

Mar 18 at 10:29 PM

Xây dựng hôn nhân hạnh phúc

Chúng ta yêu, kết hôn, có con và nuôi dưỡng gia đình. Qua nhiều năm, tình yêu thắm sâu, hạnh phúc kết chặt, những cảm xúc hôn nhân có thể lụi bại dần!

Những lúc "cam go" đó xảy ra nhiều mâu thuẫn và xung đột, ít chia sẻ và ít "chăm" vào nhau, ít vui vẻ và ít xây dựng lên nhau – khiến "không thêm" quan tâm nhau. Đó là một dạng "bỏ hành cao cấp", gọi là bỏ hành tâm lý! Lâu ngày dày dạn, cái sự nể ý cái ung, chuyển bé xíu ra to, chiến tranh lạnh tăng theo cấp số nhân – dù có khoảng 50% các cặp vợ chồng vợ chồng duy trì hôn nhân, có thể chỉ là "vấn bản địa".

Theo các chuyên gia hôn nhân, đi u mà đa số các cặp vợ chồng không nhận ra là có những vấn đề đã làm đổ "hộp a" nhau và chuyển biến thành cơn gió thổi ngang.

TS Renee Colclough Hinson, trưởng Hiệp hội Phong phú hóa Hôn nhân, nói: "Hôn nhân là khu vực cần được bồi đắp, đòi hỏi chăm sóc và không ngừng lưu tâm. Có vậy thì khu vực mới luôn được, nếu không thì khu vực sẽ tàn héo và chết khô". Một nhận xét thật thú vị và chính xác!

Hành động vì hạnh phúc chung

Không ai lại không phải làm việc của mình để cải thiện gia đình và hôn nhân, cả tình thân lẫn với kết quả. Đừng chỉ quan, vì chỉ quan có thể dẫn đến khinh suất mà làm tổn hại không chỉ mối quan hệ phụ thuộc mà cả các mối quan hệ khác.

Hôn nhân nào cũng có những vấn đề riêng gây xung đột và căng thẳng. Các vấn đề

thành công là:

Tiền bạc. Không bao giờ đủ, mà nếu có thì người ta cũng chưa chắc biết sử dụng hợp lý. Đôi khi "có tiền" lại là mối họa, vì khi nghèo thì luôn quan tâm và yêu thương nhau, có chút tiền thì bắt đầu "ngồi nghiêng" làm chuyện!

Tình dục. Khoảng 45% các cặp vợ chồng phá vỡ hôn nhân. Thành công thì người này muốn ân ái lúc này, còn người kia muốn lúc khác; hoặc người này muốn thì này, còn người kia muốn khi khác. Đó là do thói quen khác nhau. Ông nói gà, bà nói vịt!

Công việc. Vợ/chồng đều có vai trò riêng, ai cũng có tầm quan trọng riêng. Đừng so sánh và tự cho mình có vẻ thanh cao hơn.

Con cái. Vợ chồng có thể bắt đầu nghĩ kỹ về cách nuôi dạy con cái và giáo dục con cái. Vì thế, rất cần bàn thảo để tìm ra phương pháp chung nhất.

Giao tiếp tích cực

Các vợ chồng này không đến đến vợ hôn nhân nếu bạn có thể để họ tích cực xây dựng lẫn nhau.

John Gottman, GS khoa tâm lý ĐH Washington và sáng lập viên Gottman, đã ghi hình hơn 3.000 cặp vợ chồng để nghiên cứu xem điều gì làm mối quan hệ của họ thành công hay thất bại. Ông thấy rằng khi họ lo lắng về vấn đề, các vợ chồng không hạnh phúc thường bắt đầu bằng cách chế trích nhau, rồi chê trách tính cách người kia thế này thế nọ. Tiếp theo là những thái độ khinh khi – mất tự tin làm "xói mòn" hôn nhân. Tất nhiên, người bị chế trích sẽ phản ứng trả về bằng cách phản công. Họ sẽ có thể phát sinh, vợ chồng càng thêm nghiêm trọng, và có thể không gì quy tụ được.

Người giỏi, các cặp vợ chồng hạnh phúc thường có những thái độ tích cực gặp 5 lần trong những lúc xung đột. Chồng hơn, họ có thể khôi hài để làm giảm căng thẳng và có những cách nói chuyện đầy yêu thương để làm dịu tình huống. Họ tự van, "mất số nghìn, chín số lăm", và "đồng vợ, đồng chồng, tát Billion Đông cũng cần".

TRẦN THIÊN THU

Kính chúc:

Hàng