

# CHÚC NHAU: PHƯỚC LỘC THỌ

## Wishing: Blessing – Prosperity – Long Life

Thánh thi 103:1-17

Mùa Xuân là Mùa của vui tươi, hi vọng, sức sống, và niềm hạnh phúc cho mọi người. Eliza Cook-Spring mô tả vẻ đẹp màu nhiệm của Mùa Xuân qua bốn câu thơ:

*“Mùa Xuân đến, Mùa Xuân tươi sắc đẹp  
Tràn trề dâng rạng rỡ ánh huy hoàng  
Với lá hoa và cánh bướm vàng vỗ nhịp  
Biển quê hương tiên cảnh giữa trần gian.”*

(Thanh Vân dịch)

*Spring, Spring, beautiful Spring  
Laden with glory and light you come;  
With the leaf, the bloom and the butterfly’s wing  
Making our earth a fairing home.”*

(Eliza Cook-Spring).

Đối với người Việt chúng ta, dù đang sinh sống ở bất cứ quốc gia nào hay ở Việt Nam, mỗi dịp Xuân về Tết đến, những người con Việt Nam dù đang sinh sống, làm việc, học tập ở bất cứ nơi đâu đều cố gắng sắp xếp công việc để được về đoàn tụ cùng gia đình trong 3 ngày Tết. Tết cổ truyền là ngày đoàn tụ, là những giây phút cho dân Việt được sống lại với những kỷ niệm đầy ắp yêu thương của mái ấm gia đình và niềm hạnh phúc của yêu thương và tình cảm. Những Ngày vui Tết quây quần bên gia đình là phong tục mang tính nhân văn cùng với không khí thiêng liêng của sự giao hòa vũ trụ làm cho con người trở nên gắn bó với gia đình của mình hơn bao giờ hết. Vui xuân cũng là điểm hòa hợp giữa tạo vật và Tạo Hóa qua mối tương giao của thế giới tâm linh cho những con người có niềm tin và phúc lành.

Đề sau Tết Nguyên Đán, cuộc sống lại bắt đầu một chu trình mới của một năm. Mọi người trở về với công việc thường nhật của mình, mang theo những tình cảm gia đình đầm ấm có được trong những ngày Tết để hướng đến những niềm vui trong cuộc sống và những thành công mới trong tương lai.

Theo nguyên nghĩa của chữ “**Tết**” chính là “**tiết**”. Hai chữ “**Nguyên Đán**” có gốc chữ Hán; “**nguyên**” có nghĩa là sự khởi đầu hay sơ khai và “**đán**” là buổi sáng sớm. Cho nên đọc đúng phiên âm phải là “**Tiết Nguyên Đán**”. Tết Nguyên Đán chính là buổi sớm ngày đầu năm, kết thúc một vòng thời gian 4 mùa chu chuyển, chào đón một chu kỳ mới. Ngoài ra từ Đán còn có nghĩa là trọn vẹn. Vì thế, Nguyên Đán còn mang một hàm nghĩa rất nhân văn, đó là sự khởi đầu của năm mới tràn đầy tia nắng xuân tươi, hưng phấn, và niềm hi vọng.

Những phong tục Tết Nguyên Đán đã trở nên thiêng liêng, gắn bó trong tâm hồn, tình cảm của mỗi người dân Việt Nam. Những tục lệ trò vui trong dịp Tết, chiếc bánh tét, bánh chưng xanh, canh đào, chậu hoa mai đua nhau khoe sắc trong mỗi gia đình đã trở thành một phần hình ảnh của quê hương để mỗi người Việt Nam dù sống ở nơi đâu mỗi độ xuân về lại bồi hồi nhớ về đất nước với bao tình cảm nhớ nhung tha thiết.

Theo tín ngưỡng dân gian bắt nguồn từ quan niệm “**On trời mưa nắng phải thì**”, người nông dân coi đây là dịp để tưởng nhớ đến Ông Trời hay Chúa Trời có liên quan đến sự được, mất của mùa màng. Ý niệm biết ơn Trời đã ăn sâu vào lòng dân Việt qua các câu ca dao và tục ngữ như:

*“On trời mưa nắng phải thì  
Nơi thì bừa cạn nơi thì cày sâu.”*

Dân Việt chúng ta cũng nhận biết Ông Trời là Đấng Tạo Hóa, Đấng Tể Trị muôn loài, và tin rằng “**Mưu sự tại nhân, thành sự tại thiên**”. Ví thế, người Việt chúng ta luôn khẩn xin:

**Lạy trời mưa thuận gió hoà  
Để cho chiêm tốt mùa tươi em mừng  
Ngô khoai chẳng được thì đừng  
Có nếp, có tẻ trông chừng có ăn.**

Trời nắng hạn cũng khiến con người đáng lo lắng. Trời mưa ngập lụt thì cũng làm điêu đứng mọi người. Vì thế, có người cầu xin Trời:

**“Lạy ông nắng lên,  
Cho trẻ nó chơi  
Cho già bắt rận  
Cho tôi đi cà.”**

**“Lạy trời mưa xuống  
Lấy nước tôi uống,  
Lấy ruộng tôi cày,  
Lấy đầy bát cơm,  
Lấy rom đun bếp.”**

Thi sĩ Cơ-đốc Thanh Hữu tuyệt tác bài thơ “**Lời Tạ Ôn**” nhằm mô tả Ôn Trời thật bao la, Tình Trời rất thành tín, và Nước Trời luôn mở rộng cho những ai muốn tận hưởng hồng ân cứu chuộc của Ngài.

*Anh đang sống trong khung trời miễn phí,  
Biết bao điếu, hưởng thụ chẳng cần mua.  
Biết bao điếu, sử dụng đến dư thừa,  
Không phải trả, một đồng xu các bạc.*

*Anh đang sống giữa khung trời bát ngát,  
Không khí đầy thở mãi chẳng hề ngưng.  
Dòng sông xanh nước chảy mãi không ngừng,  
Anh uống mãi không bao giờ khô cạn.*

*Ôi Thiên Chúa nguồn cung nhu vô hạn,  
Cho muôn loài, vạn vật, cho phàm nhân.  
Ngài đưa tay bao sinh vật vui mừng,  
Ngài lánh mặt, muôn vật đều bối rối.*

*...Tạ ơn Chúa, bởi tình yêu thiên hựu  
Ngài dẫn đường đưa lối đến thiên cung  
Dù bão giông, dù sóng gió mịt mù  
Linh Thánh Chúa cầm tay con cùng bước.*

*Tạ ơn Chúa, Danh Giê-xu uy lực  
Ban uy quyền chiến đấu thắng ma vương  
Để phá tan những cám dỗ cản đường  
Để con bước trọn linh trình hạnh phúc.*

*Tạ ơn Chúa, Ngài thắng thiên về trước  
Sấm thiên đàng, tiếp rước Cơ Đốc Nhân  
Ngày tái lâm của Chúa đến rất gần  
Con trông đợi ngày tương phùng vinh hiển.*

Người Việt chúng ta luôn bày tỏ lòng biết ơn với người giúp đỡ mình, Đấng Tạo Hóa nên con người và ban phước cho con người. Bài thơ “**Nhớ Nguồn**” do tác giả Hồng Ân chia sẻ:

*Người ơi, uống nước nhớ nguồn,  
Từ dòng suối mát tràn tuôn tháng ngày?  
Khi người có được hôm nay,  
Được đời sung túc do tay ai làm?  
Phải chăng Chúa tạo đời phàm,  
Trời mây, non nước, muôn ngàn cây xanh?*

*Ngài ban hơi thở trong lành,  
Cho đàn chim hát trên cành mừng vui...  
Cho mùa mưa nắng tới lui,  
Dem nguồn nước mát làm tươi ruộng đồng,  
Bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông,  
Núi rừng muôn thú, biển sông tạo thành...  
Phải chăng Chúa - Đấng quản canh,  
Là Cha Tạo Hóa, nhân lành yêu thương?  
Ai ơi chớ có lạc đường,  
Làm người nên biết quê hương cội nguồn,  
Để ta khỏi sống luôn tuồng,  
Tránh đường hư nát như luồng gió bay!*

Tết là ngày đầu tiên của năm mới, mọi người có cơ hội ngồi ôn lại việc của năm cũ và kế hoạch cho năm mới tràn đầy niềm tin và hy vọng.

Tết còn là sinh nhật của tất cả mọi người, từ già đến trẻ ai cũng thêm một tuổi vì thế câu nói mở đầu khi gặp nhau là chúc nhau thêm một tuổi. Người lớn có tục mừng tuổi cho trẻ con và các cụ già để chúc, chúc các cháu hay ăn chóng lớn và ngoan ngoãn, học giỏi; còn các cụ thì sống lâu và mạnh khỏe để con cháu được hưởng ân phúc.

Không điều gì hạnh phúc cho bằng khi được các cháu nội hay cháu ngoại quây quần bên ông bà và cha mẹ để Chúc Tết Ông Bà:

***Năm cũ vừa qua  
Bước sang năm mới  
Hôm nay con tới  
Kính chúc Ông Bà  
Sống lâu sức khỏe,  
Trẻ mãi không già  
Yêu thương thuận hòa  
Cửa nhà sung túc  
Hạnh phúc Khang an***

***Ơn trên thương ban  
Suốt năm may mắn  
Làm ăn phần chần  
Phúc, lộc, thọ, tài  
Ông bà hưởng trọn  
Đôi lời con mọn  
Xin kính dâng lên  
Ông Bà đừng quên  
Lì xì cho con  
Năm mới lấy hên  
Con xin cảm ơn Ông Bà.***

Niềm hạnh phúc và mong ước sâu xa trong tâm hồn của những người con hiếu thảo là cầu chúc cho ông bà cũng như cha mẹ mình như lời nguyện cầu:

***Mong cho phúc lộc đầu nhà  
Cầu cho yên ấm, an vui hưởng già  
Mong cho con cháu đầu nhà  
Thọ - Lộc – Phúc – Hiếu đủ đầy ấm êm  
Mong ông trường thọ diên niên  
Cho bà thêm tuổi, thêm sức khỏe  
Chúc ông bà một năm mới sang  
tràn đầy sức hưởng an vui.***

Ông bà, cha mẹ chúc Tết lại con cháu, kèm theo những đồng tiền mừng tuổi để trong giấy hồng (ngày nay gọi là phong bao “lì xì”) cầu chúc cho con trẻ một tuổi mới may mắn, nhiều niềm vui. Lời chúc quý báu nhất mà ông bà và cha mẹ dành cho con cháu trong ngày vui xuân là con cháu ngoan hiền, thông minh, vui khỏe, và học hành đỗ đạt.

Dịp Tết, mọi người đều chúc nhau cách chân tình và nguyện ước như ý:

***Chúc bạn có 1 bầu trời sức khỏe,  
1 Biển cả tình thương,***

*1 Đại dương tình bạn,  
1 Điệp khúc tình yêu,  
1 Người yêu chung thủy,  
1 Sự nghiệp sáng ngời,  
1 Gia đình thịnh vượng.*

*– Chúc cả gia đình bạn vạn sự như ý,  
Tỉ sự như mơ,  
Triệu triệu bất ngờ,  
Không chờ cũng đến!*

*Chúc một năm mới vui vẻ,  
12 tháng sức khỏe,  
52 tuần thành công,  
365 ngày hạnh phúc,  
8.760 giờ tốt lành,  
525.600 phút may mắn,  
31.536.000 giây như ý.*

Tết Nguyên Đán là lễ hội lớn nhất mang tinh thần văn hóa và phong tục trong các lễ hội truyền thống của Việt Nam, là điểm giao thời giữa năm cũ và năm mới, giữa một chu kỳ vận hành của đất trời, vạn vật cỏ cây. Tết Nguyên Đán là sự biểu hiện của mối quan hệ giữa con người với thiên nhiên trong tinh thần văn hóa nông nghiệp; với gia tộc và xóm làng trong tính cộng đồng dân tộc; với niềm tin thiêng liêng, cao cả trong đời sống tâm linh. Qua mối giao hoà đó, người Việt chúc nhau:

*Xuân này hơn hẳn mấy xuân qua.  
Phúc lộc đưa nhau đến từng nhà.  
Vài lời cung chúc tân niên mới.  
Vạn sự an khang vạn sự lành.*

## **1. Phước (Blessing)**

Nhà văn nổi tiếng người Mỹ Joshua Becker là một công tử đẹp trai con nhà giàu có. Người ngoài nhìn vào Joshua Becker có thể nhìn thấy hay ấn tượng mọi thứ hào hoa, sự nghiệp thành công, nổi tiếng và đáng để nhiều người ngưỡng mộ. Joshua Becker sống với mức lương cao, cùng một người vợ xinh đẹp lại giỏi giang. Ở tuổi 22, Joshua Becker đã sở hữu biệt thự sang trọng, siêu xe cũng như tận hưởng đủ mọi thứ vật chất trên đời. Nhưng ông cảm nhận thực trạng cuộc sống của đời mình không hề hạnh phúc trong tâm hồn.

Trước những biến động của đời sống chính bản thân mình, Joshua Becker đã nhận biết rằng “*chính những dục vọng ham muốn về vật chất vô tri vô giác kia đã làm cho cuộc sống trở nên hỗn loạn, bản thân bị mê lạc quên đi thứ đáng trân quý nhất của sinh mệnh.*” Ông đã từng nghĩ rằng khi ông mua tặng cho người mẹ của ông, cho vợ và con của mình các món quà hàng hiệu xa hoa đắt tiền là điều tốt đẹp nhất dành cho họ. Nhưng sau đó ông đã nhận thức chính các vật chất đó không mang lại cho mẹ và vợ con nhu cầu tình cảm thiết thực nhất mà chính họ đang cần đó là thời gian ở bên cạnh họ. Alexandre Mercereau chia sẻ rằng “*Không phải sự gia tăng những thỏa mãn vật chất làm cho ta tốt đẹp hơn, nhưng chính là sự gia tăng những khao khát của tinh thần.*” Victor Hugo nói rằng “*Niềm hạnh phúc lớn nhất của đời sống là khi chúng ta cảm nhận mình được yêu thương – Life’s greatest happiness is to be convinced we are loved.*” Mother Teresa nói “*Sự nghèo khổ kinh khủng nhất là sự cô đơn và cảm*

**giác không được yêu thương** - *The most terrible poverty is loneliness and the feeling of being unloved.*”

Vâng, triết lý của một tâm hồn hạnh phúc là sống với triết lý trân quý, rộng lượng, tha thứ và thực thi những giá trị tâm linh nhằm giúp cuộc sống cá nhân cũng như cộng đồng càng tốt đẹp hơn.

Ý nghĩa chữ “phúc” trong cuộc sống người Việt mang đầy trọn, phong phú về điều tốt lành, điều thuận lợi và việc may mắn. Chữ “phúc” khi kết hợp với một chữ khác tạo nên những ý niệm về sự vui tươi, ấm no, an lành: hạnh phúc, hồng phúc, diễm phúc, tâm phúc, ân phúc, thiên phúc, phúc đức, v.v... Hán Việt Từ điển của Đào Duy Anh mô tả khái niệm ngũ phúc có nghĩa là “**Năm thứ hạnh phúc: phú, quý, thọ, Khang, ninh.**” Phú là giàu có, Quý là sang trọng, Thọ là sống lâu. Khang là mạnh khoẻ. Ninh là an lành và bình yên.

Chữ “**phước – bless**” theo Tự Điển Việt Nam do Tác giả Lê Văn Đức và Lê Ngọc Trụ mô tả về “**phúc đức**” hay điều tốt lành do Trời ban cho người từng làm nhiều việc nhân đức.

Trong Thánh Kinh chữ “**phước hạnh – bless**” được ghi lại 516 lần và chữ “**nguyền rủa – curse**” được ghi lại 199 lần. Chữ “**phước hạnh**” hay “**on phước**” được dung để chào hỏi có tính cách sâu đậm hơn từ ngữ “**bình an – peace, shalom**”. Các câu Kinh Thánh dưới đây chứa đựng những lời chúc phước và cầu mong hạnh phước nhất trong cộng đồng con dân Chúa với nhau:

a) Lời chúc bình an cho nhau.

Sáng thế 48:20

b) Lời chúc phước cho nhau khi gặp nhau.

Sáng thế 47:7

c) Lời chúc phước khi chia tay.

Sáng thế 24:60

d) Lời chúc phước của các sứ giả.

1 Sa-mu-ên 25:14

e) Lời chúc phước vì lòng biết ơn.

Gióp 31:20

f) Lời chúc phước vào buổi sáng.

Châm ngôn 27:14

g) Lời chúc mừng về sự thịnh vượng.

“*Anh thân mến! Tôi cầu chúc anh được thịnh vượng trên mọi mặt, được mạnh khoẻ về phần xác cũng như vẫn thịnh vượng về phần hồn*” (3 Giảng 2).

h) Lời cầu xin Chúa ban phước trong sự tôn kính.

2 Sa-mu-ên 14:22

i) Lời chúc phước trong tình bạn.

2 Sa-mu-ên 21:3

Theo Thánh Kinh Cựu Ước, chữ “phước hạnh – bless” trong ngôn từ Hi-bá-lai “barak” có nghĩa “quỳ lạy – kneel.” (2 Sử ký 6:13; Thánh thi 95:6). Trong Thánh Kinh Tân Ước, chữ “phước hạnh – bless” đồng nghĩa với từ Hi-lạp “makarios” nghĩa là được phước (blessed), may mắn (fortunate), hạnh phúc (happy). Kinh Thánh Tân Ước ghi chép 10 lần chữ “có phước, được phước – blessed” và 122 lần trong Cựu Ước chan chứa ý niệm về niềm vui sướng của một người trải nghiệm khi nhận được sự cứu chuộc linh hồn và được làm con cái của Thiên Chúa.

Đức Chúa Trời ban phước cho con người chúng ta như: sự sống, sự giàu có, hoa quả, hay nhiều thứ khác trong đời sống. Sáng thế 1:22,28 ghi rằng “Đức Chúa Trời ban phước cho chúng và bảo: *"Hãy sinh sản, tăng thêm; sinh đầy dẫy dưới biển. Các loài chim hãy gia tăng trên đất...Đức Chúa Trời ban phước cho loài người và phán: "Hãy sinh sản gia tăng đầy dẫy mặt đất và thống trị đất. Hãy quản trị loài cá biển, chim trời và tất cả các loài vật bò trên đất."* Ơn phước cao quý nhất mà Thiên Chúa ban cho con người là giải thoát con người ra khỏi điều gian ác và tội lỗi.

Thiên Chúa lá Đấng luôn quan phòng, chăm sóc và yêu thương con người. Ngài có năm ơn phước để ban cho con người chúng ta như:

- 1) **Thể xác** – (physical blessing) bao gồm sức khỏe, sự bảo vệ, và sức mạnh (health, protection, strength).
- 2) **Tài vật** – (material blessing) bao gồm việc làm, lợi tức, sự bảo an (work, income, security).
- 3) **Tình cảm** – (Emotional blessing) bao gồm niềm niềm vui, sự bình an, hi vọng (joy, peace, hope).
- 4) **Tâm giao** (Relational blessing) bao gồm tình yêu, hôn nhân, gia đình (love, marriage, friends).
- 5) **Tâm linh** (spiritual blessing) bao gồm sự cứu rỗi, đức tin, ân điển (salvation, faith, grace).

Người theo Chúa muốn nhận ơn phước của Thiên Chúa là những người cần phải:

- “**Ở gần Đức Chúa Trời** – *be near God*” (Thánh thi 73:28).

- “**Ở trong nhà Ngài** – *dwell in your house*” (Thánh thi 84:4).
- “**người tin cậy nơi Ngài** – *the man who trust in you*” (Thánh thi 84:12).
- “**Phước cho người nào kính sợ Chúa** – *Blessed is the man who fears the Lord*” (Thánh thi 112:1).
- “**vâng lời phụng sự Ngài** – *they obey and serve him*” (Gióp 36:11).
- “**phước cho người Ngài rèn luyện** – *Blessed is the man you discipline, O Lord*” (Thánh thi 94:12).
- “**Người trung tín được nhiều phước lành** – *A faithful man will be richly blessed*” (Châm ngôn 28:20).
- “**Chúa lưu tâm đến chúng ta và sẽ chúc phước cho chúng ta** – *The Lord remembers us and will bless us*” (Thánh thi 115:12).

## 2. Lộc (Prosperity)

Lộc có nghĩa là giàu có và thịnh vượng. Theo Tự Điển Việt Nam, chữ “lộc” đồng nghĩa là việc tốt lành do Trời ban cho.

Người Việt chúng ta thường dùng những câu đối Tết liên quan “Phúc-Lộc-Thọ” như:

- *Phúc Thọ phồn vinh/ Lộc tài phát đạt.*
- *Phúc Thọ vô biên/ Lộc tài vô tận.*
- *Đa tài, đa lộc, đa phú quý/ Đắc thời, đắc lộc, đắc nhân tâm.*

- *Phúc mãn đường niên tăng phú quý/ Đức lưu quang nhật tiến vinh hoa.*
- *Tân niên, tân phúc, tân phú quý/ tấn tài, tấn lộc, tấn bình an.*
- *Lộc biếc, mai vàng, Xuân hạnh phúc/ Đời vui, sống khỏe, Tết an khang.*

Con người luôn mong ước một cuộc sống thành công, thịnh vượng, và sung túc. Lời hứa của Chúa cho con dân của Ngài đời sống sung mãn (Giăng 10:10b).

(Biblegateway.com).

*“Và Đức Chúa Trời của tôi sẽ cung cấp đầy đủ mọi nhu cầu cho anh chị em theo như sự giàu sang vinh quang của Ngài trong Chúa Cứu Thế Giê-su.”* (Phi-líp 4:19).

- *“Đức Chúa Trời ban cho sự giàu có và tài sản”* (Giáo huấn 5:19).
- *“mọi việc người làm đều thịnh vượng – whatever he does prospers”* (Thánh thi 1:3).
- *“Con cháu người sẽ cường thịnh... Cửa cải và giàu có ở trong nhà người – His children will be mighty in the land... Wealth and riches are in his house”* (Thánh thi 112:2,3).
- *“Nguyện người công chính được hưng thịnh trong thời đại người... In his days the righteous will flourish”* (Thánh thi 72:7).

- *“Chúa thỏa mãn nhu cầu của những kẻ kính sợ Ngài – He fulfills the desires of those who fear him”* (Thánh thi 145:19).
- *“Loài người dù giàu sang cũng không còn mãi – But man, despite his riches, does not endure”* (Thánh thi 49:12).
- *“CHÚA phán: "Vì chính Ta biết rõ chương trình Ta hoạch định cho các người. Ta có chương trình bình an thịnh vượng cho các người, chứ không phải tai họa. Ta sẽ ban cho các người một tương lai đầy hy vọng.”* (Giê-rê-mi 29:11).

### 3. Thọ (Long Life)

*“Trời thêm tuổi mới năm thêm thọ  
Xuân khắp càn khôn phúc khắp nhà.”*

*“Ta sẽ cho người thỏa dạ sống lâu và chỉ cho người thấy sự cứu rỗi – With long life will be I satisfy him and show him my salvation”* (Thánh thi 91:16).

*“Ngài cho biết con đường sự sống – You have made known to me the path of life”* (Thánh thi 16:11).

*“Vì Ngài ban cho người phước lành vĩnh cửu”* (Thánh thi 21:6).

*“Phải hiếu kính cha mẹ, để các người có thể sống lâu trên đất mà Chúa, Đức Chúa Trời ban cho – Honor your father and your mother, so that you may live long in the land the Lord your God is giving you” (Xuất hành 20:12).*

*“xin dạy chúng tôi biết đếm các ngày chúng tôi, để chúng tôi được long khôn ngoan – Teach us to number our days aright, that we may gain a heart of wisdom” (Thánh thi 90:12).*

*“Ngài ban năng lực cho người kiệt lực; Ngài thêm sức cho kẻ thiếu sức.” (I-sa 40:29).*

Bill Gates đã dùng tỷ USD thay đổi thế giới như thế nào

*Thông qua quỹ Bill and Melinda Gates Foundation, ông đã cho đi hơn 41 tỷ USD để làm từ thiện trên toàn cầu.*

Đồng sáng lập Microsoft – Bill Gates hiện có hơn 90 tỷ USD và là người giàu nhì thế giới. Dù vậy, nếu không làm từ thiện, tài sản của Bill Gates sẽ còn nhiều hơn thế. Thông qua quỹ Bill and Melinda Gates Foundation, ông đã cho đi hơn 41 tỷ USD. Ông còn cùng huyền thoại đầu tư Warren

Buffett sáng lập Cam kết cho đi năm 2010 để đóng góp nửa tài sản làm từ thiện.

Dưới đây là 3 cách Bill Gates đã sử dụng hàng tỷ USD tài sản để thay đổi thế giới:

## 1. Cải tiến giáo dục

Trong 5 năm tới, quỹ Bill and Melinda Gates Foundation lên kế hoạch đầu tư 1,7 tỷ USD vào giáo dục công tại Mỹ. Tỷ phú công nghệ đã chia sẻ kế hoạch này hồi tháng 10. Khoảng 60% số tiền này sẽ được dùng để cải cách chương trình học và nhận diện các vấn đề của giáo dục địa phương. 25% sẽ tập trung vào thứ mà Gates gọi là “những vụ đặt cược lớn”, và 15% còn lại là cải tiến hệ thống giáo dục ủy quyền (charter education).

Gates cho rằng một trong những vấn đề lớn nhất của giáo dục công là sự bất bình đẳng. “Melinda và tôi đã coi vấn đề này là ưu tiên hàng đầu tại Mỹ, vì chúng tôi muốn muốn làm gì đó để giải quyết sự bất bình đẳng và nâng cao thành công sau trung học của các sinh viên da màu và sinh viên nghèo”, ông nói.

## 2. Biến đổi khí hậu

Gần một năm trước, Gates ra mắt quỹ đầu tư vào nhiên liệu sạch – Breakthrough Energy Ventures, với sự trợ giúp của các tỷ phú nổi tiếng như Jeff Bezos, Richard Branson và Jack Ma. Gates làm đồng chủ tịch, cùng đồng sáng lập LinkedIn – Reid Hoffman.



Quỹ này đang chi 1 tỷ USD hỗ trợ các công nghệ tiềm năng nhưng thiếu vốn, có thể giúp con người “thích nghi với biến đổi khí hậu đang ảnh hưởng đến cả hành tinh, và phát triển công cụ mới giúp ngăn vấn đề này trở nên trầm trọng hơn”.

### 3. Sức khỏe

Bill and Melinda Gates Foundation đã chi hàng triệu USD để hỗ trợ các sáng kiến về sức khỏe toàn cầu trên khắp thế giới. Năm ngoái, họ huy động được gần 13 tỷ USD để đẩy lùi AIDS, lao và sốt rét.

Gates cho biết chính tiến sĩ Bill Foege đã truyền cảm hứng cho ông trong công việc này. Foege đã làm cố vấn cho Gates từ năm 1999 và còn gợi ý cho Gates 81 cuốn sách, báo cáo về vấn đề y tế toàn cầu. Gates nổi tiếng là người thích đọc sách.

“Những cuốn sách này đã mở ra một thế giới mới với tôi, giúp tôi có tham vọng đấu tranh chống lại nghèo đói và bệnh tật”, Gates cho biết.

(theo CNBC – Datviet)

## Is this the key to long life?

*Dr. Jim Denison*

"I am always thinking for the best. There is always a solution in life. This is what my father has taught me: to always face difficulties and hope for the best."

This is how one elderly person describes the key to long life, part of a fascinating new study by the University of California San Diego School of Medicine. It reports that such optimism, along with stubbornness, a love for family and country, and a willingness to work hard are traits common among a group of Italians aged ninety to 101.

However, before you decide that optimistic stubbornness is all you need to live longer, take note: other studies claim that owning a dog, drinking coffee, and doing more push-ups and sit-ups contribute to longevity. But another study warns that too much exercise can raise your risk of an early death.

Here's a fact: no matter how long you live, you won't live on this planet forever.

Evil people like the Son of Sam killer can develop heart disease. Heroes like John McCain can develop

brain cancer. The death rate is still 100 percent.

If we will all die (unless the Lord returns first), why do we try so hard to fight the fact of our mortality?

### **Jesus is still the Great Physician**

One reason is God-given: our Lord cares about our physical health.

Jesus was noted far and wide for his healing ministry (Matthew 4:23–25). The apostles were famous for the healing power of the Spirit at work through them (Acts 5:12–16). The apostle John prayed for Gaius "that all may go well with you and that you may be in good health, as it goes well with your soul" (3 John 2).

God calls physicians and scientists to partner with him in healing bodies today. When a baby born with her heart outside her body survived because of extraordinary medical care, I believe her Father in heaven rejoiced.

In my work as Resident Scholar for Ethics with Baylor Scott & White Health, I have marveled at the God-given talents of doctors and care providers. A baby was born recently at Baylor University Medical Center in Dallas as the result of a transplanted uterus—the first in the US. Many patients who would have died just a few years ago are experiencing remarkable

health through genetic medicine advances.

God wants us to care for our physical bodies even as we care for our souls. He grieves when we are sick and suffering and wants us to pray for health and long life. Christians never truly die—the moment we take our last breath on earth, we take our first breath in heaven (Luke 23:43; Philippians 1:21). But we should seek to glorify God on earth as long as we are on earth.

### **Theo Bộ Y tế Nhật Bản, tuổi thọ của nam giới và phụ nữ Nhật Bản cao kỷ lục trong năm 2016.**

Giới chức y tế thông báo, trong năm 2016, tuổi thọ trung bình của phụ nữ Nhật Bản là 87,14 tuổi, còn nam giới là 80,98 tuổi. Đây đều là tuổi thọ cao nhất từ trước đến nay, tăng 0,15 tuổi ở phụ nữ và 0,23 tuổi ở nam giới so với năm 2016.

Phụ nữ Nhật Bản xếp thứ 2 thế giới về tuổi thọ, chỉ sau phụ nữ Hồng Công. Phụ nữ Nhật Bản từng có tuổi thọ cao nhất trên thế giới 3 năm liền cho đến năm 2014.

Tuổi thọ của nam giới Nhật Bản cũng chỉ đứng sau nam giới Hồng Công và đứng thứ 2 thế giới, tăng 2 bậc so với năm trước đó.

Giới chức y tế cho biết lý do để người Nhật có tuổi thọ cao là những tiến bộ trong công nghệ y học và ngày

càng có nhiều người quan tâm đến vấn đề sức khỏe, nhờ đó giảm những yếu tố gây tử vong như bệnh ung thư.

Theo giới chức y tế, tuổi thọ của người Nhật có thể tiếp tục tăng.

Theo NHK

## THỌ

# Năm quốc gia có tuổi thọ cao nhất thế giới

Lindsey Galloway

**Trong suốt chiều dài lịch sử, các nhà thám hiểm đã cất công tìm kiếm dòng suối thần huyền thoại giúp con người trẻ mãi không già.**

Trong khi dòng suối thần kỳ đó vẫn còn chưa tìm thấy thì một số nơi trên thế giới đã nổi lên như là nơi con người sống thọ hơn rất nhiều so với tuổi thọ trung bình của thế giới (khoảng 71 tuổi). Mỗi đất nước này đều có suối nguồn trường thọ bí mật của riêng mình.

Chúng tôi đã hỏi chuyện người dân ở một số quốc gia có tuổi thọ cao nhất theo xếp hạng của Bản phúc trình Hạnh phúc Thế giới 2017 để tìm hiểu lý do tại sao những nơi này lại giúp kéo dài tuổi thọ của con người.

### Nhật Bản

Bản quyền hình ảnh WIBOWO RUSLI/GETTY IMAGES

Có tuổi thọ trung bình là 83 tuổi, lâu nay người Nhật vẫn là một trong những dân tộc sống thọ nhất thế giới. Đảo Okinawa, vốn thường được gọi là 'vùng đất của những người bất tử', lâu nay vẫn là một trung tâm nghiên cứu về tuổi thọ toàn cầu. Những hòn đảo thuộc phía nam lãnh thổ Nhật Bản này có hơn 400 cụ già sống trên trăm tuổi. Nhiều người cho rằng nguyên nhân quan trọng giúp người dân nơi đây sống thọ là chế độ ăn uống của họ, theo đó dùng rất nhiều đậu hũ và khoai lang cùng với một ít cá. Những hội nhóm xã hội sôi nổi của người già và một cộng đồng gắn kết cũng là lý do khiến ở đây ít có áp lực nhưng lại giúp người dân có cảm giác gắn bó chặt chẽ.

**Sự thật về tempura Nhật Bản**

**Vị than trắng đục đảo trong đồ nướng Nhật Quán mì nào ngon nhất tại Nhật Bản?**

Để tận hưởng được những ích lợi này, điều thiết yếu là người nước ngoài cần học tiếng nói của người dân ở đây, ông Daniele Gatti, giám đốc điều hành của Velvet Media và đã sinh sống lâu năm ở Nhật, nói. "Nước Nhật có chất lượng cuộc sống tuyệt vời nếu như bạn có thể vượt qua rào cản ngôn ngữ để có thể hiểu rõ hơn về tâm lý của người dân bản địa" - vốn khác với văn hóa phương Tây nhiều hơn những gì mà đa số du khách tưởng, ông nói thêm. "Những người ngoại quốc sẵn sàng chuyển đến đây sống cần phải suy nghĩ nghiêm túc về việc bỏ một lượng lớn thời gian để học ngôn ngữ. Đó là chìa khóa giúp họ hội nhập sâu hơn vào cuộc sống địa phương và sống một cuộc sống trọn vẹn và có ý nghĩa."

## Tây Ban Nha

Âm thực Địa Trung Hải, vốn dùng nhiều dầu olive tốt cho tim mạch, rau củ và rượu, từ lâu đã góp phần giúp cho người dân Tây Ban Nha có tuổi thọ trung bình cao (trung bình 82,8 tuổi). Tuy nhiên người dân Tây Ban Nha còn giữ một bí mật sống lâu nữa: nghỉ trưa, siesta. **Vì sao người Tây Ban Nha ăn tối vào 10 giờ đêm?**

"Mọi người nghĩ rằng người Tây Ban Nha ai cũng chợp mắt buổi trưa, siesta, vào lúc các cửa hàng đóng cửa từ 2:00 cho đến 5:00 chiều, nhưng đơn giản đó chỉ là vì ca làm việc được tổ chức như vậy," ông Miquel Àngel Diez i Besora đến từ Barcelona và là hướng dẫn viên của hãng Gray Line cho biết. "Nếu anh phải làm việc liên tục và chỉ có nửa tiếng nghỉ giữa giờ để ăn trưa thì anh buộc phải mua đồ ăn nhanh. Ngược lại, nếu anh phải nghỉ trưa từ hai đến ba tiếng đồng hồ thì anh sẽ về nhà hay đi nhà hàng để ngồi thư thả, ăn bữa ăn với hai món chính, rồi thêm đồ tráng miệng và có thời gian để tiêu hóa kỹ. Như thế thì có lợi cho sức khỏe hơn là mua đồ ăn nhanh."

Mật độ các thành phố Tây Ban Nha dày đặc cũng khiến cho người dân phải đi bộ nhiều hơn do các cửa hiệu và nhà hàng đều nằm trong khoảng cách vài bước chân đi từ nhà của đại đa số người dân.

"Khi tôi từ Moscow chuyển đến Barcelona, tôi để ý thấy người dân ở đây thích đi bộ hay đạp xe, thậm chí đi bộ qua nhiều con phố để bắt phương tiện công cộng thay vì lái xe," cô Marina Manasyan, người đồng sáng lập hãng du lịch Barcelona Eat Local Food Tours, nói.

"Nhờ vậy các tế bào sẽ được cấp ô xy đầy đủ và thải ra ít chất thải carbon hơn."

## Singapore

Với hệ thống chăm sóc y tế tân tiến nhất mở ra rộng rãi và điều được gọi là 'hệ thống y tế thần kỳ', người dân Singapore đang có tuổi thọ lâu hơn bao giờ hết - trung bình họ sống đến 83,1 tuổi. Đất nước này là một trong những nước có tỷ lệ tử vong ở sản phụ và trẻ sơ sinh thấp nhất thế giới. Một trong những trọng tâm của hệ thống chăm sóc sức khỏe của Singapore là y tế dự phòng.

### **Singapore: Có oan uổng khi mang tiếng đất đỏ? Cơm gà Hải Nam và lịch sử di dân Singapore**

Văn hóa và môi trường đô thị dễ đi lại cũng là một nhân tố giúp kéo dài tuổi thọ ở nước này. "Anh sẽ thấy rất nhiều người đi đến các phòng tập hay tập thể dục ở các công viên có ở khắp nơi," Bino Chua, một người hiện đang sống ở Singapore và là cây viết blog du lịch cho trang I Wander, nói. Gần đây Singapore vừa mở công viên trị liệu đầu tiên nhằm để giúp giảm căng thẳng và cải thiện trạng thái tâm lý cho những người cao tuổi.

Những thói quen có hại cho sức khỏe cũng ít có đất sống ở Singapore. "Người ngoại quốc nên biết rằng các 'tật xấu' ở Singapore tốn tiền hơn rất nhiều," Chau nói. "Thuốc lá và bia rượu được đánh thuế rất nặng và do đó mắc hơn rất nhiều so với các nước khác."

## **Thụy Sĩ**

Đàn ông Thụy Sĩ sống thọ hơn ở bất cứ nơi nào khác trên thế giới - có tuổi thọ trung bình là 81. Là một trong những nước giàu nhất châu Âu, hệ thống y tế chất lượng cao, an toàn cá nhân mạnh và cảm giác khoẻ mạnh là những nhân tố giúp Thụy Sĩ là một trong những nước dẫn đầu về tuổi thọ - một số nghiên cứu còn cho rằng chế độ dinh dưỡng nhiều bơ và sữa cũng là một nhân tố hàng đầu.

### **Thụy Sĩ, nơi đúng giờ tuyệt đối**

### **Lạc vào thủ phủ dao gập ở châu Âu**

Mặc dù Thụy Sĩ là một đất nước của công việc - nơi có nhiều người nước ngoài chuyên đến làm việc tại nhiều trụ sở của các tập đoàn quốc tế, vị trí trung tâm của nó khiến người dân dễ dàng cân bằng giữa các chuyến nghỉ ngơi thư giãn. "Đó là một lựa chọn mang tính mũi nhọn về công việc nhưng lại rất khôn ngoan về địa điểm," ông Gatti, một người cũng sống ở Thụy Sĩ, nhận xét. "Sống ở đây cho phép bạn có những chuyến đi chơi tuyệt vời vào dịp cuối tuần đến khắp mọi nơi của châu u và dành thời gian đi dã ngoại ở vùng núi Alps quyến rũ." Trường tư ở đây cũng nằm trong số những trường có chất lượng tốt nhất trên thế giới," ông nói thêm. Điều này khiến Thụy Sĩ rất hấp dẫn đối với các gia đình trẻ.

## **Hàn Quốc**

Bản quyền hình ảnh OTTO FERDINAND/GETTY IMAGES

Theo những nghiên cứu mới đây thì Hàn Quốc sắp trở thành quốc gia đầu tiên đạt mức tuổi thọ 90 tuổi - thành quả của một nền kinh tế mạnh và đang tăng trưởng, dịch vụ y tế rộng rãi và huyết áp thấp hơn các nước phương Tây.

### **Lên núi ăn cơm chùa ở Hàn Quốc**

### **Kim chi Bắc Hàn là di sản văn hóa thế giới**

Đất nước cũng có chế độ ẩm thực rất giàu thực phẩm lên men vốn được cho rằng sẽ giúp giảm lượng cholesterol, tăng cường hệ miễn dịch và kiềm chế ung thư. "Nhìn tổng thể, đồ ăn Hàn giàu chất xơ và nhiều dinh dưỡng," bà Hoheb cho biết.

Người dân Hàn Quốc thì cho rằng nền văn hóa coi trọng tính cộng đồng và các truyền thống hướng tới cộng đồng cũng góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống hàng ngày ở đất nước này. "Jimjilbang (nhà tắm công cộng) là nơi mọi người gặp gỡ, thư giãn, trò chuyện và giúp thư giãn," bà Camille Hoheb, người sáng lập công ty du lịch Wellnes Tourism Worldwide, nói. "Ở Hàn Quốc, tư tưởng Phật giáo cũng giúp cho người dân có được chánh niệm và một thái độ đối với văn hóa hợp tác thay vì theo đuổi chủ nghĩa cá nhân."

## **Trong Các Nước Giàu Thế Giới**

## **Tuổi**

### **Thọ Dân Mỹ Cao Thứ 10**

WASHINGTON -- Tuổi thọ phụ nữ Hoa Kỳ đã giảm tới mức thấp nhất trong các nước giàu -- tính trong 50 năm qua, theo một bản phúc trình của viện

Center for Retirement Research.

Tính chung, viện này báo cáo rằng tuổi thọ dân Mỹ không tăng nhiều so với các nước như Canada, Pháp, và Nhật Bản.

Lý do chính: mập phì là sát thủ số 1, và Hoa kỳ đang trở thành một đất nước của những người mập phì.

Viện này cho biết rằng trước giờ, hút thuốc lá là vai trò quan trọng gây ra dị biệt, đặc biệt với phụ nữ, nhưng các năm gần đây, ảnh hưởng tác hại từ mập phì đã vượt hơn tác động tích cực của việc ngưng hút thuốc. Và như thế, tuổi thọ dân Mỹ tương lai sẽ cải thiện hay không sẽ là nhờ cải thiện khả năng giảm cân.

Tuổi thọ phụ nữ Mỹ trong năm 1960 nằm trong nhóm cao nhất thế giới, nhưng đã này bị đảo ngược trong thập niên 1980s.

Bây giờ, tuổi thọ phụ nữ Hoa Kỳ kém trung bình 2.5 tuổi so với phụ nữ các nước giàu mạnh.

Do vậy, tính chung là tuổi thọ dân Mỹ thua các nước giàu mạnh, tuy tuổi thọ đàn ông Mỹ chỉ mới khởi sự lùi trong mấy năm gần đây.

Thống kê về nguyên nhân tử vong cho thấy các bệnh hầu hết liên hệ tới hút thuốc lá và mập phì -- như đột quy (stroke), bệnh tiểu đường, ung thư phổi, bệnh đường hô hấp... là lý do chính làm tuổi thọ dân Mỹ thua các nước giàu khác.

Năm 1960, tuổi thọ dân Mỹ vào năm 65 tuổi là sẽ sống thêm 14.3 năm, thứ ba thế giới, chỉ sau Canada (14.7 năm) và Hòa Lan (14.6 năm).

Đay giờ, tuổi thọ hy vọng đờ là 19.4 năm, đứng hàng thứ 10.

Đứng đầu tuổi thọ toàn cầu là Pháp là hy vọng thêm 22.7 năm, sau đó là Nhật Bản (hy vọng thêm trung bình 22.1 năm) và Tây Ban Nha (21.6 năm).

Các nước khác là:

- \* Italy (21.5 năm),
- \* Australia (21.1),
- \* Canada (20.8),
- \* Anh quốc (20.6),
- \* Đức (20.1).

(Vietbao)

## 12 bác sĩ tiết lộ bí quyết sống khỏe

**Các bác sĩ khuyên nên đi bơi 3-5 lần một tuần hoặc đi bộ nhanh mỗi ngày; không nên nổi giận vì sự giận dữ khiến các mạch máu co thắt mạnh có thể dẫn đến đột quy, xuất huyết não.**

**Bí quyết tăng vài cm chiều cao sau 18 tuổi / Bí quyết tươi trẻ của các siêu sao Hollywood**

Hầu hết bác sĩ thường phải làm việc nhiều giờ mỗi ngày trong môi trường căng thẳng. Vậy họ làm thế nào để bảo vệ sức khỏe của mình? 12 bác sĩ thuộc các lĩnh vực chuyên

môn khác nhau chia sẻ về bí quyết giữ gìn thể lực và trí lực, theo *Health Sina*.

**Bác sĩ thần kinh học** Gao Cong, Trưởng khoa Nội thần kinh, Bệnh viện II Guang Zhou nói rằng để có sức khỏe tim mạch tốt phải học cách kiềm chế cơn thịnh nộ. Không nên nổi giận vì cơn giận có thể gây tổn thương não bộ. Nghiên cứu cho thấy sự kích động khiến các mạch máu co thắt mạnh, đây là một trong những nguyên nhân phổ biến gây đột quỵ, xuất huyết não. Thông thường đa số trường hợp giận dữ sẽ khiến huyết áp tăng cao có thể dẫn đến bệnh tim và mạch máu não.

Dù công việc bận rộn, bác sĩ Gao vẫn sắp xếp thời gian đi bơi từ 3 đến 5 lần một tuần và đi bộ nhanh mỗi ngày. Bác sĩ khuyên mọi người không nhất thiết phải theo một loại hình thể dục nào mà quan trọng là chọn cho mình một môn yêu thích. Nếu không thích chạy bộ, phụ nữ có thể tập các bài aerobic giúp bảo vệ các tế bào nội mô mạch máu, cải thiện sức khỏe tim và chức năng phổi, đồng thời giúp bạn dễ dàng bình tĩnh và kiểm soát hành vi tốt hơn. Khi mọi thứ được kiểm soát tốt sẽ giúp ngăn ngừa nhồi máu não, xuất huyết não, nhồi máu cơ tim và các tai biến tim mạch khác. Bên cạnh đó cần quản lý tốt các yếu tố dẫn đến bệnh tim mạch bao gồm huyết áp, lượng đường trong máu, cholesterol, cân nặng...

**Bác sĩ hô hấp**, giáo sư Zhang Fu Na, Trưởng khoa Nội Hô hấp khuyên mọi người tuyệt đối tránh hút thuốc vì thuốc lá chứa hàng chục nghìn chất độc, trong đó có nhiều chất gây ung thư phổi, tắc nghẽn phổi mạn tính. Không nên uống rượu giả, trên thực tế nhiều người biết rượu giả nhưng vẫn cố ý dùng, gây tổn thương nặng nề đến nhiều cơ quan như gan, thận... Nên dành thời gian giải trí, bơi lội, chơi bóng bàn hoặc chạy bộ ít nhất một lần trong tuần, mỗi lần khoảng một giờ. Ăn ít vào bữa tối, duy trì tâm trạng tốt.

**Bác sĩ mắt**, giáo sư Yin Cheung Sha, Trưởng khoa Mắt, Bệnh viện II Quang Zhou khuyên mọi người khi đi ngoài

trời nắng nên đeo kính râm màu vàng hoặc nâu có thể lọc ánh sáng xanh giúp giảm tổn thương mắt và cải thiện độ tương phản hình ảnh. Đặc biệt những bệnh nhân bị thoái hóa điểm vàng càng nên áp dụng.

Ngoài ra cần kiểm soát lượng nước uống vào mỗi ngày vừa đủ để ngăn chặn sự gia tăng nước dẫn đến tăng áp lực nội nhãn. Không nên hấp thu các chất kích thích như hút thuốc lá, uống trà đậm và cà phê. Tránh mặc cổ áo quá chặt, cúi đầu làm việc trong thời gian dài vì như thế dễ mắc bệnh tăng nhãn áp.

**Bác sĩ ung bướu**, giáo sư Liu Hai Yang, Trưởng khoa Ung bướu đường tiêu hóa khuyên mọi người nên chọn đồ ăn tự nhiên. Thực phẩm chế biến sẵn chứa chất phụ gia và bảo quản độc hại có thể gây mất cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột, suy giảm chức năng ruột. Hãy tập trung vào phương pháp nấu ăn lành mạnh, tránh đồ cay và khẩu vị nặng vì dễ kích thích đường ruột. Nên ăn thanh đạm, giảm thời lượng nấu nướng vì đun nấu thời gian dài sẽ phá hủy một số chất dinh dưỡng quan trọng trong thực phẩm.

Bác sĩ Liu khuyên cáo không nên thức khuya. Thức khuya thường kèm theo dậy muộn, ảnh hưởng đến chế độ ăn 3 bữa bình chính thường trong ngày, phá hủy đồng hồ sinh học. Không nên nghiện rượu, đặc biệt là khi đang bị một số bệnh cơ bản, nghiện rượu mãn tính sẽ trực tiếp làm bệnh nặng hơn.

**Bác sĩ phẫu thuật lồng ngực** Shao Wen Long khuyên mọi người khi đi làm về, việc đầu tiên cần làm là rửa tay và thay đồ trước khi bế trẻ em. Tránh trẻ hít khói thuốc bị động. Hút thuốc lá là một yếu tố nguy cơ gây ung thư phổi. Nếu bạn ở trong môi trường khói thuốc lá, trên cơ thể và quần áo dính khói thuốc, khi về nhà tiếp xúc ngay với trẻ em sẽ khiến bé hít phải khói. Khi đi thang máy, bác sĩ Shao thường tranh thủ nhắm mắt, hít một hơi thật sâu. Hàng ngày thời gian ngủ thường ít lại phải phẫu thuật thường

xuyên trong nhiều giờ nên ít thời gian nghỉ ngơi, nên bác sĩ tận dụng tất cả thời gian để thư giãn.

Bác sĩ khuyến cáo không nên dùng trà và cháo quá nóng. Thức ăn quá nóng dễ làm bỏng thực quản, gây viêm nhiễm, theo thời gian, dễ hình thành ung thư thực quản. Cần dành ra khoảng thời gian giải trí phù hợp, nên đọc nhiều hơn, học hỏi nhiều hơn và giữ cho tâm trí nhẹ nhàng, thư thái.

**Bác sĩ tâm lý** Yu Jin Long khuyến nên chạy bộ khi tâm trạng không tốt. Trong lúc chạy, cơ thể sẽ tiết ra chất serotonin, những người thường lo âu trầm cảm có rất ít chất này. Nếu không vui hãy ngồi xuống và tìm lý do khiến bạn không vui, như thế sẽ giảm một nửa cảm xúc tiêu cực. Sau đó hãy hành động để giải quyết vấn đề.

Ngoài ra bác sĩ khuyến để có được hạnh phúc, mỗi người nên trân trọng những gì mình đang có, không nên phá hủy các mối quan hệ bởi như thế không chỉ làm tổn thương người khác mà còn làm tổn thương chính mình. Cần tập cho mình thói quen sống ngăn nắp, đừng quá bừa bãi khiến bạn trở nên nặng nề. Cho dù là ăn uống, sinh hoạt hay đời sống tình dục cũng cần phải tiết chế.

**VNExpress - Trần Ngoan**