

NHỮNG NGƯỜI NGHIÊN 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**

MỤC LỤC

Lời nói đầu cho ấn-bản Việt-ngữ

Lời tựa

Lời nói đầu, xuất-bản lần thứ nhất

Lời nói đầu, xuất-bản lần thứ hai

Lời nói đầu, xuất-bản lần thứ ba

Ý-kiến của bác-sĩ y-khoa

1. Câu chuyện của ông Bill
2. Có một giải-pháp
3. Tìm hiểu thêm về chứng nghiện rượu
4. Chúng tôi, những người không theo Chúa
5. Làm thế nào để thành-công
6. Bắt tay hành-động
7. Làm việc với những người khác
8. Với những bà vợ
9. Gia-đình, tiếp sau
10. Với những người chủ-nhân
11. Tầm nhìn cho bạn

Những câu chuyện cá-nhân

Những người tiên-phong của Hội

Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh (Hội A.A.)

Cơn ác-mộng của bác-sĩ Bob

Một thành viên sáng-lập Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn 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.

LỜI NÓI ĐẦU CHO ẨM-BẢN VIỆT-NGỮ

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 ấn 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. Dầu 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 xẻ những kinh-nghiệm đau thương của người nghiện rượu để bén rễ phát-triển trong cộng-đồng của thương yêu.

LỜI TỰA

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-thống, và những điều chỉ dẫn để liên-lạc với Hội A.A.. Nhưng sự thay đổi chính là ở phần những mẩu chuyện cá-nhân, đã được khai-triển dài thêm ra để phản ảnh sự phát-triển của hội. "Câu chuyện của Bill", "Cơn ác-mộng của Bác-sĩ Bob" và tiểu sử của một cá-nhân khác từ lần xuất-bản đầu tiên 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 được chia ra trong ba phần, dưới những tiêu đề giống nhau được xử-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 câu chuyện cá-nhân 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."

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 Ẩn 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 biết 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 ẩn-danh bởi vì chúng tôi rất thiếu số, hiện thời phải lo liệu cho một số quá đông tràn ngập những đòi hỏi cá-nhân có thể gây ra do quyển sách này. Chúng tôi hầu hết là những người kinh-doanh thương-mãi hay chuyên-viên, chúng tôi không thể điều-hành công-việc nghề-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 chứng nghiện rượu, chúng tôi yêu-cầu mỗi hội-viên của hội chúng tôi hãy quên tên cá-nhân của mình và chỉ tự xem mình như là "một hội-viên của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn 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, niên liễm gì cả. Chỉ có một đòi hỏi duy-nhất để làm hội-viên là một ước muốn thành-thật ngưng hẳn uống rượu. Chúng tôi không đứng về phe tín-ngưỡng, môn phái, tôn-giáo nào, chúng tôi không chống đối ai. Chúng tôi chỉ đơn-giản mong muốn giúp đỡ những người đau khổ vì nghiện rượu.

Chúng tôi mong mọi 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-ngheh mọi nghiên-cứu ý-kiến của các cơ-quan khoa-học, y-khoa và tôn-giáo.

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-thủy của quyển sách này viết từ năm 1939, một phép lạ thật sự đã xảy ra. Ấn 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 Ẩn 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 Ẩn Danh đã mọc lên như nấm, gần 6000 nhóm với số hội-viên vượt qua 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, Mễ Tây cơ, Alaska, Úc đại lợi và Hạ uy di. Chung 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 hình thành. 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 tỏ 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 Nữ-uớc và một vị y-sĩ ở Akron. Sáu tháng trước, người môi giới buôn-bán cổ-phần đã giảm 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 Nữ-uớc, 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 chết của bệnh nghiện rượu. Dầu 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 thú nhận về tình-trạng lệch-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 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 bắt đầu theo đuổi phương-pháp 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 đấy 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 thu nhận những ý-tưởng căn-bản từ Akron hay Nữu-ước, họ đã cố-gắng thành-lập 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 mặng non không tên này, giờ đây bắt đầu được gọi là Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn 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 đòi 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 cãi 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 đổ 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 niên liễm, 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 Hội A.A. được nêu rõ tại trang 222 của quyển sách này. Dầu 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 được 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 nhảy 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-đình đoàn tụ. Điều này làm ra một ấn-tượng tốt đẹp khắp nơi. Đối với những người nghiện rượu đã đến Hội A.A. và đã cố-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 trình-bày trong sách này.

Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh không phải là một tổ-chức tôn-giáo. Hội cũng không có một quan-điểm y-khoa đặc-biệt nào, dầu 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, Ấn-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 sự 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.

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 những người dưới 30 tuổi, trong số đó có rất nhiều người dưới 18 tuổi.

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..

Dầu 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 xé kinh-nghiệm, sức mạnh và hy-vọng.

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.

Ý-KIẾN CỦA BÁC-SĨ Y-KHOA

Chúng tôi “Những Người Nghiện Rượu Ẩn 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 chứng đầy 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, đầu ông ta là một nhà kinh-doanh đầy 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 nảy 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 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-niên 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

Vị y-sĩ cho chúng tôi bức thư này, thể theo lời yêu-cầu của chúng tôi, ông đã quá tốt phóng 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 khiếm-khuyết về thể-chất. Những điều này đúng trên vài giá-trị, trên thực-tế 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 dị ứng với rượu, làm chúng tôi chú-ý. Như là kẻ 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.

Dầu 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 thần-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:

Đề-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 cảm-giác thật sự hài lòng khi được yêu-cầu góp thêm vài điều vào đề-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 quyển sách này, ông đến nhờ chúng tôi chữa trị ông tại bệnh-viện và trong khi đó ông đã thấu 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 trục-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 ải của tử-thần.

Dĩ-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 các bầy 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 bỏ rượu được, một khi đã đánh mất lòng tự tin, họ trông 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-diệp 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 tả tơi 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 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 ảnh-hưởng 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 nhậ nhệ say-sưa chỉ là một sự bình-thường. Họ không nghỉ ngơi, quấy động và bất mãn trừ khi họ lại trải qua cái cảm-giác thoải-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 nhậ nhệ say-sưa, rồi nổi 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 căn-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 như thế này! Tôi có tất cả để vui sống! Tôi phải chấm dứt nhậ nhệ 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 đã 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-pháp tâm-lý thông-thường.

Tôi không đồng-ý với những vị tin rằng nghiện rượu hoàn-toàn là một vấn-đề kiểm-soát tinh-thần. Tôi thấy có nhiều người, chẳng hạn, họ đã làm việc nhiều tháng trên vài vấn-đề hoặc thương thảo kinh-doanh, mà công-việc đã được ấn 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 gặp 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 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 quẩn 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 ảnh-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 tri-liệu mà chúng tôi quen áp-dụng, chẳng bao giờ có cách tuyệt căn vĩnh-viễn bệnh nghiện rượu. Liều thuốc duy-nhất mà chúng tôi đề-nghị là sự kiêng cử 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 nhất bằng cách liên-hệ một trong những kinh-nghiệm của tôi.

Khoảng một năm trước kinh-nghiệm này, một người đàn ông đến cho tôi chữa trị về bệnh nghiện rượu kinh-niên. Ông ta chỉ bình-phục một phần về bệnh xuất huyết dạ dày và dường như ông ta cũng có bệnh lý tâm thần suy-thoái. Ông ta đã đánh mất tất cả mọi thứ đầy 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, thần-kinh căng-thẳng sụp đổ, đã ngoi lên một người tràn đầy lòng tự tín 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. Với tôi, ông là người xa lạ, và rồi ông rời tôi ra đi. Ông đã không trở lại uống rượu, sau một thời-gian dài.

Khi cần nâng cao tinh-thần, tôi thường nghĩ đến một trường-hợp khác mang lại do một y-sĩ danh tiếng thành-phố Nữu-ước. Người bệnh này đã tự chẩn bệnh và quyết-định tình-trạng tuyệt-vọng của mình, ông ta trốn trong một chuồng ngựa bỏ hoang, quyết-định tìm cái chết. Ông ta được một nhóm truy tầm 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 đẩy tới nhậu 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 dẫu 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. Thịnh-thoảng tôi có gặp ông, và ông là một mẫu người tốt ai cũng muốn gặp.

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

William D. Silkworth
Bác-sĩ Y-khoa

Chương 1

CÂU CHUYỆN CỦA ÔNG BILL

Cơn sốt chiến-tranh dâng cao trong thành-phố New England, ở đó chúng tôi những tân sĩ-quan trẻ từ Plattsburg được bổ nhiệm đến, những người dân đầu tiên đến ca-ngợi chúng tôi, họ đưa chúng tôi về nhà họ, làm chúng tôi cảm thấy như những vị anh-hùng. Nơi đây là yêu đương, khen tặng, chiến-tranh; những giờ phút tuyệt vời với những nghỉ ngơi vui-vẻ. Cuối cùng tôi là một phần của cuộc sống thú vị ở đây, và giữa nguồn vui náo-nức đó, tôi đã khám phá ra thú uống rượu. Tôi đã quên bằng đi những lời cảnh-cáo nghiêm-khắc và sự khinh khi của những người thân của tôi đối với vấn-đề rượu chè trác-táng. Trong thời-gian đi tàu qua Anh, tôi rất cô-đơn và tôi lại mượn rượu giải sầu.

Chúng tôi đổ bộ lên đất Anh. Tôi đến viếng thăm nhà thờ lớn Winchester. Tôi vô cùng xúc-động và đi dạo chung-quanh. Tôi bỗng chú-ý đến một bài thơ trên một ngôi mộ cổ:

*Nơi đây yên nghỉ một người lính ở quận Hampshire
Ai đã bắt được tử-thần
Vì uống nhiều rượu bia
Một người lính giỏi không được quên rằng
Chỉ chết do súng đạn
Hay bằng bình rượu*

Bài thơ con cóc này là điềm xấu cảnh-cáo tôi, thế mà tôi đã không chú-ý để phòng.

Năm 22 tuổi, là một cựu chiến-binh của chiến-tranh ngoại quốc, tôi hân-hoan trở về nhà. Tôi tưởng tôi như một lãnh-tụ mà không có những chiến hữu trong pháo đội của tôi bày tỏ lời ca tụng? Tài năng của tôi là lãnh-đạo, tôi tưởng tượng điều này sẽ đưa tôi lên cầm đầu những xí-nghiệp to lớn và tôi sẽ điều-hành chắc chắn thành-công.

Tôi đi học một lớp đêm về luật, khởi sự đi làm với chức vụ điều-tra-viên cho một hãng bảo-lãnh. Con đường thành-công thênh-thang trước mặt. Tôi đã chứng-minh trước thế-giới rằng tôi là người quan-trọng. Công-việc làm đưa tôi đến Thị-trường Chứng-khoán Wall Street, và dần dần tôi bắt đầu chú-ý đến thị-trường này. Nhiều người đã thua cháy túi, nhưng cũng có một số người trở nên giàu có lớn. Tại sao tôi không thử thời vận một phen? Tôi lại học về kinh-tế, kinh-doanh cũng như luật-pháp. Nhưng tôi cũng uống nhiều rượu và suýt rớt kỳ thi môn luật. Và cuối cùng tôi quá say không còn suy-tưởng và viết được. Dầu sự đánh chén say-sưa của tôi không liên tục, nó đã làm vợ tôi buồn phiền. Chúng tôi đã nói chuyện rất lâu, và để xoa dịu lời vợ tôi tiên-đoán sự tai-hại rượu chè, tôi bảo nàng rằng những thiên-tài thường tìm ra những dự-án tốt đẹp nhất, khi tẩu nhập vào thân; đó là một câu tư-tưởng triết-lý lẩm-liệt đã ra đời trong tình cảnh như vậy.

Đến khi tôi hoàn tất khóa-học, tôi biết rằng luật-pháp không thích-hợp với tôi. Sự mời gọi xoắn quít của Thị-trường Chứng-khoán Wall Street đã nắm giữ tâm-trí tôi. Những nhà lãnh-đạo kinh-doanh và tài-chánh là những vị anh-hùng của tôi. Pha trộn giữa uống rượu và đầu-cơ, tôi đã bắt đầu rèn một thứ võ-khí, mà một ngày nào đó nó sẽ trở lại hại tôi. Sinh sống một cách rất khiêm-nhượng, vợ tôi và tôi đã để dành được 1.000 đô-la. Với số tiền này tôi đầu tư vào những cổ-phần rẻ, ít nổi danh. Tôi tưởng tượng có ngày nó sẽ tăng vọt lên. Tôi đã thất-bại trong việc yêu-cầu người bạn hành nghề trung gian mua bán của tôi gửi cho những tài-liệu về công-xưởng và quản-trị, nhưng vợ tôi và tôi đã quyết-định phải đi. Tôi đã khai-triển ra một lý-thuyết rằng: hầu hết những người mất tiền trong

việc buôn-bán cổ-phần vì họ không biết gì về thị-trường thương-mãi. Tôi cũng đã khám phá ra nhiều điều sau này.

Chúng tôi bỏ việc và lên đường trên chiếc xe mô-tô, bên xe nào là lều, chăn, quần áo và ba bộ sách lớn để tham-khảo về dịch-vụ tài-chánh. Bạn bè chúng tôi cho rằng đó là hành-động điên rồ. Có lẽ, họ đã đúng. Tôi đã được vài lần thành-công về đầu-cơ, và chúng tôi đã có ít tiền, nhưng để tránh rút cái vốn nhỏ ra tiêu xài, chúng tôi phải làm việc ở nông-trại trong một tháng. Đó là những việc lao-động chân tay lương-thiện cuối cùng của đời tôi. Trong một năm chúng tôi đã đi thăm tất cả vùng đông Hoa-kỳ. Cuối giai-đoạn này, những phúc-trình của tôi về Thị-trường Wall Street đã mang đến cho tôi một công-việc làm tốt ở đó và được sử-dụng một số tiền chi phí lớn. Sự sử-dụng quyền tự-do chọn lựa mua bán cổ-phần đã đem lại cho tôi nhiều tiền, mang đến hàng ngàn đô-la lợi tức trong năm đó.

Trong vài năm kế tiếp theo, thời vận may mắn đổ tiền bạc và danh-dự vào con đường đời tôi. Tôi đã đến đích, đã thành-công. Sự suy-đoán và ý-kiến của tôi được nhiều người nghe theo và họ đã giàu to với hàng triệu bạc. Sự phát-triển lớn lao của những năm cuối thập niên 1920 sôi bồng, phồng lên. Và uống rượu là một phần quan-trọng và thưởng-thức đời sống vui-vẻ của đời tôi. Tôi thường đến quán nhạc Jazz trên phố, nơi phải nói chuyện thật to ồn ào. Ở đó mọi người tiêu xài rộng-rãi hàng ngàn đô-la để nói chuyện kinh-doanh hàng triệu đô-la. Người ta nhạo báng đùa dăn và vắng tục. Thời vàng son đó tôi đã có nhiều người bạn như thế.

Sự say-sưa rượu chè của tôi ngày càng trầm-trọng, liên tục cả ngày và như hầu hết mọi đêm. Những lời khiển trách của bạn tôi đã chấm dứt, bọn họ đã bỏ đi, và tôi trở thành một con chó sói bơ-vơ cô-độc. Những cảnh gia-đình không hạnh-phúc thường xảy ra trong căn nhà sang trọng lộng-lẫy của chúng tôi. Thật sự không có vấn-đề không chung-thủy, vì tôi luôn trung-thành với vợ tôi, nhưng do những cơn say-sưa dữ dội làm tôi bối-rối và điều đó rất tai-hại.

Năm 1929 tôi nồng-nhiệt trò chơi đánh gôn. Chúng tôi đi ngay về vùng quê, vợ tôi cố võ tôi đánh bại tay gôn cừ-khôi Walter Hagen. Nhưng rượu đã cướp mất tôi, nhanh hơn là tôi tiến về Walter. Tôi đã bắt đầu run rẩy, thần-kinh căng-thẳng trong buổi sáng. Trò chơi đánh gôn cho phép uống rượu ngày đêm. Thật là vui thú được rong chơi ở nơi sang trọng này, ngày còn bé tôi thường nhìn ước ao xen chút sợ sệt. Tôi đã được một lớp da sạm hồng dưới ánh mặt trời, biểu hiện cho lớp người giàu sang. Người chủ ngân-hàng địa-phương quan-sát tôi, qua những tấm ngân phiếu nhiều tiền, bỏ vào rút ra trong ngân-hàng của ông với nghi-ngờ vui thú.

Khoảng tháng 10 năm 1929 thị-trường chứng-khoán Nữu-ước sụp đổ. Sau một ngày trong những ngày đen tối đó, tôi loạng-choạng xiêu vẹo từ một quầy rượu khách-sạn trở về văn-phòng. Bây giờ là 8 giờ tối, 5 giờ sau khi thị-trường chứng-khoán đóng cửa. Máy điện báo vẫn còn khua động. Tôi chăm chú nhìn vào một đoạn máy điện báo in chữ XYZ-32. Buổi sáng đó giá cổ-phần này chỉ còn 52. Thế là hết, tôi và bạn hữu tôi đều cháy túi. Báo-chí đã tường trình một người nhảy từ toà nhà High Finance xuống đường để tìm cái chết. Sự việc đó làm tôi ghê tởm buồn nôn. Tôi không muốn nhảy như vậy. Tôi trở lại quầy rượu. Nhiều người bạn tôi đã mất vài triệu đô-la từ 10 giờ sáng hôm đó, cái gì vậy? Ngày mai là một ngày nữa. Và khi tôi uống nhiều rượu vào, cái quyết-tâm chiến-thắng mãnh-liệt thời xa xưa trở về với tôi.

Sáng hôm sau tôi điện-thoại cho một người bạn ở Montreal. Anh ta vẫn còn nhiều tiền và tôi nghĩ nên đến Gia-nã-đại. Mùa xuân tiếp theo, chúng tôi sống trong cách cũ. Tôi có cái cảm tưởng như là Nã-phá-luân trở về từ Elba. Nhưng mà không có St. Helena cho tôi. Nhưng tôi lại nhậu nhẹt say sưa và người bạn

rộng-lượng của tôi đành phải để tôi đi. Lần này chúng tôi không có một xu dính túi.

Chúng tôi đã về ở nhà cha mẹ vợ tôi. Tôi tìm được một công-việc làm, nhưng sau đó bị đuổi vì tôi đã đánh lộn với người tài-xế taxi. Thương-hại cho tôi, không ai có thể đoán là tôi không có một công-việc làm đang-hoàng trong năm năm, và say-sưa triền miên lúy-túy. Vợ tôi bắt đầu làm việc ở trong tiệm bách-hóa, mỗi chiều trở về nhà kiệt sức nhìn tôi ngất-nguờng say-sưa. Tôi trở nên là kẻ vô dụng bị hất hủi ở tại các văn-phòng môi giới mua bán tôi thường lui tới.

Rượu hết còn là thú uống vui chơi xa-xỉ, rượu đã trở thành một tối cần-thiết. Loại rượu gin "Bathtub" hai chai một ngày, và thường ba chai, đã trở thành thường nhật. Vài khi, một dịch-vụ nhỏ tôi cũng được vài trăm đô-la chỉ đủ tôi trả tiền rượu và bánh mì. Cuộc đời như vậy đã kéo dài, trôi đi vô tận, và mỗi buổi sáng tôi thức dậy, chân tay run lẩy-bẩy. Một cốc đầy rượu gin kể theo sau nửa tá chai bia, bắt buộc phải có để tôi ăn điểm-tâm buổi sáng. Tuy-nhiên, tôi nghĩ rằng tôi có thể kiểm-soát tình-trạng này, và có một vài thời-gian tôi không uống rượu nữa, điều đó làm mới lại hy-vọng của vợ tôi.

Dần dần sự việc đen tối hơn. Căn nhà tôi ở phải trả lại cho chủ nợ, nhạc-mẫu tôi qua đời, nhạc-phụ và vợ tôi đau ốm.

Rồi tôi cũng có một cơ-hội kinh-doanh đầy hứa hẹn. Cổ-phần chứng-khoán đã ở điểm thấp của năm 1932, và tôi đã thành-lập một nhóm để mua. Tôi đã được chia lời một cách rộng-rãi. Tôi lại đến những bữa tiệc thịnh-soạn, nhậu say tưng bừng, và cơ-hội tốt một lần nữa tan biến đi.

Tôi sức tình. Điều tệ hại này phải chấm dứt. Tôi đã thấy tôi không thể nào uống nhiều đến một ly. Tôi mãi mãi không uống rượu nữa. Trước đây, tôi đã viết rất nhiều câu hứa hẹn ngọt ngào, vợ tôi sung-sướng chứng-kiến lần này, tôi đã nghiêm-chỉnh coi đây là công-việc đầu tư của tôi. Và tôi đã thực-hiện như thế.

Một thời-gian ngắn sau, tôi trở về nhà say-sưa nghiêng ngả. Không có cuộc tranh đấu. Cái quyết-tâm cao-cả của tôi đâu rồi? Tôi đơn-giản không còn hiểu gì nữa. Nó đã không còn đến trong trí tôi. Hình như có người đã mang rượu đến và tôi đã uống. Tôi là kẻ điên cuồng? Tôi bắt đầu tự hỏi về sự thiếu vắng một viễn ảnh dường như không còn gì nữa trong tôi.

Tôi lại tái lập quyết-tâm mới của tôi. Tôi lại cố-gắng. Một thời-gian trôi qua, niềm tin của tôi tăng tiến và thay thế bằng một sự tự tín cuồng-nhiệt. Tôi có thể cười mũi vào các hãng rượu gin. Giờ tôi phải làm gì đây? Một ngày tôi đi vào quán để gọi điện-thoại. Không còn thì giờ nữa, tôi gõ nhíp và tự hỏi cái gì xảy ra đây. Khi rượu dâng trong đầu tôi, tôi tự nhủ lần sau tôi sẽ quyết-tâm hơn, nhưng giờ hãy ăn và uống rượu đã. Và tôi đã uống lúy-túy.

Sự hối-hận, hãi-hùng và thất-vọng trong buổi sáng hôm sau đã không lãng quên. Cái can-đảm quyết-liệt chống rượu không còn đó nữa. Đầu óc tôi ngổn-ngang không còn kiểm-soát được nữa và cái cảm-giác hãi-hùng treo lơ-lửng tai ương. Tôi đã khó khăn mới dám băng qua đường, sợ rằng tôi ngã quỵ xuống và sẽ bị chiếc xe chở hàng sáng sớm, cán chạy ngang qua. Tại chỗ nằm ban đêm tôi dự trữ một tá rượu bia. Thần-kinh lạch-lạc của tôi cuối cùng bất-động. Tờ báo buổi sáng cho tôi biết thị-trường chứng-khoán lại suy-sụp lần nữa. Và thế đó, như đời tôi. Thị-trường chứng-khoán có thể hưng phục, nhưng tôi thì chẳng bao giờ. Đó là những ý-tưởng hãi-hùng đau-đớn. Tôi có thể tự kết-liệu cuộc đời không? Không, không, nhất là bây giờ. Rồi một màn sương tinh-thần lắng xuống. Rượu gin đã làm dịu nỗi lo âu. Rồi tôi uống thêm hai chai và chôn vùi vào quên lãng.

Trí-tuệ và thể-xác tôi là những bộ máy huyền-diệu, tôi đã kéo dài sự hấp-hối này đến hơn hai năm nữa. Đôi khi tôi ăn cắp tiền trong cái ví nhỏ của vợ tôi vào buổi sáng, vợ tôi trút tất cả kinh-hoàng giận-dữ lên trên tấm thân đầy rượu của

tôi. Tôi lại xiêu vẹo choáng-váng trước cái cửa sổ mở rộng, hoặc trước ngăn tủ chứa thuốc ở đó chứa đầy thuốc độc, tôi tự thăm rửa sự quá yếu của mình. Vợ tôi và tôi tìm cách trốn thoát tình-trạng này, bằng cách lên những chuyến bay từ thành-phố về đồng quê và ngược lại. Rồi một buổi tối, khi thể-xác và tinh-thần tôi bị hành hạ cực kỳ đau-đớn, tôi sợ tôi muốn nhảy tung qua cửa sổ cho rồi một đời. Do đó tôi kéo đệm ngủ của tôi xuống tầng dưới, sợ thành linh tôi muốn nhảy tự-vẫn. Người bác-sĩ y-khoa đã cho tôi liều thuốc ngủ cực nặng. Ngày hôm sau tôi lại uống cả rượu gin và thuốc ngủ. Cái hỗn hợp kỳ quái này làm cho tôi ngất ngư suýt chết. Người ta sợ cho sức-khỏe của tôi. Chính tôi cũng vậy. Trong khi uống rượu tôi ăn quá ít hoặc không ăn gì, vì vậy tôi thiếu 40 pounds cho trọng lượng thân thể tôi cần có. Người anh vợ tôi là một y-sĩ, với lòng tốt của anh ta và của mẹ tôi, tôi đã được đưa đến một bệnh-viện nổi tiếng trên toàn quốc chữa về tinh-thần và thể-xác cho những người nghiện rượu. Dưới phương-pháp trị-liệu gọi là belladonna, dùng một loại cây Âu Á, trí não của tôi có phần sáng suốt hơn. Sự dùng nước chữa bệnh và tập thể dục vừa phải đã giúp tôi khá nhiều. Tốt hơn hết, tôi đã gặp một bác-sĩ, ông ta đã giải-thích rằng chắc-chắn vì ích-kỷ và ngu xuẩn, tôi đã bị bệnh trầm-trọng cả thể-xác lẫn tinh-thần.

Tôi dụ xuống đôi phần khi biết rằng trong những người nghiện rượu cái ý-chí đột-nhiên yếu đuối một cách kỳ lạ khi phải đương đầu với rượu, dầu cái ý-chí đó thường vẫn giữ sức mạnh trên nhiều phương-diện khác. Điều đó giải-nghĩa rõ ràng cái đức tính tốt của tôi trên phương-diện mong muốn chấm dứt rượu chè, dầu một cách tuyệt-vọng.

Tự hiểu được tôi rồi, giờ tôi tiến vào tình thế khó khăn trong cao vọng. Có cả một thời-gian đến ba, bốn tháng tôi đã từ bỏ rượu. Tôi xuống phố đều đặn hơn và đã làm ra chút ít tiền. Chắc-chắn câu trả lời cho sự thành-công này là sự tự hiểu biết.

Nhưng rồi lại thất-bại, một ngày đáng sợ hãi đã đến, khi tôi lại uống rượu lần nữa. Cái đường cong của sự xuống thấp sức-khỏe thể-xác và tinh-thần của tôi, rơi tuột như người nhảy trượt tuyết. Sau một thời-gian tôi trở lại bệnh-viện. Như vậy là chấm dứt, là hết, đời tôi đã hạ màn. Người vợ trẻ tôi thất-vọng của tôi được thông báo: tôi sẽ chết vì tim quá yếu trong cơn hôn mê run rẩy hoặc tôi sẽ tiến tới tình-trạng điên khùng có thể trong vòng một năm. Nàng sẽ phải mang xác tôi trao cho người chôn cất hoặc đưa tôi vào nhà thương điên.

Họ không cần phải bảo tôi những điều đó. Tôi đã hiểu hết và sẵn sàng đón nhận tất cả. Đó là một đại họa thối quật tan tác vào lòng kiêu-hãnh của tôi. Tôi, con người thường nghĩ rằng mình hơn xa kẻ khác về khả-năng, cái năng-lực để vượt qua những trở ngại, khó khăn; cuối cùng tôi đã hoàn-toàn thất-bại. Bây giờ tôi dẫn thân vào bóng tối, gia-nhập vào đám người đông vô kể, đám người đàn độn say-sưa đã đến trước tôi. Tôi nghĩ đến người vợ đáng thương của tôi. Chúng tôi đã có nhiều hạnh-phúc. Tại sao tôi không hàn gắn, sửa chữa. Nhưng bây giờ đã thật sự hết.

Không có chữ nghĩa nào tả hết nỗi cô-đơn cùng cực và nỗi thất-vọng ê-chề tôi đã tìm thấy trong vũng lầy cay đắng của lòng tự thương-hại bi-ai. Đồng cát lún trải dài bao phủ quanh tôi, mọi hướng. Tôi đã đầu hàng, tôi đã thua cuộc. Tôi đã bị tràn ngập. Rượu là ông chủ hung-bạo đầy quyền-lực của tôi.

Run rẩy, tôi bước ra khỏi nhà thương như một người đồ nát. Nỗi lo sợ làm cho tôi thôi rượu được ít lâu. Rồi tôi nghĩ đến sự quyến rũ quý quyết của lần uống đầu tiên và từ ngày Armistice Day, 1934 tôi đã ngưng rượu. Ai cũng biết chắc nếu không ngưng tôi sẽ chết: thật đen tối vô cùng trước khi có một bình minh. Trên thực-tế, đó là khởi đầu cho cuộc trác-táng cuối cùng của tôi. Sau đó, tôi như được phóng lên vào cái mà tôi gọi là chiều thứ tư của hiện thực đời sống. Tôi

đã hiểu được thế nào là hạnh-phúc, bình-an, hữu-ích trong cách sống đầy những tốt đẹp như trong quá-khứ.

Gần cuối tháng mười một đen tối, tôi ngồi uống rượu trong nhà bếp. Tôi biểu hiện đôi điều thỏa-mãn, có đủ rượu gin cất dấu quanh nhà để uống suốt đêm và ngày hôm sau. Vợ tôi đang ở sở làm. Tôi tự hỏi tôi có thể dấu một chai rượu gin gần đầu giường của chúng tôi. Tôi cần uống trước khi trời sáng rồi.

Sự tính toán vui-vẻ của tôi gián-đoạn vì một cú điện-thoại. Cái giọng vui-vẻ của người bạn cũ hỏi tôi, anh ta có thể đến chơi được không. *Anh ta là người đã bỏ rượu*. Đã nhiều năm trôi qua, tôi còn nhớ được anh ta đến Nữu-ước trong tình-trạng say-sưa. Tôi đã ngạc-nhiên. Thiên hạ đồn rằng anh ta đã mắc bệnh nghiện rượu không cách nào khỏi nữa. Tôi tự hỏi bằng cách nào anh ta đã thoát ra khỏi địa-ngục đó. Dĩ-nhiên tôi mời anh ta đến ăn cơm tối và tôi sẽ có dịp uống thả cửa với anh ta. Tôi cũng không có ý-nghĩ về sự an-toàn cho anh, tôi chỉ bắt gặp lại nỗi niềm những ngày xưa cũ. Thời đó chúng tôi mượn một chiếc máy bay để bay bổng vui chơi. Sự thăm viếng của anh ta quả thật như cơn mưa rào trong ngày đại-hạn. Đó là điều quá tốt! Những người uống rượu đều như thế cả.

Cửa mở, anh ta đứng đó, nước da tươi mát, sáng rực. Có một cái gì ở trong cặp mắt anh. Anh hoàn-toàn đổi khác, không thể nào cắt nghĩa nổi. Cái gì đã xảy ra?

Tôi đẩy ly rượu đến trước mặt anh. Anh từ chối. Quá thất-vọng nhưng tò mò, tôi tự hỏi cái gì đã xâm nhập vào người bạn này. Anh ta không còn là anh ta nữa.

Tôi cất vấn: "Nói đi, cái gì vậy anh bạn?"

Anh nhìn thẳng vào mặt tôi. Anh nói trong mỉm cười và đơn-giản: "Tôi đã vào một tôn-giáo."

Tôi thật kinh-ngạc. Mùa hè vừa qua, anh là kẻ nghiện rượu thứ dữ, và giờ đây khỏe mạnh, bỏ rượu anh vào một tôn-giáo, trong lòng tôi đâm ra ít ngờ-vực. Anh có một cái nhìn, đôi mắt như sao nhấp nháy. Vâng, người bạn cũ của tôi khỏe mạnh hoàn-toàn. Tôi để cho anh ta nói. Cuộc say của tôi kéo dài lâu hơn những điều anh rao giảng trình-bày.

Anh nói thành-thật không khoa-trương. Như trên thực-tế, anh đã trình-bày làm thế nào để hai người ra tòa cố thuyết-phục quan tòa hãy hủy bỏ lệnh đưa người nghiện rượu vào nhà thương điên. Rồi họ cho biết những ý-niệm thật đơn-giản về tôn-giáo và một chương-trình thực-tiễn để hành-động chữa bệnh. Đó là những điều đã làm cách đây hai tháng và kết-quả bây giờ đã tự thấy rõ. Quả thực đã thành-công!

Anh đến đây để truyền kinh-nghiệm đó cho tôi, nếu tôi quan-tâm. Tôi rất xúc-động và chú-ý. Chắc-chắn tôi chú-ý việc này. Tôi phải như vậy bởi vì giờ đây tôi hoàn-toàn tuyệt-vọng.

Anh ta nói hàng giờ. Những kỷ-niệm thuở thiếu thời nổi lên trong tôi. Tôi còn có thể nghe được cái giọng rao giảng khi tôi ngồi trong những chủ-nhật yên-tĩnh, trên sườn đồi, lời nguyện tốt đẹp tôi chưa bao giờ ký kết, cái thái-độ khinh-thường của ông nội tôi đối với công-việc làm của một số giáo dân, ông nhấn mạnh những quả cầu thực-sự đã có âm nhạc của nó, ông từ chối cái quyền của người giảng đạo áp-đặt bằng cách nào để nghe rao giảng; sự bình tĩnh của ông khi nói những điều này trước khi chết; tất cả những điều góp nhặt nổi lên từ quá-khứ. Những điều đó thực khó nuốt.

Cái ngày trong thời-gian chiến-tranh tại nhà thờ lớn Winchester Cathedral lại hiện về.

Tôi đã luôn luôn tin vào một Quyền-lực lớn hơn tôi. Tôi đã thường suy-nghĩ những điều này. Tôi không phải là kẻ vô-thần. Một ít người thực-sự là kẻ vô-thần, họ mù lòa trước mọi niềm tin về phép lạ mà vũ-trụ này đã phát xuất ra

mật hiệu và họ hồi-hả đó đây không chủ-đích. Những người anh-hùng trí-thức của tôi, những nhà hóa-học, những chiêm-tinh-gia, ngay cả những kẻ chủ-trương luật tiến hóa, họ đã đưa ra nhiều luật lệ và sức-lực lớn lao trên thế-giới này. Mặc dầu có những dấu hiệu trái ngược, tôi ít nghi-ngờ rằng có một mục-đích và trật-tự mầu-nhiệm nằm dưới mọi sự việc. Làm thế nào có thể hiện hữu cái luật đúng đắn và không thay đổi mà không có sự can-thiệp của sự thông-minh trí-thức? Tôi đơn-giản tin-tưởng vào Tinh-thần của Vũ-trụ, ở đó không có thời-gian, cùng giới hạn. Nhưng tôi đã đi quá xa vấn-đề.

Với những người giảng đạo và thế-giới tôn-giáo, tôi đã xa rời từ chỗ đó. Khi họ nói một Thượng-Đế riêng cho tôi, Người là tình thương, là sức mạnh siêu nhân và dẫn hướng, tôi đã trở nên khuấy động và tinh-thần của tôi tức thì đóng kín chống lại những lý-thuyết đó.

Đối với Chúa Giêsu, tôi đã nhìn nhận chắc-chắn là người vĩ-đại, không gần đúng hẳn như những người đã theo NGÀI. Những điều Chúa dạy, hầu hết đều tuyệt hảo. Cho cá-nhân tôi, tôi đã học những phần xem như thích-hợp không quá khó, những điều còn lại tôi không quan-tâm.

Những cuộc chiến-tranh mà tôi đã tham-dự chiến-đấu, những đốt cháy và cuộc tranh-luận về tôn-giáo, làm cho tôi nhuốm bệnh. Rất thành-thật tôi đã nghi-ngờ rằng, để quân-bình, mọi tôn-giáo của nhân loại đã làm những việc tốt. Xét qua những gì tôi thấy ở chiến-tranh Âu-châu và từ đó suy ra rằng quyền-lực của Chúa trong sinh-hoạt con người thật không đáng kể, tình Huynh-đệ của Con Người, đó là lỗi nói đùa thô-bạo. Nếu có một thần ác cai-quản vũ-trụ, chắc-chắn hẳn ta đã bắt tôi.

Nhưng giờ người bạn ngồi trước mặt tôi, anh ta đã tuyên-bố sát bên tai tôi rằng: Chúa đã cứu anh ta, việc đó chính tự anh ta không thể nào làm được. Cái ý-chí trong con người của anh đã thất-bại. Nhiều bác-sĩ đã tuyên-bố rằng bệnh của anh không thể nào chữa được. Xã-hội đã khóa kín và bỏ rơi anh. Cũng như trường-hợp của tôi, anh đã thừa-nhận hoàn-toàn thất-bại. Rồi kết-quả, anh đã vươn lên từ cõi chết, từ trong đồng rác phế thải đột-nhiên anh được đưa ra tiến vào đời sống tốt đẹp, hơn cả cái đẹp nhất anh chưa hề được biết.

Đã có một sức mạnh khởi phát từ trong con người của anh? Rõ ràng là không có. Đã không có nhiều sức mạnh trong anh ta hơn là ở trong tôi tại giây phút này; và đã không có gì cả.

Điều đó đã đánh ngã tôi sát ván. Sau cùng tôi phải lấy cái nhãn-quan của những người theo các tôn-giáo. Đó là điều tin-tưởng từ trong tim mà những việc khác không thể nào làm được. Liền ngay, tôi duyệt xét lại một cách quyết-liệt những ý-tưởng về tôn-giáo của tôi. Tôi bỏ qua những ý-tưởng tôn-giáo của tôi trong thời quá-khứ ăm-mốc; tại đây cái phép lạ đang ngồi đối diện trước mặt tôi qua cái bàn ăn trong nhà bếp. Anh ta nói to nhiều tin-tức quan-trọng.

Tôi đã thấy người bạn tôi có nhiều điều thay đổi tốt đẹp từ trong nội-tâm. Anh ta đã đứng trên một lập trường khác xưa. Anh đã mọc rễ trên vùng đất mới. Dầu trước cái bằng chứng sống động của người bạn, cái dấu vết thành-kiến xưa cũ vẫn còn giữ trong tôi. Cái chữ CHÚA vẫn còn dấy lên một vài ác-cảm. Khi cái ý-tưởng cho rằng có thể có một vị Chúa cho cá-nhân tôi, cảm-giác này làm cho thần-kinh tôi căng-thẳng. Tôi đã không thích ý-tưởng đó. Tôi có thể chấp-nhận một quan-điểm về Đấng Tạo-hóa Thông-minh, Trí Óc của Vũ-trụ, hoặc Tinh-thần của Thiên-nhiên, nhưng tôi chống lại cái ý-tưởng một Hoàng đế ở Thiên-đàng. Tôi đã thảo-luận với nhiều người và họ cùng một cảm nghĩ như vậy.

Người bạn tôi đề-nghị một điều giống như ý-tưởng trong một cuốn tiểu-thuyết. Anh nói: "Tại sao bạn không chọn một Thượng-Đế theo quan-điểm riêng của bạn?"

Lời nói này làm tôi thức tỉnh. Nó làm tan chảy ngọn núi thông-minh băng-giá trong cái bóng tối mà tôi đã sống run lẩy-bẩy nhiều năm qua. Cuối cùng tôi đã đứng dưới ánh-sáng mặt trời.

Chỉ là việc có muốn tin-tưởng vào một Sức mạnh lớn hơn sức mạnh của tôi. Tôi không đòi hỏi một điều gì hơn nữa để khởi hành. Tôi đã thấy sự lớn mạnh có thể bắt đầu từ điểm này. Trên cái nền tảng của sự hoàn-toàn mong muốn, tôi đã xây-dựng lại cuộc đời tôi, như những gì tôi đã thấy trong người bạn. Tôi đã có sự mong muốn đó? Dĩ-nhiên, tôi đã có!

Tôi đã được thuyết-phục rằng CHÚA liên-hệ với chúng tôi, những con người, khi chúng tôi đòi hỏi ở CHÚA vừa đủ. Một lâu sau, tôi đã thấy, đã cảm nhận, đã tin-tưởng. Cái mức thang kiêu-hãnh và thành-kiến đã ngã nhào biến mất trong mắt tôi. Một thế-giới đã xuất-hiện ra.

Tôi đã hiểu cái ý-nghĩa thật sự của những điều tôi đã trải qua trong Nhà Thờ lớn. Trong khoảnh khắc, tôi cảm thấy cần có CHÚA và tôi muốn CHÚA. Đây là một ước muốn khiêm-nhượng tôi có CHÚA ở với tôi và CHÚA đã đến. Nhưng sau đó cái cảm-giác hiện hữu của CHÚA bị lu mờ vì cái xô-bồ của cuộc sống, nhất là nhiều điều xảy ra trong tôi. Quả đã có như vậy từ đó. Tôi đã mù lòa như thế đấy!

Tại bệnh-viện, tôi đã xa rượu lần chót. Cách chữa trị như thế đã tỏ ra đúng khi tôi đã có nhiều dấu hiệu hôn mê run rẩy.

Giờ tôi khiêm-nhượng dọn mình với CHÚA, tôi đã hiểu NGÀI. NGÀI có thể giúp tôi khi NGÀI muốn. Tôi đặt trọn vẹn đời tôi dưới sự chăm sóc và dẫn dắt của NGÀI. Tôi tự thừa-nhận lần đầu tiên rằng: tôi không là gì cả, rằng không có NGÀI tôi đã chết. Tôi đã thừa-nhận tội lỗi của tôi, và mong muốn NGƯỜI BẠN mới tìm gặp lại này, hãy mang chúng đi, cả cành lẩn gốc. Kể từ đó, tôi không bao giờ uống rượu nữa.

Người bạn học cùng trường cũ đã thăm viếng tôi, tôi đã hoàn-toàn hiểu anh ta qua vấn-đề nan-giải và những khiếm-khuyết lệch-lạc của tôi. Tôi đã làm một danh-sách những người mà tôi đã làm họ khổ-sở, đau-đớn hoặc những người mà tôi đã phản-uất. Tôi biểu-lộ sự hoàn-toàn mong muốn được đến từng người, chấp-nhận rằng tôi đã lầm lỗi. Tôi không bao giờ xét lại những điều họ nói. Tôi đã làm việc đó với tất cả khả-năng của tôi.

Tôi đã thử những suy-tư của tôi trong sự hiểu biết mới về CHÚA ở trong tôi. Cái cảm-giác thông-thường đã trở nên bất bình-thường. Tôi đã ngồi yên-lặng khi ngờ-vực, hỏi CHÚA sức mạnh và hướng đi để giải-quyết những khó khăn trở ngại của đời tôi, như là NGÀI đã chấp-nhận tôi. Tôi không bao giờ cầu-nguyện cho cá-nhân tôi, ngoại trừ những điều tôi yêu-cầu mang đến sự hữu-ích của tôi cho kẻ khác. Điều duy-nhất đó tôi mong muốn được đón nhận. Nhưng đó là một ân-huê lớn.

Bạn tôi hứa rằng khi những việc này đã thực-hiện, tôi có thể tiến vào sự liên-lạc mới với Đấng Tạo-hóa của tôi; tôi sẽ có những yếu-tố của một cách sống và cách sống này sẽ vượt qua mọi vấn-đề nan-giải. Lòng tin-tưởng vào quyền-lực của CHÚA, cộng với sự mong muốn đầy đủ, sự lương-thiện và khiêm tốn để thiết-lập và giữ vững một trật-tự mới, đó là những đòi hỏi cần-thiết.

Đơn-giản, nhưng không phải dễ; cái giá đắt phải trả. Có nghĩa là phá hủy cái tập-trung vị-kỷ. Tôi phải trả về Người Cha của Ánh-sáng tất cả mọi vật, chính Người đã chủ-tọa tất cả đời sống chúng ta.

Đó là những nghị-quyết mạnh mẽ và cải cách mà trong lúc tôi hoàn-toàn chấp-nhận những điều đó, cái hiệu-quả giống như có dòng điện chạy qua. Có một cảm-giác như là chiến-thắng theo sau một sự an-bình yên-tĩnh mà từ trước đến nay tôi chưa bao giờ cảm nhận được. Có một sự hoàn-toàn tự tin. Tôi cảm thấy được nhắc bổng lên, như một luồng gió trong lành từ đỉnh núi cao thối

xuyên qua tôi. Chúa đến với con người một cách từ từ, nhưng cái ảnh-hưởng của Ngài trên tôi thật bất ngờ và sâu xa.

Trong lúc được báo động như vậy, tôi gọi người bạn tôi, một bác-sĩ y-khoa, tôi hỏi ông: tôi còn bình-thường đấy chứ. Ông lắng nghe trong kinh-ngạc khi tôi nói.

Cuối cùng ông lắc đầu bảo: "Đã có những điều xảy đến cho anh mà tôi không hiểu nổi. Nhưng tốt hơn hết anh hãy bám chặt vào đó. Không có cái gì tốt đẹp hơn cái cách-thức đưa anh đến mạnh khỏe như thế này." Người bác-sĩ giỏi đã thấy nhiều người họ đã trải qua kinh-nghiệm như thế. Ông ta hiểu rằng những việc đó đều thật.

Trong khi nằm ở nhà thương, tôi có ý-tưởng rằng hàng ngàn người nghiện rượu tuyệt-vọng có thể vui sướng khi có được những điều tôi đã nhận lãnh miễn phí. Có lẽ tôi có thể giúp một số người trong bọn họ. Và đến lượt họ có thể giúp đỡ kẻ khác.

Người bạn tôi đã nhấn mạnh sự cần-thiết tuyệt-đối để biểu thị những nguyên-tắc này trong tất cả công-việc của tôi. Nhất là khi điều-khiển làm việc với kẻ khác cũng như khi anh ta làm việc với tôi. Anh ta bảo: Đức-tin mà không hành-động là đức-tin chết. Và sự-thật hải-hùng thay cho những người nghiện rượu! Đối với một người nghiện rượu đã thất-bại trong việc hoàn hảo và làm lớn rộng ra đời sống tinh-thần qua những công-việc làm và sự tự hy-sinh cho kẻ khác, hẳn không thể tồn tại qua những thử-thách và đau-đớn trước mặt. Nếu hẳn không làm việc, chắc chắn hẳn ta sẽ uống rượu lại, và nếu hẳn ta uống, chắc chắn hẳn sẽ chết. Rồi đức-tin sẽ chết. Với chúng ta nó giống như vậy.

Vợ tôi và tôi đã bỏ hẳn cái vị-kỷ chỉ lo riêng mình, chúng tôi vui vẻ cho một ý-tưởng giúp những người nghiện rượu khác có một giải-pháp cho vấn-đề của họ. Thật may mắn, người bạn làm chung công-việc cũ của tôi vẫn còn nghi-ngờ về sự bỏ rượu của tôi trong một năm rưỡi, thời-gian này tôi tìm được một việc làm nhỏ. Tôi đã không khỏe mạnh lắm vào lúc đó, tôi bị cuốn vào những làn sóng của sự tự thương-hại và uất-ức. Điều này đôi khi gần như muốn lái tôi trở lại con đường uống rượu ngày xưa, nhưng tôi sớm tìm thấy rằng khi tất cả những biện pháp khác đều thất-bại, làm việc với người nghiện rượu khác là giải-pháp có thể cứu vãn tình thế. Đã quá nhiều lần tôi đến những nhà thương cũ của tôi trong thất-vọng khổ đau. Khi nói chuyện với một người nghiện rượu ở đó, tôi như được nhắc bổng lên và để trên đôi bàn chân, thật kỳ-diệu. Đó là cái kiểu-mẫu của đời sống để áp-dụng trong hoàn-cảnh khó khăn.

Tôi đã bắt đầu kết bạn thật nhiều và nhanh chóng, hội đã lớn mạnh giữa chúng tôi, tôi cảm thấy tuyệt diệu khi nghĩ mình cũng là một phần tử trong nhóm. Chúng tôi thực-sự có nguồn vui của cuộc sống đầu ngay cả dưới áp lực và khó khăn. Tôi đã thấy hàng trăm gia-đình tiến lên trên con đường hy-vọng. Tôi đã thấy những trường-hợp gia-đình đổ vỡ tưởng không cách nào hàn gắn được, đã trở lại tốt đẹp; những trận cãi lộn và sự cay đắng khổ đau, tất cả đều được lau sạch. Tôi đã thấy nhiều người ra khỏi nhà thương điên và trở lại địa-vị then chốt trong đời sống gia-đình và cộng-đồng của họ. Những nhà kinh-doanh, những nhà chuyên-môn đã lấy lại chỗ đứng của họ trong xã-hội. Họa hoằn mới có những hình-thức của sự rắc-rối và tai-họa mà không thể vượt qua trong chúng tôi. Trong một thành-phố vùng tây Hoa-kỳ và vùng phụ cận có hàng ngàn hội-viên chúng tôi và gia-đình. Chúng tôi hội họp thường xuyên để cho những người mới tới có thể tìm thấy hội mà họ mong tìm. Tại những buổi họp không chánh-thức này, có từ 50 đến 200 người. Chúng tôi đã gia tăng về số lượng và sức mạnh.²

² Tài-liệu năm 1990, Hội A.A. gồm khoảng 88 ngàn nhóm.

Một người nghiện rượu với cái ly của hắn ta, thật là một hình ảnh không đáng yêu chút nào. Cuộc chiến-đấu của chúng ta với họ rất mãnh-liệt khác nhau, khôi hài và bi-thảm. Một kẻ đáng thương đã tự-tử trong nhà của tôi. Anh ta không có thể, hoặc không muốn thấy đường đi của cuộc đời chúng tôi.

Tuy-nhiên, cũng có một nguồn vui lớn trong cuộc chiến-đấu này. Tôi giả thiết có vài người bối-rối về tính cách thiếu nghiêm-chỉnh của chúng tôi. Nhưng dưới điều đó, chúng tôi có sự tha-thiết mãnh-liệt chết sống. Đức-tin phải làm việc 24 giờ một ngày, ở trong và xuyên qua chúng tôi, hay là chúng tôi bị hủy diệt.

Hầu hết chúng tôi cảm thấy chúng tôi không cần tìm Thiên-đường ở đâu xa hơn nữa. Chúng tôi đã có Thiên-đường với chúng tôi ngay tại đây và bây giờ. Mỗi ngày, lời nói đơn-giản của người bạn tôi trong nhà bếp, đã tự nó nhân gấp bội lớn lên làm thành một vòng tròn hòa bình mở rộng ra trên quả đất và thiện-chí cho con người.

Bill W., đồng sáng-lập-viên Hội A.A.
chết ngày 24 tháng 1, 1971

Chương 2

CÓ MỘT GIẢI-PHÁP

Chúng tôi, hội-viên A.A., biết hàng ngàn người cả nam lẫn nữ đã một lần tuyệt-vọng như Bill. Hầu hết họ đã bình-phục. Họ đã giải-quyết vấn-đề nghiện rượu.

Chúng tôi những người Mỹ trung-bình. Chúng tôi ở khắp mọi nơi trong quốc-gia này, chúng tôi gồm đủ mọi nghề-nghiệp trong mọi lãnh-vực như: chính-trị, kinh-tế, xã-hội và tôn-giáo. Chúng tôi thường ít gặp nhau. Nhưng giữa chúng tôi có một hội, sự thân-ái và thông-cảm thật tuyệt vời khó tả. Chúng tôi như những hành-khách đi chung trên một chiếc tàu lớn, cái giây phút được cứu sống sau trận đắm tàu, nguồn vui hân-hoan của những người đồng-hành xâm nhập vào tàu từ buồng lái đến bàn giấy của vị chỉ-huy. Nhưng khác với cảm-giác của những hành-khách trên chiếc tàu, nguồn vui hân-hoan được thoát nạn của chúng tôi không chìm lắng xuống khi mỗi chúng tôi đi về đường đời riêng tư của mình. Cái cảm-giác được chia xẻ trong tai nạn chung hiểm nghèo là một yếu-tố mãnh-liệt gắn chặt ràng buộc chúng tôi với nhau. Nhưng ở trong hội, tự nó cũng chưa đủ kết chặt chúng tôi keo sơn như chúng tôi có hiện giờ.

Sự-thật hiển nhiên cho mỗi chúng tôi là chúng tôi đã khám phá ra một giải-pháp chung. Chúng tôi có một đường hướng mà trên đó chúng tôi tuyệt-đối đồng-ý với nhau, và ở đó chúng tôi có thể tham gia hoạt-động hòa-hợp nhịp nhàng trong tình nghĩa anh em. Đó là những điều bổ-ích, những tin-tức vô cùng quan-trọng mà quyển sách này có thể đem đến cho những ai đang đau khổ vì nghiện rượu.

Căn bệnh của loại này, và chúng tôi tin-tưởng nghiện rượu là một bệnh, liên-quan đến những kẻ như chúng tôi trong một cách-thức khác xa lạ với các bệnh tật khác của con người. Nếu có một kẻ bị bệnh ung-thư, chúng tôi buồn cho ông ta, nhưng không một ai nổi giận hoặc bị thương tổn. Nhưng không phải như vậy đối với bệnh nghiện rượu, vì nó tiêu-hủy mọi giá-trị trong đời sống. Nó ảnh-hưởng sâu xa đến những người thân yêu của người nghiện rượu khổ đau. Nó mang đến những hiểu lầm, sự uất hận cay đắng, sự túng quẩn tiền bạc, sự khinh ghét của bạn bè và chủ-nhân, cuộc sống bấp-bênh của những đứa trẻ vô tội, cha mẹ vợ chồng buồn-bã, và còn nhiều người nữa.

Chúng tôi hy-vọng quyển sách này sẽ thông báo và an-ủi những ai, đang nghiện rượu hoặc có thể nghiện rượu. Có rất nhiều người, nhiều lắm.

Những bác-sĩ tâm-lý giỏi đã từng điều trị chúng tôi, đã nhận thấy đôi khi không thể nào thuyết-phục một người nghiện rượu thảo-luận tình-trạng của anh ta mà không dẫu một điều gì. Thật lạ, những bà vợ, cha mẹ và bạn thân luôn luôn nhận thấy rằng họ khó tiếp-xúc với bệnh-nhân hơn là bác-sĩ y-khoa hay tâm-lý.

Nhưng những bệnh-nhân trước đây nghiện rượu, giờ đã bình-phục, họ đã tìm ra giải-pháp này, họ là người có đầy đủ dữ-kiện về rượu cũng như kinh-nghiệm của họ, họ có thể chiến-thắng sự tin-tưởng hoàn-toàn của một kẻ nghiện rượu khác trong vài giờ. Khi không có sự hiểu biết này, không thể có thành-công được hoặc rất ít.

Đó là người đã làm ra phương-pháp này, người đã có cùng một khó khăn và ông ta đã biết rõ điều gì cần nói, những điều ông ta tuyên-bố trong dự-án mới rằng, chính ông ta mới là người với những câu trả lời thực-sự, rằng ông ta không biểu-lộ một đức-hạnh siêu-việt, chỉ có một ước vọng chân-thành là trở nên hữu-ích; rằng không có lệ-phí phải trả, không có người để bợ đỡ vui lòng, không có thuyết-giảng để phải chịu đựng, đó là những điều-kiện chúng tôi tìm thấy hiệu-

quả nhất. Sau khi áp-dụng phương-pháp này nhiều người đã lành bệnh, rời nhà thương ra đi.

Không ai trong chúng tôi làm việc này như một nghề có tiền lương, cũng không nghĩ rằng nếu được trả tiền, công-việc giúp người nghiện rượu sẽ hiệu-quả hơn. Chúng tôi cảm thấy rằng sự loại trừ bỏ rượu chỉ mới là bước đầu. Điều chứng-minh quan-trọng hơn của nguyên-tắc chúng tôi, nằm trước mặt chúng tôi ở nơi gia-đình, nghề-nghiệp và công-việc. Tất cả chúng tôi đã xử-dụng nhiều thì giờ rỗi rảnh trong nỗ-lực để làm những việc sẽ mô-tả sau. Một ít người đủ may mắn ở trong hoàn-cảnh tốt họ có thể dùng gần hết thì giờ của họ để giúp những người nghiện rượu.

Nếu chúng ta tiếp-tục con đường đã đi, thì chắc với nhiều thiện-chí sẽ có kết-quả, nhưng chúng ta cũng không đựng tới nhiều vấn-đề. Những người trong chúng tôi ở tại các đô thị lớn, bị tràn ngập bởi hàng trăm người nghiện rượu hàng ngày. Nhiều người có thể bình-phục nếu họ có cơ-hội chạy chữa theo đúng những gì mà chúng tôi đã hưởng qua. Làm thế nào để chúng tôi trình-bày những gì mà chúng tôi đã hưởng miễn phí?

Chúng tôi quyết-định xuất-bản quyển sách ẩn-danh này, trình-bày vấn-đề như chúng tôi thấy trực-diện. Chúng tôi mang đến công-trình này sự hỗn-hợp kinh-nghiệm và kiến-thức của chúng tôi. Quyển sách này đưa ra một chương-trình hữu-ích cho những ai quan-tâm đến vấn-đề nghiện rượu.

Điều cần-thiết chúng ta phải thảo-luận về y-học, tâm-lý, xã-hội và tôn-giáo. Chúng ta biết những đề-tài này có thể đưa đến tranh-luận. Không có điều gì làm chúng tôi vui hơn khi viết một quyển sách không chứa đựng những điều căn-bản để tranh-luận. Chúng tôi sẽ làm hết sức mình để đạt được lý-tưởng đó. Hầu hết chúng tôi cảm nhận rằng sự chịu đựng thật sự những lỗi-lầm và quan-điểm của kẻ khác, sự kính-trọng ý-kiến của họ là một thái-độ tốt làm chúng tôi hữu-ích cho kẻ khác. Cuộc đời của chúng tôi, những người đã từng đau khổ vì rượu trước đây, tùy thuộc vào những ý-nghĩ thông-thường của kẻ khác và nhờ vậy chúng tôi mới có thể giúp đỡ đáp ứng nhu-cầu của họ.

Có thể anh đã tự hỏi rằng, vì sao tất cả chúng tôi đã trở nên bệnh hoạn vì rượu. Không nghi-ngờ gì nữa, anh đã tò mò muốn khám phá làm thế nào, vì sao chúng tôi đã bình-phục từ một tình-trạng tuyệt-vọng về thể-xác lẫn tinh-thần. Nếu anh là một người nghiện rượu muốn lành bệnh, có thể anh đã hỏi: "Tôi phải làm gì đây?"

Và đó là mục-đích quyển sách này đặc-biệt nhằm trả lời những câu hỏi như thế. Chúng tôi sẽ kể cho anh nghe những việc chúng tôi đã làm. Trước khi đi vào phần thảo-luận chi tiết, có lẽ tốt hơn phải tóm-tắt vài điểm như chúng tôi đã dự-kiến.

Đã có rất nhiều lần người ta nói với chúng tôi: "Tôi có thể uống hoặc không uống. Vì sao nó không làm được?" "Vì sao anh không uống rượu như những người quý phái điều-độ hay bỏ rượu?" "Người đó không chịu được rượu." "Vì sao anh không thử bia và rượu chát." "Hãy bỏ rượu mạnh." "Sức mạnh ý-chí của nó quá yếu." "Nó có thể ngừng uống nếu nó muốn." "Nàng là một cô gái dễ thương, tôi nghĩ rằng nó phải dừng uống rượu vì cô ta." "Bác-sĩ đã bảo nó rằng nếu nó lại uống rượu, nó sẽ chết nhưng nó vẫn uống."

Đó là những điều chúng tôi nghe nhiều lần giữa những người uống rượu, những quan-sát thông-thường. Đằng sau họ là một thế-giới mù tịt và ngộ nhận. Chúng tôi thấy những biểu-lộ này đối với những người mà phản-ứng của họ rất khác với chúng tôi.

Những người uống rượu điều-độ họ có rất ít rắc-rối khi bỏ rượu hoàn-toàn nếu họ có lý-do chánh-đáng. Họ có thể uống hoặc không uống một cách dễ dàng.

Chúng ta lại có một loại người uống rượu như hũ chìm. Hẳn có những thói quen xấu và dần dần hủy-hoại thể-xác và tinh-thần của hẳn ta. Rượu có thể là nguyên-nhân làm cho hẳn chết sớm. Nếu có đủ những lý-do mạnh đánh thức hẳn như: sự đau yếu, liên-hệ vào một tình-yêu nồng nàn, thay đổi ngoại cảnh hay sự cảnh-cáo quyết-liệt của một bác-sĩ y-khoa; người này cũng có thể dừng uống rượu hay uống điều-độ, dầu sao hẳn cũng thấy khó khăn rắc-rối và ngay cả cần sự chú-ý của y-khoa.

Nhưng thế nào là một người nghiện rượu thật sự? Hẳn có thể khởi sự như là một kẻ uống rượu điều-độ; hẳn có thể trở thành hoặc không trở thành người uống rượu nhiều liên tiếp; nhưng ở một giai-đoạn nào đó trong đời uống rượu của hẳn, hẳn bắt đầu mất hết sự kiểm-soát của lượng rượu uống vào, một khi hẳn khởi sự uống.

Đây là một người đã làm anh bối-rối, nhất là khi hẳn mất sự kiểm-soát trong lúc nhậu nhẹt say-sưa. Hẳn làm những chuyện vô-lý, gây ra những thảm-kịch trong lúc uống say. Hẳn từ người tốt biến thành kẻ xấu. Hẳn ít khi uống vừa phải. Hẳn luôn luôn trong tình-trạng say-sưa không ít thì nhiều. Trong khi uống hẳn tỏ ra giống như bình-thường hay một chút khác lạ. Hẳn có thể là một người tốt nhất trên thế-giới. Nhưng hãy để hẳn uống rượu một ngày, hẳn trở nên con người thường xuyên chống xã-hội đầy nguy-hiểm và ghê tởm. Hẳn có một khả-năng làm sai đúng lúc, nhất là khi phải quyết-định một vấn-đề quan-trọng hoặc giữ lời hứa. Hẳn thường vô cùng nhạy-cảm và rất quân-bình đối với mọi việc, ngoài trừ rượu, về phương-diện này hẳn vô cùng bất-lương và ích-kỷ. Hẳn thường có những khả-năng, kỹ-năng và năng-lực đặc-biệt và có một nghề-nghiệp vững chắc đầy hứa hẹn trước mặt. Hẳn sử-dụng những của trời cho đó để tạo dựng một sự-nghiệp sáng-lạng cho gia-đình và bản thân hẳn ta, rồi kéo sụp công-trình đó xuống bằng những ngày tháng say-sưa vô cảm-giác. Hẳn là người khi vào giường ngủ nồng-nặc hơi rượu và ngủ li-bì. Rồi sáng sớm ngày sau, hẳn giận-dữ sục-sạo tìm những chai rượu đặt lằm chỗ trong đêm trước. Nếu có thể mua nhiều rượu, hẳn sẽ cắt dẫu kỹ quanh nhà để chắc-chắn rằng không ai tìm thấy kho rượu này và đem quăng vào thùng rác. Khi sự việc đã trở thành tồi-tệ hơn, hẳn bắt đầu sử-dụng một hỗn-hợp thuốc ngủ cực mạnh và rượu để làm dịu thần-kinh, nhờ vậy hẳn có thể đi làm việc. Rồi một ngày hẳn không còn có thể làm nữa, hẳn phải ở nhà và hẳn lại uống, lại say-sưa. Có thể hẳn đến khám bệnh, bác-sĩ cho hẳn một liều một-phin hoặc thuốc ngủ để xoa dịu cơn đau-đớn. Rồi hẳn bắt đầu xuất-hiện ở các bệnh-viện hoặc nhà thương điên.

Cái hình ảnh trung-thực của người nghiện rượu còn nhiều mẫu khác nhau và chưa nói đến. Nhưng những điều vừa mô-tả cũng có thể đủ để nhận ra hẳn.

Vì sao hẳn có cá tính như vậy? Nếu hàng trăm kinh-nghiệm đã cho hẳn thấy rằng: nhậu một chai có nghĩa là kéo theo một sự tan-rã sụp đổ cho tất cả những người thân yêu với sự đau-đớn nhục-nhã, thì vì sao hẳn vẫn cầm chai rượu đó mà nốc? Vì sao hẳn không thể từ bỏ rượu? Cái gì đã trở nên thông-thường và sức mạnh ý-chí mà đôi khi hẳn bày tỏ trên những việc khác, tại sao quá yếu-đuối với vấn-đề rượu?

Có lẽ chẳng bao giờ có câu trả lời đầy đủ cho những câu hỏi này. Nhiều ý-kiến khác nhau đưa ra tại sao người nghiện rượu phản-ứng khác biệt với những người bình-thường. Chúng tôi không chắc vì sao, nhưng một khi đến một điểm nào đó, thì rất ít hy-vọng giúp cho người nghiện rượu. Chúng tôi không thể trả lời câu đố bí-ẩn này.

Chúng tôi biết rằng khi người nghiện rượu bỏ rượu trong thời-gian vài tháng, vài năm, họ phản-ứng như những người bình-thường khác. Chúng tôi chắc chắn rằng một khi hẳn uống rượu, nhiều điều sẽ xảy ra trên cả thể-xác lẫn tinh-thần,

thật sự làm hẩn không còn thể nào ngừng uống được. Kinh-nghiệm của mỗi người nghiện rượu sẽ phong-phú xác nhận điều này.

Những nhận xét trên sẽ rất thông-thường và không cần nhấn mạnh nếu người bạn chúng ta không bao giờ cầm ly rượu đầu tiên, rồi tiếp theo cái vòng chuyển-động kinh-khiếp. Dầu vậy, vấn-đề chính của người nghiện rượu tập-trung ở trong trí não tinh-thần của hẩn hơn là trong thể-xác hẩn. Nếu anh hỏi hẩn tại sao hẩn khởi sự uống lại từ buổi tiệc rượu cuối cùng, hẩn sẽ kể cho anh hàng trăm lý-do. Một vài lý-do có thể chấp-nhận được, nhưng mọi lý-do đều thật sự vô-nghĩa trước sự tàn phá hủy-hoại do những cơn say gây ra. Nó giống như lý-luận của một kẻ bị đau đầu rồi dùng búa đập vào đầu để hẩn ta không cảm thấy đau-đớn. Nếu anh ta đưa ra cái lý-lẽ nguy-biến này để người nghiện rượu chú-ý, hẩn sẽ cười ngất hoặc tức giận không thêm nói chuyện với anh nữa.

Nhưng lâu lâu hẩn có thể nói thật. Và sự-thật lạ-lùng đó thì luôn luôn là hẩn không còn có một ý-niệm nào nữa, vì sao hẩn uống ly rượu đầu tiên. Một vài kẻ uống rượu viển cổ, với rượu họ được thỏa-mãn đôi lúc. Nhưng trong tim họ, họ thật sự không hiểu vì sao họ làm vậy. Và một khi căn bệnh nghiện rượu này đã thực-sự chế ngự, họ vô cùng bối-rối. Mặt khác họ chờn-vờn ý-tưởng rằng, bằng cách nào đó, một ngày nào đó họ sẽ chiến-thắng. Nhưng họ thường nghi-ngờ rằng họ đã thua cuộc.

Có rất ít người hiểu thấu sự thực điều này. Và trong một cách mơ-hồ, gia-đình và bạn hữu của họ cho rằng những người nghiện rượu là bất bình-thường, nhưng mọi người hy-vọng chờ một ngày, người đau khổ này tự tỉnh dậy từ cơn hôn mê và có một sức mạnh ý-chí vươn lên.

Sự thực bi-thảm là nếu một người đã trở nên thực-sự nghiện rượu thì cái ngày hạnh-phúc đó có thể không còn đến nữa. Hẩn đã mất sự kiểm-soát. Tại một điểm nào đó trong khi nhậ nhệ, hẩn đã tiến đến một tình-trạng, ở đó cái ý muốn mạnh nhất để chấm dứt uống rượu đã hoàn-toàn vô-dụng. Tình-trạng bi-thảm này, trong hầu hết mọi trường-hợp, đã đến trước khi sự việc còn nghi-ngờ.

Sự-thật thì hầu hết người nghiện rượu, vì những lý-do chưa sáng tỏ, đã mất cái sức mạnh để chọn lựa giữa vấn-đề nên uống hay không nên uống. Cái mà chúng tôi gọi là sức mạnh ý-chí, thực-tế đã không còn tồn tại nữa. Có những lần, chúng tôi không còn có thể biết và nhớ nổi những khổ đau, nhục-nhã ngay trong một tuần hay một tháng trước đây. Chúng tôi không có sức chống lại sự cám dỗ của ly rượu đầu tiên.

Cái hậu quả chắc-chắn sau khi uống đầu chỉ một ly bia, đã không vào đầu óc chúng tôi để khuyên răn chúng tôi. Nếu những ý-tưởng này có xảy ra, nó là làn sương mù sẵn sàng được thay thế bằng những ý cũ mòn rách là lần này chúng tôi có thể tự kiểm-chế như những người bình-thường khác. Đó là sự hoàn-toàn thất-bại của một loại phòng ngự để giữ một người khỏi nhúng tay vào sa-ngã trụy-lạc.

Người nghiện rượu có thể sẽ tự nhủ mình trong một cách tình-cờ rằng: "Rượu không đốt cháy tôi lần này đâu, thì đây đã sao!" Hoặc có lẽ hẩn không nghĩ gì cả. Thường có một số chúng tôi bắt đầu uống rượu với lạnh nhạt, hờ-hững, và sau chai rượu thứ ba hoặc thứ tư, dần mạnh cốc rượu trên bàn, chúng tôi tự nhủ: "Chúa ơi! Làm thế nào để tôi khởi sự uống nữa?" Rồi chúng tôi nói ngay "Tốt, tôi sẽ dừng lại với chai thứ sáu." hay "Thì đã sao?"

Khi những ý-nghĩ như loại này đã hoàn-toàn thiết-lập trong một người có khuynh-hướng nghiện rượu, có lẽ mọi giúp đỡ của con người đã trở nên vô-ích, trừ phi khóa hẩn lại, người nghiện rượu sẽ chết hoặc vĩnh-viễn điên cuồng. Xuyên qua lịch-sử, sự-thật điên loạn, xấu xa này đã được xác nhận do hàng ngàn người nghiện rượu. Nhưng nhờ ơn Thượng-Đế còn có hàng ngàn minh-

chúng khác rõ rệt dễ thuyết-phục hơn. Có rất nhiều người nghiện rượu muốn thôi uống, nhưng họ không thể dừng được.

Có một giải-pháp. Hầu hết không một ai trong chúng tôi thích tự tìm tòi nghiên cứu, sự thăng bằng của lòng hãnh-diện, sự thú nhận những khiếm-khuyết mà tiến-trình chữa bệnh đòi hỏi để hoàn-thành kết-quả tốt đẹp. Nhưng chúng tôi đã thấy những điều này thật sự thành-công trong những người khác, và trong sự thất-vọng vô-ích của đời sống chúng tôi đã trải qua, đưa chúng tôi đến tin-tưởng này. Khi chúng tôi đến với những người đã khỏi bệnh nghiện rượu, chúng tôi không tìm thấy gì để lại cho chúng tôi, chỉ có những dụng cụ tinh-thần. Chúng tôi đã tìm thấy thiên-đường và chúng tôi đã phóng bay lên vào chiều thứ tư của đời sống mà chúng tôi chưa bao giờ có, ngay cả chỉ ước mơ.

Sự-thật lớn lao chỉ đơn-giản như thế này: Chúng tôi đã có những kinh-nghiệm tinh-thần sâu xa và hiệu-quả, điều đó đã thay đổi hoàn-toàn thái-độ của chúng tôi đối với cuộc đời, đối với con người, và đối với vũ-trụ của Thượng-Đế. Cái trung-tâm sự thực của cuộc đời chúng ta ngày nay, điều chắc-chắn tuyệt-đối minh-chứng rằng, đấng Tạo-hóa của chúng ta đã tiến vào trong trái tim và đời sống chúng ta bằng một phương-pháp thật kỳ-diệu. Đấng Tạo-hóa đã khởi đầu hoàn-thành những công-việc giúp chúng ta, mà chúng ta không bao giờ tự làm nổi.

Nếu anh là một kẻ nghiện rượu hạng nặng như chúng tôi, chúng tôi tin-tưởng rằng không có một giải-pháp nửa đường. Chúng tôi đã ở trong một vị-thế, mà ở đó đời sống trở nên không thể nào cứu vãn và ngoài cái phạm vi khả-năng cứu chữa của con người, chúng tôi có hai cách chọn lựa: Một là đi đến một kết-thúc đấng cay, kết-liệu tiêu-diệt mọi khổ đau của tình-trạng chúng tôi chịu đựng bằng cách tốt nhất có thể; và một mặt thứ hai khác là chấp-nhận sự giúp đỡ tinh-thần. Đó là điều chúng tôi đã làm bởi vì chúng tôi đã chân thật mong muốn và cố-gắng thực-hiện với quyết-tâm.

Có một người kinh-doanh Hoa-kỳ đầy khả-năng, tính tốt và đạo đức. Trong nhiều năm, ông di-chuyển từ nhà dưỡng bệnh này đến nhà dưỡng bệnh khác. Ông đã hỏi ý-kiến những bác-sĩ tâm-lý nổi danh nhất Hoa-kỳ. Rồi ông đi Âu-châu, nhờ một bác-sĩ nổi danh (bác-sĩ tâm-lý Jung) chữa trị. Dầu những kinh-nghiệm trước đây làm ông nghi-ngờ, nhưng ông đã hoàn tất trị-liệu với một lòng tin-tưởng khác thường. Tình-trạng thể-chất và tinh-thần của ông trở nên tốt đẹp lạ-lùng. Trên tất cả, ông tin-tưởng rằng ông đã thấu nhận một kiến-thức sâu xa của sự làm việc bên trong của tinh-thần ông, và sự nẩy nở thăng hoa thầm kín đó xác quyết rằng sự tái phạm uống rượu lại, là điều không nghĩ đến. Tuy-nhiên một thời-gian ngắn, ông lại nhậu nhẹt say-sưa. Càng khó hiểu hơn, ông không thể tự giải-thích một cách thỏa-mãn cho ông về sự thất-bại này.

Vì vậy, ông trở lại người bác-sĩ mà ông ngưỡng-mộ tài danh đó, ông hỏi trực-diện vì sao ông không có thể bình-phục. Ông muốn trên tất cả mọi điều là có lại sự tự kiểm-soát về vấn-đề uống rượu. Dường như ông rất hợp-lý và quân-bình khi đương đầu với những vấn-đề khác. Nhưng vì sao ông không có sự kiểm-soát về vấn-đề rượu?

Ông van xin vị bác-sĩ hãy nói cho ông toàn thể sự-thật, và ông đã được chỉ giáo. Trong sự phán-xét của bác-sĩ, ông là người đã hoàn-toàn thất-vọng, ông không bao giờ có thể lấy lại địa-vị xã-hội, nên nhất khóa kín ông lại, hoặc thuê một người hộ vệ canh giữ nghiêm ngặt nếu ông muốn sống thêm một thời-gian. Đó là ý-kiến của một vị y-sĩ danh tiếng.

Nhưng người này vẫn sống và không bao giờ bị con ma rượu quấy rầy. Ông không cần phải mượn người canh giữ, cũng không cần phải nhốt kín lại. Ông có thể đi đến bất kỳ nơi nào trên quả đất này, nhưng nơi mà những người bỏ rượu

khác có thể tới mà không sợ tai-họa, ông vẫn luôn luôn muốn giữ một thái-độ đơn-giản.

Một vài độc giả nghiện rượu của chúng tôi có thể nghĩ rằng họ có thể thành-công mà không có sự giúp đỡ tinh-thần. Hãy để chúng tôi kể hết mẫu đối-thoại giữa người bạn của chúng tôi với vị bác-sĩ.

Vị bác-sĩ nói: "Anh có trí óc của một người nghiện rượu kinh-niên. Tôi chưa bao giờ thấy một trường-hợp nào có một tình-trạng trí-tuệ như anh mà bình-phục." Người bạn của chúng tôi cảm thấy như cánh cửa địa-ngục đã đóng nhốt ông lại với tiếng tử-thần rít lên.

Ông nói với vị bác-sĩ: "Thưa có một ngoại-lệ nào không?" Vị bác-sĩ trả lời: "Có, có chứ. Ngoại-lệ là những trường-hợp như trường-hợp của anh, nhưng xảy ra từ sớm. Đó đây, thỉnh-thoảng một số người nghiện rượu có những cái gọi là kinh-nghiệm của sức mạnh tinh-thần. Đối với tôi, những sự xảy ra đó là những hiện tượng hiếm có. Nó xuất-hiện như cách di-chuyển và xếp đặt lại của sự xúc-động lớn lao tinh-thần. Ý-tưởng, xúc-động và thái-độ đã một thời là sức mạnh hướng-dẫn cuộc sống của những người này, đột-nhiên bị đẩy qua một bên, và toàn bộ một hệ-thống mới về quan-niệm và động-lực bắt đầu chi-phối những người này. Thật ra tôi đã cố-gắng tạo ra sự tái sắp đặt xúc-động trong con người của anh. Với nhiều cá-nhân, phương-pháp mà tôi trị-liệu như thế này đã thành-công, nhưng tôi không bao giờ có kết-quả với một người nghiện rượu như anh."

Khi nghe như vậy, người bạn của chúng tôi nhẹ nhõm, sau tất cả, ông đã phản ánh, ông đã là một hội-viên tốt tại nhà thờ. Tuy-nhiên hy-vọng này lại bị dập tắt bởi vì lời nói của vị bác-sĩ cho rằng, trong khi sự xác tín về tôn-giáo của ông rất tốt, nhưng trong trường-hợp của ông không có cái kinh-nghiệm sức mạnh tinh-thần cần-thiết.

Và đây là sự vô cùng bối-rối, khi người bạn của chúng tôi tự nhận thấy ông đã có cái kinh-nghiệm mẫu-nhiệm đó, như tôi đã nói với anh, đã làm cho ông ta trở thành nên người tự-do, hoàn-toàn từ bỏ rượu.

Chúng tôi, đến lượt chúng tôi, đã tìm thấy cùng một cách thoát khỏi tửu-độc với tất cả tuyệt-vọng của một người chết đuối. Trước tiên, dường như chúng tôi là những kẻ yếu-đuối như lau sậy trong bàn tay thân yêu và quyền-lực của Thượng-Đế. Chúng tôi đã được trao tặng một đời mới, nếu anh muốn nói "một mẫu sống lý-tưởng" đã thật sự mang đến thành-công.

Bác-sĩ tâm-lý nổi danh Hoa-kỳ, ông William James, trong tác phẩm của ông "Những loại kinh-nghiệm khác nhau về tôn-giáo", đã chỉ rõ có nhiều phương-thức con người tìm thấy Thượng-Đế. Chúng tôi không muốn thuyết-phục bất kỳ ai rằng đó chỉ là con đường duy-nhất của đức-tin phải theo. Điều mà chúng tôi đã học hỏi, cảm nhận và thấy, giải-thích rằng tất cả chúng ta, dầu bất kỳ giòng giống nào, tôn-giáo nào, màu da nào đều là con của một đấng Tao hóa sống động, chúng ta có thể tạo-lập mối quan hệ liên-lạc với nhau trên những điều-kiện đơn-giản và thông-cảm, càng sớm chúng ta càng có đủ ý-chí và sự lương-thiện đầy đủ để cố-gắng vượt qua mọi tai-họa. Những ai đã vào hội tôn-giáo sẽ không tìm thấy ở đây sự khuấy động phiền lòng nào về đức-tin hay lễ nghi thờ phụng. Cũng không có sự đụng chạm nào giữa chúng tôi trên đề-tài này.

Chúng tôi nghĩ rằng, chúng tôi không quan-tâm vấn-đề tôn-giáo giữa hội-viên chúng tôi, đó chỉ là cá-nhân. Điều này hoàn-toàn là việc cá-nhân, mỗi người quyết-định cho riêng mình trong ánh-sáng của những hội-đoàn trong quá-khứ hay sự lựa chọn của họ ngày nay. Không phải tất cả chúng tôi đều gia-nhập vào tôn-giáo, nhưng hầu hết chúng tôi là hội-viên tôn-giáo.

Trong chương sau là sự giải-thích về bệnh nghiện rượu như chúng tôi hiểu biết, rồi đến chương nói về những người không theo Thượng-Đế. Có nhiều người thuộc tầng lớp này trước đây, bây giờ là hội-viên của chúng tôi. Điều đủ để làm

ngạc-nhiên, là chúng tôi tìm thấy sự xác tín như vậy không có một cản trở nào cho kinh-nghiệm tinh-thần để từ bỏ rượu.

Xa hơn nữa, những chỉ dẫn rõ ràng chứng-minh làm thế nào chúng tôi đã bình-phục. Và tiếp theo bốn mươi ba câu chuyện kinh-nghiệm cá-nhân.³

Mỗi cá-nhân, trong câu chuyện riêng tư, bằng ngôn-ngữ riêng để mô-tả quan-điểm của mình về phương-pháp anh ta đã thiết-lập sự liên-lạc với Thượng-Đế. Điều này đã cho một số thành phần của hội-viên chúng tôi, các ý-tưởng rõ ràng về những điều hiện nay xảy ra thế nào trong đời sống của họ.

Chúng tôi hy-vọng không có ai xem xét những câu chuyện tự thuật này với cảm tưởng không tốt đẹp. Hy-vọng của chúng tôi là nhiều người nghiện rượu, cả nam lẫn nữ, đang cần giúp đỡ, sẽ đọc những trang sách này và chúng tôi tin-tưởng rằng đây là sự tiết-lộ hoàn-toàn về chúng tôi, và vấn-đề nghiện rượu của chúng tôi để cổ thuyết-phục và nói "Vâng, tôi cũng là một người trong bọn họ; tôi cần có quyển sách này."

³ Trong ấn bản Việt ngữ không có phần này.

Chương 3

TÌM HIỂU THÊM VỀ CHỨNG NGHIỆN RƯỢU

Hầu hết chúng tôi không muốn nhìn nhận rằng chúng tôi là những người thực-sự nghiện rượu. Không ai muốn nghĩ rằng thể-xác và tinh-thần của mình khác biệt với những người bình-thường khác. Tuy-nhiên không ngạc-nhiên lắm, trong quá trình uống rượu của chúng tôi đã tỏ ra có nhiều mong muốn hảo-huyền để chứng-minh rằng chúng tôi cũng có thể uống như ai. Cái ý-tưởng làm thế nào và có ngày hăn sẽ kiểm-soát và thưởng-thức sự uống rượu là nỗi ám ảnh lớn lao của mọi người uống rượu bất bình-thường. Sự kéo dài ảo-ảnh này thật đáng ngạc-nhiên. Có nhiều người theo đuổi ảo-ảnh này cho đến tận cửa của sự điên cuồng hay chết thảm.

Chúng tôi biết và chúng tôi phải thừa-nhận tự đáy lòng sâu thẳm của chúng tôi rằng, chúng tôi là những kẻ nghiện rượu. Đây là bước đầu tiên trên con đường bình-phục. Cái ảo-ảnh rằng, chúng tôi cũng giống như những người khác, hoặc có thể gần giống như, đã bị đập nát.

Chúng tôi những người nghiện rượu cả nam lẫn nữ, đã mất cái năng-lực kiểm-soát vấn-đề uống rượu. Chúng tôi biết rằng, không một người thật sự nghiện rượu nào có thể bình-phục, có lại sự kiểm-soát *mãi mãi*. Tất cả chúng tôi cảm-nhận rằng, chúng tôi đã lấy lại sự kiểm-soát, nhưng thời-gian cách khoảng như thế, thường rất ngắn, chúng tôi không tránh khỏi tiếp theo vẫn là sự kém kiểm-soát dẫn đến đúng lúc, lại lao đầu vào rượu một cách mù quáng đáng thương. Chúng tôi được biết rằng, một người nghiện rượu vào loại chúng tôi, đã nắm chắc một căn bệnh càng ngày càng tăng triển. Trong một thời hạn, chúng tôi càng tồi-tệ hơn, không bao giờ khá lên được.

Chúng tôi như người đã mất đôi chân, không bao giờ có đôi chân mới. Không bao giờ xảy ra một sự trị-liệu nào mà làm cho một con người nghiện rượu thuộc loại chúng tôi, trở nên như những người bình-thường khác. Chúng tôi đã thử mọi thuốc thang chữa trị. Trong vài trường-hợp có sự bình-phục ngắn và luôn luôn tiếp theo là sự tái phát còn tệ hại hơn. Những y-sĩ quen thuộc chúng nghiện rượu, đều đồng-ý rằng không có một thuốc thang nào làm một người nghiện rượu trở thành một người uống rượu điều-độ bình-thường. Sẽ có một ngày khoa-học có thể thành-công trong việc này, nhưng giờ thì chưa.

Dầu chúng tôi nói tất cả, nhiều người nghiện rượu thật sự vẫn không tin là họ đang ở trong hạng người này. Bằng hình-thức tự lừa dối và thực-nghiệm, họ cố-gắng tự chứng-minh rằng họ là ngoại-lệ, họ không phải là những người nghiện rượu. Nếu có ai là người không có khả-năng kiểm-soát việc uống rượu, mà có thể làm đúng đắn, uống rượu điều-độ như người quân-tử, chúng tôi ngã mũ chào kính-phục anh ta. Chúng tôi đã cố-gắng khó khăn và lâu dài để uống rượu như những người bình-thường, nhưng việc đó là không tưởng!

Đây là vài phương-pháp chúng tôi đã thử: chỉ uống bia thôi, hạn chế số lượng uống, không bao giờ uống một mình, không bao giờ uống trong buổi sáng, chỉ uống tại nhà, không bao giờ để rượu trong nhà, không bao giờ uống trong giờ làm việc, chỉ uống trong tiệc tùng, đổi từ scotch qua

brandy, chỉ uống rượu chất thiên-nhiên, đồng-ý thôi hẳn nhậu nhẹt, nếu phạm tội say-sưa khi làm việc, khi đi xa, khi không đi xa, thề thốt thôi rượu (có và không có lời thề long trọng), tập thể dục nhiều hơn, đi đến những nơi tập luyện bồi bổ sức-khỏe và dưỡng bệnh, chấp-nhận những cam-kết tự nguyện làm việc ở cứu-tế-viện, chúng tôi có thể thêm vào danh-sách này đến vô tận.

Chúng tôi không muốn gọi một cá-nhân nào là người nghiện rượu, nhưng anh có thể tự chẩn bệnh cho anh một cách nhanh chóng. Anh hãy đến một tiệm rượu gần nhất và trải-nghịem sự uống rượu có kiểm-soát. Anh thử uống và dừng lại tức thì. Anh hãy như thế đôi lần. Việc này không mất nhiều thì giờ cho anh để quyết-định, nếu anh thành-thật với chính anh về vấn-đề này. Nó có thể giá-trị, trong trường-hợp xấu, thần-kinh căng-thẳng anh đã hiểu rõ tình-trạng của anh.

Dẫu không có phương-pháp nào để chứng-minh, chúng tôi tin rằng vào giai-đoạn mới đầu trong quá-trình uống rượu của chúng tôi, hầu hết chúng tôi có thể dừng thôi rượu. Nhưng khó khăn là, quá ít kẻ nghiện rượu có đủ ý muốn quyết-tâm dừng lại trong khi chưa muộn. Chúng tôi có nghe một vài trường-hợp đặc-biệt ở những người đã xuất-hiện những triệu-chứng nghiện rượu, có thể nghỉ uống một thời-gian lâu dài vì có một ý-chí mãnh-liệt để chấm dứt việc uống rượu. Đây là một câu chuyện.

Một người ba mươi tuổi có quá nhiều tiệc tùng nhậu nhẹt say-sưa. Thần-kinh của anh quá căng-thẳng trong buổi sáng, sau những cơn say, nên anh ta phải uống thêm rượu vào để tự xoa dịu bớt. Anh ta rất tham-vọng để thành-công trong việc kinh-doanh, nhưng anh ta không tiến được vì anh ta uống quá nhiều. Một khi anh khởi sự uống, anh không còn tự chủ được. Anh đã quyết-định rằng, cho đến khi anh thành-công trong kinh-doanh và đã hồi hưu, anh sẽ không rớt tới một giọt rượu. Đây là một người ngoại-lệ, anh đã không uống rượu trong hai mươi lăm năm và hồi hưu vào 55 tuổi, sau một quá trình nghề-nghiệp thành-công và hạnh-phúc. Rồi anh ta lại trở thành nạn nhân cho lòng tin-tưởng mà mọi người nghiện rượu thực-tế cho rằng, cái thời-gian lâu dài hai mươi lăm năm từ bỏ rượu và sự tự chế đã cho phép anh ta đầy đủ điều-kiện để uống rượu như những kẻ khác. Anh đã thường xuyên uống rượu. Trong hai tháng anh phải nằm nhà thương, bối-rối và nhục-nhã. Anh đã cố-gắng để uống điều-độ trong một thời-gian, và cùng khi đó đến chữa ở nhà thương năm ba lần. Rồi anh mang hết sức-lực, anh quyết-tâm từ bỏ rượu, nhưng anh đã nhận ra anh không còn có thể làm được nữa. Với tiền bạc trong tay, anh vung ra mua tất cả mọi phương-tiện giải-quyết vấn-đề nghiện rượu. Mọi toan tính đều thất-bại. Từ một người lực lưỡng hưu trí anh đã biến thành mảnh dẻ xác xơ nhanh chóng và chết trong vòng bốn năm.

Trường-hợp này chứa đựng một bài học quan-trọng. Hầu hết chúng ta tin rằng, nếu chúng ta giữ được không uống rượu một thời-gian dài, chúng ta có thể uống lại một cách bình-thường điều-độ. Nhưng ở đây, cái người năm mươi lăm tuổi tìm thấy mình vẫn giống như thuở ba mươi. Chúng ta đã thấy cái sự-thật chứng-minh và lập lại rằng: "Một khi đã là người nghiện rượu, luôn luôn là người nghiện rượu." Bắt đầu uống lại sau một thời-gian bỏ rượu, trong một thời-gian ngắn cũng tai-hại như là uống

thường xuyên. Nếu chúng ta lập một kế-hoạch chấm dứt uống rượu, phải nhất quyết không giữ một ngoại-lệ nào, một quan-niệm tiềm-ẩn nào, rằng có ngày chúng ta sẽ miễn-nhiễm với rượu. Nhiều người tuổi trẻ được khích-lệ do kinh-nghiệm người này, trong ý-nghĩ họ có thể dừng rượu, như họ đã làm, với cái sức mạnh ý-chí riêng của họ. Chúng tôi nghi-ngờ nếu nhiều người trong họ có thể làm được, bởi vì không ai sẽ thực-sự muốn dừng uống và khó có một người nào trong họ, có thể tìm thấy thành-công. Một số người trong đám đông chúng tôi vào tuổi ba mươi hay kém hơn, uống rượu chỉ trong vài năm, nhưng họ đã tự tìm thấy không còn cách gì để lành bệnh cũng như những người đã uống rượu trong hai mươi năm.

Để bị ảnh-hưởng nặng nề, một người không cần-thiết phải uống rượu một thời-gian lâu dài hay phải uống nhiều rượu như một số người của chúng tôi. Điều này đặc-biệt đúng với phụ-nữ. Các bà, các cô có triển vọng trở thành người nghiện rượu, thường trở nên thật sự nghiện say không còn nhớ gì chỉ trong vài năm. Một số người uống rượu, họ thấy bị nhục mạ khi được gọi là người nghiện rượu mà chính họ cũng không có khả-năng dừng rượu nữa. Chúng tôi, những người quen thuộc với các triệu-chứng nghiện rượu đã thấy một số rất đông những người có triển-vọng trở thành nghiện rượu ở trong giới trẻ khắp nơi. Chúng tôi đã cố-gắng để cho họ thấy sự tai-hại của vấn-đề rượu.

Nhìn lại quá-khứ, chúng tôi cảm thấy đã uống rượu nhiều năm, chúng tôi đã đi xa cái điểm mà chúng tôi có thể bỏ rượu bằng sức mạnh ý-chí. Nếu có ai hỏi rằng anh ta đã tiến vào vùng nguy-hiểm này chưa, hãy để anh ta thử bỏ rượu trong một năm. Nếu anh ta thực-sự là một kẻ nghiện rượu, và nghiện rượu quá nặng, thì ít có cơ-hội thành-công. Trong những ngày tháng mới uống, chúng tôi thỉnh-thoảng bỏ rượu một năm hay hơn nữa, nhưng sau đó lại uống dữ dội hơn. Dầu anh có thể ngưng uống rượu một thời-gian khá dài, anh vẫn có thể trở nên là kẻ nghiện rượu.

Chúng tôi nghĩ một số ít người mà quyển sách này kêu gọi, họ có thể bỏ rượu khoảng một năm. Một vài người sẽ uống trở lại sau khi họ quyết-tâm thề thốt, và hầu hết sẽ uống rượu lại trong thời-gian vài tuần.

Những kẻ không thể uống rượu điều-độ, câu hỏi đặt ra là làm thế nào họ có thể bỏ rượu. Dĩ-nhiên chúng tôi ước đoán, độc-giả muốn dừng bỏ rượu. Dầu một người có thể bỏ rượu trên căn-bản không phải về tinh-thần, điều này tùy thuộc vào việc hấn đã mất cái sức mạnh để chọn lựa giữa sự uống và không uống. Nhiều người trong chúng tôi cảm thấy rằng chúng tôi có nhiều đặc điểm. Có những thúc đẩy mãnh-liệt phải từ bỏ rượu vĩnh-viễn. Nhưng chúng tôi đã nhận-thức rằng không thể nào thực-hiện được. Và chúng tôi đã biết, đó là hình thái bối-rối của người nghiện rượu, sự hoàn-toàn bất-lực không thể từ bỏ rượu được, dầu sự cần-thiết và ước muốn của chúng tôi có lớn lao đến cách nào!

Bây giờ làm thế nào để chúng tôi có thể giúp quý vị độc-giả định rõ một cách thỏa-mãn rằng, họ có thể là một kẻ nghiện rượu như chúng tôi? Sự thực-nghiệm bỏ rượu một thời-gian sẽ giúp ích điều này, nhưng chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi có thể trả lại vấn-đề cho những kẻ đang đau khổ vì nghiện rượu và có lẽ cho các hội từ-thiện, y-khoa. Vì vậy, chúng tôi sẽ

mô-tả vài trạng-thái tinh-thần đưa đến sự tái diễn uống rượu, rõ ràng đây là điểm quan-trọng của vấn-đề.

Ý-nghĩ gì đã khống chế trong đầu người nghiện rượu, đầu họ đã từng nhắc đi nhắc lại nhiều lần, cái thực-nghiệm thất-vọng của ly rượu đầu lôi kéo họ vào vòng say-sưa? Nhiều bạn thân đã bày tỏ phải trái với hẳn ta rằng, sau khi nhậu nhệ say-sưa có thể mang hẳn ta đến ly-dị hay phá-sản, những người bạn thân đó đã vô cùng ngạc-nhiên thấy hẳn gác ngoài tai mọi lời khuyên bảo, ngang nhiên thẳng tiến vào phòng uống rượu. Vì sao hẳn làm vậy? Hẳn đã nghĩ gì?

Mẫu chuyện đầu tiên của chúng tôi về một người bạn, chúng tôi gọi là Jim. Người này có một cô vợ xinh đẹp và một gia-đình đáng yêu. Anh ta thừa hưởng một hãng xe hơi lợi tức nhiều. Anh ta được tưởng thưởng trong Thế-chiến. Anh ta là một người bán hàng giỏi. Mọi người quý mến anh. Anh ta là người thông-minh, nhìn bề ngoài rất bình-thường trừ khi tinh-thần căng-thẳng. Anh không hề uống rượu cho đến khi ba mươi lăm tuổi. Trong vài năm anh đã trở nên bạo động khi say-sưa, anh đã thừa-nhận điều này. Khi được chở vào nhà thương chữa trị nghiện rượu, anh đã tiếp-xúc với chúng tôi.

Chúng tôi trình-bày với anh những điều mà chúng tôi hiểu biết về nghiện rượu và những giải-pháp chúng tôi đã tìm ra. Anh đã khởi sự thực-hiện. Gia-đình lại được đoàn tụ và anh bắt đầu đi bán xe để kiếm lời bù vào thời-gian đã mất vì say-sưa. Mọi việc trôi chảy tốt đẹp trong một thời-gian, nhưng anh ta thất-bại trong việc phát-huy đời sống tinh-thần. Với sự khiếp-đảm, anh ta tự nhìn nhận đã uống sáu bảy lần liên tiếp. Mỗi lần trong những cơ-hội như vậy, chúng tôi làm việc với anh ta, duyệt xét lại căn kể cái gì đã xảy ra. Anh đồng-ý rằng anh là người nghiện rượu thật sự, trong một tình-trạng trầm-trọng. Anh biết anh đang đối-diện với việc phải vào nhà thương chữa nghiện rượu lần nữa, nếu anh tiếp-tục uống. Hơn thế nữa, anh sẽ mất gia-đình vợ con, nhưng người anh yêu mến sâu xa.

Nhưng rồi anh lại uống say-sưa. Chúng tôi yêu-cầu anh kể cho chúng tôi nghe thật chính xác cái gì đã xảy ra. Và đây là câu chuyện của anh: "Tôi đi làm việc vào sáng thứ ba. Tôi nhớ rõ rằng tôi cảm thấy được nhắc nhở, tôi phải là một người buôn-bán tốt như trước đây đã có. Tôi có nói đôi lời với xếp của tôi, nhưng không có điều gì quan-trọng. Rồi tôi quyết-định lái xe ra vùng quê để gặp một khách hàng mua xe. Trên đường đi, tôi cảm thấy hơi đói nên ngừng xe vào lề đường, ở đó có một cái quán. Tôi không có ý-định uống rượu. Tôi chỉ nghĩ rằng tôi có thể mua một cái bánh mì cặp thịt nguội để ăn cho đỡ đói. Tôi cũng có cái ý-niệm rằng tôi có thể gặp người khách hàng mua xe ở cái quán này, thật là nhất-cử lưỡng-tiện, và quán này tôi đã đến đây nhiều lần rất quen thuộc với tôi. Tôi đã ăn ở đây nhiều lần trong những tháng tôi từ bỏ rượu. Tôi ngồi xuống bàn kêu một cái bánh mì cặp thịt và một ly sữa. Rồi tôi kêu một cái bánh mì nữa và một ly sữa khác.

Đột-nhiên, một ý-nghĩ chạy qua óc tôi rằng, nếu tôi hòa một chút rượu uýt-ki vào sữa, thì nó không có hại gì cho cái bao-tử đã đầy của tôi. Rồi tôi kêu rượu uýt-ki và pha vào sữa. Tôi cảm thấy mơ-hồ rằng tôi đã không

sáng suốt cho lắm, nhưng tự trấn-an rằng tôi uống ượu-ki trong khi bao-tử no đây. Cái thực-nghiệm tiến-triển, tôi lại kêu một ly ượu-ki khác và đổ pha vào sữa. Sự việc đó không làm tôi phiền nhiễu chút nào, tôi lại kêu một ly nữa."

Sự việc này đã đưa Jim trở lại nhà thương chữa bệnh nghiện rượu một lần nữa. Ở đây đã có sự đe dọa về lời cam kết, sự mất mát của gia-đình và địa-vị, không cần nói đến sự đau-đớn về thể-xác và tinh-thần do nghiện rượu gây ra. *Anh ta đã có rất nhiều hiểu biết về chính anh ta như là một kẻ nghiện rượu. Tất cả những lý-do để bỏ uống rượu đã bị dễ dàng đẩy qua một bên, để phù hợp với cái ý-tưởng điên rồ rằng anh có thể uống ượu-ki, nếu chỉ pha rượu này với sữa!*

Dầu chữ nghĩa có định-nghĩa đúng đắn thế nào đi nữa, chúng tôi gọi một cách rõ ràng sự-kiện này là một chứng bệnh điên cuồng. Thế thì cái thiếu vắng của khả-năng suy-nghĩ lẽ phải, phải gọi là gì đây?

Anh có thể nghĩ đó là một trường-hợp cực độ quá đáng. Đối với chúng tôi, nó không khó tin lắm đâu, mỗi một chúng tôi đều có những loại ý-tưởng này. Đôi khi cái hậu quả chúng tôi làm còn tai-hại hơn cả những sự việc của Jim. Nhưng có cái hiện tượng tinh-thần song hành với cái lẽ phải đúng đắn, đã không tránh khỏi đưa đến những lý-lẽ bệnh hoạn không đâu để cầm lấy ly rượu đầu tiên. Cái lẽ phải đúng đắn của chúng tôi đã thất-bại không kiểm-soát được chúng tôi nữa. Cái ý-tưởng bệnh hoạn điên rồ đã thắng. Ngày hôm sau, chúng tôi đã tự hỏi với tất cả chân-thành và tha-thiết, làm thế nào nó đã có thể xảy ra.

Trong một vài trường-hợp, chúng tôi cố ý uống say với cảm tưởng tự biện hộ rằng vì thần-kinh quá căng-thẳng, vì giận-dữ, lo lắng, xuống tinh-thần, ganh ghét hoặc những lý-do giống như thế. Nhưng ngay khi loại ý-tưởng này bắt đầu, chúng tôi phải nhìn nhận rằng sự biện minh để uống rượu, đó là khiếm-khuyết bệnh hoạn với tất cả những tai-hại luôn luôn xảy ra. Giờ đây chúng tôi thấy rằng, khi bắt đầu uống phóng túng thả cửa thay vì bất ngờ thỉnh-thoảng, không khác nhau mấy về cái ý-tưởng trong khi suy-tính trước những hậu quả có thể xảy ra.

Cá tính của chúng ta rất là tối tăm và không hiểu được khi cầm ly rượu đầu tiên như một cá-nhân với sự đam mê mãnh-liệt dầu biết đã sai luật rồi. Hẳn thích thú nhảy trước một chiếc xe đang chạy nhanh. Hẳn đã tự thưởng-thức cái cảm-giác này trong vài năm, dầu bạn bè đã cảnh-cáo. Tới điểm này, anh có thể gấn cho hẳn một cái nhãn hiệu một kẻ điên cuồng có cái ý-tưởng kỳ quái về việc thưởng-thức đời sống. Rồi may mắn không còn nữa, hẳn bị thương nhẹ liên tiếp nhiều lần. Anh có hy-vọng hẳn trở lại bình-thường, bỏ trò chơi nguy-hiểm ấy. Hiện nay hẳn bị xe đụng và lần này bị bể sọ. Sau khi rời nhà thương được một tuần, hẳn lại bị một chiếc xe ngựa chạy nhanh cán gãy tay. Hẳn bảo anh, hẳn đã quyết-định chấm dứt trò chơi nguy-hiểm ấy; nhưng vài tuần sau nữa, hẳn lại bị gãy hai chân.

Xuyên qua nhiều năm, hành-vi này tiếp-tục, rồi tiếp theo những hứa hẹn liên miên nào là hẳn sẽ cẩn-thận, nào là sẽ không đi ra đường. Cuối cùng hẳn không còn đi được nữa, vợ hẳn ly-dị, hẳn bị chế-nhạo. Hẳn cố-gắng bằng mọi cách để dứt bỏ cái ý-tưởng đi sai luật nhảy trước xe, ra

khỏi đầu óc hẳn. Hẳn tự nhốt mình trong dưỡng trí viện, hy-vọng sẽ chữa lành cố tật. Nhưng ngày hẳn ra khỏi nhà thương, hẳn lại chạy đua trước xe chữa lửa, nó đã đâm gãy lưng hẳn. Người như thế thật là rồ dại, có phải không?

Anh có thể nghĩ cái chú giải bằng ví dụ của chúng tôi thật kỳ cục. Nhưng đúng không? Chúng tôi, những người đã ở trong tình-trạng xúc-động đau lòng, nếu chúng tôi thay thế kẻ nghiện rượu chính là kẻ nháy trước đầu xe hơi, chúng tôi công-nhận rằng ví dụ này thật đúng với chúng tôi. Tuy chúng tôi sáng suốt trên nhiều lãnh-vực khác, nhưng đối với rượu chúng tôi là kẻ điên rồ khác lạ. Đó thật là nặng lời, nhưng không đúng sao?

Một vài người trong các anh nghĩ rằng: "Vâng, điều các anh bảo chúng tôi là đúng, nhưng không hoàn-toàn áp-dụng được. Chúng tôi công-nhận chúng tôi có vài điều trong những triệu chứng đó, nhưng chúng tôi không đi đến điểm cùng cực như người bạn đã làm, hoặc chúng tôi không muốn như vậy, vì chúng tôi tự hiểu rất rõ rằng, sau khi được nghe anh kể, những việc đó không thể lại xảy ra. Chúng tôi không mất mọi thứ trong cuộc đời qua ly rượu và chúng tôi chắc-chắn, chúng tôi không có ý-định làm vậy. Cảm ơn đã cho những tin-tức tài-liệu."

Điều đó thật đúng với một số người không nghiện rượu, dầu ngay bây giờ họ uống nhiều, nhưng họ có thể dứt hẳn hoặc uống điều-độ, vì trí não và thể-xác họ không bị hư hại do rượu, như trường-hợp chúng tôi. Nhưng với những người đang hoặc triển-vọng trở thành nghiện rượu, ít có ngoại-lệ, *sẽ chắc-chắn không thể nào dừng uống rượu trên cái căn-bản tự-giác*. Đây là điểm chúng tôi muốn nhấn mạnh, tái nhấn mạnh để nhồi vào óc những độc giả nghiện rượu, cũng như nó đã tiết-lộ cho chúng tôi những kinh-nghiệm chua cay. Hãy để chúng tôi chú giải bằng một ví-dụ khác.

Fred là người cộng sự trong một công-ty kế-toán danh tiếng. Lợi tức của anh ta rất cao, có nhà đẹp, hôn-nhân hạnh-phúc và là cha của những đứa con đầy tương-lai đang theo đại-học. Con người anh ta rất hấp-dẫn, anh kết bạn với mọi người. Nếu có một người kinh-doanh thành-công, đó chính là Fred. Tất cả hình dáng bên ngoài, anh ta là một cá-nhân quân-bình và ổn-định. Nhưng anh ta lại là một kẻ nghiện rượu. Tôi gặp Fred lần đầu tiên, cách đây một năm tại bệnh-viện, ở đó anh ta đã bình-phục từ một trạng-thái run rẩy tồi-tệ. Đây là kinh-nghiệm đầu tiên của việc uống rượu và anh vô cùng xấu hổ. Tiến xa hơn việc thừa-nhận anh là kẻ nghiện rượu, anh tự nhủ rằng anh đến bệnh-viện để tĩnh-dưỡng bộ máy thần-kinh của anh. Bác-sĩ cho biết rõ ràng rằng, anh ta có thể tồi-tệ hơn là anh ta tưởng. Trong vài ngày, anh xuống tinh-thần về tình-trạng của anh ta. Anh quyết-định từ bỏ rượu hoàn-toàn. Anh không bao giờ nghĩ rằng có lẽ anh ta không làm được điều đó, dầu trái với đạo đức và lập trường của anh. Fred không tự tin rằng anh là một kẻ nghiện rượu, ít chấp-nhận một liều thuốc tinh-thần cho căn bệnh của anh. Chúng tôi kể cho anh ta nghe những điều chúng tôi biết về chứng nghiện rượu. Anh rất chú-ý và nhìn nhận anh có vài triệu chứng, nhưng còn quá xa để anh nhìn nhận rằng anh không còn cách nào để tự chữa cho anh. Anh khẳng định rằng, với cái kinh-nghiệm nhục-nhã này cộng vào với cái kiến-thức thu thập được, sẽ

giữ anh từ bỏ rượu suốt quãng đời còn lại. Sự tự-giác sẽ chữa khỏi bệnh này.

Chúng tôi không nghe tin Fred một thời-gian. Một ngày chúng tôi được kể lại rằng, anh ta trở lại bệnh-viện. Lần này anh hoàn-toàn run rẩy. Anh rất lo lắng và muốn gặp chúng tôi. Câu chuyện mà anh ta kể là một chuyện đầy tính cách giáo-dục nhất, vì đây là một người tuyệt-đối được thuyết-phục quyết-tâm từ bỏ rượu, anh ta không còn lý-lẽ gì cho việc uống rượu nữa, con người đã bày tỏ sự phán đoán minh mẫn và quyết-tâm, với tất cả mọi giá để xa rời rượu, thế mà nay đã đầu hàng.

Hãy để anh ta kể câu chuyện này: "Tôi rất cảm kích với tất cả những điều các anh trình-bày về vấn-đề nghiện rượu và tôi thành-thật không tin phần tôi có thể uống rượu lại. Tôi cảm ơn ý-tưởng của các anh về cái bệnh hoạn điên rồ quý quyết này, nó đến trước ly rượu đầu tiên, nhưng tôi mãnh-liệt tin-tưởng rằng nó sẽ không xảy đến cho tôi sau khi tôi đã biết tường-tận. Tôi lý-luận rằng, tôi chưa tiến quá xa vào nghiện rượu như hầu hết các anh, rằng tôi luôn thành-công dễ dàng khi đương đầu với những khó khăn cá-nhân khác của tôi, vì vậy tôi sẽ chiến-thắng vấn-đề rượu, vấn-đề mà các anh đã thất-bại. Tôi cảm thấy tôi có mọi quyền để tự tin, đó chỉ là vấn-đề rèn luyện sức mạnh ý-chí và luôn cảnh giác.

"Trong khuôn mẫu tình-trạng trí-tuệ của tôi như vậy, tôi đi lo việc làm ăn và trong một thời-gian mọi việc đều tốt. Tôi không gặp rắc-rối khi từ chối uống rượu và bắt đầu ngạc-nhiên rằng tôi không phải cố-gắng khó khăn để đối đầu với vấn-đề đơn-giản này. Một ngày tôi đi Hoa-Thịnh-Đốn để chứng-minh một vài phúc-trình kết-toán với văn-phòng chánh-phủ. Tôi đã đi xa vài lần trước đây trong thời-gian bỏ rượu, vì vậy không có gì mới lạ trong chuyến đi này. Về phương-diện thể-chất, tôi cảm thấy khỏe mạnh. Tôi không có lo lắng buồn phiền hay bị áp lực công-việc nặng nề. Việc làm ăn của tôi tiến-hành tốt đẹp, tôi rất hài lòng và biết các cộng-sự-viên của tôi cũng rất sung-sướng. Vào cuối một ngày tuyệt đẹp, không một gợn mây ở chân trời.

"Tôi về khách-sạn và thay quần áo thoải-mái để đi ăn cơm tối. *Khi tôi tiến vào phòng ăn khách-sạn, một ý-nghĩ chợt thoáng qua đầu tôi, trong bữa cơm tối này thật là tốt đẹp nếu ta uống một vài ly rượu. Tất cả chỉ có thế, không có gì hơn nữa.* Tôi kêu một ly rượu và một phần ăn. Rồi tôi gọi một ly rượu nữa. Sau bữa ăn tôi định đi tản bộ. Khi trở về khách-sạn, trong tôi dâng lên niềm hứng khởi thật là tốt đẹp nếu tôi làm một ly trước khi đi ngủ và vì vậy tôi bước vào quầy rượu. Tôi nhớ đã uống sáu bảy ly nữa trong đêm này và thật nhiều vào sáng hôm sau. Tôi hồi tưởng mơ-hồ rằng tôi lên một chiếc máy bay hướng về New York, tôi tìm một tài-xế taxi quen thuộc tại sân bay, thay vì vợ tôi. Người tài-xế đã giúp tôi trong vài ngày. Tôi biết rất ít và mơ-hồ về nơi tôi đến ở, tôi đã nói và làm những gì. Rồi tôi phải đến bệnh-viện với sự đau-đớn về thể-xác và tinh-thần không thể nào chịu đựng được nữa.

"Khi đã lấy lại cái khả-năng suy-tưởng của tôi, tôi nghĩ từng chi tiết về buổi tối ở Hoa-Thịnh-Đốn. *Không chỉ tôi đã thiếu cảnh giác để phòng, tôi đã không làm một chiến-đấu nào phản-đối ly rượu đầu tiên. Lần này tôi không có một ý-tưởng nào về những hậu quả tai-hại của rượu.* Tôi đã khởi

sự uống rượu một cách lơ đãng như là đang uống nước giải khát. Bây giờ tôi đã nhớ những điều mà các bạn nghiện rượu của tôi kể lại, họ đã tiên- đoán rằng nếu tôi có một đầu óc nghiện rượu, thời-gian và địa điểm sẽ chờ đợi đến với tôi, tôi sẽ nhậu say-sưa trở lại. Họ đã nói rằng đầu tôi đã dựng lên sự phòng vệ, cũng sẽ có một ngày tôi lại uống rượu với những lý-do rất tầm thường. Tốt, đó là những điều đã xảy ra và hơn thế nữa là những điều tôi biết được về chứng nghiện rượu, đã không xảy đến với tôi. Từ lúc đó tôi biết rằng tôi là một kẻ có đầu óc nghiện rượu. Tôi đã thấy rằng cái sức mạnh ý-chí và sự tự-giác không giúp ích được gì trong chỗ trống tinh-thần xa lạ này. Tôi đã không bao giờ hiểu, những người thường nói rằng vấn-đề uống rượu này đã làm họ tuyệt-vọng thua cuộc. Bây giờ tôi đã hiểu. Nó đã nghiền nát thối cuốn qua.

"Hai hội-viên Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh đến thăm tôi. Họ cười, cái nụ cười mà tôi không thích cho lắm, đoạn hỏi tôi rằng, tôi có tự nghĩ mình là kẻ nghiện rượu đã thật sự thua cuộc lần này. Tôi đã phải nhìn nhận hai điểm này. Họ đã chất lên tôi một đồng chứng cứ rõ ràng, nó ảnh-hưởng đến tinh-thần nghiện rượu mà tôi đã bày tỏ ở Hoa-Thịnh-Đốn, thật là một tình-trạng tuyệt-vọng. Họ đã kể nhiều trường-hợp trong kinh-nghiệm riêng của họ. Cách-thức này đã dập tắt hy-vọng cuối cùng về sự có thể tự chữa trị của tôi.

"Đoạn họ tóm-tắt trình-bày giải đáp tinh-thần và chương-trình hành-động mà hàng trăm người của họ đã theo đuổi bỏ rượu thành-công. Đầu tôi đã có tên trong hội-viên nhà thờ, nhưng một cách trí-thức mà nói, những đề-nghị của họ thật khó nuốt. Chương-trình hành-động đầu hoàn-toàn hợp-lý, nhưng khá quyết-liệt. Có nghĩa là tôi phải ném bỏ một số những quan-niệm lâu đời ra ngoài cửa sổ. Thật không phải là dễ. Nhưng khi tôi quyết-định phải theo tiến-trình này, tôi có một cảm-giác lạ rằng, tình-trạng nghiện rượu của tôi đã giảm bớt, và thực-tế đã chứng-minh như vậy.

"Điều quan-trọng là sự khám phá những nguyên-tắc tinh-thần để giải-quyết toàn bộ vấn-đề nghiện rượu của tôi. Từ đó tôi đã mang vào một phương-pháp sống hoàn-toàn thỏa-mãn hơn và tôi hy-vọng, hữu-ích hơn cuộc sống trước đây. Cái cách sống cũ của đời tôi đã là thứ xấu và tôi không muốn đổi những giây phút tốt đẹp nhất cho cái tồi-tệ nhất tôi đang có bây giờ. Tôi không muốn đi ngược lại, đầu ngay cả tôi có thể."

Câu chuyện của Fred tự nó đã nói lên được vấn-đề. Chúng tôi hy-vọng câu chuyện này sẽ thức tỉnh hàng ngàn người như Fred. Hẳn chỉ cảm thấy sự cắt xé đau-đớn đầu tiên của tình-trạng xúc-động đau lòng. Hầu hết những người nghiện rượu đã bị tàn phá tệ hại trước khi họ thực-sự bắt đầu giải-quyết được vấn-đề nghiện rượu.

Nhiều bác-sĩ y-khoa và bác-sĩ tâm-lý đồng-ý với kết luận của chúng tôi. Một trong những vị này, nhân-viên của một bệnh-viện nổi danh trên thế-giới, hiện thời đã tuyên-bố với một số hội-viên chúng tôi: "Những điều các anh nói về sự tuyệt-vọng chung của trường-hợp người nghiện rượu trung-bình, theo ý-kiến của tôi đều đúng. Như hai người của các anh mà tôi đã nghe câu chuyện của họ, trong đầu óc của tôi không còn nghi-ngờ gì về việc anh đã tuyệt-vọng 100%, đã quá xa sự giúp đỡ màu-nhiệm. Nếu anh

có tự đến bệnh-viện này cầu cứu, tôi cũng không muốn nhận anh, nếu tôi có thể tránh né được. Những người như anh là những trường-hợp quá đau lòng. Dầu không phải là người tôn-giáo, tôi có sự kính-trọng sâu xa về đường hướng tinh-thần để trị bệnh, như những trường-hợp của các anh. Trong hầu hết mọi trường-hợp, thực-sự không còn một giải-pháp nào khác.”

Một lần nữa, người nghiện rượu, vào thời-gian nào đó, sự chống đỡ tinh-thần không còn hiệu-quả đối với cám dỗ của ly rượu đầu tiên. Ngoại trừ rất ít trường-hợp, hẳn không thể hoặc không một người nào có thể dựng nên một phòng tuyến chống cự như vậy. Sự chống đối vấn-đề nghiện rượu một cách hiệu-quả, chỉ đến từ một Sức Mạnh Cao-cả hơn.

Chương 4

CHÚNG TÔI, NHỮNG NGƯỜI KHÔNG THEO CHÚA

Trong những chương trước, anh đã biết một vài điều về vấn-đề nghiện rượu. Chúng tôi hy-vọng chúng tôi đã làm sáng tỏ rõ ràng sự phân biệt giữa người nghiện rượu và người không nghiện rượu. Nếu anh thành-thật muốn bỏ rượu mà anh nhận thấy không hoàn-toàn bỏ được, hoặc nếu khi anh uống rượu, anh có ít sự kiểm-soát về lượng rượu anh uống, có lẽ anh là người nghiện rượu. Nếu đã ở trong trường-hợp này, anh có thể bị đau-đớn tổn thương từ một căn bệnh chỉ có kinh-nghiệm tinh-thần sẽ chinh-phục được.

Đối với ai cảm thấy rằng mình là người không tin Chúa hoặc không theo Chúa, một kinh-nghiệm tinh-thần không thể nào có được, nhưng vẫn cứ tiếp-tục uống rượu, như thế là tai-họa, nhất là nếu hấn, một kẻ nghiện rượu thuộc vào loại tuyệt-vọng. Cuối cùng là cái chết của người nghiện rượu, hoặc sống trên căn-bản tinh-thần, luôn luôn không phải là sự chọn lựa dễ dàng để đương đầu đối phó.

Nhưng không phải quá khó khăn. Khoảng nửa số hội-viên nguyên-thủy của chúng tôi cố-gắng tránh né vấn-đề, hy-vọng rằng chúng tôi không phải là những người nghiện rượu thật sự. Nhưng sau một thời-gian chúng tôi phải đối diện với sự-thật và chúng tôi phải tìm một căn-bản tinh-thần của cuộc sống hoặc nơi khác. Có lẽ phải đi con đường này với anh. Nhưng hãy vui lên, một vài ý-tưởng như một nửa số người của chúng tôi, chúng tôi là kẻ không tin Chúa hoặc không theo Chúa. Kinh-nghiệm của chúng tôi chứng tỏ rằng anh không cần phải đảo lộn lối sống.

Nếu chỉ có một điều luật luân-lý hoặc một triết-lý tốt hơn của cuộc sống, đã đủ để vượt qua tai-họa nghiện rượu, nhiều người trong chúng tôi có thể đã bình-phục từ lâu. Nhưng chúng tôi đã tìm thấy rằng một điều luật luân-lý và triết-lý như thế đã không cứu được chúng tôi, dầu chúng tôi đã cố-gắng đến mức nào. Chúng ta có thể muốn trở nên đạo đức, chúng ta có thể muốn được an-ủi bằng triết-lý, trên thực-tế, chúng ta có thể có những điều này với tất cả sức-lực của chúng ta, nhưng cái sức mạnh cần-thiết không có ở đó. Trong những tài-nguyên con người được chỉ-huy bằng ý-chí, thật ra chưa đủ để chống trả việc nghiện rượu; chúng đã thất-bại hoàn-toàn.

Thiếu một sức mạnh đó là điều bối-rối của chúng tôi. Chúng tôi phải tìm ra một sức mạnh, nhờ đó mà chúng tôi có thể sống còn tồn tại, và phải là một *Sức mạnh lớn hơn chúng tôi*. Rõ ràng là như vậy. Nhưng ở đâu và bằng cách nào chúng tôi tìm ra Sức mạnh này?

Vâng, đó chính là điều quyền sách này đề cập đến. Mục tiêu chính-yếu của quyền sách này là giúp anh tìm một Sức mạnh lớn hơn anh, chính Sức mạnh này sẽ giải-quyết vấn-đề nghiện rượu của anh. Điều đó có nghĩa là chúng tôi đã viết ra một quyền sách mà chúng tôi tin-tưởng nó đặt trên căn-bản tinh-thần cũng như đạo đức. Và dĩ-nhiên có nghĩa là chúng tôi sắp nói về Chúa. Ở đây, sự khó khăn dấy lên với những người không theo Chúa. Nhiều lần chúng tôi nói với một hội-viên mới và quan-sát hy-vọng của hấn dâng lên khi chúng tôi thảo-luận vấn-đề nghiện rượu của hấn và giải-thích hội của chúng tôi. Nhưng mặt hấn sa sầm xuống khi chúng tôi nói về vấn-đề tinh-thần, nhất là khi chúng tôi đề cập đến Chúa, vì chúng tôi đã mở lại một đề-tài mà hội-viên mới của chúng tôi, anh ta khéo léo tránh né hoặc hoàn-toàn không biết.

Chúng tôi biết anh ta cảm thấy thế nào. Chúng tôi chia xẻ sự nghi-ngờ thành-thật và thành-kiến của anh ta. Một vài người trong chúng tôi là những người quyết-liệt chống tôn-giáo. Đối với họ, chữ "Chúa" mang đến một ý-nghĩa đặc-biệt về Người mà có kẻ cố in sâu vào họ trong thời thơ ấu. Có lẽ chúng tôi phản-đối cái quan-điểm đặc-biệt này bởi vì dường như nó không hợp-lý. Với sự phản-

đổi này, chúng tôi tưởng tượng rằng, chúng tôi đã từ bỏ hoàn-toàn cái ý-tưởng về Chúa. Chúng tôi bị khuấy động với cái ý-tưởng là đức-tin và sự lệ-thuộc vào một Sức mạnh ngoài chúng ta, là một cái gì yếu-đuối ngay cả hèn nhất. Chúng tôi nhìn vào thế-giới này, cái thế-giới gồm nhiều cá-nhân chiến-đấu với nhau, trên một hệ-thống lý-thuyết chiến-tranh, và những tai-họa không giải-thích được, với sự nghi-ngờ sâu xa. Chúng tôi lại nhìn về một phía với nhiều cá-nhân họ xưng là những kẻ theo Chúa. Có thể nào một Siêu-nhân có những việc làm cho tất cả? Và ai có thể hiểu Siêu nhân như thế nào? Khi chúng tôi vui thú trong những đêm đầy sao, trong những giây phút đó, chúng tôi tự nghĩ: “Ai đã làm ra tất cả những thứ này?” Rồi một cảm-giác sợ hãi và kinh-ngạc chạy nhanh qua và sớm biến đi.

Vâng, chúng tôi những người không theo Chúa đã có những ý-tưởng và kinh-nghiệm này. Hãy để chúng tôi làm anh yên-tâm nhanh chóng. Chúng tôi đã tìm thấy rằng, khi chúng tôi bỏ những thành-kiến và bày tỏ ý muốn tin-tưởng vào một Sức mạnh lớn hơn chúng tôi, càng sớm chừng nào thì chúng tôi càng bắt đầu được kết-quả bình-phục càng nhiều, dầu không ai trong chúng tôi có thể định-nghĩa đầy đủ hoặc hiểu biết Sức mạnh đó là Chúa.

Chúng tôi yên-tâm hơn khi khám phá ra rằng, chúng tôi không cần phải xem xét về quan-niệm của kẻ khác đối với Chúa. Quan-niệm riêng của chúng tôi, tuy không hợp-lý nhưng đủ để làm một đường hướng ảnh-hưởng đến sự tiếp-xúc với NGÀI. Càng sớm chừng nào khi chúng tôi nhìn nhận có thể có sự hiện hữu của một Đấng Tạo-hóa Thông-minh, một Tinh-thần của Vũ-trụ nằm bên dưới của tất cả mọi vật, chúng tôi đã bắt đầu có một cảm-giác mới về sức mạnh và hướng đi cung-cấp cho chúng tôi những bước đi khác, đơn-giản. Chúng tôi tìm thấy rằng Chúa không làm ra những danh-từ khó khăn với những người muốn tìm NGÀI. Đối với chúng tôi, Vương-quốc tinh-thần rộng-rãi, nhiều phòng, bao gồm tất cả; không bao giờ loại trừ và ngăn cấm những ai tha-thiết tìm đến. Chúng tôi tin-tưởng Vương-quốc tinh-thần luôn luôn mở cửa cho tất cả mọi người.

Vì vậy, khi chúng tôi nói với anh về Chúa, có nghĩa là Chúa theo quan-niệm riêng của Anh. Điều này cũng áp-dụng cho những từ-ngữ tinh-thần khác, anh tìm thấy trong sách này. Đừng để cho thành-kiến anh có thể có, đối với những từ-ngữ tinh-thần mà làm cản trở trong việc anh tự hỏi thành-thật rằng, điều đó có ý-nghĩa gì cho anh. Ở giai-đoạn tiên khởi, đó là tất cả cho chúng tôi bắt đầu phát-triển tinh-thần để ảnh-hưởng sự liên-lạc hiểu biết đầu tiên của chúng tôi với Chúa cũng như khi chúng tôi hiểu Ngài. Tiếp theo, chúng tôi tự tìm thấy chấp-nhận nhiều điều dường như ngoài tầm tay với. Đó là sự phát-triển, nhưng nếu chúng tôi muốn phát-triển, chúng tôi phải bắt đầu từ một vài nơi. Vì vậy, chúng tôi xử-dụng quan-niệm riêng của chúng tôi, dầu phải giới hạn lại.

Chúng tôi chỉ cần tự hỏi một câu ngắn rằng: “Bây giờ chúng tôi có tin-tưởng, hoặc có muốn tin-tưởng rằng có một Sức mạnh lớn hơn tôi hay không?” Khi một người có thể trả lời hẳn tin-tưởng hoặc muốn tin-tưởng, chúng tôi hùng hồn cam đoan rằng hẳn đang đi đúng trên đường chữa trị. Điều đó đã chứng-minh lập lại nhiều lần trong chúng tôi, đặt một nền móng đơn-giản ảnh-hưởng kỳ-diệu đến việc tạo dựng một kiến trúc tinh-thần.⁴

Đó là tin vui lớn cho chúng tôi, vì chúng tôi ước đoán không thể xử-dụng những nguyên-tắc tinh-thần, trừ khi chúng tôi chấp-nhận nhiều điều của đức-tin dường như khó mà giải-thích được. Khi có người trình-bày với chúng tôi về đường hướng tinh-thần, chúng tôi thường nói: “Tôi muốn tôi có những điều mà hẳn có. Tôi chắc chắn sẽ thành-công, nếu tôi có thể tin-tưởng như hẳn tin-tưởng. Nhưng tôi không có thể chấp-nhận như một sự-thật chắc-chắn nhiều đề-

⁴ Xin đọc phụ chú II với đề-tài “Kinh-nghiệm tinh-thần”

tài của đức-tin mà hẳn đã có rõ ràng.” Vì vậy thật là an tâm để biết rằng chúng tôi có thể bắt đầu từ một bậc đơn-giản hơn.

Ngoài việc dường như vô khả-năng để chấp-nhận đức-tin, chúng tôi thường tự tìm thấy bất lợi do tính ngoan cố, sự nhạy-cảm và thành-kiến vô-lý. Nhiều kẻ trong chúng tôi quá xúc-động ngay cả những tham-khảo thông-thường đến những việc tinh-thần, làm chúng tôi nổi lên chống đối. Những loại ý-nghĩ này phải được bãi bỏ. Dầu một số của chúng tôi phản-đối, chúng tôi tìm thấy không có những khó khăn lớn lao để đẩy qua một bên những cảm-giác như thế. Đối diện với sự hủy-hoại của chúng nghiện rượu, chúng tôi đã trở nên người có đầu óc cởi mở về vấn-đề tinh-thần hơn là những vấn-đề khác. Về vấn-đề rượu, nó là một kẻ cám dỗ xúi dục mạnh mẽ. Cuối cùng nó đẩy chúng tôi vào trong một tình-trạng của sự xét xem hợp-lý. Đôi khi đó là một tiến-trình ngắn, chúng tôi hy-vọng không một ai sẽ bị kỳ-thị lâu dài như một số người trong chúng tôi.

Độc giả vẫn có thể hỏi vì sao hẳn phải tin vào một Sức mạnh lớn hơn nó. Chúng tôi nghĩ rằng có những lý-do vững chắc. Hãy để chúng tôi quan-sát một vài người trong bọn họ.

Ngày nay, một cá-nhân thực-hành tỉ-mỉ cho những sự việc xảy ra và kết-quả. Tuy-nhiên thế-kỷ hai mươi sẵn sàng chấp-nhận lý-thuyết của mọi loại, miễn là đặt trên nền móng vững chắc của sự-kiện. Chúng tôi có nhiều lý-thuyết, ví dụ về điện. Mọi người tin-tưởng không một lời thì thầm nghi-ngờ. Vì sao nó được sẵn sàng chấp-nhận? Rất đơn-giản bởi vì không thể giải-nghĩa cái chúng tôi thấy, cảm nhận, điều khiển và xử-dụng, không có sự tiên-đoán hợp-lý ngay từ điểm khởi đầu.

Ngày nay mọi người tin vào nhiều sự tiên-đoán minh bạch hiển nhiên, nhưng không có chứng cứ hoàn-toàn trông thấy rõ. Và khoa-học không chứng-minh rằng cái bằng chứng tận mắt là cái bằng chứng yếu kém nhất chẳng? Người ta thường tiết-lộ, khi nhân loại nghiên-cứu về thế-giới vật-chất, đó chỉ là cái hình dáng hiện ra bên ngoài, không phải cá thực-tế bên trong. Một ví dụ để chú giải:

Một cây đà bằng thiết tằm thường là một đồng những điện tử xoay tròn quanh nhau với một tốc độ nhanh. Những bộ phận điện tử nhỏ bé này được điều-hành theo một quy luật chính xác, đó là những luật chi-phối thế-giới vật-chất. Khoa-học đã dạy chúng ta như thế. Chúng ta không có lý-do gì để nghi-ngờ. Tuy-nhiên khi một sự tiên-đoán hoàn-toàn hợp-lý được đưa ra là ở dưới cái thế-giới vật-chất và đời sống như chúng ta thấy, có một Sức mạnh Toàn-năng, Hướng-dẫn. Sự Thông-minh Sáng-tạo, tức thì nhiều ý sai lạc nổi lên, và kiên-nhẫn thuyết-phục chúng ta rằng không phải thế. Chúng tôi đọc nhiều sách và ước ao những cuộc tranh-luận sôi nổi, chúng tôi nghĩ và tin rằng vũ-trụ này không cần có Chúa để giải-thích mọi sự. Nhưng những sự xác định này của chúng tôi có đúng thật hay không, nó sẽ tiếp theo rằng đời sống không là gì cả, vô-nghĩa và không đến đâu.

Thay vì tự coi mình như là người thông-minh, đầu ngọn giáo của Chúa tiến mãi đến Sáng-tạo, chúng tôi những người không theo Chúa và không tin Chúa đã chọn lựa để tin rằng sự thông-minh nhân-bản của chúng tôi là quan-trọng, là khởi đầu và kết-thúc của mọi sự. Chúng tôi quá tự phụ, phải không?

Chúng tôi đã viễn-du trên đường lối mơ-hồ này, chúng tôi xin anh hãy bỏ thành-kiến, ngay việc chống đối những tôn-giáo đã thành tổ-chức. Chúng tôi biết rằng tình-trạng yếu-đuối con người trước nhiều đức-tin khác nhau, những đức-tin này đã cho mục-đích và hướng đi của hàng triệu người. Những người có đức-tin, họ có những ý-tưởng hợp-lý về tất cả mọi sự-kiện của đời sống. Hiện tại chúng tôi thường không có những quan-niệm hợp-lý. Chúng tôi thường tự vui đùa với nhau bằng cách chế-nhạo mỗ xẻ tín-ngưỡng tinh-thần và phương-pháp hành-lễ tôn-giáo, trong khi chúng tôi nhận thấy rằng nhiều người có căn-bản tín-

ngưỡng tinh-thần thuộc nhiều chủng tộc, màu da, tôn-giáo, họ đã cho thấy, họ có cuộc sống ổn định, hạnh-phúc, hữu-ích, những điều mà chúng tôi phải tự tìm kiếm mỗi mồn.

Chúng tôi đã nhìn vào cái khiếm-khuyết con người của họ và đôi khi xử-dụng những yếu điểm của họ như là những căn-bản chung để lên án. Chúng tôi nói về sự không chịu đựng của họ, trong khi chính chúng tôi không chịu đựng với nhau. Chúng tôi không thấy cái thực chất và vẻ đẹp của một khu rừng bởi vì chúng tôi hướng về cái xấu xa của một số cây cối của khu rừng đó. Chúng tôi không bao giờ cho các phương-diện tinh-thần của đời sống có cơ-hội được lên tiếng công-bằng.

Trong phần những mẫu chuyện cá-nhân của chúng tôi, anh sẽ thấy nhiều cách-thức khác nhau, mỗi người kể chuyện những đường hướng và cách thâm nhận Sức Mạnh lớn hơn họ. Dầu anh có đồng-ý với một đường hướng đặc-biệt này hoặc quan-niệm, dường như rất ít khác biệt. Kinh-nghiệm đã dạy chúng tôi, đó là những việc, cho mục-dịch của chúng tôi, chúng tôi không cần phải lo lắng. Đó là những câu hỏi cho mỗi cá-nhân phải tự giải đáp lấy.

Tuy-nhiên trên một đề-nghị, những người nam và nữ này, đã đồng-ý thông suốt tốt đẹp. Mỗi người trong họ đã được chấp-nhận và tin-tưởng vào một Sức mạnh lớn hơn họ. Sức mạnh này đã có trong mỗi trường-hợp bình-phục, hoàn-thành như phép lạ, mà sức người không thể làm nổi. Như một nhà lãnh-đạo nổi tiếng Hoa-kỳ đã nói: "Hãy để chúng ta nhìn vào những thành tích."

Đây là hàng ngàn người nam nữ, thật sự ở khắp nơi trên thế-giới. Họ tuyên-bố rằng, từ khi họ tin-tưởng vào một Sức mạnh lớn hơn họ, họ đã có thái-độ hướng về Sức mạnh đó, và họ đã làm một số điều đơn-giản, đã có sự thay đổi cái cách trong lối sống và ý-nghĩ của họ. Đối diện với sụp đổ và thất-vọng, đối diện với sự thất-bại hoàn-toàn của tài-nguyên con người của họ, họ đã tìm thấy Sức mạnh mới, bình-an hạnh-phúc, và cảm-giác hướng-dẫn, tràn ngập vào trong tâm-hồn họ. Điều này xảy ra sớm hơn sau khi họ nhiệt thành hội đủ vài đòi hỏi đơn-giản. Một khi còn bối-rối và lộn xộn do những việc dường như-vô-ích của hiện thực, họ cho thấy những lý-do vì sao họ đã làm cho cuộc sống trở nên nặng nề. Bỏ ra bên ngoài vấn-đề uống rượu, họ kể vì sao họ sống trong cách không thỏa-mãn chút nào. Họ đã bày tỏ sự thay đổi đã đến với họ bằng cách nào. Khi nhiều trăm người nói rằng sự hiểu biết có sự Hiện-diện của Chúa, là một sự-kiện quan-trọng nhất ngày nay của cuộc đời họ, như vậy họ đã trình-bày một lý-do vô cùng mãnh-liệt vì sao mỗi người phải có đức-tin.

Thế-giới này của chúng ta đã đạt nhiều tiến-bộ vật-chất trong thế-kỷ hai mươi hơn tất cả ngàn năm về trước. Tất cả mọi người đều hiểu rõ nguyên-do. Những sinh-viên của khoa lịch-sử cổ-diễn cho chúng tôi biết rằng, cái trí thông-minh của con người trong thời-đại xa xưa cũng bằng cái trí thông-minh nhất của con người ngày nay. Trong thời-đại xa xưa, sự tiến-bộ vật-chất thật chậm chạp đau-đớn. Cái tinh-thần khảo-sát khoa-học tân-tiến, sự nghiên-cứu và phát-minh hầu như không biết đến. Trong cái vương-quốc vật-chất, trí óc con người trói buộc bởi sự dị đoan, sự truyền-thống và đủ loại tư-tưởng cố-định. Một vài kẻ trong số người thiển cận bảo rằng ý-tưởng của ông Columbus về quả đất tròn, thật vô-lý. Những kẻ khác suýt xử tử Galileo vì những định-luật thiên-văn của ông ta.

Chúng tôi tự hỏi nhau điều này: có phải một vài kẻ trong chúng tôi đã theo một phía và vô-lý về cái thế-giới tinh-thần cũng như những người cổ xưa đối với thế-giới vật-chất? Ngay cả trong thế-kỷ này, nhiều báo Hoa-kỳ đã sợ không đăng tin anh em Wright đã thành-công trong chuyến bay đầu tiên ở Kitty Hawk. Đã không có những nỗ-lực cho chuyến bay bị thất-bại trước đây? Đã không có cái máy bay của giáo-sư Langley nhào sâu vào đáy sông Potomac? Đã phải không thật chẳng, có những bộ óc toán học giỏi nhất chứng-minh rằng con người

không bao giờ có thể bay được? Có phải đã không có người nói rằng Chúa dành độc quyền này cho các loài chim? Chỉ ba mươi năm sau, sự chinh-phục bầu khí quyển là một câu chuyện gần như xưa cũ và du-lịch bằng máy bay là chuyện thường tình.

Nhưng trong hầu hết mọi lãnh-vực, thế hệ chúng ta đã chứng-kiến sự giải phóng hoàn-toàn của ý-tưởng chúng ta. Hãy cho bất cứ một người phu hải-cảng nào thấy cái dự-án khai-thác mặt trăng bằng phương-tiện hỏa tiễn, và hẳn sẽ nói: "Tất cả họ sẽ thực-hiện được, có thể sẽ không lâu đâu." Có phải thời-đại chúng ta đã có những đặc-tính dễ dãi với sự từ bỏ những tư-tưởng cổ hủ thay thế bằng tư-tưởng mới, hoàn-toàn sẵn sàng quăng đi những lý-thuyết rời rạc không mang lại thành-công, như những lý-thuyết mới.

Chúng tôi tự hỏi, vì sao chúng ta không ứng dụng những vấn-đề khó khăn của con người, cũng bằng sự sẵn sàng thay đổi quan-điểm của chúng ta. Chúng ta đã có rắc-rối trong vấn-đề giao tế cá-nhân, chúng ta không thể kiểm-soát các trạng-thái xúc-động của chúng ta, chúng ta là nạn nhân của sự khổ não và lo lắng xuống tinh-thần, chúng ta không thể làm nên một cuộc sống tốt đẹp, chúng ta có cảm-giác bất-lực vô-dụng, chúng ta đầy lo âu sợ hãi, chúng ta đau-đớn khổ-sở, và dường như chúng ta không được ai thật tâm giúp đỡ; đó không phải là vấn-đề căn-bản, quan-trọng hơn những tin-tức của chuyến bay lên mặt trăng sao? Dĩ-nhiên, đúng vậy.

Khi chúng ta thấy kẻ khác giải-quyết những vấn-đề khó khăn của họ bằng một tin-tưởng đơn-giản trên Tinh-thần của Vũ-trụ, chúng ta phải bỏ sự nghi-ngờ về sức mạnh của Chúa. Những tư-tưởng của chúng ta đã thất-bại. Chỉ có tư-tưởng của Chúa thành-công.

Gần như cái đức-tin thơ dại có thể làm một chiếc máy bay của anh em Wright, là cái nguyên-nhân chính-yếu của sự thành-công. Không có đức-tin đó, không có điều gì có thể thực-hiện được. Chúng tôi những người không theo Chúa và không tin Chúa đã dán chặt cái ý-tưởng tự-mãn có thể giải-quyết vấn-đề của chúng tôi. Khi có người khác chỉ cho chúng tôi thấy sự hiệu-năng của Chúa khi được Chúa giúp, chúng tôi bắt đầu nghi-ngờ, như những kẻ đã nghi-ngờ anh em nhà họ Wright chẳng bao giờ bay được.

Hợp-lý là một vật liệu tốt. Chúng tôi thích điều đó. Chúng tôi vẫn thích điều đó. Không phải do sự tình-cờ, chúng tôi được có sức mạnh để cân nhắc, khảo-sát cái chứng cứ rõ ràng của cảm-giác chúng tôi và đưa ra những kết luận. Đó là một trong những đặc-tính tốt của con người. Chúng tôi những người không theo Chúa, sẽ không thỏa-mãn với một đề-nghị mà tự nó không nghiêng về một sự giải-thích và đường hướng hợp-lý. Từ đây, chúng tôi đau-đớn bảo rằng, vì sao chúng tôi nghĩ cái đức-tin của chúng tôi hiện giờ là hợp-lý, vì sao chúng tôi nghĩ thật bình-thường và hợp-lý để tin-tưởng, hơn là không tin-tưởng, vì sao chúng tôi nói những tư-tưởng xưa cũ của chúng tôi là mềm yếu, khi chúng tôi gơ tay trong nghi-ngờ bảo: "Chúng tôi không biết."

Khi chúng tôi trở thành kẻ nghiện rượu, bị nghiền nát bởi một cơn khủng hoảng tự mình chuốc lấy, chúng tôi không thể trì hoãn hoặc tránh né, chúng tôi sợ hãi đối diện với một giải-pháp, hoặc là Chúa với mọi việc hoặc là không có Chúa. Chúa là hiện hữu hoặc Ngài không là gì cả. Sự chọn lựa của chúng tôi như thế nào?

Đến điểm này, chúng tôi đương đầu với câu hỏi về đức-tin. Chúng tôi không thể tránh né đề-tài thảo-luận. Một số chúng tôi đã đi quá xa trên Cây cầu của Hợp-lý và hướng về bến bờ mong muốn của đức-tin. Cái hình-thể và sự hứa hẹn của vùng Đất Mới đã làm lóa mắt và sự can-đảm tươi mát được mang vào tinh-thần ủ-rũ. Những bàn tay thân-ái đã vươn ra chào đón. Cho đến nay, chúng tôi vô cùng biết ơn sự Hợp-lý đã mang đến chúng tôi. Nhưng dầu sao, chúng tôi

chưa có thể hoàn-toàn bước lên bờ. Có lẽ chúng tôi đã quá nặng nề dựa vào sự Hợp-lý và dặm đường cuối cùng chúng tôi không muốn mất đi chỗ nương tựa của chúng tôi.

Điều đó là lẽ tự-nhiên, nhưng hãy để chúng tôi nghĩ gần thêm chút nữa. Không có sự hiểu biết này, làm sao chúng tôi được đưa đến nơi, ở đó chúng tôi đứng thẳng do một loại đức-tin vững chắc? Chúng tôi có tin-tưởng vào sự hợp-lý riêng của chúng tôi không? Chúng tôi đã không có niềm tin vào cái khả-năng suy-tưởng của chúng tôi chẳng? Điều đó chỉ là một loại của đức-tin? Vâng, chúng tôi đã chung-thủy, hạ mình thủy-chung với Chúa của sự Hợp-lý. Vì vậy, đàng nào rồi chúng tôi cũng khám phá đức-tin, nó liên-hệ trong tất cả thời-gian của con người!

Chúng tôi cũng đã tìm thấy, chúng ta là những người thờ phụng, cúng vái. Chính tình-trạng ghê sợ tinh-thần đã đưa đến việc thờ cúng đó! Có phải chúng ta đã thờ phụng khác nhau về người, cảm-xúc, sự vật, tiền bạc và ngay cả chúng ta không? Và rồi với một động-lực tốt hơn, có phải chúng ta đã không chứng-kiến cách thờ phụng hoàng-hôn, bể cả, hoặc bông hoa không? Ai trong chúng ta đã không yêu vài sự vật hoặc vài người? Những cảm-giác này, những tình-yêu này, những thờ phụng này, đã có bao nhiêu được làm với sự hoàn-toàn hợp-lý? Cuối cùng chúng tôi thấy rất ít hoặc không có. Có phải những điều này đã làm ra đời sống của chúng ta? Có phải những cảm-giác này, sau hết, định đoạt dòng đời của chúng ta? Không thể nào bảo rằng chúng ta không có khả-năng cho đức-tin, hoặc tình-yêu hoặc thờ phụng. Trong cách này hoặc cách khác, chúng ta đang sống với đức-tin.

Hãy tưởng tượng cuộc đời không có đức-tin! Không có cái gì để lại, chỉ có sự hợp-lý thôi, đó không phải là đời sống. Nhưng chúng ta đã tin-tưởng vào đời sống, dĩ-nhiên chúng ta đã quá tin-tưởng như vậy. Chúng ta không có thể chứng-minh cuộc đời theo cái nghĩa mà chúng ta có thể chứng-minh: khoảng cách giữa hai điểm, đường thẳng là đường ngắn nhất. Có thể chúng ta vẫn bảo: toàn thể sự vật không là gì cả, chỉ là một đồng nguyên-tử, không tạo nên gì cả, vô-nghĩa, xoay tròn trên một định-mệnh của hư-vô? Dĩ-nhiên, chúng ta không có thể nói như vậy được. Những nguyên-tử dường như tự nó thông-minh hơn thế. Ít nhất, những nhà hóa-học đã nói như thế.

Từ đây, chúng tôi thấy sự hợp-lý không phải là mọi việc. Không có điều gì hợp-lý, hoàn-toàn chắc-chắn, như hầu hết chúng tôi xử-dụng nó, tuy nó phát sinh ra từ trí óc tốt nhất của chúng ta. Những người họ đã chứng minh con người không bao giờ bay được, họ có hợp-lý không?

Chúng tôi đã thấy một loại bay bổng khác, một sự giải phóng tinh-thần từ thế-giới này, những người đã vượt lên trên những vấn-đề nan-giải của họ. Họ nói Chúa có thể giải-quyết mọi việc, và chúng tôi chỉ mỉm cười. Chúng tôi đã thấy sự giải phóng tinh-thần, nhưng chúng tôi tự bảo nhau điều họ nói không thật.

Hiện nay chúng tôi tự giả dối với nhau, vì trong sâu thẳm mọi người, nam nữ nhi-đồng đều có cái ý-tưởng căn-bản về Thượng-Đế. Nó bị che mờ vì tai-họa, vì sự xa hoa tráng-lệ, vì sự thờ-phụng những thứ khác, nhưng trong hình-thức này hoặc hình-thức khác, nó đã ở đó. Cái Đức-tin vào một Sức mạnh lớn hơn chúng ta và những sự biểu-diễn huyền-diệu của Sức mạnh này vào đời sống con người là những sự-thật đã xưa cũ, như đời sống của con người.

Cuối cùng chúng tôi đã thấy đức-tin này trong vài loại Chúa, đó là một phần trong việc trang điểm cuộc đời chúng tôi gần giống như cái cảm-giác chúng tôi có, cho bằng hữu. Thịnh-thoảng chúng tôi truy tầm đức-tin một cách sợ hãi, nhưng NGÀI đã ở đó. Ngài là một sự-thật như chúng tôi. Chúng tôi đã tìm ra cái Thực-tế Vĩ-đại trong sâu thẳm tâm-hồn chúng tôi. Trong sự phân-tích cuối cùng, chỉ có NGÀI ở đó và chúng tôi đã tìm thấy.

Chúng tôi chỉ có thể làm sáng tỏ một số như vậy. Nếu những chứng-kiến của chúng tôi giúp ích gạt bỏ đi những thành-kiến, có thể giúp anh thành-thật suy-tư và khuyến-khích anh siêng năng tìm kiếm trong tâm-hồn anh, rồi nếu anh muốn, anh có thể tham-dự với chúng tôi trên Xa-lô Thiên-đàng. Với thái-độ này, anh không thể nào thất-bại nữa. Chắc-chắn sự hiểu biết sâu xa tín-ngưỡng của anh sẽ đến với anh.

Trong quyển sách này, anh sẽ đọc kinh-nghiệm của một người, anh ta nghĩ rằng anh ta là một kẻ không tin Chúa. Câu chuyện của anh ta vô cùng thích thú và một phần của câu chuyện được kể sau đây. Sự thay đổi của tâm-hồn anh ta thật bi tráng, khích-lệ và vô cùng cảm-động.

Người bạn của chúng ta là con của một vị mục-sư. Anh tham-dự những lớp học ở nhà thờ, ở đó anh trở thành kẻ nổi loạn vì anh nghĩ sự giáo-dục tôn-giáo đã quá độ. Nhiều năm kể tiếp anh lâm vào tình-trạng khó khăn bối-rối. Công-việc làm ăn thất-bại, điên cuồng, bệnh tật nan y, tự-tử, những tai-họa liên miên xảy đến cho những người thân yêu của gia-đình anh, làm anh ta xuống tinh-thần, cay đắng. Sự thức tỉnh của thời hậu chiến, vấn-đề nghiện rượu trầm-trọng hơn bao giờ hết, đang chờ đợi những kẻ suy-sụp thể-xác và tinh-thần, đã mang anh ta đến vực thẳm của sự tự hủy.

Một đêm, khi bị canh giữ ở bệnh-viện, anh ta được gặp một người nghiện rượu đã có kinh-nghiệm về tinh-thần. Cái yết hầu của người bạn chúng ta nhấp-nhô, anh ta gào khóc cay đắng: "Nếu có Chúa, sao Ngài không làm một điều gì để cứu tôi!" Nhưng sau một mình cô-đơn trong phòng vắng, anh ta tự hỏi: "Có phải tất cả mọi người có tôn-giáo tôi đã quen biết đều lầm lẫn?" Trong khi suy-nghĩ về câu trả lời, anh ta cảm thấy như anh đang sống trong địa-ngục. Rồi đột-nhiên như sấm sét chớp nhoáng, một ý-tưởng vĩ-đại đến với anh. Nó xô đẩy mọi ý-nghĩ khác, chỉ còn một suy-tư:

"Anh là ai mà nói rằng không có Chúa?"

Anh bạn này nhớ lại anh đã nhào té ra khỏi giường và quỳ gối xuống. Trong một vài giây, lòng xác-tín về sự hiện hữu của Chúa tràn ngập tâm-hồn anh. Nó đổ vào choáng ngợp trong anh với những đợt sóng vĩ-đại của sự uy-nghiêm và xác thật. Cái hàng rào chướng ngại, anh tự tạo trong nhiều năm đã bị trôi cuốn quảng đi. Anh ta đứng thẳng người lên trước sự Hiện-diện của Sức mạnh Vô biên và Tình-yêu. Anh ta đã qua cầu và lên bờ. Đây là lần đầu tiên anh sống trong ý-thức tình khăng-khít với Đấng Tạo-hóa.

Đó là nền tảng đặt nên cuộc sống của người bạn chúng ta. Không còn một thăng trầm nào sau này có thể làm lung lay được. Anh ta đã hoàn-toàn bình-phục khỏi hẳn cơn bệnh nghiện rượu. Ngay cái đêm hôm đó, cách nay nhiều năm, căn bệnh nghiện rượu đã biến mất. Anh đã vượt qua những lúc bị cám dỗ, ý-tưởng về uống rượu không bao giờ trở lại, và trong những lúc như vậy, sự thay đổi lớn lao nổi dậy trong anh ta. Dường như giờ anh ta không thể uống rượu được, ngay cả nếu anh muốn. Chúa đã khôi phục sức-khỏe an-lành cho anh ta.

Có phải câu chuyện này là một sự lành bệnh màu nhiệm? Những yếu-tố rất là đơn-giản. Nhiều trường-hợp đã xảy ra làm anh ta muốn tin-tưởng. Anh ta chỉ tự hạ mình hiến dâng anh ta cho Đấng tạo-hóa, rồi anh ta thấu hiểu mọi sự việc.

Ngay cả Thượng-Đế cũng đã hoàn phục trí óc tất cả chúng ta trở nên sáng suốt đứng đắn. Đối với người này sự phát giác thật là đột ngột nhanh chóng. Một vài người trong chúng tôi, sự thấu hiểu phát-triển chậm hơn. Nhưng Ngài đã đến với tất cả những ai thật lòng tìm Ngài.

Khi chúng ta đến gần Ngài, Ngài sẽ tự tiết-lộ về Ngài cho chúng ta.

Chương 5

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THÀNH CÔNG

Chúng tôi ít khi thấy một người theo đường lối chỉ dẫn của chúng tôi mà thất bại. Những người không bình-phục được là những người không thể, hoặc không muốn theo sự chỉ dẫn đơn-giản này; đàn ông cũng như đàn bà thường không có khả-năng tự thành-thật với chính họ; đó là những điều không may mắn. Không phải lỗi tại họ, hình như họ được sinh ra như vậy. Tự-nhiên họ không có khả-năng để duy-trì và phát-huy một cách sống thành-thực. Cơ-hội may của họ về vấn-đề này ở dưới mức trung-bình. Tình-trạng trên cũng được áp-dụng cho những người đang đau khổ vì tinh-thần xuống dốc và tâm-trí rối loạn, nhưng nhiều người trong số này đã được bình-phục nếu họ có khả-năng sống thành-thật với mình.

Những câu chuyện về nghiện rượu của chúng tôi, đã cho thấy chúng tôi sống thế nào, những gì đã xảy ra, nên bây giờ chúng tôi như thế này. Nếu anh quyết-định muốn áp-dụng phương-cách chúng tôi đang có và quyết-tâm theo đuổi đến cùng, anh sẵn sàng tiến những bước chắc-chắn vào mỗi giai-đoạn.

Trong mỗi bước của chương-trình này, chúng tôi nghĩ có thể tìm một cách dễ dàng và nhẹ-nhàng hơn. Nhưng chúng tôi không thể tìm ra cách nào khác. Với tất cả lòng tha-thiết của chúng tôi, chúng tôi xin anh đừng lo sợ và hãy cố-gắng chu-toàn ngay từ bước đầu. Một số người trong chúng tôi đã cố nắm vúi những ý-nghĩ xưa cũ và kết-quả là con số không, cho tới khi chúng tôi hoàn-toàn quyết-tâm tiến tới.

Nên nhớ rằng chúng ta đương đầu với rượu, một thứ xảo quyệt, gạt găm và lôi cuốn mãnh-liệt. Nếu không được giúp đỡ, chúng ta khó giải-quyết vấn-đề được. Nhưng có một đấng toàn-năng là Thượng-Đế. Ước chi anh tìm gặp Ngài bây giờ!

Những biện pháp nửa chừng không đi tới đâu. Chúng ta đang đứng ở điểm quyết-định. Chúng ta cầu xin Ngài che-chở và săn-sóc chúng ta với tất cả sự tin-tưởng và hoàn-toàn phó thác.

Đây là những bước mà chúng tôi đã đi và những giai-đoạn này được đề-nghị như một chương-trình phục-hồi bệnh nghiện rượu:

1. Chúng ta công-nhận mình bất-lực, không chủ-động được khi đã uống rượu, cuộc đời chúng ta trở nên vô kiểm-soát, lạc hướng đi.

2. Tới lúc chúng ta phải tin rằng có một Quyền-lực lớn hơn chúng ta, mới có thể tái lập cuộc sống lành mạnh.

3. Chúng ta quyết-định trao phó ý-chí và đời sống chúng ta cho Thượng-Đế săn-sóc, vì chúng ta đã hiểu NGÀI.

4. Can-đảm làm một bản tự kiểm-kê hạnh-kiếm luân-lý của chúng ta.

5. Thừa-nhận trước Thượng-Đế, trước tha nhân và với chính mình về cái bản chất thực-sự những sai lầm của chúng ta.

6. Hoàn-toàn sẵn sàng nhờ Thượng-Đế gỡ bỏ tất cả những thói hư, tật xấu của chúng ta.

7. Khiêm-tốn nhờ Ngài lấy đi những khuyết điểm của chúng ta.

8. Lập danh-sách tất cả những người mà chúng ta đã gây tổn thương và sẵn sàng bồi hoàn thiệt hại.

9. Trực tiếp bồi thường cho họ bất cứ nơi nào có thể, trừ khi nếu làm như vậy lại gây thương tổn cho họ hoặc người khác.

10. Tiếp-tục lập bản kiểm-kê về cá-nhân mình và khi thấy làm lỗi phải tự nhận lỗi ngay.

11. Tìm kiếm qua lời cầu-nguyện và tĩnh-tâm để cải thiện tốt đẹp sự tiếp-xúc lương-tri với Thượng-Đế, như chúng đã hiểu Ngài, chỉ cầu-nguyện cho lòng mong ước của Ngài dành cho chúng ta, và quyền-lực để thực-hiện lòng mong ước đó.

12. Khi tinh-thần được tỉnh táo do kết-quả của chương-trình này, chúng ta cố-gắng thông báo cho những người nghiện rượu và thực-hành các nguyên-tắc này trong mọi công-tác của chúng ta.

Nhiều người trong chúng ta đã la lên: "Mệnh-lệnh gì vậy, tôi không thể thi-hành được đâu!" Xin đừng nản lòng, không ai trong chúng ta có thể giữ được hoàn hảo các nguyên-tắc này. Chúng ta không phải là thánh-nhân. Điều quan-trọng là chúng ta có ý muốn tiến, trưởng thành trong lãnh-vực tinh-thần. Các nguyên-tắc mà chúng tôi đặt ra là để hướng-dẫn anh tiến-bộ. Chúng tôi muốn nói tới sự tiến-bộ tinh-thần hơn là sự tuyệt-hảo tinh-thần.

Chúng tôi đã diễn-tả về người nghiện rượu, cả một chương sách nói về những người không tin Thượng-Đế và kinh-nghiệm của chúng tôi đã có trước và sau khi mắc bệnh nghiện rượu, có ba điểm thích đáng cần được sáng tỏ:

a. Chúng ta đã nghiện rượu, chúng ta không thể điều-khiển đời sống chính mình được nữa.

b. Sức mạnh con người không thể giúp chúng ta khỏi được bệnh nghiện rượu.

c. Thượng-Đế có thể giúp chúng ta chữa được bệnh nghiện rượu, nếu chúng ta tìm đến Ngài.

Chúng ta đã được thuyết-phục và ở vào giai-đoạn bước thứ ba, nghĩa là chúng ta quyết-định mang ý-chí và đời sống chúng ta trao cho Thượng-Đế, như chúng ta đã hiểu Ngài. Như thế có nghĩa là gì và chúng ta phải làm gì?

Điều đòi hỏi đầu tiên là chúng ta được thuyết-phục tin rằng, một đời sống dựa trên ý-chí riêng của cá-nhân mình khó có thể thành-công. Trên căn-bản đó, chúng ta thường va chạm với một số công-việc hoặc một số người, dầu động-lực thúc đẩy của chúng ta đều hướng về điều tốt. Rất nhiều người đã cố-gắng sống bằng sự tự thúc đẩy. Mỗi người như một tài-tử muốn điều-khiển một màn trình-diễn; hấn lo sắp đặt ánh-sáng, điệu vũ, cảnh-trí và các diễn-viên theo phương-pháp riêng của hấn ta. Nếu sự sắp xếp của hấn tốt đẹp, nếu mọi người làm theo ý muốn, màn trình diễn sẽ rực rỡ thành-công. Mọi người, gồm cả hấn, sẽ rất vui lòng. Cuộc đời thật tuyệt đẹp. Trong sự cố-gắng sắp xếp này, nhà tài-tử của chúng ta đôi khi phải đạo đức. Hấn phải tốt bụng, hiểu-biết, kiên-nhẫn, rộng-lượng, ngay cả phải khiêm-tốn và tự hy-sinh. Một mặt khác hấn có thể độc-ác, ích-kỷ và không lương-thiện. Và như hầu hết mọi người, hấn có nhiều đức tính khác nhau.

Vậy thường xảy ra như thế nào? Màn trình diễn không được tốt đẹp lắm. Hấn bắt đầu nghĩ, đời đã không đối xử với hấn công-bằng. Hấn quyết-định tự cố-gắng hơn nữa. Trong cơ-hội kế tiếp, hấn trở nên đòi hỏi nhiều hơn và rộng-rãi hơn. Nhưng màn trình diễn vẫn không như ý. Nhìn nhận hấn có thể sai lầm vài điều, nhưng hấn chắc rằng những người khác chịu trách-nhiệm nhiều hơn. Hấn trở nên giận-dữ, phẫn nộ và tự thương mình. Cái gì là điều rắc-rối căn-bản của hấn? Hấn thật sự không phải là kẻ tự tìm kiếm, ngay cả khi hấn muốn tử tế? Hấn không phải là nạn nhân của ảo-tưởng cho rằng hấn bị cướp mất sự thỏa-mãn và hạnh-phúc ra khỏi thế-giới này, nếu hấn quản-trị giỏi? Có phải thật rõ ràng tất cả diễn viên còn lại đã làm đúng những điều hấn muốn? Ngay cả trong những lúc hấn giỏi nhất, hấn không phải là một nhà đạo diễn đầy bối-rối hơn là nhà đạo diễn nhịp-nhàng hòa-hợp?

Nhà tài-tử của chúng ta tự coi là trung-tâm của mọi việc, tự-kỷ trung-tâm chủ-nghĩa, như người ta thường gọi ngày nay. Hấn ta cũng giống như nhà kinh-doanh về hưu, nằm dài thoải-mái dưới ánh mặt trời ấm áp ở Florida trong mùa đông mà than phiền cái tình-trạng buồn-bã trên toàn quốc; cũng như vị mục-sư

thở dài nhìn tội lỗi của thế-kỷ hai mươi; cũng như những chính khách và nhà cải cách quyết rằng tất cả mọi người như ở thiên-đàng, nếu cả thế-giới đều tốt với nhau; cũng như kẻ trộm cắp thường nghĩ xã-hội đã đối xử sai lầm với hắn; và cũng như người nghiện rượu đã mất tất cả và bị khóa kín. Sự phản-kháng của chúng ta có được, hầu hết chúng ta tự quan-tâm với nỗi tức giận và lòng tự thương-hại?

Ích-kỷ, tự coi mình là trung-tâm mọi việc! Điều đó, chúng tôi nghĩ là gốc rễ của mọi sự rắc-rối của chúng ta. Từ hàng trăm hình-thức của sự sợ hãi, tự tạo ra ảo-ảnh, tự tìm tòi, tự thương-hại, chúng ta đã dẫm lên chân của kẻ khác và họ đã trả thù. Đôi khi họ làm chúng ta đau-đớn không lý-do, nhưng chúng ta đã tìm thấy trong quá-khứ, đôi khi chúng ta quyết-định điều gì căn cứ trên sự vị-kỷ, việc này đưa chúng ta vào vị-thế dễ bị tổn thương.

Vì vậy, sự rắc-rối phiền nhiễu của chúng ta, chúng tôi nghĩ căn-bản chính do chúng ta tạo nên. Nó đã nổi dậy trong chúng ta, và người nghiện rượu là một bằng chứng cùng cực của cái ý-chí vị-kỷ chạy vào hỗn-loạn; nhưng kẻ nghiện luôn luôn không nghĩ vậy. Trên cả mọi việc, chúng tôi, những người nghiện rượu phải trừ bỏ sự ích-kỷ. Nhất định chúng tôi phải tiêu-diệt sự ích-kỷ hay là nó sẽ hủy diệt chúng tôi! Thượng-Đế giúp chúng ta trong việc này và dường như chúng ta không có phương-pháp nào từ bỏ lòng ích-kỷ mà không có sự giúp đỡ của Ngài. Nhiều người trong chúng tôi đã có nhiều xác tín về luân-lý và triết-lý nhưng chúng tôi không thể nhờ nó mà sống còn, dầu chúng tôi mong muốn thế. Chúng tôi cũng không thể giảm bớt sự tự coi mình là trung-tâm mọi việc, bằng sức mạnh của chúng tôi. Chúng tôi đã phải nhờ Thượng-Đế giúp đỡ.

Đây là phương-pháp phải làm. Trước hết, chúng ta phải bỏ ngay trò chơi với Thượng-Đế. Nó không thành-công đâu. Kế tiếp chúng ta phải quyết-định rằng trong thảm-kịch này của cuộc sống, Thượng-Đế là Chúa tể của chúng ta. Ngài là người dẫn đường cao-cả, chúng ta là kẻ phục tùng. Ngài là Cha, chúng ta là con cái của Ngài. Hầu hết mọi ý-tưởng tốt đều đơn-giản, và quan-niệm này là nền tảng của cổng-đài chiến-thắng, mới mẻ vinh-quang và qua đó chúng ta diễn hành đến tự-do, thoát khỏi vòng nghiện rượu.

Khi chúng ta thành-thật tiến-hành như vậy, tất cả mọi sự tốt đẹp sẽ theo sau. Chúng ta đã có người Chủ Mới, quyền-lực vô biên, Ngài cung-cấp những thứ ta cần, nếu chúng ta ở gần Ngài và thi-hành công-việc Ngài giao phó. Thiết-lập đời sống trên nền tảng như vậy, chúng ta càng giảm dần lòng vị-kỷ chỉ nghĩ đến chúng ta. Chúng ta càng trở nên thiết-tha muốn cống hiến cho cuộc đời nhiều hơn. Khi chúng ta cảm thấy một quyền-lực mới tuôn vào tâm-hồn, chúng ta vui hưởng sự an ổn trí óc tinh-thần, và chúng ta khám phá ra, chúng ta có thể đương đầu với cuộc sống thành-công hơn, chúng ta trở nên ý-thức sự hiện-diện của Ngài, chúng ta bắt đầu quên hết sợ hãi ngày nay, ngày mai và sau này. Chúng ta thực-sự tái-sinh.

Chúng ta đang ở bước thứ ba. Nhiều người trong chúng tôi đã cầu-nguyện với Đấng Tạo-hóa, *như khi chúng tôi hiểu biết Ngài*: "Lạy Thượng-Đế, tôi tự dâng hiến đời tôi cho Ngài, xin Ngài xây-dựng và hành-động với tôi theo ý Ngài. Xin Ngài lấy đi cái vị-kỷ cá-nhân trong tôi, được vậy tôi có thể hoạt-động tốt hơn theo ý Ngài. Xin Ngài hãy lấy đi những khó khăn của tôi, và cái chiến-thắng trên khó khăn đó là bằng chứng mang đến cho những kẻ mà tôi muốn giúp đỡ theo Quyền-lực của Ngài, Tình thương của Ngài và Phương-pháp sống của Ngài. Tôi cầu xin luôn luôn hành-động theo ý Ngài!"

Chúng tôi nhận thấy rất là khích-lệ để chia xẻ các giai-đoạn tinh-thần này với một người hiểu biết như vợ của chúng ta, người bạn thân nhất, hoặc vị cố-vấn tinh-thần. Nhưng tốt hơn khi cầu-nguyện Thượng-Đế nên chỉ một mình hơn là với một người vô ý-thức. Các danh-từ mà chúng ta dùng để cầu-nguyện, dĩ-

nhiên có thể khác nhau, nhưng ý-tưởng chúng ta phát-biểu phải đúng ý-nghĩa. Đó chỉ là khởi đầu, với sự thành-thật và khiêm-nhượng, chúng ta có thể cảm thấy tức thì một ảnh-hưởng đôi khi rất lớn lao.

Kế tiếp, chúng ta phóng ra một chương-trình hành-động mãnh-liệt, bước đầu phải làm sạch sẽ cá-nhân chúng ta, điều đó một số chúng ta đã không làm được. Dầu quyết-định của chúng ta mãnh-liệt và nghiêm-chỉnh, nhưng có thể có một ít ảnh-hưởng lâu dài, trừ khi chúng ta tức thời nỗ-lực tối đa để đương đầu và loại bỏ những điều xấu trong ta, chính điều này đã cản bước tiến chúng ta. Vấn-đề rượu chỉ là một triệu chứng. Vì vậy chúng ta phải tìm ra nguyên-nhân và điều-kiện.

Giờ đây chúng ta khởi đầu lập bảng kiểm-kê đạo đức luân-lý cá-nhân. Đây là bước thứ tư. Một công-việc buôn-bán mà không thường xuyên kiểm-kê hàng hóa, luôn luôn mang đến kết-quả sập tiệm. Lấy việc kiểm-kê thương-mãi là việc tìm hiểu sự-thật và là một tiến-trình đương đầu sự-khien. Đây là một cố-gắng để tìm ra sự-thật về hàng-hóa trong kho. Cái mục-đích chính của việc này là tìm ra những hàng-hóa hư hỏng hoặc không bán được, tức thì bỏ đi không một chút luyến tiếc. Nếu người chủ kinh-doanh là người lịch lãm thành-công, ông ta không thể tự lừa dối mình về giá-trị hàng-hóa.

Chúng ta hành-động đúng y như vậy với cuộc đời chúng ta. Chúng ta thành-thật tiến-hành. Đầu tiên, chúng ta tìm những khiếm-khuyết đã gây ra thất-bại trong đời sống chúng ta. Chúng ta phải tự biết rằng những khiếm-khuyết đó bày tỏ trên nhiều cách khác nhau, nó đã làm chúng ta thất-bại.

Sự tức giận là tội phạm số một. Nó hủy-hoại người nghiện rượu hơn bất cứ điều gì khác. Từ đó những hình-thức của bệnh tinh-thần, chúng ta chẳng những bệnh hoạn về thể-xác và tâm-trí mà cả về tinh-thần. Khi bệnh tinh-thần đã được bình-phục, chúng ta sẽ lành mạnh về thể-xác và tâm-trí. Để đương đầu với sự tức giận, chúng ta viết ra trên trang giấy. Chúng ta liệt kê những người, những cơ-quan hoặc nguyên-nhân với ai mà chúng ta tức giận. Chúng ta tự hỏi vì sao mà chúng ta tức giận. Trong hầu hết mọi trường-hợp tìm thấy, chúng ta đã quá tự-ái; vì tiền bạc, vì tham-vọng, vì sự liên-hệ cá-nhân (gồm cả tình-dục) của chúng ta bị tổn thương hoặc bị đe dọa. Vì vậy, chúng ta đã đau-đớn và chúng ta "nóng cháy lên".

Trên danh-sách thù ghét của chúng ta, chúng ta để đối bên cạnh tên người thù ghét, một cột những điều có thể làm ta tổn thương. Rồi ảnh-hưởng đến tự-ái, sự an-toàn, tham-vọng, cá-nhân chúng ta hoặc liên-quan đến tình-dục, điều gì đã can-thiếp vào?

Chúng tôi luôn luôn xử-dụng mẫu này:

<i>Tôi tức giận với</i>	<i>Nguyên-nhân</i>	<i>Ảnh-hưởng đến tình-trạng của tôi</i>
Ông Nguyễn	Hắn chú-ý đến vợ tôi Hắn đã nói với vợ tôi là tôi có bồ. Ông Nguyễn có thể thay tôi tại sở làm.	Sự liên-hệ tình-dục Tự-ái (sợ) Sự liên-hệ tình-dục Tự-ái (sợ) Sự an-toàn Tự-ái (sợ)
Bà Trần	Bà là kẻ khùng đã làm nhục tôi. Bà đưa chồng bà vào nơi giam giữ vì hắn uống rượu. Chồng bà là bạn tôi. Bà là kẻ phao tin nhảm.	Sự liên-hệ cá-nhân Tự-ái (sợ)
Ông chủ hãng tôi	Vô-lý, không công-bằng, hách dịch. Dọa đuổi tôi vì tôi uống rượu và cắt giảm mọi phụ cấp chi phí của tôi.	Tự-ái (sợ) An-toàn

Vợ tôi	Thiếu hiểu biết và hay cần nhân trách móc. Nàng lại thích ông Nguyễn. Nàng muốn để tên nàng làm chủ căn nhà.	
--------	---	--

Chúng ta nhớ lại xuyên qua cuộc đời chúng ta, chỉ có sự thành-thật và sâu xa là đáng kể. Khi chúng ta hoàn tất bản kiểm-kê này, chúng ta cứu xét nó một cách kỹ-lưỡng. Điều đầu tiên rõ ràng là thế-giới này và loài người thường hay lầm lẫn. Và kết luận rằng kẻ khác lầm lẫn, chúng ta chỉ nghĩ đến đó. Cái hậu quả luôn luôn là kẻ khác làm hại chúng ta và làm chúng ta đau-đớn. Đôi khi có sự hối-hận, rồi chúng ta tự gây đau khổ cho chính chúng ta. Nhưng chúng ta càng phấn đấu và cố-gắng tìm một phương-pháp riêng cho chúng ta, chúng ta càng thất-bại. Như trong chiến-tranh, kẻ thắng trận mới có cảm-giác thắng-lợi. Những giờ phút chiến-thắng của chúng ta quả thật là ngắn ngủi.

Thật rõ ràng, một đời sống đầy sự tức giận hận thù chỉ đưa đến mất hạnh-phúc và vô-ích. Nếu không hạn chế, chúng ta sẽ lãng-phí thì giờ quý báu của chúng ta. Với những người nghiện rượu, hy-vọng được lành bệnh của họ là giữ gìn và phát-triển kinh-nghiệm tinh-thần, thì việc tức giận vô cùng trầm-trọng. Chúng tôi thấy đó là tử-thần. Khi cất dấu những cảm-giác phần nộ như vậy, chúng ta đã tự nhốt kín chúng ta, không có ánh-sáng mặt trời của Tinh-thần chiếu rọi. Căn bệnh nghiện rượu tái phát và chúng ta lại uống rượu. Và với những người nghiện rượu chúng ta, uống rượu là chết.

Nếu chúng ta muốn sống, chúng ta phải không còn tức giận. Sự gắt gỏng, sự cuồng nộ trí óc, không phải cho chúng ta. Nó có thể là một xa xỉ phẩm mơ-hồ của một người bình-thường, nhưng đối với những người nghiện rượu, sự tức giận phần nộ là chất độc chết người.

Chúng ta trở lại với bản kiểm-kê, đó là chìa-khóa mở cửa tương-lai. Chúng ta đã chuẩn bị nhìn vào bản kiểm-kê này từ một góc cạnh hoàn-toàn khác xưa. Chúng ta bắt đầu thấy thế-giới và loài người đã thật sự khống chế chúng ta. Trong trạng-thái này, những việc làm sai lầm của kẻ khác, dầu tưởng tượng hay thật sự, đã có sức mạnh chết người. Làm thế nào chúng ta có thể tránh khỏi? Chúng ta thấy rằng sự tức giận phải được kiểm-soát, nhưng làm thế nào? Cũng như rượu, chúng ta không còn mong muốn nó nữa.

Đây là hành-động của chúng ta: Chúng ta nhận thức rằng, những người hãm hại chúng ta có lẽ họ mắc bệnh tinh-thần. Dầu chúng ta không thích những triệu chứng và cách-thức họ làm phiền chúng ta; họ cũng như chính chúng ta đều là kẻ bệnh hoạn. Chúng ta cầu xin Thượng-Đế giúp chúng ta để cho họ thấy sự chịu đựng, lòng thương-hại kiên-nhẫn mà chúng ta vui-vẻ muốn dâng tặng cho người bạn bệnh hoạn. Khi có một người chống đối, chúng ta tự nhủ rằng: "Đây là một người bệnh. Làm thế nào để ta có thể giúp hắn? Thượng-Đế đã cứu ta ra khỏi tức giận phần nộ, mang Thánh ý chúng ta phải thi-hành."

Chúng ta tránh sự trả thù và tranh-luận. Chúng ta không muốn đối xử kẻ bệnh hoạn bằng lối này. Nếu chúng ta làm vậy, chúng ta đã hủy-hoại cơ may để chúng ta giúp kẻ khác. Chúng ta không có thể giúp tất cả mọi người, nhưng ít nhất Thượng-Đế sẽ cho chúng ta thấy, làm thế nào để nhìn mỗi người bệnh một cách chịu đựng đầy lòng từ-thiện.

Chúng ta tham-khảo lại bản kiểm-kê. Bỏ qua những công-việc là lỗi-lầm của kẻ khác, chúng ta chỉ nhìn để giải-quyết những lỗi-lầm của chúng ta. Chúng ta đã ích-kỷ, không lương-thiện thành-thật, tự đặt điều và sợ hãi. Dầu ở vào một hoàn-cảnh, không phải hoàn-toàn lỗi của chúng ta, chúng ta cố-gắng đừng liên-hệ kẻ khác vào. Chúng ta kêu trách ở đâu? Bản kiểm-kê này là của chúng ta,

chúng ta ghi ra. Chúng ta nhìn nhận những lỗi-lầm một cách thành thật và mong muốn sửa chữa những lỗi-lầm đó.

Hãy để ý đến chữ “sợ” được đặt trong ngoặc kép, bên những ghi chú khó khăn với ông Nguyễn, bà Trần, chủ-nhân ông và người vợ. Cái chữ này tuy ngắn ngủi, nhưng nó đã chạm đến mọi phương-diện của cuộc đời chúng ta. “Sợ” là một trạng-thái xấu, làm hư hỏng cuộc đời. Nhiều khi nó mang đến tai-họa cho chúng ta. Nhưng tự chúng ta có biết, nó như thế nào? Đôi khi chúng ta nghĩ, sự sợ phải được xếp với sự ăn cắp, dường như nó gây quá nhiều rắc-rối.

Chúng ta đã xét lại sự sợ của chúng ta một cách thông suốt. Chúng ta viết ra trên giấy và chúng ta không có sự tức giận liên-hệ với nó. Chúng ta tự hỏi vì sao chúng ta sợ? Có phải nó là sự tự tin đã thất-bại trong chúng ta? Sự tự tin là điều tốt khi mọi việc tiến-triển tốt đẹp. Một vài người trong chúng tôi, đã một lần có sự tự tin lớn lao, nhưng nó đã không hoàn-toàn giải-quyết vấn-đề sợ hãi, hay những vấn-đề khác. Nhưng khi tự tin làm chúng ta tự phụ, thì thật tồi-tệ hơn. Chúng tôi nghĩ, có lẽ có một phương-pháp khác tốt hơn. Bây giờ chúng ta ở trên một căn-bản khác, căn-bản của sự tin cậy và nương tựa vào Thượng-Đế. Chúng ta tin-tưởng vào Thượng-Đế vô biên, hơn là cái chúng ta hữu hạn. Chúng ta ở trong thế-giới để thi-hành nhiệm-vụ Ngài giao phó: trong cái phạm vi chúng ta hành-động và suy-tưởng, Ngài muốn chúng ta khiêm-nhượng dựa vào Ngài, để Ngài làm chúng ta có thể đương đầu cùng tai-họa với sự bình tĩnh can-đảm.

Chúng ta không bao giờ biện giải cho một ai đã thuộc về Đấng Tạo-hóa. Chúng ta có thể cười nhếch nhếch rằng tinh-thần là phương-pháp của sự yếu-đuối. Tình-trạng nghịch lý trái nhau, đó là phương-pháp của sức mạnh. Cái phán quyết đã có sẵn từ xưa: niềm tin là can-đảm. Họ tin-tưởng vào Thượng-Đế của họ. Chúng ta không bao giờ biện hộ cho Thượng-Đế. Chúng ta cứ để Ngài chứng-minh, qua chúng ta, những việc gì Ngài có thể làm. Chúng ta cầu xin Ngài lấy đi sự sợ hãi của chúng ta, và hướng-dẫn chúng ta trở thành như ý Ngài mong muốn. Tức thì chúng ta bắt đầu hết sợ hãi.

Bây giờ đến vấn-đề tình-dục. Ở đây nhiều người trong chúng ta cần xem xét kỹ-lưỡng. Trên hết mọi sự, chúng ta cố-gắng để bén nhạy về đề-tài này. Nó rất dễ lạc đường. Ở đây chúng ta thấy ý-kiến con người chạy từ thái-cực này sang thái-cực khác, có lẽ những thái-cực đen tối. Một hạng người lên tiếng than rằng, tình-dục là sự quyến rũ của bản-năng thấp kém, một cần-thiết căn-bản cho sự sanh sản. Rồi chúng ta nghe tiếng kêu đòi hỏi tình-dục, và nhiều dục tình hơn nữa, những kẻ than phiền cơ sở của hôn-nhân; họ nghĩ rằng mọi sự rắc-rối đều do tình-dục gây ra cả. Họ nghĩ họ chưa có đủ tình-dục hoặc không có đúng loại họ muốn. Họ thấy nó có ý-nghĩa khắp mọi nơi. Một trường phái muốn cho tự-do, một trường phái khác muốn hạn chế. Chúng tôi muốn ở ngoài cuộc tranh-chấp. Chúng tôi không muốn làm trọng tài để phân xử cá tính tình-dục của bất cứ ai. Tất cả chúng ta đều có vấn-đề tình-dục rắc-rối. Đã là con người, khó ai tránh khỏi điều đó. Vậy chúng ta có thể làm gì về vấn-đề tình-dục?

Chúng tôi đã xem xét hạnh-kiếm riêng của chúng tôi trong nhiều năm quá-khứ. Chúng tôi đã ích-kỷ, không thành-thật hoặc không hiểu biết? Chúng tôi đã làm những ai đau-đớn? Chúng tôi đã vô cớ nổi lên lòng ghen tương, nghi-ngờ hoặc cay đắng? Chúng tôi đã sai lầm ở đâu, và thay vào đó phải làm gì? Chúng ta phải viết tất cả mọi sự trên giấy và nghiên-cứu vấn-đề kỹ-lưỡng.

Trong chiều hướng này, chúng ta đã cố-gắng thành hình một lý-tưởng rõ ràng vững chắc cho đời sống dục tình của chúng ta trong tương-lai. Chúng ta đưa mỗi sự liên-lạc vào cuộc trải nghiệm này: đây có phải là ích-kỷ hay không? Chúng ta cầu xin Thượng-Đế hình thành lý-tưởng của chúng ta và giúp chúng ta sống với những lý-tưởng này. Chúng ta luôn nhớ rằng, sức mạnh tình-dục của chúng ta là

do Thượng-Đế cho, đó là điều tốt, không có thể hờ-hững hoặc ích-kỷ cũng không có thể khinh-bĩ và bỏ quên

Dầu lý-tưởng của chúng ta đã trở nên tốt đẹp, chúng ta phải tiếp-tục phát-triển nuôi dưỡng. Chúng ta phải sửa chữa khi chúng ta sai lầm; cung ứng những cái mà chúng ta không đem đến được, làm như thế còn tai-hại hơn. Nói một cách khác, chúng ta đối xử với vấn-đề tình-dục cũng như chúng ta muốn giải-quyết một vấn-đề khác. Trong sự tĩnh-tâm, chúng ta cầu xin Thượng-Đế chỉ cho chúng ta phải làm gì về việc đặc-biệt này. Câu trả lời đúng sẽ đến với chúng ta, nếu chúng ta muốn.

Một mình Thượng-Đế có thể phân xử tình-trạng tình-dục của chúng ta. Hỏi ý-kiến với kẻ khác thường là điều mong muốn, nhưng chúng ta để Thượng-Đế phán quyết cuối cùng. Chúng ta nhận thức rằng có một số người cuồng-nhiệt tình-dục và một số khác lơ là. Chúng ta tránh những ý-nghĩ hoặc lời khuyên quá khích.

Có thể nào chúng ta thiếu khả-năng với lý-tưởng đã chọn và thất-bại? Và điều đó có nghĩa là chúng ta sắp lại uống say-sưa? Có một số người bảo chúng tôi như vậy. Nhưng đó chỉ là một nửa sự-thật. Nó tùy thuộc vào chúng ta và động-lực của chúng ta. Nếu chúng ta ân-hận về những việc chúng ta đã làm và chúng ta có ước muốn chân thật để Thượng-Đế đưa chúng ta đến những việc tốt đẹp hơn, chúng tôi tin rằng chúng ta sẽ được tha thứ và sẽ hiểu thấu bài học của chúng ta. Nếu chúng ta không ân-hận, và bản tính chúng ta muốn hãm hại kẻ khác, chúng ta hầu như chắc-chắn sẽ uống rượu trở lại. Chúng tôi không lý-thuyết suông. Nhiều sự-kiện đã được rút ra từ những kinh-nghiệm của chúng tôi.

Để tóm-tắt vấn-đề tình-dục: chúng tôi tha-thiết nguyện cầu cho một lý-tưởng đúng đắn, để hướng-dẫn trong mỗi tình-trạng nghi vấn, để có một đời sống lành mạnh, và để có một sức-lực làm những việc phải. Nếu tình-dục quả rất rắc-rối, chúng tôi tự lao vào việc giúp đỡ kẻ khác. Chúng tôi nghĩ đến nhu-cầu của họ, và làm việc cho họ. Sự làm việc giúp đỡ này đã làm chúng tôi ra khỏi vị-kỷ. Điều đó làm yên dịu xuống những đòi hỏi cấp bách, khi dục tình xảy ra, nhiều khi làm đau tim.

Chúng ta đã duyệt qua bản kiểm-kê cá-nhân, chúng ta đã viết xuống giấy nhiều điều. Chúng ta đã liệt kê và phân-tích những tức giận của chúng ta. Chúng ta đã bắt đầu hiểu sự vô-ích và sự chết chóc do lòng tức giận có thể đưa đến. Chúng ta đã bắt đầu thấy sự hủy-hoại khủng-khiếp của nó. Chúng ta đã bắt đầu học hỏi sự chịu đựng, kiên-nhẫn và thiện-chí đối với mọi người, ngay cả với kẻ thù của chúng ta, chúng ta đối xử với họ như những người bệnh hoạn. Chúng ta đã liệt kê những người làm chúng ta đau-đớn do bản tính chúng ta, và chúng ta muốn sửa chữa làm đúng đắn những sai lầm trong quá-khứ.

Trong quyển sách này, anh đọc đi đọc lại nhiều lần, rằng đức-tin đã giúp chúng ta thành-công, điều mà chúng ta không thể làm cho chúng ta được. Chúng tôi hy-vọng bây giờ anh đã chịu tin rằng Thượng-Đế có thể lấy đi những cái gì là ý muốn vị-kỷ, nó đã cản trở anh tìm đến với Ngài. Nếu anh đã quyết-định, và đã làm một bản kiểm-kê những tính xấu của anh, anh đã khởi đầu những bước tốt đẹp. Điều đó chứng tỏ anh đã nuốt trọn và tiêu hóa những miếng lớn sự-thật của chính con người anh.

Chương 6

BẮT TAY HÀNH-ĐỘNG

Chúng ta đã hoàn-thành bản kiểm-kê cá-nhân, chúng ta phải làm gì với bản kiểm-kê này? Chúng ta đã cố-gắng có một thái-độ mới, một sự liên-lạc mới với Đấng Tạo-hóa của chúng ta, và chúng ta đã khám phá những trở ngại trên đường đi của chúng ta. Chúng ta đã thừa-nhận một vài lỗi-lầm khiếm-khuyết; chúng ta đã nhận thấy trên con đường khó khăn, những điều rắc-rối, chúng ta chỉ rõ những lỗi-lầm trong bản kiểm-kê cá-nhân của chúng ta. Bây giờ là những hành-động để loại trừ những lỗi-lầm đó. Điều này đòi hỏi chúng ta hành-động, và khi thành-công có nghĩa là chúng ta đã thừa-nhận trước Thượng-Đế, trước kẻ khác và với chúng ta: cái bản chất thực-sự của những lỗi-lầm của chúng ta. Đây, chúng ta đã đến bước thứ năm của chương-trình phục-hồi đã bàn đến trong chương sách trước.

Có lẽ đây là điều khó, nhất là thảo-luận những lỗi-lầm của chúng ta với một kẻ khác. Chúng tôi nghĩ chúng tôi đã làm tốt đủ, trong việc thừa-nhận những lỗi-lầm này với chính chúng ta. Nhưng có điểm nghi-ngờ. Trong khi thực-hành chúng ta luôn luôn tìm thấy sự cô-đơn, thiếu vắng trong việc tự lượng giá chính mình. Nhiều người trong chúng tôi nghĩ cần-thiết phải tiến xa hơn nữa. Chúng ta sẽ hòa giải tốt đẹp hơn khi thảo-luận vấn-đề của chúng ta với một kẻ khác, khi chúng ta thấy những lý-do chính đáng vì sao chúng ta phải làm vậy. Cái lý-do đầu tiên tốt nhất là: nếu chúng ta bỏ qua bước quan-trọng này, chúng ta không có thể vượt qua bệnh nghiện rượu. Thời-gian trôi qua, nhiều kẻ mới nghiện rượu đã cố giữ riêng trong họ vài sự-kiện về cuộc đời của họ. Cố-gắng tránh né cái kinh-nghiệm khiếm-tốn này, họ quay lại những phương-thức dễ dàng hơn. Hầu hết không thay đổi gì được, họ uống rượu trở lại. Khi họ có kiên-nhẫn thực-hiện đến cùng chương-trình này, họ ngạc-nhiên thấy rõ vì sao trước đây họ đã thất-bại. Chúng tôi nghĩ cái lý-do đó là họ không bao giờ hoàn tất việc dọn sạch sẽ cá-nhân của họ. Họ làm bản kiểm-kê đầy đủ nhưng chỉ quan-tâm đến những lỗi-lầm tệ hại nhất mà thôi. Họ chỉ *nghĩ* họ đã mất sự ích-kỷ và sợ hãi, họ chỉ *nghĩ* họ đã tự khiếm-tốn với chính họ. Nhưng họ không biết đầy đủ về sự khiếm-tốn, sự can-đảm và sự lương-thiện, trong cái nghĩa mà chúng tôi tìm thấy sự cần-thiết cho đời sống cá-nhân, cho đến khi họ nói hết tất cả câu chuyện về đời họ cho kẻ khác nghe.

Hơn cả mọi người, người nghiện rượu có hai mặt đời sống. Hắn giống như một diễn viên tài-tử. Đối với cái thế-giới bên ngoài, hắn trình-bày những đặc-tính có vẻ trình diễn của hắn. Hắn thích bạn bè của hắn thấy rõ mặt này. Hắn muốn thưởng thực một vài danh tiếng, nhưng trong tim, hắn biết rõ, hắn không xứng đáng điều đó.

Sự tương phản làm vấn-đề tồi-tệ hơn, bởi những điều hắn gây ra trong những tiệc rượu say-sưa. Đến sự xúc cảm của hắn, hắn đã nổi loạn, và tại một giai-đoạn nào đó, hắn mơ-hồ nhớ lại. Những ký-ức này đúng là cơn ác-mộng. Hắn run rẩy nghĩ đến một vài người có thể đã quan-sát việc hắn làm. Và nhanh được chừng nào có thể, hắn đẩy những ký-ức này vào sâu trong lòng hắn. Hắn hy-vọng không ai có thể thấy ánh-sáng ban ngày. Hắn ở dưới tình-trạng căng-thẳng và sợ hãi thường trực, điều đó làm cho hắn càng ngày càng uống rượu nhiều hơn, say-sưa quên đời nhiều hơn.

Những bác-sĩ tâm-lý nghiêng về phía chúng tôi với sự đồng-ý. Chúng tôi đã tốn hàng ngàn đô-la để khảo-sát việc này. Chúng tôi biết ít khi chúng tôi hợp tác với các bác-sĩ. Chúng tôi thỉnh-thoảng kể cho họ nghe toàn thể sự thực của chúng tôi, nhưng không nghe lời khuyên của họ. Không muốn thành-thật với những người đầy cảm tình này, chúng tôi sẽ không thành-thật với bất cứ ai

khác. Một ngạc-nhiên nhỏ là nhiều vị trong ngành y-khoa có ý-kiến rất thấp về những người nghiện rượu và cơ may bình-phục của họ!

Chúng ta phải hoàn-toàn thành-thật với một số người, nếu chúng ta muốn sống lâu và hạnh-phúc trong thế-giới này. Theo lẽ phải và tự-nhiên, chúng ta phải suy-nghĩ cẩn-thận trước khi chúng ta chọn người để kết bạn thân mật và tâm-tình. Những người trong chúng tôi theo một tôn-giáo nào, dĩ-nhiên đòi hỏi chọn bạn cùng tôn-giáo ấy. Dầu chúng ta không có liên-hệ tôn-giáo với nhau, chúng ta vẫn có thể bầu bạn tâm-tình với người tôn-giáo khác. Chúng tôi thường tìm thấy người như thế nhìn và hiểu vấn-đề khó khăn của chúng tôi. Dĩ-nhiên chúng tôi thỉnh-thoảng đùng độ những người, họ không hiểu người nghiện rượu như chúng tôi.

Nếu chúng tôi không thể hoặc không muốn việc này, chúng ta tìm một người bạn hiểu biết và kín miệng. Có lẽ vị bác-sĩ y-khoa hay bác-sĩ tâm-lý của chúng ta chính là người ta tìm. Có thể là một người thân trong gia-đình chúng ta, nhưng chúng ta không thể tiết-lộ điều gì với vợ hoặc cha mẹ chúng ta, vì sẽ làm cho họ đau-đớn và buồn phiền. Chúng ta không có quyền cứu người ruột thịt với tổn phí do một người khác phải trả. Những phần như vậy của câu chuyện chúng tôi, chúng tôi kể cho vài người nghe, họ sẽ hiểu chúng tôi và không hề ảnh-hưởng gì. Luật lệ chung là chúng tôi phải nghiêm-khắc với chính chúng tôi, và phải luôn hiểu biết với kẻ khác.

Bất kể sự cần-thiết lớn lao để thảo-luận giữa chúng tôi với một người nào, có thể có trường-hợp mà không có người thích-hợp có sẵn. Nếu như vậy, chúng ta hoãn lại bước thứ năm này, tuy-nhiên chúng ta phải chuẩn bị hoàn-toàn sẵn sàng để vượt qua ngay trong cơ-hội thứ nhất. Chúng tôi nói điều này bởi vì chúng tôi quan-tâm, chúng ta phải tâm-tình với đúng người. Điểm quan-trọng là hẳn phải giữ bí-mật câu chuyện; hẳn phải hoàn-toàn hiểu rõ và chấp-nhận những chương-trình chúng ta đang thực-hiện; hẳn sẽ không cố-gắng để thay đổi kế-hoạch của chúng ta. Nhưng chúng ta phải không dùng điều này như là một lý-do để đình hoãn chương-trình của chúng ta.

Khi chúng ta quyết-định ai là người nghe câu chuyện nghiện rượu của chúng ta, chúng ta không lãng phí thì giờ nữa. Chúng ta phải viết bản kiểm-kê và chúng ta chuẩn bị một cuộc thảo-luận dài, kỹ-lưỡng. Chúng ta giải-thích người nghe những dự định chúng ta sẽ làm và vì sao chúng ta phải làm như vậy. Họ phải nhận thức rằng chúng ta đang dẫn thân vào một việc làm quan-trọng sinh tử. Hầu hết những người nghe những đường hướng này, họ sẽ vui lòng giúp chúng ta, họ sẽ rất vinh dự được chia xẻ lòng tin-tưởng của chúng ta.

Chúng ta dẹp bỏ lòng kiêu-hãnh của chúng ta để tiến-hành, chúng ta soi sáng mọi kiểu cách của đức tính, mọi lỗi-lầm rạn nứt của quá-khứ. Khi chúng ta tiến đến bước này, không còn giữ gìn điều gì, và chúng ta thấy hân-hoan. Chúng ta có thể nhìn thế-giới với cặp mắt khác. Chúng ta có thể một mình cô-đơn trong sự thư thả, bình yên hoàn-toàn. Sự sợ hãi đã rời khỏi chúng ta. Chúng ta bắt đầu cảm thấy sự gần gũi của Đấng Tạo-hóa chúng ta. Chúng ta đã có niềm tin tinh-thần vững chắc và bây giờ chúng ta bắt đầu có một kinh-nghiệm tinh-thần. Cái cảm-giác cho rằng vấn-đề nghiện thêm rượu đã tan biến, sẽ thường đến mạnh mẽ hơn. Chúng ta cảm thấy chúng ta đang ở trên Xa lộ Vô cùng, tay trong tay với Tinh-thần Vũ-trụ.

Khi trở về nhà, chúng ta tìm một nơi yên-tĩnh trong một giờ, duyệt xét cẩn-thận kỹ-lưỡng những điều chúng ta đã làm. Chúng ta cảm-tạ Thượng-Đế từ trong đáy tâm-hồn của chúng ta vì chúng ta hiểu Ngài tốt đẹp hơn. Chúng ta lấy quyển sách này từ trong tủ sách của chúng ta, và lật đến trang có ghi rõ chương-trình mười hai bước. Đọc kỹ-lưỡng năm bước đầu tiên và chúng ta hỏi nếu chúng ta có quên điều gì để xây-dựng khái-hoàn-môn và cuối cùng qua đó

chúng ta sẽ có bước đi như một người tự-do không lệ-thuộc vào rượu nữa. Cho đến nay, chương-trình làm việc của chúng ta đã vững chắc chưa? Những tảng đá có đặt đúng chỗ không? Chúng ta có dùng ít xi-măng đổ vào nền tảng không? Chúng ta có trộn hồ mà không dùng cát?

Nếu chúng ta có thể trả lời một cách thỏa-mãn, chúng ta nhìn vào *Bước thứ sáu*. Chúng ta đã nhấn mạnh lòng mong muốn điều trị bệnh nghiện rượu là điều cần-thiết. Bây giờ chúng ta đã sẵn sàng chưa để Thượng-Đế lấy đi khỏi chúng ta tất cả những điều gì mà chúng ta đã nhìn nhận làm lỗi? Bây giờ Ngài có thể lấy đi tất cả những điều lầm lỗi đó không? Nếu chúng ta vẫn còn giữ chặt đôi điều, chúng ta sẽ không cho nó đi, chúng ta phải cầu xin Thượng-Đế giúp chúng ta.

Khi đã sẵn sàng, chúng ta cầu-nguyện như thế này: "Lạy Đấng Tạo-hóa, giờ con cầu mong Ngài có tất cả những gì của con, cả cái tốt lẫn cái xấu. Con cầu-nguyện Ngài lấy ra khỏi con mọi lầm lỗi, nó không cho con được hữu-dụng đối với Ngài và với bạn hữu của con. Xin cho con sức mạnh để con khởi hành từ đây, để làm những công-việc Ngài mong muốn. Amen." Đến đây chúng ta đã hoàn-thành *Bước thứ bảy*.

Bây giờ chúng ta cần hành-động nhiều hơn, nếu không có hành-động, chúng ta tìm thấy rằng "Đức-tin không có hành-động là đức-tin chết." Hãy để chúng ta nhìn vào *Bước thứ tám và thứ chín*. Chúng ta đã có danh-sách những người chúng ta làm hại và chúng ta muốn đền bù cho họ. Chúng ta đã làm danh-sách này khi chúng ta lập bản kiểm-kê. Chúng ta đã tự lượng giá chúng ta. Bây giờ chúng ta đi tìm những người bị ta làm tổn thương và bồi thường những thiệt hại chúng ta đã làm trong quá-khứ. Chúng ta muốn dọn sạch những vớ vụn đồ nát chông chất trong cuộc sống buông thả và ngoan cố trước đây. Nếu chúng ta không có ý-chí làm việc này, chúng ta cầu-nguyện cho đến khi nó đến. Hãy nhớ rằng đã đồng-ý từ bước đầu *chúng ta muốn đi đến tận cùng để chiến-thắng bệnh nghiện rượu*.

Có lẽ vẫn còn vài điểm nghi-ngờ. Khi chúng ta nhìn vào danh-sách kẻ làm ăn quen biết và bạn hữu, mà ta làm họ đau-đớn, chúng ta cảm thấy thiếu tự tin về việc đi tìm họ trên căn-bản tinh-thần. Hãy để chúng tôi tái xác nhận điều này. Đối với một số người, chúng ta không cần, và có lẽ không phải nhấn mạnh về hình thái tinh-thần trong lần đến đầu tiên của chúng ta. Chúng ta có thể có thành-kiến về họ, trong khi chúng ta đang cố-gắng hoàn thiện đời sống chúng ta. Nhưng đây không phải là đoạn kết, mục-dịch thật sự của chúng ta là tự đặt mình trong tầm hoạt-động tối đa những công-việc đối với Thượng-Đế, và đối với người khác. Thật là ít khôn-ngoa khi đến với một cá-nhân mà hẳn biết chúng ta có thành-kiến về hắn, mà chúng ta lại đề cập vấn-đề tôn-giáo. Trong những việc quan-trọng, có lẽ phải tiến tới với lòng tự tín. Vì sao chúng ta để cho mọi người công khai chỉ trích chúng ta là cuồng-nhiệt hoặc là người hay truyền rao quấy rầy về tôn-giáo? Chúng ta có thể làm tiêu mất cơ-hội mai sau để mang đến những thông-điệp ích-lợi hơn cho họ. Nhưng người mà chúng ta đến chắc-chắn rất cảm kích với thiện-ý chân-thành của chúng ta để giúp họ sửa chữa những sai lầm. Họ sẽ thích thú về những biểu dương thiện-chí của chúng ta, hơn là những lời nói của chúng ta về sự khám phá tinh-thần.

Chúng ta không dùng điều này như một lý-do để lảng tránh đề-tài về Thượng-Đế. Khi xử-dụng cho mục-dịch tốt đẹp, chúng ta muốn nói lên lòng xác tín của chúng ta với một chiến thuật và lẽ phải thông-thường. Cái câu hỏi là làm thế nào, chúng ta đến với một người mà chúng ta ghét và hẳn sẽ nổi giận. Có thể hẳn làm hại chúng ta nhiều hơn là chúng ta làm cho hắn, và dầu chúng ta có một thái-độ tốt đối với hắn, chúng ta vẫn không mấy hăng hái trong việc thừa-nhận lỗi-lầm của chúng ta. Tuy-nhiên đối với những người chúng ta không ưa thích, chúng ta cần rằng chịu đựng. Thật là khó khăn khi đến với kẻ thù hơn là

đến với bạn, nhưng chúng ta tìm thấy hành-động này rất lợi ích cho chúng ta. Chúng ta đến với hân trong tinh-thần tha thứ và giúp đỡ, chúng ta nhìn nhận những lỗi-lầm bệnh hoạn trước đây và biểu-lộ lòng hối-hận.

Dưới bất cứ hoàn-cảnh nào, chúng ta cũng không chỉ trích và tranh-luận với loại người này. Chúng ta đơn-giản cho hân biết rằng, chúng ta sẽ không bao giờ bỏ rượu được, cho đến khi chúng ta cố-gắng hết sức sửa chữa những sai lầm trong quá-khứ. Chúng ta đến đây để dọn đường và nhận định rằng không có gì giá-trị được hoàn-thành cho đến khi chúng ta phải làm vậy; đừng bao giờ bảo hân phải làm cái này, phải làm cái nọ. Không thảo-luận những lỗi-lầm của hân. Chúng ta chỉ nói những câu chuyện của chúng ta. Nếu thái-độ của chúng ta bình tĩnh, thành-thật và cởi mở, chắc-chắn công-việc sẽ kết-quả và chúng ta sẽ được biết ơn.

Trong chín trong mười trường-hợp có những việc bất ngờ xảy ra. Thịnh-thoảng có người mà chúng tôi kêu gọi họ tự nhận những lỗi-lầm, cuộc thảo-luận những lỗi-lầm trong nhiều năm đã đem lại kết-quả trong một giờ trò chuyện. Ít khi chúng tôi thất-bại để làm sự việc tiến-triển tốt đẹp mong muốn. Có những kẻ thù cũ của chúng tôi ca-ngợi những điều chúng tôi đang làm và cầu chúc chúng tôi tiến-hành tốt đẹp. Thịnh-thoảng có kẻ muốn chung tay góp phần giúp người khác. Tuy-nhiên cũng có kẻ đuổi chúng tôi ra khỏi văn-phòng của hân. Dầu sao chúng tôi cũng đã biểu-lộ thiện-ý và đã làm phần việc của chúng tôi.

Hầu hết những người nghiện rượu đều nợ nần tiền bạc. Chúng ta không thể trốn tránh chủ nợ. Chúng ta bảo chủ nợ biết rằng chúng ta đang cố-gắng thanh-toán và chúng ta không dấu diếm bệnh nghiện rượu của chúng ta; thường họ biết rõ điều này dầu chúng ta nghĩ thế nào. Có người sợ tiết-lộ bệnh nghiện rượu của chúng ta, trên lý-thuyết có thể gây ra tai-hại trên phương-diện tài-chánh. Đôi khi chúng ta ngạc-nhiên với những chủ nợ cứng rắn nhất. Dàn xếp việc trả nợ trong cách tốt nhất, chúng ta đã cho họ biết, chúng ta rất ân-hận việc này. Căn bệnh nghiện rượu của chúng ta đã làm chúng ta trả chậm tiền nợ. Chúng ta đừng sợ chủ nợ, dầu sự việc có đi đến đâu, bởi vì nếu chúng ta sợ đối diện với họ, chúng ta có thể lại uống rượu.

Có thể chúng ta đã phạm một tội ác và việc này có thể đưa chúng ta vào tù, nếu nhà chức trách biết được. Chúng ta có thể thiếu tiền bạc và không thể mua sắm vật dụng. Chúng ta đã nhìn nhận những lỗi-lầm này với người khác một cách kín đáo, nhưng chúng ta có thể vào tù hoặc mất việc làm, nếu sự việc bị tiết-lộ. Cũng có thể chỉ là một tội nhỏ như thêm vào chương-mục chi tiêu. Hầu hết chúng ta đã làm những thứ việc như vậy. Có thể chúng ta đã ly-dị và lại thành-hôn nhưng chúng ta không trả tiền bồi hoàn cho hôn-nhân tan vỡ. Người vợ cũ sẽ tức giận và chúng ta có thể bị bắt. Đó là những hình-thức rắc-rối thông-thường gặp phải.

Dầu những sự bồi thường này có cần làm rất nhiều giấy tờ, có vài nguyên-tắc chung mà chúng ta tìm ra để hướng-dẫn. Chúng ta tự nhắc nhở rằng, chúng ta đã tự quyết-định đi đến cùng để tìm một kinh-nghiệm tinh-thần, chúng ta đã cầu xin được ban cho sức mạnh và hướng đi để làm những điều tốt, bất kể hậu quả cá-nhân như thế nào. Chúng ta có thể mất địa-vị và danh tiếng của chúng ta hoặc có thể đương đầu với tù tội, nhưng chúng ta đã quyết chí phải làm. Chúng ta phải can-đảm trước mọi việc.

Dĩ-nhiên luôn luôn có người khác liên-hệ vào. Tuy-nhiên chúng ta không phải là kẻ hy-sinh mù quáng, chúng ta không cần hy-sinh kẻ khác để cứu hân, hãy để hân tự cứu hân ra khỏi hầm rượu. Chúng tôi biết một người đã cưới vợ trở lại. Vì uất hận và nhậu nhẹt say-sưa, hân không có tiền bồi thường cho người vợ đầu tiên. Người vợ tức giận, đến tòa-án xin ra lệnh bắt hân. Hân đã khởi sự chương-trình phục-hồi của chúng tôi, đã lấy lại địa-vị và ngoi đầu lên khỏi mặt nước. Hân

thật là một vị anh-hùng đầy ấn-tượng đẹp đẽ, nếu như hắn bước tới tòa-án nhận tội và nói, "Thưa tôi đây."

Chúng tôi nghĩ rằng hắn muốn làm những gì hắn thấy cần-thiết, nhưng nếu vào tù rồi, hắn có thể cung-cấp được gì cho gia-đình đôi bên. Chúng tôi đề-nghị hắn viết thư cho người vợ đầu tiên nhìn nhận lỗi-lầm của mình và xin được tha thứ. Hắn đã làm như vậy, và còn kèm theo một số tiền nhỏ trả cho nàng. Hắn cho nàng biết những điều hắn sẽ cố-gắng làm trong tương-lai. Hắn bảo hắn muốn vào tù để đền tội lỗi, nếu nàng muốn. Dĩ-nhiên, người vợ đầu tiên đã không mong muốn, và toàn diện cuộc đời của hắn, sau một thời-gian đã thay đổi tốt đẹp hơn lên.

Trước khi làm một việc quan-trọng có liên-hệ đến kẻ khác, chúng ta phải thỏa-hiệp với họ. Nếu chúng ta đã được phép, chúng ta hỏi ý-kiến kẻ khác, chúng ta cầu xin Thượng-Đế giúp chúng ta và bước quyết-liệt này đã cho thấy chúng ta phải can-đảm và quyết-tâm.

Điều này đã làm liên tưởng đến câu chuyện của một người bạn chúng tôi. Trong khi nhậu say, anh ta có nhận một số tiền từ một người cạnh tranh làm ăn đáng ghét và anh ta không viết tờ biên nhận số tiền đó. Anh thường bác bỏ đã nhận tiền và dùng sự việc này như là một bằng chứng để nói xấu người kia. Anh đã xử-dụng việc làm sai lầm của mình như một phương-tiện để hủy-hoại danh-dự kẻ khác. Trên thực-tế việc tranh-chấp này đã tiêu-hủy danh tiếng của anh.

Anh ta cảm thấy đã làm sai mà không thể sửa chữa được. Nếu anh ta làm theo lỗi cũ, anh sợ nọ sẽ hủy-hoại danh-dự của người kia, làm nhục gia-đình và lấy đi nguồn vui sống của nó. Anh ta có quyền gì liên-hệ đến người kia? Có thể nào anh ta công khai tuyên-bố hủy cuộc tranh-chấp này?

Sau khi thảo-luận với vợ và người cộng sự, anh ta đi đến kết luận rằng: nên chấp-nhận việc làm hơi nguy-hiểm này, còn hơn đứng trước Đấng Tạo-hóa nhìn nhận tội lỗi của sự nói xấu tàn hại như thế. Anh ta thấy anh đặt kết-quả của sự việc trong bàn tay Thượng-Đế hoặc anh sẽ khởi sự uống rượu trở lại và tất cả mọi việc sẽ tiêu tan. Trong nhiều năm qua, đây là lần đầu tiên anh đến nhà thờ. Sau buổi lễ, anh lặng lẽ đứng lên và công bố tất cả mọi sự. Hành-động của anh ta được mọi người tán thưởng và ngày nay anh là một trong những công dân tốt nhất trong thành-phố anh ở. Câu chuyện này đã xảy ra cách đây nhiều năm.

Mọi người trong chúng ta đều có những rắc-rối trong gia-đình. Có lẽ chúng ta bối-rối với những người vợ quá đua đòi thời trang, trong khi chúng ta không quan-tâm lưu ý. Về phương-diện này, tình-trạng của người nghiện rượu còn tệ hại hơn. Và nghiện rượu làm cho sự liên-hệ tình-dục vợ chồng càng thêm phức tạp. Sau một vài năm sống với người nghiện rượu, người vợ trở nên xơ xác tả tơi, giận-dữ và khó khăn. Làm thế nào nàng đã trở nên khác lạ? Người chồng bắt đầu cảm thấy cô-đơn và ân-hận. Hắn bắt đầu nhìn chung-quanh trong những hộp đêm để tìm kiếm người đàn bà khác, ngoài việc uống rượu. Có lẽ hắn đã có một liên-hệ bí-mật và kích-thích với "cô gái đã hiểu hắn". Công bình mà nói có thể cô gái hiểu hắn, nhưng chúng ta sẽ làm gì trước một việc ngang trái như thế này? Một người có quá nhiều liên-hệ với phái nữ thường cảm thấy rất hối-hận, nhất là vợ hắn, một cô gái can-đảm và trung-thành, nàng đã vì hắn chịu nhiều khổ đau.

Dầu ở trong hoàn-cảnh nào, chúng ta phải luôn luôn hành-động. Nếu chúng ta chắc-chắn vợ chúng ta chưa biết việc này, chúng ta có nên kể cho nàng nghe không? Chúng tôi nghĩ không phải luôn luôn như vậy. Nếu nàng biết một cách tổng-quát rằng chúng ta đã cuồng-nhiệt phiêu lưu, chúng ta có nên kể cho nàng tất cả chi tiết không? Không nghi-ngờ gì nữa, chúng ta phải nhìn nhận tội lỗi. Nàng có thể yêu-cầu được hiểu biết tất cả những sự đặc-biệt đã xảy ra. Nàng sẽ muốn biết người đàn bà đó là ai và ở đâu. Chúng tôi nghĩ: chúng ta phải bảo

nàng rằng chúng ta không có quyền liên-hệ với một người đàn bà khác. Chúng ta ân-hận về những việc đã làm, và theo ý Thượng-Đế chúng ta hứa những việc này sẽ không tái diễn. Chúng ta không có thể làm hơn thế nữa. Chúng ta không có quyền đi xa hơn nữa. Dầu có những ngoại-lệ giải-thích được, nhưng chúng tôi không muốn đặt ra một luật lệ nào và điều này là một cách-thức tốt để hành-động.

Cách sống của chúng ta không phải là con đường một chiều. Điều này rất tốt cho cả vợ lẫn chồng. Nếu chúng ta có thể quên lãng và nàng cũng lãng quên thì cuộc sống gia-đình đỡ sóng gió. Điều tốt nhất không nên làm là chỉ đích danh người đàn bà mà nàng có thể châm ngòi nổ ghen tương.

Có những trường-hợp đòi hỏi sự thành-thật tuyệt-đối. Nhưng không một kẻ ngoại cuộc nào biết rõ tình-trạng riêng tư này. Có thể cả vợ chồng quyết-định theo một đường hướng tốt đẹp đầy lòng tử tế yêu thương là bỏ qua mọi chuyện, để quá-khứ trở về với quá-khứ. Mỗi người nên cầu-nguyện điều này, đặt hạnh-phúc của vợ hay chồng mình lên hàng quan-trọng trong ý-tưởng hàng ngày. Chúng ta phải luôn luôn thấy rõ rằng: chúng ta đang đối phó với một vấn-đề khủng-khiếp nhất của sự xúc-động con người, đó là ghen tuông. Như một đề-đốc hải-quân giỏi, quyết-định để cho địch quân tấn công đằng sau chiến hạm hơn là sự nguy-hiểm phải đối mặt chiến-đấu.

Nếu không có nhiều điều phức tạp, có một số vấn-đề chúng ta có thể giải-quyết trong gia-đình. Đôi khi chúng ta nghe một người nghiện rượu nói rằng: chỉ có một điều hấn cần làm là từ bỏ rượu. Thật sự hấn phải bỏ rượu vì nếu không làm được vậy, hấn sẽ không có nhà để sống. Nhưng hấn còn quá xa để làm điều tốt cho vợ và cha mẹ hấn vui lòng, những người mà hấn đối xử tàn tệ trong nhiều năm. Những người đáng được cảm thông và ca-ngợi là những người vợ, người mẹ kiên-nhẫn với người nghiện rượu. Nếu không có họ nhiều người trong chúng ta ngày nay đã không có nhà để ở hoặc có lẽ đã chết.

Người nghiện rượu như một cơn bão lốc xoay cuốn đời sống của kẻ khác đảo điên. Những tâm-hồn tan vỡ. Những liên-hệ tình cảm bị tiêu-diệt chấm dứt. Sự yêu thương bị bật gốc. Sự ích-kỷ và những thói quen xấu xa đã làm cho gia-đình trở nên xáo trộn. Chúng ta cảm thấy người này không còn biết suy-nghĩ nữa, khi hấn nói chỉ từ bỏ rượu là đủ rồi. Hấn như một nông dân sau cơn bão tố tìm thấy ngôi nhà mình đã bị tiêu-hủy, bèn nhận xét bảo vợ rằng: "Đừng nhìn thấy cảnh tượng này, gió đã ngừng thổi, như vậy không tốt sau?"

Vâng giai-đoạn lâu dài để xây-dựng lại những gì đã đổ vỡ đang dần trải trước mặt. Chúng ta phải mạnh bạo đi tiên-phong. Nếu chỉ hối-hận bằng cách thì thầm rằng chúng tôi thật ân-hận, việc làm này không lợi ích gì cả. Chúng ta phải ngồi xuống với gia-đình và thành khẩn phân-tích lỗi-lầm quá-khứ, phải thật thận trọng đừng chỉ trích ai. Những lỗi-lầm của họ có thể phơi bày ra, nhưng điều cần là chúng ta nhận trách nhiệm về phần chúng ta. Như vậy chúng ta đã làm sạch sẽ sáng tỏ mọi việc trong gia-đình. Chúng ta yêu-cầu mỗi người tỉnh-tâm trong buổi sáng, cầu-nguyện Thượng-Đế chỉ cho chúng ta phương-pháp kiên-nhẫn, chịu đựng, thiện-ý và tình-yêu.

Đời sống tinh-thần không phải là một lý-thuyết suông. *Chúng ta phải sống với nó.* Mọi người trong gia-đình phải có ý muốn sống trên những nguyên-tắc tinh-thần, chúng ta không thể bắt buộc họ phải làm như vậy. Chúng ta không nên nói không ngừng với người thân yêu trong gia-đình về việc tinh-thần. Họ sẽ thay đổi khi đúng lúc. Đức-hạnh của chúng ta sẽ chinh-phục họ dễ dàng hơn lời nói. Chúng ta phải nhớ rằng, mười năm hoặc hai mươi năm uống rượu say-sưa đã làm cho những người thân yêu của chúng ta trở nên dè dặt nghi-ngờ.

Có những điều lầm lỗi mà chúng ta không bao giờ có thể sửa chữa tốt đẹp hoàn-toàn. Chúng ta đừng quá lo âu những điều đó, nhưng chúng ta phải thành-thật tự nhủ rằng, chúng ta muốn sửa chữa khi chúng ta có thể làm được.

Có một số người chúng tôi không thể gặp được, chúng tôi gửi cho họ một bức thư đầy lời lẽ thành-thật. Trong những trường-hợp này, đó là lý-do công-việc phải hoãn lại. Nhưng chúng ta không thể chậm trễ, phải tìm cách vượt qua. Chúng ta phải nhạy-cảm, làm việc có kỹ-thuật, tử tế và khiêm nhường nhưng không quy lụy bối-rối khi giúp người nghiện rượu. Như là người của Thượng-Đế, chúng ta ngẩng đầu đứng thẳng trên hai chân, chúng ta không bỏ trước một ai.

Nếu chúng ta siêng năng cần mẫn làm tốt trong giai-đoạn này của chương-trình phục-hồi, chúng ta sẽ thích thú ngạc-nhiên về việc chúng ta đã đi nửa đường tiến đến thành-công. Chúng ta sẽ hiểu rõ thế nào là sự tự-do mới và thế nào là nguồn hạnh-phúc mới, khi thoát khỏi rượu chè. Chúng ta sẽ không hối-hận về quá-khứ cũng không muốn đóng chặt cửa quá-khứ lại. Chúng ta sẽ hiểu nghĩa sâu xa của chữ yên-tĩnh và an-bình. Chúng ta sẽ thấy kinh-nghiệm của cuộc đời nghiện rượu chúng ta sẽ giúp ích cho rất nhiều người. Cái cảm-giác vô-dụng và tự thương-hại sẽ tiêu tan. Chúng ta sẽ không còn vị-kỷ chỉ nghĩ đến mình, chúng ta sẽ nghĩ đến kẻ khác nhiều hơn. Sự ích-kỷ sẽ biến mất. Toàn thể thái-độ và nhãn-quan của chúng ta sẽ thay đổi. Sự sợ hãi của chúng ta đối với người khác và đối với việc thiếu thốn tiền bạc sẽ không còn nữa. Chúng ta sẽ biết đối phó với mọi hoàn-cảnh bằng trực-giác. Chúng ta đột-nhiên nhận thức rằng Thượng-Đế đang giúp chúng ta thực-hiện những điều mà tự chúng ta không thể làm được.

Các điều đó có phải là những hứa hẹn lớn lao chẳng? Chúng tôi nghĩ không phải vậy. Nhiều người trong chúng tôi đang hoàn thiện tốt đẹp, đôi khi nhanh chóng, đôi khi chậm hơn. Khi chúng tôi giúp họ, họ luôn luôn thành-công thấy rõ.

Với ý-tưởng này, chúng ta tiến đến *Bước thứ mười*, nó nhắc nhở chúng ta tiếp-tục làm bản kiểm-kê cá-nhân và tiếp-tục sửa chữa những lỗi-lầm mới trên đường đi của chúng ta. Chúng ta đã quyết-liệt khởi sự sống theo đường hướng này bằng sự dọn dẹp sạch sẽ cái quá-khứ bê-bối của chúng ta. Chúng ta đã tiến vào thế-giới của Tinh-thần. Những hành-động kế tiếp của chúng ta là phát-triển tiến lên trong hiểu biết và hiệu-quả. Chương-trình này không phải là công-việc một đêm, nó phải được tiếp-tục thực-hiện trong suốt cả cuộc đời chúng ta. Chúng ta phải tiếp-tục chú-ý theo dõi những hiện tượng ích-kỷ, không thành-thật, tức giận và sợ hãi. Khi những điều đó xảy ra, chúng ta cầu xin Thượng-Đế hãy lấy chúng ra khỏi chúng ta ngay lập tức. Chúng ta thảo-luận bốn tật xấu trên với vài người và nhanh chóng kịp thời sửa chữa lỗi-lầm nếu hành-động của chúng ta đã gây phương hại cho kẻ khác. Rồi chúng ta hướng tư-tưởng vào việc giúp đỡ kẻ khác. Tình thương và sự chịu đựng dành cho kẻ khác đó là quy luật của chúng ta.

Chúng ta đã ngưng chiến-đấu với bất cứ ai và với bất cứ điều gì. Vì thời-gian này sự lạnh mạnh sẽ trở về với chúng ta. Tuy-nhiên thỉnh-thoảng chúng ta cũng hướng về rượu. Nếu rượu mời gọi cảm dỗ, chúng ta phải tránh xa như tránh lửa nóng. Chúng ta phản-ứng một cách lạnh mạnh và bình-thường, và chúng ta thấy rằng việc đó đã tự động xảy ra. Chúng ta sẽ thấy thái-độ mới của chúng ta đối với vấn-đề rượu, chúng ta từ bỏ nó một cách dễ dàng không cần phải nỗ-lực và có một ý-tưởng quyết-liệt. Thật là một kỳ quan và nó đã đến như vậy! Chúng ta không chiến-đấu gì hết với rượu, chúng ta cũng không tránh né sự cảm dỗ của nó. Chúng ta cảm thấy như chúng ta đang ở một vị trí trung-hòa, thật an-toàn và được bảo-vệ chặt-chẽ. Chúng ta không cần thề thốt quyết-tâm. Thật sự vấn-đề rượu đã được tránh khỏi. Rượu không còn hiện hữu trong đời sống chúng ta. Chúng ta cũng không tự phụ và cũng không sợ sệt rượu nữa. Đó là những kinh-

nghiệm của chúng tôi, nó đã giải-thích vì sao chúng tôi bỏ rượu một thời-gian lâu dài khi chúng tôi giữ đúng được những điều-kiện tinh-thần.

Thật dễ dàng để chúng ta tiến-hành chương-trình tinh-thần này và chắc-chắn sẽ thành-công. Chúng ta đang đương đầu với những tai-họa về rượu, một kẻ thù nguy-hiểm thậm thía. Chúng ta không nhằm chữa bệnh nghiện rượu. Điều mà chúng ta thực-sự làm hàng ngày là bồi bổ giữ gìn trạng-thái tinh-thần tốt đẹp. Mỗi ngày chúng ta phải mang cái nhãn-quan và ý muốn của Thượng-Đế vào trong tất cả mọi hành-động của chúng ta. "Làm thế nào để con có thể phục-vụ Ngài một cách tốt đẹp nhất. Ý muốn của Ngài (chứ không phải của con) sẽ được thực-hiện." Những ý-nghĩ này phải thường trực ở trong chúng ta. Chúng ta có thể xử-dụng sức mạnh ý-chí của chúng ta cho mục-đích này, đó là sự xử-dụng ý-chí một cách hợp-lý.

Nhiều người cho biết đã nhận được sức mạnh, hứng khởi và sự chỉ dẫn của Thượng-Đế thông thái và quyền-lực. Nếu chúng ta theo sự chỉ dẫn của Ngài một cách kỹ-lưỡng, chúng ta đã bắt đầu cảm thấy một nguồn Tinh-thần của Ngài dào-dạt trong ta. Đến một giới hạn nào đó, chúng ta trở nên hiểu biết Thượng-Đế. Chúng ta đã bắt đầu phát-triển cái giác quan thứ sáu mạnh mẽ này. Nhưng chúng ta phải tiến xa hơn nữa và có nghĩa là phải hành-động nhiều hơn nữa.

Bước thứ mười một đề cập về cầu-nguyện và tỉnh-tâm. Chúng ta đừng ngại việc cầu-nguyện. Những người tốt cầu-nguyện thường xuyên. Việc cầu-nguyện sẽ đem lại kết-quả nếu chúng ta có một thái-độ và hành-động thích đáng. Việc này rất dễ mơ-hồ, nhưng chúng tôi tin rằng chúng tôi có những đề-nghị giá-trị và rõ ràng.

Khi chúng ta an nghỉ trong đêm khuya, chúng ta xem xét kỹ lại một cách cụ thể những việc đã xảy ra trong một ngày. Chúng ta đã tức giận, ích-kỷ, không thành-thật và sợ hãi? Chúng ta có xin lỗi kẻ khác, khi chúng ta phạm lỗi-lầm? Chúng ta có giữ riêng trong lòng những điều chúng ta phải thảo-luận với kẻ khác tức thì? Chúng ta có tử tế và yêu thương mọi người không? Chúng ta có thể hành-động tốt hơn không? Chúng ta có luôn luôn nghĩ đến cá-nhân không? Chúng ta có nghĩ đến việc giúp đỡ kẻ khác thay vì chỉ nghĩ đến đời sống chúng ta? Nhưng chúng ta phải thật thận trọng đừng rơi vào sự lo lắng, hối-hận hoặc phản ảnh phiền muộn thái quá, điều đó sẽ làm giảm bớt đi sự hữu-ích của chúng ta đối với kẻ khác. Sau khi đã soi xét kiểm-điểm mọi việc trong ngày, chúng ta cầu xin Thượng-Đế tha thứ và chỉ dẫn chúng ta những biện pháp sửa chữa phải thi-hành.

Trong sự thức tỉnh, chúng ta phải nghĩ đến chương-trình hoạt-động trong hai mươi bốn giờ sắp tới. Chúng ta cứ xét kế-hoạch một ngày làm việc của chúng ta. Trước khi khởi sự chúng ta cầu xin Thượng-Đế hướng dẫn tư-tưởng của chúng ta, nhất là việc cầu xin không còn tự thương-hại, không thành-thật và ích-kỷ. Trong hoàn-cảnh này, chúng ta có thể xử-dụng năng-lực tinh-thần với sự tin chắc rằng sau cùng Thượng-Đế đã cho chúng ta một đầu óc để dùng vào việc hữu-ích. Cuộc đời đầy ý-nghĩa của chúng ta sẽ được đặt trên một bình diện cao hơn, khi ý-tưởng của chúng ta đã minh mẫn trong lành.

Trong khi suy-nghĩ về những hoạt-động trong một ngày, chúng ta có thể đối diện những công-việc khó quyết-định. Chúng ta có thể không biết định đoạt những điều phải làm. Đến đây, chúng ta cầu xin Thượng-Đế cho chúng ta cảm-hứng, trực-giác hoặc sự quyết-định. Chúng ta nghỉ ngơi và thư thả từ tốn giải-quyết sự việc. Chúng ta không chiến-đấu quyết-liệt. Chúng ta thường ngạc nhiên thấy câu trả lời đúng đắn cho vấn-đề đã hiện đến sau một thời-gian ngắn. Những điều này trước đây còn nghi hoặc hay chỉ là ngẫu hứng dần dần trở thành quen thuộc như một phần chương-trình hoạt-động của trí-tuệ chúng ta. Tuy vẫn còn thiếu kinh-nghệm và chỉ mới biết tiếp-xúc với Thượng-Đế, nhưng sau dần sẽ

thành cảm-hứng thường xuyên. Chúng ta có thể phải trả giá cho lòng hãnh-diện này trong một vài hành-động và ý-nghĩ quá khích của chúng ta. Tuy-nhiên chúng ta thấy rằng, quá-khứ đã trôi qua, tư-tưởng của chúng ta càng đặt trên bình diện cảm-hứng nhiều hơn và chúng ta dựa vào đó trên mọi việc.

Chúng ta thường kết-thúc buổi tĩnh-tâm với lời cầu nguyện xin hướng-dẫn chúng ta hoàn tất công-việc một ngày, bước kế tiếp phải thực-hiện và cầu xin ban cho chúng ta những gì cần-thiết để vượt qua những vấn-đề khó khăn. Chúng ta đặc-biệt cầu xin giúp chúng ta sống đời hữu-ích không còn lòng vị-kỷ và thậm trọng đừng chỉ cầu xin cho chúng ta riêng thôi. Tuy-nhiên, chúng ta có thể cầu xin cho chúng ta những điều có thể hữu-ích cho kẻ khác. Chúng ta thậm trọng đừng bao giờ cầu-nguyện xin chấm dứt lòng ích-kỷ riêng tư của chúng ta. Nhiều người trong chúng tôi đã mất quá nhiều thì giờ để làm việc này, nhưng không kết-quả. Anh có thể dễ dàng nhận thấy vì sao.

Nếu trường-hợp trên xảy ra, chúng ta nhờ vợ hoặc bạn thân của chúng ta cùng tham-dự buổi tĩnh-tâm ban sáng. Nếu chúng ta trực thuộc một tôn-giáo đòi hỏi cầu-nguyện mỗi sáng, chúng ta tham-dự và cầu-nguyện luôn. Nếu chúng ta không vào một tôn-giáo nào, chúng ta lựa chọn một số câu cầu-nguyện trong đó nhấn mạnh những nguyên-tắc chúng ta đã thảo-luận trên, rồi học thuộc lòng những câu cầu-nguyện đó. Có nhiều sách tham-khảo hữu-ích cho việc này. Có thể hỏi các vị sư thượng-tọa, linh-mục để được giúp đỡ trong việc cầu-nguyện. Hãy tìm ngay đúng người trong tôn-giáo mình muốn, và theo những điều họ chỉ dẫn.

Khi xong một ngày chúng ta yên-lặng nghỉ ngơi hoặc khi bị quấy động nghi-ngờ, chúng ta cầu-nguyện xin một hành-động và tư-tưởng đúng đắn. Chúng ta thường xuyên nhắc nhở chúng ta rằng, chúng ta không còn tự một mình hành-động nữa, và phải khiêm-tốn tự nhủ nhiều lần mỗi ngày rằng "Công-việc của Thượng-Đế phải được thực-hiện." Như vậy chúng ta bớt đi nguy-hiểm khi hồi hộp sợ hãi, giận-dữ, lo lắng, tự thương-hại hoặc khi quyết-định ngu xuẩn. Chúng ta trở nên hoạt-động hiệu-quả bội phần. Chúng ta không mệt mỏi một cách dễ dàng vì chúng ta không lãng-phí năng lượng trong khi cố-gắng sắp đặt cuộc sống cho thích-hợp với chúng ta.

Chương-trình này mang lại kết-quả, thành-công thực-sự.

Chúng tôi những người nghiện rượu thường không có kỷ-luật vì vậy chúng tôi để Thượng-Đế hướng-dẫn chúng tôi trong phương-pháp đơn-giản nhất, như chúng tôi vừa tóm-tắt trình-bày.

Nhưng đó không phải là tất cả, chúng ta cần hành-động và hành-động nhiều hơn. "Đức-tin không hành-động là Đức-tin chết." Chương sách kế tiếp chúng ta sẽ thảo-luận về *Bước thứ mười hai*.

Chương 7

LÀM VIỆC VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Kinh-nghiệm thực-tế cho thấy, làm việc giúp đỡ những người nghiện rượu khác là cách chắc-chắn nhất để tránh khỏi uống rượu trở lại. Việc làm này mang lại kết-quả trong khi các hoạt-động khác đều thất-bại. Đây là *đề-nghị thứ mười hai của chúng tôi*: hãy mang thông-diệp này đến những người nghiện rượu khác! Bạn có thể giúp làm việc này trong khi không ai có thể làm được. Bạn có thể mang lại tin-tưởng cho người nghiện rượu, trong khi kẻ khác thất-bại. Hãy nhớ rằng người nghiện rượu rất là bệnh hoạn.

Đời sống sẽ có một ý-nghĩa mới. Bạn sẽ quan-sát những người nghiện rượu bình-phục, nhìn họ giúp đỡ lẫn nhau, sự cô-độc sẽ biến đi, bạn sẽ thấy hội lớn mạnh nhiều bằng hữu, đó là kinh-nghiệm bạn sẽ có. Chúng tôi biết rằng bạn không muốn thiếu sót những điều đó. Sự thường xuyên tiếp-xúc với những người mới đến và giữa họ với nhau là điểm sáng chói của cuộc đời chúng tôi.

Có lẽ bạn không quen biết với một người nghiện rượu nào muốn được bình-phục. Bạn có thể tìm thấy họ dễ dàng nhờ hỏi các bác-sĩ, mục-sư, linh-mục hoặc tại nhà thương. Các vị này sẽ rất vui mừng giúp đỡ bạn. Đừng khởi sự làm việc như là một người giảng đạo hoặc nhà cải cách. Những thành-kiến, thật không may vẫn còn tồn tại. Bạn sẽ bị bất lợi nếu bạn quấy động nó lên. Những vị mục-sư và bác-sĩ là những người đầy khả-năng, bạn có thể học hỏi nhiều nơi họ, nếu bạn muốn, nhưng chỉ những kinh-nghiệm riêng về cuộc đời nghiện rượu của bạn mới giúp đỡ những người nghiện rượu hữu-ích hơn. Vì vậy, hãy cộng-tác với mọi người, đừng bao giờ chỉ trích ai. Mục-đích duy-nhất của chúng ta là giúp đỡ những người nghiện rượu.

Khi bạn khám phá ra một tương-lai của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh, bạn tìm ra tất cả những gì bạn có thể làm cho người nghiện rượu. Nếu hẩn không muốn bỏ rượu, đừng mất thì giờ cố thuyết-phục hẩn. Bạn có thể làm lỡ mất cơ-hội về sau. Lời khuyên này cũng dành cho gia-đình người nghiện rượu. Họ phải kiên-nhẫn và nhận thức rằng họ đang đối phó với một người bệnh.

Nếu có dấu hiệu hẩn muốn từ bỏ rượu, bạn hãy vui-vẻ trò chuyện với người thân nhất của hẩn, thường là người vợ. Bạn hãy thu thập một vài ý-niệm về cá tính của hẩn, hẩn uống rượu như thế nào, việc làm quá-khứ, tình-trạng trầm-trọng và tôn-giáo hẩn theo. Bạn cần những tài-liệu này để tự đặt bạn vào vị trí của hẩn để thấy bạn muốn hẩn tiến đến với bạn bằng cách nào.

Đôi khi thật khôn-ngoaan chờ đến khi hẩn uống quá nhiều. Gia-đình hẩn có thể phản-đối việc này, và tốt hơn là liều làm vậy, trừ khi tình-trạng sức-khỏe của hẩn quá suy-sụp. Đừng thương-lượng với hẩn, khi hẩn say mèm, trừ khi hẩn quá tệ và gia-đình hẩn cần sự giúp đỡ của bạn. Hãy chờ đợi cho đến khi tiệc rượu tàn hoặc ít nhất đến khi hẩn tỉnh táo. Rồi để gia-đình hoặc bạn thân của hẩn hỏi hẩn có muốn bỏ rượu để quay về đời sống tốt hay hẩn muốn uống cho đến tận cùng. Nếu hẩn nói muốn từ bỏ rượu, hẩn sẽ chú-ý đến bạn ngay vì bạn là người nghiện rượu đã bình-phục. Bạn phải mô-tả cho hẩn biết bạn là một hội-viên của hội A.A., là một phần sự thành-công bình-phục của toàn thể hội-viên, bạn muốn giúp kẻ khác và bạn sẽ sung-sướng nói chuyện với hẩn, nếu hẩn muốn.

Nếu hẩn không muốn gặp bạn, bạn đừng tự bắt buộc mình phải đến với hẩn. Gia-đình hẩn cũng đừng nài xin khích động hẩn hoặc kể cho hẩn nghe nhiều điều về bạn. Họ phải chờ cho đến khi tàn cuộc của cơn nhậu sắp tới. Bạn có thể đặt quyển sách này ở nơi hẩn có thể thấy trong thời-gian cách khoảng các cơn say. Ở đây không có một luật lệ đặc-biệt nào để chỉ dẫn. Gia-đình của người nghiện rượu phải quyết-định những điều này. Nhưng phải yêu-cầu họ, đừng quá lo âu vì làm như vậy có thể sẽ hỏng việc.

Luôn luôn gia-đình hănh không nên cố kể cho hănh nghe câu chuyện bình-phục của bạn. Nếu có thể, tránh gặp người của gia-đình hănh. Hãy tiếp-xúc với bác-sĩ hoặc một cơ-quan thì tốt hơn. Nếu người nghiện rượu cần nằm bệnh-viện, hãy đưa hănh đến đó, nhưng đừng bắt buộc hănh, trừ khi hănh bạo động. Hãy để bác-sĩ bảo cho hănh biết, hănh có những giải-pháp điều trị.

Khi người nghiện rượu khỏe hơn, bác-sĩ có thể đề-nghị bạn đến thăm hănh. Dầu bạn đã thảo-luận với gia-đình hănh, bạn đừng nhắc nhỡ trong lần thăm đầu tiên này. Trong hoàn-cảnh đó, bạn sẽ thấy hănh tự-nhiên không phải bức bối chịu nhiều áp lực. Hănh sẽ cảm thấy hănh có thể thảo-luận với bạn mà không có sự la rầy của gia-đình hănh. Bạn hãy đến thăm hănh trong khi hănh còn run rẩy, hănh có thể tiếp nhận những điều bạn nói hơn, khi hănh xuống tinh-thần.

Nếu có thể được, bạn có thể thăm hănh lúc hănh cô-độc một mình. Đầu tiên hãy đưa cuộc trò chuyện vào tổng-quát đại cương. Sau một lúc, bạn hãy quay câu chuyện vào giai-đoạn uống rượu. Kể cho hănh nghe vừa đủ về thói quen uống rượu của bạn, những triệu chứng và kinh-nghiệm để khuyến-khích hănh tự nói ra. Nếu muốn nói, cứ để hănh nói. Nhờ đó bạn mới có ý-niệm tốt hơn phải tiến-hành giúp hănh bằng cách nào. Nếu hănh không thông đạt được, bạn hãy cho hănh nghe những nét chính trong qua trình uống rượu của bạn, cho đến khi bạn bỏ rượu. Nhưng đến lúc này, đừng nói gì về việc thành-công. Nếu hănh có vẻ trầm-trọng trên vấn-đề nghiện rượu, bạn thận trọng đừng giảng giải luân-lý với hănh. Nếu hănh lộ vẻ thư thả, bạn hãy kể cho hănh nghe những câu chuyện hài-hước về việc tránh khỏi bệnh rượu của bạn. Hãy gợi cho hănh kể vài câu chuyện của hănh.

Khi hănh thấy bạn đã biết tất cả về vấn-đề uống rượu, hãy bắt đầu mô-tả bạn như là một kẻ nghiện rượu. Kể cho hănh nghe bạn đã bối-rối như thế nào, và cuối cùng làm sao bạn đã biết rằng mình là một kẻ bệnh hoạn. Cho hănh rõ chương-trình phấn đấu bạn đã thực-hiện để bỏ rượu. Chỉ cho hănh thấy cái tinh-thần thềm muốn dẫn đến ly rượu đầu tiên của một bữa nhậu say-sưa. Chúng tôi đề-nghị bạn làm việc này như chúng tôi đã mô-tả trong chương sách về nghiện rượu. Nếu hănh là kẻ nghiện rượu, hănh sẽ hiểu bạn ngay. Hănh sẽ nói ra những chuyện say-sưa của hănh để hòa-hợp với những chuyện bất thường về tinh-thần của bạn.

Nếu bạn đã rõ ràng hănh thật sự là kẻ nghiện rượu, hãy bắt đầu nhấn mạnh về phương-diện khổ đau thất-vọng của căn bệnh này. Từ kinh-nghiệm của bạn, chỉ cho hănh thấy cái hoàn-cảnh tinh-thần kỳ quái đã ngăn cản sự điều-hành sức mạnh ý-chí bình-thường, dẫn đến ly rượu đầu tiên. Đến giai-đoạn này đừng đề cập đến quyển sách này, trừ khi hănh thấy quyển sách và muốn thảo-luận về nó. Và hãy thận trọng đừng khẳng định hănh là một người nghiện rượu. Hãy để hănh tự kết luận. Nếu hănh vẫn cứ khẳng khẳng với cái ý-tưởng rằng hănh vẫn kiểm-soát được sự uống rượu, bạn hãy bảo hănh có thể nếu hănh không quá chén. Nhưng cần nhấn mạnh rằng, nếu hănh nghiện rượu trầm-trọng, ít có cơ-hội tự hănh bình-phục.

Bạn hãy tiếp-tục nói về nghiện rượu là một bệnh, một bệnh làm chết người. Hãy nói về tình-trạng của thể-chất và tinh-thần người nghiện rượu. Cố giữ sự chú-ý của hănh nhằm chính vào kinh-nghiệm riêng của bạn. Hãy giải-thích rằng nhiều người nghiện rượu đã chết vì họ không bao giờ nhận thức được tình-trạng nguy-hiểm của họ. Những vị bác-sĩ không muốn bảo bệnh-nhân nghiện rượu toàn thể câu chuyện, trừ khi họ nhằm vào mục-đích chữa trị, nhưng bạn có thể nói với hănh về sự thất-vọng của nghiện rượu vì bạn muốn đưa ra một giải-pháp chữa trị. Bạn sẽ thấy bệnh-nhân nhìn nhận nhiều điều, nếu không muốn nói là tất cả đặc-tính của người nghiện rượu. Nếu người bác-sĩ của hănh muốn bảo hănh rằng: Hănh là kẻ nghiện rượu, điều ấy thật tốt hơn nhiều. Để bảo-vệ cho bạn không cần phải hoàn-toàn thừa-nhận trạng-thái của hănh, nhưng hănh sẽ trở nên

tò mò muốn biết làm thế nào bạn đã lành bệnh. Hãy để hẩn đặt ra với bạn câu hỏi này, nếu hẩn muốn. *Bạn hãy kể cho hẩn nghe chính xác những gì đã xảy ra với bạn.* Hãy nhấn mạnh về phương-diện tinh-thần. Nếu bệnh-nhân là một người không tin Chúa, bạn hãy nhấn mạnh rằng: *Hẩn không cần phải đồng-ý với quan-niệm của bạn về Thượng-Đế.* Hẩn có thể chọn lựa bất cứ quan-niệm nào hẩn thích, đưa ra những điều có ý-nghĩa tôn-giáo với hẩn. *Điều chính-yếu là hẩn muốn tin-tưởng vào một Quyền-lực lớn hơn hẩn và hẩn sống với những nguyên-tắc tinh-thần.*

Khi đối phó với một người như vậy, tốt hơn bạn nên xử-dụng ngôn-ngữ hàng ngày để diễn tả những nguyên-tắc tinh-thần. Thật là vô-ích để khêu gợi lên những thành-kiến hẩn có thể có, đối với những danh-từ và quan-niệm thần học mà hẩn đã bối-rối. Đừng nêu lên những đề-tài như vậy, dầu đó là những đức-tin của bạn.

Có thể bạn đã thuộc vào một hội-đoàn tôn-giáo. Sự giáo-dục và huấn luyện về tôn-giáo của hẩn có thể cao xa hơn của bạn. Trong trường-hợp này hẩn sẽ ngạc-nhiên làm cách nào bạn đã bỏ túc thêm vài điều vào những điểm hẩn đã hiểu biết. Nhưng hẩn sẽ tò mò muốn biết vì sao đức-tin của hẩn không đem lại kết-quả và vì sao đức-tin của bạn lại đưa đến thành-công. Có thể hẩn là một tấm gương của sự-thật về chỉ đức-tin không thôi, cũng chưa đủ. Để trở thành sức mạnh, đức-tin phải kèm theo sự tự hy-sinh, lòng vô vị-kỷ và những hành-động xây-dựng. Hãy để hẩn thấy rằng bạn đến đây không phải để dạy hẩn về tôn-giáo. Hãy nhìn nhận rằng hẩn có thể hiểu biết nhiều hơn bạn về tôn-giáo, nhưng gây cho hẩn chú-ý về sự-kiện: nếu hẩn không có đức-tin và hiểu biết sâu xa, hẩn có thể uống rượu trở lại. Có lẽ câu chuyện của bạn sẽ giúp hẩn thấy rõ, hẩn đã thất-bại ở chỗ nào trong việc thực-tập những điều mà hẩn hiểu biết quá rõ ràng. Chúng ta không trình-bày một tín-ngưỡng hay tôn-giáo đặc-biệt nào. Chúng ta chỉ thảo-luận trên những nguyên-tắc chung thông-thường của hầu hết các tôn-giáo.

Hãy đưa ra những điểm đại cương của chương-trình hành-động, giải-thích làm thế nào bạn đã tự lượng giá, làm thế nào bạn đã sửa chữa những lỗi-lầm của quá-khứ, và vì sao bây giờ bạn đang cố-gắng để giúp đỡ hẩn. Thật là quan-trọng cho hẩn để nhận thức rằng: bạn muốn hẩn thấy rõ, chính hẩn là người đóng vai quan-trọng trong việc bình-phục của bạn. Thực-tế, hẩn có thể giúp bạn nhiều hơn là bạn đang giúp hẩn. Hãy nói rõ ràng rằng: Hẩn không bị ràng buộc nào với bạn và bạn chỉ hy-vọng khi hẩn bình-phục hẩn sẽ giúp đỡ những người nghiện rượu khác. Bạn hãy đưa ra sự quan-trọng về việc hẩn đặt sự an-sinh của kẻ khác trước sự an-sinh của hẩn. Hãy làm rõ ràng rằng hẩn không bị một áp lực nào cả và hẩn không cần gập lại bạn nếu hẩn không muốn. Bạn cũng không nên xem như bị xúc phạm nếu hẩn không muốn tiếp-tục vì hẩn đã giúp bạn nhiều hơn là bạn đã giúp hẩn. Nếu cuộc nói chuyện của bạn trong sự lành mạnh, yên-tĩnh và đầy sự hiểu biết nhân-bản, bạn đã tạo ra được một người bạn mới. Có thể bạn đã quấy rầy hẩn về vấn-đề nghiện rượu, nhưng đây là điều tốt, vì hẩn càng cảm thấy thất-vọng đau-đớn nhiều chừng nào, hẩn sẽ có cơ-hội bình-phục nhiều hơn và hẩn sẽ muốn theo những đề-nghị của bạn nhiều hơn.

Người nghiện rượu của bạn có thể nêu lên nhiều lý-do vì sao hẩn không cần theo đúng tất cả những bước của chương-trình bình-phục. Hẩn có thể nổi giận về ý-tưởng muốn sửa chữa lỗi-lầm đòi hỏi phải thảo-luận với kẻ khác. Bạn đừng cãi lại hẩn về điểm này. Hãy bảo hẩn rõ đã có lần bạn cảm thấy như hẩn nhưng bạn chắc rằng nếu muốn có nhiều tiến-bộ bạn phải hành-động. Trong lần đầu tiên thăm viếng, hãy kể cho hẩn nghe về Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh. Nếu thấy hẩn chú-ý, bạn hãy cho hẩn mượn quyển sách này.

Trừ khi hẳn muốn nói nhiều hơn về hẳn, bạn đừng thúc đẩy làm mất ý-nghĩa cuộc viếng thăm. Hãy cho hẳn một cơ-hội để suy-nghĩ lại vấn-đề. Nếu bạn còn ở lại chơi, hãy để hẳn đổi hướng câu chuyện vào bất cứ đề-tài nào khác hẳn muốn. Đôi khi một bệnh-nhân mới, họ nóng lòng muốn tiến-hành tức thì, bạn hãy để cho họ làm. Đến đây, thỉnh-thoảng có một vài lần. Nếu hẳn gặp rắc-rối sau đó, hẳn muốn đổ lỗi cho bạn đã thúc giục hẳn gấp rút thi-hành. Bạn sẽ là người thành-công nhất đối với những kẻ nghiện rượu, nếu bạn không biểu-lộ lòng say mê giúp người. Đừng bao giờ nói xấu làm mất tinh-thần người nghiện rượu, chỉ đơn-giản bày ra những dụng cụ tinh-thần cho hẳn quan-sát. Bạn hãy cho hẳn thấy làm thế nào bạn đã thành-công. Bạn hãy cho hẳn tình thân-thiết bằng hữu và tin-tức của hội. Bạn bảo hẳn rằng: nếu hẳn muốn bình-phục bạn sẽ làm mọi việc để giúp hẳn.

Nếu hẳn không chú-ý đến giải-pháp chương-trình của bạn, nếu hẳn chỉ mong bạn giúp đỡ tài chính cho hẳn, hoặc chăm sóc những cơn say của hẳn như người y-tá, bạn có thể bỏ hẳn cho đến khi hẳn thay đổi ý-định. Có thể sau nhiều lần đau khổ, hẳn sẽ thay đổi ý-kiến quay trở lại tìm bạn.

Nếu hẳn thành-thật tha-thiết đến chương-trình của bạn, và muốn gặp lại bạn, hãy yêu-cầu hẳn đọc quyển sách này. Sau khi đọc xong, hẳn phải tự quyết-định muốn theo đuổi chương-trình hay không. Bạn, vợ hẳn và bằng hữu của hẳn không cần phải xô đẩy và thúc giục hẳn. Nếu hẳn muốn tìm đến Thượng-Đế, sự cầu mong này phải đến từ trong tâm-hồn.

Nếu hẳn nghĩ, hẳn có thể bình-phục trong một vài đường lối khác, hoặc hẳn muốn một phương-pháp tinh-thần khác, bạn hãy khuyến-khích hẳn đi theo đường lối riêng của lương-tâm hẳn. Chúng ta không độc quyền về Thượng-Đế, chúng ta chỉ đưa ra một đường hướng đã mang đến thành-công. Bạn nên chỉ rõ rằng, chúng ta những người nghiện rượu có nhiều điểm chung và trong bất cứ trường-hợp nào, bạn đều muốn giữ tình thân-ái rồi để sự việc xảy ra.

Đừng bao giờ chán nản nếu hoài vọng của bạn không được đáp ứng tức thời. Bạn hãy tìm một kẻ nghiện rượu khác và thử-thách lẫn nữa. Chắc chắn bạn sẽ tìm được một người đã quá tuyệt-vọng, họ sẵn sàng chấp-nhận những điều bạn cống hiến với tất cả nhiệt thành. Chúng tôi nhận thấy mất quá nhiều thì giờ để tiếp-tục săn đuổi một người mà họ không muốn hợp tác với bạn. Nếu bạn bỏ một người như thế trong cô-đơn, may ra hẳn trở nên ý-thức rằng, hẳn không thể nào tự mình chữa trị khỏi bệnh nghiện rượu. Mất quá nhiều thì giờ vào một người là làm mất đi cơ-hội giúp kẻ nghiện rượu khác trở về với cuộc sống và hạnh-phúc. Một hội-viên của hội chúng tôi đã hoàn-toàn thất-bại với sáu người đầu tiên anh tiếp-xúc. Anh thường nói rằng: nếu anh tiếp-tục làm việc với sáu người kia, anh đã bỏ đi cơ-hội giúp nhiều người khác bình-phục.

Bây giờ, giả thiết bạn đến thăm lần thứ hai một người. Hẳn đã đọc quyển sách này và bảo rằng hẳn chuẩn bị thực-hiện Mười hai bước của chương-trình bình-phục. Bạn có thể cho hẳn nhiều kinh-nghiệm cá-nhân. Bạn cho hẳn biết, bạn sẵn sàng giúp hẳn khi hẳn quyết-định tiến-hành và kể chuyện đời hẳn, bạn không phản-đối nếu hẳn muốn tham-khảo ý-kiến với một vài người khác.

Hẳn có thể phá sản và không còn nhà để ở. Nếu vậy, bạn cố-gắng giúp hẳn tìm một công-việc làm hoặc giúp hẳn một ít tiền. Nhưng bạn không xao lãng gia-đình mình và trách-nhiệm tài-chánh đối với họ. Có thể bạn muốn đem người nghiện rượu về ở trong nhà bạn vài ngày. Bạn phải thận trọng và biết chắc được cả gia-đình đồng-ý và thấy rõ hẳn không cố tình nhờ vả bạn về tiền bạc và nhà ở. Nếu bạn dễ dãi trong vấn-đề giúp đỡ, bạn chỉ làm hại hẳn thôi, bạn có thể làm cho hẳn giả dối và giúp hẳn hủy-hoại hơn là bình-phục.

Đừng bao giờ trốn tránh trách-nhiệm, nhưng phải chắc rằng bạn đang làm đúng việc khi bạn tiếp-xúc với họ. Giúp đỡ kẻ khác là nền tảng sự bình-phục của

bạn. Thịnh-thoảng có một hành-động tốt, điều đó không đủ. Bạn phải là người làm việc thánh-thiện mỗi ngày, nếu cần. Như vậy có nghĩa là nhiều đêm không ngủ, nhiều cản trở trong những thú vui của bạn hoặc gián-đoạn công-việc làm ăn. Có nghĩa là chia xẻ tiền bạc và nhà cửa của bạn, mất thì giờ giải-thích khuyên can vợ con họ hàng của người nghiện rượu, nhiều chuyến đi về với tòa-án, cảnh-sát, bệnh-viện, nhà giam và nhà thương điên. Điện-thoại của bạn có thể vang lên bất cứ giờ nào trong ban ngày hoặc ban đêm. Vợ của bạn đôi khi có thể bảo rằng: nàng đã quá chán ngán. Người nghiện rượu có thể đập phá đồ đạc, làm cháy thảm trong nhà bạn. Bạn có thể xô xát dằng co dữ dội với hăng, khi hăng bạo động. Đôi khi bạn phải mời bác-sĩ và nhà chức trách để trấn dịu người say xuống. Lần khác, có thể bạn phải cầu cứu cảnh-sát hoặc xe cứu thương. Thịnh-thoảng bạn sẽ gặp những trường-hợp như vậy.

Chúng tôi ít khi chấp-nhận một người nghiện rượu về ở nhà mình trong một thời-gian lâu dài. Điều đó không tốt cho hăng và nhiều khi tạo ra rắc-rối trầm-trọng trong gia-đình.

Dầu người nghiện rượu không đáp ứng, không có lý-do gì bạn quên lãng gia-đình hăng. Bạn phải tiếp-tục thân-ái với họ. Gia-đình hăng phải được biết phương-pháp chữa trị lành bệnh của bạn. Nếu họ chấp-nhận và thực-hành những nguyên-tắc tinh-thần, thì có nhiều cơ-hội hơn để người nghiện rượu bình-phục. Và dầu ngay cả trường-hợp hăng tiếp-tục uống rượu, gia-đình cũng sẽ tìm thấy dễ chịu đựng hơn trong cuộc đời.

Với loại người nghiện rượu có khả-năng và quyết-tâm muốn bình-phục, thì sự giúp đỡ từ-thiện ít hơn. Những kẻ khóc la, đòi hỏi tiền bạc và nhà ở trước khi họ từ bỏ rượu, như thế họ đã đi sai đường. Chúng ta cố-gắng tối đa để cung-cấp giúp đỡ lẫn nhau những việc này, nếu hành-động đó là cần-thiết. Điều này dường như bất thường, nhưng chúng tôi nghĩ phải làm vậy.

Đây không phải là nghi vấn về việc tặng cho, nhưng khi nào và cho thế nào để thành-công. Việc này nhiều khi đưa đến kết-quả khác nhau giữa sự thành-công và thất-bại. Cái giây phút chúng ta khởi sự hoạt-động, người nghiện rượu bắt đầu nương tựa vào sự giúp đỡ của chúng ta hơn là sự giúp đỡ của Thượng-Đế. Hăng sẽ kêu ca điều này, điều nọ, than rằng hăng không thể chinh-phục được rượu đến khi hăng giải-quyết được những nhu-cầu vật-chất. Thật là vô-nghĩa! Vài người trong chúng ta đã trả cái giá đắt để học được sự-thật này: có việc làm hay không việc làm, có vợ hoặc không có vợ, điều đó ít ảnh-hưởng đến việc bình-phục; chúng tôi không ngưng uống rượu được, đơn-giản chỉ vì chúng tôi đặt sự lệ-thuộc vào kẻ khác, trước sự lệ-thuộc vào Thượng-Đế.

Bạn hãy đốt bỏ cái ý-tưởng trong tri-thức của mọi người nghiện rượu rằng, hăng có thể tự bình-phục mà không cần đến bất cứ ai. Điều-kiện duy-nhất để thành-công là hăng phải tin vào Thượng-Đế và làm trong sạch bản thân hăng.

Bây giờ chúng ta thảo-luận vấn-đề rắc-rối trong gia-đình: có thể đã xảy ra ly-dị, ly-thân hoặc tình-trạng căng-thẳng giữa mọi người. Khi hy-vọng của bạn, đã sửa chữa được những lỗi-lầm như thế thì hăng cũng có thể làm vậy cho gia-đình của hăng, và bạn phải giải-thích cho những người trong gia-đình hăng hiểu những nguyên-tắc mới đó vào mọi hành-động tại gia-đình; nếu hăng may mắn còn có một gia-đình. Dầu gia-đình của hăng phạm lỗi-lầm trên nhiều phương-diện, hăng phải bỏ qua mọi việc. Hăng nên tập-trung sức mạnh tinh-thần của riêng hăng. Tranh-luận và tìm kiếm lỗi-lầm cần phải tránh xa như tránh bệnh dịch vậy. Trong nhiều gia-đình, đây là một việc khó làm, nhưng cần thực-hiện với bất cứ hậu quả nào. Nếu tình-trạng căng-thẳng còn tiếp-tục trong vài tháng, ảnh-hưởng trên gia-đình người nghiện rượu chắc-chắn sẽ lớn lao. Điều khác nhau nhất mà người ta khám phá là họ cùng có một căn-bản từ đó họ có thể gặp nhau. Dần dần những người trong gia-đình sẽ thấy và nhìn nhận những lỗi-lầm

của họ. Những điều này có thể được thảo-luận trong một không khí đầy thân-ái và tương-trợ.

Sau khi họ thấy những kết-quả cụ thể, gia-đình sẽ muốn cộng-tác để thực-hiện chương-trình bình-phục. Những điều này đương nhiên sẽ xảy ra trong một thời-gian hợp-lý, người nghiện rượu tiếp-tục chứng tỏ rằng: hắn có thể từ bỏ rượu, có tinh-thần thông-cảm và muốn giúp đỡ kẻ khác, dầu ai có nói hay làm gì cũng mặc. Dĩ-nhiên chúng ta có thể rơi xuống dưới mức tiêu chuẩn nhiều lần. Nhưng chúng ta phải cố-gắng sửa chữa tức thì những lỗi-lầm tai-hại, nếu không e rằng chúng ta phải trả hình phạt với một giá quá đắt: sự uống rượu trở lại.

Nếu bị ly-dị hay ly-thân, không nên vội vã hàn gắn đưa vợ chồng về ở lại với nhau. Người nghiện rượu phải chắc-chắn được bình-phục. Người vợ phải hoàn-toàn hiểu biết cách sống mới của chồng mình. Nếu sự liên-hệ cũ được hàn gắn lại, nó phải được đặt trên một căn-bản tốt đẹp hơn, vì sự liên-hệ cũ đã không mang lại kết-quả. Điều đó có nghĩa là mọi người phải có thái-độ mới và tinh-thần mới. Đôi khi cứ để cho cặp vợ chồng ở xa nhau, như thế có lợi hơn. Rõ ràng không có một luật lệ nào có thể đặt ra. Hãy để người nghiện rượu tiếp-tục chương-trình của hắn hàng ngày. Khi đến lúc thuận lợi cho hai vợ chồng sống chung lại với nhau, cả hai bên sẽ nhận rõ điều này.

Đừng để bất cứ một người nghiện rượu nào nói rằng: hắn không có thể bình-phục được trừ khi có gia-đình làm hậu thuẫn. Điều đó không phải như vậy. Trong vài trường-hợp, người vợ sẽ chẳng bao giờ trở về vì lý-do này hay lý-do khác. Hãy nhắc nhở rằng sự hy-vọng bình-phục của hắn không phụ thuộc vào người khác. Sự bình-phục chỉ phụ thuộc vào sự liên-hệ của hắn với Thượng-Đế. Chúng tôi thấy nhiều người đã bình-phục mà gia-đình họ không trở về. Chúng tôi cũng thấy những người khác trượt té khi gia-đình họ trở về đoàn tụ quá sớm.

Cả bạn và người mà bạn muốn giúp đỡ, phải hàng ngày song hành tiến lên trên con đường tinh-thần, nếu bạn kiên-nhẫn, nhiều sự việc khích-lệ sẽ xảy ra. Khi nhìn trở lại, chúng ta nhận thức rằng khi chúng ta tự đặt mình vào trong tay Thượng-Đế, nhiều việc đã tốt đẹp hơn khi chúng ta hoạch định. Theo đúng mạng lệnh của Quyền-lực Cao-cả, bạn sẽ sống trong một thế-giới mới tuyệt vời, dầu hoàn-cảnh hiện tại của bạn như thế nào!

Khi làm việc với người bệnh và gia-đình của hắn, bạn không nên tham-dự vào những cuộc tranh cãi của họ. Bạn có thể làm mất đi cơ-hội để giúp đỡ họ hữu-hiệu, nếu bạn dự vào những cuộc cãi vả đó. Bạn nên cho gia-đình người nghiện rượu biết rằng: người nghiện rượu là một kẻ bệnh nặng và phải được đối xử thích-hợp. Bạn phải cảnh-cáo mọi người không nên tức giận và ghen tị. Bạn phải vạch rõ rằng những khuyết điểm về đức-hạnh không có thể sửa chữa trong một đêm. Hãy chỉ cho họ thấy người nghiện rượu đã tiến vào giai-đoạn tăng tiến trên đường bình-phục. Bạn hãy yêu-cầu họ nhớ rằng: nếu họ không kiên-nhẫn, người nghiện rượu khó mà bình-phục.

Nếu bạn đã thành-công trong việc giải-quyết vấn-đề nội bộ gia-đình, bạn hãy kể kinh-nghiệm này cho gia-đình người nghiện rượu nghe. Trong đường hướng này, bạn có thể giúp họ đi đúng đường tránh khỏi xáo trộn trầm-trọng. Câu chuyện giữa bạn và vợ bạn đã hòa giải tốt đẹp những khó khăn, sẽ giúp đỡ họ rất nhiều.

Giả thiết chúng ta đã có đủ điều-kiện tinh-thần, chúng ta có thể làm mọi việc mà người nghiện rượu không có thể làm được. Nhiều người cho rằng chúng ta không nên đến những chỗ uống rượu; chúng ta không nên để rượu trong nhà; chúng ta phải lảng xa những người uống rượu; chúng ta phải tránh những cảnh uống rượu trên màn ảnh; chúng ta không đến những quầy rượu; bạn chúng ta phải dẫu những chai rượu, khi chúng ta đến thăm viếng họ; chúng ta phải không

tưởng nhớ, không nghĩ gì về rượu cả. Kinh-nghiệm của chúng tôi đã cho thấy, không cần-thiết phải làm như vậy.

Chúng ta gặp những điều trên mỗi ngày. Một người nghiện rượu không thể gặp những điều ấy, hẳn vẫn còn tư-tưởng nghiện rượu và có một cái gì trong trạng-thái tinh-thần của hẳn. Hẳn chỉ có cơ-hội từ bỏ rượu nếu hẳn được biệt lập một nơi xa xôi hẻo lánh như vùng Bắc-cực, và ngay ở đó cũng có thể một chàng Eskimo hiện đến với một chai rượu mạnh và hủy-hoại mọi sự. Hãy hỏi bất kỳ bà vợ nào đã gởi chồng đến những nơi xa xôi, trên lý-thuyết để chồng mình tránh khỏi vấn-đề nghiện rượu.

Trong tin-tưởng của chúng tôi: bất cứ chương-trình chống nghiện rượu nào dùng phương-pháp bảo-vệ người nghiện rượu tránh xa cám dỗ, thế nào cũng thất-bại. Nếu người nghiện rượu cố-gắng tự ngăn chặn sự cám dỗ, hẳn có thể thành-công một thời-gian nhưng hẳn luôn luôn bị dồn nén lại để nổ tung lên dữ dội hơn cả bao giờ. Chúng tôi đã cố-gắng thử những phương-pháp này, nhưng luôn luôn thất-bại.

Vì vậy, luật lệ của chúng tôi là không tránh nơi có uống rượu, *nếu chúng ta có một lý-do chính đáng để hiện-diện ở nơi đó*. Những nơi đó bao gồm những quầy rượu, những hộp đêm, vũ trường, tiếp tân, tiệc cưới, và ngay cả những hội họp ăn uống vui chơi. Đối với một người đã có kinh-nghiệm với người nghiện rượu, điều này như giống Thiên-đường cám dỗ, nhưng không phải như vậy.

Bạn sẽ ghi nhớ rằng: chúng ta đã tạo nên một phẩm chất tốt, quan-trọng. Vì vậy, trước mỗi cơ-hội bạn nên tự hỏi: "Tôi có lý-do tốt đẹp về xã-giao, công-việc làm ăn, hoặc cá-nhân để đi đến chỗ này? Hoặc tôi hy-vọng có được một ít tiêu khiển vui thú thay thế những điều khác, từ trong cái không khí của một nơi như thế?" Nếu bạn trả lời những câu hỏi này một cách thỏa đáng, bạn không cần phải lo sợ. Đi đến đó hay tránh xa, chọn lựa điều nào xem như tốt nhất. Nhưng chắc-chắn bạn phải ở trên một nền tảng tinh-thần vững chắc trước khi khởi sự với một động cơ tốt. Đừng nghĩ những gì bạn sẽ có sau mỗi công-việc; chỉ nghĩ những gì bạn có thể mang đến cho công-việc. Nhưng nếu bạn quá yếu, bạn nên làm việc với một người nghiện rượu khác thì tốt hơn.

Vì sao bạn lại phải ngồi nơi uống rượu, với khuôn mặt chảy dài ra, thở dài cho những ngày vui xa xưa. Nếu là một cơ-hội vui thú, bạn hãy tăng thêm nguồn vui của kẻ khác; nếu là một cơ-hội làm ăn, bạn hãy đi tham-dự vui-vẻ với công-việc kinh-doanh của bạn. Nếu bạn gặp một người muốn đi ăn tại quầy rượu, cứ đi với hẳn. Hãy nói cho bạn bè biết rằng họ không phải thay đổi thói quen của họ chỉ vì bạn. Tìm một dịp tốt đúng lúc, đúng chỗ, bạn hãy giải-thích với tất cả bạn bè: vì sao rượu không thích-hợp với bạn. Nếu bạn làm như thế, một vài người sẽ yêu-cầu bạn uống rượu. Trước đây khi bạn uống rượu, bạn đã dần dần rút lui ra khỏi cuộc đời. Bây giờ bạn đã trở lại đời sống vui-vẻ với mọi người của thế-giới này. Đừng khởi sự rút lui khỏi cuộc đời lần nữa, chỉ vì bạn bè uống rượu.

Hiện giờ công-việc của bạn là nơi bạn có thể giúp kẻ khác tối đa, vì vậy đừng bao giờ ngại ngần, bạn nên đi bất cứ nơi nào nếu bạn có thể giúp đỡ kẻ khác. Bạn không nên ngần ngại đi thăm viếng nơi bẩn thỉu nhất trên quả đất này. Hãy tiếp-tục cuộc đời hoạt-động giúp đỡ với những động cơ tốt thúc đẩy, và Thượng-Đế sẽ che-chở cho bạn an-toàn.

Nhiều người của chúng tôi đã giữ rượu ở trong nhà. Chúng tôi cần nó để thử-thách sự quyết-tâm của những người mới gia-nhập. Một vài người trong chúng tôi đã dùng rượu để đãi bạn hữu, nhưng người không nghiện rượu; nhưng không nên đãi rượu cho bất cứ ai. Chúng tôi không bao giờ tranh-luận vấn-đề này. Chúng tôi cảm thấy mỗi gia-đình phải tự quyết-định việc này tùy theo mỗi trường-hợp riêng của họ.

Chúng tôi thận trọng không bao giờ bày tỏ sự không chịu đựng và thù hận với việc uống rượu, như lập trường của một cơ-quan. Kinh-nghiệm cho thấy một thái-độ như vậy không giúp ích gì cho ai. Mọi người nghiện rượu mới gia-nhập thấy rõ tinh-thần này giữa chúng tôi và họ nhẹ nhõm khi họ nhận ra rằng chúng tôi không phải là kẻ độc-ác. Một tinh-thần không chịu đựng có thể xô đẩy người nghiện rượu, đó là một hành-động ngu xuẩn, đáng lý ra đời họ 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 bất 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 bất cứ ai hoặc với bất cứ điều gì. Chúng ta phải như vậy.

Chương 8

VỚI NHỮNG BÀ VỢ ⁵

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 nhằm 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 kẻ khác, bà vợ run rẩy sợ hãi lo lắng cơn 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 kẻ hiện đang nghiện rượu. Điều họ nói sẽ được 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 Ẩn Danh, chúng tôi muốn chị cảm thấy chúng tôi hiểu hoàn-cảnh chị hơn một số người. Chúng tôi muốn phân tách những lỗi-lầm 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 lằm lằm gì 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, nổi 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 muốn 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-ký. 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 chồng và trang điểm, nhưng biểu chiều nhà chúng ta như bãi chiến trường. Những người bạn chúng ta đã khuyên nên bỏ rơi người chồng 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 chồng. Chồng của chúng ta đã long trọng thề thốt 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 một ngày, vài tuần hoặc vài tháng, một sự bùng nổ mới xảy ra.

⁵ 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, dầu nàng vẫn còn đang uống rượu hay đã bình-phục và đang hoạt-động trong Hội A.A.

Thình-thoảng chúng ta có những người bạn đến chơi tại nhà, chúng ta không bao giờ biết khi nào hoặc bằng cách nào chồng 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, chồng của chúng ta đã lén lút uống quá nhiều, làm hủy-hoại cuộc vui chơi. Mặt khác, nếu chồng 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 dọa hoặc mất việc. Tiền bạc của chúng ta biến đi như gió vô nhà trống. Những chương-mục ngân-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 chồng chúng ta. Thật là đau lòng khi khám phá ra việc này, và tàn nhẫn thay, chúng ta được bảo rằng những người đàn bà đó thông-cảm chồng chúng ta hơn cả chúng ta.

Thình-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 niềm nở đón tiếp họ. Chồng chúng ta lại bảo, chúng ta là "những kẻ làm mất vui, hay cần nhẫn, phá đám." Ngày hôm sau họ tỉnh lại và chúng ta muốn tha thứ cùng lãng 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 bằng thủy tinh quý giá và bút tung những phím đàn dương-cầm. Giữa cảnh hỗn loạn như thế, chồng chúng ta bỏ đi và đe dọa 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 muốn 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 bỏ nhà ra đi. Thường chúng ta 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-đình chúng ta.

Chúng ta bắt đầu hỏi ý-kiến chữa bệnh khi những tiệc rượu say-sưa 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 tới tả leo lên, rồi lại ngã xuống trong huyệt 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-dưỡng 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-lầm, chúng ta đã quên mất sự nghiện rượu. Thình-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 cấu 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

lẫn trong việc lập gia-đình 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 xây xung quanh họ.

Và ngay cả, nếu họ không yêu gia-đình họ, làm thế nào họ có thể mù quáng tự hại họ như 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 quyển 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 hẳn thật sự yêu chị với những điều tốt hơn hẳn có. Dĩ-nhiên có những việc không thể hòa-hợp được, nhưng người nghiện rượu dường như chỉ hẳn học và khó khăn, thường vì hẳn sai lầm và bệnh hoạn nên khi hẳn 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 đừng lên án người chồng nghiện rượu, dầu hẳn có nói hoặc làm bất cứ việc gì. Hẳn chỉ là một kẻ bị bệnh nặng, một người không biết lẽ phải. Nếu có thể, chị hãy đối xử với hẳn như là khi hẳn bị bệnh sưng phổi. Khi hẳn nổi giận chị, hãy nhớ rằng hẳn 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 dầu 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 hẳn là một người trong loại này, tốt hơn hết chị nên bỏ đi. Nếu để hẳn làm hại đời chị và hại đời các con của chị, điều đó có đúng không? Nhất là khi hẳn đã biết có một chương-trình bỏ rượu bình-phục và hẳn vẫn cứ lạm dụng như vậy, thật sự hẳn muốn trả giá cho việc say-sưa.

Với vấn-đề khó khăn chị đang phấn đấu, 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. Hẳn có thể uống liên miên hoặc chỉ uống nhiều trong những cơ-hội nhất định. Có lẽ hẳn tiêu phí quá nhiều tiền bạc cho rượu. Tinh-thần và thể-chất của hẳn có thể đang dần dần xuống dốc nhưng hẳn không thấy điều đó. Đôi khi hẳn làm chị và bạn bè của hẳn gặp nhiều điều bối-rối. Hẳn quả quyết rằng: hẳn có thể kiểm-soát việc uống rượu, uống rượu không tai-hại đối với hẳn, và uống rượu rất cần-thiết trong việc làm ăn, buôn-bán kinh-doanh. Hẳn có thể coi như bị nhục mạ, nếu ai gọi hẳn là kẻ nghiện rượu. Thế-giới đầy những người như hẳn. 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 và hẳn không có thể ngừng uống rượu được, ngay cả khi hẳn muốn chấm dứt. Hẳn thường hoàn-toàn mất tự chủ khi uống rượu. Hẳn nhìn nhận sự-thật này và hẳn quả quyết, hẳn sẽ sửa chữa tốt đẹp hơn. Hẳn đã bắt đầu cố-gắng với những phương-pháp khác nhau để uống rượu điều-độ hoặc ngưng hẳn, với sự cộng-tác của chị hay chỉ một mình hẳn. Có thể hẳn bắt đầu mất bạn. Công-việc làm ăn có thể bị tai-hại. Rồi hẳn lo lắng và trở nên ý-thức rằng: hẳn không thể uống rượu như những người khác. Thỉnh-thoảng hẳn uống rượu trong buổi sáng và suốt ngày để giữ sự bình tĩnh. Hẳn hối-hận sau mỗi lần uống rượu quá nhiều, và hẳn nói với chị rằng: hẳn muốn bỏ rượu. Nhưng khi nhập vào tiệc rượu, một lần nữa hẳn bắt đầu nghĩ rằng, làm thế nào hẳn 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. Hắn có thể vẫn còn chăm sóc việc làm ăn tạm trôi chảy. Hắn chưa hủy hoại tất cả mọi việc, và chúng ta bảo với nhau rằng, "Hắn vô cùng muốn ngừng rượu."

Trường-hợp ba: Người chồng này đã đi xa hơn người chồng trong trường-hợp hai. Dầu giống như người chồng trong trường-hợp thứ hai, nhưng hắn càng trở nên tồi-tệ hơn. Bạn bè xa rời hắn, gia-đình hắn gần như tan vỡ và hắn không thể làm gì được nữa. Đến đây, có thể mời bác-sĩ cứu chữa và giai-đoạn tả tơi lếch-thếch từ bệnh-viện này sang bệnh-viện khác bắt đầu. Hắn công-nhận rằng: hắn không thể uống như những người khác, nhưng hắn không biết vì sao. Hắn đeo đuổi một quan-niệm rằng, hắn sẽ tìm một phương-pháp để chữa trị. Hắn đã đến một điểm, ở đó hắn 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. Hắn đã được đưa từ nhà thương này sang nhà thương khác. Hắn bạo động hoặc tỏ ra mất trí khi say rượu. Đôi khi hắn uống rượu trên đường từ bệnh-viện trở về nhà. Có thể hắn đã run lấy-bấy và không còn nhận biết rõ điều gì. Bác-sĩ đã lắc đầu và giao hắn lại cho chị. Có thể chị bắt buộc phải bỏ rơi hắn. 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, hắn thường khó khăn để thương thảo. Hắn thường-thức sự uống rượu, nó khuấy động óc tưởng tượng của hắn, bạn bè hắn cảm thấy gần gũi hơn với hắn trong tinh-thần bay bổng lên cao. Có thể chị thương-thức uống rượu với hắn, khi hắn 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 hắn thích những tiệc tùng mà thật chán khi không có rượu. Chúng ta đã thương-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 nổi 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 can nhắ, 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 bầu bạn và giúp đỡ của chị. Cần phải có một cuộc sống đầy đủ và hữu-ích, dầu 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, dầu chị cố-gắng đến mức nào.

Chúng tôi biết những đề-nghị này đôi khi 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 khẩn trương trong những cuộc thảo-luận như vậy. Chị hãy tự đặt mình vào vị trí của hần, để hần thấy rằng chị muốn giúp đỡ hần hơn là chỉ trích.

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

Hần 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 trở nên uống điều-độ.

Giả thiết chồng chị đúng như người chồng mô-tả 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 hần rằng, hần thật sự có muốn từ bỏ rượu cho cuộc đời tốt đẹp. Đừng yêu-cầu hần bỏ rượu vì chị hoặc vì bất cứ một người nào khác. Chỉ hần *muốn* từ bỏ rượu không?

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

Nếu hần vui-vẻ về sự cộng-tác của chị, điều đó có nhiều ý-nghĩa. Nếu hần lãnh đạm hoặc nghĩ rằng hần không phải là một kẻ nghiện rượu, chúng tôi để mặc hần cô-đơn. Tránh đừng thúc đẩy hần theo đúng chương-trình bình-phục của chúng ta. Hạt giống đã được nẩy mầm trong tâm-trí của hần. Hần biết có hàng ngàn người như hần đã bình-phục. Đừng nhắc nhở hần việc này, sau khi hần uống rượu, vì có thể làm cho hần nổi giận. Dầu sớm hay muộn, chị sẽ thấy hần đọc quyển sách này một lần nữa, chị hãy chờ đợi cho đến khi vấp ngã một lần nữa, để thuyết-phục hần phải hành-động; bởi vì chị càng thúc giục hần, 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 hần muốn bỏ rượu, chị có thể đưa cho hần quyển sách này một cách vui-vẻ sung-sướng như người trúng số. Hần có thể không chia xẻ nguồn vui của chị, nhưng trên thực-tế chắc-chắn hần sẽ đọc sách và có thể hần thực-hiện chương-trình bình-phục ngay sau đó. Nếu hần 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 hần, hãy để hần tự quyết-định và vui-vẻ nhìn hần qua nhiều bữa tiệc rượu hơn. Chị chỉ nói đến tình-trạng sức-khỏe của hần, hoặc quyển sách này khi hần nêu vấn-đề. Trong vài trường-hợp, có lẽ tốt hơn để người ngoài gia-đình giới thiệu quyển sách này với hần. Họ có thể thúc giục hần 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.

Giả thiết chồng chị được sắp vào trường-hợp thứ bốn, thì thật là thất-vọng, nhưng không phải tuyệt-vọng. Nhiều hội-viên của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn 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 hấn có thể là một trong những nguồn vui. Nếu hấn đã vào nằm trong một bệnh-viện, và hấn thuyết-phục chị cùng bác-sĩ rằng, lần này hấn nghiêm-chỉnh, hãy cho hấn một cơ-hội để thử-thách chương-trình của chúng ta; trừ phi bác-sĩ nghĩ rằng tinh-thần của hấn 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 Thượng-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-đớn 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, dường họ đi sẽ bằng phẳng hơn.

Nếu chồng chị là một người nghiện rượu, có thể chị lo lắng, không biết kẻ khác nghĩ gì về việc này, và chị muốn tránh gặp mặt bạn bè. Chị càng tự về 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 ẩn 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 cặn 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 sự 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 hấn và con hấn, trong khi hấn uống rượu. Hãy xử-dụng năng lượng của chị để thúc đẩy sự cảm thông tốt đẹp hơn giữa mọi người. Được vậy, sự căng-thẳng khủng-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: Hấn đã bị bệnh như một việc thực-tế, khi hấn say-sưa. 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 hần, không làm chị phải nói láo với những người liên-hệ, khi họ có quyền muốn biết hần ở đâu và đang làm gì. Chị hãy thảo-luận vấn-đề này với hần, khi hần tỉnh táo và có tinh-thần tốt. Hãy yêu-cầu hần cho biết chị phải làm gì, nếu hần ở trong hoàn-cảnh say-sưa một lần nữa. Nhưng chị phải thận trọng đừng nổi giận về lần nhậu nhẹt say-sưa hần 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 này một cách khác; có thể đó là một điều tốt! Nó có thể thuyết-phục chồng chị để hần muốn ngừng uống rượu vĩnh-viễn. Và bây giờ chị hiểu rằng hần có thể bỏ rượu, nếu hần muốn. Thời-gian qua, dần dần tai-họa rõ rệt này là điều lợi cho chúng ta, nó mở ra con đường để đưa hần khám phá ra Thượng-Đế.

Chúng tôi đã nhấn mạnh rằng: cuộc đời tốt đẹp hơn biết bao, khi chúng ta sống trên bình diện tinh-thần. Nếu Thượng-Đế 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 chúng 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 ngừng uống rượu. Nhưng thật là một ý-tưởng rõ đại, nếu cho rằng chúng ta khá tốt để cần Thượng-Đế. Bây giờ chúng ta cố 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; kế tiếp theo sau điều tuyệt đẹp hiện đến: chúng ta bớt sợ hãi, lo lắng và bớt cảm-giác đau-đớn. Chúng tôi không 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 hần, mà Thượng-Đế 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 nhấp 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 thử 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-lầm, 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-lầm đó đã được vượt qua.

Một vài điều cần nhần, 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 chân trời gia-đình có thể trở nên những trận bão tố cãi vả làm hỏng hết mọi sự. Những sự bất hòa này trong gia-đình vô cùng nguy-hiểm, nhất là đối với người chồng. Thường chị phải mang gánh nặng để tránh

những trận la hét cãi vã và giữ chồng chị trong tình-trạng được kiểm-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 bất đồng ý-kiến trong khi hấn 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-đề trầm-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 bỏng, dầu bất cứ đề-tài nào, chị nên mỉm cười và nói: "Việc này đã trầm-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, hấn cũng sẽ làm mọi cách trong sức mạnh của hấn để tránh sự bất hòa và tranh cãi.

Chồng chị biết, hấn nợ chị nhiều hơn là sự bỏ rượu. Hấn muốn làm điều tốt. Vì vậy chị không nên mong đợi quá nhiều. Cách-thức suy-nghĩ và hành-động của hấn 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 hấn thấy những điều đó ở trong tâm-hồn chị và từ hấn 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-lầm 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, hấn sẽ cảm thấy giờ đây hấn có một tầm nhìn lạc quan mới lạ. Cũng như chị, hấn 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 chứa 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 hấn đến một điểm, ở đó hấn có thể đạt được kinh-nghiệm tinh-thần. Không có chị, hấn 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-đình 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-tỵ 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 hấn lại mất nhiều thì giờ để giúp đỡ kẻ khác và gia-đình của họ. Chị cảm thấy rằng: bây giờ hấn phải thuộc về chị. Thật ra, hấn phải làm việc với người khác để giữ cho hấn được lành mạnh, từ bỏ nghiện rượu. Thỉnh-thoảng hấn sẽ chú-ý và nhận thức rằng, hấn trở nên thật sự xao lãng nhiệm-vụ làm chồng. Nhà của chị sẽ đầy người lạ mặt. Chị có thể không thích một vài người trong bọn họ. Hấn 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-lầm thật sự, khi làm giảm nguồn vui hấn trong việc giúp đỡ những người nghiện rượu khác. Chị hãy cùng tham-dự trong những nỗ-lực của hấn 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 hấn 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 hấn sẽ được dịu 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 đầy đủ 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, bất ngờ hấn làm chị kinh-hoàng, khi hấn trở về nhà sặc mùi rượu say-sưa. Nếu chị tin chắc hấn thật sự muốn ngưng uống rượu, chị không cần phải sợ hãi. Dầu vậy việc đó vô cùng tốt đẹp, hơn là hấn 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, hấn phải cố gắng đổi những hoạt-động tinh-thần, nếu hấn muốn sống còn. Chị không còn nhắc nhở về sự khiếm-khuyết tinh-thần của hấn, hấn sẽ biết điều đó. Hãy làm cho hấn vui lên và hỏi hấn: chị có thể giúp hấn nhiều điều nữa không.

Dấu hiệu nhỏ nhất của sự sợ hãi hoặc sự không thể chịu đựng có thể làm giảm đi cơ-hội bình-phục của chồng chị. Trong một phút yếu lòng, hấn có thể lấy sự bất bình của chị đối với những người bạn ăn chơi của hấn, 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 của 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 hấn cảm thấy hoàn-toàn tự-do đi lại, khi hấn muốn. Điều này vô cùng quan-trọng, nếu hấn lại say-sưa, 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. Dường như chúng tôi đã giảng dạy, nếu vậy chúng tôi thật ân-hận, bởi vì bản thân 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.⁶

⁶ Hội gia-đình của Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh (Al-Anon Family Groups) được thành-lập khoảng 13 năm sau khi chương sách này được viết ra. Dầu hội này hoàn-toàn biệt lập với Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh, nhưng hội sử-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 (dầu chỉ nói với những người vợ) chỉ định rõ những vấn-đề khó khăn của những người 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 niên 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.

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!”

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, góa 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 hằn, con hằn và gia-đình bên vợ hằn, mỗi người dường như có một ý-tưởng cố-định về thái-độ gia-đình đối với hằn hoặc vợ hằn. 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 hằn 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 nhân 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 hằn là kẻ đáng trách; có thể hằn cần nhiều mùa làm việc cực nhọc để mang lại đầy đủ tiền bạc chi tiêu, nhưng đừng trách cứ hằn. Có lẽ hằn sẽ không bao giờ lại có nhiều tiền bạc, nhưng một gia-đình khôn-ngoa sẽ kính-trọng ngưỡng-mộ về những cố-gắng làm việc của hằn hơn là những gì hằn đầu đạt được.

Thình-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-ngoaan 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-lầm 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-lầm đã dấu kín trước đây, dầu những lỗi-lầm 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 hãm 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; những 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 cần-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 đẩy 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. Hẳn có thể hăng hái điên cuồng lao vào những dự tính làm ăn, hoặc hẳn có thể bị lóa mắt quyến rũ bởi cuộc đời mới, nên

hắn nghĩ 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 nghĩ 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 nghĩ như vậy. Đã bị bỏ rơi và lạm dụng trong quá-khứ, họ nghĩ 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 câm 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 lầm 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 đầu 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 loạt 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 đầu đang trên đà phục hưng tài chính, 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 mang 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 và nóng giận, không tự bào chữa, tự thương-hại hoặc không chỉ trích hận thù. Dần dần người mẹ và các con 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 hăn trở thành một người khác, hăn trở nên một kẻ tu hành cuồng-nhiệt. Hăn không có thể nhăm vào bất cứ việc gì khác. Vừa khi sự từ bỏ rượu của hăn bắt đầu tiến-hành, gia-đình nhìn hăn như một người cha mới lạ của họ với sự hiểu biết, rồi với sự kích-thích. Hăn nói về vấn-đề tinh-thần trong buổi sáng, buổi trưa và ban đêm. Hăn có thể yêu-cầu gia-đình hồi-hả tìm Thượng-Đế, hoặc hăn trình-bày những điều không khác lạ chút nào với họ và hăn nói: hăn ở trên sự xét đoán của thế-giới loài người. Hăn có thể bảo người mẹ của các con hăn, 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 hăn.

Khi người cha làm công-việc này, cả gia-đình có thể phản-ứng không thuận lợi. Họ có thể ganh-tỵ với Thượng-Đế, người đã lấy mất tình thương của người cha. Trong khi biết ơn về việc hăn 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 hăn. Họ bảo sau cùng, cha của họ không sống quá tinh-thần như thế. Nếu hăn muốn sửa chữa những lỗi-lầm trong quá-khứ, vì sao tất cả sự liên-quan này hăn dành cho mọi người, ngoại trừ gia-đình của hăn? Khi hăn nói Thượng-Đế sẽ săn-sóc họ, điều đó có ý-nghĩa gì? Gia-đình nghi-ngờ người cha của họ lẫn-thẩn hơi gàn!

Thật sự hăn không mất quân-bình như họ nghĩ. Nhiều người trong chúng tôi đã trải qua kinh-nghiệm phần 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 hăn đã tìm được một điều gì còn quý hơn cả vàng. Hăn có thể cố ôm lấy cái kho tàng mới này, dành riêng cho hăn trong một thời-gian. Hăn có thể không thấy ngay tức thời, rằng hăn chỉ mới đụng vào cái mỏ vàng vĩ-đại đó, mà chỉ sẽ được chia tiền lời, nếu hăn 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 hăn đang bị tổn thương từ sự lệch-lạc đánh giá con người. Hăn sẽ nhận thức rằng, sự phát-triển tinh-thần của hăn không cân đối và một người trung-bình như hăn, một đời sống tinh-thần không bao gồm sự bắt buộc cả gia-đình hăn, 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 hăn về phía sai lầm trong mọi cuộc tranh-luận, dầu bây giờ hăn đã trở nên một kẻ hơn người với Thượng-Đế ở bên cạnh. Nếu gia-đình cứ chỉ trích hăn, có thể hăn sẽ nguy-biến nhiều hơn. Thay vì đối xử với gia-đình tốt đẹp như mong muốn, hăn lại có thể co rút vào trong cá-nhân của hăn và cảm thấy hăn 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 hăn làm theo ý muốn. Ngay cả nếu hăn chứng tỏ những thiếu sót và vô trách-nhiệm đối với gia-đình, nhưng tốt nhất cứ để hăn tự-do giúp đỡ những kẻ nghiện rượu khác. Trong những ngày đầu của thời-gian dưỡng bệnh, việc giữ cho hăn từ bỏ rượu là điều cần hơn cả, so với việc khác. Dầu một vài hành-động của hăn 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. Hẳn 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 ngây thơ 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 được 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, đầu gia-đình có xác nhận quyền-lực tinh-thần hay không, họ có thể xem xét kỹ-lưỡng những nguyên-tắc đơn-giản này, đầu người chủ gia-đình vẫn thất-bại một vài điều trong khi thực-tập chúng. Không có gì giúp cho người chồng, khi hẳn 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 hẳn muốn tự chứng tỏ là chủ-nhân gia-đình, nhưng hẳn không thể làm được vì sự nghiện rượu luôn luôn đặt hẳn 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 hẳn 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, họ có thể 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, hẳn gần gũi hơn với mọi người, đầu hẳn có nhiều điều khác biệt với họ. Nếu hẳn không tranh-luận về đề-tài tôn-giáo, hẳn sẽ có nhiều người bạn mới và chắc-chắn hẳn tìm ra con đường mới của sự hữu-ích và vui sống. Hẳn và gia-đình có thể là một điểm sáng chói trong một

hội-đoàn tôn-giáo như thế. Hẳn 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 sa lầy vào nghiện rượu, chúng ta giúp hấn với những gì chúng ta có. Để giúp hấn, 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 kè 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 đồng 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 hấn 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 hấn. Đầu óc thơ ngây của chúng đã có ấn-tượng xấu khi hấn 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 tử 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 lỗi suy-nghĩ và cách sống mới của người cha và nàng giải-thích cho các con.

Trong một 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 hấn muốn bình-phục. Kẻ khác sẽ tin-tưởng không còn ngờ-vực về tình-trạng mới của hấn. 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 lá rất nặng. Không còn nghi-ngờ gì nữa, hấn là kẻ quá khát khao thèm muốn. Thấy rõ điều này và muốn giúp hấn, vợ hấn bắt đầu la rầy hấn về việc ấy. Hấn nhìn nhận đã uống cà-phê và hút thuốc quá nhiều, nhưng thành-thật bảo rằng, hấn chưa sẵn sàng để bỏ hai thứ trên được. Vợ hấn 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 cắn nhằn trách cứ; cuối cùng vì sự không chịu đựng của vợ đã ném vào cơn giận-dữ khốc-liệt và hấn trở lại nghiện rượu.

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

Để dãi thong thả tiến-hành

Chương 10

VỚI NHỮNG NGƯỜI CHỦ-NHÂN

Trong nhiều người chủ-nhân ngày nay, chúng tôi nghĩ đến một người, ông đã dùng nhiều thời-gian trong cuộc đời của ông vào thế-giới kinh-doanh lớn lao. Ông đã tuyển dụng và sa thải hàng trăm người. Ông hiểu biết người làm công mắc bệnh nghiện rượu với tư cách chủ-nhân. Quan-điểm hiện tại của ông được chứng-minh, đặc-biệt hữu-ích cho những người kinh-doanh ở khắp nơi.

Nhưng hãy nghe ông kể chuyện:

Tôi đã từng làm phụ tá quản lý cho một công-ty xử-dụng 6.600 nhân-viên. Một ngày nọ, người thư-ký của tôi bước vào và nói rằng: ông B. muốn nói chuyện với tôi. Tôi bảo người thư-ký trả lời rằng: tôi không thích gặp hắn. Tôi đã cảnh-cáo hắn vài lần và cho hắn một cơ-hội chót. Không bao lâu sau đó, hắn từ Hartford gọi điện-thoại cho tôi liên tiếp trong hai ngày, hắn quá say và nói chuyện khó khăn. Tôi bảo hắn rằng: hắn đã bị đuổi, đây là lần cuối cùng và vĩnh-viễn.

Người thư-ký của tôi trở lại nói rằng, hắn không phải là ông B. đang chờ trên điện-thoại; mà đó là anh của ông B. muốn cho tôi một tin-tức. Tôi vẫn nghĩ sẽ là lời biện hộ van xin lòng từ tâm, nhưng từ ống nghe điện-thoại, những lời sau đây thốt ra: "Tôi chỉ muốn cho ông hay, Paul B. đã nhẩy từ cửa sổ khách-sạn rơi xuống đường tự-tử trong thành-phố Hartford, thứ bảy vừa qua. Hắn để lại một mảnh giấy nói rằng: ông là người chủ tốt nhất hắn chưa bao giờ có, và ông không chịu trách-nhiệm về việc này, trên bất cứ phương-diện nào."

Một lần khác, khi tôi mở một bức thư để ở trên bàn giấy của tôi, một mảnh báo kèm theo rơi ra. Đó là một ai tín đăng tiểu sử văn tấu một người chết, một người bán hàng giỏi nhất tôi chưa bao giờ có. Sau hai tuần uống rượu say-sưa, hắn đã để một ngón chân trên cò của một khẩu súng đầy đạn và nòng súng đặt vào miệng hắn. Tôi đã sa thải hắn, sáu tuần trước đó vì hắn say rượu.

Vẫn còn một kinh-nghiệm khác: Giọng một người đàn bà yếu ớt trên đường dây điện-thoại viển liên từ Virginia. Bà muốn biết việc bảo-hiểm của chồng bà tại công-ty vẫn còn hiệu lực hay không; vì bốn ngày trước đó chồng bà đã treo cổ tự-tử trong nhà chứa củi. Tôi đã buộc lòng sa thải hắn vì uống rượu, đầu hắn là một kẻ rất thông-minh, nhanh nhẹn và là một người tổ-chức giỏi nhất mà tôi biết.

Đó là ba người đặc-biệt, thế-giới này mất đi, bởi vì tôi đã không hiểu sự nghiện rượu như tôi biết bây giờ. Thật là hài hước, tôi tự đã trở nên một kẻ nghiện rượu! Nhưng nhờ sự can-thiệp của một người hiểu biết, nếu không tôi đã có thể đã theo dấu chân ba người xấu số kia. Sự gục ngã của tôi làm thiệt hại công-việc kinh-doanh hàng ngàn đô-la, vì công-ty mất rất nhiều tiền để huấn luyện một người vào chức vụ chỉ-huy. Loại lãng-phí này vẫn tiếp-tục không giảm. Chúng tôi nghĩ tổ-chức kinh-doanh có thể được kết-quả do sự hiểu biết hơn mọi vấn-đề.

Gần như mọi người chủ-nhân tân-tiến cảm thấy trách-nhiệm đạo đức luân-lý về sự an-sinh mà ông ta giúp đỡ nhân-viên và ông cố-gắng thi-

hành những trách-nhiệm này. Nhưng ông không luôn luôn làm vậy đối với nhân-viên nghiện rượu, điều đó thật dễ hiểu.

Đối với ông, thường người nghiện rượu dường như là một kẻ khủng. Vì khả-năng đặc-biệt của một người làm công, hoặc vì sự liên-hệ mật thiết cá-nhân với nhau, người chủ đôi khi giữ một nhân-viên làm việc một thời hạn quá lâu dài vượt xa lẽ phải thông-thường. Vài chủ-nhân đã cố-gắng sửa chữa, chí có ít trường-hợp còn thiếu kiên-nhẫn và chịu đựng. Và chúng tôi bắt buộc những người chỉ-huy tốt nhất ít đổ lỗi cho nhân-viên của mình, nếu những nhân-viên này thiếu sót đối với chúng tôi.

Chẳng hạn đây là một ví dụ tiêu biểu: Một viên chức của một ngân-hàng lớn nhất Hoa-kỳ biết rằng tôi không còn uống rượu nữa. Một ngày ông kể cho tôi nghe về một nhân-viên cao cấp cùng làm ở ngân-hàng này, từ cách mô-tả của ông, không còn nghi-ngờ gì nữa, nhân-viên cao cấp đó là một kẻ nghiện rượu. Đối với tôi, đây là một cơ-hội để giúp đỡ kẻ khác, vì vậy tôi đã bỏ ra hai giờ nói về nghiện rượu, một cơn bệnh và mô-tả những triệu chứng cùng kết-quả chữa trị. Hẳn bình luận như sau: "Thật đáng chú-ý, nhưng tôi chắc rằng người này đã uống rượu. Hẳn vừa trở lại sau ba tháng dài hạn để chữa trị, hẳn xem ra khỏe mạnh và ban giám-đốc điều-hành bảo hẳn đây là cơ-hội cuối cùng."

Câu trả lời duy-nhất tôi có thể nói là: nếu người này trở lại uống rượu, hẳn sẽ hư hỏng mãi mãi. Tôi cảm thấy điều này không thể tránh khỏi được và ngạc-nhiên vì ngân-hàng đã làm một việc bất công đối với người này. Vì sao không đưa hẳn tiếp-xúc với vài người nghiện rượu trong nhóm chúng tôi? Có thể hẳn còn một cơ-hội. Tôi chỉ rõ rằng, tôi đã không uống rượu trong ba năm và trong thời-gian này những điều khó khăn phải đối diện có thể làm 9 trong 10 người phải trở lại uống rượu say túy lúy. Vì sao ít nhất không cho hẳn một cơ-hội để nghe câu chuyện của tôi? Người bạn nói: "Ồ, không được, người này phải bỏ rượu hoặc bị sa thải, nếu hẳn có sức mạnh ý-chí và nghị lực như anh, hẳn sẽ thành-công."

Tôi muốn đưa hai tay lên trong sự chán nản, vì tôi thấy đã thất-bại không giúp được người bạn viên chức ngân-hàng hiểu biết hơn về bệnh nghiện rượu. Ông ta đơn-giản không tin rằng, người anh nhân-viên cao cấp ngân-hàng của ông đang bị bệnh trầm-trọng. Và không có điều gì làm được, chỉ còn biết chờ đợi.

Hiện tại ông đã trượt ngã, uống rượu lại và bị sa thải. Tiếp theo sau khi mất việc, chúng tôi tiếp-xúc với ông. Không cần nhiều khó nhọc, ông ta chấp-nhận những nguyên-tắc và chương-trình đã giúp chúng tôi lành bệnh. Ông ta chắc-chắn đang trên đường bình-phục. Đối với tôi, sự việc xảy ra này, giải-thích sự thiếu thông-cảm về phía nhân-viên nghiện rượu và sự thiếu kiến-thức về phía chủ-nhân, có lợi trong công-việc cứu chữa những nhân-viên nghiện rượu.

Nếu anh muốn giúp việc này, điều tốt là bỏ qua việc uống rượu của anh hoặc ít chú-ý đến nó. Dầu anh là người nghiện rượu nặng, người uống rượu điều-độ hoặc là người không uống rượu, anh có thể có những ý-kiến khá quyết-liệt, có lẽ là những thành-kiến. Những người uống rượu điều-độ họ ghét những người nghiện rượu hơn là kẻ không uống rượu. Thỉnh-thoảng uống rượu và hiểu rõ phản-ứng của anh, có thể giúp anh trở nên

hiểu rõ nhiều việc liên-quan đến người nghiện rượu. Như một người uống rượu điều-độ, anh có thể uống rượu hoặc không uống. Khi anh muốn uống rượu, anh kiểm-soát việc uống rượu của anh. Buổi chiều anh có thể đi tham-dự tiệc tùng nhậu nhẹt, buổi sáng thức dậy anh vặn lắc cái đầu, tỉnh táo đi làm việc. Đối với anh, rượu không thực-sự là vấn-đề. Anh không có thể thấy vì sao nó thật nguy-hiểm với kẻ khác, vì vậy anh hãy cứu những kẻ nhu nhược và khờ dại.

Khi đối phó với một người nghiện rượu, có những khó chịu tự-nhiên về một người quá yếu-đuối, khờ khạo và vô trách-nhiệm. Ngay cả khi anh đã hiểu biết bệnh nghiện rượu hơn, anh có thể cảm nhận thấy cảm-giác này dâng lên.

Nhìn kỹ vào một người nghiện rượu trong hội của anh, có rất nhiều biện minh. Hẳn không còn là một kẻ luôn luôn thông-minh, suy-nghĩ nhanh chóng, đầy tưởng tượng và đáng yêu sao? Khi khỏi bệnh nghiện rượu, hẳn không phải là một người chịu khó làm việc và khéo léo hoàn tất nhiều việc khó khăn sao? Nếu hẳn có những đặc-tính này và không uống rượu, hẳn có xứng đáng giữ lại làm việc không? Hẳn có được xét xử như những nhân-viên bị bệnh khác hay không? Hẳn có xứng đáng được cứu chữa không? Nếu quyết-định của anh là có, đầu vì lý-do nhân đạo hay công-việc hoặc cả hai, và những đề-nghị sau đây có thể giúp ích công-ty của anh.

Anh có thể quên cảm-giác, anh thường giải-quyết công-việc theo thói quen, với sự bướng bỉnh hoặc với một ý-chí yếu-đuối? Nếu điều này trình-bày khó khăn, xin hãy đọc lại chương hai và chương ba của quyển sách này, ở đó bệnh nghiện rượu được thảo-luận sâu xa, có nhiều giá-trị hơn. Anh như một người kinh-doanh muốn biết những điều cần-thiết trước khi cứu xét kết-quả. Nếu anh nhìn nhận nhân-viên của anh bị bệnh, anh có thể tha thứ những điều hẳn đã sai lầm trong quá-khứ không? Anh có thể quên cái dĩ-vãng đen tối của hẳn không? Anh có thể công-nhận rằng hẳn chỉ là một nạn nhân của ý-nghĩ sai lầm cho rằng tác dụng của rượu đã trực tiếp gây ra trong đầu óc hẳn?

Tôi nhớ rõ tôi rất xúc-động khi một người bác-sĩ nổi danh ở Chicago bảo tôi những trường-hợp ở đó áp lực của nước tủy xương sống đã làm đứt đoạn sự điều-hành của bộ óc. Không ngạc-nhiên chút nào khi một người nghiện rượu bị kích-thích một cách khác lạ. Có phải bộ óc lên cơn sốt như vậy không? Những người uống rượu bình-thường không bị ảnh-hưởng như thế, và họ cũng không hiểu những phản-ứng sai lầm của người nghiện rượu.

Nhân-viên của anh có thể đang cố-gắng che đậy một số lỗi-lầm, có lẽ là những lỗi-lầm khá nhơ nhớp, thật ghê tởm. Anh có thể bị thiệt hại để hiểu rằng cấp trên của anh có thể liên-hệ chú-ý. Nhưng những lỗi-lầm này thường có thể chữa trị, đầu có xấu xa thế nào, đến những hành-động bất bình-thường về rượu ở trong trí óc hẳn. Khi uống rượu hoặc không uống rượu, người nghiện rượu thỉnh-thoảng cũng là người chân thật khi bình-thường và có thể làm nhiều điều tốt đẹp. Về sau, sự thay đổi đột ngột của hẳn sẽ rất khủng-khiếp. Gần luôn luôn như vậy, những trò hề này chỉ rõ đó là tình-trạng tạm thời.

Điều này không nói là tất cả những người nghiện rượu đều thành-thật và ngay thẳng khi họ không uống rượu. Dĩ-nhiên không phải như vậy và họ thường kiếm cách dối phó với anh. Nhìn thấy anh dự định muốn tìm hiểu và giúp đỡ họ, một vài người sẽ cố lợi dụng lòng tốt của anh. Nếu anh chắc-chắn nhân-viên của anh không muốn từ bỏ rượu, hẳn có thể bị sa thải, càng sớm càng tốt. Anh không cần phải cho hẳn một ân-huệ bằng cách giữ hẳn lại. Sa thải một cá-nhân như vậy, có thể là giúp hẳn. Việc sa thải có thể làm hẳn giật nảy lên và điều này rất cần-thiết. Trong trường-hợp đặc-biệt của tôi, tôi biết công-ty không thể làm gì giúp tôi từ bỏ rượu, trong bao lâu tôi còn có thể làm việc, tôi không thể nhận thức tình-trạng nghiêm trọng nguy-hiểm của tôi. Nếu họ sa thải tôi trước nhất, và họ sẽ thấy tôi thực-hiện những giải-pháp chữa trị trong quyển sách này và có thể tôi trở thành một người khỏe mạnh, trở lại làm việc với họ sáu tháng sau.

Nhưng có rất nhiều người họ muốn từ bỏ rượu và anh có thể tiến xa trên con đường giúp đỡ họ bình-phục. Sự đối xử đầy thông-cảm, hiểu biết của anh với những trường-hợp của họ, anh sẽ thu lợi sau này.

Có lẽ anh có một người như vậy ở trong đầu óc anh. Hẳn muốn bỏ rượu và anh muốn giúp hẳn, ngay cả nếu chỉ là một công-việc kinh-doanh tốt. Bây giờ anh hiểu rõ hơn về bệnh nghiện rượu. Anh có thể thấy hẳn là một người bệnh cả thể-xác lẫn tinh-thần. Anh muốn bỏ qua những việc làm trong quá-khứ của hẳn, và giả thiết một đường hướng được phát họa ra như thế này:

Nói rằng anh hiểu biết hẳn nghiện rượu và điều đó phải được chấm dứt. Anh có thể nói, anh công-nhận và tán thưởng tài năng của hẳn, muốn giữ hẳn làm việc nhưng không thể được, nếu hẳn tiếp-tục uống rượu. Một thái-độ cứng rắn trong giai-đoạn này sẽ giúp rất nhiều người trong chúng tôi bỏ rượu.

Kế tiếp, anh cho hẳn biết rằng anh không có ý giảng bài, nói chuyện đạo đức hoặc lên án hẳn; rằng nếu việc này xảy ra trước đây, vì đó là sự hiểu lầm. Nếu có thể được, anh hãy bày tỏ một thái-độ mềm dẻo với hẳn. Đến điểm này có thể giải-thích rõ ràng sự nghiện rượu, đó là một căn bệnh. Hãy nói rằng, anh tin-tưởng hẳn đang bị bệnh trầm-trọng, và với những tính-chất này, có thể đây là một bệnh chết người, hẳn có muốn bình-phục hay không? Anh hỏi hẳn, bởi vì nhiều kẻ nghiện rượu đã quá trụy-lạc và nghiện cả nha phiến, họ không muốn bỏ rượu nữa. Nhưng hẳn có muốn không? Hẳn có muốn thực-hiện từng bước một của chương-trình bình-phục từ bỏ rượu vĩnh-viễn?

Nếu hẳn nói: vâng, hẳn muốn, hẳn có thực-sự nghiêm-chỉnh không, hay trong thâm-tâm hẳn nghĩ hẳn muốn lừa dối anh và sau khi chữa trị, thỉnh-thoảng hẳn bỏ đi nhậu vài chai rượu? Chúng ta phải dò xét hẳn những điểm này một cách kỹ-lưỡng tỉ-mỉ. Anh phải tìm hiểu, biết chắc hẳn không lừa dối chính hẳn hay lừa dối anh.

Dầu anh tham-khảo sách này, nhưng đó là việc theo trí xét đoán của anh. Nếu hẳn tạm thời và vẫn nghĩ hẳn có thể uống lại, ngay cả uống bia, hẳn có thể bị sa thải ngay, sau khi bắt gặp hẳn say-sưa lần nữa; nếu hẳn là một kẻ nghiện rượu, hầu như chắc-chắn hẳn sẽ uống lại. Hẳn phải được

biết, đó là một lời cảnh-cáo cương-quyết. Dầu anh đang đối phó với một người có thể trở nên lành mạnh hay không. Nếu không, vì sao mất thì giờ với hắn? Điều này có thể nghiêm trọng, nhưng luôn luôn là một diễn tiến tốt nhất.

Sau khi tự biết chắc rằng nhân-viên của anh muốn bình-phục và hắn sẽ cố-gắng tối đa để chữa trị, anh có thể đề-nghị những chương-trình hành-động rõ ràng. Đối với hầu hết những người nghiện rượu, họ đang uống rượu, hoặc vừa mới thôi rượu, việc chữa trị sức-khỏe rất cần-thiết, ngay cả là điều bắt buộc. Dĩ-nhiên, hắn sẽ được giới thiệu đến bác-sĩ của anh để chữa trị về vấn-đề sức-khỏe. Dầu áp-dụng phương-pháp nào, mục-đích là để thân thể và tinh-thần hoàn-toàn lành mạnh, minh mẫn, loại bỏ những ảnh-hưởng xấu của rượu. Trong tay những người bác-sĩ giỏi, ít khi mất nhiều thì giờ và tiền bạc trong việc chữa trị này. Nhân-viên của anh sẽ ăn ngủ tốt đẹp hơn, nếu được đặt trong những điều-kiện vật-chất như vậy và hắn có thể suy-tư đúng đắn, không còn khát khao thêm rượu nữa. Nếu anh đề-nghị với hắn một giải-pháp chữa trị như thế, điều cần-thiết nên nói trước tổn phí trị-liệu và chúng tôi tin rằng, mọi chi phí có thể được trừ vào lương của hắn sau này. Điều tốt hơn cho hắn, để biết rõ đầy đủ trách-nhiệm đối với mọi việc.

Nếu người nhân-viên chấp-nhận đề-nghị của anh, cần chỉ rõ rằng, sự trị-liệu vật-chất chỉ là một phần nhỏ trong toàn bộ chương-trình bình-phục. Dầu anh đã cung-cấp cho hắn những phương-tiện y-khoa tốt đẹp nhất có thể, hắn phải hiểu rằng hắn cần thay đổi tâm-hồn. Để bình-phục bệnh nghiện rượu sẽ đòi hỏi một sự biến đổi về tư-tưởng và thái-độ. Chúng ta phải đặt vấn-đề bình-phục lên trên mọi việc, vì không bình-phục chúng ta sẽ mất cả nhà cửa và công ăn việc làm.

Anh có tin-tưởng vào khả-năng của hắn để bình-phục không? Trong đề-tài về sự tin-tưởng, anh có thể chấp-nhận thái-độ xem việc này hoàn-toàn riêng tư bí-mật và sự trị-liệu người nghiện rượu bị bỏ rơi, sẽ không bao giờ được thảo-luận, nếu hắn không bằng lòng? Đến lượt hắn, có thể anh phải thảo-luận lâu dài vấn-đề này với hắn.

Trở lại đề-tài quyển sách này, nó chứa đựng đầy những đề-nghị mà người nhân-viên có thể giải-quyết vấn-đề nghiện rượu. Đối với anh, một vài ý-tưởng chứa đựng trong sách này giống như tiểu-thuyết. Có lẽ anh không có nhiều cảm tình với đường hướng chúng tôi đề-nghị. Chúng tôi trình-bày điều trên như những chữ cuối cùng của đề-tài này, nhưng cho đến khi chúng ta còn quan-tâm đến vấn-đề, thực-sự nó đã mang lại kết-quả cho chúng ta. Sau tất cả, anh chẳng phải tìm kiếm kết-quả hơn là tìm phương-pháp? Dầu nhân-viên của anh thích nó hoặc không thích, hắn sẽ học được sự-thật khủng-khiếp về bệnh nghiện rượu. Điều đó sẽ không làm hắn đau-đớn, dầu ngay cả hắn không tiến-hành cách chữa trị này.

Chúng tôi đề-nghị anh làm vị bác-sĩ chú-ý đến quyển sách này trong khi ông ta chữa bệnh cho nhân-viên của anh. Nếu quyển sách được đọc trong lúc bệnh-nhân đang xuống tinh-thần quá độ, sự nhận thức tình-trạng của hắn có thể đến với hắn nhanh chóng.

Chúng tôi hy-vọng bác-sĩ sẽ bảo cho bệnh-nhân biết sự-thật về tình-trạng của hắn, dầu có xảy ra bất cứ việc gì. Khi hắn được giới thiệu đọc

quyển sách này, tốt nhất là không ai bảo hần phải theo những đề-nghị trong sách, chính hần phải tự quyết-định lấy.

Dĩ-nhiên anh được đoan chắc rằng, khi anh thay đổi thái-độ, thêm vào đó những điều trong sách sẽ làm cho hần cảm kích. Trong nhiều trường-hợp sẽ thành-công và cũng có thể thất-bại. Nhưng chúng tôi nghĩ, nếu anh kiên-nhẫn theo đuổi, tỷ-lệ thành-công sẽ lên cao, như ý anh muốn. Khi công-việc của chúng tôi lan rộng, số hội-viên của chúng tôi gia tăng, chúng tôi hy-vọng nhân-viên nghiện rượu của anh sẽ tiếp-xúc với chúng tôi. Trong khi đó, chúng tôi chắc-chắn rằng một số đông sẽ hoàn-thành chương-trình bình-phục tốt đẹp, khi xử-dụng những điều chỉ dẫn trong sách này.

Về phần nhân-viên của anh, anh hãy nói với hần, hỏi hần đã suy-nghĩ và quyết-định chưa. Hần được tự-do thảo-luận vấn-đề của hần với anh, nếu hần muốn, và nếu hần rõ anh rất hiểu biết và sẽ không lo lắng buồn phiền về bất cứ điều gì hần muốn nói, được như thế có lẽ hần sẽ khởi sự nhanh chóng.

Trong sự liên-hệ này, anh có thể giữ bình tĩnh nếu nhân-viên kể cho anh nghe những điều thật xúc-động? Ví dụ, hần có thể tiết-lộ rằng hần đã thêm vào chương-mục chi tiêu hoặc hần đã lấy đi những khách hàng tốt nhất của anh. Trên thực-tế hần có thể nói hầu hết mọi điều, nếu hần chấp-nhận chương-trình bình-phục của chúng ta, và như anh biết, nó đòi hỏi sự thành-thật cao độ. Anh có thể bỏ qua, xem như là không may và khởi sự lại mới mẻ với hần? Nếu hần nợ anh tiền bạc, anh có thể cho hần trả dần.

Nếu hần nói về tình-trạng gia-đình của hần, chắc-chắn anh có thể đưa ra những đề-nghị giúp đỡ hần. Hần có thể nói thành-thật với anh mà không mang những chuyện làm ăn vào trong đó hoặc chỉ trích những người cộng sự của hần? Với loại nhân-viên có thái-độ như vậy, hần tỏ ra rất trung-thành.

Những kẻ thù lớn nhất của người nghiện rượu chúng tôi là sự tức giận, ghen tương, ganh tỵ, bối-rối và sợ hãi. Ở bất cứ nơi nào những người đàn ông tụ họp với nhau trong vấn-đề kinh-doanh đều sẽ có sự tranh đua và hơn thế nữa, một số vấn-đề chính-trị. Đôi khi những người nghiện rượu chúng tôi có một ý-tưởng rằng, những người khác đang cố kéo chúng tôi xuống. Thường tất cả không phải như vậy, nhưng đôi khi sự uống rượu của chúng tôi được lợi dụng trong vấn-đề chánh trị.

Một ví dụ khác thường đến trong óc chúng tôi, khi một cá-nhân hiểm độc luôn luôn làm cử chỉ thân thiện bằng những chuyện hài hước ngắn, khai-thác sự say-sưa về một người nghiện rượu. Trong cách này, hần đã xảo quyệt đưa câu chuyện tràn lan. Trong một trường-hợp khác, một người nghiện rượu được đưa đến một nhà thương để chữa trị. Trước tiên, chỉ có một vài người biết, nhưng sau đó thông cáo được dán lên và chỉ trong một thời-gian ngắn, toàn thể công-ty đều biết cả. Dĩ-nhiên việc này đã làm giảm cơ-hội bình-phục của bệnh-nhân. Nhiều lần người chủ-nhân có thể bảo-vệ nạn nhân tránh những việc loan tin tai-hại này. Người chủ-nhân không thể đồng lõa, nhưng ông có thể bảo-vệ một người, tránh gây ra những điều không cần-thiết và sự chỉ trích bất công.

Những người nghiện rượu thuộc vào một lớp người đầy năng lượng. Họ làm việc cực nhọc vất vả và họ vui chơi dữ dội. Nhân-viên của anh sẽ vô cùng hăng hái để sửa chữa sai lầm. Đang bị yếu-đuối và đối diện với sự bình-phục vật-chất và tinh-thần để thích ứng với cuộc đời lành mạnh, không có rượu, hẳn có thể làm việc quá sức. Anh có thể hạn chế lòng ham muốn làm việc mười sáu giờ một ngày của hẳn. Hẳn có thể muốn làm nhiều điều cho những người nghiện rượu khác và việc giúp đỡ này có thể xảy ra trong những giờ làm việc. Nếu anh cho phép hẳn được tự-do giúp kẻ khác trong giờ làm việc với một thời-gian hợp-lý, điều đó rất giúp ích cho hẳn. Công-việc này rất cần-thiết để giữ hẳn từ bỏ rượu.

Sau khi nhân-viên của anh từ bỏ rượu được vài tháng, anh dùng người này để khuyên những người khác, những người thường chối bỏ việc uống rượu, dĩ-nhiên nếu họ muốn tiếp chuyện người này. Một người nghiện rượu đã bình-phục, tuy hẳn giữ một chức vụ không quan-trọng, nhưng hẳn có thể nói chuyện với một người ở cấp cao hơn. Khi căn-bản đời sống quá khác biệt, hẳn sẽ không bao giờ lợi dụng được hoàn-cảnh.

Nhân-viên của anh có thể được tin cậy. Kinh-nghiệm lâu dài với người nghiện rượu, thường nổi lên sự nghi-ngờ. Lần sau khi vợ hẳn gọi, bảo rằng hẳn bị bệnh, anh có thể kết luận: hẳn đang say rượu. Nếu hẳn say rượu và đang cố-gắng để bình-phục, hẳn sẽ nói thật với anh việc này, ngay cả điều đó có nghĩa là mất việc. Vì hẳn biết, hẳn phải thành-thật, nếu hẳn muốn sống. Hẳn sẽ cảm ơn anh và biết anh không đau đầu vì hẳn, anh không nghi-ngờ cũng không cố hại đời hẳn, nhờ vậy hẳn sẽ được bảo-vệ không rơi vào sự cám dỗ của rượu. Nếu hẳn siêng năng tận tụy theo đúng chương-trình bình-phục, hẳn có thể đi bất cứ nơi nào việc kinh-doanh của anh đòi hỏi.

Trong trường-hợp hẳn vấp ngã uống rượu lại, đầu chỉ một lần, anh sẽ quyết-định cho hẳn thôi việc. Nếu anh chắc-chắn hẳn không nghiêm-chỉnh, không còn nghi-ngờ gì nữa anh phải sa thải hẳn. Nếu ngược lại, anh chắc-chắn rằng hẳn đang cố-gắng hết sức trong chương-trình bình-phục, anh có thể cho hẳn một cơ-hội nữa. Nhưng anh cảm thấy không bị bắt buộc phải giữ hẳn vì đã có lần anh quyết-định sa thải.

Còn một điều khác nữa anh có thể muốn làm. Nếu công-ty của anh là một hãng lớn, người phụ tá của anh có thể được cung-cấp quyển sách này. Anh có thể cho họ biết rằng, anh không có điều gì quở trách với những người nghiện rượu trong công-ty anh. Những người phụ tá này thường ở trong một vị trí khó xử. Nhân-viên dưới quyền của họ, thường là bạn của họ. Khi vì một lý-do này hoặc một lý-do khác, họ khám phá những nhân-viên này nghiện rượu, họ hy-vọng sự việc sẽ thay đổi tốt đẹp hơn. Họ thường làm chậm trễ nhiệm-vụ của họ, vì cố giúp đỡ nhân-viên nghiện rượu nặng, những nhân-viên này đáng lý bị sa thải từ lâu, mà được giữ lại để có cơ-hội bình-phục.

Sau khi đọc quyển sách này, người phụ tá của anh có thể đi đến nhân-viên nghiện rượu và nói đại khái như thế này: "Hãy nhìn đây anh bạn. Bạn có muốn từ bỏ uống rượu hay không? Bạn làm tôi chịu trách-nhiệm, mỗi khi bạn say rượu. Điều đó thật không công-bằng với tôi hoặc với công-ty. Tôi đã biết được vài điều về nghiện rượu. Nếu bạn là một người

nghiện rượu, bạn quả thật là một kẻ bị bệnh nặng. Bạn đã hành-động như một kẻ nghiện rượu. Công-ty muốn giúp bạn bình-phục và nếu bạn muốn, có một chương-trình hành-động. Nếu bạn chấp-nhận chương-trình đó, quá-khứ của bạn sẽ được bỏ qua và sự-kiện bạn phải đi chữa trị sẽ không được nhắc đến. Nhưng nếu bạn không thể hoặc không muốn từ bỏ uống rượu, tôi nghĩ rằng bạn phải từ chức.”

Người phụ tá của anh, có thể không đồng-ý với những điều trong sách chúng tôi. Nhưng anh ta không cần và thường không phải trình-bày điều không đồng-ý đó với nhân-viên nghiện rượu của anh. Nhưng ít nhất anh ta sẽ hiểu vấn-đề nghiện rượu và không hướng-dẫn sai lầm bằng những hứa hẹn thông-thường. Anh ta có thể sa thải một người nghiện rượu như thế, điều đó thật là công-bằng. Anh ta sẽ không có một lý-do nào xa hơn nữa để che dấu nhân-viên nghiện rượu.

Điều rõ ràng trong việc này, không một nhân-viên nào bị sa thải chỉ vì hấn nghiện rượu. Nếu hấn muốn bỏ rượu, hấn phải được cung-cấp những cơ-hội thật sự. Nếu hấn không có thể hoặc không muốn từ bỏ uống rượu, hấn phải bị sa thải. Ít có ngoại-lệ trong vấn-đề này.

Chúng tôi nghĩ phương-pháp này của đường hướng này sẽ hoàn-thành một số việc. Nó sẽ cho phép mang lại sự bình-phục với những người tốt. Cùng một lúc, anh sẽ không cảm thấy ngần ngại để trừ bỏ những người không có thể hoặc không muốn dừng uống rượu. Sự nghiện rượu có thể gây cho công-ty anh những thiệt hại đáng kể về việc lãng-phí thì giờ, nhân lực và bị tai tiếng. Chúng tôi hy-vọng những đề-nghị của chúng tôi sẽ giúp anh giải-quyết vấn-đề này, đôi khi rất trầm-trọng. Chúng tôi nghĩ, chúng tôi nhạy-cảm, khi chúng tôi yêu-cầu anh ngưng hấn sự lãng-phí này và anh hãy cho những nhân-viên đặc-lực của anh một cơ-hội để tiến lên.

Một ngày khác, vị phó chủ-tịch của một công-ty lớn đã đưa ra một chánh-sách về nghiện rượu; ông nhấn mạnh: “Tôi rất vui mừng thấy quý vị đã vượt qua vấn-đề nghiện rượu. Nhưng chánh-sách của công-ty này không can-thiệp vào những thói quen của nhân-viên chúng tôi. Nếu một người uống rượu quá nhiều và công-việc của hấn bị tổn thất, chúng tôi sẽ sa thải hấn. Tôi không thấy quý vị có thể giúp gì cho chúng tôi trong việc này và như quý vị thấy, công-ty chúng ta không có vấn-đề nghiện rượu.” Cũng công-ty này đã chi phí hàng triệu đô-la để nghiên-cứu hàng năm. Giá sản xuất của công-ty được tính toán rất kỹ-lưỡng, chi tiết. Họ có những phương-tiện giải trí cho nhân-viên, có bảo-hiểm của công-ty. Công-ty có quyền lợi thực-sự trong vấn-đề an-sinh cho nhân-viên về cả phương-diện nhân đạo và công-việc. Nhưng họ không tin công-ty có vấn-đề nghiện rượu.

Có lẽ đây là một thái-độ thông-thường. Chúng tôi đã thấy nhiều công-việc kinh-doanh, ít nhất nhìn từ khía cạnh của người nghiện rượu, chúng tôi đã mỉm cười với ý-kiến thành-thật của vị phó chủ-tịch công-ty. Ông ta có thể sẽ xúc-động, nếu ông biết việc nghiện rượu đã làm cho công-ty của ông thiệt hại bao nhiêu hàng năm. Công ty đó có thể là nơi trú ẩn rất nhiều người đang nghiện rượu hoặc có triển vọng nghiện rượu. Chúng tôi tin-tưởng rằng, những vị quản lý của các công-ty lớn thường biết rất ít về

vấn-đề nghiện rượu, anh có thể nhìn kỹ hơn xuống từng cá-nhân. Anh sẽ khám phá ra những điều thật lý-thú.

Dĩ-nhiên chương sách này đề cập đến những người nghiện rượu, những người bệnh hoạn, những người hư hỏng. Điều mà người bạn chúng ta, vị phó chủ-tịch của công-ty, có ở trong ý-nghĩ là những người uống rượu theo thói quen hoặc khi ăn uống vui chơi. Đối với những người này, chánh-sách của ông chắc-chắn là đúng, nhưng ông ta không phân biệt giữa loại người trên và kẻ nghiện rượu.

Chúng tôi không hy-vọng một nhân-viên nghiện rượu được phép nghỉ một thời-gian quá nhiều. Hẳn không đáng để được sự đặc ân dễ dãi. Loại người đáng được giúp đỡ là loại quyết-tâm bình-phục, họ không muốn nghỉ ở nhà nhiều thời-gian. Và hơn thế nữa, họ muốn làm việc thật nhiều và cảm ơn anh đã giúp đỡ họ trong thời-gian nghiện rượu.

Ngày nay tôi tạo được một công-ty nhỏ với hai nhân-viên nghiện rượu, hai người này đã sản xuất nhiều bằng năm người bình-thường. Nhưng vì sao không? Họ có một thái-độ mới, và họ đã được cứu sống từ cõi chết. Tôi đã vui hưởng từng giờ phút trải qua với họ để giúp họ sửa chữa những lỗi-lầm.⁷

⁷ Xin đọc phụ chú 6. Chúng tôi sung-sướng được nghe từ quý vị, nếu chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị.

Chương 11

TÂM NHÌN CHO BẠN

Đối với hầu hết những người bình-thường, uống rượu có nghĩa là tiệc tùng vui vẻ, hội họp và những tưởng tượng đầy màu sắc; có nghĩa là giải thoát khỏi vòng kiềm tỏa, chán ngán và lo lắng, có nghĩa là vui chơi thân mật với bạn bè và có cảm tưởng rằng đời sống quá tốt đẹp. Nhưng đối với chúng tôi, không phải như vậy, nhất là trong những ngày cuối cùng uống quá nhiều rượu. Những lạc thú xưa cũ không còn nữa, chỉ là những kỷ-niệm. Chúng tôi không thể nào lấy lại được những giờ phút huy hoàng của quá-khứ. Chúng tôi có một niềm ao ước lâu dài để hưởng thụ đời sống như chúng tôi đã từng có, và một nỗi ám ảnh đau lòng mong phép lạ mới có thể giúp chúng tôi kiểm-soát và từ bỏ rượu. Chúng tôi luôn luôn có một quyết-tâm nữa, và một lần nữa thất-bại.

Càng ít người chịu đựng nổi chúng tôi, chúng tôi càng tự rút lui ra khỏi xã-hội và đời sống. Khi chúng tôi trở thành đề-tài của Vua Rượu, thành những con thú run rẩy lệ-thuộc vào rượu, hơi lạnh buốt giá của sự cô-đơn chìm xuống, nó dày đặc và đen tối hơn bao giờ. Một vài người trong chúng tôi tìm cách thoát ra những chỗ bẩn thỉu này, hy-vọng tìm được sự cảm thông bầu bạn và chấp-nhận. Đôi lúc chúng tôi tìm được, rồi đến sự lãng quên và sự tỉnh-thức đau-đớn phải đối diện với bốn hoàn-cảnh ghê người: Sự sợ hãi, sự lạc lõng, sự bối-rối, sự thất-vọng. Những người nghiện rượu đau khổ đọc đến đây, sẽ hiểu rõ như thế!

Thỉnh-thoảng một người nghiện rượu nặng, khi hết say-sưa, trong lúc đó nói rằng: "Tôi không thiếu những sự này, nhưng tôi cảm thấy đỡ hơn, làm việc khá hơn, và cảm thấy tốt đẹp hơn." Như những người nghiện rượu trước đây, chúng tôi mỉm cười chế diễu, không tin. Chúng tôi biết người bạn chúng ta như một đứa trẻ đi trong đêm tối, huýt gió để giữ vững tinh-thần. Hẳn đã lừa dối chính hẳn. Trong thâm-tâm hẳn, hẳn muốn đổi bất cứ thứ gì để lấy nửa tá chai rượu và mang đi uống. Và hẳn cố chơi trò cũ trở lại, vì hẳn không hình ảnh được, một cuộc đời không có rượu. Và một ngày nào đó, hẳn sẽ không thể tưởng tượng nổi một cuộc đời có hoặc không có rượu. Rồi hẳn sẽ thấy cô-đơn như một số người khác, hẳn sẽ muốn nhảy xuống và muốn kết-thúc cuộc sống.

Chúng tôi đã trình-bày làm thế nào để chúng tôi ra khỏi cảnh ngộ đó. Bạn nói: "Vâng, tôi muốn, nhưng tôi sống cách nào trong cuộc đời, mà ở đó tôi là kẻ ngu dại, chán nản và nhản nhó, như một số người bình-thường thấy tôi như vậy? Tôi biết, tôi phải hòa-hợp với cuộc đời mới, cuộc đời không có rượu, nhưng tôi có thể làm thế nào? Anh có cái gì để thay thế rượu không?"

Vâng, chúng tôi có sự thay thế đó và nó có giá-trị nhiều hơn nữa. Đó là sự gia-nhập vào Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh (Hội A.A.). Bạn sẽ cảm thấy được giải thoát từ sự ưu tư, chán nản và lo âu. Sự tưởng tượng của bạn sẽ mất đi và cuối cùng, đời sống sẽ có ý-nghĩa. Những năm hạnh-phúc thỏa-mãn nhất của đời bạn đã dần trải ra trước mặt. Đó là những điều chúng tôi tìm thấy ở trong hội, và anh cũng sẽ thấy như thế.

Anh hỏi: "Việc đó sẽ đến như thế nào? Tôi có thể tìm những người đó ở đâu?"

Anh sắp gặp những người bạn mới, ở trong cộng-đồng của anh. Họ ở rất gần anh, những người nghiện rượu đang chết trong cô-đơn không được ai giúp đỡ, họ như những người ở trong chiếc tàu đang chìm. Nếu anh ở trong một thành-phố lớn có hàng trăm người như họ. Họ ở trong tầng lớp cao và thấp, giàu và nghèo, những người đó là hội-viên tương-lai của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh. Ở giữa họ, anh sẽ làm bạn lâu dài. Anh sẽ được ràng buộc vào họ với mối dây tuyệt đẹp và tận kỳ, vì anh sẽ cùng nhau thoát khỏi tai-họa và anh sẽ bắt đầu kể vai trong cuộc hành-trình chung. Rồi anh sẽ biết cái ý-nghĩa: chính anh cho kẻ khác, có thể giúp họ sống còn và khám phá lại cuộc đời. Anh sẽ hiểu

được hoàn-toàn ý-nghĩa của câu: “Yêu người láng giềng của anh như chính anh vậy.”

Dường như thật kỳ-diệu, những người từ bỏ rượu này, họ trở nên hạnh phúc, được kính-trọng và hữu-ích một lần nữa. Làm thế nào họ có thể vươn lên từ tai-họa, tiếng xấu và sự tuyệt-vọng như thế? Câu trả lời thực-tiến nhất là, vì những điều đó đã xảy đến cho chúng tôi, nó có thể xảy đến với anh. Anh muốn nó trên tất cả mọi điều khác, và anh muốn xử-dụng kinh-nghiệm của chúng tôi, chúng tôi chắc-chắn nó sẽ đến với anh. Thời-gian của phép lạ xảy ra tùy thuộc vào chúng ta. Kinh-nghiệm bình-phục của chúng tôi chứng-minh như thế!

Chúng tôi hy-vọng rằng, khi phần này của quyển sách được lao vào ngọn sóng của sự nghiện rượu trên thế-giới, những người nghiện rượu đã bị đánh bại, sẽ nắm chặt lấy và theo đúng những đề-nghị trong sách này. Chúng tôi chắc-chắn nhiều người sẽ vươn lên và đứng thẳng dậy trên đôi chân của họ và hùng dũng tiến tới. Họ sẽ đến những người nghiện rượu khác và Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh sẽ mọc lên trong mỗi thành-phố và mỗi làng xóm; đó là thiên-đường cho những kẻ đang tìm phương-pháp bình-phục.

Trong chương sách “Làm việc với những kẻ khác”, anh đã có một ý-niệm làm thế nào để chúng ta tiến đến và giúp đỡ kẻ khác về vấn-đề sức-khỏe. Giả-thiết bây giờ qua anh, có năm ba gia-đình chấp-nhận cách sống mới. Anh muốn hiểu biết thêm làm thế nào để tiến-hành từ điểm này. Có lẽ phương-pháp tốt nhất để giúp anh có một cái nhìn thoáng qua về tương-lai, sẽ được mô-tả sự phát-triển của hội giữa chúng tôi. Đây là sự tường thuật vắn tắt:

Cách đây nhiều năm, trong năm 1935, một người trong số chúng tôi đã hành-trình đến ở một thị-trấn miền tây. Về phương-diện kinh-doanh, cuộc hành-trình này thất-bại. Ông đã thành-công trong xí-nghiệp của ông, ông muốn tạo dựng giàu có, tài chính vững chắc, điều đó rất quan-trọng. Nhưng sự làm ăn của ông bị tổn thương trong một vụ kiện, và hoàn-toàn sụp đổ. Việc tổ tụng đã xảy ra với nhiều cảm-giác khó chịu và nhiều lời bàn tán.

Thất-vọng cay đắng, ông tự tìm thấy đang ở nơi xa lạ, chưa được ai biết đến và gần như vỡ nợ. Còn đang ở trong tình-trạng sức-khỏe yếu kém và chỉ mới bỏ rượu được vài tháng, ông thấy tình-trạng khó khăn này vô cùng nguy-hiêm. Ông quá muốn được nói chuyện với một người, nhưng ai đây?

Một buổi chiều ẩm-đạm, ông đi bách bộ trong hành-lang khách-sạn và tự hỏi, làm cách nào để trả hóa đơn chi phí. Tại cuối phòng có một tấm bảng lộng kính và dưới tấm kính là danh-sách của những nhà thờ địa-phương. Và xuống hành-lang khách-sạn, một cánh cửa mở vào một quầy rượu, vô cùng hấp-dẫn. Ở đó, ông sẽ tìm được bạn bè và thoải-mái. Trừ phi ông uống một vài ly rượu, có thể ông không có can-đảm để làm quen với một vài người và như thế ông sẽ có một cuối tuần cô-đơn.

Dĩ-nhiên, ông không có thể uống rượu, nhưng vì sao không ngồi vào một bàn với niềm vui-vẻ hy-vọng và với một ly nước gừng trước mặt? Dầu sao sau cùng ông đã từ bỏ rượu được sáu tháng rồi, tính đến nay? Có lẽ ông có thể uống vài ly, và nhất định không nhiều hơn nữa! Nỗi sợ hãi dâng lên trong ông. Ông đứng trên mé bờ vực thẳm. Một lần nữa ly rượu đầu tiên, cái bệnh hoạn quỷ quyết xưa cũ dấy lên cảm dỗ. Ông run rẩy quay đi và bước xuống hành-lang khách-sạn, đến tấm bảng có để danh-sách nhà thờ. Âm nhạc và tiếng chuyện trò vui-vẻ từ trong quầy rượu vẫn vọng đến ông.

Nhưng cái gì là trách-nhiệm của ông đối với gia-đình và ông có thể chết vì ông không biết làm thế nào để bình-phục, và còn những người nghiện rượu khác? Có nhiều người nghiện rượu như vậy ở trong thành-phố này. Ông muốn gọi điện-thoại nói chuyện với một mục-sư. Sự lành mạnh đã trở lại với ông, và ông cảm

ơn Thượng-Đế. Ông chọn một danh-sách tình-cờ tên một nhà thờ từ trong danh-sách, và ông bước vào phòng điện-thoại, nhấn máy gọi.

Ông nói chuyện với vị mục-sư, xin hướng-dẫn cho ông gặp một người trong thành-phố này hiện đang nghiện rượu và ở trong tình-trạng tuyệt-vọng, đầu trước đây là người đầy khả-năng và được trọng vọng. Vẫn luôn luôn là những hoàn-cảnh: gia-đình suy-sụp, vợ đau, con cái lêu lổng, những hóa đơn nợ chồng chất và mọi điều tai-hại. Người nghiện rượu đã quá mong muốn từ bỏ rượu, nhưng hắn không thấy một phương-pháp nào, vì hắn đã cố thử rất nhiều cách thoát vòng kiềm tỏa của rượu. Hắn đau-đớn biết rằng có cái gì bất thường, nhưng hắn không hoàn-toàn nhận thức được ý-nghĩa thế nào là một người nghiện rượu.⁸

Khi người bạn chúng ta kể lại kinh-nghiệm của ông, hắn đồng-ý không có sức mạnh ý-chí, đầu lớn lao đến bức nào hắn có thể tập-trung mà giúp hắn bỏ rượu trong một thời-gian lâu dài. Hắn nhìn nhận một kinh-nghiệm tinh-thần là điều tối cần-thiết, nhưng phải trả một giá rất cao trên những căn-bản đã đưa ra. Hắn bảo, hắn đã luôn luôn sống trong sự lo lắng về những người có thể khám phá ra sự nghiện rượu của hắn. Hắn bảo chữa rằng, vì sao hắn phải mất nốt phần còn lại của công-việc buôn-bán và chỉ đem thêm nhiều đau khổ cho gia-đình hắn, nếu phải nhìn nhận một cách ngu xuẩn sự nghiện rượu của mình đến những người làm ăn buôn-bán với hắn? Hắn nói: hắn muốn làm bất cứ việc gì, ngoại trừ điều đó.

Tuy-nhiên, để lập mưu, hắn mời người bạn chúng ta đến nhà hắn. Một thời-gian sau, chỉ đến khi hắn nghĩ rằng, hắn đã kiểm-soát tình-trạng uống rượu, hắn lại tiếp-tục uống dữ dội hơn. Đối với hắn, lần uống rượu này sẽ kết-thúc tất cả những lần uống rượu sau. Hắn thấy rằng, hắn phải đối diện thẳng với vấn-đề nghiện rượu của hắn, nhờ đó Thượng-Đế có thể cho hắn quyền tự chủ.

Một buổi sáng, hắn quyết ra tay ở nơi nguy-hiểm nhất bằng cách hắn kể cho những người mà trước đây hắn sợ, về sự nghiện rượu của hắn. Hắn ngạc-nhiên tự thấy mọi người hoan hỉ đón nhận, và hắn được biết nhiều người đã biết rõ sự nghiện rượu của hắn. Bước vào trong xe của hắn, hắn làm một vòng thăm những người mà hắn làm tổn thương. Khi đi tiếp-xúc như vậy, hắn run sợ vì việc này có thể tai-hại, nhất là đối với những người làm ăn với hắn.

Đến nửa đêm, khi hắn về nhà kiệt sức, nhưng rất sung-sướng và kể từ đó, hắn không còn uống một ly rượu nào nữa. Và như chúng ta thấy, bây giờ hắn hoạt-động đặc-lực ở trong cộng-đồng và ba mươi năm nghiện rượu nặng đã được bình-phục trong vòng bốn năm.

Nhưng đời sống không được dễ dàng với hai người bạn khác. Có quá nhiều khó khăn hiện đến với họ. Cả hai đều thấy, họ phải giữ sự hoạt-động tinh-thần. Một ngày, họ gọi người trưởng phòng y-tá của một bệnh-viện địa-phương. Họ giải-thích nhu-cầu của họ và hỏi cô trưởng-phòng y-tá có một người nghiện rượu hạng nhất nào không.

Cô y-tá trả lời: "Vâng, chúng tôi có một người rất lạ-lùng. Hắn vừa đánh hai người y-tá ở đây. Hắn hoàn-toàn mất trí khi hắn uống rượu. Nhưng hắn là một người rất tốt khi hắn tỉnh rượu, đầu hắn đã ở trong bệnh-viện này tám lần trong

⁸ Điều này viện dẫn đến cuộc thăm viếng đầu tiên của Bill với bác-sĩ Bob. Hai người này về sau trở thành đồng sáng-lập viên của Hội A.A. Câu chuyện ông Bill mở đầu quyển sách này, và chuyện của bác-sĩ Bob, những trang sau.

sáu tháng vừa qua. Chúng tôi biết, hẳn có lần là một luật-sư nổi tiếng trong thành-phố này, nhưng mới đây chúng tôi phải trối chết hẳn lại.”⁹

Đây là một viễn ảnh tốt đẹp, nhưng do sự mô-tả không lấy gì hứa hẹn lắm. Sự xử-dụng những nguyên-tắc tinh-thần trong những trường-hợp như vậy đã không được thấu hiểu rõ ràng như hiện nay. Nhưng một trong hai người bạn đã nói: “Hãy nhốt hẳn trong phòng riêng. Chúng tôi sẽ lại gặp.”

Hai ngày sau, người hội-viên tương-lai của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh, nhìn trừng trừng vào hai kẻ lạ mặt bên giường hẳn: “Các người là ai và vì sao lại ở trong phòng riêng này? Tôi đã luôn luôn ở trong phòng này trước đây.”

Một trong hai người khách đến thăm, nói: “Chúng tôi đang chữa trị anh về chứng nghiện rượu.”

Hẳn trả lời, gương mặt lộ ra hoàn-toàn thất-vọng: “Ồ, chỉ vô-ích thôi. Không còn cách gì chữa trị tôi được. Tôi sắp chết. Ba lần cuối cùng từ nhà thương này trở về nhà, tôi đều uống say bất tỉnh. Tôi sợ khi ra cửa nhà thương này, tôi không thể hiểu biết gì về việc đó nữa.”

Trong một giờ, hai người bạn kể cho hẳn nghe về những kinh-nghiệm nghiện rượu của họ. Lần lượt hẳn thốt lên: “Tôi cũng như vậy đó. Tôi cũng như vậy đó. Tôi uống rượu giống y như thế.”

Người nghiện rượu trong giường bệnh, nằm nghe hai người bạn kể những độc hại mà hẳn đã đau-đớn, rượu đã hủy-hoại thân thể và làm hại tinh-thần của người nghiện rượu như thế nào. Họ nói nhiều cho hẳn nghe về tình-trạng tinh-thần đưa đến ly rượu đầu tiên.

Người bệnh thốt lên: “Vâng, thật đúng, chính tôi cũng như vậy; đó là mọi hình ảnh giống nhau. Hai bạn hiểu vấn-đề của hai bạn rất rõ ràng, nhưng tôi không thấy sẽ trị-liệu như thế nào. Hai bạn là những người khác với tôi, nhưng bây giờ tôi không còn là người nữa. Từ những điều các anh kể cho tôi nghe, tôi hiểu rõ hơn bao giờ hết, tôi không thể nào từ bỏ rượu.” Đến đây cả hai người bạn thăm viếng, bật cười. Người Hội-viên Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh tương-lai, hẳn chửi thề: “Cười cái con khỉ, ta có thể thấy cái cười nhạo báng của các người.”

Hai người bạn nói về những kinh-nghiệm tinh-thần của họ, và bảo hẳn về chương-trình hành-động phải thực-hiện.

Hẳn cắt ngang: “Tôi thường là một hội-viên rất hoạt-động của nhà thờ, nhưng điều này không chữa lành bệnh. Tôi đã cầu-nguyện Thượng-Đế trong những buổi sáng đầu đầu, sau những đêm say-sưa lúy-túy, và tôi đã thề rằng, tôi không bao giờ rờ đến một giọt rượu, nhưng đến 9 giờ tối, tôi đã sôi lên như một con cú.”

Ngày hôm sau, tìm thấy người nghiện rượu có một viễn ảnh để tiếp nhận thụ cảm hơn. Hẳn đã nghĩ trở lại những điều đó và nói: “Có lẽ các anh đúng, Thượng-Đế có thể làm một vài điều giúp tôi.” Đoạn, hẳn thêm: “Ngài chắc-chắn đã không làm gì nhiều để giúp tôi, khi tôi cố-gắng một mình chiến-đấu với sự nghiện rượu.”

Trong ngày thứ ba, người luật-sư đã hiến dâng đời hẳn dưới sự săn-sóc và hướng-dẫn của Thượng-Đế và hẳn bảo hoàn-toàn muốn làm tất cả mọi sự cần-thiết. Vợ hẳn đến thăm, nhìn hẳn chăm chăm trong hy-vọng, nàng nghĩ rằng, nàng thấy vài điều khác lạ chồng nàng đã có. Hẳn bắt đầu có một kinh-nghiệm tinh-thần.

Xế trưa hôm đó, hẳn ăn mặc quần áo và bước ra khỏi nhà thương như một người lành mạnh tự-do. Hẳn tham gia vào cuộc tranh cử chính-trị, đọc nhiều

⁹ Điều này viện dẫn cuộc gặp gỡ đầu tiên của Bill và bác-sĩ Bob đến thăm viếng hội-viên thứ ba của hội A.A. Xin xem đoạn “Những người đi tiên-phong của hội”. Đây là kết-quả của nhóm A.A. đầu tiên tại Akron, Ohio, trong năm 1935.

diễn văn ở những nơi nam giới tụ họp đủ mọi loại, và hẳn thường ở thâu đêm. Hẳn đã thất cử chỉ thua ít phiếu, nhưng hẳn đã tìm thấy được Thượng-Đế, và trong khi đi tìm Thượng-Đế hẳn đã tự tìm thấy hẳn.

Việc đó đã xảy ra vào tháng 6, năm 1935. Hẳn không bao giờ uống rượu trở lại. Hẳn đã trở nên một hội-viên hữu-dụng và được kính-trọng trong cộng-đồng của hẳn. Hẳn đã giúp nhiều người khác bình-phục và là một hội-viên đặc-lực nhất trong nhà thờ, mà từ lâu hẳn vắng mặt.

Vì vậy, anh thấy đó, có ba người nghiện rượu ở trong thành-phố này, bây giờ họ cảm thấy họ phải cho kẻ khác những điều họ đã tìm thấy, hoặc nếu không họ sẽ bị chết chìm xuống. Sau vài lần thất-bại trong việc tìm kiếm kẻ khác để giúp đỡ, một người thứ tư xuất-hiện. Hẳn đến qua sự giới thiệu của một người đã nghe những tin-tức tốt về sự bình-phục. Hẳn chứng tỏ là một người trẻ tuổi đầy nghịch ngợm, mà cha mẹ cũng không có thể biết rõ hẳn muốn ngưng uống rượu hay không. Cha mẹ hẳn là những người có tôn-giáo sâu xa, đã vô cùng xúc-động vì con trai họ từ chối không làm bất cứ việc gì với nhà thờ. Hẳn bị đau-đớn khủng-khiếp từ những tiệc rượu say-sưa và dường như không có giải-pháp nào nữa, có thể chữa trị cho hẳn. Tuy-nhiên, hẳn bằng lòng vào bệnh-viện nằm cùng một phòng vừa mới bỏ trống, do người luật-sư lành bệnh ra đi.

Hẳn có ba người khách đến thăm. Sau một hồi trò chuyện, hẳn bảo: "Phương-pháp các bạn đặt trên căn-bản tinh-thần này, rất có ý-nghĩa. Tôi sẵn sàng nghiêm-chỉnh thi-hành. Sau cùng tôi đoán các bạn già đều chí lý." Như thế, một người nữa đã gia-nhập vào hội.

Trong thời-gian này, người bạn với sự việc đã xảy ra tại hành-lang khách-sạn, vẫn còn ở trong thành-phố này. Ông đã ở đó ba tháng. Giờ đây, ông trở về nhà, bỏ sau lưng người bạn đầu tiên quen biết, người luật-sư và chàng thanh niên nghịch ngợm. Những người này đã tìm thấy những điều hoàn-toàn mới lạ trong cuộc đời. Họ biết, họ phải giúp đỡ những kẻ nghiện rượu khác, nếu họ muốn giữ tình-trạng lành mạnh bỏ rượu, động cơ này trở thành thứ yếu. Họ tìm thấy hạnh phúc tràn ngập mệnh mông trong việc tự hiến dâng cho kẻ khác. Họ chia xẻ nhà cửa của họ, những tài-sản ít ỏi của họ, và vui-vẻ tận tâm dùng thì giờ nhàn rỗi để giúp những người đau khổ khác. Bất kể ngày hay đêm, họ tình nguyện đưa người nghiện rượu mới vào bệnh-viện, và sau đó đi thăm viếng. Họ phát-triển đông đảo, nhiều người gia-nhập. Họ cũng trải qua một ít trường-hợp này, họ cố-gắng đưa gia-đình của bệnh-nhân vào cách sống tinh-thần, việc này làm giảm bớt nhiều lo âu và đau khổ.

Một năm và sáu tháng sau, ba người này đã thành-công trong việc giúp đỡ bảy người nữa. Họ gặp nhau nhiều lần, sợ rằng một buổi chiều trôi qua mà nhà của người nào đó không đủ chỗ hội họp của một số người cả nam và nữ giới, họ sung-sướng trong giải thoát và thường nghĩ họ có thể làm thế nào để trình-bày những khám phá mới của họ đến vài người mới nhập cuộc. Thêm vào những buổi họp mặt bất ngờ này, đã trở thành thói quen mỗi tuần phải để một đêm hội-ngộ và mọi người bất cứ ai chú-ý đến cách sống tinh-thần đều có thể tham-dự. Ngoài việc hội và gặp gỡ trò chuyện, mục-đích chính-yếu là để cung-cấp địa điểm và thời-gian cho những người mới đến, nơi đó họ có thể trình-bày những vấn-đề của họ.

Những người bên ngoài đã trở nên chú-ý. Một người và vợ ông ta đã cho ngôi nhà lớn của họ dùng làm nơi hội họp của đám đông kỳ lạ này. Đôi vợ chồng trở nên say mê và tặng ngôi nhà của họ dùng nơi làm việc. Nhiều người vợ mất tinh-thần của những kẻ nghiện rượu đã thăm viếng ngôi nhà này để tìm sự yêu thương và tình bạn cảm thông giữa những người phụ-nữ và họ hiểu vấn-đề của mỗi người vợ, để nghe từ môi của những người chồng sự gì đã xảy ra với họ; để

được lời chỉ bảo người vợ phải làm thế nào đối với người chồng say-sưa ngoạn cổ, có thể đưa hẳn vào bệnh-viện, khi hẳn uống say-sưa lần tới.

Từ những kinh-nghiệm tại bệnh-viện, rất nhiều người ngạc-nhiên khi bước vào ngưỡng cửa của căn nhà này như bước vào cõi tự-do. Nhiều người nghiện rượu khi vào đó và ra đi với một câu hỏi. Hẳn bị đè bẹp bởi đám đông vui-vẻ trong căn nhà đó, họ cười vào những tai-họa chính của họ và họ hiểu vấn-đề của hẳn. Hẳn cảm kích vì những người đã đến thăm hẳn tại bệnh-viện, hẳn hoàn-toàn bình-phục, khi về sau trong căn phòng lầu trên của ngôi nhà này, hẳn nghe câu chuyện của vài người và kinh-nghiệm của họ kiểm-điểm lại gần giống như kinh-nghiệm của riêng hẳn. Sự biểu-lộ trên khuôn mặt những người đàn bà và một vài điều không giải-thích được trong đôi mắt của những người đàn ông, sự kích-thích trong bầu không khí như có điện tại địa điểm này, sau cùng tất cả làm cho hẳn hiểu rõ nơi đây chính là thiên-đường.

Đường lối thực-tiễn để giải-quyết vấn-đề của hẳn, đó là sự thiếu chịu đựng mọi việc, sự không thích-hợp, sự hiểu biết kỳ quái và những người này đã không chế ngự được. Hẳn và vợ hẳn, khi rời căn nhà này vô cùng kích-thích phấn khởi bởi ý-tưởng giờ đây hai vợ chồng có thể giúp đỡ cho những người vừa quen biết và gia-đình của họ. Họ hiểu, họ là chủ-nhân của những người bạn mới này; dường như họ đã quen biết những người này từ lâu. Họ đã thấy phép lạ, và một lần phép lạ đã đến với họ. Họ đã mở rộng nhãn-quan về Sự-thật Vĩ-đại, tình-yêu của họ và Đấng Tạo-hóa quyền năng.

Bây giờ căn nhà này sẽ khó mà chứa nổi những người đến thăm hàng tuần, vì nó chỉ được phép chứa từ sáu mươi đến tám mươi người thôi. Những người nghiện rượu từ gần đến xa rất chú-ý và muốn đến thăm viếng. Từ những thị-trấn xung quanh, nhiều gia-đình lái xe vượt đường xa đến đó để dự họp. Một cộng-đồng cách ba mươi dặm đã có mười lăm hội-viên của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh. Ở những nơi rộng lớn, chúng tôi nghĩ một ngày kia, số hội-viên sẽ lên đến nhiều trăm người.¹⁰

Nhưng cuộc đời giữa những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh còn có nhiều việc làm hơn, ngoài việc hội họp và thăm viếng nhà thương. Rửa sạch những vết thương cũ, giúp đỡ để ổn định những việc khác biệt trong gia-đình, giải-thích sự bỏ tên người con ra khỏi di chúc hưởng gia-tài của những bậc phụ mẫu đang giận-dữ, cho mượn tiền bạc và bảo-đảm công-việc làm của nhau, nếu hợp-lý; đó là những việc xảy ra hàng ngày. Về phương-diện làm ăn, không một người nào quá nghèo nàn hoặc chìm xuống quá sâu, để được tiếp đón chào mừng thân-ái. Sự phân biệt thành phần xã-hội, sự cạnh tranh và ganh-tỵ nhỏ nhen, những điều này chỉ là trò cười, không ai để ý. Bị tai nạn, cùng trong một chiếc tàu chìm, và đang phục-hồi cùng kết đoàn dưới một Thượng-Đế, những quả tim và trí óc của họ hòa-hợp hướng về sự an-sinh của kẻ khác, những điều này là những việc quá lớn đối với một số người, nhưng không còn quá quan-trọng đối với họ. Họ có thể như thế sao?

Dưới những hoàn-cảnh chỉ khác nhau đôi chút, những điều như vậy đã xảy ra trong nhiều thành-phố miền đông. Một trong những thành-phố này, có một bệnh-viện danh tiếng để chữa trị những người nghiện rượu và nghiện ma-túy. Sáu năm trước đây, một người trong số chúng tôi đã là bệnh-nhân ở đó. Nhiều người trong chúng tôi lần đầu tiên đã cảm thấy sự Hiện-diện và Quyền-lực của Thượng-Đế bên trong những bức tường của bệnh-viện này. Chúng tôi thiếu một món nợ lớn với vị bác-sĩ tòng sự tại đây, đầu có ai thành-kiến với công-việc của ông ta, vì ông đã bảo chúng tôi, ông tin-tưởng vào công-việc của chúng tôi.

¹⁰ Viết trong năm 1939.

Cứ vài ngày, vị bác-sĩ này đề-nghị chương-trình của chúng tôi đến một trong những bệnh-nhân của ông ta. Hiểu biết công-việc làm của chúng tôi, ông có thể giúp việc này bằng cách trông coi việc chọn lựa những bệnh-nhân có ý muốn và có khả-năng để bình-phục trên căn-bản tinh-thần. Nhiều người trong chúng tôi, những bệnh-nhân cũ, đến đó để giúp đỡ họ. Rồi trong thành-phố miền đông này, có nhiều cuộc hội họp không chính thức như chúng tôi đã tả với anh, và ở đó bây giờ anh có thể thấy rất nhiều hội-viên. Có những tình bạn nhanh chóng như thế, cũng cùng sự giúp đỡ lẫn nhau như anh thấy giữa những người bạn ở miền tây chúng tôi. Có một ít tốt đẹp để hành-trình giữa đông và tây và chúng tôi tiên-đoán một sự gia tăng lớn lao, giúp ích thay đổi lẫn nhau giữa hai miền này.

Một ngày kia, chúng tôi hy-vọng mọi người nghiện rượu khi họ hành-trình đến một nơi nào họ sẽ tìm được Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh ở đấy. Một vài người của chúng tôi là những kẻ đi bán hàng và họ đã đi khắp nơi. Những nhóm nhỏ gồm hai, ba và năm người đã mọc lên trong nhiều cộng-đồng khác, qua sự tiếp-xúc với hai trung-tâm lớn hơn của chúng tôi. Nhiều người của chúng tôi trong cuộc hành-trình đã dừng chân thăm viếng thường xuyên, khi có thể. Việc thực-hành này, có thể cho phép chúng tôi góp phần vào công-việc chung và cùng lúc đó để tránh những quyến rũ cám dỗ trên đường đi, và bất cứ một người du hành nào có thể thông báo anh, khi anh lạc hướng.¹¹

Chúng tôi đang phát-triển và anh cũng có thể, đầu anh chỉ mới là người, với quyển sách này trong tay anh. Chúng tôi tin-tưởng và hy-vọng quyển sách chứa đựng tất cả những điều anh cần để bắt đầu thực-hiện.

Chúng tôi biết anh đang nghĩ gì. Anh đang tự nói với anh rằng: "Tôi đang say rượu, run rẩy và cô-đơn. Tôi không thể nào làm điều đó được." Nhưng anh có thể. Anh quên rằng, anh vừa có một nguồn sức mạnh lớn hơn anh. Để lập lại, với sự hậu thuẫn như thế, những điều chúng tôi thực-hiện chỉ còn là việc quyết-tâm mong muốn, kiên-nhẫn và làm việc.

Chúng tôi biết một hội-viên của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh đang sống trong một cộng-đồng lớn, ông ở đó chỉ trong vài tuần, ông nhận thấy nơi này có số người nghiện rượu tính trên một dặm vuông, nhiều hơn bất cứ một thành-phố nào trong nước. Sự-kiện này chỉ cách đây vài ngày khi chúng tôi viết đến đoạn này (1939). Nhà chức trách địa-phương rất quan-tâm. Ông tiếp-xúc với vị bác-sĩ tâm-lý tài giỏi, người chịu trách-nhiệm về sức-khỏe tinh-thần của cộng-đồng. Vị bác-sĩ chứng tỏ có khả-năng và rất lo lắng muốn xử-dụng bất kỳ phương-pháp hữu-hiệu nào để kiểm-soát tình thế. Vì vậy vị bác-sĩ hỏi người bạn của chúng tôi có thể giúp gì được chăng?

Người bạn chúng tôi khởi sự trình-bày với ông. Và với một hiệu-quả tốt đẹp như thế, vị bác-sĩ đồng-ý trắc nghiệm trong những bệnh-nhân của ông và một số những người nghiện rượu khác trong bệnh-viện mà ông tham-dự. Ông cũng sắp xếp với vị bác-sĩ tâm-lý trưởng phòng của một bệnh-viện công-cộng lớn để chọn lựa một số bệnh-nhân khác từ trong giòng suối tai-họa chảy qua bệnh-viện này.

Vì vậy người hội-viên chúng ta chẳng bao lâu có rất nhiều bạn. Một số người trong họ có thể chìm và có lẽ không bao giờ vươn dậy được, nhưng nếu kinh-nghiệm của chúng tôi là một tiêu chuẩn, thì có hơn một nửa trong số người đó đã đi đúng đường và sẽ trở thành hội-viên của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh. Khi một số ít người trong thành-phố này đã tự tìm thấy họ và đã khám phá nguồn vui trong việc giúp đỡ kẻ khác để trở lại cuộc đời; sự việc sẽ tiến-

¹¹ Viết năm 1939. Năm 1990, có khoảng 88 ngàn nhóm. Hội A.A. có hoạt-động trong 134 quốc-gia, với số hội-viên ước lượng vào khoảng 2 triệu người.

triển không ngừng cho đến khi mọi người nghiện rượu trong thành-phố này đều có cơ-hội để bình-phục, nếu hãn có thể và mong muốn.

Anh vẫn có thể nói: "Nhưng tôi sẽ không có lợi lộc gì để tiếp-xúc với ông, người viết ra quyển sách này." Chúng tôi không thể chắc-chắn điều đó. Thượng-Đế sẽ quyết-định việc này, vì vậy anh phải nhớ rằng, nơi nương tựa thật sự của anh luôn luôn đặt trên Ngài. Ngài sẽ chỉ cho anh làm thế nào để tạo tình bạn mà anh khao khát.¹²

Quyển sách này chỉ có ý-nghĩa như những đề-nghị mà thôi. Chúng tôi nhận thức rằng, chúng tôi chỉ biết rất ít. Thượng-Đế sẽ thường xuyên tiết-lộ nhiều hơn nữa với anh và với chúng tôi. Hãy hỏi Ngài trong buổi sáng tĩnh-tâm của anh, rằng anh có thể làm gì mỗi ngày cho người vẫn còn đang bệnh nghiện rượu. Những câu hỏi sẽ đến, nếu căn nhà của anh được giữ trong trật-tự và yên-tĩnh. Nhưng thật rõ ràng anh không thể truyền đạt điều gì mà anh chưa có. Hãy nhìn kỹ sự liên-lạc của anh với Thượng-Đế đã đúng chưa và những biến cố lớn lao sẽ đến và chuyển cho anh cùng vô số kẻ khác. Đây là những Sự-kiện Vĩ-đại cho chúng ta.

Hãy tự quên mình cho Thượng-Đế, khi anh hiểu biết Thượng-Đế. Hãy nhìn nhận lỗi-lầm của anh với Ngài và với những người bạn hội-viên của anh. Hãy dọn sạch sẽ những đồ nát trong quá-khứ của anh. Hãy tự-do cho kẻ khác những gì anh tìm thấy và hãy gia-nhập hội chúng tôi. Chúng tôi sẽ cùng với anh trong một Hội Tinh-thần và anh sẽ chắc-chắn gặp một số chúng tôi khi anh mệt mỏi, đi khó khăn trên Đường Hạnh-phúc của Định-mệnh.

Cầu xin Thượng-Đế phù hộ và giữ anh trong tay Ngài.

¹² Hội Những Người Nghiện Rượu Ân Danh rất vui mừng được nghe ý-kiến của bạn. Địa chỉ liên-lạc: P.O.Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163.

CƠN ÁC-MỘNG CỦA BÁC-SĨ BOB

Một người đồng sáng-lập Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh. Hội chúng tôi ra đời vào ngày 10 tháng 6 năm 1935, đây là ngày đầu tiên ông vĩnh-viễn từ bỏ rượu.

Đến năm 1950, năm ông qua đời, ông đã mang thông-diệp của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh đến hơn năm ngàn người nghiện rượu cả nam lẫn nữ giới và ông đã cho tất cả những người này dịch-vụ y-khoa trị-liệu, mà không có ý-nghĩ lấy tiền chi phí chữa bệnh.

Trong dịch-vụ y-tế phi-thường này, ông được sự giúp đỡ của nữ tu Ignatia tại bệnh-viện St. Thomas ở Akron, Ohio, một trong những người bạn vĩ-đại của hội chúng tôi.

Tôi sinh trong một làng nhỏ ở New England, có khoảng bảy ngàn người. Như tôi nhớ lại, tiêu chuẩn đạo đức thông-thường ở đây cao hơn mức trung-bình rất nhiều. Mọi thứ rượu, hoặc bia không được bán ở trong vùng, ngoại trừ tại tiệm rượu của tiểu bang, ở đó một người muốn mua một chai rượu, hẳn phải thuyết-phục nhân-viên bán hàng rằng hẳn thật sự cần chai rượu đó. Nếu không có bằng chứng này, người mua rượu sẽ ra về tay không, điều đó sau này làm cho tôi tin rằng, rượu là một phương-thức trị bá chứng cho mọi bệnh tật của con người. Những người nhận được rượu gửi từ Boston hoặc Nữ-ước bằng đường hỏa tốc, được hầu hết những người lương-thiện trong thành-phố nhìn với cặp mắt khinh-bĩ và thù nghịch. Thị-trấn này đầy những nhà thờ và trường học, ở đó tôi theo đuổi việc học đầu tiên trong đời.

Cha tôi là một người chuyên-môn mà năng-lực của ông được mọi người công-nhận, cha mẹ tôi là những người hoạt-động nhất trong nhà thờ. Cả cha và mẹ tôi đều thông-minh hơn hẳn những người trung-bình.

Thật không may cho tôi, tôi là đứa con duy-nhất, có lẽ điều đó gây ra sự ích-kỷ, đã góp phần quan-trọng đưa tôi đến nghiện rượu.

Từ thời thơ ấu đến trung-học, không nhiều thì ít, tôi đã bị bắt buộc phải đi đến nhà thờ, vào lớp học thánh-kinh chúa-nhật và dâng lễ buổi chiều, buổi tối lễ Chúa thứ hai và đôi khi hội họp cầu-nguyện vào tối thứ tư. Điều này đã ảnh-hưởng làm tôi không bao giờ đến cửa nhà thờ, khi tôi được tự-do, không bị các bậc sinh thành kèm chế nữa. Giải-pháp này tôi đã cương-quyết giữ trong bốn mươi năm sau, ngoại trừ những trường-hợp có vẻ kém khôn-ngoan, nếu tôi vắng mặt ở đó. Sau bậc trung-học, tôi vào học bốn năm tại một trong những đại-học tốt nhất của quốc-gia này, ở đó uống rượu được xem như là một hoạt-động chính, ngoài những hoạt-động thông-thường. Tôi đã uống ngày càng nhiều hơn, và tôi đã có nhiều vui sướng không buồn phiền về cả sức-khỏe hoặc tài-chánh. Dường như tôi có thể trở lại bình-thường sáng hôm sau, tốt hơn so với hầu hết những bạn bè uống rượu của tôi, họ gặt gồng với những cơn nôn mửa. Không một lần nào trong cuộc đời của tôi, tôi bị đau đầu, sự-kiện này đưa tôi đến tin-tưởng rằng, tôi là một kẻ nghiện rượu hầu như ngay từ lúc ban đầu. Suốt cả đời tôi, dường như tập-trung làm những việc mà tôi muốn làm, không để ý đến quyền hạn, ước muốn hoặc đặc quyền của kẻ khác; trạng-thái tinh-thần của tôi như thế, đã trở nên càng ngày càng mãnh-liệt cùng với thời-gian trôi qua. Tôi đã tốt-nghiệp với "hạng danh-dự" trong mắt kính-phục của những người bạn nhậu, nhưng không phải trong mắt của ông Khoa-trưởng.

Ba năm tiếp sau, tôi trải qua thời-gian ở Boston, Chicago và Montréal, làm việc trong một hãng lớn chuyên bán đồ phụ-tùng hỏa xa, đủ loại máy và nhiều thứ trang bị lớn. Trong những năm này, tôi uống rượu quá nhiều tùy theo túi tiền

của tôi, nhưng vẫn chưa phải trả một hình phạt lớn lao nào, dầu tôi đã bắt đầu run rẩy mỗi sáng. Tôi chỉ mất có nửa ngày làm việc trong thời-gian ba năm này.

Hành-động tiến lên kế tiếp của tôi là học y-khoa vào một trong những đại-học lớn nhất của quốc-gia. Ở đó, tôi đã uống rượu với sự nồng-nhiệt lớn lao hơn bất cứ thời kỳ nào trước đây. Tính về khả-năng phi-thường trong việc uống bia của tôi, tôi được tuyển lựa vào hội-viên của một trong nhiều hội uống rượu, và không bao lâu đã trở thành một trong những người lãnh-đạo. Nhiều buổi sáng, tôi đến lớp học và dầu ngay cả đã chuẩn bị bài vở đầy đủ, tôi phải trở về nhà vì sự run rẩy của tôi, tôi không muốn vào lớp học sợ bị mọi người chú-ý và bị gọi lên trả bài.

Sự việc này càng tồi-tệ hơn cho đến mùa xuân năm thứ hai, sau một thời-gian uống rượu lâu dài, tôi đã quyết-định, tôi không thể hoàn tất việc học, vì vậy tôi sắp xếp đồ đạc vào va-li và đi miền nam, ở một thán trong nông-trại rộng lớn của bạn tôi. Khi tôi đã tỉnh trí, tôi quyết-định từ bỏ học đường và nên trở lại tiếp-tục làm việc, điều đó thật là ngu xuẩn. Khi tôi về đến trường, tôi khám phá ban giáo-sư có ý-tưởng khác trong việc này. Sau nhiều thảo-luận, họ cho phép tôi trở lại trường và tôi đã đậu các kỳ thi với điểm cao. Nhưng họ nhìn tôi khinh-bí, và không để ý đến tôi nữa. Sau nhiều cuộc thảo-luận gay-cấn, cuối cùng họ cho tôi đủ điểm và tôi phải chuyển sang một đại-học nổi tiếng khác của quốc-gia, và ghi danh vào năm thứ ba trong mùa thu năm đó.

Ở đây tôi càng uống rượu dữ dội hơn và những người bạn tôi trong nhà nội trú, họ bắt buộc phải gọi cha tôi, người làm một cuộc hành-trình dài trong cố-gắng hảo-huyền để giúp tôi khỏi bệnh nghiện rượu. Việc này ảnh-hưởng rất ít và tôi tiếp-tục uống rượu, cùng xử-dụng những thứ rượu nặng hơn những loại trước đây.

Rồi cũng đến những kỳ thi cuối cùng, tôi vẫn tiếp-tục những cơn nhậu nhẹt say-sưa. Khi tôi vào phòng viết những bài thi, tay tôi run rẩy vì vậy tôi không thể nào cầm được cây bút. Tôi đã đưa thầy giáo ít nhất ba quyển bài làm toàn là giấy trắng. Dĩ-nhiên tôi đã hỏng thi và tôi phải học trở lại hơn hai mùa nữa, cùng phải tuyệt-đối không uống rượu, nếu tôi muốn tốt-nghiệp. Tôi đã làm được điều này, và tôi đã tự chứng tỏ xứng đáng tốt-nghiệp đối với ban giáo-sư về cả hạnh-kiểm lẫn học vấn.

Tôi đã tìm được nơi thực-tập y-khoa tại một thành-phố miền tây và tôi đã trải qua hai năm ở đó. Trong thời-gian hai năm này, tôi quá bận và khó rời nhà thương để ra ngoài uống rượu. Tôi cũng không muốn gây ra những hậu quả rắc-rối về việc này.

Khi hoàn tất hai năm thực-tập, tôi mở văn-phòng khám bệnh ở dưới phố, tôi đã có tiền và như mọi thời trên thế-giới này, sự nhiều tiền có thể gây phiền phức cho bao-tử. Tôi mới khám phá rằng, một vài ly rượu có thể làm giảm sự đầy hơi trong bao-tử, ít nhất mỗi lần cũng được vài giờ, điều đó không khó khăn chút nào đưa tôi trở lại với rượu, người bạn cũ đầy khoan-dung của tôi.

Đến lúc này, tôi bắt đầu trả cái giá quá đắt về vật-chất, trong hy-vọng để chữa trị, tôi tự nguyện giam mình trong một nhà thương ở địa-phương ít nhất mười hai lần. Tôi đang ở giữa thời kỳ vô cùng nguy-hiểm, bởi vì nếu tôi không uống rượu bao-tử hành hạ tôi, và nếu tôi uống rượu, thần-kinh tôi vô cùng đau nhức. Sau ba năm như vậy, tôi như kẻ bị thương trong một bệnh-viện địa-phương, ở đó người ta muốn giúp tôi, nhưng tôi nhờ một người bạn lén đem cho tôi một chai rượu hoặc tôi phải ăn cắp rượu trong tòa nhà này, do đó tình-trạng sức-khỏe của tôi đã suy-sụp nhanh chóng.

Cuối cùng cha tôi đã gửi một vị bác-sĩ từ quê-hương đến để đưa tôi về nhà và tôi đã nằm liệt giường trong hai tháng trước khi có thể đi ra ngoài. Tôi đã ở lại quê tôi vài tháng nữa, rồi trở về tiếp-tục công-việc tại phòng mạch. Tôi nghĩ, tôi

phải vô cùng sợ hãi những điều đã xảy ra, hoặc lời cảnh-cáo của vị bác-sĩ, hoặc có lẽ cả hai, vì vậy tôi đã không uống rượu lại cho đến khi toàn quốc cấm rượu.

Với việc chấp thuận đạo luật sửa đổi thứ mười tám, đạo luật cấm rượu, tôi cảm thấy được an-toàn hơn. Tôi biết mọi người có thể mua vài chai rượu hoặc vài thùng rượu nếu họ có tiền, điều đó bây giờ không còn nữa. Tuy vậy, việc này không làm nên sự khác biệt lớn lao, ngay khi nếu tôi muốn uống rượu. Vào lúc này, tôi không biết số lượng hạn chế rượu, chính phủ có thể cho phép những người bác-sĩ như chúng tôi được quyền tồn trữ và tôi cũng không biết những người buôn lậu rượu đã sớm xuất-hiện. Nhưng không bao lâu, tôi trở về thói quen cũ, uống quá nhiều làm thương tổn sức-khỏe tôi một cách khốc-liệt tai-họa như trước đây.

Trong thời-gian vài năm sau, hai nỗi lo sợ lớn dần lên trong tôi, một sự lo sợ về mất ngủ, và một sự lo sợ khác về hết rượu. Không phải là một người lý-tưởng, tôi biết rằng, nếu tôi không giữ tình-trạng lành mạnh để kiếm tiền, tôi sẽ hết rượu ở trong kho dự-trữ. Trong hầu hết thời-gian này, tôi đã không uống rượu buổi sáng, lúc vô cùng khao khát, tôi đã uống nhiều liều thuốc an-thần để làm dịu những cơn run rẩy, điều này làm tôi xuống tinh-thần-kinh-khủng. Thỉnh-thoảng tôi phải uống buổi sáng, nhưng khi uống như vậy, tôi chỉ có vài giờ tỉnh táo để làm việc. Điều này làm tôi ít cơ-hội để nấu rượu mang về nhà mỗi buổi chiều, và trong trường-hợp đó có nghĩa là một đêm trằn trọc mất ngủ, tiếp theo một buổi sáng run rẩy không thể nào chịu đựng được. Trong mười lăm năm sau, tôi có cảm-giác đủ rằng, không bao giờ đi đến bệnh-viện, nếu tôi đã uống rượu, và ít khi tôi tiếp bệnh-nhân. Đôi khi tôi đã ẩn núp trong một hội quán mà ở đó tôi là hội-viên và tôi có thói quen ghi tên mượn khách-sạn dưới một tên giả. Nhưng bạn hữu tìm ra tôi và tôi phải về nhà, nếu họ hứa, tôi không bị la rầy.

Nếu vợ tôi dự định đi ra ngoài trong buổi xế trưa, tôi tích-trữ một số rượu và lén đem về nhà nấu ở trong kho than, nơi giữ quần áo để giặt, sau những cánh cửa, trên trần nhà, dưới hầm và nơi nút nẻ dưới sàn nhà. Tôi cũng dùng những cái rương cũ, những thùng chứa lon hộp cũ và ngay cả những đồ chứa tàn tro. Bồn nước trong phòng rửa mặt tôi không bao giờ xử-dụng đến, vì nó dễ dàng tìm thấy. Sau này tôi nhận ra, vợ tôi thường quan-sát nơi đó. Tôi thường để những chai rượu nhỏ trong bao tay có lông thú, và đặt ở cửa sau trong những ngày mùa đông, đủ bóng tối để nấu kín. Tôi đã nấu rượu sau bậc thềm, nơi đó tôi có thể lấy ra dễ dàng khi cần. Thỉnh-thoảng tôi mang rượu ở trong túi, nhưng họ có thể kiểm-soát và điều đó trở nên nguy-hiểm. Tôi thường để những chai rượu nhỏ bé ở trong túi quần áo tôi. Sự nấu nấu này tốt đẹp, cho đến khi vợ tôi và tôi đi xem tài-tử Wallace Beery trong vở kịch "Tugboat Annie", sau đó ống quần của tôi bị rách phơi ra và âm mưu bị bại lộ.

Tôi không muốn choán chỗ để kể tất cả những kinh-nghiệm của tôi tại bệnh-viện hay tại nhà thương điên.

Trong tất cả thời-gian này, bạn bè chúng tôi trở nên lạnh nhạt và xa lánh. Chúng tôi không còn được mời tham-dự tiệc tùng vì tôi có thể chắc-chắn nổi cơn và vợ tôi cũng không dám mời ai vì cùng lý-do tương-tự. Nỗi lo sợ mất ngủ đòi hỏi tôi phải uống say mỗi đêm, nhưng để uống được nhiều rượu vào ban đêm, tôi phải ngưng uống trong ban ngày, ít nhất tới bốn giờ chiều. Việc thường xuyên đều đặn này, ít khi gián-đoạn, đã tiếp-tục như thế trong mười bảy năm. Thật là một cơn ác-mộng khủng-khiếp, phải làm để kiếm tiền mua rượu, lén đem rượu về nhà, uống say-sưa, buổi sáng run rẩy rồi phải dùng một số lượng lớn thuốc an-thần để giúp tôi có thể làm việc kiếm tiền và sự truy-lạc chán chường như thế tiếp diễn. Tôi thường hứa với vợ, bạn hữu và con tôi rằng, tôi sẽ không uống rượu nữa; lời hứa của tôi chỉ giữ được trong một ngày, đầu tôi đã rất thành-thật khi tôi hứa như vậy.

Để có lợi cho những kẻ có khuynh-hướng thực-nghiệm tôi phải nói về việc uống bia. Khi lần đầu tiên uống lại bia, tôi nghĩ rằng tôi được an-toàn. Tôi có thể uống thật nhiều khi muốn, bia thật vô hại, và không ai say vì bia cả. Vì vậy tôi mua bia chất đầy hầm với sự cho phép do người vợ tốt của tôi. Không bao lâu, trước khi tôi khởi sự uống ít nhất một thùng rượu bia trong một ngày, tôi đã mập thêm 30 pounds trong vòng hai tháng, giống như một con heo và cảm thấy khó chịu với hơi thở ngắn. Rồi một việc xảy đến với tôi, sau khi một người nòng-nặc hơi bia, không ai có thể nói hẳn say vì rượu gì, vì vậy tôi bắt đầu gia tăng lượng rượu mạnh bằng cách uống thẳng những loại rượu khác. Dĩ-nhiên kết-quả rất là tai-hại và nó đã chấm dứt sự thực-nghiệm uống bia của tôi.

Về thời-gian thực-nghiệm uống bia, tôi được quăng vào trong một đám đông, họ hấp-dẫn tôi, bởi vì họ có vẻ bình-thường, có sức-khỏe và hạnh-phúc. Họ nói chuyện hoàn-toàn tự-do từ những bối-rối mà tôi không bao giờ có thể làm được, và họ dường như rất thư thả trong mọi hoàn-cảnh và tỏ ra rất khỏe mạnh. Hơn nữa, họ dường như rất hạnh-phúc. Còn tôi, tôi tự biết lúc nào cũng như đau ốm, sức-khỏe tôi đã đến thời kỳ đổ vỡ, tôi đang ở trong giai-đoạn khốn cùng. Tôi cảm thấy họ có những điều mà tôi không có, từ đó tôi có thể sẵn sàng rút ra những điểm lợi ích. Tôi biết rằng, có một vài điều về trạng-thái tinh-thần, nó không hấp-dẫn tôi nhiều lắm, nhưng tôi nghĩ nó vô hại. Tôi nghĩ đến việc này nhiều lần và nghiên-cứu trong hai năm rưỡi sau, nhưng tôi vẫn còn quá say mỗi đêm. Tôi đọc mọi thứ tôi có thể tìm được, và thảo-luận với mọi người mà tôi nghĩ họ hiểu biết về vấn-đề tinh-thần này.

Vợ tôi trở nên chú-ý sâu xa và sự chú tâm của nàng nuôi sống hy-vọng của tôi, đầu lúc đó tôi không nghĩ vấn-đề tinh-thần có thể giải-quyết sự nghiện rượu của tôi. Vợ tôi đã giữ vững niềm tin và can đảm trong suốt những năm này, tôi sẽ không bao giờ biết, nhưng nàng đã hy-sinh như thế. Nếu nàng không có những đức tính đó, tôi biết tôi có thể đã chết từ lâu. Những người nghiện rượu chúng tôi, với vài nguyên-nhân dường như có khả-năng đặc-biệt ban cho trong việc chọn lựa những người vợ tốt đẹp nhất trên thế-giới. Nhưng vì sao, họ là mục tiêu để chúng tôi hành hạ và làm khổ họ, tôi không có thể giải-thích được.

Vào khoảng thời-gian này, một người đàn bà gọi điện-thoại cho vợ tôi một xế trưa thứ bảy nói rằng, bà muốn tôi gặp một người bạn của bà vào chiều hôm đó, người bạn của bà có thể giúp tôi. Đó là ngày, trước ngày Tưởng Nhớ Mẹ (Mother's Day) và tôi trở về nhà quá say-sưa, tôi mang vào nhà một chậu cây lớn, đặt xuống bàn và sau đó đi lên lầu rồi ngắt xỉu. Ngày hôm sau bà gọi lại. Muốn tỏ ra lịch sự, đầu tôi cảm thấy quá yếu, tôi nói: "Thôi chúng ta gọi điện-thoại đi", và ép vợ tôi hứa chúng tôi chỉ đến chơi không quá mười lăm phút.

Chúng tôi vào căn nhà của bà đúng năm giờ chiều và chúng tôi ra về lúc mười một giờ mười lăm phút ban đêm. Sau đó tôi đã có vài lần nói chuyện ngắn ngủi với người đàn ông này, và tôi ngưng uống rượu tức thời. Sự ngưng uống rượu này kéo dài được ba tuần lễ; rồi tôi đến thành-phố Atlantic để tham-dự hội-nghị của một hội quốc-gia mà tôi là hội-viên, hội-nghị diễn ra trong vài ngày. Tôi uống tất cả những chai rượu Scotch mà họ có ở trên toa xe lửa và mua thêm một số trên con đường đến khách-sạn. Hôm đó là chúa-nhật. Tôi quá say đêm đó, rồi nghỉ uống trong ngày thứ hai cho đến bữa cơm tối, rồi tiếp-tục say trở lại. Tôi đã uống tất cả rượu mà tôi muốn tại quầy rượu, rồi khi về phòng tôi tiếp-tục uống nốt. Ngày thứ ba, tôi khởi sự uống trong buổi sáng, rồi tỉnh táo lúc trưa. Tôi không muốn tự làm nhục, nên tôi trả tiền khách-sạn ra đi. Tôi mua thêm rượu trên đường ra nhà ga hỏa xa. Tôi phải chờ chuyển xe lửa một lúc; và tôi không còn nhớ gì nữa, cho đến khi tôi tỉnh dậy tại nhà một người bạn trong thành-phố gần nhà tôi. Người bạn tốt này báo cho vợ tôi biết và nàng gọi người

bạn mới làm quen đến gặp tôi. Anh ta đưa tôi về nhà, đặt tôi trên giường và cho tôi uống vài ly đêm đó, cùng một chai bia trong sáng hôm sau.

Đó là ngày 10 tháng 6 năm 1935, và đó là lần uống rượu cuối cùng của tôi. Khi tôi viết chuyện này, gần bốn năm đã trôi qua.

Dĩ-nhiên một câu hỏi sẽ đến trong đầu anh, có thể là: "Người đó đã làm và đã nói gì, có khác biệt với việc làm và lời nói của kẻ khác không?" Phải nhớ rằng, tôi đã đọc rất nhiều và đã nói chuyện với mọi người hiểu biết về vấn-đề nghiện rượu. Nhưng đây là một người, ông ta đã trải qua nhiều năm nghiện rượu kinh-hoàng, người đã có hầu hết những kinh-nghiệm của một kẻ nghiện rượu, nhưng ông đã được lành bệnh do một chương-trình mà tôi cố-gắng thực-hiện, đó là đường hướng tinh-thần. Ông cho tôi tài-liệu về đề-tài nghiện rượu, nó thật sự hữu-ích. *Điều quan-trọng hơn, là sự-kiện: ông là người đầu tiên tôi nói chuyện trên cõi đời này, một người hiểu rõ những gì ông đang nói về sự nghiện rượu, từ những kinh-nghiệm thực-tế. Một cách khác, ông đã nói ngôn-ngữ của tôi.* Ông biết tất cả mọi giải đáp từ những kinh-nghiệm bản thân và chắc-chắn không phải vì ông lượm lặt những điều đó qua sách vở tài-liệu.

Thật là vô cùng tốt đẹp may mắn, được thoát khỏi sự nghiện rượu khủng-khiếp mà tôi đã mắc phải. Sức-khỏe của tôi đã tốt đẹp và tôi đã lấy lại được sự tự trọng cùng sự kính mến của các đồng nghiệp tôi. Đời sống gia-đình tôi thật lý-tưởng và công-việc tốt đẹp như mong muốn trong thời-gian bất định này.

Tôi đã dùng nhiều thì giờ để truyền đến những người khác, các điều tôi biết được, những người muốn và khẩn thiết cần đến. Tôi làm như vậy với bốn lý-do:

1. Tôi cảm thấy đây là nhiệm-vụ của tôi.
2. Tôi thích thú làm những điều này.
3. Vì làm như vậy, tôi đang trả món nợ đến một người đã mất thì giờ truyền những kinh-nghiệm đó cho tôi.
4. Vì mỗi lần làm như vậy, tôi đã thêm vào sự bảo đảm chắc-chắn hơn nữa, cho chính cá-nhân tôi, để chống lại sự cám dỗ uống rượu.

Không giống như hầu hết nhiều người khác của chúng tôi, tôi đã không vượt qua nỗi lòng khát khao thèm muốn rượu của tôi trong thời-gian hai năm rưỡi đầu dưỡng bệnh. Nhưng không có lần nào tôi đã ở tại điểm gần như thua cuộc. Tôi thường thấy khó chịu khi nhìn bạn tôi uống rượu và biết rõ tôi không thể uống được vì tôi đã tự tập luyện để rằng, tôi cũng đã có đặc quyền một lần nhưng đã lạm dụng sự uống rượu một cách kinh-khủng, điều đó làm tôi rút lui ngay. Thành thử nó không thuộc về phần tôi, để lên tiếng phản-đối, vì sau cùng mãi mãi, không ai ném tôi xuống và đổ rượu vào miệng tôi.

Nếu anh nghĩ, anh là một kẻ không tin Thượng-Đế, một kẻ hoài nghi, hoặc anh có một hình-thức kiêu-hãnh trí-thức khác, để giữ anh không chấp-nhận những điều nói trong quyển sách này, tôi thật ân-hận cho anh. Nếu anh nghĩ rằng, anh vẫn đủ mạnh để một mình đánh gục sự nghiện rượu, đó là việc của anh. Nhưng nếu anh thực-sự và thành-thật muốn bỏ uống rượu, để mọi sự tốt đẹp và cảm thấy thành ý mong được giúp đỡ, chúng tôi biết chúng tôi có giải-pháp cho anh. Nó không bao giờ thất-bại, nếu anh thực-hiện chương-trình bình-phục với một nửa hăng hái nhiệt-tâm so với lòng khao khát uống rượu lại.

Thượng-Đế không bao giờ để anh gục xuống!

PHỤ-LỤC

- I. Truyền-thống của Hội A.A.
- II. Kinh-nghiệm tinh-thần
- III. Quan-điểm y-khoa về Hội A.A.
- IV. Giải-thưởng Lasker
- V. Quan-điểm tôn-giáo về Hội A.A.
- VI. Làm thế nào để tiếp-xúc với Hội A.A.

I. TRUYỀN-THỐNG CỦA HỘI A.A.

Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh (Hội A.A.) đã làm thay đổi nhiều người, từ sự khốn cùng thành lành mạnh bỏ rượu và thường đưa những kẻ tưởng như chết trở lại đời sống. Dĩ-nhiên, còn rất nhiều người, Hội A.A. chưa có thể tiếp-xúc được.

Tuy-nhiên, không một hội nào gồm nhiều hội-viên cả nam lẫn nữ, có nhu-cầu khẩn thiết hơn bao giờ hết để đoàn kết lâu dài và tiếp-tục hữu-hiệu như chúng tôi. Những người nghiện rượu, chúng tôi thấy phải làm việc với nhau, kết chặt nhau, nếu không cuối cùng hầu hết chúng tôi sẽ chết trong cô-độc.

Chúng tôi tin-tưởng rằng "12 truyền-thống" của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh, là những câu trả lời tốt nhất cho các câu hỏi khẩn thiết của những người, mà kinh-nghiệm chúng tôi chưa cung-cấp đủ, "Làm thế nào Hội A.A. có thể điều-hành một cách tốt đẹp nhất?" và "Làm thế nào Hội A.A. có thể giữ vững một khối tốt đẹp nhất như thế và tồn tại?"

Trên trang sau là "12 truyền-thống" của Hội A.A. dưới "hình-thức ngắn", hình-thức mà chúng tôi sử-dụng thông-thường ngày nay. Đây là bản văn đã được cô-động lại từ nguyên-bản "hình-thức dài" của Hội A.A.. Mười hai truyền-thống được in lần đầu năm 1946. Vì bản văn "hình-thức dài" rõ ràng hơn và có thể có giá-trị lịch-sử, nên cũng được đăng lại sau đây.

MƯỜI HAI TRUYỀN-THỐNG

1. An-sinh của chúng ta phải là điều quan-trọng nhất; sự bình-phục cá-nhân tùy thuộc vào sự đoàn kết của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh.
2. Đối với mục-đích của chúng ta, chỉ có một thẩm-quyền tối hậu, một Thượng-Đế đầy yêu thương, Ngài có thể tự biểu-lộ trong lương-tri của chúng ta. Những người lãnh-đạo của chúng ta chỉ là những kẻ phục-vụ tin cẩn, họ không phải cai trị.
3. Điều đòi hỏi duy nhất đối với hội-viên A.A. là ý muốn ngưng hẳn uống rượu.
4. Mỗi nhóm phải tự trị, trừ phi trong những công-việc ảnh-hưởng tới nhóm khác hoặc cả Hội A.A..
5. Mỗi nhóm chỉ có một mục-đích căn-bản là mang thông-diệp của hội tới người nghiện rượu vẫn còn đang đau khổ.
6. Một nhóm A.A. không bao giờ chuyển nhượng, tài trợ hoặc cho mượn danh tánh Hội A.A. đến cơ sở liên-hệ hoặc ngoài cơ-quan, sợ rằng những vấn-đề tiền bạc, tài-sản và uy-tín làm chúng ta xa dần những mục tiêu đầu tiên.
7. Mỗi nhóm A.A. phải hoàn-toàn tự tài trợ, không nhận những sự đóng góp từ bên ngoài.
8. Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh phải giữ mãi mãi tính cách không phải là một nghề-nghiệp chuyên-môn, nhưng những trung-tâm dịch-vụ của chúng ta có thể tuyển dụng những nhân-viên đặc-biệt.

9. Hội A.A. như vậy, không bao giờ phải được tổ-chức hoàn hảo, nhưng chúng ta có thể tạo ra những hội-đồng dịch-vụ hoặc các ủy-ban trực tiếp chịu trách-nhiệm đến những người mà họ phục-vụ.

10. Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh không có ý-kiến về những đề-tài bên ngoài; vì danh tánh của Hội A.A. không bao giờ được đưa ra trong cuộc tranh-luận công-cộng.

11. Sự liên-lạc công-cộng của chúng ta dựa trên hấp-dẫn hơn là cổ-động; chúng ta cần duy-trì sự ẩn-danh cá-nhân trên báo-chí, truyền-thanh và phim ảnh.

12. Sự ẩn-danh là nền tảng tinh-thần của tất cả truyền-thống chúng ta, mãi mãi nhắc nhở chúng ta đặt nguyên-tắc trước cá-nhân.

MỜI HAI TRUYỀN-THỐNG

(Hình-thức dài)

Những kinh-nghiệm của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh đã dạy chúng ta rằng:

1. Mỗi hội-viên của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh chỉ là một phần nhỏ trong một khối toàn thể lớn. Hội A.A. phải tiếp-tục sống mạnh, hoặc hầu hết chúng ta chắc-chắn sẽ chết. Vì vậy, việc an-sinh chung của chúng ta là việc quan trọng hàng đầu, rồi an-sinh cá-nhân tiếp liền theo sau.

2. Đối với mục-đích của chúng ta, chỉ có một thẩm-quyền tối hậu, một Thượng-Đế đầy yêu thương, Ngài có thể tự biểu-lộ trong lương-tri của chúng ta.

3. Hội-viên của chúng ta phải bao gồm tất cả những người đau khổ vì sự nghiện rượu; vì chúng ta không từ chối bất cứ ai, nếu họ muốn bình-phục. Hội-viên A.A. mãi mãi cũng không phụ thuộc vào tiền bạc hoặc sự tương-hợp. Cứ hai hoặc ba người nghiện rượu họp nhau để giữ tình-trạng không uống rượu nữa, như thế có thể tự gọi họ là một nhóm A.A. và một nhóm như thế không thuộc vào một nhóm nào khác.

4. Với sự tôn-trọng những công-việc riêng, mỗi nhóm A.A. chỉ chịu trách-nhiệm vào lương-tâm của mỗi nhóm, và không chịu trách-nhiệm với ai khác. Nhưng khi kế-hoạch một nhóm liên-quan đến an-sinh của nhóm láng giềng, hai nhóm này phải thảo-luận với nhau. Và không một nhóm nào, ủy-ban vùng hoặc cá-nhân phải làm bất cứ hành-động nào có thể ảnh-hưởng lớn lao đến toàn thể Hội A.A., mà không tham-khảo với Hội-đồng Điều-hành Dịch-vụ Tổng-quát. Trên những đề-tài như vậy, sự an-sinh chung của chúng ta là tối thượng.

5. Mỗi nhóm Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh phải là một thực-thể tinh-thần: *chỉ có một mục-đích căn-bản* là mang thông-diệp của hội tới người nghiện rượu vẫn còn đang đau khổ.

6. Những vấn-đề tiền bạc, tài-sản và quyền hành có thể dễ dàng làm chúng ta xa dần mục tiêu tinh-thần đã được đề ra trong giai-đoạn khởi đầu. Vì vậy, chúng tôi nghĩ rằng, những tài-sản thực-sự xử-dụng cho Hội A.A. phải được tách rời và quản-trị riêng biệt, việc này phân chia rõ rệt giữa vật-chất và tinh-thần. Một nhóm A.A. như vậy, không bao giờ liên-hệ đến công-việc làm ăn kinh-doanh. Những cơ-quan phụ giúp Hội A.A. như các hội quán bệnh-viện đòi hỏi nhiều tài-sản hoặc công-việc hành chánh, nên lập thành công-ty và để riêng ra, nếu cần để ra ngoài hội. Vì những cơ sở này không xử-dụng danh-hiệu Hội A.A.. Sự quản-trị của họ chỉ chịu trách-nhiệm với những người đã yểm-trợ tài-chánh cho họ. Đối với các hội quán, những người quản lý từ Hội A.A. được luôn luôn bổ nhiệm. Nhưng đối với bệnh-viện cũng như các nơi phục-hồi, phải được đặt ra ngoài Hội A.A. và chỉ trông nom về vấn-đề y-tế thôi. Một nhóm A.A. có thể cộng-tác với một người, nhưng sự cộng-tác này không bao giờ đi quá xa như là gia-

nhập hoặc chuyển nhượng trên thực-tế hoặc ám chỉ. Một nhóm A.A. không tự ràng buộc vào bất cứ người nào.

7. Những nhóm A.A. được hoàn-toàn trợ giúp do sự đóng góp tự nguyện của chính hội-viên những nhóm đó. Chúng tôi nghĩ rằng, mỗi nhóm phải sớm đạt được ý-tưởng này và sự gây quỹ trong công chúng để xử-dụng dưới danh nghĩa của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh là vô cùng nguy-hiểm, đầu do các nhóm, hội quán, nhà thương hoặc những cơ-quan khác ngoài hội; và sự nhận những tặng phẩm to lớn, bất cứ từ đâu đến, hoặc mọi hình-thức bắt buộc đóng góp là không khôn-ngoa. Cũng vậy, chúng tôi thấy với nhiều quan-tâm đến việc gây quỹ mà không nói rõ mục-đích của Hội A.A.. Kinh-nghiệm đã thường cảnh-cáo chúng tôi rằng, chắc-chắn không có điều gì phá hoại di sản tinh-thần của chúng tôi bằng những cuộc tranh-luận vô-ích về tài-sản, tiền bạc và quyền hành.

8. Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh phải luôn luôn giữ tính cách không phải là một nghề-nghiệp chuyên-môn. Chúng tôi định-nghĩa nghề-nghiệp chuyên-môn là một nghề cố-vấn người nghiện rượu để lấy tiền. Nhưng chúng tôi có thể muốn những người nghiện rượu làm việc không khác gì tuyển dụng những người không nghiện rượu, vào làm việc những nơi cần đến. Những dịch-vụ đặc-biệt này có thể được tưởng-thưởng hậu hĩ xứng đáng. Nhưng công-việc "mười hai bước" của Hội A.A. chúng tôi, không bao giờ được trả lương.

9. Mỗi nhóm A.A. cần sự tổ-chức đơn-giản nhất có thể. Sự luân phiên lãnh-đạo nhóm là điều tốt nhất. Một nhóm nhỏ có thể chọn người thư-ký của nhóm, nhóm lớn lập ủy-ban thay phiên nhau tham-dự, và những nhóm ở trong thành-phố lớn, trung-tâm của họ hay là ủy-ban liên nhóm, thường tuyển dụng một thư-ký làm việc toàn thời-gian. Hội-đồng Điều-hành Dịch-vụ Tổng-quát thành-lập Ủy-ban Dịch-vụ Tổng-quát của chúng tôi. Họ là những người trông coi giữ gìn "Mười hai Truyền-thống" của Hội A.A. chúng tôi và là những người tiếp nhận những đóng góp tự nguyện nhờ đó chúng tôi duy-trì Văn-phòng Dịch-vụ Tổng-quát tại Nữu-ước. Họ được quyền hành do các nhóm ủy-nhiệm để điều-hành công-việc liên-lạc với công chúng của hội chúng tôi và họ bảo-đảm sự thống nhất của tờ báo-chính của chúng tôi, tên là The A.A. Grapevine. Tất cả những người đại diện như thế, họ được hướng-dẫn trong tinh-thần của công-việc, vì những người lãnh-đạo thực-sự trong Hội A.A. là những người phục-vụ đầy kinh-nghiệm, tín cẩn đối với toàn hội. Họ không lấy một quyền hạn thực-sự nào từ trong chức vụ của họ; họ không cai trị. Sự kính-trọng toàn thể, là chìa-khóa đưa đến sự hữu-dụng của họ.

10. Mỗi khi không một nhóm A.A. hoặc hội-viên nào, trong cách liên can đến Hội A.A., để phát-biểu ý-kiến về một đề-tài đang được tranh-luận bên ngoài, nhất là những đề-tài chính-trị, cải cách vấn-đề rượu, hoặc tôn-giáo. Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh không chống đối một ai. Về những công-việc như thế này, họ không phát-biểu một quan-điểm nào.

11. Sự liên-lạc của chúng ta với công chúng cần phải biểu thị đặc-tính cá-nhân ẩn-danh. Chúng tôi nghĩ Hội A.A. phải tránh việc quảng-cáo gây xúc-động. Tên và hình ảnh của hội-viên A.A. không được phổ biến trên phát-thanh, phim ảnh hoặc in báo công-cộng. Sự liên-lạc công-cộng của chúng ta phải được hướng-dẫn bởi nguyên-tắc dựa trên sự hấp-dẫn hơn là cổ-động. Không bao giờ cần tự ca-ngợi giữa chúng ta. Chúng ta cảm thấy tốt hơn là để bạn hữu chúng ta bình luận những việc chúng ta làm.

12. Và cuối cùng, chúng tôi Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh tin-tưởng rằng, nguyên-tắc ẩn-danh có một ý-nghĩa tinh-thần trọng đại. Nó nhắc nhở chúng ta phải đặt nguyên-tắc trước cá-nhân; trên thực-tế phải thực-tập sự khiêm-nhượng thật sự. Điều này nhằm mục-đích sự cầu-nguyện lớn lao của

chúng ta không bao giờ làm hư hỏng chúng ta; chúng ta sẽ mãi mãi sống trong suy-tưởng đầy ân-sủng của Ngài, người ngự trị trên tất cả chúng ta.

II. KINH-NGHIỆM TINH-THẦN

Danh-từ “kinh-nghiệm tinh-thần” và sự “tinh-thức tinh-thần” được sử-dụng nhiều lần trong sách này và được đọc một cách kỹ-lưỡng, trình-bày sự thay đổi cá tính một người, đủ để mang sự bình-phục tránh khỏi sự nghiện rượu, đã biểu-lộ trong chúng tôi dưới nhiều hình-thức khác nhau.

Sự-thật trong kỳ xuất-bản đầu tiên của chúng tôi đã cho nhiều độc giả một ấn-tượng rằng những thay đổi cá tính này hoặc những kinh-nghiệm tôn-giáo phải là tính-chất đột-nhiên hiện ra và những chấn-động đặc-biệt. Sung-sướng thay cho mọi người, kết luận này không đúng hẳn.

Trong vài chương đầu của quyển sách này, mô-tả những sự thay đổi cải cách đột-nhiên của người nghiện rượu. Dầu chúng tôi không cố ý tạo ra một ấn-tượng như vậy, tuy-nhiên nhiều độc giả nghiện rượu đã kết luận rằng, để được bình-phục họ phải có ngay “sự hiểu biết về Thượng-Đế” tràn ngập trong tâm-hồn, theo sau tức thì sự thay đổi rộng lớn về cảm-giác và cách nhìn sự việc.

Trong số hội-viên gia tăng nhanh chóng cả hàng ngàn người nghiện rượu của hội chúng tôi, sự biến đổi như vậy thường không nhất định. Theo hầu hết kinh-nghiệm chúng tôi, cái mà nhà tâm-lý học William James gọi là “loại giáo-dục” vì sự thay đổi phát-triển chậm chạp trải qua một thời-gian. Gần thường như những bạn của một hội-viên mới biết rõ sự khác lạ thay đổi, một thời-gian trước khi hẳn tự hiểu biết điều đó. Cuối cùng hẳn nhận thức rằng hẳn đang sửa đổi một cách sâu xa trong phản-ứng của hẳn đối với đời sống; tự một mình hẳn khó mang đến một sự thay đổi như vậy. Sự thay đổi này thường xảy ra trong vài tháng, cũng đôi khi được hoàn-thành trong một số năm do sự tự kỷ-luật của mỗi người. Với vài ngoại-lệ, những hội-viên chúng tôi nhận thấy rằng: họ ghi nhận được tiềm năng nội-tâm vững chắc làm họ nhận rõ họ đã có quan-niệm về một Quyền-lực lớn hơn chính họ.

Hầu hết chúng tôi nghĩ rằng sự hiểu biết về một Quyền-lực lớn hơn chúng ta là điều cần-thiết của kinh-nghiệm tinh-thần. Những hội-viên theo tôn-giáo nhiều năm của hội chúng tôi, họ gọi đó là “sự hiểu biết Thượng-Đế”.

Hầu hết chúng tôi muốn nhấn mạnh và nói rằng, bất cứ một người nghiện rượu nào, hẳn có khả-năng về lòng thành-thật, khi hẳn đối diện với vấn-đề nghiện rượu của hẳn, hẳn có thể bình-phục, nếu hẳn theo sự hướng-dẫn của chúng tôi và hẳn không đóng kín trí-tuệ của hẳn trước tất cả mọi quan-niệm tinh-thần. Hẳn chỉ thất bại vì thái-độ không chịu đựng hoặc từ chối không chịu chiến-đấu.

Chúng tôi nhận thấy rằng, không ai cần có những khó khăn với tinh-thần trong chương-trình bình-phục. *Lòng quyết-tâm, sự thành-thật và trí óc cởi mở là những điều cần-thiết để bình-phục. Và những điều này bắt buộc không được bỏ qua.*

“Có một nguyên-tắc, nó ngăn trở chống lại tất cả những tin-tức dữ-kiện, nó là bằng chứng chống lại mọi cuộc tranh-luận và nó có thể giữ một người ở mãi trong sự ngu dốt; nguyên-tắc đó là sự khinh-thường trước khi điều-tra khảo-sát.”

Herbert Spencer

III. QUAN-ĐIỂM Y-KHOA VỀ HỘI A.A.

Từ khi bác-sĩ Silkworth đầu tiên thừa-nhận Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh (Hội A.A.) những hội y-khoa và bác-sĩ khắp thế-giới đã chấp-nhận những hoạt-động của chúng tôi. Sau đây là những đoạn trích từ các lời bình luận của những vị bác-sĩ trình-bày tại hội-nghị hàng năm, năm 1944, của hội y-khoa tại tiểu bang Нью-уорк và đăng trên tờ báo của Hội A.A..

Bác-sĩ Foster Kennedy, chuyên-viên thần-kinh phát-biểu: "Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh này dựa trên hai yếu-tố dự trữ sức mạnh lớn nhất của con người là tôn-giáo và bản-năng vì hội, với những hội-viên... gọi là "bản-năng tập thể." Tôi nghĩ rằng nghề-nghiệp của chúng ta phải đánh giá cao sự hiểu biết của vũ-khí trị-liệu lớn lao này. Nếu chúng ta không làm vậy, chúng ta sẽ đứng trên sự phạm tội làm tê liệt, mất sinh-sản cảm-xúc và đánh mất đức-tin lấp sông đời núi, mà thuốc thang chỉ tác dụng rất ít."

Bác-sĩ G. Kirby Collier, chuyên-viên tâm-lý trình-bày: "Tôi đã cảm thấy Hội A.A. là một nhóm người với nhau và với sự hướng-dẫn của chính họ, họ đã có những kết-quả tốt đẹp nhất và đó là kết-quả của triết-lý, chánh-sách của họ. Bất cứ thủ tục trị-liệu hay triết-lý nào, có thể minh-chứng sự bình-phục từ 50% đến 60%, đều phải đề cao trong sự cứu xét của chúng ta."

Bác-sĩ Harry M. Tiebout, chuyên-viên tâm-lý nói: "Như một bác-sĩ tâm-lý, tôi đã nghĩ nhiều về sự liên-hệ ngành chuyên-môn của tôi với Hội A.A. và tôi đi đến kết luận rằng, sự trị-liệu đặc-biệt của chúng ta thường nằm trong cách-thức sửa soạn cho một bệnh-nhân để chấp-nhận bất kỳ loại chữa bệnh nào hoặc sự giúp đỡ từ bên ngoài. Bây giờ tôi nhận thức công-việc của người bác-sĩ tâm-lý là công-tác phá vỡ sự đối kháng bên trong của bệnh-nhân, nhờ vậy nội-tâm hẩn sẽ nở hoa dưới những hoạt-động của chương-trình Hội A.A.."

Bác-sĩ W.W. Bauer, đã nói trên đài phát-thanh hệ-thống NBC, dưới sự bảo-trợ của Hội Y-tế Hoa-kỳ trong năm 1946, rằng: "Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh không phải là đạo binh cứu rỗi, cũng không phải là một hội tiết-chế, điều-độ. Họ biết rõ rằng họ phải chấm dứt sự nghiện rượu, không bao giờ uống rượu nữa. Họ giúp đỡ kẻ khác cùng một vấn-đề khó khăn tương-tự. Trong không khí này, người nghiện rượu thường vượt qua trạng-thái tập-trung quá mức căng-thẳng trên hẩn. Học hỏi cách phụ thuộc vào một quyền-lực cao hơn và tự mài miết trong sự làm việc với những kẻ nghiện rượu khác, hẩn giữ sự không uống rượu ngày này qua ngày kia; nhiều ngày thành tuần, nhiều tuần thành tháng và năm."

Bác-sĩ John F. Stouffer, Trưởng phòng Bác-sĩ tâm-lý tại Bệnh-viện Philadelphia, phát-biểu về kinh-nghiệm với Hội A.A., ông nói: "Những người nghiện rượu chúng tôi chữa trị tại Bệnh-viện Philadelphia, hầu hết là những người nghèo, không có thể được trị-liệu riêng tư, và Hội A.A. đã vượt xa những gì lớn lao nhất chúng tôi có thể cống hiến cho họ. Ngay trong những kẻ thỉnh-thoảng trở lại chữa trị ở đây, chúng tôi nhận xét có một sự thay đổi sâu xa trong cá tính của họ. Anh khó có thể nhận ra họ."

Hội bệnh Tâm-lý Hoa-kỳ đã yêu-cầu một trong những hội-viên lâu năm của Hội A.A. soạn một tài-liệu và đọc tại đại-hội hàng năm của Hội bệnh Tâm-lý, trong năm 1949. Việc này đã thực-hiện và tài-liệu đã in vào tờ báo Bệnh Tâm-lý Hoa-kỳ, tháng 11 năm 1949.

(Bài diễn văn này đã in thành tập sách nhỏ, với giá tượng trưng, có sẵn hầu hết các nhóm A.A. hoặc tại Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, dưới nhan đề là "Ba cuộc nói chuyện với Hội Y-khoa do Bill W.", trước đây được gọi là "Ông Bill với vấn-đề nghiện rượu", và trước đó là "Sự nghiện rượu là một căn bệnh.")

IV. GIẢI-THƯỞNG LASKER

Năm 1951, Giải-thưởng Lasker đã trao tặng cho Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh. Trong lời tuyên dương có đoạn như sau:

“Hội Y-tế Công-cộng Hoa-kỳ trao tặng Giải-thưởng Lasker năm 1951 cho Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh về việc công-nhận phương-pháp duy-nhất vô cùng thành-công của Hội trong công cuộc chống nghiện rượu, một vấn-đề xã-hội, y-tế công-cộng trầm-trọng lâu đời. Để nhấn mạnh sự nghiện rượu là một căn bệnh, sự sỉ nhục xã hội cùng với hoàn-cảnh này đang làm hại con người. Những nhà viết sử một ngày nào đó có thể công-nhận Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh đã phiêu lưu đi tiên-phong trong vấn-đề xã-hội và tiến nhanh đến một dụng cụ mới trong hoạt-động xã-hội; một phương-pháp trị-liệu mới dựa trên căn bản cùng một tình-trạng đau khổ chung; điều này có một khả-năng rộng lớn để chữa trị nhiều bệnh khác của nhân loại.”

V. QUAN-ĐIỂM TÔN-GIÁO VỀ HỘI A.A.

Các tu sĩ, mục-sư của mọi tôn-giáo đều đã cho Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh những lời cầu-nguyện.

Cha Edward Dowling, S.J.¹³, của Queen's Work, nói: "Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh là tự-nhiên, nó tự-nhiên ở điểm thiên-nhiên đến gần nhất những điều siêu nhiên, như là sự mất thể diện và hậu quả sự khiêm-nhượng. Có vài điều tinh-thần về một viện bảo-tàng nghệ-thuật hoặc một cuộc hòa nhạc và nhà thờ Công-giáo chấp thuận sự xử-dụng của chúng tôi về điều đó. Cũng có vài điều tinh-thần về Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh và sự tham-dự Công-giáo trong hội này, hầu hết đều có kết-quả nhất định: Những người Công-giáo xấu trở thành những người Công-giáo tốt hơn."

Tạp chí giám mục, The Living Church, trong bài nhận định: "Căn-bản kỹ-thuật của Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh là nguyên-tắc thật sự của Cơ Đốc Giáo, một người không thể tự giúp mình bình-phục trừ khi phải giúp đỡ kẻ khác. Chương-trình của Hội A.A. được mô-tả do hội-viên của họ, như là một cách "tự bảo-đảm" chống lại bệnh nghiện rượu. Sự tự bảo-đảm này đem lại kết-quả trong việc bình-phục thể-chất, tâm-trí và sức-khỏe tinh-thần cùng sự tự trọng cho hàng trăm người cả nam lẫn nữ, và nếu không có sự trị-liệu hiệu-quả đó, họ có thể thất-vọng ngã gục xuống."

Nói chuyện trong bữa ăn tối do ông John D. Rockefeller Jr. giới thiệu Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh đến một số bạn hữu của ông, bác-sĩ Harry Emerson Fosdick nhấn mạnh:

"Về phương-diện tâm-lý mà nói, tôi nghĩ có một điểm lợi trong đường hướng đang được áp-dụng trong phong trào chữa trị này là nó không thể làm giống y như nhau. Tôi ngờ rằng, nếu nắm vấn-đề một cách khôn-ngoa, và dường như ở trong bàn tay thận trọng và khôn-ngoa, có những cánh cửa cơ-hội trước mặt của dự-án này, có thể vượt quá khả-năng tưởng tượng của chúng ta."

¹³ Cha Ed, một người bạn tuyệt vời và ban đầu của Hội A.A., ông mất mùa xuân năm 1960.

VI. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TIẾP-XÚC VỚI HỘI A.A.

Ở Hoa-kỳ và Gia-nã-đại hầu hết những thị-trấn và thành-phố đều có những nhóm A.A. Trong những chỗ như vậy, có thể tìm Hội A.A. qua quyển điện-thoại niên-giám ở địa-phương, văn-phòng báo-chí, hoặc sở cảnh-sát hoặc tiếp-xúc với các cha hoặc mục-sư địa-phương. Trong những thành-phố lớn, ở đó người nghiện rượu hoặc gia-đình của họ có thể được sắp xếp để phỏng-vấn hoặc nằm bệnh-viện. Những nhóm này được gọi là hội của nhiều nhóm liên-hợp (intergroup associations) và được tìm thấy dưới tên ghi "A.A." hoặc "Alcoholics Anonymous" (Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh) trong điện-thoại niên-giám.

Tại Nữu-ước, Hoa-kỳ, Hội Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh duy-trì một trung-tâm dịch-vụ quốc-tế của hội. Hội-đồng Giám-đốc Dịch-vụ Tổng-quát của Hội A.A. quản-trị Văn-phòng Dịch-vụ Tổng-quát của hội, công-ty những Dịch-vụ Thế-giới và nguyệt-san của hội, the A.A. Grapevine.

Nếu bạn không thể tìm hội A.A. trong địa-phương bạn, bạn có thể viết thư về: Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA; bạn sẽ nhận được sự phúc đáp nhanh chóng từ trung-tâm quốc-tế này, và giới thiệu bạn đến nhóm A.A. gần nhất. Nếu không có một nhóm nào gần đó, bạn sẽ được mời qua cách giao-dịch bằng thư từ và việc này sẽ giúp để bảo-đảm cho sự bình-phục không uống rượu của bạn, dầu bạn ở trong vùng xa xôi hẻo lánh.

Nếu bạn là bà con hoặc bạn bè của một người nghiện rượu mà hẳn chứng tỏ chưa chú-ý ngay đến hội A.A., đề-nghị bạn viết thư về The Al-Anon Family Groups, Inc. Box 862, Midtown Station, New York, NY 10018-0862, USA.

Đây là một trung-tâm thế-giới cho gia-đình của những người nghiện rượu, gồm đa số là những người vợ, người chồng và bạn của hội-viên Hội A.A.. Trụ sở này sẽ cho nơi làm việc gần nhất của nhóm gia-đình những người nghiện rượu, và nếu bạn muốn họ sẽ giao dịch thư từ với bạn về những vấn-đề khó khăn đặc-biệt của bạn.