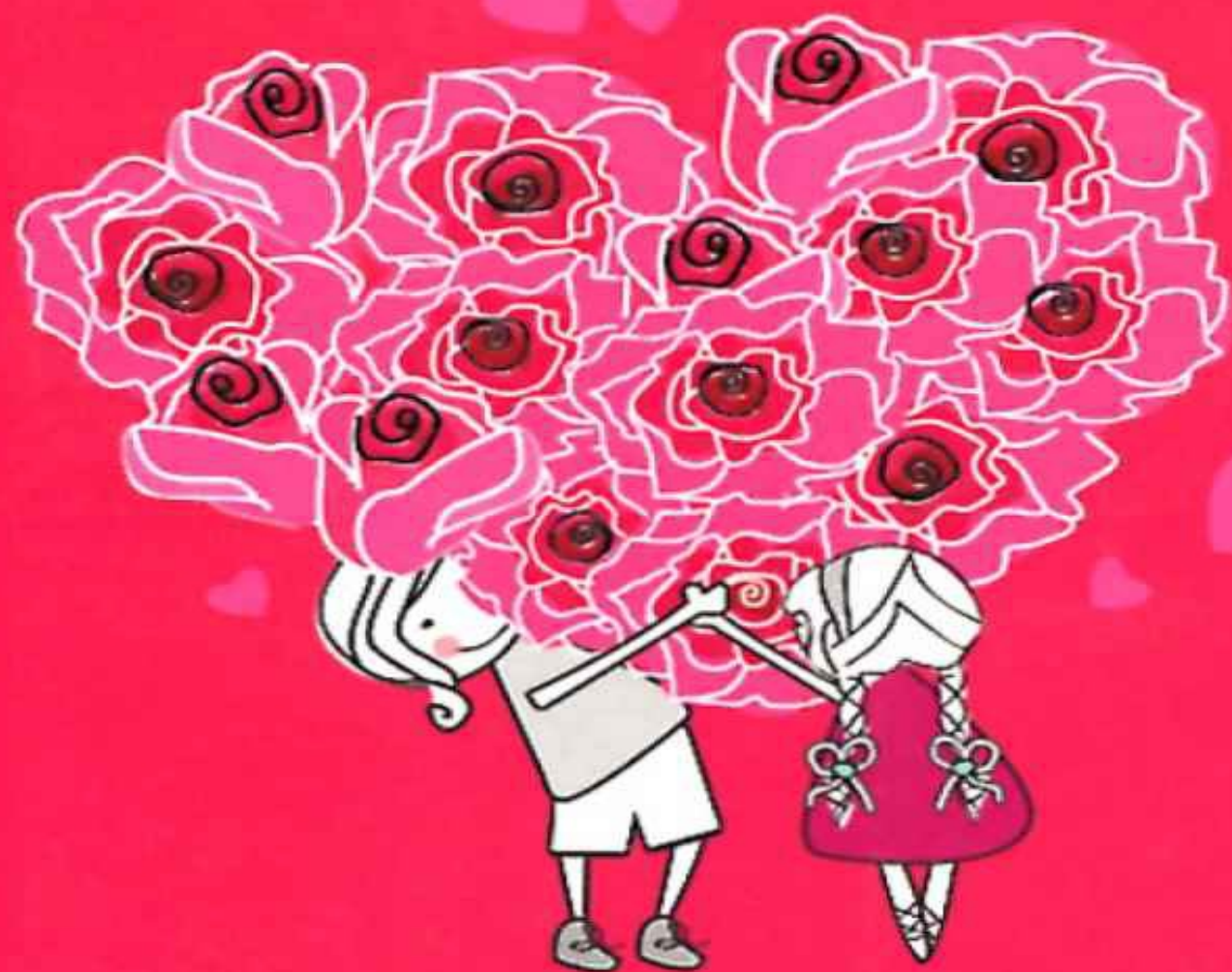


chicken soup for the teenage soul letters

JACK CANFIELD . MARK VICTOR HANSEN. KIMBERLY KIRBERGER
NGUYỄN VĨNH TRUNG dịch



đây là mùa của
tình yêu



Nhà xuất bản Phụ Nữ

Đây là mùa của tình yêu

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Vung đại - mê đắm - nhạy cảm là những từ nói lên tâm trạng của tuổi mới lớn đang yêu. Một bông hoa héo, một tai nạn trên đường, một ngày mẹ bận việc không đến đón... cũng có thể làm tâm hồn tuổi mới lớn tan nát.

Tình yêu của tuổi mới lớn, ngon như trái chín và nhẹ nhàng như một quả bóng bay.

Mùa của tình yêu, mùa của những khám phá về điều thiêng liêng và huyền diệu nhất: tình bạn chân thành, tình cảm gia đình ngọt ngào sâu nặng, cảm xúc với người ấy...

Đây là màu của tình yêu - mùa của những quả thương yêu trĩu cành.

JACK CANFIELD • MARK VICTOR HANSEN • KIMBERLY KIRBERGER
NGUYỄN VĨNH TRUNG *dịch*



Đây là mùa của tình yêu

CHICKEN SOUP FOR THE TEENAGE SOUL LETTERS

Copyright © 2001 by Jack Canfield and Mark Victor Hansen

Xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền với Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

Tất cả các quyền được bảo lưu.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty Văn hóa Phương Nam, 2009.

Sách được thực hiện bởi PHUONG NAM BOOK. Chuyển về ebook bởi ROMANCE BOOK.

Ebook được làm phi lợi nhuận. Hãy mua sách trong điều kiện có thể.

fb.com/romanbook

Mục lục

1

NHỮNG BỨC THƯ TÂM TÌNH



*Cảm ơn mẹ!
Anh vẫn luôn bên em
Bố là “Giấc mơ đẹp nhất” của con
Tình yêu ơi, mi đang ở nơi nao?
Vẫn còn ngày mai
Ngày tệ nhất và tuyệt nhất trong đời
Hy vọng là cái mắc áo
Giá trị của những trang viết
Hãy ngắm mình trong gương
Vì anh cư xử rất ngọt ngào
Bố yêu của tôi
Tôi là tôi...*

2

VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI



*Xin đừng quên tôi
Cám ơn những lời tử tế
Lời nói từ trái tim
Đêm huyền diệu
Vâng, tôi có thể...
Trân trọng từng ngày
Quay lại để bước tiếp
Cái bóng
Tôi đã nhận ra
Tôi không đơn độc
Tôi vẫn là một cô bé bình thường*

3

CẢM ƠN CÁC BẠN!



*Món quà bất ngờ
Xin lỗi nhé, Jessica
Vòng tay nhân ái
Không phải là người duy nhất
Hành trình của chúng ta
Món quà tình yêu*

Anh đã trở về
Trưởng thành
Phao cứu sinh

4

CUỘC SỐNG VÀ NHỮNG BÀI HỌC



Sổ tay bọc bạch nổi niềm
Con đường gập ghềnh
Học từ sai lầm
Đừng có nhìn về bên ngoài!
Chuyện chúng mình
Những bài học vô giá
Lau sạch lớp sương mù
Lời tha thứ dịu dàng

5

NHỮNG GẬP GHỀNH, CHÔNG GAI



Người chị yêu quý của tôi
Kẹo bông
Những lời muốn nói với cha
Mất một người bạn
Sống là một điều hạnh phúc
Khi say thì chớ lái xe
Tôi sẽ có cơ hội thứ hai

6

GIÚP ĐỠ MỌI NGƯỜI



Món quà của Mike: tiếp tục câu chuyện Anh hùng của rừng xanh
Có niềm hy vọng
Dự án Dải Ruy băng màu vàng
Từ việc bán bánh
Điều quý giá nhất
Ngày Thử thách
Cần chấm dứt bạo lực
Các em đã học viết văn như thế nào?
Tuổi mười lăm tự tin



NHỮNG BỨC THƯ TÂM TÌNH

Điều tốt đẹp nhất trên thế giới này chính là sự kết hợp giữa học tập và cảm hứng.

Wanda Landowska



Cảm ơn mẹ!

Tôi muốn được nói lời cảm ơn tử sách Sống Đẹp của các bạn vì chưa từng có cuốn sách nào lại làm tôi rơi nước mắt nhiều đến thế. Thật sự tôi có thể tìm thấy hình ảnh của chính mình trong hầu hết các câu chuyện được kể ở đây.

Tôi hiện là học sinh lớp mười hai. Trong suốt bốn năm qua, tôi là một thành viên trong ban nhạc lễ hội của trường, nơi tôi gắn bó với nhiều bạn bè, thầy cô và phụ huynh. Trong suốt thời gian ấy, mẹ luôn bên tôi, luôn giúp đỡ tôi mọi việc mà không một lời than phiền. Thế mà, tôi chưa một lần biết nói “cảm ơn mẹ”. Không gì có thể sánh được với mẹ, nhưng tiếc thay, phải mất những mười bảy năm tôi mới nhận ra được điều đó.

Nếu muốn dùng một biệt danh để đặt cho mẹ, thì không gì chính xác cho bằng tên gọi “Tài xế”. Mỗi buổi hòa nhạc, mỗi cuộc thi tài, mỗi trận đá banh, mẹ đều chở tôi đến tận nơi và bao giờ cũng ngồi lại xem cho đến phút cuối với nụ cười tươi tắn trên môi. Mỗi khi bận việc không thể dự được, mẹ lại đứng chờ sẵn ở trường để đón tôi về. Tôi thật không tài nào hiểu được tại sao hằng đêm mẹ vẫn thích lái xe đến trường đón tôi vào lúc 10g30, để rồi chỉ nghe tôi xin hai mươi đôla và đi chơi với bạn chứ không về nhà cùng mẹ. Để kiếm tiền nuôi tôi, mẹ không hề quản công bán đủ thứ hàng, từ những lục lạc đeo cổ bò, chăn màn, cho đến những ấm đệm ngồi và những tờ phiếu mua hàng, miễn là tôi được sống sung sướng.

Giờ đây tôi đã là một học sinh lớp mười hai và đã có xe hơi riêng nên mẹ không cần đưa tôi đi đá banh hay tới các buổi hòa nhạc nữa. Nhưng mẹ vẫn thường đến xem tôi thi đấu hoặc chơi nhạc.

Gần đây, ban nhạc của tôi được mời đến Sở Giáo dục chơi nhân lễ kỷ niệm 15 năm ngày thành lập Ngành Giáo dục Thực nghiệm⁽¹⁾. Khi xe buýt về gần đến cột cờ phía trước trường học, tôi chợt xúc động và thấy trống trải một cách kỳ lạ. Tôi đi loay quanh bãi giữ xe để tìm mẹ mà chẳng thấy đâu. Tôi phải gặp mẹ để nói với mẹ rằng tôi sắp đi chơi nên không về với mẹ ngay được. Rồi tôi chợt nhớ ra giờ này mẹ đang ở nhà, và chắc đã ngủ say. Tôi chưa bao giờ mong mẹ đến đón tôi, mãi cho đến tận hôm nay, khi không thấy mẹ đứng chờ sẵn ở bãi giữ xe như mọi lần nữa.

Tối ấy, khi về đến nhà, tôi liền đánh thức mẹ dậy và nện ngào nói với mẹ rằng tôi yêu và nhớ mẹ vô cùng, rằng tôi biết mẹ đã vất vả biết bao khi lái xe đưa đón tôi trong suốt bao nhiêu năm qua. Tôi nói rằng mỗi khi được mẹ ôm hôn, tôi vui sướng vô cùng vì biết rằng mẹ yêu tôi biết chừng nào. Mẹ chẳng nói gì cả, chỉ nhìn tôi, cười hạnh phúc mà nước mắt tuôn rơi.

Cảm ơn các bạn! Cảm ơn những cuốn sách tuyệt vời đã dạy cho tôi biết bày tỏ lòng biết ơn

và tình yêu thương với những người thân yêu nhất trên đời. Và con cũng cảm ơn mẹ, mẹ của con!

*Thân ái,
Rebecca Kross*

Tôi sẽ kể cho các bạn nghe câu chuyện chị tôi đã viết về người bạn trai của chị. Chị Jodi của tôi đã trải qua một cuộc đấu tranh nội tâm dữ dội khi phải đối mặt với một thực tại nghiệt ngã: người bạn trai gắn bó lâu nay với chị đang hấp hối vì một khối u não không thể phẫu thuật được. Jodi đã giúp Tim chống chọi lại căn bệnh ung thư với tất cả khả năng của mình, nhưng bất hạnh thay, vào ngày lễ Tình nhân năm 1997, Tim đã trút hơi thở cuối cùng trong vòng tay Jodi.

Nhưng chính trong nỗi đau tưởng chừng như không thể chịu đựng nổi ấy, Jodi lại tìm thấy ý nghĩa mới mẻ về sự sống và cái chết. Câu chuyện của chị đã để lại trong tôi nỗi xúc động sâu sắc. Từng chữ từng lời chị viết có một sức lôi cuốn rất kỳ lạ, thế nên tôi mong muốn được chia sẻ với các bạn, cũng như nhiều bạn đọc trẻ tuổi khác nữa.

*Thân mến,
Kristi Vesterby*



Anh vẫn luôn bên em

*Khi một người thân qua đời, ta hãy nhớ mãi chứ đừng cố quên họ để vượt qua nỗi đau.
Như thế ta sẽ cảm thấy người ấy vẫn như đang sống bên ta, cùng ta yêu thương và vượt qua thử thách.*

Suốt mùa hè năm ấy, mỗi khi Tim đau đầu và chóng mặt, tôi đã có chút lo lắng, nhưng chưa bao giờ tôi nghĩ rằng đó là những triệu chứng nghiêm trọng cả. Giờ đây nhớ lại, tôi tự hỏi liệu lúc ấy Tim có biết sức khỏe của mình đang gặp những dấu hiệu bất thường không. Chúng tôi hẹn hò với nhau được hơn một năm và đã thành một đôi thắm thiết. Lúc bấy giờ, trong mắt chúng tôi, cuộc đời chỉ toàn màu hồng. Chúng tôi tin rằng cả hai sẽ mãi mãi hạnh phúc bên nhau trong khoảng trời riêng. Khi các triệu chứng đau đầu và chóng mặt của Tim xuất hiện ngày càng thường xuyên hơn, tôi cũng như Tim đều biết sức khỏe của anh có vấn đề, nhưng tôi không thể hình dung được vấn đề đó là gì.

Đến mùa thi đấu bóng rổ, dấu hiệu bệnh tật của Tim đã rõ ràng hơn. Năm học cuối cùng ấy, Tim được chơi trong đội tuyển của trường như vẫn hằng ao ước. Khi cùng với bạn bè ngồi trên khán đài cổ vũ cho Tim, tôi cứ tự hỏi cái gì đang hành hạ thể xác anh. Trong trận đấu hôm đó, anh chơi một cách chật vật khi vừa di chuyển vừa đập banh trên sân, hoặc khi đảo người phòng thủ. Trong những lần tập luyện, số lần đánh bóng hỏng cũng ngày càng nhiều hơn. Vì thế khi bác Ann, mẹ Tim, bảo anh đến gặp bác sĩ để kiểm tra, Tim đã vâng lời ngay. Bệnh viện thị trấn Olivia không đủ trang thiết bị nên Tim phải chờ cho đến khi bệnh viện nhập được máy “MRI-Mobile” thì mới có lịch hẹn chụp não. Kết quả chụp phim cho thấy có một khối u đang lớn dần lên ở đáy vỏ não của Tim, và từ đó cuộc sống của chúng tôi không còn bình yên như trước nữa.

Tôi cùng gia đình Tim hồi hộp chờ bác sĩ chuyên khoa ung thư thần kinh đến để giải thích một số ý nghĩa phức tạp của tấm phim X-quang trong một phòng khám nhỏ. Thời gian chờ đợi sao mà dài đằng đẵng và nặng trĩu âu lo, nên tôi và Tim đã cố xua tan không khí ngột ngạt ấy bằng những câu chuyện chẳng đâu vào đâu về bóng đá và lịch sử. Cuối cùng vị bác sĩ ấy cũng đến, và bước vào căn phòng đầy hơi người trong nỗi vui mừng của chúng tôi. Sau khi tự giới thiệu về mình, ông bắt đầu nói những điều mà chúng tôi đã biết, rằng Tim có một khối u đang chèn lên cuống não. Ông còn nói thêm rằng không thể giải phẫu khối u đó được, nhưng lúc ấy tôi không mấy lưu tâm về điều này. Khi ông bác sĩ tiếp tục dùng cả mớ các thuật ngữ y khoa rồi rầm để giải thích thêm cho rõ, thì tôi không còn muốn nghe nữa và quay sang nhìn Tim. Anh ngồi phía trước tôi, làm ra vẻ lắng nghe từng lời bác sĩ nói, nhưng mắt cứ nhìn chăm chăm vào khoảng không như mất hồn. Tim không thích màu mắt của mình, cái màu mà anh vẫn gọi là “xanh ve-nâu-vàng-cam”. Tôi thường phải an ủi Tim, rằng dù không có màu sắc rõ ràng, nhưng trên khuôn mặt anh, tôi yêu nhất là đôi mắt, vì nhờ hai cửa sổ tâm hồn ấy, tôi đã thật sự nhận ra được tình yêu tha thiết anh dành cho tôi. Khi nhìn ai đó, anh luôn dành cho họ một ánh mắt trìu mến, ân cần, tự hào và khích lệ. Thế mà giờ đây, đôi mắt đẹp ấy lại trở nên vô hồn.

Tôi sực tỉnh khi nghe bác Ann cất tiếng hỏi bác sĩ câu gì không rõ. Vị bác sĩ trình bày một số cách điều trị có thể làm teo khối u lại để gia đình Tim lựa chọn. Tôi tự hỏi sao ông không đưa ra một cách điều trị hiệu quả nhất luôn cho rồi. Khi suy nghĩ này còn đang lớn vồn trong đầu tôi thì mẹ Tim, không thể giấu được nỗi lo sợ, lạc giọng hỏi xem Tim còn sống được bao lâu nữa. Câu hỏi của mẹ anh xoáy vào lòng tôi đau thắt khiến tôi sững sốt nhìn bác ấy. Sao bác ấy lại có thể hỏi một câu như thế cơ chứ? Tim sẽ không chết, và bác ấy thậm chí cũng không nên nghĩ là anh có thể chết. Không chút cảm xúc, vị bác sĩ trả lời gọn lỏn, “Khoảng một năm cho đến một năm rưỡi, nếu được điều trị.”

Những lời ông ta nói ra như cái gọng kìm siết chặt lấy cổ tôi, khiến tôi muốn nghẹt thở. Căn phòng vốn đã quá nhỏ ấy dường như lại càng hẹp thêm. Tôi cần không khí, và muốn chạy ngay đi, không chỉ để thoát ra khỏi căn phòng ngột ngạt này, mà còn để trốn chạy cả cái nghịch cảnh này trước khi ngã gục. Tinh thần tôi bấn loạn và kinh hãi với ý nghĩ tôi sắp mất đi một người mà tôi rất đổi yêu thương.

Tim vẫn ngồi bất động. Im lặng bao trùm khắp căn phòng, đến nỗi tôi có thể nghe được nhịp tim mình đang vang lên thành thịch cùng với tiếng hít thở nặng nề. Tôi chẳng nghe thấy những gì ông bác sĩ nói nữa, và cũng chẳng biết ông ta đã rời phòng từ khi nào. Bác Ann đến ngồi bên Tim và vòng tay ôm lấy đứa con trai yêu dấu. Ai nấy đều khóc, trừ Tim. Anh ngẩng lên nhìn mọi người và mỉm cười nói, “Con sẽ không chết đâu.” Vậy là anh đã tuyên chiến với căn bệnh quái ác này.

Tôi bối rối đến nỗi không biết nên làm gì. Chỉ là bạn gái của anh thôi nên tôi không biết liệu mình có được phép sát cánh bên anh trong cuộc chiến này hay không. Ngay khi tôi nghĩ đây chính là lúc nên để Tim ở lại cùng với gia đình thì bác Ann chợt buông Tim ra, và anh ra hiệu cho tôi lại gần bên anh. Tôi ngồi lên đầu gối anh, âu yếm ôm lấy cổ anh, và nhắm mắt tì trán mình vào trán anh. Khi mở mắt ra nhìn vào đôi mắt anh, lần đầu tiên tôi bắt gặp một nỗi buồn mênh mang không lời nào diễn tả nổi. Nước mắt trào lên bờ mi anh và từng giọt từng giọt chậm chậm lăn trên má.

Dũng cảm hết như một chiến binh, Tim nói rằng anh sẽ đánh bại những khó khăn trong cuộc đấu tranh giành lấy sự sống này. Anh tin rằng việc tìm các phương cách chữa trị chỉ là

một thách thức cần vượt qua để chiến thắng căn bệnh ung thư đang lăm le cướp đi mạng sống quý giá của anh mà thôi.

Quả thật, Tim giống như một người anh hùng đang quyết tâm chiến đấu đến cùng. Tất cả những người mắc trọng bệnh như anh đều cần phải được trân trọng, vì họ không thể chọn lựa một cách chữa trị nào cho thật hiệu quả. Nhưng hãy làm bất cứ điều gì để chống chọi với căn bệnh vì các bạn còn gì để mất đâu kia chứ? Xin đừng bỏ cuộc, vì điều đó có nghĩa là thất bại, là chấp nhận cái chết một cách hèn nhát. Vì thế, ngoài sự quan tâm săn sóc, tôi còn khuyến khích Tim phải luôn vững tâm chiến đấu và phải chiến thắng. Về sau, tôi nhận ra rằng, đáng ra mình không nên xem đó là một cuộc chiến và không có ai là người thất trận cả. Giá như lúc đó tôi có thể hiểu ra được điều ấy!

Người ta thử điều trị cho Tim bằng nhiều cách mà theo họ cách nào cũng có vẻ là hiệu quả nhất, đến nỗi anh chẳng thể nào đủ sức chịu đựng nữa. Mỗi ngày Tim phải nuốt hơn bảy mươi viên thuốc: nào là sụn cá mập, thảo dược, rồi nào là beta, turbo,... Vì người ta bảo những thứ thuốc ấy đều có tác dụng ngăn chặn khối u phát triển. Anh còn bị ép uống nước ép cà rốt, hết ly này đến ly khác, dù cho chất nước sền sệt màu cam ấy có mùi hăng hắc khó ngửi và để lại một dư vị khó chịu trong cổ họng. Họ còn thử nghiệm một số kỹ thuật tiên tiến như chụp ảnh dương bản, rồi dùng thiết bị chữa trị bằng cảm ứng từ này nọ. Điều ấy có nghĩa là mỗi ngày lại thêm một cách chữa trị mới, nhưng chẳng thấy một kết quả nào khả quan.

Giới y học cổ truyền phương Đông cũng tham gia vào cuộc chiến chống lại căn bệnh của Tim, dù chẳng mấy ai tin tưởng ngành này sẽ đem lại một kết quả nào đó. Phương pháp giải phẫu không được xét đến vì vị trí của khối u không cho phép, thế nên các bác sĩ lại nghiên cứu những cách chữa trị khác để lựa chọn cách nào là tối ưu. Nhóm bác sĩ của Đại học Duke chuyên khoa về u não cung cấp một tài liệu nghiên cứu phương pháp xạ trị áp sát liều cao. Theo cách này, các bác sĩ sẽ dùng nguồn phóng xạ chiếu trực tiếp vào đáy cuống não của Tim hai lần mỗi ngày trong nhiều tháng liền. Khối u có teo lại phân nửa, nhưng không biến mất hoàn toàn. Quả thật cái khối u đó vẫn đang thách thức ngành y khoa hiện đại. Không còn cách nào khác, các bác sĩ lại thử dùng đến phương pháp hoá trị, nhưng chúng tôi đã chẳng còn chút hy vọng nào.

Tôi luôn ở bên cạnh Tim trong suốt thời gian điều trị, sẵn sàng đi cùng anh đến bất kỳ bệnh viện nào. Tôi không biết ba mẹ Tim (hay ba mẹ tôi) có bằng lòng không, nhưng chừng như những gì tôi làm đã tiếp thêm sức mạnh và giúp Tim hạnh phúc hơn, nên các bậc phụ huynh cũng không tỏ ý phản nản gì cả. Vì vậy, lần khám bệnh nào của Tim, tôi cũng đi theo. Chuyển đi chơi nào của gia đình anh, tôi cũng đều có mặt. Thời gian tôi ở bên nhà anh có phần vượt quá giới hạn thông thường, nhưng tôi không chút nề hà hay e ngại. Từ vị thế “bạn gái”, chẳng mấy chốc tôi đã trở thành “người nhà” của Tim. Yêu Tim, tôi cũng yêu gia đình anh, và tình cảm ấy cho đến tận bây giờ vẫn không hề thay đổi.

Trong những tháng cuối đời, sức khỏe Tim suy sụp nhanh chóng. Trong dáng vẻ tiều tụy chỉ còn da bọc xương, thật không thể tưởng tượng được chỉ vài tháng trước đây thôi anh là một thanh niên cao lớn và vô cùng năng động. Nhìn Tim suốt ngày ngồi gập người trên chiếc ghế dựa trong phòng khách, tôi xót xa vì không biết làm cách nào giúp anh thấy dễ chịu hơn một chút. Anh phải dùng thuốc giảm đau nên hầu như suốt ngày tôi chỉ ngồi bên cạnh để trông chừng anh ngủ. Biết rằng nên để anh yên bình trong giấc ngủ say, nhưng những khi buồn quá tôi lại đánh thức anh dậy để trò chuyện, mà nào có nói được gì đâu.

Tôi thật sự đau lòng khi phải nhìn thấy một người trẻ trung, tương lai đầy hứa hẹn như anh lại biến thành một ông già tám mươi lụ khụ chỉ trong vòng có mấy tháng. Tôi nghĩ rằng, dù mắt không nhìn thấy, chân không thể tự bước đi và trí nhớ thì suy giảm, nhưng Tim không thể mất đi khả năng cười đùa. Làm cho anh cười là điều duy nhất tôi có thể giúp anh trong cảnh ngộ vô vọng này. Sau một khóa điều dưỡng ngắn hạn, tôi nhanh chóng học được cách chăm sóc bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối. Tuy nhiên, tôi vẫn nhận thấy trách nhiệm quan trọng nhất của mình là giúp Tim luôn giữ được nụ cười, vì quả thật người ta khó mà bình tĩnh một khi chẳng còn tự chăm sóc bản thân được nữa. Làm sao Tim có thể chịu đựng cảnh một thanh niên mới mười chín tuổi như mình mà phải nhờ bạn gái đưa vào phòng tắm? Thế nên tôi cứ tìm cách bông đùa và trêu ghẹo anh, cốt làm cho anh cười. Tôi biết rằng cách chăm sóc tốt nhất là hãy cứ xem anh như một người mạnh khỏe. Tôi muốn giúp anh cảm thấy bình yên, dù rằng tôi chẳng thể có được cái cảm giác đó. Một ngày nọ, sau giấc ngủ trưa thường lệ, tôi để ý thấy Tim mơ màng nhìn lên góc trần nhà bên phải của phòng khách. Trên gương mặt như đang bị thôi miên của anh thấp thoáng một nụ cười hạnh phúc. Phải mất mấy giây tôi mới nhớ ra là mắt Tim đã lòa vì khối u trong não anh đang dần dần chèn ép giây thần kinh thị giác. Vậy Tim có thể nhìn thấy gì nhỉ?

“Tim ơi, anh đang nhìn gì vậy?” tôi hỏi cho có hỏi.

“Anh nhìn thấy ánh sáng trên kia rồi em à,” anh trả lời mà không quay lại.

Mắt tôi nhòa lệ, nhưng cố nén tiếng khóc. Thực ra trong thâm tâm tôi đã đoán được anh nhìn thấy gì, nhưng tôi muốn anh trả lời rõ ràng hơn. Tôi hỏi tiếp, “Sao em chẳng thấy gì hết. Nó trông thế nào hả anh?”

“Đẹp lắm em à. Nhưng em không nhìn thấy được đâu.”

“Nói cho em nghe đi anh,” vừa tò mò vừa sợ hãi, tôi năn nỉ Tim.

Tim vẫn không rời mắt khỏi cái góc trần nhà ấy. Ngập ngừng giây lát, cuối cùng anh cũng nói được những gì khó nói, “Anh sẽ lên đó... sớm thôi, em à.” Lúc ấy, tôi không thể cầm được nước mắt nữa. Vì Tim không thể thấy tôi khóc nên tôi cứ để mặc cho nước mắt tuôn trào ướt đầm cả mặt. Rồi tôi tăng hắt, cố nuốt cục nghẹn đang chẹn trong cổ, hít một hơi thật sâu rồi từ từ thở ra để bình tĩnh lại. Đây có lẽ là cơ hội cuối cùng để tôi cùng Tim đối diện với cái chết. Tôi có rất nhiều điều cần phải nói với Tim, vì anh và vì tôi nữa. Nín giữ chỉ khiến anh kéo dài đau đớn, thế nên tôi nói rằng anh cứ thanh thản ra đi bất cứ khi nào anh đã sẵn sàng. Và hứa với anh rằng tôi sẽ vui sống sau khi anh đã rời xa tôi.

“Em yêu anh nhiều lắm,” tôi nói, “và anh không thể tưởng tượng được em sẽ nhớ anh đến chừng nào đâu. Sẽ rất khó khăn khi phải sống quãng đời còn lại mà không có anh, nhưng em tin chắc có một ngày ta sẽ được gặp lại nhau.” Cuối cùng, Tim thôi không nhìn ánh sáng trên Thiên đường nữa, mà vươn người sang và đưa tay cho tôi nắm. Một nụ cười yếu ớt nhưng mãn nguyện bùng sáng trên gương mặt thanh thản của anh. Tim nói, “Điều này cũng còn tùy ở em nữa đó.” Câu nói đùa này có nghĩa rằng tốt hơn cả tôi nên giữ bình tĩnh khi anh ra đi, nếu không thì tôi khó mà gặp lại anh ở cõi vĩnh hằng được. Đến giờ phút ấy, anh vẫn đủ tỉnh táo để nói những câu dí dỏm thông minh. Tôi nửa cười nửa khóc nhưng đã cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Tưởng rằng khó mà nói ra những gì cần phải nói, nhưng kết quả thật đáng mừng, vì Tim và tôi đã chia sẻ với nhau một trải nghiệm thật thiêng liêng. Đó là lần duy nhất tôi có cảm giác mình được đến gần Thiên đường và mãi mãi không bao giờ tôi quên.

Tối ngày 13 tháng Hai ấy, tôi rời nhà Tim trong tâm trạng nào nề. Từ khi yêu nhau, để

chiều ý tôi, bao giờ Tim cũng hôn tạm biệt tôi trước. Anh ngồi yên, mắt nhắm hờ, chúm môi chờ tôi cúi xuống, hôn và chúc tôi ngủ ngon. Trái với lệ thường, đêm ấy, trong tình trạng nửa mê nửa tỉnh, Tim nói lắm nhảm những gì không rõ khi tôi chuẩn bị ra về. Lúc cúi xuống hôn tạm biệt anh, tôi nghe hơi thở anh có phần nặng nề khó nhọc hơn bình thường, và tôi không được anh hôn đáp trả. Khi mặc áo khoác và mang giày vào, tôi chợt nhớ mai đã là ngày lễ Tình nhân. Trước khi ra cửa, tôi có nói với Tim rằng, món quà tuyệt nhất tôi muốn nhận là một tâm hồn thanh thản. Khi khép cửa lại, tôi tự hỏi không biết anh có nghe được những gì tôi nói hay không.

Sáng hôm sau, tôi đến nhà Tim, tay cầm một chùm bong bóng màu đỏ và trắng. Tuy anh không thể nhìn thấy món quà tôi mang đến, nhưng tôi vẫn muốn tặng anh một niềm vui nho nhỏ. Tôi thấy Tim đang là người trên cái giường đặc biệt dành cho người hấp hối, ngực phập phồng theo mỗi nhịp thở. Chẳng hiểu sao tôi lại cho rằng anh sẽ không ra đi nếu không có tôi bên cạnh. Cả buổi sáng ấy tôi lặng lẽ nằm bên Tim, nắm chặt bàn tay anh. Khoảng 12g30, Tim trút hơi thở cuối cùng. Tôi không biết chính xác giây phút anh lìa đời, chỉ nhớ rằng khi tôi mở mắt ra thì anh đã đi rồi. Mẹ anh nức nở, “Thế là Tim ơi, từ nay con sẽ không còn bị co giật, không còn bị đau đầu nữa. Giờ thì con có thể tự do chạy nhảy, bay lượn! Mẹ yêu con nhiều lắm, Tim ơi!”

Tôi không nói được những lời ủi an và cũng không biết nói lời vĩnh biệt. Tôi chỉ thì thầm, “Hẹn gặp lại anh, Tim nhé.”

Dù cuộc đời Tim đã chấm dứt vào ngày 14 tháng Hai năm 1997, nhưng anh vẫn như còn sống bên tôi mãi. Tim giúp tôi trở thành con người lạc quan khi dạy cho tôi điều quan trọng nhất trong cuộc sống là biết tìm thấy hạnh phúc ở chung quanh mình. Tôi nhớ lại tất cả những giây phút hai chúng tôi còn vui vẻ bên nhau để nhận ra sự bất tử của anh: những chuyến đi câu chẳng được con cá nào; những lúc vừa ăn bỏng ngô vừa chơi bài không biết chán ở nhà tôi, và thỉnh thoảng hai đứa lại phá lên cười làm ba mẹ giật cả mình; những lần trêu chọc nhau khi anh ồ ồ hát theo những ca khúc của Prince phát ra từ chiếc radio; và những giấc ngủ trưa trên chiếc trường kỷ mà nhịp đập trái tim anh đã thay cho lời ru dịu êm. Tôi nhớ... và tôi nhớ...

Tôi biết mình sẽ lại yêu, nhưng người ấy không thể thay thế được Tim. Và Tim vẫn sẽ cùng tôi đi nốt quãng đời còn lại. Anh sẽ bên tôi trong ngày lễ tốt nghiệp đại học. Anh sẽ bên tôi trong hôn lễ của tôi tại nhà thờ. Anh sẽ bên tôi khi tôi dạy cho bé con đầu lòng của mình chơi bóng ném. Và cuối cùng, hai chúng tôi nhất định sẽ gặp lại nhau khi tôi rời khỏi thế giới này.

Jodi Vesterby



Bố là “Giấc mơ đẹp nhất” của con

Không biết từ bao giờ, bố tôi có tật rượu chè. Khi tôi còn nhỏ, bố mẹ cứ hay gây gỗ nhau. Mỗi lần như thế, mẹ lại dắt díu hai chị em tôi về ở với ngoại. Mỗi năm chúng tôi đã phải đi “tị nạn” như vậy vài lần, nhưng còn dại khờ nên tôi hồn nhiên vui chơi ở nhà ngoại, không biết chuyện gì đang xảy ra với gia đình mình. Bố uống rượu nhiều mỗi ngày, tôi không biết điều này có tác hại rất lớn đến sức khỏe của bố. Thế rồi cách đây khoảng hai năm, các bác sĩ chẩn đoán bố tôi thực sự mắc chứng nghiện rượu, một chứng bệnh biến một người bình

thường thành một kẻ mất hết lí trí. Chưa bao giờ tôi dám nghĩ bố là kẻ nát rượu. Đối với tôi, bố là một siêu anh hùng luôn chiến thắng mọi chông gai trên đường đời. Những năm còn học phổ thông, bố có biệt danh là “Giấc mơ đẹp nhất”, vì bố là một tay đua xe sáng giá nhất ở trường bố theo học, đẹp trai và tài hoa. Nhưng bất hạnh thay, bố lại được sinh ra và lớn lên bên cạnh một người cha nghiện rượu. Chao ơi, phải chi ông nội đừng tiêm nhiễm cho bố tật xấu ấy!

Gần đây, cũng vì rượu mà bố gây tai nạn xe, một cú đâm thẳng vào một chiếc xe khác. Chính tai nạn ấy đã khiến tôi nhận ra bệnh của bố trầm trọng đến mức nào. Tôi nhớ rất rõ cú điện thoại chúng tôi nhận được vào lúc 2 giờ sáng hôm ấy, lúc đó bố chưa về nhà. Tôi lo lắng nhắc điện thoại lên và nghe rằng có người muốn gặp bà chủ nhà. Biết có chuyện chẳng lành đã xảy ra cho bố, tôi vội đánh thức mẹ dậy và đưa ngay điện thoại cho mẹ. Tôi chăm chú nhìn mẹ căng thẳng nghe điện thoại một hồi lâu. Chuyện gì đang xảy ra cho bố vậy? Bố ơi, bố có sao không? Tôi vừa khóc nức nở vừa nghĩ thầm. Mẹ gác máy và bảo tôi đừng khóc nữa. Nước mắt ràn rụa, tôi thần thờ đứng nhìn mẹ lái xe ra khỏi nhà để đến bệnh viện. Tôi thức trắng đến sáng, cứ ngồi bên chiếc điện thoại ngóng chờ tin và cầu nguyện cho bố được bình an.

Cuối cùng thì điện thoại cũng reo vào lúc 7g30'. Mẹ cho biết bố đã say mèm không biết trời trăng gì cả, nên không nhớ thắt dây an toàn. Đầu bố đập vỡ cả kính chắn gió, mặt bị cắt nát và não bị chấn thương nặng. Khi được kéo ra khỏi xe, bố vẫn bất tỉnh nhân sự, mặt bê bết máu, còn đôi mắt thì như muốn bật ra khỏi tròng. Trông bố kinh khủng lắm! Nhìn thấy bố trong tình trạng như thế trước khi được đưa đi phẫu thuật, mẹ nghĩ bố khó lòng qua nổi. Ơn Chúa, các bác sĩ đã cứu được bố và còn chữa lành cả con mắt phải của bố nữa.

Giờ đây các bác sĩ nói với mấy mẹ con tôi rằng, bố sẽ không sống qua tuổi bốn mươi lăm nếu không chịu cai rượu. Thậm chí ngay cả khi bố hoàn toàn không đụng tới một giọt rượu nào nữa thì họ cũng phải ghép gan cho bố, để phục hồi lại lá gan đã bị rượu làm tổn hại nghiêm trọng.

Giờ đây, bố tôi, ngôi sao đường đua đẹp trai một thời, đã hoàn toàn thay đổi. Mái tóc bông bênh bóng mượt giờ bạc màu xác xơ; làn da mặt hồng hào mịn màng nay sần sùi những vết sẹo; đôi chân bố đen xỉn đi vì máu không lưu thông được; đôi mắt xanh da trời từng làm say đắm biết bao cô gái giờ đã trở nên dờ dẩn, nhìn vào đó chỉ thấy một màu vàng bệnh tật yếu ớt.

Dù vậy, nếu bạn có hỏi, tôi cũng sẽ trả lời bạn rằng, với tôi, bố vẫn luôn là người tuyệt nhất, vẫn luôn là “Giấc mơ đẹp nhất” của tôi. Nhưng... “Giấc mơ” ấy đang có nguy cơ tan biến vì rượu.

Có nỗi đau xót nào hơn khi phải chứng kiến cảnh bố mình, người mà mình hằng yêu thương và ngưỡng mộ hơn bất kỳ ai trên đời, đang tự hủy hoại bản thân? Vì vậy, ngày nào tôi cũng cầu nguyện xin Chúa giúp bố thoát khỏi chứng nghiện rượu ấy.

Bố ơi, nếu có đọc được bài viết này, bố sẽ biết rằng con yêu bố biết chừng nào, rằng con rất tự hào về bố và về tất cả những gì bố đã làm. Mỗi khi bố vẫn là người hùng của con, là người bố siêu phàm của con. Bố yêu ơi, con tin chắc bố có đủ nghị lực để vượt qua được chứng bệnh đáng ghét đó. Ai cũng từng mắc sai lầm, và Chúa luôn cho chúng ta rất nhiều cơ hội để sửa chữa sai lầm ấy. Bố ơi, nếu cai được rượu tức là bố đang có cơ hội được trở về nhà, hãy quyết tâm nhé bố, mẹ và chúng con đang ngày đêm chờ đợi bố.

Tôi muốn gửi một niềm hy vọng đến những ai đang bị ma men hành hạ như bố tôi, hãy tin rằng không ai phải đơn độc chiến đấu với bệnh tật cả. Với tình yêu và sự giúp đỡ của những người thân yêu, chắc chắn họ sẽ sớm dứt ra khỏi chứng nghiện rượu này.

Cám ơn,



Tình yêu ơi, mi đang ở nơi nào?

Từ hồi nào đến giờ tôi vẫn luôn thích đọc bộ sách Sống Đẹp, nhưng trong chương Các mối quan hệ, tôi chưa đọc thấy một mẩu chuyện nào có bóng dáng mình trong đó. Vì chưa yêu bao giờ nên tôi không thể đồng cảm với tác giả các bài viết đó được. Họ chỉ diễn tả tâm trạng của những người đang yêu, hoặc vừa thất tình mà thôi. Hầu như không ai biết đến cảm giác bất an và buồn bã của một thiếu nữ chưa từng có mối tình nào.

Tôi vẫn thường cho rằng mình “cao số”, sinh ra nhằm cung “kị con trai” nên con trai không dám đến gần, cũng giống như... con chuột sợ hơi con mèo, muỗi mòng sợ mùi hành tỏi vậy. Theo suy nghĩ non nớt của tôi, muốn có một mối tình, chỉ cần người ta bỏ ra một ít thời gian theo đuổi, một chút kiên trì và nhất là phải có vitamin “T” (Tình Yêu). Nhưng chưa có một tên con trai nào chịu mất công với tôi như thế cả. Niềm ao ước có một mối tình khiến tôi luôn bứt rứt khó chịu. Xem phim tình cảm lãng mạn, tôi cứ phải nhắm tịt mắt lại mỗi khi có những pha hôn nhau mùi mẫn. Tình cờ bắt gặp các đôi tình nhân âu yếm nhau khi đi trên phố, trong các khu mua sắm, hay bất cứ nơi công cộng nào, tôi đều bực mình ngó lơ. Bộ họ không thể chờ đến khi về nhà hay tìm một chỗ nào khác kín đáo hơn hay sao? Người lớn cho rằng tôi đang trong tuổi dậy thì, và sau khi qua khỏi giai đoạn khó khăn này, tôi sẽ đón nhận nhiều điều tốt đẹp để trưởng thành hơn. Nghe cũng có lý. Tôi bắt đầu tin rằng tình yêu sẽ đến một cách tự nhiên như những điều bình thường khác trong đời sống. Rồi thế nào chả có một ngày tôi “phải lòng” một ai đó, và âm thầm dồn hết tâm trí để nghĩ về người ấy.

Năm học lớp mười, tôi hoảng hốt khi nhận ra rằng trong khi đám bạn cùng trang lứa đều đã trưởng thành còn tôi vẫn là một con nhóc con. Dường như đứa nào cũng rành rẽ chuyện hẹn hò, thậm chí có đứa còn huênh hoang rằng nó đã biết yêu ngay từ lúc lên mười. Tụi nó còn nói vanh vách tâm lý bọn con trai và có thể nhỏ to với nhau nhiều kinh nghiệm quý báu, như thể chúng đã được huấn luyện để trở thành những nhà tư vấn tình yêu chuyên nghiệp không bằng. Còn tôi ư? Tôi còn chưa có một anh chàng nào để mắt tới chứ nói chi đến chuyện hẹn hò đi chơi. Dù rằng chưa thích ai nhưng tôi buồn vô cùng, và càng nghĩ ngợi về tình cảnh “muộn màng” của mình, tôi lại càng đau khổ. Mặt mũi mình trông có tệ lắm không? Hay mình có gì bất thường chẳng?

Tôi biết mình không phải là đứa con gái quyến rũ nhất, đáng yêu nhất, nhưng chắc chắn tôi chẳng phải là đứa xấu xí vô duyên. Tôi đã từng ngắm nghía nhan sắc của những đứa con gái được cả lũ con trai hẹn hò. Một số đứa trông rất bình thường, thậm chí chẳng có chút nào gọi là xinh; một số khác lại nói năng, đi đứng ỡng ẹo đến phát chán. Tôi thật không biết điều gì ở tụi nó khiến bọn con trai phải phát rồ lên như thế?

Một ngày nọ, trong lúc đang tán gẫu với nhỏ bạn gái trong lớp học nhạc, lanman một hồi, không hiểu sao tôi lại bắt sang chủ đề tình yêu. Tôi buồn bã tâm sự với nó, rằng dù có cố gắng cách mấy tôi cũng chẳng có một cuộc hẹn hò nào cả. Nhỏ bạn tôi nói ngay, “Ồi dào, không việc gì phải lo. Với cả hai lần hò hẹn, mình đều phải chủ động mời chàng đi chơi đấy.” Vừa nghe nó nói xong, tôi liền ồ lên kinh ngạc. Phải mời bạn trai đi chơi trong khi nó là một trong số ít

những đứa con gái xứng đáng với lời khen “đẹp lòng thầy”, với mái tóc bồng bênh, đôi mắt nâu thăm thẳm và tính tình cởi mở á? Thế là tôi bắt đầu cảm thấy có chút yên tâm về đường “tình duyên lận đận” của mình. Tôi nhận thấy rằng, nếu như ngay cả một người xinh đẹp nhường ấy mà cũng phải chủ động để làm nảy sinh những mối quan hệ tình cảm thì mình thật sự chẳng có gì bất thường cả.

Sau buổi nói chuyện ấy, tôi nghiệm ra mình cần phải chấp nhận con người thật của mình, với cả những ưu điểm lẫn khuyết điểm. Hầu như lúc nào tôi cũng tỏ ra nghiêm trang, đạo mạo để che giấu con người thật của mình, khiến tôi trông thật lạnh lùng khó gần. Theo nhận xét của các bạn cùng lớp, trông tôi chả khác nào một người dự định sẽ trở thành một nữ tu vậy. Quả thật là tôi chỉ biết chúi mũi vào sách vở, và thú giải trí duy nhất của tôi là lang thang trong thư viện. Chẳng bao giờ tôi biết trút bỏ mặc cảm để gây ấn tượng với một gã con trai nào cả. Nhưng dù gì thì người ta cũng chỉ có thể giấu mình được một thời gian thôi, nên tôi quyết định sống thật với chính mình.

Rồi một ngày đẹp trời nào đó, tôi sẽ gặp được bạn trai. Anh ấy sẽ yêu thích tôi bởi tôi là một cô gái thật dễ thương. Đó mới là tình cảm chân thật. Từ đây đến lúc gặp được chàng trai đặc biệt ấy, tôi phải biết tự bằng lòng với chính con người mình. Lúc này tôi không thật sự biết rõ tương lai mình sẽ ra sao, nhưng tôi không còn sợ mình “cao số” nữa.

Thân chào,
Erin Seto

Tên tôi là Ashley, mười bốn tuổi. Hôm nay tôi viết lá thư này để chia sẻ một trang mà tôi đã viết trong *Nhật ký tuổi mới lớn*. Cuốn *Nhật ký* ấy đã yêu cầu mọi người hãy viết ra những gì cần nói với một người đang có ý định tự tử. Bài tập này rất hay đối với tôi. Nó cũng giống như một cách giải thoát vậy. Tôi nghĩ mình đã cất giữ quá nhiều nỗi niềm trong lòng và cần có chỗ để giải bày. Ở khắp nơi, từ báo chí, đến truyền hình, phim ảnh, thậm chí cả ở trường học, tôi đều nghe nói có nhiều bạn cùng lứa tuổi với tôi đã nghĩ đến chuyện tự tử, xem đó như là một lối thoát cuối cùng. Thậm chí dường như ngày nay giới trẻ còn đánh bóng thêm cho hành động ấy. Lần đầu tiên, tôi hiểu được thế nào là tự kết liễu mạng sống của mình là khi tôi lên mười. Lúc ấy, vì chuyện này mà tôi rơi vào khủng hoảng, và cho đến tận bây giờ tôi vẫn còn bị ám ảnh về nó. Cũng như mọi người, tôi đã phải trải qua những ngày rất tệ. Có những ngày tôi cảm thấy như mình không còn muốn sống hay không thể tiếp tục sống được nữa. Nhưng cũng may là tôi luôn tìm thấy sức mạnh bên trong mình để nhặt nhạnh các mảnh vỡ và đi tiếp. Vẫn còn có ngày mai kia mà. Khi viết xong trang nhật ký ấy, tôi nhận ra mình có khả năng đến gần tất cả những ai muốn tự tử. Và đó cũng chính là lúc tôi có ý tưởng gửi trang nhật ký này đến các bạn. Tôi hy vọng rằng ở bất kỳ nơi nào, bất kỳ ai cũng sẽ nhận được thông điệp, rằng tự sát không phải là một giải pháp.

Những quyển *Sống Đẹp* với chủ đề *Tuổi mới lớn* đã giúp tôi nhận ra mình không đơn độc chịu đựng những nỗi đau khổ, và đối với nhiều người, những năm tháng mới lớn luôn đầy khó khăn. Cảm ơn các bạn đã cho chúng tôi một phương cách, cũng giống như quyển nhật ký ấy, để bày tỏ cảm xúc và tìm hiểu về chính bản thân mình.



Vẫn còn ngày mai

Chào các bạn!

Vâng, những ai đang cầm trong tay một lọ thuốc hay một khẩu súng đã nạp đạn, các bạn có thể dừng lại một giây và suy nghĩ về những gì mình đang làm hay không? Viên đạn ấy sẽ để lại một cái lỗ trong đầu bạn, còn sợi dây treo cổ sẽ khiến cho khuôn mặt hồng hào của bạn trở nên xám xịt.

Bạn đang gặp khó khăn gì nào? Làm việc quá nhiều à? Hay bị ba mẹ mắng? Hay bạn đang thất tình? Liệu chúng ta có nên đánh mất tương lai không, cho dù tương lai ấy có như thế nào đi chăng nữa? Ngay lúc này có thể bạn nghĩ như thế, nhưng mười năm tới, khi ôm trong tay một bé con đầu lòng, liệu bạn có còn ý nghĩ đó không? Mình sẽ không nói gì thêm về chuyện này đâu. Ba mẹ có thể là những người luôn khiến bạn bức mình, và có thể bạn đã phải chịu quá nhiều áp lực, nhưng có nên tìm hiểu xem chuyện gì sẽ xảy ra sau khi bạn chết không? Nếu vẫn còn muốn nuốt cả vốc thuốc ngủ hay một chai thuốc chuột, thì có vẻ như bạn vẫn chưa suy nghĩ được thấu đáo rồi.

Tôi cũng đã từng ở trong hoàn cảnh giống như bạn. Cuộc sống cứ như một trò chơi truyền hình vậy. Có lúc bạn thắng được cả một chiếc thuyền to, nhưng đôi khi cái bạn có lại chỉ là một chiếc xe cũ nát tồi tàn. Tất cả những gì bạn có thể làm là quay thêm một vòng nữa để hy vọng trúng một giải ngon hơn. Và bạn không thể nói rằng chẳng có ai yêu bạn cả, bởi vì ai cũng có ít nhất một người yêu thương mình. Tôi yêu các bạn. Tôi yêu các bạn bằng tất cả tình yêu mà một thanh niên có thể có được.

Thế nên, hãy buông ngay cái vật giết người trong tay bạn xuống, dù có chuyện gì đi chăng nữa, hãy cứ nghĩ rằng rồi mình sẽ ổn thôi. Chuyện đâu còn có đó mà.

Yêu,
Một người quan tâm
Ashley Lusk



Ngày tệ nhất và tuyệt nhất trong đời

Tôi rất vui mừng khi giờ đây cơn bão đã tan đi, và tôi lại có thể nhìn thấy cầu vồng.
Rebecca Spanier

Ngày 15 tháng Tư là ngày tồi tệ nhất đời tôi. Lúc ấy tôi mười chín tuổi, khắp người đau nhức, đầu óc mụ mị và tôi cảm thấy mình không thể nào sống nổi nữa. Mặt tôi tái xanh, và thần kinh tôi suy sụp. Vào ngày hôm ấy, tôi phải đưa ra một quyết định quan trọng hơn bao giờ hết.

Dù trước đó tôi đã lâm vào tình trạng suy nhược thần kinh, nhưng mãi đến vài năm gần đây, tình trạng ấy mới thật sự trầm trọng. Nó trở nên tồi tệ đến nỗi hằng ngày tôi chỉ làm được có mỗi một việc là giữ cho mình còn thở mà thôi. Bên ngoài trông tôi có vẻ là một thiếu nữ có tài, thông minh và hạnh phúc, nhưng kỳ thực bên trong tôi lại đang suy sụp và chết dần chết mòn.

Mọi thứ đang ngày càng tệ đi, tệ đến mức tôi thật sự cảm thấy căm ghét chính bản thân

mình. Tôi bắt đầu mắc bệnh trầm cảm, muốn tự hủy hoại mình và cuối cùng phải cần chữa trị. Dù bác sĩ điều trị rất tận tâm, và dù tuần nào tôi cũng đến trị liệu và uống thuốc, nhưng tình hình vẫn chẳng cải thiện chút nào. Tôi bắt đầu uống rượu say khướt đến ói mửa và sụt gần mười bốn ký. Tôi bắt đầu dùng dao và các vật nhọn khác để tự gây thương tích cho mình. Do không thể hiểu hay không thể tự giải quyết được nỗi đau tình cảm, nên tôi thích những cơn đau thể xác - những cơn đau mà tôi còn biết được nguyên do của chúng. Ngày nào tôi cũng chỉ nghĩ đến chuyện chết quách đi cho xong, rồi suy nghĩ làm cách nào để kết liễu cuộc đời mình và viết đi viết lại những dòng thư tuyệt mệnh. Tôi cũng bắt đầu hành hạ người thân và bạn bè, xua đuổi và nói những lời làm tổn thương họ. Tôi muốn họ ghét tôi nhiều như chính tôi ghét bản thân mình vậy. Dẫu biết là họ chỉ đang cố giúp tôi, nhưng tôi không thể, và sẽ không chấp nhận sự giúp đỡ của bất kỳ ai - ngay cả bác sĩ, bạn bè hay gia đình. Tôi sợ hãi đến mức không thể mở lòng ra được. Tôi giấu kín tất cả cảm xúc và tình cảm vào lòng. Tôi đã bị hạ gục và rơi xuống hố. Cái hố mà tôi không thể nào thoát được. Tôi không biết phải làm gì nữa.

Vì thế vào ngày 15 tháng Tư, sau một đêm dài không ngủ, tôi quyết định phải có một chọn lựa quan trọng cho cuộc đời của mình. Khi bình tĩnh suy xét, tôi thấy mình có hai con đường: hoặc là chịu thua và bỏ cuộc, hoặc là phải chiến đấu.

Sau khi tắm xong và sửa sang đáng vẻ bề ngoài của mình cho ra giống người, tôi vào xe hơi và nổ máy. Tôi vừa lái xe vừa khóc, tâm trí quay cuồng. Dù cảm thấy như sắp hụt hơi đến nơi, nhưng tôi nghĩ mình phải chọn lựa, và tôi tự hứa sẽ quyết theo đuổi chọn lựa đó đến cùng, cho dù có ra sao đi chăng nữa. Cuối cùng tôi cũng đến được phòng khám của bác sĩ, và kể lại toàn bộ câu chuyện: từ hành động tự gây thương tích, ý nghĩ tự sát, và về mọi thứ. Tôi cảm thấy như thể bức tường cảm xúc do mình tự dựng lên sắp vỡ tung không thể ngăn chặn lại được. Cả bác sĩ lẫn tôi đều rất đỗi ngạc nhiên - tôi chưa từng nói nhiều đến thế trong suốt quá trình điều trị. Từ trước đến giờ tôi không chịu mở lòng ra với bất kỳ ai, và giờ đây tôi đang để cho bác sĩ nhìn sâu vào trong tâm tư giấu kín của tôi. Và điều đó mới thật nhẹ lòng làm sao.

Tôi lái xe về nhà trong tình trạng gần như kiệt sức. Tôi nghĩ mình phải kể cho ba mẹ nghe hết mọi chuyện, dù biết là rất khó. Hẳn ba mẹ sẽ vô cùng đau đớn khi nghe tôi kể ra sự thật này. Nhưng ba mẹ tôi thật tuyệt vời. Ngày hôm đó và cả những ngày sau nữa, gia đình lớn và bạn bè đã vây quanh tôi bằng tình yêu và sự cổ vũ. Tất cả những người thân yêu đã cho tôi thấy tôi quan trọng ra sao đối với họ - và lần đầu tiên trong đời, tôi cảm nhận được tình yêu và niềm hạnh phúc đích thực. Việc bày tỏ cảm xúc của mình một cách chân thực gần như không đau đớn như tôi vẫn nghĩ; tôi đã thật sự cảm thấy hạnh phúc khi cuối cùng cũng đã mở rộng được cõi lòng mình.

Từ đó đến nay là cả một chặng đường dài. Thậm chí cũng vẫn có những lúc tôi suy sụp khi gặp khó khăn, nhưng bây giờ mọi thứ đã khác rồi. Buồn khổ không kéo dài lâu và sự trầm cảm cũng không tồ tẹt như trước nữa. Giờ đây tôi đã hai mươi tuổi, đang học năm thứ hai đại học. Tôi làm việc ngoài giờ, hát trong ca đoàn, và dạy kịch cho mấy nhóc học trung học. Cuối cùng tôi cũng có thể để cho mọi người yêu thương tôi, và mở lòng ra yêu lại họ. Tôi đang hy vọng sẽ trở thành người như mình mong muốn. Và ngày 15 tháng Tư là ngày tuyệt nhất không bao giờ tôi quên.

Cám ơn những cuốn sách của các bạn rất nhiều. Tôi hy vọng câu chuyện của mình sẽ giúp ích được cho người khác, cũng nhiều như những câu chuyện của các bạn đã giúp tôi vậy.

Thân mến,

Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Sau khi câu chuyện *Đánh mất niềm hy vọng* của tôi được đăng trong cuốn *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn II*, tôi nhận được khá nhiều thư và các cuộc gọi. Hầu hết là của những thanh thiếu niên đã đọc được câu chuyện ấy. Tôi rất vui khi biết câu chuyện của mình đã khiến các bạn xúc động đến thế.

Tôi gửi kèm theo đây một trong những bức thư đã tác động đến tôi nhiều nhất. Trong quyển *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn II*, câu chuyện của tôi bắt đầu bằng cảnh Carrie đang đọc một dòng thơ mà cô đã sáng tác lúc học lớp bảy, *Hy vọng là cái mắc áo nơi tôi treo giấc mơ của mình...* Một số độc giả quyết định làm tiếp bài thơ đó và gửi nó cho tôi. Chẳng cần phải nói, việc này đã khiến tôi cảm động sâu sắc. Tôi muốn được chia sẻ với các bạn bài thơ sau đây. Cảm ơn các bạn vì đã cho tôi cơ hội được sẻ chia công việc mà các bạn đang làm.



Hy vọng là cái mắc áo

Hy vọng là cái mắc áo/ Nơi tôi treo những giấc mơ của mình... Ồ, vâng! Tôi đã vò tờ giấy và ném nó đi. Tôi không hiểu nổi tại sao mình cứ giữ mãi những nỗ lực làm thơ một cách vô vọng vào năm lớp bảy như thế. Năm đó tôi cứ nghĩ mình là một nhà thơ. Nhưng rõ ràng tôi đã và sẽ chẳng bao giờ trở thành một nhà thơ được.

“Chúng đây rồi,” tôi thì thầm, tay kéo một chồng sách giáo khoa nằm sâu trong ngăn tủ. Chúng đưa tôi trở lại với thời học phổ thông. Và đây là lá thư của một độc giả gửi cho tôi, xin chia sẻ cùng các bạn.

Heather mến,

Mình tên là Kelsey Brunone, mười ba tuổi, và sống ở Harleysville, Pennsylvania. Mình có một chị gái mười lăm tuổi và hai con vật cưng. Mình rất thích viết lách, đọc sách, nói chuyện trên điện thoại (hoặc ở bất cứ đâu) và mình thích sử dụng máy vi tính. Mình viết thư cho bạn để nói về câu chuyện mà bạn đã viết trong *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn II*. Hầu như tất cả mọi quyển *Nuôi dưỡng tâm hồn* mình đều đã đọc, kể cả hai tập sách dành cho tuổi mới lớn. Câu chuyện có tựa đề *Đánh mất niềm hy vọng* của bạn thật sự đã ảnh hưởng rất lớn đến mình.

Những cảm xúc và tình cảm được diễn tả trong bài viết của bạn thật sự rất giống với những gì đã diễn ra trong cuộc đời mình. Những cảm giác tức giận, buồn bã và được cảm thông khiến mình đã bật khóc khi đọc hết câu chuyện ấy. Mình còn đọc đi đọc lại nhiều lần nữa những khi cảm thấy mất mát hay cô đơn. Dù mình chưa bao giờ cố tự tử như nhân vật trong truyện, nhưng cái cách suy nghĩ đó là con đường duy nhất để thoát khỏi khó khăn, đã gọi cho mình nhiều cảm xúc. Từ trước tới giờ, mình rất muốn được trở thành một nhà văn, người có thể truyền những cảm xúc mạnh mẽ nhất vào trang giấy và khiến người đọc đồng cảm với mình. Và bạn đã làm được điều đó.

Tựa như một người bạn sẵn sàng có mặt bên cạnh bất cứ khi nào mình cần đến, câu chuyện ấy còn có ý nghĩa sâu xa hơn cả những ngôn từ trên một trang giấy. Mình không chắc là bạn đã hoàn thành bài thơ trong câu chuyện của bạn hay chưa, *Hy vọng là cái mắc áo/Nơi tôi*

treo những giấc mơ của mình..., nhưng mình cứ gửi kèm theo đây cho bạn phần tiếp theo do mình viết. Hãy vui lòng giữ nó lại và xem như đây là một món quà cảm ơn mình tặng cho bạn.

Một lần nữa xin cảm ơn bạn vì đã giúp mình vượt qua được những năm tháng bất ổn của tuổi dậy thì, và vì đã dành thời gian cho mình để mình có thể nói với bạn rằng: bạn là một nhà văn tuyệt vời.

*Thân ái,
Kelsey Brunone*

Hy vọng

*Hy vọng là cái mắc áo,
nơi tôi treo những giấc mơ của mình
cẩn thận đặt tương lai
lên
hy vọng.*

*Hy vọng là cái hộp,
nơi tôi đặt những suy nghĩ
nhẹ nhàng gấp những khát khao
vào
cố gắng.*

*Hy vọng là cái kệ,
nơi tôi chất những sợ hãi
cẩn thận cất chúng
tránh xa
nỗ lực.*

*Hy vọng là cái mắc áo,
nơi tôi treo thành công.
hãnh diện bày ra
tất cả những thành tựu đạt được,
với sự trợ lực của
hy vọng.*

Kelsey Brunone



Giá trị của những trang viết

*Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,
Là một nhà văn, tôi thường hay tự hỏi,*

Mình có đang giúp thế giới thay đổi bằng những trang viết của mình hay không? Mình có đang khiến cuộc đời của một ai đó thay đổi hay không?

Cô Cheryl thân mến,

Cháu đã đọc bài thơ Làm Sarah khóc của cô trong quyển Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn II. Cháu thấy mình cần phải cảm ơn cô. Bài thơ của cô đã làm cháu nhận ra cháu yêu em gái mình nhiều biết bao. Cô biết không, bài thơ này đã làm cháu nhớ đến em ấy. Em gái cháu cũng tên Sarah, và em ấy cũng phải chịu những hành hạ, tra tấn y như vậy mỗi ngày, kể cả khi em không đến trường. Cháu thấy thật mắc cỡ khi nói rằng đó là lỗi của cháu. Cháu thường xuyên trêu chọc và không quan tâm đến em ấy, nhưng cháu để ý thấy em vẫn yêu quý cháu. Cháu quyết định là mình cần phải xin lỗi, thay đổi cung cách cư xử, và cảm ơn em đã yêu thương cháu trong khi cháu chẳng xứng đáng với tình yêu ấy.

*Thân mến,
Amanda*

Nhân vật Sarah trong bài thơ *Làm Sarah khóc*, đã đem lại cho tôi nhiều bài học thực tế. Tôi đã nhận được thư từ của những bạn hay bắt nạt người khác và cả của những bạn bị bắt nạt nữa. Tôi đã khóc khi đọc những bức thư ấy - cả những giọt nước mắt vui sướng lẫn những giọt nước mắt đau buồn, và cũng đã học được nhiều bài học có giá trị. Không bao giờ là quá trễ để thay đổi, và thật tuyệt vời khi ta dành những lời tử tế cho ai đó. Dù gì thì cũng có lúc bạn làm cho một ngày của ai đó đang sầu khổ trở nên vui sướng, cũng giống như nhiều bạn tuổi mới lớn thường cho tôi niềm vui bằng những bức thư của họ.

Các bạn biết không, nhiều khi tôi tưởng như mình phải buông bút và quẳng giấy đi. Không phải vì tôi không yêu công việc viết lách, mà vì tôi thường cảm thấy dường như kết quả của công việc này chỉ là một trái tim tan nát. Những người cầm bút bao giờ cũng mong muốn bài của mình được đăng; họ muốn những gì họ viết sẽ có ý nghĩa nào đó đối với mọi người. Thật khó chịu khi bị nhà xuất bản từ chối đăng bài, và nhiều tác phẩm của tôi ít khi được chấp nhận. Vì thế những bức thư mà tôi nhận được không chỉ mang lại cho tôi nụ cười hết sức cần thiết, mà còn có ý nghĩa “chấp nhận” mà một nhà văn như tôi tiếp tục cầm bút. Cảm ơn các bạn trẻ tuyệt vời và dũng cảm đã viết thư cho tôi. Bây giờ thì tôi biết là mình đã tạo nên sự khác biệt cho cuộc đời của ai đó rồi.

Cô Cheryl thân mến,

Sau khi đọc bài thơ cô viết, cháu bắt đầu nhận thấy rất nhiều lần cháu đã a dua với một số bạn trong lớp trêu chọc những bạn khác chỉ để lên mặt anh hùng. Cháu quyết định phải từ bỏ thói xấu đó, cháu không muốn mọi người nhìn cháu như thế nữa. Hai ngày sau, trong lớp thể thao, cháu được chọn làm đội trưởng chuẩn bị cho một cuộc thi đấu bóng rổ. Cháu đã chọn một bạn gái luôn bị mọi người nhạo báng vào đội. Tiếp theo cháu chọn một bạn gái chưa từng chơi thể thao lần nào. Sau khi đội bóng được tuyển xong, giáo viên thể dục kéo cháu ra một bên và hỏi lý do tại sao cháu lại chọn như thế. Cháu chỉ giải thích rằng chẳng có ai từng được chọn trước đây chơi tốt hơn cả. Cháu không quan tâm chúng cháu có thắng được trận nào không, hay thậm chí có ghi được điểm nào không. Cháu chỉ muốn các bạn ấy hiểu rằng các bạn là một trong những gì thật sự quan trọng đối với cháu.

Cảm ơn cô đã tạo ra một thay đổi tích cực trong trái tim cháu. Để theo đuổi sự nghiệp viết lách, cháu chỉ có thể hy vọng rằng sẽ có một ngày cháu viết được một thứ gì đó tạo cảm hứng như “Làm Sarah khóc” mà cô đã viết thôi.

Melissa thân mến,
Cháu đã làm được điều đó, Melissa à; cháu đã làm được...
Thân mến,

Cheryl L. Costello - Forshey
Tác giả bài thơ Làm Sarah khóc

Nuôi dưỡng Tâm hồn thân mến,

Phần lớn cuộc đời tôi đều trải qua ở Nam California. Tôi không bao giờ có tên trong số những học sinh được nhiều người yêu thích ở trường trung học. Chẳng có ai quan tâm về chuyện tôi đang hẹn hò với ai. Những thứ duy nhất thu hút tôi là đi chơi với bạn bè và có mặt đúng giờ trong các buổi học đua ngựa. Mãi đến năm mười sáu tuổi tôi mới đặt chân đến một phi trường, và có bạn trai đầu đời vào năm mười bảy tuổi.

Tôi chưa từng may mắn gặp được bạn trai nào vừa ý. Không muốn phải lâm vào cảnh chia tay vì một chuyện ngu ngốc nào đó và khóc suốt tuần vì nỗi đau thất tình, nên tôi chủ động chấm dứt trước mọi chuyện. Gần đến sinh nhật lần thứ mười tám, tôi mới gặp được hoàng tử của lòng mình. Anh ấy rất dịu dàng với tôi, vì thế tôi đã nghĩ có lẽ anh không giống như những tên con trai khác. Tôi thật sự thả lỏng mình để tin tưởng và yêu mến anh.

Vào hôm sinh nhật thứ mười tám, tôi đến trường để thi hai môn và kết quả là rớt mất một môn. Bạn bè mang bong bóng đến tặng tôi, nhưng gió đã làm bay mất quả to và đẹp nhất. Rồi mưa bắt đầu đổ như trút nước xuống đầu tôi. Tiệc sinh nhật của tôi diễn ra không mấy vui vẻ, và điều tệ nhất là khi tôi đến nhà anh ấy, anh đã nói lời chia tay!

Ngày hôm sau, tôi giam mình trong phòng mãi cho đến khi mẹ bảo muốn đưa tôi đi ăn trưa. Mẹ giới thiệu cho tôi cuốn *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn*. Những câu chuyện trong cuốn sách làm tôi thấy dễ chịu hơn nhiều. Dù chẳng biết tác giả những câu chuyện ấy là ai nhưng tôi vẫn cảm thấy rất gần gũi với họ. Họ đã làm cho lòng tôi thấy vui trở lại.

Tôi có viết một số điều đã xảy ra với tôi trong trại hè, và tôi muốn được chia sẻ với các bạn khác, với hy vọng rằng các bạn cũng có thể rút ra được điều gì đó tích cực cho riêng mình. Tôi hy vọng ít nhiều những gì tôi viết ra đây có thể giúp ai đó cảm thấy tốt hơn, cũng như cái cách mà những người khác đã từng giúp tôi vậy.



Hãy ngắm mình trong gương

Reese tuyên bố, “Mike! Nghe câu hỏi của trại nhé, đây là câu hỏi của trại giúp các bạn tìm hiểu nhau: Ngoài tất cả những bạn chỉ huy ở trại hè Meadow Oaks, bạn thích bắt cặp với ai?”

Mike mất một giây suy nghĩ về quyết định của mình. “À, lẽ ra tôi có thể dễ dàng nói Monica,” anh toét miệng cười, “nhưng đúng hơn tôi phải nói là cô gái cưới ngựa, Emily.”

À, đến chỗ này thì tôi phải nói thêm một chút. Xem nào, vô tình tên tôi cũng là Emily. Cuộc

đối thoại trên diễn ra ở trại hè Meadow Oaks. Hai tuần trước khi trại hè kết thúc, tôi và bạn tôi là Reese đã quyết định tham dự trại hè. Khi đám nhóc đã đi ngủ hết, các chỉ huy đến phòng mỹ nghệ thủ công, tất cả chúng tôi ngồi thành một vòng tròn lớn và chơi các trò chơi. Mọi người trong vòng tròn xếp theo tuổi tác từ mười sáu đến khoảng hai mươi ba, hai mươi bốn. Trò chơi này làm tôi cảm thấy như mình đang trở lại thời trung học, thật vui khi phát hiện ra những gì mọi người nghĩ về những người khác trong trại.

Vì Reese và tôi phụ trách ở khu nuôi ngựa nên hai đứa tôi đều không biết nhiều về những gì xảy ra với các bạn chỉ huy khác. Mike chắc chắn chẳng bao giờ xuống thăm chỗ chúng tôi. Reese và tôi tham gia các buổi tiệc, các cuộc họp chỉ huy và cũng làm quen với nhiều bạn chỉ huy khác. Nhưng chúng tôi vẫn chưa hòa đồng lắm với bạn bè trong trại. Tôi đã từng có cảm tình với Mike, nhưng anh thuộc số những người nổi tiếng, người mà tôi luôn nghĩ mình không thể với tới được. Nhưng đến cuối tuần cắm trại, anh bắt đầu chú ý đến tôi nhiều hơn. Reese khẳng định cho là anh thích tôi, nhưng tôi chẳng để tâm đến chuyện đó. Vâng, cuộc cắm trại đó chắc chắn đã thay đổi quan điểm của tôi. Và giờ thì chúng ta hãy quay lại với cuộc đối thoại ở trên nhé.

“... cô gái đua ngựa, Emily,” Mike nói.

Lúc ấy tôi ngồi trong bóng tối và không rõ mình đang nghĩ gì nữa. Mike vừa mới chọn tôi trong số những bạn gái khác trong trại. Tôi ngồi lặng đi mất một phút, trong khi Reese kề gần tai tôi thì thầm, “Mình đã bảo mà.” Vài phút sau, Mike đứng lên và bảo tôi đi theo anh. Tôi hỏi anh định đi đâu, anh bảo cứ theo anh thì sẽ rõ. Tôi nghe thấy những tiếng “ồ” khe khẽ của các bạn trong vòng tròn khi tôi đứng lên và theo anh đi ra phía sau phòng mỹ nghệ thủ công.

Mike đứng trước mặt tôi cả phút, ngón chân di di trên sàn, mỉm cười ngượng ngịu như một cậu trai nhỏ. “Anh không thể tin được là anh đã nói với tất cả mọi người rằng anh thích em,” anh nói. Tôi bật cười trước dáng vẻ bối rối của một anh chàng hai mươi ba tuổi, nhưng ngay khi tôi định đáp lời thì anh đã kéo tôi lại gần và hôn nhẹ. Tính cho đến lúc bấy giờ, ở tuổi mười chín, tôi đã nhận được vài nụ hôn, nhưng cách hôn của Mike thật là khác biệt. Đường như nó chân thành hơn bất kỳ nụ hôn nào trước đây tôi từng được nhận. Tôi cảm thấy cơ thể mình như đang bồng bênh trôi đi.

Hai ngày sau Mike đi San Diego dạy học. Tôi có gặp anh vài lần, nhưng từ sau đêm trại hè ấy, không có diễn tiến gì thêm vì hoàn cảnh không cho phép. Nhưng kể từ đêm đó, tôi đã đi đứng với dáng vẻ ngẩng cao đầu lên tí chút, và đã nhìn vào tấm gương soi kỹ hơn, để cuối cùng thấy rằng mình cũng dễ thương đấy chứ... Tất cả là do tôi đã được chọn bởi một anh bạn có vẻ như khó với đến.

Emily Ferry



Vì anh cư xử rất ngọt ngào

Và sau cảm giác trái tim tan vỡ, những cuộc gây gổ, những giọt nước mắt, và cả những hờn giận, tình yêu đích thực sẽ chờ đợi bạn ở đoạn cuối... và rất đáng nâng niu.

Elizabeth Fischer

Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Phải nói là tôi rất thích những quyển sách của các bạn. Tôi chưa bao giờ nghĩ nội dung các cuốn sách ấy lại có thể tác động mạnh mẽ lên cuộc sống của độc giả, như tôi đây chẳng hạn. Sách của các bạn và cùng với những sự kiện khác xảy ra trong đời tôi đã giúp tôi thay đổi rất nhiều. Tôi nhận ra David, bạn trai tôi, thật sự là một người tuyệt vời, và tôi nên trân trọng anh ấy biết nhường nào.

Mới ngày hôm kia đây thôi, David đã tặng tôi một bình hoa đỏ tía và một quả banh để giảm căng thẳng. Bởi gần đây tôi bị đau đầu với việc lựa chọn trường thi đại học và dồn hết tâm trí cho việc kết thúc năm cuối của bậc phổ thông. Anh đã cư xử đặc biệt với tôi như thế suốt một năm rưỡi chúng tôi bên nhau.

Tôi gặp David lần đầu tiên vào năm tôi học lớp mười, còn anh là học sinh lớp mười một, vì hai khối lớp này thường học chung môn lịch sử thế giới. Mặc dù hai đứa đã cố gắng tìm cách bắt chuyện với nhau, nhưng chẳng có gì đặc biệt ngoài vài câu thăm hỏi - chẳng phải là một cuộc đối thoại thật sự đáng để tâm đầu. Về sau tôi mới biết là vào buổi học cuối cùng của năm đó, anh tính hỏi xin số điện thoại của tôi, nhưng ngay lúc anh vừa định mở miệng thì chuông reo và tôi đi ra.

Mùa hè trôi đi, đến năm học lớp mười một, tôi đã gặp lại anh thông qua Mark và Jon, hai cậu bạn thân của tôi. Hầu như ngày nào cả bốn đứa cũng đi chơi cùng nhau. Đến giữa tháng Sáu, David mời tôi đi chơi riêng và hai đứa trở thành một đôi.

Một trong những lí do khiến tôi trân trọng David hơn những bạn trai mà tôi từng hẹn hò trước đây là vì tình cảm rất mực dịu dàng mà anh dành cho Christine, em gái tôi. Christine bị mắc hội chứng Down, một dạng rối loạn thiếu năng trí tuệ khiến cho trí khôn của em phát triển chậm hơn so với người bình thường. Nhưng Christine là một cô bé cực kỳ dễ thương, và chị em tôi rất thân nhau.

Ngay ngày đầu tiên gặp Christine, David đã đối xử với em bằng tất cả sự tôn trọng. Anh chẳng bao giờ xem Christine như một đứa trẻ, mà luôn coi em ngang hàng với tôi và anh. Thịnh thoả cả ba lại cùng đi xem phim hay chơi bowling.

Khi bước vào năm học lớp mười hai, tôi và David bắt đầu có những bất hòa và quan hệ của chúng tôi dần dần rạn nứt. Gần đến ngày Lễ Tốt nghiệp, chúng tôi càng cãi nhau nhiều hơn. Tôi chia tay David và sau đó hẹn hò với Mark. Thay vì tìm cách quay lại với tôi, David lại mời Christine đi dự vũ hội Tốt nghiệp với anh. Từ trước đến giờ Christine chưa từng tham dự một vũ hội nào được tổ chức tại trường, nên khi được mời, trông em rất phấn khởi. Thoạt đầu, tôi có chút hoang mang và ngạc nhiên không hiểu tại sao David lại mời em gái tôi chứ không phải một cô gái nào khác.

Chẳng mấy chốc ngày vũ hội đã đến. Trước đó David và tôi đã thỏa thuận, rằng tất cả sẽ cùng đi và vui chơi với nhau. Tôi giúp Christine chọn váy, và hai chị em giúp nhau làm tóc. Em rất phấn khích và hồi hộp đến mức tôi phải trấn an em ít nhất mỗi tiếng một lần. Em gọi điện cho tất cả bạn bè để khoe là em sẽ đến dự lễ hội.

Khi David và Mark đến đón chúng tôi thì trời bỗng đổ mưa. Christine mở cửa và thấy David đang đứng đợi ngoài hiên, một tay cầm đóa hoa cài áo, tay kia cầm cây dù màu đen. Anh bước vào, cài hoa lên áo Christine và chụp hình với em. Mark và tôi cũng làm như thế, và rồi chúng tôi cùng đi. David khoác tay Christine và đưa em đến xe, mở cửa xe mời em lên rồi đóng

cửa cho em. Ở nhà hàng, anh kéo ghế cho Christine ngồi và đọc thực đơn cho em chọn. Suốt buổi tối ấy, lúc nào Christine cũng cười rạng rỡ. Kết thúc đêm dạ hội, anh hôn lên má Christine và nói với em rằng anh đã có được một đêm tuyệt nhất trong đời.

Sau đêm vũ hội ấy, tôi nhận thấy David quả là một người hết sức đặc biệt. Chưa có chàng trai nào cư xử với em gái tôi ngọt ngào như David cả. Có lẽ đối với anh, hành động này không cần phải cố gắng, nhưng với Christine thì lại đầy ý nghĩa. Trong đêm ấy, tại vũ hội, Christine cũng y như những nữ sinh trung học khác. Chẳng bị ai phân biệt hay cười cợt nên khiến em thấy tự tin hơn. Có lẽ David không biết anh đã để lại cho em gái tôi nhiều ấn tượng đẹp đẽ vào tối hôm ấy, nhưng mỗi khi vào phòng của Christine, nhìn thấy tấm ảnh chụp hai anh em treo trên tường, tôi lại cảm thấy hạnh phúc ngập tràn.

Chẳng bao lâu sau lễ hội, David và tôi trở lại với nhau, và đến nay chúng tôi đã trở thành một đôi rất hạnh phúc. (Giờ tôi phải dừng bút đây, bởi vì những bông hoa anh tặng tôi cần thêm chút nước, còn tôi thì chỉ muốn chúng tươi mãi!)

*Thân mến,
Laura Motyka*



Bố yêu của tôi

Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi say mê những câu chuyện của các bạn đã từ mấy năm nay rồi. Sách nào của các bạn tôi cũng có. Tôi yêu từng câu chuyện với những góc nhìn mới mẻ về cuộc sống. Tôi muốn nhân cơ hội này để kể cho các bạn nghe vì sao tôi lại vượt qua được giai đoạn khó khăn năm tôi học trung học - đó chính là nhờ bố yêu của tôi.

Trong khi hầu hết các bạn bè đều hay cãi lời cha mẹ thì tôi lại xem bố mình là người dẫn đường. Bố hiểu tôi hơn bất cứ ai khác, thậm chí có nhiều lúc bố còn hiểu tôi hơn cả chính bản thân tôi. Công việc khiến bố phải đi nhiều, và mọi người cho rằng tình cảm của hai bố con lạnh nhạt lắm, vì bố không ở nhà mấy. Nhưng dù ở bất kỳ hoàn cảnh nào, tình cảm hai bố con vẫn gắn bó. Đêm đêm, hai bố con thường nói chuyện với nhau qua điện thoại; và trong những dịp quan trọng mà không thể có mặt, bố vẫn luôn cho tôi biết bố đang ủng hộ tôi. Một tối nọ, thế giới của tôi như sụp đổ hoàn toàn, và chỉ có bố mới là người có thể nhạt nhòa và gắn kết các mảnh vỡ ấy lại với nhau.

Người yêu đầu đã gọi điện cho tôi từ một bữa tiệc và đã làm tan nát trái tim tôi. Anh chỉ giải thích vài lời ngắn ngủi khiến tôi khó lòng mà chấp nhận được. Chỉ qua một cú điện thoại chớp nhoáng ấy, tôi đã mất một người bạn trai thân thiết và chốn yên bình mà tôi đã vui hưởng một năm rưỡi nay. Lúc ấy, tôi tin chắc rằng mình là đứa con gái mười lăm tuổi khổ nhất thế giới - lạc lõng và cô đơn biết bao. Tôi cho rằng mọi người có thể tiếp tục sống một cách bình thường, còn tôi thì không. Tôi sẽ không còn được trò chuyện với anh hàng giờ vào mỗi tối, và nhà anh cũng không còn là ngôi nhà thứ hai của tôi nữa.

Nhưng mọi việc vẫn diễn ra như lệ thường vào sáng thứ hai, khi mẹ đi làm, bố bay đi công tác thì tôi đến trường. Mãi đến thứ sáu bố mới về. Tôi không biết làm sao để có thể đối mặt với bạn bè ở trường và những lời xàm xì to nhỏ của tụi nó. Tôi đã đoán đúng: những câu hỏi và

những tiếng rì rào bắt đầu nổi lên trong tiết thứ hai.

Tan học, tôi trở về nhà trong tình trạng suy sụp. Tôi chẳng thiết đến chuyện gì ngoài ý nghĩ sẽ nằm cuộn mình trên giường để gặm nhấm nỗi thương thân. Nhưng khi kéo tấm khăn phủ giường qua một bên, tôi chợt thấy một xấp thiệp nằm trên gối. Ngay lập tức tôi nhận ra nét chữ như thư pháp của bố. Trên mỗi tấm thiệp, bố đều đánh dấu một ngày, và tôi sẽ lần lượt mở thiệp theo ngày hướng dẫn ấy. Mặc dù hiện giờ đang ở tận phía bên kia đất nước, thế mà bố đã chu đáo chuẩn bị để tôi vẫn như có bố bên cạnh.

Nhờ có bố, tôi đã qua được cái tuần khó khăn ấy. Mỗi tấm thiệp đều hiểu thấu tâm sự của tôi. Tấm thiệp dành cho ngày thứ ba có ghi, “Quá khứ luôn gọi niềm đau, còn tương lai không thể biết trước được. Vậy đừng nghĩ đến quá khứ hay tương lai. Hãy sống từng phút của hiện tại.” Vào thứ tư, tinh thần tôi phần chấn hẫng lên khi đọc, “Những gì con đang cảm thấy lúc này đều rất tự nhiên và bình thường. Con vẫn cảm thấy tệ hại, nhưng đó là một phần của quá trình lành vết thương đấy con à.” Tấm thiệp của ngày thứ sáu ghi câu thơ do bố sáng tác. Những dòng cuối làm cho tôi mỉm cười qua làn nước mắt, “Mặc cho những thách thức đặc biệt con phải đối mặt trên đường đời/ Hãy tin rằng mỗi ngày qua đi con sẽ tìm thấy được điều tốt đẹp nhất.” Tôi được hướng dẫn mở tấm thiệp cuối cùng vào đêm thứ bảy, sau bữa tiệc tôi được mời. Trong đó, bố đã rất khéo léo nhắc tôi cười, “Thế giới sẽ không còn tồi tệ đến thế sau một tràng cười sảng khoái. Càng cười, con sẽ càng mau thấy hết buồn khổ.” Tấm thiệp nào cũng kết thúc với câu. “Yêu con, Bố”.

Nhờ những tấm thiệp của bố, tôi cảm thấy vui hẫng lên trong những tuần kế tiếp. Hầu như ngày nào tôi cũng xem đi xem lại những dòng bố viết cho đến khi bắt đầu quên hết. Đó cũng là lúc tôi biết vết thương của mình đã được chữa lành.

*Thân ái,
Kelsey Cameron*

 *Tôi là tôi...*

Nuôi dưỡng Tâm hồn thân mến,

Tên tôi là Renee Tanner, mười lăm tuổi, là một đứa trẻ lai. Ba tôi da đen, mẹ tôi da trắng. Tôi không quan tâm đến việc tôi da trắng hay đen. Thậm chí tôi cũng không nói rằng mình là con lai. Tôi thích định nghĩa tôi là tôi, vì màu da thật sự chẳng quan trọng mấy. Đó chỉ là phần diện mạo bên ngoài, chứ không phải bản chất bên trong. Tôi tin rằng cái quan trọng hơn cả chính là những gì có trong trái tim bạn, chứ không phải màu da của bạn. Tuy nhiên, không phải lúc nào tôi cũng suy nghĩ được như thế đâu.

Lúc lên sáu, tôi cũng bình thường như bao đứa trẻ khác, đến trường đi học, về nhà chơi đùa và lúc nào cũng rất vui. Nhưng có điều gì đó khiến tôi không bao giờ thấy ổn, dường như tôi không giống với mọi người. Điều này cứ ám ảnh mãi cho đến khi tôi đã trưởng thành. Cùng với dòng chảy thời gian, được là chính mình là điều càng lúc càng trở nên khó.

Suốt những năm học cấp hai, bạn thân của tôi đều là những đứa da trắng. Bọn trẻ trong trường dường như chẳng biết tôi là con bé lai. Nhưng đến khi lên lớp bảy, tôi bắt đầu nhận thấy mình thật khác biệt, vì một số bọn trẻ da đen ở trường bắt đầu chế nhạo tôi, có lẽ vì tôi không

hoàn toàn đen như chúng. Trong khi đó, một số đứa da trắng ở những trường khác thì nhìn tôi với vẻ xem thường, vì trong mắt chúng, tôi là một đứa trẻ lạc loài. Những đứa bạn thân nhất của tôi chẳng bao giờ biết được tôi buồn ra sao. Tôi chưa bao giờ thổ lộ cho tụi nó biết, mà dù có biết, tụi nó cũng sẽ chẳng hiểu được gì. Một ngày nọ tôi khóc tức tưởi và gọi điện cho một nhỏ bạn. Tôi nói với nó rằng tôi chẳng giống ai, rằng chẳng có ai hiểu tôi, và có lẽ mãi mãi sẽ chẳng có ai hiểu tôi. Tôi nói thêm rằng tôi thật khác biệt với mọi người, và tôi không thể là chính tôi được. Nhỏ bạn hỏi vì đâu tôi lại có những kết luận như thế. Tôi bèn trả lời, mẹ tôi da trắng và ba tôi da đen, còn tôi chẳng biết da mình màu gì. Tôi là gì, là con lai ư? Là da đen à? Hay là da trắng? Tôi cũng chẳng biết nữa. Nhỏ bạn đó liền nói với tôi, “Renee này, bạn là Renee Elizabeth Tanner. Đó là con người của bạn. Bạn là bất cứ thứ gì bạn muốn.” Tôi không tin lời nó, nhưng nó cố nói với tôi rằng bề ngoài tôi trông ra sao thì có gì là quan trọng đâu. Tuy nhiên tôi chẳng nghe ra, và cứ tiếp tục cho rằng mình thật khác biệt.

Tôi không thể trò chuyện với những đứa bạn da đen trong trường, vì da tôi không đen thuần, và tôi cũng chẳng thể nói chuyện với đám trẻ da trắng, vì tôi chẳng trắng hoàn toàn. Lòng tôi thật đau khổ khi không biết mình là ai, không biết mình thuộc về loại người nào. Gần một năm trời, hầu như đêm nào tôi cũng khóc. Tôi viết thư và viết truyện. Tôi giữ mọi thứ trong lòng hoặc trải ra trên trang giấy. Vì thế chẳng ai biết được tôi đang chìm ngập trong khổ đau ra sao. Và đến tận bây giờ cũng thế.

Một ngày nọ, sau khi đã khóc hàng nhiều giờ liền, tôi nhắc cuốn sách mẹ tặng hôm sinh nhật lên, *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn*. Tôi bắt đầu đọc, hy vọng rằng tinh thần mình nhờ thế mà được nâng đỡ. Đọc chưa đến mười phút, tôi đã nín khóc. Và đến khi đọc xong, tôi cảm thấy có sự thay đổi thật lạ lùng. Tôi lại gọi cho bạn tôi và nói với nó rằng tôi đã không còn cảm thấy cô đơn nữa. Nó nói, “Renee à, bạn là những gì bạn muốn trở thành mà.” Cuối cùng tôi cũng đã hiểu được câu nói này.

Sau từng ấy năm cảm thấy mình khác biệt, cuối cùng tôi cũng đã biết được mình là ai. Tên tôi là Renee Tanner. Ba tôi da đen, mẹ tôi da trắng; còn tôi, tôi là sự kết hợp của cả hai người. Tôi không còn quan tâm đến màu da của mình, hay người da đen hoặc da trắng nói gì về tôi nữa. Duy có điều, những ai thật sự là bạn bè của tôi đều không quan tâm da tôi đen trắng ra sao.

*Thân mến,
Renee Tanner*

2



VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI

Con người cũng giống như những ô cửa sổ kính màu vậy: chúng lấp lánh và chiếu ánh sáng khi mặt trời rọi vào; nhưng đến khi bóng tối bao trùm, vẻ đẹp đích thực của chúng sẽ lấp lánh nếu

có ánh sáng từ bên trong rọi ra.

Elisabeth Kubler-Ross



Xin đừng quên tôi

*Tôi hiểu là mình không hoàn hảo, và không phải lúc nào cuộc sống cũng chờ đợi tôi. Tôi vẫn thường nói rằng,
"Cuộc sống là những gì mình tạo ra!" Tôi hướng đến ngày mai, chứ không ngoái nhìn lại ngày hôm qua.
Tôi cố gắng thành công, mạnh mẽ và dũng cảm
trong niềm hy vọng sẽ tạo nên được một nền tảng mới, vì tôi còn trẻ và tôi đang mở đường tương lai cho chính mình.*
Deanna Seay

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi viết lá thư này để gửi lời cảm ơn đến các bạn. Những cuốn sách do các bạn biên soạn đã đem lại cho tôi niềm tin để vượt qua bất kỳ trở ngại nào mà tôi phải thường xuyên đối mặt. Mẹ tôi hay bảo tôi thuộc loại người luôn gặp nhiều trở ngại, thách thức, và nếu như không phải đối mặt với trở ngại khách quan thì tôi lại tự tạo ra thách thức cho bản thân mình.

Thế nhưng thách thức đầu tiên của tôi không phải do tôi chọn lấy. Khi mới sinh ra tôi đã bị cuống rốn quấn quanh cổ và không thở được. Sau khi hô hấp nhân tạo và giúp tôi thở lại được, các bác sĩ lại phát hiện ra một thứ khác không ổn trên cơ thể tôi. Chân phải của tôi lớn gấp hai lần chân trái, và hầu như chẳng có chút mô cơ nào. Các bác sĩ trấn an mẹ tôi rằng chẳng có gì quá nghiêm trọng, rồi mọi thứ sẽ tự chỉnh lý để phát triển thành một cái chân "bình thường" thôi. Nhưng thật không may là tôi lại chẳng được như lời bác sĩ nói.

Khi tôi lên lớp sáu, gia đình tôi chuyển đến sống ở bang Washington. Việc chuẩn bị cho chuyển dời nhà này cũng đã đủ khó khăn rồi, ấy thế mà bỗng dưng tôi lại còn cảm thấy cái lưng mình cứ đau mãi không dứt. Tôi đi khám và được chỉ định chụp X-quang, rồi bác sĩ lại phát hiện có điều không ổn nữa. Cột sống của tôi dính chặt vào một miếng mô, và miếng mô ấy đang kéo cột sống của tôi chệch đi. Tôi cần phải được phẫu thuật gấp.

Cuộc phẫu thuật ấy khiến tôi rất lo lắng. Đó là một quá trình phức tạp, và tôi phải chịu nhiều đau đớn. Các bác sĩ phát hiện các đầu mút thần kinh của tôi đã bị tổn thương, và không hiểu vì đâu, tôi lại mất khả năng tiểu tiện, nên phải đặt ống dẫn tiểu. Đó là một trong số những trải nghiệm khó chịu nhất tôi từng trải qua. Tôi biết mình sẽ chẳng bao giờ có thể vượt qua được nếu không có sự hỗ trợ của gia đình. Những người thân yêu đã luôn ở bên cạnh tôi.

Sau cuộc giải phẫu, tôi phải tập cho chân cử động từ từ trở lại. Các cô y tá và mẹ tôi giúp tôi đi chậm chậm dọc theo hành lang cho đến khi tôi có thể tự đi xa hơn mỗi ngày. Tôi quyết tâm phải mạnh mẽ như xưa. Và cuối cùng thì bác sĩ cũng cho tôi xuất viện về nhà.

Mọi người bảo tôi sẽ cần được giúp đỡ để tập đi trong một thời gian. Thế nhưng ngay buổi sáng đầu tiên thức dậy trên chiếc giường của mình, tôi quyết định sẽ không cần đến bất kỳ sự giúp đỡ của ai. Tôi muốn tự mình đi xuống cầu thang và chào mẹ. Tôi đưa hai chân ra mép giường, và ngay lập tức ngã lăn xuống sàn. Tôi cố kéo người lên và lần đến cầu thang, tay bám vào tường để tìm chỗ tựa. Khi đến được cầu thang, tôi tự nhủ nhất định mình sẽ không quay trở lại. Tôi bám vào tay vịn và chậm chậm bước xuống từng bậc một. Cuối cùng tôi cũng xuống được đến tầng dưới. Khi trông thấy tôi, mẹ rất sững sốt và tự hào đến nỗi bật khóc. Trong giây

phút ấy, tôi quyết định sẽ chẳng bao giờ để cho những khuyết tật của cơ thể cản trở bước đường đi đến thành công của mình.

Ba mẹ tôi rất thất vọng, buồn bã khi những đợt vật lý trị liệu sắp đóng lại sự nghiệp trở thành vận động viên bóng đá mới chỉ vừa khởi sự của tôi. Tôi rất thích chơi bóng đá, nhưng ngay từ lần tập đầu tiên tôi đã cảm thấy e sợ. Tôi hoàn toàn muốn bỏ cuộc. Dù vậy tôi vẫn cố gắng cho xong buổi tập hôm đó. Và khi về đến nhà, ba tôi rủ tôi cùng xem cuốn phim Rudy một cuốn phim kể lại chuyện đời của một chàng trai quyết san bằng mọi chướng ngại để trở thành một ngôi sao bóng đá của Đại học Notre Dame. Và bộ phim ấy đã làm thay đổi cuộc đời tôi.

Giờ tôi đã mười sáu tuổi và đang chơi cho đội bóng của trường, mặc dù thân thể và dáng vóc của tôi phải chịu nhiều khiếm khuyết. Chỉ cao có 1,6m và nặng 56kg, nên tôi không thể là một tiền đạo công đáng gờm được. Dù vậy huấn luyện viên vẫn để tôi chơi trong các trận đấu nên tôi rất vui khi được đứng bên cạnh đồng đội của mình. Sự quyết tâm cùng với thái độ chăm chỉ luyện tập đã khiến ai cũng tôn trọng tôi, thậm chí bạn bè còn gọi tôi là “Rudy” nữa kia.

Những câu chuyện chiến thắng và đập đổ rào chắn trong những quyển sách của các bạn đã củng cố cho tôi quyết tâm phải luôn cố gắng trong đời. Cảm ơn các bạn đã cho tôi thấy rằng mỗi người chúng ta ai cũng có sức mạnh vượt qua những tưởng tượng ngông cuồng nhất của mình để vươn tới thành công.

*Thân ái,
Dan Mulhausen*



Cám ơn những lời tử tế

Đó là lúc tôi học được bài học quan trọng nhất trong đời mình: mỗi người đều có thể làm nên sự khác biệt.
Laura Snell

Cô Kirberger thân mến,

Cháu thấy thật khó nói về chuyện của cháu. Thật sự cháu chưa từng chia sẻ cảm xúc của mình với bất kỳ ai, nhưng lần này cháu cảm thấy cần phải nói ra. Như bất cứ những bạn trẻ khác, cuộc sống của cháu loanh quanh chỉ biết có bạn bè và bạn bè. Cháu luôn bận rộn với những buổi họp mặt ăn uống, xem phim, đến nhà bạn chơi và chỉ biết quan tâm đến những điều nhỏ nhặt, tầm phào. Nói tóm lại, cháu lớn lên một cách bình thường trong độ tuổi ăn chưa no, lo chưa tới.

Nhưng cháu cũng có chút rắc rối với bệnh tim bẩm sinh của mình. Cháu cần phải trải qua nhiều cuộc phẫu thuật trong suốt cuộc đời, đặc biệt là trong những năm đầu đời. Căn bệnh này thường xuyên đe dọa mạng sống của cháu, nhưng nhờ được chữa trị hiệu quả và chăm sóc chu đáo, cháu đã sống được đến ngày nay. Cháu biết mình phải chung sống suốt đời với căn bệnh này, nên không lấy gì làm khó chịu cả. Cháu không thể muốn gì làm nấy như các bạn đồng trang lứa được. Cháu biết những giới hạn của mình và bằng lòng chấp nhận bệnh tật. Bạn bè đều biết rõ bệnh sử của cháu, nhưng điều đó không cản trở tình bạn của chúng cháu. Nhìn chung, cháu sống bình thường... mãi cho đến gần đây.

Năm ngoái mẹ để ý thấy cháu hay mệt nên đã đưa cháu đi bác sĩ để ngăn ngừa bệnh cũ tái

phát. Bác sĩ nhận thấy sắc da của cháu xấu hẳn đi. Cháu không nhận thấy điều ấy vì cháu không rảnh rang để ngồi một chỗ mà quan sát những thay đổi của bản thân mình. Cháu thường đi ngủ sớm, nhưng lần nào thức dậy cũng thấy mệt mỏi. Các xét nghiệm máu cho thấy cơ thể cháu thiếu chất sắt - đây có vẻ là cách giải thích hợp lý cho sự mất sức và làn da không mấy hồng hào của cháu.

Rồi nhiều tuần trôi qua, cháu bắt đầu thấy thỉnh thoảng có những cơn đau thắt trong dạ dày. Những cơn đau mỗi ngày mỗi trầm trọng hơn. Bác sĩ trấn an cháu rằng, chất sắt mà cháu dùng để nâng cao lượng hồng cầu đang đề lên bao tử, và đây chỉ là một tác dụng phụ bình thường thôi. Thế là cháu lại tiếp tục dùng những viên sắt ấy và cố chịu đựng những cơn đau dạ dày. Một thời gian sau cháu quay lại gặp bác sĩ với hy vọng sẽ được nghe thấy rằng chất sắt trong cơ thể cháu đã cải thiện. Thế nhưng lượng hồng cầu, thay vì phải tăng lên, thì lại tụt xuống, vì lý do gì thì lúc đó chẳng có ai biết cả. Cháu lại được chuyển đến các bác sĩ danh tiếng khác trong khắp thành phố để giúp tìm ra câu trả lời cho bệnh trạng của mình. Thế là lại xét nghiệm máu, hết đợt này đến đợt khác.

Các bác sĩ vẫn không cho cháu câu trả lời nào chắc chắn. Chẳng bao lâu sau, họ lại nghĩ đến việc phải xét nghiệm tuỷ xương. Cháu rất sợ hãi, mặc dầu trước đây cháu chẳng biết sợ hãi là gì cả. Trước đây cháu luôn nghĩ trước sau gì mình cũng sẽ khỏe lên thôi, nhưng bây giờ thì cháu không biết mình sẽ sống được bao lâu nữa. Tình hình tệ hại đến mức lúc nào cháu cũng co gập cả người lại vì những cơn đau kinh khiếp trong dạ dày. Cháu không thể bước đi một cách bình thường chứ đừng nói chi đến chuyện đi chơi với bạn bè. Mỗi sáng thức dậy, cháu đều phải nằm trên chiếc sofa với một chai nước nóng chườm trên bụng. Dường như ngày nào của cháu cũng trôi qua như thế.

Khi các cơn đau ngày càng hành hạ cháu dữ dội hơn thì năm học cũng chấm dứt. Cháu mong ước được tham dự trại hè do nhà trường tổ chức theo thông lệ hằng năm. Mỗi khi nghĩ đến lúc được gặp lại tất cả bạn bè và nhất là được thay đổi không khí, cháu lại thấy náo nức và quyết định phải đi cắm trại cho bằng được, mặc kệ các cơn đau ấy. Tuy nhiên, bố mẹ lại nói cháu không thể tham dự trại hè được. Cháu buồn rĩ người và không muốn nghe sự thật ấy, dù rằng trong thâm tâm cháu cũng biết mình khó có thể đi đâu trong tình trạng bệnh tật như thế. Còn nhớ vào cái đêm đầu tiên của trại hè, khi ngồi ở nhà, cháu đã nói với mẹ rằng, “Nếu mà khỏe thì đêm nay chắc con đang ngủ trong lều, hoặc là thức suốt đêm ở trại hè rồi.” Mẹ quay sang cháu và nói trong nước mắt, “Karenny à, mẹ cũng ước gì như vậy.” Cháu biết ba mẹ rất đau lòng khi thấy cháu phải chịu đau đớn và bỏ lỡ mọi vui thú mà lẽ ra cháu đã có trong mùa hè ấy.

Sau mỗi lúc một thêm nhiều cuộc xét nghiệm, mỗi ngày gặp một bác sĩ, và trải qua nhiều cơn đau hơn, cháu được đưa đến gặp một bác sĩ chuyên khoa tiêu hoá tại Bệnh viện nhi. Cuối cùng bác sĩ đã định bệnh cho cháu: bệnh Crohn. Bệnh này không đe doạ tính mạng như bệnh tim, nhưng nó ảnh hưởng nặng nề đến cuộc sống của cháu. Nhưng dù sao thông tin này cũng làm cho cháu và gia đình cảm thấy nhẹ lòng hơn. Tất nhiên cháu không thể nào tránh khỏi chuyện tủi buồn vì bệnh tật triền miên. Nhưng giờ đây, ít nhất các bác sĩ cũng đã biết được cháu đang gặp chuyện gì và cháu có thể được chữa trị đúng bệnh để một ngày nào đó cháu sẽ lại khoẻ ra. Bác sĩ cho cháu một loại thuốc steroid⁽²⁾ cùng với một số loại kháng sinh có tác dụng cắt các cơn đau. Từ bệnh viện trở về nhà, lòng cháu ngập tràn hy vọng với ý nghĩ mình sẽ sớm khoẻ lại. Nhưng thật không may là việc chẩn trị vẫn chưa chính xác. Thuốc men chẳng giúp được gì, và cháu thậm chí còn đau ghê gớm hơn nữa. Tình hình tệ đến mức cháu được xe cứu thương đưa trở lại bệnh viện trên để nhập viện. Cháu phải truyền dịch, nhưng dầu vậy bệnh tình của cháu vẫn chẳng thuyên giảm chút nào. Đến nước ấy thì cháu thật sự suy sụp đến mức tức giận, rồi đâm ra chán nản. Tại sao mọi cách chữa trị đều không đem lại một chút hiệu

quả nào cơ chứ? Cháu thật hết hy vọng rồi.

Đến lúc ấy người ta lại đề xuất cách điều trị cho ăn bằng đường ống. Dĩ nhiên cái thủ thuật đưa thức ăn vào một cái ống qua mũi, rồi xuống họng, đến bao tử nghe thật dễ sợ, khiến ai cũng phải rùng mình, nhưng dù sao cháu vẫn phải thử. Tuy thế, cách này lại thật sự hiệu quả, và cuối cùng thì cháu cũng đã biết cách tự lườn ống cho mình. Cháu tiếp tục ăn bằng đường ống suốt sáu tháng tiếp theo.

Cháu không còn thấy đau nữa, chỉ thấy hơi khó chịu một chút thôi. Rồi đến giai đoạn cháu chỉ ăn qua ống vào buổi tối và sau rốt thì cháu cũng thấy khỏe hơn lên, nhưng vẫn chưa thể trở lại trường gặp bạn bè được. Dù sao thì cháu cũng đã sút đi gần mười ký và vẫn chưa thể ăn uống bình thường nên vẫn chưa đủ sức làm việc và học tập trở lại.

Sau đó cháu đã dần khỏe lại, nhưng thuốc men cũng gây cho cháu một số tác dụng phụ. Thuốc giữ nước khiến cho cháu trông như mập ú. Cháu biết chắc chắn là mấy đứa trong trường đều nhận ra, nhưng hầu hết tụi nó đều lịch sự, không tỏ ý ngạc nhiên hay thắc mắc gì hết. Bạn bè đã giúp đỡ cháu nhiều lắm. Mặc dù không thể đòi hỏi gì hơn, nhưng cháu vẫn cảm thấy tụi nó cứ phải giữ kẽ không tự nhiên như trước được nữa. Dần dần, cháu không muốn đi chơi với tụi nó nữa. Vả lại cháu cũng không thể ra ngoài với cái mặt phúng phính đến nỗi chính cháu cũng không còn nhận ra đó là mình nữa.

Cháu bắt đầu ăn lại được thức ăn đặc, nhưng mỗi lần thấy bạn bè nhai kẹo và khoai tây chiên giòn rụm là cháu lại phải quay mặt đi ngay lập tức. Phải vất vả lắm cháu mới qua được mùa hè ấy. Trước những cam go mà mình phải đánh vật để vượt qua, cháu cảm thấy mình như già đi những hai mươi tuổi. Tự nhiên cháu cảm thấy mình chín chắn hẳn lên. Trái với bạn bè cùng tuổi, cháu không còn quan tâm về phim ảnh, về bọn con trai và chính bản thân mình như khi chưa mắc bệnh nữa. Cuộc sống của cháu giờ đây cứ phải xoay vần với bệnh Crohn, với việc phải giữ sức khỏe và luôn lạc quan. Cháu cảm thấy mình thật sự không thể chơi với các bạn được nữa, dù rằng tụi nó vẫn đối xử với cháu rất tốt. Cháu cứ tự đẩy mình ra xa nên các bạn nghĩ rằng cháu không cần tụi nó nữa, và dần dần tụi nó cũng rời xa cháu luôn. Thế nhưng lúc nào cháu cũng tha thiết nhớ các bạn và nhớ cuộc sống trước đây của mình.

Nhiều tháng sau đó, cháu đã bớt phải uống thuốc, và mặt mũi cũng bắt đầu bình thường trở lại. Mọi thứ đang diễn tiến tốt hơn. Cháu cảm thấy mạnh khỏe hơn và cố gắng làm một đứa trẻ bình thường để đi chơi cùng bạn bè. Cháu dần dần trở lại hoà nhập với mọi thứ, và một trong những người bạn của cháu đã góp phần rất lớn trong chuyện này. Một ngày nọ khi chúng cháu ra ngoài dạo chơi để giải khuây, bạn ấy quay sang cháu và nói, “Cậu biết không, Karen? Sau tất cả những gì cậu đã phải trải qua trong năm nay, mình nghĩ thật là tuyệt khi cậu vẫn có thể cười nói tếu táo với bọn mình như thế này đây.” Chỉ những lời ngắn ngủi ấy đã khiến cháu cảm động và thay đổi mọi suy nghĩ. Lần đầu tiên cháu được một người bạn hiểu những khó khăn mà cháu đã phải trải qua. Bạn ấy hiểu rằng cháu đã phải khổ sở ra sao mới có thể trở lại là một cô bé hay cười nói và đùa tếu như ngày trước. Chính lúc ấy cháu chợt nhận ra rằng cháu không còn muốn xa lánh các bạn nữa. Cháu muốn được là cháu của trước đây - một cô bé vô tư hay cười nói.

Sau một năm, vì sức khỏe đã khả quan hơn nên cuộc sống của cháu cũng không còn gặp trở ngại nào nữa. Cháu đã vượt qua các rào cản một cách vẻ vang. Đó là nhờ một thái độ quyết tâm tích cực cộng với câu nói chân thành của một người bạn đặc biệt. Có thể bạn ấy không biết rằng chính bạn ấy đã tác động đến cháu, nhưng cháu sẽ không bao giờ quên những gì bạn ấy đã

nói. Từ một con người lạc lõng, hoang mang, cháu đã được bạn ấy đưa trở lại cuộc sống này. Cháu rất biết ơn và yêu quý bạn ấy.

Cám ơn cô đã cho phép cháu được chia sẻ tâm tình, và cháu cũng hy vọng rằng những bạn trẻ khác sẽ đọc được bài viết này, để các bạn ấy biết rằng, những lời tử tế quan trọng ra sao đối với một con người.

*Thân ái,
Karen*



Lời nói từ trái tim

*Đó không phải là do quên đi, mà là nhờ có được sức mạnh để đi tiếp.
Jessica Leal*

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Mặc dù có nhan đề thật dễ thương và đầy sáng tạo, nhưng bộ sách Nuôi dưỡng Tâm hồn vẫn không thể thuyết phục tôi rằng chúng thật sự có thể “chữa lành” những vết thương tâm hồn. Hãy khoan vội phản đối. Tôi rất thích những câu chuyện trong bộ sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn*, chỉ vì đã tìm được cảm giác vui vui và ấm lòng - mãi cho đến khi chia tay người bạn trai đã quen được hai năm thì tôi mới nghiệm ra được những ảnh hưởng sâu sắc đích thực của chúng.

Brendan là bạn trai đầu tiên đúng nghĩa của tôi. Tôi mến Brendan vì anh có nhiều đức tính đáng quý. Không những ham sống, anh còn có nhiều đam mê khác nữa, chẳng hạn như ca hát và chơi bóng đá. Tôi cũng chưa từng gặp ai vui tính như Brendan. Vì thế anh có nhiều bạn bè và thật tâm tử tế với tất cả. Hơn thế nữa, anh còn luôn phấn đấu cho những mục tiêu của đời mình. Chính những khát vọng ấy của anh đã lôi cuốn tôi và khiến tôi nghĩ rằng mình cũng nên có những hoài bão lớn lao như thế.

Lần đầu tiên hai đứa tôi gặp nhau là hồi học lớp mười. Lúc ấy Brendan trông thật buồn cười nên tôi cũng chẳng ưa anh gì mấy. Brendan chỉ biết ca ngợi có mỗi cô bạn Tara học cùng lớp, cô nàng mà anh đang để ý. Brendan tò tò theo Tara suốt nhiều tháng liền để cố hẹn hò với cô nàng cho được. Thế nhưng chưa kịp vui mừng khi Tara gật đầu đồng ý, thì hai tiếng sau, Brendan đã tiu nghỉu và xấu hổ không biết để đâu cho hết vì cô nàng đã oang oang công bố “đá” Brendan. Thấy tội nghiệp quá, tôi đến an ủi và kiên nhẫn nghe Brendan trút hết nỗi lòng. Và chỉ vài ba tuần sau đó, hai đứa tôi đã hiểu thấu lòng nhau. Không bao lâu chúng tôi đã trở thành một đôi thân thiết. Trong những tháng đầu tiên quen nhau ấy, tôi đã luôn mỉm cười, đến nỗi có người dọa là chắc chắn tôi sẽ sớm có nhiều nếp nhăn. Nhưng tôi chẳng thèm quan tâm, đang yêu mà! Tôi tự hào khi nghe bạn bè tấm tắc khen hai đứa thật xứng đôi. Thật ra, không phải không có sóng gió gì, có điều chúng tôi luôn biết suy xét phải trái sau những bất đồng và những lần cãi cọ nhỏ nhỏ. Nhờ vậy, mỗi ngày chúng tôi càng thêm hiểu nhau và trưởng thành hơn. Mọi chuyện diễn ra tốt đẹp như thế được gần hai năm.

Khi chỉ còn vài tuần nữa là đến ngày kỷ niệm hai đứa quen nhau thì Brendan bắt đầu cư xử với tôi có phần khác lạ. Thoáng chút lo ngại, nhưng tôi lại nghĩ chỉ cần cố gắng chút xíu là đâu cũng vào đấy như mấy lần hờn giận trước đây thôi. Nhưng dần dần, tôi nhận thấy dù mình có

cố gắng làm lành thế nào chẳng nữa, Brendan vẫn cứ cố tình xa lánh tôi. Suốt thời gian đó, tôi chẳng thể làm được việc gì cho ra hồn, chỉ biết dồn hết tâm trí để nghĩ mọi cách nối lại những ngày vui vẻ với Brendan. Không hiểu sao tôi rất mệt mỏi và chỉ muốn ngủ thôi, nghĩ rồi lại ngủ. Tôi không thể tập trung vào việc học nên đã bỏ học mất bốn tuần. Brendan và tôi lại càng xa nhau hơn. Tôi bắt đầu nghe bạn bè đồn đại về Brendan và Tara. Cuối cùng, đến một tối nọ, tôi gọi cho Brendan để nói rằng có lẽ đã đến lúc phải chấm dứt mọi thứ giữa hai đứa tôi, và Brendan đã đồng ý. Đêm đó, nghĩ đến chuyện chúng tôi không còn là một đôi nữa, tôi cứ khóc suốt, và mất ít nhất bốn tiếng đồng hồ nức nở qua điện thoại với nhỏ bạn thân Lindsay. Đến nước này rồi mà tôi vẫn không thể tin được là mọi chuyện đã thực sự kết thúc.

Qua nhiều tuần sau, tôi thật sự suy sụp. Tôi không thể quên được Brendan. Tôi cứ hay tâm sự với Lindsay rằng tôi vẫn còn thích Brendan và tôi nhớ anh ấy biết dường nào. Hẳn tôi đã làm cho Lindsay muốn phát điên, nhưng bạn ấy vẫn kiên nhẫn nghe và tế nhị khuyên tôi những lời tử tế. Một ngày nọ, lúc đang ở trường, Lindsay trao cho tôi một cái túi và bảo tôi hãy mở ra khi về đến nhà. Thì ra đó là quyển sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*, trong đó đánh những tờ ghi chú giới thiệu những chuyện Lindsay đã đọc. Lindsay cũng tặng tôi một quyển sổ để viết nhật ký, trang bìa trong có ghi một thông điệp giản dị, “Ai nói sống như tuổi mới lớn là dễ?” Trong cái túi ấy còn có một tờ giấy ghi rằng Lindsay sẽ luôn ở bên tôi, và giúp tôi bằng hết khả năng. Lindsay bảo rằng, dù bây giờ tôi không tin, nhưng một ngày nào đó tôi sẽ không còn đau khổ nữa mỗi khi nghĩ về chuyện đã qua. Một ngày nào đó tôi sẽ thôi không còn khóc lóc mỗi khi nhìn bức ảnh chụp chung với Brendan nữa. Một ngày nào đó tôi sẽ mỉm cười khi nhớ lại những ngày mới biết yêu này. Và một ngày nào đó tôi sẽ quên được Brendan thôi.

Đúng vậy, thời gian dần trôi qua và tôi cũng dần hồi phục lại. Tôi không còn quan tâm đến Brendan nữa và bắt đầu cười nhiều như trước. Tôi đã cảm ơn Lindsay vì sự ân cần của bạn ấy thật sự giúp tôi rất nhiều. Lindsay nói rằng bạn ấy cũng đã từng được giúp đỡ như thế, và tôi có thể trả ơn bạn ấy bằng việc sẽ giúp một ai đó khi họ cần đến. Quả thật sau đó, tôi đã ở bên cạnh hai người bạn thân khác của tôi khi họ trải qua khó khăn trong cuộc sống. Một quyển sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn* nho nhỏ, mấy tờ ghi chú và những lời lẽ tốt lành từ một trái tim có thể làm cho bạn mình cảm thấy được an ủi nhiều lắm.

Cảm ơn các bạn đã biên soạn bộ sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*. Chúng thật sự là những cuốn sách sồn cũ nhất trên kệ sách của tôi - vì đọc đi đọc lại và cho mượn không biết bao lần - và cũng là những cuốn sách đã giúp chữa lành vết thương lòng của nhiều người.

Thân ái,
Jackie Johnstone



Đêm huyền diệu(3)

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tên tôi là Nikie Walker, mười sáu tuổi. Cũng như bao bạn tuổi mười sáu khác, tôi thật sự rất thích ngôi trường của mình và được tất cả các bạn cùng trang lứa yêu quý. Tôi được tin nhiệm giữ chức chủ nhiệm của nhiều câu lạc bộ trong trường. Mẹ tôi luôn miệt mài than thở rằng suốt ngày mẹ chẳng bao giờ thấy mặt mũi tôi đâu. Tôi cứ mất dạng ở đâu đó, nếu không phải ở

trường học, chỗ làm thêm, thì cũng nơi tập huấn hoặc chỗ thực tập nào đấy. Nhưng tôi vẫn cố gắng bằng nhiều cách để hoàn thành bài vở, nên kết quả không tệ và cũng không bị gửi thư mời phụ huynh lần nào.

Vào buổi sáng ngày 27 tháng 10 năm 1999, tôi tan học sớm để dự một buổi họp hội đồng sinh viên. Tôi lùi xe ra khỏi lối đi của bãi giữ xe và chạy ra đường. Khi đi được khoảng hơn hai trăm mét thì có một con chó đột nhiên phóng ra từ cái rãnh ở bên đường. Thoạt tiên, tôi cứ tưởng đó là một đứa trẻ nên đã vội vàng đạp thắng gấp khi đang chạy khá nhanh. Không may đoạn đường ấy rất gồ ghề và đầy đá dăm trơn, thế là xe hơi của tôi bắt đầu trượt đi, lao qua bên kia đường rồi đâm sầm vào một đoạn vỉa hè. Hậu quả là xe của tôi lăn hai vòng rưỡi và lật chổng bốn bánh lên trời. Mặc dù có đeo thắt lưng an toàn, nhưng nó đã bị tuột ngay từ vòng lăn đầu tiên, khiến tôi bị gãy lưng, dập cột sống và bị liệt từ eo trở xuống.

Tại bệnh viện, tôi phải trải qua một cuộc giải phẫu kéo dài sáu tiếng đồng hồ. Đêm đó các bác sĩ bảo rằng tôi sẽ không bao giờ có thể đi lại được nữa khiến tôi rất sốc. Vốn là một cô gái năng động, thế mà giờ đây đời tôi sẽ mãi mãi dính liền vào một chiếc xe lăn.

Lúc còn đang nằm viện, bà ngoại và dì tôi đã mua cho tôi hai tập đầu tiên của Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn và cuốn Nhật ký để tôi đọc trước khi đi ngủ. Sau khi đọc hết tất cả những câu chuyện giàu ý nghĩa ấy, tôi đã được khích lệ để có quyết tâm phải chứng minh là các bác sĩ đã nói sai. Vào ngày 13 tháng 12, tôi bắt đầu đợt trị liệu. Ngày hôm đó tôi đi được năm bước! Mỗi ngày qua đi, tôi lại tiến bộ thêm một chút, và cho đến hôm nay tôi đã đi được hơn năm mươi mét. Các bác sĩ đã đưa tên tôi vào tài liệu ngành y như là một chuyện lạ. Cho nên tôi thấy cần phải cảm ơn những quyển sách của các bạn. Nếu mỗi đêm không được khích lệ bằng câu chuyện về một người dũng cảm nào đó vượt qua nghịch cảnh, có lẽ ngày hôm nay tôi đã không thể nào nhấc nổi một bước chân. Mục tiêu kế tiếp là tôi phải khiêu vũ trong buổi vũ hội cuối năm học ở trường vào ngày 13 tháng 5 tới! Nhất định tôi sẽ đạt được mục tiêu đó. Tôi thật sự biết ơn những câu chuyện diệu kỳ của các bạn! Chúng đã có ảnh hưởng rất lớn đến đời tôi.

*Mãi mãi yêu các bạn,
Nikie Walker*

Một khoảng thời gian sau phòng biên tập Nuôi dưỡng tâm hồn tuổi mới lớn đã nhận được bức thư của Nikie Walker viết về Đêm huyền diệu của bạn ấy. Chúng tôi rất vui và xin đăng lại để chia sẻ cùng bạn đọc.

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi rất hạnh phúc khi được báo cho các bạn biết rằng tôi đã tham dự buổi vũ hội cuối năm, một đêm vũ hội thật tuyệt vời. Adam, bạn trai tôi, trông cực kỳ lịch lãm trong bộ tuxedo của anh. Bài hát khai mạc, cũng là chủ đề của vũ hội trong buổi tối ấy, là ca khúc “*Wonderful Tonight*” (tạm dịch: *Đêm huyền diệu*), tình cờ cũng là bài hát mà Adam và tôi yêu thích. Adam giúp tôi bước ra khỏi ghế và chúng tôi cùng khiêu vũ, nghĩa là phải đứng cho đến khi bài hát kết thúc. Thật kỳ diệu! Tôi đã cố gắng khiêu vũ chừng nào tôi còn có thể đứng được, nhưng tôi bắt đầu thấy mệt, vì thế sau đó tôi vừa ngồi trên xe lăn vừa khiêu vũ. Bạn bè vây quanh tôi thành một vòng tròn thật lớn, tay nắm tay và nhảy cùng tôi. Adam thật dễ thương khi nghĩ ra cách ngồi trên một chiếc ghế ngang tầm với tôi để khiêu vũ. Trong vòng tay bạn bè và đặc biệt

là với tình yêu chân thành của Adam, vũ hội năm nay đã trở thành một buổi tối không thể nào quên đối với tôi.

*Một lần nữa xin cảm ơn các bạn,
Nikie*



Tôi là một chiến binh

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Khi đọc những quyển sách Nuôi dưỡng Tâm hồn, tôi mới hiểu ra rằng tất cả chúng ta đều quan trọng và có thể khác biệt. Không cần phải là một người nổi tiếng hay một siêu anh hùng thì mới tác động lên cuộc đời người khác. Những câu chuyện trong loạt sách *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn* đã giúp tôi hiểu rõ chính mình hơn. Tôi cũng có một câu chuyện để kể, một câu chuyện hẳn sẽ làm các bạn trẻ cảm thấy vui bởi cô đơn.

Càng lớn tôi càng nhận ra rằng có rất nhiều người phải đánh vật với nhiều nỗi khó khăn trong cuộc sống. Xã hội thường quan tâm đến chuyện phải đẹp bỏ các tệ nạn, các băng nhóm tội phạm, hoặc bạo lực, nhưng hiện còn có một loại tranh đấu khác, cũng gay gắt không kém, đang âm thầm diễn ra mà ít ai biết đến. Tôi cũng như những bạn trẻ khuyết tật khác đang phải chiến đấu để tồn tại, chiến đấu để được là một cá nhân trong một xã hội không thể chấp nhận “những khác biệt” này.

Lên năm tuổi, tôi được chẩn đoán mắc bệnh viêm ruột - dạ dày. Thế là tôi trở thành bệnh nhân, chịu đựng đủ kiểu kiêng khem ngặt nghèo và những liệu pháp truyền chất dinh dưỡng qua tĩnh mạch. Lúc ấy do còn quá nhỏ nên tôi không hiểu hết ý nghĩa của những từ này - nhưng có một điều tôi hiểu, những cơn đau chính là do nó gây ra. Vài năm sau, tôi lại được chẩn đoán là mắc một chứng rối loạn dị hình xương gây suy yếu, chứng bệnh đã làm tôi phải dính với cây nạng suốt cả năm trước.

Mặc dù đã cố đem hết khả năng để cho tôi một cuộc sống tốt nhất, nhưng ba mẹ tôi vẫn không thể làm mất đi cái nhìn soi mói của đám bạn cùng trang lứa với tôi. Càng lớn, cuộc sống càng khắc nghiệt với tôi hơn. Tôi không thể ăn uống như những người bình thường, và cũng không thể chơi đùa cùng bạn bè được. Thầy cô thường than phiền rằng sao tôi cứ hay nghỉ học. Ai cũng cười chê chứ chẳng chịu hiểu cho tôi. Tuy cố gắng mạnh mẽ hòa vào cuộc sống, nhưng tôi cứ cảm thấy như mình đang bị bỏ rơi trong thế giới riêng nhỏ bé của mình, cô đơn và không người thấu hiểu.

Với mọi nỗ lực muốn kiểm soát được cơ thể và bệnh tật, tôi bắt đầu tìm hiểu về bệnh trạng của mình. Tôi lán mình trong internet, nơi mà tôi không bị buộc phải chường mặt ra để trở thành mục tiêu cười cợt hàng ngày. Tôi gia nhập một “forum” do một bạn trẻ ở Ohio đang mắc chứng ung thư xương điều hành. Nhóm bạn này cùng nhau chia sẻ những buồn vui và “dốc bầu tâm sự” ở “chat room”. Chúng tôi kể cho nhau nghe những chuyện bị ức hiếp, bị chặn đường trên chọc, bị gọi là “tên què” hay “kẻ nói dối”. Nhóm dần dần lớn mạnh hơn, và không bao lâu sau chúng tôi đã biết mỉm cười khi gặp những chuyện tương tự mà trước đây vốn từng khiến chúng tôi bật khóc.

Trong thời gian ấy, hầu như lúc nào tôi cũng có tư thế của một chiến binh, nhưng đôi khi

cuộc sống lại dồn tôi đến chỗ quá sức chịu đựng. Tôi không muốn bị đưa vào thống kê. Theo tờ báo của Hiệp hội Y khoa Mỹ, mỗi năm có khoảng 4.000 thanh thiếu niên mắc bệnh trầm cảm do tàn tật. Và tôi đã cố hết sức để không phải nằm trong số đó.

Được những nhóm bạn như nhóm bạn mà tôi tìm được trên internet tiếp sức, những bạn trẻ tàn tật từ khắp mọi miền trên thế giới đã có thể kiên cường vượt qua thái độ chế giễu dọa nạt của những người xấu tính cùng trang lứa. Chúng tôi đã bảo nhau rằng, ai cũng có một cơ hội để được biết đến con người bên trong của người khác chứ không phải qua diện mạo bên ngoài.

Hoàn cảnh đã khiến cho tôi trở nên mạnh mẽ hơn các bạn lành lặn cùng lứa tuổi. Tôi là một chiến binh. Tôi dũng cảm, chín chắn và thông minh. Tôi đang tồn tại. Tôi sẵn sàng bênh vực những em nhỏ khuyết tật khác. Tôi luôn thúc đẩy mình tạo ra sự khác biệt.

Cuối cùng tôi cũng nhận ra rằng, không giống mọi người cũng chẳng sao, dù sao tôi cũng là một con người. Những quyển sách của các bạn đã cho tôi biết rằng tôi quan trọng, và tôi cũng có một câu chuyện để kể. Tôi là một chiến binh, và tôi đang sống thực sự. Tôi là tôi.

*Thân ái,
Rachel A. Morgan*

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi viết lá thư này để cho các bạn biết rằng tôi rất thích đọc sách của các bạn. Những câu chuyện về lòng dũng cảm thật sự đã làm tôi xúc động. Chúng giúp tôi nhận ra rằng, tôi cũng có một câu chuyện quan trọng có thể sẽ khích lệ tinh thần để các bạn trẻ cố gắng hơn và biết ơn những gì họ có được. Tôi hy vọng câu chuyện của tôi có thể giúp các bạn trẻ khác vượt qua được những năm tháng khó khăn này. Qua bài viết của mình, tôi cảm thấy tôi có thể giúp bản thân khám phá ra được tôi thật sự là ai, và tôi khao khát được trở thành người như thế nào.

 *Vâng, tôi có thể...*

Các bạn thân mến,

Diện áo quần hàng hiệu, thích thời trang, sống theo ý muốn của người khác - đó là những điểm chung của lớp thanh thiếu niên điển hình ngày nay. Ngoài ra, những bạn trẻ này còn có chung một nỗi khao khát là đáp ứng được mong mỏi của các bạn đồng trang lứa và mong muốn đoạt được giải thưởng quý giá là sự chấp nhận.

Suốt những năm tháng thiếu thời, tôi rất coi trọng việc phấn đấu để có được cái gọi là “sự chấp nhận” ấy, và thỏa được khao khát cháy bỏng là mình có điểm chung với một nhóm nào đó. Nhưng tôi đã gặp phải một chướng ngại khác cần phải vượt qua: tôi không giống như mọi người.

Mới sinh ra tôi đã được chẩn đoán mắc chứng rối loạn sọ mặt, hội chứng Treachers Collins. Hội chứng này khiến cho cấu trúc xương ở vùng mặt không phát triển được và thính giác bị suy giảm. Hội chứng này rất hiếm gặp, và các nhà nghiên cứu vẫn chưa tìm được cách chữa trị. Tôi không thể trông mong gì về một tương lai thành công vì tiềm năng của tôi khó mà phát triển cho được. Tôi nằm trong bảng thống kê các bệnh nhân không có cách chữa trị, là

một trong những đối tượng nghiên cứu vô danh.

Nhưng bố mẹ tôi không màng đến chuyện thống kê gì cả. Bố mẹ luôn bảo đảm cho tôi được quan tâm và chăm sóc tốt nhất, cả về y tế lẫn tinh thần. Tôi trở thành bệnh nhân nhỏ tuổi nhất được cho đeo máy trợ thính. Sau khi hiểu ra máy trợ thính không phải là cái nùm vú giả, tôi đã dần tiến bộ. Trong những năm đầu đời, tôi được các chuyên gia luyện nói, điều này không chỉ giúp tôi phát triển ngang bằng với bạn bè đồng trang lứa mà thậm chí trí tuệ tôi còn vượt trội hơn hẳn. Suốt những năm trung học cơ sở, tôi luôn là học sinh ưu tú, mặc dầu có nhiều người nói rằng tôi chẳng thể học cùng lớp với những học sinh khác được. Tôi đánh đổ hết mọi hồ nghi, vì không chỉ học giỏi, tôi còn xuất sắc cả trong các hoạt động ngoại khoá và đạt hết mọi tiêu chuẩn.

Lên trung học phổ thông, tôi đăng ký những lớp học vượt cấp và được ghi tên trong bảng danh dự. Tôi chơi quần vợt và thậm chí còn là chủ bút sáng tạo của tờ báo trường với nỗ lực xây dựng nền tảng cho sự nghiệp phóng viên mai sau.

Hiện giờ tôi đang học năm cuối bậc phổ thông. Tôi quyết tâm sẽ không chỉ tốt nghiệp mà còn tốt nghiệp sớm nữa kia.

Có lẽ không phải lúc nào tôi cũng khớp với mẫu hình thanh thiếu niên điển hình, vì tôi không phải là loại người như những người khác nghĩ. Nhưng ở tuổi mười bảy, tôi đã hiểu rõ về con người mình, hết như một người sống gần hết đời rồi vậy. Sau gần hai mươi cuộc giải phẫu tái sắp xếp, và sẽ còn nhiều cuộc giải phẫu khác nữa, tôi nhận ra mình cần phải sống như mình muốn. Nếu để gục ngã trước các áp lực, tôi sẽ không ở được vị trí của tôi ngày hôm nay.

Tôi tin ở bản thân mình vì tôi được tin tưởng, đó chính là bố mẹ tôi, những người yêu quý đã đem ánh sáng đến cuối đường hầm cho tôi. Giờ đây tôi đã có lòng tin để vượt qua được các chướng ngại mà không sợ bị đánh giá thấp. Tôi có thể trở thành bất kỳ ai và bất kỳ điều gì mà tôi từng ao ước. Dù cho khởi đầu của tôi không giống ai, dù cho thính giác của tôi có kém đi chăng nữa, tôi vẫn có thể là... hoa hậu Mỹ trong cuộc thi sắc đẹp sắp tới.

Kerri Meulemans



Trân trọng từng ngày

Tôi gặp phải rất nhiều khó khăn trong đời, trên lối tôi đi có không ít chướng ngại. Nhưng bước qua được những chướng ngại ấy là học hỏi được biết bao điều. Nếu có phải quay lại từ đầu, tôi cũng sẽ không muốn thay đổi một điều gì. Những gì tôi học được rất có giá trị.

Marissa Angel

Các tác giả của *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* thân,

Tôi rất thích sách của các bạn! Chúng thật tuyệt vời!

Lúc bắt đầu đọc cuốn *Tâm hồn Tuổi mới lớn* đầu tiên, tôi đang phải trải qua một giai đoạn thật sự khó khăn và suy sụp, đến nỗi nhiều lần tôi đã có ý định tự tử. Tôi đã đọc những câu chuyện kể về những bạn đang trong độ tuổi mới lớn, họ đã tự tử, hay tìm cách tự tử. Họ thật sự đã làm tôi suy nghĩ lại. Tôi nhận ra mình sẽ ngu ngốc biết nhường nào nếu tự kết liễu cuộc đời vì những lý do rất ích kỷ. Bởi vì như thế là tôi không dám đối diện với thực tế và các vấn đề của

mình. Nếu làm thế tôi sẽ khiến cho những người yêu thương tôi phải đau khổ. Tôi thật tâm cảm ơn các bạn đã thức tỉnh tôi và giúp tôi có đủ can đảm để đối mặt với thực tế.

Năm nay tôi mười lăm tuổi, và mắc phải căn bệnh xơ nang bẩm sinh. Căn bệnh này ảnh hưởng đến cả phổi, hệ hô hấp lẫn đường tiêu hóa. Tôi phải nhập viện nhiều lần với cảm giác rất cô đơn. Có lẽ tôi sẽ luôn cảm thấy cô độc khi phải sống chung với căn bệnh này suốt đời. Đôi khi các bạn tôi nói, “À, mình hiểu rồi,” nhưng thật ra họ chẳng hiểu gì cả. Vì cho dù có cố hết sức, họ cũng không tài nào hiểu được sống với một căn bệnh luôn đe dọa tính mạng mình là như thế nào. Tuy nhiên, tôi cũng rất may mắn: nhìn bề ngoài, bạn không nghĩ rằng tôi là một con bệnh đầu. Một số người khác mắc căn bệnh này đã không được may mắn như tôi, bởi vì họ trông ốm o như mắc chứng biếng ăn ấy, thậm chí một vài người đã chết khi mới ở độ tuổi đôi mươi. Nhưng thật may tôi lại là một đứa trẻ mắc chứng xơ nang rất mạnh khỏe. Đôi lúc tôi còn quên cả chuyện mình mắc bệnh nữa kia, nhưng không phải là tôi đã quên hẳn nó đâu.

Trong lần nhập viện đầu tiên, tôi đã làm quen với một bạn gái cùng tuổi đang mắc bệnh ung thư. Tôi vẫn còn nhớ cái đầu trọc sáng bóng của bạn ấy tương phản với bộ quần áo bệnh nhân màu xanh lơ như thế nào. Chúng tôi cũng chơi đùa với nhau, chạy dọc hành lang bệnh viện với những cái giá đỡ bình dịch truyền, như kiểu xe đẩy vậy. Các cô y tá chỉ mỉm cười và để cho chúng tôi đùa nghịch với nhau. Rồi một ngày nọ bạn ấy được đưa đi nơi khác, và từ đó hai đứa tôi chẳng bao giờ còn gặp lại nhau nữa.

Về sau tôi được chuyển sang phòng khác. Ở đây tôi gặp Kate, một bạn gái cũng mắc bệnh xơ nang nhưng sức khỏe kém hơn tôi. Dù ở bệnh viện nhưng thời gian hai đứa tôi bên nhau là một trong những quãng đời tươi đẹp nhất mà tôi sẽ không bao giờ quên. Thật vui khi được chia sẻ mọi thứ với một người bạn cùng mắc một chứng bệnh như mình. Chúng tôi uống cùng một thứ thuốc và được điều trị theo cùng một cách. Kate dạy tôi cách thổi những vòng khói ra từ bình khí của tôi. Chúng tôi ngồi chuyện gẫu hoặc đi lang thang với nhau hàng giờ liền. Tình bạn của chúng tôi thật đặc biệt. Cuối cùng sức khỏe của tôi cũng đã khá hơn, và tôi có thể xuất viện. Kate thì không được may mắn như thế, bạn ấy vẫn phải ở lại tiếp tục điều trị. Sau khi xuất viện, tôi mất liên lạc với Kate. Mùa hè kế tiếp tôi tình cờ biết được rằng Kate đã chết. Tôi rất buồn vì không biết Kate chết ra sao, rằng có phải bạn ấy đã chết trong cô đơn hay không? Suốt thời gian ở bệnh viện, tôi chưa khi nào thấy có ai đến thăm Kate; đôi lần bạn ấy nhận được điện thoại của ai đó, nhưng cũng chỉ có thế. Kate mất khi mới mười bốn tuổi. Đôi khi, nghĩ đến điều đó, tôi lại thấy sợ vì giờ đây tôi đang ở tuổi mười lăm. Kate mất khiến tôi càng cảm thấy cô đơn hơn, cái cảm giác mà thỉnh thoảng vẫn làm tôi nghẹt thở. Chẳng ai trong số các bạn của tôi phải nghĩ ngợi hay tự hỏi liệu mình có sống được đến ngày sinh nhật lần thứ mười sáu hay không; còn tôi thì hầu như ngày nào cũng phải trăn trở về điều đó. Tôi nghĩ đến Kate, bạn ấy sẽ chẳng bao giờ được lái xe hay hồi hộp lo âu khi kỳ thi đại học đang đến gần. Bạn ấy cũng sẽ chẳng bao giờ kết hôn hay có con. Tôi đang sống trong hai thế giới mà một trong hai thế giới ấy đã chìm tôi vào cô đơn và sợ hãi. Nhưng cho dù có cảm thấy cô đơn và sợ hãi đến mức nào đi chăng nữa, tôi cũng vẫn phải sống. Nhiều lần tôi tự hứa với mình rằng tôi phải sống để được nhìn thấy thêm một ngày nữa.

Giờ đây tôi đang chơi cho đội bóng đá của trường. Tôi nhảy xa và ném lao. Tôi diễn kịch, hát và khiêu vũ. Tôi thích đọc sách, viết lách, và tôi luôn sống hết mình. Nhờ đọc sách của các bạn, tôi đã biết được rằng ta có thể làm được bất kỳ điều gì ta muốn, và ai cũng có những khó khăn của mình.



Quay lại để bước tiếp

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Cách đây khoảng một năm, tôi có mua cuốn *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* và cuốn *Nhật ký*. Điều này cũng hơi lạ, bởi vì, thứ nhất là tôi chẳng quan tâm mấy đến thể loại sách dạy làm người; thứ hai, tôi không còn ở tuổi thiếu niên nữa, vì hiện nay tôi đã hai mươi mốt tuổi rồi. Nhưng tôi đã nhận ra rằng, những quyển sách này không chỉ dạy người ta cách tự giúp mình, mà hơn thế nữa chúng còn là loại sách “tự gợi cảm hứng”.

Khi mua cuốn *Nhật ký* ấy, tôi đã ghi kín hết các trang. Bằng nhiều cách, nó đã giúp tôi vượt qua và đặt dấu chấm hết cho rất nhiều thứ đang làm tôi đau khổ. Cuối cùng tôi cũng đã có thể đi tiếp sau bao năm khó khăn. Việc có một hoàn cảnh đặc biệt đã gây cho tôi nhiều khổ đau, nhưng khi viết nhật ký, tôi nhận ra mình là một người tài giỏi đã vượt qua được nghịch cảnh. Đó là một bước tiến rất lớn của tôi.

Tôi lên lớp mười hai vào mùa thu năm 1995. Dường như đó là những năm tháng tốt đẹp nhất của đời tôi. Mỗi tháng ngày đi qua sẽ đưa tôi từng bước đến với tương lai của mình. Rồi tôi sẽ tốt nghiệp phổ thông, đăng ký học đại học và có khi còn xin được cả tấn học bổng ấy chứ.

Rủi thay, tôi đã phải đánh vật rất khổ sở với giờ học lịch sử. Thế rồi sau chỉ có hai tuần đầu trong học kỳ đó, tôi đã bỏ luôn môn lịch sử. Người tư vấn hướng dẫn cho tôi bảo đảm với tôi là mọi chuyện sẽ ổn nếu tôi thi đậu tất cả các môn khác. Nghe vậy tôi nhẹ cả người và nghĩ rằng không gì có thể ngăn trở mình thành công được.

Cuối cùng ngày tốt nghiệp cũng đến, và thầy hiệu trưởng đã phát biểu những lời thật đáng ghi nhớ, “Ngay bây giờ chúng tôi xin giới thiệu với các bạn lớp tốt nghiệp khoá 1996.” Ngay khi nghe câu ấy, tôi liền nghĩ rằng mình đang tiến về phía cánh cổng trường đại học, hay ít nhất là tôi nghĩ rằng mình đã bước qua bậc phổ thông, cho đến lúc tôi nhận được giấy báo điểm.

Tôi mở chiếc phong bì chính thức xác nhận tốt nghiệp phổ thông ấy ra, và đầu gối tôi lập tức khụy xuống. Tôi đã bị một cú như trời giáng đến không thể thốt nên lời: tôi đã không tốt nghiệp được vì thiếu một tín chỉ, tín chỉ lịch sử. Hậu quả của việc tin lời người tư vấn!

Cả mấy tháng tiếp theo tôi cứ như người mất hồn. Những bức tường xung quanh tôi bắt đầu đổ sụp xuống, và tôi không ngừng tự hỏi khi nào chúng sẽ được dựng trở lại. Tôi không muốn nghĩ tới việc phải trở lại học lớp mười hai, phải đối diện với những người biết tôi là đứa ở lại lớp. Tôi không hề chuẩn bị cho việc đi lùi trở lại, vì đã từ rất lâu rồi tôi luôn chờ đợi một khởi đầu mới mẻ, một cách sống mới. Tôi căm ghét cái ý nghĩ mình bị đẩy lùi lại phía sau trong khi những người khác đang tiếp tục đi tới và khám phá những thế giới mới nơi trường đại học. Thật không gì khổ sở cho bằng việc phải thua sút người khác như thế.

Nhưng rồi mùa thu ấy tôi cũng bắt đầu đi học lại lớp mười hai, và mọi thứ thật sự đã bắt đầu tốt hơn lên. Tôi kết thúc khóa học vào tháng Mười một. Thật sốc khi phải trở lại trường học, nhưng bỗng cuộc sống của tôi dường như đã quay một vòng 180°. Tôi kết bạn với một số bạn mới, mà sau này đã trở thành những người bạn thân thiết khó quên. Các bạn chào

đón tôi và làm cho tôi cảm thấy thoải mái gần gũi, như được tiếp thêm sức mạnh để tiến bước vậy. Tôi khám phá được chính mình và cuối cùng cũng nhận ra rằng mọi chuyện rồi cũng đâu vào đấy cả; mà thật sự là như thế mà. Tôi không còn khổ sở vì cảm giác mất mát nữa.

Mùa thu năm 1997, tôi cũng đã qua được chặng đường gian nan và bước vào đại học, sau các bạn đồng học cũ một năm. Đại học là tất cả những gì tôi mơ ước và hy vọng. Tôi hãnh diện về con người mình hôm nay, và làm được điều đó là nhờ tôi đã dẹp bỏ tính sĩ diện để quay trở lại trường trung học.

Xin cảm ơn, những quyển sách của các bạn đã giúp tôi khám phá ra rằng, những chương ngại tôi đã gặp trên đường đời cũng chính là cơ hội để tôi có thể học hỏi và trưởng thành hơn.

*Thân ái,
Crystal Mc Hargue*

 *Cái bóng*

Nuôi dưỡng Tâm hồn tuổi mới lớn thân mến,

Năm nay tôi mười chín tuổi, hiện đang là sinh viên, đến từ Canada. Tôi đã phải chiến đấu với căn bệnh chán ăn do sợ mập gần bảy năm trời. Giờ đây có thể nói rằng tôi đang trên đường hồi phục. Chính những quyển sách của các bạn đã giúp tôi vượt qua được những khó khăn ấy. Trong giai đoạn hồi phục chậm chạp này, tôi đã giải toả cảm xúc của mình bằng cách viết lách. Tôi có đính kèm theo đây bài thơ mà tôi đã viết với tất cả cảm xúc và suy nghĩ chân thật của mình. Bài thơ có tựa đề “Xứ sở những cái bóng”, đó là những từ mà tôi là người đầu tiên nghĩ ra để mô tả cuộc sống của mình khi còn là một sinh viên và một vận động viên điền kinh mắc bệnh chán ăn.

Chán ăn là căn bệnh mà tôi đã phải chiến đấu suốt nhiều năm qua, một căn bệnh đã đe dọa mạng sống của tôi và thậm chí đã khiến tôi phải nhập viện. Bạn biết không, mắc phải chứng rối loạn ăn uống cũng giống như trở thành một cái bóng của chính mình vậy. Căn bệnh chán ăn đã biến tôi thành một con người câm lặng, với thân hình mỏng dính, xám xịt mà tôi gọi là cái bóng của tôi. Vào thời kỳ tồi tệ nhất, tôi luôn bị ám ảnh bởi cái hình nhân rình rập đằng sau mình ấy. Và dù có nỗ lực, gắng gỏi hết sức, tôi vẫn không tài nào thoát khỏi nó được. Suốt nhiều năm phải đánh vật mới đạt được những mục tiêu học tập và thể thao, tôi cảm thấy như thể mình đang vác cả trái đất trên vai. Chiến đấu với bệnh chán ăn, đối với tôi, giống như một hành trình xuyên qua một thế giới xám xịt với đầy những cái bóng vậy.

Tôi không biết có ai trong số các bạn đã từng tự hỏi, rằng ma lực nào đã dẫn những người trẻ tuổi đầy nhiệt huyết từng thuộc về “thế giới thực” xuống con đường tự huỷ diệt nguy hiểm đến thế. Tôi nhận ra rằng, đằng sau nhiều hình ảnh được đưa lên các phương tiện truyền thông là sức mạnh của cả một ngành công nghiệp ăn kiêng của Bắc Mỹ dựa trên những ý tưởng không thực tế, mâu thuẫn và tàn nhẫn. Tuy vậy, tôi vẫn không quy hết mọi trách nhiệm cho họ về hiện tượng ngày càng có nhiều bạn trẻ mắc phải những chứng rối loạn ăn uống. Tôi cho rằng, nguyên nhân của những chứng bệnh làm cho cơ thể càng ngày càng suy nhược đi còn là nỗi khao khát được xinh đẹp thon thả như những người mẫu trong mấy cuốn tạp chí thời trang hàng đầu kia. Không như người ta nghĩ, những người mắc chứng biếng ăn không phải lúc nào

cũng là những con người vô dụng, bốc đồng và luôn thích gây sự chú ý, luôn cảm thấy cuộc sống của họ sẽ tốt đẹp hơn nếu như họ giảm đi được vài ký. Thật ra, dáng vẻ “bộ xương” và “như cái bóng” của những người mắc chứng chán ăn là biểu hiện thầm lặng của những khó khăn khi họ phải đối phó với rất nhiều áp lực đè nặng hàng ngày. Đây chính là những căng thẳng mà người khác không thể cảm nhận được, hay nếu có thì họ lại giải quyết theo những cách khác. Theo ý tôi, bệnh biếng ăn là một trạng thái vô cảm, không biết đói, cho đến khi tình trạng tê dại của “Xứ sở những cái bóng” xâm chiếm. Trong trạng thái này, các nạn nhân của bệnh biếng ăn không nhận thức được những hậu quả đáng sợ khi phải giải quyết những vấn đề về các mối quan hệ, cuộc sống gia đình, cũng như những thay đổi và trách nhiệm của mình.

Sau đây là bài thơ tôi đã sáng tác. Tôi hy vọng các bạn sẽ đăng nó, với mong ước lời nói của tôi có thể giúp ích cho mọi người như cái cách mà những quyển sách của các bạn đã từng giúp tôi vậy.

Xứ sở những cái bóng

*Em là sợi kẽm
Rất dễ vặn xoắn,
Bị những bàn tay chẳng thương tình
Định hình tùy ý.
Em là cái móc để treo váy áo,
Em là con chim trong chiếc lồng dát vàng
Tiếng kêu gào không dễ gì nghe thấy
Chẳng thể bay với một chiếc cánh gãy.
Em nhẩn nại đợi chờ chìa khóa giải thoát cho mình.
Đôi mắt như dòng suối cạn khô,
Em mù loà vì dòng lệ không chảy,
Quá khiếp sợ không muốn để rơi
Dù chỉ là một giọt
Sợ người khác sẽ nhận biết những gì không hoàn hảo.*

*Dù ở tuổi trăng tròn,
Em vẫn phải mặc trang phục dành cho con nít,
Như một kẻ ngờ nghệch bơ vơ
Ngực, hông, đùi teo tóp
Em nhẩn nại đợi chờ chìa khóa giải thoát cho mình.*

*Chẳng có niềm vui nào trong đời, dù thật giản dị,
Khiếp sợ bóp chặt miệng em
Khiến quai hàm cứng đờ,
Và em không còn biết nhai là gì nữa.*

*Định giữ cho cơ thể luôn teo tóp,
Một ngày kia em học cách nói dối
Những ngón tay đan lại sau lưng*

Vờ làm như mình đã ăn.
Chẳng lạ lòng sao khi nói chuyện với một cái đầu lâu?
Làn da trong suốt
Rõ ràng chứa đựng bên trong
Khung xương dễ vỡ của em.
Và chỉ khi những tiếng nói quan tâm
Vang to hơn với cái kẻ trong gương đang sống
Thì chiếc bóng có đôi mắt hờn sâu
Mới có thể gọi đúng khí trong em trào dậy.

Những nghịch lý gây hoang mang của bệnh biếng ăn,
Những cái cân chế giễu,
Bóng phản chiếu kêu gào
Một con số ma thuật quyết định cho giá trị
Em trở thành kẻ nô lệ của thần linh.

F.J.M

 Tôi đã nhận ra

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Có thể tôi không phải là người đầu tiên viết cho các bạn một bức thư như thế này, nhưng sau khi đọc *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*, tôi rất muốn được chia sẻ một phần nhỏ cuộc đời mình với các bạn.

Cuộc sống của ai cũng có lúc thế này thế khác, song đối phó với lúc không như ý muốn quả là một việc cực kỳ khó khăn. Một trong những giai đoạn đi xuống của đời tôi là ngay sau khi bước vào năm đầu tiên của bậc phổ thông. Ngày đầu tiên bước vào năm học, tôi tràn đầy hào hứng, tin chắc rằng bốn năm tới đây sẽ là những năm tháng vàng son của đời mình. Tôi cũng chẳng biết nữa, có lẽ là do việc xem quá nhiều kỳ trong *Chuông cứu rỗi*, nhưng tôi nghĩ mình đã hoàn toàn được chuẩn bị vì đã “trưởng thành và chín chắn”. Trong thâm tâm, tôi nghĩ mình đã có hầu hết những câu trả lời về cuộc sống, nhưng khi đã ổn định trong môi trường mới, tôi mới chợt bừng tỉnh. Những bạn đồng trang lứa, thay vì vui vẻ kết thân với tôi như tôi hằng mong mỏi, thì lại xa lánh tôi. Dường như không phải vì tôi chưa quen biết ai trong số đó trước khi chuyển cấp phổ thông. Tôi nhận ra rằng tất cả chúng tôi đều đang có một bước chuyển tiếp lớn, nhưng tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ bị xô đẩy và từ chối như thế cả. Tôi cảm thấy khổ sở và cô đơn vô cùng. Tôi dựng lên một tấm bình phong ngăn cách mình với bạn bè, thầy cô và cha mẹ vì không muốn họ thấy tâm trạng thực của tôi. Đặc biệt là từ khi tôi thường nghe thấy người ta suy đoán rằng bất cứ sự sầu muộn nào kéo dài hơn hai giờ đồng hồ cũng đều là điều rất không bình thường.

Nói như thế không có nghĩa là lúc nào tôi cũng buồn bã đâu. Chắc chắn có những lúc tôi đã vui vẻ, hiểu biết và hy vọng, nhưng thường thì tôi cứ muốn cuộn mình trong một cái hốc. Trước đây tôi thường đạt điểm cao, có bạn thân và hầu như làm gì cũng được công nhận là có

tài. Nhưng giờ đây tôi cảm thấy chẳng ai quan tâm đến mình nữa, và tôi trở nên vô hình trong mắt mọi người, thậm chí như thể tôi chẳng hề tồn tại vậy. Tôi luôn bị cảm giác bất an dần vạt, và hay tưởng tượng rằng mọi người đang nói xấu sau lưng tôi.

Tôi từ từ nhận ra rằng, không phải cuộc đời mà chính mình mới đem lại cái gì đó cho mình. Bài học đau đớn này phải mất rất lâu tôi mới lĩnh hội được. Tôi nhìn cuộc sống của những người khác mà thèm muốn. Cuộc sống đó luôn đầy ắp tiếng cười, đông vui bạn bè thân thiết, và được nhiều người yêu mến. Tôi hoang mang tự hỏi, *“Tại sao cuộc sống của mình lại không được như thế chứ?”*

Một thời gian sau thì tôi đã có thể lấy lại được bình tĩnh. Tôi bắt đầu làm lại đời mình ở năm học lớp mười một. Tôi cảm thấy dễ chịu hơn với con người mình và không mấy quan tâm người khác nghĩ gì về tôi nữa. Tôi cũng không còn mơ ước viễn vông và bắt đầu thấy biết ơn những gì mình có. Tôi bắt đầu làm quen với những người bạn mới. Tôi nhận thấy những cô gái hoàn hảo mà tôi từng ghen tỵ cũng có tật nói xấu người khác, và tôi nhận ra rằng chẳng có điều gì thật sự hoàn hảo như mình tưởng cả. Tôi bắt đầu làm những việc mình yêu thích, như tham gia lớp học khiêu vũ và nhận vai diễn trong những vở kịch của trường. Càng sôi nổi hoạt động, tôi càng cảm thấy hài lòng với chính mình và càng gần gũi với bạn bè hơn. Khi bắt gặp câu trích dẫn, *“Chúa cho tôi sự khoáng đạt để chấp nhận những gì tôi không thể thay đổi, sự dũng cảm để thay đổi những gì tôi có thể, và sự khôn ngoan để nhận biết đâu là cái tôi có thể hay không thể thay đổi,”* tôi biết đây là câu nói chứa đựng tất cả những gì mình vẫn đang tìm kiếm bấy lâu nay.

Một ngày nọ, bắt gặp cuốn sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* nằm trên kệ sách nhà một người bạn, tôi tò mò lật ra đọc. Những câu chuyện trong đó lôi cuốn đến mức tôi mượn luôn về nhà và dành trọn một tuần sau đó mà đọc cho kỳ hết. Những câu chuyện và những bài thơ trong đó đã nâng đỡ tâm hồn một cách tuyệt vời, và làm tôi cảm thấy bớt cô đơn hơn rất nhiều. Kể từ đó, tôi biết mình có thể trở thành một người tốt hơn. Tôi còn biết rằng, một hành động giản dị của lòng tốt có thể mang lại rất nhiều điều tốt đẹp bất ngờ, và không chỉ so sánh mình với người khác mà còn phải so sánh mình với chính bản thân mình nữa. Cuốn sách *Nuôi dưỡng tâm hồn* còn cho tôi biết một điều: dù bạn nghĩ rằng bạn đã tiến rất xa nhưng thật ra vẫn luôn còn có bước kế tiếp. Bạn luôn có cơ hội gặp gỡ những con người có trái tim nhân hậu và những trải nghiệm mới ở phía trước. Điều quan trọng là chúng ta phải tìm kiếm những cơ hội đó. Cảm ơn các bạn rất nhiều vì đã quan tâm đến tôi!

Thân ái,
Lauren Mark



Tôi không đơn độc

Nuôi dưỡng Tâm hồn thân mến,

Tôi đang học năm cuối cấp trung học phổ thông. Tôi đang tiến gần đến cánh cửa đại học và sẵn sàng để lại phía sau những ký ức không vui của những tháng ngày học trung học.

Các cuộc chiến của tôi khởi sự vào năm lớp bảy, khi tôi bắt đầu hay ngất xỉu. Tôi đã đi làm đủ loại xét nghiệm để tìm nguyên nhân và được cho biết là huyết áp của tôi thấp, và điều này

khiến cho tim tôi luôn đập nhanh. Tôi đã thử nhiều loại thuốc và cuối cùng cũng tìm ra được một loại phù hợp. Huyết áp trung bình của tôi vào những ngày khoẻ mạnh là khoảng 80/60. Và cho đến ngày hôm nay tôi vẫn phải tiếp tục chiến đấu với căn bệnh này.

Thế rồi cách đây hai năm, tôi được chẩn đoán là mắc chứng xơ cơ, một chứng bệnh về cơ mà đến nay vẫn chưa có thuốc chữa. Lúc nào trong người bạn cũng như có một cái cơ nào đó bị kéo căng ra, và khi cơ của bạn đau, cơn đau đó có thể kéo dài đến ba tháng liền. Trên cơ thể có đến mười tám điểm có thể bị đau, và trong số mười tám điểm ấy, tôi bị đau đến mười hai điểm. Cách đây hai năm tôi phải nằm liệt giường cả tháng trời. Thời tiết lạnh, mưa gió, thần kinh hay cơ thể căng thẳng đều là những tác nhân khiến tôi đau đớn.

Quả thật, tôi khó mà trở thành một thiếu nữ mạnh khoẻ và vượt qua được những thay đổi trong quan hệ gia đình, trường học và các mối quan hệ khác v.v... Thêm vào đó là việc mỗi năm tôi phải nghỉ học đến cả hai ba tháng trời. Điều khổ sở nhất là bề ngoài trông tôi có vẻ bình thường như bao người khác, nhưng kỳ thực bên trong tôi đau ghê gớm. Một số thầy cô hay rầy rà tôi vì họ nghĩ rằng trông tôi khoẻ mạnh như thế thì hẳn tôi đâu có bệnh tật gì. Vào một ngày nọ, khi tôi nghỉ học, một thầy giáo thậm chí còn nói trước lớp rằng tôi giả vờ đau tim. Nghe những lời ấy, tôi đau lòng hơn bất kỳ điều gì khác. Tôi cảm thấy như mình luôn phải chứng minh bản thân với mọi người. Tôi mất dần bạn bè, nhưng cũng từ đó tôi nhận ra được ai thật sự là bạn mình.

Tôi còn phải chiến đấu với cả chứng trầm cảm nữa, bởi vì tôi thấy như mình là một kẻ quái dị bị cô lập. Tôi luôn mong mỗi được bình thường, khoẻ mạnh. Tôi thậm chí còn bị cả chứng rối loạn ăn uống nữa kia. Ban đầu tôi bị sụt cân rất nhanh do bệnh tim. Trong vòng một năm, từ cỡ áo 11, tôi chỉ còn mặc được cỡ số 6 mà thôi. Lần đầu tiên tôi cảm thấy mình trông quyến rũ hơn trong vóc dáng mình hạc xương mai ấy. Tôi cảm thấy mọi người thích tôi cũng vì tôi mảnh mai, và chính ngộ nhận này là nguyên nhân gây cho tôi chứng rối loạn ăn uống. Dù vậy tôi vẫn thấy buồn vì phải đón nhận tất cả những gì xấu nhất sắp xảy đến trong cuộc đời mình. Tôi lại phải ăn lấy ăn để với hy vọng căng thẳng sẽ qua đi, nhưng rồi lại nôn thức ăn ra, vì thế trông tôi vẫn đẹp. Cuối cùng tôi đã vượt qua được hai vấn đề trên nhờ sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè và một công việc tốt.

Mẹ tôi, một phụ nữ tuyệt vời, luôn theo sát và khích lệ tôi những lúc tôi gặp khó khăn. Mẹ thật sự đã nâng đỡ tinh thần cho tôi. Mẹ không ngại tốn thời gian để tìm hiểu tâm trạng tôi và luôn bên tôi khi tôi cảm thấy trơ trọi cô đơn. Niềm tin mẹ dành cho tôi đã giúp tôi tin vào bản thân mình. Mẹ giúp tôi kiếm một việc làm trong viện dưỡng lão nơi mẹ làm việc. Chính nơi đây đã giúp tôi trưởng thành, và làm thay đổi cuộc đời tôi. Giúp đỡ được những cụ ông cụ bà cô đơn và nhận được ánh mắt biết ơn của họ thật là vui biết bao! Điều đó đã động viên tôi rất nhiều. Tôi đã tìm được mục đích sống trong việc làm bé nhỏ ấy và lấy lại được niềm tự tin. Tình yêu thương của các cụ già đối với tôi đã mang lại cho tôi sức mạnh để vượt qua được chứng trầm cảm và biếng ăn của mình. Điều này cũng đã mở mắt cho tôi, rằng những người bạn thật sự sẽ chẳng quan tâm chuyện tôi to béo hay mảnh dẻ, họ yêu tôi vì tôi là tôi, vì tâm hồn chứ không phải vẻ bề ngoài.

Cuộc sống đôi khi có nhiều trở ngại, nhưng giờ đây tôi cảm thấy mình mạnh mẽ hơn khi đã vượt qua được những chướng ngại ấy. Tôi dành ra rất nhiều thời gian để nhìn lại mình. Tôi đã nhận ra được giá trị của chính mình - đó là tôi không cần phải chứng minh bản thân nếu như có ai đó hiểu lầm tôi. Mục tiêu hiện nay của tôi là giúp đỡ những bạn trẻ khác sống tích cực hơn,

ngay cả khi có phải đối mặt với những khó khăn tưởng như không thể vượt qua nổi đi chăng nữa.

Những quyển sách của các bạn đã giúp tôi nhận ra rằng tôi không hề đơn độc trong những cuộc chiến của mình; còn có nhiều người khác nữa cũng đang phải trải qua những khó khăn tương tự. Có rất nhiều thanh thiếu niên đã tìm thấy sức mạnh họ cần có từ những câu chuyện trong những quyển sách này. Tôi hy vọng câu chuyện của mình cũng có thể làm được điều tương tự - điều đó sẽ làm tôi cảm thấy rất vui.

*Thân ái,
Andrea Blake*



Tôi vẫn là một cô bé bình thường

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Cách đây vài năm, tôi đã có dịp đọc sách của các bạn và tìm được niềm an ủi rất lớn trong những câu chuyện vượt qua thách thức ấy. Qua đó, tôi cảm thấy vui sống hơn vì đã nhìn ra những vấn đề của mình và được tiếp thêm năng lượng để có thể vượt qua tuổi thanh niên một cách “bình thường”. Suốt mười ba năm qua, tôi đã dần chấp nhận con người của chính tôi. Tôi đang ở giai đoạn hài lòng về bản thân mình, nhưng chỉ mới cách đây hai năm thôi, tôi cực kỳ lo lắng về diện mạo của mình.

Ngay ở tuổi lên bốn, tôi đã phải dùng đến máy trợ thính. Do bị tổn thương thần kinh thính giác nên thính lực của tôi đã giảm mất 30%. Trong khoảng thời gian tôi mới học đi học nói, bố mẹ tôi nhận thấy tôi chẳng bao giờ chơi đùa hay xem tivi cùng với các anh chị. Nhưng bố mẹ cũng không lấy thế làm lo lắng, cho đến một tối nọ, lúc đó tôi khoảng hai tuổi. Trong lúc cả gia đình đang đi trên đường, tôi bỗng chạy xuống lề đường giữa dòng xe cộ đang lao đến. Ông nội hét gọi tôi, nhưng tôi chẳng nghe thấy gì cả và suýt bị một chiếc xe tông phải. Sự việc này thật sự làm cho bố mẹ lo lắng và đưa tôi đến bác sĩ ngay. Bố mẹ nhất quyết yêu cầu bác sĩ phải làm đủ mọi xét nghiệm và cuối cùng bác sĩ khẳng định rằng tôi bị điếc.

Tổn thương cả hai tai, mẹ nghĩ rằng tôi bị khuyết tật bẩm sinh. Nhưng bố tôi lại nghĩ khác. Bố cho rằng thần kinh của tôi bị tổn thương ngay từ lúc lọt lòng, do bác sĩ dùng kẹp kéo đầu tôi ra. Nói cách khác, tổn thương này được gọi là mất khả năng cảm thụ âm thanh và hỏng tai trong. Do vậy, khả năng nghe của tôi chẳng bao giờ hồi phục được mà cũng sẽ chẳng tệ hại hơn. Cách đây một năm tôi có tìm hiểu qua mạng và biết rằng chẳng thể làm được gì với trường hợp không may này. Lúc đầu tôi khóc rất nhiều vì vẫn luôn mơ về cái ngày tôi có thể được giải phẫu để trở lại “bình thường”. Nhưng tôi vẫn hy vọng. Tôi tin chắc rằng các bác sĩ thính giác sẽ tìm được một giải pháp khả dĩ nào đó.

Tuy vậy, điều tồi tệ nhất vẫn không phải là việc bệnh của tôi không có khả năng điều trị. Suốt thời thơ ấu, tôi luôn bị nhiều đứa trẻ khác trêu chọc. Ký ức buồn nhất là năm tôi học lớp bảy, mấy đứa con trai cứ hét to “bíp, bíp”, bắt chước tiếng kêu của cái máy trợ thính mà tôi đang đeo. Lúc đó tôi đã khóc gọi mẹ và nức nở nài xin mẹ đưa về nhà.

Điều đó xảy ra đã lâu lắm rồi, vậy mà cho đến hôm nay nhiều người vẫn không chút tế nhị, luôn tò mò muốn biết “Có cái gì là lạ trong tai bạn vậy?” Dường như người ta chẳng chịu hiểu

rằng khiếm thính chỉ là vấn đề thiếu sót thuộc về thể xác chứ không phải thuộc về tinh thần. Tôi đã cố hết sức nhìn thẳng vào mắt người đang nói chuyện với mình, thế mà dường như mắt họ cứ hút về phía tai tôi. Tôi ngượng quá, thế là tôi lại cố đánh lạc hướng họ bằng cách quay đầu đi chỗ khác, gãi gãi tai hoặc xoa tóc để họ phải nhìn tôi chứ không nên nhìn vào tai tôi. Giờ đây tôi đã bắt đầu tập quen với việc để lộ đôi tai của mình. Mới năm ngoái đây thôi tôi còn không dám cột tóc đuôi ngựa vì cứ sợ mọi người sẽ nhìn vào tai mình. Đạo này tôi vẫn còn gãi tai hay quay đầu đi phía khác để tránh cái nhìn chăm chăm của mọi người, nhưng không thường xuyên như trước nữa.

Rõ ràng là có rất nhiều bất lợi khi phải đeo máy trợ thính. Tôi không thể đeo nó lúc đi bơi hay lúc ngủ được; và lúc ở những nơi tụ tập đông người tôi nghe rất khó. Thậm chí ngay cả khi ngồi nói chuyện với bạn bè, tôi cũng khó mà theo dõi cuộc đối thoại cho rõ ràng được. Thế nên, tôi thường phải rụt rè đề nghị mọi người lặp lại câu vừa nói. Nhưng đôi khi tôi nghĩ dẫu sao mình cũng vẫn còn may mắn, vì còn có thể nghe được nhờ máy trợ thính. Tôi ghét phải đeo máy trợ thính, nhưng khi hiểu ra rằng mình có thể quen dần với việc đeo nó, và rằng thính lực của mình sẽ không bao giờ tệ hơn nữa, tôi lại cảm thấy rất hạnh phúc. Một thuận lợi khác mà không mấy ai biết là tôi có thể tháo máy ra bất cứ lúc nào tôi cần. Nếu như đang phải tập trung tính toán hay đọc sách, chỉ cần nhanh tay bỏ máy ra, thế là tôi liền có ngay được sự tĩnh lặng riêng tư. Thật vui làm sao!

Sẽ tiện lợi hơn nếu tôi có một cái máy trợ thính nhỏ hơn và ít gây chú ý hơn cái tôi đang đeo hiện giờ, nhưng không sao, điều quan trọng nhất là tôi vẫn có thể nghe tốt.

Trước đây, tôi chỉ ao ước có mỗi một điều là được làm một cô bé “bình thường”. Nhưng từ khi vào trung học, đó không còn là ao ước của tôi nữa. Từ lúc bắt đầu đi học cho đến giờ tôi luôn được điểm cao. Tôi có một gia đình tuyệt vời và một người bạn trai còn thích ứng với chiếc máy trợ thính của tôi hơn cả tôi nữa kia. Tôi chơi thể thao và có thể làm việc cho công ty của gia đình. Khi xem xét toàn bộ mọi điều cùng một lúc, phải nói rằng rất cuộc tôi cũng bình thường như bao người mà thôi.

*Thân ái,
Tara Sangster*

3



CẢM ƠN CÁC BẠN!

Nói lời cảm ơn là lịch sự, làm ơn là cao thượng, nhưng nếu nuôi dưỡng cho lòng biết ơn ấy sống mãi là ta đã chạm được đến Thiên đàng.

Johannes A. Gaertner



Món quà bất ngờ

Sống đẹp thân mến,

Những tháng vừa qua có thể nói là khoảng thời gian khó khăn nhất trong đời tôi! Chỉ mới bước sang tuổi mười tám một tháng thôi mà cuộc sống của tôi đã chông chênh những thay đổi và cần nhiều quyết định khó khăn hơn những gì tôi tưởng.

Vài ngày trước sinh nhật của tôi, tôi bị bỏ rơi, và chới vơi trong nỗi thất vọng lớn nhất trong đời. Chỉ có ba người bên cạnh biết được tình trạng ấy của tôi, một trong số đó là bạn gái của em trai tôi, và đồng thời cũng là một trong những người bạn rất thân của tôi.

Hôm ấy, cô bé trao cho tôi một túi quà khá nặng, và nói, “Em tính tặng chị một thứ khác, nhưng em nghĩ chị cần thứ này hơn.” Cứ nghĩ đó là đĩa phim *Roméo và Juliet* của Shakespear do Leonardo Di Caprio thủ vai chính mà con bé biết là tôi muốn xem đến phát rồ, tôi háo hức thọc tay vào túi. Nhưng khi lấy ra, tôi cảm thấy thất vọng quá chừng, thì ra đó chỉ là... *một cuốn sách!* Tôi than thầm, “Trời ơi, nó biết là mình ghét đọc sách cỡ nào rồi mà.” Tôi vốn chẳng thích đọc bất cứ một thứ gì, ngoại trừ những thứ rất rất cần thiết - như sách giáo khoa, thư từ, tạp chí *Tuổi 17*, hay những dòng hướng dẫn trên hộp thuốc nhuộm tóc (gì thì gì chứ không thể bỏ qua đâu, mấy cái chỉ dẫn này cực kỳ quan trọng!).

Tôi mỉm cười, lịch sự nói cảm ơn và nghĩ rằng nó hẳn phải nhận thấy thái độ của tôi, bởi vì nó nhanh chóng bình phẩm liền, “Em biết chị đang nghĩ gì, *một quyển sách ấ à?* Nhưng chị này, dì của em đã mua tặng em quyển sách này nhân dịp Giáng sinh, và tin em đi, chị sẽ thích nó cho mà xem. Đặc biệt là vào lúc này. Em biết nó sẽ có ích cho chị, nên em nhất định phải mua tặng chị một cuốn.”

Và nhiều ngày trôi qua, tôi chẳng hề liếc mắt đến cuốn sách ấy. Nói thật với các bạn nhé, những loại sách to và dày như thế, chỉ nhìn thôi cũng đủ khiến tôi hãi hùng rồi. “Chắc phải mất cả đời mới đọc xong cuốn này quá! *Sống đẹp* á? Chán chết! Chắc mình chỉ có thể mượn nó để đỡ giấc ngủ thôi. Đảm bảo là nó sẽ giúp mình dễ ngủ!”

Thế rồi một đêm nọ, tôi bắt đầu đọc thử cuốn sách ấy, và đến lúc đó tôi mới thấy trước đây mình đã hoàn toàn sai lầm! Ngay sau khi đọc xong truyện đầu tiên, *Đánh mất bản thân*, tôi đã không thể bỏ cuốn sách xuống được! “Thật kỳ lạ làm sao! Bạn gái này đã trải qua những chuyện y như mình vậy. Không lẽ nào!” Thế là tôi đọc tiếp. “Mình không thể tin được là có người cũng trải qua những chuyện như mình, và cũng có những cảm xúc hệt như mình luôn!”

Cuộc đời tôi vẫn đang diễn tiến hệt như những câu chuyện chưa đến hồi kết, nhưng tôi đã đọc được hồi kết của rất nhiều câu chuyện giống như mình trong cuốn sách ấy. Tôi tự nhủ, “Ngay lúc này đây, dù có gặp phải điều tồi tệ nhất thì mình biết rồi nó cũng sẽ qua đi, và mọi thứ hóa ra còn tốt đẹp hơn những gì mình tưởng. Chắc chắn mình sẽ trở nên tốt hơn sau những thách thức, khó khăn này.”

Thành thật mà nói, quyển sách ấy đã hoàn toàn thay đổi cái nhìn của tôi về cuộc sống. Tôi không còn nhìn mọi vấn đề theo kiểu “Ôi thôi! Đời mình tan nát thật rồi!” nữa. Giờ đây mỗi khi gặp thử thách, tôi lại nghĩ, “Mình biết chuyện này rồi sẽ qua đi. Vấn đề là mình có thể rút kinh nghiệm để trở thành một con người tốt hơn không thôi.”

Từ đầu đến cuối cuốn sách, câu chuyện nào cũng thật xúc động! Các bạn cứ hỏi đám bạn của tôi thì biết. Tôi là một đứa cứng cỏi chưa từng thấy, ấy thế mà thậm chí nhiều lúc tôi đã bật khóc khi đọc sách của các bạn đấy.

Bây giờ tôi lại thường giới thiệu cuốn sách ấy cho tất cả bạn bè của tôi để tụi nó tìm mua,

vì quả thật đây là loại sách rất cần thiết đối với mọi thanh thiếu niên!

Cám ơn các bạn *Sống đẹp* vì đã biên soạn cuốn sách này, bây giờ nó đã trở thành cuốn sách gối đầu giường của tôi rồi. Tôi muốn nói với Kella rằng, “Trước hết chị phải cám ơn em vì đã tặng cho chị món quà vô giá ấy! Đó chính là món quà sinh nhật tuyệt nhất mà chị từng nhận đấy!”

Yêu,
Cassandra Brady



Xin lỗi nhé, Jessica

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi là một người hâm mộ nồng nhiệt các cuốn sách của các bạn, vì nhờ chúng, tôi đã thực sự thay đổi cách suy nghĩ và hành động của mình. Tôi chưa từng ân hận về những lời bình phẩm thô thiển làm tổn thương những người bạn mà tôi cho là kỳ quặc. Nhưng bây giờ thì khác rồi, cho nên, tôi muốn kể cho các bạn nghe cuốn sách của các bạn đã giúp tôi thay đổi cách suy nghĩ ấy như thế nào.

Trường tôi, cũng như hầu hết các trường trung học tiêu biểu khác, luôn có đủ loại nhóm bạn bè khác nhau. Tôi cũng có một nhóm bạn thân thiết luôn gắn bó của mình. Nhưng buồn thay, bọn tôi không thể ở bên nhau mãi mãi vì Jessica sắp rời nhóm khi hai đứa tôi chỉ vừa mới thân nhau. Cách đây không lâu, không biết vì sao, mấy đứa tôi cứ lôi Jessica ra làm trò cười và cho rằng chuyện ấy thật sự rất vui. Tụi tôi thường hay chọc ghẹo cách ăn mặc và nhất là mái tóc của bạn ấy, rằng tóc tai gì mà xơ xác khô queo cứ như là những cọng rơm ấy. Tôi thường hay lêu lêu “*Jessica ở dơ*”, “*Jessica làm biếng gội đầu*”. Trong lứa tuổi ăn chưa no lo chưa tới này, tụi tôi thường có những lúc cười đùa vô tâm như thế mà không hề biết rằng đã làm bạn mình tổn thương.

Một ngày nọ, cô giáo dạy Ngữ văn của tôi đọc cho cả lớp nghe một câu chuyện trích từ quyển *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn*, có tựa *Một cử chỉ giản dị*. Chuyện kể rằng, có một cậu bé nhút nhát tên Mark, trên đường đi học về, ôm một chồng sách vở và đủ mọi vật dụng linh tinh khác. Đang đi thì cậu bị vấp ngã, và một người bạn cùng lớp tên Bill đã đỡ cậu dậy. Bill không biết rằng Mark đã sắp sẵn dự tính tự tử, vì cậu không thể chịu đựng nổi áp lực của nhà trường và cuộc sống. Nhưng vì hành động tử tế của Bill, nên Mark đã từ bỏ ý định tự tử. Mark đã nhận ra rằng còn những điều tốt đẹp khác mà cậu không thể bỏ lỡ trên đường đời. Khi cô giáo đọc xong câu chuyện, tôi lập tức nghĩ đến Jessica, nghĩ đến cách tụi tôi đối xử với bạn ấy, và tưởng tượng cảm giác khủng khiếp mà bạn ấy phải chịu đựng khi bị lôi ra làm trò cười. Tôi tự hỏi không biết khi bị tụi tôi trêu ghẹo, Jessica có từng nghĩ đến chuyện tự tử hay không.

Còn mười phút nữa giờ học kế tiếp sẽ bắt đầu, và Jessica đang ngồi ngay trước mặt tôi. Đó vốn là vị trí thuận lợi để tôi nghịch ngợm mái tóc của bạn ấy, hoặc lêu lêu “*Jessica*”, Nhưng lần này tôi không làm như thế và quyết là sẽ không bao giờ làm như thế nữa. Tôi đã viết một bức thư xin lỗi Jessica, nói cho Jessica biết tôi không thể thay mặt cho tất cả bọn con gái khác xin lỗi bạn ấy, vì có lẽ tụi nó cũng chưa ý thức được tất cả những gì mình đã làm nên chưa thể

thấu hiểu nỗi đau của bạn. Rằng đây là lời xin lỗi chân thành nhất mà tôi chưa từng nói với bất kỳ ai trong đời. Khi tôi trao bức thư cho Jessica, Jessica định rút nó ngay đi, nhưng tôi ngăn lại và năn nỉ bạn ấy hãy đọc nó. Jessica nói, “Tại sao? Tôi lại phải đọc tất cả những câu miệt thị mà bạn từng viết cho tôi à? Tôi thấy những chuyện như thế này phải chấm dứt ngay đi.” Thế là tôi lấy lại bức thư và... trước toàn thể lớp, bắt đầu đọc to lên cho Jessica nghe. Cả lớp nhìn tôi sửng sốt, nhưng tôi chẳng quan tâm. Tôi muốn tui nó và tất cả những học sinh khác phải nghe những gì tôi đã viết. Khi đọc hết bức thư, tôi nói với Jessica, “Mình rất lấy làm tiếc về những gì mình đã làm đối với bạn. Mình hy vọng rằng bạn có thể nhận ra điều đó và tha thứ cho mình.” Thế rồi Jessica chạy đến bên tôi, mắt mọng nước, và ôm chầm lấy tôi. Tôi cũng khóc và ôm lấy bạn ấy. Qua làn nước mắt, tôi thấy tui trong nhóm thì thăm to nhỏ gì đó với nhau, nhưng tôi chẳng thèm quan tâm.

Buổi chiều hôm ấy tôi đã có thêm một người bạn mới. Tôi rất biết ơn cô giáo dạy Ngữ văn đã đọc cho bọn tôi nghe câu chuyện ấy, và tôi cũng biết ơn các bạn đã xuất bản những câu chuyện kỳ diệu đến vậy. Các bạn đã soi sáng để tôi nhận thấy rằng, mỗi người đều xứng đáng được tôn trọng, dù họ có như thế nào đi chăng nữa. Hãy tiếp tục công việc tuyệt vời mà các bạn đang làm nhé.

*Thân ái,
Jennifer Lirette*

*Con người có thể thay đổi
nhưng tình bạn thì vẫn còn mãi.
Chịu đựng được thử thách
là một đức tính quý báu.
Và trong cuộc sống ngày nay,
sức mạnh chính là gia tài mà
chúng ta cần phải có.
Tuổi thơ ơi,
cám ơn người đã dạy cho tôi
thật nhiều bài học.*

Patricia Reeder



Vòng tay nhân ái

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi viết lá thư này để gửi đến các bạn những lời cảm ơn chân thành tự đáy lòng mình. Hồi đầu tháng Bảy vừa qua, ở trại hè, tôi có gặp một cô gái tên là Kristin. Khi đã trở thành bạn của nhau rồi, tôi mới biết cuộc sống của Kristin đang bị đầu độc vì thuốc lá, rượu và cả ma túy nữa.

Lúc đầu tôi nghĩ sẽ là vô ích nếu viết thư cho những người luôn bận rộn như các bạn và trông chờ một hồi đáp. Nhưng rồi, tôi lại nghĩ “không thử sao biết được”! Thế là tôi quyết định

cứ liều viết thư để xin một lời khuyên. Các bạn đã gửi đến tôi một hồi đáp thật xúc động và kèm theo đó là ba quyển sách *Sống đẹp*. Những món quà đầy ý nghĩa và sự quan tâm ấy của các bạn thật sự đã tạo nên nhiều thay đổi. Những quyển sách ấy không chỉ giúp Kristin mà còn giúp tôi lấy lại niềm tin đối với con người. Trước đây tôi rất thất vọng vì chung quanh tôi chỉ toàn là những con người mỗi ngày mỗi ích kỷ và tham lam hơn. Món quà của các bạn đã giúp tôi nhận thấy rằng vẫn còn nhiều người biết cho hơn là chỉ biết nhận, và khích lệ tôi phải cố công giúp Kristin cho bằng được. Thế nên tôi đã trao cho Kristin những quyển sách ấy và tìm cách chia sẻ với bạn.

Rồi thì mùa hè cũng dần trôi qua, vào ngày cuối cùng ở trại, hai đứa tôi đã trao số điện thoại cho nhau, và sau đó thì mỗi đứa một ngả.

Mùa thu, tôi tựu trường trở lại, mãi miết lo chuyện học tập, diễn kịch và đá bóng. Còn dự định cứu Kristin thì cứ thế trôi vào quên lãng! Cho rằng mình không thể kiểm soát được con đường mà Kristin đã chọn. Tôi chỉ còn biết hy vọng những lời cầu nguyện và sự quan tâm của mình có thể làm Kristin có một chút động lòng mà suy nghĩ lại. Rồi mùa thu cũng trôi qua, và trời đã bắt đầu sang đông, tôi hình dung ra một Kristin giờ đã là một diễn viên, hay nhiếp ảnh gia, đang hạnh phúc và không còn hút chích gì nữa. Có thể thực tế thường khác xa tưởng tượng, nhưng tôi vẫn thích tin vào hình ảnh tưởng tượng đầy lạc quan ấy.

Cách đây vài ngày, khi đang lau dọn phòng, tôi chợt bắt gặp một mẩu giấy đã ố vàng kẹp giữa hai quyển sách. Màu mực xanh trên giấy hiện ra số điện thoại và địa chỉ của Kristin. Tôi lập tức chạy ngay đến chỗ để điện thoại, tay run run quay số nhà Kristin mà trong đầu thì nghĩ không biết nên nói gì đây. Thế nhưng ngay khi Kristin vừa bắt máy, tôi biết mọi thứ đã thay đổi rồi.

Tôi hấp tấp nói, “Kristin phải không? Sarah đây! Cậu khỏe chứ?”

Khi nghe thấy giọng tôi trong điện thoại, Kristin tỏ ra rất ngạc nhiên và vui mừng khoe, “Mình thoát khỏi ma túy rồi!” Kristin kể rằng bạn ấy đã vào một trường cai nghiện ma túy đặc biệt, và nhờ có những người bạn mới tốt bụng giúp đỡ mà giờ đây bạn ấy đã quay trở lại với lối sống lành mạnh.

Chúng tôi cùng ôn lại những kỷ niệm về trại hè, bàn về bọn con trai và những món quà Giáng sinh. Sau cuộc trò chuyện ấy với Kristin, tôi đã hiểu được ý nghĩa của câu nói: *Giúp đỡ người khác sẽ đem lại điều tốt đẹp cho cả hai - cả người nhận lẫn người giúp*. Tôi cảm thấy không gì hạnh phúc hơn khi nghe Kristin nói “Cám ơn cậu!” bằng một giọng nói khe khẽ thật chân thành. Lúc ấy, trái tim tôi cứ như thể đang nhảy điệu Rock vậy.

Cám ơn các bạn đã dạy cho tôi biết về vòng tay nhân ái: Một ai đó cho bạn, bạn cho một người khác, và người ấy lại trao cho một người khác nữa. Rất cám ơn các bạn đã đem đến cho chúng tôi một niềm tin, rằng tình yêu thương và lòng chân thành nhất định sẽ tạo nên thay đổi. Tôi rất hạnh phúc khi bạn tôi đã thoát ra khỏi lối sống sai lầm và biết rằng tôi thật lòng yêu thương, thật lòng muốn giúp đỡ bạn ấy. Nhưng bạn ấy không thể nào biết được, là hằng đêm, tôi còn cầu nguyện cho bạn ấy nữa kia.

Thân ái,
Sarah Stillman



Không phải là người duy nhất

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi thích mê tũ sách *Dành cho tuổi mới lớn* ngay từ cuốn đầu tiên. Những cuốn sách ấy đã dạy cho tôi rất nhiều điều và giúp tôi biết rằng tôi không phải là người duy nhất phải đối mặt với những giai đoạn khó khăn, và vì thế tôi xin cảm ơn các bạn. Trong những cuốn sách ấy, tôi yêu thích nhất phần nói về các mối quan hệ. Tôi đặc biệt tìm thấy niềm an ủi trong câu chuyện *Đánh mất bản thân* kể về một chuyện tình tan vỡ. Dường như tôi có thể thấy rõ bóng dáng mình trong câu chuyện đó sau khi chấm dứt một mối quan hệ.

Tôi nhớ hoài cái lần đầu tiên hai đứa tôi gặp nhau và cả những lời đầu tiên hai đứa đã nói với nhau. Lúc đó tôi đang ngồi trên ghế đá ở khu vui chơi dành cho thanh thiếu niên. Hôm ấy trời rất lạnh, vì thế hẳn có ai đi ngang qua là tôi lại hét lên, “Brừ... brừ, lạnh quá!” Nhưng chẳng ai thèm đáp lại cả, vì thế tôi tự chế giễu mình, “Chà, mình lạnh thế mà chẳng ai thèm quan tâm cả.” Rồi anh bỗng nhìn tôi bằng đôi mắt nâu to dịu dàng và nói, “Mình quan tâm, Abbie à.” Thật kinh ngạc khi anh biết tên tôi. Lúc đầu, hai đứa tôi nói chuyện còn e dè, nhưng sau đó thì bắt đầu sôi nổi thảo luận về đủ thứ chuyện.

Vài ngày sau, anh gọi điện cho tôi và hai đứa trò chuyện như thể đã là bạn thân thiết của nhau hàng bao năm rồi. Sau đó tôi đánh bạo hỏi anh có muốn đi tham dự một buổi khiêu vũ sắp tới ở trường tôi không, và anh đồng ý ngay tức thì. Trong buổi khiêu vũ ấy, hai đứa tôi đã trao nhau nụ hôn đầu tiên. Tôi cảm thấy như thể mình đang bay bổng trên thiên đàng và hôn một thiên thần vậy. Rồi mỗi ngày trôi qua sau đó đều là một niềm vui. Khoảng một tuần sau anh tỏ ý muốn hai đứa gắn bó với nhau mãi mãi, và tôi đã sung sướng nhận lời. Kể từ đó tôi như sống trong một thế giới khác, trong một tâm trạng khác, lúc nào cũng lâng lâng bay bổng cùng với niềm hạnh phúc ngọt ngào. Anh hay viết những lời yêu thương nồng nàn và trao cho tôi vào lúc đối tiết. Khi đi ngang qua và nhìn thấy tôi trong lớp, anh thường gọi tôi ra chỉ để âu yếm thăm thì với tôi, rằng tôi có ý nghĩa với anh thế nào, rằng anh đã dành trọn trái tim cho tôi ra sao.

Dù chỉ bên nhau có bốn tháng, nhưng bốn tháng ấy với chúng tôi lại là cả cuộc đời. Thế rồi vào một sáng thứ bảy nọ, đúng hôm kỷ niệm bốn tháng yêu nhau, tôi đã nhận được một cuộc điện thoại. Anh gọi đến. Giọng thật khác lạ. Anh nói với tôi là anh đã phải lòng một người khác - bạn thân của anh. Rồi anh bảo tôi, “Tối qua tại một bữa tiệc bọn anh đã nói chuyện với nhau, và rồi bọn anh hôn nhau.” Tôi khuyu ngay xuống. Rồi cả hai chúng tôi cùng khóc. Hai ngày sau chúng tôi chia tay, hứa sẽ làm bạn với nhau mãi mãi và sẽ luôn quan tâm đến nhau. Nhưng sau khi nói lời chia tay, chúng tôi đã không nói chuyện với nhau để phải đến ba tháng. Tim tôi đã nát tan rồi, còn sức đâu mà nói chuyện với anh nữa chứ, vì thế tôi yêu cầu anh cho tôi thêm thời gian.

Tôi vẫn yêu anh và ngày nào cũng nghĩ đến anh, nhưng mọi thứ sẽ chẳng bao giờ như trước nữa. Anh vẫn đi tiếp cuộc sống của mình, và tôi cũng bắt đầu đi tiếp cuộc sống của tôi. Đó là một trong những điều khó khăn nhất mà tôi từng gặp phải.

Tôi muốn cảm ơn các bạn cũng như cảm ơn Lia Gay - một biên tập viên của *Nuôi dưỡng*

tâm hồn tuổi mới lớn - rất nhiều vì việc biết mình không đơn độc là một an ủi rất lớn vào thời điểm tôi cần đến nó nhất.

Thân ái,
Abbie Stratton



Hành trình của chúng ta

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Mùa hè này, tôi sẽ bước sang tuổi hai mươi, và thế là tôi không còn ở tuổi mới lớn nữa. Điều này khiến tôi có suy nghĩ đôi chút, bảy năm tuổi thiếu niên, một giai đoạn quan trọng của cuộc đời, đã đến hồi kết thúc. Tôi đã dành hầu hết thời gian đó để viết những câu chuyện cho loạt sách *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn*, và khi xem những trải nghiệm của bản thân là một ân huệ thật sự, tôi đã trải được lòng mình trên những trang viết. Điều đó rất có ý nghĩa đối với tôi ở cương vị là một người cầm bút, nhưng trên hết, nó rất có ý nghĩa với tôi ở cương vị là một con người. Nhìn thấy tên mình trong các trang sách và trên bìa sách quả thật rất thú vị. Tuy nhiên, những cánh thư tuyệt vời của độc giả mới chính là niềm vui thật sự mà tôi nhận được trong suốt bốn năm viết cho loạt sách này.

Học kỳ đầu tiên của tôi ở bậc trung học thật là một giai đoạn khủng hoảng. Thầy cô, bạn bè, môi trường đều khác, và việc học tập thì đầy những khó khăn thách thức (và mãi cho đến giờ cũng vẫn vậy). Ngay bài kiểm đầu tiên, tôi đã bị lãnh một điểm C. Vừa thất thểu lê bước về ký túc xá, tôi vừa cảm thấy vô cùng thất vọng về chính bản thân mình. Tôi nghĩ, *có lẽ mình chẳng thể là một học sinh xuất sắc được; có lẽ mình chẳng thể làm một nhà văn thành công được; và có lẽ mình sinh ra là để thất bại*. Về tới ký túc xá, tôi vội kiểm tra thư từ. Có một bức thư do văn phòng *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn* gửi cho tôi. Đó là một bức thư bày tỏ lòng biết ơn vô cùng xúc động của một bạn gái mười lăm tuổi gửi đến nói rằng tôi đã “thay đổi cuộc đời bạn ấy”. Thật ra bạn ấy đâu có biết rằng, chính bạn ấy mới là người đã làm thay đổi cuộc đời tôi.

Tôi vẫn giữ bức thư ấy và nhiều bức thư khác giống như vậy nữa; những khi buồn hay những lúc gặp khó khăn, tôi lại lấy chúng ra đọc. Điều ấy mới tuyệt diệu làm sao! Những cuốn sách đã tạo thành một sân chơi, tập hợp và kết nối những bạn trẻ tuổi mới lớn lại với nhau. Bởi vậy, không chỉ có tác giả mới đem lại điều bổ ích cho độc giả, mà tất cả mọi người đều có thể giúp đỡ lẫn nhau. Cuộc sống của tôi đã thay đổi, đó là nhờ tôi đã đọc và viết cho những quyển sách ấy, nhờ những bạn đã chân thành mở rộng lòng mình, bày tỏ những lo sợ, hay những ước mơ của mình.

Tôi cố gắng hồi đáp tất cả những bức thư tôi nhận được, nhưng phải thừa nhận rằng cũng có những lúc tôi đã lơ là việc đó. Tôi thành thật xin lỗi những bạn nào đã không nhận được thư trả lời của tôi. Đối với tôi, được tiếp tục làm một thành viên tích cực của cộng đồng đáng yêu này, được hòa nhập với những con người thật sự muốn khám phá chính bản thân mình và bản thân người khác là một điều hết sức quan trọng, và cũng là một dịp may. Khi nói được rằng “Hãy giúp tôi!” đã là rất can đảm rồi, nhưng phải có một ý chí thật mạnh mẽ thì người ta mới viết được điều ấy ra. Cảm ơn các bạn đã viết thư cho tôi, và cảm ơn các bạn đã cùng với tôi đi qua những năm tháng của tuổi mới lớn ấy; giờ đây tôi biết rằng tôi thật sự chẳng bao giờ đơn

độc nữa.

Tôi vẫn thường nói rằng, “Tôi không thể chờ cho đến khi qua tuổi mới lớn mới làm điều gì đó được.” Nhưng giờ thì tôi không còn nói như thế nữa, và đã quên hẳn suy nghĩ đó rồi. Thật kỳ lạ làm sao! Bảy năm qua là bảy năm có nhiều quyết định và những kinh nghiệm quan trọng nhất của đời tôi. Vì thế tôi tự hứa với lòng sẽ cố gắng không bao giờ quên những cảm xúc ấy, để một ngày nào đó tất cả chúng ta sẽ được mọi người thấu hiểu.

Hãy mơ những giấc mơ lớn!

*Xin chân thành cảm ơn,
Lia Gay*

 *Món quà tình yêu*

Và trái đất vẫn quay. Một sự kiện của một cá nhân nào đó không thể làm cho vòng quay của trái đất thay đổi được, nhưng nó tạo ra sự khác biệt cho cuộc đời và cho trái tim của những ai biết quan tâm. Đó là những người đã biến tình yêu thành một trong những thứ cảm xúc quý giá nhất, ấm áp nhất, xúc động nhất, sống động nhất trên thế gian này.

Joanna Taylor

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi đang học năm cuối cấp bậc phổ thông, và năm tới tôi sẽ bước vào đại học. Đây là một năm đặc biệt khó khăn đối với tôi khi bước vào giai đoạn chuyển tiếp từ trung học phổ thông sang đại học. Bạn tôi có giới thiệu cho tôi quyển sách *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn*, và thật lòng mà nói, quyển sách ấy đã giúp ích cho tôi rất nhiều.

Trước đây tôi thường đọc các tiểu thuyết hình sự hoặc thần kỳ, ấy thế mà mỗi khi cầm quyển sách này lên, tôi không thể nào bỏ xuống được nếu chưa đọc hết. Tôi đã ngồi trên giường và khóc thật lâu khi nhận ra rằng mình không hề đơn độc, và rằng còn có nhiều người khác cũng có hoàn cảnh giống như tôi. Khi đọc cuốn sách này, hẳn các bạn sẽ cảm thấy mình như được nhận một món quà tuyệt vời hơn bất cứ thứ gì khác - món quà tình yêu. Bạn sẽ cảm nhận được tình yêu cứ tỏa sáng lung linh trong từng câu chuyện, và khám phá ra rằng có rất nhiều người luôn sẵn lòng giúp đỡ bạn. Nếu không nhận biết được điều đó, thì chỉ là vì đôi khi bạn nhìn chưa đúng hướng đó thôi.

Ngay sau khi đọc xong cuốn sách, tôi đã có đủ dũng khí để nói với người bạn trai thân nhất của mình, rằng tôi yêu bạn ấy, và tôi sẽ mãi nhớ đến bạn dù cho sau này chúng tôi có đi theo những ngã đường riêng của mình. Tôi dẹp bỏ tự ái để nói với em gái rằng tôi yêu nó, cho dù hai chị em khó mà thân thiện với nhau được. Tôi cũng bắt đầu đối xử với bạn bè và những người không quen biết theo cái cách mà họ xứng đáng được nhận - tôn trọng và tử tế - hệt như tôi trông đợi cái cách mà họ sẽ đối xử với tôi vậy. Tôi đã nhận ra rằng ai cũng có lúc gặp khó khăn, và rằng những ấn tượng ban đầu không phải lúc nào cũng đúng. Tôi biết được rằng, có người dù không giống ai cả thì họ cũng không phải là người kỳ dị. Chính sự khác biệt làm cho họ thêm dũng cảm, mạnh mẽ và thú vị.

Mới gần đây tôi được nhận vào Đại học bang Oregon. Có rất nhiều cảm xúc khuấy động tâm hồn tôi, nhưng cảm xúc nhức nhối nhất chính là nỗi buồn. Tôi sẽ phải rời xa một người rất

đổi thân thiết - bạn trai của tôi. Dù hai đứa tôi mới gắn bó với nhau chỉ bảy tháng thôi, nhưng có một mối dây kỳ lạ đã buộc chặt tôi với bạn ấy. Khi đọc câu chuyện *Tình yêu đầu tiên* của Mary Ellen Klee, tôi đã khóc hết nước mắt. Suốt mấy tháng qua, càng ngày tôi càng lo lắng sẽ mất liên lạc với bạn ấy, mà không nhận ra rằng lúc này đây chính là khoảng thời gian bên nhau tuyệt vời nhất của hai đứa tôi. Tôi biết rằng dù có rẽ sang hai ngả, nhưng hai đứa tôi sẽ không bao giờ lạc mất nhau. Cảm ơn các bạn đã cứu tôi khỏi cơn đau tim vì những lo lắng không đâu.

Tôi đang ôm cuốn sách này sát nơi trái tim mình. Dù ngày mai tôi phải trả sách lại cho người bạn, nhưng những câu chuyện trong cuốn sách này sẽ sống mãi trong tim tôi. Mỗi khi va vấp trên đường đời, tôi sẽ nhớ đến tất cả những con người dũng cảm và mạnh mẽ trong cuốn sách này. Tôi khẳng định rằng, nếu họ đã làm được thì tôi cũng có thể làm được.

*Thân ái,
Kristen Morris*

 *Anh đã trở về*

*Chẳng điều gì có thể làm mọi thứ bình thường trở lại sau một trải nghiệm khó khăn, nhưng chỉ một cái ôm hôn giản dị có thể đem người ta đến gần nhau hơn.
Hannah Boyd*

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi viết lá thư này để cảm ơn các bạn vì đã đăng câu chuyện của Cecile Wood có tựa *Hàn gắn bằng tình yêu* trong ấn bản *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn III*. Ngay khi bắt đầu đọc dòng đầu tiên, những từ “*trường cái tạo*” như nhảy bật ra khỏi trang sách, và tôi biết là mình có thể nhập vai trong câu chuyện này.

Năm ngoái, anh trai kể tôi lỡ nghiện ma túy nên phải vào một trung tâm cai nghiện dành cho thanh thiếu niên để kiểm tra và điều trị. Lúc đó anh mới mười tám tuổi, và khi anh bước qua tuổi mười chín, trung tâm đã biến anh thành một con người hoàn toàn mới. Trước khi anh đi, gia đình tôi chẳng ai có thể trò chuyện với anh được. Nếu chúng tôi hỏi anh có khỏe không thì câu trả lời của anh sẽ chỉ là một cái gật đầu. Thậm chí anh chẳng bao giờ nói “Chào!” hay “Tạm biệt!” với ai trong nhà. Ai cũng cảm thấy như mình đã hoàn toàn bị bưng khỏi cuộc đời anh.

Trong ba tuần đầu trị liệu, anh tôi không được phép gặp gỡ người nhà. Sau thời hạn ba tuần ấy, cả nhà tôi náo nức đi thăm anh. Anh đã đứng đợi sẵn bên ngoài phòng khách và ôm hôn thật chặt lần lượt từng người một. Tôi rất bàng hoàng và không thể nào che giấu điều đó được. Tôi hỏi anh rằng người ta đã làm gì với anh, và câu trả lời của anh là anh đã “trưởng thành”.

Cả ngày hôm ấy anh mãi mê kể về cuộc sống vui thích ở trung tâm và cảm ơn ba mẹ đã gửi anh đến đó. Tôi rất mừng cho anh, và cho cả tôi nữa, cuối cùng anh tôi cũng đã trở về với gia đình, trở về bên tôi.

Trong câu chuyện *Hàn gắn bằng tình yêu*, Cecile kể chuyện cô đến thăm em mình tại trung tâm, và trong bữa cơm, cô đã không thể nào cầm được nước mắt. Tôi cũng gặp tình huống

tương tự. Hôm ấy, khi dùng bữa trưa với anh và những người cai nghiện khác, tôi phải cố hết sức để ngăn không cho nước mắt tuôn trào. Thật buồn khi nhìn những bạn trẻ phải cố gắng hết sức để xích lại gần nhau và nâng nhau cùng đứng dậy. Tôi tự hỏi cái gì đã đẩy những con người ấy xuống vực sâu như thế.

Không phải tất cả những bạn trẻ đó đều thui thủi một mình vào cuối tuần đầu, một số cũng được ba mẹ đến thăm. Các bậc phụ huynh dường như thật sự hạnh phúc và tự hào về con mình. Rất nhiều cái ôm hôn, rất nhiều nước mắt đã tuôn rơi.

Những ngày sau đó, anh trai và tôi gần bó với nhau hơn. Mỗi tuần anh tôi gọi cho tôi một lần, và hai anh em nói chuyện hàng giờ với nhau không biết chán. Thế mà khi đặt máy xuống, tôi nghĩ hai anh em tôi vẫn còn rất nhiều điều muốn kể cho nhau nghe.

Giờ đây anh tôi đã mười chín tuổi và chương trình điều trị của anh cũng đã chấm dứt. Hầu như suốt cả năm qua anh không hề đụng đến một giọt rượu nào và đã bỏ hẳn ma túy. Tôi thấy rất mừng cho anh, và cả nhà tôi lại gần bó với nhau hơn bao giờ hết. Hôm qua tôi đã đưa cho anh đọc câu chuyện Hàn gắn bằng tình yêu. Anh đọc thật to cho ba mẹ và anh trai lớn của tôi nghe. Nhưng đến giữa chừng, anh bật khóc nức nở và không thể nào đọc tiếp được nữa. Tôi nghĩ thật khó để hình dung và nhớ cho hết tất cả những khó khăn mà anh đã phải đấu tranh để trở thành con người như anh hôm nay. Thế là tôi giúp anh đọc nốt phần còn lại. Cả nhà tôi ai cũng xúc động, nhờ câu chuyện này mà gia đình tôi càng phải biết tạ ơn việc anh trai tôi đã có thể được “hàn gắn bằng tình yêu”. Xin cảm ơn các bạn một lần nữa vì một câu chuyện chứa chan tình yêu và niềm hy vọng ấy.

Thân ái,
Lissa Desjardins



Trưởng thành

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Cảm ơn các bạn vì những câu chuyện nâng đỡ tinh thần mà các bạn đã xuất bản. Tôi có hai cuốn sách nâng đỡ tinh thần là *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* và *Nuôi dưỡng Tâm hồn Người Công giáo*. Đó là những câu chuyện viết về những gì mà thế giới này cần phải hướng đến.

Vốn là một kẻ nghiện rượu và ma túy ở tuổi mười ba, tôi cảm thấy mình không thể để người khác xúc phạm được, và thế là tôi nổi loạn. Hồi ấy tôi không tài nào hiểu được thứ kỷ luật mà ba mẹ tôi vẫn hay áp dụng với tôi. Ba mẹ bắt tôi tin rằng: nếu hành động sai trái, người ta sẽ phải trả một cái giá rất đắt. Vài tháng trước, trong gia đình tôi, một bi kịch đã xảy đến. Mẹ tôi đã ra đi vì bệnh tim. Tôi có cảm giác như mình bị búng khỏi thế giới này và Chúa đã trừng phạt tôi. Bạn bè giúp đỡ tôi nguôi ngoai nỗi đau, nhưng như một con sóng, nỗi đau ấy vẫn quay trở lại úp chụp lấy tôi. Mỗi lần nhìn quanh ngôi nhà tìm bóng dáng thân yêu của mẹ, tim tôi lại nhói đau. Không thể chịu đựng được nữa, cuối cùng tôi phải đến ở nhờ nhà một người bạn trong gần sáu tháng. Tôi muốn khóa lấp nỗi đau mất mẹ bằng những mối lo khác để tâm trí không còn rảnh mà nghĩ đến mẹ nữa. Từ tận đáy lòng mình, tôi biết rằng, đến một lúc nào đó tôi sẽ phải nhìn thẳng vào sự thật, rằng mẹ không còn nữa, để nhận ra những tình cảm và cảm xúc thật của mình. Và tôi đã không phải chờ đợi lâu.

Một ngày bình thường lại bắt đầu như mọi ngày, cho đến khi tôi bật radio lên. Giai điệu của bài *Amazing Grace* vang vang bên tai tôi. Đó chính là ca khúc được hát lên trong tang lễ của mẹ. Ngay tức thì tôi đổ sập xuống. Đầu tiên tôi bắt đầu trách mẹ, rồi trách tôi, kể đến là trách Chúa. Cuối cùng, những rào chắn trong tâm trí tôi đổ sập xuống, để tôi phải đối diện với sự thật, rằng mẹ tôi không còn trên đời nữa. Mẹ sẽ chẳng bao giờ quay trở về, và tôi chẳng thể làm gì được để thay đổi tình hình đó. Tôi khóc lóc, rồi cầu nguyện, xong lại khóc nữa, khóc mãi không thôi. Thật không công bằng! Những người tôi quen biết đều có mẹ, và tôi không muốn mình khác biệt với mọi người. Thế nhưng thực tế phũ phàng vẫn rành rành ra đó: tôi là đứa mồ côi mẹ. Đến tận bây giờ, mỗi khi nhớ lại chuyện cũ, tôi vẫn còn đau đớn, nhưng cũng nhờ đó mà tôi mới trở thành tôi của ngày hôm nay được. Tôi vẫn thường mượn tượng ra nụ cười rạng rỡ của mẹ, và tôi biết ở trên thiên đàng, mẹ luôn mỉm cười rạng rỡ như thế.

Những quyển sách của các bạn thật sự rất đặc biệt. Tận đáy lòng mình tôi muốn nói lời CẢM ƠN CÁC BẠN!!!! Thế giới này luôn đầy những tấn bi kịch, sự tàn phá, nỗi sợ hãi, căm hận, giận dữ và dày vò hối tiếc. Nhưng may sao, những quyển sách của các bạn đã chỉ cho tôi thấy rằng thế giới này cũng còn nhiều điều tốt đẹp.

Yêu,
Amanda L. Poff



Phao cứu sinh

Nuôi dưỡng hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tháng Một năm 1996, khi tôi bắt đầu bước vào bậc trung học thì ba tôi tự sát. Suốt hai năm trời tôi chôn giấu mọi tình cảm tận sâu đáy lòng, không bao giờ để cho ai biết tôi nhớ ba đến mức nào. Thật đau đớn khi từ đây hai cha con tôi sẽ chẳng bao giờ còn có những phút giây êm đềm bên nhau nữa. Ba sẽ chẳng bao giờ còn được nhìn thấy “Gấu con” của ba ngày đầu tiên bước vào trung học, hay nhìn thấy nụ cười chiến thắng của “Gấu con” khi cưỡi trên lưng con ngựa mới.

Suốt hai năm sau đó, tôi mắc bệnh trầm cảm và cuộc sống của tôi dần khép kín lại. Tôi thấy thật khốn khổ và không thể nhớ được thế nào là cảm giác hạnh phúc. Tất cả những gì tôi cảm nhận được chỉ là nỗi buồn và cảm giác lạc lõng trống trải.

Năm 1998, tôi phải gặp chuyên gia tư vấn tâm lý và được đưa đi trị liệu. Tôi phải uống thuốc suốt sáu tháng trời. Và sau sáu tháng ấy, tôi vẫn cảm thấy suy kiệt cả về thể xác lẫn tinh thần. Tôi thử ngưng uống thuốc, và thế là tôi rơi trở lại vực thẳm trước đó.

Thế rồi lần đầu tiên tôi nghe nói đến những quyển sách của các bạn. Mẹ tôi tặng quyển *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn* đầu tiên vào dịp sinh nhật tôi. Tôi đã đọc mê say không thể buông cuốn sách ấy xuống. Tôi cảm thấy mình có thể vượt qua được tình trạng vô vọng và lại nghĩ về tương lai. Cuối cùng tôi bắt đầu cảm thấy đủ mạnh mẽ để ngưng thuốc và dừng việc điều trị. Sau một năm được giúp đỡ, tôi đã tự mình xoay sở được.

Bốn năm đã trôi qua, và chỉ còn ba ngày nữa là đến ngày giỗ ba tôi. Tôi đã trải qua một quãng thời gian dài chông chênh khó khăn, nhưng nhờ gia đình, bạn bè và *Nuôi dưỡng Tâm hồn* giúp đỡ, giờ đây tôi lại thấy biết ơn tất cả những khó khăn mà mình đã gặp phải. Những

trải nghiệm gai góc ấy giúp tôi tin rằng mình đã trưởng thành cả trong suy nghĩ lẫn tâm hồn. Tôi tin chắc rằng các bạn thanh thiếu niên khắp nơi trên thế giới cũng như tôi, đều muốn cảm ơn công việc của các bạn. Như chiếc phao cứu sinh, những quyển sách này giữ cho ta nổi trên biển đời. Tôi muốn bày tỏ sự đồng cảm với các bạn về những khó khăn khi thực hiện những cuốn sách này. Công trình của các bạn rất đáng được ân trọng và cảm kích. Cảm ơn các bạn.

*Thân mến,
Kristi Kay*



CUỘC SỐNG VÀ NHỮNG BÀI HỌC

Cuộc sống là một chuỗi các bài học cần phải được trải nghiệm để hiểu thấu.

Thomas Carlyle



Sổ tay bọc bạch nổi niề

Có thể hôm nay là ngày mẹ tôi nhận ra rằng tôi đang trưởng thành và sẽ giao cho tôi thêm nhiều trách nhiệm hơn.

Jenny Gleason

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi vẫn luôn là người thật sự hâm mộ các quyển sách của các bạn, trong đó có nhiều bài học rất thiết thực về tình yêu và sự hiểu biết. Những bài học ấy đã giúp tôi hiểu được những điều mà trước đây tôi từng thấy rất khó hiểu, và giúp tôi cảm thấy dễ chịu, thư thái biết bao.

Cách đây không lâu, tôi đã từng trải qua một giai đoạn cực kỳ khó khăn khi phải đối diện với áp lực của tuổi dậy thì và bốn phận phải trò chuyện với bố mẹ, đặc biệt là với mẹ tôi. Cũng vì điều này mà hai mẹ con tôi không mấy hòa thuận. Những khi tôi bực mình hay nổi giận, kết cuộc thường là cả hai mẹ con trở thành địch thủ và không ai chịu nói ra những cảm xúc thật trong lòng mình. Tôi đã vượt qua được những chướng ngại ấy, nhờ một sự kiện mà giờ tôi vẫn coi như một bước ngoặt lớn trong đời mình.

Thường thì tôi hay chạy ra khỏi nhà, tìm một nơi vắng vẻ nào đó để trút hết nỗi tức giận và cho tuôn ra bao đau đớn đang dồn nén trong lòng mình. Tôi bỏ đi suốt buổi, thậm chí đến tận tối mịt mới lò dò về nhà. Rồi khi bước qua cửa chính, lập tức tôi phải chứng kiến vẻ buồn bã, nổi tức giận và thất vọng trên gương mặt bố mẹ, nhất là trên gương mặt mẹ tôi. Nhiều ngày sau đó, hai mẹ con luôn bực bội và không thềm nói năng gì với nhau, ngoại trừ những lúc chẳng đáng dừng. Mỗi lần như thế cả hai thường trút bực tức lên những thứ trong nhà, một bầu không khí căng thẳng đến mức tưởng như sắp bùng nổ đến nơi. Thế rồi một ngày nọ, sau một “trận chiến” kịch liệt, mẹ con tôi biết rằng đã đến lúc cần phải có một cuộc trò chuyện. Mẹ và tôi thỏa thuận sẽ cùng ăn sáng vào ngày hôm sau. Đó là một buổi sáng mãi mãi khắc ghi trong trí nhớ tôi, cũng là bước ngoặt trong cuộc đời và trong mối quan hệ của hai mẹ con tôi.

Hai mẹ con hẹn gặp nhau tại một quán cà phê gần nhà. Trong lúc đi tới chỗ ngồi, tôi để ý thấy mẹ có đem theo hai cuốn sổ tay và mấy cây viết. Tôi hỏi mẹ đem theo để làm gì, mẹ giải thích, đôi khi viết ra những cảm xúc trong lòng dễ hơn là cố nói ra. Nói rồi mẹ trao cho tôi một cuốn sổ và giữ lại một cuốn. “Quy tắc” cho cuộc nói chuyện hôm đó là mẹ sẽ chọn ra một chủ đề, và mỗi người sẽ viết ra những cảm xúc của mình về chủ đề ấy dưới hình thức một bức thư. Bức thư ấy dài hay ngắn là tùy mỗi người. Chủ đề đầu tiên mẹ đưa ra là: “Lý do tại sao mình lại thấy giận”. Tôi mới viết được có nửa trang giấy thì thấy mẹ đã viết kín đến gần ba trang. Trong

khi mẹ viết, tôi thấy nước mắt lăn dài trên gương mặt mẹ. Tôi chưa từng thấy ai có thể giấu được nhiều nỗi buồn và tức giận đến thế. Cũng có thể là tại tôi chưa từng quan tâm đến ai cả. Đôi khi tôi nghĩ rằng chỉ có mình mới gặp những chuyện khổ tâm, phiền não, nhưng buổi sáng hôm đó đã nhắc cho tôi nhớ rằng người khác cũng có thể bị tổn thương nhiều như tôi vậy.

Sau khi viết xong, hai mẹ con tôi đối sổ tay cho nhau và đọc những điều đã viết trên đó. Ngay khi bắt đầu đọc những dòng chữ của mẹ, tôi liền bật khóc, và mẹ cũng vậy. Sau khi đọc xong, hai mẹ con tôi nói cho nhau nghe về cảm xúc của mình. Thật kỳ lạ là dường như mọi tức giận dồn nén bấy lâu trong tôi đã trôi biến hết. Cuộc nói chuyện với mẹ lần ấy đã giúp tôi nhận ra được nhiều thứ mà trước giờ tôi chưa từng nghĩ đến, không chỉ là về mẹ, mà còn cả về những người khác nữa.

Mẹ và tôi tiếp tục dùng những cuốn sổ tay này như một nơi trút bỏ những nỗi buồn, hoặc bày tỏ cảm giác hạnh phúc. Hai mẹ con đều biết rằng, cho dù có những cảm xúc về nhau thế nào đi chăng nữa thì những cuốn sổ tay của chúng tôi vẫn là chốn an toàn để bộc bạch tất cả nỗi niềm. Chúng tôi đã giao kèo với nhau là cuối mỗi bức thư đều sẽ viết “Mẹ yêu con” hoặc “Con yêu Mẹ”. Dưới đây là hai trong số những bức thư gần đây của mẹ con tôi:

Mẹ thương yêu,

Con viết thư này chỉ muốn cho Mẹ biết rằng một số điều con làm không hề cố ý gây tổn thương hay làm Mẹ buồn. Khi con hét to với Mẹ, không phải là vì con ghét Mẹ. Và khi con nói con ghét Mẹ, Mẹ nên hiểu là con thật sự không muốn thế, dù rằng có đôi lúc con có cảm giác như Mẹ ghét con thật. Có điều đôi lúc Mẹ làm con muốn phát điên lên và bực bội không thể tả mà con không biết phải làm gì. Chẳng hạn như khi Mẹ nói với con là Mẹ không tin con, mặc dù con không hề nói dối; hay như khi Mẹ xâm phạm đời tư của con mà không hỏi con trước - dù Mẹ biết thừa là con sẽ không thích chuyện ấy. Ngày hôm kia Mẹ lục lọi phòng con khi con không có nhà mà không hỏi ý kiến con trước. Lúc đó con chỉ cảm thấy rất ghét Mẹ. Còn hôm nay thì Mẹ lại quát vào mặt con, khiến con thấy tức đến chết đi được. Giờ thì con thật sự không nghĩ là còn có gì để nói với Mẹ nữa.

Con yêu Mẹ.

Katte

Và đây là bức thư hồi âm của Mẹ tôi:

Katie thương yêu,

Mẹ biết là con tức giận, nhưng mẹ cũng thấy giận con vô cùng. Mẹ không muốn con nghĩ vì mẹ là người lớn nên mẹ không biết thông cảm. Thật sự không phải như con nghĩ đâu, mẹ không hề thích quát mắng con tí nào. Mẹ chỉ ước chi con giúp mẹ làm việc nhà nhiều hơn một chút nữa, như thế mẹ sẽ thấy dễ thở hơn. Những việc mẹ làm như lục lọi phòng của con hay không tin tưởng con, không phải là cố ý xúc phạm con, vì mẹ có lý do chính đáng. Đôi khi con làm mẹ lo lắng, vì thế mẹ phải để tâm đến con hơn. Về chuyện quát tháo, có thể con không để ý, nhưng con có biết là con cũng đã nhiều lần quát mẹ như mẹ quát con vậy không. Điều đó làm mẹ đau lòng khôn tả. Có lúc mẹ chỉ muốn khóc thôi. Mẹ mừng là con đã cho mẹ biết cảm xúc của con về những việc này. Mẹ sẽ cố gắng kiểm soát tính khí của mình. Mẹ sẽ cố kiên nhẫn hơn nữa nếu như con cũng sẽ cư xử với mẹ như vậy và giúp mẹ làm việc nhà nhiều hơn. Nếu không được thì hãy nói với mẹ, mẹ con mình sẽ cùng thử tìm cách xem sao.

Mẹ yêu con.

Mẹ

Ngày hôm ấy ở quán cà phê, hai mẹ con tôi đã có được một món quà đặc biệt, nên chúng tôi lại tiếp tục trao cho nhau tình yêu thương bất tận và sự chịu đựng đáng quý. Giờ đây tôi chắc chắn một điều rằng, mỗi người chúng ta ai cũng cần bày tỏ cảm xúc của mình để có được một cuộc sống lành mạnh, nhẹ nhàng. Cảm ơn rất nhiều vì đã cho tôi cơ hội được chia sẻ với các bạn câu chuyện này.

Thân mến,
Katte Benson



Con đường gập ghềnh

Cô Kimberly thân mến,

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thật là một phúc lành mà cháu tìm thấy được. Những trích dẫn và những câu chuyện trong sách thật sự đã cho cháu thấy những khía cạnh mới trong cuộc sống. Chỉ mới hai mươi ba tuổi mà cháu đã ở tù bảy năm. Nhờ quyển sách này mà cháu có đủ dũng khí để chia sẻ câu chuyện của mình với các bạn khác.

Khi mười sáu tuổi, lúc nào cháu cũng chỉ quan tâm đến hai việc: vui chơi và chạy theo “mốt”. Một tối thứ Bảy nọ, sau khi xong việc ở một hiệu tạp hóa gần nhà, cháu và một người bạn chẳng nghĩ ra được việc gì để giết thời gian ngoài chuyện chạy xe vòng vòng và nhậu cho đã. Trước đêm hôm đó, chưa bao giờ cháu nghĩ cuộc đời mình sẽ thay đổi hoàn toàn như thế này.

Khi đã say nê, cháu bỗng nảy ra một “*tuyệt chiêu*” để khoe mẽ trước anh bạn lớn tuổi của mình, “Này anh, giờ mình đi lấy khẩu súng của em và tìm ai đó dọa cho hấn sợ chơi đi.” Anh bạn kia cũng thấy ý tưởng đó quả là “*tuyệt chiêu*”, thế nên hai đứa xăng xái đi lấy súng. Lúc ấy rượu và khẩu súng khiến cho cháu tưởng mình là một “anh hùng” rất oai phong. Chờ một lúc rồi hai thằng cũng thấy một cậu bé đang đi bộ ngang qua đường. Cháu liền chĩa khẩu súng ra ngoài cửa sổ và bóp cò. Thật oan nghiệt thay, cậu bé tội nghiệp ấy đã bị thương và chết ngay sau đó, bên vệ đường.

Giờ đây cháu đang phải trả giá cho một hành động ngu xuẩn xảy ra cách đây bảy năm bằng án tù chung thân không được ân xá, trong nhà tù bang Louisiana. Cũng như nhiều thanh thiếu niên khác, cháu đã không thể hình dung được hậu quả từ hành động của mình và cũng chẳng cần biết ngày mai sẽ ra sao. Cháu đã phải trả một cái giá quá đắt cho giây phút bốc đồng ngu xuẩn của mình. Cháu vẫn thường tự hỏi, rằng bài học quan trọng nhất mà cháu đã học được là gì, hay nếu như có thể được nói một điều với giới trẻ, cháu sẽ nói gì. Cháu sẽ nói thế này: Cuộc sống là một chặng đường gập ghềnh đầy những hối tiếc, vì hiếm khi nào cơ hội lại đến với ta lần thứ hai, thế nên hãy suy nghĩ kỹ trước khi bạn hành động.

Cháu đã bỏ lỡ nhiều cơ hội trong đời. Nhưng nhờ đọc những câu chuyện trong *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*, cháu đã học được nhiều bài học. Cháu rất biết ơn công việc tuyệt vời mà cô và các cộng sự của cô đã làm. Xin hãy tiếp tục công việc tốt đẹp này.

Rất cảm ơn cô,
Gary LeRoux



Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Em tên là Kim, sống ở Ohio. Từ khi được một người bạn tên là Chelsea, giới thiệu cho những quyển sách của các anh chị, em thật sự rất thích và kể từ đó vẫn thường tìm đọc chúng.

Hiện em mười lăm tuổi và đã có thai được năm tháng. Có một vấn đề mà em không thấy viết trong sách của các anh chị, đó là việc có thai ở tuổi vị thành niên và những hậu quả của nó. Các bạn gái, bạn trai ở tuổi của em không hề nhận thức được hậu quả nghiêm trọng của việc quan hệ tình dục. Mẹ đã hết lời khuyên em phải chọn bạn trai như thế nào, rồi cảnh báo về những hậu quả không hay có thể xảy đến cho em, như có thai, mắc phải bệnh hoa liễu hay AIDS. Nhưng có bao giờ em chịu lắng nghe đâu.

Em đã phạm phải vô số sai lầm và cái thai em đang mang là hậu quả của những sai lầm đó. Vì nhiều lý do, cái gã bội bạc ấy sẽ không xuất hiện trong cuộc sống của em hay của con em. Em sẵn sàng đánh đổi tất cả để có thể làm lại từ đầu, nhưng chuyện đó là không thể. Giờ đây, em hy vọng được chia sẻ một lời khuyên để các bạn không phạm phải sai lầm như mình, bằng việc chia sẻ với các bạn những dẫn vật, hối hận khôn tả của mình.

Những câu chuyện trong quyển sách này giúp em biết hành động đúng đắn. Cuối tuần vừa rồi, mấy đứa bạn em, dù đang say ngất ngưỡng nhưng vẫn cứ nằng nặc đòi đưa em về nhà. Vì đã đọc câu chuyện về một anh chàng bị chết khi leo lên xe do một người bạn say cầm lái, nên em quyết định gọi điện cho mẹ và nhờ mẹ đến đón. Em chẳng thèm quan tâm tại bạn sẽ nghĩ gì, coi thường em hoặc chê em nhất gan... Điều duy nhất em muốn là em và con em được an toàn. Em cảm thấy rất hài lòng khi quyết định như thế. Và mẹ cũng bảo mẹ rất tự hào về em.

Em hy vọng những cuốn sách của các anh chị sẽ tiếp tục chỉ bảo cho chúng em. Quả thật đọc truyện để rút ra bài học cho bản thân có vẻ dễ hơn nhiều so với việc phải lắng nghe những bài giáo huấn của cha mẹ. Cám ơn các anh chị.

*Thân mến,
Kim Lowery*



Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi viết bức thư này để cảm ơn các bạn vì đã dạy cho tôi biết phải đánh giá người khác như thế nào. Tôi đã hiểu ra rằng, tính cách và tâm hồn của một người đáng quan tâm hơn là cách họ ăn vận thế nào và trông họ ra sao.

Gần đây, tự nhiên tôi đâm ra mất thiện cảm với một cậu bạn trong trường. Cậu ta tên là Nick. Lần đầu tiên khi nhìn thấy cậu ta, tôi nghĩ mình đang gặp một thiên thần. Nick thật sự là một anh chàng đẹp trai nhất mà tôi từng gặp. Khi cậu ta bước dọc theo hành lang trong trường,

tất cả những đứa con gái trong vòng bán kính hai mét đều phải ngoái đầu và nhìn theo triền mền cho tới khi cậu ta đi khuất. Cao ráo, tóc sẫm màu và đẹp trai - Nick quả là một chàng Hoàng tử Quyển rữ. Đôi mắt màu nâu hạt dẻ sâu hun hút, và mỗi khi đôi mắt ấy hướng về phía tôi, tôi lại run rẩy và muốn khụy đầu gối xuống ngay. Khi tôi chỉ Nick cho nhỏ bạn thân, ngay lập tức nhỏ đâm ra ngơ ngẩn như phải bùa mê.

Cả hai đứa tôi cứ lẻo đẻo theo Nick khắp trường, đến mức tưởng như cậu ta sắp kiện chúng tôi vì tội quấy rối đến nơi. Chúng tôi gửi cho Nick không biết bao nhiêu bức thư với những câu thơ tình ngô nghê. Mỗi lúc tan trường, chúng tôi lại quanh quẩn bên chiếc xe hơi của cậu ta, chờ cậu ta ngồi vào xe, và khi cậu ta đã lái xe đi rồi thì cả hai cứ đứng ngẩn ngơ nhìn theo mà lòng man mác buồn. Hai đứa tôi đã hoàn toàn bị Nick chế ngự, và trở thành những kẻ cuồng si tội nghiệp.

Thế nhưng, dần dần, tôi để ý thấy rằng, Nick có một vẻ bề ngoài đẹp đẽ và sáng loáng, nhưng bên trong cậu ta lại cần phải chỉnh sửa nhiều. Tôi có cảm giác như Nick không thích đến gần ai và lúc nào cũng xem mình là trung tâm. Nhờ lúc nào cũng bám sát Nick, tôi đã nghe được hết những lời bình phẩm thô lỗ mà cậu ta dành cho mọi người, và điều đó đã đập tan tành mọi ảo tưởng của tôi. Chàng Hoàng tử Quyển rữ của tôi hóa ra lại quá đỗi tầm thường!

Cuối cùng thì đã rõ. Vâng, bề ngoài Nick đẹp thật đấy, nhưng bên trong cậu ta lại toàn là bùn đất. Tôi thất vọng, tuy nhận ra người hùng của mình chỉ là đồ giả, nhưng lòng tôi cũng không đến nỗi tan nát. Trái lại tôi còn thấy biết ơn Nick vì đã cho tôi biết rằng tôi nên quan tâm đến nhiều điều khác nữa thay vì chỉ say mê cái vẻ bề ngoài hời hợt. Giờ thì tôi đã biết được rằng, vẻ đẹp thật sự đến từ trái tim - chứ không phải từ gương mặt. Các câu chuyện trong các cuốn sách của các bạn cũng nhấn mạnh cách suy nghĩ này, cảm ơn các bạn. Có lẽ một ngày nào đó những anh chàng như Nick trên thế giới này sẽ học được đôi điều về lòng tốt và chí khí nam nhi khi tìm đọc tủ sách dành cho tuổi mới lớn này.

*Thân mến,
Caitlin Pollock*



Chuyện chúng mình

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Khi câu chuyện của tôi được đăng trong quyển “*Sống đẹp*”, tôi không thể tưởng tượng nổi có ngày mình sẽ nhận được nhiều thư đến thế; đó là thư của những bạn thanh thiếu niên đang gặp phải những hoàn cảnh tương tự như tôi. Thật buồn cười là khi viết câu chuyện đó, tôi cứ tưởng chỉ có mỗi mình tôi phải chịu đựng nỗi buồn khi phải chia tay với một người bạn. Nhưng sau khi đọc thư của các bạn, tôi đã nhận ra rằng, ai cũng có lúc phải gặp những thay đổi, và cũng có lúc phải chia tay một người bạn thân thiết, dù rằng chẳng dễ dàng gì khi phải chịu đựng nỗi cô đơn khủng khiếp ấy. Rất nhiều bạn trẻ tuổi mới lớn từ khắp mọi miền trên thế giới (vâng, đúng là mọi miền trên thế giới đấy!) đã bộc bạch như thế trong các lá thư. Thật tuyệt vời khi biết rằng một câu chuyện đơn giản trong quyển sách *Sống đẹp* lại có thể gợi nhiều cảm hứng để các bạn viết những lời tâm sự chân thành với tôi như thế.

Như đã nói, tôi đã nhận được hàng trăm lá thư của các bạn trẻ từ những đất nước xa xôi

như Ấn Độ và Indonesia, rồi Nam Carolina và Canada. Mỗi bức thư đều làm tôi vô cùng xúc động, cảm kích, vì tôi cảm thấy mình được các bạn thấu hiểu; hầu như các bức thư đều viết rằng chuyện của tôi cũng rất giống với chuyện mà các bạn ấy đã từng trải qua.

“Mình đã đọc câu chuyện của bạn trong cuốn ‘Sống đẹp’ và mình rất xúc động, có lẽ là vì mình có thể hiểu được bạn!”

“Tôi thật sự rất thích câu chuyện của bạn vì tôi cũng từng rơi vào hoàn cảnh tương tự như bạn rồi.” Jessica.

Tôi vẫn thường băn khoăn không biết một câu chuyện phải viết như thế nào thì mới được chọn đăng trong Sống đẹp. Cuối cùng tôi nghĩ tốt hơn hết là hãy viết những gì mà người đọc có thể tìm thấy chính bóng dáng họ trong đó, hãy kể một câu chuyện mà khi đọc xong, họ sẽ ngồi lại và nói, “Sao giống hệt như chuyện của mình vậy nhỉ?”

Dù đã đọc hết những lá thư ấy, nhưng tiếc là tôi không có đủ thời gian để trả lời cho tất cả các bạn. Ai cũng có chuyện để kể, và bài học mà tôi nhận được cũng nhiều hơn hẳn so với những gì tôi đã chia sẻ với các bạn. Có những bạn trẻ cần được giúp đỡ, nhưng cũng có bạn thì chỉ cần một lời khuyên. Thế nên bài học quan trọng nhất mà tôi nhận được chính là giá trị lớn lao của việc sẻ chia kinh nghiệm của mình. Ai trong chúng ta chẳng có lúc phải đối mặt với khó khăn, nhưng điều quan trọng nhất là chúng ta phải học cho được cách vượt qua chúng.

Tôi trân trọng hết thảy những bức thư mà tôi đã nhận được. Qua những bức tâm thư ấy, các bạn đã trở thành những người bạn thật sự của tôi. Chính các bạn đã giúp cho tôi nhận ra được rằng tình bạn thật quý giá biết bao. Trong cuộc đời, có người rồi sẽ ra đi, nhưng cũng lại có nhiều người khác bước vào trái tim mình và ở lại đó. Đấy chính là cảm hứng của tôi. Xin cảm ơn các bạn đã cho tôi cảm hứng ấy. Sau đây là một trong những bức thư đã có tác động sâu sắc đối với tôi.

*Thân ái,
Alicia M. Boxler*

Alicia mến,

Mình tên là Carlise Richards. Mình đã đọc câu chuyện có tựa của bạn trong cuốn “Sống đẹp” và mình rất xúc động; có lẽ là vì mình có thể hiểu được bạn! Cô bạn Maria của mình có bạn trai, vì thế hai đứa mình đã nghỉ chơi với nhau. Phải trải lòng ra như thế này thật ngại quá, nhưng mình cảm thấy bạn là người duy nhất có thể hiểu được mình.

Mình đoán là ở mặt nào đó mình đã ghen tỵ với Maria vì bạn ấy có bạn trai, còn mình thì không. Thế là hết những cuộc trò chuyện, hết những lúc vui đùa bên nhau. Ý mình là cứ hễ hai đứa có dịp đi mua sắm hay uống nước với nhau thì y như rằng Maria chỉ toàn nói về anh bạn Ivan. Mình cũng có những người bạn khác, và mình bắt đầu đi chơi với nhóm bạn thiếu niên ở nhà thờ, nhưng tất cả đều không thể thay thế vị trí của Maria trong lòng mình. Mình là học sinh lớp mười hai, còn Maria mới học lớp mười một. Mình không phải là một đứa ích kỷ, nhưng mình muốn năm nay phải tràn đầy niềm vui, thậm chí tình bạn và ngập tràn kỷ niệm. Hơn nữa, sau khi ra trường, mình không muốn phải nhớ đến những kỷ niệm tồi tệ.

Đêm đêm, trước khi ngủ, mình vẫn thường nghĩ, nếu như có bạn trai, hẳn mình sẽ không còn cảm thấy cô đơn như thế này nữa. Nhưng rồi mình lại nhận ra, rằng có bạn trai cũng không giải quyết được tất cả. Mình cứ tự hỏi, tại sao Maria không nhận thấy là bọn con trai chỉ đến rồi đi, còn bạn bè sẽ mãi luôn bên nhau? Mình muốn luôn được ở bên bạn ấy, nhưng ai sẽ ở bên cạnh

mình đây?

Mình rất vui khi thấy bạn ấy hạnh phúc, nhưng mình lại cảm thấy như mình đã mất đi một người bạn thân thiết. Mình viết lá thư này chỉ vì chuyện của bạn đã chạm đến nỗi buồn của mình, và mình mong được chia sẻ tâm sự của mình với bạn.

*Thân ái,
Carlise Michelle Richards*



Những bài học vô giá

Tôi cho rằng, thành tựu lớn nhất không phải lúc nào cũng là phần thưởng hay giải thưởng. Thành tựu lớn nhất của tôi chính là bài học vô giá về tâm hồn con người. Phần thưởng nào rồi cũng sẽ tàn phai, giải thưởng nào rồi cũng có lúc mất đi vòng hào quang, nhưng những bài học thì mãi mãi vẫn còn là những bài học.

Leslie Herrel

Sống đẹp thân mến,

Không phải cuốn sách nào cũng giúp chúng ta nhìn thấu được tâm hồn của chính mình. Thế mà những cuốn sách của các bạn lại làm được điều đó, chúng đã giúp tôi tự đánh giá được bản thân mình. Tôi vẫn thường băn khoăn không biết mình thuộc loại người thích bình phẩm những người không giống mình, hay thuộc tuýp người có thể nhìn thấy ưu điểm ở những người chung quanh?

Cuộc sống của tôi chưa bao giờ hoàn hảo cả. Tôi không phải là người được nhiều người yêu mến và thường bị các bạn trêu chọc, đem ra làm trò cười. Trong tâm hồn tôi lúc ấy, nhiều vết thương dù đã thành sẹo nhưng vẫn còn làm tôi đau đớn. Tôi ghét những đứa hay hành hạ tôi và tôi thề sẽ không bao giờ tha thứ cho chúng. Nhưng giá như tôi thực hiện được nguyên tắc vàng “Điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác” thì tốt biết mấy. Trái lại, tôi đã đi hành hạ những người kém may mắn hơn mình. Tôi còn nhớ hồi học cấp hai, có một bạn trai trong lớp đã là con nhà nghèo mà còn mắc bệnh béo phì và tật nói ngọng. Vì thế, bạn ấy luôn là trò giải trí của chúng tôi. Sau này khi lên cấp ba, tôi ý thức được những gì mình đã làm và không thể nào tha thứ cho bản thân được. Tôi ước chi mình đã đứng lên bênh vực người bạn ấy, nhưng tôi không thể trở về quá khứ để thay đổi những khuyết điểm của mình được, nên tôi cứ ân hận mãi.

Tôi rất yêu thích những quyển sách của các bạn, vì tôi đã học được rất nhiều điều từ đó. Tôi đã học được bài học về sự cảm thông mà dường như trước nay tôi vẫn còn thiếu; tôi cũng học được cách yêu, cách sống và trải nghiệm những nỗi buồn đau thật sự.

Tôi đã học được rằng, mỗi người đều có tài năng riêng của mình, và dù mọi việc có tồi tệ đến đâu chẳng nữa thì cũng không đáng để bạn phải từ bỏ cuộc sống của mình. Tôi cũng vậy, tôi cũng có những người yêu thương mình và có những người sẽ thật sự nhớ mình. Tôi biết rằng ba mẹ tôi cũng đã từng trải qua những gì tôi đang gặp phải, đã từng nhìn thấy những gì tôi đang thấy, và biết rõ tôi cần gì. Hơn hết thảy, tôi học được rằng, tôi không hoàn hảo, và cũng chẳng có ai hoàn hảo cả. Những đứa con trai từng chọc ghẹo tôi, giờ đây tôi đã tha thứ cho chúng. Tôi tin chắc rằng chúng cũng sẽ thay đổi và đều sẽ trưởng thành. Dù chúng đã gây nhiều

tổn thương cho tôi, nhưng tôi có thể nói rằng tôi đã tha thứ cho chúng. Tôi hy vọng cậu bạn mà tôi đã từng hành hạ hồi học phổ thông giờ đây cũng đã trưởng thành, đủ để tha thứ cho tôi.

Những quyển sách của các bạn chứa đựng những niềm vui và cả thất bại, là bài học về sự trưởng thành từ những sai lầm của người khác. Các bạn biết không, tôi đã sống tốt hơn nhờ chính những bài học trong trang sách của các bạn đấy.

*Thân mến,
Michele Fiorentini*



Lau sạch lớp sương mù

Sống đẹp thân mến,

Một tối nọ, khi đang ngồi trong bồn tắm và đọc chương nói về tình bạn trong cuốn *Sống đẹp*, tôi đã bắt gặp một câu chuyện nói về bạn bè và những người thân trong gia đình, về cách họ xích lại gần nhau trong những thời khắc khủng hoảng. Không biết sao câu chuyện ấy đã thật sự tác động sâu sắc đến tôi. Khi bước ra khỏi bồn tắm, bất chợt tôi nhận thấy toàn bộ những bức tranh treo trên tường đã bị một màn hơi nước nóng dày đặc phủ mờ. Lúc đó tôi chợt nhận ra rằng, bấy lâu nay tôi đang ẩn sau một lớp sương mù để cố sức che giấu cuộc đời mình.

Gia đình và cuộc sống của tôi có rất nhiều chuyện tồi tệ. Bố mẹ tôi vừa mới ly dị, và mẹ tôi (sống cùng với tôi) đã trở nên suy sụp, lúc nào cũng buồn khổ và khóc lóc. Việc mẹ hay khóc lóc thở than ở chốn công cộng khiến cho tôi thấy xấu hổ. Thế là tôi đã làm những gì mà tôi nghĩ là một người bình thường nên làm: tôi giấu biến hết mọi thứ và làm như thể chẳng có gì xảy ra. Bà ngoại và ông nội tôi đều mắc bệnh ung thư. Ông ngoại tôi cũng mất vì căn bệnh ung thư khi mẹ tôi chỉ mới mười hai tuổi. Và giờ đây mẹ lại phải trải qua những giờ phút khó khăn ấy một lần nữa khi bà ngoại tôi sắp qua đời.

Ở trường, tôi không muốn ai biết chuyện gì đã xảy ra với mình, cho đến một ngày tôi bật khóc giữa lớp. Thầy giáo biết ngay là tôi cần có ai đó để bày tỏ nỗi lòng, thế là thầy liền bảo một trong những người bạn tốt của tôi đưa tôi ra ngoài nói chuyện. Hai đứa tôi đã ngồi đó và khóc một hồi cho đến khi bảo được nhau là cả hai sẽ cùng nhau vượt qua điều này. (Bạn ấy cũng đang gặp phải nhiều vấn đề khó khăn).

Những lúc ở nhà, tôi chẳng biết phải làm gì cả. Tôi có rất nhiều bạn, và tôi muốn ra ngoài đi chơi, nhưng tôi cũng muốn ở nhà để mẹ biết rằng bên mẹ vẫn còn có tôi. Dù vậy, tôi thật sự không thích nhìn cảnh mẹ cứ sụt sùi, sụt sịt oán than suốt cả ngày. Kể khi nào mẹ khóc là tôi lại để em tôi ngồi với mẹ và bảo em cố gắng ủi mẹ.

Rồi đến tối hôm ấy, trong phòng tắm, khi đang lau lớp hơi nước phủ mờ những bức ảnh, tôi nhận thấy cuộc đời mình cũng phải sáng rõ như thế. Tôi nên lau sạch lớp hơi nước phủ mờ cuộc đời mình bằng cách nói cho mọi người biết tôi đang nghĩ gì. Tôi phải cố gắng ở bên gia đình, đặc biệt là trong những lúc nguy khốn. Tôi hiểu ra tất cả những điều này là nhờ đọc những cuốn sách của các bạn đấy.

*Thân mến,
Katte Ecker*



Đối với tôi, nếu bị phân bội là cảm giác tồi tệ nhất, thì được thứ tha có lẽ là cảm giác không gì tuyệt vời bằng.

Rae B. Ramos

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Chúng ta đã từng nghe nhiều chuyện không hay về tuổi mới lớn, và chắc chắn đây là lứa tuổi khiến cho tất cả chúng ta luôn phải lo lắng. Nhưng chúng ta cũng cần phải truyền đi những tin tức tốt lành nữa, và tôi cho rằng những điều viết dưới đây thật sự là một tin tốt lành.

Là hiệu phó một trường trung học nhiều năm liền, tôi có nhiều kinh nghiệm đánh giá tính cách con người và chẳng có điều gì làm tôi ngạc nhiên cả, cho đến khi tôi biết một em học sinh có giọng nói dịu dàng tên là Stephanie. Một ngày nọ, Stephanie bước vào phòng làm việc của tôi, nước mắt lưng tròng, báo rằng cái ví để trong balô của em đã bị ai đó lấy cắp trong giờ Hoá. Các bạn cùng lớp của Stephanie mách rằng đã nhìn thấy một bạn trong lớp tên là Dustin “chôm” cái ví của em và chuồn ra một phòng vệ sinh gần đó. Nhưng đến lúc đội an ninh của trường đến phòng vệ sinh đó thì chỉ tìm được cái ví rỗng không.

Khi tôi cho gọi Dustin đến văn phòng của mình, cậu bé thừa nhận đã lấy cái ví đem đến phòng vệ sinh và có nhìn vào cái ví ấy. Tuy nhiên, cậu lại không nhận là đã lấy cắp tiền, mặc dù rõ ràng là cái ví ấy đã được tìm thấy chính tại cái nơi mà cậu đã khai. Tôi bảo Dustin rằng vì cậu đã lấy cái ví nên giờ đây cậu có trách nhiệm phải trả lại những gì có trong ví. Tôi cho Dustin thời hạn một tuần để đem tiền đến trả, bằng không tôi sẽ đình chỉ việc học của cậu vì tội ăn cắp, và tội này, chiếu theo luật của trường, cũng có nghĩa là cậu sẽ bị đuổi khỏi đội điền kinh.

Tôi cố gọi cho cha của Dustin suốt buổi chiều hôm đó, nhưng đường dây luôn bị bận. Mãi đến bảy giờ tối tôi mới gặp được ông và báo cho ông biết về sự việc này. Ông cam đoan với tôi rằng Dustin sẽ trả lại tiền.

Một tuần trôi qua, lại một lần nữa Stephanie đứng khép nép ở lối vào phòng tôi. Với đôi mắt và nụ cười buồn buồn, em báo với tôi rằng Dustin vẫn chưa trả lại tiền cho em. Tôi lại gọi điện cho cha của Dustin, và lần này điện thoại không bận nữa. Tôi thật sửng sốt khi nghe thấy một giọng nói khác, rõ ràng người cha này không phải là người tuần trước đã nói chuyện với tôi. Tôi giải thích thật nhanh vụ lấy trộm cái ví, và kể cho ông ấy biết tôi đã cho Dustin cơ hội giữ thể diện bằng cách trả lại tiền cho người bị mất. Nhưng Dustin không chỉ bỏ qua cơ hội này mà cậu còn phạm một tội nặng hơn khi dám mạo danh cha mình trả lời điện thoại và không cho cha biết sự thật. Cha Dustin nói rằng ông không xem thường chuyện này, và còn cam đoan sẽ đích thân đưa Dustin đến gặp Stephanie và tôi sau khi nhà trường hủy bỏ quyết định đình chỉ học tập.

Trong lúc ngồi chờ Stephanie đến văn phòng của tôi, cha của Dustin đã kể cho tôi nghe về hoàn cảnh của cậu. Hai năm về trước, Dustin sống với mẹ ở Los Angeles cho đến khi bà ấy không thể chịu đựng nổi bản tính hung hãn của thằng bé. Thế là cậu chuyển đến Sacramento sống với người cha có chủ trương phải giáo dục con bằng kỷ luật sắt. Nhưng Dustin rất khó điều chỉnh lối sống của mình, y như ông bố, một người đàn ông đơn thân làm việc nuôi con.

Cha Dustin đồng tình và khen ngợi cách giáo dục của tôi, đó là tìm cách trò chuyện với Dustin thay vì trừng phạt bằng đòn roi như hồi ông học ở trường trung học tại Washington, D.C. Ông thổ lộ rằng, ngày ấy, nếu như ông có hành động ăn cắp như Dustin bây giờ, chắc chắn ông sẽ bị đưa đến phòng cải tạo thanh thiếu niên và lập tức bị nhốt ngay.

Khi Stephanie đến, Dustin vẫn khoanh tay trước ngực nhưng không ngót ngo ngoạy trên ghế. Cha Dustin tự giới thiệu mình với Stephanie và thay mặt Dustin xin lỗi cô bé. Gương mặt Dustin vẫn chẳng biểu lộ chút cảm xúc nào, mắt cứ chăm chăm nhìn vào một bức tranh treo trên tường trong phòng tôi. Sau một lúc lâu im lặng, cha Dustin nhắc con nói vài lời với Stephanie, “Dustin, con không có gì để nói sao?” Dustin nhún vai nhưng vẫn ngồi im, mắt gườm gườm nhìn cha. Đôi lông mày ông bất giác cau lại. Ông rít qua kẽ răng, “Nói gì đi, Dustin! Nói!” Dustin đi về phía Stephanie, miễn cưỡng trao cho cô bé một cái bì thư dán kín và lầu bầu, “Tôi xin lỗi vì đã lấy ví của bạn. Tiền của bạn đây.” Stephanie nhìn Dustin, đôi mắt nâu mở to và dịu dàng nói, “Mình tha thứ cho bạn!”

Dustin đờ người ra, nhìn chăm chăm Stephanie như không tin vào tai mình. Cậu chớp chớp mắt và nhăn mặt như thể có một tia sáng bất ngờ chiếu vào mặt mình.

Sau khi cả hai quay về lớp, cha của Dustin ngồi lại nói chuyện với tôi. Ông cho tôi biết gần đây ông có đưa Dustin đến một bác sĩ tâm lý để chữa trị tận gốc các vấn đề về hành vi của cậu. Lúc Dustin lên tám, có đôi lần cậu bị chấn thương tâm lý, và giờ đây bác sĩ đã khám phá ra rằng, phương pháp tư vấn có thể giúp Dustin loại bỏ được khuynh hướng tự hủy hoại và lấy lại lòng tự trọng của cậu. Tôi nói với cha Dustin rằng tôi rất mừng khi được biết ông đang tìm bác sĩ chuyên môn điều trị cho con trai ông, và hứa sẽ giữ liên lạc với ông nếu như có vấn đề gì khác nảy sinh. Nhưng những vấn đề khác ấy chẳng bao giờ nảy sinh cả.

Dustin vẫn ở trong đội điền kinh, học tập mỗi ngày mỗi giỏi hơn và chưa bao giờ phải đến văn phòng của tôi thêm lần nào nữa. Qua nhiều đợt tư vấn, cuối cùng cậu cũng đã có thể chấp nhận và thậm chí còn biết yêu bản thân nữa. Chính Stephanie đã giúp Dustin làm được điều đó. Bằng cách tha thứ cho Dustin, Stephanie đã dạy cậu cách tha thứ cho bản thân. Tôi thường hay nghĩ về Stephanie, nhìn bề ngoài, cô bé trông như một đóa hoa mỏng manh mà chỉ cần một cơn gió nhẹ thoảng qua cũng có thể làm rụng những cánh hoa yếu ớt ấy. Nhưng em đã “đánh lừa” tôi. Tâm hồn em, nơi thật sự quan trọng, đã ngấm dưng trí khôn, sức mạnh và sự dũng cảm để giúp bạn mình thay đổi cuộc đời. Laurence Sterne có lần đã viết, “Chỉ có lòng dũng cảm mới biết cách thứ tha.” Một Stephanie rụt rè, nhỏ nhẹ hoá ra lại là người dũng cảm nhất!

*Cám ơn rất nhiều,
Jennifer Martin*

5



NHỮNG GẬP GHỀNH, CHÔNG GAI

Chỉ khi nào không còn chịu đựng nỗi nữa chúng ta mới nghiêm túc đi tìm những gì có thực và thiết yếu trong cuộc sống. Nỗi đau giúp chúng ta trở nên tốt đẹp hơn.

Kimberly Kirberger

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi gửi kèm theo đây bài viết của tôi hồi năm ngoái khi còn là học sinh lớp mười hai. Đây là những trải nghiệm của tôi trước cái chết của chị, Susan. Susan bị tai nạn xe hơi khi mới mười sáu tuổi, phải sống đời sống thực vật suốt hai năm trời, rồi cuối cùng chị đã ra đi mãi mãi. Cuộc đời tươi đẹp ngắn ngủi và cái chết kéo dài của chị là những biến cố ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời tôi, khiến tôi phải đặt rất nhiều câu hỏi về cách sống của mình.

Tôi thật sự hy vọng bài viết của mình sẽ được chọn để chia sẻ cùng mọi người. Tôi mong được chia sẻ câu chuyện về cuộc đời Susan và những tác động to lớn từ cái chết của chị đối với cuộc đời tôi, em gái của chị ấy. Nhiều năm sau khi Susan mất, tôi mới viết bài này - một bài viết chất chứa tâm tư đau buồn triền miên của một đứa em mất chị. Tôi luôn đau đớn với ý nghĩ thật bất công khi một cuộc đời đang tràn đầy hứa hẹn như thế bỗng chốc lại bị tước mất. Tuy nhiên, tôi đã vượt qua được cái ngưỡng buồn đau ấy. Giờ đây trong tôi là cảm giác bình an và hạnh phúc ngập tràn. Vì tôi có thể chia sẻ với độc giả của Nuôi dưỡng Tâm hồn một điều vô cùng quan trọng, rằng chúng ta vẫn có thể tìm lại được hạnh phúc khi gìn giữ những kỷ ức về người thân yêu đã mất của chúng ta, đó cũng chính là nội dung gói ghém trong bài viết của tôi.

Cám ơn đã dành thời gian cho tôi.

Thân mến,

Laura Glenn Thornhill



Người chị yêu quý của tôi

Tôi ngồi nơi bàn viết của mình, gập người xuống bàn phím và cố gõ những con chữ. Mắt mỗi một nhìn vào cái màn hình trống trơn chẳng có chữ nào; cơ cổ tôi đau nhức vì ngồi sai tư thế suốt nhiều giờ đồng hồ liền. Lúc này đã là một giờ sáng, và tôi phải hoàn thành bài tập làm văn trong vòng tám tiếng nữa. Tôi lo lắng cố viết cho được phần mở bài, nhưng chẳng nghĩ ra được ý gì hay ho. Khi rời mắt khỏi màn hình, mọi ý nghĩ của tôi đều chuyển sang mấy tấm chăn mềm và những cái gối nhồi lông quyến rũ nằm cách tôi một mét. Dường như suốt cả tuần nay tôi luôn rơi vào tình trạng căng thẳng vì phải thức khuya để làm cho xong bài tập, và phải dậy sớm đến trường để thực hành trong phòng thí nghiệm. Vì không muốn nhìn vào màn hình máy tính nữa, thế nên tôi đưa mắt hướng về bộ ấm trà nhỏ xíu đặt ở cái kệ phía trên máy vi tính. Tôi chăm chú nhìn bộ ấm tách tí hon ấy, với tay lấy xuống và ngấm từng món một. Đây là bộ ấm trà màu trắng có họa tiết kiểu Á Đông màu xanh, và tất cả tách, ấm, đĩa lót đều được viền vàng. Trên một vài cái đĩa lót, những họa tiết không theo đúng đường nét, và trên cái ấm, đường viền vàng cũng chạy lệch ra khỏi mép. Đã bảy năm rồi kể từ ngày tôi háo hức mở tấm giấy bạc gói quà và lần đầu tiên cầm bộ tách uống trà này trong lòng bàn tay. Mắt tôi mong

nước và ký ức chợt ùa về.

Đó là một đêm Vọng Giáng sinh, và khi ấy tôi chỉ mới lên mười. Khi chụp tấm ảnh gia đình, tôi đứng giữa các chị và anh em họ trên lối lên cầu thang trong nhà tôi. Hai cây thông Noel lấp lánh ánh đèn rực rỡ và những món đồ trang trí bằng thủy tinh khiến cho tôi chẳng thể nào chú tâm đến việc chụp ảnh được. Trên ngọn của một cây thông có treo một ngôi sao màu vàng lóng lánh, và từ trên bậc thang, tôi có thể nhìn thấy toàn bộ căn phòng phản chiếu trên ngôi sao đó. “Laura, nhìn vào ống kính nè con,” dì tôi nói, “dì muốn chụp thêm vài tấm nữa.” Tôi cố gắng đứng yên để tạo dáng cho một bức ảnh nữa. Rồi khi đèn flash vừa lóe lên, tôi lại nhìn ngay vào ngôi sao đó, và qua ánh phản chiếu của nó, tôi có thể nhìn thấy chị Susan đang đứng ngay phía sau mình. Như thường lệ, Susan đang mỉm cười, và trong bộ váy đen duyên dáng, chị ấy đứng tách ra khỏi bọn nhóc chúng tôi. Những lọn tóc cuộn xoắn đổ xuống bờ vai, và đôi mắt nâu hạt dẻ của chị lấp lánh vẻ hân hoan. Vốn rất ngưỡng mộ người chị xinh đẹp của mình, nên tôi cố bắt chước nụ cười rạng rỡ của chị cho tấm hình tiếp theo.

Theo thông lệ trong gia đình, đứa trẻ nào cũng được mở một món quà vào đêm Vọng Giáng sinh. Tôi đi vòng quanh cây thông, cẩn thận ngắm nghía từng món quà để tặng mình. Tôi muốn dành tất cả những món quà lớn hơn để mở vào sáng hôm sau, vì thế tôi chọn một cái hộp nho nhỏ được gói rất xinh xắn trong tấm giấy bạc. “Laura, món quà đó là của chị tặng em đấy!” Susan thốt lên. “Nếu chị là em, chị sẽ không mở nó lúc này đâu, vì nó có thể làm em thất vọng đấy.” “Em chắc chắn là sẽ thích nó mà,” tôi đáp lời chị khi xé lớp giấy gói và nhìn thấy bên trong là một bộ ấm tách uống trà nhỏ xíu màu trắng và xanh. Khi ngắm nghía từng món một, tôi để ý thấy các họa tiết vẽ hơi cầu thả, và mấy chiếc tách thì miệng hơi vênh. “Chà!” tôi nói, “Cám ơn chị. Em thích chúng lắm!” Tôi ôm Susan thật chặt, nhưng trong lòng lại nghĩ tại sao chị tặng tôi món quà tẻ như thế chứ. Tôi đặt bộ ấm trà vào tủ ly tách để ở góc phòng sinh hoạt chung và nghĩ thầm, “Susan nói đúng. Mình thất vọng quá đi mất!”

Khoảng ba tháng sau, vào ngày 29 tháng Ba năm 1991; một ngày u ám và lạnh lẽo sau cơn mưa lê thê suốt nhiều tuần liền. “Tạm biệt cưng! Đi chơi vui nhé!” Susan nói khi tôi bước ra khỏi cửa. Hôm ấy tôi đến dự tiệc Phục sinh ở nhà một người bạn, còn Susan cũng chuẩn bị đi chơi. Khi đi ngang qua hiên sau nhà, tôi quay lại nhìn, Susan đứng nơi cửa sổ bếp, chị đang hát và lắc lư người theo điệu nhạc phát ra từ trạm phát thanh công cộng trong lúc giúp mẹ rửa bát đĩa. Tôi nhìn chị và chị nhoén miệng cười với tôi - nụ cười cuối cùng.

Trong lúc tôi đang hào hứng với những trò chơi của lễ Phục sinh và không màng gì đến thế giới bên ngoài thì cuộc đời trẻ trung ở tuổi mười sáu của Susan đã bị cướp đi một cách tàn bạo. Chị lái xe đi chơi cùng với một người bạn. Và trên con đường trơn trượt ấy, xe hơi của Susan đã phóng đi như một mũi tên, xoay vòng vòng không kiểm soát được và rơi từ độ dốc 1.200 mét xuống con sông bên dưới. Bạn của Susan bị văng ra khỏi xe và chết ngay lập tức, còn chị rất nguy kịch! Đầu Susan bị thương rất nặng, và sau nhiều tháng hoàn toàn hôn mê, cuối cùng chị cũng mở mắt ra được. Lúc ấy gia đình tôi đã mừng rỡ vô cùng, tưởng rằng đây là một sự hồi phục kỳ diệu; thế nhưng suốt phần đời còn lại, Susan vẫn chìm trong đời sống thực vật.

Susan, người chị yêu quý của tôi, đã hoàn toàn không thể hồi phục lại được.

Gia đình tôi đưa chị đi hết trung tâm phục hồi trí liệu này đến trung tâm phục hồi trí liệu khác, nhưng sức khỏe của chị vẫn chẳng khá hơn chút nào. Hai năm sau tai nạn ấy, Susan ra đi. Chị mất ngay trong nhà, trên giường của chị, xung quanh là những người yêu thương chị. Khi Susan hấp hối, tôi cầm lấy bàn tay chị và nhìn vào đôi mắt chị. Đôi mắt Susan như

muốn nói điều gì đó với tôi, và lúc ấy tôi chỉ ao ước có mỗi một điều là làm cách nào cho chị tỉnh dậy, để chị nói với tôi những lời âu yếm cần. Chỉ cần nhìn vào đôi mắt của chị, tôi có thể nhận ra đó đúng Susan, người luôn nở nụ cười rạng rỡ với bất cứ ai. Dù não đã bị tổn thương, và cơ thể đang bấp bênh giữa hai bờ sống chết, nhưng đôi mắt chị vẫn như muốn nói điều gì đó với tôi. Đôi mắt ấy như đang trấn an tôi và khơi gợi những cảm xúc khó tả.

Vài tuần sau ngày Susan mất, tôi đi ngang qua cái tủ ly tách trong góc phòng sinh hoạt chung, nơi có đặt bộ tách trà nhỏ xíu mà tôi gần như đã quên bẵng từ lâu, những kỷ niệm lập tức ủa về. Tôi cầm bộ ấm tách không hoàn hảo ấy trên tay và một lần nữa lại cảm nhận được sự dịu dàng của người chị luôn yêu thương mình. Có lẽ Susan đã nhìn thấy sự quyến rũ trong từng đường nét vụng về của bộ tách trà ấy, hoặc cũng có thể chị cảm thấy tội nghiệp chúng, dù có là gì đi chăng nữa thì những khiếm khuyết của chúng cũng không quan trọng đối với chị.

Giờ đây, tôi đang ngồi ở bàn viết trong phòng. Kỷ niệm về Susan giúp tôi cảm thấy bình tĩnh hơn và không còn khiếp sợ bài tập làm văn nữa. Tôi đang cầm bộ ấm trà trên tay và nhớ về Susan. Tôi nghĩ cuối cùng mình cũng đã nhận được món quà thật sự của Susan, ngoài bộ tách trà mà chị đã tặng cho tôi bảy năm về trước, vì giờ đây tôi đã có thể nhìn ra được nét đẹp bên trong hầu hết những con người tôi gặp, và trân trọng những gì mà hầu hết mọi người đều cho là vô giá trị. Chính những họa tiết cong cong vẹo vẹo, chỗ nhạt chỗ đậm và đường gờ mép bị vênh ấy đã làm cho bộ ấm tách trông đặc biệt hơn; thế nên giờ đây tôi nhận ra, vẻ đẹp đích thực thường ẩn giấu ở chính vẻ không hoàn hảo, và phong cách của mỗi người sẽ làm cho họ trở nên đặc biệt duy nhất.

Khả năng nhận biết được vẻ đẹp ở mọi người và mọi vật không chỉ là bài học duy nhất Susan đã dạy tôi, mà hơn thế nữa chị còn giúp tôi nhận ra rằng, cuộc sống quá ngắn ngủi và không ai có thể biết trước chuyện gì sẽ xảy ra. Vì thế, chúng ta chẳng có nhiều thời gian để phí hoài cho việc lo lắng những điều không đâu, và hạnh phúc đích thực chính là khi ta tìm được niềm vui từ những điều giản đơn thú vị trong cuộc sống. Susan đã sống theo cách ấy, và hiếm khi nào chị để cho những trách nhiệm nặng nề lấn át sự nhiệt thành, niềm vui và lòng cảm thông.

Với ý nghĩ rằng Susan đang nhìn mình tươi cười, tôi nhanh chóng làm xong bài văn của mình, sau đó tắt máy vi tính và lên giường. Hình ảnh bộ tách trà đặc biệt cùng với những kỷ niệm ấm áp về Susan và gia đình thoáng chốc đã ôm gọn tôi vào lòng. Tôi mỉm cười hạnh phúc và nhẹ nhàng đi vào giấc ngủ.

Laura Glenn Thornhill

 *Kẹo bông*

Khi còn trẻ, mọi người thường khuyên tôi hãy sống có trách nhiệm và hãy xử sự cho chín chắn hơn. Nhưng nếu như chín chắn có nghĩa là nhận thấy được mọi khó khăn trên khắp thế giới và trong cuộc đời thì có lẽ tôi sẽ mãi chỉ tuổi lên ba.

Claudia Cicciarella

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi buộc phải sống tự lập ngay từ khi chỉ mới lên tám. Giấc mộng đẹp dễ thuở thiếu thời của tôi bỗng chốc đã trở thành trách nhiệm nặng nề một người trưởng thành. Vào một ngày tháng chín năm 1991, tôi nhận ra rằng, thế giới này chỉ toàn có khổ đau, và phải mất bảy năm sau, tôi mới biết rằng cũng có vô vàn những tấm gương đã vượt qua được những nỗi khổ đau ấy.

Năm 1991, cha mẹ tôi ly dị, và vài tháng sau đó mấy mẹ con tôi phải đến ở nhờ nhà một người bạn của mẹ. Một thời gian sau, khi mẹ mua được một căn hộ chung cư, mấy mẹ con tôi cũng bắt đầu ổn định được chỗ ở. Những ngày trong tuần chúng tôi ở với mẹ, và cuối tuần lại đến chơi với cha. Thứ sáu thường là ngày nặng nề nhất trong tuần, vì lúc nào cha tới đón, tôi cũng đều cảm thấy rất khó nói lời tạm biệt mẹ. Trái tim tôi quặn thắt khi cảm nhận được nỗi đau đón và sự hờn giận trong mắt mẹ mỗi lần nhìn chị em chúng tôi đi theo cha. Đau xót nhất là mỗi khi chào tạm biệt, mẹ đều nhìn tôi như thể đó là lần cuối cùng mẹ còn nhìn thấy tôi vậy.

Vào một ngày thứ sáu nọ, tôi quyết định từ nay trở đi sẽ không bao giờ chào tạm biệt mẹ nữa, vì tôi nghĩ đó là cách tốt nhất để tránh cảm giác đau buồn kia. Tôi trèo vào xe của cha, và khi xe lăn bánh, tôi bắt gặp ánh mắt u uẩn của mẹ, như thể mẹ đang nhìn chúng tôi lái xe ra khỏi cuộc đời mẹ.

Thế rồi, vào một ngày cuối tuần nọ, cha đưa mấy chị em tôi đến dự một lễ hội của cộng đồng Do thái chúng tôi. Dường như hôm ấy cha có những hành động hơi khác lạ, nhưng chúng tôi cũng chẳng để ý và cứ vô tư vui đùa thỏa thích. Trước đây cha thường nghiêm cấm chị em tôi ăn những thức ngọt, nhưng ngày hôm ấy cha lại cho phép mấy chị em tôi ăn kẹo bông gòn. Tôi còn nhớ lúc đó tôi đã rất vui sướng, còn các chị tôi thì hớn hờ nhìn tôi, miệng ngoạm một miếng kẹo bông gòn thật to và ánh mắt lấp lánh niềm vui. Nhưng niềm hạnh phúc ấy đã tắt ngấm ngay khi chúng tôi về đến nhà. Cha tôi bảo mấy chị em tôi ngồi trong phòng khách. Rồi cha bắt đầu nói, giọng run run, chúng tôi cha đang kiếm chế một nỗi đau khôn tả. Cha bảo chúng tôi phải luôn ghi nhớ buổi sáng vui vẻ đó và không bao giờ được đánh mất nó. Rồi cha cho chúng tôi biết... mẹ chúng tôi vừa tự tử sáng hôm ấy.

Nỗi đau đón cùng cực của sáng hôm ấy đã theo tôi suốt nhiều năm sau đó, và rồi nỗi buồn đau đã biến thành sự căm giận; tôi bắt đầu căm ghét tất cả. Tôi vô cùng tức giận khi nghĩ rằng mẹ đã bỏ rơi chúng tôi. Mấy chị em tôi phải nương tựa vào nhau, chơi vui đi qua tuổi niên thiếu đầy bất ổn mà không ai dìu dắt. Từ mất mát ấy, tôi không còn tin vào bất cứ ai, để mãi mãi chẳng có ai ở quanh tôi cả. Tôi thường thử thách tình bạn bằng cách đẩy bạn bè ra xa để xem họ có quay lại với mình hay không. Và bao giờ cũng vậy, cuối cùng đều chỉ còn lại có mỗi mình tôi. Tôi căm ghét những ai đã bỏ rơi tôi - bạn bè tôi, mẹ tôi, và cả Chúa Trời nữa. Tôi luôn cảm thấy cay đắng và trống rỗng, chẳng còn màng gì tới chuyện cuộc sống vẫn đang từng ngày trôi đi. Nhưng không hiểu sao, ở đâu đó tận sâu trong trái tim tôi vẫn còn một sức mạnh diệu kỳ đẩy tôi tiến về phía trước, như Heart Warrior Chosa đã từng nói, “Trong giờ phút đen tối nhất của cuộc đời, tâm hồn ta lại được tiếp thêm sức mạnh để tiếp tục sống và chịu đựng.”

Tôi rất xúc động khi đọc câu chuyện Tôi sẽ trở lại của Jack Cavanaugh, in trong cuốn Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn, viết về một cậu bé bị cụt chân sau một tai nạn xe hơi. Cậu bé ấy, người từng là cầu thủ phát bóng xuất sắc trong đội tuyển bóng rổ của trường cậu, đã phải nằm viện, trải qua ba cuộc phẫu thuật, và cuối cùng phải mang một chiếc chân giả. Thế nhưng cậu vẫn kiên cường và không muốn nghe ai nói rằng cậu sẽ chẳng bao giờ chơi bóng rổ được nữa. Với quyết tâm cháy bỏng, cậu đã quay trở lại đội tuyển bóng rổ và thi đấu. Cậu không hề

cảm thấy cay đắng hay tức giận, và cũng chẳng bao giờ tự thương hại mình. Thay vì căm ghét Chúa đã lấy mất cái chân của mình, cậu lại thầm cảm ơn vì Ngài đã cứu mạng cậu.

Đọc xong câu chuyện ấy, tôi chợt nhận ra rằng mình đang được nâng đỡ để vượt qua sự giận dữ và nỗi cô độc của bản thân. Chúa luôn trao cho mỗi linh hồn một sức mạnh để có thể chịu đựng được khổ đau; còn thứ đang che mắt tôi chính là nỗi trạng tiêu cực. Giờ thì tôi tin rằng bất kỳ ai từng trải qua nỗi đau như tôi cũng đều được ban sức mạnh để vượt qua được nỗi đau ấy. Mẹ tôi mất đã bảy năm rồi, và giờ đây tôi thôi không còn căm tức nữa, hơn nữa tôi cũng đã lấy lại được niềm tin từ gia đình, bạn bè và Đức Chúa. Hy vọng một ngày nào đó không xa, tôi sẽ lại cảm thấy vui sướng hồn nhiên như lần đầu tiên được ném kẹo bông gòn.

*Cám ơn rất nhiều,
Michelle Sander*



Những lời muốn nói với cha

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi mười bảy tuổi, hiện đang là học sinh năm cuối của Trung tâm Thúc đẩy Học tập ở Phoenix, Arizona. Tôi vừa nhận được cuốn *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn III*, và tôi vô cùng biết ơn khi được tặng quyển sách này. Trước đây tôi đã từng đọc hai cuốn đầu, và cuốn nào cũng giúp tôi rất nhiều.

Hơn ba năm nay cha tôi lâm bệnh nặng, và cả nhà ai cũng lo lắng cho cha. Bóng mây đen bắt đầu che phủ gia đình tôi khi cha bị cơn nhồi máu cơ tim đầu tiên và phải nhập viện gần một tháng trời. Từ đó, tôi trở nên dễ xúc động, và tôi đã tìm mọi cách để mua cho được cuốn *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* đầu tiên. Tôi đã đọc cuốn sách ấy có đến ngàn lần để giải tỏa mọi căng thẳng và áp lực khi phải đối mặt với bệnh tật của cha.

Sau khi xuất viện, sức khỏe của cha tôi chẳng thấy khá hơn, trái lại dường như mỗi ngày càng mỗi yếu đi. Cha không thể tiếp tục công việc được nữa. Sau khi làm thêm một số xét nghiệm, bác sĩ bắt đầu chạy thận cho cha, liệu pháp này khiến cha càng yếu sức và mệt mỏi hơn. Lúc đó số tiền dành dụm của tôi vừa đủ để mua cuốn *Nhật ký Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*. Tôi muốn nổi loạn, và thế là tôi trút tất cả những muộn phiền lên những trang *Nhật ký*. Rồi tôi bỏ nhà ra đi, vì cho rằng như thế sẽ giúp cha mẹ giảm bớt được căng thẳng. Nhưng sự thực không phải như vậy, và tôi sớm nhận ra rằng đây mới chính là lúc cha mẹ cần tôi hơn bao giờ hết; thế là sau vài ngày bỏ nhà “đi bụi”, tôi quay trở về. Một khi đã ra đi, quyết định quay trở về cũng không phải dễ, nhưng tôi biết mình phải làm gì. Thế nhưng khi về nhà và nhìn thấy cha phải chịu đựng bao đau đớn cả về thể xác lẫn tinh thần, trái tim tôi càng tan nát.

Những ngày sau đó, cha tôi tiếp tục phải chịu thêm nhiều biến chứng khác và thậm chí còn bị ngã dập đầu. Cha không sao, nhưng mẹ và tôi rất lo sợ, khiến cho cha càng thêm buồn bực. Không phải cha giận vì chúng tôi quá lo lắng, mà cha cảm thấy day dứt vì đã gây ra quá nhiều áp lực cho vợ con.

Gần đây cha tôi lại bị một cơn đau tim khác nên phải nhập viện và lại xuất viện sau đó không lâu. Dường như các bác sĩ đã bó tay và không thể làm được gì thêm nữa. Nhưng cha tôi vẫn vào bệnh viện thêm một vài lần để xét nghiệm gì đó.

Một ngày nọ, khi từ chợ về đến góc đường gần nhà, tôi chợt thấy một chiếc xe cứu thương cùng một chiếc xe cứu hỏa đang đậu trước nhà mình. Mọi giận dữ mà tôi cố nén trong lòng bấy lâu bất chợt bùng nổ và tôi nổi khùng. Một phần trong tôi kết tội rằng bản thân mình chẳng làm được gì để giúp cha khỏe lại. Các bác sĩ dặn là cha tôi không thể làm việc hay cố làm những gì quá sức. Thậm chí họ cũng không dám chắc là cha sẽ sống được bao lâu nữa. Vì thế giờ đây mẹ buộc phải bán nhà bởi thu nhập không đủ trang trải cho cả gia đình. Khi cha tôi xuất viện, tôi cảm thấy mình có tội vì tôi không hề thấy vui khi cha trở về. Không phải là tôi không muốn gặp cha - không, tôi muốn lắm chứ. Chỉ có điều phải nhìn cảnh cha đau đớn vật vã, lòng tôi như bị xát muối. Tôi cố làm ra vẻ luôn bận rộn để không phải ở nhà, và như thế sẽ không phải nhìn thấy cha đau đớn, hay thấy mẹ nước mắt lưng tròng. Cha tôi luôn có mặc cảm rằng chính ông là nguyên nhân gây ra nhiều phiền muộn cho mẹ, nên ông cũng không còn cái kính như trước đây nữa. Nhưng thay vào đó, giờ đây cha lại hay quát mắng tôi - điều mà trước giờ chưa từng xảy ra, vì lúc nào tôi cũng là đứa con gái bé bỏng của cha. Tuy vậy, cả nhà tôi vẫn cố gắng vượt qua khó khăn đó và cố giữ hòa khí gia đình.

Có được cuốn *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn III* nên tôi cũng cảm thấy nhẹ lòng đôi chút. Tôi vững lòng hơn khi biết rằng những bạn trẻ khác ở tuổi tôi cũng đang phải trải qua hay đã từng trải qua hoàn cảnh tương tự, và cuối cùng cũng đã được bình an.

Tôi rất ngưỡng mộ những gì mà các bạn đang giúp cho tuổi mới lớn chúng tôi. Các bạn đã biết chúng tôi đang gặp khó khăn gì và cần những gì. Tôi đã học được cách tìm kiếm niềm vui nho nhỏ trong cảnh ngộ không may, thay vì cứ mãi kết tội bản thân. Tôi cũng học được cách trân trọng từng phút giây hạnh phúc mà tôi đang có. Tôi biết rằng cứng đầu sẽ chẳng mang lại cho tôi điều gì tốt đẹp cả. Vì thế gần đây tôi luôn cố gắng trò chuyện với cha nhiều hơn, và nói với cha là tôi rất yêu cha; thậm chí nếu như có phải kiên nhẫn nói một câu hàng chục lần, tôi cũng không ngại, miễn là cha hiểu được lòng tôi.

Tôi hy vọng là các bạn sẽ tiếp tục cho ra những quyển sách mới, bởi vì tôi sẽ là người đầu tiên xếp hàng mua chúng.

*Thân mến,
Samantha Yeomans*



Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Đường như cứ phải có một sự kiện bi thảm nào đó xảy ra thì con người ta mới chịu nhìn kỹ hơn cuộc sống của mình. Khi đang chu du trong niềm vui và hạnh phúc thì đột nhiên thế giới của tôi bị xáo trộn vì cái chết của một người bạn chí thân.

Bạn ấy tên là Heather Marshall và gần như cả cuộc đời bạn ấy đã phải chiến đấu với căn bệnh cystic fibrosis⁽⁴⁾. Dù biết Heather mắc bệnh hiểm nghèo, nhưng tôi vẫn luôn cầu mong mình sẽ không bao giờ phải rời xa bạn ấy mãi mãi.

Sau một đêm chơi đùa thỏa thích với bạn bè, vừa về đến nhà là tôi nhận được ngay cái tin xấu nhất trong đời. Có một tin nhắn trong máy trả lời điện thoại của tôi, thoát tiên cứ tưởng là tiếng cười, nhưng khi lắng nghe kỹ hơn, tôi nhận ra đó là tiếng nức nở đau đớn khôn cùng của bạn gái Heather Correll. Bạn ấy cho biết Heather đã chết. Ngay lập tức tôi tắt máy và nghĩ đây chỉ là một cơn ác mộng. Tôi phải tua đi tua lại lời nhắn ấy đến lần thứ năm mới tin được rằng những gì mình đang nghe thấy là sự thật. Căn phòng dường như đang quay mòng mòng, và mắt tôi nhòa lệ. Tôi chẳng biết làm gì ngoài việc khóc như mưa và khuyu gối xuống sàn. Đúng lúc đó mẹ tôi bước vào và hỏi có chuyện gì. Tôi kể cho mẹ nghe, và mẹ nhìn tôi đầy lo lắng vì hiểu rằng tôi đang rất đau đớn. Sau khi thấy lòng dịu lại, tôi gọi cho những bạn từng chơi thân với Heather để cả bọn có thể chia sẻ nỗi buồn với nhau.

Lễ tưởng niệm Heather được tổ chức cuối tuần đó. Tôi thầm hứa với chính mình và với Heather là sẽ không khóc lóc và buồn ủ ê trong ngày hôm ấy. Vì Heather từng nói với tôi trước khi chết, rằng khi nào ra đi bạn ấy sẽ đến một nơi sung sướng hơn. Lúc tôi đến, cả căn phòng ngập trong không khí buồn đau. Dù biết rằng mọi người tụ họp nơi đây để bày tỏ lòng tiếc thương Heather, nhưng tôi vẫn chưa cảm nhận hết nỗi mất mát lớn lao ấy - cho đến khi tôi xếp hàng ký tên vào cuốn sổ tưởng niệm của đình Heather. Khi đứng bên bàn ký tên và nhìn thấy có một vài tấm ảnh chụp Heather hồi còn nhỏ, tôi không thể kìm nén và bật khóc nức nở. Khi tôi quay về chỗ ngồi, một vài người bạn đến ngồi bên cạnh tôi. Chúng tôi chào nhau và ôm nhau. Căn phòng một lần nữa lại như đang quay tít, giống hệt như lúc tôi nhận được hung tin. Trong đầu tôi thoáng hiện ra những giờ khắc vui vẻ trước đây khi Heather còn khỏe mạnh: hình ảnh tôi và Heather cùng lớn lên, những lúc chúng tôi bị phạt vì tôi hay cười trong giờ học - cười mỗi khi Heather lấy cây bút chì làm hình cái mũi của mình lên, cười khi nghe Lindsey thầm thì bình phẩm tếu táo về thầy giáo. Tôi cứ ngỡ rằng hai đứa tôi sẽ mãi mãi là bạn thân của nhau, và không gì có thể chia cắt được.

Theo lời kể của những người thân trong gia đình Heather, chúng tôi được biết bạn ấy có một cuốn nhật ký chia thành hai mục: “ngày tốt” và “ngày xấu”. Điều làm tôi kinh ngạc là, dù phải chịu đựng nhiều năm trời chữa trị với đủ các loại máy móc và thường xuyên phải nhập viện, nhưng Heather chưa từng ghi gì trong mục “ngày xấu” cả. Biết được Heather đã sống hạnh phúc, bất chấp căn bệnh kinh khủng giày vò, tôi cảm thấy đôi chút nhẹ nhõm.

Dù Heather ra đi đã gần hai năm rồi, song nỗi nhớ thương mà tôi dành cho bạn ấy vẫn không hề nguôi. Cách sống của Heather đã dạy cho tôi một bài học lớn. Dù biết là mình có thể

ra đi bất cứ khi nào, nhưng Heather vẫn lạc quan sống, và làm cho cuộc sống ngắn ngủi của mình trở nên tươi đẹp hơn. Điều đó thật đáng ngưỡng mộ! Heather đã dạy cho tôi biết rằng, con người ta không chỉ nên trân trọng, mà còn phải biết tự tạo ra cuộc sống và vui hưởng cuộc sống ấy cho thật trọn vẹn. Tôi đã từng nói với chính mình và với những người khác rằng, việc bạn là ai không quan trọng - kể cả khi bạn mắc một căn bệnh nan y hay bạn “khác biệt so với những đứa trẻ khác” - bạn vẫn là một con người. Cuộc sống không phải lúc nào cũng tốt đẹp và hoàn cảnh không phải lúc nào cũng thuận lợi, nhưng hãy luôn nhớ là có một nhân duyên nào đó đã đưa bạn đến thế giới này.

Cũng giống như Heather, những cuốn sách Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn đã cho tôi sức mạnh để dám đối diện với những mất mát đau buồn và biết nhìn cuộc sống bằng con mắt lạc quan. Sự ra đi của một ai đó có thể làm cho ta vô cùng đau đớn và hoang mang, nhưng cứ gặm nhấm mãi những cảm xúc tiêu cực ấy cũng chẳng gặp được điều gì tốt lành cả. Giữa tôi và Heather có vô vàn những kỷ niệm đẹp, thế nên tôi sẽ luôn nhớ về những điều đẹp đẽ ấy, thay vì cứ mãi đau buồn. Có Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn và Heather bên cạnh, tôi tin là mình sẽ biết “sống đẹp” hơn.

*Cám ơn rất nhiều,
Courtney Day*

 *Sống là một điều hạnh phúc*

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Chỉ vừa mới đọc được mấy trang của cuốn *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* thôi, ấy thế mà tôi đã cảm thấy được khích lệ rất nhiều và đọc liền một mạch đến chương *Những gập ghềnh, chông gai*. Năm nay tôi mười bảy tuổi và vừa trải qua một giai đoạn đầy khó khăn.

Tôi vừa bị một tai nạn xe hơi bi thảm làm hai người chết. Mặc dù chính tôi là người cầm lái, nhưng tôi vẫn không tài nào nhớ được mọi chuyện đã xảy ra như thế nào. Trong xe lúc ấy có hai đứa em họ của tôi, bạn trai của một trong hai đứa nó, em trai của cậu này và bạn gái của người em trai kia. Chính người em trai và cô bạn gái đã chết trong vụ tai nạn. Thật kỳ lạ là chẳng ai kết tội tôi, ngoại trừ tôi. Lúc ấy tôi không biết mình sẽ phải đối mặt với chuyện đó như thế nào. Tuy được gia đình và bạn bè an ủi, nhưng tôi biết chỉ có tôi mới có thể giúp tôi mà thôi. Không ai hiểu được nỗi khổ tâm mà tôi đang cố chịu đựng. Nào ai biết được rằng trông tôi có vẻ như không sao, nhưng cứ đến giữa đêm tôi lại bị khủng hoảng. Tôi luôn cảm thấy mình có tội khi mình còn sống trong khi hai người kia phải chết. Tôi không ngừng tự hỏi và tự dằn vặt, rằng tại sao lại là họ mà không phải là tôi. Dù chỉ mới mười bảy tuổi, nhưng tôi đã phải chứng kiến và trải qua nhiều điều thật kinh khiếp và bi thảm.

Tôi mua sách của các bạn bởi vì tôi đã đọc được một bài viết trong đó tại một hiệu sách, bài *Tôi không muốn chết ở tuổi mười bảy*. Bài viết này nhắc tôi nhớ đến tai nạn của mình, và tôi đã khóc thật lâu trong đau đớn. Kể từ hôm xảy ra tai nạn, tôi không thể khóc được lấy một tiếng; và khi đọc được mẩu chuyện ấy, tôi cảm thấy thật dễ chịu khi để nước mắt tuôn rơi.

Giờ thì tôi đã nhận ra rằng có lẽ việc mình không chết trong vụ tai nạn ấy là có lý do. Chương *Học tập* cũng đã dạy cho tôi biết tôi phải rút ra bài học từ điều này. Tôi không thể

giữ mãi thái độ câm nín và không nghĩ đến tương lai của mình. Tôi cảm ơn các bạn và những người đã dồn nỗ lực vào cuốn sách giàu ý nghĩa này. Thật dễ chịu khi biết có người thật sự quan tâm đến những điều mà tuổi mới lớn chúng tôi đang băn khoăn. Quyển sách đã đem lại nụ cười trên đôi môi tôi và cho phép tôi cảm thấy hạnh phúc khi mình còn sống. Và tôi lại bắt đầu hy vọng.

*Thương mến,
Myrna Yuson*



Khi say thì chó lái xe

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Hôm nay tôi mới mua cuốn *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn II*. Tôi đã đọc đến trang hai mươi, và tôi không tài nào đặt quyển sách xuống được!

Gần đây tôi đã chứng kiến cái chết của một anh hơn tôi chừng vài tuổi ngay bên vệ đường, bởi vì anh ấy và các bạn của mình đã lái xe khi đang say rượu. Xe anh ấy quanh một khúc cua với tốc độ 144 km/giờ và đâm sầm vào một chiếc xe hơi khác. Lúc ấy tình cờ tôi cũng có mặt tại hiện trường và đã gọi ngay cho 911.

Hôm ấy tôi và bạn trai đang trên đường về nhà sau buổi lễ họp mặt cựu học sinh của trường cũ; đó thật sự là một đêm không thể nào quên nên hai đứa tôi say sưa bàn về buổi lễ và cười đùa với nhau. Thế rồi bỗng dưng hai chúng tôi cùng nghe thấy tiếng bánh xe rít lên và tiếng la hét thất thanh. Chúng tôi chạy xe đến nơi xảy ra tai nạn, và tôi lao ra khỏi xe. Trong lúc bấm số gọi 911, tôi chột nhìn xuống và nhận thấy mình đang dẫm chân trần lên những mảnh kính vỡ và xăng chảy ra từ hai chiếc xe. Bạn trai tôi chạy ngay đến bên hai chiếc xe để xem mọi người có sao không. Trong chiếc xe bị đâm có ba người phụ nữ lớn tuổi. Lúc ấy thì cả ba đều không sao, nhưng một người đã chết khoảng một tuần sau đó.

Hai thanh niên trong chiếc xe còn lại đều bất tỉnh. Tôi đứng đó nhìn đội cứu hộ đang cố cấp cứu người lái xe, nhưng chỉ mười phút sau họ đã phải cho anh ấy vào túi đựng xác. Tôi sẽ chẳng bao giờ quên được hình ảnh cái xác đầy máu me và kính vỡ vung vãi khắp nơi cùng với chai rượu mà cảnh sát lấy ra khỏi chiếc xe hôm ấy.

Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn không để cho bất cứ người bạn nào của mình lái xe trong tình trạng say rượu, hoặc đi xe cùng với người nào đó vừa uống rượu bia xong. Tôi không muốn chết và cũng không muốn mất những người tôi yêu thương. Chứng kiến cảnh tai nạn của anh thanh niên ấy, tôi nhận thấy cuộc sống mong manh biết dường nào. Tai nạn đó đã chứng minh rằng, uống rượu mà còn cầm lái thì thật là ngu ngốc.

Tôi kể cho các bạn nghe trải nghiệm của tôi để muốn nói một điều rằng, sách của các bạn thật sự hữu ích cho tôi khi suy nghĩ về một sự kiện nào đó, và tôi cũng mong muốn được chia sẻ điều này với tất cả những bạn trẻ khác.

*Thân mến,
Elizabeth Young*

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Em là một đứa con gái mười lăm tuổi đang thụ án trong một trại cải tạo thanh thiếu niên ở Washington. Em đã từng chứng kiến nhiều cảnh đời nghiệt ngã trong giai đoạn tuổi mới lớn. Em bắt đầu nghiện ma túy hồi mới học lớp bảy. Lúc phải nhập viện ở khoa tâm thần, em chỉ nặng có 38,5 kg và cao 1,7m.

Em phải ngồi tù vì tội giao du với những đám côn đồ; và sau khi được thả ra, em cũng không có chút tiến bộ nào, lại tiếp tục nghiện ma túy. Đối với em, cuộc đời là một bữa tiệc cần phải tận hưởng, và lũ bạn mới chính là gia đình thân yêu. Thậm chí em còn đánh và chửi cả mẹ mình, người lúc nào cũng thương yêu em nhất. Một đêm nọ, em cần một nơi để qua đêm, thế là một số tên đã đến đón em cùng bạn bè em đi, rồi chúng em đột nhập vào một ngôi nhà và mở một đại tiệc. Trong lúc say mềm, lũ bạn em đã tìm được một khẩu súng và đùa giỡn với khẩu súng ấy. Ngày hôm sau cảnh sát đến. Mặc dù bọn em có nghĩ đến chuyện đánh cắp khẩu súng ấy thật, nhưng chẳng đứa nào dám - ấy vậy mà chẳng hiểu sao khẩu súng ấy đã biến đi đâu mất.

Giờ thì em đang phải ngồi tù, thụ án với tội danh ăn cắp vũ khí ở mức án nhẹ nhất, dù rằng em chưa từng mớ vào khẩu súng ấy. Thế là giờ đây hồ sơ của em đã có tiền án, và có khả năng em sẽ bị đưa đến nhà tù dành cho người lớn sau năm năm nữa. Em phải hoàn toàn chịu trách nhiệm trước những việc dẫn đến chuyện khẩu súng bị đánh cắp ấy. Em biết là chẳng ai có thể cứu em, ngoài bản thân em - và em đã thất bại.

Mỗi khi có thời gian, em lại đọc sách, và mẹ đã mua cho em cuốn sách của các anh chị, *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*. Đây đúng là một cuốn sách cần thiết cho những người ở đây, và nó cũng chính là thứ em thật sự rất cần. Em đặc biệt thích câu chuyện *Người mẹ vô điều kiện*. Đọc cuốn sách này, có lúc em đã cười và cũng có lúc em phải rơi nước mắt. Các câu chuyện trong đó đã khiến em phải suy nghĩ đến tương lai của mình sau khi ra tù, và quả thực em rất muốn thay đổi. Em là một đứa con gái thông minh nhưng lại luôn có những chọn lựa ngu ngốc và đã phạm quá nhiều sai lầm. Em rất biết ơn vì mình sẽ có cơ hội thứ hai.

Cám ơn tử sách này và cảm ơn vì đã lắng nghe em.

Thân ái,
Lisa McKinney

6



GIÚP ĐỠ MỌI NGƯỜI

Khi giúp đỡ người khác, chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy xúc động bởi tình yêu thương và sự



*Món quà của Mike:
tiếp tục câu chuyện Anh hùng của rừng xanh*

Độc giả *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* thân mến,

Mới sớm tinh mơ tôi đã chạy xe từ Mexico, nơi tôi đang sống, đến South Central Los Angeles để phỏng vấn cậu thiếu niên mà tôi chưa từng quen biết. Đó là lần đầu tiên tôi gặp Mike Powell. Tôi đã nghe bạn của một người bạn kể rằng Mike có một câu chuyện đời rất thú vị, và đi tìm những câu chuyện thú vị lại chính là sở trường của tôi. Trong hai mươi năm cầm bút, tôi từng nghe nhiều người nói rằng những câu chuyện tôi viết đã làm thay đổi cuộc đời họ. Thế nhưng, riêng câu chuyện này lại làm thay đổi cuộc đời của chính tôi.

Đến tối mịt cuộc phỏng vấn mới kết thúc, và khi lái xe về nhà trong màn đêm tĩnh mịch, tôi đã chẳng tài nào tập trung để nghe nhạc từ radio trong xe cho được. Tâm trí tôi cứ lẩn quẩn mãi với những gì tôi đã được nghe vào ngày hôm ấy. Câu chuyện của Mike quá kỳ lạ và nó khiến người ta thực sự bàng hoàng.

Ban đầu, cuộc phỏng vấn chàng trai trẻ mười bảy tuổi to lớn và rụt rè ấy chẳng khác nào một màn nhố răng. Thế rồi từng chút một, cậu đã mở miệng và bắt đầu tin tưởng tôi, và từng mảnh chuyện của cậu bắt đầu tuôn ra chẳng theo một trình tự nào cả.

Tôi vừa sửng sò, vừa bị lôi cuốn, mà cũng vừa cảm thấy ghê sợ. Từ trước đến giờ, tôi cứ nghĩ mình là một người am hiểu cuộc sống thực tế, xã hội, và là một người khó xúc động. Tôi cứ nghĩ mình đã đi khắp nơi, đã nghe mọi thứ và chẳng chuyện gì có thể làm tôi kinh ngạc được. Nhưng nhờ cậu trai trẻ dễ thương, nói năng nhỏ nhẹ ấy mà ngày hôm đó - và cả những năm tiếp theo sau này - tôi đã biết được rằng, còn có một thế giới khác bên ngoài kia mà thậm chí tôi chưa từng nghĩ là có tồn tại. Đó là một thế giới tồi tệ hơn bất cứ thứ gì tôi từng xem trên TV; tồi tệ hơn bất cứ điều gì về chiến tranh mà tôi từng đọc; và thế giới ấy có nhiều trẻ em như Mike và anh chị em của cậu, những đứa trẻ nghĩ rằng cái thế giới mà chúng đang sống mới là thế giới bình thường.

Từ ngày ấy đến nay đã năm năm rồi, vậy mà tôi vẫn thường nghĩ về cậu trai trẻ ngồi trong căn phòng bếp và trò chuyện với tôi ấy như một điều kỳ lạ xảy ra trong đời mình. Không chỉ vì cậu đã sống sót sau bao nhiêu vây hãm để kể lại câu chuyện đời mình, mà còn bởi cậu đã không hề tỏ ra cay đắng hay căm giận những năm tháng đã qua. Trái lại, cậu còn vô cùng yêu thương cuộc sống, dành cho nó một tình cảm ngọt ngào mà tôi chưa từng thấy ở một người bị vùi dập tàn tệ đến thế, một con người mà toàn bộ tuổi thơ đã bị đánh cắp. Nhưng, “Hãy, dù sao thì mọi chuyện cũng đã qua rồi,” cậu nhún vai và mỉm cười. “Cháu cần phải cho qua mọi thứ và tiếp tục đi tới,” cậu nói. Đối với tôi, cũng như đối với nhiều bạn đọc đã viết thư cho tôi sau khi nghe câu chuyện của Mike, mười bảy năm đầu đời của Mike đã đem lại cảm giác giằng xé, và một cái nhìn thông hiểu hơn về một thế giới hoàn toàn lạ lẫm. Dường như Mike đang tồn tại ở một thế giới khác, với một lũ quỷ dữ và những cơn ác mộng vây hãm. Với những ai chưa từng

có cơ hội đọc *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*, thì *Anh hùng rừng xanh* sẽ thực sự là một câu chuyện gây choáng váng.

Bị giam hãm trong khu ổ chuột tệ hại nhất của Los Angeles, ở tuổi lên chín, Mike đã có một quyết tâm, và quyết tâm ấy đã lấy mất tuổi thơ của cậu và nhiều điều khác nữa. Mike đã lớn khôn trước tuổi khi đơn độc gánh lấy trách nhiệm nuôi một gia đình gồm bảy đứa em nhỏ nhất của mình. Và trong cái thế giới đầy rẫy những tội ác, hiểm nguy và nghèo khó ấy, cậu cũng đã một mình dần dần nuôi dạy các em nên người. Mấy anh em Mike vẫn sống sót sau cách đối xử tàn tệ, hung ác của người cha ruột buôn ma túy, và người cha dượng buôn cocain đáng sợ; các em vẫn sống sót sau khi bị một người mẹ nghiện ma túy lừa dối và bỏ rơi, và các em vẫn sống sót dù bao cảnh bạo lực của các băng nhóm tội phạm cũng như những cảnh giết chóc vẫn diễn ra hàng ngày quanh các em. Suốt tám năm trời đằng đẳng, những ban ngành có trách nhiệm (nhà trường, thầy cô, nhân viên công tác xã hội, cảnh sát) đều không hề biết rằng một đứa trẻ đường phố lại vừa phải đóng vai trò là một người cha, vừa là một người mẹ của một gia đình, và đứa trẻ ấy chính là nguồn tài chính và nguồn tình cảm duy nhất của những đứa trẻ còn lại trong gia đình mình. Hãy nhìn cho rõ vấn đề đi. Đây không phải là một câu chuyện cổ tích. Đây là một cuốn biên niên sử ghi chép toàn sự thật về những chuyện giết chóc, tạt sạt, những cơn cuồng nộ, những nỗi sợ hãi triền miên, những lũ quỷ dữ thật sự và lòng dũng cảm đáng kinh ngạc. Chưa đến tuổi mười lăm mà Mike Powell đã bị bắn hụt những tám lần để bảo vệ gia đình được toàn vẹn. Câu chuyện của cậu là một hình ảnh khác đáng ngạc nhiên về nước Mỹ những năm 1990, không như cái nước Mỹ mà hầu hết chúng ta vẫn biết.

Dưới đây là một trích đoạn rút từ nguyên gốc, giúp chúng ta có cái được nhìn thoáng qua về cảnh ngộ của một đứa trẻ mà cả cha lẫn mẹ đều nghiện ma túy, và thường xuyên bị một kẻ nghiện ngập khủng bố mà không thể chống cự lại được. Và hãy nhớ rằng, ở đây chúng ta đang nói về một đứa trẻ mới có chín tuổi phải giữ bí mật toàn bộ cuộc đời mình, vì nó đang cố gắng một cách vô vọng để giữ gia đình mình không bị tan vỡ, và để các em nhỏ của mình không bị đưa đến nuôi tạm trong các gia đình khác nhau.

Để chắc chắn là không ai nghi ngờ bất kỳ điều gì, Mike bắt đầu tự mình lau dọn nhà cửa, giặt giũ, cho các em ăn, thay tã và tắm rửa sạch sẽ cho chúng. Thắng bé moi tìm ở những tiệm bán đồ cũ nát để kiếm mua lược chải tóc, chai lọ và quần áo với giá rất bèo, và che giấu sự vắng mặt của mẹ nó bằng vô số những có này có nọ. Cha mẹ nó, Cheryl và Marcel, vừa mới khoắng sạch những gì còn sót lại trong nhà để đi mua ma túy - thậm chí cả tiền thuê nhà và thức ăn của bọn trẻ. Khi lâm vào tình cảnh quẫn bách, Mike lặng lẽ rời trường học ở tuổi lên chín để tự mình nuôi sống gia đình. Nó đi quét dọn, bốc vác và chất hàng cho các cửa hàng rượu mạnh. Nó luôn nhận ca trước bình minh hay mãi tận khuya, để các em không hoảng sợ khi chúng thức dậy mà không thấy anh đâu.

Là những con nghiện đồng thời cũng là những tay buôn bán ma túy nên càng ngày Cheryl và Marcel càng hay vắng nhà hơn. Trong những ngày về nhà ít ỏi ấy, người cha người mẹ này lại trở nên hung bạo hơn. Chìm sâu trong sự nghiện ngập, Cheryl đang tâm bỏ rơi ngay chồng mình khi nguồn ma túy của gã đã cạn kiệt để bám dính lấy ai có nhiều ma túy hơn. Khi đói thuốc, một Marcel hung hãn lòng sục như điên như dại khắp căn hộ trong khu ổ chuột này, đánh đập và khủng bố tinh thần đám trẻ để tra vấn chỗ giấu tiền hay chỗ mẹ chúng đang ở.

Một tối nọ Marcel đặt đứa em gái hai tuổi của Mike vào một cái túi nhựa và cột chặt miệng túi lại. Thiếu không khí, đôi mắt của đứa nhỏ mới chập chững biết đi này như muốn lòi ra và con

bé bắt đầu tái mét. “Mẹ chúng mày đâu?” gã nghiện độc ác gào lên. Mike và cậu em Raf năm tuổi vừa nức nở vừa liên tục húc đầu vào gã, mấy nắm đấm nhỏ xíu cứ thụi liên tục vào lưng gã mà chẳng ăn thua gì. Trong nỗi tuyệt vọng, cuối cùng Mike đã cắn ngập răng mình vào cổ Marcel, hy vọng cái kẻ man rợ này sẽ buông cái túi nhựa ra rồi bắt nó thay thế vào. Chiêu này thật hiệu quả! Marcel nháy nhồm lên và quăng Mike qua cửa sổ; thằng bé bị những tấm kính vỡ rạch nát người và gãy một cánh tay.

Câu chuyện càng lúc càng tồi tệ, rất nhiều điều tồi tệ như các bạn đã biết.

Hơn một ngàn bạn trẻ trên khắp thế giới đã viết thư cho tôi sau khi đọc *Anh hùng rừng xanh*. Đó là những trẻ em bình thường sống ở ngoại ô của các thành phố lớn, nhỏ trên khắp nước Mỹ đã bị những chi tiết trong câu chuyện gây sốc. Nhiều người trên thế giới đã viết thư cho tôi: các thầy cô giáo, các bậc phụ huynh và các giáo hội, cũng như các thanh thiếu niên ở Ấn Độ, Malaysia, Anh quốc, Úc, và bất cứ nơi nào mà những quyển sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn* đến được. Họ đều đặt ra những câu hỏi tương tự nhau, chẳng hạn như: “Mike là một cậu bé có thật hay chỉ là hư cấu?”, “Đến bây giờ thì tất cả anh em của cậu bé ấy ra sao rồi?”, “Cháu làm thế nào để viết thư cho Mike và nói với bạn ấy rằng bạn ấy thật phi thường?” Và, bằng những ngôn ngữ khác khác nhau, theo những phương ngữ khác nhau, cách viết khác nhau - bằng bút chì trên giấy hay đánh máy bằng phong chữ tuyệt đẹp và in trên loại giấy văn phòng, và cả hàng trăm, hàng trăm, hàng trăm thư điện tử - tất cả đã gửi đến tôi một thông điệp: “Xin vui lòng nói với Mike, rằng cậu ấy đã nâng đỡ tinh thần tôi hơn bất kỳ ai khác. Tôi nghĩ mình đã sai khi đòi hỏi cuộc sống của mình phải thế này hay thế kia. Tôi sẽ không sống như thế nữa. Xin vui lòng nói với cậu ấy điều đó.”

Tôi đã thực hiện được yêu cầu của các bạn. Mỗi bức thư, mỗi tấm bưu thiếp, mỗi cái thư điện tử tôi nhận được đều được in ra hay sao chụp lại và để vào chồng hồ sơ “Mike” của tôi. Cứ mỗi tháng một lần tôi lại gửi những bức thư tuyệt vời ấy lên miền Bắc để Mike biết rằng cuộc tranh đấu của cậu rất có ý nghĩa với những người khác. Và bất cứ khi nào lái xe đến thăm Mike, tôi đều cầm chồng thư mới nhất theo cùng và đọc to lên cho cậu và gia đình nghe.

Câu chuyện của Mike đã làm cho nhiều người trong các bạn phải rơi nước mắt. Và nhiều bức thư của các bạn cũng khiến tôi nhỏ lệ. Lúc bắt đầu nhận được thư của các bạn, tôi đã biết Mike được gần ba năm. Nhưng đột nhiên, giờ đây tôi cũng lại bắt đầu biết về các bạn, và lại nhìn thấy Mike qua cặp mắt của các bạn.

Emily đã viết thế này:

Tên cháu là Emily Spence, mười ba tuổi, sống ở Memphis, Tennessee. Cháu chỉ muốn nói với cô rằng câu chuyện “Anh hùng rừng xanh” của cô thật xúc động. Chưa bao giờ cháu đọc được một câu chuyện nào có thể nâng đỡ tinh thần cháu đến vậy. Dù không thật sự biết nhiều về một cuộc sống như thế, nhưng cháu đã nhận ra rằng mình có một cuộc sống thật tốt và được chăm sóc chu đáo đến thế nào - không phải bởi MỘT người nào đó, mà bởi toàn xã hội. Dù gì thì cháu cũng muốn nói với cô rằng cháu rất cảm ơn cô đã viết câu chuyện này. Nó thật sự có ý nghĩa đối với cháu. Cảm ơn cô, Emily.

Trong ba năm qua, tôi đã trả lời tất cả những bức thư tay và thư điện tử. Mỗi khi các bạn viết thư, tôi lại cho các bạn biết những gì đã xảy ra trong cuộc đời Mike kể từ sau khi câu chuyện này được xuất bản, bởi vì có quá nhiều người trong các bạn đã hỏi giờ đây cuộc sống của Mike và cả gia đình cậu ấy ra sao. Vâng, họ vẫn đang ở đó, và không phải lúc nào cuộc sống

cũng kết thúc có hậu ngay được, mà nó chỉ đem lại hạnh phúc từng chút từng chút một mà thôi. Rất tiếc là thế giới thực không hề giống như một bộ phim truyền hình kết thúc có hậu và dễ hiểu vào mỗi cuối tuần.

Mabel, bà của Mike, giờ đã gần bảy mươi, và vẫn phải làm việc toàn thời gian; điều này có nghĩa là bà vẫn phải đi lại hơn một trăm dặm mỗi ngày, sau đó trở về nhà vào mỗi tối để chăm sóc bọn trẻ. Mỗi đêm bà chỉ ngủ khoảng bốn tiếng đồng hồ. Còn Otis, ông của Mike, trong những năm qua vẫn phải chăm sóc những đứa trẻ nhỏ nhất trong khi bà Mabel và Mike đi làm. Gần đây ông mới bị chẩn đoán là mắc bệnh ung thư. Ông đã trải qua phẫu thuật vài lần, nhưng giờ vẫn phải sống trong đau đớn và không thể ngủ được. Dù vậy những đứa trẻ ấy cuối cùng cũng đã được an toàn và hạnh phúc trong một thế giới hoàn toàn mới mà không bị bạo lực bủa vây thường xuyên như trước nữa. Giờ thì chúng đã thoát ra khỏi khu rừng hoang dã ấy, đã thoát khỏi những hiểm nguy xảy ra hàng ngày, và cuối cùng là thoát khỏi sự tàn ác của chính cha mẹ chúng. Ở trường, tất cả bọn trẻ đều học giỏi, không đứa nào trong tám đứa trẻ này (ba trong số đó giờ đã qua tuổi thiếu niên) từng gặp bất cứ một rắc rối nào. Đó là một phần thưởng tuyệt vời cho Mike và những giá trị mà cậu đã ươm mầm cho những đứa em của mình.

Cuộc sống riêng của Mike những năm qua cũng không dễ dàng gì, cho dù bây giờ đã có ông bà giúp chăm nom lũ trẻ (Có lẽ các bạn chưa từng nghĩ về điều này, khi mà bạn bỏ học lúc mới chín tuổi thì tìm một công việc tốt khi đã trở thành người lớn quả là chuyện khó vô cùng). Mike phải làm những công việc có mức lương tối thiểu và thường mỗi ngày phải làm những hai ba công việc khác nhau mới có đủ tiền để trang trải cho gia đình. Hiện giờ Mike đang phải làm ca mười hai tiếng, đôi khi còn hơn nữa, và vẫn phải dành thời gian cho việc học và phải học lớp phụ đạo đặc biệt để bù lấp những kiến thức hổng từ khi cậu bỏ học. Nhưng Mike quyết tâm phải đuổi kịp chương trình cho bằng được. Cậu vừa mới trải qua đợt kiểm tra sơ cấp, và tôi tin rằng trong nay mai, điện thoại nhà tôi sẽ đổ chuông và Mike sẽ báo cho tôi biết cuối cùng thì cậu cũng đã tốt nghiệp phổ thông. Hãy tin tôi, khi chuyện ấy xảy ra, tất cả chúng ta sẽ tổ chức một bữa tiệc lớn.

Nếu có ai trong số các bạn nhận được những tin tức mới nhất của tôi về Mike, hẳn các bạn sẽ cảm thấy bức bối vì thực tế là câu chuyện ấy vẫn chưa có được một kết thúc thật tốt đẹp. Điều đó cũng tốt thôi. Tôi rất mừng khi thấy nhiều bạn nghĩ rằng mình đang phải giải quyết những vấn đề thật sự hóc búa. Đó là việc phải tốn rất nhiều công sức và thời gian để quay ngược lại quá khứ nhằm lấy lại những gì mà hầu hết mọi người đều xem là mặc nhiên phải có, như học vấn chẳng hạn. Hoặc là việc phải mất vài năm, hay thậm chí cả đời, để lấy lại những năm tháng tuổi trẻ đã qua.

Không ai nghĩ rằng ở một mặt nào đó, mỗi trang viết cũng có thể làm thay đổi tác giả, và đó chính là trường hợp của tôi - các bức thư của các bạn đã làm tôi thay đổi. Đôi khi tôi hồi đáp cho các độc giả để cho họ biết tin về Mike, bức thư trả lời thứ hai của họ thậm chí còn đẹp đẽ và xúc động hơn bức đầu, chẳng hạn như bức thư của Jaclyn dưới đây:

Thưa cô Paula,

Rất cảm ơn cô đã trả lời thư cháu. Cháu rất vui mừng khi biết cuộc sống của anh Mike giờ đây đã ổn định, dù rằng anh ấy hẳn vẫn rất mệt nhọc sau một ngày làm việc trở về nhà! Cháu cảm thấy rất buồn cho ông của anh ấy. Cách đây ba năm, khi học lớp năm, các bác sĩ phát hiện cháu có một khối u não ác tính. Đó là giai đoạn rất đáng sợ đối với gia đình cháu và cả với cháu

nữa. Cháu biết rằng anh Mike và gia đình anh ấy đang phải trải qua giai đoạn khó khăn, và cháu muốn họ biết rằng họ không hề đơn độc. Cháu sẽ cầu nguyện cho anh Mike và gia đình anh ấy, và có lẽ ngay lúc này đây cũng có rất nhiều người đang cầu nguyện cho họ. Có thể cháu sẽ gửi cho anh Mike một bức thư ngắn để báo cho anh ấy biết, rằng có rất nhiều người biết câu chuyện của anh và đang cầu nguyện cho anh. Tên cháu là Jaclyn Taekema, đang sống ở British Columbia. Nếu có lúc nào đó đi thăm anh Mike, cô có thể vui lòng nói với anh ấy rằng có người ở Canada đang cầu nguyện cho anh ấy được không ạ? Một lần nữa rất cảm ơn cô đã hồi âm cho cháu.

Có một bức thư rất đặc biệt mà tôi đã dính lên tường phía trên bàn làm việc của mình từ khi tôi nhận được nó. Một tổ chức đã gửi bức thư ấy cho tôi và nhờ tôi chuyển đến Mike, vì lúc đó họ không có địa chỉ của cậu. Hai dòng đầu của bức thư chứa đựng những lời lẽ đẹp nhất mà tôi từng đọc.

Anh Michael thân mến,

Tôi vui mừng được thông báo đến anh, rằng anh đã được chọn để nhận Giải thưởng Hoa Kỳ năm 1998. Đây được xem là “Giải Nobel Những điều tốt đẹp”, được trao mỗi năm cho sáu anh hùng thầm lặng, những người hiện thân cho tính cách và tinh thần Mỹ. Những người được nhận giải là những con người “bình thường”, nhưng đồng thời cũng là những tấm gương nổi bật nhất cho những giá trị của nước Mỹ. Anh đã được Ban giám khảo và Ủy ban Tuyển chọn Ruy băng Xanh chọn trong số 688 ứng cử viên của giải.

Người viết bức thư này ký tên là Elizabeth Peale Allen, chủ tịch của Quỹ Suy nghĩ Tích cực và là con gái của Norman Vincent Peale.

Mike nhận được Giải thưởng Hoa Kỳ tại Palm Springs, California, ngày 30 tháng 1 năm 1999. Chồng tôi và tôi đã có mặt vào tối hôm đó để vỗ tay, tung hô và nhảy lên sung sướng cho một điều thật sự tuyệt diệu mà cuối cùng cũng đã đến với con người xứng đáng nhất mà tôi từng được biết ấy. Tối đó, trên đường lái xe từ Palm Springs trở về, tôi đã có cơ hội để suy nghĩ về những thay đổi của bản thân trong suốt thời gian tôi và Mike quen nhau, về cách sống như một món quà mà cậu đã tặng cho tôi. Đã năm năm trôi qua kể từ lần phỏng vấn đầu tiên nơi cái bàn trong góc bếp ấy, tôi đã dành rất nhiều thời gian bên Mike và gia đình cậu, và chúng tôi đã trở thành những người bạn thân thiết của nhau. Hiện giờ tôi đang viết một quyển sách về cuộc đời Mike, bởi vì tôi đã học được nhiều hơn những gì tôi từng biết trong lần đầu tiên viết cái bài viết ngắn về Mike cho *Nuôi dưỡng Tâm hồn*. Phần còn lại của câu chuyện ấy đã gây ra quá nhiều sự sống, bởi nó kinh khủng đến mức không thể tưởng tượng nổi, nhưng cuối cùng lại thật vinh quang và đẹp đẽ, đến mức nó vẫn tiếp tục làm tôi kinh ngạc - và làm trái tim tôi đã tan chảy vì xúc động. Nhưng ngay cả khi đang thuật lại những điều tồi tệ nhất trong những điều tồi tệ được chôn sâu ấy, Mike vẫn không một lời than van về việc mình phải đối diện với bao khó khăn trong cuộc sống. Tôi không nghĩ là Mike sẽ mãi khổ nhọc như vậy. Và đó cũng chính là những gì vẫn khiến tôi phải luôn trăn trở.

Hôm nay đây, khi đánh một cuộc xe dài chạy từ Los Angeles, tôi vẫn tắt radio trong xe, như tôi đã làm vào cái ngày đầu tiên tôi đến gặp Mike. Trong khi chạy xuyên qua màn đêm, tôi miên man nghĩ về cuộc đời của Mike và cuộc đời của tôi; về sự may mắn mà tôi có được trên mỗi bước đường, và về những điều bình dị, chẳng hạn như việc đọc một quyển sách, hay đơn giản là mở cái tủ lạnh, hoặc có một cái giường êm, một đôi giày đẹp, và thậm chí cả việc có thể ra ngoài khi trời đang mưa - những điều mà tôi cho là rất đổi bình thường. Thế là một lần nữa tôi lại phải thề rằng tôi sẽ thôi không phàn nàn về những điều nhỏ nhặt, ngốc nghếch, vớ vẩn

ấy nữa; những điều đó thường chỉ thoáng qua thôi, ấy thế mà tôi cũng bực dọc. Tôi cũng thề là sẽ thôi không xem cuộc sống vô cùng tốt đẹp của mình là chuyện đương nhiên nữa.

Và bất cứ khi nào nghĩ mình đang có một ngày chẳng ra làm sao, tôi lại cố nhớ rằng mình thậm chí còn không biết một ngày chẳng ra làm sao nó như thế nào. Chưa có ai từng quăng tôi qua cửa sổ. Chưa có ai từng ra sức đập thật lực lên cái mắt cá đã gãy của tôi để làm cho tôi thêm đau đớn. Chưa có ai từng giữa đêm bỏ tôi vào một cái thùng chứa rác và bắt tôi phải bới tìm thức ăn.

Không, tôi thật sự không biết thế nào là một ngày tồi tệ. Và cái con người duy nhất trên thế giới này thật sự biết điều đó thì lại chẳng bao giờ tổn thời gian ngồi than vãn hay trách móc người khác. Và mỗi lần mặt trời mọc, tôi lại thề rằng tôi sẽ cố gắng trở thành một người tốt hơn. Tôi sẽ cố thật nhiều để ngày một giống Mike hơn.

*Thân ái,
Paula McDonald*



Có niềm hy vọng

Cô Kimberly thân mến,

Tôi là giáo viên của Trung tâm Giáo dục Thanh thiếu niên Hạt Delaware, tại Muncie, Indiana. Công việc hàng ngày của tôi là tiếp xúc với những thanh thiếu niên đang chờ ngày xét xử. Vì nhiều tội khác nhau như đi bụi đời, trộm cắp, đánh nhau, tàng trữ ma túy và những vật phạm pháp khác. Các em chủ yếu xuất thân từ những gia đình bạo hành và cha mẹ thiếu quan tâm đến con cái. Phần lớn các em đều bị đuổi học, hoặc bỏ học. Đó là những đứa trẻ thiếu tự trọng, thiếu tự giác và không có mục đích học tập. Khi được hỏi về kế hoạch cuộc đời hay về tuổi thọ, các em chẳng mảy may hy vọng hay quan tâm đến tương lai của mình.

Là một người làm công tác giáo dục, tôi thường cảm thấy bất lực và nản lòng trước những học viên này. Các em xuất thân từ những gia cảnh khác nhau, đến mức tôi cần phải có những “vật liệu” để kết nối những khác biệt của các em lại với nhau để tạo ra một sân chơi chung nhằm thảo luận và bày tỏ sự thân thiện. Và *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* nhiều lần đã trở thành phao cứu sinh cho tôi. Quyển sách này là một phương tiện quý hiếm mà tôi có thể dùng trong lớp học để khơi dậy mối quan tâm hay chút cảm xúc nào đó còn ẩn dấu trong các em. Thậm chí những học viên nào trước đây chưa từng nghĩ đến chuyện đọc sách hay tìm sách trong thư viện cũng đã hỏi thăm về cách giúp đỡ các thanh thiếu niên của cô. Thật kinh ngạc khi thấy một cậu bé ngồi cười một mình hay những giọt lệ long lanh trong mắt một học viên từ lâu đã tìm mọi cách che giấu cảm xúc của mình.

Tôi sẽ chẳng bao giờ quên được em học viên rất trầm lặng và luôn ủ rũ ấy. Em từ chối tham gia mọi hoạt động của lớp, những buổi tư vấn hay những hoạt động giải trí. Em đến với chúng tôi cùng với một bản cáo trạng và đang chờ ngày xét xử. Lúc nào trông em cũng mệt mỏi và rõ ràng không hề tin bất kỳ người lớn nào. Cuối cùng em được giới thiệu cuốn sách của cô khi vào lớp của tôi. Em bắt đầu chép lại những bài thơ, đọc các câu chuyện, và cuối cùng là chia sẻ câu chuyện mình thích với những học viên khác. Nhờ quyển sách có khả năng đồng cảm với sự cô độc của em, nên em đã tìm thấy được một sân chơi chung tạo cơ hội cho em thảo luận và chia

sẽ cảm xúc với những người khác.

Rất cảm ơn Kimberly. Cảm ơn cô đã chứng minh cho tôi thấy, dù một thanh thiếu niên xuất thân từ đâu, dù em ấy đã trải qua những chuyện gì, hay dù em ấy sẽ ra sao, chúng ta vẫn có thể tới được với em. Các em có những trái tim luôn mong mỗi được người khác chạm đến. Tôi sẽ tiếp tục dùng những quyển sách của cô trong các buổi học ở trung tâm giáo dục này, và khích lệ mỗi học viên đọc một bài tuyển chọn. Tôi coi trọng các câu chuyện của cô, và tôi biết các học viên của tôi cũng rất biết ơn cô.

Thân mến,
Kari J. Lee



Dự án Dải Ruy băng màu vàng

Kim, Jack và Mark thân mến,

Hôm nay chúng tôi nhận được một thư điện tử của một em trai vừa mới đọc xong câu chuyện của chúng tôi trong *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*. Em ấy có ý định tự tử vào đêm hôm qua, nhưng sau khi xem qua chương *Những gặp gỡ ghênh chông gai* quyển sách này - và nhận ra rằng việc tự tử không phải là một giải pháp khôn ngoan - em đã nhờ chúng tôi gửi đến cho em mấy tấm thiệp có dải ruy băng màu vàng và cảm ơn chúng tôi đã cứu mạng em.

Dù bức thư ấy khiến chúng tôi vô cùng kinh ngạc, nhưng đây chỉ là một ví dụ trong hàng ngàn những bức thư tay, các cuộc điện thoại và thư điện tử mà chúng tôi đã nhận được kể từ khi câu chuyện của chúng tôi được đăng trong *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*. Hàng ngàn con người đã được cứu sống là kết quả của sự cộng tác để nâng đỡ tâm hồn tuổi mới lớn, và đó cũng là lý do khiến chúng tôi viết lá thư bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc này.

Tháng Chín năm 1994, chúng tôi gặp phải một mất mát lớn mà bất cứ bậc làm cha mẹ nào cũng khó có thể chịu đựng nổi - đó là cái chết của con mình. Trong tận cùng nỗi tuyệt vọng, Mike, con trai yêu thương của chúng tôi, đã tự bắn vào đầu mình khi đang ngồi ở ghế trước chiếc Mustang màu vàng yêu thích của nó. Cháu tự kết liễu cuộc đời vì không biết làm cách nào để nói ra, hay để cho mọi người biết là cháu đang gặp khó khăn và cần được giúp đỡ. Khi nghe bạn bè và những người đưa tiễn kể lại những câu chuyện về cuộc đời và sự cao thượng giản dị của Mike, ngay lúc đang chất ngất đau khổ, chúng tôi cũng được an ủi phần nào vì nhận thấy rằng, dù còn trẻ như thế nhưng Mike đã thật sự tạo ra sự khác biệt. Nỗi buồn đau của chúng tôi dường như không thể vượt qua và mất mát của chúng tôi dường như cũng không thể nào chịu đựng nổi. Thế nhưng, ở một mặt nào đó, trong những giờ phút tối tăm nhất, chúng tôi đã đi theo một tia hy vọng le lói, rằng bằng cách nào đó chúng tôi có thể tiếp tục công việc “ban tặng và tạo khác biệt” của Mike. Chúng tôi nảy ra ý tưởng về một tấm thiệp sẽ cho phép giới trẻ tuổi mới lớn đề nghị giúp đỡ khi các cháu không thể thổ lộ bằng lời. Thế là *Dự án Dải Ruy băng màu vàng* đã ra đời từ nỗi khao khát của chúng tôi, rằng không còn có bạn trẻ nào gặp phải chuyện như Mike - và không còn có bậc cha mẹ nào phải chịu đựng nỗi đau như chúng tôi. *Dự án Dải Ruy băng màu vàng* chính là nguồn an ủi và phận sự của chúng tôi.

Khi câu chuyện của chúng tôi được kể trong *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*, thư từ và điện thoại đã ồ ạt đổ đến. Sự hồi đáp ấy giúp chúng tôi thêm hăng hái. Chúng tôi còn làm việc

bạn rộng hơn nữa để nhiều tấm thiệp đến tay nhiều người hơn và thông điệp lan truyền được rộng khắp hơn. Nhận thấy vẫn còn có rất nhiều trẻ em đang gặp đau khổ trên cả nước, chúng tôi rất mong mỗi được giúp đỡ các cháu. Khi cô Kim gọi đến yêu cầu chúng tôi đích thân kể lại câu chuyện này cho *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*, chúng tôi rất lo sợ. Dù sao thì chúng tôi vẫn là những người cha, người mẹ đang đau khổ vì mất con. Khi nhận cô Kim cho biết là mình đang có cơ hội tiếp cận và có thể giúp đỡ hàng triệu thanh thiếu niên khác, chúng tôi đã vô cùng sung sướng. Sau nhiều giờ nói chuyện, chúng tôi và cô Kim đã thân thiết như những người bạn, và tình bạn ấy vẫn thấm thiết cho đến hôm nay. Chúng tôi sẽ không bao giờ quên được cái ngày cô gọi đến để báo rằng tổ chức của chúng tôi đã được chọn để nhận một phần tiền tài trợ trích từ cuốn sách này. Nói rằng kinh ngạc trước cái tin ấy thôi vẫn là chưa đủ. Khi cô Kim đến Colorado để trao cho chúng tôi tấm chi phiếu đầu tiên, chúng tôi biết rằng việc “tạo khác biệt” của Mike sẽ được truyền đi khắp địa cầu này.

Người ta đã từng nói rằng, cần cả một ngôi làng để nuôi một đứa trẻ. Nhưng chúng tôi muốn sửa lại một chút rằng, cần cả một ngôi làng để cứu một đứa trẻ. Sự cộng tác của chúng tôi với *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* đã làm cho bao trẻ em và thanh thiếu niên trên khắp ngôi làng địa cầu này thán phục. Chúng tôi đã chung tay để cứu sống nhiều cuộc đời. Chúng tôi có lưu giữ một cơ sở dữ liệu về tất cả những mối liên hệ mà chúng tôi đã nhận được. Trong đó, 1.247 người đã viết thư kể cho chúng tôi rằng họ đã đọc câu chuyện này trong *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* và quyết định không kết liễu cuộc đời nữa. Hãy tưởng tượng xem... 1.247 con người - đó là những gì chúng ta biết - đã được cứu sống, tất cả là nhờ chúng tôi đã được trao cơ hội để chia sẻ câu chuyện của mình với mọi người.

Có những đêm khi đã lên giường, chúng tôi vẫn nghĩ về tất cả những gì đã xảy ra sau bi kịch của mình, những con người được cứu sống, những thanh thiếu niên và các bậc cha mẹ đã được giúp đỡ. Giúp con trẻ tránh khỏi những điều mà Mike đã từng gặp phải là một hồng phúc to lớn. Biết rằng mình đang tránh không để cho những người cha, người mẹ khác phải chịu nỗi đau mà mình từng chịu, biết rằng mình có thể đến được với một thanh thiếu niên đúng lúc, đây chính là những điều kỳ diệu giúp cho trái tim của chúng tôi vẫn đập những nhịp yêu thương. Chúng tôi mắc nợ *Nuôi dưỡng Tâm hồn* rất nhiều, vì biết bao cơ hội mà các bạn đã trao cho chúng tôi để biến đau thương của chúng tôi thành niềm hạnh phúc được cho và thấu cảm người khác. Chúng tôi rất cảm ơn các bạn vì tình bạn và sự hỗ trợ của các bạn.

Thân ái,
Dale và Dar Emme

 Từ việc bán bánh
Dự án Dải Ruy băng màu vàng

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Chúng tôi bắt đầu rất đơn giản. Vì là những hướng đạo sinh “mẫu giáo”, chúng tôi được tổ chức hướng đạo sinh dạy cho những điều cơ bản. Bán bánh và phương pháp học tập được xem là những điều quan trọng ở tuổi lên sáu. Nhưng mười ba năm sau, chúng tôi chẳng bao giờ hy vọng là Đội Nữ Hướng đạo sinh sẽ làm chúng tôi thay đổi. Thế nhưng bước ngoặt của chúng tôi

đã đến một cách không ngờ khi đọc *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*.

Trong quyển sách này, chúng tôi đã biết đến một chương trình có tên gọi *Dải Ruy băng màu vàng* - một chương trình nhằm ngăn chặn các thanh thiếu niên có ý định tự sát. Những người sáng lập chương trình, Dar và Dale Emme, đã mất đứa con trai đang tuổi thiếu niên vì cậu ấy tự sát. Chúng tôi đã gặp gỡ ông bà Emme và quyết định chương trình này sẽ là cách để chúng tôi giúp đỡ cộng đồng. Chúng tôi sẽ tạo ra một chương trình ngăn chặn các thanh thiếu niên tự sát tại Hạt Rockland với sự giúp đỡ của Dar và Dale. Thế nhưng dự án ấy hóa ra lại gặp khá nhiều khó khăn, cần phải có thời gian và nỗ lực thì mới thực thi được. May thay, nhờ quyết tâm, chúng tôi đã vượt qua được những thách thức ấy. Trong hạt của chúng tôi, nạn thanh thiếu niên tự sát đang ở cấp độ có thể gọi là “dịch”. Chúng tôi đồng tình là cần phải giải quyết triệt để “nạn dịch” ấy.

Mối quan tâm đầu tiên là số tiền mà ba nữ hướng đạo sinh chúng tôi có thể quyên góp được. Chúng tôi bắt đầu bằng việc dùng những ngày nghỉ cuối tuần để đi bán những cái bánh do Đội Nữ hướng đạo sinh làm. Cuối cùng, khi bánh được bán hết, chúng tôi nhận thấy mọi người đang làm từ thiện. Họ quyết định là cần dập tắt ngay “nạn dịch” này bằng việc hỗ trợ những chương trình như của chúng tôi.

Các doanh nghiệp địa phương trong cộng đồng chúng tôi cũng đồng ý giúp đỡ. Họ quyên góp một số tiền vượt quá những gì chúng tôi yêu cầu và mong đợi. Hơn 6.000 dải ruy băng màu vàng đã được phân phối đến cộng đồng; mỗi dải đều được làm từ những chất liệu đã quyên góp được. Các khách sạn, các hãng hàng không, và các tiệm vải đều giúp đỡ hết sức nhiệt tình, vì thế giấc mơ này có thể được thực hiện.

Bước kế tiếp là sắp xếp lịch hoạt động đối với hệ thống các trường học. Chúng tôi cần giới thiệu chương trình này đến với càng nhiều học sinh càng tốt. Phương pháp tốt nhất sẽ là những buổi giới thiệu tại hai trường công lập và một trường trung học tư thục trong vùng. Mặc dù đã dành rất nhiều thời gian để gây quỹ và xin trợ cấp của cộng đồng, nhưng chúng tôi vẫn còn thiếu rất nhiều tiền. Mỗi trường học, sau nhiều giờ thảo luận và tranh cãi, lại trao cho chúng tôi một khoản tiền trợ giúp cho buổi giới thiệu.

Sau một thời gian chuẩn bị và lên kế hoạch, chương trình của chúng tôi đã ra mắt vào ngày 5 tháng 10 năm 1999. Chỉ trong vòng có hai ngày, chúng tôi đã gửi đi 3.500 thông điệp, rằng tự sát KHÔNG PHẢI là một giải pháp. Chúng tôi cũng cho biết rằng có nhiều người sẵn sàng giúp đỡ, có nhiều người quan tâm, và đừng ngại ngần xin được giúp đỡ. Ngày hôm đó, mỗi học sinh đều ra về với một tấm thiệp có dải ruy băng màu vàng và cách sử dụng nó.

Chúng tôi chẳng bao giờ yêu cầu các học sinh ấy cảm ơn chúng tôi, nhưng họ đã làm thế. Từ những giải bày và hồi đáp của họ, chúng tôi đã nhận được những lời cảm ơn chân thành nhất. Họ đã lắng nghe, đã hiểu và đã tiếp tục vui sống. Từ việc bán bánh, chúng tôi đã đi đến việc cứu mạng con người. Với sự giúp đỡ của hội Nữ hướng đạo sinh, *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn*, và của Dar và Dale Emme, chúng tôi đã đạt được thành tựu to lớn nhất từ trước đến nay, đó là giữ cho thông điệp này luôn sống mãi: tự sát không phải là một giải pháp, và: mọi người ai cũng quan tâm đến các bạn.

*Thân ái,
Natalie Cabrera, Deena Ecker và Amanda Nulman*

Kimberly, Mark và Jack thân mến,

Chúng tôi đã mất một trong những thứ của cải quý giá nhất cuộc đời mình vào ngày 4 tháng 8 năm 1999. Khi con gái lớn Whitney mười bảy tuổi của chúng tôi mất đột ngột do một căn bệnh về tim không thể phát hiện được, thế giới quanh chúng tôi dường như vỡ vụn.

Kể từ ngày ấy, chúng tôi không chỉ phải cố gắng để vượt qua trải nghiệm đau đớn này, mà còn tìm kiếm những phúc lành khác. Chúng tôi biết mình có được một đứa con gái đặc biệt ra sao, và chúng tôi đang tìm hiểu điều gì khiến cho con bé trở thành một cô gái ấn tượng đến thế. Nhiều người đã nói với chúng tôi về những việc làm đầy ý nghĩa mà con bé đem đến cho những người khác mà trước giờ chúng tôi không hề biết. Vì Whitney luôn nghĩ đến người khác nên chúng tôi đã lập nên một quỹ học bổng mang tên Whitney ở trường trung học Mount Vernon. Chúng tôi tin rằng nhờ việc này mà ký ức về Whitney vẫn còn được lưu giữ, và con chúng tôi vẫn tiếp tục được giúp đỡ người khác như con bé đã từng làm.

Mục đích chúng tôi viết bức thư này là để nói cho các bạn biết rằng, niềm vui mà Whitney đã rút ra được chính là nhờ đọc các quyển sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* của các bạn. Con bé đã đọc *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* và mới đây là *Nuôi dưỡng Tâm hồn dành cho Người yêu vật nuôi*. Trong cái túi xách mà con bé đem theo mình vào ngày cuối đời có cuốn *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn II*. Whitney mất khi đang cùng đội thể dục của mình trên đường đến Cleveland để tham dự Cuộc họp Thể dục Olympic dành cho Học sinh Trung học. Theo thói quen, Whitney thường chỉ để những gì yêu thích trong túi thể dục của mình. Vì thế chúng tôi muốn cho các bạn biết rằng, trong những ngày cuối đời, con bé đã sống cùng với những quyển sách tuyệt vời của các bạn.

Whitney đã tặng tôi quyển *Nuôi dưỡng Tâm hồn Người Mẹ* vào Ngày của Mẹ năm 1998, khi tôi bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú. Đối với tôi, đó là quyển sách rất đặc biệt. Whitney vừa là một vận động viên xuất sắc, vừa là một học sinh giỏi. Chúng tôi cho rằng những bài viết của các bạn đã giúp con bé trở thành một người tuyệt vời như thế. Chúng tôi hy vọng các bạn sẽ tiếp tục sự nghiệp cao cả mà các bạn dành cho tất cả mọi người, và đặc biệt là cho giới trẻ.

Thân ái

Sherry and Jerry Sharp

Ngày Thử thách là một cuộc hội thảo kỳ lạ nhằm biến đổi cuộc sống của giới trẻ chỉ trong một ngày duy nhất. Từ khi thành lập vào năm 1987, chương trình Ngày Thử thách đã thành công trong việc chứng minh sức mạnh của khả năng cho hàng trăm ngàn bạn trẻ và người lớn trên khắp cả nước. Qua một loạt các trò chơi, các hoạt động và thảo luận theo nhóm, Ngày Thử thách đã “hạ gục” những rào chắn chia cắt con người. Và kết quả là giới trẻ đã mở lòng mình và học cách tin tưởng, yêu thương và giúp đỡ nhau để trở thành những lãnh đạo như họ vốn thế. Ngày Thử thách đã thành công trong việc nhắm đến những vấn đề về bạo lực, phân biệt chủng tộc, hút thuốc, sử dụng ma túy và nhậu nhẹt. Các cộng đồng trên khắp cả nước đều đã chứng kiến những thay đổi tích cực trong các trường học và các gia đình.

Chúng tôi chọn ra một câu chuyện về Ngày Thử thách để in trong một trong những cuốn

sách của chúng tôi. Khi đã biết nhiều hơn về Ngày Thử thách và tác động sâu sắc của nó lên giới trẻ trên khắp cả nước, chúng tôi đã quyết định trao cho chương trình này một khoản tiền trích từ khoản thu nhờ bán quyển sách này.

Bức thư dưới đây là của Yvonne St. John-Dutra. Cô ấy và chồng, anh Rich, đã lập nên chương trình Ngày Thử thách.

 Ngày Thử thách

Cô Kimberly thân mến,

Cô sẽ không bao giờ biết được là chúng em trân trọng tất cả những gì mà cô và tổ chức “Nuôi dưỡng tâm hồn” đã làm như thế nào đâu. Mãi đến tận bây giờ mà chúng em vẫn chưa hết ngạc nhiên về những thiên thần đã xuất hiện bên chúng em vào những lúc ít trông đợi nhất, nhưng lại cần đến họ nhất. Cô đã xuất hiện đúng vào một thời điểm không thể nào tốt hơn được nữa.

Khi ấy em đang mang thai được chín tháng. Em cảm thấy cơ thể mình đang phồng lên, cứ như thể mình có thể nổ tung thành hàng nghìn mảnh vào bất cứ lúc nào vậy. Đó có thể là một cuộc mang nặng “bình thường”, nhưng biết đâu cũng có khác lạ. Tám tháng rưỡi trước đó, em trở thành một bà mẹ mang thai hộ cho một người bạn rất thân, và đưa bé em đang mang chính là con của vợ chồng cô ấy. Trong em luôn tràn đầy cảm xúc. Những giọt nước mắt của em không phải là những giọt lệ buồn, mà từ nhiều cảm xúc khác nhau. Em không biết mình có đủ dũng cảm và sức mạnh để trao đi một đứa bé mà mình đã mang trong bụng suốt thời gian dài như vô tận ấy không. Tình hình càng thêm phức tạp khi em không thể đi làm. Những cuộc hội thảo dành cho giới trẻ mà em cùng chồng đang điều hành lại càng quá nặng nề trong suốt ba mươi sáu tuần mang thai ấy. Những Ngày Thử thách đành phải hoãn lại. Tiền bạc của chúng em cũng bắt đầu cạn dần.

Trong một lúc sợ hãi, em đã khóc với bạn mình. Em không biết làm thế nào có thể tiếp tục sống nếu không làm việc. Bạn đã nhìn sâu vào mắt em, nói với em những lời như thể chứa đựng toàn bộ trí tuệ của mọi thời đại, “Cậu đang cho tớ món quà là một đứa con. Chúa sẽ chăm sóc cậu và giúp cậu có được việc làm trên hành tinh này.”

Chưa đầy một tiếng sau, điện thoại đổ chuông. Chính cô gọi điện để báo với chúng em là cô đã gửi cho chúng em một tấm séc đề tên Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn. Một câu chuyện về Ngày Thử thách đã được đăng trong sách của cô. Cô và nhà xuất bản HCI đã chọn trao tiền tài trợ cho công việc mà chúng em đang làm để chấm dứt nỗi khổ đau và chia ly trong cuộc đời của những người trẻ tuổi. Những giọt nước mắt của em lúc ấy là những giọt lệ mừng vui và biết ơn. Cơ thể em, lần đầu tiên trong nhiều tháng, cảm thấy như nhẹ bẫng và đầy sức sống. Số tiền ấy được tổ chức “Nuôi dưỡng tâm hồn”... gửi đến, nhưng em biết nó chính là món quà của Chúa Trời.

Hai ngày sau em sinh một bé trai đẹp nhất trên đời - một món quà cho bạn của mình. Bài học tình yêu kỳ diệu mà em học được từ việc trao đứa bé ấy cho bạn mình và sự đóng góp tốt lành của Nuôi dưỡng tâm hồn đã giúp tạo nên một khởi đầu mới cho chương trình của chúng em.

Suốt nhiều năm liền, Ngày Thử thách - một ngày của sự kỳ diệu, đoàn kết và tha thứ - chỉ do em và chồng điều hành, với món quà nhận được từ Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn và năng lượng tái sinh mà nó mang đến, chúng em đã huấn luyện thêm 30 nhân viên mới, sắm trang thiết bị mới, và trải rộng thông điệp về tình yêu và hòa bình đến hàng ngàn thanh thiếu niên cũng như những người lớn trên khắp thế giới.

Không có chuyện một Ngày Thử thách diễn ra mà không có sự hàn gắn thật sự giữa mọi người. Chúng em tự hào rằng có hàng trăm câu chuyện được kết nối thông qua chương trình của chúng em. Chúng tôi rất biết ơn Nuôi dưỡng tâm hồn vì đã góp phần làm cho những cầu nối ấy được hình thành.

Với sự giúp đỡ của “Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn”, Ngày Thử thách vẫn đang tiếp tục phát triển. Chính những người như các bạn đã biến thế giới này thành một nơi tốt đẹp hơn, và thiên thần đang ở khắp mọi nơi. Cảm ơn cô vì sự có mặt trên cuộc hành trình tạo dựng một hành tinh không thù hận này.

*Với tất cả lòng biết ơn,
Yvonne và Rich St. John-Dutra*



Cần chấm dứt bạo lực

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tôi bắt đầu bức thư này không giống như hầu hết những bức thư khác. Tôi viết thư này vì một lý do duy nhất là: xả ra những ảm ức lâu nay chất chứa trong lòng. Tôi đã cất giữ rất nhiều điều trong suốt hai năm qua - tức giận, đau khổ, và rất nhiều điều hoang mang, vô định. Dường như chẳng ai thêm quan tâm đến chuyện giới trẻ ngày nay đang phải đối phó với bao vấn đề khó khăn trong cộng đồng và trong nhà trường. Tuy chỉ là một thiếu niên, nhưng tôi muốn trình bày một số vấn đề khẩn thiết về thế giới mà chúng ta đang sống. Dù rất muốn thực hiện những thay đổi, nhưng thật sự tôi chẳng biết phải bắt đầu từ đâu. Tôi chẳng biết phải chia sẻ những vấn đề này với ai, vì dường như không ai muốn lắng nghe cả. Vì thế tôi không quen với việc bày tỏ lòng mình. Tôi đã ngồi yên, và điều ấy khiến tôi vô cùng đau khổ.

Cách đây hai năm, trong mùa hè trước khi vào lớp chín, tôi đã bị hai đứa con gái chẳng hề quen biết tấn công và đánh đập. Tôi đang dạo chơi trên đường phố với bạn trai và mấy đứa bạn thì gặp bọn này. Đầu tiên chúng thóa mạ chúng tôi bằng những lời thật khó nghe. Lúc đầu, tôi cứ tưởng chúng lầm lẫn gì đó, nhưng bỗng dưng chúng hét tướng lên rồi thụi túi bụi vào mặt mũi tôi. Mọi việc xảy ra quá nhanh đến nỗi tôi chẳng còn nhớ gì cả, nhưng tôi vẫn nhớ như in rằng tôi đã cầu cứu các bạn và bạn trai của tôi. Thế mà họ chỉ đứng đó và chẳng dám làm gì cả. Mấy đứa con gái ấy rất hung dữ và có bè phái trong trường trung học của tôi, vì thế bạn bè tôi sợ chúng cũng phải. Tôi ngã xuống đất và bất tỉnh. Khi tỉnh dậy, toàn thân tôi đau đớn vô cùng, chỗ nào cũng bầm tím và quai hàm thì không tài nào cử động được. Tôi chẳng hiểu chuyện gì đã xảy ra đến với mình.

Từ trước tới nay tôi vẫn sống bình yên trong một thế giới không hề có bạo lực hay thù ghét, cho tới ngày hôm ấy... Nhưng giờ thì tôi đã biết rằng ở đâu cũng có bạo lực, và tác động của nó thì mạnh mẽ và lâu dài vô cùng.

Sau vụ tấn công ấy, tôi bị trầm cảm và rất hay khóc lóc. Tôi chẳng muốn đi đâu cả và cứ ở rìt trong phòng, vì đó là nơi tôi được an toàn. Năm học lớp chín là khoảng thời gian đầy những ám ảnh đau đớn đối với tôi. Tôi cảm thấy lòng tin của mình đã bị lũ bạn phản bội. Ở trường, hễ khi nào tôi nhìn tụi nó thì y như rằng tụi nó nhìn đi chỗ khác. May thay, Michelle, bạn thân nhất của tôi, đã ở bên tôi và bằng mọi cách giúp tôi đứng vững trở lại trên đôi chân mình.

Tôi bắt đầu quan tâm đến mọi chuyện xảy ra xung quanh mình. Tôi trở nên nhạy cảm trước những bình phẩm của người khác, và để ý thấy một số bạn ở trường tôi đang bị những đũa lớn hơn, mạnh hơn bắt nạt và hành hạ. Luôn có những trận chiến sẵn sàng nổ ra, và cũng luôn có một bọn sẵn sàng viện bất kỳ một lý do nào đó để lao vào đánh người khác. Chúng phun ra những lời lẽ tục tằn khủng khiếp. Chẳng ai thoát khỏi sự chửi rủa và cười nhạo của chúng. Trong trường tôi cũng có cảnh sát đầy, nhưng sự hiện diện của họ chẳng giúp ích cho ai. Dường như họ thích trò chuyện với các thầy cô giáo hơn là đi tuần ở các hành lang lớp học, nơi mà các rắc rối thường diễn ra.

Tôi bắt đầu sợ đi học, và điểm số của tôi dần xuống dốc một cách thảm hại. Không thể nói với bất kỳ ai về những gì mình đang gặp phải, vì thế càng ngày tôi càng trở nên câm lặng. Cuối cùng, ba mẹ tôi và tôi bàn về những gì tôi nên làm, và chúng tôi quyết định chuyển trường là cách tốt nhất. Ba mẹ quyết định cho tôi theo học một chương trình học độc lập và tùy chọn.

Quyết định này dường như là động lực thúc đẩy một điều gì đó bên trong tôi. Đến lúc ấy tôi đã rất mệt mỏi và phát bệnh với cảm giác trầm uất rồi. Vì thế tôi có một quyết định. Tôi quyết định phải mạnh mẽ và bình thường trở lại. Tôi muốn sống hết mình và vui vẻ. Tôi cố gắng gặp gỡ mọi người và ra ngoài nhiều hơn. Tôi có thêm nhiều bạn, và những người bạn mới này đã tiếp thêm sức mạnh cho tôi, giúp tôi thôi khóc và bắt đầu cười trở lại.

Giờ đây, tôi đã là học sinh năm đầu của bậc phổ thông. Tôi thường suy nghĩ nhiều về trải nghiệm của mình và về điều cần làm để thế giới này trở thành một nơi an toàn cho trẻ em. Việc chấm dứt bạo lực học đường ngay trong các trường học là điều tâm niệm của tôi, và tôi sẽ theo đuổi mục đích này cho tới cùng. Thật phi lý khi có một học sinh vừa đi bộ từ trường về nhà vừa lo sợ cho tính mạng của mình. Thật phi lý khi các bạn nhỏ đi học mà trong lòng cứ nơm nớp lo sợ và lúc nào cũng cần phải “nhìn trước ngó sau”, bởi vì bạn bè đồng trang lứa làm cho họ cảm thấy mình trở nên nhỏ bé và chẳng là gì trong mắt bọn chúng cả. Thật phi lý khi những bạn tuổi mới lớn không dám thổ lộ những suy nghĩ của mình vì sợ người khác có thể nổi điên và gây hấn. Sự thật là, bạo lực tuổi học trò đang diễn ra khắp mọi nơi, và trẻ em không cảm thấy được an toàn, ngay cả ở một nơi như thị trấn nhỏ của tôi.

Vì đang theo học chương trình học độc lập nên tôi rảnh rang hơn các bạn tuổi mới lớn khác. Thế là năm ngoái tôi đã dành thời gian để viết thư cho những ai có khả năng giúp đỡ những bạn trẻ như chúng tôi - những nghị viên, những nhà lãnh đạo của cộng đồng, các thầy cô giáo, và bây giờ là các bạn. Tôi đang cố gắng nói với càng nhiều người càng tốt về cái điều cần phải thay đổi - và có thể đổi. Có thể thay đổi được nếu tất cả chúng ta cùng đứng dậy và bắt tay làm một điều gì đó. Các bạn tuổi mới lớn cần biết một vài quy tắc, cần thêm nhiều tư vấn viên, cần những lớp hướng dẫn kỹ năng giải quyết mâu thuẫn và kiềm chế sự tức giận. Các bạn trẻ cần xích lại với nhau, học cách thân thiện và biết nói lời xin lỗi. Giới trẻ chúng tôi cần một nơi để thoải mái tâm sự về mọi chuyện: cuộc sống riêng tư, gia đình và bạn bè, những cảm giác và cảm xúc. Chúng tôi cần giúp đỡ để giải tỏa được nỗi sợ hãi của mình. Chúng tôi cần những lớp dạy kỹ năng giao tiếp với bạn bè đồng trang lứa trong nhà trường. Chúng tôi cần

những trung tâm cộng đồng, nơi mà các bạn trẻ tuổi mới lớn có thể gặp nhau và giúp đỡ lẫn nhau. Chúng tôi cần những người lớn dạy chúng tôi cách chống lại bạo lực và sự thù hận.

Hôm nay tình cờ tôi xem kênh UPN và một chương trình có tên *Tài liệu tuổi mới lớn* bàn về chủ đề bạo lực tuổi học đường do Leeza Gibbons dẫn chương trình. Chương trình này đã tạo một ấn tượng rất tích cực đối với tôi. Tôi muốn gặp những bạn trẻ dũng cảm đó để cảm ơn các bạn vì đã mở rộng tầm nhìn cho tôi và giúp tôi tìm ra được con đường giải quyết vấn đề này. Giải pháp ấy chính là lòng tốt. Những bạn trẻ này đã quyết tâm xây dựng một cuộc sống đầy lòng nhân ái và tình đoàn kết. Và quan trọng nhất là chúng ta phải học được cách đối xử với nhau bằng sự tử tế và lòng tôn trọng.

Tôi đã từng bị bỏ rơi trong nỗi đau đớn và cảm giác cô độc. Giờ đây tôi quyết tâm ngăn chặn, không để cho những gì đã xảy ra với tôi lại xảy ra cho các bạn trẻ khác. Tôi đã bắt đầu bằng bức thư này. Tôi muốn tạo sự khác biệt và tôi cần sự giúp đỡ. Xin hãy giúp tôi gửi thông điệp này đến các bạn trẻ khác, để tất cả chúng ta có thể cùng nhau thực hiện một chương trình vì đường phố an ninh và vì trường học an toàn. Hãy giúp cho tiếng nói của tôi đến được với mọi người.

Thân ái,
Ashley Sims



Các em đã học viết văn như thế nào?

Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Ngày nay, các giáo viên đang không ngừng tìm kiếm giải pháp để thúc đẩy thanh thiếu niên đọc và viết, đặc biệt là những học sinh nào sợ đọc sách và viết văn nhất - những em có nhiệm vụ phải vượt qua những bài kiểm tra quy định. Suốt nhiều năm qua tôi đã khích lệ các học sinh của mình chăm đọc sách và tập viết bài để xuất bản, nhưng tôi nghĩ rằng các em luôn cảm thấy “bà cô già dạy Văn” này chỉ đang cố lừa cho các em làm việc nhiều hơn mà thôi. Nhưng giờ thì các bài viết của các em học sinh của tôi đã xuất hiện trên các ấn phẩm trên khắp cả nước và trong cuốn sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* mới nhất của các bạn. Tôi cảm thấy nên chia sẻ thành công này với các đồng nghiệp và phải thừa nhận rằng thành quả này có được là nhờ vào bộ sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* của các bạn.

Tôi đọc được các câu chuyện trong bộ sách này trong chuyến bay ra nước ngoài. Lúc đầu tôi tìm đến cuốn *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* với hy vọng sẽ tìm được đôi ba câu chuyện nào đó có thể đọc cho lớp “học sinh chậm tiến” của mình nghe. Lúc đến sân bay Frankfurt, nước mắt tôi vòng quanh, khiến nhiều ánh mắt gần đó cứ nhìn tôi đầy thắc mắc. Nếu những câu chuyện này tác động đến tôi như thế thì chắc chắn chúng cũng sẽ cuốn hút những học sinh ở những lớp học mà các giáo viên ngán dạy nhất. Nhưng tôi cũng biết rằng: (1) Tôi sẽ không nhận được đồng nào trong quỹ của trường để mua những quyển sách này cho học sinh, vì hầu hết các quỹ đều đang dành để chi cho việc mua máy vi tính, (2) Tôi chỉ có thể đều đều kiểm đủ số sách nếu không có “người canh giữ” máy photocopy cực lực phản đối, và (3) Các hội đồng trong trường chấp thuận mua tất cả các sách giáo khoa, nhưng với những “học sinh chậm tiến”, những tài liệu cần thiết lại hiếm đến nỗi bất kỳ thứ gì dùng được cho việc dạy thêm cũng

được xem là tài liệu quý, đặc biệt nếu giáo viên bỏ tiền túi ra mua.

Trên khắp cả nước, các giáo viên mỗi năm phải bỏ ra từ 300 đến 500 đôla tiền túi để mua tài liệu giảng dạy. Đối với tôi, với ba lớp “học sinh chậm tiến” mà tôi được xếp lịch dạy vào mùa thu, mỗi xu tôi bỏ ra để mua bộ sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* cho lớp đều vô cùng đáng giá. Vì thế, cầm trong tay cuốn sổ thuế của trường và một tờ giấy đề nghị giảm 10% giá bìa cho giáo viên, tôi đặt mua 35 cuốn ở cửa hàng sách Crown trong vùng. Sau đó tôi bắt đầu sắp xếp các câu chuyện để tạo thành những động lực thúc đẩy học sinh làm các bài văn.

May thay, sách đã đến sau khai giảng một tuần, và tôi đã chọn được một vài truyện phù hợp để đọc cho các học sinh của mình. Tôi yêu cầu các em thảo luận về ý nghĩa của truyện, văn phong, quan điểm, tính mạch lạc và giọng điệu của người viết trước khi bước vào bài làm văn đầu tiên. Thật ngạc nhiên khi thấy những “học sinh chậm chạp” ấy đã đọc say mê và chú tâm hơn cả một giáo viên như tôi đây. Một số em thậm chí còn ngồi lại trong lớp suốt giờ ăn trưa để đọc một câu chuyện được một bạn khác giới thiệu cho. Phải nói thật là có một vài quyển đã không cánh mà bay, thế nên tôi đành phải làm bản những cuốn còn lại bằng cách viết tên mình trên bìa và đóng dấu tên của trường bên trong. Mỗi khi có tiết Văn, một học sinh sẽ lên trước lớp và đọc một câu chuyện. Việc đọc to cho người khác nghe là một kỹ năng mà những “độc giả miễn cưỡng” ấy trước nay vốn không thích tập luyện. Sau đó cả lớp sẽ đọc tiểu sử ngắn của người viết ở phía sau sách, rồi viết cảm nghĩ của mình về câu chuyện đó, “bài học” rút ra, và những ý tưởng viết bài của riêng mình trong một quyển nhật ký.

Những gì diễn ra tiếp theo sau đó thật là thần kỳ! Các em rất yêu thích những câu đề từ trước mỗi câu chuyện, thế nên tôi đề nghị các em viết lại những câu yêu thích mà các em đã nghe được, đọc được, và cuối cùng là sẽ dùng đến chúng khi các em làm văn. Nếu như Mick Jagger có thể viết thì chắc chắn các em cũng có thể viết hay sưu tầm được những câu trích yêu thích của mình. Phải thừa nhận rằng, có một số em đã làm việc này một cách qua loa, chiếu lệ. Nhưng tôi không cắt xén các bài viết của các em. Trái lại, tôi khuyến khích các em viết cho đúng và nhớ rằng các bài viết phải đa dạng, thu hút được mọi lứa tuổi, và có tính thuyết phục nếu như mục đích cuối cùng của các em là bài được đăng.

Tiếp sau chúng tôi lấy những từ ngữ trong sách ra và cho vào vốn từ ngữ để chuẩn bị cho các kỳ thi đại học. Khi khám phá ra một số tác giả viết bài cho *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* đang sống gần chúng tôi, ở Columbia, Maryland, thế là chúng tôi mời Amanda Dykstra đến lớp để đọc và thảo luận bài thơ của em, bài *Cô gái bên cửa*. Amanda có niềm đam mê viết lách và viết rất mạch lạc; em nói với các học sinh của tôi rằng cuộc đời em đã thay đổi rất nhiều kể từ khi bài thơ đó được đăng. Amanda kể về những lần em đi ký sách cho độc giả, về những phần thưởng và những lá thư mà em đã nhận được, và về sự nổi tiếng mà bài thơ dài một trang đã đem lại cho em. Không cần phải nói thêm, các học sinh rất ngạc nhiên khi tận mắt nhìn thấy một cô bé trạc tuổi các em lại là một “tác giả có bài được đăng” trên sách báo toàn quốc.

Các em học sinh cũng rất ngưỡng mộ những người nổi tiếng mà các em biết và đã viết cho cuốn sách này - những ngôi sao như Bill Cosby, Jennifer Love Hewitt và nam diễn viên Clifton Davis. Các em quyết định cũng sẽ viết thư cho những ngôi sao nhạc rock, các anh hùng thể thao và các gương mặt chính trị yêu thích của các em, để đề nghị họ gửi các câu chuyện của họ cho ban biên soạn sách *Nuôi dưỡng Tâm hồn*, với hy vọng rằng rồi các bạn cũng sẽ biên soạn một cuốn sách về những người nổi tiếng ấy.

Sau khi đọc xong những câu chuyện trong chương *Trong Gia đình*, các em quyết định viết

những lời ca ngợi và thư cảm ơn đến cho cha mẹ mình. Những bức thư ấy đã được gửi qua bưu điện đến cho các bậc cha mẹ và sau đó là gửi đến các tờ báo địa phương để xuất bản nhân dịp Ngày của Mẹ, Ngày của Cha, và Ngày của Ông Bà. Không cần phải nói thêm, các bậc phụ huynh đều vô cùng ngạc nhiên. Hầu hết đều thừa nhận là họ rất xúc động trước những suy nghĩ và những kỷ niệm của con cái họ. Một số bài viết được gửi cho tổng biên tập tờ Senior Edition, U.S.A. ở Boulder, Colorado, và mỗi khi có bài được đăng, tòa soạn lại gửi cho các tác giả - học sinh này những tấm séc tiền nhuận bút nho nhỏ. Kể từ đó, các em học sinh đã khuyến khích cha mẹ viết và gửi các câu chuyện của họ cho *Nuôi dưỡng Tâm hồn*. Jessica Parsons, một học sinh lớp chín, đã thuyết phục cha mẹ mình viết lại kỷ niệm của ông về ngày cô bé ra đời và gửi đăng báo. Trong một buổi họp phụ huynh vào mùa thu nọ, hiệu trưởng trường đã thông báo rằng câu chuyện của ông Parsons đang được duyệt để chuẩn bị in trong ấn phẩm mới của các bạn về trách nhiệm làm cha mẹ.

Kể từ đó, các em học sinh đã viết nhiều hơn, biên tập kỹ lưỡng hơn trước khi gửi đăng, và về nhà thuyết phục cha mẹ viết bài ca ngợi con cái và cả những chuyện khác nữa, kể cả thơ. Các bậc phụ huynh đã gửi những bài viết ca ngợi con cái của họ cho tôi, bài nào cũng có ký tên, đóng dấu đảng hoàng. Vào ngày học cuối cùng trong tháng Sáu, các học sinh đã đọc to lên những bài khen ngợi mà cha mẹ viết cho chúng. Tôi nghe thấy có một học sinh nói thế này, “Mình chưa bao giờ biết được là ba mẹ mình nghĩ như thế về mình đấy.” Vào ngày hôm đó, chẳng ai trong chúng tôi rời khỏi lớp học mà mắt không đỏ hoe; một số em còn gửi bài viết của cha mẹ mình đến ban biên tập của các bạn. Đến bây giờ thì không chỉ các “học sinh chậm tiến” hưởng được niềm vui ấy, mà cả những học sinh giỏi của tôi và các lớp chuyên khác cũng bắt đầu được dự phần. Các phụ huynh công nhận rằng, lần đầu tiên họ cảm thấy mình được tham gia vào chương trình viết văn của con cái.

Trong lớp học của tôi, bộ sách của các bạn còn có một tác dụng khác nữa. Dựa vào các câu chuyện trong sách, tôi đã tổ chức những cuộc thảo luận để phân tích tác dụng nghệ thuật của các câu đối thoại, các câu chủ đề và các chi tiết hư cấu trong tác phẩm của các em để giúp các bài viết sau có chất lượng hơn và có khả năng được xuất bản. Các chương *Tình yêu, lòng tốt* và *Tạo ra sự khác biệt* đã khích lệ nhiều học sinh hồi tưởng và viết lại những nỗ lực tình nguyện của chúng cho tạp chí 1.000 Points of Light Foundation của cựu Tổng thống George Bush. Khi *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn II* vừa được phát hành, tôi đã mua một bộ khác cho lớp, và các em bắt đầu so sánh và tranh cãi xem cuốn nào có những bài viết hay nhất. Chúng thậm chí còn tập hợp những bài chúng yêu thích và viết tóm lược về các câu chuyện này cho bản tin của trường. Trong bài học *Mất đi tuổi thơ* của tôi, bài viết *Ngày của những cái hộp các tông* của Eva Burke là câu chuyện được chúng yêu thích nhất; trong bài học *Thể thao*, câu chuyện *Người chỉ huy cổ động* của Marsha Arons làm các em nữ không ngớt sục sục, trong khi *Từ Cây nạng đến Người chạy đua đẳng cấp thế giới* lại thu hút hầu hết các em trai.

Một ngày nọ, tình cờ trong Ngày Hiến chương Nhà giáo Quốc gia, chúng tôi đọc câu chuyện “Em muốn cảm ơn cô” của Diana L. Chapman có dòng kết thúc là, “Có lẽ các bạn [độc giả] nên cảm ơn cô giáo [người giáo viên mà bạn yêu quý] trước khi quá trễ.” Sau khi nghe xong câu chuyện ấy, các em học sinh đề nghị được viết thư cảm ơn những thầy cô giáo mà các em yêu mến. Và các giáo viên ấy đã hồi đáp một cách cảm động và chân thật. Một số giáo viên đến thời điểm ấy đang sống trong viện dưỡng lão đã gọi điện hoặc viết thư để thừa nhận rằng, “Đây là lần đầu tiên tôi nhận được một lời cảm ơn của một học sinh cũ, và tôi đã bật khóc.” Sau đó, khi

đọc đến bài *Hẹn hò và các mối quan hệ*, rồi bài đọc *Tôi đã tập hôn như thế nào* của Mary Jane West Delgado, mỗi học sinh của tôi lại viết về nụ hôn đầu tiên của mình, và chúng tôi đã gửi một số bài hay nhất cho Washington Post để chào mừng Ngày Lễ tình yêu sắp đến. Hãy tưởng tượng sự ngạc nhiên và vui mừng của các em khi một số bài được đăng và đến được với bạn đọc trên cả nước. Các học sinh đang biết được giá trị của việc viết cho một công chúng văn học lớn hơn, vượt ra ngoài giới hạn bạn bè đồng trang lứa, cha mẹ và thầy cô của chúng. Mỗi lần tôi yêu cầu các em nói về những tiến bộ trong việc đọc sách, khả năng thảo luận những bài viết có ý nghĩa và sáng tác truyện ngắn, các em ấy đều khẳng định rằng nhờ có *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn* mà các em đã được biết về những chủ đề mà các em không thể thảo luận cởi mở trong các giờ học khác. Ở mức độ nào đó, việc liên hệ các “chủ đề cấm kỵ” đó với giờ dạy Văn của tôi đã làm cho các chủ đề này được ban quản trị nhà trường chấp nhận, và chúng tôi chẳng khi nào bị mắng vì đã “vượt ra ngoài giáo án đã được quy định” cả. Cứ cho rằng các vấn đề về đồng tính, sự khác biệt, thành kiến, tình dục, lòng ái quốc, tôn giáo, tự tử, nghiện ma túy, bạo hành, cô đơn và phân biệt đối xử là những đề tài nóng, nhưng khi học sinh của các bạn đang đọc và viết - một việc chưa từng xảy ra, và các phụ huynh nhìn thấy tên con mình được in trên sách, báo - thì dù có muốn họ cũng không thể phản đối được.

Bài học rút ra được là nếu một giáo viên chọn được những bài văn tuyển phù hợp thì những điều kỳ diệu sẽ xuất hiện. Tôi không yêu cầu các em phải đọc và phát biểu về bài *Lá co* của tác giả Whitman, mà thay vào đó là những câu chuyện hiện đại ngân đọng dây lòng của các em, lôi cuốn các em, nói bằng ngôn ngữ của các em, và chứng minh cho thấy rằng cả những nhà văn tuổi暮 tím cũng có thể lôi cuốn bạn đọc trên cả nước. Qua thành công của các em, tôi thường được mời đến chia sẻ kinh nghiệm với các đồng nghiệp ở các hội nghị Giáo viên Ngữ văn của Hội đồng Quốc gia. Bài học này đã giúp các học sinh ở các kỳ thi quốc gia nâng cao điểm số của mình, và tôi có thể nói với các bạn rằng học sinh trường tôi nổi tiếng là viết văn hay. Sydney Fox, học sinh của tôi, xuất thân trong một gia đình đã nhiều năm làm việc với những người vô gia cư và nghèo khó trong vùng chúng tôi đang sống. Em đã viết về một mối quan hệ tuổi暮 tím trong câu chuyện có tựa *Terri Jackson*. Và khi em đọc câu chuyện này trước lớp cách đây hai năm, tôi biết chắc là nó có sức lôi cuốn để được đưa vào *Nuôi dưỡng Tâm hồn Tuổi mới lớn III*, và đúng như vậy, ban biên soạn của các bạn đã chấp nhận in nó. Cách đây vài tháng, sau khi *Tuổi mới lớn III* được phát hành, Sydney đã có tên trên báo chí địa phương, xuất hiện trên TV và tổ chức hai buổi ký tên sách - một buổi ở hiệu sách Barnes and Noble trong vùng và một buổi ở trường chúng tôi. Bỗng nhiên, giấc mơ được in bài trong một cuốn sách bán chạy khắp nước trở thành một mục tiêu thực tế cho học sinh của chúng tôi.

Mùa đông vừa qua, mười lăm em học sinh cuối cấp của chúng tôi đã xuất bản cuốn hợp tuyển các truyện ngắn của chính các em có tựa *Icarus bay lên*, được Trung tâm Luật Đói nghèo miền Nam ở Montgomery, Alabama tài trợ phần lớn. Cuốn sách mỏng này nổi tiếng trong vùng chúng tôi đến nỗi một trường đại học địa phương đã yêu cầu đọc cho các tân sinh viên nghe trong buổi định hướng của trường. Cuốn sách nhỏ có cái bìa màu đỏ này đã đem lại cho các giáo viên và phụ huynh niềm hy vọng rằng các học sinh hôm nay có thể tiến đến những tầm cao mới trong việc đọc, viết và xuất bản.

Sau nhiều năm khích lệ học sinh viết lách, không lời nào có thể tả nỗi niềm tự hào mà tôi có được khi nhìn thấy tên các em được in trên sách, báo.

Đến mùa thu này tôi sẽ nghỉ hưu, và tôi cảm thấy đã có được một chút thành công nào đấy

trong việc đưa được ít nhất một học sinh của mình có bài trong loạt sách của các bạn. Hy vọng sách của các bạn sẽ chẳng bao giờ đình bản bởi vì chúng tôi, những giáo viên dạy văn, đã nhận thấy được sức mê hoặc của chúng. Rất cảm ơn các bạn đã giúp tôi biến những giấc mơ thành hiện thực.

Thân ái,
Kathy A. Megyeri

Tái bút: Năm nay, có một điều ngoài mong đợi đã xảy ra khiến tôi càng suy nghĩ nhiều hơn về tầm quan trọng của những lời ca ngợi, chẳng hạn như đem *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn* để làm những bài học cho học sinh. Khi trở về nhà sau chuyến nghỉ đông, tôi đã nhận được lá thư này do phụ huynh của một em học sinh gửi đến.

Mẹ của Christopher đã mất đột ngột trong lúc ngủ vào đêm Vọng Giáng sinh. Chris và tôi đã rất đau khổ và suy sụp khi mẹ của cháu và cũng là người vợ chung sống với tôi suốt 27 năm qua đã đột ngột qua đời. Trước tiên, tôi muốn được cảm ơn cô vì đã quan tâm đến cảm xúc của cháu suốt thời gian khó khăn nhất này. Những lời ca ngợi Chris viết cho mẹ cháu trong bài tập cô ra vào ngày 21 tháng Mười hai, chỉ bốn ngày trước lúc mẹ cháu mất, đã làm mẹ cháu rất xúc động, đến nỗi mẹ cháu đã viết một bài ca ngợi để đáp lại con. Trong lễ tang của vợ tôi vào ngày thứ ba vừa rồi, vị trưởng ban tang lễ đã đọc bài ca ngợi Chris viết cho mẹ cháu và bài mẹ viết cho con. Đó là giây phút rất xúc động đối với tôi, và tôi xin cảm ơn cô vì đã ra bài tập này. Chúng tôi không ngờ rằng phải cần bài viết này sớm như vậy.



Tuổi mười lăm tự tin

Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn thân mến,

Tuần vừa rồi, khi tôi đang đọc trang cuối cuốn *Mùa ong của Myla Goldberg* thì điện thoại đổ chuông. Tôi say mê đọc đến nỗi khi nghe tiếng chuông điện thoại, tôi cứ ngỡ đó là tiếng chuông báo giờ của cái lò nướng bánh. Tôi lao vội vào bếp để kiểm tra món bánh xốp nướng tôi đang làm cho chuyến dã ngoại cuối tuần. Thật buồn cười là bột bánh vẫn còn nhão, và “đồng hồ định giờ” của lò vẫn không ngừng reo dù tôi đã mở cửa lò ra. May thay, tôi cũng kịp nhận ra đó là tiếng chuông điện thoại trước khi máy trả lời tự động bật lên.

Quả thật, cuộc gọi của các bạn đã làm tôi rất ngạc nhiên - không chỉ vì đã làm tôi thức tỉnh khỏi luồng mê đắm cuốn tiểu thuyết, mà còn là vì tôi đã mất liên lạc với các bạn kể từ khi chuyển nhà đến Michigan cách đây ba năm, vào mùa hè sau lần đầu tiên *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn* ra mắt công chúng. (Địa chỉ e-mail của tôi đã thay đổi cùng với số điện thoại và địa chỉ nhà, đó là lý do tại sao nhiều người hâm mộ *Nuôi dưỡng tâm hồn* viết thư cho tôi đã không nhận được hồi âm. Xin lỗi tất cả các bạn!) - Vì thế, cuộc gọi điện thoại này chính là một tiếng chuông báo thức quá khứ của tôi, và cũng là một sự ngạc nhiên thú vị.

Các bạn muốn biết về cuộc sống của tôi. Vâng, cuộc sống của tôi khá lý thú. Tôi đã tốt nghiệp Trường Trung học West Ottawa hồi tháng sáu và sẽ bắt đầu cuộc đời của một tân sinh viên ở Đại học Hope vào cuối tháng này. (Có thật là ba tuần đã trôi qua rồi không nhỉ?) Tôi đã

tổn nhiều thời gian để phân loại các món đồ cất trong các tủ, hộp bàn và cái kho dưới gầm giường của tôi, để quyết định xem cái gì sẽ theo tôi đến nơi ở mới tại Gilmore Hall và cái gì sẽ ở lại. Nhưng thường thì tôi rất khó xử - tôi vốn là một người sống tình cảm, và thường giữ lại những bức thư, nhật ký, các vật lưu niệm nho nhỏ chứa đầy kỷ niệm. Tuần rồi, tôi tìm thấy một cái hộp đựng giày trong tủ, bên trong là những món đồ mà tôi đã làm năm tôi mười lăm tuổi: những cánh hồng đỏ ép khô lấy từ đóa hoa cài ở ngực, một xấp e-mail in ra dày hơn 3cm, có cả một hộp thịt đóng hộp chưa khai và ngày hết hạn đã qua để đã hàng thế kỷ rồi. Cả buổi chiều hôm ấy tôi nằm dài trên tấm thảm trong phòng riêng, xem xét từng món đồ và nhớ lại những câu chuyện gắn liền với chúng. Nằm lộn xộn dưới đáy hộp là mười bốn tấm phiếu danh mục viết đầy những dòng chữ nguệch ngoạc của tôi. Tôi chẳng thể nào hiểu nổi mình đã viết gì, mãi cho đến khi tìm thấy tấm có đánh số 1 ở góc trên bên trái, và ở phần trên cùng của tấm phiếu ấy tôi có ghi “BÀI DIỄN VĂN Ở TRƯỜNG SHERWOOD.”

Những tấm phiếu danh mục này được dùng làm sợi dây cứu sinh cho tôi vào một ngày tháng 10 năm 1997 khi tôi tham dự tiết Văn với cô Megyeri ở Trường Trung học Sherwood. Cô Megyeri đã viết thư cho tôi ngay sau khi *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn* được xuất bản. Cô đã mời tôi đến các lớp cô dạy để chia sẻ những kinh nghiệm làm thế nào để bài viết của tôi - *Cô gái bên cửa* - được đăng. Lúc ấy tôi đã nghĩ rằng, *Sáng kiến dùng quyển sách này để giúp bọn trẻ ham thích viết lách thật hay làm sao!* nên tôi đã nhận lời ngay mà không phải nghĩ ngợi đến giây thứ hai.

Rồi tôi lại bắt đầu cảm thấy lo sợ. Tôi chẳng lạ gì với việc đứng trước khán giả; trong các chương trình văn nghệ và kịch nghệ của trường, tôi đã chẳng trình diễn trước đông đảo khán giả rồi còn gì. Thế nhưng đó là trong những thính phòng tối lò mờ mà đèn sân khấu lóa hết cả mắt tôi kia, và lúc ấy tôi đâu có thấy rõ mặt khán giả. Còn đằng này, tôi thấy rõ mặt mọi người và không cách họ một khoảng xa, thì lại là một chuyện khác. Tôi vốn là một học sinh nhát cáy, toàn lú lười trong các lần kiểm tra vấn đáp hay bất kỳ tình huống nào mà tôi phải đóng vai “cô giáo”. Nói chuyện trước đám đông thật sự chẳng dễ dàng gì đối với tôi!

Thế là tôi tự viết ra một kịch bản, một kịch bản giúp trả lời những câu hỏi của các bạn cùng lớp và các phóng viên của mấy tờ báo địa phương: “Bài thơ *Cô gái bên cửa* của tôi được đăng trên một diễn đàn dành cho các tác giả tuổi mục tím, do cô Kimberly Kirberger lập ra. Vâng, tôi viết bài thơ ấy dựa trên những kinh nghiệm cá nhân của mình. Tôi mong muốn được trở thành một nhà văn. Và theo tôi, phương pháp để nâng cao kỹ năng viết lách là hãy viết mỗi ngày.”

Cho đến tận bây giờ tôi vẫn còn cảm thấy hoảng hốt vì sự tự tin ấy - sự tự tin mà nhờ có nó tôi đã thu tóm được những lời phát biểu đó vào danh mục *Những sự thật không thể tranh cãi* - nhất là từ khi tôi biết tự vấn mình bằng những câu hỏi đại loại như: Mình đã xoay xở thế quái nào mà bài của mình được đăng vậy nhỉ? Mình tìm thấy nguồn cảm hứng từ đâu? Mình muốn làm gì với phần đời còn lại? Làm thế nào để nuôi dưỡng được cái tài năng bé tí này của mình để nó có thể phát triển, đơm hoa, và kết trái?

Một phần trong tôi không chấp nhận việc mình - một đứa con gái mười lăm tuổi - là một đứa trẻ ngờ nghệch duy tâm; phần kia lại khao khát muốn có được sự tự tin; và một ý nghĩ khác cho rằng tính quyết đoán là do di truyền, có lẽ tôi ngả về phần này nhiều hơn. Đầu mùa hè này, cô giáo dạy thối sáo của tôi có đề nghị tôi dạy kèm cho một số bạn khác. “Em đã học được nhiều rồi,” cô nói, “và dạy là cách hay nhất để củng cố những gì em đã biết. Rồi em sẽ ngạc nhiên với những gì em có thể học được từ các em học sinh của em đấy.”

Ý tưởng này không chỉ giới hạn trong việc giảng dạy âm nhạc, hay thậm chí trong việc dạy các môn khác của một lớp học, mà còn phù hợp với những ai đã từng chia sẻ với người khác một vài hiểu biết hay chút ít lời khuyên. Là tác giả của *Cô gái bên cửa*, tôi đã dạy cho người khác bằng cách chia sẻ những trải nghiệm của mình. Bài học ở đây có kết thúc mở, tôi chỉ có thể bày tỏ cảm giác tiếc nuối đối với người hàng xóm của mình, nhưng tôi không thể nói cho độc giả biết tôi cảm thấy ra sao. Tuy nhiên, tôi chịu trách nhiệm về những cảm xúc mà tôi đã bày tỏ.

Cũng như vậy, khi đứng trước các học sinh của cô Megyeri cách đây ba năm, tôi đã đóng vai trò của một cô giáo bằng cách chia sẻ kinh nghiệm của mình. Các bạn đã hỏi tôi rất nhiều câu thông minh; tôi không biết câu trả lời nào của mình có thể giúp ích cho những người thông minh ấy, nhưng tôi biết rằng, đối với tôi, những câu hỏi đó đã khẳng định những gì tôi biết sẽ trở thành sự thật. Vào ngày hôm ấy, Sydney Fox, một học sinh của cô Megyeri đã khiến tôi ngạc nhiên khi đưa cho tôi bản thảo câu chuyện *Terri Jackson*. Tôi chắc rằng rồi mình sẽ nhìn thấy câu chuyện này được in trong một ấn phẩm *Nuôi dưỡng tâm hồn Tuổi mới lớn* nào đó tương lai.

Dù sao chăng nữa, khi ngồi trên sàn nhà - xung quanh là bao nhiêu thứ mà một vài người sẽ gọi đó là “đồ tạp nhạp” - và kẹp mười bốn tấm phiếu danh mục lại với nhau rồi đặt chúng lại vào cái hộp đựng giày, tôi cảm thấy vô cùng biết ơn những món đồ đã nhắc tôi nhớ về sự tự tin mình từng có năm mười lăm tuổi ấy. Có lẽ rồi mai đây tôi sẽ ở thành một nhà văn, hoặc nếu không thì có lẽ sẽ có một nơi nào đó trên thế giới này dành cho một giáo viên dạy văn.

*Thân ái,
Amanda Anne-Marie Dykstra*

1. Nguyên gốc là Educational Testing Service.
2. Một loại chất hóa học có trong cơ thể con người, bao gồm những hóc môn và vitamin,... Có thể dùng để đưa vào cơ thể của các vận động viên để cải thiện sức mạnh của họ: chất tăng lực (ND).
3. Tên của bài hát “Wonderfull Tonight”.
4. Một bệnh di truyền liên quan đến đường hô hấp nhưng gây ảnh hưởng đến nhiều cơ quan khác trong cơ thể.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>