

#1 NEW YORK TIMES  
BESTSELLING AUTHORS

12

Jack Canfield  
Mark Victor Hansen



# Chicken Soup for the Recovering Soul<sup>®</sup>



TÌM LẠI GIÁ TRỊ  
CUỘC SỐNG



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



# Cùng bạn đọc

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>

Sau khi thực hiện các tập Hạt Giống Tâm Hồn và những cuốn sách chia sẻ về cuộc sống, First News đã nhận được sự đón nhận và đồng cảm sâu sắc của đông đảo bạn đọc khắp nơi. Chúng tôi đã nhận ra rằng sự chia sẻ về tâm hồn là một điều quý giá và có ý nghĩa nhất trong cuộc sống hiện nay, giúp chúng ta vượt qua những nỗi buồn, những thất vọng để hướng đến một ngày mai tươi đẹp hơn với những ước mơ, hoài bão của mình và cảm nhận cuộc sống trọn vẹn hơn.

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

Đây là lần đầu tiên bộ sách *Chicken Soup for the Soul* được trình bày dưới dạng song ngữ để bạn đọc có thể cảm nhận được ý nghĩa câu chuyện bằng cả hai ngôn ngữ. Việc chuyển tải trọn vẹn và chính xác ý nghĩa sâu sắc của những câu chuyện theo nguyên bản tiếng Anh là một cố gắng lớn của chúng tôi. Rất mong nhận được những ý kiến đóng góp của bạn đọc để những tập sách tiếp theo của chúng tôi hoàn thiện hơn.

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

- First News

# Introduction

You are about to become acquainted with one of the greatest communities in the world. Not one consisting of houses, buildings, streets, shopping malls and schools, but one that resides in the very hearts and souls of people who share a common bond.

Each member of the “recovering community” has successfully overcome tremendous obstacles in their lives and in doing so find themselves in a better place physically, emotionally and spiritually.

*Chicken Soup for the Recovering Soul* will move, inspire and entertain you with the stories from only a few of the millions of people who have become part of the recovering community. You will quickly discover that these stories are not about pain and despair, but rather about hope and resiliency. They are not stories about strategies for change, but stories about the human spirit that will not be denied. These are the stories of people who are willing to share parts of their lives in order to help others.

Most people whose lives are touched by addiction and other problems feel completely alone. They believe that no one else would understand or appreciate their situation, and, although they begin their journey in solitude, they soon find many others who share similar experiences and are willing to help them.

Often facing daunting circumstances and ever-present self-doubt, they confront their fears of the future in order to change and find a better way to live. As you read, you’ll understand how an individual cannot do it alone, how mentors appear at the right time and place. And you’ll meet people who believed they needed no one’s help but began to reach out to others and be touched in return.

Restore your faith as our writers describe the birth, growth and nurturing of spirituality that enriches the lives of people in recovery. And for so many who struggled, feeling they had no choices, new “families” are found on every page as the authors share their discovery that families, friends and even our support groups can surround us with healthy behaviors.

You’ll be filled with awe, wonder and appreciation at the resilience of people in the face of great odds to not only overcome but thrive and grow from difficult, seemingly insurmountable circumstances. Their stories are a mixture of hope, inner strength and serenity.

And, although most of the stories in *Chicken Soup for the Recovering Soul* focus on overcoming addiction to alcohol and other drugs, we’ve shared a selection of pieces that illustrate how the process of recovery is now applied to other quality of life issues from depression to chronic illnesses. The concepts of recovery and the use of Twelve-Step programs are applicable to many different issues with equally successful results. Supporting each other is an effective tool and

consequently the recovering community is constantly growing. We should not be surprised. When something works so well, it will become part of people's lives.

Finally, one of the most cherished virtues in the life of a recovering individual is the resurrection of joy and one of the greatest indicators of recovery is a desire to share what you have found. The authors represented in Chicken Soup for the Recovering Soul want to share the hope, resilience, joy and spirituality that have touched their souls.

The image shows two handwritten signatures in red ink. The first signature, on the left, is 'Jack Canfield' and the second, on the right, is 'Mark Victor Hansen'. Both are written in a cursive, flowing style.

JACK CANFIELD & MARK VICTOR HANSEN

# Lời giới thiệu

Các bạn sắp được làm quen với một trong những cộng đồng đông đảo nhất trên thế giới. Đó chẳng phải là cộng đồng gồm nhà cửa, cao ốc, đường sá, trung tâm mua bán và trường học, mà là một cộng đồng ngự trị ngay trong chính trái tim và tâm hồn của những con người có cùng một mối ràng buộc.

Từng thành viên của “cộng đồng những con người tìm lại chính mình này” đều đã vượt qua được các trở ngại to lớn trong cuộc sống của họ và qua đó đã tìm lại được chính mình trong một vị thế tốt đẹp hơn, cả về mặt thể chất, tâm tư tình cảm lẫn tinh thần.

*Tìm lại giá trị cuộc sống* sẽ làm lay động, truyền cảm hứng và mang lại niềm vui cho bạn qua những câu chuyện của một số trong hàng triệu người trong cộng đồng đang trên đường tìm lại bản thân. Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng những câu chuyện này không hề nói đến nỗi đau đớn và tuyệt vọng, mà kể về niềm hy vọng và sự kiên cường. Đây không phải là những câu chuyện về chiến lược để thay đổi, mà là những câu chuyện về tâm hồn con người -điều sẽ chẳng thể nào chối bỏ được. Đó cũng là chuyện của những con người sẵn sàng giúp đỡ người khác thông qua việc chia sẻ về những giai đoạn khó khăn trong cuộc đời mình.

Hầu hết những người dính líu tới nghiện ngập và những vấn đề khác đều cảm thấy rất cô độc. Họ tin rằng không ai có thể hiểu hoặc cảm thông cho hoàn cảnh của họ, và mặc dù khởi đầu cuộc hành trình của mình trong đơn độc, nhưng rồi họ sớm nhận thấy nhiều người khác cũng từng trải qua những kinh nghiệm tương tự và sẵn sàng giúp họ.

Để có thể thay đổi và tìm ra một lối sống tốt đẹp hơn, nhiều lần họ đã đối mặt với những tình huống gây nản chí và thường xuyên hoài nghi chính mình, họ cũng phải đương đầu với những nỗi sợ hãi về tương lai. Khi đọc truyện, các bạn sẽ hiểu được một cá nhân không thể làm điều đó một mình và những người cô vắn đã xuất hiện đúng lúc, đúng nơi như thế nào. Bạn sẽ gặp những con người đã từng tin rằng họ không cần ai giúp đỡ, nhưng đến một lúc nào đó họ đã đưa tay ra và được những người khác giữ lấy.

Hãy lấy lại niềm tin của bạn khi tác giả của các bài viết mô tả về cội nguồn, sự phát triển và nuôi dưỡng tâm hồn – những điều làm phong phú thêm cuộc sống của những người đang trong quá trình tìm lại chính mình. Và đối với những ai phải vật lộn gian nan trong cảm giác mình chẳng còn cách nào khác, thì qua từng trang viết, họ có thể tìm thấy “gia đình” mới của mình khi nghe các tác giả chia sẻ những khám phá cho thấy gia đình, bạn bè và ngay cả các nhóm hỗ trợ vẫn luôn ở bên chúng ta với những cách cư xử lành mạnh.

Bạn sẽ cảm thấy lòng mình tràn ngập nỗi sợ hãi, băn khoăn lẫn niềm cảm phục trước sự kiên cường của những con người đã đối diện với biết bao xung đột lớn lao để không những vượt qua mà còn vươn lên và trưởng thành từ những tình huống khó khăn tưởng chừng như không thể nào vượt qua được.

Những câu chuyện của họ là sự tổng hòa của niềm hy vọng, sức mạnh nội tâm và sự thanh thản.

Dẫu rằng đa số các câu chuyện trong quyển *Tìm lại giá trị cuộc sống* tập trung vào việc cai rượu và các chất gây nghiện khác, nhưng chúng tôi cũng chia sẻ các câu chuyện cho thấy quá trình hồi phục được ứng dụng như thế nào vào những vấn đề khác liên quan đến chất lượng cuộc sống, từ sự chán nản cho đến các căn bệnh kéo dài. Ý niệm về sự phục hồi và lợi ích của chương trình Mười Hai Bước có thể được áp dụng cho nhiều vấn đề khác nhau với mức độ thành công không đổi. Sự giúp đỡ lẫn nhau có tác dụng rất hữu hiệu, làm cho số người đi tìm lại chính mình đang ngày một tăng thêm. Chúng ta không nên ngạc nhiên. Khi việc gì mang lại lợi ích, thì việc ấy sẽ trở thành một phần trong cuộc sống của con người.

Cuối cùng, một trong những điểm đáng trân trọng nhất của một con người đã phục hồi đó là việc lấy lại niềm vui, và một trong những biểu hiện cao quý nhất của sự phục hồi là niềm khao khát sẻ chia những điều mình tìm thấy. Các tác giả được giới thiệu trong *Tìm lại giá trị cuộc sống* muốn chia sẻ niềm hy vọng, sự kiên cường, niềm vui và giá trị tinh thần đã làm lay động tâm hồn họ.



JACK CANFIELD & MARK VICTOR HANSEN

# Memory of two friends

*You cannot run away from  
a weakness; you must sometimes  
fight it out or perish. And  
if that be so, why not now,  
and where you stand?*

*Robert Louis Stevenson*



Hidden in an attic, or buried at the back of a storehouse, or tucked away in a cluttered corner of a garage... somewhere, we all have a box of mementos - pieces of memories saved to preserve time gone by. Mine is a small varnished pine box with brass hinges that I made in my seventh-grade wood shop class. I have a lifetime of childhood memories carefully stored there: my first-aid merit badge from Scouts, a brightly colored miniature abacus that was a stocking stuffer from my ninth Christmas, a ticket to a Giants game, and the two photos.

I've had many friends so far in my busy life. Calvin and Allen were two good friends from long ago, but they play an important part in my life now, even more than in those distant times. Every few years, I drag the step stool to the highest shelf in the garage and rummage for the pine box. There, between my secondgrade report card and a poem written by a high school girlfriend, are the two photos of Calvin and Allen.

They both had so much in common, even though they lived on opposite sides of town. Both came from loving families, with parents proud of their accomplishments. Their every day was filled with the challenges of school, but both were excellent students. They each shared a love for sports, too. In the photo of Allen, he's standing barefoot on the sidewalk in front of my house, with bat poised, waiting for my sister to pitch the ball. It's easy to see his total concentration, even though his face is contorted in attempts to see into the bright July sun. Calvin's game was tennis. Although we were both on the school's junior varsity team, he was a much better player than I could ever hope to be. They were both friends, and (in a way) they were my heroes.

The last similarity between the two had the greatest impact on their lives and the lives of their families: both became entangled in drug addiction. They must have shared a common fear, a common

pain, a common feeling of hopelessness and helplessness - not just them, but their families, because the families shared the pain of their sons' deaths. My friend Allen died of a heroin overdose at twelve years old. Calvin never saw his twentieth birthday.

Neither would ever experience the satisfaction of looking into the eyes of their bride... or the nervousness of holding the first baby in the delivery room... or their son's game-winning double, their daughter's practiced role in the dance recital.

So periodically I bring out the box, dust off the two photos and hope. I hope that somehow I've learned the magic formula needed to prevent history from repeating itself with the two children that mean everything to me. I know it takes more than love, but I'm not sure I know the answer. But then, Calvin and Allen's parents have asked the same question many times. For those of us left, we can only hope that we can make a difference.

*David R. Wilkins*

# Ký ức về hai người bạn

*Bạn không thể trốn chạy khỏi sự yếu đuối;*

*đôi lúc bạn phải chiến đấu với nó hoặc*

*phải tiêu diệt nó. Và nếu phải làm thế,*

*thì tại sao không làm bây giờ, và*

*ngay tại nơi bạn đang đứng?*

*Robert Louis Stevenson*



Dù được giấu trên gác mái, hay đằng sau nhà kho hoặc nhét vào đồng lộn xộn trong góc gara... ở một nơi nào đó, tất cả chúng ta đều có một hộp đựng những kỷ vật - những mảnh ký ức được cất giữ để lưu lại khoảng thời gian đã qua. Hộp đựng kỷ vật của tôi là một cái hộp nhỏ làm bằng gỗ thông được đánh vec-ni với những khớp nối bằng đồng thau mà tôi đã làm vào năm lớp bảy, khi học môn làm đồ gỗ. Tôi có cả một khoảng thời gian ký ức tuổi thơ được đặt cẩn thận trong đó: chiếc huy hiệu những người hướng đạo sinh tặng tôi vì thành tích sơ cứu, một chiếc bàn tính nhỏ sặc sỡ - là món quà được nhét trong bút tất vào mùa Giáng sinh thứ chín của tôi, một tấm vé để chơi trò chơi Những Người Không Lề và hai tấm ảnh.

Cho đến giờ tôi đã có rất nhiều bạn bè trong cuộc sống bận rộn của mình. Calvin và Allen là hai người bạn tốt từ lâu lắm rồi, nhưng đến giờ họ vẫn là một phần quan trọng trong cuộc sống của tôi, thậm chí còn quan trọng hơn cả khoảng thời gian trước. Cứ chừng một vài năm là tôi lại đặt chân lên chiếc ghế đầu để với lên cái kệ cao nhất trong gara và lục tìm chiếc hộp bằng gỗ thông. Đây rồi, giữa quyển sổ liên lạc năm học lớp hai của tôi và một bài thơ của cô bạn gái thời trung học là hai tấm ảnh của Calvin và Allen.

Hai người có rất nhiều điểm chung, dù họ sống ở hai đầu thị trấn. Cả hai đều được sinh ra trong gia đình ngập tràn tình thương yêu, với những ông bố bà mẹ luôn tự hào về thành quả của con mình. Mỗi ngày của họ trôi qua với đầy những thách thức từ chuyện học hành, nhưng cả hai đều là những học sinh xuất sắc. Họ cũng chia sẻ niềm đam mê thể thao cùng nhau. Trong bức ảnh của Allen, cậu ấy đang đứng chân trần trên vỉa hè phía trước nhà tôi, với cây gậy trong tư thế sẵn sàng, đang đợi em gái tôi ném banh. Dẫu khuôn mặt của cậu nheo nheo để cố nhìn dưới cái nắng chói chang của tháng Bảy, nhưng ta vẫn dễ dàng nhận ra sự tập trung cao độ của cậu ấy. Còn môn thể thao Calvin thường chơi là tennis. Mặc dù chúng tôi cùng là thành viên trong đội bóng của trường vào năm nhất, nhưng cậu ấy vẫn là người chơi giỏi hơn mà tôi không dám mong sẽ sánh kịp. Cả hai đều là bạn, và (trên một phương

diện nào đó) họ là những người hùng đối với tôi.

Điểm giống nhau cuối cùng giữa hai người đó có tác động mạnh mẽ nhất đến cuộc sống của họ và của gia đình họ: cả hai đều vướng vào con đường nghiệp ngập ma túy. Hẳn là họ đã cùng trải qua một nỗi sợ hãi, cùng một nỗi đau, cùng một cảm giác vô vọng và bất lực - không chỉ hai người họ, mà là cả gia đình họ, vì gia đình họ đã phải gánh chịu nỗi đau về cái chết của các con mình. Allen bạn tôi chết do sử dụng ma túy quá liều năm mười hai tuổi. Calvin thì chẳng bao giờ thấy được sinh nhật lần thứ hai mươi của mình.

Cả hai cũng sẽ không cảm nhận được sự mãn nguyện khi nhìn vào đôi mắt cô dâu của mình... hay cảm giác hồi hộp khi ôm đứa con đầu lòng trong phòng hộ sinh... hay khi con trai của họ thắng trận hai lần liên tiếp trong một môn thể thao nào đó, hoặc con gái của họ tập luyện vai diễn cho một buổi biểu diễn múa.

Thế là cứ theo định kỳ tôi lại lấy chiếc hộp ra, phủi bụi cả hai tấm ảnh và hy vọng. Tôi hy vọng bằng cách nào đó tôi học được phép thần thông cần thiết để ngăn không cho chuyện này lặp lại với hai đứa con của tôi, chúng là tất cả đối với tôi. Tôi biết điều đó không chỉ có tình yêu thương là đủ, nhưng tôi không chắc là tôi biết được câu trả lời. Chính bố mẹ của Calvin và Allen cũng đã hỏi câu hỏi ấy rất nhiều lần. Đối với những người ở lại như chúng ta, thì ta chỉ có thể hy vọng mình có thể làm cho mọi chuyện khác đi.

*David R. Wilkins*

# What was left unspoken

*The longer you carry a grudge the heavier it gets.*

*Anonymous*



My memories while still in my play-pen are the clink of ice in a highball glass and the taste of green olives. My mother was a beautiful, vivacious woman but by the time I was a toddler, a dozen years into their marriage, my father left, and she was defeated and dispirited.

When I was old enough to use the phone, I would call him for reassurance, frightened by my mother's drinking. We experimented with spending a couple of weeks together each summer. And on one memorable trip he spent so much money trying to win me a giant stuffed panda bear. The carneys felt sorry for him and gave it to us.

By the time I turned ten, we had given up our feeble attempts at trying to have a relationship. No matter how hard I tried, I was never able to say good-bye without a flood of tears, leaving both of us feeling emotionally raw. I blamed myself for chasing him away.

As I entered my teens, my mother married a violent alcoholic who used his fists freely and often. There were no child welfare agencies or domestic abuse hotlines in those days. What went on between a husband and wife was no one's business and the kids were collateral damage. My mother was beaten often, once badly enough to be hospitalized. I came home from school to discover the aftermath. I cleaned up the blood, threw away the broken pieces, did my homework and went to bed.

My stepfather spent a few days in jail and went through the motions in rehab after which they reunited and we moved. I suppose we were all so desperate to feel something, pain was acceptable. Consequently nothing changed.

One late summer evening, another argument ensued. I listened from my room for the signs that would tell me where on the Richter scale this one would fall. The sound of crashing glass and a blood-curdling scream brought me into the living room where my stepfather began coming toward me. Something had snapped and when our eyes made contact I knew I was next. I turned, opened the front door and ran. A police car was heading toward the apartment; lights flashing and sirens wailing. I went the other way.

I would be fourteen in a couple of months, we had just moved to another state and I had no idea where I was. I wasn't enrolled in school yet, had no friends, no money, only the clothes I was wearing. But I

knew one thing with every fiber of my body: that I wasn't going to live like that any longer. If my mother had chosen that for her life, it was her life and she could live it.

I stopped running as I came to the busy main highway. I started walking. Within a few yards I came to a phone booth and it occurred to me I should let someone know what had happened. I stepped inside and placed a collect call to a number I hadn't dialed in a long time. As I heard my father's voice say "Hello," it was all I could do not to hang up. Already in a hyper state of anxiety, hearing his voice overwhelmed me.

In a matter of seconds I was fighting back feelings I had suppressed for years. *Why couldn't he have saved me from all this?*

My dad was hard of hearing so I had to shout. "Dad, it's me. I need your help, I don't know what to do." I began to explain what had just taken place and rushed to finish before I completely lost it. I would not cry; that had driven him away once and I would never do it again. I could feel my heart pounding. My hands were shaking and clammy and my knees were barely holding me up. I was hyperventilating and felt nauseous.

All I wanted to hear was, "Okay it'll be all right," but from the other end of the phone, what he said was, "Theresa, I can't help you..." and that was all I heard. I hung up the phone with so much force I thought I broke it, slammed the phone booth door open and started walking. I don't know how far I went before I spent all the emotion - miles and years, it turned out.

When I was finally numb I knew I had to think. It was then I remembered we had ended up moving to that area because a close friend of my mother's lived nearby. She was listed in the phone book and I placed another collect call.

A few days and phone calls later my father knew I had found a place to stay and the friend interceded on my behalf to convince my mother I was better off not living with her any longer. There turned out to be a few strings attached with the new living arrangement but nothing I wasn't prepared to live with. I started my sophomore year of high school a week before Thanksgiving, found a job and stayed out of trouble.

For almost thirty years I put that part of my life behind me, having virtually no contact with anyone in my family until one day, the phone rang. Someone had tracked me down through an old friend who knew where I worked. My dad was dying.

From then on I tried to spend much time with my father. One afternoon as we sat quietly in the small living room of the rowhouse where he was born and raised, I told him that I was sorry for all the time we had lost. I explained that there was very little in my life I would change, even the worst parts that broke my spirit and my heart.

I could tell from the look in his eyes there were many regrets, more than we had time to make up for, and that he didn't have the energy to do this now. We sat silently and let the moment pass.

After a rest he reached for my hands, holding them in both of his, and closed his eyes. "You were my little girl and I didn't help you," he began softly. "I knew things were bad for you, but in those days kids stayed with their mothers." He opened his eyes and breathed deeply before continuing.

"But look how you turned out. You took care of yourself. You have people in your life who love you and protect you." Tears traced their way down his cheeks to be lost in the stubble of his chin.

"That night you called, I felt so helpless. I was hours away and I couldn't help you. I was going to try to calm you down and figure out what to do until I could get there, but ..."

I don't know what more he said. I was suddenly a terrified little girl again, trying to be brave in a phone booth hearing him say, "... I can't help you ..."

An overwhelming sense of grief washed over me as I realized that my rashness in hanging up that phone had sentenced my father and me to a lifetime of estrangement.

I buried my face in his lap and cried like the baby he had left so many years ago. He stroked my hair and patted my back. He became my father that day, and I, his little girl. I can't say how long we stayed that way, but it felt like a lifetime - at the very least, a childhood.

He died a few weeks later, but during the time we had been together it was never difficult to say the few words that could have made such a difference so many years ago, "I love you." "I forgive you." "It'll be all right."

*Theresa Peluso*

# Điều chưa nói

*Bạn giữ lấy sự hận thù càng lâu,*

*thì nó càng trở nên nặng nề hơn.*

*Khuyết danh*



Những ký ức thuở tôi còn ngồi trong xe đẩy em bé là tiếng leng keng của nước đá trong ly ulyt-ky pha soda và mùi vị của những trái ô-liu xanh. Mẹ tôi là một người phụ nữ xinh đẹp và hoạt bát, nhưng trước khi tôi biết đi chập chững, cũng là khoảng mười hai năm sau ngày cưới, cha tôi đã bỏ đi, mẹ trở nên suy sụp và chán nản.

Lúc đủ lớn để biết sử dụng điện thoại, có lần tôi đã gọi điện thoại cho cha để lấy lại tinh thần bởi quá sợ hãi do chứng kiến cảnh mẹ uống rượu. Cha con tôi thử nghiệm với việc cùng nhau chơi đùa trong một vài tuần vào mỗi mùa hè. Trong chuyến đi chơi đáng nhớ nọ, cha tôi đã bỏ ra rất nhiều tiền cổ thắng cuộc trong một trò chơi để giành lấy phần thưởng là một con gấu trúc nhồi bông thật to cho tôi. Cuối cùng người quản trò thấy động lòng và đã cho chúng tôi con gấu đó.

Khi tôi lên mười, chúng tôi đã từ bỏ những nỗ lực mỏng manh để tạo dựng một mối quan hệ. Cho dù có cố gắng đến đâu, tôi cũng không thể nào nói lời tạm biệt mà không khóc sụt sùi, để lại cho cả hai chúng tôi sự xúc động nghẹn ngào. Tôi tự trách mình đã xua đuổi cha.

Khi tôi bước vào độ tuổi thiếu niên, mẹ tôi kết hôn với một người đàn ông nghiện rượu nặng - người thường xuyên sử dụng nắm đấm một cách tùy tiện. Ngày ấy chưa có tổ chức bảo vệ trẻ em hay đường dây nóng chống nạn bạo lực trong gia đình. Chuyện xảy ra giữa hai vợ chồng thì chẳng có ai can thiệp, và vì vậy con cái cũng bị ảnh hưởng lây. Mẹ tôi thường xuyên bị đánh đập, có lần nghiêm trọng đến nỗi phải vào bệnh viện. Tôi đi học về và nhìn thấy một bãi chiến trường. Tôi lau chùi mấy vết máu, vứt đi những mảnh vỡ, rồi làm bài tập và đi ngủ.

Cha dượng tôi bị giam mấy ngày và phải đi cai rượu, sau đó hai người đã về lại với nhau, và chúng tôi chuyển nhà. Tôi cho rằng chúng tôi đều quá tuyệt vọng để có thể cảm nhận được một điều gì đó. Nỗi đau đón được chấp nhận. Và kết quả là chẳng có gì thay đổi.

Một đêm cuối hè nọ, một trận cãi vã khác lại nổ ra. Từ phòng mình, tôi lắng nghe những dấu hiệu để biết “trận” này khoảng bao nhiêu độ Richter. Tiếng ly tách vỡ loảng xoảng và tiếng la hét thất thanh khiến tôi phải chạy xuống phòng khách, lúc đó cha dượng tôi bắt đầu tiến về phía tôi. Có cái gì đó đánh xoảng một cái, và khi tôi và cha dượng nhìn nhau, tôi biết tôi sẽ là mục tiêu kế tiếp. Tôi quay người, mở cửa trước và chạy đi. Một chiếc xe cảnh sát đang chạy về phía nhà tôi, đèn pha đang chiếu

sáng và còi báo động hú âm ỉ. Tôi chạy về hướng khác.

Lúc đó, chỉ còn vài tháng nữa là tôi được mười bốn tuổi, chúng tôi vừa chuyển đến một bang khác và tôi cũng chẳng biết mình đang ở đâu. Tôi chưa đăng ký đi học, không bạn bè, không tiền bạc, chỉ có độc bộ quần áo đang mặc trên người. Nhưng tôi biết chắc một điều, đó là: tôi sẽ không tiếp tục sống như thế này nữa. Nếu như mẹ tôi đã chọn cuộc sống ấy thì đó là cuộc đời của bà và bà có thể cứ sống như thế.

Khi đến một con đường cao tốc đông đúc, tôi thôi không chạy nữa. Tôi bắt đầu đi bộ. Đi được vài mét, tôi đến một buồng điện thoại công cộng và trong đầu tôi nảy ra ý nghĩ là tôi nên cho ai đó biết những chuyện đã xảy ra. Tôi bước vào và thực hiện một cuộc gọi do người nghe trả tiền cho một số máy đã lâu tôi không gọi. Khi vừa nghe tiếng cha tôi “Alô”, tôi phải cố gắng lắm mới không gác máy. Đang trong một tình trạng cực kỳ lo lắng nên việc nghe thấy giọng nói của cha khiến cho tôi xúc động mạnh.

Trong mấy giây, tôi phải cố chống chọi với những cảm xúc mà tôi đã cố kìm nén trong nhiều năm. *Tại sao cha lại chưa cứu mình ra khỏi tất cả những chuyện này?*

Cha tôi hơi lặng tai, nên tôi phải hét lên: “Cha, con đây. Con cần cha giúp đỡ, con không biết phải làm gì cả”. Tôi bắt đầu giải thích những điều vừa mới xảy ra và nói cho nhanh trước khi tôi hoàn toàn mất bình tĩnh. Tôi sẽ không khóc; điều đó đã làm cha tôi bỏ đi một lần rồi và tôi sẽ không bao giờ làm như vậy nữa. Tôi có thể nghe thấy tiếng tim mình đập mạnh. Mỗi nhịp đập như vụng vào đầu tôi. Hai bàn tay tôi run rẩy và đầm mồ hôi, còn hai đầu gối của tôi gần như sắp khuỵu xuống. Tôi thở gấp và cảm thấy buồn nôn.

Tất cả những gì tôi muốn nghe là: “Được rồi, mọi việc sẽ ổn thôi con ạ”. Nhưng từ đầu dây bên kia, cha tôi nói: “Theresa, cha không thể giúp con...” và đó là tất cả những gì mà tôi đã nghe thấy. Tôi gác máy mạnh đến mức tôi nghĩ là nó sẽ bị vỡ, tôi giật mạnh cửa ra và bỏ đi. Tôi không biết mình đã đi bao xa để có thể giải tỏa được tất cả các cảm xúc - hóa ra là phải qua nhiều dặm, và trong nhiều năm.

Sau cùng, khi đã tê cóng, tôi biết mình cần phải suy nghĩ. Khi ấy tôi mới nhớ ra sở dĩ chúng tôi quyết định dọn đến nơi ấy là vì một người bạn thân của mẹ tôi sống gần đó. Tên bà ấy có trong danh bạ điện thoại và tôi lại thực hiện một cuộc điện thoại người nghe trả tiền khác cho bà ấy.

Sau vài ngày và sau vài cuộc điện thoại, cha tôi biết tôi đã tìm ra được một chỗ ở và người bạn của mẹ tôi thay tôi đến thuyết phục mẹ tôi rằng tốt hơn hết là tôi không nên tiếp tục sống với mẹ tôi nữa. Hóa ra là cũng có vài điều ràng buộc liên quan đến việc thu xếp chỗ ở mới, nhưng tôi cũng đã được chuẩn bị để sống trong mọi hoàn cảnh rồi. Tôi bắt đầu năm học thứ hai của trường trung học một tuần trước lễ Tạ ơn, tôi tìm được một việc làm và tránh xa mọi rắc rối.

Trong gần ba mươi năm, tôi bỏ lại phần đời đó sau lưng mình và hầu như không liên lạc với ai trong gia đình. Cho đến một hôm nọ, điện thoại reo. Có người đã lần ra tôi thông qua một người bạn cũ của

tôi – người bạn này biết nơi tôi làm việc. Cha tôi đang hấp hối.

Từ đó, tôi cố gắng dành nhiều thời gian hơn để ở bên cạnh cha mình. Một buổi chiều nọ, chúng tôi ngồi lặng yên trong căn phòng khách nhỏ của ngôi nhà liên kế, nơi cha tôi đã sinh ra và lớn lên, tôi nói với cha rằng tôi rất hối tiếc vì quãng thời gian mà chúng tôi đã đánh mất. Tôi cũng nói rằng trong cuộc đời tôi, có rất ít việc tôi muốn thay đổi, ngay cả những điều tệ hại nhất đã làm tan nát tâm hồn và trái tim tôi.

Nhìn vào đôi mắt cha, tôi có thể thấy được rất nhiều nỗi niềm hối tiếc, nhiều hơn những gì chúng tôi có đủ thời gian để bù đắp lại, và nay cha tôi cũng không có sức để làm điều đó. Chúng tôi ngồi lặng im và để cho khoảnh khắc ấy trôi qua.

Nằm nghỉ được một lúc, cha đưa tay nắm lấy tay tôi, dùng cả hai bàn tay giữ lấy tay tôi, rồi ông nhắm mắt lại. Ông bắt đầu nói khẽ: “Con là đứa con gái bé bỏng của cha, và cha đã không giúp được gì cho con. Cha biết là khi ấy mọi việc đang diễn ra rất tồi tệ với con, nhưng mà vào ngày ấy thì trẻ con phải sống với mẹ”. Ông mở mắt ra và thở thật sâu trước khi nói tiếp.

“Nhưng hãy xem con đã làm được những gì này. Con đã tự chăm sóc bản thân mình. Con đã có được trong đời mình những con người yêu thương con và đùm bọc cho con.” Nước mắt chảy xuống má của cha tôi và lẫn vào đám râu cằm lởm chởm của ông.

“Đêm hôm ấy khi con gọi điện cho cha, cha cảm thấy vô cùng bất lực. Muốn đến với con khi ấy phải bay hàng mấy giờ đồng hồ, và cha đã không giúp được cho con. Cha đang định cố giúp con giữ bình tĩnh và nghĩ xem con phải làm gì cho đến khi cha kịp đến đó, thế nhưng...”

Tôi không biết cha tôi còn nói thêm những gì. Đột nhiên tôi trở lại là một cô gái bé nhỏ đang sợ hãi, cố tỏ ra thật can đảm trong một buồng điện thoại công cộng và nghe cha tôi nói: “... Cha không thể giúp con...”.

Nỗi đau buồn tràn ngập tâm hồn tôi khi tôi nhận ra rằng hành động vội vàng gác máy của tôi khi xưa đã đẩy cha tôi và tôi vào sự xa cách cả một đời.

Tôi vui mặt vào lòng cha và khóc như đứa bé con mà cha đã rời bỏ nhiều năm về trước. Cha vuốt tóc tôi và vỗ nhẹ lên lưng tôi. Cha tôi trở lại là cha của ngày xưa, và tôi lại là đứa con gái bé bỏng ngày nào của cha. Tôi không thể nói được là hai cha con chúng tôi đã ở bên nhau như thế trong bao lâu, nhưng tôi có cảm giác như khoảng thời gian ấy dài bằng cả cuộc đời – hay chí ít cũng bằng cả một thời thơ ấu đã qua của tôi.

Vài tuần sau đó, cha tôi mất. Nhưng trong khoảng thời gian hai cha con chúng tôi ở bên nhau, chúng tôi chẳng bao giờ cảm thấy khó khăn khi nói với nhau những lời mà lẽ ra đã làm cho cuộc đời chúng tôi khác đi từ nhiều năm về trước: “Con yêu cha”, “Con tha lỗi cho cha” hay như “Mọi việc rồi sẽ ổn thôi mà”.



# The letter

*Most of the shadows of life*

*are caused by standing in our own sunshine.*

*Ralph Waldo Emerson*



I sat down at my computer dreading this first assignment and not yet knowing it was a critical step in my recovery. “*My recovery.*” This was still a new concept to me with just over a week in treatment for drug and alcohol addiction. My assignment was to write a letter to someone important in my life about my addiction and to commit myself to recovery.

I knew instantly that I had to write the letter to my parents. For years I watched their confusion at the chaos in my life. Somehow I had been able to hide my drug habit so all they saw were the consequences. But now, the cat was out of the bag. They were at a loss to understand why, of their seven children, only I had invited drugs and alcohol into my life. The other members of my family led normal, happy, successful lives - lives I envied but could not seem to emulate. At the many family gatherings I felt like an outsider, living a lie, dreading the day anyone discovered my awful secret. I was the last to arrive and the first to leave, anxious to be alone with my pipe.

In this assignment I would meet my worst fear head-on. Finally my parents would know the awful truth about their worthless daughter. Before I could begin I actually prayed. For years I believed God would have nothing to do with me. Now in my deepest heartbreak I asked for his strength and love. Then I wrote the letter. Of course after writing it I had to give it to them.

Little did I know that on the day I chose to share my letter, my mother had prayed for me again. She gave me up to God, told God I was in his hands. Her concerns for me and for my little boy were killing her. She just could not worry about me another day.

I drove up to their lovely home. I walked in the front door and found my parents in the cozy family room with my sister Deidre. I asked them all to sit down. Then I took out my letter and read it to them.

*June 1997*

*Dear Mom and Dad,*

*Hi, it's me your long-lost daughter. God, I have missed you these past fifteen years - you and*

Wendy, Deidre, Shari, Dean, Randy and Daren.

*I suppose the best way to break this to you would be to sit quietly while I let you read the contents of this first assignment and then watch your hearts break while mine disintegrates with more guilt and shame.*

*You did everything right. You have six wonderful kids to prove it and yet I am such a loser. I have often wished you would discover that I was not your child after all. That would at least explain my worthlessness.*

*It is 3:21 in the morning and I am sober - for eight days now. And I am determined to finish this letter as part of my first assignment and part of a series of steps toward my recovery. I dread telling you about me but I know it will answer so many questions for you. You always say how much you miss me. I could not figure out just what, exactly, you missed. Of your seven children, I let you down the most. "You have so much potential." Mom, you have said that more times than I can remember. I hope you are right.*

*I am so tired of being alienated from you all. I miss you so-so-so much. I feel as though my happiness stopped in 1977 when Dad held me so tight in my little dormitory room at my university. I'll never forget the look of love and regret in your eyes, Dad, the day you left me there. And I'll never forget my own grief, how I cried at watching you leave.*

*I am sorry for the pain my choices have caused you. I am sorry for the agony my revelations will cause you now. You have always been there for me, when I asked and even when I couldn't. You have loved me unconditionally and that is what makes hurting you now so hard. My only prayer is that in this hurt, true healing will finally begin.*

*I do so want to please you again. I so much want to be part of my family again. I do not want to be an addict - on drugs - anymore, ever again. But I am so afraid of failing. You know I never tried much anymore because that way I could not fail. But this is my greatest challenge. And if I fail the only answer for me is death. So I have to succeed. I will always be an*

*addict in recovery and I wonder, can you live with that label? Is this just too much?*

*I need to know you still love me. But I am so afraid. I suppose I am afraid of losing you. But I lost you long ago in my addiction. So maybe, I really have nothing left to lose by sharing this with you. I will do this, Mom and Dad, for my son. Yes, a drug addict has raised him - until now. And I will do this for you, and I will do this for me, in the hope that indeed I am worth it.*

*I love you more than life, far more than life. I even love you more than death. And, that is something because I have longed for death for so long. Yes. I love you more than death and I want "My Recovery" more than death. And it means I have a chance. If I can just know you are there my*

*recovery is only a matter of time, work, God and me.*

*Pray for me. And pray for all that potential. I am gonna need it. I'll keep you posted.*

*All my love,*

*Tracey*

My parents moved closer and closer to me. Deidre got up and held me. At the end we were all holding each other, crying and hurting. But through the tears we all tasted hope and I knew without a doubt that I would have all the love and support from my parents and my brothers and sisters. I had been so afraid of their judgment and rejection.

Imagine my surprise the following Saturday when my entire family - my parents, brothers, sisters, their spouses and children and my son - showed up at my treatment center in a massive show of support and love.

That was nearly seven years ago. The love and encouragement has never wavered. Today I am fully enmeshed in my family. I belong. I have a wonderful job working for Health and Social Services. I am the Chair of RAFT (Recovering Advocates for Treatment), an organization that speaks out about the importance of treatment for drug and alcohol addiction. I am active in my church and community.

My relationship with my fourteen-year-old son is incredible. He is a 4.0 student, wise, centered and compassionate. I am there to guide him, to love him and to be a light in his world.

So, once again my mom was right... I do have potential. And every day in my recovery, I live with it.

*Tracey W. Lee-Coen*

# Bức thư

*Hầu hết bóng tối của cuộc sống*

*đều xuất phát từ ánh hào quang*

*của chính chúng ta.*

*Ralph Waldo Emerson*



Tôi ngồi xuống trước máy vi tính, cảm thấy lo sợ về nhiệm vụ đầu tiên của mình và vẫn chưa biết rằng nó là một bước ngoặt trong quá trình hồi phục sức khỏe của tôi. “*Quá trình hồi phục sức khỏe của bản thân*”. Chỉ mới sau hơn một tuần chữa trị chứng nghiện rượu và ma túy thì với tôi đây vẫn còn là một khái niệm mới mẻ. Nhiệm vụ của tôi là viết một bức thư cho ai đó quan trọng trong cuộc đời mình để kể về sự nghiện ngập của bản thân, đồng thời tự cam kết sẽ bình phục trở lại.

Ngay lập tức tôi biết mình phải viết thư cho bố mẹ. Nhiều năm qua, tôi đã nhìn thấy sự hoang mang của bố mẹ trước những xáo trộn trong cuộc sống của tôi. Chẳng hiểu bằng cách nào mà tôi đã che giấu được thói quen hút xách của mình, nên tất cả những gì bố mẹ tôi biết được chỉ là những hậu quả từ thói quen đó của tôi. Nhưng giờ thì chuyện ấy đã lộ. Bố mẹ tôi không hiểu tại sao trong tất cả bảy đứa con thì lại có tôi bị vướng vào rượu và ma túy. Những thành viên khác trong gia đình tôi đều có cuộc sống bình thường, hạnh phúc và thành công - một cuộc sống mà tôi khát khao nhưng có vẻ như tôi không thể phấn đấu để đạt được. Trong nhiều cuộc họp mặt gia đình, tôi cảm giác như mình là người ngoài cuộc, tự lừa dối chính mình và cứ lo sợ cái ngày sẽ có ai đó khám phá ra bí mật kinh tởm của tôi. Những lần đó, tôi luôn là người xuất hiện sau cùng và là người đứng dậy đầu tiên, lòng nôn nóng được ở một mình với cái ống điếu.

Thực hiện nhiệm vụ này, tôi sẽ phải đối mặt với nỗi sợ hãi lớn nhất của mình. Sau cùng thì bố mẹ tôi sẽ biết được sự thật kinh hoàng về đứa con gái vô dụng của họ. Trước khi có thể bắt đầu viết thư, tôi đã cầu nguyện thật sự. Suốt nhiều năm, tôi đã tin rằng Chúa chẳng thể giúp được gì cho tôi. Còn bây giờ, ở nơi sâu thẳm nhất trong con tim tan nát của tôi, tôi cầu xin sức mạnh và tình yêu thương của Người. Sau đó tôi bắt đầu viết thư. Dĩ nhiên sau khi viết, tôi phải gửi nó cho bố mẹ.

Tôi không biết rằng vào cái ngày tôi chọn để chia sẻ bức thư của mình, mẹ tôi đã cầu nguyện cho tôi thêm một lần nữa. Bà tuyệt vọng phó thác số phận của tôi cho Chúa, bà còn cầu nguyện với Chúa rằng tôi đang ở trong tay Người. Những nỗi lo lắng mà mẹ dành cho tôi và đứa con trai bé bỏng của tôi đang giết dần bà. Bà không thể chịu nổi sự lo lắng về tôi thêm một giây phút nào nữa.

Tôi lái xe đến ngôi nhà thân thương của bố mẹ. Tôi bước đến trước cửa và thấy bố mẹ cùng chị Deidre đang ở trong căn phòng sinh hoạt gia đình. Tôi nói mọi người hãy ngồi xuống. Sau đó tôi lấy bức thư của mình ra và đọc cho mọi người cùng nghe.

*Tháng 6 năm 1997*

*Bố mẹ thân yêu,*

*Chào bố mẹ, con đây ạ - đưa con gái làm lạc từ lâu của bố mẹ đây ạ. Lạy Chúa, con đã đánh mất mọi người trong gia đình mình suốt mười lăm năm qua - bố mẹ, Wendy, Deidre, Shari, Dean, Randy và Daren.*

*Con cho rằng cách tốt nhất để tiết lộ điều này với bố mẹ là con hãy cứ ngồi yên lặng để bố mẹ đọc nội dung bài tập đầu tiên này của con, và rồi sau đó con sẽ phải chứng kiến nỗi đau khổ của bố mẹ, trong khi trái tim con cũng tan nát vì mặc cảm tội lỗi và hổ thẹn.*

*Mọi việc bố mẹ làm đều đúng cả. Sáu đứa con tuyệt vời của bố mẹ đã nói lên điều đó, ấy vậy mà con lại là một kẻ tội đồ thế này đây. Con vẫn thường mong sao một ngày nào đó bố mẹ sẽ phát hiện ra rằng con chẳng phải là con của bố mẹ. Ít ra thì điều đó cũng lý giải cho sự vô dụng của con.*

*Bây giờ là 3 giờ 21 phút sáng và lúc này con đang hoàn toàn tỉnh táo – suốt tám ngày nay rồi đây ạ. Con quyết tâm hoàn thành bức thư này, xem như đó là một phần nhiệm vụ đầu tiên của con và là một phần của chuỗi dài các bước cho quá trình hồi phục sức khỏe của con. Con sợ phải nói về bản thân mình, nhưng con biết điều đó sẽ giải đáp được rất nhiều thắc mắc của bố mẹ. Bố mẹ luôn nói bố mẹ nhớ con biết chừng nào. Con không thể hình dung ra được chính xác là bố mẹ đã nhớ đến một đứa con như thế nào nữa. Trong bảy anh chị em con thì con là đứa làm bố mẹ thất vọng nhất. “Con có rất nhiều triển vọng”. Mẹ, mẹ đã nói điều đó nhiều lần đến mức con không thể nhớ hết được. Con hy vọng mẹ nói đúng.*

*Con quá mệt mỏi vì phải sống xa cách với mọi người trong gia đình ta. Con nhớ bố mẹ rất – rất – rất nhiều. Con cảm thấy như niềm hạnh phúc của mình đã ngừng hẳn vào năm 1977 khi bố ôm con thật chặt trong căn phòng ký túc xá nhỏ bé của con tại trường đại học. Con sẽ không bao giờ quên cái nhìn yêu thương nhưng sâu muộn trong đôi mắt của bố vào cái ngày bố để con ở lại đó. Và con cũng sẽ không bao giờ quên nỗi đau khổ của chính mình, con đã khóc nhiều biết chừng nào khi nhìn bố quay lưng bước đi.*

*Con xin lỗi vì những chọn lựa của con đã gây đau buồn cho bố mẹ. Con xin lỗi vì những điều con vừa tiết lộ sẽ khiến bố mẹ khổ đau. Bố mẹ đã luôn ở bên con, khi con yêu cầu và ngay cả khi con không thể thốt lên điều đó. Bố mẹ đã yêu thương con vô điều kiện và giờ đây chính điều đó đã khiến bố mẹ đau lòng biết bao. Lời nguyện cầu duy nhất của con là ngay trong chính nỗi đau này, sự cứu chữa thực sự rốt cuộc cũng sẽ bắt đầu.*

*Con rất muốn lại làm vui lòng bố mẹ. Con rất muốn lại là một phần của gia đình ta. Con không muốn là một kẻ nghiện ma túy nữa, không bao giờ. Nhưng con lại sợ mình không làm được. Bố mẹ biết không, con chưa bao giờ thực sự cố gắng cả, vì nếu như thế thì con đã không thất bại. Nhưng lần này lại là thách thức lớn nhất đối với con. Và nếu con thất bại thì kết cục duy nhất dành cho con chính là cái chết. Vì thế con phải thành công. Con sẽ luôn mang tiếng là một kẻ nghiện, và con tự hỏi gia đình ta có thể sống với tên gọi đó không? Điều này có quá sức chịu đựng không?*

*Con muốn biết rằng bố mẹ vẫn yêu thương con. Nhưng con rất sợ. Con sợ rằng con đã mất bố mẹ. Nhưng con nghĩ lúc con bắt đầu nghiện thì con đã mất bố mẹ rồi. Vì thế, có lẽ con thật sự không còn gì để mất khi chia sẻ điều này với bố mẹ. Con sẽ làm điều này, bố mẹ ạ, vì con trai của con. Vâng, một kẻ nghiện ma túy đã nuôi nấng thằng bé cho đến tận hôm nay. Và con sẽ làm điều này vì bố mẹ, và con sẽ làm điều này vì bản thân con, với hy vọng rằng con thực sự xứng đáng với điều đó.*

*Con yêu bố mẹ hơn cả cuộc sống này, hơn rất nhiều. Thậm chí con yêu bố mẹ hơn cả cái chết. Con nói vậy là vì từ lâu, con đã rất mong muốn được chết. Vâng, con yêu bố mẹ hơn cả cái chết và con muốn được hồi phục hơn là đến với cái chết. Điều đó cũng có nghĩa là con còn có một cơ hội. Nếu con biết rằng bố mẹ luôn ở bên con thì quá trình hồi phục của con chỉ còn là vấn đề của thời gian, nỗ lực của con, Chúa và bản thân con mà thôi.*

*Hãy cầu nguyện cho con. Và hãy cầu nguyện cho tất cả những điều có thể xảy ra. Con sẽ phải cần đến nó. Con sẽ liên lạc đều đặn với bố mẹ.*

*Con yêu bố mẹ,*

*Tracey*

Bố mẹ tiến đến thật gần tôi. Chị Deidre đứng dậy và ôm chầm lấy tôi. Sau cùng tất cả chúng tôi đều ôm lấy nhau và khóc nức trong đau đớn. Nhưng trong những giọt nước mắt ấy, chúng tôi đều cảm nhận được niềm hy vọng trào dâng, và tôi biết chắc rằng tôi sẽ nhận được tình yêu thương và sự động viên từ bố mẹ cũng như từ anh chị em của mình. Vậy mà tôi đã rất sợ gia đình chỉ trích và khước từ mình.

Hãy tưởng tượng xem tôi đã ngạc nhiên biết chừng nào vào ngày thứ Bảy sau đó, khi tất cả gia đình tôi – bố mẹ, anh chị em của tôi, vợ chồng và các con của họ cùng con trai tôi – đã đến trung tâm nơi tôi điều trị để bày tỏ sự ủng hộ và tình thương yêu của họ dành cho tôi.

Chuyện đó xảy ra đã gần bảy năm về trước. Tình yêu thương cũng như sự khích lệ không bao giờ chùn bước. Giờ đây tôi hoàn toàn gắn bó với gia đình mình. Tôi thuộc về gia đình. Tôi có một công việc tuyệt vời - làm việc cho Tổ chức Các Dịch vụ Y tế và Xã hội. Tôi còn là chủ tịch của Tổ chức RAFT (Recovering Advocates for Treatment: Tổ chức Ủng hộ Cai nghiện) - một tổ chức đề cao tầm quan trọng của việc điều trị cho những trường hợp nghiện rượu và ma túy. Tôi cũng rất năng nổ trong các hoạt động ở nhà thờ cũng như tại nơi tôi sinh sống.

Tình cảm giữa tôi và đứa con trai mười bốn tuổi của tôi tốt đẹp đến không ngờ. thằng bé là một học sinh xuất sắc, thông minh, điềm tĩnh và sống rất tình cảm. Tôi luôn ở bên cạnh để hướng dẫn thằng bé, để yêu thương nó và là ánh sáng trong thế giới của nó.

Thế là một lần nữa mẹ tôi lại nói đúng... Tôi thực sự rất có tiềm năng. Và mỗi ngày trong sự hồi phục của tôi, tôi sống với tiềm năng của mình.

*Tracey W. Lee-Coen*

# He sat alone

*More people would learn from  
their mistakes if they weren't  
so busy denying them.*

*Anonymous*



It was an ordinary Saturday at Fenway Park in Boston. The streets were exploding with hoots and hollers. A closer look, however, revealed that no one was engaged in conversation. Men and women alike kept their eyes either on the ground before them, or focused straight ahead. Then I saw him. An elderly man was sitting alone on a stoop. Curious, I wandered over for a better look. A shiver traveled the length of my spine. Unfortunately, the temperature was not the cause of the horrible sensation.

Amidst a flowing river of Nikes and Timberland boots, the nameless man wore shoes that had worn through long ago. Dressed in threadbare rags, he held a silver coffee can in one trembling hand and his sign in the other. It read: Hungry Korean War Vet. As if already dead, the man's yellowed eyes, sunken deep in his head, belied years of alcoholism and a gray tinge painted his somber face. I was reminded of my own sacrifices made for my country in Operation Desert Storm. At that time, I thought that my stomach might actually kick up the two hot dogs I'd just devoured.

People circumvented the man as if he were a leper. Not one person stopped to help. Obviously, it was easier to assume the man was a con artist than to find the truth in his tormented eyes. I somewhat understood. There were still many truths people did not want to know. In this case, that truth only defined a cold and uncaring society.

Other passers-by went above and beyond apathy. They were mean enough to leave behind an insult, or a laugh to stab the poor man's heart. The vet was too old and weary to strike back at the masses. Each time a harsh word was offered him, his eyes closed briefly and then opened again as if he'd completely absorbed the cruelty.

Fifteen endless minutes elapsed and although the coffee can remained empty, I witnessed a fellow human being suffer too much embarrassment and humiliation. Whatever dignity remained was greedily and brutally stripped away by those who, somewhere along the line, were hardened and left blind.

Suddenly, another unfortunate soul captured my attention. It was another elderly gentleman; this one, confined to a wheelchair. The man slowly approached a curbstone, and then worked his chair back and forth in an attempt to clear the lip. It was no use. Determination and effort were quickly replaced by frustration and mumbled curses. Through it all, hundreds of patriotic baseball fans herded around him and proceeded on to their different ways. I stood paralyzed with shock.

As the numbness wore off, I took two steps to assist, but was one step too late. The homeless man placed his sign and empty cup on his stoop and went to help another who needed help more. My eyes filled. There was still some good left in the world. Strangely enough, it always seemed to come from those who were in desperate need of what they themselves gave so selflessly. The two shared a genuine smile, which apparently only those in need could understand. The pauper returned to his stoop between the judgmental gaze of a million cruel eyes. I stood amazed. The same chill returned down my spine.

After placing a crisp twenty-dollar bill in the beggar's can, I received a nod for my generosity, and then a tap on the shoulder. My brother Randy's raised eyelids told me that he didn't approve.

During the lengthy ride home, I explained the tragic scene and the topic led to some unusually deep discussion.

We traveled a good distance in silence. I decided that as long as my own intentions of helping were pure, then I didn't see any risk of injury to anyone. The odds seemed better. Besides, it was one of society's problems that more people should be taking personally. With thousands being swallowed up by substance abuse, alcoholism, unemployment and homelessness each day, it could have easily been anyone sitting on that same lonely stoop. Then, placing myself in that man's shoes, I only hoped that someone would be kind enough to take a chance on me rather than the state's lottery.

Reaching Fall River, Randy broke the silence with a very innocent question. Though he expected no answer, Randy asked, "Steve, don't you ever wonder why God has given so much to so few, and so little to so many?"

Surprised that my brother's thoughts mirrored my own, I smiled. The answer seemed so easy, so obvious. To Randy's surprise, I responded sincerely, "I think that God has given enough. The problem is that people have forgotten how to share his generous gifts!"

Needless to say, the rest of the journey was driven in silence, the Boston Red Sox continued to lose and somewhere on a very cold stoop a needy man sat alone.

*Steven Manchester*

# Người ngồi một mình

*Nhiều người sẽ học hỏi được*

*từ những sai lầm của họ nếu*

*họ không phủ nhận chúng.*

*Khuyết danh*



Đó là một ngày thứ Bảy bình thường tại công viên Fenway ở Boston. Các con đường như đang vỡ tung lên với những tiếng còi xe và tiếng la hét. Tuy vậy, nếu nhìn gần hơn, chúng ta sẽ thấy rằng chẳng ai trò chuyện với ai. Đàn ông cũng như phụ nữ đều dán mắt xuống đường hoặc nhìn thẳng phía trước. Thế rồi tôi thấy ông ấy. Một người đàn ông lớn tuổi đang ngồi một mình trên bậc thềm. Tò mò, tôi tiến đến gần để nhìn rõ hơn. Một cảm giác rùng mình chạy dọc sống lưng tôi. Rủi thay, nhiệt độ không phải là nguyên nhân của cái cảm giác kinh khủng ấy.

Giữa bạt ngàn các loại giày hiệu như Nikes và Timberland, người đàn ông xấu xí đó vẫn mang đôi giày đã cũ sờn từ rất lâu. Trong bộ đồ cũ kỹ xơ cả vải, một tay ông run run cầm chiếc hộp đựng cà phê màu trắng bạc, tay kia cầm một tấm bảng. Trên tấm bảng ghi dòng chữ: Cựu Chiến Binh Chiến Tranh Hàn Quốc Đói Khổ. Trông cứ như người chết rồi, đôi mắt vàng khè sâu hoắm của ông ấy khiến người ta dễ lầm tưởng ông là một kẻ nghiện rượu lâu năm, và trên khuôn mặt u sầu của ông là một màu xám nhạt. Tôi nhớ lại sự hy sinh của bản thân mình cho đất nước trong Chiến dịch Bão Sa mạc. Ngay lúc đó, tôi đã nghĩ cái bao tử của mình thực sự đã sôi sùng sục lên vì hai cái bánh mì kẹp xúc xích mà tôi vừa ăn ngẫu nhiên.

Người ta đi vòng qua ông ấy cứ như thể ông là một người bị bệnh phong cùi. Không một ai dừng lại để giúp đỡ. Hiển nhiên, người ta dễ cho rằng người đàn ông đó là một kẻ lừa bịp chứ không cần tìm hiểu sự thật trong đôi mắt khổ sở của ông. Tôi cũng hiểu được phần nào điều đó. Vẫn còn nhiều sự thật mà người ta chẳng muốn biết. Trong trường hợp này, sự thật đó chỉ cho thấy rõ một xã hội lạnh lùng và dửng dưng.

Những người qua đường khác cư xử còn tệ hơn cả sự thờ ơ. Họ xấu tính đến mức đã ném lại đằng sau một lời xúc phạm, hoặc một tiếng cười chế nhạo để làm đau nhói trái tim người đàn ông tội nghiệp. Người cựu chiến binh đã quá già và mệt mỏi để phản ứng lại những điều đó. Mỗi khi người ta nói với ông một từ khó nghe, thì mắt của ông ấy nhắm lại trong chốc lát rồi lại mở ra, như thể ông đã hoàn toàn tiếp nhận sự tàn nhẫn ấy.

Mười lăm phút dài vô tận trôi qua, và mặc dù cái hộp cà phê vẫn trống rỗng nhưng tôi đã phải chứng kiến cảnh người anh em của mình đang phải chịu đựng quá nhiều nỗi khổ then và tủi nhục. Bất cứ phẩm giá nào còn sót lại cũng bị tước đi một cách tham lam và tàn nhẫn bởi những con người mà vào một thời điểm nào đó trên đường đời, họ đã bị làm cho nhẫn tâm và mù lòa.

Bỗng nhiên một con người bất hạnh khác thu hút sự chú ý của tôi. Đó là một người đàn ông lớn tuổi khác; người này phải ngồi xe lăn. Ông ấy chậm chạp tiến đến chỗ tảng đá lát lề đường và sau đó đẩy xe lui lui tới tới nhằm cố gắng làm vành bánh xe quay đều. Nhưng chẳng ích gì. Sự quyết tâm cũng như những nỗ lực nhanh chóng bị thay thế bởi sự tuyệt vọng và những câu chửi rủa lầm bầm. Trong khi đó, hàng trăm người hâm mộ bóng chày ái quốc đang túa ra xung quanh ông ấy, và họ tiếp tục đi về những hướng khác nhau. Tôi đứng chờ người ra vì bàng hoàng.

Khi đã hết sức sờ, tôi bước tới hai bước tính giúp ông ấy, nhưng tôi đã chậm mất một bước. Người đàn ông vô gia cư nọ đã đặt tấm bảng và chiếc hộp rỗng của mình lên bậc thềm để đi giúp một người khác đang cần sự giúp đỡ hơn. Tôi rung rung nước mắt. Vẫn còn một điều gì đó tốt đẹp trên thế giới này. Lạ lùng thay, điều đó dường như luôn xuất phát từ những người đang rất cần những thứ mà bản thân họ lại sẵn lòng cho đi và không hề tính toán. Hai người cùng nở một nụ cười chân thành, điều mà rõ ràng chỉ những người đang gặp hoạn nạn mới có thể hiểu được. Kẻ nghèo túng lại trở về với bậc thềm của mình giữa cái nhìn đầy xét đoán của hàng triệu cặp mắt tàn nhẫn. Tôi đứng đó trong sự kinh ngạc. Cảm giác ớn lạnh lúc này lại chạy dọc sống lưng tôi.

Sau khi đặt một tờ hai mươi đô mới cứng vào trong chiếc hộp của người ăn xin, tôi nhận được một cái gật đầu đáp lại sự hào phóng của mình, và sau đó là một cái vỗ nhẹ lên vai. thằng em trai Randy của tôi nhướn mi mắt tởy không đồng tình.

Suốt quãng đường dài lái xe về nhà, tôi đã giải thích cảnh bi đát ấy và chủ đề này dẫn đến một cuộc thảo luận sâu sắc khác thường.

Chúng tôi đã đi một quãng đường khá dài trong im lặng. Tôi quyết định rằng miễn ý định giúp đỡ người khác của tôi là chân thành, thế thì tôi đã chẳng làm tổn thương đến ai cả. Như thế xem ra còn tốt hơn. Ngoài ra, đó còn là một thực trạng của xã hội mà người ta nên quan tâm nhiều hơn từ góc độ cá nhân. Mỗi ngày, hàng ngàn người đang trở thành nạn nhân của việc sử dụng chất gây nghiện, chứng nghiện rượu, nạn thất nghiệp và vô gia cư, nên bất cứ ai cũng có thể dễ dàng trở thành kẻ ngồi trên cái bậc thềm hiu quạnh đó. Nếu tôi ở hoàn cảnh của người đàn ông đó, tôi chỉ hy vọng người ta sẽ đủ tử tế để đặt cược niềm tin vào tôi, hơn là vào tờ vé số của nhà nước.

Khi đến sông Fall, Randy phá tan sự im lặng bằng một câu hỏi rất ngây ngô. Dù không trông đợi câu trả lời, nhưng Randy vẫn cứ hỏi: “Steve, anh có bao giờ tự hỏi rằng tại sao Chúa lại ban tặng cho rất ít người quá nhiều thứ, và lại ban cho rất nhiều người quá ít thứ không?”.

Bất ngờ khi thấy suy nghĩ của đứa em trai phản ánh đúng suy nghĩ của mình, tôi mỉm cười. Câu trả lời dường như rất dễ và rất rõ ràng. Trước sự ngạc nhiên của Randy, tôi trả lời một cách chân thành: “Anh nghĩ Chúa đã ban cho con người đầy đủ. Vấn đề là con người đã quên mất cách nào để chia sẻ với

nhau những món quà hào phóng của Chúa!”.

Chẳng cần phải nói, chặng đường còn lại của chuyến đi diễn ra trong im lặng. Đội bóng chày Boston Red Sox tiếp tục thua; và ở đâu đó, trên bậc thềm lạnh lẽo, một người đàn ông khốn khó vẫn đang ngồi một mình.

*Steven Manchester*

# My best friend, Jack

*If I live my life according*

*to my own script there are no surprises.*

*Theresa Peluso*



If there was anyone less likely to become my mentor, it was Smilin' Jack. He was a janitor who had left decades of drunken turmoil in his wake. Yet, by the time we met, Smilin' Jack had transformed his life and radiated with the joy of living.

Raised in the mountains of North Carolina, there was little evidence that anything but a difficult future lay in Jack's path. His formal education ended in the third grade. His father and most of his relatives worked in the local sawmill and it was assumed that he would do the same. The only other option was working with the moon-shiners. By the time he was a young teen, Jack had discovered the easy money of running corn liquor. Unfortunately, he also developed a taste for that liquid and became his own best customer. One fall evening, in a car filled with corn squeezings, unable to escape the pursuing revenueurs, he was arrested. Sentenced to prison, he spent several years shackled at the ankles, working on a chain gang. Not surprisingly, the days and months of humiliation served only to increase his anger and bitterness at the world.

On his release, determined to escape the boredom of his hometown, he joined the merchant marines. Working aboard cargo ships, he traveled the world. Yet, lost in a haze of whiskey, each port was much the same as the one he'd just left -barrooms and trouble. Eventually the alcohol abuse took its toll and, no longer fit to work, he returned to the familiar mountains of North Carolina. He worked when and where he could, but only long enough to buy another jug of the clear liquid that controlled his life.

A travelling circus hired him as a maintenance mechanic and thus began a drunken tour of small-town America. Weeks, months and years passed in a blur and increasingly he awoke in jail cells with cuts and bruises that he couldn't explain. Eventually fired from the circus, he found himself in an unfamiliar small town in Pennsylvania. Odd jobs kept him in liquor for a time but as his health deteriorated, he became incapable of even the simplest labor.

In the last, deadly stages of alcoholism he collected welfare and had whiskey delivered to his shabby rented room. One evening Jack was found unconscious in an alcohol-induced coma, and rushed to the emergency room.

While in the hospital, doctors convinced him to seek treatment. Having nowhere else to turn he accepted. That became the turning point in his life. By the time I met Jack, it had been several years since he had “taken any liquor.”

I had screwed up a good career in New York City. In the process, I’d alienated everyone I knew. Overwhelmed by self-pity and depression, for several years I hid in the bottom of a gin bottle, afraid to live but even more terrified to die. For reasons I still don’t understand, Providence stepped in and, after receiving much needed help, I started the difficult task of putting my life back together. I moved to a small town to start over. And more than a year later, my career prospects were improving steadily. But emotionally, I was not doing well. Then I met Jack.

I had been staring at a lobby office directory for several minutes when a little round man in blue work clothes waddled toward me. Grinning at my confusion, he pointed me in the right direction.

I hadn’t taken more than a few steps when, in a friendly Southern drawl, he called after me, “and by the way, son, I can’t recall when I’ve last seen a feller look as down in the mouth as you.”

Surprised at this personal observation, I turned towards him. With an almost sad, yet sincere expression, this stranger looked me in the eye and said softly, “Son, if nobody’s told you they loved you today... I do.” With keys jingling, he turned and disappeared through a door into the stairwell.

This warm, smiling janitor touched my heart and I would find excuses to visit “his” office building. Sitting in his cluttered basement office we made small talk. Gradually I came to recognize the priceless experience and wisdom he was imparting to me. When we walked along Main Street, passing cars honked greetings and shop owners stepped out to say hello. I marveled at the magical effect this once hopeless man had on people. “Every day is a blessing,” he would tell me. “I should have been dead a long time ago, but for some reason the good Lord seen fit to give me a second chance and I am to use it to help folks.”

His philosophy for living was simple: “Live a day at a time and do the best you can. Ask the good Lord to look after you when you wake up; and thank him before you go to sleep.” I saw him lend money to people, knowing he would probably not be repaid. If someone admired something he owned, more than likely, he would make them a gift of it.

My career came together and I was again working on Madison Avenue. With Jack’s support and friendship, my personal life turned around. I met and fell in love with a remarkable woman and, a year after we met, this beautiful lady agreed to become my wife.

On a breezy, summer afternoon I stood at the altar of a church wearing an ill-fitting tux and a comfortable grin. Accompanied by organ music, the love of my life, resplendent in her lace wedding gown, slowly made her way down the center aisle.

The priest posed the question, “Who gives this woman away?” For a fleeting moment, the altar glowed as if enveloped by a mist of pastels, and the clean, fresh scent of approaching rain drifted through the church. As I took my bride’s hand, we looked into the misty blue eyes of the one whose love and guidance had made this day possible.

And my best friend, Jack, smiled at us and responded proudly, “I do.”

*George Roth*

# Jack, người bạn tốt nhất của tôi

*Nếu sống một cuộc đời theo đúng kịch bản của chính mình, thì sẽ chẳng có điều bất ngờ nào hết.*

*Theresa Peluso*



Nếu có ai đó có thể trở thành người cố vấn của tôi, thì đó sẽ là Smilin' Jack (Jack Vui Tươi). Ông ấy là một người gác cổng đã bỏ lại đằng sau mấy chục năm say xỉn rệu rề. Tuy nhiên, khi chúng tôi gặp nhau thì Smilin' Jack đã thay đổi cuộc sống của mình và thể hiện niềm vui sống.

Lớn lên ở vùng núi của Bắc Carolina, có vẻ như chẳng có gì ngoài một tương lai khó khăn đang chờ đợi Jack phía trước. Jack chỉ mới học xong lớp ba. Cha và hầu hết những người họ hàng của Jack làm việc trong một xưởng cưa ở địa phương, và mọi người đều cho rằng cậu sẽ nối nghiệp. Một chọn lựa khác duy nhất đó là làm việc cho những người nấu rượu lậu. Trước khi đến tuổi thiếu niên, Jack đã phát hiện ra cách kiếm tiền dễ dàng bằng việc đi bán rượu bắp. Không may, cậu cũng đã ngày càng yêu thích đối với thứ chất lỏng ấy và trở thành khách hàng “sộp” nhất của chính mình. Một buổi tối mùa thu, trên chiếc xe chất đầy rượu bắp, không thể chạy thoát khỏi các nhân viên thuế vụ đang đuổi theo, Jack đã bị bắt. Bị kết án tù, ông đã phải trải qua vài năm bị cùm chân, cùng làm việc với một nhóm tù nhân bị xích chân lại với nhau. Chẳng có gì ngạc nhiên khi những ngày tháng nhọc nhằn đó chỉ làm tăng thêm sự tức giận và cay cú của Jack đối với cuộc đời.

Khi được phóng thích, quyết tâm từ bỏ sự tẻ nhạt nơi quê nhà, Jack tham gia vào đội thương thuyền. Làm việc trên những chuyến tàu chở hàng hóa ra nước ngoài, Jack đã có cơ hội đi vòng quanh thế giới. Tuy nhiên, do đắm chìm trong làn sương mù của rượu ứt-ky nên đối với Jack, tất cả các bến cảng đều giống nhau – chỉ có các quán rượu và các vụ lộn xộn. Cuối cùng thì chứng nghiện rượu cũng bắt Jack phải trả giá. Không còn đủ sức để làm việc, ông phải trở về Bắc Carolina, vùng đồi núi quen thuộc của mình. Ông làm việc bất cứ khi nào và bất kỳ đâu, nhưng chỉ làm đủ để mua một bình rượu, loại chất lỏng đã không chế cuộc đời ông.

Một đoàn xiếc lưu động đã thuê ông làm nhân viên bảo trì cơ khí, và thế là ông bắt đầu một chuyến đi say xỉn qua các thành phố và thị trấn nhỏ của nước Mỹ. Năm tháng trôi qua trong nhạt nhòa, rồi số lần ông tỉnh dậy trong nhà giam với những vết cắt và vết bầm tím mà ông không thể giải thích được do đâu ngày càng nhiều. Sau cùng, bị sa thải khỏi đoàn xiếc, ông đến ở tại một thị trấn nhỏ xa lạ của Pennsylvania. Làm một số công việc vặt vãnh cũng giúp ông có tiền để uống rượu trong một thời gian. Nhưng dần dần sức khỏe của ông suy giảm đến mức ngay cả những việc đơn giản nhất cũng trở nên quá sức đối với ông.

Cuối cùng, ở giai đoạn nghiêm trọng của chứng nghiện rượu, Jack sống bằng tiền trợ cấp xã hội và còn bảo người ta giao rượu uýt-ky đến tận căn phòng trọ tồi tàn của mình. Một buổi tối nọ, người ta phát hiện Jack nằm bất tỉnh trong tình trạng hôn mê do rượu và đã đưa ông vào phòng cấp cứu.

Trong thời gian Jack nằm viện, các bác sĩ đã thuyết phục ông hãy đi điều trị. Không còn biết đi về đâu, ông đành phải đồng ý. Điều đó đã trở thành bước ngoặt trong cuộc đời ông. Lúc tôi gặp Jack thì ông đã không hề “đụng vào rượu” từ vài năm trước đó.

Về phần tôi, tôi đã làm hỏng một sự nghiệp tốt đẹp tại thành phố New York. Trong giai đoạn đó, tôi đã xa lánh tất cả những người tôi quen biết. Lòng tràn ngập sự phiền muộn và oán trách bản thân, nên trong suốt mấy năm trời, tôi cứ giấu mình dưới đáy chai rượu gin, sợ hãi cuộc sống, nhưng lại cảm thấy còn sợ chết hơn. Vì những lý do đến nay tôi vẫn chưa hiểu nổi, Chúa đã can thiệp, và sau khi nhận được nhiều sự giúp đỡ cần thiết, tôi bắt đầu nhiệm vụ khó khăn là chỉnh đốn lại cuộc đời mình. Tôi chuyển đến một thành phố nhỏ để làm lại từ đầu. Và hơn một năm sau, triển vọng nghề nghiệp của tôi đã được cải thiện vững vàng. Nhưng về mặt cảm xúc, tôi không được ổn cho lắm.

Thế rồi tôi gặp Jack.

Tôi đã căng mắt đọc quyển sách chỉ dẫn tại phòng khách của một tòa văn phòng trong mấy phút trước khi có một người đàn ông thấp bé tròn trịa mặc bộ đồ công nhân đi lạch bà lạch bạch về phía tôi. Sau khi toét miệng cười vì thấy sự bối rối của tôi, ông ta chỉ hướng cho tôi đi.

Tôi đi chưa được mấy bước thì ông ấy gọi với theo bằng một giọng miền Nam kéo dài và thân thiện: “Mà này, chàng trai, tôi không nhớ nổi lần cuối cùng tôi nhìn thấy người có khuôn mặt buồn rầu như cậu là khi nào đấy”.

Ngạc nhiên trước sự quan sát mang tính cá nhân như thế, tôi quay lại phía ông. Với một vẻ mặt hơi buồn bã nhưng chân thành, người đàn ông tôi chưa một lần quen biết ấy nhìn vào mắt tôi và nhẹ nhàng nói: “Chàng trai à, nếu hôm nay không có ai nói với cậu là họ yêu cậu, thì tôi nói đây”. Cùng với tiếng leng keng của xâu chìa khóa, ông ấy quay đi và mất dạng sau một cánh cửa dẫn vào khu vực cầu thang.

Người bảo vệ luôn tươi cười thân thiện này đã làm tôi xúc động và tôi tìm nhiều lý do để đến thăm tòa nhà văn phòng “của ông ấy”. Ngồi trong căn phòng trực ồn ào của Jack dưới tầng hầm, chúng tôi đã có những giây phút ngắn ngủi trò chuyện cùng nhau. Dần dần, tôi nhận ra những trải nghiệm vô giá và những hiểu biết sâu sắc mà Jack đã truyền cho tôi. Khi chúng tôi đi bộ dọc theo phố Main, nhiều chiếc xe hơi đã nhún còi để chào chúng tôi và các chủ cửa hiệu cũng bước ra chào hỏi. Tôi ngạc nhiên trước sức ảnh hưởng kỳ diệu mà người đàn ông một thời hết hy vọng này đang tạo được đối với mọi người xung quanh. Ông ấy bảo tôi: “Mỗi ngày qua là một hồng ân. Lẽ ra tôi đã chết từ lâu rồi, nhưng vì một lý do nào đó, Chúa nhân từ đã quyết định cho tôi một cơ hội thứ hai, và tôi mong mỗi dùng nó để giúp đỡ mọi người”.

Triết lý sống của ông ấy rất đơn giản: “Hãy sống trọn vẹn mỗi ngày và làm mọi việc thật tốt trong khả

năng của mình. Khi thức giấc, hãy xin Chúa nhân từ dõi theo bạn, và trước khi ngủ, hãy cảm ơn Người”. Tôi còn thấy ông cho người khác mượn tiền, dù biết rằng có thể họ sẽ không trả. Nếu ai đó yêu thích một món đồ của ông, thì hầu như lúc nào cũng thế, ông ấy sẽ tặng nó cho họ.

Công việc của tôi trở nên thuận lợi, và tôi trở lại làm việc trên Đại lộ Madison. Với tình bằng hữu và sự hỗ trợ của Jack, đời sống cá nhân của tôi cũng có một bước chuyển tốt đẹp. Tôi gặp và yêu một người phụ nữ tuyệt vời, và một năm sau ngày chúng tôi gặp gỡ, người phụ nữ xinh đẹp ấy đã đồng ý trở thành vợ của tôi.

Vào một buổi chiều hè gió hiu hiu thổi, tôi đứng trước bệ thờ trong nhà thờ, mặc trên người một bộ lễ phục bó sát và miệng nở nụ cười thật thỏa nguyện. Giữa điệu nhạc của tiếng đàn organ, tình yêu của đời tôi - lộng lẫy trong bộ váy cưới đăng-ten, từ từ bước xuống lối đi chính.

Vị linh mục hỏi to: “Ai sẽ trao tay cô dâu cho chú rể?”. Trong tích tắc, bệ thờ bừng sáng như được bao phủ trong một màn sương màu phấn nhạt, và mùi hương trong lành, mát dịu của cơn mưa đang đến gần bay thoảng qua nhà thờ. Khi tôi cầm lấy bàn tay cô dâu, chúng tôi nhìn vào đôi mắt xanh ươn ướt của một người mà chính tình yêu thương và sự dẫn dắt của ông đã giúp chúng tôi có được ngày này.

Và thế là người bạn tốt nhất của tôi, Jack, đã mỉm cười với chúng tôi và tự hào lên tiếng: “Tôi đây”.

*George Roth*

# A little band of gold

*Do not look where you fell, but where you  
slipped.*

*African proverb*



Ida was the cleaning lady at the medical center. I was the new admission that morning - all 88 pounds of me - trying to crawl out of an alcohol-fueled breakdown.

I got tons of visitors as soon as I arrived. Apparently, my impending crash was obvious to everyone but me.

I had lots of food to encourage me to eat and build up my strength. I had my diary to chronicle my journey back from hell. I had my ever-present cigarettes and lighter.

The only thing I didn't have was my wedding band. The crises piled up from my out-of-control drinking, and my weight crashed down from my too-well-controlled lack of eating. Somehow the wedding band that my husband put on my finger just six months earlier had slid off. I remembered putting it on in the morning, but not taking it off that night. I assumed I took the ring off to wash dishes. I checked the kitchen and my clothes, tore the bedroom apart, then the bathroom, the kitchen again, and even the cat's litter box. Nothing.

With my husband on a business trip, it was the loneliest night of my life as I sat next to the kitty litter box crying my eyes out over the loss of my wedding band. Then I went outside and sifted through two weeks of trash while the cold rain pelted me. It was no use.

I went back inside, dried myself off and tried to get rip-roaring drunk on applejack. I hated applejack, which is probably why it was the only thing left in the house to drink. I failed to even get drunk - a first! So I kept at it for five more days, until I ended up in the medical center where I met Ida, the cleaning lady.

"The sick ones don't like to talk," she told me that first morning. "Me, I enjoy talking to people. It makes the work more interesting." She liked neatness in a patient. "You're neat, and you're not so sick you can't talk," she said.

As she cleaned the toilet, emptied the trash and dealt with my overflowing ashtray, she asked why I was admitted.

“I needed rest,” I said. “And I got very upset about losing my wedding band. I’m trying to calm down.”

“You need to talk to St. Anthony,” Ida said. “He finds things when you ask.”

*Oh, how cute,* I thought, and carefully wrote our conversation into my diary after she left, feeling very artistic for doing so.

The next day, Ida came back and said, “So did you find your ring?”

“No, Ida. It’s still lost.”

“Did you ask St. Anthony?”

Oh dear, was she serious about this Anthony stuff? “No,” I admitted. She looked disappointed, so I explained as nicely as I could. “I don’t know him, Ida. I can’t start out by asking someone I don’t know for favors.”

Ida stopped wet mopping the bathroom floor to consider the issue. “I see your point,” she said slowly. Then she brightened up. “Tell him I sent you. St. Anthony knows me very well. And if I’m not on shift, leave a note at the service room to tell me how it turns out. Just a little note, ‘Ida, St. Anthony helped.’ That’s so I can tell him thanks for you.”

Ida left, and the place got quiet, just me, my cigarettes and my diary. Do I or don’t I? I couldn’t. I just couldn’t. It was hokey, it was sentimental and it was hypocritical. I didn’t believe in that stuff.

But Ida did, and Ida was giving me advice on the only thing that mattered to me at that moment. I had doctors giving me advice on weight gain and Twelve Steppers giving advice on AA meetings. I wanted none of it. I just wanted my ring back.

I didn’t know how to pray and had never heard of praying to a saint, and didn’t know if Anthony was the one in the ads of the newspapers or not. I was desperate. But I wasn’t going to be a hypocrite. I hated hypocrites.

“I’ll write a poem,” I decided. Technically it wasn’t a prayer, so I wouldn’t be a hypocrite. It would still cover the bases, and it would keep me in Ida’s good graces.

*NOT a Prayer to Saint Anthony*

*Ida sent me to talk to you.*

*She knows you pretty well, she says.*

*It's about my wedding ring.*

*Can you help me find it?*

*It got lost with my sanity last week.*

*I'm beginning to get that back.*

*The ring would be nice too...*

The skies did not open over the medical center. The heavens did not come down, and I heard no heavenly hosts singing. I closed my diary and went to bed.

The next day I was released, and my husband came to collect me and start life together anew.

While I stretched out on the living room couch, he decided to jump-start the new life by removing the six weeks' worth of empty beer bottles taking up half of our two-car garage. Ten minutes later, he walked inside with shaking hands - and my wedding ring.

"It fell out of an empty six-pack container," he said. "I was grabbing them four at a time and throwing them into the trunk of the car. I must have tipped one just right because the ring landed at my feet."

Unaccustomed as I was to small miracles, prayers, saints or dumb luck, I knew it was going to be a different world for me from now on. I don't know if St. Anthony was impressed with my poetry. All I knew was that Ida believed and lent me both her belief and her favorite saint.

I went to the phone and dialed the medical center. "Service room? I need to leave a message for Ida. It's important..." I didn't know how to pray or say thank you to God either, but I had the feeling that Ida wouldn't mind pitching in to help me out again.

*Carol J. Bonomo*

# Chiếc nhẫn vàng nho nhỏ

*Đừng nhìn nơi bạn ngã xuống, mà hãy nhìn nơi bạn*

*bắt đầu trượt.*

*- Ngạn ngữ châu Phi*



Bà Ida là nhân viên vệ sinh làm việc tại trung tâm y tế. Còn tôi là bệnh nhân vừa nhập viện sáng hôm ấy – một cơ thể nặng gần 40 kg đang cố chống chọi với cơn vật vã do rượu gây ra.

Ngay từ khi mới nhập viện, tôi đã được rất nhiều người đến thăm. Đối với mọi người, nguy cơ suy sụp của tôi là quá rõ ràng, nhưng dường như tôi lại không nhận thấy điều đó.

Lúc đó, tôi có rất nhiều thức ăn giúp nhanh chóng phục hồi sức khỏe. Tôi còn có một quyển nhật ký ghi lại trung thực chuyến trở về từ địa ngục của mình. Ngoài ra, trong người tôi lúc nào cũng có thuốc lá và cái bật lửa.

Vật duy nhất tôi không có khi ấy là chiếc nhẫn cưới của mình. Những cơn khủng hoảng liên tiếp xảy đến do tôi không thể kiểm soát được thói quen uống rượu. Trọng lượng của tôi cũng giảm đi rất nhanh do tôi thường xuyên bỏ bữa. Chẳng biết thế nào mà chiếc nhẫn cưới chồng tôi đã lồng vào tay tôi sáu tháng trước đã bị tuột đầu mất. Tôi nhớ sáng hôm đó mình đã đeo chiếc nhẫn vào, và đêm hôm ấy tôi cũng không có tháo nó ra. Tôi nghĩ là mình đã tháo nhẫn ra lúc rửa bát. Tôi kiểm tra nhà bếp, kiểm tra trong quần áo, lục tung cả phòng ngủ, rồi nhà tắm, nhà bếp một lần nữa, và lục cả cái ổ của con mèo. Nhưng chẳng thấy đâu hết.

Vì chồng tôi đang đi công tác, nên đó là buổi tối cô đơn nhất trong đời tôi khi tôi ngồi cạnh cái ổ mèo và khóc sụt sùi vì đã đánh mất chiếc nhẫn cưới. Sau đó, tôi chạy ra ngoài trong cơn mưa lạnh để bới tung mớ rác của hai tuần qua ra tìm. Vẫn chẳng ích gì.

Tôi quay vào nhà, lau khô người và cố chuốc cho mình say mềm bằng một chén rượu táo. Tôi rất ghét rượu táo, có lẽ đó là lý do tại sao nó là món rượu duy nhất còn lại trong nhà. Vậy mà lần đầu tiên, tôi thấy mình không say được! Thế là tôi cứ uống trong năm ngày liên tục cho đến khi tôi được đưa vào trung tâm y tế, nơi tôi gặp bà Ida – một nhân viên vệ sinh.

Vào buổi sáng đầu tiên gặp nhau, bà nói với tôi: “Những người bệnh không thích trò chuyện đâu. Còn tôi, tôi lại rất thích trò chuyện với mọi người. Nó khiến công việc trở nên thú vị hơn”. Bà thích sự ngăn nắp gọn gàng ở bệnh nhân. Bà bảo: “Cháu thật ngăn nắp, và cháu cũng không ốm đến mức không

thể trò chuyện được”.

Trong khi lau chùi nhà vệ sinh, dọn dẹp sọt rác và đổ gạt tàn thuốc đã đầy ắp của tôi, bà hỏi tại sao tôi lại phải nhập viện.

Tôi trả lời: “Cháu cần được nghỉ ngơi. Cháu đã rất đau khổ vì đánh mất chiếc nhẫn cưới của mình. Cháu đang cố trấn tĩnh lại”.

Bà Ida nói: “Cháu cần phải cầu nguyện với Thánh Anthony. Ngài sẽ tìm thấy các đồ vật khi cháu hỏi ngài”.

*Ồ, hay thật đấy*, tôi thầm nghĩ. Và sau khi bà ấy đi khỏi, tôi cẩn thận viết lại mẫu đối thoại vừa rồi của chúng tôi vào nhật ký, và cảm thấy mình rất nghệ sĩ khi làm như vậy.

Ngày hôm sau, bà Ida quay trở lại và hỏi: “Thế cháu đã tìm thấy chiếc nhẫn cưới chưa?”.

“Dạ chưa, bà Ida ạ. Vẫn không tìm ra nó.”

“Thế cháu đã nói với Thánh Anthony chưa?”

Trời ơi, vậy là bà ấy nghĩ nghiêm túc về vụ Thánh Anthony ư? Tôi thừa thật: “Dạ chưa”. Bà có vẻ thất vọng. Vì thế tôi tìm cách giải thích thật khéo: “Nhưng cháu chưa quen biết với Ngài, bà Ida ạ. Cháu không thể yêu cầu một ai đó chưa quen biết giúp đỡ mình như vậy được bà ạ”.

Bà Ida dừng lau sàn nhà tắm và suy nghĩ về điều tôi vừa nói. Rồi bà chậm rãi: “Ta hiểu rồi”. Nói đoạn bà vui vẻ hẳn lên. “Hãy nói với Ngài rằng ta gửi cháu đến với Ngài. Thánh Anthony biết rõ ta mà. Và nếu không phải ca trực của ta thì cháu cứ để lại trong phòng dịch vụ một mảnh giấy nhỏ để ta biết diễn biến của chuyện này nhé. Chỉ một mảnh giấy nhỏ thôi, ghi là: ‘Bà Ida, Thánh Anthony đã giúp cháu rồi ạ’. Thế thì ta có thể giúp cháu tạ ơn Ngài”.

Bà Ida đi khỏi, căn phòng trở lại yên tĩnh, chỉ còn tôi với những điều thuốc lá cùng quyển nhật ký. Làm hay không làm đây? Không, tôi không thể. Việc ấy thật vớ vẩn, cảm tính và đạo đức giả nữa. Tôi đâu có tin vào những điều như thế.

Nhưng bà Ida thì lại tin vào những điều như vậy, và bà đã cho tôi lời khuyên về vấn đề duy nhất quan trọng đối với tôi lúc đó. Các bác sĩ cho tôi những lời khuyên về kế hoạch tăng cân, còn Hội những người cai rượu thì khuyên tôi nên dự các buổi họp mặt của hội. Tôi không thích những thứ đó. Tôi chỉ muốn tìm lại chiếc nhẫn của mình.

Tôi không biết phải cầu nguyện thế nào, cũng chưa bao giờ nghe nói đến chuyện cầu nguyện với một vị thánh. Và tôi cũng không biết Anthony có phải là cái tên xuất hiện trong các mục quảng cáo trên báo

không. Tôi đã tuyệt vọng thật đấy, nhưng tôi sẽ không làm một kẻ đạo đức giả đâu. Tôi ghét những kẻ đạo đức giả lắm.

“Minh sẽ viết một bài thơ”, tôi quyết định như thế. Về mặt ngữ nghĩa thì bài thơ không phải là lời cầu nguyện, cho nên tôi cũng sẽ không phải là kẻ đạo đức giả. Như thế tôi sẽ vẫn giữ được những suy nghĩ ban đầu của mình mà vẫn có thể đáp lại thịnh tình của bà Ida.

*KHÔNG phải là lời cầu nguyện với Thánh Anthony*

*Ida bảo con hãy thưa chuyện với Ngài*

*Bà ấy nói bà biết Ngài rất rõ*

*Chuyện là về chiếc nhẫn cưới của con*

*Ngài giúp con tìm ra nó chứ?*

*Tuần rồi con đã đánh mất nó*

*Cùng với sự tỉnh táo của mình*

*Con đang dần giành lại sự sáng suốt*

*Và nếu tìm lại được cả chiếc nhẫn thì thật tuyệt vời...*

Bầu trời không mở ra trên nóc trung tâm y tế, thiên đường cũng chẳng hạ xuống gần tôi, tôi cũng không nghe thấy tiếng thiên thần ca hát, thế là tôi gấp quyển nhật ký lại và đi ngủ.

Ngày hôm sau, tôi được ra viện. Chồng tôi đến đón tôi và chúng tôi cùng bắt đầu lại một lần nữa cuộc sống chung.

Khi tôi nằm dài trên chiếc trường kỷ trong phòng khách thì chồng tôi quyết định khởi đầu cuộc sống mới bằng cách dọn dẹp những vỏ chai bia được dồn từ sáu tuần trước – đồng vỏ chai chiếm mất một nửa diện tích cái ga-ra chứa được hai chiếc xe hơi của chúng tôi. Mười phút sau, anh ấy trở lại, đôi bàn tay run run với chiếc nhẫn cưới của tôi.

Chồng tôi bảo: “Nó rơi ra từ một thùng đựng sáu chai bia. Anh đang xách một lần bốn cái để bỏ vào thùng sau của xe hơi. Chắc hẳn là anh đã lật úp một cái xuống, bởi vì cái nhẫn rơi ra ngay trước chân anh”.

Mặc dù không quen với những điều kỳ diệu nho nhỏ, những lời cầu nguyện, thánh thần hoặc những may mắn từ trên trời rơi xuống, nhưng tôi biết rằng với tôi, từ nay thế giới này sẽ khác hẳn. Tôi không biết có phải Thánh Anthony cóán tượng với bài thơ của tôi hay không. Tất cả những gì tôi biết là bà Ida đã tin tưởng vào những điều đó và đã mang tôi đến với niềm tin cũng như vị thánh yêu mến của bà.

Tôi tiến đến bên chiếc điện thoại và gọi cho trung tâm y tế. “Phòng dịch vụ phải không ạ? Tôi muốn gửi một tin nhắn cho bà Ida. Tin nhắn quan trọng...”. Tôi không biết phải cầu nguyện như thế nào hay phải cảm ơn Chúa ra sao, nhưng tôi có cảm giác bà Ida sẽ sốt sắng giúp tôi một lần nữa.

*Carol J. Bonomo*

# A glimpse of sanity



San Francisco, 1978. I had lost one of my shoes somewhere in the city, a lens from my only pair of glasses had been missing, and my wallet had been stolen a long time ago.

Compared with my fears of the coming day, these discomforts were minor. The few functioning cells in my brain struggled to focus on a solution to my immediate dilemma, the magnitude of which I dared not contemplate. There seemed to be none; those with whom I had once been friendly no longer recognized me. No more rescuers! I had been abandoned.

From my vantage point under the Harrison Street on-ramp to Highway 101 South, I watched the cars speeding toward me, their headlights long gleaming streaks on the wet street. Stopping briefly at the traffic lights as though to tempt me from my lair, they then headed southward up the ramp and over my head: crmp-crmpcrmp-crmp, like a disembodied heartbeat as their tires contacted the tarred joints in the concrete pavement.

I had lived north of the Golden Gate Bridge for the past ten years, slowly being engulfed in the quagmire of alcoholism. My professional life eventually became pantomimic; I was the laughing-stock of the water-front. Disinclined to attend meetings of Alcoholics Anonymous because I still thought I was not one of them, I reluctantly took in one or two meetings when I realized that my drinking was out of control.

In March 1978, avoiding arrest by the county sheriff for failure to appear in court, I fled to San Francisco where I knew I would find friends to rescue me and perhaps help me start a new life. Refusing to give me any alcohol, they cruelly took me to a detox on Howard Street and asked the counselor to kindly take care of me.

I left the detox after a couple of hours and wandered the alleys off Market Street searching for a drink. Befriended by a couple of San Francisco's professional homeless, I eagerly swallowed some of their Thunderbird and followed them "home" - a collection of cardboard boxes under the freeway.

Pulling my jacket closer about me I watched the darkest, coldest hour of the morning arrive, and heard the rumble of traffic as the city began to awake. A motorcycle cop shifted the focus of my nightmare. Using his baton on the soles of my feet, he reminded me that I had no right to any space in any part of the city.

The same counselor who had tried to persuade me to stay allowed me back into the detox. Mickey told me that everything would be okay. "Stick it out," she said, "and things will get better."

Her words of encouragement fell on deaf ears as she found me a bed and thoughtfully removed my only valuable, a wrist watch.

Curled up as though in my mother's womb, I came to on the second day after numerous fitful awakenings. The atmosphere reminded me of the familiar confines of the Marin County Jail - the hideous din of men trying to reconcile their todays with their tomorrows. Dare I ask someone what would happen to me now? What was required of me? Or would I simply let authority direct me where it would?

Mickey told me that I could stay five days. "Then what?" I asked, anticipating a response that would force me back under the Harrison Street on-ramp. Embarrassed and shamed, but forced into a rare moment of honesty, I told her about my homelessness and the sheriff's arrest warrant. My counselor wrote something on a piece of paper and then looked up, smiling as though I had paid her a compliment. "You're in the right place, Peter. Welcome! Let me see what I can do." In a space of five heartbeats my spirits soared. I had been granted a reprieve, from what I knew not, but the seed of hope had been planted. A week later Mickey placed me in a twenty-eight day program in Redwood City, a mandatory requirement before admittance to a halfway house. Before I left the detox, she allowed me one telephone call to let my wife know where I was and to talk to my children.

"Hi, Dad, where are you?" A simple question, but one I didn't know how to answer.

"I'm in the city, sweetheart. I've a lot of things to do. I won't be able to see you for some time."

"How long will that be, Dad?" I could hear her talking to her four-year-old sister.

"It's Dad; he's in San Francisco. No, you can't see him - not for some time."

I pictured them at home waiting for me, just as they had always waited for me - and had always been disappointed. I started to cry. I could hear her quick breathing as she waited for me to say something.

"Okay Dad, maybe you could write or something," she said. I thought I heard a flatness in her voice.

"Okay, Lovey," I managed to say, choking back the sobs, "I'll write soon."

She hung up leaving me fraught with anxiety and worthless with shame.

John and Kitty McD. managed the twenty-eight day program. I liked them immediately, and put my entire trust in them. "Apart from not appearing in court, what else are you hiding from us, Peter?" John's question caught me off guard and rekindled my fear of the law. I thought that if I kept quiet about it, the sheriff would eventually drop the charges.

“Nothing,” I said in a humbled voice. “Do I have to do something about it?”

John looked pityingly at me just as the captain of my first ship had done when I stepped on board.

“Yep!” he said with finality. “You can’t start a sober life with a record. I’ll make arrangements with the court, and we’ll go and take care of it.”

The following week, I stood in the courtroom with a defender and twenty or so prisoners in orange jumpsuits. I became aware of a feeling of composure - of doing something right at last, and I knew that I was in good hands.

“Three years’ probation, confinement to a halfway house for two years, and weekly attendances at meetings of Alcoholics Anonymous.”

With those words I began a fractious honeymoon with my newfound, sober life.

As I settled into my new life at the halfway house, my days became more peaceful, my chronic anxiety less intrusive. The children fitted into a part of my soul I had made especially for them. Not perfect, but still part of me. I still yearned to be free again, but patience had become one of the rewards of sobriety. The urge to drink no longer plagued me. The seed had been deeply sown and it was now up to me to keep it nourished. Could I do it or would I fail again like I had so many times before?

It is twenty-six years ago almost to the day that I tottered into that San Francisco detox helpless and hopeless - but all at once, no longer homeless. It was there that I came to know the real meaning of true love - one drunk looking after another drunk. It was there that I learned that if I took certain simple steps, my life would improve in ways that I could not then envisage. I visit my family in England regularly and a loving understanding is our bond, laughter is our antidote to past sadness. My two American daughters live close by and we are once again a family.

These promises have become my reality.

I take note of a curious characteristic about the manner in which sobriety makes itself manifest in my spirit. It is as though I have been given the chance to relive part of my life again. Only in retrospect does each year become gentler than the year before and the change is as inconspicuous as the beating of my heart.

*Peter Wright*

# Khoảnh khắc của sự tỉnh táo



San Francisco, năm 1978. Tôi đã đánh mất một chiếc giày của mình ở đâu đó trong thành phố, một bên trong kính của cặp kính duy nhất cũng mất, và chiếc ví của tôi thì bị lấy trộm từ lâu.

So với nỗi lo sợ của tôi về những ngày sắp tới thì những điều bực dọc kể trên cũng chỉ là chuyện rất nhỏ. Một vài tế bào não ít ỏi còn hoạt động trong tôi đang tập trung giải quyết vấn đề tiến thoái lưỡng nan trước mắt - đó là một vấn đề nghiêm trọng mà tôi không dám nghĩ đến. Dường như chẳng còn ai cả, những người trước đây từng thân thiết với tôi, giờ không còn nhận ra tôi nữa. Không có ai cứu giúp! Tôi đã bị bỏ rơi.

Từ một điểm quan sát thuận lợi bên dưới con dốc đường Harrison cho đến đường cao tốc 101 phía Nam, tôi nhìn những chiếc xe đang lao nhanh về phía mình. Đèn pha của chúng chiếu thành những vệt sáng dài trên con đường ẩm ướt. Dừng lại một lát tại chốt đèn giao thông như để dụ tôi ra khỏi chốn náu của mình, những chiếc xe ấy lại chạy lên dốc hướng về phía Nam, ngay trên đầu tôi, âm thanh brumbrum-brum-brum giống như tiếng nhịp tim đập kỳ quái mỗi khi lớp xe tiếp xúc với những mối nối nhựa trên con đường bê tông.

Mười năm qua, tôi sống ở phía bắc cầu Golden Gate và từ từ bị nhấn chìm trong vũng lầy của chứng nghiện rượu. Cuộc sống vốn đang hoàng của tôi rồi cuộc lại trở thành một vở kịch câm, còn tôi là trò cười của khu cảng này. Tôi không thích tham dự các cuộc họp của Hội những người cai rượu, vì tôi vẫn nghĩ mình không thuộc vào số đó. Tôi chỉ miễn cưỡng dự một hay hai buổi họp lúc tôi nhận ra rằng chứng nghiện rượu của mình đã vượt khỏi tầm kiểm soát.

Vào tháng ba năm 1978, để trốn tránh sự truy bắt của viên cảnh sát trưởng của hạt vì tội vắng mặt trong một phiên tòa, tôi trốn đến San Francisco, nơi tôi biết mình sẽ tìm được những người bạn có thể cứu nguy cho tôi và có lẽ họ sẽ giúp tôi bắt đầu một cuộc sống mới. Không để cho tôi tiếp tục uống rượu và cũng không chút mềm lòng, họ đưa tôi đến một khu cai nghiện nằm trên đường Howard và dặn người quản giáo hãy chăm sóc tôi kỹ lưỡng.

Nhưng chỉ vài giờ sau đó, tôi rời khỏi trại cai nghiện và đi lang thang qua những ngõ hẻm ra đường Market để tìm rượu uống. Được sự giúp đỡ của hai kẻ vô gia cư nghèo kiệt xác ở San Francisco, tôi hăm hờ ực một ít rượu trong chai Thunderbird của họ và theo họ về “nhà” – một đồng hộp giấy các tông phía dưới đường cao tốc.

Kéo chặt áo khoác vào người, tôi dõi theo thời khắc giá lạnh nhất, đen tối nhất khi buổi sáng đang dần đến, và nghe âm thanh ì ầm của xe cộ qua lại khi thành phố dần chuyển mình thức giấc. Một chiếc mô-tô cảnh sát làm thay đổi tâm điểm quan sát trong cơn ác mộng của tôi. Chạm đùi cùi vào lòng bàn chân của tôi, viên cảnh sát nhắc nhở rằng tôi không được quyền lưu trú tại bất cứ chỗ nào trong thành phố

này.

Chính người quản giáo trước kia từng thuyết phục tôi ở lại, nay đã đồng ý cho tôi quay trở lại trại cai nghiện. Mickey nói với tôi rằng mọi chuyện sẽ ổn thôi. Cô nói: “Hãy tiếp tục cố gắng, rồi mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn”.

Đôi tai điếc của tôi được rót đầy những lời động viên của cô trong lúc cô ấy tìm cho tôi một cái giường và thận trọng tháo thứ duy nhất có giá trị trên người tôi ra, đó là chiếc đồng hồ đeo tay.

Sau hai ngày liền trong trạng thái nhiều lần chập chờn thức giấc, tôi đã tỉnh dậy trong tư thế cuộn tròn như thể đang nằm trong bụng mẹ. Bầu không khí xung quanh làm tôi nhớ đến sự giam cầm quen thuộc tại nhà tù hạt Marin – những âm thanh ồn ào khủng khiếp của những con người đang cố hòa hợp hiện tại với tương lai của mình. Giờ đây, liệu tôi có dám hỏi ai đó rằng chuyện gì sẽ xảy ra với tôi không? Họ muốn gì ở tôi? Hoặc chỉ đơn giản là tôi cứ để tới đâu hay tới đó?

Mickey bảo tôi có thể ở lại năm ngày. “Sau đó thì sao?”, tôi hỏi, lưỡng lự trước câu trả lời sẽ là tôi phải trở lại dưới dốc con đường Harrison. Lúng túng và tủi thẹn, nhưng bị dồn vào một phút thành thật hiếm hoi, tôi nói với cô ấy về tình trạng vô gia cư của mình và về lệnh truy bắt của viên cảnh sát trưởng. Người quản giáo của tôi viết điều gì đó lên một mảnh giấy và sau đó ngược lên, mỉm cười như thể tôi đã tặng cô ấy một lời ngợi khen. “Anh đã đến đúng nơi rồi đây, Peter. Chào mừng anh! Để xem tôi có thể làm được gì cho anh nào.” Tâm hồn tôi như bay vút lên trong khoảng thời gian năm nhịp tim đập. Tôi đã được cứu giúp, từ cái gì thì tôi không biết, nhưng hạt giống của niềm hy vọng đã được ươm mầm. Một tuần sau, Mickey đưa tôi vào tập một chương trình kéo dài hai mươi tám ngày tại thành phố Redwood, một yêu cầu bắt buộc trước khi tôi được nhận vào trung tâm phục hồi. Trước khi rời khỏi khu cai nghiện, cô ấy cho phép tôi gọi điện thoại để báo cho vợ tôi biết tôi đang ở đâu và để nói chuyện với các con của tôi.

“Chào bố, bố đang ở đâu vậy?”. Một câu hỏi đơn giản, nhưng là câu hỏi tôi không biết phải trả lời như thế nào.

“Bố đang ở thành phố, con yêu ạ. Bố có nhiều việc phải làm. Bố sẽ không thể gặp con được trong một thời gian đây.”

“Bố bận công việc bao lâu hở bố?”

Rồi tôi nghe thấy tiếng con bé nói với đứa em gái bốn tuổi của nó.

“Là bố đây, bố đang ở San Francisco. Không, em không thể gặp bố được đâu – không thể gặp trong một thời gian đây.”

Tôi hình dung cảnh chúng đang ở nhà đợi tôi, như đã luôn chờ đợi tôi – và rồi luôn thất vọng. Tôi bắt đầu khóc. Rồi tôi nghe tiếng con bé thở gấp trong lúc đang đợi tôi nói một điều gì đó.

“Thôi bỏ ă, có lẽ bố có thể viết thư hoặc làm điều gì đó”, con bé nói. Tôi nghe thấy giọng con bé rất dứt khoát.

Cố kìm nén tiếng nấc, tôi nói: “Được rồi, cung à, bố sẽ viết thư cho con sớm thôi”.

Con bé gác máy, để lại tôi với ngọn ngang lo âu, cảm giác vô dụng và thật hồ thẹn.

John và Kitty McD. phụ trách chương trình hai mươi tám ngày. Tôi có cảm tình với họ ngay và đặt toàn bộ niềm tin của mình vào họ. “Ngoài chuyện không có mặt tại phiên tòa, anh còn giấu chúng tôi điều gì khác không, Peter?” Câu hỏi của John khiến tôi hơi dè phòng đồng thời khơi lại trong tôi cảm giác sợ hãi đối với luật pháp. Tôi nghĩ nếu mình cứ giữ im lặng thì cuối cùng cảnh sát trưởng cũng sẽ bỏ qua những lời buộc tội.

“Không”, tôi nói với giọng dè dặt. “Tôi có phải làm gì không?”

John nhìn tôi với vẻ thương hại, hệt như vị thuyền trưởng trên chuyến tàu đầu tiên của tôi đã nhìn lúc tôi bước lên boong tàu.

“Được rồi!”, anh ấy nói dứt khoát. “Anh không thể bắt đầu cuộc sống đúng mực với một lý lịch như thế này. Tôi sẽ sắp xếp với tòa án, và chúng ta sẽ đi giải quyết chuyện này.”

Một tuần sau đó, tôi đứng trong phòng xử án cùng với một luật sư bào chữa và khoảng hai mươi tù nhân trong bộ áo liền quần màu cam. Tôi trở nên điềm tĩnh hơn khi sau cùng mình cũng làm được điều đó đúng đắn. Tôi biết mình đang được những người tốt chăm lo.

“Kết án ba năm tù treo, hai năm quản thúc tại trung tâm phục hồi và tham dự hàng tuần cuộc họp của Hội những người cai rượu.”

Với những lời tuyên án đó, tôi đã bắt đầu một giai đoạn hừng khởi khá cam go với cuộc sống đúng mực mới tìm lại được của tôi.

Khi đã ổn định tại trung tâm phục hồi, cuộc sống mới của tôi trở nên thanh thản hơn, và nỗi lo lắng từng ăn sâu trong tôi đã giảm đi. Bọn trẻ vẫn chiếm một phần trong tâm hồn tôi, nơi tôi vẫn đặc biệt dành cho chúng. Dẫu không hoàn hảo, nhưng vẫn là một phần trong tôi. Tôi vẫn luôn mong mỏi được tự do trở lại, nhưng tính kiên nhẫn đã trở thành một trong những phần thưởng tôi nhận được từ quá trình từ bỏ rượu của mình. Cảm giác ham muốn được uống rượu không còn quấy nhiễu tôi nữa. Hạt giống đã được gieo sâu vào lòng đất, và bây giờ nhiệm vụ của tôi là chăm sóc nó. Liệu tôi có làm được điều đó không, hay tôi sẽ lại thất bại như bao lần trước?

Đã hai mươi sáu năm kể từ ngày tôi lảo đảo bước vào khu cai nghiện ở San Francisco, bắt lực và vô vọng – nhưng cũng là ngày bỗng nhiên tôi thôi không còn vô gia cư nữa. Chính tại nơi đó tôi đã học được ý nghĩa của tình yêu thương thật sự – khi người nghiện rượu này chăm sóc cho người nghiện

rượu khác. Cũng chính tại nơi đó tôi đã học được rằng nếu tôi thực hiện từng bước đơn giản, thì cuộc sống của tôi sẽ tốt lên theo chiều hướng tôi không thể ngờ. Nay tôi thường xuyên đến thăm gia đình mình ở Anh, và sự đồng cảm yêu thương là mối dây liên kết giữa chúng tôi, còn tiếng cười là liều thuốc giải độc đối với nỗi buồn trong quá khứ. Hai đứa con gái người Mỹ của tôi sống gần tôi và chúng tôi lại là một gia đình.

Những lời hứa ấy đã trở thành hiện thực.

Tôi chợt chú ý đến đặc điểm kỳ lạ về một cảm giác trong đó trạng thái không rượu hiển hiện rất rõ trong tâm hồn tôi. Cứ như thể là tôi có được cơ hội hồi tưởng lại một phần của cuộc đời mình. Chính nhờ sự hồi tưởng mà mỗi năm cuộc sống lại trở nên nhẹ nhàng hơn năm trước, và sự thay đổi thì kín đáo như nhịp đập của trái tim tôi vậy.

*Peter Wright*

# Dancing with the elephant

*We don't see things as they are,*

*we see them as we are.*

*Anais Nin*



Loud, pulsating music filled the high school gym for our last senior dance just days before graduation. The smell of perfume and hairspray mixed with sweat and cologne as my girlfriends and I waited with nervous anticipation for the cute boys from the soccer team to ask us to dance.

We had practiced the latest dance steps for so many hours that we paired off onto the dance floor like one body. As my partner spun me around I laughed, feeling silly and losing myself in the moment. It felt wonderful but uncomfortable at the same time.

Suddenly, above the noise of the band, my best friend's voice brought me back to reality. "Your father's here!" she said urgently, pointing to a large figure in the doorway silhouetted by the bright lights of the corridor. The head turned back and forth, searching.

I quickly ducked down into the crowd and made my way to a dark corner behind the stage next to the powerful speakers. My heart was pounding from anxiety and fear, not from the beat of the drummer. *If he comes in everyone will see him - they'll know.*

I frantically rubbed my lipstick off with the back of my hand and rushed toward the doorway where the imposing figure scanning the crowd still stood. As I made my way through flailing arms and stomping feet I said good-bye, not stopping to answer the questions such as: "Why is he here so early?" "Do you have to leave now?" "Where are you going? The dance isn't over 'til eleven."

"Hi, Daddy! I'm ready to go," I said, trying to sound nonchalant and happy to see him. I gently guided him away from the doorway and down the corridor to avoid the inevitable humiliation I would have felt if he had set foot on the dance floor or spoken to someone. The smell of his breath, his slurred words and the confusion in his eyes would be a dead giveaway - *they'd know.*

In September I spent the ride to college remembering the friendships that had grown over the last four years. I always tried to focus on the good and forget the bad. I recalled the time spent at friends' homes, watching mothers and fathers, sisters and brothers laughing and eating together as a family. They could never understand how lucky they were to have their father sitting at the dinner table

passing the potatoes, not beers to his buddies at the bar. When their dads went to the store at eleven o'clock in the morning, they didn't stagger in hours later carrying sour milk.

Moving into the dorm went smoothly - no arguments, no accidents. My mother, father and sister set up my room to be comfortable, my new home. After an exhausting day of emptying suitcases and boxes, my family left and I lay on the lumpy dorm mattress and looked around the room. Roommate asleep, nice view of the moon from our window -just like my room at home. It even had that special touch - loud snoring accompanied by the smell of stale beer and cigarettes.

This was my fresh start, a new life.

My classes went well until I found myself sitting in a lecture hall hearing about the latest clinical techniques for dealing with alcoholics. I already knew how to deal with them and didn't want to spend another day, let alone the rest of a lifetime, dealing with those people.

There's always an excuse, always a fight, always a scene. Pouring their booze down the sink doesn't help. Forget that family vacation at the beach because promises are made to be broken. And there's no point in saying a word as your mother wakes you up in the middle of the night. You don't complain while standing on the dark street corner in your pajamas and winter coat watching and waiting for your uncle's blue Chevy to come into sight. But you pray with all your heart that no one you know will drive by and see you. You're on the run again, hiding your secret like you hide your face from the headlights of the approaching Chevy.

The other college freshmen talked about their reasons for enrolling in the class. They wanted to understand the causes, the prevention, the treatment plans for alcoholic clients. They strived to be professionals in the substance abuse field. They wanted to learn more about AA.

*Daddy, maybe you should go.*

“Hey, I'd go to AA if I was an alcoholic, but you see, I'm not an alcoholic.”

*Okay, Daddy - whatever you say.*

As the discussion continued, someone mentions “AlAnon” and it caught my attention. That was a new one on me, a program for spouses and families of alcoholics. No harm in checking it out. *No one will have to know what I left behind.*

Not one face at the meeting looked familiar, but they all looked hopeful. As I looked for a seat way in the back I began having second thoughts. *Maybe this wasn't such a good idea; I can leave now with my secret still intact.*

Someone touched my arm. “Please join us.”

As this woman swept her arm across the room, the faces blended into one another, looked at me and smiled. I didn't know what to do. I didn't know if I belonged there. I felt their eyes searching my face, looking for clues as to what was in my head, trying to read my mind, uncover my secrets, my memory, the essence of who I am.

In a single moment, one of true clarity, as I tried desperately to come up with an excuse for leaving, the woman simply said, "It's okay - we know."

*Patricia Holdsworth*

# Khiêu vũ với voi

*Chúng ta không nhìn sự vật*

*theo bản chất của nó, chúng ta*

*nhìn sự vật theo bản chất của chúng ta.*

Anais Nin



Tiếng nhạc lớn và rộn rã tràn ngập khắp phòng tập thể dục của trường trung học trong buổi khiêu vũ cuối cùng chỉ vài ngày trước buổi lễ tốt nghiệp. Mùi dầu thơm và keo xịt tóc pha lẫn mùi mồ hôi và nước hoa dịu nhẹ trong lúc tôi và các bạn nữ khác phập phồng chờ đợi những chàng trai khôi ngô của đội bóng đến mời chúng tôi nhảy.

Chúng tôi đã tập luyện những điệu nhảy mới nhất trong nhiều giờ đồng hồ, đến mức mỗi cặp chúng tôi ở trên sàn nhảy cứ khớp với nhau như một. Khi bạn nhảy của tôi xoay tròn người tôi, tôi phá lên cười, cảm giác mình thật ngốc nghếch nhưng đồng thời tôi cũng chìm đắm trong khoảnh khắc ấy. Cùng một lúc, tôi có cảm giác vừa tuyệt vời vừa không được thoải mái.

Bất chợt, giọng nói đura bạn thân của tôi vang lên át cả tiếng của ban nhạc mang tôi trở về với thực tại. “Bố cậu kìa!” Cô ấy nói với giọng khẩn trương, tay chỉ về phía một thân hình cao lớn đang đứng ở lối ra vào được ánh đèn sáng ở ngoài hành lang rọi bóng. Bố tôi quay tới quay lui tìm kiếm.

Tôi nhanh chóng cúi đầu xuống ẩn mình vào đám đông và len lỏi đến góc tối phía sau sân khấu, bên cạnh dàn loa. Tim tôi đập thình thịch vì lo lắng và sợ sệt, chứ không phải vì tiếng trống. *Nếu bố vào thì mọi người sẽ thấy bố – họ sẽ biết hết.*

Tôi vội vàng dùng tay chùi son môi và chạy ào đến lối ra vào nơi thân hình cao lớn ấy vẫn đang đứng quan sát đám đông. Lúc len lỏi qua những cánh tay đang vung vẩy và những đôi bàn chân đang dậm theo tiếng nhạc, tôi chào tạm biệt mọi người mà không hề dừng lại để trả lời những câu hỏi đại loại như: “Sao bố cậu đến sớm thế?”, “Cậu phải đi ngay bây giờ à?”, “Cậu đi đâu thế? Mười một giờ buổi khiêu vũ mới kết thúc mà”.

“Chào bố! Con sẵn sàng để đi rồi”, tôi nói, cố tỏ ra bình thản và vui vẻ khi gặp ông. Tôi nhẹ nhàng dẫn ông rời khỏi lối đi để xuống hành lang nhằm tránh việc chắc chắn bị bề mặt nếu bố tôi bước chân vào sàn nhảy hay nói chuyện với một người nào đó. Mùi hơi thở của ông, những câu nói lè nhè và vẻ lơ đãng trong mắt ông sẽ là một tiết lộ chết người – *họ sẽ biết.*

Vào tháng Chín, tôi dành khoảng thời gian mỗi lần lái xe đến trường để nhớ lại những tình bạn đã nảy nở trong hơn bốn năm qua. Tôi luôn cố tập trung vào điều tốt và quên đi những cái xấu. Tôi nhớ lại khoảng thời gian đến chơi nhà chúng bạn, nhìn bố mẹ anh chị em của bạn cười vui và ăn uống cùng nhau đúng như một gia đình. Có thể họ sẽ không bao giờ biết mình may mắn như thế nào khi được bố ngồi vào bàn ăn tối và phân phát món khoai tây cho mọi người trong gia đình, chứ không phải là rót bia cho những người bạn ở quán rượu. Khi bố của họ vào tiệm tạp hóa lúc mười một giờ sáng, các ông ấy cũng sẽ không loạng choạng ra về hàng giờ sau đó với bình sữa đã bị chua trong tay.

Việc dọn vào ký túc xá đã diễn ra trơn tru – không hề có cãi cọ hay sự cố. Mẹ, bố và em gái tôi giúp tôi bố trí căn phòng sao cho thật thoải mái, đó là ngôi nhà mới của tôi. Sau một ngày mệt nhoài vì dọn dẹp vali và mấy cái hộp giấy, gia đình ra về, còn tôi nằm trên tấm đệm và nhìn quanh căn phòng. Người bạn cùng phòng đã ngủ, và cảnh ánh trăng xuyên qua cửa sổ thật đẹp – giống hệt như căn phòng của tôi ở nhà. Căn phòng ở nhà tôi thậm chí còn có chi tiết đặc biệt này – tiếng ngáy lớn kèm với mùi bia bị chua và mùi thuốc lá mốc.

Đây là khởi đầu mới của tôi, một cuộc sống mới.

Những buổi học của tôi vẫn diễn ra tốt đẹp cho đến một hôm, tôi ngồi trong giảng đường, nghe giảng về kỹ thuật điều trị mới nhất dành cho những người nghiện rượu. Tôi đã biết cách ứng xử với họ rồi, và không muốn bỏ ra thêm ngày nào nữa, chứ đừng nói chi là bỏ cả khoảng đời còn lại để tiếp xúc với những người đó.

Luôn có một lời biện hộ nào đó, luôn là một cuộc chiến và luôn có cãi vã. Đồ rượu của họ vào bồn rửa mặt cũng chẳng ích lợi gì. Hãy quên chuyện gia đình đi nghỉ ở bãi biển đi nhé, bởi vì họ sẽ thất hứa. Và chẳng có lời nào có ý nghĩa khi mẹ của bạn đánh thức bạn dậy vào nửa đêm. Bạn cũng không còn phàn nàn khi đứng ở một góc đường tối thui trong bộ đồ pyjama và chiếc áo khoác mùa đông, nhìn và chờ đợi chiếc Chevy xanh của chú bạn xuất hiện. Nhưng bạn cầu nguyện với tất cả tấm lòng của mình, rằng không có một ai quen biết chạy xe ngang và nhìn thấy bạn. Bạn lại cố trốn chạy một lần nữa, che giấu bí mật của mình như là giấu khuôn mặt của mình khỏi ánh đèn pha của chiếc Chevy đang đến gần.

Các sinh viên năm nhất khác đã nói về những lý do khiến họ đăng ký vào lớp học này. Họ muốn tìm hiểu về nguyên nhân, biện pháp ngăn ngừa và điều trị cho những đối tượng nghiện rượu. Họ mong muốn hiểu cặn kẽ vấn đề lạm dụng chất gây nghiện này. Họ còn muốn biết thêm nhiều điều về AA (Alcoholics Anonymous: Hội những người cai rượu).

*Bố ơi, có lẽ bố nên đi đi bố ạ.*

“Này, bố sẽ đến Hội những người cai rượu nếu bố là người nghiện rượu, nhưng con thấy đấy, bố không phải là người nghiện rượu.”

Thôi được rồi bố ạ - bố nói sao cũng được.

Buổi thảo luận tiếp tục, một ai đó đề cập đến AI - Anon và điều đó làm tôi chú ý. Đó là một điều mới mẻ đối với tôi, một chương trình cho những người chồng hoặc vợ và những gia đình có người nghiện rượu. Chẳng thiết gì khi đăng ký vào đó. *Sẽ không ai phải biết tôi đã bỏ lại gì phía sau.*

Chẳng có khuôn mặt nào trong phòng học trông quen cả, nhưng trông họ đều ngập tràn hy vọng. Lúc tôi tìm một chỗ ngồi ở hàng ghế sau thì tôi bắt đầu suy nghĩ lại. *Có lẽ đây chẳng phải là ý kiến hay; mình có thể đi ngay bây giờ để giữ nguyên bí mật của mình.*

Ai đó đã chạm vào tay tôi. “Hãy tham gia cùng chúng tôi.”

Khi người phụ nữ đó đưa tay qua lại khắp căn phòng, những khuôn mặt như hòa lẫn vào nhau, nhìn tôi và cười. Tôi không biết phải làm gì. Tôi không biết mình có thuộc về nơi này hay không. Tôi cảm giác như những đôi mắt của họ đang dò xét khuôn mặt tôi, tìm kiếm manh mối về những gì đang ở trong đầu tôi, cố gắng để đọc suy nghĩ của tôi, vạch trần những bí mật của tôi, ký ức của tôi, bản chất con người tôi.

Trong một khoảnh khắc, khoảnh khắc trong sáng thực sự, khi tôi cố tìm trong vô vọng một lý do để bỏ đi, thì người phụ nữ đó chỉ nói: “Sẽ ổn thôi – chúng tôi hiểu mà”.

*Patricia Holdsworth*

# Finding the healing moments

*Some people come into our lives and quickly go. Some stay for a while and leave footprints on our heart and we are never, ever the same.*

*Anonymous*



One of the biggest challenges against the war on alcohol and drug abuse is always fought on the field of prevention. Do all of the efforts to reduce addiction and the pain for many families really help? Year after year we continue with prevention efforts, but there is always more to do.

Sometimes you don't know if your efforts make a difference. Sometimes you wonder if anyone is listening. However, once in a while you get a sign that someone was listening and that your efforts are appreciated.

Many years ago as a director of an alcohol and drug abuse treatment program for the U.S. Army, I remembered all of our efforts at prevention as well as treatment. As part of our prevention efforts we spoke to many groups of people and especially to students in the local schools. Teachers would call us and ask if we had anyone who could come to the school and present information about alcohol and drug abuse as well as interact with the students. Rather than sending just one person to present I would usually send a team of three or four people to not only talk about alcohol and drug information, but also to share their stories when appropriate.

One particular request came from a local junior high school. For some reason I decided to go with the team that morning and to help with the presentation. We had a group of students who were seventh- and eighth-graders for about an hour and a half. When the presentations were over, I asked the teachers to help us to evaluate what the students got from the time we shared together. However, my request was a little different from the typical feedback. I wanted the teachers to wait for two weeks and then ask the students who attended to write on one side of a piece of paper what they liked about that morning's presentation and on the other side of the paper what they didn't like.

For a while I forgot about the students' evaluations. I was getting out of the military at the time and I was busy with out-processing, preparing the program for a new director and getting ready to move. Like many others at the time, I was also soul searching over the Vietnam War.

The day before I was discharged a package arrived from the junior high school. The students sent me their evaluations complete with a designed cover and a letter. All of their comments were on sheets of white paper except one. Their comments were overwhelmingly positive as they expressed their appreciation for answering their questions and how honest the presenters were about their lives. Most of the papers had very similar themes. However, in the middle of all of these white papers there was one blue sheet of paper. It attracted my attention not only for the color, but also because of what the student wrote and how the student wrote it. Some of it was written in print, some of it in script, and the further down the page you read the larger the size of the writing as if the author was trying to find a way to show his enthusiasm beyond using mere words.

Read Read Read  
NOTE. Read

I told my mom about you speakers  
I told her about the things  
it could do my Mom is  
an Alcoholic I convinced her  
into going to the State Hospital  
she is going I THANK YOU  
VERY MUCH FOR COMING  
TO OUR SCHOOL.

Read

This paper was sent to me in 1976. The original paper is in my office today. I do not know who sent me this paper. I do not know where this seventh- or eighth-grader is today, but I do know that I was in the right place at the right time. I know that I made the difference in the lives of two people that morning and that the healing moment was created for both of them. I know that the healing process began that morning for that student and that the healing process also began for me.

For those of you who often wonder if your efforts make a difference, I hope that you too get an old blue sheet of paper.

*Robert J. Ackerman, Ph.D.*

# Tìm thấy những khoảnh khắc cứu chữa

*Một số người xuất hiện trong đời ta và ra đi nhanh*

*chóng. Một số người lưu lại một thời gian rồi để lại*

*các dấu ấn trong tim chúng ta, và làm chúng ta*

*thay đổi hẳn.*

*Khuyết danh*



Một trong những thử thách lớn nhất trong cuộc chiến chống lại chứng nghiện rượu và ma túy chính là cuộc đấu tranh trong vấn đề phòng ngừa. Liệu tất cả những nỗ lực nhằm làm giảm nạn nghiện ngập và nỗi đau cho nhiều gia đình có thực sự mang lại hiệu quả? Liên tục nhiều năm, chúng ta đều không ngừng nỗ lực trong công tác phòng chống, nhưng càng ngày càng có nhiều vấn đề cần giải quyết hơn.

Đôi khi bạn không biết được những cố gắng của mình có tạo nên sự khác biệt nào không. Đôi khi bạn tự hỏi liệu có ai đang lắng nghe hay không. Tuy nhiên, thỉnh thoảng bạn nhận được một tín hiệu cho biết có người đang lắng nghe, và rằng những nỗ lực của bạn được trân trọng.

Nhiều năm về trước, khi còn là người giám sát của một chương trình điều trị nghiện rượu và ma túy trong lực lượng quân đội Mỹ, tôi đã ghi nhớ tất cả những nỗ lực trong phòng chống cũng như cách chữa trị. Một phần trong nỗ lực phòng chống của chúng tôi là nói chuyện với rất nhiều cộng đồng, đặc biệt là học sinh sinh viên ở các trường địa phương. Các giáo viên sẽ gọi điện thoại cho chúng tôi và hỏi xem chúng tôi có thể cử người đến trường của họ để trình bày những thông tin liên quan đến tình trạng nghiện rượu và ma túy cũng như giao lưu với các em học sinh hay không. Thay vì chỉ cử một người đi trình bày, tôi thường cử một nhóm từ ba đến bốn người, để họ không chỉ cung cấp thông tin về rượu và ma túy, mà còn chia sẻ những câu chuyện của họ khi thích hợp.

Có lần tôi nhận được một yêu cầu đặc biệt từ một trường trung học cơ sở địa phương. Vì một vài lý do, sáng hôm ấy tôi quyết định đi cùng với nhóm để hỗ trợ cho buổi thuyết trình. Chúng tôi thuyết trình cho nhóm học sinh ở khối lớp bảy và lớp tám trong một tiếng rưỡi. Khi buổi thuyết trình kết thúc, tôi đã nhờ các giáo viên giúp đánh giá xem các em học sinh đã tiếp thu được những gì trong khoảng thời gian chúng tôi trò chuyện với nhau. Tuy nhiên, yêu cầu của tôi có chút khác biệt so với những thông tin phản hồi thông thường. Tôi muốn các giáo viên hãy đợi sau hai tuần rồi yêu cầu những học sinh đã dự buổi nói chuyện viết vào một mặt giấy những gì chúng thích ở buổi thuyết trình sáng hôm đó, còn mặt bên kia viết những gì chúng không thích.

Trong một quãng thời gian, tôi đã quên hẳn về bản đánh giá của các em học sinh kia. Thời gian đó, tôi rời khỏi quân ngũ và bận rộn với việc ra quân, bàn giao chương trình cho người chỉ đạo mới và chuẩn bị để chuyển đi. Như nhiều người khác vào thời điểm đó, tôi cũng tự vấn mình về cuộc chiến ở Việt Nam.

Một ngày trước hôm tôi giải ngũ, tôi nhận được một bưu kiện được gửi đến từ một trường trung học. Các em học sinh đã gửi cho tôi những bản đánh giá đầy đủ của chúng cùng chiếc phong bì tự thiết kế kèm một bức thư. Tất cả những lời nhận xét của các em đều được viết trên những tờ giấy trắng, chỉ trừ một bức. Tất cả lời nhận xét của các em đều rất tích cực khi chúng diễn tả sự cảm kích về việc được trả lời những câu hỏi của mình và về sự chân thành của những người thuyết trình khi kể về cuộc đời của họ. Hầu hết những bức thư đều có nội dung tương tự nhau. Tuy nhiên, giữa những tờ giấy trắng đó có một tờ giấy màu xanh. Nó thu hút sự chú ý của tôi không chỉ bởi màu sắc, mà còn bởi những gì em học sinh này đã viết và cách em ấy viết. Một vài từ được viết theo nét chữ in, một vài từ theo kiểu chữ viết tay, và càng gần cuối tờ giấy, những dòng chữ càng to hơn, như thể người viết đang cố gắng tìm cách thể hiện sự nhiệt tâm của mình bên cạnh việc sử dụng những từ ngữ đơn thuần đó.

## GHỊ CHÚ

Con đã nói với mẹ về những lời nói của các chú

Con đã nói với mẹ tất cả

Mẹ con là một người nghiện rượu. Con đã thuyết phục mẹ đi đến bệnh viện của bang

Mẹ con đã đi

CON CẢM ƠN CÁC CHÚ RẤT NHIỀU VÌ ĐÃ ĐẾN TRƯỜNG CHÚNG CON.

Tờ giấy này đã được gửi cho tôi vào năm 1976. Tờ giấy gốc hiện vẫn còn trong phòng làm việc của tôi. Tôi không biết ai đã gửi tôi bức thư này. Tôi không biết em học sinh lớp bảy hay lớp tám ấy bây giờ ở đâu, nhưng tôi biết mình đã có mặt đúng nơi và vào đúng thời điểm. Tôi biết mình đã tạo được sự thay đổi trong cuộc sống của hai con người vào sáng hôm đó, và khoảnh khắc cứu chữa được tạo ra cho cả hai mẹ con. Tôi biết quá trình chữa lành cho học sinh ấy đã bắt đầu từ sáng hôm đó và tôi cũng biết rằng quá trình ấy cũng bắt đầu đối với bản thân tôi.

Đối với bất cứ ai trong các bạn, những người thường tự hỏi liệu những cố gắng của mình có tạo nên hiệu quả gì không, thì tôi hy vọng bạn cũng sẽ nhận được một tờ giấy cũ màu xanh.

*Tiến sĩ Robert J. Ackerman*

# Healing tears

*If you give what you do not need, it is no giving.*

*Mother Teresa*



It had been almost six months since our daughter Kendall died, at the age of nine, after a five-month battle with a brain stem tumor.

It was a devastating loss, but with two other children to love and nurture there wasn't always the time to slip away and let the tears flow. Still, not being made of stone, it wasn't easy to hide when the grief rushed in and made its presence known.

It was around this time that I became aware that my youngest child, Celeste, was modeling herself after a jester to urge my husband, Paul, and me out of our intermittent times of sadness.

It was not her job to keep us smiling, and I didn't want her to take on the role of "caregiver and keeper of her parents' hearts." She knew, however, that there was a particular smile that she could flash at us, that pushed our emotions to the side and caused us to explode in an unbridled laugh.

Now, this was a welcome change at most times, but there also needs to be a time of tears to cleanse.

Rest assured, Paul and I were doing our best to keep up a good front when the family was together. Yet moments of sadness might overtake us. These times were relatively sporadic, but to a six-year-old child it must be painful to see your parents grieving.

Celeste came over to me as I sat pondering a memory. Sadness of loss must've been obvious across my face. "Mommy?" She said. As I looked up to answer her, she flashed that cheesy grin that usually precedes a spontaneous "crack-up."

Because I wanted her to know that it wasn't her job to keep us smiling, I asked her to sit on my lap.

I wanted to protect her heart so I guarded my words carefully. "Celeste, Mommy likes it when you make her laugh, and you have a special way of doing that, too." Celeste smiled with approval.

"You know that we all miss Kendall," I continued, "and sometimes when we think of her... we will be happy, and sometimes when we think of her... it will make us sad that she isn't here with us."

I paused to read her expression. “Sometimes when we’re sad we might cry.”

Celeste was gazing at me steadily and mirroring my facial gestures in an effort to empathize.

“The thing is, Celeste, that I know it makes you feel sad to see Mommy or Daddy sad, and you want to make us smile, but there is a reason for the tears.” She was nodding her head to show her dislike for our tears.

“You know when you fall down you will scrape your knee?”

“Yes...” Celeste’s eyes were large and intense.

“What do we have to do before we put the Band-Aid on?”

“Wash it.” She was confident in her answer.

“That’s right. When Mommy and Daddy cry, it is like God washing our hearts so that he can put his bandage on us and help us to heal.”

Was this really me talking? I felt as if I was receiving an example from God.

Celeste was thinking this over.

“So even though you may not like to see us crying,” Celeste was shaking her head from side to side as I spoke, “sometimes we need to. Because the tears are actually helping us to heal.” I held her face in my hands.

“And even though I love to see your beautiful smile, please don’t be upset when you see us having a short moment of tears. Just know that God is helping us to wash our hearts, so that he can heal them.”

We concluded our talk with a tight hug and tickle and Celeste bounded down the stairs to resume her play.

“Thank you, God,” I prayed, “for not only helping me to explain to Celeste, but for explaining it to me.”

*Loretta McCann Bjorvik*

# Những giọt nước mắt chữa lành

*Nếu cho đi những gì ta không cần đến,  
thì đó không phải là cho.*

*Mẹ Teresa*



Thời điểm ấy là gần sáu tháng kể từ khi đưa con gái nhỏ Kandall của chúng tôi qua đời lúc mới chín tuổi, sau cuộc chiến chống chọi với căn bệnh u não kéo dài trong năm tháng.

Đó là một mất mát lớn lao, nhưng chúng tôi còn phải yêu thương và chăm sóc hai đứa con khác nên cũng không có nhiều thời gian để trốn tránh và rơi nước mắt. Tuy nhiên, chúng tôi đâu phải là gỗ đá, nên thật chẳng dễ dàng để che giấu khi nỗi đau ủa đến và thể hiện ra bên ngoài.

Khoảng thời gian đó là lúc tôi bắt đầu nhận thấy đứa con út Celeste của tôi bắt chước một chú hề để kéo chông tôi - Paul - và tôi ra khỏi những cơn đau buồn.

Làm cho chúng tôi vui cười không phải là việc của con bé, và tôi cũng không muốn con gái mình phải nhận lãnh trách nhiệm của một “người quan tâm và trông giữ trái tim của cha mẹ nó”. Tuy nhiên, con bé biết có một nụ cười đặc biệt mà nó có thể mang lại cho chúng tôi, nụ cười ấy gạt các xúc cảm đau buồn của chúng tôi qua một bên và khiến chúng tôi phá lên cười mãi thôi.

Nói chung, đó là một sự thay đổi luôn đáng được hoan nghênh, nhưng vẫn cần có những thời điểm cho nước mắt chảy xuống để thanh tẩy tâm hồn.

Chắc chắn là Paul và tôi đã làm những gì tốt nhất để giữ một hình ảnh tốt đẹp mỗi khi gia đình quây quần bên nhau. Nhưng những khoảnh khắc đau buồn thỉnh thoảng vẫn ập đến. Điều đó thỉnh thoảng mới xảy ra, nhưng đối với một đứa trẻ sáu tuổi thì hẳn nó rất buồn khi thấy cha mẹ mình rầu rĩ.

Celeste tiến đến gần tôi khi tôi đang ngồi suy ngẫm về một kỷ niệm. Hẳn là về đau khổ do mất mát đã thể hiện rất rõ trên khuôn mặt tôi. “Mẹ ơi?”, con bé gọi. Khi tôi ngược lên để trả lời con gái, nó nhe răng cười, nụ cười vẫn thường khiến tôi bật cười không thể nào ghìm nén được.

Vì muốn nói cho con gái biết việc làm cho chúng tôi vui cười không phải là trách nhiệm của nó, tôi đã bảo con ngồi lên đùi mình.

Tôi không muốn làm tổn thương trái tim con bé, nên tôi nói hết sức cẩn thận. “Celeste này, mẹ thích con

làm cho mẹ cười, và con cũng có một cách thật đặc biệt để làm điều đó.” Celeste mỉm cười hài lòng.

Tôi tiếp tục: “Con biết đấy, tất cả chúng ta đều nhớ chị Kendall; và đôi lúc, khi chúng ta nghĩ về chị con... chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc, nhưng có đôi khi, chúng ta nghĩ đến chị ấy... chúng ta sẽ buồn vì chị không còn ở đây với chúng ta nữa”.

Tôi dừng lại để quan sát nét mặt của con bé. “Đôi lúc, khi chúng ta buồn, chúng ta có thể khóc.”

Celeste cứ nhìn chăm chăm vào tôi và bắt chước nét mặt của tôi, cố bày tỏ sự đồng cảm.

“Vấn đề là, Celeste ơi, mẹ biết con cảm thấy buồn khi nhìn thấy cha mẹ buồn, và con muốn làm cha mẹ cười, nhưng những giọt nước mắt của cha mẹ đều có lý do cả con à.” Con bé gật đầu, biểu lộ việc nó không thích nhìn thấy những giọt nước mắt của chúng tôi.

“Con biết khi con té ngã con sẽ bị trầy đầu gối chứ?”.

“Vâng...”, đôi mắt của Celeste mở to và chăm chú.

“Thế chúng ta phải làm gì trước khi chúng ta dán băng cá nhân lên?”

“Rửa nó ạ”. Con bé tự tin về câu trả lời của mình.

“Đúng rồi. Khi cha và mẹ khóc, việc đó cũng giống như Chúa đang gột sạch trái tim của cha mẹ để Người có thể đặt miếng băng lên và giúp chúng ta chữa lành vết thương.”

Có phải thực sự là tôi đang nói không nhỉ? Tôi cảm thấy như thể Chúa đã giúp tôi đưa ra ví dụ đó vậy.

Celeste suy nghĩ kỹ điều tôi vừa nói.

“Vì vậy, dù có thể con không thích nhìn thấy cha mẹ khóc” - đầu Celeste lắc lư qua lại khi nó nghe tôi nói - “nhưng đôi lúc chúng ta cần phải như vậy. Vì những giọt nước mắt thật ra đang giúp chúng ta chữa lành vết thương”. Tôi giữ yên khuôn mặt của con bé trong đôi bàn tay của mình.

“Và mặc dù mẹ rất thích nhìn thấy nụ cười tuyệt đẹp của con, nhưng con cũng đừng buồn khi có lúc con thấy bố mẹ khóc con nhé. Con chỉ cần biết rằng Chúa đang rửa sạch trái tim của chúng ta, để từ đó Người có thể chữa lành vết thương cho chúng ta.”

Sau khi kết thúc cuộc nói chuyện của chúng tôi bằng một cái ôm thật chặt và một cú chọc léc, Celeste chạy xuống cầu thang để chơi tiếp.

“Cảm ơn Chúa vì Người không chỉ giúp con giải thích cho bé Celeste, mà còn giải thích điều đó cho chính con.” – tôi cầu nguyện.

*Loretta McCann Bjorvik*

# Looking for a sign



I experienced an overwhelming passion to become an American Sign Language interpreter long before laws were passed to assure communication access to deaf people. In other words, I volunteered my interpreting services often. Sometimes, I'd

work for a hug or a home-cooked dinner.

It took me nearly ten years to develop fluency and skills as an interpreter. The work was mentally and physically challenging. It was also incredibly rewarding when the thoughts and feelings of a hearing person went through my hands and actually registered under standing in the eyes of a deaf consumer. It was equally exciting to be the channel through which hearing people discovered the intelligence, talents, humor and value of individuals within the deaf community. It was truly fulfilling work.

Then it happened.

It started out like any normal Saturday morning. We were driving to a downtown restaurant to treat ourselves to brunch. My husband, Loui, was driving and I was window-shopping from the back seat. "Mountain of Love" was playing loudly on the radio and I was dancing in my seat as I celebrated the meaning of this song as it applied to our wonderful relationship.

Then BAM! I felt a force that thrust my head away from my body. I thought in that second, something really terrible is happening to us. I wasn't sure what. I fought the force to reclaim my head and turn to see Loui, perhaps for the last time. He did the same. As our car continued to spin in what seemed like slow motion, we locked eyes and without a word said it all - including good-bye.

When the car finally came to a stop, a crowd of people peered into our car window. We ignored them and embraced each other in a hug that I was determined to last forever. When we finally got out of the car, I realized what had happened. A young man had been on his cell phone and had forgotten he was driving. He sped through a red light and smashed right into our lives.

I felt pain in my neck and back immediately, but felt sure I was fine. When I was not able to fill out the police report, I just assumed it was a result of the shock from the accident. However, as time went on, I realized I had difficulty remembering things. I was scheduled to interpret a very simple assignment at a television station and found I could not get the ideas from my head to my hands. I could not find the signs.

The doctor said my brain had been bruised in the accident. This could be temporary, but may be permanent. Only time would tell. I stopped interpreting and waited for time to give me the answer.

I was a person who was defined by what I did. My work was my reason for being. I was faced with the question - If you take away what I do... who am I? It was a long and trying time searching for the answer, looking for a sign.

Every day, I would secretly attempt to interpret to see if the spell was broken. I'd listen to the radio, or watch a few minutes of television and try to find my hard-earned skills - the meaning of my existence. Each time, I was unable to retrieve the ideas from my brain, to express through the signs that now seemed forever lost to me.

I was also struggling with simple life tasks. I would begin to express an idea only to come to mid-sentence and lose the end of the thought. I would enter a room and not remember why I was there.

While it was one of the most difficult times in my life, it was the impetus for me to discover I am much more than what I do. I began attending a church for spiritual support. I went to a church that provided an interpreter. There were several deaf friends who attended so I enjoyed the social contact as well as the spiritual inspiration.

One Sunday, there were about eight deaf people in attendance. The church service began with an upbeat song. However, the chair where the interpreter usually sat on stage was empty. My legs kept urging me to run up there and fill the space. My heart argued with my "bruised brain." Would I be able to do it? As I saw the deaf people's disappointment, I knew I had to try. I walked up the stairs to the stage following the rhythm, not of the music, but of my rapidly beating of my heart.

On stage, the music flooded into my ears. The words came at me like a challenge. I looked out into the large congregation and drew a terrifying and now familiar blank. I was beginning to panic. But as I looked into the receptive eyes of the deaf congregants, I raised my arms and, to my amazement, my hands took flight. It was as if they had a life, or perhaps a voice of their own.

As the sermon began, the words and their beautiful meaning came to and through me. Articulately expressed with the voice in my hands, it all landed lovingly in the hearts and minds of my deaf friends through expectant eyes. In the service of others, I had found and reclaimed my self.

After church, a large burly man approached me. "I'm not overly religious," he said shyly, "but I need to tell you... I saw something around you when you were signing. Others saw it too. We don't know what it was, but it was something to behold."

I don't know if a miracle happened that day. I only know that it is through reaching out in service to others that we most often discover the path to our own healing.

*Jenna Cassell*

# Tìm kiếm một tín hiệu



Tôi có một niềm đam mê mãnh liệt là được trở thành phiên dịch viên Ngôn ngữ Ký hiệu của Mỹ từ rất lâu trước khi các đạo luật được ban hành để bảo hộ việc giao tiếp với cộng đồng người khiếm thính. Nói cách khác, tôi thường xung phong làm các công việc phiên dịch. Đôi lúc, tôi làm việc chỉ để nhận được một cái ôm hoặc một bữa ăn tối tại nhà.

Tôi đã phải mất gần mười năm mới có thể nhuần nhuyễn cũng như phát triển các kỹ năng cần có của một phiên dịch viên. Công việc này quả thật là một thử thách cả về tinh thần lẫn thể chất. Nhưng đó lại là một việc rất đáng làm khi những cảm xúc và suy nghĩ của những người có thính giác bình thường được truyền đạt qua bàn tay tôi và thực sự được thấu hiểu qua đôi mắt của những người khiếm thính. Và cũng thật lý thú khi trở thành kênh thông tin giúp cho những người có thính giác bình thường khám phá được sự thông minh, tài năng, tính hài hước và các giá trị khác của những con người thuộc cộng đồng người khiếm thính. Đó thật sự là một công việc mang lại cảm giác hài lòng.

Thế rồi điều đó đã xảy ra.

Buổi sáng hôm ấy bắt đầu như bao buổi sáng thứ Bảy bình thường khác. Chúng tôi lái xe xuống một nhà hàng dưới phố để dùng bữa sáng muộn. Loui - chồng tôi, đang lái xe còn tôi thì ngồi ở ghế sau và ngắm nghía các cửa hàng. Bản nhạc “Ngọn núi tình yêu” được chơi khá to trên radio và tôi đang nhún nhảy theo tiếng nhạc để thể hiện sự vui sướng của mình, vì nội dung bài hát rất giống với mối quan hệ tuyệt vời của vợ chồng chúng tôi.

Thế rồi “Rầm”! Tôi có cảm giác một lực mạnh đẩy đầu tôi ra khỏi thân mình. Trong khoảnh khắc ấy, tôi đã nghĩ có điều gì đó thật khủng khiếp đang xảy đến với chúng tôi. Tôi không biết chắc đó là gì. Tôi cố chống lại lực ấy để bình ổn cái đầu của mình và quay sang nhìn Loui, có thể sẽ là lần sau cùng. Anh ấy cũng làm như thế. Trong lúc xe của chúng tôi vẫn đang lộn vòng trong một chuyển động chậm chạp, chúng tôi không rời khỏi mắt nhau và nói với nhau tất cả – kể cả lời vĩnh biệt – bằng ngôn ngữ không lời.

Sau cùng chiếc xe cũng dừng lại, một đám đông nhìn vào trong cửa kính của xe chúng tôi. Chúng tôi chẳng chú ý tới họ và cứ ôm chặt lấy nhau trong một cái ôm mà tôi định để kéo dài vĩnh viễn. Cuối cùng, khi chúng tôi ra khỏi xe, tôi mới biết được chuyện gì đã xảy ra. Một thanh niên đã vừa lái xe vừa nói chuyện điện thoại và quên mất là mình đang lái xe. Anh ta vượt đèn đỏ và đâm sầm vào chúng tôi.

Ngay lập tức tôi thấy đau ở cổ và lưng, nhưng tôi tin là mình vẫn ổn. Khi không thể điền vào biên bản cảnh sát, tôi chỉ nghĩ đó là hậu quả của cú sốc trong tai nạn vừa qua mà thôi. Thế nhưng, dần dà tôi nhận ra mình gặp khó khăn khi ghi nhớ mọi thứ. Tôi được sắp lịch phiên dịch cho một chương trình rất dễ dàng ở đài truyền hình nhưng tôi phát hiện ra là mình không thể chuyển những suy nghĩ trong đầu

thành những ký hiệu ở bàn tay được nữa. Tôi không thể nắm bắt các dấu hiệu.

Bác sĩ nói rằng não của tôi đã bị tụ máu sau vụ tai nạn. Tình trạng này có thể chỉ là tạm thời, nhưng cũng có thể kéo dài. Chỉ thời gian mới có thể trả lời. Thế là tôi ngừng công việc phiên dịch và chờ đợi thời gian cho tôi câu trả lời.

Tôi thuộc loại người mà những gì tôi làm thể hiện con người của tôi. Công việc là lý do để tôi tồn tại. Tôi phải đối mặt với câu hỏi – Nếu bị tước mất những gì mà tôi làm... thì tôi là ai? Đó là một giai đoạn dài tôi nỗ lực để tìm kiếm câu trả lời, tìm kiếm một tín hiệu.

Mỗi ngày, tôi âm thầm cố gắng phiên dịch để xem lời nguyên đã được hóa giải hay chưa. Tôi nghe đài hoặc xem ti vi trong vài phút và cố tìm lại những kỹ năng mà mình đã khổ luyện mới có được – cũng chính lấy nghĩa cho sự tồn tại của tôi. Mỗi lần như thế, tôi lại không thể tìm được những ý nghĩ trong đầu, không thể diễn đạt được bằng dấu hiệu - những dấu hiệu dường như đã mất đi vĩnh viễn đối với tôi.

Tôi cũng phải đấu tranh với cả những việc giản đơn trong cuộc sống. Có khi tôi bắt đầu diễn đạt một ý gì đó nhưng chỉ đến được giữa câu thì quên mất mình định nói gì. Cũng có khi tôi bước vào một căn phòng và rồi chẳng nhớ tại sao mình lại đi vào đó.

Mặc dù đó là khoảng thời gian khó khăn nhất trong đời tôi, nhưng nó lại là một lực đẩy khiến tôi khám phá ra rằng tôi có ý nghĩa nhiều hơn những gì tôi làm được. Tôi bắt đầu đi nhà thờ để được nâng đỡ về mặt tinh thần. Tôi đến một nhà thờ nơi có một người phiên dịch bằng tay. Nơi đó còn có một vài người bạn khiếm thính nên tôi đã tạo được mối quan hệ xã hội bên cạnh sự kích lệ tinh thần.

Một ngày Chủ nhật nọ, có khoảng tám người khiếm thính đến tham dự buổi lễ. Buổi lễ được bắt đầu với một bài hát nhẹ nhàng. Thế nhưng chiếc ghế trên sân khấu nơi người phiên dịch vẫn thường ngồi thì lại bỏ trống. Đôi chân tôi cứ thôi thúc tôi chạy lên và ngồi vào chỗ ấy, còn tim tôi thì lại tranh đấu với “bộ não bị tụ máu” của mình. Mình có thể làm được điều đó hay không? Khi nhìn thấy vẻ thất vọng của những người bạn khiếm thính, tôi biết mình phải cố gắng. Tôi bước chân lên các bậc thang dẫn đến sân khấu theo từng nhịp, không phải nhịp điệu của bài hát, mà là nhịp đập dồn dập của trái tim tôi.

Trên sân khấu, tiếng nhạc ủa vào tai tôi. Những ngôn từ ập vào tôi như thách thức. Tôi nhìn vào đám đông và cảm nhận một cảm giác trống rỗng đáng sợ mà giờ đây đã trở nên quen thuộc. Tôi bắt đầu hoảng sợ. Nhưng khi nhìn vào đôi mắt hồ hởi của những người khiếm thính, tôi bắt đầu nâng hai cánh tay của mình lên; và trước sự sững sờ của tôi, hai bàn tay tôi bắt đầu vung vẩy. Cứ như thể chúng có sự sống hoặc là tiếng nói riêng của chúng vậy.

Khi bài giảng đạo bắt đầu, những ngôn từ và ý nghĩa đẹp đẽ của chúng đã đến với tôi và đi qua tâm hồn tôi. Được diễn đạt rành mạch bằng ngôn ngữ của đôi tay tôi, chúng nhẹ nhàng đi vào tim, vào tâm hồn của những người bạn khiếm thính thông qua ánh mắt mong chờ của họ. Vậy là trong khi giúp đỡ những người khác, tôi đã tìm thấy và giành lại được chính mình.

Sau buổi lễ, một người đàn ông có thân hình vạm vỡ tiến về phía tôi. Ông ta ngượng ngùng nói: “Tôi không phải là người sùng đạo thái quá. Nhưng tôi phải nói với cô rằng... tôi đã thấy điều gì đó bao quanh cô khi cô đang diễn đạt bằng ký hiệu. Những người khác cũng thấy thế. Chúng tôi không biết đó là gì, nhưng nó là thứ gì đó để chúng ta chiêm ngưỡng”.

Tôi không biết có phải phép lạ đã xảy ra vào ngày hôm ấy hay không. Tôi chỉ biết qua việc dang tay giúp đỡ những người xung quanh, chúng ta thường tìm thấy con đường để chữa lành cho bản thân mình.

*Jenna Cassell*

# I am the story I tell myself

*A friend is one who walks in*

*when others walk out.*

*Walter Winchell*



A single note rises, then falls like a raindrop at my feet, shattering into a thousand tiny rainbows. I think there must be an angel caged in the cell next to mine. If I could play the instrument of my voice as miraculously, would I be closer to God? It seems my destiny is to be an ordinary raven, even here, where birds are forbidden to fly.

The jangling of keys and slamming of gates break my reverie. A prison guard bellows, “Get out here, crack head!”

I rise, as do the over forty other women who have shared this cell with me over the past three days. None of us is certain to whom she refers. It is not me, not this time.

I sink back to the floor that has become so cold I could ice skate on it. I seek out the largest woman (the fat ones give off the most body heat), and huddle close to her. In here we have no prejudice or pride. Out there we took each other’s money and drugs, in here we give each other warmth and comfort.

A harsh voice shouts, “Barr!” It is my turn. I enter the shower room and strip quickly. I immediately squat and cough. I want to please the guards. I have been here before and I know the rules well. I am shoved into an icy shower and sprayed with horrid smelling lotion to “de-louse” me. I wonder why they bother when they don’t wash our clothes. I am pushed soaking wet into another freezing cell. I dry off as best as I can with my filthy pants.

Just as sleep comes to steal me from this misery, another voice intrudes, this one much kinder than I am used to.

“Ladies, my name is Mr. Smith. A few years ago I was in a worse position than you, and look at me now. I have a fine job, fine clothes and I’m fine lookin’ too. If you want what I’ve got, you’ve got to do what I did to get it. I pledge my support to anyone willing to make a change.”

I step out of my cell not even flinching when the gate clangs shut behind me. As we are walking to the dormitory where I will be housed I hear shouting and stomping. I am amazed when we arrive and I

see that it is military marching.

“My God, Mr. Smith,” I exclaim, “you didn’t tell me I was joining the army!”

“There’s a lot more to it than this, Mary,” he says.

A woman detaches herself from a marching group and comes towards me. “Hi, I’m Lori, the unit captain. In this program it’s mandatory that we attend school. We have five minutes to line up so let’s go.”

We march down the bleak hallways to school shouting an army cadence. I suppress an urge to giggle, especially since other women are watching us with interest. Unlike the adolescent population housed in jail, adults do not get to go to school. Most of the women in general population spend their days bored and frustrated, sometimes fighting, and getting high. Yes, there are drugs in jail.

After two hours we march back to our dorm where a social worker greets us. She is the only social worker for over two thousand women so we are fortunate to have her tonight. She suggests that we go into residential treatment when we leave, but I can’t see myself doing that after being locked up for a year. We meet with her in a group to discuss our issues, which run the gamut from being abused, to being illiterate. This is one time when I am glad there are only one hundred beds available for treatment; so I may get a chance to ask her a question.

A lady I don’t know starts the group. “I’m lucky they let me back in here,” she says through tears. “They told me not to go home, but I missed my kids so much. When I got there they just wanted to go out with friends, and my daughter hid her purse from me when she thought I wasn’t looking. I didn’t want her to see me crying so I went to a friend’s house. Just like when I got busted, she was gettin’ high. I was upset so I got high right along with her. This time I am going to take the cotton out of my ears and stick it in my mouth.”

God works in mysterious ways. Though our stories are not the same I feel the same way. I have not seen my children or their father for two years. I do not want to make the same mistakes as this woman. I was no longer afraid to die, I was afraid of living my life the way I was. I decided to go to residential treatment when I was released and tried to convince my peers to do the same.

The day of my release has come and I am sent off with hugs. I await the volunteer who will drive me from jail to the program and I laugh aloud when I see that it is Mr. Smith. There is a certain symmetry to arriving at yet another program with Mr. Smith, and I pray I will be as successful in this one.

A single note rises then falls like a raindrop at my feet, shattering into a thousand tiny rainbows. I step up to the cell and say, “Honey, you sing like an angel. A few years ago I was in a worse position than you, and look at me now. Would you like to hear more?” The angel looks at me and smiles.



# Tôi là ai, điều ấy do tôi tự quyết định

*Bạn là người đến với ta khi những người khác bỏ đi.*

*Walter Winchell*



Một nốt nhạc lẻ loi ngân lên rồi hạ xuống như một giọt mưa rơi vào bàn chân tôi, rồi tan ra thành hàng ngàn chiếc cầu vồng nhỏ bé li ti. Tôi nghĩ hẳn phải có một thiên thần đang bị giam giữ trong phòng giam kế bên phòng tôi. Nếu tôi có thể sử dụng chất giọng của mình một cách kỳ diệu như thế, thì tôi có được đến gần Chúa hơn không nhỉ? Đường như số phận của tôi đã được an bày làm một con quạ tầm thường, ngay cả nơi này, nơi mà chim chóc cũng bị cấm không được bay.

Tiếng chìa khóa kêu loảng xoảng và tiếng sập cửa phá tan cơn mộng của tôi. Viên quản ngục quát tháo: “Ra khỏi đây, đầu bò!”.

Tôi nhóm dậy, cùng với hơn bốn mươi người phụ nữ khác, những người đả chung với tôi trong căn phòng giam này trong hơn ba ngày trở lại đây. Không người nào trong chúng tôi biết chắc bà ta đang nói ai. Không phải tôi, không phải lúc này.

Tôi ngả lưng trở lại xuống nền nhà, nó thấm lạnh đến mức tôi có thể trượt băng trên đó. Tôi tìm người phụ nữ to lớn nhất (người béo tỏa ra nhiệt lượng cơ thể nhiều nhất mà) và nằm rúc vào gần chị ta. Ở đây, chúng tôi không có định kiến phân biệt hay tính trại gì hết. Ở ngoài kia chúng tôi lấy tiền và thuốc của nhau, nhưng ở trong này chúng tôi chia sẻ cho nhau hơi ấm và nguồn động viên an ủi.

Một giọng chói tai hét lên: “Barr!”. Thế là đến lượt tôi. Tôi nhanh chóng vào phòng tắm và cởi quần áo. Ngay lập tức tôi ngồi xổm xuống và ho liên tục. Tôi muốn làm hài lòng những người coi tù. Tôi đã từng vào đây và tôi biết rõ các luật lệ. Tôi bị đẩy vào vòi hoa sen lạnh ngắt và bị xịt một loại thuốc có mùi khủng khiếp để ngừa chảy rận. Tôi tự hỏi tại sao họ lại quan tâm đến điều đó khi mà họ chẳng giật quần áo của chúng tôi. Rồi tôi được đẩy vào một phòng giam lạnh ngắt khác trong tình trạng ướt sũng. Tôi cố lau người thật khô bằng chiếc quần bẩn của mình.

Ngay khi giấc ngủ đến để tạm kéo tôi ra khỏi nỗi khổ sở đó thì một giọng nói khác cất lên, giọng nói ấy tử tế hơn những gì tôi đã quen nghe.

“Xin chào các chị, tôi tên là Smith. Vài năm trước đây tôi ở trong một tình huống còn tệ hơn các chị, nhưng các chị hãy nhìn tôi lúc này xem. Tôi có một việc làm tốt, quần áo đẹp và trông tôi cũng khá ổn đấy chứ. Nếu các chị cũng muốn được như tôi, các chị phải làm những gì mà tôi đã làm để được như thế. Tôi cam kết sẽ hỗ trợ cho những ai sẵn sàng tạo sự thay đổi.”

Tôi bước ra khỏi phòng giam không chút do dự khi cánh cửa sập lại phía sau. Khi chúng tôi đang đi về phía nhà tập thể nơi tôi sẽ ở, tôi nghe thấy có tiếng hét to và cả tiếng giậm chân. Lúc chúng tôi đến nơi, tôi thật sững sốt khi nhận ra đó là một cuộc duyệt binh.

Tôi kêu lên: “Trời ơi, ông Smith, ông đã không bảo là tôi đang gia nhập vào quân đội!”.

Ông ta nói: “Còn nhiều thứ hơn như thế này, Mary ạ”.

Một người phụ nữ tách ra khỏi một nhóm duyệt binh và đi về phía tôi. “Xin chào, tôi là Lori, trưởng đơn vị. Trong chương trình này, bắt buộc chúng ta phải đi học. Chúng ta có năm phút để xếp hàng, đi nào.”

Chúng tôi bước đều qua một hành lang vắng vẻ để đến lớp học, miệng hát to một khúc quân hành. Tôi cố nén tiếng cười khúc khích, nhất là khi những người phụ nữ khác đang nhìn chúng tôi với ánh mắt thích thú. Không như đám thanh niên bị đi tù, những người trưởng thành không phải đến lớp. Đa phần những phụ nữ khác đều trải qua những ngày buồn chán và nản lòng, đôi lúc họ còn đánh nhau và “phê” thuốc. Vâng, có cả thuốc phiện trong nhà tù.

Sau hai giờ đồng hồ, chúng tôi đi theo hàng ngũ trở về phòng ngủ tập thể, nơi một nhân viên làm công tác xã hội chào đón chúng tôi. Cô ấy là nhân viên làm công tác xã hội duy nhất cho hơn hai ngàn phụ nữ ở đây, nên chúng tôi rất may mắn mới gặp được cô ấy tối nay. Cô ấy gợi ý chúng tôi hãy tham gia điều trị tại nơi cư trú sau khi rời khỏi đây, nhưng tôi không thể hình dung mình sẽ làm được điều ấy sau khi bị giam giữ ở đây một năm. Chúng tôi gặp cô ấy theo một nhóm để thảo luận về những vấn đề của mình, từ chuyện bị lạm dụng cho đến việc không biết đọc biết viết. Tôi cũng mừng là chỉ có một trăm giường cho việc chữa trị; vì vậy tôi có cơ hội để hỏi cô ấy một câu hỏi.

Một người phụ nữ tôi không quen biết bắt đầu kể chuyện của mình. “Tôi rất may mắn vì người ta đã cho tôi trở lại đây.” Cô ấy nói trong nước mắt. “Người ta bảo tôi đừng về nhà, nhưng tôi nhớ các con tôi lắm. Khi tôi về đến nhà chúng nó chỉ muốn đi chơi với các bạn, còn con gái tôi đã giấu cái ví của nó đi khi nó nghĩ tôi không trông thấy. Tôi không muốn nó trông thấy mình khóc nên tôi đã đến nhà một người bạn. Khi tôi bị bắt, cô ấy đang “phê” thuốc. Tôi đang buồn, và lúc đó tôi cũng “phê” theo cô ấy. Lần này thì tôi sẽ nói ít hơn và nghe nhiều hơn.”

Chúa điều khiển mọi thứ theo những cách huyền bí của Người. Mặc dù câu chuyện của chúng tôi không giống nhau nhưng tôi lại có cảm nhận tương tự. Hai năm qua, tôi đã không gặp các con tôi và cha của chúng. Tôi không muốn phạm sai lầm như người phụ nữ kia. Tôi không còn sợ chết nữa, mà tôi sợ phải sống một cuộc sống như trước kia. Tôi quyết định sẽ đi điều trị tại nơi cư trú khi được mãn hạn tù, và tôi cũng cố thuyết phục những người bạn cùng cảnh ngộ của tôi làm như thế.

Ngày tôi được phóng thích cũng đã đến, và tôi được mọi người đưa tiễn với những cái ôm hôn thăm thiết. Tôi chờ để được một nhân viên tình nguyện lái xe đưa tôi từ nhà tù đến với chương trình, và tôi bật cười thật to khi thấy người đó chính là ông Smith. Có một sự tương xứng nào đó khi tôi lại được

đưa đến một chương trình khác cùng với ông Smith, và tôi cầu nguyện trong chương trình này tôi cũng sẽ thành công.

Một nốt nhạc lẻ loi ngân lên rồi hạ xuống như một giọt mưa rơi vào chân tôi, rồi tan ra thành hàng ngàn chiếc cầu vồng bé nhỏ. Tôi bước vào phòng giam và nói: “Em thân mến, em hát như một thiên thần. Một vài năm trước tôi ở trong một tình huống còn tệ hơn em bây giờ, nhưng hãy xem tôi bây giờ thế nào. Em có muốn nghe tôi nói tiếp không?”. Thiên thần nhìn tôi và mỉm cười.

*Mary Barr*

# Black is a primary color

*A true friend never gets in your way - unless you  
happen to be going down.*

*Anonymous*



Choices people make and circumstances in their life sometimes conspire to teach lessons in the most difficult ways. Finding myself in prison was both the worst and the best thing that ever happened to me. Following the path of my addiction put me there, and a court-ordered drug program set me free.

For two hours every day over a period of nine months we would meet. Weekly we broke up into small groups of six to ten women and went through a process of intense intervention facilitated by one of the five counselors.

Each of us received individual treatment plans based on our entry interview. We wrote papers, read books, watched videos, did our homework and passed our tests, but what counted the most toward completing the program was class participation.

The significance and depth of each woman's story differed vastly. We came from all walks of life, spanned every racial, religious and age boundary. The one thing we all had in common was we were addicts. Whether it was alcohol or drugs addiction, addiction had become an overwhelming, destructive force in our lives.

I had always thought my life experiences were unique but after listening to the other women's stories, I knew I wasn't alone. Realizing that was powerful for me. We shared things about ourselves that no one, no matter how close they were to us, would ever have known. Some of our experiences had never been said aloud.

My primary was a black woman who carried herself proudly, head high and poised. When Carla Davis spoke, her words were strong and direct. She moved around the classroom with the gracefulness of a rose swaying to a summer breeze. I was grateful in so many ways that she was my primary. I admired her; I wanted to emulate her and devote myself to helping people. Unfortunately I was sitting on the wrong side of the desk.

I was nothing but a number to the prison system, but Ms. Davis always treated me with respect and spoke with words that allowed me to maintain my dignity. Her advice was given with the wisdom of

a thousand scholars and she could identify and sympathize with my internal turmoil over my biracial son. Her kind, caring eyes never left my face when I would go on and on about my problems. Sometimes I'd look up and see tears brimming over her bottom lids, ready to slide down over her high cheekbones the next time she blinked. Tissues were always a part of her desktop decor.

Nine months later it was graduation day. A person from each small group was selected for having improved the most. I glanced around the room, silently tallying who had opened up the most, had shared their deepest darkest feelings and worked the hardest.

Before I completed my mental score sheet everyone was clapping and looking at me. My name had been called. I stood up and moved slowly to the front of the room in disbelief. When I raised my head and looked into Carla's eyes tears were once again brimming over her bottom lids. She stretched out her arms and wrapped them around me. Her hug was as loving as if she were my own mother. She whispered in my ear, "I am so proud of you, you've earned this."

When the day finally came to walk out of prison I was convinced once I was on the other side of that fence I would never look back. I would put that part of my life completely out of my mind. It hasn't quite worked out that way. In my day-to-day living I still hear Carla giving me advice, and when I become a little shaky in my recovery I just think of that day and the warmth of that hug and it gets me through "one day at a time."

*Christine Learmonth*

# Màu đen là một màu cơ bản

*Một người bạn thật sự sẽ không bao giờ can thiệp vào*

*cuộc sống của bạn – ngoại trừ trường hợp bạn đang*

*tuột dốc.*

*Khuyết danh*



Lựa chọn của con người và những tình huống trong cuộc sống của họ đôi lúc kết hợp với nhau để mang lại những bài học bằng các phương thức khó khăn nhất. Ở tù, đó là điều tệ nhất mà cũng là tốt nhất đã từng xảy đến cho tôi. Việc vướng vào con đường nghiện ngập đã đưa tôi vào đây, và một chương trình cai nghiện theo phán quyết của tòa đã trả cho tôi sự tự do.

Trong hơn chín tháng, chúng tôi họp mặt cùng nhau mỗi ngày hai giờ đồng hồ. Hàng tuần, chúng tôi chia thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm từ sáu đến mười người phụ nữ và trải qua một quá trình tập luyện sâu sắc được dẫn dắt bởi một trong năm cố vấn.

Mỗi người chúng tôi nhận được phác đồ chữa trị riêng, dựa trên buổi nói chuyện trước khi chúng tôi được nhận vào chương trình. Chúng tôi viết bài, đọc sách, xem video, làm bài tập về nhà và vượt qua các kỳ kiểm tra, nhưng điều quan trọng nhất để hoàn tất chương trình là tham gia vào lớp học.

Chiều sâu và ý nghĩa từng câu chuyện của mỗi người phụ nữ rất khác nhau. Chúng tôi xuất thân từ nhiều tầng lớp khác nhau, gồm nhiều chủng tộc, tôn giáo và lứa tuổi khác nhau. Điều duy nhất giống nhau đó là chúng tôi đều là những kẻ nghiện ngập. Cho dù đó là nghiện rượu hay nghiện ma túy, thì nghiện ngập đều có sức phá hủy ghê gớm đến cuộc sống của chúng tôi.

Tôi đã luôn nghĩ rằng những trải nghiệm của mình là độc nhất vô nhị. Nhưng sau khi nghe chuyện của những người phụ nữ khác, tôi biết mình không phải là trường hợp duy nhất. Việc nhận ra điều đó có sức mạnh to lớn đối với tôi. Chúng tôi chia sẻ với nhau nhiều điều về bản thân, những điều mà không một ai, cho dù gần gũi với chúng tôi đến thế nào, có thể biết được. Một số trải nghiệm của chúng tôi là những điều chưa từng được nói ra.

Người hướng dẫn của tôi là một phụ nữ da đen có phong cách tự tin và đỉnh đạc, đầu luôn ngẩng cao. Khi Carla Davis nói chuyện, lời lẽ của bà luôn mạnh mẽ và thẳng thắn. Bà đi vòng quanh lớp học với vẻ duyên dáng của một bông hoa hồng rung rinh trong làn gió nhẹ mùa hè. Vì nhiều lý do, tôi rất biết ơn số phận đã cho bà trở thành người hướng dẫn của tôi. Tôi ngưỡng mộ bà, và tôi muốn được giống

như bà - tận tâm giúp đỡ người khác. Không may, tôi là kẻ đã đi sai đường.

Tôi chẳng là gì ngoài việc là một con số trong hệ thống nhà tù, nhưng bà Davis luôn đối xử với tôi bằng sự tôn trọng và nói với tôi bằng những lời lẽ có thể giúp tôi giữ được nhân cách của mình. Những lời khuyên của bà được đưa ra cùng với những câu nói thông thái của hàng ngàn học giả, và bà có thể nhận ra cũng như đồng cảm được với sự xáo trộn nội tâm của tôi về đứa con trai mang hai dòng máu của mình. Đôi mắt ân cần của bà không bao giờ rời khuôn mặt tôi khi tôi bộc bạch những khó khăn của mình. Đôi khi tôi ngược nhìn lên và thấy nước mắt bà đã lưng tròng chỉ chực trào xuống đôi gò má cao cao ngay khi bà chớp mắt. Trên mặt bàn của bà luôn có sẵn những bịch khăn giấy.

Chín tháng sau đó là ngày kết thúc khóa học. Mỗi nhóm nhỏ chọn ra một người có thành tích tiến bộ nhất. Tôi nhìn lướt qua căn phòng, lặng im suy nghĩ xem ai là người cởi mở nhất, chia sẻ những cảm xúc thầm kín và sâu sắc nhất và đã làm việc chăm chỉ nhất.

Trước khi tôi hoàn tất bài thi tính điểm môn tâm lý của mình, mọi người đã vỗ tay và nhìn vào tôi. Tên tôi được xướng lên. Tôi đứng dậy và di chuyển chậm chậm lên phía trước căn phòng với mỗi nghi hoặc trong lòng. Khi tôi ngẩng đầu lên và nhìn vào đôi mắt của Carla, thì một lần nữa nước mắt của bà lại đang lưng tròng. Bà dang tay ra và ôm lấy tôi. Vòng tay của bà đầy tình thương yêu như thể bà là mẹ ruột của tôi. Bà nói nhỏ vào tai tôi: “Tôi thật sự tự hào về em, em xứng đáng với điều này”.

Cuối cùng khi ngày mãn hạn tù đến, tôi tin một khi tôi đã bước sang phía bên kia bức tường rào thì tôi sẽ không bao giờ nhìn lại phía sau. Tôi sẽ gạt bỏ hoàn toàn phần đời ấy ra khỏi tâm trí của mình. Nhưng đến nay sự việc đã diễn ra không hẳn như vậy. Trong cuộc sống hàng ngày tôi vẫn được Carla khuyên nhủ, và khi tôi hơi dao động trong sự hồi phục sức khỏe của mình, tôi nghĩ về ngày hôm ấy với vòng tay ấm áp của bà, và điều đó giúp tôi vượt qua được chính mình để “sống trọn vẹn cho mỗi ngày”.

*Christine Learmonth*

# The seat

*Part of recovery we can't do alone*

*and part no one else can do for us.*

*Earnie Larsen*



The first time I walked into “the rooms” over seventeen years ago, I saw a group of older people sitting around laughing and drinking coffee. As I shyly looked around the room, I spied the coffee and cookies sitting on the table. A lady with a friendly enough face walked over to me and asked me if I would like to have a seat. I told her, yes, but asked her if I could buy a cup of coffee first. She told me that the coffee is always free and that it would always be brewing, five days a week, especially

holidays.

Five years later, after interrupted attempts at staying clean and sober, despite the fact that I was singing in the choir and working, I remembered that ten o'clock meeting.

When I walked in the room, the same group of people seemed to be sitting in the exact same seats. A friendly woman walked up to me and said, “Good seeing you! We’ve missed you! Would you like to have a seat?” Just as if she had not noticed the “slight” weight loss I had undergone. This time, I took a seat, and then rushed to the coffee pot!

A little over seven years ago, with sunken cheeks, no teeth, and a few more scars on my face, I thought about that little meeting, and thought I would drop in on them again. The same people were sitting in the same seats! I walked over to the most approachable-looking older gentleman there and said, “How can I get a seat here? You have been sitting in the same seat for years.”

The young lady sitting next to him said to me, “Honey, take this seat. It is now yours. I have been sitting in this seat now for almost ten years between these two gentlemen, and I have not used. They tell me that this is a good recovery seat.” She then got out of her seat and offered it to me. Mr. Avery (the elderly gentleman) whispered in my ear, “Now there’s another thing about maintaining your seat; you have to be the first ass in it each day!”

So, for the next two years, every day, Monday through Friday and especially holidays, I was the first person in my seat! I discovered the joys of “the meeting before the meeting” and learned the pleasure of “the meeting after the meeting!”

Soon, as the responsibilities on my job increased, I was not able to make the meeting every day, but would come whenever I had a day off or could take an early lunch and especially holidays. Whenever I came, I came early enough to make sure that my seat was indeed, my seat!

A few weeks after my seventh year of uninterrupted recovery, a young lady walked into “the rooms” and came straight to me at the meeting and said, “I’ve been noticing you for a few years sitting in the same seat. How do I get a seat?” I looked in her eyes and said to her, “My sister! Welcome! You can have mine. This is a good recovery seat. The lady who sat in it before me gave it to me. It is yours now!” I smiled as I watched Mr. Avery lean over and whisper something in her ear. I knew what he was telling her!

The precious gift of recovery that they had given me had blossomed into the realization that wherever I sit within “the rooms,” is a “good” recovery seat.

As long as I bring my ass and put it there!

*Andrea W., aka Sala Dayo Nowelile*

# Chiếc ghế

*Trong quá trình hồi phục, có  
những điều chúng ta không thể  
làm một mình, nhưng cũng có  
những điều thì không ai có thể làm  
cho chúng ta.*

*Earnie Larsen*



Hơn mười bảy năm về trước, lần đầu tiên tôi bước vào “những căn phòng” đó, tôi đã nhìn thấy một nhóm người lớn tuổi ngồi quây quần bên nhau cười nói vui vẻ bên những tách cà phê. Tôi bẽn lễn nhìn quanh căn phòng và chợt nhận thấy có những cốc cà phê cùng những chiếc bánh quy được đặt trên một chiếc bàn. Một người phụ nữ với khuôn mặt thân thiện tiến về phía tôi và hỏi tôi có muốn ngồi không. Tôi trả lời là có, nhưng tôi nói tôi muốn mua một cốc cà phê trước. Bà ấy nói với tôi rằng cà phê ở đây miễn phí và luôn được pha sẵn, cứ năm ngày một tuần, đặc biệt là vào những ngày nghỉ.

Năm năm sau đó, sau những nỗ lực bị ngắt quãng của tôi là sống trong sạch và không đụng đến một giọt rượu, và đầu cho tôi là thành viên trong đội hợp xướng của nhà thờ cũng như cố làm việc bình thường, thì tôi vẫn nhớ đến cuộc gặp gỡ lúc mười giờ hôm đó.

Khi tôi bước vào phòng, dường như cũng nhóm người đó đang ngồi đúng trên những chiếc ghế mà họ đã ngồi trước đó. Một người phụ nữ thân thiện tiến lại gần tôi và nói: “Rất vui khi gặp lại cậu! Chúng tôi rất nhớ cậu! Cậu có muốn ngồi không?”. Dường như bà ấy đã không để ý là tôi đã gầy đi một chút. Lần này, tôi ngồi xuống và sau đó đi nhanh đến chỗ bình cà phê.

Hơn bảy năm về trước, với đôi gò má hóp, răng không còn cái nào, thêm vài vết sẹo trên mặt, tôi đã nghĩ đến buổi gặp mặt ngắn ngủi đó, và tôi nghĩ mình sẽ ghé qua đó thăm họ lần nữa. Vẫn là những người đó, ngồi trên đúng những chiếc ghế họ đã ngồi lúc trước! Tôi tiến đến gần một người đàn ông lớn tuổi trông có vẻ dễ tiếp xúc nhất và nói: “Làm sao tôi có thể ngồi đây? Ông đã ngồi trên cùng một cái ghế suốt gần ấy năm rồi”.

Cô gái ngồi cạnh người đàn ông ấy nói với tôi: “Này anh ơi, anh hãy ngồi vào cái ghế này đi. Giờ nó là của anh. Tôi đã ngồi trên chiếc ghế này gần mười năm, giữa hai quý ông này, và tôi vẫn chưa

tận dụng được nó. Họ nói với tôi đây là chiếc ghế giúp hồi sức rất tốt”. Nói rồi cô ấy đứng dậy nhường ghế cho tôi. Ông Avery (quý ông lớn tuổi) nói nhỏ vào tai tôi: “Thêm một điều nữa để cậu giữ được ghế của mình, cậu phải là người đầu tiên ngồi lên chiếc ghế ấy mỗi ngày!”.

Vì vậy, trong hai năm tiếp theo, liên tục mỗi ngày từ thứ Hai đến thứ Sáu, đặc biệt là vào những ngày nghỉ, tôi luôn là người đầu tiên ngồi lên ghế của mình! Tôi đã nhận ra niềm vui của “lần gặp gỡ trước cuộc họp mặt” và sự thú vị của “lần gặp gỡ sau cuộc họp mặt!”.

Chẳng lâu sau, vì trách nhiệm trong công việc tăng lên, tôi không thể đến cuộc họp mặt đó thường xuyên, nhưng bất cứ khi nào được nghỉ hoặc có thể ăn trưa sớm và đặc biệt vào những ngày nghỉ lễ, tôi đều ghé qua. Mỗi khi đến, tôi đều đến sớm để chắc chắn chiếc ghế đó thực sự là ghế của tôi.

Vài tuần lễ sau năm thứ bảy của quá trình hồi phục liên tục của tôi, một cô gái bước vào “những căn phòng” đó và tiến thẳng đến chỗ tôi trong một cuộc họp mặt rồi nói: “Tôi đây thấy trong nhiều năm qua ông ngồi trên cùng một chiếc ghế. Tôi phải làm thế nào để có một chỗ ngồi?”. Tôi nhìn vào mắt cô ấy và nói: “Em gái ạ! Chào mừng em! Em có thể ngồi vào ghế của tôi. Đây là chiếc ghế rất tốt cho quá trình hồi phục. Người phụ nữ ngồi trên chiếc ghénày lúc trước đã nhường nó cho tôi. Bây giờ nó là của em!”. Tôi mỉm cười khi thấy ông Avery nghiêng người qua và thì thầm điều gì đấy vào tai cô gái. Tôi biết điều ông ấy đang nói với cô!

Món quà quý giá về quá trình hồi phục mà họ trao cho tôi đã nảy nở thành một nhận thức, rằng dù tôi có ngồi vào chỗ nào trong “những căn phòng” đó, thì đó đều là chiếc ghế rất tốt cho quá trình hồi phục.

Miễn là tôi đến và ngồi vào đó!

*Andrea W., aka Sala Dayo Nowelile*

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

Jack Canfield là một diễn thuyết gia nổi tiếng người Mỹ, tốt nghiệp Đại học Harvard, nhận bằng cao học của Đại học Massachusetts và học vị tiến sĩ của Đại học Santa Monica. Với kiến thức sâu rộng, cách nói chuyện thuyết phục và lời cuốn, ông đã giúp rất nhiều người khám phá sức mạnh bản thân để theo đuổi và thực hiện ước mơ của mình. Trong suốt 25 năm qua, ông đã thực hiện nhiều buổi nói chuyện với những tập đoàn lớn như: Virgin Records, Sony Pictures, Merrill Lynch, Federal Express, Sonic Burger, Income Builders International...

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

## SỰ RA ĐỜI CỦA “CHICKEN SOUP FOR THE SOUL”:

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

Sau những lần như vậy, thính giả ở khắp mọi nơi mong muốn được đọc và lưu giữ những câu chuyện thú vị ấy. Một số người đề nghị Jack và Mark tập hợp những câu chuyện thành một quyển sách. Đến năm 1990, họ mới bắt tay vào thực hiện ý tưởng này. Nhưng việc chuyển những câu chuyện kể thành một quyển sách không đơn giản như họ từng nghĩ. Hai người gặp rất nhiều khó khăn, nhất là trong quá trình biên tập các bài viết. Sau 3 năm làm việc miệt mài, cả hai chỉ mới tổng hợp được 68 câu chuyện, còn quá ít so với con số 101 câu chuyện - con số mà họ tin là sẽ tạo nên dấu ấn cho sự thành công của một quyển sách.

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

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

Thế nhưng quyển sách này vẫn chưa có tên. Cả hai sớm nhận thấy rằng chính tên quyển sách góp phần

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

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

Ngày nay, bất cứ ai cũng biết đến cái tên “*Chicken Soup for the Soul*”. Và “*Chicken Soup for the Soul*” đã trở thành một thương hiệu lớn có giá trị không chỉ về mặt thương mại mà còn ở tính nhân văn cao đẹp. Ở Mỹ, người ta gọi nó là “**A Billion Dollar Brand**” (Thương hiệu trị giá hàng tỷ đô-la). Thông qua những câu chuyện trong bộ sách này, bạn có thể tìm lại chính mình, có thêm niềm tin, nghị lực để thực hiện những ước mơ, khát vọng, biết chia sẻ và đồng cảm với nỗi đau của những người xung quanh, tìm lại được những giá trị đích thực của cuộc sống. Đó chính là điều giúp bộ sách “*Chicken Soup for the Soul*” tồn tại mãi với thời gian và trong lòng mọi người.

Chia 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>