

ประวัติวันวาเลนไทน์ 14 กุมภาพันธ์ Valentine's Day



กุมภาพันธ์ เป็นเดือนที่อบอุ่นไปด้วยความสุขของการแสดงความรัก ความห่วงใยถึงคนที่เราปรารถนาดีและอยากให้เขามีความสุข เป็นที่รับรู้กันทั่วโลกว่าวันที่ **14 กุมภาพันธ์** เป็น "วันแห่งความรัก" หรือ **Valentine's Day** และวันนี้ยังมีคิวปิด หรือกามเทพ ซึ่งถือเป็นสัญลักษณ์ของวันวาเลนไทน์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุด คิวปิดเป็นบุตรของวินัสและมาร์ส แต่ชาวกรีกเรียกคิวปิดว่า อีรอส ภาพของคิวปิดที่มนุษย์โลกปัจจุบันได้รู้จักก็คือภาพเด็กน้อยที่ถือคันธนูและลูกศร มีหน้าที่ยิงศรรักให้ปักใจคน ปัจจุบันคิวปิดและธนูของเขากลายเป็นเครื่องหมายแห่งความรักที่เป็นที่รู้จักมากที่สุด ภาพจำของคิวปิดคือการยิงศรรักระหว่างหัวใจสองดวงให้รักกัน เรียกกันว่า *ศรรักคิวปิด* และวันนี้เราจึงอยากจะมาเล่าสู่กันฟังถึงประวัติความเป็นมาและความสำคัญของวันแห่งความรักกันค่ะ

ประวัติวันวาเลนไทน์ (Valentine's Day)

เทศกาลวาเลนไทน์ (Valentine's Day) เริ่มมีขึ้นตั้งแต่ยุคที่จักรวรรดิโรมันเรืองอำนาจ ในยุคนั้น วันที่ 14 กุมภาพันธ์ของทุกปี ถูกจัดให้เป็นวันหยุดเพื่อเป็นเกียรติแก่เทพเจ้าจูโน ผู้เป็นจักรพรรดินีแห่งเทพเจ้าโรมัน นอกจากนี้แล้วพระองค์ยังทรงเป็นเทพเจ้าแห่งอิสรเสรีเพศและการแต่งงาน และในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ เป็นวันเริ่มต้นเทศกาลเฉลิมฉลองแห่งลูเพอร์คาร์เลีย การดำเนินชีวิตของหนุ่มสาวจะถูกตัดขาดออกจากกันอย่างสิ้นเชิง

ในรัชสมัยของจักรพรรดิคลอดิอุสที่ 2 (Emperor Claudius II) แห่งกรุงโรม พระองค์ทรงเป็นกษัตริย์ที่มีใจอคติร้าย และทรงนิยมการทำสงครามนองเลือด ได้ทรงตระหนักว่าเหตุที่ชายหนุ่มส่วนมากไม่ประสงค์จะเข้าร่วม

ในกองทัพ เนื่องจากไม่อยากจากคู่รักและครอบครัวไป จึงทรงมีพระราชโองการสั่งห้ามมิให้มีการจัดพิธีหมั้น และแต่งงานกันในโรมโดยเด็ดขาด ทำให้ประชาชนทุกข์ใจเป็นอย่างยิ่ง

และขณะนั้นมีนักบุญรูปหนึ่งนามว่า เซนต์วาเลนไทน์ หรือวาเลนตินัส ซึ่งอาศัยอยู่ในโรมได้ร่วมมือกับเซนต์มารีอัส จัดพิธีแต่งงานให้กับชาวคริสต์หลายคู่ และด้วยความปรารถนาดีนี้เองจึงทำให้วาเลนไทน์ถูกจับ และระหว่างนั้นเขาก็ยังคงส่งคำอวยพรวาเลนไทน์ของเขาเองขณะที่เขาเป็นนักโทษ เชื่อกันว่าวาเลนไทน์ได้ตกหลุมรักหญิงสาวที่เป็นลูกสาวของผู้คุมที่ชื่อจูเลีย ซึ่งได้มาเยี่ยมเขาระหว่างที่ถูกคุมขัง ในคืนก่อนที่วาเลนไทน์จะสิ้นชีวิตโดยการถูกตัดศีรษะ เขาได้ส่งจดหมายฉบับสุดท้ายถึงจูเลีย โดยลงท้ายว่า "From Your Valentine"

หลังจากนั้นศพของเขาได้ถูกเก็บไว้ที่โบสถ์พราซีเดส (Praxedes) ณ กรุงโรม จูเลียได้ปลุกต้นอามันต์ หรืออัลมอลต์สีชมพู ไว้ใกล้หลุมศพของวาเลนตินัสผู้เป็นที่รักของเธอ โดยในทุกวันนี้ ต้นอามันต์สีชมพูได้เป็นตัวแทนแห่งรักนิรันดรและมิตรภาพอันสวยงาม ถึงแม้ว่าเบื้องหลังความเป็นจริงของวาเลนไทน์จะเป็นตำนานที่มีดราม่า แต่ยังคงแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกสงสาร ความกล้าหาญและที่สำคัญที่สุดเป็นเครื่องหมายของความโรแมนติก จึงไม่น่าประหลาดใจเลยว่าในช่วงยุคกลาง วาเลนไทน์นับเป็นนักบุญที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในอังกฤษและฝรั่งเศส

ต่อมานักบวชในนิกายโรมันคาทอลิกจึงเลือกให้ วันที่ **14 กุมภาพันธ์** เป็นวันเฉลิมฉลองเทศกาลวันแห่งความรัก และดูเหมือนว่ายังคงเป็นธรรมเนียมที่ชายหนุ่มจะเลือกหญิงสาวที่ตนเองพึงใจใน **วันวาเลนไทน์**

ไทม์ (Valentine's Day) สืบต่อกันมาจนถึงทุกวันนี้

วันวาเลนไทน์ หรือ **Valentine's Day** ในแต่ละประเทศจะมีประเพณีหรือการปฏิบัติที่แตกต่างกันบ้าง แต่โดยรวมแล้วจะมีการเฉลิมฉลองและเป็นการแสดงถึงความรักที่มีระหว่างกัน ต่อมาเมื่อมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทางการพิมพ์ จึงมีการพิมพ์บัตรอวยพรแทนที่จดหมายที่เขียนด้วยลายมือ และปัจจุบันก็มีการส่งบัตรอวยพรทางออนไลน์เพื่อแสดงถึงความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ช่วยให้คนที่ต้องการแสดงความรักความห่วงใยถึงคนที่รักได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

ประวัติวันวาเลนไทน์ เป็นเรื่องที่เล่าต่อๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน เท่าที่ค้นหาได้นี้เป็นเพียงหนึ่งในหลายๆ เรื่องเท่านั้น แต่ไม่ว่าประวัติที่แท้จริงจะเป็นอย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้เราได้ถือว่าวันวาเลนไทน์เป็น **วันสำคัญ** วันหนึ่งในประวัติศาสตร์เลยทีเดียว คุณสามารถส่งดอกไม้ ขนม และการ์ด เพื่อบอกความนัยให้แก่คนพิเศษของคุณ วันนี้จะเป็นวันที่เราส่งความรู้สึกดีๆ ให้แก่กัน...



20 เรื่องที่ควรจรรู้ไว้เกี่ยวกับวันวาเลนไทน์

20 เรื่องที่ควรจรรู้เกี่ยวกับวันวาเลนไทน์

เมื่อวันแห่งความรักหรือวันวาเลนไทน์เวียนวนมาอีกครั้ง หันไปทางไหนก็มีแต่คนรักกัน แต่ถึงอย่างนั้นวันวาเลนไทน์ก็ควรจะเป็นวันที่มีแต่เรื่องดีๆ ใส่มะใส่มะ จึงขอเสนอ 20 เรื่องที่ควรจรรู้ไว้เกี่ยวกับวันวาเลนไทน์ เพื่อให้ทุกๆ คนทำวันวาเลนไทน์ของเราให้เป็นวันวาเลนไทน์ที่มีคุณค่ามากกว่าวันที่เสียเงินซื้อของขวัญ หรือแสดงออกว่ารักกันแบบที่ไม่รู้ความหมายที่แท้จริงของความรัก ว่าแล้วเราก็มาดูกันเลย

1. วันวาเลนไทน์เกิดขึ้นเพื่อระลึกถึงนักบุญเซนต์วาเลนไทน์ (Saint Valentine) ผู้รับโทษประหารในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 270 เพราะในยุคนั้นมีกฎหมายห้ามไม่ให้มีการแต่งงานของพวกคริสเตียน แต่เซนต์วาเลนไทน์ยังแอบจัดงานแต่งงานให้กับคู่รักคริสเตียนจนถูกจับขังและรับโทษ โดยในขณะที่ถูกคุมขังนั้น เขาก็พบรักกับสาวทาบอดซึ่งเป็นลูกสาวของผู้คุม ด้วยความรักและคำอธิษฐานของเขา พระเจ้าได้ทรงโปรดให้ตาของสาวคนรักหายเป็นปกติ แต่เมื่อความนี้ล่วงรู้ถึงหูกษัตริย์ เซนต์วาเลนไทน์จึงถูกประหารชีวิตด้วยการตัดศีรษะ ต่อมาเมื่อคนทั่วไปทราบเรื่องราวจึงเกิดความประทับใจและยึดถือเอาวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ของทุกปีเป็น *วันแห่งความรัก* นั่นเอง

2. คนที่ฟ้าส่งมาให้รักเรามากที่สุดคือ พ่อแม่ เป็นรักไม่มีวันหมดอายุ ไม่มีเงื่อนไข เพราะต่อให้เราอ้วน น่าเกลียด พิกการ ทำตัวเง่ายังไง พ่อแม่ก็ยังรักและพร้อมจะเสียสละเพื่อเราเสมอ ดังนั้นในวันวาเลนไทน์ จึงอยากให้คุณๆ ทำดีต่อคุณพ่อคุณแม่ให้มากๆ นะคะ

3. คนที่ไม่มีแฟนไม่ใช่คนอาภัพน่าสงสารในวันวาเลนไทน์ เพราะคนโสดก็มีความรักได้ และคนที่น่าสงสารที่สุดก็คือคนที่ไม่มีความรักในหัวใจต่างหากละ อีกอย่าง...คนที่มีแฟน แต่แฟนห่วยแตก ชีวิตเหมือนถูกขังให้ทรมานไปวันๆ น่าสงสารกว่าคนโสดเป็นไหนๆ
4. จากการสำรวจพบว่าในวัยเรียน เด็กคอกของ คนที่ให้ของขวัญบอกรักกันมากที่สุดในวันวาเลนไทน์ ไม่ใช่คู่รัก แต่เป็น เพื่อน ดังนั้นอย่าเครียดไปเลยที่แม้ว่าจะยังไม่มีแฟนมาควงแขนอวดใครในวันวาเลนไทน์ เพราะถึงยังไง เรายังมีเพื่อนมากมายที่มอบความรักต่อกันได้อยู่นะ
5. กุหลาบราคาแพงไม่ได้แสดงว่าเขารักเรามากจริงๆ ดังนั้นอย่าไปเชื่อคำพูดของใครว่า รักเรามาก เพียงเพราะเขาให้ดอกกุหลาบราคาแพงหุ้ เรื่องแบบนี้อยู่ที่ใจล้วนๆ
6. ครูที่ปรึกษาหลายท่านร้องไห้ด้วยความซาบซึ้ง เมื่อลูกศิษย์ประจำห้องมอบดอกกุหลาบวันวาเลนไทน์ให้ ท่านคนละดอก ลองวางแผนเซอร์ไพรส์ครูดูไหมละ ให้เพื่อนๆ เอาดอกไม้ไปไหว้ครูพร้อมๆ กัน ได้เห็นครูน้ำตา ร่วงเพราะซึ้งใจซั้วรีดิ
7. เมื่อเธอมองรอบตัวจะพบสิ่งมีชีวิต ลองเป็นผู้ให้ความรักแก่พวกเขา มีเมตตาแก่พวกเขาดู แล้วเธอจะเต็ม อิ่มไปด้วยรักในหัวใจ
8. คนที่ได้ดอกกุหลาบมากที่สุด ไม่ได้หมายความว่ามีความรักที่น่าอิจฉาที่สุด ตรงกันข้าม คนที่ไม่ได้ ของขวัญวาเลนไทน์สักชิ้น อาจจะมีรักที่น่าอิจฉาที่สุดเลยก็เป็นได้
9. ของขวัญวาเลนไทน์ที่มีค่าที่สุด อาจลงทุนน้อยที่สุด เช่น การ์ดที่ตั้งใจทำกับมือ ดาวกระดาษที่พับมาเป็น เดือนๆ หรือของราคาถูกแต่ตั้งใจหาซื้อมาด้วยใจ เพราะฉะนั้น อย่าตีค่าความรักของใครด้วยราคาของขวัญที่เขาให้ เราดูที่การกระทำดีกว่านะ ก็มีค่ายิ่งใหญ่สุดๆ แล้ว
10. เดือนกุมภาพันธ์ซึ่งเป็นเดือนแห่งความรัก กลับเป็นเดือนที่มีวันน้อยที่สุดของปี บอกให้เรารู้ว่า ความรัก จะสั้นหรือยาวไม่ได้อยู่ที่วันเวลาที่คบกันมา แต่อยู่ที่การทำทุกนาทีให้มีค่าร่วมกัน
11. วันวาเลนไทน์ไม่ใช่วันเสียตัวแห่งชาติ เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะกลายเป็นแฟชั่นแปลกๆ ไปแล้วว่าวาเลน ไทน์โรงแรมมานรุจจะต้องเต็ม! ไม่เวิร์คเลย เพราะที่สุดแล้ว คนที่จะต้องมานั่งเสียใจในภายหลังก็คือเราคน เดียวเท่านั้น การมีอะไรกันไม่ได้บ่งบอกว่ารักกันเสมอไป ควรมีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมเท่านั้น
12. วันวาเลนไทน์ แม้จะตื่นเต้นยังไง ก็ยังต้องเรียนหนังสือ ไม่ใช่เอาแต่เหม่อมองรอยใครมาให้ดอกไม้ หรือรำเริงโศดเรียนไปเที่ยวซะงั้น บางคนพอถึง วันวาเลนไทน์ สติแตก เอาแต่วางแผนว่าจะเซอร์ไพรส์แฟน ยังไง ทำอะไรบ้าง สรุปรุ่นนี้สอบตกเพราะไร้สติโดยสิ้นเชิงละ

13. คนโสดก็มีวาเลนไทน์ที่อบอุ่นได้แค่เพียงรักตัวเอง ขอให้จำไว้เลยว่า แค่เพียงเราใช้วันวาเลนไทน์เป็นวันที่เรารู้สึกมีความสุขร่างกาย มอบความรักให้ตัวเอง เราก็จะเป็นคนที่น่าอิจฉาที่สุดได้อยู่แล้ว

14. อย่าเสียเงินไปซื้อดอกไม้หรือตุ๊กตามาเดินถือ เพียงเพราะกลัวชายหน้าที่ยังไม่มีใครให้ของขวัญวาเลนไทน์ มันเป็นเรื่องที่ไร้สาระมากๆ เพราะการเดินถือเปล่านั้นในวันวาเลนไทน์ไม่ใช่เรื่องน่าอายซักกะหน่อย ถ้ารายนั้กก็จะ เอาเงินไปบริจาคให้เด็กยากจนดีกว่านะ

15. ถ้าอยากให้ของขวัญวาเลนไทน์ที่อยู่นานๆ ต้นไม้ในกระถางก็น่ารักดี ดีกว่าดอกไม้ราคาแพงหูฉี่ แต่สามวันเน่า ลองไปหาซื้อไม้ใบ ไม้ดอกสวยๆ เอามามอบให้กัน ราคาถูกกว่า แถมอยู่ได้นานกว่าด้วย อ้ออย่างมันก็มี ความหมายเป็นนัยว่า รักของเราจะมั่นคงยาวนาน เหมือนต้นไม้ที่เติบโตและไม่เหี่ยวเฉาง่ายๆ ถ้าได้รับการดูแลอย่างดี

16. ผู้ชาย 55 เปอร์เซนต์มองว่าการให้ดอกไม้วาเลนไทน์เป็นเรื่องไร้สาระ บางคนถือว่าการให้ดอกไม้ผู้หญิง เป็นพวกเซ็กซี่เปิด ถ้าจะต้องทำเซอร์ไพรส์ให้เรในวันวาเลนไทน์ เพราะความรักของเขาอาจจะไม่ได้โฟกัสที่ตรงจุดนั้น

17. สิ่งที่จะทำให้ผู้ชายซึ่งใจและรักเรามากคือความเข้าใจ ไม่ใช่ของขวัญวาเลนไทน์ราคาแพง เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นเลยที่เราจะต้องอดข้าว อดน้ำเพื่อซื้อของราคาแพงเกินตัวให้เขา ถ้าเขารักเราจริง เขาคงไม่สบายใจที่เห็นเราต้องทรมานตัวเองแบบนั้นหรอกนะ ความเข้าใจในตัวของเขาและอยู่กับเขาโดยสร้างความสุขให้กันได้ทุกวันสำคัญสุดแล้ว

18. โลกของเราก็อยากได้ของขวัญวาเลนไทน์ ลองหันมารักโลก ทำสิ่งดีๆ ให้โลกกันดูไหม เช่น ปลูกต้นไม้ สัญญากับตัวเองว่าจะลดการใช้ถุงพลาสติก ประหยัดไฟ ประหยัดน้ำ ฯลฯ แบบนี้ก็ดีเหมือนกันนะ

19. ความสำคัญของการมีแฟนไม่ได้อยู่ที่มีคนเดินด้วยในวันวาเลนไทน์เท่านั้น ฉะนั้น อย่าคิดโง่ๆ แค่ว่าอยากมีแฟนเพราะจะได้มีคนมาเดินข้างๆ ในวันวาเลนไทน์ จนต้องรีบควานหาเอาใครก็ได้มาเคียงคู่ เพียงเพราะวอนท้ออยากมีแฟนใจจะขาด แบบนั้นเธอเสี่ยงจะเจอรักคุณหรือรักสุดแยะได้

20. เราสามารถมีวันวาเลนไทน์ได้ทุกวัน แค่เพียงทำทุกวันให้เป็นวันแห่งความรัก ดูแลกันและกันทุกวัน ใส่ใจกันทุกวัน แล้วเธอก็จะพบว่า ไม่ว่าจะวันไหน โลกก็เป็นสีชมพูได้ แค่เพียงยังมีกันและกันอยู่เสมอ

ทำไมวันวาเลนไทน์ ถึงให้ ช็อกโกแลต



วาเลนไทน์ ช็อกโกแลต

สงสัยกันไหมคะ ว่าของขวัญที่มอบให้กันในวันวาเลนไทน์ นอกจากดอกกุหลาบ แล้ว ทำไมถึงนิยมมอบ Chocolate ให้กัน?!?!?

ว่ากันว่า...ในยุคโรมันที่นักบุญวาเลนไทน์ได้เสียชีวิตนั้น ช็อกโกแลตยังเป็นของหายาก จึงเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีค่าที่คนรักจะมอบแทนใจให้กันได้ จึงส่งไปพร้อมการ์ดและดอกไม้ ซึ่งสื่อความหมายของความรักมาแต่ไหนแต่ไรแล้วก็ได้ และอาจจะรวมไปถึงการที่ช็อกโกแลตเคยเป็นสัญลักษณ์ของเสรีภาพ มิตรภาพ และสันติภาพในช่วงที่สงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลงด้วยก็ได้ หรืออาจมาจากการที่ช็อกโกแลตนั้น สามารถช่วยกระตุ้นอารมณ์รักได้ด้วย เพราะมีเรื่องเล่าขานกันมาว่า นายมองเตซูมา นักรบผู้พิชิตแห่งสเปน มักจะดื่มช็อกโกแลตเป็นประจำเสมอ ก่อนไปหาเหล่าสาว ๆ ในฮาเร็มของเขาค่ะ ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็เพื่อให้ช่วยกระตุ้นอารมณ์รักค่ะ

นอกจากช็อกโกแลตจะเป็นสัญลักษณ์ของเสรีภาพและมิตรภาพแล้ว ช็อกโกแลตยังมีประโยชน์อีกมากมายเลยล่ะค่ะ

ในตัวช็อกโกแลตนั้น มีส่วนประกอบสำคัญเรียกว่า Flavonoid เป็นสารซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และป้องกันการก่อตัวของไขมันในเส้นเลือดป้องกันโรคหัวใจและการเกิดมะเร็ง ที่สำคัญยังช่วยให้แก่ช้าด้วยนะคะ นอกจากนี้ในช็อกโกแลตยังมีสารบางชนิดไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเคมีแห่งความสุขที่ชื่อเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ออกมา ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นด้วยค่ะ เมื่อเห็นข้อดีของ Chocolate แบบนี้แล้ว ไม่ใช่จะรีบไปหาซื้อมากินกันซะเยอะเกินพิกัดนะคะ หรือถ้าใครที่ได้รับ Chocolate ในวันวาเลนไทน์หลายก้อน ก็เก็บไว้กินวันอื่นๆ บ้างนะคะ เพราะถ้ากินเยอะเกิน เดี่ยวความอ้วนจะถามหา แนะนำ Dark Chocolate แบบ Low fat ค่ะ ซื้อไว้กินเพื่อสุขภาพกัน