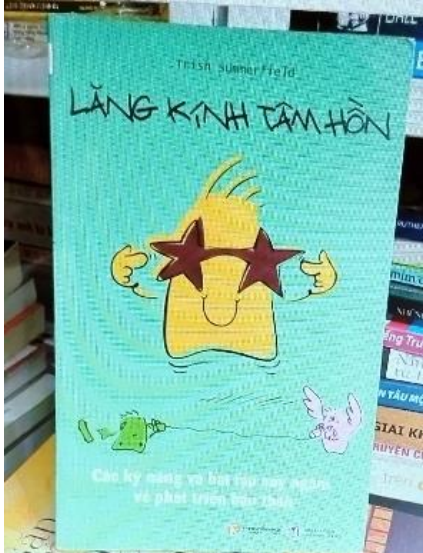


LĂNG KÍNH TÂM HỒN



Tên sách: Lăng Kính Tâm Hồn

Tác giả: Trish Summerfield

Nhà xuất bản: NXB Lao Động Xã Hội

Khổ sách: 13x20.5 cm

Số trang: 182 trang

Cuốn sách “Lăng kính tâm hồn” là một cuốn sách thuộc thể loại kỹ năng sống và phát triển bản thân. Quyển sách này được xuất bản do lời đề nghị của ông Nguyễn

Mạnh Hùng nhằm giải đáp những thắc mắc của khán giả khi theo dõi chương trình “Quà tặng cuộc sống”. Nội dung tổng quan của bộ sách này tập trung vào việc giúp đọc giả hiểu rõ hơn về cảm xúc, lối suy nghĩ và cách nhìn nhận cuộc sống của bản thân.

I. Giá trị cuộc sống

Quyển sách này được chia làm 12 chương, mỗi chương có một bài học khác nhau giúp mọi người dần có một cái nhìn tốt đẹp hơn về cuộc sống.

- **Chương 1** “Nghệ thuật tạo dựng hạnh phúc”: Hướng dẫn cách nuôi dưỡng hạnh phúc từ bên trong thay vì phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài.
- **Chương 2** “Bí quyết loại bỏ nỗi sợ hãi”: Giúp nhận diện nguyên nhân của nỗi sợ và cách kiểm soát suy nghĩ để vượt qua nó.
- **Chương 3** “Kỹ năng suy nghĩ”: Nhấn mạnh vai trò của tư duy tích cực và cách rèn luyện suy nghĩ đúng đắn.
- **Chương 4** “Quý trọng bản thân”: Khuyến khích mọi người biết yêu thương, tin trọng và tin vào giá trị của bản thân.

- **Chương 5** “Nghệ thuật tha thứ”: Giải thích ý nghĩa của sự tha thứ trong việc giải phóng cảm xúc tiêu cực và chữa lành tâm hồn.
- **Chương 6** “Trung thực trong lòng”: Đề cao sự chân thật với chính bản thân, không tự dối mình.
- **Chương 7** “Trung thực trong các mối quan hệ”: Nhấn mạnh vai trò của sự chân thành trong việc xây dựng niềm tin và gắn kết với người khác.
- **Chương 8** “Đánh thức lương tâm”: Giúp con người nhận ra điều đúng-sai và sống có trách nhiệm hơn.
- **Chương 9** “Thủ thuật loại bỏ ghen tị”: chỉ ra cách kiểm soát cảm xúc tiêu cực và học cách vui với thành công của người khác.
- **Chương 10** “cắm nang thiền Raja Yoga”: Giới thiệu phương pháp thiền giúp tâm trí bình an và tăng sự tập trung.
- **Chương 11** “Vượt qua cái tôi cao ngạo”: Khuyến con người biết khiêm tốn, giảm bớt cái tôi để sống hòa hợp hơn.
- **Chương 12** “Kĩ năng chuyển đổi nỗi lo thành sự quan tâm”: Hướng dẫn cách biến nỗi lo lắng thành hành động tích cực và sự quan tâm đúng cách.

II. Động lực và những trải nghiệm trong cuộc sống

Sau khi đọc, tôi nhận ra rằng sự trung thực là yếu tố rất quan trọng để xây dựng niềm tin giữa con người với nhau. Trước tiên sự trung thực cần được thể hiện từ ánh mắt, một cái nhìn thẳng thắn, chân thành, không né tránh sẽ giúp người khác cảm nhận được sự thật lòng, từ đó tạo sự tin tưởng đối với mọi người. Bên cạnh đó, một lời nói trung thực cũng cần đi đôi với hành động thì mới có ý nghĩa. Nếu nói một đằng làm một nẻo sẽ dễ làm người khác mất lòng tin và khiến các mối quan hệ xung quanh trở nên rạn nứt. Trong gia đình, bạn bè hay các mối quan hệ xung quanh, sự trung thực giúp mọi người hiểu nhau hơn, hạn chế hiểu lầm và gắn bó lâu dài.

Qua đó, tôi hiểu rằng cần phải luôn sống chân thành, thẳng thắn và có trách nhiệm với lời nói của bản thân để giữ cho các mối quan hệ luôn tốt đẹp và bền vững.

Bên cạnh đó, tôi học được rằng cách chúng ta nhìn nhận thế giới có ảnh hưởng rất lớn đến cảm xúc của bản thân. Tôi nhận ra rằng mỗi người ai cũng có một cách nhìn nhận thế giới của riêng mình, vì vậy không nên vội vàng phán xét người khác mà cần phải biết lắng nghe và thấu hiểu nhiều hơn. Cuốn sách còn giúp tôi hiểu tầm quan trọng của việc kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc, khi biết suy nghĩ tích cực và giữ tâm trí bình tĩnh sẽ giúp cuộc sống trở nên nhẹ nhàng hơn. Tôi cũng học được cách đối diện với những cảm xúc tiêu cực, những lo lắng hay sợ hãi để dần vượt qua chúng. Ngoài ra, cuốn sách còn nhắc nhở tôi phải biết quý trọng bản thân, sống trung thực và chân thành trong mọi mối quan hệ, giúp tôi luôn nhìn mọi việc theo hướng tích cực và hỗ trợ tôi trong hành trình hoàn thiện bản thân. Từ đó, giúp cho cuộc sống của tôi dần trở nên tốt đẹp hơn và khiến tôi không ngừng tự nhắc nhở bản thân hãy không ngừng học hỏi những điều mới mẻ giúp bản thân mình hoàn thiện hơn.

Nt. Maria Nguyễn Thị Thân Thương.OP