CHÁNH NIỆM và PHỤC HỒI

Buổi Học 2

Cao Liên Hương
7/2020 Trực tuyến

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

- *Ý nghĩ: một ý tưởng hoặc ý kiến được tạo ra bởi suy nghĩ, hoặc nảy sinh đột ngột trong tâm trí.*

- *Ý NGHĨ -> CẢM XÚC -> THÊM Ý NGHĨ, CẢM XÚC MẠNH HƠN -> HÀNH VI*

- *Chúng ta lớn lên, ai cũng bị "tuyên truyền" một số ý tưởng tiêu cực về chính mình. Sau này vào trong tiềm thức, mình tự lặp đi lặp lại cho chính mình, một phản ứng máy móc, không suy nghĩ chín chắn, ảnh hưởng đến nhiều hành vi*

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

BÀI TẬP 2.1 - Ý TƯỞNG " TÁI VI PHẠM"

- Chúng ta lớn lên, hấp thụ nhiều ý tưởng về giá trị khả năng của chính mình. Nhiều ý tưởng tiêu cực, bạn có biết bạn có ý tưởng phản xạ nào trong tình huống nào không?

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

THỰC TẬP SUY NGHĨ CÂN BẰNG (bài tập trong lớp)

Thân chủ của bạn hay chính bạn có những ý nghĩ này, bạn sẽ giúp thay đổi suy nghĩ thế nào

- *Tôi chỉ là người, không ai hoàn hảo*
- *Không ai hoàn hảo, tôi có thể hiểu họ đã phạm sai lầm*
- *Đây là một điều về bản thân tôi, tôi sẵn sàng thực tập thay đổi*
- *Người đó đã làm tổn thương tôi, nhưng có lẽ họ không cố ý. Không hiểu chuyện gì đang xảy ra với họ.*
- *Không ai hoàn toàn tốt hay xấu*
- *Mọi chuyện không xảy ra theo ý tôi, điều này đáng nản lòng, nhưng tôi chấp nhận được.*

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

- *Ai cũng có lúc làm lỗi, đây là dịp tôi học hỏi từ kinh nghiệm và cải tiến*
- *Tôi nên tự khẳng định ý kiến của mình, và làm một cách lành mạnh*
- *Tôi có thể xử lý điều này, tôi đã xử lý nhiều việc khó khăn trước đây*
- *Không ai có lỗi môt trăm phần trăm, không nên trách tôi hoàn toàn hay trách người kia hoàn toàn.*
- *Có khi tôi làm sai, tôi hối tiếc và cố gắng sửa lỗi.*
- *Không nên nói "không bao giờ" hay "lúc nào cũng vậy"*
- *Làm lỗi không có nghĩa là tôi ngu ngốc, yếu đuối hay tồi bại xấu xa*
- *Tôi có rất nhiều phước lành trong cuộc sống để biết ơn, dù có những lúc khó khăn*
- *Có lẽ tôi tôi đang quá khó với bản thân tôi hoặc với người kia.*

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

NÊN XEM MINH CHỨNG

Nhiều khi ý tưởng này đưa đến ý tưởng khác

Thí dụ: Tôi thích cái áo đỏ đó -> Tôi không đủ tiền mua áo này ->Tại sao tôi không bao giờ được điều tôi thích? hay -> Tôi không xứng đáng được điều này

Thí dụ: Có vẻ trời sắp mưa -> Lái xe trời mưa rất nguy -> Thế nào tôi cũng bị tổn thương

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

BÀI TẬP XEM MINH CHỨNG (LÀM TRONG LỚP)

Ý TƯỞNG: Tôi không phải là một người tốt
MINH CHỨNG CÂU NÀY ĐÚNG: Tôi la anh hầu ban, Anh tôi giận vì tôi không đi thăm mộ mẹ ngày lễ của mẹ, Tôi không giúp dọn nhà đổ rác khi vợ tôi nhờ
MINH CHÚNG CÂU NÀY KHÔNG ĐÚNG 100%: Tôi giúp dì dọn nhà tuần trước, tuy tôi đang bận và đau lưng.Tôi cầu nguyện mẹ tôi mỗi khi tôi thầy hình của bà, tôi thường hay giúp trong việc nhà
SUY NGHĨ CÂN BẰNG: Thỉnh thoảng tôi đang bực mình nên la người khác, tôi không phải là người hoàn hảo. Đi thăm mộ mẹ lúc này đối với tôi rất đau khổ, tôi có thể nhớ mẹ tôi theo cách riêng của tôi; tôi không giúp công việc nhà nhiều như tôi muốn nhưng không phải vì vậy mà tôi là người xấu, đó chỉ là điều tôi cần phải cố gắng hơn, tôi chỉ là con người.
BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ CẢI TIẾN TÌNH HUỐNG? tôi có thể gọi anh tôi,hỏi thăm đi thăm mộ, cắt nghĩa lý do tôi không đi; tôi có thể thực tập thân thiện và kiên nhẫn với người khác và xin lỗi Anh hầu bàn; Tôi có thể làm một điều dễ thương cho vợ tôi như dọn nhà một cách ngẫu nhiên

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

Ý TƯỞNG: Đời không công bằng, mọi chuyện không bao giờ xảy ra theo lối tôi muốn
MINH CHỨNG CÂU NÀY ĐÚNG: Tôi không được nhận vào công việc tôi muốn cho dù tôi đủ khả năng, Xe tôi lại hỏng nữa, Chị bạn tôi không bao giờ phải lo về cân nặng, (vấn đề của đàn bà Mỹ), vả lại chồng chị ấy kiếm rất nhiều tiền họ không bao giờ phải lo cơm áo
MINH CHÚNG CÂU NÀY KHÔNG ĐÚNG 100%: Từ khi tôi mất việc chúng tôi vẫn quán xuyến được, Tôi không gầy nhưng tôi khoẻ mạnh và tôi rất may mắn không bị bệnh tiểu đường di truyền trong gia đình tôi, chồng tôi thương tôi và con tôi quý tôi
SUY NGHĨ CÂN BẰNG: Có lúc tôi không được điều tôi muốn nhưng chúng tôi vẫn lo liệu được. Lúc nào cũng có người có nhiều hơn tôi và có người có ít hơn tôi. Tôi có nhiều điều để biết ơn.
BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ CẢI TIẾN TÌNH HUỐNG? tôi có thể tập nghĩ đến và viết xuống những điều tôi biết ơn hằng ngày, tôi có thể chú tâm vào điều tích cực, tôi có thể sống một cách lành mạnh cho dù tôi được điều tôi muốn hay là không được điều tôi muốn.

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

HÃY CHỌN MỘT Ý TƯỞNG TIÊU CỰC BẠN CÓ THỂ CÓ VÀ THỰC TẬP SUY NGHĨ CÂN BẰNG THEO MẪU:

- Ý TƯỞNG:
- MINH CHỨNG CÂU NÀY ĐÚNG:
- MINH CHÚNG CÂU NÀY KHÔNG ĐÚNG 100%:
- SUY NGHĨ CÂN BẰNG:
- BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ CẢI TIẾN TÌNH HUỐNG?

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

NHỮNG KIỂU/MẪU SUY NGHĨ SAI (KHÔNG LÀNH MẠNH, KHÔNG GIÚP PHỤC HỒI)

Hãy suy ngẫm bạn hoặc thân chủ hay người quen có khuynh hướng nghĩ như thế này không?

1. Suy nghĩ trắng đen. (black and white thinking)Mọi chuyện hoặc trắng hoặc đen, không có gì ở giữa. Giả xử Sếp tôi không cho lên lương, vậy ông đó là người xấu ,cho dù Ông có giúp tôi khi ba tôi ốm năm ngoái. Ông vẫn là người xấu hoàn toàn.

1. Chăn ướt to nặng.(wet blanket thinking) Chăn to nặng tiêu cực phủ tất cả vấn đề, bất kể kết quả. Giả sử, anh bạn không trả lại món tiền bạn cho mượn, bạn suy nghĩ "ở đời không ai bao giờ trả lại tiền cho mượn, từ nay tôi sẽ không giúp ai nữa ra".

1. Không thể nhìn thấy điều tốt. Luôn phủ nhận điều tốt bằng cách nói rằng chuyện đó không đáng kể. Giả sử, Nếu ai khen bạn làm việc tốt hôm nay, bạn bảo "việc đó dễ như trò hề" hoặc có lần bạn được điểm cao bạn nói và thực sự tin rằng "thật là tôi hên",tuy chuyện đó xảy ra đều đều.

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

- Tiên Đoán điều xấu nhất. Không bỏ thì giờ ra cân nhắc dữ kiện, Bạn muốn đến ngay kết luận mọi chuyện xấu nhất. Giả sử bạn đi khám bác sĩ, bác sĩ chưa nói bạn đã tinh chắc kết quả sẽ xấu, không chờ bác sĩ cho kết quả

- Đáng lý tôi phải làm chuyện này, tôi không được làm việc kia. Bạn nghĩ rằng suy nghĩ như vậy sẽ giúp tạo động lực. Khi nghĩ "đáng lý người kia phải làm …" Bạn sẽ cảm thấy rất bực mình tức giận, và khi nghĩ chính bạn phải làm điều gì, giả xử "tôi không có nhiều tiền nhưng tôi vẫn tiêu" thì bạn sẽ có ý tưởng phải tự phạt mình, thay vì thấu cảm mình. Bạn tự giày vò, tự la rầy mình, không ngừng. Tất cả những câu này đều đưa đến tới bực dọc hoặc buồn chán.

- "Dĩ nhiên là trách nhiệm của tôi" mỗi khi có chuyện gì hỏng xảy ra. Ý tưởng này cho bạn ảo tưởng bạn kiểm soát mọi chuyện, nhưng cách nghĩ đó đưa đến kiệt sức và có khi trầm cảm và thất vọng

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

BÀI TẬP 2.2 - Ý TƯỞNG SAI LẦM TỪ ĐÂU ĐẾN

Lúc nhỏ cha mẹ nói gì mình cũng tin là đúng. Nếu họ la rầy, đứa trẻ không biết là vì họ mệt nhọc, mà nghĩ rằng lỗi tại mình, trẻ làm mọi thứ để được người lớn quan tâm đến mình

Những ai mình quen thường hay nghĩ như vậy? Nhớ một sự kiện nào có người nghĩ giống vậy? Nhận diện thời điểm/sự kiện đưa đến ý nghĩ nguy hại

Chọn một ý nghĩ, viết vào ô chat một người hoặc sự kiện đưa đến ý nghĩ đó. KHÔNG CÓ CÂU TRẢ LỜI NÀO ĐÚNG HOẶC SAI.

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

TD 1: Ý Tưởng sai lầm: *Tôi sẽ không bao giờ làm được việc này. Tôi biết chắc họ sẽ đuổi tôi*

Người hoặc sự kiện có thể đưa đến ý tưởng này: *Tôi nhớ lúc 10 tuổi ông tôi bảo không cần làm bài vì nhà này không ai tốt nghiệp hết. Làm việc hầu bàn lúc 16 tuổi, chủ đuổi tôi mà không nói tại sao.*

TD 2: Ý Tưởng sai lầm: *Không cần nói cho ai biết cảm xúc của tôi; ai cũng ích kỷ, chỉ lo cho bản thân mình. Tôi phải tự lo lấy thôi.*

Người hoặc sự kiện có thể đưa đến ý tưởng này: *Sau khi ba tôi bỏ đi, mẹ tôi lúc nào cúng nói "không nên dựa vào ai, chỉ có thể tin vào chính mình". Bà nói:" Đừng tin sẽ có ai ở đó khi mình cần họ, trong đời này phải lớn mau lên và tự lo cho chính mình thôi".*

CẢM XÚC HAY Ý NGHĨ KHÔNG PHẢI LÀ VẤN ĐỀ (bạn không kiểm soát được tập khí, ý nghĩ hoặc cảm xúc) MÀ LÀ CÁCH TA PHẢN ỨNG (HÀNH VI, SAU sau khi hiểu rõ ý nghĩ và hoàn toàn cảm nhận cảm xúc, tập dần với chánh niệm)

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

BÀI TẬP 2.3 - SUY NGẪM VỀ HÀNH VI

- Bài tập này giúp ta tìm hiểu hành vi thông thường và chọn hành vi giúp cho việc phục hồi.

- Hãy diễn tả một lần bạn cảm thấy cô đơn
- Bạn ở một mình hay bạn liên lạc người quen?
- Nếu ở một mình, ý nghĩ gì khiến bạn không liên lạc?
- Ý nghĩ đó đưa đến cảm xúc gì?
- Sau khi bạn chọn hành vi đó, kết quả là gì
- Hành vi có ảnh hưởng lâu dài không?
- Có khi nào hành vi của bạn đưa đến chính điều bạn nghĩ lúc ban đầu?

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

BÀI TẬP 2.4 TÌM HIỂU VỀ GIÁ TRỊ SỐNG CÁ NHÂN

Bài tập này giúp bạn xây dựng cuộc đời bạn mong muốn.

Dù biết hay không, chúng ta sống theo một số giá trị, có thể do gia đình, xã hội, văn hoá, đạo giáo, người thân, người ta phục, lịch sử.... truyền lại. Nhiều khi, trong đời sống bận rộn, chúng ta quên những giá trị sống ta thường trân quý. Không phải vì vậy mà điều đó không quan trọng nữa. Giả sử, có thể vì nghiện, bạn đã có lúc nói dối. Tuy vậy, bạn vẫn tôn trọng giá trị trung thực. Để phục hồi, chúng ta cam kết sống một cuộc đời mới, và đây là dịp chúng ta viết ra những điều quan trọng nhất, những giá trị quan trọng trong đời mình.

Dưới đây là ý nghĩa thông thường của một số giá trị. Yêu cầu bạn viết thêm giá trị này có nghĩa gì khác với bạn, và viết xuống hành động cụ thể có thể làm để sống theo đúng giá trị.

Thí du: “Gia đình” có ý nghĩa thông thường là gặp gia đình thường xuyên. Riêng bạn muốn gặp ai, thường xuyên thế nào, hoặc bạn muốn làm một việc gì thiết thực để xây dựng quan hệ lành mạnh và hạnh phúc với từng thành viên trong gia đình

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

BÀI TẬP 2.5 - SUY NGẪM GIÁ TRỊ SỐNG

Bài tập này giúp bạn tìm hiểu mình có sống đúng theo giá trị sống của mình không. Giúp bạn sống một cách vững chắc, không mâu thuẫn, không "bị cuốn theo chiều gió". Chỉ cần chọn 3 giá trị quan trọng nhất.

Thí dụ: Giá trị 1: _*Phục hồi khỏi nghiện*_____

Bạn đã làm những điều gì liên quan đến giá trị này?_ *Tôi đã ngưng uống bia được 30 ngày*_____

Bạn muốn thay đổi cuộc sống thế nào để sống theo giá trị này hơn? ___
Tôi vừa bị đuổi việc một cách oan ức. Tôi muốn đánh ông chủ, nhưng đã tự kiềm chế _____

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?
Tôi giận quá về nhà uống vài lon bia . Lần sau tôi sẽ gọi chị tôi nói chuyện và đi chơi.

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

BÀI TẬP 2.6- ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH DỰA TRÊN GIÁ TRỊ SỐNG

Bài tập giúp bạn đưa ra quyết định trong đời sống hằng ngày dựa trên giá trị bạn đã quyết định trong 2.4.

Thí dụ:

1. Phải quyết định việc: *phải quyết định có cho chị dâu tôi đến ở chung nhà trong lúc chị ấy đi tìm việc hay không*

1. Giá trị sống liên quan: _(1)._*Gia đình. Tôi nghĩ trong gia đình phải giúp đỡ lẫn nhau. Tôi cũng muốn gia đình tôi vui, cho nên tôi phải biết rằng chị ấy sẽ không đem vấn đề vào nhà. (2). Trách nhiệm tài chính. Chúng tôi vừa trả hết nợ, điều này rất quan trọng với tôi; mời chị về ở chung có phải là gánh nặng về vấn đề tài chính không? (3). Tôn trọng. Tôi sẽ cảm thấy bị lợi dụng và không tôn trọng nếu chị ấy không cố gắng tìm việc làm; tôi cần chị ấy giúp việc trong nhà và chứng tỏ cho tôi rằng chị ấy quan tâm và nghiêm túc về vấn đề sống tự lập trở lại.*

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ|HÀNH VI

BÀI TẬP 2.6- ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH DỰA TRÊN GIÁ TRỊ SỐNG

- Các lựa chọn: (1) *.đồng ý cho chị ấy vào nhưng tức giận và như vậy chị ấy sẽ không thoải mái (2). không đồng ý cho chị vào (3). đồng ý cho chị ấy vào sau khi nói chuyện với chị ấy về những gì tôi mong đợi và làm sao để sống hòa thuận với gia đình tôi*

- Chọn giải pháp dựa trên giá trị sông. *Tôi chọn để cho chị ấy dọn vào sau khi tôi nói một cách rất trung thực về những mối lo của tôi, về giá trị sống của tôi, và những gì tôi mong đợi nơi chị ấy. Như vậy nếu không vui thì chị ấy hiểu là chị ấy sẽ phải ra đi, và tôi đã biết rằng tôi rất rõ và trung thực ngay từ đầu*

Buổi 2 - CHÁNH NIỆM và Ý NGHĨ/HÀNH VI

- *THIỀN Kết thúc Buổi 2*

- *KHẢO SÁT và BÀN LUẬN để CẢI TIẾN LỚP HỌC*