#1 NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS

Jack Canfield
Mark Victor Hansen

6 Chicken Soup To Inspire the Body & Soul

DÀNH CHO NHỮNG CON NGƯỜI VƯỢT LÊN SỐ PHẬN

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

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 Soulnổi 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.
Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách : Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google :http://bit.ly/downloadsach

- First News

Introduction

Despite our difference in race, culture, religion, beliefs and values, we share the experience of the human body. In our physical selves, we find common ground despite our anatomical differences. Women or men, townfolks or countrymen, Christians or Buddhists bleed when cut, laugh when feel happy _ know hunger, coldness, pleasure, pain and love.

Our body is, in fact, the only thing that guarantees to bring us a life; it is our only true possession, the soul's only lifetime companion to make our life more fascinating. We live, learn, laugh, love, fail, succeed, etc. only through the body. It deserves our care and kindness, because without a body, where would our soul live?

We did not make our bodies, but our great mother did that miracle. From the beginning of the dance of life _ embryo growing, infant, learning, toddler walking, child running, adult seeking... our body changes according to our soul's guidance.

Every human advance or achievement flows from action *doing things with our eyes and ears, arms and legs, hands and feet, mouth and head. Physics informs us that the matter of our body is made of light, energy, spirit. How can we experience the soul except through the body? When we are uplifted, inspired, renewed or redeemed* when we have an epiphany, a realization _ these are physical revelations.

Chicken Soup to Inspire the Body and Soul celebrates our body that serves our life, our goals and dreams, our struggles, courage and spirit. Our challenges in the body test and teach us because of physical strenuousness as we recover after injury or illness.

For all things above, our body remains our best friend and most staunch sup porter. It can be as loyal as a dog, as supple as a cat _ and take us to heights known only by the eagle. If we treat it with respect and care, it will serve us until it's time to say good-bye.

The variety of stories *from sports to self-image, from weight loss to healing* reflect our human heritage of struggles, challenges and dreams. May these stories of body and soul remind us that we are in this world together.

JACK CANFIELD & MARK VICTOR HANSEN

Lời giới thiệu

Chúng ta có thể khác nhau về sắc tộc, văn hóa, tôn giáo, lòng tin và hệ giá trị của bản thân, song chúng ta hoàn toàn có thể cùng nhau chia sẻ những trải nghiệm quý giá của chính mình. Về mặt thể chất chúng ta vẫn tìm thấy điểm tương đồng cho dù cấu trúc cơ thể của mỗi người khác nhau. Dù là phụ nữ hay nam giới, sống ở thành thị hay nông thôn, bạn ngưỡng mộ Thiên Chúa hay Đức Phật thì cơ thể bạn vẫn chảy máu mỗi khi bị đứt tay, bạn sẽ cười sảng khoái khi hạnh phúc, bạn biết đói, lạnh, vui buồn, đau khổ, và trên hết là bạn biết yêu thương.

Xét cho cùng, cơ thể là thứ duy nhất đảm bảo mang lại cuộc sống cho chúng ta, nó là tài sản thật sự và duy nhất của chúng ta, là người đồng hành suốt đời duy nhất của tâm hồn giúp cuộc sống ta thêm phần thi vị. Ta sống, học hỏi, cười đùa, yêu thương, thất bại, thành công... đều thông qua thể chất bằng xương bằng thịt. Cơ thể hoàn toàn xứng đáng được ta trân trọng, đơn giản vì nếu không có thân thể này, tâm hồn ta sẽ trú ngụ nơi đâu?

Chúng ta không tự tạo nên cơ thể của mình mà chính các bà mẹ vĩ đại đã làm nên điề u kỳ diệu đó . Từ một phôi thai, rồi là trẻ sơ sinh, bắt đầu học hỏi, chập chững tập đi, tập chạy, và trưởng thành..., cơ thể ta thay đổi dần theo những mách bảo của tâm hồn.

Mỗi sự tiến bộ hay thành quả của con người đều bắt nguồn từ những hành động, tức là chúng ta phải vận động mắt, tai, tay, chân, miệng và đương nhiên là cả trí óc của mình. Thể chất báo cho ta biết rằng bản thân ta được cấu thành từ ánh sáng, năng lượng và tinh thần. Nếu không có cơ thể, làm sao ta có thể cảm nhận được tinh thần của mình? Khi ta được nâng cao bay bổng, được truyền cảm hứng sáng tạo, được hồi phục hay được cứu rỗi, khi ta có một đức tin, khi ta có khả năng nhận thức... tất cả đều là những khám phá bí ẩn của thể chất.

Bộ sách **Chicken Soup to Inspire the Body and Soul** nhằm tôn vinh cơ thể con người - yếu tố luôn phụng sự cho cuộc sống, mục tiêu, ước mơ, tranh đấu, dũng khí và tinh thần của mỗi chúng ta. Những vất vả thể chất khi chúng ta hồi phục sau chấn thương hay bệnh tật chính là những thử thách sẽ kiểm tra và trui rèn bản thân mỗi người.

Vì tất cả những điều trên, cơ thể luôn đóng vai trò là một người bạn thân, một người hỗ trợ đáng tin cậy. Cơ thể cũng trung thành với ta như một chú chó trung thành với chủ, nũng nịu như một chú mèo con và có thể như một con đại bàng dũng mãnh nâng ta bay cao. Nếu ta trân trọng và quan tâm đúng mức, cơ thể sẽ hết lòng phụng sự cho đến khi ta rời khỏi thế gian này.

Những câu chuyện đa dạng từ những sự kiện thể thao đến phương pháp tự nhận thức bản thân, từ nỗ lực giảm cân đến khả năng hồi phục _ sẽ phản ánh khả năng tranh đấu, thử thách và ước mơ của con người. Những câu chuyện này có thể nhắc nhở ta nhớ rằng chúng ta vẫn luôn tồn tại cùng nhau trong thế giới này.

JACK CANFIELD & MARK VICTOR HANSEN

Playing for keeps: Michael Jordan and the world he made

In the past, America's ideal of beauty had always been an essentially white one; American males had looked longingly in the mirror hoping to see Cary Grant or Gregory Peck or Robert Redford. Michael Jordan, shaved head and all, had given America nothing less than a new definition of beauty for a new age.

What America and the rest of the world saw now was noth ing less than a kind of New World seigneur, a young man whose manner seemed nothing less than princely. He was most assuredly not to the manner born - his paternal grandfather had been a tobacco sharecropper in North Carolina. His parents were simple and hardworking people, the first in their families to enjoy full rights of American citizenship, and they produced a young man who carried himself with remarkable natural grace. Because of the loving way he had been raised and because of the endless series of triumphs he had scored over the years, he had an inner confidence that was simply unshakable.

His manner with all kinds of people in even the briefest of meetings was usually graceful, particularly for someone subjected to so many pressures, and those who needed sympathies. He had charm, was very much aware of it, and used it skillfully and naturally, rationing it out in just the proper doses. He was easy to like, and people seemed to vie to be liked by him. Veteran sportswriter Mark Heisler once noted in a maga zine article that he had never wanted an athlete to like him as much as he did Michael Jordan.

Each year he seemed to add a new chapter to the legend in the making. Probably the most remarkable chapter had been written in June, when he woke up violently ill before Gime Five of the NBA (National Basketball Association) finals against the Utah Jazz. Whether it was altitude sickness or food poisoning, no one was ever sure. Later it was reported that he had woken up with a fever of 103. That was not true: his temperature was high, but not that high, not over 100, but he had been so ill during the night that it seemed impossible that he would play.

At about 8 A.M., Jordan's bodyguards called Chip Schaefer, the team trainer, to tell him that Jordan was deathly ill. Schaefer rushed to Jordan's room and found him curled up in a fetal position, wrapped in blankets and pathetically weak. He had not slept at all. He had an intense headache, and had suffered violent nausea throughout the night. The greatest player in the world looked like a frail, weak zombie. It was inconceivable that he might play that day.

Schaefer immediately hooked him onto an IV and tried to get as much fluid into him as possible. Schaefer also gave him some medication so he could rest that morning. More than most people, Schaefer understood the ferocity that drove Michael Jordan, the invincible spirit that allowed him to play in games when most high-level professionals were betrayed by their bodies and, however reluctantly, obeyed them. During the 1991 finals against the Lakers, when Jordan badly injured his toe while hitting a crucial jump shot to tie the game, Schaefer had struggled to create a shoe that would

protect Jordan's foot in the next game. Jordan eventually had to reject the shoe because it hindered his ability to start and stop and cut. "Give me the pain," he had told Schaefer.

Now, seeing him that sick, Schaefer had a sense that Jordan might somehow manage to play, that Michael Jordan might, as he sometimes did in situa tions like this, use this illness as a motivational tool, one more challenge to overcome. Before the game, he was still frail and weak. Word circulated quickly among journalists that he had the flu and that his temperature was 102, and many assumed he would not play.

One member of the media who was not so sure about that verdict was James Worthy of the Fox network. He had played with Michael Jordan at North Carolina and watched him emerge as the best player in the NBA, and he knew how Michael drove himself. "The fever meant nothing," Worthy told the other Fox reporters. "Jordan will play," Worthy warned. "He'll figure out what he can do, he'll conserve his strength in other areas, and he'll have a big game," Worthy added.

In the locker room, Jordan's teammates were appalled by what they saw. Michael's skin, normally quite dark, was an alarming color, somewhere between white and gray, and his eyes, usually so vital, looked dead. As the game was about to begin, the NBC television crew showed pictures of a frail and haggard Jordan as he had arrived at the Delta Center, barely able to walk, but they showed him trying to practice. It was one of those rare moments of unusual intimacy in sports, when the power of television allowed the viewer to see both Jordan's illness and his determination to play nonetheless.

This was to be a unique participatory experience: when before had illness and exhaustion showed so clearly on the face of such an athlete so early in such a vital game? At first, it appeared that the Jazz would blow the very vulnerable Bulls out. At one point early in the second quarter, Utah led 36-20. But the Bulls hung in because Jordan managed to play at an exceptionally high level, scoring twentyone points in the first half. At halftime his team was down only four points, 53-49. It was hard to understand how Jordan could play at all, much less be the best player on the floor. The unfolding drama of the event transcended basketball.

He could barely walk off the court at halftime. During the break, he told Phil Jackson not to use him much in the second half _ just in spots. Then he came out and played almost the entire second half. He played a weak third quarter, scoring only two points, but Utah could not put Chicago away. Late in the fourth quarter, when the camera closed in on him as he ran down court after a basket, Jordan looked less like the world's greatest athlete than the worst runner in some small-time marathon, about to finish last on a brutally hot day. But what he looked like and what he was doing on the floor when it mattered were two separate things.

With forty-six seconds left and Utah leading by a point, Jordan was fouled going to the basket. "Look at the body language of Michael Jordan," the announcer Mary Albert said. "You have the idea that he has difficulty just standing up." He made the first foul shot, tying the score, then missed the second but somehow managed to grab the loose ball. Then, when the Jazz inexplicably left him open, he hit a three pointer with twentyfive seconds left, which gave Chicago an 88-85 lead and the key to a 90-88 win. He ended up with thirty-eight points, fifteen of them in the last quarter.

It had been an indelible performance, an astonishing dis play of spiritual determination; he had done

nothing less than give a clinic in what set him apart from everyone else in his profession. He was the most gifted player in the league, but unlike most supremely gifted players, he had an additional quality rare among superb artists whose chosen work comes so easily: he was an overachiever as well.

- David Halberstam

Chơi hết mình: Michael Jordan và thế giới của anh

Trước kia, một người Mỹ muốn được công nhận là có nét đẹp lý tưởng thì trước hết họ phải là người da trắng; đàn ông Mỹ luôn khao khát được là hình bóng của những Cary Grant, Gregory Perk hay Robert Redford. Vậy mà, Michael Jordan với cái đầu trọc lóc, đã mang lại cho thế hệ mới của nước Mỹ một khái niệm hoàn toàn khác về cái đẹp.

Với nước Mỹ và các nước khác trên thế giới, anh xuất hiện chẳng khác nào một ông hoàng của Thế Giới Mới, một thanh niên với phong cách chẳng kém gì các bậc vương giả. Đó hoàn toàn không phải là phong cách bẩm sinh của Jordan - ông nội của anh là một tá điền trồng thuốc lá ở miền Bắc Carolina. Cha mẹ anh là những người sống khá giản dị và cần mẫn trong lao động, họ là những người đầu tiên trong dòng họ được hưởng đầy đủ quyền công dân của một người Mỹ và họ đã sinh ra anh, một thanh niên có phong cách tao nhã bẩm sinh khác thường. Với những tình cảm yêu mến của mọi người dành cho mình và hàng loạt những thành tích đã đạt được trong những năm qua, anh có được sự tự tin không dễ gì lay chuyển.

Anh luôn cư xử nhã nhặn, ngay cả trong những lần gặp mặt ngắn ngủi, đặc biệt là đối với những người đang chịu quá nhiều áp lực và những ai đang cần sự đồng cảm. Anh có sức thu hút và ý thức được điều đó, anh vận dụng nó một cách khéo léo, tự nhiên và chừng mực. Anh rất dễ mến và dường như mọi người đều muốn chen chân để chiếm được cảm tình của anh. Nhà báo thể thao kỳ cựu Mark Heisler từng viết trên một tạp chí rằng ông chưa từng mong muốn chiếm được tình cảm của bất cứ một vận động viên nào nhiều như với Michael Jordan.

Dường như mỗi năm, anh lại bổ sung thêm một chương mới vào câu chuyện huyền thoại đang viết dở về đời mình. Nhưng có lẽ, chương ghi dấu đậm nét nhất được viết hồi tháng sáu, khi anh vẫn gượng dậy trong lúc cơ thể đang ốm nặng ngay trước trận chung kết thứ 5 với Utah Jazz trong giải NBA (Hiệp hội Bóng rổ nhà nghề Mỹ). Không ai biết được rằng đó là vì anh bị chứng chóng mặt do độ cao hay bị ngộ độc thực phẩm. Sau đó người ta thông báo rằng anh đã tỉnh, cơ thể sốt cao hơn 40^{o}C. Nhưng điều đó là không chính xác. Thân nhiệt anh rất cao nhưng không cao quá 39^{o}C, nhưng anh đã sốt cao suốt đêm và có vẻ như không thể tham gia trận đấu được.

Khoảng 8 giờ sáng, cận vệ của Jordan gọi cho huấn luyện viên Chip Schaefer và báo tin Jordan đang bệnh nặng như sắp chết. Schaefer lao nhanh đến phòng của Jordan và thấy anh nằm trong tư thế co quắp như một bào thai, người quấn mền kín mít và trông anh yếu sức đến thảm hại. Anh đã không thể chợp mắt được chút nào. Suốt đêm anh phải chịu đựng những cơn đau đầu và buồn nôn thật khủng khiếp. Vận động viên vĩ đại nhất thế giới lúc này trông giống như một thây ma yếu đuối và nhợt nhạt. Thật không thể tin là anh lại có thể thi đấu ngay trong ngày hôm đó.

Ngay lập tức, Schaefer tiêm thuốc vào tĩnh mạch cho anh, cố gắng truyền đạm vào cơ thể anh thật nhiều. Schaefer cũng cho anh uống một ít thuốc, nhờ vậy mà sáng hôm đó anh mới chợp mắt được. Hơn ai hết, Schaefer hiểu rằng chính nghị lực kiên cường, ý chí không khuất phục đã giúp Michael Jordan có thể tham gia các trận đấu, khi mà phần lớn các vận động viên nhà nghề đỉnh cao một khi đã bị cơ thể mình bỏ rơi, dù miễn cưỡng nhưng đôi lúc họ vẫn phải đầu hàng. Trong trận chung kết năm

1991 với đội Lakers, khi Jordan bị chấn thương ngón chân rất nặng sau cú nhảy có tính quyết định để ném bóng san bằng tỉ số, huấn luyện viên Schaefer đã cố gắng làm một chiếc giày mới để bảo vệ bàn chân cho Jordan trong hiệp kế tiếp. Nhưng sau cùng Jordan đành phải từ chối mang chiếc giày đó vì nó cản trở khả năng chạy, dừng và cắt bóng của anh. "Cứ đưa giày cũ cho tôi", anh nói với Schaefer.

Giờ đây, nhìn thấy Jordan đau ốm như thế nhưng Schaefer vẫn có cảm giác rằng dù thế nào đi nữa, Jordan cũng sẽ xoay xở để tiếp tục thi đấu vì Jordan vẫn thỉnh thoảng rơi vào tình huống như thế này và anh luôn xem bệnh tật là một động cơ để thúc đẩy, một thử thách để vượt qua. Trước khi trận đấu mở màn, anh vẫn còn rất yếu. Tin tức nhanh chóng lan truyền trong báo giới rằng anh bị cúm và sốt cao 39^{o}C, và nhiều người đã cho rằng anh sẽ không thể thi đấu.

Một thành viên trong giới truyền thông vẫn còn nghi ngờ với nguồn dư luận đó chính là James Worthy, làm việc ở hãng truyền thông Fox. Anh đã từng thi đấu cùng với Michael Jordan ở Bắc Carolina và chứng kiến Jordan nổi bật lên như một vận động viên xuất sắc nhất tại giải NBA, và anh biết rõ Michael đã vực dậy bản thân mình ra sao. Worthy nói với các đồng nghiệp của mình: "Cơn sốt chẳng nghĩa lý gì đâu". Worthy còn báo trước: "Jordan sẽ thi đấu". "Anh ấy biết mình có thể làm gì, anh ấy cất giữ sức mạnh của mình ở những nơi khác trên cơ thể và chắc chắn anh ấy sẽ chơi một trận ra trò", Worthy nói thêm.

Trong phòng thay đồ, các đồng đội của Jordan thật sự kinh hoàng trước những gì họ nhìn thấy. Nước da của Michael mọi khi ngăm đen thì giờ đây đổi màu thật đáng sợ, vài chỗ trông thật nhợt nhạt, xanh xao và đôi mắt tinh anh ngày nào giờ trông vô hồn như đã chết. Khi trận đấu sắp bắt đầu, nhóm phóng viên hãng truyền hình NBC đã phát đi những hình ảnh của một Jordan phờ phạc, hốc hác khi anh vừa đến trung tâm Delta, anh dường như đi lại cũng rất khó khăn, nhưng mọi người đều được thấy sự cố gắng tập luyện của anh. Đó là một trong những khoảnh khắc hiếm hoi trong thể thao, thể hiện một hình ảnh rất thật và gần gũi đến lạ thường khi sức mạnh của truyền hình truyền đến cho khán giả thấy một Jordan đang rất yếu sức nhưng vẫn quyết tâm thi đấu.

Đây quả là một hình ảnh thi đấu có một không hai: từ khi nào mà vẻ ốm đau và suy kiệt lại hiện rõ trên gương mặt của một vận động viên ngay trước một trận đấu có tính sống còn như thế? Khi trận đấu vừa mới bắt đầu, đội Jazz đã tấn công dồn dập trước một đội Bulls bày ra quá nhiều điểm yếu. Vào đầu hiệp hai, Utah đã dẫn trước 36-20, nhưng đội Bulls vẫn quyết đeo bám vì Jordan chơi khá xuất thần; trong hai hiệp đầu anh đã ghi được 21 điểm. Đến giờ giải lao giữa trận đấu, đội của Jordan chỉ bị dẫn trước 4 điểm, 53-49. Thật khó mà hiểu được làm sao Jordan lại có thể thi đấu chẳng kém gì một vận động viên xuất sắc nhất trên sàn đấu như thế. Kịch tính của trận đấu diễn ra vượt ngoài những gì có thể mong đợi ở một trận bóng rổ.

Anh chỉ còn đủ sức để lê chân ra khỏi sân đấu vào giờ giải lao. Trong giờ nghỉ, anh nói với Phil Jackson đừng để anh thi đấu nhiều trong những hiệp kế tiếp, ngoại trừ những thời điểm khó khăn thôi. Sau đó , anh lại ra sân và tiếp tục thi đấu gần trọn hai hiệp sau. Hiệp thứ ba anh chơi kém, chỉ ghi được hai điểm, nhưng đội Utah đã không thể đánh bại được Chicago. Gần cuối hiệp thứ tư, khi ống kính truyền hình quay cận cảnh hình ảnh anh đang chạy trên sân sau cú ném rổ ghi được 1 điểm, Jordan trông giống một tay đua marathon thảm hại trong một cuộc tranh tài quy mô nhỏ , sắp về đích sau cùng vào một ngày nóng bức hơn là một vận động viên bóng rổ xuất sắc nhất thế giới. Nhưng bộ dạng của anh và những gì anh đang thể hiện trên sàn đấu vào lúc quan trọng ấy là hai điều hoàn toàn khác biệt.

Khi trận đấu chỉ còn lại 46 giây cuối cùng và Utah đang dẫn trước 1 điểm, Jordan bị đối phương phạm lỗi khi anh đang chạy đến ném rổ. Bình luận viên Mary Albert nói: "Hãy nhìn điệu bộ của Michael Jordan, có vẻ như anh ấy khó mà gượng dậy nổi". Jordan đã tận dụng quả ném phạt đầu tiên để quân bình tỉ số cho đội nhà. Tuy quả thứ hai anh ném trượt nhưng rồi anh cũng đã nhanh chóng giành lại bóng từ tay đối thủ. Khi trận đấu chỉ còn 25 giây cuối cùng, đội Jazz sơ hở không kèm chặt anh và anh đã thực hiện một cú ném bóng mang về thêm cho đội nhà 3 điểm, đưa Chicago lên dẫn trước 88-85 và cuối cùng chiến thắng với điểm chung cuộc 90-88. Anh đã kết thúc trận đấu với 38 điểm, trong đó, 15 điểm anh đã giành được trong những giây cuối cùng của trận đấu.

Đó là một thành tích mà dấu ấn của nó sẽ còn in đậm mãi, một cuộc trình diễn lạ thường xuất phát từ sự quyết tâm cao độ; anh đã mang lại một bài học trực quan sinh động cho mọi người; điều này khiến anh khác biệt với bất kỳ một vận động viên bóng rổ nào. Anh là một vận động viên tài năng nhất của đội, nhưng không giống như hầu hết các vận động viên tài năng hàng đầu khác, anh còn có thêm phẩm chất hiếm có của những nghệ sĩ ưu tú, những người mà thành công đến rất dễ dàng: Anh là một người thành đạt vượt trội.

- David Halberstam

Starting over

My husband of twenty-five years had died only three weeks before, and I was alone _ running a business and worried about keeping house and home together. Everyone remarked how well I was doing. I looked composed on the surface and was comforted by the convincing role I was playing. But frightening questions arose when I didn't expect them. Could the business support my daughter Lexi and me without Paul helping us run it? Where would we move if I had to sell our house? Most frightening of all, I was terrified that if I surrendered to my grief, let myself really feel it, I would be sucked downward into a dark, bottomless spiral from which I would never return to sanity. I knew I had to do something.

Several years earlier Paul and I had been very impressed by a man named Tim Piering. He helped people work through their deepest fears by leading them through the very things they were most afraid of. I decided to make an appointment with him.

That Saturday, I drove to Tim's office in Sierra Madre, located in the foothills of the San Gabriel Mountains in Southern California. Tim, a tall man with a big heart, asked me questions and listened to me for a while, then asked if my husband would want me to grieve for him.

"No I can't imagine that he would. In fact, I think he'd strongly object."

"I'm sure he'd object, and I really think I can help, Diana. I think you can tell me the grief you're feeling, and I will help you lessen it. Would you like to try?"

"Y-yes," I managed to say. It was as if I wanted to hold onto my hidden grief out of loyalty to Paul although I knew he'd want me to do everything I could to move ahead.

"Notice the thoughts going on in your head," Tim said. "All your fears, your considerations, sound like radio voices, don't they? Of all these thoughts, fear is the most debilitating. Not only does it sap your energy, but it also will cost you many great opportunities. Just think of how many times you have held back from doing something because of fear. If you are willing, I'm going to give you a quick course in stretching your ability to do anything you want to do. Basically, what will happen is you will have a completely new image of yourself, and you will see how you can take any action regardless of what your mind is saying. Your mind can be screaming but you can go ahead and do things in spite of the racket going on in your mind."

Tim drove me in his truck high into the nearby mountains. He pulled onto a shoulder and parked. Carrying ropes and other equipment from the back of his sports utility vehicle, he led me out onto a bridge that spanned a dry wash three hundred feet below. I watched as Tim attached a pulley to the bridge railing and to his body and threaded the pulleys with ropes. Suddenly, he climbed over the railing and lowered him-self slowly to the bottom of the canyon. Climbing back up the hill, he called, "Want to try it yourself?"

“Not on your life!”

Tim went over the side once again, showing me how he could maneuver up and down with the pulley, and how a safety rope was in place just in case. It did seem very safe, and I began to feel I could do it, and said I might try it someday.

With that small crack showing in my armor of fear, Tim wasted no time strapping the gear on me and attaching the rope to my rappelling ring. He showed me how to gradually roll the pulley and come to a complete stop during the descent. He attached the safety rope to himself, too.

“Okay, now just step over the railing.”

“Ha! Easy for you to say!”

I’ve never, ever felt more terrified. Since childhood I’ve been afraid of heights and had recurring nightmares of teetering on a cliff or window ledge. I trembled at the mere thought of standing on the outside of the railing. Very, very slowly I eased one leg over the railing, saying, “Oh, my God, I am so scared!”

Tim held both of my hands firmly on the railing as I lifted the other leg over, leaning as far toward him as I could for protec tion. My heart was pounding and I began to whimper.

“Let’s just forget the whole thing! It’s your decision, Diana. You don’t have to do it.”

No one was making me do this, I realized. I’d come to Tim for help. I had a hunch that if I could only do this, it would make all the difference. Again, I resolved to try.

“Okay, I’m going to do it. I’m committed.”

“Let go with one hand and hold the rope tightly so you won’t start moving until you’re ready.”

I was bleating like a terrified sheep, I was so frightened. But I did what Tim said *I let go of the railing with one hand. Then came the crucial moment. I released the other hand* and there I was, swinging in small arcs over the canyon.

So far, so good.

“Now *very slowly* inch your way down a foot or two.”

I did. At that moment, my fear was transformed to excitement. It was easy for me to operate the pulley. I took a long time lowering myself to the bottom, relishing the view and my victory over the terrified voice in my head. Tim ran down to meet me.

“Look what you did, Diana! You did it!”

And so I had. If I could do that, I could do anything! I thought to myself. I felt elated and more powerful than I ever had before.

Then Tim took me to a firing range and had me fire an automatic revolver repeatedly, another thing I would never have dreamed of doing. I realize now that Tim wanted me to feel a different kind of fear than what a woman *suddenly alone* would normally feel. Survival in a physical sense _ not an emo tional one. I could feel my life beginning again.

“Diana, you’ve stretched your reality of what you thought you could do. This is a benchmark that will allow you to rise to new levels of action in spite of fear. Whenever you feel confronted by an action you need to take, you can think back to this experience, and whatever challenges you face will seem easy. This one short event *committing to the action of going off the bridge* will propel you years ahead in how you operate in scary situations. Regardless of your thoughts, you can do almost anything just because you com mit to doing it. You’ve opened the door to the possibility of achieving all your dreams, Diana.”

"In the beginning, you may spend most of your time fighting the negative thoughts. But, as you remember what you accomplished here today, keep this thought in mind: The world owes you nothing. You’ve landed on the playing field of life. The only question is: will you play?”

- Diana von Welanetz Wentworth

> Feel the fear and do it anyway.
>
> *- Susan Jeffers*

Bắt đầu lại

Người chồng từng chung sống với tôi hai mươi lăm năm vừa mất cách đây ba tuần. Giờ đây tôi phải một mình điều hành việc kinh doanh và chăm lo cả việc nhà lẫn chuyện gia đình. Mọi người đều nhận xét rằng tôi đang đảm nhận công việc đó rất tốt. Bề ngoài trông tôi rất bình tĩnh và tôi cũng thấy an ủi phần nào khi hoàn thành tốt vai trò của mình. Nhưng những câu hỏi đáng sợ cứ xuất hiện dù tôi chẳng mong đợi. Liệu công việc kinh doanh có nuôi nổi tôi và con gái Lexi của tôi nếu không có sự hỗ trợ của Paul? Mẹ con tôi sẽ đi đâu nếu phải bán nhà? Điều kinh khủng nhất là tôi sợ mình sẽ đầu hàng trước nỗi đau này, một mình gặm nhấm nỗi buồn, tôi sẽ rơi xuống vực thẳm của bóng tối và sự tuyệt vọng mà sẽ chẳng bao giờ gượng dậy được. Tôi biết mình phải làm một điều gì đó.

Vài năm trước, Paul và tôi rất ấn tượng về một người đàn ông tên là Tim Piering. Anh ấy đã giúp nhiều người vượt qua nỗi sợ hãi bằng cách giúp họ đối mặt với chính những điều họ sợ nhất. Tôi quyết định gặp người đàn ông này.

Thứ bảy đó, tôi lái xe đến văn phòng của Tim ở Sierra Madre, tọa lạc trên những ngọn đồi thấp bên dưới chân dãy núi San Gabriel miền Nam California. Tim, người đàn ông cao lớn với một trái tim nhân hậu đã hỏi tôi vài câu hỏi, rồi lắng nghe tôi được một lúc, sau đó anh hỏi tôi rằng liệu chồng tôi có muốn nhìn thấy tôi cứ phải đau buồn vì anh ấy hay không.

“Không, tôi nghĩ là không. Nói đúng ra, tôi nghĩ chắc chắn anh ấy sẽ phản đối.”

“Tôi tin chắc anh ấy sẽ phản đối, và tôi thật sự nghĩ rằng tôi có thể giúp chị, Diana à. Tôi nghĩ chị có thể nói cho tôi biết những đau đớn mà chị đang phải trải qua, và tôi sẽ giúp chị làm dịu bớt những nỗi đau đó. Chị có muốn thử không?”

“Vâng”. Tôi miễn cưỡng trả lời như thể muốn giữ lại nỗi đau trong lòng như một minh chứng về lòng chung thủy đối với Paul, mặc dù tôi biết anh ấy muốn tôi gạt bỏ mọi thứ và tiếp tục vui sống.

“Hãy chú ý đến những điều chị đang nghĩ trong đầu”, Tim nói. “Tất cả những nỗi sợ hãi, những lo toan cũng giống như những âm thanh phát ra từ chiếc radio vậy, đúng không? Trong tất cả những suy nghĩ này, nỗi sợ hãi khiến chị dễ suy sụp nhất. Nó không những làm chị hao tổn sức lực mà còn khiến chị đánh mất nhiều cơ hội lớn. Hãy nghĩ xem nỗi sợ hãi đã bao nhiêu lần cản trở chị. Nếu chị đã quyết tâm, tôi sẽ hướng dẫn cho chị một khóa ngắn hạn giúp chị tận dụng khả năng của mình để làm những việc mà chị mong muốn. Về cơ bản, những gì sắp xảy ra chính là việc chị sẽ thấy một hình ảnh mới về mình, chị sẽ thấy làm thế nào để có thể thực hiện được mọi hành động bất chấp những gì chị đang nghĩ trong đầu. Tâm trí chị có thể sẽ gào thét phản đối, nhưng chị cứ tiến lên phía trước và làm những gì mình muốn bất chấp những huyên náo đang xảy ra trong đầu.”

Tim chở tôi đến vùng núi gần đó bằng chiếc xe tải của mình. Anh lái chiếc xe lên sườn đồi rồi đỗ ở đó. Anh ấy mang theo những sợi dây thừng và các dụng cụ khác trong chiếc xe thể thao chuyên dụng của mình, rồi anh dẫn tôi ra một cây cầu bắc ngang một con suối đã cạn ở sâu bên dưới khoảng 100

mét. Tôi quan sát thấy Tim mắc một cái ròng rọc vào thành cầu và vào người anh, rồi anh luồn dây thừng qua chiếc ròng rọc. Đột nhiên, anh ấy leo qua khỏi thành cầu và từ từ đu mình xuống đáy của khe núi. Khi leo ngược lên ngọn đồi, anh gọi lớn: "Chị có muốn thử không?".

"Chắc là không!"

Tim lại trèo qua thanh chắn một lần nữa, anh chỉ cho tôi xem làm thế nào anh có thể lên xuống bằng cái ròng rọc và chỉ cho tôi tận mắt thấy sợi dây thừng được cột chặt một cách rất an toàn. Đúng là dường như mọi thứ đều rất đảm bảo, và tôi bắt đầu cảm thấy mình cũng có thể làm được. Tôi nói rằng một ngày nào đó tôi sẽ thử .

Chỉ cần thấy nỗi sợ hãi trên gương mặt tôi dãn bớt, Tim nhanh chóng buộc các thiết bị cần thiết vào người tôi, cột sợi dây thừng vào chiếc đai được quấn quanh người tôi rồi chỉ cho tôi cách cuốn ròng rọc từ từ rồi dừng hẳn trong khi đu xuống. Anh cũng buộc dây an toàn cho mình.

"Được rồi, bây giờ chị chỉ cần bước qua thành cầu."

"Anh nói nghe dễ nhỉ!"

Tôi chưa bao giờ cảm thấy sợ hãi hơn thế. Từ nhỏ tôi đã rất sợ độ cao và vẫn thường gặp những cơn ác mộng với cảm giác loạng choạng khi đang trên vách núi hay ở mép cửa sổ. Chỉ cần nghĩ đến việc đứng bên ngoài thành cầu cũng đủ khiến tôi run lên bần bật. Chầm chậm, chầm chậm tôi bước một chân qua thành cầu, miệng lẩm bẩm: " Ôi Chúa ơi, con sợ quá!".

Tim giữ hai tay tôi còn đang bám chặt vào thành cầu trong khi tôi cố nhấc chân kia qua. Tôi cố hết sức chồm người về phía anh ấy để có được cảm giác an toàn. Tim tôi đập thình thịch và tôi bắt đầu thút thít.

"Hãy quên mọi thứ đi. Đó là quyết định của chị, Diana. Chị đâu có buộc phải làm thế."

Tôi chợt nhận ra rằng đúng là không ai ép tôi làm điều này. Tôi đã đến để nhờ Tim giúp mà. Tôi có linh cảm rằng chỉ cần tôi làm được điều này, mọi thứ sẽ thay đổi. Tôi quyết tâm thử lại lần nữa.

"Được rồi, tôi sẽ cố. Tôi đã quyết rồi."

"Hãy dùng một tay thôi và giữ sợi dây thừng thật chặt để khỏi bị trượt xuống khi chị chưa sẵn sàng."

Tôi nhỏ nhẻ hệt như một chú cừu non đang run sợ, tôi đang rất sợ hãi. Nhưng tôi vẫn làm theo những gì Tim bảo _ tôi buông một tay ra khỏi thành cầu. Rồi thời khắc quan trọng nhất cũng đến. Tôi buông cả tay còn lại và tôi cứ thế đung đưa theo hình vòng cung cheo leo trên hẻm núi.

Tính đến lúc này thì mọi thứ vẫn ổn.

"Giờ thì chị hãy hạ xuống thêm khoảng nửa mét, từ từ thôi."

Tôi đã làm như vậy. Lúc đó nỗi sợ hãi trong tôi đã chuyển sang trạng thái vô cùng phấn khích. Việc sử dụng ròng rọc đối với tôi rất dễ dàng. Phải mất khá nhiều thời gian tôi mới xuống tới đáy hẻm núi, tôi

tha hồ thưởng ngoạn khung cảnh xung quanh và tận hưởng cảm giác chiến thắng nỗi sợ hãi của chính mình. Tim cũng trượt xuống gặp tôi.

“Hãy xem chị đã làm được gì nào, Diana. Chị đã thành công rồi đấy.”

Quả thật là như vậy. Nếu tôi có thể làm được điều này thì cũng sẽ làm được bất kỳ chuyện gì khác. Tôi thầm nghĩ như thế và cảm thấy phấn chấn, mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

Rồi sau đó Tim đưa tôi đến một sân bắn và hướng dẫn tôi cách bắn súng lục tự động. Đây cũng là điều mà tôi chưa bao giờ nghĩ đến. Giờ tôi nhận ra rằng, lúc đó Tim muốn tôi phải cảm nhận một nỗi sợ khác hẳn với nỗi sợ mà một phụ nữ đột ngột mất chồng phải gánh chịu. Đó là cảm giác được tồn tại về mặt thể chất chứ không phải về mặt tinh thần. Tôi thấy mình như được hồi sinh.

“Diana, chị vừa thực hiện được những gì mà chị nghĩ là mình có thể làm. Đây là một điểm chuẩn cho phép chị vươn lên một tầm cao mới trong mọi hành động ngay cả khi chị sợ hãi. Bất cứ khi nào cảm thấy khó khăn trước một việc cần phải thực hiện, chị nên nghĩ đến trải nghiệm này thì lúc đó mọi thử thách sẽ trở nên dễ dàng hơn. Đây chỉ là một việc nhỏ, chỉ là quyết tâm đu dây xuống cầu, nhưng nó sẽ giúp chị biết cách giải quyết trong những tình huống đáng sợ sau này. Cho dù chị có nghĩ như thế nào đi chăng nữa thì chị cũng có thể làm mọi thứ bởi chị đã quyết. Chị đã mở được cánh cửa để biến những ước mơ của mình thành hiện thực rồi đó, Diana ạ.”

“Khởi đầu, chị có thể sẽ mất nhiều thời gian để đấu tranh với những suy nghĩ tiêu cực. Nhưng khi nghĩ về những điều mà chị đã làm được hôm nay _ ngay tại đây, chị nên nhớ rằng :Thế giới này không nợ chị điều gì cả. Chị đang tham gia vào sân chơi của cuộc đời. Và vấn đề duy nhất là: Chị có dám chơi hết mình hay không.”

- Diana von Welanetz Wentworth

> Hãy cảm nhận nỗi sợ hãi và chế ngự nó bằng bất kỳ giá nào.
>
> *- Susan Jeffers*

Racing for life

Breast cancer. These words, this cold clinical diagnosis, were to shatter my life, then transform it. The words stirred a cauldron of red-hot emotions: rage, fear, hatred. Now it seems so long ago *literally another century, 1982* when the doctor told me the condition. I remember the day and moment of the dreaded diag nosis as starkly as if it happened yesterday; the taste and smell of fear still lurk just below the surface of my memory.

It's 1982 and I'm forty-seven years old. I run marathons reg ularly and long ago gave up alcohol, tobacco and red meat. So how could I have breast cancer? Surely it's a mistake. Other people maybe, who don't take care of themselves, but not me. Not fair!

I hate it when I feel sorry for myself. I'm a strong, self-reliant female _ the equivalent of a lieutenant colonel in the U.S. Air Force. I shattered the so-called preconception before most people knew what it was. I've raised two dynamic, smart children, largely on my own after the breakup of two tough marriages. I've put myself through college up to and including my doctorate. "I am woman. I am strong. Hear me roar!". I am one tough broad. Then why am I so frightened? Why am I crying? Tears are for sissies. My value system, my identity, my whole worldview is shaking under the assault of this terrible revelation; everything is turned upside down. And I'm really, really scared. How much time do I have left? I've taken care of myself since I was fourteen years old. I've never asked for anyone's help, nor have I ever needed it. Now I need help. But whom do I ask? And how do I ask?

Anger, rage and self-pity *scalpels of the psyche* cut at my core with deep and vicious slashes, like a monster turned loose inside me. A jumble of confused and ambivalent feelings rise like bile in my belly _ the beginnings of an emotional roller coaster ride gone amok. To calm this emotional holocaust, I revert to the clinician in me. As a way of denial, repression, avoidance, I cling to whatever gives me momentary relief from the maelstrom of grief.

Infiltrating ductal carcinoma _ a moderately fast-metastasizing cancer. The doctors had been following it for the three years since I had first reported a suspicious lump in my right breast. Now it had grown to the size of a golf ball. I know because I saw it. I had insisted on watching the surgery when they removed the large, red, ugly mass of deadly tissue. But because the cancer had spread through the whole breast, the surgeons told me that they needed to perform a modified radical mastectomy. As soon as I recovered from that surgery, they would then have to remove the other breast due to its high risk of being cancerous as well. Worse yet, in the three-year period that the doctors had been "watch ing" the tumor, it had spread to my bones and left lung.

Devastated, feeling betrayed by the medical system and by my body, I enrolled in a breast cancer research study conducted by author and physician John McDougall. It required me to fol low a vegan diet (pure vegetarian with no animal-derived prod ucts). I would have tried anything to help save my life. The only difficulty here was that I could not take chemotherapy or radiation because the challenge was to see if a vegan diet alone could reverse the cancer. I talked to my then-husband. He

thought I was crazy to think that diet had anything to do with breast cancer, and he believed I had fallen into the hands of a quack. Furthermore, he said he was surprised I would fall for "such garbage." None of my friends or family knew what to advise. So I decided to set my own course and follow where it led.

Around the time of my diagnosis, I saw a sporting event on television called the "Ironman Triathlon." I was captivated as I watched these superb young athletes race through a 2.4-mile swim, followed immediately by a 112-mile bike ride, then a full 26.2-mile marathon. " I want to do that," then I remem bered: You're a cancer patient and you're forty-seven years old - way too old to do such an event. But it wasn't just nega tive self-talk; it was the voice of reason. After all, no woman that old had ever attempted the Ironman. But this idea just wouldn't go away. With my new diet, I could swear I was feeling stronger, more energetic, faster, healthier and, I decided I was going to do it. I increased my running and added swimming, biking and even weight lifting to my training.

Of course, the doctors thought I was absolutely insane. "You should be resting," they said. "All that stress on your body isn't good for it _ running marathons (much less endurance swims and 100-mile bike rides) will depress your immune system." That's when I stopped relying solely on the doctors for advice.

Back in those days, before most people had even heard of triathlons, there was little guidance on how to train for such grueling endurance races. So I just got out there and swam until I couldn't lift my arms, biked until I couldn't pedal anymore, ran until I couldn't run another step and lifted as many pounds as I could without injuring myself. To simulate actual racing condi tions, I entered every race I could find. If there were two on the same day, so much the better, because that would force me to race when tired, a condition I knew I'd face doing the Ironman. I entered "The Run to the Sun," a 37-mile run up to the top of Haleakala, a 10,000-foot high mountain on the island of Maui, Hawaii.

I remember reaching the twentysix-mile point and looking back down at the ocean far, far below, not believing that these two legs had already carried me the equivalent of a full marathon-straight uphill. Then I turned back toward the mountaintop, still more than ten miles beyond. My first response was "I don't have it in me; I just can't do it." My next thought was, "Listen, Lady, if you think this is rough, just wait until you get in the Ironman!" That's what kept me going. If I quit here, how could I face the Ironman? That technique served me well in the com ing months. And competing and winning first-place trophies in my age-group events would help me feel more confident.

I found myself getting stronger and developing muscles I never knew I had. I was passing later my cancer checkups as well: the small spots in my bones *once a source of despair because they indicated cancer* were disappearing, and the tumor in my lung stayed the same size, allowing me to avoid chemo and radiation, and to stay in the dietary study.

The only real reminder of the cancer were the two postsurgical, angry red gashes, which left a chest that re sembled a prepubescent male's. Because of all my training, I was having to shower and change clothes several times a day, so the reminders of the cancer were constant. I wanted so much to have a normal body again. Enter the plastic surgeons, who gave me a fabulous choice: I could now pick my new size. "You want a 'C'?" they said. "We can do that!" I told them I wouldn't be greedy _ "Just give me what I had before, a nice, average 'B'." They also gave me something else I never thought

possible: breasts that will never sag.

I believe you have to look at the positive side of life, and now, at sixty-eight years old, I can really appreciate this benefit.

Today, there's no sign of cancer in my body. I've continued my vegan, low-fat diet now for more than twenty years, and I have never been healthier or more fit in my life. To date I have raced the Ironman Triathlon six times, plus over a hundred shorter triathlons, a total of sixtyseven marathons, plus hundreds of shorter road races. In 1999, I was named one of the Ten Fittest Women in America by Living Fit magazine. In February 2000, on a Fitness Age test, my score was equivalent to a fit thirty-twoyear-old's. My aerobic capacity score was that of a sixteen-year-old.

My bone density has increased throughout my fifties and sixties, which is supposed to be "impossible" since most people are told they will lose bone density as part of the "natural" aging process. My blood pressure runs 90/60; my cholesterol is under 150; I have 15 percent body fat, and my hemoglobin *the test for iron in the blood* is at the top of the charts.

I do not share this information about my physical condition to boast (although I admit I'm proud of it), but to show what can be accomplished through dedication and discipline.

Since I'm a vegan *I eat no flesh or dairy products* I'm "supposed" to be deficient in protein, calcium and iron. Perhaps I'm an anomaly by most medical standards. And maybe a vegan diet and endurance exercise won't be a magical answer for everyone, but I stand as an example of a lifestyle change that might be worth exploring. And I'm not alone. Most people know how Tour de France champion Lance Armstrong also demonstrated the power of racing for life after his own battles with cancer.

When will this awesome journey end? Will I have to slow down gradually, let go, cut back to walking laps around a retirement community? I really can't say. But I know this: I had cancer and it had spread; I might have folded my cards, but I chose life, and I'm going to live as long as I can and run the good race in the remainder of my life. Maybe only a few will take the path I've chosen, but if shar ing my story helps a few more to step forward and race for life, it will have been all the more worthwhile.

- Ruth Heidrich, Ph.D.

> To suffer confusion is the first step in healing. Then the pain of contradiction is transformed into the mystery of paradox. The capacity for paradox is the measure of spiritual strength.
>
> *- Robert Johnson*

Giành giật sự sống

Ung thư vú. Những từ mà người ta đã lạnh lùng chẩn đoán đã khiến cho cuộc sống của tôi đảo lộn và thay đổi hẳn. Những từ đó dấy lên trong tôi biết bao cảm xúc lẫn lộn: giận dữ, sợ hãi, và cả hận thù. Giờ đây dường như điều đó đã qua lâu rồi _ từ thời điểm năm 1982 khi bác sĩ thông báo cho tôi biết tình trạng bệnh của mình, đến nay cũng đã chuyển sang một thế kỷ khác. Tôi có thể nhớ về cái ngày và giây phút khủng khiếp đó rõ mồn một như thể nó vừa mới xảy ra hôm qua vậy. Cảm giác sợ hãi vẫn còn hằn sâu trong ký ức tôi.

Năm 1982, lúc đó tôi 47 tuổi. Tôi thường xuyên chạy bộ và tôi cũng đã từ bỏ rượu bia, thuốc lá và các loại thịt đỏ từ rất lâu rồi. Vậy thì làm sao tôi lại có thể mắc căn bệnh ung thư vú ? Chắc hẳn phải có một sự nhầm lẫn ở đây. Người khác mắc căn bệnh này còn có thể hiểu được vì họ không quan tâm đế n bả n thân chứ tôi thì không thể . Thậ t không công bằ ng!

Tôi cảm thấy thương hại cho bản thân mình và tôi ghét cảm giác đó vô cùng. Tôi là một phụ nữ khỏe mạnh, tự tin _ những đức tính thường thấy ở â một trung úy trong lực lượng không quân Hoa Kỳ. Tôi là người đã phá vỡ những định kiến trước khi mọi người thực sự nhận ra điều đó. Sau hai cuộc hôn nhân đổ vỡ, tôi hầu như tự mình nuôi dạy hai đứa con năng động, thông minh của mình. Tôi đã hoàn tất chương trình đại học và thậm chí đã lấy được bằng tiến sĩ. “Tôi là phụ nữ. Tôi có sức khỏe. Ăn nói lại mạnh mẽ.”. Tôi thuộc mẫu người cứng rắn thế thì tại sao tôi phải sợ, tại sao phải khóc? Nước mắt chỉ dành cho những kẻ yếu đuối. Hệ giá trị, bản sắc và cả thế giới quan của tôi đang bị lung lay trước một sự thật phũ phàng. Mọi thứ đều đảo ngược, và tôi thực sự sợ hãi. Tôi còn bao nhiêu thời gian nữa? Tôi đã phải tự chăm sóc bản thân mình từ năm mười bốn tuổi mà chưa hề cầu xin sự giúp đỡ của ai cũng như chưa bao giờ cần đến điều đó. Nhưng bây giờ tôi đang rất cần sự cứu giúp của một ai đó, nhưng tôi phải cầu xin ai và xin như thế nào đây?

Giận dữ , điên loạn rồi than thân trách phận – tất cả như những lưỡi dao cứa vào tâm hồn tôi bằng những vết cắt sâu và sắc bén, như thể có một con quái vật đang lồng lộn cào xé tâm can tôi. Cảm giác bấn loạn, hoang mang lẫn lộn luôn trỗi dậy trong tôi _ đó cũng là khởi đầu cho một cảm giác quay cuồ ng điên loạn. Để làm dịu bớt những cảm giác có tính hủy diệt như thế , tôi quyết định trở lại với bác sĩ lâm sàng của mình. Như một cách để phủ nhận, kiềm nén, lảng tránh sự thật, tôi đã bấu víu vào bất kỳ thứ gì, miễn là nó có thể giúp tôi tạm lắng bớt nỗi đau đớn đó .

Sự thâm nhiễm các ung thư biểu mô là một dạng ung thư di căn nhanh chóng nhưng diễn ra rất thầm lặng. Các bác sĩ đã theo dõi căn bệnh trong vòng ba năm kể từ khi tôi thông báo về khối u khả nghi trong ngực phải của mình. Bây giờ thì kích cỡ của khối u đó đã phát triển lớn bằng một quả bóng chơi gôn. Tôi biết bởi vì tôi đã nhìn thấy nó. Tôi đã yêu cầu được quan sát ca phẫu thuật, và tôi đã tận mắt chứng kiến họ cắt bỏ một khối mô đã chết, có kích thước lớn, màu đỏ trông rất gớm ghiếc. Nhưng do các tế bào ung thư đã lan khắp ngực nên các bác sĩ bảo rằng họ cần phải thực hiện phẫu thuật cắt bỏ một bên ngực để có thể triệt tiêu các tế bào ung thư gốc. Ngay khi tôi bình phục sau ca phẫu thuật ấy, họ lại phải cắt bỏ cả phần ngực còn lại của tôi vì nó cũng có nguy cơ ung thư rất cao. Tuy nhiên, điều tệ hại hơn là trong suốt thời gian ba năm các bác sĩ “theo dõi” khối u, họ lại để nó ăn vào xương và phổi trái của tôi.

Suy sụp vì cảm giác bị phản bội bởi hệ thống y tế và bởi chính cơ thể mình, tôi tình nguyện tham gia vào một nghiên cứu chữa trị bệnh ung thư vú được tiến hành bởi bác sĩ kiêm nhà văn John McDougall. Tôi phải tuân thủ một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt (hoàn toàn không sử dụng đến các sản phẩm có nguồn gốc từ động vật). Tôi sẽ thử mọi cách để cứu lấy cuộc sống của chính mình. Trở ngại duy nhất ở đây là tôi không được làm hóa trị liệu hay xạ trị bởi các bác sĩ muốn biết liệu một người chỉ ăn kiêng không thôi thì có thể chống lại căn bệnh ung thư được hay không. Tôi có kể chuyện này với người chồng lúc đó của tôi. Anh ta cho rằng tôi thật không bình thường khi nghĩ rằng ăn kiêng sẽ có tác dụng tốt đối với căn bệnh ung thư vú, và anh ta cũng nghĩ rằng tôi đã rơi vào tay của một ông lang băm. Hơn nữa, chồng tôi còn nói rằng anh ta rất đỗi ngạc nhiên khi tôi lại cả tin vào những "chuyện rác rưởi" như thế. Tất cả bạn bè cũng như gia đình của tôi đều không biết nên khuyên can tôi như thế nào. Vì vậy tôi quyết định đi theo con đường mà mình đã chọn.

Vào thời điểm phải thực hiện những cuộc chẩn đoán, tôi tình cờ xem được một sự kiện thể thao trên truyền hình với tên gọi là "Cuộc thi thể thao 3 môn phối hợp dành cho những người có ý chí bằng thép". Tôi thực sự bị lôi cuốn khi xem những vận động viên trẻ tuổi xuất sắc trổ tài. Sau khi bơi được 2,4 dặm, họ tiếp tục đạp xe qua 112 dặm rồi cuối cùng là chạy thêm 26,2 dặm đường. "Mình cũng muốn làm được điều đó." Rồi tôi chợt nhớ: "Mình là một bệnh nhân ung thư, và 47 tuổi đã là quá già để tham gia cuộc thi này". Nhưng đó không phải là một suy nghĩ tiêu cực mà là sự mách bảo của lý trí. Xét kỹ ra thì không một phụ nữ nào ở độ tuổi này lại tham gia cuộc thi dành cho "Những người thép". Nhưng ý định đó vẫn không biến mất khỏi đầu tôi. Với chế độ ăn kiêng mới, tôi thấy mình mạnh mẽ hơn, sung sức hơn, nhanh nhẹn hơn và khỏe mạnh hơn. Tôi quyết định sẽ tham gia vào cuộc thi ấy. Tôi tăng cường tập chạy và tập thêm các môn bơi lội, đạp xe và thậm chí cả cử tạ nữa.

Tất nhiên, các bác sĩ bảo tôi là người hoàn toàn mất trí. Họ nói: "Cô nên nghỉ ngơi đi thì hơn. Những động tác gắng sức như thế đều không tốt cho sức khỏe của cô. Chạy bộ (đòi hỏi ít sức chịu đựng hơn bơi lội và đạp xe 100 dặm) sẽ làm suy giảm hệ thống miễn dịch của cô." Đó cũng chính là lúc tôi thôi không còn lệ thuộc hoàn toàn vào lời khuyên của bác sĩ.

Nhớ lại những ngày đó, trước khi mọi người biết đến cuộc thi này thì hầu như không có nhiều sự hướng dẫn rằng phải tập như thế nào cho những cuộc đua đòi hỏi nhiều sức chịu đựng như vậy. Vì thế tôi chỉ biết cố sức tập bơi cho đến khi không thể nhấc nổi cánh tay lên được nữa, đạp xe cho đến khi không thể nhấn bàn đạp được nữa, ra sức chạy cho đến khi không thể lê thêm một bước nào nữa và cố nâng tạ có trọng lượng càng nặng càng tốt mà vẫn giữ cho bản thân không bị thương tổn. Để thích nghi với các điều kiện của cuộc tranh tài chính thức, tôi đã tham gia tất cả các cuộc thi mà tôi biết. Nếu trong cùng một ngày mà có đến hai cuộc thi thì càng tốt bởi nó buộc tôi phải thi đấu ngay cả khi tôi đã mệt nhoài, và tôi biết đó là điều mà tôi sẽ đối mặt trong cuộc thi dành cho "Những người thép". Tôi đã tham gia cuộc thi "Cuộc hành trình đến mặt trời". Chúng tôi phải chạy một quãng đường dài 37 dặm để lên được đỉnh núi Haleakala cao trên 3000 mét nằm trên đảo Maui, Hawaii.

Tôi còn nhớ lúc leo lên được 26 dặm và ngoái lại nhìn đại dương bao la xa tít phía dưới, tôi không thể tin được rằng đôi chân này đã đưa tôi vượt qua chặng đường dài như một cuộc đua marathon thật sự. Rồi tôi quay lại nhìn đỉnh núi trước mặt, còn những hơn 10 dặm. Phản ứng đầu tiên trong tôi là "Chắc mình không thể hoàn thành chặng đường này". Tiếp đó tôi lại nghĩ "Này, nếu mới như thế này mà đã nghĩ là gian nan thì khó khăn gấp bội đang chờ đón ngươi trong cuộc thi "Những người thép"". Suy nghĩ đó đã giúp tôi tiếp tục. Nếu bỏ ngang đây, làm sao tôi có thể đối mặt với cuộc thi sắp tới?

Vận dụng cách suy nghĩ như thế đã giúp tôi rất nhiều trong những tháng ngày sau đó. Thi đấu và giành được những thứ hạng cao trong những cuộc thi được tổ chức dành cho lứa tuổi của tôi giúp tôi tự tin hơn.

Tôi thấy mình trở nên mạnh mẽ hơn và cơ bắp cũng săn chắc hơn trước rất nhiều *một điều mà tôi không nghĩ là mình sẽ đạt được. Tôi cũng vượt qua được đợt kiểm tra ung thư sau đó : những đốm nhỏ trong xương* từng là nguyên nhân khiến tôi vô cùng tuyệt vọng vì nghĩ rằng đó là dấu hiệu ung thư nay đang dần biến mất và khối u trong phổi cũng không phát triển thêm nữa. Tất cả những điều này đã giúp tôi tránh được những đợt hóa trị liệu và xạ trị đồng thời cho phép tôi được tiếp tục tham gia cuộc nghiên cứu tính hiệu quả của chế độ ăn kiêng.

Dấu vết duy nhất khiến tôi nhớ rằng mình đang mắc chứng bệnh ung thư chính là hai vết mổ còn tấy đỏ, sâu và dài hằn in nơi vùng ngực của tôi - giờ đã phẳng lì như ngực của đàn ông. Vì phải luyện tập thường xuyên, phải tắm và thay áo quần vài lần mỗi ngày nên vết tích ấy cứ luôn xoáy thẳng vào mắt tôi. Tôi rất muốn có một cơ thể bình thường như trước kia. Các bác sĩ phẫu thuật tạo hình đã mang lại cho tôi một sự lựa chọn vô cùng tuyệt vời: Giờ đây tôi có thể có được một bộ ngực mới với kích cỡ tùy thích. Họ hỏi tôi: "Cô có muốn một bộ ngực với kích cỡ C không? Chúng tôi có thể giúp cô thực hiện điều đó". Tôi trả lời rằng tôi không quá tham lam như thế đâu, "tôi chỉ muốn những gì trước đây tôi đã có, một bộ ngực trung bình, cỡ B thôi". Đã thế, họ còn giúp tôi có được điều mà trước giờ tôi vẫn nghĩ là không thể: một bộ ngực không bao giờ bị... lõm xuống.

Tôi tin rằng chúng ta nên luôn nhìn vào mặt tích cực của cuộc sống và giờ đây ở độ tuổi 68, tôi thật sự hiểu rõ giá trị của điều này.

Hiện giờ , trên cơ thể tôi chẳng còn một dấu vết nào của căn bệnh ung thư nữa. Tôivẫ n tiếp tục chế độ ăn kiêng, tôi ăn rất ít chất béo trong vòng hơn 20 năm qua; tôi chưa bao giờ cảm thấy mình khỏe mạnh, săn chắc như thế này. Tính đến hôm nay, tôi đã tham gia cuộc thi "các môn thể thao phối hợp dành cho những người thép" được 6 lần, hơn 100 cuộc thi nhỏ khác, tổng cộng 67 cuộc chạy marathon và hàng trăm cuộc chạy có cự ly ngắn hơn khác. Năm 1999, tôi được tạp chí "Sống Khỏe" bầu chọn là một trong mười phụ nữ khỏe nhất nước Mỹ . Tháng hai năm 2000, trong cuộc thi " Thời đại khỏe mạnh", số điểm của tôi tương đương với số điểm của một cô gái 32 tuổi khỏe mạnh khác. Điểm thi aerobic của tôi tương đương điểm của một cô gái 16 tuổi.

Mật độ xương của tôi đã tăng trong suốt những năm khi tôi ở độ tuổi 50-60, điều mà ai cũng nghĩ rằng là không thể vì hầu hết mọi người đều cho rằng mật độ xương sẽ giảm đi bởi quá trình lão hóa tự nhiên của cơ thể. Huyết áp của tôi là 90/60, lượng cholesterol dưới 150. Cơ thể tôi chỉ có 15% là mỡ, và lượng sắt trong máu thì xếp trên cùng trong các thang biểu đồ.

Tôi chia sẻ những thông tin về tình trạng sức khỏe của mình không phải để khoe khoang (mặc dù tôi rất tự hào về điều đó), nhưng tôi chỉ muốn nói rằng những gì mà tôi đạt được là nhờ vào sự nỗ. lực tập luyện và tính kỷ luật của bản thân mình.

Từ khi ăn kiêng, tôi không còn dùng đến thịt hay các sản phẩm làm từ bơ, sữa nữa. Chính vì điều này, nhiều người nghĩ rằng tôi sẽ bị thiếu protein, canxi và sắt nhưng có lẽ tôi là một trường hợp đặc biệt trong y học. Có thể chế độ ăn kiêng và sự luyện tập thể dục thường xuyên chưa phải là một giải pháp kỳ diệu cho tất cả mọi người nhưng tôi nghĩ mình là một ví dụ điển hình cho sự thay đổi phong cách

sống và điều này cũng đáng được mọi người khám phá lắm chứ. Và đâu phải chỉ có mình tôi. Hầu hết mọi người đều biết rằng Lance Amstrong *một nhà vô địch trong giải đua "Vòng quanh nước Pháp"* đã thể hiện sức mạnh trên đường đua như thế nào sau những lần vật lộn để chiến thắng căn bệnh ung thư.

Khi nào cuộc hành trình kinh hoàng này mới kết thúc? Liệu tôi có buộc phải giảm dần và chuyển sang tập luyện như những người cao tuổi? Tôi thực sự không biết trước được nhưng tôi chỉ biết một điều rằng: Tôi đã từng mắc bệnh ung thư và bệnh đã di căn, lẽ ra lúc đó tôi đã buông xuôi nhưng sau cùng tôi quyết định phải sống. Tôi sẽ sống thật lâu, và chạy thật khỏe trong quãng đời còn lại của mình. Có thể sẽ rất ít người đi theo con đường mà tôi đã chọn, nhưng nếu việc chia sẻ kinh nghiệm của tôi có thể giúp một vài người tiếp tục tiến bước trong cuộc đấu tranh giành giật sự sống, thì điều này cũng đáng giá lắm chứ.

- Tiến sĩ Ruth Heidrich

> Chịu đựng được những xáo trộn là bước đầu tiên trong việc điều trị. Nỗi đau đớn từ những mâu thuẫn rồi sẽ trở thành điều bí ẩn của những nghịch lý . Khả năng chấp nhận những nghịch lý sẽ là thước đo sức mạnh tinh thần của mỗi con người.
>
> *- Robert Johnson*

Choosing life

For nearly twenty years my life revolved around two things: smoking cigarettes _ and trying to quit smoking cigarettes. It was a vicious circle, one I couldn't break.

When I married Cassie ten years ago, I crumpled up my pack of cigarettes and swore I was quitting.

When we bought our first house eight years ago, I marked that rite of passage by pulverizing my pack of cigarettes with my shoe heel.

When my son, Cole, was born five years ago, I slam-dunked my cigs into a garbage can.

And when my daughter, Olivia, was born three years later, yet another pack of butts bit the dust.

I even began working out fanatically _ lifting weights and running five days a week, rain or shine. I lost forty pounds and developed a rock-hard physique, but I never was able to outrun those cigarettes.

Smoking is an insidious habit; it scrambles your brain. Rationally, you know cigarettes are lethal _ but every cell in your body screams out for that nicotine. So I kept puffing away, the life slowly and invisibly being sucked right out of me.

One day the will power I had lacked arrived with brusque force, from a most unexpected place: an unclouded corner of my son's mind.

As Cassie was driving Cole home from kindergarten, they passed a cemetery, which prompted the boy to ask: "Mom, what's under tombstones?"

She pondered the question for a few moments, trying to think of a delicate answer. Realizing there was no delicate answer, she bluntly said, "Dead people."

"Is that where Dad's going to be because he smokes?" Cole asked.

"I hope not," Cassie replied.

"Dad shouldn't smoke," Cole said, his voice rising in anger. He kicked the back of the front seat. "Dad's stupid for smoking. When I'm twenty, he'll be dead."

Cassie was speechless, stunned by Cole's intuitiveness. Then, just as quickly as he had exploded, he composed himself. "I hope he comes back as a ghost and talks to me," he said placidly. "Like Obi-Wan Kenobi did to Luke Skywalker in Star Wars."

When I arrived home from work that evening, Cassie recounted the story to me. She stared right into my eyes and said, "He's already written you off, Will. He's figured things out in his mind, come to

terms with the fact that you won't be around. And if he can only have you as a ghost, that's what he'll take."

Although Cole hadn't said anything I didn't already know, his words _ delivered so honestly and innocently, as only a child can do - distilled everything into a simple, unavoidable truth. Smoking could only lead to one conclusion, and when they placed me under that tombstone, life would have to go on without me. If I couldn't even fool my own five-year-old kid, why was I continuing to try to fool myself?

Later that evening, I found Cole lying on the couch in the family room watching Monsters, Inc.

"Cole," I softly said. "I've been thinking about what you said to Mom today, and I'm going to quit smoking. But I need your help. It's too hard to do alone."

The seconds ticked by as he hatched his plan. His lips were pursed, a sure sign that he was deep in thought. Finally, he spoke, "Okay. Here's what we'll do: every morning and every night, I'll tell you not to smoke."

"You'll do that?" I asked.

"Yes."

"Promise?"

"Yes."

"Sounds like a plan."

And, by God, it was. Every time I had an urge to smoke, I fought it off with thoughts of tombstones and Obi-Wan Kenobi and a little boy trying desperately to help his old man out of a jam. Those visions were like a psychic industrial-strength nicotine patch.

So here I am, checking off the days that I've been cigarette free. In fact I miss those darn things, but I'm choosing life over the alternative. After all, my kids need me _ although not nearly as much as I need them.

- William Wagner

> Nothing in life is more corroding than habit.
>
> *- Gertrude Atherton*

Lựa chọn cuộc sống

Tôi đã bỏ ra gần 20 năm trong cuộc đời mình chỉ để suy đi nghĩ lại hai việc: tiếp tục hút thuốc hay cố gắng từ bỏ thói quen này. Đấy là một cái vòng lẩn quẩn mà tôi không tài nào thoát khỏi được.

Khi cưới Cassie cách đây 10 năm, tôi vò nát gói thuốc và thề rằng sẽ không bao giờ hút nữa.

Khi chúng tôi mua căn nhà đầu tiên cách đây tám năm, tôi lặp lại lời thề bằng cách vứt bao thuốc xuống đất, lấy gót giày đạp nát mới thôi.

Khi con trai tôi *Cole* chào đời cách đây năm năm, tôi đã thẳng tay vứt những điếu thuốc vào thùng rác.

Rồi khi con gái Olivia được sinh ra ba năm sau đó, lại thêm một gói thuốc nữa bị quẳng đi không thương tiếc.

Thậm chí tôi đã bắt đầu luyện tập thể dục một cách say mê. Tôi nâng tạ, rồi chạy bộ năm ngày trong tuần bất kể mưa nắng. Tôi giảm được 18kg và các cơ bắp trở nên rắn chắc hơn nhưng tôi vẫn không bỏ thuốc được.

Hút thuốc trở thành một thói quen khó bỏ, nó tàn phá dần trí tuệ của bạn. Lẽ đương nhiên, bạn vẫn biết rằng hút thuốc sẽ gây ra những hậu quả chết người nhưng cơ thể bạn vẫn luôn thúc giục được thỏa mãn cơn thèm khát chất nicotine đó. Vì vậy tôi vẫn tiếp tục hút thuốc để cuộc sống từ từ vuột khỏi tay tôi mà không hề hay biết.

Một ngày nọ, ý chí mà bấy lâu nay tôi không có được chợt trỗi dậy mạnh mẽ, nó đến từ một nơi mà tôi không ngờ đến: đó là tâm hồn chưa hề bị vẩn đục của con trai tôi.

Khi Cassie chở Cole từ trường mẫu giáo về nhà , ngang qua một nghĩa trang, cậu nhóc chợt hỏi mẹ : "Có gì ở dưới những tấm bia kia thế hả mẹ ?".

Vợ tôi cân nhắc trước câu hỏi ấy một lúc, cố suy nghĩ để tìm câu trả lời thật nhẹ nhàng. Sau cùng, khi nhận thấy rằng chẳng có câu trả lời nào đủ tế nhị, cô ấy buộc phải nói rõ: "Người chết".

"Thế bố cũng sẽ nằm đó bởi vì bố hay hút thuốc có phải không ạ?", thằng bé hỏi lại.

"Mẹ hy vọng là không", Cassie trả lời.

"Bố không nên hút thuốc", Cole cao giọng có vẻ tức giận. Nó co chân đá phình phịch vào thành ghế phía trước: "Bố thật ngốc khi hút thuốc. Khi con 20 tuổi, bố sẽ chết mất thôi".

Cassie lặng im hồi lâu, sững sờ trước trực giác nhạy bén của Cole. Ngay sau đó, thằng bé tỏ ra điềm tĩnh trở lại, cũng nhanh như lúc nó đột ngột nổi giận: "Con hy vọng sau khi bố chết, bố sẽ biến thành

một con ma và quay về trò chuyện cùng con, giống như Obi-Wan Kenobi đã làm với Luke Skywalker trong phim *Chiến tranh giữa các vì sao* vậy".

Chiều hôm ấy, khi tôi đi làm về, Cassie đã thuật lại câu chuyện đó cho tôi nghe. Cô ấy nhìn thẳng vào mắt tôi và nói: "Nó xem như anh đã chết, Will à. Nó tự nghĩ ra điều đó, và thừa nhận sự thật rằng một ngày nào đó anh sẽ không còn bên nó nữa. Và nếu nó chỉ có thể nhìn thấy anh dưới hình dạng của một con ma thì nó vẫn chấp nhận điều đó".

Mặc dù những điều Cole nói tôi đều đã biết cả rồi, nhưng những lời lẽ chân thật và ngây thơ mà chỉ có trẻ con mới nghĩ ra ấy đã khiến tôi nhìn nhận lại một sự thật không thể nào tránh khỏi. Hút thuốc có thể kết thúc cuộc sống của một người, và khi tôi nằm dưới tấm bia mộ kia, cuộc sống này vẫn sẽ tiếp diễn mà không có tôi. Nếu tôi đã không thể gạt được đứa con trai năm tuổi của mình thì tại sao tôi lại cố tiếp tục lừa dối mình như thế này?

Tối hôm đó, tôi thấy Cole đang nằm trên chiếc ghế trường kỷ trong phòng sinh hoạt gia đình, cu cậu đang xem phim Quái Vật.

Tôi khẽ gọi con: "Cole à, bố đã suy nghĩ về những gì con đã nói với mẹ lúc chiều. Bố sẽ bỏ thuốc, nhưng bố cần con giúp một tay, bỏ thuốc một mình khó lắm con ạ".

Từng giây trôi qua, thằng bé đang suy tính kế hoạch của mình. Đôi môi của cu cậu mím chặt, một dấu hiệu cho biết chắc là cu cậu đang suy nghĩ nhiều lắm. Cuối cùng, thằng bé nói: "Được rồi, chúng ta sẽ làm thế này bố nhé, mỗi buổi sáng và mỗi buổi tối, con sẽ nhắc bố đừng hút thuốc".

"Con chắc chứ?", tôi hỏi.

"Vâng ạ."

"Con hứa chứ?"

"Đương nhiên rồi ạ."

"Chà, kế hoạch hay đấy."

Và, nhờ trời, kế hoạch của bố con tôi đã thực hiện được. Cứ mỗi khi tôi thấy thèm hút thuốc, tôi đều cố gạt bỏ cảm giác thèm muốn đó bằng cách nghĩ tới những ngôi mộ, về Obi-Wan Kenobi và về một cậu nhóc đã cố hết sức để giúp ông bố của nó thoát khỏi hoàn cảnh bế tắc. Những suy nghĩ ấy cũng giống một liều thuốc tâm linh, nó có khả năng chữa chứng nghiện nicotine của tôi rất hiệu quả.

Giờ đây, tôi hoàn toàn không đụng đến một điếu thuốc nào nữa. Thật sự thì tôi cũng có nhớ cái chất gây nghiện ấy, nhưng tôi đã lựa chọn một cuộc sống khác cho mình. Xét kỹ ra thì bọn trẻ cần có tôi dù có vẻ như không nhiều bằng tôi cần có chúng.

- William Wagner

> Không có gì trong cuộc sống có sức tàn phá âm thầm như thói quen.

- Gertrude Atherton

The red ribbon

Everyone wants to win a first-place blue ribbon, to be the best in something. Even kids in kindergarten want that blue ribbon. In sports, I was never a blueribbon person. In a race I was always last. In baseball I was likely to be hit on the head or drop the ball. In basketball I was fine as long as there weren't other players on the court with me. I don't know where I got my horrible sports ability, but I got it _ and got it early.

During the spring of my kindergarten year, our class had a field trip to a park in a town about twenty miles away. Making that drive now is no big deal, but when you're six and you've lived in a town of about 300 people all your life, going to a big town of a couple of thousand people is a major event. I don't remember much of that day, but I'm sure we ate our little sack lunches, played on the swings and slid down the slide. Then it was time for the races.

These were no ordinary races. Someone had come up with the idea to have picnic kind of races, like pass the potato under your neck and hold an egg on a spoon while you run to the finish line. I don't really remember too much about those, but there was one that I will never forget _ the three-legged race.

The parents decided not to use potato sacks for this particu lar event. Instead, they tied our feet together. One "lucky" little boy got me for a partner. Now what you have to know about this little boy is that he was the second most athletic boy in our class. I'm sure he knew he was in trouble the second they laced his foot to mine. As for me, I was mortified. He usually won at everything, and I knew that with me tied to him he didn't have a chance.

Apparently, he didn't realize that as deeply as I did at the time. He laced his arm with mine, the gun sounded and we were off. Couples were falling and stumbling all around us, but we stayed on our feet and made it to the other side. Unbelievably, when we turned around and headed back for home, we were in the lead! Only one other couple had a chance to win, and they were a good several yards behind us.

A few feet from the finish line, disaster struck: I tripped and fell. We were close enough that my partner could have easily dragged me across the finish line and won. He could have, but he didn't. Instead, he stopped, reached down and helped me up _ just as the other couple crossed the finish line. We received a small red ribbon for coming in second.

I still remember that moment, and I still have that little red ribbon. When we graduated thirteen years later, I stood on the stage and gave the valedictory address to the same group of students, none of whom even remembered that moment anymore. I told them about the young boy who had made a split-second decision and decided that helping a friend get on his feet was more important than winning a blue ribbon. I said, "One of the boys sitting up here on the stage is that young boy, but I won't tell you which one he is." I wouldn't tell because in truth, at one time or another, all of them had been that little boy - helping me up when I fell, taking time out from their pur suit of their own goals to help a

fellow person in need.

And I told them why I'd kept that red ribbon. "You see, to me that ribbon is a reminder that you don't have to be a winner in the eyes of the world to be a winner to those closest to you. The world may judge you a failure or a success, but those closest to you will know the truth. That's important to remember as we travel through life."

You may not have a red ribbon to prove it, but I sincerely hope you have at least a few friends who took time out from their pursuit of the world's blue ribbons to help you. I'm think ing those friends will be the ones who really count _ I know that such a friend was the one who counted the most to me.

- Staci Stallings

> A series of failures may culminate in the best possible result.
>
> *- Gisela M. A. Richter*

Dải băng đỏ

Mọi người đều muốn mình là người giỏi nhất trong một lĩnh vực nào đó để nhận được dải băng màu xanh dương. Ngay cả bọn trẻ mẫu giáo cũng muốn đạt được dải băng màu xanh ấy. Trong lĩnh vực thể thao, tôi chưa từng một lần sở hữu dải băng đó. Trong các cuộc chạy đua, tôi luôn về chót. Trên sân bóng chày, tôi luôn bị gậy đánh trúng vào đầu hoặc làm rớt banh. Còn đối với môn bóng rổ, tôi sẽ chơi rất tốt miễn là đừng có bất kỳ ai khác chơi trên sân. Tôi chẳng biết do đâu mà khả năng chơi thể thao của mình kém cỏi đến thế, chỉ biết rằng khả năng ấy xuất hiện trong tôi đã lâu.

Mùa xuân năm ấy, lớp mẫu giáo chúng tôi được đi chơi công viên tại một thành phố cách trường khoảng 20 dặm. Bây giờ nghĩ lại tôi thấy chuyến đi đó thật ra chẳng phải là chuyện to tát gì. Nhưng khi bạn chỉ là một đứa nhóc mới sáu tuổi và trước giờ vẫn sống tại một thị trấn chỉ vỏn vẹn khoảng 300 cư dân, nay lại đi đến một thành phố rộng lớn khác với hàng ngàn con người thì đó quả là một sự kiện trọng đại. Tôi không nhớ rõ lắm về ngày hôm ấy, nhưng tôi có thể nhớ là chúng tôi đã ăn bữa trưa qua loa, đã chơi xích đu và trượt cầu tuột. Sau đó là thời gian tham gia các cuộc thi chạy.

Đó không phải là những cuộc chạy đua thông thường. Có người đưa ra ý tưởng tổ chức thi chạy kiểu như đi picnic, chẳng hạn như bạn phải vừa chạy về đích vừa chuyền một củ khoai tây kẹp dưới cổ hoặc giữ trứng yên vị trên một cái muỗng. Thực sự tôi cũng không nhớ nhiều lắm về những chi tiết đại loại như vậy, nhưng có một điều mà tôi sẽ không bao giờ quên, đó là cuộc thi "chạy đua ba chân".

Các bậc phụ huynh quyết định thôi không dùng những bao tải khoai tây trong cuộc thi đặc biệt này. Thay vào đó, họ buộc chân của chúng tôi lại với nhau. Một cậu nhóc khá "may mắn" khi được làm đồng đội với tôi. Điều tôi muốn nói là cậu nhóc ấy chính là người khỏe thứ hai trong lớp. Tôi chắc rằng hẳn cậu ấy đã biết mình gặp phải rắc rối ngay khi người ta buộc chân cậu với tôi. Còn tôi lại cảm thấy xấu hổ. Thường thì cậu ấy luôn thắng trong mọi cuộc thi tài, nhưng tôi biết rằng khi được buộc chân với tôi, cậu ấy sẽ không còn cơ hội đó.

Dường như lúc đó cậu bạn tôi chẳng nhận thức rõ nhiều về chuyện ấy như tôi. Tay cậu ấy cũng bị buộc vào tay tôi; súng lệnh xuất phát vừa vang lên, thì chúng tôi đã lao về phía trước. Rất nhiều đôi khác bị vấp ngã xung quanh hai chúng tôi, nhưng chúng tôi vẫn còn đứng vững trên đôi chân của mình, cứ thế tiến về phía mức bên kia. Thật không thể tin được, khi vòng lại chạy lượt về, chúng tôi nhận ra mình đang dẫn đầu cuộc đua. Ngoài hai chúng tôi, chỉ có một đôi nữa là có cơ hội chiến thắng, nhưng họ còn ở sau chúng tôi một quãng khá xa.

Ngay khi chỉ còn cách đích chừng vài mét, điều tồi tệ nhất đã xảy ra: tôi bị trượt chân và té ngã. Vì lúc đó chúng tôi rất gần đích đến và đồng đội tôi có thể dễ dàng kéo lê tôi qua mức đến để giành chiến thắng. Cậu ấy hoàn toàn có thể làm được điều đó, nhưng cậu ấy đã không làm thế. Thay vào đó, cậu ấy quyết định dừng lại, cúi xuống và đỡ tôi đứng dậy. Vừa lúc đó, cặp đôi kia vượt lên băng qua mức đến. Hai chúng tôi về nhì và được trao cho một dải băng nhỏ màu đỏ.

Tôi vẫn nhớ khoảnh khắc đó và tôi vẫn còn giữ dải băng bé nhỏ màu đỏ ấy. Mười ba năm sau, chúng

tôi tốt nghiệp ra trường, tôi đã đứng trên lễ đài đọc bài diễn văn từ biệt của mình trước nhóm bạn năm xưa. Không một ai còn nhớ đến khoảnh khắc ấy. Tôi kể cho họ nghe về cậu bạn ngày xưa đã quyết định không chút do dự rằng việc dừng lại và đỡ bạn mình đứng dậy còn quan trọng hơn nhiều so với việc giành được dải băng xanh. Tôi nói: "Trong số những người đang ngồi trên lễ đài này có "cậu bé" tôi đang nhắc đến, nhưng tôi sẽ không tiết lộ với các bạn anh ấy là ai đâu". Tôi không nói bởi vì sự thật là, tất cả họ đều có lần là "cậu bé" ấy, đã từng nâng tôi dậy khi tôi vấp ngã, hoặc gạt bỏ mục đích riêng để giúp đỡ bạn mình khi cần thiết.

Tôi cũng nói cho họ nghe lý do vì sao tôi giữ lại dải băng màu đỏ ấy: "Các bạn biết không, với tôi dải băng ấy luôn nhắc nhở rằng chúng ta không cần thiết phải trở thành người chiến thắng trong mắt của tất cả mọi người, mà hãy là người chiến thắng trong mắt những người thân thuộc bên cạnh mình. Mọi người có thể phân định bạn là người chiến thắng hay kẻ bại trận, nhưng những người thân tín bên cạnh bạn luôn biết rõ sự thật về bạn. Đây là điều vô cùng quan trọng mà chúng ta cần ghi nhớ suốt đời".

Có thể bạn không có dải băng đỏ để kiểm chứng điều tôi nói, nhưng tôi thật sự hy rằng chí ít bạn cũng có được những ngừi bạn sẵn sàng gạt bỏ mục tiêu giành dải băng xanh trong mắt mọi người để giúp đỡ bạn. Tôi thực sự nghĩ rằng những người bạn như vậy sẽ thật đáng quý biết bao, và tôi biết rằng một người bạn như thế có ý nghĩa với tôi nhiều như thế nào.

-Staci Stallings

> Hàng loạt những thất bại có thể dẫn đến một kết quả tốt đẹp nhất.
>
> *- Gisela M. A. Richter*

The little white shoes

My ten-month-old baby daughter threw her arms around my neck and nuzzled her teardrenched cheek against my chest, desperate to get away from the doctor who had just fin ished a painful examination. He was a kind man who spoke to me with warm reassurance, but his words were anything but reassuring, and it was all I could do to hold back my own tears as I stroked my child's downy blond hair. She had been born without a hip socket, and the fact that it was being diagnosed so late was crucial.

The doctor said, "I recommend two years in body casts, fol lowed by at least one surgery. At that point, we'll be able to determine whether she will ever be able to walk normally. Most likely, she will always have a painful, heaving gait."

The essential issue was time; it was essential to begin her treatment immediately so the condition didn't worsen. But the situation was worse than the doctor knew: The cost of treat ment was beyond anything my husband and I could afford. It was clear I'd never see this physician again.

In the car, I sat down and curled my precious child in my arms. Delighted to be out of the office, she was quickly consoled and began to happily tap her little toes against my stom ach. Her unborn brother, due in just a few weeks, kicked back at her from within. Distracted by their sweet tapping rhythm, I glanced down at the new white "walking shoes" I had so opti mistically purchased when she had begun to pull herself to a standing position. She would never be able to walk in those shoes. I was terrified she'd never walk at all.

For the next few days, I vacillated between despair and anger. For months I'd been telling my pediatrician there was something wrong with her legs. A longtime friend, he had patiently listened to me, but had found nothing amiss. Now it seemed my child was to suffer permanent damage because of the delays. I prayed we'd find the help she needed and vowed to do whatever it took to find resources _ a process that turned out to be dismal. Doors seemed to close at every turn. Banks refused to lend us the funds for her treatment. Shrine Hospitals had long waiting lists. Far too often, I felt like giving up. But then my darling child would look at me with joy and trust, and I would realize she could not afford the luxury of my discouragement.

Finally, I received a call from the physician who had made the diagnosis. He had been concerned about us. Were we ready to begin the treatment? Embarrassed, I reported that our efforts to raise the funds had failed. After a pause, he said, "When I didn't hear from you, I feared that might be the case. So I took the liberty to make a few phone calls. I've learned that young families such as yours can often qualify for assistance from the Crippled Children's Services in our state. I think you should call them right away." I felt a soaring sense of optimism for the first time.

The ensuing weeks were arduous, but we were carried along on a wave of renewed hope. During that time, I gave birth to a wonderful new baby boy. I also waded through mountains of bureaucratic red tape to get the approval to go to the Children's Hospital for an evaluation.

Sitting in the waiting room of a hospital for "crippled" children turned out to be an extraordinary experience. The little children, faced with all manner of physical chal -lenges *wearing braces and casts, on crutches and in wheel-chairs* seemed to embody the spirit of optimism so necessary for their healing. They played, laughed and babbled with one another. In contrast, the parents wore worried, tired expres sions. We all were burdened by "the facts" and had to work much harder to maintain a sense of faith.

When our turn came, I picked up my two babies and walked in to meet the physician. My initial reaction was that this beaming man must be a lunatic. "Young lady," he bubbled, "I have absolutely wonderful news for you. I have reviewed your daughter's X rays, and we are going to be able to provide her with state-of-the-art care. A young physician in a nearby state has been specializing in a new treatment for conditions like hers, and he has had incredible success. He has just made the decision to come to our hospital for a year and provide care here." The door had opened wider, and the future held even greater promise than I had imagined.

The visiting physician's treatment was indeed revolutionary. His surgical procedure was to put a chip of bone where the missing hip socket should have been, and after the surgery my daughter was put in a body cast and sent home with us. Unseen, beneath the thick layers of plaster, a miracle began to grow. Every time they took an X ray, I could see that the small chip of bone was gradually growing and shaping itself into the form of a perfect hip socket.

The surgery was 100 percent successful. After the cast was removed, my little daughter walked pain free and without a limp.

I still remember the visiting nurse coming to our home for a follow-up visit a year later to see the child with the hip dislo -cation. I pointed to our daughter as she ran through the room squealing after her brother. " No," the nurse said patiently. "I'm here to visit the child who had surgery for her missing hip socket." Then the light dawned and she said, "This is amazing. I've never seen a child recover so fully and in such a short period of time."

My daughter is now a grown woman with a family of her own. We rarely speak of her experience. The only reminder is a small scar on the front of her hip, a scar so insignificant she has been able to pursue a career in modeling. Recently, she and I went roller-skating with her young daughter. As my granddaughter launched herself confidently onto the skating floor, my daughter and I began our somewhat wobbly, but valiant effort at merging with the other skaters. When they called for a "couple's skate," she and I joined hands as we had so often when she was little. As I watched our feet gliding along, I was suddenly struck by the sight of her skates and remembered the little white shoes of the child who could not walk. As we skated along, they began to play "Just the Two of Us."

I, too, have been forever changed. Out of my despair of not knowing where to turn, I learned to trust. I appreciate the impor tance of listening to my own instincts. From persisting in the face of adversity, I discovered that many of life's possibilities are unseen, yet may be ready to materialize in the next moment. Despite appearances to the contrary, our bodies carry within them great wisdom and the ability to heal in miraculous ways, and somewhere there are always caring and capable people who are willing to lend support. Out of challenges that seemed too heavy for my twenty-oneyear-old shoulders to carry, came lessons that have carried me throughout my life.

- Catherine Monserrat, Ph.D.

Miracles happen to those who believe in them.

- Bernard Berenson

Đôi giày trắng nhỏ bé

Đứa con gái bé nhỏ mới mười tháng tuổi của tôi choàng tay ghì chặt cổ mẹ, áp đôi má giàn giụa nước mắt vào ngực tôi, cố gắng thoát khỏi vị bác sĩ – người vừa thực hiện xong một cuộc kiểm tra sức khỏe khiến con gái tôi vô cùng đau đớn. Vị bác sĩ tốt bụng này đã khuyên tôi hãy yên tâm, nhưng những lời ông nói chỉ có tác dụng trấn an chứ không giúp được gì hơn và tất cả những gì tôi có thể làm là cố kiềm nén những giọt nước mắt chỉ chực trào ra trong khi đưa tay vuốt nhẹ mái tóc tơ vàng hoe của con gái. Con bé sinh ra đã không có khớp xương háng, và vấn đề là căn bệnh được phát hiện quá trễ.

Bác sĩ nói: "Tôi đề nghị cần phải bó bột cho bé trong hai năm, sau đó phải chịu phẫu thuật ít nhất là một lần. Khi đó, chúng tôi sẽ xác định xem cô bé có thể đi lại bình thường hay không. Nhưng nhiều khả năng cô bé sẽ đi đứng nặng nề và đau đớn".

Vấn đề ở đây chính là thời gian, cần phải tiến hành chữa trị ngay cho bé trước khi tình hình xấu thêm. Nhưng hoàn cảnh của tôi bi đát hơn nhiều so với những gì bác sĩ biết: đó là chi phí điều trị vượt quá khả năng của vợ chồng tôi. Rõ ràng tôi sẽ không bao giờ gặp vị bác sĩ này thêm lần nữa.

Ngồi trong xe, tôi ôm chặt đứa con gái yêu quý của mình trong tay. Vui mừng được rời khỏi phòng khám của bác sĩ, con bé nhanh chóng vui vẻ trở lại và khẽ đạp nhẹ những ngón chân bé nhỏ vào bụng tôi. Từ trong bụng mẹ, đứa em trai của con bé chỉ còn vài tuần nữa là chào đời, cũng đạp "đáp trả" chị mình. Mải phân tâm trước nhịp điệu êm ái khi hai trẻ đạp khẽ vào bụng mình, tôi chợt nhìn xuống "đôi giày màu trắng" mới tinh mà tôi đã rất phấn khởi chọn mua cho con lúc con bé vừa mới bắt đầu tập đứng. Con bé sẽ không bao giờ có thể bước đi trên đôi giày đó. Tôi sợ rằng con mình sẽ không bao giờ có thể bước đi được nữa.

Những ngày sau đó, thần trí tôi luôn dao động giữa sự tuyệt vọng và nỗi tức giận. Liên tục trong nhiều tháng, tôi đã nói với vị bác sĩ nhi khoa rằng có điều gì đó không ổn với đôi chân của con gái tôi. Là chỗ quen biết đã lâu, ông đã kiên nhẫn lắng nghe tôi, nhưng rồi ông cũng không phát hiện được điều gì. Giờ đây, có thể con gái tôi sẽ phải gánh chịu sự thương tổn suốt đời vì sự chậm trễ đó. Tôi cầu mong chúng tôi sẽ tìm được sự giúp đỡ cần thiết cho con bé và tôi nguyện sẽ làm bất cứ điều gì để tìm kiếm các nguồn hỗ trợ tài chính _ một quá trình hóa ra lại rất vô vọng. Dường như mọi cánh cửa đều đóng lại. Các ngân hàng đều từ chối không cho chúng tôi vay tiền để chữa trị cho con bé, còn các bệnh viện từ thiện thì luôn quá tải. Nhiều lần, tôi đã muốn bỏ cuộc. Nhưng mỗi khi con gái yêu quý nhìn tôi bằng đôi mắt vui tươi đầy tin cậy, tôi chợt nhận ra con bé sẽ không thể có được hạnh phúc nếu như tôi nản lòng.

Sau cùng, tôi nhận được một cuộc gọi của vị bác sĩ trước đây đã chẩn đoán căn bệnh của con tôi. Ông rất quan tâm đến trường hợp của chúng tôi. Liệu chúng tôi sẵn sàng để bắt đầu chữa trị chưa? Tôi bối rối cho vị bác sĩ nọ biết rằng mọi nỗ lực xoay xở chi phí chữa bệnh của chúng tôi hoàn toàn thất bại. Sau một lúc ngập ngừng, ông nói: "Khi không nhận được liên lạc của cô, tôi đã nghĩ đến tình huống này. Vì vậy tôi đã thực hiện vài cuộc điện thoại mà chưa được sự đồng ý của cô. Tôi được biết những gia đình trẻ như gia đình của cô thường có đủ tư cách để nhận sự trợ giúp từ *Hiệp hội Trẻ em tàn tật*

trong bang của chúng ta. Tôi nghĩ cô nên gọi ngay cho họ". Lần đầu tiên trong đời, tôi có được cảm giác bay bổng của sự lạc quan.

Những tuần kế tiếp đầy gian nan, nhưng chúng tôi vẫn cố vượt qua với niềm hy vọng vừa được thắp sáng trở lại. Trong suốt thời gian này, tôi hạ sinh một bé trai kháu khỉnh. Tôi cũng đã rất vất vả vượt qua vô số những thủ tục quan liêu mới được chấp thuận đến Bệnh viện Nhi khoa để được đánh giá bệnh tình cho con gái.

Việc ngồi trong phòng đợi của một bệnh viện dành cho trẻ em tàn tật hóa ra lại là một trải nghiệm đặc biệt. Bọn trẻ nơi đây đều đang phải đối mặt với đủ mọi khó khăn về hình thể, đứa phải mang nẹp, bó bột, đứa phải mang nạng, hay ngồi xe lăn nhưng tất cả dường như đều là hiện thân của tinh thần lạc quan, và điều này vô cùng cần thiết cho quá trình điều trị. Chúng chơi giỡn, cười đùa và bi bô cùng nhau. Ngược lại, các bậc cha mẹ lại tỏ ra mệt mỏi, lo lắng. Tất cả chúng tôi đều nặng gánh những mối lo chồng chất và đã phải rất vất vả để có thể giữ vững niềm tin.

Khi đến lượt mình, tôi bế hai đứa con bước vào phòng gặp bác sĩ. Thoạt đầu, tôi cứ ngỡ vị bác sĩ luôn tươi cười này chắc hẳn là một người mất trí. Ông hồ hởi: "Này cô, tôi có những tin tức hoàn toàn tốt lành cho cô đây. Tôi đã kiểm tra hình chụp X quang của con gái cô, và chúng tôi sẽ hỗ trợ chăm sóc cho cô bé theo phương pháp tiên tiến nhất. Một bác sĩ trẻ ở tiểu bang gần đây chuyên chữa trị bằng phương pháp mới cho những trường hợp giống con gái cô, và anh ấy đã thành công ngoài sức tưởng tượng. Anh ta vừa quyết định sẽ đến và lưu lại bệnh viện chúng tôi trong vòng một năm để hỗ trợ thực hiện phương pháp này". Cánh cửa như rộng mở trước mắt tôi, và thậm chí tương lai đã có nhiều hứa hẹn hơn cả những gì tôi từng mong đợi.

Quá trình chữa trị của vị bác sĩ mới đến thực sự là một cuộc cách mạng trong y khoa. Phương pháp phẫu thuật của anh ta là đặt một mảnh xương vào chỗ đã mất khớp háng, và sau khi phẫu thuật, con gái tôi được bó bột và được cho về nhà cùng chúng tôi. Không thể ngờ được rằng bên dưới lớp bột dày cộm, một điều kỳ diệu bắt đầu phát triển. Mỗi lần họ chụp X quang, tôi có thể thấy mảnh xương nhỏ đang từ từ lớn dần lên và tự định hình theo hình dáng của một khớp háng hoàn hảo.

Cuộc phẫu thuật đã thành công mỹ mãn. Sau khi tháo bột, con gái tôi đã có thể bước đi mà không còn đau đớn và khập khiễng nữa.

Tôi vẫn còn nhớ một năm sau cuộc phẫu thuật, có một cô y tá đã đến nhà tôi để xem tình hình của đứa bé từng bị khuyết tật ở khớp háng tiến triển như thế nào. Tôi chỉ con gái mình khi cô bé đang chạy khắp phòng và hò hét đuổi theo em trai nó. "Không!", cô y tá kiên nhẫn nói: "Tôi đến đây để thăm cô bé đã được phẫu thuật vì mất khớp háng". Rồi khi hiểu ra mọi chuyện, cô nói: "Đây quả là một phép màu. Tôi chưa bao giờ thấy một đứa trẻ nào có thể hồi phục hoàn toàn chỉ trong một thời gian ngắn như thế!".

Con gái tôi giờ đây đã là một phụ nữ trưởng thành và có gia đình riêng. Chúng tôi ít khi nói về những trải nghiệm đã qua. Chứng tích duy nhất là một vết sẹo nhỏ ở phía trước hông, vết sẹo mờ nhạt đến nỗi con gái tôi có thể theo đuổi nghề làm người mẫu. Gần đây, tôi và con gái đã đi trượt patin cùng với đứa con gái nhỏ của nó. Trong khi đứa cháu ngoại của tôi tự tin trượt đi trên sàn patin, tôi và mẹ con bé lại khởi đầu hơi loạng choạng nhưng vẫn cố gắng hòa cùng những người trượt patin khác. Khi mọi người yêu cầu trượt đôi, mẹ con tôi lại siết chặt tay nhau như chúng tôi vẫn thường làm lúc con gái tôi

còn nhỏ. Khi cúi nhìn đôi chân chúng tôi đang lướt đi trên sân, chợt tôi bắt gặp hình ảnh đôi giày trượt của con gái mình và chạnh lòng nhớ đến đôi giày trắng bé nhỏ của đứa bé từng được chẩn đoán là sẽ không thể đi được. Khi chúng tôi lướt đi cùng nhau, họ bắt đầu mở bản nhạc "Chỉ có hai chúng ta".

Chính tôi cũng đã thay đổi rất nhiều. Vượt lên trên nỗi tuyệt vọng vì không biết phải làm gì, tôi đã biết đến đức tin. Tôi rất xem trọng việc lắng nghe bản năng mình mách bảo. Từ việc kiên trì đối diện với nghịch cảnh, tôi nhận ra cuộc sống còn rất nhiều điều không thể đoán trước dù chúng hoàn toàn có thể trở thành hiện thực ngay sau đó. Cho dù diện mạo không bình thường thì cơ thể chúng ta vẫn luôn có khả năng to lớn để được chữa lành một cách kỳ diệu, và đâu đó trong cuộc sống này vẫn luôn có những con người có năng lực và hết lòng quan tâm, chăm sóc và sẵn sàng giúp đỡ mọi người. Từ những thử thách dường như quá sức để đôi vai của một người mới hai mươi mốt tuổi như tôi có thể gánh vác, tôi có được những bài học quý giá đã giúp tôi vững bước trong cuộc sống này.

- Tiến sĩ Catherine Monserrat

> Điều kỳ diệu chỉ xảy ra với những ai tin vào chúng.
>
> *- Bernard Berenson*

My favorite injury

I've always believed that life provides a series of experiences that serve our growth, insight and wisdom. That philosophy was tested *and ultimately deepened* during a series of sur prising and challenging incidents at the age of twenty-six in the year 1979.

The previous year I had run my first under-three-hour marathon and, armed with the goal of improving that time, I intensified my training. By midsummer I was running seventy miles per week and keeping up with much faster runners for the first time in my racing career. My training partners included elite-level runners whose presence and encouragement con tributed to my progress. They told me I could run a 2:40 marathon (two hours and forty minutes), with the potential to reach 2:20, given the progress in our training. Running had become both a physical and spiritual passion in my life, and I was riding a wave of rising excitement and bliss.

That all came to a grinding halt when I developed a painful injury in my knee. From running an effortless twenty miles at a fast tempo in the mountains, I could now barely run one mile. The pain increased until I couldn't even run a few steps without sharp pain. I decided to rest a few weeks, expecting to return to my training. As the weeks passed, however, my body experi enced no improvement and my spirits sank. The doctors were unable to predict when I might recover. With each passing day, I could see the benefits of my hard, progressive work of the last six months ebbing away, and I grew increasingly disheartened.

I had to find some way to sustain my fitness as my knee healed. My body had grown accustomed to the rigors of training for two or more hours a day. It felt imperative that I keep my cardiovascular system strong and not lose the gains of the last half-year. I bought some swimming goggles, joined the local YMCA (Young Men's Christan Association) and set about duplicating my training regimen, assuming I'd soon be able to swim for several hours a day. I was about to receive my second difficult lesson in dealing with challenges and setbacks.

I had a smattering of swim lessons as a kid and believed that, as a marathoner, I would have no problems with a transition to the pool. But the first day I plunged into the water, it was painfully apparent that my expectations far exceeded my ability. After swimming only one length of the pool, I stopped and clung to the edge, gasping and winded. I tried a second lap with the same result. This continued for about twenty minutes, one lap at a time. I was exhausted.

I recalled that while growing up in New York I had little exposure to swimming. I didn't really like being in the water. In fact, the ocean frightened me. I remembered when a camp counselor forced us to stay out in the ocean for "our full thirty minutes," despite the chilling water temperature. A poor swimmer, I found the waves intimidating. Even as an adult I had rarely ventured into the sea.

In early July, determined to solve my dilemma, I befriended the lifeguard. He patiently guided me seven days a week. I worked hard, determined to improve, but progress was slow. I would swim every day until exhausted; then I'd wait a few minutes and try a few more laps. Week by week, my

effort and his coaching and encouragement began to pay off.

By August I was swimming nearly forty laps a day. In September I swam a mile a day, learned the breaststroke, back-stroke and crawl, and even started lifesaving lessons. Feeling more competent, my confidence grew and I pushed onward. By December I could swim two miles a day and felt as com fortable in the water as I had running on land.

By the Christmas holidays, my knee had improved, but it was not yet ready for running. So I decided to travel to Hawaii, hitchhike around the islands and camp on the beaches. This seemed an idyllic break _ and besides, my budget didn't allow for much else.

I learned soon after my arrival, however, that during this period in the islands, tensions between locals and tourists had reached a peak. Newspapers and radio reports had related several incidents of campers being burned out of their tents and visitors being assaulted at night by locals. As I made my way around Maui, I was repeatedly warned to be cautious when hitchhiking and especially careful if sleeping on the beach.

Hearing this news, I remember standing on Makena Beach late that afternoon, feeling vulnerable, depressed and alone, when a distant scream pulled me out of my dark reverie. It was a voice crying "Help!" from the ocean. I looked out to see sev eral figures bobbing in the ocean beyond large, crashing waves. Without thinking, I threw off my shirt and shoes and raced into the water. Swimming through the rough surf I found two men in their twenties holding up a terrified, much older man. They said they were exhausted from the riptide and had no strength left to bring him in. They asked me to take over so they could swim to the beach and get help.

The older man started panicking, grabbing my neck and pulling me under as huge waves thrashed us. I grabbed him firmly, looked directly into his terrified eyes and said, "Do what I tell you and I promise I won't let you die." He nodded and stopped struggling. I turned him on his back, held him with my left arm and, using all the strength of my right arm, started to swim against the riptide. The surf was very terrible. A fierce storm two days earlier had shifted the sand and left behind enormous waves and an even more ferocious undertow. Sharp coral to the east precluded swimming at an angle to the beach. I would have to overcome the waves and swim straight in, against the riptide, towing the weight of an exhausted elderly man.

At first I swam with all my strength, thinking my fitness would be enough. I quickly tired, however, in the strong surf and undertow, which repeatedly pulled us out back into the sea as if we were weightless corks. I realized I had to conserve my energy _ not only to make it back in with this man, but to save my own life as well.

Little by little, I neared the beach, trying to ride each wave and swim when propelled forward. After an eternity, struggling with waves and riptide, I pulled the man within thirty feet of the beach and placed him into the arms of the other rescuers.

I staggered out of the water and collapsed onto the beach, breathing hard. Then I stumbled away from the rescue group and the elderly man, to sit alone with my thoughts, which were rushing back in like the tide. Only minutes earlier I had been standing on the beach consumed by my own problems. Now,

a few paces down the beach lay a man whose life I had saved. My past concerns disappeared. His cry for help had pushed me to a place far beyond my inward troubles and personal predicaments _ past my fear of the ocean into an act of courage and strength.

I never again spoke to the man I saved. I never even learned his name. It wasn't necessary. He was safe, surrounded by the group. Life's incredible lessons and opportunities had again worked their magic.

The knee injury that seemed to end my marathon dreams had catapulted me into choices and events that had a profound effect in my life _ and had saved the life of another human being. It struck me then how the interconnected threads of our destiny are profoundly tied to one another. I used to wonder if things happen for a reason. Now I believe I understand: When things happen, it's our job to make the best use of the events. Everything that happens is a chance to grow, to create something positive out of a negative. When one door closes, another always opens. It's our job to pay attention.

I work as a sports chiropractor now, and when my patients struggle with an injury, I sometimes share the story of my favorite injury _ one that save a life, and maybe two.

- Leonard Stein

> You save your soul by saving someone else's body.
>
> *- Arthur Hertzberg*

Chấn thương đáng nhớ nhất của tôi

Tôi luôn tin rằng những trải nghiệm trong cuộc sống sẽ giúp chúng ta trưởng thành, chín chắn và khôn ngoan hơn. Triết lí này đã được kiểm nghiệm và càng tỏ ra sâu sắc hơn qua hàng loạt những biến cố đầy thử thách và đáng ngạc nhiên mà tôi đã trải qua vào năm 1979, khi đó tôi 26 tuổi.

Một năm trước đó, lần đầu tiên tôi chạy marathon đạt thời gian dưới 3 giờ đồng hồ. Với mục tiêu sẽ rút ngắn thời gian chạy đó, tôi đã nỗ lực luyện tập rất vất vả. Vào thời điểm giữa hè, tôi chạy 70 dặm mỗi tuần và lần đầu tiên trong sự nghiệp thi đấu của mình, tôi có thể đuổi kịp những vận động viên chạy nhanh hơn mình nhiều. Những người cùng luyện tập với tôi có cả những vận động viên nổi tiếng mà sự có mặt và những lời động viên của họ đã giúp ích rất nhiều cho sự tiến bộ của tôi. Họ nói rằng tôi có thể chạy quãng đường đó chỉ với 2 giờ 40 phút, thậm chí có thể đạt được thời gian là 2 giờ 20 phút căn cứ theo những tiến bộ đạt được trong việc luyện tập. Chạy bộ đã trở thành một niềm đam mê đối với tôi cả về thể chất lẫn tinh thần, và niềm vui cùng sự hứng khởi luyện tập đang lớn dần trong tôi.

Thế nhưng tất cả dường như đã chấm dứt khi tôi bị một chấn thương rất đau ở đầu gối. Từ việc chạy 20 dặm với tốc độ nhanh ở đường đèo dốc mà không cần phải gắng hết sức, giờ đây tôi chỉ có thể chạy được khoảng một dặm. Chấn thương ngày càng trầm trọng cho đến lúc tôi không thể chạy dù chỉ vài bước mà không bị những cơn đau buốt hành hạ. Tôi quyết định nghỉ ngơi vài tuần và mong được tiếp tục luyện tập trở lại. Tuy vậy, đã nhiều tuần trôi qua mà cơ thể tôi vẫn không khá hơn và tinh thần tôi bắt đầu suy sụp. Các bác sĩ cũng không đoán được lúc nào thì tôi có thể bình phục. Mỗi ngày trôi qua, tôi càng nhận thấy những nỗ lực, tiến bộ trong sáu tháng qua của mình dần trở nên vô nghĩa, và tôi càng ngày càng cảm thấy nản chí.

Tôi phải tìm cách để duy trì thể lực của mình khi chấn thương ở đầu gối bình phục. Cơ thể của tôi đã quen với cường độ luyện tập cao, ít nhất là 2 giờ mỗi ngày. Tôi nhận thấy việc duy trì được một hệ tim mạch khỏe mạnh đồng thời không đánh mất những gì mình đã đạt được trong 6 tháng qua là điều rất cần thiết. Tôi mua cho mình cặp kính bơi và quyết định gia nhập hội YMCA (Hội thanh niên Cơ Đốc) ở địa phương. Tôi bắt đầu nhân đôi mức độ tập luyện với hy vọng sẽ bơi được nhiều giờ đồng hồ mỗi ngày. Tôi sẽ tiếp nhận bài học gian nan thứ hai để đương đầu với những khó khăn và thất bại.

Tôi cũng biết bơi chút ít do lúc nhỏ có học qua, và tôi tin rằng một vận động viên chạy marathon như tôi sẽ không gặp khó khăn gì khi chuyển sang môn bơi lội. Nhưng ngay từ ngày đầu tiên lao xuống nước, tôi đau đớn nhận ra rằng những gì tôi từng mong đợi đều nằm ngoài khả năng của mình. Sau khi bơi hết chiều dài của hồ bơi, tôi đã phải dừng lại, bám tay vào thành hồ và thở hổn hển. Tôi cố thử lần thứ hai nhưng kết quả cũng chẳng khá hơn. Tình trạng này tiếp diễn khoảng 20 phút, mỗi lần tôi cũng chỉ bơi được một vòng dọc theo chiều dài hồ. Tôi cảm thấy kiệt sức.

Nhớ lúc nhỏ khi còn sống ở New York, tôi hầu như không đi bơi bởi tôi thực sự không thích xuống nước. Quả thật biển luôn làm tôi kinh sợ. Tôi còn nhớ có lần một vị quản trại đã buộc chúng tôi phải ngâm mình dưới biển "đủ 30 phút", dù nước biển lạnh thấu xương. Với khả năng bơi lội rất tệ của

mình, tôi thấy những cơn sóng biển thật đáng sợ. Ngay cả khi đã trưởng thành, tôi cũng ít khi mạo hiểm ra biển.

Vào khoảng đầu tháng bảy, với quyết tâm xóa bỏ nỗi sợ hãi của mình, tôi kết bạn với một nhân viên cứu hộ . Anh ấy đã kiên trì chỉ dẫn cho tôi suốt bảy ngày trong tuần. Tôi luyện tập chăm chỉ với quyết tâm phải cải thiện tình hình nhưng quá trình ấy diễn ra rất chậm. Mỗi ngày tôi đều bơi cho đến lúc nào mệt nhừ người; chỉ nghỉ ít phút rồi tiếp tục luyện tập trở lại. Nhiều tuần trôi qua, nỗ lực của tôi cộng với sự tận tình chỉ dẫn và động viên của anh ấy bắt đầu có kết quả .

Bước qua tháng tám, mỗi ngày tôi bơi gần 40 vòng. Đến tháng chín, tôi đã có thể bơi một dặm mỗi ngày. Tôi học bơi ếch, bơi ngửa, bơi sải và thậm chí là cả những bài cứu hộ. Càng ngày tôi càng cảm thấy những động tác bơi lội của mình thuần thục hơn, tôi tự tin hơn và càng nỗ lực nhiều hơn nữa. Đến tháng mười hai, tôi đã có thể bơi 2 dặm mỗi ngày đồng thời tôi nhận thấy việc bơi dưới nước cũng thoải mái như việc chạy bộ trên mặt đất vậy.

Giáng sinh đến, chấn thương ở đầu gối của tôi đã hồi phục nhưng tôi vẫn chưa được trở lại đường chạy. Vì thế tôi quyết định đi du lịch đến Hawaii, đi nhờ xe tham quan khắp các đảo và dựng lều trên bãi biển. Đây là khoảng thời gian tôi tận hưởng những thú vui bình dị đồng thời có thể tiết kiệm hầu bao của mình.

Tuy nhiên, ngay khi đến đảo, tôi nhanh chóng nhận ra rằng trong thời gian này, những căng thẳng trong quan hệ giữa cư dân địa phương và du khách đã lên đến đỉnh điểm. Báo đài đã đưa tin về một vài trường hợp khách cắm trại bị đốt lều còn du khách thì bị người dân địa phương tấn công vào ban đêm. Khi tôi dạo quanh Maui, tôi nhiều lần được cảnh báo là phải thật thận trọng mỗi khi quá giang xe và đặc biệt là phải đề phòng nếu ngủ qua đêm trên bãi biển.

Khi nghe tin này, tôi nhớ lại lúc xế chiều khi đang đứng ở bãi biển Makena, với tâm trạng rất thất vọng và cô đơn, bỗng một tiếng kêu cứu từ xa vọng lại khiến tôi sực tỉnh. Tiếng kêu cứu vọng lên từ dưới biển. Tôi nhìn ra và thấy một vài người đang chới với giữa những cơn sóng lớn đập mạnh dữ dội. Không cần phải suy nghĩ, tôi vội cởi áo, tháo giày của mình ra và lao ngay xuống nước. Bơi qua những con sóng hung hãn, tôi thấy hai thanh niên độ khoảng hai mươi tuổi ôm một người đàn ông khá lớn tuổi đang rất hoảng sợ. Hai thanh niên kia nói rằng họ mệt rã rời vì phải vật lộn với sóng dữ và không còn đủ sức để đưa người đàn ông nọ vào bờ. Họ đã nhờ tôi giữ giúp ông ấy để họ bơi vào bờ tìm người giúp.

Người đàn ông thật sự hoảng loạn. Ông túm chặt lấy cổ tôi và kéo tôi xuống nước mỗi khi có đợt sóng mạnh đập vào. Tôi giữ chặt ông ta, nhìn thẳng vào đôi mắt hoang mang của ông ấy và nói rằng: “Hãy làm theo những gì tôi bảo. Tôi hứa sẽ không để ông chết đâu”. Ông ta gật đầu và thôi không còn vùng vẫy nữa. Tôi dùng tay trái ôm và giữ ông ta ở tư thế nằm ngửa rồi dùng hết lực của cánh tay phải để bơi ngược sóng vào bờ. Những con sóng quả thật rất khủng khiếp. Trước đó hai ngày, một cơn bão hung tợn đã quét qua nơi đây, để lại hậu quả là những đợt sóng khổng lồ và những cơn sóng dội khủng khiếp. Những mảng san hô sắc bén trải dài theo hướng Đông đã cản trở không cho tôi bơi nương theo sóng. Tôi buộc phải vượt qua và bơi thẳng vào bờ, ngược hướng với những đợt sóng dội đang chảy xiết bên dưới. Đã thế tôi còn phải gánh thêm sức nặng của người đàn ông đã hoàn toàn kiệt sức.

Lúc đầu, tôi dùng hết sức để bơi và nghĩ rằng mình sẽ đủ sức để vào đến bờ. Tuy nhiên, tôi nhanh

chóng bị đuối sức bởi những đợt sóng ầm ầm phía trên và cả những con sóng dội ác liệt bên dưới. Chúng cứ thế cuốn giật ngược chúng tôi ra xa bờ, như thể chúng tôi là những cái nút chai nhẹ tênh. Tôi nhận ra rằng mình cần phải giữ sức, không những để đưa người đàn ông này vào bờ mà còn để cứu cả chính bản thân mình.

Dần dần, tôi cũng bơi được gần đến bờ, cố cưỡi trên từng con sóng và bơi nương theo khi sóng cuốn về phía bờ. Sau một thời gian dài vật lộn với sóng biển, tôi kéo lê ông ta vô bờ khi chỉ còn cách đó khoảng mười mét và giao ông lại cho những nhân viên cứu hộ khác.

Tôi lảo đảo bước lên bờ và ngã quỵ xuống bãi biển, thở dốc. Sau đó tôi loạng choạng đứng dậy, tách khỏi nhóm nhân viên cứu hộ và người đàn ông kia. Tôi ngồi đó, chỉ mình tôi với những suy nghĩ cứ liên tục ùa về như những đợt thủy triều kia. Chỉ vài phút trước đó, tôi còn đứng ở nơi này, chán nản với những vấn đề khó khăn của mình. Còn bây giờ, chỉ cách đây vài bước chân là một người đàn ông mà tôi vừa mới cứu mạng. Những lo lắng trước giờ của tôi chợt tan biến. Tiếng kêu cứu của ông đã kéo tôi thoát khỏi những nghĩ suy trăn trở trong lòng và cả những khó khăn của bản thân. Nỗi sợ hãi trong tôi đã chuyển thành hành động của sự dũng cảm và sức mạnh.

Tôi chẳng nói chuyện với người đàn ông mà tôi cứu hôm đó thêm lần nào nữa, tôi cũng không hề biết tên ông ấy. Nhưng điều đó cũng chẳng hề gì. Ông ấy đã được an toàn bên cạnh những nhân viên cứu hộ. Những bài học và cơ hội khó tin mà cuộc sống mang lại một lần nữa đã làm nên những điều kỳ diệu.

Chấn thương ở đầu gối dường như đã chấm dứt ước mơ tham gia vào những cuộc chạy marathon của tôi nhưng chính nó đã mang lại cho tôi một sự lựa chọn có ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời mình, và nó giúp tôi cứu được tính mạng của người khác. Tôi chợt nhận ra rằng có những sợi dây liên kết chặt chẽ những số phận giữa con người với nhau. Tôi đã từng nhiều lần thắc mắc về nguyên nhân của tất cả mọi việc. Bây giờ tôi tin là mình đã hiểu: khi điều gì đó xảy ra, chúng ta phải biết tận dụng nó một cách tốt nhất. Mỗi một trải nghiệm là một cơ hội để trưởng thành, để biến cái bất lợi thành cái có lợi. Khi một cánh cửa khép lại, luôn có một cánh cửa khác mở ra. Nhiệm vụ của chúng ta là nhận ra cơ hội đó.

Giờ đây tôi đã là một bác sĩ chuyên chữa trị chấn thương cho các vận động viên thể thao và mỗi khi bệnh nhân của tôi nỗ lực đấu tranh để chiến thắng thương tật, tôi thỉnh thoảng vẫn chia sẻ với họ câu chuyện về chấn thương đáng nhớ ở đầu gối của mình. Chấn thương ấy đã giúp tôi cứu mạng sống của một con người _mà không, nó đã cứu hai mạng sống đó chứ.

- Leonard Stein

> Bạn cứu rỗi linh hồn mình bằng cách cứu lấy thể xác của người khác.
>
> *- Arthur Hertzberg*

Living life to the fullest

One autumn evening I slipped my kayak into the water, knowing it was late to start another leg of my dream voyage. I was nineteen years old, and one month into a kayaking journey around the southern half of North America from Vancouver to my home in the Saint John on the east coast of Canada via Lake Nicaragua and the San Juan River. Today's destination: the town of Westport, Washington.

A westerly wind gusted in my face, pushing huge waves at me as if to say, "Go back." A half-hour later, I was a mile from land _ exhausted, wet, cold and aching. I kicked myself for not wearing my protective waterproof suit. If I make another mistake, it will be my last, I thought. Although the wind and waves smashing against my face, I tried hard to make forward progress.

I paddled on with a surge of power beyond my normal capacity. Fear gave me strength. To stop paddling wasn't simply an option. So I sang to distract myself from my aching body and burning arms, but songs could not stop the fading light.

A half-mile from Westport, a massive mud flat blocked my path. I couldn't stay here _ the flat would be covered with water when the tide came up. But the only way around would take me two miles out of my way, and I didn't have that kind of time left. It would soon turn dark, and I would be too far out to make it to shore. I desperately needed dry land.

I dragged my kayak up onto the slab of mud so I could assess the situation. To my surprise, I found myself standing not on a mud flat, as it had appeared in the dusk, but on an island. That made me feel cheerful, and I pulled on my waterproof suit and headed back out immediately. I was warm now and knew where I was going. Fatigue had turned to elation.

As I paddled around the lee side of the little island, hundreds of pelicans rose into the sky above me. With their large wings and long beaks these birds resemble pterodactyls, flying reptiles from eons ago. The sheer numbers of them filled me with awe. As the pelicans ascended, their silhouettes seemed suspended against the brilliant pink and orange sunset.

Not long after, I arrived at a marina and began looking for a large boat to dock beside. I searched for a friendly soul *someone who would let me sleep on deck aboard his vessel. I paddled alongside a large yacht on whose stern was painted "Mystic Rose* Vancouver." Through a porthole, I saw a man inside browsing nautical charts. Soon after docking, I boarded and presented my request. The man *in his thirties, traveling alone and not a Canadian as I had assumed* lived in Vancouver, Washington.

While I was cooking supper in the cabin, Kerry made a suggestion that would change the course of my entire voyage:

"How about pulling your kayak on board and sailing with me down to Astoria? Sailing solo is tough."

“I’d really like to,” I replied, “but I can’t. I’m aiming to paddle the entire distance by myself.” The truth was that I wanted to learn how to sail and wished to join him. Still. I felt driven by pride and independence _ and a need to prove that I could set a course and stay with it. I wasn’t someone who chose the easy way out. I wanted to be someone admired and respected for his courage and determination.

“I need to do this alone,” I repeated. Hearing my own words, I realized that I sounded like someone trying to convince others *and maybe myself* that I was cool.

I asked myself why I took this journey, and why I had to paddle the entire distance. This journey wasn’t just about kayaking, I realized. It never had been. It was about meeting people, having experiences and learning from both. It was about living life to its fullest, not waiting until I was too old to have great adventures, to appreciate that every day I’m healthy and free is precious.

I had vowed to paddle the whole way because of pride _ so I could say, “I did it by myself.” But at what cost? What was pride worth when I paddled alone through the waves? Was my self-image more important than making a friend, learning something new and having fun in the process?

Kerry let me sail the yacht most of the way. He even let me take the wheel as we sailed through the Columbia River bar, where many ships have gone down (one of the most dangerous places to sail in North America).

We arrived in Astoria at four o’clock that afternoon. For supper, Kerry took me out for Chinese food. At the end of our meal, I opened my fortune cookie.

It read: “Now is the time to try something new.”

- Cory Richardson

> Don’t fear the space between your dreams and reality. If you can dream it, you can do it.
>
> *- Belva Davis*

Sống cuộc sống viên mãn

Một buổi chiều thu, tôi thả chiếc xuồng caiac xuống nước dẫu biết rằng đã muộn để bắt đầu một chặng khác trong hành trình mơ ước của mình. Mười chín tuổi, tôi đã có một tháng hành trình bằng xuồng caiac quanh nửa phía nam của Bắc Mỹ từ Vancouver đến nhà tôi ở Saint John nằm trên bờ biển phía Đông của Canada ngang qua hồ Nicaragua và sông San Juan. Điểm đến của ngày hôm nay: thị trấn Westport, bang Washington.

Một cơn gió tây thổi giật vào mặt tôi, đẩy những con sóng khổng lồ về phía tôi như muốn nói: "Hãy quay trở lại". Nửa tiếng sau đó, tôi còn cách đất liền một dặm nữa - mệt lả, ướt sũng, lạnh cóng và đau nhức. Tôi tự trách mình vì đã không mặc quần áo bảo hộ chống thấm. Nếu mình mắc thêm một sai lầm nào nữa thì đó sẽ là sai lầm cuối cùng của mình, tôi thầm nghĩ. Dù bị gió và sóng biển quật liên hồi vào mặt nhưng tôi vẫn cố gắng hết sức để đưa chiếc xuồng nhích lên phía trước.

Tôi chèo xuồng bằng một sức mạnh vượt xa cả khả năng vốn có của mình. Nỗi sợ hãi đã cho tôi sức mạnh. Việc dừng tay chèo không còn đơn thuần là một sự lựa chọn nữa. Vì vậy tôi hát để quên đi cơn đau nhức toàn thân và đôi cánh tay bỏng rát, nhưng tiếng hát không thể ngăn được ánh sáng càng lúc càng mờ dần.

Cách Westport nửa dặm, một bãi lầy khổng lồ chắn ngang hướng đi của tôi. Tôi không thể ở lại đây - bãi lầy sẽ bị con nước nuốt trọn khi thủy triều lên. Nhưng lối đi duy nhất có thể đưa tôi ra khỏi đây ở cách xa đến hai dặm, mà tôi lại không có đủ ngần ấy thời gian. Chẳng mấy chốc nữa trời sẽ tối, và tôi sẽ bị đẩy ra rất xa bờ. Tôi cần vào đất liền - rất cần.

Tôi kéo chiếc caiac lên trên khu lầy để xem tình hình như thế nào. Thật ngạc nhiên, tôi thấy mình không phải đang đứng trên một bãi lầy, như tôi đã nhìn thấy trong bóng tối nhá nhem, mà là trên một hòn đảo. Điều đó khiến tôi cảm thấy phấn chấn, tôi mặc áo chống thấm vào và lập tức quay trở ra. Giờ thì tôi cảm thấy ấm lại và có thể nhận biết là mình đang đi đâu. Cảm giác mệt nhọc ban nãy đã chuyển thành sự phấn khởi.

Khi tôi chèo qua mạn khuất gió của hòn đảo nhỏ, có hàng trăm con bồ nông bay vút lên nền trời. Với đôi cánh rộng và chiếc mỏ dài, những con chim này trông giống như loài thằn lằn ngón cánh, một loài bò sát biết bay đã tuyệt chủng từ nhiều niên kỷ trước. Chúng đông đến mức làm tôi phải khiếp sợ . Mỗi khi những con bồ nông bay vút lên, bóng của chúng dường như choán hết sắc hồng cam rực rỡ của hoàng hôn.

Chẳng bao lâu sau, tôi đến được bến tàu và bắt đầu tìm một con thuyền lớn để đậu bên cạnh nó. Tôi kiếm một người thân thiện nào đó có thể cho phép tôi ngủ trên boong tàu của anh ta. Tôi chèo dọc theo một chiếc du thuyền lớn mà đuôi của nó có sơn dòng chữ "Bông hồng Thần bí *Vancouver". Qua ô cửa sổ ở mạn tàu, tôi nhìn thấy bên trong đó có một người đàn ông đang xem hải đồ. Ngay sau khi neo thuyền xong, tôi bước lên tàu và trình bày mong muốn của mình. Người đàn ông đó khoảng 30 tuổi, ông chỉ đi một mình và không phải là người Canada như tôi tưởng* ông ta sống ở Vancouver, Washington.

Khi tôi đang nấu bữa ăn khuya trong cabin, Kerry đưa ra một đề xuất _ đề xuất ấy đã làm thay đổi toàn bộ cuộc hành trình của tôi:

"Sao anh không kéo chiếc caiac lên khoang và cùng tôi đi xuống Astoria? Đi thuyền buồm một mình thì thật vất vả."

Tôi liền đáp: "Tôi thật sự rất muốn, nhưng tôi không thể . Tôi đã quyết sẽ chèo hết quãng đường một mình." Dù nói như vậy nhưng sự thật là tôi rất muốn học cách lái thuyền buồm và muốn đi cùng với anh ấy. Song lòng kiêu hãnh, tính tự lập, muốn chứng tỏ rằng mình có thể thực hiện và theo đuổi đến cùng một cuộc hành trình đã ngăn cản tôi. Tôi không phải là người thích chọn con đường dễ đi. Tôi muốn người khác khâm phục và nể trọng tôi vì lòng can đảm và ý chí quyết tâm của mình.

"Tôi cần phải tự mình thực hiện việc này," tôi lặp lại lần nữa. Nghe những lời nói của chính mình, tôi chợt nhận ra giọng tôi nghe như giọng của một người đang cố thuyết phục người khác *mà cũng có thể đó là chính tôi* rằng tôi là người trầm tĩnh.

Tôi tự hỏi tại sao mình lại thực hiện cuộc hành trình này, và tại sao mình lại phải chèo hết quãng đường. Tôi nhận ra cuộc hành trình này không đơn thuần chỉ là việc chèo xuồng caiac. Chưa bao giờ là như thế cả. Mà nó chính là cơ hội để tôi gặp gỡ nhiều người, tích lũy kinh nghiệm và học hỏi từ những con người cũng như những trải nghiệm đó. Đó chính là việc sống một cách trọn vẹn nhất, chứ không phải là đợi đến tận khi đã già mới bắt đầu những chuyến phiêu lưu vĩ đại, để hiểu ra rằng mỗi ngày trôi qua tôi sống rất khỏe mạnh và tự do mới là điều đáng quý.

Tôi từng tự hứa với lòng rằng bằng sự kiêu hãnh của bản thân, tôi sẽ chèo một mình cho đến hết cuộc hành trình _ do vậy tôi có thể thốt lên rằng "Tôi đã tự mình làm điều đó". Nhưng tôi phải đánh đổi lại những gì? Niềm kiêu hãnh đó có ý nghĩa gì khi tôi phải một mình chèo thuyền vượt qua những ngọn sóng? Liệu sự nhận thức về chính bản thân mình có quan trọng hơn việc kết bạn, học một điều gì đó mới mẻ và tận hưởng những niềm vui trong chuyến đi hay không?

Kerry để tôi tự lái chiếc du thuyền gần như trong suốt cuộc hành trình. Thậm chí anh ấy cò n để tôi cầm bánh lái khi chúng tôi đi qua cồn cát ngầm ở sông Columbia nơi trước đây đã có rất nhiều tàu bị chìm (đây là một trong những nơi nguy hiểm nhất đối với tàu thuyền ở Bắc Mỹ).

Chúng tôi đến Astoria lúc 4 giờ chiều hôm đó. Kerry dẫn tôi đi ăn đêm ở một cửa tiệm Trung Hoa. Khi dùng bữa xong, tôi tách chiếc bánh may mắn của mình ra.

Bên trong có dòng chữ: "Đây chính là thời điểm để thử những điều mới mẻ."

- Cory Richardson

> Đừng sợ khoảng cách giữa ước mơ và hiện thực. Nếu bạn có thể ước mơ thì bạn cũng có thể thực hiện nó.
>
> *- Belva Davis*

My first miracle

I believe in miracles because I've seen so many of them. One day, a patient was referred to me who was one hundred and two years old. "There's a sore under my denture," she said. "I told my own dentist it's nothing, but he insisted I come see you."

Her eighty-year-old son accompanied her. He would occa sionally attempt to add something to her story but she would say, "Hush up, son!" She wanted to tell it herself.

I found a large cancer that extended over much of the roof of her mouth. A biopsy later confirmed the diagnosis _ a particularly bad sort of cancer.

During her next appointment, I explained to her the serious ness of the problem. She reached down, clasped my hand in hers and said, "I know you're worried about me, but I'm just fine."

I knew differently. After considerable effort on my part, and kindness on her part because she wanted to please me, she consented to have me refer her to a cancer surgeon. She saw him, but as I expected, declined treatment.

About six months later she returned to my office.

"How are you?" I asked. Her son started to speak, but she told him to hush once again.

"I'm just fine," she said to me. "When can I get started on fixing my denture?"

I sputtered, "Let me take a look in your mouth and we'll see about it." I was thinking, no way.

I couldn't believe my eyes. The cancer that had covered nearly the entire roof of her mouth was gone _ only one small area of redness remained.

I had read of such things happening, but had never actually seen them with my own eyes. I was dumbfounded.

"You see, honey? Like I told you, I'm fine," she said, patting my antiseptically gloved hand.

Now I believed her.

That was my first miracle. Since then I've seen many others, because they keep getting easier to see. In fact, miracles are daily events for me now. Every time I remember to take a slow, deep breath, I think about the miracle of being alive. And people are a miracle, for through them we have a chance to know ourselves and to love beyond ourselves. We have a chance to show kindness, to provide service, and to see the miracles of one another.

Since my first miracle, I've come to understand that the time and place for a miracle is wherever we

choose to find it.

- Dane E. Smith

> Istand in awe of my body...
>
> *- Henry David Thoreau*

Điều kỳ diệu của cuộc sống

Tôi rất tin vào những phép màu vì tôi đã chứng kiến rất nhiều điều kỳ diệu.

Còn nhớ một ngày nọ, có một bà lão đã 102 tuổi đến khám tại phòng mạch của tôi. Bà nói: "Phía dưới hàm răng giả của ta bị đau lắm. Ta đã nói với bác sĩ nha khoa riêng của ta rằng ta không sao, nhưng cậu ấy vẫn buộc ta đến gặp con".

Bà đi cùng người con trai đã tám mươi tuổi của mình. Thỉnh thoảng ông định nói thêm cho rõ nhưng bà luôn gạt phắt đi: "Thôi nào, con trai". Bà muốn tự mình nói với tôi.

Tôi phát hiện bà bị một khối u khá lớn trên vòm họng. Kiểm tra sinh thiết tiếp theo càng củng cố thêm cho chẩn đoán ấy _ đó là một dạng ung thư đặc biệt nghiêm trọng.

Trong lần hẹn tái khám tiếp theo, tôi đã giải thích cho bà nghe rằng vấn đề rất nghiêm trọng. Bà ngồi xuống ghế, khẽ siết chặt bàn tay tôi và nói: "Ta biết con lo lắng cho ta. Nhưng ta vẫn khỏe mà".

Tôi lại nghĩ khác. Sau rất nhiều nỗ lực của tôi cùng với sự hợp tác rất tốt của bà *vì bà muốn tôi vui* cuối cùng bà cũng đồng ý để tôi chuyển bà đến một bác sĩ chuyên khoa ung thư. Bà đến gặp ông nhưng đúng như tôi dự đoán, bà đã từ chối điều trị.

Khoảng sáu tháng sau, bà lại đến phòng khám của tôi.

Tôi hỏi: "Bà thế nào rồi ạ?". Người con trai của bà vừa định trả lời, lập tức bị bà ngăn lại giống như lần trước.

"Ta khỏe lắm ." Bà hỏi tôi: "Khi nào thì con mới bắt đầu điều trị chỗ đau dưới hàm răng giả của ta đây?".

Tôi ấp úng trả lời bà : "Để con kiểm tra miệng của bà rồi chúng ta sẽ quyết định". Tôi vẫn nghĩ rằng sẽ chẳng có cách nào cứu vãn được tình hình của bà .

Tôi không thể tin được vào mắt mình. Những khối u ngày nào từng bao phủ gần hết vòm họng của bà nay đã biến mất, chỉ còn một vài đốm đỏ lấm tấm trên vòm họng mà thôi.

Những chuyện lạ như thế này tôi cũng đã được biết qua nhiều, nhưng đây là lần đầu tiên tôi thấy tận mắt. Tôi ngạc nhiên đến nỗi không thốt nên được lời nào.

"Con thấy chưa? Ta đã nói là ta khỏe mà." Bà vừa nói, vừa vỗ nhẹ vào bàn tay đang mang găng khử trùng của tôi.

Giờ đây, tôi đã thực sự tin bà.

Đó là phép màu đầu tiên tôi được tận mắt chứng kiến. Kể từ đó về sau, tôi còn chứng kiến nhiều

trường hợp kỳ lạ khác nữa, bởi vì càng lúc tôi càng dễ nhận ra chúng. Thật ra đối với tôi, phép màu đơn giản là những sự kiện vẫn thường xảy ra mỗi ngày. Bất cứ khi nào tôi hít vào một hơi thật dài và sâu, tôi lại nghĩ tới điều kỳ diệu của sự sống. Bản thân mỗi con người đã là một điều kỳ diệu, vì qua họ, ta có thể hiểu rõ bản thân mình và trải lòng ra với mọi người. Ta còn có cơ hội được thể hiện lòng tốt của mình, có cơ hội được cống hiến và nhìn thấy những điều kỳ diệu của nhau.

Kể từ khi chứng kiến điều thần kỳ ấy, tôi dần hiểu ra rằng thời khắc và không gian mà điều kỳ diệu xuất hiện sẽ hoàn toàn do ta quyết định.

- Dane E. Smith

> Tôi kính sợ bản thân mình...
>
> *- Henry David Thoreau*

The fawn

My world had come apart and I thought, nothing or no one can ever help me repair it. I was fresh from eight weeks in the hospital after a wretched accident in which I had lost my right arm and a few other mundane parts and pieces at the age of sixty-three. My blessed family was there through every grueling surgery. With each awakening I was ecstatic to be alive, until ghastly thoughts would take hold of my mind and force reality to creep back in. Self-pity was eating me up, and homesickness often overwhelmed me. (I still find myself a cranky old fussbudget if away from my home for more than two days.)

I was released from the hospital after two months. When at last I looked up to behold the big curved log gateway over my drive, my carefully burned lettering on the ranch sign hanging beneath the gate, and my beloved kids and grandkids running to greet me, I felt renewed, reborn. A small blackish cloud passed beneath the sun releasing a short July drencher as the youngsters tried to help their bedraggled Granny up toward the deck where our Molly and her Mike were shish-kabobbing.

“The kids need you, Granny,” pleaded Mol, as she planted a kiss on my cheek and announced she was pregnant again. “They need to touch their Gran.” My littlest babes grabbed onto my left arm lest I should topple over. We lifted our legs high and waded barefoot through the glistening wet grass where a sea of blossoms had raised their heads to drink. It smelled delicious.

“Are you okay, Gran? Do you want a glass of juice?” queried my sweet Mikal.

“No, my darlin’, not now,” I whispered. As we picked dande lions and wild flowers for the dinner table, I was acutely aware of my surroundings _more than ever before. Suddenly my Jamie stared down at her bouquet and mumbled, “You’re not going to die, are you Granny?”

The next morning I arose and slipped out into the sunshine to look and listen to miracles embracing me. The mallards were completely engrossed in caring for their eggs _ nested warmly under carefully fashioned bits of grass and straw. The hens took turns scurrying into Duck Soup Waterfowl Refuge to flap their wings and drown their feathers before returning to the nest for a few more hours of incubating. “Only a few more days,” I reminded them out loud. “Then all your worries begin.” Our donkey family had finally shed their scruffy winter coats and looked so fine, all decked out in silky coats.“And what did Mary ride to Bethlehem on?” I called out. As she sensed my frailties, Sweet Pea, whimpered ever so softly instead of her usual full-blown heehaw. She lifted her head and sniffed the air as I walked toward her, then all five suddenly jumped and fled.

I knew I looked different now, but that was okay. I had lots of time and so did they. I could hardly wait to walk the earth... to breathe in the scent of lodge pole pine... to feel the sweet breezes that made the pond ripple... to listen to the piercing sounds of birds whose melodies are heard only by those who bother to listen. The cottontails sat up to ogle while their wee ones scurried out of the grass before me.

Our big forested mountain was still there, and I knew this was the place I would feed my soul _ forever. As I meandered over the uneven pasture toward the woods, in hopes the shooting stars had bloomed, I thought I heard a cry.

Our dog, Keesha, stopped to listen and sniff _ it was prob ably only a bird. We had taken only a few more steps, however, and there before us hung a spotted fawn caught up on the farm fence. I quietly ordered Keesha to stay while I drew closer. The fawn cried like a baby as I threw my bandaged stump under her chest, lifted slightly and untangled her hoof with my good hand. Anyone coming upon the scene would have surely thought I had lost my mind. As we both fell to the ground, the mama leapt over the fence squealing at the top of her lungs. Here I was, this old broad lying in a field, caressing a spotted fawn with half an arm, while Keesha wagged her tail and slurped my face in utter joy.

“Okay, okay, Mama, we’re leaving,” I yelled to the doe. With that she and her child ran off into the aspens. I couldn’t help but laugh out loud and boast to Keesha as I rolled over and got to my feet. “ I’ve been home less than a day and already I’m a hero. I can do anything, even save a life.”

And save lives I did as the years have flown by. I was, and still am, slightly insecure, and every time I get to feeling that life has dealt me a bum blow, I look around at others in such terrible trouble and thank God for allowing this wretch to live and love all who enter her life. That little fawn will always be in my prayers, for she was a part of my healing that fateful day. Thank you, little fawn, thank you.

- Kathe Campbell

> Dare to confront night, storms, hunger, ridicule, accidents and rebuffs as animals do!
>
> *- Walt Whitman*

Chú nai con

Cuộc sống của tôi phút chốc trở nên đảo lộn và tôi nghĩ rằng không gì và không ai có thể giúp tôi khắc phục được điều này. Tôi hoàn toàn là một con người khác sau tám tuần điều trị tại bệnh viện sau một tai nạn nghiêm trọng. Hậu quả là tôi bị mất đi cánh tay phải cùng những thứ quý giá khác của tuổi 63. Sau mỗi ca phẫu thuật khiến tôi gần như đuối sức thì cả gia đình đều luôn ở bên tôi. Cứ mỗi lần tỉnh dậy tôi đều mơ hồ nhận ra rằng mình vẫn còn sống, để rồi sau đó đau đớn nhận ra sự thật về tình trạng bi đát hiện giờ của mình. Cảm giác thương hại bản thân đang nuốt chửng lấy tôi, và nỗi nhớ nhà lấn át tâm trí tôi. (Tôi vẫn thường thấy mình là một bà già ốm yếu, vô dụng nếu phải xa ngôi nhà yêu quý của mình quá hai ngày.)

Sau hai tháng điều trị, tôi được xuất viện. Cuối cùng khi được ngắm nhìn cánh cổng gỗ cao lớn với những đường cong dẫn vào ngôi nhà thân yêu, ngắm nhìn cái bảng được khắc tên nông trại một cách cẩn thận treo bên dưới cánh cổng, và cả những đứa con, đứa cháu thân yêu đang ùa ra đón mừng tôi, tôi cảm thấy mình như được hồi sinh. Một đám mây mù từ đâu kéo đến che kín bầu trời trút xuống thành cơn mưa rào tháng bảy. Mấy đứa cháu của tôi cố giúp người bà đang lấm lem bước lên sàn gỗ trước nhà, nơi đứa con gái Molly của chúng tôi cùng con của nó là Mike đang nướng thịt.

Mol nói như nài nỉ: “Bọn trẻ cần mẹ, mẹ à” khi hôn lên má tôi và báo tin nó lại có mang. “Bọn trẻ rất muốn được chạm vào người bà ngoại.” Đứa cháu út giữ chặt lấy cánh tay trái của tôi vì sợ rằng tôi sẽ bị ngã. Chúng tôi nhấc cao chân và lội chân trần qua đám cỏ còn ướt sũng nước, nơi một rừng hoa rướn mình để uống những hạt mưa. Hương hoa thoảng bay ngào ngạt.

“Bà ổn chứ ạ? Bà uống một ly nước ép nhé?”, Mikal ân cần hỏi tôi.

“Không sao đâu cháu. Chưa cần đâu”, tôi đáp khẽ. Sau đó chúng tôi hái những cây bồ công anh và một vài bông hoa dại khác để chút nữa sẽ trang trí bàn ăn chiều. Tôi đang quan sát rất kỹ mọi thứ xung quanh mình, kỹ hơn bao giờ hết. Bất chợt cô cháu gái Jamie của tôi nhìn xuống bó hoa trên tay, cô bé thỏ thẻ hỏi nhỏ: “Bà sẽ không chết đâu, phải không bà?”.

Sáng hôm sau, tôi thức dậy và ra ngoài để tận hưởng những tia nắng ấm áp, để được ngắm nhìn và lắng nghe những điều kỳ diệu từ cuộc sống quanh tôi. Kia là bầy vịt trời đang mê mải canh giữ ổ trứng của mình, những chiếc ổ rất ấm được tạo dáng một cách kỹ lưỡng bằng những ngọn cỏ và rơm rạ. Còn kia là lũ gà mái cứ nhốn nháo chạy về phía vũng nước của bầy vịt, chúng đập cánh phành phạch, không quên nhúng ướt bộ lông của mình trước khi quay về ổ để tiếp tục ấp trứng thêm vài giờ nữa. Tôi nói lớn với lũ gà: “Chỉ vài ngày nữa thôi, rồi đủ thứ chuyện lo lắng sẽ bắt đầu.” Gia đình nhà lừa cuối cùng cũng đã giũ bỏ bộ cánh lem luốc của mùa đông, giờ đây trông chúng đẹp ra phết. Tất cả đều khoác lên mình một bộ lông mềm mịn. “Còn Mary đi Bethlehem bằng gì thế?”, tôi gọi to. Như cảm nhận được tôi vẫn còn yếu, Sweet Pea chỉ kêu nho nhỏ thay vì hét be be như mọi ngày. Cô nàng ngẩng đầu lên, khịt khịt mũi khi thấy tôi đang tiến lại gần, rồi đột nhiên cả năm con nhảy cẫng lên và chạy mất.

Tôi biết giờ đây trông tôi khác hẳn, nhưng điều đó cũng chẳng hề gì. Tôi còn nhiều thời gian và bọn

chúng cũng vậy. Tôi nóng lòng muốn rảo quanh khắp nơi để tận hưởng mùi nhựa thông dễ chịu để cảm nhận từng làn gió nhẹ thổi qua khiến mặt hồ lăn tăn gợn sóng, để lắng nghe tiếng hót lảnh lót của mấy chú chim. Tiếng hót ấy, chỉ có những ai thực sự chú tâm mới có thể nhận ra. Mấy con thỏ đuôi bông ngồi chăm chú đưa mắt dõi theo bầy con đang tung tăng chạy nhảy ở bãi cỏ trước mặt tôi.

Ngọn núi phủ đầy cây xanh vẫn sừng sững đằng xa, và tôi biết rằng chính tại nơi đây mình mới có thể cảm thấy thư thái và yên bình. Khi tôi men theo cánh đồng cỏ mấp mô về phía khu rừng với hy vọng sẽ thấy được sao băng xuất hiện, tôi nghe thấy một tiếng rên yếu ớt.

Chú chó Keesha của tôi dừng lại lắng nghe, nó khịt mũi đánh hơi. Có lẽ đó là một con chim. Tuy nhiên, mới đi thêm được vài bước thì chúng tôi chợt nhận ra một chú nai sao đang bị mắc kẹt ở hàng rào của nông trại. Tôi khẽ ra hiệu cho Keesha đứng yên đấy còn mình thì tiến lại gần hơn. Chú nai con rên khe khẽ cứ như một đứa bé đang khóc khi tôi giơ phần cánh tay còn lại đang băng bó của mình ôm chặt ngang ngực nó. Tôi nhấc nhẹ và gỡ chân của nó ra khỏi hàng rào bằng cánh tay lành lặn của mình. Bất cứ ai khi nhìn thấy cảnh tượng này chắc chắn sẽ nghĩ rằng tôi bị mất trí. Khi cả tôi và chú nai con bị ngã nhào xuống đất, nai mẹ bỗng nhảy hẫng qua khỏi hàng rào và kêu ré lên thất thanh. Tôi vẫn còn nằm sóng soài trên mặt đất, vuốt ve chú nai con bằng phần cánh tay còn lại của mình. Trong khi đó, con Keesha cứ nguẩy đuôi liên hồi và còn liếm láp mặt tôi ra điều thú vị lắm.

“Được rồi, được rồi. Chúng ta đi thôi”, tôi nói to với nai mẹ . Vừa nghe thấy thế , hai mẹ con nhà nai đã chạy thật nhanh và biến mất sau những rặng dương. Tôi xoay người bật dậy, chẳng thể nhịn được cười, tôi khoe với con Keesha: “Mới về nhà chưa được một ngày mà tao đã trở thành một người hùng rồi đấy. Tao có thể làm được bất cứ chuyện gì, kể cả việc cứu một mạng sống”.

Đã nhiều năm trôi qua, tôi còn cứu giúp nhiều người khác nữa. Trước đây và cả bây giờ, tôi vẫn cảm thấy hơi bất an trong lòng. Và mỗi khi tôi cảm giác rằng cuộc đời thật bất công, tôi lại nhìn những người có tình cảnh cũng khó khăn như mình và tôi thầm cám ơn Thượng đế đã để một kẻ bất hạnh như tôi được sống và được yêu thương những người xung quanh. Tôi sẽ luôn cầu nguyện cho chú nai bé nhỏ ngày nào vì chính chú nai con ấy đã giúp tôi thay đổi cách nghĩ vào cái ngày định mệnh đó. Cảm ơn mày nhé, nai con.

- Kathe Campbell

> Hãy dám đương đầu với bóng đêm, giông bão, đói khát, sự nhạo báng, rủi ro và những sự khước từ như cách những con vật vẫn thường làm!
>
> *- Walt Whitman*

The only way to begin is to begin

January is a good time for beginnings, so for years I have had the habit of seeing all my assorted doctors soon after the New Year. Two weeks of being poked, prodded and probed by internists, gynecologist and radiologists while clad in a paper dress that makes me feel like a large lamb chop in a badly made grill. When it's all over I feel virtuous, reassured that I am not dead and able to make intelligent decisions about how to stay that way for a while longer.

Despite being too fat for my height or too short for my weight, I've always had low blood pressure and cholesterol, a slow pulse, lots of energy and the ability to wrap my legs around my own head _ a pointless and unaesthetic exercise, perhaps, but it keeps me limber and frightens off burglars.

However, throughout most of 1996, problems I confronted in writing my new book had squashed my usual optimism. It was all I could do to maintain the discipline of writing something every day. My few healthy habits vanished. I stopped my daily walk and swim, and I was living on ice cream, pork rinds and mayonnaise. This regime soon made me feel rotten *lethargic, creaky and even more depressed. My arthritic joints ached and I was chomping Rolaids by the handful as I watched daytime television* for a writer, a sure sign of physical, mental and spiritual decay.

I went to a New Year's Eve party at a friend's house, stayed the night to avoid the drunks on the highways and got to bed around two. When I awoke at 6 A.M., as usual, I lay there, staring at the ceiling and thinking about my life. When the others got up, we still sat blearily around the living room with mugs of cof fee, and someone asked, "Has anyone made any New Year's resolutions?"

"I have," I said into the laughter. "I'm going to walk for twenty minutes four days a week, and eat five servings of fruits and vegetables every day." This rather dull statement was greeted with polite murmurs, and then the discussion turned to the more interesting subject of what to have for breakfast.

I began the month with my customary round of doctors, and found to my horror that I was in even worse shape than I thought. My blood pressure and cholesterol were sky high, and I had gained twenty pounds in a year. No wonder my knees hurt. I was now carrying the equivalent of an extra person on my belly, thighs and buttocks. This news, instead of depressing me further, made me angry _ not with myself, not at the doc tors, not even at those evil publishers and editors who had made my life so miserable. I was just plain angry. And that anger spurred me to action.

I drafted Sally, my new internist, into my war on the midlife blahs. I told her I didn't want any advice about diet and exer cise; I had been reading and writing about food and fitness for years. I needed her to monitor my blood pressure and choles terol, but mostly I wanted her moral support. Sally is much younger than I, and I think she was taken aback at first by the large, belligerent, extraordinarily naked woman on her examin ing table, but she agreed to see me once a month for a checkup and chat, and soon she became my strongest ally.

I began walking every day, twice around the half-mile circle near my apartment. The twenty-minute walk made me breathless at first, and I could hear my knee joints clicking with every step. I could even hear the seductive voice in my head whispering a million reasons not to walk, but I usually managed to ignore it.

I'm an excellent cook, so the large quantities of vegetables and fruits I added to my diet tasted great. I hadn't eliminated or restricted any food, so I never felt deprived. What I did feel was gassy. My digestive system, startled by all this roughage after so many years of fatty, salty, sugary smoothage, expressed itself in loud seismic rumblings and explosions. It's a good thing I'm not a smoker.

After a few weeks, however, this side effect passed, and I began to feel better. I wasn't 100 percent consis tent; I had occasional relapses into excessive amounts of fudge ripple ice cream and television, but most days I walked and ate my greens.

My weight dropped from month to month, sometimes quickly, sometimes not. The blood pressure and cholesterol proved more stubborn, but after six months, the changes began to show.

It has been eight months now. My blood pressure is normal, and I've lost forty pounds. I can see my feet without bending over, and my knees don't hurt. For me, a mile is an easy walk, and I danced all night at my nephew's wedding with hardly a creak or gasp. However, the demons of depression, with their weapons of fatigue, apathy, insomnia and doubt still plague me now and then.

Publishers are as obtuse as ever, and I still have days when walking, broccoli and coherent sentences are all beyond my reach.

But at fifty-two I'm doing okay. The world looks good to me most of the time, and the face in the mirror pleases me. I like the feel of a brisk walk in the rain. I'm strengthened by the love and support I get from friends, family and a doctor who takes the time to listen. I rejoice in so simple things: my cat washing her face in a sunny window, a dark red nasturtium blooming on my balcony, a phone call from my sis ter or an hour over coffee with a new friend.

I will never be an ascetic who actually likes steamed tofu and working out. I will always prefer lying in a hammock with a cat, a book and a large bag of Oreos. But once I'm out I enjoy my walk, and a baked potato with a glass of buttermilk tastes very good when I'm hungry. A good night's sleep, silent knee joints and a cheerful vitality feel much better than my sad, sluggish state of a year ago _ occasional demons notwithstanding.

My New Year's resolution demanded not a destination, but a journey that, like all journeys, began with one small step. I have no advice for others *no maps, prescriptions or platitudes* no idea of where I will end up, or how I'll get there. I only know that the trip is worth taking, the scenery is always interesting and the only way to begin, is to begin.

- Luisa Gray

> Everyone who got to where they are had to begin where they were.

- Richard Paul Evans

Cách duy nhất để bắt đầu một việc là hãy bắt đầu

Tháng giêng là thời điểm thích hợp cho mọi sự khởi đầu, vì vậy đã bao năm qua tôi đều có thói quen đi khám tổng quát ngay sau khi những ngày Tết vừa chấm dứt. Liên tục hai tuần liền được các bác sĩ nội khoa, bác sĩ phụ khoa và các chuyên gia X - quang thăm khám đủ kiểu, lại còn phải mặc bộ quần áo giấy tôi thấy mình thật giống một mảng thịt cừu to tướng trên một chiếc vỉ nướng tồi tàn. Sau khi khám xong, tôi thấy an tâm và được an ủi phần nào khi biết mình vẫn còn sống và vẫn có thể đưa ra những quyết định sáng suốt nhằm duy trì cách sống như thế này lâu hơn.

Mặc dù là một phụ nữ vừa mập lại vừa lùn nhưng huyết áp và lượng cholesterol trong máu của tôi thấp, mạch chậm. Tôi luôn sung sức và có khả năng uốn ngược chân lên tận đầu; đây không phải là một bài tập thẩm mỹ, cũng chẳng có ý nghĩa gì lớn lao nhưng nó giúp cơ thể tôi dẻo dai hơn và làm cho bọn trộm cướp phải dè chừng.

Tuy vậy, hầu như suốt năm 1996, trong khi đang nghiền ngẫm viết một cuốn sách mới, tôi đã phải đối mặt với một số vấn đề và chính chúng đã bóp nát sự lạc quan vốn có trong tôi. Tất cả những gì tôi có thể làm là duy trì thói quen viết lách hàng ngày. Những thói quen có lợi cho sức khỏe mà tôi từng theo đuổi dần biến mất. Tôi đã dừng việc đi bộ và bơi lội mỗi ngày. Tôi ăn nhiều kem, thịt heo xông khói và nước sốt mayonaise. Chế độ dinh dưỡng và tập luyện như thế chẳng mấy chốc biến tôi thành người chẳng ra gì; tôi thờ ở với mọi chuyện, thân thể rệu rã và thường xuyên rơi vào trạng thái tuyệt vọng. Các khớp xương của tôi bắt đầu đau nhức. Ban ngày, mỗi khi xem tivi, tôi đều nhai ngấu nghiến từng vốc lớn món Rolaids. Đối với một nhà văn, tất cả những thứ kể trên đều là những dấu hiệu xuống cấp cả về thể chất, tinh thần và tâm hồn.

Sau buổi tiệc tất niên tại nhà một người bạn, tôi ngủ lại đó để tránh những kẻ say rượu trên đường về và đi ngủ lúc gần 2 giờ sáng. Tôi tỉnh giấc vào lúc 6 giờ, và như thường lệ, tôi vẫn nằm ườn trên giường, nhìn lên trần nhà và suy nghĩ về cuộc sống của mình. Khi tất cả mọi người đều đã thức giấc, chúng tôi vẫn còn uể oải ngồi quẩn quanh trong phòng khách bên những cốc cà phê. Một người bạn lên tiếng hỏi: "Đã có ai lên kế hoạch gì cho năm mới chưa?".

"Tôi", tôi bật cười trả lời. "Mỗi tuần tôi sẽ đi bộ 4 ngày, mỗi lần 20 phút, mỗi ngày sẽ ăn 5 khẩu phần trái cây và rau xanh." Tuyên bố có phần hơi tẻ nhạt này cũng được mọi người xì xào bàn tán một cách tế nhị. Buổi tranh luận sau đó đã chuyển sang một đề tài thú vị hơn, đó là nên ăn gì cho buổi điểm tâm.

Tôi bắt đầu tháng đầu tiên trong năm của mình bằng thói quen đến phòng mạch bác sĩ. Tôi thật sự thảng thốt khi ngoại hình của mình còn tệ hại hơn những gì tôi đã nghĩ trước đó. Huyết áp và lượng cholesterol của tôi cao ngút trời, và tôi tăng gần 10 ký trong vòng một năm. Thảo nào đầu gối tôi cứ luôn đau nhức. Giờ đây tôi phải mang thêm trọng lượng tương đương với một người nữa, tập trung ở vùng bụng, đùi và mông. Thông tin này không hề làm tôi nản chí hơn, thay vào đó, tôi thật sự tức giận. Không phải tôi nổi giận với bản thân mình, với các bác sĩ hay với nhà xuất bản và những biên tập viên đáng ghét kia *những người đã khiến cuộc sống của tôi trở nên khốn đốn thế này* mà chỉ đơn giản là tôi đang nổi giận. Và cơn thịnh nộ ấy đã buộc tôi phải hành động.

Tôi kéo Sally *bác sĩ nội khoa mới của tôi* vào cuộc chiến về những vấn đề không mấy quan trọng của một phụ nữ ở tuổi trung niên như tôi. Tôi nói với cô ấy rằng tôi không cần tư vấn về chế độ dinh dưỡng hay luyện tập gì cả, tôi đã đọc và viết về những vấn đề này bao nhiêu năm qua rồi. Tôi chỉ cần cô ấy giám sát huyết áp và lượng cholesterol của tôi mà thôi, nhưng điều tôi cần hơn cả là những trợ giúp về mặt tinh thần. Sally trẻ hơn tôi rất nhiều, và tôi nghĩ lúc đầu cô ấy bị sốc nặng trước thân thể lõa lồ, quá khổ của một "nữ chiến binh" đang nằm trên bàn khám. Tuy vậy, cô ấy cũng đồng ý mỗi tháng sẽ gặp tôi một lần để kiểm tra sức khỏe cho tôi và để tôi có thể tâm sự những gì tôi muốn. Chẳng bao lâu cô ấy đã trở thành một đồng minh tin cậy nhất của tôi.

Tôi bắt đầu đi bộ mỗi ngày hai vòng, bằng cỡ 1 dặm, gần nơi ở của mình. Thời gian đầu, việc đi bộ trong vòng 20 phút khiến tôi mệt đứt hơi. Cứ mỗi bước đi tôi đều nghe thấy các khớp xương đầu gối kêu lên răng rắc. Thậm chí tôi còn nghe thấy những lời cám dỗ cứ vang lên trong đầu mình, đưa ra hàng ngàn lý do để tôi thôi không đi bộ nữa; tuy vậy, tôi luôn cố gắng làm ngơ tất cả.

Tôi nấu ăn rất cừ, vì vậy một lượng lớn rau quả mà tôi thêm vào chế độ dinh dưỡng mỗi ngày của mình được chế biến rất hấp dẫn. Tôi chẳng bao giờ cảm thấy thèm món gì vì trước giờ tôi chẳng hề kiêng cữ hay hạn chế ăn bất kỳ món ăn nào. Tôi chỉ thấy đầy hơi. Hệ tiêu hóa của tôi sau nhiều năm dung nạp các loại thức ăn chứa nhiều chất béo, muối và đường, chưa quen với các loại rau quả chứa nhiều chất xơ này nên biểu lộ sự bất bình khiến bụng tôi sôi lên dữ dội. Cũng may là tôi không hút thuốc.

Tuy nhiên, sau vài tuần, những tác dụng phụ này cũng qua đi, và tôi bắt đầu cảm thấy khá hơn. Không phải lúc nào tôi cũng hoàn toàn kiên quyết với bản thân mình. Thỉnh thoảng tôi vẫn ăn ngấu nghiến món kem (có lẫn chút kẹo mềm) và xem ti vi rất nhiều,nhưng nhìn chung tôi cũng duy trì được việc đi bộ và ăn nhiều rau xanh.

Trọng lượng của tôi giảm hẳn sau nhiều tháng, lúc nhanh, lúc chậm. Huyết áp và lượng cholesterol tỏ ra khó trị hơn nhưng sau sáu tháng, mọi thứ bắt đầu thay đổi.

Đã tám tháng trôi qua. Giờ đây, huyết áp của tôi ở mức bình thường và tôi còn giảm được gần 20 ký. Tôi có thể nhìn thấy bàn chân của mình mà không cần phải khom người, đầu gối của tôi cũng không còn đau nữa. Đối với tôi, việc đi bộ một dặm đường là điều vô cùng đơn giản, và tôi còn có thể say sưa khiêu vũ suốt đêm tại lễ cưới của đứa cháu gái mà hầu như chẳng thấy mệt mỏi hay gặp sự cố gì. Tuy vậy, thỉnh thoảng tôi vẫn còn rơi vào trạng thái phiền muộn khiến tôi mỏi mệt, lãnh đạm, mất ngủ và hoài nghi.

Các nhà xuất bản nơi tôi hợp tác vẫn trì trệ như trước, vẫn có những ngày tôi không đi bộ, không ăn rau xanh và viết lách không được liền mạch.

Nhưng ở tuổi 52, mọi việc tiến triển rất khả quan. Với tôi, thế giới xung quanh mới tuyệt làm sao. Tôi cũng hài lòng khi ngắm khuôn mặt của mình trong gương. Tôi thích cảm giác được đi bộ dưới mưa. Tôi mạnh mẽ hơn nhờ vào tình yêu thương và sự hỗ trợ từ phía bạn bè, gia đình và vị bác sĩ – người đã không tiếc thời gian để lắng nghe tôi. Tôi tìm thấy niềm vui từ những điều rất bình dị như nhìn chú mèo cưng của tôi đang rửa mặt cạnh khung cửa sổ ngập nắng, ngắm bông sen cạn màu đỏ rực nở rộ nơi ban công, nhận được điện thoại của người chị gái hoặc chỉ là dành một giờ đồng hồ để uống cà phê cùng một người bạn mới...

Tôi sẽ không bao giờ là một nữ tu – người thật sự thích ăn món đậu hũ hấp và say mê luyện tập. Tôi vẫn luôn thích được nằm đong đưa trên chiếc võng với chú mèo cưng, cùng một quyển sách và một gói bánh Oreos. Có dịp ra khỏi nhà là tôi lại thích đi bộ, và mỗi khi đói bụng, tôi cũng khoái món khoai nướng và uống một ly sữa béo. Tuy đôi lúc tôi vẫn còn cảm giác mệt mỏi nhưng tôi nhận thấy rằng một giấc ngủ ngon, đầu gối không còn đau nhức và một sức sống tràn đầy bao giờ cũng tốt hơn tâm trạng buồn thảm, lờ đờ của tôi một năm về trước.

Kế hoạch cho năm mới của tôi không chỉ đòi hỏi một đích đến rõ ràng mà nó còn là một cuộc hành trình, cũng như bao cuộc hành trình khác, bắt đầu bằng những bước đi sơ khởi. Tôi chẳng có lời khuyên nào dành cho mọi người, không bản đồ chỉ đường, không đơn thuốc, cũng chẳng biết nơi nào tôi sẽ đến hay bằng cách nào tôi sẽ đến đó. Chỉ biết rằng cuộc hành trình này rất đáng thực hiện, mọi phong cảnh trên thế gian này đều đáng để bạn thưởng ngoạn, và cách duy nhất để khởi đầu một cuộc hành trình là hãy bắt đầu ngay, đừng chần chừ.

- Luisa Gray

> Để đến được nơi mình muốn, bạn phải bắt đầu từ chính nơi bạn đang đứng.
>
> *- Richard Paul Evans*

“Rags” to riches

Ragnar Arnesen’s nickname is “Rags.” His father, Erik, calls him this; he also calls his son a hero.

Ragnar, named after his Norwegian grandfather, was born in San Francisco and grew up near the waves in Manhattan Beach. At age eleven he learned to surf. But the crashing waves, ca pable of breaking his surfboard in two, posed less of a threat to Rags than his own blood-sugar level. He was diagnosed with diabetes while still an infant, and his blood sugar could crash worse than any wave, leaving him helpless in the ocean.

Nearly two decades ago, Erik Arnesen *himself an avid surfer in the sixties* took his son to San Onofre state beach for the first time. After giving Rags a lesson on dry land, Erik went into the deep water to ride some curls _ alone.

“I just couldn’t get out there,” Rags, now thirty, describes. “I kept paddling and paddling, but that first day I could never get past the white water where the surf breaks.”

While another, less insightful father might have considered his son’s failure a lack of talent, Erik focused on something else.

“I saw what a fighter he was,” Erik recalls. “I offered to help him, but he was determined. He wasn’t going to let the frustration defeat him. And that became our credo: *“Whatever it is you want in life, you have to paddle out to get it.”*

Rags has since paddled through storm surf and tsunamis (tidal waves).

His big trouble began when he was thirteen and diagnosed with kidney problems. The doctors said he would need a trans plant within six months. Rags would hold out for an extra six and a half years.

“I refused to let my condition stop me from doing things,” he says. So he surfed, he cycled and he ran varsity cross country at Mira Costa High _ all with failing kidneys and a malfunc tioning pancreas because of severe diabetes.

That first day Rags tried to surf is nothing compared to the time he was training to run the Manhattan Beach with his father a few years later. On the eve of the race, Ragnar’s blood-sugar level had a wipeout. He was rushed to the ER by ambu lance. “It was touch-and-go,” Erik remembers.

The scare abated at 5:30 the next morning when Rags insisted on leaving the hospital to run. The doctors strongly advised against it, but Erik knew his son.

“I knew if he allowed his diabetes to keep him from running the race, it would have damaged him for the rest of his life,” explains Erik, himself a four-hour marathoner and a cyclist, too. “We took sugar cubes for Rags to suck on while he ran, for a quick energy lift, until he could get an insulin shot after

he completed the race."

Whatever it is you want in life, you have to paddle out to get it.

The disease worsened. Rags paddled. "Even in the most dif ficult times," he says, "if I could go surfing with my dad I knew things were okay. And even with my obstacles, sports make me appreciate life more... much more. When I'm cycling, running or surfing *especially surfing* I feel totally alive."

Finally, the doctors told Rags that he had to have a trans plant immediately. He and Erik went to their favorite surf spot. There, out on the ocean swells, waiting for the next set of waves, then they picked a date to do the operation. On December 19, 1990, twenty-one-year-old Ragnar checked into UCLA Medical Center to get a new kidney. A fifty-one year-old kidney from his dad.

Sometimes you can't paddle alone. Sometimes we all need some help getting past the white water.

"It was a no-brainer," Erik says of his decision.

Five days later, on Christmas Eve, father and son left the hospital together. Rags felt more energetic than he had in years, and Erik was in considerable discomfort. "But I never felt better," he says.

Rags returned to Chico State, where he was majoring in biol ogy. In six weeks he rejoined the university cycling team. He continued taking six to ten insulin shots a day to keep his dia betes under control.

Then the clouds returned _ another tsunami hit Rags head-on.

While Rags competed at the 1995 World Transplant Games in Manchester, England, his body began to reject his father's donated kidney. For five years, the son and father had shared their flesh. Now they shared their anguish.

"I felt terrible for him," Erik says, "but I also felt bad for myself. I wanted my kidney to work for him _ now whatever I had done for him was over."

Gone too, was Rags' fighting spirit. For the first time in his life, he didn't feel like paddling.

"My life felt upside-down. I had been a fit athlete; now I was on kidney dialysis."

The first three months were especially difficult for Rags.

"I finally decided I could do two things," Rags recollects. "I could feel sorry for myself, or I could accept it."

Whatever it is you want in life, you have to paddle out to get it.

Rags paddled. With the help of his mother, Xenia, he studied about dialysis and nutrition to better manage his condition. And paddled: He earned his Emergency Medical Technician degree and started working twelve-hour shifts between his Monday, Wednesday and Friday "part-time job," as he called

his four-hour dialysis treatments. And paddled: He surfed, cycled and started training for a triathlon, which, while on dialysis, is like climbing Mount Everest carrying a 200-pound backpack. Rags never completed that triathlon, but not for the reason you might think. He skipped it because the day before the race a kidney match was found.

A year earlier, the rejection of his father's kidney had seemed the cruelest of fates. Now it turned out to be the greatest of blessings. This time, Rags was the recipient of a kidney transplant that not only restored his kidney function, but ended his diabetes as well.

"When I woke up, I wasn't diabetic anymore!" said Ragnar, the excitement still in his voice three years later. "It has been a miracle."

In September 1999, Ragnar joined a contin gent of international athletes who have donated organs in their bodies at the 1999 XII World Transplant Games in Budapest, Hungary.

For Rags *who competed in cycling, track and field, and volleyball* it was his eighth international game. He has won more than a dozen medals, all silver and bronze.

"I'm still looking for my first gold," the five-feet, seven-inch, 130-pound athlete says. "I'd like to give it to my dad."

But Erik says he already has something better: a collage of pictures of Rags at various Transplant Games, inscribed by his son with the words from Bette Midler's popular song, "The Wind Beneath My Wings."

Erik Arnesen has known great striving and adventure in his own right. But his greatest hero and treasure is his son.

A "Rags" to riches story, indeed.

- Woody Woodburn

Kho báu Rags

Biệt hiệu của Ragnar Arnesen là "Rags". Cha của cậu, ông Erik thường gọi anh như thế. Ông ấy cũng thường gọi con trai mình là một anh hùng.

Ragnar được đặt tên theo ông nội là người Na Uy, anh sinh ở San Francisco và lớn lên gần vùng sóng nước nơi vùng biển Manhattan. Năm mười một tuổi, anh học môn lướt sóng. Thế nhưng những cơn sóng hung hãn có thể khiến chiếc ván lướt sóng vỡ làm đôi vẫn chưa phải là mối đe dọa so với lượng đường trong máu mà anh đang phải gánh chịu. Anh được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường từ khi còn bé, và lượng đường trong máu có sức công phá mạnh hơn bất cứ cơn sóng nào, nó khiến anh trở nên bất lực giữa đại dương bao la.

Gần hai thập kỷ trước, Erik Arnesen – một vận động viên lướt sóng đáng nể ở tuổi 60 – lần đầu tiên dắt con trai đến bãi biển San Onofre. Sau khi chỉ dạy cho Rags trên cạn, Erik một mình ra chỗ nước sâu để cưỡi lên những đợt sóng.

Giờ đây Rags đã ba mươi tuổi, anh kể lại: "Tôi không thể ra xa được. Vào cái ngày đầu tiên ấy, tôi chỉ có thể lội bì bõm trong nước chứ không thể vượt qua bọt nước trắng xóa vỡ tan từ những con sóng".

Trong khi một người cha ít sâu sắc có lẽ sẽ nghĩ rằng con họ thất bại do thiếu năng lực thì Erik lại chú trọng đến chuyện khác.

Erik nhớ lại: "Tôi thấy nó đúng là một chiến binh dũng cảm. Tôi đề nghị giúp nhưng nó rất cương quyết. Nó đã không để cho thất bại hạ gục mình. Và điều đó trở thành phương châm của bố con tôi: "*Bất cứ điều gì bạn muốn có trong cuộc đời, bạn phải tận lực mới có được*".

Kể từ đó, Rags đã có thể chèo thuyền vượt qua những cơn bão tố và sóng lớn.

Mọi rắc rối bắt đầu khi anh mười ba tuổi, lúc đó anh được chẩn đoán bị suy thận. Bác sĩ nói anh cần phải cấy ghép thận trong vòng sáu tháng. Rags sẽ cầm cự được thêm sáu năm rưỡi nữa.

Anh nói: "Tôi không cho phép bệnh tật cản trở công việc của mình". Vì vậy anh tiếp tục lướt sóng, đạp xe và chạy bộ trong các cuộc đua dành cho những người đại diện quốc gia ở Mira Costa High – cùng với trái thận và lá lách bị thương tổn bởi căn bệnh tiểu đường ở giai đoạn rất nặng.

Cái ngày đầu tiên Rags tập lướt sóng đó cũng không thể so sánh được với khoảng thời gian anh tập luyện để tham dự cuộc đua Manhattan Beach với cha của mình vài năm sau đó. Vào đêm trước khi cuộc đua diễn ra, lượng đường trong máu Ragnar đã cạn sạch. Anh được đưa đi cấp cứu bằng xe cứu thương. "Đó là một sự mạo hiểm", Erik nhớ lại.

Lúc 5 giờ 30 sáng hôm sau, nỗi sợ hãi dịu bớt và Rags cứ nằng nặc đòi rời khỏi bệnh viện để tham dự cuộc chạy. Các bác sĩ hoàn toàn không đồng ý, nhưng Erik hiểu con trai mình.

"Tôi biết nếu nó để cho bệnh tiểu đường ngăn cản nó tham gia cuộc đua, thì căn bệnh này cũng sẽ hủy

hoại những ngày còn lại trong cuộc đời của nó ”, Erik giải thích _ bản thân ông cũng là một vận động viên marathon lộ trình 4 giờ , đồng thời là một tay đua xe đạp. “Chúng tôi cho Rags ngậm đường trong khi chạy để tăng thêm năng lượng cấp thời, đợi đến lúc nó có thể được tiêm insulin sau khi hoàn tất cuộc đua.”

Bất cứ điều gì bạn muốn trong cuộc đời, bạn phải tận lực mới có được.

Bệnh ngày càng nghiêm trọng. Rags vẫn cố sức chèo chống. Anh nói “Ngay cả những lúc khó khăn nhất, nếu tôi vẫn có thể lướt sóng cùng với cha thì tôi biết mọi việc vẫn tốt đẹp. Và cho dù có đứng trước những trở ngại, thể thao đã khiến tôi thêm yêu cuộc sống này biết bao. Mỗi khi tôi đạp xe, chạy bộ hay lướt sóng – nhất là lướt sóng – tôi thấy mình vẫn đang sống một cuộc sống thật trọn vẹn.

Cuối cùng, các bác sĩ nói với Rags rằng anh phải cấy ghép thận ngay lập tức. Anh cùng cha đã đến địa điểm lướt sóng mà hai cha con yêu thích nhất. Tại đó , họ cùng lướt trên những con sóng rồi cùng nhau chờ đợi đợt sóng kế tiếp ập đến, sau đó quyết định chọn ngày để tiến hành cuộc phẫu thuật. Ngày 19 tháng 12 năm 1990, ở tuổi hai mươi mốt, Ragnar bước vào trung tâm y khoa UCLA để nhận một trái thận mới, trái thận của người cha năm mươi mốt tuổi của mình.

Đôi khi bạn không thể chèo chống một mình. Có những lúc chúng ta cần sự giúp đỡ để vượt qua ngọn sóng trắng xóa.

“Đó là điều không cần phải đắn đo”, Erik nói về quyết định của mình.

Năm ngày sau, vào đêm trước lễ Giáng sinh, hai cha con họ cùng nhau xuất viện. Rags cảm thấy tràn đầy sinh lực hơn trước nhiều, bù lại, Erik đã gặp nhiều khó khăn đáng kể . “Nhưng chưa bao giờ tôi cảm thấy khỏe hơn thế này”, ông nói.

Rags quay trở lại Chico State, nơi anh đang theo học ngành sinh vật. Trong vòng sáu tuần, anh lại gia nhập vào đội đua xe đạp của trường đại học. Anh vẫn duy trì việc chích từ 6 đến 10 mũi insulin mỗi ngày để kiểm soát căn bệnh tiểu đường.

Chẳng bao lâu sau, mây đen lại kéo đến – những đợt sóng dữ lại tiếp tục trút xuống cuộc đời của Rags.

Thời gian khi Rags tranh tài trong giải đấu World Transplant năm 1995 ở Manchester, thuộc nước Anh, cơ thể anh đã bắt đầu có những dấu hiệu đào thải quả thận mà anh đã nhận được từ cha của mình. Năm năm qua, cha con họ đã cùng chia sẻ một phần máu thịt cho nhau. Giờ đây họ lại chia sẻ nỗi đau đớn cùng nhau. Erik nói: “Tôi cảm thấy đau khổ cho nó, nhưng tôi cũng cảm thấy thương bản thân mình. Tôi muốn trái thận của tôi giúp ích cho con trai mình – giờ đây những gì tôi cố làm đều vô nghĩa”.

Cuộc chiến tinh thần trong Rags cũng bắt đầu lung lay. Lần đầu tiên trong cuộc đời, anh cảm thấy muốn buông xuôi tất cả.

“Tôi cảm thấy cuộc đời mình hoàn toàn đảo lộn. Tôi đã từng là một vận động viên sung sức, vậy mà giờ đây tôi lại có một trái thận đang trong quá trình thẩm tách.”

Ba tháng đầu đặc biệt khó khăn đối với Rags.

Rags nhớ lại: "Cuối cùng tôi quyết định mình chỉ có thể làm hai việc. Hoặc là tôi sẽ luôn tiếc nuối cho bản thân hoặc tôi phải chấp nhận sự thật".

Bất cứ điều gì bạn muốn trong cuộc đời, bạn phải tận lực mới có được.

Rags đã chèo chống với số mệnh. Với sự giúp đỡ của mẹ là bà Xenia, anh đã nghiên cứu về sự thẩm tách và các chất dinh dưỡng để kiểm soát tình trạng sức khỏe của mình tốt hơn. Và anh tiếp tục chống chọi: anh lấy được bằng Kỹ thuật viên cấp cứu và bắt đầu "làm việc bán thời gian" 12 giờ mỗi tuần vào các ngày thứ hai, thứ tư, thứ sáu. "Làm việc bán thời gian" là cách anh đặt tên cho quá trình điều trị thẩm tách 4 giờ mỗi tuần của mình. Anh vẫn tiếp tục chèo chống: anh lướt sóng, đạp xe đạp, và bắt đầu tập luyện để chuẩn bị cho cuộc thi thể thao 3 môn phối hợp trong lúc vẫn đang điều trị thẩm tách, việc này cũng giống với việc vừa leo lên đỉnh núi Everest vừa mang theo túi xách nặng gần 100 ký.

Rags đã không bao giờ hoàn tất được cuộc thi thể thao 3 môn phối hợp đó, nhưng lý do không phải như bạn nghĩ. Anh ấy đã bỏ qua cuộc thi chỉ vì vào hôm trước khi cuộc thi bắt đầu, người ta đã tìm được cho Rags một quả thận thích hợp với anh.

Một năm trước đó, việc cơ thể Rags đào thải quả thận mà anh đã nhận được từ cha mình dường như là một định mệnh vô cùng nghiệt ngã. Nhưng giờ đây điều đó lại mở ra một cơ hội khác cho anh. Lần này, Rags không chỉ được ghép thận để phục hồi chức năng của cơ quan này mà còn có thể giúp anh chấm dứt căn bệnh tiểu đường.

Ba năm sau ca phẫu thuật, giờ đây niềm phấn khởi vẫn còn đọng lại trong giọng nói của anh, anh nhớ lại: "Khi tỉnh dậy, tôi hoàn toàn không còn bị bệnh tiểu đường nữa. Đó quả thật là một phép màu".

Tháng 9 năm 1999, Ragnar được xếp thi đấu chung với các vận động viên quốc tế vốn là những người đã từng hiến các cơ quan nội tạng của mình trong cuộc thi đấu World Transplant được tổ chức lần thứ 12 vào năm 1999 ở Budapest, Hungary.

Rags tranh tài các môn đua xe đạp, chạy đường mòn, băng đồng, và môn bóng rổ . Đó là lần thi đấu quốc tế thứ tám của anh. Anh đã giành được hơn 12 chiếc huy chương cả bạc lẫn đồng.

"Tôi vẫn đang tìm chiếc huy chương vàng đầu tiên cho mình". Vận động viên cao 1,70m, nặng 59kg nói thêm: "Tôi muốn dành tặng nó cho cha tôi".

Nhưng Erik nói ông đã có thứ còn tuyệt vời hơn thế. Đó là một bộ sưu tập các bức ảnh của Rags trong nhiều trận đấu Transplant khác nhau có lời đề tặng của con trai ông, được trích từ bài hát nổi tiếng của Bette Midler "Ngọn gió nâng đôi cánh tôi".

Mọi người biết đến Erik Arnesen bởi những khó khăn và mạo hiểm to lớn mà ông đã vượt qua bằng chính khả năng và nỗ lực của bản thân. Nhưng người anh hùng và tài sản lớn nhất của ông chính là cậu con trai của mình.

Quả là câu chuyện về kho báu "Rags".

- Woody Woodburn

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

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 lạ i 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 ƯỚ C 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 chừng 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
Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách : Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google :http://bit.ly/downloadsach
.

"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