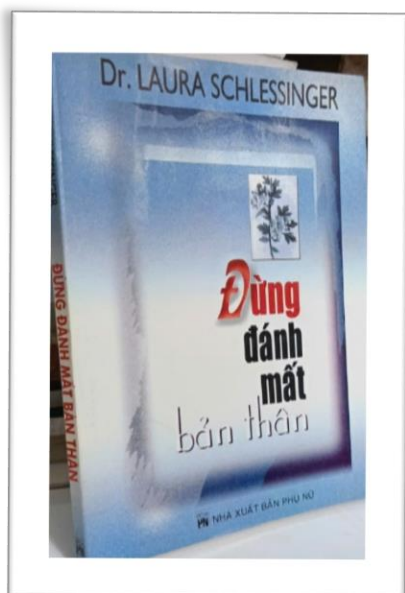




ĐỪNG ĐÁNH MẤT BẢN THÂN

Tên sách: Đừng Đánh Mất Bản Thân

Tác giả: Laura Schlessingern

Biên dịch: Lưu Văn Hy

Nhà Xuất Bản: Phụ nữ.

Ai trong chúng ta cũng mong muốn được sống đúng với con người thật của mình và tìm thấy giá trị riêng trong cuộc sống. Thế nhưng, giữa những áp lực và kỳ vọng từ gia đình, xã hội, ta nhiều khi lại dần đánh mất chính mình mà không hay biết. Ta sống để làm hài lòng người khác, hay chạy đua với thời cuộc hoặc đắm chìm trong trào lưu...vv mà quên đi bản thân đang cần gì? Cũng từ đó khiến ta dễ bị tổn thương, dễ cáu gắt thậm chí có thể rơi vào tình trạng nổi loạn, mất phương hướng.

Vậy tác Laura Schlessingern ngang qua cuốn sách “Đừng Đánh Mất Bản Thân” gửi tới độc giả thông điệp: Hãy sống thật với mình như mình là trong cái “bản thể” chứ không phải là một “bản sao”. Nội dung sách gồm 3 chương và một cách nào đó qua đây tác giả muốn trải lòng tới độc giả những kinh nghiệm mà chính tác giả đã kinh qua.

Nội dung cuốn sách

Chương I: Nêu lên thực trạng con người dễ đánh mất bản thân khi sống theo kỳ vọng của người khác.

Chương II: Phân tích những nguyên nhân khiến ta đánh mất chính mình.

Chương III: Đề ra những hướng giúp ta lấy lại bản thân và sống chân thật hơn.

Cuốn *Đừng Đánh Mất Bản Thân* của Laura Schlessinger giúp chúng ta nhận ra rằng sống đúng với bản thân không phải là ích kỷ, mà là nền tảng để sống ý nghĩa và xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp hơn.

Cảm nghiệm khi đọc cuốn sách

Cuốn sách giúp tôi nhận ra giá trị của việc giữ lòng ngay thẳng và sống chân thật với Chúa cũng như với chính mình. Khi nội tâm còn vững vàng, tôi không dễ bị dao động trước những thay đổi của cuộc sống. Nhờ đó, tôi không chỉ giữ được bản thân mà còn có thể nâng đỡ người khác sống tốt hơn mỗi ngày.

Là một nữ tu Đa Minh, tôi xem cuốn sách như lời nhắc nhở sâu sắc về việc sống trung thành với ơn gọi. Đôi khi, vì bận rộn với công việc và bổn phận, tôi quên nhìn lại chính mình. Làm nhiều nhưng thiếu đời sống nội tâm có thể khiến tôi sống theo thói quen hơn là theo ý Chúa. Vì thế, tôi cần học cách sống chậm lại, biết dừng lại để cầu nguyện và xét mình.

Trong việc phục vụ, tôi hiểu rằng không chỉ cần yêu thương mà còn phải giúp người khác nhận ra điều đúng để thay đổi. Tuy nhiên, điều đó cần được thực hiện với sự nhẹ nhàng và cảm thông, vì ai cũng có những giới hạn riêng.

Nt. Maria Nguyễn Thị Hồng Hạnh, OP