



“Bí quyết” để hôn nhân luôn hạnh phúc

ISSN: 2734-9195

08:05 09/08/2025

Hạnh phúc sẽ không chỉ là những khoảnh khắc ngọt ngào, mà là một dòng chảy bền bỉ, nâng đỡ cả hai suốt chặng đường dài.

Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng hôn nhân của các gia đình như điều kiện kinh tế khó khăn, thu nhập thấp, chi phí sinh hoạt đắt đỏ, vợ hoặc chồng có vấn đề trong công việc, kinh doanh, thậm chí là cả sức khỏe của cả hai người trong cuộc sống vợ chồng... Tất cả những khó khăn sẽ gây áp lực tâm lý đến vợ, chồng và gây nên những vấn đề trong hôn nhân, khiến cuộc sống thường xảy ra mâu thuẫn, lục đục.

Trong tình yêu, hôn nhân không thể nói ai phải phụ thuộc ai, ai quan trọng hơn ai, ai có công nhiều hơn ai, mà mỗi người có sự chuyển hoá, thay đổi cho nhau về vị trí vai trò trong những quan hệ cụ thể. Mặt khác vai trò của các yếu tố, của mỗi người, luôn có sự thay đổi do môi trường thay đổi. Lúc này yếu tố này là quan trọng nhưng trong lúc khác, hoàn cảnh khác thì yếu tố kia lại quan trọng hơn. Vậy nên rất cần sự biết ơn, nghĩa tình, tương tác, chia sẻ, cần vì nhau trong cuộc sống chung.

Điều đáng trách nhất của không ít người đàn ông là có tính vũ phu, gia trưởng. Đó là thói xấu được “di truyền” ở nhiều thế hệ đàn ông kể từ khi có chế độ phụ hệ và được coi là đặc tính của phái mạnh. Mặt khác mỗi người phụ nữ hãy khôn ngoan, nên trở thành một chiếc “điều hoà nhiệt độ” trong tình yêu, trong gia đình. Lúc “cương”, lúc “nhu” đừng ủy mị, chịu đựng hay quá phụ thuộc vào người bạn đời của mình.



(Ảnh: Internet)

Tại sao nhiều cặp vợ chồng không thấy hạnh phúc ngay sau khi kết hôn? Bởi vì khi họ không có thái độ thích hợp, thích đáng cho cuộc sống hôn nhân.

Hai cá thể độc lập ghép lại thành một cuộc đời chung và cực kỳ khó khăn trong sự tương thích. Thời kỳ tiền hôn nhân tìm hiểu nhau sơ sài, tìm hiểu cái bản chất bên ngoài, thấy anh ta đẹp trai, chị ta xinh gái, con nhà giàu... là lấy chứ không biết bản chất cốt lõi bên trong của người mình sẽ kết hôn. Vì vậy, trước khi kết hôn trong quá trình tìm hiểu yêu đương, hai người phải tìm hiểu thật kỹ xem hệ thống giá trị của hai người có hợp nhau hay không: gia đình gia giáo hay gia đình hiện đại, có làm dâu được hay không, có đủ khả năng để thích ứng với gia đình mới không...

Để yếu tố kinh tế không gây ảnh hưởng đến hôn nhân cần thực hiện bình đẳng nam nữ trong gia đình, xây dựng trên cơ sở kinh tế làm nền tảng căn bản cho mối quan hệ. Những yếu tố ảnh hưởng trong ngắn hạn như người phụ nữ mang bầu, nuôi con nhỏ, người chồng bị ốm nặng một thời gian... đều được giải quyết trên cơ sở bình đẳng trong trách nhiệm của mỗi thành viên gia đình. Người phụ nữ cần khắc phục, huỷ bỏ sự tự ty rằng cần nương tựa vào một người đàn ông. Ngược lại người đàn ông cũng phải từ bỏ quan niệm về vai trò duy nhất mình là trụ cột gia đình, từ bỏ tính gia trưởng.

Mỗi người không phải lệ thuộc nhau về kinh tế mà vì nhau, phục vụ nhau nương tựa nhau trên sự chung thủy, tình nghĩa vợ – chồng.

Có ít tiêu ít, có nhiều tiêu nhiều. Biết chịu khó cân đối, cố gắng động viên nhau khi gặp khó khăn trong vấn đề kinh tế. Từ lúc bắt đầu lập gia đình, vợ chồng

nên thống nhất lập một “quỹ dự phòng” để tránh những lúc có những bất ngờ xảy ra, gây áp lực tâm lý và buồn phiền, lo lắng vì vấn đề này.

Vợ, chồng nên ngồi lại với nhau, cân đối thu chi. Hãy tiết kiệm bất cứ khoản gì có thể, để cùng vượt qua khó khăn. Hạn chế tối đa sự cãi vã hay tự ái, trút thêm gánh nặng lên người kia.

Nếu như khi vợ hoặc chồng cảm thấy có một vấn đề gì đó đang tồn tại giữa hai người, cuộc sống tình dục không đáp ứng được nhu cầu mà mỗi cá nhân thực sự mong muốn hãy xem lại vấn đề ở đây là gì: do con nhỏ, chịu áp lực lớn từ công việc hoặc gia đình, vấn đề về tài chính hoặc sức khỏe đang làm cho họ suy nghĩ, vợ chồng đã xa nhau quá lâu... Cũng có thể vợ, chồng gặp một hoặc cùng lúc nhiều vấn đề, và các vấn đề có thể chỉ thoáng qua trong một thời gian ngắn, có thể tồn tại đã lâu. Tuy nhiên, việc của hai vợ chồng là phải tìm ra và đối mặt với nó. Nếu tự bản thân giải quyết được, hãy thử cố gắng, nếu không nên tìm đến người thân, bạn bè và chuyên gia tư vấn để có sự hỗ trợ kịp thời. Hãy cùng nhau nói chuyện thẳng thắn để tìm cho ra nguyên nhân sâu xa. Như vậy, sẽ giải quyết được mọi vấn đề khi cả hai đồng lòng cố gắng, chia sẻ và thấu hiểu cho nhau. Các cặp vợ chồng đừng bao giờ đánh giá thấp những tín hiệu không tốt trong đời sống tình dục, và khi đã tìm ra vấn đề thì giải quyết nó càng sớm càng tốt.

Mặc dù người phụ nữ đã ngày càng khẳng định vai trò, vị trí của mình trong phát triển kinh tế gia đình, nhưng người đàn ông vẫn đóng vai trò là trụ cột kinh tế, bởi họ có thể mạnh về sức khỏe, thời gian được giải phóng... Vấn đề quan trọng là họ cần chia sẻ công việc gia đình, nuôi dạy con cái với người vợ. Để hạnh phúc, mỗi người cần hiểu một cách sâu sắc hơn về trách nhiệm, vai trò của mình với người kia và với gia đình. Cách đơn giản nhất để thể hiện tình yêu thương với nhau là những cử chỉ quan tâm, chăm sóc hàng ngày. Sự quan tâm không chỉ thể hiện qua lời nói mà phải thể hiện qua hành động. Sự thành công về tài chính, kinh tế có bao nhiêu nhưng nếu không có sự tôn trọng, trân trọng và sự chinh phục từ trái tim cho nhau thì tiền bạc chẳng có ý nghĩa gì với khát khao hạnh phúc. Cách ứng xử, cách quan tâm, cách tôn trọng trong hôn nhân là những yếu tố quan trọng nuôi dưỡng hạnh phúc gia đình.

Hạnh phúc hôn nhân không phải là đích đến, mà là một hành trình cùng nhau vun bồi. Trong lời dạy của đức Phật, tình yêu chân thật được nuôi dưỡng bởi bốn yếu tố: Từ (mong cho người kia được hạnh phúc), Bi (mong người kia thoát khổ), Hỷ (niềm vui khi thấy người kia an vui) và Xả (tấm lòng rộng mở, không cố chấp).

Khi vợ chồng biết lắng nghe, thấu hiểu và nuôi dưỡng bốn yếu tố ấy trong đời sống hàng ngày, mọi khó khăn sẽ trở thành cơ hội để cùng trưởng thành. Và rồi, hạnh phúc sẽ không chỉ là những khoảnh khắc ngọt ngào, mà là một dòng chảy bền bỉ, nâng đỡ cả hai suốt chặng đường dài.

Tác giả: **Thạch Bích Ngọc** - Đại học Quốc gia Tp.Hồ Chí Minh

Địa chỉ: Số 219 đường Hoàng Diệu 2, Phường Linh Xuân, TP.Hồ Chí Minh