị mê hoặc bởi một bản nhạc ông đã được nghe ở đó. Thật không may, toà thánh Vatican đã ra sắc lệnh rằng tác phẩm âm nhạc này, tác phẩm Miserere của Gregorio Allegri, chỉ có thể 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 bằng cách đáng chú ý. Ông đã tới dự hơn một buổi trình diễn của bản nhạc và sau đó quay trở lại nơi ở tạm thời của ông và copy lại toàn bộ bản dàn bè nhạc từ trí nhớ. Mozart có thể hoàn thành tài ba này bằng tài vì ông có một khả năng sáng tạo trí tưởng tượng bằng tài một bản sao đúng như thật của những âm thanh âm nhạc phức tạp, khả năng đó đã lắp ghép lên tác phẩm thần thánh giống của Allegri. Nói về giác quan thì khả năng của ông giống như kỹ năng của các nghệ sĩ về khả năng về thị giác, ông nhớ các hình ảnh một cách chính xác.





Sau này ông đã nói rằng khi ông soạn nhạc ông có thể cùng lúc nghe thấy tất cả các nốt nhạc trong tác phẩm của ông. Các nhà soạn nhạc khác cũng có trí tưởng tượng về thính giác tương tự: Schumann có thể nghe nhạc piano và nhắm các thanh điệu của các dụng cụ khác như thể là toàn bộ giàn nhạc đang chơi. Và khi Tchaikovsky viết một tác phẩm giao hưởng, ông có thể hình dung ra âm thanh của nó sẽ được trình diễn như thế nào trong một buổi hoà nhạc ở đại sảnh Moscow.

Khả năng nghe các ngữ điệu âm nhạc trong đầu ai đó là một đặc điểm quan trọng của một người có khả năng hiểu biết về âm nhạc. Một trong số ít những nghiên cứu khoa học đã được tổ chức về hình ảnh thính giác cho kết quả, hơn 50 phần trăm các nhà soạn nhạc chuyên nghiệp đã được nghiên cứu báo cáo rằng họ nghe nhắm bài hát “America” trên đàn piano rõ như thể nó đang thực sự được chơi. Có ít hơn 5 phần trăm các nhà tâm lý học có liên quan đến nghiên cứu có thể nói cùng một điều giống hệt nhau.

Một nhà tâm lý học đã viết: “Tôi có một hình tượng âm nhạc rất riêng biệt và rõ ràng về tiếng hát của chính mình bài hát “America”, nhưng không có cách nào để tôi thể hiện được hình tượng đó ra, kể cả khi chơi bằng piano.” Mặc dù vậy, ta có thể đạt được nó, khả năng này có thể trau dồi được. Nguyên Giáo sư tâm lý học của trường Stanford Paul R. Fansworth nhận xét rằng “Chúng ta biết rằng khả năng nhớ chính xác những hình ảnh thị giác của trẻ em nói chung là tốt hơn nhiều so với những người lớn, nhiều người sau đó đã đánh mất khả năng nhớ hình ảnh thị giác của họ do việc thiếu tập luyện.” Bài tập sau đây sẽ cung cấp một cơ hội cho bạn để lấy lại những khả năng bị mất này bằng cách gọi lên một số khoảnh khắc âm nhạc từ “ngân hàng giai điệu” ở trong chính con người bạn.

Trí nhớ đối với 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. Hãy xoá sạch những cảm giác và suy nghĩ của bạn vào lúc này. Sau đó, hãy tạo cho bạn những âm thanh trong tâm trí của bạn theo những hình ảnh (hình tượng) dưới đây: (Nếu có thể bạn nên nhờ một người bạn đọc giúp lần lượt từng điều một).

® Tiếng mưa rơi trên mái nhà của bạn.

® Một bản nhạc hiệu của chương trình TV mà bạn yêu thích.

® Một đoạn nhạc cổ điển bất kỳ



- ® Âm thanh từ tiếng 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 tiếng chuông gió.
- ® Một bài hát bất kỳ mà thuở nhỏ bạn rất thích.
- ® Một bài hát phổ biến mà gần đây bạn được nghe trên sóng phát thanh.
- ® Một giai điệu của chính bạn sáng tác.
- ® Bài "Twinkle, Twinkle, Little Star - Lấp lánh, lấp lánh, ngôi sao nhỏ " được chơi bằng Violin

Bạn có thể luyện tập hình tượng của những âm thanh này tăng dần lên theo một thang mức độ từ 0 đến 6 (0 = không hình tượng; 1= hình tượng rất mờ nhạt; 2= hình tượng mờ nhạt; 3= hình tượng hơi rõ nét; 4= hình tượng rõ nét; 5= hình tượng rất rõ nét; 6= hình tượng rõ nét như được nghe trực tiếp). Chú ý tới những hình tượng dường như rõ nét nhất và nên lặp lại khả năng nghe bằng tâm trí của mình để hỗ trợ phát triển kỹ năng này. Hãy sáng tạo thêm cho mình những hình tượng âm nhạc yêu thích mà chưa được đề cập ở trên.

Bạn nên chuyên tâm luyện những hình tượng âm nhạc của mình cho đến khi về cơ bản bạn đã có một máy "Walkman" là chính mình. Hãy tập luyện suy nghĩ điều này mọi lúc, mọi nơi mà bạn có thể. Hãy nghĩ về nó khi bạn đang bị kẹt trong hàng đợi tại một cửa hàng tạp hoá, hay trên một ghế đợi tại bến xe buýt hoặc tại ga tàu, hay khi muốn thư giãn mà không có gì cho bạn 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 bạn có hàng ngàn sự lựa chọn, chúng luôn sẵn có cho bạn. Giới hạn duy nhất là sức tưởng tượng âm nhạc của bạn.

### EINSTEIN với Nhịp Điệu

Một nhà thơ Mỹ ở thế kỷ 20 Hart Crane đôi khi dành hàng tháng hay thậm chí hàng năm để thực hiện quanh các ý tưởng cho một công việc mới, trước



khi ngồi lại để sắp xếp và lắp ghép tất cả các ý tưởng đó của ông 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 tan vỡ, 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. Ông sẽ sớm làm nổi bật những đam mê âm nhạc này thành một bài thơ mới dưới bàn tay ông. Âm nhạc đã chứng tỏ rằng nó là nền tảng trong các hoạt động sáng tạo của ông để tạo ra một sản phẩm hoàn thiện. Những sự sáng tạo riêng lẻ khác đã sử dụng âm nhạc trong một hình thức tương tự nhằm đưa tài năng của họ vào được hành động. 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 khi về đêm bằng cách chơi các bản nhạc của Beethoven bằng piano đặt trong phòng điều hành của ông. Albert Einstein đã chơi Violon hay Albert Schweitzer chơi organ, và cùng với đó âm nhạc đã khuyến khích sự theo đuổi, đam mê khoa học và chủ nghĩa nhân văn của họ.

Vai trò của âm nhạc trong việc kích thích tiềm thức sáng tạo đã được chứng minh bởi một số nghiên cứu. Trong một thí nghiệm, những người trưởng thành ghi điểm cao hơn cho bài kiểm tra về khả năng sáng tạo hình ảnh khi họ được đặt vào một không gian âm nhạc. Trong hai nhóm đối tượng nghiên cứu khác, những người được cho nghe những bài hát, thì kể những câu chuyện lạ kỳ hơn và viết những tác phẩm có tính sáng tạo hơn những người hoạt động riêng lẻ trong sự im lặng. Nó chỉ ra rằng âm nhạc có thuộc tính đáng chú ý là mở ra những tư duy mới và những hiểu biết có chiều sâu. Văn hoá từ thuở sơ khai đã nhận ra sức mạnh của âm nhạc và đã sử dụng những tiếng trống, bài hát và lời ca lễ nghi để đưa những thành viên của bộ lạc sang trạng thái bị thôi miên thay đổi hoàn toàn những quá trình suy nghĩ của họ. Những bài tập sau đây sẽ giúp bạn thông qua âm nhạc để đến con đường mới của tư duy, để giải quyết những vấn đề khó khăn, tăng cường những kiến thức liên quan trong quá trình sáng tạo, và hình dung ra những khả năng mới trong cuộc sống của bạn.

### “Chiếc Lò ấp “Tạo Bằng Âm nhạc

Trước khi khởi động bài tập này lựa chọn một hoặc nhiều đoạn âm nhạc nhằm giúp đánh thức tiềm thức âm nhạc của bạn. Nên lựa chọn những đoạn nhạc sao cho bạn tìm thấy được nguồn cảm hứng hoặc sự kích thích từ trong quá khứ của mình. Chuẩn bị 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 một tờ giấy một câu hỏi mà bạn mong được trả lời. Đó có thể là một vấn đề đặc biệt nào đó đã làm bạn bối rối tại cơ quan, một tình huống trong cuộc sống cá nhân mà bạn cần được làm sáng tỏ, hoặc một số câu hỏi quan trọng mà bạn đã cố gắng trả lời bằng nhiều cách. Dành ít nhất một nửa giờ để viết về những giải pháp mà chúng có thể đã xảy đến tới bạn, những cản trở trong cách tư duy, hay bất chợt nảy ra những liên tưởng bất kỳ khác. Sau đó hãy cất giấy và bút đi, rồi ngồi hoặc nằm vào một vị trí 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 bản nhạc. Tránh tập trung vào các câu hỏi của bạn trong lúc này. Thay vào đó hãy để tâm trí của bạn được đưa theo từng điệu nhạc. Để ý tới bất kỳ một ý tưởng, một hình ảnh hoặc một liên tưởng được nảy sinh. Sau bài tập, ghi lại những kinh nghiệm này, và tìm kiếm thông tin trong đó để có thể gợi ý một câu trả lời cho câu hỏi của bạn.

Âm nhạc có thể đáp ứng như một chất kích thích mỗi khi bạn cần nâng tầm sáng tạo của mình lên trong cuộc sống. Nếu bạn có một khối kiến thức phải học hoặc chính bạn cảm thấy bị căng thẳng trong công việc, hãy xem âm nhạc như một cách để loại bỏ những bế tắc của bạn. Âm nhạc hoạt động như là sự cân bằng của các công việc giao tiếp và logic mà bạn thực hiện trong suốt một ngày. Nó tạo ra một sự thay đổi tích cực tới một miền đất mới và nó cho ta một con đường rộng mở tới những triển vọng mới trong cuộc sống.

Quan tâm đặc biệt tới âm nhạc là làm sủi bóng nước lên mặt hồ những nhận thức từ đáy sâu tâm hồn của bạn. Bạn có thể thấy từ tiềm thức đang huýt gió một giai điệu mang một ý nghĩa đặc biệt. Gần đây khi tôi đang lững thững trên con đường với một tâm trạng buồn nản, tôi chợt phát hiện mình đang ngâm nga lời của Billy Joe "I love You just the Way You are." Đoạn nhạc cho tôi biết rằng, có một phần sâu trong tâm hồn tôi đã không bị chi phối bởi cảm giác chán chường đó. Cái cảm giác về một phần tiềm thức âm nhạc của mình như một tiếng lòng đảm bảo cho mình rằng mình vẫn tốt lắm. Lần tiếp theo khi một bài hát xuất hiện trong đầu bạn (thậm chí nó đến trong một giấc mơ), kiểm tra chủ đề của bài hát, tên bài hát và lời nhạc, và ý nghĩa âm nhạc của bài hát liên hệ tới tình huống cuộc sống hiện tại của bạn.

Mọi người đã Cười khi tôi Theo Học Đàn piano.

Khi tôi lên tám tuổi, tôi thực sự nghĩ rằng mình sẽ là một Chopin thứ hai. Vì lúc sáu tuổi tôi đã chứng tỏ sự thích thú khi chơi một piano cũ tại nhà ông



bà tôi. Tôi thích trèo lên chiếc ghế gỗ dài và gõ nhịp những âm thanh mà tôi đã nghe và tạo ra một số đoạn giai điệu nhỏ của riêng tôi. Sau đó bố đã gửi tôi và các chị cho một giáo viên dạy nhạc và

Tôi lắng nghe hoặc là tạo nên những giai điệu ngắn của riêng mình. Tiếp đến cha tôi gửi chị tôi và tôi tới giáo viên dạy âm nhạc và khi vào trong nhà chúng tôi vô cùng ngạc nhiên với một dãy các thiết bị âm nhạc: đàn piano cỡ lớn, đàn dương cầm cỡ lớn, đàn dương cầm cỡ nhỏ, và những chiếc đàn piano và đàn óc gan nhỏ hơn. Chúng làm cho tôi bị choáng ngợp. Sau sáu năm học tôi đã không chơi đàn và ngay bây giờ khi đã trở thành một thanh niên, tôi rất hiếm khi ngồi trước cây đàn piano để chơi nhạc.

Mặc dù tôi đã rất thành công với một số nhạc cụ âm nhạc khi tôi còn là một đứa trẻ, câu chuyện của tôi không khác so với nhiều câu chuyện về âm nhạc của rất nhiều người Mỹ. Nhiều người trong chúng tôi đã tham gia vào các bài học âm nhạc của thế giới với niềm say mê và tự nhủ khi trưởng thành sẽ trở thành những người chơi nhạc thực thụ. Một vài người chúng tôi vẫn đặt ra rằng: bây giờ có quá muộn để học về một loại nhạc cụ nào đó không? Câu trả lời tất nhiên là không. Thầy John Holt đã viết về những điểm mấu chốt cơ bản trong cuốn “Never too late” “Không bao giờ là quá muộn” của ông là: câu chuyện về cuộc đời âm nhạc của tôi đó là luôn luôn học tập, ham thích về âm nhạc hoặc tìm hiểu những khía cạnh khác nhau về âm nhạc, đó là việc của cả đời tôi. Trong cuốn sách ông đã chia sẻ những thăng trầm trong cuộc đời âm nhạc của ông, đó là những khó khăn bờ ngõ ban đầu khi ông cầm đến cây đàn Cello ở tuổi mười lăm, nhưng cùng với sự luyện tập hết sức kiên trì và bền bỉ đã giúp ông đủ sức để có thể chơi cùng với dàn nhạc và trong các nhóm nhạc. Holt nhấn mạnh: “các nhà sư phạm nói rằng nếu chúng ta không học chơi các nhạc cụ âm nhạc từ khi còn nhỏ thì chúng ta sẽ rất khó để có thể học được khi đã trưởng thành. Tất nhiên là rất tốt nếu chúng ta đến với âm nhạc một cách thoải mái hứng thú khi còn trẻ, còn nếu không sau đó chúng ta có thể gặp khó khăn nhưng học âm nhạc không bao giờ là quá muộn”.

Có thể bạn rất thích học cách làm thế nào để chơi được một nhạc cụ âm nhạc nào đó nhưng bạn không có cảm thụ âm nhạc. Có lẽ bạn đã bị những tổn thương làm hỏng khả năng khi bạn còn là đứa trẻ do những lời nhạo báng của một giáo viên dạy nhạc nào đó, của những ông bố hay bà mẹ vô tâm nào đó đã làm bạn xấu hổ không thể tiếp tục khi đang hát hay chơi một nhạc cụ nào đó vì họ cho rằng thật là kém cỏi, tẻ nhạt (hoặc quá lố bịch).



Theo ông Frank Wilson, trợ lý cho văn phòng giáo sư thần kinh học tại San Francisco thuộc trung tâm y tế của trường đại học California nói rằng những điều nêu trên đều đúng “cho phần lớn các trẻ em”, ông Frank Wilson tiếp lời: “Khả năng mù tịt về các giai điệu âm nhạc đã trở thành nguyên nhân cơ bản làm mọi người nghĩ rằng, âm nhạc không dành cho mình trong suốt cuộc đời này”. Ông Wilson trình bày: “Tôi chắc chắn một điều rằng trong tất cả chúng ta đều có khả năng phát triển âm nhạc. Điều này đúng cho mọi lứa tuổi, những hình thức đã trải qua về âm nhạc, hoặc về kích thước và hình dáng của các ngón tay, đôi môi, đôi tai... Tất cả chúng ta đều có âm nhạc ở trong chính bản thân mỗi con người, và chúng ta có thể học cách làm thế nào để thể hiện được chúng, theo một con đường này hay con đường khác.”

Lý do mà rất nhiều thiếu niên đã thất bại là cách học để trở thành chuyên gia về một nhạc cụ nào đó trong tuổi thiếu nhi, và tiếp tục rơi vào thất bại trong lứa tuổi thiếu niên, tuy nhiên theo Wilson đó là có một điều hết sức quan trọng để một người tự mình sẵn sàng hấp thụ từng phần nhỏ kiến thức trước khi trở thành một độc giả. Còn bắt đầu từ chơi hoặc để giải trí thì đó không đủ để có thể tiến đến đích cao trong âm nhạc. Ông đưa ra những điểm mấu chốt vượt qua những sai lầm sau đó:

® Hãy quyết định loại nhạc cụ nào mà bạn muốn chơi và thể loại nhạc nào mà bạn muốn theo đuổi để có thể biểu diễn trước công chúng.

® Hãy xem xét một vài giáo viên dạy nhạc trước khi bạn lựa chọn giáo viên dạy nhạc cho bạn.

® Hãy liên hệ với các sinh viên của người giáo viên đó để có thể học hỏi kinh nghiệm học tập của họ với người giáo viên đó.

® Hãy chọn người giáo viên có nhiều kỹ xảo trong âm nhạc đồng thời có triết lý sống phù hợp với bạn và các sở thích của bạn.

® Hãy học thử lần đầu một vài bài học cơ bản với người giáo viên của mình, sau khoảng 5 đến 10 buổi học bạn nên ngồi lại với người giáo viên của mình và đánh giá những kết quả đã đạt được.

® Chắc chắn rằng 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 giấu những vướng mắc có thể có trong quá trình học tập.





## Khả năng thẩm âm (sự nghe) của khán giả

Âm nhạc không chỉ nằm trong phạm vi của một nhóm người nào đó mà âm nhạc được dành cho tất cả mọi người. Bằng chứng cho điều này nằm ở một số nền văn hoá trên thế giới, ở đó kết quả là phần đông các công dân của họ đã trở thành những người am hiểu âm nhạc. ở Hungary, theo gương người đi tiên phong trong lĩnh vực âm nhạc ở những năm đầu thế kỷ 20 là nhà soạn nhạc Zoltan Kodaly thì hầu hết trẻ em được học âm nhạc hàng ngày ở trường. Trong khu vực Dagombas ở phía bắc Ghana, họ nói rằng trẻ em của họ bị lôi cuốn vào các hoạt động âm nhạc cũng giống như trẻ em Mỹ bị các chương trình vô tuyến truyền hình lôi cuốn, và cũng như ở nước có công nghệ phát triển như Nhật Bản có chương trình giáo dục tài năng Suzuki đã góp phần làm cho nhiều thanh thiếu niên được tiếp cận với cây đàn violông và cây đàn pianô.

Hãy nhớ rằng qua đó bạn không phải học những bài học về âm nhạc một cách chuẩn tắc để phát triển khả năng 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 có thể hát để kiếm sống, nhưng tôi có niềm yêu thích đối với âm nhạc, và điều này có thể đưa tôi đến những điều tốt đẹp từ những điều không tốt”. Rất nhiều người bộc lộ khả năng âm nhạc của mình một cách đơn giản thông qua việc biết thưởng thức một đĩa nhạc hay là một chương trình âm nhạc trực tiếp hay là qua 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 tiếng đập của trái tim.” nhà soạn nhạc người Mỹ Aron Copland đưa ra ý kiến là có ba mức độ trong việc 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 trong khi chơi nhạc, ví dụ để phân biệt một hình ảnh bình dị lặng lẽ với một hình ảnh chứa chan tình cảm yêu thương, người nghe phải hiểu được những lời nhắn nhủ nằm sâu trong bản nhạc mà nhà soạn nhạc gửi gắm vào đó.

® Mức độ có thể nâng âm nhạc lên tầm nghệ thuật: thể hiện được sự góp mặt của các thành phần cấu tạo nên cấu trúc của bản nhạc như giai điệu của bản nhạc, hoà âm phối khí cho bản nhạc, nhịp điệu của bản nhạc, âm sắc



hay màu sắc của bản nhạc, và cách sắp xếp trong bản nhạc, đồng thời cũng phải hiểu được nghệ thuật âm nhạc bắt nguồn từ (ví dụ: có thể phân biệt được một bản xô nát từ một bản nhạc giao hưởng, hoặc phân biệt được một bản rông đô từ một bản fuga.)

Copland đã chỉ ra rằng để 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 cần phải có “sự quyết tâm sắt đá để nghe nhiều âm nhạc hơn nữa so với những bản nhạc mà bạn đã từng nghe”. Điều đó rất quan trọng, theo ông Copland để có vai trò chủ động trong việc hiểu rõ giá trị trong âm nhạc thì “bạn cần phải đào sâu sự hiểu biết của bạn về âm nhạc bằng cách có ý thức hơn nữa trong việc phục vụ về khán thính giả và nhận thức rõ đối tượng khán thính giả mà mình phục vụ, khán thính giả không chỉ lắng nghe âm nhạc mà họ còn muốn khám phá một điều gì đó khi nghe nhạc.” Bằng cách bộc lộ khả năng của bạn hãy cho khán thính giả cảm nhận được màu sắc của âm nhạc, bạn hãy trau dồi bản thân mình để có thể đáp ứng được những khán thính giả có khả năng thẩm âm tốt, và hãy thử nghiệm với một số gợi ý được cung cấp ở trong chương này, bạn có thể học được cách thay đổi khả năng âm nhạc của bạn mỗi ngày mà không phải luyện tập ở một cách đơn điệu. Sóng vỗ thì không bao giờ phẳng lặng nhưng điều đó là phù hợp với quy luật tự nhiên.

## 25 CÁCH ĐỂ PHÁT TRIỂN NĂNG KHIẾU ÂM NHẠC CỦA BẠN

- Hãy hát trong khi tắm hoặc trong khi đi lại.
- Chơi “Gọi tên những giai điệu” hoặc những trò chơi có tính âm nhạc khác với bạn bè.
- Đi tới những buổi hoà nhạc hoặc những buổi biểu diễn âm nhạc.
- Tích cực sưu tầm những bản nhạc yêu thích và lắng 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 âm nhạc chuẩn bằng những nhạc cụ đặc trưng.
- Làm việc với các bác sĩ 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, nhạc dân tộc, nhạc quốc tế, hoặc các thể loại khác.
- củng cố thói quen thông thường của gia đình về việc hát trong thời gian sinh hoạt của gia đình.
- Mua đàn óc gan điện tử và học những giai điệu đơn giản và những hợp âm đơn giản.



- Mua những dụng cụ có khả năng tạo nhịp điệu tại các cửa hàng đồ chơi và chơi chúng theo một nhịp điệu nào đó như là những bước khởi đầu cho nền móng của âm nhạc.
- Tham gia một khoá học để học cách nghe và đánh giá âm nhạc hoặc khoá học về lý thuyết âm nhạc tại một trường cao đẳng hoặc một lớp tại chức ở khu bạn sinh sống.
- Đọc các bài phê bình âm nhạc ở trên các tờ báo, các tạp chí và tạp chí chuyên ngành về âm nhạc.
- Tình nguyện hát ở nhà dưỡng lão, ở bệnh viện, hoặc ở trung tâm chăm sóc sức khoẻ thường xuyên.
- Sử dụng dụng cụ âm nhạc đơn giản trong khi học tập, trong quá trình làm việc hoặc trong ăn uống, hoặc vào một số khoảng thời gian khác trong ngày mà thời gian này nên là khoảng thời gian yên tĩnh.
- Có những cuộc thảo luận với bạn bè về đề tài âm nhạc.
- Đọc về cuộc sống của những nhà soạn nhạc nổi tiếng và những ca sĩ diễn viên.
- 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 điệu xuất hiện khi bước chân.
- Khám phá lại các thể loại âm nhạc mà bạn yêu thích khi bạn còn là một đứa trẻ.
- Tạo ra những giai điệu của riêng bạn.
- Tạo ra những tự truyện của bạn bằng cách sưu tập những đoạn ghi âm được trong các giai đoạn khác nhau trong cuộc sống thường nhật của cuộc đời bạn hoặc những bản nhạc gợi lại cho bạn những ký ức thăng trầm trong cuộc đời của bạn.
- Tạo một danh sách của tất cả các bản nhạc bạn nghe được diễn ra trong thời gian một ngày, từ bản nhạc nhẹ được phát từ đài phát ở siêu thị đến chương trình âm nhạc trên vô tuyến truyền hình.
- Mua những thiết bị công nghệ cao (giao tiếp thiết bị âm nhạc với máy tính MIDI, phần mềm máy tính) những thứ đó cho phép bạn có thể tự học lý thuyết về âm nhạc hoặc có thể chơi các nhạc cụ âm nhạc trên máy tính.
- Thường xuyên ca hát với gia đình hoặc bạn bè từ 1 đến 2 giờ trong những buổi gặp mặt vui chơi.
- Học các chương trình đào tạo ngắn hạn đặc biệt về âm nhạc của hãng Suzuki, Kodasly, Orff - Schulwerk, và các hệ thống của Dalcroze. (địa chỉ của các tổ chức hỗ trợ đào tạo ngắn hạn về âm nhạc được liệt kê ở trang 244).

## CHƯƠNG 5: Thể trạng khoẻ khoắn: Sử dụng một cách thông minh nội lực của bạn

Trong bộ sưu tập những câu chuyện ngắn kinh điển của James Joyce, có 1 câu chuyện tiêu đề Dubliners, câu chuyện đã miêu tả một cách tuyệt vời hình ảnh của một người thu ngân của ngân hàng sống ẩn dật đó là ngài James Duffy, người sống cạnh nhà máy bia ở ngoại ô Dublin. Trong diễn biến của câu chuyện, ngài Duffy gặp gỡ một người phụ nữ trí thức đầy nhiệt huyết và xuất hiện tình cảm với người phụ nữ này, và mối quan hệ này đã bị đổ vỡ khi người phụ nữ dùng tay tát vào má ngài Duffy. Một phần miêu tả về chính bản thân ngài Duffy, tác giả Joyce đã dùng những dòng miêu tả lạ lùng như là: “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 một nhà tù bằng kim loại và tách biệt hoàn toàn với bất kỳ mối liên quan nào với thế giới cảm giác bên ngoài. Ý nghĩa lớn nhất trong đặc điểm tính cách của Joyce là tất cả ký ức về một ngày gần đây, một ví dụ rất rõ ràng về sự tách biệt đã diễn ra ở một xã hội hiện tại giữa các năng lực thể chất và các năng lực tinh thần của con người.

Trong thời cổ xưa cơ thể con người và tinh thần đã được coi như một khối thống nhất. Những người Hy Lạp đã đánh giá cao sự luyện tập thể chất đó chính là một yếu tố quan trọng để tu dưỡng sức mạnh tinh thần. Cũng như đế quốc La Mã đã cho chúng ta thấy hình ảnh người đàn ông khoẻ mạnh có tinh thần sáng khoái (“một tinh thần lành mạnh được thể hiện ở trong một cơ thể tráng kiện”). Trong các nền văn hoá Phương đông xu hướng phát triển tinh thần trong hàng ngàn năm thông qua các hoạt động của cơ thể như luyện tập Yoga, võ thuật Trung hoa, và môn Aikido. Trong nền văn hoá của chúng ta, Chúa Giê su ở tuổi trung niên đã theo đuổi việc tu dưỡng khổ hạnh cơ thể mình, đó chính là cách nuôi dưỡng cho tinh thần, và trong tư duy của người cuối cùng cũng được khai sáng. Bằng cách không quan tâm tới cơ thể và xác định đúng vị trí nguồn gốc đặc điểm của con người được gắn chặt với tinh thần. Như nhà triết học người Pháp René Descartes đã nói từ 400 năm qua: “Khi tôi nghĩ vì vậy tôi tồn tại”.

Thông qua lời nói của Descartes đã biến nhiều người trong số tất cả chúng ta trở thành ngài Duffys. Hoạt động trí tuệ dẫn đến nhận biết hầu như riêng biệt với lo-gíc toán và các khả năng ngôn ngữ. Hoạt động cơ bắp được đặt ở



cấp thấp hơn và được giới hạn ở phòng ngủ, ở du thuyền, và các hoạt động dã ngoại. Cho tới ngày nay, với rất nhiều người Mỹ đang rút ra kinh nghiệm từ thời kỳ phục hưng trong việc sở hữu cơ bắp khoẻ mạnh, tu dưỡng về thể xác được kết hợp thường xuyên hơn với các máy móc hỗ trợ luyện tập, các chương trình luyện tập kiểm soát cân nặng, và trên các sân quần vợt, so với bất kỳ điều gì phải làm việc với trí óc. Tất cả các vận động viên cũng thường được xem như “ganh đua trong lặng lẽ” và sử dụng khéo léo đôi tay trong các hoạt động dùng cho đôi bàn tay và hoạt động đó được coi như ở cấp thứ hai so với những hoạt động cơ bắp thông thường, trong thế giới khoa học và thế giới con người thì đó cũng được đặt ở mức “cao hơn”.

Theo học thuyết trí thông minh đa dạng tìm cách để gắn lại tách biệt giữa thể xác và tinh thần bằng cái nhìn có mục đích xem xét hoạt động thể chất cũng như trí tuệ cùng được xuất phát từ chính bản thân con người đó. Cốt lõi của các thành phần động lực thúc đẩy trong cơ thể đó là sự thông minh trí tuệ có khả năng điều khiển các hoạt động di chuyển trong cơ thể một con người với sự thuần thục (đó là trí tuệ của vận động viên, vũ công, người diễn viên kịch câm, và diễn viên đóng phim) và khả năng có đầy đủ các kỹ năng để điều khiển các vật (đó là trí thông minh của nhà điêu khắc, anh thợ mộc, anh thợ hàn và cô thợ may). Trong chương này đã miêu tả rất nhiều khía cạnh khác nhau của trí tuệ động lực của các hoạt động của con người và chỉ ra các cách mà bản có thể bổ sung cho hoạt động của mình, nó không chỉ nâng cao hơn nữa năng lực hoạt động của bạn mà còn có hiệu quả cho các suy nghĩ của bạn.

Hơn cả thể dục nhịp điệu, phía bên kia của thể dục nhịp điệu

Bạn có thể ngộ ngậy đôi tai không? Phần lớn trong chúng ta thậm chí không có thể cố gắng 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 làm bất cứ một động tác nào cả. Điều đó được xem như, nếu chúng ta chỉ dành toàn bộ thời gian để luyện tập cơ thể, chúng ta cũng thường xuyên thực hiện các hoạt động thể chất và coi nó là điều rất quan trọng giống như chạy bộ và luyện tập nhảy theo nhịp điệu để lấp vào khoảng thời gian rảnh rỗi như mục tiêu để theo đuổi. Vâng đó có thể là một quá trình xuyên suốt giống như một kiểu bí quyết và công phu mà bạn có thể nhận được ngày càng trở nên tốt hơn đối với cảm giác về trí tuệ của bạn so với quá trình thực hiện một số lần đứng lên ngồi xuống hoặc chống đẩy mà bạn có thể thực hiện trong thời gian một phút. Các chuyên gia sức khoẻ khuyên rằng



thực ra có một số kỹ năng liên quan tới 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 diễn cảm, khả năng hợp tác, và có một phản xạ tốt. Nhưng chỉ một hay hai trong số những khả năng của cơ thể được chúng ta chú ý khai phá và tu dưỡng.

Tuy nhiên các nền văn hoá khác trừu nền văn hoá phương tây, họ dùng rất nhiều thời gian để phát triển một số khả năng khác ngoài những khả năng trên. Người Nhật họ dành ra một vị trí cực kỳ quan trọng trong việc phát triển tư thế dáng vẻ, đỉnh đạc và phong thái trang nhã, thanh lịch trong những công việc đòi hỏi sự khéo léo như nghi lễ trà đạo của người Nhật và nghi thức trong môn aikido. Trẻ em người Ba -li thì lại dành rất nhiều thời gian rảnh rỗi để chơi với các đốt ngón tay của chúng để làm sao có thể đạt được sự mềm dẻo và sự khéo léo, điều đó là đòi hỏi để góp phần đáp ứng được sự phức tạp trong các điệu nhảy truyền thống rất khó. Những đứa bé nam ở New Guinea trong độ tuổi 5 đến 6 tuổi đã bắt đầu học cách chèo xuồng ở một khoảng cách rộng với các tình huống nhằm để giữ được cân bằng, lái, và đẩy xào điều này đòi hỏi cũng như luyện tập cho cơ thể những kỹ năng tuyệt vời. Qua những bài học đó sẽ giúp bạn có kinh nghiệm với những dạng tài năng như vậy và cho phép bạn có thể tự đánh giá được khả năng thu nhận những vận động phức tạp của cơ thể chúng ta trong giới hạn của những khả năng được trải rộng bao la. (những kỹ năng cơ bản đòi hỏi phải được thử thách trong một khoảng thời gian nhất định).

## CÁC BÀI TẬP CHO CƠ THỂ

- Đứng trên một chân giống như một chú cò trong khi mắt của bạn được nhắm chặt. Bạn đứng được như thế trong bao nhiêu lâu? (đây là bài tập nhằm để luyện tập việc giữ thăng bằng).
- Ném một nắm giấy đã được vò nhàu và vo tròn vào một sọt rác ở một khoảng cách khoảng 20 cm. Tăng lên hoặc giảm xuống khoảng cách đó nhằm điều chỉnh mức độ khó của bài tập. (đây là bài tập nhằm luyện tập việc phối hợp các chức năng và giác quan của cơ thể).
- Hãy viết tên của bạn bằng cách kẹp thẳng đứng chiếc bút chì giữa các ngón chân của bạn. Hãy xem xem liệu chân bên phải hay chân bên trái hoàn thành được công việc này tốt nhất. (đây là bài tập nhằm luyện tập khả năng khéo léo của cơ thể).
- Hãy xem liệu bạn có khả năng gãi mọi chỗ ở đằng sau lưng với các ngón tay của bạn. (đây là bài tập nhằm luyện tập khả năng mềm dẻo của cơ thể).
- Hãy lăn tròn như một bánh xe đang chạy trên đường. đây là bài tập nhằm luyện tập việc phối hợp các chức năng và giác quan của cơ thể).





- Hãy xây dựng một ngôi nhà năm tầng thu nhỏ bằng các quân bài tú lơ khơ. (đây là bài tập nhằm luyện tập khả năng khéo léo của cơ thể).
- Hãy đi bộ trên mép đường nơi có gờ bó bằng bê tông của vỉ hè. (đây là bài tập nhằm để luyện tập việc giữ thăng bằng).
- Hãy sử dụng một vài cái nhíp để chuyển một trăm hạt gạo từ một chiếc bát này sang một chiếc bát khác trong thời gian ngắn nhất mà bạn có thể. (đây là bài tập nhằm luyện tập khả năng khéo léo của cơ thể).
- Cùng chơi với những con bài tú lơ khơ, dùng những con bài kẹp vào ngón tay (những người chơi lấy con bài và búng từng con một vào giữa chồng bài còn lại trong cùng một khoảng thời gian, khi nào xuất hiện một con bài cắm vào giữa chồng bài thì một người trong số người chơi sẽ vỗ và xếp lại chồng bài và cuộc chơi lại tiếp tục). (đây là bài tập nhằm luyện tập phản xạ của bạn).
- Hãy chơi vật tay với một người nào đó và chúng ta sẽ biết được khả năng của mình đến đâu. (đây là bài tập nhằm luyện tập sức mạnh của bạn).
- Chỉ cầm vào một vật và chỉ dùng cơ thể của bạn để đưa ra khái niệm về chất lượng của vật đó. (đây là bài tập nhằm luyện tập được khả năng diễn đạt biểu cảm của bạn).
- Hãy đi nghỉ cuối tuần và trở về bằng tàu thủy, đi bộ ít nhất năm dặm một ngày. (nếu gặp vấn đề gì về y tế nên đến gặp bác sĩ đầu tiên). (đây là bài tập nhằm luyện tập khả năng chịu đựng và tính nhẫn nại).

Nếu bạn nhận ra rằng bạn không thể thực hiện được hết những bài tập ở trên, đừng lo lắng. Luyện tập giúp chúng ta hoàn thiện hơn (hãy xem “25 việc bạn có thể nâng cao trí tuệ cơ thể của bạn”). Ngừng lại tại chương này để khám phá tỉ mỉ bằng cách nào bạn có thể phát triển tinh thần của bạn bằng các hiểu biết và sử dụng cơ thể của bạn như là một công cụ để tự mình khám phá sự hiểu biết.

## Sự trải nghiệm của cơ thể

Trong cơ thể có tồn tại một thiết bị đo có quy luật liên quan tới nhận thức thậm chí rất chắc chắn và độc đáo. Thông thường nhiều người gọi là có “cảm giác” hay còn gọi là “phản ứng tự nhiên” để trả lời cho một câu hỏi kiểm tra hoặc nhận được “cảm giác trong xương chúng ta” chắc chắn về một con người, địa điểm, suy nghĩ, hoặc sự kiện. Ví dụ một thi sĩ người Anh tên là A.E.Housman viết về cách làm thế nào để cơ thể của anh ta chắc chắn về phản ứng của thân thể thậm chí khi ý tưởng sáng tạo đặc biệt đưa đến và ở lại trong anh ta:

Những kinh nghiệm đã dạy cho tôi, khi tôi đang tắm vào buổi sáng, các ý tưởng chợt xuất hiện và tồn tại trong tôi, bởi vì nếu những vần thơ tản mác



ở trong trí nhớ của tôi, trên lông tơ trên da thịt tôi đến nỗi mà lưỡi dao cạo cũng phải ngừng cạo. Những dấu ấn đặc biệt như những mảnh vỡ sắc nhọn khứa vào da thịt tôi. Ở nơi đó có một điều khác tồn tại ở trong tôi và nước mắt lắng đọng trong đôi mắt; và điều cuối cùng tôi chỉ có thể miêu tả bằng cảm xúc khi nhận được những lá thư cuối cùng của Keat. Trong lá thư đó Keat diễn đạt về truyện của Fanny Brawne, “Mọi điều nhắc tôi nhớ tới cô ấy, cô ấy đi vụt qua cuộc đời tôi như một ngôi sao băng.” Những cảm giác đó đã được chôn sâu trong lòng tôi.

Giáo viên dạy nghệ thuật Viktor Lowenfeld đã nghiên cứu về những “sự ngẫu nhiên” đối với con người (từ sự tình cờ của người Hy Lạp) khi một ai đó nhận được thông tin đầu tiên từ một số nguồn năng lượng nào đó. Lowenfeld nói rằng: “một kiểu ngẫu nhiên nào đó được sử dụng và được cảm nhận trong từng cơ bắp của chúng ta, các kinh nghiệm đã có, cảm giác được kích thích, và toàn bộ những kinh nghiệm của bản thân chúng ta trong mối quan hệ với thế giới bên ngoài bắt đầu hoạt động.” Theo những nghiên cứu của Lowenfeld thì có khoảng  $\frac{1}{4}$  dân số thế giới có thể nhìn thấy được sự ngẫu nhiên này hơn sự ngẫu nhiên khác một cách rõ ràng, trong khi đó thế giới cảm giác xuất hiện trong một khoảng thời gian rất ngắn và thâm nhập vào các nguồn năng lượng cảm giác của chính nó. Tiếp tục các bài tập sẽ giúp bạn nhận ra và sử dụng nguồn thông tin vô cùng quan trọng này để có thể giải quyết những vướng mắc và có những quyết định trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

### Các phản ứng bản năng

Điểm nổi bật của một người bình thường hoặc một chuyên gia trong lĩnh vực nào đó là ngay bây giờ bạn đang phải vật lộn với lẽ phải. Viết xuống những vấn đề một cách tự nhiên lên đầu của một trang giấy (càng rõ ràng bao nhiêu càng giúp giải quyết vấn đề tốt hơn). Tiếp đến là liệt kê ra tất cả các giải pháp có thể về vấn đề đó mà bạn có khả năng liệt kê ra. Sau đó hãy làm như sau: đặt tờ giấy đó xanh bên cạnh trong một khoảng thời gian và tập trung sự chú ý vào cơ thể của bạn. Nhận biết liên kết xảy ra liên kết giữa cơ thể của bạn với sàn nhà và ghế ngồi. Cảm giác mối liên hệ giữa da thịt của bạn với quần áo của bạn. Cảm nhận bất kỳ trạng thái kích thích nào đối với cơ bắp hoặc cảm nhận khác trong cơ thể của bạn. Tiếp đến, chuyển sự chú ý của bạn tới những giải pháp đã được liệt kê lên trang giấy ở trên. Đọc mỗi giải pháp có thể để giải quyết vấn đề, dừng lại sau đó dừng lại một lúc để ghi lại bất kỳ thay đổi nào ở việc nhận biết của cơ thể. Giành sự chú ý đặc



biệt trong lúc nghỉ ngơi thư giãn hoặc làm căng cơ trong dạ dày của bạn, căng cơ bụng, căng cơ cổ, căng cơ vai, hoặc ngực, khi đó những phản ứng này có thể mang đến cho bạn đầu mối để nhận biết đâu là “điều tốt nhất” hoặc đâu là “điều tồi nhất” của từng giải pháp riêng biệt. Đồng thời tìm kiếm những phản ứng khác của cơ thể như cảm giác kiến bò hoặc nóng ran ở trên da, rụng tóc gáy, máy cơ, và đau ở đâu đó trên cơ thể hoặc những cảm giác như bị bỏng hoặc nóng ẩm trên một số vị trí trên cơ thể. Bỏ qua những giải pháp điều đó thúc đẩy phần lớn phản ứng bị bác bỏ quay trở lại. Giải pháp đó quay trở lại hoặc là giải pháp khác sẽ xuất hiện kèm theo các phản ứng ở vị trí khác trên cơ thể hoặc “cảm giác bản năng”.

Mặc dù các bài tập ở trên chắc chắn không mang đến một cơ cấu an toàn cho phương pháp giải quyết các vấn đề, điều này có thể mở ra một cánh cửa về tri giác tới một lĩnh vực của các kinh nghiệm đang được sở hữu (ví dụ: những cảm giác ban đầu ở các cơ bắp hoặc ở bó gân) điều đó bạn có thể không phải quan tâm trước khi công cụ ý nghĩ thích hợp xuất hiện. Bạn có thể đồng thời sử dụng “hiểu biết về cơ thể” trong khi đang làm các bài tập (có cảm giác rằng cảm giác đó là đúng), trong khi đọc (lưu ý các phản ứng bản năng của bạn để có những ý tưởng đặc biệt, những nét đặc sắc, và những điều thú vị), để đánh vần ra và viết ra giúp bạn, và trong nhiều ngày tiếp theo. Thậm chí khi chọn lựa bạn bè hoặc đối tác làm ăn, bạn cũng thường xuyên nhận được những gợi ý tốt để không mang đến những điều và những người mà bạn chán đến tận cổ.

### Tinh thần hoàn hảo

Chúng ta thấy được các biểu hiện của cơ thể như thế nào và cái gì nuôi dưỡng tinh thần. Nhưng giới hạn thì luôn đúng: những thay đổi dấu ấn trên cơ thể có thể có tác dụng tới sức mạnh trong những trường hợp khó khăn. Nhà văn người Pháp Marcel Proust đã sử dụng những cảm giác ngẫu nhiên xảy ra một cách có lựa chọn kỹ càng của chính nhà văn để khám phá tác dụng của cơ thể lên trí não trong một tác phẩm lớn “Những điều nhớ lại trong quá khứ” “Những thứ trong ký ức”. Một ngày, khi ông kể lại điều đó, ông đang đi bộ dọc theo một con đường nhỏ trải sỏi trong một ngôi nhà của người bạn ở trong thị trấn, trong lúc đó ông cảm thấy trong cơ thể mình một cảm giác quen thuộc mà ông không thể nhận rõ ra nó là gì. Sau một thời gian tự xem xét ông đã nhớ lại được các cảm giác mà trước đây ông đã có khi ông du lịch ở Italy và những vỉa hè gồ ghề ở đó. Một điểm trong trí



nhớ của ông đã bị khoá lại nên các sự kiện, chỉ cần một tư thế cụ thể có thể làm cho ông nhớ lại.

Gần đây các thầy cô giáo đã bắt đầu phát hiện ra rằng tư thế cũng là yếu tố quan trọng để nâng cao hay kìm hãm sự sáng tạo của học sinh. Khi dạy học ở hệ thống trường ở Anh, thầy Michael Gelb nhận thấy học sinh đối mặt với bài toán khó hay bài đọc khó chúng thường căng người ra và giữ nguyên tư thế trong khi tìm câu trả lời đúng. Khi Gelb giúp chúng cách ngồi và chỉ ra tư thế và cách hít thở, thì câu trả lời dường như thường loé lên. Một số nhà khoa học cũng đã chỉ ra rằng tư thế sẽ ngăn cản lượng oxy trong máu đưa lên não và giữ đầu thẳng với thân khi ngồi, đứng và đi có thể cải thiện được chức năng nhận thức của con người. Những bài tập sau sẽ hướng dẫn bạn các tư thế để cải thiện khả năng tư duy của bạn.

### Cách ngồi

Bây giờ bạn hãy thay đổi tư thế khi ngồi đọc sách. Bạn ngồi thẳng lưng hay cong? Đầu bạn có thẳng với thân mình chưa? Có sự căng cứng nào ở tay, chân, cổ, bụng, đùi không? Bạn có khó thở không? Trước khi thay đổi tư thế, hãy xem ký tư thế của bạn. Sau đó, nhận tức và quyết định đổi sang tư thế thoải mái cho cổ, đầu và thân mình. Chú ý rằng bạn cảm thấy khác như thế nào trong tư thế và cách hít thở khi đổi tư thế. Sau đó, lại đọc tiếp và chú ý đến sự thay đổi đến tốc độ đọc, khả năng đọc hiểu và khả năng tư duy nói chung.

Bởi vì rất khó mà đạt được kết quả tốt khi quyết định thay đổi tư thế, nó có thể giúp đổi tay khi đọc, hay nhờ chụp ảnh hay quay khi bạn học cả trước và sau khi thay đổi tư thế. Sau đó kiểm tra kết quả để khám phá sự cải thiện như thế nào khi bạn làm điều này

### Cách nghỉ

Những chuyển động cơ học cũng là yếu tố quan trọng trong việc cải thiện nhận thức. Một vài người sáng tạo đã tổng kết rằng đi bộ hay chạy làm cho khả năng nhận thức nhanh hơn. Nhà phát minh Edwin Land đã đi bộ khi ông phát minh ra máy ảnh Polaroid. Tchaikovsky thường mang theo bút chì và giấy nhạc khi ông đi bộ hàng ngày và ông đã sáng tác được rất nhiều tác phẩm. Thomas Mann đã viết: “Rất nhiều tác phẩm của tôi được sáng tác khi đi bộ Tôi cũng coi các động tác ngoài trời như nguồn năng lượng để sáng tác “



Những chuyện như trên chỉ ra rằng, qua sự phát triển của cơ thể qua các thế kỷ, vai trò rất quan trọng của các môn đi bộ, chạy bộ, khiêu vũ và các động tác ngoài trời giúp rất nhiều trong việc phát triển các chức năng nhận thức. Các nhà khoa học Tại Trung tâm Y tế Salt Lake báo cáo rằng những người già đi bộ một giờ một ngày, ba lần một tuần trong 4 tháng sẽ cải thiện thời gian phản ứng, thị lực và trí nhớ so với những người không tập luyện hàng ngày. Trong một nghiên cứu khác, hai trăm người thường xuyên chạy bộ ở Trung Tâm khoa học Oregon, có 60% coi chạy bộ giúp họ có ý tưởng với sự cố gắng vừa phải. Rất nhiều trong số họ thực tế có bút chì và giấy trong túi để có thể viết ra các ý tưởng ngay sau khi họ nghĩ ra. Các bài tập sau có thể giúp bạn nảy ra các ý tưởng “trong khi chạy”

### Đi bộ đúng cách

Mang một chiếc máy ghi âm khi đi bộ hoặc khi chạy bộ (Nếu bạn trên 55 và/hoặc đang phải chữa bệnh hoặc tập luyện dưới sự giám sát của bác sĩ). Khi di chuyển hãy để tâm hồn bạn thoải mái và thưởng thức khung cảnh thiên nhiên. Khi ý tưởng đến với bạn, hãy 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 những ý tưởng mà bạn thích để nhớ hoặc tiếp tục phát triển

Cứ ý rằng đừng lạm dụng bài tập này quá. Thông thường đi bộ hay chạy bộ thường là lúc bạn quên đi những công việc và khó khăn hằng ngày. Bạn ghi âm quá nhiều thứ linh tinh sẽ làm cho bạn tập trung vào những chuyện cá nhân hay công việc trong lúc nghỉ ngơi. Có thể bạn muốn giới hạn bài tập này một lần một tuần hay ghi âm, ghi chú sau những buổi tập.

Hãy coi những cách tập luyện như thế này như cách “động não”. Một ngày nào đó tôi không thể nhớ tên các bạn học, khi tôi cầm quyển sách chứa những tấm ảnh, cái tên sẽ đến với tôi. Nó giống như là quá trình thực khi đi đến giá sách và lấy cuốn sách nhắc nhở trí não vận động. Vào lúc khác, tôi nhận ra rằng nếu tôi đang mất tập trung hay vật lộn với một khó khăn nào đó, một vài động tác như ngả người trên ghế bành, nghe nhạc và khiêu vũ, tập yoga có thể giúp luồng suy nghĩ trở nên trơn tru. Lần sau bạn mất tập trung, hãy thử các động tác và sẽ thấy kết quả.

### Các cơ bắp tinh thần

Trong hai năm đầu đời, theo nhà nghiên cứu trẻ em Thụy Sĩ, Jean Piaget, tất cả các suy nghĩ ảo diễn ra trên toàn thân. Piaget đề cập tới thời điểm này



như là quá trình mô tơ cảm biến trong sự phát triển. Trẻ em trườn, bò, cào, liếm..theo cách chúng cảm nhận về thế giới xung quanh. Khi đứa trẻ lớn và có nhiều động tác tiếp cận với môi trường xung quanh, các động tác trở nên hướng nội. Một đứa trẻ có thể tưởng tượng việc ăn bánh, chơi với chó, xây lâu đài cát mà chưa không thực hiện những động tác này. Các động tác ngầm, nơi mà các động tác tiếp tục phát triển như là các thành phần của tâm hồn ở mức cao nhất của ý niệm

Quan sát những vĩ nhân trên thế giới đều thấy khả năng tư duy đóng phần quan trọng trong quá trình sáng tạo của họ. Albert Einstein, khi được hỏi về cách giải quyết vấn đề khó, đã trả lời: “Tư duy ngôn ngữ, khi được viết hay nói ra khôn đóng vai trò gì trong suy nghĩ cả. Các thực thể tâm linh làm nhiệm vụ này là các ký hiệu và các hình ảnh rõ nét...Các yếu tố trên, trong trường hợp của tôi, là hình ảnh và một vài dạng cơ”. Một ví dụ nữa về loại sáng tạo này rất thú vị là Einstein có thời quan niệm là ông đi theo đến cuối tia sáng. Những rung động này đã cho phép Einstein làm các thí nghiệm theo mức bản năng trong điều kiện mối quan hệ thời gian và không gian.

Một nhà khoa học khác trong thời kỳ của chúng ta cũng có khả năng tư duy qua các thách thức. Henri Poincaré đã viết về cuộc đấu tranh để giải quyết các vấn đề hóc búa của toán học:

“.. hàng ngày tôi ngồi ở bàn làm việc một đến hai tiếng, cố giải một số công thức mà không đem lại kết quả. Một buổi tối, khác thường lệ, tôi uống một cốc cà phê đen và không thể ngủ được. Ý tưởng như hoa hồng giữa đám đông, tôi cảm thấy hỗn độn cho tới khi từng cặp gắn với nhau, do vậy để nói, đưa ra công thức. Sáng hôm sau, Tôi đã thiết lập một nhóm các hàm Fuchs, đưa ra từ các chuỗi siêu hình học. Tôi chỉ việc viết ra trong vài giờ”

Tương tự như vậy, Igor Stravinsky cũng nói rằng ý tưởng cho kiệt tác Le Sacre du Printemps đến với ông trong giấc mơ theo trình tự nghi thức “lựa chọn một người hiến tế”. Ý tưởng xuất hiện với những nhà tư tưởng này đều ở dạng với nhiều hành động, kịch bản và động tác.

Hình ảnh cũng có thể sẵn có, William James viết về cách dùng “ngón tay nhận thức” chạm vào viền nét chữ. Những cách thí nghiệm như vậy gợi mở cho thấy sự tồn tại của một loại năng lượng cơ thể tiềm ẩn trong cơ thể thực tại. Cơ thể này gồm các hình ảnh nhận cảm trong cơ thể hay bóng của sự nhạy cảm bên trong làn da, cơ bắp, gân hay những vùng khác. Trong những người khuyết tật, ví dụ, có rất nhiều báo cáo rằng sự nhạy cảm khi





khuyết trên cơ thể. Những người khuyết tật này thường thiếu chân hoặc tay. Những bài tập dưới đây sẽ giúp bạn có thêm năng lượng để cải thiện sự sáng tạo

### Ảo ảnh cơ thể

Nằm dưới đất trong tư thế khó khăn. Hít thở sâu trong một thời gian và sau đó bắt đầu tập trung vào cơ thể, bắt đầu từ mặt, đầu rồi xuống chân. Sau khi tập trung vào cơ thể, giờ hãy tập trung vào cơ thể ảo. Giữ cánh tay trên sàn và tưởng tượng nâng cánh tay lên vuông góc với cơ thể. Cảm nhận các giác quan khi làm điều này. Sau đó lại hạ thấp xuống sàn. Bây giờ lại nâng cái chân ảo lên vài inches khỏi sàn, vẫn giữ chân bạn trên sàn và cảm nhận các cơ khi làm thực hiện động tác này. Thực hiện tiếp tục với cơ thể. Tưởng tượng rằng bạn đứng lên, đi vòng quanh, chạy nhảy, sờ vào vài mềm, giấy... Sau đó lại nằm xuống, cảm thấy cơ thể bạn chạm vào sàn, một lúc rồi đứng dậy.

Thí nghiệm trên bắt đầu kết nối bạn với các giác quan trong quá trình suy nghĩ mà bạn có thể thực hiện theo nhiều cách. Các vận động viên dùng cách này để nhắm lại khi học để làm chủ các kỹ năng. Một lần Jack Nicklaus đạt được 10 điểm môn đánh gôn bằng động tác mà ông học được từ giấc mơ (cơ thể “mơ” cũng giống như cơ thể ảo). Các nghệ sĩ sử dụng xúc giác tưởng tượng ra cách tạo ra các sản phẩm nghệ thuật. Henry Moore, quan sát từ các người thợ thủ công nhận xét: “Các người thợ thủ công tạo những đường liền, như trong tưởng tượng, họ nghĩ về nó, các kích cỡ, như thể họ đã cầm chúng trong tay”. Bạn có thể dùng cách này để đi bộ theo cách của bạn suốt ngày, cảm nhận từ xương, cơ bắp, vẻ đẹp, sự cân bằng và tư thế như bạn muốn trong các tình huống. Bài tập tiếp theo sẽ giúp các bạn làm điều này

### Các bài thực hành

Chọn một kỹ năng vận động nào liên quan tới bạn mà bạn muốn thực hiện tốt hơn. Mục tiêu của bạn có thể khả năng tennis hay golf, thể hiện thái độ khi làm việc, tạo một đồng nội thất đẹp, chạy nhanh hơn trội hơn người khác ở một hoạt động nào đó. Tưởng tượng đang thực hiện động tác đó thật hoàn hảo. Đặc biệt tập trung vào các cảm giác vào sự thành công của lĩnh vực này. Cảm nhận các tư thế bên trong các cơ. cảm nhận các động tác cần thiết trong cơ thể để đạt được mục đích này. Thử nghiệm các mức khác nhau để đạt được mục đích. Tập động tác này trong 5 -10 phút. Thực hành thường xuyên cho tới khi đạt được thành công.



Bài tập này gợi mở rằng mặc dù có nhiều cách để bạn trở thành nhà tư tưởng là sử dụng trí thông minh, cách sử dụng cơ thể - trong điền kinh, thủ công, kịch và các lĩnh vực khác - mô phỏng các hành động thông minh. Cơ thể không phải sự thông minh đơn thuần khi nó được sử dụng ở các công việc khác nhau - đọc tốt hơn, giải toán, giải quyết các vấn đề khó xử... Đó là sự thông minh khi di chuyển nhanh, dứt khoát, khéo léo và nhẹ nhàng. Đặt vào tình huống khác, Wayne Gretsky là thiên tài của môn Hockey trên băng và Auguste Rodin là nhà điêu khắc đại tài. Bằng cách nuôi dưỡng trí thông minh - cho mục đích nào đó - bạn có thể bắt đầu trở thành Gretsky và Rodin để giúp cho tinh thần cũng như thể chất kết hợp lại thành một khối thống nhất.

## NHỮNG VIỆC CẦN LÀM ĐỂ PHÁT TRIỂN SỰ THÔNG MINH

- Chơi những môn thể thao có tính chất nhóm (bóng mềm, bóng rổ, bóng đá...)
- Tập luyện những môn thể thao cá nhân như bơi, trượt tuyết, gôn, tennis
- Học môn võ đối kháng
- Luyện tập thường xuyên và giữ tinh thần trong suốt quá trình tập luyện
- Học các môn nghệ thuật như điêu khắc, dệt, đan hay thêu
- Tham gia các lớp ở một trung tâm cộng đồng như làm việc với đất, đá
- Học Yoga hay một hệ thống giải trí và nhận thức
- Chơi điện tử, các trò đòi hỏi phản ứng nhanh
- Học các lớp cơ bản về khiêu vũ hoặc sử dụng thời gian vào các môn nghệ thuật tự do
- Làm các công việc nhà như làm vườn, nấu ăn, trang trí nhà cửa
- Học ngôn ngữ dấu hiệu hoặc chữ hệ Braille (của người mù)
- Bịt mắt và có người dẫn dắt khám phá thế giới xung quanh bằng tay
- Lắp ráp các vật thể có kết cấu khác nhau: vải, đá mềm, giấy cát
- Đi trên dây hay giữ thăng bằng
- Lãnh đạo môn đội bóng hoặc một nhóm người chơi thể thao
- Tập nâng tạ hay tập aerobic
- Chơi trò đố chữ với bạn bè hoặc người thân



- Chơi những trò đòi hỏi phản ứng nhanh
- Làm việc với bác sĩ tâm lý
- Học massage hay bấm huyệt
- Phát triển sự kết hợp giữa tay và mắt như chơi bowling, cá ngựa ...
- Học các kỹ năng yêu cầu xúc giác tốt và khéo léo như đánh chữ hay chơi nhạc
- Bám vào các hình ảnh diễn ra trong giấc mơ
- Tham gia lớp diễn xuất hay kịch câm hay tham gia các kịch mục
- Tập các thói quen hàng ngày đòi hỏi sự uyển chuyển như trà đạo của Nhật.

## CHƯƠNG 6: Trí thông minh logic đánh giá khả năng khoa học và toán học của bạn

Theo kết thúc của cuốn tiểu thuyết DON QUIXOTE của nhà văn Miguel Cervantes, người bạn tri kỷ thời thơ ấu của Quixote là Sancho Panza, được làm người thống trị của một quốc gia cô lập hẻo lánh và đã thực hiện được một lời thề là bảo vệ tất cả các luật pháp của đất nước đó. Phong tục của đảo là người lính canh sẽ hỏi mục đích việc đến đảo của tất cả những người mới đến. Nếu người khách nói thật anh ta sẽ được phép đi qua đảo, nhưng nếu anh ta nói dối anh ta sẽ bị treo cổ. Quá trình hỏi đáp này được tiến hành rất ngắn. Tuy nhiên vào một ngày nọ có 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 những người trên đảo khó xử. Nếu họ cho phép người đàn ông tự do đi qua 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 qua đảo.

Câu chuyện trên đưa ra một cách nghĩ trong tư duy lô gic toán học. Mặc dù chúng ta có thể sử dụng bốn trí thông minh đã đề cập đến 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 hiểu biết. Sự nối tiếp của hai mối quan hệ logic trong truyện dường như tương thích, làm cho trí óc của chúng ta không phụ thuộc vào giới hạn của ý thức bên trong những lĩnh vực hoàn toàn dựa trên các khái niệm của tư duy.

### Tư duy toán học

Loại tư duy trừu tượng, điểm tiêu biểu đặc trưng của các nhà khoa học và nhà toán học cao cấp, rất khó định nghĩa bởi vì có rất ít hình dáng hoặc hình thức về nó. Trong một cuộc nghiên cứu về quá trình tư duy của các nhà vật lý giả định, nhà tâm lý học Ann Roe đã bình luận: “Hơn một nửa của toàn bộ nhóm sử dụng tư duy trừu tượng, và tôi nghi ngờ rằng đó là điều không đúng”. Cá nhân các nhà khoa học miêu tả kinh nghiệm “cảm xúc của các mối quan hệ” hoặc “chỉ biết” một vài thứ. Khi kể lại chi tiết cuộc hội thoại với nhà toán học John von Neumann, nhà triết học Jacob Bronowski có liên quan với von Neumann thì thất vọng với ông ta khi thảo luận một khái niệm toán học cụ thể: “Ồ không - Von Neumann nói - Ông không hiểu nó. Bản tính mừng rỡ tâm lý của ngài không phải để hiểu nó. Hãy nghĩ đến trừu



tượng”. Tương tự như vậy, nhà vật lý W.I.Beveridge nhấn mạnh sự cần thiết của tư duy tưởng tượng trong việc khám phá ra giới hạn bên ngoài phạm vi nghiên cứu của ông: “Hiện tượng tiến tới giai đoạn mà nó không thể hình dung ra được sự giống nhau một cách máy móc đặc trưng cho hiện tượng nào đó mà chỉ có thể được diễn đạt trong những thuật ngữ 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, có các thành phần nòng cốt duy nhất theo hướng tư tưởng toán học logic. Howard Gardner định nghĩa chúng như sau: “tính nhạy cảm và khả năng nhận thức các mô hình logic hoặc các mô hình bằng số và khả năng điều khiển các chuỗi hành động.” Bài học tiếp theo sẽ giúp bạn nhận ra một số cấu tạo trong tư duy của bạn.

### Sự kỳ lạ của não

Hãy giải thích các câu đố về logic toán học sau. Trong khi bạn đang nghĩ cách tìm câu trả lời, hãy để ý tới những gì đang diễn ra bên trong tâm trí của bạn. Nói một cách cụ thể, chú ý tới các quá trình mà dường như chúng không có nội dung 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 ruột nhiều gấp hai lần các chị em ruột. Vậy số anh em ruột nhiều hơn mà Pam có là bao nhiêu?

Điều gì là quan trọng ở bài tập trước mà bạn đã sử dụng trong quá trình cố gắng giải quyết vấn đề và không nhất thiết cần có câu trả lời đúng. Những ai quan tâm thì câu trả lời ở trang 108.

### Lý lẽ thuyết phục

Tư duy trừu tượng mà bạn đã làm (hoặc dự định làm) trong bài tập ở trên mà nguồn gốc của nó trong trò chơi thăm dò làm bạn chú ý trong những năm đầu của cuộc đời. Tư duy logic ban đầu phát triển trực tiếp ở những năm đầu tới giác quan tiếp xúc với những mục tiêu cụ thể. Một đứa trẻ làm nên các khối, đồ chơi điều khiển bằng tay, đếm các hình vuông ở trên vỉa hè, và bằng rất nhiều cách khác nhau để biết nguyên nhân và kết quả, các con số và các nguyên tắc logic toán học khác. Còn tư duy logic ở tuổi thanh niên hầu như không phụ thuộc vào thế giới cụ thể mà trừu tượng hơn, được Jean



Piaget gọi là phép tính đối xứng hoặc tư duy suy diễn theo giả thuyết. Hình thức của tư tưởng này là cơ sở cho phương pháp khoa học nhờ đó một giả thuyết được thiết lập, thử nghiệm, sau đó thay đổi kết quả một cách nhẹ nhàng. Đây là một bài tập sẽ minh họa loại công việc tư duy này như thế nào.

### Chuyển động của tư duy

Tồn tại ba sợi dây có chiều dài khác nhau (một foot, một feet rưỡi và hai feet) và ba đồ vật có cân nặng khác nhau, như cái ghim giấy, một cái bút, một cái kim. Buộc một trong những vật trên lên trên sợi dây để làm thành một con lắc đu đưa. Để giải quyết vấn đề bạn cần quyết định vật nào hoặc sự kết hợp nào của bốn nhân tố thì sẽ quyết định được độ đu đưa của con lắc sẽ nhanh như thế nào: sức nặng của trọng lượng, chiều dài của dây, sức mạnh của cú đẩy mà bạn đẩy nó hoặc chiều cao của cú đẩy lúc đầu. Sử dụng tài liệu mà bạn thu thập được để quyết định câu trả lời.

Phương pháp của bạn cho việc giải quyết vấn đề này là gì? Bạn có tìm kiếm trở lại trong trí nhớ của bạn ở trường Trung Học về môn vật lý là đâu mỗi thích hợp cho quy luật của chuyển động? Nếu có, bạn đang sử dụng tư duy về ngôn ngữ học để tìm kiếm “sự việc” để giúp bạn. Nếu bạn đã cố gắng để tưởng tượng ra vấn đề (hoặc cảm thấy cơ thể của bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu đó là trọng lượng ở cuối con lắc), sau đó bạn gọi không gian ở trên là tư duy động lực học. Bạn có sử dụng phương pháp thử và sai không? Phương pháp này chỉ ra một loại đặc điểm tư duy logic toán học của trẻ em dưới độ tuổi 13.

Theo Piaget, nhà tư tưởng của phép toán đối xứng sẽ giải quyết vấn đề này bằng cách xây dựng một chiến lược tổng thể mà chiến lược đó chỉ khác nhau một thừa số tại một thời điểm trong khi giữ một hằng số khác. Ví dụ, theo cách này bạn phải làm thí nghiệm với các trọng lượng khác nhau trong khi sử dụng các dây có cùng chiều dài, lực đẩy, và điểm cao của cú đẩy. Nếu không tìm thấy sự khác nhau nào thì bạn có thể lần lượt có được các thừa số khác nhau cho tới khi xác định được biến số đã ảnh hưởng đến tốc độ đu đưa của con lắc, tốc độ đó trong trường hợp này là chiều dài của dây. Tư duy phép tính đối xứng liên quan đến khả năng thao tác bằng tay một vài các thừa số khác nhau có hệ thống theo cách phù hợp. Kết quả của quá trình quan sát trong cuộc thí nghiệm này dẫn đến những suy luận logic xa hơn: ví dụ như, chiếc dây càng dài thì tốc độ quay của con lắc càng chậm.





Theo nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng chỉ có 30 đến 40 phần trăm dân số ở độ tuổi người lớn và thanh thiếu niên trong nền giáo dục của chúng ta sử dụng tư duy phép tính đối xứng. Và nó thường không thích hợp để sử dụng thậm chí những người này có khả năng suy nghĩ theo cách này. Tuy nhiên cuộc nghiên cứu đã chỉ ra như vậy, đó là khả năng lý trí có hệ thống có thể được dạy. Trên thực tế, một trong những ứng dụng chủ yếu của sự hiểu biết tâm lý học liên quan đến việc dạy sinh viên từ các trình độ trước tuổi đi học đến các trình độ sau đại học để sử dụng các chiến lược tư duy logic toán học để giải quyết các vấn đề mới.

Một phạm vi của nghiên cứu là tập trung vào công việc chính là lập các kế hoạch, các kế hoạch này bao gồm các chiến lược sưu tập không rõ ràng, quy tắc ngón tay cái, nguyên tắc chỉ đạo và các gợi ý cho việc giải quyết vấn đề. Người đóng góp chính trong lĩnh vực này là nhà toán học George Polya, người có cuốn sách: Giải quyết thế nào cuốn sách miêu tả một vài nguyên tắc khám phá có thể được sử dụng ở các giai đoạn khác nhau trong việc giải quyết một vấn đề. Nếu bạn đang có vấn đề phát sinh 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 hợp lý và sau đó giải quyết từng bước một.
- Miêu 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 (xuất phát từ một tập hợp đã định sẵn của các trạng thái tới một tập hợp lớn hơn, tập hợp đó chứa tập hợp đã định sẵn); hoặc
- Chuyên môn hoá (Di chuyển từ một tập hợp đã định sẵn của các trạng thái tới một tập hợp nhỏ hơn).

Như là một ví dụ cho việc làm thế nào để tìm ra các công việc, hãy xem vấn đề sau đây được lấy ra từ cuốn Làm thế nào để giải quyết vấn đề của Polya: “Để đánh số các trang của cuốn sách dày, chủ nhà in đã sử dụng 2,989 con số. Vậy cuốn sách có bao nhiêu trang?” Để trợ giúp giải quyết vấn đề của bạn, sử dụng nguyên tắc chỉ đạo tìm tòi tìm ra một vấn đề liên quan tới vấn đề của bạn và giải quyết nó. Nếu quyển sách có chính xác 9 trang thì có bao nhiêu con số mà nhà in đã sử dụng? (Trả lời: 9) nếu quyển sách có chính



xác 99 trang, thì có bao nhiêu con số được sử dụng? Thế nếu có 999 trang thì sao? Sử dụng phương pháp tiếp cận để hướng dẫn bạn tới một cách giải quyết. Bạn cũng có thể áp dụng các yếu tố khác của sự tìm tòi trong việc giải quyết vấn đề, bao gồm đưa ra một giải pháp hợp lý và sau đó giải quyết từng bước một. Câu trả lời cho vấn đề này ở trang 108.

### Suy nghĩ về các con số

Bạn có thể nhận thấy, trong khi tiếp tục làm việc với vấn đề ở trên, vấn đề mà bạn đã có cách tiếp cận đúng nhưng kết thúc bằng câu trả lời sai bởi vì lỗi cộng đơn giản. Vì vậy, trong chương này chúng ta đã đề cập đến việc lập luận logic hơn là sự ước tính. Tuy nhiên, khả năng tính toán – hoặc biết đọc các con số hoặc trình bày các thứ nguyên khác nhau về khả năng hiểu biết logic toán học đúng với một vài mối quan tâm.

Ở hầu hết các mức độ cơ sở, việc tính toán bao gồm khả năng tính toán chính xác và nhanh chóng. Có một thời gian trước khi đến với máy điện toán và máy vi tính, khi mà khả năng làm toán bằng trí óc còn là một lời giải. Còn ngày nay chúng ta bị ngạc nhiên về tài năng của các cá nhân giống như Shakutala Devi của Ấn Độ, người đã được ghi vào sách Guinness của những Kỷ lục thế giới về việc bà có thể nhân trong đầu hai số có mười ba chữ số trong vòng 28 giây! Cũng có những người có thể khai căn của căn bậc hai, chuyển hoá số, tính toán lãi kép, diễn giải được các lộ trình của đường sắt và các cuốn lịch, và tính tổng các thừa số lớn trong thời gian ngắn mà hoàn toàn tính toán bằng trí óc. Để đánh giá chính xác những thành tựu này, phụ thuộc vào sự phát triển cao của khả năng hiểu biết ngôn ngữ học giản đồ quản trị số thực tế, thuật toán, và các công thức được chuyển tới bộ nhớ một cách đơn giản, không có sự hiểu biết của logic đằng sau chúng.

Tuy nhiên, trong một giác quan rộng hơn thì sự giỏi toán tượng trưng cho khả năng sử dụng các con số để nâng cao chất lượng của cuộc sống. John Paulos, giáo sư toán học trường đại học Temple gợi ý rằng trên thực tế phần lớn dân số của chúng ta có thể không có tư duy về toán học, khi có một sự kiểm tra về việc tính toán các con số. Ông bình luận: “Nhiều người ít được giáo dục về sự 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 cho việc thành lập một mối quan hệ với những con số này, Paulos gợi ý rằng mọi người liên kết những con số lớn tùy vào các khía cạnh của cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, một triệu giây thì xấp xỉ bằng



11 ngày rưỡi, một tỷ giây đưa chúng ta trở lại 32 năm, và một nghìn tỷ giây trước còn tồn tại người Nêandectan sau cùng đi bộ trên trái đất.

Một phần lý do mà dân cư không biết làm toán là các chương trình toán học ở trường không thực hiện được, để chú ý vào tiêu điểm về các topic như việc giải quyết vấn đề, môn xác suất và thống kê. Theo Paulos có quá nhiều thời gian lãng phí, tính toán thuộc lòng và sự luyện tập trên giấy và bút chì. Paulos nói, “Sự tính toán tổng quát cũng không được dạy” trừ một ít bài học về làm tròn các con số. Mỗi quan hệ với xung quanh thì hiếm khi được thực hiện và các tính toán hợp lý thì đôi khi được làm với cuộc sống thực.

Trong một sự đánh giá về giáo dục khác là một đề tài nghiên cứu thực tiễn rộng lớn. Ví dụ, 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 lĩnh vực tính toán số lượng những hòn đá trong đồng, loại từ 10 đến 100. Trong cuộc sống thực tế, 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 Tôi ghét toán học nói “Nếu như bạn đang chỉ dẫn giấy dán tường cho bếp của bạn” thì “tốt nhất bạn nên đánh giá cao sự chính xác”. John Allan Paulos bình luận rằng con người rèn luyện các kỹ năng tính toán của họ bằng cách chơi xung quanh với các câu hỏi kỳ quái như những câu trong bài tập sau.

### Sự ước đoán

Đưa ra lời đoán đúng nhất cho những câu sau:

- Số lượng kền để rải tới đỉnh của toà nhà Bang Niu – Oóc.
- Số tóc có trên đầu của bạn.
- Số từ mà bạn nói trong cuộc đời của bạn
- Số lượng chiếc tắm sẽ được rải từ ngưỡng cửa nhà bạn tới trung tâm nơi nghỉ mát yêu thích của bạn.
- Số hạt muối có trong bình ở trên bàn ăn tối của bạn.
- Số lượng lon soda (chất lỏng) dùng để đổ đầy vào 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 hôm nay trên toàn thế giới.



- Thời lượng bạn cần để copy cuốn sách in bằng tay không thuận.

Trong khi không có các câu trả lời đúng cho các vấn đề ở trên, bạn có thể sử dụng kiến thức cơ bản về sự việc chính xác. (ví dụ, thể tích của chất lỏng trong lon soda so sánh với sức chứa của bồn tắm của bạn) để đạt được các giải pháp hợp lý.

## Sự nguy hiểm của tình trạng không biết làm toán

Theo Paulos và các chuyên gia khác thì tình trạng không biết làm toán dẫn đến một loạt những tình trạng về văn hoá và con người. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thu nhập của một cá nhân trong những thập kỷ đầu của việc làm có liên quan mật thiết tới số lượng các khoá đào tạo toán ở trong nhà trường. Những người không có “giác quan về con số” thì giống như bị lừa gạt bởi các âm mưu quảng cáo giả, cũng như sự trông mong vào việc thắng xổ số không có thật, và có các quyết định về tài chính không sáng suốt. Họ cũng dễ thất bại trong các công việc cần đến thực hành toán xung quanh nhà, như sửa đổi công thức nấu ăn chuẩn hoặc xác định lượng công việc bỏ đi cần cho công việc làm lại.

Ở một mức độ chung, nếu không có giác quan về ý nghĩa các con số là cái gì, cộng đồng không thể có các quyền lực tương xứng quan trọng như: kinh tế, chính trị và các vấn đề xã hội như ngân sách nhà nước, quy mô kho chứa vũ khí hạt nhân của thế giới và sự mạo hiểm khi liên quan đến AIDS. Rõ ràng là sự hiểu biết về số phải là một phần quan trọng của cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Bài tập sau có thể cung cấp cho bạn với một giác quan của riêng bạn với các kỹ năng toán học khả thi và giúp bạn quyết định xem phạm vi nào cần quan tâm.

## Câu đố về toán học

Các câu hỏi sau đã được làm như một ví dụ cho một loạt các kỹ năng thực hành các con số 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, nhưng tránh tra các 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 Biển Đông của nước Mỹ đến Biển Tây xấp xỉ là bao nhiêu?
- Nếu bạn ở trong một nhà hàng và hoá đơn lên tới 23.46 đô la trước thuế doanh thu, bạn sẽ để lại tiền boa là bao nhiêu (theo tiêu chuẩn tiền boa là 15%)?



- Bạn ở một cửa hàng và muốn mua một món hàng được bán với giá gốc là 45 đô, món hàng đó đã được giảm giá 50%. Bạn mang nó đến chỗ đăng ký chỉ để biết chắc rằng nó có thể được giảm xuống 25% không. Vậy bạn sẽ trả nhân viên bán hàng là bao nhiêu?
- Bạn muốn trải thảm nhà của bạn với diện tích 275 foot vuông với giá thảm là 24.50 đô 1 yard vuông. Bạn có ngân sách là 600 đô cho dự án. Vậy bạn có khả năng mua không?
- Bạn đang nướng một ổ bánh mì, để làm nó bạn phải mất  $2\frac{3}{4}$  cốc bột mì. Bạn muốn giảm công thức làm bánh xuống còn một phần ba ( $1/3$ ). Bạn cần phải sử dụng bao nhiêu cốc bột mì?
- Bộ phận kinh doanh của một tờ báo 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 như khá dễ đối với bạn hoặc chúng có thể gây ra sự lúng túng cho trí nhớ, sự thất vọng hoặc tránh xa các tình huống trong cuộc sống của bạn nơi mà các kỹ năng toán học thực tế được cần đến. Sheila Tobias, tác giả của cuốn Khắc phục những lo âu về toán, đã viết về toán học như sau: “Đây là những con người kín đáo, khi đến giờ tính toán tiền bo ở nhà hàng thì họ thường từ chối tiền bo thay vì quan tâm đến tiền bóa (thông tin mang tính định lượng), những người thay đổi các môn học ở trường đại học để tránh yêu cầu về toán.” Những người sợ toán có thể cần phải tập trung hơn nữa vào quá trình học hơn là có được “câu trả lời đúng,” điều đó cho họ có nhiều thời gian cho việc tính toán, họ tự giúp bản thân thành những nhà tính toán, và liên kết với những người khác để hợp tác làm việc, giải quyết những vấn đề khó.

## Tư duy khoa học

Tại sao bầu trời lại có màu xanh? Cái gì làm cho động cơ chạy? để trả lời các câu hỏi như thế này thường yêu cầu phải có sự hiểu biết, không phải là logic trừu tượng hay tư duy về các con số mà là những nguyên tắc khoa học. Và đối với tất cả những người bình thường đều có một ít nhận thức về các khái niệm khoa học cơ bản. Theo một cuộc nghiên cứu được hướng dẫn ở trường đại học Bắc Illinois, có 93 tới 95 phần trăm những người trưởng thành được hỏi thiếu kiến thức cơ bản về vốn từ khoa học và phương pháp luận, và đã chứng minh sự kém hiểu biết về sự ảnh hưởng của khoa học đối với thế giới. 55% người trả lời rằng họ không biết điện tử thì nhỏ hơn nguyên tử. 64% người không biết laser hoạt động như thế nào. 63% người nói rằng thuốc kháng sinh diệt virus (thuốc kháng sinh không diệt virus – chúng được sử dụng để diệt vi khuẩn). Sự phát hiện này tượng trưng cho một giả định có khả năng nguy hiểm, vì thế những người này tin rằng việc



sử dụng thuốc kháng sinh trong việc cố gắng đẩy lùi virút cúm là không có hiệu quả, bằng cách sử dụng thuốc kháng sinh như vậy sẽ làm mất đi hệ thống miễn dịch trong sự vận dụng bệnh lây nhiễm vi khuẩn sau này.

Sự thiếu hiểu biết về khoa học là phổ biến thậm chí trong số những người có giáo dục cao. Một nghiên cứu thông thường về những người có bằng cấp ở Harvard đã chỉ ra rằng 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 theo ý kiến của giới chuyên môn thì các nhà khoa học làm việc ngoài các lĩnh vực của họ thì dường như họ cũng gặp khó khăn với các khái niệm khoa học cơ bản. Robert M. Hazen và James Trefil, các tác giả của Các vấn đề của khoa học: Để đạt được các kiến thức về khoa học, 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 hoàn hảo.

Giống như tình trạng không biết làm toán, sự thiếu hiểu biết về khoa học tượng trưng cho một mối đe dọa tới sự giáo dục của toàn bộ người dân, nó ảnh hưởng tới khả năng quyết định sáng suốt của họ về các vấn đề thành thị quan trọng. Những khó khăn của nó tạo thành những quan điểm về các vấn đề giống như sự liên kết gen, hiệu lực nhà kính, chi phí cho chương trình không gian mà không có một sự hiểu biết về các nguyên tắc khoa học thành lập nên cơ sở cho những câu hỏi này.

Đồng thời sự hiểu biết khoa học mang lại sự thoải mái về óc thẩm mỹ mà một nhà khoa học đã miêu tả như hiệu quả “Có thể nhìn thấy”. Trẻ em dường như có những quan điểm khoa học trong câu hỏi của chúng về những hiện tượng tự nhiên cơ bản nhất. Thật không may, dường như chúng ta đã để mất quan điểm về những điều kỳ lạ này của “sự thật” về khoa học (Ai nhớ về công thức quy luật của Boyle?) tập hợp các ý kiến và phương pháp khoa học. Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn đánh giá về mức độ hiểu biết khoa học của bản thân bạn và cung cấp cho bạn một số câu hỏi để bạn tự hỏi và nghiên cứu.

### Các câu hỏi khoa học

Hãy viết các câu trả lời tốt nhất cho các 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?
- Lỗ 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?
- Lase là gì?
- Một mô-tơ điện làm việc như thế nào?
- Lò viba nấu thức ăn của bạn như thế nào?

Để kiểm tra các câu trả lời, hãy tham khảo một quyển sách bách khoa đúng, một người bạn am hiểu về khoa học hoặc một vài quyển sách về sự hiểu biết khoa học đã được liệt kê trong phần “nguồn tài nguyên” ở đằng sau của quyển sách.

Vì toán học không phải là sự tính toán đơn giản, khoa học cũng không phải chỉ là một tập hợp các sự việc tẻ nhạt – mà đó là tập hợp các khuôn mẫu về các quy luật cơ bản và tự nhiên, các quy luật này thường xuất hiện trong nhiều môn học. Theo James Trefil và Robert Hazen thì “khoa học được thiết lập xung quanh các khái niệm chủ yếu chính xác, các cột chắc chắn để đỡ toàn bộ cấu trúc. Có một số lượng các khái niệm bị giới hạn... nhưng chúng được tính toán 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 bằng cách áp dụng tổng hợp các kiến thức đã được tranh luận trong cuốn sách này, cụ thể thông qua phương pháp kiểm tra giả thiết, phương pháp tìm ra quy tắc của khả năng logic toán học mà theo cách các quy luật trên đã được khám phá và được kết hợp với nhau. Hiểu theo cách thông thường thì tác động của tư duy khoa học thực sự có ảnh hưởng sâu rộng lên cuộc sống của chúng ta.

## 25 CÁCH ĐỂ PHÁT TRIỂN SỰ HIỂU BIẾT VỀ LOGIC TOÁN HỌC CỦA BẠN

- Chơi các trò chơi logic toán học (Go, Clue, Dominoes) với những người bạn hoặc gia đình.
- Học cách sử dụng bàn tính.
- Tiếp tục giải các câu đố logic và các vấn đề về trí não.
- Giữ một máy tính trong tay để tính toán các vấn đề toán học mà bạn phải đụng đầu trong diễn biến của cuộc sống hàng ngày.
- Học một ngôn ngữ máy tính như: LOGO, BASIC, hoặc PASCAL.



- Mua một bộ hoá học hoặc bộ đồ nghề khoa học khác và tiến hành một vài thí nghiệm đã được miêu tả trong nó.
- Có các buổi thảo luận cùng gia đình về con người và các khái niệm khác trong bản tin.
- Tham gia một khoá học về khoa học cơ bản hoặc môn toán ở trường đại học hoặc trung tâm cộng đồng hoặc mua một cuốn sách hướng dẫn tự học và tiếp tục công việc của bạn.
- Thực hành tính toán các vấn đề về toán đơn giản trong đầu của bạn.
- Đọc một đoạn về kinh doanh trên tờ báo hàng ngày của bạn và tìm kiếm những khái niệm về tài chính và kinh tế mà bạn không biết rõ.
- Đưa ra 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 những khám phá trong việc giải quyết các vấn đề.
- Hình thành các nhóm thảo luận hoặc nghiên cứu quay vòng để thảo luận những tìm tòi khoa học gần đây và những phức tạp trong cuộc sống hàng ngày của họ.
- Xem các tài liệu trên tivi mà các tài liệu đó được ghi chép thành các khái niệm khoa học quan trọng.
- Khoanh tròn những khái niệm khoa học không rõ hoặc .....
- Biểu thức toán học trong quá trình đọc sách của bạn, và tìm lời giải nghĩa trong cuốn sách hoặc từ những người am hiểu vấn đề.
- Tự bạn ghi âm lại khi bạn nói to về việc làm thế nào để giải một bài toán khó
- Nhận biết và xác định các nguyên tắc khoa học đang diễn ra xung quanh nhà và hàng xóm của bạn
- Đặt mua dài hạn một ấn phẩm về tin tức khoa học nào đó, chẳng hạn như khoa học tự nhiên; tổng hợp mọi vấn đề; hoặc người Mỹ khoa học
- Đương đầu tốt hơn nhiều là 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 hoặc quyết toán sổ tài chính của bạn, hoặc xác định tỷ lệ lãi suất cho vay, vv...)
- Hãy sắm một ống kính thiên văn, một kính hiển vi hoặc những phương tiện (công cụ) khuếch đại khác và sử dụng nó để khám phá, rà soát những thứ xung quanh bạn
- Hãy dạy toán học 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 khác nào mà ở đó sử dụng toán học và/ hoặc các khái niệm khoa học



- Hãy sử dụng cái đầu và bộ óc, hoặc những tài liệu cụ thể khác trong việc học về các khái niệm toán học mới
- Thành lập một nhóm ủng hộ, giúp đỡ đối với những người có “ác cảm với toán học”, đây là những người cảm thấy lo lắng khi bắt buộc phải làm việc với các con số

Lời giải đáp:

Trang 96: 1.18; 2.215; 3.4

Trang 99: 1024 trang

Trang 103: 1. Đánh giá thống kê dân số 1990, gồm 250 triệu

2. Khoảng 300 dặm

3. Khoảng 3,5 USD

4. Khoảng 17 USD

5. Không, nó sẽ có giá cỡ 7,5 USD

6. Chỉ cần hai chiếc cốc

7. 36,750 USD



## CHƯƠNG 7: Khả năng giao tiếp: kết hợp với hiểu biết xã hội

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 tiên đoán đầy 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 theo một cách 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 bị 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, lúc đã gần 30 tuổi, bà thấy đau xót trước điều kiện sống tồi tệ của các công nhân nhà máy nơi đây và nguyện rằng 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 đầu tiên cho nhân viên xã hội của 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, sự cải thiện trong 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 hoà bình thế giới. Khi trao giải Nobel vì Hoà bình cho bà năm 1931, hội đồng



giải Nobel đã nói: “Bà Addam không nói nhiều nhưng nhân cách 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 Jonhson lại thể hiện khả năng giao tiếp xã hội vô cùng lôi cuốn. Cuốn tiểu sử của Jonhson đã miêu tả cách ông tiến lên nấc thang chính trị của Mỹ nhẹ nhàng và duyên dáng 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, quản lý đã sử dụng nó như thế nào trong công việc của họ. Phần cuối của chương, tôi 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 nhờ đó con người nghĩ về nhau. Những



ngiên cứu cho thấy chúng ta xây dựng nên những khung tâm lý phức tạp và chính những khung này đã chỉ dẫn cho thái độ, lòng tin và phản ứng của chúng ta đối với mọi người mà ta gặp hàng ngày. Những nhận thức này gồm các tập hợp lỏng lẻo về những định kiến xã hội (ví dụ như quan niệm rằng người già luôn thích ở nhà và chỉ loanh quanh trong vườn), về 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 rằng 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 những hành động của mọi người và để tiên đoán hành động trong tương lai của họ. Hệ quả là chúng ta gần như sẽ bị sốc khi nhìn thấy một người già trong bộ đồng phục bóng chày đang nhảy đầy phấn khích vì hành động này hoàn toàn đi ngược lại với những hệ thống đạo đức xã hội 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 ta 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 rối tung và cô ta còn mang theo một đống những thứ hỗn độn. Tuy nhiên một lúc sau, tôi đã nhìn gần hơn vào một tờ trong tập giấy cô ta 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 nhìn thấy tên của một trong những nhà văn chuyên viết truyện khoa học viễn tưởng nổi tiếng nhất trong 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 trong cuộc sống của chúng ta.





## Bản đồ xã hội / Bài tập thực hành

Bạn hãy tới một khu công cộng đông đúc nào đó (công viên, trạm xe lửa, khu buôn bán kinh doanh, vân vân) 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 chứng cứ. Sau đó lặp lại toàn bộ quá trình ấy cho ít nhất ba người.

Khi bạn quan sát mọi người trong bài tập ở trên, bạn sẽ nhận biết được nhiều hơn về họ thông qua công việc hàng ngày. Ngoài ra, bạn cũng sẽ nhận thấy, 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 700.000 những biểu hiện cơ thể khác nhau. Nhà nghiên cứu ý nghĩa của cử chỉ, Ray Birdwhistell lại đưa ra con số thống kê rằng riêng khuôn mặt có thể tạo ra tới 250.000 biểu hiện, trong khi một nhà nghiên cứu khác, M. H. Krout, đã tìm ra được 5.000 điệu bộ bằng tay riêng biệt, và nhà nghiên cứu cử động cơ thể G. W. Hewes đã phân loại ra 1.000 điệu bộ khác nhau.

Phá vỡ luật lệ, quy tắc



Có thể thấy một vài biểu hiện này đều 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 hoá. Tôi vẫn nhớ việc gặp rắc rối với người chở hoa quả tươi ở Paris hai mươi năm trước khi anh ta chặn đứng tôi giữa đường giao thông 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. 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, đã tồn tại trong nền văn hoá của họ như một sự tục tĩu.

Trên thực tế, con người đã dùng những ám hiệu xã hội phức tạp để truyền tải mọi cảm xúc, mục đích và ý nghĩ đến nhau. Những tín hiệu rõ ràng nhất luôn mang thông điệp chấp nhận và bác bỏ hoặc mang ý nghĩa thân thiện và bất hoà. Theo Albert Scheflen, hiệu trưởng trường Đại học Y khoa Albert Einstein, ông 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 theo một đơn vị xã hội nhỏ, thường ngồi 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.

Thành phần quan trọng khác của giao tiếp xã hội bao gồm thông tin về ai can thiệp ai (người có ảnh hưởng lớn trong nhóm có nhiều quyền



can thiệp đến 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), và về các kiểu ánh mắt (khi nhìn nhau lâu, con người càng dễ bị đối phương thu hút hay khước từ mạnh). Tuy nhiên, điều quan trọng cần ghi nhớ đó là không có ý nghĩa cố định nào cho bất kỳ một ám hiệu xã hội nào bởi vì chúng luôn biến đổi với mỗi nền văn hoá 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 sẽ không nghi ngờ mối quan hệ của họ. Bài tập tiếp theo sẽ cho bạn cơ hội thực hành cách tìm ra một số những mối quan hệ và giao tiếp đặc trưng đang diễn ra trong các cuộc gặp mặt xã hội.

### Bài tập thực hành

Hãy tham gia vào một cuộc gặp mặt xã hội thân mật mà bạn chỉ quen rất ít người (như một buổi trưng bày 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 này (những ông chủ, vị khách, nhân vật VIP, vân vân) 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 ám hiệu riêng biệt. Khi bữa tiệc dần đi tới 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 ở đấy) để kiểm tra một vài phỏng đoán của bạn về tình trạng quan hệ, trật tự phân hạng đã được quan sát trong suốt cả buổi. Sau đấy, bạn có thể ghi chép lại những quan sát của mình.

### Những nhà giao tiếp vĩ đại

Một nhà giao tiếp giỏi không chỉ có khả năng nắm bắt được suy nghĩ của người khác mà còn cần phải biết sử dụng sự hiểu biết sâu sắc đó trong giao tiếp sao cho thật hiệu quả. Như ghi chép ở trên, Shakespeare là một người có khả năng hiểu được những suy nghĩ thầm kín của người khác nhưng còn trong công việc của mình, ông luôn tranh cãi với những người 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 hoà hợp được với mọi người xung quanh. Những nhà giao tiếp giỏi vừa có cả những hiểu biết xã hội vừa có cả khả năng nắm bắt thông tin như đã nói ở trên. Tuy nhiên, họ còn có khả năng sử dụng sự thấu hiểu sâu sắc đó để 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 ra sự 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 đó 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 trong 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% trong quỹ thời gian của nhà quản lý. Nghiên cứu chỉ ra rằng nhà quản lý tốt nhất là những người giúp cho nhân viên của mình phát huy được năng lực và hướng



họ theo mục đích của công ty. David A. Nadler, một nhà cố vấn điều hành và Michael L. Tushman, giáo sư của khoa đào tạo thạc sĩ quản trị kinh doanh thuộc trường đại học Columbia nhận xét rằng: “một nhà quản lý lâu năm, thường là tổng giám đốc, luôn toát ra sự khẩn trương, hành động như vật xúc tác và đưa ra những việc mang tính chiến lược cho tổ chức; ông ta có thể xây dựng nên mối quan hệ thân thiện với viên cấp dưới và khuyến khích họ tạo ra sự thay đổi 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 làm việc hăng say 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 người này 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 and 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 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 con người này.

Kỹ năng quản lý khác cũng được nhóm McBer xem là khá quan trọng, đó chính 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 và Company đã để mọi người xem một đoạn băng về một buổi họp doanh nghiệp đang tranh luận khá gay gắt; sau đó hỏi người xem rằng 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. “Những người biết nhìn nhận khách quan,” Spencer nói, “đều có khả năng phán đoán ra những vấn đề của một sự việc. Chúng tôi nhận thấy rằng, người lãnh tài giỏi nhất, luôn thể hiện điều này trong công việc của mình.”



## Rèn luyện để trở thành một nhà 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 nhà 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 những kỹ năng của con người, dạy cách giao tiếp theo bốn kỹ năng cơ bản: kỹ năng nghe, kỹ năng quyết đoán, kỹ năng giải quyết mâu thuẫn và kỹ năng hợp tác. Những gợi ý mà Bolton đưa ra để đạt hiệu quả trong giao tiếp đó 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 tốt ánh mắt
- Sử dụng sự mở đầu phù hợp cho cuộc giao tiếp (ví dụ “cần chú ý nói về điều đó không?”)
- Gửi những ám hiệu đơn giản trong suốt buổi giao tiếp để khuyến khích người nói (ví dụ như “Hãy kể cho tôi nữa đi”)
- Duy trì sự 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 ta (ví dụ như “cái đó có lẽ không phù hợp với bạn”); và
- Tóm tắt ngắn gọn buổi nói chuyện

Bolton gợi ý rằng 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 đại diện cho chỉ 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 nhà giao tiếp giỏi sẽ phải mất nhiều thời gian. Tuy nhiên, thật may mắn là vẫn có một số chiến lược chính có thể quyết định việc phát triển khả năng này của bạn. Có lẽ nhân vật nổi tiếng nhất trong lĩnh vực phát triển kỹ năng giao tiếp xã hội đó là Dale Carnegie với những cuốn sách và những khoá học đã đưa ông thành một huyền thoại. Trong tác phẩm nổi tiếng của mình *Làm sao để chiến thắng được bạn bè và ảnh hưởng tới người khác*, Carnegie đã liệt kê ra vài điểm có thể giúp mỗi người đạt được hiệu quả hơn trong giao tiếp, bao gồm:

- Không chỉ trích, chê trách hay phàn nàn.
- Đưa ra sự đánh giá chân thành và trung thực.
- Quan tâm thật lòng tới người khác
- Mỉm cười
- Làm cho người khác thấy mình 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 thông minh, tuy nhiên nó có thể thuộc vào những dạng thông minh quan trọng nhất trong cuộc sống. Theo Robert Bolton, 80% trong số 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 Fortune 500, yếu tố quan trọng nhất quyết định thành công hay thất bại của một nhà quản lý hoá ra lại là khả năng hiểu được hay không hiểu được triển vọng của nhân viên mình.



Cũng như vậy, trong cuộc sống cá nhân của mỗi người, khó khăn để tạo dựng tình bạn, quan hệ gia đình và 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 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 “việc thiếu những mối quan hệ xã hội gây ra mối nguy lớn về tỉ lệ tử vong”. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn nhận thức được rõ hơn về hệ thống quan hệ xã hội của bạn.

### Sơ đồ về các mối giao tiếp xã hội

Hãy làm bài tập này vào một tờ giấy lớn. Ở giữa tờ giấy vẽ một vòng tròn nhỏ và viết tên của bạn trong tâm vòng tròn. Sau đó vẽ bốn vòng tròn đồng tâm với kích thước tăng dần 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 vào 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 bạn mà bạn thường xuyên gặp gỡ, nhưng không thân thuộc 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 bạn thỉnh thoảng vẫn gặp, bạn đồng nghiệp, vân vân. Ở vòng tròn cuối cùng liệt kê càng nhiều càng tốt những mối quan hệ thông thường.

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



hiếu mối quan hệ giữa những 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 chỉ đơn giản 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 (2 đường nếu mỗi 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, để ý xem liệu bạn có phải là một chú nhím không (rất nhiều đường xuất phát từ phía bạn về phía những người khác), hay là một mục tiêu (những mũi tên từ phía người khác chỉ về tên của bạn), một hình tròn (mũi tên chỉ về cả hai phía), hoặc là một quả bóng chơi gôn (ít hoặc không có đường nào cả). Việc làm bài tập ở trên 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 hoá rộng lớn xung quanh, như: quan hệ với mọi người của bạn 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 hoá “chúng tôi”

Gần đây các nhà khoa học bắt đầu tập trung nghiên cứu sâu hơn vào những nền văn hoá ổn định - bao gồm những người da trắng phần đông ở Mỹ, đại diện cho nền văn hoá “cái tôi”, luôn đánh giá cá nhân cao hơn nhóm và nền văn hoá “chúng tôi” luôn thể hiện tính hợp tác và đoàn kết. Trong khi cố vấn cho Ban hỗ trợ người Anh - Điêng (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 hoá “chúng tôi” và nền văn hoá “cái tôi”. Vài năm trước đây, Ban này đã đầu tư một số lượng tiền lớn vào ngành 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 “thiếu óc sáng kiến của người Anh -Điêng”. Tuy nhiên, một buổi nói chuyện với người trong cuộc lại chứng tỏ một điều rất khác. Hoá ra là BIA đã áp đặt một mô hình kinh doanh dựa trên những giá trị của nền văn hoá “cái tôi” Mỹ; khen thưởng cá nhân thông qua những chương trình khích lệ, khuyến khích sự cạnh tranh giữa các thành viên và tiến hành những hoạt động liên quan đến “cái tôi” khác. Xã hội Sioux - vốn là một nền văn hoá chúng tôi - không nghĩ tới khen thưởng và thành công cá nhân đầu tiên. Nguyên tắc kim chỉ nam luôn là “chúng tôi hoạt động, hợp tác cùng nhau hoặc không ai trong số chúng tôi hành động riêng lẻ cả”. Vì vậy, khi người Mỹ bản địa không thành công trong việc chuyển sang mô hình làm việc cá nhân thì sự thất bại của họ đã bị hiểu sai như là việc thiếu động lực làm việc.

Phần lớn dân số thế giới, bao gồm nhiều xã hội ở châu Phi, Trung Đông, và Mỹ La Tinh đều theo mô hình văn hoá “chúng tôi”. Hai nhà nghiên cứu về hệ thống quản lý ở Kenya, châu Phi, đã ghi chép rằng: “Trong bộ tộc 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 hoá 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, những người công nhân Nhật Bản, giống như những người Mỹ bản địa nói đến ở trên, gặp khó khăn khi phải làm việc đơn lẻ nhưng lại rất xuất sắc khi ở trong phạm vi một nhóm.

Trớ trêu thay, nước Mỹ (phần lớn là văn hoá “cái tôi”) lại đang học theo mô hình văn hoá “chúng tôi” của nước Nhật để có tính cạnh tranh hơn 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 cho theo cả nhóm hơn là từng cá nhân riêng lẻ.

Rõ ràng là càng ngày chúng ta càng thấy nhiều hơn những dự án mang tính hợp tác được liên kết bởi một tầm nhìn chung, từ Những Bàn Tay Ngang Qua Nước Mĩ, một dự án đã diễn ra vài năm trước đây để hỗ trợ nạn đói thế giới với cố gắng kết nối mọi người từ khắp các châu lục, cho tới Dự án Những Cái Tên, gồm hàng nghìn người đã may những chiếc chăn để tưởng nhớ tới những người bạn và gia đình chết vì AIDS. Ngoài ra còn có sự tăng lên mạnh mẽ về số lượng những mô hình cộng tác xuất hiện trên khắp nước Mỹ. Ước tính rằng có tới 15 triệu người Mỹ hiện nay đang tham gia trong hơn 500000 nhóm trợ giúp nhằm đối phó với các vấn đề như nghiện rượu, nghiện ma túy, rối loạn dinh dưỡng, ốm thể chất và lạm dụng trẻ em.

### Sự gặp gỡ các ý tưởng

Hoạt động của mỗi quốc gia theo định hướng “chúng tôi” đã dẫn tới việc tạo ra một thuật ngữ mới để miêu tả sự tiến lên trong sản xuất: sự liên kết (networking). Trong khi thuật ngữ này có thể gọi lên hình ảnh của những người trẻ tuổi đang trao đổi danh thiếp ở một bữa tiệc rượu cốc tai hoặc những nhà sinh thái đang trao đổi các công thức thực phẩm tự nhiên trên băng tần của họ thì sự liên kết thực sự đề cập tới quá trình gặp gỡ những ý tưởng giống nhau giữa mọi người bất kể mục đích đó là gì. Theo như nhà tâm lý học Stanley Milgram,



trung bình cứ khoảng 5,5 người là một người Mỹ có thể tìm được người có quan điểm phù hợp với mình. Điều này có nghĩa là không mấy khó khăn, bạn có thể tìm được một người hay một nhóm nào đó trong nước có cùng phương án, quan điểm hoặc thái độ để giúp đỡ bạn. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn bắt đầu:

### Hành trình đi tìm sự hợp tác

Ở đầu tờ giấy viết ra một vấn đề mà bạn đang quan tâm. Hãy ghi càng cụ thể càng tốt (ví dụ, bảo tồn số lượng chim trong cửa sông địa phương, viết một bản lí lịch hiệu quả, tìm hiểu tranh sơn dầu). Chọn một người nào đấy trong hệ thống giao tiếp 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 của bạn. Đánh dấu người này là Chặng 1 trên hành trình và nối tên của anh ta tới chủ đề của bạn bằng một đường thẳng. Hãy nhờ người này gợi ý ra những người anh ta cho là bạn có thể tham khảo ý kiến về các vấn đề liên quan đến chủ đề trên. Xếp tên những người này vào Chặng 2. Tiếp tục đặt câu hỏi cho mỗi cá nhân của chặng 2 này giống như với người ở chặng 1 (viết thư hay gọi điện cho họ nếu họ ở xa). Lại xếp các tên theo gợi ý của những người vào Chặng 3. Tiếp tục quá trình này cho tới 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 chỉ ra một người thực sự hiểu rõ và đưa ra những lời khuyên thích hợp cho chủ đề của bạn. Tuy nhiên, quan trọng hơn là bạn sẽ tìm cho mình một nhóm những người có cùng mục tiêu và quan điểm với bạn. Ngoài ra, bạn còn có thể tìm thấy một dạng hệ thống hỗ trợ nhỏ cho mình về một vấn đề hoặc mối quan tâm cụ thể nào đấy. Bác sĩ chuyên khoa và nhà tư vấn nghề nghiệp Barbara Sher dạy mọi người làm thế nào tạo nên “Những nhóm thành công” cho chính họ để đạt được những mục tiêu cá nhân cũng





như mục tiêu nghề nghiệp. Trong quyển sách của bà “Sự chung sức” (đồng tác giả với Annie Gottlieb), Sher đã đưa ra vài nguyên tắc cơ bản để tạo ra một mô hình hợp tác, bao gồm:

- Kể cụ thể mục tiêu của bạn cho tất cả những người bạn quen biết (vì bạn không thể biết được ai mới là người thực sự có thể giúp đỡ bạn)
- Tạo thành một nhóm có cùng ý tưởng/ quan điểm.
- Suy nghĩ về mục tiêu của mỗi người trong nhóm (3 câu hỏi quan trọng cần lưu tâm: “Giấc 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 chú về những người trong nhóm, bao gồm các kỹ năng, mối quan tâm và khả năng đặc biệt của họ.
- In ra một bản tin về những thành viên của nhóm, gồm có 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.” Bà cũng đồng thời khẳng định con người sẽ mạnh dạn hơn khi làm việc theo tập thể. Đây là lý do vì sao Sher lại luôn khuyến khích mọi người thành lập những mô hình cộng tác như một cách giúp họ tiếp tục thực hiện giấc mơ ngay cả trong những khi 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 tôi có ý định bỏ nghề dạy học, tôi đã trao đổi ý kiến 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 tổ chức của cả hai nhóm này đều giống nhau và đều gồm ba phần. Phần đầu mỗi buổi họp, các thành viên sẽ chia sẻ một sự việc “mới và thú vị” mà họ đã trải qua kể từ lần họp trước thật nhanh chóng trong vòng từ một tới hai



phút. Phần giữa của buổi họp, mọi người đề đạt những nguyện vọng và yêu cầu sự giúp đỡ dựa trên nhu cầu cá nhân của mình. 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 thứ ba và 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 như những ý tưởng khác trong chương này đều phù hợp với việc phát triển khả năng tương tác cá nhân của bạn. Nhưng mặt khác, bạn cũng 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 cá nhân của bạn.

## 25 CÁCH ĐỂ PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG

### tương tác cá nhân CỦA BẠN

- Mua một quyển sổ nhỏ, điền vào đó tên những người giao thiệp trong kinh doanh, bạn bè, người quen biết, 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, Hoà Bình Xanh, Chữ Thập Đỏ)
- Dùng mười lăm phút mỗi ngày thực hành cách nghe chủ động với vợ hay 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 bạn mà bạn quan tâm.
- Bắt đầu mô hình chung sức của chính bạn
- Đăng ký một khoá học về những kỹ năng giao tiếp xã hội.
- Cộng tác với một hay nhiều người về một vấn đề có mối quan tâm chung (như may chăn, viết báo, làm vườn, vân vân).
- Có những buổi gặp gia đình thường xuyên.
- Giữ liên lạc với người khác thông qua hệ thống Internet như thư điện tử
- 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 tài liệu đó với một cá nhân 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, vân vân).
- Bắt đầu trao đổi thư từ với các cá nhân quanh đất nước hoặc thế giới.
- Tham gia những cuộc họp mặt gia đình, trường học, nghề nghiệp.
- Chơi những trò chơi ngoài trời mang tính hợp tác cùng với gia đình và bè bạn.
- Làm quen với những người thuộc nền văn hoá “chúng tôi” (người Mỹ bản địa, người Nhật, người Mỹ La -tinh) và thích ứng những đặc điểm tốt nhất trong phong cách sống hoà đồng của họ vào cuộc sống của bạn.
- Tham gia vào một nhóm mà mục đích của nó là giúp bạn gặp gỡ được những người bạn mới (câu lạc bộ đọc thân, tổ chức đi bộ đường dài, nhóm học tập, vân vân)
- 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 hoá, vân vân)
- Hoà giải mối quan hệ với những người xung quanh bạn, 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 bao gồm toàn bộ hành tinh này.
- Học theo phong cách sống của những người có khả năng giao tiếp xã hội nổi tiếng (ví dụ như những người nhân đức, người cố vấn, các nhà chính trị, nhân viên xã hội) thông qua tiểu sử, phim ảnh và phương tiện khác.

## CHƯƠNG 8: Tài năng nội xét: Phát triển khả năng nội tâm cá nhân của bạn

Ramana Maharshi, một trong những triết gia đương đại lớn nhất Ấn Độ, khi đang còn là chàng trai mười bảy tuổi đã trải qua một sự việc làm thay đổi cuộc đời ông mãi mãi. Khi ông đang ngồi một mình trong nhà của người chú ở phía Nam Ấn Độ thì đột nhiên có một sự sợ hãi mạnh mẽ về cái chết xâm chiếm ông. Ở thời điểm đó, sức khoẻ của ông vẫn tốt nhưng cảm giác chần chẫn về việc 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 ra ý nghĩa về “cái chết” này. Vào lúc đó, ông có một trực giác sâu xa rằng, mặc dù cơ thể mình có thể chết nhưng bản thân ông, ý thức của “cái tôi” vẫn sống. Sau này, ông có viết: “Tất cả điều đó không phải là những ý nghĩ ngớ ngẩn. Ý thức về “cái chết” vụt qua tôi sống động khiến tôi đã nhận thức được ngay lập tức mà gần như không cần bất kỳ quá trình suy nghĩ 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 giảng 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 đấy hầu hết mọi người đều đối mặt trong suốt cuộc đời của mình: đó là trả lời cho câu hỏi: “Tôi là ai?” Sự tập trung vào việc khám phá này có rất nhiều dạng giải thích khác nhau, với bản thân (hay Cái Tôi, 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, hi 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 thập phân Dewey của ý nghĩ chứa đựng tất cả kinh nghiệm của con người và để nhớ lại khi cần thiết giúp con người 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 đa thông minh: khả năng nội tâm cá nhân hay tài năng nội xét.

### Khái niệm cái tôi

Hãy bảo một đứa trẻ ba tuổi chỉ vào mình, gần như chắc chắn đứa bé sẽ chỉ tay vào rốn. Với đứa trẻ lớn hơn hoặc một người lớn thường là cả hai sẽ chỉ tay về phía ngực hoặc đầu. Trong hơn hai nghìn năm trăm năm trở lại đây, những tranh luận về vị trí của cái tôi 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 liên quan tới não khác 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 của chúng ra là thực thể như nhau và lại đang đi tìm hiểu về bản thân nó. Theo một cách khác: nếu cái tôi quá đơn giản đến nỗi chúng ta có thể





hiểu được nó thì chúng ta lại quá đơn giản đến nỗi không thể hiểu được mình. Vào năm 500 trước công nguyên, những đại sư của Đạo Phật 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 tính cách cá nhân. Gần đây hơn, những nhà tâm lý về nhận thức đã móc nối những đường thẳng giống nhau của ý nghĩ để chỉ ra rằng cái tôi không khác gì hơn một bản đồ tâm lý hoặc hệ thống giản đồ rất phức tạp cho phép chúng ta tổ chức thông tin về thế giới hiệu quả hơn.

Một viễn cảnh tâm lý đương đại khác lại đưa ra giả thuyết rằng 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 về cảm xúc bên trong của một 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 phải tìm ra quan điểm tinh thần đặc trưng khiến anh ta bất chợt cảm thấy sâu sắc và mạnh mẽ nhất sức sống và sự linh lợi trong bản thân mình. Vào những giây phút như vậy luôn có một giọng nói vang lên: “Đây thật sự mới chính là tôi!” Theo như nhà tâm lý James Masterson, tác giả cuốn Đi tìm cái tôi thực thì cái tôi thực được cấu thành bởi một số yếu tố sau:

- 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 thừa nhận bản thân
- Khả năng xoa dịu cảm giác đau đớn trong bản thân;



- Khả năng đưa ra và gắn bó với những lời cam kết trong công việc cũng như các mối quan hệ
- Khả năng sáng tạo và thân tình; và
- 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 lúc thăng hay trầm, tâm trạng vui hay buồn, chấp nhận thất bại hay đạt được thành công, cái tôi thực vẫn luôn tồn tại tận sâu bên trong con người ngay cả khi họ đã lớn lên và trưởng thành. “

Tuổi ấu thơ ban đầu dường như là thời điểm vô cùng quan trọng cho sự phát triển của cái tôi này. Một đứa trẻ luôn nhận được đầy đủ tình yêu thương, sự cổ vũ động viên, mô hình vai trò bền vững và “tấm gương” thích hợp (sự rạng rỡ trong mắt của người mẹ nói lên rằng “Con là đây và là điều kỳ diệu!”), sẽ phát triển khái niệm cái tôi theo hướng tích cực và luôn khẳng định được cái tôi thực của đứa bé. Tuy nhiên, 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 sẽ theo nó tới tuổi trưởng thành cùng với những hậu quả đáng buồn. Điều này có thể dẫn đến sự hình thành một “cái tôi sai lệch”: một mặt nạ khắt khe và cầu toàn người ta dùng làm vật đệm với thế giới hoặc để bảo vệ chính mình khỏi cảm giác vô dụng và thiếu thốn. Tới mức tột bậc, đứa trẻ bị lạm dụng nghiêm trọng về thể chất hoặc cảm xúc có thể phải chịu đựng sự đứt gãy hoàn toàn trong kết cấu cái tôi của nó, dẫn tới sự tan rã sâu sắc của cái tôi giống như được tìm thấy trong một mối lộn xộn về tính cách.

Mặc dù ngay cả giữa những cá nhân bình thường thì việc phát triển vai “cái tôi phụ” từ khi còn nhỏ vẫn tương đối phổ biến như là một cách để



đối phó với những sự mệt mỏi 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 Cấu trúc đề cập tới “kẻ thống trị” và “người bị áp bức”, phép phân tích giao dịch nhận biết về vai trò của trẻ em, cha mẹ và người lớn, còn sự phân tích tâm lý lại tìm ra xung động bản năng, bản ngã, siêu ngã và lý tưởng của bản ngã là các thành phần cơ bản của tính cách.

Trong tổng hợp tâm thần, một phương pháp chữa bệnh được phát triển bởi chuyên gia tâm thần học người Ý Robertp Assagioli, người bệnh cung cấp tên của họ theo các loại tính cách phụ, như “đứa trẻ hư”, “Ngài Thiên Tài”, “kẻ lầm đường”, “Suzie Yếu Đuối” và “nhà kiểm soát tư tưởng”. Những “cái tôi nhỏ bé” này tồn tại cùng với một cái tôi nền tảng của chúng ta, thường vẫn còn ở dạng tiềm thức trước khi biểu hiện ra ngoài chỉ ở mức kích động nhỏ nhất. Bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn xác định những cái tôi phụ này và nhận biết rõ hơn ý niệm của cái tôi “cốt lõi” hoặc cái tôi thực.

### Khám phá bản thân

Thu thập những vật liệu mỹ thuật để tạo ra một bức tranh cắt dán, bao gồm hồ, kéo, sơn màu, phấn vẽ màu, bút chì, tạp chí và sách báo cũ cùng một khổ 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 ở các độ tuổi khác nhau). Ở giữa tờ giấy là những chữ và hình ảnh phù hợp với cái tôi nền tảng hay thực của bạn – chính là ý niệm cái tôi mà bạn cảm thấy khi bên trong bạn căng tràn sức sống nhất. Tiếp đó, tìm ra những tính cách phụ hoặc “những cái tôi nhỏ” đặc trưng và miêu tả chúng thành lời cũng như hình ảnh xung quanh những hình ảnh cái tôi thực của bạn.



Bài tập này có thể giúp bạn hiểu rõ khái niệm bản thân và đề ra kế hoạch phát triển ý niệm cái tôi của mình. Hầu hết những nhà chuyên môn về khám phá bản thân đều đồng ý rằng xây dựng một hình ảnh cái tôi tích cực thường bao hàm một 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”, vân vân) 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 đặt bản thân 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 tự nói với bản thân trên một cơ sở thường xuyên.
- Tạo ra những hình ảnh tinh thần về cái tôi 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 *Hãy ca ngợi bản thân*, đã viết: “Hình ảnh cái tôi – con người thực của bạn - thật ra 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 thân sâu và rộng hơn”.

Tiến tới mục tiêu

Chìa khoá quan trọng để phát triển một hình ảnh cá nhân tích cực đòi hỏi việc trau dồi một năng lực làm chủ bản thân, hay cái mà nhà tâm lý



học Robert W. White gọi tên là tư tưởng cá nhân - cảm giác đã bị chủ quan hoá tạo ra ấn tượng chúng ta có với thế giới. Lúc còn là một giáo viên giáo dục đặc biệt, tôi đã phát hiện ra rằng những bài tập khám phá bản thân giống như ở 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 dường như 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 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 trên một cơ sở hàng ngày để đạt được hiệu quả cao nhất. Những ví dụ .... bao gồm khả năng xác định mức độ quan trọng của nhiệm vụ, khả năng tìm ra những cách có hoặc ít hiệu quả để thực hiện nhiệm vụ và khả năng thúc đẩy bản thân để đạt được thành quả cao nhất. “

Ít người có vẻ như phát triển được hoàn toàn năng lực làm chủ bản thân của họ. 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 đa số mọi người dùng nhiều thời gian lên kế hoạch cho một bữa tiệc Giáng Sinh và kỳ nghỉ lễ hơn là cho cuộc đời của họ. Bằng việc thất bại trong việc đặt kế hoạch, họ thực sự lại đang gặp thất bại vì thiếu phương án. “

Nhìn vào những người đạt được thành tựu to lớn trong xã hội, chúng ta có thể thấy rằng họ đều sở hữu khả năng định hướng bản thân này và biết cách sử dụng nó để giúp họ đạt được mục tiêu đã đề ra. Ví dụ như Benjamin Franklin, khi mới chỉ hai mươi tuổi đã lập ra một kế hoạch tổng thể cho tương lai của mình. Nó gồm các nguyên tắc chỉ đạo về đức tính tiết kiệm, trung thực, cần cù và liêm chính. Về sau, đề cập



lại kế hoạch cuộc đời này, ông viết rằng nó “đã theo tôi cho đến tận khi về già.” Một biểu tượng văn hoá đương đại khác, chủ tịch Chrysler trước đây - Lee Iaccoca, trong cuốn tự truyện của mình, ông 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 trong khi cố gắng dành những ngày cuối tuần rảnh rỗi cho gia đình và giải trí,” “Mỗi tối chủ nhật, bằng cách hoạch định ra những điều cần hoàn thành trong tuần tới tôi lại có được hóc môn kích thích 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. Một số người đề ra mục tiêu chính trong cuộc đời là “giành được giải Nobel hoà bình” thì gần như chắc chắn sẽ bị thất bại. Biết được điểm mạnh cũng như hạn chế của mình chính là một thành phần quan trọng của dạng thông minh nội tâm cá nhân (một năng lực, 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 mà vẫn có thể đạt được.

Điều này dẫn đến một tiêu chí quan trọng thứ hai của quá trình đặt mục tiêu: rằng mục tiêu của bạn phải đáng khao khát. Charles Garfield, tác giả cuốn Những nhà trình diễn tốt đỉnh, 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 mới xoá tan đi thái độ bần khoản từ lâu 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 hoạch định 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 75000 đô la một năm vào năm 1998 khi trở thành một nhà trang trí nội thất”). Bài tập sau đây sẽ giúp bạn bắt đầu quá trình đặt mục tiêu và rèn luyện khả năng định hướng bản thân của mình.

### Hướng đến 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/ hoặc nghề nghiệp của bạn. Viết chúng ra càng chi tiết càng tốt và chắc chắn rằng chúng đại diện cho những mục tiêu quan trọng với bạn và có thể đạt được. Sau đó sắp xếp những mục tiêu, với loại quan trọng nhất xếp ở đầu và ít quan trọng nhất xếp ở dưới. Lấy một 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 bên cạnh bạn định sẽ đạt được mục tiêu đó). 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 nó (cái gì bạn cần làm trước, cái gì cần làm thứ hai, vân vân). Sau đó, bắt đầu thực hiện hành động từ đầu bản danh sách. Sau khi bạn làm xong, đánh dấu nó lại và tiếp tục cái tiếp theo. Duy trì quy trình này tới khi bạn đạt được mục tiêu của mình. Để giúp bạn trong quy trình của mình, 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 bạn luôn đi cùng với thần hộ mệnh, sức mạnh và sự may mắn. Hãy bắt đầu nó ngay đi nào!” Giữ tấm thiệp đó trên bàn hoặc tìm cho mình một đoạn văn khác mang lại cảm hứng cho bạn giúp bạn tiến tới mục tiêu.



## Làm thế nào để biết chính mình

Một số độc giả có thể vẫn do dự khi thử bài tập đặt ra mục tiêu ở trên bởi 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 thành phần quan trọng khác của sự hiểu biết bản thân: năng lực nhận thức cuộc sống nội tâm. Howard Gardner mô tả khả năng này như là thành phần cốt lõi của sự hiểu biết bản thân. Theo như Gardner một người với khả năng nội tâm cá nhân mạnh mẽ có thể phân biệt giữa các dạng cảm xúc và cuối cùng phân loại, biểu tượng chúng và “dùng chúng như một phương thức để hiểu và chỉ dẫn hành vi con người.” Những người như vậy gồm có nhà trị liệu tâm lý, những nhà thông thái xã hội và nhà văn.

Ví dụ như Marcel Proust đã dùng rất nhiều những năm trưởng thành để suy ngẫm tỉ mỉ về cuộc đời mình. Thành quả của sự xem xét nội tâm ấy chính là một trong những tác phẩm văn học vĩ đại của nền văn minh phương Tây, tiểu thuyết nhiều tập Hồi tưởng về quá khứ. Tiểu thuyết bắt đầu với hơn năm mươi trang nói về cảm xúc của nhân vật chính khi còn là một đứa trẻ nằm đợi mẹ để được hôn chúc ngủ ngon. Mỗi cảm xúc và suy nghĩ tinh tế đều được khám phá rất tỉ mỉ.

Người sáng lập ra môn phân tích tâm lý, Sigmund Freud, tuy nhiên, lại thực hiện một loại xem xét nội tâm hoàn toàn khác. Ở tuổi ba mươi chín, ông bắt đầu dành nửa giờ còn lại của ngày làm việc để 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.



Vẫn còn một dạng xem xét nội tâm khác xuất phát từ Đông Nam Á, nơi mà những nhà Phật giáo Theravadan dùng vài giờ mỗi ngày ngồi thiền nhằm hướng sự tập trung vào các hiện tượng học của tinh thần. Dựa trên sự chiêm nghiệm sâu xa của ý thức, tâm lý học Phật Giáo Abhidharma đã tìm ra 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 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 nhìn vào một vài phương pháp đơn giản bạn có thể sử 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 rằng 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 nội tâm cá nhân sử dụng thì nó vẫn có khuynh hướng là một công cụ để khám phá bản thân hơn là phương thức biểu hiện văn học. Thomas Mallon, tác giả cuốn Quyển sách cá nhân: Con người và nhật ký của họ, mô tả những ký giả uyên bác này: “nói chung là những con người rất nghiêm túc, nghiêm túc hơn khi họ hồi tưởng...” Ví dụ về các tác phẩm của những cá nhân này gồm có Những suy ngẫm triết học của Thoreau, Những biểu hiện cá nhân mạnh mẽ của Anais Nin và Những khao khát tâm hồn của Thomas Merton. Hình thức mà những người viết nhật ký sử dụng để đạt được sự hiểu biết bản thân không hoàn toàn giống nhau. Tác giả Joana Field ghi lại những giây phút hạnh phúc nhất của mỗi ngày như một sự mở đầu cho việc viết 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 bao



bọc bằng da màu đen của mình. Tổng thư ký Liên Hợp Quốc trước đây - Dag Hammarskjold sưu tập các bài thơ, các lời trích dẫn, câu hỏi và những đoạn chiêm ngôn trong hơn ba mươi năm.

Nhà tâm lý học thuộc Đại học New York - Ira Progoff đã kết hợp những nét đặc trưng hay nhất của việc viết nhật ký thành một phương pháp mà bất cứ người nào cũng có thể học và sử dụng được như một cách để khám phá bản thân. Nhật ký, được giữ bởi ba vòng kim loại, chia ra thành vài mục, tiêu biểu cho những khía cạnh khác nhau của mỗi sự chiêm nghiệm. Những đặc trưng này bao gồm:

- Giấc mơ;
- Hình ảnh tưởng tượng (sự mơ mộng);
- Tiểu sử về bản thân;
- Đối thoại tinh thần với những người đặc biệt;
- Đối thoại tinh thần với bản thân và công việc; và
- Sự 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 lại khi đã có sự liên tưởng thì tiếp tục chuyển sang mục khác. Ví dụ như bạn mở đầu cuốn nhật ký xuất phát từ ký ức về một giấc mơ thì hãy ghi lại trong phần giấc mơ; điều này có thể dẫn tới ký ức về tuổi thơ thì bạn lại chuyển sang mục tiểu sử của bản thân. Progoff cảm thấy cách tiếp cận sáng tạo với nhật ký này sẽ khắc phục được những hạn chế của khổ nhật ký đặc trưng, luôn quá cố định và không cho phép con người “nói lỏng mảnh đất” trong cuộc sống nội tâm của họ.



Sự suy ngẫm. Đối với những người không muốn bị bó buộc vào chữ viết, có lẽ suy ngẫm là một phương pháp tốt nhất và thích hợp nhất cho khả năng nội tâm cá nhân. Cho dù nó đòi hỏi việc tập trung vào ánh nến, đọc thuộc thần chú, hoặc đơn giản tuân theo những ý nghĩ xuất hiện và biến mất trong trí óc con người thì suy ngẫm vẫn mang lại một cách nhìn nhận có ý thức vào sự trải nghiệm tâm hồn vốn đặc trưng bị che đậy trong tiến trình tồn tại hàng ngày đầy bận rộn của con người. Như chuyên gia về tâm thần học Lawrence Leshan, tác giả cuốn *Làm thế nào để suy ngẫm*, chỉ ra rằng: “Chúng ta suy ngẫm để tìm, để lấy, để nhớ lại một điều gì đó trong chính bản thân mà chúng ta có lần lơ mơ cũng như vô tình nhận thức và đánh mất nó mà không biết rằng nó là gì, ở đâu hoặc thời điểm chúng ta mất nó.” Bài tập tiếp theo sẽ cho bạn cơ hội thực hành một hình thức suy ngẫm rất đơn giản được phỏng theo cách suy ngẫm “nhìn thấu bên trong” của Vipassana hay Phật Giáo.

Khám phá sự giải phóng tinh thần.

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 thật bình thường và để ý cảm giác của không khí đi qua mũi bạn với mỗi hơi hít vào và thở ra. Nếu sự tập trung của bạn bắt đầu bị phân tán, đơn giản lại hướng sự chú ý của bạn 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 sự vơ vẩn. Nhưng nếu điều này xảy ra, hãy chú ý hoàn toàn đến 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 sự chiêm nghiệm này, quay lại hơi thở của bạn. Luôn giữ sự tập trung của bạn vào hơi thở. Nếu đầu óc bạn bị phân tán một lần nữa, lặp lại quá



trình tìm ra sự trải nghiệm và quay lại hơi thở này. Tiếp tục suy ngẫm như vậy trong 20 phút.

Làm rõ 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 sử dụng như những nguồn gốc của sự dự báo, tiên đoán và linh cảm. Gần đây hơn, những nhân vật như Gandhi, Henry James và Beethoven đã sử dụng giấc mơ như những sự khơi mào cho công việc sáng tạo của họ. Giấc mơ có thể tiết lộ ra những cảm xúc bị kiềm chế, khuấy động lại những ký ức đã 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 Jung và tác giả cuốn Sản phẩm tinh thần, nói: “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 giấc mơ của mình, bạn hãy giữ một máy ghi âm hoặc nhật ký ở cạnh giường và ghi chúng lại ngay vào lúc tỉnh dậy của buổi đêm hoặc vào buổi sáng. Johnson đã gợi ý ra một kế hoạch bốn bước để làm sáng tỏ giấc mơ:

- Tạo ra sự liên tưởng: lấy mỗi hình ảnh từ giấc mơ và viết ra tất cả sự liên tưởng bạn có thể nghĩ đến. Ví dụ như: hình ảnh của một lô đất bỏ không có thể 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 hoặc không hề được sử dụng.
- Chắp nối hình ảnh giấc mơ với động lực học 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 mảnh đất bỏ không trong cuộc sống sáng tạo của mình. “





- Làm sáng tỏ: Đặt những sự liên tưởng của bạn và sự liên hệ cá nhân từ hai bước đầu tiên lại với nhau và nghĩ về toàn bộ ý nghĩa của giấc mơ. Ví dụ như: Giấc mơ này nói với tôi rằng có một phần nằm trong tôi chưa được dùng đến - một tiềm năng mà tôi cần phải khám phá. “
- Trình tự thực hiện: Làm một điều cụ thể để biến thế giới tưởng tượng trong giấc mơ thành hiện thực. Ví dụ như: hãy tới một mảnh đất không xa và đi bộ vòng quanh nó để nghĩ về tiềm năng trong bạn có thể cần được phát triển.

Johnson luôn nhấn mạnh về tầm quan trọng của việc “tìm đến vị trí khả năng tiềm tàng đang trú ngụ” trong quá trình làm rõ giấc mơ. Bạn sẽ biết rằng mình đang đến gần ý nghĩa chính của giấc mơ khi bạn nhận thấy sự dâng trào đột ngột của niềm thích thú, sức sống hoặc cảm xúc từ những hình ảnh.

Cái tôi chưa được khám phá

Những phương pháp khám phá bản thân kiểu như suy ngẫm, viết nhật ký và làm rõ giấc mơ có thể đưa đến những chiêm nghiệm không mong muốn thách thức những nhận thức về con người thực của chúng ta. Như 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 đã rất sâu rộng, bao gồm cái mà ông gọi là tiềm thức tập hợp, một kho các biểu tượng và hình ảnh nguyên mẫu bị phân chia bởi bản chất con người. William James, người sáng lập ra tâm lý học hiện đại, suy nghĩ về khái niệm cái tôi khá rộng rãi này khi ông viết: “Ý thức thông thường đang thức dậy của chúng ta... chỉ là một loại đặc biệt của ý thức, trong khi tất cả về nó, còn có những dạng ý thức tiềm tàng hoàn toàn khác biệt được nhận biết từ những hình ảnh mờ nhạt nhất.”



Hàng nghìn năm qua, văn hoá thế giới đã biểu hiện khá chi tiết về hệ thống tính cách cá nhân mà hợp thành những “dạng ý thức tiềm tàng” này. Tôn giáo Vedanta (Hindu) của Ấn Độ nói về những vỏ bọc khác nhau của bản thân bao gồm những phạm vi thuộc về thể chất, cảm xúc, tinh thần, trực giác và tâm hồn. Triết học Phật Giáo Tây Tạng, mặc dù bác bỏ sự hiện diện của một “cái tôi”, tuy nhiên vẫn thừa nhận sự tồn tại của hàng nghìn những thực thể hoà bình và phần nộ (bồ tát, dakinis, yoginis, herukas và những con người khác) trong ý thức của một cá nhân. Triết lý cô hồn, một nhánh thần bí của đạo Hồi, có một hệ thống phức tạp bằng ngôn ngữ thơ về các giai đoạn phát triển khác nhau trong sự lớn mạnh của cá nhân tiến tới cái tôi thực. Thần thoại học, vũ trụ học và văn học dân gian của các nền văn hoá khác lại thêm dệt những biểu tượng rắc rối để vẽ ra các chân dung phức tạp của cái tôi.

Tiêu biểu là những cá nhân có mối liên hệ với loại khả năng nội tâm cá nhân này thường đóng vai trò như một người hoà giải hoặc chỉ dẫn những thành viên khác trong cộng đồng tới bến bờ xa nhất của linh hồn. Những con người này gồm có linh mục, nhà tiên tri, pháp sư, phù thủy, người thần bí, nhà lãnh đạo tinh thần và những người biết nhìn xa trông rộng của một cộng đồng. Những nhân vật như thế đứng bên ngoài xã hội và thường trải qua những nghi lễ nhập môn đau đớn đòi hỏi sự đựng độ cả phần tối và sáng của tâm hồn. 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 vị anh hùng luôn mạo hiểm dẫn thân từ thế giới hiện thực vào trong thế giới siêu nhiên; chạm trán những sức mạnh phi thường và giành được thắng lợi quyết định; vị anh hùng trở về từ cuộc phiêu lưu bí ẩn cùng với khả năng đem lại lợi ích cho cộng đồng của mình . “



Một nhân tố quan trọng của cuộc hành trình này là sự tách biệt. Những cá nhân muốn tìm kiếm nhận thức về bản thân sâu xa hơn luôn phải tách mình ra khỏi cuộc sống hàng ngày và tìm một nơi ngoài cộng đồng, thường là ở trong thiên nhiên, nơi họ có thể đưa bản thân đến với những điều thần diệu và bí ẩn. Những nhà khám phá nội tâm vĩ đại nhất của lịch sử nhân loại - những người sáng lập ra các tôn giáo lớn của thế giới - mỗi người đều có thời kỳ tách biệt quan trọng trong tiến trình khám phá bản thân của họ: Đức Phật ngồi dưới cây bồ đề, chúa Giê-xu chọn nơi vắng vẻ để chống lại sự cám dỗ, Môhamét 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 trong một nhóm người, nơi họ có thể tiếp nhận sự tưởng tượng cá nhân của mình.

Ở nền văn hoá của chúng ta, những con người có khả năng nội tâm cá nhân thường đi tìm những thời kỳ ẩn dật để làm mới bản thân. Ví dụ như Admiral Byrd, tình nguyện đi xây dựng một cơ sở thời tiết tiên tiến ở Nam Cực vào mùa đông năm 1934 bởi nỗi khao khát muốn tìm kiếm sự yên tĩnh cho tâm hồn. Mặc dù gần như sắp chết trong suốt mùa đông này nhưng sau đó Byrd đã viết trong cuốn tự truyện Đơn độc của mình: “Tôi đã chạm đến những điều mà trước đó tôi không hoàn toàn sở hữu: sự nhận thức về vẻ đẹp tuyệt đối, điều kỳ diệu của sự sống và một tập hợp những giá trị nhỏ bé... Giờ đây tôi đã sống đơn giản và yên bình hơn.” Nhà văn May Sarton, tác giả cuốn Nhật ký cô đơn, cũng nhận thấy rằng sự tồn tại của bà thực sự chỉ bắt đầu khi bà tách biệt khỏi mọi người.

Việc 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 Cô lập: sự trở về với bản thân, nhận xét rằng: “Trong một nền văn hoá mà mọi người vốn coi mối quan hệ tương tác 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 phép chữa bệnh về hỗ trợ cảm xúc.” Chính xã hội chúng ta cũng đem đến những giai đoạn tách biệt thường dưới hình thức như ẩn dật hoặc nghỉ phép. Tuy nhiên bạn không phải đợi tới thời gian như vậy trong cuộc đời để nhận thấy lợi ích mà sự tách biệt mang lại. Bất kỳ người nào đều có thể dùng một ngày nghỉ cuối tuần hoặc ngày lễ làm quãng thời gian để làm mới lại bản thân mình. Sau đây là một bài thực hành với mục đích giúp bạn thực hiện điều này.

### Thực hiện sự ẩn cư cho bản thân

Tham khảo lịch thường niên của bạn 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 bạn không có công việc nào trong suốt quá trình lưu lại của mình. 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 sắp xếp ăn uống. Dùng 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 xây dựng nó thành ba giai đoạn cơ bản:

- Khoảng thời gian thu nhận: để tiếp nhận sự trải nghiệm từ thế giới bên ngoài. Ví dụ: đọc sách, đi bộ trong thiên nhiên hoặc ngắm nhìn nghệ thuật cái đẹp.
- Khoảng thời gian nghỉ ngơi: để nuôi dưỡng những sự trải nghiệm bạn vừa tiếp nhận. Ví dụ như suy ngẫm, ngủ/mơ, mơ mộng hoặc đơn giản nghĩ về những điều đã qua.



- Khoảng thời gian biểu lộ: để ngoại hiện những trải nghiệm tâm hồn của bạn. Ví dụ: viết nhật ký, vẽ hoặc sơn, nhảy, và/hoặc những biểu lộ sáng tạo khác

Hãy chú ý tới những nhận biết, trực giác, hình ảnh hoặc nhận thức mới về bản thân xuất hiện từ việc ẩn cư của bạn. Sau khi trở về thế giới, hãy chắc chắn đề cập lại sự trải nghiệm của mình một cách định kỳ bằng cách đọc lại nhật ký, đặt một hình ảnh quan trọng trên tường, hoặc tham gia vào những hoạt động gợi lên sự ẩn cư với bạn. Theo cách này bạn có thể hoà nhập những điều đã thu nhận vào trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Một số người có thể nhận thấy rằng họ đã thực hiện những “sự ẩn dật nhỏ” khi tự mình tham gia vào các thú vui riêng như câu cá, làm vườn, công việc thủ công, 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 mà hình ảnh về những con người mà chúng ta phải trở thành đã rập khuôn vào chúng ta từ mọi khía cạnh thì những giây phút đúng là bản thân quả là 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 là: “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 là gì đi chăng nữa, chúng ta có thể bảo đảm một sự thanh thản trong tâm hồn ngay tại kiếp này chứ không phải ở kiếp sau.

## 25 CÁCH ĐỂ PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG



## NỘI TÂM CÁ NHÂN

- Thực hiện sự tư vấn cá nhân hoặc công việc về tâm lý trí liệu như vai trò một người khách hàng.
- Hãy nghiên cứu “những bản đồ của bản thân” của tâm lý học phương Tây và/hoặc triết học phương Đông.
- Học cách suy ngẫm
- Nghe đài và băng catxet mang tính thúc đẩy
- Viết tự truyện
- Tạo cho mình trình tự hoặc nghi thức hồi tưởng cá nhân
- Ghi lại và làm sáng tỏ giấc mơ trên một cơ sở thường xuyên
- Đọc những quyển sách về sự tự lực
- Tạo một không gian yên tĩnh trong nhà giành cho việc xem xét nội tâm
- Dạy bản thân một số điều mới như một kỹ năng, một loại ngôn 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 đặt bạn ra ngoài đám đông
- Đăng ký lớp học đào tạo tính quyết đoán hoặc phát triển sự tự tin





- Làm một bài trắc nghiệm được thiết kế với mục đích xác định những điểm yếu và mạnh đặc biệt của bạn trên mọi lĩnh vực sâu rộng
- 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 dạy bạn về bản thân hoặc “những cái tôi” của bạn (ví dụ như tổng hợp về tinh thần, phân tích chuyển hoá, kịch tâm lý, nghiên cứu cấu trúc học hoặc các trường phái suy nghĩ tâm lý khác).
- Giữ một quyển lịch trình hoặc nhật ký để 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 những tính cách mạnh mẽ.
- Hàng ngày thực hiện những hành động nhằm nâng cao khả năng nội tâm cá nhân (sử dụng cuộc độc thoại tích cực, khẳng định sự thành công của mình).
- Lựa chọn tham dự các lễ tôn giáo một cách thường xuyên
- Làm một điều thích thú cho bản thân ít nhất một lần một ngày
- Tìm xem chuyện tưởng tượng của cá nhân bạn là gì 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.



- Lấy mười phút mỗi buổi tối để xem xét những ý nghĩ và cảm xúc tinh thần khác nhau mà bạn đã trải qua trong ngày.
- Dùng 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 rộ muộn màng của bạn

Nếu Conrad Ferdinand Meyer qua đời vào tuổi bốn mươi, ông sẽ khó mà được nhớ đến. Khi còn là một đứa trẻ, rồi một sinh viên, ông luôn thấy lo lắng, bất an và chán nản. Khi lớn lên, ông chuyển hết việc này sang việc khác mà không cần bất kỳ sự tập trung hoặc định hướng nào. Ở tuổi hai mươi bảy, ông vào một viện tâm thần, nơi ông đã trải qua chứng nghi bệnh và ảo tưởng rằng “tất cả mọi người đều chán ghét mình.” Ông ngày càng đến gần việc đặt dấu chấm hết cho cuộc đời.

Sau đó, vào tuổi bốn mươi, mọi thứ đã thay đổi. Như Ernst Kretschmer, tác giả cuốn Tâm lý người thiên tài viết: “cho đến tuổi bốn mươi ông vẫn gầy còm và ốm yếu như một bộ xương, và chỉ ở tuổi này trở đi râu ông mới bắt đầu mọc, hình thể của ông mới phát triển đầy đủ và hoàn thiện. Và cũng ở tuổi này, lần đầu tiên xuất hiện một tập thơ.” 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 của nó. Nhưng ở góc độ rộng hơn thì câu chuyện của ông đã cho chúng ta thấy làm thế nào một khả năng còn tiềm ẩn trong nhiều năm trời giống như một mạch ngầm lại vỡ tung đầy bất ngờ thành nguồn sức sống mạnh mẽ. Tất cả chúng ta đều có tiềm năng như Meyer, hãy chờ đợi 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 để nảy lộc. Chương này sẽ giúp bạn nhận dạng được trí thông minh nở rộ muộn màng của bản thân và gợi ý các cách mà bạn có thể nuôi dưỡng và làm chúng nở hoa kết trái trong chính cuộc đời bạn.

**Tuổi ấu thơ, nơi khởi nguồn của những tài năng**

Thời thơ ấu gần như là nơi tốt nhất để bắt đầu nghiên cứu những trí thông minh đến muộn này. Như Carl Jung chỉ ra rằng: “mỗi đứa trẻ là một tiềm năng tương lai... chính ‘đứa trẻ’ [bên trong] 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 hoà với thầy giáo và nhà thông thái, 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 toà nhà hay những lâu đài đều được xây từ đá và bùn lúc còn nhỏ của mình. Ký ức này mang theo nó một niềm cảm xúc mạnh mẽ. “A ha’, tôi nói với chính mình,” Jung viết, “Vẫn có sự sống từ những thứ này. Cậu bé ấy vẫn ở xung quanh đâu đây, và sở hữu một cuộc sống sáng tạo mà tôi thiếu”.

Cho nên, ở tuổi ba mươi tám, một lần nữa Jung bắt đầu chơi đùa giống hệt một đứa trẻ như là một trong các bài rèn luyện tinh thần của mình. Ông tạo ra những nền văn minh nhỏ bằng bùn và đá gần ngôi nhà bên hồ của mình. Về sau ông nói, sự rèn luyện hàng ngày này đã khơi nguồn dòng tưởng tượng và khả năng nhìn nhận giúp cung cấp nền tảng cho hầu hết những tác phẩm trong tương lai 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 mạnh mẽ của tuổi trưởng thành. “Vào bất kì thời gian nào sau này”, ông viết “khi tôi tới gần một bức tường trống, tôi đều sơn một bức tranh hoặc đập tay vào 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 đi 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 thể hiện 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 lô-gíc toán học, Jean Piaget chỉ ra rằng: trẻ dưới bảy tuổi dường như mới lý luận ở mức độ tự nhiên hoặc ở mức giác quan vận động. Trẻ nhỏ dường như cũng thường có sự kết hợp trong các hành vi của chúng. Có nghĩa là, chúng có thể thường xuyên nghe thấy màu sắc, nhìn thấy âm thanh, và hoà hợp những cảm giác (và trí thông minh) với nhau theo những cách độc đáo và thú vị. Một hình ảnh quen thuộc của trẻ là đi dọc theo con đường, nhảy múa, ca hát, nhắm tính, trò chuyện, kể chuyện, mơ mộng, tất cả đều cùng một lúc.

Ngoài sự hoà hợp đa phương thức của những hành vi và kinh nghiệm thì mô hình cố định về các mặt mạnh cũng bắt đầu rõ nét lên. Một đứa bé sẽ cho thấy 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, lại chính văn hoá mới đóng vai trò to lớn trong việc



hình thành và định hướng chúng. Sử dụng danh sách 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 bộc lộ ra nhất. Để giúp bạn gọi lại trí nhớ của mình, bạn có thể cân nhắc lấy những thông tin cơ bản từ một vài nguồn dưới đây, trước khi hoàn thành danh sách kiểm tra.

- Phỏng vấn: Nói chuyện với cha mẹ và những người họ hàng về ký ức của họ về các điểm mạnh đặc biệt của bạn khi còn nhỏ, như biết đi sớm, biết nói sớm, hoặc biết đọc sớm.
- Tài liệu: Đến những nơi thường tới khi bạn còn nhỏ, xem những bức ảnh ấu thơ, khơi lại những sự việc đáng ghi nhớ. Một cái trống đồ chơi, một găng tay bắt bóng, hoặc một dải duy băng 4 -H cắt 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 ký ức bị mất, chỉ ra con đường đến với khả năng bị bỏ quên.
- Chơi: Quan sát trẻ con chơi đùa và chính bạn cũng hãy thử chơi đùa. Những kinh nghiệm này có thể gợi nhắc lại rằng bạn đã từng là một người có khả năng diễn kịch hoặc vẽ rất tốt, hoặc có một sự nhạy cảm đặc biệt với giai điệu.

## DANH SÁCH KIỂM TRA: CÁC LOẠI HÌNH THÔNG MINH THỜI THƠ ẤU

### NGÔN NGỮ:

\_\_\_\_\_ Tôi đã luôn có một thời gian dễ dàng để nhớ được những câu chuyện, bài thơ, sự kiện lịch sử, hay các mẫu tin khác ở trường.

\_\_\_\_\_ Tôi là một người biết đọc sớm.

\_\_\_\_\_ Ngay khi còn nhỏ, tôi đã thích làm thơ, viết thư hoặc truyện ngắn,

\_\_\_\_\_ Tôi rất hay nói khi còn nhỏ.

\_\_\_\_\_ Tôi thích tra cứu mọi thứ trong bách khoa toàn thư hoặc trong từ điển khi còn bé.

\_\_\_\_\_ Tôi có rất nhiều sách ưa thích khi còn là một đứa bé.

\_\_\_\_\_ Tôi là một người biết nói sớm

Những ký ức về khả năng ngôn ngữ khác:

### LÔGÍC - TOÁN HỌC:

\_\_\_\_\_ Tôi thích chơi với các thiết bị hoá học hoặc các vật liệu khoa học khi còn nhỏ.



\_\_\_\_\_ Tôi dễ dàng hiểu các khái niệm toán học ở trường.

\_\_\_\_\_ Tôi thích đếm các thứ khi còn nhỏ,

\_\_\_\_\_ 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.

\_\_\_\_\_ Khi còn nhỏ, tôi đã thích xem những chương trình truyền hình giải thích các vấn đề khoa học hoặc đề tài tự nhiên như “Ngài Wizard” hoặc “Vương quốc hoang dã”, hoặc những tập phim liên quan đến những thí nghiệm và các con số khoa học như “Hàng xóm của ông Roger”, “Sesame Street” hoặc “Thuyền trưởng Kangaroo”

\_\_\_\_\_ Khi còn bé tôi thích làm những 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 khi tôi còn nhỏ (ví dụ như nhận thấy rằng cứ ba bậc cầu thang lại có một vết khía hình chữ V,...)

Những kí ức về khả năng lô-gíc toán học khác:

## KHÔNG GIAN

\_\_\_\_\_ Tôi thích viết nguệch ngoạc, vẽ, và tô màu khi còn rất nhỏ

\_\_\_\_\_ Tôi đặc biệt thích thú với màu sắc khi còn bé.

\_\_\_\_\_ Tôi thích tìm cách tháo rời từng phần những 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 với các bộ đồ chơi xếp hình, lắp ghép hoặc những nguyên liệu xây dựng khác.

\_\_\_\_\_ Hình ảnh trong giấc mơ của tôi khi còn bé rất sống động và đầy màu sắc.

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

\_\_\_\_\_ Tôi có khả năng tìm được đường về nhà trong phạm vi lân cận khi còn nhỏ.



Những kí ức về khả năng không gian khác:

### VẬN ĐỘNG THÂN THỂ

\_\_\_\_\_ Tôi biết bò sớm hoặc biết đi sớm

\_\_\_\_\_ Tôi thích những những hoạt động thực hành như vẽ bằng ngón tay tô màu, nặn đất sét, và giấy bồi.

\_\_\_\_\_ Tôi là một đứa trẻ hay vận động.

\_\_\_\_\_ Tôi thích tham gia vào các vở kịch nhỏ, chương trình múa rối, hoặc những chương trình biểu diễn khác khi còn nhỏ.

\_\_\_\_\_ Tôi có khả năng đặc biệt ở một hoặc vài môn thể thao lúc còn bé.

\_\_\_\_\_ Tôi bị lôi cuốn vào những điệu nhảy, múa ba lê, thể dục, những chuyển động sáng tạo hoặc những cử động thể chất khác khi còn nhỏ.

\_\_\_\_\_ Tôi thích ở ngoài trời.

Những ký ức về khả năng vận động thân thể khác:

### ÂM NHẠC:

\_\_\_\_\_ Mọi người nói với tôi rằng tôi có một khả năng âm nhạc đặc biệt ngay ở những tiếng bập bẹ đầu tiên lúc còn nhỏ.

\_\_\_\_\_ Tôi thích gõ vào đồ chơi, đồ đạc, đồ dùng nhà bếp, hoặc những vật thể khác để tạo ra nhạc điệu khi còn rất bé.

\_\_\_\_\_ Tôi thích nghe những băng đĩa nhạc yêu thích.

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

\_\_\_\_\_ Tôi thích chơi các nhạc cụ khi tôi còn là đứa trẻ.

\_\_\_\_\_ Tôi thực sự trở nên hoạt bát khi âm nhạc được bật lên ở nhà tôi (ví dụ như trên radio, đĩa hát, hoặc những chương trình biểu diễn trực tiếp)

\_\_\_\_\_ Tôi dường như 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...)





Những kí ức về năng khiếu âm nhạc khác:

#### TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN:

\_\_\_\_\_ Tôi dường như có thể thân thiện với người lạ ngay từ khi còn nhỏ.

\_\_\_\_\_ Tôi dễ dàng kết bạn ở trường học.

\_\_\_\_\_ Bạn bè thường nhờ tôi giải quyết những cuộc tranh cãi ở xung quanh hoặc trên sân trường

\_\_\_\_\_ Tôi là người chỉ huy trong các câu lạc bộ hoặc những nhóm khác khi tôi còn nhỏ.

\_\_\_\_\_ Tôi luôn biết những chuyện xã hội đang diễn ra ở xung quanh (như mối hận thù, những câu chuyện thù hận, hoặc những tin đồn nhảm khác).

\_\_\_\_\_ Tôi thường xuyên có thể đọc được cảm nghĩ của một người bạn hoặc người thân ngay khi người này bước vào phòng.

\_\_\_\_\_ Tôi thấy thương xót và quan tâm đến một cá nhân hoặc một nhóm người khi còn trẻ và muốn giúp đỡ bằng những hành động cụ thể.

Những kí ức về khả năng tương tác cá nhân khác:

#### NỘI TÂM CÁ NHÂN:

\_\_\_\_\_ Tôi đã từng là một đứa bé tự lực và độc lập .

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

\_\_\_\_\_ Tôi có một nơi bí mật đặc biệt mà tôi đến để tránh xa mọi người và mọi vật.

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

\_\_\_\_\_ Tôi dùng 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, linh hồn, hoặc thẩm mỹ mà tôi không thể nói với bất kỳ người nào khi còn nhỏ.



\_\_\_\_\_ Tôi đã sớm nhận thức về đặc tính riêng biệt của bản thân lúc ở tuổi ấu thơ.

Những kí ức về khả năng nội tâm cá nhân khác.

Sự ngừng hoạt động của trí thông minh

Nếu, sau khi hoàn thành danh sách kiểm tra ở trên, bạn nhận ra bạn vẫn duy trì được những khả năng tương tự từ khi còn nhỏ tới lúc trưởng thành thì nghĩa là gần như bạn đã biết phát huy hợp lý những 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 còn hoài nghi về trường hợp này, bạn hãy tiếp tục đào sâu vào những kí ức và những giấc mơ. Cuối cùng rồi bạn cũng có thể 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 của bạn, 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 phần quan trọng trong cuộc sống hiện tại của bạn?

Một trí 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, gặp 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 khác đã từng mang cho bạn sự thích thú khi là trẻ con hoặc lúc ở tuổi thanh niên. Thỉnh thoảng, khi những áp lực về gia đình và tài chính này được giải thoát thì trí thông minh bị lãng quên mới có cơ hội để phát triển.

Khi còn trẻ, 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”, và tưởng tượng ra hình ảnh người bạn chơi với mình. Tuy nhiên, khi lớn lên, Auel lại vướng bận với những theo đuổi thiết thực. Bà lập gia đình, trở thành một nhà quản lí tín dụng tại một công ty điện tử, và đạt được bằng thạc sĩ quản trị kinh doanh. Nhưng ở tuổi 40, bà bỗng tự hỏi bản thân rằng bà thực sự muốn làm điều gì vào thời gian còn lại của cuộc đời. “Tôi đã dành tất cả những giây phút trong cuộc sống để chăm sóc gia đình, làm việc, tới trường, và giờ đây đột nhiên tôi dễ dàng có được bằng cấp,” bà nói.

Một hôm, ý tưởng cho một câu chuyện diễn ra trong bối cảnh thời tiền sử đến với bà, về một cô gái mồ côi, đã tìm thấy nguồn gốc dòng giống nguyên



thuỷ của mình. Bị ám ảnh bởi ý tưởng này, bà bắt đầu đến thư viện để nghiên cứu, và hơn hai năm sau đã viết ra cuốn tiểu thuyết bán chạy nhất “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 khả năng sáng tạo của mình.

Tuy nhiên, đôi khi, bởi 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 là giỏi giang trong lĩnh vực nào đó mà người lớn không mong muốn thì đứa trẻ đó sẽ phản ứng lại bằng cách che giấu khả năng của mình. Trong cuốn truyện viết riêng cho trẻ em “Hoàng tử nhỏ”, Antoine de Saint - Exupéry miêu tả một cậu bé sáu tuổi cố gắng chỉ cho người lớn thấy nhận thức không gian của mình về một con trăn đang nuốt chửng một con voi. “Phản ứng của người lớn là khuyên tôi dù thế nào chăng 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 một họa sĩ của mình.”

Chúng ta hãy nghĩ đến người có tài năng xuất hiện muộn màng 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 rất cao này đều xuất thân từ những gia đình không được 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. Đáng buồn thay, trong cả hai trường hợp này, việc tự vẫn xuất phát từ sự tổn thương về cảm xúc đã không thể đẩy mạnh được sức sáng tạo của họ

Thật trớ trêu là chính cha mẹ và thầy cô giáo cũng có thể làm cho một tiềm năng mất dần bởi khuyến khích nó theo những lý do hết sức sai lầm. Trong cuốn Bức tranh tuổi thơ, Alice Miller viết về việc tìm thấy lại niềm yêu thích vẽ tranh bị mất từ lâu của mình lúc bà đã bốn mươi lăm tuổi:

Nếu mẹ tôi đem khoe những bức tranh của tôi cho bạn bè bà giống với cái cách bà đã khoe những quyển vở ở trường học 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 biến mất thật sâu trong tôi để bảo vệ tôi



khỏi sự can thiệp và lạm dụng giáo dục của bà. Nhưng niềm đam mê ấy vẫn tồn tại, và một lần nữa khi tôi khám phá ra nó sau bốn mươi lăm năm lãng quên, tôi đã ngạc nhiên khi tính hiếu kỳ trẻ con và niềm vui sướng tột độ lúc nhìn vào vụn vặt dần rõ nét lên và vẫn không hề thay đổi.

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

Cuối cùng ở góc độ lớn hơn, chính văn hoá 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 xuyên suốt quyển sách này, chúng ta đang sống trong một xã hội luôn chỉ đề cao khả năng ngôn ngữ và lo-gíc 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 chúng. Còn những đứa trẻ có năng khiếu âm nhạc, không gian, vận động thân thể, hoặc có khả năng tư duy cá nhân sẽ không được khuyến khích phát triển các tiềm năng này, hoặc đơn giản là sẽ bị cha mẹ và thầy cô giáo, những người luôn tin rằng những trí thông minh này không đóng góp gì nhiều cho xã hội nói chung, thờ ơ. Những đứa trẻ tài năng nhanh chóng chấp nhận theo cái cách mà nhà tâm lý học Ernest Schatell đề cập tới: “Những khuôn khổ cứng nhắc của giản đồ 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 cái khung không phù hợp.”

Cuối cùng, trí thông minh sẽ phát triển hoặc phai nhạt trong cuộc sống 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 hoá (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 Amadeus Mozart nếu, thay vì sinh ra ở Áo vào thế kỷ mười tám, 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 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. Mặt khác, nhà toán học vĩ đại Srinivasa Ramanujan thậm chí có thể đạt được những đỉnh cao hơn của toán học nếu ông sinh ra sớm hơn một thế kỷ hoặc lớn lên ở Anh thay vì ở Ấn. Bởi vì ông sống tại một nơi mà xu hướng của tư duy toán học đã bị cắt đứt nên ông không biết rằng mình



đang dùng cuộc đời sáng tạo của mình sáng tạo lại hầu hết những phạm vi toán học đã được người phương Tây viết ra.

Sau đó là thời gian và hoàn cảnh, có ảnh hưởng lớn tới năng khiếu và khả năng thiên bẩm của chúng ta. Những nhà khoa học đã nghiên cứu chi tiết về những điều xảy ra với động vật khi chúng bị tước đi hoặc bị phô bày các khả năng nhất định tại “các giai đoạn quan trọng” trong quá trình phát triển của chúng. Trong giai đoạn phát triển thị giác, những con khỉ bị khâu một bên mắt sẽ giảm sức nhìn hoặc chỉ nhìn lơ mơ tại mắt đó. Mười lăm tiếng sau khi ấp trứng, vịt mẹ sẽ đi vòng quanh bất kì một vật thể đang chuyển động nào vô tình ở gần nó. Những giây phút quan trọng của con người diễn ra sau khi sinh lại theo chiều hướng có phần mơ hồ hơn và được những nhà tâm lý học phát triển gọi tên là “thời kỳ nhạy cảm”. Giai đoạn từ sáu đến mười hai tháng tuổi có thể đặc biệt quan trọng cho sự phát triển khả năng tương tác cá nhân khi đứa trẻ tạo ra mối liên hệ cảm xúc với người chăm sóc đầu tiên. Và có những giai đoạn nhạy cảm khác dành cho sự phát triển ngôn ngữ, tư duy lô gíc toán học , và, cũng có lẽ, cho mỗi một khả năng còn lại.

Tuy nhiên, việc tồn tại của những thời kỳ nhạy cảm ở tuổi ấu thơ, không hề ngăn cản các khả năng phát triển quan trọng sau này trong cuộc sống. Những nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, chúng ta 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 Califorlia, Marian Diamond, trong cuốn sách *Củng cố tính di truyền* (Enriching Heredity) 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 kinh nghiệm là nhân tố chính duy trì bộ não nhiều tuổi vẫn khỏe mạnh.” Bà cũng lưu ý: “Vài phép đo của chúng ta đã chỉ ra rằng ngay cả phần trí óc bị mất, nhờ điều kiện sống được củng cố, cũng có thể thích nghi bằng sự thay đổi trong cấu trúc”.

Những 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 đi mong muốn’. Chắc chắn có những hạn chế về mặt sinh học 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 ta 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 bà đã bảy mươi tám tuổi). Thông điệp chính ở đây là không bao giờ quá muộn để phát triển những tiềm năng nở rộ muộn màng của bạn.

### Phát triển những trí thông minh bị lãng quên của bạn

Thật là may mắn vẫn tồn tại một vài nguyên tắc chỉ đạo không quá phức tạp giúp nuôi dưỡng một trí thông minh bị lãng quên. Triết gia Israel Scheffler thuộc Đại học Harvard, trong cuốn sách của mình có tên là “Về tiềm năng con người” đã gợi ý một phương pháp gồm ba bước nhằm biến những khả năng chưa được khai thác của một người thành hiện thực. Trước tiên, bạn phải loại trừ những 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 bạn bắt đầu tập luyện lại (dĩ nhiên là trừ khi bạn tập “chạy” trong ý nghĩ vận động 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, bạn sẽ không thể tiến xa với nó trừ khi bạn được giới thiệu tới những giáo viên, khoá học, và những cuốn sách hoặc những phương pháp liên quan đến môn học theo mức độ hiểu biết của bạn. Cuối cùng, bạn phải tạo ra một sự cam kết cá nhân để phát triển tiềm năng. Bạn có thể có năng khiếu về hội hoạ, 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 bạn 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 ti vi. Một giai đoạn 40 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 các hoạt động khác có liên quan đến tất cả bảy loại hình thông minh. Tương tự thì những hoạt động thông thường khác như đọc tạp chí, báo, nói chuyện với bạn bè, hoặc “ngoại khoá”, hầu như không giúp gì nhiều cho việc khám phá những năng lực trí tuệ mới của bạn. Bằng cách đơn giản là ngừng tham gia vào những hoạt động này, hoặc giảm bớt chúng đi, bạn sẽ mở rộng cánh cửa thời gian để tiếp tục phát triển trí thông minh ẩn giấu của bạn.





Đôi khi, những cản trở trên con đường nhận thức rõ tiềm năng không hề đơn giản. Thuốc phiện, rượu, và những chất gây nghiện khác hoàn toàn có hại cho việc đánh thức những năng khiếu và tài năng. Trong những trường hợp như vậy, trước khi có thể tìm được không gian để phát triển thì người đó cần phải nhanh chóng thoát khỏi môi trường thiếu lành mạnh này. Nhà hùng biện về động lực học - Og Mandino kể câu chuyện về việc làm thế nào ông đã 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 dự tính mua một khẩu súng và kết thúc cuộc đời mình tại một thư viện công cộng của địa phương. Nhưng không gian yên tĩnh tại 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 quyển sách về triết học và lòng tự trọng mà ông bắt đầu đọc ngẫu nhiên trong vài tháng tiếp theo. Điều này dẫn đến sự khám phá về năng lực thật sự của ông, là một chuyên viên về bán hàng và động lực học. Cuốn sách của ông Người bán hàng giỏi nhất trên thế giới bán được vài triệu bản và sau đó năng lực diễn thuyết của ông đã được biết đến trên khắp thế giới. Đối với người khác thì các nhóm hồi sức, tâm lý liệu pháp hoặc các hình thức phục hồi có thể là những giải pháp giúp họ thoát khỏi những cảm xúc, suy nghĩ và hành vi tiêu cực đang cản trở việc phát triển tiềm năng thực sự của họ

### Sự say mê học tập

Tuy nhiên, tháo bỏ trở ngại là chưa đủ để đánh thức những trí thông minh 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. Tia lửa này có thể là một quyển sách (như là với Mandino) hoặc nó có thể là một kinh nghiệm, một con người hoặc sự kiện nào đó tạo ra niềm say mê cho học tập. David Henry Feldmen, giáo sư tâm lý thuộc Đại học Tufts, gọi các dạng động cơ thúc đẩy hiệu nghiệm này là những kinh nghiệm tích lũy và chỉ ra 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 vài 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 trong khi đóng quân ở New York lúc ông vẫn còn làm trong ngành hải quân. Chiêm nghiệm đó đã đánh thức ông về giá trị của loại nghệ thuật nhiếp ảnh. Ông nhớ lại: “Tôi vẫn nhớ như in cái ngày đó, như chỉ





là mới hôm qua vậy - 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 hình 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. Phần đầu quyển 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 giây phút đưa họ tiến tới sự 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 trong sự phát triển kỹ càng. Triết gia Alfred North Whitehead viết về một chuỗi rèn luyện bao gồm ba giai đoạn cơ bản để tiếp thu điều mới: giai đoạn tưởng tượng, thời kì bạn cảm nhận sức sống và niềm say mê đi cùng với một kinh nghiệm tích lũy, giai đoạn rõ ràng, thời kì 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, thời kì bạn áp dụng trực tiếp năng lực này vào những tình huống thực tế trong cuộc sống. Nhiều người vô cùng vui sướng khi khám phá được năng lực mới của bản thân nhưng sau đó lại chẳng làm gì cả để phát triển khả năng đó. Tôi đã từng rất hứng thú lúc nhận ra rằng “Tôi có thể vẽ” sau khi làm theo một số bài tập trong quyển sách Khả năng vẽ bên phần 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 thật quan trọng, sau khi đã được “đánh thức”, bạn hãy tìm cho mình nguồn hỗ trợ, như một nhóm học tập, chương trình mở rộng, khoá học hàm thụ hoặc một khóa học nghề nhằm giúp bạn từng bước phát triển tiềm năng của mình.

Ước tính có khoảng 40 triệu người trưởng thành Mỹ hàng năm tham gia vào các hoạt động giáo dục thông qua những nguồn học tập này và cả những nguồn khác nữa. Thông qua những chương trình giáo dục cho người trưởng thành, bạn có thể tham gia rất nhiều hình thức hoạt động học tập liên quan đến các loại hình thông minh, từ thiết kế chần, 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 của mình, đặt ra mục tiêu và liên kết với những nguồn học tập phù hợp theo



lĩnh vực của bạn. (đối với liệt kê từng phần, hãy xem cuốn sách Học tập suốt đời của Ronald Gross.)

Nhiều người lại chọn cách phát triển sự thông minh của họ thông qua học tập cá nhân và các kế hoạch học tập cá nhân. Patrick Penland, nhà nghiên cứu về giáo dục cho người trưởng thành thuộc Đại học Pittsburgh, chỉ ra rằng cứ ba trong bốn người trưởng thành lại đặt một hoặc nhiều kế hoạch học tập riêng cho họ 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 cùng với thời hạn hoàn thành là khoảng 156 giờ. Hãy nghĩ về loại kế hoạch hoặc chương trình giáo dục mà bạn muốn tham gia để phát triển tiềm năng của mình. Chọn một ít 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 nở rộ muộn măn của bạn và đưa ra kế hoạch nhằm phát triển tiềm năng đó.

Tự truyện của một tiềm năng nở rộ muộn măn.

Chọn cho bài tập này một trong bảy loại hình thông minh. Bạn có thể chọn một loại thông minh mà bạn thấy dường như vẫn rõ nét trong ký ức tuổi thơ. Hoặc thay vào đó bạn có thể tập trung vào một loại thông minh có sự liên hệ với kế hoạch hoặc giấc mơ cụ thể mà bạn luôn nghĩ đến trong những thời gian rảnh rỗi. Thậm chí bạn có thể quyết định chọn một loại thông minh dựa trên tiêu chuẩn: “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 của loại thông minh này ra đầu một mảnh giấy. Sau đó, viết câu chuyện về cuộc đời bạn theo khía cạnh của loại thông minh đó. Bạn có thể bắt đầu bằng cách viết về những ký ức đầu tiên bạn thấy nhớ nhất biểu hiện vài nét về dạng thông minh này. Gồm 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 chấm dứt trí thông minh này - việc trải qua sự xấu hổ, bẽ mặt, tổn thương hoặc bị bỏ mặc. Bao gồm cả những người quan trọng từng khuyến khích hoặc cản trở việc phát triển khả năng của bạn. Hãy tiếp tục viết về cách mà tiềm năng có thể đã xuất hiện ở các giai đoạn khác nhau trong cuộc sống của bạn (tuổi thơ sau này, thời thanh niên, thời kỳ trưởng thành ban đầu) 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 khoá nghiên cứu
- Những người có thể giúp bạn
- Những quyển sách có thể định hướng 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.

Phần “phương pháp” ở đằng sau quyển sách này bao gồm những cuốn sách, phần mềm, tổ chức và các tài liệu giúp bạn đẩy mạnh sự phát triển của mỗi loại trong bảy loại hình thông minh.

Những người tư duy không gian có thể thích làm bài tập kiểu như mốt thời gian, bài viết về tranh ảnh hoặc một chuỗi hoạ tiết. Những người có khả năng tương tác cá nhân, mặt khác, có thể đơn giản chỉ muốn kể câu chuyện của họ với một người bạn tin cậy.

Bài tập ở trên giúp bạn nhận biết được khả năng tiềm ẩn của bạn cùng với những thời điểm xuất hiện của nó. 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.

Một khi đã tạo ra kế hoạch cụ thể nhằm biến một tiềm năng thành hiện thực, bạn phải chắc chắn khẳng định nó theo cách hữu hình nào đấy. Sử dụng phương pháp tiếp cận đa thông minh thì có ít nhất bảy cách khác nhau cho bạn tiến hành điều này.

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



- **Lógica toán học:** Tạo ra một áp phích và viết lên đó số ngày bạn định sẽ đạt được mục tiêu của mình.
- **Tương tác cá nhân:** Kể chính xác cho người khác nghe về kế hoạch thực hiện của bạn và thời điểm bạn hoàn thành nó.
- **Nội tâm cá nhân:** Chiêm nghiệm sâu sắc về cảm giác quyết tâm bạn sẽ tiến đến mục tiêu của mình

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

As the studies required for the [learner's chosen goal] progress, the sense of its content and significance alters, the demands enlarge and become more specific, the costs in effort become plain. To bear these costs means that the object of desire is capable of overriding them even with an enlarged perception of what is involved. Desire here blossoms into commitment, perseverance, loyalty- a kind of love of the project embarked on, with which one identifies oneself and which helps shape one's self-respect.

Lời cam kết khi kết hợp với các nhân tố khác được nhắc tới trong chương này, có thể tạo nên những điều kỳ diệu. Trong cuốn sách của mình Trên đỉnh vinh quang (See you at the top), Zig Ziglar viết về chuyên gia mỹ phẩm - Mary Kay Ash, người đã vượt qua thời kì khởi đầu khó khăn trong sự nghiệp kinh doanh của mình và từng phải tần tảo để có đủ tiền tham dự lễ trao giải doanh nhân quốc gia. Trong buổi tiệc chúc mừng danh hiệu Nữ hoàng doanh thu ở sự kiện đó, bà đã đưa ra một quyết định đưa bà trên con đường tới thành công. Chính trong buổi lễ ấy, bà đã tuyên bố với mọi người rằng trong các 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 hàng triệu đô la của bà.

Không phải ai cũng có thể đạt được thành công như Mary đã làm. 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 một tài năng và mục đích của cuộc sống là phải nhận biết được tài năng đó theo cách hữu hình nào đấy. Như Joseph Campbell đã nói tất cả mọi người cần phải “đi theo hạnh phúc của mình” và giữ vững những ước mơ sâu xa nhất của bản thân. Tiểu thuyết gia Tom Clancy, một người cũng có tài năng xuất hiện muộn màng (ông bắt đầu cuốn truyện đầu tiên của mình vào tuổi ba



mười lăm) đã nói rằng: “Không có gì thực như một ước mơ. Thế giới có thể thay đổi xung quanh bạn nhưng ước mơ thì không. Trách nhiệm không thể xoá 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: Củng cố mối liên kết yếu ớt của bạn: đa thông minh và những trở ngại trong tiếp thu

Chữ viết của ông ta quả là tệ. Như một nhà quan sát đã ghi chép: “Các chữ thì rất xấu và lên xuống... còn chính tả thì như là của một người hầu... hoặc của một tên lính.” Hầu hết thời gian ông ta đều viết ngược. Ông ta mắc những lỗi đơn giản trong tính toán số học. Ông ta luôn gặp khó khăn trong việc đọc một số bài văn cơ bản. Vào giờ phút cuối cùng của cuộc đời, ông còn bày tỏ sự hối tiếc là đã không sống đúng với khả năng của mình. Tuy nhiên ông ta, theo như nhiều sự đánh giá, lại là con người thiên tài nhất từng sống từ trước tới giờ: đó chính là Leonardo da Vinci, một họa sĩ, nhà điêu khắc, một nhạc sĩ, 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 để tưởng tượng rằng da Vinci lại là một người đã từng 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 tàn tật của xã hội ngày nay. Nhưng ở một số điểm, tình cảnh của ông không hề khác với nhiều người. Tất cả chúng ta đều biết một số người khá giống với Leonardo: một người với khả năng logic toán học và không gian xuất sắc luôn gặp khó khăn với việc đọc, viết, và nói. Hầu hết chúng ta cũng biết những cá nhân có khả năng ngôn ngữ vượt trội lại không thể cộng hay trừ hoặc chỉ có khả năng vẽ của tuổi lên năm. Nhìn kĩ vào một đám đông và bạn sẽ thấy có một số người luôn gặp những vấn đề nhất định liên quan đến toàn bộ bảy loại hình thông minh: họ không thể đóng kịch, hát, nhảy, kể chuyện, bày tỏ cảm xúc hay lý do một cách rõ ràng hoặc làm nhiều những thứ khác mà chúng ta có thể cho là điều hiển nhiên. Tuy nhiên chúng ta cũng có những điểm yếu về tiếp thu, thường ẩn nấp một cách an toàn mà chúng ta không hề hay biết. Chương này sẽ chỉ dẫn bạn khám phá ra những mối liên kết yếu ớt trong hệ thống bảy loại hình thông minh của bạn và giúp bạn đặt ra chiến lược hợp lý nhằm củng cố chúng hoặc ít nhất là hoà hợp với chúng theo một cách mới.

Trí óc bị suy yếu có tính chọn lọc

Những vấn đề về nhận biết có thể thấy rõ nhất trong cuộc sống của những người đã phải chịu sự tổn hại về trí não do ốm đau hoặc tai nạn. Trở lại giữa thế kỷ mười chín, nhà phẫu thuật và nhà nhân chủng học người Pháp Pierre



- Paul Broca đã chứng minh một mối liên hệ chắc chắn giữa tổn thương về não và sự yếu kém về nhận thức nhất định. Làm việc với những người lính và những người đã bị thương ở đầu, Broca để ý rằng sự tổn thương trong vùng riêng biệt của bán cầu não trái dường như làm suy yếu khả năng bày tỏ bằng ngôn ngữ của người bệnh. Xa hơn nữa là cuộc nghiên cứu vào cuối những năm 1800 đã chứng tỏ sự tổn thương ở các vùng khác của não có thể gây trở ngại có tính chọn lọc với khả năng đọc, tính toán số học và một số khả năng khác.

Điều đáng chú ý về những cuộc nghiên cứu này là khuynh hướng tổn thương não, khi nhận định được rằng sự tổn thương của một vùng não cụ thể chỉ xoá 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. Một ví dụ kinh điển cho điều này là nhà soạn nhạc người Pháp Maurice Ravel, người đã chịu một sự đột quỵ vào những năm cuối đời khiến ông gần như không thể nói hoặc viết. Tuy nhiên, bởi vì sự tổn thương chỉ bị giới hạn tới chức năng ngôn ngữ của bán cầu não trái nên vùng thuộc về âm nhạc của bán cầu não phải nhìn chung vẫn khoẻ mạnh. Do đó ông vẫn còn sự nhận biết sắc sảo về độ cao thấp của các nốt nhạc và có thể nhận thức rõ giai điệu, chỉ ra những lỗi nhỏ nhất trong một buổi biểu diễn âm nhạc và đưa ra cảm nhận và ý kiến xuất sắc trong cách đánh giá một phong cách âm nhạc.

Trường hợp khác được nhiều người biết tới là của Phineas Gage, một quản đốc xây dựng ở Vermont, người đã trải qua tai nạn bất thường do một cây gậy dài ba foot chọc vào sọ. Thật phi thường là ông vẫn sống sau sự việc bất ngờ này và nói chung vẫn có thể thực hiện các chức năng thông thường, nhưng ông đã thay đổi từ một người công nhân ăn nói nhẹ nhàng và đáng tin cậy thành một kẻ đáng ghét và ăn nói thô lỗ lang thang từ nghề này sang nghề khác cho tới lúc mất. Rõ ràng là tai nạn đã gây tổn hại một phần trí não liên quan tới khả năng hiểu biết cá nhân của ông trong khi hầu hết những khả năng khác lại không bị ảnh hưởng.

Trong cuốn sách của mình có tựa đề là Phần trí óc bị phá huỷ, Howard Gardner đã cung cấp vài sự minh hoạ thêm cho loại tổn thương theo chọn lọc này: hoạ sĩ, những người sau cuộc đột quỵ không thể nói được nhưng vẫn có thể vẽ với tình trạng sung sức, nhà văn không thể viết được nhưng có thể hát, người quản lý điện báo có thể nhận ra mã Moóc -xơ qua ánh sáng loé lên nhưng không thể khi qua tín hiệu tay; và nhiều những ví dụ khác. Nếu bạn nhớ lại ở Chương 1 thì chính nhờ một phần từ những cuộc nghiên cứu





tổn thương não mà Gardner đã đi tới được nhận định về sự tồn tại của các loại hình thông minh riêng biệt và thực tế rằng một loại thông minh có thể bị tổn hại trong khi những loại khác không hề bị ảnh hưởng.

Sự mất năng lực tiếp thu: hay là tiềm năng còn ẩn giấu?

Tổn thương ở một vùng não nhất định nhằm để giải thích cho những vấn đề về tiếp thu giữa một vài cá nhân trong xã hội nói chung. Một phạm vi có phần rộng lớn hơn về những người gặp khó khăn trong tiếp thu còn bao gồm cả những người được coi là mất năng lực nhận thức. Loại nhóm này gồm có những người không hề bị các tổn thương não xác định nhưng lại gặp khó khăn đáng kể về tiếp thu trong một hoặc nhiều những 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 chức năng học tập khác còn trí thông minh dường như chỉ là trung bình hoặc trên trung bình. Kể từ thời gian hơn 2 triệu trẻ em Mỹ được phát hiện là không có khả năng tiếp thu thì sự chú ý vẫn không ngừng được tập trung vào con số ước tính từ 5 tới 10 triệu người lớn Mỹ hình như cũng gặp khó khăn tương tự.

Triệu chứng “LD” bao gồm mọi khía cạnh từ khó khăn trong việc đọc và viết tới sự vụng về, quan hệ xã hội nghèo nàn, sự phá hoại và thậm chí cả sự chán nản. Lý thuyết về điều đã gây ra sự mất khả năng trong nhận biết thay đổi khá nhiều và bao gồm yếu tố di truyền, những chấn thương trước hoặc trong khi sinh và những khó khăn phát triển trong suốt thời kỳ thơ ấu. Bản thân thuật ngữ vẫn tiếp tục gây tranh cãi và có rất ít sự nhất trí tồn tại về các đặc điểm xếp vào dạng triệu chứng này.

Vấn đề thật sự trong việc định nghĩa sự hạn chế về khả năng nhận thức là không có một tập hợp triệu chứng nào để phân loại ai mới là người không đủ năng lực tiếp thu. Sẽ là chính xác hơn khi nghĩ tới việc mất những khả năng nhận thức cụ thể. Giống như những cá nhân bị tổn thương não thể hiện xuất sắc ở một số lĩnh vực cố định nhưng lại rất tệ ở các lĩnh vực khác, thì những người không có khả năng nhận thức cụ thể cũng vậy, thường là những vấn đề về tiếp thu chỉ bị hạn chế ở một vài lĩnh vực hoặc nhiệm vụ nhất định. Một người có thể đọc nhưng không thể viết. Người khác có thể viết rất tốt nhưng lại gặp khó khăn trong làm toán học. Vẫn là người khác có thể tài giỏi trong hầu hết các môn học nhưng lại khổ sở trong việc nhận ra khuôn mặt của người quen (prosopagnosia) hoặc học một bước đi mới trên sàn nhảy(dyspraxia).



Lý thuyết đa thông minh đã cung cấp một mô hình cho việc làm rõ tất cả các dạng mất năng lực nhận thức khác nhau của con người. Nó gợi ý rằng đều có sự mất năng lực nhận thức nhất định trong mỗi dạng của bảy loại hình thông minh. Bởi vì nền văn hoá của chúng ta đã bị định hướng nặng nề theo loại thông minh ngôn ngữ và lo-gíc toán học nên hầu hết những hạn chế về tiếp thu có chiều hướng bó gọn lại xung quanh những kỹ năng lo-gíc 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 mang tính chất học thuật khác. Nhưng vẫn còn sự mất năng lực tiếp thu về hiểu biết âm nhạc, khả năng vận động thân thể, khả năng định hướng không gian và thậm chí không có khả năng trong nhận thức về bản thân.

Nhà thần kinh học thuộc trường Đại học Havard Norman Geschwind có lần đã nói: "... trên thực tế tất cả chúng ta đều có một số lượng đáng kể các hạn chế trong tiếp thu nhất định." Chúng có thể không nằm trong những lĩnh vực liên quan tới các môn tại trường học và vì vậy có lẽ bạn đã không nhận thấy trong nhiều năm trời. Bản thân Geschwind cũng hết sức lãnh đạm với âm nhạc và không thể nhớ nổi một giai điệu. Tuy nhiên cơ hội vẫn là rất lớn khi luôn sẵn có những bài kiểm tra - đúng là đã ngoài hàng nghìn bài được phát triển trên năm mươi năm trở lại đây có thể phát hiện ra một điều gì đó không ổn trong khả năng tiếp thu của bất kì người nào trong xã hội.

Nói một cách thực tế, cho dù bạn đã thực sự được xác định là người mất năng lực nhận thức hay chưa thì quan trọng hơn vẫn là bạn có bao nhiêu những hạn chế tiếp thu nhất định và mức độ nghiêm trọng của chúng tùy theo nhận định của một chuyên gia hay nhà tâm lý về nhận thức. Tôi không thích sử dụng cụm từ mất khả năng tiếp thu bởi vì mọi người có chiều hướng ấn tượng quá mạnh với thuật ngữ này. Có một đặc tính cố định của thuyết định mệnh gắn liền với thuật ngữ - ý tưởng rằng không rõ vì sao đó lại là một phần không thể tẩy sạch trong đời sống nhận thức con người hơn là có thể được biến đổi. Thay vào đó, tôi muốn nghĩ tới những mối liên kết yếu kém này như là sự 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. Cuối mỗi phần đều có chỗ để bạn viết thêm những trở ngại mà bạn đã nhận biết.

## BẢN LIỆT KÊ NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG TIẾP THU

### LO-GÍC TOÁN HỌC:



\_\_\_\_\_ Tôi thấy khó khăn trong việc giữ cân bằng chi tiêu cho cuốn sổ séc của tôi

\_\_\_\_\_ Tôi dễ dàng bị 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 trong những môn học cần nắm vững các kỹ năng toán học như đại số hoặc lượng giác.

\_\_\_\_\_ Tôi luôn tránh đọc những trang về kinh doanh của một tờ báo bởi vì các tin kinh tế hoặc tài chính làm tôi thêm rối rắm.

\_\_\_\_\_ Tôi vẫn còn đếm ngón tay hoặc sử dụng một vài phương pháp cụ thể khác khi tính toán các con số.

\_\_\_\_\_ Tôi luôn luôn bị bối rối khi phải làm việc với những vấn đề phức tạp đòi hỏi suy nghĩ lo-gíc.

Những trở ngại về lo-gíc toán học khác:

## KHÔNG GIAN

\_\_\_\_\_ Tôi thấy khó khăn để nhìn được toàn bộ những hình ảnh trong óc tưởng tượng của tôi.

\_\_\_\_\_ Đôi khi tôi không nhận ra những khuôn mặt vốn đã quen thuộc với tôi.

\_\_\_\_\_ Tôi thấy khó khăn khi phải tìm đường quanh một thị trấn hoặc toà nhà không quen.

\_\_\_\_\_ Đôi khi tôi có những vấn đề trong cách phân biệt phải và trái.

\_\_\_\_\_ Cách mô tả của tôi về mọi người vẫn còn ở mức hạn chế.

\_\_\_\_\_ Tôi đã từng có thời kỳ khó khăn trong các buổi hình học ở những năm cấp ba.

\_\_\_\_\_ Tôi bị mù màu hoặc có những trở ngại khác trong việc phân biệt các sắc thái màu.



\_\_\_\_\_ Tôi gặp khó khăn khi sao chép những hình đơn giản và phác hoạ trên một tờ giấy.

Các trở ngại về khả năng không gian khác:

## NGÔN NGỮ

\_\_\_\_\_ Tôi thường xuyên gặp vấn đề trong việc hiểu được thứ mà tôi đọc.

\_\_\_\_\_ Tôi thấy khó khăn khi chuyển những ý nghĩ của tôi thành văn viết.

\_\_\_\_\_ Tôi thường xuyên không phát âm chuẩn với những từ mới.

\_\_\_\_\_ Tôi luôn có khoảng thời gian 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 đang ở mức độ sơ cấp bởi vì sự trở ngại trong việc đọc chữ in.

\_\_\_\_\_ Tôi gặp vấn đề khi phân biệt sự khác nhau giữa các âm phụ trong lời nói (“b” và “p”, “th” và “sh”, vân vân)

\_\_\_\_\_ Tôi thường được người khác sửa lỗi (hoặc sợ bị sửa lỗi) cho những cụm từ không đúng ngữ pháp trong lúc nói và viết.

Những trở ngại thuộc về ngôn ngữ khác.

## ÂM NHẠC:

\_\_\_\_\_ Tôi thấy khó khăn khi nhớ được một giai điệu.

\_\_\_\_\_ Tôi gặp khó khăn để theo kịp phần nhịp điệu của một bản nhạc.

\_\_\_\_\_ Tôi có những vấn đề trong việc nhận ra các đoạn nhạc dường như đã rất quen thuộc với gia đình và bạn bè tôi.

\_\_\_\_\_ Tôi thấy thật khó để tìm được sự thích thú khi nghe nhạc

\_\_\_\_\_ Chỉ có một vài bài hát (hoặc không có bài hát nào) tôi thực sự có thể nhớ được.

\_\_\_\_\_ Tôi sẽ gặp khó khăn khi phải nhớ tên một nhạc cụ tạo nên bản nhạc (ví dụ như cello khác với violin)



\_\_\_\_\_ Tôi sẽ thấy khó khăn để làm cho giọng của tôi phù hợp với một nốt trên đàn piano.

Những trở ngại về âm nhạc khác:

### VẬN ĐỘNG THÂN THỂ

\_\_\_\_\_ Tôi thấy rất lúng túng khi phải làm một thứ gì đó đòi hỏi sự phối hợp các cơ vận động thật khéo léo (như may vá, ngành thủ công)

\_\_\_\_\_ Tôi như bị rời rạc trong lĩnh vực thể thao.

\_\_\_\_\_ Tôi thấy khó khăn khi học những bước nhảy mới

\_\_\_\_\_ Tôi luôn kháng cự việc chạm vào những thứ ở môi trường xung quanh mình.

\_\_\_\_\_ Tôi gặp khó khăn trong việc bày tỏ những khái niệm thông qua cơ thể của mình (như cử chỉ, hành động, điệu bộ, vân vân)

\_\_\_\_\_ Hầu hết thời gian tôi gần như không có ý thức về cơ thể mình.

\_\_\_\_\_ Tôi vụng về khi tham gia vào những hoạt động thể chất đơn giản như đi bộ, dọn giường hoặc soạn bàn ăn.

Những trở ngại trong vận động thân thể khác

### TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN:

\_\_\_\_\_ Tôi luôn rụt rè khi gặp gỡ những người mới

\_\_\_\_\_ Tôi thường xuyên lâm vào cảnh hiểu lầm hoặc tranh cãi với người khác

\_\_\_\_\_ Tôi luôn cảm thấy không thân thiện hoặc cảnh giác với người khác.

\_\_\_\_\_ Tôi thấy khá khó khăn để đồng cảm với mọi người.

\_\_\_\_\_ Trong thời kỳ khủng hoảng tôi gần như không có bất kỳ sự động viên xã hội nào.

\_\_\_\_\_ Tôi tồn tại mà nhìn chung không ý thức được những tác động bên ngoài cá nhân đang tiếp diễn xung quanh mình.



\_\_\_\_\_ Tôi có vấn đề trong việc “đọc” những tâm trạng, ý định, động cơ và tính khí của người khác

Những trở ngại về khả năng tương tác cá nhân khác:

### NỘI TÂM CÁ NHÂN

\_\_\_\_\_ Tôi luôn cảm thấy ý niệm về giá trị bản thân thấp

\_\_\_\_\_ Tôi có rất ít ý niệm về nơi tôi sẽ định đến trong cuộc đời mình.

\_\_\_\_\_ Nhìn chung tôi không nhận biết được mình đang cảm thấy như thế nào từ giây phút này sang giây phút kia.

\_\_\_\_\_ Tôi luôn sợ những người tôi thân thiết bỏ rơi hoặc lãng quên tôi

\_\_\_\_\_ Tôi không thích khoảng thời gian ở một mình

\_\_\_\_\_ Đôi khi tôi có cảm nhận về những điều không có thực như thể tôi không hoàn toàn thật sự tồn tại vậy.

\_\_\_\_\_ Tôi dễ dàng bị lo âu bởi những sự việc đơn giản trong cuộc sống.

Những trở ngại về nội tâm cá nhân khác:

### Khắc phục nhận thức

Nguyên tắc quan trọng nhất và duy nhất để giữ trong trí óc khi khắc phục những vấn đề trong 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 một mối nguy hiểm là một người có thể nhận diện vượt quá về nó và bắt đầu nhìn nhận bản thân như một cá nhân khuyết tật. Những nhà tâm lý nói với chúng ta rằng “một sự dự báo trọn vẹn về bản thân” tiêu cực có thể có một ảnh hưởng đáng kể với ý niệm về giá trị bản thân của một người. Hãy nhìn bản thân bạn như một cá nhân bình thường và khoẻ mạnh trước bất cứ thứ gì khác. Sau đó coi những khó khăn trong nhận thức đơn giản như một thứ khiến bạn là một con người còn giàu có hơn và duy nhất hơn. Trên tất cả, đừng để những vấn đề này ngăn bạn thực hiện cuộc sống của mình.

Nhiều những cá nhân thành công gặp vấn đề trong tiếp thu đã nhận ra rằng họ có thể khắc phục các trở ngại của họ và tìm những cách tối ưu để hoàn thành được 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 có lần kiện một tờ báo về tội bôi nhọ thanh danh bởi vì họ gọi ông là một người theo chủ nghĩa hoà bình ngu dốt. Trong suốt phiên xét xử, luật sư của tờ báo đã đặt Ford ở vị trí nhân chứng và hỏi nhiều những câu hỏi liên quan đến lịch sử và những sự việc hiện thời để làm ông mất thể diện. Không may thay, Ford thể hiện khá tệ với những câu hỏi này. Ở một vấn đề, ông đã đưa ra ngày của cuộc chiến tranh cách mạng là năm 1812. Cuối cùng khi mà sự bức tức càng lúc càng tăng, Ford đã đáp lại những vị luật sư,

Nếu tôi thật sự muốn trả lời câu hỏi ngốc nghếch mà các ông vừa đưa ra, hoặc bất kỳ những câu hỏi khác 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 của tôi, 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 tôi mong muốn có liên quan tới lĩnh vực kinh doanh mà tôi vẫn đang hiến dâng gần hết sự nỗ lực của bản thân. Còn bây giờ, xin các ông vui lòng cho tôi 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 những 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 tới hàng trăm nếu không nói là hàng nghìn những nhà tư bản trên đất nước này giống như Ford hoặc giống như John Corcoran - một nhà kinh doanh bất động sản không thể đọc nhưng lại xây dựng một cơ sở kinh doanh hàng triệu đô la và kề cận quanh mình là những luật sư, thư ký, và các chuyên gia khác có thể làm tất cả các công việc viết lách cho ông. Và có lẽ cũng còn nhiều những con người tài năng 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 những kỹ sư, một số người khác làm điều này thay tôi trong nhiều năm trời. “

Bằng cách quên đi cái gọi là những điều bất lợi, những cá nhân thành công thường xuyên phát triển các cách sáng tạo để thực hiện mọi thứ khiến họ lại còn hiệu quả hơn trong lĩnh vực của mình. Hans Christian Andersen luôn trau dồi khả năng kể chuyện tuyệt vời của mình một phần bởi vì ông không thể đọc hoặc viết. Nelson Rockefeller trở thành một nhà hùng biện tuy ứng hoàn hảo bởi vì ông gặp khó khăn khi đọc một bản chữ in trong các bài diễn văn của mình. Ở mỗi trường hợp điều bất lợi đã được chuyển thành ưu thế





khi mà một người, thay vì cứ đắm chìm vào trong yếu điểm, hãy tập trung sức lực của mình vào thứ mà anh ta có thể làm.

Những công nghệ làm cho có thể

“Phương châm của tôi là tìm ra điều bạn không thể thực hiện và đã vứt bỏ nó. Nhưng tôi khuyên bạn là hãy thử tìm cách khác”, bác sĩ Florence Haseltine, giám đốc trung tâm nghiên cứu dân số của viện dân tộc học về sức khỏe trẻ em và phát triển con người nói. Bác sĩ Haseltine gặp khó khăn với việc viết và thường xuyên sử dụng điện thoại thay vì viết ghi chú để truyền đạt công việc tới người khác.

Công nghệ hiện đại giờ đây đã trợ giúp nhiều loại mất khả năng tiếp thu gần như không dùng được nữa bằng cách cung cấp cho người học cơ hội lựa chọn các cách nắm bắt thông tin và thể hiện bản thân. Người phát âm kém có cơ hội để phát âm những quân cờ đam. Cá nhân với chữ viết khó đọc có thể sử dụng một máy xử lý văn bản để tạo ra một bản viết rõ ràng. Những người gặp khó khăn trong tính toán được lợi với việc sở hữu một máy tính cầm tay bỏ túi khi gặp vấn đề về môn toán. Cũng như vậy, những người có trí nhớ kém có thể ghi âm các bài giảng, các cuộc thảo luận và các cuộc trao đổi ngôn ngữ khác. Cá nhân với kỹ năng tưởng tượng không tốt có thể sử dụng chương trình phần mềm thiết kế trợ giúp vi tính cho phép họ thao tác những vật thể ba chiều trên màn ảnh. Những người luôn e ngại với sách bây giờ đã có băng ghi âm, băng video và đủ loại chương trình máy vi tính sẵn có cho việc nắm bắt thông tin về nhiều chủ đề rộng lớn. Lại còn có cả 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 xách tay có thể thực sự đọc được sách in ở ngoài kệ sách cho những người gặp khó khăn trong việc đọc cũng sẽ xuất hiện rộng rãi.

Cách khác mà những cá nhân gặp thách thức trong tiếp thu có thể tiếp cận được với những kỹ năng và thông tin là lựa chọn sử dụng các hệ thống ký hiệu phù hợp với khả năng hiểu biết mạnh nhất của họ. Ví dụ như một người có vấn đề trong việc đọc tiếng Anh với bộ ký hiệu ngôn ngữ thường có thể thành công hơn khi sử dụng hệ thống ký hiệu tượng hình. Những giáo viên ở Philadelphia nhận thấy dạy một nhóm trẻ em được coi là không đủ năng lực tiếp thu đọc tiếng Trung Quốc sẽ dễ dàng hơn là dạy đọc những mẫu tự của bảng chữ cái tiếng Anh. Điều này là do tiếng Trung Quốc được xây dựng dựa trên hệ thống ký hiệu tượng hình và vì vậy gần gũi hơn với sự nhận biết không gian rất tốt của trẻ.



Tương tự như vậy, trong việc tác động tới những cá nhân bị tổn thương não thì đặt một chuỗi các 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 do đột quỵ. Hệ thống chữ Bray và ngôn ngữ ước hiệu cũng là một phương pháp vận động thân thể hiệu quả trong việc dạy đọc đối với những cá nhân đã 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 đầy hiệu quả để tiếp cận được khả năng lo-gíc toán học.

Bảy cách để có thể tiếp thu bất cứ điều gì

Nếu bạn đang có khó khăn trong việc học một khái niệm, kỹ năng hoặc công việc mới, hãy cố gắng kết nối điều bạn đang học tới càng nhiều khả năng hiểu biết càng tốt. Theo thói quen, hãy lấy kiến thức được học và:

- nói, đọc và viết về nó (cách tiếp cận bằng ngôn ngữ)
- vẽ, phác hoạ hoặc mừng tượng nó (cách tiếp cận bằng không gian)
- nhảy với nó, xây dựng một mô hình về nó hoặc tìm hoạt động thực hành liên quan đến nó (cách tiếp cận bằng vận động thân thể)
- hát, nhẩm nó, tìm loại nhạc minh hoạ cho nó hoặc đặt trên một nhạc nền trong khi học nó (cách tiếp cận bằng âm nhạc)
- liên hệ nó với một cảm giác cá nhân hoặc sự trải nghiệm tinh thần (cách tiếp cận nội tâm cá nhân)
- hình thành khái niệm, xác định số lượng hoặc nghĩ thật nghiêm túc về nó (cách tiếp cận bằng lo-gíc toán học) hoặc
- tiến hành làm việc với nó cùng một người hoặc nhóm người khác (cách tiếp cận tương tác cá nhân)

Để cho rõ, nếu bạn vẫn viết sai chính tả một từ nhất định, hãy thử một hoặc nhiều các kỹ xảo sau: đánh vần to từ ấy lên, hình dung nó trong óc tưởng tượng của bạn, đặt từng chữ cái ra ngoài từ, hát các chữ cái của từ lên thành nhịp theo một đoạn nhạc, đánh vần từ cùng với cảm xúc, nghĩ về các nguyên tắc chính tả mà từ có thể theo, và nhờ một người bạn kiểm tra cách phát âm từ đó của bạn. Bạn có thể luôn luôn không đủ khả năng 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 cá nhân đã “bù đắp” cho việc mất khả năng của mình khi cô ta sử dụng một trong những phương pháp hoặc cách tiếp cận trên. Tôi nghĩ lời nhận xét này là không công bằng bởi vì nó mang một thông điệp sâu xa rằng: “nếu bạn khoẻ mạnh, bạn sẽ làm nó theo cách bình thường.” Đây chính là cách bình thường với con người đó. Thực tế là thường phải mất rất nhiều sự khéo léo và thông minh để phát triển được khả năng nắm bắt những vấn đề trong tiếp thu. 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 phong 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 kiếm sự tô vẽ cho vấn đề của mình trong những lời nói đẹp đẽ hoặc tránh đối mặt trực tiếp với khó khăn về tiếp thu. Thường thì cách tiếp cận tốt nhất là hãy thừa nhận rằng bạn đang có một vấn đề và khắc phục nó ngay lập tức. Nhà hùng biện Hy Lạp - Demosthenes gặp trở ngại khá nghiêm trọng trong khả năng nói và vô cùng rụt rè. Bố ông mất và để lại một di sản rất lớn. Tuy nhiên để xác nhận tài sản, ông cần củng cố quyền sở hữu của mình trước sự tranh cãi của công chúng. Ông không thể thực hiện điều này bởi khả năng tương tác cá nhân và ngôn ngữ kém cỏi của mình. 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.

### Mặt nạ của khó khăn trong tiếp thu

Nếu như trở ngại về tiếp thu đã khiến bạn bẽ bàng, xấu hổ, thất bại hoặc lo lắng thì gần như chắc chắn rằng bạn sẽ giấu nó trong phần cách biệt riêng tư và phát triển chiến thuật phòng thủ nhằm đối phó với nó. Sally Smith, tác giả cuốn Thành công tương phản với lợi thế: chiến lược và cái nhìn sâu sắc từ những người bị mất năng lực tiếp thu, và giám đốc của trường thí nghiệm Washington, D. C, nói rằng có nhiều “mặt nạ” khác nhau mà những người gặp vấn đề trong tiếp thu thường đeo để bảo vệ lòng tự trọng của bản thân. Có mặt nạ “chú hề”, luôn sử dụng khả năng hài hước như một cách 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 nhận hay giúp đỡ và nhiều những mặt nạ khác



nhằm bảo vệ và phòng thủ lại cảm giác buồn phiền cùng với mặc cảm khi trở một người học cách tiếp thu.

Đôi khi những mặt nạ này cũng thực sự hữu ích trong việc thúc đẩy công việc hoặc mối quan hệ của một cá nhân. Smith hướng vào những nhân vật danh tiếng bị mất năng lực tiếp thu như Henry Winkler và Cher đã bắt đầu sự nghiệp của họ bằng việc diễn vai của “chú hề tuyệt vời” hoặc người lập dị kỳ quặc như là một cách để đương đầu với những trở ngại của họ. Nhưng nếu không cẩn thận thì những mặt nạ này sẽ theo con đường phát triển và bạn cần nhanh chóng vứt bỏ nó. Nhiều các cá nhân gặp vấn đề trong tiếp thu nói rằng họ thật sự thấy sự 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 giống như một vật nặng được nhấc ra khỏi vai bởi không cần phải giở vờ và không phải nghĩ tới những lời mỉa mai của mọi người nữa. Giờ đây tôi đã có nghị lực cho việc học của mình.”

Việc tiết lộ bản thân cho phép một cá nhân nhận được sự giúp đỡ cần thiết để có thể tập trung kỹ lưỡng vào những trở ngại trong tiếp thu của mình. Việc thất bại về tài chính bắt buộc John Corcoran phải sa thải những người đang giúp đỡ ông khắc phục những khó khăn về ngôn ngữ và ông phải tự mình đối mặt với vấn đề đọc của bản thân. Điều đó bắt buộc ông phải đăng ký một chương trình dạy đọc cho người lớn ở phía nam California, nơi ông dùng từ bốn mươi tới năm mươi giờ một tuần trong gần hai năm để học cách phát âm các từ. Các tổ chức như Hiệp hội những người mất năng lực tiếp thu Mỹ (4156 thư viện Rd, PA -15234; 412 -341 -1515) và hệ thống quốc gia những người trưởng thành bị mất năng lực tiếp thu (808 North 82nd St., Suite F2, Scottsdale, AZ 85257) có thể giúp đỡ những người gặp các trở ngại về tiếp thu cụ thể, đặc biệt trong lĩnh vực ngôn ngữ và lo-gíc toán học.

Với những cá nhân gặp trở ngại trong các khả năng tư duy khác, chiến lược lâu dài có thể gồm liệu pháp thể chất hoặc chương trình phục hồi (vận động cơ thể), nhóm trợ giúp và tâm lý liệu pháp (tư duy cá nhân), âm nhạc chuyên sâu hoặc tài liệu nghệ thuật, hoặc quá trình chăm sóc bản thân và phát triển cá nhân của chính người bệnh (xem sách, phần mềm, cấu tạo và trò chơi được liệt kê trong phần “nguồn trợ giúp” nhằm giúp phát triển mỗi loại hình thông minh). Bài tập tiếp theo sẽ cho bạn bắt đầu xây dựng một kế hoạch cụ thể để khắc phục những vấn đề trong tiếp thu của bạn.



## Bản kế hoạch nhằm khắc phục mối liên kết yếu ớt

Ở đầu tờ giấy, viết ra một trở ngại về tiếp thu làm bạn lo lắng và bạn muốn đối phó theo cách hữu hình 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 hoà hợp với đồng nghiệp nơi làm việc”, “khó nhận biết giai điệu”, “sợ hãi môn toán”, “lóng ngóng khi chơi thể thao”, vân vân.

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 phát triển một mặt nạ để giấu nó với người khác và nó hoà nhập vào trong cuộc sống bạn ra sao. Sau đó nghĩ ra cách để đối phó với vấn đề này bằng cách liệt kê trên một tờ 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 như thế nào với việc sử dụng một loại trợ giúp kỹ thuật?
- Làm sao tôi có thể khắc phục vấn đề bằng việc lựa chọn sử dụng một hệ thống ký tự?
- Kiểu chuyên gia nào có thể giúp tôi giải quyết những vấn đề?
- 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 giúp tôi khắc phục tình huống này?
- Khoá học, loại 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 vùng khuyết điểm với khả năng tư duy mạnh nhất của mình?
- Tôi có thể làm thế nào để mọi người xung quanh thích nghi với nhu cầu tiếp thu của mình để điều này hầu như không còn là vấn đề nữa?
- Tôi có thể làm những gì khác để giúp đối phó với trở ngại này?

Từ những ý tưởng hiện ra, hãy chọn năm gợi ý dường như hữu ích nhất và bắt đầu đưa ra các bước để thực hiện chúng.

Nếu vấn đề của bạn xảy ra trong lĩnh vực viết thì hãy cân nhắc việc 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 qua một hay nhiều loại tư duy khác.



Trong khi thực hiện quá trình nhìn nhận những trở ngại về tiếp thu của mình, quan trọng là 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 có thể khắc phục và giải quyết được những khó khăn trong tiếp thu. Quán quân Olympic - Bruce Jenner, người được trao “giải thưởng giành cho người bị mất năng lực tiếp thu đạt thành tựu xuất sắc” nói với sinh viên thuộc trường học thí nghiệm của Sally Smith rằng, “Thành công trong thể thao giúp tôi ngẩng cao đầu với mọi người, và tôi cảm thấy tự hào về bản thân. Và điều đó cho tôi tự tin để tôi có thể chiến thắng hoặc ít nhất là đương đầu với những vấn đề trong việc đọc của mình. Một người đạt giải thưởng khác, diễn viên - ca sĩ Cher, bình luận, “Bạn phải tìm ra lĩnh vực bạn có thể tỏa sáng nếu như bạn cảm thấy không phù hợp với những điều người khác đang thực hiện. “

Điều này nghe có vẻ phi lý nhưng đúng là điểm mạnh lớn nhất có thể thực sự lại nằm trong chính điểm yếu mà chúng ta đang cố gắng vượt qua. Tôi chợt nhớ tới bộ phim của hãng Disney - Dumbo về một chú voi con đã học được rằng điều bất lợi lớn nhất của mình, đôi tai to lớn, thực tế lại là tài sản lớn nhất khi chúng cho phép chú bay. Nhà phân tích tâm lý lừng danh - Alfred Adler từ nhiều năm trước đã chỉ ra rằng có một sự thúc đẩy sâu sắc trong linh hồn giúp con người khắc phục những hạn chế. Ông nói rằng sau cùng thì 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 dường như khẳng định niềm tin này khi ông nói: “Ngày hôm nay ở tuổi bảy mươi tư, nếu tôi có thể làm một ván bài Faustian và đạt được một thỏa hiệp rằng tôi không phải là người mắc chứng khó đọc và được sống thêm một lần nữa, tôi vẫn sẽ chọn chứng khó đọc này. Bởi vì nó cho tôi, khi tôi mười bốn tuổi, bốn mươi tuổi, sáu mươi tuổi - tất cả cuộc sống của tôi - 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: kết hợp năng khiếu với những mục tiêu sự nghiệp

Cách đây ít lâu tôi đến một cửa hàng đồ chơi hạ giá để mua vài món đồ cho vợ tôi, là một nhà tâm lý trị liệu cho trẻ em. Người thư ký ghi lại đơn đặt hàng của tôi và khi tôi bắt đầu viết tấm séc cá nhân để trả tiền cho những món đồ chơi thì anh ta cũng bắt đầu miêu tả về 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, và anh ta còn nói vô số chi tiết khác mà tôi chẳng hề quan tâm vì tư duy lo-gíc toán học không thuộc năng khiếu của tôi. Trong lúc chờ đợi, khách hàng đã bắt đầu xếp thành một hàng, nhưng người thư ký dường như hoàn toàn quên bồng mất sự hiện diện chứ đừng nói đến sự sốt ruột của họ.

Tôi nhận thấy người thư ký này là một người giỏi 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 thư ký, nơi mà việc phục vụ khách hàng và mối quan hệ tương tác thân thiện và nhanh chóng là rất quan trọng thì tôi có thể thấy là anh ta không sớm thì muộn cũng sẽ bị sa thải.

Câu chuyện trên nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đảm bảo rằng công việc của chúng ta phải phù hợp với những tài năng và sở thích của chúng ta. Thuyết đa thông minh cho rằng mỗi người chúng ta đều có nhiều loại khả năng. Vấn đề là phải tìm cho mình công việc sẽ giúp chúng ta sử dụng được những tài năng thiên bẩm đó. Chương này sẽ giúp bạn quyết định xem liệu bạn có đang làm một công việc hợp nhất với khả năng tiềm tàng của mình không, và nếu nó không hợp thì chương này sẽ chỉ cho bạn các cách để thay đổi công việc hiện tại của bạn nhằm phát huy tối đa khả năng của mình.

Công việc: cảnh ngục tù hay là thiên đường?

Công việc nên là một trong những điều làm chúng ta thoải mái nhất. Thế nhưng ở bất cứ nơi nào ta quan sát thì điều ngược lại hình như mới đúng. Có quá nhiều người dường như bị lâm vào tình trạng mà Studs Terkel gọi là “một kiểu chết dần chết mòn từ thứ Hai đến thứ Sáu.” Những than phiền về





căng thẳng trong công việc giờ đây chiếm 10% trong các bệnh nghề nghiệp mà cách đây 10 năm thì không hề có hiện tượng than phiền này. Hãng tư vấn kinh doanh Robert Half International đưa ra bản báo cáo rằng một nhân viên văn phòng trung bình “ăn cắp” của công ty bốn tiếng rưỡi đồng hồ qua việc đi muộn về sớm, giả vờ ốm đau và tham gia vào 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 đến 8 % so với năm ngoái.

Vậy công việc của chúng ta có cần phải khó chịu đến thế không? Mỗi nguồn gốc văn hoá khác nhau lại có những quan điểm khác nhau. Từ ‘làm việc’ trong tiếng Hy Lạp là ‘ponos’ có nghĩa là ‘đau đớn’ và kinh thánh thì miêu tả công việc là sự trừng phạt của Chúa dành cho Adam và Eve vì đã không vâng lời Chúa. Hơn nữa, trong lịch sử cũng có rất nhiều hình ảnh về những xí nghiệp bóc lột công nhân mười sáu tiếng một ngày, những tín đồ Tin lành làm việc để cứu vớt linh hồn mình và gần đây hơn là Willy Lomans làm việc quần quật trong cảnh tối tăm mà hầu như không nhận được chút phần thưởng vật chất nào nếu có thì cũng chỉ là phần thưởng hiển nhiên. Studs Terkel đã nói: “Tất nhiên có một số ít người nhận thấy sự cứu rỗi trong công việc hàng ngày của mình... nhưng đối với đa số mọi người thì họ hầu như không che giấu sự khó chịu... ‘Tôi là một cái máy,’ người thợ hàn nói. ‘Tôi bị giam hãm,’ nhân viên thu ngân ngân hàng nói và người thư ký khách sạn cũng đồng tình với anh ta. ‘Tôi là một con la,’ người công nhân nhà máy thép nói như vậy... Công nhân và công chức đều phát biểu như nhau: ‘Tôi là một con rô-bốt’”.

Mặt khác, ý tưởng về sự nghiệp hay “vocation” có một ý nghĩa gần như thần bí gắn liền với nó: từ “vocation” xuất phát từ tiếng Latinh, “vocare” nghĩa là “kêu gọi”. Một người làm việc trong bối cảnh này là vì một mệnh lệnh hay tiếng gọi từ trên cao làm cho ngay cả những nhiệm vụ tẻ nhạt cũng trở nên thú vị và có ý nghĩa. Có một câu chuyện về ba thợ nề làm việc bên 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 suy nghĩ về công việc này 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 đại diện cho “tầm quan trọng của một cá nhân.” Theo nhà quan sát xu hướng Daniel Yankelovich thì gần đây đã có một sự thay đổi



trong suy nghĩ của những công nhân trẻ tuổi trên đất nước từ quan điểm làm việc để kiếm tiền sang quan điểm nhấn mạnh ý nghĩa và sự thoả mãn cá nhân. Yankelovich nói: “Những công nhân trẻ tuổi hơn và có trình độ cao hơn đã có một khám phá rất quan trọng rằng công việc chứ không phải sự nhàn rỗi có thể cho họ cái mà họ đang tìm kiếm - đó là sự thể hiện bản thân và 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 đã tập trung vào đề tài sự hài lòng lớn hơn trong công việc. Giáo sư này đã đặt ra thuật ngữ dòng chảy để miêu tả hiện tượng xảy ra khi một người nào đó hoàn toàn bị cuốn hút vào một hoạt động. Theo Csikszentmihalyi tác giả của cuốn “Dòng chảy: Tâm lý học về trạng thái đỉnh cao” thì trong suốt trạng thái dòng chảy 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 sự siêu việt. Ông đã chỉ ra một điều thú vị là trong khi mọi người nói rằng thăng tiến trong công việc của mình không tốt thì họ thực sự lại có nhiều trải nghiệm dòng chảy lúc làm việc hơn là khi nghỉ ngơi. Ông viết: “... con người không chú ý đến bằng chứng của các cảm giác của họ. Họ không quan tâm đến những trải nghiệm bất chợt, thay vào đó họ nhìn nhận thăng tiến dựa trên quan niệm ăn sâu bắt rễ trong nền văn hoá về một công việc thì phải như thế nào. 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 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 những công việc không thường xuyên thử thách họ sẽ luôn dễ chán công việc. Mặt khác những người làm những công việc có quá nhiều yêu cầu sẽ trải qua trạng thái lo lắng hoặc những triệu chứng mệt mỏi khác. Trải nghiệm dòng chảy xảy ra khi nhiệm vụ công việc có các thử thách mà bản thân chúng đã rất thú vị và khi mà người nhân viên cảm thấy một ý nghĩa và quyền lực trong công việc mình làm. “Công việc càng giống với 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.” Csikszentmihalyi nói.

Điều đó có nghĩa là mọi người đều có thể trải nghiệm dòng chảy dù họ có là những giám đốc điều hành của những tập đoàn lớn hay là những công nhân nhà máy. Một trong những nghiên cứu sớm về trạng thái dòng chảy đã



ngiên cứu về Joe Kramer, một thợ hàn Chicago đã vài lần từ chối thăng chức lên các vị trí điều hành và vẫn ở lại vị trí thợ hàn trong 30 năm. Các đồng nghiệp của anh coi anh là người quan trọng nhất trong nhà máy, vì anh có thể sửa chữa tất cả các cái máy phức tạp của nhà máy 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 pianô tên là Eugene Russell được Studs Terkel phỏng vấn cũng có vẻ thường xuyên trải qua cảm giác dòng chảy trong công việc của mình (anh là một trong số rất ít người trong nghiên cứu của Terkel có cảm giác đó liên tục). Russell nhận xét: “Lúc đó tôi đang chỉnh dây đàn cho một nghệ sĩ 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 những dây số 11 đã được chỉnh tăng âm đó xuống thành những dây số 9. Đó là một điều tuyệt vời.” Russell coi nghề thủ công của mình còn hơn cả một quá trình kỹ thuật chỉnh âm của dây đàn pianô cho hợp với âm thanh của một âm thoa. Đối với anh, đó là một cách sáng tạo để thể hiện tình yêu âm nhạc của riêng anh. “Dường như có điều gì đó thần bí về âm nhạc, về việc chỉnh dây đàn pianô,” Russell nói.

Bảy loại 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/vận động cơ thể của Joe Kramer rất phù hợp với những nhiệm vụ trong việc làm việc với máy móc hạng nặng. Nếu anh đã được đưa lên một vị trí điều hành thì anh có thể đã trở thành nạn nhân của Nguyên tắc Peter, trong đó “mỗi người được thăng tiến lên mức không phù hợp với năng lực của mình.” Trong một vị trí quản lý luôn đòi hỏi trình độ tương tác cá nhân, ngôn ngữ và có thể là năng lực lo-gíc toán học cao, thì những năng khiếu mạnh nhất của anh ấy có thể có rất ít cơ hội để được thể hiện.

Cũng giống như vậy, Eugene Russell là điển hình cho một người có năng khiếu về âm nhạc khi làm trong một công việc sử dụng tối đa sự nhạy cảm



về độ cao, sự nhạy cảm hiếm có đối với âm thanh và âm sắc và một sự đánh giá sâu sắc đối với các phong cách âm nhạc khác nhau của anh. Nếu anh cuối cùng lại làm một người bán đàn pianô thay vì làm một người chỉnh âm đàn pianô và có ít thời gian hơn nhiều 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 mà hầu như không dùng đến khả năng thiên bẩm của anh ấy. Chúng ta đã biết đến các ví dụ như viên thư ký trong phần đầu chương này. MDs với những kỹ năng tiếp xúc con người rất kém lại làm công việc của bác sĩ gia đình trong khi họ nên làm việc trong một phòng thí nghiệm nghiên cứu. Những người có thiên hướng nghệ thuật rất kém về khoản đánh vần lại làm thư ký thay vì làm những nghệ sĩ đồ họa. Những thợ sửa ống nước luôn làm hỏng việc trong khi họ có thể sử dụng những kỹ năng xã hội tuyệt vời của mình để điều hành một chương trình giải trí sau giờ học.

Cách đây hai năm tôi ngồi trên máy bay đến vùng bờ biển phía đông và tôi nghe thấy người phi công nói trên hệ thống thông tin nội bộ với bản tin văn sau chuyến bay: “Ở Pittsburgh trời nắng và nhiệt độ là 76 độ... (im lặng)... xin lỗi quý khách, là 67 độ.” Đầu tiên tim tôi giật thót, và tôi nghĩ “Có phải người này mắc chứng khó đọc không nhỉ?” Việc có một người chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình mà lại đọc sai một bảng thiết bị làm tôi không yên tâm. Nhưng rồi tôi nhớ lại từ công việc của mình là một chuyên gia nghiên cứu những khó khăn về khả năng học tập thì 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 muốn một viên phi công có khi anh ta lái máy bay trong không gian ba chiều. Ý nghĩ này làm tôi yên tâm đôi chút, nhưng theo kinh nghiệm tôi lại nghĩ là sẽ rất tốt nếu trong khoang lái có một người có kỹ năng không gian tốt, một người có khả năng lo-gíc toán học mạnh (để xử lý các dữ liệu máy tính) và một người có những khả năng giao tiếp/ngôn ngữ tốt (để giao tiếp hiệu quả với điều hành không lưu). Đương nhiên là có hai hoặc ba người có tất cả các năng khiếu trên thì thậm chí còn tốt hơn.

Biểu đồ dưới đây cho thấy những nghề nghiệp khác nhau kết hợp với bảy loại hình thông minh như thế nào. Tuy tôi liệt kê những nghề nghiệp mẫu theo năng khiếu chính cần trong nghề đó nhưng chúng ta cần hiểu là không có công việc nào lại chỉ cần đến một năng khiếu. Ví dụ nghề luật sư được liệt



kê trong loại năng khiếu ngôn ngữ. Đó là do luật sư phải đọc, hiểu và nhớ các trường hợp về luật, phải lập luận và viết thuyết phục, và làm việc với từ ngữ trong nhiều trường hợp. Nhưng đồng thời một luật sư về nợ phải có kỹ năng giao tiếp cá nhân rất tốt, một luật sư thuế cần có khả năng lo-gíc toán học tuyệt vời và một luật sư về giải trí và thể thao cần có khả năng âm nhạc hay vận động thể chất tốt. Tương tự như vậy, mỗi ngành nghề trong số những ngành còn lại đều phức tạp trong việc kết hợp các năng khiếu tương ứng với nó. Tuy nhiên, danh sách này sẽ cho bạn một cảm nhận nào đó về việc kỹ năng và nghề nghiệp nào phù hợp với mỗi một trong số 7 loại hình thông minh.

### NĂNG KHIẾU NGÔN NGỮ:

Kỹ năng nghề nghiệp: nói chuyện, kể chuyện, thông tin, hướng dẫn, viết, nói, sử dụng ngoại ngữ, phiên dịch, biên dịch, dạy, giảng, 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, biên tập viên, biên dịch viên, nhà nghiên cứu bệnh học, nhà văn, phát thanh viên đài/ TV, nhà báo, hỗ trợ pháp lý, luật sư, thư ký, nhân viên đánh máy, người đọc và sửa bản in thử, giáo viên tiếng Anh.

### NĂNG KHIẾU LO-GÍC TOÁN HỌC:

Kỹ năng nghề nghiệp: tài chính, ngân sách, nghiên cứu kinh tế, đưa ra giả thuyết, ước lượng, kế toán, tính toán, đếm, sử dụng dữ liệu, kiểm toán, suy luận, phân tích, hệ thống hoá, 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 dữ liệu học, chuyên viên thống kê, nhà phân tích máy tính, nhà kinh tế, nhà kỹ thuật, nhân viên kế toán, giáo viên khoa học.

### NĂNG KHIẾU KHÔNG GIAN:

Kỹ năng nghề nghiệp: vẽ, minh hoạ, tạo các bài trình bày bằng hình ảnh, thiết kế, tưởng tượng, phát minh, minh hoạ, tô màu, thiết kế, vẽ biểu, vẽ bản đồ, chụp ảnh, trang trí, quay phim



Nghề nghiệp mẫu: kỹ sư, nhà khảo sát, kiến trúc sư, người đặt kế hoạch đô thị, nghệ sĩ đồ họa, nhà trang trí nội thất, thợ ảnh, giáo viên nghệ thuật, nhà phát minh, người chuyên vẽ bản đồ, phi công, nghệ sĩ, nhà Mỹ thuật, nhà điêu khắc.

### NĂNG KHIẾU ÂM NHẠC:

Kỹ năng nghề nghiệp: Hát, chơi nhạc cụ, thu băng, chỉ huy, ứng biến, sáng tác, chuyển biến, sắp xếp, nghe, phân biệt (các giọng), lên dây, hoà âm, phân tích và phê bình (các phong cách âm nhạc)

Nghề nghiệp mẫu: người giới thiệu đĩa hát, nhạc sĩ, người làm dụng cụ âm nhạc, người chỉnh âm đàn pianô, bác sĩ chuyên khoa chữa trị về kém khả năng âm nhạc, người bán nhạc cụ, người viết bài hát, kỹ sư phòng studio, chủ hợp xưởng, chỉ huy dàn nhạc, ca sĩ, giáo viên nhạc, người chép nhạc.

### KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ THỂ:

Kỹ năng nghề nghiệp: phân loại, giữ thăng bằng, nâng, vác, đi bộ, chạy, thủ công, sửa chữa, lau chùi, đóng tàu, phân phát, sản xuất, sửa chữa, lắp ráp, lắp đặt, vận hành, chỉnh sửa, cứu hộ, trình diễn, dùng cữ chỉ, đóng kịch câm, soạn kịch, trình diễn mẫu (quần áo), nhảy, chơi thể thao, tổ chức các hoạt động ngoài trời, du lịch

Nghề nghiệp mẫu: nhà vật lý trị liệu, công nhân, hoá học, vũ công, diễn viên, người mẫu, nông dân, thợ máy, thợ mộc, thợ thủ công, giáo viên giáo dục thể chất, công nhân nhà máy, biên đạo múa, vận động viên chuyên nghiệp, kiểm lâm, thợ kim hoàn

### NĂNG KHIẾU GIAO TIẾP CÁ NHÂN:

Kỹ năng nghề nghiệp: phục vụ, tổ chức., giao tiếp, linh cảm, buôn bán, dạy học, huấn luyện, chỉ dẫn, tinh thần, đánh giá người khác, thuyết phục, thúc đẩy, bán hàng, tuyển dụng, truyền cảm hứng, quảng cáo, động viên, giám sát, hợp tác, uỷ quyền, đàm phán, dàn xếp, cộng tác, đương đầu, phỏng vấn

Nghề nghiệp mẫu: người quản lý, giám đốc, hiệu trưởng, nhân viên 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,

### KHẢ NĂNG NỘI TÂM CÁ NHÂN:





Kỹ năng nghề nghiệp: thực thi các quyết định, làm việc độc lập, thúc đẩy bản thân., đặt mục tiêu, giành mục tiêu, đề xướng, đánh giá, định giá, lên kế hoạch, tổ chức, nhận thức cơ hội, nhìn nhận bên trong, hiểu bản thân

Nghề nghiệp mẫu: nhà tâm lý học, tu sĩ, giáo viên tâm lý học, nhà trị liệu, luật sư, nhà thần học, người lên kế hoạch chương trình, nhà doanh nghiệp

Nếu công việc của bạn hay một ngành nào đó bạn nghĩ đến không được liệt kê ở trên thì hãy dùng các nguyên tắc chung được nói đến trong cuốn sách này để quyết định năng khiếu chủ yếu cần có trong ngành đó. Hãy nghĩ đến các nhiệm vụ chính của công việc đó và tự hỏi mình liệu có 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)
- Lo-gíc hay các con số (lo-gíc 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 quyết định liệu công việc hiện tại của mình có phù hợp với các năng khiếu mạnh nhất của bạn không.

Kết hợp các thế mạnh với sự nghiệp

Ở trên 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 nghệ thuật ngôn ngữ cho học sinh tiểu học có nhiều khuyết tật” hay “nhà văn tự do viết sách về sửa chữa máy móc tự động”). Đánh số và liệt kê tất cả các nhiệm vụ khác nhau mà bạn làm 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,” “xây dựng chương trình dạy,” “viết các mục tiêu giáo dục,” “gặp gỡ phụ huynh và các nhà quản lý”). Đối với mỗi nhiệm vụ hãy quyết định năng khiếu chủ yếu cần có và viết thông tin này sau nhiệm vụ đó trong ngoặc đơn (ví dụ “gặp gỡ phụ huynh và các nhà quản lý” (tương tác cá nhân) Nhìn qua năm nhiệm vụ đầu tiên trong nghề của bạn và xem các năng khiếu đi kèm có phải nằm trong số ba năng khiếu mạnh nhất của bạn không, các năng khiếu đã được chỉ ra trong danh sách bạn điền trong chương I. Nếu có ít nhất ba nhiệm vụ





sử dụng đến các năng khiếu mạnh nhất của bạn thì hãy viết chữ “phù hợp” ở cuối trang. Nếu không hãy viết “không hợp”. Cuối cùng viết hai hay ba câu về phản ứng của bạn với bài tập này và liệu nó có giải thích cho bạn hiểu mức độ hài lòng hay không trong nghề nghiệp hiện tại của bạn.

Hãy nhớ vẫn có thể có một sự “không hợp” mà vẫn yêu thích công việc của bạn được. Mẫu của Csikszentmihalyi về trải nghiệm tối ưu chỉ ra rằng một người có thể trải qua hiện tượng dòng chảy trong công việc nếu có mức độ thử thách phù hợp. Một người có năng khiếu ngôn ngữ muốn làm cho đầu óc mình căng ra có thể thấy hăng hái khi đảm nhiệm một vai trò trong một lĩnh vực yếu hơn như là nghệ thuật đồ hoạ miễn là cô ấy coi nhiệm vụ là trong vòng khả năng của mình.

Cũng như vậy nếu một người có trạng thái “phù hợp” mà vẫn cảm thấy không thoả mãn với công việc thì cũng không có gì là bất thường cả. Những người tham gia trong hội thảo đa thông minh của tôi thường phản ánh lại là họ cảm thấy chán với những thứ họ làm rất tốt. Ví dụ như những người có năng khiếu lo-gíc toán học cảm thấy mệt mỏi, một biên tập viên có năng khiếu ngôn ngữ tốt cảm thấy cáu kỉnh, một thợ mộc tài năng muốn làm công việc khác trong thời gian làm việc của mình và nhiều người công nhân không cảm thấy hài lòng khác nữa. Có một số lý do vì sao một người lại cảm thấy không hài lòng với công việc mà họ rất có năng lực làm: đó là gặp rắc rối với cấp trên, điều kiện làm việc tồi, lương thấp. Đây mới chỉ là vài lý do mà thôi. Nhưng nhìn từ khía cạnh của thuyết đa thông minh thì có thể chỉ đơn giản là họ thấy quá nhàm với những thứ họ làm đến nỗi mà sự ham thích mất đi.

Dù vậy nhìn chung thì nếu bạn cảm thấy mình rất thích công việc và ở trạng thái “phù hợp” trong bài tập trên thì phải có ít nhất là một lý do bạn thích công việc mình làm: đó là nó dùng đến các năng khiếu mạnh nhất của bạn. Nhà tư vấn tổ chức Sherrie Connelly liệt kê bảy dấu hiệu của hiện tượng mà bà gọi là “tinh thần làm việc” - thực chất là các dấu hiệu của sự hài lòng trong công việc:

- cảm giác dồi dào sinh lực
- tình trạng tinh thần tích cực cởi mở
- cảm giác mục đích và tầm nhìn
- cảm giác về bản thân
- sự cảm nhận rằng bản thân là một người sáng tạo và khuyến khích



- cảm giác sống trong thời điểm làm việc
- cảm giác có một vị thế cao hơn và cảm giác về bản thân

Nếu bạn thấy ít nhất một vài trong số những đặc điểm trên đã thể hiện một khoảng thời gian nào đó trong đời sống công việc của mình và bạn có được chữ “phù hợp” trong bài tập trên, vậy thì có thể bạn đang có sự nghiệp rất tốt và có thể đọc ngay sang chương tiếp theo.

Tuy nhiên nếu bạn có chữ “không hợp” trong bài tập và thấy mình hơi hoặc rất không hài lòng với công việc thì bạn nên đọc tiếp chương này. Dành thời gian đọc nốt chương này là vô cùng quan trọng nếu bạn phải chịu đựng bất kỳ trạng thái căng thẳng trong công việc nào liệt kê dưới đây:

- cảm giác bất lực
- mệt mỏi kinh niên
- sự cưỡng lại đi làm
- xem đồng hồ
- nghiện làm việc
- buồn phiền/căng thẳng
- cáu giận
- lạm dụng ma túy hay rượu
- tình trạng dễ bị tai nạn
- khốc lóc
- sự hoài nghi
- không linh hoạt
- than phiền về thể chất
- chứng hay quên
- cư xử phi xã hội
- thiếu sự thích thú trong cuộc sống

Những nhân tố này có thể là những dấu hiệu cảnh báo hay những dấu hiệu rõ ràng là bạn đã mệt mỏi với công việc. Nếu chúng lại kèm theo chữ “không hợp” trong bài tập bên trên (nghĩa là có ít hơn 3 trong số 5 nhiệm vụ hàng đầu gắn với các năng khiếu mạnh nhất của bạn) thì bạn có thể cần đến một



sự thay đổi sự nghiệp tới một vị trí có dùng đến các khả năng của bạn nhiều hơn. Đó chính là điều mà phần kết của chương này sẽ giúp bạn đạt được.

### Lời khuyên về tạo lập sự nghiệp một cách thông minh

Mọi người đành phải làm trong những công việc gây bức bối vì nhiều lý do, trong đó có áp lực của gia đình, các nghĩa vụ tài chính, và cả việc kém hiểu biết rõ ràng. Tuy nhiên thật là may mắn khi biết rằng thậm chí với cả những lúc tuyệt vọng nhất thì vẫn có tia sáng ở cuối đường hầm. Nhà tâm lý học Ayala Pines và Elliot Aronson chỉ ra rằng ngay cả đối với những người đã không còn muốn tiếp tục làm việc, thì trước đây họ cũng có quãng thời gian thấy thoải mái với công việc của mình. Vì vậy, bước đầu tiên trong việc lựa chọn con đường sự nghiệp đúng đắn bao gồm sự khám phá ra cái, nói một cách nghề nghiệp, khiến bạn đam mê. Hãy quay lại bản liệt kê và bài tập trong chương 1 và 9, khám phá năng khiếu bẩm sinh của bạn một lần nữa. Tập trung vào hai hay ba khả năng tốt nhất của bạn và quyết định xem chúng có thể được bộc lộ tốt nhất tại nơi làm việc như thế nào. Có hai lựa chọn chính để bạn có thể kết hợp khả năng của bạn với công việc: bạn có thể thay đổi nghề nghiệp hiện tại theo một cách nào đấy nhằm tận dụng được điểm mạnh và khả năng của bạn; hoặc bạn có thể tìm kiếm công việc mới.

### Tạo ra sự thay đổi trong công việc hiện tại của bạn

Sự lựa chọn dễ dàng nhất và sẵn có nhất với hầu hết người lao động, là phải thay đổi một hoặc nhiều khía cạnh trong nghề nghiệp hiện tại của bạn để nó phản ánh tốt hơn việc nào bạn đã làm tốt nhất. Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách thương lượng chính thức hoặc không chính thức với giám đốc của mình về sự thay đổi trong trách nhiệm công việc của bạn, thông qua hoặc tăng thêm nhiệm vụ kết hợp với hình thức tư duy đã rất phát triển của bạn hoặc giảm bớt đi nhiệm vụ liên quan tới những năng lực yếu kém của bạn. Trong cuốn sách Thành công tương phản với lợi thế của mình, Sally Smith đã viết về một người phụ nữ tên là Doreen làm việc trong thư viện trường như một người thủ thư. Doreen vốn kém về lĩnh vực ngôn ngữ và logic toán học, kết quả là cô luôn ngại những con số và khó khăn trong việc đặt sách vào đúng ngăn. Cô đã nói trở ngại của mình cho uỷ ban thư viện và chia sẻ với họ nhận thức của cô về khả năng tương tác cá nhân tốt của mình. Nhờ vậy họ xếp cho cô một công việc cần nhiều sự tác động với mọi người và cô đã phát triển thành công chương trình kể chuyện ngoài học đường.



Bạn có thể nhận thấy bạn cần chuyển thành làm việc với nhiều người hoặc ít người, với nhiều hoặc ít con số và từ ngữ, với nhiều hoặc ít tranh ảnh và đồ họa. Phụ thuộc vào sự linh động trong môi trường làm việc của bạn, bạn có thể giữ chức danh nghề nghiệp, lương bổng, tiền trợ cấp hiện tại và chỉ đơn giản chuyển sự tập trung vào cái bạn làm. Tuy nhiên đối với những người có công việc hoặc có ông chủ thiếu loại thoả hiệp này thì vẫn còn rất nhiều thứ bạn có thể làm để đưa khả năng tư duy mạnh nhất của mình vào nơi làm việc.

Tìm các cách thể hiện gián tiếp khả năng tư duy mạnh nhất của bạn. Đôi khi bạn có thể tiến hành trách nhiệm công việc theo cách thay đổi nhỏ, bằng cách tập trung vào thế mạnh. Nhà cố vấn tổ chức, Marsha Sinear, viết về một khách hàng với kỹ năng vận động thân thể tốt của mình đã bày tỏ nhu cầu về vận động thể chất trong nghề nghiệp của mình bằng cách thả bộ qua các hành lang. “Bằng sự vận động tự nhiên, ông ta đã nghĩ ra được những ý tưởng hay nhất khi đi tản bộ xung quanh,” Sinear viết. “Bởi vì ông ta đã chấp nhận điều này về bản thân thì người khác cũng vậy. Sau nhiều năm làm việc cùng ông ta, các đồng nghiệp giờ đây đều mong ông đi dạo ngoài hành lang. Tất nhiên, suy nghĩ xuất sắc của ông đã tạo ra hàng triệu đô la cho công ty và ông ta đã giành được “quyền” tản 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 sẽ hiệu quả hơn. Những người có tư duy không gian có thể giữ một tập giấy rời bên cạnh như một công cụ sáng tạo cho khả năng định hướng không gian của họ.

Thay đổi môi trường thể chất để phản ánh điểm mạnh và sự quan tâm của bạn. Nếu bạn là một cá nhân có năng lực nội tâm mạnh mẽ nhưng phải làm việc giữa rất nhiều người, bạn có thể cân nhắc chuyển vị trí làm việc tới khu vực yên tĩnh hơn hoặc đặt bờ tường phân chia để bảo đảm sự riêng tư cá nhân tốt hơn. Nếu bạn là một cá nhân có khả năng định hướng không gian, hãy nghĩ về việc 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 âm nhạc nền tại nơi công sở hoặc cho phép làm việc cùng với đài cát sét xách tay hoặc tai nghe.

Sử dụng giờ nghỉ ngơi để thể hiện những năng lực tốt nhất của bạn. Những không gian trống trong suốt tuần này có thể mang tới cơ hội để phát triển



hoặc rèn luyện những hình thức tư duy của bạn. Tác giả Cornelius Herscheberg sử dụng giờ ăn trưa và đường đến nơi làm việc của mình để đọc tác phẩm văn học. “Tôi đọc trên xe điện ngầm, tàu hoả, và xe buýt trong bốn mươi năm,” Herschberg nói, “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. 000 giờ này đã tăng thêm ít nhất năm bằng đại học.”

Thậm chí những cá nhân có lịch làm việc hàng ngày bận rộn có thể tìm thời gian trong chính ngày làm việc để tập trung vào năng khiếu và khả năng thiên bẩm của họ. Tác giả người Mỹ, Nathaniel Hawthorne đã viết bốn cuốn tiểu thuyết, bao gồm Bức thư màu đỏ trong khi làm việc tại Nhà truyền thống ở Salem, Massachusetts. Triết gia và từng là người khuân vác ở bờ biển, Eric Hoffer dùng vô số thời gian vạch ra ý tưởng cho cuốn sách của mình trong khi lao động tại khu đường sắt California. Nhà tâm lý học về sự trình diễn tột đỉnh Charles Garfield viết về một người đàn ông mà ông gặp, làm việc tại nhà giam gần Cầu San Francisco - Bay luôn tham gia vào hoạt động sáng tạo trong khi làm việc. “Một ngày nào đó tôi sẽ trở thành diễn viên múa,” người đàn ông này nói. “Những ông chủ của tôi ở trong đó [chỉ vào khu nhà quản lý] và họ sẽ phải trả giá đắt cho sự khổ luyện của tôi”.

Điều quan trọng nhất để nhớ trong việc đem lại sức sống mới cho nghề nghiệp của bạn là phải giữ năng lực tư duy mạnh nhất của bạn tồn tại bằng mọi giá. Ayala Pines và Elliot Aronson chỉ ra rằng những người thực hiện những hoạt động nhằm chán có nguy cơ nhất trải qua sự mệt mỏi, trong khi những người tham gia trong hoạt động mà cho phép họ sử dụng nhiều khả năng của mình lại hiếm khi trải qua nó. Người giành giải Nobel về di truyền học, Barbara McClintock thường tưởng tượng bản thân chính là cây ngô mà mình nghiên cứu. Nhà thông thái về phái Thiền, Dogen viết trong Hướng dẫn ngồi thiền (Instructions to the Zen Cook): “Nhìn cái ấm như chính đầu và nhìn nước như máu của bạn.” Nghề nghiệp buồn tẻ nhất có thể trở thành thú vị khi tham gia vào loại hoạt động tinh thần này.

### Tìm kiếm công việc mới

Nếu bạn nhận thấy những gợi ý trên không đưa bạn ra khỏi nỗi buồn chán nghề nghiệp, thì có thể bạn cần có thời gian để thay đổi sang một nghề nghiệp hoàn toàn mới. Hầu hết mọi người đều đồng ý rằng khi Vincent van Gogh rời bỏ chức bộ trưởng để trở thành một họa sĩ, khi John Steinbeck từ bỏ công việc sinh vật học để theo sự nghiệp viết văn, và khi Pyotr Ilich



Tchaikovsky từ bỏ nghề thư ký luật sư để trở thành một nhạc sĩ, thì mỗi người đều tạo ra việc chuyển đổi nghề nghiệp đúng đắn. Tuy nhiên, trong cuộc sống của chúng ta, việc chuyển sang một hướng mới có thể là viễn cảnh nản chí. Đó là lý do tại sao có lẽ là một ý tưởng hay khi nghĩ về việc tạo ra thay đổi mà chỉ gây ra ít - hoặc ít nhất là ban đầu- những xáo trộn hiện tại. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn có một gia đình phải nuôi, hoá đơn phải trả và những bốn phận khác đòi hỏi liên tục trong cuộc sống của bạn. Dưới đây là một số cách để bạn hoà nhập với nghề nghiệp khác mà không cần mạo hiểm vị trí của bạn trong nghề nghiệp hiện tại.

Tình nguyện. Công việc tình nguyện mang lại cho bạn cơ hội đạt được những kinh nghiệm nghề nghiệp giá trị và có thể mở đường cho một vị trí phù hợp trong sự nghiệp mà vẫn 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 kinh tế quốc gia - ước tính có khoảng 90 triệu người trên đất nước này làm công việc tình nguyện, hoặc bán thời gian hoặc toàn bộ thời gian. Ví dụ về những vị trí tình nguyện đã tận dụng lợi thế của bảy loại hình thông minh bao gồm:

- Giáo sư trong bảo tàng nghệ thuật (không gian);
- Ca sĩ dân gian trong bệnh viện (âm nhạc);
- trợ lý thư viện (ngôn ngữ);
- luật sư cho người vô gia cư (tương tác cá nhân);
- giáo viên tinh thần trong nhà điều dưỡng (nội tâm cá nhân);
- hướng dẫn viên tại một công viên (vận động thân thể); và
- trợ giảng toán học tại trường tiểu học (lo-gíc toán học)

Hầu hết các cộng đồng lớn đều có trung tâm tình nguyện mà công việc cụ thể sẽ phù hợp với sự quan tâm và khả năng của mỗi cá nhân.

Khởi nghiệp công việc kinh doanh của chính bạn: Chuyển những hoạt động mà bạn đã thấy thích thú 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 chúng cho những người bạn như một sở thích. Sau đó bà tổ chức một cuộc hội thảo với tựa đề là: “Làm thế nào để kiếm sống khi không có một nghề nghiệp nào” và biến năng lực mỹ thuật của mình thành phương kế sinh nhai đầu tiên. Theo như những thống kê gần đây, ít nhất 16 triệu người Mỹ làm việc ở ngoài trong khắp các lĩnh





vực từ tính toán tới việc tạo ra đàn tam thập lục. Cuốn sách của Paul và Sarah Edwards có tựa đề *Làm việc từ gia đình cung cấp những chỉ dẫn cụ thể để khởi nghiệp*.

Làm thêm ngoài giờ. Theo như những nghiên cứu gần đây, khoảng 6 triệu công nhân trên đất nước này hiện nay nắm giữ hai hoặc nhiều nghề. Bằng việc đảm nhận công việc bán thời gian về lĩnh vực quan tâm, bạn có thể trải qua một môi trường làm việc khác và nhận thấy liệu nó có cho phép bạn thể hiện nhiều hơn ý nghĩ âm nhạc, không gian hoặc vận động hay không. Một nhân viên kế toán gặp chán nản dùng hai giờ mỗi buổi chiều làm việc tại văn phòng kiến trúc có cơ hội khám phá ra liệu môi trường mới có mang lại sự thoả mãn cho kỹ năng không gian bị kiềm chế lâu ngày hay không. Hãy chắc chắn rằng công việc ngoài 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 lấy những kỹ năng nghề nghiệp đã thu nhận được qua các năm trong lĩnh vực không sử dụng tiềm năng của bạn và áp dụng chúng trong một công việc đòi hỏi kỹ năng đó. Steve Crowley là một kế toán nhưng lại mơ rằng một ngày nào đó sẽ bước vào lĩnh vực truyền thanh. Ông tìm ra một cách để sử dụng sự thành thạo về logic toán học vào trong nghề nghiệp mới bằng cách trở thành nhà sản xuất và chủ của 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 người hướng dẫn giáo dục thể chất hoặc huấn luyện viên thể thao chỉ cần với thời gian đào tạo tương đối ngắn.

Nếu bạn quyết định cắt đứt hoàn toàn với quá khứ và tìm kiếm một nghề nghiệp khác, hãy chắc chắn rằng nó nằm trong lĩnh vực mà bạn thể hiện được khả năng của mình. Đôi khi phải mất nhiều năm tập trung vào một lĩnh vực bạn quan tâm trước khi bạn nhận được những lợi ích tài chính. 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. Như nhà tâm lý Viktor Frankl khuyên: “Đừng nhắm vào thành công, bạn càng nhắm vào nó và biến nó thành mục tiêu thì bạn càng không đạt được nó. Đối với thành công, giống như hạnh phúc không thể đeo đuổi; nó phải được tạo ra từ chính những nỗ lực cá nhân của bạn.”





## **Chương 12: Khi xung đột nhận thức xảy ra: Cách tạo sự hoà hợp về cách nghĩ trong các mối quan hệ**

Trong các cuộc hội thảo về đa thông minh, một trong số những câu hỏi thường được nêu ra là làm thế nào để chỉ ra rằng sự khác biệt về giới tính có liên quan tới bảy hình thức thông minh. Trước đây, tôi thấy rất ngại phải trả lời những câu hỏi như thế này. Khi đó tôi cảm giác như mình sắp đung vào một vấn đề đang gây tranh cãi gay gắt. Nhưng giờ đây tôi thấy thoải mái hơn để có thể chia sẻ những gì mà các nghiên cứu đã chỉ ra. Đó chính là một số khác biệt cơ bản về nhận thức giữa nam và nữ đã gây ra sự xung đột này, và thật không đơn giản để nhận ra điều này vì chúng có thể thay đổi cùng với sự phát triển của các nền văn hoá.

Tuy vậy, quan trọng hơn, tôi trở nên quan tâm đến vấn đề làm thế nào đa thông minh có thể soi sáng và thậm chí đem lại hoà bình cho cuộc chiến giới tính. Tôi nhận thấy có những thuộc tính cố hữu trong mối quan hệ hôn nhân của bản thân mình có thể 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 là 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, nếu như tôi có thể nhét được chúng vào trong cái máy đó thì đã là một thành công. Tôi cũng thường xuyên đắm chìm vào những suy nghĩ nội tâm đến nỗi không hề chú tâm tới việc mình đang làm. Vợ tôi lại khác. Cô ấy suy nghĩ theo hướng không gian và lo-gíc theo cách của riêng mình. Cô ấy không thể hiểu nổi tại sao tôi không thể sắp xếp mọi việc một cách quy củ. (“Nếu anh để cái đĩa ở đó”, cô ấy nói, “nó sẽ chặn miệng làm cho nước không phun vào bát đĩa được”). Tôi gạt đầu đấy 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. Với chương này, tôi hy vọng sẽ giúp các cặp vợ chồng tìm được tiếng nói chung bằng cách chỉ ra rằng có những thuộc tính cố hữu của sự xung đột có thể được giải quyết 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 đều bị ảnh hưởng bởi lối suy nghĩ của bạn.

Những sự khác biệt nhận thức vĩnh viễn



Một số lượng lớn các chứng cứ khoa học được chỉ ra trong hơn hai mươi năm qua cho thấy có những sự khác biệt căn bản trong suy nghĩ của nam và nữ. Dù chưa có những thẩm định chính xác rằng liệu đó có phải là những khác biệt về sinh lý, văn hoá hay là sự kết hợp của cả hai, thì thực tế rõ ràng là: những khác biệt đó có tồn tại và được thể hiện dưới vô vàn cách khác nhau thông qua bảy hình thức tư duy.

Ví dụ, về tư duy 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 tác giả cuốn “Giới tính và bộ não” (Sex and the Brain), Jo Durden - Smith và Diane Desimone, “nam giới có khả năng tính toán và vạch định đường lối, sắp xếp trong suy nghĩ. Họ có khả năng xác định và di chuyển các vật thể trong không gian tốt hơn. Họ cũng vượt trội hơn về khả năng định hướng bản thân trong không gian”. Tuy vậy, theo các quan sát trong các cuộc nghiên cứu mới đây, lại đưa ra giả thuyết rằng nam giới và nữ giới có sự khác biệt trong việc tìm cách giải quyết những vấn đề nằm ngoài tầm hiểu biết của họ. Nam giới định hướng cho bản thân bằng những vectơ tinh thần trong khi nữ giới có xu hướng dựa vào những sự kiện đáng nhớ. Cuộc nghiên cứu còn gợi ý rằng việc sử dụng các mốc sự kiện này thực sự là một phương pháp thương lượng tối ưu.

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 cấp ba về mảng toán học và phát hiện ra rằng, điểm thi càng cao thì càng có khả năng bài kiểm tra đó là do nam giới làm. Thú vị là, những cuộc nghiên cứu tiếp theo cho rằng trong số những nhóm người 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 cho rằng điều này chỉ như là một dấu hiệu cho thấy nam giới có năng khiếu tự nhiên 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 lý luận - toán học.

Về năng lực tư duy ngôn ngữ, tình hình xem ra ngược lại. Nhà nhân chủng học Magaret Mead quả quyết rằng trong 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 về 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, nhà nghiên cứu Eleanor Maccoby tại Stanford cho rằng phụ nữ không thể hiện được sự vượt trội về kỹ năng nói cho đến khi 11 tuổi. Trong một nghiên cứu về học sinh lớp tám, học sinh nữ dựa nhiều vào khả năng ngôn ngữ để giải quyết các vấn đề về số học và hình học cũng như 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, có bằng chứng rõ ràng rằng nam giới có nhiều khả năng gặp phải các vấn đề về ngôn ngữ như nói lắp, gặp khó khăn trong việc đọc và viết.

Tuy vậy, không hề đơn giản để nói rằng nữ giới có khả năng tư duy ngôn ngữ tốt hơn nam giới. Trong một công trình nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã ghi âm lại cuộc nói chuyện trong buổi 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 “Bạn chưa hiểu” (You just don’t understand!) của bà đã đưa ra giả thuyết rằng nam giới thường đi thẳng vào vấn đề, trong khi nữ giới lại thích nói lan man quanh câu chuyện. Đàn ông phát biểu để giữ chính kiến và thể hiện sự hiểu biết với mọi người trong khi phụ nữ, ngược lại, coi việc trình bày ý kiến là phương tiện để thiết lập sự liên kết và tạo lập mối quan hệ, và họ thích làm điều này ở những nơi riêng tư.

Những quan sát trên cũng quan trọng 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 cá nhân), còn nữ giới có xu hướng tìm kiếm các mối liên hệ hoặc cảm giác thân thuộc, tức là thiên về tương tác cá nhân. Nhà tâm lý phụ nữ Nancy Chodorow đã viết rằng: ‘sự cảm thông’ được hình thành trong việc định hình ban đầu về bản thân ở các bé gái (từ 3 tuổi trở lên) theo một cách khác hẳn so với các bé trai. Nhìn chung, những nghiên cứu về tâm lý xã hội đã chỉ ra rằng nữ giới trội hơn nam giới ở một số bộ phận cấu thành nên tư duy xã hội, từ khả năng nhạy cảm đến những cách thể hiện tình cảm, ý định xét đoán và khả năng giải quyết mâu thuẫn. Nhà tâm lý học Carol Gillian, ĐH Harvard, nêu lên rằng các nhà nghiên cứu đã bỏ qua những thuộc tính hướng ngoại điển hình này của người 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”.

Phải khẳng định lại một lần nữa rằng thật không đơn giản để nói rằng đàn ông thì hướng nội còn phụ nữ có sự tương tác cá nhân tốt hơn. Howard Gardner định nghĩ phần cốt lõi của thông minh nội tâm cá nhân là sự khác biệt trong đời sống tình cảm của mỗi người. Trong cuốn sách Những người lạ thân thiết, 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 những suy nghĩ và cảm nhận một cách tỉnh táo.” Chúng ta có thể thấy những thông minh cá nhân đặc trưng của phái mạnh – ví như một CEO 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 có ở nữ giới. Một minh chứng rõ nhất là những chuyên gia tư vấn hôn nhân và gia đình, những người có sự nhạy cảm sâu sắc với những cảm xúc ẩn trong mỗi cá nhân (nội tâm cá nhân) và có thể chia sẻ sự đồng cảm với những cảm xúc đó (tương tác cá nhân).

Khi xem xét khả năng tư duy âm nhạc thì các bằng chứng không rõ ràng. Nhà tâm lý học Diane McGuinness, trường ĐH Nam Florida, đưa ra những nghiên cứu cho thấy nữ giới có thể hát ở những cung bậc nhiều hơn 6 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 đã 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 độ cao 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 lên là nữ giới hay nam giới có tư duy tốt hơn. Tuy nhiên, có những giả thuyết cho rằng nữ giới có lợi thế trong các vận động tinh vi trong khi nam giới lại trội hơn về khả năng vận động tổng thể. Những nghiên cứu giới tính



trong độ tuổi từ 2 -18 của Học viện thể thao thanh thiếu niên, ĐH Tổng hợp Michigan, cho thấy rằng các em nam trội hơn các em nữ trong cuộc thi về sức mạnh, tốc độ và sự lanh lợi, còn các em gái lại thể hiện những 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 từ 3 - 15 tuổi về sự nhanh nhẹn trong việc di chuyển những cái móc qua các lỗ trên một tấm bảng, cho thấy các em gái đã chiếm ưu thế. Ưu thế này 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 McGunniess được quan sát các đôi nhảy học các bước nhảy mới. Tất cả các học sinh nữ học rất nhanh trình tự các bước, nhưng các nam học sinh thì gặp khó khăn trong việc di chuyển.

Những kết quả trình bày ở trên cần phải được hiểu một cách thận trọng. Bởi vẫn còn có khá nhiều tranh cãi về sự khác biệt giới tính, hoặc là kết quả của những yếu tố sinh học hoặc do những điều kiện văn hoá. Sự thực là chúng ta đang chứng kiến khoảng cách ngày càng thu hẹp giữa nam và nữ về tư duy lo-gíc, 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 cũ cho rằng “con gái không học giỏi toán” đã không còn nữa, và điều này tạo nhiều cơ hội cho phái nữ thể hiện khả năng thực 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 còn ở khả năng nhận thức. Nó giống như những tác động phức tạp giữa “tự nhiên” và “nhân tạo” để tạo ra sự khác biệt giới tính nói trên.

Hãy ghi nhớ rằng những khác biệt giới tính này là một sự khác biệt tổng thể và không thể áp dụng trong các trường hợp cụ thể. Như các bạn có thể thấy, ở ngay đầu chương tôi đã nói rằng tôi khá lảm lòi còn vợ tôi lại giỏi hơn về định hướng không gian và lo-gíc. Những khác biệt này biểu hiện trái ngược với những nghiên cứu đề cập ở trên. Các bạn cũng có thể nhận thấy khác biệt giữa bạn và mọi người quanh bạn không giống như kết quả của những nghiên cứu kể trên. Như nhà tâm lý xã hội học Alice Eagly, ĐH Purdue, nhận xét: “Mọi người cần được cảnh báo rằng biết giới tính của một người không có nghĩa bạn có thể phán đoán về bản thân anh ta hay cô ta.” Điều quan trọng không phải là nam giới hay nữ giới có thể hay không thể làm gì khác biệt so với phái khác. Vấn đề ở đây là lối suy nghĩ của bạn khác như thế nào so với cách nghĩ của người bạn đời của bạn. Bài tập sau đây sẽ giúp bạn nhìn nhận khác đi mối quan hệ của mình.





## Xác định khả năng tư duy nhiều mặt của người bạn đời

Trở lại với bản liệt kê bạn đã điền vào ở chương 1, sắp xếp những khả năng tư duy của bạn từ cao xuống thấp. Sau đó bảo chồng bạn điền vào một bản kê giống thế, và cũng sắp xếp các khả năng tư duy của anh ấy. (Tốt nhất là bạn nên sao bản kê đầu tiên thành hai bản để chồng bạn không bị ảnh hưởng bởi kết quả của bạn). Sau khi cả hai người đã làm xong, dành 1 giờ để thảo luận với nhau về kết quả đó. Dành ra 20 phút để chia sẻ kết quả của bạn, 20 phút lắng nghe chồng bạn chia sẻ kết quả của anh ấy, và 20 phút thảo luận xem sự giống và khác nhau trong khả năng tư duy đa diện ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ của các bạn. Bạn cũng có thể làm bài tập này với hai bản kê trong quyển sách nói về khả năng hiểu biết thời thơ ấu và học hỏi những khó khăn (chương 9 và 10)

## Nói cùng một ngôn ngữ

Cách xử sự hiệu quả giữa các đối tác 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 sự không hiểu ý nhau là nguyên nhân chính trong các vụ ly dị của họ. Trong một mối quan hệ tốt đẹp, 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 7 khả năng tư duy đều góp phần quan trọng trong lối xử sự của các cặp vợ chồng.

Tracy Cabot, tác giả cuốn “Làm thế nào để khiến một người đàn ông mãi mãi yêu bạn”(How to keep a Man in Love with You Forever), gợi ý rằng có những 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 anh ta hoặc cô ta. Trong mô hình của bà có 3 kênh nhận thức: thính giác, thị giác, xúc giác. Tuy nhiên, mô hình này có thể dễ dàng mở rộng, để chứa đựng cả 7 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 hoà, theo Cabot, bạn cần sử dụng cách nói đồng điệu với lối tư duy thế mạnh của người bạn đời. Dưới đây là một vài ví dụ, đã được chuyển sang những thuật ngữ của từng khả năng nhận thức, về cách làm thế nào bạn có thể giải thích với bạn đời mình rằng bạn hiểu cô ấy hoặc anh ấy:



Âm nhạc: “Anh đồng điệu với những gì em đang nói”

Không gian: “Anh thấy được điều đó”

Ngôn ngữ: “Những điều em nói rất to và rõ ràng”

Vận động thân thể: “Anh đã chạm được đến điểm em bắt đầu”

Tương tác cá nhân: “Anh có thể liên hệ đến điều đó”

Nội tâm cá nhân: “Anh đồng cảm với những gì em vừa nói”

Để học cách nói chuyện bằng “ngôn ngữ của khả năng tư duy đa diện” của người bạn đời, 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 những âm thanh của thiên nhiên, của muôn thú. Ngôn ngữ không gian có tính hình tượng cao, với nhiều màu sắc và hình ảnh chi tiết. Ngôn ngữ vận động bao gồm những lời nói có kết cấu (“Hãy giải quyết mọi việc”) và những lời nói gợi ý hành động. Ngôn ngữ lo-gíc - toán học thường coi trọng những con số và số lượng cũng như nguyên nhân và lý luận. Ngôn ngữ hướng nội hướng về những cảm nhận (“Đó là một chủ đề thật buồn”), trong khi ngôn ngữ hướng ngoại thường có sự tương tác nhiều hơn và bao gồm sự tham khảo từ những người khác. Bài tập tiếp theo sẽ đem đến cho bạn cơ hội để luyện tập cách nói chuyện bằng “ngôn ngữ của khả năng tư duy đa diện” với người bạn đời của mình.

Nói bằng ngôn ngữ thuộc khả năng tư duy đa diện của người bạn đời

Dành khoảng 20 phút cho bài tập này. Trước khi bắt đầu, cân nhắc rồi quyết định những khả năng tư duy sở trường, cũng như những khả năng tư duy sở đoản của mình, rồi bảo vợ bạn làm tương tự. Sau đó dành 3 phút nói chuyện với vợ, dùng những từ ngữ và lối diễn đạt dựa trên khả năng tư duy sở đoản của cô ấy. Tiếp theo, để cô ấy thuật lại những suy nghĩ khi nghe bạn nói chuyện. (Cô ấy có cảm thấy muốn bỏ ra ngoài, bị thu hút, hay bình thường). Sau đó để ra 3 phút hoặc hơn để nói chuyện với cô ấy, dùng những từ ngữ liên quan trực tiếp đến khả năng hiểu biết sở trường mà cô ấy đã





chọn. Lập lại, bảo cô ấy chia sẻ những cảm nhận. Sau đó đổi vai và lập lại bài tập này.

Thông qua bài tập trên đây, chúng ta đã được truyền thêm 6 khả năng hiểu biết khác, về cơ bản là phương tiện thể hiện ngôn ngữ. Tuy nhiên, còn nhiều cách thức giao tiếp khác chứa đựng tất cả 7 khả năng hiểu biết. Trong quyển “Lập gia đình và hơn thế nữa”(Married Etc.), gia đình nhà giáo dục học Buff Bradley, Murray và 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 nói chuyện phiếm hoặc huýt sáo, nấu một bữa ăn đặc biệt, nói chuyện với nhau thông qua những đứa con hay đọc to một đoạn văn từ một quyển sách nói về những gì họ không thể làm...”

Một vài cách thức giao tiếp khác, đặc biệt những cách thức dựa trên khả năng tư duy phi ngôn ngữ, có thể đặc biệt có ích để lấp chỗ trống trong mối quan hệ giữa một người chồng ít nói và một người vợ lắm lời. Trong quyển “Những người lạ mặt thân tình”, Lillian Rubin đã thuật lại lời than vãn của một người vợ cảm thấy bị bỏ rơi bởi người chồng rất kiệm lời: “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 thì là một người làm lì cổ hủ, 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 vì điều gì đó, chỉ vì tôi nói chuyện điện thoại”.

Rubin cho rằng: “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 5 năm nói về vợ anh ta: “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 múa rối ứng khẩu: “Đôi khi những con thú nhồi... 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 khác để giao tiếp thông qua 7 khả năng tư duy bao gồm những cách sau:

Ngôn ngữ: Chia sẻ sách, viết lời nhắn, gửi thư



Lo-gíc - Toán Tạo mật mã, đưa ra những gợi ý xã hội lô - gíc, thiết lập các học: hợp đồng liên kết

Âm nhạc: Hát, trao đổi về sở thích âm nhạc, chơi nhạc cụ

Không gian: Vẽ tranh, gửi thiệp, sử dụng những biểu hiện của khuôn mặt

Vận động thân thể: Sờ, ra hiệu, gửi tin nhắn

Tương giao cá nhân: Chia sẻ ước mơ, sử dụng mệnh đề: “Tôi cảm thấy...”, khả năng ngoại cảm.

Nội tâm cá nhân: Lắng nghe một cách tích cực, đổi vai, làm gương.

Thu xếp thời gian rảnh rỗi

Mặc dù những cặp vợ chồng ngày nay có ít hơn, chỉ khoảng một phần ba thời gian rảnh rỗi so với những cặp vợ chồng hai mươi năm trước, nhưng những sở thích bên ngoài 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 liên quan đến sự vui vẻ và khôi hài, là nhân tố chính dẫn tới sự thành công của những mối quan hệ lâu dài. Tuy nhiên, những mối quan hệ thường đổ vỡ khi có sự mâu thuẫn trong khả năng tư duy đa diện về 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 học) hay đi dạo trong rừng (sở thích vận động). Một cặp khác không thể quyết định về việc nên sử dụng thời gian rảnh rỗi buổi tối như thế nào. Người chồng muốn đi dự tiệc của người bạn (tương giao cá nhân) trong khi người vợ lại muốn đi xem phim (không gian).

Những cặp vợ chồng hạnh phúc tìm được cách giải quyết sự khác biệt trong sở thích của từng người. 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 New và Joanne Woodward, lại có thú tiêu khiển khác. Ông thích đua ô tô còn bà thích ba lê. Vì thế thỉnh thoảng ông ấy đi xem ba lê, còn bà ấy đôi khi đi đến trường đua.

Một cách khác để chọn thú tiêu khiển là tìm kiếm điểm tương đồng trong một hoạt động để cả 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 mà ở đó kết hợp hai kiểu tư duy này, ví dụ như đi nhảy, vừa đi bộ vừa nghe Walkmen, 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 có khiếu không gian có thể dành thời gian rảnh để xem những quyển sách ảnh, dẫn đoàn đi thăm viện bảo tàng nghệ thuật, tham gia vào buổi thuyết trình bằng slide về các lĩnh vực cả hai cùng yêu thích, hoặc tham gia vào các hoạt động có sự kết hợp từ ngữ và hình ảnh.

Nếu bạn thấy rằng bạn và người bạn đời có sự đối lập gay gắt về kỹ năng tư duy, 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 của bạn, từ đó dẫn tới sáng tạo nhiều cách hơn nữa để dành thời gian thoải mái cùng nhau.

### Một ngày học hỏi

Dành ra một ngày hoặc 1 buổi nào đó để cùng người bạn đời tham dự vào các hoạt động tiêu khiển gắn với các kỹ năng thế mạnh hoặc yêu thích của cô ấy. Để cô ấy lựa chọn các hoạt động, các vật dụng cần thiết, thời gian, cách thức tiến hành trong suốt cả ngày. Nếu 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 cho một ngày khác, như thế các bạn có thể đổi vai và lập kế hoạch cho một ngày khác của cả hai người dựa trên những mặt mạnh hoặc yêu thích của bạn.

### Điều chỉnh những tập quán 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 thực chất tình trạng mối quan hệ của họ. Arlie Hochschild, giáo sư xã hội học của trường ĐH California, Berkeley, nói rằng hộ gia đình hạnh phúc nhất là những hộ mà trong đó những cặp vợ chồng cùng chia sẻ việc nhà, trong khi không hạnh phúc nhất là những hộ mà trong đó phụ nữ cáng đáng tất cả hoặc phần lớn gánh nặng 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:

Ngôn ngữ:                    Quan hệ thư từ, gọi điện

Lôgic toán học:        Thanh toán hoá đơn, thu hồi thuế, ngân hàng

Vận động thân thể:    Nấu ăn, lau dọn, làm vườn, chăm sóc vật nuôi

Không gian:            Sửa chữa máy móc, đổi mới, trang trí

Tương giao cá nhân:    Mua sắm, giao dịch với người cung cấp dịch vụ, chăm sóc con cái

Nội tâm cá nhân:    Đặt ra mục tiêu cho gia đình

Trong nhiều trường hợp bạn sẽ không phải tranh luận quá nhiều về những công việc cụ thể bởi vì ai là người thích hợp nhất để làm một nhiệm vụ cụ thể sẽ trở nên rõ ràng, đặc biệt sau khi đọc quyển sách này. Ví dụ, vợ chồng tôi lúc này đang trang trí và tô điểm cho ngôi nhà của mình. Tôi biết sự hạn chế về thẩm mỹ của mình và cảm thấy vui vẻ khi để người vợ có khiếu thẩm mỹ của mình 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 trả hoá đơn - dường như luôn luôn có một người có khả năng về toán học và lô-gíc tốt hơn người kia. Tuy nhiên, cuối cùng khi đến những mục như “cọ toilet” và “bỏ rác” trên



danh sách, thì dường như chẳng có một sự sẵn sàng nào, thậm chí đối với cả những người yêu thích vận động nhất, để đảm nhận nhiệm vụ này. Đối với những việc như thế này, bạn sẽ phải phân chia ở mức hợp lý nhất.

Cho dù bạn có đang phải vật lộn để thích ứng với cách xử sự của người bạn đời, về những thú tiêu khiển yêu thích, tập quán trong gia đình, hoặc một vài khía cạnh khác của mối quan hệ, thì tôn trọng cách làm việc của người bạn đời là rất quan trọng. Coi trọng những điểm riêng có của người bạn đời có thể 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 quyển sách này sẽ cung cấp cho bạn một vài ứng dụng thực tế để làm được điều này.

### Giải quyết những vấn đề trong các hình thức thông minh

Chọn một vấn đề bạn luôn phải đối mặt trong mối quan hệ của mình. Nó có thể liên quan đến những lỗi giao tiếp, xung đột trong trách nhiệm với gia đình, sự khác biệt về triết lý sống, về thái độ đối với làm việc và 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 30 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 về giữ gìn nhà cửa sạch sẽ có thể liên hệ tới một người có khiếu không gian, ở họ mệnh lệnh là quan trọng nhất, trong khi người kia lại thích vận động hơn, ở họ thoải mái là nhu cầu chủ đạo. Nếu bạn quyết định sự khác biệt trong nhận thức có ảnh hưởng đến vấn đề này, dành 5 phút yên tĩnh suy ngẫm về giá trị của những mặt mạnh của người kia trong vấn đề này. Sau đó đổi lại, chỉ ra một vài điểm tích cực về khả năng thể mạnh của người kia. Cuối cùng, quyết định xem liệu khía cạnh được làm mới bằng cách nghĩ của người kia 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.

Người ta cho rằng chúng ta tiến tới 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 là những phẩm chất mà chúng ta chưa nhận thức đầy đủ ở bản thân mình. Tôi nhớ đến một người bạn có tư duy logic đã bị thu hút bởi một người bạn gái hướng nội, bởi cảm nhận về cuộc sống của cô chính là những gì mà anh ấy mong ước. Nhưng bởi vì anh ấy không được học cách chấp nhận những cảm xúc bên trong bản thân mình, anh ấy đã bác bỏ điểm đó ở cô gái và mối quan hệ tan vỡ. Đa phần các



bạn có thể nghĩ ra những ví dụ tương tự. Đó là lý do tại sao nó rất quan trọng để chúng ta cố gắng nhận biết và chấp nhận những khả năng của chính chúng ta - kể cả những khả năng kém và bị ẩn đi - để chúng ta có thể thực sự chấp nhận chúng ở những người mà mình yêu quý.

Khi chúng ta đã tạo được bước nhảy vọt và chấp nhận bản thân chúng ta và người khác, cả những khả năng của chúng ta và những tài năng riêng có của người bạn đời 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 khi chỉ là từng phần riêng biệt. Thay vì đề cập đến khả năng của người bạn đời như là một sự trái ngược hoặc 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 lời 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 dạng thông minh của thế kỷ hai mốt

“Những đứa trẻ Anfa 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 tôi là một Beta bởi vì tôi làm việc không chăm chỉ lắm. Và chúng ta lại giỏi hơn những đứa trẻ Gama và Delta.” Đọc một đoạn từ Một thế hệ mới của Aldous Huxley, cuốn tiểu thuyết đã nhìn thấy trước thời gian khi nhân loại sẽ được tách theo những tip 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 đa thông minh, chúng ta có thể vô ý tạo ra “thế hệ mới” của chính chúng ta được phân theo “những người tư duy lo-gíc”, “những người định hướng không gian”, “những người có khả năng 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 những biểu hiện nào về khả năng nghệ thuật, năng khiếu toán học, trôi chảy ngôn ngữ hoặc năng lực giao tiếp xã hội của trẻ ngay từ khi còn nhỏ và sau đó thông qua các tiêu chuẩn giáo dục phức tạp nỗ lực phối hợp để đưa các khả năng đó thành sự thành thực. Những đứa trẻ này sau đó sẽ hướng tới các chức danh được định sẵn trong cuộc sống - đứa trẻ có tư duy lo-gíc hướng tới vị trí kế toán viên, đứa trẻ có khả năng ngôn ngữ hướng tới chức vụ biên tập viên, vân vân - mỗi đứa trẻ đều được hướng tới những cương vị ấn định trong một chế độ đẳng cấp của thế kỷ hai mốt chỉ biết đánh giá theo sự xuất sắc về phương diện giáo dục và có nền tảng về phương diện tâm lý. Ở một vài nơi trên thế giới, phương pháp giáo dục kiểu trong lồng kính này đã được sử dụng để phát triển những nhà soạn nhạc và các huấn luyện viên thể dục tương lai.

Nếu tôi có thể để lại cho bạn bất kỳ thông điệp riêng nào liên quan đến thuyết đa thông minh, 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 vừa phải. Thật sự nguy hiểm nếu nghĩ rằng “Tôi là một người có năng khiếu vận động” và chỉ tập trung toàn bộ năng lực của bạn vào lĩnh vực đó trong cuộc sống mà quên đi những khả năng khác. Tôi chợt nhớ lại về một đứa trẻ thần đồng mà cả cha mẹ đều hướng tất cả những khả năng của họ theo hướng phát triển năng khiếu ngôn ngữ và lo-gíc của cậu bé. Vào





năm cậu bé bốn mươi tuổi người ta phát hiện ra cậu - nay đã trở thành người đàn ông trưởng thành, nổi lênh bênh trong bể bơi của một người bạn - một nạn nhân của sự tự vẫn. Cậu bé ấy đã quá mất cân bằng đến nỗi không thể chịu được những khó khăn mà cuộc sống chắc chắn sẽ mang tới. Khi xã hội ngày càng được chuyên môn hoá, chúng ta càng mất dần sự liên hệ với các ảnh hưởng văn hoá đã từng tạo nên những chuyên gia về khoa học nhân văn, những người tinh thông về mọi nghề và nhiều lĩnh vực, nhà tổng hợp hoá học và những nghệ sĩ tự do. Thuyết đa thông minh phải là một cầu nối để mở rộng nhận thức của chúng ta về thứ chúng ta có thể trở thành chứ không phải là một phương pháp làm hẹp nhận thức lại, chỉ còn là “chúng ta giỏi ở lĩnh vực nào” hoặc thứ chúng ta nghĩ xã hội sẽ đòi hỏi.

Trong sự phân tích cuối cùng thì có thể thấy khái niệm bảy loại hình thông minh riêng biệt có phần đang theo con đường lệch lạc. Howard Gardner chỉ ra rằng bảy loại hình thông minh này thật sự chỉ là những điều tưởng tượng, và 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 lo-gíc toán học. Người thợ máy thì sửa chữa bộ chế hoà khí ô tô nhờ khả năng tư duy không gian và vận động thân thể. Thậm chí cả một việc đơn giản như nấu một bữa ăn cũng đòi hỏi vài hình thức tư duy: ngôn ngữ để đọc sách dạy nấu ăn, lo-gíc - toán học để chia công thức làm đôi, vận động thân thể để liệu chừng, pha trộn và đổ nước; cùng với 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 thông minh. Điều đó tự nó đã gây tranh cãi về việc thiên về mối quan hệ lỏng lẻo hay là tương đối cân bằng giữa bảy loại hình thông minh.

Hơn nữa, xã hội đang và vẫn tiếp tục thay đổi nên các hình thức tư duy căn bản đòi hỏi để đạt được thành công gần như chắc chắn cũng sẽ thay đổi. Ở đầu cuốn sách này, tôi đã đưa ra một sự 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 trẻ lực lưỡng có thể vắt sữa bò và trồng lúa lại nắm giữ ưu thế trong gia đình Mỹ trung bình, chứ không phải là chàng một sách chỉ có tính chất hình ảnh bên ngoài. Những hình thức tư duy đến và đi giống như xu hướng thời trang xuống thế. Ba mươi năm trước, một số loại khả năng lo-gíc toán học nào đó không hề quan trọng thì giờ đây lại nhận được mối quan tâm rất lớn bởi vì thực tế là sự tiến bộ của máy tính đã tạo nên việc sử dụng chúng có hiệu quả. Vào những năm năm mươi, “người gàn dở” không hề có một chỗ



đứng thích hợp thì giờ đây lại đang kiếm được tiền nhờ tạo ra các chương trình phần mềm trong Thung Lũng Silíc (Silicon Valley).

Tương lai gần như chắc chắn sẽ mang theo nó nhu cầu về các hình thức tư duy mà ngày nay lại không hề được coi trọng. Khi mà đất nước của chúng ta tiếp tục chuyển từ một 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. Cũng như thế, với việc thông tin đang ngày càng sẵn có thông qua các dạng minh hoạ hình ảnh như băng viđêô, đồ hoạ vi tính và những thứ tương tự như vậy thì tầm quan trọng của khả năng định hướng không gian và nhu cầu về những người có khả năng mường tượng sẽ trở nên tăng mạnh mẽ.

Lời khuyên tốt nhất là: đừng đặt sự đánh cuộc của bạn vào bất kỳ loại hình thông minh nào - nó có thể trở nên “lỗi thời” theo thời gian bạn sử dụng nó. 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 các hình thức tư duy đầy hiệu quả - là đầu mối cho tầm quan trọng của việc trau dồi năng lực theo nhiều hình thức tư duy cùng một lúc.

Cuối cùng, có thể có những hình thức thông minh sắp xuất hiện mà chúng ta thậm chí không hề biết đến. Howard Gardner đã chắc chắn nhường mô hình của mình cho khả năng đó. Một ứng cử rõ nét cho sự cân nhắc này là tư duy tinh thần hoặc đạo đức. Như chuyên gia về tâm thần học thuộc Đại học Havard - và là tác giả giành giải thưởng Pulitzer - Robert Coles chỉ ra rằng, loại thông minh này hoàn toàn 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 tri thức xuất chúng và lỗi lạc nhất nước Đức đã ký kết với Hitler. Họ là bác sĩ, luật sư, người 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, ở tất cả bảy loại hình thông minh...”

Việc công nhận và trau dồi 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 hành tinh nhưng hãy chắc chắn rằng việc sử dụng chúng được hướng theo lợi ích chung của loài người. Hình thức tư duy đó có thể biểu hiện rõ ra bên ngoài chúng ta như nó đã được nhận thức trong thời kỳ cổ đại và trung cổ, trong lĩnh vực chuyển dịch cá nhân, tôn giáo hoặc thiên đàng. Nó có thể được đặt sâu bên trong tâm hồn 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 thông minh này nhưng để trau dồi, phát triển nó thì quả là một điều không hề dễ dàng.



## Chương 14: Những trí thông minh mới: tự nhiên học 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 đa thông minh đã thêm vào danh sách của mình một dạng trí thông minh khác - 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. Trong chương I 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 được ông dùng để quyết định xem có nên đưa chúng vào danh sách của mình hay không. Cuối cùng là những suy đoán về khả năng có thêm những loại trí thông minh khác trong danh sách của giáo sư trong tương lai.

Theo giáo sư Howard Gardner, người có trí thông minh thiên nhiên là một người tinh thông trong việc định dạng và phân loại vô số chủng loại động thực vật trong môi trường của mình. Đối với mỗi dạng trong 7 hình thức thông minh đầu tiên, có rất nhiều cách để thể hiện ra thế giới bên ngoài. Có lẽ rõ rệt nhất, những nhà thiên nhiên học bộc lộ trí thông minh “ngón tay cái xanh” của mình. Đó là sở trường của những người phải làm vườn, trồng cây cảnh, sáng tạo ra khung cảnh 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 sự khiếm khuyết trong 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 tự sinh tồn.

Tương tự như vậy, một người có thể có khả năng tư duy về động vật. Thật đáng ngạc nhiên khi một bác sĩ thú y có khả năng đặc biệt trong việc làm trấn tĩnh những con quái thú lồng lộn nhất. Trong cuốn sách Một nhà nhân chủng học trên sao Hoả, Oliver Sack viết về Tempil Grandin, một phụ nữ bị coi là có tính tự kỷ (gặp khó khăn với khả năng nội tâm cá nhân) nhưng là một thiên tài về động vật. Bà sử dụng sự hiểu biết phi thường 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 thông thái cấp tiến đối với quyền của động vật. Tôi



tin rằng cháu gái tôi có được trí thông minh này. Cô bé trở thành một bác sĩ thú y kể từ khi nó lên 6 tuổi. Cô bé từ chối mặc đồ làm từ động vật. Thay vì đòi quà sinh nhật, cô đề nghị hiến tặng cho tổ chức về quyền động vật như tổ chức Hoà bình xanh hay PETA. Cũng có những thiên sứ trên mặt đất hay những nhà sinh thái học. Họ thể hiện sự quan tâm đối với hệ sinh thái, giúp bảo vệ những rừng mưa nhiệt đới, những rặng san hô hay những vùng đất gặp nguy hiểm khác.

Như là bằng chứng của cháu gái tôi, cô bé bắt đầu thể hiện khuynh hướng là một nhà tự nhiên học ở độ tuổi rất sớm. Jane Goodall, chuyên gia về linh trưởng đã dành rất nhiều thời gian quan sát và ủng hộ sự phát sinh của chúng trên toàn thế giới. Bà viết, hồi 5 tuổi bà đã đi theo một con gà mái tới tận chuồng của nó. Bà muốn tìm hiểu trứng gà có từ đâu nên đã trốn sau chuồng gà và kiên nhẫn đợi hơn 4 tiếng đồng hồ để quan sát. Đến nỗi gia đình bà đã quá tuyệt vọng vì không tìm thấy bà ở đâu nên gọi cảnh sát. Cuối cùng Jane viết, mẹ tôi - đang gọi trong ánh hoàng hôn - chợt nhìn thấy đứa con gái nhỏ bé, hiếu động với đôi mắt sáng rực băng qua cánh đồng và quần quýt bên bà. Thay vì la rầy và làm tiêu tan hết mọi niềm vui của tôi, bà ngồi xuống bên cạnh và nghe tôi kể chuyện.

Những động viên này tự 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 một nỗi 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 ở tuổi 20) đã thay đổi cách nhìn của tất cả chúng ta về sự tiến hoá. Đôi khi, cơ may xảy đến 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 Nhà tự nhiên học, đã viết về sự say mê của ông đối với thế giới động thực vật kể từ khi tai nạn cướp đi đôi mắt của ông. Không nhìn thấy xa hơn vài bước chân trước mặt, ông quyết định tập trung vào côn trùng như một lĩnh vực đặc biệt và trở thành một trong những chuyên gia hàng đầu về loài kiến.

Hầu hết chúng ta, khi hồi tưởng lại tuổi thơ của chính mình sẽ nhận ra thiên hướng thiên nhiên trong mỗi bản thân. Bạn có thể nhớ về những điều đặc biệt trong quá trình lớn lên như sâu, bướm, thằn lằn, bọ cánh cứng, hoa cúc,



cây thích, hoa anh túc hay thậm chí là những đám mây. Bọn trẻ con là những nhà tự nhiên học bẩm sinh. Tôi nhớ đã từng nghiên cứu đám sâu đào bới đất bẩn và ngắm nghía những vòng tròn nhỏ giúp chúng di chuyển, khám xét những ụ đất bẩn đó và thậm chí cắt chúng ra để xem bên trong có gì. Dưới đây là một vài câu hỏi giúp kích thích lại trí nhớ của bạn về những trải nghiệm với thiên nhiên của thời thơ ấu.

\_\_\_\_\_ Tôi thích theo dấu chân lũ động vật và đoán xem đó là loại gì.

\_\_\_\_\_ Tôi thích sưu tầm côn trùng trong chai lọ, lá cây trong sách ép và những bộ sưu tầm về thiên nhiên khác.

\_\_\_\_\_ Tôi thích dành hầu hết thời gian của mình ở ngoài trời khi còn nhỏ

\_\_\_\_\_ Tôi thường chuyển dời những tảng đá khỏi mặt đất để khám phá tất cả những sinh vật sống nằm phía dưới.

\_\_\_\_\_ Tôi rất yêu thích những đề tài học về thiên nhiên ở trường

\_\_\_\_\_ Tôi thường có sở thích làm bể nuôi cá, vườn ươm cây hoặc trang trại cho kiến

\_\_\_\_\_ Tôi thích theo dõi lũ chim hoặc những động vật khác và theo dõi thói quen của chúng, ví dụ xây tổ, mớm mồi hoặc tìm hiểu mọi thứ về chúng

\_\_\_\_\_ Tôi muốn trở thành một bác sĩ thú y, một nhà kiểm lâm, một nhà thực vật học hoặc một chuyên ngành nào đó liên quan đến thiên nhiên khi lớn lên.

\_\_\_\_\_ Tôi tìm cho mình niềm vui khi ngắm nhìn những hiện tượng của tự nhiên như mây, núi, cỏ cây và những dạng khác nữa.

\_\_\_\_\_ Tôi nuôi vật cảnh và dành rất nhiều thời gian để chơi với chúng

Thú vị là, giáo sư Howard Gardner nói 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 có thể sử dụng khả năng này để nhận biết được những loại vỏ đĩa nhạc, giày dép hay ô tô.



Khi lớn lên, rất nhiều người trong chúng ta nhận ra rằng thế giới tự nhiên đã lùi lại trong quá khứ (trừ khi chúng ta trở thành bác sĩ thú y, kiểm lâm hay nhà thực vật học). Những mối quan hệ, công việc, con cái và những 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 theo một cách thứ yếu, thông qua những sở thích, mối quan tâm và những trò tiêu khiển. Sau đây là danh sách kiểm tra để giúp bạn quyết định xem giờ đây, trí thông minh thiên nhiên ở vị trí nào trong cuộc sống của bạn khi đã trưởng thành:

\_\_\_\_\_ 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 sự giàu có của nó

\_\_\_\_\_ Tôi làm cho các tổ chức tình nguyện sinh thái (ví dụ tổ chức Hoà Bình Xanh, câu lạc bộ Sierra) để giúp bảo vệ thiên nhiên khỏi bị phá huỷ nặng nề hơn

\_\_\_\_\_ Tôi thích nuôi nhiều thú 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: ngắm chim hoặc sưu tập 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 những 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, Địa lý tự nhiên, Những vì sao mới)

\_\_\_\_\_ Tôi thích đến những địa điểm tự nhiên như công viên, bãi cắm trại hơn là vào khách sạn, khu nghỉ mát hay những địa điểm trong thành phố để nghỉ ngơi

\_\_\_\_\_ Tôi rất giỏi phân biệt sự khác nhau giữa những chủng loại chim, chó, cây cối cũng như các loại động thực vật khác





Sau khi làm những cuộc điều tra như vậy, có thể chúng ta vừa khám phá ra rằng khi còn bé chúng ta rất giống những nhà tự nhiên học (như hầu hết những đứa trẻ khác) nhưng khi lớn lên chúng ta đã để chúng lại phía sau, và điều này, theo nhà triết gia Jean -Jacques Rousseau, bạn muốn giữ 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 lắm, 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 những gì chúng biết về thế giới tự nhiên
- Điều tra những trang web trên mạng liên quan đến thiên nhiên. Sử dụng dụng cụ tra cứu như Yahoo! Lycos hoặc Altar Vista rồi chọn từ tra cứu như sinh thái học, tự nhiên, thực vật học, chim chóc, v.v...)
- Xem qua danh mục ti vi trong 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 cây có giá trị lịch sử trong cộng đồng của bạn mà có nguy cơ bị chặt đổ).
- Tìm một nơi nào đó trong cộng đồng của bạn nơi thế giới tự nhiên được trưng bày và nghiên cứu (ví dụ bảo tàng tự nhiên, vườn thú, công viên) và đến đó đều đặn tham dự các buổi giảng bài hay triển lãm nghiên cứu
- Chọn một loại động vật hay thực vật nào đó (như bộ cánh cứng hoặc hoa súng) và nghiên cứu về nó, thông qua sách báo, Internet hoặc những bài phỏng vấn những chuyên gia hay trực tiếp quan sát.
- Tập sở thích làm vườn hoặc làm đẹp phong cảnh, nghiên cứu những phương diện mới về chúng (ví dụ nghệ thuật chơi cây cảnh hoặc tạo dáng cây cảnh)
- Tình nguyện đưa lũ trẻ con đi thăm quan thế giới tự nhiên để tìm hiểu thêm những khía cạnh mới (ví dụ nhà trình 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 Những nhà tự nhiên học của F. O. Wilson, cuốn Cuộc sống của tôi với những động vật linh trưởng 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 ghi lại những quan sát của bạn, những câu hỏi về mọi khía cạnh khác nhau của công việc và những nguồn bạn đã khám phá ra



- Mua một bộ ống nhòm và kính lúp, ra ngoài một tuần một lần tới 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 trí thông minh của một nhà tự nhiên học bao gồm: nông dân, nhà làm vườn, kỹ sư nông nghiệp, nhà thực vật học, bác sĩ thú y, nhà côn trùng học, nhà động vật học, chuyên gia quản lý động vật, kiểm lâm, người chế biến rượu, nhà sinh vật học về sự tiến hoá, 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 thế giới tự nhiên đang bị phá huỷ trên phạm vi toàn thế giới bởi những tác động từ xã hội, văn hoá, chính trị, kinh tế, cần trông cậy đến những con người có những quan điểm mới mẻ, tôn trọng tự nhiên và cảm thấy có trách nhiệm quản lý hành tinh xanh này. Sự thêm vào dạng thông minh thiên nhiên trong danh sách của đa thông minh giúp nhấn mạnh tầm quan trọng của những con người này trong cuộc sống đương đại ở kỷ nguyên mới

### Trí thông minh hiện sinh

Howard Gardner đã bắt đầu đề cập đến khả năng xuất hiện trí thông minh thứ 9: Trí thông minh hiện sinh. Cho dù một vài người có thể liên hiện trí thông minh mới này với bản viết trước thế chiến II của Jean - Paul Sartre và Albert Camus, 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 sự khai phá những nhận thức sâu sắc hơn. Tiến sĩ Gardner định nghĩa khả năng hạt nhân của trí thông minh hiện sinh gồm 2 phần:

- Định vị bản thân tới những tầm xa nhất của vũ trụ - nơi tận cùng, vô tận;
- Định vị 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 sự đam mê trong công việc nghệ thuật

Gardner không đưa ra bất kỳ giả thuyết nào về những câu trả lời cuối cùng cho những câu hỏi đó. Mặt khác, ông không cho rằng một vài người có nhiều trí thông minh hiện sinh bởi họ đã tìm thấy một “chân lý cuối cùng”, trong khi những người khác kém hơn bởi họ đã không tìm ra. Những người có trí thông minh hiện sinh có thể là những nhà thần học, mục sư, giáo sĩ Do



Thái, pháp sư, linh mục, nhà yoga, nhà sư và những thầy trưởng tế hội 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 sở cùng với những câu hỏi ở mức độ căng thẳng và phức tạp như nhau. Thêm vào đó, tiến sĩ Gardner chỉ ra rằng rất nhiều nghệ sĩ, nhà khoa học, nhà văn và những cá nhân khác, trong sự nghiệp, sự bao trùm những trí thông minh khác liên quan đến những mưu cầu sinh tồn. Một người nghĩ đến ở đây là nghệ sĩ Vasily Kandinsky, tác giả cuốn Vấn đề tâm linh trong nghệ thuật, tranh luận về sự cần thiết của nghệ thuật phải khám phá tận cùng những điều thần bí và to lớn, hoặc như nhà vật lý học J. Robert Oppenheimer đã trích dẫn một đoạn trong kinh thánh cổ Hindu, Bhagavad Gita, về sự huỷ diệt vũ trụ khi ông quan sát vụ nổ bom nguyên tử đầu tiên (loại bom mà ông cũng có công nghiên cứu). Sự quan tâm hiện hữu của ông với “bụi phóng xạ” từ sự phát triển của vụ nổ bom đã khiến ông mất đi tin mật với 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 có những rào cản về văn hoá như người lớn, trẻ con thường hay tò mò với những bí mật của cuộc sống, liên tục hỏi những câu hỏi lớn khiến nhiều khi người lớn khó có thể trả lời. Trong cuốn sách Đứa trẻ chói sáng tôi đã nghi theo niên đại rất nhiều cách bọn trẻ con thể hiện sự thông thái đối với những vấn đề như vậy vượt xa tầm tuổi của chúng. Tôi đã mô tả rất nhiều những trải nghiệm bất thường của bọn trẻ, bao gồm những giấc mơ điển hình, những trải nghiệm đỉnh điểm, những nhận thức siêu nhiên, những tình trạng suýt chết, những đối mặt bí hiểm và những cuộc chạm trán sống còn. Một nghiên cứu tôi đã tham khảo của trường Mancherter, Oxford, Anh có ghi lại ký ức của một người trưởng thành hồi tưởng lại một sự kiện đã xảy ra đối với ông 50 năm trước.

Trong suốt năm 8 tuổi... khi tôi đã ăn mặc chỉnh tề để ra ngoài, chuẩn bị đi trên một trong những con đường quê dài lê thê và khủng khiếp, tôi đang nghĩ ngợi và băn khoăn về vị trí của mình, những điều tương tự như là - “Mình là một cậu bé 7 tuổi; Mình băn khoăn không biết 8 năm trước thì mình ở đâu nhỉ?”. Khi suy nghĩ khủng khiếp ấy xuất hiện trong đầu, tôi đứng chôn chân xuống thảm (nhớ rằng lúc đó tôi đang ở một mình trong phòng) và một đợt sóng cảm giác ghê rợn trườn qua tôi. Tôi đột nhiên cảm



thấy sự già nua và thấy mình như một người nào đó rất cổ xưa, có thể đo được bằng dòng thời gian và không có một sự hiện hữu đặc biệt nào. 8 năm trước đây, tôi nghĩ, sao không phải là 80 hay 800 tuổi. Tôi cảm thấy cổ xưa và già cỗi mang đậm màu thời gian. Giờ đây, tất nhiên, tôi không thể tìm được từ ngữ nào để diễn tả lại rõ ràng ý của tôi. Tuy nhiên tôi ghi nhớ nó khá chính xác.

Hầu hết chúng ta còn nhớ cái thời trẻ con hay nằm nhìn lên bầu trời sao và băn khoăn tự hỏi vũ trụ kia rộng lớn đến nhường nào. Tôi nhớ rằng tôi phải tự dừng những suy nghĩ của mình lại rất nhiều lần vì đầu óc đã trở nên quá căng thẳng. Chúng ta có thể có những trải nghiệm đặc biệt tự nhiên, nó khiến ta nghĩ sâu hơn về 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 lớn về sự sống, về cái chết và những lý do của tất cả điều đó. Danh mục kiểm tra dưới đây có thể sẽ giúp bạn xem xét lại sự phát triển của trí thông minh hiện sinh của chính mình khi còn là thiếu nhi cũng như khi đã trưởng thành.

\_\_\_\_\_ Tôi thường nghĩ rất nhiều về sự sống, cái chết khi còn là trẻ con cũng như khi là thanh niên.

\_\_\_\_\_ Tôi thường bàn luận nghiêm túc với bố mẹ, những nhà chức trách tôn giáo hoặc những người khác khi là trẻ con hoặc thanh niên về những vấn đề tôn giáo, tinh thần hoặc triết học.

\_\_\_\_\_ Tôi có nhiều trải nghiệm đặc biệt trong tự nhiên - chúng đưa tôi thoát khỏi những bận tâm về cuộc sống hàng ngày, để đến với những viễn cảnh sâu hơn về vũ trụ

\_\_\_\_\_ Tôi thường dành thời gian tự mình nghĩ ngợi về ý nghĩa của cuộc sống, về sự tồn tại, về chúa trời, về cái chết và những đề tài khác nữa của sự tồn tại.

\_\_\_\_\_ Khi còn nhỏ, tôi có những giấc mơ về bản chất của sự tồn tại, mục đích của cuộc sống, về ý nghĩa sự có mặt của chúng ta trên hành trình này và về những vấn đề phổ quát tương tự khác.

\_\_\_\_\_ Tôi đã từng đối mặt với cái chết khi còn nhỏ hay khi đã trưởng thành và nó khiến tôi nhìn cuộc sống với một cách nhìn hoàn toàn khác.



\_\_\_\_\_ Khi còn nhỏ hay thời thanh niên, tôi cảm thấy mình khác với bạn bè vì những ám ảnh trong đầu với 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 với bất kỳ ai xung quanh mình.

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 đơn giản đã quên đi những trải nghiệm này hoặc dập tắt chúng (một nhà tâm thần học liên tưởng tới “sự dập tắt những thăng hoa”). Ngược lại, bạn đã có thể tìm đến những cố vấn có khả năng trong những năm tháng trưởng thành - những bậc cha mẹ tâm lý, mục sư, giáo sĩ, thầy trưởng tế, linh mục, nhà lãnh đạo tinh thần hay những cá nhân không theo tôn giáo, người thông thái, uyên thâm - những người thấu hiểu những gì bạn đang trải qua và cung cấp cho bạn những ngữ cảnh mà bạn có thể tiếp tục theo đuổi những hiểu biết của mình về những câu hỏi lớn của cuộc sống. Hoặc có thể khi lớn lên bạn mất đi những mối quan tâm này, nhưng rồi chúng sẽ trở lại với bạn khi trưởng thành do một sự thay đổi quan trọng trong cuộc sống (tai nạn, cái chết của người thân, mất việc), hoặc có con khiến bạn mong muốn hướng dẫn hay chỉ đơn giản là hé mở theo một cách tự phát để khơi sâu những trải nghiệm, nó mang những vấn đề về hiện sinh trở lại vị trí trung tâm trong những mối quan tâm của bạn. Đây là những điều để cân nhắc đánh giá bản chất của những nhận thức hiện tại của bạn trong cuộc sống về chủ đề hiện sinh.

\_\_\_\_\_ Tôi thấy rất ý nghĩa để 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 hoặc triết học khác.

\_\_\_\_\_ Tôi dành thời gian thường xuyên suy ngẫm những câu hỏi về sự sống và cái chết.

\_\_\_\_\_ Tôi đọc nhiều tài liệu (kinh thánh hoặc sách về tâm linh hay triết học), nó giúp tôi nghĩ hoặc phản ánh về sự tồn tại theo 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 tiện khác của công việc sáng tạo.

\_\_\_\_\_ Tôi dành thời gian ra ngoài đều đặn đến một nơi ẩn cư để suy ngẫm ý nghĩa của cuộc sống, về chúa trời hoặc những câu hỏi lớn về cuộc sống khác.

\_\_\_\_\_ Tôi từng có những trải nghiệm tâm linh hoặc triết lý đặc biệt khi đã trưởng thành khiến tôi suy nghĩ về cuộc sống một cách sâu sắc hơn.

\_\_\_\_\_ Tôi rất quan tâm đến những bộ phim, vở kịch hay, những buổi biểu diễn khác về về chủ đề tâm linh, triết lý hay hiện sinh.

\_\_\_\_\_ Tôi đang có nghề nghiệp hoặc từng nghĩ đến sẽ có nghề nghiệp cho phép tôi tập trung nghiên cứu những vấn đề về hiện sinh với những người khác.

Mọi xã hội đều sáng tạo ra cho mỗi cá nhân một vai trò rõ rệt, giúp định hướng về mối quan tâm hiện hữu của toàn thể cộng đồng. Nó bao gồm những nhà lãnh đạo tôn giáo chính thức của những học viện tôn giáo: giáo sĩ, mục sư, linh mục, giám mục, trưởng tế, giáo sĩ Do Thái và nhà sư. Trong cộng đồng Hàn Lâm, những vấn đề hiện sinh được khám phá theo một cách trí thức hơn qua công việc của những nhà thần học, triết gia, giáo sư tôn giáo học và tương tự. 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 lớn sâu sắc của cuộc đời, bao gồm pháp sư, nhà yoga, tù trưởng, thầy mo và thầy thuốc. Tuy nhiên, như tiến sĩ Gardner đã chỉ ra, trí thông minh hiện sinh có thể áp dụng vào rất nhiều vai trò của cuộc sống và có vẻ như liên kết chặt chẽ hơn với những trí thông minh 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 trí thông minh khác bởi khả năng xâm nhập vào hầu hết mọi nghề nghiệp hay mọi phương diện của cuộc sống. Bởi không dễ để phân tích ra thành những kỹ năng đặc biệt hay những yếu tố riêng lẻ như những trí thông minh khác, càng khó để liệt kê chính xác phải làm những gì để phát triển nó. Cuộc sống thường đem đến cho chúng ta những điều





không lường trước, nó kích thích phần hiện sinh trong mỗi chúng ta. Tuy nhiên, có thể có một số việc chúng ta có thể làm để tạo nên ngữ cảnh hoặc chuẩn bị trước một môi trường thích hợp cho sự nhận thức ra hiện sinh, sao cho 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 học hoặc tự kỷ luật tạo cho chúng ta không gian trong đó những vấn đề về hiện sinh có thể được đối mặt và khám phá.
- Tham dự một số loại hình thờ cúng, học tập, dàn xếp trong nhóm hoặc phục vụ cộng đồng mà 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 hoặc Do Thái, Koran, đạo Nho, đạo Đức Kinh, ...) hoặc sách triết học giúp khám phá ý nghĩa cuộc sống (cuốn sự tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống của con người của Viktor Frankl, dân tộc của Spinoza)
- Theo dõi 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 những người kiệt xuất, danh mục 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 sự tồn tại khác.
- Thành lập một nhóm thảo luận để đọc, nghiên cứu và/hoặc thảo luận câu hỏi lớn của cuộc sống.
- Nghe nhạc để tạo ra tâm trạng nhằm 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, lời bài hát từ bất kỳ truyền thống tôn giáo nào, sách phúc âm đương đại, nhạc thời đại mới).
- Tham dự các buổi diễn thuyết, thuyết giáo, nói chuyện, trình diễn, hoặc các sự kiện khác gồm có những cá nhân lỗi lạc đã hiến dâng khoảng thời gian đáng kể cho việc khám phá ra các vấn đề hiện sinh (như Dalai Lama, Billy Graham, Elie Wiesel).
- Chọn một khoá học về tôn giáo, triết học tại một đại học địa phương và trung tâm cộng đồng; hoặc khoá học về văn học, nghệ thuật, lịch sử và những môn học khác dạy về viễn cảnh tinh thần hoặc triết học.
- Tạo một không gian trong nhà của bạn, ở ngoài tự nhiên hoặc một nơi khác có thể đáp ứng như “một bệ phóng” để sử dụng lối diễn đạt của Ram Dass hoặc một mảnh đất nhằm phát triển khả năng tư duy hiện sinh.

Chỉ vì thật khó xác định chính xác điều gì cần làm giúp phát triển khả năng tư duy hiện sinh nên cũng không dễ dàng để biết 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 đã trở thành “chân lý lỗi thời”. Chắc chắn, những nhóm và hệ thống tinh thần cũng như tôn giáo khác nhau phát triển khả năng này theo một lối mòn theo hướng khai sáng, 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 theo đúng trực giác sâu xa nhất của mình về bí mật cuộc sống.

## Chương 15: Liệu có nhiều hơn nữa những dạng thông minh khác?

Sự thêm vào dạng thông minh thứ tám và có thể cả thứ chín của Howard Gardner vào học thuyết đa thông minh làm nảy sinh một vài vấn đề tiềm tàng. Đây là lời của một nhà phê bình phản đối giả thuyết của mô hình này: “Nếu nói tiến sỹ 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 câu chất vấn đó, trước tiên tôi cần trình bày làm thế nào Gardner xác định được 7 dạng thông minh đầu tiên. Chỉ đến khi đó, việc ông quyết định mở rộng bản danh sách đầu tiên của mình mới trở nên rõ ràng. Trong cuốn *Tâm Trạng (Frames of Mind)*, tiến sỹ Gardner đã mô tả một tập hợp 8 tiêu chí mà ông đã dùng để xác định 7 dạng thông minh đầu tiên. Khi bắt đầu, ông thực sự đã xem xét rất nhiều, và có thể đến hàng trăm dạng ứng viên thông minh tiềm năng (trên thực tế có nhiều học thuyết tâm lý đã ám chỉ tới cả trên trăm dạng thông minh). Nhưng 7 dạng được hình thành trên cơ sở nguồn gốc học thuyết đa thông minh - ngôn ngữ, logic - toán học, không gian, vận động thân thể, âm nhạc, tương tác cá nhân, và nội tâm cá nhân - là những ứng viên duy nhất đáp ứng tất cả tám tiêu chí. Từ khi xuất bản cuốn *Tâm Trạng* vào năm 1983, ông đã đưa ra kết luận rằng thiên nhiên và có thể cả hiện sinh, cũng có thể đáp ứng những tiêu chí giống như vậy.

Để có thể hiểu được tại sao 7 dạng đầu tiên lại được chọn lựa, tại sao hai dạng nữa lại có thể được thêm vào, và liệu sẽ có thêm những dạng thông minh nào nữa trong tương lai, chúng ta cần có cái nhìn chi tiết vào tám tiêu chí được sử dụng để thiết lập nền tảng lý thuyết cho học thuyết đa thông minh.

Khả năng bị cô lập do não bị hư tổn: Tiến sỹ Gardner đã từng làm việc như một bác sĩ tâm lý tại bệnh viện VA ở Boston trong nhiều năm, và thông qua những kinh nghiệm ở đó, thêm cả kinh nghiệm làm phụ tá nghiên cứu cho giáo sư khoa thần kinh tại trường ĐH y khoa Boston, ông đã hiểu ra rằng trí não bị tổn thương hoặc ốm yếu thì thường tác động tới khía cạnh nào đó của trí thông minh. Tức là, một cá nhân có thể bị tổn thương một phần nào trong não bộ, điều này có thể phá huỷ một dạng thông minh cụ thể trong khi để lại những khả năng nhận thức riêng lẻ. Trong cuốn sách *Shattered Mind*, ông viết về nhà soạn nhạc người Pháp Maurice Ravel, ở vào tuổi 70,



đã bị đột quỵ, gây ảnh hưởng đến vùng Broca - vùng của thùy trước nằm ở bán cầu não trái, nơi quan trọng dành cho chức năng ngôn ngữ. Cú đột quỵ này đã phá huỷ khả năng nói và viết của ông. Tuy nhiên, bất chấp tình trạng đó, ông vẫn có thể trình diễn và phê bình âm nhạc - những khả năng nằm trên những vùng khác trên não bộ, nơi mà cú đột quỵ không chạm tới và phá huỷ chúng được. Bằng cách tổng hợp những câu chuyện lịch sử có thật nhưng lại giống như những câu chuyện trong văn học, dựa trên kinh nghiệm bản thân là một bác sĩ tâm lý và kết quả xem xét những nghiên cứu về não bộ gần đây, ông có thể đưa ra giả thuyết là tất cả 7 ứng viên đầu tiên đều đáp ứng tiêu chuẩn thứ nhất của ông. Nói một cách khác, sự phá huỷ não bộ đến những vùng riêng biệt của bộ não có khả năng phá huỷ những dạng thông minh nhất định trong khi để lại những dạng khác. Đây là một tóm tắt sơ bộ về những vùng cụ thể nằm trên não dường như có liên quan đến các dạng thông minh (những 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).

Ngôn ngữ: Vùng thái dương trái và thùy trán (ví dụ: vùng Broca/vùng Wernicke)

Lôgic - toán học: Thùy đỉnh trái (và các vùng tổ chức thuộc thái dương và chẩm tiếp giáp với chúng)

Không gian: Miền sau của bán cầu não phải

Vận động thân thể: Tiểu não, hạch cơ bản, vỏ não vận động

Âm nhạc: Thùy thái dương phải

Tương tác cá nhân: Thùy trán, thùy thái dương (đặc biệt là bán cầu não phải), hệ limbic.

Nội tâm cá nhân: Thùy trán, thùy đỉnh, hệ limbic.



Để xác định xem thiên nhiên có đáp ứng điều kiện của tiêu chí này không, tiến sĩ Gardner chỉ ra những ví dụ trong lĩnh vực văn học về việc não bộ bị phá huỷ (ở bán cầu não trái), các cá nhân đã mất đi khả năng gọi tên những vật sống 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, tiến sĩ Gardner cho biết lý do mà ông không chắc chắn đưa nó vào trong 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 đề xuất một vài bằng chứng về mặt này bằng cách trích dẫn những người đã trải qua chứng động kinh thùy thái dương trong đó những triệu chứng cuồng tín và, trong giai đoạn mới chớm, thậm chí trải qua cả trạng thái phẫn khích thần bí. Những người viết tiểu sử đã cho rằng Fyodor Dostoevsky và Vincent van Gogh có thể bị chứng 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. Có một vài vấn đề trong việc xác nhận rằng sự mê đạo, kinh nghiệm thần bí, nhận thức rộng lớn, và những trạng thái thần giao cách cảm đều bắt nguồn từ não bộ. Kiểu sinh vật giản hoá này, ngày nay rất phổ biến, làm giảm bớt những cảm xúc đẹp đẽ nhất của nhân loại bằng cách đốt cháy các nơ ron 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 mà thiếu sự gợi ý cần thiết rằng nó gây ra đời sống tinh thần hoặc những đam mê 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 là 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 người thần kỳ, và những trường hợp ngoại lệ khác. Tiến sĩ Gardner gợi ý trong tiêu chí này có thể nghiên cứu riêng từng dạng thông minh bằng cách xem xét cuộc sống của các cá nhân khác thường, những người mà năng lực cá nhân đã 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, qua cuộc sống của một nghệ sĩ bậc thầy về đàn viôlông, một nhà toán học thiên tài, một nhà văn tài năng, vân vân. 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 những khó khăn đáng kể với những loại tư duy khác. Phần lớn mọi người đều biết đến bộ phim Người Mưa (Rain Man), bộ phim đã giành giải Oscar,



nói về một người đàn ông tên là Raymond (do diễn viên Dustin Hoffman diễn xuất dựa trên 1 câu chuyện có thật) được coi là người mắc chứng tự kỷ, ông ta có khả năng kỳ lạ về tính toán số học trong khi vốn kỹ năng 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 giao cá nhân, nội tâm cá nhân, ngôn ngữ đều ở mức kém phát triển nghiêm trọng. Tiến sĩ Gardner 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 người. Vậy làm thế nào chỉ một dạng thông minh có thể phát triển ở cấp độ phi thường còn những khả năng khác lại bị bỏ lại phía sau rất xa. Sau đây là những ví dụ cụ thể về những người có khả năng siêu việt trong mỗi dạng thông minh:

Ngôn ngữ: 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).

Lôgic - Toán học: 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)

Không gian: Người mắc chứng tự kỷ có khả năng hội họa khác thường (ví dụ, quyển Naudia của Lorna Selfe ghi lại khả năng mỹ thuật thiên tài của một cô bé 5 tuổi bị coi là mắc chứng tự kỷ).

Vận động: 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 thể ra hiệu kịch câm như một cái máy).

Âm nhạc: Một người mắc hội chứng Williams có khả năng âm nhạc phi thường (ví dụ, Gloria Lenhoff có thể hát opera bằng 26 thứ tiếng khác nhau trong đó có tiếng Trung Quốc, nhưng lại gặp khó khăn khi làm một phép toán đơn giản)

Tương: Một vài người bị bệnh tâm thần phân liệt có khả năng kỳ lạ, nắm



tác cá nhân: 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)

Nội tâm cá nhân: Những người có sự phát triển cao về ý thức bản thân 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 để nhận ra)

Về tư duy thiên nhiên, có thể liên hệ đến trường hợp giống như Cậu bé hoang dã của Aveyron, một cậu bé 11 tuổi được tìm thấy trần truồng và đang 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 sĩ người Pháp, Jean Marc Gaspard tìm thấy. Có thể kể đến cả trường hợp của Tempil Grandin, một người mắc chứng tự kỷ được nghiên cứu bởi Oliver Sacks, 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 tôi đã đọc cách đây 30 năm tên là: The Wayfarers: Meber Baba with the God - Intoxicated của William Donkin (đã không còn bản in nào nữa), nói về một người ở Ấn Độ được gọi là “masts”, người bề ngoài tỏ ra 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, bỏ lại phía sau thân thể và cái tôi của bản thân (họ thường được những người dân trong làng hoặc người dân thành phố cung cấp thức ăn, với hi vọng nhận được những lời gợi ý cho những hành động mạo hiểm)

Hoạt động hay một quá trình hoạt động hạt nhân đồng nhất. Với vị thế 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, tiến sĩ Garder đã đưa ra giả định rằng mỗi một dạng thông minh trong thuyết của ông có một cơ cấu riêng biệt (hoạt động hạt nhân) để lấy thông tin từ thế giới bên ngoài và xử lý hoặc hoạt động, giống như chiếc máy tính hoạt động dựa trên nguồn dữ liệu được nhập vào. Dưới đây là một vài hoạt động hạt nhân then chốt mà tiến sĩ Gardner đã nhận dạng cho mỗi dạng thông minh.

Ngôn ngữ: Nhạy cảm với âm thanh, kết cấu, ý nghĩa, và chức năng của từ và ngôn ngữ.



Lôgíc - Nhạy cảm, và có năng lực nhận thức các mô hình lô-gíc hoặc số  
Toán học: học; khả năng xử lý các chuỗi lập luận.

Không gian: 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 không gian nhìn thấy được thông qua nghệ thuật, hình dung, và/hoặc tư tưởng).

Vận động Khả năng điều khiển vận động của cơ thể và sử dụng các vật dụng thân thể: một cách tài tình.

Âm nhạc: Khả năng sáng tác và thưởng thức nhịp điệu, âm thanh, và âm sắc; khả năng đánh giá các cách diễn tấu.

Tương tác cá nhân: Có khả năng nhận thức và hưởng ứng một cách phù hợp với tâm trạng, tính khí, sự khích lệ, và mong muốn của người khác

Nội tâm cá nhân: 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.

Thiên nhiên: 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 bên cạnh, và lập biểu đồ về mối quan hệ, chính thức hay không chính thức, giữa một số loài.

Hiện sinh: 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 điều luyện” có thể định nghĩa được. Tiến sĩ Gardner có sự đóng góp hết sức ý nghĩa đối với sự phát triển tâm lý (Thú vị là, nhà phân





tâm học nổi tiếng Erik Erikson chính là người thầy phụ đạo của Gardner trong năm học thứ nhất ở ĐH Harvard). 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. Bị kích thích bởi nền tảng đó, Gardner đã tìm cách để kết hợp khái niệm về sự phát triển vào học thuyết đa thông minh 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. Chẳng hạn, trong lĩnh vực tư duy ngôn ngữ, một đứa trẻ bắt đầu bằng cách bập bẹ trước một cuốn sách hay viết những nét nguệch ngoạc trên giấy, và rồi sau đó trải qua những giai đoạn phát triển nhất định thì khả năng tư duy đạt đến mức đỉnh cao 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:

Ngôn ngữ: Từ việc giả vờ viết trên giấy của một đứa trẻ đến cuốn sách “Người yêu dấu của tôi” (Beloved) của Toni Morrison.

Lôgic - toán học: Từ việc tập đi trong cũi của một đứa trẻ đến thuyết tương đối của Anhtan.

Không gian: Từ một đứa trẻ vẽ nguệch ngoạc mấy hình tròn vẽ đơn giản trên bảng, đến bức hoạ Mona Lisa của Leonardo da Vinci

Vận động - thân thể: Từ những kinh nghiệm đầu tiên kết hợp giữa mắt và tay của đứa trẻ nhỏ đến màn chạy đua của 70 gia đình vào năm 1998 của Mark McGwire

Âm nhạc: Ban đầu là những nhịp điệu vang lên từ lọ và chảo đến bản Concerto Brandenburg của Bach.

Tương tác cá nhân: Từ cái nhìn đầu tiên của một đứa trẻ nhỏ với một người lạ cho tới công việc của mẹ Theresa đang giúp đỡ những người đang chết dần ở Calcutta.

Nội tâm cá nhân: Từ sự nhận thức ban đầu về bản thân như một cá thể độc lập của một đứa trẻ đến sự phát triển của môn phân tâm học của



nhân: Sigmund Freud.

Thiên nhiên: 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 hoá của Charles Darwin.

Hiện sinh: Bắt đầu từ câu hỏi đầu tiên của trẻ về chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta chết đến ánh sáng của đức Phật dưới cây bồ đề và tiếp đến là lời dạy của ngài.

Ghi nhớ rằng giữa giai đoạn đầu và cuối, một 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 những thứ được ngụ ý, ví dụ, bởi 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 cá thể to lớn, khi một số người chạm tới kết cục tẻ liệt, một số khác trải qua giai đoạn trì trệ, những người khác vẫn tiến tới “sự bùng nổ” của sự sáng tạo hoặc tạo được sự tiến bộ vượt bậc nhanh chóng.

Lịch sử tiến hoá: Tiêu chí thú vị này mở rộng khái niệm về khả năng tư duy về quá khứ xa xăm, 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 hoá, tức là, ở các loài khác. Ông đề xuất rằng trí thông minh kéo dài, trước cả nền văn minh, đưa nguồn gốc của nó trở thành hạt nhân của hệ sống. Đây là một vài dấu hiệu về mỗi dạng thông minh đáp ứng những tiêu chí này như thế nào:

Ngôn ngữ: Thời kỳ tiền sử: bằng chứng của những ký hiệu viết cách đây 30,000 năm đã được tìm thấy; Các loài khác: Linh trưởng có khả năng thô sơ đặt tên đồ vật.

Lôgic - toán học: Thời kỳ tiền sử: Hệ thống số học và lịch đã được tìm ra trong giai đoạn tiền sử; Các loài khác: Ong tính toán khoảng cách thông qua hành vi nhảy của chúng.

Không: Thời kỳ tiền sử: Những hình vẽ hang động nổi tiếng ở Pháp và Tây Ban Nha; Các loài khác: Bản năng lãnh địa của rất nhiều loài động



gian: vật có vú.

Vận động  
thân thể: Thời kỳ tiền sử: bằng chứng là việc sử dụng công cụ thời tiền sử (khả năng thực hành); Các loài khác: sử dụng công cụ đơn giản được phát hiện ở động vật linh trưởng và các loài khác.

Âm nhạc: Thời kỳ tiền sử: bằng chứng là những nhạc cụ thời kỳ đồ đá; Các loài khác: Tiếng hót của chim chóc.

Tương tác  
cá nhân: Thời kỳ tiền sử: bằng chứng là những nhóm người sống chung; Các loài khác: Tình mẫu tử được quan sát thấy ở các loài linh trưởng và các loài khác.

Nội tâm  
cá nhân: Thời kỳ tiền sử: Sự tự giác được chứng minh qua những hình vẽ trong hang động, kỹ năng săn bắn (đòi hỏi đặt kế hoạch, trì hoãn do các thúc đẩy bản năng); Các loài khác: Tinh tinh có thể xác định bản thân trong gương, và thể hiện những cảm xúc cơ bản.

Thiên  
nhiên: Thời kỳ tiền sử: Khả năng nhận biết cây độc hay không độc, định vị và tránh những loài động vật nhất định, như nguồn thức ăn, và bằng nhiều cách phân biệt được những loại khác nhau của quần thể động vật và quần thể thực vật như là một phương tiện để sống sót; Các loài khác: Những phương thức phức tạp trong săn mồi và tránh trở thành con mồi.

Hiện  
sinh: Thời kỳ tiền sử: bằng chứng là những nghi lễ tôn giáo thời tiền sử, ví dụ như những 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 có vẻ là pháp sư lãnh đạo dùng ma thuật như là một cách để bảo đảm cho một cuộc đi săn thành công); Các loài khác: Voi và các loài khác dường như cho thấy những dạng nhất định của những hành vi nghi thức quan liêu (và thậm chí là bằng chứng của sự đau buồn) sau cái chết của một trong số những thành viên của chúng.



Sự ủng hộ từ những công tác thí nghiệm tâm lý: Gardner gợi ý rằng những trí thông minh có thể được nhận ra thông qua những thí nghiệm tâm lý đặc biệt, bao gồm những 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 sự chú ý đặc biệt đến sự khuyến khích bằng miệng mà không phải các hình thức khuyến khích khác (ví dụ, 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 cô ấy 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 giả khả năng chơi tennis giỏi không thể chuyển đổi để biến cô ấy thành một họa sĩ giỏi được. Những bài viết của Gardner đã dành rất ít sự chú ý đến tiêu chí này, và có cảm giác dường như nó 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 con trai chú ý nhiều đến các hành vi phi ngôn ngữ trong khi nữ giới lại cho thấy điểm mạnh ở các ám hiệu lời nói. Trong lĩnh vực rối loạn thiếu sự chú ý, có một vài bằng chứng chỉ ra rằng những trẻ em được liệt vào loại ADD hoặc ADHD có sự thiếu hụt sự chú ý đặc biệt đến lĩnh vực lý luận - 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 lý luận - toán học và không gian của chúng dường như cũng được cải thiện. Tiến sỹ 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 xem liệu tiêu chí này có chứng minh được rằng nó là một dấu hiệu đáng tin cậy của thuyết đa thông minh như những tiêu chí khác hay không.

Ủng hộ từ những kết quả đo nghiệm tinh thần: Tiến sỹ Gardner đã từng là người chỉ trích gay gắt các kiểu kiểm tra thông minh hay IQ, nhưng trong lĩnh vực này, trớ trêu thay, ông lại đề xuất rằng những thước đo tiêu chuẩn, như điểm IQ, có thể được sử dụng để ủng hộ cho sự tồn tại của trí thông minh. Sự ủng hộ này có lẽ nằm ở sự chênh lệch lớn mà một vài người nhận được trong kết quả giữa các phần của một bài kiểm tra IQ và trong các thước đo tiêu chuẩn khác. Ví dụ, một người có thể nhận được điểm cao ở những phần kiểm tra IQ có liên quan đến từ (ví dụ từ vựng), nhưng lại nhận



điểm thấp ở những phần đỉnh đáng tới số học (ví dụ số học) hoặc tranh ảnh và biểu tượng (ví dụ như sắp xếp tranh, lắp ráp đồ vật). Những ai đã từng nhận được kết quả chênh lệch lớn trong bài kiểm tra SAT 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 một cách thuyết phục cho sự tự do ý chí tương đối của khả năng ngôn ngữ và logic - toán học. Tuy nhiên, một trong những trở ngại đối với tiêu chí này, là tương đối thiếu các bài kiểm tra về các dạng thông minh không được chú ý, 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 “Bạn có thường xuyên nghĩ đến cái chết?” khi được sử dụng trong bài 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 có vài sự ủng hộ thực nghiệm cho một thực tế là một người có thể có khả năng nhận thức tốt các hiện tượng sống nhưng lại nhận thức kém về các kích lệ nonliving).

Tính dễ mã hoá 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 hoá. Khả năng biểu tượng hoá chứ không phải là chuỗi thức ăn, rút cục, là khả năng then chốt để tách loài người ra khỏi 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 khác 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. Tiến sĩ Gardner nói rằng để một trí thông minh đủ điều kiện đáp ứng thuyết của ông, nó phải có khả năng được biểu tượng hoá. 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 hoá thế giới bên trong với những người khác:

Ngôn    Ngôn ngữ nói và viết (ví dụ, tiếng Anh, Tây Ban Nha, Pháp, Đức, ý,  
ngữ:    Nga, Ai Cập v.v...)



Lôgíc - toán học: Hệ thống số học, ngôn ngữ máy tính (ví dụ Pascal, Basic, C++)

Không gian: Ngôn ngữ ghi ý (ví dụ, mặt tượng hình của chữ Hán, chữ Nhật, chữ tượng hình, v.v..., cũng có bộ phận ngữ âm); đường nét, hình thể, hình dạng, và màu sắc trong nghệ thuật.

Vận động - thân thể: Ngôn ngữ của các điệu múa, sự di chuyển, thể thao (ví dụ, các ký hiệu bằng tay của huấn luyện viên bóng chày).

Âm nhạc: sự ký âm của các loại khác nhau.

Tương tác cá nhân: Cử chỉ, nét mặt, điệu bộ, giọng điệu, v.v... cho thấy các ám hiệu xã hội (ví dụ, “Anh thích em”, “Lùi lại!”, “Tôi đang rất sốt ruột!”)

Nội tâm cá nhân: Những biểu tượng trong giấc mơ cho thấy những khía cạnh của bản thân.

Thiên nhiên: Vật tổ của nền văn hoá bản địa làm nổi bật tinh thần đến sự phân loại phức tạp của Aristotle và Linnaeus.

Hiện sinh: Bộ sưu tập phong phú và đa dạng các biểu tôn giáo (từ cây thánh giá, trăng lưỡi liềm đến ngôi sao và quỷ sa tăng); những câu chuyện thần thoại hấp dẫn của các nền văn hoá thế giới; nghệ thuật diễn đạt bằng tượng trưng rõ ràng của những người thần bí như Blake và Swedenborg.

Nhìn lại 8 tiêu chí sử dụng để ủng hộ cho sự tồn tại của học thuyết đa thông minh, chúng ta giờ 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 tiến sĩ Gardner, cả bản thân tôi, và những người khác đang làm việc trong lĩnh vực đa thông minh. Chúng bao gồm những dạng sau: khiếu hài hước, óc sáng



tạo, nấu ăn, sự duy linh, đạo đức, bản năng giới tính, trực giác, khả năng khứu giác (khả năng ngửi), khả năng ngoại cảm, khả năng ghi nhớ, trí khôn ngoan, khả năng kỹ thuật, cảm nhận chung, và trí thông minh đường phố (street mart). Nếu bạn cảm thấy một trong số những ứng viên trên xứng đáng được tính đến trong thuyết đa thông minh, hoặc bạn có những ứng viên 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, thì cố gắng khám phá xem khiếu hài hước có thể bị làm suy yếu một cách có chọn lọc do não bị phá huỷ không, liệu nó có những cách thức riêng biệt để biểu tượng hoá, liệu vai trò của người hài hước, ví dụ, có đi qua các bước phát triển khác nhau, từ người mới vào nghề đến khi đạt tới trình độ điêu luyện hay không, liệu có bằng chứng trong thời kỳ sơ khai của loài người và các loài khác, và vân vân. Bằng cách thức này, có thể xây dựng một trường hợp cho 10 loại thông minh, 15 hay 30 hoặc nhiều hơn nữa!

Đây là một bằng chứng rõ ràng cho sự hào phóng 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 .

*Dự án 1.000.000 ebook cho thiết bị di động*

Phát hành ebook: <http://www.taisachhay.com>

Tạo ebook: Tô Hải Triều

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản**

