

VTLV CHÚC MỪNG NGÀY TÌNH YÊU. Happy Valentine's Day!



Hôm Nay, Happy Valentine's Day!

Lời Chúc Lđ Tình Yêu 2025!

Nhà thơ Xuân Diệu đã từng viết:

“Làm sao cđt nghĩa được tình yêu!

Có nghĩa gì đâu, một buđi chiđu.

Nó chiđm hđn ta bằng nđng nhạt,..

Bằng mây nhè nhẹ, gió hiu hiu!”

Không ai định nghĩa được Tình Yêu cđ! Thậm chí là không biđt có thật hay không? Vì không ai thđy, không ai rđ, không ái nđm được cđ! Mơ hđ như thđ, vậy mà thđ giới vđn dành một ngày đặc biệt, hôm nay! mừng cho thứ tình cđm này, mà mọi người đđu công nhận, nó là thứ tình cđm êm ái, ngọt ngào, cđn thiđt nhđt trong đời sđng!

Hôm nay, Thứ Sáu, ngày 14 tháng 2, là Ngày Lđ Tình Yêu! Happy Valentine's Day! Đây là một trong những ngày Lđ mà giới trđ Mỹ yêu thích nhđt, vì ý nghĩa cđa nó! Giờ thì đã lan ra khđp thđ giới!

Tình Yêu, là món quà quý báu nhđt, mà Thượng Đđ ban cho con người. Nơi nào có tình yêu, nơi đó có an bình, hạnh phúc.

Ngược lại, hận thù, cḥ gây cḥt cḥc, chịn tranh!

Cuộc đời, tình yêu, c̣n như hơi tḥ. Chính vì tḥ mới có câu:
“Người không có tình yêu, khác gì...xác cḥt! mà...bịt tḥ!”

Nhân ngày Ḷ Tình Nhân, xin g̣i lời chúc ṭt đẹp nḥt, ngọt ngào, hạnh phúc nḥt, cho những cặp tình nhân đang yêu nhau. Nhưng đây cḥ là nghĩa hẹp, ṃ rộng hơn, là tình yêu thương giữa con người và con người, tình c̣m cao quý này, mang lại nịm vui hạnh phúc, an bình cho cuộc ṣng. C̣n thịt nḥt trong thời địm hiện tại, vì ḅt cứ lúc nào, tḥ giới cũng có tḥ bùng ṇ chịn tranh. Cḥ vì con người, ṿn còn thịu cḥt tình yêu thương nhau. Ý nghĩa này, mới là c̣t lõi, thông điệp c̣a ngày ḷ!



Chúc Mừng Ngày Ḷ Tình Yêu 2025!

Lê V Ḥi



Dù Trời Mưa Như Trút Nước, Nhóm Mổ Nhân Ái, Vẹn Từng Bưng Ăn Mừng Ngày Valentine Với Khách Không Nhà! (Homeless!)

Khách Không Nhà vui mừng khi được tặng quà, đó là 2 bao lì xì trong có chút tiển mặt. Một bà vui mừng ôm lấy anh trưởng nhóm tâm sự: “chẳng con tôi, cũng quên ngày này, mà Nhóm lại nhớ! Điệu này, làm tôi cảm động quá! cảm ơn!”

Đây là mục đích hoạt động của Nhóm, đưa các không khí ngày lễ đến với họ, như một món quà tinh thần an ủi, những mảnh đời bơ vơ, không một người thân bên cạnh. Mà Nhóm đã bền bỉ thực hiện biết bao nhiêu năm nay. (trên 30 năm!)

Sau đây là một vài hình ảnh:















**Nhân Lạ Tình Nhân, giới thiệu
những mẩu truyện ngắn hay về
tình yêu, rung động trái Tim!**

Tình yêu là không thể chờ đợi

Có một chàng trai thắm yêu cô gái chung lớp đã lâu, nhưng

không dám bày tỏ. Chàng trai nhờ bạn bè và họ gợi ý chàng nên mua hoa và xếp thành hình trái tim trước sân trường và chờ cô gái đi học về rồi tỏ tình.

Chàng đã mua rất nhiều hoa hồng và làm theo gợi ý của bạn mình, nhưng sau khi xếp xong chàng trai lại quá nhút nhát, khi người yêu đi qua, không dám gọi tên người mình yêu. Những sinh viên tò mò đứng xem chặt kín hành lang của trường đại học. Cuối cùng đã phá đi không gian tò mò ngày một đông kia, chàng trai bèn đi giọng nói: “Có ai mua hoa không?”.

Lỡ một lời tỏ tình có khi lỡ nhau cả đời! cô gái ấy lẽ ra là của chàng trai rồi, nhưng cuối cùng lại chệch lướt qua nhau như người xa lạ mà thôi. Vì thế hãy nắm chặt lấy tình yêu của mình khi nó đến. Đừng để vượt mặt cơ hội mà tiếc nuối cả đời bạn nhé. Biết bao nhiêu cuộc tình vượt mặt, chỉ vì không dám nói!

Tờ tiếu 100 USD

Trong một lễ cưới, người dẫn chương trình của lễ cưới lấy ra một tờ tiếu, 100 đô la, hỏi tất cả những người trong hội trường rằng ai cần xin hãy giơ tay: “Nếu ai muốn xin hãy giơ tay”.

Cuối cùng cũng có người giơ tay, sau đó càng ngày càng có nhiều người giơ tay.

Người dẫn chương trình liền đổi tờ tiếu lúc này thành tờ tiếu cũ, những người giơ tay liền ít đi rất nhiều.

Người dẫn chương trình vừa cười vừa đổi lấy một tờ khác nhãn nhoe cũ kỹ hơn, trong hội trường chỉ còn lác đác mấy người giơ tay.

Người dẫn chương trình mời một vị thanh niên lên sân khấu, và đưa tờ tiếu cho anh ta, nói rằng: “Tại vì anh giơ tay từ đầu đến cuối”, mọi người trong hội trường liền cười lớn. Người

dân chương trình nói với cậu thanh niên: “Tôi đi cho cậu tờ mới này lấy tờ cũ được không?”,

Cậu thanh niên nói: “Không cần đâu ạ, cũ mới đều giống nhau”.

Người dân chương trình gạt đầu và mời cô dâu và chú rể đi lên sân khấu, anh nói: “Nhan sắc có đẹp thế nào đi nữa, rồi cũng sẽ có ngày già đi. Một cuộc tình lãng mạn thế nào đi nữa, rồi cũng thuận theo cuộc sống mà thay đổi. Giống như tờ tiền tôi cầm trên tay, cũng theo thời gian mà trở nên cũ kỹ nhăn nheo, giống như cậu thanh niên vừa rồi nói, cũ và mới thì giá trị của nó không vì những nếp nhăn trên bề mặt mà thay đổi. Có phải vậy không?”.

Cô dâu chú rể nhìn nhau gạt đầu. Mọi người ở hội trường vỗ tay hồi lâu chúc mừng.

Chúng ta đôi khi có thể quên đi giá trị và ý nghĩa thực sự của tình yêu, đừng đợi đến lúc già liến quên đi lời thề hôm nay rằng sẽ yêu nhau trọn đời, đầu bạc răng long. Đừng đợi đến khi mất rồi mới biết trân trọng! Mà hãy trân trọng những gì bạn đang có hiện tại.

Con trai hay con gái

Người chồng đang chăm sóc vợ đang nằm trên giường trong phòng thai sản vì cô sắp sắp lâm bồn.

Người vợ hỏi anh: “Anh hy vọng em sắp sinh cho anh con trai hay con gái”.

Người chồng mỉm cười: “Nếu đó là một bé trai, hai bố con anh sẽ cùng nhau bảo vệ em. Nếu đó là một bé gái, anh sẽ bảo vệ cả hai mẹ con. “

Tình yêu không nhất thiết phải là vinh hoa phú quý, mà là có nhau trong lòng. Hôn nhân là một điều hạnh phúc, thật may mắn nếu bên cạnh bạn là một người đàn ông xem bạn như báu vật cuộc đời.

Trong tình yêu luôn luôn phải có sự nhường nhịn

Nhà cô gái vừa thay một chiếc cửa công nghệ cao, chỉ cần nhận diện giọng nói thì cánh cửa sẽ tự động mở ra. Cô đem mật khẩu cài đặt thành “Anh yêu em!” để anh thoải mái đi vào.

Một ngày họ cãi nhau to. Cô một mạch nói lời chia tay. Lại suýt ngày ở nhà ởo não hồi hận không thôi. Cô đem mật khẩu đổi thành “Thực xin lỗi!”, mỗi ngày khi mở cửa đều như giọng nói “Thực xin lỗi” với cánh cửa. Dường như làm như vậy cô có thể giảm bớt sự hối hận cùng mong nhớ trong lòng.

Một ngày, cô đang ngồi bên thềm trên ghế, cánh cửa lại đột nhiên mở ra. Anh ta và cô đều kinh ngạc nhìn thấy nhau, rồi chạy vào ôm nhau thắm thiết!

Hóa ra khi yêu nhau, họ cùng ý tưởng, cùng nói một ngôn ngữ!

Trong tình yêu luôn luôn phải có sự nhường nhịn đến từ hai phía! Đừng chen tự ái vào tình yêu!

Câu hỏi khó

Buổi tối, trước khi đi ngủ nàng quay sang hỏi ông xã: “Nếu em mắc bệnh nan y, anh có chạy chữa cho em không?”

Ông xã đang buồn ngủ, mơ mơ màng màng rằng: “Em đừng nói đùa... Bán hết gia sản cũng phải chữa chứ!”

Nàng nói: “Nếu anh mắc bệnh thì sao?”

Ông xã: “Không trị!”

Nàng ngạc nhiên: “Vì sao?”

Ông xã: “Còn lại một mình em, kiếm tiền không dễ. Anh không để em làm như thế được”

Người vợ còm động, rướm rướm nước mắt!

Bạn không biết khi bạn gặp nguy hiểm, người ấy sẽ quan tâm lo lắng cho bạn như thế nào. Như Chúa phán: “Tình yêu cao cả nhất, là dám hy sinh, chết cho người mình yêu!”

Hai quýt táo

Vì nàng thích ăn táo nên mỗi ngày anh đều gọt hai quýt táo một cho cô một cho anh, cô rất thích cảm giác chăm sóc em áp này. Chết là cô hơi khó chịu, khi anh luôn cần một miếng thịt chết hai quýt táo trước khi đưa cho cô.

Một ngày nọ, thừa lúc anh đang gọt táo, thì ra ngoài nghe điện thoại, cô liền cần lên quýt táo của anh để thử. Cô chợt phát hiện quýt táo này nhạt nhách, không ngon ngọt bằng quýt táo của mình. Nước mắt không ngừng động. lướt nhanh qua khuôn mặt của nàng

Yêu là thế! những gì tốt nhất, người đó sẽ luôn dành cho bạn! vui khi chịu thiệt thòi!

Yêu người bạn thân!

Di động rung, một dòng tin nhắn hiện lên: “Anh quyết định đi tìm tình với cô ấy! cho anh một lời khuyên!”

Anh chàng là bạn thân với cô từ lâu, cô nén chặt cảm xúc rồi trả lời rằng: “...Vậy anh cần lên.”

“Anh đứng ngoài cửa nhà cô ấy đã lâu, không dám gõ cửa!”

“Đánh bạo gõ cửa đi! Ôm lấy cô ấy rồi nói anh yêu em!”

“Em nghĩ, cô ấy có đồng ý không?”

“Em không biết nữa!”

Cô buông điện thoại nằm xuống, nước mắt rơi xuống không ngừng,

người ta không yêu mình!

Di động lại rung, là điện thoại.

“Anh đánh bạo gõ cửa ròi đây, đứng trước nhà em nè! ra mở cửa đi nào, cô bé!”

Khi yêu là thế, luôn mang đến chuyện bất ngờ, nhiều khi đứng tim! với người mình thương!

Có thể chăm sóc anh không?

Buổi sáng nọ cô mở cửa thì thấy chú mèo con có đeo nơ đỏ cửa anh chàng lười trên, trên cổ mèo lộ ra một tấm băng: Chờ nhân đi công tác xa, xin cô giúp, có thể chăm sóc tôi vài ngày được không ?

Cô ôm lấy mèo con đi vào phòng chăm sóc cẩn thận. Ròi sau đó chú mèo nhí kia thường xuyên xuất hiện với diện mạo giông như trên. Hôm nay, cô lại nghe tiếng gõ cửa. Nhưng ngạc nhiên chưa khi lên này lại thấy anh chàng kia, mà không phải con mèo! anh ta vừa cười vừa gỡ tai: “Con Mèo đi công tác xa, em có thể chăm sóc anh không?”

Thích một người, sẽ luôn dành sự bất ngờ nhất cho người đó!

Chàng ngốc

Chàng và cô gái hẹn hò đã khá lâu. Một ngày nọ, cô gái chia tay anh và nói với anh, “Em không muốn gặp lại anh nữa.”

Vài tháng sau, cô nhận ra mình còn yêu chàng trai, vì vậy cô tìm gặp và nói với anh, “Hãy cho em thêm một cơ hội. Suy nghĩ kỹ rồi, em yêu anh và em cần anh. Em hứa sẽ không làm anh bị tổn thương thêm nữa.”

Nhưng chàng trai cười lớn và nói với cô, “Chờ có anh chàng ngốc mới quay lại với người đã làm cho hèn ta tổn thương, tan nát cả trái tim, nhiều lần như thế.”

Cô gái thất vọng và bật đầu khóc òa, nhưng chàng trai vòng tay quanh người cô “Em chưa nghe hết mà,... và anh là một trong những chàng ngốc đó mà! Nín đi em!”

Không th_đ chờ đợi!

Nàng và bạn trai ra ngoài ăn tối và có một cặp vợ chồng già ngồi gần họ. Chợt nàng nghe thấy người chồng nói “Em còn nhớ khi chúng ta còn trẻ, chúng ta....?”

Tôi quay sang nhìn bạn trai tôi và cười khúc khích, tôi ý rằng cặp đôi họ thật hạnh phúc. Nhưng tôi ngạc nhiên khi thấy anh bạn trai cầm một chiếc khăn c_đu hôn trong tay và nói “Anh không th_đ chờ đợi tận lúc chúng ta già đi giống như họ! Mình yêu ngay đi em!”

T_đm hình

H_đi còn bé, cô có một anh bạn thân trạc tuổi thường chơi chung gần nhà, thời gian sau nhà bạn trai chuyển đi đâu mà cô không rõ. Thứ duy nhất cô giữ là t_đm hình này cho đến tận khi cô lớn lên.

Một ngày nọ khi dọn nhà, chồng cô chợt thấy t_đm hình được cô cất kỹ trong một quyển nhật ký và hỏi cô cậu bé trong t_đm hình là ai. Cô trả lời hóm hỉnh: “M_đi tình đầu của em!”

Sau đó chồng cô cười và nói: “Anh đánh mất t_đm hình này khi anh 7 tuổi! Em giữ, thì cho anh xin!”

Dành thời gian bên em

Nàng bật đầu câu chuyện: “Anh biết không...”

Chàng trai đáp ngay “Em yêu, anh có việc, hôm khác trò chuyện nhé...”

Nàng bật đầu nũng nịu “Cái đó...”

Chàng kiên nhẫn “Thôi nào em yêu.”

Cô vẫn tiếp tục “Nhưng mà...”

Chàng kết thúc “Ngoan, ngoan nhé!”

Cô cúp máy “Ờ...” rồi nằm cuộn mình trong chăn lặng lẽ khóc lóc, đã mấy tuần nay anh không ở bên cô, anh thật sự bận rộn như vậy sao?

Hôm sau cô kinh ngạc khi anh xuất hiện trước cửa nhà, với đôi mắt thâm quầng thiêu ngốt. Cô hỏi “Sao anh lại ở đây thế?”

Anh dụi mắt nói: “Ngày hôm qua anh thức khuya làm xong công việc cửa hôm nay, cuối cùng cũng có thời gian ở cùng em rồi!”

Khi yêu thì “mấy núi cũng trào, mấy sông cũng lội, mấy đèo cũng qua!”

Lá thư tình

Cô và anh học chung lớp từ cấp 2 và cô đã thắm mơn thương anh đã lâu. Một hôm nọ, anh đưa cho cô một lá thư tình.

Nhịp tim cô đập nhanh, đáp ứng: “Đây...đây là...”

Anh đỏ mặt nói “Tớ thiêu can đảm, không dám đưa, nhờ bạn chuyển dùm cho San San nhé” (San San là tên của bạn thân của cô)

Cô cười gượng cười: “Bạn bè với nhau mà! Ha ha,...không thành vấn đề!”

“Nhưng trước khi đưa cho San San, bạn có thể giúp tớ đọc qua và góp ý được không?”

“Được.” Khi cô mở thư ra, trên đó chỉ có một hàng chữ: “San San, tớ thích cô bạn thân của San, đã ý đã lâu! đưa giúp tớ thư này được không?”

Cô kinh ngạc ngơ ngẩn! trái tim đập loạn xạ! chưa kịp nói lời

gì, lại bị anh ôm vào trong lòng!

Tên trộm

Buổi tối trước ngày thi cuối kỳ, cô yên lặng ở nhà ôn tập toán học, loáng thoáng nghe tiếng gõ cửa, là anh: “Làm bài này coi như ôn tập môn toán học, sau đó nghỉ ngơi sớm mai đi thi nhé.”

Cô cảm ơn, dặn anh đi vào căn phòng rồi đóng cửa lại. Xuyên qua màn cửa, cô nhìn thấy dáng đi của anh hơi kỳ lạ...chân cà nhè?

Sáng hôm sau môn thi đầu tiên là toán học, cô ngạc nhiên phát hiện bài thi được phát ra y chang như bài ôn tập tối qua! Trúng tủ! mừng rên!

Một vài năm sau, khi đã cưới nhau, nhắc lại chuyện xưa, anh mới cười khoái chí. Anh nói khi ấy, anh làm học trò ngoan đứng đầu lớp vài năm như vậy, nhưng lại sợ cô bạn gái ngốc, rớt môn toán này, nên trèo tường đi trộm đề thi!

Khi yêu, thì chuyện gì cũng có thể làm được!

Những viên kẹo

Cậu bé nói với cô bé: Bạn đoán xem trong cái túi của tớ có mấy viên kẹo? Cô bé nhún vai nói: Đoán đúng rồi cậu sẽ cho tớ ăn sao?

Cậu gật đầu: Đúng thôi, bạn đoán đúng rồi tớ sẽ cho bạn!

Cô bé nuốt nước miếng: Tớ đoán có 5 viên kẹo!

Sau đó, cậu bé cười đặt đường vào tay cô bé, nói: Tớ còn thiêu cậu ba viên nhé.

Khi yêu, người yêu nói gì cũng đúng thôi!

Bẽn lỉnh

Họ cãi nhau khá lâu, cô gái tức giận vươn tay tát chàng trai. Chàng trai lớn tiếng thách thức: “Có bẽn lỉnh, thì em tát anh thêm một cái nữa đi! sẽ biết!”

Cô gái không do dự tát ngay. Chàng trai dừng một chút, nắm chặt tay cô gái: “Em đã nghe lời như vậy, anh nói gì em cũng làm! chúng mình đừng cãi nhau nữa, về nhà thôi!”

Lời cảm ơn

Sau một thời gian hẹn hò, tôi đó chàng trai đưa nàng về nhà và nói với nàng: “Anh muốn em làm cho anh một việc quan trọng.”

Cô gái: “Dạ. Việc gì vậy anh?”

Chàng trai đáp khi em về nhà, em hãy cảm ơn mẹ em giúp anh.”

Cô gái: “Nhưng vì sao h?: “K anh?”

Chàng trai mỉm cười: “Em hãy cảm ơn mẹ vì đã sinh ra một thiên thần đẹp thương, an ủi cho cuộc đời anh và một ngày anh hy vọng thiên thần đó sẽ trở thành vợ của anh!”

Cô sung sướng, ngó đầu vào vai anh!

Là em

Một buổi sáng nọ, anh vừa tỉnh ngủ liền nhìn thấy cô đang nhìn mình chăm chăm, anh nghi hoặc hỏi: “Sao vậy em?”

“Em chợt suy nghĩ ra một vấn đề muốn hỏi anh rất lâu rồi, em không xinh đẹp, còn không giỏi việc nhà. Lúc này vì sao anh vẫn cưới em?”

Anh trông thấy vẻ mặt mong chờ của cô, bật cười nói: “Thì ra em cũng biết mình có nhiều khuyết điểm như vậy à?”

Cô hơi khó chịu: “Nghiêm túc chút đi!” Anh cười véo mặt cô: “Bị vì đó là em!” Không có ai trên đời giống em cả! chính vì đó, anh yêu em!

Lễ Valentine này, Hãy Quan Sát Những Gì Mà Mọi Hình Thức Tình Yêu Mang Lại Cho Đời Sống Mình

-Ngày lễ Tình nhân dành cho những người yêu nhau – nhưng bạn không cần một người bạn tâm giao lãng mạn để ăn mừng.

Ngày lễ là cơ hội để xem xét mọi hình thức tình yêu phong phú, đa dạng và có lợi như thế nào trong trải nghiệm của con người, cho dù tình yêu đó đến từ gia đình, bạn bè, thú cưng, hàng xóm hay cộng đồng của bạn.

Ba chuyên gia đã chia sẻ cách nuôi dưỡng tình yêu dưới mọi hình thức khi cô đơn là một “đại dịch”, chính trị gây chia rẽ và việc chuyển sang kỹ thuật thường dễ dàng hơn trong các tương tác xã hội ngoài đời thực.

Bạn Cần Nhiều Hơn Là Chỉ “Tình Yêu Yêu” của Cuộc Đời Mình

Tình yêu lãng mạn – mối quan hệ sâu sắc, thân mật với một người hoặc nhiều người khác – là một phần giá trị của cuộc sống. Nhưng các chuyên gia cho biết chúng ta nên nhớ rằng chúng ta cần có nhiều nguồn kết nối.

“Đặc biệt là khi chúng ta già đi, chúng ta nhận ra rằng không có mối quan hệ nào có thể cung cấp cho chúng ta mọi thứ”, bà Mikaela Frissell, một nhân viên xã hội của UT Health Austin nói.

Tình yêu cũng không phải là thứ có thể dễ dàng được xác định bằng một định nghĩa hoặc hành vi duy nhất.

Theo nhà dịch tễ học Tyler VanderWeele, người chủ đạo Chương trình Phát triển Con người của Đại học Harvard, nói. Là một

động từ, tình yêu có hai tác dụng. Nó có thể là cả hai hoặc “hợp nhất” – nghĩa là bạn mong muốn và muốn ở bên người hoặc vật mà bạn yêu – hoặc “góp phần”, nghĩa là bạn muốn đóng góp thêm vào điều tốt đẹp của người mình yêu.

Các chuyên gia cũng cho biết một định nghĩa và quan điểm mở rộng về tình yêu mở ra khả năng bạn có thể hướng những cảm xúc “thông nhất” và “góp phần” này đến ai và đến điều gì.

Mối Liên Hệ Giữa Tình Yêu, Sự Cô Đơn và Sức Khỏe

Vào năm 2023, nguyên Tổng Y sĩ Hoa Kỳ Vivek Murthy đã tuyên bố sự cô đơn là một đại dịch sức khỏe cộng đồng.

Phức tạp của ông Murthy cho biết một nhà người Mỹ đã từng trải qua sự cô đơn và nó gây ra những rủi ro sức khỏe chết người như hút 15 điếu thuốc mỗi ngày. Nghiên cứu cũng phát giác ra rằng những người có mối quan hệ xã hội kém có nguy cơ đột quỵ và bệnh tim cao hơn, và sự cô lập làm tăng nguy cơ mắc chứng trầm cảm, lo âu và chứng mất trí nhớ của một người.

Bà Frissell nói, các mối quan hệ xã hội, sự gắn kết và hỗ trợ mạnh mẽ của tình yêu có liên quan đến sức khỏe tốt hơn, vì nó cho phép não bộ báo hiệu với cơ thể rằng bạn an toàn và đưa hệ thống kinh của bạn ra khỏi trạng thái “chiến đấu hoặc bỏ chạy”. Nghiên cứu cho thấy việc ở bên những người thân yêu có thể làm giảm huyết áp, hormone gây căng thẳng, giảm viêm – thậm chí giúp bạn ngủ ngon hơn và kiểm soát cơn đau tốt hơn.

Nghiên cứu về sự Phát triển của Người lớn của Harvard đang diễn ra, là nền tảng của cuốn sách “The Good Life”, đã chỉ ra giá trị của các mối quan hệ trong suốt cuộc đời.

Ông Anthony Chambers, một nhà tâm lý học và là Giám đốc học thuật tại Viện Gia đình thuộc Đại học Northwestern, cho biết một trong những phát giác của nghiên cứu Harvard là những người hạnh phúc nhất trong các mối quan hệ của họ ở tuổi 50 là những người khỏe mạnh nhất về mặt tinh thần và thể chất ở tuổi 80.

“Kết luận là gì? Xây dựng các mối quan hệ có ý nghĩa và thắm mãn là chìa khóa cho sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta”, ông Chambers, người đã làm việc về nghiên cứu này vào giai đoạn đầu sự nghiệp của mình, nói.

Làm Thế Nào Tôi Có Thể Nuôi Dưỡng Tình Yêu?

Các chuyên gia cho biết, nói một cách đơn giản, hãy cố ý tìm kiếm các mối quan hệ trực tiếp.

Điều không đơn giản là lên kế hoạch cho mọi thứ với người khác. Có thể bạn sẽ thấy không thoải mái khi phải lướt qua lịch để tìm một cuộc hẹn ăn tối với một người bạn bạn rợn hoặc gọi điện thoại cho anh chị em của mình, những người không có nhiều điều để nói. Có lẽ sẽ rất ngại khi bắt chuyện với người hàng xóm lớn tuổi mà bạn chưa từng gặp hoặc tham gia một đội bóng.

Bà Frissell cho biết hãy thừa nhận và thêm vào những nỗi sợ hãi hoặc gì đó định khiến bạn không thể tiếp cận trong những khoảnh khắc đó.

Cũng có thể làm những điều tốt đẹp cho người khác – ngay cả khi bạn không biết rõ về họ. Bà Frissell thách thức khách hàng khen ngợi ai đó mỗi ngày và sẵn sàng chấp nhận lời khen đáp lại. Bà cho biết lợi ích của việc nhận và trao tình yêu là như nhau.

Ông VanderWeele khuyên bạn nên thực hiện một bài tập mà ông thực hành: Chọn một ngày trong tuần, trong sáu tuần, để thực hiện năm hành động tốt. Ông cho biết, điều này buộc bạn phải lên kế hoạch và ưu tiên lòng tốt một cách có chủ đích, giống như bất kỳ nhiệm vụ hàng ngày nào khác.

Tình Yêu Có Thể Xây Dựng Khả Năng Phục Hồi

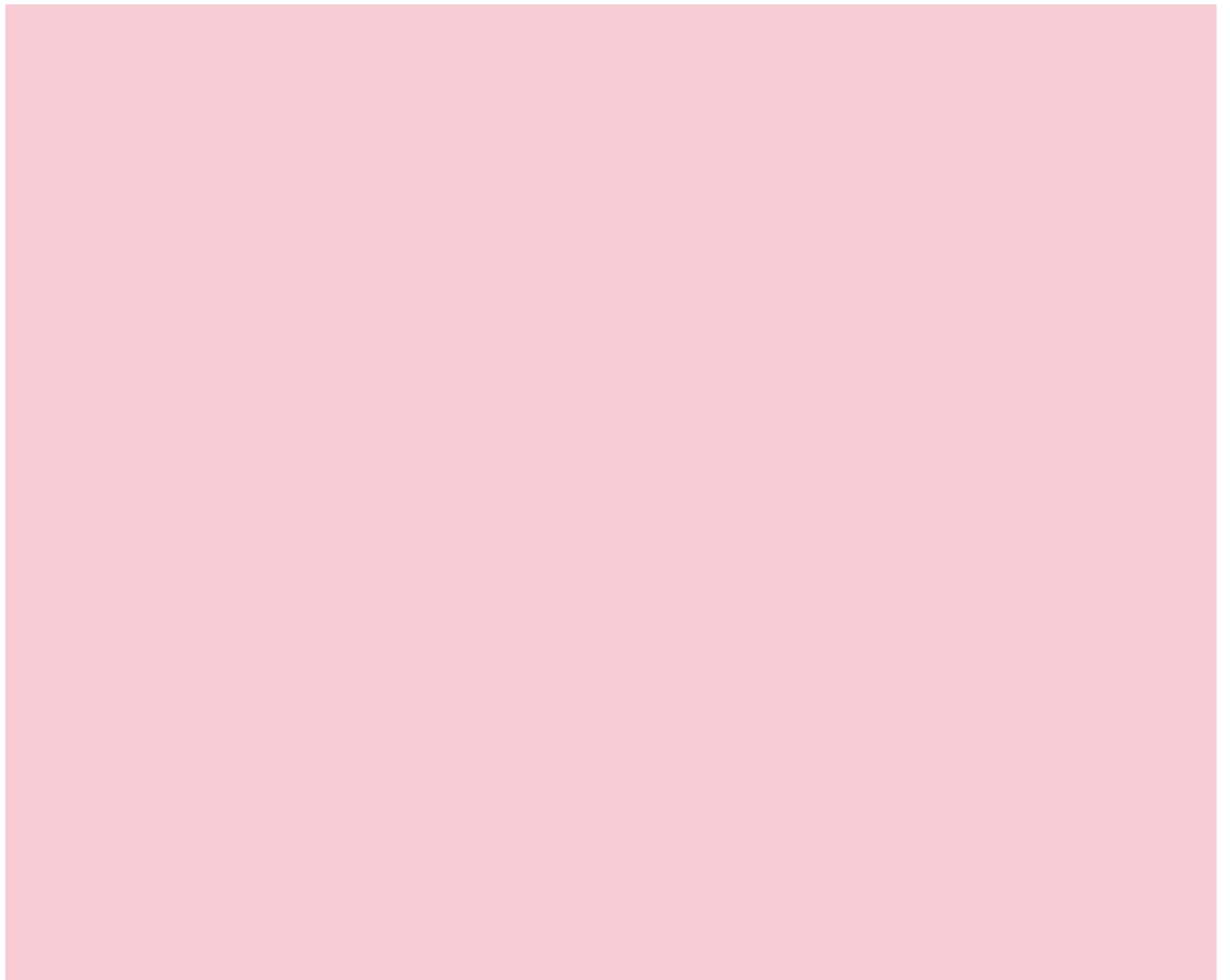
Vào Ngày 1 Tình nhân năm nay, các chuyên gia khuyến khích bạn suy nghĩ vượt ra ngoài các mối quan hệ một-một và suy ngẫm về cộng đồng và thế giới của bạn. Họ nói thêm rằng việc cam kết

với một mục đích hoặc nhóm sẽ xây dựng khả năng phục hồi và mặt tinh thần.

“Tất cả chúng ta đều muốn được hiểu và xác nhận, đặc biệt là trong những thời điểm khó khăn. Và các mối quan hệ được cho là bởi chính quan trọng nhất để chữa lành cảm xúc”, ông Chambers nói. “Khi thế giới xung quanh chúng ta có vẻ hỗn loạn hoặc chúng ta cảm thấy cô đơn, các mối quan hệ mang đến cho chúng ta cơ hội để cảm thấy được xác nhận”.

Ông VanderWeele cũng cho biết điều quan trọng là phải “yêu kẻ thù” – những người mà chúng ta không đồng tình hoặc phản đối chúng ta.

Ông nói: “Mức độ chúng ta yêu thương người khác, yêu thương hàng xóm của mình sẽ định hình nên xã hội mà chúng ta đang sống”.





Hoa Hồng Tình Nhân

Cành hồng mới nở
đóa hoa xinh
Gửi tặng em yêu
những nụ tình
Tình nhân ngày
lộ hoa hồng
đỏ mãi yêu
đương chuyện
chúng mình.

Nghe nhịp thời gian chuyển gió mưa
Sông thu liêu rữ thuyên đông đưa
Loài hoa chớm nở thơm hương sắc
Mây nước bèo trôi ngọn gió lùa.

Ôm bó hòng hoa đôn tặng em
Nu hôn nòng m ngút ngậy thềm

Rót ly rượu đỏ men tình ái
Ngày lòng tình nhân ngọn nến đêm.

Âm hưởng vang lên nhạc phách thơ
Cho tình lắng mạn phút mong chờ

Ái ân nồng ấm như ngày mới
Tóc xoã ngang vai mành lụa mờ.

Ngào ngạt hương xuân má đỏ hây
Tình em rạo rức phút sum vầy
Hồn em khép cánh hoa trinh nữ
Ngày này tình em đã rót đầy.

Tổ Luân

Món Quà Valentine Cuối Cùng

Trời tháng Hai vẫn mang cái lạnh khe khẽ, như một lời nhắc nhở về những ngày Lễ Tình Nhân đã qua. Ngồi bên cửa sổ, nhìn những cặp đôi dắt nhau trên đường, tôi không thể ngăn được cảm giác nhớ thương người đã xa.

Ngày 14/2/1985, đúng 40 năm trước, tôi có ca trực làm AOD (Administrative Officer of the Day) từ 4 giờ chiều đến 8 giờ sáng hôm sau tại bệnh viện quân đội Hoa Kỳ, Moncrief Army Medical Activity (MAMA), Fort Jackson, SC. Khi ấy, tôi đã gia nhập ngành Y của Lục quân Hoa Kỳ được 5 năm và mang cấp bậc Đại úy. MAMA cũng là nhiệm sở đầu tiên của tôi sau khi hoàn thành khóa huấn luyện quân sự và khóa Thực tập Dinh dưỡng gần hai năm.

Hôm đó, tôi tranh thủ hoàn thành công việc sớm hơn thường lệ và xin phép về nhà lúc 2:00 chiều để có thể trở lại bệnh viện nhận ca trực AOD lúc 4:00 chiều. Nhà tôi nằm trong khu cư xá

sĩ quan, cách bệnh viện chỉ một dặm, nên tôi nhanh chóng vào nhà chăm sóc mẹ chúng đang bị cúm (mẹ chúng tôi bị bệnh tiểu đường, áp huyết cao, bệnh tim và bệnh thận), giúp bà uống thuốc và tiêm insulin. Sau đó, tôi nấu súp bữa cơm chiều cho bà mẹ chúng và chúng con, rồi vội vã trở lại bệnh viện nhận ca trực trước khi chúng và con tôi đi làm và đi học nữa.

Đêm hôm đó, tôi rất bận rộn với trách nhiệm AOD. Ngoài những công việc thường trực, tôi còn lo thủ tục hành chính cho một binh sĩ tự tử bằng thuốc độc cùn cấp cứu và hai bệnh nhân qua đời. Mỗi đêm gần 11 giờ đêm, tôi mới có cơ hội trở về phòng trực để nghỉ ngơi, người mệt mỏi và bụng đói meo vì từ trưa đến giờ chưa được ăn gì. Khi mở cửa phòng, tôi sửng sốt ngạc nhiên khi thấy chúng tôi đã nghỉ đó từ bao giờ. Bên cạnh anh là một lọ hoa với 12 đóa hồng nhung đỏ thắm, một hộp kẹo chocolate và bữa cơm chiều tôi đã nấu súp ở nhà. Anh đứng dậy, dịu dàng ôm tôi vào lòng, nhẹ nhàng hôn tôi và nói: “Happy Valentine vợ yêu của anh, chúc em một lễ. Anh đã mang hoa và cơm tối đến cho em đây. Anh đã đợi em từ lúc 7:00 tối để mình cùng ăn cơm với nhau...”

Tôi nghỉ ăn cơm với chàng mà nước mắt cứ ứa ra vì lòng cảm động nghẹn ngào và hạnh phúc. Chúng tôi đã lấy nhau được 16 năm, có với nhau ba con 11, 13 và 15 tuổi, đã định cư ở Mỹ được 10 năm sau ngày miền Nam Việt Nam bị mất vào tay Cộng sản. Nhưng đây là lần đầu tiên tôi nhận được hoa hồng trong ngày Lễ Tình Nhân từ chàng. Tôi biết không phải vì anh không yêu tôi – trái lại anh thương yêu tôi tha thiết – mà vì phong tục Việt Nam không có ngày lễ này, anh luôn cho rằng lòng yêu thương chân thành từ trái tim mới là điều đáng quý. Tôi cũng đã quen tính anh, không vì điều này mà buồn giận, cũng không mong nhận hoa hồng vào ngày Valentine.

Nhưng tôi nào ngờ đó là lần đầu tiên và cũng là lần cuối cùng anh tặng hoa hồng cho tôi vào ngày Lễ Tình Nhân. Chỉ vài tháng sau đó, định mệnh cướp anh ra khỏi đời tôi vào ngày Lễ Độc Lập Hoa Kỳ 4/7/1985, khi anh cố gắng cứu bạn đưa bé (trong đó có con gái út của tôi) bị sóng ngầm cuốn xa trong lần picnic cùng

bạn bè bên bờ biển Folly Beach, Charleston, SC.

Sau khi chàng mất đi, trong ngày Lễ Tình Nhân năm sau, tôi đã mua 12 đóa hồng nhung đặt trên bàn thờ và mộ chàng. Đêm ấy, lần đầu tiên chàng hiện vế trong giấc mơ...

CHIÊM BAO

*Trong giấc mơ anh trỏ vế mờ ảo
Dáng anh gầy tóc rảnh mướt hư hao
Anh nhìn em không nói một lời nào
Và cứ thế anh dần dần tan biến...*

*Trong khói sương dáng anh mờ ảo hiện
Em ghen ngào nứu kéo bóng hình anh
Một tí thôi tí nữa đừng đi nhanh
Xin anh đó xin anh đừng đi vội....*

Anh mờ dần tia mắt anh bẽn lẽn

Lặng ngậm ngùi chua xót và yêu thương

Anh đi rồi em ôm lấy mùi hương

Đừng tan mất xin hương đừng tan mất...

phamphanlang

Valentine Nhớ Người Tình

Nhớ đến người yêu một thuở nào
Những ngày son trẻ sống bên nhau
Đêm mưa gió nét tình lưu luyến
Nắng lửa ngày trưa vẫn đợi nhau
Đất nước chia ly tình cách biệt
Quê nhà một cảnh nước thương đau

Qua rồi kỷ niệm sao vẫn thấy
Cách biệt nhưng hoài ta nhớ nhau.

Lê Nguyễn Nga



HAPPY VALENTINES' DAY!

VALENTINE ngày TÌNH YÊU

Chúc nhau nhận được bao điếu dỏ thương
Tình yêu hâm nóng thường thường
Thứ tha lờm lờỉ đoạn đường cùng ai
Dù cho đêm ngổn ngày dài
Dù cho bão táp bàn tay không rời
Quên đi những lúc sai lời

Nhớ thêm những buổi tình ngồi trăng khuya
Trời còn khi nắng khi mưa
Người tâm phàm tục ghét ưa chuyện thường
Trách nhau là chung chung đường
Chừ em hiểu được nên thương càng nhiều...
VALENTINE ngày TÌNH YÊU
Bố hoa hồng thắm mọi điếu...thăng hoa.

HAPPY VALENTINES' DAY!

Phương Hoa – FEB 14TH, 2025

ĐÓN MỪNG LỄ TÌNH YÊU

Tháng hai, mười bốn mãi YÊU
Chung lòng chia sẻ vạn điếu mến thương
Ngộ ra đời cũng vô thường
Nghe hồn thanh thản một đường bên ai
Nào lo tháng rộng năm dài
Nào lo vật vờ siết tay chông ròi
Hồn chi thà lấy không lời
Hai mình vui ngắm sao ngồi nhà khuya
Cho dẫu sáng nắng chiều mưa
Keo sơn bốn chặt hoài ưa lẽ thường
Giờ đây dạo khắp nơi đường
Tình sâu nghĩa nặng đà thương thật nhiều
Tháng hai, mười bốn mãi YÊU
Tâm đầu ý hợp muôn điếu trổ hoa.

Như Thu

02/14/2025