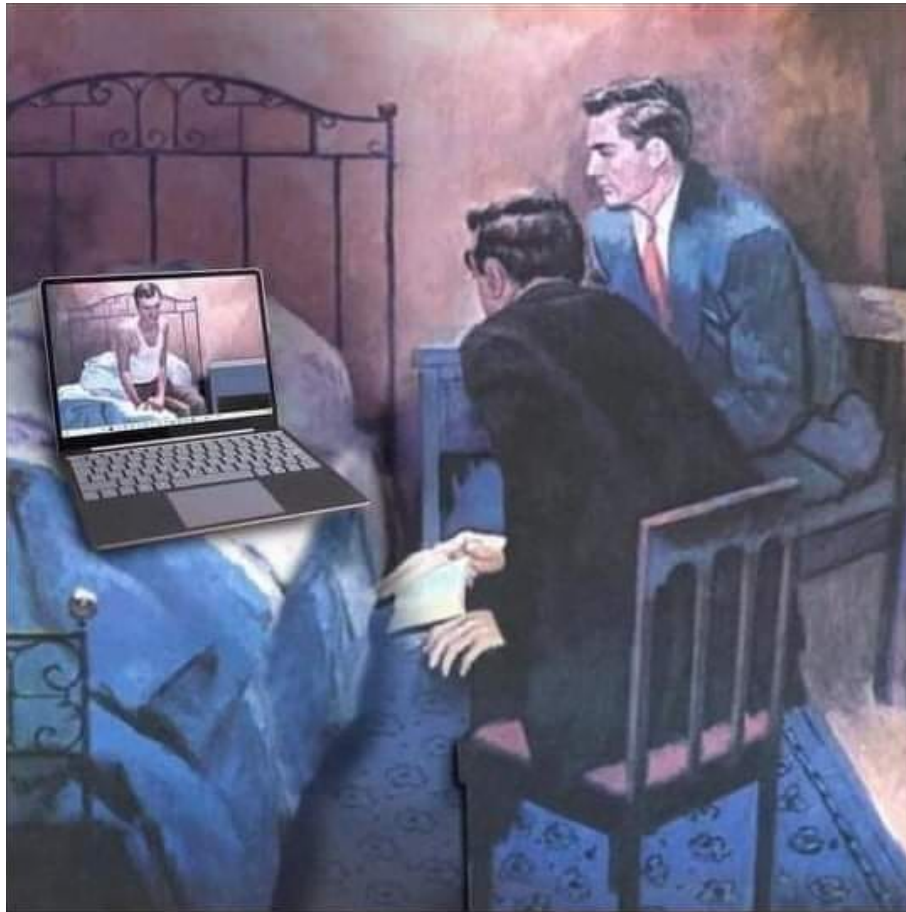


Chương trình Mười Hai Bước

Hướng Dẫn Từ Sách Lớn (Big Book)



Chỉ mất một ngày để học và cả đời để thực hành!

Mục lục

Giới thiệu.....	3
Bước 1.....	4
Những yếu tố cốt lõi của quá trình phục hồi.....	7
Bước 2.....	9
Bước 3.....	10
Bước 4.....	12
Bước 5.....	17
Bước 6.....	19
Bước 7.....	20
Bước 8.....	21
Bước 9.....	22
Bước 10.....	25
Bước 11.....	27
Bước 12.....	29
Tóm tắt.....	30
Phụ lục I – Vòng xoáy Bất hạnh.....	31
Phụ lục II - Trách nhiệm với bản thân và người khác.....	31
Phụ lục III - Biểu đồ Quyết định Bước 3 (Trại huấn luyện tinh thần).....	32
Phụ lục IV - Bảng làm việc Bước 4 – Thù oán	33
Phụ lục V - Bảng làm việc Bước 4 - Sợ hãi.....	34
Phụ lục VI - Bảng làm việc Bước 4 - Tồn hại.....	35
Phụ lục VII - Ghi chú, Bình luận, Phép so sánh và Châm ngôn.....	36
Tài liệu tham khảo.....	40

Quyển sách Hướng dẫn 12 Bước¹ này thay thế các thuật ngữ liên quan đến nghiện rượu bằng các thuật ngữ chung có bao gồm BẤT KỲ các hành vi liên quan đến nghiện như: ma túy và tất cả các chất gây ảnh hưởng chức năng não bộ, đường/thức ăn/ăn uống quá mức, nicotine, cờ bạc, tình dục/tình yêu/ảo tưởng/phim khiêu dâm, làm việc quá tải, các phương tiện điện tử (smartphone, trò chơi điện tử, clickbait trên internet), mạng xã hội, tự hại bản thân, bệnh chán ăn, bệnh cuồng ăn, tiêu xài quá mức, không kiểm đủ tiền, ám ảnh tích trữ (hoarding), cảm xúc tiêu cực, quan hệ đồng phụ thuộc (codependency)—và bất kỳ ai cũng có thể bổ sung vào danh sách này và đều được chào đón. Hướng dẫn này được trích từ cuốn sách Những người nghiện rượu ẩn danh (Alcoholics Anonymous) với một số thay đổi được viết bằng chữ in nghiêng. Để nghiên cứu sâu hơn, bạn nên sở hữu một bản "Sách Lớn" của Alcoholics Anonymous. (Bản tiếng Việt của quyển sách này được trích từ bản dịch của Sách Lớn của dịch giả Phạm Nguyên Trường.)

Bạn sắp trở thành người hỗ trợ (sponsor)! (Xem Nghiên cứu ma túy của Baltimore, Maryland)²

Giúp đỡ người khác (*người mới đến*) là nền tảng của sự phục hồi của bạn. Thịnh thoảng có một hành động tốt, điều đó không đủ (AA tr. 97).

Mục đích chính của cuốn sách này là để chỉ cho những người nghiện khác cách chính xác mà chúng tôi đã hồi phục.³ Đối với họ (*những người mới đến*), chúng tôi hy vọng những trang này sẽ đủ thuyết phục để họ không cần thêm một cách xác thực nào khác nữa (AA, tr. xiii).

Phác thảo chương trình hành động (*công thức phục hồi*), giải thích cách bạn tự đánh giá, cách bạn sửa chữa quá khứ và lý do tại sao hiện nay bạn đang tìm cách giúp đỡ họ. Điều quan trọng là họ (*những người mới đến*) phải nhận thức rằng: bạn muốn họ thấy rõ, nỗ lực của bạn có vai trò quan trọng trong quá trình hồi phục của chính bạn. Trên thực tế, họ có thể đang giúp bạn nhiều hơn là bạn đang giúp họ. Hãy nói rõ rằng: họ không có nghĩa vụ gì đối với bạn, bạn chỉ hy vọng họ sẽ tìm cách giúp đỡ những người nghiện rượu bia (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) khác khi họ đã giải quyết xong những khó khăn của chính mình. Gợi ý rằng đặt lợi ích của người khác lên trên lợi ích của mình có vai trò quan trọng đến mức nào. (AA, tr. 94)

Chúng tôi hy vọng không ai sẽ xem xét những câu chuyện tự thuật này với cảm tưởng không tốt đẹp. Hy vọng của chúng tôi là những người nghiện đang cần giúp đỡ sẽ đọc những trang này, và chúng tôi tin tưởng rằng chỉ bằng cách tiết lộ hoàn toàn về bản thân và vấn đề nghiện của mình, họ mới có đủ thuyết phục để nói: “Vâng, tôi cũng là một trong số họ, và tôi cần có cái này (*một chương trình để phục hồi vĩnh viễn*).” (AA, tr. 29)

Bước 1. Chúng tôi tự nhận rằng mình bất lực đối với bia rượu (*chất kích thích, hành vi cưỡng chế*) và không thể tự quản lý được đời sống của mình. (A.A. tr. 59)

Nhận dạng — “Cách chia sẻ một câu chuyện ‘chiến đấu’ hiệu quả.”

Một thông điệp có thể thu hút và giữ được sự chú ý của những người nghiện phải có chiều sâu và sức nặng. (AA tr. xxviii)

Hãy kể cho họ (*những người mới đến*) nghe đủ về thói quen uống bia rượu (*sử dụng ma túy, làm các hành động cưỡng chế*) của bạn, triệu chứng, và trải nghiệm của bạn để khuyến khích họ chia sẻ về bản thân. (AA tr. 91) Hãy kể họ nghe bạn đã bối rối thế nào, cuối cùng làm sao bạn đã biết rằng mình là người bị bệnh. Hãy chỉ cho họ về những khó khăn (*chiến lược thất bại*) của bạn để cải thiện. Hãy chỉ cho họ (*những người mới đến*) thấy tinh thần thêm muốn (*cách tâm trí nói đối bạn*), dẫn đến cốc bia rượu (*liều thuốc, hành vi cưỡng chế*) đầu tiên của một bữa nhậu (*chuỗi cơn nghiện*). (AA. tr. 92)

Người nghiện cần uống bia rượu (*sử dụng chất gây nghiện, làm các hành động cưỡng chế*) là vì họ thích ảnh hưởng (*sự dị ứng cơ thể*) do bia rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) tạo ra (*Đây có phải trải nghiệm của bạn không – có-không?*). Cảm giác này rất lâng lâng mộng ảo, đến mức dù họ nhìn nhận rằng nó có hại (*có-không?*), họ vẫn không thể phân biệt được đâu là thật, đâu là giả. Với họ, cuộc đời nhậu nhẹt (*nghiện*) chỉ là một chuyện bình thường. Họ bồn chồn, cáu kỉnh, và bất mãn (*chán nản, lo âu, và trầm cảm*) trừ khi họ có thể trải nghiệm lại cảm giác dễ chịu và thoải mái (*dị ứng cơ thể*) khi họ uống bia rượu (*sử dụng ma túy, làm hành động cưỡng chế*) — thứ mà họ đã thấy người khác uống (*sử dụng*) không hạn chế. Sau khi đã lại không chống nổi dục vọng, như rất nhiều người đã thất bại (*Đây có phải trải nghiệm của bạn không – có-không?*), và hiện tượng khát khao (*dị ứng cơ thể*) xuất phát trở lại, họ lại nhậu nhẹt say sưa (*rơi vào chu kỳ quen thuộc của cơn nghiện*), rồi hối hận và quyết tâm không tái phạm nữa (*Đây có phải trải nghiệm của bạn không – có-không?*). Tình trạng này sẽ lặp đi lặp lại⁴ (*Đây có phải trải nghiệm của bạn không – có-không?*), và trừ khi người nghiện trải qua một sự thay đổi hoàn toàn về tâm linh, họ sẽ rất khó có khả năng để hồi phục. (AA. tr. xxviii)

Ví dụ so sánh: Người nghiện giống như những người đang bị chết đuối. Nếu không tìm ra cách để nổi lên trên mặt nước, ta sẽ bị nhấn chìm. Vì thế, ta tìm kiếm một giải pháp để giúp mình nổi. Ta thấy những “khúc gỗ” trôi nổi trên mặt nước. Đường như những khúc gỗ này có thể giúp ta nổi lên trên mặt nước, nhưng khi bám vào, thì ta phát hiện rằng mình chỉ có đủ sức giữ được trong một ngày, một tuần, một tháng, một năm, có thể dài hơn, nhưng rồi cuối cùng ta sẽ lại chìm xuống. Những “khúc gỗ” này tượng trưng cho những “giải pháp dễ dàng”, “con đường trung gian”, và “biện pháp nửa vời”.

Danh sách “gỗ” và “mất” của tôi^{4a} “Hồ sơ tiền án” của tôi <i>Lý lịch của một người nghiện chưa được điều trị</i>	
Thừa nhận sự bất lực Danh sách “gỗ” của tôi: Đánh dấu vào những “giải pháp dễ dãi hơn”, “giải pháp trung gian”, “biện pháp nửa vời” và “sự giúp đỡ từ con người” mà bạn đã thử nhưng thất bại trong việc hồi phục hoàn toàn. ☐ Ý chí ☐ Quyết tâm, hứa hẹn, cam kết, hợp đồng ☐ Tự hạn chế hút / uống / suy nghĩ / hành vi cưỡng chế ☐ Giảm tải hoặc thay thế hành vi ☐ Bệnh tật, sức khỏe yếu ☐ Cảnh báo từ bác sĩ, thẩm phán, luật sư, sếp, nhà sư, nhà tư vấn ☐ Thay đổi môi trường, danh sách tác nhân, tránh né người, nơi, sự việc ☐ Tư vấn, trị liệu cá nhân, nhóm, điều chỉnh hành vi ☐ Cai nghiện, trung tâm cai nghiện, trại điều trị ☐ Câu chuyện về “chiến tranh”, kích thích nỗi sợ ☐ Người yêu, bạn bè, vợ/chồng, con cái, gia đình, tình dục, mang thai ☐ Nuôi động vật (chó, mèo) ☐ Đi chùa, cầu nguyện ☐ Có người hỗ trợ, người hướng dẫn, huấn luyện viên ☐ Hợp mặt với những người đồng cảm ☐ Trải nghiệm tâm linh trong quá khứ ☐ Sách tự giúp (self-help), khóa học phát triển cá nhân, phim ảnh về quá trình hồi phục ☐ Kiến thức hồi phục, khẩu hiệu hoặc hình ảnh động viên ☐ Đọc / nghiên cứu Big Book ☐ Trí tuệ / học vấn ☐ Kêu gọi cảm xúc, can thiệp từ người thân ☐ Suy nghĩ / khẳng định tích cực, lập danh sách những điều biết ơn ☐ Thơ ca, âm nhạc ☐ Cảm giác tội lỗi, xấu hổ, hối hận ☐ Ngày tốt / ngày xấu ☐ Giữ bản thân bận rộn ☐ Có tiền / không có tiền ☐ Tù giam / trại cải tạo ☐ Lý do chính đáng, hậu quả nghiêm trọng để dừng lại ☐ Niềm tin đạo đức / triết học ☐ Đau khổ, nhục nhã, tuyệt vọng ☐ Ngừng uống / hút / sử dụng một thời gian ☐ Thủy liệu pháp, tập thể dục, y học toàn diện, châm cứu, thôi miên, chế độ ăn uống lành mạnh, bổ sung vitamin	Thừa nhận cuộc sống mất kiểm soát Danh sách “mất” của tôi: Đánh dấu những gì bạn đã mất đi do không thể giữ được việc cai nghiện. ☐ Thời gian ☐ Gia đình ☐ Vợ / chồng / người yêu ☐ Con cái ☐ Bạn bè ☐ Tiền bạc ☐ Nhà ở / nơi cư trú ☐ Sức khỏe ☐ An ninh ☐ Vệ sinh cá nhân ☐ Nghề nghiệp, công việc ☐ Giấy phép (lái xe, hành nghề) ☐ Học vấn ☐ Chất lượng cuộc sống ☐ Hy vọng ☐ Lòng dũng cảm ☐ Trí tuệ ☐ Tự duy mình mãi ☐ Tôn trọng bản thân ☐ Tôn trọng từ người khác ☐ Tự hào với bản thân ☐ Tự tin với bản thân ☐ Tự phát triển bản thân ☐ Tự kiểm soát bản thân ☐ Cảm xúc ổn định ☐ Trách nhiệm với bản thân / người khác ☐ Ý chí & quyền chủ động ☐ Danh tiếng ☐ Tự do ☐ Đạo đức ☐ Tâm linh / mối quan hệ với Chúa ☐ Tinh thần bình an ☐ Tâm lý ổn định ☐ Tình người <i>*Cuộc sống của tôi (chưa) bị mất đi!</i>
<i>Danh sách Gỗ và Mất là bản tóm tắt của 43 trang đầu trong Sách Lớn.</i>	

Nếu, khi bạn thực sự muốn biết, bạn sẽ phát hiện được rằng mình không thể cai hoàn toàn (*Bạn có thật sự muốn cai bia rượu, ma túy, hoặc hành vi cưỡng chế – có-không? Và dựa vào lý lịch của bạn, bạn có thể tiếp tục ngừng lại được không – có-không?*), hoặc khi uống bia rượu (*sử dụng ma túy, làm hành động cưỡng chế*), bạn không kiểm soát được số lượng bia rượu mà mình uống, thì có lẽ bạn đã là người nghiện rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) (*Bạn có thiếu kiểm soát khi uống, hút/tiêm chích, hoặc làm các hành động cưỡng chế không – có-không?*). Nếu đúng như thế, thì bạn có thể đang bị một căn bệnh mà chỉ có trải nghiệm tâm linh mới có thể chiến thắng được. (AA. tr. 44)

Đây không phải là bức tranh toàn cảnh về người nghiện thực sự, vì chúng ta hành động khá khác nhau. Nhưng nó có thể mô tả sơ bộ về họ. *(Dựa vào các danh sách trên, sự mô tả về người nghiện này có đúng với bạn không – có-không?)* (AA. tr. 22)

Hướng dẫn bước một (*tự chẩn đoán*): Chúng ta đã học được rằng phải hoàn toàn thừa nhận ở những tầng sâu thẳm nhất của mình rằng chúng ta là những người nghiện. *(Bạn có hoàn toàn thừa nhận rằng bạn là người nghiện không – có-không?)* Đây là bước đầu tiên trong quá trình hồi phục. Phải đập tan vọng tưởng (*lời nói dối*) cho rằng chúng ta cũng giống, hoặc hiện nay có thể giống, như những người khác. *(Bạn đã tin rằng bạn là người nghiện chưa – rồi-chưa?)* (AA. tr. 30)

Tin xấu: Chúng ta không có khả năng chống lại cốc rượu (*liều ma túy, hành động cưỡng chế*) đầu tiên. *(Dựa vào danh sách “gỗ”, đây có phải trải nghiệm của bạn không - có-không?)* (AA tr. 24) Ý tưởng (*lời nói dối*) cho rằng bằng cách nào đó, một ngày nào đó, họ sẽ kiểm soát và tận hưởng việc uống bia rượu (*sử dụng ma túy, hành vi cưỡng chế*) là ám ảnh to lớn của tất cả những người uống bia rượu (*sử dụng ma túy, làm hành động cưỡng chế*) bất thường. Vọng tưởng này tồn tại rất dai, nó làm người ta phải ngạc nhiên. Nhiều người theo đuổi nó cho đến lúc phát điên hoặc chết.⁵ *(Dựa vào danh sách “mất”, đây có phải trải nghiệm của bạn không – có-không?)* (AA. tr. 30)

Giờ bạn đã được trang bị đầy đủ kiến thức về bản thân.

Tin tốt: Có một giải pháp. (AA. tr. 25) Nếu bạn là người nghiện rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) nghiêm trọng như chúng tôi, chúng tôi tin rằng không có giải pháp trung dung nào. *(Bạn đồng ý? - có-không)* Chúng ta đã ở trong tình thế mà cuộc sống trở nên bất khả thi *(Dựa vào danh sách “mất”, cuộc sống của bạn đang trở nên bất khả thi? - đúng-sai)*, và nếu chúng ta đã đi vào vùng mà không có sự trợ giúp của con người thì chúng ta không thể nào quay lại được *(Dựa vào danh sách “gỗ”, bạn có nằm ngoài sự trợ giúp của con người không? có-không)*, chúng ta chỉ có hai lựa chọn: một là tiếp tục đi đến kết cục cay đắng, tốt nhất là xóa bỏ ý thức về hoàn cảnh không thể chịu đựng được của chúng ta (*hãy xem danh sách “mất”*); và hai là chấp nhận sự trợ giúp mang tính tâm linh. Chúng tôi đã làm việc này vì chúng tôi thực sự muốn và sẵn sàng cố gắng. *(Bạn có sẵn sàng chấp nhận sự trợ giúp về tâm linh và bạn có muốn cố gắng không? có-không)* (AA. tr. 25-26) Những người không hiểu thì nghe có vẻ kỳ lạ—một khi đã có sự thay đổi về mặt tâm lý, thì chính con người dường như đã tuyệt vọng, người có quá nhiều vấn đề tưởng chừng như không bao giờ có thể giải quyết được, đột nhiên thấy họ có thể dễ dàng kiểm soát được ham muốn của mình đối với bia rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*), nỗ lực duy nhất mà họ cần là tuân theo một vài quy tắc đơn giản (*công thức phục hồi của chúng tôi*). (AA. tr. XXIX) (xem Phụ Lục I)

Những yếu tố cốt lõi của quá trình phục hồi

Hiếm lắm mới thấy có người thất bại khi đã thực sự đi theo con đường (*công thức*) của chúng tôi. Những người không hồi phục được là những người không thể hoặc không muốn hoàn toàn dâng hiến cho chương trình (*công thức*) đơn giản này, thường là những người, cả nam và nữ, không có khả năng trung thực với chính mình... (AA. tr. 58) Chúng ta nghĩ mình có thể tìm được con đường dễ dàng hơn, nhẹ nhàng hơn. Nhưng chúng ta không thể tìm được... (*Dựa vào danh sách "gỗ", đây có phải trải nghiệm của bạn không? – có-không*) (AA. tr. 58) Những biện pháp nửa vời chẳng có ích gì. (AA. tr. 59)

Trong số những người nghiện rượu đã đến với AA, 50% đã bỏ rượu ngay lập tức và vẫn tỉnh táo đến bây giờ, 25% đã bỏ rượu sau một vài lần vấp ngã, và còn lại, những người tiếp tục ở lại với AA đã có sự cải thiện. Hàng nghìn người khác đã tham gia vài buổi họp của AA và lúc đầu quyết định là họ không hợp với chương trình này. Nhưng một số lớn – khoảng hai phần ba – đã quay lại sau một thời gian. (AA. tr. xx)

Chúng tôi nhận thấy là không ai cần phải gặp khó khăn với yếu tố tâm linh của chương trình này. Lòng quyết tâm, sự thành thật, và đầu óc cởi mở là những nguyên liệu thiết yếu để hồi phục. Những nguyên liệu này là không thể thiếu được. (AA. tr. 568)

Theo hiểu biết của chúng tôi, từ một người nghiện đang hỗ trợ một người nghiện khác:

Quyết tâm: Bạn có quyết tâm xuất hiện và làm công việc hồi phục này không? (có-không?)

Thành thật: Bạn có thể trả lời các câu hỏi một cách thành thật, chỉ với "có" hoặc "không"? (có-không?)

Cởi mở: Bạn có thể gác lại các định kiến của bản thân để trải nghiệm chương trình và tự đánh giá kết quả của mình không? (có-không?) *"Khi tôi biết mình không biết, thì tôi biết mình sẵn sàng để biết!"*

Nhiệm vụ của chúng tôi là giải thích cách để tiếp cận và tạo dựng niềm tin với người nghiện khác.

Nhưng một người đã từng nghiện rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) khi đã tìm ra được giải pháp này (*công thức hồi phục của chúng tôi*), và có đầy đủ kiến thức về bản thân, sẽ có thể lấy được niềm tin của người nghiện rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) khác chỉ trong một vài giờ. Nếu thiếu sự hiểu biết này, họ rất ít hoặc không có khả năng để thành công. (AA. tr. 18)

Người đang theo đuổi quá trình (*công thức hồi phục*) này cũng đã từng có những khó khăn giống bạn (*xem hai danh sách của bạn*), rõ ràng là họ biết mình đang nói gì, toàn bộ cách hành xử của họ cho thấy họ là người có câu trả lời thực sự, họ không phải là người đạo đức giả (*chúng tôi không phải thần thánh hay người lên mặt dạy đời*), không có gì ngoài mong muốn chân thành là giúp đỡ bạn; không phải trả bất cứ thù lao nào (*quyển sách này hoàn toàn miễn phí*), không có động cơ riêng tư nào (*không tranh luận dài dòng*), không phải làm hài lòng bất cứ người nào (*không phân nân*), không phải nghe bất cứ bài thuyết giáo nào (*chúng tôi không muốn điều khiển cuộc sống của bạn*) - đây là những điều kiện mà chúng tôi thấy hiệu quả nhất. Sau lần tiếp cận như thế, nhiều người đã đứng dậy và vững bước trở lại. (AA. tr. 18-19)

Nếu họ không muốn bỏ bia rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*), xin đừng lãng phí thời gian tìm cách thuyết phục họ. (AA. tr. 90) Họ càng cảm thấy tuyệt vọng thì càng tốt. Lúc đó, sẽ có nhiều khả năng là họ làm theo các đề xuất (*công thức hồi phục*) của bạn. (AA. tr. 94)

Hầu hết những người nghiện rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) phải bị tổn thương nặng nề (*xem danh sách “mất” của bạn*) trước khi họ thực sự bắt đầu giải quyết vấn đề của họ. (*Đây có phải trải nghiệm của bạn không – có-không?*) (AA tr. 43) Đến lượt mình, chúng ta cũng tìm cách thoát khỏi cảnh nghiện ngập (*công thức hồi phục*), với tất cả tuyệt vọng của một người đang chết đuối. (*Theo danh sách “mất”, bạn có đang tuyệt vọng không – có-không?*) (AA. tr. 28)

[...] chúng tôi ủng hộ việc đưa người nghiện rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) nhập viện khi họ rất lo lắng hoặc rơi vào tình trạng mờ mịt. [...] điều bắt buộc là phải làm sáng tỏ bộ não của họ trước khi tiếp cận, vì lúc đó họ sẽ có nhiều cơ hội hiểu và chấp nhận những điều chúng tôi cung cấp. (AA. tr. Xxvi-xxvii)

Nếu bạn đã quyết định rằng, bạn muốn những thứ (*công thức hồi phục – có-không?*) chúng tôi đang có và sẵn sàng làm bất cứ điều gì để có nó (*làm theo công thức – có-không?*)—thì bạn đã sẵn sàng để thực hiện một số bước nhất định. (AA. tr. 58) Hãy hỏi xem họ (*những người mới đến*) có muốn cai bia rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) hay không (*có-không?*) và họ có sẵn sàng làm bất cứ điều gì để đạt được mục tiêu đó (*Bạn có sẵn sàng thực hiện theo đúng hướng dẫn của Sách Lớn hay không – có-không?*). Nếu họ nói có, họ sẽ phải quan tâm đến bạn, với tư cách là một người đã hồi phục thành công. (AA. tr. 90)

Do đó, khi chúng ta tiếp cận được với những người đã giải quyết được vấn đề của họ, chúng ta chỉ còn mỗi một việc là dùng bộ công cụ tâm linh đơn giản mà họ đã đặt ngay dưới chân chúng ta. (*Bạn đã sẵn sàng sử dụng bộ công cụ tâm linh đơn giản này chưa – rồi-chưa?*) (AA tr. 25)

Bước 2. Chúng tôi tin rằng một Quyền Năng Cao Hơn có thể phục hồi được trạng thái minh mẫn cho chúng tôi. (AA. tr. 59)

Thiếu sức mạnh bên trong, đó là mối gian nan của chúng ta (*có-không? Nếu bạn không chắc, hãy xem lại lịch sử tiền án*). Chúng ta phải tìm được sức mạnh để có thể sống, và đó phải là Sức Mạnh Lớn Hơn chính chúng ta. Rõ ràng là như thế. Nhưng chúng ta sẽ tìm Sức Mạnh này ở đâu và bằng cách nào? Vâng, đó là nội dung của cuốn sách này. Mục đích chính của nó là giúp bạn tìm thấy một Sức Mạnh Lớn Hơn mình, và có thể giải quyết vấn đề của mình. (AA. tr. 45)

Những điều ban đầu dường như là một cây gậy mỏng manh (*Sức Mạnh Lớn Hơn chúng ta*), đã thực sự là bàn tay yêu thương và đầy quyền năng của Thượng Đế. Chúng tôi đã được ban tặng một cuộc đời mới, hoặc nếu bạn thích, một “thiết kế cho cuộc đời” (*công thức hồi phục*) thực sự mang lại hiệu quả. (AA. tr. 28) Trong hầu hết các trường hợp, lý tưởng của *người mới đến* phải dựa trên một sức mạnh lớn hơn họ, nếu họ muốn xây dựng lại cuộc sống của mình. (AA. tr. Xxviii)

[...] sâu thẳm trong mỗi người, cả đàn ông, phụ nữ lẫn trẻ em, đều có ý tưởng cơ bản về Thần Thánh⁶. Tai họa, sự hào nhoáng, tôn thờ những thứ khác đã che khuất nó, nhưng dưới hình thức này hay hình thức khác, nó vẫn ở đó. Vì đức tin vào một Quyền Năng Cao Hơn chúng ta, và những minh chứng kỳ diệu về quyền năng đó trong cuộc đời của con người, là những sự thật đã có từ lâu đời như chính con người. Cuối cùng, chúng ta đã thấy rằng đức tin vào một dạng Thần Linh là một phần trong bản chất của chúng ta, tương tự như tình cảm mà chúng ta dành cho một người bạn. Đôi khi chúng ta phải tìm kiếm mà không sợ hãi, nhưng Người đã ở đó (*Câu chuyện về con cá*⁷). Người là sự thật tương tự như chúng ta. Chúng ta tìm thấy Thực Tại Vĩ Đại sâu thẳm bên trong con người mình. Cuối cùng, chỉ có ở đó mới có thể tìm thấy Người. Người đã ở bên cạnh cũng tôi. Chúng tôi chỉ có thể dọn sạch mặt đất một chút. Nếu lời chứng của chúng tôi giúp xóa bỏ định kiến (*Câu chuyện về con chó*⁸), giúp bạn suy nghĩ một cách trung thực, khuyến khích bạn tìm kiếm một cách chuyên cần bên trong chính mình, thì nếu bạn muốn, bạn có thể tham gia cùng chúng tôi đi trên Đường Cao Tốc (*có-không?*). Với thái độ này, bạn không thể thất bại. Ý thức về niềm tin của bạn chắc chắn sẽ tới với bạn. (AA. Tr. 55) Một số người sẽ đến chậm hơn. Nhưng Đấng Quyền Năng đã đến với tất cả những ai thành tâm tìm kiếm Người. Khi chúng ta đến gần Người, Người sẽ tiết lộ chính mình cho chúng ta! (*Câu chuyện về Micheangelo*⁹) (AA. tr. 57) Với một vài ngoại lệ, những thành viên trong hội của chúng tôi đã khai thác được một Năng Lực Nội Tâm bất ngờ để họ liên kết với một Quyền Năng Cao Hơn theo cách hiểu của riêng họ. (AA. tr. 567-568)

Hướng dẫn Bước 2

Chúng ta chỉ cần tự hỏi mình một câu hỏi ngắn. “Lúc này tôi có tin, hoặc có muốn tin, có một Quyền năng cao hơn chính tôi hay không?” Ngay khi một người có thể nói rằng họ tin, hoặc muốn tin, chúng tôi có thể đảm bảo chắc chắn rằng họ đang đi đúng hướng. Chúng tôi đã nhiều lần chứng minh rằng trên nền tảng đơn giản này, có thể xây dựng được một cấu trúc tâm linh thực sự hiệu quả. (AA. tr. 47)

Bước 3. Quyết định phó thác ý chí và cuộc sống của mình cho sự chăm sóc của Đấng Quyền Năng như cách chúng tôi hiểu Người. (AA. tr. 59)

Chúng tôi yêu cầu tiến bộ về tâm linh chứ không phải là hoàn hảo về tâm linh. Mô tả của chúng tôi về người nghiện rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) [...] và cuộc phiêu lưu cá nhân của chúng tôi trước và sau đó làm rõ ba ý tưởng có liên quan:

- a. Chúng tôi là những người nghiện và không thể tự quản lý được cuộc sống của mình.
(Dựa vào danh sách “mất”, đây có phải là bạn không? – có-không?)
- b. Có lẽ không có sức mạnh nào của con người có thể chữa được cơn nghiện của chúng tôi.
(Dựa vào danh sách “gỗ”, bạn có nằm ngoài sự giúp đỡ của con người không? – có-không?)
- c. Thượng Đế có thể và sẽ giúp đỡ nếu tìm đến Người.
(Bạn có muốn tin tưởng không? – có-không?)

Sau khi tin tưởng (*ở a, b, c*), chúng ta đã ở Bước Ba, đó là chúng ta quyết định trao ý chí và cuộc sống của mình cho Thượng Đế theo cách chúng ta hiểu về Người. Chúng ta có ý gì khi nói như thế, và chúng ta phải làm gì?

Yêu cầu đầu tiên là chúng ta là phải tin rằng bất kỳ cuộc sống nào được vận hành theo ý chí thì đều khó có thể thành công. (Dựa vào “hồ sơ tiền án”, bạn có tin rằng cuộc sống được vận hành theo ý chí của bạn rất khó thành công không? – có-không?) (AA. tr. 60)

Ích kỷ—coi mình là trung tâm! Chúng ta nghĩ rằng đó là nguồn gốc của những rắc rối của mình. Do hàng trăm nỗi sợ hãi, tự lừa dối, tự tư tự lợi và thương thân trách phận, chúng ta giẫm lên chân người khác và họ trả đũa. Đôi khi họ làm tổn thương chúng ta, mà dường như không có bất kỳ lý do nào, nhưng chắc chắn là chúng ta phát hiện được rằng một ngày nào đó trong quá khứ, chúng ta đã có những quyết định cho riêng bản thân, và sau đó chúng ta rơi vào tình thế dễ bị tổn thương.

Vì vậy, chúng ta nghĩ rằng rắc rối của chúng ta về cơ bản là do chính chúng ta gây ra. Chúng nảy sinh từ bản thân chúng ta, và người nghiện rượu là một ví dụ điển hình của việc ý chí cá nhân bị buông thả một cách quá mức, mặc dù họ thường không nghĩ như thế. Trên hết, chúng ta, những người nghiện, phải thoát khỏi thái độ ích kỷ này. Chúng ta phải làm, nếu không nó sẽ giết chúng ta! Thượng Đế làm cho việc đó trở thành khả thi. Và dường như, chúng ta thường không có cách nào hoàn toàn thoát khỏi được bản thân nếu không có sự giúp đỡ của Người. Nhiều người có rất nhiều niềm tin về đạo đức và triết học, nhưng chúng ta không thể sống theo những niềm tin này, mặc dù rất muốn. Chúng ta cũng không thể giảm bớt thói ích kỷ bằng ước muốn hoặc sử dụng sức mạnh của bản thân. Chúng ta phải được Thượng Đế giúp đỡ. (AA. tr. 61-62) Niềm tin vào quyền năng của Thượng Đế, cộng với thái độ sẵn sàng, trung thực và khiêm tốn là những yêu cầu thiết yếu, đủ sức thiết lập và duy trì trật tự mới của vạn sự vạn vật. Đơn giản, nhưng không dễ dàng; đó là giá phải trả. Có nghĩa là phải từ bỏ hoàn toàn thái độ ích kỷ. (AA. tr.13-14)

Đây là cách thức và lý do vì sao phải làm như thế. Trước hết, chúng ta phải ngừng tự kiểm soát mọi thứ. Làm thế là không hiệu quả (*Bạn có đồng ý không – có-không?*). Tiếp theo, chúng ta quyết định rằng từ

đây về sau, trong vở kịch cuộc đời này, Thượng Đế sẽ là Đạo diễn của chúng ta (*có-không?*). Người là Người đứng đầu, chúng ta là những người đại diện. Hầu hết những ý tưởng hay đều đơn giản, và khái niệm này chính là chìa khóa của cánh cổng mà chúng tôi đã bước qua để đến với tự do. (AA. tr. 62)

Lời hứa Bước 3

Khi chúng ta chân thành giữ vững quan điểm như thế, những thứ có giá trị sẽ kéo đến. Chúng ta có một Người Sếp mới. Người là Đấng Toàn Năng, Người cung cấp cho chúng ta những thứ mình cần, nếu chúng ta luôn luôn gần gũi với Người và thực hiện tốt công việc của Người. Trên nền tảng này, chúng ta sẽ ngày càng ít quan tâm đến bản thân mình, đến những kế hoạch nhỏ bé của mình. Chúng ta ngày càng quan tâm đến những đóng góp của mình cho cuộc đời này. Khi chúng ta cảm thấy sức mạnh mới tràn vào, khi chúng ta tận hưởng một tâm hồn bình an, khi chúng ta phát hiện ra rằng mình có thể đối mặt với cuộc sống một cách thành công, khi chúng ta ý thức được sự hiện diện của Thượng Đế, chúng ta bắt đầu không còn sợ hãi về ngày hôm nay, ngày mai hoặc sau này nữa. Chúng ta đã được tái sinh. (AA. tr. 63)

Chúng tôi đã suy nghĩ kỹ trước khi thực hiện bước này để đảm bảo rằng chúng tôi đã sẵn sàng; rằng cuối cùng chúng tôi có thể hoàn toàn phó thác cho Người (*có-không?*). (AA. tr. 63) Mục đích thực sự của chúng tôi là biến mình thành người phụng sự hết mình cho Thượng Đế và những người xung quanh chúng tôi. (Xem Phụ Lục III)

Bây giờ chúng ta đã ở Bước Ba. Nhiều người đã nói với Đấng Tạo Hóa, như chúng ta hiểu về Người: “Lạy Chúa, con xin hiến dâng mình cho Người—để cùng xây dựng với con và làm với con theo ý Người. Xin giải thoát con khỏi những ràng buộc của bản ngã, để con có thể làm theo ý Người một cách tốt hơn. Xin hãy xua tan những khó khăn của con, để chiến thắng của con có thể làm chứng cho những người muốn được giúp đỡ nhân danh Quyền năng, Tình yêu và Con đường sống của Người. Xin cho con luôn làm theo ý Người!” (*Hãy suy ngẫm về ý muốn của Đấng Quyền Năng dành cho bạn hôm nay?*) (AA. tr. 63)

Hướng dẫn Bước 3 (Mỗi buổi sáng – Bạn có sẵn sàng thực hành không? – có-không?)

Nếu bạn trả lời có, thì hãy cùng nhau cầu khẩn và chúng ta sẽ hoàn thành xong Bước Ba.

Bước 4. Làm một bảng kiểm kê đạo đức một cách thấu đáo và can đảm. (AA. tr. 59)

(Làm đúng với bản thân) [...] Tiếp theo, chúng ta bắt đầu hành động quyết liệt, với bước đầu tiên là dọn dẹp nhà cửa, công việc mà nhiều người trong chúng tôi chưa từng làm. Mặc dù quyết định của chúng ta Bước 3 là quan trọng và then chốt, nhưng nó có thể tạo được ít ảnh hưởng vĩnh viễn trừ khi phải nỗ lực ngay nhằm đối đầu và loại bỏ những quan niệm trong lòng gây cản trở cho bản thân. Bia rượu (*ma túy, hành động cưỡng chế*) chỉ là triệu chứng. Chúng ta phải đi sâu vào những nguyên nhân và điều kiện. Do đó, chúng ta bắt đầu công việc kiểm kê cá nhân. Đây là Bước Bốn. [...] Chúng ta đã đánh giá một cách trung thực. Trước hết, chúng ta tìm ra những khiếm khuyết đã tạo ra thất bại ngay trong con người mình. Tin rằng bản thân, được thể hiện bằng nhiều cách khác nhau, chính là kẻ đã đánh bại chúng ta, chúng ta xem xét những biểu hiện chung của nó. (AA. tr. 63-64)

Biểu hiện 1: Tâm lý oán hận là thủ phạm “số một” (Xem Phụ Lục II). Nó hủy hoại nhiều người nghiện hơn bất kỳ thứ gì khác. Tất cả các kiểu bệnh tật về mặt tâm linh đều bắt nguồn từ đó, vì chúng ta không chỉ bị bệnh về mặt tâm trí và thể chất, chúng ta còn bị bệnh về mặt tâm linh nữa. *(Bạn có đồng ý không – có-không?)*

<i>Những nguyên nhân và điều kiện, khuyết điểm trong tính cách, thiếu sót của bản thân, sai lầm trong con người, gốc rễ của vấp váp, sự trôi buộc của cái tôi, được nhắc đến trong Sách Lớn, tr. xxv-164</i>				
__kiêu ngạo	__không chân thật	__ghét	__thiếu cân nhắc	__vô trách nhiệm
__tự phụ	__không trung thực	__ác cảm	__khó gần	__vô tâm
__tự cao tự đại	__đối trá	__ghê tởm	__không cởi mở	__vô lý
__tự thương	__phóng đại	__kinh thường	__vu khống	__thờ ơ
__bệnh hoạn	__tự kiêu	__áp đặt	__mách lẻo	__hý sinh
__ghen tuông	__tự tôn	__lười biếng	__định kiến	__điên cuồng
__ghen tỵ	__tự biện	__thiếu kiên nhẫn	__phê bình	__phung phí
__nghỉ ngơi	__vô tình	__sợ hãi	__chê giễu	__bướng bỉnh
__ích kỷ	__tàn nhẫn	__lo âu	__bị quan	__cứng đầu
__tự lợi	__giận dữ	__hèn nhát	__rút rè	__đa cảm
__thiếu suy nghĩ	__thù oán	__định kiến	__phản nản	
__bất công	__cầu kinh	__dục dâm	__tranh cãi	
	__cay đắng	__ngoại tình		

Khi căn bệnh về mặt tâm linh được khắc phục, thì chúng ta sẽ trở nên ngay thẳng về mặt tâm trí và thể chất (AA. tr. 64). Những người nghiện chúng ta là những người nhạy cảm. Một số phải mất một thời gian khá dài thì mới vượt qua được khuyết điểm (*trở ngại*) nghiêm trọng đó (AA. tr. 125). Khi xử lý tâm lý oán hận, chúng ta ghi ra giấy. Chúng ta liệt kê những người, tổ chức hay nguyên tắc làm chúng ta tức giận (*Cột 1*). Chúng ta tự hỏi, tại sao chúng ta lại giận dữ (*Cột 2*). Trong hầu hết các trường hợp, người ta thấy rằng lòng tự trọng, tài chính, tham vọng, các quan hệ cá nhân (kể cả tình dục) của mình bị tổn thương hoặc đe dọa (*Cột 3*). Chúng ta rất đau khổ. Chúng ta “bị thiêu đốt”. Trong danh sách oán hận của mình, chúng ta đặt mỗi tổn thương của mình đối diện nhau. Có phải lòng tự trọng, an toàn, tham vọng, cá nhân hay quan hệ tình dục của chúng ta đã bị ảnh hưởng? (*Cột 3*) (AA. tr. 64-65) Chúng ta nhìn lại toàn bộ cuộc đời mình. Kỹ lưỡng và trung thực. Sau khi làm xong, chúng ta suy ngẫm một cách cẩn thận. (AA. tr. 65)

Gạt bỏ khỏi tâm trí những việc làm sai trái mà những người khác đã gây ra (Cột 2), chúng ta chỉ tìm kiếm lỗi lầm của chính mình (Cột 4). Chúng ta đã ích kỷ, không trung thực, tự tư tự lợi và sợ hãi ở những chỗ nào? (Cột 4) Mặc dù tình huống không hoàn toàn là lỗi của mình, chúng ta cũng cố gắng để hoàn toàn không để ý tới người khác (Cột 1). Chúng ta phải chịu trách nhiệm ở chỗ nào? (Cột 4) Bản kiểm kê là của chúng ta, không phải của người khác. Khi chúng ta nhìn thấy lỗi lầm của mình, chúng ta liệt kê chúng (Cột 4). Chúng ta đặt chúng trước mặt mình, giấy trắng mực đen rõ ràng. Chúng ta thật thà thừa nhận lỗi lầm của mình (Cột 4) và sẵn sàng sửa chữa (Cột 5). (AA. tr. 67)

Biểu hiện 2: Chúng ta đã xem xét kỹ lưỡng những nỗi sợ của mình. Chúng ta viết những nỗi sợ này ra giấy, mặc dù chúng ta không hề có những oán hận liên quan đến chúng (Cột 2). Chúng ta tự hỏi tại sao mình lại sợ hãi. Phải chăng vì tự lực mà chúng ta thất bại? (AA. tr. 68)

Biểu hiện 3: Chúng ta đã xem xét lại hành vi của mình (*những tổn hại, kể cả về tình dục*) trong những năm qua. Chúng ta đã ích kỷ, không trung thực hoặc thiếu cân nhắc ở những chỗ nào? (Cột 4) Chúng ta đã làm tổn thương những người nào? (Cột 1) Chúng ta có tạo ra ghen tuông, nghi ngờ hoặc cay đắng một cách vô cớ hay không? (Cột 2) Chúng ta đã có lỗi ở những chỗ nào (Cột 4), chúng ta nên làm gì thay vào đó? (Cột 5) Chúng ta đã ghi tất cả những việc này ra giấy và đã xem lại. (AA. tr. 69)

Hướng dẫn Bước 4: Nếu đã kiểm kê kỹ lưỡng bản thân mình, chúng ta đã liệt kê được rất nhiều thứ. Chúng ta đã liệt kê và phân tích những oán hận của chính mình (5 Cột). Chúng ta đã bắt đầu hiểu được rằng chúng (Cột 4) chẳng có ích lợi gì mà còn làm cho chúng ta vô cùng đau khổ. Chúng ta đã bắt đầu thấy được sức tàn khốc khiếp của chúng (Cột 4) [...] Chúng ta đã lập danh sách những người mà mình đã làm tổn thương (Cột 1) qua hành vi của mình (Cột 4) và sẵn sàng sửa chữa quá khứ nếu có thể (Cột 5) [...] Nếu bạn đã quyết định^{Bước 3} và có bản kiểm kê^{Bước 4} những khiếm khuyết lớn hơn của mình, thì bạn đã có một khởi đầu tốt. Nghĩa là bạn đã nhai và tiêu hóa khá nhiều sự thật về chính mình. (AA. tr. 70-71)

Ghi chú: Không nhất thiết người mới phải kể ra mọi oán giận, hành vi ích kỷ, hay từng người mà họ từng nói dối hoặc gây tổn hại để bản kiểm kê đầy đủ. Mục tiêu chính là đi đến “nguyên nhân và điều kiện.” Đôi khi, chỉ cần vài sự kiện cụ thể cũng đủ để làm rõ những thiếu sót nào đã ngăn cản người mới thiết lập một mối quan hệ thân mật và hai chiều với “Đáng nắm giữ mọi quyền năng.” (Wally P. – Back to Basics)

NỖI OÁN HẬN: Chúng ta thường rất rõ ràng như ví dụ sau đây:

Cột 1	Cột 2	Cột 3	Cột 4	Cột 5
Người, Tổ chức, Nguyên tắc Tôi giận ai hoặc điều gì?	Nguyên nhân Tại sao tôi giận dữ?	Nỗi hận này ảnh hưởng, đe dọa, tổn thương, hoặc cản trở với tôi về: <i>lòng tự trọng, tâm lý/cảm xúc, tham vọng, tài chính, các mối quan hệ (kể cả tình dục)</i>	Tôi đã sai ở đâu? Tôi có lỗi ở đâu? Sai lầm của tôi là gì? Tự lực đã làm tôi thất bại thế nào? <i>Xác định những khuyết điểm hoặc thiếu sót về cá nhân đã ngăn cản bạn, ví dụ: kiêu ngạo, dâm dục, ghen tuông, dối trá, đồ kỵ, tham lam, sợ hãi, lừa dối, ích kỷ, thiếu kiên nhẫn, vô trách nhiệm, thù oán</i>	Làm sao để tôi sửa chữa vấn đề? <i>Xác định các ưu điểm về cá nhân bạn muốn đạt đến, ví dụ: khiêm tốn, tin tưởng, gần gũi, trung thực, hài lòng, hào phóng, yêu thương, đức tin, can đảm, nhiệt tình, tha thứ, vị tha, kiên nhẫn, trách nhiệm</i>
Ông Brown	Ông ta quan tâm tới vợ tôi Nói với vợ tôi về tình nhân của tôi Brown có thể chiếm mất việc của tôi	Quan hệ tình dục Lòng tự trọng Tham vọng Tài chính Tâm lý cảm xúc	Giận dữ, Thù oán Dối trá, Ngoại tình, Dâm dục Hành diện Ích kỷ & tự tôn Ghen tỵ Vô trách nhiệm Sợ ly dị, mất việc, mất tình	Chấp nhận, Tha thứ, Yêu thương Thật thà, Chung thủy Gần gũi, Khiêm tốn Vị tha Có ích với người khác Tin tưởng, có trách nhiệm Đức tin, Can đảm
Bà Jones	Thần kinh bất thường -- khinh thường tôi. Bà ấy đã đưa chồng mình vào trại cai nghiện vì uống rượu. Chồng bà là bạn của tôi. Bà ấy thích buồn chuyện.	Quan hệ cá nhân Lòng tự trọng	Giận dữ/thù oán Hành diện Ghen tỵ Định kiến Ích kỷ Vô trách nhiệm Sợ bị từ chối	Chấp nhận, Tha thứ, Yêu thương Khiêm tốn Tin tưởng Có trách nhiệm Đức tin, Can đảm
Sếp của tôi	Vô lý -- Bất công -- Ngạo mạn -- Dọa sa thải tôi vì uống rượu và khai khống chi phí.	Lòng tự trọng Tâm lý cảm xúc Tài chính Tham vọng	Giận dữ/thù oán Hành diện Dối trá Tham lam, lừa dối Ích kỷ, tự tôn Vô trách nhiệm Sợ bị mất việc	Chấp nhận, Tha thứ, Yêu thương Khiêm tốn Thật thà Hào phóng, Nhiệt tình Có ích với người khác Có trách nhiệm Đức tin, Can đảm
Vợ của tôi	Hiểu lầm và cảm râm. Thích Brown. Muốn ngôi nhà đứng tên cô ta.	Quan hệ cá nhân Quan hệ tình dục Tâm lý cảm xúc	Giận dữ/thù oán Hành diện Ghen tỵ Dối trá, ngoại tình Vô trách nhiệm Sợ ly dị, nghèo nàn, không xứng đáng	Chấp nhận, tha thứ, yêu thương Khiêm tốn, Tin tưởng, Thật thà, Chung thủy Có trách nhiệm Đức tin, Can đảm

NỖI SỢ: Chúng ta thường rất rõ ràng như ví dụ sau đây:

Cột 1	Cột 2	Cột 3	Cột 4	Cột 5
Người, Tổ chức, Nguyên tắc Tôi sợ ai hoặc điều gì? Tôi sợ mất đi hoặc không đạt được điều gì?	Nguyên nhân Tại sao tôi sợ hãi?	Nỗi sợ này ảnh hưởng, đe dọa, tổn thương, hoặc cản trở với tôi về: <i>lòng tự trọng, tâm lý/cảm xúc, tham vọng, tài chính, các mối quan hệ (kể cả tình dục)</i>	Tôi đã sai ở đâu? Tôi có lỗi ở đâu? Sai lầm của tôi là gì? Tự lực đã làm tôi thất bại thế nào? <i>Xác định những khuyết điểm hoặc thiếu sót về cá nhân đã ngăn cản bạn, ví dụ: kiêu ngạo, dâm dục, ghen tuông, dối trá, đồ kỵ, tham lam, sợ hãi, lười biếng, ích kỷ, thiếu kiên nhẫn, vô trách nhiệm, thù oán</i>	Đáng lẽ tôi nên làm gì thay vào đó? <i>Xác định các ưu điểm về cá nhân bạn muốn đạt đến, ví dụ: khiêm tốn, tin tưởng, gần gũi, trung thực, hài lòng, hào phóng, yêu thương, đức tin, can đảm, nhiệt tình, tha thứ, vị tha, kiên nhẫn, trách nhiệm</i>
Sợ bị mất kiểm soát	Người khác làm sai việc và thiếu năng lực - nếu muốn làm đúng việc thì tôi phải tự làm!	Lòng tự trọng Tâm lý cảm xúc Tham vọng Tài chính Quan hệ nghề nghiệp	Kiêu ngạo Định kiến Vô tâm Bất nạt, Hành hạ Ích kỷ, tự lợi Ghen tuông, nghi ngờ Vô trách nhiệm Sợ không đạt được điều mình muốn, sợ bị lạm dụng	Khiêm tốn Khoan dung Quan tâm đến người khác Tốt bụng Vị tha Có ích với người khác Tin tưởng Có trách nhiệm Đức tin, Can đảm
Sợ bị từ chối	Bố mẹ tôi chưa bao giờ ở bên tôi. Vợ/chồng đã bỏ tôi. Tôi đau lòng khi mọi người từ chối tôi. Mọi người dường như không thích tôi.	Lòng tự trọng Tâm lý cảm xúc Tham vọng Tài chính Quan hệ cá nhân	Hành diện Ích kỷ, tự lợi Tự tôn: cần được người khác chấp nhận, Vô trách nhiệm: Tự làm mình thành nạn nhân Dối trá Nghi ngờ Sợ mình không xứng đáng, không được chấp nhận, vô hình	Khiêm tốn Vị tha Có ích với người khác Thật thà Tin tưởng Đức tin, Can đảm

HÀNH VI GÂY TÔN HẠI (kể cả TÌNH DỤC): Chúng ta thường rất rõ ràng như ví dụ sau đây:

Cột 1	Cột 2	Cột 3	Cột 4	Cột 5
Người, Tổ chức, Nguyên tắc Tôi đã làm tôn thương đến ai?	Tôi là làm gì để tôn thương họ? Tôi đã làm khơi dậy điều gì ở họ? Ghen tuông? Nghĩ ngờ? Cay đắng?	Tôi đã làm ảnh hưởng, đe dọa, tổn thương, hoặc cản trở với họ về: <i>lòng tự trọng, tâm lý/cảm xúc, tham vọng, tài chính, các mối quan hệ (kể cả tình dục)</i>	Tôi đã sai ở đâu? Tôi có lỗi ở đâu? Sai lầm của tôi là gì? Tự lực đã làm tôi thất bại thế nào? <i>Xác định những khuyết điểm hoặc thiếu sót về cá nhân đã ngăn cản bạn, ví dụ: kiêu ngạo, dâm dục, ghen tuông, dối trá, đồ kỵ, tham lam, sợ hãi, lười biếng, ích kỷ, thiếu kiên nhẫn, vô trách nhiệm, thù oán</i>	Đáng lẽ tôi nên làm gì thay vào đó? Làm sao để tôi sửa chữa vấn đề? <i>Xác định các ưu điểm về cá nhân bạn muốn đạt đến, ví dụ: khiêm tốn, tin tưởng, gần gũi, trung thực, hài lòng, hào phóng, yêu thương, đức tin, can đảm, nhiệt tình, tha thứ, vị tha, kiên nhẫn, trách nhiệm</i>
Vợ/Chồng	Đã ngoại tình, Tôi đã khơi dậy sự ghen tuông, oán giận, ngờ vực. Họ cảm thấy không đủ năng lực, bị phản bội, không xứng đáng và không được yêu.	Lòng tự trọng Quan hệ tình dục Tâm lý cảm xúc Tham vọng Tài chính	Hành diện Dục vọng Không chung thủy, Giả dối Ích kỷ, Tự lợi Vô tâm Vô trách nhiệm Sợ mất tình, ly dị, cô đơn	Khiêm tốn Gần gũi Chung thủy, thật thà Vị tha Có ích với người khác Quan tâm đến người khác Có trách nhiệm Đức tin, Can đảm
Sếp/Chủ thầu	Đã tham nhũng. Bôi nhọ danh tiếng của họ. Tôi đã khơi dậy sự giận dữ, thù oán và mất tiền.	Tài chính Lòng tự trọng Quan hệ nghề nghiệp	Giả dối, trộm cướp Ích kỷ, Tự lợi Vu khống Vô trách nhiệm Đồ tội Giận dữ, Thù oán Tham lam Sợ nghèo nàn, thiếu thốn, không xứng đáng	Thật thà Đền bù Vị tha Có ích với người khác Nói tốt về người khác Có trách nhiệm Tha thứ Hào phóng Chịu trách nhiệm về lỗi lầm Đức tin, Can đảm

Bước 5. Thừa nhận với Đấng Quyền Năng, với chính mình và với một người khác bản chất đích thực của những sai lầm của chúng tôi. (Cột 4) (AA. tr. 59)

(Làm đúng với bản thân) Đã có bản kiểm kê, chúng ta sẽ làm gì với nó? Chúng ta đã cố gắng để có thái độ mới, quan hệ mới với Đấng Sáng Tạo và khám phá những trở ngại trên đường đi của mình (Cột 4). Chúng ta đã công nhận một số khiếm khuyết (Cột 4); chúng ta đã xác định một cách sơ bộ vấn đề của mình; chúng ta đã chỉ ra những điểm yếu trong bản kiểm kê của mình (Cột 4). Những điểm yếu này sắp bị loại bỏ. Cần phải hành động, điều mà khi hoàn thành, sẽ có nghĩa là chúng ta đã thừa nhận với Đấng Quyền Năng, với chính mình và với một người khác, bản chất của những khiếm khuyết của chúng ta (Cột 4). Nó đưa chúng ta đến Bước Năm trong Chương trình Hồi phục.

Có lẽ sẽ khó khăn nhất là khi thảo luận về những khiếm khuyết của mình (Cột 4) với người khác. [...] nếu chúng ta bỏ qua bước quan trọng này, chúng ta có thể không bỏ được rượu, *ma túy*, hay *hành vi cưỡng chế* (AA. tr. 72). Chúng ta phải hoàn toàn trung thực với một người nào đó, đây là nói nếu chúng ta mong muốn sống lâu hoặc sống hạnh phúc trên thế gian này. Đúng thật là, chúng ta phải suy nghĩ kỹ trước khi chọn người để thực hiện bước đi thân mật và riêng tư này. Những người theo tôn giáo yêu cầu xưng tội, sẽ cần phải đến gặp người có trách nhiệm. [...] Chúng ta sẽ kể những đoạn đó cho một người sẽ hiểu, nhưng không bị ảnh hưởng. (AA. tr. 74) (*vấn đề hình sự—gặp luật sư; vấn đề tinh thần-cảm xúc—gặp chuyên gia tâm lý; vấn đề y tế—gặp bác sĩ; vấn đề tài chính—gặp kế toán, luật sư thuế, cố vấn nợ; vấn đề đạo đức—gặp người cố vấn/hỗ trợ tâm linh*)

Hướng dẫn Bước 5

[...] người đó có thể giữ được bí mật; người đó hoàn toàn hiểu và chấp thuận mục tiêu mà chúng ta đang hướng tới; người đó sẽ không tìm cách thay đổi kế hoạch của chúng ta. Nhưng chúng ta không được lấy có để trì hoãn. Khi quyết định sẽ kể cho người nào đó nghe câu chuyện của mình, chúng ta không được lãng phí thời gian. Chúng ta có bản kiểm kê và chúng ta đã sẵn sàng cho cuộc nói chuyện kéo dài [...] Không còn hãnh diện nữa, chúng ta sẽ thực hiện bước đi này, soi sáng mọi góc khuất của tính cách (Cột 4), mọi ngóc ngách đen tối của quá khứ. (*Bạn có sẵn sàng làm điều này không – có-không?*) (AA. Tr. 74-75)

Lời hứa Bước 5

Một khi thực hiện bước này, chúng ta không giấu diếm bất cứ chuyện gì, chúng ta sẽ cảm thấy vui mừng. Chúng ta có thể nhìn thế giới bằng đôi mắt này. Chúng ta có thể cảm thấy bình yên và hoàn toàn thoải mái. Sợ hãi biến mất. Chúng ta bắt đầu cảm thấy sự gần gũi của Đấng Tạo Hóa. Chúng ta có thể đã có một số niềm tin tâm linh nhất định, nhưng giờ đây chúng ta bắt đầu có trải nghiệm tâm linh (*Câu chuyện về Nhà giảng đạo¹⁰*). Cảm giác rằng vấn đề về rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) đã biến mất thường xuất hiện một cách khá mạnh mẽ. Chúng ta cảm thấy mình đang đi trên con Đường cao tốc, cùng với Linh hồn của Vũ trụ. (AA. tr. 75)

Danh sách kiểm kê đạo đức của tôi	
Ý chí của cá nhân (Cột 4) Bước 4 & 5 (BẤT LỰC) Những trói buộc của bản thân	Ý muốn của Đấng Quyền Năng (Cột 5) Bước 8 & 9 (QUYỀN LỰC!)... Xin cho con thực hiện ý muốn của Người
Khuyết điểm, ngăn cản, sai sót của cá nhân...	Những nguyên tắc tâm linh cần phấn đấu...
__ Hãnh diện, kiêu ngạo, tự ghét __ Định kiến, Phân biệt giới tính, Thô lỗ __ Ghen tuông, Nghi ngờ __ Ghen tị, Thèm muốn __ Ích kỷ __ Tự lợi, tự tôn __ Trộm cướp, Dối trá, Phóng đại __ Vô tình, Vô tâm __ Tham lam __ Dâm dục, Ngoài tình __ Thù ghét, Giận dữ, Oán hận __ Lười biếng, Trì hoãn __ Nóng nảy __ Sợ hãi...(bị từ chối, mất kiểm soát, áp đặt, v.v.) __ Vô trách nhiệm, Chê trách, Tiếp tay, Tự làm mình thành nạn nhân __ Nói chuyện thô lỗ, Suy nghĩ hư hỏng __ Buồn chuyện, Nói xấu, Vu khống _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	__ Khiêm tốn __ Tôn trọng, Lễ phép, Lịch sự __ Tin tưởng __ Hải lòng, Biết ơn __ Vị tha __ Có ích với người khác __ Trung thực, Ngay thẳng __ Khoan dung, Chấp nhận __ Hào phóng __ Gần gũi, Chung thủy, Trong sạch __ Tha thứ, Yêu thương __ Linh động, Nhiệt tình, Nhanh nhẹn __ Kiên nhẫn __ Đức tin, Cam đảm __ Có trách nhiệm, Chịu trách nhiệm __ Có đạo đức, Tốt bụng __ Khen ngợi cái tốt của người khác _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Hồ sơ của tôi với tư cách là người nghiện chưa điều trị!	Mô tả công việc của tôi dưới quản lý của Đấng Quyền Năng

Bước 6. Hoàn toàn sẵn sàng để Đấng Quyền Năng xóa bỏ tất cả các khiếm khuyết trong tính cách của mình. (Cột 4) (AA. tr. 59)

(Làm đúng với Đấng Quyền Năng) chúng ta tìm một nơi để có thể ngồi yên trong một tiếng đồng hồ, cẩn thận xem xét (*suy ngẫm và phản ánh*) lại những việc mình đã làm. (*Cả 5 cột*) (AA. tr. 75)

Công việc của chúng ta đã vững chắc chưa? (*có-không?*) Những viên đá (*Bước 1-5*) có được đặt đúng vị trí hay không? (*có-không?*) Chúng ta có tiết kiệm xi măng đổ vào nền móng không? (*có-không?*) Chúng ta đã thử làm vữa mà không cần cát không? (*có-không?*) Nếu chúng ta có thể trả lời một cách thỏa đáng, thì chúng ta sẽ xem xét Bước Sáu. (AA. tr. 75)

Hướng dẫn Bước 6

Chúng ta đã nhấn mạnh rằng phải có thái độ sẵn sàng. Bây giờ chúng ta đã sẵn sàng để Đấng Quyền Năng loại bỏ tất cả những thứ (*Cột 4*) mà chúng ta công nhận là đáng chê trách hay chưa? (AA. tr. 76)

(Bạn có thấy Cột 4 có thiệt hại như thế nào về cuộc sống của bạn không – có-không?)

Bây giờ Ngài có thể lấy chúng (*Cột 4*) đi không—tất cả mọi thứ? (AA. tr. 76)

(Giờ bạn có sẵn sàng để Đấng Quyền Năng loại bỏ mọi khiếm khuyết của bạn không – có-không?)

Khi tôi tranh luận về những khiếm khuyết của mình, xin chúc mừng vì tôi vẫn giữ được chúng!

Nếu chúng ta vẫn bám víu vào một thứ (*Cột 4*) mà chúng ta sẽ không thể buông bỏ, chúng ta hãy cầu xin Đấng Quyền Năng giúp đỡ chúng ta trở nên sẵn sàng. (AA. tr. 76)

Nếu bạn trả lời có, bạn sẽ hoàn thành xong Bước Sáu.

Bước 7. Khiêm tốn cầu xin Đấng Quyền Năng xóa bỏ những thiếu sót của chúng ta. (Cột 4) (AA. tr. 59)

(Làm đúng với Đấng Quyền Năng) Khi đã sẵn sàng, chúng ta hãy nói như thế này:

“Lạy Chúa của tôi, đây con sẵn sàng để Người nắm toàn bộ cơ thể con, cả tốt lẫn xấu.

Con cầu xin Ngài hãy loại bỏ mọi khiếm khuyết trong tính cách của con *(liệt kê những khiếm khuyết bạn đã xác định ở Cột 4)* [...] không cho con trở thành người đối đầu với Người và những người xung quanh con.

Xin ban cho con sức mạnh *(liệt kê những nguyên tắc tâm linh cần phấn đấu bạn đã xác định ở Cột 5)* để con có thể rời khỏi nơi đây để làm theo ý muốn của Người. Amen”.

Hướng dẫn Bước 7 *(Mỗi buổi tối – Bạn có sẵn sàng thực hành không? – có-không?)*

Chúng ta đã hoàn thành Bước Bảy. (AA. tr. 76)

Bước 8. Lập danh sách tất cả những người mà chúng ta đã làm hại và sẵn sàng bồi thường cho tất cả mọi người. (AA. tr. 59)

(Làm đúng với người khác) Bây giờ chúng ta cần hành động nhiều hơn, nếu không, chúng ta sẽ phát hiện được rằng “Đức tin không có hành động là đức tin chết”. Xin xem xét các bước tám và chín. Chúng ta có danh sách tất cả những người đã bị chúng ta làm hại và những người mà chúng ta sẵn sàng đền bù. Chúng ta đã có danh sách khi kiểm kê. (AA. tr. 76)

(Bước 8) Liệt kê những người và tổ chức (Cột 1) tôi đã làm tổn hại và ai tôi cần phải đền bù trực tiếp? Hành vi của tôi (Cột 4) đã khơi dậy nên điều gì (Cột 2)? Tôi đã ảnh hưởng đến họ như thế nào? (Cột 3)	(Bước 9) Tôi nên làm gì thay vào đó (Cột 5) Tôi cần làm gì để sửa chữa quá khứ? Hành vi nào sẽ thuyết phục họ hơn lời nói của tôi?
(Ví dụ) Vợ/chồng (Hành vi trong mối quan hệ) (Cột 1) Ngoại tình, dối trá, vô tâm, ích kỷ, tự lợi. (Cột 4) Tôi đã làm ảnh hưởng đến lòng tự trọng, tâm lý cảm xúc, tham vọng và quan hệ tình dục của họ. (Cột 3) Tôi đã khơi dậy sự cay đắng, ghen tuông, oán hận, ngờ vực và cảm giác không xứng đáng (Cột 2 - tổn hại cho người khác).	Thể hiện sự trân trọng và tôn trọng đối với vợ/chồng tôi bằng cách chung thủy, trung thực, vị tha, và hữu ích. Tôi sẽ trở nên gần gũi và quan tâm đến nhu cầu và mong muốn của vợ/chồng tôi. Tôi sẽ dành nhiều thời gian hơn cho vợ/chồng tôi. Tôi sẽ giúp đỡ việc nhà và các chi phí. Tôi sẽ thực hành những nguyên tắc này một cách liên tục. Tôi sẽ hỏi họ xem tôi có thể làm gì thêm để sửa chữa lỗi lầm mà tôi đã gây ra.
(Ví dụ) Người quản lý cũ (Cột 1) Tôi giận dữ, oán hận và trách móc. Tôi đã lừa dối. Tôi đã vu khống danh tiếng của họ với người khác. Tôi đã đánh cắp của người này. (Cột 4) Tôi đã ảnh hưởng đến tài chính, các mối quan hệ, và tâm lý của họ. (Cột 3) Tôi đã khơi dậy cảm giác oán hận và mất tiền (Cột 2 - tổn hại cho người khác).	Tôi sẽ tha thứ cho người này. Tôi sẽ thừa nhận mọi hành vi sai trái của mình và đền bù những gì tôi đã đánh cắp. Tôi sẽ ngừng bôi nhọ danh tiếng của họ và nói tốt về họ với người khác. Tôi sẽ hỏi họ xem tôi có thể làm gì thêm để sửa chữa sai lầm mà tôi đã làm.

Bước 9. Bồi thường trực tiếp cho những người đó ngay khi có thể, trừ khi làm như vậy sẽ làm cho họ hoặc người khác bị tổn thương. (AA. tr. 59)

(Làm đúng với người khác)

Đôi khi chúng ta nghe thấy một người nghiện nói rằng điều duy nhất *họ* cần làm là giữ được tỉnh táo. Chắc chắn *họ* phải giữ được tỉnh táo, vì nếu *họ* không làm được thì *họ* không còn nhà nữa. Nhưng còn lâu *họ* mới có thể cư xử tốt với những người mà trong suốt nhiều năm qua *họ* đã đối xử quá tệ bạc. (AA. tr. 82). Quy tắc là chúng ta phải nghiêm khắc với chính mình, nhưng luôn quan tâm đến người khác. (AA. tr. 74)

Chúng ta đã tự đánh giá mình một cách nghiêm ngặt.^{Bước 4 (có-không?)} Bây giờ chúng ta đến với những người đó và sửa chữa những thiệt hại mà mình đã gây ra trong quá khứ. Chúng ta cố gắng quét sạch những mảnh vỡ (*tổn hại*) đã tích tụ từ nỗ lực sống theo ý mình và thể hiện chính mình. Nếu chúng ta không có ý chí để làm việc này, chúng ta sẽ cầu xin cho đến khi nó đến. Hãy nhớ rằng chúng ta đã đồng ý ngay từ đầu rằng chúng ta sẽ làm bất cứ việc gì (*có-không?*) để chiến thắng bia rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*). (AA. tr. 76)

Điều 1 – Thù oán

Có lẽ vẫn còn một số nghi ngại (*có-không?*). [...] Vấn đề tiếp cận người mà chúng ta ghét sẽ xuất hiện. Có thể người đó đã làm hại chúng ta nhiều hơn là chúng ta làm hại họ và, mặc dù chúng ta có thể có thái độ tốt hơn đối với họ, chúng ta vẫn không thực sự muốn thừa nhận lỗi lầm của mình (*Cột 4*). Tuy nhiên, chúng ta sẽ phải chịu đựng người mà chúng ta không thích. Chúng ta đến gặp họ với tinh thần giúp đỡ và tha thứ (*Cột 5*), thú nhận cảm giác khó chịu trước đây của mình và bày tỏ thái độ hối tiếc (*Cột 4*). Trong bất kỳ trường hợp nào, chúng ta cũng không chỉ trích hoặc tranh cãi với người như thế. [...] Chúng ta có mặt ở đó để dọn dẹp con đường mình đi, [...] Không bàn luận lỗi lầm của họ (*Cột 2*). Chúng ta chỉ tập trung vào chính mình (*Cột 4*). (AA. tr. 76-78)

Lời cầu nguyện để tha thứ

Đây là đường lối hành động của chúng ta: công nhận rằng những người (*Cột 1*) có hành động sai trái đối với chúng ta có lẽ đã bị mắc bệnh về mặt tâm linh (*Bạn có đồng ý không – có-không?*). Mặc dù chúng ta không thích các triệu chứng (*Cột 2*) và cách họ cư xử làm cho chúng ta khó chịu (*Cột 3*), nhưng họ, giống như chúng ta, cũng bị bệnh (*Bạn có đồng ý không – có-không?*). Chúng ta cầu xin Đấng Quyền Năng giúp mình thể hiện thái độ khoan dung, thương hại, và kiên nhẫn mà chúng ta dành cho một người bạn bị bệnh. Khi bị xúc phạm, chúng ta tự nhủ: “Đây là một người bệnh. Làm sao tôi có thể giúp họ? Xin Đấng Quyền Năng cứu con qua khỏi cơn tức giận. Ý Người được nên.” (AA. tr. 66-67)

Điều 2 – Tiền bạc (Hãy gặp kế toán)

Hầu hết những người nghiện đều mắc nợ (*có-không?*). Chúng ta không trốn tránh các chủ nợ. [...] Khi sắp xếp thỏa thuận tốt nhất có thể, chúng ta cho những người này biết rằng chúng ta lấy làm tiếc. Chúng ta phải từ bỏ việc sợ chủ nợ dù mình phải đi xa đến đâu, vì chúng ta có thể uống bia rượu (*sử dụng ma túy, làm hành động cưỡng chế*) nếu chúng ta sợ gặp họ. (AA. tr. 78)

Điều 3 – Tội phạm hình sự (Hãy gặp luật sư)

Có lẽ chúng ta đã phạm tội hình sự, có thể làm chúng ta phải đi tù nếu chính quyền biết (*có-không?*). [...] Mặc dù có nhiều hình thức bồi thường khác nhau (*Cột 5*), nhưng có một số nguyên tắc chung mang tính hướng dẫn. Thường xuyên nhắc nhở mình rằng chúng ta đã quyết định làm mọi cách (*có-không?*) (*làm theo công thức hồi phục*) để tìm cho bằng được trải nghiệm tâm linh, chúng ta cầu xin Đấng Quyền Năng ban cho sức mạnh và chỉ dẫn để làm những việc đúng đắn (*Cột 5*), không phụ thuộc vào hậu quả mà chúng ta có thể gặp. Chúng ta có thể mất địa vị hoặc danh tiếng, hoặc bị giam tù, nhưng chúng ta vẫn sẵn sàng. Chúng ta phải là những người như thế. Chúng ta không được chùn bước trước bất cứ chuyện gì. (AA. tr. 78-79)

Lời cầu nguyện để loại bỏ nỗi sợ

Thay vào đó, chúng ta để Đấng Quyền Năng chứng minh (*Cột 5*), thông qua chúng ta, những việc Người có thể làm. Chúng ta cầu xin Người xóa bỏ sợ hãi của chúng ta và hướng sự chú ý của chúng ta đến con người mà Người muốn mình trở thành (*Cột 5*). Ngay lập tức, chúng ta bắt đầu vượt qua sợ hãi. (AA. tr. 68)

Điều 4 – Quan hệ tình dục

Có nhiều khả năng là chúng ta gặp rắc rối ngay trong gia đình (*có-không?*). Có lẽ chúng ta đã từng gặp gỡ những người đàn ông / phụ nữ mà chúng ta không muốn công khai (AA. tr. 80-81). Chúng ta đã kiểm tra từng mối quan hệ—nó có ích kỷ hay không? (AA. tr. 69)

Lời cầu nguyện để sửa lỗi [...] hãy để Đấng Quyền Năng phán xét cuối cùng. (AA. tr. 70)

Chúng ta đã cầu xin Đấng Quyền Năng định hình lý tưởng (*Cột 5*) cho chúng ta và giúp chúng ta sống đúng với lý tưởng đó. [...] Trong thiên định, chúng ta cầu xin Đấng Quyền Năng cho chúng ta biết mình nên làm gì về từng vấn đề cụ thể. Nếu chúng ta muốn thì sẽ có câu trả lời đúng đắn. [...] chúng ta tha thiết cầu nguyện để có được lý tưởng đúng đắn (*Cột 5*), có hướng dẫn trong mọi tình huống đáng ngờ, có tinh táo và sức mạnh để làm những việc đúng đắn. Nếu tình dục trở thành vấn đề rất phiền phức, chúng ta sẽ cố gắng hết sức để giúp đỡ người khác. Chúng ta nghĩ đến nhu cầu của họ và làm việc vì họ. Nó sẽ đưa chúng ta thoát khỏi chính mình. Nó làm dịu đi sự thôi thúc cấp bách, khi nhượng bộ có nghĩa là đau khổ. (AA. tr. 69-70)

Hướng dẫn Bước 9

Trước khi thực hiện hành động quyết liệt có thể liên lụy đến những người khác, chúng ta phải được họ đồng ý. Nếu chúng ta đã xin phép, đã tham khảo ý kiến của những người khác (*vấn đề hình sự—gặp luật sư; vấn đề tinh thần-cảm xúc—gặp chuyên gia tâm lý; vấn đề y tế—gặp bác sĩ; vấn đề tài chính—gặp kế toán, luật sư thuế, cố vấn nợ; vấn đề đạo đức—gặp người cố vấn/hỗ trợ tâm linh*), đã cầu xin Đấng Quyền Năng giúp đỡ và đã quyết định thực hiện bước đi táo bạo, thì chúng ta không được lùi bước. (AA. tr. 80)

Đúng vậy, thời gian xây dựng lại còn rất dài. Chúng ta phải đi đầu. Chỉ nói rằng mình hối hận, và xin lỗi là chưa đủ. [...] Đời sống tâm linh không phải là lý thuyết suông. Chúng ta phải sống theo nó. [...] Hành vi của chúng ta (*Cột 5*) sẽ thuyết phục họ nhiều hơn lời nói. Chúng ta phải nhớ rằng mười hoặc hai mươi năm say xin (*nghiện ngập*) sẽ làm cho bất kỳ ai cũng trở nên hoài nghi.

Có thể có một số việc làm sai trái mà chúng ta không bao giờ có thể sửa chữa hoàn toàn (*có-không?*). Chúng ta không lo lắng về những việc này, nếu chúng ta có thể thành thật nói với chính mình rằng sẽ sửa chữa khi có điều kiện (*có-không?*). Một số người có thể không gặp được—chúng ta gửi cho họ một bức thư trung thực. Cũng có thể có lý do chính đáng để trì hoãn một số trường hợp. Nhưng chúng ta không trì hoãn nếu không cần. Phải sáng suốt, khéo léo, chu đáo và khiêm nhường (*Cột 5*) mà không trở thành hèn hạ hoặc thô lỗ (*Cột 4*). Là người đi theo Đấng Quyền Năng, chúng ta đứng trên đôi chân của mình; chúng ta không phải sụp lạy trước bất kỳ ai. (AA. tr. 83)

Lời hứa Bước 9

Nếu làm thật tỉ mỉ trong giai đoạn này ^{Bước 8,9}, chúng ta sẽ kinh ngạc trước khi mới đi được nửa chặng đường. Chúng ta sẽ nếm trải một tự do và hạnh phúc mới. Chúng ta sẽ không hối tiếc về quá khứ cũng không muốn đóng sập cánh cửa phía sau lưng. Chúng ta sẽ hiểu được thanh thân và biết đến sự bình yên. Dù đã đi được xa bao nhiêu, chúng ta sẽ thấy kinh nghiệm của mình có thể mang lại lợi ích cho những người khác. Cảm giác mình là người vô dụng và thương thân trách phận sẽ không còn. Chúng ta sẽ không còn quan tâm đến những điều ích kỷ và giành giật lợi ích với đồng bào của mình. Thái tự lợi sẽ biến mất. Thái độ và quan điểm sống của chúng ta sẽ thay đổi. Sự người khác và bất ổn về kinh tế cũng sẽ không còn. Chúng ta sẽ dùng giác cách để biết cách xử lý những tình huống đã từng làm cho chúng ta lúng túng. Chúng ta sẽ đột nhiên nhận ra rằng Đấng Quyền Năng đang làm cho chúng ta những việc chúng ta không thể tự làm. (AA. tr. 83) (*Bạn có muốn có trải nghiệm này trong cuộc sống không – có-không?*)

Bước 10. Tiếp tục kiểm kê, bất cứ khi nào mắc lỗi, là chúng ta có thể nhanh chóng sửa chữa sai lầm. (AA. tr. 59)

Chúng ta đến Bước Mười: tiếp tục kiểm kê và tiếp tục sửa chữa bất kỳ sai lầm mới nào ^{Bước 8,9} trong cuộc đời mình (*Bạn có sẵn sàng làm việc này không – có-không?*). Chúng ta đã bắt đầu một cuộc sống mạnh mẽ khi chúng ta dọn dẹp quá khứ ^{Bước 9} (*Bạn có sẵn sàng làm việc này không – có-không?*). Chúng ta đã bước vào thế giới Tâm Linh. Trách nhiệm tiếp theo là phát triển nhận thức và hiệu quả. Đây không phải là vấn đề có thể làm trong một sớm một chiều. Phải tiếp tục trong suốt cuộc đời của chúng ta. Tiếp tục đề phòng thói ích kỷ, gian dối, oán hận, và sợ hãi ^{Bước 4}. Khi chúng xuất hiện, chúng ta cầu xin Đấng Quyền Năng loại bỏ ngay lập tức ^{Bước 3,7}. Chúng ta thảo luận với một người nào đó ngay lập tức ^{Bước 5} và nhanh chóng sửa chữa ^{Bước 8,9} nếu đã làm tổn hại ai đó. Sau đó, chúng ta kiên quyết hướng suy nghĩ của mình đến người mà chúng ta có thể giúp đỡ ^{Bước 12}. Yêu thương và khoan dung người khác (*Cột 5*) là quy tắc của chúng ta. (AA. tr. 84)

Lời hứa Bước 10 (*mô tả người nghiệm đã phục hồi*)

Và chúng ta thôi đấu tranh với bất cứ điều gì hay bất cứ người nào, kể cả bia rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*). Bởi vì lúc này, sự tỉnh táo sẽ trở lại. Ít khi chúng ta còn quan tâm đến bia rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*). Nếu bị cám dỗ, chúng ta sẽ lùi lại như thể tránh xa ngọn lửa. Chúng ta phản ứng một cách tỉnh táo và bình thường, và sẽ thấy rằng nó tự động xảy ra. Chúng ta thấy rằng mình có thái độ mới đối với bia rượu (*ma túy, hành vi cưỡng chế*), mà không cần bất kỳ suy nghĩ hay nỗ lực nào. Nó tự xuất hiện! Đó là phép màu. Chúng ta không chống lại nó, chúng ta cũng không lãng tránh cám dỗ. Chúng ta cảm thấy như thể mình đã được đặt vào vị trí trung lập—an toàn và được bảo vệ. Chúng ta thậm chí không từ bỏ. Thay vào đó, vấn đề đã được loại bỏ. Đối với chúng ta, nó không còn tồn tại nữa. Chúng ta không tự phụ, cũng không sợ hãi. Đó là kinh nghiệm của chúng ta. Đó là cách chúng ta phản ứng, với điều kiện là chúng ta giữ được thể trạng tâm linh tốt. (AA. tr. 84-85)

Hãy luôn ghi nhớ trong suốt cả ngày và tự hỏi bản thân, tôi đang sống ở Cột 4 (ý chí của bản thân – bất lực) hay ở Cột 5 (ý muốn của Đấng Quyền Năng – quyền lực)? Hãy nhớ điều chỉnh lộ trình của mình (Câu chuyện về máy bay¹¹).

Kiểm kê cá nhân hàng ngày (Bước 10) của tôi

1) gạt bỏ nó – thả lỏng | 2) dừng lại và cầu nguyện | 3) cầm bút viết

KHIẾM KHUYẾT cần theo dõi: Kiểm tra mỗi ngày: Ý CHỈ CÁ NHÂN (Cột 4) BẤT LỰC	Hai	Ba	Tư	Năm	Sáu	Bảy	CN
1. Thù oán							
2. Hãnh diện, Kiêu ngạo, Tự hận							
3. Ghen tỵ, Đố kỵ							
4. Ghen tuông, Nghi ngờ							
5. Dối trá, Phóng đại, Cướp đoạt							
6. Ích Kỵ, Tự lợi, Tự tôn							
7. Lười biếng, Trì hoãn							
8. Vô tâm, Định kiến							
9. Dục vọng, Ngoại tình, Không chung thủy							
10. Suy nghĩ Hư hỏng, Nói chuyện Thô lỗ							
11. Thù ghét, Giận dữ, Khó chịu							
12. Tham lam tiền bạc hoặc Tham ăn Tục uống							
13. Buôn chuyện, Vu khống, Truyền tin đồn							
14. Nóng nảy, Thiếu kiên nhẫn							
15. Sợ hãi về...							
PHẨM CHẤT cần phấn đấu: Kiểm tra mỗi ngày: Ý MUỐN ĐÁNG QUYỀN NĂNG (Cột 5) QUYỀN LỰC	Hai	Ba	Tư	Năm	Sáu	Bảy	CN
1. Tha thứ							
2. Khiêm tốn							
3. Hải lòng							
4. Tin tưởng							
5. Trung thực, Ngay thẳng							
6. Vị tha							
7. Linh động, Nhiệt tình, Nhanh nhẹn							
8. Khoan dung, Chấp nhận							
9. Gần gũi, Chung thủy, Trong sạch							
10. Đạo đức							
11. Yêu thương, tốt lòng							
12. Hào phóng							
13. Khen ngợi, Nhìn ra cái tốt của người khác							
14. Kiên nhẫn							
15. Đức tin, Can đảm							

Bước 11. Tìm kiếm thông qua cầu nguyện và thiền định nhằm giúp ý thức của chúng ta giao tiếp với Đấng Quyền Năng như cách chúng ta hiểu về Người, cầu nguyện chỉ để nhận thức được ý chí của Đấng Quyền Năng dành cho chúng ta và sức mạnh nhằm thực hiện ý chí của Người. (AA. tr. 59)

Bước Mười Một khuyến khích cầu nguyện (*nói chuyện với Đấng Quyền Năng*) và thiền định (*Nghe lời Đấng Quyền Năng*). (*Bạn có sẵn sàng làm việc này không – có-không?*) (AA. tr. 85)

Hướng dẫn Bước 11

Tập trung ban đêm

Khi chúng ta nghỉ ngơi vào ban đêm, chúng ta sẽ xem xét lại công việc trong ngày của mình. Chúng ta có bức tức, ích kỷ, không trung thực, hay sợ hãi hay không? ^{Bước 10} Chúng ta có nợ một lời xin lỗi hay không? ^{Bước 8,9} Chúng ta có giữ điều gì đó trong lòng mà đáng lẽ ra là phải thảo luận với người khác ngay lập tức hay không? ^{Bước 5} Chúng ta có tử tế và yêu thương tất cả mọi người hay không? Việc gì chúng ta có thể làm tốt hơn? Chúng ta có nghĩ đến chính mình trong phần lớn thời gian trong ngày hay không? Hay chúng ta đang nghĩ đến những việc mà chúng ta có thể làm cho người khác, những việc mà chúng ta có thể đưa vào dòng chảy của cuộc đời? ^{Bước 12} Nhưng chúng ta phải cẩn thận không để bị cuốn vào lo lắng, hối hận hoặc suy nghĩ bệnh hoạn (*Cột 4*), vì nó sẽ làm giảm lợi ích mà chúng ta có thể mang tới cho người khác ^{Bước 12}. Sau khi xem xét, chúng ta cầu xin Đấng Quyền Năng tha thứ ^{Bước 7} và tìm hiểu xem nên thực hiện những biện pháp khắc phục nào ^{Bước 8,9}. (AA. tr. 86)

Tập trung ban ngày

Khi thức dậy, xin nghĩ về 24 giờ sắp tới. Chúng ta xem xét kế hoạch trong ngày (*Cột 5*). Trước khi bắt đầu, chúng ta cầu xin Đấng Quyền Năng chỉ dẫn suy nghĩ của mình ^{Bước 3}, đặc biệt là cầu xin rằng suy nghĩ đó không phải là thương thân trách phận, không trung thực, hoặc tự tư tự lợi (*Cột 4*) ^{Bước 10}. Trong những điều kiện như thế, chúng ta có thể sử dụng khả năng tâm trí của mình một cách tự tin, vì nói cho cùng, Đấng Quyền Năng đã ban cho chúng ta bộ não để chúng ta sử dụng. Những suy nghĩ của chúng ta sẽ được nâng lên tầm cao mới (*Cột 5*), khi suy nghĩ của chúng ta không còn những động cơ sai lầm (*Cột 4*). (AA. tr. 86)

Tập trung giữa ngày

Khi suy nghĩ về những việc làm trong ngày của mình, chúng ta có thể do dự. Chúng ta có thể không thể xác định được nên đi theo hướng nào. Ở đây, chúng ta cầu xin Đấng Quyền Năng ban cho cảm hứng, suy nghĩ mang tính trực giác hay quyết định. Chúng ta thư giãn và thoải mái. Chúng ta không vật lộn. Chúng ta thường ngạc nhiên khi thấy những câu trả lời đúng đắn xuất hiện sau khi đã thử thực hành một thời gian. (AA. tr. 86)

Nhớ kiểm tra động cơ của bạn

Kiểm tra ý chí cá nhân: Có lừa dối, oán hận, ích kỷ, hay sợ hãi không? (chỉ cần **MỘT** khuyết điểm - **Cột 4**)

Kiểm tra ý muốn Đấng Quyền Năng: Có trung thực, đạo đức, vị tha, và yêu thương không? (phải có **CÁI BỐN** nguyên tắc - **Cột 5**)

Chúng ta thường kết thúc giai đoạn ngồi thiền bằng lời cầu nguyện, nói rằng Chúa sẽ chỉ cho chúng ta những bước tiếp theo (**Cột 5**) của chúng ta, Chúa sẽ ban cho chúng ta bất cứ thứ gì chúng ta cần nhằm giải quyết những vấn đề như thế. Chúng ta đặc biệt cầu xin thoát khỏi ý chí cá nhân (**Cột 5**), và không chỉ cầu xin cho riêng mình. Tuy nhiên, chúng ta có thể cầu xin cho chính mình, nếu đây là để giúp người khác. Chúng ta phải cẩn thận, không bao giờ cầu nguyện cho mục đích ích kỷ của mình. Nhiều người trong chúng ta đã lãng phí rất nhiều thời gian để làm việc này, và không hiệu quả. (AA. tr. 87)

Lời hứa Bước 11

Trong ngày, nếu cảm thấy bồn chồn hoặc nghi ngờ, chúng ta dừng lại, và cầu xin để có những suy nghĩ hoặc hành động đúng đắn. Liên tục nhắc nhở mình rằng chúng ta không còn là người điều khiển nữa, khiêm tốn nói với chính mình nhiều lần mỗi ngày: “Ý Người được nên” (**Cột 5**). Lúc đó, chúng ta ít có nguy cơ bị kích động, sợ hãi, tức giận, lo lắng, thương thân trách phận, hoặc đưa ra những quyết định ngu ngốc (**Cột 4**). Chúng ta trở thành hiệu quả hơn hẳn. Chúng ta không dễ mệt mỏi, vì chúng ta không làm mất năng lượng một cách ngu ngốc như khi tìm cách sắp xếp đời sống cho phù hợp với mình. Nó hiệu quả—thực sự hiệu quả. (AA. tr. 87-88)

Bước 12. Có được trải nghiệm tâm linh sau các bước này, chúng tôi đã cố gắng truyền đạt thông điệp này đến những người nghiện và thực hành những nguyên tắc này trong tất cả các công việc của mình. (AA. tr. 60)

Kinh nghiệm thực tế cho thấy không có gì đảm bảo khả năng miễn dịch với rượu bia (*ma túy, hành vi cưỡng chế*) hơn là làm việc chăm chỉ với những người nghiện khác. Nó mang lại hiệu quả khi những hoạt động khác không hiệu quả. Đây là đề xuất mười hai của chúng tôi: Truyền tải thông điệp này đến những người nghiện khác! (*Bạn có sẵn sàng làm việc này không – có-không?*) Bạn có thể giúp đỡ khi không ai khác có thể giúp được. Bạn có thể giúp họ tự tin trong khi những người khác không làm được. Hãy nhớ rằng họ là người bị bệnh. (AA. tr. 89)

Điều này dường như chứng minh được rằng một người nghiện có thể ảnh hưởng đến người nghiện khác, với một cách mà người không nghiện không thể làm được. Nó cũng chỉ ra rằng, làm việc hăng say giữa hai người nghiện với nhau, là thiết yếu cho sự hồi phục vĩnh viễn (AA. tr. xvi-xvii).

Tôi nhanh chóng nhận ra rằng khi mọi biện pháp khác đều thất bại, thì làm việc với một người nghiện khác sẽ giúp cứu vãn tình hình. (AA. tr. 15)

[...] người môi giới (*Bill W và những hội viên đầu tiên*) đã tích cực làm việc với người nghiện, với một lý thuyết là chỉ có người nghiện mới giúp đỡ được người nghiện, nhưng họ chỉ có thể thành công tự giữ mình tỉnh táo. Họ nhận ra rằng, để tự cứu mình, họ phải truyền bá thông điệp đến những người nghiện khác. (AA. tr. xvi)

Chúng tôi đã hồi phục, và được trao quyền lực để giúp đỡ người khác (*Câu chuyện về sao biển*¹²). (AA. tr. 132)

Nhưng nếu bạn cảm thấy run, tốt hơn hết là bạn nên làm việc với một người nghiện khác! (AA. tr. 102)

Lời hứa Bước 12

Cuộc sống sẽ có ý nghĩa mới. Muốn nhìn thấy mọi người hồi phục, muốn thấy họ giúp đỡ người khác, muốn thấy không còn cô đơn, muốn chứng kiến tình bạn lớn xung quanh bạn, muốn có thêm nhiều bạn bè, thì đây là trải nghiệm mà bạn không được bỏ qua. Chúng tôi biết rằng bạn sẽ không muốn bỏ qua. Thường xuyên tiếp xúc với những thành viên mới và tiếp xúc với nhau là điểm sáng trong cuộc đời của chúng ta. (AA. tr. 89)

Viễn cảnh dành cho bạn

Có thể dễ dàng từ bỏ chương trình hành động tâm linh và ngủ quên trên chiến thắng. Chúng ta sẽ gặp rắc rối nếu làm như thế, vì rượu bia (*ma túy, hành động cưỡng chế*) là kẻ thù rất tinh vi. Chúng ta không thể chữa được chứng nghiện. Chúng ta chỉ có thể hoãn lại, bằng cách duy trì điều kiện tâm linh của chính mình. Mỗi ngày chúng ta đều phải đưa viễn cảnh của Đấng Quyền Năng (*Cột 5*) vào mọi hoạt động của mình. “Làm sao con có thể phụng sự Người một cách tốt nhất—ý Người (không phải ý con) được nên”. Những ý nghĩ (*Cột 5*) này phải luôn đi cùng chúng ta. Chúng ta có thể rèn luyện ý chí của mình theo hướng này, nếu muốn. Đó là cách sử dụng ý chí đúng đắn nhất. (AA. tr. 85)

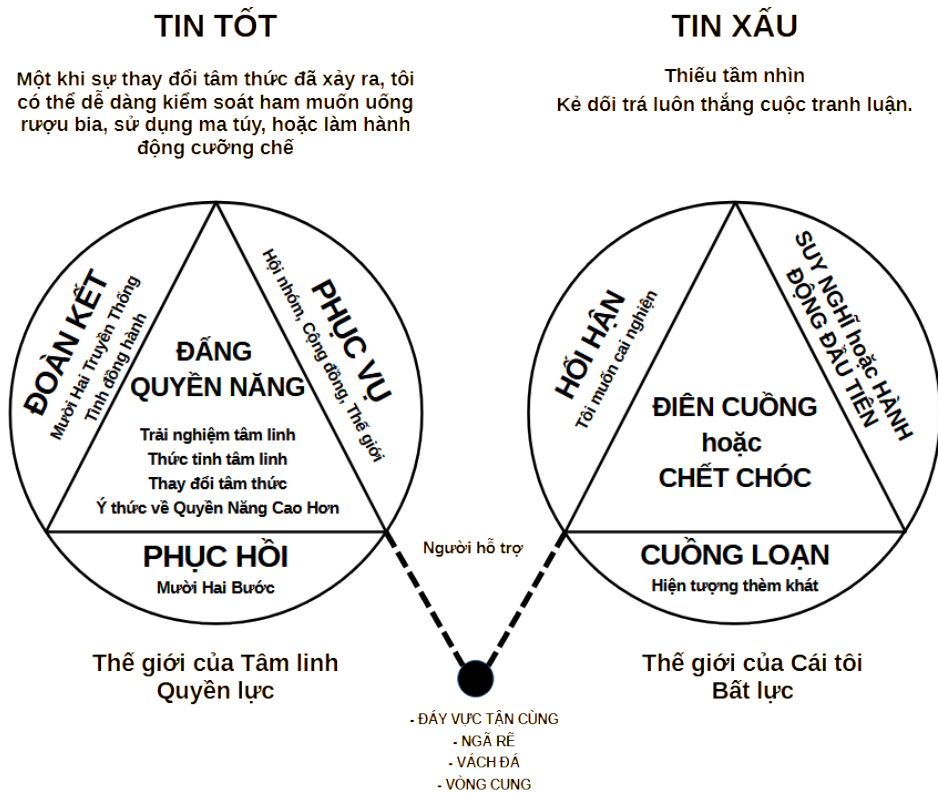
Chúng tôi cảm thấy rằng việc bỏ rượu bia (*ma túy, hành động cưỡng chế*) chỉ là khởi đầu. Một biểu hiện quan trọng hơn hẳn về các nguyên tắc của chúng tôi nằm trước mắt chúng tôi trong gia đình, nghề nghiệp, và công việc. (AA. tr. 19)

Vì vậy, chúng tôi ngày càng phát triển. Và bạn cũng có thể, mặc dù bạn chỉ là một người cầm cuốn sách này (*A.A. Sách Lớn*) trong tay. Chúng tôi tin tưởng và hy vọng rằng nó chứa đựng tất cả những gì bạn cần để có thể bắt đầu. Chúng tôi biết bạn đang nghĩ gì. Bạn đang tự nhủ: “Tôi rất lo lắng và cô đơn. Tôi không thể làm được.” Nhưng bạn có thể (*có-không?*). Bạn quên rằng mình vừa kết nối được với nguồn sức mạnh lớn hơn hẳn chính mình. Với một nền tảng như vậy, để sao chép những thành tích của chúng tôi, chỉ cần ý chí, kiên nhẫn, và sức lao động. (AA. tr. 162-163)

Hãy nhớ rằng, việc hồi phục khỏi một trạng thái vô vọng của tâm trí và thể xác là hoàn toàn khả thi nếu chúng ta thực hành Mười Hai Bước mỗi ngày, theo chỉ dẫn trong Sách Lớn của Hội Những Người Nghiện Rượu Ấn Danh. Phía trước còn rất nhiều việc phải làm, đây mới chỉ là khởi đầu. Nhớ đừng trở nên tự mãn hay lười biếng.

Hãy tin vào Đấng Quyền Năng, dọn sạch nội tâm, và giúp đỡ người khác.

Phụ lục I – Vòng quay bất hạnh



Phụ lục II - Trách nhiệm		
	Bản thân	Người khác
TRÁCH NHIỆM Chịu trách nhiệm Chủ động Cân bằng Lãnh đạo Tâm lý bền vững Yêu thương Độc lập	Tôi chịu trách nhiệm về bản thân mình: Suy nghĩ của TÔI Cảm xúc của TÔI Hành vi của TÔI	Tôi có trách nhiệm đối với người khác: Làm một người: hỗ trợ, cố vấn, lãnh đạo, giáo viên, cha mẹ, vợ chồng, chủ lao động, bạn bè, đối tác, phục vụ
VÔ TRÁCH NHIỆM Không chịu trách nhiệm Thụ động Bất cân bằng Nạn nhân Rối loạn chức năng Sợ hãi Phụ thuộc	Tôi đổ lỗi cho người khác về cách tôi suy nghĩ, cảm nhận và hành xử: "BẠN" làm tôi nghĩ vậy! "BẠN" làm tổn thương cảm xúc của tôi! "BẠN" làm tôi xấu hổ! "BẠN" làm tôi phải làm vậy!	Tôi chịu trách nhiệm thay cho người khác: Tôi cố gắng thay đổi suy nghĩ, cảm xúc, hành động của người khác bằng cách: chiều lòng, tiếp tay, bảo vệ, quản lý vi mô, thao túng, áp đặt, né tránh, hy sinh bản thân, thiếu giao tiếp, bắt nạt
Khi tôi vô trách nhiệm với bản thân hoặc với người khác, oán hận luôn là hậu quả! Tâm lý OÁN HẬN là thủ phạm SỐ MỘT. (AA. tr. 64)		

Phụ lục III – Huấn luyện Tâm linh

QUYỀN LỰC: Tôi phải tìm ra một sức mạnh lớn hơn bản thân mình để giải quyết vấn đề.				
Bạn, tôi, và Đấng Quyền Năng			Bước 8 & 9 Sửa chữa sai lầm: Nguyên tắc tâm linh	Chúng ta được tái sinh
	Agape – Tình yêu vô điều kiện / Tình yêu tâm linh Philia – Tình anh chị em Eros – Tình yêu thể xác	Thể chất – Thư giãn Cảm xúc – Bình tĩnh Tâm trí – Thanh thân Tâm linh – Cân bằng	Kiên nhẫn Có trách nhiệm Chủ động Gắn bó Hào phóng Hải lòng Tin tưởng Khiêm tốn Hữu ích Vị tha Tha thứ Trung thực	Tôi có ích nhất đối với Đấng Quyền Năng và con người xung quanh. Tôi đạt được cải thiện về tâm linh. Tôi đã được hồi phục sau khi bị tuyệt vọng bởi não bộ và thể xác.
Ý muốn của Người	▲	▲	▲	▲
Quyết định Bước 3	Suy nghĩ ►	◄ Cảm xúc ►	◄ Hành vi ►	◄ Cái tôi
Ý muốn cá nhân	▼	▼	▼	▼
TÔI TÔI TÔI TÔI TÔI	Sợ hãi Tôi luôn lo sợ bị mất đi những gì mình có hoặc không đạt được những gì mình muốn.	Tổn thương & Đe dọa Lòng tự trọng Tài chính Tâm lý cảm xúc Tham vọng Các mối quan hệ Tình dục	Dối trá Oán hận / Giận dữ / Thù hận Ích kỷ Tự cao tự lợi Kiêu ngạo Tự hạ thấp Ghen tuông / Đa nghi Đố kỵ Tham lam Dục vọng Lười biếng Vô trách nhiệm Nóng nảy	Tôi bồn chồn, cáu kỉnh, chán nản, bất mãn, trầm cảm, lo âu Tôi làm hại người khác. Tôi làm hại chính mình. Tôi lại bị cám dỗ và tái nghiện: uống rượu bia, sử dụng ma túy, hoặc làm hành động cường chế.
Trói buộc của cái tôi			Bước 4 & 5: Bảng liệt kê về những khiếm khuyết của đạo đức	
BẮT LỰC: Thiếu sức mạnh là tình huống khó xử của tôi.				

Phụ Lục IV - **NHỮNG NỖI OÁN HẬN CỦA TÔI:** Dùng một trang cho một oán hận.

Hãy chuẩn bị thú nhận với Đấng Quyền Năng, với chính mình, và với một người khác về bản chất của những sai lầm của chúng ta.

Cột 1: Điều gì làm tôi giận dữ? Một người? Một tổ chức? Hay một nguyên tắc?

Cột 2: Tại sao tôi giận dữ?

Cột 3: Nỗi hận này ảnh hưởng, đe dọa, tổn thương, hoặc cản trở với tôi về (Khoanh tròn những lựa chọn phù hợp):

Lòng tự trọng	Tâm trí/Cảm xúc	Tham vọng	Tài chính	Các mối quan hệ	Tình dục
---------------	-----------------	-----------	-----------	-----------------	----------

Cột 4: Tôi đã sai ở đâu? Tôi có lỗi ở đâu? Sai lầm của tôi là gì? *Hãy xác định những nguyên nhân và điều kiện, khuyết điểm trong tính cách, thiếu sót của bản thân, sai lầm trong con người, gốc rễ của vấn đề, sự trói buộc của cái tôi.*

Ích kỷ & Tự lợi: Động cơ của tôi là gì? Tôi đã muốn gì? Điều gì đã làm tôi gắn chặt với nỗi thù hận này?

Sợ hãi: Tôi sợ mất đi hoặc không đạt được điều gì?

Liệt kê và giải thích các khuyết điểm khác (ví dụ: tự tôn, kiêu ngạo, tự ti, thiếu kiên nhẫn, tham lam, lười biếng, thèm muốn, dối trá, vô trách nhiệm, trách móc người khác, tiếp tay/che giấu hành vi tiêu cực, v.v.):

Cột 5: Đáng lẽ tôi nên làm gì thay vào đó? Làm sao để tôi sửa chữa vấn đề? Đấng Quyền Năng có ý muốn gì cho tôi hôm nay?

Hãy chuyển hóa những thiếu sót thành nguyên tắc tâm linh, ví dụ như: Ích kỷ/Tự lợi trở thành Vị tha, Hận thù trở thành Tình yêu & Tha thứ, Sợ hãi trở thành Niềm tin & Dũng cảm, Kiêu ngạo trở thành Khiêm tốn.

Phụ Lục V – **NHỮNG NỖI SỢ HÃI CỦA TÔI:** Dùng một trang cho một nỗi sợ.

Hãy chuẩn bị thú nhận với Đấng Quyền Năng, với chính mình, và với một người khác về bản chất của những sai lầm của chúng ta.

Cột 1: Ai hoặc điều gì làm tôi sợ hãi? *Ví dụ: bị từ chối, thất bại, áp đặt, mất kiểm soát, nghèo nàn, thành đạt, v.v.*

Cột 2: Tại sao tôi sợ hãi?

Cột 3: Nỗi sợ này ảnh hưởng, đe dọa, tổn thương, hoặc cản trở với tôi về (Khoanh tròn những lựa chọn phù hợp):

Lòng tự trọng	Tâm trí/Cảm xúc	Tham vọng	Tài chính	Các mối quan hệ	Tình dục
---------------	-----------------	-----------	-----------	-----------------	----------

Cột 4: Phải chăng vì sự tự lực mà chúng ta thất bại? *Hãy xác định những nguyên nhân và điều kiện, khuyết điểm trong tính cách, thiếu sót của bản thân, sai lầm trong con người, gốc rễ của vấn đề, sự trói buộc của cái tôi.*

Ích kỷ & Tự lợi: Động cơ của tôi là gì? Tôi đã muốn gì? Tôi đã sợ bị mất đi hoặc không đạt được điều gì? *Ví dụ: thừa nhận, công nhận, thành đạt, tiền bạc, danh tiếng, v.v.*

Có nỗi sợ nào khác sinh ra từ nỗi sợ này không? *Ví dụ: Tôi sợ bị từ chối vì tôi sợ tôi không xứng đáng được yêu.*

Liệt kê và giải thích các khuyết điểm khác (ví dụ: tự tôn, kiêu ngạo, tự ti, thiếu kiên nhẫn, tham lam, lười biếng, thèm muốn, dối trá, vô trách nhiệm, trách móc người khác, tiếp tay/che giấu hành vi tiêu cực, v.v.):

Cột 5: Đáng lẽ tôi nên làm gì thay vào đó? Làm sao để tôi sửa chữa vấn đề? Đấng Quyền Năng có ý muốn gì cho tôi hôm nay?

Hãy chuyển hóa những thiếu sót thành nguyên tắc tâm linh, ví dụ như: Ích kỷ trở thành Vị tha, Hận thù trở thành Tình yêu & Tha thứ, Sợ hãi trở thành Niềm tin & Dũng cảm, Kiêu ngạo trở thành Khiêm tốn.

Phụ Lục VI – **NHỮNG TỖN HẠI TÔI ĐÃ GÂY RA:** Dùng một trang cho một tổn hại.

Hãy chuẩn bị thú nhận với Đấng Quyền Năng, với chính mình, và với một người khác về bản chất của những sai lầm của chúng ta.

Cột 1: Ai đã bị tôi làm tổn thương?

Cột 2: Tôi đã vô cớ khơi dậy điều gì? ghen tuông, nghi ngờ, cay đắng, lo lắng, sợ hãi, v.v.?

Cột 3: Tôi đã gây ảnh hưởng, đe dọa, tổn thương, hoặc cản trở với họ về (Khoanh tròn những lựa chọn phù hợp):

Lòng tự trọng	Tâm trí/Cảm xúc	Tham vọng	Tài chính	Các mối quan hệ	Tình dục
---------------	-----------------	-----------	-----------	-----------------	----------

Cột 4: Tôi đã sai ở đâu? Tôi có lỗi ở đâu? Sai lầm của tôi là gì? *Hãy xác định những nguyên nhân và điều kiện, khuyết điểm trong tính cách, thiếu sót của bản thân, sai lầm trong con người, gốc rễ của vấn đề, sự trói buộc của cái tôi.*

Ích kỷ & Tự lợi: Động cơ của tôi là gì? Tôi đã muốn gì?

Sợ hãi: Tôi sợ mất đi hoặc không đạt được điều gì?

Liệt kê và giải thích các khuyết điểm khác (ví dụ: tự tôn, kiêu ngạo, tự ti, thiếu kiên nhẫn, tham lam, lười biếng, thèm muốn, dối trá, vô trách nhiệm, trách móc người khác, tiếp tay/che giấu hành vi tiêu cực, v.v.):

Cột 5: Đáng lẽ tôi nên làm gì thay vào đó? Làm sao để tôi sửa chữa vấn đề? Đấng Quyền Năng có ý muốn gì cho tôi hôm nay?

Hãy chuyển hóa những thiếu sót thành nguyên tắc tâm linh, ví dụ như: Ích kỷ trở thành Vị tha, Hận thù trở thành Tình yêu & Tha thứ, Sợ hãi trở thành Niềm tin & Dũng cảm, Kiêu ngạo trở thành Khiêm tốn.

Phụ lục VII - Ghi chú, Bình luận, Phép so sánh và Châm ngôn

¹ **Từ ngày 27 tháng 5 năm 2007**, quyển sách hướng dẫn bằng tiếng Anh này đã được dịch ra 12 ngôn ngữ: Pháp, Tây Ban Nha, Hà Lan, Thụy Điển, Ukraina, Punjab, Yiddish, Ả Rập, Bồ Đào Nha, Slovenia, và Tamil.

² **Nghiên cứu ma túy của Baltimore, Maryland:** Mối quan hệ giữa việc hỗ trợ (sponsorship) và việc cai nghiện hoàn toàn (abstinence), nghiên cứu này đánh giá chương trình hỗ trợ của hội những người nghiện rượu / ma túy ẩn danh (Alcoholics Anonymous / Narcotics Anonymous) trong quá trình kéo dài 1 năm, với 500 người đã hoặc đang tiêm chích ma túy ở trung tâm thành phố Baltimore, bang Maryland, Hoa Kỳ. Qua một năm, những người “KHÔNG ĐƯỢC HỖ TRỢ” ghi nhận tỷ lệ cai nghiện hoàn toàn là 44,7%, trong khi những người “CÓ ĐƯỢC HỖ TRỢ” có tỷ lệ 39,1%. Tuy nhiên, 75% những người CÓ HỖ TRỢ NGƯỜI KHÁC đã duy trì được tình trạng cai nghiện hoàn toàn (tr. 296). Qua thời gian một năm nghiên cứu, việc có người bảo trợ trong NA/AA *không* có sự tương quan đến khả năng cai nghiện. Không có sự khác biệt đáng kể nào về tỷ lệ duy trì cai nghiện giữa các thành viên NA/AA có hoặc không có người hỗ trợ [...] việc nhận giúp đỡ và chỉ dẫn từ người hỗ trợ dường như không mang lại hiệu quả rõ rệt. (tr. 298) Tuy nhiên, trong phân tích hồi quy logistic đa biến (multivariate logistic regression analysis), việc trở thành người bảo trợ cho người khác có sự tương quan rất cao với khả năng duy trì tình trạng cai nghiện. (Crape et al, 2002, tr. 298)

³ **Quyển Sách Lớn (Big Book) đã sử dụng từ “hồi phục” (recovery) 16 lần.**

1. BB p.xxv ... recovered. BB The Doctor's Opinion, p.xxv This man and over one hundred others appear to have recovered.
2. BB p.17 ... recovered. BB There Is A Solution, p.17 Nearly all have recovered.
3. BB p.29 ... recovered. BB There Is A Solution, p.29 Further on, clear-cut directions are given showing how we recovered.
4. BB p.90 ... recovered. BB Working With Others, p.90 If he says yes, then his attention should be drawn to you as a person who has recovered.
5. BB p.113 ... recovered. BB To Wives, p.113 He knows that thousands of men, much like himself, have recovered.
6. BB p.xv ... recovered alcoholics. BB Foreword to Second Edition, p.xv In that brief space, Alcoholics Anonymous has mushroomed into nearly 6,000 groups whose membership is far above 150,000 recovered alcoholics.
7. BB p.132 ... recovered, and have been given the power ... BB The Family Afterward, p.132 We have recovered, and have been given the power to help others.
8. BB p.146 ... recovered, but holds a relatively unimportant job, ... BB To Employers, p.146 An alcoholic who has recovered, but holds a relatively unimportant job, can talk to a man with a better position.
9. BB p.xxxi ... recovered from a gastric hemorrhage and seemed ... BB The Doctor's Opinion, p.xxxi He had but partially recovered from a gastric hemorrhage and seemed to be a case of pathological mental deterioration.
10. BB p.20 ... recovered from a hopeless condition of mind ... BB There Is A Solution, p.20 Doubtless you are curious to discover how and why, in the face of expert opinion to the contrary, we have recovered from a hopeless condition of mind and body.
11. BB p.xiii ... recovered from a seemingly hopeless state of ... BB Foreword to First Edition, p.xiii We, of Alcoholics Anonymous, are more than one hundred men and women who have recovered from a seemingly hopeless state of mind and body.
12. BB p.133 ... recovered from serious drinking, are miracles of ... BB The Family Afterward, p.133 We, who have recovered from serious drinking, are miracles of mental health.
13. BB p.xvii ... recovered immediately and became A.A. number three. BB Foreword to Second Edition, p.xvii Their very first case, a desperate one, recovered immediately and became A.A. number three.
14. BB p.xiii ... recovered is the main purpose of this ... BB Foreword to First Edition, p.xiii To show other alcoholics precisely how we have recovered is the main purpose of this book.
15. BB pp.44-45 ... recovered long ago. BB We Agnostics, pp.44-45 If a mere code of morals or a better philosophy of life were sufficient to overcome alcoholism, many of us would have recovered long ago.
16. BB p.96 ... recovered, of their chance. BB Working With Others, p.96 He often says that if he had continued to work on them, he might have deprived many others, who have since recovered, of their chance.

Thường có hai thể loại hồi phục: “người đã hồi phục” và “người đang hồi phục”. Những câu chuyện hồi phục có ảnh hưởng sâu sắc đến trải nghiệm hồi phục của cá nhân, vì việc kể lại câu chuyện “đã hồi phục” đầy sức mạnh, với mở đầu và kết thúc rõ ràng, dường như đóng vai trò quan trọng để duy trì trạng thái hồi phục ổn định trong cuộc sống. (Cain, 1991). Ngược lại, việc kể lại những câu chuyện mơ hồ về việc “luôn đang hồi phục”, trong đó nhân vật chính nghi ngờ lẽ thường, suy ngẫm về những thay đổi trong lối sống không được thực hành, và xem sự cai nghiện vừa là tích cực vừa là tiêu cực, có thể dẫn đến một chu kỳ sống luân quần, nơi sự tái nghiện luôn luôn tiếp diễn và việc hồi phục lâu dài luôn nằm ngoài tầm với (Shohet, Merav, 2007).

Trọng tâm của văn hóa 12 Bước hồi phục là câu chuyện cá nhân của người nghiện đã hồi phục—“Những câu chuyện của chúng tôi tiết lộ một cách tổng quát con người trong quá khứ, những thay đổi trong cuộc sống, và con người hiện tại của chúng tôi.” (AA, 2001:58) Câu chuyện cá nhân của hội viên củng cố “thể giới hình tượng” của 12 Bước hồi phục. Những câu chuyện này giúp cấu tạo và củng cố nền văn hóa của 12 Bước hồi phục. Thông qua việc chia sẻ câu chuyện cá nhân về “con người trong quá khứ”, các hội viên tự nhận diện là người nghiện. Những “câu chuyện chiến đấu” của họ truyền đạt các tiêu chí quan trọng để các thành viên tự nhận diện mình là người nghiện (Holland, 2001:71). Hơn nữa, câu chuyện cá nhân của người đã phục hồi có ý nghĩa lớn đối với những người mới đến, vì những câu chuyện này hiện thực hóa các yếu tố văn hóa cốt lõi của thể giới 12 Bước, chẳng hạn như: tham dự họp nhóm, tiếp nhận người hỗ trợ, giúp đỡ người nghiện khác đang khổ cực, và làm phục vụ cộng đồng cho nhóm 12 Bước. Bằng cách lắng nghe câu chuyện của những người đã hồi phục, người mới đến học được văn hóa hồi phục của 12 Bước. Người mới tiếp thu mô hình 12 Bước thông qua việc lắng nghe những thành viên khác và tự kể câu chuyện của chính mình — từ đó họ dần hiểu cuộc đời mình dưới góc nhìn của một thành viên chương trình 12 Bước (Holland, 2001:71). Ngôn ngữ đặc trưng của 12 Bước cũng tạo sự hấp dẫn và kết nối người mới đến với văn hóa 12 Bước và mang lại cho họ niềm tin rằng vấn đề nghiện ngập có thể được giải quyết—từ đó dẫn đến sự thay đổi hành vi ở họ (Waldram, 1997:74).

⁴ *Người nghiện chưa được điều trị giống như một con chó quay lại liếm bãi nôn của nó.* Đây là một biến thể của câu Châm ngôn 26:11 — “Con chó lại trở về chỗ nó đã nôn ra, kẻ ngu lại lặp đi lặp lại sự điên rồ của mình.”

^{4a} **Danh sách Gỗ & Mất.** Ở trang 92 của Sách Lớn có viết, “Hãy chỉ cho họ (người mới đến) về những khó khăn (chiến lược thất bại) của bạn để cải thiện.” Danh sách “gỗ” đại diện cho một danh sách toàn diện các chiến lược thất bại mà người nghiện đã thử để ngừng hoặc giảm bớt hành vi nghiện ngập của họ. Ngoài ra, danh sách “gỗ” cũng là bản tóm tắt của 43 trang đầu trong Sách Lớn, bao gồm cả *Ý kiến của bác sĩ*, tập trung hoàn toàn vào Bước 1, và thường mất rất nhiều thời gian nếu làm việc trực tiếp 1-1 với người mới. Thay vào đó, việc đưa người mới đi qua danh sách “gỗ” mất rất ít thời gian. Khi người mới đánh dấu các “khúc gỗ” mà họ đã “đốt cháy” (tức là đã thử và thất bại), thì người Hỗ Trợ (Sponsor) cũng chia sẻ các “khúc gỗ” mà họ cũng đã từng thử đốt. Khi cả người mới và người hỗ trợ chia sẻ danh sách “gỗ” của mình với nhau, một sự đồng cảm sẽ hình thành. Người mới sẽ nhận ra “Tôi cũng bất lực như bạn, và bạn cũng bất lực như tôi, nhưng bạn không còn bị nghiện nữa.” Đó là một tình huống rất thuyết phục đối với một người muốn ngừng lại nhưng không thể. Hơn nữa, danh sách “gỗ” là một phương pháp phổ biến để giúp người nghiện nhận diện lẫn nhau. Tất cả người nghiện, dù là ma túy, rượu bia, thức ăn, tình dục, tình yêu, ảo tưởng, đồng phụ thuộc, cờ bạc, v.v. đều đã đốt cháy những khúc gỗ giống nhau! Vì vậy, bất kỳ người nghiện nào cũng có thể đồng cảm và kết nối với người nghiện khác, chỉ đơn giản bằng cách chia sẻ danh sách “gỗ” của họ với nhau.

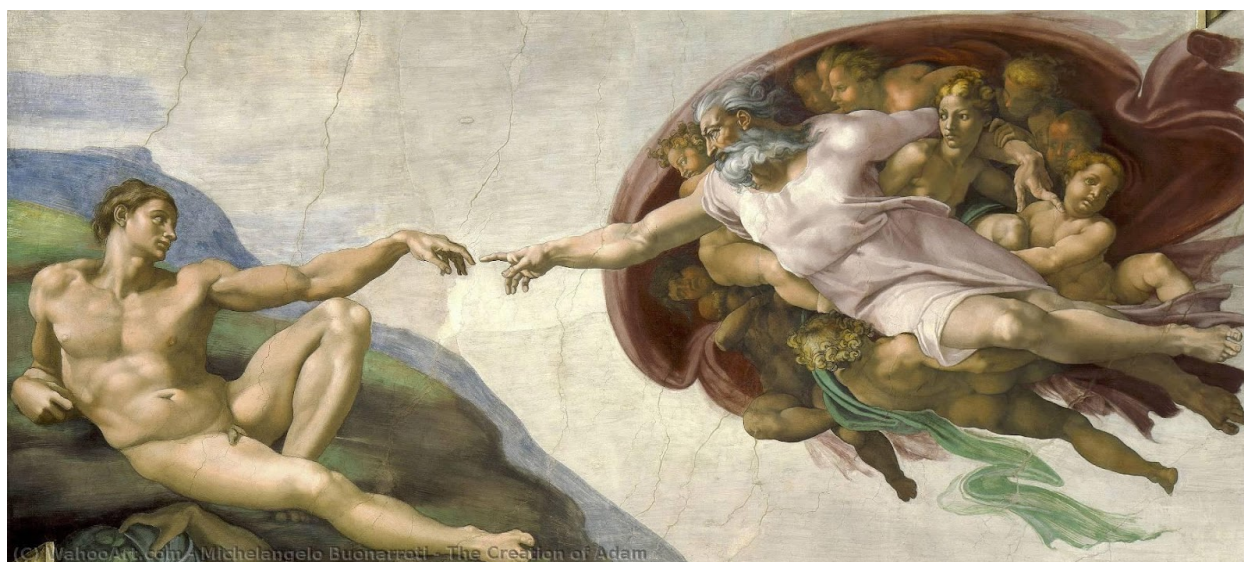
Tuy nhiên, danh sách “gỗ” không phải là lý do chúng tôi bước chân vào các phòng họp (hồi phục). Nhiều người trong chúng tôi đã nhận ra mình có vấn đề, nhưng bằng cách nào đó vẫn có thể tồn tại và sống sót. Chỉ đến khi nỗi đau trở nên quá lớn, quá mất kiểm soát, chúng tôi mới bắt đầu tìm kiếm một giải pháp cho căn bệnh đang hành hạ mình. Danh sách “mất” ghi lại tất cả những gì chúng tôi đã đánh mất khi uống rượu bia, sử dụng ma túy, hoặc làm các hành động cường chế. Chính danh sách “mất” là thứ thúc đẩy người nghiện bắt đầu thực hành các Bước. Danh sách “gỗ” cho người mới thấy rằng họ bất lực trước hành vi nghiện ngập của mình và dễ có nguy cơ tái nghiện. Và một khi người nghiện chưa được điều trị quay trở lại với bia rượu / ma túy / hành vi cường chế cũ, họ sẽ lại rơi vào một vòng xoáy nghiện ngập, tiếp tục theo đuổi cơn nghiện của mình cho đến điên cuồng hoặc tự tử. Tất cả người nghiện (ma túy, bia rượu, thức ăn, tình dục, tình yêu, ảo tưởng, quan hệ đồng phụ thuộc, cờ bạc, v.v.), đều đánh mất những thứ giống nhau — cả bên ngoài lẫn bên trong! Vì vậy, bất kỳ người nghiện nào cũng có thể đồng cảm với người nghiện khác, chỉ bằng cách chia sẻ danh sách “mất” với nhau. Cuối cùng, danh sách “gỗ” và “mất” giờ đây có thể được người Hỗ Trợ (Sponsor) sử dụng như “hồ sơ tiền án” của người mới — cách vận hành đặc trưng của một người nghiện chưa được điều trị. Khi người mới chống đối hay từ chối bất kỳ gợi ý nào của chúng tôi, chúng tôi đơn giản chỉ cần nhắc họ quay lại với danh sách “gỗ” và “mất” của mình, và hỏi “Hai danh sách của bạn nói gì về điều đó?”

⁵ **Những người nghiện rượu và sử dụng ma túy có nguy cơ tự tử rất cao.** Tỷ lệ tự tử trong vòng 5 năm theo dõi ở những người nghiện không được điều trị cao gấp 80 lần so với dân số trung bình (Gelder et al, 1983:402). Dựa trên kinh nghiệm cá nhân khi làm việc với những người nghiện khác, tôi nhận thấy rằng một số người nghiện rượu và ma túy rơi vào trạng thái mà tôi gọi là “SỰ TÌNH TÁO GIẢ” (SO-DRIETY), khi họ không thể sống với rượu, ma túy hay hành vi ám ảnh cưỡng chế, nhưng không biết cách sống thiếu chúng. Nên họ bước vào trạng thái “tình tảo giả”, không thực hành chương trình 12 Bước, chỉ không sử dụng cho đến khi càng ngày càng trở nên bồn chồn, cáu kỉnh, bất mãn, chán nản, trầm cảm, và căng thẳng, đến mức đau đớn không chịu nổi, và họ tái nghiện hoặc tự tử.

⁶ **Trực giác con người:** Quá trình tiến hóa của loài người đã ban cho chúng ta năm giác quan để nhận biết thực tại và hình thành sự hiểu biết về thế giới xung quanh. Chính khả năng đó đã giúp con người trở thành loài thống trị trên Trái Đất. Tuy nhiên, còn có một giác quan thứ sáu – một trực giác, hoặc cảm giác trong ruột gan, có khả năng hướng dẫn cho chúng ta. Bạn đã bao giờ làm theo một cảm nhận từ bên trong, và khi nhìn lại thì đó chính xác là điều bạn đã cần làm? Ngược lại, bạn đã bao giờ bỏ qua cảm nhận đó, và sau này tự hỏi, “Tại sao tôi lại không nghe theo trực giác của mình?” Chẳng phải đó chính là tiếng nói của Thần Linh, đang cố gắng hướng dẫn chúng ta bước đi an toàn trên con đường đời? Và điều tuyệt vời là Chương Trình Mười Hai Bước của chúng tôi trao tặng bạn ba công cụ tâm linh: 1) Một khái niệm về Quyền Năng Cao Hơn chính mình, 2) Cầu nguyện – phương tiện để chúng ta giao tiếp với thực tại sâu thẳm bên trong; và 3) Thiên định – qua đó chúng ta lắng nghe và nhận sự chỉ dẫn từ Lương Tri Cao Cả bên trong

⁷ **Câu chuyện về con cá:** Câu chuyện này nói về sự khác biệt giữa ngu và tỉnh, được chuyển thể từ quyển sách “*Cặp kính mới*” (*A New Pair of Glasses*) của Chuck C., trang 111. Hai con cá đang bơi lội dưới lòng biển thì một con cá thứ ba bơi ngang qua và nói, “Này mấy cậu, nước hôm nay tuyệt quá phải không!” rồi bơi đi. Một con cá quay sang hỏi con kia, “Nước là gì vậy?” Con cá kia trả lời, “Tôi không biết, tôi chưa bao giờ nghe nói đến nước cả.” “Vậy thì mình thử đi tìm hiểu xem!” , con cá thứ nhất nói. Thế là hai con cá bắt đầu cuộc hành trình, bơi khắp đại dương, hỏi bất kỳ ai chúng gặp, “Bạn có biết nước là gì không?” Nhưng câu trả lời vẫn vậy, “Không, tôi chưa từng nghe nói đến nước, nó là gì vậy?” Tại sao những con cá đó không biết nước là gì? Chúng đang bơi trong nó mà! Nước ở khắp xung quanh, nhưng chúng không hề nhận thức được sự tồn tại của nó. Câu chuyện này được áp dụng cho Bước Hai của chúng ta: “Niềm tin với một Quyền Năng Cao Hơn có thể phục hồi chúng ta trở lại trạng thái minh mẫn.” Hầu hết những người nghiện chưa được điều trị khi mới vào AA đều chẳng khác nào những con vượn — họ chỉ biết ăn uống, đại tiện, và giao phối. Họ chủ yếu sống bằng bộ não sơ bộ, sử dụng phản xạ sinh tồn. Họ không hề nhận thức được sự hiện diện của một Quyền Năng Cao Hơn. Cũng giống như những con cá không biết nước là gì, phần lớn người nghiện chưa hồi phục bị cuốn vào cuộc truy đuổi khoái lạc và chạy theo ham muốn, điều này thường dẫn đến một lối sống hưởng thụ, hoặc tệ hơn, một cuộc đời nghiện ngập. Phần lớn người nghiện chưa được điều trị là những người “kém cỏi vô thức” (không có năng lực và không biết mình không có), không nhận thức được một thực tế sâu sắc hơn, chưa bao giờ đánh thức được “giác quan thứ sáu” của họ. Điều kỳ diệu nhất về chương trình Mười Hai Bước là nó là một quá trình tỉnh thức, nâng tư duy lên một mức độ nhận thức cao hơn – một Nhận thức về Thượng Đế, nơi người nghiện có thể kết nối với một Quyền Năng có thể dễ dàng kiểm soát hành vi nghiện bằng cách thực hiện một mục đích sống mới – phục vụ tối đa cho Thượng Đế và những người xung quanh.

⁸ **Câu chuyện về con chó:** Đây là câu chuyện về chứng kiến Quyền Năng Cao Hơn hoạt động. Ông Mark Houston (Texas), một người Hỗ Trợ trong cộng đồng AA (mất ngày 9 tháng 2 năm 2010, hưởng thọ 63 tuổi), thường hay kể một câu chuyện về một người đi săn vịt với bạn của mình. Anh ta mang theo con chó của mình, và khi bắn được một con vịt rơi xuống giữa ao, con chó đứng dậy, đi trên mặt nước, nhặt con vịt lên và mang nó về. Người bạn không nói gì. Anh ta lại bắn thêm một con vịt khác rơi xuống giữa ao, và một lần nữa, con chó đi trên mặt nước, nhặt con vịt và quay trở lại. Người bạn vẫn im lặng. Cuối cùng, anh ta hỏi bạn mình, “Này, ông có thấy con chó của tôi có gì lạ không?” Người bạn trả lời, “Có, nó không biết bơi!” – hoàn toàn bỏ lỡ phép màu nhiệm của một con chó đi được trên mặt nước. Khi chúng ta gặp những người tự nhận mình là người nghiện trong buổi họp, những người đã từng hoàn toàn bất lực trước cuộc sống nghiện ngập của mình, nhưng bây giờ có thể dễ dàng kiểm soát ham muốn và đã duy trì được tỉnh táo trong nhiều năm – ĐÓ CHÍNH LÀ CON CHÓ ĐI TRÊN MẶT NƯỚC! Hãy để lời kể của những người trong phòng là bằng chứng rằng Thượng Đế đã làm cho họ những điều mà chính họ không thể tự làm được. Và chính qua việc suy nghĩ trung thực, và tìm hiểu sâu bên trong nội tâm, chúng ta bắt đầu hành trình đi đến niềm tin vào một Quyền Năng Cao Hơn.



⁹ **Câu chuyện về Micheangelo:** “Sự Tạo Dựng của Adam” là một bức bích họa của họa sĩ người Ý Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni, nằm trên trần nhà nguyện Sistina, được vẽ vào khoảng năm 1508–1512. Bức tranh này tượng trưng Thượng Đế vươn tay về phía Adam, cố gắng kết nối với nhân loại. Bạn có thể thấy Thượng Đế duỗi cánh tay và ngón tay hết mức. Trong khi đó, Adam ngồi như trên ghế tựa, đưa tay ra hờ hững, cổ tay và ngón tay khập khiễng. Có thể cho rằng Michelangelo đang khắc họa sự lười biếng (Sloth) của con người trong nỗ lực kết nối với Thần linh. M. Scott Peck, M.D. (1936–2005), một bác sĩ tâm thần và tác giả người Mỹ, nổi tiếng với cuốn “*Con Đường Ít Người Đi*” (*The Road Less Traveled*), cho rằng sự lười biếng chính là tội lỗi nguyên thủy của loài người (Peck M. Scott, 1978:272). Chúng ta, với tư cách là con người, quá lười để chủ động giao tiếp với Thượng Đế. Tuy nhiên, khi nhìn kỹ bức tranh, ta thấy ngón tay của Thượng Đế và của Adam chỉ còn cách nhau một khoảng rất nhỏ, tượng trưng rằng Thần linh đang ở rất gần. Và với chương trình Mười Hai Bước — một chương trình của “Niềm tin đi đôi với hành động”, một chương trình của “Đi vào hành động” — người nghiện có thể vươn tay ra chạm tới Thượng Đế, và trải nghiệm trực tiếp với Thần Thức (Divine Consciousness).

¹⁰ **Câu chuyện về nhà giảng đạo:** Một mục sư đang đi dọc theo lối đi chính trong nhà thờ, với các hàng ghế ngồi hai bên. Ông đi ngang qua một hàng ghế, nơi có một người chồng ngồi một bên, người vợ ngồi bên kia, và vài đứa trẻ ngồi giữa họ. Mục sư hỏi người chồng: “Đây có phải là các con của anh không?” Người đàn ông đáp: “Tôi tin là vậy.” Mục sư quay sang hỏi người vợ: “Đây có phải là các con của chị không?” Người vợ trả lời: “Tôi BIẾT là vậy!” Có sự khác biệt không? Chắc chắn, nếu không làm xét nghiệm ADN, người chồng chỉ có thể tin tưởng rằng đó là con mình, trong khi người vợ đã mang thai và sinh ra những đứa trẻ ấy từ chính cơ thể mình, nên biết chắc chắn quá trải nghiệm rằng đó là con của cô ấy. Câu chuyện của nhà giảng đạo minh họa sự khác biệt giữa việc có đức tin rằng có một Quyền Năng Cao Hơn qua Bước Hai, và việc bắt đầu có trải nghiệm trực tiếp với Quyền Năng đó sau khi hoàn thành Bước Năm.

¹¹ **Câu chuyện về máy bay:** Bạn có biết máy bay bị lệch hướng 90% thời gian bay do nhiễu động và các điều kiện khác không? Mặc dù vậy, hầu hết các chuyến bay đều hạ cánh đúng địa điểm và thời điểm dự định. Lý do cho hiện tượng này khá đơn giản—phi công và phó phi công liên tục trao đổi với nhau, thường xuyên liên lạc với kiểm soát không lưu về hướng bay và vị trí của máy bay, và qua hệ thống chỉ đường nội bộ của máy bay, phi công điều chỉnh hướng bay nhiều lần để máy bay hạ cánh đúng nơi và đúng giờ. Đây là một phép so sánh tuyệt vời cho Bước Mười: “Hãy kiểm tra trước khi tự hủy hoại mình”. Tôi bắt đầu ngày mới bằng lời cầu nguyện và thiền định theo Bước Ba và quyết định chỉ trong ngày này rằng tôi sẽ làm theo ý Đấng Quyền Năng trong mọi công việc của mình—với gia đình, nghề nghiệp, trong phục hồi và ở nơi công cộng. Khi tôi thực hành ngày hôm nay theo sự sắp đặt của Đấng Quyền Năng, điều quan trọng là tôi phải luôn nhận thức được động cơ và hành vi của mình. Tôi có đang làm theo ý Đấng Quyền Năng không? Tôi tự hỏi, tôi đang đóng góp cho cuộc sống hay tôi chỉ nghĩ về bản thân 90% thời gian? Khi tôi đi chệch hướng, tôi sẽ sửa chữa hành động của mình thông qua lời cầu nguyện, thiền định, lập danh mục, thảo luận về những khiếm khuyết của mình với người khác, sửa lỗi khi cần thiết, và truyền tải thông điệp đến những người vẫn đang rối rắm. Nếu tôi siêng năng và áp dụng chương trình “đức tin với hành động” kết hợp với thái độ cương quyết, tôi sẽ kết thúc ngày này theo các điều khoản của Chúa. Tôi kết thúc ngày bằng lời cầu nguyện và thiền định của Bước Bảy, sau đó ngủ một giấc thanh thản khi biết rằng Quyền Năng Cao Hơn của tôi đang hoạt động, giúp tôi dễ dàng kiểm soát ham muốn uống rượu, sử dụng hoặc hành động cưỡng chế.

¹² **Câu chuyện về sao biển:** Khi đã hồi phục và được trao quyền lực để giúp đỡ người khác, chúng ta không thể cứu được mọi người nghiện đang gặp trở ngại. Mỗi ngày có hàng nghìn người lâm vào cảnh nghiện ngập. Nhiều người có thể hồi phục nếu họ có cơ hội như chúng ta đã từng có. Vậy thì làm sao chúng ta trình bày được những gì chúng ta có miễn phí? (AA. tr. 19) Câu chuyện về sao biển cung cấp một câu trả lời. Một vài người đang đi dọc bờ biển trong lúc thủy triều xuống. Hôm đó rất nóng và có rất nhiều con sao biển nằm dưới ánh nắng mặt trời thiêu đốt, làm chúng khô héo và chết hàng ngàn. Một người liên tục cúi xuống nhiều lần để nhặt sao biển và ném chúng xuống biển. Một người khác hỏi, "Bạn đang làm gì vậy?" và họ trả lời, "Tôi đang cứu sao biển". Người kia nói, "Cứu sao biển ư? Hãy nhìn xung quanh xem, có hàng nghìn con sao biển đã chết và nhiều con khác sắp chết dưới cái nắng nóng khủng khiếp này, bạn chẳng thay đổi được gì cả, tại sao phải bận tâm?" Người thứ nhất trả lời trong khi nhặt một con sao, "Có lẽ bạn đúng, nhưng tôi nghĩ nó có ảnh hưởng rất lớn đối với con sao này" và ném con sao đang cầm xuống biển. Chúng ta không thể cứu được tất cả những người nghiện đang gặp trở ngại, nhưng chúng ta có thể tạo ra sự thay đổi bằng cách chia sẻ câu chuyện hồi phục của mình và giành được sự tin tưởng của một người mới đến để đưa họ vượt qua phép màu của chương trình Mười Hai Bước TỪNG NGƯỜI NGHIỆN MỘT.

Tài liệu tham khảo

- Alcoholics Anonymous (A.A.) 2001. Alcoholics Anonymous, 4th Edition. Alcoholics Anonymous World Services Inc. New York.
- Cain, Carol 1991. Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. *Ethos* 19(2):210-253.
- Chamberlain, Chuck 1984. A New Pair of Glasses & Alcoholics Anonymous. New-Look Publishing Company Irvine, CA. p. 146
- Crape, Byron L., Latkin, Carl A., Laris, Alexandra S., Knowlton, Amy R. 2002. "The effects of sponsorship in 12-step treatment of injection drug users." *Drug and Alcohol Dependence* 65 (2002) p. 291-301.
- Gelder, Michael, Gath, Dennis, and Mayou, Richard 1983. "Suicide and deliberate self-harm." *Oxford Textbook of Psychiatry*. pp. 398 - 421.
- Holland, Dorothy C. 2001. Personal Stories in Alcoholics Anonymous. Identity and Agency in Cultural Worlds. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. pp. 66-97
- P. Wally. Back To Basics - The Alcoholics Anonymous Beginners Meetings "Here are the steps we took..." in Four One Hour Sessions. Faith With Works Pub Co; 2 edition (Oct. 30 2000)
- Peck, M. Scott 1978. "Entropy and Original Sin" *The Road Less Travelled*. Simon & Schuster. pp. 271 - 276.
- Shohet, Merav 2007. Narrating Anorexia: "Full" and "Struggling" Genres of Recovery Ethos: *Journal of the Society for Psychological Anthropology* 35 (3):344-382
- Waldram, J.B. 1997. Aboriginal spirituality and symbolic healing. In *The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in Canadian Prisons*. Canada: Broadview Press, pp. 71-98.