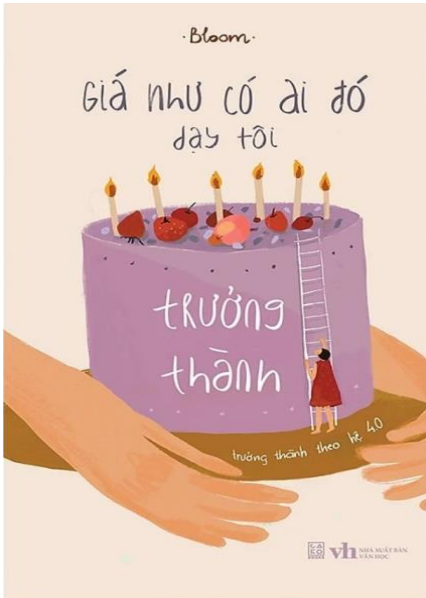


GIÁ NHƯ CÓ AI ĐÓ DẠY TÔI TRƯỞNG THÀNH

– Trưởng Thành Theo Hệ 4.0



Tác giả: Bloom

Thể loại: Tản văn, Tâm lý

Năm phát hành: 2022

Độ dài: 214 trang

I. TÓM TẮT SÁCH

Trên hành trình trưởng thành, có lẽ không ai tránh khỏi những mệt mỏi, chán chường và thất vọng vì công việc, vì gia đình, vì các mối tương quan và vì chính bản thân mình. Có không ít người đã rơi vào bế tắc và muốn chạy trốn thực tế. Nếu là bạn, bạn sẽ đối diện với những khoảng tối đó như thế nào?

“*Giá Như Có Ai Đó Dạy Tôi Trưởng Thành – Trưởng Thành Theo Hệ 4.0*” của Bloom giúp chúng ta học cách đối diện với những tổn thương, những cảm xúc tiêu cực và những khoảng chênh vênh trong cuộc sống. Cuốn sách khẳng định rằng mỗi người đều có đủ sức mạnh để vượt qua khó khăn, học cách yêu thương bản thân và tự chữa lành để trưởng thành hơn mỗi ngày. Tác giả cũng nhấn mạnh rằng tất cả chúng ta đều xứng đáng được yêu thương và đón nhận những điều tốt đẹp. Dù hiện tại cuộc sống có hỗn loạn hay bất ổn đến đâu thì những khó khăn ấy cũng chỉ là một giai đoạn tạm thời. Như Bloom đã viết: “*Những ngày*

tháng khó khăn, nhiều rắc rối và nhiều âu lo này sẽ không kéo dài mãi. Hãy xem nó là một mùa trong năm, đến rồi lại đi.”

Sách gồm có 4 chương:

Một chấm: Trưởng thành có nghĩa là cậu cần...

Hai chấm: Trưởng thành là khi cậu biết...

Ba chấm: Trưởng thành là lúc cậu tự nhắc nhở...

Bốn chấm: Trưởng thành là khi cậu tin...

Mỗi chương sách đều chạm đến những nỗi lo quen thuộc của nhiều người hiện nay: sợ thất bại, sợ cô đơn, sợ mình không đủ giỏi hay luôn bị đem ra so sánh với người khác. Điều đặc biệt là cuốn sách không đưa ra công thức thành công hay dạy người đọc cách “đánh bại” nỗi sợ, mà giúp họ nhìn nhận vấn đề theo một góc nhìn nhẹ nhàng và đa chiều hơn, để hiểu rằng cảm xúc của bản thân cũng đáng được lắng nghe và trân trọng. Mỗi trang sách là một thông điệp ngắn gọn, dễ hiểu mà ý nghĩa tác giả muốn gửi đến cho tất cả những ai đang tìm kiếm một hướng đi cho bản thân.

Với giọng văn nhẹ nhàng, sâu lắng và giàu cảm xúc, cùng những gợi mở tự nhiên, nhẹ nhàng nhưng chân thật, tác giả không áp đặt những lời khuyên cứng nhắc nhưng dẫn dắt người đọc đi qua những câu hỏi mà hầu như ai cũng từng tự hỏi mình: “*Mình đang sống vì điều gì?*”, “*Mình thực sự mong muốn điều gì?*”, “*Liệu mình có đang sống đúng với bản thân không?*” Từ đó, mỗi người sẽ dần tìm thấy câu trả lời cho riêng mình trên hành trình trưởng thành.

“*Giá Như Có Ai Đó Dạy Tôi Trưởng Thành – Trưởng Thành Theo Hệ 4.0*” không chỉ là một cuốn sách chữa lành mà còn là lời nhắn nhủ dịu dàng dành cho những ai đang học cách lớn lên: hãy yêu thương phiên bản thật nhất của mình, chấp nhận cả những điều chưa hoàn hảo và học cách chăm sóc tâm hồn mình trước khi yêu thương người khác.

II. ĐIỀU TÂM ĐẮC

Khi đọc xong cuốn sách này, điều tôi tâm đắc nhất là: *Trưởng thành không có nghĩa là phải trở nên hoàn hảo hay mạnh mẽ ngay lập tức, mà*

là học cách chấp nhận những tổn thương, cảm xúc và cả những thiếu sót của bản thân để từng ngày trở nên tốt hơn.

Nhiều người thường nghĩ rằng người trưởng thành là người không mắc sai lầm, không còn yếu đuối và có thể kiểm soát mọi thứ trong cuộc sống. Nhưng bản thân tôi lại cho rằng, trưởng thành là khi ta dám đối diện với những điều chưa hoàn hảo của chính mình.

Thật vậy, trong cuộc sống, ai rồi cũng sẽ có những giai đoạn chông chênh, áp lực hay mất phương hướng. “Chấp nhận những tổn thương” nghĩa là thừa nhận rằng mình đã từng đau, từng thất vọng, từng vấp ngã. Nhờ đó, ta hiểu bản thân hơn, biết mình cần được chữa lành và thay đổi ở đâu. Người trưởng thành không phải lúc nào cũng giữ được cảm xúc ổn định; họ cũng có lúc vui, lúc buồn, lúc bình tĩnh, lúc nóng giận. Điều quan trọng là họ biết lắng nghe bản thân và học cách điều chỉnh cảm xúc, thay vì để cảm xúc điều khiển mình.

Hơn nữa, trưởng thành là một hành trình dài, thậm chí kéo dài suốt cả cuộc đời. Vì vậy, khi gặp khó khăn hay vấn đề, thay vì ép bản thân phải “ổn” ngay lập tức, điều quan trọng hơn là biết lắng nghe chính mình, cho phép bản thân được mệt mỏi, được sai và được bắt đầu lại. Hành trình trưởng thành không phải để trở thành một ai khác, mà là học cách yêu thương, học cách kiên nhẫn với những thiếu sót của bản thân và sống đúng với phiên bản thật nhất của mình.

III. BÀI HỌC CHO BẢN THÂN

Từ cuốn “*Giả Như Có Ai Đó Dạy Tôi Trưởng Thành – Trưởng Thành Theo Hệ 4.0*”, tôi rút ra cho bản thân nhiều bài học ý nghĩa trên hành trình sống đời thánh hiến.

Trước hết, tôi nhận ra rằng trưởng thành không phải là trở nên mạnh mẽ để che giấu cảm xúc, mà là biết đối diện với những giới hạn, tổn thương và khó khăn của chính mình. Là một nữ tu, tôi cần học cách sống bình an trước những áp lực trong đời sống cộng đoàn, sứ vụ hay những lúc cảm thấy cô đơn, mệt mỏi. Thay vì chạy trốn hay thất vọng, tôi được mời gọi tin thác vào tình yêu và sự quan phòng của Thiên Chúa.

Thứ đến, cuốn sách cũng giúp tôi hiểu rằng mỗi người đều xứng đáng được yêu thương. Vì thế, tôi cần học cách yêu thương và đón nhận chính mình với cả những thiếu sót, yếu đuối. Khi biết chữa lành và chăm sóc đời sống nội tâm, tôi mới có thể mang sự bình an và lòng cảm thông đến cho người khác.

Cuối cùng, câu nói *“Những ngày tháng khó khăn, nhiều rắc rối và nhiều âu lo này sẽ không kéo dài mãi. Hãy xem nó là một mùa trong năm, đến rồi lại đi.”* giúp tôi thêm tin tưởng rằng mọi thử thách trong đời sống tu trì cũng chỉ là một “mùa” trong cuộc đời. Có những giai đoạn tôi sẽ cảm thấy chên vênh, mất phương hướng hay tự hỏi mình đang sống vì điều gì. Nhưng chính trong những lúc ấy, tôi càng cần dành thời gian cầu nguyện, lắng nghe tiếng Chúa và nhìn lại ơn gọi của mình để tiếp tục bước đi với niềm hy vọng. Nếu biết kiên nhẫn, cầu nguyện và sống phó thác, tôi tin rằng mình sẽ trưởng thành hơn trong đức tin, lòng yêu mến và đời sống phục vụ.

Nt. Têrêsa Hồng Gấm