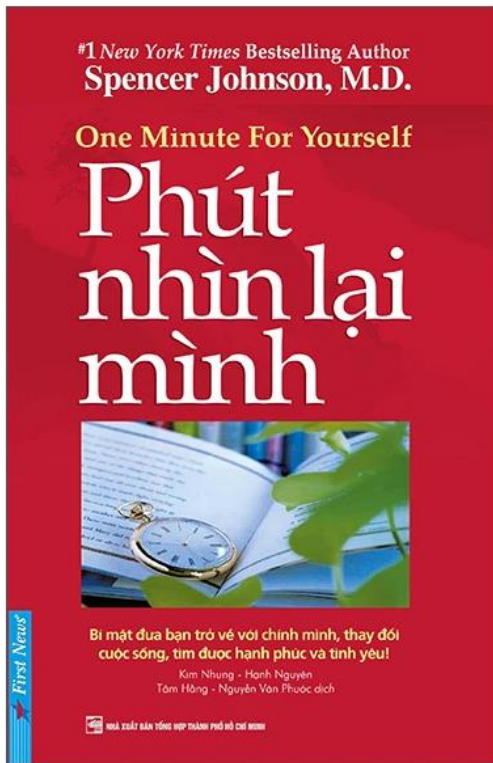




TÊN SÁCH: PHÚT NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH

Tác giả: Spencer Johnson, M.D.

Người Dịch: Nhiều Người Dịch

NXB Tổng Hợp TPHCM

Năm XB: 2022

Kích Thước: 20.5 x 13 x 0.6 cm

Sách dày: 192 trang

Phút nhìn lại chính mình của tác giả Spencer Johnson, M.D. là một cuốn sách mỏng nhưng mang chiều sâu tinh thần đáng kể, phản ánh rõ nét nhịp sống hiện đại đầy vội vã, tham vọng và áp lực thành công. Con người hôm nay dễ bị cuốn vào công việc, thành tích và kỳ vọng của người khác, để rồi dần cảm thấy trống rỗng, cô đơn và xa lạ với chính mình. Cuốn sách như một lời nhắc nhở nhẹ nhàng nhưng thấm thía: giữa guồng quay ấy, con người cần dừng lại để lắng nghe nội tâm.

Nội dung sách được trình bày dưới hình thức một câu chuyện ẩn dụ. Nhân vật chính là một người dành gần như toàn bộ đời mình cho công việc và cho việc làm hài lòng người khác, đến mức đánh mất bản thân. Cuộc gặp gỡ với một người thầy đã mở ra cho anh một nhận thức quan trọng: chỉ cần mỗi ngày dành ra một phút để nhìn lại chính mình, lắng nghe cảm xúc, suy nghĩ và mong muốn thật sự, con người có thể tìm lại sự cân bằng nội tâm, ý nghĩa sống và niềm hạnh phúc đích thực.

Thông điệp trung tâm của *Phút nhìn lại chính mình* rất rõ ràng: hạnh phúc không đến từ việc làm nhiều hơn, đạt được nhiều hơn hay được công nhận nhiều hơn, mà đến từ việc hiểu mình là ai và mình thực sự muốn gì. Một phút tưởng chừng rất ngắn, nhưng nếu được sống trong

ý thức và thành thật với bản thân, lại đủ để giúp con người điều chỉnh hướng đi của cuộc đời. Từ đó, nhân vật học cách sống chậm lại, cân bằng giữa cho đi và chăm sóc bản thân, sống rõ ràng hơn về giá trị cá nhân và biết trân trọng hiện tại.

Bài học thực tiễn mà *Phút nhìn lại chính mình* gợi mở rất gần gũi với đời sống hằng ngày. Mỗi người được mời gọi dành “một phút cho chính mình” mỗi ngày để nhìn lại và hướng về phía trước, tự hỏi mình đang sống vì điều gì, điều gì là quan trọng thật sự. Cho đi là cần thiết và tốt đẹp, nhưng nếu quên chính mình, con người dễ rơi vào kiệt sức và mất phương hướng. Khi biết chăm sóc bản thân đúng cách, con người sẽ cho đi cách trọn vẹn và bền vững hơn trong gia đình, công việc và xã hội.

Điều gây ấn tượng sâu sắc trong *Phút nhìn lại chính mình* là sự nhấn mạnh vào thay đổi nội tâm. Thay đổi thật sự không bắt đầu từ hoàn cảnh bên ngoài, mà từ nhận thức bên trong. Cuốn sách giúp người đọc phân biệt giữa điều mình thật sự muốn và điều mình bị áp đặt phải muốn, từ đó nhận ra những giá trị cốt lõi của cuộc sống. Hạnh phúc không nằm ở việc sở hữu bao nhiêu, mà ở việc sống có trung thực với chính mình hay không.

Với lối viết giản dị, nhẹ nhàng nhưng giàu tính chiêm nghiệm, Spencer Johnson không đưa ra những lời khuyên to tát hay lý thuyết phức tạp. Cuốn sách giống như một người bạn đồng hành, âm thầm trò chuyện và dẫn dắt người đọc tự suy ngẫm, tự điều chỉnh đời sống của mình. Thông điệp “hãy sống chậm lại và đừng quên chính mình” được lặp lại không như một khẩu hiệu, mà như một lời mời gọi nhân bản và rất con người.

Dưới góc nhìn đức tin, *Phút nhìn lại chính mình* còn mang ý nghĩa thiêng liêng sâu sắc. Nhìn lại bản thân trước mặt Thiên Chúa không phải để tự trách hay tự kết án, mà là đặt đời mình dưới ánh sáng của tình yêu và ân sủng. Trong khoảnh khắc thinh lặng ấy, con người nhận ra sự thật về chính mình: có giới hạn, yếu đuối và tội lỗi, nhưng đồng thời cũng được yêu thương vô điều kiện. Việc xét mình hằng ngày trở thành không gian để tái định hướng mối tương quan với Thiên Chúa, với tha nhân và với chính bản thân.

Đối với người tu sĩ, thông điệp của cuốn sách càng mang tính thời sự và thiết yếu. Trong một xã hội “sống vội, làm vội”, dễ khô khan và mệt mỏi, việc dừng lại để nhìn lại đời sống nội tâm giúp người tu sĩ tránh rơi vào khủng hoảng ơn gọi, sự chai cứng tâm hồn hay đời sống thiêng liêng mang tính máy móc. Dành vài phút mỗi ngày để xét mình trước Thánh nhan Chúa giúp tái kết nối với Thiên Chúa trong cầu nguyện, thay vì chỉ tập trung vào hoạt động và bổn phận.

Khép lại *Phút nhìn lại chính mình*, điều đọng lại không phải là một phương pháp phức tạp, mà là một xác tín rất đơn sơ: giữa bộn bề cuộc sống, một phút dừng lại mỗi ngày có thể trở thành chìa khóa giúp con người sống ý nghĩa hơn, bình an hơn và yêu thương trọn vẹn hơn. Phút nhìn lại chính mình vì thế không chỉ là một cuốn sách kỹ năng sống, mà còn là lời mời gọi quay về với chiều sâu nội tâm, nơi con người gặp lại chính mình và gặp gỡ Thiên Chúa trong sự thật và tình yêu.

Nt. Maria Bùi Thị Phụng Liên, OP