

# 7 điều mà các cặp vợ chồng hạnh phúc thường làm

**Một cuộc hôn nhân hạnh phúc không đến từ sự giàu có, từ tình yêu sét đánh mà đến từ những việc rất nhỏ nhặt hàng ngày.**



## Tiền không mua được hạnh phúc

Ai cũng nhận thấy tiền vô cùng quan trọng trong đời sống hôn nhân. Tuy nhiên, một cuộc hôn nhân hạnh phúc không đến từ sự giàu có, từ tình yêu sét đánh, từ quyền lực mà nó lại đến từ những việc rất nhỏ nhặt hàng ngày.

Theo chuyên gia tâm lý Nguyễn Diệu Hoa, Tổng đài tư vấn tâm lý tình cảm 1088, trong cuộc sống gia đình ai cũng nhận thấy tiền là một yếu tố vô cùng quan trọng. Nhiều cặp đôi vì những mâu thuẫn xuất phát từ sự khó khăn về tiền bạc mà họ đã phải sống chật vật khổ sở cùng nhau, hoặc một ngày không thể chịu đựng nhau mà đưa nhau ra tòa. Có câu “cái nghèo vào nhà tình ra ngoài ngõ” là phản ánh phần nào thực trạng này.

Thế nhưng ngược lại, có tiền cũng chưa chắc đã có hạnh phúc. Bằng chứng có không ít cuộc hôn nhân của các cặp đôi tỷ phú, tiền không thiếu nhưng rồi hạnh phúc vẫn là thứ mà họ không thể có được mặc dù ban đầu đến với nhau bằng tình yêu.

Vậy điều gì làm nên hạnh phúc trong hôn nhân?

Chuyên gia tâm lý Nguyễn Diệu Hoa cho rằng, nhiều cuộc hôn nhân hạnh phúc không đến từ sự giàu có, từ tình yêu sét đánh, từ quyền lực mà nó lại đến từ những việc rất nhỏ nhặt hàng ngày.

Quan sát các cặp vợ chồng hạnh phúc, chuyên gia nhận ra ở họ thường có những đặc điểm chung như thích trò chuyện với nhau mỗi ngày, chia sẻ một số lợi ích chung và dành thời gian bên nhau.

Các cặp vợ chồng hạnh phúc thường liên kết với nhau bằng những cuộc trò chuyện thực sự ít nhất một lần mỗi ngày. Nhờ những cuộc trò chuyện hàng ngày này mà vợ chồng đủ để xóa mờ mọi nghi ngại, hiểu lầm nhau. Nếu bạn đang bận tâm hoặc phản đối điều gì đó mà bạn đời của bạn đang làm, hãy nói chuyện thành thật với nhau.

Bởi khi tạo ra được câu chuyện vui vẻ, thân thiện và ấm áp thì mọi lời cần nhắc hay phàn nàn ít được nhắc đến. Họ đánh giá cao những mặt tích cực, hơn là những tiêu cực. Họ tạo một thói quen bên nhau trong các hoạt động hàng ngày như một hình thức giao tiếp, bằng cách đó, họ không bỏ lỡ các công việc hàng ngày của nhau.

Ngoài ra, một cặp vợ chồng hạnh phúc thường chia sẻ một số lợi ích chung (không phải tất cả) với người bạn đời. Đây là một dấu hiệu của mối quan hệ lành mạnh. Các cặp vợ chồng hạnh phúc có xu hướng tận hưởng thành quả công việc của nhau cho dù họ đang làm bất cứ công việc gì. Như việc nấu ăn là một ví dụ. Các bạn có thể nấu những bữa ăn mà bạn luôn thấy khó khăn. Hoặc, bắt đầu làm vườn. Thực hiện các bước bé và hai bạn có thể cùng nhau phát triển một khu vườn xinh đẹp.

### **Hạnh phúc trong hôn nhân đến từ những điều nhỏ nhặt**

Theo chuyên gia tâm lý Nguyễn Diệu Hoa, 7 việc nhỏ thường được làm hàng ngày dưới đây của các cặp vợ chồng hạnh phúc:

Họ dành thời gian cho nhau: Với một cuộc sống nhịp độ nhanh, thật khó để tìm thấy thời gian rảnh rỗi để giải trí cá nhân. Tại sao bạn không mất ít nhất nửa giờ từ lịch trình bận rộn của mình và sử dụng nó? Bạn có thể gặp mặt vào buổi hẹn ăn trưa, hoặc đi hẹn hò ở cửa hàng tạp hóa.

Hai bạn có thể làm một việc gì đó khác với ngày thường vào ngày cuối tuần. Ví dụ như đi xem phim, đi picnic cùng tận hưởng những thành quả lao động của mình trong một không gian tươi mát, thư giãn dưới bầu trời, trên bãi biển...

Họ âu yếm nhau: Đi ngủ cùng một lúc không phải lúc nào cũng có nghĩa là quan hệ tình dục. Bạn có thể chỉ cần nằm xuống với người bạn đời của mình dưới tấm chăn và ôm ấp nhau. Có nghiên cứu chỉ ra cho thấy, mùi cơ thể của bạn tình trong khi âu yếm có ảnh hưởng tích cực đến mối quan hệ hôn nhân, chúng có những tác dụng nhất định kích thích sự thoải mái hoặc cảm giác an toàn trong bạn. Do đó, âu yếm được xem là một hành động đặc biệt cho một mối quan hệ lành mạnh.

Họ ôm và hôn nhau: Trước khi ra ngoài làm việc và sau khi trở về nhà, họ thường ôm và hôn nhau. Việc ôm và hôn thậm chí trở thành sự cam kết trong mối quan hệ vợ chồng. Họ biến việc này trở thành như một nghi lễ, cam kết thực hiện.

Hầu hết các cặp đôi hạnh phúc đóng dấu những nụ hôn lên nhau và họ thường quấn quýt nhau không rời bất cứ khi nào họ cảm thấy thích.

Họ biểu lộ ngôn ngữ yêu thương hàng ngày: Thể hiện sự yêu thương qua ngôn từ dường như có tác dụng hâm nóng tình yêu của họ. Có thể gọi đó là những ngôn từ ma thuật, bởi những cặp đôi hạnh phúc họ thường sử dụng những ngôn từ này ít nhất hai lần một ngày. Nhờ những lời yêu thương này, vợ chồng bạn biết quan tâm và yêu thương nhau như thế nào.

Họ có khiếu hài hước: Một trong những lý do khiến cho nhiều người yêu người bạn đời của họ bởi khiếu hài hước của anh ấy, hoặc cô ấy. Bạn đời của bạn có thể khiến bạn cười hàng giờ, có thể phá tan mọi nỗi lo lắng ưu phiền của bạn trong công việc, cuộc sống. Những cặp vợ chồng hạnh phúc biết dí dỏm đúng thời điểm. Họ thường tạo ra tiếng cười bằng những trò đùa con con nhất để có thể làm tăng mức độ tình yêu giữa hai người.

Họ dừng mọi việc để dành cho nhau một khoảng thời gian trong ngày: Hầu hết thời gian của bạn là dành cho công việc. Do vậy, thời gian còn lại, họ sẽ dừng những việc linh tinh như facebook, tám chuyện với bạn bè... để dành một khoảng thời gian trong ngày cho nhau. Họ thường tắt điện thoại để kết nối trực tiếp bên nhau.

Họ lên kế hoạch cho tương lai cùng nhau: Các cặp vợ chồng hạnh phúc có một thói quen đó là lên kế hoạch cho mọi thứ cùng nhau, bất kể vấn đề tầm thường như thế nào. Bởi họ xác định, vợ chồng luôn là một đội, họ làm mọi thứ như một đội. Họ làm cho mọi thứ xảy ra cùng nhau, cho dù nó có liên quan đến trẻ em, đời sống tình dục, sự nghiệp của bạn hoặc kế hoạch mua nhà...