

Những Sách Khác

TWELVE STEPS AND TWELVE TRADITIONS
An interpretive commentary on the A.A. program
by a co-founder

ALCOHOLICS ANONYMOUS COMES OF AGE
A brief history of A.A.'s first two decades

AS BILL SEES IT
(formerly THE A.A. WAY OF LIFE)
Selected writings of A.A.'s co-founder

DR. BOB AND THE GOOD OLDTIMERS
A biography, with recollections of early A.A. in the Midwest

PASS IT ON
Bill W.'s life story; how the A.A. message reached the world

BOOKLETS
CAME TO BELIEVE . . .
Spiritual experiences of 75 A.A.'s

LIVING SOBER
Practical suggestions heard at meetings

NHỮNG NGƯỜI Nghiện Rượu Ăn Danh

Câu chuyện của hàng ngàn người nam nữ,
làm thế nào họ đã bình-phục từ bệnh nghiện rượu

Ấn bản lần thứ nhất
(bằng Việt-ngữ)



ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
NEW YORK CITY

©1991 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.

Translated from English.

Copyright in the English language version of this work
is also owned by A.A.W.S., New York, New York,
No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of the A.A. W.S.

First printing 1991
ISBN 0-916856-44-5

Alcoholics Anonymous, A.A. and ® are registered
trademarks® of A.A. World Services, Inc.

©1991 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

©1991 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Giữ mọi bản-quyền

Bản dịch từ Anh-ngữ

Bản quyền Anh-ngữ của tác-phẩm này cũng
do A.A.W.S., Nữu-ước tại tiểu bang Nữu-ước.
Không một phần nào của bản dịch này được sao
chép lại dưới bất cứ hình thức nào mà không được
sự chấp thuận bằng văn thư của A.A.W.S.

Lần in đầu tiên 1991
ISBN 0-916856-44-5

Địa chỉ :

©1991 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY. 10163
U.S.A.

MỤC LỤC

CHƯƠNG	TRANG
Lời nói đầu cho ấn-bản Việt-ngữ	VII
Lời tựa	VIII
Lời nói đầu, xuất bản lần thứ nhất	X
Lời nói đầu, xuất bản lần thứ hai	XII
Lời nói đầu, xuất bản lần thứ ba	XX
Ý kiến của bác-sĩ y-khoa	XXII
1- Câu chuyện của ông Bill	1
2- Có một giải pháp	22
3- Tìm hiểu thêm về chứng nghiện rượu	38
4- Chúng tôi, những người không theo Chúa	55
5- Làm thế nào để thành công	73
6- Bắt tay hành động	90
7- Làm việc với những người khác	112
8- Vói những bà vợ	131
9- Gia-đình, tiếp sau	154
10- Vói những người chư-nhân	172
11- Tầm nhìn cho bạn	190

Những câu chuyện cá-nhân

Những người tiên-phong của Hội
Những Người Nghiện Rượu Án Danh (Hội A.A.)

LỜI NÓI ĐẦU CHO ÂN-BẢN VIỆT-NGỮ

Con ác mộng của bác-sĩ Bob 209

Một thành viên sáng lập Hội Nhũng Người Nghiện Rượu Án Danh. Sự ra đời của Hội chúng tôi được kể từ ngày 10 tháng 6 năm 1935, ngày đầu tiên ông từ bỏ rượu vĩnh-viễn.

PHỤ LỤC

- 1- Truyền thống của Hội A.A.
- 2- Kinh-nghiệm tinh-thần
- 3- Quan-điểm y-khoa về Hội A.A.
- 4- Giải thưởng Lasker
- 5- Quan-điểm tôn-giáo về Hội A.A.
- 6- Làm thế nào để tiếp xúc với Hội A.A.

Quyển sách bạn đang cầm trong tay, đầu tiên xuất bản trong năm 1939, khi số hội-viên A.A. chỉ vào khoảng 100 người, từ đó đã được phiên dịch ra 21 thứ tiếng. Mùa thu năm 1991, thời gian dự định án hành bản Việt-ngữ này, số hội-viên A.A. trên thế giới đã vượt quá 2 triệu người với 96 ngàn nhóm hoạt-động trong 133 quốc-gia.

Bản dịch này gồm những vấn đề căn-bản của chương-trình bình-phục từ bệnh nghiện rượu của Hội A.A., một chương-trình mà thông-điệp của nó vẫn giữ nguyên không thay đổi trong hơn năm thập niên. Dù những tham khảo chắc chắn và sự diễn tả trong sách này phản ảnh thực tại xã hội và lịch sử của Hoa Kỳ từ cách đây nửa thế kỷ, nhưng bản chất của chương-trình Hội A.A. có thể được dịch-thuật và truyền đạt một cách tốt đẹp; những nguyên-tắc căn-bản đều diễn-tả trong bất cứ ngôn ngữ nào, đều áp dụng hữu-hiệu cho nhiều cá-nhân thuộc mọi lớp tuổi, thuộc nhiều quốc tịch khác nhau trên quả đất này. Sự khác biệt ngôn-ngữ cũng như nghề-nghiệp hoặc xã-hội, sự khác biệt chủng tộc, từng lớp, nam nữ thường có cơ hội ngăn cản lớn lao những hoạt động của con người trong những khu vực khác nhau, nhưng dường như không có trở ngại nào trong việc truyền đạt hữu-hiệu thông-điệp của Hội A.A., một thông điệp đặt căn-bản trên sự chia sẻ những kinh-nghiệm đau thương của người nghiện rượu để bén rễ phát triển trong cộng-đồng của thương yêu.

IX

vẫn giữ nguyên; ba câu chuyện khác đã được sửa chữa và một chuyện đã được đổi tên; phần tường thuật mới của hai câu chuyện được viết ra, với những tên mới; ba mươi câu chuyện hoàn toàn mới được thêm vào; và những câu chuyện được chia ra trong ba phần, dưới những tiêu đề giống nhau được sử dụng.

Trong lần xuất bản thứ ba này, Phần I (Những người tiên-phong của Hội A.A.) giữ nguyên không thay đổi.

Tất cả những thay đổi đã tạo ra qua nhiều năm trong Quyển Sách Lớn (hội-viên Hội A.A. thích gọi danh-hiệu này để chỉ cuốn sách) đã có cùng một mục-đích tương-tự : để trình-bày tình-trạng hội-viên hiện tại của Hội A.A. một cách chính xác hơn, và do đó để tiếp xúc nhiều người nghiện rượu hơn. Nếu bạn có vấn đề uống rượu nan giải, chúng tôi hy-vọng bạn có thể tạm ngưng nghỉ trong khi đọc một trong bốn mươi bốn câu chuyện cá-nhan và suy-nghĩ : “Vâng, việc đó đã xảy đến cho tôi”, hoặc quan trọng hơn : “Vâng, tôi đã cảm nhận như thế”; hoặc quan-trọng nhất : “Vâng, tôi tin tưởng chương-trình này cũng có thể hiệu-quả cho tôi.”

Đây là lần xuất bản thứ ba của Quyển sách “Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh.” Lần xuất bản đầu xuất hiện tháng 4 năm 1939, và trong 16 năm tiếp theo, hơn 300 ngàn quyển đã được phát hành. Lần xuất bản thứ hai, in vào năm 1955, đã lên đến một tổng số hơn 1 triệu 150 ngàn quyển.

Vì quyển sách này đã trở nên bản văn chính căn-bản của hội chúng tôi và đã giúp một số lớn những người nghiện rượu nam nữ bình-phục, nên đã có một ý-tưởng chống đối bất kỳ sự thay đổi căn-bản nào trong cuốn sách. Vì vậy trong phần đầu của tập sách này, mô-tả chương-trình bình-phục của Hội A.A., đã để nguyên không đụng tới trong những kỳ tu chỉnh cho lần xuất bản thứ nhì và thứ ba. Trong phần gọi là “Ý-kiến của Bác-sĩ Y-khoa” đã giữ nguyên như trong nguyên-bản viết năm 1939 do cố Bác-sĩ William D. Silkworth, một ân-nhân y-khoa vĩ-đại của hội chúng tôi.

Trong lần xuất bản thứ hai đã thêm phần phụ-lục, Mười Hai Truyền Thông, và những điều chỉ dẫn để liên lạc với Hội A.A. Nhưng sự thay đổi chính là ở phần những mẫu chuyện cá-nhan, đã được khai-triển dài thêm ra để phản ánh sự phát triển của hội. “Câu chuyện của Bill”, “Con ác-mộng của Bác-sĩ Bob” và tiểu sử của một cá-nhan khác từ lần xuất bản đầu tiên

người kinh-doanh thương-mãi hay chuyên-viên, chúng tôi không thể điều hành công việc nghè-nghiệp một cách tốt đẹp trong trường-hợp xảy ra như vậy. Chúng tôi muốn được hiểu rằng công việc giúp những người nghiện rượu của chúng tôi là một công việc vui thích tự nguyện.

Khi viết hoặc nói chuyện trước công chúng về chúng nghiện rượu, chúng tôi yêu cầu mỗi hội-viên của hội chúng tôi hãy quên tên cá-nhan của mình và chỉ tự xem mình như là “một hội-viên của Hội Những Người Nghiện Rượu Ân Danh”.

Chúng tôi tha thiết yêu-cầu báo-chí cũng xin tôn trọng đòi hỏi này, nếu không chúng tôi sẽ vô cùng bất lợi.

Chúng tôi không phải là một tổ-chức, theo ý nghĩa thông thường của chữ nghĩa. Cũng không có lệ-phí, niêm liêm gì cả. Chỉ có một đòi hỏi duy nhất để làm hội viên là một ước muốn thành-thật ngưng hăn uống rượu. Chúng tôi không đứng về phe tín ngưỡng, môn phái, tôn-giáo nào, chúng tôi cũng không chống đối ai. Chúng tôi chỉ đơn giản mong muốn giúp đỡ những người đau khổ vì nghiện rượu.

Chúng tôi mong mỏi được nghe từ những người bình-phục do kết-quả của quyển sách này, nhất là từ những vị đã khởi sự làm việc với những người nghiện rượu khác. Chúng tôi mong muốn được hữu ích trong những trường hợp như vậy.

Chúng tôi hoan-nghênh mọi nghiên-cứu ý-kiến của các co-quan khoa-học, y-khoa và tôn-giáo.

Hội Những Người Nghiện Rượu Ân Danh

LỜI NÓI ĐẦU, XUẤT BẢN LẦN THỨ NHẤT

Đây là lời nói đầu như đã xuất hiện trong lần in đầu tiên của kỳ xuất bản lần thứ nhất trong năm 1939.

Chúng tôi, những Người Nghiện Rượu Ân Danh, gồm hơn 100 người nam nữ đã được bình-phục từ một tình-trạng dường như tuyệt-vọng về thể-xác và tinh-thần. Để giới thiệu với những người nghiện rượu khác *một cách chính xác làm thế nào chúng tôi đã bình-phục* đó là mục-đích của cuốn sách này. Đối với họ, chúng tôi hy-vọng những trang sách này sẽ chứng-minh một cách đầy thuyết-phục hữu-hiệu mà không cần một sự xác thực nào xa hơn nữa. Chúng tôi nghĩ rằng sự tường thuật những kinh-nghiệm của chúng tôi sẽ giúp mọi người hiểu thêm hơn về người nghiện rượu. Nhiều người không hiểu rằng người nghiện rượu là một người bệnh trầm trọng. Và ngoài ra, chúng tôi chắc rằng : đường hướng cách thức sinh sống của chúng tôi sẽ có lợi cho tất cả mọi người.

Điều quan-trọng chúng tôi phải giữ án-danh bởi vì chúng tôi rất thiểu số, hiện thời phải lo liệu cho một số quá đông tràn ngập những đòi hỏi cá-nhan có thể gây ra do quyển sách này. Chúng tôi hầu hết là những

XIII

tất cả, những hứa hẹn khởi đầu đã thành tựu trong 50 quốc gia và những vùng đất của Hoa-kỳ. Ở Á-châu một số đang thành hình. Nhiều thân hữu của chúng tôi đã khích-lệ chúng tôi khi nói rằng đó chỉ là bước đầu, là điểm lành báo hiệu một tương lai trước mặt có nhiều nhóm hoạt động rộng rãi hơn.

Tia sáng đã soi tò vào nhóm A.A. đầu tiên tại Akron, Ohio tháng 6, 1935 trong buổi trò chuyện giữa một người môi giới buôn bán cổ phần thị trường chứng khoán Nữu-Ước và một vị y-sĩ ở Akron. Sáu tháng trước, người môi giới buôn bán cổ phần đã giàm nhẹ bớt nỗi ám ảnh về uống rượu do một kinh-nghiệm tinh-thần bất ngờ, tiếp theo sau cuộc gặp gỡ với một người bạn nghiện rượu và chính người bạn nghiện rượu đã tiếp xúc với Nhóm Oxford ngày hôm đó. Người bạn nghiện rượu đã được cố bác-sĩ William D. Silkworth, một chuyên viên về nghiện rượu tại Nữu-Ước, và hiện nay hội-viên Hội A.A. xem như không kém hơn một vị thánh Y-khoa và câu chuyện của Người trong những ngày đầu tiên của Hội được in trên những trang sau. Từ vị bác-sĩ y-khoa này, người buôn bán cổ phần đã thấy rõ sự độc chét của bệnh nghiện rượu. Đầu ông không thể chấp nhận tất cả giáo lý của những Nhóm Oxford, ông ta cũng được thuyết phục về sự cần thiết làm bảng kiểm-kê luân lý, sự thุ nhận về tình trạng lêch lạc cá-nhân, sự hồi phục cho những người bị rượu hại, sự giúp đỡ đối với kẻ khác, và sự cần thiết của một đức tin và phụ thuộc vào Thượng-Đế.

Trước khi đến Akron, người môi giới buôn bán đã tích-cực làm việc với nhiều người nghiện rượu trên

LỜI NÓI ĐẦU, XUẤT BẢN LẦN THỨ HAI

Những con số trong lời nói đầu này mô tả tình-trạng của Hội trong năm 1955.

Từ lời nói đầu nguyên-thùy của quyển sách này viết từ năm 1939, một phép lạ thật sự đã xảy ra. Ảnh bản đầu tiên của chúng tôi lên tiếng hy-vọng : "Mọi người nghiện rượu trong hành-trình của họ sẽ tìm thấy Hội Những Người Nghiện Rượu Ăn Danh ở nơi họ hướng đến." Bản văn đầu tiên viết tiếp "Đã có hai, ba và năm nhóm chúng tôi mọc lên ở trong những cộng đồng khác."

Mười sáu năm đã trôi qua giữa lần đầu tiên chúng tôi in sách này và lần xuất bản thứ hai. Trong khoảng thời gian ngắn đó, Hội Những Người Nghiện Rượu Ăn Danh đã mọc lên như nấm, gần 6000 nhóm với số hội viên vượt quá xa số 150 ngàn người nghiện rượu đã bình-phục. Ở mỗi tiểu bang Hoa-kỳ và mỗi tỉnh ở Gia-nã-đại đều có những Nhóm này hoạt động. Hội A.A. đã nở hoa trong các cộng-đồng xứ British Isles, các quốc gia Bắc Âu-châu, Nam-phi, Nam Mỹ-châu, Mẽ-Tây-cơ, Alaska, Úc-đại-lợi và Hạ-uy-di. Chung

một lý thuyết, là chỉ có người nghiện rượu mới có thể giúp đỡ người nghiện rượu, ông đã thành công tự giữ mình từ bỏ say sưa. Người môi giới buôn bán đến Akron để lo công việc kinh-doanh đã suy sụp, làm ông ta quá lo sợ rằng, ông ta có thể khởi sự uống rượu trở lại. Ông ta đột nhiên nhận thức rằng để tự cứu mình, ông phải mang thông-điệp đến một người nghiện rượu khác. Người nghiện rượu đó chính là viên y-sĩ ở Akron.

Viên y-sĩ này đã cố gắng nhiều lần bằng phương pháp tinh-thần để giải-quyết tình-trạng nghiện rượu nan giải của ông, nhưng ông đã thất bại. Nhưng khi người môi giới cho ông cách giải thích của bác-sĩ Silkworth về chứng nghiện rượu và sự tuyệt vọng của nó, viên y-sĩ đã bắt đầu theo đuổi phương thuốc tinh-thần cho bệnh nghiện rượu của ông với một quyết tâm mà trước đây chưa bao giờ ông có thể tập trung mãnh liệt như thế. Ông đã từ bỏ uống rượu, không bao giờ uống lại nữa, cho đến khi ông chết năm 1950. Điều này dường như đã chứng-minh rằng một người nghiện rượu có thể ảnh hưởng đến một người nghiện rượu khác, hơn là kẻ không uống rượu có thể làm được. Nó cũng chỉ rõ rằng sự làm việc hăng say không ngừng giữa những người nghiện rượu là quan hệ đến đời sống đưa đến sự bình-phục vĩnh-viễn. Từ đây trở đi, hai người đã làm việc với người nghiện rượu một cách vô cùng hân hoan, khi họ đến khu vực bệnh-viện của thành-phố Akron. Chuyện thành công đầu tiên của họ là một người đã tuyệt vọng, được bình-phục tức thời và trở thành người hội-viên thứ ba của Hội A.A.

Người này không bao giờ uống rượu nữa. Công việc này tại thành-phố Akron tiếp tục suốt mùa hè năm 1935. Có nhiều thất bại, nhưng thỉnh thoảng cũng có thành công nức lòng. Khi người môi giới buôn bán trở về Nữu-Ước mùa thu năm 1935, nhóm A.A. đầu tiên được thành lập, dầu không ai biết đến trong thời bấy giờ.

Nhóm thứ hai nhanh chóng thành hình tại Nữu-Ước, tiếp theo năm 1937 khởi đầu cho nhóm thứ ba tại Cleveland. Ngoài ba nhóm này, ở rải rác khắp nơi những người nghiện rượu đã thâu nhận những ý tưởng căn-bản từ Akron hay Nữu-Ước, họ đã cố gắng thành lập nhiều nhóm trong những thành phố khác. Vào cuối năm 1937, một số hội-viên đã trải qua thời gian dài sau khi từ bỏ rượu, đã quá đủ để thuyết-phục hội-viên rằng, có một tia sáng mới rọi vào thế-giới tối tăm của người nghiện rượu.

Những nhóm người chiến đấu với rượu nghĩ rằng: bây giờ đã đến lúc phải trình bày thông-điệp và kinh-nghiệm duy nhất của họ trước thế-giới. Quyết-tâm này đã mang đến kết quả trong mùa xuân năm 1939, đó là sự ra đời của tập sách này. Số hội viên đã lên đến 100 người nam nữ. Cái hội măng non không tên này, giờ đây bắt đầu được gọi là Hội Những Người Nghiện Rượu Án Danh (Hội A.A.) lấy tên từ cuốn sách của Hội. Thời gian dò dẫm chấm dứt, và Hội A.A. đã tiến vào giai đoạn mới, thời kỳ tiền phong của Hội.

Với sự xuất hiện của quyển sách mới, nhiều việc đã bắt đầu xảy ra. Bác-sĩ Harry Emerson Fosdick, một mục-sư danh tiếng đã duyệt xét quyển sách và

chấp thuận. Mùa thu năm 1939, Fulton Oursler, chủ bút tạp chí Tự do (Liberty) đã đăng một bài trong tạp chí của ông, nhan đề “Những Người Nghiện Rượu và Chúa”. Bài báo này đã mang đến 800 yêu cầu khẩn thiết vào văn phòng nhỏ bé ở thành-phố Nữu-ước. Mỗi yêu cầu là mỗi sự trả lời kỹ lưỡng; những tài liệu in mỏng và sách được gửi đi. Những thương-gia, nhà kinh-doanh, thường đi xa khỏi nhóm đang hiện hữu, được giới thiệu đến những người mới tới. Nhiều nhóm mới khởi sự thành lập làm ngạc nhiên mọi người, và thông điệp của Hội A.A. có thể truyền đi bằng thư từ cũng như bằng lời nói. Cuối năm 1939 có khoảng 800 người nghiện rượu đang trên đường bình-phục.

Mùa xuân năm 1940, ông John D. Rockefeller mời nhiều bạn hữu đến tham-dự bữa cơm tối và ông cũng mời một số hội viên A.A. đến kể những câu chuyện của họ. Tin tức được báo chí truyền đi khắp thế-giới; những đài hỏi lại tuôn ngập văn-phòng và nhiều người đến tiệm sách để mua cuốn “Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh”. Tháng 3 năm 1941, số hội viên lên đến 2000 người. Rồi ông Jack Alexander viết một bài báo đặc sắc trên tờ báo Saturday Evening Post và đặt trước công-luận một hình ảnh Hội A.A. đang bị tràn ngập những nhu-cầu giúp đỡ những người nghiện rượu. Vào cuối năm 1941, hội-viên A.A. lên đến 8000 người. Tiến trình phát triển đã ở trên đà sung mãn. Hội A.A. đã trở thành một cơ sở quốc-gia.

Thế là hội chúng tôi đã tiến vào giai đoạn trưởng thành đầy kích-thích và đáng sợ. Cái thử thách mà hội đang đương đầu là: có thể nào một số quá đông những

người nghiện rượu bất định ngày trước, gặp nhau cùng chung làm việc thành công chăng? Có thể đưa đến cái cọ tranh-chấp về vấn đề hội viên, lãnh-đạo và chuyện tiền bạc? Có thể có những cố-gắng chiếm quyền lực và uy-tín? Có thể có sự ly gián đưa đến sự tan rã của Hội A.A.? Hội A.A. đã sớm bị vây hãm bởi những vấn đề khó khăn trên mọi mặt và trong mọi nhóm. Nhưng vượt lên trên sự sợ hãi này và kinh-nghiệm đó vỡ đầu tiên đã nảy nở lòng tin chắc rằng: Hội A.A. phải siết chặt tay nhau để sống còn, hoặc chết trong phân cách. Chúng tôi phải đoàn kết hội-viên và vượt qua hoàn cảnh thử thách.

Khi chúng tôi đã khám phá ra nguyên-tắc cá-nhân người nghiện rượu có thể sống còn, vì vậy chúng tôi đã khai-triển ra nguyên-tắc cho Hội A.A. cũng có thể tồn tại và hoạt động kết quả. Nghĩ rằng không một người nghiện rượu nào, nam hay nữ có thể ở ngoài hội, và những người lãnh đạo hội có thể phục-vụ chứ không bao giờ cai trị hội, mỗi nhóm phải tự trị và không có một lớp người chuyên môn về trị liệu. Không có lệ phí hoặc niêm liêm, những chi phí của chúng tôi được trang trải do sự tự nguyện đóng góp. Đây là một tổ chức đơn giản nhất có thể, ngay cả tại những trung-tâm dịch-vụ của chúng tôi. Sự liên lạc công cộng của chúng tôi đặt trên căn bản hấp dẫn hơn là quảng-cáo rầm rộ. Hội quyết định rằng tất cả mọi hội-viên đều ẩn danh khi xuất hiện trên báo chí, đài truyền thanh, truyền hình và phim ảnh. Và không có một trường hợp nào cho phép chúng tôi hỗ trợ, kết bè phái hoặc tham dự các cuộc tranh luận công cộng.

Đó là nội dung mười hai điều Truyền thống của

XVIII

Hội A.A. được nêu rõ tại trang 222 của quyển sách này. Dù không một điểm nào của những nguyên tắc này trở thành luật, nhưng đã được chấp nhận rộng rãi trong năm 1950 và được xác nhận do Đại-hội Quốc-tế đầu tiên tổ chức tại Cleveland. Ngày nay, sự thống nhất tuyệt vời của hội là một tài sản vĩ-đại nhất mà hội chúng tôi có.

Những khó khăn nội bộ của giai đoạn trưởng thành đã vượt qua, công chúng đã thừa nhận sự lớn mạnh và nhạy vọt của Hội A.A. Được vậy có hai nguyên-do chính yếu : một số đông hội-viên đã bình-phục và một số đông gia-dình đoàn tụ. Điều này làm ra một ảnh-tượng tốt đẹp khắp nơi. Đối với những người nghiện rượu đã đến Hội A.A. và đã có gắng thật sự chữa bệnh, 50% đã bỏ rượu tức thì và giữ luôn tình-trạng này, 25% bỏ rượu sau vài lần vấp ngã và trong số còn lại, những người còn ở với Hội A.A. đã cho thấy có sự cải thiện. Hàng ngàn những người khác đến tham dự vài buổi họp của Hội A.A. và đã quyết định ngay là họ không thích chương-trình này. Nhưng sau đó, một số lớn những người này, khoảng hai phần ba, họ bắt đầu trở lại với hội.

Một lý do khác của sự công-nhận rộng rãi giá-trị của Hội A.A., là sự vận động của bạn hữu ở nhiều lãnh-vực như y-khoa, tôn-giáo và giới truyền thông, cùng một số đông khác, họ trở nên những người biện hộ lâu dài và hữu hiệu của chúng tôi. Nếu không có sự hỗ-trợ tốt đẹp như vậy, Hội A.A. cũng chỉ tiến chậm chạp thôi. Những khuyến cáo do những người bạn đầu tiên của hội trong lãnh vực y-khoa và tôn-giáo sẽ được

XIX

trình-bày trong sách này.

Hội Những Người Nghiện Rượu Ăn Danh không phải là một tổ-chức tôn-giáo. Hội cũng không có một quan-diểm y-khoa đặc-biệt nào, dù chúng tôi cộng-tác rộng rãi với nhiều vị trong lãnh-vực y-khoa cũng như tôn-giáo.

Rượu không thiên-vị người nào, chúng tôi đủ mọi thành phần tại Hoa-kỳ và ở các vùng đất xa xôi cùng một sự việc đang diễn ra. Do cá-nhân gia-nhập giáo-hội chúng tôi gồm đủ mọi tín ngưỡng : Công-giáo, Tin-lành, Do-thái-giáo, Ăn-độ-giáo và một số Hồi-giáo, Phật-giáo. Hơn 15 phần trăm hội-viên là phụ-nữ.

Hiện nay số hội viên của chúng tôi gia-tăng với nhịp độ 20 phần trăm mỗi năm. Cho đến nay, chúng tôi chỉ lướt qua toàn thể vấn đề nan-giải của vài triệu người đang nghiện rượu hoặc có triển vọng thành nghiện rượu. Trong mọi điều có thể, chúng tôi sẽ chẳng bao giờ tiếp xúc làm việc hơn một tỷ-lệ vừa phải của vấn đề nghiện rượu trong tất cả chi nhánh. Trên sự trị liệu bệnh nghiện rượu, chúng tôi chắc chắn rằng không có độc quyền. Trong hy-vọng lớn lao của chúng tôi, rằng những ai chưa tìm được giải đáp, có thể khởi sự tìm hiểu một trong những trang sách này và sẽ gia nhập cùng chúng tôi trên con đường tiến tới một tự do mới, tự do không bị ràng buộc vì rượu.

Nguyên-tắc căn-bản của chương-trình Hội A.A. rõ ràng đã mang đến kết-quả tốt cho nhiều cá-nhân với nhiều cách sống khác nhau, cũng như chương-trình đã mang đến sự bình-phục cho rất nhiều người của nhiều quốc-tịch. Mười hai bước là những điểm tóm lược của Chương-trình, có thể được gọi là Twelve Steps ở quốc-gia này, les Douze Etapes ở nước nọ, nhưng nó đã theo đúng cùng đường hướng tiến đến bình-phục và đã chói sáng lên do những hội-viên đầu tiên của Hội A.A.

Dù đã gia tăng lớn lao về tầm vóc và giai đoạn hoạt động, hội chúng tôi vẫn giữ tính cách đơn giản và riêng tư. Mỗi ngày tại vài nơi trên thế giới, sự bình-phục bỏ rượu bắt đầu khi một người nghiện rượu trò chuyện với một người nghiện rượu khác, để chia sẻ kinh-nghiệm, sức mạnh và hy-vọng.

LỜI NÓI ĐẦU, XUẤT BẢN LẦN THỨ BA

Vào tháng ba năm 1976, khi lần xuất bản này đã mang tới nhà in, tổng số hội-viên của Hội A.A. trên toàn thế-giới ước-lượng một cách rất bảo-thủ vào khoảng hơn một triệu người với gần 28 ngàn nhóm trên khắp 90 quốc-gia. (1)

Những nghiên cứu của nhiều nhóm ở Hoa-kỳ và Gia-nã-đại chỉ rõ rằng Hội A.A. đã vươn ra, chẳng những càng nhiều hội-viên, và trong một tầm hoạt động càng rộng rãi hơn. Phụ nữ bây giờ đã chiếm hơn một phần tư số hội-viên; trong số những hội-viên mới, tỷ-lệ gần một phần ba. Bảy phần trăm những cuộc kiểm-tra của Hội A.A. dành cho người dưới 30 tuổi, trong số đó có rất nhiều người dưới 18 tuổi.

(1) Trong năm 1990 có trên 88 ngàn nhóm, Hội A.A. đã hoạt động trên 134 quốc-gia.

Trong năm 1990, một phần ba hội-viên là phụ-nữ; khoảng một phần năm số hội-viên từ 30 hoặc dưới 30 tuổi.

với những người khác. Điều này đã trở thành căn bản phát triển nhanh chóng hội của những người này và gia đình của họ. Nhân vật này và hơn 100 người khác nữa đã bình-phục.

Cá nhân tôi đã biết rõ nhiều trường-hợp trên, họ là những loại người mà các phương-pháp khác đều đã hoàn toàn thất bại.

Những sự kiện này hiện ra tính cách vô cùng quan trọng về y-khoa; bởi vì xác-suất có thể rất cao của sự gia tăng nhanh chóng tự nhiên trong nhóm này, có lẽ mở ra một kỷ-nguyên mới trong việc biên niêm sử về chứng nghiện rượu. Những người này có thể họ đã có một thang thuốc trị liệu cho hàng ngàn người ở trong tình-trạng đó.

Quý vị có thể tuyệt-đối tin cậy vào những gì họ phát biểu về chính câu chuyện của họ.

Rất thành thật.

William D. Silkworth, Bác-sĩ y-khoa.

Vì y-sĩ cho chúng tôi bức thư này, theo lời yêu cầu của chúng tôi, ông đã quá tốt phỏng lớn hơn những cái nhìn của ông trong một bài phát biểu sau đây. Trong bài phát biểu này ông đã xác nhận tất cả những điều đau đớn người nghiện rượu bị hành hạ, chúng ta phải tin rằng: thể xác cũng như tinh-thần người nghiện rượu hoàn toàn bất bình thường. Điều không thỏa mãn chúng ta, nếu được bảo rằng chúng ta không thể kiểm soát việc uống rượu được, chỉ bởi vì chúng ta không thích ứng được với đời sống; chúng ta chối bỏ sự thật hoặc một cách thẳng thắn chúng ta bị

Ý-KIẾN CỦA BÁC-SĨ Y-KHOA

Chúng tôi “Những Người Nghiện Rượu Ân Danh” tin tưởng rằng độc giả sẽ rất thích thú về sự ước lượng y-học của chương-trình bình phục khỏi bệnh nghiện rượu mô tả trong sách này. Những lời chúng đày thuyết phục phải chắc chắn từ giới chức y-học, những người đã có kinh-nghiệm với sự đau khổ của hội-viên và đã chứng-kiến sự trở lại sức khỏe hoàn toàn. Một bác-sĩ danh tiếng, y sĩ trưởng tại một bệnh viện danh tiếng nhất quốc-gia, chuyên-viên về chứng nghiện rượu và ma túy đã cho Hội A.A. thơ giới thiệu này :

Gởi Những Ai Có Thể Liên Hệ :

Tôi đã chuyên-biệt trị-liệu chứng nghiện rượu từ nhiều năm.

Vào cuối năm 1934, tôi tiếp một bệnh-nhân, dù ông ta là một nhà kinh-doanh đày khả năng nhiều tiền, nhưng ông ta là một người nghiện rượu vào một loại mà tôi xem như tuyệt-vọng.

Trong lần chữa trị thứ ba, ông ta này ra vài ý kiến liên-quan đến phương-thức có thể lành bệnh. Như một phần của sự phục hồi, ông ta bắt đầu trình bày quan điểm của ông đến những người nghiện rượu khác, nhấn mạnh cho họ hiểu rằng họ phải làm như vậy đối

khiêm khuyết về thể chất. Những điều này đúng trên vài giá trị, trên thực tế nó càng đúng hơn với một số người của chúng tôi. Nhưng chúng tôi chắc chắn rằng thể xác chúng tôi đã bị bệnh hoạn. Trong niềm tin của chúng tôi, bất cứ một hình ảnh nào của người nghiện rượu mà bỏ rơi yếu tố thể chất này đều thiếu sót.

Lý thuyết của bác-sĩ y-khoa cho rằng chúng ta ứng với rượu, làm chúng tôi chú ý. Như là kè thông thường, ý kiến của chúng tôi khi vững chắc nhất, lẽ dĩ nhiên cũng chỉ có chút ít ý nghĩa. Nhưng là những người đã nghiện rượu năm xưa, chúng tôi có thể nói rằng sự giải thích của ông thật đúng. Nó đã giải nghĩa nhiều điều mà chúng ta không thể có cách giải thích khác được.

Dù chúng tôi đã tạo ra giải pháp chữa trị trên bình diện tinh-thần cũng như lòng vị tha, chúng tôi muốn mang vào bệnh-viện những người nghiện rượu ở vào tình-trạng tối tăm thàn kinh kích-động run rẩy. Nhiều khi bắt buộc đầu óc người bệnh phải sáng suốt trước khi anh ta đến với chúng tôi, được vậy người bệnh có cơ hội tốt đẹp hơn để hiểu rõ và chấp nhận những gì chúng tôi cung cấp giúp đỡ.

Vị bác-sĩ y-khoa viết :

Đè tài trong sách này đối với tôi vô cùng quan trọng cho những người đã đau khổ với sự nghiện rượu.

Tôi tuyên bố như vậy sau nhiều năm kinh-nghiệm với chức vụ Giám-đốc Y-khoa một trong những bệnh-viện lâu đời nhất của nước này, chuyên trị liệu về

chứng nghiện rượu và ma-túy.

Dầu vậy, tôi đã có một cảm-giác thật sự hài lòng khi được yêu cầu góp thêm vài điều vào đè tài được trình bày rất chi tiết trong những trang sách này.

Chúng tôi, những bác-sĩ y-khoa, đã nhận thức từ lâu rằng một vài hình-thức về tâm-lý luân-lý vô cùng quan-trọng khẩn thiết đối với người nghiện rượu, nhưng cách áp-dụng được trình-bày vô cùng khó khăn, ngoài quan-điểm của chúng tôi. Với những tiêu chuẩn vô cùng tân tiến, khoa học chúng ta đã tiến đến mọi sự vật, nhưng có lẽ chúng ta chưa được trang bị đầy đủ để xử dụng sức mạnh của lòng tốt, nó nằm ngoài cái kiến-thức phân tách tổng-hợp của chúng ta.

Nhiều năm trước đến nay, một trong những người đóng góp hàng đầu vào quyền sách này, ông đến nhờ chúng tôi chữa trị ông tại bệnh-viện và trong khi đó ông đã thâu nhận vài ý tưởng và ông đem xử dụng thực-hành ngay.

Sau đó, ông yêu cầu được đặc ân cho phép ông kể câu chuyện của ông với người bệnh khác tại đây, và chúng tôi đã bằng lòng với sự ngờ vực. Những trường hợp này chúng tôi theo dõi và vô cùng lý-thú; trên thực tế nhiều người đã ngạc nhiên. Lòng vô vị kỷ của những người này, khi chúng tôi hiểu họ, hoàn toàn không có động cơ trực-lợi và tinh-thần cộng-đồng của họ đã thực sự gây cảm hứng cho một người đã làm việc cực nhọc lâu dài trong lãnh-vực giúp người nghiện rượu. Họ tin tưởng chính họ và vẫn còn nhiều Sức mạnh có thể lôi kéo những con bệnh nghiện rượu nhiều năm ra khỏi cửa ái của tử thần.

Đi nhiên, người nghiện rượu phải thoát khỏi lòng thèm muốn rượu và điều này đòi hỏi một thủ tục bệnh-viện rõ ràng trước những biện pháp tâm-lý, để có lợi tối đa.

Chúng tôi tin rằng, và đó là điều được khuyến cáo vài năm trước đây, cái tác động của rượu trên những người nghiện rượu kinh niên là cách bày tỏ sự dị ứng (Allergy); hiện tượng thèm muốn này được giới hạn đến những hạng người và không bao giờ xảy ra trong những người uống rượu điều độ. Những loại người dị ứng này, họ không bao giờ dùng rượu một cách an toàn dưới bất cứ hình thức nào và một khi đã tạo thành thói quen và nhận ra là họ không bò rượu được, một khi đã đánh mất lòng tự tin, họ trống cậy vào những điều nhân tính, vấn đề nan giải càng chồng chất lên họ và trở nên cực kỳ khó khăn để giải quyết.

Những đòi hỏi trống rỗng về cảm xúc ít khi đầy đủ. Cái thông điệp có thể giữ và làm chú ý những người nghiện rượu, phải có chiều sâu và trọng lượng. Trong hầu hết mọi trường-hợp, lý tưởng của họ phải đặt nền tảng : sức mạnh ý chí phải lớn hơn họ, nếu họ muốn tái tạo đời sống của họ.

Nếu ai cảm thấy chúng tôi bị xúc động như ý nghĩ của người bác-sĩ tâm-lý điều hành một bệnh-viện chữa trị người nghiện rượu, hãy để cho họ đứng giữa những sinh-hoạt đó, cho họ thấy thảm cảnh những người vợ tà tai thất vọng, những đứa trẻ lạc loài, hãy để cách giải quyết vấn đề nan-giải này trở nên một phần công-việc hàng ngày của người nghiện rượu và ngay cả trong lúc họ ngủ. Kẻ hay chỉ trích nhất sẽ không ngạc-

nhiên khi chúng tôi chấp nhận và khuyến khích những động-tác này. Chúng tôi cảm thấy sau nhiều năm kinh-nghiệm, chúng tôi đã tìm ra, không có điều gì đóng góp vào việc phục hồi những người nghiện rượu nhiều hơn là động tác vị tha này đã lớn dần lên trong họ.

Đàn ông và phụ-nữ cần uống rượu bởi vì họ thích cái ánh-hường do rượu tạo ra. Cái cảm-giác thật lâng lâng mộng ảo, tuy họ nhìn nhận đó là nguy hại, sau một thời-gian họ không thể phân biệt đâu là thật, đâu là giả. Đối với họ, cuộc đời nhậu nhẹt say sưa chỉ là một sự bình thường. Họ không nghỉ ngoi, quẩy động và bát mản trừ khi họ lại trải qua cái cảm giác thoái mái đến tức thời khi họ cạn vài ly; uống rượu họ thấy kẻ khác uống rượu với trạng thái vô tội. Sau khi họ lại không chống nổi dục vọng, như nhiều người đã thất bại, hiện tượng khát khao ước muốn phát triển, họ tiến đến những tiệc tùng nhậu nhẹt say sưa, rồi nói lên hối hận, với một giải-pháp cứng rắn không uống rượu nữa. Tình-trạng này tái diễn nhiều lần, trừ phi người nghiện rượu có trải qua một sự thay đổi hoàn toàn về tâm linh, mới mong có hy-vọng bình-phục.

Một mặt khác, và rất lạ lùng với những ai chưa hiểu vấn đề, một khi tâm linh đã thay đổi, cùng một người xem ra có vẻ khờ khạo đã có quá nhiều vấn đề nan giải, anh ta đã tuyệt-vọng không mong gì cứu chữa, đột nhiên anh tự tìm thấy một cách dễ dàng có thể kiểm soát lòng ham muốn về rượu, và chỉ cần một cố gắng đòi hỏi theo ít điều lệ cẩn bản là bình-phục.

Nhiều người đã khóc với tôi một cách thành thật và tuyệt-vọng : "Thưa bác-sĩ, tôi không thể tiếp tục

XXVIII

núi thế này ! Tôi có tất cả để vui sống ! Tôi phải chấm dứt nhậu nhẹt say sưa, nhưng tôi không thể nào làm nổi ! Bác-sĩ phải giúp tôi !”

Đương đầu với thảm cảnh này, nếu một người bác-sĩ tự nhận lương thiện với chính ông ta, ông phải đôi khi cảm thấy bất lực. Dầu ông đã cho tất cả những gì có trong ông ta, thường vẫn không đủ. Người ta cảm thấy rằng có cái gì, hơn là sức lực con người, cần có để tạo ra sự thay đổi tâm-linh thiết yếu. Dầu tổng số những người bình-phục do cố-gắng của các nhà tâm-lý khá nhiều, chúng tôi những bác-sĩ y-khoa phải nhìn nhận rằng chúng tôi đã thực hiện ít điều trên toàn bộ vấn đề nghiện rượu nan giải. Nhiều loại bệnh-nhân không đáp ứng những phương-thức tâm-lý thông thường.

Tôi không đồng ý với những vị tin rằng nghiện rượu hoàn toàn là một vấn đề kiềm-soát tinh-thần. Tôi có thấy nhiều người, chẳng hạn, họ đã làm việc nhiều tháng trên vài vấn đề hoặc thương thảo kinh-doanh, mà công-việc đã được án định trên những ngày tháng nhất định, phù hợp với họ. Họ uống rượu mỗi ngày một lần và trước ngày hẹn, rồi hiện tượng nghiện rượu tức thời dâng lên và họ đã lỡ mất những cuộc hẹn gấp quan trọng. Những người này không phải uống rượu để giải thoát; họ uống để vượt qua cơn nghiện, đã quá xa sự kiểm soát tinh-thần của họ.

Có nhiều hoàn cảnh xảy ra vì hiện tượng thèm muốn đã là nguyên nhân cho nhiều người đành phải lấy sự hy-sinh cao nhất, hơn là phải tiếp tục chiến đấu.

Sự xếp hạng những người nghiện rượu dường như

XXIX

là việc khó khăn nhất, và có nhiều chi tiết, ngoài khuôn khổ của quyển sách này. Dĩ nhiên có những người bệnh thần-kinh họ không ổn định được vấn đề cảm xúc. Chúng tôi hoàn toàn quen thuộc với loại bệnh-nhân này. Họ luôn luôn hứa là không đụng tới rượu nữa. Rồi họ quá hối hận và đề ra nhiều giải pháp nhưng chẳng bao giờ quyết định.

Có một loại người họ không muốn nhìn nhận rằng, họ không có thể uống rượu. Anh ta hoạch định rất nhiều phương cách để uống. Anh ta thay đổi nhãn hiệu hoặc ngoại cảnh của anh ta. Có một loại người luôn tin tưởng rằng sau khi hoàn toàn dứt rượu một thời gian, anh ta có thể uống rượu lại mà không nguy hiểm gì. Có một loại người cuồng quấn sút giảm tinh thần, bạn hữu cũng ít hiểu biết về họ, và có thể dành trọn một chương sách để viết về hạng người này.

Có một loại hoàn toàn bình thường về mọi phương-diện ngoại trừ ánh hưởng rượu trên họ. Họ thường rất có khả năng, thông-minh và thân mật.

Tất cả mọi loại người và nhiều kẻ khác nữa, họ có chung một triệu chứng : họ không có thể bắt đầu uống rượu mà không phát triển hiện tượng thèm khát nghiện ngập. Hiện tượng này như chúng tôi đã thảo luận, có thể là biểu lộ của sự dị ứng, nó phân biệt những người này và tách họ ra thành một thực thể khác nhau. Do những trị liệu mà chúng tôi quen áp dụng, chẳng bao giờ có cách trừ tuyệt căn vĩnh-viễn bệnh nghiện rượu. Liều thuốc duy nhất mà chúng tôi đề-nghị là sự kiêng cữ hoàn toàn.

Điều này đẩy chúng tôi vào một cuộc tranh luận

sôi sục nóng bỏng. Nhiều bài đã viết để tán đồng hay chống đối, nhưng trong giới y-sĩ, ý kiến chung dường như cho rằng, hầu hết những kẻ nghiện rượu kinh-niên đều phải chịu một phán quyết đau đớn tận cùng không thể nào tránh khỏi.

Vậy cái gì là giải pháp? Có lẽ câu trả lời hay nhứt bằng cách liên hệ một trong những kinh-nhiệm của tôi.

Khoảng một năm trước kinh-nhiệm này, một người đàn ông đến cho tôi chữa trị về bệnh nghiện rượu kinh niêm. Ông ta chỉ bình-phục một phần về bệnh xuất huyết dạ dày và đường như ông ta cũng có bệnh lý tâm thần suy-thoái. Ông ta đã đánh mất tất cả mọi thứ đày giá trị trong đời sống, chỉ còn có rượu để giải sầu. Ông ta thành thật nhìn nhận và tin rằng về phần ông, không còn hy-vọng gì nữa. Tiếp theo sau khi bỏ rượu, người ta tìm thấy bộ não ông không có thương tích vĩnh viễn. Ông ta chấp nhận kế-hoạch chữa bệnh được tóm tắt trong sách này. Một năm sau ông đến thăm tôi và tôi có một cảm giác rất lạ lùng. Tôi biết tên ông ta và nhận ra một phần về mặt của ông ta, còn tất cả đều thay đổi. Từ sự run rẩy, tuyệt vọng, than kinh căng thẳng sụp đổ, đã ngoi lên một người tràn đầy lòng tự tin và hài lòng. Tôi nói chuyện với ông một lúc, nhưng không có cách nào mang lại cho tôi cái cảm giác rằng tôi đã quen biết ông trước đây. Vói tôi, ông là người xa lạ, và rồi ông rời tôi ra đi. Ông đã không trở lại uống rượu, sau một thời gian lâu dài.

Khi tôi càn nâng cao tinh-thần, tôi thường nghĩ đến một trường hợp khác mang lại do một y-sĩ danh tiếng

thành-phố Nữu-Úoc. Người bệnh này đã tự chẩn bệnh và quyết định tình-trạng tuyệt vọng của mình, ông ta trốn trong một chuồng ngựa bò hoang, quyết định tìm cái chết. Ông ta được một nhóm truy tìm cứu sống và họ đưa ông đến văn-phòng tôi trong điều kiện tuyệt vọng. Tiếp theo sự hồi phục thể xác, ông đã trò chuyện với tôi một cách thành thật rằng: ông ta nghĩ sự trị liệu chỉ lãng phí mà thôi, trừ phi tôi có thể bảo đảm với ông rằng, trong tương lai ông ta phải có cái "sức mạnh của ý-chí" để chống trả cái động lực đầy tới nhau nhẹt say sưa.

Vấn đề nghiện rượu của ông thật phức tạp, và sự suy sụp tinh-thần của ông quá lớn, chúng tôi chỉ còn hy-vọng vào điều, mà chúng tôi gọi là tâm-lý đạo đức, và chúng tôi nghi ngờ đâu có điều ấy, chưa chắc có kết quả gì.

Thế mà, ông đã thành công trên những ý niệm viết trong quyển sách này. Ông đã không còn uống rượu trong rất nhiều năm qua. Thỉnh thoảng tôi có gặp ông, và ông là một mẫu người tốt ai cũng muốn gặp mặt.

Tôi tha thiết khuyên mọi người nghiện rượu hãy đọc hết quyển sách này, và dù có kè định chế nhạo, kè áy cũng còn một cơ hội để cầu nguyện.

William D. Silkworth
Bác-sĩ Y-khoa