



SỰ KHIÊM TỐN VỀ MẶT TRÍ TUỆ: Ý NGHĨA, LỢI ÍCH VÀ 7 CÁCH RÈN LUYỆN



Sự khiêm tốn về mặt trí tuệ là một phẩm chất quan trọng giúp con người trở nên thông thái hơn, ít bị ảnh hưởng bởi thành kiến, có mối quan hệ tốt hơn và trở thành những nhà lãnh đạo xuất sắc.

Mặc dù khó để đạt được sự khiêm tốn tuyệt đối, nhưng với những phương pháp phù hợp, chúng ta có thể rèn luyện để trở thành những người có tư duy mở, sẵn sàng học hỏi và thay đổi khi cần thiết.

Sự khiêm tốn về mặt trí tuệ là gì?

Sự khiêm tốn về mặt trí tuệ có thể được định nghĩa đơn giản là “mức độ mà mọi người nhận ra rằng niềm tin của họ có thể sai”. Điều này có nghĩa là con người hiểu rằng kiến thức của họ chỉ là một phần rất nhỏ của thực tế, và rằng những quan điểm hay niềm tin cá nhân có thể bị ảnh hưởng bởi thành kiến hoặc thông tin chưa đầy đủ.

Nhà nghiên cứu Mark Leary từng viết: “Tất nhiên, hiếm khi chúng ta cảm thấy niềm tin của mình là sai, và chúng ta thường phải hành động như thể niềm tin của mình là đúng, nếu không chúng ta sẽ bị tê liệt bởi sự không chắc chắn. Nhưng những người có mức độ

khiêm tốn về mặt trí tuệ cao luôn ghi nhớ rằng bất cứ điều gì họ tin là đúng đều có thể sai, và do đó, họ có thể cần phải sửa đổi quan điểm của mình bất cứ lúc nào.”

Những người có sự khiêm tốn về mặt trí tuệ luôn tìm kiếm bằng chứng khách quan để hỗ trợ quan điểm của mình. Họ không chỉ dừng lại ở việc thu thập thông tin để củng cố những gì họ đã tin, mà còn chủ động tìm hiểu về các quan điểm trái ngược để kiểm chứng tính chính xác của niềm tin bản thân.



Sự khiêm tốn về mặt trí tuệ khác với sự khiêm tốn nói chung. Nếu như sự khiêm tốn chung phản ánh khả năng nhìn nhận đúng về điểm mạnh và điểm yếu của bản thân, thì sự khiêm tốn về mặt trí tuệ tập trung vào nhận thức, kiến thức và khả năng tư duy của con người.

Lợi ích của sự khiêm tốn về mặt trí tuệ

a) Giúp bạn học hỏi hiệu quả hơn.

Một loạt nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người có mức độ khiêm tốn về mặt trí tuệ cao thường nỗ lực nhiều hơn trong quá trình học tập. Họ cũng có khả năng phục hồi tốt hơn sau khi gặp thất bại (chẳng hạn như nhận điểm kém trong một bài kiểm tra). Những người này thường tò mò và có động lực mạnh mẽ để tiếp thu kiến thức mới. Khi gặp thất bại, họ không nản lòng mà xem đó là cơ hội để cải thiện bản thân.

b) Giúp bạn ít bị ảnh hưởng bởi thông tin sai lệch.

Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng những người có sự khiêm tốn về mặt trí tuệ thường không dễ bị thao túng bởi thông tin sai lệch. Họ có xu hướng kiểm chứng thông tin cẩn thận, đặc biệt là khi đối diện với những quan điểm trái ngược.



Ví dụ, trong một nghiên cứu năm 2018, các nhà khoa học nhận thấy rằng những người có mức độ khiêm tốn về mặt trí tuệ cao có xu hướng tìm hiểu thêm về các quan điểm phản biện lại niềm tin của họ thay vì chỉ tập trung vào những quan điểm củng cố niềm tin đó.

c) Cải thiện các mối quan hệ xã hội.

Những người khiêm tốn về mặt trí tuệ thường được đánh giá là dễ chịu hơn trong các cuộc trò chuyện. Họ biết lắng nghe, tôn trọng quan điểm của người khác, và không áp đặt suy nghĩ của mình lên người đối diện. Một nghiên cứu năm 2017 còn cho thấy rằng những người có mức độ khiêm tốn về mặt trí tuệ cao thường được xem là ấm áp, thân thiện và dễ gần hơn.

d) Giúp bạn trở thành một nhà lãnh đạo tốt hơn.

Những nhà lãnh đạo khiêm tốn về mặt trí tuệ thường được nhân viên và đồng nghiệp đánh giá cao. Họ không tự xem mình là người có câu trả lời cho mọi vấn đề mà thay vào đó, họ lắng nghe ý kiến từ nhiều nguồn khác nhau để đưa ra quyết định đúng đắn nhất. Một nghiên cứu còn chỉ ra rằng mọi người sẵn sàng tha thứ hơn cho những nhà lãnh đạo khiêm tốn, vì họ tin rằng những nhà lãnh đạo này có thể học hỏi từ sai lầm và cải thiện trong tương lai.



e) **Giúp xây dựng cầu nối giữa những quan điểm đối lập.**

Sự khiêm tốn về mặt trí tuệ có liên quan đến sự khoan dung và khả năng hòa nhập với những người có quan điểm khác biệt. Những người khiêm tốn về mặt trí tuệ thường không bị ràng buộc bởi định kiến chính trị, tôn giáo hay xã hội mà thay vào đó, họ sẵn sàng thảo luận và tìm hiểu về những cách nhìn nhận khác nhau.

Làm thế nào để rèn luyện sự khiêm tốn về mặt trí tuệ?

1) Thừa nhận những hạn chế của bản thân.

Một trong những bước quan trọng để phát triển sự khiêm tốn về mặt trí tuệ là thừa nhận rằng kiến thức của chúng ta luôn có giới hạn. Khi hiểu được rằng mình không thể biết hết mọi thứ, chúng ta sẽ cởi mở hơn với ý kiến của người khác và ít bị chi phối bởi thành kiến cá nhân.

2) Đặt câu hỏi đối với chính mình.

Khi đối diện với một quan điểm trái ngược, hãy tự hỏi bản thân:

- Tôi có đầy đủ thông tin về vấn đề này không?
- Tôi có đang thiên vị theo một cách nào đó không?

– Quan điểm của người khác dựa trên những bằng chứng gì?

Những câu hỏi này sẽ giúp bạn nhìn nhận vấn đề một cách khách quan hơn.

3) Cố gắng chứng minh rằng mình sai.

Thay vì chỉ tìm kiếm những bằng chứng ủng hộ quan điểm của mình, hãy thử tìm hiểu những lập luận phản biện. Điều này không chỉ giúp bạn hiểu rõ hơn về vấn đề mà còn giúp bạn điều chỉnh suy nghĩ khi cần thiết.

4) Rèn luyện tư duy phản biện.

Hãy tập thói quen không chấp nhận bất kỳ thông tin nào một cách mù quáng. Thay vào đó, hãy phân tích, kiểm chứng và tìm hiểu sâu hơn để đảm bảo rằng thông tin bạn tiếp nhận là chính xác.

5) Đặt mình vào góc nhìn của người khác.

Một cách để rèn luyện sự khiêm tốn về mặt trí tuệ là cố gắng hiểu quan điểm của người khác. Hãy thử nhìn nhận vấn đề từ góc độ của họ để hiểu được lý do tại sao họ lại tin vào điều đó.

6) Tiếp xúc với nhiều quan điểm khác nhau.

Hãy chủ động tiếp xúc với nhiều ý kiến và quan điểm khác nhau. Điều này có thể được thực hiện qua việc đọc sách, xem tài liệu hoặc tham gia các cuộc thảo luận đa chiều.

7) Trải nghiệm sự kinh ngạc.

Những trải nghiệm như ngắm nhìn vũ trụ, khám phá thiên nhiên rộng lớn có thể giúp con người nhận thức được sự nhỏ bé của mình. Điều này góp phần nuôi dưỡng sự khiêm tốn về mặt trí tuệ, giúp chúng ta cởi mở hơn với những điều chưa biết.

Theo nguồn: Vạn điều hay (Mỹ Mỹ biên tập)