

BẦY
Sợ hãi

FEAR TRAP

By Dr. Nancy Stella

Fear Traps © 2021 Dr. Nancy Stella.

Original English language edition published by Berry Powell Press 510 W Bennett Ave,
Glendora California 91741, USA.

Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc.

All rights reserved.

BÃY SỢ HÃI

Cách nhận diện những tác nhân khiến bạn mắc kẹt và

6 bước khoa học để vượt qua nỗi sợ

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2024

Alpha Books – Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

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 Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Stella, Nancy

Bãý sợ hãi = Fear traps : Cách nhận diện những tác nhân khiến bạn mắc kẹt và 6 bước khoa học để vượt qua nỗi sợ / Nancy Stella ; Phí Mai dịch. – H. : Công Thương ; Công ty Sách Alpha, 2026. – 244 tr. ; 21 cm
ISBN 978-632-630-474-9

1. Tâm lí học 2. Cảm xúc

152.46 – dc23

COF0262p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: chuyendoiso@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: htxb@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Tiến sĩ Tâm lý

NANCY STELLA



BẦY Sợ hãi

F E A R T R A P S

*Cách nhận diện những tác nhân khiến bạn mắc kẹt
& 6 bước khoa học để vượt qua nỗi sợ*

Phí Mai dịch



NHÀ XUẤT BẢN
CÔNG THƯƠNG

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Đoàn Đức Thuận - Phó Viện trưởng
Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu
và Cạnh tranh (BCSI)

Trần Hồng Quang
CEO HQBC Consulting & Investment

Phan Minh Thu
Chuyên gia Phát triển Thương hiệu
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

Nguyễn T. Quỳnh Trang
Phó Chủ tịch CSMO

Lê Quốc Vinh
Chủ tịch LeBros

Nguyễn Đình Thành
Đồng sáng lập Elite PR School

Lê Hồng Phúc - Phó Chủ tịch Hội
các Nhà QTDN Việt Nam
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

Nông Vương Phi
CEO Công ty Phi&P

Nguyễn Cảnh Bình
Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŮ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Phụ trách sản xuất: Bùi Hà - Đặng Ly
Điều phối viên: Hải Yến
Thiết kế bìa: ducchien_
Trình bày: Mỹ Mây

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn
Bản quyền: Xuân Hồng
Phụ trách marketing: Chu Đức Tấn

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU

Cách tạo ra một bộ não can đảm	9
---------------------------------------	----------

BÃY SỢ HÃI SỐ 1

Bạn có sợ cô đơn không?	15
--------------------------------	-----------

BÃY SỢ HÃI SỐ 2

Bạn có sợ bị từ chối không?	57
------------------------------------	-----------

BÃY SỢ HÃI SỐ 3

Bạn có sợ đối đầu không?	97
---------------------------------	-----------

BÃY SỢ HÃI SỐ 4

Bạn có sợ bị phớt lờ không?	141
------------------------------------	------------

BÃY SỢ HÃI SỐ 5

Bạn có sợ thất bại không? 171

BÃY SỢ HÃI SỐ 6

**Bạn có sợ những điều
chưa biết không? 207**

LỜI KẾT 237

LỜI CẢM ƠN 240

VỀ TÁC GIẢ 242

GIỚI THIỆU

Cách tạo ra một bộ não can đảm

Không ai thích sợ hãi, nhưng sự thật là bản thân nỗi sợ không thực sự là vấn đề. Hormone adrenaline kích thích chúng ta hành động tức thời khi cảm thấy sợ hãi có thể cứu mạng chúng ta. Chúng ta trốn chạy (bỏ chạy), tự vệ bằng cách gây hấn (chiến đấu), hoặc giữ nguyên tư thế để đối thủ mất hứng tấn công chúng ta (đóng băng). Khi nguy hiểm qua đi và chúng ta sống sót, cơ thể sẽ tự động thư giãn và trở lại trạng thái bình tĩnh, tự tin.

Dấu mục đích của nỗi sợ là cứu mạng chúng ta, nhưng nỗi sợ mãn tính có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến chúng ta. Rơi vào bấy sợ hãi ngày qua ngày có thể khiến chúng ta thu mình thành cái bóng nhỏ bé của chính bản thân. Bạn đã bao giờ cảm thấy như vậy chưa? Bạn không cô đơn đâu.

Khi lần đầu đến gặp tôi, các khách hàng thường bày tỏ rằng họ cảm thấy bất lực trước những sai lầm quen thuộc và những khuôn mẫu đau đớn thường thấy trong cuộc sống của họ. Một khi mắc kẹt, chúng ta cứ quẩn quanh trong một chu kỳ lo lắng. Những khuôn mẫu phản ứng thái quá tự hủy hoại bản thân của chúng ta có thể đập tan các mối quan hệ, sự nghiệp và sức khỏe của chúng ta. Tôi đã chứng kiến nỗi sợ mãn tính cướp đi niềm vui và sức khỏe của hàng trăm khách hàng mà tôi đã làm việc cùng trong nhiều thập kỷ. Một số người đã trị liệu nhiều năm; số khác đã thử nhiều chương trình nhưng không giải quyết được vấn đề. Cho đến gần đây, người ta vẫn chưa rõ tại sao các phương pháp truyền thống lại không hiệu quả với tất cả mọi người.

Sau đó, đến một thời điểm mà tôi, với tư cách là một nhà trị liệu, đã rơi vào cái bầy sợ hãi của chính mình. Tôi mắc kẹt *trong nhiều năm*. Điều đó khiến tôi bối rối! Rốt cuộc, tôi được cho là người nắm giữ câu trả lời cơ mà. Tôi nghĩ mình hiểu não bộ hoạt động như thế nào và biết cách vượt qua các chấn thương. Thời điểm tôi tệ này cũng cho tôi thấy mình đã bỏ lỡ điều gì đó quan trọng. Vì khách hàng và vì chính mình, tôi quyết tâm tìm ra điều đó.

Suốt nhiều năm, tôi đã nghiên cứu mối quan hệ giữa các mô hình tự hủy hoại bản thân và hoạt động của não bộ. Nghiên cứu đã hé lộ một điều quan trọng: trong những ngày đầu sử dụng liệu pháp, các nhà trị liệu tin rằng sự thấu cảm là cách tốt nhất để mang lại thay đổi. Trên thực tế, điều này có nghĩa là các nhà trị liệu sẽ yêu cầu mọi người kể đi kể lại những câu chuyện đau thương nhất của họ cho đến khi hiểu rõ hơn về chúng.

Thế nhưng, nghiên cứu khoa học mới hơn về não bộ đã giải thích tại sao phương pháp này đôi khi gây hại nhiều hơn là có lợi. Thay vì giúp mọi người có được sự thấu cảm mang tính chuyển hóa, phương pháp này liên tục kích thích trung tâm sợ hãi trong não của họ mà không tăng cường lòng dũng cảm hoặc khả năng phục hồi của não. Khi mọi người đến với nỗi sợ hãi và chấn thương sâu sắc, họ thường rời đi với chấn thương tái phát thay vì chuyển đổi tích cực.

Tin tốt là những khám phá mới nhất về não người đã sửa chữa những tính toán sai lầm của loại liệu pháp này. Tốt hơn nữa, khoa học chứng minh rằng, với sự chú ý và tính nhất quán, bạn có thể thay đổi não bộ của mình và thoát khỏi bế tắc. Bạn và tôi có thể tạo ra những bộ não dũng cảm, không còn bị lập trình sẵn để liên tục quay cuồng trong chu kỳ sợ hãi.

Đây là tin tuyệt vời! Dẫu thế, tôi biết khám phá đó thôi là chưa đủ. Khách hàng của tôi đang rất chật vật và tôi biết những điểm trũng sâu đó gây choáng ngợp như thế nào. Tôi nhận thấy họ cần những bước đơn giản, dễ tiếp cận.

Để ứng phó, tôi đã tạo ra Quy trình Não bộ Can đảm (Courageous Brain Process – CBP) – một phương pháp gồm sáu bước giúp mọi người vượt qua những tác nhân kích thích cũ và gây dựng lòng dũng cảm mới. Sáu bước này hướng dẫn chúng ta cách *thực sự* tạo ra những đường dẫn thần kinh mới trong não giúp chúng ta có thể tránh được những lối mòn do các trải nghiệm đau thương trong quá khứ tạo ra. Chúng ta không còn mắc kẹt nữa!

Quá trình này giúp tôi vượt qua nhiều giai đoạn cuộc đời mà tôi đã không chắc mình có thể vượt qua. Tôi cũng chia sẻ quá trình này với vô số khách hàng, và họ cũng đã được trải nghiệm những kết quả thực sự thay đổi cuộc sống. Nếu bạn cảm thấy mắc kẹt trong nỗi sợ hãi lặp đi lặp lại và thất bại không thể tránh khỏi, tôi đảm bảo với bạn rằng CBP có thể giải thoát bạn. Những hành động lặp đi lặp lại và sự tập trung tinh thần của bạn sẽ thay đổi cuộc sống của bạn bằng cách thay đổi cách não bộ xử lý nỗi sợ hãi.

Để tận dụng tối đa cuốn sách này, tôi khuyên bạn nên đọc trọn vẹn cả cuốn, vì mỗi chương đều dựa trên chương trước. Nếu gặp rắc rối với một nỗi sợ cụ thể, bạn nên chú ý nhiều hơn đến các vấn đề được mô tả trong chương về nỗi sợ đó.

Dẫu có nhiều nỗi sợ vây quanh chúng ta, nhưng tôi đã chọn ra sáu nỗi sợ phổ biến nhất ở khách hàng của mình: sợ cô đơn, sợ bị từ chối, sợ đối đầu, sợ bị phớt lờ, sợ thất bại và sợ điều chưa biết. Phương pháp giải quyết những nỗi sợ này cũng có thể dễ dàng điều chỉnh để giải quyết bất kỳ nỗi sợ nào khác mà bạn gặp phải.

Bạn có cơ hội để hình dung lại cuộc sống của mình. Với CBP, bạn sẽ được trao quyền đưa ra những lựa chọn khác nhau và xây dựng những con đường mới để hái quả ngọt trong các mối quan hệ, mục tiêu và cuộc sống cá nhân của mình.

Sau khi sử dụng quy trình được nêu trong cuốn sách này, bạn có thể:

- Xác định nguyên nhân gốc rễ của nỗi sợ hiện tại của bạn
- Xác định lý do và cách bạn bị kích thích
- Đánh giá khách quan cảm xúc của bạn thay vì để nó kiểm soát bạn

- Thoát khỏi những hành vi cũ, tự hủy hoại
- Tìm hiểu các công cụ giúp bạn phản ứng lành mạnh
- Thiết kế cuộc sống mà bạn muốn sống, được trang bị để đối mặt với những thách thức mới.

Hãy nắm tay tôi trong cuộc hành trình này, để tôi đưa bạn đến nơi có sức mạnh và sự tự do, để bạn không còn mắc kẹt trong nỗi sợ hãi kinh niên nữa.

Mục đích của nỗi sợ hãi lành mạnh

Mục đích của nỗi sợ hãi lành mạnh là giúp chúng ta thoát khỏi nguy hiểm càng nhanh càng tốt. Khi hệ thần kinh giao cảm bị kích thích vì cảm giác nguy hiểm, hơi thở của chúng ta trở nên nông và gấp gáp. Nhịp tim của chúng ta tăng lên, máu dồn đến các cơ quan và tay chân, thôi thúc chúng ta phản ứng nhanh chóng. Khi mối đe dọa đã được giải quyết, cơ thể chúng ta sẽ trở lại trạng thái bình tĩnh. Ở trạng thái thư giãn, hệ thần kinh phó giao cảm sẽ được kích thích. Nhịp tim của chúng ta chậm lại, máu dồn ra khỏi các cơ bắp để chuyển đến các cơ quan và chúng ta hít thở sâu hơn. Chúng ta bình tĩnh trở lại, và đây là nền tảng của tư duy phản biện, sự cảm thông, sức khỏe và niềm hạnh phúc.



BẦY SỢ HÃI SỐ 1

Bạn có sợ cô đơn không?

*Một khi nhận ra mình đang cảm thấy thế nào, một
khi nhận ra mình có thể cảm nhận sâu sắc, yêu
thương đến tận cùng và hân hoan tột độ, chúng ta sẽ
buộc mọi khía cạnh trong cuộc sống của mình tạo ra
niềm hân hoan như vậy.*

– Audre Lorde

Đó là một buổi chiều thứ Sáu bình thường – ngày nghỉ làm của tôi – một nhà trị liệu. Tôi đang làm việc ngoài vườn, tận hưởng thời gian cho bản thân. Trời nắng nên tôi đội một chiếc mũ rơm rộng vành để tránh nắng. Tôi đào luống đất trước mặt để trồng hoa diên vĩ.

Khi gần xong, tôi nghe thấy tiếng chuông điện thoại. Vội vã vào trong, tôi nhận ra giọng nói của Anna, chị chồng tôi. “Nancy, em và Gary có đặt mua

đồ nội thất mới không?” Tôi có thể dễ dàng hình dung ra nếp nhăn giữa đôi mắt màu lục sẫm của chị ấy, nó luôn xuất hiện khi chị ấy bối rối.

“Không, bọn em không đặt mua. Sao thế?”

“À, một cửa hàng đồ nội thất trong thị trấn đã gọi hỏi chị có đặt mua một số mặt hàng không. Họ đã mất thông tin về khách hàng nhưng vì chị với Gary cùng họ, nên bằng cách nào đó họ đã liên lạc với chị.”

Tôi bối rối. “Họ nói khách hàng là ai?”

“Một anh chàng nào đó tên Barry.”

“Ồ, bọn em không đặt gì cả,” tôi nói, hất tóc ra khỏi mắt.

“Em có thể gọi điện cho họ để xác nhận không?” chị ấy đề nghị.

Tôi đồng ý và quay số của họ. Tôi cho họ biết chúng tôi không đặt hàng và quay trở lại với việc trồng hoa diên vĩ.

Tôi đã gặp Gary hồi học cao học. Anh ấy là một giáo sư đẹp trai, chững chạc, và tôi ngay lập tức cảm thấy an toàn và được chấp nhận. Ai cũng sẽ dễ cảm mến, tin tưởng vào tình cảm và sự tận tụy của anh ấy. Chúng tôi kết hôn bốn năm sau đó, rồi nhận nuôi

hai bé gái – một từ Honduras và một từ Guatemala. Đó là khoảng thời gian vui vẻ trong cuộc đời tôi, tận hưởng một gia đình hạnh phúc. Hoặc ít nhất là tôi nghĩ vậy.

Khi đào đất, tôi chợt nhận ra họ có thể nhầm Gary, chồng tôi, thành “Barry”. Tại sao anh ấy lại mua đồ nội thất mà không nói với tôi? Rồi tôi chợt nhận ra điều đó rõ hơn ban ngày, nếu Gary mua đồ nội thất, thì đó là để sống ở một nơi nào đó khác ngoài nơi tôi và hai cô con gái đang ở. Tôi cố gắng tâm trí mình nhanh chóng ghép các mảnh ghép lại với nhau, nhưng mọi thứ lại dễ dàng ăn khớp đến không ngờ. Người chồng chung sống với tôi 20 năm qua đang ngoại tình.

Gary thường về muộn (“Cuộc họp kéo dài”). Tủ quần áo của anh ấy gần như trống rỗng (“Anh để chúng trong cốp xe để tiện đến phòng tập hơn”). Khi anh đi công tác ở châu Âu, tôi không thể liên lạc được với anh ấy (“Căn hộ chỗ anh ở không có điện thoại”). Danh sách ngày càng dài, nhưng tôi vẫn nhắm chặt mắt và khép chặt trái tim. Thế nhưng, vào ngày hôm đó, khi đang ở ngoài vườn, tôi không thể trốn tránh nó nữa: Gary hẳn phải có một nơi khác trong thị trấn – một tổ ấm tình yêu mà anh ấy đang trang hoàng cho tình nhân của mình.