

Thomas Armstrong, Ph.D.  
(Tác giả cuốn sách 7 loại hình thông minh)

Phiên bản  
đặc biệt  
- Cập nhật  
thông tin mới

# Bạn Thông minh hơn bạn Nghĩ

Thu Trang, Ngọc Bích dịch



You're  
smarter  
than you  
think

alphabooks

www.kytriviet.com  
LÀNG 0903 18 18 18

## Tại Sao Bạn Lại Thông Minh Hơn Bạn Nghĩ?

Bạn có nghĩ mình thông minh không? Và trí thông minh là gì? Nhiều người tin rằng thông minh là phải đạt điểm tốt hoặc giành thứ hạng cao ở trường học. Hoặc thông minh là làm được những việc như:

- Đọc thật tốt
- Giải toán nhanh
- Học thuộc lòng giỏi
- Thành thạo máy tính

Còn bạn, bạn nghĩ thông minh là gì?

Những điều này có thể khiến bạn ngạc nhiên bởi trí thông minh có thể biểu hiện theo nhiều cách thức khác nhau – trong nghệ thuật, âm nhạc, thể thao, trong cách cảm nhận, sự hiểu biết về thiên nhiên và sống hòa hợp với những người xung quanh... Trong cuốn sách này, bạn sẽ khám phá ra rằng có vô vàn cách biểu hiện trí thông minh.

Trong gần một thế kỷ qua, giới chuyên môn vẫn sử dụng các bài kiểm tra IQ để đo chỉ số thông minh. IQ là từ viết tắt của *Intelligence Quotient*, là thước đo trí thông minh của con người thông qua một bài kiểm tra. Bài kiểm tra này yêu cầu bạn phải giải toán, định nghĩa từ, tạo mẫu thiết kế, nhắc lại các con số theo trí nhớ và một số bài tập khác nữa. Có thể bạn cũng từng làm một bài kiểm tra IQ giống như vậy.

Nhiều người nghĩ rằng kiểm tra chỉ số IQ là cách tốt nhất để đo trí thông minh của con người. Tuy nhiên, kiểm tra IQ không phải là cách hoàn hảo vì có rất nhiều thứ không thể phản ánh qua các bài kiểm tra. Chúng không thể dự đoán được khi trưởng thành bạn sẽ làm gì hoặc trở thành người như thế nào. Và các câu hỏi kiểm tra cũng thường chịu ảnh hưởng bởi định kiến hoặc quan điểm của người ra đề. Bên cạnh đó, không có bài kiểm tra nào là toàn diện. Hệ thống câu hỏi thường không thể làm bộc lộ những khả năng khác nhau của bạn. Nói chung, các bài kiểm tra IQ thường chú trọng từ ngữ hoặc các con số, vì vậy sẽ làm xao lãng những thứ quan trọng khác như khả năng âm nhạc, nghệ thuật, tự nhiên hay xã hội.

Thời gian gần đây, nhiều nhà nghiên cứu nghi ngờ quan điểm cho rằng kiểm tra IQ là thước đo trí thông minh tốt nhất. Một trong số đó là nhà tâm lý học, Tiến sỹ Howard Gardner thuộc Đại học Harvard. Những công trình nghiên cứu của ông đã đưa ra một cái nhìn hoàn toàn mới về vấn đề “Thế nào là thông minh?”

### Thuyết Trí Thông Minh Đa Dạng

Nhận thấy việc kiểm tra IQ có tác dụng rất hạn chế và không thể đánh giá đầy đủ về khả năng phong phú mà con người thường biểu hiện và sử dụng, Tiến sỹ Gardner khẳng định rằng chúng không phải là thước đo chính xác trí thông minh của con người.

Gardner cho rằng không chỉ có một mà có rất nhiều loại hình thông minh khác nhau. Những nghiên cứu áp dụng với người lớn lẫn trẻ em đã giúp ông khám phá cách con người vẫn học tập, thể hiện sự thông minh theo nhiều cách khác nhau. Ông nhấn mạnh rằng những phần khác nhau của bộ não có liên quan mật thiết đến những kiểu thông minh khác nhau. Và ông đưa ra nhận định, hay một thuyết, giải thích những khả năng đa dạng mà ông đã thấy. Ông gọi đó là *Theory of Multiple Intelligence* (Thuyết trí thông minh đa dạng) hay viết tắt là *Thuyết MI*.

Nếu tìm hiểu, bạn sẽ lập tức bị ý tưởng về trí thông minh đa dạng của Gardner cuốn hút. Có vô vàn ví dụ về những người chưa bao giờ thử kiểm tra IQ hoặc không đạt điểm cao trong các bài kiểm tra nhưng thật sự tài giỏi theo cách này hay cách khác. Họ có thể vẽ tranh, leo núi, làm kinh doanh, khám phá thiên nhiên hoặc sửa chữa máy móc, v.v... Dĩ nhiên, bạn có thể vừa đạt điểm cao khi kiểm tra IQ

vừa giỏi những việc đó, nhưng kết quả này không thể phản ánh bạn giỏi lĩnh vực nào.

*Thuyết MI* nói rằng có tám loại hình thông minh – tám cách để trở nên tài giỏi. (Có lẽ sẽ còn những loại hình khác nữa nhưng chúng ta chưa khám phá được). Mỗi loại hình thông minh có thể được nhận biết bởi những đặc điểm, hành động và sở thích cụ thể.

Khi xuất bản các cuốn sách về học thuyết của mình, Tiến sỹ Gardner cũng đã đặt tên cho các loại hình thông minh. Đây là tám loại hình thông minh ông đã đề cập: (1) Trí thông minh ngôn ngữ; (2) Trí thông minh âm nhạc; (3) Trí thông minh logic; (4) Trí thông minh không gian; (5) Trí thông minh vận động cơ thể; (6) Trí thông minh tương tác cá nhân; (7) Trí thông minh nội tâm; (8) Trí thông minh thiên nhiên.

Tôi đã nghiên cứu công trình của Tiến sỹ Gardner trong hai mươi năm qua. Trong nhiều năm liền, tôi đã viết các cuốn sách về trí thông minh đa dạng cho người trưởng thành. Nhưng vì đã dành nhiều năm dạy học cho các em nhỏ nên tôi muốn viết một cuốn sách cho thiếu nhi. Tôi hy vọng có thể giải thích *Thuyết MI* một cách dễ hiểu nhất, bởi tôi nghĩ rằng đó là phương tiện cần thiết giúp các em phát triển tốt nhất trí thông minh của mình.

Để dễ hiểu hơn, tôi dùng những từ đơn giản để gọi tên tám loại hình thông minh này:

**1. Trí thông minh ngôn ngữ:** Bạn yêu thích ngôn từ và cách sử dụng chúng để nói, đọc, viết. Bạn thích chơi trò xếp chữ, đánh vần, kể chuyện, học ngoại ngữ, viết lách hay đọc sách. Hãy đọc Chương 1 để tìm hiểu thêm về loại hình thông minh này.

**2. Trí thông minh âm nhạc:** Bạn yêu thích âm nhạc, tiết tấu, giai điệu và các loại âm thanh. Bạn có thể nhận biết được trường độ, cao độ. Bạn thích nghe nhiều loại nhạc, ca hát, chơi nhạc cụ, nghe đĩa CD hoặc tham dự các buổi hòa nhạc. Hãy đọc Chương 2 để tìm hiểu thêm về loại hình thông minh này.

**3. Trí thông minh logic:** Bạn có khả năng tính toán và hiểu rõ các con số hay khái niệm toán học; bạn thích tìm tòi và say mê khoa học. Có thể bạn thích các câu đố, các vấn đề phức tạp, máy tính, tự tạo mật mã hay làm các thí nghiệm khoa học. Hãy đọc Chương 3 để tìm hiểu thêm về loại hình thông minh này.

**4. Trí thông minh không gian:** Bạn thích ngắm nhìn thế giới và dõi theo những điều thú vị trong đó. Bạn có thể hình dung các sự vật hoặc hình ảnh trong đầu. Bạn có thể ghi nhớ những hình ảnh đã nhìn thấy và thể hiện cho người khác bằng cách vẽ tranh, tạo mẫu, chụp ảnh, kiến trúc hoặc chế tạo. Hãy đọc Chương 4 để tìm hiểu thêm về loại hình thông minh này.

**5. Trí thông minh vận động cơ thể:** Bạn có một vóc dáng khả ái và có thể điều khiển cơ thể tiếp thu các kỹ năng mới hoặc tự khám phá bản thân theo những cách khác nhau. Có thể bạn giỏi điền kinh, khiêu vũ đẹp hay diễn xuất cừ. Hoặc thích làm đồ thủ công mỹ nghệ, thiết kế tạo dáng hoặc sửa chữa mọi thứ. Hãy đọc Chương 5 để tìm hiểu thêm về loại hình thông minh này.

**6. Trí thông minh tương tác cá nhân:** Bạn yêu mến những người xung quanh và cách họ đối xử với nhau. Bạn có thể là thành viên của nhiều nhóm sinh viên, bạn có rất nhiều bạn bè và thường xuyên giúp đỡ láng giềng hoặc tham gia các hoạt động trong bất kỳ nhóm xã hội nào. Hãy đọc Chương 6 để tìm hiểu thêm về loại hình thông minh này.

**7. Trí thông minh nội tâm:** Bạn biết mình đang cảm thấy gì, thành thạo trong làm việc gì và cần tự hoàn thiện lĩnh vực nào. Bạn luôn hiểu bản thân hơn người khác hiểu bạn. Có thể bạn sẽ viết nhật ký, tự đề ra kế hoạch cho tương lai, ngồi suy ngẫm về quá khứ hay tự đánh giá bản thân. Hãy đọc Chương 7 để tìm hiểu thêm về loại hình thông minh này.

**8. Trí thông minh thiên nhiên:** Bạn thích quan sát, khám phá và phân loại các sự vật, hiện tượng, ví dụ như thực vật, động vật hay các loại đá hoặc cũng có thể phân loại các đĩa CD, trang phục của các bạn cùng lớp. Bạn thích chơi ngoài trời, làm vườn, chăm sóc vật nuôi, nấu nướng hay dôn hết tâm trí vào thế giới tự nhiên. Hãy đọc Chương 8 để tìm hiểu thêm về loại hình thông minh này.

Những chương tiếp theo sẽ mô tả chi tiết tám loại hình thông minh. Trong khi đọc, bạn hãy ghi chú lại xem bản thân, bạn bè, người thân, thậm chí cả thầy cô giáo của mình phù hợp với loại hình thông minh nào nhất. Cuốn sách sẽ giúp bạn khám phá xem bạn là ai và sẽ như thế nào. Mặt khác, nó còn giúp bạn hiểu rõ hơn về những người xung quanh như anh chị em, cha mẹ, bạn bè, thầy cô giáo,... Bạn sẽ hiểu rằng mỗi người đều có một điểm mạnh và cách làm việc riêng, chính điều này sẽ giúp bạn hiểu họ hơn, sống hòa hợp với họ, thậm chí học hỏi được từ họ nhiều hơn.

Đây là một tin tốt lành: **Bạn có sẵn cả tám loại hình thông minh.** Thật vậy! Bạn không chỉ có một mà có tất cả tám loại hình thông minh được đề cập trong cuốn sách với những mức độ khác nhau. Điều này không có nghĩa là bạn giỏi trong tất cả (sẽ không ai làm được như thế) nhưng thật sự là trong mỗi lĩnh vực bạn đều có ít nhiều khả năng. Khi đọc về tám loại hình thông minh, bạn sẽ khám phá ra ít nhất mỗi loại cũng đúng với mình một chút. Nghĩa là bạn đã thông minh hơn gấp tám lần trước khi bạn đọc cuốn sách này.

Và đây là những tin tốt lành khác:

- **Tám loại hình thông minh là khác nhau nhưng chúng có giá trị như nhau.** Tất cả các loại hình thông minh đều như nhau, không có cái nào quan trọng hơn.

- **Dù bạn đang sở hữu trí thông minh ở mức độ nào, bạn cũng có thể khám phá, bồi dưỡng và phát triển nó.** Dù gặp khó khăn khi phát âm từ dictionary (từ điển) hay sẽ trở thành nhà văn nổi tiếng trong tương lai, bạn vẫn có thể phát triển trí thông minh ngôn ngữ và cả các loại hình khác.

- **Có thể bạn biết mình giỏi ở lĩnh vực nào, nhưng như vậy không có nghĩa là khả năng của bạn chỉ giới hạn ở đó.** Có thể bạn có trí thông minh vận động cơ thể. Xin chúc mừng! Nhưng đừng vì thế mà bỏ qua việc đọc sách, vì có thể đó là một khả năng khác của bạn (trí thông minh ngôn ngữ).

- **Mỗi loại hình thông minh đều có nhiều cách biểu hiện.** Ví dụ, nếu sở hữu trí thông minh ngôn ngữ, bạn có thể phát hiện ra mình là một diễn giả xuất chúng nhưng không phải một nhà văn giỏi; hay nếu sở hữu trí thông minh vận động cơ thể, bạn sẽ nhận thấy mình đá bóng rất cừ nhưng bơi lại không tốt. Từ đó, bạn có thể cố gắng phát huy những điểm mạnh và hạn chế điểm yếu.

- **Trí thông minh đa dạng thể hiện trong hầu hết những việc bạn làm.** Ví dụ, nếu bạn nghĩ rằng vẽ tranh chỉ là biểu hiện của trí thông minh không gian thì bạn đã nhầm rồi! Việc vẽ tranh có thể huy động trí thông minh vận động cơ thể để điều khiển cây cọ, trí thông minh thiên nhiên để quan sát từng chi tiết, trí thông minh nội tâm để nắm bắt các ý tưởng,... Và hầu hết các hành động của chúng ta đều dựa vào nhiều chứ không chỉ riêng một loại hình thông minh. Do đó, giống như việc vẽ tranh, bạn cần nhiều hơn một loại thông minh để làm bất cứ việc gì dù là diễn xuất, viết truyện, chơi khúc côn cầu hay lập trình máy tính.

- **Tám loại hình thông minh được tìm thấy trong mọi nền văn hóa, khắp các quốc gia và ở bất kỳ độ tuổi nào.** Do đó, bất kể bạn là ai và đến từ đâu, bất chấp tuổi tác và vốn tri thức, bạn cũng có một số loại trí thông minh. Phát triển loại nào cho tốt nhất là tùy thuộc ở bạn.

Bạn có thể nhận thấy dấu ấn của trí thông minh đa dạng ở khắp mọi nơi trong cuộc sống. Đó có thể là người hàng xóm có khu vườn đẹp, anh ta sở hữu trí thông minh về thiên nhiên và trí thông minh không gian. Hoặc em trai bạn thường viết nhật ký vì có trí thông minh ngôn ngữ hay mẹ bạn có trí thông minh âm nhạc nên rất thích ca hát,... Mọi nơi bạn đến ở nhà, trong lớp học hay ở nơi công cộng - bạn đều có thể thấy biểu hiện của trí thông minh đa dạng.

Tuy nhiên, bạn có thể nhận thấy trí thông minh đa dạng dễ dàng hơn cả ở ngay chính bản thân. Ai là người bạn dành nhiều thời gian nhất? Dĩ nhiên là bản thân bạn. Nếu trí thông minh đa dạng không biểu hiện rõ ràng ở bạn, không có vấn đề gì. Cuốn sách này sẽ giúp bạn tìm ra và phát triển nó tốt nhất.

Mỗi chúng ta đều sử dụng tám loại hình thông minh hàng ngày nhưng cách thể hiện lại hoàn toàn khác nhau. Ở một khía cạnh nào đó, tám loại hình thông minh giống như tám nốt nhạc ở các cấp độ khác nhau: Đồ, Rê, Mi, Fa, Son, La, Si, Đô. Và mỗi chúng ta là một bài hát được viết nên từ tám nốt nhạc đó. Cách chúng ta kết nối các nốt nhạc rất khác biệt nên không có bài hát nào giống nhau hoàn toàn. Khi sử dụng tất cả các loại hình trí thông minh theo cách của riêng mình - bạn sẽ góp vào thế giới

một giai điệu riêng biệt mà không ai có thể tạo ra.

# Chương 1: Trí Thông Minh Ngôn Ngữ

## Trắc Nghiệm Nhanh

Bạn có:

- thích đọc sách?
- thích kể chuyện?
- viết truyện hoặc làm thơ?
- thích học ngoại ngữ?
- có vốn từ phong phú?
- phát âm chuẩn?
- thích viết thư hay gửi e-mail?
- thích thảo luận ý tưởng với người khác?
- nhớ tên riêng và các sự kiện?
- thường chơi các trò: ô chữ, xếp chữ, đố chữ hay điền từ còn thiếu?
- tìm đọc và nghiên cứu về những điều mình thích?
- thích chơi chữ, phát âm những từ khó hay gieo vần?

Nếu câu trả lời là “có” cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn chính là người có trí thông minh ngôn ngữ!

## Trí Thông Minh Ngôn Ngữ Là gì?

Bạn có trí thông minh ngôn ngữ khi bạn yêu thích từ ngữ và cách sử dụng chúng để đọc, viết, nói. Có thể bạn nhạy cảm với ngữ âm, ngữ nghĩa hay ngữ cảnh. Có thể bạn thích chơi hoặc tạo ra các trò chơi với chữ. Người thể hiện trí thông minh này có thể là nhà thơ, nhà văn giỏi, diễn giả xuất chúng, một “con mọt sách”, người kể chuyện cuốn hút hoặc giỏi ngoại ngữ.

Bạn luôn có trí thông minh ngôn ngữ dù bạn nhận ra điều đó hay không. Hãy đọc cuốn sách này (dù thấy rất khó hiểu) và bạn sẽ nhận ra mình là người có trí thông minh ngôn ngữ. Khi bạn trò chuyện với gia đình, đọc báo, đọc truyện cười, viết thư hay gửi e-mail cho bạn bè,... điều này chứng tỏ bạn là người có trí thông minh ngôn ngữ.

Bạn có thể làm gì với trí thông minh ngôn ngữ?

- Giao tiếp với người khác bằng cách nói và viết.
- Học giỏi hơn. Rất nhiều việc bạn làm ở trường là hoạt động của trí thông minh ngôn ngữ - đọc, viết, phát âm, học thuộc lòng, thuyết trình trước lớp và thảo luận.
- Khám phá những vùng đất mới, gặp gỡ những người thú vị và trải nghiệm điều bí ẩn thông qua các cuốn sách.

Những việc thường ngày sử dụng trí thông minh ngôn ngữ:

- Đọc sách, báo, tạp chí, truyện tranh
- Làm thơ và viết truyện
- Sáng tác và diễn kịch trào phúng
- Viết nhật ký

- Kể chuyện
- Trêu đùa
- Viết thư, tin nhắn, e-mail
- Chứng minh ý kiến của mình
- Nói liên hồi
- Nghe đài phát thanh
- Xem phim
- Nghe audio-book

Tất cả chúng ta đều có trí thông minh ngôn ngữ. Nếu ai đó đến nói với bạn: “Tôi không nghĩ là mình có khả năng về ngôn ngữ”, bạn có thể nói ngay với họ: “Anh có trí thông minh ngôn ngữ vì anh đã nói được với tôi như vậy!” (Bởi người đó đã sử dụng từ ngữ để giao tiếp).

## NGÔN NGỮ NÓI

Trí thông minh ngôn ngữ là có kỹ năng giao tiếp tốt. Cách đơn giản nhất để giao tiếp là gì? Tất nhiên là nghe và nói. Đây là hai cách con người sử dụng hàng ngày ở khắp mọi nơi. Nói chuyện là phần cơ bản của trí thông minh ngôn ngữ. Tại sao mọi người lại phải nói? Họ nói để giao tiếp, động viên, thuyết phục, lãnh đạo, dạy dỗ và giải trí. Đó là tất cả những mục đích của hoạt động nói.

Bạn hãy nghĩ xem mỗi ngày mình sử dụng ngôn ngữ nhiều đến thế nào. Bạn nói chuyện với bạn bè ở trường, trả lời câu hỏi của giáo viên, tranh luận với anh/chị về mọi thứ hay dạy cho em gái cách làm toán. Bạn cũng có thể thuyết phục mọi người đóng góp vào quỹ của trường học. Tất cả những cách đó là trí thông minh ngôn ngữ.

Có thể bạn gặp khó khăn khi đọc và viết nhưng vẫn là người có trí thông minh ngôn ngữ khi nói. Nhiều người mắc chứng khó đọc hay không có khả năng đọc lại là những người kể chuyện hấp dẫn, diễn giả xuất chúng, diễn viên, nghệ sĩ hài xuất sắc hoặc chính trị gia giỏi. Những ví dụ điển hình là diễn viên Tom Cruise và Salma Hayek, nghệ sĩ hài Whoopi Goldberg và Jay Lono, ca sĩ Cher và John Lennon.

Nếu là diễn giả (hay thính giả) xuất chúng, bạn có thể khiến mọi người phải quay lại lắng nghe bạn lần nữa. Bạn có thể được biết đến như một người kể chuyện hấp dẫn, một “kẻ pha trò” hay là người nổi trội khi giới thiệu trước khán giả. Mặt khác, bạn cũng có thể đứng lên trước một nhóm người hay giới cao tay trong khi cả lớp đang nhìn chăm chăm về phía bạn.

Nếu bạn không thích nói to, thì hãy yên tâm vì có rất nhiều người (cả những người đã trưởng thành) cũng không thích điều đó. Vậy tại sao nói năng lại khó đến thế? Nhiều người không thích gây sự chú ý cho người khác hay họ sợ sẽ nói điều gì đó ngớ ngẩn.

Nếu bạn cảm thấy sợ khi nói to trước lớp, hãy:

- Lắng nghe bạn bè nói trước lớp.
- Tập nói to thường xuyên hơn. Cố gắng mỗi ngày nói to hơn một chút. Bạn không cần phải làm được ngay.
- Đừng bận khoăn người khác nghĩ gì khi bạn nói.

Nếu bạn cảm thấy sợ khi phải giới thiệu hay thuyết trình, hãy:

- Hít thở sâu. Nó sẽ giúp bạn lấy lại bình tĩnh.
- Nói chậm, to và rõ ràng. Nếu bạn nói quá hấp tấp hay chỉ lảm nhảm trong miệng, thì bạn sẽ phải nói lại lần nữa.
- Thực hành trước một vài bạn thân hoặc bố mẹ. Bạn sẽ quen với cách phát âm từ ngữ đồng dạng và

cảm nhận được khi trình bày trước khán giả thì như thế nào. Điều đó sẽ giúp bạn cảm thấy dễ dàng hơn khi đứng trước đám đông.

- Đánh dấu những điểm quan trọng trong bài giới thiệu và bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn khi nói. Nếu thực hành nhiều, bạn có thể không cần đến bản ghi chép nữa.

Phát biểu không có gì đáng sợ. Nó cũng có thể vui vẻ và dễ dàng như khi bạn kể chuyện hay trêu đùa với bạn bè.

Kể chuyện, cũng như trêu đùa, là một cách giải trí hiệu quả của con người, nhưng việc kể chuyện còn có một vai trò vô cùng quan trọng. Những người kể chuyện là báu vật vô giá của nền văn hóa nhân loại. Họ không chỉ giúp khán giả giải trí mà còn đóng vai trò lưu giữ huyền thoại và lịch sử cho nền văn hóa. Những nghi lễ tôn giáo, lịch sử của các quốc gia và truyền thống gia đình cũng được bảo tồn qua các thế hệ theo cách này.

## NGÔN NGỮ VIỆT

Bạn có nghĩ rằng biết đọc là một trong những điều thú vị nhất trên thế giới không? Chỉ có những ký hiệu đơn giản viết bằng mực trên giấy, vậy bằng cách nào bạn có thể tìm ra ý nghĩa của chúng? Hãy nhìn vào từ “mèo”. Nó chỉ có ba ký tự và mỗi ký tự được viết theo một cách khác nhau. Nhưng khi đọc những ký hiệu đó, bạn bắt đầu nghĩ về con mèo của mình (nếu bạn có) hoặc về những con mèo khác đã từng thấy.

Bằng cách nào mà bạn có thể hình dung tất cả điều đó chỉ với ba ký tự đơn giản? Không ai biết chính xác điều này. Các nhà khoa học vẫn chưa hiểu nổi tại sao bạn có thể nhìn vào những ký tự này (cả những ký hiệu khác) và cảm nhận được ý nghĩa của chúng.

Khả năng đọc giúp chúng ta mở rộng mọi cánh cửa dẫn vào thế giới của tri thức và trí tưởng tượng. Bạn có thể ngồi trên giường hoặc trong lớp học rồi bắt chợt di chuyển đến Ai Cập cổ đại, khám phá bên trong một con tàu vũ trụ hoặc tàu ngầm chìm sâu dưới đại dương. Đọc sách giống như bước vào một thế giới hoàn toàn khác vậy.

Bạn thích đọc loại sách nào nhất? Một số người yêu thích các tác giả như R. L. Stine, J. K. Rowling, Walter Dean Myers hay Beverly Cleary và cố gắng tìm đọc toàn bộ tác phẩm của những tác giả này. Một số khác thích đọc sách thuộc các thể loại như những điều bí ẩn, tiểu thuyết khoa học, cuộc sống của những cao bồi ở miền Tây nước Mỹ, truyện tình cảm lãng mạn, thơ hay kịch. Một số người lại thích đọc sách về người thật, việc thật hay tạp chí về động vật, thiên nhiên, lịch sử, ô tô hay du lịch không gian. Và một số khác nữa thì không có cách lựa chọn sách riêng – họ đọc những gì mình thích.

Có nhiều cách khác nhau để đọc sách và những kiến thức này có thể giúp bạn ở trong lẫn ngoài nhà trường. Bạn có thể đọc theo cách thưởng thức hoặc đọc theo mục lục, hoặc cả hai.

Một điều chắc chắn là bạn phải đọc rất nhiều thứ ở trường – sách giáo khoa, truyện hay bản tin. Một số thứ có thể hấp dẫn bạn nhưng một số khác thì không. Khi không thích, bạn sẽ cố gắng đọc thật nhanh để lấy thông tin. Đối với loại sách báo hay tài liệu này, đọc theo mục lục là cách tốt nhất. Kiểu đọc này gọi là “đọc theo chủ điểm”. Cách cơ bản là lựa chọn từ khóa hoặc câu chủ điểm (thường là câu đầu tiên của cả đoạn). Bạn cũng có thể đọc tiêu đề của chương, câu phụ đề cho các cụm từ và các phần thông tin quan trọng khác. Tranh minh họa và các biểu đồ cũng có thể giúp bạn hiểu được ý nghĩa cơ bản của cả đoạn.

Việc đọc sách có thể là sở thích hoặc niềm vui. Nếu thật sự yêu thích sách, bạn có thể dành nhiều thời gian cho nó. Đọc theo nhịp của bạn, hoặc thậm chí chậm hơn và cảm thụ từ ngữ hay nội dung. Tự cho phép mình đọc chậm lại và lắng nghe âm thanh của từ ngữ vang lên trong đầu, hình dung ra khung cảnh hoặc nghĩ về những ý tưởng trong cuốn sách. Các nhà văn thường lựa chọn từ ngữ rất cẩn thận, vì thế mà lời nói của nhân vật thêm phần chân thực. Hoặc họ có thể tạo ra “hiệu ứng” âm thanh trong những trang sách (tiếng mưa rơi lộp độp, lửa cháy tí tách, gió thổi ù ù).

Cố gắng đọc to những đoạn văn mà bạn thích. Âm thanh của các từ ngữ đó nghe thế nào? Các từ



ngữ có vẻ buồn cười hay nghiêm trọng hơn khi đọc to? Sau đó viết lời bình cho câu chuyện hay những thứ cuốn sách miêu tả. Có thể bạn sẽ nảy ra một ý tưởng nào đó hay muốn viết một câu chuyện của riêng mình. Hoặc bạn sẽ muốn phác họa nhân vật, dựng lại một khung cảnh hoặc cố gắng diễn vài trích đoạn trong cuốn sách. Tất cả những ý tưởng này là cách để trở nên thông minh trong lĩnh vực ngôn ngữ.

## SỬ DỤNG NGÔN TỪ ĐỂ VIẾT

Càng đọc nhiều bạn càng muốn viết để kể lại những câu chuyện của riêng mình hay bày tỏ suy nghĩ. Mọi người thường viết theo rất nhiều cách. Một số người nghe được những điều họ muốn viết. Số khác mường tượng chúng trong đầu và viết ra để miêu tả lại những điều đó. Một số viết ra cảm nhận của mình. Lại có những người lấy cốt truyện hay tứ thơ ở các sự kiện hoặc những người xung quanh.

Khi bắt đầu viết, bạn có thể nhận thấy giọng văn của riêng mình điều có thể làm nên lối viết độc đáo cho bạn. Giọng văn đó có thể trở nên nổi bật khi bạn làm thơ, viết truyện và viết báo. Đặc điểm đó sẽ thể hiện bạn là ai và bạn đang đang làm gì.

Đừng băn khoăn về giọng văn của bạn. Điều quan trọng nhất là bạn viết để viết. Sẽ rất dễ dàng để chối bỏ những gì bạn viết nếu bạn nghĩ rằng mình không có khả năng về việc đó – điều này thậm chí đúng với mọi việc bạn muốn làm. Vì bạn rất dễ bị phân tâm bởi những thứ khác..., vì vậy hãy gạt bỏ mọi thứ sang một bên để thật yên tâm khi viết.

Hãy viết về bất cứ thứ gì bạn thích – thậm chí là một ý nghĩ thoáng qua. Không quan trọng đề tài đó là gì, hãy viết về một chủ đề nào đó liên tục trong năm phút. (Đừng để tâm đến các dấu câu hay chính tả. Bạn có thể sửa những lỗi đó sau).

Sau năm phút, hãy đọc lại những gì bạn viết. Vài thứ có thể rất ngờ nghệch, nhưng chắc chắn sẽ có những từ hay cụm từ thú vị. Một vài trong số đó sẽ gợi ý cho bạn viết một bài thơ, truyện ngắn hay bài luận. Quá trình này gọi là viết tự do. Nhiều nhà văn đã khởi nghiệp theo cách này.

Đây là một cách khác để bắt đầu viết: dừng lại tất cả những việc bạn đang làm trong vài phút và tập trung suy nghĩ. Bạn không cần nghĩ về một điều gì cụ thể bất cứ điều gì nảy ra trong đầu cũng tốt. Sau vài phút, dừng lại và để ý xem bạn “nghe” thấy gì. Bạn có nghe thấy tiếng nói nào ở trong đầu không? Tiếng nói đó là của bạn hay của ai khác? Tiếng nói đó có thật không? Hoặc bạn có nhìn thấy những hình ảnh trong đầu hay cảm nhận được điều gì không? Bắt đầu viết về nó. Miêu tả những gì âm thanh đó nói, bức tranh đó trông ra sao hoặc bạn cảm thấy gì.

Chính bằng cách này mà các diễn viên có thể lấy ý tưởng từ những người xung quanh, nhà văn lắng nghe những người ở bên cạnh. Trở thành một người lắng nghe giỏi có thể khơi gợi bạn sáng tác những bài thơ hay, viết những đoạn hội thoại ngắn. Nếu bạn thật sự muốn viết nhưng lại có thứ gì đó cản trở, thì có rất nhiều cuốn sách giúp bạn vượt qua điều này.

## NHỮNG CÁCH KHÁC ĐỂ CÓ TRÍ THÔNG MINH NGÔN NGỮ

Có rất nhiều cách để có được trí thông minh ngôn ngữ. Bạn có thể giỏi về chính tả hay có khả năng ngữ pháp tuyệt vời. Hoặc không, bạn có thể viết ra những cốt truyện sáng tạo với các hình ảnh tuyệt đẹp.

Có thể bạn thích làm thơ nhưng không thích bình luận sách. Hoặc bạn thích viết xã luận hơn truyện ngắn, thích luyện khả năng viết lách mà ít chú trọng đến cách dùng từ ngữ. Trí thông minh ngôn ngữ không có nghĩa là bạn yêu thích mọi loại ngôn từ và cách sử dụng chúng. Mỗi người có trí thông minh ngôn ngữ theo một cách khác nhau.

Ví dụ, bạn thông minh về ngôn ngữ vì thích những từ ngữ đơn giản. Hoặc thích sưu tầm những từ ngữ thú vị, tra nghĩa những từ bạn không hiểu rõ hay khiến mọi người ngạc nhiên vì kiến thức của bạn về những từ rất dài. Nếu bạn giống với bất kỳ một điều nào trong số này thì hãy thử chơi trò “khảo cổ học với các từ ngữ”.

Bạn có thể “đào xới” những từ ngữ khó, lạ và tìm ra nguồn gốc cũng như cách chúng biến đổi theo

thời gian. Cuốn từ điển Oxford English Dictionary (Từ điển Oxford) chứa đựng hầu như toàn bộ từ ngữ được dùng trong tiếng Anh. Nó đề cập cả lịch sử, nguồn gốc và quá trình phát triển cũng như các ví dụ về nghĩa (hay cách phát âm) của các từ thay đổi qua hàng thế kỷ.

“Khảo cổ học với các từ ngữ” là trò chơi rất thú vị. Khi chơi trò này, bạn phải cố uốn lưỡi, giải đố, chơi chữ hoặc gieo vần. Ngoài ra, bạn còn phải đọc thật to các bài thơ vô nghĩa hoặc viết chúng ra giấy. Cố gắng trau chuốt từ ngữ để tạo ra hiệu ứng âm thanh – hay còn gọi là từ tượng thanh. Bạn cũng có thể tạo ra một thứ ngôn ngữ bí mật với bạn bè, sử dụng những từ ngữ hoặc cử chỉ bằng tay chỉ có bạn hiểu. Khi đó, từ ngữ sẽ thú vị hơn nhiều so với một danh sách từ mới, bài kiểm tra chính tả hoặc bài tóm lược bạn phải làm. Trở nên thông minh ngôn ngữ không phải là việc đơn giản, đó có thể là một cuộc thám hiểm đầy gian truân.

### Một Số Cách Thức Thú Vị Giúp Phát Triển Trí Thông Minh Ngôn Ngữ

Sau đây là một số cách thức thú vị giúp bạn phát triển khả năng ngôn ngữ. Hãy thử những hoạt động sau, dù bạn có trí thông minh ngôn ngữ ở mức nào.

**1. Ghi lại ngay các ý tưởng mà bạn vừa nghĩ ra.** Luôn giữ một cuốn sổ nhỏ (hoặc một tập giấy ghi chú) để ghi lại những ý tưởng nảy ra trong ngày.

**2. Đọc bất cứ thứ gì bạn thích.** Luật trò chơi, nhật báo, sách nghệ thuật, tạp chí ô tô, tạp chí khoa học, truyện tranh, báo...

**3. Tập viết báo.** Viết ít nhất 250 từ mỗi ngày về bất cứ vấn đề nào bạn thích. Ví dụ: viết về những gì bạn làm ở trường, về cuốn sách đang đọc, sự kiện đang xảy ra trên thế giới hay bất cứ thứ gì hấp dẫn bạn.

**4. Đi thư viện.** Bạn có thể tìm thấy một thế giới sách ở đó và chúng là của bạn – hoàn toàn miễn phí. Tất cả những gì bạn phải làm là đăng ký thẻ thư viện. Người thủ thư sẽ giúp bạn tìm sách theo chủ đề và đưa ra lời khuyên nên đọc tác giả nào.

**5. Tra nghĩa những từ bạn không biết trong từ điển.** Lên danh sách những từ bạn không hiểu. Nếu kiên trì làm việc đó, bạn sẽ nhận thấy vốn từ của mình tăng lên rất nhanh.

**6. Thường xuyên dành thời gian kể chuyện với gia đình.** Nội dung câu chuyện là những thứ bạn thích. Bạn có thể thêm thắt cho những chuyện xảy ra trong ngày, kể lại những điều thú vị trong cuốn sách đang đọc hoặc nói về gia đình của mình.

**7. Lập danh sách những cuốn sách quan trọng.** Lập danh sách: (1) Mười cuốn sách bạn thích nhất; (2) những cuốn bạn muốn đọc trong vài tháng tới; (3) những cuốn chắc chắn bạn sẽ đọc trong cuộc đời. Danh sách đó giúp bạn định hướng những thứ sẽ đọc.

**8. Chơi các trò với từ ngữ.** Chơi ô chữ, điền từ, tìm từ, đảo chữ hoặc các trò đố chữ khác mà bạn thích. (Nhiều tờ nhật báo có các trò chơi chữ trong mục thư giãn hoặc giải trí). Chơi sắp chữ, Hangman, ô chữ hoặc tìm từ khóa với bạn bè và người thân.

**9. Chơi với ngôn ngữ nói.** Suu tập một số chuyện vui đùa ưa thích, các câu đố, trò chơi chữ, uốn lưỡi, từ có vần, từ dài, từ lạ và từ đa âm rồi chia sẻ với bạn bè và người thân. Và nếu bạn thích, hãy tự tạo ra những từ của riêng mình.

**10. Tham gia một câu lạc bộ đọc sách - nơi bạn có thể thảo luận về sách với người khác.** Đó có thể là các câu lạc bộ sách thiếu nhi, truyện trinh thám, tiểu thuyết khoa học hay cổ điển. Nếu bạn không thể tìm được một câu lạc bộ thích hợp, hãy cùng bạn bè và người thân lập một câu lạc bộ riêng.

**11. Liên hệ với tác giả bạn yêu thích.** Tìm e-mail hoặc địa chỉ của nhà văn bạn yêu thích và gửi câu hỏi về sách của họ, cách họ bắt đầu viết hoặc những điều khiến bạn quan tâm.

**12. Tham dự buổi nói chuyện của nhà văn.** Các nhà văn thường xuất hiện ở nhà sách, thư viện, trường học hoặc những nơi khác để nói chuyện về những cuốn sách của họ và trả lời câu hỏi của người hâm mộ. Hãy nghe các nhà thơ, tiểu thuyết gia, các nhà văn đọc hay nói về sách của họ.

**13. Học ngoại ngữ.** Nếu thích, bạn có thể học tiếng Tây Ban Nha, tiếng Đức, tiếng Trung hoặc các

ngôn ngữ khác. Học ngoại ngữ là một cách để phát triển trí thông minh ngôn ngữ. (Học tiếng Anh như một ngôn ngữ thứ hai cũng giúp bạn có trí thông minh ngôn ngữ). Bạn có thể tìm những khóa học ngoại ngữ ở trường, trung tâm ngoại ngữ hoặc thư viện.

**14. Giữ một cuốn sổ ghi chép.** Dùng cuốn sổ ghi chép này ghi lại những bài thơ, truyện ngắn hay vở kịch của bạn. Bạn có thể ghi lại những câu nói, đoạn văn và đoạn hội thoại mà bạn đọc được hoặc nghe người khác nói. Nhiều nhà văn nổi tiếng thường có một cuốn sổ ghi chép như vậy.

**15. Tham gia diễn một vở kịch.** Nhiều vở kịch được diễn ở trường bởi những nhóm diễn viên cộng đồng. (Nếu có thể, bạn hãy thử diễn một vai trong các vở kịch của Shakespeare. Ông là nhà văn có trí thông minh ngôn ngữ xuất chúng, với hơn 37 vở kịch và 154 bài thơ sonnet mà đến nay, đã hơn bốn thế kỷ chúng vẫn tràn đầy sức sống).

**16. Nếu thích thảo luận, hãy tham gia các đội thảo luận ở trường.** Nếu trường bạn không có đội thảo luận, hãy hỏi giáo viên của bạn liệu có thể thành lập các nhóm thảo luận trong lớp không. Thảo luận là cách tuyệt vời để hoàn thiện khả năng nói cũng như khả năng tư duy và nghiên cứu. Đây cũng là cách hay để học về những chủ đề khác nhau như khoa học, lịch sử, xã hội, sức khỏe hoặc tiếng Anh.

### Điều Gì Xảy Ra Nếu Trí Thông Minh Ngôn Ngữ Không Thể Hiện Bằng Ngôn Ngữ?

Mỗi người đều có trí thông minh ngôn ngữ theo một số cách. Nhưng bạn hãy thử thực hiện một số hoạt động để khám phá những mặt mạnh của mình. Ví dụ: nếu bạn có trí thông minh không gian, thì việc đọc và viết có thể hơi khó vì bạn chỉ nhìn các ký tự như một phần của bức tranh chứ không phải của con chữ. Vì bạn có thể tái hiện trong đầu những thứ đã nhìn thấy theo các góc độ khác nhau nên có thể xoay ngang xoay dọc các ký tự (chẳng hạn b's và d's) và lẫn lộn chúng với nhau. Hoặc, nếu có trí thông minh vận động cơ thể, bạn có thể bút rứt không yên vì phải ngồi đọc và viết. Và bạn có thể thích học khi đang di chuyển loanh quanh hơn hay học theo những cách cần tiếp xúc nhiều hơn là “không cần động tay”.

Bạn có thể sử dụng trí thông minh nổi trội nhất của mình để thông minh về ngôn ngữ hơn.

Sau đây là bảy cách thức để đạt được điều đó:

- Nếu bạn có trí thông minh âm nhạc: Hãy đọc to và lắng nghe âm thanh của các từ ngữ. Hay đọc những câu thơ say đắm của Shel Silverstein, Ogden Nash và Lewis Carroll – những bậc thầy sử dụng âm thanh và từ ngữ. Hát hoặc đọc rap những danh sách từ hoặc sự kiện bạn phải học thuộc (khi làm bài kiểm tra, nếu quên, bạn có thể ngâm nga câu trả lời). Sử dụng âm nhạc như một cách để viết về những gì bạn nghe thấy và khiến bạn nghĩ về nó.
- Nếu bạn có trí thông minh logic: Hãy dùng một phần mềm xử lý văn bản khi bạn viết. Trước tiên, phải kiểm tra chính tả, dấu câu và ngữ pháp. Sau đó, chạy chương trình kiểm tra của máy tính xem bạn sai những lỗi nào.
- Nếu bạn có trí thông minh không gian: Hãy nhắm mắt lại và hình dung những hình ảnh bạn đọc được. Ví dụ: khi bạn đọc một câu chuyện khó hiểu, hãy nhắm mắt lại và hình dung những cảnh, đặc điểm và tình tiết trong đó. Những hình ảnh minh họa và tranh vẽ có thể hướng dẫn bạn trong khi đọc.
- Nếu bạn có trí thông minh vận động cơ thể: Hãy chơi các trò ghép chữ. Bạn có thể mua các bộ chữ cái bằng nam châm hoặc tự làm với tờ giấy và thanh nam châm có chất dính ở một bề mặt. Đặt tờ giấy lên mặt nhẵn của nam châm và cắt nam châm theo hình dạng hoặc kích cỡ bạn thích. Hãy viết chữ, làm thơ hoặc kể chuyện trên một tấm thép.
- Nếu bạn có trí thông minh tương tác cá nhân: Hãy nói về những gì bạn đã đọc được với bè bạn và người thân. Lập một nhóm để học về chính tả và từ mới. Học chung với người khác giúp bạn tiếp thu tốt hơn.
- Nếu bạn có trí thông minh nội tâm: Bắt đầu viết nhật ký về những gì bạn nghĩ và cảm thấy. Mỗi khi viết nhật ký, bạn sẽ hoàn thiện khả năng viết, chính tả và ngữ pháp. Nghĩ về những gì bạn học ở trường – những cuốn sách đang đọc khiến bạn cảm thấy như thế nào? Trí thông minh này giúp bạn hiểu mình là ai và cảm thấy gì với những thứ được học ở trường.

- Nếu bạn có trí thông minh thiên nhiên: Khi đang đọc một cuốn sách hoặc tạp chí, hãy nghĩ về các loài động thực vật trong đó. Miêu tả những cảnh thiên nhiên bạn thấy hoặc ghi chú về những thứ bạn suu tầm. Bạn có thể nhận thấy mình thích đọc sách hơn.

Nhiều trường học chú ý tới trí thông minh ngôn ngữ. Ở mọi cấp học bạn đều phải đọc, báo cáo hoặc thậm chí tham gia thảo luận trước lớp. Do đó, phát triển trí thông minh ngôn ngữ sẽ giúp bạn học tập tốt hơn. Hãy sử dụng một số lời khuyên trên để phát triển trí thông minh ngôn ngữ. Đừng bỏ qua mọi cơ hội sử dụng thế mạnh về ngôn ngữ. Sử dụng trí thông minh không gian để vẽ những bức tranh trình bày tại lớp. Hoặc sử dụng trí thông minh tương tác cá nhân để làm trọng tài trong những cuộc thảo luận. Hay sử dụng khả năng quan sát của trí thông minh thiên nhiên để kết nối các phần của một bài báo cáo. Đó là những cách để bạn phát triển trí thông minh ngôn ngữ.

Nếu bạn ghét ngôn ngữ vì từng...

- làm một bài kiểm tra rất khó, có quá nhiều từ bạn không biết
- đọc một cuốn sách chán ngắt
- nói chuyện trước một nhóm người và bạn sợ điều đó
- phải viết một bài bình luận sách nhưng bạn không thể nghĩ ra điều gì... thì chỉ cần nhớ rằng sẽ thật thú vị khi bạn có thể hoàn thành xuất sắc những việc đó. Mặt khác, bạn cũng nên nhớ rằng những ký tự trên trang giấy và những lời nói vang lên trong không gian thật kỳ diệu. Và hãy tự chúc mừng bản thân vì tất cả khả năng ngôn ngữ mà bạn đã sở hữu.

#### Điều Gì Sẽ Xảy Ra Nếu Bạn Là Người Sở Hữu Trí Thông Minh Ngôn Ngữ?

Nếu bạn đã rất thông minh về ngôn ngữ rồi, thì điều đó thật tuyệt! Nhưng hãy thử đoán xem điều gì sẽ xảy ra? Bạn vẫn có thể thông minh hơn nữa đấy. Hãy sử dụng kỹ năng đọc để phát triển kỹ năng nói, hay dùng kỹ năng nói để phát triển kỹ năng viết. Có rất nhiều cách mới để học và phát triển ngôn ngữ.

Trí thông minh ngôn ngữ có thể giúp bạn phát triển những trí thông minh khác. Đây là một số gợi ý giúp bạn hiểu hơn và phát triển thêm những trí thông minh còn lại trong cuộc sống.

- Đối với trí thông minh âm nhạc: Hãy viết ca từ cho bài hát, nó sẽ giúp bạn học được nhịp điệu và giai điệu.

- Đối với trí thông minh logic: Hãy tự nói với bản thân về cách giải quyết khó khăn. Ví dụ, nếu đang giải toán, bạn hãy lẩm nhẩm về cách mình sẽ làm: “Nhìn này, đầu tiên mình phải chia, sau đó nhân và...” Nếu bạn gặp khó khăn khi làm toán hay các thí nghiệm khoa học, hãy thử tiến hành bằng lời nói trước.

- Đối với trí thông minh không gian: Hãy vẽ lại các nhân vật và cảnh vật khi đọc sách. Làm như vậy sẽ giúp bạn hiểu hơn về một cuốn sách phức tạp, hoặc có thể chỉ là một cách bạn thích làm mỗi khi đọc.

- Đối với trí thông minh vận động cơ thể: Hãy tham gia diễn kịch ở trường hay tự diễn một trích đoạn hài kịch với bạn bè. Tưởng tượng nhân vật bạn đang diễn đi lại, đứng ngồi, thậm chí hắt hơi như thế nào. Sau đó, cố gắng diễn lại giống như vậy.

- Đối với trí thông minh tương tác cá nhân: Hãy để ý những người xung quanh. Chia khóa để trở thành người dẫn chương trình giỏi, người kể chuyện hấp dẫn là thuyết phục được mọi người. Khi để ý, bạn sẽ hiểu được nguyên nhân của những việc người ta đã làm và phản ứng của mọi người xung quanh.

- Đối với trí thông minh nội tâm: Hãy dùng một cuốn nhật ký ghi lại cảm xúc, những việc đã làm tốt và cách bạn phản ứng với sự kiện, con người ở xung quanh.

- Đối với trí thông minh thiên nhiên: Hãy viết về những nền văn hóa khác nhau qua hàng thế kỷ. Bạn có thể sáng tác truyện thần thoại giải thích những điều diễn ra trong tự nhiên. Ví dụ: Tại sao chó và mèo lại thường xung khắc nhau? Làm thế nào mà những ngôi sao lại ở trên bầu trời? Vì sao cỏ

thường có màu xanh?

### Hướng Tới Tương Lai

Bạn có thể làm nghề gì với trí thông minh ngôn ngữ? Rất nhiều! Dưới đây là một số ngành nghề bạn có thể lựa chọn:

- quảng cáo và bán hàng
- tuyên truyền
- chuyên viên lưu trữ văn thư
- biên tập viên
- giáo viên tiếng anh (hoặc các môn học khác)
- nhà văn nổi tiếng
- người lập mục lục
- nhà khoa học thông tin (người dùng công nghệ để khai thác và xử lý thông tin)
- nhà báo
- luật sư
- người quản lý thư viện
- người vận động hành lang
- quản lý bảo tàng
- trợ lý cho luật sư
- nhà thơ
- chính trị gia
- người dẫn chương trình chuyên nghiệp
- người đọc và sửa bản in
- chuyên viên quan hệ công chúng
- phát thanh viên truyền hình
- nhà nghiên cứu
- người viết kịch bản phim
- nhà nghiên cứu bệnh học
- diễn giả
- người kể chuyện
- dịch giả
- thiết kế web
- nhà văn
- và rất nhiều ngành nghề khác nữa!

## Chương 2: Trí Thông Minh Âm Nhạc

### Trắc Nghiệm Nhanh

Bạn có:

- thích ca hát?
- thích nghe nhạc?
- chơi nhạc cụ?
- đọc bản nhạc?
- nhớ giai điệu hoặc nốt nhạc dễ dàng?
- dễ dàng nhận ra những bài hát khác nhau?
- nghe được sự khác nhau giữa các nhạc cụ cùng được chơi?
- hát ngân nga khi đang làm việc gì khác?
- dễ dàng nắm bắt được giai điệu của những âm thanh quanh bạn?
- thích tạo ra các âm thanh bằng cơ thể (ngậm miệng ngân nga, vỗ tay, bật ngón tay hay nhịp chân)
- sáng tác ca khúc?
- ghi nhớ bằng cách gắn một bài hát cho các sự việc?

Nếu câu trả lời là “có” cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn chính là người có trí thông minh âm nhạc!

### Trí Thông Minh Âm Nhạc Là Gì?

Đầu tiên, nếu có trí thông minh âm nhạc, bạn phải thật sự yêu thích âm nhạc. Bạn biết thưởng thức và nghe được các giai điệu, nhịp điệu cũng như các thành tố khác của âm nhạc. Bạn có thể nhận ra giai điệu bản nhạc đang chơi hoặc bài hát đang phát, những cung đàn hay nốt nhạc trong bài hát, các loại nhạc cụ khác nhau ở một số âm thanh như thế nào. Bạn ham muốn tìm hiểu và thưởng thức nhiều thể loại nhạc khác nhau. Nói chung, bạn thích các hoạt động như ca hát, chơi nhạc cụ, nghe đĩa CD hoặc tham dự các buổi hòa nhạc. Ngoài ra, bạn cũng bộc lộ năng khiếu này khi sáng tác một ca khúc, chơi một hay nhiều loại nhạc cụ, chế tạo nhạc cụ hoặc hát đúng theo nhạc. Hoặc có thể nghe được tiếng nhạc trong những âm thanh của cuộc sống thường ngày (tiếng chim hót hay nhịp điệu của tiếng tàu hỏa chạy trên đường ray). Bạn hãy tin rằng có rất nhiều cách để đến với âm nhạc và sở hữu trí thông minh âm nhạc – nhiều hơn bạn nghĩ đấy!

Nền văn hóa của chúng ta không chú trọng đến việc phát triển trí thông minh âm nhạc. Nhiều người cho rằng đó chỉ là một năng khiếu độc đáo chứ không phải một loại hình trí thông minh. Trong cuộc sống hiện đại, người ta chỉ coi trọng việc đọc và viết. Chẳng hạn ở trường, bạn không phải vượt qua một bài thi âm nhạc để lên lớp, nhưng chắc chắn phải thi đọc, viết và làm toán.

Nói chung, chỉ một số ít người trong nền văn hóa của chúng ta thật sự quan tâm đến âm nhạc, đó là nhạc công violin, ngôi sao nhạc rock, nghệ sĩ nhạc jazz, nhóm nhạc rap, ca sĩ nhạc pop... Số còn lại không quan tâm đến việc phát triển trí thông minh âm nhạc của họ, trừ việc nghe nhạc, xem các nhạc công biểu diễn trên tivi hoặc chơi nhạc ở nhà, tham gia một nhóm nhạc ở trường hay địa phương.

Thậm chí, nếu có vấn đề với ngân sách, thì các hoạt động âm nhạc ở trường như ban nhạc, nhóm nhạc hoặc dàn hợp xướng sẽ nằm trong số những chương trình bị cắt giảm đầu tiên. Tất nhiên, họ không bao giờ bỏ chương trình tập đọc và làm toán! Kết quả, nếu bạn không được sinh ra trong một gia đình có truyền thống âm nhạc hoặc không được tiếp cận âm nhạc ở trường hay một trung tâm công cộng, thì dường như bạn không có cơ hội nào để học và phát triển năng khiếu âm nhạc.

Tuy nhiên, ở nhiều nền văn hóa, âm nhạc lại đóng một vai trò tích cực trong cuộc sống. Ở Hungary, trẻ em được học nhạc lý hàng ngày ở trường (điều đó giúp chúng học tốt hơn). Còn ở Nhật Bản, trẻ được học chơi violin hay piano bằng “phương pháp Suzuki” khi mới ba tuổi. Tại Senegal, những griot (còn được gọi là rapper), hay “những ca sỹ truyền tin” vẫn thu thập, truyền bá tin tức và lưu giữ lịch sử địa phương.

Ở khắp nơi trên thế giới và trong phần lớn lịch sử loài người, âm nhạc vẫn luôn là giải pháp để lưu truyền tri thức từ thế hệ này qua thế hệ khác. Trước khi có những cuốn sách để lưu trữ thông tin, con người phải ghi nhớ mọi thứ bằng bộ não và theo cách thức thế hệ đi trước dạy cho các thế hệ nối tiếp. Điều đó có nghĩa là phải thuộc lòng hàng nghìn cái tên của các dòng họ trong quá khứ, hay phương thuốc thảo dược hoặc lịch sử của một bộ lạc. Những thổ dân châu Phi, ca sỹ Thổ Nhĩ Kỳ hay Đông Âu và các tu sỹ chữa bệnh đều lưu truyền tri thức theo cách này.

Những con người đó giống như các thư viện di động vậy! Một trong những lý do khiến họ có khả năng ghi nhớ siêu việt như vậy là cách lưu giữ thông tin bằng các hình thức của âm nhạc. Họ đọc chúng theo giai điệu, hát chúng như một phần của các nghi thức bộ lạc, hoặc viết sử thi (bao gồm cả bài hát kể chuyện) chứa đựng những thông tin quan trọng. (Trong phần sau của chương này, bạn cũng có thể tìm hiểu cách âm nhạc giúp mọi người đọc và nhớ lâu). Một số câu chuyện bạn yêu thích, truyện cổ và truyền thuyết Hy Lạp trong Kinh Thánh đã được lưu truyền theo cách này. Chúng được hát và tụng trước khi được viết lại.

Hiện nay, âm nhạc vẫn đang đóng một vai trò quan trọng đối với nhiều cộng đồng người trên khắp thế giới những nơi bạn phải bộc lộ trí thông minh âm nhạc trong các chức năng của cuộc sống hàng ngày. Vậy tại sao âm nhạc lại quan trọng đối với họ? Bởi âm nhạc là một phần trong cuộc sống của họ. Âm nhạc được dùng để giao tiếp, học tập, chia sẻ, giải trí và trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Vì tất cả những lý do này cũng như những lý do khác, bạn cần phải học (theo nhiều cách khác nhau) để có trí thông minh âm nhạc.

Bạn có thể làm gì với trí thông minh âm nhạc?

- Học tốt hơn và nhớ những gì quan trọng.
- Giao tiếp theo nhiều cách khác nhau.
- Giải trí.

Những việc thường ngày sử dụng trí thông minh âm nhạc:

- nghe nhạc
- chơi nhạc cụ
- hát (đồng ca hay hát theo radio)
- sáng tác ca khúc
- tham gia các nhóm nhạc
- ngân nga hoặc gõ nhịp chân khi làm việc hay suy nghĩ

## PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG THÂM ÂM

Một số người không thể hát hoặc chơi nhạc cụ, nhưng họ vẫn thích nghe nhạc. Họ lắng nghe chứ không chỉ nghe đơn thuần. Lắng nghe – chứ không chỉ nghe là chìa khóa để phát triển trí thông minh âm nhạc. Khi lắng nghe, bạn có thể nhận ra các giai điệu, nhịp điệu và giọng điệu. Bạn có thể hòa nhịp với những thành tố khác nhau và thậm chí cả với cấu trúc trong âm nhạc. Bạn sẽ để ý thấy các nhạc cụ khác nhau như thế nào và cách chúng kết hợp với bài hát ra sao.

Để cảm nhận âm nhạc tốt hơn, bạn hãy nghĩ về những gì mình đang nghe và đặt câu hỏi về bài hát đó. Bạn có nghĩ là bản nhạc đó được sáng tác cho riêng mình không? Ca từ hay điệp khúc (nếu có) của bài hát ra sao? Có phải bản nhạc (không chỉ ca từ) đang kể về một câu chuyện? Bản nhạc có làm bạn

nhớ đến những ca khúc hay đoạn nhạc khác không? Tại sao? Nhạc công chơi như thế nào? Bạn nghĩ họ đem lại điều gì cho bản nhạc? Tất cả những điều này và còn hơn thế nữa, là một phần của việc nghe nhạc tích cực.

Hãy nghĩ về những bài hát, nhóm nhạc và thể loại nhạc bạn yêu thích. Có rất nhiều thể loại nhạc khác nhau như rock, jazz, rap, heavy metal, reggae, blues, cổ điển, đồng quê, dân ca, nhạc khiêu vũ, techno và pop... Bạn từng nghe những thể loại nhạc này chưa? Bạn có muốn nghe không? Tại sao bạn trả lời “có” và tại sao “không”? Bạn thích những thể loại gì? Bạn thích những ca sĩ, nhạc sĩ hay nhóm nhạc nào? Tại sao? Mỗi nghệ sĩ đều thể hiện trí thông minh âm nhạc theo nét riêng của họ. Bạn cũng có thể làm vậy bởi bạn có thể hiểu và thưởng thức những khía cạnh khác nhau trong tác phẩm của các nghệ sĩ.

Lắng nghe và hiểu âm nhạc không chỉ đơn thuần là nghĩ hay phân tích về nó mà đó còn là cảm nhận cá nhân. Tác giả của bản nhạc thường viết bằng cảm xúc của họ. Đó có thể là những gì họ cảm thấy khi đang sáng tác hoặc cảm xúc họ muốn chuyển tải đến người nghe. Và tất nhiên, khi lắng nghe, bạn cũng mang cảm xúc và trải nghiệm của riêng mình vào bài hát đó.

Một số người dùng âm nhạc để làm cho tinh thần phấn chấn lên hoặc kiềm chế cảm xúc. Một số khác lại nghe nhạc để khơi nguồn cảm hứng. Hãy để ý những thể loại nhạc khác nhau tác động đến cảm xúc của bạn. Thể loại nào làm bạn cảm thấy hạnh phúc, tràn đầy nghị lực hay buồn bã, giận dữ, tập trung, thân thiện, bản khoăn, thư giãn hay kích thích trí tưởng tượng?

Cũng có những người nghe nhạc để học và nhớ tốt hơn. Có rất nhiều cách sử dụng âm nhạc vào việc học và ghi nhớ, nhưng có lẽ bạn thích nghe nhạc vì lý do đơn giản nhất trong mọi lý do đó là vì bạn thích!

## TAO RA ÂM NHẠC

Ca hát hay chơi các loại nhạc cụ có lẽ là điều đầu tiên bạn cần quan tâm khi nghĩ đến trí thông minh âm nhạc. Khi hát theo đài hoặc dàn đồng ca, thì bạn đã biểu hiện trí thông minh âm nhạc. Khi chơi kèn Trombon trong một ban nhạc của trường hoặc gõ bất cứ thứ gì trên bàn như những nhạc cụ ngẫu hứng, bạn cũng đã bộc lộ trí thông minh âm nhạc. Bạn có thể tạo ra âm nhạc ở khắp mọi nơi bạn đến. Bạn cũng có thể hát trong khi đi đổ rác và gõ nhịp chân khi đang giải toán. Tạo ra âm nhạc – bất kể là bằng cách nào – đều là biểu hiện của trí thông minh âm nhạc.

Nếu bạn chưa từng thử chơi một loại nhạc cụ hoặc ca hát, đừng vội kết luận mình không thể làm điều đó. Có lẽ bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn nếu hát hoặc chơi một loại nhạc cụ như đàn ghita hay piano. Hoặc bạn có thể nghĩ đến việc tham gia một nhóm nhạc ở trường hay một đội hợp ca nơi mọi người có thể học được những điều mới mẻ. Nếu có cơ hội, hãy tìm đến lớp học tư của một thầy giáo dạy nhạc.

Trong khi học cách tạo ra âm nhạc, bạn cũng phải vận dụng cả những loại hình trí thông minh khác. Khi đang đếm nhịp phách và nhận diện kết cấu, thể loại nhạc trong một đoạn nhạc, bạn có thể thấy trí thông minh logic của mình cũng đang hoạt động. Hoặc bạn có thể phát triển trí thông minh vận động cơ thể bằng cách chú ý hơn về hơi thở và dáng điệu khi đang hát, hay bằng cách cải thiện kỹ năng vận động và sự phối hợp khi bạn chơi một loại nhạc cụ giống như cello hay clarinet.

Chơi một loại nhạc cụ hay ca hát phổ biến hơn là đọc bản nhạc hay xướng âm. Sáng tác nhạc cũng là cảm nhận và biểu hiện. Nghe nhạc đem lại cảm nhận cho bạn thì chơi nhạc cũng có khả năng như vậy. Bạn có thể kích thích tinh thần phấn chấn hơn bằng cách chơi một đoạn nhạc ragtim với đàn piano, hay trầm tư hơn bằng cách chơi một điệu nhạc chậm rãi với violon. Hoặc chơi những đoạn nhạc đặc biệt khó để có được cảm giác thành công và tự hào.

Chơi hoặc hát một bản nhạc do người khác viết cũng có thể giúp bạn cảm nhận được cảm xúc của tác giả. Việc hiểu được những gì tác giả hoặc nhà soạn nhạc cố gắng truyền tải giúp bạn khám phá cảm xúc của bản thân. (Đây cũng là cách để bạn tự khám phá xem mình thông minh như thế nào!). Điều này luôn đúng, bất kể bạn đang chơi bản concerto của Bach hay một bài hát của nghệ sĩ nhạc jazz vĩ đại, Billie Holiday. Bạn sẽ nhận thấy rằng một bản nhạc có thể tạo cho bạn cảm giác khác với ý định



của tác giả. Vì vậy, bạn có thể chơi bản nhạc theo cách khác để phản ánh cảm xúc của chính mình.

Chơi nhạc cùng, hoặc cho người khác nghe, cũng có thể khiến bạn cảm thấy thoải mái. Đây là cách chia sẻ những cảm nhận trong âm nhạc và làm cho chúng trở nên dào dạt và mãnh liệt hơn. Nó cũng tạo ra mối liên hệ với người khác và cho bạn một ý thức cộng đồng – bất kể bạn hát với cha mẹ khi đang nấu bữa tối, tham gia một đội hợp ca trong nhà thờ hoặc khởi đầu với một nhóm nhạc cùng bạn bè.

Vì thế, khi tạo ra âm nhạc, bạn đang làm nhiều hơn là bạn nhận ra đấy! Bạn có thể tư duy, bộc lộ cảm xúc, giải quyết vấn đề, kết bạn, phát triển và chia sẻ một phần quan trọng của chính bản thân.

## SÁNG TÁC NHẠC

Nhiều người chia sẻ ý tưởng và cảm nhận của mình thông qua việc sáng tác nhạc, rồi có thể tự mình hoặc để người khác trình bày. Soạn nhạc hay sáng tác ca khúc là một phương diện khác của trí thông minh âm nhạc. Bất kể bạn chơi ngẫu hứng trên phím piano, viết một đoạn nhạc đúng quy chuẩn cho cây vĩ cầm hay hợp nhiều bài hát thành một liên khúc thì tất cả đều là sáng tác nhạc.

Sáng tác một đoạn nhạc hay viết lời bài hát không phải là việc to tát. Bài hát đó đơn giản hay phức tạp tùy thuộc vào việc bạn muốn nó như thế nào. Viết nhạc là sáng tạo ra các khuôn mẫu cho giọng, nốt nhạc hay nhịp điệu mà bạn thích và chơi chúng. Hãy tìm những âm thanh hoặc tiếng động bạn muốn thưởng thức và để chúng truyền cảm hứng cho bạn. Có thể bạn sẽ tìm thấy một nhịp điệu dễ nhớ và lời cuốn trong cấu trúc của tiếng động hay âm thanh của một chiếc máy giặt và tạo ra được một đoạn nhạc rap với âm thanh đó. Hoặc những âm thanh của một cơn bão sẽ truyền cho bạn cảm hứng sáng tác một đoạn nhạc trên phím piano mà âm thanh giống như tiếng mưa rơi.

Có lẽ bạn nghe âm nhạc trong đầu nhiều hơn là trong đời sống thực tại. Bạn có thể làm cho âm nhạc trong đầu trở nên sống động không? Nếu không có lời, bạn hãy ngân nga theo điệu nhạc. Gảy đàn ghita cho tới khi bạn tìm ra đúng phím. Bất chấp việc bạn bắt đầu viết bài hát như thế nào, hãy cứ để mình vận vơ và chơi bài hát đó. Hãy nhớ là bạn chỉ viết lời bài hát cho riêng bản thân mà thôi. Vì thế, hãy dùng những nốt nhạc và tạo ra tiếng động phù hợp với bạn.

Có thể bạn muốn sẽ chia âm nhạc với bạn bè, gia đình và những người xung quanh. Bạn cũng có thể biểu diễn ở trường và nếu muốn biểu diễn ở những nơi công cộng, hãy bắt đầu tìm kiếm những buổi biểu diễn năng khiếu và điếm hát nhạc sống ở các quán cà phê hoặc nhà hàng. Bạn sẽ tìm thấy một cộng đồng người thích viết và biểu diễn nhạc của chính mình. Đây là một cách khá thú vị để khai phá thêm kỹ năng âm nhạc của bạn.

## BẮT NHỊP VỚI TƯ DUY ÂM NHẠC

Có thể bạn sẽ cảm thấy hứng thú khi biết tư duy âm nhạc luôn hoạt động, cho dù bạn không nghĩ hay đang nghe nhạc. Tư duy âm nhạc là một phần của cuộc sống hàng ngày. Hãy kiểm tìm tư duy âm nhạc của bạn trong công việc ở trường học. Bạn có thể để ý thấy mình đang khẽ gõ một nhịp điệu lên bàn học hay thậm chí ngân nga khi đang đọc sách hoặc giải toán. Điều đó cho thấy chính tư duy âm nhạc đang giúp bạn xử lý các ý tưởng và thông tin.

Chơi nhạc cũng như nghe nhạc có thể giúp bạn tập trung suy nghĩ. Âm nhạc giúp bạn sáng tạo nghệ thuật và phát minh, động não để xử lý các ý tưởng, giải quyết các vấn đề. Nhiều nhà khoa học, nhà văn và nghệ sĩ dùng âm nhạc để nghiên cứu, tư duy thông suốt cũng như khơi nguồn cảm hứng. Albert Einstein đã chơi vĩ cầm khi nghiên cứu các vấn đề vật lý. Tiểu thuyết gia Stephen King nghe nhạc rock khi đang viết sách. Vào những năm 1950, các nhà văn thuộc trào lưu Beat như Jack Kerouac và Allen Ginsberg cũng được truyền cảm hứng bởi âm thanh và nhịp điệu của nhạc jazz. Họ đã cố gắng đưa sự sáng tạo về những âm thanh và nhịp điệu, hay tiếng động tương tự vào trong ngôn ngữ của những bài thơ và câu chuyện. Nghệ sĩ Henri Matisse và Jackson Pollock cũng sử dụng nhạc jazz để khơi nguồn cảm hứng cho những ý tưởng và phong cách mới.

Đôi khi tư duy âm nhạc được tạo nên bởi những âm thanh của cuộc sống như tiếng suối chảy róc rách, tiếng lá cuốn bay trong gió, tiếng chim gõ kiến đang gõ vào thân cây, tiếng nổ vang trời của cơn sấm, tiếng còi xe, tiếng tàu điện ngầm, tiếng còi tâm và cả tiếng ồn ào của những người đi lại và trò

chuyện trên đường phố, v.v... Thế giới có biết bao âm thanh và các nhà soạn nhạc, nhạc sỹ đã sử dụng chúng vào nhạc phẩm của họ.

Các nhà văn cũng phải cần đến sự trợ giúp của âm thanh và âm nhạc trong cuộc sống. Bạn từng đọc sách của Tiến sỹ Seuss chưa? Nếu có, hãy nhớ lại ngôn từ đã du dương như thế nào trong mẩu chuyện The Cat in the Hat (Chú mèo trong chiếc mũ) và Green Eggs and Ham (Những quả trứng xanh và giăm bông). Tiến sỹ Seuss nói rằng những nhịp điệu đến với ông khi ông đang ngồi trên tàu và lắng nghe âm thanh của bánh xe chuyển động trên đường ray.

Ngay khi bạn đang đọc gì đó, liệu bạn có thể nghe thấy tiếng tàu chạy hoặc âm thanh của thành phố không? Bạn có biết rằng mình có thể tạo ra âm nhạc và âm thanh ngay trong đầu? Bạn có thể từng hình dung hay tưởng tượng ra nhiều điều từ trước đó. Thật tốt, bạn có thể làm điều tương tự với âm thanh và âm nhạc. Đó được gọi là hình dung âm nhạc và thay vì nghe nhạc bằng tai, bạn có thể nghe nhạc bằng tâm trí.

Nếu bạn muốn biết khả năng hình dung âm nhạc của mình tốt đến mức nào, hãy thử một số âm thanh và ý tưởng âm nhạc dưới đây. Lắng nghe mỗi đoạn nhạc vang lên trong tâm trí (không hát nhảm hay hát thành tiếng). Nếu thích tạo thêm một chút vui nhộn hay thách thức, bạn có thể thử thay đổi âm thanh. Một số ý tưởng cho sự thay đổi âm thanh nằm trong những dấu ngoặc đơn ở dưới đây.

- Bài hát Chúc mừng sinh nhật (chơi bằng sáo)
- Bài hát yêu thích (cả gia đình cùng hát)
- Một bài hát hay tiếng leng keng từ một quảng cáo trên truyền hình (được chơi rất)
- Tiếng mưa rơi tí tách trên mái nhà (thay tiếng mưa thành tiếng đá rơi)
- Âm thanh của tiếng bật một lon soda (lon đã được lắc trước khi bật)

Bạn đã làm những điều ở trên như thế nào? Liệu một số âm thanh có gây khó khăn cho bạn hơn những âm thanh khác hay không? Giống như việc vẽ ra mọi thứ trong đầu, bạn thấy hình dung âm nhạc dễ dàng, thú vị hay khó thực hiện? Không sao! Hãy luyện tập cách sử dụng hình dung âm nhạc. Bạn có thể thấy mình bắt đầu nghe nhạc cẩn thận hơn và nhận ra trí nhớ âm nhạc được cải thiện rất nhiều. (Có lẽ bạn sẽ cải thiện được tổng thể trí nhớ của mình nếu có ý định nhớ mọi thứ theo âm nhạc).

Nếu bạn đã nhận ra danh sách của những hình dung âm nhạc dễ nghe thì cũng giống như việc bạn đã có “một máy CD trong đầu” và bạn có thể bật bất cứ lúc nào mình thích: khi đang học, rửa bát đĩa hay dọn dẹp. Chắc chắn điều đó sẽ giúp thời gian trôi đi nhanh hơn, phải không bạn thân mến?

### Một Số Cách Thức Thú Vị Giúp Phát Triển Trí Thông Minh Âm Nhạc

Đây là một số cách thức giúp bạn phát triển khả năng âm nhạc. Hãy thử những hoạt động bạn yêu thích, cho dù trí thông minh âm nhạc của bạn ở mức nào.

**1. Nghe tất cả những loại nhạc mà bạn có thể nghe.** Nghe đều đặn các thể loại nhạc khác nhau trên đài (như nhạc blue, jazz, cổ điển, đồng quê, pop, rap...). Đừng vội quy kết rằng bạn không thích loại nhạc nào. Hãy tạo cho mình cơ hội – bạn sẽ rất ngạc nhiên khi thấy mình thích loại nhạc ít khi nghe.

**2. Nghe nhạc từ những vùng miền khác nhau trên thế giới.** Hãy thử nghe nhạc từ các nước Ireland, Mexico, Ấn Độ, Trung Quốc hay bất cứ nơi nào bạn tò mò muốn nghe. Bạn cũng có thể lên mạng và nghe âm nhạc từ khắp nơi trên thế giới.

**3. Hát với người thân và bạn bè.** Hãy hát bài hát yêu thích của bạn hay học những bài hát mới. Thực hành âm nhạc với người khác có thể rất thú vị, vì thế bạn hãy hát thường xuyên với người thân. Hoặc lấy những loại nhạc cụ đơn giản (trống, ghi ta, kèn, chũm chọe, lục lạc...) và chơi chúng như nhạc nền cho bản nhạc đã thu của bạn.

**4. Chơi trò chơi âm nhạc với người thân và bạn bè.** Ví dụ, chơi trò “gọi tên bài hát”: bạn hát một bài chỉ có rất ít câu và người khác phải đoán xem bài hát đó là gì?

**5. Đi xem các chương trình biểu diễn ca nhạc.** Các buổi biểu diễn ca nhạc hay hòa nhạc thường được tổ chức ở các hội chợ, công viên, lễ hội và trường học. Hoặc bạn có thể tham gia các buổi đọc tấu, thử giọng và tập diễn lại.

**6. Tham gia hoạt động âm nhạc ở trường.** Nếu trường học có một dàn đồng ca, ban nhạc hay dàn nhạc, hãy đăng ký tham gia. Bạn sẽ học được cách đọc nhạc, có cơ hội để thử nhiều loại nhạc cụ, quen biết với những người có cùng sở thích tìm hiểu về âm nhạc giống bạn.

**7. Sáng tạo hay cải tiến các nhạc cụ hay bất kỳ thứ gì có quanh nhà bạn.** Bếp là nơi thích hợp để tìm ra những thứ có thể dùng làm nhạc cụ - nồi và chảo, những cốc nước với mức nước khác nhau, những chiếc thìa gỗ, đồ bạc,... Hãy tự làm một cái xắc-xô bằng cách nhét đầy những hạt đỗ khô, đỗ ăn, kẹp giấy, đá cuội hoặc sỏi vào một hộp nhựa.

**8. Học cách đọc nhạc.** Đây là một phần thường thấy trong khóa học nhạc của một nhóm nhạc, dàn nhạc hay dàn đồng ca. Có những phần mềm có thể giúp bạn làm được việc này.

**9. Khuấy động phong trào yêu nhạc ở trường và cộng đồng.** Nếu trường học không có môn nhạc, bạn hãy chia sẻ với giáo viên hay hiệu trưởng về những tác dụng mà âm nhạc đem lại. Hãy đem âm nhạc đến với trường học của bạn.

**10. Cùng một người bạn lắng nghe một đoạn nhạc.** Hãy lắng nghe càng nhiều thành tố càng tốt, như nhạc cụ hay cách sử dụng giai điệu, nhịp điệu, giọng điệu và âm sắc. Bạn có thể phân biệt sự khác nhau của những thành tố này không? Bạn có nghe thấy điệp khúc của bản nhạc không? Chúng được biểu diễn hay như thế nào? Có điều gì khác mà âm nhạc đang “nói” với bạn không? Hãy nói cho người bạn về những gì bạn cảm nhận được. Bạn từng nghe như thế chưa?

**11. Nếu có cơ hội, hãy tìm lớp học nhạc riêng với nhạc cụ yêu thích.** Các lớp học tư khá phổ biến. Nếu không có, hãy tự học chơi piano, ghita hay acmonica bằng cách dùng chương trình phần mềm vi tính hay từ một cuốn sách.

**12. Lắng nghe và cảm nhận về âm nhạc xung quanh bạn.** Hãy bắt đầu bằng việc dành vài phút để lắng nghe những âm thanh và nhịp điệu của thế giới tự nhiên, hay nhịp đập của thành phố trong thế giới của các phương tiện giao thông và máy móc. Sau đó, viết một đoạn nhạc sử dụng bất cứ loại nhạc cụ nào bạn thích – giọng của bạn, một cây đàn piano, ghita hay bất cứ nhạc cụ nào khác (thậm chí là gõ nhịp trên mặt bàn).

**13. Sáng tác một ca khúc hay đoạn nhạc.** Hãy sử dụng phần mềm để sáng tác ca khúc của chính bạn. Các phần mềm vi tính giúp bạn kết hợp nhiều loại nhạc cụ khác nhau trong một đoạn nhạc. Chương trình này sẽ in ra bản nhạc bạn vừa sáng tác. (Vài năm trước, chỉ có những phòng nhạc chuyên nghiệp mới có loại phần mềm này).

**14. Thành lập ban nhạc.** Tập hợp những người bạn lại với nhau và thành lập nhóm nhạc rock, rap, dàn hợp ca hoặc ban nhạc jazz. Sau đó trình diễn ở trường hay khu phố. Và trong tương lai, bạn có thể trở thành ngôi sao! (Nếu không đạt tới đỉnh cao, thì dù sao bạn vẫn có những thời khắc thật vui vẻ).

#### Điều Gì Xây Ra Nếu Bạn Chưa Tin Vào Trí Thông Minh Âm Nhạc Của Mình?

Nếu đang nghi ngờ về khả năng âm nhạc của mình, bạn sẽ phân vân liệu tất cả những điều này có giúp ích gì? Câu trả lời là: Âm nhạc có thể giúp bạn học tốt hơn ở trường và trên hết, nó giúp bạn luôn cảm thấy thoải mái. Thậm chí, nếu bạn “nghĩ” là mình hát rất tồi, bạn không thể lựa chọn nhạc cụ và không thử chơi chúng, thì cũng đừng tin vào điều đó. Bạn luôn có trí thông minh âm nhạc và bạn hoàn toàn có thể phát triển nó.

Bạn thường sử dụng trí thông minh âm nhạc nhưng lại không nhận ra điều đó. Ngân nga một đoạn nhạc trong khi đang sửa chữa hay giải quyết vấn đề hóc búa là một cách. Bạn dùng âm nhạc để khích lệ mình khi đang viết hay vẽ là một cách khác. Khiêu vũ cũng là một cách thể hiện khả năng thông minh âm nhạc. (Khiêu vũ là một ví dụ điển hình về sự phối hợp giữa các loại hình trí thông minh với nhau: trí thông minh âm nhạc, trí thông minh vận động cơ thể, trí thông minh không gian).

Trí thông minh âm nhạc có rất nhiều cách biểu hiện. Thậm chí nếu bạn không thể hát theo nhạc,

bạn vẫn có thể học cách chơi một loại nhạc cụ. Có thể một thầy giáo giỏi sẽ giúp bạn – một người bạn, gia sư hay ai đó ở trường học – bất kỳ ai làm bạn thấy thoải mái và khuyến khích bạn tiến lên từng bước. Khi học chơi một loại nhạc cụ, hãy kiên nhẫn! Không ai có thể học những thứ này chỉ trong một đêm, kể cả những siêu sao âm nhạc cũng phải luyện tập, luyện tập và luyện tập để có thể hoàn thiện mình. Sau một thời gian, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy thú vị và hài lòng với việc thể hiện âm nhạc trong con người mình.

Nếu không muốn chơi nhạc, bạn vẫn có thể thưởng thức âm nhạc bằng cách nghe và hiểu nhạc. Bất cứ ai cũng có thể phát huy trí thông minh âm nhạc của mình. Bạn có thể sử dụng các loại hình trí thông minh sở trường nhất để phát triển trí thông minh âm nhạc của mình.

Sau đây là bảy cách thức để đạt được điều đó:

- Nếu bạn có trí thông minh ngôn ngữ: Hãy lắng nghe những lời ca trữ tình của bài hát. Sau đó, để ý xem nhạc và lời phối hợp với nhau thế nào. Bài hát có kể về một câu chuyện không? Nếu là một câu chuyện thì nó được thể hiện thông qua nhạc, lời hay cả hai? Cốt truyện có phát triển xuyên suốt đoạn nhạc không?

- Nếu bạn có trí thông minh logic: Hãy tìm những yếu tố toán học trong bản nhạc. Một phần của âm nhạc là những khuôn mẫu và đo đếm. Nhìn vào các đoạn điệp khúc và để ý xem chúng giúp cho bản nhạc cấu thành ra sao. Hầu hết các nốt nhạc đều có trường độ và các nhạc công phải học cách đếm nhịp phách để tất cả họ đều chơi ở cùng một tốc độ. Hãy học cách đếm nhịp phách và xem liệu bạn có thể tính được những thời gian khác nhau của các đoạn nhạc mà mình nghe hay không.

- Nếu bạn có trí thông minh không gian: Hãy vẽ hay phác họa những gì bạn nghe thấy. Có thể âm nhạc sẽ truyền cảm hứng về những hình ảnh thực cho bạn. Hoặc thử thiết kế một loại nhạc cụ mới mà bạn muốn làm và tưởng tượng âm thanh của nó sẽ như thế nào.

- Nếu bạn có trí thông minh vận động cơ thể: Hãy chuyển động theo âm nhạc. Khiêu vũ là một cách hay để khởi đầu, nhưng bất kỳ loại chuyển động nào khác như thể dục nhịp điệu, yoga, thậm chí là tạo mẫu đều có thể thực hiện với âm nhạc. Nếu bạn muốn làm một việc gì đó, hãy chế tạo nhạc cụ cho riêng mình bằng những vật liệu đơn giản nhất.

- Nếu bạn có trí thông minh tương tác cá nhân: Hãy thử sáng tác âm nhạc với người khác. Hát với bạn bè hoặc người thân. Nếu hứng thú hơn, bạn có thể sử dụng những loại nhạc cụ đơn giản như thìa, hộp, cốc nước để tạo nên các nhạc điệu.

- Nếu bạn có trí thông minh nội tâm: Hãy lựa chọn các thể loại nhạc khác nhau và lắng nghe chúng. Âm nhạc khiến bạn cảm thấy những gì, nghĩ đến điều gì? Điều gì của âm nhạc khiến bạn có cảm giác như thế? Liệu có phải là do giai điệu vui hay buồn? Nhịp độ nhanh hay chậm? Âm thanh của những nhạc cụ khác nhau có làm thay đổi tâm trạng của bạn không? Hãy lắng nghe âm nhạc rồi sau đó viết hay phác họa những gì bạn cảm thấy.

- Nếu bạn có trí thông minh thiên nhiên: Hãy lắng nghe âm thanh xem nó gợi lại cho bạn âm thanh nào trong tự nhiên – tiếng chim hót, tiếng nước chảy hay tiếng gió đang nổi lên? Lắng nghe âm nhạc về tự nhiên và các loài động vật. Ví dụ, nhạc phẩm Peter và chó sói của Tchaikovsky dựa trên một câu chuyện dân gian Nga và nét đặc trưng của các loài động vật. Ngoài ra, cũng có những đĩa CD và cuốn băng kết hợp cả âm nhạc và âm thanh tự nhiên (tiếng nước, bài hát của cá voi, âm thanh của rừng) mà có thể bạn sẽ rất thích.

### Điều Gì Xảy Ra Nếu Bạn Là Nhà Soạn Nhạc Đại Tài?

Nếu thành công của bạn đã tương xứng với trí thông minh âm nhạc thì bạn vẫn có thể phát triển hơn nữa. Nếu bạn thật sự thích nghe nhạc, hãy thử chơi một loại nhạc cụ. Hãy học cách đọc bản nhạc. Còn nếu bạn đã chơi một loại nhạc cụ nào đó, thì có thể bắt đầu với những bài học nâng cao. Bạn cũng có thể muốn thử một loại nhạc cụ khác để xem mình có thích nó như nhạc cụ hiện đang chơi hay không. Hoặc bạn có thể sáng tác bài hát cho riêng mình và chơi chúng cho mọi người cùng thưởng thức. Nếu bạn đã từng hát solo thì nên tham gia một nhóm nhạc ở trường hay địa phương hoặc có thể thành lập nhóm riêng.

Khả năng âm nhạc có thể giúp bạn phát triển các loại hình trí thông minh khác. Sau đây là một số gợi ý giúp bạn hiểu hơn và phát triển các loại hình trí thông minh còn lại, ở trường học hay trong cuộc sống.

- Đối với trí thông minh ngôn ngữ: Hãy ghép các từ vào bản nhạc. Bạn có nhớ mình đã học các chữ cái ABC với bài hát khi còn nhỏ như thế nào không? Vậy thì bạn cũng có thể làm tương tự khi đang học từ mới, ghi nhớ ngày tháng của môn lịch sử hay thuộc lòng tên của các quốc gia,... Hãy chú ý đến âm nhạc và âm thanh diễn ra trong câu chuyện hoặc cuốn sách bạn đang đọc. Ví dụ, nếu có một tiếng sấm trong chuyện thì hãy dừng lại một lát để lắng nghe âm thanh cơn bão trong đầu mình.

- Đối với trí thông minh logic: Hãy sắp các con số vào âm nhạc. Bạn đã bao giờ nghe bài hát nhạc rock Phép nhân chưa? Nó giải thích và làm cho phép nhân trở nên dễ nhớ. Bạn có thể sắp bất kỳ phép toán nào vào âm nhạc, nó có thể làm cho bảng cửu chương và các công thức trở nên dễ học, dễ nhớ hơn.

- Đối với trí thông minh không gian: Hãy nghe thật nhiều loại nhạc đã thu âm và để ý xem những loại hình ảnh nào của thị giác, cảm giác hay ý tưởng đến với bạn trong khi nghe. Đó có thể là một khuôn mặt bạn đã biết, những tòa nhà, hình cơ bản hay những màu sắc đơn giản. Hãy tạo ra một bức tranh nghệ thuật dựa trên những điều bạn tưởng tượng dựa theo bài hát.

- Đối với trí thông minh vận động cơ thể: Hãy chuyển động theo tiếng nhạc. Làm bất cứ động tác nào mà bạn muốn, nó không chỉ đơn thuần là việc khiêu vũ. (Bạn không phải thực hiện nó ở nơi công cộng). Âm nhạc có thể khiến bạn cảm thấy ngốc nghếch, khờ khạo hay nghiêm túc? Hãy nhận thức về những gì cơ thể bạn đang làm. Bạn có gõ ngón tay cái, gật gù hay nhún nhảy theo điệu nhạc không?

- Đối với trí thông minh tương tác cá nhân: Hãy dùng âm nhạc để đưa bạn đến gần hơn với mọi người. Nếu bạn thường chơi nhạc một mình, hãy làm điều đó với mọi người và xem cảm giác khi đó thế nào. Tham dự những buổi hòa nhạc và xem mọi người thưởng thức âm nhạc ra sao. Hãy là người tình nguyện chỉ chỗ hay đưa mọi người đến với các chương trình sự kiện âm nhạc ở địa phương.

- Đối với trí thông minh nội tâm: Hãy lắng nghe bản nhạc hoặc bài hát bạn yêu thích. Sở thích âm nhạc của bạn có thay đổi không? Những bài hát giống nhau có mang lại ý nghĩa khác nhau cho bạn không? Khi âm nhạc khiến bạn cảm thấy điều gì đó, hãy để ý xem cảm xúc đó là gì. Suu tập những bản nhạc bạn yêu thích và có thể gây ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn trong một đĩa CD.

Để thông minh thiên nhiên, hãy lắng nghe âm nhạc trong tự nhiên. Lắng nghe những giai điệu trong tiếng chim hót hay nhịp điệu của luồng giao thông. Các loài động vật, côn trùng hay những âm thanh tự nhiên có gợi nhớ cho bạn về một loại nhạc cụ đặc biệt nào không? Còn những âm thanh của thành phố thì sao? Bạn có nghe thấy tiếng nhạc cụ hay âm nhạc ở đó không?

### Hướng Tới Tương Lai

Bạn có thể làm nghề gì với trí thông minh âm nhạc? Rất nhiều! Dưới đây là một số ngành nghề bạn có thể lựa chọn:

- nhà âm học
- nhà soạn nhạc
- nhạc trưởng
- chủ nhiệm phong trào
- chỉ huy dàn nhạc
- giới thiệu đĩa hát trong chương trình của đài phát thanh
- nhà nghiên cứu âm nhạc dân tộc
- chuyên gia tiếng động
- người làm nhạc cụ

- nhà cải biên âm nhạc
- người chép nhạc
- giám sát âm thanh
- biên tập âm thanh (phim hay video)
- lưu trữ âm nhạc
- nhà sản xuất âm nhạc
- nhà nghiên cứu
- giáo viên dạy nhạc
- chuyên gia âm nhạc
- người điều chỉnh đàn piano
- ca sỹ
- nhạc sỹ
- biên tập hiệu ứng âm thanh cho phim ảnh
- kỹ sư âm thanh
- quản lý hay giám đốc trường quay
- nhà thiết kế âm thanh cho phim ảnh
- và rất nhiều ngành nghề khác nữa!

## Chương 3: Trí Thông Minh Logic

### Trắc Nghiệm Nhanh

Bạn có:

- thích tìm những con số thú vị?
- yêu khoa học?
- làm toán nhằm rất dễ dàng?
- thích đếm mọi thứ?
- thích ước tính, phỏng đoán số lượng (ví dụ: có bao nhiêu đồng xu trong một chiếc bình)?
- giỏi ghi nhớ các con số và số liệu thống kê (số liệu về môn bóng chày, tỷ số các trận đấu thể thao, chiều cao của các tòa nhà cao nhất thế giới)?
- thích chơi những trò chơi có chiến lược như cờ tướng hay cờ đam?
- quan tâm đến mối liên hệ giữa hành động và kết quả (hay còn gọi là nguyên nhân – kết quả)?
- dành thời gian giải những câu đố hóc búa và có tính logic cao?
- thích khám phá sự vận hành của máy tính?
- thích ghi chú thông tin dạng biểu đồ và đồ thị?
- dùng máy tính không chỉ để chơi game?

Nếu câu trả lời là “có” cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn chính là người có trí thông minh logic!

### Trí Thông Minh Logic Là Gì?

Nếu có trí thông minh logic, bạn sẽ dễ dàng hiểu các con số và khái niệm toán học, thích tìm kiếm các chi tiết tỉ mỉ và nhìn thấy mối liên hệ giữa nguyên nhân và kết quả của các vấn đề khoa học. Bạn cũng thích giải những câu đố hóc búa hay chơi những trò chơi cần có chiến thuật. Hoặc thích cách vận hành của máy tính, thậm chí còn viết được các chương trình phần mềm. Bạn cũng thể hiện trí thông minh logic trong việc nhằm tính những bài toán khó, tạo ra mật mã của riêng mình, thực hiện những thí nghiệm khoa học, nghiên cứu và lập trình máy tính, lý giải những câu chuyện thần bí.

Bạn cũng có thể thích tất cả các hoạt động kể trên hay chỉ một vài hoạt động. Nhưng có một thứ sẽ liên kết tất cả các hoạt động đó với nhau, đó là logic. Tư duy logic là công cụ giúp bạn giải quyết được mọi vấn đề. Khi áp dụng quy luật logic, bạn có thể chia vấn đề thành từng phần nhỏ và hoàn thành nó từng bước một. Hoặc kết nối những phần rời rạc lại với nhau và tạo ra quy luật khi áp dụng logic để giải quyết các vấn đề hay tìm ra câu trả lời. Logic có thể giúp bạn giải toán, tìm ra mật mã, giải quyết vấn đề hóc búa hay trả lời câu hỏi khoa học.

Nếu là người có trí thông minh logic, bạn sẽ:

- Tò mò và thích quan sát con người, sự vật và không gian xung quanh.
- Quan tâm đến nguyên nhân và hệ quả (hành động này sẽ dẫn đến phản ứng như thế nào), sau đó tìm ra mối quan hệ giữa chúng (tại sao một nguyên nhân khoa học lại dẫn đến một hệ quả khoa học).
- Đặt câu hỏi về những thứ quan sát được và muốn tìm hiểu.
- Chú ý đến mọi chi tiết từ con số cho đến thiên nhiên và cách ứng xử của con người.

Vậy bạn đã bắt đầu nhận ra tính logic của trí thông minh logic chưa?

Trí thông minh logic có thể giúp bạn giải quyết nhiều vấn đề thuộc các lĩnh vực khác nhau từ môn toán, máy tính đến các vấn đề khoa học. Nhưng không phải chỉ các công việc cần tính toán mới yêu cầu trí thông minh logic. Bạn có thể sử dụng logic khi chơi trò xếp chữ, tìm lời giải cho câu

chuyện trình thám hoặc chỉ đơn giản là sắp xếp những dụng cụ nghệ thuật.

Bạn có muốn kiểm tra nhanh khả năng logic của mình không? Hãy thử với câu đố hóc búa này nhé: *Freida có 9 cái kẹo, nhưng cô bé đã ăn 7 cái. Những người bạn của cô bé ban đầu mỗi người cũng có 9 cái kẹo. Một số người ăn 6 cái, trong khi những người khác chỉ ăn có 4 cái. Số kẹo còn lại của Freida và bạn cô bé là 25 cái. Đố bạn biết Freida có bao nhiêu người bạn? Ghi chú: có thể có nhiều hơn một đáp án.* (Bạn có thể tham khảo câu trả lời ở cuối trang). Trước khi trả lời, hãy chú ý cách bạn giải quyết vấn đề. Bạn đã đọc to câu hỏi và nói lên từng bước giải hay chưa? Bạn có sử dụng bút chì và giấy để ghi lại những suy luận của mình? Hay bạn trông mong vào sự giúp đỡ của người khác? Có những ý nghĩ khác đang tiếp diễn trong đầu bạn không? Đây là chìa khóa để bạn hiểu bản thân đã sử dụng trí thông minh logic như thế nào.

Bạn đã có câu trả lời đúng cho câu hỏi hóc búa này? Bạn cù thật đấy! Nếu chưa tìm ra câu trả lời, thì bạn vẫn rất cừ bởi việc cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề đã giúp bạn kéo căng hết sức lực và làm tăng thêm khả năng lập luận logic.

Thậm chí câu hỏi này khiến bạn đau đầu, bạn vẫn là người có tư duy logic và rất hứng thú với việc lập luận. Hãy nghĩ về những trò bạn đã chơi. Chúng có thể đơn giản như trò tic-tac-toe hoặc phức tạp như chơi cờ. Hầu hết chúng đều có liên quan đến logic. Trong khi chơi, bạn cần có chiến thuật sáng tạo và thực hiện chúng để giành được chiến thắng. Có thể chính bạn cũng chưa bao giờ nghĩ đó là trí thông minh logic, nhưng bạn là một người chơi rất giỏi đấy. Thậm chí, tư duy logic của bạn còn tốt hơn là bạn nhận thấy.

Bạn có thể làm gì với trí thông minh logic?

- Nâng cao các kỹ năng về toán học, khoa học và máy tính.
- Phát hiện và hiểu cách vận hành của thế giới xung quanh.
- Giải quyết các vấn đề hóc búa thuộc nhiều lĩnh vực trong cuộc sống.

Những việc thường ngày sử dụng trí thông minh logic:

- giải đố và các vấn đề hóc búa
- đếm mọi thứ
- chơi cờ đam, cờ tướng hoặc đánh trận giả
- nghiên cứu những điều bí ẩn
- tạo ra mật mã riêng hay giải mã của người khác
- tiêu tiền và đếm những đồng xu bạn có
- tính thời gian
- ước tính mọi thứ, ví dụ: bạn dùng bao nhiêu thời gian để đến trường bằng xe buýt trong suốt một năm học (mỗi ngày? mỗi tuần?)
- ghi lại tỷ số các trận đấu thể thao hoặc tính xem trung bình mỗi cầu thủ bóng chày bạn yêu thích đánh bao nhiêu lần
- dự thảo một khoản trợ cấp
- chơi games trên máy tính
- làm bài tập về nhà hoặc thực hiện các hoạt động khác trên máy tính
- sắp xếp đồ dùng cá nhân theo hoa văn, hình dạng, kích thước
- sử dụng máy tính
- nấu ăn: tính toán gia vị, ước tính thời gian nướng đồ ăn, tính xem bạn làm thế nào để hoàn thành một bữa ăn và tất cả các món ăn cùng được hoàn thành trong một thời gian



- suy nghĩ về những phát minh làm cho cuộc sống trở nên tiện lợi hơn
- nghiên cứu về địa cầu, các bản đồ hoặc biểu đồ thiên văn về các ngôi sao và các hành tinh

## ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG HỌC TOÁN CỦA BẠN

Một trong những cách sử dụng khả năng logic phổ biến nhất của bạn là làm toán. Bạn có thể ngạc nhiên bởi mình luôn sử dụng môn toán theo nhiều cách khác nhau. Đó không chỉ là các bài tập trên lớp mà còn là các con số có mặt ở khắp mọi nơi! Bạn có thể thấy chúng trên đồng hồ đeo tay, biển hiệu trên đường phố, đồng tiền,... Hãy nghĩ xem trong một ngày có bao nhiêu lần bạn nhằm tính mọi thứ, từ việc đã ăn bao nhiêu cái bánh trong bữa sáng cho đến việc mất bao nhiêu thời gian đi từ nhà đến trường.

Khi bắt đầu học toán ở trường, bạn được biết những kiến thức cơ bản về con số và các quy tắc của chúng như: “lớn hơn”, “nhỏ hơn”. Bạn được dạy rằng 1 lít lớn hơn  $\frac{1}{2}$  lít, 1 cm ngắn hơn 1 mm, còn 100 m tương đương 1 km.

Sau đó bạn học các phép tính như cộng, trừ, nhân, chia. Các phép tính là nền tảng cơ bản của môn toán. Không thông hiểu các phép tính, bạn sẽ gặp khó khăn khi giải những bài toán phức tạp hơn như phân số và phần trăm. Thậm chí ở các cấp học cao hơn, bạn sẽ phải nhờ cậy rất nhiều vào logic. Bạn sẽ khám phá những cách thức lý thú mà các con số liên hệ với nhau và có thể giải được các bài toán như:

$3x = 24$ , vậy  $x$  là bao nhiêu? (trong môn đại số bạn sẽ gặp nhiều dạng toán thế này). Càng ở cấp học cao hơn thì môn toán càng phức tạp, nhưng chúng vẫn nằm trong giới hạn logic. Nói tóm lại, toán học luôn chứa đựng logic.

Bạn sẽ rất vui khi nhận ra rằng có rất nhiều phương pháp giúp bạn học môn toán tốt hơn.

Ví dụ, bạn giải toán bằng trực giác, điều đó có nghĩa là bạn biết cách giải bài toán mới mà không cần nhờ đến sự chỉ dẫn của ai. Hoặc bạn có được đáp số mà không cần làm theo từng bước. Nhưng nếu làm như vậy, có thể bạn sẽ gặp khó khăn khi bị giáo viên yêu cầu làm chậm từng bước. Và bạn sẽ có sai sót trong các phép tính. Kết quả cuối cùng dẫn đến đáp án sai, mặc dù bạn đã thực hiện từng bước giải quyết là đúng. Điều này thường xảy ra trong các bài tập về nhà hay bài kiểm tra của bạn.

Tin tốt lành là bạn có thể sử dụng máy tính để kiểm tra lại kết quả và xác định lỗi sai. (Nhưng sẽ rất tai hại nếu trong các bước tính toán bạn có quá nhiều nhầm lẫn và bạn phải bắt đầu lại từ đầu). Bất cứ khi nào tìm ra lỗi sai, bạn hãy ghi nhớ nó để không mắc lại một lần nữa - và hãy tự hỏi vì sao bạn mắc lỗi (sai bước giải hay tính toán sai) bạn có thể học được nhiều điều từ những lỗi sai đó.

Ngoài ra, cũng có thể bạn là người thích tính toán. Có phải bạn thích đếm, hứng thú với các con số và giải các bài toán theo từng bước cho dù nó không quá khó? Bạn làm bài tập rất nhanh và chính xác? Có thể bạn giải toán bằng trực giác chưa chính xác nhưng lại thích quá trình tìm lời giải. Hoặc có thể cả trực giác và kỹ năng tính toán của bạn đều tốt. Xin chúc mừng!

Cho dù giải toán theo cách nào chăng nữa, bạn cũng rất thích thú vì đã sử dụng các kỹ năng này khi học toán.

Một số “người yêu thích những con số” thích tiếp cận với toán học theo cách cụ thể, nghĩa là họ thích nghiên cứu nó trong thực tiễn. Ví dụ: trong lần đi mua rau quả với gia đình, họ thích thú với việc so sánh giá cả đồ ăn, sử dụng phiếu mua hàng để tiết kiệm tiền và ước đoán tổng số tiền là bao nhiêu trước khi người thu ngân đưa ra. Nếu bạn muốn sử dụng toán học theo cách cụ thể, thì có thể thực hiện điều này trong bếp ăn nhà mình. Nướng một mẻ bánh bạn yêu thích nhưng với công thức gấp đôi. Bạn sẽ phải dùng những phép đo, tính toán và thậm chí cả phân số nữa. Vậy là bạn đã ứng dụng toán học một cách thực tế mà lại đầy hương vị nữa!

Tất cả những việc này giúp bạn một phần quan trọng khi học toán (và khi tư duy logic): hiểu được chính xác ý nghĩa của các con số. Chúng được dùng để giải thích rất nhiều thứ, từ giá của quả bóng rổ mới là bao nhiêu cho tới Sao Hỏa cách chúng ta bao xa. Một số thông tin làm bạn thích thú trong khi số khác thì không hấp dẫn cho tới khi bạn trưởng thành. Nhưng dù sao chúng cũng giúp bạn hiểu được

các con số mang ý nghĩa và hình dạng như thế nào trong thế giới hàng ngày. Có rất nhiều bài toán liên quan đến việc tính tiền và đo lường – giá những thứ này là bao nhiêu? Khoảng cách hai nơi đó bao xa? Số lượng những thứ này là bao nhiêu? Việc học cách tính toán để đánh giá và làm việc trong cuộc sống hàng ngày là cách tốt để làm cho các con số trở nên có ý nghĩa hơn.

Hãy xem lại hóa đơn thanh toán rau quả của gia đình bạn. Lúc nào cũng với số lượng này chứ? Nếu những hóa đơn đó tương đối ổn định, thì bạn hãy làm việc sau đây. (Nếu hóa đơn không ổn định, hãy áp dụng kinh nghiệm này với hóa đơn tiền điện và điện thoại.) Tính xem gia đình bạn đến cửa hàng rau quả bao nhiêu lần trong một năm? (hoặc phải trả hóa đơn bao nhiêu lần). Và phải trả bao nhiêu tiền trong một năm cho cửa hàng rau quả (cho điện hoặc điện thoại). Bạn có ngạc nhiên về số lượng đó không? Bạn có mua được cái gì khác với số tiền tương tự không? Ví dụ: mua xe đạp mới cho các thành viên trong gia đình? Một chiếc ô tô cũ? Hay một số cuốn truyện tranh?

Các bài tập này giúp bạn nhận thức rõ hơn về đồng tiền và cái giá để mua (hoặc không mua) thứ này hay thứ khác. Hãy làm các bài tập sau, nó sẽ giúp bạn có cảm giác tốt hơn về khoảng cách và kích thước. Hiểu được khoảng cách sẽ giúp bạn trong việc thu hút sự lắng nghe của giáo viên và những thành viên trong lớp. Lớp bạn có dự định tham quan một nơi thú vị, ví dụ công viên nước. Hãy tính xem khoảng cách từ trường bạn đến đó là bao nhiêu km. Sau đó, bạn cùng cả lớp “đi bộ” đến đó. Bạn tính xem quãng đường đó sẽ tương đương với bao nhiêu vòng chạy trong sân tập thể dục của trường. Tiếp đó, hãy lập một biểu đồ ghi lại quãng đường mà từng thành viên trong lớp vượt qua dù là đi bộ, chạy chậm hay chạy nhanh. Khi tất cả các thành viên trong lớp đều đã đi được quãng đường bằng từ trường tới công viên nước, nghĩa là các bạn đã “đến được khu vui chơi”. Bạn có thể chuẩn bị thêm những tấm ảnh về công viên nước để treo trong lớp học. Làm các bài tập tương tự, bạn sẽ có thêm hứng thú và ý tưởng trong việc tính toán khoảng cách của các địa điểm khác.

Để tính toán một khối lượng chất lỏng, tất cả những gì bạn cần là một phòng tắm, chiếc bình rỗng có dung tích khoảng 4 lít, nước và thời gian. Đổ từng bình nước vào bồn tắm thay vì để nước chảy thẳng vào bồn. Để chứa đầy bồn tắm thì cần bao nhiêu lít nước? Lượng nước đó có nhiều hơn bạn nghĩ không? Bạn hãy tính toán xem trong một tuần (hay một năm) gia đình bạn dùng hết bao nhiêu nước cho việc tắm?

Các bài tập này đề cập đến điều gì? Đó chính là sự ước lượng - tính toán số lượng một thứ gì đó khoảng bao nhiêu mà không phải quá chi li. Bạn có thể là một người ước tính giỏi - nhưng hãy cố gắng lấy nhiều thông tin khác nhau để làm cơ sở tính toán. Hãy trở thành người ước lượng có kỹ năng.

Nhiều người ước lượng rất giỏi. Có thể họ không có câu trả lời chính xác tuyệt đối nhưng thật sự rất tài giỏi trong việc phán đoán. Bạn hãy tham gia các cuộc thi như đoán xem có bao nhiêu viên bi, đồng xu hay viên kẹo trong một cái lọ lớn. Nếu là người ước lượng giỏi, bạn sẽ rất thích các cuộc thi này và thường là người chiến thắng. Việc ước tính rất có ích trong cuộc sống hàng ngày, như khi bạn phải ước tính cần bao nhiêu giấy khi học ở trường, thời gian để giải đáp một câu hỏi của bài kiểm tra toán.

Bạn hãy phấn khởi lên và thử tập ước lượng xem. Hãy ước lượng trong đầu những thứ sau đây:

- Bạn đã sử dụng bao nhiêu cây bút chì trong năm nay?
- Bạn đã viết tên mình bao nhiêu lần trong đời?
- Bạn cần bao nhiêu bước chân để đi từ bãi để xe đến cửa lớp học?
- Trường bạn có bao nhiêu học sinh?

Mỗi người sẽ có câu trả lời khác nhau. Nhưng hãy nhớ một điều: chìa khóa để ước lượng chính là những thông tin bạn có, không cần câu trả lời chính xác.

Có rất nhiều cách lý thú để chơi với các con số và bạn sẽ thấy môn toán tốt hơn bằng cách làm các bài tập có tính logic. Toán học có thể là một cách giải trí để khám phá logic và tìm hiểu về thế giới bạn đang sống. Và nếu chiến thắng trong cuộc thi ước lượng xem có bao nhiêu viên kẹo trong lọ, bạn sẽ có niềm vui nhân đôi.

## ĐÁNH GIÁ KIẾN THỨC KHOA HỌC

Toán học là một cách để giải quyết vấn đề và cũng là một môn khoa học. Ngoài ra, còn các môn khoa học khác nữa. Cả khoa học và toán học đều cần đến các yếu tố sau: (1) xem xét các chi tiết; (2) cân nhắc các thành phần; (3) khả năng tạo liên kết.

Nhìn chung, khoa học được hiểu là sự quan sát thế giới xung quanh và đặt ra những giả thuyết về chúng. Điều đó có nghĩa là bạn có thể tìm hiểu từ những thứ nhỏ bé như con rệp trên sân cỏ cho đến những thứ to lớn như các vì sao. Cho dù bạn quan sát chúng bằng kính hiển vi hay kính thiên văn, hãy thu thập tất cả những thông tin đó thành dữ liệu. Càng quan sát và ghi chú, bạn sẽ càng có thêm nhiều dữ liệu.

Các nhà khoa học đưa ra những giả thuyết, hay học thuyết chưa được chứng minh, để lý giải về những gì họ thấy. Để kiểm chứng giả thuyết, các nhà khoa học đã tìm cách tập hợp thêm nhiều dữ liệu để phát triển học thuyết của mình. Các dữ liệu này có thể chứng minh hoặc bác bỏ học thuyết của họ. Đôi khi nó cũng hỗ trợ cho các học thuyết nhưng cũng có thể không. Các dữ liệu giúp nhà khoa học tạo ra một học thuyết chi tiết và chính xác hơn. Họ thường tiến hành các cuộc thử nghiệm để kiểm tra học thuyết và tập hợp thêm dữ liệu. Toàn bộ quá trình này được gọi là phương pháp khoa học và nó có thể được sử dụng nhiều lần khi nhà khoa học muốn tìm ra cái mới hay vẫn với học thuyết cũ để tìm ra đáp án cuối cùng.

Khoa học chính thống bao gồm các ngành nghiên cứu chuyên biệt như vật lý, hóa học và sinh học. Thậm chí, nếu hiện tại bạn không theo học bất cứ môn nào thì đôi khi vẫn có thể sử dụng các nghiên cứu khoa học cơ bản trong cuộc sống hàng ngày. Vậy nghiên cứu khoa học là gì? Đó có phải là tư duy logic và cách giải quyết vấn đề không? Nghiên cứu khoa học là việc sử dụng phương pháp khoa học để tìm ra câu trả lời cho các câu hỏi. Nó dựa vào tư duy logic và toán học để giải quyết vấn đề và trả lời câu hỏi. Tóm lại, phương pháp khoa học là một chuỗi câu hỏi về sự vận hành của thế giới và các bước giải quyết logic mà nhà khoa học sử dụng để tạo ra các học thuyết và trả lời cho các câu hỏi đó.

Đây là một ví dụ về cách bạn có thể sử dụng phương pháp khoa học. Khi đang đi trên con đường mòn trong khu rừng hoặc công viên, bạn nhìn thấy một cái hang. Bạn băn khoăn tự hỏi thứ gì đã tạo nên cái hang này? Và bạn đưa ra phán đoán – một con rắn, rùa đất, chuột chũi, chuột nhắt hay sư tử. Bạn tiếp tục quan sát cái hang đó gần hơn và nhận định rằng nó quá nhỏ để cho con rùa đất hay con chuột chũi chui vào. Và giả thuyết trước đó bị bác bỏ. Nhưng có thể là hang rắn hay hang chuột nhắt chứ? Sau đó, bạn quan sát xem có con gì vào cái hang đó hay không. Một lát sau, bạn nhìn thấy mũi một con chuột nhắt thò ra khỏi hang. Điều này nghĩa là nó chắc chắn không phải hang của một con rắn rồi. Một lúc sau, bạn thấy có ba con chuột chạy nháo nhác vào trong cái hang đó. Như vậy đã có thêm bằng chứng để khẳng định đó là cái hang của chuột nhắt. Tuy nhiên, cái hang đó vẫn có thể là của con rắn hay một con gì khác (có thể chúng đang chui xuống đó để bắt chuột!), nhưng bạn cũng đã thu thập được thêm một số dữ liệu khả thi để chứng minh cho giả thuyết đó là cái hang của chuột nhắt. (Hay ít nhất cũng chứng tỏ rằng trong cái hang này có mấy con chuột nhắt đang sống. Nhưng có thể là một loài vật khác đã tạo ra cái hang này – và một câu hỏi khác lại được đặt ra!).

Có thể bạn thường xuyên sử dụng phương pháp suy nghĩ có tổ chức và logic trong cuộc sống hàng ngày. Nếu như vậy, bạn có thể trở thành một nhà khoa học trong tương lai. Khoa học là môn bạn yêu thích nhất trong chương trình học, bạn cũng thích phác thảo các dự án cho các hội chợ khoa học ở địa phương. Bạn có một phòng thí nghiệm hóa ở nhà và thích tiến hành các cuộc thí nghiệm. Bạn có các dụng cụ khoa học như kính lúp, kính hiển vi hay kính thiên văn.

Bạn có thể là một nhà quan sát bẩm sinh và có ai đó luôn đặt ra cho bạn những câu hỏi về thế giới xung quanh. Ví dụ: Tại sao bầu trời lại xanh? Tại sao hầu hết các loài cây đều xanh? Cầu vồng có từ đâu? Bạn có tìm mọi cách để trả lời những câu hỏi đó không? Bạn có tìm hiểu người khác trả lời chúng như thế nào không?

Có thể bạn luôn cảm thấy hứng thú với những vấn đề liên quan đến khoa học trong các bản tin thời sự: tìm hiểu những giả thuyết lý giải vì sao loài khủng long bị tuyệt chủng, các nhà khoa học giải thích về sự hình thành của vũ trụ hoặc những khám phá mới về các loài động thực vật sống ở tầng sâu nhất

dưới đáy đại dương. Hoặc có thể là những ứng dụng thực tế của khoa học trong công nghệ khám phá vũ trụ, bác sỹ sử dụng tia laser trong phẫu thuật, trí thông minh nhân tạo trong máy tính. Tìm hiểu cách hoạt động của các sự vật, hiện tượng cũng như cách các nhà khoa học sử dụng trí thông minh logic của họ là một phương pháp giúp bạn sử dụng trí thông minh logic của mình. Có thể bạn sẽ nảy ra các ý tưởng và thu thập được thông tin từ những người mà mình từng gặp gỡ hoặc giải thích được những câu hỏi khó.

Những phát hiện mới được tìm thấy mỗi ngày và nhanh hơn bao giờ hết. Thế nhưng vẫn còn rất nhiều câu hỏi cần được trả lời và những bí ẩn khoa học cần được giải đáp. Càng khám phá thêm những điều mới, những câu hỏi mới càng nhiều – cũng có nghĩa các nhà khoa học luôn luôn bận rộn.

## SỬ DỤNG KỸ NĂNG VI TÍNH

Logic cũng quan trọng đối với máy tính. Những ngôn ngữ được sử dụng để lập chương trình phần mềm khác nhau trong tin học được gọi là ngôn ngữ logic. Một ngôn ngữ lập trình cơ bản mà bạn có thể đã được học ở trường là Logo. Logo là ngôn ngữ lập trình rất lý thú bởi nó được thiết kế để dạy bạn tiến trình của việc học và tư duy. Logo có thể được sử dụng cho những nhiệm vụ rất đơn giản hay những thao tác vô cùng phức tạp. Nó cũng được ứng dụng trong những lĩnh vực khác nhau từ toán học, âm nhạc cho đến khoa học và chế tạo rô-bốt.

Khi bắt đầu học Logo, bạn thường sử dụng nó để di chuyển quanh một bức tranh nhỏ trên màn hình máy tính. Để tạo ra một bức tranh – ví dụ như một con rùa – chuyển động, bạn phải chỉ ra nơi bạn muốn nó đi đến và sẽ mang theo cái gì tới đó. Bạn phải phân nhỏ từng động tác hay từng bước. Sau đó, viết lời chỉ dẫn cho mỗi thao tác để dạy cho con rùa đến những đâu. Để con rùa có thể di chuyển trong một ô vuông thì bạn cần phải chỉ ra khoảng cách mỗi chiều là bao nhiêu và nơi con rùa cần đến chính là một cạnh của ô vuông. Nếu bạn và con rùa cảm thấy nhầm chán với việc di chuyển trong ô vuông (điều này rất hay xảy ra), bạn có thể tạo cho con rùa những cách di chuyển khác, trong những hình học phức tạp hơn và như vậy sẽ phải sử dụng thêm nhiều thao tác và lời chỉ dẫn.

Mỗi khi khám phá bước đi của con rùa trong những thao tác khác nhau và viết lời chỉ dẫn cho nó tức là bạn đã sử dụng tư duy logic (và trí thông minh logic toán học). Đây là logic bạn thường sử dụng khi làm việc với bất cứ ngôn ngữ máy tính nào. Ngôn ngữ và mục tiêu bạn muốn đạt được có thể phức tạp hơn nhưng bạn chỉ cần tiến hành những chức năng tương tự của logic khi tạo một trang web hay sử dụng máy tính để xây dựng cơ sở dữ liệu. Bạn chỉ ra được kết quả mình mong muốn là gì hay vấn đề nào cần phải giải quyết. Hãy khám phá từng bước và “giải quyết” từng khâu bằng cách viết lời chỉ dẫn cho máy tính.

Máy tính và logic đều có những điều thú vị. Bạn có chơi game trên máy tính không? Nếu có, nghĩa là bạn đã sử dụng trí thông minh logic để khám phá những trò chơi và đưa ra chiến lược để giành chiến thắng. Mặt khác, con người đã sử dụng kỹ năng thuộc trí thông minh logic để tạo ra những trò chơi này. Những trò chơi được thiết kế, lập trình và thử nghiệm bởi người sử dụng trí thông minh logic và điều đó chứng tỏ rằng bạn có rất nhiều niềm vui với tư duy logic.

### Một Số Cách Thức Thú Vị Giúp Phát Triển Trí Thông Minh Logic

Sau đây là một số cách thức giúp bạn phát triển các kỹ năng logic. Hãy thử những hoạt động bạn thích, dù trí thông minh logic của bạn ở mức nào.

**1. Chơi những trò chơi cần sử dụng chiến lược và logic.** Những trò chơi như cờ tướng, cờ đam hay domino hầu như tùy thuộc vào khả năng sáng tạo chiến lược và nắm rõ nước đi của đối phương.

**2. Xem các chương trình truyền hình dạy về khoa học và toán học.** Đó có thể là các chương trình tìm hiểu về thiên văn học, địa lý hay các khái niệm và phát kiến khoa học quan trọng.

**3. Tập tính nhẩm các bài toán đơn giản.** Không nên sử dụng máy tính, giấy và bút (bạn có thể sử dụng khi đã tính xong và muốn kiểm tra lại kết quả). Nếu nhận thấy mình có thể tính nhẩm dễ dàng, hãy luyện các bài toán khó hơn.

**4. Khám phá khoa học.** Đến thăm bảo tàng khoa học, nhà mô hình vũ trụ, bảo tàng thiếu nhi hay

viện nghiên cứu - nơi bạn có thể khám phá những ý tưởng khoa học và toán học thông qua một số hiện vật thú vị được trưng bày. Nếu bạn quan tâm một hiện vật cụ thể, hãy tới tham quan phòng trưng bày chi tiết hơn. Đồng thời, hãy tìm hiểu các ý tưởng toán học và khoa học được sử dụng như thế nào trong cuộc sống hàng ngày.

**5. Đọc báo, tạp chí về khoa học và toán học.** Như tạp chí Toán học và Tuổi trẻ, Toán Tuổi thơ, Khoa học, Tia sáng...

**6. Tập ước lượng mọi thứ.** Ví dụ: ước tính số viên kẹo có trong một chiếc hộp, số đá cuội trong một đồng đá, số viên bi trong một cái lọ, sau đó kiểm tra lại kết quả bằng cách đếm lại. Tham gia các cuộc thi tính ước lượng ở trường hay với bạn bè.

**7. Giải đáp các câu hỏi hóc búa.** Mua một cuốn sách về các câu đố (hoặc tìm một trang web có các bài toán vui và câu đố hóc búa), rồi tự mình hoặc cùng bạn bè giải đố.

**8. Đề ra “ngày toán học” đặc biệt hoặc các “buổi tối khoa học” với gia đình.** Bạn giải các bài toán mẹo, làm một số thí nghiệm khoa học, giải các câu đố hóc búa, trao đổi với người thân về những khám phá khoa học trong các bản tin thời sự.

**9. Viết mười câu hỏi bạn cần được giải đáp về thế giới xung quanh.** (Ví dụ: Cầu vồng có từ đâu?). Tìm câu trả lời bằng cách tham khảo cuốn Bách khoa Tri thức Toàn thư, sử dụng Internet, hỏi bố mẹ hoặc thầy cô giáo, hay tự làm thí nghiệm.

**10. Tham gia câu lạc bộ khoa học hay toán học ở trường.** Nếu trường bạn không có, hãy đề nghị giáo viên thành lập một nhóm riêng. Bạn cũng có thể tự thành lập một nhóm nhỏ gồm bạn bè và người thân, sau đó tập trung vào các chủ đề khoa học như quan sát vì sao.

**11. Tìm các thí nghiệm khoa học trên sách báo hay Internet mà bạn có thể thực hiện với các vật dụng sẵn có.** Hãy thực hiện các thí nghiệm đó đúng cách. Nó có thể gợi ý cho bạn về một công trình khoa học để tham gia hội chợ khoa học ở trường hay tại địa phương.

**12. Thuê gia sư hay nhờ bạn cùng lớp giúp bạn tiếp thu môn toán và các môn khoa học nếu bạn thấy khó hiểu.** Một người thông hiểu, yêu thích toán và các môn khoa học có thể khiến những đề tài này trở nên sống động với bạn hơn.

**13. Bạn có thể truyền đạt những kiến thức toán học và khoa học của mình cho người khác.** Bạn sẽ thấy rằng càng giải thích những khái niệm thì bạn càng hiểu chúng hơn. Sau đó, hãy tìm một người có khả năng giảng giải cho bạn những vấn đề còn nghi ngờ (ví dụ: cha mẹ, bạn bè, anh chị em ruột hay thầy cô giáo).

**14. Chú ý đến việc dùng con số trong các bản tin.** Ý nghĩa của chúng là gì? Nếu một con tàu du hành vũ trụ phải vượt qua 68,8 triệu km để lên tới Sao Hỏa, bạn hãy cố gắng hình dung khoảng cách đó là bao xa, điều đó sẽ giúp bạn hiểu thực tế. Ví dụ: khoảng cách 68,8 triệu km lên tới Sao Hỏa tương đương với bao nhiêu cuộc hành trình đi vòng quanh nước Mỹ?

**15. Chỉ ra nguồn gốc của toán học trong những nền văn hóa khác nhau.** Nền văn minh của người Maya và Á Rập cổ đại đã đóng góp rất nhiều cho sự phát triển của những phát kiến toán học mà chúng ta sử dụng ngày nay, thậm chí họ còn biết dùng cả “máy tính” nữa. Hãy tìm hiểu cách dùng bàn tính hay các loại thiết bị tính toán từng phát triển trong những nền văn hóa khác nhau.

**16. Tạo một trang web cá nhân.** Nếu bạn thích, hãy học một ngôn ngữ máy tính như HTML hay Java để làm điều đó.

**17. Ghi lại cách bạn đã giải quyết các vấn đề.** Khi làm toán hay thực hiện các công việc khoa học ở trường, hãy để ý xem bạn đang nghĩ những gì trong đầu và ghi chú những chi tiết đặc biệt đã giúp hoặc cản trở bạn tìm ra lời giải.

Điều Gì Xảy Ra Nếu Bạn Nghĩ Minh Thiểu Trí Thông Minh Logic?

Có thể bạn cảm thấy mình không thông minh về logic lắm. Hy vọng bạn sẽ nhận thấy những cách biểu hiện khác nhau của trí thông minh logic trong chương này. Hãy nhớ rằng không chỉ các thiên tài

toán học và khoa học thì mới có trí thông minh logic. Có thể bạn bộc lộ trí thông minh logic khi tổ chức thành công các hoạt động hay sự kiện hoặc thích vẽ các hình phức tạp.

Trí thông minh logic được ứng dụng trong rất nhiều hoạt động và chúng giúp bạn cảm thấy cuộc sống thật thoải mái. Ngoài ra, bạn hoàn toàn có thể sở hữu chúng và sử dụng trí thông minh nổi trội nhất của mình để có trí thông minh logic.

Sau đây là bảy cách thức để đạt được điều đó:

- Nếu bạn có trí thông minh ngôn ngữ: Hãy viết và giải quyết những vấn đề về ngôn ngữ của riêng mình hay nói ra mọi vướng mắc về toán học (với chính mình hoặc người khác). Tìm kiếm những hình thái của từ và ngữ.
- Nếu bạn có trí thông minh âm nhạc: Hãy tạo ra những bản nhạc rap hay bài hát để học toán. Thời khóa biểu có nhịp điệu tự nhiên rất mạnh mẽ và bạn có thể hát nó theo cách của riêng mình. Hãy cố gắng học toán giỏi hơn.
- Nếu bạn có trí thông minh không gian: Hãy hình dung và phác thảo nhanh những hình ảnh của vấn đề logic bạn đang thực hiện, chúng sẽ giúp bạn thấy được nhiều cách giải quyết khác nhau.
- Nếu bạn có trí thông minh vận động cơ thể: Hãy sử dụng những vật bạn có thể tiếp xúc và di chuyển như viên xúc xắc, tấm thiệp, đồng tiền, tấm thẻ hay khối hình học để hỗ trợ bạn giải quyết những rắc rối. Làm toán trong khi bạn đang chạy nhảy hay đi dạo.
- Nếu bạn có trí thông minh tương tác cá nhân: Hãy chơi bài với bạn bè hoặc người thân. Lập ra một câu lạc bộ toán học. Hỏi han những người có thể giúp bạn khi cần, cũng như giúp đỡ họ khi bạn có thể.
- Nếu bạn có trí thông minh nội tâm: Hãy thu thập những cuốn sách có nhiều câu đố và câu hỏi hóc búa giúp bạn học toán, tư duy logic, rồi tự giải đáp chúng. Sau đó, dùng những khoảng thời gian yên tĩnh để suy nghĩ hoặc thực hành những khái niệm toán học và khoa học.
- Nếu bạn có trí thông minh thiên nhiên: Hãy nghĩ về những biểu hiện của toán học trong đời sống thực. Nếu bạn đang làm toán thập phân, hãy nghĩ về thứ gì đó cần phải chia thành những phần bằng nhau? Chiếc bánh pizza cho bạn bè, hay nguyên liệu khi nấu ăn? Bạn có thể nghĩ thêm các ví dụ khác không? Hãy nhìn vào những khuôn mẫu và ví dụ toán học trong tự nhiên, ví dụ như quả thông, quả dứa hay tổ ong được chia thành các phần đều nhau.

### Điều Gì Sẽ Xảy Ra Nếu Bạn Là Người Lãnh Đạo Giỏi Logic?

Nếu muốn có trí thông minh logic, bạn có thể tìm kiếm những phương pháp mới để khám phá nó. Điều tuyệt vời nhất của logic là bạn có thể tự tạo ra nó. Nếu bạn thích môn toán, hãy bắt đầu học những khái niệm phức tạp hơn. Nếu bạn quan tâm nhiều đến khoa học, hãy tiến hành các thí nghiệm và tham gia các hội thảo khoa học. Nếu có thể, hãy gặp và nói chuyện với các nhà khoa học để trao đổi về những công trình nghiên cứu của họ. Mặt khác, cũng nên dùng máy tính để khám phá toán học và khoa học. Hoặc có thể sử dụng chúng cho những việc cá nhân, hay thiết kế một trang web tương đối phức tạp một chút. Hãy học những ngôn ngữ máy tính phức tạp hơn Logo (có thể là Java hay C++).

Trí thông minh logic cũng giúp bạn phát triển các loại hình trí thông minh khác. Sau đây là một số gợi ý giúp bạn hiểu và phát triển các loại hình trí thông minh còn lại trong nhà trường cũng như cuộc sống.

- Đối với trí thông minh ngôn ngữ: Bạn nên đọc nhiều truyện trinh thám. Hãy sử dụng toán học và khoa học để có thể suy luận logic.
- Đối với trí thông minh âm nhạc: Hãy lắng nghe từng phần của bản nhạc. Những âm thanh phức tạp (với nhiều tiếng trống và nhịp điệu khác nhau) hòa quyện với nhau có thể hấp dẫn bạn.
- Đối với trí thông minh không gian: Hãy vẽ hình khi học toán và làm khoa học, ví dụ như ghi lại kết quả thí nghiệm khoa học bằng đồ thị. Tìm những thứ hữu hình hay vô hình (vẻ đẹp trong khoa học). Ví dụ: quan sát những hình lăng trụ pha lê bị chia cắt bởi quang phổ, hình dạng những bông

tuyết hay tảo silic (một loại vi sinh vật sống trong nước) dưới kính hiển vi. Viết một phần mềm vi tính có thể tạo ra những hình khối với nhiều màu sắc hoặc làm một chương trình hoạt hình bằng máy tính.

• Đối với trí thông minh vận động cơ thể: Bạn nên chơi những trò thể thao cần đề ra chiến thuật. Nó làm cho trò chơi trở nên thú vị và bạn sẽ chơi giỏi hơn. Theo dõi điểm số ở những môn chơi khác nhau và giải thích chúng bằng thành tích của từng vận động viên và cả đội.

• Đối với trí thông minh tương tác cá nhân: Hãy chơi những trò cần chiến lược và logic với người khác. Cờ vua, cờ đam, đánh bài là những lựa chọn thú vị. Chú ý mọi người chơi như thế nào và tại sao họ có thể làm vậy, điều này sẽ giúp bạn chơi tốt hơn.

• Đối với trí thông minh nội tâm: Bạn nên quan sát mọi thứ trong cuộc sống. Khoa học có giúp bạn hiểu hơn về thế giới xung quanh và nơi mình đang sống hay không? Hãy tạo một trang web về bản thân hay một điều bạn tin tưởng.

• Đối với trí thông minh thiên nhiên: Hãy tìm hiểu các môn khoa học về cuộc sống và trái đất như sinh vật học, địa chất học để biết thêm về cách vận động của tự nhiên. Đặt ra những câu hỏi như: Tại sao lá cây lại thay đổi màu sắc vào mùa thu? Làm cách nào mà loài chim biết được nơi di cư? Hãy tìm câu trả lời.

### Hướng Tới Tương Lai

Bạn có thể làm nghề gì với trí thông minh logic? Rất nhiều! Dưới đây là một số ngành nghề bạn có thể lựa chọn:

- kế toán
- nhân viên điều khiển giao thông hàng không
- nhân viên thẩm định
- phi hành gia
- kiểm toán viên
- nhân viên ngân hàng
- văn thư
- phân tích ngân sách
- chuyên gia nghiên cứu khí hậu
- chuyên viên giải mã
- lập trình viên
- nhà phân tích dữ liệu
- nhà kinh tế
- công nhân ngành
- kỹ sư (cơ khí, xây dựng, điện tử, hóa học)
- nhà dịch tễ học
- nhân viên viện trợ tài chính
- người giao dịch tiền tệ
- nhà khoa học tư pháp
- nhà khoa học thông tin
- chuyên viên bảo hiểm
- nhân viên bảo hiểm

- nhà phân tích đầu tư
- nhà nghiên cứu
- nhà toán học
- nhà khí tượng học
- người môi giới
- nhà vật lý
- nhà phân tích dân số
- đại lý bán hàng
- giảng viên khoa học
- nhà khoa học (nhà sinh học, hóa học, vật lý học, thiên văn học, địa chất học, thực vật học, hải dương học)
- nhân viên thống kê
- người môi giới cổ phiếu
- thủ quỹ
- người lập trình các trò chơi
- lập trình/quản trị web
- và rất nhiều ngành nghề khác nữa!



## Chương 4: Trí Thông Minh Không Gian

### Trắc Nghiệm Nhanh

Bạn có:

- nhớ khuôn mặt giỏi hơn nhớ tên?
- thích phác thảo các ý tưởng để tìm cách giải quyết vấn đề?
- nghĩ về các bức tranh và dễ dàng tái hiện các sự vật trong đầu?
- thích xây dựng?
- thích tháo các vật ra rồi ghép chúng lại?
- làm việc với các vật liệu vẽ như giấy, màu và bút vẽ?
- thích xem phim hoặc video?
- chơi các trò chơi điện tử?
- chú trọng đến phong cách ăn mặc, đầu tóc, xe cộ hoặc vật dụng hàng ngày?
- đọc và vẽ bản đồ để giải trí?
- thích xem tranh, ảnh và nói chuyện về tranh ảnh?
- xem những hình mẫu xung quanh bạn?
- vẽ hoặc nguệch ngoạc trên giấy?
- vẽ một cách chi tiết và chân thực?
- nhớ rõ những hình ảnh bạn đã được học?
- học bằng cách nhìn người khác làm?
- giải các câu đố về thị giác, mê cung hoặc ảo giác?
- thích dựng các mẫu vật trong không gian ba chiều (3-D)?

**Nếu câu trả lời là “có” cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn chính là người có trí thông minh không gian!**

### Trí Thông Minh Không Gian Là Gì?

Trí thông minh không gian là học và suy nghĩ bằng hình ảnh – nhưng có thể suy rộng hơn như vậy. Bạn có trí nhớ rất tốt đối với khuôn mặt và địa điểm hoặc có khả năng chú ý đến các chi tiết nhỏ mà người khác thường bỏ qua. Nhìn chung, khi học theo cách thay thế ngôn từ bằng hình ảnh, bạn sẽ ghi nhớ tốt hơn. Bạn có giác quan rất tốt khi liên kết các sự vật với nhau trong một không gian cho phép (trí thông minh về không gian). Ví dụ: bạn có thể sắp xếp lại căn phòng của mình vài lần trong đầu mà không cần di chuyển bất kỳ đồ vật nào. Trí thông minh không gian cũng thể hiện khi bạn đọc bản đồ, tìm ra đường đi ở những nơi xa lạ hoặc rất thành thạo trong việc tách rời các đồ vật rồi lại lắp ráp chúng với nhau.

Hãy nhìn ra xung quanh, bạn thấy những loại màu sắc, hình khối, tranh ảnh, bố cục, sự vật gì? Sau đó, hãy nhắm mắt lại. Những hình ảnh nào hiện lên trong tâm trí bạn? Sẽ có hai thế giới – một là tưởng tượng và một là hiện thực, cách bạn kết hợp chúng chính là chìa khóa để có trí thông minh không gian. Khả năng đó cho phép bạn biến những thứ mình nhìn thấy hoặc tưởng tượng thành hiện thực. Đó là lý do giải thích các họa sỹ và kỹ sư lại sở hữu trí thông minh không gian. Một số người có trí thông minh không gian thể hiện khả năng trong các hoạt động như hội họa, nhiếp ảnh, sản xuất phim hoặc thiết kế; trong khi một số khác lại bộc lộ qua công việc kiến trúc, tạo mẫu hoặc sáng chế.

Bạn đã bao giờ vẽ nguệch ngoạc lên phần lề của vở bài tập về nhà chưa? Hoặc vẽ trong khi đang

làm những việc khác - như nghe giảng, xem tivi, nói chuyện điện thoại với bạn bè? Khi làm như vậy, không phải bạn đang lãng phí thời gian mà là đang thể hiện trí thông minh không gian. Các chuyên gia đã nhận định rằng việc vẽ nguệch ngoạc sẽ giúp bạn tư duy tốt hơn, bởi nó tác động lên các vùng trên não bộ (bao gồm cả khu vực của trí thông minh không gian). Bạn sẽ tư duy tốt hơn khi phác họa. Một số người nổi tiếng đã vẽ nguệch ngoạc trên giấy để tư duy tốt hơn, như nhà phát minh Thomas Edison luôn dùng một cuốn nhật ký để phác họa những ý tưởng. Charles Darwin, cha đẻ của Thuyết Tiến hóa, lại vẽ hình cây khắp cuốn sổ nháp (hình vẽ giúp ông suy nghĩ về các loài được phân chia giống như nhánh cây như thế nào). Bạn nên giữ một cuốn nhật ký bằng tranh hoặc vở nháp để lưu lại những ý tưởng bất chợt nảy sinh, chúng sẽ mang lại rất nhiều điều cho bạn.

Một số người có trí thông minh không gian thường gặp khó khăn ở trường học. Bởi hầu hết các trường học đều dành nhiều thời gian cho từ ngữ và con số hơn là các bức hình. Những người sở hữu trí thông minh không gian thường có xu hướng nghĩ về hình ảnh thay vì từ ngữ, họ có thể gặp rắc rối trong việc ghi nhớ các sự việc, ý tưởng được biểu hiện bằng từ ngữ hoặc con số. Các chuyên gia nhận thấy rằng hầu hết những đứa trẻ bị “thiếu năng học tập” hoặc mắc chứng khó đọc đều nhạy bén với hình ảnh. Chúng có thể trở thành họa sỹ hay nhà sản xuất phim hoạt hình giỏi, hoặc sửa chữa và xây dựng rất khéo - nhưng thật khó để thể hiện những thế mạnh này khi học trong trường.

### **Những việc thường ngày sử dụng trí thông minh không gian**

- vẽ hoặc sử dụng các dụng cụ vẽ để giải trí
- cắt dán
- nặn đất sét, giấy bột hoặc những vật yêu thích
- dùng khuôn, que gỗ,... để tạo những hình khối 3-D
- xem tivi, video
- phác họa hình ảnh giúp bạn nghĩ ra các ý tưởng giải quyết vấn đề
- vẽ truyện tranh
- làm phim với máy quay và máy tính
- làm hoạt hình trên máy tính hoặc vẽ bằng tay
- thiết kế mẫu mới
- chế tạo
- sưu tập những vật yêu thích và trưng bày thật đẹp mắt
- trang trí phòng hoặc khu vực trong nhà
- luôn ghi nháp
- chơi các câu đố thị giác hoặc ảo giác
- chụp ảnh

Nếu bạn là người có trí thông minh không gian, hãy tìm cách biến nó thành thế mạnh của mình. Ví dụ, nếu bạn phải nhớ tên 50 tiểu bang của Hoa Kỳ, hãy xem kỹ bản đồ thay vì viết tên các tiểu bang đó. Bạn có thể nhắm mắt và hình dung vị trí của các tiểu bang. Sử dụng trí nhớ thị giác có rất nhiều lợi ích, đặc biệt là trong việc học tập.

Bạn có thể làm gì với trí thông minh không gian?

- Sử dụng nó trong nhiều môn nghệ thuật khác nhau.
- Giải quyết các vấn đề và động não để đưa ra ý tưởng mới.
- Thiết kế và xây dựng từ các mô hình cho đến những tòa nhà.

Dưới đây là một số ý tưởng bạn có thể tham khảo để củng cố trí thông minh không gian của mình cả ở trong và ngoài trường học:

- Trình bày với giáo viên về cách bạn bổ sung các hình minh họa trong bài báo cáo hay bài tập về nhà. Nếu có thể, hãy vẽ hoặc dựng sơ đồ về những gì bạn được học.
- Tình nguyện làm áp phích cho lớp học. Áp phích có thể để trang trí, treo tranh ảnh minh họa, ghi nội quy lớp học hoặc những chủ đề mà lớp bạn đang học.
- Yêu cầu thêm các hoạt động thủ công trong lớp học.
- Đề xuất các chuyến tham quan bảo tàng, triển lãm, phòng tranh hoặc văn phòng kiến trúc.
- Yêu cầu giáo viên trình bày ý tưởng theo phương pháp thị giác như một phần trong hoạt động giảng dạy. Trình chiếu trên máy chiếu, video, sơ đồ, biểu đồ, áp phích đều rất hiệu quả. (Bạn có thể tình nguyện giúp giáo viên tìm kiếm hoặc làm những sản phẩm này).
- Đề xuất lớp học làm các đoạn phim hoặc hoạt hình bằng các phần mềm máy tính.
- Thiết kế và xây dựng những mô hình mẫu để trình bày thông tin đã học, một phần của các báo cáo hay dự án.

### ĐỀ CỨ TRÍ THÔNG MINH VỀ NGHỆ THUẬT

Bạn cho rằng hầu hết các họa sĩ đều là những người có trí thông minh không gian? Khả năng thị giác cũng như trí nhớ giúp họ vẽ giỏi hoặc làm tốt những công việc nghệ thuật khác? Có lẽ bạn muốn tự làm ra những tác phẩm nghệ thuật? Bạn có thể phác thảo hoặc vẽ hình minh họa, vẽ màu nước hoặc làm thủ công, chụp ảnh, điêu khắc, tạo hình bằng đất sét.

Nếu bạn thích sáng tạo nghệ thuật, thật thú vị khi được nhìn ngắm tác phẩm của các nghệ sĩ. Các bảo tàng nghệ thuật là minh chứng lớn nhất cho sự sáng tạo của họ. Rất nhiều bảo tàng nghệ thuật giảm giá vé cho trẻ em hoặc có những ngày vào cửa miễn phí. Bảo tàng luôn có các hướng dẫn viên, song bạn cũng có thể học được nhiều điều khi tự quan sát và khám phá. Bạn có thể vào các phòng tranh trưng bày tác phẩm của các họa sĩ đương đại. Nếu không thể trực tiếp đến, bạn có thể ghé thăm nhiều bảo tàng trên thế giới thông qua Internet. Thư viện địa phương cũng là một nơi tuyệt vời để bạn khởi đầu. Các cuốn sách nghệ thuật là con đường tốt nhất để bạn học. Khi được nhìn ngắm hay đọc về các tác phẩm nghệ thuật, bạn có thể học được những kỹ thuật khác như màu sắc, ánh sáng hay bố cục (học cách sắp xếp bố cục khi vẽ).

Bạn yêu thích nghệ thuật nhưng lại nghĩ rằng mình không có khả năng trong lĩnh vực đó? Hãy cố gắng thử nghiệm bằng cách sau: vẽ một sự vật ở quanh bạn nó có thể là bất cứ thứ gì từ một con vật cho đến một cái hộp. Ngay sau khi hoàn thành, hãy bình luận về nó. Nó có giống với những gì bạn đang cố gắng phác họa không? Nó cân xứng hay một phần của nó quá to hoặc quá nhỏ? Bạn đã bỏ sung các chi tiết hoặc tạo dáng cho nó chưa?

Đôi khi chúng ta gặp khó khăn bởi luôn cố gắng vẽ những gì mình thấy trong đầu thay vì những gì trước mắt. Nói cách khác, chúng ta phác thảo những thứ nhìn bằng tâm trí, chứ không phải những thứ nhìn bằng mắt.

Vậy sự khác biệt ở đây là gì? Giả sử bạn vẽ một cái hộp dựng ngũ cốc. Thay vì nghĩ nó là một cái hộp, hãy nhìn nó như một hình chữ nhật, với các đường thẳng, hình dáng của nó có phần sáng và phần tối. Hãy bắt đầu lại, bạn sẽ vẽ đường thẳng và các góc nhọn, sau đó vẽ khối của phần tối hơn để thấy được hình dáng đã bắt đầu hình thành. Khi nhìn lại hình vẽ lần nữa, bạn sẽ thấy nó giống một chiếc hộp hơn. Càng thực hành nhiều, bạn càng có kinh nghiệm.

Thậm chí, nếu không thể vẽ, bạn vẫn có thể là người có trí thông minh không gian và giỏi về nghệ thuật. Có rất nhiều cách để bạn làm nghệ thuật và bộc lộ khả năng hội họa. Dưới đây là một số ý tưởng bạn có thể tham khảo:

- **Tạo hình bằng đất sét hoặc bột giấy.** Nó giúp bạn khám phá các hình dạng, bố cục và sự cân xứng trong không gian ba chiều.

• **Tạo hình động.** Hình động là những vật thể treo lơ lửng. Chúng giúp bạn quen với hình ảnh, không gian và sự chuyển động ba chiều.

• **Chụp ảnh.** Đây là cách tuyệt vời để nghiên cứu màu sắc và độ sáng tối tùy theo vị trí và các cách thay đổi để tạo hiệu ứng cho bức ảnh.

• **Xếp giấy nghệ thuật.** Kỹ thuật xếp giấy là cách rất hay để giải trí với hình khối và màu sắc.

• **Cắt dán.** Bạn có thể cắt dán mọi thứ các loại giấy khác nhau, quần áo, tranh ảnh hay bất cứ vật gì. Khi cắt dán, bạn có thể học được cách sử dụng màu sắc, hình khối, vị trí và bố cục.

• **Đồ họa vi tính.** Chương trình đồ họa trên máy tính giúp bạn thực hiện dễ dàng các bố cục, hình dáng và mọi khả năng lắp ghép hợp lý các vật trong không gian ba chiều, với những khối hình phức tạp và màu sắc sinh động.

Những ý tưởng trên mới chỉ để bắt đầu. Bạn sẽ thấy thật sự thích tạo hình bằng đất sét và xây dựng các bộ phim hoạt hình từ các nhân vật được làm từ đất sét (bộ phim Phi đội gà bay là một ví dụ điển hình). Bạn cũng sẽ thích cắt dán trang trí những chiếc cốc thủy tinh nhiều màu sắc. Thú vui sáng tạo nghệ thuật sẽ thúc đẩy bạn đóng những cuốn sổ nháp hay làm những đồ dùng văn phòng thú vị cho bạn bè và người thân, viết những cuốn truyện tranh của riêng mình, thậm chí tự tay trang trí căn phòng. Bạn cũng sẽ quan tâm hơn đến nghệ thuật hay thủ công và tìm hiểu các lĩnh vực như đồ gốm, may vá, thiết kế quần áo, thêu dệt, làm trang sức hoặc đồ gỗ.

Có rất nhiều hoạt động nghệ thuật dựa vào năng lực thể chất (hay trí thông minh vận động cơ thể) của con người. Chúng đòi hỏi sự khéo léo, nhạy cảm của đôi tay hay sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa tay và mắt. (Hãy đọc thêm về các kỹ năng này ở Chương 5). Có thể trong giai đoạn đầu, đôi tay không phải lúc nào cũng tuân theo sự điều khiển của bạn. Đã bao giờ bạn hình dung một bức tranh trong đầu nhưng không thể nào vẽ được như ý muốn? Câu trả lời là rồi. Khi bạn tập chơi nhạc cụ hay các môn thể thao mới, thời gian và sự rèn luyện là những gì bạn cần: hai yếu tố đó giúp bạn phát triển mọi năng lực thể chất của mình.

### KHẢ NĂNG TƯ DUY VỀ KHÔNG GIAN 3-D

Bạn sẽ rất ngạc nhiên khi nhận ra mình cũng có trí thông minh không gian mà không cần phải giỏi hay yêu thích nghệ thuật. Một trong những yếu tố quan trọng nhất của trí thông minh không gian là khả năng nhận thức không gian - không phải không gian trong vũ trụ mà là không gian xung quanh bạn cùng các vật thể tồn tại trong đó. Một số người sở hữu trí thông minh không gian có thể tư duy về không gian ba chiều (3-D). Vậy sự khác nhau giữa không gian hai chiều và ba chiều là gì?

Vật thể nằm trong không gian hai chiều phẳng, giống như tranh hay ảnh. Nó không có nhiều lớp cũng như chiều sâu. Còn vật thể trong không gian ba chiều có cả các lớp lẫn chiều sâu. Hãy hình dung sự khác biệt khi bạn xem bức hình của một cái chai và việc bạn cầm cái chai đó trong tay. Trong không gian ba chiều, bạn có thể chạm vào nó, nhìn thấy nó từ mọi góc độ hay mang nó ra ánh sáng, đổ đầy nước và thậm chí có thể uống nước trong chai. Hoặc bạn hãy thử xem xét sự khác biệt giữa việc nhìn vào một mê cung trên giấy (không gian hai chiều) và thực tế được đi trong mê cung đó. Đây là hai trải nghiệm hoàn toàn khác nhau.

Với trí thông minh không gian, bạn có thể tưởng tượng mọi sự vật trong không gian ba chiều. Không phải ai cũng làm được, nhưng nếu bạn có thể, điều đó thật tuyệt! Bạn có thể nhìn thấy, cảm nắm hoặc chạm vào những vật ở trong đầu mình. Bạn có thể di chuyển chúng trong trí tưởng tượng và nhìn được chúng ở mọi góc độ khác nhau.

Thế giới chúng ta đang sống là không gian ba chiều. Vì vậy, bạn có thể thấy khả năng tư duy trong không gian ba chiều quan trọng như thế nào. Nó giúp bạn làm những việc đơn giản hàng ngày như tính toán số sách vở có chứa vừa trong cặp sách không, hoặc những vấn đề khó khăn hơn như xác định xem bạn có thể ghi được bàn thắng vào lưới ở vị trí đang đứng trên sân cỏ hay không.

Đây là một ví dụ về cách tư duy trong không gian ba chiều. Nhắm mắt lại và tưởng tượng một viên đá lạnh. Sau đó, để cho viên đá quay quanh tâm trí bạn và bạn có thể thấy nó từ nhiều góc độ khác

nhau. Bạn có thể thấy nó đang tan chảy trong tâm trí và nhỏ dần, nhỏ dần!

Hãy làm một thử nghiệm phức tạp: tưởng tượng ba quả bóng golf (màu xanh lá cây, xanh dương và màu đỏ) xếp từ trái qua phải trên cùng một hàng. Đặt quả màu đỏ ở giữa hai quả còn lại. Bạn có thể làm được điều đó không? Nếu có thể, nghĩa là bạn đang di chuyển những hình ảnh đó xung quanh không gian ảo trong trí não. Bằng cách này, bạn đã chứng minh được có một không gian ba chiều trong đầu và bạn có thể di chuyển nó giống như đang di chuyển trong thế giới thực vậy.

Tất nhiên, bạn có thể tạo ra những hình ảnh phức tạp hơn viên đá hay quả bóng golf. Nếu muốn, hãy tưởng tượng theo gợi ý sau:

- chiếc xe yêu thích của bạn
- trò chơi đá bóng
- bên trong chiếc máy giặt
- một cốc kem
- nơi bạn sống
- đáy hồ hoặc đại dương
- một con tê giác vàng mặc đồ màu tía toát mồ hôi khi nhảy dây
- thầy giáo đi ngược trên trần nhà của lớp học

Bạn có thấy những hình ảnh đó không? Nếu câu trả lời là “không”, bạn vẫn có thể là người có trí thông minh không gian dù không hình dung chúng được rõ nét lắm. Bạn vẫn có trí tưởng tượng sống động khi tạo ra những khung cảnh và hình ảnh cho riêng mình. Nếu câu trả lời là “có”, bạn có thể nhìn thấy và di chuyển những hình ảnh đó trong không gian ba chiều không? Hãy thực hành thật nhiều lần nếu bạn muốn tiếp tục phát triển khả năng tư duy về không gian ba chiều.

Bạn có thể làm gì với khả năng tư duy về không gian ba chiều? Câu trả lời là: hầu như mọi việc. Bạn có thể sử dụng chúng để giải trí (hình dung thầy giáo đi ngược trên trần nhà) hoặc để giải quyết các vấn đề khác. Ví dụ: bạn có thể tìm ra cách để sắp xếp công việc nhà, giải quyết được các khúc mắc về toán học như không gian, kích thước, khối lượng hoặc việc chơi cho đội bóng rổ của trường.

Có rất nhiều cách sáng tạo để kết hợp trí thông minh không gian với tình yêu nghệ thuật, ví dụ như thiết kế. Những người có trí thông minh không gian khi trở thành nhà thiết kế đều để tâm đến những hình ảnh họ nhìn thấy trong cuộc sống hàng ngày. Họ thiết kế các cột báo, trang quảng cáo trong các ấn phẩm báo và tạp chí, hay cuốn sách mà bạn đang đọc. Họ tạo ra các trang web hoặc trò chơi điện tử. Họ thiết kế xe con và xe tải. Khi bước vào một cửa hiệu, bạn hãy chú ý tới các mẫu thiết kế, từ tấm biển trò chơi cho đến chiếc ga trải giường. Cũng nên để ý cả mặt tiền cũng như cửa sổ của cửa hiệu. Những người có trí thông minh không gian đều có thể làm được các mẫu thiết kế như vậy.

Công việc kiến trúc, thiết kế và xây dựng là ví dụ khác khẳng định tư duy về không gian ba chiều có thể giúp bạn sáng tạo và giải quyết khó khăn, nhưng ở phạm vi rộng lớn hơn. Kiến trúc là nền tảng của khả năng tư duy về không gian ba chiều. Kiến trúc tạo ra những công trình mà con người sử dụng để sinh hoạt, làm việc, buôn bán, tổ chức các sự kiện, vì vậy họ phải hình dung tất cả các hoạt động đó được tiến hành trong không gian ba chiều.

Ban đầu, mỗi tòa nhà sẽ được phác họa trong không gian hai chiều. Những phác họa này được gọi là sơ đồ hay kế hoạch chi tiết, giải thích các tầng khác nhau của tòa nhà được thiết kế như thế nào. Các kiến trúc sư thường làm một (hoặc nhiều) mô hình mẫu khi thiết kế một tòa nhà. Những mô hình này được làm rất công phu, tỉ mỉ, chúng có thể trở thành mẫu chính hoặc bản nháp. Chúng giúp các kiến trúc sư có thêm ý tưởng thiết kế và phát hiện những vấn đề bất cập.

Nhiều kiến trúc sư, như Frank Lloyd Wright và Antonio Gaudi, rất nổi tiếng trong lĩnh vực thiết kế kiến trúc. Wright được biết tới bởi những kiến trúc có phong cách mở và kết cấu sáng tạo. Nếu phòng khách nhà bạn có một mặt sàn mở, thì bạn phải cảm ơn Frank Lloyd Wright. Ông đã thay đổi hoàn toàn không gian sống ở Mỹ và hầu hết mọi ngôi nhà đều có ít nhất một yếu tố mang dấu ấn thiết kế

của ông. Wright cũng đưa tường kính vào thiết kế nội thất trong ngôi nhà của mình. Gaudi lại nổi tiếng với lối kiến trúc mang tính nghệ thuật mạnh mẽ của Tây Ban Nha. Một số công trình của ông được bao quanh bởi những chi tiết trang trí và điêu khắc giống như nhà thờ Sagrada Familia ở Barcelona, trong khi những công trình khác có mái vòm giống như bị bẻ cong hoặc tạo cảm giác như đang tan chảy bên lề đường! Quả thực mỗi kiến trúc sư có một phong cách nghệ thuật riêng.

Nếu bạn cho rằng mình phải trưởng thành hơn mới có được những ý tưởng như thế thì hãy nhớ rằng Maya Lin đã giành giải thưởng về ý tưởng thiết kế khi mới 21 tuổi. Cô đã thiết kế đài tưởng niệm tại Washington D. C cho những liệt sỹ hy sinh ở Việt Nam. Ngày nay, thiết kế của cô đứng giữa đài tưởng niệm Washington và khu lưu niệm Lincoln. Cô cũng là tác giả của đài tưởng niệm Civil Rights ở Alabama, lấy cảm hứng sáng tác từ một câu nói nổi tiếng của Martin Luther King. Cả trong kiến trúc và điêu khắc, Maya đều cố gắng truyền tải nguồn cảm hứng từ môi trường xung quanh vào tác phẩm của mình, từ những khu vườn Nhật Bản cho đến kết cấu theo truyền thống Mỹ. Hãy tin rằng một ngày nào đó bạn sẽ thành công nếu cố gắng trau dồi trí thông minh không gian của mình.

### SỨC MẠNH CỦA SỰ SÁNG CHẾ

Vì khả năng tư duy và sáng tạo trong không gian ba chiều là cách giải quyết vấn đề hữu hiệu nên các nhà sáng chế cũng là người sở hữu trí thông minh không gian. Các nhà sáng chế, họa sỹ và nhà thiết kế đều có khả năng phát hiện ý tưởng từ thế giới xung quanh. Nơi họa sỹ tìm ra ý tưởng nghệ thuật cũng là nơi nhà sáng chế tìm ra vấn đề cần giải quyết như: cách thức để lau chùi hiệu quả, đi lại nhanh hơn, an toàn hơn, hoặc lưu giữ được một khối lượng thông tin khổng lồ (hay nói cách khác, đó là các phát minh về máy hút bụi, xe ô tô, máy bay, dây an toàn và máy tính).

Bạn có gặp vấn đề khó khăn gì không? Bạn đã sáng chế được thứ gì chưa? Nếu đang tìm kiếm ý tưởng, hãy nghĩ đến những việc làm hàng ngày: việc vặt trong nhà, thể thao, bài tập, sở thích, trường học, mua sắm hay công việc tình nguyện. Tất cả những hoạt động đó cần phải được giải quyết bằng ý tưởng sáng tạo. Có nhiều người đã sáng chế mọi thứ từ chổi có thể điều chỉnh đến máy quét giấy phép lái xe từ khi còn rất nhỏ. Thậm chí những cô bé, cậu bé còn được cấp bằng sáng chế nữa đấy!

Giống như các nhà văn, họa sỹ, nhà phát minh thường nảy ra ý tưởng chính từ sự mơ mộng. Đó thường là những hình ảnh xuất hiện ngay khi họ đang thức, không suy nghĩ điều gì quan trọng và cũng không cần phải cố gắng tư duy. Đôi khi sự mơ mộng đến chỉ vì bạn đang phiền muộn, đặc biệt là khi cố gắng tập trung vào một điều gì đó (ví dụ: làm bài tập hoặc nghe giảng). Nhưng nếu bạn học được cách sử dụng khả năng này, nó có thể giúp bạn đưa ra những ý tưởng tuyệt vời. Các nhà khoa học đã khám phá những điều đáng kinh ngạc cũng nhờ những giấc-mộng-ban-ngày của họ.

Albert Einstein là một người mơ mộng và cũng là một ví dụ điển hình của “người tư duy bằng hình ảnh”. Khi ở Đức, ông từng bị đuổi khỏi trường phổ thông, một phần bởi ông luôn mơ mộng về những thứ mình thích. Einstein thường xuyên mơ tưởng về một thứ gì đó có thể bay vào không gian bằng vận tốc ánh sáng. Chính nhờ những mơ mộng đó và những thứ tương tự ông đã xây dựng nên Thuyết Tương đối – một trong những học thuyết khoa học quan trọng nhất của thế kỷ XX.

Bạn có thể dùng trí tưởng tượng (và sự mơ mộng) để kích thích tư duy của chính mình. Đây là một số vấn đề bạn có thể thực hiện bằng trí tưởng tượng – hãy nghĩ về chúng như những phát minh của tương lai:

- Những phương pháp tái sinh mới.
- Tạo ra năng lượng từ rác thải.
- Loại ô tô mới không gây ô nhiễm không khí hay làm tắc nghẽn đường cao tốc
- Những không gian sống có thể xây dựng trên các hành tinh khác
- Một phương pháp ít tốn kém để lấy muối từ biển
- Cách tốt hơn để tạo ra lương thực và cung cấp cho những người thiếu lương thực trên thế giới

- Tàu vũ trụ có thể du hành đến các thiên hà khác trong một vài năm
- Cách thức để ngăn chặn vũ khí và rác thải hạt nhân

Còn vấn đề gì bạn muốn giải quyết bằng trí thông minh không gian nữa không? Khi hình thành những ý tưởng đó, có lẽ bạn muốn phác họa hoặc tự làm một bộ phim về chúng. Trí thông minh không gian có thể đưa bạn đến với những phát minh độc đáo nhất.

### Một Số Cách Thức Thú Vị Giúp Phát Triển Trí Thông Minh Không Gian

Sau đây là một số cách thức giúp bạn phát triển trí thông minh không gian. Hãy cố gắng thử một số hoạt động bạn thích, cho dù bản thân bạn có trí thông minh không gian ở mức nào.

**1. Khám phá thế giới nghệ thuật.** Nếu nơi bạn sống có bảo tàng, hãy tới tham quan và quan sát các loại hình nghệ thuật được trưng bày ở đó. Nếu bạn không có cơ hội đến bảo tàng nghệ thuật, hãy xem trên mạng. Rất nhiều bảo tàng có trưng bày ảo tất cả (hay một phần) bộ sưu tập của họ trên các trang web. (Hãy bắt đầu tìm kiếm bảo tàng trực tuyến với một công cụ tra cứu như Google). Đọc những cuốn sách và tạp chí được minh họa bằng các bức ảnh hay tác phẩm nghệ thuật nổi tiếng. Đây cũng là cách thú vị để bạn bắt đầu khám phá. Người thủ thư có thể gợi ý cho bạn những cuốn sách hay tạp chí nghệ thuật.

**2. Giữ một cuốn sổ ghi chép hình ảnh.** Sổ ghi chép hình ảnh rất tiện lợi để phác họa những gì bạn quan sát được và cảm thấy thích thú, hoặc ghi lại những ý tưởng hay vấn đề bạn đang cố gắng giải quyết. Bạn có thể kết hợp nhật ký viết tay với sổ ghi chép hình ảnh hoặc dùng một cuốn khác.

**3. Tạo một “thư viện tranh”.** Sưu tập những hình ảnh, bức tranh và mẫu thiết kế bạn thích từ báo chí, bưu ảnh hay từ bất kỳ nguồn nào bạn có. Bạn có thể cất chúng trong một cái hộp, tập hợp thành một cuốn sách ảnh hay dán lên tường.

**4. Chụp bức ảnh về một ngày của bạn.** Sẽ rất thú vị khi chụp ảnh về những điều bạn gặp trong ngày. Bạn có thể thực hành kỹ năng chụp ảnh phóng sự và ghi lại những sự kiện quan trọng trong vài ngày hay vài tuần. Sau đó, chọn ra những bức đẹp nhất và cho vào một quyển album hay dán chúng lên tường. (Thậm chí, bạn có thể duy trì công việc chụp ảnh trong khoảng thời gian vài tháng hay vài năm và sẽ thấy những bức ảnh cũng như cuộc sống của chính bạn thay đổi như thế nào theo thời gian).

**5. Tự quay phim cho mình.** Nếu có một chiếc máy quay kỹ thuật số, bạn có thể làm bất cứ việc gì từ các đoạn video ca nhạc đến các thước phim tài liệu do bạn tự viết kịch bản, với dàn diễn viên là bạn bè. Có rất nhiều phần mềm đơn giản giúp bạn chỉnh sửa cũng như thêm âm thanh và các hiệu ứng vào tác phẩm của mình.

**6. Chơi các trò chơi hay tập giải câu đố.** Pictionary (trò đoán chữ từ những hình vẽ của đồng đội) là một trò chơi quan sát quen thuộc. Rất nhiều trò khác như tic-tac-toe, cờ đam và cờ vua đều cần có chiến lược và khả năng hình dung những tình huống khác nhau trước khi chọn nước đi tiếp theo. Câu đố chuỗi, khối lập phương rubic (hay bất kỳ trò chơi 3-D nào) và ma trận là những cách thú vị để sử dụng khả năng tư duy về không gian đa chiều của bạn.

**7. Xem ảo ảnh.** Ảo ảnh là những bức tranh đánh lừa bộ não, cho phép bạn thưởng thức hình ảnh theo nhiều cách. Bạn cũng có thể tự tạo ra ảo ảnh.

**8. Sáng tạo bằng máy tính.** Có rất nhiều phần mềm giúp bạn sáng tạo trên máy tính. Ví dụ: chương trình Adobe Photoshop để chỉnh sửa hình ảnh hay Adobe Illustrator cho phép bạn vẽ trên giao diện máy tính, chọn các màu sắc và bố cục khác nhau chỉ với một lần kích chuột. Các chương trình này có thể giúp bạn làm bất cứ điều gì từ thiết kế một chiếc ô tô (chương trình hỗ trợ thiết kế trên máy tính – CAD) đến làm phim hoạt hình.

**9. Tham gia một lớp học.** Bạn thích học về điều gì? Vẽ và tô màu như thế nào? Kiến trúc cơ bản là gì? Bạn làm cách nào để phát triển khả năng nhiếp ảnh của mình? Những nghệ sỹ nổi tiếng trong lịch sử? Những loại hình thủ công khác nhau như thế nào? Bạn có thể tìm thấy những lớp học có tất cả các chủ đề đó và còn nhiều hơn thế nữa. Hãy tìm những lớp học ngoại khóa trong các chương trình đào tạo

thường xuyên, tại trung tâm cộng đồng, các bảo tàng (bảo tàng nghệ thuật và bảo tàng thiếu nhi), các trường cao đẳng cộng đồng, trên mạng và với gia sư.

**10. Tạo ra một “phòng thiết kế” ngay trong nhà.** Thu thập các vật liệu để vẽ và xây dựng mô hình cho các phát minh, ý tưởng hay dự án của bạn, như miếng ghép bằng nhựa, hình khối ghép bằng que, hình lục giác xếp bằng giấy, viên gạch, xốp, keo, dụng cụ thông ống, ghim giấy, vỏ hộp soda, tấm và đất sét, v.v...

**11. Tạo ra một khu vực “dành cho nghệ thuật” ngay trong nhà.** Bạn có thể sử dụng những thứ ở xung quanh như bút chì, bút đánh dấu, bút chì màu, đất sét nặn, giấy xi măng, kéo, keo dán, kim tuyến, giấy lụa, bảng vẽ, giấy vẽ, bảng treo, tấm xốp hay bất kỳ thứ gì bạn thích. Một giá vẽ hay bảng gỗ để đặt dụng cụ vẽ và bức tranh trong khi làm việc cùng khăn trải bàn nilon để bảo vệ bàn và sàn nhà cũng rất hữu ích.

**12. Quan sát những thứ xung quanh bạn vài phút mỗi ngày.** Quan sát từ những chi tiết nhỏ như ánh nắng xuyên qua cửa sổ phòng học mỗi buổi chiều, sự thay đổi màu sắc trên bảng, hình dáng của những trang thiết bị trong sân chơi, đường đi của chiếc xe bạn thích hay bất cứ thứ gì thu hút tầm mắt của bạn.

**13. Vận động nhà trường tiến hành những hoạt động phát triển trí thông minh không gian.** Đề nghị giáo viên hay hiệu trưởng tăng thêm môn nghệ thuật trong chương trình học, mở lớp học dành cho những người thích kiến trúc hay tổ chức hội chợ sáng chế trong trường bạn.

**14. Thay đổi cách nhìn của bạn về thế giới.** Những thứ như kính vạn hoa, kính viễn vọng, kính lúp và kính hiển vi có thể thay đổi cách quan sát thế giới của bạn, giúp bạn khám phá những gì đã nhìn thấy. Kính vạn hoa tạo thêm nhiều màu sắc, ánh sáng và chi tiết hơn. (Bạn có thể tự làm được kính vạn hoa). Kính lúp và kính hiển vi phóng to những vật nhỏ xíu và tạo ra một thế giới mới đầy chi tiết và hình dạng. Kính viễn vọng mang những thứ ở rất xa đến gần hơn - bạn không chỉ thấy mặt trăng ở sát bên mà còn quan sát được cả những lỗ thủng trên bề mặt của nó nữa.

**15. Tìm kiếm những chi tiết thú vị trong cuộc sống hàng ngày.** Chi tiết là tất cả những gì xung quanh bạn từ những “con mắt” trên vỏ quả dưa trong một tiệm trái cây đến hàng cửa sổ của một tòa văn phòng lớn. Càng quan sát nhiều, bạn càng cảm thấy hứng thú hơn (ví dụ: những hình vuông lặp đi lặp lại trên một dãy nhà hay những dấu chữ thập trên hàng rào).

**16. Thực hiện một “cuộc đối thoại bằng tranh”.** Thực hiện cuộc đối thoại với một người bạn hay thành viên trong gia đình bằng cách vẽ tranh. Người kia vẽ một điều gì đó, bạn cũng dùng hình vẽ để “trả lời” và tiếp tục như vậy cho đến khi dừng “cuộc đối thoại”. Sau đó, cả hai cùng nhau thảo luận về chúng và để ý xem liệu các bạn đã “nói” đúng những gì mình nghĩ và cần truyền đạt trong bức tranh hay chưa.

Điều Gì Sẽ Xảy Ra Nếu Bạn Không Thể Hình Dung Như Người Có Trí Thông Minh Không Gian?

Có thể bạn cảm thấy cầm bút vẽ là một việc nan giải, bạn chưa bao giờ hoàn thành trò chơi rubic, hay bạn không có chút khả năng sáng chế nào. Bạn vẫn có trí thông minh không gian chứ? Tất nhiên rồi! Giống như các loại hình trí thông minh khác, bạn vẫn sử dụng các kỹ năng hàng ngày mà không hề nhận ra chúng. Khi quan sát bản đồ của tuyến xe buýt hay tàu điện ngầm để tìm trạm dừng, bắt một quả bóng chày, hay vẽ nguệch ngoạc bên lề vở bài tập, tức là bạn đang bộc lộ trí thông minh không gian. Nếu làm được những việc đó, bạn còn có thể làm được nhiều hơn thế nữa!

Bạn có thể sử dụng trí thông minh nổi trội nhất của mình để phát huy trí thông minh không gian.

Sau đây là bảy cách thức để đạt được điều đó:

- Nếu bạn có trí thông minh ngôn ngữ: Hãy tưởng tượng khi bạn đang đọc hoặc viết câu chuyện sẽ thật sống động nếu trí tưởng tượng bay bổng với bộ quần áo mà các nhân vật đang mặc hay nơi họ đang sống. Bạn có thể tiến xa hơn một bước bằng cách vẽ tranh hoặc bản đồ, nặn tượng các nhân vật hay dựng lại mô hình tòa nhà bạn đọc được trong truyện. Nếu bạn thích viết truyện, hãy quan sát thật kỹ thế giới xung quanh để có cái nhìn thật chi tiết, điều đó sẽ làm cho ngôn ngữ của bạn sống động



hơn. Nếu bạn muốn phát triển kỹ năng viết truyện, hãy viết với hai phiên bản - bằng từ ngữ và bằng tranh minh họa. Bạn thích phiên bản nào hơn? Cốt truyện có thay đổi khi bạn vẽ lại câu chuyện không?

- Nếu bạn có trí thông minh âm nhạc: Hãy nhắm mắt khi bạn nghe nhạc và ghi nhớ những hình ảnh, màu sắc hay hình dạng bạn “nhìn” thấy trong tưởng tượng của mình; hoặc khi đó bạn có ước mơ gì. Vẽ, phác họa hay nặn tượng về những gì bạn nhìn thấy trong đầu hoặc cảm thấy khi nghe nhạc. Nếu trong trí tưởng tượng của bạn có vật thể hay ý tưởng thú vị, hãy vẽ hoặc dựng mô hình về chúng. Âm nhạc có thể là điểm lấy đà cho mọi phát minh và sáng tạo.

- Nếu bạn có trí thông minh logic: Bản đồ và quả địa cầu là những công cụ tuyệt vời để bạn kết hợp giữa tư duy logic với trí thông minh không gian. Khi sử dụng chúng, bạn không chỉ thấy được khoảng cách và vị trí mà còn cả hình dáng và chi tiết. Nếu bạn có bản đồ khu vực đang sống, hãy xác định nhà và trường học, sau đó tìm ra càng nhiều đường đi càng tốt. Ngoài ra, bạn có thể dùng khả năng hội họa để vẽ những câu đố bằng hình hoặc tạo ra các mê cung để đố mọi người.

- Nếu bạn có trí thông minh vận động cơ thể: Hãy dùng đôi tay thành thạo của bạn để chơi các trò ghép hình, trò rubic. Và đừng quên sử dụng khả năng này trong các loại hình nghệ thuật khác: vẽ tranh, điêu khắc, dựng mô hình,... Nếu có thể dựng mô hình ba chiều từ những gì đã học, bạn sẽ có nhiều công trình kiến trúc độc đáo.

- Nếu bạn có trí thông minh tương tác cá nhân: Nghệ thuật là cách tốt nhất để kết nối mọi người với nhau. Lập ra một nhóm làm tranh tường, cắt dán tranh hay làm phim có thể giúp bạn khám phá nhiều cách thức để phát triển trí thông minh không gian. Mặt khác, bạn còn có cơ hội tiếp xúc và làm việc với những người bạn mới. Vẽ chân dung bạn bè cũng là cách hay.

- Nếu bạn có trí thông minh nội tâm: Nghệ thuật và hình ảnh là những cách rất tốt để diễn tả cảm xúc phức tạp. Bạn có thể vẽ tranh để khám phá cảm xúc của bản thân hay sưu tập hình ảnh từ báo chí để ghi lại hoặc bày tỏ cảm xúc của mình. Tự làm những bức tranh cắt giấy và dán chúng trong sổ nhật ký cũng là cách để thể hiện mình.

- Nếu bạn có trí thông minh thiên nhiên: Hãy sưu tập những chiếc lá rụng, lông chim, hạt giống, vỏ cây và nhiều thứ khác từ thiên nhiên để tạo thành một bộ sưu tập “nghệ thuật thiên nhiên” của riêng bạn. Sau đó, thử tạo ra những bức tranh từ chúng. Nếu ở thành phố, bạn hãy làm một bức tranh cắt giấy về thành phố hay tạo hình từ các chất liệu tự nhiên khác. Những chất liệu gì bạn nghĩ là sẽ tìm thấy trong tự nhiên? Những cái nắp chai? Lông chim bồ câu? Tờ rơi quảng cáo? Chai lọ hay những chiếc can nhựa?

### Điều Gì Xảy Ra Nếu Bạn Có Trí Thông Minh Không Gian Nội Trội?

Có nhiều cách khác nhau để phát triển trí thông minh không gian, vì vậy bạn nên thử nhiều phương pháp. Nếu bạn tư duy giỏi ở không gian hai chiều, hãy thử ở không gian ba chiều để tăng cường trí thông minh không gian. Nếu bạn từng vẽ tranh hay thiết kế mẫu trên máy tính, hãy thử dựng các mẫu thiết kế hai chiều bằng đất sét, bột giấy và vật liệu thủ công. Nếu bạn thích chế tạo, hãy học hỏi và rèn luyện các kỹ năng cần thiết để tự thiết kế, thực hiện và sau đó tặng phát minh này cho người khác.

Khả năng hội họa có thể giúp bạn phát triển các loại hình trí thông minh khác. Đây là một số gợi ý giúp bạn hiểu và phát triển các trí thông minh còn lại ở trường học hay trong cuộc sống.

- Đối với trí thông minh ngôn ngữ: Hãy vẽ hình minh họa cho những cuốn sách bạn đọc. Chúng giúp các nhân vật trở nên sống động như thế nào? Những hình ảnh minh họa đó có làm cho câu chuyện trở nên hấp dẫn hơn không? Ngoài ra, bạn cũng có thể kể những câu chuyện của chính mình theo hình thức truyện tranh. Khi bạn viết và vẽ những cuốn truyện đó, hãy chú ý để hình ảnh và từ ngữ ăn khớp với nhau. Bạn có thể sửa các bức tranh để câu chuyện hay hơn không? Chúng có làm cốt truyện ban đầu thay đổi? Đọc thơ cũng vậy, hãy chú ý đến tình huống và trạng thái mà ngôn từ gợi ra. Các nhà thơ thường thích thể hiện cái tôi của mình qua ngôn từ. Một số trình bày tác phẩm của mình như hình ảnh của một vật nào đó, chẳng hạn một quả táo. Một số khác, như nhà thơ Shel Silverstein thậm chí còn vẽ minh họa cho bài thơ *Where the Sidewalk Ends* (Nơi cuối con đường).

• Đối với trí thông minh âm nhạc: Hãy nghe nhạc trong khi vẽ, thiết kế hoặc chế tạo. Âm nhạc có thể tăng khả năng sáng tạo. Bạn sẽ nhận thấy các ý tưởng trở nên chi tiết và bức tranh trở nên hoàn thiện hơn khi nghe nhạc. Hãy nghe các thể loại nhạc khác nhau: nghe nhạc pop khi đang vẽ, nhạc reggae khi điêu khắc, nhạc jazz khi tạo mẫu và nhạc cổ điển khi chế tạo máy. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên về những gì mà chúng mang đến (rất nhiều nghệ sĩ coi âm nhạc là nguồn cảm hứng sáng tác, xem Chương 2 để biết thêm chi tiết).

• Đối với trí thông minh logic: Việc vẽ sơ đồ cho một bài toán hay các thí nghiệm khoa học sẽ khiến chúng trở nên dễ tiếp thu hơn. Trí thông minh logic cần có khả năng quan sát và phân tích chi tiết nếu có được cả hai điều này thì bạn thật sự giỏi đấy! Do vậy, khả năng quan sát các chi tiết hình ảnh trong thế giới xung quanh có thể giúp bạn nắm phương pháp để thấy được những chi tiết khi tư duy logic. Một lần nữa, bản phác họa về những gì bạn đang nghĩ hoặc làm sẽ giúp bạn nhận rõ từng chi tiết và tìm được câu trả lời mà có thể bạn đã bỏ lỡ.

• Đối với trí thông minh vận động cơ thể: Rất nhiều hoạt động của trí thông minh không gian cần có sự hỗ trợ của cơ thể. Điêu khắc và xây dựng là hai ví dụ điển hình. Tất cả các nghệ sĩ đều rất khéo léo trong việc thể hiện các tác phẩm nghệ thuật. Ví dụ: họa sĩ Jackson Pollock đã đặt các bức vẽ trên sàn nhà, đi vòng quanh rồi phun và vẩy cọ để tạo ra những mảng màu từ các độ cao khác nhau. Bạn có nghĩ ra cách vẽ nào hay hơn không? Hãy học cách sử dụng cơ thể nhiều hơn và điều đó có thể giúp bạn trở thành một họa sĩ, nhà thiết kế hoặc nhà sáng chế tài ba.

• Đối với trí thông minh tương tác cá nhân: Sử dụng những sở trường về hội họa mà bạn tự tin. Khả năng vẽ các tấm poster, sáng tác khẩu hiệu hoặc thiết kế logo trên áo phông có thể khiến bạn trở nên nổi bật nếu bạn tích cực thể hiện các “tài lẻ” đó. Khi làm như vậy, bạn sẽ thường xuyên được gặp gỡ và kết bạn với những người thật sự giỏi trong lĩnh vực này. Hướng dẫn người khác cũng là một cách hay để mọi người gần gũi với bạn hơn. Bạn cũng có thể dạy cho trẻ em nghèo, trẻ khuyết tật, mồ côi hoặc chia sẻ một dự án với các nhóm tình nguyện. Những sở trường của bạn như vẽ, sử dụng máy ảnh hoặc làm thành thạo một mô hình không gian ba chiều,... thường khiến mọi người muốn học hỏi.

• Đối với trí thông minh nội tâm: Hãy sử dụng cuốn nhật ký hình ảnh của bạn nhiều hơn. Vẽ tranh về việc xảy ra trong ngày, những mơ ước tương lai hoặc cảm giác của bạn ở thời điểm hiện tại. Có nhiều cách sử dụng khả năng hội họa để bạn diễn tả về bản thân. Thiết kế một phòng ngủ hoàn hảo hoặc vẽ mẫu hay thêu một đôi áo đều thể hiện cá tính của bạn.

• Đối với trí thông minh thiên nhiên: Trí thông minh không gian nổi trội và khả năng đọc bản đồ có thể trang bị cho bạn bản năng trong việc định hướng. Đây là một trò chơi thú vị, bạn sẽ sử dụng một tấm bản đồ chi tiết và chiếc la bàn để tìm đường đi đến một nơi được đánh dấu trên bản đồ. Mọi người thường chơi trò này ở những khu vực thiên nhiên, như các khu rừng. Nếu bạn cần một không gian để định hướng hơn, hãy đến công viên hay ra bãi biển và quan sát xung quanh. Bạn thích điều gì nhất: Cây cối? Động vật? Địa hình? Hãy phác họa hoặc chụp ảnh về chúng. Nếu có khả năng, hãy vẽ một tấm bản đồ về khu vực này và phác thảo càng nhiều chi tiết càng tốt.

### Hướng Tới Tương Lai

Bạn có thể làm nghề gì với trí thông minh không gian? Rất nhiều! Dưới đây là một số ngành nghề bạn có thể lựa chọn:

- nhà quảng cáo
- họa sĩ phim hoạt hình
- kiến trúc sư
- giáo viên dạy mỹ thuật
- người vẽ bản đồ
- người vẽ minh họa sách thiếu nhi
- nhà quay phim

- kỹ sư/công nhân xây dựng
- người ký họa
- người thiết kế không gian trưng bày (phòng trưng bày, biển báo và sơ đồ mặt bằng)
- nhà thiết kế thời trang/quần áo
- thợ thủ công (gốm, kim hoàn, thủy tinh, vẽ tranh, nhiếp ảnh, dệt, điêu khắc)
- thiết kế đồ gỗ
- nhà địa lý
- giảng viên địa chất
- nghệ sỹ đồ họa
- thiết kế đồ họa (sách, tạp chí, đồ hộp, biển báo, thương hiệu)
- thiết kế nội thất
- kỹ sư
- thiết kế phong cảnh
- vẽ minh họa cho ngành y
- nhà làm phim/đạo diễn
- người tạo hiệu ứng trong phim
- nhà hàng hải
- kỹ sư đóng gói (thiết kế cách đóng gói sản phẩm để bán hay vận chuyển bằng đường thủy)
- nhiếp ảnh gia
- phóng viên ảnh
- phi công
- thiết kế công nghiệp
- thủy thủ
- nhà khảo sát
- quy hoạch đô thị
- thiết kế trang web
- thiết kế rèm cửa sổ
- và rất nhiều ngành nghề khác nữa!

## Chương 5: Trí Thông Minh Vận Động Cơ Thể

### Trắc Nghiệm Nhanh

Bạn có:

- thích di chuyển và năng động?
- học các kỹ năng vận động dễ dàng và nhanh chóng?
- di chuyển trong khi suy nghĩ?
- thích làm thơ trào phúng hay nô đùa?
- có thể giả bộ hay bắt chước đáng dấp, cử chỉ của người khác?
- chơi nhiều môn thể thao hay chỉ giỏi một môn?
- làm thủ công hay xây dựng các mô hình tinh xảo?
- nhảy uyển chuyển?
- sử dụng sự vận động để ghi nhớ các đồ vật?
- phối hợp hiệu quả hay tính toán thời gian hợp lý?
- thích giải lao?

Nếu câu trả lời là “có” cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn chính là người có trí thông minh vận động cơ thể!

### Trí Thông Minh Vận Động Cơ Thể Là Gì?

Trí thông minh vận động cơ thể có nghĩa là bạn học và suy nghĩ thông qua cơ thể, sử dụng cơ thể để biểu lộ bản thân hay các kỹ năng của mình. Bạn luôn cảm thấy thoải mái với cơ thể mình. Có thể bạn là một vận động viên, hoặc bạn dùng cơ thể để nhảy múa và diễn xuất đầy khéo léo. Hoặc bạn có nhiều hứng thú hơn với việc dùng đôi tay để tiến hành các hoạt động như thủ công, điêu khắc, kiến trúc, cơ học hay sửa đồ vật. Bạn cũng có thể thể hiện trí thông minh này thông qua việc đá bóng giỏi, đan len hay may vá dễ dàng, nặn tượng bằng đất sét, diễn kịch tinh tế, biểu diễn ảo thuật, sửa các đồ vật bị hỏng ở trong nhà.

Mọi người thường nghĩ rằng trí thông minh vận động cơ thể không phải là một loại hình thông minh. Bạn cho rằng cơ thể và trí óc làm những việc rất khác nhau. Suy cho cùng, bạn tiến hành các hoạt động bằng cơ thể, còn học tập và suy nghĩ thì bằng đầu óc. Cơ thể dường như chỉ làm những việc như đi bộ, leo trèo, cúi lên cúi xuống, vươn vai, v.v... Điều đó có đúng không? Thực ra như vậy chỉ đúng một phần. Tuy nhiên, bằng cách nào mà cơ thể làm được những việc này? Đó chính là thông qua những chỉ dẫn từ não bộ.

Bạn sử dụng nhiều phần khác nhau của não bộ để di chuyển – chạy, nhảy múa, xây dựng mô hình, chơi thể thao, thất nơ, tung hứng, đi bộ hay bất cứ loại vận động nào. Mỗi vận động đều cần đến sự phối hợp nhanh chóng và tỉ mỉ của vô số các dây thần kinh, cơ, khớp và các phần khác nữa. Nếu buộc phải chỉ riêng cho từng bộ phận của cơ thể phải di chuyển như thế nào, chắc chắn bạn sẽ mất hàng tuần mới ra được khỏi giường vào buổi sáng. Não bộ đưa ra mệnh lệnh cho cơ thể rất nhanh, do đó việc di chuyển, cử động chỉ mất vài giây chứ không phải hàng tuần. Cơ thể biết phải làm gì khi bạn muốn nó làm điều đó (và làm nhanh!) – có nghĩa là cơ thể bạn khá thông minh!

Bạn có thể làm gì với trí thông minh vận động cơ thể?

- Tập luyện và chơi thể thao để có cơ thể khỏe mạnh.
- Học cách suy nghĩ và giải quyết vấn đề theo một phương thức hoàn toàn mới.
- Sử dụng cơ thể để khéo léo biểu lộ bản thân.

Một trong những cách để biểu hiện trí thông minh vận động cơ thể là thể hiện các kỹ năng thuộc về thể chất. Các kỹ năng thể chất cũng cần trí thông minh. Một vận động viên điền kinh thành công phải có khả năng tính toán tốc độ, đường chạy (góc và khúc quanh) và vạch chiến lược, đồng thời phải có khả năng phối hợp, khả năng chịu đựng và sức bền để kết hợp chúng lại với nhau. Đó phần nhiều là công việc của trí óc!

Cầu thủ ném bóng chày là ví dụ điển hình về người có trí thông minh vận động cơ thể. Một người ném bóng chày giỏi phải có sức mạnh để ném quả bóng với tốc độ 144 km/h. Anh ta phải vạch ra đường đi của quả bóng (nó sẽ lượn như thế nào sau cú ném) và độ xoáy cần tác động vào quả bóng (nó di chuyển hay nghiêng đi khi đang ở trên không). Và cuối cùng, anh ta phải biết sử dụng những cú ném tốt nhất để loại càng nhiều đối thủ càng tốt. Bạn có thể nghĩ rằng một cầu thủ bóng chày giỏi phải có “cảm giác bóng” tốt. Điều đó làm cho ý tưởng về một “đối thủ câm lạng” đỡ câm lạng hơn, có phải vậy không?

Không chỉ điền kinh mới yêu cầu kỹ năng thể chất. Hãy xem công việc của bác sỹ phẫu thuật và nha sỹ. Các chuyên gia này luôn tin tưởng vào xúc giác, khả năng phối hợp tay-mắt và sự khéo léo trong khi làm việc. Thợ mộc, thợ thủ công, nhà soạn nhạc, thợ máy cũng cần các kỹ năng này. Tất cả họ đều sử dụng cơ thể để nhận thức và giải quyết vấn đề theo một cách nào đó.

Trí thông minh vận động cơ thể biểu hiện ở việc suy nghĩ và học tập thông qua sự đụng chạm, cử động, di chuyển như các kỹ năng thể chất. Khi phát triển trí thông minh này, bạn có thể tận dụng các giác quan, đôi tay và toàn bộ cơ thể.

#### **Những việc thường ngày sử dụng trí thông minh vận động cơ thể:**

- nhảy múa
- sửa đồ vật
- xây dựng mô hình
- làm thủ công và thiết kế trang trí (làm đồ gốm, đan len, may vá, khâu chuỗi, mang vác, vẽ tranh, vẽ họa tiết, thêu thùa...)
- chơi nhạc cụ
- dã ngoại
- trèo cây
- chơi bắn bi
- bắt bóng
- đố chữ
- diễn kịch và làm thơ trào phúng
- học võ thuật
- luyện tập yoga
- chơi thể thao
- đi bách bộ hoặc đi bộ đường dài
- thất nơ
- làm đồ trang sức
- chơi trò chơi điện tử
- bắt chước người khác hoặc bắt chước động vật
- làm ảo thuật

- tập viết hoặc luyện chữ đẹp
- đánh máy (hoặc sử dụng máy tính)

## GIỮ LIÊN LẠC VỚI CƠ THỂ

Khi đề cập tới kỹ năng thể chất, bạn có thể thể hiện trí thông minh vận động cơ thể thông qua toàn bộ cơ thể hoặc từng bộ phận rất cụ thể, ví dụ như đôi tay. Đó là lý do tại sao cả vận động viên điền kinh lẫn bác sỹ phẫu thuật đều có trí thông minh vận động cơ thể. Bạn thể hiện trí thông minh vận động cơ thể bằng cách nào?

Có lẽ cách tốt nhất là thông qua các trò thi đấu như bóng đá, bóng chuyền, bóng chày, bóng rổ, bơi lội, thể dục, các môn điền kinh, tennis, đấu vật hay khúc côn cầu. Hoặc có lẽ bạn sẽ tỏa sáng khi ganh đua với chính bản thân thông qua các môn thể thao như: trượt tuyết, lướt ván trên tuyết, trượt băng tốc độ, trượt băng nghệ thuật, lướt ván trên nước hay xe đạp leo núi. Có lẽ bạn không thích ganh đua, nhưng lại hứng thú với các môn thể thao và các loại trò chơi khác nhau, bằng cách đó chúng đã mang lại cho cơ thể cơ hội chạy, vận động, vươn vai và nô đùa.

Để tăng cường trí thông minh vận động cơ thể, bạn phải tiến hành thử nghiệm thông qua nhiều hoạt động và tìm ra một (hay một số hoạt động) mà bạn thích. Không quan trọng là bạn tham gia môn thể thao nào hay hoạt động gì, hoặc bạn thực hiện có khéo léo hay không, đó chính là lúc bạn đang luyện tập trí thông minh vận động cơ thể. Bạn sẽ trở nên sung sức hơn và cải thiện được nhiều khía cạnh quan trọng của bản thân, như:

- Sự cân bằng (bạn vững vàng và giữ người đứng thẳng tới mức nào)
- Sự phối hợp (các bộ phận của cơ thể kết hợp tốt tới đâu)
- Sự linh hoạt (có thể di chuyển các khớp với nhiều tầm hoạt động)
- Sức bền (sức lực có thể kháng cự được bao nhiêu)
- Khả năng chịu đựng (bạn thực hiện một hoạt động không biết mệt mỏi kéo dài trong bao lâu)
- Khả năng phản xạ (cơ thể phản ứng nhanh như thế nào)

Bằng cách thực hiện những việc giúp bạn cảm thấy tốt và khỏe mạnh hơn, tức là bạn đang phát triển các loại hình trí thông minh khác!

Trí thông minh vận động cơ thể của bạn được hội tụ tinh tế? Bạn có thể thể hiện trí thông minh này nhiều hơn thông qua:

- Sự khéo léo (bạn dùng đôi tay nhanh nhẹn, khéo léo và dễ dàng ra sao)
- Khả năng phối hợp tay-mắt (bạn kết hợp tay-mắt như thế nào và chia sẻ thông tin đến đâu)
- Sự nhạy cảm về xúc giác (xúc giác phản ứng nhanh như thế nào)

Các kỹ năng này chứng tỏ trí thông minh làm việc bằng đôi tay. Bạn có thể sử dụng bất cứ thứ gì từ gỗ cho tới giấy hay kim chỉ.

Thực tế, đôi tay là một trong những bộ phận thông minh nhất của cơ thể con người. Ngón tay khéo léo nhất chính là ngón cái. Ngón cái đối diện có thể được đặt lên trên một hay nhiều ngón tay khác trên cùng một bàn tay là điều tạo nên sự khác biệt giữa con người với hầu hết các loài động vật. (Khi dùng ngón cái và ngón trỏ tạo tín hiệu đồng thuận, bạn đang phô trương ngón cái của mình đấy!). Ngón cái cho phép bạn nhặt các vật lên, tạo ra các dụng cụ và phát triển tính sáng tạo. Trí thông minh vận động cơ thể cũng rất cần cho việc sử dụng các dụng cụ bằng tay. Khi bạn nghĩ về điều đó, ngón cái đối diện (dĩ nhiên là phối hợp với các ngón tay khác!) là chìa khóa hình thành nên xã hội loài người và giúp xã hội phát triển như hiện nay. Vai trò này thật không tệ chút nào đối với một ngón tay múp míp nhất!

Những người làm việc với đôi tay đang sử dụng kỹ năng vận động “tinh” hoặc kỹ năng của một “động cơ loại nhỏ”. Các kỹ năng này yêu cầu sự phối hợp tay-mắt hài hòa, sự khéo léo hoặc khả năng

thực hiện các chuyển động tinh với độ chính xác và tốc độ cao. Rất nhiều hành động cần sử dụng kỹ năng này. Một số hoạt động thiết thực như đánh máy, sử dụng búa hoặc tua-vít để sửa đồ vật hoặc may một cúc áo. Một số hoạt động khác lại mang tính nghệ thuật như nặn tượng bằng đất sét, làm đồ trang sức hoặc chơi đàn violon hay kèn ô-boa. Một số hoạt động khác nữa lại mang tính sáng tạo và vui đùa như làm đồ thủ công, nấu ăn hay biểu diễn ảo thuật.

Thực tế, đôi tay cũng được sử dụng để tìm hiểu và giải quyết vấn đề. Khi sửa chữa động cơ hay bất cứ thứ gì liên quan đến cơ học như đồng hồ, lò nướng bánh là bạn đang sử dụng đôi tay để tìm hiểu vấn đề. Các bác sỹ phẫu thuật và nha sỹ cũng thường tìm hiểu vấn đề và “nhìn thấy” nó bằng đôi tay của mình khi họ khám cho bệnh nhân. Trong quá trình làm việc, từ việc chẩn đoán đến khâu vết thương, bác sỹ, y tá và bác sỹ thú y đều sử dụng xúc giác và sự khéo léo theo các cách khác nhau.

## SỰ KẾT NỐI GIỮA TRÍ ÓC VÀ CƠ THỂ

Có lẽ bạn sẽ tự hỏi: trí thông minh vận động cơ thể có được sử dụng với một người có tư tưởng sáng tạo trong mọi lĩnh vực hay không? Ô! Câu trả lời là nó có thể làm mọi việc với các loại hình trí thông minh khác. Trí óc và cơ thể làm việc với nhau nhằm thu thập và xử lý thông tin. Thực tế, chúng thường kết hợp với nhau tốt hơn so với khi chúng đứng tách riêng rẽ. Chìa khóa giúp điều này thành công chính là lắng nghe cơ thể khi nó nói với bạn một điều gì đó quan trọng. Để học được điều này, bạn phải thực hiện những hoạt động làm cầu nối cho chỗ trống giữa cơ thể và trí óc, liên kết chúng với nhau, sau đó sử dụng cả hai để cùng làm việc. Việc kết hợp trí óc và cơ thể giúp bạn tập trung, phát triển những trí thông minh khác. Võ thuật, thái cực quyền, yoga và thiền đều đưa ra những phương pháp tiếp cận khác nhau đối với hoạt động của trí não thông qua cơ thể - đó là những hoạt động kết nối mang tính truyền thống được sử dụng trong nhiều nền văn hóa.

Võ thuật bao gồm nhiều hình thức như taekwondo, karate, aikido và judo. Hầu hết các môn võ thuật đều phát triển từ cách đây hàng trăm năm và bắt nguồn từ châu Á. Trung Quốc, Nhật Bản và Hàn Quốc là các quốc gia nổi tiếng với những bộ môn võ thuật khác nhau. Những nền văn hóa này tin rằng trí óc và cơ thể nên kết hợp với nhau như một thể thống nhất. Các môn võ thuật khác nhau chính là tấm gương phản chiếu đức tin trong hành động. Theo lẽ thường, trí óc phải tập trung vào các hành động của cơ thể và những gì mà chúng phải đạt được. Một cách lý tưởng, đó là các động tác và chiêu thức phải đi cùng nhau

Ví dụ, trong khi đang luyện tập một cú đá trong taekwondo (đó không chỉ là thực hiện một cú đá ngẫu nhiên), bạn không thể nghĩ đến việc mình sẽ ăn gì vào bữa tối. Bạn phải tập trung tất cả sự chú ý – toàn bộ tâm trí – vào hành động. Theo cách đó, cơ thể và trí óc phải kết hợp hài hòa với nhau để tạo nên một cú đá đúng nghĩa. Bằng nhiều cách, con người đã sáng tạo nên những môn võ thuật thấm nhuần tinh thần của lối tư duy theo trí thông minh vận động cơ thể.

Thái cực quyền ra đời cách đây hàng trăm năm ở Trung Quốc. Nó vừa là bộ môn võ thuật, vừa là dạng bài tập để tăng cường sức khỏe thể chất và cân bằng tinh thần. Thái cực quyền bao gồm một loạt động tác có hệ thống được gọi là các chiêu thức, giúp đạt được sự cân bằng, khả năng phối hợp, sức bền và cách thức điều hòa thời gian. Trong khi luyện tập, bạn phải suy ngẫm hoặc tập trung ý nghĩ vào chúng. Thái cực quyền có nhiều truyền thống khác nhau. Tất cả những điều này có giúp ích gì cho bạn? Thái cực quyền chính là cách thức giúp bạn phát triển, học hỏi về sự kết nối giữa cơ thể và trí não.

Yoga là một phương pháp dưỡng sinh của châu Á thể hiện sự kết nối giữa cơ thể và trí óc. Đây cũng là một loại hình võ thuật. Yoga phát triển ở Ấn Độ cổ đại và hiện nay, nó được phổ biến rộng rãi trên toàn thế giới, thậm chí nhiều người nổi tiếng trong giới điện ảnh, ngôi sao nhạc rock hay những nhân vật danh tiếng đều luyện yoga. Giống như thái cực quyền, yoga cũng có nhiều phương pháp luyện tập. Khi luyện yoga, bạn sẽ đặt cơ thể vào nhiều tư thế khác nhau – những tư thế này được gọi phỏng theo các loài động vật hoặc sự vật trong tự nhiên (ví dụ: tư thế chó, tư thế rắn hổ mang, tư thế cây). Hãy tập trung trí óc hoặc suy ngẫm về các tư thế khác nhau mà bạn đang luyện tập. Bạn cũng cần chú ý vào hơi thở để có thể tập trung tinh thần và giữ vững tư thế.

Tuy nhiên, nếu các bộ môn võ thuật hay phương pháp yoga không hấp dẫn bạn, thì vẫn có một cách

nữa để thể hiện sự kết nối giữa cơ thể và trí óc cũng như rèn luyện sự kết hợp này. Cơ thể của bạn có thể kết hợp với trí óc để giải quyết các vấn đề và đưa ra những ý tưởng sáng tạo. Nói cách khác, bạn có thể thật sự suy nghĩ cùng cơ thể của mình.

Hãy xem xét trường hợp của Albert Einstein một nhà tư tưởng nổi tiếng với trí thông minh logic và trí thông minh không gian. Một số người đã hỏi Einstein giải quyết những vấn đề vật lý học búa nhất như thế nào, ông trả lời rằng một phần là do đã sử dụng các phương pháp cơ bắp. Ông đã vận dụng “những cảm giác đặc biệt” (giác quan thứ sáu) khi nghĩ đến sự vật. Ông không chỉ sử dụng cơ thể để suy ngẫm thấu suốt các ý tưởng và giải quyết vấn đề, mà còn sử dụng nó để giải thích với mọi người về các vấn đề vật lý. Trong một cuộc gặp, ông đã giải thích học thuyết cuối cùng của mình về vũ trụ với một đồng sự bằng cách sử dụng lòng ngực và cột sống như một mô hình vật lý để minh họa cho các ý tưởng.

Những cảm giác đặc biệt không chỉ có ở Einstein, chính bạn cũng đang sở hữu chúng. Cảm giác đặc biệt hay những phản ứng cơ học có thể là cách thức của cơ thể giúp bạn suy nghĩ thấu suốt mọi thông tin và ý kiến. Nếu nảy ra một ý tưởng tuyệt vời với một câu chuyện bịa hay bài thơ trào phúng, bạn có thể có phản xạ dựng tóc gáy. Nhà thơ nổi tiếng A. E. Houseman nói rằng khi ông bắt đầu viết một điều gì tuyệt vời thì tóc gáy luôn dựng đứng lên. Nếu lo lắng về bài kiểm tra, buổi biểu diễn hay một cuộc đi săn loài thú lớn, bạn có thể rơi vào tâm trạng lo lắng, bồn chồn. Những phản ứng vật lý này là cách thức cơ thể thông báo với bạn rằng bạn đang đi đúng hướng hoặc cần phải tập trung chú ý vào một điều gì đó quan trọng.

Thỉnh thoảng, cơ thể có thể xử lý thông tin trước khi trí óc có khả năng tác động đến. Những cảm giác đặc biệt, hay phản bản năng, có thể bảo vệ và giúp bạn đưa ra các quyết định tốt hơn cho bản thân. Ví dụ, trong giờ giải lao, bạn có thể chơi thể thao, đồng thời bắt đầu cảm thấy lo lắng và căng thẳng. Bạn không nhìn thấy bất cứ hành động sai trái nào, nhưng cơ thể bạn lại nắm bắt được những tín hiệu về việc hai đứa trẻ xích mích và có lẽ chúng sẵn sàng đánh nhau. Vậy, cơ thể bạn đã nắm bắt được những tín hiệu gì? Đó có thể là sự thay đổi trong những hành động và lời nói của hai đứa trẻ, hoặc cách mà những người đứng gần hai đứa trẻ bắt đầu phản ứng và kéo chúng ra khỏi tình huống căng thẳng.

Việc tận dụng sự kết nối giữa cơ thể và trí óc là một cách thức đơn giản bạn có thể áp dụng trong những vấn đề quan trọng với bản thân. Dù đó là việc suu tập tiền, sáng tác thơ ca hay đánh bại đối thủ trong trận đấu, thì cơ thể và trí óc của bạn đều có thể giúp xử lý từng thông tin trong các tình huống khác nhau. Không vấn đề gì khi các kỹ năng và sự chú ý của bạn chính là lắng nghe những gì cơ thể lên tiếng và phát huy bản năng để bạn có thể trưởng thành và hiểu biết.

## CƠ THỂ VỚI NĂNG LỰC TRUYỀN CẢM VÀ KHIÊU NGHỆ THUẬT

Cơ thể con người là một tác phẩm tuyệt vời và hoàn hảo của tạo hóa. Bạn không chỉ sử dụng cơ thể trong những hoạt động như chơi thể thao hay đánh máy, mà còn để biểu đạt cảm nghĩ của mình. Vũ công, diễn viên, người đóng kịch câm và nhà điêu khắc đều sử dụng cơ thể của họ theo những cách thức hết sức sáng tạo. Nhạc sỹ và các nghệ sỹ khác cũng sử dụng trí thông minh tuyệt vời của cơ thể để sáng tạo nên cái đẹp.

Khiêu vũ là một hình thức của tính sáng tạo có sử dụng toàn bộ cơ thể. Khi nhảy, bạn không chỉ lắng nghe theo âm nhạc – mà là bạn đang truyền tải một điều gì đó đến với người khác, thậm chí là với chính bản thân. Một số người sử dụng các hình thức khiêu vũ khác nhau để chia sẻ cảm xúc, kể chuyện, bày tỏ tư tưởng hoặc tôn vinh tín ngưỡng văn hóa hoặc tôn giáo. Khiêu vũ có thể chỉ đơn giản là nhảy theo bất cứ điệu nhạc nào phát trên radio. Hoặc có thể là rất phức tạp, đầy say mê và tinh tế.

Khiêu vũ có rất nhiều điệu nhảy, như swing, salsa, ballroom, múa balê, hip-hop, jazz, tap, clogging, belly dance, khiêu vũ hiện đại, khiêu vũ dân gian và khiêu vũ truyền thống. Một số hình thức khiêu vũ như múa balê được dàn dựng để kể chuyện (câu chuyện thần kỳ trong vũ khúc The Nutcracker Suite của Tchaikovsky là một ví dụ điển hình). Những hình thức khiêu vũ khác, đặc biệt là khiêu vũ dân gian và khiêu vũ truyền thống, ban đầu vốn là các phương thức để bày tỏ những tư tưởng quan trọng trong một nền văn hóa hoặc tôn giáo. Vũ điệu hula của Hawaii được thể hiện trên nền đàn



thánh ca đầy say mê được gọi là mele (thi ca, chất thơ). Vũ điệu hula là sợi dây kết nối với tôn giáo cổ xưa và thể hiện những khía cạnh của mele, đó có thể là lễ cầu nguyện, những bản tình ca hoặc bài ca ca ngợi xứ sở.

Bạn có thể khiêu vũ chỉ đơn giản vì yêu thích. Nếu chú tâm trong khi khiêu vũ, bạn có thể để ý thấy mình đang sử dụng khiêu vũ để biểu đạt những xúc cảm của bản thân – hạnh phúc, tức giận, sôi nổi hay buồn chán. Có thể bạn đang học những bài học khiêu vũ, như múa balê hay nhảy jazz. Hoặc bạn đã học được cách khiêu vũ từ người thân như một phần của truyền thống gia đình và các mối quan hệ. Hoặc có thể bạn chỉ thích lắc lư và nhún nhảy theo điệu nhạc bất kỳ mà bạn yêu thích. Thật thú vị khi bạn lắc lư theo cách mình muốn mà không ai để ý. Việc bạn khiêu vũ theo cách nào – đó không phải là vấn đề nếu bạn cảm thấy thích thú và thoải mái khi thực hiện, nó chứng tỏ bạn có trí thông minh vận động cơ thể.

Giống như khiêu vũ, những hoạt động mang tính sáng tạo như diễn kịch câm, đóng phim và bắt chước đều cần một số kỹ năng thuộc về trí thông minh vận động cơ thể. Ví dụ, khi đóng phim bạn cần huy động toàn bộ cơ thể để nhập vai. Dáng điệu và cử chỉ, cách bạn nắm chặt tay, những biểu hiện của khuôn mặt – tất cả những tín hiệu cơ thể này giúp bạn tạo nên một nhân vật. Thực tế, một số diễn viên đã sử dụng toàn bộ cơ thể để biểu đạt những gì nhân vật suy nghĩ. Các diễn viên hài như Whoopi Goldberg, Robin Williams và Jim Carrey thường sử dụng mọi thứ, từ cặp lông mày được gắn cẩn thận đến việc chúng được xoắn lên trông như chiếc bánh quy cây khiến bạn phải bật cười.

Tương tự các diễn viên, những người diễn kịch câm cũng sáng tạo nên nhân vật. Nhân vật của họ có thể rất duyên dáng hoặc vụng về, khôi hài hoặc buồn bã. Họ có thể phát triển nhân vật và ngược lại, nhân vật sẽ phản ánh một thế giới vô hình mà bạn chỉ thấy thông qua cử chỉ phối hợp tinh tế của họ mà thôi. Rất khó để làm được điều này vì những người diễn kịch câm không được nói, họ chỉ được phép sử dụng rất ít – thậm chí là không hề sử dụng đến đồ dùng sân khấu.

Một số nghệ sĩ khác cũng cần đến trí thông minh vận động cơ thể. Nhạc sĩ phải học cách sử dụng những ngón tay và miệng, và đôi khi là toàn bộ cơ thể để chơi một nhạc cụ. Họa sĩ và nhà điêu khắc phải sử dụng cơ thể để thể hiện những gì trí óc họ tưởng tượng. Họa sĩ cần di chuyển cây bút vẽ cẩn thận và điều khiển nó để tạo ra những tác phẩm như mong muốn. Nhà điêu khắc có thể cần thể lực nếu họ làm việc với kim loại hoặc đá.

Sử dụng cơ thể truyền cảm là điều thú vị, nhưng nó đòi hỏi sự luyện tập công phu. Nếu muốn khiêu vũ, bạn cần luyện tập chăm chỉ những động tác nhảy trước gương cho đến khi trông chúng thật ôn. Cũng giống như vậy, các diễn viên, diễn viên hài và kịch câm đều cần dành thời gian luyện tập trước gương để nắm bắt được những biểu hiện và cử chỉ của mình. (Khi còn là một đứa trẻ, Jim Carrey đã dành hàng giờ luyện tập trước gương, với những vẻ mặt, điệu bộ và cử chỉ trông rất ngớ ngẩn). Bạn không nhất thiết phải luôn luyện tập trước gương, song thành công sẽ đến khi bạn học được cách biểu đạt bằng cơ thể, dù đó là động tác nhún gối hay ngã bệt xuống đất, và dù bạn sử dụng cơ thể để sáng tạo nên một tuyệt tác âm nhạc hay điêu khắc.

### RÈN LUYỆN TRÍ THÔNG MINH VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Như nhiều loại hình trí thông minh khác, bạn có thể hiểu trí thông minh vận động cơ thể rõ hơn thông qua việc hình dung. Thực tế, có nhiều người tư duy tốt hơn bằng cách sử dụng cơ thể, hay trí thông minh về vận động cơ thể để hình dung. Hãy nhắm mắt và hình dung những tình huống sau. Đừng chỉ mô tả về chúng – bạn hãy cố gắng hình dung những gì thật sự cảm thấy trên cơ thể. Cơ thể bạn trải qua những cảm giác gì? Bạn cảm thấy nóng hay lạnh? Âm ướt hay nóng bức? Căng thẳng hay thoải mái? Bạn nghĩ, nhìn, nghe, sờ mó và thậm chí là nếm được cái gì?

- Bạn đang nâng một vật nặng.
- Bạn đi dạo và bị trượt chân trên một tảng băng trơn.
- Bạn thực hiện hai lần cú nhảy lộn nhào trên ván nhún ở bể bơi.
- Bạn đang tắm bồn.

- Bạn chơi đánh đu ở ngoài sân.
- Bạn đi trên chiếc tàu lượn siêu tốc nhanh nhất thế giới.

Bạn có khả năng cảm nhận được những cảm giác bên trong cơ thể như nâng một vật nặng, bị trượt ngã và quay tròn? Bạn có cảm nhận được bùn giữa những ngón chân, gió tấp vào mặt khi chiếc xích đu đang đưa, hoặc những cú nhào lộn của chiếc tàu lượn siêu tốc khi nó nhào lên nhào xuống ở sườn đồi không? Những cảm giác của cơ thể mà bạn cảm nhận được trong hình dung là những ví dụ về việc hình dung thuộc về cảm giác vận động hay chính là sự suy nghĩ bằng cơ thể. Làm chủ được cơ thể thông qua những tình huống này giúp bạn trở nên sáng tạo, thậm chí còn “đánh bóng” các kỹ năng giải quyết vấn đề.

Nhiều nhà tư tưởng luôn sử dụng trực giác trong công việc. Nhà thiết kế ghế trường kỷ hoặc nội thất ô tô thường sử dụng sự suy nghĩ bằng cơ thể khi họ hình dung mọi người ngồi lên những chiếc ghế có kiểu dáng khác nhau sẽ cảm thấy như thế nào. Đây là cách thức của cơ thể giúp bạn xử lý thông tin, ví dụ, bạn có thể phát minh những trò chơi thú vị, thiết kế những công trình khoa học phức tạp hay một chiếc điện thoại di động tốt hơn. Thậm chí, các vận động viên cũng sử dụng cách suy nghĩ bằng cơ thể để cải thiện thành tích của mình – dù họ là huấn luyện viên thể dục đang luyện tập những hành động ngã hay cầu thủ bóng rổ đang luyện tập những cú ném tự do.

Bạn có thể nhận thấy trí thông minh vận động cơ thể – tự nó bùng sáng khi bạn sử dụng các khả năng để sáng tạo nên những gì mình đang nghĩ đến. Khi viết một câu chuyện, bạn có thể xây dựng một tòa lâu đài hoặc một con tàu vũ trụ, điều này giúp bạn mừng tượng về những gì bạn muốn nhân vật của mình thực hiện. Hoặc bạn có thể nặn mô hình bằng đất sét về các con vật đang nghiên cứu. Hay xây dựng một mô hình ngôi nhà mà bạn muốn xây trong tương lai. (Các kiến trúc sư thường xây dựng những mô hình rất nhỏ hoặc thu nhỏ về ngôi nhà mà họ đã vẽ trên giấy).

Ngoài ra, bạn cũng có thể tìm hiểu và xử lý thông tin thông qua năm giác quan, đặc biệt là xúc giác. Bạn có thể thu nhận được nhiều thông tin về một thứ gì đó chỉ bằng cách sờ nắm. Bạn mừng tượng về hình dáng của nó, nó có bao nhiêu phần hoặc nó lạnh hay nóng, mềm hay rắn, trơn nhẵn hay xù xì. Tìm hiểu thông qua xúc giác có thể phát triển sự nhạy cảm về xúc giác. Khi trở nên nhạy cảm hơn để nhận thức sự vật theo cách này, bạn có thể mừng tượng về những sự vật mà không cần phải nhìn chúng.

Để luyện tập sự nhạy cảm về xúc giác, bạn có thể tạo một bộ sưu tập “những thứ ưa thích để sờ nắm” với hình dáng và kết cấu bạn thích. Đó có thể là bất cứ thứ gì, từ mảnh vải vụn cho tới hạt cà phê khô. Hãy tạo ra một trò chơi về khả năng xúc giác – đặt một vật bí mật vào chiếc hộp và sau đó bạn cố đoán xem chúng là cái gì chỉ bằng cách cảm nhận về hình dáng và kết cấu của chúng. Một trò chơi thú vị trong lễ Halloween là sử dụng những món ăn như món mì ống, chất làm thạch và nho ướp lạnh khiến bạn bè tin rằng họ đang sờ chạm những thứ sần gai ốc như bộ óc và nhãn cầu.

Bạn có thể tìm hiểu nhiều điều thông qua xúc giác (và nhiều giác quan khác), nhưng chúng sẽ trở nên phong phú hơn khi bạn di chuyển vòng quanh. Nhiều người thường di chuyển trong khi suy nghĩ. Đi dạo hoặc di chuyển vòng quanh giúp họ giải quyết vấn đề, nghiên cứu và lý giải các sự việc. Để ý bạn sẽ thấy các giáo viên thường đối đáp khéo léo trong mọi tình huống, trả lời các câu hỏi của bạn và giải thích những khái niệm mới trong khi họ đi quanh phòng học.

Những ý tưởng tuyệt vời nhất thường đến khi bạn đang di chuyển; suy nghĩ sẽ trở nên dễ dàng hơn khi bạn đùa nghịch với một vật gì đó trong tay hoặc đi dạo, tập thể dục hay đi bộ đường dài. Và không chỉ có mình bạn đâu! Có rất nhiều người sáng tạo và ham hiểu biết đều nhận thấy rằng hoạt động di chuyển giúp họ tập trung đầu óc tốt hơn.

Đôi lúc bạn sẽ thấy nản lòng khi dạy những đứa trẻ có trí thông minh vận động cơ thể học theo cách thức truyền thống: ngồi vào bàn, chăm chú nhìn bảng viết và lắng nghe giáo viên giảng bài. Phải chăng bạn sẽ lĩnh hội tốt hơn nếu di chuyển xung quanh hay sờ nắm các đồ vật khi tìm hiểu chúng? Một số đứa trẻ có trí thông minh vận động cơ thể thậm chí bị gán là hiếu động thái quá hoặc mắc hội chứng ADHD. Bạn có thể là một trong những đứa trẻ đó. Nếu bạn thích di chuyển nhiều, cần phải gắn với các sự vật để tìm hiểu chúng hoặc thích đụng chạm thân thể nhiều hơn khi khám phá một điều gì

đó mới mẻ, thì lúc đó bạn có thể được gọi là hiếu động thái quá hoặc mắc hội chứng ADHD.

Điều này không có nghĩa là nếu hoạt động nhiều, bạn sẽ trở thành “người thái quá” hoặc thích di chuyển xung quanh trong khi học là bạn bị “rối loạn trong việc học”. Tuy nhiên, rất có thể bạn có trí thông minh vận động cơ thể và được gắn với một “nhãn mác” ví như ADHD. Nếu vậy, bạn sẽ cảm thấy bối rối, buồn bã hay lo lắng.

Một phần của vấn đề đó là hội chứng ADHD hay “người thái quá” có thể ngăn cản bất cứ ai, kể cả bạn, nhìn thấu được con người bên trong bạn là ai, bạn học như thế nào và làm điều gì là tốt nhất. Nếu gặp khó khăn trong trường học, đó có thể là vì bạn hoạt động quá nhiều. Hầu hết các trường học đều không có bất cứ thứ gì để bạn làm với tất cả nguồn trí thông minh tiềm tàng, ngoại trừ việc đi ra ngoài trong giờ giải lao. Ở trường học, thời gian ngồi học nhiều hơn so với thời gian giải lao. Nếu bạn không ngồi yên được một chỗ và quên các bài tập ở lớp, thì khi đó bạn và giáo viên đều nản chí.

Bất cứ khi nào bạn bị gán cái “mác” đó hoặc không, hãy nói chuyện với bố mẹ và giáo viên để tìm cách giải phóng nguồn trí thông minh tiềm tàng. Hãy hỏi giáo viên, họ sẽ chỉ cho bạn những phương pháp học tập khác nhau. Xây dựng các mô hình, diễn kịch trào phúng hay sáng tạo những thứ khác, tất cả đều là kế hoạch bạn có thể thực hiện ở trường học. Hãy tìm kiếm những hoạt động ngoại khóa giúp bạn tập trung và sử dụng trí thông minh vận động cơ thể, phát huy tinh thần ham học hỏi. Chơi thể thao, khiêu vũ cổ điển hay diễn kịch đều là những cách thức tuyệt vời để bạn làm được điều đó.

Tất cả nguồn trí thông minh vận động cơ thể bên trong sẽ có giá trị nếu bạn sử dụng sáng tạo và hữu ích. Hãy nhớ rằng bạn luôn có những tấm gương mẫu mực để noi theo. Một số nhân vật nổi tiếng từng bị gán là mắc hội chứng ADHD hay hiếu động thái quá như các diễn viên và diễn viên hài Jim Carrey, Tracey Gold và Bill Cosby; các vận động viên Nolan Ryan và Michael Jordan hay đạo diễn phim Steven Spielberg. Bằng việc khơi dậy sự hoạt động tích cực và trí thông minh vận động cơ thể tuyệt vời của bản thân, những con người này đã đạt được thành công. Theo cách đó, họ đã giành được nhiều phần thưởng, thành lập các hội từ thiện, quyên góp hàng triệu đôla vì những mục đích cao cả và có ảnh hưởng tới cuộc sống của rất nhiều người. Vậy nguồn trí thông minh này sẽ dẫn bạn đến đâu?

### Một Số Cách Thức Thú Vị Giúp Phát Triển Trí Thông Minh Vận Động Cơ Thể

Sau đây là một số cách giúp bạn phát huy và tận hưởng trí thông minh vận động cơ thể. Hãy thực hiện những hành động lôi cuốn bạn, bất kể bạn nghĩ trí thông minh vận động cơ thể của mình như thế nào.

**1. Luyện tập khả năng phối hợp tay-mắt.** Học cách tung hứng – đó là một hoạt động tuyệt vời đòi hỏi sự kết hợp giữa mắt, trí óc và tay. Ngoài ra, các hoạt động khác cũng giúp phát triển khả năng này như chơi bi, ping pong và trò chơi điện tử. Tất cả những hoạt động đó kết hợp với sự định hướng rõ ràng sẽ giúp bạn phát triển các phản xạ.

**2. Phát triển khả năng phối hợp tay-mắt thông qua các môn thể thao.** Bạn có thể đánh bóng rổ, ném móng ngựa hoặc phi tiêu, chơi bowling. Hãy luyện tập các kỹ năng đánh tennis, các cú giao bóng chuyên hay đánh bóng bằng gậy.

**3. Thực hiện những hành động có vẻ ngớ ngẩn.** Hãy luyện tập những trò đùa như một kẻ ngớ ngẩn. Ví dụ: cố gắng làm cho đầu lưỡi chạm vào chóp mũi, mừng tượng cách làm lỗ mũi loe ra hoặc nhướn lông mày, tạo những âm thanh khác thường bằng cách khum bàn tay lại thành hình chén ở trong nách, tiếp đó kéo bàn tay đi lên đi xuống. Luyện tập cách ngo nguậy đôi tai (đối với một số người thì đây là việc rất khó!). Dùng ngón chân viết tên vào một mảnh giấy. (Bạn có thể làm những việc gì với các ngón chân mà thông thường phải dùng các ngón tay?).

**4. Chơi trò chơi đố chữ với người thân và bạn bè.** Trò chơi đố chữ là một cách thức tuyệt vời để thể hiện ý nghĩ bằng cách sử dụng cơ thể. Nếu bạn thích thú với trò chơi này, hãy thực hiện một “cuộc đối thoại” với bất cứ ai mà không sử dụng lời nói.

**5. Tìm kiếm ý tưởng trong khi di chuyển và luyện tập.** Luôn giữ một cuốn sổ tay nhỏ hoặc máy ghi âm bên mình khi bạn chạy bộ hoặc đi bộ đường dài. Hãy viết hoặc phác thảo bất cứ ý tưởng thú vị nào mà bạn có. Bạn có thể sáng tác thơ, giải quyết được các vấn đề toán học hoặc vẽ phác thảo ý

tương.

**6. Học cách mát-xa vai cho bạn bè và người thân.** Mát-xa vai thường mang lại cảm giác thoải mái, vì vậy khi mát-xa cho người khác, bạn cần tìm hiểu cách thức hoạt động của các cơ bắp, họ thích những gì và họ trở nên căng thẳng ra sao. Trước khi bạn định mát-xa vai cho ai đó, phải luôn đảm bảo đã đưa ra những câu hỏi kiểm tra để thấy rằng họ thích những gì bạn làm. Những gì mang lại cảm giác thoải mái cho người này lại có thể gây nhột hoặc làm đau người khác.

**7. Suy ngẫm về một ý tưởng và thực hiện nó.** Sử dụng đất sét, ghim kẹp giấy, giấy bồi, dụng cụ ống nạo, hộp, giấy xây dựng hoặc bất cứ vật liệu nào khác bạn tìm thấy quanh nhà. Trí óc sẽ được “đuổi” ra khi bạn kéo căng các ngón tay.

**8. Rèn luyện cơ thể.** Hãy rèn luyện để tim và phổi khỏe mạnh, đồng thời nâng cao khả năng chịu đựng bằng các hoạt động thể dục nhịp điệu. Các hoạt động này bao gồm: nhảy, chạy đua, chạy bộ, đi bộ nhanh, thể dục nhịp điệu hoặc đi xe đạp. Hãy phát triển sức mạnh thể chất bằng các bài tập như chống đẩy, đẩy xà đơn, nằm xuống rồi ngồi dậy thẳng lưng, chân duỗi thẳng hay nâng tạ. Thực hiện các bài tập cơ giãn như làm cơ thể ấm hoặc lạnh để nâng cao sức bền và các hoạt động thể dục nhịp điệu giúp cơ thể linh hoạt hơn.

**9. Học một môn nghệ thuật hoặc nghề thủ công.** Tìm hiểu các công việc như đan len, móc len, dệt, may vá, thêu thùa, khâu vòng, làm dây trang sức bằng nút, thắt nút dây (để câu cá), xây dựng mô hình hoặc thuật viết chữ đẹp. Với sự hỗ trợ của người lớn, trẻ em có thể khám phá các hoạt động như làm mộc, khắc gỗ, nấu ăn hoặc làm kính màu.

**10. Giải tỏa căng thẳng và thư giãn.** Bạn nên tìm hiểu những cách thức để nhận thức về cơ thể tốt hơn cũng như biết cách thư giãn khi rơi vào tâm trạng căng thẳng. Tâm trạng này ảnh hưởng đến cả cơ thể lẫn trí óc, vì vậy khi lo lắng về bài kiểm tra, bài tập về nhà hay về người thân, đó chính là lúc bạn cần tìm cách giải tỏa căng thẳng. Hãy để cơ thể được nghỉ ngơi. Nằm xuống và bắt đầu thở sâu. Bắt đầu từ các ngón chân, gồng các cơ bắp lên và sau đó thả lỏng chúng trong khi bạn thở ra. Tiếp tục làm như vậy với bàn chân và bắp chân, cứ tiếp tục cho đến khi bạn đạt được trạng thái thư giãn lên tới đỉnh đầu. Yoga và thái cực quyền là những cách thức hữu hiệu để loại bỏ căng thẳng. Chúng sẽ giúp bạn học tốt, ngủ ngon và tinh thần lạc quan hơn.

**11. Tham gia một lớp kịch hoặc thử một vai diễn.** Ở trường, bạn có cơ hội tham gia những vở kịch ngắn trào phúng của lớp hoặc một vở kịch của trường. Nếu thích diễn kịch, hãy tìm kiếm những địa điểm thuộc khu vực sinh sống – những nơi bạn có thể tham gia, ví dụ các nhóm kịch cộng đồng hoặc nhóm giáo dục đồng đẳng. Ở đó, bạn có thể diễn những vở kịch ngắn trào phúng hoặc các vở kịch theo chủ đề như cuộc sống, nạn ma túy và nạn côn đồ...

**12. Tham gia các khóa học võ thuật.** Võ thuật có nhiều hình thức khác nhau. Ví dụ: aikido có tính chất phòng thủ thuần túy sẽ dạy cho bạn cách sử dụng chính đòn của đối thủ để chống lại họ; karate, jujitsu hoặc taekwondo đề cao cách tiếp cận mang tính chủ động hơn. Một lớp học đòi hỏi phải có nhiều đối thủ để mọi người luyện tập cách tấn công, rèn luyện tính kiềm chế và tinh thần kỷ luật. Hãy tìm một lớp học ưng ý và phù hợp với khả năng của bạn. Các trung tâm cộng đồng là nơi lý tưởng để bạn tìm kiếm các lớp học địa phương.

**13. Tập trung học hoặc tự luyện tập một môn thể thao cá nhân.** Các môn thể thao cá nhân bao gồm: bơi, chạy, bắn cung, trượt ván, đi xe đạp, trượt tuyết... Bạn có thể luyện tập cùng người khác hoặc thi đấu trong một đội, nhưng bạn có thể tự mình làm tốt những hoạt động này. Thể thao giúp bạn rèn luyện cơ thể, kết bạn và giải tỏa căng thẳng.

**14. Tham gia đội thể thao trong khu phố hoặc ở trường học.** Nếu bạn thích chơi thể thao cùng người khác, hãy tìm kiếm cơ hội ở trường học hoặc trong khu phố của mình. Nếu mới bắt đầu, bạn có thể thử với các môn thể thao của trường, thành phố, khối phố hoặc với nhóm bạn hàng xóm. Nếu bạn muốn tìm kiếm một môn thể thao thoải mái hơn, hãy cùng bạn bè chơi những môn thể thao tự chọn như bóng rổ, bóng chày, khúc côn cầu, bóng chuyền hoặc bóng đá. Nếu bạn muốn thi đấu và cạnh tranh nghiêm túc, hãy chơi trong đội thi đấu của trường hoặc khu phố.

## Bạn Phải Làm Gì Khi Chưa Tự Tin Với Các Kỹ Năng Thuộc Trí Thông Minh Vận Động Cơ Thể?

Nếu bị hụt chân hoặc gặp khó khăn trong khi bắt bóng, thì bạn vẫn có trí thông minh vận động cơ thể. Sẽ không vấn đề gì nếu bạn đang trong trạng thái sung mãn nhất, khi tất cả các loại hình trí thông minh khác đều tin tưởng vào các kỹ năng của trí thông minh vận động cơ thể. Bạn không thể sáng tác một câu chuyện tuyệt hay nếu không thể cầm được cây bút chì hoặc chi gõ bàn phím với những ngón chân. Bạn cũng không thể chơi trống nếu thiếu sự phối hợp giữa tay và chân.

Bạn sử dụng tất cả kỹ năng thuộc về trí thông minh vận động cơ thể trong mọi thời điểm, dù bạn có nhận ra điều đó hay không. Bạn có thể sử dụng các loại hình trí thông minh khác khi cơ thể sung mãn hoặc thoải mái nhất nhằm phát huy trí thông minh vận động cơ thể.

Sau đây là bảy thức cách đạt được điều đó:

- Nếu bạn có trí thông minh ngôn ngữ: Ngâm thơ, kể chuyện hoặc đọc những câu chuyện về các hoạt động và bộ môn thể thao bạn yêu thích, đọc sách báo để học hỏi và thu thập thông tin. Luyện tập chữ viết bằng cách viết nắn nót các bài thơ hoặc đoạn văn yêu thích. Đi dạo và mang theo một cuốn sổ ghi chép để viết lại các ý thơ hoặc cốt truyện chợt nảy trong đầu.
- Nếu bạn có trí thông minh âm nhạc: Hãy luyện tập với âm nhạc. Chuyển động nhuần nhuyễn theo giai điệu của bài hát hoặc tạo ra những nhịp điệu riêng khi nhảy dây, nhảy tự do hay chạy bộ.
- Nếu bạn có trí thông minh logic: Hãy sử dụng khả năng phán đoán tài tình về các con số và logic để tính toán những góc lý tưởng nhất khi ném bóng rổ, đánh bóng chày, quần vợt hoặc đá bóng. Bạn nên tìm hiểu quy tắc của các trò chơi thật nghiêm túc và tính toán các chiến lược khác nhau.
- Nếu bạn có trí thông minh không gian: Vẽ, quét sơn và điêu khắc đều sử dụng các kỹ năng thuộc trí thông minh vận động cơ thể, vì vậy, bạn hãy thử nghiệm chúng. Khi sơn hoặc vẽ, trước tiên bạn phải sử dụng những nét bút lớn, sau đó là những nét bút nhỏ. Có thể từ nhỏ đến giờ bạn chưa từng sơn vẽ, vậy hãy thử xem. Sử dụng một nhóm màu và vui đùa với cảm giác đặc biệt về bức tranh của bạn. Bạn cũng có thể nặn đất sét để rèn luyện cơ tay.
- Nếu bạn có trí thông minh tương tác cá nhân: Hãy tham gia những môn thể thao đồng đội như bóng rổ, bóng chày hay bóng đá. Các đội thể thao của trường, thành phố và khu phố là nơi lý tưởng để bạn gặp gỡ mọi người cũng như phát triển kỹ năng thuộc trí thông minh vận động cơ thể. Hoặc thử môn trượt băng, đi dạo, nhảy hay chạy bộ với một người bạn. Những hoạt động thể chất đó sẽ thú vị hơn nhiều nếu có một người bạn đồng hành.
- Nếu bạn có trí thông minh nội tâm: Cố gắng chơi các môn thể thao cá nhân như bơi hay chạy. Khi cảm thấy thoải mái với một môn thể thao nào đó, bạn có thể tìm khoảng thời gian đặc biệt trong ngày để tự mình thực hiện.
- Nếu bạn có trí thông minh thiên nhiên: Hãy đi dạo hay chạy trong một cánh rừng hoặc ở vùng lân cận. Lắng nghe âm thanh của tự nhiên trong khi bạn nhảy, nhảy dây hay luyện tập bằng bất cứ cách thức gì.

## Điều Gì Sẽ Xảy Ra Nếu Bạn Có Trí Thông Minh Vận Động Cơ Thể Tuyệt Vời?

Sở hữu trí thông minh vận động cơ thể, bạn có thể trở nên tốt hơn. Nếu bạn chơi thể thao, hãy thử chơi cho đội bóng của trường. Hoặc thử một môn thể thao khác biệt hoàn toàn – nếu bạn thích bóng chày, hãy thử bóng rổ hay đi xe đạp. (Michael Jordan đã chuyển từ bóng rổ sang bóng chày, chỉ đơn giản là anh cố gắng làm những gì mình muốn). Bạn cũng có thể làm một việc gì đó thật sự khác biệt để luyện tập trí thông minh vận động cơ thể tiềm tàng. Nếu bạn có biệt tài với đôi tay, hãy sử dụng chúng để học một loại nhạc cụ hoặc vận động toàn thân để học một môn thể thao. Ngoài ra, bạn có thể vận dụng sáng tạo và thực nghiệm bằng cách sử dụng cơ thể để bộc lộ bản thân thông qua hành động hay điệu nhảy.

Các kỹ năng thuộc về trí thông minh vận động cơ thể giúp bạn phát triển các loại hình trí thông minh khác. Sau đây là một số ý tưởng giúp bạn sử dụng trí thông minh vận động cơ thể để hiểu và phát triển các loại hình trí thông minh khác trong trường học cũng như cuộc sống.

• Đối với trí thông minh ngôn ngữ: Bạn nên kết hợp cơ thể với ngôn ngữ. Ghi chép toàn bộ vốn từ của bạn hoặc đánh vần các từ và dùng ngón tay dò theo từng chữ. Hoặc dùng các chữ có đỉnh nam châm để tạo ra một câu chuyện hay bài thơ (giống như trò chơi ghép chữ).

• Đối với trí thông minh âm nhạc: Hãy sử dụng điệu nhảy như một cách thức để nghe và thưởng thức âm nhạc. Chú ý đến nhịp điệu, kiểu cách và giai điệu mà cơ thể đón nhận và chuyển động theo. Luyện tập thể dục nhịp điệu – bộ môn phối hợp chặt chẽ với âm nhạc, là một cách rất hiệu quả.

• Đối với trí thông minh logic: Hãy thử làm thứ gì đó như một cái giá, tủ sách nhỏ hay chiếc hộp. Bạn sẽ học được nhiều phép toán bằng cách đo đạc đồ vật và ước lượng số nguyên liệu cần thiết. Thậm chí, bạn sẽ làm một số bài tập hình học vì bạn phải hiểu các góc cần như thế nào để tạo nên một kết cấu vững chắc.

• Đối với trí thông minh không gian: Hãy thực nghiệm bằng xúc giác và khả năng cảm thụ đối với các loại chất liệu nghệ thuật khác nhau. Đắp tượng bằng đất sét, làm giấy bồi, sơn bằng bàn tay và ngón tay (thay vì dùng bút vẽ) và vẽ phân màu là những cách thức tuyệt vời để bạn “chơi đùa” với xúc giác và kết cấu nghệ thuật; ngoài ra, bạn còn được biết thêm về thuật vẽ, mô hình, phối cảnh và màu sắc.

• Đối với trí thông minh tương tác cá nhân: Hãy tìm hiểu các trò chơi ảo thuật. Ảo thuật cần đến một đôi tay nhanh nhẹn. Nhiều trò ảo thuật nghiên cứu cách con người phản ứng lại với nó – làm thế nào để làm rối trí khán giả theo cách thức bạn thực hiện thủ thuật, giúp họ giải trí trong khi bạn trình diễn và mê hoặc họ là cách mà các thủ thuật thường tiến hành.

• Đối với trí thông minh nội tâm: Thực hiện các hoạt động giúp bạn tập trung trí não và suy nghĩ về một ngày của mình. Yoga và thái cực quyền là các hoạt động lý tưởng, chúng dạy bạn cách suy ngẫm cũng như tạo các tư thế của cơ thể. (Xem phần “Sự kết nối giữa trí óc và thân thể” để hiểu rõ hơn). Các môn thể thao bạn có thể tự thực hiện như chạy và đi xe đạp cũng là cách thức tuyệt vời để tạo nên những thời điểm suy ngẫm.

• Đối với trí thông minh thiên nhiên: Hãy tiếp tục giao lưu, đi bộ hay đi dạo với hàng xóm của bạn. Dọc đường đi, bạn nên tìm kiếm càng nhiều loài chim càng tốt hoặc thu thập các loài hoa cỏ khác nhau, ép khô và cất giữ chúng trong bộ sưu tập. Nếu sống trong thành phố, bạn hãy tìm kiếm các tòa nhà, vỉa hè, biển hiệu và ô tô có kiểu dáng hay màu sắc yêu thích. Bạn sẽ nhận thấy những thứ thú vị mà trước đây bạn không hề chú ý và có thể hiểu thêm về nơi mình sinh sống.

### Hướng Tới Tương Lai

Bạn có thể làm nghề gì với trí thông minh vận động cơ thể? Rất nhiều! Dưới đây là một số ngành nghề bạn có thể lựa chọn:

- biểu diễn nhào lộn
- diễn viên
- thợ đóng tủ
- thợ mộc
- biên đạo múa
- diễn viên xiếc
- công nhân xây dựng/thợ xây
- người trang điểm
- thợ thủ công (thợ gốm, thợ thổi thủy tinh, thợ dệt, thợ đan rổ rá...)
- vũ công
- nha sỹ

- công nhân nhà máy
- huấn luyện viên thể dục
- thợ làm đầu
- thợ kim hoàn
- công nhân thuộc da
- vệ sỹ
- nhà ảo thuật
- bác sỹ mát xa
- võ sỹ
- công nhân cơ khí
- diễn viên kịch câm
- nhạc sỹ
- nhạc trưởng
- giáo viên dạy thể dục
- nhà vật lý trị liệu
- vận động viên chuyên nghiệp
- nhà điêu khắc
- nhà phẫu thuật
- thợ may
- thợ hàn
- thợ cưa
- và rất nhiều ngành nghề khác nữa!

## Chương 6: Trí Thông Minh Tương Tác Cá Nhân

### Trắc Nghiệm Nhanh

Bạn có:

- thích quan sát mọi người?
- kết bạn dễ dàng?
- đề nghị giúp đỡ người khác khi họ cần?
- giúp những người xung quanh sống hòa thuận hơn?
- thích các hoạt động tập thể và các buổi trò chuyện sôi động?
- cảm thấy tự tin khi tiếp xúc với những người bạn mới?
- thích tổ chức các hoạt động cho bản thân và bạn bè?
- đoán biết được cảm xúc của người khác bằng cách quan sát họ?
- biết cách khuyến khích mọi người sôi nổi khi làm việc nhóm hay cuốn hút họ vào những việc bạn quan tâm?
- thích làm việc và học hỏi người khác hơn là làm một mình?
- thích người khác xem xét sự việc theo cách của bạn?
- quan tâm đến sự công bằng, đúng – sai?
- tình nguyện giúp đỡ người khác?

Nếu câu trả lời là “có” cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn chính là người có trí thông minh tương tác cá nhân!

### Trí Thông Minh Tương Tác Cá Nhân Là Gì?

Bạn yêu mến mọi người và thể hiện điều đó bằng nhiều cách khác nhau. Đơn giản nhất là việc bạn thích làm việc, học tập, giúp đỡ và gần gũi mọi người. Bạn có khả năng thiên bẩm là hiểu người khác cảm nhận như thế nào, họ muốn hoặc cần gì và tại sao họ lại làm như vậy. Bạn cũng có thể là người thích kết bạn hay hoạt động tốt trong các tổ chức xã hội. Nếu có trí thông minh tương tác cá nhân, bạn sẽ thể hiện nó bằng việc lãnh đạo một câu lạc bộ hay tổ chức trong trường học, kết giao với nhiều bạn bè, giúp đỡ người khác sống hòa thuận, truyền cảm hứng cho mọi người cùng tham gia một việc lớn, hoặc tổ chức các hoạt động cho người thân và bạn bè.

Bạn có trí thông minh tương tác cá nhân cũng có nghĩa là bạn quan tâm chân thành đến người khác và mong muốn được giúp đỡ họ. Trí thông minh tương tác cá nhân thể hiện ở việc bạn hiểu và đối xử tử tế với người bạn nhút nhát, tự ti ở trường. Hoặc bạn có khả năng giải quyết những tranh cãi của bạn bè hay anh chị em ruột. Ngoài ra, bạn còn trực tiếp giúp đỡ những người xung quanh (ví dụ: giúp bác hàng xóm quét đường phố) hay thông qua các tổ chức dịch vụ. Có rất nhiều cách để trở thành một người có trí thông minh tương tác cá nhân bởi nó bao gồm nhiều khả năng khác nhau. Và một trong những khả năng của trí thông minh tương tác cá nhân mà bạn có thể có là thấu hiểu người khác.

Bạn biết con người đọc sách – nhưng bạn có biết con người cũng có thể đọc con người không? Khi bạn mỉm cười với ai đó, người đó có thể “đọc” được khuôn mặt của bạn và đoán rằng bạn đang hạnh phúc; nếu cau mày, bạn đã truyền đạt thông điệp là mình đang buồn hay cảm thấy khó chịu. Tuy nhiên, đọc sách đôi khi dễ hơn rất nhiều so với “đọc” con người.

Chẳng hạn, điệu cười có nhiều kiểu khác nhau. Nụ cười rộng mở có thể cho người khác thấy: “Tôi rất vui khi được biết anh”; cười mỉm môi có thể ngụ ý: “Tôi giận anh nhưng tôi không muốn anh biết điều đó”. Nụ cười giả tạo có nghĩa là: “Tôi không thấy thoải mái khi gặp anh nhưng tôi vẫn cười vì



phải tỏ ra lịch sự”. Cần phải có trí thông minh mới nhận ra được sự khác biệt giữa những điều cười này. Và điều quan trọng là phải có trí thông minh tương tác cá nhân.

Theo các chuyên gia trong lĩnh vực khoa học-xã hội, mấy giây trước khi gặp gỡ người khác, thậm chí là trước khi nói chuyện, cả hai bên đã có những nhận xét không lời về nhau. Vì thế tại thời điểm của cuộc gặp gỡ, mỗi người trong các bạn đã đọc được một loạt tín hiệu xã hội và đưa ra cảm nhận về người kia. Điều này nghe có vẻ ngạc nhiên nhưng bạn đã làm chúng mỗi ngày ở trường, ở nhà hay bất cứ nơi đâu. Những nhận xét này có thể giúp bạn nhận ra người đó có làm bạn khó chịu hay có khả năng trở thành một người bạn hay không.

Một số người rất giỏi trong việc “đọc” suy nghĩ hay cử chỉ của người khác. Họ có thể đứng trong đám đông hay trong lớp học rồi chỉ ra những ai thích và không thích nhau. Một người “đọc” người khác giỏi có thể nhanh chóng chọn ra một nhóm bạn thường chơi với nhau, tìm ra những người có khúc mắc với nhau hay chỉ ra những bạn thường chơi không công bằng. Và người đó có thể nhận ra tất cả những điều này chỉ với việc quan sát các cử chỉ như nháy mắt, cách nhìn, điệu gờ tay, biểu hiện trên khuôn mặt hay các cử chỉ khác (cách đi đứng, tư thế). Thỉnh thoảng, bạn hãy thử “đọc” những nhóm người xung quanh. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên với những điều mọi người nói mà không cần dùng lời.

Giả sử, tình cờ bạn gặp một người không giỏi trong việc “đọc” người khác. Có thể lúc đó bạn sẽ có thái độ lạnh nhạt, nhưng người kia lại hiểu nhầm và nghĩ bạn đang giận dữ. Hoặc bạn có thể vô vai thân thiện với một ai đó nhưng họ lại xem đó là một hành động thô lỗ. Như vậy, bạn có thể thấy rằng thật dễ hiểu nhầm ý của người khác.

Bởi một phần lớn trí thông minh tương tác cá nhân là khả năng “đọc” người khác, nên bạn có thể thấy tầm quan trọng của nó trong các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống. Khả năng “đọc” người khác giúp bạn giao tiếp và có mối quan hệ thân thiện với mọi người. Bạn có thể thành công hơn trong cuộc sống bởi bạn hiểu những gì người khác cần và cách thức để có được điều bạn muốn từ người khác – ví dụ, giúp bạn giải các bài tập về nhà, ủng hộ tiền khi bạn gây quỹ cho một mục đích cao cả. Khả năng này còn giúp bạn tặng cho người khác những thứ họ cần.

Nhà tâm lý học Daniel Goleman, chuyên gia về trí thông minh tương tác cá nhân, nói rằng thế giới doanh nhân thường được tạo nên bởi những người có chỉ số IQ thấp hơn nhưng họ lại chịu trách nhiệm quản lý những người có chỉ số IQ cao hơn (xem thêm phần chỉ số IQ). Như vậy, người quản lý không nhất thiết phải có chỉ số IQ hay bằng cấp cao nhất và cuối cùng lại lãnh đạo những người có chỉ số IQ hay bằng cấp cao. Điều này có khiến bạn ngạc nhiên không?

Hãy dành thời gian suy ngẫm về những người bạn được mọi người yêu mến nhất. Họ có phải là những học sinh thông minh nhất không? Hay họ là thành viên trong ban chấp hành hội học sinh? Hoặc họ được yêu mến vì những lý do như tự tin, duyên dáng, vị tha, có cá tính? Nhiều học sinh có trí thông minh tương tác cá nhân được thầy cô giáo và bạn bè yêu mến bởi họ biết cách sống hòa thuận với mọi người – chứ không phải vì họ luôn nhận được điểm 10 trong tất cả các môn học.

Điều này không có nghĩa là bạn không thể trở thành một nhà lãnh đạo tài giỏi cũng như có trí thông minh trong những lĩnh vực khác. Bạn có thể có tất cả tám loại hình trí thông minh hay một vài trí thông minh bất kỳ nhưng bạn vẫn đạt kết quả cao trong học tập, có những người bạn thân và được yêu mến. Ví dụ, nếu bạn giỏi môn toán và làm thơ, điều này không có nghĩa con người là một bí ẩn đối với bạn.

Bạn có thể làm gì với trí thông minh tương tác cá nhân?

- Sống hòa thuận với mọi người: bạn bè, bố mẹ, anh chị em và các thành viên trong nhóm.
- Kết bạn với nhiều người hơn.
- Giúp giải quyết những bất đồng và giúp mọi người hòa thuận với nhau hơn.
- Tổ chức và lãnh đạo mọi người.

Những việc thường ngày sử dụng trí thông minh tương tác cá nhân:

- dạo chơi cùng bạn bè
- tình nguyện giúp đỡ người khác
- kết bạn
- giúp bạn bè giải quyết bất đồng
- nghiên cứu, học tập theo nhóm và sáng tác những tác phẩm nghệ thuật chung
- chơi những môn thể thao đòi hỏi tinh thần đồng đội
- gia sư cho bạn bè
- cùng học với bạn bè trong giờ học
- bán hàng cho nhà trường hay tổ chức gây quỹ
- tổ chức các hoạt động cho bản thân và bạn bè
- tổ chức tiệc hay liên hoan cùng bạn bè
- nói chuyện điện thoại với bạn bè
- gửi e-mail tới những người bạn biết
- chơi điện tử với bạn bè
- quan sát mọi người

## DANG RỘNG VÒNG TAY BÈ BẠN

Điều cơ bản nhất của trí thông minh tương tác cá nhân là thấu hiểu người khác và dang rộng vòng tay bè bạn. Bạn có thể không nhận ra nó dù bạn làm việc này mỗi ngày.

Một trong những cách thường gặp và tốt nhất để bạn sử dụng các kỹ năng của trí thông minh tương tác cá nhân là kết bạn. Bạn có thể là người có trí thông minh tương tác cá nhân chỉ đơn giản với việc có những người bạn và cảm thấy thú vị khi cùng chơi điện tử, chơi thể thao, đi xem phim hay đi dạo với họ. Hoặc bạn có quan hệ bạn bè rộng rãi và tất cả hàng xóm đều biết tên bạn, và cũng có thể đó là một số người bạn thân nhưng lại có những khoảng thời gian thú vị với họ.

Các mối quan hệ đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của bạn, vì vậy trí thông minh tương tác cá nhân sẽ giúp bạn tạo dựng và duy trì các mối quan hệ. Nếu muốn có thêm bạn bè hay khi cảm thấy cô đơn, bạn có thể làm theo nhiều cách để phát triển trí thông minh tương tác cá nhân và sử dụng chúng để kết bạn. Dưới đây là một số cách thức đơn giản để trở thành một người có trí thông minh tương tác cá nhân:

- **Mỉm cười:** Điều này thật đơn giản, nhưng khi cười với ai đó, bạn đã thể hiện sự quan tâm, thích thú của mình đối với họ. Mọi người sẽ có những phản ứng tích cực với bạn khi bạn cười.

- **Lắng nghe:** Dành nhiều thời gian bên bạn bè để nói chuyện và chú ý lắng nghe những gì họ nói. Bạn không nên đọc thoại hay cắt ngang khi người khác đang nói. Thậm chí, dù rất hứng thú với những gì người khác đang nói, hãy để họ nói xong chứ đừng cắt ngang. Bạn có thể luyện tập cách lắng nghe tích cực, nghĩa là chú ý đến những gì người khác nói và để họ biết điều đó bằng cách mỉm cười, gật đầu hoặc nói “uh-huh”, hay đặt câu hỏi.

- **Hãy là chính mình:** Nếu cảm thấy không tự tin hay không thoải mái khi nói nhiều, bạn vẫn có thể thể hiện trí thông minh tương tác cá nhân. Khi đặt câu hỏi và chú ý tới câu trả lời, bạn đã mở cánh cửa để bước vào mối quan hệ với người đó.

- **Tìm những mối quan tâm chung:** Khi bạn nói chuyện, hãy tìm những chủ đề mà cả bạn và người đối thoại cùng quan tâm. Những mối quan tâm chung giúp bạn hiểu được người khác và giữ cho câu chuyện được tiếp tục.

- **Đón nhận những điều mới lạ:** Hãy tới nơi có những người cùng chung sở thích với bạn. Nếu

bạn thích sưu tầm tem, hãy tìm một nhóm người sưu tầm tem. Nếu bạn là người hâm mộ bóng đá, hãy tham gia một đội bóng. Nếu bạn yêu thích đọc sách, hãy tham gia một câu lạc bộ sách.

Quan tâm đến người khác không phải lúc nào cũng dễ dàng – bạn cần phải có “lòng dũng cảm tương tác cá nhân” mới có thể làm được. Tuy nhiên, càng mất nhiều thời gian và công sức khi kết bạn, thì mối quan hệ bạn xây dựng càng vững chắc. Việc này cũng cần phải có sự luyện tập, giống như việc tập xe đạp hay học đàn violông. Nếu mỗi khi bạn cố gắng tạo dựng các mối quan hệ nhưng đều không thành công, thì điều đó cũng không sao cả. Ít nhất bạn đã nỗ lực và học được những kinh nghiệm mới – và điều đó cũng rất quan trọng.

Tất cả những cánh cửa rộng mở này có thể dẫn bạn đến việc kết bạn với những người bạn chưa bao giờ nghĩ là sẽ xây dựng mối quan hệ với họ. Bạn có thể có những người bạn đến từ những nền văn hóa, tôn giáo và quốc gia khác nhau hoặc ở mọi lứa tuổi. Với những người bạn mới, thế giới dường như nhỏ bé lại và gia đình của bạn sẽ rộng mở hơn.

## GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

Bạn có thể tiến xa hơn một bước với trí thông minh tương tác cá nhân và sử dụng chúng để giúp đỡ người khác. Hãy tham gia các công việc tình nguyện như: làm việc cho một tổ chức công cộng ở địa phương (ví dụ, đọc sách cho những em nhỏ) hoặc dành thời gian cho những sự nghiệp quốc tế (viết thư đến tổ chức Ân xá Quốc tế một tổ chức hoạt động vì nhân quyền). Có thể bạn sẽ làm việc với bạn bè cùng độ tuổi và giúp họ học cách hòa thuận với nhau. Bất kể bạn sử dụng trí thông minh tương tác cá nhân theo cách nào, thì điều đó cũng đem lại cho bạn một sự thay đổi lớn.

Lý do bạn muốn giúp đỡ người khác là trong con người bạn có một thứ tình cảm gọi là sự cảm thông. Khi có sự cảm thông, bạn sẽ nhạy cảm với vấn đề của người khác, với những gì họ cảm nhận và đã trải qua. Nói cách khác, bạn có thể đặt mình vào hoàn cảnh của người khác và tưởng tượng những việc bạn sẽ làm khi ở trong hoàn cảnh đó. Cảm thông có thể là lý do khiến bạn kết bạn với người nhút nhát nhất trong lớp hay chống lại một đứa trẻ thường xuyên bắt nạt bạn bè. Đó cũng là lý do bạn gây quỹ cho Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF), hay phục vụ tại các buổi lễ ở trung tâm mồ côi, người vô gia cư địa phương...

Khi tự nguyện giúp đỡ người khác, bạn sẽ cảm thấy ngạc nhiên với những việc mình đã làm. Bạn có thể tổ chức một cuộc vận động quyên góp thực phẩm ở trường cho quỹ thực phẩm địa phương, thăm cựu chiến binh hay người già neo đơn. Hoặc giúp đỡ những đứa trẻ khác trong trường, ở xung quanh hay trong cộng đồng.

Năm 1996, Aubyn C. Burnside, cô bé mười một tuổi đã phát động chương trình với tên gọi Suitcases for Kids (Vali cho trẻ em). Cô bé thấy rằng những đứa trẻ không được sống với bố mẹ hoặc được nhận làm con nuôi thường phải chuyển chỗ ở nhiều lần. Và khi chuyển từ gia đình này sang gia đình khác, chúng thường phải mang theo mọi thứ và đựng trong những chiếc túi chúng tìm thấy – thậm chí là túi giấy hay túi rác. Aubyn nghĩ rằng sẽ tốt hơn nếu những đứa trẻ này có thể gói đồ đạc trong vali. Cô bé đã viết lời kêu gọi và nhận vali quyên góp của mọi người, sau đó chuyển tới văn phòng dịch vụ xã hội để giao cho những đứa trẻ cần tới chúng. Ngày nay, “Vali cho trẻ em” đã mở rộng ra 49 bang của nước Mỹ và sang cả Canada – tất cả những điều này đều bắt đầu từ việc sử dụng trí thông minh tương tác cá nhân của một cô bé mười một tuổi. Bạn cũng có thể tạo ra sự thay đổi trong cuộc sống của người khác bằng cách của bạn.

Bạn có thể sử dụng bất cứ trí thông minh nào cho các dịch vụ và hoạt động xã hội, điều đó tùy thuộc vào việc bạn quan tâm và cách bạn quyết định giúp đỡ người khác. Bạn sử dụng trí thông minh ngôn ngữ để dạy người khác đọc sách, sử dụng trí thông minh thiên nhiên để tập hợp bạn bè dọn dẹp công viên thành phố. Có rất nhiều cơ hội cho bạn. Dưới đây là một số ý tưởng bạn có thể thực hiện:

- Giúp các bạn cùng lớp tiếng Anh làm bài tập về nhà.
- Tổ chức và quyên góp áo, găng tay cho những gia đình khó khăn.
- Làm vườn hoặc làm những việc vặt cho người hàng xóm đang bị ốm hay người già yếu.

- Tổ chức chương trình đi bộ an toàn để giúp đưa đón những bạn nhỏ tuổi hơn từ trường hay trạm xe buýt.

- Tình nguyện dạy nhạc, vẽ hay khiêu vũ sau giờ học.

- Thu thập đồ chơi cho trẻ em trong các bệnh viện.

Ngoài ra, bạn cũng có thể sử dụng trí thông minh tương tác cá nhân bằng cách làm một người hòa giải – giải quyết bất đồng và giúp mọi người sống hòa thuận với nhau. Khi một cuộc tranh cãi hay gây lộn xảy ra ở trường, bạn có để ý thấy thường có một cậu bạn nhảy vào can ngăn không? (Cũng có thể người đó là bạn!). Một số đứa trẻ rất giỏi trong việc này – chúng có khả năng giải quyết xung đột, giúp bạn mình lấy lại bình tĩnh và lắng nghe, hay ít nhất cũng thuyết phục được các bạn không đánh nhau nữa và trở về nhà. Khi kết hợp tất cả những điều này, bạn sẽ có một khả năng rất quan trọng trong trí thông minh tương tác cá nhân – giải quyết xung đột.

Giải quyết xung đột là một phần quan trọng của trí thông minh tương tác cá nhân bởi cuộc sống hàng ngày luôn chứa đầy những bất đồng, tranh cãi và hiểu lầm ngớ ngẩn. Thậm chí, ngay cả khi mọi người đã cố gắng sống thật hòa thuận, bất đồng vẫn có thể xảy ra. Khi xung đột xảy ra, sẽ tốt hơn nếu có ai đó đứng ra giải quyết vấn đề.

Có thể bạn rất giỏi trong việc giải quyết xung đột hay những bất đồng giữa bạn bè và bạn cùng lớp. (Khi lớn lên, có thể bạn sẽ trở thành một thuyết khách hòa giải bất đồng giữa các cá nhân, tổ chức hay giữa các quốc gia). Ngay bây giờ, bạn hãy luyện tập các kỹ năng này, nếu nhà trường tổ chức các chương trình hòa giải hay giải quyết xung đột nảy sinh trong sinh viên – học sinh. Hoặc trở thành một nhà tư vấn cho những bạn cùng lứa tuổi, giúp các bạn trả lời câu hỏi, đưa ra lời khuyên và hỗ trợ họ trong những vấn đề rắc rối. Những vấn đề đó có thể là bất cứ thứ gì, từ cách để sống hòa thuận cùng bạn bè, đến việc bị bắt nạt ở trên lớp hay những rắc rối ở nhà. Hãy tìm hiểu nhà trường thường tổ chức những loại chương trình nào và cách thức tham gia.

Một kỹ năng quan trọng khác của trí thông minh tương tác cá nhân là đàm phán. Khi đàm phán với ai đó, bạn cố gắng hiểu những điều họ muốn, rồi so sánh với mong muốn của bản thân và sau đó cố gắng đáp ứng nhu cầu của cả hai bên. Nếu làm vậy vẫn không được, bạn cần phải đàm phán – nghĩa là sẵn sàng thay đổi mong muốn của bản thân và thuyết phục người khác cũng làm như bạn, nhờ đó cả hai bên sẽ có được nhiều nhất những thứ mình muốn.

Ví dụ, bạn đang ở nhà và dự định xem chương trình truyền hình yêu thích. Chị gái bạn cũng muốn xem chương trình yêu thích trên một kênh khác. Việc này có thể trở thành một cuộc tranh cãi lớn nếu bạn không tìm cách thương lượng. Bạn có thể nói: “Hãy để em xem chương trình này và em sẽ cho chị mượn ván trượt trong vòng một tuần.” Hoặc: “Được rồi, em sẽ để chị xem chương trình này nếu chị dọn dẹp phòng cho em.” Cả hai gợi ý trên đều không gây hại, nhưng nếu giỏi đàm phán, bạn còn có thể tìm ra điều gì đó để đề nghị hoặc thứ gì đó để từ bỏ và bạn sẽ có được cả hai thứ mình muốn. Nếu cuối cùng cả hai đều cảm thấy vui vẻ và tránh được xung đột (tình huống này được gọi là “hai bên cùng thắng”), thì đó là sự lựa chọn thông minh.

## KHẢ NĂNG LÃNH ĐẠO

Khả năng lãnh đạo mọi người là một khía cạnh khác của trí thông minh tương tác cá nhân. Một nhà lãnh đạo giỏi thường hội tụ những tố chất gì? Đó phải là người thấu hiểu và biết quan tâm đến người khác. Ngoài ra, họ còn có những đặc điểm chung như:

- Tự tin (tin tưởng vào bản thân và những người họ lãnh đạo).

- Có khả năng thu hút sự chú ý của người khác và khiến họ quan tâm đến những ý tưởng, sự nghiệp và mục tiêu chung.

- Khả năng xuất hiện trước công chúng, báo giới.

- Mong muốn cùng làm việc với người khác để tạo ra sự thay đổi.

- Khả năng lôi cuốn mọi người làm việc và hợp tác cùng nhau.

- Sẵn sàng mạo hiểm và có mơ ước lớn lao.

Bạn còn thấy đặc điểm nào không xuất hiện trong danh sách này? Đó là tuổi tác. Bạn có thể là một nhà lãnh đạo giỏi ở bất cứ độ tuổi nào. Nhà lãnh đạo giỏi thường bộc lộ những đặc điểm này từ rất sớm và tiếp tục phát triển chúng trong suốt cuộc đời.

Những ví dụ về khả năng lãnh đạo có ở bất cứ đâu: bố mẹ lãnh đạo gia đình, giáo viên lãnh đạo lớp học, hiệu trưởng lãnh đạo toàn bộ trường học, tổng thống hoặc thủ tướng lãnh đạo quốc gia,... Bạn có thể gặp rất nhiều nhà lãnh đạo ở cùng độ tuổi: lớp trưởng, đội trưởng đội bóng, chủ tịch câu lạc bộ, lãnh đạo đoàn thanh niên. Bạn đã bao giờ nghĩ đến việc sẽ trở thành nhà lãnh đạo chưa? Hay bạn đã và đang ở cương vị đó? Bạn là nhà lãnh đạo trong lĩnh vực nào của cuộc sống? (Ở trường? Câu lạc bộ? Nơi bạn tham gia tình nguyện?). Khả năng lãnh đạo có ý nghĩa gì đối với bạn?

Nếu quan tâm đến việc phát triển khả năng lãnh đạo, bạn có thể bắt đầu với việc nhận trách nhiệm lớn hơn trong nhiều lĩnh vực khác nhau của cuộc sống. Khi làm việc này, bạn đang chủ động tạo ra cơ hội để làm việc gì đó thay vì ngồi chờ đợi. Nhận trách nhiệm đồng nghĩa với việc bạn thành lập một nhóm nghiên cứu, giúp bạn bè trong đội hòa thuận với nhau, hay tổ chức để mọi người cùng làm một tác phẩm chung. Bạn có thể thấy rằng đối với những điều càng quan trọng với bản thân (đội bóng đá, công viên thành phố, giúp đỡ những người vô gia cư), bạn càng háo hức tham gia và trở thành người lãnh đạo.

Nếu bạn thích chỉ đạo từ phía sau hậu trường thay vì xuất hiện trước tập thể, liệu bạn có thể trở thành một nhà lãnh đạo không? Bạn hoàn toàn có thể! Lãnh đạo là làm việc cùng người khác để giải quyết công việc chứ không nhất thiết phải xuất hiện trước tập thể. (Bạn là người giám sát một nhóm học tập chứ không phải là người thuyết trình trước lớp). Bạn muốn giúp mọi người hợp tác với nhau, giải quyết bất đồng, phát triển thế mạnh của họ – đó là tất cả những dấu hiệu của một nhà lãnh đạo tài giỏi. Bạn có khả năng chọn ra những người tốt nhất trong số bạn bè của mình, bạn cùng lớp hay các thành viên trong gia đình tùy theo công việc một cách lặng lẽ nhưng rất hiệu quả.

Bạn cũng có thể là một nhà lãnh đạo một hình mẫu để người khác noi theo. Mattie Stepanek, cậu bé mười một tuổi mắc bệnh teo cơ, đã trở thành một người lãnh đạo theo cách này. Cậu làm thơ lúc ba tuổi, đó là những trải nghiệm về căn bệnh cậu mắc phải. Trong hai tập thơ Heart songs (Khúc hát trái tim) và Journey Through Heartsongs (Hành trình qua khúc hát trái tim), cậu đã gửi gắm thông điệp về lòng dũng cảm, niềm hy vọng và hòa bình. Các tập thơ của cậu bán rất chạy bởi cả trẻ em và người lớn có cùng cảnh ngộ đều xem Mattie là một hình mẫu, một nhà lãnh đạo hay thậm chí là một sứ giả hòa bình.

Một nhà lãnh đạo giỏi bắt đầu với mong muốn quan tâm đến người khác và tìm cách giúp đỡ họ. Là một nhà lãnh đạo không có nghĩa là luôn sai khiến người khác; lãnh đạo là làm việc cùng người khác để tạo ra sự khác biệt tích cực cho thế giới xung quanh.

### Một Số Cách Thức Thú Vị Giúp Phát Triển Trí Thông Minh Tương Tác Cá Nhân

Dưới đây là một số cách thức giúp bạn phát triển và tận hưởng các kỹ năng của trí thông minh tương tác cá nhân. Hãy thực hiện bất cứ hoạt động nào bạn có hứng thú, bất kể bạn nghĩ trí thông minh tương tác cá nhân của mình như thế nào.

**1. Làm một cuốn sổ địa chỉ:** Ghi danh sách bạn bè cùng số điện thoại, địa chỉ và e-mail của họ. Sử dụng những thông tin này để giữ liên lạc. Thậm chí nếu không có gì đặc biệt, bạn chỉ cần ghi chú ngắn gọn về những điều bạn nghĩ đến người đó - điều này cũng có nhiều ý nghĩa.

**2. Vẽ bản đồ xã hội của riêng bạn:** Viết tên bạn ở vị trí trung tâm của tờ giấy. Gắn tên bạn nhất, hãy viết tên của những người thân thiết nhất với bạn (người thân và bạn bè). Sau đó, viết tên những người bạn và các mối quan hệ không thân thiết với bạn càng xa theo mức độ. (Nếu bạn cảm thấy mối quan hệ thật sự xa, hãy viết tên người đó ở mép tờ giấy). Hãy viết tên những người bạn gần gũi càng nhiều càng tốt. Sau đó, bạn nên nhìn lại danh sách. Nếu bạn muốn có thêm nhiều tên trong tờ giấy hay nhiều tên ở gần bạn hơn, hãy luyện tập theo những chỉ dẫn kết bạn đã đề cập ở phần trước của chương này.

**3. Gặp gỡ những người bạn mới:** Quyết định gặp gỡ thêm một người bạn mới mỗi ngày, mỗi tuần hay mỗi tháng (số người bạn muốn gặp tùy thuộc vào quyết định của bạn). Nếu bạn muốn làm quen với một ai đó, hãy bắt đầu ngay với việc giới thiệu bản thân.

**4. Luyện tập khả năng quan sát mọi người:** Khi đến một nơi công cộng – sân chơi, cửa hàng rau, siêu thị – cùng một người bạn hay người thân, các bạn hãy thử “đọc” suy nghĩ và ý nghĩa thể hiện qua cử chỉ của những người xung quanh. Hãy nhìn ngôn ngữ cử chỉ của họ, những biểu hiện trên khuôn mặt (hạnh phúc, đau buồn, gất gỏng hay mệt mỏi) và tư thế của họ như thế nào (đứng hay ngồi). Họ dùng tay hay có điệu bộ gì khác trong khi nói? Họ sử dụng những hình thức giao tiếp không lời nào (bắt tay, chạm khế vào vai, hay hôn)? Hãy nói về những gì bạn thấy và suy nghĩ xem hành vi giao tiếp đó có ý nghĩa gì.

**5. Tìm những người có cùng suy nghĩ với bạn:** Tổ chức một câu lạc bộ hay lập một nhóm bạn có cùng mối quan tâm với bạn (sách, thiên nhiên, bóng chày, nấu ăn, mua sắm, thiết kế). Sẽ rất thú vị khi dành thời gian bên cạnh những người thích làm những việc giống bạn. Các bạn có thể làm việc cùng nhau, đưa ra những ý tưởng mới, hay chỉ đơn giản là ngồi tán gẫu. Khi có những hoạt động chung, các bạn sẽ có vô số chuyện để nói.

**6. Tự nguyện giúp đỡ người khác:** Có rất nhiều tổ chức được thành lập và hoạt động để giúp đỡ mọi người trong một phạm vi nhỏ hay trên toàn cầu. Bạn có thể quan tâm và tình nguyện tham gia một số tổ chức như: Hội Chữ thập đỏ, Hội bảo vệ thiên nhiên và môi trường, Hội bảo vệ bà mẹ và trẻ em, Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF) và tổ chức Ân xá Quốc tế (AI).

**7. Tham gia học nhóm:** Tận dụng những hoạt động học nhóm ở trong lớp – bạn có thể học được nhiều cách khác nhau khi giải quyết vấn đề, lắng nghe ý tưởng của người khác và hiểu bạn bè cùng lớp hơn. Hãy cố gắng để có điều kiện học tập và nghiên cứu với bạn bè sau giờ lên lớp – cùng làm bài tập về nhà, sáng tạo tác phẩm nghệ thuật chung, hát hay chơi nhạc cùng nhau. Hãy hỏi ý kiến giáo viên về việc tạo điều kiện để các thành viên trong lớp học tập và nghiên cứu theo nhóm nhiều hơn.

**8. Tham gia các tổ chức hay hoạt động tập thể:** Ứng cử vào ban chấp hành hội học sinh – sinh viên, đóng góp ý kiến cho chương trình bảo vệ môi trường của trường học, hay tìm cách khác sử dụng trí thông minh tương tác cá nhân để giúp đỡ bạn bè.

**9. Làm gia sư:** Hãy đề nghị kèm cặp cho một bạn cùng lớp hoặc gia sư cho một học sinh ít tuổi hơn. Bạn sẽ thấy hạnh phúc và hài lòng với việc giúp đỡ người khác và nhờ đó, bạn có thể sớm hoàn thiện trí thông minh tương tác cá nhân.

**10. Dành thời gian bên gia đình:** Thường xuyên dành những khoảng thời gian “chất lượng” bên gia đình để kết nối các thành viên với nhau. Đó là những buổi họp gia đình để các thành viên cùng trò chuyện, trao đổi về những vấn đề quan trọng như công việc hàng ngày, mọi việc tiến triển ra sao và kết quả học tập. Hoặc cả gia đình cùng chơi bài vào buổi tối, chơi bóng rổ trong công viên hay đi chơi bowling.

**11. Khám phá khả năng lãnh đạo:** Dù bạn là một nhà lãnh đạo thiên bẩm hay chỉ thích là một thành viên bình thường trong nhóm, hãy khám phá xem khả năng lãnh đạo có ý nghĩa gì. Bạn sẽ có cơ hội thử sức khả năng lãnh đạo trong nhiều tổ chức và nhóm tình nguyện. Ở đó, bạn có cơ hội được đào tạo, tư vấn và học hỏi các kỹ năng lãnh đạo.

**12. Tìm một người tư vấn giàu kinh nghiệm:** Người đó giúp bạn học hỏi các kỹ năng mới, phát triển và hoàn thiện chúng. Ngoài ra, người đó cũng có thể đóng vai trò là một hình mẫu tích cực của bạn, giúp bạn tự tin hơn và cảm thấy hứng thú khi gặp gỡ mọi người. Họ sẽ khuyến khích bạn phát triển các kỹ năng của một nhà lãnh đạo. Bạn có thể tìm họ ở nhiều nơi khác nhau. Đó có thể là anh/chị hướng đạo sinh, chủ tịch câu lạc bộ, huấn luyện viên, một người bạn của gia đình, một doanh nhân ở địa phương, hay một người làm việc trong tổ chức bạn tham gia tình nguyện.

**13. Tìm cơ hội để học hỏi ở bất cứ đâu:** Có thể bạn chưa bao giờ nghĩ đến điều này, nhưng tất cả những người bạn gặp lại biết những điều bạn không biết, tiếp xúc với những người bạn chưa bao giờ gặp và có những kinh nghiệm bạn chưa có. Hãy suy nghĩ có bao nhiêu điều bạn có thể học hỏi từ họ.

Sau đó, thể hiện sự quan tâm của bạn với những người bạn mới và hỏi họ nhiều điều. Cuối mỗi ngày, hãy suy nghĩ về những người bạn đó và tự hỏi bản thân đã học được những gì từ họ.

**14. Đừng vội đưa ra phán xét về người khác:** Có thể thật dễ dàng khi đưa ra lời phán xét về mọi người mà không cần hiểu họ. Chắc hẳn bạn từng có suy nghĩ: “Anh chàng đó thật ngốc nghếch!” Nhưng thay vì vội vàng kết luận, hãy tìm hiểu xem bạn và người đó có những điểm chung nào và bạn học hỏi được điều gì từ họ. Có thể người đó sẽ không trở thành bạn của bạn, nhưng ít nhất bạn cũng đã nỗ lực để hiểu họ hơn. Và nếu các bạn có thể trở thành bạn của nhau, điều đó thật tuyệt vời.

**15. Luyện tập khả năng kết bạn:** Nếu bạn cảm thấy không tự tin hay lúng túng, hãy tập làm quen với những người bạn đã biết như thành viên trong gia đình hay một người bạn cũ. Việc làm quen sẽ dễ dàng hơn nếu bạn luyện tập. Kết bạn qua thư cũng là một cách thú vị để biết thêm những người bạn mới.

### Bạn Phải Làm Gì Nếu Muốn Hoàn Thiện Các Kỹ Năng Của Trí Thông Minh Tương Tác Cá Nhân?

Có thể bạn không nhận ra, nhưng tiềm ẩn trong con người bạn là những khả năng sẵn có của trí thông minh tương tác cá nhân mà bạn vẫn sử dụng hàng ngày ở trường hay ở nhà. Chính những lúc làm việc, nói chuyện, chia sẻ và học tập cùng người khác, bạn đã sử dụng trí thông minh tương tác cá nhân. (Bạn sẽ thấy khó khăn khi nghĩ rằng một ngày trôi qua mà mình không làm những việc này!). Nếu bạn là người không tự tin, ít nói hoặc cảm thấy lúng túng khi ở cạnh những người mới quen, có thể bạn đã che khuất trí thông minh tương tác cá nhân của mình. Việc bạn cần làm là khám phá, hoàn thiện các kỹ năng đó và bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn về bản thân.

Bạn cũng có thể sử dụng trí thông minh mạnh nhất hoặc trí thông minh bạn cảm thấy tự tin nhất để phát triển trí thông minh tương tác cá nhân.

Sau đây là bảy cách thức để đạt được điều đó:

- Nếu bạn có trí thông minh ngôn ngữ: Hãy nói chuyện và chia sẻ ý tưởng với mọi người. Bạn có thể bắt đầu với việc thảo luận, viết các bài phát biểu để thuyết trình trước lớp hay cho sự nghiệp bạn đang theo đuổi. Hoặc viết kịch hay kịch ngắn trào phúng, sau đó cùng mọi người biểu diễn chúng. Bạn cũng có thể tiến xa hơn với việc làm phim hoạt hình hay làm phim cùng những người bạn có trí thông minh không gian. Hãy mượn một chiếc máy quay hay sử dụng một chương trình máy tính và xem câu chuyện của bạn sinh động như thế nào. Cùng bạn bè lập một nhóm viết văn để chia sẻ, đưa ra nhận xét về những câu chuyện và bài thơ của nhau.

- Nếu bạn có trí thông minh âm nhạc: Tham gia một dàn hợp xướng hay một ban nhạc và trải nghiệm cảm giác thú vị khi sáng tác âm nhạc với người khác. Bạn có thể tham gia đội nhạc của trường, trung tâm cộng đồng và những địa điểm tiên hành nghi lễ tôn giáo, tín ngưỡng. Hãy chia sẻ những bản nhạc yêu thích với bạn bè, gia đình và lắng nghe chia sẻ của mọi người. Hoặc đến dự các buổi hòa nhạc với người khác – thành viên trong ban nhạc ở trường trung học hay đại học, tham dự các buổi hòa nhạc trong công viên, ở thư viện hay các buổi hòa nhạc có tài trợ.

- Nếu bạn có trí thông minh logic: Hãy tham gia một tạp chí toán học hay một nhóm nghiên cứu. Tìm những cuốn sách có các vấn đề hóc búa nhưng thú vị, các câu đố hay trắc nghiệm IQ và tìm lời giải cùng bạn bè hay người thân. Tự tạo ra các bài toán logic và cùng người khác giải chúng, sau đó thảo luận về đáp án của nhau. Hoặc cùng bạn bè tiến hành các thí nghiệm khoa học.

- Nếu bạn có trí thông minh không gian: Hãy tìm cơ hội sáng tạo nghệ thuật với bạn bè. Các bạn có thể cùng sáng tác những tác phẩm chung của nhóm như vẽ tranh tường, cắt dán ảnh, tạc tượng hay làm chuông gió, làm phim hay hoạt hình. Chia sẻ tình yêu nghệ thuật của bạn bằng cách dạy người khác vẽ một bức tranh, hoặc nặn đồ vật từ đất sét. Bạn cũng có thể khám phá các loại hình nghệ thuật, khám phá con người bằng cách tham gia lớp học nghệ thuật tại cộng đồng. Hãy chơi trò chơi ghép hình mặt phẳng hay hình không gian với bạn bè.

- Nếu bạn có trí thông minh vận động cơ thể: Hãy tham gia một đội thể thao, một nhóm hay câu lạc bộ thể thao và làm quen với mọi người trong khi bạn học môn hay hoạt động gì mới. Tìm một người bạn cùng tập và trò chuyện khi bạn chạy, đạp xe hay khiêu vũ. Hãy tìm những việc thú vị để làm

cùng bạn bè như chơi đuổi bắt, đi bơi hoặc tập trò tung hứng. Bằng cách đó, bạn sẽ phát triển được khả năng giao tiếp xã hội và nâng cao sức khỏe.

- Nếu bạn có trí thông minh nội tâm: Suy nghĩ về những việc bạn thích làm nhất – đọc sách, hát, vẽ, chơi thể thao hay bất cứ thứ gì khác. Tiếp theo, suy nghĩ về cách thức bạn có thể bắt đầu những hoạt động này trong một nhóm hay một đội. Chia sẻ những điều bạn nghĩ với người khác là một cách hay để thể hiện sự quan tâm của bạn đối với họ và tìm những người bạn mới.

- Nếu bạn có trí thông minh thiên nhiên: Bạn có biết bạn có thể liên hệ với con người thông qua môi liên hệ của bạn với thế giới tự nhiên không? Hãy cùng bạn bè đến những nơi bạn vừa khám phá và tận hưởng cảm giác thú vị mà thiên nhiên mang lại. Khuyến khích bạn bè, bạn cùng lớp và người thân cùng dọn dẹp, bảo vệ hay làm đẹp khu vực bạn đang sinh sống. Hãy tham gia trồng một khu vườn của cộng đồng hoặc trồng rau quả, thảo dược để tặng cho những người gặp khó khăn.

### Bạn Có Thể Làm Gì Nếu Có Trí Thông Minh Tương Tác Cá Nhân?

Bạn có thể yêu mến mọi người dù không có nhiều thời gian để gần gũi và giúp đỡ họ. Bạn thật may mắn! Và vẫn còn nhiều cách để bạn phát triển trí thông minh tương tác cá nhân. Nếu bạn có quan hệ tốt đẹp với mọi người, hãy sử dụng nhiều cách thú vị để thể hiện và chia sẻ những điều bạn biết, như giúp bạn bè hòa giải, giúp họ hợp tác và hòa thuận với nhau. Nếu bạn có vấn đề quan trọng cần giải quyết, đừng chỉ nói về nó – hãy tìm cách lôi cuốn mọi người cùng tham gia và làm việc với nhau để tạo nên sự khác biệt. Nếu bạn muốn tổ chức cho bạn bè cùng tham gia một sự nghiệp cao cả, hãy tổ chức ở cấp độ lớn hơn – cấp trường học, hay cấp cộng đồng... Trí thông minh tương tác cá nhân chứa đựng cả một thế giới cơ hội.

Các kỹ năng thuộc trí thông minh tương tác cá nhân có thể giúp bạn phát huy các loại hình trí thông minh khác. Dưới đây là một số ý tưởng về trí thông minh tương tác cá nhân mà bạn có thể sử dụng để hiểu và phát huy các loại hình trí thông minh khác ở trường học lẫn trong cuộc sống.

- Đối với trí thông minh ngôn ngữ: Luyện từ mới, phát âm với bạn bè và gia đình. Nói chuyện về những cuốn sách bạn đang đọc với bạn bè, gia đình, thậm chí bạn có thể lập một nhóm để thảo luận sâu hơn. Luyện đọc bằng cách đọc các vở kịch cho bạn bè cùng nghe và lý giải tại sao các nhân vật lại hành động như vậy.

- Đối với trí thông minh âm nhạc: Nghe nhạc với bạn bè, gia đình và bàn luận về những bản nhạc bạn đã nghe. Trao đổi với mọi người về các thể loại âm nhạc họ yêu thích và giải thích lý do. Tham gia làm tình nguyện cho một tổ chức nghệ thuật và tận dụng cơ hội để học hỏi nhiều hơn về các thể loại nhạc – cổ điển, nhạc kịch, giao hưởng.

- Đối với trí thông minh logic: Chơi các trò chơi toán học với bạn bè. Tìm các bài toán, câu hỏi và cùng bạn bè tìm lời giải. Lập một nhóm nghiên cứu toán học hay khoa học và đưa ra các câu hỏi xung quanh vấn đề này để cùng thảo luận.

- Đối với trí thông minh không gian: Tham gia các lớp học mỹ thuật cùng bạn bè hay ở một trung tâm của cộng đồng. Làm quen với những người bạn mới ở lớp mỹ thuật và cùng nhau luyện vẽ ngoài giờ học hoặc sáng tạo các tác phẩm như cắt dán ảnh, vẽ tranh tường. Đề nghị bạn bè để bạn vẽ chân dung cho họ. Hay lập một câu lạc bộ thủ công và mời mọi người tham gia. Số tiền thu được từ việc bán các sản phẩm thủ công có thể được dùng để gây quỹ cho những sự nghiệp cao cả.

- Đối với trí thông minh vận động cơ thể: Học những hoạt động mới mà bạn có thể làm cùng người khác khiêu vũ, võ thuật hay tham gia đội bóng chuyên của trường. Đi dạo, chạy bộ hay đạp xe đạp với bạn bè. Nếu bạn chơi một môn thể thao đồng đội, hãy chú ý đến các kỹ năng của trí thông minh tương tác cá nhân mà đội trưởng và huấn luyện viên đã sử dụng để truyền cảm hứng cho bạn và toàn đội thi đấu với phong độ tốt nhất.

- Đối với trí thông minh nội tâm: Hãy liệt kê danh sách các kỹ năng thuộc trí thông minh tương tác cá nhân mà bạn thấy thành thạo nhất và những lĩnh vực bạn muốn gặt hái thành công. Sử dụng danh sách này và suy nghĩ về ba mục tiêu để hoàn thiện những lĩnh vực đó. Chẳng hạn, bạn rất giỏi trong việc kết bạn và sống hòa thuận với mọi người nhưng bạn quyết định nâng cao kỹ năng lãnh đạo của



mình. Vì vậy, ba mục tiêu đề ra là: (1) Tìm một người có kinh nghiệm tư vấn cho bạn về việc phát triển kỹ năng lãnh đạo, (2) kiểm tra xem ở trường, câu lạc bộ hướng đạo sinh, câu lạc bộ tuổi trẻ cộng đồng có các chương trình giúp bạn phát triển kỹ năng lãnh đạo không, (3) tìm cơ hội luyện tập khả năng lãnh đạo – tổ chức cho mọi người tham gia các hoạt động tình nguyện hay ứng cử vào ban chấp hành hội sinh viên.

• Đối với trí thông minh thiên nhiên: Việc tham gia hoạt động bảo vệ môi trường thật sự thu hút sự quan tâm của bạn. Đó có thể là việc cứu các loài động vật có nguy cơ bị tuyệt chủng hay bảo vệ khu vực đầm lầy ở địa phương để các loài chim di cư có chỗ trú tạm. Hoặc nói chuyện với mọi người để nâng cao nhận thức của họ, lấy chữ ký ủng hộ việc bảo vệ môi trường và tổ chức cho họ cùng tham gia. Bạn sẽ học được nhiều điều về thế giới tự nhiên khi cùng làm việc với mọi người để bảo vệ nó.

### Hướng Tới Tương Lai

Bạn có thể làm nghề gì với trí thông minh tương tác cá nhân? Rất nhiều! Dưới đây là một số ngành nghề bạn có thể lựa chọn:

- nhà quản lý
- nhân viên quảng cáo
- nhà nhân chủng học
- thẩm phán
- doanh nhân
- huấn luyện viên
- luật sư
- nhà tội phạm học
- nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc gia đình
- chuyên gia nguồn nhân lực
- phóng viên
- chuyên gia tư vấn
- giám đốc
- nhà môi giới
- y tá
- sỹ quan cảnh sát
- chính trị gia
- người thăm dò ý kiến bầu cử
- chuyên gia tâm thần học
- nhân viên lễ tân
- nhà tâm lý học
- chuyên gia quan hệ công chúng
- phát ngôn viên
- người phỏng vấn
- nhân viên bán lẻ
- nhà hoạt động xã hội

- nhân viên bán hàng
- hiệu trưởng
- nhân viên xã hội
- người dẫn chương trình
- giáo viên
- nhà trị liệu
- nhân viên đại lý du lịch
- và rất nhiều ngành nghề khác nữa!

## Chương 7: Trí Thông Minh Nội Tâm Trắc Nghiệm Nhanh

### Trắc Nghiệm Nhanh

Bạn có:

- thích làm việc độc lập hay làm việc cùng người khác?
- thích lập ra các mục tiêu riêng và đạt được chúng?
- bảo vệ niềm tin của mình ngay cả khi nó không giống với người khác?
- ít quan tâm đến những điều người khác nghĩ về bạn so với những đứa trẻ khác?
- luôn hiểu được cảm xúc của mình và tại sao lại có cảm xúc đó?
- dành thời gian suy nghĩ sâu sắc về những vấn đề xảy ra với bản thân?
- hiểu rõ những điểm mạnh và điểm yếu của bản thân?
- thích viết nhật ký hay lên lịch trình làm việc?
- thích viết ra những ý tưởng, kỷ niệm, cảm xúc hay tiểu sử cá nhân?
- nhận thức rõ về bản thân?
- suy nghĩ về tương lai và về việc sau này sẽ trở thành người như thế nào?

Nếu câu trả lời là “có” cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn chính là người có trí thông minh nội tâm!

### Trí Thông Minh Nội Tâm Là Gì?

Khi có trí thông minh nội tâm, bạn sẽ hiểu rõ bản thân. Bạn biết mình là ai và có thể làm gì. Bạn biết cảm giác của mình và hiểu rõ bản thân hơn những gì người khác hiểu về bạn. Bạn tự lập ra các mục tiêu riêng, suy ngẫm và học hỏi từ kinh nghiệm, hiểu rõ sức mạnh cũng như điểm yếu của bản thân. Bạn có thể thể hiện trí thông minh nội tâm với việc ghi lịch trình công việc hàng ngày, khắc phục khó khăn trong cuộc sống, lập kế hoạch cho tương lai, dành thời gian suy ngẫm về cuộc sống, quan tâm đến tôn giáo hay tâm lý học cũng như rèn luyện khả năng hiểu và chấp nhận những cảm xúc cuộc sống mang lại.

Bạn đã bao giờ nghĩ mình là ai không? Nếu một ai đó hỏi: “Bạn là ai?”, bạn có thể trả lời: “Tôi là John Doe” hay “Tôi là Jane Doe”. Nhưng đó chỉ là tên của bạn. Bạn chắc chắn có nhiều thứ hơn thế. Bạn có thể tiếp tục: “Tôi mười một tuổi, sống ở..., hiện tôi đang học lớp 6; sở thích của tôi là chơi bóng đá.” Những điều này sẽ giúp mọi người biết thêm một số thông tin về bạn nhưng vẫn còn nhiều điều để hiểu.

Ngoài độ tuổi, nơi sống, lớp học và sở thích, bạn còn có kinh nghiệm, ước mơ tương lai, sở thích sở ghét, hay cảm xúc riêng tư. Mô tả bản thân càng rõ nét, bạn càng hiểu rõ mình là ai. Và đó chính là những gì mà khái niệm trí thông minh nội tâm bao hàm.

Bạn có nghĩ: “Tất cả mọi người đều hiểu rõ bản thân họ”? Liệu điều đó có đúng không? Thực tế, không phải tất cả mọi người đều có khả năng đó. Chỉ một số người có thể hiểu rõ những cảm xúc cá nhân, mục tiêu và ước mơ của mình hơn người khác. Vì những người có trí thông minh nội tâm thường hiểu rõ về bản thân họ, nên họ có thể đưa ra những chọn lựa thông minh hơn trong cuộc sống. Thực tế, những người này ít bị ảnh hưởng bởi áp lực tâm lý từ bạn bè cùng trang lứa, bởi họ không quan tâm nhiều đến những điều người khác nghĩ về mình và không muốn làm những việc cản trở bước chân họ trên con đường tiến tới mục tiêu đã định.

Bạn còn nhớ trường hợp của John Doe và Jane Doe mà tôi vừa đề cập ở trên chứ? Đây là hai ví dụ về họ với việc sử dụng các kỹ năng của trí thông minh nội tâm:

Ví dụ 1: Bạn thân của Jane rất muốn thử giọng cho một vở nhạc kịch của trường nhưng cô bé không muốn đi một mình và nài nỉ Jane cùng tham gia. Jane có một giọng ca hay, nhưng cô bé không muốn thử giọng vì cảm thấy lo lắng khi hát trước đám đông; hơn nữa, Jane muốn dành thời gian để hoàn thiện trò chơi bóng đá của mình. Jane biết điều gì tốt nhất cho mình và không để phải chịu áp lực từ phía người bạn. Tuy nhiên, Jane cũng nói rằng cô bé sẽ rất vui khi xem người bạn thử vai và sẽ cố vũ hết mình cho bạn ấy.

Ví dụ 2: Bạn bè John đang chế giễu một cậu bạn trên sân bóng vì cậu này chơi thể thao rất kém, lại có phần không tự tin nữa. Chúng cũng bắt đầu khiêu khích John vì John không hòa theo chúng. Thực tế, điều John làm cũng chính là để bảo vệ cậu bạn đang bị bắt nạt, vì John cho rằng việc làm của đám bạn kia là không đúng. Thậm chí, John biết rằng đám bạn có thể sẽ nghỉ chơi với cậu nhưng vẫn quyết định làm việc mà cậu tin là đúng.

Vậy trí thông minh nội tâm của Jane và John thể hiện ở điểm nào? Đó chính là việc Jane đã nhận ra những điểm mạnh (bóng đá và giọng nói), điểm yếu (sợ biểu diễn trước đám đông) và mục tiêu của mình (mong muốn hoàn thiện trò chơi bóng đá). Jane đã chống lại được áp lực từ việc người khác muốn cô bé làm những việc mà cô bé nghĩ không có lợi cho mình. Đối với John, cậu đã bảo vệ cho điều mình tin, thậm chí điều đó có thể khác biệt với những gì bạn bè nghĩ và cậu có thể bị trêu chọc.

Như bạn thấy, trí thông minh nội tâm cũng giống như sự tự nhận thức. Và đây là một trong những loại kiến thức quan trọng nhất bạn cần có. Thật khó mà tin được rằng việc hiểu rõ bản thân còn quan trọng hơn là tìm ra lời giải cho các bài toán hóc búa hay học được cách đọc các nốt nhạc – nhưng đó là sự thật! Thực tế cho thấy, trí thông minh nội tâm là chìa khóa quan trọng để có được cuộc sống thành công. Khi bạn biết mình là ai và mong muốn tương lai như thế nào, bạn sẽ có nhiều khả năng hơn để đạt được những mục tiêu đó. Và còn một phần thưởng khác nữa: khi có trí thông minh nội tâm, bạn cũng phát triển dễ dàng những trí thông minh khác.

Bạn có thể làm gì với trí thông minh nội tâm?

- Học từ những sai lầm và thành công của mình, từ đó có thể vận dụng được tất cả các loại hình trí thông minh còn lại.
- Lập các mục tiêu cho tương lai và rút ra bài học từ quá khứ.
- Hiểu được cảm nhận của bản thân và diễn đạt chúng rõ ràng.

Những việc thường ngày sử dụng trí thông minh nội tâm:

- ghi lịch trình công việc
- ghi danh sách những việc bạn thích (hay ghét)
- lập mục tiêu cho bản thân
- làm hết bài tập trước 6 giờ tối hay học cách chơi một loại nhạc cụ
- tưởng tượng về công việc, gia đình hay những thành công trong tương lai
- mơ về cuộc sống trong tương lai
- suy ngẫm về mỗi ngày trôi qua
- xem xét những cách có thể giúp bạn trở thành một người tốt hơn
- đọc sách hay tạp chí về sự tự lực hay tự hoàn thiện
- thực hiện các trải nghiệm cá nhân
- suy nghĩ và viết ra những giấc mơ
- chăm sóc bản thân với việc ăn uống, thể dục và vệ sinh hợp lý

HIỂU RÕ BẢN THÂN

Lúc này bạn đã nắm rõ tầm quan trọng của việc “hiểu rõ bản thân”. Nhưng điều đó thật sự là gì vẫn là một bí ẩn đối với bạn. Làm sao bạn có thể hiểu được bản thân nếu chưa từng trăn trở về nó? Bạn hiểu rõ bản thân đến mức nào nếu bạn đang ở độ tuổi trưởng thành và sẽ thay đổi rất nhiều?

Tự nhận thức là một quá trình luôn tiếp diễn – nhưng chính điều này làm cho nó trở nên thú vị. Quá trình hiểu rõ bản thân cũng giống như việc khám phá bạn là ai – yêu hay ghét điều gì, thích cái gì, cảm nhận thấy gì, tin và ủng hộ điều gì, và bạn nghĩ mình có thể làm được gì cho thế giới này. Khi lớn lên, có kinh nghiệm và học hỏi được những điều mới lạ, bạn sẽ tiếp tục thay đổi cả về hình dáng lẫn thế giới nội tâm. Sẽ có nhiều điều cần lời giải đáp, thậm chí đối với cả người trưởng thành. Đó là tại sao phát triển các kỹ năng của trí thông minh nội tâm cần phải có thời gian – nhưng bạn còn trẻ và có nhiều thời gian để làm điều đó.

Tự nhận thức bắt đầu với việc tự đánh giá và điều đó có nghĩa là bạn phải xem xét bản thân và cuộc sống của mình thật cẩn thận. Hãy tự hỏi những câu hỏi sau:

- Năng khiếu nổi bật nhất của bạn là gì?
- Điều gì là tốt cho bạn? Bạn có thể hoàn thiện những gì?
- Hy vọng và ước mơ của bạn?
- Điều gì làm bạn hạnh phúc?
- Bạn thật sự muốn học điều gì?
- Mục tiêu hiện tại của bạn là gì?
- Mục tiêu tương lai của bạn là gì?
- Bạn đã học được những gì từ trải nghiệm của bản thân?
- Hiện tại bạn cảm thấy như thế nào? Tại sao lại như vậy?
- Bạn bày tỏ cảm xúc như thế nào?
- Bạn tin tưởng điều gì? Tại sao?
- Điều gì khiến bạn thật sự quan tâm? Tại sao?
- Ai là người thật sự quan trọng với bạn? Tại sao?
- Bạn muốn thay đổi những việc gì trong thế giới này? Ở hàng xóm? Hay trong chính bản thân bạn?
- Bạn có chú ý đến cách mình cảm nhận sự vật, hoạt động và con người không?

Ngoài những câu hỏi ở trên, vẫn còn rất nhiều câu hỏi bạn có thể tự vấn. Hãy xem xét những sự việc cụ thể hơn, ví dụ như quan hệ của bạn với bạn bè và gia đình, hay mẫu người bạn muốn trở thành khi trưởng thành. Câu hỏi ở đây không giới hạn.

Bạn có thể suy nghĩ về các câu hỏi và tìm câu trả lời, hoặc viết ra trong lịch trình công việc hay trong nhật ký của mình. Đôi khi những điều bạn viết ra cũng hữu dụng bởi bạn có thời gian suy ngẫm cẩn thận hơn và phát hiện những điều không ngờ đến. Các câu hỏi này sẽ giúp bạn tìm ra câu trả lời thông qua nghệ thuật, nhạc kịch và âm nhạc. Bất cứ hình thức nghệ thuật nào đều đem lại hiệu quả.

Tuy nhiên, đừng trả lời câu hỏi một lần rồi bỏ quên chúng. Hãy đặt ra các câu hỏi giống nhau tại những thời điểm khác nhau của cuộc sống – một tháng, sáu tháng tính từ thời điểm hiện tại, hay thời điểm bắt đầu năm học mới. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng một số câu trả lời đã thay đổi và một số khác thì không.

Một điều rõ ràng là có trí thông minh nội tâm đồng nghĩa với việc bạn sẽ suy nghĩ nhiều hơn. Điều này cũng có nghĩa bạn sẽ có đời sống nội tâm phong phú và thú vị hơn. Đời sống nội tâm là gì? Hãy thực hiện một cuộc hành trình khám phá thế giới nội tâm và bạn sẽ tìm thấy câu trả lời ở đó.

Sau khi đọc cuốn sách này, bạn hãy dành khoảng 20 phút ngồi trên ghế, thư giãn và thờ tự nhiên. Sau đó, chú ý đến những việc bạn đang suy ngẫm trong đầu khi ngồi ở tư thế đó. Bạn thấy những gì

hiện ra trong đầu? Trí nhớ? Trí tưởng tượng? Cảm giác? Tri giác? Mong ước? Hay những thứ khác? Trong khoảnh khắc lắng lại và soi vào tâm hồn mình, bạn sẽ rất ngạc nhiên khi khám phá ra rằng mình thật sự có những gì. Đời sống nội tâm của bạn cũng giống như đại dương sâu nhất – rộng lớn, phong phú với vô vàn tuyệt tác để chiêm ngưỡng và đáng kinh ngạc.

Đời sống nội tâm có thể là nguồn ý tưởng, ước mơ và những sáng tạo phong phú. Nghệ sỹ, nhà văn, nhà thơ, nhạc sỹ và cả các nhà khoa học đều tìm đến “thế giới bên trong” của họ để khơi nguồn cảm hứng và tìm lời giải đáp. Nhiều tôn giáo và truyền thống tinh thần cũng như các lĩnh vực nghiên cứu như triết học và tâm lý học, tất cả đều đánh giá cao trí thông minh nội tâm.

Bạn ghé thăm đại dương đó nhiều hơn là bạn có thể nhận ra. Hãy bước vào thế giới đó mỗi đêm. Mỗi khi nằm mơ – cho dù có nhớ được giấc mơ đó hay không – bạn cũng đang khám phá thế giới bên trong.

Bạn có nhớ những giấc mơ của mình không? Tất cả mọi người đều nằm mơ nhưng không phải ai cũng nhớ được chúng. Bạn có thể bắt đầu với việc ghi nhật ký giấc mơ. Để một cuốn sổ và cây bút cạnh giường ngủ, ngay khi tỉnh giấc, hãy viết ra những giấc mơ còn lơ lửng trong đầu. (Bạn cũng có thể để một máy thu âm cạnh giường và ghi âm lại những giấc mơ). Có thể bạn chỉ nhớ một phần hay các đoạn khác nhau hoặc toàn bộ giấc mơ. Trong suốt giấc ngủ, nếu bạn tỉnh giấc càng nhiều thì khả năng những giấc mơ trở nên mờ nhạt càng lớn. Đến thời điểm ăn sáng, có thể bạn đã quên những giấc mơ đêm qua (trừ phi chúng thật sự thú vị hay đáng sợ). Nếu bạn vẫn không nhớ được những gì đã mơ, hãy hẹn đồng hồ sớm hơn nửa giờ so với giờ bạn thường tỉnh giấc. Bằng cách đó, bạn sẽ thức dậy giữa chừng giấc mơ.

Hãy dành một khoảng thời gian đều đặn để khám phá sự phong phú của thế giới nội tâm. Những khoảnh khắc dành riêng cho bản thân là rất quan trọng. Hãy dành thời gian để tưởng tượng, suy ngẫm, viết, vẽ, đi bộ, làm công việc yêu thích hay hoạt động bất kỳ trong hàng nghìn hoạt động khác nhau để phát triển trí thông minh nội tâm.

Nhiều người có trí thông minh nội tâm thường rất độc lập. Họ thích làm những việc theo cách của riêng họ và cảm thấy thoải mái khi là chính mình. Độc lập là một đức tính tốt – nó giúp bạn đánh giá được những suy nghĩ và ý tưởng của mình. Tuy nhiên, đôi khi kiểu suy nghĩ độc lập có thể khiến người khác ngạc nhiên. Bởi họ chưa hiểu được bạn hay mục tiêu của bạn. Không có gì sai trái khi những mơ ước và mục tiêu của bạn khác với mọi người. Nếu bạn có một ước mơ hay ý tưởng đặc biệt, như bơi cùng một chú cá heo, viết một cuốn sách, mở công ty riêng, du lịch vòng quanh thế giới, trở thành ngôi sao nhạc rock hay nhạc rap, hãy chuyên tâm và xem giấc mơ đó có thể đưa bạn tới đâu. Hãy tin tưởng rằng trí thông minh nội tâm sẽ dẫn lối cho bạn đến với thành công trong cuộc sống.

## HIỂU NHỮNG GÌ BẠN CẢM NHẬN

Bạn cảm nhận được gì ngay lúc này đây? Tò mò? Mất tập trung? Phấn khích? Lo lắng? Để trở thành một người có trí thông minh nội tâm, bạn cần phải nhận ra và hiểu được cảm giác của chính mình. Điều này giúp bạn cảm nhận tốt hơn và hiểu hơn về những điều diễn ra trong cuộc sống – từ việc bạn thể hiện ở trường học ra sao, bạn muốn làm gì trong tương lai cho đến việc giữ quan hệ tốt đẹp với bạn bè và gia đình. Hiểu những gì mình cảm nhận cũng có nghĩa là bạn có thể tận dụng được những điểm tích cực (cảm thấy hạnh phúc, thành công với các mục tiêu đã đặt ra) và làm cho những điểm tiêu cực dễ dàng giải quyết hơn (tranh cãi với bạn bè).

Bạn đã trải qua những xúc cảm nào dưới đây trong những ngày qua:

Tự tin Nhút nhát Căng thẳng  
Cô đơn Lo lắng Chán nản Ngạc nhiên  
Ghen tị Xấu hổ Thận trọng Hạnh phúc Âm ỉ  
Tức giận Tinh nghịch Sợ hãi Thanh thản  
Năng nổ Tự hào Nản lòng Lúng túng  
Can đảm Tuyệt vọng Tội lỗi Nghi ngờ Khao khát

## Sôi nổi Rắc rối Chu đáo Yêu thương

### Tò mò Lôi cuốn An toàn

Bạn có thể đã trải qua nhiều xúc cảm và ngạc nhiên khi thấy nhiều trong số đó đã trở nên quen thuộc. Hãy nghĩ xem gần đây bạn đã có những xúc cảm này ở đâu và khi nào. Liệu có xúc cảm nào mà bạn đã trải qua lại không được liệt kê ở đây? Đó là xúc cảm gì?

Tại sao việc suy ngẫm về những cảm nhận của bản thân lại quan trọng đến vậy? Bởi việc hiểu cảm xúc có thể giúp bạn diễn đạt được chúng và việc diễn đạt lại giúp bạn giải quyết được chúng. Ví dụ, nếu cảm thấy hăng hái, bạn có thể tìm cách giúp người khác cũng có cảm giác như vậy. Nếu cảm thấy cô đơn, bạn có thể gọi cho một người bạn. Nếu cảm thấy chán nản, hãy xem xét những điều giúp bạn trở nên tốt hơn: nói chuyện với một ai đó, viết nhật ký, dành thời gian đi chơi hay làm bất cứ việc gì bất chợt nảy ra trong đầu.

Khi hiểu được cảm giác của bản thân, bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn để hiểu cảm giác của người khác. Nếu bạn từng tự hỏi: “Cảm giác của tôi sẽ ra sao nếu việc đó xảy đến?”, nghĩa là bạn đã sử dụng trí thông minh nội tâm để bày tỏ sự cảm thông.

Nhiều người mãi quanh quẩn với cảm giác bức tức, chán nản, sợ hãi hay khó chịu mà chính họ cũng không biết như thế. Họ cảm thấy tồi tệ nhưng không biết tại sao và phải làm gì để giải tỏa cảm giác này. Nếu bạn hiểu được những gì mình cảm nhận, thì sẽ dễ dàng hơn để nhận ra những cảm xúc đau buồn (cũng như hạnh phúc). Theo cách đó, bạn sẽ vượt qua những cảm xúc này mà không bắt người khác phải hứng chịu hay để chúng cản trở những giấc mơ và mục tiêu của bạn.

Người có trí thông minh nội tâm biết cách sử dụng “công cụ” cảm xúc hay những thứ giúp họ giải quyết các tình huống khó khăn và cảm thấy tốt hơn. Cũng giống như các công cụ trong một hộp công cụ, chúng sẽ giúp bạn làm được nhiều việc. Bạn có thể sử dụng toàn bộ các công cụ hoặc một vài trong số đó. Các công cụ khác nhau có thể có tác dụng ở những thời điểm khác nhau trong cuộc sống. Dưới đây là một số công cụ bạn có thể sử dụng, chúng sẽ giúp bạn hiểu và giải quyết những xúc cảm của mình, bất kể đó là cảm xúc gì.

- **Viết nhật ký.** Nhật ký là nơi bạn thổ lộ, cảm nhận hay suy ngẫm bất cứ điều gì mình muốn – bạn có thể trút bầu tâm sự khi tức giận, viết ra nỗi sợ hãi, cách thức giải quyết vấn đề, vượt qua cảm giác đau thương và buồn bã, hay viết về những gì bạn yêu thích. Bạn có thể làm nhiều điều hơn thay vì chỉ viết nhật ký, ví dụ: vẽ, làm thơ, ghi lại những câu trích dẫn yêu thích, hay theo bất cứ cách nào bạn nghĩ ra. Và bạn nên giữ bí mật cho riêng mình.

- **Tập thể dục.** Khiêu vũ với những giai điệu yêu thích, đi dạo, chạy thật nhanh hay đi xe đạp trong công viên sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn. Nếu bạn đang tức giận, hãy tập thể dục để sử dụng có ích những nguồn năng lượng thừa thãi và xả stress.

- **Tìm một người bạn có thể trút bầu tâm sự.** Đó có thể là bố mẹ, bạn thân, hàng xóm, người thân, bạn bè của gia đình, thầy cô, người hướng đạo sinh hay chủ tịch câu lạc bộ. Bạn bè là những người tuyệt vời biết lắng nghe những điều lo lắng hay khó chịu của bạn.

- **Làm một việc gì đó mang tính sáng tạo.** Hội họa, âm nhạc và diễn xuất là những cách tuyệt vời để bạn thể hiện ý kiến và những xúc cảm mạnh mẽ.

- **Hài lòng với bản thân.** Khi mắc sai lầm hay thấy khó chịu với điều gì đó, bạn sẽ trở nên hà khắc với bản thân. Hãy tránh nói những câu như: “Tôi thật ngu ngốc!”, “Ai cũng ghét tôi!”, “Tôi không làm được việc gì đúng cả!” Bạn không muốn người khác nói những điều đó với mình, phải không? Vậy đừng nói những điều đó với bản thân. Hãy tự động viên mình những câu tích cực như: “Tôi có thể học hỏi từ những sai lầm” hay “Ngay bây giờ tôi đang cảm thấy khó chịu, nhưng tôi có thể làm cho bản thân cảm thấy tốt hơn.”

- **Khi bạn cần bình tĩnh lại và suy ngẫm về điều gì đó, hãy đến một nơi yên tĩnh.** Đó có thể là căn nhà quen thuộc dưới vòm cây, chiếc ghế dài trong công viên hay phòng ngủ của bạn.

- **Bạn cần biết khi nào mình cần sự giúp đỡ của người lớn và có thể tìm sự giúp đỡ đó ở**

**đâu.** Đôi khi bạn có thể gặp phải những vấn đề quá lớn hay đáng sợ và không thể giải quyết một mình. Ví dụ, một người bạn (hay một người nào đó) bị thương, bạn cần phải thông báo việc đó cho một người lớn đáng tin cậy như bố mẹ, thầy cô giáo, chủ tịch câu lạc bộ, bác sỹ hay gọi đến số điện thoại nóng. Nếu người đầu tiên bạn thông báo không thể giúp, hãy tiếp tục trao đổi với người khác. Có nhiều người sẵn sàng lắng nghe và giúp đỡ bạn.

- **Học các bài thể dục thư giãn.** Nếu bạn muốn học cách thư giãn, hãy bắt đầu với việc ngồi ngay thẳng ở nơi bạn cảm thấy thoải mái và tập trung vào hơi thở trong vài phút mỗi ngày. (Hãy bắt đầu với 5 phút, sau đó tăng lên 10, 15, 20 phút mỗi ngày. Hẹn giờ sẽ giúp bạn tính thời gian thư giãn). Chú ý đến hơi thở và bỏ qua mọi thứ xung quanh. Khi chú ý đến luồng hơi thở ra và hít vào, bạn có thể nói “vào” khi hít vào và “ra” khi thở ra. (Hoặc đếm với mỗi hơi thở, lặp lại chu kỳ đếm từ một đến mười suốt trong thời gian thư giãn). Bạn sẽ có những ý tưởng hay cảm giác có thể khiến bạn mất tập trung, nhưng sau đó hãy tiếp tục giữ tập trung vào hơi thở.

- **Sử dụng những vật đem lại cảm giác thoải mái.** Đó có thể là cuốn sách yêu thích bạn muốn đọc khi buồn, một chương trình radio hay đĩa CD bạn nghe khi muốn thư giãn và kích lệ tinh thần. Hoặc là món đồ chơi yêu thích, một cái ôm ghì của mẹ, hay một cốc sô-cô-la nóng với kẹo dẻo.

## VƯƠN TỚI CÁC MỤC TIÊU CỦA BẢN THÂN

Trí thông minh nội tâm là chiếc chìa khóa lớn nhất đưa bạn đến thành công. Khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ có những phát hiện thú vị về bản thân và quá trình tư duy. “Tôi thật sự giỏi về lĩnh vực này” hay “Tôi nghĩ mình có thể hoàn thiện trong lĩnh vực này”. Những điều bạn tự khám phá có thể giúp bạn học hỏi nhanh hơn. Phát huy thế mạnh và khắc phục điểm yếu là tất cả những gì khái niệm trí thông minh nội tâm bao hàm. Khi làm việc với trí thông minh nội tâm, bạn sẽ tạo dựng được hình ảnh tốt hơn cho chính mình.

Bạn có muốn biết một trong những cách tốt nhất để cải thiện cuộc sống hiện tại và làm cho tương lai sáng sủa hơn không? Hãy lập mục tiêu. (Tất nhiên, bạn cần phải phấn đấu để đạt mục tiêu đó!). Mục tiêu đó có thể lớn hay nhỏ, là mục tiêu hiện tại hay tương lai, hay bất cứ thứ gì bạn muốn đạt được, miễn là chúng giúp bạn hoàn thành những gì mình muốn làm. Bạn có thể lập mục tiêu để cải thiện môn toán hay chơi đàn piano. Hoặc lập mục tiêu xa hơn trong tương lai, bất kể là bạn muốn nghiên cứu loài tinh tinh như Jane Goodall đã làm ở châu Phi hay chạy đua vào quốc hội.

Ngay bây giờ, bạn hãy dành thời gian để sử dụng các kỹ năng của trí thông minh nội tâm. Suy ngẫm về cái đích bạn sẽ vươn tới trong cuộc sống. Bạn có từng nghĩ mình sẽ làm gì trong năm tới không? Hai năm, năm năm hay mười năm sau sẽ ra sao? Bạn không nhất thiết phải lên kế hoạch cho tương lai ngay từ bây giờ, nhưng ít nhất bạn phải bắt đầu suy nghĩ về nó thường xuyên hơn. Tương lai là những gì do bạn xây dựng nên – và việc lập mục tiêu có thể đưa bạn đi tới đích.

Lập mục tiêu là việc bạn đã làm một cách tự nhiên, nhưng đó có thể không phải là việc bạn suy ngẫm hay thực hiện thường xuyên. Dưới đây là một số điều quan trọng cần nhớ khi bạn lập mục tiêu cá nhân:

- Bắt đầu lập các mục tiêu nhỏ hay ngắn hạn mà bạn hy vọng sẽ đạt được trong ngày hôm nay hoặc trong vòng một tuần, một tháng hay năm tới. Lập các mục tiêu ngắn hạn (hay một mục tiêu để bắt đầu) mà bạn cảm thấy có thể đạt được, ví dụ: “Tuần tới tôi sẽ làm được 15 bài toán, gặp gỡ một người bạn mới và luyện đàn ghita 20 phút mỗi ngày.” Sau khi đạt được các mục tiêu nhỏ này, bạn sẽ có thêm tự tin để tiếp tục thực hiện các mục tiêu khó khăn, lớn hơn thật tốt.

- Lập mục tiêu cho những điều bạn quan tâm. Có thể là học lên cao, lập tổ học tập, đóng một vai trong vở kịch của nhà trường hay giúp đỡ người khác.

- Đảm bảo các mục tiêu bạn lập ra phải thực tế. Nếu lập ra các mục tiêu không khả thi (trở thành triệu phú lúc mười tuổi), bạn có thể không đạt được và sẽ cảm thấy chán nản. Nếu mục tiêu của bạn quá lớn so với thực lực hiện tại, hãy xây dựng từng bước để đạt được chúng. Ví dụ, trước khi tham gia đội bóng rổ, bạn sẽ phải luyện ném bóng.

- Mục tiêu nên có tính thách thức. Chúng phải tạo động lực thúc đẩy bạn phát triển, học hỏi và suy



ngắm về những việc có thể đạt được. Nếu mục tiêu quá dễ dàng, bạn cũng không có cảm giác hài lòng với những gì đã đạt được. Khi đạt được một mục tiêu mà bạn đã phải chăm chỉ phấn đấu mới có, sự tự tin và khả năng của bạn sẽ tăng lên. Nếu bạn đã giỏi các môn khoa học, nhưng vẫn vất vả với môn ngoại ngữ, thì việc lập mục tiêu đạt được điểm 10 trong các môn khoa học sẽ không có nhiều ý nghĩa. Bạn sẽ thu được nhiều hơn khi lập mục tiêu cải thiện môn ngoại ngữ.

- **Cụ thể hóa mục tiêu.** Bạn muốn biết khi nào đạt được mục tiêu, vậy thì mục tiêu càng chi tiết càng tốt. Chia một mục tiêu thành nhiều bước và nhiều việc cần làm, bao gồm cả thời điểm bạn muốn đạt được mục tiêu và các cách thức cụ thể cho thấy khi nào bạn sẽ đạt được nó. Ví dụ, bạn muốn đạt được điểm số cao hơn trong môn toán. Bạn đã nhận được điểm 5 và giờ muốn có điểm 10 (mục tiêu cụ thể để tiến lên phía trước). Bước tiếp theo, chia nhỏ mục tiêu thành từng bước: dành 45 phút mỗi ngày để luyện tập các bài tập toán về nhà; lập một nhóm học toán với bạn bè và sắp xếp thời gian với giáo viên để có được sự hỗ trợ khi cần thiết. Hãy lập các mục tiêu nhỏ và tiến đến mục tiêu lớn hơn theo từng bước. Sau đó, định ra thời hạn hoàn thành các mục tiêu nhỏ đó.

Bạn có thể sử dụng các mục tiêu để đạt được ước mơ của mình. Mục tiêu cần phải thực tế, nhưng chúng có thể giúp bạn đạt được những giấc mơ tuyệt vời nhất. Đôi khi, những người có trí thông minh nội tâm có nhiều giấc mơ mà mọi người không thể hiểu nổi (thậm chí còn chế giễu những giấc mơ đó). Bạn có ý tưởng về một phát minh mới là tái chế rác thải và biến chúng thành năng lượng hay muốn viết một cuốn sách bán chạy. Những ý tưởng đó dường như không chắc thành công ở thời điểm hiện tại, nhưng đó là giấc mơ bạn có thể làm, bất chấp những gì người khác nói. Nhiều người có trí thông minh nội tâm đã đạt được những giấc mơ tuyệt vời vì họ tin vào bản thân.

Tuy nhiên, nếu bạn không đạt được mục tiêu nào thì sao? Sẽ ra sao nếu bạn đã cố gắng hết sức nhưng vẫn không đạt được chính xác những gì mình muốn? Khi bạn không đạt được một mục tiêu, đừng đổ lỗi cho bản thân. Hãy suy ngẫm về các mục tiêu và tìm hiểu lý do bạn không đạt được chúng. Liệu mục tiêu đó có thực tế (cải thiện điểm 5 thành điểm 7-8 hay 10 đến cuối năm học) hay khả thi (chuyển điểm 5 thành điểm 10 chỉ trong một học kỳ)?

Một phần rất quan trọng của trí thông minh nội tâm là sử dụng sự tự hiểu biết bản thân của bạn để cải thiện cuộc sống. Khi nhận ra mình không thật sự giỏi về một vấn đề nào đó (và bạn phải có can đảm mới nhận ra và chấp nhận điều này – đó cũng là một phần của trí thông minh nội tâm), hãy làm điều gì đó tích cực để cải thiện nó. Bạn có thể mắc sai lầm và gặp thất bại trong cuộc sống trong khi vẫn sở hữu trí thông minh nội tâm.

Điều quan trọng không phải là bạn luôn đúng hay thành công, mà bạn có thể học từ những sai lầm hay thất bại của mình. Bạn có thể học từ những sai lầm cũng như thành công – thậm chí còn nhiều hơn thế. Khi có trí thông minh nội tâm, bạn sẽ áp dụng những gì đã học và sử dụng chúng để có những thay đổi tích cực. Hãy áp dụng cách này để cải thiện điểm số của môn toán, thể dục và khả năng kết bạn.

Lập mục tiêu cũng có nghĩa là bạn có trí thông minh nội tâm – bạn đang suy nghĩ về tương lai, cố gắng hoàn thiện bản thân và biến giấc mơ thành hiện thực.

### Một Số Cách Thức Thú Vị Giúp Phát Triển Trí Thông Minh Nội Tâm

Sau đây là một số cách thức thú vị giúp bạn phát huy và tận hưởng các kỹ năng của trí thông minh nội tâm. Hãy thực hiện bất cứ hoạt động nào bạn có hứng thú, bất kể trí thông minh nội tâm của bạn như thế nào.

1. **Tự hỏi bản thân: “Tôi là ai?”** Ngay đầu trang giấy, hãy viết dòng chữ “Tôi là ai?” Viết càng nhiều câu trả lời càng tốt. Liệt kê những việc bạn yêu và ghét, sở thích của bạn hay bất cứ thứ gì khác xuất hiện trong đầu. Câu trả lời càng chi tiết càng tốt. Hãy dành nhiều thời gian và giấy để viết nếu cần thiết.

2. **Ghi nhật ký.** Viết ra những cảm xúc, ý tưởng, kỷ niệm hay bất cứ thứ gì khác bạn đang nghĩ đến. Bạn có thể viết về một ngày ở trường, cuộc tranh cãi với một người bạn, hay cảm giác hạnh phúc khi chăm sóc chú mèo nhỏ. Bạn hãy làm thơ hay vẽ trong nhật ký nếu muốn. Và đây là nhật ký của

riêng bạn và bạn không phải đưa nó cho ai cả.

**3. Lập một danh sách riêng.** Lập một danh sách bao gồm tất cả những việc bạn có khả năng làm tốt. Sau đó, lập danh sách những việc bạn muốn làm hơn. Dựa trên danh sách này, hãy lập một danh sách các mục tiêu cho bản thân (xem phần tiếp theo).

**4. Lập mục tiêu cho bản thân.** Dành khoảng thời gian đều đặn mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng để lập các mục tiêu cụ thể bạn muốn đạt được sau một khoảng thời gian. Hãy lập các mục tiêu bạn đạt được bằng nỗ lực của bản thân. Nếu mục tiêu quá dễ dàng, bạn sẽ không có cảm giác hài lòng khi đạt được nó. Nếu mục tiêu quá khó hay không thể đạt được, bạn sẽ cảm thấy chán nản và bức tức vì không có được sự tiến bộ. Hãy đánh giá bản thân đã làm được những gì trong việc đạt mục tiêu cuối mỗi khoảng thời gian, sau đó lập các mục tiêu mới.

**5. Viết tự truyện.** Viết một câu chuyện về cuộc đời bạn, về những gì bạn đã trải qua cho đến ngày hôm nay. Bạn có thể sử dụng tranh vẽ, hình ảnh và cả âm nhạc để dựng một vở kịch hay viết một cuốn sách hài.

**6. Thiết kế một bức tranh của riêng bạn.** Sử dụng các bức hình trên tạp chí, ảnh chụp hay các chất liệu nghệ thuật như sơn hay ánh sáng để thiết kế một bức tranh thể hiện phong cách riêng của bạn. Bạn có thể dán hột xoàn, lông chim hay ô tô đồ chơi vào bức tranh để tạo cảnh không gian ba chiều. Bức tranh bao gồm hình ảnh của con người hay những vật, hoạt động bạn thích. Những chi tiết đó bạn muốn làm trong tương lai hay quan trọng với bạn, tùy vào sức tưởng tượng của bạn.

**7. Ghi nhớ những giấc mơ.** Tìm cách nhớ lại giấc mơ của bạn mỗi đêm và viết ra nếu bạn muốn. Hãy dành thời gian suy ngẫm xem những điều đó có ý nghĩa gì đối với cuộc sống của bạn.

**8. Suy ngẫm về mỗi ngày trôi qua.** Cuối mỗi ngày, hãy suy ngẫm về những điều thú vị đã xảy ra, hay điều không mấy tốt đẹp, điều bạn đã học được và về cách thức bạn sử dụng để cải thiện những việc đó trong tương lai. Hãy viết ra ba điều khiến bạn biết ơn hay hạnh phúc trong ngày hôm đó.

**9. Học cách thư giãn.** Dành những khoảng thời gian đều đặn để thư giãn. Bạn có thể sử dụng phương pháp luyện yoga. (Xem Chương 5 để hiểu thêm về cách thư giãn này).

**10. Nhìn lại hộp công cụ trí thông minh nội tâm.** Liệt kê danh sách tất cả các công cụ giúp bạn giải quyết những vấn đề vướng mắc trong cuộc sống. Đó có thể là viết nhật ký, nói chuyện với bố mẹ hay bạn thân, thư giãn với các bài thể dục, hít thở sâu, đến một nơi yên tĩnh hay những việc bạn giúp bạn vui vẻ trở lại khi gặp chuyện không vui.

**11. Đọc sách rèn luyện khả năng tự lực.** Những cuốn sách sẽ giúp bạn hiểu được bản thân. Bạn có thể đọc sách về người có trí thông minh nội tâm - những người đã tạo ra sự đột phá nhờ niềm tin sâu sắc vào bản thân. Hoặc đọc các tác phẩm hay tiểu sử của những nhân vật như Rosa Parks, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Eleanor Roosevelt hay Gloria Steinem.

**12. Làm những việc bạn yêu thích.** Dành thời gian mỗi ngày hay mỗi tuần để làm những việc bạn yêu thích. Đó có thể là việc bạn làm theo sở thích, tự nguyện tham gia một hoạt động bạn quan tâm, hay học hỏi những điều mới mẻ.

**13. Bắt đầu những việc có ý nghĩa quan trọng đối với bản thân.** Bạn có thể phát minh ra một thứ (và được nhận bằng sáng chế) giúp giải quyết một vấn đề chung nào đấy (ví dụ: những bình sữa hiện có mặt trên thị trường rất khó sử dụng), hay bắt đầu một công việc kinh doanh dựa trên ý tưởng hay sáng kiến của bạn. Hoặc thấy một vấn đề nào đó bạn thật sự quan tâm, như những con vật bị lạc, tình trạng vô gia cư, xóa mù chữ, và bạn muốn làm điều gì đó để thay đổi trong phạm vi địa phương hay toàn cầu, như: tham gia các đội tình nguyện, đưa ra các đề xuất, xây dựng một trang web cung cấp thông tin cho những người bạn cùng lứa tuổi.

Bạn Phải Làm Gì Khi Cảm Thấy Nghi Ngờ Về Trí Thông Minh Nội Tâm Của Bản Thân?

Hiện tại bạn cảm thấy không thật sự tự tin với trí thông minh nội tâm của bản thân. Không sao cả! Mọi người – phải, tất cả mọi người – đều có trí thông minh nội tâm ở những mức độ nhất định cho dù họ có nhận ra nó hay không. Vấn đề là phải nhận ra các kỹ năng của trí thông minh nội tâm và học

cách sử dụng chúng. Việc hiểu rõ bản thân đem lại cho bạn nhiều lợi ích – từ việc đạt được các mục tiêu trong trường học và cuộc sống cho đến tạo dựng và duy trì mối quan hệ tốt đẹp với mọi người. Những thể mạnh có thể giúp bạn học được nhiều hơn về việc xác định bạn là ai, cảm nhận của bạn ra sao và điều gì là quan trọng với bạn.

Và bạn có thể sử dụng trí thông minh mạnh nhất hoặc trí thông minh bạn cảm thấy tự tin nhất để phát triển trí thông minh nội tâm.

Sau đây là bảy cách thức để đạt được điều đó:

- Nếu bạn có trí thông minh ngôn ngữ: Hãy suy nghĩ về những gì bạn muốn đọc (truyện khoa học viễn tưởng, truyện người thật việc thật, truyện trinh thám, sách về các loài vật...) và suy ngẫm về sự lựa chọn của bạn. Bạn thích theo đuổi những ý nghĩ xa rời thực tế hay thấy hứng thú hơn với thế giới xung quanh? Bạn đọc sách như một sự giải thoát hay để khám phá những miền đất lạ? Suy nghĩ xem sợi dây liên hệ giữa bạn với các nhân vật trong truyện là gì. Các nhân vật đó có làm bạn liên tưởng đến bản thân hay đó có phải là hình mẫu bạn muốn vươn tới không? Viết là một cách hiệu quả để tìm lời giải đáp cho những câu hỏi này và còn hơn thế nữa. Hãy viết nhật ký về những việc quan trọng với bạn – những hy vọng về tương lai, cảm nhận cũng như mục tiêu của bạn.

- Nếu bạn có trí thông minh âm nhạc: Hãy sử dụng âm nhạc để suy ngẫm và thư giãn. Dành một khoảng thời gian để tư duy bằng cách lắng nghe hay chơi một bản nhạc. Nhiều nhạc sỹ nhận thấy âm nhạc giúp họ hiểu được những gì họ đang cảm nhận và suy ngẫm. Học cách chơi một nhạc cụ để bạn có thể tự chơi (chứ không phải với người khác) và hãy nhớ rằng việc đó cũng phải mất thời gian – hãy lập các mục tiêu thực tế cho bản thân, hãy kiên nhẫn và kiên trì với mục tiêu đó.

- Nếu bạn là người có trí thông minh logic: Khám phá thế giới logic của riêng bạn bằng cách giải các bài toán logic, câu đố và chơi trò rubic. Hãy chọn học những thứ thật sự quan trọng hoặc là thế mạnh của bạn. Ví dụ, nếu bạn quan tâm đến thiên nhiên và động vật, hãy nghiên cứu về môi trường và tìm hiểu về cách thức những phần khác nhau của thế giới hợp thành một thể thống nhất. Bạn sẽ phát hiện thấy các kỹ năng của trí thông minh logic có thể giúp bạn chia nhỏ mục tiêu thành các bước logic và có phương pháp.

- Nếu bạn có trí thông minh không gian: Dành thời gian để sáng tác các tác phẩm nghệ thuật. Trong quá trình sáng tác, hãy thể hiện những mục tiêu, suy nghĩ và ý tưởng của bạn. Tất cả những điều này sẽ ảnh hưởng đến tác phẩm nghệ thuật của bạn và cách bạn đưa ra ý kiến. Bạn muốn thể hiện những cảm xúc nào thông qua các tác phẩm của mình? Nhật ký nghệ thuật là cách thú vị để bạn khám phá và suy ngẫm sáng tạo về những xúc cảm, suy nghĩ hay nỗi sợ hãi của mình. Khi suy ngẫm về tương lai, bạn có nghĩ đến nơi mình muốn sống không? Nếu có, hãy thiết kế và xây dựng hình mẫu ngôi nhà bạn muốn ở khi lớn lên.

- Nếu bạn có trí thông minh vận động cơ thể: Ngoài các môn thể thao đồng đội, bạn nên chơi các môn thể thao cá nhân như đi xe đạp hay bơi lội. Khi bạn tìm thấy một môn thể thao cá nhân yêu thích, hãy sử dụng khoảng thời gian luyện tập một mình để suy ngẫm về mỗi ngày trôi qua, các vấn đề hay mục tiêu, cách cảm nhận về những điều quan trọng trong cuộc sống. Việc lập mục tiêu cá nhân trong thể thao cũng là cách để phát triển trí thông minh nội tâm. Hãy suy nghĩ về những việc bạn muốn đạt được – chạy nhanh hơn hay thi lên đai võ thuật – và những việc bạn cần làm để đạt được mục tiêu. Sau đó, phải tiến hành ngay!

- Nếu bạn có trí thông minh tương tác cá nhân: Thật tuyệt vời khi có mối quan hệ tốt đẹp với nhiều người; hãy cố gắng sử dụng những hiểu biết của bạn về người khác để hiểu hơn về bản thân. Những phẩm chất nào của họ khiến bạn ngưỡng mộ? Bạn thấy mình có những phẩm chất đó không? Bạn nghĩ mình có những đặc điểm tích cực nào? Bạn muốn phát triển những phẩm chất nào?

- Nếu bạn có trí thông minh thiên nhiên: Lặn lội, khi bạn đi bộ, hãy sử dụng khoảng thời gian đó để suy ngẫm về những việc đang xảy ra trong cuộc sống và cảm nhận của bạn đối với những sự việc đó. Cố gắng dành thời gian suy ngẫm, thậm chí viết nhật ký khi bạn có điều kiện ra ngoài và hòa mình vào thiên nhiên. Khi làm việc này, hãy lưu ý những gì bạn nghe, thấy, ngửi và cảm nhận. Bạn có mất tập trung bởi những thứ khác không? Việc bạn ra ngoài có ảnh hưởng đến những gì bạn nghĩ và viết

không?

## Nếu Bạn Có Trí Thông Minh Nội Tâm Siêu Việt Thì Sẽ Ra Sao?

Thật tuyệt vời nếu bạn hiểu rõ được bản thân. Nhiều người có khả năng này, vì vậy bạn luôn có cơ hội để phát triển trí thông minh nội tâm. Bạn có thể khám phá cách thức mới để diễn đạt ý kiến và biểu lộ cảm xúc của mình. Bạn sử dụng trí thông minh nội tâm để học hỏi về thế giới và phát triển các loại hình trí thông minh khác. Hãy chuyên tâm, lập các mục tiêu bạn muốn đạt được hay mức độ bạn muốn hoàn thiện đối với các loại hình trí thông minh khác. Tìm ra cách thức bạn có thể sử dụng để hiểu bản thân hơn hoặc diễn tả những điều bạn suy nghĩ và cảm nhận.

Các kỹ năng trí thông minh nội tâm đem lại sẽ giúp bạn phát triển các loại hình trí thông minh khác. Dưới đây là một số ý tưởng về trí thông minh nội tâm mà bạn có thể sử dụng để hiểu và phát triển các trí thông minh khác ở trường học cũng như trong cuộc sống.

- Đối với trí thông minh ngôn ngữ: Hãy viết tự truyện. Nói chuyện với người thân có thể giúp bạn viết tự truyện bởi họ sẽ kể cho bạn nghe về truyền thống của gia đình. Hoặc bạn có thể viết về ước vọng tương lai và những việc bạn muốn làm để xây dựng tương lai đó. Viết ra những điều bạn nghĩ là một cách hay để hiểu thêm về bản thân, bất kể bạn chọn hình thức thể hiện nào. Vì thế, hãy thử hình thức viết sáng tạo – viết truyện, thơ hay kịch về những điều quan trọng với bạn hoặc đang diễn ra trong cuộc sống.

- Đối với trí thông minh âm nhạc: Hãy viết một bản tự sự bằng âm nhạc và sử dụng những bài hát yêu thích từ thuở nhỏ. Trong khi nghe nhạc, nếu suy ngẫm về lý do tại sao mình tìm đến với âm nhạc, bạn có thể lắng nghe được nhiều điều từ bản thân. Bạn có thích giai điệu của bài hát không? Bạn có thích cách mà âm nhạc đem đến cảm nhận cho bạn? Âm nhạc có thể khiến bạn cảm thấy tự tin và hạnh phúc, vì thế hãy học cách chơi nhạc hay hát những bài hát yêu thích.

- Đối với trí thông minh logic: Hãy tìm những khuôn mẫu trong những đồ vật bạn thích. Liệu những đồ vật bạn thích có điểm chung không? Nếu có, đó là gì? Nếu không, hãy tìm lý do? Sẽ rất thú vị khi bạn tìm hiểu về hoạt động trí óc, vì thế hãy khám phá khoa học của trí óc. Hãy tìm hiểu về những bộ phận khác nhau trong đầu và chức năng của chúng. Bạn thấy chúng có ảnh hưởng như thế nào trong cuộc sống của mình? Bạn có nghĩ bạn đã là chính mình từ khi sinh ra không? Hoặc có những người và sự kiện bên ngoài góp phần tạo nên con người bạn? Hay cả hai?

- Đối với trí thông minh không gian: Thử nghiệm với các bộ môn nghệ thuật khác nhau để thể hiện những điều bạn cảm nhận hay tạo ra một bức chân dung riêng. Vẽ màu nước, vẽ trên giấy hay cắt dán là những cách bạn có thể sử dụng để thể hiện bản thân dưới dạng hình ảnh. Bạn cũng có thể thử nhiều loại hình nghệ thuật khác nhau để xem mình thích loại nào nhất. Loại hình nào là sở thích của bạn? Bạn sẽ thể hiện những cảm nhận khác nhau tùy theo loại hình nghệ thuật đang sử dụng. Một cách khác để sử dụng trí thông minh không gian là suy nghĩ về những vấn đề bạn quan tâm hay muốn khắc phục, sau đó đưa ra sáng kiến để giải quyết vấn đề. Hãy hiện thực hóa sáng kiến của bạn bằng cách phác thảo nó và nếu bạn có khả năng, hãy xây dựng nó.

- Đối với trí thông minh vận động cơ thể: Tham gia các hoạt động thể chất như khiêu vũ, diễn xuất, kịch câm hay các loại hình nghệ thuật đòi hỏi sự khéo léo (điều khiển) giúp bạn thể hiện được những điều bạn cảm nhận. Có nhiều hoạt động thể chất giúp bạn tập trung hay thư giãn trong quá trình luyện tập như chạy, đi xe đạp, yoga, võ thuật hay bơi lội. Thư giãn cũng là cách hiệu quả giúp bạn hiểu được cơ thể và những cảm giác đó ảnh hưởng đến cơ thể bạn như thế nào.

- Đối với trí thông minh tương tác cá nhân: Vận dụng những điều bạn hiểu về bản thân để tìm hiểu về người khác. Và tìm những người có chung mối quan tâm với bạn và cùng làm một việc gì đó. Hãy để mỗi quan tâm của bạn đối với vấn đề quan trọng đưa bạn đến những cơ hội tình nguyện. Khi bạn tham gia tình nguyện, hãy làm quen với các thành viên và tìm hiểu xem tại sao họ tham gia các hoạt động đó. Đến sân chơi hay cửa hàng để gặp gỡ mọi người và để ý xem họ có hành động như bạn nếu bạn ở trong hoàn cảnh đó không? Nếu không, hãy tìm hiểu lý do.

- Đối với trí thông minh thiên nhiên: Hãy đi dạo và ngắm nhìn thiên nhiên quanh bạn. Những sinh

vật trong thế giới tự nhiên đem lại cho bạn cảm nhận như thế nào? (Hạnh phúc? Thanh bình? Lo lắng?). Lý do khiến bạn có cảm nhận như vậy là gì? Những cảm nhận này có thể là điểm nhấn trong cuốn nhật ký của bạn. Sử dụng những vật bạn tìm thấy từ thiên nhiên như quả thông, lá cây và lông chim để sáng tác một tác phẩm nghệ thuật đây là cách để bạn diễn tả những cảm nhận của mình về thiên nhiên, môi trường hay bất cứ điều gì quan trọng.

### Hướng Tới Tương Lai

Bạn có thể làm nghề gì với trí thông minh nội tâm? Rất nhiều! Dưới đây là một số ngành nghề bạn có thể lựa chọn:

- diễn viên
- nghệ sỹ
- giáo sỹ
- diễn viên hài
- nhà soạn hài kịch
- người làm nghề thủ công
- điều tra viên
- nhà sản xuất phim
- doanh nhân
- luật sư
- người hành nghề y tế (mát-xa trị liệu, chuyên gia châm cứu, nhà nghiên cứu, trồng thảo dược)
- diễn viên kịch
- nhà phát minh
- nhà lãnh đạo (kinh doanh, chính trị, xã hội)
- huấn luyện viên cá nhân
- triết gia
- nhà thơ
- giáo sư
- nhà tâm thần học
- nhà tâm lý học
- nhà nghiên cứu
- nhà khoa học nghiên cứu
- nhà kinh doanh độc lập
- người hoạt động xã hội
- giáo viên
- nhà thần học
- bác sỹ chuyên khoa
- chuyên gia tư vấn quản lý thời gian
- nhà đầu tư mạo hiểm
- nhà văn

• và rất nhiều ngành nghề khác nữa!

## Chương 8: Trí Thông Minh Thiên Nhiên

### Trắc Nghiệm Nhanh

Bạn có:

- yêu thích động vật?
- “ngón tay xanh”(trồng cây giỏi)?
- quan tâm đến thiên nhiên và sự nghiệp bảo vệ môi trường?
- thích dạo chơi trong công viên, vườn bách thú hay cạnh hồ cá?
- thích cắm trại hay đi dạo giữa thiên nhiên?
- chú ý đến môi trường ở những nơi bạn đến?
- nhà bạn hay khu vực xung quanh có vườn cây?
- khả năng thích nghi tốt với những nơi, sự kiện khác nhau?
- thích chăm sóc thú nuôi (ở nhà hoặc ở lớp học)?
- nhớ những chi tiết nơi bạn đã sống cũng như tên các loài vật, cây cối, con người và đồ vật ở đó?
- đặt câu hỏi về con người, địa danh và những thứ bạn thấy trong môi trường sống của mình hay trong thế giới tự nhiên để có thêm hiểu biết về những điều đó?
  - có “trí thông minh đường phố” (khả năng hiểu và chăm sóc bản thân ở những hoàn cảnh sống khác nhau hay nơi ở mới)?
  - chú ý đến môi trường trong và xung quanh hàng xóm, trường học hay nhà bạn?
  - thích tìm hiểu xem những thứ mình thấy là gì và phân loại chúng (các loài chim hay lên danh sách tất cả các loại ô tô bạn thấy)?

Nếu câu trả lời là “có” cho bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn chính là người có trí thông minh thiên nhiên!

### Trí Thông Minh Thiên Nhiên Là Gì?

Khi nghĩ đến trí thông minh thiên nhiên, điều đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn là gì? Thiên nhiên, hầu như là vậy! Trí thông minh thiên nhiên chỉ sự thích thú và hiểu biết của bạn đối với môi trường sống. Bạn chú ý đến mọi thứ xung quanh, thích thú với việc tìm hiểu và phân loại sinh vật như cây cối hay động vật. Bạn có thể là người quan tâm thời tiết, thích sưu tầm các loại đá hay tìm hiểu các vì sao. Bạn chỉ ra sự khác nhau giữa các loại cây, loài thú, chim, các loại côn trùng nhỏ, đám mây, vì sao hay ngọn núi. Bạn cảm thấy rất hứng thú với những thứ xung quanh – dù ở bất cứ nơi đâu.

Hãy dành thời gian suy ngẫm xem thiên nhiên có ý nghĩa gì đối với bạn. Bạn có dành nhiều thời gian ở ngoài trời không? Bạn thấy thú vị với nghề làm vườn, chăm sóc cây cối và động vật, tìm hiểu về sông hồ, đại dương, thiên văn hay khí hậu? Hoặc sưu tầm các loài côn trùng nhỏ, ngắm nhìn các loài chim hay tìm hiểu các loại đá trên mặt đất? Về các sinh vật sống, cảnh quan hay bầu trời? Thiên nhiên là tất cả những điều đó và còn hơn thế – trí thông minh thiên nhiên cũng vậy.

Bạn có thể làm gì với trí thông minh thiên nhiên?

- Quan sát không gian xung quanh.
- Nhận thức được tầm quan trọng của môi trường.

- Học hỏi được nhiều điều hơn và biết trân trọng những gì vốn có trong tự nhiên.

Trí thông minh thiên nhiên là một trong những loại hình trí thông minh quan trọng nhất mà một người có thể có. Bởi con người phải săn bắn, hái lượm thức ăn và thảo dược, ngũ cốc hay những loại thức ăn khác để tồn tại. Để làm được điều này, con người cần phải hiểu về môi trường cũng như cơ chế vận hành của nó. Điều đó đồng nghĩa với việc con người phải học cách thuần hóa, săn bắt thú rừng cũng như hái lượm và trồng cây.

Khi nghĩ đến điều này, bạn sẽ thấy để tồn tại con người cần phải biết rất nhiều điều. Để săn bắt và nuôi động vật, bạn cần hiểu được thói quen và hành vi của chúng. Bạn phải có các kỹ năng cần thiết để lần theo dấu vết con thú. Để hái lượm các loại rau quả làm thức ăn, bạn cần biết loài cây nào là có độc và loài nào có thể ăn được. Hiểu biết về các loài cây cũng bao gồm việc nhận biết loài cây nào có thể chữa lành vết thương và sử dụng làm thuốc chữa bệnh. Nếu muốn trồng cây lương thực, bạn cần phải biết thời điểm và vị trí có thể trồng loài cây đó, cần bao nhiêu nước và ánh nắng mặt trời, cách diệt các loài sâu bệnh phá hoại cây trồng trước khi bạn kịp thu hoạch.

Tất cả các kỹ năng quan trọng này – quan sát, thấu hiểu môi trường, yêu quý các loài thú và kỹ năng trồng các loài cây – là nền tảng của trí thông minh thiên nhiên. Ngày nay, nhiều người sử dụng các kỹ năng của trí thông minh thiên nhiên để tìm hiểu về những loài cây và thú khác nhau. Một số người có khả năng nhìn một chiếc lá cây và cho bạn biết đó là lá cây gì. Một số khác có thể quan sát vết chân thú để lại trên mặt đất và cho bạn biết đó là vết chân của con gì. Có thể bạn không cần đến các kỹ năng như thế để tồn tại, nhưng bạn vẫn có thể có trí thông minh thiên nhiên – thậm chí kể cả khi bạn sống ở thành phố.

#### **Những việc thường ngày sử dụng trí thông minh thiên nhiên:**

- đi bộ
- tìm hiểu về khủng long
- tham quan các bảo tàng khoa học và tự nhiên, vườn thú hay hồ cá
- đi dạo trong công viên
- chăm sóc vật nuôi ở nhà hay lớp học
- sưu tầm các loại lá cây, côn trùng, đá, lông chim hay những thứ có trong tự nhiên
- ngắm nhìn các loài chim
- đi dạo giữa thiên nhiên
- làm bể cá, tạo vườn ươm hay tổ kiến
- quan tâm đến thời tiết
- tình nguyện tham gia hoạt động của các hội tình nguyện
- trồng cây quanh nhà
- nấu nướng
- ngắm nhìn các vì sao

#### **KHÁM PHÁ THẾ GIỚI CỦA BẠN**

Nói đến trí thông minh thiên nhiên là nói đến việc chú ý thế giới tự nhiên muôn màu muôn vẻ và học cách hiểu được nó. Có thể cách tìm hiểu ưa thích của bạn là hòa mình vào thế giới tự nhiên và nghiên cứu những loài động vật hoang dã sống trong đó. Tùy thuộc vào khu vực sinh sống, bạn có thể có điều kiện quan sát các loài sóc, quạ, thằn lằn, bò câu, cự đà, lợn rừng, ngựa, bò và nai... Hoặc là hoa cúc, hoa hồng, dương xỉ, sồi, xương rồng, cọ, các hẻm núi, ngọn đồi, mồm núi, thung lũng, sa mạc hay hàng triệu thứ khác có trong thế giới tự nhiên.



Bạn có nơi nào đặc biệt giữa thiên nhiên để đến mỗi khi muốn tạm lánh xa mọi thứ không? Nơi bạn có thể mang theo ống nhòm để quan sát một chú chim hay con thú nhỏ nào đấy? Nơi bạn mang theo máy ảnh và ghi lại những khoảnh khắc đẹp đẽ và thú vị? Nơi bạn vẽ phác thảo cảnh vật trong một cuốn sổ hay sưu tầm các mẫu lá cây, đá, lông chim và hoa? Nơi bạn có thể trầm ngâm, mơ mộng hay suy ngẫm?

Nếu sống ở khu vực nội thành hay ở vùng ngoại ô, có thể bạn sẽ tự hỏi: “Nếu không có nhiều thời gian sống trong môi trường thiên nhiên, thì làm sao tôi có được trí thông minh thiên nhiên?” May mắn thay, trí thông minh thiên nhiên chính là khả năng thích nghi. Thậm chí, nếu toàn bộ thời gian bạn sống ở thành phố thay vì ở nông trang, bạn vẫn sử dụng khả năng của mình để quan sát môi trường xung quanh. Ví dụ, một người có trí thông minh thiên nhiên có thể biết tất cả những lối đi lại ở vùng lân cận – đường tắt, các tuyến xe buýt hay cửa hàng nào bán truyện cười hay nhất. Điều này có giống với bạn không? Nếu là một công dân thành phố, bạn sẽ không thấy nhiều vết chân động vật nhưng vẫn có thể sử dụng trí thông minh thiên nhiên để nhận ra các loại giày khác nhau, vỏ đĩa CD hay các loại xe hơi. (Bạn áp dụng các kỹ năng “săn bắt/hái lượm” từ ngàn xưa đối với những sản phẩm của con người).

Thậm chí, nếu sống ở thành phố lớn, thiên nhiên quanh bạn vẫn nhiều hơn là bạn nghĩ – những khu vườn lộ thiên, đàn kiến trên hè phố, tổ chim cu gáy trên những tòa nhà cao tầng... Để khám phá sâu hơn trí thông minh thiên nhiên của bản thân, bạn hãy:

- Tham gia một câu lạc bộ làm vườn của thành phố. Bạn có thể làm việc trong một khu vườn và có khoảng đất nhỏ để trồng những gì mình muốn.
- Đi chợ mua rau, trái cây hay hoa.
- Ghé qua các công viên trong thành phố. Thăm bảo tàng thiên nhiên, bảo tàng khoa học, hồ cá hay vườn bách thú.
- Trồng cây cảnh hay tạo một khu vườn lộ thiên (bạn cũng có thể chăm bón cây trong phòng).
- Chuẩn bị bộ đồ nghề và xây một tổ mối hay tổ côn trùng của riêng bạn.
- Nuôi các loài động vật cần ít sự chăm sóc như cá hay ốc mượn hồn. Hoặc xây một bể cá và tạo hệ sinh thái dưới nước với cá, các loài rong và ốc.
- Làm một nhà kính. Nhà kính là mảnh vườn trong nhà với các loài cây sinh trưởng chậm. Chúng được rào kín và ươm trong các loại bầu khác nhau như bình ươm hay bể cá. Một số người làm nhà kính có nắp mở và nuôi các loài động vật như thằn lằn, rắn và ếch.
- Đọc sách về động vật. Đó có thể là sách viết về các loài thú có thật hoặc những câu chuyện với các con thú được nhân cách hóa.
- Sưu tầm các loại đá và vỏ sò.
- Tìm hiểu các chương trình tái chế xung quanh khu vực bạn sống. Nếu có thể, hãy tìm cách tham gia các hoạt động tình nguyện ở đó. Nếu khu vực bạn sống không có chương trình tái chế nào, hãy suy nghĩ về một chương trình và ai là người mà bạn có thể trao đổi để bắt đầu chương trình đó. Hoặc bạn có thể bắt đầu một chương trình tái chế ở ngay trường học.
- Tìm hiểu các vấn đề môi trường. Bất kể bạn đang sống ở đâu, hãy nghiên cứu về môi trường, viết thư tới các nhà quản lý về vấn đề này và ký các bản kiến nghị (những giấy tờ với chữ ký của nhiều người để ủng hộ hay phản đối một vấn đề và được chuyển đến người ra quyết định vấn đề đó).
- Trồng cây xanh. Cây xanh giúp làm sạch bầu khí quyển, là môi trường sống của các loài động vật. Những nơi thích hợp để trồng cây xanh là trường học, khu vực xung quanh nhà hay công viên. Nhiều địa phương có các chương trình trồng cây vào mùa xuân, mùa thu hay tết trồng cây.
- Tham gia tình nguyện các lớp chăm sóc vật nuôi vào mùa hè hoặc trao đổi với giáo viên về những buổi ngoại khóa tới vườn bách thú, bảo tàng khoa học hay khu bảo tồn động vật hoang dã.
- Ngắm nhìn bầu trời, nghiên cứu về các vì sao và quan tâm đến thời tiết.

## QUAN TÂM ĐẾN TRÁI ĐẤT

Bạn thể hiện trí thông minh thiên nhiên của mình theo cách cơ bản nhất – tình yêu thiên nhiên. Một số người thích đi dạo, dã ngoại, bơi xuồng hay các hoạt động ngoài trời. Một số khác tìm cách dành nhiều thời gian ở giữa thiên nhiên. Họ tìm những việc có thể làm ở ngoài trời như người quản lý công viên, nhà sinh vật học nghiên cứu động vật trong môi trường sống của chúng, hay nhà thiết kế cảnh quan tạo ra những khu vườn đẹp cho mọi người.

Những người yêu thích thiên nhiên có thể dành thời gian khám phá, tìm hiểu và truyền đạt cho người khác về những nơi mọi người không được thấy tận mắt như Bắc Cực hay rừng rậm Amazon. Có những người đã dành cả cuộc đời để đi du lịch và thám hiểm thế giới tự nhiên – đi thuyền vòng quanh thế giới, đạp xe dọc bờ biển Nam Mỹ, bơi xuồng quanh vùng Hồ Lớn hay leo lên đỉnh Himalayas.

Không phải tất cả mọi người đều có cơ hội thám hiểm tự nhiên. Mối liên hệ với thế giới tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày của bạn cũng dần mất đi. Ngày càng có nhiều người sống ở thành phố và các vùng ngoại ô. Với tốc độ phát triển chóng mặt của các đô thị hiện nay, phần lớn đất đai sử dụng làm nông trang hay các khu đất hoang dã (các bãi chăn thả trâu bò và đồng cỏ) đã được thay thế bằng những khu nhà cao tầng, siêu thị và nhà máy. Ngày càng có ít người sống ở các nông trang hay trang trại chăn nuôi gia súc, hầu hết mọi người không còn nuôi trồng và giết mổ để lấy thịt nữa. Thay vào đó, họ mua rau quả ở các cửa hàng rau xanh. Và như vậy, cũng không có gì quá ngạc nhiên khi nhiều người mất liên hệ với thế giới tự nhiên theo nhịp sống từng ngày.

Điều này dẫn đến một loại trí thông minh thiên nhiên phụ và tôi gọi là “trí thông minh sinh thái”. Đó là ước muốn được quan tâm đến những khu vực tự nhiên, một số loài sinh vật đang dần biến mất trong thế giới hiện đại. Những người có trí thông minh sinh thái đang tìm cách bảo vệ môi trường và giữ gìn cho thế hệ sau.

Có thể trí thông minh sinh thái là địa hạt để trí thông minh thiên nhiên thật sự phát triển. Bạn có thể dành sự quan tâm đến một cuộc vận động tái chế, chương trình loại bỏ rác thải hay nỗ lực bảo vệ động vật và những loài đang có nguy cơ tuyệt chủng trong khu vực. Hoặc nghiên cứu để tìm cách dọn những rác thải độc hại ra khỏi thành phố hay nỗ lực để cứu các đại dương và rừng nguyên sinh trên thế giới. Nếu bạn vẫn đang làm những việc này, thì có thể bạn chính là “thiên thần của trái đất” một người yêu hành tinh này và muốn cứu nó khỏi bàn tay của sự tàn phá.

Bạn có thể chăm sóc môi trường dù đang sống ở đâu. Dưới đây là một số cách:

- **Tái chế.** Có rất nhiều rác được thải ra mỗi năm. Bạn và gia đình có thể góp sức bằng cách mua những sản phẩm ít sử dụng bao bì và tái sử dụng những sản phẩm như giấy, hộp và chai lọ,... Bạn sẽ thấy ngạc nhiên bởi những thứ có thể tái sử dụng dễ dàng và cách thức sử dụng chúng. Quần áo, sách vở, đồ đạc và nhiều thứ khác có thể tái sử dụng bằng cách chuyển chúng cho những người cần dùng. Hoặc quyên góp những thứ này cho các tổ chức quản lý, cửa hiệu bán đồ từ thiện để gây quỹ hay cho những trại tị nạn của người vô gia cư và phụ nữ. Nếu bạn từng mặc những chiếc quần áo của anh chị để lại, bạn đã góp phần vào việc tái sử dụng.

- **Sửa chữa và sử dụng lại đồ đạc.** Xem xét kỹ trước khi vứt bỏ một thứ đồ đạc nào đó. Liệu nó còn có thể sửa chữa được không? Nó có thể được sử dụng lại hay tặng cho người khác không?

- **Hãy hành động ở ngay khu vực bạn sinh sống.** Có nhiều vấn đề về môi trường mà bạn có thể tham gia và tìm hiểu, từ việc cứu khu đầm lầy đến việc khởi động chương trình tái chế ở trường học và còn có nhiều việc nữa cần bạn góp sức.

- **Hành động trên phạm vi toàn cầu.** Tất cả những việc làm gây tổn hại đến môi trường ở bất cứ đâu đều có tác động xấu đến những nơi khác trên toàn thế giới. Điều đó có nghĩa là, những vấn đề ở khu vực lân cận không còn là vấn đề của riêng khu vực đó nữa. Hãy nhận thức về những vấn đề của thế giới qua tin tức và các tài liệu khác. Nhiều tổ chức môi trường có trung tâm trên toàn cầu và là những nơi rất thuận lợi để bạn tìm hiểu về các vấn đề quan trọng, gửi đơn kiến nghị có chữ ký tham gia của nhiều người, và tìm thấy người có chung mối quan tâm với bạn.

## CHĂM SÓC CÂY XANH

Bạn sở hữu một “ngón tay xanh” – hay năng khiếu thiên bẩm về trồng cây, hãy thể hiện điều đó với việc chăm sóc những sinh vật đang phát triển. Bạn có thể trồng hoa trong bồn treo trên cửa sổ hay trồng khoai tây trong thùng đặt trên sân thượng, trồng và chăm sóc một vườn rau trong sân hay một khu vườn lớn. Hoặc là thành viên trong gia đình hay trong lớp học đảm nhận việc tưới nước và chăm sóc cây cối quanh nhà hay quanh lớp học.

Trí thông minh thiên nhiên giúp người trồng cây biết mỗi loài cây cần bao nhiêu ánh sáng, nước và phân bón. Ngoài những hiểu biết về việc chăm sóc cây cối, người có trí thông minh thiên nhiên còn có “cảm nhận xanh” đối với những sinh vật sống, giúp họ có được sự chăm sóc đặc biệt đối với mọi thứ họ trồng.

Thậm chí, nếu không có “ngón tay xanh”, bạn vẫn có thể yêu thích cây cối và học được cách trồng cây. Nếu bạn sống ở thành phố, bệ cửa sổ sẽ là nơi lý tưởng để trồng hoa và rau. Bạn có thể sử dụng rau do mình trồng để nấu nướng. Nếu có một khu vườn nhỏ, bạn có thể trồng mọi thứ. Những loài hoa lớn hơn như hướng dương và rau như khoai tây, hồ tiêu và rau diếp rất dễ trồng.

Nếu phát hiện thấy bản thân thích trồng những loài cây cơ bản, bạn nên mở rộng khu vườn và trồng bất cứ loài cây nào có hứng thú: đậu xanh, đậu Hà Lan leo, dâu tây trồng trong bình gốm, hay bí ngô để làm đèn ma. Bạn sẽ học được những điều thú vị từ mỗi loài cây và khi đó trí thông minh thiên nhiên của bạn sẽ càng phát triển.

Sau khi đã trồng nhiều loài cây ăn trái và rau, bạn sẽ làm gì tiếp theo? Hãy thưởng thức chúng! Không gì tuyệt hảo bằng những củ khoai tây bạn tự trồng hay những quả mâm xôi tươi ngon hái từ mảnh vườn của bạn. Vì thế, nếu thích trồng rau củ cho người thân và bạn bè, bạn cũng có thể học cách chuẩn bị một bữa ăn. Nhiều người có trí thông minh thiên nhiên cũng là những đầu bếp tài ba. Hãy tưởng tượng việc chế biến nước xốt hay cảm giác trộn salad bằng các loại rau và quả bạn trồng. Khi đó bạn sẽ được trải nghiệm một cảm giác thú vị – và bản thân bạn cũng như bạn bè, người thân sẽ đánh giá cao “thành quả lao động” của bạn.

## CHĂM SÓC VẬT NUÔI

Nếu yêu động vật, bạn là người có trí thông minh thiên nhiên. Có thể bạn chưa từng nghĩ như vậy và cũng chưa nhận ra rằng chăm sóc động vật là một dạng của trí thông minh, nhưng đó là sự thật.

Bằng nhiều cách khác nhau mà động vật có thể trở thành một phần trong cuộc sống của bạn. Nếu sống ở một trang trại, bạn và gia đình có thể làm những công việc sử dụng đến sức của động vật, huấn luyện chúng hay nuôi để lấy thịt. Bạn quan tâm đến động vật và thể hiện điều đó bằng cách tham gia tình nguyện các hội chăm sóc vật nuôi, dắt chó đi dạo hay nô đùa với những chú mèo. Hoặc bày tỏ tình yêu của mình đối với động vật bằng cách ăn kiêng (không ăn thịt và cá), chăm sóc vật nuôi trong gia đình, nhận nuôi những con vật bị lạc, hay cứu chữa những con vật bị thương. Bất kể là bạn đang chăm sóc, huấn luyện hay chỉ đơn giản là tìm hiểu về chúng, bạn cũng đang thể hiện các kỹ năng của trí thông minh thiên nhiên.

Nếu yêu động vật, bạn có thể nuôi một hoặc nhiều con vật như chó và mèo, chuột đồng và chuột nhắt, cá hay một chú ngựa con, hoặc những con vật ít gặp hơn như thằn lằn, nhện. Nuôi và chăm sóc các con vật là một trong những cách phổ biến nhất để mọi người thể hiện tình yêu đối với động vật. Khi chăm sóc vật nuôi, bạn sẽ chịu trách nhiệm về tình trạng sức khỏe của chúng, cho chúng ăn, tắm rửa và đi dạo. Ngoài ra, bạn phải đảm bảo hộp đựng phân hay chỗ ở của chúng sạch sẽ; dành thời gian chơi đùa và âu yếm vuốt ve chúng. Nếu không thể có một vật nuôi của riêng mình, có thể bạn sẽ thấy thích thú khi chơi đùa với những vật nuôi của bạn bè hay chăm sóc thú nuôi trong lớp học.

Một số người có mối quan hệ với động vật tốt hơn so với người khác. Có thể bạn là một trong số đó, bạn hiểu được hành vi của những con vật xung quanh hay học cách giao tiếp với chúng. Monty Roberts, một người được biết đến với khả năng nói chuyện cùng ngựa, đã cưới ngựa và làm việc với chúng từ khi còn là một đứa trẻ. Khi Monty bảy tuổi, ông đã nhận ra những cách thức giao tiếp của loài ngựa. Ông bắt đầu học cách giao tiếp với chúng theo cách chúng vẫn thường làm với nhau – sử dụng những động tác và chuyển động cơ thể tương tự chúng. Những nỗ lực của ông đã mang lại kết

quả và ông trở thành một người nổi tiếng với khả năng thuần hóa dễ dàng những chú ngựa bất kham.

Nhiều người làm việc gần gũi với động vật như bác sỹ thú y, người huấn luyện thú, nhà khoa học,... dường như họ có khả năng giao tiếp đặc biệt với chúng. Jane Goodall là nhà khoa học đã dành cả cuộc đời để nghiên cứu về loài tinh tinh châu Phi. Bà đã sống cạnh và nghiên cứu một nhóm tinh tinh trải qua nhiều thế hệ, học được ngôn ngữ cử chỉ và chứng kiến những hành động của chúng mà chưa một người nào từng biết đến. Bà đã ở cạnh chúng lâu đến nỗi có thể suy nghĩ theo cách của chúng. Hiện tại, bà đi khắp nơi trên thế giới, thăm các trường học và nói chuyện với trẻ em về tầm quan trọng của việc bảo tồn môi trường sống cho loài tinh tinh và nhiều loài động vật khác thoát khỏi thảm họa gây ra bởi những kẻ săn trộm, nông dân và các nhà phát triển đô thị.

Việc chăm sóc vật nuôi không chỉ giới hạn trong các loài sống trên cạn. Người huấn luyện thú làm việc gần gũi với các loài sống dưới nước như cá heo, sư tử biển đã sản xuất các chương trình giải trí phức tạp và hấp dẫn trong các công viên nước. Tất cả các loài thú này trở nên nổi bật bởi sự thông minh, tính hiếu kỳ và khả năng giao tiếp.

Đặc biệt, cá heo và cá voi còn được nhiều người biết đến với khả năng giao tiếp của chúng. Nhiều nhà khoa học và hải dương học đã nghiên cứu những âm thanh sinh học hay âm thanh các loài vật sử dụng để giao tiếp với nhau. Họ tiến hành quan sát nhiều loại cá voi và cá heo để tìm hiểu cách thức chúng giao tiếp với nhau giữa các nhóm, hay trong một nhóm gia đình và xã hội. Thậm chí, họ còn cố gắng đi tìm câu trả lời cho câu hỏi: Liệu cá heo và con người có thể giao tiếp với nhau hay không? Có nhiều cách để một người có trí thông minh thiên nhiên có thể biến tình yêu đối với sinh vật sống thành những nghề nghiệp rất thú vị – một ngày nào đó, bạn cũng có thể làm như vậy.

Dù đang sống ở thành phố hay nông thôn, bạn đều có những trải nghiệm đáng nhớ với thiên nhiên: nuôi một con vật, đi bắt côn trùng, đào đất hay xây lâu đài cát trên biển, hái những bông hoa, gieo hạt và quan sát chúng lớn lên. Có rất nhiều cách để có trí thông minh thiên nhiên và chúng cũng nhiều như những thứ có trong tự nhiên vậy.

Khi bắt đầu đi sâu khám phá trí thông minh thiên nhiên, bạn sẽ quan tâm tới những vì sao hay thời tiết. Hoặc có thể bị thu hút bởi mặt đất dưới chân bạn, với các loại đá, khoáng sản và hóa thạch. Bạn có thể thấy thích thú với sông hồ và đại dương, với tất cả những sinh vật sống và phát triển trong đó. Hãy thỏa sức khám phá và tìm hiểu với trí thông minh thiên nhiên. Cả thế giới là của bạn.

### Một Số Cách Thức Thú Vị Giúp Phát Triển Trí Thông Minh Thiên Nhiên

Dưới đây là một số cách thức có thể giúp bạn phát huy và tận hưởng trí thông minh thiên nhiên. Hãy thử bất cứ hoạt động nào bạn thấy hứng thú, bất kể bạn nghĩ trí thông minh thiên nhiên của mình như thế nào.

**1. Chú ý đến thiên nhiên ở quanh bạn.** Có thể đó chỉ là việc ngắm nhìn một đàn kiến đang làm việc chăm chỉ, ghi chép về các loài hoa hay rau mọc trong vườn, cảm thấy thích thú khi quan sát những tán lá trong công viên đang đổi màu vào mùa thu, hay nghiên cứu một hệ sinh thái cực kỳ phức tạp ví dụ, sân sau nhà bạn.

**2. Trồng một loài cây nhỏ và quan sát nó phát triển.** Bạn có thể trồng một cây hoa, cây ớt hay bất cứ loài cây nào bạn thích. Hãy chú ý đến các giai đoạn phát triển khác nhau của nó. Nó phát triển có nhanh không? Cần bao nhiêu nước? Có thích nhiều ánh sáng không? Và những nhân tố này có thay đổi khi nó lớn hơn không?

**3. Nằm trên thảm cỏ và ngắm nhìn bầu trời.** Chú ý đến những đám mây lơ lửng trên bầu trời vào một buổi chiều có nắng. Chúng có hình mảnh mai và theo đường kẻ? Hay trắng mịn màng? Chúng đứng yên hay trôi theo gió? Bạn có thể dự đoán gì về thời tiết? Liệu trời có vẻ như sắp mưa?

**4. Ngắm nhìn bầu trời trong một đêm quang đãng.** Hãy quan sát xem bầu trời về đêm có màu gì. Bạn sẽ thấy các vì sao và thậm chí cả các hành tinh. Sao Kim và Sao Hỏa là các vì sao có thể nhìn rõ nhất, bạn sẽ thấy chúng xuất hiện ở cuối đường chân trời. Hãy quan sát mặt trăng và xem đang ở tuần trăng nào, trăng tròn, trăng khuyết hay đang dần tròn. Bạn có thể sẽ nhìn thấy sao băng, nhất là trong những đêm trời tối. Nếu bạn sống ở thành phố, có thể ban đêm sẽ quá sáng để thấy được các vì sao.

Nếu vậy, bạn có thấy được thứ gì khác không? Các hành tinh? Trục thẳng? Hay ánh đèn điện của các tòa nhà?

**5. Nếu bạn thích ngắm sao, hãy tìm hiểu các chòm sao.** Chòm sao là một nhóm gồm các vì sao có hình dạng giống các vật thể (chòm Đại hùng), động vật (chòm Kim ngư) hay con người (chòm Song sinh). Hầu hết các chòm sao đều gắn liền với những câu chuyện (đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau) giải thích về sự ra đời của chúng. Hãy thử nhận dạng các chòm sao trong đêm và tạo ra bầu trời của riêng bạn trên trần nhà phòng ngủ với các vì sao phản quang. Hoặc tạo ra một mô hình vũ trụ đơn giản bằng cách đục lỗ trên giấy xây dựng màu đen theo hình dạng các chòm sao, sau đó lắp đèn nháy vào và dán chúng lên trần nhà trong phòng tối. Có thể bạn sẽ muốn ngắm nhìn các chòm sao của riêng mình và viết nên những câu chuyện về chúng.

**6. Trồng một bồn cây nhỏ.** Nếu nhà bạn không có sân, hãy cố gắng trồng một bồn hoa hay dược thảo trên bệ cửa sổ. Sau đó, lên kế hoạch, đào lỗ, trồng, chăm sóc và thu hoạch khu vườn ở nhà bạn hay trường học. Nếu nhà bạn có một khu vườn lớn, hãy trồng một mảnh nhỏ của riêng mình.

**7. Trồng một khu vườn với nhiều loài hoa và cây trái.** Hãy bắt đầu với bạn bè đồng trang lứa và người lớn trong khu vực nhà bạn. Bạn có thể phải dọn dẹp và sửa sang khu đất trước khi trồng một thứ gì đó. Khu vườn đó có hoa, rau, cây ăn quả hay dược thảo – bất cứ loài cây nào mà các thành viên của khu vườn muốn trồng.

**8. Ngắm nhìn các loài chim.** Chuẩn bị ống nhòm và tới một khu rừng gần nhà hay gần trường để quan sát các loài chim. Hãy mang theo sách hướng dẫn để có thể nhận dạng các loài chim lạ.

**9. Theo dõi các chương trình truyền hình về thiên nhiên.** Thế giới động vật, Những nhà vô địch trong thiên nhiên hoang dã, Chân dung cuộc sống... là những chương trình rất thú vị. Nếu nhà bạn có kết nối với truyền hình cáp, thì Discovery Channel (Kênh khám phá), Learning Channel (Kênh học tập) và Animal Planet (Hành tinh động vật) là những kênh truyền hình phù hợp để tìm các chương trình về thế giới tự nhiên. Nếu có thể, hãy xem các chương trình này cùng người thân, bạn bè và thảo luận về những vấn đề được đề cập trong các chương trình đó.

**10. Đọc sách và tạp chí về thiên nhiên.** Hãy tìm sách viết về các loài động vật, khủng long hay rừng rậm,... Có thể bạn sẽ thích đọc sách viết về cuộc đời của các nhà tự nhiên học nổi tiếng như John Muir, Rachel Carson, Charles Darwin, George Washington Carver và John Goodall. Một số tạp chí hay bạn có thể kiểm nghiệm là Rừng xanh, Con người và Thiên nhiên, Kiến thức Ngày nay... hay bất cứ tạp chí nào viết về thiên nhiên.

**11. Tham gia một tổ chức môi trường.** Bạn có thể làm việc với một tổ chức địa phương về các vấn đề quan trọng đối với khu vực bạn sống hoặc tham gia tổ chức chuyên giải quyết các vấn đề quốc gia hay quốc tế. Tất cả các tổ chức như Greenpeace (Hòa bình Xanh), The Sierra Club (Câu lạc bộ Sierra), Earth Island Institute (Tổ chức quốc tế quan tâm và bảo vệ cá heo) và World Wildlife Fund (Quỹ Động vật hoang dã thế giới) hoạt động vì một loạt các vấn đề về môi trường, từ ô nhiễm đến việc giảm sử dụng thuốc trừ sâu để bảo vệ các loài sinh vật đang có nguy cơ tuyệt chủng và môi trường sống.

**12. Tham gia tình nguyện ở trường học hay một dự án cộng đồng “xanh”.** Bạn có thể tham gia hoạt động trong một chương trình tái chế ở cấp cộng đồng, nâng cao nhận thức về việc bảo tồn các khu rừng nhiệt đới hay mỏm đá san hô, trồng cây, trao đổi với học sinh trên toàn thế giới về những vấn đề môi trường ở địa phương họ, hay nghiên cứu về các loài đang có nguy cơ tuyệt chủng.

**13. Chăm sóc vật nuôi.** Hãy là người chịu trách nhiệm nuôi và chăm sóc vật nuôi trong nhà hoặc ở trường. Bạn cho chúng ăn uống, đi dạo, đồ phân hay lau rửa lồng. Chăm sóc vật nuôi có nhiều việc và nhiều trách nhiệm hơn bạn nghĩ không? Sau một khoảng thời gian chăm sóc chúng, bạn có biết thêm nhiều điều về loài vật nuôi đó không?

**14. Xây dựng hệ sinh thái của riêng bạn.** Hãy đặt bể cá, nhà kính, tổ kiến hay bất cứ hệ sinh thái nào có thể di chuyển được. Bạn sẽ phải học nhiều điều về việc xây dựng một hệ sinh thái, bất kể là lớn hay nhỏ. Mỗi một loài cây nhỏ, loài vật hay côn trùng đều đóng một vai trò nhất định. Nếu bạn có thể

xây dựng một hệ sinh thái ở nhà, hãy trao đổi với giáo viên và coi đó như một đề tài khoa học theo chương trình học.

**15. Tìm hiểu về một loài động vật.** Chọn một loài vật bạn yêu thích, ví dụ như chó, mèo, lợn, báo trắng, gấu túi hay linh dương châu Phi. Hãy tìm hiểu càng nhiều thông tin về loài thú đó càng tốt. Nếu đó là vật nuôi trong nhà, bạn có thể tìm hiểu về các giống khác nhau, nguồn gốc và cách chúng đã được thuần hóa. Nếu là loài thú thuộc một nơi mới lạ, hãy tìm hiểu về môi trường sống của chúng, loài đó có bị liệt vào danh sách các loài vật có nguy cơ tuyệt chủng không và tại sao, vai trò của chúng trong hệ sinh thái.

**16. Tham quan bảo tàng lịch sử tự nhiên, vườn bách thú, hồ cá hay vườn ươm.** Đó là những nơi rất thú vị để bạn tìm hiểu về thế giới tự nhiên. Bảo tàng là nơi quản lý những chương trình giáo dục đặc biệt về các loài cây và thú ở địa phương, quan sát thiên văn cùng nhiều nội dung khác.

**17. Quan sát mặt đất.** Bạn có thể học hỏi được nhiều điều về nơi mình đang sống, như bụi và đá. Bạn sẽ tìm thấy nhiều loại khoáng sản khác nhau, thậm chí cả hóa thạch. Hãy đọc sách địa lý về nơi bạn sống, tìm kiếm các mẫu đá, khoáng sản và nhiều thứ khác. Nếu bạn thật sự có hứng thú, hãy sưu tầm các loại đá và tham khảo sách hướng dẫn về chúng để nhận diện những gì vừa sưu tầm được.

**18. Hòa mình vào thế giới tự nhiên.** Nếu có thể, bạn nên đi cắm trại hoặc thực hiện một chuyến đi bộ đường dài. Hãy tận dụng cơ hội để học hỏi những điều mới lạ về thế giới tự nhiên. Sau đó, làm một cuốn nhật ký thế giới tự nhiên về những điều bạn đã học được, phác thảo hay chụp ảnh cây cối, động vật và kết cấu tự nhiên theo các mục nhật ký.

**19. Sưu tầm.** Các loại côn trùng, lá cây, hoa và đá là những thứ thú vị để bạn sưu tầm. Bạn có thể ép hoa, lá và cất giữ chúng trong cuốn sổ sưu tập. Nếu bạn không muốn làm chết những con côn trùng, hãy cho chúng vào những chiếc lọ có lỗ thông khí, sau đó thả chúng vào buổi chiều hoặc tối. Bạn có thể tìm hiểu về bất cứ thứ gì mình thích bởi luôn có sách hay các câu lạc bộ bàn luận về chúng. Nhưng hãy nhớ một điều, khi sưu tầm, bạn có thể sẽ làm tổn thương đến môi trường bởi có một số thứ sẽ tốt hơn nếu để chúng ở trong tự nhiên.

**20. Học cách nấu ăn.** Có nhiều điều thú vị bạn có thể học; và việc nấu ăn sẽ càng thú vị hơn nếu bạn sử dụng rau quả tự tay trồng lấy.

### Bạn Phải Làm Gì Khi Chưa Cảm Thấy Tự Tin Với Các Kỹ Năng Của Trí Thông Minh Thiên Nhiên?

Có thể những con thú khiến bạn lo lắng, việc đi cắm trại làm bạn nôn nao khó chịu, thậm chí cây cối cũng dường như rù xuồng khi bạn đi qua. Điều đó không có gì tồi tệ cả vì bạn có thể trau dồi trí thông minh thiên nhiên ở bất cứ nơi đâu.

Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để phát triển trí thông minh thiên nhiên là hãy quan sát nhiều hơn. Chú ý tới mọi thứ xung quanh. Ngước lên bầu trời, ngắm nhìn các vì sao, những đám mây và xem góc độ mặt trời thay đổi như thế nào theo mùa. Hãy nhìn xuống mặt đất và chú ý tới những viên đá, màu sắc của bụi bặm, hay các loại côn trùng. Thế giới tự nhiên là nơi cư trú của tất cả các loài muông thú, chim chóc, cây cối và hoa lá để bạn quan sát. Thiên nhiên ở khắp mọi nơi, trong đó có nhiều thứ tạo nên môi trường của riêng bạn.

Quan sát tỉ mỉ không chỉ giúp bạn nâng cao trí thông minh thiên nhiên, mà còn có thể viết ra các ý tưởng nếu bạn là người có trí thông minh ngôn ngữ; truyền cảm hứng nghệ thuật nếu bạn là người có trí thông minh không gian; khơi nguồn ý tưởng về các thí nghiệm khoa học nếu bạn là người có trí thông minh logic. Và đó chỉ mới là một số khía cạnh nhỏ. Vì vậy, việc quan sát kỹ lưỡng những thứ bạn nhìn thấy sẽ có lợi, bất kể trí thông minh tốt nhất bạn có là gì chăng nữa.

Và bạn luôn có thể sử dụng trí thông minh mạnh nhất hoặc bạn cảm thấy tự tin nhất để phát triển trí thông minh thiên nhiên.

Sau đây là bảy cách thức để đạt được điều đó:

- Nếu bạn có trí thông minh ngôn ngữ: Hãy tiếp cận gần hơn với thiên nhiên bằng cách đọc sách về

thiên nhiên hay những câu chuyện viết về các loài thú. Khi đọc lướt toàn bộ cuốn sách, hãy để ý xem môi trường tự nhiên đã tác động đến câu chuyện như thế nào. Nếu bạn muốn viết một câu chuyện, bài thơ hay vở kịch, hãy lấy thiên nhiên hay những vấn đề về môi trường làm chủ đề. Có một cách rất hay để bạn bắt đầu là mang theo một cuốn sổ nhỏ khi đi dạo và viết về những thứ bạn thấy xung quanh mình.

- Nếu bạn có trí thông minh âm nhạc: Lắng nghe những bản nhạc của tự nhiên như tiếng gió thổi, chim hót hay tiếng ô tô chạy vụt qua. Thật tuyệt vời bởi những âm thanh đó chứa đựng cả một thế giới cảm hứng cho bài hát hay bản hòa âm của bạn. Và bạn có thể bắt đầu với việc sáng tác ca khúc về môi trường xung quanh.

- Nếu bạn có trí thông minh logic: Hãy tìm những mẫu hình, con số và logic trong tự nhiên. Ví dụ, trước khi đi dạo bạn thử đoán xem mình sẽ thấy bao nhiêu thứ (vòi cứu hỏa, những con chó hay cây bồ công anh). Một cách nữa để tìm kiếm các mẫu hình là tìm những vật có dạng hình học trong môi trường tự nhiên. Thiên nhiên cũng đem lại cho bạn những cơ hội để áp dụng trong các tình huống thực tế. Ví dụ, bạn có thể đoán xem có bao nhiêu quả ớt trong vườn, nếu bạn cần một ít để làm bánh pizza hay tính toán xem cây cao bao nhiêu nếu nó có nguy cơ đổ xuống những trang thiết bị trên sân chơi gần đó.

- Nếu bạn có trí thông minh không gian: Hãy sử dụng những nguyên liệu của tự nhiên để tạo nên các tác phẩm nghệ thuật. Lá cây, hoa, vỏ hạt và lông chim là những thứ bạn có thể sử dụng. Bạn cũng có thể kết hợp tất cả những nguyên liệu này hoặc sử dụng riêng lẻ để hoàn thành tác phẩm. Hãy vẽ bằng bút lông chim hay làm những “con tem thiên nhiên” bằng lá cây, đá hoặc rau quả. Thiên nhiên là một nguồn ý tưởng nghệ thuật phong phú, vì thế hãy thử nghiệm với việc phác thảo, vẽ màu nước hay vẽ chỉ những vật bạn quan sát trong thế giới tự nhiên. Ví dụ, hãy quan sát thật kỹ một bông hoa, một con côn trùng hay vết nứt trên vỉa hè và sáng tạo lại theo phong cách nghệ thuật của riêng bạn.

- Nếu bạn có trí thông minh vận động cơ thể: Hãy đi bộ, chạy, trượt patanh hay đạp xe qua nhà hàng xóm, công viên thành phố hay sang vùng khác một mình, cùng gia đình hay bạn bè. (Phải đảm bảo là bạn biết những thiết bị gì được phép sử dụng trên đoạn đường này). Thật thú vị nếu tham quan một nơi bạn chưa từng ghé qua hay một vùng đất tự nhiên. Hãy chia sẻ những ấn tượng của bạn và tìm xem những thứ mọi người đang quan sát có giúp bạn chú ý đến nhiều thứ hơn không. Sau đó, bạn nên kể lại những điều đã thấy.

- Nếu bạn có trí thông minh tương tác cá nhân: Bạn có thể kết hợp tình yêu con người với thiên nhiên bằng cách tận hưởng thế giới tự nhiên cùng người khác (dù nơi đó ở trong rừng, gần biển, trong một thành phố hay ở miền quê). Nó mang lại một cảm giác rất thú vị. Với một chuyên dã ngoại cùng gia đình ra vùng ngoại ô hay trong công viên thành phố, bạn sẽ có cảm giác được hòa mình vào thiên nhiên. Đi bộ đường dài hay đi dạo cùng bạn bè cũng là cách để bạn tận hưởng thiên nhiên. Nếu bạn muốn tìm hiểu về nơi mình sống và con người nơi đây, hãy nói chuyện với hàng xóm và nhiều người khác nữa.

- Nếu bạn có trí thông minh nội tâm: Thiên nhiên là không gian tuyệt vời để bạn suy ngẫm về những điều quan trọng đối với cuộc sống của mình. Vì vậy, hãy đi dạo và suy ngẫm những vấn đề của bản thân trong một khu rừng, ở miền quê hay vùng ngoại ô. Bạn có thể học được nhiều điều về bản thân và thế giới xung quanh. Hãy quan sát và ghi nhớ bằng tất cả các giác quan – bạn nhìn, nghe, nếm thấy gì và có cảm nhận gì? Hãy mang theo cuốn nhật ký hay vở nháp để ghi lại suy nghĩ của bạn về thế giới tự nhiên và những gì bạn thấy.

### Điều Gì Xảy Ra Nếu Bạn Có Trí Thông Minh Thiên Nhiên Thiên Bẩm?

Có thể bạn là một người ăn chay từ lúc sáu tuổi, chăm sóc những vật nuôi trong gia đình và tái sử dụng những gì có thể tái sử dụng. Ngoài ra, bạn còn làm những gì khác nữa? Bạn có thể học hỏi từ những sự nghiệp bảo vệ môi trường trên toàn thế giới và tận dụng cơ hội được tham gia tình nguyện các tổ chức ở nơi bạn đang sống. Hãy lôi cuốn mọi người cùng tham gia và nâng cao nhận thức của họ. Ví dụ, bạn có thể tổ chức một ngày dọn vệ sinh để thu gom rác, lau chùi các bức vẽ nghệ thuật, trồng cây, trồng hoa. Hãy trao đổi với nhà trường về việc trồng một vườn rau trong trường. Khu vườn có thể

sẽ là một đề tài khoa học của lớp và các loại rau quả sẽ hiến tặng cho kho thực phẩm địa phương hay những người vô gia cư.

Dưới đây là một số ý tưởng về trí thông minh thiên nhiên bạn có thể sử dụng để hiểu và phát triển các loại hình trí thông minh khác ở trường học cũng như trong cuộc sống.

- Đối với trí thông minh ngôn ngữ: Nâng cao nhận thức của bạn về sự nghiệp bảo vệ môi trường bằng cách thuyết trình trước lớp, viết thư cho tòa báo hay phản đối những vi phạm về môi trường. Bạn có thể sử dụng các kỹ năng của trí thông minh thiên nhiên để khám phá thế giới tự nhiên bằng cách viết hay đọc truyện mô tả những nét đặc trưng của thiên nhiên hay về các loài vật. Rất nhiều nhà thơ đã tìm thấy nguồn cảm hứng từ thiên nhiên và bạn cũng có thể làm như vậy. Nếu bạn đã ghi nhật ký, hãy chú ý đến những suy nghĩ và ý tưởng về mọi thứ bạn quan sát được trong thế giới tự nhiên và đem lại sự thích thú.

- Đối với trí thông minh âm nhạc: Có thể bạn từng nghe nhạc giữa thiên nhiên, vậy hãy thử nghe tiếng vọng của thiên nhiên lắng trong âm nhạc. Nhạc điệu trong bản nhạc có gợi cho bạn nhớ đến tiếng mưa tí tách trên các đám lá không? Tiếng sáo flute nghe giống như bản hòa âm của những chú chim phải không? Hay một bản solo piano nghe như tiếng nước róc rách qua khe đá? Nhiều nhạc cụ và bản nhạc được truyền cảm hứng từ những âm thanh có trong tự nhiên. Bạn có thể tìm ra nguồn cảm hứng của những nhạc cụ đó không? Hãy để thiên nhiên truyền cảm hứng cho bạn viết những bản nhạc bằng các nhạc cụ tự chế, ví dụ: hộp đàn với những thanh gỗ và đá, hay cốc đựng nước.

- Đối với trí thông minh logic: Hãy đặt ra câu hỏi và tìm câu trả lời về thế giới tự nhiên. Các kỹ năng quan sát sẽ giúp bạn giải quyết nhanh chóng các bài toán học búa, ngược lại vấn đề lý luận hay thí nghiệm khoa học cũng rất hữu ích trong việc khám phá thế giới tự nhiên. Thực tế, có nhiều nhà khoa học dựa vào cả trí thông minh logic và trí thông minh thiên nhiên để tiến hành các nghiên cứu. Vì vậy, hãy thực hiện một đề tài đặc biệt trong các giờ học môn khoa học như sinh học, thực vật học, động vật học, côn trùng học,... Hoặc bạn cũng có thể kết hợp toán học và logic với thế giới tự nhiên bằng cách tìm các ví dụ về toán học và mẫu vật liệu có trong thiên nhiên, sau đó nghiên cứu hay kết hợp với lý luận để giải thích những gì bạn thấy.

- Đối với trí thông minh không gian: Chú ý đến những điều bạn thấy trong thế giới tự nhiên – màu sắc, mẫu chất liệu và kết cấu bề mặt. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên với những gì nhìn thấy. Bạn có thấy những tác phẩm nghệ thuật trong tạo hóa không? Những gì quan sát được có thúc đẩy bạn sáng tạo các tác phẩm nghệ thuật từ thiên nhiên không? Hãy sử dụng những thứ sẵn có trong thế giới tự nhiên để luyện tập các kỹ năng của bạn – vẽ chú mèo hay một bông hoa, lập một mô hình về nơi bạn thích giữa thiên nhiên.

- Đối với trí thông minh vận động cơ thể: Hãy bước ra ngoài thiên nhiên để tập một số bài thể dục như đi bộ đường dài, đạp xe đạp, trượt patanh hay đi dạo. Trong khi thực hiện các bài thể dục đó, hãy chú ý đến những thứ xung quanh và xem thiên nhiên lôi cuốn các giác quan của bạn như thế nào – tiếng chim hót, hương thơm của hoa, hay cảm nhận đất giữa các ngón chân. Cũng có những cách khiến bạn trở nên năng động với thiên nhiên hơn như đào vườn, huấn luyện một chú chó, dọn dẹp công viên bạn thường chơi đùa hay chạy thể dục.

- Đối với trí thông minh tương tác cá nhân: Bạn có thể sử dụng những thứ quan trọng nhất đối với bản thân – động vật, môi trường, làm vườn – để vươn tới những thứ khác. Tình nguyện tham gia các hoạt động cùng người khác để đấu tranh cho sự nghiệp bảo vệ môi trường là cách hay để bạn bắt đầu. Bạn cũng có thể tổ chức cho bạn bè dọn dẹp sân trường hay công viên ở địa phương. Nếu bạn yêu động vật, hãy tham gia chương trình chuyển những con thú bị thương tới bác sỹ thú y để điều trị. Việc làm này giúp bạn trở nên gần gũi hơn với vật nuôi cũng như gặp gỡ được nhiều người quan tâm đến bạn cũng như vật nuôi của bạn.

- Đối với trí thông minh nội tâm: Hãy sử dụng thiên nhiên để hiểu được những cảm nhận của chính mình. Bạn nên chú ý đến những gì mình cảm nhận được trong lần đi dạo tiếp theo. Có phải bạn đang phân tích những gì mình thấy không? Bạn có ngưỡng mộ trước vẻ đẹp của tự nhiên không? Nếu bạn thấy hứng thú với thiên nhiên, hãy lập và đạt được mục tiêu về những việc bạn muốn làm để giúp môi



trường (tái sử dụng, ăn kiêng, viết thư kêu gọi sự giúp đỡ của mọi người đối với các vấn đề môi trường) hoặc những việc bạn có thể làm để nhận một công việc liên quan đến thế giới tự nhiên (nghiên cứu khoa học, tình nguyện viên ở một bảo tàng lịch sử tự nhiên).

### Hướng Tới Tương Lai

Bạn có thể làm nghề gì với trí thông minh thiên nhiên? Rất nhiều! Dưới đây là một số ngành nghề bạn có thể lựa chọn:

- huấn luyện động vật
- nhà khảo cổ học
- nhà thiên văn học
- nhà sinh vật học
- nhà thực vật học
- đầu bếp
- nhà sinh thái học
- nhà côn trùng học
- luật sư môi trường/sinh thái
- thanh tra môi trường
- nhà khoa học môi trường
- nông dân
- ngư dân
- nhà khoa học pháp lý
- nhân viên kiểm lâm/bảo vệ công viên
- người gác rừng
- người làm vườn
- nhà địa lý học
- nhà nghiên cứu bò sát (thằn lằn, rắn và cá sấu)
- nhà ngư học (nghiên cứu các loài cá)
- nhà thiết kế phong cảnh
- nhà sinh học biển
- nhà khí tượng học
- nhà leo núi
- nhà tự nhiên học
- nhà quản lý tài nguyên thiên nhiên
- hướng dẫn viên du lịch
- nhà nhiếp ảnh thiên nhiên
- nhà điều cầm học (nghiên cứu các loài chim)
- nhà cổ sinh vật học
- nhà nhân chủng học

- thủy thủ
- chuyên gia bảo vệ thực vật
- bác sỹ thú y
- phụ tá cho bác sỹ thú y
- nhà nghiên cứu núi lửa
- nhà động vật học
- và rất nhiều ngành nghề khác nữa!

### Luyện Tập Trí Thông Minh Hàng Ngày

Chúc mừng bạn đã đi đến những dòng cuối cùng của cuốn sách này. Tôi hy vọng bạn đã học hỏi được nhiều điều mới mẻ và cảm thấy hứng thú với chúng. Nếu bạn cảm nhận thấy điều đó, hãy nhớ rằng bạn có cả cuộc đời để phát triển, thấu hiểu và tận hưởng các loại hình trí thông minh. Thật tuyệt vời nếu bạn đã bắt đầu khám phá và luyện tập tám loại hình trí thông minh. Điều này sẽ giúp ích nhiều cho bạn khi lớn lên, khi bạn học hỏi ở tuổi vị thành niên và trong cả cuộc đời.

Lĩnh vực bạn giỏi và thích làm ở hiện tại có thể trở thành định hướng cho tương lai. Bạn có thể có trí thông minh ngôn ngữ và yêu thích viết lách. Không những vậy, bạn còn có khả năng quan sát rất tốt (trí thông minh không gian) hay yêu thiên nhiên (trí thông minh thiên nhiên). Bạn có thể trở thành một người viết cảm nang du lịch hay một nhà văn chuyên viết truyện khoa học viễn tưởng – người tạo ra một thế giới mới cho độc giả thỏa sức khám phá.

Bạn luôn thấy mình có một vài trí thông minh nổi trội, hay cảm thấy tự tin hơn với trí thông minh đó. Một vài trí thông minh có thể phát triển nhanh hơn những trí thông minh khác hoặc bộc lộ tại các thời điểm khác nhau trong cuộc đời. Ví dụ, khi còn nhỏ bạn nghĩ rằng mình không có trí thông minh logic, tuy nhiên khi hai mươi tuổi, bạn có thể làm một công việc thúc đẩy bản thân xây dựng các khả năng của trí thông minh logic. Và bạn không chỉ thấy trí thông minh logic của mình phát triển mạnh hơn, mà còn cảm thấy hứng thú với điều đó nữa!

Trong khi bạn tiếp tục phát triển trí thông minh của mình thì các nhà nghiên cứu đang tìm hiểu, khám phá nhiều điều hơn về các loại hình trí thông minh khác. Thuyết trí thông minh đa dạng cho rằng có thể còn nhiều loại hình trí thông minh khác chưa được khám phá. (Đồng nghĩa với việc bạn sẽ có nhiều cách để trở nên thông minh hơn!). Ít nhất còn có một loại hình trí thông minh khác sẽ sớm được phát hiện: Trí thông minh hiện sinh – trí thông minh đặt ra những câu hỏi lớn như: “Mục tiêu của cuộc sống là gì?”, “Điều gì sẽ xảy ra sau khi chúng ta chết đi?” Những người thiên về trí thông minh này có thể cảm thấy sự lồi cuồn đối với tôn giáo hay triết học, hoặc thích tìm câu trả lời cho những câu hỏi đó thông qua mỹ thuật, văn học và khoa học. Có thể bạn đã thấy những dấu hiệu này tiềm ẩn bên trong con người mình, ngay khi các nhà nghiên cứu đang tìm kiếm nhiều thông tin hơn về nó. Theo bạn, còn có loại hình trí thông minh nào nữa không?

Tìm hiểu về tất cả các loại hình trí thông minh của bạn là một cuộc thám hiểm lớn – suốt cả cuộc đời. Hãy bắt đầu cuộc hành trình thông minh của riêng bạn!