

Giới thiệu sách “Nương tựa chính mình”

ISSN: 2734-9195 20:51 26/09/2023

NƯƠNG TỰA CHÍNH MÌNH: Cuốn cẩm nang chỉ dẫn bạn kiến tạo một cuộc đời viên mãn và hạnh phúc

Dựa vào núi, núi sẽ đổ. Dựa vào người, cũng có thể người sẽ bỏ ta đi. Chỉ có dựa vào bản thân vẫn là bền vững nhất, yên tâm nhất để kiến tạo hạnh phúc cho bản thân.

Cuốn sách cung cấp một tấm bản đồ ghi lại những dấu ấn giúp chúng ta có đủ năng lực để từng bước nương vào bản thân mình, nương vào những rắc rối, biến nó trở thành lương dược trong quá trình chữa lành tự thân và kiến tạo cuộc đời mà mình mong ước trên mọi lĩnh vực của cuộc sống: tài chính, sức khỏe, mối quan hệ, sự bình an trong tâm trí và sự phụng sự cho xã hội. Đó cũng chính là lúc bạn nhận ra sự thật rằng khi đối diện với đau khổ bạn sẽ tìm lại chính mình - như lời tác giả đã khích lệ:

“Người xứng đáng được ta yêu và được tha thứ là chính bản thân chúng ta chứ không phải bất kỳ ai. Hãy sống thật với chính mình, dám đối diện và chấp nhận với những sai lầm của bản thân. Hãy chịu trách nhiệm với cuộc đời mình. Chính chúng ta chứ không phải bất kỳ ai hay vị thần nào sẽ quyết định vận mệnh của chúng ta.”

Sách Nương Tựa Chính Mình đã trở thành một nguồn cảm hứng cho những ai theo đuổi lối sống quay về bên trong, kết nối với giá trị bản thân, tìm ra chân lý cuộc đời và bất kỳ ai theo đuổi con đường phụng sự.



Độc sách Nương Tựa Chính Mình giúp bạn nhận diện được những gì:

Bạn sẽ nắm bắt về quy luật nhân quả, mối tương quan giữa nhân và quả trong đời sống hiện tại, để từ đó hiểu nguyên nhân của mọi thất bại và thành công đến từ đâu?

Bạn sẽ biết tiền đến từ đâu, nợ nần đến từ đâu và làm thế nào để tạo dựng một cuộc sống thịnh vượng cũng như có một công việc như ý.

Bạn sẽ hiểu sức khỏe đến từ đâu và làm thế nào để có một cuộc sống khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng.

Bạn sẽ truy tìm ra nguyên nhân của sự nóng giận và giải pháp để chấm dứt điều tồi tệ đó.

Bạn sẽ thấu cảm về một gia đình hạnh phúc đến từ đâu và cách để kiến tạo những mối quan hệ hoàn hảo.

Bạn sẽ nhận diện được một tâm trí bình an đến từ đâu và cách khởi tạo một tâm trí tĩnh tại giữa dòng đời vạn biến.

Bạn sẽ thấy bản thân mình tỏa sáng và sống cuộc đời giá trị.

Bạn sẽ tìm được ước mơ và sứ mệnh của cuộc đời mình.

Đặc biệt, cuốn sách trao tặng tới bạn quy trình chữa lành tự thân với từng bước cụ thể, bám sát vào đời sống thực tế. Bạn sẽ biết cách chữa lành cho chính mình cũng như cho người khác. Quy trình này là kết quả đến từ quá trình tác giả học tập và trải nghiệm mà đúc kết thành.

Tác giả của “Nương tựa chính mình” là ai?

Sách Nương Tựa Chính Mình là cuốn tự truyện của tác giả Phạm Thị Mến, bút danh Tuệ Ái. Cuốn sách kể về câu chuyện của chính cuộc đời tác giả, một người phụ nữ trải qua nhiều khó khăn và thử thách trong cuộc đời, từ thời thơ ấu đầy gian khổ, đến khi trưởng thành và trở thành hình mẫu của sự vượt khó để đạt đến những ước mơ của cuộc đời, thông qua triết lý gieo hạt của quy luật Nhân quả. Hiện tại tác giả là người truyền cảm hứng của lối sống tử tế, một người lãnh đạo tận tâm, một nhà hoạt động thiện nguyện có nhiều sự cống hiến cho xã hội.

Tâm thư từ tác giả Mến Phạm gửi đến bạn!

Thân gửi quý độc giả cùng những người yêu quý tôi,

Đây là một niềm vinh dự cho tôi khi được viết những thông điệp tuyệt vời này. Sách Nương Tựa Chính Mình sau khi ra mắt đã có được sự đón nhận của đông đảo độc giả gần xa trên khắp đất nước và một số kiều bào ở nước ngoài.

Cuốn sách không chỉ dành để đọc mà còn để thực hành. Và cho tới nay, đã có rất nhiều bạn trực tiếp kể cho tôi nghe kết quả tuyệt vời mà họ đã áp dụng để đạt được thành công trong cuộc sống cá nhân của họ: Họ đã cải thiện sự kết nối với bố mẹ, người bạn đời, những đứa trẻ và sự khởi sắc trong công việc ở cơ quan cũng như các mối quan hệ với đồng nghiệp; Họ đã bắt đầu biết cách tạo ra sự khác biệt và từng bước giúp những người thân xung quanh có sự chuyển hóa trong cuộc sống; Họ đã cảm nhận được ý nghĩa của sự sống và giá trị mà bản thân có thể mang đến cho cuộc đời này.

Tôi đã vô cùng may mắn khi nhận được tình yêu thương của các bạn và đặc biệt là sự ban phước lành đến từ người Thầy hướng đạo của trái tim tôi – Thầy Geshe Michael Roach. Sau những thăng trầm xảy đến với cuộc sống gia đình, tôi đã

dùng hàng ngàn giờ lắng nghe tâm sự của các bạn, cùng với đó là sự nỗ lực học tập và thực hành của bản thân trong suốt hơn 5 năm qua, tôi nhận ra rằng:

Con người ta vốn đau khổ mãi chẳng dứt ra được không phải vì không giải quyết được vấn đề, mà vì không biết vấn đề đó bắt nguồn từ đâu. Đáng tiếc thay, hầu hết chúng ta đều đang tìm kiếm giải pháp bằng câu hỏi sai là “Làm như thế nào”, thay vì câu hỏi đúng nên là “Tại sao nó lại như vậy?”

Bạn cần tìm nguyên nhân

Nhà bác học Albert Einstein từng nói: “Nếu có một giờ để cứu thế giới, tôi sẽ dùng 55 phút để xem xét vấn đề và chỉ dùng 5 phút còn lại để tìm ra giải pháp”.

Làm thế nào thì có cả trăm ngàn cách, nhưng nếu không biết nguyên nhân thực sự bắt đầu từ đâu thì dù ta có làm gì đi chăng nữa, những rắc rối cũng sẽ không được triệt bỏ tận gốc. Vấn đề sẽ quay trở lại. Thậm chí là tệ hơn. Bạn sẽ phải trở lại với vạch xuất phát ban đầu. Không sao cả. Bạn sẽ có kinh nghiệm về việc bắt đầu đúng hơn, thay vì lao vào trận chiến không hồi kết với những rắc rối của mình

Bạn biết câu trả lời

Mọi câu trả lời đều đến từ bên trong. Bạn luôn biết mình cần phải làm gì, điều gì là tốt nhất cho bản thân, bài học dành cho mình là gì...Chỉ có điều bạn không tin vào bản thân mình hoặc cảm thấy sợ hãi khi buộc phải thoát vai “nạn nhân” - luôn luôn đổ lỗi cho người khác và đổ lỗi cho cảnh huống bên ngoài, thay vì trở thành “người kiến tạo” cho mọi quyết định của cuộc đời mình. Việc chịu trách nhiệm này đòi hỏi rất nhiều sự dũng cảm và “thoát kén” có phần đau đớn. Nó khác hẳn với sự đau đớn mà vấn đề mang lại. Đó là sự đau đớn cần có của việc vượt thoát ra khỏi những khổ đau trong quá khứ, để trưởng thành và bình an. Nếu làm được như vậy thì nội lực của bạn sẽ tăng trưởng không ngừng.

Và tin tốt cho bạn là tôi cùng đội nhóm Tuệ Ái đã hoạt động được 5 năm nay. Chúng tôi đã gieo duyên tri thức cho hơn 6.000 thành viên - luôn ở đây, sẵn lòng đồng hành cùng bạn kiên định với con đường mà bạn đang bước đi.

Cuốn sách Nương Tựa Chính Mình sẽ giúp bạn có thái độ đúng khi đối diện với mọi chuyện, cũng như cung cấp những bộ công cụ cần thiết để bạn không phải mất quá nhiều thời gian loay hoay trong vòng lặp ở mọi lĩnh vực: tài chính, mối quan hệ, sức khỏe, sự bình an trong tâm trí, sự phụng sự cho xã hội... Để bạn trở thành một chiến binh công- chủ động đi tìm kiếm những cây lá độc nhất trong khu rừng và ăn nó trọn vẹn, dung nạp vào cơ thể và chuyển hóa nó thành

bộ lông sặc sỡ sắc màu, mà không có bất cứ loài vật nào sánh kịp.

Bạn đang làm rất tốt điều này rồi. Bạn đã sẵn có trong mình tố chất để trở thành một chiến binh công rồi. Bởi vì ít nhất bạn cũng đang bước đi trên con đường dám đối diện với vấn đề và khát khao chuyển hóa nó. Rằng bạn vẫn kiên cường ở đây, tới giờ phút này, với chính bản thân mình. Đó là ánh sáng của tự do ý chí bên trong bạn. Hãy để đội nhóm Tuệ Ái giúp bạn *hoàn thiện quá trình này cùng bạn nhé!*

Trân quý và yêu thương tất cả các bạn! Tác giả, người sáng lập và điều hành Công ty TNHH Tuệ Ái **Phạm Thị Mến**