**BÀI GIỚI THIỆU SÁCH THÁNG 4/2020**

***Cuốn sách:* Karen Casey*Khi ta thay đổi – thế giới sẽ đổi thay***

****

Bạn đọc thân mến!

          Như chúng ta đã biết, năm 2020 chúng ta thấy bao nhiêu điều biến đổi như biến đổi khí hậu, môi trường sống đặc biệt là dịch bệnh Covid - 19 làm ảnh hưởng tới nhiều quốc gia trên thế giới. Hưởng ứng theo sự hướng dẫn của Đảng và nhà nước, theo sự chỉ đạo của BGH nhà trường  bộ phận thư viện trường xin giới thiệu đến thầy cô quý phụ huynh cũng như các em học sinh một cuốn sách khá là hay và dấp dẫn để chúng ta lựa chọn hoặc định hướng cho con em chúng ta đọc sách trong thời gian nghỉ dịch ở nhà vào những lúc rảnh góp phần thay đổi nhận thức đúng đắn đến cuộc đời của mình, các vấn đề liên quan đến môi trường sống, cuộc sống của con người.

Vâng thưa bạn đọc, mỗi người đều có quyền quyết định cuộc đời mình sẽ đắng cay hay ngọt ngào. Trong mọi khoảnh khắc, chúng ta quyết định hành động trong thanh thản hay lo lắng. Chúng ta có toàn quyền quyết định. Đó thật sự là một chân lý. Để cuộc sống được  ngọt ngào hơn không đòi hỏi quá nhiều nỗ lực. Thế nhưng, cần phải có quyết tâm – quyết tâm để tạo ra những thay đổi nhỏ bé trong cách nhìn nhận con người và sự việc xung quanh. Thay vì coi mọi thứ như chướng ngại vật hay mối đe dọa tiềm ẩn, chúng ta hãy nghĩ rằng mỗi tình huống là một cơ hội quý giá để có được sự bình yên. Mỗi lần cư xử thân thiện với người khác là chúng ta lát thêm một viên gạch trên con đường dẫn đến hạnh phúc của bản thân và hơn thế nữa, để kiến tạo một thế giới tốt đẹp hơn.
**"Khi ta thay đổi, thế giới sẽ đổi thay- của tác giả Karen Casey"** đưa ra luận điểm: chúng ta chỉ có hai lựa chọn thật sự trong đời. Lựa chọn thứ nhất là rơi vào thất vọng, tê liệt và để mặc nỗi sợ hãi lấn lướt. Lựa chọn thứ hai là mở rộng trái tim với thế giới xung quanh, hàn gắn bản thân và người khác bằng cách thay đổi thói quen hành động trong các mối quan hệ. Chúng ta không thể thay đổi một ai đó. Chúng ta thường cũng không thể thay đổi hoàn cảnh. Nhưng chúng ta có thể thay đổi chính cách ứng xử của mình. Chúng ta có thể học cách suy nghĩ trước khi hành động. Chúng ta có thể học cách hành động bằng trái tim yêu thương thay vì phản ứng bằng thái độ tức giận hay tổn thương. Chúng ta hãy ghi nhớ là mình nắm quyền kiểm soát mọi thứ khi chúng ta ngừng chú tâm vào khó khăn, cách giải quyết sẽ xuất hiện. Cuốn sách sẽ cung cấp cho bạn đọc những hiểu biết cần thiết để tự tìm ra cách ứng xử thân thiện và tích cực trước mọi tình huống. Mỗi ngày một bước, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi nhỏ – khi cộng lại sẽ thành thay đổi lớn – đối với người duy nhất mà chúng ta có thể thay đổi: Chính bản thân mình điều đó được trình bày trong 12 bước đơn giản sau:
 1. Chăm sóc khu vườn của riêng bạn

2. Ngừng lo lắng để thấy được

3. Tạm quên đi kết quả

4. Hay đổi tư duy

5. Hành động thay vì đối phó

6. Chấm dứt phán xét

7. Bạn không thể kiểm soát mọi thứ

8. Khám phá bài học của riêng  minh

9. Đừng gây tổn thương

10. Lắng đọng tâm trí

11. Mỗi cuộc gặp gỡ là một điều thiêng liêng

12. Một trong hai tiếng nói từ tâm trí bạn luôn sai

Và cuối cùng là phần kết: Thay đổi tư duy và cuộc sống

Để biết được cách thức thực hiện cũng như vươn lên để thay đổi suy nghĩ bản thân như thế nào trước các biến đổi phức tạp của cuộc sống mời bạn đọc cùng tìm đọc cuốn sách này nhé tại Thư viện Trường Tiểu học Ngọc Lâm. Và cuốn sách này tiềm ẩn ý nghĩa của niềm tin đối với sức mạnh của nhận thức, nó sẽ chỉ cho chúng ta con đường tiến lên ấy! Nó sẽ mang đến cho bạn tất cả những lý do bạn cần để tin rằng: Chỉ cần một chút sẵn sàng để thay đổi suy nghĩ, ngày mai của chúng ta chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn ngày hôm nay.

 Xin trân trọng cảm ơn bạn đọc đã chú ý lắng nghe và theo dõi!

**Người viết**

**Nguyễn Thị Nhàn - Nhân viên thư viện**