



#1 NEW YORK TIMES  
BESTSELLING AUTHORS

1

Jack Canfield  
Mark Victor Hansen

Condensed

Chicken  
Soup  
for the Soul®

CHIA SẺ TÂM HỒN  
VÀ QUÀ TẶNG  
CUỘC SỐNG

First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HCM

# Cùng bạn đọc

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 nhận ra rằng sự chia sẻ về tâm hồn là một điều thực sự ý nghĩa 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

# The Power of the Stories

It takes only one story to...

*Inspire a new day*

*Create a bond*

*Alter a path*

*Heal a heart*

*Mend a rift*

*Rescue a soul*

*Transform a relationship*

*Live a dream*

*Save a life.*

One story can change your life.



Chicken Soup for the Soul®



# Sức mạnh những câu chuyện

Đôi khi chỉ cần một câu chuyện để...

*Truyền cảm hứng một ngày mới*

*Xây dựng môi thân tình*

*Thay đổi một hướng đi*

*Chữa lành một trái tim*

*Hàn gắn một vết rạn vỡ*

*Sống dậy một tâm hồn*

*Chuyển biến một mối quan hệ*

*Nuôi dưỡng một ước mơ*

*Cứu một cuộc đời.*

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

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



*Jack Canfield Mark Victor Hansen*

Jack Canfield & Mark Victor Hansen

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

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

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

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

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

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

Jack và Mark quyết định tìm đến các nhà diễn thuyết khác để thu thập thêm

câu chuyện bỏ sung vào quyển sách. Cách này giúp cả hai đã có được nhiều câu chuyện hay và cảm động từ những con người bình thường nhưng có thể vượt lên làm được điều phi thường.

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

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

## **KHÔNG TỪ BỎ ƯỚC MƠ**

Để quyển sách đến được với mọi người, việc đầu tiên là phải thuyết phục một Nhà Xuất Bản đồng ý in.

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

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

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

Nhà xuất bản thứ ba mươi cũng vậy. Kết quả tệ hại này nằm ngoài dự kiến và sức tưởng tượng của hai người. Jack và Mark đã phải chịu đựng đến 33 lần từ chối trong 3 năm đi khắp nơi gửi bản thảo chứ không phải chỉ trong vài ba tháng như dự kiến. Có những lúc tưởng chừng như đã bỏ cuộc nhưng họ vẫn cố gắng vượt qua và quyết tâm kiên trì đến cùng.

Năm 1992, Jack và Mark tham dự Hội thảo Nghiệp đoàn Bán sách Hoa Kỳ (American Booksellers' Association Convention). Tại đây, hai người đi từ gian hàng này đến gian hàng khác, trò chuyện với các biên tập viên, và chia sẻ quan điểm của họ về những giá trị tinh thần sâu sắc mà quyển sách này sẽ



mang lại. Hai người nhận mạnh rằng những câu chuyện trong quyển sách sẽ giúp mọi người rộng mở trái tim, nhận thức được những giá trị tinh thần và duy trì lòng can đảm để theo đuổi ước mơ, khát vọng của mình. Sau đó, bản thảo đã được gửi đến Peter Vegso, Chủ tịch Tập đoàn Xuất bản Health Communications. May mắn thay Peter Vegso sớm nhận ra giá trị tiềm ẩn của quyển sách và đồng ý xuất bản ngay.

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

## **CHINH PHỤC THẾ GIỚI**

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

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

Cuối năm 1995, "*Chicken Soup for the Soul*" tiếp tục nhận giải thưởng "*Quyển sách trong năm - Book of the Year*" do tạp chí *Body, Mind & Soul* bình chọn.

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

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

Vào ngày 24/5/1998, Jack và Mark đã được ghi tên vào bộ sách kỷ lục thế giới Guinness là tác giả được yêu thích nhất có cùng lúc 7 tựa sách trong bộ “*Chicken Soup for the Soul*” được thời báo New York Times bình chọn là những sách bán chạy nhất.

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

## “CHICKEN SOUP FOR THE SOUL”

CÁI TÊN THÂN QUEN VỚI TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

- MỘT THƯƠNG HIỆU TRỊ GIÁ HÀNG TỈ ĐÔ LA

*Số lượng sách đã bán:*

**85 triệu bản**

*Được dịch sang:*

**37 ngôn ngữ**

**(Việt Nam là ngôn ngữ thứ 38)**

*Số tiền ủng hộ từ thiện:*

**hơn 8.5 tỉ đô la**

*Số tựa sách bán chạy nhất theo bình chọn*

*của New York Times:*

**11 tựa sách**

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

**10 năm**

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

**16 tựa sách**

*Sách dành cho thanh thiếu niên:*

**12 tựa sách**

*Số lượng độc giả được truyền cảm hứng từ bộ sách:*

**KHÔNG THỂ ĐẾM ĐƯỢC**

# Introduction

## The marvel from Chicken Soup for the Soul!

It is with great pleasure that we offer this book of “**Condensed**” **Chicken Soup for the Soul**. We have taken the most popular stories from the series of **Chicken Soup for the Soul** and condensed them into the essence of each story. Our intention is to provide you with a book that you can easily take with you - in a purse - and that can give you instant deep motivation and fresh inspiration.

Whether you buy this book for yourself or as a gift for a friend and family member, rest assured that you have your hands on a book that will warm the heart, awaken the soul and rekindle the spirit. These stories will touch you at the deepest level and remind you of what is most important about being human.

Recent research indicates that when these stories are read, emotional and spiritual responses are evoked that have positive health benefits. Neurotransmitters are released in the brain to actually accelerate healing in the body and mind. The stories will inspire you to reach out to friends and family with greater love and compassion, will comfort you in times of stress, and will delight you during times of triumph and awake the new things. They encourage you to enthusiastically embrace your dreams and more willingly tackle the obstacles and challenges you will inevitably face in their realization.

We continue to be excited about the consistent feedback we receive through the thousands of calls and letters outlining the significant impact our books have made on readers. we receive 50 to 100 letters a day from people all over the world - Japan, Korea, the Philippines, Cuba, Germany, South Africa and Israel - as well as the United States and Canada, with comments like these.

*“I was sent to jail in a 23-hour lockdown unit. I was extremely in the crisis of spirit and thought about suicide. As I was tearing up sheets, **Condensed***

***Chicken Soup for the Soul** caught my eye and I began to read. As I read, I ran across people in the book that had it much worse than me. It inspired me to stay alive.”*

*- Pete, prison inmate*

*“I lost my dear husband of 46 years recently after more than 20 years living together. The shock and loss were so terrible. My daughter in Las Vegas sent me a copy of **Condensed Chicken Soup for the Soul**. This book has helped me to no end!”*

*- D. E. Naylor, England*

*“Though I am only 22, these books have forever left an imprint in my heart. Since I am learning and practicing the lessons taught in **Condensed Chicken Soup for the Soul**, I feel that the stories can be of greater value to the younger readers. **Condensed Chicken Soup for the Soul** has taught me of unconditional love, invaluable experience, death, dreams and goals, meanings and purposes of life, and many other things. I have learned to cherish, nourish what I have and never to take what I am offered for granted, one of life’s most important lessons. I want to encourage anyone who has yet to read these books to jump on it right now.”*

*-Heather, Long Island, New York*

So... sit back in silence, relax and enjoy the interesting journey you are about to begin as you share in the lives and stories of some very special people.

If after reading these stories, you are moved to send us some of your personal favorites -either your own or other people - we'll gladly review them for possible inclusion in future volumes of **Chicken Soup for the Soul**.



**JACK CANFIELD & MARK VICTOR HANSEN**



# Lời giới thiệu

## Điều diệu kỳ từ **Chicken Soup for the Soul!**

Chúng tôi trân trọng giới thiệu đến các bạn bộ sách nổi tiếng **Condensed Chicken Soup for the Soul**. Chúng tôi đã tuyển chọn và biên tập cô đọng với tất cả những gì tinh túy và ý nghĩa nhất những câu chuyện hay, xúc động được nhiều người yêu thích từ bộ sách **Chicken Soup for the Soul**. Mục đích của chúng tôi là muốn dành cho các bạn một ấn phẩm nhỏ gọn để có thể mang theo bên mình mọi lúc - trong túi xách, chẳng hạn - những câu chuyện có thể đem đến cho bạn sự động viên tinh thần sâu sắc và nguồn cảm hứng mới mẻ.

Dù bạn mua quyển sách này cho chính mình hay làm quà tặng cho bạn bè và người thân, thì hãy tin rằng, bạn đang có trong tay một tác phẩm có khả năng sưởi ấm trái tim, thức tỉnh tâm hồn và làm phấn chấn tinh thần. Những câu chuyện này sẽ chạm đến nơi sâu sắc nhất của tâm hồn bạn và nhắc nhở bạn về những điều quan trọng nhất của con người.

Nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy khi đọc những câu chuyện này, các phản ứng tinh thần và cảm xúc được khơi dậy đã đem lại những ảnh hưởng tích cực cho sức khỏe. Các chất dẫn truyền thần kinh được giải phóng trong não thật sự có tác dụng chữa lành các vết thương tinh thần và thể chất. Những câu chuyện này sẽ khơi dậy khát vọng trong bạn, thôi thúc bạn dang rộng cánh tay chia sẻ đầy yêu thương với bạn bè và người thân, sẽ là niềm an ủi, xoa dịu những khi bạn căng thẳng tinh thần, sẽ làm bạn bừng sáng với những thời khắc của sự vượt lên chính mình và thức tỉnh cảm nhận. Chúng sẽ khuyến khích bạn kiên trì nuôi dưỡng và dám sống với ước mơ, sẵn sàng vượt qua những khó khăn, thử thách mà bạn chắc chắn sẽ gặp phải trong hành trình biến ước mơ thành hiện thực.

Chúng tôi rất phấn khởi vì liên tục nhận được những phản hồi, qua hàng ngàn cuộc điện thoại và thư từ bạn đọc chia sẻ về những tác động lớn lao mà cuốn sách đã đem lại cho độc giả. Mỗi ngày, chúng tôi nhận được khoảng từ 50 đến 100 lá thư của bạn đọc trên toàn thế giới - có những lá thư từ Nhật, Hàn Quốc, Philippines, Đức, Canada,... và cả những nơi xa xôi không ngờ

như Cuba, Nam Phi, Israel cũng như ngay trong lòng nước Mỹ. Sau đây là một số lời nhận xét về cuốn sách:

*“Tôi phạm tội và bị đưa vào khu tù biệt giam. Tôi bị khủng hoảng tinh thần vô cùng và chuẩn bị tự tử. Một người bạn gửi vào cho tôi một gói quà nhỏ. Khi xé giấy bao ra, cuốn **Condensed Chicken Soup for the Soul** đã đập vào mắt tôi, và tôi bắt đầu đọc. Qua các câu chuyện, tôi đã gặp những người có cảnh ngộ còn tồi tệ hơn hoàn cảnh của mình nhiều. Thật sự, cuốn sách đã cứu sống tôi!”*

- Pete, một tù nhân

*“Người chồng 46 tuổi thân yêu của tôi vừa qua đời sau hơn hai mươi năm chúng tôi sống bên nhau. Đó là một cú sốc tinh thần và mất mát quá lớn đối với tôi. Con gái tôi ở Las Vegas đã gửi cho tôi cuốn **Condensed Chicken Soup for the Soul**. Cuốn sách này đã giúp tôi nhiều vô kể.”*

- D. E. Naylor, Anh Quốc

*“Mặc dù tôi mới 22 tuổi, nhưng bộ sách này đã để lại ấn tượng sâu sắc trong tôi. Từ ngày nhận biết và làm theo những điều rút ra được từ cuốn sách **Condensed Chicken Soup for the Soul**, tôi đã nhận ra rằng những câu chuyện trong đó có giá trị cực kỳ lớn đối với các bạn trẻ. **Condensed Chicken Soup for the Soul** đã dạy tôi về một tình yêu vô điều kiện, sự trải nghiệm vô giá, cách đối mặt với cái chết, cách dám sống với ước mơ và lý tưởng, về ý nghĩa và mục đích cuộc sống, và rất nhiều điều khác nữa... Tôi đã học được cách trân trọng và nuôi dưỡng những gì mình có và không níu kéo những gì tôi đã trao tặng, một trong những bài học quan trọng nhất của cuộc sống. Tôi chân thành khuyên những ai chưa đọc cuốn sách này nên đọc nó ngay bây giờ.”*

- Heather, Long Island, New York

“Thế nên... bạn hãy ngồi xuống trong yên tĩnh, thư giãn và thưởng thức chuyến đi thú vị mà bạn sắp khởi hành khi bạn chia sẻ cuộc sống và câu chuyện của những con người rất đặc biệt này.

Nếu sau khi đọc cuốn sách này, bạn muốn gửi cho chúng tôi những cảm nhận và ý tưởng mà mình tâm đắc nhất - hoặc của chính bạn hoặc từ những người xung quanh - chúng tôi sẽ rất vui được đón nhận và nếu thích hợp sẽ chọn in trong những số tới của bộ **Chicken Soup for the Soul**.



Jack Canfield Mark Victor Hansen

**JACK CANFIELD & MARK VICTOR HANSEN**

# On Love

## Tình yêu thương

Love  
is the only force capable of  
transforming an enemy  
into a friend.

- *Martin Luther*



Tình yêu thương  
là  
sức mạnh duy nhất  
có thể  
chuyển biến kẻ thù  
thành một người bạn.

- *Martin Luther*

# Love: The one creative force



A college professor had his sociology class go into the Baltimore slums to get case histories of 200 young boys. They were asked to write an evaluation of each boy's future. In every case the students wrote, "He hasn't got a chance."

Twenty-five years later, another sociology professor came across the earlier study. He had his students follow up on the project to see what had happened to these boys. With the exception of 20 boys who had moved away or not contacted, the students learned that 176 of the remaining 180 had achieved more than ordinary success as lawyers, doctors and businessmen.

The professor was astounded so he decided to pursue the matter further. Fortunately, all the men were in the area, and he was able to speak to each one. "How do you account for your success?" In each case the reply came with feeling: "There was a teacher."

The teacher was still alive, so he sought her out and asked the old but still alert lady what magic formula she had used to pull these boys out of the slums and into successful achievement.

The teacher's eyes sparkled and her lips broke into a gentle smile. "It's really very simple," she said. "I believed those boys."

*- Eric Butterworth*

This is where you will win the battle – in the playhouse of your mind.

*- Maxwell Maltz*

Spread love everywhere you go: First of all in your own house.

Give love to your children, to your wife or husband, to a next-door neighbor...

Let no one ever come to you without leaving better and happier.

Be the living expression of God's kindness; kindness in your face, kindness in your eyes, kindness in your smile, kindness in your warm greeting.

*- Mother Teresa*

# Tình yêu thương: Một sức mạnh kỳ diệu



Một giáo sư đại học đã đưa các sinh viên lớp Xã hội học của mình đến khu nhà ổ chuột ở Baltimore để lập hồ sơ nghiên cứu về hoàn cảnh của 200 cậu bé sống ở đó. Sau chuyến đi, giáo sư yêu cầu các sinh viên viết bài thu hoạch nhận định về tương lai của từng cậu bé. Và các sinh viên đều kết luận rằng: các cậu bé này “không có cơ hội phát triển”.

Hai mươi lăm năm sau, một giáo sư Xã hội học khác tình cờ xem lại hồ sơ nghiên cứu trước đó. Ông yêu cầu các sinh viên của mình tiếp tục công trình ấy để điều tra số phận sau này của những cậu bé đó. Ngoài 20 trường hợp các cậu bé đã chuyển đi nơi khác hoặc không biết tin tức, các sinh viên nhận thấy rằng có 176 trong số 180 trường hợp còn lại đều thành đạt trên mức bình thường; tất cả họ đã trở thành những luật sư, bác sĩ, hay các doanh nhân thành công.

Vị giáo sư rất đỗi ngạc nhiên, ông quyết định tìm hiểu kỹ hơn mọi chuyện. Rất may, những cậu bé ngày xưa vẫn sinh sống tại các khu vực lân cận nên ông có thể tiếp xúc với tất cả. Câu hỏi ông đặt ra là: “Đâu là nguyên nhân cho sự thành đạt của bạn ngày hôm nay?”. Trong tất cả các trường hợp, câu trả lời luôn đi kèm với sự xúc động: “Đó là nhờ một người thầy của tôi”.

Người thầy đó vẫn còn sống nên vị giáo sư quyết tâm đi tìm và hỏi người phụ nữ tuy cao tuổi nhưng vẫn còn minh mẫn ấy rằng phép lạ nào đã giúp bà cứu các cậu bé thoát khỏi khu nhà ổ chuột và đạt được những thành công như ngày hôm nay.

Đôi mắt của bà chợt sáng lên và với một nụ cười dịu dàng trên môi, bà nói: “Điều đó rất đơn giản. Vì tôi có niềm tin vào những cậu bé đó.”

- *Eric Butterworth*

Khi tin rằng bạn có thể thành công, thì chắc chắn bạn sẽ thành công.

- *Maxwell Maltz*

Hãy trao tặng tình yêu thương ở mỗi nơi bạn đặt chân đến: trước hết là ở ngay chính căn nhà của bạn.

Hãy yêu thương con cái, người bạn đời của bạn, và cả những người hàng xóm...

Hãy đừng để người nào đến với bạn rồi ra đi mà không cảm thấy vui tươi và hạnh phúc hơn.

Hãy là hiện thân cho lòng nhân ái của Thượng đế bằng cách thể hiện trên nét mặt, trong ánh mắt, trong nụ cười và cả trong những lời chào nồng nhiệt của mình.

- *Mẹ Teresa*

# On courage



illness.

A little girl was suffering from a rare and serious disease. Her only chance of recovery appeared to be a blood transfusion from her five-year-old brother, who had miraculously survived the same disease because he had developed antibodies needed to combat the

The doctor explained the situation to her little brother and asked him whether he was ready to transfer blood. He hesitated for only a moment, then took a deep breath and said, “Yes, I’ll do it if it will make my sister healthy.”

As the transfusion progressed, he lay in a bed next to his sister. He smiled as seeing the color returning to her cheeks. Then his face grew pale and his smile faded. He looked up at the doctor and asked with a trembling voice, “Will I start to die right away? Please save my dear sister.”

Being young, the boy had misunderstood the doctor; he thought he was going to have to give her all his blood.

*- Dan Millman*

Courage is resistance to fear, mastery of fear, not absence of fear.

*- Mark Twain*

# Lòng can đảm



Một bé gái mắc phải một căn bệnh nguy hiểm và rất hiếm gặp. Cơ hội được cứu sống duy nhất của cô bé là cần được truyền máu của cậu anh trai năm tuổi – cũng mắc phải căn bệnh ấy nhưng diệu kỳ thay, cậu bé lại sống được nhờ cơ thể đã tự sản sinh được một loại kháng thể chống lại căn bệnh đó.

Bác sĩ giải thích điều đó với anh trai của cô bé, và hỏi cậu có sẵn sàng truyền máu để cứu em gái mình hay không. Cậu bé do dự trong giây lát, rồi hít thở thật sâu và nói: “Cháu đồng ý nếu điều đó sẽ giúp em cháu có thể khỏe lại được!”.

Khi đang truyền máu, hai anh em nằm trên hai chiếc giường gần nhau. Cậu bé mỉm cười khi nhìn thấy đôi má em gái mình bắt đầu lấy lại được sắc hồng. Rồi gương mặt cậu anh tái đi và nụ cười tắt dần. Cậu nhìn bác sĩ, giọng run run hỏi: “Cháu sắp chết rồi phải không? Bác sĩ cố gắng cứu sống đứa em gái thân yêu của cháu nhé!”

Cậu bé ngây thơ ấy đã hiểu nhầm lời vị bác sĩ, cứ ngỡ rằng cậu sẽ phải cho em gái tất cả máu của mình để cứu em.

- *Dan Millman*

Lòng can đảm giúp chúng ta chống lại nỗi sợ hãi, tìm cách không chế nó, chứ không phải trốn tránh nó.

- *Mark Twain*



# A brother like that!



I was received a beautiful bicycle as a birthday present. One day, when I took a ride on my bicycle in the park, a boy was walking around the bicycle, admiring it.

“Is this your bicycle?”, he asked.

“My brother gave it to me on my birthday”, I replied with pride and satisfaction.

“Oh, I wish...”, he hesitated.

Of course I knew what he was going to wish for. He was going to wish he had a brother like that. But what the boy said was unexpected to me:

“I wish,” the boy went on slowly, “that I could be a brother like that”. I saw his face full of determination. Then, he went to the bench behind me, where his little crippled brother was sitting and said:

“Someday, I’m gonna give you a wheelchair on your birthday.”

- Dan Clark

You will find as you look back upon your life that the moments that stand out, the moments when you have really lived, are the moments when you have done things in the spirit of love.

# Một người anh như thế!



Tôi được tặng một chiếc xe đạp rất đẹp nhân dịp sinh nhật của mình. Trong một lần đạp xe ra công viên dạo chơi, có một cậu bé cứ quanh quẩn ngắm nhìn chiếc xe với vẻ thích thú và ngưỡng mộ.

“Chiếc xe này của bạn đây à?”, cậu bé hỏi.

“Anh trai mình đã tặng nhân dịp sinh nhật của mình đây”, tôi trả lời, không giấu vẻ tự hào và mãn nguyện.

“Ồ, ước gì tớ...”, cậu bé ngập ngừng.

Dĩ nhiên là tôi biết cậu bé đang ước điều gì rồi. Cậu bé hẳn đang ước ao có được một người anh như thế. Nhưng câu nói của cậu thật bất ngờ đối với tôi.

“Ước gì tớ có thể trở thành một người anh như thế!”, cậu ấy nói chậm rãi và gương mặt lộ rõ vẻ quyết tâm. Sau đó, cậu đi về phía chiếc ghế đá sau lưng tôi, nơi đứa em trai nhỏ tàn tật của cậu đang ngồi và nói:

“Đến sinh nhật nào đó của em, anh sẽ mua tặng em chiếc xe lăn, em nhé!”

- Dan Clark

Khi nhìn lại đời mình trong những giờ phút kiên gan chống chọi với nghịch cảnh, bạn sẽ thấy rằng: những khoảnh khắc bạn sống thực sự là những lúc bạn làm được điều gì đó hết lòng bằng tình yêu.

- Henry Drummond

# True love



Moses Mendelssohn, the grandfather of the well-known German composer, was far from being handsome. Along with a rather short stature, he had a grotesque hunchback.

One day, he visited a merchant in Hamburg who had a lovely daughter named Frumtje. Moses fell hopelessly in love with her. But Frumtje was repulsed by his misshapen appearance.

When it came time for him to leave, Moses gathered his courage and climbed the stairs to her room to take one last opportunity to speak with her. She was a vision of heavenly beauty, but caused him deep sadness by her refusal to look at him. After several attempts at conversation, Moses shyly asked, “Do you believe marriages are made in heaven?”

“Yes,” she answered, still looking at floor. “And do you?”

“Yes I do,” he replied. “you see, in heaven at the birth of each boy, the Lord announces which girl he will marry. When I was born, my future bride was pointed out to me. Then the Lord added, “But your wife will be humpbacked. Right then and there I called out, ‘Oh Lord, a humpbacked woman would be a tragedy. Please, Lord, give me the hump and let her be beautiful.’”

Then Frumtje looked up into his eyes and was stirred by some deep memory. She reached out and gave Mendelssohn her hand and later became his devoted wife.

- *Barry and Joyce Vissell*

In love the paradox occurs that two beings become one and yet remain two.

- *Erich Fromm*



# Tình yêu đích thực



Moses Mendelssohn, ông nội của nhà soạn nhạc nổi tiếng người Đức, là một người có vẻ ngoài rất xấu xí. Ngoài vóc người thấp bé, ông còn bị gù lưng nữa.

Một ngày kia, ông tới thăm một thương gia ở Hamburg, người này có cô con gái rất dễ thương tên là Frumtje. Ngay khi gặp Frumtje, Moses đã yêu cô say đắm nhưng tuyệt vọng bởi cô tỏ ra sợ sệt vẻ ngoài xấu xí của ông.

Đến lúc phải ra về, Moses thu hết can đảm đi lên cầu thang vào phòng cô gái, hy vọng có một cơ hội cuối cùng được nói chuyện với cô. Đối với ông, cô là hiện thân cho vẻ đẹp thiên thần, nhưng cô đã làm ông thật buồn khi luôn tránh nhìn ông. Sau những cố gắng để có được một vài câu xã giao, Moses bối rối hỏi cô, “Cô có tin hôn nhân là việc đã được định đoạt bởi kiếp trước trên thiên đường không?”.

“Tôi tin”, cô gái trả lời trong khi mắt vẫn nhìn xuống sàn nhà. “Và ông cũng tin chứ?”.

“Có, tôi tin như vậy”, ông trả lời. “Cô biết đấy, ở trên thiên đường mỗi khi một cậu bé được sinh ra, Chúa trời cho cậu ấy biết về cô gái mà cậu sẽ cưới làm vợ. Khi tôi sinh ra, cô dâu tương lai của tôi cũng đã được chỉ định. Chúa còn nói thêm rằng vợ tôi sẽ bị gù. Ngay lúc đó, tôi kêu lên: ‘Ôi Chúa, một người phụ nữ gù hẳn sẽ là một thảm kịch. Thưa Ngài, xin Ngài hãy ban cho con cái bấu đó để người vợ của con được xinh đẹp’”.

Frumtje ngược nhìn vào mắt ông và trong phúc chốc, tâm tưởng cô có một sự xáo trộn mãnh liệt. Cô vươn người tới đưa tay cho Mendelssohn nắm lấy và sau đó đã trở thành người vợ tận tụy của ông.

- *Barry và Joyce Vissell*

Trong tình yêu luôn tồn tại nghịch lý: Hai người là một nhưng vẫn là hai.

-*Mark Twain*



# A simple gesture



Mark was walking home from school one day when he noticed that the boy ahead of him had tripped and dropped all the books he was carrying, along with two sweaters, a baseball bat, a glove and a small tape recorder. Mark knelt down and helped the boy pick up the scattered articles. As they walked, Mark discovered the boy's name was Bill, that he loved video games, baseball and history, that he was having a lot of trouble with his other subjects, and that he had just broken up with his girlfriend.

Mark went home after dropping Bill at his house. They continued to see each other around school, had lunch together once or twice, then both graduated from junior high school. They ended up in the same high school, where they had brief contacts over the years. Finally the long-awaited senior year came. Three weeks before graduation, Bill asked Mark if they could talk.

Bill reminded him of the day years ago when they had first met. "Do you ever wonder why I was carrying so many things home that day?" asked Bill. "You see, I cleaned out my locker because I didn't want to leave a mess for anyone else. I had stored away some of my mother's sleeping pills and I was going home to commit suicide. But after we spent some time together talking and laughing, I realized that if I had killed myself, I would have missed that memorable moment and so many others that might follow. So you see, Mark, when you picked up my books that day, you did a lot more. You saved my life."

- *John W. Schlatter*

Everybody can be great.

You only need a heart full of grace and a soul generated by love.

- *Martin Luther*





# Một nghĩa cử bình dị



Một ngày nọ, khi đang rảo bộ từ trường về nhà, Mark trông thấy một cậu bạn đi phía trước bị vấp ngã làm đổ tung sách vở mang trên người, cùng với hai cái áo len, một cây gậy chơi bóng chày, một đôi găng tay, và một chiếc máy ghi âm nhỏ. Mark cúi xuống giúp cậu ta nhặt lại những món đồ vương vãi. Trên đường đi, Mark được biết tên cậu là Bill, rằng cậu thích chơi điện tử, bóng chày và yêu thích môn lịch sử, rằng cậu đang gặp vài rắc rối trong một vài môn học, và rằng cậu ta vừa mới chia tay với bạn gái mình.

Mark tiếp tục đi sau khi tiễn Bill về nhà. Sau đó, Mark và Bill tiếp tục gặp nhau trong trường, cả hai cùng ăn trưa với nhau một, hai lần, rồi cả hai cùng tốt nghiệp phổ thông. Trong những năm kế tiếp ở trường trung học, họ vẫn thường xuyên gặp gỡ nhau. Rồi năm cuối cùng, ở bậc trung học chờ đợi từ lâu cũng đã đến. Ba tuần trước khi lễ tốt nghiệp diễn ra, Bill hỏi Mark xem liệu họ có thể gặp nhau trò chuyện được không.

Bill nhắc Mark nhớ lại ngày hai người gặp nhau lần đầu. “Cậu có bao giờ tự hỏi vì sao vào hôm đó mình lại mang nhiều đồ về nhà như vậy không?”, Bill hỏi. “Cậu biết không, mình đã dọn sạch ngăn tủ vì mình không muốn để mớ đồ đặc lộn xộn đó lại cho người khác. Trước đó, mình đã lấy trộm của mẹ một số thuốc ngủ và lén về nhà đó là để tự tử. Nhưng khi cùng trò chuyện và cười đùa vui vẻ với cậu, mình nhận thấy rằng nếu chết đi, mình sẽ tiếc lắm khoảnh khắc đáng nhớ đó, và có thể cả quãng thời gian tuyệt vời sau này nữa. Cậu thấy đấy, Mark, vào ngày hôm đó, khi cậu nhặt hộ mình những cuốn sách, cậu đã làm được hơn thế rất nhiều. Cậu đã cứu cuộc đời mình đấy”.

- John W. Schlatter

Mọi người đều có thể trở nên vĩ đại.

Chỉ cần trái tim bạn chan chứa lòng khoan dung, và tâm hồn bạn tràn ngập tình yêu thương.

- Martin Luther



# Puppies for sale



A little boy appeared under the store owner's sign, "Puppies for Sale." "How much are you going to sell the puppies for?" he asked.

The store owner replied, "Anywhere from \$30 to \$50."

"Can I please look at them?" the little boy said hesitantly.

The store owner smiled and whistled, and out of the kennel came five teeny, tiny balls of fur. One puppy was lagging considerably behind. Immediately the little boy singled out the lagging, limping puppy and said, "What's wrong with that little dog?"

The owner explained that it had no hip socket; it would always be lame. The little boy became excited. "That is the little puppy that I want to buy."

The store owner said, "If you really want him, I'll just give him to you. But I know you don't want to buy that little dog."

The little boy got quite upset. He looked straight into the store owner's eyes, and said, "I don't want you to give him to me. That little dog is worth every bit as much as all the other dogs and I'll pay full price. In fact, I'll give you \$2.37 now, and 50 cents a month until I have him paid for."

The store owner advised, "You shouldn't buy this little dog. He is never going to be able to run and jump and play with you like the other puppies."

To this, the little boy reached down and rolled up his pant leg to reveal a badly twisted, crippled left leg supported by a metal brace. He looked up at the store owner and softly replied, "Well, I don't run so well myself, and the little puppy will need someone who understand!"

- Dan Clark

# Những chú chó con ở cửa hiệu



Một cậu bé xuất hiện trước cửa hàng bán chó và hỏi người chủ cửa hàng: “Giá mỗi con chó là bao nhiêu vậy bác?”.

Người chủ cửa hàng trả lời: “Khoảng từ 30 tới 50 đô la một con!”.

Cậu bé rụt rè nói: “Cháu có thể xem chúng được không ạ?”.

Người chủ cửa hàng mỉm cười rồi huýt sáo ra hiệu. Từ trong chiếc cũi, năm chú chó con bé xíu như năm cuộn len chạy ra, duy có một chú bị tụt lại sau khá xa. Ngay lập tức, cậu bé chú ý tới chú chó chậm chạp, hơi khập khiễng đó. Cậu liền hỏi: “Con chó này bị sao vậy bác?”.

Ông chủ giải thích rằng nó bị tật ở khớp hông và nó sẽ bị khập khiễng suốt đời. Nghe thế, cậu bé tỏ ra xúc động: “Đó chính là con chó cháu muốn mua”.

Chủ cửa hàng nói: “Nếu cháu thực sự thích con chó đó, ta sẽ tặng cho cháu. Nhưng ta biết cháu sẽ không muốn mua nó đâu”.

Gương mặt cậu bé thoáng buồn, cậu nhìn thẳng vào mắt ông chủ cửa hàng và nói: “Cháu không muốn bác tặng nó cho cháu đâu. Con chó đó cũng có giá trị như những con chó khác mà. Cháu sẽ trả bác đúng giá. Thực ra, ngay bây giờ cháu chỉ có thể trả bác 2 đô la 37 xu thôi. Sau đó, mỗi tháng cháu sẽ trả dần 50 xu được không ạ?”.

“Bác bảo thật nhé, cháu không nên mua con chó đó”, người chủ cửa hàng khuyên. “Nó không bao giờ có thể chạy nhảy và chơi đùa như những con chó khác được đâu.”

Ông vừa dứt lời, cậu bé liền cúi xuống vén ống quần lên, để lộ ra cái chân trái tật nguyên, cong vẹo được đỡ bằng một thanh kim loại. Cậu ngược nhìn ông chủ cửa hàng và khẽ bảo: “Chính cháu cũng chẳng chạy nhảy được mà, và chú chó con này sẽ cần một ai đó hiểu và chơi với nó”.

- Dan Clark



# Heart song



There was a great man who married the woman of his dreams. With their love, they created a little lovely girl.

When the little girl was growing up, the great man would hug her and tell her, “I love you, little girl.” The little girl would pout and say, “I’m not a little girl anymore.” Then the man would laugh and say, “but to me, you’ll always be my little girl.”

The little girl who-was-not-little-anymore decided to leave her home and went into the world. As she learned more about herself, she learned more about the man. One of his strengths was his ability to express his love to his family. It didn’t matter where she went in the world, the man would call her and say, “I love you, little girl.”

The day came when the little girl who-was-not-little-anymore received an unexpected phone call. The great man was damaged. He had had a stroke. He couldn’t talk, smile, walk, hug, dance or tell the little girl who-was-not-little-anymore that he loved her.

And so she went to the side of the great man. When she walked into the room and saw him, he looked small and not strong at all. He looked at her and tried to speak, but he could not. The little girl did the only thing she could do. She sat next to the great man, and drew her arms around the useless shoulders of her father. Her head on his chest, she thought of many things. She remembered she had always felt protected and cherished by the great man. She felt grief for the loss she was to endure, the words of love that had comforted her.

And then she heard from within the man, the beat of his heart. The heart beat on, steadily unconcerned about the damage to the rest of the body. And while she rested there, the magic happened. She heard what she needed to hear.

His heart beat out the words that his mouth could no longer say...I love you, little girl...I love you, little girl...and she was comforted.

- *Patty Hansen*



# Bài hát từ trái tim



Có một người đàn ông tốt bụng cưới được người phụ nữ như ông hằng mơ ước. Tình yêu của họ đơm hoa kết trái và họ sinh hạ được một cô con gái rất xinh xắn, dễ thương.

Khi cô gái đã lớn, người cha vẫn thường ôm cô vào lòng và nói: “Bố yêu con, con gái bé bỏng của bố”. Cô con gái giận dỗi: “Kìa bố, con không còn là một đứa bé nữa”. Nhưng người cha luôn cười xòa và đáp: “Đối với bố, con luôn là con gái bé bỏng của bố”.

Một ngày kia, cô-con-gái-không-còn-bé-bỏng ấy quyết định rời khỏi ngôi nhà thân yêu của mình để khám phá thế giới xung quanh. Khi cô gái thật sự hiểu về bản thân mình thì cũng là lúc cô hiểu về cha mình hơn. Một trong những điểm mạnh của ông là ông luôn bày tỏ tình thương yêu với gia đình của mình. Bất kể cô đang ở đâu, cha vẫn gọi cô và nói rằng: “Bố yêu con, con gái bé bỏng của bố”.

Một ngày nọ, cô gái nhận được một cú điện thoại không mong đợi: cha cô đã bị liệt sau một cơn đột quỵ. Ông không thể nói, không thể cười, không thể đi lại... và không thể nói được với cô rằng ông rất yêu cô.

Cô trở về bên cha. Khi bước vào phòng, cô thấy ông nằm đó, trông thật bé nhỏ và ốm yếu. Ông gắng gượng trò chuyện cùng cô nhưng không thể. Điều duy nhất mà cô có thể làm là ngồi bên cạnh ông, vòng tay ôm lấy đôi vai bất động của cha mình. Tựa đầu lên ngực cha, cô suy ngẫm nhiều điều. Cô nhớ lại rằng mình luôn cảm thấy được cha che chở, nâng niu từ tấm bé. Cô thấy lòng quặn thắt trước nỗi đau sắp mất đi người cha yêu quý. Không còn nữa rồi những lời yêu thương vỗ về của cha.

Và bỗng nhiên, cô nghe tiếng nhịp đập trái tim người cha. Trái tim ông vẫn đập đều đều, mạnh mẽ, như muốn vượt lên tất cả những phần cơ thể đau yếu còn lại. Và trong giây phút được bình yên trên ngực cha như thế, điều kỳ diệu đã xảy ra: Cô đã nghe được những lời yêu thương mà cô muốn nghe!

Trái tim của người cha phát ra những lời mà miệng ông không còn nói được nữa: “Bố yêu con, con gái bé bỏng của bố...Bố yêu con...” và cô đã được vỗ về, an ủi bởi những lời nói yêu thương vô hình ấy của cha.



- *Patty Hansen*

# Who you are makes a difference



One night a man came home to his 14-year-old son and sat him down. He said, “The most incredible thing happened to me today. I was in my office and one of the junior executives came in and he told me that he admired me and gave me a blue ribbon for being a creative genius. The blue ribbon that says ‘*Who I am makes a difference*’. Then he gave me an extra ribbon and asked me to find somebody else special to honor. As I was driving home tonight, I started thinking about whom I would honor with this ribbon and I thought about you. I want to honor you.

My days are really hectic, and when I come home, I don’t pay a lot of attention to you. Sometimes I scream at you for not getting enough good grades in school and for your bedroom being a mess, but somehow tonight, I just wanted to sit here and, well, just let you know that you do make a difference to me. Beside your mother, you are the most important person in my life. You’re a great kid and I love you!”

The startled boy started to sob and sob, and he couldn’t stop crying. His whole body shook. He looked up at his father and said, through his broken tears, “I was planning on committing suicide tomorrow, Dad, because I didn’t think you loved me. Now I don’t need to do that.”

- *Helice Bridges*

Love cures people – both the ones who give it and the ones who receive it.

- *Karl Menninger*

# Giá trị của sự quan tâm



Một buổi tối sau giờ làm việc, một người đàn ông trở về nhà và ngồi nói chuyện với cậu con trai 14 tuổi của mình: “Hôm nay bố gặp một chuyện rất lạ. Khi bố đang ở văn phòng, một nhân viên bước vào và nói rằng anh ấy ngưỡng mộ bố, và đã tặng bố chiếc nơ xanh này để tôn vinh tài năng sáng tạo của bố, trên chiếc nơ có ghi ‘*Tôi đã làm nên sự khác biệt*’. Anh ấy cũng đưa bố một chiếc nơ nữa và nói bố có thể trao tặng nó cho một người đặc biệt khác. Trên đường về nhà, bố nghĩ xem mình có thể tặng ai, và bố đã nghĩ đến con. Bố muốn trao tặng chiếc nơ này cho con.

Bố thật sự rất bận nên mỗi khi về nhà, bố đã không quan tâm nhiều đến con. Đôi khi bố la mắng vì con không đạt điểm cao hoặc vì con không dọn dẹp phòng ngủ bừa bộn. Nhưng tối nay, không hiểu sao bố lại muốn ngồi đây với con và... chỉ muốn nói cho con biết rằng đối với bố, ngoài mẹ con ra, con là người quan trọng nhất. Con là một đứa con tuyệt vời và bố rất thương yêu con”.

Cậu bé giật mình sững sốt, và bắt đầu thẫn thức. Toàn thân cậu rung lên. Cậu ngược nhìn bố qua làn nước mắt và nói: “Vậy mà con định sẽ từ giã cuộc đời vào ngày mai vì con nghĩ bố không yêu thương con. Giờ đây, con không cần phải làm như thế nữa”.

- *Helice Bridges*

Tình yêu là phương thuốc nhiệm màu cho tất cả chúng ta – cho cả người trao tặng lẫn người đón nhận.

- *Karl Menninger*

# An act of kindness



President Abraham Lincoln often visited hospitals to talk with wounded soldiers during the Civil War. Once, doctors pointed out a young soldier who was near death and Lincoln went over to his bedside.

“Is there anything I can do for you now?” asked the president.

The soldier obviously didn’t recognize Lincoln, and with some effort he was able to whisper, “Would you please write a letter to my mother?”

A pen and paper were provided and the president carefully began to write down what the young man was able to say:

“My dearest mother, I was badly hurt while doing my duty. I’m afraid I’m not going to recover. Don’t grieve too much for me, please. Kiss Mary and John for me. May God bless you and father.”

The soldier was too weak to continue, so Lincoln signed the letter for him and added, “Written for your son by Abraham Lincoln.”

The young man asked to see the note and was astonished when he discovered who had written it.

“Are you really the president?” he asked.

“Yes, I am,” Lincoln replied quietly. Then he asked if there was anything else he could do.

“Would you please hold my hand?” the soldier asked. “It will help to see me through to the end.”

In the hushed room, the tall gaunt president took the soldier’s hand in his and spoke warm words of encouragement until death came.

- *The Best of Bits*

# Một hành động của lòng nhân ái



Trong suốt thời gian xảy ra nội chiến, Tổng thống Abraham Lincoln vẫn thường đến các bệnh viện để thăm hỏi và trò chuyện với những thương binh đang điều trị ở đó. Một lần, các bác sĩ dẫn Lincoln đến bên giường một người lính trẻ đang gần kề cái chết.

“Tôi có thể làm cho anh được điều gì ngay bây giờ không?”, Tổng thống hỏi.

Người lính trẻ rõ ràng không nhận ra Lincoln. Anh cố thều thào: “Xin ông hãy giúp tôi viết một lá thư cho mẹ!”.

Bút và giấy được mang tới, và vị Tổng thống bắt đầu nắn nót viết từng chữ mà người lính trẻ có thể đọc được bằng hơi sức yếu ớt còn lại của mình.

“Mẹ yêu quý! Con bị thương rất nặng trong khi đang thi hành nhiệm vụ. Con e rằng con không thể qua khỏi được. Nhưng mẹ ơi, mẹ đừng quá đau buồn vì con nhé. Xin hãy hôn em Mary và John giúp con. Xin ơn trên phù hộ cho bố mẹ.”

Người lính đã quá yếu sức và không thể tiếp tục được nữa, nên vị Tổng thống ký tên giùm anh vào cuối bức thư và thêm vào dòng chữ: “Viết thay cho con trai bà – Abraham Lincoln”.

Người lính trẻ nhìn vào bức thư, và anh thật sự ngạc nhiên khi đọc thấy tên người đã giúp anh thực hiện nguyện vọng cuối cùng của mình.

“Ngài chính là Tổng thống ư?”, anh hỏi.

“Vâng, tôi đây!”, Lincoln trả lời một cách bình thản, và lại tiếp tục hỏi rằng ông có thể làm được gì cho anh.

“Xin ngài hãy nắm lấy tay tôi!”, anh nói. “Điều đó sẽ giúp tôi rất nhiều khi phải đối mặt với cái chết!”.

Và trong căn phòng tĩnh lặng, vị Tổng thống cao gầy nắm chặt tay anh lính trẻ trong bàn tay mình, nhẹ nhàng nói những lời an ủi, động viên cho đến khi anh ra đi trong thanh thản.



# Hugging is



Hugging is healthy. It helps the immune system, cures depression, reduces stress and induces sleep. It's invigorating, rejuvenating and has no unpleasant side effects. Hugging is nothing less than a miracle drug.

Hugging is all natural. It is organic, naturally sweet, no artificial ingredients, non-polluting, environmentally friendly and 100 percent wholesome.

Hugging is the ideal gift. Great for any occasion, fun to give and receive, shows you care, comes with its own wrapping and, of course, fully returnable.

Hugging is practically perfect. No batteries to wear out, inflation-proof, nonfattening, no monthly payments, theft-proof and nontaxable.

Hugging is an underutilized resource with magical powers. When we open our hearts and arms we encourage others to do the same.

Think of the people in your life. Are there any words you'd like to say? Are there any hugs you want to share? Are you waiting and hoping someone else will ask first? Please don't wait! Initiate!

- *Charles Faraone*

We need four hugs a day for survival, eight hugs a day for maintenance, and twelve hugs a day for growth.

- *Virginia Satir*

# Cái ôm



Cái ôm rất có ích cho sức khỏe chúng ta. Nó giúp tăng cường hệ miễn dịch, chữa lành những nỗi thất vọng, giảm căng thẳng và mang lại một giấc ngủ ngon. Nó tiếp thêm cho chúng ta một nguồn sinh lực mới, giúp con người trẻ lại và không hề gây ra bất cứ một tác dụng phụ nào. Cái ôm chính là một phương thuốc diệu kỳ.

Cái ôm luôn tự nhiên. Nó là một hợp chất hữu cơ ngọt ngào, không chứa bất cứ thành phần nhân tạo nào, không gây ô nhiễm, rất thân thiện với môi trường và hoàn toàn lành tính.

Cái ôm là một món quà lý tưởng, thích hợp cho mọi dịp, đem lại niềm vui cho cả người trao lẫn người nhận, chứng tỏ rằng bạn luôn quan tâm đến người ấy, không cần phải có một lớp giấy gói bóng láng, và dĩ nhiên, bạn có thể trao tặng lại cho người đã tặng mình.

Cái ôm gần như là hoàn hảo về mọi mặt. Nó không cần pin để rồi hết năng lượng, không lạm phát, không gây béo phì, không cần lương tháng, chống được trộm cướp và không bị tính thuế.

Cái ôm là một nguồn lực không được sử dụng đúng mức nhưng lại có nhiều sức mạnh kỳ diệu. Khi chúng ta mở rộng trái tim và vòng tay của mình cũng chính là lúc chúng ta động viên người khác cũng làm như vậy.

Hãy nghĩ đến những người thân, những người bạn trong cuộc đời mình. Bạn có điều gì muốn nói với họ? Bạn có muốn chia sẻ vòng tay của mình cho họ? Hay là bạn đang chờ đợi và hy vọng người ấy sẽ chủ động điều đó? Đừng chờ đợi! Hãy là người khởi đầu!

- *Charles Faraone*

Chúng ta cần 4 cái ôm mỗi ngày để có thể tồn tại, 8 cái ôm mỗi ngày để duy trì cuộc sống; và 12 cái ôm mỗi ngày để có thể lớn lên.

- *Virginia Satir*





# Do it now!



In a crash course in psychology, the professor gave the assignment to the students: “Within a week, you go to someone you love, and tell them that you love them. They are people that you never or rarely told such words.”

The assignment looked easy. However, almost the men of the course, who were over 30 years old, found it difficult to carry out because rarely had they expressed their feelings to someone else.

At the beginning of the next class, the professor asked his students to retell their stories. It seemed that he waited for a woman, but an arm of a man raised. He looked so touched. He began his story:

“Five years ago, my father and I had a vicious disagreement and never really resolved it. We avoided seeing each other unless we absolutely had to at family gatherings. Even those times, we hardly spoke. So by the time I got home, I had convinced myself I was going to tell my father I loved him.

Just making that decision seemed to lift a heavy load off my chest. During that night, I hardly sleep. Next day, I was at my parents’ house ringing the doorbell, praying that Dad would answer the door. I was afraid if Mom answered, I would chicken out and tell her instead. But as luck would have it, Dad did answer the door.

‘I didn’t waste any time’ – I took one step in the door and said, ‘Dad, I just came over to tell you that please forgive me and I love you.’

It was as if a transformation came over my dad. Before my eyes his face softened, the wrinkles seemed to disappear and he began to cry. He reached out and hugged me and said, ‘I love you too, son, but I’ve never been able to say it.’

But that’s not even my point. Two days after that visit, my dad had a sudden heart attack and now is still in the hospital. If I am still hesitating about talking to my father, I may not have no chance to do so.”

- *Dennis E. Mannering*

No man truly has joy unless he lives in love.

- *St. Thomas Aquinas*

You must give time to your fellow men – even if it's a little thing.

- *Albert Schweitzer*

# Điều nên làm ngay!



Trong một khóa học chuyên tu ngành tâm lý học, vị giáo sư ra đề bài về nhà: “Trong vòng một tuần, anh chị hãy đến gặp người mà mình quan tâm và nói với họ rằng anh chị yêu mến họ. Đó phải là người mà trước đây, hoặc đã lâu anh chị không nói những lời như vậy”.

Đề bài xem ra đơn giản. Thế nhưng, hầu hết cánh đàn ông trong lớp đều đã trên 30 tuổi và cảm thấy vô cùng khó khăn khi thực hiện đề bài này vì họ hiếm khi thể hiện tình cảm của mình với một ai đó.

Đầu giờ học tuần sau, vị giáo sư hỏi có ai muốn kể lại cho cả lớp nghe câu chuyện của mình hay không. Dường như ông chờ đợi một phụ nữ xung phong trả lời. Thế nhưng, một cánh tay nam giới đã giơ lên. Anh ta trông có vẻ xúc động lắm:

“Cách đây 5 năm, giữa tôi và bố có một bất đồng sâu sắc, và từ đó đến nay vẫn chưa giải quyết được. Tôi tránh gặp mặt ông ngoại trừ những trường hợp chẳng đáng dừng khi phải họp mặt gia đình. Nhưng ngay cả những lúc ấy, chúng tôi cũng hầu như không nói với nhau một lời nào. Vì vậy, tôi đã tự thuyết phục bản thân đến để xin lỗi và nói với bố tôi rằng tôi yêu ông ấy.

Quyết định ấy dường như đã làm giảm đi phần nào áp lực nặng nề trong lòng tôi. Đêm hôm đó, tôi hầu như chẳng chợp mắt được. Ngày hôm sau, tôi đến nhà bố mẹ và bấm chuông, lòng thầm mong bố sẽ mở cửa cho tôi.

Tôi lo sợ rằng nếu mẹ mở cửa thì dự định của tôi sẽ không thành, tôi sẽ bày tỏ với mẹ thay vì với bố. Nhưng may quá, bố tôi đã ra mở cửa. Tôi bước vào và nói: ‘Con không làm mất thời gian của bố đâu, con đến chỉ để nói với bố rằng bố hãy tha lỗi cho con và con yêu bố’.

Có một sự chuyển biến trên khuôn mặt bố tôi. Gương mặt ông dần ra, những nếp nhăn dường như biến mất và ông bắt đầu khóc. Ông bước đến, ôm chầm lấy tôi và nói: ‘Bố cũng yêu con, con trai ạ. Nhưng bố chưa biết làm thế nào để có thể nói với con điều đó’.

Đó là thời khắc quý báu nhất trong đời tôi. Hai ngày sau, bố tôi đột ngột bị một cơn đau tim và vẫn còn nằm trong bệnh viện cho đến bây giờ. Nếu như

tôi trì hoãn bộc lộ với bố, có lẽ tôi không bao giờ còn có cơ hội nào nữa.”

- *Dennis E. Mannering*

Không một ai có được niềm vui thực sự, trừ khi người ấy được sống trong tình yêu thương.

- *St. Thomas Aquinas*

Bạn hãy dành thời gian cho những người xung quanh mình – cho dù chỉ là để làm một việc nhỏ nhoi.

- *Albert Schweitzer*

# The most caring child



Author and lecturer Leo Buscaglia once talked about a contest he was asked to judge. The purpose of the contest was to find the most caring child. The winner was a four-year-old child whose next-door neighbor was an elderly gentleman who had recently lost his dear wife. Upon seeing the man cry, the little boy went into the old gentleman's yard, climbed onto his lap, and just sat there. When his mother asked him what he had said to the neighbor, the little boy said, "*Nothing, I just helped him cry.*"

- *Ellen Kreidman*

Love is everything. It is the key to life, and its influences are those that move the world.

- *Ralph Waldo Trine*

# Cậu bé biết chia sẻ nhiều nhất



Nhà văn Leo Buscaglia, đồng thời là nhà diễn thuyết, có lần đã kể lại cuộc thi mà ông được mời làm giám khảo. Mục đích của cuộc thi là tìm xem đứa trẻ nào biết quan tâm đến người khác nhiều nhất. Người đoạt giải là một cậu bé mới 4 tuổi. Gần nhà cậu bé có ông cụ vừa mới mất đi người vợ thân thương của mình. Khi nhìn thấy ông cụ đau buồn như thế, cậu bé đã vào nhà, leo vào lòng ông cụ, và ngồi yên như vậy. Khi mẹ cậu bé hỏi cậu đã nói gì với ông, cậu bé trả lời: “*Con chẳng nói gì cả, con chỉ giúp cho ông khóc được thôi*”.

- Ellen Kreidman

Tình yêu thương là tất cả. Đó là chìa khóa để bước vào cuộc sống và sức mạnh của tình yêu thương sẽ làm lay động cả thế giới.

- Ralph Waldo Trine

# Compassion is in the eyes



It was a bitter, cold evening in Northern Virginia many years ago. The old man's beard was glazed by winter's frost while he waited for a ride across the swift – flowing river. The wait seemed endless. His body became numb and stiff from the frigid north wind.

He heard the faint, steady rhythm of approaching hooves galloping along the frozen path. Anxiously, he watched as several horsemen rounded the bend. He let the first one pass by without an effort to get his attention. Then another passed by, and another. Finally, the last rider neared the spot where the old man sat like a snow statue. As this one drew near, the old man caught the rider's eye and said, "Sir, would you mind giving an old man a ride to the other side? There doesn't appear to be a passageway by foot."

Reigning his horse, the rider replied, "Sure thing. Hop aboard." Seeing the old man was unable to lift his half-frozen body from the ground, the horseman dismounted and helped the old man onto the horse. The horseman took the old man not just across the river, but to his destination, which was just a few miles away.

As they neared the tiny but cozy cottage, the horseman's curiosity caused him to inquire, "Sir, I notice that you let several other riders pass by without making an effort to secure a ride. I'm curious why, on such a bitter winter night, you would wait and ask the last rider. What if I had refused and left you there?"

The old man lowered himself slowly down from the horse, looked the rider straight in the eyes, and replied, "I've been around these here parts for some time. I reckon I know people pretty good". The old-timer continued, "I looked into the eyes of the other riders and immediately saw there was no concern for my situation. It would have been useless even to ask them for a ride. But when I looked into your eyes, kindness and compassion were evident. I knew, then and there, that your gentle spirit would welcome the opportunity to give me assistance in my time of need."

Those heartwarming comments touched the horseman deeply. "I'm most grateful for what you have said," he told the old man. "May I never get too



busy in my own affairs that I fail to respond to the needs of others with kindness and compassion.”

With that, Thomas Jefferson turned his horse around and made his way back to the White House.

- *Anonymous*

-*From Brian Cavanaugh's The Sower's Seeds*

Dignity and humility are the cornerstones of compassion.

- *Theodore Isaac Rubin*

# Tình thương trong đôi mắt



Câu chuyện xảy ra cách đây nhiều năm vào một buổi chiều tối trời giá lạnh tại miền Bắc Virginia. Bộ râu của ông lão đã đông cứng lại bởi sương giá trong khi chờ đợi để được đi nhờ qua con sông chảy xiết trước mặt. Sự chờ đợi dường như là vô tận. Cả người ông lão đã tê cứng và lạnh cóng vì những cơn gió bắc giá buốt.

Chợt ông lão nghe tiếng vó ngựa gõ từ xa vọng lại đều đặn, mỗi lúc một gần trên con đường đã đóng băng. Thoáng chút lo âu, ông đưa mắt nhìn những kỵ sĩ rạp người trên lưng ngựa đang rẽ qua khúc quanh. Ông thần thờ nhìn người kỵ sĩ thứ nhất lướt qua trước mắt mình. Người kỵ sĩ thứ hai lướt qua, và rồi lại thêm một người nữa. Khi đoàn kỵ sĩ lướt qua gần hết thì ông lão đã gần như là một bức tượng tuyết. Khi người cuối cùng đến gần, ông lão nhìn vào mắt anh ta và nói: “Anh có thể cho tôi đi nhờ qua con sông trước mặt được không? Dường như chẳng có một con đường nào mà một người đi bộ như tôi có thể qua được cả!”.

Ghìm cương ngựa lại, người kỵ sĩ đáp: “Tất nhiên rồi. Ông hãy lên đây!”. Trông thấy ông lão đã gần như không thể nhấc nổi thân người gần như đông cứng của mình, anh bước xuống ngựa và giúp ông trèo lên yên. Rồi người kỵ sĩ không chỉ đưa ông qua sông, mà còn đưa đến tận nhà ông cách đó chỉ vài dặm đường.

Khi cả hai gần đến căn nhà nhỏ nhưng ấm cúng của ông lão, người kỵ sĩ tò mò hỏi: “Tôi thấy ông đã để rất nhiều kỵ sĩ khác đi qua mà không hỏi đi nhờ. Tôi thắc mắc không hiểu tại sao trong một đêm đông giá lạnh như thế này, ông lại chờ đợi đến người cuối cùng mới xin đi nhờ qua sông? Nếu tôi từ chối và để ông lại đó thì ông biết làm thế nào?”.

Ông lão từ từ bước xuống ngựa, nhìn thẳng vào mắt chàng kỵ sĩ và trả lời: “Ta sống ở vùng này đã lâu, và ta nghĩ rằng ta cũng đã có thể hiểu được người khác chút nào đó”. Ông lão nói tiếp: “Khi ta nhìn vào mắt những chàng kỵ sĩ khác, ta thấy họ không có chút quan tâm nào đến hoàn cảnh của ta cả. Thật vô ích khi đề nghị họ giúp đỡ. Nhưng khi nhìn vào mắt anh, ta thấy được sự tốt bụng và lòng nhân hậu hiển hiện rất rõ. Ngay lúc ấy ta biết rằng chính tâm hồn cao quý của anh mới có thể sẵn sàng giúp đỡ ta trong lúc khó khăn mà thôi”.

Những lời nói chân tình của ông lão khiến người kỹ sĩ xúc động sâu sắc. “Tôi thật lòng cảm ơn vì những gì ông vừa nói”, anh nói với ông lão. “Tôi mong là mình sẽ không bao giờ vì quá bận rộn với công việc đến nỗi từ chối giúp đỡ người khác trong lúc khó khăn bằng lòng nhân ái và trắc ẩn của mình”.

Với những lời nói ấy, Thomas Jefferson quay ngựa đi và bắt đầu con đường đi đến Nhà Trắng của mình.

- *Khuyết danh*

Theo *The Sower's Seeds* của Brian Cavanaugh

Chân giá trị và sự khiêm nhường là những viên đá đặt nền cho lòng trắc ẩn.

- *Theodore Isaac Rubin*

# The gift



Bennet Cerf relates this touching story about a bus that was bumping along a back road:

In one seat a wispy old man sat holding a bunch of fresh flowers. Across the aisle was a young girl whose eyes came back again and again to the man's flowers. The time came for the old man to get off. Impulsively he thrust the flowers into the girl's lap. "I can see you love the flowers," he explained, "and I think my wife would like for you to have them. I'll tell her I gave them to you." The girl accepted the flowers, then watched the old man get off the bus and walk through the gate of a small cemetery.

- *Bennet Cerf*

# Món quà



Bennet Cerf kể lại câu chuyện xúc động xảy ra trên một chuyến xe buýt đang xóc nảy trên một con đường vắng vẻ:

Trên xe buýt hôm ấy có một cụ già, tay ôm một bó hoa tươi thắm. Ngồi ở băng ghế đối diện ông là một cô gái trẻ cứ thỉnh thoảng đưa mắt ngắm nhìn bó hoa ấy. Đến lúc phải xuống xe, đột nhiên ông lão ấn bó hoa vào tay cô gái, ôn tồn bảo: “Ta thấy cháu rất thích những bông hoa này. Và ta nghĩ rằng vợ ta chắc sẽ vui lòng nếu cháu giữ chúng. Ta sẽ nói với bà ấy rằng ta đã tặng cháu bó hoa”. Cô gái đón nhận bó hoa rồi dời mắt nhìn ông xuống xe và chậm rãi bước vào cổng một nghĩa trang nhỏ.

- *Bennet Cerf*

# The gentlest need



At least once a day our old black cat comes to one of us in a way that we've all come to see as a special request. It does not mean he wants to be fed, or to be let out. His need is for something very different.

If you have a lap handy, he'll jump into it. Once in it, he begins to vibrate almost before you stroke his back, scratch his chin, and tell him over and over what a good kitty he is.

Our daughter puts it simply: "Blackie needs to be purred."

Blackie isn't the only one who has that need: I share it, and so does my wife. Still, I associate it especially with youngsters, with their quick, impulsive need for a hug, a warm lap, and a hand held out – such gestures requiring only a little time.

If I could do just one thing, it would be this: To guarantee every child, everywhere, one good purring every day. Kids, like cats, need time to purr.

*- Fred T. Wilhelms*

Give what you have to someone. It may be better than you dare to think.

*- Henry Wadsworth Longfellow*

# Mong muốn giản đơn nhất



Mỗi ngày ít nhất một lần, con mèo đen già nua của chúng tôi lại mon men đến gần với bộ dạng như đang cần một nhu cầu đặc biệt nào đó. Nó không có vẻ đòi ăn hay muốn được thả ra ngoài mà dường như nó cần một điều gì đó khác hẳn.

Nếu bạn cho nằm lên đùi, nó sẽ nhảy phốc lên. Mỗi lần như vậy, nó bắt đầu rùng mình khi bạn gãi lưng, xoa cằm cho nó và liên tục vỗ về rằng nó là một con mèo con dễ thương vô cùng.

Con gái tôi giải thích thật đơn giản rằng: “Blackie muốn được âu yếm và chăm sóc”.

Blackie không phải là thành viên duy nhất có nhu cầu đó: cả tôi và vợ tôi cũng cần. Tôi chợt nghĩ đến bọn trẻ nhiều nhất, đến nhu cầu được nhận một vòng tay yêu thương, một chỗ ngồi ấm áp trong lòng, một cái nắm tay – những cử chỉ mà đôi khi chỉ cần dành một chút thời gian.

Nếu tôi chỉ có thể làm duy nhất một điều, thì điều mà tôi chọn sẽ là đảm bảo cho mọi trẻ em, ở bất cứ nơi đâu, cũng được âu yếm yêu thương mỗi ngày. Trẻ con, cũng như những chú mèo, rất cần được yêu thương.

- Fred T. Wilhelms

Hãy cho đi những gì bạn có. Đừng chần chừ hay toan tính nghĩ suy.

- Henry Wadsworth Longfellow

# Two brothers



Two brothers worked together on the family farm. One was married and had a large family. The other was single. At the day's end, the brothers shared everything equally, produce and profit.

Then one day, the single brother said to himself, "It's not right that we should share equally the produce and the profit. I'm alone and my needs are simple." So each night he took a sack of grain from his bin and crept across the field between their houses, dumping it into his brother's bin.

Meanwhile, the married brother said to himself, "It's not right that we should share the produce and the profit equally. After all, I'm married and I have my wife and my children to look after me in years to come. My brother has no one, and no one to take care of his future." So each night he took a sack of grain and dumped it into his single brother's bin.

Both men were puzzled for years because their supply of grain never dwindled. Then one dark night the two brothers bumped into each other. Slowly it dawned on them what was happening. They dropped their sacks and embraced one another...

- *Source Unknown*

From Brain Cavanaugh's More Sower's Seeds

For it is in giving that we receive.

- *Saint Francis of Assisi*



# Hai anh em



như lợi nhuận.

Có hai anh em nhà nọ cùng làm việc trên một nông trại của gia đình. Người anh đã lập gia đình, còn người em vẫn độc thân. Mỗi khi kết thúc một ngày làm việc mệt nhọc, hai anh em lại chia đều những gì mình đã làm được trong ngày, cả phần lúa gạo cũng

Một ngày nọ, người em bỗng nghĩ thầm trong bụng: “Thật không công bằng khi chia đôi mọi thứ với anh. Mình chỉ có một thân một mình, có cần gì nhiều đâu cơ chứ!”. Nghĩ thế, nên từ đó trở đi, cứ mỗi tối, anh lại lấy bớt phần thóc của mình, băng qua cánh đồng nhỏ giữa hai nhà và đổ vào kho thóc của người anh.

Trong khi ấy, người anh cũng thầm nghĩ trong lòng: “Thật không công bằng khi mình chia đều mọi thứ với em. Mình đã có vợ, có con, không còn phải lo lắng điều gì nữa, còn em mình chỉ có một mình, đâu có ai để lo cho tương lai”. Và thế là người anh, vào mỗi tối, cũng lấy bớt phần thóc của mình và đổ vào kho của người em.

Cả hai anh em đều rất ngạc nhiên khi lượng thóc của mình vẫn không vơi đi chút nào so với trước đó. Rồi một tối nọ, cả hai anh em va phải nhau trong lúc thực hiện kế hoạch của mình. Và họ đã hiểu ra mọi chuyện. Bỏ rơi bao thóc trên tay, hai anh em xúc động ôm chầm lấy nhau...

- *Khuyết danh*

Theo More Sower's Seeds của Brian Cavanaugh

Chính những điều chúng ta cho đi sẽ là những gì chúng ta nhận lại.

- *Saint Francis of Assisi*

# Two nickels and five pennies



When an ice cream sundae cost much less, a boy entered a coffee shop and sat at a table. A waitress put a glass of water in front of him. “How much is an ice cream sundae?”

“Fifty cents,” replied the waitress.

The little boy pulled his hand out of his pocket and studied a number of coins in it. “How much is a dish of plain ice cream?” he inquired.

Some people were now waiting for a table, and the waitress was impatient. “Thirty-five cents,” she said brusquely.

The little boy again counted the coins. “I’ll have the plain ice cream.”

The waitress brought the ice cream and walked away. The boy finished, paid the cashier, and departed. When the waitress came back, she swallowed hard at what she saw. There, placed neatly beside the empty dish, were two nickels and five pennies – her tip.

- *The Best of Bits*

Life in abundance comes only through great love.

- *Elbert Hubbard*

# Món tiền bất ngờ



Khi món kem trái cây đã giảm giá, một cậu bé bước vào quán cà phê và ngồi vào một chiếc bàn. Cô phục vụ đặt ly nước mát trước mặt cậu. “Một ly kem trái cây giá bao nhiêu vậy ạ?”, cậu bé hỏi.

“50 xu”, cô trả lời.

Cậu bé rút tay ra khỏi túi quần và cẩn thận đếm những đồng xu. “Thế còn một ly kem loại thường giá bao nhiêu vậy cô?”, cậu hỏi tiếp.

Nhìn khách vào quán đang còn đợi chỗ, cô phục vụ trở nên mất kiên nhẫn: “35 xu”, cô trả lời có vẻ khó chịu.

Cậu bé đếm đi đếm lại những đồng xu của mình một lần nữa rồi nói: “Thế thì cháu chọn ly kem loại thường thôi!”.

Cô phục vụ mang kem đến và quay đi. Cậu bé ăn xong, đến quầy trả tiền rồi đi khỏi. Khi quay lại, cô phục vụ bất chợt nghẹn ngào trước những gì cô nhìn thấy. Trên bàn, bên cạnh ly kem đã ăn hết là số tiền 15 xu đặt ngay ngắn – tiền thưởng phục vụ dành cho cô.

- *The Best of Bits*

Cuộc sống chỉ thật sự phong phú khi nó ngập tràn tình yêu thương.

- *Elbert Hubbard*

# Learning to love yourself

## Yêu thương bản thân

I finally figured out  
the only reason  
to be alive is to enjoy it.

- *Rita Mae Brown*



Cuối cùng tôi nghiệm ra rằng lý do duy nhất  
chúng ta tồn tại chính là để cảm nhận cuộc sống.

- *Rita Mae Brown*

# Be yourself



You do not have to be your mother unless she is who you want to be. You do not have to be your mother's mother, or your mother's mother's mother, or even your grandmother's mother on your father's side. You may inherit their chins or their shapes or their eyes, but you are not destined to become the women who came before you. You are not destined to live their lives. So if you inherit something, inherit their strength, their resilience. Because the only person you are destined to become is the person you decide to be.

*- Pam Finger*

President Calvin Coolidge once invited friends from his hometown to dine at the White House. Worried about their table manners, the guests decided to do everything that Coolidge did. This strategy succeeded, until coffee was served. The president poured his coffee into the saucer. The guests did the same. Coolidge added sugar and cream. His guests did, too. Then Coolidge bent over and put his saucer on the floor for his cat.

*- Erick Oleson*

We increase whatever we praise. The whole creation responds to raise, and is glad.

*- Charles Fillmore*

# Hãy là chính mình



Bạn không cần phải trở thành người giống như mẹ của mình, trừ khi chính bạn muốn như thế. Bạn cũng không cần phải trở nên giống bà ngoại hay bà cố của mình hoặc giống một người nào đó phía gia đình bên nội. Có thể bạn được thừa hưởng một chiếc cằm, một vóc dáng, một đôi mắt giống họ nhưng bạn không cần thiết phải giống như người nào đó đã sinh ra trước mình. Bạn không cần phải sống cuộc đời của họ. Nếu bạn thừa hưởng một điều nào đó từ dòng họ mình, hãy chọn cho mình sự mạnh mẽ, chí kiên cường. Bởi người duy nhất mà bạn cần phải trở nên giống, chính là con người mà bạn quyết tâm muốn trở thành.

- Pam Finger

Một lần, Tổng thống Calvin Coolidge mời những người bạn đồng hương đến dự bữa tối tại Nhà Trắng. Lo ngại cách ăn uống của mình có thể không thích hợp, những người khách quyết định làm theo những gì Coolidge làm. Mọi chuyện diễn ra suôn sẻ cho đến khi món cà phê được mang lên. Vị Tổng thống rót cà phê vào đĩa. Các vị khách cũng làm theo. Coolidge bỏ thêm đường và kem vào. Những người khách cũng làm y như vậy. Thế rồi, Coolidge cúi xuống và đặt chiếc đĩa xuống sàn cho chú mèo của mình.

- Erick Oleson

Chúng ta hãy hào phóng với những lời ngợi khen của mình. Phần thưởng lớn nhất mà chúng ta nhận được chính là niềm hạnh phúc vô biên.

- Charles Fillmore

# I like myself now



I had a great feeling of relief when I began to understand that a youngster needs more than just subject matter at school. I know mathematics well, and I teach it well. I used to think that was all I needed to do. Now I teach children all subjects, not only math. I accept the fact that I can only succeed partially with some of them. I seemed to have more answers than when I tried to be the expert. The youngster who really made me understand this was Eddie. I asked him one day why he thought he was doing so much better than last year. He gave meaning to my whole new orientation. *“It’s because I like myself now when I’m with you,”* he said.

- *Everett Shostrom*

# Tôi đã biết yêu thương bản thân mình



Khi bắt đầu hiểu được rằng một đứa trẻ cần nhiều thứ hơn là những môn học ở trường thì tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhiều. Kiến thức toán học của tôi tốt, và tôi dạy môn toán cũng tốt. Trước đây, tôi từng nghĩ rằng đó là tất cả những gì tôi cần phải làm. Giờ đây, tôi dạy các em về tất cả, chứ không chỉ riêng môn toán. Tôi đành phải chấp nhận sự thật rằng tôi chỉ có thể thành công một phần với một số học sinh mà thôi. Nhưng khi cố gắng tỏ vẻ mình là chuyên gia biết nhiều vấn đề thì đó lại là lúc tôi có ít đáp án trả lời nhất. Cậu bé Eddie đã giúp tôi thật sự hiểu rõ được điều này. Một lần tôi hỏi Eddie rằng tại sao em lại nghĩ mình đang học tốt hơn so với năm ngoái. Cậu trả lời của em đã mang đến cho tôi một cái nhìn mới: *“Vì bây giờ con đã biết yêu thương bản thân mình hơn mỗi khi được ở bên cô”*.

- *Everett Shostrom*



# Start with yourself



The following words were written on the tomb of an Anglican bishop in the crypts of Westminster Abbey:

When I was young and free, my imagination had no limits, I dreamed of changing the world. As I grew older and wiser, I discovered the world would not change, so I shortened my sights somewhat and decided to change only my country.

But it too seemed immovable.

As I grew into my twilight years, in one last desperate attempt, I settled for changing only family, those closest to me, but, they would have none of it.

And now as I lay on my deathbed, I suddenly realize: *If I had only changed myself first*, then by example I would have changed my family.

From their inspiration and encouragement, I would then have been able to better my country and, who knows, I may have even changed the world.

- *Anonymous*

For of all sad words of tongue or pen, the saddest are these:  
“It might have been!”

- *John Greenleaf Whittier*

# Khởi đầu từ chính mình



Những dòng chữ sau đây được viết trên ngôi mộ của một mục sư người Anh trong hầm mộ của tu viện Westminster:

Khi tôi còn trẻ và tự do, trí tưởng tượng của tôi không có giới hạn. Tôi mơ ước mình có thể thay đổi cả thế giới. Khi trưởng thành và già dặn hơn một chút, tôi nhận thấy thế giới sẽ không thay đổi được. Vì vậy, tôi thu hẹp ước mơ của mình lại và quyết định sẽ chỉ làm thay đổi đất nước tôi.

Nhưng dường như cũng chẳng có gì dịch chuyển.

Khi cuộc đời tôi bước vào những năm xế chiều, bằng những nỗ lực cuối cùng, tôi quyết định sẽ chỉ thay đổi gia đình mình, những người thân thiết của mình. Nhưng, họ chẳng mảy may thay đổi.

Và giờ đây, khi đang ở những giờ phút cuối cùng của cuộc đời, tôi chợt nhận ra: *Chỉ khi nào thay đổi được bản thân mình thì tôi mới thay đổi được gia đình tôi.*

Từ sự cô vũ, khích lệ của họ, tôi có thể làm cho đất nước mình trở nên tốt đẹp hơn – và biết đâu, tôi đã làm thay đổi được thế giới này!

- *Khuyết danh*

Cụm từ chán nhất và buồn nhất trong cả văn nói lẫn văn viết chính là “Giá như...”

- *John Greenleaf Whittier*

# Nothing but the truth!



David Casstevens of the Dallas Morning News tells a story about Frank Szymanski, a Notre Dame center in the 1940s, who had been called as a witness in a civil suit at South Bend.

“Are you on the Notre Dame football team this year?” the judge asked.

“Yes, Your Honor.”

“What position?”

“Center, Your Honor.”

“How good a center?”

Szymanski squirmed in his seat, but said firmly:

“Sir, I’m the best center Notre Dame has ever had.”

Coach Frank Leahy, who was in the courtroom, was surprised. Szymanski always had been modest and unassuming. So when the proceedings were over, he took Szymanski aside and asked why he had made such a statement. Szymanski blushed.

“I hated to do it, Coach,” he said. “But after all, I was under oath.”

*- David Casstevens*

The truth simply is, that’s all. It doesn’t need reasons; it doesn’t have to be right:  
It’s just the truth.

*- Carl Frederick*



# Sự thật vẫn là sự thật!



Nhà báo David Casstevens của tờ Tin buổi sáng Dallas kể lại câu chuyện về Frank Szymanski, một trung phong của đội Notre Dame vào những năm 1940, người đã được gọi đến tòa án với tư cách là nhân chứng của một vụ án dân sự xảy ra tại South Bend.

“Anh có phải là thành viên của đội bóng đá Notre Dame năm nay không?”, vị quan tòa hỏi.

“Vâng thưa quý tòa.”

“Anh chơi ở vị trí nào?”

“Thưa quý tòa, ở vị trí trung phong.”

“Anh đã chơi như thế nào?”

Szymanski tỏ ra hơi lúng túng, nhưng rồi anh trả lời một cách mạnh mẽ:

“Thưa tòa, tôi là trung phong giỏi nhất của Notre Dame từ trước đến giờ.”

Huấn luyện viên Frank Leahy cũng có mặt trong phiên tòa hôm ấy lấy làm ngạc nhiên vì Szymanski luôn là người rất khiêm tốn và không bao giờ tự đề cao mình. Vì thế, khi phiên tòa kết thúc, Frank đến bên cạnh Szymanski và hỏi tại sao anh có thể tuyên bố một câu như vậy. Szymanski bối rối trả lời:

“Tôi không thích phải tuyên bố như thế, thưa Huấn luyện viên. Nhưng xét cho cùng, tôi đã tuyên thệ là chỉ nói sự thật.”

- *David Casstevens*

Sự thật đơn giản là sự thật. Nó chẳng cần lý do và cũng chẳng cần phải bàn cãi:

Vì nó chính là sự thật.

- *Carl Frederick*



# You are a marvel



Each second we live is a new and unique moment of the universe that will never be again... And what do we teach our children? That two and two make four, and that Paris is the capital of France.

We *should* say to each of them: Do you know what you are? You are a marvel. You are unique. In all the years that have passed, there has never been another child like you. Your legs, your arms, your clever fingers, the way you move,...all are wonderful.

You may become a Shakespeare, a Michelangelo, a Beethoven, you have the capacity for anything. Yes, you are a marvel. And when you grow up, can you then harm another who is, like you, a marvel?

We must all work to make the world worthy of its children.

- *Pablo Casals*

What we sincerely believe regarding ourselves is true for us.

- *Orison Swett Marden*

If you treat an individual as if he were what he ought to be and could be, he will become what he ought to be and could be.

- *Johann Wolfgang von Goethe*

# Con là người tuyệt vời nhất



Mỗi giây phút chúng ta sống đều mới mẻ và sẽ không bao giờ lặp lại lần nữa... Chúng ta dạy cho con cái chúng ta những điều gì? Chỉ đơn thuần rằng hai cộng hai là bốn, và rằng Paris chính là thủ đô của nước Pháp,...thôi sao?

Chúng ta *nên* nói với chúng rằng: Con có biết con là ai không? Con thật tuyệt vời và không ai giống con cả. Từ xưa đến nay, chưa có một đứa trẻ nào như con cả. Đôi chân con, cả đôi tay, cả những ngón tay xinh, cả dáng đi của con nữa,... tất cả đều thật tuyệt vời.

Con có thể sẽ trở thành một người như Shakespeare, như Michelangelo, hay như Beethoven. Con có thể làm được mọi thứ. Đúng thế, con là người tuyệt vời nhất. Và khi lớn lên, liệu con có thể làm tổn thương đến một người nào đó, cũng là người tuyệt vời như con không?

Tất cả chúng ta phải làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp để xứng đáng với những đứa trẻ tuyệt vời của nó.

- *Pablo Casals*

Những gì chúng ta thật sự tin vào bản thân chúng ta đều đúng.

- *Orison Swett Marden*

Nếu bạn đối xử với một người như thể những gì người đó phải trở thành hay có thể trở thành, người đó sẽ trở nên như vậy.

- *Johann Wolfgang von Goethe*



# On Parenting

## Sự quan tâm chia sẻ của cha mẹ

The quieter  
you become, the more you can hear.

- *Baba Ram Dass*



Càng trong tĩnh lặng,  
bạn càng lắng nghe được nhiều hơn.

- *Baba Ram Dass*

# Tommy's essay



Soon Tommy's parents, who had recently separated, would arrive for a conference on his failing schoolwork and disruptive behavior. Neither parent knew that I had summoned the other.

Tommy, an only child, had always been happy, cooperative, and an excellent student. How could I convince his father and mother that his recent failing grades represented a brokenhearted child's reaction to his adored parents' separation and pending divorce?

Tommy's mother entered and took one of the chairs I had placed near my desk. Then the father arrived. They pointedly ignored each other.

As I gave a detailed account of Tommy's behavior and schoolwork, I prayed for the right words to bring these two together to help them see what they were doing to their son. But somehow the words wouldn't come. Perhaps if they saw one of his smudged, carelessly done papers.

I found a crumpled, tear-stained sheet stuffed in the back of his desk. Writing covered both sides, a single sentence scribbled over and over.

Silently, I smoothed it out and gave it to Tommy's mother. She read it and then without a word handed it to her husband. He frowned. Then his face softened. He studied the scrawled words for what seemed an eternity.

At last, he folded the paper carefully and reached for his wife's outstretched hand. She wiped the tears from her eyes and smiled up at him. My own eyes were brimming, but neither seemed to notice.

In his own way God had given me the words to reunite that family. He had guided me to the sheet of paper covered with the anguished outpouring of a small boy's troubled heart.

"Dear Mother... Dear Daddy... I love you... I love you... I love you."

- Jane Lindstrom



# Bài văn của Tommy



Chỉ chốc lát nữa thôi, cả bố và mẹ của Tommy, vừa mới sống ly thân với nhau, sẽ đến dự buổi họp phụ huynh về việc học tập sa sút và hành vi phá phách của cậu. Thế nhưng, cả hai người đều không biết rằng họ được mời đến cùng lúc.

Tommy, cậu con trai duy nhất của họ, trước đây là một cậu bé luôn vui vẻ, ngoan ngoãn, và là một học sinh xuất sắc. Còn bây giờ, tôi không biết làm thế nào để nói với bố mẹ Tommy rằng kết quả học tập sa sút của cậu bé trong thời gian gần đây chính là phản ứng của một đứa trẻ đang gánh chịu nỗi đau quá lớn trong lòng trước sự ly thân và việc ly hôn sắp xảy ra của bố mẹ mình.

Mẹ Tommy bước vào phòng và ngồi xuống chiếc ghế mà tôi đặt sẵn gần chiếc bàn của mình. Rồi bố Tommy cũng đến. Cả hai cố ý phớt lờ nhau.

Khi đưa bản kết quả chi tiết hành vi đạo đức và học tập của Tommy cho họ, tôi thầm mong nghĩ ra cách nào đó có thể giúp cả hai người xích lại gần nhau hơn và hiểu ra rằng những điều họ gây ra đã tác động đến cậu bé như thế nào. Thế nhưng, không hiểu sao tôi lại không thể nói được điều gì. Có lẽ một trong những mẫu giấy cầu thả lem luốc mà Tommy đã viết sẽ giúp họ hiểu được điều ấy chăng?

Tôi tìm thấy mảnh giấy nhàu nát, đẫm nước mắt ấy nhét trong hộc bàn của Tommy. Những dòng chữ viết nguệch ngoạc, lặp đi lặp lại dày kín cả hai mặt giấy.

Tôi nhẹ nhàng vuốt lại mảnh giấy cho phẳng rồi đưa cho mẹ của Tommy. Bà đọc và đưa nó cho chồng mà không hề nói lời nào. Bố Tommy cau mày. Nhưng rồi, khuôn mặt ông dần ra. Thời gian như lắng đọng khi ông mãi lặng yên đọc đi đọc lại những dòng chữ nguệch ngoạc của con mình.

Cuối cùng, ông cẩn thận gấp mảnh giấy lại và đưa tay nắm lấy bàn tay của vợ mình. Bà lau những giọt nước mắt còn đọng trên mi và mỉm cười với ông. Đôi mắt tôi cũng rung rung lệ, nhưng dường như không ai chú ý đến điều đó cả.

Thượng đế đã chỉ cho tôi cách để họp nhất gia đình của Tommy lại. Người

đã giúp tôi tìm thấy mảnh giấy đặc kín những dòng chữ viết nên từ trái tim nặng trĩu ưu phiền của cậu bé:

“Bố yêu quý... Mẹ yêu quý... Con yêu cả hai người... Con yêu cả hai người... Con yêu cả hai người...”

- *Jane Lindstrom*

# Little eyes upon you



There are little eyes upon you and they're watching night and day.

There are little ears that quickly take in every word you say.

There are little hands all eager to do anything you do; and a little boy who's dreaming of the day he'll be like you.

You're the little fellow's idol, you're the wisest of the wise.

In his little mind about you no suspicions ever rise.

He believes in you devoutly, holds all you say and do; he will say and do, in your way when he's grown up like you.

There's a wide-eyed little fellow who believes you're always right, and his eyes are always opened, and he watches day and night.

You are setting an example every day in all you do, to grow up to be like you.

*- Source Unknown*

# Có đôi mắt dõi theo bạn



Có một đôi mắt, dõi theo bạn từng ngày.

Có một đôi tai, lắng nghe từng lời bạn nói.

Có đôi bàn tay, hăm hở làm theo bạn,

Và có cậu bé đáng yêu, mơ một ngày nào đó sẽ là người giống bạn.

Bạn đã là thần tượng của chú bé đáng yêu.

Bé vẫn luôn tin tưởng, bạn là người thông minh nhất, không một nỗi nghi ngờ.

Bé đặt trọn niềm tin, lắng nghe điều bạn nói, dõi theo điều bạn làm.

Và cậu bé sẽ nói, và cậu bé sẽ làm, như cách bạn từng làm.

Có một cậu bé, với đôi mắt tinh anh,

Tin rằng bạn luôn đúng, và dõi theo bạn từng ngày.

Bạn đang là gương sáng, qua những gì bạn làm.

Cậu bé sẽ dõi theo, để lớn lên giống bạn.

- *Khuyết danh*

# The gift of the Gods



It was a warm summer day when the gods placed it in her hands. She trembled with a strange emotion as she saw how fragile it appeared. This was a very special gift the gods were entrusting to her. A gift that would one day belong to the world. Until then, they instructed her, she was to be its guardian and protector. The woman said she understood and reverently took it home, determined to live up to the faith the gods had placed in her.

At first, she barely let it out of her sight, protecting it from anything she perceived to be harmful to its well-being; watching with fear in her heart when it was exposed to the environment outside of the sheltered cocoon she had formed around it. But the woman began to realize that she could not shelter it forever. It needed to learn to survive the harsh elements in order to grow strong. So with gentle care she gave it more space to grow... enough to allow it to grow wild and untamed.

One day, she became aware of how much the gift had changed. It no longer had a look of vulnerability about it. Now it seemed to glow with strength and steadiness, almost as if it were developing a power within. Month after month she watched as it became stronger and more powerful. She knew deep within her heart that her time with the gift was nearing an end.

The inevitable day arrived when the gods came to take the gift and present it to the world. The woman felt a deep sadness, for she would miss its constant presence in her life. With heartfelt gratitude she thanked the gods for allowing her the privilege of watching over the precious gift for so many years. Straightening her shoulders, she stood proud, knowing that it was, indeed, a very special gift. One that would add to the beauty and essence of the world around it. And the mother let her child go.

- *Renee R. Vroman*



# Món quà của Thượng đế



Thượng đế đặt nó vào đôi tay chị trong một ngày hè ấm áp. Cả người chị rung lên một xúc cảm lạ lẫm khi nhìn thấy dáng vẻ mỏng manh của nó. Đó là một món quà vô cùng đặc biệt mà Thượng đế đã tin tưởng trao cho chị. Một món quà mà rồi vào một ngày nào đó sẽ thuộc về thế giới này. Trước khi đến ngày ấy, Ngài bảo rằng chị sẽ là người bảo vệ, chở che cho nó. Người phụ nữ trẻ đáp rằng chị đã hiểu được điều ấy và cung kính mang món quà về nhà, quyết tâm sẽ xứng đáng với niềm tin tưởng mà Thượng đế đã dành cho chị.

Đầu tiên, chị không rời mắt khỏi nó, bảo vệ nó khỏi những điều mà chị cho là có thể gây tổn hại; chị dõi theo với tâm trạng bồn chồn không yên mỗi khi nó bước ra khỏi chiếc kén ấm êm mà chị đã âu yếm đặt nó vào. Nhưng rồi, người phụ nữ bắt đầu nhận ra rằng chị không thể che chở nó mãi trong đời. Nó cần phải học cách đấu tranh với những gai góc của cuộc đời để lớn lên vững vàng.

Và thế là bằng sự quan tâm sâu sắc của mình, chị cho nó có thêm khoảng trống... đủ để nó tự mình lớn lên một cách tự nhiên và thoải mái.

Một ngày nọ, chị nhận ra rằng món quà của chị đã thay đổi thật nhiều. Nó không còn dáng vẻ yếu đuối, mỏng manh nữa. Giờ đây, nó đã lớn mạnh và vững chãi, như thể đang chứa đựng một sức mạnh bên trong. Theo thời gian, chị chứng kiến thấy món quà đã trở nên mạnh mẽ và cứng cáp hơn. Từ sâu thẳm trái tim, chị biết rằng thời gian được bên cạnh món quà của mình chẳng còn bao lâu nữa.

Cái ngày không thể tránh khỏi ấy cũng đến khi Thượng đế trở lại để mang món quà đi và đặt nó vào thế giới. Người phụ nữ cảm thấy một nỗi buồn thẳm sâu bởi chị sẽ còn nhớ mãi sự hiện diện của nó trong đời. Với lòng biết ơn chân thành, chị cảm tạ Thượng đế đã cho chị đặc quyền được trông nom món quà quý giá trong suốt chùng ấy năm. Vươn thẳng đôi vai, chị ngẩng cao đầu tự hào, biết rằng thực sự nó là một món quà rất đặc biệt. Món quà ấy sẽ hòa nhập với vẻ đẹp và tinh hoa của thế giới xung quanh mình. Và thế là Người Mẹ đã để cho Con của mình bước vào đời.

- Renee R. Vroman



# What you are is as important as what you do



It was a sunny Saturday afternoon in Oklahoma City. I and my friend was taking his two little boys to an entertainment club. My friend walked up to the man at the ticket counter and said: “How much is it to get in? I’d like four tickets.”

The young man replied, “\$3.00 for you and \$3.00 for any kid who is older than six. We let them in free if they are six or younger. How old are they?”

My friend replied, “This boy is seven and the younger one is four, so I guess I owe you \$9.00.”

The man at the ticket counter looked him surprisedly then said:

“You could have saved yourself \$3.00. You could have told me that the older one was six; I wouldn’t have known the difference.”

My friend softly replied:

“Yes, that may be true, but the kids would have known the difference. I don’t want to sell my honest and the respect from my children with only \$3.00.”

- *Patricia Fripp*

Honesty is the first chapter in the book of wisdom.

- *Thomas Jefferson*

No legacy is so rich as honesty.

- *William Shakespeare*



# Cái giá của sự trung thực



Vào một buổi chiều thứ Bảy đầy nắng ở thành phố Oklahoma, tôi cùng một người bạn và hai đứa con của anh đến một câu lạc bộ giải trí. Bạn tôi tiến đến quầy vé và hỏi: “Vé vào cửa là bao nhiêu? Bán cho tôi bốn vé”.

Người bán vé trả lời: “3 đô la một vé cho người lớn và trẻ em trên sáu tuổi. Trẻ em từ sáu tuổi trở xuống được vào cửa miễn phí. Các cậu bé này bao nhiêu tuổi?”.

“Đứa lớn bảy tuổi và đứa nhỏ lên bốn”, bạn tôi trả lời, “như vậy tôi phải trả cho ông 9 đô la tất cả”.

Người đàn ông ngạc nhiên nhìn bạn tôi và nói:

“Lẽ ra ông đã tiết kiệm cho mình được 3 đô la đấy. Ông có thể nói rằng đứa lớn chỉ mới sáu tuổi, tôi làm sao mà biết được sự khác biệt đó chứ!”

Bạn tôi từ tốn đáp lại:

“Dĩ nhiên, tôi có thể nói như vậy và ông cũng sẽ không thể biết được. Nhưng bọn trẻ thì biết đấy. Tôi không muốn bán đi sự kính trọng của những đứa con và lòng trung thực của mình chỉ với 3 đô la.”

- *Patricia Fripp*

Lòng trung thực là chương đầu tiên của cuốn sách trí tuệ.

- *Thomas Jefferson*

Không có di sản nào quý giá bằng lòng trung thực.

- *William Shakespeare*



# Courage of the heart



not to cry.

I sit on the rickety auditorium chair with the camcorder on my shoulder and I can feel the tears well up in my eyes. My sixyear-old daughter is on stage, calm, selfpossessed, centered and singing out her heart. I am nervous, jittery, emotional and trying

*“Listen, can you hear the sound, hearts beating all the world around?” she sings.*

The lovely face turned up to the light, little round face so dear and familiar and yet so unlike my own thin features. Her eyes look out into the audience with total trust... she knows they love her. Eyes that don’t look like mine.

*“Up in the valley, out on the plains, everywhere around the world, heartbeats sound the same.”*

The face of her birth mother looks out at me from the stage. The eyes of a young woman that once looked into mine with trust gaze into the audience. These features my daughter inherited from her birth mother... eyes that tilt up at the corners and rosy, plump little cheeks that I can’t stop kissing.

*“Black or white, red or tan, it’s the heart of the family of man... oh, oh beating away, oh, oh beating away,” she finishes.*

The audience goes wild. I do, too. Thunderous applause, and they rise as one to let Melanie know they loved it. She smiles... she already knew. Now, I am crying. I feel so blessed to be her mom... she fills me with so much joy that my heart actually hurts.

The heart of the family of man... the heart of courage that shows us the path to take when we are lost... the heart that makes strangers one with each other for common purpose... this is the heart

Melanie’s birth mother showed to me. Melanie heard her from deep inside the safest part of her. This heart of courage belonged to a sixteen-year-old girl... a girl who became a woman because of her commitment to unconditional love. She was a woman who embraced the concept that she

could give her child something no one else ever could... a better life than she had. Melanie's heart beats close to mine as I hold her and tell her how great she performed. She wiggles in my arms and looks up at me. "Why are you crying, Mommie?"

I answer her, "Because I am so happy for you and you did so good, all by yourself!" I can feel myself reach out with tendrils of love and hold her with more than just my arms. I hold her with love for not only myself, but for the beautiful and courageous woman who chose to give birth to my daughter, and then chose again to give her to me. I carry the love from both of us... the birth mother with the courage to share, and the woman whose empty arms were filled with love... *for the heartbeat that we share is one.*

- *Patty Hansen*



# Sự dũng cảm của trái tim



Tôi ngồi lặng người trên chiếc ghế cũ, cọt kẹt trong thính phòng, chiếc máy quay phim vẫn còn đang rè rè trên vai, và tôi có thể cảm thấy những giọt nước mắt lăn dài trên mi. Cô con gái sáu tuổi của tôi đang ở trên sân khấu, bình tĩnh, tự tin, tập trung và cất tiếng hát từ chính trái tim mình. Tôi cảm thấy lo lắng, bồn chồn, xúc động, cố kìm nén những giọt nước mắt cứ chực tuôn trào.

*“Hãy thử lắng nghe xem, bạn có nghe được những âm thanh của nhịp đập con tim ở thế giới xung quanh không?”*, cô bé cất tiếng hát.

Gương mặt xinh xắn ấy ngược về phía ánh đèn, khuôn mặt tròn thân thương và quen thuộc, khác xa với khuôn mặt gầy guộc của tôi. Đôi mắt cô bé nhìn về phía khán giả với tất cả niềm tin... Cô bé biết rằng mọi người đều yêu mến mình. Cả đôi mắt ấy cũng không giống tôi chút nào.

*“Phía trên thung lũng, cả phía dưới đồng bằng, ở khắp nơi trên thế giới, tiếng nhịp đập con tim là như nhau.”*

Gương mặt người mẹ ruột của bé chợt hướng về tôi từ phía sân khấu. Đôi mắt của một người phụ nữ trẻ đã từng nhìn vào mắt tôi một cách tin tưởng, giờ lại đang nhìn xuống khán giả. Con gái tôi đã thừa hưởng đôi mắt đó từ người mẹ ruột của mình... một đôi mắt hơi xệch lên phía đuôi, và đôi má nhỏ phúng phính trắng hồng mà tôi không thể ngừng đặt lên đó những nụ hôn yêu thương.

*“Dù da trắng hay đen, dù đỏ au hay rám nắng, đó chính là con tim của gia đình nhân loại...oh oh... con tim vẫn đập mãi... đập mãi...”*, cô bé kết thúc bài biểu diễn của mình.

Khán giả vỡ òa lên, tôi cũng vậy. Sau đó, tiếng vỗ tay nổi lên giòn giã, và họ đồng loạt đứng dậy như để bày tỏ cho Melanie biết rằng họ thích bài hát này. Cô bé mỉm cười... Cô đã biết điều đó. Và tôi bật khóc. Tôi cảm thấy mình thật sự may mắn khi được là mẹ của bé... Cô bé đã mang đến cho tôi quá nhiều niềm vui sướng, đến mức trái tim tôi căng lên vì hạnh phúc.

Trái tim của gia đình nhân loại... trái tim của lòng dũng cảm đã chỉ đường cho ta khi lạc lối... trái tim làm cho những người xa lạ trở nên gắn bó với

nhau hơn... đó là trái tim mà mẹ ruột của Melanie đã chỉ cho tôi. Cô bé nghe được tiếng mẹ mình từ sâu thẳm trái tim. Trái tim dũng cảm ấy là của một cô gái 16 tuổi, chấp nhận sinh ra Melanie vì tình yêu vô điều kiện của mình. Một người phụ nữ đã nghĩ rằng có thể mang lại cho con mình điều mà không ai có thể làm được... một cuộc sống tốt hơn của mình.

Hai chúng tôi như cùng chung nhịp đập con tim khi tôi ôm chầm Melanie và xúc động khen cô bé đã biểu diễn thật xuất sắc như thế nào. Cô bé lắc lắc cánh tay tôi và ngược lên hỏi: “Sao mẹ lại khóc?”.

Tôi trả lời cô bé: “Vì mẹ rất tự hào về con, hôm nay con đã biểu diễn rất tuyệt vời!”. Tôi cảm thấy mình đã chạm đến những sợi dây tình cảm yêu thương, tôi ôm chặt cô bé vào lòng không chỉ bằng đôi tay vững chắc và tình yêu thương của mình mà còn gói vào đó tất cả tình yêu thương vô tận của người mẹ ruột – người phụ nữ xinh đẹp và can đảm đã sinh ra đứa con gái bé bỏng của tôi và đã tin cậy chọn tôi để gửi gắm đứa con của mình. Tôi đang có tình yêu của cả hai người... Tình yêu của người mẹ ruột với lòng can đảm dám sẻ chia, và tình yêu của người mẹ nuôi và đôi tay trống vắng đã được lấp đầy bằng tình thương yêu... *và trái tim chúng tôi đã có chung một nhịp đập.*

- *Patty Hansen*

# What it means to be adopted?



Teacher Debbie Moon's first graders were discussing a picture of a family. One little boy in the picture had different color hair than the other family members.

One child suggested that he was adopted and a little girl named Jocelynn Jay said, "I know all about adoptions because I'm adopted."

"What does it mean to be adopted?" asked another child.

"It means," said proudly Jocelynn, "that you grew in your mother's heart instead of her tummy."

- *George Dolan*

# Con nuôi có nghĩa là gì?



Cô giáo dạy lớp một Debbie Moon đang thảo luận với các em học sinh về bức tranh vẽ một gia đình. Trong tranh, một cậu bé có màu tóc khác hẳn với màu tóc của các thành viên còn lại trong gia đình.

Một học sinh nhận xét cậu bé đó là con nuôi và cô bé Jocelynn Jay lên tiếng phát biểu: “Mình biết rất rõ về con nuôi vì mình cũng là con nuôi mà”.

“Thế con nuôi có nghĩa là gì?”, một học sinh khác hỏi.

“Con nuôi có nghĩa là thay vì bạn được sinh ra từ trong bụng mẹ, thì bạn được nuôi dưỡng và lớn lên từ trong trái tim của mẹ”, Jocelynn kiêu hãnh trả lời.

- *George Dolan*

# My father when I was...



<b>4 years old:</b>	<b>My daddy can do anything.</b>
<b>5 years old:</b>	My daddy knows a whole lot.
<b>6 years old:</b>	My dad is smarter than your dad.
<b>8 years old:</b>	My dad doesn't know exactly everything.
<b>10 years old:</b>	In the olden days when my dad grew up, things were sure different.
<b>12 years old:</b>	Oh, well, naturally, Father doesn't know anything about that. He is too old to remember his childhood.
<b>14 years old:</b>	Don't pay any attention to my father. He is so old-fashioned!
<b>21 years old:</b>	Him? My Lord, he's hopelessly outof-date.
<b>25 years old:</b>	Dad knows a little bit about it, but then he should because he has been around so long.

<b>30 years old:</b>	Maybe we should ask Dad what he thinks. After all, he's had a lot of experience.
<b>35 years old:</b>	I'm not doing a single thing until I talk to Dad.
<b>40 years old:</b>	I wonder how Dad would have handled it. He was so wise and had a world of experience.
<b>50 years old:</b>	I'd give anything if Dad were here now so I could talk this over with him. Too bad I didn't appreciate how smart he was. I could have learned a lot from him.

- *Ann Landers*

A place is nothing, not even space, unless at its heart a figure stands.

- *Amy Lowell*

# Nghĩ về Cha...



<b>4 tuổi:</b>	<b>Cha là người có thể làm bất cứ điều gì.</b>
<b>5 tuổi:</b>	Cha là người biết tất cả mọi thứ.
<b>6 tuổi:</b>	Cha tôi thông minh hơn cha bạn.
<b>8 tuổi:</b>	Cha không hẳn biết chính xác tất cả mọi thứ.
<b>10 tuổi:</b>	Thời thơ ấu của cha, mọi thứ chắc là khác bây giờ.
<b>12 tuổi:</b>	Ồ, đương nhiên, cha chẳng biết gì về điều đó cả. Cha không còn nhớ về thời thơ ấu nữa.
<b>14 tuổi:</b>	Đừng có để tâm tới cha tôi làm gì. Ông ấy thật là lạc hậu!
<b>21 tuổi:</b>	Cha tôi ư? Ôi trời, ông ấy không theo kịp thời đại đâu.
<b>25 tuổi:</b>	Cha có biết chút chút về điều đó, vì ông đã trải qua nó rồi.
<b>30 tuổi:</b>	Có lẽ chúng ta nên hỏi xem cha nghĩ gì về chuyện này. Dẫu sao, ông cũng có nhiều kinh nghiệm.
<b>35 tuổi:</b>	Tôi sẽ không làm bất kì điều gì mà không hỏi qua ý kiến của cha.
<b>40 tuổi:</b>	Tôi tự hỏi làm thế nào mà cha lại xoay sở được việc ấy nhỉ. Cha quả thật thông minh và đầy kinh nghiệm.
<b>50</b>	Tôi có thể đánh đổi bất cứ thứ gì để được gặp cha ngay lúc này, để tôi có thể chuyện trò với ông. Thật tệ, tôi đã không đánh giá

**tuổi:** cao sự thông minh của cha. Lẽ ra, tôi đã có thể học hỏi được rất nhiều từ cha.

- *Ann Landers*

Dù là thiên đường thì cũng chẳng là gì nếu như nơi đó không có chỗ cho trái tim ngự trị.

- *Amy Lowell*



# Paco come home!



In a small town in Spain, a man named Jorge had a bitter argument with his young son Paco. The next day, Jorge discovered that Paco's bed was empty – he had run away from home.

Overcome with remorse, Jorge searched his soul and realized that his son was more important to him than anything else. He wanted to start over. Jorge went to a well-known store in the center of town and posted a large sign that read, “Paco, come home. I love you. Meet me here tomorrow morning.”

The next morning Jorge went to the store, where he found no less than seven young boys named Paco who had also run away from home. They were all answering the call for love, hoping it was their father inviting them home with open arms.

*- Alan Cohen*

# Paco, hãy trở về nhà!



Tại một thị trấn nhỏ ở Tây Ban Nha, có một người đàn ông tên Jorge vừa cãi vã dữ dội với cậu con trai Paco của mình. Ngày hôm sau, ông phát hiện giường của Paco trống không – cậu bé đã bỏ nhà ra đi.

Vượt qua cảm giác ăn năn, hối hận về những điều đã xảy đến, Jorge nhìn lại mình và nhận ra rằng, với ông, cậu con trai quan trọng hơn tất cả. Với mong muốn bắt đầu lại, Jorge đến một cửa hiệu nổi tiếng ở trung tâm thị trấn và dán một tấm giấy lớn có dòng chữ: “Paco, con hãy trở về nhà. Bố yêu con. Hãy gặp bố ở đây vào sáng ngày mai, con nhé!”.

Sáng hôm sau, khi Jorge đến cửa hiệu, thì không chỉ có một, mà đến bảy cậu bé cùng tên Paco bỏ nhà ra đi đã đứng đợi ở đây. Tất cả đều đáp trả lại tiếng gọi yêu thương, với hy vọng rằng đó là lời nhắn gửi mà cha mình gọi trở về nhà với vòng tay rộng mở.

- Alan Cohen

# If I had my child to raise over again



If I had my child to raise all over again, I'd finger-paint more, and point the finger less.

I would do less correcting and more connecting.

I'd take my eyes off my watch, and watch with my eyes.

I would care to know less and know to care more.

I'd take more hikes and fly more kites.

I'd stop playing serious, and seriously play.

I would run through more fields and gaze at more stars.

I'd do more hugging and less tugging.

I would be firm less often, and affirm much more.

I'd build self-esteem first, and the house later.

I'd teach less about the love of power, And more about the power of love.

*- Diane Loomans*

There are only two lasting bequest we can hope to give our children. One of these is roots, the other wings.

*- Hodding Carter*

# Nếu được một lần nữa...



Nếu tôi được một lần nuôi dạy lại con mình,

Ngón tay tôi sẽ nhẹ nhàng theo từng nét vẽ, hơn là dùng để la mắng răn đe.

Tôi sẽ không quá khắt khe mà dốc lòng yêu thương kết nối,

Sẽ rời mắt khỏi nhịp tích tắc đồng hồ mệt mỏi để ngắm nhìn thế giới vô biên,

Sẽ cùng con dạo bước rong chơi, vui thú thả diều giữa bầu trời gió lộng,

Sẽ cùng con thoải mái đùa vui, mà không cần nặng nề quan trọng,

Sẽ trải mình trên mênh mông đồng rộng, ngắm sao trời lấp lánh đêm đêm,

Sẽ vòng tay âu yếm hôn con nhiều hơn nữa, thay vì khóa ghì nắm chặt bàn tay con.

Tôi sẽ sống kiên định hơn thay vì mãi cứng rắn,

Trước tiên tôi sẽ học cách tôn trọng bản thân mình;

Rồi tôi sẽ nói với con ít hơn về tình yêu quyền lực,

Mà sẽ nói nhiều hơn về sức mạnh của tình yêu.

- *Diane Loomans*

Hai di sản duy nhất trường tồn mà chúng ta có thể dành cho con cái. Đó chính là cội nguồn và đôi cánh.

- *Hodding Carter*

# No charge



The little boy suddenly came up to his mother and handed her a piece of paper when she was busy in preparing dinner. After his mom dried her hands on an apron, she read it:

<b>For cutting the grass.</b>	<b>\$5.00</b>
For cleaning up my room this week.	\$1.00
For going to the store for you.	\$0.50
Baby-sitting my kid brother.	\$0.25
Taking out the garbage.	\$1.00
For getting a good report card.	\$5.00
For cleaning up, and raking the yard.	\$2.00
Total owed:	\$14.75

After reading, his mother looked at him standing there, expectantly. She picked up the pen, turned the paper over and wrote:

Nine months I carried you while you were inside me: No charge.

The times I've sat with you, doctored and prayed for you: No charge.

For all the tears that you've caused through the years: No charge.

For all the nights that I couldn't sleep because of the worried I knew were ahead: No charge.

For all the toys, food, clothes, that I gave to you through the years: there's No charge, son.

And when you add it all up, the full cost of real love is, No charge.

When the boy finished reading what his mother had written, there were great big old tears in his eyes. He looked straight at his mother and said, "Mom, I sure do love you."

And then he took the pen and in great big letters he wrote: "PAID IN FULL."

- *M.Adams*

# Những điều vô giá



Người mẹ đang bận rộn nấu bữa tối trong bếp, bất ngờ cậu con trai bé bỏng chạy ùa vào, và đưa cho mẹ một mẫu giấy nhỏ. Sau khi lau tay vào chiếc tạp dề, người mẹ mở tờ giấy ra và đọc:

<b>Cắt cỏ trong vườn:</b>	<b>5 đô la</b>
Dọn dẹp phòng của con:	1 đô la
Đi chợ cùng với mẹ:	50 xu
Trông em giúp mẹ:	25 xu
Đổ rác:	1 đô la
Kết quả học tập tốt:	5 đô la
Quét dọn sân:	2 đô la
Mẹ nợ con tổng cộng:	14,75 đô la

Sau khi đọc xong, người mẹ nhìn cậu con trai đang đứng chờ với vẻ mặt đầy hy vọng. Bà cầm bút lên, lật mặt sau của tờ giấy và viết:

Chín tháng mười ngày con nằm trong bụng mẹ: Miễn phí.

Những lúc mẹ bên cạnh chăm sóc, cầu nguyện mỗi khi con ốm đau: Miễn phí.

Những giọt nước mắt con làm mẹ khóc trong những năm qua: Miễn phí.

Những đêm mẹ không ngủ vì lo lắng cho tương lai của con: Miễn phí.

Tất cả những đồ chơi, thức ăn, quần áo mà mẹ đã nuôi con trong suốt mấy năm qua: Miễn phí.

Và đắt hơn cả chính là tình yêu của mẹ dành cho con: Cũng miễn phí luôn con trai ạ.

Khi đọc những dòng chữ của mẹ, cậu bé vô cùng xúc động, nước mắt lưng tròng. Cậu nhìn mẹ và nói: “Con yêu mẹ nhiều lắm!”. Sau đó, cậu đặt bút viết thêm vào tờ giấy dòng chữ thật lớn: “MẸ SẼ ĐƯỢC NHẬN LẠI TRỌN

VEN".

- *M.Adams*



# Almie Rose



It was at least two months before Christmas when nine-year-old Almie Rose told her father and me that she wanted a new bicycle. As Christmas drew nearer, her desire for a bicycle seemed to fade, or so we thought. We purchased the latest rage, Baby-Sitter's Club dolls, and a doll house. Then much to our surprise, on December 23rd, she said that she "really wanted a bike more than anything else."

It was just too late, what with all the details of preparing Christmas dinner and buying last-minute gifts, to take the time to select the "right bike" for our little girl. So, here we were -Christmas Eve around 9:00 p.m, with Almie Rose and her six-year-old brother, Dylan, nestled snug in their beds. We could now think only of the bicycle, the guilt, and being parents who would disappoint their child.

"What if I make a little bicycle out of clay and write a note that she could trade the clay model in for a real bike?" my husband asked. The theory being that since this is a high-ticket item and she is "such a big girl," it would be much better for her to pick it out. So he spent the next four hours painstakingly working with clay to create a miniature bike.

On Christmas morning, we were excited for Almie Rose to open the little heart-shaped package with the beautiful red and white clay bike and the note. Finally, she opened it and read the note aloud.

"Does this mean that I trade in this bike that Daddy made me for a real one?"

"Yes." I said beaming. Almie Rose had tears in her eyes when she replied,

"I could never trade in this beautiful bicycle that Daddy made me. I'd rather keep this than get a real bike."

At that moment, we would have moved heaven and earth to buy her every bicycle on the planet!

- Michelle Lawrence



# Almie Rose



Khi còn đến hai tháng trước lễ Giáng sinh, cô con gái Almie Rose chín tuổi của chúng tôi mới bảo rằng cô bé muốn có một chiếc xe đạp mới. Nhưng gần đến Giáng sinh, dường như cô bé quên bằng ước muốn đó. Chúng tôi mua cho cô bé bộ búp bê Bảo mẫu – món đồ chơi đang rất thịnh hành, cùng với một căn nhà búp bê. Thế nhưng, trái với suy nghĩ của chúng tôi, trước Giáng sinh hai ngày, Almie Rose vẫn bày tỏ rằng cô bé thích chiếc xe đạp hơn bất cứ thứ đồ chơi nào khác trên đời.

Lúc đó đã quá trễ, với hàng trăm thứ cần phải chuẩn bị cho bữa tiệc Giáng sinh và mua những món quà vào phút cuối, chúng tôi không còn thời gian để chọn mua một chiếc xe đạp đúng như mong muốn cho Almie Rose. Thế là, vào 9 giờ tối đêm Giáng sinh, khi Almie Rose và em trai Dylan sáu tuổi đã nằm cuộn tròn yên ấm trong chăn, cả hai vợ chồng tôi vẫn còn thao thức vì ước muốn của con gái. Chúng tôi cảm thấy như có lỗi vì đã làm con mình thất vọng.

“Hay là anh sẽ nặn một chiếc xe đạp bằng đất sét và viết một mảnh giấy nói rằng: “con có thể đổi chiếc xe bằng đất sét này để lấy một chiếc xe đạp thật sự?”, chồng tôi đề nghị. Có thể đó là một cách hay, vì xe đạp là một món hàng khá khó mua, và cô bé cũng đã là một “người lớn” không còn mè nheo đòi quà. Thế là, chồng tôi đã cặm cụi suốt bốn tiếng đồng hồ để nặn một chiếc xe đạp thu nhỏ.

Sáng ngày Giáng sinh, chúng tôi thật sự hồi hộp chờ giây phút Almie Rose mở gói quà nhỏ hình trái tim có chiếc xe đạp bằng đất sét với hai màu trắng và đỏ bên trong. Cuối cùng thì cũng đến lúc cô bé mở quà và đọc to mảnh giấy mà tôi đã viết.

“Có thật là con có thể dùng chiếc xe đạp mà bố đã nặn này để đổi lấy chiếc xe thật hả mẹ?”

“Đúng thế, con yêu!”, tôi mỉm cười rạng rỡ.

Nước mắt lấp lánh trên khóe mắt Almie Rose khi cô bé trả lời:

“Con sẽ không bao giờ đổi chiếc xe đạp mà bố đã làm cho con đâu. Con

thích giữ chiếc xe này hơn là đổi lấy chiếc xe thật.”

Lúc ấy, chúng tôi cảm thấy hạnh phúc đến nỗi có thể đi cùng trời cuối đất để mua cho con gái bất cứ chiếc xe đạp nào trên đời.

- *Michelle Lawrence*

# On Teaching

## Trải nghiệm, khám phá & học hỏi

Don't hurry, don't worry.  
You're only here for a short visit. So be  
sure to stop and smell the flowers.

- *Walter Hagen*

Đừng vội vàng và lo lắng.  
Bạn chỉ ở lại đây trong phút chốc. Nên hãy  
dừng chân lại và thưởng ngoạn  
hương hoa.

- *Walter Hagen*

# The rules of being humans



## **1. You will receive a body**

You may like it or hate it, but it will be yours for the entire period.

## **2. You will be presented with lessons**

You are enrolled in a full-time informal school called Life. Each day in this school you will learn lessons. You may like the lessons or think them irrelevant and stupid.

## **3. There are no mistakes, only lessons**

Growth is a process of trial and error: experimentation. The “failed” experiments are as much a part of the process as the experiment that ultimately “works.”

## **4. A lesson is repeated until learned**

A lesson will be presented to you in various forms until you have learned it. Once learned, you then go on to the next lesson.

## **5. Learning lessons does not end**

There is no part of life that does not contain its lessons. If you are alive, there are lessons to be learned.

## **6. “There” is no better than “here”**

When your “there” has become a “here”, you will simply obtain another “there” that will again look better than “here.”

## **7. Others are merely mirrors of you**

You cannot love or hate something about another person unless it reflects something you love or hate about yourself.

### **8. What you make your life is up to you**

You have all the tools and resources you need. What you do with them is up to you. The choice is yours.

### **9. The answers to Life's questions lie inside you**

All you need to do is look, listen and trust.

### **10. You will forget all of this at birth**

You can remember it if you want by unraveling the double helix of inner knowing.

*- Cheárie Carter-Scott*

Success in life isn't a given.

It costs attitude, ambition and acceptance.

*- Jennifer Leigh Youngs*

# Những nguyên tắc cuộc đời



## 1. Bạn được cuộc đời trao tặng một cơ thể

Dù bạn yêu hay ghét cơ thể mình, nó vẫn sẽ là của bạn đến suốt cuộc đời.

## 2. Bạn sẽ được trao tặng những bài học quý giá

Phần lớn thời gian bạn sẽ theo học ở một ngôi trường không có nhiều quy tắc gọi là Cuộc Đời. Mỗi ngày ở trường học ấy, bạn sẽ được học những bài học khác nhau. Có thể bạn thích chúng, hay sẽ xem chúng là những bài học vô bổ và buồn tẻ.

## 3. Không hề có lỗi lầm, tất cả là những bài học

Trưởng thành là kết quả của quá trình trải nghiệm những thử thách và sai lầm. “Thất bại” sẽ là một phần quan trọng trong quá trình đó quyết định sự trưởng thành của bạn.

## 4. Nếu bạn chưa nhận ra, bài học sẽ lặp lại

Một bài học sẽ đến với bạn dưới nhiều cách thức tiếp cận khác nhau đến khi bạn thấu hiểu được. Khi ấy, bạn sẽ tiếp tục chuyển sang bài học tiếp theo.

## 5. Không có giới hạn của sự học hỏi

Mọi nẻo đường của cuộc sống đều ẩn chứa những bài học rất riêng. Nếu bạn còn hiện hữu trên cuộc đời này, bạn cần phải học hỏi liên tục.

## 6. Hãy bằng lòng với những điều bạn đang có

Khi những điều bạn mong muốn đã trở thành sự thật, bạn sẽ tiếp tục mong muốn một điều khác mà đối với bạn, nó hấp dẫn hơn cả thứ bạn đang có.



## **7. Những người xung quanh chỉ là tấm gương phản chiếu chính bạn**

Bạn không thể yêu hay ghét điều gì đó ở người khác trừ khi điều đó phản ánh điều mà bạn yêu, ghét ở chính bản thân mình.

## **8. Bạn là người quyết định cuộc sống của mình**

Bạn có sẵn mọi công cụ cũng như mọi nguồn lực mà bạn cần. Bạn có đủ quyền năng để quyết định cách sử dụng chúng. Quyền lựa chọn là ở chính bạn.

## **9. Câu trả lời về cuộc đời luôn nằm trong chính bản thân bạn**

Tất cả những điều bạn cần làm là ngắm nhìn, lắng nghe và tin tưởng.

## **10. Ngay từ khi mới sinh ra, bạn sẽ quên tất cả những điều cần phải nhớ**

Nếu bạn muốn, bạn vẫn có thể nhớ bằng cách lắng nghe sự hiểu biết từ bên trong.

*- Cheárie Carter-Scott*

Thành công trong cuộc sống không tự nhiên mà đến.

Bạn cần phải có thái độ sống, khát vọng và cả sự chấp nhận.

*- Jennifer Leigh Youngs*

# A sense of geese



When you see geese flying along in “V” formation, you might consider what science has discovered as to why they fly that way. As each bird flaps its wings, it creates an uplift for the bird immediately following. By flying in “V” formation, the whole flock adds at least 71 percent greater flying range than if each bird flew on its own.

*People who share a common direction and sense of community can get where they are going more quickly and easily because they are traveling on the thrust of one another.*

When a goose falls out of formation, it suddenly feels the drag and resistance of trying to go it alone – and quickly gets back into formation to take advantage of the lifting power of the bird in front.

*If we have as much sense as a goose, we will stay in formation with those people who are headed the same way we are.*

When the head goose get tired, it rotates back in the wing and another goose flies point.

*It is sensible to take turns doing demanding jobs, whether with people or with geese flying south.*

Geese honk from behind to encourage those up front to keep up their speed.

*What messages do we give when we honk behind?*

Finally – and this is important – when a goose gets sick or is wounded by gunshot, and falls out of formation, two other geese fall out with that goose and follow it down to lend help and protection. They stay with the fallen goose until it is able to fly or until it dies; and only then do they launch out on their own, or with another formation to catch up with their group.

*If we have the sense of a goose, we will stand by each other like that.*

- Source Unknown



# Bài học từ đàn ngỗng



Khi nhìn đàn ngỗng luôn tạo thành hình chữ “V” mỗi khi bay cùng nhau, bạn có thể sẽ thắc mắc rằng khoa học đã khám phá ra điều gì để giải thích tại sao chúng lại bay với đội hình như vậy. Khi một con ngỗng vẫy cánh, nó sẽ tạo ra một lực nâng cho con ngỗng bay phía sau nó. Khi bay theo đội hình chữ “V” như thế, cả đàn sẽ được tiếp thêm ít nhất 71% sức mạnh hơn là khi từng con bay riêng lẻ.

*Những ai biết cùng nhau chia sẻ mục tiêu chung và có tinh thần đoàn kết thì sẽ đến đích nhanh chóng và dễ dàng hơn vì họ đang đi cùng hướng với những người xung quanh.*

Khi một con ngỗng bay lệch đội hình, nó sẽ phải một mình chống chọi với sức cản của gió và nó sẽ nhanh chóng trở về đúng vị trí để nhận lực nâng từ con phía trước.

*Nếu chúng ta hiểu được ý nghĩa này, chúng ta sẽ luôn giữ vững đội hình với những ai đi cùng hướng với chúng ta.*

Khi con ngỗng dẫn đầu đuối sức, nó sẽ quay trở lại phía sau đội hình để nhường chỗ cho con khác dẫn đầu.

*Cũng như loài ngỗng, con người cần phải luân phiên nhau thực hiện những công việc đòi hỏi sự nỗ lực cao.*

Những con phía sau sẽ phát tiếng kêu nhằm khuyến khích những con phía trước giữ vững tốc độ.

*Khi bạn lùi về phía sau, bạn sẽ gửi thông điệp gì cho những người khác?*

Điều cuối cùng nhưng vô cùng quan trọng là khi một con ngỗng bị ốm hoặc bị bắn trọng thương, không theo kịp đàn, hai con khác sẽ lập tức tách khỏi đội hình dìu nó xuống đất để giúp đỡ và bảo vệ nó. Chúng sẽ ở lại với con ngỗng bị thương cho tới khi nào nó có thể bay được. Và nếu con ngỗng đó chết, hai con ngỗng kia sẽ bay một mình hoặc gia nhập với đàn ngỗng khác, để bắt kịp đàn của mình.

*Nếu chúng ta có được tinh thần của đàn ngỗng, chúng ta sẽ là điểm tựa của nhau trong những tình huống khó khăn như thế.*

*- Khuyết danh*

# Adam



While recuperating from her second open-heart surgery at Children's Hospital of Western Ontario, my six-year-old daughter, Kelley, was moved from the intensive care unit to the floor with the other children. Because a section of the floor was closed, Kelly was put in the wing reserved for cancer patients.

In the adjacent room, a six-year-old boy named Adam was fighting a battle with leukemia. Adam stayed at the hospital for a portion of each month while receiving chemotherapy treatments. Every day Adam sauntered into Kelley's room to visit, pushing the pole that held his chemotherapy bag. Despite the discomfort of the treatments, Adam was always smiling and cheerful. He entertained us for hours with his many stories. Adam had a way of finding the positive and the humor in any situation, however difficult.

One particular day, I was feeling tired and anxious for Kelley's release from the hospital. The gray, gloomy day outside only fueled my poor mood. While I stood at the window looking at the rainy sky, Adam came in for his daily visit. I commented to him on what a depressing day it was. With his ever-present smile, Adam turned to me and cheerily replied, "Every day is beautiful for me."

From that day on I have never had a gloomy day. Even the grayest days bring a feeling of joy as I remember with gratitude the words of wisdom spoken by a very brave six-year-old boy named Adam.

- *Patti Merritt*

To have character is to be big enough to take life on.

- *Mary Caroline Richards*

# Adam



Khi đã phục hồi sức khỏe sau cuộc phẫu thuật tim lần thứ hai tại bệnh viện nhi ở Western Ontario, Kelly - con gái sáu tuổi của tôi - chuyển từ khu chăm sóc đặc biệt đến tầng điều trị chung với những bệnh nhân khác. Do một phần của tầng này ngưng sử dụng, nên Kelly phải ở chung phòng dành cho những bệnh nhân mắc bệnh ung thư.

Ở phòng bên cạnh, cậu bé sáu tuổi tên là Adam đang phải chống chọi với căn bệnh bạch cầu. Mỗi tháng, Adam đều phải đến bệnh viện để hóa trị. Trong thời gian đó, hằng ngày Adam thường đến phòng Kelley chơi, đẩy theo cả dụng cụ giữ túi đựng thuốc hóa trị của mình. Bất chấp sự khó chịu của việc điều trị, Adam lúc nào cũng mỉm cười và vui vẻ với mọi người. Cậu bé có thể làm cho chúng tôi cười hàng giờ đồng hồ bằng những câu chuyện của mình. Adam có thể tìm thấy những điều tích cực và hài hước trong bất kỳ tình huống nào, dù đôi lúc cũng khó khăn.

Vào ngày xuất viện của Kelley, tôi cảm thấy mệt và lo lắng cho con bé. Không khí nặng nề và u ám bên ngoài làm tôi thêm buồn. Khi tôi đang đứng nhìn trời mưa bên cửa sổ thì Adam đến phòng chúng tôi chơi như thường lệ. Tôi nói với cậu bé rằng hôm nay là một ngày vô cùng buồn chán. Với nụ cười tươi tắn luôn nở trên môi, Adam quay lại nhìn tôi và vui vẻ trả lời: “Đối với cháu, ngày nào cũng đều đẹp cả!”.

Kể từ ngày hôm đó, tôi không bao giờ còn có một ngày buồn chán nữa. Ngay cả những ngày xám xịt nhất cũng đem lại cho tôi cảm giác vui tươi, dễ chịu khi nhớ lại câu nói thông minh của cậu bé can đảm sáu tuổi tên là Adam.

- Patti Merritt

Chỉ cần bạn có tính cách, bạn có thể đón nhận cuộc đời này.

- Mary Caroline Richards





# The hand



On the Thanksgiving Day, a school teacher asked her class of first-graders to draw a picture of something they were thankful for. She would know how little these poor children actually had to be thankful for. She thought that most of them would draw pictures of turkeys or tables with food. However, the teacher was taken aback with the picture Douglas handed in a simple childishly drawn hand.

But why and whose hand Douglas drew? The class was captivated by the abstract image.

“I think it must be the hand of God that bring us food,” said one child.

“A famer,” said another, “because he grows the turkeys.”

Finally when the others were at work, the teacher bent over Douglas’ desk and asked whose hand it was. “It’s your hand, Teacher,” he mumbled.

She recalled that frequently at recess she had taken Douglas, a reserved lonely child, by the hand. She often did that with the children. But it meant so much to Douglas. Perhaps this was everyone’s Thanksgiving, not for the material things given to us but for the chance, in whatever small way, to give to others.

- *Source Unknown*

When you give yourself, you receive more than you give.

- *Antoine de Saint Exupéry*

In helping others, we shall help ourselves, for whatever good we give out completes the circle and comes back to us.

- *Flora Edwards*

# Bàn tay



Trong ngày lễ Tạ ơn, một cô giáo dạy lớp 1 nọ đã yêu cầu các em học sinh vẽ một bức tranh về những gì mà các em cảm thấy biết ơn. Cô muốn biết những đứa trẻ nghèo khổ này thật sự biết ơn những gì. Cô đoán phần lớn học sinh của cô sẽ vẽ những bức tranh về gà tây hoặc những chiếc bàn đầy ắp thức ăn. Thế nhưng cô vô cùng ngạc nhiên khi thấy bức tranh của cậu bé Douglas với hình một bàn tay được vẽ một cách ngây ngô, đơn giản.

Tại sao Douglas vẽ bàn tay? Và đây là bàn tay của ai? Cả lớp đều bị thu hút bởi bức tranh của Douglas.

“Tớ nghĩ đó chắc hẳn là bàn tay của Thượng đế, người đã mang thức ăn đến cho chúng ta”, một cậu bé nói.

“Đó là bàn tay của một người nông dân,” cậu bé khác lên tiếng, “bởi vì ông ta nuôi gà tây”

Cuối cùng, khi những học sinh khác đã tập trung làm bài, cô giáo cúi xuống bàn của Douglas và hỏi cậu bé bàn tay đó là của ai. “Đó chính là bàn tay của cô, thưa cô”, cậu bé thì thầm.

Điều này gợi cô nhớ lại rằng trong những giờ giải lao, cô vẫn thường nắm tay Douglas. Cô vẫn thường làm thế với những học sinh khác. Nhưng với Douglas – một đứa bé cô độc và ít nói – điều này lại có ý nghĩa vô cùng. Có lẽ đây chính là lễ Tạ ơn dành cho tất cả mọi người, không phải cho những vật chất chúng ta nhận được, mà cho những điều, dù rất nhỏ nhoi, khi chúng ta trao tặng cho người khác.

- *Khuyết danh*

Khi cho đi bằng tất cả tấm lòng của mình, bạn sẽ nhận lại được nhiều hơn thế.

- *Antoine de Saint Exupéry*

Giúp những người khác là giúp chính mình. Điều tốt nào chúng ta cho đi chắc chắn sẽ quay trở lại với chúng ta.

- *Flora Edwards*

# The secrets of Heaven and Hell



The old monk sat by the side of the road. With his eyes closed and his legs crossed and his hand folded in his lap, he sat in deep meditation, he sat.

Suddenly his zazen was interrupted by the harsh and demanding voice of a samurai warrior.

“Old man! Teach me about Heaven and Hell!”

At first, as though he had not heard, there was no perceptible response from the monk. But gradually, he began to open his eyes, the faintest hint of a smile playing around the corners of his mouth as the samurai stood there waiting... impatient... growing more and more agitated with each passing second.

“You would know the secrets of Heaven and Hell?” replied the monk at last. “You who are so unkempt. You whose hands and feet are covered with dirt. You whose hair is uncombed, whose breath is foul, whose sword is all rusty neglected. You would ask me of Heaven and Hell?”

The samurai uttered a vile curse. He drew his sword and raised it high above his head. His face turned to crimson, the veins on his neck stood out in bold relief as he prepared to sever the monk's head from its shoulders.

“That is Hell,” said the old monk gently, just as the sword began its descent.

In that fraction of a second, the samurai was overcome with amazement, awe, compassion and love for this gentle being who had dared to risk his very life to give him such a teaching. He stopped his sword in mid-flight and his eyes filled with grateful tears.

“And that,” said the monk, “is Heaven.”

*- Father John W. Groff Jr.*

# Bí mật của Thiên đàng và Địa ngục



Một vị sư già ngồi tọa thiền bên đường. Mắt nhắm chặt, chân xếp chéo và hai bàn tay đặt trên đùi, vị sư cứ ngồi thiền với một phong thái rất tịnh tâm như thế.

Bỗng nhiên, sự tĩnh mặc của vị sư bị phá ngang bởi một giọng nói chói tai của một gã võ sĩ không biết từ đâu đến. Hắn yêu cầu:

“Vị sư kia! Hãy nói cho ta biết thế nào là Thiên đàng và Địa ngục!”

Thoạt tiên, gã võ sĩ tưởng chừng vị sư không nghe lời yêu cầu của hắn vì ông không có bất cứ động tĩnh nào. Một hồi sau, ông mới mở mắt và một nụ cười nhẹ xuất hiện trên khóe miệng. Gã võ sĩ nóng ruột chờ đợi trong sự trôi đi chậm chạp của thời gian, càng lúc càng trở nên kích động.

“Người muốn biết bí mật của Thiên đàng và Địa ngục ư?”, cuối cùng vị sư lên tiếng. “Trông người vô cùng nhếch nhác, tay chân lấm đầy bụi bẩn, tóc rối bù, hơi thở hôi hám, còn đường kiếm thì vô tình và tàn nhẫn. Thế mà người còn hỏi ta thế nào là Thiên đàng và Địa ngục ư?”

Gã võ sĩ buông một tràng chửi rủa. Hắn vung cao thanh kiếm, gương mặt đỏ bừng giận dữ, những đường gân ở cổ như căng lên, hắn đang trong tư thế sẵn sàng chặt đầu vị sư già.

“Đó chính là Địa ngục”, vị sư nhẹ nhàng nói, ngay khi lưỡi kiếm đã lướt đến gần cổ.

Trong khoảnh khắc, gã võ sĩ nhận ra một sự chuyển đổi kỳ lạ trong tâm tưởng mình, từ ngạc nhiên, sợ hãi đến lòng trắc ẩn và tình thương cho người đã dám hy sinh mạng sống của mình để dạy cho hắn một bài học. Hắn buông lời thanh kiếm và những giọt nước mắt biết ơn tuôn rơi.

“Và đó chính là Thiên đàng!”, vị sư nhẹ nhàng nói.

- Cha John W. Groff Jr.

# It's never too late



Several years ago, while attending a communications course, I experienced a most unusual teaching process. The instructor asked us to list anything in our past that we felt ashamed of, guilty about, regretted, or incomplete about. The next week he invited participants to read their lists aloud. This seemed like a very private process, but there's always some brave soul in the crowd who will volunteer. As people read their lists, mine grew longer. After three weeks, I had 101 items on my list. The instructor then suggested that we find ways to make amends, apologize to people, or take some action to right any wrongdoing. I was seriously wondering how this could ever improve my communications, having visions of alienating just about everyone from my life.

The next week, the man next to me raised his hand and volunteered this story: "While making my list, I remembered an incident from high school. I grew up in a small town in Iowa. There was a sheriff in town that none of us kids liked. One night, my two buddies and I decided to play a trick on Sheriff Brown. After drinking a few beers, we found a can of red paint, climbed the public water tank in the middle of town, and wrote, on the tank, in bright red letters: Sheriff Brown is an s.o.b. The next day, the town arose to see our glorious sign. Within two hours, Sheriff Brown had my two pals and me in his office. My friends confessed and I lied, denying the truth. No one ever found out.

Nearly 20 years later, Sheriff Brown's name appears on my list. I didn't even know if he was still alive. Last weekend, I dialed information in my hometown back in Iowa. Sure enough, there was a Roger Brown still listed. I dialed his number. After a few rings, I heard: "Hello?" I said: "Sheriff Brown?" Pause. "Yup." "Well, this is Jimmy Calkins. And I want you to know that I did it." Pause. "I knew it!" he yelled back. We had a good laugh and a lively discussion. His closing words were: "Jimmy, I always felt badly for you because your buddies got it off their chest, and I knew you were carrying it around all these years. I want to thank you for calling me...for your sake."

Jimmy inspired me to clear up all 101 items on my lists. It took me almost two years, but became the springboard and true inspiration for my career as a

conflict mediator. No matter how difficult the conflict, crisis or situation, I always remember that it's never too late to clear up the past and begin resolution.

- *Marylin Manning*

Each experience through which we pass operates for our good. This is a correct attitude to adopt and we must be able to see it in that light.

- *Raymond Holliwell*



# Không bao giờ là quá muộn



Cách đây nhiều năm, khi tham dự khóa học về giao tiếp, tôi đã biết đến một phương pháp giảng dạy khác thường. Giảng viên yêu cầu chúng tôi liệt kê ra tất cả những việc mà chúng tôi vẫn còn thấy hổ thẹn, day dứt, hối tiếc hoặc chưa hoàn tất. Qua tuần tiếp theo, giảng viên mời các học viên đọc to bảng danh sách của mình. Vì đây là những điều rất riêng tư của mỗi cá nhân, nên những ai can đảm lắm mới tình nguyện đọc trước cả lớp. Khi mọi người đọc bảng danh sách của họ thì những điều ân hận của tôi lại dài ra thêm, đến hơn 101 việc chỉ sau ba tuần. Tiếp theo, giảng viên gợi ý để chúng tôi tìm giải pháp cho những hành động đó, hoặc xin lỗi hoặc sửa sai để chuộc lại lỗi lầm. Thật tình, tôi rất phân vân, tự hỏi liệu cách này có giúp cải thiện những mối quan hệ của mình không, khi nghĩ đến cảnh bị mọi người lạnh nhạt xa lánh.

Sang tuần tiếp theo, người ngồi cạnh tôi xung phong kể lại câu chuyện như sau: “Khi đang ghi ra những lỗi lầm của mình thì tôi chợt nhớ đến một sự việc xảy ra khi còn học trung học tại một thị trấn nhỏ thuộc bang Iowa. Ngày ấy, chúng tôi chúa ghét Brown, viên cảnh sát trưởng nơi chúng tôi sinh sống. Một đêm, tôi cùng hai đứa bạn quyết định chơi khăm ông ta. Sau khi uống vài ly bia trong quán, chúng tôi tìm một hộp sơn đỏ, trèo lên bồn chứa nước công cộng ngay giữa phố, rồi viết lên đó hàng chữ lớn đỏ chói: “Cảnh sát Brown là đồ khốn!”. Ngày hôm sau, hàng chữ chói chang ấy nổi bật dưới ánh mặt trời, đập ngay vào mắt mọi người. Chưa đầy hai tiếng đồng hồ, ông Brown đã triệu được cả ba chúng tôi lên đồn cảnh sát. Hai người bạn tôi thú nhận, nhưng tôi thì chối phăng. Chẳng ai phát hiện ra điều đó cả.

Gần hai mươi năm sau, cái tên ‘Cảnh sát trưởng Brown’ chợt hiện lên trong danh sách của tôi. Tôi không biết giờ ông ấy có còn sống hay không. Cuối tuần vừa rồi, tôi gọi điện về phòng cung cấp thông tin tại thị trấn ở Iowa, hỏi thăm thông tin và được biết có một người tên là Roger Brown. Tôi gọi theo số điện thoại họ cho. Sau vài hồi chuông, đầu dây bên kia nhắc máy: “Xin chào!”, tôi mở lời. “Chú là Cảnh sát trưởng Brown phải không ạ?” “Phải!”, tôi nghe sau vài giây im lặng. “Cháu là Jimmy Calkins đây. Cháu muốn chú biết rằng chính cháu đã viết bậy lên bồn nước dạo ấy”. Đầu dây bên kia lại im lặng, rồi bỗng ông nói như hét lên: “Tôi biết mà!”. Và rồi chúng tôi cùng cười to thật thoải mái và trò chuyện vui vẻ. Trước khi gác máy, ông Brown bảo tôi: “Jimmy à, hồi ấy tôi cảm thấy thương thay cho cậu. Bởi vì hai bạn

cậu đã trút bỏ được gánh nặng do sự bông bột của mình, còn cậu vẫn phải mang nó theo suốt những năm tháng vừa qua. Tôi cảm ơn cậu đã gọi điện cho tôi... vì sự thanh thản của chính bản thân cậu”.

Câu chuyện của Jimmy giúp tôi can đảm “gột sạch” tất cả 101 lỗi lầm của mình. Tuy phải mất gần hai năm, nhưng bù lại, điều đó đã trở thành điểm khởi đầu và là nguồn cảm hứng thực sự thôi thúc tôi chọn cho mình một công việc chuyên hòa giải mâu thuẫn. Cho dù mâu thuẫn, bất hòa hay tình huống có khó khăn đến đâu đi nữa, lúc nào tôi cũng luôn tâm niệm rằng: Chẳng bao giờ là quá muộn để gột sạch quá khứ và bắt đầu làm lại.

- *Marylin Manning*

Mỗi trải nghiệm mà ta đã trải qua đều tốt cho chúng ta. Điều quan trọng là phải có thái độ đúng để chấp nhận mới có thể hiểu được ý nghĩa và giá trị đích thực của nó.

- *Raymond Holliwell*