Chương 9

GIA-ĐÌNH TIẾP SAU

Các bà trong hội chúng tôi đề-nghị vài thái độ cần thiết người vợ phải có với người chồng đang bình-phục bỏ rượu. Có lẽ họ tạo ra ấn tượng tốt cho rằng, gói người chồng trong chăn len và đặt họ ở nơi khuất kín. Nhưng sự tái hội nhập trở lại đời sống một cách thành-công, không cần làm như thế. Tất cả mọi người trong gia đình phải cố gắng trên căn bản chịu đựng, cảm thông và tình yêu. Điều này liên hệ đến một tiến trình của sự hòa dịu giảm bớt xuống. Người nghiện rượu, vợ hắn, con hắn và gia-đình bên vợ hắn, mỗi người dường như có một ý-tưởng cố-định về thái-độ gia-đình đối với hắn hoặc vợ hắn. Mỗi người đều quan tâm rằng ý muốn của họ phải được tôn trọng. Chúng tôi nhận thấy một người trong gia-đình đòi hỏi nhiều hơn thì người khác nhường hắn và họ càng trở nên tức giận hơn. Điều đó làm gia-đình không hòa hợp và mất hạnh-phúc.

Và vì sao vậy ? Không phải vì mỗi người muốn làm nhiệm vụ hướng dẫn ? Mỗi người không cố sắp xếp việc gia-đình theo ý riêng của mình ? Mỗi người chỉ cố tìm những gì họ có thể lấy đi từ gia-đình,hơn là cho vào đó ?

Ngưng uống rượu chỉ mới là bước đầu ra khỏi tình-trạng vô cùng căng thẳng, bất bình thường. Một vị bác sĩ nói với chúng tôi : "Nhiều năm sống với một người nghiện rượu, hầu như chắc chắn đã làm cho người vợ hoặc con cái khủng hoảng tinh-thần. Trong một phạm vi nào đó, cả gia-đình xem như bị bệnh." Hãy làm cho mọi người trong gia-đình biết rằng,khi họ khởi sự cuộc hành-trình, không phải lúc nào thời tiết đều tốt cả. Mỗi người đến lượt họ, có thể bị đau chân, đi xiêu vẹo. Sẽ có những đường tắt và đường nhỏ đầy hấp dẫn mà họ có thể dạo chơi lang thang và lạc lối.

Giả thiết chúng tôi kể cho bạn nghe một vài trở ngại một gia-đình sẽ gặp; giả thiết chúng tôi đề-nghị để họ có thể tránh khỏi những trở ngại đó, ngay cả biến thành hữu dụng cho kẻ khác. Gia-đình của người nghiện rượu mong muốn trở lại hạnh-phúc và an-toàn. Họ nhớ lại khi người cha còn yêu thương thân ái, hiểu biết và thành công. Cuộc đời ngày nay đã trái ngược những năm trước, gia-đình không còn hạnh-phúc.

Gia-đình vô cùng tin tưởng vào người cha. Họ nghĩ những ngày xưa tươi đẹp sẽ sớm trở lại. Đôi khi họ đòi hỏi người cha phải mang hạnh-phúc ngày xưa trở về tức thì ! Họ tin tưởng Thượng-Đế sẽ bồi thường những điều họ mất, như một món nợ đã quá hạn từ lâu. Nhưng người trưởng gia-đình đã mất nhiều năm làm hư hỏng tổ-chức làm ăn, tình yêu, tình bạn, sức khỏe; những điều này giờ đây bị hủy hoại hoặc thiệt hại. Để dọn dẹp sạch sẽ những đổ nát, sẽ cần một thời gian, dầu tòa nhà cũ sẽ được thay thế bằng một tòa nhà tốt đẹp hơn, nhưng cơ cấu tổ chức mới cần nhiều năm để

hoàn thành.

Người cha biết rằng hắn là kẻ đáng trách; có thể hắn cần nhiều mùa làm việc cực nhọc để mang lại đầy đủ tiền bạc chi tiêu, nhưng đừng trách cứ hắn. Có lẽ hắn sẽ không bao giờ lại có nhiều tiền bạc, nhưng một gia-đình khôn ngoan sẽ kính trọng ngưỡng mộ về những cố-gắng làm việc của hắn hơn là những gì hắn thâu đạt được.

Thỉnh thoảng gia-đình sẽ bị ảnh-hưởng bởi những hình ảnh của quá khứ vì quá trình trác táng say sưa của hầu hết mọi người nghiện rượu được đánh dấu bằng những câu chuyện buồn cười, bỏ trốn, nhục mạ hoặc bi thảm. Phản ứng đầu tiên là muốn chôn dấu những bí-mật và khóa kín cửa lại không muốn cho ai biết đến. Gia-đình người nghiện rượu có thể cho rằng một tương lai hạnh-phúc chỉ đặt trên căn bản của sự quên lãng quá khứ. Chúng tôi nghĩ rằng quan điểm như vậy là gián tiếp va chạm với cách sống mới.

Ông Henry Ford đã một lần phát biểu một cách khôn ngoan về ảnh hưởng do kinh-nghiệm mang lại là một điều quý giá trong đời sống. Điều này là sự thật, nếu một kẻ muốn dùng quá khứ như một bài học tốt. Chúng ta trưởng thành do ý chí của chúng ta để đối diện và sửa chữa những lỗi làm và biến nó thành tài-sản của chúng ta. Dĩ-vãng của người nghiện rượu trở nên tài sản chính của gia-đình và thường thường đó là tài sản duy nhất !

Dĩ vãng đau thương này có thể giá-trị lớn lao cho những gia-đình khác đang chiến đấu với vấn đề nghiện rượu. Chúng tôi nghĩ mỗi gia-đình đã trải qua đau

thương này phải giúp những gia-đình chưa có kinh-nghiệm, và khi có dịp mỗi người phải nói ra những lỗi làm đã dấu kín trước đây, dầu những lỗi làm đó đã trầm trọng đến mức nào. Cho những người đau khổ khác thấy, chúng ta đã được giúp đỡ bình-phục thế nào, điều đó làm cho cuộc sống chúng ta bây giờ có giá trị hơn. Hãy gắn chặt vào ý-tưởng rằng : trong bàn tay Thượng-Đế, dĩ vãng đen tối là vật sở hữu lớn lao nhất bạn có, đó là chìa khóa để mở đời sống và hạnh-phúc cho kẻ khác. Nhờ vậy bạn có thể tránh cho kẻ khác khỏi sự chết và khốn cùng.

Đôi khi có thể xảy ra việc đào xới những hành động bất chánh của dĩ vãng, do đó họ bị ảnh-hưởng xấu như một bệnh dịch thật sự. Ví dụ chúng ta biết trường-hợp một người nghiện rượu hoặc vợ hắn có chuyện ngoại tình. Trong sự xấu hổ đầu tiên của kinh-nghiệm tinh-thần, họ tha thứ cho nhau và càng trở nên gần gũi nhau hơn. Sự hàn gắn màu nhiệm ở trong bàn tay của họ. Rồi dưới sự khiêu khích của người này hay kẻ nọ, người buồn phiền tức giận đào xới lên chuyện ngoại tình xưa cũ và giận dữ ném tro vào mặt nhau. Một số ít chúng tôi đã trải qua những đau thương lớn dần lên này và họ đau đớn vô cùng. Những người chồng và những người vợ buộc phải sống xa nhau một thời gian cho đến khi có triển vọng mới, sự chiến thắng mới được tái lập, hàn gắn niềm hãnh-diện bị tổn thương. Trong hầu hết trường-hợp, người nghiện rượu tồn tại vượt qua thử thách này, không bị vấp ngã lại, nhưng không phải luôn luôn như thế. Vì vậy, chúng tôi nghĩ những điều xảy ra trong quá khứ không nên đem

ra thảo luận trừ phi cho một mục-đích tốt đẹp, hữu ích.

Chúng tôi, gia-đình của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh, đã giữ một số những chuyện bí mật xấu xa không ai biết đến. Mọi người đều biết những rắc rối lộn xộn của người nghiện rượu khác. Hoàn cảnh này trong cuộc đời thông thường sẽ tạo ra sự buồn phiền không kể; nhưng cũng có thể là đề tài đàm tiếu, cười cợt của kẻ khác trong chiều hướng lợi dụng những tin tức riêng tư. Giữa chúng tôi, điều này ít xảy ra. Chúng tôi nói về nhau rất nhiều, nhưng hầu hết chúng tôi đối khác cách nói những chuyện như vậy trong tinh-thần yêu thương và chịu đựng.

Một nguyên tắc khác mà chúng tôi cẩn-thận tôn-trọng là chúng tôi không tiết lộ những kinh-nghiệm riêng tư của kẻ khác, trừ phi chúng tôi chắc chắn họ chấp thuận. Nếu có thể được, chúng tôi nhận thấy tốt hơn là chỉ dính chặt những câu chuyện của riêng chúng tôi. Một người có thể tự chỉ trích và tự cười mình và sẽ được kẻ khác tán thưởng; nhưng chỉ trích và nhạo báng kẻ khác thường tạo ra những ảnh hưởng ngược lại. Những người trong gia-đình phải coi chừng chú-ý những điều đó, vì một lời nói thiếu suy nghĩ, không thông cảm có thể dấy lên những tai họa không lường. Chúng tôi, những người nghiện rượu rất nhạy cảm. Điều này đã làm một số chúng tôi gia tăng những bất lợi trong một thời gian lâu dài.

Nhiều người nghiện rượu rất vui vẻ lạc quan; họ chạy đến một thái cực khác. Trong giai đoạn khởi đầu của sự bình-phục, như một định-luật, một người thường chọn một trong hai hướng đi. Hắn có thể hăng

hái điên cuồng lao vào những dự tính làm ăn, hoặc hắn có thể bị lóa mắt quyến rũ bởi cuộc đời mới, nên hắn nghỉ và nói rất ít. Trong trường-hợp nào, chắc chắn những rắc rối gia-đình sẽ nổi lên. Với những vấn đề này, chúng tôi có rất nhiều kinh-nghiệm.

Chúng tôi nghỉ rất nguy hiểm nếu hắn vội vã giải quyết ngay vấn đề kinh-tế. Gia-đình cũng sẽ bị ảnh-hưởng đến, trước hết họ thích thú vì cảm thấy những khó khăn tiền bạc đang trên đà giải quyết, rồi họ lại buồn phiền vì họ nhận thấy chính họ bị lãng quên. Người cha ban ngày quá bận việc và đêm đến thì mệt mỏi. Hắn ít để ý đến con cái và có thể hắn tỏ ra kích động khi la rầy con cái vì mặc cảm hắn lơ là phạm tội. Nếu không kích động, hắn có thể như chán nản và lạnh nhạt, không vui và ít thân ái như gia-đình mong muốn. Người mẹ có thể phàn nàn về sự không được chú-ý. Tất cả mọi người đều thất vọng và thường làm cho hắn cảm thấy điều đó. Khởi đầu với những than phiền như vậy, một hàng rào ngăn cách đã dựng nên. Hắn đang căng thẳng thần-kinh để làm lại thời gian đã mất, hắn đang cố gắng để lấy lại tài sản và tiếng tăm, hắn cảm thấy đang tiến hành tốt đẹp.

Đôi khi người mẹ và các con không nghỉ như vậy. Đã bị bỏ rơi và lạm dụng trong quá khứ, họ nghỉ rằng người cha nợ họ nhiều hơn là những thứ họ vừa hưởng được. Họ muốn hắn nồng nhiệt với họ, họ hy-vọng hắn cho họ nhiều thì giờ tốt đẹp mà họ đã có trước khi hắn nghiện rượu và họ muốn hắn bày tỏ sự ăn năn về những điều họ đã đau khổ. Nhưng người cha không cho họ như vậy. Lòng căm tức lớn dần lên, hắn trở nên

cảm nín, ít cảm thông, và thỉnh thoảng hắn nổ bùng ra dữ dội về một việc hết sức tầm thường. Cả gia-đình bối rối ngỡ ngàng không hiểu. Họ chỉ trích, nêu rõ hắn đang thất bại trên những chương-trình tinh-thần của hắn.

Việc trên có thể tránh khỏi, cả người cha và cả gia-đình đều làm lỗi, mỗi bên phải có vài điều sửa chữa. Xử dụng rất ít việc tranh luận vì việc tranh luận này chỉ làm cho con đường cùng trở nên tồi tệ hơn. Gia-đình phải nhận thức rằng : người cha dầu đang cải thiện tốt đẹp, nhưng hắn vẫn còn đang trong thời kỳ dưỡng bệnh. Họ phải cảm ơn về việc hắn khỏi bệnh nghiện rượu và có thể trở lại đời sống này một lần nữa. Hãy để họ ca ngợi sự tiến bộ của hắn. Hãy cho họ hiểu rằng : sự nghiện rượu đã mang đến mọi loại tai hại cho hắn và cần một thời gian lâu dài để bình-phục. Nếu họ cảm thấy những điều này, họ sẽ không quá quan tâm đến thời kỳ khó chịu, xuống tinh-thần hoặc lãnh đạm thờ-ơ của hắn, thời kỳ này, sẽ tan biến nhanh trong không khí gia-đình đầy sự chịu đựng, tình-yêu và tinh-thần hiểu biết.

Người chủ gia-đình phải nhớ rằng, hắn là kẻ chính chịu trách-nhiệm cho sự sụp đổ của gia-đình hắn. Hắn có thể sợ hãi trả món nợ suốt cả đời hắn. Nhưng hắn phải thấy sự nguy hiểm khi hắn dốc toàn lực vào việc kiếm tiền. Nhiều người chúng tôi dầu đang trên đà phục hưng tài-chánh, kiếm ra tiền, nhưng chúng tôi nhận thấy không thể để tiền bạc lên hàng đầu. Đối với chúng tôi, sự an vui vật chất luôn luôn theo sau sự tiến bộ tinh-thần.

Vì gia-đình đã bị tổn thương nhiều hơn bất cứ điều gì khác, vì vậy người đàn ông phải tự nỗ lực hàn gắn từ nơi đó. Hắn không thể tiến xa được, nếu hắn không chứng tỏ được lòng vị tha và tình yêu dưới mái ấm gia-đình. Chúng tôi biết có những người vợ khó tính trong gia-đình, nhưng người đàn ông nghiện rượu phải hiểu rằng : chính hắn đã làm họ trở nên như vậy.

Mỗi người trong gia-đình đầy uất hận này, bắt đầu thấy nhược điểm của hắn và hắn cần đặt ra một căn bản cho cuộc thảo-luận hữu ích. Những cuộc trò chuyện gia-đình sẽ rất xây dựng, thành thật, không cãi vả nóng giận, không tự bào chữa, tự thương hại hoặc không chỉ trích hận thù. Dần dần người mẹ và các con sẽ thấy họ đòi hỏi quá nhiều, và người cha sẽ thấy hắn cho quá ít. Cho tốt hơn là nhận, sẽ trở thành nguyên tắc hướng dẫn trong gia-đình.

Một mặt khác có thể người cha đang bị kích-thích do kinh-nghiệm tinh-thần. Chỉ một đêm hắn trở thành một người khác, hắn trở nên một kẻ tu hành cuồng-nhiệt. Hắn không có thể nhắm vào bất cứ một việc gì khác. Vừa khi sự từ bỏ rượu của hắn bắt đầu tiến hành, gia-đình nhìn hắn như một người cha mới lạ của họ với sự hiểu biết, rồi với sự kích-thích. Hắn nói về vấn đề tinh-thần trong buổi sáng, buổi trưa và ban đêm. Hắn có thể yêu-cầu gia-đình hối hả tìm Thượng-Đế , hoặc hắn trình bày những điều không khác lạ chút nào với họ và hắn nói : hắn ở trên sự xét đoán của thế-giới loài người. Hắn có thể bảo người mẹ của các con hắn, dầu nàng đã theo tôn-giáo suốt cả đời, rằng nàng không hiểu gì về tôn giáo và tốt hơn nàng nên có một

trí óc tinh-thần hướng về tôn-giáo như hắn.

Khi người cha làm công việc này, cả gia-đình có thể phản ứng không thuận lợi. Họ có thể ganh ty với Thượng-Đế, người đã lấy mất tình-thương của người cha. Trong khi biết ơn về việc hắn không còn uống rượu nữa, nhưng họ có thể không thích cái ý-nghĩa về Thượng-Đế đã hoàn thành một phép lạ mà họ không làm được. Họ thường quên rằng người cha đã rơi quá xa tầm giúp đỡ của con người. Họ có thể không thấy vì sao tình yêu và sự tận tâm của họ đã không sửa chữa được sự sai lầm của hắn. Họ bảo sau cùng,cha của họ không sống quá tinh-thần như thế. Nếu hắn muốn sửa chữa những lỗi làm trong quá khứ, vì sao tất cả sự liên quan này hắn dành cho mọi người, ngoại trừ gia đình của hắn ? Khi hắn nói Thượng-Đế sẽ săn sóc họ, điều đó có nghĩa gì ? Gia-đình nghi-ngờ người cha của họ lẩn-thẩn hơi gàn !

Thật sự hắn không mất quân bình như họ nghĩ. Nhiều người trong chúng tôi đã trải qua kinh-nghiệm phấn khởi, hăng hái của người cha. Chúng tôi đang ở trong tình-trạng tinh-thần choáng-váng. Như những người tìm vàng, trong khi tưởng như tuyệt-vọng, bất ngờ chúng tôi đã tìm thấy vàng. Nguồn vui từ một cuộc đời đầy bối rối được thả tung ra, bay lên không biên giới. Người cha cảm thấy hắn đã tìm được một điều gì còn quý giá hơn cả vàng. Hắn có thể cố ôm lấy cái kho tàng mới này, dành riêng cho hắn trong một thời gian. Hắn có thể không thấy ngay tức thời, rằng hắn chỉ mới đụng vào cái mỏ vàng vĩ đại đó, mà chỉ sẽ được chia tiền lời, nếu hắn chịu đào xới suốt cuộc đời

còn lại, và chấp nhận cho mọi người tất cả những gì sẽ sản xuất ra.

Nếu gia-đình cộng tác, người cha sẽ sớm nhận thấy rằng hắn đang bị tổn thương từ sự lệch lạc đánh giá con người. Hắn sẽ nhận thức rằng, sự phát triển tinh-thần của hắn không cân đối và một người trung-bình như hắn, một đời sống tinh-thần không bao gồm sự bắt buộc cả gia-đình hắn, điều này nếu có sau cùng sẽ không mấy tốt đẹp. Nếu gia-đình biết ơn những đức tính tốt hiện tại của người cha, đó là giai đoạn của sự tiến-triển và mọi việc sẽ tốt đẹp. Trong sự hiểu biết và cảm tình của gia-đình, những tính bất thường trước sự quá phát triển tinh-thần của người cha, sẽ tan biến nhanh chóng.

Nếu gia-đình kết án và chỉ trích, trường hợp trái ngược sẽ xảy ra. Người cha có thể cảm thấy sau nhiều năm nghiện rượu, đã đặt hắn về phía sai làm trong mọi cuộc tranh luận, dầu bây giờ hắn đã trở nên một kẻ hơn người với Thượng-Đế ở bên cạnh. Nếu gia-đình cứ chỉ trích hắn, có thể hắn sẽ ngụy biện nhiều hơn. Thay vì đối xử với gia-đình tốt đẹp như mong muốn, hắn lại có thể co rút vào trong cá-nhân của hắn và cảm thấy hắn đã điều chỉnh tinh-thần cho thích ứng khi làm như vậy.

Dầu gia-đình không hoàn toàn đồng ý với sự hoạt động tinh-thần của người cha, họ phải để hắn làm theo ý muốn. Ngay cả nếu hắn chứng tỏ những thiếu sót và vô trách-nhiệm đối với gia-đình, nhưng tốt nhất cứ để hắn tự do giúp đỡ những kẻ nghiện rượu khác. Trong những ngày đầu của thời gian dưỡng bệnh, việc giữ

cho hắn từ bỏ rượu là điều cần hơn cả, so với mọi việc khác. Dầu một vài hành động của hắn làm khó chịu bất bình, nhưng chúng tôi nghĩ, người cha sẽ được đặt trên một căn bản vững chắc cho sự bình-phục, hơn là một người lấy sự thành công về nghề nghiệp hoặc buôn bán đặt trước sự phát triển tinh-thần. Hắn sẽ ít muốn uống rượu lại, và tất cả những điều đưa đến kết quả đó đều tốt đẹp.

Những người của chúng tôi đã mất nhiều thì giờ để trở nên tin tưởng vào thế giới tinh-thần, họ ngẫu nhiên thấy sự thơ ngây của nó. Thế giới đầy mơ mộng này đã được sắp xếp lại do ý tưởng lớn lao hướng về một mục-đích, được hướng dẫn do tri thức lớn dần lên về quyền lực của Thượng-Đế trong cuộc đời chúng ta. Chúng ta đã tin tưởng, Ngài muốn chúng ta hãnh-diện ngẩng đầu nhìn lên mây xanh với Ngài và chân chúng ta vững chắc tiến lên trên mặt đất, ở đó là nơi những người bạn đồng hành của chúng ta, và ở đó công việc của chúng ta phải được thực hiện. Những điều đó là thực tế đối với chúng ta. Chúng ta không tìm thấy một điều gì có thể so sánh giữa kinh-nghiệm quyền lực tinh-thần và một cuộc đời lành mạnh, hạnh-phúc, hữu ích.

Một đề-nghị nữa, dầu gia-đình có xác-nhận quyền lực tinh-thần hay không, họ có thể xem xét kỹ-lưỡng những nguyên tắc mà người bỏ rượu đang cố gắng áp dụng trong cuộc sống. Họ có thể chấp nhận những nguyên tắc đơn giản này, dầu người chủ gia-đình vẫn thất bại một vài điều trong khi thực tập chúng. Không có gì giúp cho người chồng, khi hắn chưa có sự tiếp

xúc tinh-thần, bằng người vợ chấp nhận một chương-trình tinh-thần lành mạnh và thực hành tốt đẹp chương-trình đó.

Sẽ có những sự thay đổi sâu xa khác trong gia-đình. Người cha bất lực vì rượu trong nhiều năm đã làm cho người mẹ trở thành chủ nhân của gia-đình. Nàng đã đương đầu nhận trách nhiệm này với lòng can đảm. Trong trường-hợp bắt buộc, nàng thường phải đối xử với chồng như một kẻ bệnh hoạn hay một đứa trẻ ương ngạnh. Ngay cả khi hắn muốn tự chứng tỏ là chủ nhân gia-đình, nhưng hắn không thể làm được vì sự nghiện rượu luôn luôn đặt hắn về phía lầm lỗi. Người mẹ đặt ra tất cả chương-trình và chỉ-huy mọi việc. Khi khỏi bệnh nghiện rượu, người cha luôn luôn tuân phục. Trong trường hợp này, thật ra không phải lỗi do người mẹ, nàng đã trở thành một thói quen. Người cha bất ngờ trở lại cuộc sống, và thường bắt đầu tự muốn chứng tỏ là kẻ chủ-nhân gia-đình. Điều đó có thể xảy ra rắc rối, trừ phi gia-đình chú-ý lẫn nhau về khuynh-hướng này và tiến đến sự đồng thỏa hiệp đầy thân mật hiểu biết để giải quyết vấn đề.

Uống rượu làm cho hầu hết mọi gia-đình tách biệt xa hẳn thế giới bên ngoài. Người cha trong nhiều năm đã không còn hoạt động trong những hội đoàn, nhiệm-vụ dân sự, thể-thao. Khi hắn muốn trở lại các hoạt động trên, một cảm-giác ganh-tỵ có thể nổi lên. Cả gia-đình có thể cảm thấy người cha phải dành nhiều thì giờ cho họ, hơn là đi hoạt động với kẻ khác. Thay vì khai-triển một đường hướng hoạt động mới cho chính họ, người mẹ và các con lại đòi hỏi người chồng

phải ở nhà để bù đắp những thiếu sót đã qua.

Trong giai đoạn mới bắt đầu, đôi vợ chồng phải thành thật đối diện với một sự kiện rằng, ở đây mỗi người phải nhường nhịn và gia-đình phải đóng một phần hữu hiệu trong cuộc đời mới. Người cha sẽ cần phải hoạt động nhiều thời giờ với những người nghiện rượu khác, nhưng hoạt động này phải được quân bình. Có thể kết bạn với những người mới đến, họ không biết gì về vấn đề nghiện rượu và giúp ý-kiến khi cần. Có thể tham dự để giải quyết những vấn đề khó khăn của cộng-đồng. Nếu gia-đình chưa có vào tôn-giáo nào, có thể họ muốn gia-nhập và trở thành đoàn viên của một hội đoàn tôn-giáo.

Những kẻ nghiện rượu trước kia họ đã chế nhạo những người theo một tôn-giáo, giờ đây họ sẽ được những người này giúp đỡ. Khi có những kinh-nghiệm tinh-thần, người nghiện rượu sẽ nhận thấy, hắn gần gũi hơn với mọi người, dầu hắn có nhiều điều khác biệt với họ. Nếu hắn không tranh luận về đề tài tôn-giáo, hắn sẽ có nhiều người bạn mới và chắc chắn hắn tìm ra con đường mới của sự hữu-ích và vui sống. Hắn và gia-đình có thể là một điểm sáng chói trong một hội-đoàn tôn-giáo như thế. Hắn có thể mang niềm hy-vọng mới và sự can đảm mới đến nhiều vị linh-mục, mục sư hoặc thượng-tọa, những người đang cố hết sức để giúp đỡ thế-giới đầy rắc rối của chúng ta. Chúng tôi muốn những điều vừa trình bày, chỉ là những đề-nghị hữu ích. Từ trước đến đây, chúng tôi chỉ nêu ra vấn đề và không có điều gì bắt buộc phải làm. Như những người

không tôn-giáo, chúng tôi không muốn quyết định đường hướng tinh-thần cho kẻ khác. Mỗi cá-nhân phải tự vấn chính lương tâm của mình.

Chúng tôi đã nói với bạn về những điều nghiêm trọng đôi khi thật bi thảm. Chúng ta đang đối phó với rượu và cảnh tượng hãi hùng nhất của nó. Nhưng chúng ta không buồn thảm bi-quan. Nếu những kẻ mới đến, họ không thấy nguồn vui sống trong cuộc đời chúng ta, có thể họ không muốn gia-nhập. Chúng ta hoàn toàn nhìn nhận sự vui hưởng đời sống. Chúng ta không ở trong chủ-nghĩa chuyên chỉ trích tình-trạng của quốc-gia, cũng không mang những vấn đề rắc rối nghiêm trọng của thế-giới trên đôi vai chúng ta. Khi chúng ta thấy một người bị sa lầy vào nghiện rượu, chúng ta giúp hắn với những gì chúng ta có. Để giúp hắn, chúng ta đã kể lại và hầu như làm sống lại những kinh-hoàng của quá khứ chúng ta. Nhưng một số người của chúng ta họ đã cố kề vai gánh vác tất cả sức nặng và những vấn đề khó khăn của kẻ khác, đều nhận thấy rằng chúng ta sớm bị tràn ngập bởi những kẻ khác đó.

Vì vậy chúng tôi nghĩ rằng : sự vui vẻ và cười đùa tạo ra sự hữu ích. Thỉnh thoảng những kẻ ngoại cuộc rất xúc-động khi chúng tôi vui đùa trên những kinh-nghiệm dường như quá bi-thảm trong quá-khứ. Nhưng tại sao chúng tôi lại không cười đùa ? Chúng tôi đã bình-phục và được ban cho sức mạnh để giúp đỡ kẻ khác.

Mọi người biết rằng những kẻ kém sức khỏe và những kẻ ít hoạt động không cười cợt vui đùa nhiều. Vì

vậy hãy để mỗi người trong gia-đình cùng nhau vui chơi hoặc riêng rẽ càng nhiều càng tốt. Chúng ta chắc chắn Thượng-Đế muốn chúng ta hạnh-phúc, vui vẻ và tự-do. Chúng tôi không có thể mô tả được sự tin-tưởng cho rằng đời này là một thung-lũng đầy nước mắt, dầu đã một lần, đó là dĩ vãng của nhiều người trong chúng tôi. Nhưng phải làm sáng tỏ rằng, chúng tôi đã tự tạo ra sự khốn cùng, Thượng-Đế không làm điều đó. Hãy tránh mọi việc đưa đến cảnh khốn cùng này, nhưng nếu khó khăn xảy ra, hãy vui vẻ chấp nhận và xem đó như một cơ hội để chứng tỏ sự hiện hữu của Thượng-Đế.

Giờ bàn đến sức khỏe : một thân thể đã bị rượu đốt cháy trong nhiều năm thường không thể bình-phục trong một ngày, và sự xuống tinh-thần cùng tư-tưởng lệch-lạc cũng không thể tan biến trong chớp mắt. Chúng tôi tin chắc rằng, cách sống tinh-thần là sự bình-phục sức khỏe một cách mạnh mẽ nhất. Từ sự nghiện rượu trầm trọng, chúng tôi đã bình-phục như một phép lạ về sức khỏe tinh-thần. Chúng tôi đã thấy sự thay đổi kỳ diệu trong thân-thể chúng tôi. Rất khó tìm thấy một người trong chúng tôi có dấu vết tan nát đau thương của dĩ-vãng.

Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng tôi bỏ qua những phương-pháp chữa trị sức khỏe của con người. Thượng-Đế đã cung-cấp cho thế giới này rất nhiều bác-sĩ y-khoa, bác-sĩ tâm-lý giỏi và nhiều chuyên-viên y-học đủ loại. Bạn đừng ngần ngại đến những người đó để giúp đỡ vấn đề sức khỏe của bạn. Hầu hết họ cố gắng tất cả cho bạn và họ vui sướng khi thấy những

người họ giúp đỡ được lành mạnh cả thể xác lẫn tinh-thần. Hãy nhớ rằng dầu Thượng-Đế đã mang đến phép lạ cho chúng ta, chúng ta không bao giờ chê một người bác-sĩ y-khoa hoặc bác-sĩ tâm-lý giỏi. Những dịch-vụ này rất cần thiết trong việc chữa bệnh cho những người mới nghiện rượu và sau đó theo dõi việc chữa trị.

Một trong nhiều bác-sĩ, người đã có cơ hội đọc quyển sách này từ trong bản thảo, đã khuyên chúng tôi rằng việc xử-dụng đồ ngọt thường giúp ích bệnh nhân, dĩ nhiên tùy thuộc vào sự khuyến cáo của bác-sĩ. Ông nghĩ rằng tất cả người nghiện rượu cần có sẵn sô-cô-la để tăng thêm năng lượng khi mệt mỏi. Ông thêm rằng, thỉnh thoảng ban đêm sự khát khao mơ hồ nổi dậy và bánh kẹo có thể làm thỏa mãn ít nhiều. Một số đông chúng tôi đã để ý có khuynh hướng ăn ngọt và đã thấy việc này có lợi.

Giờ bàn đến vấn đề tình dục. Đối với một số người, rượu kích-thích tình dục và họ khát khao muốn làm tình. Khi bỏ rượu, có thể hắn thành bất lực, điều đó làm cho vợ chồng ngạc nhiên bối rối. Trừ phi biết được lý do rõ rệt nếu không, có thể đó là một tình-trạng xúc-động lo lắng nhất thời. Một số chúng tôi đã trải qua kinh-nghiệm này, chỉ sau vài tháng chúng tôi lại vui hưởng tình vợ chồng chăn gối, tốt đẹp hơn bao giờ hết. Đừng ngần ngại hỏi ý-kiến bác-sĩ y-khoa hoặc bác sĩ tâm-lý, nếu tình-trạng bất lực kéo dài. Chúng tôi biết chỉ có ít trường hợp mà sự khó khăn trên kéo dài khá lâu.

Người nghiện rượu có thể nhận thấy khó khăn để

thiết lập lại sự quan hệ thân ái với các con của hắn. Đầu óc thơ ngây của chúng đã có ấn tượng xấu khi hắn nghiện rượu. Chúng có thể ghét cha chúng vì những điều người cha đã làm đối với chúng và mẹ chúng. Đôi khi chúng trở thành những đứa trẻ hay chỉ trích và sự từ tâm đã chai cứng, dường như chúng không thể tha thứ và lãng quên. Điều này có thể xảy ra trong nhiều tháng, cho đến khi mẹ chúng chấp-nhận lối suy-nghĩ và cách sống mới của người cha và nàng giải thích cho các con.

Trong thời gian các con thấy cha là một người mới và bằng phương cách riêng, chúng sẽ cho người cha biết điều đó. Khi việc này xảy ra, các con có thể được mời tham dự những buổi tĩnh-tâm sáng sớm và chúng có thể góp phần thảo luận hàng ngày với lòng vui tươi không thù hận hoặc thành kiến. Từ giai đoạn này, sự tiến bộ sẽ rất nhanh chóng. Gia-đình hội ngộ vui vẻ thường sẽ đưa đến những kết quả vô cùng tốt đẹp.

Dầu gia-đình có dựa trên căn-bản tinh-thần hay không, người nghiện rượu phải luôn luôn giữ vững điều đó, nếu hắn muốn bình-phục. Kẻ khác sẽ tin-tưởng không còn ngờ vực về tình-trạng mới của hắn. Thấy tức là tin tưởng, điều đó xảy ra hầu hết trong những gia-đình sống với người nghiện rượu.

Đây là một trường hợp cần chú ý : một người bạn của chúng tôi là kẻ uống cà-phê và hút thuốc rất nặng. Không còn nghi ngờ gì nữa, hắn là kẻ quá khát khao thèm muốn. Thấy rõ điều này và muốn giúp hắn, vợ hắn bắt đầu la rầy hắn về việc ấy. Hắn nhìn nhận đã

uống cà-phê và hút thuốc quá nhiều, nhưng thành thật bảo rằng, hắn chưa sẵn sàng để bỏ hai thứ trên được. Vợ hắn là một trong những người thật sự cảm thấy rằng,thà xảy ra việc gì, còn hơn là phạm tội hút nhiều thuốc và nghiện cà-phê, do đó nàng đã cằn nhằn trách cứ; cuối cùng vì sự không chịu đựng của vợ đã ném hắn vào cơn giận dữ khốc-liệt và hắn trở lại nghiện rượu.

Dĩ nhiên người bạn của chúng ta đã sai lầm, sự sai lầm chết người. Hắn đã đau khổ nhìn nhận rằng, hắn đang sửa chữa hàng rào tinh-thần để ngăn cản sự nghiện rượu. Dầu bây giờ hắn là một hội-viên hữu hiệu nhất của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh, hắn vẫn còn hút thuốc và uống cà-phê mà vợ hắn cũng như mọi người không ai phê-phán hắn nữa. Người vợ thấy nàng đã lầm lỗi làm hỏng mất chương-trình bình-phục vì một chuyện như thế, trong khi bệnh nghiện rượu trầm trọng của hắn đã từ bỏ được và đang phục hồi nhanh chóng.

Chúng tôi có ba câu châm ngôn ngắn, vô cùng thích hợp, đó là :

Việc trước làm trước
Sống và hãy sống
Dễ dãi thong thả tiến hành.