

# CHÁNH NIỆM VÀ PHỤC HỒI

*Cao Liên Hương*  
*Trực tuyến, 07/2020*

Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh  
Trung tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều Trị Nghiện chất và HIV (VHATTC)

## PHIẾU ĐỒNG Ý THAM GIA KHÓA TẬP HUẤN “CHÁNH NIỆM VÀ PHỤC HỒI”

**Chào bạn,**

Cảm ơn bạn đã đăng ký tham gia khóa học “*Chánh Niệm và Phục Hồi*” do trung tâm VHATTC tổ chức. Khóa này giúp cho học viên tự tìm hiểu về những trải nghiệm trong cuộc sống và tự tìm kiếm cho mình giải pháp thông qua phương thức nhận diện và cảm nhận sự thật về trải nghiệm cá nhân. Khóa học này dạy kiến thức và thực tập căn bản giúp mỗi người hiểu hiện tượng nghiện và áp dụng kỹ năng phục hồi khỏi nghiện và các mất mát trong đời.

Để khóa học này tốt nhất cho tất cả học viên, trong các bài tập hàng tuần chúng tôi sẽ hỏi về những trải nghiệm trong cuộc sống của các học viên. Bạn có quyền chia sẻ hay không chia sẻ; nếu bạn chia sẻ, thông tin sẽ hoàn toàn được giữ bảo mật trong lớp học. Các thông tin ghi lại chỉ để giúp cho giảng viên hiểu biết trải nghiệm của số đông trong lớp, chúng tôi sẽ không lấy bất kỳ thông tin nhận dạng nào của học viên trong lớp.

Ngoài ra, khi tham gia khóa này, chúng tôi cũng yêu cầu bạn giữ bảo mật thông tin của các học viên khác trong trường hợp họ chia sẻ trong lớp học.

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào xin vui lòng liên hệ:

Cô Cao Liên Hương– Giảng viên Chính khóa tập huấn  
Email:baitapcolien@gmail.com

ThS. Vũ Thị Tường Vi  
Điều phối viên, Trung tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều Trị Nghiện chất và HIV  
(VHATTC)  
Đại học Y Dược TP. HCM  
svhatc@gmail.com

Đồng ý

Tôi hiểu rõ những quy trình mô tả ở trên. Tôi thỏa mãn với câu trả lời cho các câu hỏi của tôi. Tôi đồng ý tham gia vào khóa học này. Tôi cũng đã nhận được một phiếu đồng ý tham gia này.

Tên Học viên: \_\_\_\_\_

Chữ ký của Học viên: \_\_\_\_\_

Ngày: \_\_\_\_\_

# BUỔI HỌC 1 - CHÁNH NIỆM VÀ CẢM XÚC

## ĐỀ TÀI: CẢM XÚC

### BÀI TẬP 1.1 - Ý TƯỞNG SAI LÂM VỀ CẢM XÚC

Hãy đánh dấu nếu bạn tin điều này.

- Nếu tôi buồn vì mất mát, tôi sẽ buồn cả đời.
- Nếu tôi buồn, tôi sẽ trở nên trầm cảm.
- Tôi thích điều này quá, nếu mất nó tôi sẽ không chịu được, thà từ bỏ ngay từ bây giờ.
- Nếu tôi nói cho người khác cảm xúc của tôi, họ sẽ lợi dụng tôi.
- Nếu tôi nói cho người khác cảm xúc của tôi, họ sẽ nghĩ tôi yếu đuối.
- Cảm xúc của tôi thường lên xuống, thay đổi nên tôi không thể biết trước được.
- Nếu tôi dành thời gian cảm nhận điều này, tôi phải tạm dừng cuộc sống hằng ngày một thời gian.
- Không ai suy nghĩ, cảm nhận giống tôi, chắc tôi không bình thường.
- Chỉ có người không trưởng thành mới thiếu cảm xúc như tôi.
- Lo âu không phải là một phản ứng bình thường, tôi phải bỏ qua cảm xúc này ngay.
- Một người khoẻ mạnh bình thường không có cảm xúc này.
- Nếu có người phản ứng cảm xúc khác tôi, thì phản ứng của tôi sai.
- Nếu tôi cảm nhận đau đớn này, tôi sẽ chết mất.
- Một người mạnh mẽ không bao giờ sợ.
- Một người tốt không bao giờ giận ai.
- Một người trưởng thành không nên bị ảnh hưởng bởi cảm xúc, phải sống theo lý trí.
- Nếu tôi tự tin hơn, tôi sẽ không bối rối.
- Cảm xúc giận, bị tổn thương, sợ là những cảm giác nguy hại.
- Cảm xúc không có lý do.
- Ý tưởng khác (viết xuống)

## BÀI TẬP 1.2 - CHIẾN LƯỢC TRÁNH NÉ CẢM XÚC

KHI TRÁNH NÉ CẢM XÚC, BẠN THƯỜNG SỬ DỤNG HÀNH VI NÀO (học viên không cần điền tên (vô danh), dùng bài trắc nghiệm trên máy)	
XEM TV NHIỀU HƠN	
HÚT THUỐC	
XA LÁNH BẠN BÈ	
ĂN NHIỀU HƠN	
LO QUÁ MỨC	
UỐNG CHẤT CÔN,	
SỬ DỤNG MA TUÝ	
UỐNG THUỐC KHÔNG CÓ TOA	
HỦY HOẠI THÂN THỂ	
HÉT, TO TIẾNG KHI TRÒ CHUYỆN	
TRÁNH NÓI CHUYỆN	
NÓI DỐI VỀ CẢM XÚC	
BỎ VIỆC LÀM	
NGỦ QUÁ NHIỀU	
NẪM TRÊN GIƯỜNG KHÔNG GIẤY	
THAN PHIỀN VỚI NGƯỜI KHÁC	
ĐỔ LỖI	
TỰ TRÁCH MÌNH/DÀY VÒ	
TIÊU NHIỀU TIỀN	
HÀNH VI KHÁC (viết xuống)	

## BÀI TẬP 1.3 - HẬU QUẢ KHI TRÁNH NÉ CẢM XÚC

Chọn 5 hành vi thông thường nhất, viết xuống chiến lược hành vi và hậu quả

Thí Dụ:

Hành vi thông thường: *Sử dụng ma túy, tránh không nói những chuyện khó nói, tránh vợ (kích hoạt cảm xúc)*

Hậu quả: *Tổn tiền mua ma túy, không xin việc làm, mất động lực làm việc, ngày càng xa vợ, mất mối quan hệ, lo mình không phải là người cha tốt.*

Chọn 5 hành vi tránh né thông thường nhất, viết xuống hành vi và hậu quả

1. Hành vi thông thường:

Hậu quả:

2. Hành vi thông thường:

Hậu quả:

3. Hành vi thông thường:

Hậu quả:

4. Hành vi thông thường:

Hậu quả:

5. Hành vi thông thường:

Hậu quả:

## BÀI TẬP 1.4 - DANH SÁCH CẢM XÚC

### 1. Cảm xúc khi nhu cầu được thỏa mãn

<p><b><u>THƯƠNG</u></b> thân thiện thương yêu cởi mở thông cảm ám áp triu mến</p> <p><b><u>THÍCH</u></b> hấp thu hiếu kỳ say mê quyên rũ quan tâm hấp dẫn kích thích thích thú</p> <p><b><u>HÂN HOAN/TRI ÂN</u></b> thích thú vui mừng vui vẻ hân hoan vừa lòng biết ơn</p>	<p><b><u>BÌNH YÊN</u></b> điềm tĩnh rõ ràng thoải mái bình đẳng đầy đủ êm dịu thư giãn an tâm hài lòng thanh thản yên tĩnh tin cậy</p> <p><b><u>KÍCH HOẠT</u></b> ngạc nhiên kinh ngạc lóa mắt hăng hái thêm năng lượng nhiệt tâm ham muốn thêm sinh lực sống động đam mê sôi động xúc động</p>	<p><b><u>TRAO ĐỔI</u></b> hạnh phúc ngây ngất phấn khởi say mê cởi mở rạng ngời vui mừng</p> <p><b><u>KỶ VỌNG/TỰ TIN</u></b> kỷ vọng khuyến khích lạc quan tự hào an toàn đảm bảo</p> <p><b><u>PHỤC HỒI</u></b> cởi mở trẻ hóa đổi mới nghỉ ngơi hồi sinh</p>
---	---	---

## 2. Cảm xúc khi nhu cầu không được thoả mãn

<p><b><u>SỢ</u></b> kinh sợ sợ hãi thiếu tin tưởng hoảng hốt ngghi ngờ cảnh giác lo lắng</p> <p><b><u>KHÓ CHIU/BỨC BỘI</u></b> thất vọng bất mãn không hài lòng bực bội nóng nảy bị kích thích khó chịu tức giận giận dữ bực mình phẫn nộ xúc phạm</p> <p><b><u>ĐAU ĐÓN</u></b> đau khổ đau buồn đau lòng cô đơn khổ sở ân hận hối hận</p> <p><b><u>KHÔNG AN TOÀN</u></b> mong manh cần bảo vệ bất lực nhạy cảm lung lay</p>	<p><b><u>GHÉT BỎ</u></b> thù địch khinh miệt ghê tởm không thích kinh hoàng né tránh</p> <p><b><u>BỐI RỐI</u></b> mâu thuẫn hoang mang kinh ngạc do dự lúng túng</p> <p><b><u>BUỒN</u></b> suy sụp chán nản tuyệt vọng thất vọng bị bỏ rơi ảm đạm nặng nề u sầu không vui</p> <p><b><u>CĂNG THẲNG</u></b> lo lắng cáu kỉnh quẫn trí sắc sảo bồn chồn bị rối loạn hốt hoảng bị choáng ngợp</p> <p><b><u>THÈM MUỐN</u></b> ghen tỵ khao khát</p>	<p><b><u>XA CÁCH</u></b> xa lánh thờ ơ lạnh chán tách ra xa xôi phân tâm hời hợt không quan tâm</p> <p><b><u>LO ÂU</u></b> kích động tan rã bối rối băn khoăn bồn chồn bị sốc giật mình gặp rắc rối hỗn loạn không thoả mái khó chịu không ổn định buồn bã</p> <p><b><u>MẮC CỠ</u></b> hỗ thẹn bối rối tội lỗi tự ý thức</p> <p><b><u>MỆT MỎI</u></b> cạn kiệt kiệt sức hôn mê ngái ngủ mệt mỏi mỏi mòn</p>
--	--	---

## BÀI TẬP 1.5 - BẠN CẢM THẤY THẾ NÀO KHI...

BẠN CẢM THẤY THẾ NÀO KHI/NẾU ... Nói lên cảm xúc của chính mình, không phải trường hợp khách quan. Trả lời với ít nhất một cảm xúc cho mỗi tình huống.

1. Người bạn yêu, yêu một người khác.
2. Bạn đi lạc nơi lạ.
3. Bạn chờ một người đặc biệt gọi điện thoại đến cho bạn.
4. Bạn vừa làm xong một việc.
5. Bạn nhận ra xe bạn hỏng.
6. Bạn không tìm thấy chìa khóa xe.
7. Người thân của bạn dọn đi xa.
8. Mơ (chiêm bao) rất khủng khiếp.



## BÀI TẬP 1.6 - LIÊN KẾT CẢM XÚC VỚI TÌNH HUỐNG

...không nhất thiết là cảm xúc mạnh nhất...

1. CÓ LẦN TÔI GIẬN \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

2. CÓ LẦN TÔI BUỒN \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

3. CÓ LẦN TÔI VUI \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

4. CÓ LẦN TÔI SỢ \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

5. CÓ LẦN TÔI XẤU HỔ/MẮC CỠ/HỔ THẼN \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

## BUỔI HỌC 2 - CHÁNH NIỆM VÀ SUY NGHĨ /HÀNH VI

### ĐỀ TÀI: Ý NGHĨ/SUY NGHĨ

#### BÀI TẬP 2.1- CÁC Ý TƯỞNG “TÁI VI PHẠM”

Nếu bạn hay có ý tưởng này, hãy đánh dấu (vô danh, trắc nghiệm)	
TÔI KHÔNG ĐỦ THÔNG MINH.	
TÔI KHÔNG THỂ LÀM ĐƯỢC VIỆC NÀY.	
ĐIỀU ĐÓ KHÔNG CÔNG BẰNG.	
TÔI KHÔNG CẢM THẤY AN TOÀN.	
TÔI KHÔNG BAO GIỜ ĐẠT ĐƯỢC ĐIỀU TÔI MUỐN.	
TÔI SẼ THẤT BẠI.	
NGƯỜI TA KHÔNG THÍCH TÔI.	
TÔI HAY HƠN HỌ.	
TÔI DỐ HƠN HỌ.	
TÔI KHÔNG ĐỦ HAY/ĐỦ GIỎI/ĐỦ ĐẸP/ĐỦ ĐẠO MẠO.	
TẤT CẢ LÀ LỖI TẠI TÔI.	
TẤT CẢ LÀ LỖI TẠI HỌ.	
TÔI KHÔNG NÊN CÓ CẢM XÚC NÀY (viết cảm xúc gì).	
KHÔNG AI QUAN TÂM ĐẾN TÔI.	
TÔI QUÁ TÔI TỆ KHÔNG AI CÓ THỂ YÊU THƯƠNG ĐƯỢC.	
Ý nghĩ khác (viết xuống)	

#### BÀI TẬP 2.2 - Ý TƯỞNG SAI LẦM TỪ ĐÂU ĐẾN

Ý Tưởng sai lầm 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Người hoặc sự kiện có thể đưa đến ý tưởng này: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ý Tưởng sai lầm 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Người hoặc sự kiện có thể đưa đến ý tưởng này: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ý Tưởng sai lầm 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Người hoặc sự kiện có thể đưa đến ý tưởng này: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ý Tưởng sai lầm 4: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Người hoặc sự kiện có thể đưa đến ý tưởng này: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## BÀI TẬP 2.3 - SUY NGÃM VỀ HÀNH VI

### *HÃY LÀM ĐIỀU NGƯỢC LẠI*

### **Cảm Giác tội lỗi hoặc hổ thẹn**

HÀNH VI THÔNG THƯỜNG	HÀNH VI NGƯỢC LẠI
Tự giày vò, suy nghĩ tiêu cực về chính mình.	Tìm hiểu rõ phần mình đóng góp vào tình huống.
Hủy hoại cơ thể, tự hại mình như hút thuốc hoặc uống chất cồn thái quá.	Tìm hiểu sự thật, xin lỗi về phần sai của mình; Nếu không xin lỗi trực tiếp được, viết thư xin lỗi (có thể gửi hoặc không gửi).
Tránh không gặp người hoặc tình huống đưa đến sự kiện làm mình xấu hổ.	Tìm hiểu xem có cách nào mình có thể làm gì để sửa lỗi, để thay đổi tình huống.
Không tham gia vào những hoạt động mình thích, thường đưa đến hạnh phúc và sức khỏe, vì nghĩ mình không xứng đáng.	Học hỏi từ lỗi lầm của mình và tự nhủ “Đây là một bài học, không ai hoàn hảo cả, lần sau mình sẽ lựa chọn một điều tốt hơn”.

### Trầm cảm hoặc buồn bã

HÀNH VI THÔNG THƯỜNG	HÀNH VI NGƯỢC LẠI
Tránh gặp người khác, tránh gặp gia đình, bạn bè.	Gặp bạn bè và gia đình cho dù mình không thích.
Không tiếp tục làm những điều mình thích vì không còn hứng thú nữa.	Dù chỉ gặp một thời gian ngắn cũng gặp họ để chứng tỏ mình quan tâm đến họ.
Ở trong nhà xem tivi hoặc ngủ suốt ngày.	Gặp người nói chuyện cười vui.
Ăn không lành mạnh, quá nhiều hoặc quá ít, hoặc thức ăn không tốt.	Hoạt động, đi bộ, tập thể thao, dù không đi bộ xa cũng đi chung quanh nhà, mỗi ngày đi thêm một chút.
không tiếp tục làm những điều mình thích vì không còn hứng thú nữa.	Tìm cách giúp người khác.

### Cảm giác giận dữ bực bội

HÀNH VI THÔNG THƯỜNG	HÀNH VI NGƯỢC LẠI
Cố gắng thuyết phục người khác rằng mình đúng. Nói đi	Nhìn vào tình huống từ quan điểm của người kia, lắng nghe câu nói của họ, tìm hiểu xem

nói lại bắt người kia phải tin rằng mình đúng.	có phần nào đúng, tự hỏi “mình muốn lúc nào cũng đúng hay mình muốn có hạnh phúc”.
Bỏ nhiều thì giờ nói cho người kia hoặc là tự nói cho mình quan điểm của mình và lý do tại sao quan điểm người kia hoặc tình huống đó sai, hoặc vô lý.	Tìm hiểu lý do tại sao người kia nghĩ như vậy, tìm cách tin họ.
Hét, to tiếng, liệng, vút, đánh vỡ đồ đạc.	Thở vài hơi thở dài.
Bỏ ra khỏi nhà, tránh né người khác.	Bỏ qua chuyện đó, chấp nhận tình huống và người đó là như vậy, cho dù mình không thích.
Im lặng không nghĩ đến chuyện đó nữa không nói chuyện với ai nữa.	Thay vì to tiếng, tự giúp mình thư giãn để cảm thấy yên ổn.
	Khi lắng xuống, xử lý vấn đề, thảo luận, chia sẻ bức bối của mình một cách trung thực mà không tấn công người kia.

## Cảm giác sợ

HÀNH VI THÔNG THƯỜNG	HÀNH VI NGƯỢC LẠI
Tránh không gặp những điều làm cho mình sợ.	Hãy tiến tới, cứ làm những việc mình sợ, làm đi làm lại cho đến khi mình cảm thấy thoải mái.
Không thử điều gì mới, không đi đâu chỗ nào mới, không gặp ai, không chia sẻ, không đến gần ai.	Tin rằng mình có thể gặp người mới cho dù họ có thể không thích mình.
Tức giận (vì cảm giác tức giận an toàn hơn là cảm nhận cảm giác sợ) sau đó có những hành vi đã diễn tả trong bài về giận. Bỏ ra khỏi nhà tránh né người khác.	Cảm nhận cảm giác đang sợ, hiểu rằng sợ là một phần của cuộc sống, một phần của việc làm người.

Suy nghĩ vô lý hoặc không khách quan, tin vào tất cả những suy nghĩ của mình mà không đi tìm sự thật dựa trên dữ kiện thực sự.	Đi tìm sự thật, xem điều này có đáng sợ không, hay là mình tưởng tượng.
Im lặng không nghĩ đến chuyện đó nữa, không nói chuyện với ai nữa. Tránh né cảm xúc bằng cách tham gia vào những hành vi có hại.	Không phản ứng một cách máy móc mà phản hồi một cách chín chắn, tự tin vào kỹ năng thư giãn để cảm thấy yên ổn.

## BÀI TẬP 2.4 - TÌM HIỂU GIÁ TRỊ SỐNG

Dưới đây là một số giá trị sống thông thường, và những hành vi thích hợp với giá trị sống. Hãy viết mỗi giá trị sống có ý nghĩa gì đối với bạn, hành vi nào phản ánh giá trị sống đó.

### 1. GIÁ TRỊ: GIA ĐÌNH

- Gặp gia đình thường xuyên, hiểu nhu cầu của gia đình, giúp gia đình tạo dựng không khí lành mạnh, hạnh phúc trong tương tác quan hệ gia đình.
- Giá trị Gia đình có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

### 2. GIÁ TRỊ: LƯƠNG TÂM CÔNG VIỆC VÀ HỌC ĐƯỜNG

- Đi đến đúng giờ, cố gắng làm việc, cố gắng thành công trong công việc hoặc học đường. Luôn luôn học điều mới, phát triển kiến thức và con người.
- Giá trị lương tâm công việc và học đường có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

### 3. GIÁ TRỊ: TRÁCH NHIỆM TÀI CHÍNH

- Trả tiền đúng hạn, trả tất cả tiền vay mượn. Tiêu xài đúng mức, cố gắng để dành tiền, không mua những gì mình không cần.
- Giá trị trách nhiệm Tài chính có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

### 4. GIÁ TRỊ: SỐNG TRUNG THỰC

- Nói sự thật bất cứ trong trường hợp nào, trung thực với chính mình và người khác.
- Giá trị trách Sống Trung Thực có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

### 5. GIÁ TRỊ: ĐỜI SỐNG TÂM LINH

- Thực tập đời sống tâm linh tích cực trong đời sống tăng đoàn, gia đình tâm linh.

- Giá trị Đời sống Tâm Linh có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

**6. GIÁ TRỊ: SỐNG TỈNH THỨC**

- Tránh say mê hoặc nghiện tất cả những điều có nguy cơ nghiện.
- Giá trị Sống tỉnh thức có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

**7. GIÁ TRỊ: TÔN TRỌNG**

- Tôn trọng người khác và được tôn trọng bởi người khác, cảm nhận mình được tôn trọng.
- Giá trị Tôn trọng có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

**8. GIÁ TRỊ: BẠN BÈ, TƯƠNG TÁC XÃ HỘI**

- Dành thời gian thăm hỏi bạn bè, giúp đỡ người khác.
- Giá trị Bạn bè Tương Tác Xã hội có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

**9. GIÁ TRỊ SỐNG: TÌNH YÊU GIA ĐÌNH HÔN NHÂN**

- Có mối quan hệ lành mạnh với người mình yêu thương.
- Giá trị Tình Yêu gia đình Hôn Nhân có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

**10. GIÁ TRỊ: PHỤC VỤ/THIỆN NGUYÊN**

- Công hiến, phục vụ cộng đồng, đóng góp vào xã hội.
- Giá trị Gia đình có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---



**11. GIÁ TRỊ: CÔNG ĐỒNG**

- Tham gia vào cộng đồng như đi nhà thờ hoặc chùa, những nhóm cộng đồng khác.
- Giá trị Gia đình có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

**12. GIÁ TRỊ: GIẢI TRÍ**

- Tận hưởng cảnh đẹp thiên nhiên, thử nhiều sinh hoạt vui chơi mới.
- Giá trị Giải Trí có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

**13. GIÁ TRỊ: SỨC KHỎE**

- Ăn uống điều độ, lành mạnh, tập thể thao, ngủ đủ, đi khám bác sĩ khi cần, coi trọng sức khỏe thể chất.
- Giá trị Sức Khỏe có nghĩa gì với tôi?

---

---

---

---

**BÀI TẬP 2.5 - SUY NGÃM VỀ GIÁ TRỊ SỐNG**

Chọn 3 giá trị quan trọng nhất. Mỗi giá trị, điền 3 câu trả lời sau đây:

Giá trị 1: \_\_\_\_\_

Bạn đã làm những điều gì liên quan đến giá trị này?

---

Bạn muốn thay đổi cuộc sống thế nào để sống theo giá trị này hơn?

---

Nếu có lúc bạn đã hành động không đúng theo giá trị này, bạn có thể chọn hành động nào khác phù hợp giá trị này hơn?

\_\_\_\_\_

Giá trị 2: \_\_\_\_\_

Bạn đã làm những điều gì liên quan đến giá trị này?

\_\_\_\_\_

Bạn muốn thay đổi cuộc sống thế nào để sống theo giá trị này hơn?

\_\_\_\_\_

Nếu có lúc bạn đã hành động không đúng theo giá trị này, bạn có thể chọn hành động khác hợp giá trị này hơn?

\_\_\_\_\_

Giá trị 3: \_\_\_\_\_

Bạn đã làm những điều gì liên quan đến giá trị này?

\_\_\_\_\_

Bạn muốn thay đổi cuộc sống thế nào để sống theo giá trị này hơn?

\_\_\_\_\_

Nếu có lúc bạn đã hành động không đúng theo giá trị này, bạn có thể chọn hành động khác hợp giá trị này hơn?

\_\_\_\_\_

## **BÀI TẬP 2.6 – ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH DỰA TRÊN GIÁ TRỊ**

Bạn phải đưa ra một quyết định lúc này, hãy trả lời 4 câu hỏi sau đây:

- ❖ Phải quyết định việc: \_\_\_\_\_
- ❖ Giá trị sống liên quan: \_\_\_\_\_
- ❖ Các lựa chọn: \_\_\_\_\_
- ❖ Chọn giải pháp dựa trên giá trị sống. \_\_\_\_\_

- ❖ Phải quyết định việc: \_\_\_\_\_
- ❖ Giá trị sống liên quan: \_\_\_\_\_
- ❖ Các lựa chọn: \_\_\_\_\_
- ❖ Chọn giải pháp dựa trên giá trị sống. \_\_\_\_\_

- ❖ Phải quyết định việc: \_\_\_\_\_
- ❖ Giá trị sống liên quan: \_\_\_\_\_
- ❖ Các lựa chọn: \_\_\_\_\_
- ❖ Chọn giải pháp dựa trên giá trị sống. \_\_\_\_\_

## **BUỔI HỌC 3 - CHÁNH NIỆM VÀ MẤT MÁT - Phần 1**

### **ĐỀ TÀI: MẤT MÁT**

#### **BÀI TẬP 3.1 DANH SÁCH ĐIỀU MẤT MÁT**

Học viên đánh ô nếu sự kiện đã xảy ra cho mình, cho dù mình nghĩ không có hậu quả gì quan trọng

- Mất việc làm
- Không có việc lâu ngày (mất danh tính, hy vọng, chí hướng, động lực)
- Nghỉ việc
- Tăng chức hoặc xuống chức

- Cha mẹ xa nhau
- Cha mẹ ly dị
- Bản thân ly dị
- Hư thai
- Không có con được
- Phá thai
- Đưa con cho người khác nuôi
- Bị cha mẹ đưa cho người khác nuôi
- Mất danh tiếng
- Mất tình yêu
- Kết thúc một mối quan hệ quan trọng
- Có người chết trong nhà
- Đi lính
- Bị vào tù
- Bị bắt
- Cơn bệnh tâm thần
- Đang chữa trị bệnh tâm thần
- Nghiện chất cồn hoặc ma túy
- Trầm cảm rất nặng/ muốn tự tử
- Tốt nghiệp trung học
- Tốt nghiệp đại học

- Mất lòng tin tâm linh
- Bị mổ xẻ
- Mất một cánh tay hoặc chân
- Không đi lại được
- Có bệnh mãn tính
- Không nghe được
- Không nhìn được
- Bị phản bội
- Bạn dọn đi xa
- Mất một tình bạn
- Mất tình bạn vì cãi nhau
- Già đi
- Mất một bộ phận trong người
- Mất nhà, người vô gia cư
- Dọn nhà mới
- Dọn đến thành phố mới
- Dọn đến quốc gia mới
- Sống nước ngoài
- Cha mẹ bị bệnh nghiện
- Cha mẹ bệnh tâm thần
- Cha vắng mặt

- Mẹ vắng mặt
- Giảm ham muốn tình dục,
- Bị lạm dụng (mất cảm giác an toàn ,mất lòng tự tin, mất danh tính, mất lòng tin nơi người khác)
- Bị lạm dụng thể chất
- Bị lạm dụng qua lời nói
- Bị lạm dụng cảm xúc
- Bị lạm dụng tâm lý
- Bị lạm dụng tình dục
- Mất một hoài bão
- Mất rất nhiều tiền
- Chấn thương vì tình dục
- Chấn thương vì bạo lực
- Chấn thương vì chiến tranh
- Chấn thương vì thảm họa thiên nhiên
- Một người bạn thân chết
- Chồng hay vợ chết
- Một người trong gia đình chết
- Một người anh chị em chết
- Một anh chị em dọn ra khỏi nhà
- Một người con chết
- Con dọn ra khỏi nhà

Vấn đề nào khác \_\_\_\_\_

### BÀI TẬP 3.2 CÁC MẮT MẮT LỚN NHẤT

Dựa trên danh sách trên, hãy chọn 5 mắt mắt lớn nhất. Điền mẫu

Thí dụ 1.

Mắt mắt: Mẹ tôi chết.

Diễn tả ngắn gọn: Mẹ tôi bị đứt mạch máu, lúc đó tôi 16 tuổi.

Thí dụ 2.

Mắt mắt: Tôi mất việc.

Diễn tả ngắn gọn: Cách đây hai năm tôi ăn cắp đồ ở chỗ làm nên bị đuổi việc.

Đó là công việc tôi thích nhất.

1	Mắt mắt: _____ Diễn tả ngắn gọn: _____ _____
2	Mắt mắt: _____ Diễn tả ngắn gọn: _____ _____
3	Mắt mắt: _____ Diễn tả ngắn gọn: _____ _____
4	Mắt mắt: _____ Diễn tả ngắn gọn: _____ _____
5	Mắt mắt: _____ Diễn tả ngắn gọn: _____ _____

## BÀI TẬP 3.3 - MẮT MẮT ĐÃ ĐƯỢC GIẢI LÝ NỘI TÂM PHẦN NÀO?

Suy ngẫm về 5 mắt mắt lớn. Trả lời 10 câu hỏi này cho mỗi sự mất mát. Mỗi câu hỏi có bốn câu trả lời. Đánh dấu câu trả lời đúng nhất.

	1	2	3	4	5
<p>1. Mỗi khi nghĩ đến mất mát này...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tôi cảm thấy yên ổn, hơi buồn chút.</li> <li>2. Tôi không muốn nghĩ đến việc này.</li> <li>3. Người tôi lặng tê/cứng ngắt, không cảm thấy gì hết.</li> <li>4. Rất xúc động, giận dữ.</li> </ol>					
<p>2. Tôi đã nói chuyện về mất mát này với...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bất cứ ai tôi nghĩ có thể, nên/cần biết việc này.</li> <li>2. Một người như là tâm lý gia có thể giúp tôi.</li> <li>3. Những người bạn thân nhất hoặc gia đình mà thôi.</li> <li>4. Không ai biết về mất mát này.</li> </ol>					
<p>3. Khi nói về mất mát này...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tôi xúc động một chút nhưng tôi diễn tả được cảm xúc.</li> <li>2. Tôi nói một cách khách quan, không để lộ cảm xúc.</li> <li>3. Tôi không nói về điều này.</li> <li>4. Tôi rất xúc động và không thể nói được.</li> </ol>					
<p>4. Tôi nằm mơ về mất mát này...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tỉnh thoảng</li> <li>2. Không bao giờ</li> <li>3. Khá thông thường</li> <li>4. Mỗi đêm</li> </ol>					
<p>5. Lúc chuyện này xảy ra, những người thân ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nói với tôi về cảm xúc của họ, giúp tôi cảm thấy an toàn.</li> <li>2. Muốn giúp tôi nhưng không làm được vì họ bị xúc động.</li> <li>3. Không nói gì hết, họ cho tôi cảm tưởng là tôi phải tự lo lấy, nếu không chuyện này sẽ làm cho tất cả đều sai.</li> <li>4. Không có ai gần tôi để tôi có thể nói được.</li> </ol>					
<p>6. Sau khi mất mát, tôi đã làm gì?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ngay lúc đó tôi cảm thấy tôi phải làm một điều gì đó.</li> </ol>					



<p>2. Một thời gian ngắn sau đó, tôi thấy tôi cần phải làm điều gì đó.</p> <p>3. Vài tháng sau đó tôi sống như trong mây.</p> <p>4. Tôi vẫn chưa làm gì.</p> <p>7. Cho dù tôi đã mất mát rất nhiều tôi vẫn nghĩ rằng làm việc cộng đồng</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Là một điều quan trọng vì tôi thích giúp đỡ người khác.</li> <li>2. Quan trọng nhưng tôi muốn chờ một thời gian.</li> <li>3. Không quan trọng, tôi không cần làm việc cộng đồng.</li> <li>4. Vấn đề này không có liên hệ gì với việc cộng đồng.</li> </ol> <p>8. Tôi đã cảm thấy ý nghĩa của sự mất mát này</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tôi đã hiểu ý nghĩa của mất mát này</li> <li>2. Thỉnh thoảng tôi thấy ý nghĩa.</li> <li>3. Tôi không cảm thấy có ý nghĩa gì.</li> <li>4. Tôi không thể hiểu được tại sao tôi phải mất điều này.</li> </ol> <p>9. Từ khi bị mất mát, gia đình tôi và tôi...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rất gần nhau chúng tôi nói chuyện thông thường.</li> <li>2. Khá gần, gia đình giúp tôi khi tôi cần.</li> <li>3. Họ xa lánh, chúng tôi không nói chuyện nhiều.</li> <li>4. Họ tránh tôi hoàn toàn và tôi rất giận họ.</li> </ol> <p>10. Nói về mất mát này, hiện giờ tôi cảm thấy ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Thỉnh thoảng buồn, nhưng thông thường là bình an.</li> <li>2. Rất là buồn.</li> <li>3. Tôi tự trách mình, cảm thấy hổ thẹn, hối tiếc, có lỗi.</li> <li>4. Tôi hoàn toàn không nói với ai, chuyện này rất đau buồn.</li> </ol>					
---	--	--	--	--	--

Bây giờ, cộng số điểm của mỗi mất mát.

Mất mát 1	Điểm: ____
Mất mát 2	Điểm: ____
Mất mát 3	Điểm: ____
Mất mát 4	Điểm: ____

Mắt mát 5	Điểm: ____
-----------	------------

- Điểm từ 10 tới 20: bạn đã giải quyết mắt mát này khá giỏi và bạn thăng tiến trong công việc phục hồi mắt mát này.
- Điểm 21 đến 30: bạn còn đang khó khăn, bạn đều tiếp tục làm việc vì mắt mát này hãy còn ảnh hưởng đến bạn.
- Điểm 31 đến 40: mắt mát này hãy còn gây đau khổ cho bạn, bạn còn chiến đấu, bạn nên nhìn kỹ, xử lý việc này trong thâm tâm để bạn có thể trưởng thành. Các bài tập sau đây nói về giải quyết mắt mát trong chánh niệm sẽ giúp bạn có thêm kỹ năng giải quyết nội tâm.

### BÀI TẬP 3.4 - MẮT MÁT ĐÃ ĐƯỢC GIẢI LÝ NỘI TÂM

Chọn mắt mát có điểm từ 10 đến 20, hoặc mắt mát trong danh sách lớn mà bạn cảm thấy đã lý giải, tổng cộng từ 3 đến 5 mắt mát. Điền mẫu sau đây:

Mắt mát 1: \_\_\_\_\_

Diễn tả ngắn gọn: \_\_\_\_\_

Tiến trình lý giải, có nói với ai, ai hỗ trợ thế nào? \_\_\_\_\_

Kỹ năng, năng khiếu sẵn có giúp tôi chấp nhận/ lý giải: \_\_\_\_\_

Tôi học gì qua trải nghiệm này, về tôi (tập khí suy nghĩ, tập khí phản ứng), về cuộc sống qua sự kiện này? \_\_\_\_\_

Cái lợi (silver lining)/ý nghĩa của sự kiện này: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mắt mát 2: \_\_\_\_\_  
Diễn tả ngắn gọn: \_\_\_\_\_  
Tiền trình lý giải, có nói với ai, ai hỗ trợ thế nào? \_\_\_\_\_  
Kỹ năng, năng khiếu sẵn có giúp tôi chấp nhận/ lý giải: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tôi học gì qua trải nghiệm này, về tôi (tập khí suy nghĩ, tập khí phản ứng), về cuộc sống qua sự kiện này? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cái lợi (silver lining)/ý nghĩa của sự kiện này: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mắt mát 3: \_\_\_\_\_  
Diễn tả ngắn gọn: \_\_\_\_\_  
Tiền trình lý giải, có nói với ai, ai hỗ trợ thế nào? \_\_\_\_\_  
Kỹ năng, năng khiếu sẵn có giúp tôi chấp nhận/ lý giải: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tôi học gì qua trải nghiệm này, về tôi (tập khí suy nghĩ, tập khí phản ứng), về cuộc sống qua sự kiện này? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cái lợi (silver lining)/ý nghĩa của sự kiện này: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mắt mát 4: \_\_\_\_\_  
Diễn tả ngắn gọn: \_\_\_\_\_  
Tiền trình lý giải, có nói với ai, ai hỗ trợ thế nào? \_\_\_\_\_  
Kỹ năng, năng khiếu sẵn có giúp tôi chấp nhận/ lý giải: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tôi học gì qua trải nghiệm này, về tôi (tập khí suy nghĩ, tập khí phản ứng), về cuộc sống qua sự kiện này? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cái lợi (silver lining)/ý nghĩa của sự kiện này: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

--

Mất mát 5: _____
Diễn tả ngắn gọn: _____
Tiến trình lý giải, có nói với ai, ai hỗ trợ thế nào? _____
Kỹ năng, năng khiếu sẵn có giúp tôi chấp nhận/ lý giải: _____
_____
Tôi học gì qua trải nghiệm này, về tôi (tập khí suy nghĩ, tập khí phản ứng), về cuộc sống qua sự kiện này? _____
_____
Cái lợi (silver lining)/ý nghĩa của sự kiện này: _____
_____

## **BUỔI HỌC 4: CHÁNH NIỆM VÀ MẤT MÁT – Phần 2**

### **BÀI TẬP 4.1 ĐÁNH GIÁ HẬU QUẢ CỦA 5 MẤT MÁT**

Bắt đầu từ mất mát có điểm thấp nhất, hãy diễn tả hậu quả của mất mát trong những lĩnh vực đời sống sau đây:

1	Tâm linh _____ _____
2	Xã hội _____ _____ _____
3	Quan hệ tương tác _____ _____ _____
4	Công việc hoặc học đường _____ _____
5	Ăn và ngủ _____ _____ _____
6	Đời sống gia đình _____ _____ _____

7	Cảm xúc _____ _____ _____
8	Cảm giác an toàn _____ _____ _____
9	Cách mình tự nhìn mình, đánh giá mình _____ _____ _____

## BÀI TẬP 4.2 - CÁCH PHẢN ỨNG SAU KHI MẤT MÁT

1. Bạn phản ứng thế nào với những người chung quanh khi bạn đang trải qua một mất mát?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Bạn tự chăm sóc thế nào khi bạn vừa trải qua một mất mát? Làm vậy có đủ không? Bạn có nên làm thêm điều gì khác để tự chăm sóc mình không?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Nếu phản ứng sau khi mất mát là hành vi như nghiện hay chiến lược khác để tránh cảm xúc, thì có phải phản ứng nào lại đưa đến một mất mát khác không?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Cảm giác nào mạnh nhất nảy sinh khi bạn nghĩ tới mất mát?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Có khi nào mất mát này làm bạn nhớ đến những mất mát trước khác chưa được giải hoá nội tâm? Có bao giờ bạn có cảm giác mất mát chồng lên nhau không?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ĐỀ TÀI: ĐAU BUỒN VÌ MẤT MẮT

### BÀI TẬP 4.3 - NGƯỜI QUAN SÁT

Câu chuyện anh An.

Anh An là một giám đốc công ty nhỏ, anh bị tông xe cách đây 2 tuần, mặt anh bây giờ đầy sẹo. Anh cũng bị trật khớp vai, đau cổ và gãy 2 xương sườn. Anh chưa trở lại làm việc vì rất sợ lái xe. Khi anh lái xe đi cảnh sát tuần qua, anh lên cơn sợ, hốt hoảng, phải dừng xe lại chờ cơn sợ qua đi.

Chuyện nhỏ gì cũng làm anh bực mình, vợ anh tìm cách hỗ trợ, anh cũng bực với chị luôn. Anh ở nhà cả ngày, không trả lời điện thoại của bạn hay của con cái, anh cảm thấy bực bội và chán nản.

Trước khi bị tông xe, anh là người rất nhiều nhiệt huyết và vui vẻ. Anh thường uống bia với bạn. Bây giờ anh chỉ chờ đến tối, mở chai rượu ra uống một mình, mình anh có thể uống một hết một chai một ngày. Vợ anh cản nhắc, nhưng anh cũng không để ý. Anh uống thuốc giảm đau để đi ngủ, và tự hỏi không biết bác sĩ sẽ cho mình thuốc này đến bao giờ.

Anh cảm thấy mất cuộc sống từ khi bị tông xe, anh không còn biết anh là ai. Anh không biết làm sao trở lại cuộc sống trước đây. Anh cảm thấy hổ thẹn khi phải nói về việc tông xe, và anh tranh đấu lẳng lặng một mình.

Sau khi nghe câu chuyện của anh An, hãy viết xuống:

1. Những điều anh An đã mất sau khi bị tông xe:

---

---

2. Những điều anh An có thể làm để phục hồi sau khi tai nạn:

---

---

3. Những điều anh An có thể làm để phục hồi tốt hơn và phát triển:

---

---

4. Những điều bạn đã làm để phục hồi qua những mất mát của bạn:

---

---

5. Những điều bạn có thể làm để phục hồi tốt hơn và phát triển:

---

---

## **BÀI TẬP 4.4 - NGƠ ĐI THAY VÌ CHẤP NHẬN**

Hãy viết xuống một vấn đề bạn đã quyết định ngờ đi. Bây giờ viết xuống:

❖ Chuyện gì xảy ra khi bạn ngưng đi vấn đề, hậu quả là gì?

---

---

---

---

❖ Điều gì có thể xảy ra nếu bạn chấp nhận vấn đề?

---

---

---

---

---

❖ Hậu quả của hành động chấp nhận vấn đề là gì?

---

---

---

---

---

## **BUỔI HỌC 5: CHÁNH NIỆM VÀ NGHIÊN**

### **ĐỀ TÀI: NGHIÊN**

#### **BÀI TẬP 5.1 - KIỂM TRA DẤU HIỆU NGHIÊN CHẤT CÒN HOẶC MA TUÝ**

- Tìm cách giảm hoặc bỏ sử dụng mà không làm được.
- Cần phải có nhiều chất hơn thì mới cảm thấy thoải mái
- Cần dùng khăn cấp, nếu không sẽ cảm thấy rất khó chịu.



- Mất trí nhớ trong khi hoặc sau khi sử dụng.
- Trốn tránh để sử dụng và ngày càng cần sử dụng nhiều hơn.
- Nói dối để sử dụng.
- Sử dụng một mình hoặc giấu đi tất cả những dấu hiệu đã sử dụng.
- Tránh gia đình và bạn bè đặc biệt nếu họ quan tâm đến vấn đề sử dụng của mình sử dụng nhiều hơn người khác tại các buổi họp mặt.
- Dùng để quên vấn đề khó khăn của mình.
- Có vấn đề về tài chính, luật pháp, sức khỏe, gia đình, việc làm từ ngày sử dụng.
- Không cảm thấy hứng thú khi gặp bạn bè nếu không có rượu hoặc ma túy.
- Mất hứng thú trong những sinh hoạt khác, ngày càng cần say.
- Làm một số việc khi say, đưa đến cảm giác hổ thẹn và hối tiếc.
- Bỏ qua những bổn phận quan trọng để sử dụng.
- Chấp nhận bất cứ điều gì để có được chất nghiện.
- Không nói được vấn đề mình với người khác.
- Phủ nhận vấn đề nghiện là quan trọng.
- Không ăn uống đều độ.
- Không tự chăm sóc mình (tắm rửa...)
- Làm việc có nguy hại cho mình như lái xe khi đang sử dụng chất.

Cộng điểm trong danh sách

- Trên 10 điểm: bạn đang tranh đấu với bệnh nghiện. Hãy dùng tài nguyên trong lớp học này, và ở ngoài lớp học này, nên tìm cách chữa trị
- Dưới 10 điểm: Bạn có vấn đề với chất nghiện. cố gắng làm bài tập đều, tìm lại cuộc sống quân bình và vững chãi.

## BÀI TẬP 5.2 - HÀNH VI CÓ VẤN ĐỀ, HÀNH VI NGHIỆN KHÁC

- Ăn quá nhiều. Ăn khi không đói, khi đã no. Ăn giấu điếm, ăn thức ăn không tốt cho mình.
- Tình dục. Quan hệ tình dục với nhiều người, với người mãi dâm, thích trốn nhìn người khác có quan hệ tình dục để thỏa mãn nhu cầu của mình Cần dùng khăn cấp, nếu không sẽ cảm thấy rất khó chịu.
- Nội dung khiêu dâm. Thích xem nội dung khiêu dâm tuy biết rằng có hậu quả xấu cho quan hệ tình dục của mình. Giảm hành vi này đưa đến cảm giác trầm cảm, lo âu, giận dữ.
- Ăn cắp/ ăn trộm. Lấy đồ của người khác, trong cửa tiệm. Mới lấy được thì rất thích, nhưng đó là một hành vi tránh né cảm xúc và tránh vấn đề khác.

- ❑ Tập thể thao quá nhiều. Tập đến mức có thể bị quy hoặc bị thương. Không tập đưa đến cảm giác trầm cảm lo lắng.
- ❑ Shopping quá nhiều. Tiêu quá nhiều tiền mua những điều không cần, nhiều thứ hàng giống nhau.
- ❑ Đánh bài. Nghiện đánh bài không ngừng được tuy biết có ảnh hưởng rất hại cho tài chính và mối quan hệ.
- ❑ Làm việc quá nhiều. Làm việc như đăm mê không ngừng được, không ngừng suy nghĩ công việc ngay cả khi không đang làm việc, nhận nhiều việc, có hại đến sức khỏe, giấc ngủ và mối quan hệ.
- ❑ Dùng máy tính quá nhiều. Bỏ cả công việc, học đường, mối quan hệ, ngủ, sức khỏe, nếu không dùng máy tính nhiều sẽ cảm thấy trầm cảm lo lắng.
- ❑ Xem TiVi quá nhiều. Thông thường xem TiVi nhiều giờ một mình, mặc dù gia đình đã nói rất nhiều. Thời gian nào rảnh cũng xem tivi, có khi ăn ngủ trước tivi.

Hãy tự suy xét bạn có hành vi nghiện không. Hãy trung thực với chính mình để nhận diện những hành vi nào đang cản trở sự thành công và hạnh phúc của bạn.

### BÀI TẬP 5.3 - DIỄN TIẾN HÀNH VI NGHIỆN

Không cần phải nhớ rõ từng sự kiện. Nếu không nhớ hãy bỏ qua câu hỏi.

Hành vi nghiện: \_\_\_\_\_

Tuổi biết về hành vi này: \_\_\_\_\_

Tuổi bắt đầu thực hiện hành vi này: \_\_\_\_\_

Tuổi bắt đầu làm hành vi này một cách thông thường: \_\_\_\_\_

Tuổi làm hành vi này mỗi ngày: \_\_\_\_\_

Chuyện gì xảy ra, vì hành vi nào, ở tuổi nào: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi dùng hành vi này để trốn tránh khó khăn trong cuộc sống: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi lần đầu có người bày tỏ quan tâm về hành vi này: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi cảm thấy bị lệ thuộc vào hành vi này (cảm thấy khó chịu bứt rứt nếu không được dùng):

Tuổi thử bỏ/ giảm hành vi này: \_\_\_\_\_

Tuổi chuyển qua một loại nghiện khác: \_\_\_\_\_

Tuổi được chữa trị (tham vấn, dùng thuốc kê toa, ở trại cai nghiện):

\_\_\_\_\_

Thời gian và tuổi bỏ hành vi này (kể từng lần): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi sử dụng trở lại (từng lần): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi chạm đáy (hành vi này không thể chấp nhận được nữa, bạn cảm thấy phải làm một việc gì khác bởi vì hành vi này đã có hậu quả rất nặng nề như (bị bắt giam, hoặc vấn đề sức khỏe trầm trọng hoặc bị đe dọa hay mất một mối quan hệ quan trọng)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hành vi nghiện:

\_\_\_\_\_

Tuổi biết về hành vi này: \_\_\_\_\_

Tuổi bắt đầu thực hiện hành vi này: \_\_\_\_\_

Tuổi bắt đầu làm hành vi này một cách thông thường: \_\_\_\_\_

Tuổi làm hành vi này mỗi ngày: \_\_\_\_\_

Chuyện gì xảy ra, vì hành vi nào, ở tuổi nào: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi dùng hành vi này để trốn tránh khó khăn trong cuộc sống: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi lần đầu có người bày tỏ quan tâm về hành vi này: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi cảm thấy bị lệ thuộc vào hành vi này (cảm thấy khó chịu bứt rứt nếu không được dùng):

Tuổi thử bỏ/ giảm hành vi này: \_\_\_\_\_

Tuổi chuyển qua một loại nghiện khác: \_\_\_\_\_

Tuổi được chữa trị (tham vấn, dùng thuốc kê toa, ở trại cai nghiện):

\_\_\_\_\_

Thời gian và tuổi bỏ hành vi này (kể từng lần): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi sử dụng trở lại (từng lần): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tuổi chạm đáy (hành vi này không thể chấp nhận được nữa, bạn cảm thấy phải làm một việc gì khác bởi vì hành vi này đã có hậu quả rất nặng nề như (bị bắt giam, hoặc vấn đề sức khỏe trầm trọng hoặc bị đe dọa hay mất một mối quan hệ quan trọng)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ĐỀ TÀI: LIÊN KẾT NGHIỆN VÀ MÁT MÁT

### BÀI TẬP 5.4 - DIỄN TIẾN CỦA BỆNH NGHIỆN VÀ MÁT MÁT

Trong ô bên tay trái của mẫu này, hãy viết xuống những mất mát và tuổi của bạn khi những mất mát này xảy ra. Nếu không nhớ rõ, chỉ ước chừng thôi cũng được. Bạn có thể trở lại bài tập 5.1 để tham khảo những mất mát nào bạn cần phải viết. Trong ô bên phải hãy viết xuống những sự kiện quan trọng trong diễn tiến của bệnh nghiện. Viết xuống tuổi của bạn khi mỗi sự kiện xảy ra và ngày tháng năm. Nếu không nhớ rõ, chỉ cần ước chừng. Nên tham khảo bài tập 5.3, đặc biệt chú trọng những lần bạn dùng nhiều hơn bình thường, hoặc tái phát. Hãy thở một hơi thở dài và cố gắng tin tưởng bài tập này sẽ giúp bạn hiểu mình nhiều hơn.

MẤT MÁT	SỰ KIỆN TRONG DIỄN TIẾN NGHIỆN

--	--

### **BÀI TẬP 5.5 - SUY NGÃM VỀ DIỄN TIẾN BỆNH NGHIỆN VÀ MẮT MẮT**

<p>1. Có sự kiện mắt mắt nào liên hệ tới lần đầu tiên bạn dùng, hoặc lần đầu tiên bạn cảm thấy nghiện không?</p> <hr/> <hr/>
<p>2. Có cảm xúc nào bạn cố tránh khi bạn bắt đầu sử dụng hành vi này?</p> <hr/> <hr/>
<p>3. Có mắt mắt nào xảy ra vì hậu quả của hành vi nghiện không?</p> <hr/> <hr/>
<p>4. Bạn đã có bao giờ dùng một sự kiện mắt mắt để tự động viên mình bớt hoặc bỏ dùng không? Nếu có, bạn có thành công không?</p> <hr/> <hr/>
<p>5. Bạn có thấy những thói quen, những diễn tiến nào lặp đi lặp lại khi hành vi nghiện trở thành nặng hơn, hoặc khi bạn tái phát?</p> <hr/>

\_\_\_\_\_

6. Bạn có ý nghĩ nào khác về sự liên kết giữa hành vi và những mất mát bạn đã trải qua không?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **BÀI TẬP 5.6 – YẾU TỐ KÍCH HOẠT**

Bạn có biết có những kích hoạt nào đưa đến hành vi nghiện không? có thể là điều bạn thấy, bạn nghe, bạn cảm nhận, bạn nghĩ, hoặc một sự kiện nào đó. Nhận thức về những yếu tố kích hoạt hành vi nghiện giúp bạn có thể mạnh hơn khi chiến đấu với bệnh nghiện.

Yếu tố kích hoạt: \_\_\_\_\_

Liên hệ đến mất mát: \_\_\_\_\_

Yếu tố kích hoạt: \_\_\_\_\_

Liên hệ đến mất mát: \_\_\_\_\_

Yếu tố kích hoạt: \_\_\_\_\_

Liên hệ đến mất mát: \_\_\_\_\_

Yếu tố kích hoạt: \_\_\_\_\_

Liên hệ đến mất mát: \_\_\_\_\_

Yếu tố kích hoạt: \_\_\_\_\_

Liên hệ đến mất mát: \_\_\_\_\_

## BUỔI HỌC 6: CHÁNH NIỆM VÀ PHỤC HỒI

### ĐỀ TÀI: PHỤC HỒI MỐI QUAN HỆ

#### BÀI TẬP 6.1 - VẤN ĐỀ TRONG MỐI QUAN HỆ CỦA NGƯỜI CÓ BỆNH NGHIỆN

Hãy đánh vào ô nếu bạn có vấn đề này

- Tất cả bạn bè và người quen đều tham gia vào hành vi nghiện; chơi với họ không giúp đỡ bạn phục hồi mà tránh họ thì bạn sợ buồn và cô đơn.
- Bạn không cảm thấy thoải mái trong những buổi giao tiếp không có chất gây nghiện, có lúc bạn tự hỏi “Minh có thể nào có một cuộc sống bình thường không”.
- Bạn đã suy nghĩ và hiểu rằng những mối quan hệ hiện giờ không tốt, không lành mạnh, không an toàn. Bạn cảm thấy không có ai gần và cảm thấy cô đơn.
- Mọi người đều giận bạn. Bạn đã làm nhiều người thiệt hại vì bạn nghiện.
- Không ai tin tưởng bạn. Sếp ở chỗ làm, bạn bè, gia đình đều đặt vấn đề không biết bạn có trung thực và đáng tin cậy không. Bạn hổ thẹn và cũng bực mình.
- Bạn hoàn toàn cô đơn, xa lánh mọi người, không có một ai hỗ trợ bạn.

Nếu bạn có vấn đề như trên, những bài tập sau đây sẽ giúp bạn giải quyết những vấn đề về quan hệ xã hội.

## KỸ NĂNG GIAO TIẾP

Muốn giải quyết vấn đề tương tác xã hội, đầu tiên bạn phải có kỹ năng giao tiếp căn bản. Đây là điều phải tập thường xuyên, phải kiên nhẫn. Kỹ năng đầu tiên là biết diễn tả về mình thay vì chỉ trách hay khiển trách người khác.

1. Khi nghe câu nói, tìm hiểu CẢM XÚC và NHU CẦU.
2. Tìm một cách nói để diễn tả cả CẢM XÚC lẫn NHU CẦU.
3. Mẫu câu nói bằng tiếng Mỹ:  
Tôi ....cảm thấy (cảm xúc).... vì.....(điều gì xảy ra).....vì tôi cần (nhu cầu)

Thí dụ 1. Tình huống: Bạn mình lại đi trễ  
Phản ứng nói: “Tại sao lúc nào cũng đi trễ vậy?”

Cảm xúc: bực bội, buồn, thất vọng, chán nản, lo lắng  
Nhu cầu: gặp đúng giờ, có đủ thì giờ nói chuyện thoải mái, được tôn trọng  
Có thể nói: “Tôi rất buồn khi bạn không đến đúng giờ bởi vì đối với tôi việc chúng ta gặp nhau là quan trọng.”

Thí dụ 2. Bạn lái xe lạc đường  
Phản ứng nói: “Lại lạc nữa rồi!”

Cảm Xúc: bực bội,  
Nhu cầu: đi chơi thoải mái  
Có thể nói: “Tôi cảm thấy rất bực bội khi bạn lạc đường và chúng ta đi lạc vì tôi đã mong chúng ta có buổi đi chơi dễ chịu, nhẹ nhàng thay vì cãi nhau.”



## BÀI TẬP 6.2 - DIỄN TẢ CẢM XÚC VÀ NHU CẦU

Hãy thực tập nói lại những câu sau đây một cách có trách nhiệm và tích cực.

- “Bạn không bao giờ dọn dẹp cả, nhà bừa quá!”

---

- “Bạn làm tôi điên luôn, lúc nào bạn cũng hoàn thành việc trễ!”

---

- “Anh đó chế giễu em mà anh không bênh vực em, rõ ràng là anh không quan tâm đến em!”

---

- “Lái xe mau quá! Điên hả?”

---

- “Lúc nào bạn cũng muốn tôi làm theo ý bạn, tại sao bạn không làm theo ý tôi?”

---

## BÀI TẬP 6.3 - PHẢN HỒI CẢM XÚC VÀ NHU CẦU

Phản hồi lại cảm xúc và nhu cầu người kia để cho họ hiểu mình thấu cảm họ

Thí dụ 1. “Tại sao lúc nào cũng đi trễ vậy?”

Cảm xúc: bực bội, buồn, thất vọng, chán nản, lo lắng

Nhu cầu: gặp đúng giờ, có đủ thì giờ nói chuyện thoải mái, được tôn trọng

Câu Phản hồi: “Bạn buồn khi tôi đến muộn, bạn muốn có đủ thì giờ để chúng ta nói chuyện thoải mái.”

Thí dụ 2. “Lại lạc nữa rồi”

Cảm Xúc: bực bội,

Nhu cầu: đi chơi thoải mái

Câu phản hồi: “Bạn có vẻ bực bội khi chúng ta đi lạc đường, chắc bạn đã mong chúng ta có buổi đi chơi dễ chịu nhẹ nhàng.”

Hãy thực tập phản hồi những câu sau đây để diễn tả thấu cảm:

- “Bạn không bao giờ dọn dẹp cả, nhà bừa quá!”  
\_\_\_\_\_
- “Bạn làm tôi điên luôn, lúc nào bạn cũng hoàn thành việc trễ!”  
\_\_\_\_\_
- “Anh đó chế giễu em mà anh không bênh vực em, rõ ràng là anh không quan tâm đến em!”  
\_\_\_\_\_
- “Lái xe mau quá! Điên hả?”  
\_\_\_\_\_
- “Lúc nào bạn cũng muốn tôi làm theo ý bạn, tại sao bạn không làm theo ý tôi?”  
\_\_\_\_\_

## **ĐẶC TÍNH CỦA MỐI QUAN HỆ**

### ***MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH***

1. Tôi hỗ trợ bạn và bạn ấy hỗ trợ lại tôi.
2. Tôi tin tưởng bạn ấy và bạn ấy tin tưởng tôi.
3. Tôi có thể là chính tôi khi ở gần bạn ấy.
4. Trong mối quan hệ này, những chuyện, vấn đề khó khăn đều được giải quyết một cách hai người đều hài lòng.
5. Chúng tôi thương lượng để đi đến giải pháp tốt nhất cho hai bên.

6. Tôi có thể bỏ thời gian đi chơi thăm bạn bè của tôi.
7. Tôi đưa ra quyết định liên quan đến đời tôi.
8. Mọi ý kiến đều được tôn trọng cho dù chúng tôi không đồng ý.
9. Bạn hỗ trợ tôi phục hồi khỏi nghiện và mất mát.
10. Tôi cảm thấy an toàn, được quan tâm đến và được yêu thương.

### ***MỐI QUAN HỆ KHÔNG LÀNH MẠNH***

1. Tôi cảm thấy bị trách móc và phán xét.
2. Tôi phải canh chừng những gì tôi nói hoặc làm.
3. Cho dù ở chung tôi vẫn cảm thấy cô đơn.
4. Tôi để cho người kia đưa ra tất cả quyết định.
5. Tôi không biết tôi nghĩ gì nữa vì người kia có rất nhiều ảnh hưởng lên suy nghĩ của tôi.
6. Tôi phải đưa ra tất cả quyết định vì người kia không biết đưa ra quyết định.
7. Tôi cảm thấy rất mệt mỏi vì phải lo tất cả mọi chuyện trong mối quan hệ này.
8. Tôi cảm thấy xa cách trong mối quan hệ này, tôi không cảm thấy gần gũi.
9. Tôi cảm thấy tội lỗi khi tôi đi gặp bạn bè.
10. Chúng tôi không có gì hợp nhau ngoài vấn đề sử dụng.
11. Tôi luôn luôn tự giày vò vì những lỗi tôi đã làm trong mối quan hệ, tôi không bao giờ cảm thấy đủ tốt.
12. Mỗi lần cãi nhau chúng tôi to tiếng và rất khó giải quyết vấn đề.
13. Tôi không cảm thấy tôi có thể là chính tôi trong mối quan hệ này.
14. Người này không hỗ trợ tôi trong tiến trình phục hồi khỏi nghiện, cho dù tôi đã giải thích việc này đối với tôi rất quan trọng, người này không hỗ trợ tôi phục hồi khỏi mất mát.

### ***MỐI QUAN HỆ KHÔNG AN TOÀN***

1. Tôi không biết gì về tài chánh trong nhà.
2. Tôi cảm thấy bị đè nén, sợ sệt.
3. Tôi bị chê trách là người không xứng đáng, không có giá trị.
4. Tôi rất cô đơn vì người kia không cho tôi liên hệ với bạn bè hay gia đình tôi.
5. Người kia kiểm soát tất cả phương diện của mối quan hệ này.
6. Tôi đã bị đánh, bị lạm dụng tình dục, bị người kia xâm hại.
7. Tôi rất sợ kết thúc mối quan hệ này, và sợ phải cần người khác giúp.
8. Người này đã xâm hại tôi và xâm hại một người gần tôi.

## BÀI TẬP 6.4 - NHẬN DIỆN TÍNH CHẤT MỐI QUAN HỆ

### 1. Mối quan hệ 1:

- Tên người trong mối quan hệ: \_\_\_\_\_
- Tính chất (lành mạnh, không lành mạnh, không an toàn) \_\_\_\_\_
- Tại sao mối quan hệ này như vậy, phẩm chất thế nào

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. Mối quan hệ 2:

- Tên người trong mối quan hệ: \_\_\_\_\_
- Tính chất (lành mạnh, không lành mạnh, không an toàn) \_\_\_\_\_
- Tại sao mối quan hệ này như vậy, phẩm chất thế nào

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Mối quan hệ 3:

- Tên người trong mối quan hệ: \_\_\_\_\_
- Tính chất (lành mạnh, không lành mạnh, không an toàn) \_\_\_\_\_
- Tại sao mối quan hệ này như vậy, phẩm chất thế nào

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ĐỀ TÀI: PHỤC HỒI và PHÁT TRIỂN

### BÀI TẬP 6.5 - NHU CẦU PHỤC HỒI

Hãy điền những câu hỏi sau đây một cách trung thực, sau đó viết xuống 3 mục tiêu phục hồi của bạn

1. Bạn ngủ dậy buổi sáng vui vẻ và hứng khởi không?	
2. Bạn có đủ sức để làm những việc bạn cần phải làm không?	
3. Bạn có hay cười vui không?	
4. Bạn có tự tin bạn sẽ tìm được giải pháp cho những thách thức trong cuộc đời của bạn không?	
5. Bạn có cảm thấy mình có giá trị và được trân trọng không?	
6. Bạn có trân quý người khác và cho họ biết không?	
7. Bạn có một nhóm bạn và gia đình thương nhau không?	
8. Những quyết định, lựa chọn mà bạn làm hằng ngày có đưa đến những gì bạn muốn không?	
9. Bạn có chăm sóc và trân trọng thân thể của bạn không?	
10. Bạn có biết trân quý những thời gian im lặng trong ngày không?	

Nếu bạn trả lời “không” cho một câu nào, đó là lĩnh vực bạn có thể cải thiện. Hãy dùng câu hỏi để đặt một mục tiêu phục hồi cho mình. Mục tiêu phải thiết thực và chi tiết để giúp bạn đạt được và thay đổi hành vi.

### MỤC TIÊU PHỤC HỒI VÀ PHÁT TRIỂN

Mục tiêu 1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Mục tiêu 2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Mục tiêu 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mục tiêu 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mục tiêu 5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mục tiêu 6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## BÀI TẬP 6.6 - THEO DÕI SUY NGHĨ, TỰ ĐỘNG VIÊN

Thí dụ:

- > Tình huống: *Sửa soạn đi ăn tiệc, lần đầu tiên sau khi ngưng sử dụng.*
- > Ý nghĩ, tự nói: *Chắc ai cũng thấy mình, sẽ phán xét, bàn thảo.*
- > Cảm Xúc: *Ngại, sợ, hổ thẹn, khó chịu, không an toàn.*
- > Thang điểm (1-10) 8
- > Tự nói tích cực *Họ mời mình chắc họ muốn gặp mình, có anh A đi chung, nếu không thích thì về thôi, đi một chút cũng được*
- > Thang điểm cảm xúc 4
- > Cảm xúc *Hơi bồn chồn nhưng đỡ nhiều.*

> Tình huống	_____	_____
> Ý nghĩ, tự nói	_____	_____
> Cảm Xúc	_____	_____
> Thang điểm	_____	_____
> Tự nói tích cực	_____	_____
> Thang điểm cảm xúc	_____	_____
> Cảm xúc	_____	_____

> Tình huống	_____	_____
> Ý nghĩ, tự nói	_____	_____
> Cảm Xúc	_____	_____
> Thang điểm	_____	_____
> Tự nói tích cực	_____	_____
> Thang điểm cảm xúc	_____	_____
> Cảm xúc	_____	_____

> Tình huống	_____	_____
> Ý nghĩ, tự nói	_____	_____
> Cảm Xúc	_____	_____
> Thang điểm	_____	_____
> Tự nói tích cực	_____	_____
> Thang điểm cảm xúc	_____	_____
> Cảm xúc	_____	_____

## **BÀI TẬP 6.7 - KHẢ NĂNG PHỤC HỒI CÁ NHÂN**

Bây giờ đến lúc bạn nhận diện và xác định những khả năng phục hồi sẵn có của bạn. Hãy suy nghĩ lại những lúc bạn đã chứng tỏ bạn có khả năng phục hồi, những hành động đó là nền tảng để bạn phục hồi một cách lâu dài. Hãy viết xuống năm thí dụ hành động bạn đã làm để phục hồi, dù nhỏ hay lớn.

Hành động 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hành động 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hành động 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hành động 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hành động 5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## **BÀI TẬP 6.8 - TUYÊN NGÔN**

---

**Ngày hôm nay tôi sẽ tôn trọng và trân quý tôi, vì tôi có giá trị. Tôi cho phép tôi có lòng tốt với tôi, tôi được thương yêu và được bảo vệ. Biết cách chăm sóc mình là một điều rất can đảm, và tôi có can đảm, tôi xứng đáng được chăm sóc. Tự chăm sóc tôi sẽ giúp cho tôi chăm sóc người khác. Tự chăm sóc tôi sẽ giúp tôi giải quyết những cảm xúc về nóng giận, hận thù và đau đớn.**

**Sau khi những cảm giác hận thù, giận dữ và đau đớn qua đi, tôi sẽ trở về với chính tôi, chính con người tôi. Tôi cần được chăm sóc và quan tâm, Tôi có kỹ năng để cho tôi những điều gì tôi cần ngày hôm nay. Tôi cần được có lòng tốt với chính tôi. Tự thương mình đưa đến sức khỏe thể chất, cảm xúc và tinh thần. Tôi có sức khỏe cảm xúc và thể chất ngay bây giờ; tôi xứng đáng được có sức khỏe tinh thần và thể chất. Tôi đang cảm nhận những lợi thế và phúc lợi của con người có sức khỏe tâm thần và thể chất.**

## BÀI TẬP 6.9 - ƯỚC MUỐN MỘT ĐỜI NGƯỜI

Nếu mọi chuyện có thể thành được:

❖ Bạn muốn gì trong đời sống này?

---

---

---

---

---

---

❖ Bạn muốn sống như thế nào trong cuộc đời này?

---

---

---

---

---

---

❖ Bạn muốn cống hiến một cuộc đời như thế nào cho thế giới này?

---

---

---

---

---

---