

chữa lạnh trái

*Dành cho bạn,
người xứng đáng
được yêu thương*


tim

Original English language edition published by Morgan James Publishing © 2021 by Dr. Sherrie Campbell. Vietnamese Language edition copyright © 2023 by Bizbooks Joint Stock Company. All rights reserved. Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., arranged with Maxima Creative.



Chữa lành trái tim

Dành cho bạn, người xứng đáng được yêu thương

Bản quyền tiếng Việt © thương hiệu Bizbooks thuộc Công ty Cổ phần Sách BizBooks.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách BizBooks

Các tác giả viết sách có nhu cầu xuất bản xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua:

- ☎ Tel: 0243 789 2666
- ✉ Email: contact@bizbooks.vn
- 🌐 Website: <https://bizbooks.vn/>
- 📘 Fanpage Facebook:
<https://www.facebook.com/sachbizbooks/>
- 📺 Kênh Youtube:
<http://www.youtube.com/c/Bizbooks>



BIZBOOKS

Sách được phát hành bởi

Công ty Cổ phần sách Bizbooks

Địa chỉ: Ô số E34, Khu đầu giá 3ha, P. Phúc Diễn,
Q. Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Thông tin liên hệ:

Fanpage: <https://www.facebook.com/Lifebookks/>

DR. SHERRIE CAMPBELL
Ngọc Minh dịch

Chữa lành trái tim

*Dành cho bạn.
người xứng đáng được yêu thương*



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục Lục

Khi cần, hãy lấy tôi khỏi túi	5
Phần I.....	7
Phần II	76
Phần III	142
Phần IV	200
Phần V	264

Khi cần, hãy lấy tôi khỏi túi

Tôi là Tiến sĩ Sherrie Campbell, nhà trị liệu bỏ túi của bạn. Hôm nay là một khởi đầu mới dành *cho bạn*. Nếu đang đọc cuốn sách này, hẳn bạn đã sẵn sàng cho một khởi đầu mới với thông tin mới.

Bạn đã chịu đựng quá đủ những kẻ lợi dụng mình rồi.

Bạn đã quá chán ngán việc là một người tốt nhưng luôn phải chịu danh “kẻ xấu”.

Chúng ta sẽ nhìn về nỗi đau và sự bối rối của bạn, cùng cam kết không bỏ bạn lại đó.

Tôi hứa với bạn rằng bạn không vô vọng, và tôi đảm bảo sẽ giúp bạn thấy được như thế mỗi ngày.

Chúng ta sẽ xem xét nỗi đau và sự bối rối của bạn, hướng dẫn bạn những việc có thể làm để trở nên tốt hơn.

Bạn sẽ thấy mình học được từ sai lầm – những sai lầm mà bạn có thể vẫn đang mắc phải. Và tôi sẽ tư vấn cho bạn những việc có thể làm để đưa ra quyết định tốt hơn trong tương lai.

Chúng ta sẽ khám phá xem bạn đang mắc kẹt ở đâu, có thể cần phải từ bỏ ai hoặc điều gì để có được cuộc sống tuyệt vời mà trong thâm tâm bạn biết mình có thể đạt tới.

Tôi sẽ chỉ cho bạn cách chữa lành những vết thương cũ và giúp bạn ngừng lặp lại những khuôn mẫu cảm xúc không hề có lợi gì cho bạn.

Chúng ta sẽ khám phá xem bạn đang hướng tới chuyển đổi thế nào.

Tóm lại rằng: Cùng nhau, chúng ta sẽ cung cấp những gì bạn cần để thay đổi cho cuộc sống của bạn tốt đẹp lên từng ngày.

Khi bạn cần tôi, tôi luôn có mặt. Bạn chỉ cần mở cuốn sách này ra. Tại đây, bạn sẽ tìm thấy lời khuyên của tôi dành cho bạn. Lời khuyên ấy đến từ gần 30 năm làm nghề tâm lý học lâm sàng và tác giả. Lời khuyên cũng được truyền cảm hứng trực tiếp từ nỗi đau của chính tôi, người đã sinh ra trong một gia đình mang nỗi đau độc hại sâu sắc để rồi tiếp tục lặp lại những khuôn mẫu độc hại khi lớn lên – cho đến một ngày, tôi dừng chu kỳ hủy hoại ấy lại. Tôi ở đây cùng bạn, trong tư cách một người giống như bạn, đã khổ sở nhưng tìm ra cách để vượt qua. Tất cả chúng ta đều là con người.

Bây giờ, tôi làm chủ *tôi*.

Và tôi sẽ dạy bạn làm chủ *bạn*.

Đây là liệu pháp miễn phí mỗi ngày!





Cảm thấy có sao cũng không sao đâu, nhé?

Khi trải qua thay đổi lớn lao, chúng ta thường cảm giác như sắp chết đến nơi. Khi trái tim ta tan vỡ, cảm giác như cả con người ta cũng tan vỡ. Từ những gì đã trải qua, tôi biết rằng bất cứ khi nào cảm thấy thật chênh vênh, không chắc chắn, tôi đều phải chịu đựng tất cả điều đó. Đầu gối của tôi như nhũn ra, cảm thấy bước đi tiếp theo thật kinh khủng. Khi cuộc sống không chắc chắn thì cũng chẳng có gì đảm bảo bước tiếp theo sẽ an toàn cả. Những trải nghiệm như vậy định ra ý nghĩa của một con người có thể bị tổn thương. Khi ở trong những thời điểm như thế trong đời, tôi luôn tự nhủ: *Sẽ không sao đâu*. Tôi cũng nhắc nhở mình: *Cảm thấy có sao cũng không sao*. Điều này nghe có vẻ như một ý tưởng mang tính cách mạng, nhưng không nên như vậy.

Tại sao ta lại cảm thấy mình phải luôn ổn thì mới đáng được yêu thương? Chúng ta có thể dừng niềm tin này ngay tại đây và ngay bây giờ được không?

Tốt hơn hết là tất cả chúng ta chỉ nên cố gắng làm người và vứt bỏ đi kỳ vọng phải “hoàn hảo”.

Ngay lúc này, hãy dành chút thời gian nhìn lại tất cả những khoảnh khắc bạn đã rơi nước mắt, thất bại, cảm thấy bị từ chối, bị bỏ rơi hoặc bị đánh gục. Bạn thấy gì?

Tôi thì thấy là bạn vẫn ở đây! Dẫu ai hay điều gì đã khiến bạn tổn thương, họ đều không làm được. Bạn thấy được như thế không? Cho đến nay, chưa có gì hoặc chưa có ai đủ mạnh để hạ gục được bạn hoàn toàn. Đôi khi bạn có thể cảm thấy thất bại. Bạn thậm chí có thể cảm thấy như vậy ngay lúc này. Tuy nhiên, vào chính những lúc như thế, hãy nhận ra rằng bạn đã vượt qua những người làm tổn thương mình.

Hãy giữ điều này trong túi: Có bối rối và cảm thấy bối rối cũng không sao, nhé.



Đổi mặt với những thay đổi cần thiết trong đời

Tôi đã học được điều này: Một phần của cuộc sống là mất đi những thứ và những người mà ta yêu thương. Giữa những mất mát và lợi lạc của cuộc đời có một mối liên kết lạ thường. Ở phía bên kia của nỗi đau, chúng ta tìm thấy hy vọng. Nỗi đau và hy vọng là những người bạn thân. *Nỗi đau* đến khi chúng ta phải từ bỏ những thứ hoặc những người mà mình yêu quý và muốn có trong đời (bất kể những thứ hoặc những người đó có tốt với ta hay không). *Hy vọng* là ánh sáng rực rỡ ở cuối đường hầm, nơi chúng ta mong được yêu thương, nơi chúng ta mong sẽ ổn và cảm thấy ổn, và nơi chúng ta mong rằng cuộc sống sẽ tốt đẹp trở lại.

Hãy giữ điều này trong túi: Bất kể bạn là ai, việc đánh mất bất cứ thứ gì mà bạn đã đầu tư thời gian, năng lượng, nỗ lực và tình cảm vào đều có xu hướng khiến bạn đau đớn tột cùng.

Không ai tránh được việc phải trải qua những cảm giác như thế. Tôi muốn bạn hiểu rằng nỗi buồn, sự bối rối hoặc tức giận của bạn trước mất mát là những phản ứng bình thường và lành mạnh. Bạn *không* điên rồ! Bạn *không* quá nhạy cảm! Bạn *không* mất trí! Bạn là con người. Con người biết đau và biết yêu. Và tình yêu có thể mang đến cho chúng ta tổn thương chí mạng nhất trong tất cả các loại tổn thương.

Hãy xác định thế này: Bạn sẽ bị tổn thương. Và bạn sẽ bị tổn thương cho đến khi không còn tổn thương nữa. Nỗi đau chỉ có thể qua đi... nhanh nhất có thể. Bạn sẽ không muốn cảm nhận nỗi đau này. Bạn sẽ nổi điên với nó, nguyên rủa nó, chống lại nó và cuối cùng phải đầu hàng nó. Khi bạn khóc, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn một chút, trong một lát – cho đến khi cơn sóng tuyệt vọng tiếp theo lại ập đến. Và nó sẽ trở lại. Đây là cơ chế của việc chữa lành và buồn đau.

Bạn cũng sẽ tức giận với những gì không công bằng. Không sao đâu. Những gì đã xảy ra với bạn có lẽ không công bằng. Nhưng bạn cần phải chấp nhận. Nó cũng sẽ qua. Bạn sẽ lành lại. Hãy theo cơn sóng. Theo thời gian, nhịp điệu êm đềm của đại dương sẽ trở lại dưới làn gió nhẹ.