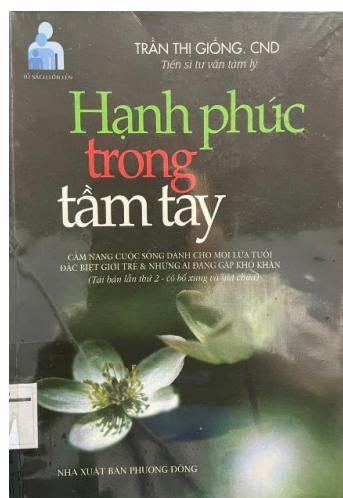


HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY



Tên sách: Hạnh Phúc Trong Tâm Tay

Tác giả: Trần Thị Giồng, CND

NXB: Phương Đông

Kích thước: 12x20cm

Số trang: 247 trang

Giữa thế giới con người đang sống như một dòng chảy vội vã: ai cũng tất bật chạy, nhưng không phải ai cũng biết mình đang chạy vì điều gì. Vì thế, việc tìm kiếm hạnh phúc dường như trở thành một hành trình không hề dễ dàng. Cuốn sách *Hạnh phúc trong tâm tay* của tác giả Trần Thị Giồng ra đời như một lời nhắn nhủ sâu sắc rằng hạnh phúc không phải là điều xa vời, mà luôn hiện hữu ngay trong chính mỗi chúng ta. Ngay ở trang bìa, hình ảnh bông hoa trên nền màu trầm mang lại cảm giác bình yên, gợi mở thông điệp về niềm hy vọng. Tên sách được thiết kế với gam màu xanh, đỏ và trắng, giúp người đọc cảm nhận rằng hạnh phúc không xa xôi mà luôn hiện diện trong đời sống mỗi người.

Sống giây phút hiện tại – Điều tâm đắc

Qua những trang sách, mỗi người sẽ hiểu rõ hơn thông điệp về việc sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Con người thường nghĩ rằng chỉ khi đạt được một điều gì đó trong tương lai thì mới có thể có được niềm vui và sự bình an. Khi còn đi học, ta mong tốt nghiệp; khi có việc làm, ta lại mong thành công hơn; rồi tiếp tục chờ đợi một mái ấm, một cuộc sống đủ đầy... Cứ như thế, hạnh phúc luôn bị đẩy về phía trước. Tuy nhiên, cuốn sách nhắc nhở rằng tất cả những gì ta thật sự có chỉ là “lúc này”. Quá khứ đã qua và tương lai thì chưa đến; nếu ta không biết trân trọng hiện tại thì cũng đồng nghĩa với việc đánh mất hạnh phúc.

Sức khỏe và tinh thần – Hạnh phúc từ những điều nhỏ bé

Bên cạnh đó, tác giả còn nhấn mạnh đến sự gắn kết giữa sức khỏe thể chất và đời sống tinh thần. Con người không chỉ cần chăm sóc cơ thể mà còn phải quan tâm đến nội tâm của mình. Những lo âu, giận dữ hay áp lực âm thầm có thể gây tổn hại sâu sắc nếu không được nhận diện. Khi biết lắng lại, nhận ra cảm xúc và buông bỏ những điều tiêu cực, ta sẽ cảm nhận được sự bình an rõ ràng hơn.

Hình ảnh trẻ con sống trọn vẹn từng khoảnh khắc hay chú bướm chỉ biết “hôm nay” là những minh chứng giản dị mà sâu sắc. Hạnh phúc không nằm ở những điều lớn lao, mà đến từ cách ta hiện diện trong từng việc nhỏ bé mỗi ngày. Dù là công việc, niềm vui hay những điều bình dị như nghe tiếng chim, cảm nhận làn gió, tất cả đều có thể trở thành nguồn hạnh phúc nếu ta thật sự chú tâm. Khi sống như vậy, con người không còn bị quá khứ níu kéo hay tương lai làm cho lo lắng, mà tìm thấy sự đủ đầy ngay trong cuộc sống thường ngày.

Chút đọng lại: Chấp nhận và tri ân

Trong phần “Hạnh phúc không xa – nhỏ bé và đơn giản”, ta nhận ra rằng hạnh phúc đến từ những điều rất đời bình dị. Đó có thể là giờ cầu nguyện âm thầm, tham dự Thánh Lễ sốt sắng hay chu toàn bốn phận trong cộng đoàn. Giữ tâm hồn khiêm nhường và bác ái giúp ta đón nhận mọi người với tình yêu chân thành hơn.

Đặc biệt, “Sống giây phút hiện tại” giúp tôi hiểu rằng hạnh phúc không nằm ở quá khứ hay tương lai mà ở chính giây phút hiện tại – một hồng ân Chúa ban. Đồng thời, “Chấp nhận và tri ân” dạy tôi biết đón nhận mọi hoàn cảnh như một phần trong kế hoạch của Thiên Chúa. Nhờ đó, tôi học được cách sống tín thác, biết chấp nhận cả những giới hạn của bản thân với lòng khiêm nhường, và tập tạ ơn trong mọi hoàn cảnh, kể cả khi gặp thử thách.

Sau khi đọc xong cuốn *Hạnh phúc trong tâm tay*, tôi cảm nhận rõ hơn rằng hạnh phúc không phải là đích đến nhưng là một hành trình sống mỗi ngày, biết trân trọng hiện tại, sống chậm lại và mở lòng đón nhận mọi sự. Hơn nữa, là một nữ tu, tôi ý thức việc sống gắn bó hơn với Chúa qua từng giây

phút hiện tại, sống đơn sơ, khiêm tốn và trung thành với những điều nhỏ bé. Tôi hiểu rằng hạnh phúc đến từ sự tín thác, biết đủ và lòng tri ân mỗi ngày. Từ đó, tôi tập sống ý thức hơn trong từng việc làm, từng tương quan và trong từng lời cầu nguyện. Những bài học giản dị nhưng sâu sắc ấy trở thành kim chỉ nam giúp tôi trưởng thành hơn trong đời sống thiêng liêng, ý thức hơn trong việc chăm sóc đời sống nội tâm và trung thành với ơn gọi của mình.

Khép lại cuốn sách, tôi mang theo một niềm xác tín rằng chỉ cần sống trọn vẹn hôm nay với tình yêu và lòng tín thác, tôi tin rằng hạnh phúc luôn ở trong tầm tay, khi tôi biết sống đơn sơ và kết hiệp với Chúa mỗi ngày.

Nt. Maria Nguyễn Thị Thắm, OP