

5

#1 NEW YORK TIMES
BESTSELLING AUTHORS
Jack Canfield
Mark Victor Hansen

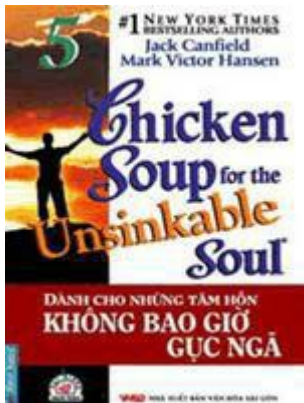


Chicken Soup for the Unsinkable Soul

DÀNH CHO NHỮNG TÂM HỒN
KHÔNG BAO GIỜ
GỤC NGÀ



THÔNG TIN LIÊN HỆ: 0903 123 456



Chicken Soup for the Unsinkable Soul

Jack Canfield

Về tác giả và sự ra đời của Chicken Soup for the Soul

Về tác giả

TTO - Jack Canfield là một diễn thuyết gia nổi tiếng người Mỹ, tốt nghiệp Đại học Harvard, nhận bằng cao học của Đại học Massachusetts và học vị tiến sĩ của Đại học Santa Monica. Với kiến thức sâu rộng, cách nói chuyện thuyết phục và lôi cuốn, ông đã giúp rất nhiều người khám phá sức mạnh bản thân để theo đuổi và thực hiện ước mơ của mình.

Trong suốt 25 năm qua, ông đã thực hiện nhiều buổi nói chuyện với những tập đoàn lớn như: Virgin Records, Sony Pictures, Merrill Lynch, Federal Express, Sonic Burger, Income Builders

International...

Mark Victor Hansen cũng là một diễn thuyết gia rất tâm huyết. Ông đã thực hiện hơn 4 ngàn buổi nói chuyện cho hơn 2 triệu thính giả ở 32 quốc gia về những đề tài liên quan đến cuộc sống, tìm kiếm sức mạnh tinh thần và phát triển nội tâm, chiến lược kinh doanh và hiệu quả trong công việc. Ông nhiều lần được mời nói chuyện trên các đài truyền hình và phát thanh nổi tiếng như: ABC, CBS, PBS, CNN... và hiện đang là một trong những nhân vật được khán thính giả yêu thích nhất.

Sự ra đời của “Chicken Soup for the Soul”

Trong những buổi diễn thuyết của mình, Jack Canfield và Mark Victor

Hansen thường tiếp cận với thính giả bằng những câu chuyện có thật, xúc động và ý nghĩa, có tác dụng động viên tinh thần, giúp mọi người có thể cảm nhận sâu sắc được những ý tưởng và tinh thần của buổi nói chuyện.

Sau những lần như vậy, thính giả ở khắp mọi nơi mong muốn được đọc và lưu giữ những câu chuyện thú vị ấy. Một số người đề nghị Jack và Mark tập hợp những câu chuyện thành một quyển sách. Đến năm 1990, họ mới bắt tay vào thực hiện ý tưởng này. Nhưng việc chuyển những câu chuyện kể thành một quyển sách không đơn giản như họ từng nghĩ. Hai người gặp rất nhiều khó khăn, nhất là trong quá trình biên tập các bài viết. Sau 3 năm làm việc miệt mài, cả hai chỉ mới

tổng hợp được 68 câu chuyện, còn quá ít so với con số 101 câu chuyện - con số mà họ tin là sẽ tạo nên dấu ấn cho sự thành công của một quyển sách.

Jack và Mark quyết định tìm đến các nhà diễn thuyết khác để thu thập thêm câu chuyện bổ sung vào quyển sách. Cách này giúp cả hai đã có được nhiều câu chuyện hay và cảm động từ những con người bình thường nhưng có thể vượt lên làm được điều phi thường.

Một lần nữa, Jack và Mark tiếp tục nhờ 40 nhà diễn thuyết chuyên nghiệp khác đọc và thẩm định từng câu chuyện, và cho thang điểm từ 1 đến 10 về tính chân thực, gây xúc động và có giá trị động viên tinh thần. Sau cùng, 101 câu chuyện có điểm cao nhất đã được tuyển

chọn.

Thế nhưng quyển sách này vẫn chưa có tên. Cả hai sớm nhận thấy rằng chính tên quyển sách góp phần rất lớn vào sự thu hút bạn đọc. Jack nhớ lại những lần bị ốm, ông thường được ăn xúp gà do mẹ nấu. Mẹ Jack nói loại xúp này có thể giúp phục hồi sức khỏe cho những người đang đau yếu. Một ý tưởng bừng sáng trong Jack. Quyển sách này cũng có tác dụng chữa lành những bệnh, không phải cho cơ thể như xúp gà đơn thuần mà cho tâm hồn con người. Tên sách “Chicken Soup for the Soul” ra đời từ đó và nhanh chóng trở nên nổi tiếng khắp thế giới.

Không từ bỏ ước mơ

Để quyển sách đến được với mọi người, việc đầu tiên là phải thuyết phục

một Nhà Xuất Bản đồng ý in.

Nhà xuất bản đầu tiên đọc xong và ghi nắn nót trên bản thảo: "Gửi trả. Không hợp tác! Đề tài quá bình thường".

Nhà xuất bản thứ hai trả lời "Không có ý tưởng gì lạ cả, những chuyện này ai mà chẳng biết, ai mà chẳng trải qua những chuyện tương tự như vậy".

Nhà xuất bản thứ ba nhận xét: "Sức bán hạn chế - sách này chỉ dành cho những người thần kinh có vấn đề".

Nhà xuất bản thứ ba mươi cũng vậy. Kết quả tệ hại này nằm ngoài dự kiến và sức tưởng tượng của hai người. Jack và Mark đã phải chịu đựng đến 33 lần từ chối trong 3 năm đi khắp nơi gửi bản thảo chứ không phải chỉ trong vài ba tháng như dự kiến. Có những lúc tưởng

chứng như đã bỏ cuộc nhưng họ vẫn cố gắng vượt qua và quyết tâm kiên trì đến cùng.

Năm 1992, Jack và Mark tham dự Hội thảo Nghiệp đoàn Bán sách Hoa Kỳ (American Booksellers' Association Convention). Tại đây, hai người đi từ gian hàng này đến gian hàng khác, trò chuyện với các biên tập viên, và chia sẻ quan điểm của họ về những giá trị tinh thần sâu sắc mà quyển sách này sẽ mang lại. Hai người nhấn mạnh rằng những câu chuyện trong quyển sách sẽ giúp mọi người rộng mở trái tim, nhận thức được những giá trị tinh thần và duy trì lòng can đảm để theo đuổi ước mơ, khát vọng của mình. Sau đó, bản thảo đã được gửi đến Peter Vegso, Chủ tịch Tập đoàn Xuất

bản Health Communications. May mắn thay Peter Vegso sớm nhận ra giá trị tiềm ẩn của quyển sách và đồng ý xuất bản ngay.

Trải qua chặng đường gian nan, đến ngày 28/6/1993, quyển “Chicken Soup for the Soul” đầu tiên đã ra đời và trở thành món quà mừng Giáng Sinh và năm mới được yêu thích nhất lúc bấy giờ. Những ai mua một quyển sách đều quay lại mua thêm nhiều quyển nữa để làm quà tặng người thân và bạn bè. Khắp nơi ai cũng nói về quyển sách của "một loại xúp kỳ diệu cho tâm hồn". Mọi người kể lại cho nhau nghe những câu chuyện trong sách mỗi khi ai đó có vấn đề tương tự. Quyển sách đã thật sự tạo nên một cơn sốt và hiện tượng trong ngành xuất

bản.

Chinh phục thế giới

Đến tháng 9 năm 1994, “Chicken Soup for the Soul” đã nằm trong danh sách sách bán chạy nhất theo bình chọn của thời báo New York Times, The Washington Post, Publishers Weekly, USA Today và thêm 5 tờ báo có uy tín của Canada.

Đầu năm 1995, “Chicken Soup for the Soul” đạt giải thưởng ABBY (American Bestseller's Book of the Year) - một giải thưởng có danh tiếng, được bình chọn bởi khách hàng của các hệ thống phát hành sách toàn nước Mỹ.

Cuối năm 1995, “Chicken Soup for the Soul” tiếp tục nhận giải thưởng "Quyển sách trong năm - Book of the

Year" do tạp chí Body, Mind & Soul bình chọn.

Năm 1996, bộ sách "Chicken Soup for the Soul" đã được American Family Institute trao giải thưởng "Non-Fiction Literacy Award". Riêng quyển "Condensed Chicken Soup for the Soul" và "A Cup of Chicken Soup for the Soul" được trao giải "Story Teller World Award" cho bộ tuyển chọn những câu chuyện hay nhất được độc giả bình chọn.

Trong hai năm 1997 và 1998, Jack Canfield và Mark Victor Hansen đã liên tục giữ vị trí "Tác Giả Có Sách Bán Chạy Nhất Trong Năm - The Best-Selling Authors of the Year".

Và vào ngày 24/5/1998, Jack và

Mark đã được ghi tên vào bộ sách kỷ lục thế giới Guinness là tác giả được yêu thích nhất có cùng lúc 7 tựa sách trong bộ “Chicken Soup for the Soul” được thời báo New York Times bình chọn là những sách bán chạy nhất.

Ngày nay, bất cứ ai cũng biết đến cái tên “Chicken Soup for the Soul”. Mọi người chuyền tay nhau, gửi e-mail, kể cho nhau và bình luận những câu chuyện trích từ bộ sách này. Và “Chicken Soup for the Soul” đã trở thành một thương hiệu lớn có giá trị không chỉ về mặt thương mại mà còn ở tính nhân văn cao đẹp. Ở Mỹ, người ta gọi nó là "A Billion Dollar Brand" (Thương hiệu trị giá hàng tỉ đô la). Thông qua những câu chuyện trong bộ sách này, bạn có thể tìm lại

chính mình, có thêm niềm tin, nghị lực để thực hiện những ước mơ, khát vọng, biết chia sẻ và đồng cảm với nỗi đau của những người xung quanh, tìm lại được những giá trị đích thực của cuộc sống. Đó chính là điều giúp bộ sách “Chicken Soup for the Soul” tồn tại mãi với thời gian và trong lòng mọi người.

“CHICKEN SOUP FOR THE SOUL” Cái tên thân quen với tất cả mọi người - Một thương hiệu trị giá hàng tỉ Đô la.

Số lượng sách đã bán: 85 triệu bản

Được dịch sang: 37 ngôn ngữ (Việt Nam là ngôn ngữ thứ 38)

Số tiền ủng hộ từ thiện: hơn 8.5 tỉ đô la

Số tựa sách bán chạy nhất theo

bình chọn của New York Times : 11 tựa sách

Thời gian liên tục giữ vị trí sách bán chạy nhất theo thống kê của New York Times: 10 năm

Số tựa sách dịch sang tiếng Tây Ban Nha trên thị trường Bắc Mỹ: 16 tựa sách

Sách dành cho thanh thiếu niên: 12 tựa sách

Số lượng độc giả được truyền cảm hứng từ bộ sách: không thể đếm được

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Nguồn: *Condensed Chicken Soup for the Unsinkable Soul – Dành cho những người không bao giờ gục ngã - First News và NXB Văn hóa Sài Gòn*

phối hợp ấn hành

Lời giới thiệu - Chicken Soup for the Unsinkable Soul

TTO - Chicken Soup for the Unsinkable Soul là một tuyển tập các câu chuyện về những con người đã đối mặt thử thách với một niềm tin, sự hài hước và cả con tim.

Tất cả chúng ta đều không ít lần gặp trở ngại trong cuộc sống. Có khi đó chỉ là những khó khăn nhỏ khiến ta vấp nhẹ trước khi ta có thể tự đứng vững trên đôi chân của mình, nhưng cũng có khi đó là những trở ngại lớn lao hết như những áng mây mờ bao trùm cơn mưa. Chúng ta giải quyết những tình huống đó như thế nào, điều đó sẽ quyết định đến cuộc đời của chính chúng ta, liệu chúng ta sẽ sống

trong nước mắt và giận dữ hay sẽ dễ dàng đón nhận cuộc sống này với tất cả niềm hân hoan.

Chúng tôi biên soạn cuốn sách *Chicken Soup for the Unsinkable Soul* nhằm giúp bạn đọc có thể vượt qua những trở ngại trong cuộc sống thường nhật. Đó là những con người đang phải đối mặt với những mất mát tình cảm, đang chống trả với bệnh tật, đang trải qua những thăng trầm trong cuộc sống, vì ấp ủ cả đời một ước mơ hoặc chỉ đơn giản là đang muốn tự hoàn thiện mình.

Từ những câu chuyện hài hước đến những câu chuyện về lòng quả cảm, từ những hoàn cảnh có vẻ rất khó tin đến những tình huống rất đời thường, mỗi câu chuyện đều làm nổi bật khả năng chế ngự

hoàn cảnh của từng nhân vật dù mức độ có khác nhau.

Đọc từng trang sách, bạn sẽ vô cùng kinh ngạc về cách mà những con người ấy đã mạo hiểm và luôn giữ vững lòng tin trong mọi tình huống, ngay cả khi nhiều người khác vẫn bảo với họ rằng: “Điều đó không thể thực hiện được”.

Cuốn sách này cũng sẽ giúp bạn làm thế nào để “nhìn cuộc sống bằng đôi mắt cười”, làm thế nào để xem những trở ngại là một bậc thang giúp ta tiến đến những điều tuyệt vời khác và làm thế nào để biết trân trọng những thứ mình đang có.

Tiếp đến, *Chicken Soup for the Unsinkable Soul* cũng sẽ giúp bạn nhận ra giá trị đích thực của những tấm lòng

biết sẻ chia không vụ lợi. Chúng tôi hy vọng những câu chuyện nhỏ ấy sẽ khuyến khích bạn tìm đến mọi người khi bạn cần được giúp đỡ cũng như sẽ giúp bạn mở rộng trái tim mình với những ai đang cần tựa đầu vào bờ vai bạn.

Và cuối cùng, có rất nhiều câu chuyện sẽ chứng minh cho chúng ta thấy rằng nhiều khi trở ngại cũng chính là người thầy tốt nhất của mỗi người. Chúng có thể khơi dậy sức mạnh tiềm tàng của ta, nhắc chúng ta nhớ về những khía cạnh mình cần hoàn thiện, chỉ dẫn chúng ta cách giữ vững lòng tin vào chính mình và hướng dẫn ta cách chấp nhận những việc vượt ngoài khả năng kiểm soát của bản thân.

Chúng tôi muốn dành tặng cuốn sách

này cho bạn. Chúng tôi hy vọng rằng bạn sẽ xem món quà này như một lời nhắc nhở, giúp bạn luôn nhớ rằng bạn hoàn toàn có khả năng để thực hiện những giấc mơ của mình.

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Introduction: Chicken Soup for the Unsinkable Soul

Chicken Soup for the Unsinkable Soul is a collection of stories of person who faces any challenge with hope, humour and heart.

We all face obstacles - some are tiny hurdles that may trip us up for a time before we land on our feet; others loom like ominous clouds. How we handle

these situations determines the course of our life; whether we will live with tear and anger or acceptance and joy.

We compiled *Chicken Soup for the Unsinkable Soul* to help readers overcome the obstacles in their daily lives, whether they're dealing with an emotional loss, battling an illness, experiencing the ups and downs of pursuing a lifelong dream, or trying to make themselves a better person.

From the humorous to the heroic, from the extraordinary to the everyday, each story emphasizes victory in spite of the odds.

With each turn of the page in this book, you'll find yourself amazed at how others have taken risks and kept their

faith even when others told them, “It can’t be done!”

This book also will show you how to view life through hopeful eyes - to see a hurdle as a possible stepping stone to something great - and to appreciate the things you have.

Next, you’ll come to realize the priceless value of unconditional support by reading this Chicken Soup for the Unsinkable Soul. We hope these stories encourage you to reach out to others when you need help and to open your heart to someone who needs a shoulder on which to lean.

And finally, there are some stories proves that many times obstacles are our best teachers: They shine a light on our

strengths; remind us of the areas we need to improve; show us to have faith in ourselves; and force us to accept things that are beyond our control.

We offer this book as a gift to you. We hope you find it a reminder that you do have the power to achieve your dreams.

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Cùng bạn đọc - Chicken Soup For the Unsinkable Soul

TTO - Sau khi thực hiện các tập Hạt Giống Tâm Hồn và những cuốn sách chia sẻ về cuộc sống, First News đã nhận được sự đón nhận và đồng cảm sâu sắc của đông đảo bạn đọc khắp nơi.

Chúng tôi đã nhận ra rằng sự chia sẻ về tâm hồn là một điều quý giá và có ý nghĩa nhất trong cuộc sống hiện nay, giúp chúng ta vượt qua những nỗi buồn, những thất vọng để hướng đến một ngày mai tươi đẹp hơn với những ước mơ, hoài bão của mình và cảm nhận cuộc sống trọn vẹn hơn.

Trên tinh thần đó, First News tiếp tục giới thiệu đến các bạn những câu chuyện hay được chọn lọc từ bộ sách Chicken Soup for the Soul nổi tiếng của hai tác giả Jack Canfield và Mark Victor Hansen.

Đây là lần đầu tiên bộ sách Chicken Soup for the Soul được trình bày dưới dạng song ngữ để bạn đọc có thể cảm nhận được ý nghĩa câu chuyện bằng cả

hai ngôn ngữ. Việc chuyển tải trọn vẹn và chính xác ý nghĩa sâu sắc của những câu chuyện theo nguyên bản tiếng Anh là một cố gắng lớn của chúng tôi. Rất mong nhận được những ý kiến đóng góp của bạn đọc để những tập sách tiếp theo của chúng tôi hoàn thiện hơn.

Mong rằng cuốn sách này sẽ là người bạn đồng hành với bạn trong cuộc sống.

- First News

Sức mạnh những câu chuyện

Đôi khi chỉ cần một câu chuyện để...

Truyền cảm hứng một ngày mới

Xây dựng mối thân tình

Thay đổi một hướng đi

Chữa lành một trái tim

Hàn gắn một vết rạn vỡ

Sống dậy một tâm hồn

Chuyển biến một môi quan hệ
Nuôi dưỡng một ước mơ
Cứu một cuộc đời.

Một câu chuyện có thể làm thay đổi
cuộc đời bạn.

“Mỗi câu chuyện là một thông điệp
có thể hàn gắn vết thương, làm thay đổi
suy nghĩ, tâm hồn và đôi khi, cả cuộc đời
bạn. Chúng tôi thật sự tin rằng những câu
chuyện này sẽ làm nên điều khác biệt,
mang lại nguồn cảm hứng vô tận cho bạn,
vì chính cuộc sống tinh thần của chúng
tôi cũng tốt hơn sau mỗi lần đọc một câu
chuyện hay. Một khi đã được truyền cảm
hứng, bạn đều có thể đem đến những điều
tốt đẹp cho bản thân mình và những
người xung quanh.”

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Đừng lo quá, hãy cứ vui lên

TTO - Tại một buổi tiệc cách đây sáu năm, một người lạ mặt đã hỏi đứa con gái nhỏ Melissa của tôi: “Cháu mấy tuổi rồi?”. “Cháu hai tuổi ạ”, con bé trả lời. Người phụ nữ lạ mặt lại tiếp tục trêu ghẹo con bé: “Cháu có lập gia đình chưa đấy?”.

Melissa mỉm cười đáp trả: “Đương nhiên là chưa ạ”. Rồi con bé nghiêm mặt, giọng nói đầy trịnh trọng: “Nhưng mẹ cháu thì có gia đình rồi, bố cháu cũng vậy”.

Đứng cách đó một khoảng cách tương đối an toàn, tôi lén theo dõi cuộc chuyện trò của con gái mình với người phụ nữ lạ mặt, tự hỏi chẳng biết điều gì

sẽ xảy ra. Liệu Melissa với vốn từ đã khá của mình, có kể cho người phụ nữ kia rằng cha mẹ mình đã ly hôn? Hoặc tệ hơn, đưa con gái bé bỏng của tôi liệu có dám bày tỏ thái độ của nó bằng cách đâm vào mặt người phụ nữ ấy hay nó có khóc toáng lên không?

Nhưng không, tôi đã rất ngạc nhiên khi nghe con bé vui vẻ nói thêm: “Mẹ của cháu và bố của cháu đã cưới nhau đây”. Nói rồi con bé lững chững đi đâu mất.

Hai mươi tháng trước đó, khi Melissa chỉ vừa mới được sáu tháng tuổi, chồng tôi đã bỏ rơi tôi như người ta bỏ một đôi giày đã sờn rách và thề vào chỗ tôi là cô bạn học chung hồi phổ thông. Không một lời giải thích. Chỉ có

sự quay lưng vô tình, lạnh lẽo để rồi đi đến một kết cục bất ngờ cho cuộc hôn nhân bề ngoài trông có vẻ như rất hạnh phúc.

Mỗi sáng thức giấc vì tiếng khóc của Melissa, tôi chợt nhận ra mình đang thu mình trong góc của một chiếc giường nệm rộng lớn, tay cố níu tìm nơi đã từng là gối nằm của một người trong suốt sáu năm qua. Cố lê mình khỏi giường, tôi mặc vội quần áo rồi đi lo bữa sáng và thay đồ cho con bé.

Trước khi đưa Melissa đến nhà trẻ rồi trở về chôn kín nỗi buồn riêng trong công việc tám giờ mỗi ngày, tôi cố trang điểm nhẹ để che đi những quầng thâm dưới mắt. Dù sao đi nữa tôi cũng phải tìm thấy sự thay đổi, giúp tôi bám trụ với

cuộc sống này.

Cứ mỗi đêm về, sau khi đặt con gái vào nôi trong phòng ngủ được trang hoàng bằng những bức tranh cầu vòng và vàng thái dương, tôi lại lê bước về căn phòng chẳng còn chút sinh khí của mình, bấm lấy điện thoại và gọi cho tất cả những người quen biết để trốn chạy cảm giác cô đơn.

Một ngày dài trôi qua, rồi hai ngày, ba ngày và khi dần qua được những hoang mang tôi nhận ra rằng dù cuộc hôn nhân đã tan vỡ, tôi vẫn còn cả cuộc sống trước mắt để bước tiếp. Cuối cùng, tôi tự đẩy mình ra khỏi nhà và tham gia vào một nhóm tương trợ những người ly hôn, gia nhập vào hội những người mẹ trẻ, làm thành viên của một câu lạc bộ xã hội

của địa phương và cuối cùng tôi còn đăng ký tìm bạn bốn phương.

Trong lúc đó, Melissa dần biết bò rồi chập chững đi, sau đó là tập tễnh chạy và biết nói. Mặc dù chỉ được làm quen với cuộc sống bằng những chuỗi ngày phải gặp rồi chia tay, chia tay rồi lại gặp cả bố và mẹ của mình, nhưng con bé vẫn luôn thể hiện mình như một đứa trẻ khôn trước tuổi, vẫn vui vẻ và dễ thích nghi với mọi việc.

Những tính cách đó dường như đã có sẵn trong con bé, mà cũng có thể con bé học được từ cha mẹ mình mỗi người một ít.

Từ rất sớm, con bé đã có một vốn từ vựng phong phú và khả năng nhận thức lạ kỳ. Khi vừa hai mươi hai tháng tuổi, con

bé nhìn thấy tôi và bố nó đang tranh cãi, với một ngón tay chỉ vào chúng tôi, Melissa ngọng nghịu bảo: “Đừng giận dữ thế, chúng ta phải vui vẻ lên!”. Hai tuổi, khi nghe tôi than phiền một số chuyện, con bé bảo: “Mẹ đừng lo”.

Nhưng không thể. Tôi lo lắng về việc con gái bé bỏng của mình có thể chia sẻ tình yêu thương với người phụ nữ mới của bố nó. Tôi lo rằng liệu mẹ con tôi có thể gặp được một người đàn ông, một người bố dượng đáng mến để con bé biết thế nào là tình yêu và sự tận tụy, khác hẳn với những gì mà bố ruột nó và tôi đã dạy. Tôi còn lo lắng rằng Melissa sẽ mãi mãi chỉ là con một, hoặc tệ hơn, một ngày nào đó con bé sẽ có anh chị là con riêng của chồng sắp cưới của tôi, khủng

khiếp hơn con bé sẽ có những đứa em là con của chồng cũ tôi với người phụ nữ mới sau này.

Liệu tôi có thể chịu đựng được những nỗi đau về tình cảm đó? Liệu tôi có thể nuôi lớn con gái mình thật khỏe mạnh để qua đó dạy nó hiểu rằng không phải bất kì mối quan hệ nào cũng kết thúc trong đau buồn? Liệu tôi có đủ dũng khí để chấp nhận sự đồng thuận của con bé đối với cuộc sống mới của bố nó khi chính điều đó đã giằng xé tâm can tôi.

Tôi đã cố gắng. Tôi gặp gỡ nhiều người bạn mới để có thể lấp đầy những khoảng trống trong lòng. Tôi tìm lại niềm hứng thú trong các mối quan hệ làm ăn, bắt đầu thiết kế và bán nữ trang như một cách khiến mình bận rộn và lấy lại sự tự

tin trong cuộc sống. Tôi học cách tận hưởng những ngày nghỉ và dành thời gian vui chơi với con gái mình.

Công việc bận rộn khiến đầu óc tôi như minh mẫn hơn và vóc dáng cũng thon gọn lại. Tôi bắt đầu hẹn hò.

Sau nụ hôn ngọt ngào đầu tiên chúng tôi trao cho nhau, tôi bắt đầu cảm thấy như vừa được sống lại từ cõi chết tâm hồn.

Hôm nay, tám năm sau ngày chia tay người chồng cũ, tôi cố gắng làm việc cật lực để có thể chu cấp cho Melissa cuộc sống tốt nhất mà con bé đáng được hưởng. Tôi thường giúp con gái mình cách đạt được những mục tiêu cá nhân như giúp con tập viết kiểu chữ thảo, đọc sách, trượt tuyết. Melissa có thể tâm sự

với tôi về mọi điều nó quan tâm như về tình bạn, nghệ thuật và về thế giới động vật. Mỗi khi gặp các thầy cô của Melissa, trái tim tôi lại trào dâng niềm hạnh phúc và hãnh diện vì qua học bạ tất cả họ đều đánh giá rằng con gái tôi là một cô bé luôn được nhiều người yêu mến, có lòng tự trọng, thông minh và rất sáng tạo trong mọi việc. Mới tuần trước, cô giáo lớp ba của Melissa mô tả con bé như một đứa trẻ cực kì dễ thương, nó sẽ “pha nước chanh nếu cuộc sống trao vào tay nó những trái chanh”. Ủ, cuộc sống đã thật sự trao vào tay Melissa những trái chanh và con bé cũng đã thích nghi với chuyện đó.

Với riêng mình, tôi đã làm tốt mọi việc và đã tái hôn. Tôi chọn người đàn

ông tuy không khiến con tim tôi đập lên rộn rã ngay từ lần gặp gỡ đầu tiên nhưng người đàn ông ấy đã mang lại cho tôi một chỗ dựa vững chắc mà tôi hằng ao ước. Cuối cùng, lòng tôn trọng, sự tận tụy, tình yêu thương và sức lôi cuốn đã lớn lên mạnh mẽ giữa chúng tôi chứ không phải là những ham muốn nhục dục. Tôi chẳng những phải biết ơn về mối duyên mới này mà còn vì con gái tôi đã có được một người cha kế đáng kính cùng một người chị mà con bé rất yêu quý.

Tuy nhiên, nỗi ám ảnh của ly hôn vẫn tồn tại trong cuộc sống của chúng tôi. Hàng tuần, Melissa đều đặn đến thăm cha ruột của mình tại nơi mà ông ấy đang sống cùng người vợ mới - may thay, cô

ấy chẳng phải là người phụ nữ đã khiến chồng tôi phải ruồng bỏ gia đình mình. Một thời gian ngắn sau khi người chồng cũ của tôi “vứt bỏ” cô vợ từng học chung thời phổ thông cách đây vài năm, tôi đã rất lo sợ chẳng biết rồi ông ấy sẽ tiếp tục chọn ai làm mẹ kế cho con gái mình, vì vậy tôi quyết định giới thiệu ông ấy với một người phụ nữ tôi rất mến nhưng cũng chỉ biết rất ít về cô ta, và hiện giờ cô ấy là vợ của chồng cũ tôi. Mỗi khi Melissa đến thăm gia đình họ, tôi luôn phải tự trấn an rằng mình chỉ tạm “mất” con gái thôi, rằng con gái tôi sẽ trở về ngay ấy mà, điều này hoàn toàn khác so với việc tôi từng đánh mất mãi mãi người chồng và cuộc hôn nhân của mình. Quan trọng hơn, tôi đã học được từ con gái của

mình rằng tất cả cũng chỉ là những lo lắng thái quá của tôi mà thôi, còn con gái tôi vẫn cư xử rất khéo.

Còn nhớ hai năm về trước, lúc ấy Melissa vừa tròn sáu tuổi, một lần sau khi vừa nghe xong câu chuyện “Nàng tiên cá” được kể qua đài, con bé đã vỗ tay ủng hộ hết mình cho đám cưới của nhân vật Ariel cùng hoàng tử Eric. Nhưng ngay sau đó, con bé lại tháo tai nghe ra và ném mạnh lên bàn.

“Đừng làm vậy chứ con”, tôi vẫn rất bình tĩnh nhưng cũng nghiêm nghị nói với con bé. “Con có biết là mình đã làm đau cái bàn chỉ vì con cảm thấy tức giận khi nàng tiên cá và hoàng tử Eric cưới nhau còn cha và mẹ thì không thể?”, tôi hỏi, dường như rất đúng theo sách hướng dẫn

cha mẹ khi muốn con cái bộc lộ tình cảm của mình.

“Không phải vậy đâu mẹ”, con bé vừa đáp lại giọng nhanh nhẩu và quả quyết vừa nhìn tôi như thể tôi vừa gọi nhầm tên quả táo thành quả cam vậy. “Cái tai nghe nó làm tai con đau quá. Con xin lỗi mẹ ạ.” Rồi con bé điềm tĩnh tiếp tục làm việc gì đó.

Cuối cùng vào ngày hôm đó tôi cũng đã học được bài học cho riêng mình: “Nhẹ lòng đi nào mẹ ơi! Cuộc sống vẫn tiếp diễn sau chia ly, đổ vỡ”. Có nhiều điều rất lạ trong thế giới của cô nhóc bé nhỏ này, và trong thế giới của riêng tôi cũng vậy. Con gái tôi sẽ chẳng hề gì sau bao nhiêu biến cố. Tất cả chúng ta rồi sẽ bình yên. Đừng lo quá nhé, hãy vui lên đi

nào!

- Mindy Pollack-Fusi

**Jack Canfield & Mark Victor
Hansen**

Don't worry, be happy

“How old are you?” a stranger asked my daughter, Melissa, at a party six years ago. “Two,” she answered. “And are you married?” the woman teased.

“No!” Melissa answered, smiling. Then she dropped her smile, and in a serious tone added, “But my mommy was, and my daddy was.”

I eavesdropped from a safe distance, wondering what might follow. Would Melissa, with her advanced vocabulary, tell this stranger that her

parents were divorced? Even worse, would my toddler act out and hit the woman, or start crying?

To my surprise, with glee, Melissa added, “My mommy was married to my daddy.” She then toddled off.

Twenty months earlier, when Melissa was six months old, my husband discarded me like a well-worn pair of shoes and replaced me with his high-school crush. No explanation. Just a silent, seeping withdrawal that culminated in an abrupt exit from what had seemed on the surface a happy marriage.

As I’d wake at dawn to Melissa’s cries, I’d find myself curled up in a corner of the huge mattress, clutching

what for six years had been someone else's pillow. I'd drag myself out of bed, throw on some sweatpants then feed and dress my baby.

Just before driving Melissa to day care and burying my grief in my work for eight hours, I'd dab on some make-up in a feeble attempt to cover the bags under my eyes. Somehow, I had to find a switch that got me through the day.

But by nighttime, after I'd tucked her into the crib in a bedroom filled with rainbows and sunshine, I'd crawl next door to my lifeless room and cling to the phone, calling everyone I knew just to keep from feeling so alone.

One long day evolved into two, then two into three, and slowly, through the

haze, I recognized that even though my marriage had died, I was still alive. Eventually, I propelled myself out the door and joined a divorce support group, a new-mother's network, a local social club and, eventually, dating services.

Meanwhile, Melissa grew from a crawler to a walker to a toddler to a talker. Despite knowing life with her parents as a series of good-byes and hellos, she was emerging as a precocious, happy, well-adjusted little girl.

These traits may have been planted in her genes, or they may have derived from the one-on-one attention she received from each parent.

From early on, my daughter had an extensive vocabulary and uncanny perception. When she was twenty-two months old, she saw me and her father arguing and babbled, with finger pointing: “Don’t be so angry so much, be happy.” At two, she heard me complain about something and told me “not to worry.”

Yet I did. I worried about competing for her affections with the woman in her father’s life. I worried about whether I could ever provide us with a loving man and stepfather so she could learn about love and commitment differently than her father and I had taught her. I worried she’d forever be an only child, or, worse, that one day she’d have step- or,

horrors, half-siblings who would be the children of the woman my husband had turned to when he left me.

Could I stand the emotional pain? Could I nurture my daughter in a healthy way that would teach her that not all relationships end in suffering? Could I back off enough to permit her acceptance of her father's new life, when it tore me apart?

I tried. I met new people who made my life fuller. I rebuilt my interest in my public-relations business and started making and selling jewelry as both a means to keep busy and a way to recover my self-esteem. I learned to enjoy my days off and took time with my daughter.

With my head clearer and my body

thinner from my workouts, I began dating.

After my first luscious kiss, I felt I'd experienced life after death!

Today, eight years after my ex-husband left, I'm working hard to provide Melissa with a life she deserves. I help her tackle her personal goals, like writing in cursive, reading books and learning to ski, and we talk about things that matter to her, like friendships, art and animals. My heart swells with pride whenever I meet with one of her teachers, because their reports consistently paint a picture of a well-liked child demonstrating healthy self-esteem, intelligence and creativity. Just last week her third-grade teacher

described Melissa as a child who is always so pleasant, she would “make lemonade if life handed her lemons.” Well, life did, and she did!

As for myself, I’m doing well and have remarried. I chose a man who didn’t make my heart throb at first, but who provided me with the stability I desperately desired. In time, the respect, devotion, love and attraction that has grown between us is far more solid than love sparked mainly by lust! I’m grateful not only for my new union, but for my daughter’s delight over having a loving step-father and an older step-sister whom she adores.

Nonetheless, divorce is always with us. Several times each week Melissa

goes off to her father's house where he lives with his new wife fortunately not the woman he left me for. Shortly after he "dumped" her a few years ago, I panicked over whom he would choose next to be in my daughter's life; so I introduced him to a woman I hardly knew but liked, and she is now his wife! When Melissa spends time with them, I consciously remind myself I'm only temporarily "losing" her, that she'll be back, that it's quite different from losing a husband and a marriage for-ever. More important, I've learned from my daughter that these are my concerns, and she is still doing fine.

Two years ago at age six, when an audiotope of The Little Mermaid ended,

Melissa applauded Ariel and Prince Eric's wedding. But one second later, she removed her head-phones and banged them against our coffee table.

"Please don't do that," I calmly but firmly said. "Do you think you struck the table because you were feeling angry that Ariel and Prince Eric are married, yet your parents aren't any more?" I asked, as though straight from the parenting manual on drawing out a child's feelings.

"No, Mommy," she promptly and assertively replied, looking at me as though I'd just called an apple an orange. "These headphones have been hurting my ears. Sorry." She then calmly continued with her next activity.

That day I finally learned my lesson: “Lighten up, Mom! There’s life after divorce!” There are many wondrous new things in this little girl’s world and in mine. She’ll be okay. We’ll all be okay. Don’t worry so much; be happy.

- Mindy Pollack-Fusi

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Một ngày mới trong cuộc đời Dorothy

TTO - Trong khi người phụ nữ vẫn đang đều đều nói chuyện, tôi đưa mắt nhìn quanh căn phòng chứ chẳng để ý lắm đến những gì bà ta đang nói. Bà ấy đang kể về Dorothy, đứa con gái tám tuổi bị chậm phát triển trí tuệ. Dorothy là đứa giữa trong năm đứa

con của bà.

“Con bé chẳng nói được từ nào”, người mẹ cứ lặp đi lặp lại. “Các bác sĩ bảo rằng không có chút hy vọng gì cả. Chúng tôi đã mang con bé đến Boston năm ngoái và...”

Tôi đang tập trung quan sát các bức rèm bằng vải gấm hoa màu xanh lục che các khung cửa sổ cao hướng ra đại lộ Park. Căn phòng đẹp làm sao! Nào là những ngọn đèn chùm bằng pha lê sáng lấp lánh, nào là cây đàn dương cầm thật to, và khắp phòng còn có rất nhiều hoa tươi. Bà mẹ này là một phụ nữ thật đáng mến, một ca sĩ thính phòng mà tôi đã biết danh trước khi nhận được lá thư bà đã gửi đề nghị giúp đỡ cho Dorothy.

Vâng, người phụ nữ ấy quả thật rất

tuyệt vời, nhất là tình cảm mà bà dành cho cô con gái nhỏ của mình – một bệnh nhân mà tất cả các chuyên gia đều cho rằng không thể chữa khỏi. Vì thế tình yêu thương là thứ bà cần phải dồn cả cho cô bé. Vừa giả vờ chăm chú lắng nghe, tôi vừa để ý đến những kết quả của bài kiểm tra phản xạ và điện não đồ của con bé. Qua những năm tháng tiếp xúc với nhiều đứa trẻ bị chậm phát triển trí tuệ, tôi khám phá ra rằng mình không được quan tâm nhiều đến những thiếu sót của các bé, mà chỉ nên quan tâm đến những khả năng tiềm ẩn bên trong những đứa trẻ này.

Tôi chắc rằng mỗi đứa trẻ ấy đều có những năng lực tiềm tàng của mình. Và tôi cũng tin rằng luôn có một điều gì đó

rất thiêng liêng ngự trị trong cuộc sống của mỗi chúng ta, và nhiệm vụ của những người làm thầy là khơi dậy những tiềm năng ấy.

Dorothy và tôi gặp nhau vào cuối tuần sau đó. Trong lòng tôi lập tức nảy sinh một tình cảm yêu mến ngay từ lần gặp đầu tiên ấy. Với dáng vẻ xinh đẹp, mái tóc vàng óng ả và đôi mắt xanh biếc thế kia hẳn cô bé phải là người rất dễ thương. Dầu vậy, Dorothy lại nhìn tôi với ánh mắt rất khó hiểu.

“Ôn Chúa, hôm nay là một trong số rất ít ngày con bé chịu ngồi yên”, người mẹ nói. “Vào những lúc con bé bị kích động, không gì có thể kiểm soát được nó”. Tâm trí tôi nghĩ ngay đến những ngày ấy, và tôi, nói thật ra, lại thích

những ngày như vậy. Những ngày ấy sẽ cho tôi biết rằng có một con người đang bị giam giữ, nhưng đó cũng là một con người đang vùng vẫy đòi quyền được người khác thông hiểu và thừa nhận. Tôi nói với mẹ cô bé rằng tôi sẽ cố thử làm trong một tháng xem sao.

Khởi đầu bao giờ cũng có một chút khó khăn. Buổi chiều, tôi dẫn Dorothy đến tham gia một lớp học đặc biệt dành cho trẻ chậm phát triển. Cô bé chỉ ngồi yên trên ghế, nhìn thẳng về phía trước quan sát, tuyệt nhiên không tỏ ra có ý định tham gia bất cứ một hoạt động nào cả.

“Chẳng thể nào chạm được vào con bé”, cô giáo của bé nói với tôi. “Chẳng hiểu sao gia đình vẫn cứ muốn đưa nó

đến đây.”

Tôi đưa mắt nhìn những đứa trẻ khác trong phòng, tất cả đều đang say mê thực hiện những bài tập vận động một cách rất máy móc, và tôi ngẫm đồng ý với những phản ứng của Dorothy. Có gì khó khăn để lắp một mảnh gỗ vuông vào một cái lỗ cũng hình vuông nốt kia chứ? Thế rồi với sự đồng ý của bố mẹ cô bé, tôi không đưa Dorothy đến lớp học đó nữa.

Tôi nhận thấy rằng dường như những vấn đề Dorothy gặp phải đều không được mọi người xung quanh cô bé mong đợi. Còn nhớ một buổi sáng nọ, khi tôi và người bảo mẫu đưa tất cả năm anh em Dorothy đi ăn ở một nhà hàng nhỏ trong thị trấn. Trong khi bốn đứa trẻ kia nhanh chóng ăn hết phần thức ăn của mình thì

cô bé Dorothy cứ ngồi ngẩn ra để nhìn mọi thứ xung quanh và chẳng may may đụng đến phần ăn của mình.

“Phải có người đút con bé mới chịu ăn!”, cô bảo mẫu sốt ruột hét lên.

“Cô bé có thể tự ăn được”, tôi nói. “Nhưng tôi cho rằng có thể cô bé đang quá hào hứng với những gì diễn ra xung quanh thôi.”

“Hào hứng à?”, cô bảo mẫu khịt mũi có vẻ mỉa mai. “Nó chẳng biết chuyện gì đang xảy ra đâu. Thật là phát ngượng khi nó ngồi ở đây. Nó chỉ khiến anh chị em nó thêm bực bội thôi.”

Không đúng! Các anh chị em của Dorothy, nhất là cô chị Martha, có vẻ rất thích được ở bên cạnh cô bé. Nhưng khổ nỗi Martha cũng nhiễm phải thói quen

của cô bảo mẫu, tức là chỉ nói với nhau về cô bé (“Hôm nay trông Dorothy xinh quá” hay “Mình phải chải tóc lại cho Dorothy chứ?”) chứ không phải trực tiếp nói chuyện với cô bé. Điều này cũng dễ hiểu, vì cô bé chẳng nói được, cũng chẳng hiểu gì nhiều về mọi người xung quanh.

Tôi đã hiểu ra được vấn đề. Tôi cảm nhận được điều đó mỗi khi cùng Dorothy đi dạo ở công viên Trung Tâm. Còn nhớ lúc ấy là vào tháng mười, trời cuối thu nắng ấm, và tôi cùng Dorothy đã cùng nhau tản bộ hàng giờ liền. Khi cảm thấy bầu không khí im lặng đang nuốt dần hai chúng tôi, tôi khẽ cất tiếng hát.

Tôi bắt đầu bằng bài thánh ca mà tôi đã thuộc từ thuở ấu thơ khi còn sống ở

Anh. Dorothy có vẻ như rất thích bài hát ấy. Vì chân cô bé nhún nhảy theo điệu nhạc và cái đầu thì lắc lư nhịp nhàng theo bài hát.

Chúng tôi cũng mang theo giấy và bút chì mỗi khi vào công viên chơi. Tôi từng rất thích thú với một số bức vẽ trong phòng của Dorothy, đó là những mẫu vẽ các đường gợn sóng dập dềnh, được vẽ đi vẽ lại nhiều lần. Tôi không chắc lắm về ý nghĩa của những bức tranh đó, nhưng chắc chắn chúng không phải là những bức vẽ nguệch ngoạc như lời cô bảo mẫu nóng nảy kia vẫn thường nói.

Chúng tôi ngồi trên ghế đá công viên vẽ. Tôi vẽ cây cối, những con người đang tản bộ trong công viên và cả những chiếc chuồng bồ câu xa xa nơi cuối công

viên kia, còn Dorothy vẽ những chú chim bồ câu hiền lành. Quả thật, đây là lần đầu tiên tôi thấy những chú chim bồ câu như vậy. Có thể những nét thảo ban đầu không giống lắm so với những chú chim bồ câu mà nhiều người vẫn vẽ, nhưng điều quan trọng là bức tranh rất có hồn, đó chắc chắn là những chú chim bồ câu hiền lành, dễ thương. Rồi tay cô bé thoăn thoắt đến nỗi mắt tôi không theo kịp: nào là đôi cánh đang tung bay, cái cổ gật gờng và cả dáng đi oai vệ.

Thu vàng thấm thoát trôi qua. Rồi một buổi sớm mai khi cơn mưa trút xuống bên khung cửa sổ và từng cơn gió khua những cánh cửa chạm lạch cạch vào nhau, Dorothy ngồi cạnh tôi, bên chiếc đàn dương cầm, còn tôi thì hát những bài

hát tôi đã hát cho bé nghe trong những chiều dạo bước ở công viên. Tôi bắt đầu với một ca khúc của Fenwicke Holme, bài “Bài ca của sự im lặng”

Khi tôi hát được nửa ca khúc thì điều kỳ diệu xảy ra. Lúc đầu tôi chỉ hát một mình, rồi Dorothy hát theo tôi, từng từ một, đúng tông, đúng điệu. Quá đổi bất ngờ, tay tôi cứ say sưa nhẩy múa trên phím đàn mà không hề muốn dừng lại và mong sao điều kỳ diệu ấy đừng tan biến đi. Quả thật là một kỷ ức tuyệt vời. Tuyệt diệu biết bao khi cô bé có thể thuộc lời của từng bài hát, năng lực ấy vượt trội hẳn so với bất kỳ một đứa trẻ tám tuổi bình thường nào.

Tôi chợt nghe tiếng ai đó đang thôn thức. Tôi quay lại và thấy mẹ Dorothy

đứng ngay ngoài cửa, nước mắt bà giàn giụa chảy dài trên má, chẳng thể làm gì hơn ngoài việc dang rộng vòng tay ôm lấy cô con gái bé bỏng của mình.

Từ lúc đó, cuộc sống trở nên khác hẳn với Dorothy. Ban đầu là hát những khúc ca, rồi chẳng bao lâu sau, cô bé đã có thể nói được mặc dù những lời nói ấy vẫn lúc nào cũng phải mở đầu bằng âm nhạc. Hai cô trò chúng tôi bắt đầu sáng tác nhạc về tất cả mọi thứ quanh mình.

“Nước này, và khăn mặt nữa, nhìn xem, tôi muốn gì nào? Đầu gối mà lắm bẩn cũng sẽ được rửa sạch ngay thôi ấy mà.” . “Trong vũ trụ, ta có thể nhìn ngắm các vì sao; kia là sao Kim, và đây sao Hỏa.”

Nhiều đôi thay khác cũng đã diễn ra

với Dorothy. Tình trạng căng thẳng và những nỗi thất vọng thường ngày của cô bé biến mất, nét “dài dại” trong con người bé cũng không còn. Còn cô bảo mẫu vì không thể thích nghi với những thay đổi ấy cũng đã xin nghỉ việc để tìm một công việc khác.

Tôi chỉ kéo dài thời gian ở cùng Dorothy thêm một tháng nữa cho đến khi cô bé học xong bảng chữ cái. Thời điểm tôi rời nhà Dorothy cũng là lúc cô bé đã trở lại trạng thái bình thường, có khả năng tự lập như bao đứa trẻ mười ba tuổi khác.

Bình thường ư? Sẽ không phải là như vậy nếu chữ “bình thường” ở đây được hiểu theo nghĩa là “trung bình”. Tất cả chúng ta đều có những điểm mạnh và

những điểm yếu riêng, và ở Dorothy, mọi thứ đều “quá mức”. Sự “quá mức” ở đây cũng chính là những suy nghĩ, diễn đạt mà chúng ta chẳng bao giờ hiểu được.

Chẳng hạn như bức tranh Dorothy từng vẽ đi vẽ lại nhiều gọn sóng dập dềnh, khi đã có đủ vốn từ cô bé đã nói với tôi: “Đó là gió đấy”.

Dorothy - đôi mắt em có thể nhìn thấy được những vật thiêng liêng sâu thẳm trong thâm tâm, đôi tai em có thể nghe được cả tiếng nói của tĩnh vật, thế giới của em đã rung lên theo điệu nhạc. À, nếu Thượng đế có bỏ sót một chi tiết nào đó trong con người em, Người cũng chỉ có thể lấp đầy nó bằng chính tâm hồn của Người thôi!

- Frances E. Leslie

Những tâm hồn luôn tràn đầy lòng tốt
và sự cảm thông sẽ luôn được vui vẻ.

- Parke Godwin

**Jack Canfield & Mark Victor
Hansen**

A new day for Dorothy

As the lady talked in monotony, I tried to look around the beautiful room around us instead of on her words. For she was telling me about Dorothy, her eight-year-old daughter, the middle one of her five children, a mentally retarded child.

“She’s never spoken a single word,” the mother repeated. “The doctors say it’s hopeless. We took her up to Boston last year and....”

I fixed my thoughts on the green damask draperies framing tall windows that looked out on Park Avenue. How handsome the whole room was, with its crystal chandeliers, its concert-grand piano, its fresh flowers everywhere. What a lovely woman the mother was, an opera singer whose name I had known even before her letter came asking me if I would consider a job with Dorothy.

Yes, a lovely woman and especially her love for this little girl whom all the experts said should be put away. So, the love was the thing to concentrate on. And so while pretending to listen, I closed my ears to the results of reflex tests and encephalograms. In my years of

working with retarded children I had discovered that my attention must not go to the lacks but to the special strengths of such children.

There was strength in each one of them, I was sure. I believe that a little of God lives in every one of us, and that to bring it out is the only job of any teacher.

Dorothy and I met the next weekend. With me it was love at first sight: this beautiful, blonde, blue-eyed child surely a very lovely person lived in such a form. Nevertheless, Dorothy only stared at me with inscrutable eyes.

“It’s one of her quiet days, thank heaven,” her mother said. “On her wild ones, there’s no controlling her.” My mind considered those wild days. I liked

the sound of them. They told me there was a person here trapped in prison but an individual struggling to be seen and recognized. I told her mother I would try the job for a month.

It was a hard one from the beginning. In the afternoons I would take Dorothy to a special class for retarded children. She just sat in a chair, staring straight ahead, making no effort to join in the activities.

“She’s unreachable,” her teacher told me. “I don’t know why they keep sending her.”

I gazed around the room at the other children, all engrossed in simple mechanical tasks, and I silently agreed with Dorothy. What was

challenging' about fitting a square peg into a square hole? Hence, with her parents' per-mission we stopped going there.

Dorothy's problem, it seemed to me, was the nonexpectation of everyone around her. I remember breakfast one morning when the other four children and their nurse had come into town. The others quickly finished their cereal but Dorothy, dazzled by the activity around her, hadn't touched hers.

"Just spoon it into her!" the nurse cried impatiently.

"She can eat by herself," I said. "I guess she's just too interested in what's going on."

"Interested?" Nurse gave a snort of

contempt. “She doesn’t have any more idea what’s happening than that canary. It’s a shame she’s allowed at the table. She just upsets the other children.”

It wasn’t true. Dorothy’s brothers and sisters especially her older sister Martha seemed genuinely happy to be with her. But even Martha had fallen into Nurse’s habit of talking about her (“Dorothy looks nice today.” “Dorothy’s hair needs combing. Shall I do it?”) rather than to her. It was so easy to assume that because she had no words she had no understanding either.

I understood the problem. I felt it most during our daily walk in Central Park. It was October, warm sunny summer, and Dorothy and I spent hours

just walking. When the silence threatened to absorb us both, I sang.

I started with the hymns I remembered from my own childhood back in England. Dorothy seemed to like the songs, for her feet marched in time to the music and her head nodded rhythmically.

We also brought sketch pads and crayons to the park. I was fascinated by some drawings I had found in Dorothy's room, a pattern of graceful waving lines, drawn over and over again. What it meant I had no idea, but it certainly wasn't "scribble" as Nurse impatiently called it.

And so we would sit on a park bench and sketch. I drew trees and strolling

people and the loft skyline beyond the park, and Dorothy drew good-natured pigeons. I saw the very first time what they were, not perhaps the outside of pigeons like other people draw, but the souls of the birds instead, the veryway it feels to be lovely and good-natured pigeons. Faster than my eyes could follow, her hand moved: the wings in flight, the thrust for the neck, the self-important walk.

The golden autumn passed too swiftly. Then a day dawned when the rain streamed down the windows and wind rattled the doors, Dorothy sat on the piano bench beside me as I sang the songs I had sung in the park. I started off with one of Fenwicke Holme's "Songs

of the Silence.”

Halfway through this joyous song the miracle happened. One moment I was singing alone, the next Dorothy was singing with me, word for word in perfect tune. Electrified, I played on and on without a break, praying that the spell would not be broken. What a memory! How marvelously her mind had retained the words of song after song far better than an average eight-year-old!

I heard someone sob. I turned and saw Dorothy's mother in the doorway, tears streaming down her cheeks, unable to do anything but hold out her arms to her child.

From that moment on, life was different for Dorothy. From singing, it

was not far to speaking, although words with music always came first. We made up songs for everything.

“Water, a washcloth, see what I mean? Knees that are dirty will soon be clean!” “At the planetarium I can watch the stars; There is Venus, here is Mars.”

Other changes took place in Dorothy. Her tensions disappeared along with the frustrations of a spirit; so did her wildness. The nurse never adjusted to the difference in her and took another job.

I lengthened my stay: just another month until she learned the alphabet. When I left, Dorothy was a poised, self-sufficient thirteen-year-old.

Normal? Not if normal means

“average.” All of us have strong points and weak points, and in Dorothy every-thing is extreme. But this means extremes of knowing and expressing that most of us never reach.

Those wavy lines, for instance, the ones she drew again and again, when she had enough words she told me, “That’s what the wind looks like.”

Dorothy, your eyes see deep down, spiritual things. Your ears hear silent things, your world is set to music. Oh, if God left something out of you, it was only to fill it with himself.

- Frances E. Leslie

The souls that perpetually overflow with kindness and sympathy will always be cheerful.

- Parke Godwin

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Cội rễ của sự trưởng thành

TTO - Hồi còn nhỏ tôi có một người hàng xóm mà mọi người vẫn gọi là bác sĩ Gibbs. Ông không giống như bất kì bác sĩ nào tôi từng biết. Mỗi lần gặp ông, tôi đều thấy ông mặc bộ quần áo rộng thùng thình được may bằng vải bông chéo, đầu đội chiếc mũ rơm lụp xụp có máng chiếc kính mát bằng nhựa màu xanh lục ở vành trước.

Ông luôn miệng cười, nụ cười ấy rất xứng với cái nón ông vẫn thường đội, cũ kỹ, nhàu nát và sờn rách. Ông chẳng bao giờ la mắng khi thấy bọn trẻ chúng tôi vui đùa trong sân vườn nhà ông. Nhắc

đền ông, tôi chỉ nhớ đây là một người rất tử tế chứ chẳng nhớ lắm đến những chi tiết vụn vặt khác.

Khi không còn làm việc nữa, ông bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến việc trồng cây. Nhà ông tọa lạc trên một cánh đồng rộng mười mẫu, và mục tiêu của đời ông là biến nó thành một khu rừng.

Vị bác sĩ hiền lành ấy có những lý thuyết trồng cây thật thú vị. Ông đã từng tham gia vào một trường đào tạo về nghệ thuật trồng cây với phương châm “không khổ luyện, không thành quả” mà. Không bao giờ ông tưới nước cho những cây mới sinh trưởng, ngược hẳn với sự hiểu biết thông thường. Một lần tôi thắc mắc hỏi ông vì sao như vậy, ông giải thích rằng tưới nước như thế sẽ làm chúng sinh

ra hư hỏng, và thể hệ cây kế tiếp sẽ ngày một yếu đi. Vì thế cần phải tập cho chúng đối mặt với khắc nghiệt. Cây nào không chịu nổi sẽ bị nhổ bỏ ngay từ đầu.

Rồi ông giải thích rằng tưới nước cho cây cũng sẽ khiến rễ của nó mọc ngày càng nông trên mặt đất, và rằng những cây bị khô hạn thì sẽ phải tự bèn rễ sâu mà tìm nguồn nước. Tôi hiểu ý ông muốn nói rằng rễ cây bám sâu vào mặt đất thì cây sẽ vững chắc và dễ thích nghi.

Thảo nào, chẳng bao giờ tôi thấy ông tưới cây cả. Ông trồng một cây sồi, mỗi sáng thay vì tưới nước, ông lấy tờ báo cuộn tròn lại và đập vào nó: Bốp! Bốp! Bốp! Tôi hỏi ông tại sao thì ông trả lời: Để nó chú ý.

Bác sĩ Gibbs từ già cõi đời chỉ vài năm sau khi tôi rời gia đình mình để đi làm ăn xa. Giờ đây, mỗi khi đi ngang nhà ông, tôi vẫn ngắm nhìn những hàng cây mà tôi từng thấy ông trồng 25 năm về trước. Những thân cây ngày ấy nay đã lớn mạnh và tràn trề sức sống. Như những thanh niên cường tráng, mỗi sáng thức dậy, chúng tự hào ưỡn ngực và uống những tách cà phê đen đắng nghét.

Mấy năm sau tôi cũng tự trồng lấy cho mình vài cây xanh. Mỗi khi vào mùa hè cháy nắng, tôi xách nước, tưới và cầu nguyện cho chúng. Chúng cao gần chín mét sau hai năm, nhưng là những thân cây luôn dựa dẫm vào bàn tay người chăm bẵm. Chỉ cần một ngọn gió lạnh lướt qua, chúng đã run rẩy và đánh cành lập cập -

trông chẳng khác gì những kẻ yếu đuối!

Những cây trồng của bác sĩ Gibbs rất ngộ nghĩnh và thú vị. Nghịch cảnh và sự túng thiếu lại khiến nó phát triển mạnh mẽ và tự lập, những điều mà sự thuận lợi và dễ dàng có thể chẳng bao giờ đem lại cho chúng.

Hằng đêm trước khi đi ngủ, tôi vẫn thường ghé phòng hai đứa con trai và ngắm nhìn chúng ngủ ngon lành. Nhìn thân thể nhỏ bé đang phập phồng nhịp thở của cuộc sống, tôi luôn cầu nguyện cho chúng có cuộc sống dễ chịu: “Xin Chúa đừng để bọn trẻ gặp gian khổ”. Nhưng gần đây, tôi chợt nghĩ đã đến lúc cần phải thay đổi lời nguyện cầu ấy.

Phải thay đổi vì chúng ta không thể tránh khỏi những cơn gió lạnh thấm vào

tận tâm can. Tôi biết chắc các con mình rồi sẽ phải đương đầu với gian lao, thử thách, vì vậy lời cầu nguyện trước kia của tôi sao ngây thơ quá đỗi. Đâu đó trong cuộc đời vẫn luôn có những ngọn gió rét buốt thổi qua.

Vì vậy tôi sẽ thay đổi lời cầu nguyện của mình. Dù muốn hay không, cuộc đời bao giờ cũng lắm chông gai. Tôi cầu mong cho “gốc rễ” của con mình sẽ bén thật sâu, để chúng có thể hút được sức mạnh từ những suối nguồn còn tiềm ẩn nơi Thượng đế vĩnh hằng.

Chúng ta đã nhiều lần cầu xin sự an lành, nhưng rất hiếm khi những ước muốn ấy được thỏa nguyện. Điều chúng ta cần là cầu sao cho gốc rễ của ta ăn sâu vào nguồn sống vĩnh hằng đó, để khi mưa

giông, bão tố, chúng ta sẽ không bao giờ gục ngã.

- Philip Gulley

Sức mạnh của chúng ta bắt nguồn từ trong chính sự yếu đuối của mình.

- Ralph Wildo Emerson

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Growing roots

When I was growing up, I had an old neighbor named Dr. Gibbs. He didn't look like any doctor I'd ever known. Every time I saw him, he wore denim overalls and a straw hat, the front brim of which was green sunglass plastic. He smiled a lot, a smile that matched his hat old and crinkly and well worn. He never

yelled at us for playing in his yard. I remember him as someone who was a lot nicer than circumstances warranted.

When Dr. Gibbs wasn't saving lives, he was planting trees. His house sat on ten acres, and his life's goal was to make it a forest.

The good doctor had some interesting theories concerning plant husbandry. He came from the "no pain, no gain" school of horticulture. He never watered his new trees, which flew in the face of

conventional wisdom. Once I asked why. He said that watering plants spoiled them, and that if you water them, each successive tree generation will grow weaker and weaker. So you have

to make things rough for them and weed out the weenie trees early on.

He talked about how watering trees made for shallow roots, and how trees that weren't watered had to grow deep roots in search of moisture. I took him to mean that deep roots were strong and adaptable.

So he never watered his trees. He'd plant an oak and, instead of watering it every morning, he'd beat it with a rolled-up newspaper. Smack! Slap! Pow! I asked him why he did that, and he said it was to get the tree's attention.

Dr. Gibbs went to glory a couple of years after I left home. Every now and again, I walk by his house and look at the trees that I'd watched him plant some

twenty-five years ago. They're granite strong now. Big and robust. Those trees wake up in the morning and beat their chests and drink their coffee black.

I planted a couple of trees a few years back. Carried water to them for a solid summer. Sprayed them. Prayed over them. The whole nine yards. Two years of

coddling has resulted in trees that expect to be waited on hand and foot. Whenever a cold wind blows in, they tremble and chatter their branches. Sissy trees.

Funny thing about those trees of Dr. Gibbs's. Adversity and deprivation seemed to benefit them in ways comfort and ease never could.

Every night before I go to bed, I check on my two Sons. I stand over them and watch their little bodies, the rising and falling of life within. I often pray for them. Mostly I pray that their lives will be easy. “Lord, spare them from hardship.” But lately I’ve been thinking that it’s time to change my prayer.

This change has to do with the inevitability of cold winds that hit us at the core. I know my children are going to encounter hardship, and my praying they won’t is naive. There’s always a cold wind blowing somewhere.

So I’m changing my eventide prayer. Because life is tough, whether we want it to be or not. Instead, I’m going to pray that my sons’ roots grow deep, so they

can draw strength from the hidden sources of the eternal God.

Too many times we pray for ease, but that's a prayer seldom met. What we need to do is pray for roots that reach deep into the Eternal, so when the rains fall and the winds blow, we won't be swept asunder.

- Philip Gulley

Our strength grows out of our weakness.

- Ralph Wildo Emerson

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Những chiến binh tí hon

TTO - Tôi dự định chuyển đội quân nhỏ của mình đến một nơi tốt hơn tuyến lửa này. Là một người mẹ đơn

thân 27 tuổi, một nách bốn đứa con thơ, tôi quen với ý nghĩ rằng tôi đích thị là một nhà lãnh đạo can trường chặn dắt lũ con của mình. Thật ra thì đời sống của chúng tôi có khác gì đang trong một trại huấn luyện tân binh quân dịch đầy khắc nghiệt đâu?

Cả năm mẹ con chúng tôi phải chen chúc trong một nơi kín bít bùng – một căn hộ có hai phòng ngủ ở bang New Jersey – sống đời sống với những quy định nghiêm ngặt tự đặt ra.

Tôi đã không thể lo đủ cho các con mình ngay cả những nhu cầu thiết yếu hàng ngày - chứ đừng nói gì đến những thứ xa xỉ - như những bậc cha mẹ khác, và ngoài mẹ tôi ra, không ai khác trong gia đình tôi chịu ngó ngang, quan tâm đến

cuộc sống của lũ trẻ con tôi cả.

Tất cả đều khiến tôi bất đắc dĩ phải nhận lãnh vai trò của người tổng chỉ huy đội quân của mình. Nhiều đêm, tôi thao thức trên giường hoạch định những chiến lược làm sao để cuộc sống của các con tôi đầy đủ hơn. Dù chúng chưa bao giờ phàn nàn về sự thiếu thốn và dường như rất yên tâm sống dưới sự đùm bọc yêu thương của tôi nhưng tâm trí tôi vẫn cứ luôn thôi thúc phải tìm mọi cách để cải thiện cuộc sống đạm bạc của chúng. Cho nên khi tìm thấy căn hộ có năm phòng ngủ trong một ngôi nhà ba tầng -tầng hai và tầng ba chúng tôi được toàn quyền sử dụng – tôi đã chớp ngay cơ hội này. Ít ra, chúng tôi cũng có thể nói rộng nó ra thêm. Ngôi nhà này thậm chí có cả một

sân sau khá rộng rãi.

Bà chủ nhà hứa sẽ sửa sang lại mọi thứ trong vòng một tháng. Tôi đồng ý về việc sửa chữa và trả ngay bằng tiền mặt cho bà số tiền thuê của tháng đầu tiên và luôn cả tiền bảo vệ an ninh, rồi vội vã ra về báo cho “lính” của tôi biết rằng chúng tôi sắp chuyển chỗ ở. Lũ nhóc rất phấn khởi. Đêm đó tất cả chúng tôi nằm co cụm trên giường, tính toán những điều phải làm cho tổ ấm mới.

Sáng hôm sau, tôi thông báo cho người chủ nhà nơi chúng tôi đang ở rồi bắt đầu gói ghém đồ đạc. Chúng tôi chất những thùng đồ một cách chính xác giống như một cái máy đã được vô dầu mỡ trơn tru. Nhìn đội quân của tôi làm việc, lòng tôi cũng thấy ấm áp.

Và rồi tôi nhanh chóng nhận ra sai lầm chết người của mình. Tôi đã không có chìa khóa của căn nhà này. Rồi hết ngày này qua ngày khác, với những cú điện thoại không người trả lời và những lần kiếm cách đột nhập vào căn nhà đều thất bại, tôi bắt đầu phát hoảng. Tôi dò hỏi mọi người xung quanh đồng thời gọi điện thoại cho công ty địa ốc hỏi thăm tình hình. Họ cho biết là ngôi nhà này đã có người khác thuê. Tôi đã bị lừa.

Lòng nặng trĩu, tôi đưa mắt nhìn những khuôn mặt háo hức của các con mình và cố tìm lời để nói với chúng về tin chẳng lành này. Chúng đón nhận một cách bình thản mặc dù bản thân tôi thì chỉ muốn khóc vì thất vọng.

Với tâm trạng náo nức của kẻ bại trận,

tôi lại phải đối mặt với những khó khăn còn tồi tệ hơn nữa. Bao nhiêu tiền tôi có đã dốc sạch cho nơi ở mới này rồi, còn đâu nữa để tính chuyện đi thuê nơi khác. Mẹ tôi rất muốn giúp đỡ, nhưng nơi căn hộ nhỏ bà đang thuê, người chủ nhà không cho phép trẻ con cùng ở. Tuyệt vọng, tôi quay sang nhờ một người bạn giúp đỡ. Chị ấy cũng là một “cựu chiến binh” như tôi: một mình nuôi năm đứa con và cũng đang vật lộn với cuộc sống không khác gì tôi. Chị ấy cố gắng hết sức để chứng tỏ lòng hiếu khách. Nhưng chín đứa trẻ cùng sống trong bốn căn phòng. Bạn thử hình dung xem.

Sau ba tuần, tất cả đều không thể chịu nổi. Chúng tôi phải ra đi. Chẳng còn sự lựa chọn nào khác và tôi cũng chẳng biết

làm gì hơn. Chúng tôi phải cuộn gói thôi. Tôi gom hết đồ đạc, nhét những quần áo ấm của mấy mẹ con vào cốp sau chiếc ô tô Escort màu vàng của mình và thông báo cho những chiến binh tí hon rằng giờ đây chúng tôi không có nơi nào để trú chân ngoài chiếc xe hơi.

Hai con trai tôi, đứa lên 6 và đứa lên 10, nhìn tôi và chăm chú lắng nghe.

“Tại sao chúng ta không ở nhà bà hờ mẹ?”, đứa lớn nhất hỏi. Theo sau câu hỏi đó là một lô một lốc các đề nghị của những đứa khác về các nơi mà chúng tôi có thể ở. Với mỗi lời đề nghị, tôi đều phải cho chúng biết sự thật khắc nghiệt.

“Mỗi người đều có cuộc sống riêng, các con ạ. Chúng ta phải tự giải quyết việc này. Chúng ta có thể làm được mà!”

Nhưng nếu như thái độ ra vẻ can đảm của tôi làm chúng yên tâm thì những lý lẽ đó không thể lừa phỉnh được tôi. Tôi cần phải có thêm sức mạnh. Mà tôi biết trông cậy vào ai bây giờ?

Trời bắt đầu sụp tối, tôi tập hợp những chiến binh tí hon của tôi lại và hành quân về phía chiếc xe của mình. Đám trẻ bình tĩnh và ngoan ngoãn vâng lời, nhưng đầu óc tôi lại cứ tập trung vào “tình hình chiến sự ác liệt” trước mắt. Tôi có nên làm thế này với các con mình không? Mà thực ra tôi có thể làm gì khác được bây giờ?

Thật bất ngờ, chính đội quân nhỏ của tôi đã mang cho tôi nguồn sức mạnh mà tôi đang cần. Bốn tuần kế tiếp chúng tôi phải sống trong xe hơi, tắm rửa tại nhà

mẹ tôi vào buổi sáng và ăn uống tại những quầy thức ăn nhanh, ấy thế mà bọn trẻ lại tỏ ra thích thú với lễ thói kỳ quặc này. Chúng không bỏ học ngày nào, không phàn nàn và cũng chẳng hạch hỏi gì về quyết định của tôi. Chúng tin tưởng hoàn toàn vào sự khôn ngoan của người chỉ huy đến nỗi tôi bắt đầu thấy mình trở nên can đảm. Chúng tôi có thể vượt qua mà! Mỗi đêm chúng tôi dừng xe tại một điểm khác nhau, đó là những khu vực đèn thấp sáng trưng cạnh các tòa nhà. Đêm xuống, trời trở lạnh, bọn trẻ rúc vào băng ghế sau đã được hạ xuống để làm giường, cùng nhau chia sẻ hơi ấm của cơ thể mình và của những tấm chăn. Tôi ngồi ghế trước, vừa trông chúng vừa chấp chờn trong giấc ngủ để thỉnh thoảng

dậy nỏ máy xe để dùng bộ phận sườn của xe sườn ấm cho tất cả chúng tôi.

Khi tôi kiếm đủ tiền để thuê một căn hộ thì không nơi nào chấp nhận bốn đứa trẻ, vì thế chúng tôi đăng ký ở trọ tại khách sạn. Thật tuyệt vời chẳng khác gì một kỳ nghỉ phép trong quân đội. Chúng tôi hồi hộp, mừng vui khi có hệ thống sườn, những chiếc giường và cảm giác an toàn. Chúng tôi lén đem khẩu phần ăn của mình vào nấu nướng và học cách chuẩn bị những bữa ăn ngon miệng bằng cái lò hai bếp. Chúng tôi làm lạnh những món bơ sữa bằng bồn tắm. (Bởi khách sạn có rất nhiều đá.)

Cuối cùng, sau nhiều tháng, người chủ căn nhà hứa cho thuê trước đã gửi một lệnh phiếu trả lại tất cả số tiền của

tôi và hết lời xin lỗi. Tôi đã dùng số tiền này tìm thuê một căn hộ khác.

Chuyện đó xảy ra cách đây 13 năm. Giờ đây tôi đang chia sẻ quyền chỉ huy với người chồng mới của tôi, và cùng nhau chăm sóc các con chúng tôi trong một ngôi nhà rộng tuyệt vời. Mỗi sáng, khi tôi đi kiểm tra đội quân của mình - giờ đã rất cao lớn - tôi nhớ đến sự tuyệt vọng ngày nào, kẻ thù khủng khiếp mà chúng tôi đã cùng nhau chiến đấu và chiến thắng. Tôi cảm tạ Ông Trên đã ban cho tôi những chiến binh tí hon này: đội quân bé nhỏ lì lợm, dũng cảm - những chiến binh chẳng bao giờ chùn bước trong cuộc hành quân ghê gớm đó. Lòng can đảm của chúng chính là chất liệu làm nên sự vĩ đại nhất của các anh hùng.

- Rachel Berry

Mỗi người đều có thể trở nên vĩ đại... chỉ cần trái tim bạn chan chứa lòng khoan dung, và tâm hồn bạn luôn tràn ngập tình yêu thương.

- Martin Luther King

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Small soldiers

I intended to move my troops to a better location, not into the line of fire. As a twenty-seven-year-old single mother of four children, I tended to think of myself as a fearless leader of my brood. And, in fact, our life often reflected the austere setting of boot camp. The five of us were crammed into

close quarters a two-bedroom apartment in New Jersey and we lived a life of self-deprived discipline. I couldn't afford any of the niceties and luxuries other parents did, and aside from my mother, none of the rest of our family was involved in the kids' lives at all.

That left me as commander in chief. Many nights, I lay awake on my bed, planning strategies to get more things for my children. Though my children never complained about what they lacked and seemed to bask in my love, I was continually on the alert for ways to improve their simple lives. When I found a five-bedroom apartment in a three-story house the second and third stories belonging completely to us I

leapt at the opportunity. At last, we could spread out. The home even had a big backyard.

The landlord promised to have everything fixed up for us in a month. I agreed on the repairs, paid her in cash for the first month's rent and the same in security, and hurried home to inform my troops we were moving out. They were excited, and we all camped on my bed that night, planning what we'd do to the new home.

The next morning, I gave notice to my current landlord and started packing. We loaded our boxes with the precision of a well-oiled machine. It warmed my heart to see the troops in action.

And then I realized my strategic error. I had no keys to the new house in hand, and when day after day of

unre-turned phone calls and fruitless searches produced no access to the house, I began to panic. I did some espionage work and called the utility company. They told me some-one else had just requested new service for the same address. I'd been duped.

With a heavy heart, I looked at my children's expectant faces and tried to find the words to tell them the bad news. They took it staunchly, though I fought back tears of disappointment.

Already feeling defeated, I faced even worse obstacles. I couldn't afford rent on a new place because I'd paid so

much for the house. My mother wanted to help, but children were not allowed in her small apartment. Desperate, I asked a fellow veteran fighter to help: a single mother of five who was struggling as much as I. She tried her best to be hospitable, but nine kids in four rooms... Well, you get the picture.

After three weeks, we were all mutinous. We had to get out. I had no options left, no new orders to follow. We were on the run. I stored our furniture, stuffed our winter clothes in the back of our yellow Escort, and informed my small soldiers that we had nowhere to camp for the present time except in our car.

My sons, six and ten, met my gaze

and listened intently.

“Why can’t we stay at Grandma’s?” my oldest asked. That question was followed by several suggestions of others we should be able to stay with. In each case, I had to tell them the harsh truth.

“People have their own lives, Honey. We have to handle this on our own. We can do this.”

But if my bravado appeased them, it didn’t fool me. I needed strength. Where could I get help?

Knowing it was time to turn in for the night, I gathered up my troops, and we marched to the car. The children were calm and compliant, but my thoughts were engaged in fierce warfare.

Should I do this to them? What else could I do?

Unexpectedly, it was my own troops who gave me the strength I needed. As we lived in our car for the next four weeks, showering at my mother's in the mornings and eating at fast-food joints, the kids seemed to enjoy the odd routine. They never missed a day of school, never complained and never questioned my judgment. They were so certain of their commander's wisdom that even I began to feel courageous. We could manage this! We parked in a different spot each night, well-lighted areas near apartment buildings. When the nights grew cold, the kids cuddled in the back seat that folded down into a

bed, sharing body heat and blankets. I sat in the front, keeping watch between dozes and starting the motor every so often to run the heat.

When I had earned enough to afford rent someplace, I couldn't find any apartments that would accept four children, so we checked into a hotel. It was like being on a fantastic furlough. We were thrilled, reveling in the heat, the beds, the safety. We sneaked in our rations to cook and learned to prepare savory meals with a two-burner hot plate. We cooled dairy items in the bathtub. (Hotels have lots of ice.)

Finally, many months later, the landlord of the promised house sent

me a money order refunding all that was due me, with many apologies. I used the money to find us an apartment.

That was thirteen years ago. I'm sharing command now with a husband, and we keep our children in a wonderfully large house. Every morning, when I run the inspection on my troops taller now, I think back on the horrible enemy of desperation that we fought and defeated together. And then I thank God for my small soldiers: a courageous, tough little crew who never stumbled in their frightening march. Their bravery was the stuff of the greatest of heroes.

- Rachel Berry

Everybody can be great... You only

need a heart full of grace. A soul generated by love.

- Martin Luther King

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Vượt qua bức tường câm lặng

TTO - Cuộc phiêu lưu của tôi bắt đầu vào tháng 10 năm 1966 khi cô Neff - bác sĩ trị liệu của tôi - dẫn tôi vào căn phòng cũ kỹ không cửa sổ của cô ấy. Đó là một phụ nữ 30 tuổi, cao khoảng 1,5 mét, nhưng có khả năng khiến những học viên khuyết tật được coi là “bất hợp tác” tại trường Dr. J. P. Lord phải run sợ. Là một trong số đó, tôi sợ đến chết được mỗi khi cô đến gặp tôi mà chẳng hề báo trước.

Tôi vốn được gán cho biệt danh là

“thằng nhóc đáng ghét” bởi tôi thường không thực hiện đúng yêu cầu của bác sĩ trị liệu. Tôi còn có vẻ như rất bất trị chỉ vì tôi hoàn toàn không hợp tác với các bác sĩ của mình, kết quả là sau nhiều năm áp dụng các phương pháp trị liệu, tôi vẫn chưa thể đi lại, nói chuyện hay cử động tay chân.

Đôi lúc tôi tự hỏi, tại sao mình phải nỗ lực nhỉ? Cô Neff đã từng nói với cha mẹ tôi rằng: “Chúng tôi luôn cố gắng làm tất cả những gì có thể, tất cả những gì chúng tôi đã áp dụng với những trường hợp tương tự, và nếu vẫn không có kết quả, chúng tôi sẽ tìm kiếm một phương án mới”. Nhưng tất cả các phương pháp, từ cổ truyền đến tân tiến đều chẳng ăn thua gì với tôi.

Hôm ấy, dù không phải giờ trị liệu của mình, tôi vẫn bị đẩy vô văn phòng của cô Neff. Tôi sợ chết đuối và không khỏi hoang mang. Mình lại làm gì sai đây? Họ đã bó tay với chứng bệnh của mình rồi chẳng? Hay là mình sắp bị đuổi khỏi trường? Tôi cảm thấy vô cùng ngột ngạt.

Cô Neff đặt tôi ngồi trước bàn cô, còn cô ngồi phía sau bàn, trên một chiếc ghế không tay vịn. Thay vì la mắng tôi như tôi vẫn tiên đoán, cô cho tôi xem vài tấm hình được sao bằng máy rônêô, trên đó là hình của một vật gì đó tựa tựa như cái súng cao su đáng lớn nhưng có vẻ kém sắc sảo bị bào tròn ở phần được phân nhánh. Tôi thấy nó thật là lố bịch. Rồi cô cho tôi xem hình một đứa nhóc

đang đánh máy với dụng cụ kỳ cục đó được gắn trên đầu.

Thì ra trong thời gian hội nghị giáo viên diễn ra năm đó, cô Neff cùng với một nhà trị liệu về ngôn từ, nhà trị liệu về thể chất và cô Clanton - giáo viên mới của lớp tôi - đã tham dự thêm một cuộc họp nữa tại một ngôi trường đặc biệt khác ở thành phố Iowa. Tại đây, họ đã thấy một sinh viên dùng dụng cụ này để ghi chép bài học.

“Đây là công cụ trị liệu ngôn từ”, cô Neff nghiêm nghị nói, “chứ không phải là đồ chơi hay vũ khí. Chúng tôi nghĩ em có thể sử dụng nó nếu em muốn nhưng sẽ rất khó khăn đấy. Nếu tôi thấy em dùng nó để đâm thọc ai đó thì tôi sẽ tịch thu ngay, hiểu không?”.

Tôi khó nhọc gặt đầu.

Cô nói tiếp: “Tại cuộc họp phụ huynh sắp tới, tôi sẽ hướng dẫn để mẹ em về nhà tập thêm cho em những bài tập luyện cơ cổ. Tôi khuyên em nên tập ở nhà vào mỗi sáng vì lúc đó em còn thấy khỏe. Sẽ mệt đấy, nhưng em có thể làm được”.

Sau khi cô Neff thuyết giáo với tôi xong là đến lượt cô Clanton. Khác với những bác sĩ trị liệu khác, vị bác sĩ này chưa từng chứng kiến nhiều thất bại của tôi nên cô chỉ nói một câu đơn giản: “Tôi nghĩ em làm được mà, phải không?”.

Tôi khẽ gặt đầu. Thế là cuộc hành trình thoát khỏi sự biệt giam của tôi bắt đầu. Mỗi sáng tôi đều thực hiện những bài tập cơ cổ trước khi đến trường. Sau

khi gia đình một người bạn làm giúp tôi một cái máy trị liệu, tôi đã sử dụng dụng cụ đó để lật những trang sách đóng gáy lò xo, để chỉ vào hàng chữ trên tấm bảng ngôn ngữ rất phức tạp do bác sĩ trị liệu ngôn từ đưa ra, và dĩ nhiên để tập cả những bài tập cổ “ngộ nghĩnh”. Thật không thể mô tả cảm giác ngây ngất trước những thành công đầu tiên trong đời mình. Cứ như một giấc mơ vậy! Trước khi có dụng cụ trị liệu ấy, mọi biện pháp các bác sĩ thử cho tôi đều không hiệu quả vì tôi không hợp tác, nên đã phải bỏ cuộc vì tuyệt vọng. Nhưng giờ đây mọi sự đã khác!

Tôi hoàn toàn tin vào cô ấy. Nếu cô bảo rằng tôi có thể bay, thì tôi cũng chẳng ngần ngại gì mà không nhảy ra

khỏi tòa nhà Empire State, đập mạnh đôi tay khẳng khiu của mình cho đến khi nào rơi xuống vệ đường mới thôi. Cô ấy vừa là bạn mà cũng là một người thầy. Tôi còn nhớ cô đã cùng chơi bóng chày với lớp tôi như thế nào để “đền bù” lại một giờ nghỉ giải lao buồn tẻ mà chúng tôi đã phải ngồi trong im lặng để xem một vở kịch câm. Vì vậy tôi cố gắng hết sức để làm vui lòng cô, không để tâm lắm đến thất bại trong phương án điều trị mới này.

Giáo viên và các bác sĩ trị liệu của tôi cho rằng tôi rất thông minh bởi vì họ đã quan sát đôi mắt tôi, để ý những biểu hiện trên gương mặt tôi mỗi khi tôi chăm chú nghe giảng. Nhưng cô Clanton lại nói với cha mẹ tôi rằng: “Chúng tôi

không có cách nào để kiểm tra kiến thức mỗi môn học của cậu bé cả”.

Đỉnh cao của cuộc phiêu lưu này là khi cô Neff đặt tôi vào chiếc ghế tựa có tay vịn. Cô ấy phải buộc chặt tôi vì tôi không thể tự giữ thẳng bằng. Rồi cô ấy dùng một miếng vải để cột một cây bút trên đầu tôi, sau đó cô đẩy tôi đến chỗ đặt một chiếc máy đánh chữ màu đen cổ lỗ sĩ. Tôi cực kỳ là cái máy ấy từng được Thomas Edison sử dụng.

Cô Neff bảo tôi mở cái máy cũ kỹ đó ra. Thật ngạc nhiên, tôi làm được một cách nhanh chóng! Cô bảo tôi đánh máy tên mình. Tôi cũng làm được. Cô bảo tôi gõ các ký tự alphabet, tôi cũng làm tốt. Cùng lúc đó, các bác sĩ trị liệu về ngôn ngữ và thể chất cùng cô Clanton cũng đã

được mời đến phòng trị liệu chức năng và lắng lẽ chia sẻ vinh quang với tôi.

Mọi người tập trung trong căn phòng cũ kỹ không có cửa sổ - kể cả bản thân tôi - nghĩ rằng khả năng giao tiếp của tôi tới đó là hết mức. Nhưng chúng tôi đã lầm. Năm tháng trôi qua khả năng giao tiếp của tôi phong phú hơn và phát triển nhờ đang sống trong kỷ nguyên vi tính.

So với việc chinh phục ngọn Everest hay vượt đại dương bằng bè gỗ thì cuộc hành trình của tôi thật nhỏ nhoi nhưng đối với tôi, đó là cả một kỳ tích. Nhờ đó, Thượng đế có thể giúp tôi chinh phục những ngọn núi cao hơn và vượt qua được đại dương rộng lớn. Vì giờ đây, Người đã giúp tôi phá vỡ biên giới tâm lắng đã giam giữ tôi suốt 11 năm trời.

- William L. Rush

Không gì ngăn được người có thái độ đúng đắn đạt được mục đích của mình; và không gì có thể giúp kẻ có thái độ sai lệch đạt được điều đó.

- Thomas Jefferson

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Journey out of silence

My adventure began in October 1966, when Miss Neff, my occupational therapist, took me into her stale, windowless room. She was a thirty-year-old woman barely above five feet tall, but she could make a student who was labeled as uncooperative at the Dr. J. P. Lord School for the Physically

Handicapped tremble in his wheelchair with fear. As one of them, I was scared to death when she came to get me for an unscheduled visit.

Then, I was labeled a horrible little boy who wouldn't do what his therapist told him to do. I seemed rebellious because I was so uncoordinated: Even after years of therapy, I still could not walk, talk or use my hands.

Sometimes I asked myself, Why should I make the effort? As Miss Neff told my parents, "We always try to do what we've done in other, similar situations, and if that doesn't work, we look for something new." But nothing old or new was working for me.

There I was, at any rate, being

pushed by Miss Neff into her office when it wasn't even time for my therapy. I was petrified! What had I done wrong this time? Had they finally given up on me? Was I getting kicked out of school? I felt too stuffy.

Miss Neff parked me in front of her steel teacher's desk, then she sat in her armless chair behind it. Instead of scolding me, as I had anticipated, she showed me some mimeographed diagrams of what looked like a large but poorly shaped slingshot that was rounded at the fork. It looked ridiculous to me. Then she showed me another diagram of a kid typing with this contraption on his head.

During that year's teachers'

convention, Miss Neff along with the school's speech therapist, physical therapist and Mrs. Clanton, my new classroom teacher attended another special school that was in Iowa City. At that school, they saw a student using a headstick to type his schoolwork.

“This is a headstick,” she said sternly. “It is not a toy or a weapon. We think that you will be able to use it if you want to, but it will be very hard work. And if I ever see you using it to poke somebody, I’ll take it away from you immediately. Understand?”

I nodded stiffly.

“Now,” she continued, “at the next PTA meeting, I will give your mother some directions for exercises to

strengthen your neck. I suggest that you do them at home every day. I also suggest that you do them in the morning when you are fresh. It will be tiresome work, but you just might be able to do it.”

After Miss Neff lectured me, Mrs. Clanton who, unlike all my therapists, had not witnessed my many failures said simply, “I think you can do it. Do you?”

I nodded. My journey from solitary confinement had begun. Every day I did my neck exercises before going to school. After a family friend crafted me a home-made headstick to use, I practiced using it at school to turn the pages of a spiral-bound book; to point to words on an elaborate language board

made by my speech therapist, and, of course, to do those lovely neck exercises. I cannot give you a description of my first real taste of success. It was like a dream. Up until this adventure with the headstick, everything the therapist had tried on me had not worked because I was so uncoordinated that I gave up in frustration. But this was different.

I full-heartedly believed in her. If she'd said I could fly, I would have jumped off the Empire State Building without any reservations and flapped my spindly arms until I splattered on the sidewalk. She was a friend as well as a teacher. I still remember how she played baseball with my class to make up for an

extremely dull recreation hour when we had to sit through an inaudible play. So I worked hard to please her, not minding the very few dis-appointments of this project.

My teacher and therapists thought that I was intelli-gent because they watched my eyes and facial expres-sions during my lessons. But as Mrs. Clanton told my parents, “We have no way of testing his knowledge of each of his subjects.”

The climax of this successful adventure came when Miss Neff put me in a straight-backed wooden chair with arms. She tied me in because I couldn't balance on my own. She put the band with a stylus attached to it on my head.

Then she pushed me up to an ancient black type-writer. I swear that typewriter was used by Thomas Edison.

Miss Neff told me to turn the old typewriter on. To our surprise I did quickly! She told me to type my name. I did. She told me to type the alphabet. I did! By this time, the speech therapist, the physical therapist and Mrs. Clanton had been called into the occupational therapy room to share in my victory over silence.

The people who were crowded into that stale, window-less room thought that my communication had gotten the best that it could have gotten. We were so wrong. Throughout the years my ability to communicate has been

enriched and augmented by the computer age.

Although this adventure may be small compared with climbing Mount Everest or sailing the ocean on a raft, it was just as important. Through it God enabled me to

conquer higher mountains and sail wider seas, now that he had helped me break the bounds of silence that held me for eleven years.

- William L. Rush

Nothing can stop the man with the right mental attitude from achieving his goal and nothing on earth can help the man with the wrong mental attitude.

- Thomas Jefferson

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Albert

TTO - Chăm sóc các bệnh nhân mới bị đột quỵ trong bệnh viện là một công việc có thể đưa người ta đến hai thái cực hoặc có tất cả, hoặc chẳng được gì. Bởi các bệnh nhân hoặc thường hết sức mang ơn khi được cứu sống hoặc chỉ muốn chết. Chỉ cần nhìn thoáng qua người bệnh là ta biết tất cả.

Albert đã dạy tôi rất nhiều về chứng đột quỵ.

Một buổi chiều, trong khi đang đi dạo loanh quanh các phòng bệnh tôi gặp ông đang nằm co tròn như một bào thai. Đó là một ông già trông như đã cạn hết sức sống, xanh xao, có cái nhìn như một

người chết, đang vùi nửa đầu dưới tấm chăn. Ông ấy không hề nhúc nhích khi tôi tự giới thiệu và cũng chẳng nói gì khi tôi hỏi ông ta ăn tối.

Một người phục vụ tại phòng y tá cho tôi biết một số thông tin về ông. Ông chẳng còn người thân nào cả và cũng đã cao tuổi lắm rồi. Vợ ông đã qua đời cách đây 30 năm, còn năm người con trai cũng đã bỏ rơi ông.

Có lẽ tôi sẽ làm gì đó để giúp ông. Là một y tá đã ly hôn, tuy thấp người và hơi quá khổ một chút nhưng khá xinh xắn và đang tránh né những người đàn ông mà công việc không đòi hỏi phải tiếp xúc, tôi có thể giúp được ông. Tôi bắt đầu “ve vãn”.

Ngày hôm sau, tôi mặc một chiếc áo

đầm trắng, không phải là bộ đồng phục y tá thường ngày. Tôi đến phòng Albert - căn phòng không mở đèn và các màn cửa đều được buông xuống.

Albert la hét đuổi các nhân viên ra ngoài. Tôi kéo ghế lại ngồi gần giường ông ta, bắt chéo đôi chân quỵn rũ của mình, nghiêng đầu và nở một nụ cười hết sức duyên dáng.

“Hãy để mặc tôi. Tôi muốn chết.”

“Anh làm như thế là có tội đó. Phụ nữ độc thân chúng tôi còn đầy ra cả đây!”

Trông ông có vẻ bức mình. Tôi cứ luyên thuyên về việc tại sao tôi thích làm công việc ở phòng phục hồi chức năng, bởi nó khiến tôi phải theo dõi bệnh nhân có đạt được tối đa tiềm năng của họ

không. Ông cũng chẳng hé lấy một lời.

Hai ngày sau trong buổi họp giao ban, tôi được biết Albert đã hỏi thăm khi nào thì đến ca trực của tôi. Người y tá được giao trông nom ông đã ngầm bảo ông là “bạn trai” của tôi và đồn đại khắp bệnh viện. Tôi cũng chẳng tranh cãi về chuyện đó. Bên ngoài phòng bệnh, tôi bảo mọi người đừng quấy rầy “Albert của tôi”.

Chẳng bao lâu sau, ông bắt đầu chịu cử động. Ông ngồi ở mép giường để tăng sức chịu đựng khi ngồi và tập giữ thăng bằng. Ông đồng ý tập vật lý trị liệu nếu tôi quay lại chuyện trò.

Hai tháng sau, Albert lên khung tập đi. Đến tháng thứ ba, ông tập đi bằng gậy. Vào những ngày thứ sáu, chúng tôi

thường tổ chức liên hoan ngoài trời chúc mừng những bệnh nhân xuất viện. Albert và tôi đã cùng nhảy theo giọng ca của nữ ca sĩ Edith Piaf. Ông nhảy không được lả lướt, nhưng ông luôn là người dìu bước tôi. Chúng tôi rất bịn rịn khi phải từ biệt nhau.

Rồi theo mùa hoa hồng, hoa cúc và những bông đậu Hà Lan ngọt ngào đua nhau nở rộ. Albert xuất viện và trở lại làm vườn như trước.

Một buổi chiều nọ, một phụ nữ mặc áo thêu hoa oải hương trông thật đáng yêu đến bệnh viện và yêu cầu được gặp “người phụ nữ được coi là mất nét”.

Người giám sát gọi trong khi tôi đang dở tay lau giường.

“Ra là cô đây à. Chính cô là người

phụ nữ đã nhắc cho Albert của tôi nhớ rằng anh ấy là một người đàn ông đầy ư!” Cô ta nghiêng đầu cười tươi và trao cho tôi một tấm thiệp cưới.

- Magi Hard

Tôi chỉ là một, nhưng tôi vẫn là một người; tôi không thể làm tất cả mọi thứ, nhưng chí ít tôi cũng làm được một việc nào đó; và vì tôi không thể làm tất cả mọi việc, nên tôi sẽ chẳng từ chối làm những gì mình có thể.

- Edward Everett Hale

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Albert

Working in a hospital with recent stroke patients was an all-or-nothing

proposition. They were usually so grateful to be alive or just wanted to die. A quick glance told all.

Albert taught me much about strokes.

One afternoon while making rounds I'd met him, curled in a fetal position. A pale, dried-up old man with a look of death, head

half-buried under a blanket. He didn't budge when I introduced myself, and he said nothing when I referred to dinner "soon."

At the nurse's station, an attendant provided some his-tory. He had no one. He'd lived too long. Wife of thirty years dead, five sons gone.

Well, maybe I could help. A chunky but pretty divorced nurse avoiding the

male population outside of work, I could satisfy a need. I flirted.

The next day I wore a dress, not my usual nursing uniform but white. I came to Albert's room. No lights on. Curtains drawn.

Albert hollered at the staff to get out. I pulled a chair close to his bed, crossing my shapely legs, head tilted. I gave him a perfect smile.

“Leave me. I want to die.”

“What a crime, all us single women out there.”

He looked annoyed. I rambled on about how I liked working “rehab” unit because I got to watch people reach their maximum potential. He said nothing.

Two days later during shift report, I

learned that Albert had asked when I'd be "on." The charge nurse referred to him as my "boyfriend" and word got around. I never argued. Outside his room, I'd tell others not to bother "my Albert."

Soon he agreed to "dangle," sit on the side of the bed to build up sitting tolerance, and balance. He agreed to "work" with physical therapy if I'd return "to talk."

Two months later, Albert was on a walker. By the third month, he'd progressed to a cane. Fridays we celebrated discharges with a barbecue. Albert and I danced to Edith Piaf. He wasn't graceful, but he was leading. Tear-streaked cheeks touched as we

bade our good-byes.

Periodically roses, mums and sweet peas would turn up. He was gardening again.

Then one afternoon, a lovely lavender-clad woman came on the unit demanding “that hussy.”

My supervisor called; I was in the middle of giving a bed bath.

“So you’re the one! The woman who reminded my Albert that he’s a man!” Her head tilted in full smile as she handed me a wedding invitation.

- Magi Hard

I am only one, but still I am one; I cannot do everything but still I can do something; and because I can not do everything, I will not refuse to do

something that I can do.

- Edward Everett Hale

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Hãy dám tưởng tượng

TTO - Khi mọi người thấy tôi ra tranh giải Đại hội thể thao Olympic thế giới, họ nghĩ rằng tôi hẳn phải là một vận động viên điều luyện, nhưng sự thật không phải thế. Tôi không phải là người mạnh nhất, không phải là người tiếp thu các bài rèn luyện nhanh nhất cũng không phải là người chạy nhanh nhất.

Với tôi, trở thành một vận động viên Olympic không phải là phát triển năng khiếu thiên kinh tự nhiên, mà thật ra, đó là hành động thuộc về ý chí.

Tại đại hội Olympic 1972 ở Munich, tôi là một thành viên trong đoàn năm môn phối hợp của đội tuyển Mỹ, nhưng thảm kịch xảy ra cho các vận động viên Israel cộng với chấn thương nơi mắt cá chân của tôi đã khiến lần tranh tài đó trở nên vô cùng chán nản. Tuy nhiên, tôi đã không bỏ cuộc, thay vào đó tôi tập luyện không ngừng và cuối cùng tôi cũng đủ tiêu chuẩn cùng đội tuyển Mỹ tham gia tranh tài tại Thế vận hội 1976 ở Montreal. Kết quả cuộc thi lần này vượt xa sự mong đợi, tôi hội họp khi được xếp hạng 13. Nhưng tôi vẫn cảm thấy mình có thể làm tốt hơn.

Trước khi Olympic 1980 diễn ra một năm, tôi sắp xếp để tạm dừng công việc của một huấn luyện viên ở trường đại

học. Tôi tính rằng “24 giờ luyện tập mỗi ngày” trong suốt 12 tháng sẽ giúp tôi có khả năng sắc bén cần thiết để mang một tấm huy chương về cho đội nhà. Mùa hè năm 1979, tôi bắt đầu chuỗi ngày tập luyện gian khổ cho kỳ thi tuyển chọn vận động viên tham dự Olympic, sẽ tổ chức vào tháng 6 năm 1980. Tôi đã vô cùng phấn chấn về sự chú tâm tập luyện và sự tiến bộ đều đặn của tôi hướng đến mục tiêu hằng ấp ủ của mình.

Nhưng tháng 11 năm đó, một khó khăn tưởng chừng không thể vượt qua đã xảy đến với tôi. Trong một lần bị tai nạn xe hơi, tôi bị chấn thương thắt lưng. Các bác sĩ vẫn chưa tìm ra nguyên do nhưng trước mắt tôi phải ngừng tập luyện vì mỗi khi cử động tôi lại đau đớn vô cùng.

Rõ ràng, tôi sẽ phải từ bỏ giấc mơ tham dự Olympic nếu không tiếp tục luyện tập. Ai cũng tỏ ra nuối tiếc cho tôi - tất cả mọi người, trừ tôi.

Thật kỳ lạ là bản thân tôi chẳng bao giờ tin rằng trở ngại này sẽ làm tôi chùn bước. Tôi tin tưởng các bác sĩ và những nhà vật lý trị liệu sẽ sớm giúp tôi hồi phục và rồi tôi sẽ luyện tập trở lại. Tôi luôn khẳng định rằng: mình đang khá hơn mỗi ngày và sẽ là một trong ba người đứng đầu ở kỳ thi tuyển chọn vận động viên cho Olympic lần này. Điều đó hiển hiện trong đầu tôi từng giây từng phút.

Tuy nhiên, sức khỏe của tôi tiến triển rất chậm và các bác sĩ vẫn không cho phép tôi tập luyện trong khi đang còn điều trị. Thời gian trôi qua, tôi vẫn còn

đau và không thể cử động được. Chỉ còn vài tháng nữa thôi, tôi phải làm điều gì đó, nếu không tôi biết mình sẽ chẳng bao giờ đạt được điều mà tôi ấp ủ bấy lâu. Thế là tôi đã bắt đầu luyện tập theo cách duy nhất tôi có thể: bằng cái đầu của mình.

Cuộc thi năm môn phối hợp bao gồm 5 thể thức thi đấu, cả trên đường đua lẫn trên sân: 100 mét vượt rào, ném tạ, nhảy cao, nhảy xa và cuối cùng là chạy nước rút 200 mét. Tôi đã đi lòng tất cả các phim nói về những người từng giữ kỷ lục thế giới 5 môn này mang về nhà và xem đi xem lại. Đôi lúc, tôi cho đoạn băng chạy chậm hay xem từng cảnh một, đến khi nào chán tôi xem ngược lại đoạn băng cho vui. Tôi đã ngồi xem hàng trăm

giờ, học hỏi và nghiên ngẫm. Những lần khác tôi nằm dài trên đi-văng và hình dung chi tiết từng phút trong cuộc thi. Tôi biết có người nghĩ tôi điên, nhưng tôi không dễ dàng bỏ cuộc. Tôi cố gắng luyện tập hết sức mình - mà không hề phải vận động một cơ bắp nào.

Cuối cùng, các bác sĩ cũng chẩn đoán ra vấn đề của tôi là do một đĩa đệm ở xương sống phình ra. Giờ đây, tôi hiểu tại sao mình đau đớn mỗi khi cử động, nhưng tôi vẫn chưa thể luyện tập được. Sau đó, khi có thể đi lại được chút đỉnh, tôi đến đường đua của sân thi đấu và nhờ người dựng lên các nội dung của năm môn tôi phải tranh tài. Dù không thể thực hành, tôi vẫn đứng tại đường đua và hình dung trong đầu tất cả mọi quy trình luyện

tập thể lực mà lẽ ra tôi đã trải qua nếu như tôi được có mặt vào những ngày tập luyện. Trong nhiều tháng liền, tôi không ngừng tưởng tượng đến cảnh mình thi đấu và khẳng định năng lực tại kỳ thi tuyển chọn.

Nhưng liệu chỉ tập luyện trong tâm trí thôi thì có đủ không? Tôi có thật sự đủ năng lực để lọt vào tốp ba người giỏi nhất ở kỳ thi tuyển chọn vận động viên tham dự Olympic này không? Tôi tin vào điều đó bằng cả trái tim mình.

Trước khi cuộc tuyển chọn thật sự diễn ra, tôi cũng vừa kịp hồi phục để tham dự. Do cẩn thận trong các động tác khởi động làm nóng cơ bắp và gân cốt, nên tôi đã vượt qua năm thể thức như trong mơ. Sau đó, khi đi ngang qua sân

thi đấu tôi nghe tiếng nói trên loa phóng thanh thông báo tên mình.

Tôi như muốn ngừng thở, đầu đã tưởng tượng đến điều đó cả ngàn lần trong đầu. Trong lòng tôi, một ngọn sóng hân hoan trong lành dâng trào khi phát thanh viên công bố: “Hạng nhì 5 môn phối hợp Olympic 1980 - Marilyn King!”.

- Marilyn King

Bác sĩ nói rằng tôi không thể đi lại được nữa nhưng mẹ tôi bảo rằng tôi có thể vì thế, tôi tin vào mẹ.

- Wilma Rodoiph

“Người phụ nữ nhanh nhất hành tinh”, đạt 3 huy chương vàng tại thể vận hội Olympics 1960.

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Dare to imagine

When people find out that I competed in the Olympics, they assume I've always been an accomplished athlete. But it isn't true. I was not the strongest, or the fastest, and I didn't learn the quickest. For me, becoming an Olympian was not developing a gift of natural athletic ability, but was, literally, an act of will.

At the 1972 Olympics in Munich, I was a member of the U.S. pentathlon team, but the tragedy of the Israeli athletes and an injury to my ankle combined to make the experience a deeply discouraging one. I didn't quit;

instead I kept training, eventually qualifying to go with the U.S. team to Montreal for the 1976 Games. The experience was much more joyous, and I was thrilled to place thirteenth. But still, I felt I could do better.

I arranged to take a leave of absence from my college coaching job the year before the 1980 Olympics. I figured that twelve months of “twenty-four-hour-a-day training” would give me the edge I needed to bring home a medal this time. In the summer of 1979, I started intensively

training for the Olympic trials to be held in June of 1980. I felt the exhilaration that comes with single-minded focus and steady progress

towards a cherished goal.

But then in November, what appeared to be an insurmountable obstacle occurred. I was in a car accident and injured my lower back. The doctors weren't sure exactly what was wrong, but I had to stop

training because I couldn't move without experiencing excruciating pain. It seemed all too obvious that I would have to give up my dream of going to the Olympics if I couldn't keep training. Everyone felt so sorry for me. Everyone but me.

It was strange, but I never believed this setback would stop me. I trusted that the doctors and physical therapists would get it handled soon, and I would

get back to training. I held on to the affirmation: I'm getting better every day and I will place in the top three at the Olympic trials. It went through my head constantly.

But my progress was slow, and the doctors couldn't agree on a course of treatment. Time was passing, and I was still in pain, unable to move. With only a few months remaining, I had to do something or I knew I would never make it. So I started training the only way I could in my head.

A pentathlon consists of five track and field events: the 100-meter hurdle, the shot put, the high jump, the long jump and the 200-meter sprint. I obtained films of the world-record holders in all

five of my events and watched the films over and over. Sometimes, I watched them in slow motion or frame by frame. When I got bored, I watched them backwards, just for fun. I watched for hundreds of hours, studying and absorbing. Other times, I lay on the couch and visualized the experience of competing in minute detail. I know some people thought I was crazy, but I wasn't ready to give up yet. I trained as hard as I could without ever moving a muscle.

Finally, the doctors diagnosed my problem as a bulging disc. Now I knew why I was in agony when I moved, but I still couldn't train. Later, when I could walk a little, I went to the track and had them set up all five of my events. Even

though I couldn't practice, I would stand on the track and envision in my mind the complete physical training routine I would have gone through that day if I had been able. For months, I repeatedly imagined myself competing and qualifying at the trials.

But was visualizing enough? Was it truly possible that I could place in the top three at the Olympic trials? I believed it with all my heart.

By the time the trials actually rolled around, I had healed just enough to compete. Being very careful to keep my muscles and tendons warm, I moved through my five events as if in a dream. Afterwards, as I walked across the field, I heard a voice on the loudspeaker

announcing my name.

It took my breath away, even though I had imagined it a thousand times in my mind. I felt a wave of pure joy wash over me as the announcer said, “Second place, 1980 Olympic Pentathlon: Marilyn King.”

- Marilyn King

The doctors told me I would never walk again, but my mother told me I would, so I believed my mother.

- Wilma Rodoiph

“The fastest woman on Earth,” three-time gold medalist, 1960 Olympics

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Hãy tin rằng bạn có thể

TTO - “Đến giờ tập luyện rồi”, tôi

gọi lớn. Bọn trẻ cười rúc rích rồi xếp hàng thẳng tắp trước những tấm thảm xanh. Megan lê những bước chân nặng nề và lẳng lặng đứng vào phía cuối hàng. Cô bé mới chỉ tám tuổi, bằng tuổi tôi khi tôi mới bắt đầu làm quen với các bài tập nhào lộn.

Tôi cho cả lớp khởi động bằng bài tập uốn người, nhào lộn nhiều vòng liên tục và giữ thăng bằng trên hai tay. Bọn trẻ đã rất thuần thục bài tập này từ nhiều tháng trước đây. Đã có hai bé gái và một bé trai có thể tự nhào lộn ngược ra phía sau trong khi Megan vẫn phải tập giữ thăng bằng trên hai tay và việc nhào lộn có thể sẽ phải mất thêm một thời gian nữa.

Tôi đỡ lấy mắt cá chân Megan khi cô

bé lộn người chông hai tay xuống đất. Trong khi kiểm tra độ thẳng bằng cơ thể của Megan, tôi luôn nhắc cô bé phải thẳng chân, cố gắng thẳng người với sàn nhà và chú ý thu cầm vào. Khi cô bé mất thẳng bằng, tôi tiếp tục hướng dẫn và chúng tôi bắt đầu làm lại một lần nữa. Mỗi lần Megan đứng dậy tôi lại tìm cách ngợi khen sự cố gắng của cô bé, đại loại như “Những ngón chân của con duỗi thẳng ra mới xinh làm sao!”, “Con đã thẳng chân hơn những lần trước rồi” hay “Động tác thực hiện của con vừa rồi là dứt khoát nhất từ trước đến giờ”.

Một lần trước khi bắt đầu giờ học, bố của Megan muốn nói chuyện với tôi. Trông ông có vẻ không được vui và tôi cũng không đoán được ông định nói gì

với tôi.

“Tôi đang định cho Megan nghỉ học”, bố Megan nói với tôi.

“Vì sao vậy? Tôi đã làm gì không phải ư?”, tôi hỏi lại ông.

Bố Megan đặt tay lên vai cô bé như để che chở và nói “Megan không thể bắt kịp các bạn trong lớp và tôi không muốn vì nó mà cả lớp phải chờ đợi”.

Khi ông nói ra những điều này, tôi có thể nhận thấy nét mặt đau khổ của ông. Megan lầm lũi nhìn xuống đất như thể cô bé chỉ muốn tan biến đi khỏi thế giới này.

“Tôi nghĩ ông đang quyết định sai lầm”, tôi nói. “Megan cần lớp học này, và có lẽ cô bé còn cần lớp học này hơn tất cả những học sinh khác. Tôi đã khởi

đầu sự nghiệp không phải với tư cách là một vận động viên từng bảy lần vô địch quốc gia, mà tôi bắt đầu sự nghiệp của mình khi tôi mới vừa tròn tám tuổi, bằng tuổi với Megan bây giờ. Huấn luyện viên Igor của tôi, từng nói: ‘Có những em rất có khiếu, nhưng cũng có em giống trường hợp Christine. Cô bé được mỗi cái siêng năng’. Mỗi khi nhìn Megan tôi lại thấy hình ảnh của chính mình. Cô bé tập luyện rất chăm chỉ.”

“Thưa ông, có thể con gái ông sẽ chẳng bao giờ thắng được một cuộc thi tài nào, cũng có thể sẽ không bao giờ tham gia thi đấu nhưng tôi xin hứa một điều rằng nếu Megan luôn cố gắng và luôn tin vào khả năng của mình thì điều đó còn quan trọng hơn việc đoạt được

bất cứ huy chương vàng nào. Tôi đặt niềm tin vào Megan. Tôi tin Megan có thể đạt được những gì cô bé đặt ra cho mình, dù có thể hơi chậm đôi chút.”

Khi tôi nói những điều đó, Megan ngược nhìn tôi. Cô bé rơm rớm nước mắt và nở một nụ cười như những nụ hoa đang bắt đầu hé nở.

Cha của cô bé ôm chậm lấy tôi và nói khẽ: “Cám ơn cô. Cám ơn cô rất nhiều”. Ông quay sang Megan và bảo: “Con gái của bố, hãy mặc đồng phục vào đi con. Đã đến giờ học rồi đây!”.

Cuối cùng Megan cũng đã thực hiện được động tác nhào lộn cũng như nhiều kỹ năng khác dù có hơi chậm. Điều quan trọng hơn cả là cô bé không còn nép mình ở phía cuối hàng nữa. Kể từ ngày

đó, mỗi khi tôi bảo bọn trẻ xếp hàng trước giờ tập luyện, Megan đều hăng hái chạy lên đứng ngay đầu hàng.

- Christine Van Loo

Nếu bạn nghĩ mình có thể thì bạn sẽ làm được. Và nếu bạn nghĩ rằng mình không thể thì bạn đã đúng.

- Mary Kay Ash

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

If you think you can, you can

“Tumbling time!” I called out. My group of giggling children lined up before the sea of blue mats. Megan trailed behind and stepped quietly into the back of the line. She was eight years old, the same age I was when I began

sports acrobatics.

I started the class with forward and backward rolls, cart wheels and handstand forward rolls. The children had mastered this series months ago. Two girls and a boy had even achieved back handsprings on their own. But Megan was still working on handstand forward rolls. It simply took her a little longer to learn the tumbling moves.

I caught her ankles as she kicked into a handstand. While checking her body alignment, I reminded her to straighten her legs, to push against the floor and to tuck in her chin. When she lost her

balance, I continued to guide her and then we started the process again. Each time she stood up I made a special effort

to find something to compliment. “What beautiful pointed toes you have,” or “Your legs were much straighter than last time,” or “That was the strongest handstand I’ve seen you do yet.”

One day before class, Megan’s father asked to talk to me. By his somber expression I didn’t know what to expect.

“I’m thinking of taking Megan out of class,” he said.

“Why? Had I done something wrong?” I asked.

His arm draped protectively over Megan’s shoulders, he said, “She isn’t catching on like the other kids are. I don’t want her to hold them back.”

I could see his pained expression as he said this. Megan’s eyes were

downcast as if she wanted to disappear.

“I think you’re making a mistake,” I said. “Megan needs this class, possibly more than the other children need it. I didn’t start out as a seven-time national champion. I started out as an eight-year-old girl, just like Megan. My coach Igor used to say, ‘There are children with talent, then there is Christine. She just works hard.’ When I look at Megan I see myself. She works hard.”

“Sir, your daughter may never win a competition. She may never even compete, but I promise you that if she keeps trying and believing in herself, her self-esteem will be more important than any gold medal ever won. I believe in Megan. I believe that she can

accomplish anything she sets out to do, in her own time.”

As I said these words Megan looked up at me. Her eyes were filled with tears, and she was smiling like a bud flowering into bloom.

Her father hugged me and whispered, “Thank you. Thank you so much.” He turned to Megan and said, “Honey, go and put on your leotard. It’s time for your class.”

Megan eventually did learn handstand forward rolls as well as many other skills in her own time. More importantly, she never again stood at the back of the line. From that day forward, whenever I asked the children to line up for tumbling, Megan ran to stand in the

front.

- Christine Van Loo

If you think you can, you can. And if you think you can't, you're right.

- Mary Kay Ash

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Không bao giờ bỏ cuộc

TTO - “Phim chụp MRI cho thấy anh phải ngồi xe lăn, Jason à”, vị bác sĩ nói bằng giọng nghề nghiệp dành cho những bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo. “Anh cũng sẽ không giữ được thị lực, còn bằng quang của anh có thể không kiểm soát được.”

Những lời đó như gáo nước lạnh dội vào vợ chồng tôi. Lúc ấy tôi 27 tuổi và mắc phải căn bệnh đa xơ cứng. Tôi đã

muôn đôi mắt với tin xấu đó, nhưng tất cả những gì tôi có thể nghĩ đến là biến khỏi phòng mạch ngay lập tức. Vị bác sĩ này chẳng hé mở tia hy vọng nào cả và còn đang làm chúng tôi thêm sợ hãi. Tôi trộm nhìn Tracy, vợ tôi bắt đầu thút thít. Tôi quàng tay qua an ủi người bạn đời thân thiết của mình. Chúng tôi lí nhí chào bác sĩ rồi vội vã ra về.

Tôi làm trong ngành xây dựng cùng với bố tôi, người sở hữu công ty. Chúng tôi xây dựng nên những tòa nhà cao ngất, công việc khá vất vả và nó đòi hỏi người thợ phải dẻo dai trong nhiều giờ liền. Nhưng tôi rất yêu thích công việc của mình. Tôi đã từng đi trên những thanh thép mỏng hồi mới 14 tuổi; và có lẽ chỉ những khi tôi ở tại công trình xây dựng,

tôi mới cảm thấy thân thuộc như đang ở nhà mình hơn bất cứ đâu. Cha đã dạy tôi tất cả những cách thức làm việc.

Giờ đây, tôi không thể chịu nổi ý nghĩ mình sẽ khiến cho ông phải thất vọng.

Sau khi đưa Tracy về nhà, tôi nói rằng có việc phải ghé qua văn phòng, nhưng thật ra tôi muốn đến một nơi mà tôi đã biết từ rất lâu rồi.

Tôi ngồi trên băng ghế của nhà thờ, cảm thấy tràn ngập trong lòng những kỷ niệm tuổi thơ. Tôi nhắm nghiền mắt và lo lắng cầu nguyện. “Lạy Chúa, con không lo gì cho mình, nhưng con sợ sẽ làm vợ và gia đình con thất vọng. Họ đã trông mong vào con rất nhiều. Con cầu xin Người hãy giúp con vượt qua thử thách

này”, tôi thì thâm.

Tôi đứng dậy ra về, trong lòng hy vọng những lời nguyện cầu của mình sẽ được đáp lại. Nếu có lúc nào đó tôi phải giữ vững niềm tin, thì đó chính là lúc này.

Vài tuần sau, trong mục thể thao của tờ báo địa phương đăng một bài về một người đàn ông tên Pat. Điều này như một phép màu bé nhỏ đến với tôi. Pat là một huấn luyện viên tại trường cao đẳng của tiểu bang, anh đã chiến thắng căn bệnh đa xơ cứng bằng một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt.

Cuối cùng tôi cũng đã tìm được người đồng cảnh ngộ, cùng căn bệnh và có lẽ cùng chung những nỗi hồ nghi và sợ hãi như tôi. Pat và tôi đã gặp nhau, trò

chuyện hàng giờ về các loại thực phẩm bổ sung, vitamin và chế độ luyện tập. Nhưng có tám chữ vẫn văng vẳng trong đầu tôi là “Cậu làm được mà, Jason. Đừng bỏ cuộc”.

Tôi bắt đầu chế độ ăn kiêng đặc biệt và tập những bài tập dành riêng cho các bệnh nhân đa xơ cứng, và tôi tuyệt đối tuân theo chế độ đó.

Cũng có nhiều ngày trôi qua một cách u ám. Đó là những ngày tôi phải nhờ Tracy giúp tôi mặc quần áo. Trong những ngày ấy, Tracy rất tuyệt vời, luôn yêu thương và nâng đỡ tôi - điều mà tôi đang rất cần. Tôi thấy mình thật may mắn. Dần dần, bệnh tật của tôi hồi phục rõ ràng. Theo thời gian, những lời nói của vị bác sĩ ngày nào dường như xa

thăm thăm.

Cuối cùng thì tôi cảm thấy đã sẵn sàng thiết lập một mục tiêu cho mình.

Thử thách xuất hiện dưới hình thức rèn luyện thân thể. Hồi còn học trung học và cao đẳng, tôi đã từng chơi đá bóng và cũng chẳng lạ gì với phòng tập cử tạ. Tôi siêng năng luyện tập 6 ngày trong tuần với một huấn luyện viên. Anh ta hướng dẫn tôi theo nhiều cách thức cử tạ khác nhau. Mục tiêu của tôi là ra tranh giải trong một cuộc thi thể hình.

Vài tháng sau đó, bao công sức rèn luyện cuối cùng cũng đã đưa tôi đến một cuộc thi với phần trình diễn trong ba phút. Tôi nhận ra mình đang đứng trước một khán phòng chật kín người xem.

Tôi đã hoàn tất màn trình diễn của

mình - gập cơ, duỗi cơ và phô diễn hình thể mà tôi đã dày công khổ luyện mới đạt được - rồi đi ra. Trong khi chờ ban giám khảo tính điểm, tôi trông thấy gia đình mình cùng bạn bè đang ngồi ở hàng ghế thứ tư. Khi các giám khảo thông báo tôi xếp thứ sáu, lòng tôi trào dâng niềm hân diện lẫn thư thái. Lúc cúi chào khán giả, tôi trộm liếc nhìn về phía gia đình mình, tất cả họ đều đang đứng dậy vỗ tay hết mình chúc mừng tôi.

Trước khi chúng tôi đến một nhà hàng gần đó để ăn mừng, cha tôi đến bên, quàng cả hai tay lên vai tôi và nói: “Jason, cha rất tự hào về con. Với cha, con là nhất”.

Rồi cha nhìn thẳng vào mắt tôi: “Chúng ta xây dựng những nền tảng trong

kinh doanh, nhưng cha muốn nói với con rằng, những nền tảng thực sự của cuộc sống chính là gia đình”.

Lúc đó, tôi ôm chặt cha và nhìn thấy Tracy đang ra dấu chúc mừng thành công của tôi, nàng nở một nụ cười tươi và rạng rỡ.

Giờ đây, tôi và Tracy đã trở thành những người cha người mẹ đáng tự hào của hai cô con gái nhỏ của chúng tôi. Chúng quý giá hơn nhiều so với những gì chúng tôi hằng tưởng tượng. Và mỗi ngày tôi đều nhớ đến lời cha:

“Nền tảng thật sự của cuộc đời chính là gia đình”.

- Jason Morin

Cơ hội thường nguy trang dưới lớp áo bất hạnh và thất bại nhất thời.

- Napoleon Hill

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Never give up

“You have the MRI of someone in a wheelchair, Jason,” said the doctor, in a voice his profession reserves for severe illness. “Eventually, you may lose your eyesight, even your bladder control.”

The words hit my wife and I squarely. I was twenty-seven and had multiple sclerosis. I wanted to come to grips with this news, but right now all I could think of was ending this office visit. This doctor offered no hope and he was scaring my wife and me in the process. I stole a glance at Tracy, who

began to cry softly. I reached over to comfort her, my soul mate. We mumbled hurried goodbyes and left.

I was in the construction business along with my dad, who owned the company. We raised buildings from the ground up and it was hard, demanding labor filled with long hours. But I loved it. I had walked the slender steel beams since the tender age of fourteen and probably felt more at home on a construction site than anywhere else. My dad taught me the ropes.

I couldn't bear the thought of letting him down now.

After I dropped Tracy off at home, I mentioned that I had to stop by the office for something. But actually, I wanted to

pay a visit to a place that I had known for a very long time.

I sat in the church pew, feeling childhood memories wash over me. My eyes were squeezed shut as I anxiously prayed. “Dear Lord,” I said. “I’m not afraid for myself, but I am afraid that I will let my wife and family down they count on me for so much. Please, please help me beat this,” I whispered.

I got up, left the church and hoped that my prayers would be answered. If ever there was a time to keep my faith up, it was now.

A few weeks later, the local paper featured an article in the sports section on a man named Pat. It was like a little miracle had come my way. Pat was a

coach at the state college, and had conquered MS with the help of a strict diet.

At last I had found an ally, someone with the same symptoms, and likely the same doubts and fears. Pat and I met and talked for hours about food supplements, vitamins and working out. But these eight words echoed in my brain: “You can do it, Jason. Never give up.”

I started a special diet and workout regime designed for MS patients, and stuck faithfully to it.

There were plenty of dark days, too. Days when I had to ask Tracy to help me finish dressing. Through all of this, she was spectacular, giving me the love and support I needed. I felt so blessed.

Gradually, my recovery took shape. In time, the words of the doctor seemed far away.

Finally, I felt ready to set a goal for myself.

The challenge came in the form of natural bodybuilding. I had played football in high school and college, and I was certainly no stranger to the weight room. I began working out diligently with a trainer six days a week. He put me through different weight routines. My goal was to compete in a bodybuilding contest.

A few months later, all the hours of sweat and training brought me to a competition that included one three-minute routine. I found myself in front of

an auditorium filled with people.

I completed my routine flexing, stretching, showing off the body I had fought so hard to achieve and walked off. As I waited for the judges to tally my score, I spotted my family and friends in the fourth row. When the judges announced that I had placed sixth, I felt a rush of pride and relief. As I took a bow, I stole a quick glance at my family, who were all standing up and clapping and cheering as hard as they could.

Before we left to celebrate at a nearby restaurant, my dad came over and put both his hands on my shoulders. "Jason, I'm so proud of you. As far as I'm concerned, you are number one!"

he said.

He looked me right in the eyes. “We build foundations in our business, but let me tell you, the real foundations in life are family.”

I hugged my dad tightly then, and as I did, I saw Tracy give me the thumbs-up sign and dazzle me with a smile as big as all outdoors.

Today, Tracy and I are the proud parents of two little girls. They are more precious than we could have ever imagined. And every day I remember my father’s words:

“The real foundations in life are family.”

- Jason Morin

Opportunity often it comes disguised

in the form of misfortune or temporary defeat.

- Napoleon Hill

Jack Canfield & Mark Victor Han

Câu chuyện về một nhà văn

TTO - Điều kiện sinh sống tại London vào thế kỷ 19 đã khiến cho cậu bé 10 tuổi thật khốn khổ. Trong khi cha cậu bé đang tiêu tụy dần trong ngục tù vì nợ nần thì ngày qua ngày, cậu bé cũng phải đối mặt với những đói khát đang cào cấu bao tử của mình. Để mưu sinh, cậu bé đã nhận việc dán nhãn chai trong một kho hàng tồi tệ, đầy những chuột.

Cậu ngủ trong một căn gác tối tăm cùng hai đứa nhóc bụi đời khác, đêm đêm vẫn thầm mơ rằng một ngày nào đó

mình sẽ trở thành nhà văn. Dù chỉ học đến lớp bốn, nhưng cậu bé vẫn rất tin vào khả năng viết lách của mình. Để tránh những tiếng cười nhạo của đám bạn, vào một đêm khuya nọ, cậu lẻn ra ngoài để gửi đi bản thảo đầu tiên trong đời mình.

Hết bản thảo này đến bản thảo khác bị từ chối, nhưng rồi cuối cùng, một mẫu truyện của cậu cũng đã được chọn đăng. Tuy không được trả đồng nhuận bút nào, nhưng cậu cũng nhận được những lời khen ngợi từ vị chủ bút.

Việc được thừa nhận khả năng khi câu chuyện đó được đăng đã thay đổi cuộc đời cậu bé. Giả sử vào lúc ấy không có bất kỳ sự khích lệ nào của vị chủ biên, hẳn cậu đã an phận làm một

người công nhân lao động vất vả suốt đời gắn với cái nhà kho đầy chuột.

Bạn có thể đã nghe nói đến cậu bé ấy, tác giả của rất nhiều cuốn sách đem lại những cải thiện trong cách đối xử với trẻ em và người nghèo. Tên cậu là Charles Dickens, tác giả cuốn A Christmas Carol.

- Willy McNamara

Tôi có thể sống thêm hai tháng chỉ với một lời khen tặng.

- Mark Twain

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

The story of a writer

Nineteenth-century life had dealt the ten-year-old London lad a bad hand.

While his father languished in debtors' jail, painful pangs of hunger gnawed at his stomach. To feed himself, the boy took a job pasting labels on blacking bottles in a grim,

rat-infested warehouse. He slept in a dismal attic room with two other street urchins, while secretly dreaming of becoming a writer. With only four years of schooling, he had little confidence in his ability. To avoid the jeering laughter, he sneaked out in the dead of night to mail his first manuscript.

Story after story was refused, until finally one was accepted. He wasn't paid for it, but still, one editor had praised his work.

The recognition he received through

the printing of that one story changed his life. If it hadn't been for the encouragement of that one editor, he might have spent his entire working life in a rat-infested factory.

You may have heard of this boy, whose books brought about so many reforms in the treatment of children and the poor: his name was Charles Dickens, author of A Christmas Carol.

- Willy McNamara

I can live for two months on a compliment.

- Mark Twain

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

Tzippie

TTO - Vào một ngày hè oi ả, đôi

vợ chồng trẻ cùng cô con gái bốn tuổi, Tzippie, đang trên đường đi nghỉ mát trên núi trong vài tuần. Đột nhiên, một chiếc xe tải lớn đang chạy trên con đường hẹp bỗng đâm thẳng vào chiếc xe hơi của gia đình họ. Đôi vợ chồng bị thương nặng, còn cô con gái nhỏ Tzippie thì bị gãy xương ở nhiều nơi.

Tất cả lập tức được chuyển đến bệnh viện gần đó. Tzippie nằm ở khu điều trị dành cho trẻ em và cha mẹ cô bé được đưa sang khu vực chăm sóc đặc biệt. Có thể hình dung được rằng Tzippie chẳng những hết sức đau đớn mà còn rất khiếp sợ khi chẳng thấy cha mẹ ở bên cạnh mình để an ủi vỗ về.

Martha, cô y tá được phân công chăm sóc Tzippie, là một phụ nữ đứng

tuổi, độc thân. Hiểu nỗi sợ hãi và cảm giác bất an của Tzippie, nên cô dành hết tình cảm cho bé. Khi Martha kết thúc ca trực của mình, thay vì về nhà, cô tình nguyện ở lại chăm sóc Tzippie vào ban đêm. Dĩ nhiên, Tzippie ngày càng cảm mến cô và cậy nhờ cô mọi thứ cần thiết. Martha còn mang bánh, tranh ảnh và đồ chơi cho Tzippie, hát và kể vô số chuyện cho cô bé nghe.

Khi Tzippie có thể di chuyển được, Martha đặt cô bé lên một chiếc xe lăn và đưa cô đến thăm bố mẹ mỗi ngày.

Sau nhiều tháng điều trị, gia đình Tzippie được xuất viện. Trước khi họ rời khỏi bệnh viện, cha mẹ cô bé hết lời cảm ơn Martha vì đã dành sự chăm sóc tận tình và đầy yêu thương cho Tzippie

và mời cô đến thăm gia đình họ. Còn Tzippie, cô bé không muốn xa rời Martha chút nào, cứ nằng nặc đòi cô đến sống cùng với mình. Tất nhiên, dù Martha không muốn xa Tzippie bé nhỏ, và ngôi nhà của cô là khu nhĩ trong bệnh viện, nên cô cũng không thể nào nghĩ đến việc từ bỏ cuộc sống của mình được. Cuộc chia tay giữa Tzippie và cô y tá đáng mến đã diễn ra thật ngậm ngùi, xúc động. Gia đình Tzippie giữ liên lạc với cô y tá Martha qua điện thoại được vài tháng vì họ sống khá xa cô. Nhưng khi họ chuyển ra nước ngoài sinh sống, hai bên mất liên lạc với nhau từ đó.

Hơn 30 năm đã trôi qua. Một mùa đông nọ, Martha, giờ đã bước vào tuổi 70, bị mắc chứng viêm phổi nặng và

được điều trị trong khu vực dành cho người lớn tuổi ở một bệnh viện gần nhà. Cô y tá trực nhận thấy bà Martha rất hiếm khi có người đến thăm. Cô y tá ấy luôn cố gắng hết mình dành cho người phụ nữ lớn tuổi ấy sự quan tâm chăm sóc đặc biệt, và cô nhận ra rằng bà ấy rất tinh tế và khéo léo.

Một đêm nọ, khi cô y tá ngồi bên vị bệnh nhân lớn tuổi ấy thì thầm trò chuyện, cô gái đã tâm sự với bà nguyên nhân khiến mình quyết tâm trở thành một nữ y tá. Cô kể rằng năm cô bốn tuổi, cô và cha mẹ của mình bị một tai nạn xe hơi. Lúc ấy có một cô y tá tốt bụng đã giúp cô hồi phục bằng sự tận tâm, tình yêu thương của cô ấy. Khi lớn lên, cô đã quyết tâm một ngày nào đó mình cũng sẽ

trở thành một nữ y tá để có thể giúp đỡ và chăm sóc các bệnh nhân, từ trẻ em cho đến người lớn tuổi, hết như cách mà cô y tá năm xưa đã chăm sóc mình vậy.

Sau khi tốt nghiệp một trường đào tạo y tá ở nước ngoài, cô đã gặp và yêu một chàng trai người Mỹ. Sau ngày cưới, cả hai chuyển về nước sinh sống. Vài tháng trước họ đã chuyển đến sinh sống ở thành phố này, nơi chồng cô đã tìm được một việc làm rất tốt và cô cũng may mắn xin được làm y tá tại bệnh viện này. Khi câu chuyện còn chưa kết thúc, những giọt nước mắt đã vội lăn dài trên khuôn mặt vị bệnh nhân già bởi bà chắc chắn rằng cô y tá đang ngồi cạnh mình là Tzippie bé nhỏ ngày xưa, người mà bà đã trực tiếp chăm sóc sau tai nạn khủng khiếp

đó.

Khi cô y tá trẻ vừa kết thúc câu chuyện, Martha khẽ nói: “Tzippie, chúng ta lại gặp nhau; nhưng lần này con chăm sóc cho cô!”. Cô y tá tròn mắt sửng sốt nhìn Martha, chợt nhận ra bà “Là cô đây ư?”, cô gái bật khóc. “Đã bao lần con nghĩ về cô và mong một ngày nào đó chúng ta gặp lại nhau!”

Khi Martha bình phục, Tzippie lần này không cầu xin bà đến sống cùng gia đình mình nữa - mà đã thu dọn đồ đạc của Martha và đưa bà về nhà mình. Bà Martha sống với gia đình Tzippie từ đây. Chồng và các con của Tzippie cũng chào đón bà như bà ngoại thứ hai của gia đình.

- Ruchoma Sham

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Tzippie

One hot summer day, a young couple and their four-year-old daughter, Tzippie, were on their way to the mountains for a few weeks' vacation. Suddenly, a huge truck in the oncoming lane collided head-on with the family's small car. The couple was injured seriously, and little Tzippie sustained many fractures. They were immediately taken to the nearest hospital, where Tzippie was brought to the children's ward and her parents were taken to the intensive care unit. As can well be imagined, Tzippie was not only in great pain, but she was also very frightened

because her parents were not nearby to give her comfort.

Martha, the nurse who was assigned to Tzippie, was a single, older woman. She understood Tzippie's fear and insecurity and became very devoted to her. When Martha finished her shift, instead of going home, she would volunteer to stay with Tzippie at night. Of course, Tzippie grew very fond of her and depended on her for her every need. Martha brought her cookies, picture books and toys; she sang songs to her and told her countless stories.

When Tzippie was able to be moved, Martha put her in a wheelchair and took her to visit her parents every day.

After many months of hospitalization, the family was discharged. Before they left the hospital, the parents blessed Martha for her devoted and loving care and invited her to visit them. Tzippie would not let go of Martha, and insisted that she come to live with them. Martha also did not want to be parted from her little Tzippie, but her life was in the children's ward of the hospital, and she could not think of leaving. There was a tearful parting as Tzippie and the loving nurse said good-bye to each other. For a few months the family kept up a close relationship with Martha through phone calls only, since they lived quite a distance from her. When they moved abroad, however, they

lost contact with each other.

Over thirty years passed. One winter Martha, who was now in her seventies, became seriously ill with pneumonia and was hospitalized in the geriatric ward of a hospital near her home. There was a certain nurse on duty who noticed that Martha had very few visitors. She tried her best to give the elderly lady special care, and she saw that she was a sensitive, clever person.

One night when the nurse was sitting near her elderly patient and they were chatting quietly, she confided in her as to what had prompted her to become a nurse. When she was four years old, she explained, and her parents had been injured in an automobile accident, there

had been a wonderful nurse who had brought her back to health with her loving, caring devotion. As she grew older, she determined that one day she, too, would become a nurse and help others from the young to the old just as that nurse had done for her.

After she graduated from nursing school overseas, she had met a young man from America, and when they married, they moved to the States. A few months earlier they had moved to this city, where her husband had been offered a very good job, and she was happy to get a position as a nurse in this hospital. As the nurse's story unfolded, tears flowed from the elderly patient's eyes, as she realized that this must surely

be her little Tzippie, whom she had cared for after the accident.

When the young nurse had finished her story, Martha said softly, "Tzippie, we are together again, but this time you are nursing me!" Tzippie's eyes opened wide as she stared at Martha, suddenly recognizing her. "Is it really you?" she cried out. "How many times I have thought about you and prayed that someday we would meet again!"

When Martha recovered from her illness, Tzippie this time did not beg her to come and live with her family. Instead, she just packed up Martha's belongings and took her home with her. She lives with Tzippie to this day, and Tzippie's husband and children have

welcomed her like a most special grandmother.

- Ruchoma Sham

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Một ngày trên bãi biển

TTO - Cách đây không lâu, tôi đã rơi vào một giai đoạn rất tồi tệ trong cuộc sống mà có lẽ nhiều người trong chúng ta cũng đã nhiều lần trải qua. Đó là tình trạng tinh thần đột ngột sa sút trong cuộc sống, nó thâm nhập đến nỗi mọi thứ đối với tôi đều trở nên nhạt nhẽo và vô vị, sức lực hao mòn, còn ngọn lửa nhiệt tình tắt ngấm.

Tác động của điều đó đối với tất cả công việc của tôi thật đáng sợ. Mỗi sáng, tôi nghiền chặt răng rồi tự nhủ: “Hôm

nay, cuộc sống lại tiếp tục trôi theo lối mòn của nó đây. Mình phải vượt qua nó. Nhất định mình phải làm thế!”.

Nhưng rồi chuỗi ngày nhàm chán vẫn kéo dài lê thê, và tình trạng tê liệt dường như ngày một tệ hơn. Đã đến lúc tôi biết mình cần sự giúp đỡ.

Người tôi đến nhờ cậy là một bác sĩ. Chẳng phải một chuyên gia về tâm thần học, chỉ đơn giản là một vị bác sĩ. Ông ta lớn tuổi hơn tôi và đằng sau vẻ ngoài không mấy thiện cảm kia là một con người rất uyên thâm và từng trải. Tôi kể với vị bác sĩ một cách đau khổ, rằng tôi chẳng biết chuyện gì không ổn đang xảy ra nhưng dường như tôi cảm thấy rất bế tắc. “Liệu bác sĩ có thể giúp tôi không?”

“Tôi không biết”, vị bác sĩ chậm rãi

trả lời, rồi chống tay nhìn chăm chăm vào tôi một lúc lâu. Đột nhiên, ông hỏi: “Hồi bé anh thích nơi nào nhất?”.

“Hồi bé à?”, tôi hỏi lại. “Ồ, tôi nghĩ là ở bãi biển. Gia đình tôi có một ngôi nhà nghỉ bên bờ biển. Cả nhà đều thích nó.”

Vị bác sĩ nhìn ra ngoài cửa sổ, đưa mắt theo những chiếc lá thu rơi rụng lả tả và hỏi tiếp. “Thế anh có thể làm theo lời hướng dẫn của tôi trong nguyên một ngày không?”

“Tôi nghĩ là được”, tôi trả lời vẻ sẵn sàng để thử làm bất cứ việc gì.

“Được rồi. Tôi muốn anh làm như vậy.”

Theo lời vị bác sĩ, hôm sau tôi phải lái xe đến bãi biển một mình và không

được đến trễ quá 9 giờ sáng. Tôi có thể ăn trưa, nhưng không được đọc, viết, nghe đài hay nói chuyện với bất kỳ ai. Thêm nữa, ông ta nói: “Tôi sẽ đưa cho anh một toa thuốc, cứ cách 3 giờ thì dùng một lần”.

Rồi ông xé bốn mảnh giấy trắng, viết vài chữ lên mỗi miếng, gấp lại và đánh số rồi trao chúng cho tôi. Anh hãy dùng những liều thuốc này vào lúc 9 giờ sáng, 12 giờ trưa, 3 giờ chiều và 6 giờ tối theo số thứ tự.

“Bác sĩ nói nghiêm túc đấy chứ ạ?”, tôi hỏi lại.

Vị bác sĩ bật cười: “Anh sẽ không còn nghĩ là tôi đùa khi tôi lấy tiền khám bệnh của anh”.

Sáng hôm sau, với niềm tin nhỏ nhoi

về phương thuốc của vị bác sĩ, tôi lái xe đến bãi biển. Quang cảnh ở đó thật vắng vẻ. Một cơn gió mùa đông bắc thổi qua, mặt biển trông xám xịt và những con sóng vỗ gầm gào như đang giận dữ. Tôi ngồi trong xe hơi, phía trước tôi là cả một ngày dài đằng đẵng và trống rỗng. Rồi tôi mở mảnh giấy thứ nhất ra xem: “Hãy chăm chú lắng nghe”.

Tôi nhìn chăm chăm vào dòng chữ. Không thể hiểu nổi! Chắc vị bác sĩ đó điên mất rồi! ông ta đã cấm tôi nghe nhạc, đọc báo và tiếp xúc với những người khác rồi, còn cái gì khác nữa để mà nghe cơ chứ?

Tuy nhiên, tôi vẫn ngẩng đầu lắng nghe. Chẳng có âm thanh nào ngoài tiếng sóng gào thét ầm ầm đều đặn, tiếng kêu

léc chéc của con mòng biển và tiếng âm ì của vài chiếc máy bay trên bầu trời. Những âm thanh thật quen thuộc!

Tôi ra khỏi xe. Một cơn gió mạnh thổi đến làm cửa xe đóng sập vào. Tôi thắc mắc phải chăng vị bác sĩ đề nghị tôi phải chú ý lắng nghe những âm thanh đó?

Tôi leo lên một đụn cát và nhìn ra phía xa bãi biển hoang vắng. Ngồi ở đây tôi nghe thấy tiếng sóng biển đang gầm thét rất lớn, át cả những âm thanh khác. Và đột nhiên tôi nghĩ, hẳn phải có nhiều âm thanh khác nữa bên dưới những tiếng sóng đó - tiếng sột soạt nhẹ của cát trôi giạt, tiếng thì thầm của gió trong đám cây đại mộc ở cồn cát - nếu như người nghe thật chăm chú.

Như bị thôi thúc, tôi nhảy xuống

biển, ngụp lặn trong làn nước. Bỗng thấy buồn cười về hành động của mình, tôi chúi đầu vào đám rong biển. Ngay lúc ấy, tôi khám phá ra rằng: nếu chú tâm lắng nghe, ta còn có thể nghe được từng khoảnh khắc khi mà tất cả mọi thứ đều ngừng lại như chờ đợi. Trong khoảnh khắc yên lặng đó, mọi suy nghĩ thoáng qua trong lòng ta đều ngưng đọng và tâm trí ta hoàn toàn được nghỉ ngơi.

Tôi trở lại xe và nằm thượt sau tay lái, tiếp tục chăm chú lắng nghe. Khi tôi nghe lại lần nữa tiếng gầm vang lên từ sâu thẳm trong lòng đại dương, tôi hình dung về sự thịnh nộ của những cơn giông tố nổi lên như một con thú đang nhe những chiếc răng nanh trắng hếu đe dọa. Lúc đó, tôi nhận ra rằng tôi đang nghĩ

đền những thứ còn to lớn hơn cả chính bản thân mình - và lòng tôi thấy khuây khỏa với điều ấy.

Dù vậy, buổi sáng trôi qua rất chậm chạp. Thói quen ném mình vào một vấn đề rắc rối đã in sâu vào tôi đến nỗi tôi thấy mình bị chìm ngấm, mất mát nếu không có nó.

Đến trưa, gió lớn đã xua tan những áng mây trên nền trời và mặt biển đang tỏa những tia sáng lấp lánh như đang vui cười. Tôi mở toa thuốc thứ hai ra. Một lần nữa, tôi lại thấy nửa vui nửa cáu. Toa thuốc lần này có ba từ: “Cố hồi tưởng”.

Hồi tưởng điều gì nhỉ? Hẳn nhiên là những ký ức đẹp trong quá khứ rồi. Nhưng tại sao lại phải như thế chứ, khi tất cả những lo lắng của tôi đều liên quan

đền hiện tại hay tương lai?

Tôi rời xe và bắt đầu vừa đi dọc theo những đụn cát vừa trầm ngâm suy nghĩ. Vị bác sĩ kia đã giúp tôi trở lại bãi biển này, nơi ghi dấu biết bao kỷ niệm hạnh phúc thời thơ bé của tôi. Đó có lẽ là những gì tôi cần phải làm để tìm lại những niềm hạnh phúc mà tôi đã để rơi vãi sau lưng quá nhiều.

Tôi quyết định sẽ thực hiện công việc của một họa sĩ, sẽ làm sống lại những cảm giác đã nhạt nhòa ấy bằng cách chỉnh sửa màu sắc và tô đậm thêm các nét phác họa. Tôi sẽ chọn những tình tiết cụ thể và ghi lại càng nhiều chi tiết càng tốt. Tôi sẽ hình dung những con người trong bức tranh ấy ăn mặc và vui đùa như thế nào. Tôi sẽ tập trung lắng

nghe chính xác âm thanh giọng nói cũng như tiếng cười của họ.

Thủy triều đang xuống dần, nhưng tiếng sóng vẫn vỗ âm âm. Tôi để cho tâm trí của mình quay trở lại thời điểm của chuyến đi câu cá cuối cùng của tôi với đứa em trai 20 năm về trước. Nó đã tử trận trong Thế chiến thứ hai, nhưng tôi nhận ra rằng nếu tôi nhắm mắt và thật sự cố gắng, tôi có thể nhìn thấy hình ảnh em tôi sống động đến ngạc nhiên, thậm chí tôi còn nhìn thấy cả nét hóm hỉnh và sự hăm hở trong ánh mắt nó.

Thật ra tôi đã thấy toàn cảnh bức tranh ngày hôm đó: Bờ biển cát ngà nơi chúng tôi câu cá lượn vòng như lưỡi một thanh đại đao, ánh bình minh ló dạng trên bầu trời phía đông, những đợt sóng cuộn

cuộn đánh vào bờ một cách oai vệ và chậm chạp. Tôi cảm thấy những dòng nước xoáy ngược ầm ập vây quanh đầu gối, chiếc cần câu của em tôi đột nhiên cong vòng khi một con cá bị dính mồi và tôi nghe tiếng la mừng rỡ của nó. Tôi đã họa lại bức tranh ấy từng mảng một, rất rõ ràng và không hề thay đổi như được phủ dưới lớp sơn thời gian trong suốt. Rồi những hình ảnh ấy nhòa dần.

Tôi chậm rãi đứng dậy. Cố gắng tìm về quá khứ của mình. Những người hạnh phúc thường là những người tự tin và quả quyết. Nếu bạn thông thả quay lại tìm và chạm tay tới những điều hạnh phúc, lẽ nào lại không tìm được những tia sáng hay nguồn sức mạnh nhỏ nhoi nào?

Giai đoạn thứ hai trong ngày đã trôi

qua nhanh chóng hơn. Khi mặt trời bắt đầu chéch bóng, tâm trí tôi hăm hở đi trên cuộc hành trình về quá khứ, sống lại những khoảnh khắc, phát hiện ra những điều mà tôi đã hoàn toàn lãng quên. Tôi đã nhớ ra rất nhiều sự kiện trong mấy năm qua và từ một cảm giác âm áp chợt dâng lên trong lòng, tôi hiểu rằng chẳng có lòng tốt nào là lãng phí hay mất đi ý nghĩa của nó.

Đến ba giờ chiều nước đã xuống và âm thanh của những con sóng giờ chỉ như tiếng thì thầm đều đều từng nhịp, như một gã khổng lồ đang thở. Những đụn cát giờ như đã là tổ ấm của tôi, tôi cảm thấy thư giãn, hài lòng và hơi tự mãn. Tôi nghĩ những liều thuốc của vị bác sĩ thật dễ uống.

Nhưng tôi chưa sẵn sàng uống liều thuốc thứ ba. Lời yêu cầu lần này không phải là gợi ý nhẹ nhàng. Nó giống như một mệnh lệnh hơn: "Xem kỹ lại động cơ của mình".

Khi đọc những dòng chữ ấy, phản ứng đầu tiên của tôi chỉ là tự vệ. Những động cơ của tôi chẳng có gì là xấu, tôi tự nhủ. Tôi muốn thành công – ai mà chẳng thế? Tôi muốn được công nhận, những người khác cũng như tôi thôi. Tôi muốn được an toàn hơn – và tại sao lại không được như thế chứ?

Có lẽ - một tiếng nói nhỏ vang lên đâu đó trong đầu tôi - những động cơ đó không hoàn toàn trong sáng. Có thể đó chính là lý do khiến các bánh xe cuộc đời không còn quay đều nữa.

Tôi bóc một nắm cát rồi để nó luôn qua những kẽ tay mình. Trước kia, những điều tôi làm tốt đều xảy đến một cách tự nhiên, không hề dự tính trước hay phải lo âu gì. Gần đây, mọi việc hầu như đều có sự tính toán, chuẩn bị kỹ lưỡng phù hợp với khả năng nhưng lại chẳng đến đâu. Tại sao? Bởi tôi đã nhìn xa hơn mục đích công việc, tôi chỉ nghĩ đến những phần thưởng mà tôi hy vọng nó sẽ mang lại cho mình. Công việc chỉ đứng một chỗ, nó đã trở thành một phương tiện chỉ để kiếm tiền và thanh toán các khoản chi phí mỗi tháng. Ý thức cho đi điều gì đó, giúp đỡ người khác, cống hiến đã bị mất hút trong cảm giác điên cuồng khi chỉ biết bám lấy sự an toàn cho bản thân mình.

Thoáng chốc, tôi đã nhận ra một điều chắc chắn rằng nếu động cơ của một người thiếu đi sự trong sáng thì chẳng có việc gì là đi đúng hướng cả. Dù bạn là một người đưa thư, thợ hớt tóc, một người bán bảo hiểm, một bà nội trợ hay một ông bố thì cũng chẳng có gì khác nhau. Chỉ khi bạn cảm thấy mình đang phục vụ cho người khác, bạn mới thực hiện công việc tốt được. Còn nếu chỉ quan tâm phục vụ cho riêng mình, hiệu quả công việc của bạn sẽ giảm đi. Đó là quy luật bất di bất dịch của cuộc sống giống như luật hấp dẫn trong vũ trụ vậy.

Tôi ngồi một lúc lâu. Xa xa về phía cồn cát ngầm, tôi nghe tiếng sóng vỗ rì rào chuyển thành tiếng gầm gào do thủy triều lên. Phía sau tôi những tia nắng

cuối cùng của ngày gần như khuất dạng sau chân trời. Một ngày ở biển của tôi đã gần kết thúc, tôi miễn cưỡng thừa nhận vị bác sĩ cùng những toa thuốc của ông, chúng vừa giản dị lại vừa công hiệu. Giờ đây tôi đã thấy đó là những liều thuốc quý giá cho bất cứ ai đang phải đối mặt với bất kỳ khó khăn nào.

Chăm chú lắng nghe: Để làm dịu một tâm trí điên rồ, giảm bớt cường độ của nó, chuyển mọi muộn phiền trong lòng ra thế giới bên ngoài.

Cố gắng tìm về quá khứ: Bởi trí óc con người chỉ có thể lưu một ý nghĩ trong một lúc, vì vậy hãy xóa đi sự lo lắng hiện tại khi bạn vừa chạm được vào niềm hạnh phúc trong quá khứ.

Xem xét lại động cơ của mình: Đây

là điều cốt lõi của “quá trình điều trị”. Đây là một thách đố vì phải đánh giá lại, đặt những động cơ của một người ngang bằng với khả năng và lương tâm của người đó. Nhưng bạn phải có lương tâm trong sáng và thái độ chấp nhận khi làm việc.

Bầu trời phía tây đã ngả sang màu đỏ thẫm khi tôi mở mảnh giấy cuối cùng ra xem. Liều thuốc lần này gồm sáu chữ. Đọc xong hàng chữ viết trên ấy, tôi đi chậm ra biển. Khi chỉ còn vài mét nữa là đến mép nước, tôi dừng lại và đọc dòng chữ lần nữa: “Viết những ưu phiền lên cát”.

Tôi thả mảnh giấy bay đi, cúi xuống nhặt một mảnh vỏ sò vỡ. Quỳ tại đó dưới vòm trời cao vút, tôi đã viết thật nhiều

trên mặt cát, hết nỗi ưu phiền này đến nỗi
ưu phiền khác của tôi. Sau đó tôi quay
bước đi và không hề nhìn lại. Tôi đã viết
những ưu phiền của mình lên cát. Và
ngoài kia thủy triều đang dâng lên.

- Arthur Gordon

Hãy cho mọi muộn phiền vào một cái
túi bị thủng.

- Old Postcard

**Jack Canfield & Mark Victor
Hansen**

The day at the beach

Not long ago, I came to one of those
bleak periods that many of us encounter
from time to time, a sudden drastic dip
in the graph of living when everything
goes stale and flat, energy wanes,

enthusiasm dies. The effect on my work was frightening. Every morning I clenched my teeth and muttered: "Today life will take on some of its old meaning. You've got to break through this thing. You've got to."

But the barren days dragged on, and the paralysis grew worse. The time came when I knew I needed help.

The man I turned to was a doctor. Not a psychiatrist, just a doctor. He was older than I, and under his surface gruffness lay great wisdom and experience. "I don't know what's wrong," I told him miserably, "but I just seem to have come to a dead end. Can you help me?"

"I don't know," he said slowly. He

made a tent of his fingers, and gazed at me thoughtfully for a long while. Then, abruptly, he asked, “Where were you happiest as a child?”

“As a child?” I echoed. “Why, at the beach, I suppose. We had a summer cottage there. We all loved it.”

He looked out the window and watched the October leaves sifting down. “Are you capable of following instructions for a single day?”

“I think so,” I said, ready to try anything.

“All right. Here’s what I want you to do.”

He told me to drive to the beach alone the following morning, arriving not later than nine o’clock. I could take

some lunch, but I was not to read, write, listen to the radio or talk to anyone. “In addition,” he said, “I’ll give you a prescription to be taken every three hours.”

He tore off four prescription blanks, wrote a few words on each, folded them, numbered them and handed them to me. Take these at nine, twelve, three and six.

“Are you serious?” I asked.

He gave me a short honk of laughter. “You won’t think I’m joking when you get my bill!”

The next morning, with little faith, I drove to the beach. It was lonely, all right. A northeaster was blowing; the sea looked gray and angry. I sat in the car, the whole day stretching emptily before

me. Then I took out the first of the folded slips of paper. On it was written: “Listen carefully.”

I stared at the two words. Why, I thought, the man must be mad. He had ruled out music and newscasts and human conversation. What else was there?

I raised my head and listened. There were no sounds but the steady roar of the sea, the croaking cry of a gull, the drone of some aircraft, overhead. All these sounds were familiar.

I got out of the car. A gust of wind slammed the door with a sudden clap of sound. Was I supposed, I asked myself, to listen carefully to things like that?

I climbed a dune and looked out over

the deserted beach. Here the sea bellowed so loudly that all other sounds were lost. And yet, I thought suddenly, there must be sounds beneath sounds the soft rasp of drifting sand, the tiny wind-whisperings in the dune grasses if the listener got close enough to hear them.

Impulsively, I ducked down and, feeling fairly ridiculous, thrust my head into a clump of seaweed. Here I made a discovery: If you listen intently, there is a fractional moment in which everything pauses, waiting. In that instant of stillness, the racing thoughts halt. The mind rests.

I went back to the car and slid behind the wheel. Listen carefully. As I listened again to the deep growl of the

sea, I found myself thinking about the white-fanged fury of its storms. Then I realized I was thinking of things bigger than myself and there was relief in that.

Even so, the morning passed slowly. The habit of hurling myself at a problem was so strong that I felt lost without it.

By noon the wind had swept the clouds out of the sky, and the sea had a polished and merry sparkle. I unfolded the second “prescription.” And again I sat there, half-amused and half-exasperated. Three words this time: “Try reaching back.”

Back to what? To the past, obviously. But why, when all my worries concerned the present or the

future?

I left the car and started tramping reflectively along the dunes. The doctor had sent me to the beach because it was a place of happy memories. Maybe that was what I was supposed to reach for the happiness that lay half-forgotten behind me.

I decided to work on these vague impressions as a painter would, retouching the colors, strengthening the outlines. I would choose specific incidents and recapture as many details as possible. I would visualize people complete with dress and gestures. I would listen (carefully) for the exact sound of their voices, the echo of their laughter.

The tide was going out now, but there was still thunder in the surf. So I chose to go back twenty years to the last fishing trip I made with my younger brother. He had died during World War II, but I found that if I closed my eyes and really tried, I could see him with amazing vividness, even the humor and eagerness in his eyes.

In fact, I saw it all: the ivory scimitar of beach where we fished, the eastern sky smeared with sunrise, the great rollers creaming in, stately and slow. I felt the backwash swirl warm around my knees, saw the sudden arc of my brother's rod as he struck a fish, heard his exultant yell. Piece by piece I rebuilt it, clear and unchanged under the

transparent varnish of time. Then it was gone.

I sat up slowly. Try reaching back. Happy people were usually assured, confident people. If, then, you deliberately reached back and touched happiness, might there not be released little flashes of power, tiny sources of strength?

This second period of the day went more quickly. As the sun began its long slant down the sky, my mind ranged eagerly through the past, reliving some episodes, uncovering others that had been completely forgotten. Across all the years, I remembered events, and knew from the sudden glow of warmth that no kindness is ever wasted, or ever

completely lost.

By three o'clock the tide was out and the sound of the waves was only a rhythmic whisper, like a giant breathing. I stayed in my sandy nest, feeling relaxed and content and a little complacent. The doctor's prescriptions, I thought, were easy to take.

But I was not prepared for the next one. This time the three words were not a gentle suggestion. They sounded more like a command. "Reexamine your motives."

To those words my first reaction was purely defensive. There's nothing wrong with my motives, I said to myself. I want to be successful who doesn't? I want to have a certain amount of

recognition, but so does everybody. I want more security than I've got and why not?

Maybe, said a small voice somewhere inside my head, those motives aren't good enough. Maybe that's the reason the wheels have stopped going around.

I picked up a handful of sand and let it stream between my fingers. In the past, whenever my work went well, there had always been something spontaneous about it, something uncontrived, something free. Lately it had been calculated, competent and dead. Why? Because I had been looking past the job itself to the rewards I hoped it would bring. The work had ceased to be an end

in itself; it had become a means to make money, pay bills. The sense of giving something, of helping people, of making a contribution, had been lost in a frantic clutch of security.

In a flash of certainty, I saw that if one's motives are wrong, nothing can be right. It makes no difference whether you are a mailman, a hairdresser, an insurance salesman, a stay-at-home mom or dad whatever. As long as you feel you are serving others, you do the job well. When you are concerned only with helping yourself, you do it less well. This is a law as inexorable as gravity.

For a long time, I sat there. Far out on the bar I heard the murmur of the surf change to a hollow roar as the tide

turned. Behind me the spears of light were almost horizontal. My time at the beach had almost run out, and I felt a grudging admiration for the doctor and the “prescriptions” he had so casually and cunningly devised. I saw, now, that in them was a therapeutic progression that might well be valuable to anyone facing any difficulty.

Listen carefully: To calm a frantic mind, slow it down, shift the focus from inner problems to outer things.

Try reaching back: Since the human mind can hold but one idea at a time, you blot out present worry when you touch the happiness of the past.

Reexamine your motives: This was the hard core of the “treatment.” This

challenge was to reappraise, to bring one's motives into alignment with one's capabilities and conscience. But the mind must be clear and receptive to do this.

The western sky was a blaze of crimson as I took out the last slip of paper. Six words this time. I walked slowly out on the beach. A few yards below the high-water mark I stopped and read the words again: "Write your troubles on the sand."

I let the paper blow away, reached down and picked up a fragment of shell. Kneeling there under the vault of the sky, I wrote several words on the sand, one above the other. Then I walked away, and I did not look back. I had written my

troubles on the sand. And the tide was coming in.

- Arthur Gordon

Submitted by Wayne W. Hinckley

Put your troubles in a pocket with a hole in it.

- Old Postcard

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Mỗi ngày là một món quà

TTO - Anh rể tôi kéo cái ngăn dưới cùng của chiếc bàn nơi chị tôi vẫn thường ngồi làm việc và lấy ra một cái gói được bọc bằng giấy lụa. “Đây là chiếc quần lót”, anh nói. Anh xé chiếc gói bên ngoài và cho tôi xem một chiếc quần nhỏ ở bên trong. Chiếc quần được may rất khéo: hàng lụa mềm,

may bằng tay có viền ren như tơ nhện. Trên đó vẫn còn nguyên miếng nhãn ghi giá, một số tiền không nhỏ.

“Jan đã mua nó khi lần đầu tiên anh chị đến New York, cách đây ít nhất là đã 8, 9 năm rồi, nhưng cô ấy chưa bao giờ mặc nó. Cô ấy định để dành chờ một dịp đặc biệt nào đó. Anh nghĩ lần này là dịp đặc biệt đây.

Anh đón lấy chiếc quần từ tay tôi, đặt nó lên giường cùng với những quần áo khác mà chúng tôi định chôn theo chị tôi. Anh mân mê nó một lúc rồi đóng sầm ngăn kéo và quay về phía tôi nói:

“Đừng bao giờ giữ lại bất cứ điều gì để chờ một dịp đặc biệt. Mỗi ngày tồn tại trên cõi đời chính là một dịp đặc biệt rồi đó.”

Những lời của anh cứ văng vẳng mãi bên tai tôi suốt thời gian diễn ra đám tang và cả trong những ngày kế tiếp, khi tôi giúp anh và đưa cháu thu xếp những việc lặt vặt trong nhà sau cái chết bất ngờ của chị tôi. Trên chuyến bay trở về California sau đám tang chị tôi, tôi cứ nghĩ về những lời nói ấy. Tôi cũng nghĩ đến những điều mà chị ấy chưa được thấy, được nghe và được làm và cả về những điều chị đã làm mà không nhận ra rằng nó là điều đặc biệt.

Tôi vẫn cứ mãi suy nghĩ về những lời nói của anh rề, vì chính lời nói ấy đã thay đổi cuộc đời tôi. Tôi bắt đầu đọc sách nhiều hơn và ít bận tâm đến những điều nhỏ nhặt. Tôi thích thú ngắm nhìn cảnh vật khi ngồi trên boong tàu và

không còn rồi lên khi thấy đám cỏ dại trong vườn. Tôi dành nhiều thời gian cho gia đình, bạn bè hơn và hạn chế tham dự những cuộc gặp gỡ không mấy bổ ích. Bất cứ lúc nào có thể, tôi đều tận hưởng cuộc sống tươi đẹp này thay vì cứ vật lộn với cảm giác cam chịu. Tôi luôn cảm nhận và trân trọng từng khoảnh khắc quý giá trong cuộc sống.

Tôi không để dành bất cứ điều gì nữa: Tôi dùng tất cả những món đồ sứ và đồ pha lê xinh đẹp của mình vào mỗi dịp có ý nghĩa – chẳng hạn như giảm được một ký lô, bồn rửa hết bị nghẹt hay khi bông hoa trà đầu tiên hé nở.

Tôi mặc chiếc áo đẹp đi chợ nếu thấy thích. Nguyên tắc sống của tôi là nếu trông tôi có vẻ là người làm ăn phát đạt,

tôi có thể trả 28,49 đô la chỉ cho một túi hàng tạp phẩm nhỏ mà không cau mày. Tôi không để dành lọ nước hoa quý nhất của mình cho những dịp đặc biệt nào nữa, vì thế các cô bán hàng ở tiệm đồ ngũ kim hay các nhân viên ngân hàng và cả đám bạn tôi đều có dịp thưởng thức hương thơm quyến rũ đó.

Những cụm từ “một ngày nào đó” hay “nội trong vài ngày” lâu nay vẫn bám chặt vào kho từ vựng của tôi như gọng kèn nay đang dần biết mất. Nếu có điều gì đáng xem, đáng nghe hoặc đáng làm, tôi sẽ thực hiện ngay.

Tôi không chắc chị tôi sẽ làm gì nếu biết rằng “ngày mai” - ngày mà tất cả chúng ta đều mặc nhiên nghĩ rằng sẽ đến - chị sẽ không còn trên cõi đời này nữa.

Tôi nghĩ chị hẳn sẽ gọi điện cho những người trong gia đình và vài bạn bè thân. Có lẽ chị cũng sẽ gọi một vài người bạn cũ để xin lỗi và để hàn gắn sau những mâu thuẫn đã qua. Tôi muốn nghĩ rằng chị cũng sẽ ra ngoài dùng một bữa cơm Tàu. Tôi chỉ đoán vậy thôi chứ chẳng bao giờ tôi biết được điều đó.

Những điều nhỏ nhen chưa làm được sẽ khiến tôi bức bối nếu tôi biết thời gian của mình chỉ có giới hạn. Bức bối bởi tôi đã trì hoãn đi thăm những người bạn tốt mà tôi định sẽ liên lạc vào một ngày nào đó. Bức bối bởi tôi đã không viết những lá thư mà tôi đã định viết trong một vài ngày. Tôi sẽ bức mình và nuối tiếc vì đã không thường xuyên nói với chồng và con gái mình rằng tôi thật sự

yêu họ biết bao. Tôi đang cố gắng rất nhiều để không phải trì hoãn, níu kéo hay để dành bất cứ điều gì mang thêm tiếng cười và làm cho cuộc sống của chúng tôi thêm tươi đẹp.

Và mỗi buổi sáng khi thức giấc, tôi tự nhủ rằng, hôm nay là một ngày đặc biệt. Mỗi ngày, mỗi phút , mỗi hơi thở đều là một món quà mà Thượng đế ban cho tôi.

- Anne Wells

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

A story to live by

My brother-in-law opened the bottom drawer of my sister's bureau and lifted out a tissue-wrapped package.

“This,” he said, “is a slip.” He discarded the tissue and handed me the slip. It was exquisite: silk, handmade and trimmed with a cobweb of lace. The price tag with an astronomical figure on it was still attached.

“Jan bought this the first time we went to New York, at least eight or nine years ago. She never wore it. She was saving it for a special occasion. Well, I guess this is the occasion.”

He took the slip from me, and put it on the bed with the other clothes we were taking to the mortician. His hands lingered on the soft material for a moment, then he slammed the drawer shut and turned to me.

“Don’t ever save anything for a

special occasion. Every day you're alive is a special occasion."

I remembered those words through the funeral and the days that followed, when I helped him and my niece attend to all the sad chores that result from an unexpected death. I thought about them on the plane returning to California after my sister's funeral. I thought about all the things that she hadn't seen or heard or done. I thought about the things that she had done without realizing that they were special.

I'm still thinking about his words, and they've changed my life. I'm reading more and dusting less. I'm sitting on the deck and admiring the view without fussing about the weeds in the garden.

I'm spending more time with my family and friends and less time in committee meetings. Whenever possible, life should be a pattern of experiences to savor, not endure. I'm trying to recognize these moments now and cherish them.

I'm not "saving" anything: We use our good china and crystal for every special event such as losing a pound, getting the sink unstopped, the first camellia blossom.

I wear my good blazer to the market if I feel like it. My theory is if I look prosperous, I can shell out \$28.49 for one small bag of groceries without wincing. I'm not saving my good perfume for special parties: Clerks in

hardware stores and tellers in banks have noses that function as well as my party-going friends.

“Someday” and “one of these days” are losing their grip on my vocabulary. If it’s worth seeing or hearing or doing, I want to see and hear and do it now.

I’m not sure what my sister would have done had she known that she wouldn’t be here for the tomorrow we all take for granted. I think she would have called family members and a few close friends. She might have called a few former friends to apologize and mend fences for past squabbles. I like to think she would have gone out for a Chinese dinner. I’m guessing; I’ll never know.

It's those little things left undone that would make me angry if I knew that my hours were limited. Angry because I put off seeing good friends whom I was going to get in touch with someday. Angry because I hadn't written certain letters that I intended to write one of these days. Angry and sorry that I didn't tell my husband and daughter often enough how much I truly love them. I'm trying very hard not to put off, hold back or save anything that would add laughter and luster to our lives.

And every morning when I open my eyes, I tell myself that it is special. Every day, every minute, every breath truly is a gift from God.

- Anne Wells

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

“Cha bạn bị làm sao vậy?”

TTO - Cho đến khi lên trung học tôi mới nhận ra cha mình có khuyết tật bẩm sinh là bị sút môi và hở hàm ếch. Nhưng trong mắt tôi, cha chỉ có một gương mặt duy nhất kể từ ngày tôi mới chào đời. Tôi nhớ trong một lần hôn chúc cha ngủ ngon lúc còn bé, tôi hỏi cha rằng liệu mũi mình có bị xẹp xuống không nếu tôi cứ hôn cha như vậy suốt đời.

Cha trấn an tôi rằng chuyện đó sẽ chẳng bao giờ xảy ra đâu. Lúc ấy, tôi thấy ánh mắt cha lấp lánh niềm vui. Chắc là cha quá ngạc nhiên vì có một cô con gái thương yêu mình hết mực đến nỗi tin

rằng chính những nụ hôn chứ không phải 33 lần phẫu thuật đã làm biến dạng khuôn mặt ông.

Cha tôi là người tử tế, nhân nại, chín chắn, và giàu lòng nhân ái. Cha chính là thần tượng của tôi và là người mà tôi rất mực yêu thương. Cha luôn nhìn thấy trong mỗi người mà ông gặp một điểm tốt nào đó. Ở sở làm, cha thuộc hết tên mọi người từ những người lao công, các thư ký cho đến ban giám đốc. Thật ra, tôi nghĩ là cha thích những người lao công hơn cả. Ông luôn hỏi thăm về gia đình và về cuộc sống của họ. Cha luôn để ý lắng nghe những phản ứng và nhớ tất cả các câu trả lời của họ.

Chưa bao giờ cha để diện mạo khiếm khuyết của mình chi phối cuộc đời cha.

Khi người ta chê ngoại hình của cha không phù hợp với công việc giao dịch buôn bán, cha tự đạp xe đi giao hàng và vạch ra lộ trình riêng cho mình. Khi không được gọi nhập ngũ, cha tình nguyện đăng ký. Thậm chí, có lần cha còn đánh tiếng mời một thí sinh tham dự cuộc thi Hoa hậu Mỹ đi chơi. Sau này cha bảo tôi: “Nếu không thắc mắc hỏi thì làm sao biết được”. Hiếm khi nào cha nói chuyện qua điện thoại bởi lẽ lúc đó người ta khó mà nghe và hiểu được những điều cha nói. Chỉ đến khi gặp mặt, trông thái độ thân thiện và nụ cười thân mật của cha người ta mới cởi mở và thôi không để tâm đến khiếm khuyết trên khuôn mặt cha nữa. Cha đã kết hôn với mẹ tôi, một phụ nữ xinh đẹp và có bảy

đưa con hoàn toàn khỏe mạnh. Tất cả chúng tôi - những đứa con thân yêu của cha luôn tin rằng cả hai vầng nhật, nguyệt đều hiện lên khuôn mặt của cha mình.

Thế mà, khi bước sang tuổi mới lớn nhiều các cố, tôi thấy mình hầu như không thể ở cùng phòng với người đàn ông mà suốt cả chục năm qua luôn để cho tôi ngồi xem ông cạo râu mỗi sáng.

Bạn bè tôi đứa nào cũng bảnh bao, tân thời và sành điệu, còn cha tôi thì trái ngược hẳn: già nua và cổ hủ. Một đêm, tôi về nhà với một xe đầy nhóc lũ bạn. Chúng tôi đi chơi khuya và ghé vào nhà tôi để kiếm cái gì đó ăn lót dạ. Cha tôi ra khỏi phòng ngủ, chào các bạn tôi rồi làm nước uống và món bắp rang bơ để mời họ. Trông thấy cha, một đứa bạn kéo tôi

ra hỏi nhỏ: “Mặt ba bạn bị làm sao vậy?”.

Đột nhiên tôi đưa mắt nhìn cha, đó là lần đầu tiên trong đời tôi nhìn cha mình bằng con mắt không thành kiến. Tôi bị sốc - cha tôi quái dị vậy sao? Tôi yêu cầu mọi người rời khỏi nhà tôi ngay lập tức. Tôi cảm thấy mình thật ngờ nghệch. Làm sao trước đây tôi lại không thể thấy được điều này nhỉ?

Đêm đó tôi đã khóc thật nhiều - chẳng phải do xấu hổ vì thấy cha khác biệt mọi người mà vì tôi nhận ra mình thật nông nổi và đáng khinh. Tôi có một người cha dịu dàng và nhân hậu mà bao người mơ ước thế mà tôi lại nỡ đi phán xét Người qua hình dạng bên ngoài.

Đêm đó, tôi cũng hiểu ra rằng một

khi đã hết lòng yêu thương ai đó mà lại nhìn người ấy với cặp mắt thiếu hiểu biết, sợ hãi và khinh thường, bạn sẽ hiểu rõ được ý nghĩa sâu xa của hai chữ “thành kiến”. Tôi đã nhìn cha mình như tất cả những người xa lạ khác, để rồi thấy cha mình trở thành một người nào đó, dị dạng và không bình thường. Tôi đã hoàn toàn quên rằng đó là một người tốt, hết mực thương yêu vợ con và cả những người xung quanh. Cha cũng có niềm vui và nỗi khổ của riêng mình và đã sống cuộc đời luôn bị người ta xét đoán qua bề ngoài. Tôi vô cùng biết ơn vì cuộc đời đã cho tôi biết được cha trước khi có người nào đó chỉ cho tôi những khiếm khuyết trên cơ thể cha.

Giờ cha tôi đã khuất xa. Tất cả gia

tài cha để lại là sự cảm thông, lòng trắc ẩn và sự quan tâm đến mọi người xung quanh. Với tôi, đó chính là quà tặng quý báu nhất mà đấng sinh thành có thể để lại cho đứa con mình. Đó chính là khả năng chấp nhận yêu thương người khác bất kể địa vị, chủng tộc, tôn giáo hay những khuyết tật trên cơ thể họ, những món quà do lòng kiên trì và tinh thần lạc quan mang lại. Mục tiêu cao nhất trong cuộc đời tôi là hãy luôn thương yêu để tôi có thể đón nhận đủ các nụ hôn làm xẹp cả mũi mình.

- Carol Darnell

Có bao giờ bạn nghe ai đó nói rằng:

“Điều quan trọng là chỉ nên dành ít thời gian cho cách ta nhìn một vấn đề và dành nhiều thời gian để suy nghĩ xem ta

phải hiểu vấn đề đó như thế nào.”?

Nếu chưa, thì cũng nên có một người nói lên điều đó.

- Carmen Richardson Rutlen

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

“What’s wrong with your dad?”

I was in high school before I realized my father had a birth defect. He had a harelip and cleft palate, but to me he looked like he had always looked since the day I was born. I can remember kissing him goodnight once when I was young and asking if my nose would go flat after a life-time of kisses. He assured me that it would not, but I remember a twinkle in his eyes. I am

sure he was marveling about a daughter who loved him so much she thought that her kisses, not thirty-three operations, had reshaped his face.

My father was kind, patient, thoughtful and loving. He was my hero and first love. He never met a person in whom he could not find good. He knew the first names of janitors, secretaries and CEOs. In truth, I think he liked the janitors the best. He always inquired about their families and how life was treating them. He cared enough to listen to their responses and remember their answers.

Dad never let his disfigurement rule his life. When he was considered too unattractive for sales work, he took a

bike out on deliveries and created his own route. When the army wouldn't let him enlist, he volunteered. He even once asked a Miss America contestant out for a date. "If you don't ask you'll never know," he told me later. He rarely talked on the phone, because people had a hard time understanding him. When they met him in person with his positive attitude and friendly smile, people just seemed to take his disability in stride. He married a beautiful woman, and they had seven healthy children, all of whom thought the sun and moon rose in his face.

When I was a "sophisticated teen," however, I barely tolerated being in the same room with this same man who for a

decade had let me watching him shave every morning.

My friends were chic, trendy and popular; my dad was old and outdated. One night I came home with a car full of friends, and we stopped at my house for midnight snacks. My father came out of his bedroom and welcomed my friends, pouring sodas and making popcorn. One of my friends pulled me aside and asked, “What’s wrong with your dad?”

Suddenly, I saw him for the first time with unbiased eyes. I was in shock. My dad was a freak! I made everyone leave immediately. I felt so foolish. How could I have never seen it before?

Later that night I cried, not because I realized that my dad was different, but

because I realized what a pathetic, shallow person I was becoming. Here was the sweetest, most loving person you could ask for, and I had judged him on his looks.

That night I learned that when you love someone totally and then see them through the eyes of ignorance, fear or contempt, you begin to understand the profound depths of prejudice. I had seen my dad as strangers did, as someone different, deformed and not normal. Not remembering that he was a good person who loved his wife, his children and his fellow human beings. He had joys and sorrows and had already lived a lifetime of people judging him on his appearance. I was grateful that I got to

know him first, before others showed me his flaws.

Dad is gone now. Empathy, compassion and concern for fellow human beings are the legacy he left me. They are the greatest gifts a parent could leave a child the capacity to love others without considering their social stature, race, religion or disabilities, the gifts of joyful perseverance and optimism. The lofty goal of being so loving in my life that I receive enough kisses to make my nose go flat.

- Carol Darnell

Has anyone ever said, "It is important to spend less time on how we look and more time on how we see."? If not, someone should.

- Carmen Richardson Rutlen

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

Kết thúc để khởi đầu

TTO - Đôi khi trong cuộc sống, có những sự việc xảy đến khiến chúng ta phải thay đổi các thứ tự ưu tiên trong đời mình. Có thể đó là một dịp sinh nhật không như ý hoặc khi một người bạn đang đối mặt với những khủng hoảng. Với tôi, cái chết của người bạn thân nhất đã khiến tôi thấy mình thật yếu đuối hoang mang và bắt đầu hoài nghi về mục đích sống của mình.

Tôi muốn rút hết tiền trong tài khoản ngân hàng của mình để đến Tahiti. Tôi muốn trải đầy những chiếc đĩa nhựa trên lối đi và lái xe cán nát chúng đi. Tôi

muốn theo học một khóa múa ba lê. Tôi cũng muốn quẳng hết những bông hoa giả xấu xí và thay vào đó là những chùm dây leo và cây cỏ. Tôi còn muốn dỡ hết những tấm thảm lên, rũ mạnh để bụi bẩn muốn bay đi đâu thì bay.

Vào một đêm nọ, tôi chợt ngẫm nghĩ về cuộc sống của mình, như sắp xếp lại những lá bài cho một ván đấu mới rồi tự nhủ nhiều điều với lòng mình. Tôi không muốn phải hối tiếc như người phụ nữ trên tàu Titanic ngày xưa, dần thân lên chiếc tàu cứu hộ mà chẳng biết tương lai sẽ như thế nào, để rồi cứ phải mãi thôn thức trong đau đớn.

Vậy thì hãy sẵn sàng! Từ nay, tôi sẽ là một người phụ nữ năng động, sẽ bắt đầu sống hết mình mỗi ngày, như thể hôm

nay là ngày cuối cùng được sống!

Khi nhớ ra tôi có một cây nến lớn hình hoa hồng để trong phòng khách đã bị bụi bám đầy và bị mềm đi vì khí nóng mùa hạ, hôm qua, tôi đã thắp nó lên.

Còn trên cửa kính xe hơi bên phía tôi ngồi có một vết nứt nhỏ mà vợ chồng tôi tính sẽ thay khi nào bán xe thì sao? Nó đã được thay rồi!

Hãy đoán xem chủ nhật này, nhà tôi sẽ có ai đến ăn cơm tối ? Đó là Evie và Jack - hai người bạn đã rất lâu chúng tôi không được gặp.

Còn lon cá hộp thật lớn mà tôi cứ chần chừ chẳng muốn khai vì trong nhà chỉ có mình tôi ăn cá, và tính tôi lại không muốn bỏ phí phần còn dư. Vậy thì, còn đợi gì nữa!

Khi tôi đang rửa tay với bánh xà phòng hình vỏ sò biển màu hồng, chồng tôi trêu: “Anh cứ tưởng em để dành chúng chứ! Vì khi gặp nước, mấy bánh xà phòng ấy chẳng còn giống vỏ sò nữa!”.

Tôi nhìn xuống bàn tay ướt đầm bọt xà phòng. Vỏ sò sẽ chỉ mãi là vỏ sò nếu như tôi không cho nó cơ hội trở thành một thứ khác.

- Erma Bom Beck

Hãy khiêu vũ như thể chẳng ai đang nhìn bạn và hãy yêu như thể sẽ chẳng bao giờ bạn đau khổ vì những cuộc tình.

- Khuyết danh

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

At wit's end

Every once in a while, something happens in our lives to cause us to reshuffle our priorities. Sometimes it's a traumatic birthday or a friend facing a crisis. To me, it was the funeral of a good friend that left me vulnerable, confused and doubtful as to what I am all about.

I wanted to draw all our savings out of the bank and go to Tahiti. I wanted to put the plastic dishes in the driveway and back over them with a car. I wanted to take ballet lessons. Throw away all the imitation flowers and replace them with a jungle of vines and greenery. I wanted to take up all the carpets and let the dust fall where it wanted to.

That very night, I took a look at my life, rearranged my cards into a whole new hand and made a vow. I am not going to be like the woman on the Titanic who, as she climbed into the lifeboat facing an uncertain future, sobbed in anguish.

So get ready! Miss Practical is going to start living each day like it's her last.

Remember that big candle in the sitting room that's shaped like a rose that gathers dust and gets soft in the summer? I lit it yesterday.

And the car window the one on my side that has a thin crack in it that we said we'd have replaced when we sell the car? Well, it's been replaced.

Guess who's coming to dinner on Sunday? Evie and Jack, whom we haven't seen for a long time.

And that big tin of fish that I didn't want to open because I'm the only one who eats fish and I couldn't bear to waste the rest of it? Well, so what!

As I washed my hands with a piece of pink soap shaped like a sea shell, my husband said, "I thought you were saving those. You got them wet and they don't look like a shell anymore."

I looked down at the handful of suds. A shell only holds life, I had just given it a chance to be something more.

- Erma Born beck

You've got to dance like nobody's watching, and love like it's never going

to hurt.

- Source Unknown

Jack Canfield & Mark Victor

Hansen

-à Thu Ba 28.11.2006