



Tháng 2, 2023

Nhịp sống TMA

- TMA đón hơn 100 sinh viên MBA đến tham quan
- Seminar về ChatGPT thu hút đông đảo thành viên tham gia
- Leadership Development Program Batch 2 thu hút số học viên đông gấp đôi
- Sôi nổi hoạt động tuyển dụng tại các ngày hội việc làm trong tháng 2
- TMA chào đón khóa thực tập sinh mới
- CLB Bóng đá 11 người hoạt động mạnh trở lại
- TMA “Chung tay vì QTSC xanh”
- [360°DC] Rộn ràng không khí ngày tôn vinh phái đẹp
- TIP tích cực tham gia các hoạt động phong trào, cộng đồng

Go green

Mẹo vặt



TMA ĐÓN HƠN 100 SINH VIÊN MBA ĐẾN THAM QUAN

Đầu tháng 3, TMA lần lượt chào đón hơn 100 sinh viên MBA từ Michigan State University và Georgetown University đến tham quan, tìm hiểu về ngành công nghệ cao tại Việt Nam và cách một doanh nghiệp tư nhân như TMA tham gia vào thị trường công nghệ cao thế giới.

Tại đây, anh Hồng Trần – Senior Vice President đã chia sẻ đến đoàn về lợi thế thu hút đầu tư ngành công nghệ cao của Việt Nam cũng như tại sao thị trường Việt Nam là nơi phát triển nhanh về công nghệ. Cùng với đó, đoàn cũng được tìm hiểu thêm về lịch sử phát triển, lĩnh vực hoạt động Tập đoàn Công nghệ TMA và “mục sở thị” các sản phẩm công nghệ mà TMA đang nghiên cứu, phát triển.



SEMINAR VỀ CHATGPT

THU HÚT ĐÔNG ĐẢO THÀNH VIÊN THAM GIA

Chỉ mới ra mắt gần đây, thế nhưng ChatGPT đang được lan truyền rộng rãi, nhận được nhiều đánh giá tích cực từ người dùng và đạt 100 triệu người dùng chỉ sau thời gian 2 tháng. ChatGPT có thể trả lời chi tiết và lưu loát trên nhiều lĩnh vực khác nhau, chính vì thế nhiều người cho rằng công nghệ này có thể sẽ khiến Google phải “e dè”.



Để giúp các thành viên TMA hiểu thêm về ChatGPT, cũng như thảo luận các nội dung liên quan, TMA Subject Matter Expert đã tổ chức seminar online về chủ đề này. 2 chuyên gia là Đào Văn Tiến Dũng - DSC và Phạm Hoàng Tuấn Kiệt - DC16 đã gửi đến 500 người tham gia những kiến thức thú vị. Với nội dung chuyên sâu, phong phú, các bạn đang tham dự phải dùng thêm các tool khác như Sklye để gián tiếp share lại cho các bạn không tham gia được Zoom.

Nếu vẫn chưa thể tham gia seminar này, các bạn có thể xem lại các tài liệu có liên quan tại đây.

Truy cập link, các bạn sẽ được tiếp cận:

- Slide trình bày
- Video record
- Source code của các ứng dụng trong demo



LEADERSHIP DEVELOPMENT PROGRAM BATCH 2 THU HÚT SỞ HỌC VIÊN ĐÔNG GẮP ĐÔI

Ngày 02/03/2023 vừa qua, Leadership Development Program Batch 2 đã được khai giảng tại Hall A, Lab 6. Sau thành công của Batch 1, Batch 2 thu hút số học viên đông gấp đôi và dự kiến sẽ kéo dài trong 5 tháng.



Trong Batch 2 này, không chỉ bồi dưỡng thế hệ lãnh đạo cấp cao cho Tập đoàn, chương trình còn hướng đến việc đào tạo, nuôi dưỡng thế hệ lãnh đạo nòng cốt cho các nhóm độc lập, giúp các nhóm phát triển bền vững, góp phần vào sự phát triển chung của Tập đoàn. Các giảng viên là các doanh nhân, chuyên gia dự kiến sẽ mang đến 14 topics xoay quanh các chủ đề:

- Leadership mindset
- Operation Excellence, Performance Management, Operation Optimization & Innovation
- Customer Experience (B2B)
- Employee Experience, Team Motivation
- Business Communication: Negotiation & Dealing with difficult customers & situations
- Strategic Thinking, Strategic Planning
- Business Communication, Networking
- Business Mindset, B2B sales, B2B marketing
- Public Speaking, Public relation
- Corporate and Team culture, Influencing and Trust Building



Ngày 09/03, buổi học đầu tiên với chủ đề Business Mindset đã diễn ra. Ngoài lĩnh hội kiến thức sách vở, các học viên còn được tham gia thực hành, làm việc nhóm để tiến bộ một cách nhanh chóng, hiệu quả.



THÁNG 02: SÔI NỔI HOẠT ĐỘNG TUYỂN DỤNG TẠI CÁC NGÀY HỘI VIỆC LÀM

Tháng 02 là thời gian mà nhu cầu về việc làm, thực tập của sinh viên tại các trường đại học tăng cao. Chính vì vậy, nhiều hoạt động như ngày hội việc làm, lab tour... đã được tổ chức, kết nối sinh viên và doanh nghiệp.

Sôi nổi hoạt động tuyển dụng tại các ngày hội việc làm

Nhằm tạo điều kiện giúp sinh viên có cơ hội tiếp cận những doanh nghiệp uy tín và tìm được công việc phù hợp khi bước chân vào thị trường lao động, ngày hội việc làm đã trở thành hoạt động được nhiều trường quan tâm và tổ chức.

Cuối tháng 02 vừa qua, TMA đã góp mặt tại 2 ngày hội việc làm tại:

- Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM (ngày 23.02.2023)
- Trường ĐH Kinh tế - Tài chính (ngày 24.02.2023)



Chương trình đã làm tốt nhiệm vụ cầu nối giữa sinh viên và doanh nghiệp, mang đến nhiều cơ hội hơn nữa cho các bạn sinh viên khi tìm kiếm công việc cho mình cũng như giúp doanh nghiệp tiếp cận trực tiếp những ứng viên trẻ nhiều tiềm năng. Gian hàng tư vấn của TMA tại ngày hội việc làm với hàng trăm vị trí thực tập/fresher luôn thu hút rất nhiều sinh viên quan tâm và ứng tuyển.



Đồng hành ĐH Giao thông Vận tải HCM trao tặng học bổng cho sinh viên

Ngày 22/2/2023, hơn 600 suất học bổng ngoài ngân sách do các doanh nghiệp tài trợ đã được trao cho sinh viên năm nhất Trường ĐH Giao thông vận tải TP.HCM.

TMA hân hạnh đồng hành nhà trường trong hoạt động trao học bổng ý nghĩa lần này, cũng như thể hiện sự gắn kết, đồng lòng giữa nhà trường và doanh nghiệp, cùng hướng đến mục tiêu chung là hỗ trợ, tạo điều kiện để thế hệ trẻ thêm vững bước trên hành trình học tập, trau dồi kiến thức.



(Anh Trần Phú Phước – Giám đốc Cấp cao dự án đại diện TMA Tech Group trao tặng học bổng đến các bạn sinh viên)

120 sinh viên ĐH Quy Nhơn tham quan và học tập tại TMA HCM

Sáng ngày 2/3, ngay từ rất sớm, sự xuất hiện của hơn 120 bạn sinh viên trong màu áo đồng phục xanh của Khoa Công nghệ Thông tin – Trường ĐH Quy Nhơn đã mang đến TMA Lab 6 bầu không khí tươi vui, rộn ràng, hứa hẹn cho những hoạt động đầy phần khởi sắp được diễn ra.

Đến với chương trình, các bạn đã được nghe giới thiệu và tận mắt xem qua các ứng dụng công nghệ độc đáo được trưng bày TMA Innovation, phòng Network Operation hoành tráng cùng khu Bảo tàng và thư viện “xịn xò” đặc trưng của TMA.



Dưới sự dẫn dắt của anh Thân Tịnh Tâm – Giám đốc dự án và đã có hơn 20 năm làm việc tại TMA trực tiếp chia sẻ đến các bạn về văn hóa, môi trường làm việc và các cơ hội việc làm tại TMA. Tham gia chương trình là các bạn sinh viên năm 2 nên nhân cơ hội này, các bạn đã đặt ra nhiều câu hỏi thú vị cho anh Tâm về những thắc mắc, vấn đề xoay quanh công việc, lựa chọn ngành nghề và đã nhận về nhiều lời khuyên hữu ích đến từ đại diện TMA.



Sau chuyến tham quan, các bạn đã có thêm nhiều thông tin hữu ích cho việc định hướng, lựa chọn chuyên ngành của mình cũng như nỗ lực thật nhiều để chinh phục con đường mình đã chọn.

TMA CHÀO ĐÓN KHÓA THỰC TẬP SINH MỚI

Tháng 2 vừa qua, bộ phận Đào tạo của TMA tiếp tục duy trì các lớp học online cho nhân viên và classroom cho newcomers. Qua đó kịp thời bổ sung kiến thức chuyên môn cũng như hỗ trợ nhân viên nâng cao kỹ năng mềm hiệu quả. Cùng với đó, Trung tâm Thực tập TMA cũng tiếp nhận 50 thực tập sinh.

1. Các khóa học online:

- **Technical:**
 - Introduction to TypeScript
- **Soft skills:**
 - Influence
 - Conflict Transformation
- **Leadership & Management:**
 - Leading transformations - Manage change
 - Leadership Through Social Influence

Chủ động tìm kiếm khóa học yêu thích với đa dạng chủ đề và nội dung tại:
<https://smartlearning.tma.com.vn/>

2. Các khóa học live training qua Zoom.us:

Technical:

- C/C++ Programming in Linux
- Cloud NFV (Có 8 sessions, dự tính kết thúc vào 5 Apr, đã đi được 2 sessions)
- Quarkus programming
- Javascript OOP (Có 4 sessions, dự tính kết thúc vào 9 Mar, đã đi được 2 sessions)
- Java OOP
- Java collections
- Block chain Web3 introduction
- C# OOP

New hire & soft skills cho nhân viên mới được tổ chức đều đặn hàng tuần qua Zoom.us và Classroom

Theo dõi và đăng ký các khóa học tháng 03/2023 tại: <https://training.tma.com.vn/#/upcomingcourse>

3. Các khóa học dành cho interns:

Tháng 2 vừa qua, TMA đã chào đón 50 bạn sinh viên tham gia chương trình thực tập của TMA. Không chỉ được làm việc cùng các anh chị dự án, các bạn còn được tham gia nhiều khóa học về kỹ năng và quy trình làm việc bổ ích như:

- TMA Agile Development Process
- Soft skill: Teamwork & Work Etiquette for interns



CLB BÓNG ĐÁ 11 NGƯỜI HOẠT ĐỘNG TRỞ LẠI

Sau khi tình hình dịch bệnh đã cơ bản được kiểm soát, các CLB của TMA cũng hoạt động bình thường trở lại, đáp ứng nhu cầu thư giãn, giải trí ngoài giờ làm của nhân viên TMA.

Đều đặn hàng tuần, các cầu thủ sân 11 người của TMA tổ chức các trận giao hữu với các CLB bên ngoài để rèn luyện thể lực, nâng cao tinh thần thể thao. Tháng 2 vừa qua, CLB đã có các trận đấu đầy kịch tính cùng CLB cựu sinh viên ĐH Bách Khoa cũng như các doanh nghiệp khác hoạt động trong QTSC và địa bàn quận 12.



TMA “CHUNG TAY VÌ QTSC XANH”

Phấn khởi và tràn đầy năng lượng là tâm trạng các thành viên TMA trong buổi sáng sớm ngày 10/3 vừa qua khi tham gia hoạt động “Chung tay vì QTSC xanh”.

Đây là hoạt động thường niên do QTSC phối hợp cùng Hội Bảo vệ thiên nhiên và Môi trường TP.HCM tổ chức, nhằm góp phần nâng cao ý thức giữ gìn, tôn tạo môi trường làm việc xanh, sạch tại Khu Công viên phần mềm Quang Trung, đồng thời hưởng ứng chương trình “Triệu cây xanh - Vì một Việt Nam xanh” do Chính phủ phát động.

Tham gia chương trình, các thành viên đã cùng dọn rác tại khu vực khuôn viên QTSC, từ đó trả lại cảnh quan xanh – sạch – đẹp vốn có.





RỘN RÀNG KHÔNG KHÍ NGÀY TÔN VINH PHÁI ĐẸP

Đầu tháng 3, không khí làm việc tại các nhóm, dự án trở nên náo nức hơn khi một nửa thế giới vui tươi, rạng rỡ hơn hẳn mọi ngày. Trong ngày đặc biệt Quốc tế phụ nữ 08/03, những gì xinh đẹp, dịu dàng nhất đã được cánh mày râu dành tặng đến chị em, tạo nên một TMA thật nhiều màu sắc từ TP.HCM cho đến Bình Định.

Không chỉ tặng quà, nhiều DC còn kết hợp tiệc nhẹ và ca múa nhạc để tạo nên một ngày thật nhiều niềm vui cho chị em.

Một số hình ảnh lung linh từ các buổi tiệc của các nhóm:







Ngoài ra, rất nhiều hoạt động phong trào sau Tết khác đã được các DC tổ chức.



DC4



Team Tool - DC4 đã lên thăm xứ hoa đào vào giữa tháng 2 vừa qua. Chuyến đi đã mang đến cho các thành viên một trải nghiệm đầy ý nghĩa và gắn kết. Giữa khí hậu mát mẻ, thiên nhiên tươi đẹp và không gian yên tĩnh, các bạn đã có cơ hội để thư giãn và tận hưởng những khoảnh khắc đáng nhớ bên nhau.

Tại đây, các thành viên đã cùng nhau giải đố, leo núi, và thưởng thức bữa tiệc BBQ với những cảm xúc ấm áp trọn vẹn.



DC5

Hòa chung không khí tết cổ truyền của đất nước, các thành viên DC5 phấn khởi tham dự buổi tiệc nhẹ cùng phần quà lì xì đầu năm đầy ý nghĩa, mong muốn mọi người gặp nhiều may mắn và thành công trong công việc sắp tới.



DC24

Nhân dịp năm mới, DC24 gửi đến các thành viên những chiếc bao lì xì tượng trưng cho lời chúc may mắn, mạnh khỏe, gặp nhiều thành công trong công việc.

Ngoài ra, giữa tháng 2, Team Fuji - DC24 đã có một buổi dã ngoại tại KDL sinh thái Làng Tre Việt - The Bamboo, Đồng Nai. Đây là hoạt động đầu tiên của năm 2023 nhằm khuấy động năng lượng, tinh thần cho các thành viên cũng như thổi thêm một làn gió mới cho một năm đầy hứa hẹn.

Toàn thể anh chị em nhà Fuji đã có buổi dã ngoại kết hợp team building, vui chơi hết mình dưới không gian mát mẻ của Làng Tre Việt - The Bamboo, hứa hẹn một năm gặt hái nhiều thành công và may mắn.



DG4

Tháng 2 vừa qua, team DG4 TIP đã mở giải đấu e-sport nội bộ với tên gọi “DG4-TIP CHAMPIONS SERIES (DCS)”. Đây là sân chơi nhằm thắt chặt sự đoàn kết, giao lưu giữa các thành viên trong team DG4-TIP và các bạn thực tập sinh, đồng thời giúp các thành viên giải trí sau những giờ làm căng thẳng.



Giải đấu quy tụ 4 team với các vận động viên đầy nhiệt huyết tham gia. Sau 2 ngày thi đấu đầy kịch tính với 1 tinh thần thể thao cao cùng những pha giao tranh máu lửa, cuối cùng, những cái tên xuất sắc đã được xướng lên.



»»» DG5

Tháng 2 vừa qua, từ những nỗ lực không ngừng nghỉ của tất cả các thành viên, DG5 đã có một đợt ramp up lớn với 45 account mới từ Nokia và gần 10 account mới từ ICON.

Nhóm PIA - một liên minh giữa 3 DC (DC9, DC29 và DC12) cũng vinh hạnh nhận lời khen và quà tặng (áo thun, stress ball, viết và bánh kẹo) từ khách hàng gửi từ Úc qua, để cảm ơn các đóng góp của TMA cho thành công của họ.



TIP TÍCH CỰC THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG PHONG TRÀO, CỘNG ĐỒNG

Trong tháng 2, đầu tháng 3 vừa qua, TIP rất tích cực tham gia các hoạt động phong trào, cộng đồng cũng như chào đón các bạn sinh viên đến tham quan. Từ đó, môi trường làm việc luôn luôn hào hứng, sôi động và đầy nhiệt huyết.

 **TIP đón đoàn sinh viên từ các trường ĐH Tây Nguyên, ĐH Phú Yên và ĐH Quy Nhơn đến tham quan**



Trong tháng 2 và đầu tháng 3 vừa qua, không khí làm việc tại Công viên Sáng tạo TMA Bình Định (TIP) trở nên phấn khởi, sôi động hơn với sự xuất hiện lần lượt của các bạn sinh viên Khoa CNTT từ các trường ĐH Tây Nguyên, ĐH Quy Nhơn và ĐH Phú Yên.



Tham gia chương trình, qua phần chia sẻ của chính các anh chị quản lý dự án tại TIP, các bạn sinh viên đã có thêm nhiều thông tin hữu ích về TMA và các cơ hội việc làm vô cùng hấp dẫn.



Ngoài ra, các bạn đã có thêm nhiều góc nhìn trực quan hơn khi được hướng dẫn tham quan khu vực trưng bày với rất nhiều những sản phẩm công nghệ thú vị được nghiên cứu và phát triển bởi TMA; cùng với đó là “thâm nhập” vào văn phòng làm việc và cùng giao lưu với các anh chị kỹ sư đang làm việc tại đây.

TMA Bình Định giành những thứ hạng cao nhất tại giải bóng đá trường ĐH Quy Nhơn



Tối thứ 6 ngày 03/03, 2 đội bóng của TMA Bình Định là TMA và DSC đã hội quân tại vòng đấu cuối của giải bóng đá Khoa Toán và Thống kê mở rộng, trường ĐH Quy Nhơn.

Sau chuỗi ngày toàn thắng, các cầu thủ TMA Bình Định đã có thêm một đêm thăng hoa khi TMA có chiến thắng thuyết phục trước KHD45, DSC cầm hòa Fsoft. Với kết quả này, 2 đội của bóng của TMA Bình Định đã cùng nắm tay tiến lên những bậc cao nhất của giải đấu, đội TMA nâng cúp vô địch, còn DSC là á quân của giải.



Không dừng lại ở thành tích đó, các giải Vua phá lưới và Thủ môn xuất sắc lần lượt thuộc về chân sút Hữu An (đội TMA) và thủ môn Quân Trương (đội DSC).

Sau 1 tuần thi đấu ròn rã, các chàng trai TMA Bình Định đã mang về “quả ngọt” vượt mong đợi. Ngoài mục tiêu nâng cao tinh thần thể thao, giải đã tạo thêm sự gắn kết giữa TMA Bình Định và sinh viên, giảng viên Khoa Toán và Thống kê, trường ĐH Quy Nhơn.

TMA Data Science Center tích cực chung tay vì cộng đồng



Sáng thứ 7 ngày 11/02 vừa qua, TMA Data Science Center (TMA DSC) đã tổ chức một buổi ngoại khóa chuẩn “go green” với mục tiêu dọn sạch rác trên bãi biển Quy Hòa. Đây cũng là dịp để tất cả các thành viên bao gồm nhân viên và sinh viên thực tập cùng vui chơi, góp sức trong các hoạt động tập thể, từ đó xây dựng tình cảm bền chặt hơn.



Cùng với đó, ngày 12/03, team đã tổ chức chuyến đi từ thiện hết sức ý nghĩa đến chùa Mỹ Hóa – nơi đang nuôi dạy 32 trẻ em mồ côi và 10 người khuyết tật không chốn nương thân. Tại đây, ngoài hỗ trợ chi phí sinh hoạt bằng tiền mặt cho nhà chùa, team còn tổ chức nhiều trò chơi vui nhộn cho các em nhỏ, mang lại một buổi sáng rộn rã tiếng cười cho các em.

9 CÁCH THIỀN ĐƠN GIẢN MÀ KHÔNG CẦN NGỒI THIỀN

Thiền định được xem là “liều thuốc giải độc” hiệu quả cho cuộc sống của con người trong xã hội hiện đại. Tuy nhiên, bạn không nhất thiết phải ngồi yên, giữ thẳng người, tập trung vào hơi thở... để thực hành thiền định.

Tâm trí của chúng ta luôn bị lấp đầy bởi những câu chuyện, suy nghĩ, nhận thức, trí tưởng tượng và cảm xúc. Khi ở trong trạng thái thiền định, bạn có thể nhận thức rõ hơn về bản thân ở hiện tại và không để bị cuốn vào những suy nghĩ về quá khứ hay lo lắng về tương lai.

Thiền định giúp tăng khả năng ghi nhớ, tập trung; giảm căng thẳng, trầm cảm và lo âu. Tuy nhiên, không phải ai cũng có khả năng thực hành ngồi thiền theo kiểu truyền thống. Dưới đây là 9 cách thiền đơn giản mà không cần ngồi thiền bạn có thể tham khảo!

1. Thiền đi bộ



Giống như hít thở, đi bộ là hoạt động chúng ta thực hiện hằng ngày mà không cần suy nghĩ. Nhưng ngược lại với những lần tới lui trong nhà, văn phòng hay trường học... đi bộ ngoài trời trong khi thực hành chánh niệm mới là cách lý tưởng để kết nối đôi chân của bạn với mặt đất.

Bởi lẽ, khi đi bộ, chúng ta không phải làm gì khác ngoài việc chú ý đến đôi chân, hơi thở và những thứ đang diễn ra xung quanh. Đó là lúc nhận thức của bạn về bản thân được phát huy một cách tối đa.

Khi những suy nghĩ rối ren bắt đầu lang thang trong tâm trí, hãy nhẹ nhàng dời lại sự chú ý về đôi chân của mình để tiếp tục “thiền định”. Hoặc nếu bạn đang đi dạo cùng thú cưng, hãy chú ý đến cái vẫy đuôi, tiếng bước chân gõ trên vỉa hè của người bạn đồng hành ấy để dời tâm trí của mình về lại trạng thái chánh niệm.

2. Trải nghiệm cảm giác kinh ngạc với thiên nhiên

Bạn không cần phải đứng trước sự hùng vĩ của thiên nhiên tại những khu rừng già cổ, công viên quốc gia hay những dãy núi cao đến ngút trời để trải nghiệm cảm giác kinh ngạc. Điều đơn giản nhất bạn có thể làm là ngước lên ngắm nhìn những tán cây xanh, bầu trời rộng lớn hoặc ánh bình minh để trải nghiệm loại cảm giác tuyệt vời này.

Cảm giác kinh ngạc xuất hiện khi chúng ta nhìn vào một cái gì đó thực sự ngoạn mục: một tác phẩm nghệ thuật, một buổi biểu diễn tuyệt vời... Đặc biệt, cảm giác kinh ngạc trước thiên nhiên đã được chứng minh có thể khơi dậy sự hạnh phúc và đánh thức các giác quan.

Khi ở trong tự nhiên, chúng ta được hòa mình vào không gian rộng lớn, thoáng đãng thay vì quan sát mọi thứ thông qua chiếc màn hình nhỏ bé của điện thoại thông minh. Điều này được chứng minh có thể giúp làm dịu hệ thần kinh của bạn.

3. Thiền vẽ

Dành ra vài chục phút mỗi ngày để vẽ một cách tập trung có thể giúp giải phóng những suy nghĩ tiêu cực trong tâm trí. Khi đã thực sự tập trung vào làm một điều gì đó, đặc biệt là một hoạt động sáng tạo, bạn sẽ hoàn toàn tập trung vào những điều đang diễn ra ở thời điểm hiện tại và không dễ bị xao nhãng. Đây là lý do tại sao vẽ có thể giúp chúng ta thư giãn và phục hồi tâm trí.



4. Làm việc nhà

Làm việc nhà thường không được xem là hoạt động thú vị, đây thậm chí là công việc bắt buộc hằng ngày đối với nhiều người. Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu bạn xem nhiệm vụ này như một cách để thực hành chánh niệm?

Ví dụ, khi gấp quần áo, chúng ta có thể dồn hết tâm trí vào việc ngửi mùi thơm của áo quần mới giặt, chú ý đến kết cấu của từng loại vải, tập trung để sắp xếp mọi thứ thật gọn gàng... Bạn cũng có thể làm điều tương tự khi hút bụi, nấu ăn, rửa chén bát, quét nhà, dọn dẹp. Bất kể công việc nhà nào cũng có thể biến thành một hình thức thiền định.

5. Tập trung vào một sự vật nào đó

Nếu bạn tìm đến thiền định với mong muốn được giải tỏa tâm trí, hoặc đơn giản bạn muốn loại bỏ những suy nghĩ và cảm xúc hỗn độn, hãy tập trung và quan sát một sự vật nào đó. Đó có thể là dành ra năm phút để nhìn vào ngọn nến đang cháy, hướng mắt ra khung cảnh ngoài cửa sổ hoặc ngồi trên băng ghế công viên và ngắm nhìn xung quanh.

6. Thiền viết



Sẽ có những lúc chúng ta muốn chạy trốn khỏi những suy nghĩ và cảm xúc hỗn độn, nhưng đôi khi, chúng ta cũng cần phải đối diện và định danh những cảm xúc và suy nghĩ ấy bằng cách viết chúng ra giấy hoặc gõ chúng trên điện thoại để hiểu rõ hơn về những gì bản thân đang phải đối diện và tìm ra hướng giải quyết. Viết không chỉ là cách giúp bạn giải tỏa cảm xúc để thấy nhẹ lòng hơn mà còn là một phương pháp thiền định giúp bạn tạm quên đi những vấn đề xung quanh và tập trung hoàn toàn vào hiện tại.

7. Xếp lego

Ngày nay, lego không chỉ là một loại đồ chơi giúp cải thiện trí thông minh cho trẻ nhỏ mà còn là công cụ giải trí được rất nhiều người trưởng thành ưa chuộng. Việc tìm và ghép những mảnh ghép đầy màu sắc lại với nhau có thể giúp chúng ta phát triển khả năng giải quyết vấn đề, tăng kỹ năng tư duy và sáng tạo, cũng như giúp chúng ta tạm thời quên đi những áp lực thường nhật và tập trung vào việc lắp ghép các mảnh lego.



8. Xem phim

Phim ảnh là công cụ giải trí được nhiều người lựa chọn để giải tỏa căng thẳng. Xem phim cũng có thể được xem là một hình thức thiền định khi chúng ta tạm gác lại những suy nghĩ và âu lo trong đời sống thường nhật và chỉ tập trung vào theo dõi những diễn biến trong cốt truyện của bộ phim. Một bộ phim hay với tiết tấu nhẹ nhàng sẽ giúp người xem dễ theo dõi và cảm thấy được chữa lành sau một ngày làm việc áp lực.



9. Làm gốm

Làm gốm là một trải nghiệm tuyệt vời giúp chúng ta tập trung cao độ vào hiện tại và khơi nguồn sáng tạo. Khi bắt đầu quá trình làm gốm, những suy nghĩ vu vơ, lo lắng, muộn phiền của bạn có thể hầu như biến mất. Bên cạnh đó, sự nhạy bén của các giác quan bắt đầu trở lại với đôi tay cảm nhận kết cấu và nhiệt độ của đất sét, đôi tai lắng nghe âm thanh của bàn xoay, đôi mắt hướng về những đường nét tinh xảo của tạo phẩm... Đây được xem là một phương pháp thực hành chánh niệm có tác dụng làm dịu tâm trí vô cùng hiệu quả.

