

# blog

## ĐI HỌC KHẢ NĂNG SÁNG TẠO

Bạn đã bao nghe có tên là Điên vN những cái tên người ta tò mò nhỉ? Đây là 2 lớp tổ chức bởi cô gái nổi tiếng Phan Ý 2 giải cho dự án "Cuộc đời của tôi - quan điểm của tôi" trong Ngày Sáng tạo Việt Nam. Đây cũng là một trong những công việc liên quan đến lĩnh vực "nghệ thuật phát triển cộng đồng" mà Ly đang theo đuổi. Tên đầy đủ của lớp Điên là Creative Living (Sống sáng tạo) và lớp Cuồng là Creative Movement (Chuyển động sáng tạo).

Mỗi đợt học kéo dài 4 - 5 buổi và mỗi lớp học chỉ tối đa 16 học viên. Không có một yêu cầu nào đối với học viên, ngoại trừ việc người học nên mặc trang phục thoải mái, thuận tiện cho việc di chuyển bởi lớp học đòi hỏi vận động nhiều. Theo "cô giáo" Ly: "Mình mở lớp học này vì đây cũng là chuyên ngành mà mình đang học thạc sĩ đồng thời nhận thấy trong cuộc sống "nhiều áo giáp mặt nạ" này, con người dường như lo lắng về xung quanh nhiều hơn là cảm xúc và nhu cầu của chính mình, lớp học mở ra để cùng mọi người trở nên "tự do" hơn trong cảm thụ, chuyển động... hi vọng là cả tư duy của bản thân nữa. Mục đích chính là tạo cho bạn một khoảng không gian để được tự do nhất với chính cơ thể mình thông qua các bài tập, trò chơi... liên quan tới

nói đến 2 lớp học và Cuồng chưa? mới nghe đã khiến muốn tìm hiểu bạn học sáng tạo được trẻ có cái tên khá Ly, chủ nhân của

chuyển động, bạn có thể là nghệ sĩ chuyển động của riêng mình, với tiêu chuẩn và cảm xúc của chính bạn...". Một bài báo giới thiệu về 2 khóa học đặc biệt này có viết: "Lớp Cuồng có tác dụng làm cho người ta tự do hơn và sáng tạo hơn với chuyển động. Lớp Điên dạy người ta tự do hơn trong suy nghĩ về mọi vấn đề. Mục đích của cả 2 lớp là làm cho học viên tự tin hơn và giải toả stress". Nếu cảm thấy hứng thú với những lớp học sáng tạo này, bạn có thể truy cập vào blog của Ly để có thông tin cập nhật <http://360.yahoo.com/phanyly>

Thông tin liên hệ: Lớp Cuồng: [Vn.creative@yahoo.com](mailto:Vn.creative@yahoo.com) / <http://360.yahoo.com/vn.creative>

>> CHIK

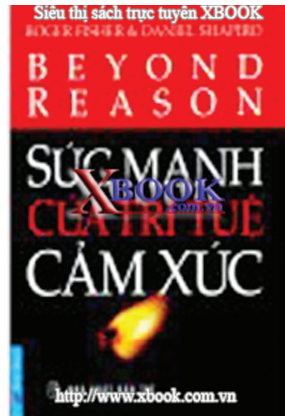


## LÀM CHỦ CẢM XÚC TRONG THỜI ĐẠI SỨC MẠNH MỀM

(Về cuốn sách "Sức mạnh của trí tuệ cảm xúc" - Beyond reason của tác giả Roger Fisher và Daniel Sapiro, công ty First News và nhà xuất bản Trẻ phối hợp phát hành)

Có rất nhiều tình huống trong cuộc sống hàng ngày đòi hỏi bạn phải thương lượng. Cảm xúc là một trong những yếu tố tham gia vào những cuộc thương lượng này. "Cảm xúc là thứ mà bạn chỉ có thể cảm nhận được chứ không nghĩ ra nó". Nắm được những bí mật cảm xúc sẽ mang lại cho bạn không ít thành công trong thời của sức mạnh mềm hiện nay. Đây cũng chính là lý do Roger và Daniel dày công viết nên cuốn sách "Sức mạnh của trí tuệ cảm xúc" - một cuốn cẩm nang giá trị giúp bạn xử lý cảm xúc khéo léo.

Giống như tất cả mọi thứ trong cuộc sống, cảm xúc cũng có hai mặt tích cực và tiêu cực. Việc làm chủ cảm xúc của bản thân và đánh giá được biểu hiện cảm xúc của những



người khác giúp bạn tận dụng được triệt để mặt tích cực của cảm xúc và ngược lại, tránh được những ảnh hưởng tiêu cực của nó. Cảm xúc tích cực là động lực thúc đẩy những mối quan hệ cởi mở, tốt đẹp. Cảm xúc được cho là không tích cực như nóng giận, cáu gắt cũng có thể được sử dụng khéo léo giúp bạn đẩy nhanh tiến độ các cuộc thương lượng. Nhờ sử dụng những câu chuyện thực tế sinh động, đề cập đến những tình huống đa dạng trong nhiều lĩnh vực cuộc sống, những lời khuyên, nguyên tắc... mà tác giả đưa ra trở nên rất gần gũi, dễ hiểu, dễ thực hành đối với tất cả mọi người.

Tin rằng mỗi người đều có thể tìm thấy cho mình những bài học hay từ cuốn sách, để trở thành nhà quản lý cảm xúc thông minh hơn.

>> MAI DƯƠNG

## DỰ ÁN CUỘC ĐỜI

Hôm nay dọn nhà, tình cờ tìm được bản "Dự án cuộc đời" của chị gái viết từ hồi cấp 2, lẫn trong đồng tranh màu sáp của hai chị em. Đã thật nhiều cảm xúc và suy nghĩ đến với mình trong cùng một lúc ấy. Mỉm cười nhìn bản dự án đầy sắc màu vì dùng rất nhiều bút nhũ và màu sáp để tô vẽ làm nổi bật những phần quan trọng. Những suy nghĩ và quyết tâm trong veo của một cô bé cấp hai khiến mình không khỏi chạnh lòng. Có một cái khung nhỏ nhỏ nhưng nổi bật ở chính giữa, ghi 1 quyết tâm rất lớn: "Du học Pháp". Đọc cẩn thận từng từ trong bức tranh nhiều màu sắc ấy, mình đã thực sự ngạc nhiên khi nhận ra hầu hết đã hoàn thành. Chị gái đã thi đậu Ams, sang Pháp du học và bây giờ là ở lại Paris làm việc. Chắc phải có một quyết tâm lớn lắm, từng bước trong cái kế hoạch "lòe loẹt" ấy của một cô bé mới có thể hiện thực hóa được như bây giờ. Mình nhớ đã từng đọc được ở đâu đó một câu nói, rằng trong tương lai, khi cơ hội càng ngày càng ít đi, thì càng đòi hỏi người trẻ có kế hoạch cho cuộc đời mình. Nếu có sự đầu tư thì chúng ta sẽ bắt đầu chủ động hơn



trong sự xoay vần của cuộc đời.

Nhìn lại mình, đã sắp đi hết năm đầu tiên đại học, nghĩa là lớn hơn cô bé cấp 2 ngày nào rất nhiều. Vậy mà chưa lần nào thực sự nghiêm túc nghĩ về một "dự án cuộc đời" của chính bản thân. Chưa lần nào bỏ thời gian suy nghĩ xem mình thực sự muốn gì và cần làm gì. Cũng có những lúc cảm thấy mình thật vô dụng, có những lúc thấy cuộc sống thật tẻ nhạt và luẩn quẩn, nhưng đã không đủ động lực để tìm lối ra.

Phải rồi, nếu cứ sống theo kiểu ngày này qua ngày khác, làm những công việc thường ngày và đợi chờ một điều kì diệu, thì mãi mãi những điều kì diệu ấy sẽ chẳng bao giờ đến cả. Không phải mọi người đều nói cơ hội do chính mình tạo ra hay sao? Chúng ấy thời gian đã bỏ phí, nhưng có phải là quá muộn để bắt đầu không? Gì chứ, so với quãng thời gian rất dài còn lại, sao lại cho rằng bây giờ là muộn? Quan trọng, là mình quyết tâm đến đâu, phải không Q? Ngồi một chỗ mà hối tiếc thì đâu được gì cả. Cầm bút lên và sẵn sàng thôi!.

>> N.Q