

đựng có thể xô đuổi người nghiện rượu, đó là một hành động ngu xuẩn, đáng lý ra đòi hỏi có thể được cứu chữa lành mạnh. Chúng tôi không muốn, ngay cả xúi giục ai uống rượu điều độ là tốt, vì không một người uống rượu nào trong một ngàn người uống rượu lại thích nghe bắt cứ chuyện gì về rượu do một người thù ghét rượu kể lại.

Trong một ngày nào đó, chúng tôi hy vọng Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh sẽ giúp công chúng nhận định rõ ràng hơn sự trầm trọng của vấn đề nghiện rượu, và chúng ta sẽ chỉ hữu ích chút ít thôi, nếu thái độ của chúng ta là một thái độ cay đắng hoặc thù hận. Người nghiện rượu không đứng trên lập trường đó.

Sau cùng, vấn đề nghiện rượu của chúng ta chính do chúng ta tạo ra. Chai rượu chỉ là biểu tượng. Ngoài ra, chúng ta không chiến đấu với bắt cứ ai hoặc với bắt cứ điều gì. Chúng ta phải như vậy.

Chương 8

VỚI NHỮNG BÀ VỢ *

Ngoại trừ ít điều, quyển sách của chúng tôi hầu hết đề cập đến nam giới. Nhưng những điều chúng tôi trình bày cũng có thể áp dụng cho nữ giới. Những hoạt động của chúng tôi nhắm vào nữ giới nghiện rượu đang trên đà gia tăng. Có những bằng chứng rõ ràng rằng phụ nữ cũng bình phục sức khỏe tốt đẹp như nam giới nếu các bà cố gắng thực hiện chương trình của chúng tôi.

Khi một người đàn ông nghiện rượu, kéo theo sự liên hệ của nhiều kè khặc, bà vợ run rẩy sợ hãi lo lắng con say sưa sắp tới, người mẹ ông cha nhìn con tàn tạ tiêu phí cuộc đời.

Giữa chúng tôi là những người vợ, bà con và bạn hữu, những người đã vượt qua, giải quyết xong vấn đề nghiện rượu, cũng có người chưa tìm ra giải pháp thỏa đáng. Chúng tôi muốn những người vợ của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh hãy nói với những bà vợ của kè hiện đang nghiện rượu. Điều họ nói sẽ được

* Chương này được viết trong năm 1939, khi ấy rất ít phái nữ trong hội viên Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh; vì vậy khi đề cập đến người nghiện rượu, họ là người chồng trong gia đình. Nhưng nhiều đề nghị trong chương sách này cũng thích hợp để giúp nam giới phải chung sống với người đàn bà nghiện rượu, dù nàng vẫn còn đang uống rượu hay đã bình phục và đang hoạt động trong Hội A.A.

áp dụng cho hầu hết mọi người trực hệ với người nghiện rượu, bằng ruột thịt máu mủ hoặc tình yêu.

Là những người vợ của Hội Những Người Nghiện Rượu Ân Danh, chúng tôi muốn chị cảm thấy chúng tôi hiểu hoàn cảnh chị hơn một số người. Chúng tôi muốn phân tách những lỗi làm chúng ta đã tạo ra. Chúng tôi muốn để cho chị cảm thấy rằng không một hoàn cảnh nào quá khó khăn, không một đau đớn nào quá lớn để vượt qua.

Chúng ta đã đi trên con đường sỏi đá, điều đó không còn làm lắn nữa. Chúng ta đã gặp gỡ lâu dài với sự bối rối, lòng tự thương hại, ngộ nhận, lòng kiêu hãnh bị tổn thương và nỗi sợ hãi. Những điều này thật không lấy gì làm thú vị. Chúng ta đã dẫn đến trạng thái tình cảm dễ xúc động, nỗi uất hận cay đắng. Một số người của chúng ta đã đổi hướng từ thái cực này đến thái cực nọ, mãi mãi hy vọng rằng, một ngày nào đó những người yêu dấu của chúng ta sẽ một lần nữa trở lại bình thường.

Lòng trung thành và ước muôn của chúng ta vào những người chồng yêu dấu, mong họ ngẩng đầu lên như những người đàn ông khác đã từng gây ra những nỗi khó khăn. Chị em chúng ta đã tự hy sinh và không ích-kỷ. Chúng ta đã nói láo không biết bao nhiêu lần để bảo vệ danh dự và tiếng tăm những người chồng yêu quý của chúng ta. Chúng ta đã cầu nguyện, chúng ta đã van xin, chúng ta đã kiên nhẫn. Chúng ta đã chống trả mãnh liệt. Chúng ta đã chạy trốn. Chúng ta đã bị kích động quá độ. Chúng ta đã quá sợ hãi. Chúng ta đã tìm những cảm tình. Chúng ta đã trả thù bằng

cách yêu người đàn ông khác.

Trong buổi sáng chúng ta đã hôn chòng và trang điểm, nhưng buổi chiều nhà chúng ta đã như bãi chiến trường. Những người bạn chúng ta đã khuyên nên bỏ rơi người chòng nghiện rượu và cuối cùng chúng ta đã làm như thế. Chúng ta chỉ trở về trong chốc lát với hy vọng và luôn luôn hy vọng sự tỉnh ngộ của người chòng. Chòng của chúng ta đã long-trọng thè thót rằng họ mãi mãi không bao giờ uống rượu nữa. Chúng ta đã tin tưởng họ, trong khi không một người nào khác có thể hoặc muốn tin như vậy. Rồi trong vài ngày, vài tuần hoặc vài tháng, một sự bùng nổ mới xảy ra.

Thỉnh thoảng chúng ta có những người bạn đến chơi tại nhà, chúng ta không bao giờ biết khi nào hoặc bằng cách nào chòng chúng ta sẽ xuất hiện. Chúng ta có thể tiếp xúc xã giao vài lần, nhưng chúng ta đã sống gần như một mình. Khi chúng ta được mời đi tiệc tùng, chòng của chúng ta đã lén lút uống quá nhiều, làm hủy hoại cuộc vui chơi. Mặt khác, nếu chòng chúng ta không uống rượu, họ sẽ ngồi đó tự thương hại và làm nhiều điều mất vui.

Chúng ta chẳng bao giờ có sự an toàn về tài-chánh. Công việc làm luôn luôn bị đe doạ hoặc mất việc. Tiền bạc của chúng ta biến đi như gió vỏ nhà trống. Những chương-mục ngàn-hàng loãng chảy như tuyết tan trong tháng sáu mùa hè.

Đôi khi có những người đàn bà khác xuất hiện trong cuộc đời của chòng chúng ta. Thật là đau lòng khi khám phá ra việc này, và tàn nhẫn thay, chúng ta được bào rằng những người đàn bà đó thông-cảm

chồng chúng ta hơn cả chúng ta.

Thỉnh thoảng chồng của chúng ta lại mang về nhà những người chủ nợ, những người cảnh sát, những tài xế taxi giận dữ, những kẻ đói rách và ngay cả những người đàn bà xa lạ. Chồng chúng ta nghĩ rằng : chúng ta đã không niêm nỡ đón tiếp họ. Chồng chúng ta lại bảo, chúng ta là “những kẻ làm mất vui, hay cản nhẫn, phá đám.” Ngày hôm sau họ tình lại và chúng ta muốn tha thứ cùng lảng quên.

Chúng ta đã cố gắng gìn-giữ tình yêu của các con chúng ta đối với người cha của chúng. Chúng ta đã bảo với các con nhỏ rằng, cha của chúng đã bị bệnh, điều đó đúng sự thật hơn chúng ta nhận thức. Chồng chúng ta đã đánh con, đá vào cửa, đập vỡ bình đựng báng thủy tinh quý giá và bứt tung những phím đàn dương-cầm. Giữa cảnh hỗn loạn như thế, chồng chúng ta bỏ đi và đe doạ sẽ sống vĩnh-viễn với một người đàn bà khác. Trong tuyệt vọng, chúng ta đã tự làm khổ chúng ta bằng cách mượn rượu để quên hết những sầu muộn do rượu gây ra. Kết quả không mong muôn này, dường như chồng chúng ta hài lòng.

Có lẽ đến điểm này, chúng ta phải ly dị hoặc mang con về nhà cha mẹ. Rồi chúng ta bị cha mẹ chồng nghiêm-khắc chỉ-trích về sự bô nhã ra đi. Thường chúng ta đã không rời bỏ, chúng ta đã ở lại và cuộc sống tiếp tục. Cuối cùng chúng ta tự tìm việc làm để đối phó với cảnh nghèo khổ của gia-dình chúng ta.

Chúng ta bắt đầu hỏi ý-kiến chữa bệnh khi những tiệc rượu say sura xảy ra gần kề tiếp. Người chồng yêu dấu của chúng ta đã có những triệu chứng thể-xác và

tinh-thần trầm trọng, sự hối-hận sâu xa, sự xuống tinh-thần và tự ti mặc-cảm, những điều đó làm chúng ta vô cùng hoảng sợ. Như một con thú trên thang quay, chúng ta đã kiên-nhẫn và tơi tả leo lên, rồi lại ngã xuống trong hụt hơi, sau mỗi lần cố gắng vô vọng để tiến lên. Hầu hết chúng ta đã tiến vào giai-đoạn cuối cùng với việc vào nằm tĩnh-duưỡng trong những nơi bồi bổ sức khỏe, hoặc vào nhà thương, hoặc tù tội; đôi khi có cả sự mê-sảng và mất trí, cái chết thường nằm kề.

Dưới những tình-trạng này, chúng ta tự nhiên tạo nhiều lỗi làm, chúng ta đã quên mất sự nghiện rượu. Thỉnh thoảng chúng ta cảm thấy mơ hồ rằng, chúng ta đang đối phó với những người bệnh. Nếu chúng ta đã biết rõ tính chất của bệnh nghiện rượu, chúng ta có thể đối xử khác nhau.

Làm thế nào những người yêu vợ và con của họ lại vô ý thức, sắt đá và độc ác như thế ? Chúng ta đã nghĩ rằng không có tình yêu trong những con người này. Và vừa khi chúng ta tin rằng, họ là những kẻ vô lương tâm, chồng chúng ta lại làm chúng ta ngạc nhiên với những chương-trình bình-phục và sự chú ý mới. Trong chốc lát họ muốn trở lại ngọt ngào thân-ái ngày xưa, điều đó chỉ đánh dấu sự tái tạo mới của tình-yêu đã hơn một lần tan vỡ. Được hỏi vì sao họ bắt đầu uống rượu trở lại, họ sẽ trả lời với những lý-do thật ngu xuẩn, hoặc không có lý-do nào cả. Thật vô cùng bối rối và vô cùng thương tâm. Có phải chúng ta đã làm lắn trong việc lập gia-dình với người đàn ông như thế ? Khi họ uống rượu, họ khác hẳn xa lạ. Đôi khi họ khó thân thiện, dường như có một bức tường lớn xung

quanh họ.

Và ngay cà, nếu họ không yêu gia-dinh họ, làm thế nào họ có thể mù quáng tự hại họ nhu thế ? Điều gì đã làm thành sự phán xét, lẽ phải thông thường, và sức mạnh ý chí của họ ? Vì sao họ không thấy uống rượu có nghĩa là tự hủy diệt ? Vì sao họ đã thấy rõ những nguy hiểm này mà lại say sưa ngay sau khi đó ?

Những câu hỏi này đã đưa nhau hiện ra trong trí óc của mọi người đàn bà có chồng nghiện rượu. Chúng tôi hy vọng quyền sách này sẽ trả lời một số câu hỏi trên. Có lẽ chồng chị đang sống trong một thế giới xa lạ của sự nghiện rượu mà ở đó mọi việc đều bị bóp méo và phóng đại. Chị có thể thấy hán thật sự yêu chị với những điều tốt hơn hán có. Dĩ nhiên có những việc không thể hòa hợp được, nhưng người nghiện rượu dường như chỉ hán học và khó khăn, thường vì hán sai làm và bệnh hoạn nên khi hán nói và làm những việc quá đáng. Ngày nay hầu hết chồng của chúng ta là những người chồng, người cha tốt hơn các thế hệ trước.

Chị hãy cố gắng đứng lên án người chồng nghiện rượu, dù hán có nói hoặc làm bất cứ việc gì. Hán chỉ là một kẻ bị bệnh nặng, một người không biết lẽ phải. Nếu có thể, chị hãy đối xử với hán như là khi hán bị bệnh sưng phổi. Khi hán nổi giận chị, hãy nhớ rằng hán là một kẻ đang đau nặng.

Có một ngoại lệ quan trọng đã thảo-luận trước trong sách này. Chúng ta đã nhận thức một số người hoàn toàn có ý xấu, và dù có bao nhiêu kiên nhẫn cũng không sửa đổi được. Một người nghiện rượu với

tính chất này nếu áp dụng những điều vừa nói thì giống như tự đập vào đầu chị. Nếu chị chắc chắn hán là một người trong loại này, tốt hơn hết chị nên bỏ ra đi. Nếu để hán làm hại đời chị và hại đời các con của chị, điều đó có đúng không ? Nhất là khi hán đã biết có một chương-trình bỏ rượu bình phục và hán vẫn cứ lạm dụng như vậy, thật sự hán muốn trả giá cho việc say sưa.

Với vấn đề khó khăn chị đang phán đầu, luôn luôn rơi vào một trong bốn trường hợp sau đây :

Trường hợp một : Chồng chị có thể chỉ là một người uống nhiều rượu. Hán có thể uống liên miên hoặc chỉ uống nhiều trong những cơ hội nhất định. Có lẽ hán tiêu phí quá nhiều tiền bạc cho rượu. Tinh-thần và thể-chất của hán có thể đang dần dần xuống dốc nhưng hán không thấy điều đó. Đôi khi hán làm chị và bạn bè của hán gặp nhiều điều bối rối. Hán quả quyết rằng : hán có thể kiểm soát việc uống rượu, uống rượu không tai hại đối với hán, và uống rượu rất cần thiết trong việc làm ăn, buôn bán kinh doanh. Hán có thể coi như bị nhục mạ, nếu ai gọi hán là kẻ nghiện rượu. Thế giới đầy những người như hán. Một số người này có thể uống điều độ hoặc chấm dứt, nhưng một số khác không thể dừng được. Trong số những người tiếp tục uống rượu, một số đông sẽ trở nên người nghiện rượu thật sự, sau một thời gian ngắn.

Trường hợp hai : Chồng chị chứng tỏ thiếu sự kiểm soát vì hán không có thể ngừng uống rượu được, ngay cà khi hán muốn chấm dứt. Hán thường hoàn toàn mất tự chủ khi uống rượu. Hán nhìn nhận sự thật

này và hán quả quyết, hán sẽ sửa chữa tốt đẹp hơn. Hán đã bắt đầu cố gắng với những phương-pháp khác nhau để uống rượu điều độ hoặc ngưng hán, với sự cộng tác của chị hay chỉ một mình hán. Có thể hán bắt đầu mất bạn. Công việc làm ăn có thể bị tai hại. Rồi hán lo lắng và trở nên ý thức rằng : hán không thể uống rượu như những người khác. Thỉnh-thoảng hán uống rượu trong buổi sáng và suốt ngày để giữ sự bình tĩnh. Hán hối hận sau mỗi lần uống rượu quá nhiều, và hán nói với chị rằng : hán muốn bỏ rượu. Nhưng khi nhập vào tiệc rượu, một lần nữa hán bắt đầu nghĩ rằng, làm thế nào hán có thể uống điều độ trong kỳ nhậu nhẹt tới. Chúng tôi nghĩ rằng, người này đã ở trong tình-trạng nguy hiểm. Những điều đó là đặc tính của một kẻ nghiện rượu thật sự. Hán có thể vẫn còn chăm sóc việc làm ăn tạm trôi chảy. Hán chưa hủy hoại tất cả mọi việc, và chúng ta bảo với nhau rằng, "Hán vô cùng muốn ngừng rượu."

Trường hợp ba : Người chồng này đã đi xa hơn người chồng trong trường hợp thứ hai. Dù giống như người chồng trong trường-hợp thứ hai, nhưng hán càng trở nên tồi tệ hơn. Bạn bè xa rời hán, gia-dinh hán giàn như tan vỡ và hán không thể làm gì được nữa. Đến đây, có thể mời bác sĩ cứu chữa và giai-đoạn tả tội lêch-théch từ bệnh viện này sang bệnh viện khác bắt đầu. Hán công-nhận rằng : hán không thể uống như những người khác, nhưng hán không biết vì sao. Hán đeo đuổi một quan niệm rằng, hán sẽ tìm một phương-pháp để chữa trị. Hán đã đến một điểm, ở đó hán muốn dừng lại, nhưng không thể làm được. Trường

hợp này, đưa thêm ra nhiều câu hỏi mà chúng tôi cố gắng trả lời cho chị. Chị vẫn còn có thể hy-vọng đối với tình-trạng như thế này.

Trường hợp bốn : Chị có thể có một người chồng nghiện rượu đã hoàn toàn tuyệt vọng. Hán đã được đưa từ nhà thương này sang nhà thương khác. Hán bạo động hoặc té ra mất trí khi say rượu. Đôi khi hán uống rượu trên đường từ bệnh-viện trở về nhà. Có thể hán đã run lẩy bẩy và không còn nhận biết rõ điều gì. Bác-sĩ đã lắc đầu và giao hán lại cho chị. Có thể chị bắt buộc phải bỏ rơi hán. Hình ảnh này có thể không quá đen tối như thật sự trong đời sống. Nhiều người chồng của chúng ta đã đi quá xa như vậy, nhưng họ vẫn có thể bình-phục.

Bây giờ hãy để chúng ta trở lại với người chồng trường hợp một. Thật khác lạ, hán thường khó khăn để thương thảo. Hán thường-thức sự uống rượu, nó khuấy động óc tưởng tượng của hán, bạn bè hán cảm thấy gần gũi hơn với hán trong tinh-thần bay bổng lên cao. Có thể chị thường-thức uống rượu với hán, khi hán không đi quá xa. Chị đã trải qua một buổi chiều tuyệt vời hạnh-phúc, cùng nhau trò chuyện và uống rượu trước lò sưởi. Có thể cả chị và hán thích những tiệc tùng mà thật chán khi không có rượu. Chúng ta đã thường thức với nhau những buổi chiều như vậy; chúng ta đã có một thời gian tốt hạnh phúc. Chúng ta đều biết rượu đem lại sự dễ dàng trong việc giao tế. Không phải tất cả chúng ta, chỉ có một số hiểu biết cái lợi khi dùng rượu hợp lý. Nguyên tắc thứ nhất cho việc thành-công là chị không bao giờ nỗi giận. Ngay cả

khi chồng chị trở nên quá đáng, không chịu đựng được nữa và chị phải tạm thời xa rời hắn, chị có thể ra đi không hận thù. Sự kiên nhẫn và thái độ tốt vô cùng cần thiết.

Ý nghĩ kế tiếp của chúng tôi là chị không bao giờ bảo hắn phải làm những gì về vấn đề uống rượu. Nếu hắn có ý-tưởng rằng chị là kẻ hay cẩn thận, hoặc là kẻ làm mất vui, chị sẽ không còn cơ hội để giúp hắn bình-phục. Hắn sẽ viện cớ đó để uống nhiều thêm nữa. Hắn sẽ bảo chị rằng hắn bị ngộ nhận. Điều này có thể đưa chị đến những buổi chiều cô đơn. Hắn có thể tìm một người khác để an-ủi hắn, thường không phải là bạn trai.

Hãy định rõ rằng sự uống rượu của chồng chị không hủy hoại sự liên lạc mật thiết giữa chị với các con hoặc với bạn bè. Họ cần sự bao bọc và giúp đỡ của chị. Cần phải có một cuộc sống đầy đủ và hữu ích, dù chồng chị tiếp tục uống rượu. Chúng tôi biết những người đàn bà họ không sợ hãi và có hạnh-phúc ngay cả trong những hoàn cảnh như vậy. Đừng đặt tâm-trí chị vào sự sửa đổi đức-hạnh người chồng. Chị không thể làm được như vậy, dù chị có gắng đến mức nào.

Chúng tôi biết những đề nghị này đòi hỏi rất khó để làm theo, nhưng chị sẽ tránh được nhiều sự đau lòng, nếu chị tiếp tục quan sát theo dõi họ. Chồng chị có thể biết ơn sự kiên nhẫn và hiểu biết lẽ phải của chị. Điều này có thể đặt nền tảng cho một cuộc thảo luận thân ái về vấn đề nghiện rượu của hắn. Chị hãy cố-gắng làm cho hắn tự đưa vấn đề đó ra thảo luận. Hãy chắc chắn

rằng chị không quá khâm trương trong những cuộc thảo-luận như vậy. Chị hãy tự đặt mình vào vị trí của hắn, để hắn thấy rằng chị muốn giúp đỡ hắn hơn là chỉ trích.

Trong khi thảo-luận, chị có thể đề-nghị hắn đọc quyển sách này hoặc ít nhất đọc chương sách nói về sự nghiện rượu. Hãy bảo hắn rằng : chị đã lo lắng dầu có lẽ không cần thiết. Chị nghĩ rằng hắn phải hiểu vấn đề nghiện rượu hơn chị, và mỗi người phải biết rõ sự nguy-hiểm khi hắn uống rượu quá nhiều. Chị hãy cho hắn thấy, chị rất tin-tưởng vào sức mạnh của hắn để dừng uống rượu, hoặc uống rượu có điều độ. Chị hãy nói rằng, chị không muốn là một kẻ cẩn thận phá đám, chị chỉ muốn hắn chăm sóc sức khỏe của hắn thôi. Được vậy, chị có thể thành công trong việc làm hắn chú ý đến vấn đề nghiện rượu.

Hắn có thể đã có đôi ba người bạn nghiện rượu, chị có thể đề-nghị rằng, chị rất quan tâm về họ. Những người uống rượu muốn giúp đỡ những người nghiện rượu khác. Chồng chị có thể muốn nói chuyện với một người trong bọn họ.

Nếu phương-pháp này không làm chồng chị chú ý, điều tốt nhất là bỏ qua câu chuyện, nhưng sau khi chuyện trò thân ái, chồng chị sẽ luôn luôn tự ý muốn nêu lại đề tài. Chị có thể kiên nhẫn chờ đợi việc này, nó sẽ có giá trị hữu hiệu. Trong khi đó chị có thể giúp đỡ vợ của một người nghiện rượu khác. Nếu chị hành động trên những nguyên-tắc này, chồng chị có thể bỏ rượu hoặc trả nén uống điều độ.

Giả thiết chồng chị đúng như người chồng mờ tà

trong trường hợp thứ hai; cũng áp-dụng cùng những nguyên tắc như đối với người chồng trường-hợp thứ nhất. Và sau cơn say sưa sắp đến, chị hãy hỏi hán rằng, hán thật sự có muốn từ bỏ rượu cho cuộc đời tốt đẹp. Đừng yêu cầu hán bỏ rượu vì chị hoặc vì bất cứ một người nào khác. Chỉ hán muốn từ bỏ rượu không?

Nếu hán muốn, hán còn cơ hội. Hãy giới thiệu hán quyển sách này và bảo hán những điều chị đã tìm thấy về bệnh nghiện rượu. Cho hán thấy những người viết sách này cũng là những người nghiện rượu, nên họ hiểu rõ vấn đề. Kể cho hán nghe những câu chuyện thú vị chị đã đọc trong sách. Nếu chị nghĩ hán sẽ lảng tránh về sự chữa trị tinh-thần, hãy yêu cầu hán đọc chương sách về sự nghiện rượu. Như thế có lẽ hán sẽ đầy đủ thích thú để tiếp tục đọc sách này.

Nếu hán vui vẻ về sự cộng-tác của chị, điều đó có nhiều ý nghĩa. Nếu hán lanh đạm hoặc nghĩ rằng hán không phải là một kẻ nghiện rượu, chúng tôi đề nghị chị bỏ mặc hán cô đơn. Tránh đừng thúc đẩy hán theo đúng chương-trình bình-phục của chúng ta. Hạt giống đã được nảy mầm trong tâm trí của hán. Hán biết có hàng ngàn người như hán đã bình-phục. Đừng nhắc nhở hán việc này, sau khi hán uống rượu, vì có thể làm cho hán nổi giận. Dầu sớm hay muộn, chị sẽ thấy hán đọc quyển sách này một lần nữa. Chị hãy chờ đợi cho đến khi vấp ngã một lần nữa, để thuyết phục hán phải hành động; bởi vì chị càng thúc giục hán, sự bình-phục có thể chậm lại và kéo dài ra.

Nếu chị có một người chồng ở vào trường hợp thứ ba, có lẽ chị rất may mắn. Được biết chắc rằng hán

muốn bỏ rượu, chị có thể đưa cho hán quyển sách này một cách vui vẻ sung sướng như người trúng số. Hán có thể không chia sẻ nguồn vui của chị, nhưng trên thực tế chắc chắn hán sẽ đọc sách và có thể hán thực hiện chương-trình bình-phục ngay sau đó. Nếu hán không tiến hành, có lẽ chị không phải chờ đợi một thời gian lâu dài. Xin nhắc một lần nữa : chị không bao giờ bắt ép hán, hãy để hán tự quyết định và vui vẻ nhìn hán qua nhiều bữa tiệc rượu hơn. Chị chỉ nói đến tình trạng sức khỏe của hán, hoặc quyển sách này khi hán nêu vấn đề. Trong vài trường hợp, có lẽ tốt hơn để người ngoài gia đình giới thiệu quyển sách này với hán. Họ có thể thúc giục hán hành động mà không gây ra những điều thù nghịch. Nếu chồng chị là một cá nhân bình thường, cơ hội thành công của chị rất tốt tại giai đoạn này.

Già thiết chồng chị được sáp vào trường hợp thứ bốn, thì thật là thất vọng, nhưng không phải tuyệt vọng. Nhiều hội viên của Hội Những Người Nghiện Rượu Ăn Danh đều giống như loại người này. Mọi người đã bỏ mặc họ, dường như không còn cách nào chắc chắn cứu chữa được. Thế mà có những người như vậy đã có một sức mạnh đặc biệt để bình-phục.

Có những trường hợp ngoại lệ. Một số người đã quá kiệt sức do rượu gây ra và họ không có thể bỏ rượu được. Đôi khi có những trường hợp bệnh nghiện rượu trở nên phức tạp do những sự hỗn loạn khác. Một bác sĩ y-khoa hoặc bác sĩ tâm-lý giỏi có thể cho chị biết những sự phức tạp này trầm trọng đến đâu. Dầu trong hoàn cảnh nào, hãy cố gắng đưa chồng chị đọc

quyển sách này. Phản ứng của hán có thể là một trong những nguồn vui. Nếu hán đã vào năm trong một bệnh viện, và hán thuyết phục chị cùng bác sĩ rằng, lần này hán nghiêm chỉnh, hãy cho hán một cơ hội để thử thách chương-trình của chúng ta; trừ phi bác-sĩ nghĩ rằng tinh-thần của hán quá bất thường và nguy hiểm. Chúng tôi đưa ra đề nghị này với lòng tin tưởng, vì nhiều năm chúng tôi đã làm việc với những người nghiện rượu đang nằm tại nhà thương. Từ khi quyển sách này phát hành lần thứ nhất, Hội A.A. đã giúp bình phục hàng ngàn người nghiện rượu, đưa họ về từ bệnh-viện hoặc nhà thương điên, đủ mọi loại. Đa số những người trong họ không bao giờ trở lại những nơi đó nữa. Sức mạnh của Thương-Đế đã tiến hành sâu xa !

Chị có thể đảo ngược hoàn cảnh trong bàn tay của chị. Có lẽ chị có một người chồng ở trong nhóm đó. Vài người, họ không có thể hoặc không muốn vượt qua bệnh nghiện rượu. Khi họ trở nên quá nguy hiểm, chúng tôi nghĩ tốt hơn là khóa kín họ lại và dĩ nhiên phải mời một bác-sĩ giỏi chữa trị. Những bà vợ, những người con của hạng người này, thường đau đón kinh hãi, nhưng chính người nghiện rượu càng đau khổ nhiều hơn.

Và đôi khi chị phải khởi sự một cuộc đời mới. Chúng tôi biết những phụ nữ đã làm được điều này. Nếu những người đàn bà trong trường hợp như vậy, họ chấp nhận phương-pháp tinh-thần trong cuộc sống, đường họ đi sẽ bằng phẳng hơn.

Nếu chồng chị là một người nghiện rượu, có thể chị lo lắng, không biết kè khóc nghĩ gì về việc này, và

chị tránh tránh gặp mặt bạn bè. Chị càng tự vẽ nhiều hơn và chị nghĩ mọi người đang nói về hoàn cảnh trong gia đình của chị. Chị tránh né đề tài uống rượu, ngay cả cha mẹ của chị. Chị không biết phải nói với con cách nào. Khi chồng chị tồi tệ, chị trở thành một kẻ ăn trốn, run rẩy sợ hãi, chị mong muốn máy điện thoại không bao giờ được phát minh ra.

Chúng tôi nhận thấy rằng : hầu hết những điều bối rối này đều không cần thiết. Trong khi chị không cần thảo-luận lâu dài với chồng chị, chị có thể lặng lẽ để bạn chị biết tính chất về căn bệnh của chồng chị. Nhưng chị phải chú ý đừng làm bối rối hoặc tai hại cho chồng chị.

Khi chị đã giải thích cẩn kẽ đến những người liên hệ biết rằng, chồng chị là một kẻ bệnh hoạn, chị sẽ tạo ra một không khí mới. Hàng rào ngăn cách giữa chị và bạn bè sẽ tan biến đi, cùng với tiến triển của sự hiểu biết đầy cảm tình. Chị sẽ không còn tự bận tâm hoặc cảm thấy rằng chị phải xin lỗi vì chồng chị đức hạnh yếu kém. Sự can đảm mới của chị, đó là một tính chất tốt đẹp và chị không còn bận tâm nhiều, điều này sẽ giúp chị thành công trong việc giao tế.

Cùng một nguyên-tắc áp-dụng để giúp những người con của kẻ nghiện rượu. Trừ phi những đứa trẻ này cần được bảo vệ tránh xa cha chúng nó, thường tốt nhất chị không đứng về một phe nào trong những cuộc cãi và giữa hán và con hán, trong khi hán uống rượu. Hãy sử dụng năng lượng của chị để thúc đẩy sự cảm thông tốt đẹp hơn giữa mọi người. Được vậy, sự căng thẳng khùng khiếp ở trong nhà của mọi người

nghiện rượu sẽ nhẹ nhàng bớt đi.

Thông thường chị phải nói với chủ nhân và bạn bè của chồng chị rằng : Hắn đã bị bệnh như một việc thực tế, khi hắn say xưa. Chị tránh trả lời những câu hỏi được chừng nào tốt chừng đó. Khi có thể được, hãy để chồng chị giải thích. Ước muốn của chị để bảo vệ hắn, không làm chị phải nói láo với những người liên hệ, khi họ có quyền muốn biết hắn ở đâu và đang làm gì. Chị hãy thảo luận vấn đề này với hắn, khi hắn tỉnh táo và có tinh-thần tốt. Hãy yêu cầu hắn cho biết chị phải làm gì, nếu hắn ở trong hoàn cảnh say xưa một lần nữa. Nhưng chị phải thận trọng đừng nỗi giận về lần nhậu nhẹt say xưa hắn đã làm vừa qua.

Có một sự sợ hãi tê liệt khác; chị có thể sợ rằng chồng chị sẽ mất việc, chị nghĩ đến sự nhục nhã và sự túng thiếu sẽ xảy đến với chị và con cái chị. Kinh-nghiệm này có thể đến với chị hoặc có thể chị đã trải qua nhiều lần. Nếu nó lại xảy ra, hãy đối phó vấn đề với một cách khác; có thể đó là một điều tốt ! Nó có thể thuyết-phục chồng chị để hắn muốn ngừng uống rượu vĩnh-viễn. Và bây giờ chị hiểu rằng hắn có thể bỏ rượu, nếu hắn muốn. Thời gian qua, dần dần tai họa rõ rệt này là điều lợi cho chúng ta, nó mờ ra con đường để đưa hắn khám phá ra Thượng-Đé.

Chúng tôi đã nhận mạnh rằng : cuộc đời tốt đẹp hơn biết bao, khi chúng ta sống trên bình diện tinh-thần. Nếu Thượng-Đé có thể giải quyết vấn đề nghiện rượu xưa cũ này, Ngài cũng có thể giải-quyết vấn đề khó khăn của chị. Chúng ta, những người vợ phải nhận thấy rằng : như mọi người khác, chúng ta đã phạm tội

kiêu căng, tự thương hại mình, tự phụ và tất cả những khuyết điểm khác đã làm chúng ta trở nên con người tự mãn, xem mình như trung tâm của mọi việc và chúng ta ở dưới cả sự ích kỷ và gian dối. Khi chồng chúng ta bắt đầu áp-dụng những nguyên-tắc tinh-thần trong đời sống, chúng ta cũng bắt đầu muốn làm như vậy.

Trước tiên vài người của chúng ta đã không tin tưởng chung ta cần thiết áp dụng phương-pháp tinh-thần. Trên tổng quát, chúng ta nghĩ rằng, chúng ta là những người đàn bà khá tốt, có khả năng hơn nếu chồng chúng ta ngưng uống rượu. Nhưng thật là một ý tưởng rò rỉ, nếu cho rằng chúng ta khá tốt để càn Thượng-Đé. Bây giờ chúng ta có đem những nguyên tắc tinh-thần để làm việc trong mọi lãnh vực của cuộc sống chúng ta. Trong khi thực hiện điều này, chúng ta sẽ tìm thấy nó cũng giải-quyết những vấn đề khó khăn của chúng ta; kể tiếp theo sau điều tuyệt đẹp hiện đến : chúng ta bớt sợ hãi, lo lắng và bớt cảm giác đau đớn. Chúng tôi yêu cầu chị hãy thử thực hiện chương trình bình phục của chúng tôi, bởi vì không có điều gì giúp chồng chị hơn là sự thay đổi rõ rệt thái độ của chị đối với hắn, mà Thượng-Đé sẽ hướng dẫn chị làm thế nào để có. Hãy hòa hợp với chồng chị trong mọi điều chị có thể làm được.

Nếu chị và chồng chị tìm được một giải pháp cho vấn đề nghiện rượu, dĩ nhiên điều đó thật là hạnh-phúc. Nhưng tất cả mọi vấn đề khó khăn sẽ không giải quyết ngay tức khắc. Hạt giống đã bắt đầu nảy mầm trong vùng đất mới, nhưng sự phát triển chỉ mới bắt

đầu. Hạnh phúc mới của chị vừa tìm được sẽ nháp nhô khi lên cao, khi xuống thấp. Nhiều khó khăn cũ vẫn còn tồn tại với chị. Điều này là lẽ đương nhiên.

Đức tin và lòng thành thật của cả chị và chồng chị sẽ được trắc nghiệm. Những công-việc thực-hiện này sẽ được xem như một phần sự giáo dục của chị và nhờ đó chị sẽ học hỏi để sống. Chị sẽ tạo ra nhiều lỗi làm, nhưng nếu chị tha thiết nó sẽ không thể nào hạ chị xuống. Thay vào đó chị sẽ lợi dụng nó để tiến lên. Một đường hướng mới của đời sống sẽ hiện ra khi những lỗi làm đó đã được vượt qua.

Một vài điều cẩn thận, chị sẽ gây ra sự khuấy động, cảm giác bị thương-tổn và uất hận. Đôi khi chồng chị không còn biết phải trái và chị muốn chỉ trích; khởi đi từ một điểm rất nhỏ trong chán trời gia đình có thể trở nên những trận bão tố cãi và làm hỏng hết mọi sự. Những sự bất hòa này trong gia-đình vô cùng nguy-hiépm, nhất là đối với người chồng. Thường chị phải mang gánh nặng để tránh những trận la hét cãi và và giữ chồng chị trong tình-trạng được kiềm soát. Đừng bao giờ quên rằng tức giận là sự nguy hiểm chết người, đối với một kẻ nghiện rượu. Chúng tôi không muốn nói rằng : chị phải đồng ý với chồng chị khi có những ý-kiến khác nhau. Hãy vô cùng cẩn thận, đừng bát đồng ý-kiến trong khi hắn đang giận dữ, hoặc chị đừng có thái độ chỉ trích.

Chị và chồng chị sẽ nhận thấy rằng : vợ chồng có thể giải quyết những vấn-de tràm trọng một cách dễ dàng hơn những việc tầm thường. Lần sau chị và chồng chị có tham dự vào một cuộc tranh luận nóng

bóng, dầu bất cứ đề tài nào, chị nên mỉm cười và nói : “Việc này đã tràm trọng, em rất ân hận và bối rối. Chúng ta sẽ thảo luận lại sau này.” Nếu chồng chị đang cố gắng sống trên căn bản tinh-thần, hắn cũng sẽ làm mọi cách trong sức mạnh của hắn để tránh sự bất hòa và tranh cãi.

Chồng chị biết, hắn nợ chị nhiều hơn là sự bỏ rượu. Hắn muốn làm điều tốt. Vì vậy chị không nên mong đợi quá nhiều. Cách thức suy nghĩ và hành động của hắn là những thói quen trong nhiều năm. Kiên nhẫn, chịu đựng, thông cảm và tình yêu là những điều vô cùng quan trọng. Hãy bày tỏ cho hắn thấy những điều đó ở trong tâm hồn chị và từ hắn điều này sẽ phản ảnh trở lại chị. Chị hãy sống và để cuộc sống đưa ra những luật lệ. Nếu cả chị bày tỏ mong muốn sửa chữa những lỗi làm của mình, như vậy không cần phải chỉ trích lẫn nhau.

Chúng ta, những người đàn bà mang theo hình ảnh một người chồng lý tưởng, loại người này chúng ta muốn họ trở nên những người chồng trong cuộc đời. Điều tự nhiên nhất trong thế giới này, một khi giải quyết xong vấn đề nghiện rượu, hắn sẽ cảm thấy giờ đây hắn có một tầm nhìn lạc quan mới lạ. Cũng như chị, hắn đang bắt đầu phát triển trên con đường dẫn đến cơ-hội thành công; chị hãy kiên nhẫn.

Một cảm giác khác, chúng tôi muốn chia sẻ và đó cũng là điều chúng tôi tức giận vì có người cho rằng : tình yêu và sự trung-thành không có thể sửa chữa được bệnh nghiện rượu của chồng chúng ta. Chúng tôi không thích cái ý-tưởng cho rằng những điều chưa

đựng trong sách này hoặc sự làm việc của một người nghiện rượu khác đã hoàn thành trong vài tuần về một sự việc mà chúng tôi đã chiến đấu trong nhiều năm. Trong những lúc đó, chúng ta quên mất sự nghiện rượu là một căn bệnh và để chữa nó, chúng ta không có một quyền lực nào. Chồng chị sẽ là người đầu tiên nói rằng : nhờ sự tận tâm và chăm sóc của chị đã đưa hán đến một điểm, ở đó hán có thể đạt được kinh-nghiệm tinh-thần. Không có chị, hán đã tan rã từ lâu. Khi những ý tưởng thù hận hiện đến, chị hãy cố gắng ngưng nghỉ và cầu nguyện. Sau hết, gia-dình chị sẽ đoàn tụ, rượu không còn là vấn đề nguy hiểm nữa và chị cùng chồng chị làm việc bên nhau, hướng về một tương lai tươi đẹp mơ ước.

Vẫn còn một vấn đề khó khăn nữa là chị có thể trở nên ganh ty về sự quan tâm của chồng chị đối với người khác, nhất là những người nghiện rượu. Chị đã khát khao sự chung sống, sự bầu bạn thân yêu của chồng chị, nhưng hán lại mất nhiều thì giờ để giúp đỡ kẻ khác và gia-dình của họ. Chị cảm thấy rằng : bây giờ hán phải thuộc về chị. Thật ra, hán phải làm việc với người khác để giữ cho hán được lành mạnh, từ bỏ nghiện rượu. Thỉnh thoảng hán sẽ chú ý và nhận thức rằng, hán trở nên thật sự xao lâng nhiệm vụ làm chồng. Nhà của chị sẽ đầy người lạ mặt. Chị có thể không thích một vài người trong bọn họ. Hán có thể khích động những sự rắc rối của họ, nhưng không phải của chị. Điều đó sẽ mang một ít lợi ích nếu chị thấy rõ và tự cảnh-giác với cá-nhân chị nhiều hơn. Chúng tôi thấy một lỗi làm thật sự, khi làm giảm nguồn vui của

hán trong việc giúp đỡ những người nghiện rượu khác. Chị hãy cùng tham dự trong những nỗ-lực của hán giúp đỡ kẻ khác, nếu có thể càng nhiều càng tốt. Chúng tôi đề nghị chị hướng một vài ý-nghĩ vào những người vợ của những người nghiện rượu, bạn mới của chồng chị. Họ cần những lời khuyên và tình yêu của một người đàn bà sẽ cùng họ đi qua những giai đoạn mà chị đã trải qua.

Chị và chồng chị có lẽ đã thực sự sống cô đơn quá nhiều vì hán đã uống rượu rất nhiều lần, làm cho chị xa cách lẻ loi. Vì vậy có thể chị cần những thích-thú mới và một nguyên-nhân lớn lao để sống với chồng chị càng nhiều càng tốt. Nếu chị cộng tác, tốt hơn là than phiền, chị sẽ nhận thấy nguồn vui quá độ của hán sẽ được dìu xuống. Cả hai vợ chồng sẽ thức tỉnh trong một ý-nghĩa mới của trách nhiệm cho nhau. Chị cũng như chồng chị phải nghĩ rằng : cả hai người có thể đóng góp những gì vào đời sống, thay vì đòi hỏi có thể lấy ra được bao nhiêu. Tất nhiên cuộc đời vợ chồng sẽ dày đù hơn khi làm như vậy. Vợ chồng chị sẽ bỏ đi cuộc đời cũ và tìm thấy một cuộc đời mới tốt đẹp hơn nhiều.

Có lẽ chồng chị sẽ khởi đầu khá tốt đẹp trên một căn bản mới, nhưng khi sự việc tiến hành tốt đẹp, bát ngát hán làm chị kinh-hoàng, khi hán trở về nhà sặc mùi rượu say sưa. Nếu chị tin chắc hán thật sự muốn ngưng uống rượu, chị không cần phải sợ hãi. Đầu vậy việc đó vô cùng tốt đẹp, hơn là hán không xảy ra điều gì, đó cũng là sự thật với nhiều người chồng trong hội chúng tôi, và thực ra không phải là một điều xấu trong

vài trường hợp. Chồng chị sẽ thấy ngay tức khắc, hắn phải cố gắng đòi những hoạt động tinh-thần, nếu hắn muốn sống còn. Chị không còn nhắc nhở về sự khiếm khuyết tinh-thần của hắn, hắn sẽ biết điều đó. Hãy làm cho hắn vui lên và hỏi hắn : chị có thể giúp hắn nhiều điều nữa không.

Dấu hiệu nhỏ nhất của sự sợ hãi hoặc sự không chịu đựng có thể làm giảm đi cơ hội bình-phục của chồng chị. Trong một phút yếu lòng, hắn có thể lấy sự bất bình của chị đối với những người bạn ăn chơi của hắn, như một trong những lý do tầm thường bệnh hoạn để uống rượu trở lại.

Chúng ta không bao giờ, và cũng không bao giờ sắp đặt đời sống một người, như việc bảo vệ người đó tránh xa những cám dỗ. Sự thu xếp ít nhất về phần chị, để giúp cho chồng chị khỏi bị cám dỗ là việc có lợi, đáng chú ý. Hãy làm cho hắn cảm thấy hoàn toàn tự do đi lại, khi hắn muốn. Điều này vô cùng quan-trọng, nếu hắn lại say xưa, chị đừng tự trách mình. Thượng-Đế đã lấy đi bệnh nghiện rượu của chồng chị hay Ngài chưa làm. Nếu chưa, tốt hơn nên tìm ngay. Rồi chị và chồng chị có thể tìm thấy những căn bản đúng đắn. Để ngăn ngừa sự việc xảy ra trở lại, chị hãy đặt vấn đề cùng với mọi sự khác trong bàn tay Thượng-Đế.

Chúng tôi nhận thức rằng : chúng tôi đã cho chị nhiều lời khuyên và chỉ dẫn. Đường như chúng tôi đã giảng dạy, nếu vậy chúng tôi thật ân hận, bởi vì bàn thản chúng tôi luôn luôn không để ý đến những người muốn giảng dạy cho chúng tôi nghe. Nhưng những việc chúng tôi trình bày đều căn cứ trên những kinh-

nghiệm, một số kinh-nghiệm đó thật là đau thương. Chúng tôi đã phải học những điều đó trong một cách khó khăn cực nhọc. Đó là vì sao chúng tôi nóng lòng muốn chị biết rõ và giúp chị tránh những điều khó khăn không cần thiết này. *

Vì vậy đối với các chị ở khắp đó đây, những người có thể sớm đến với chúng tôi, chúng tôi muốn cầu chúc “Nhiều may mắn tốt đẹp và Thượng-Đế phù hộ các chị !”

* Hội gia-đình của Những Người Nghiện Rượu Ăn Danh (Al-Anon Family Groups) được thành lập khoảng 13 năm sau khi chương sách này được viết ra. Đầu hội này hoàn toàn biệt lập với Hội Những Người Nghiện Rượu Ăn Danh, nhưng hội xù-dụng những nguyên-tắc đại-cương của chương-trình Hội A.A. như sự hướng dẫn cho chồng, vợ, bà con, bạn hữu và những người thân cận khác của người nghiện rượu. Những trang sách trước đây (đầu chỉ nói với những người vợ) chỉ định rõ những vấn đề khó khăn của những người nêu trên phải trực diện đối phó. Cho những trẻ em dưới 18 tuổi của người nghiện rượu, đó là một phần của Al-Anon.

Nếu trong quyền điện-thoại niêm-giám vùng địa-phương của bạn không có ghi Al-Anon, bạn có thể lấy tài-liệu của Al-Anon Family Groups, bằng cách viết thư về : World Service Office : Box 862, Midtown Station, New York, N. Y. 10018-0862.