

---

---

# *CHÁNH NIỆM và PHỤC HỒI*

*Buổi Học 3*

---

---

*Cao Liên Hương  
7/2020 Trực tuyến*

## *Buổi 3 - CHÁNH NIỆM và MẤT MÁT - 1*

- Mất mát là gì? Ai sống cũng đã trải qua mất mát. Đau buồn và xáo trộn. Thường hay bỏ qua. Nhưng thực sự có ảnh hưởng rất lớn đến tâm trí.
  - Mất mát là khi phải xa lìa, xa lìa một mối quan hệ, xa lìa cái nhà mình lớn lên, xa lìa một công việc, trường học, thành phố, xa lìa một giấc mơ, xa lìa tuổi thơ, v.v..
  - “Tại sao chuyện này quan trọng?” Phục hồi lâu dài, và sức khỏe toàn diện, không chỉ nhìn tới hành vi nghiện hiện tại mà tất cả những mất mát chưa được giải lý tâm, mất mát này chồng lên mất mát khác, mỗi lần gọi lên những đau buồn cũ, càng ngày càng dày hơn và càng khó. \
  - Quan trọng bây giờ là chữa lành những vết thương cũ. Đối diện tất cả những mất mát quan trọng ẩn tượng, lấy lại quyền chống lại những thói quen có tính cách nghiện và huỷ hoại đời bạn.
-

# *Buổi 3 - CHÁNH NIỆM và MẮT MẮT - 1*

## BÀI TẬP 3.1 - DANH SÁCH ĐIỀU MẮT MẮT

Tâm trí bạn có thể nói chuyện này con nít, vô lý, không cần làm, chuyện cũ rồi, nói làm gì, nhiều khi nghĩ lại còn buồn thêm, thôi bỏ qua đi. Tâm trí muốn bảo vệ, tránh né cảm xúc khó chịu như buồn, đau, nản, hổ thẹn, đau tim, v.vv..

Nhưng thực sự nếu muốn giải quyết buồn một cách lâu dài thì bạn phải đối diện thực sự và cảm nhận những cảm xúc của mắt mắt. Ngay đây lúc này bạn có khả năng làm việc này. Nếu bạn thấy khó, có thể nghỉ một chút rồi quay trở lại, nhưng bạn nên kiên trì để giải quyết cho xong tất cả những vấn đề từ quá khứ bạn sẽ không phải sống xiềng xích, mất tự do vì chuyện cũ.

---

# Buổi 3 - CHÁNH NIỆM và MẮT MẮT - 1

## BÀI TẬP 3.2 - 5 MẮT MẮT LỚN NHẤT

Xem lại tất cả những mắt mát bạn đã nhận định, hãy chọn 5 mắt mát nào quan trọng nhất đối với bạn. Có khi một chuyện quan trọng đối với người này lại không quan trọng đối với người khác, chuyện đó không thành vấn đề, bạn chỉ cần chọn tình huống nào bạn cảm thấy có ảnh hưởng mạnh nhất trong đời bạn.

Thí dụ: Mắt mát : Mẹ chết

Diễn giải ngắn gọn: Mẹ tôi bị đột quy, lúc đó tôi 16 tuổi

Thí dụ: Mắt mát: Mất việc

Diễn giải ngắn gọn: Cách đây 2 năm, họ bắt được tôi dùng ma túy và vì vậy tôi bị đuổi việc. Đó là công việc tôi thích nhất

---

## *Buổi 3 - CHÁNH NIỆM và MẮT MẮT - 1*

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

Bạn đã chọn năm mắt mát lớn nhất. Bây giờ bạn sẽ suy ngẫm từng mắt mát, tìm hiểu bạn đã giải lý mắt mát phần nào bằng cách trả lời 10 câu hỏi. Bạn sẽ cần danh sách 10 câu cho mỗi mắt mát.

Hãy khoanh tròn con số có câu hấp nhất cho mắt mát này.

---

# *Buổi 3 - CHÁNH NIỆM và MẮT MẮT - 1*

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

Bây giờ, dựa trên danh sách lớn của bài thứ nhất, bạn chọn 5 năm mắt mát bạn đã hoàn toàn giải quyết.

Bài tập công này giúp bạn nhận định những kỹ năng sẵn có của bạn, để bạn có thể dùng trong những tình huống khác, và những bài học bạn học được sau khi trải qua một giai đoạn khó khăn

---

## *Buổi 3 - CHÁNH NIỆM và MẮT MẮT - 1*

- *THIÊN KẾT THÚC*
  - *ĐIỀN PHẢN HỒI VỀ BUỔI HỌC*
-