



Biết đủ để giữ gìn hạnh phúc gia đình

ISSN: 2734-9195

08:05 13/06/2025

Khi mỗi người học cách bớt so bì, bớt đòi hỏi, và thực hành từ - bi - hỷ - xả trong chính mối quan hệ vợ chồng, thì gia đình sẽ trở thành một đạo tràng sống động, nơi tình thương là giới luật, và sự hiểu biết là ánh sáng soi đường.

Tác giả: **Lê Thị Kết**

Địa chỉ: Huyện Đông Anh, TP.Hà Nội

1. Vấn đề: Khi kỳ vọng hóa thành áp lực trong đời sống hôn nhân

Trong xã hội hiện đại, xu hướng đặt ra các tiêu chuẩn cao trong lựa chọn và duy trì quan hệ hôn nhân đang ngày càng phổ biến. Vợ chồng không chỉ yêu cầu ở nhau những phẩm chất truyền thống như trung thực, thủy chung, đảm đang hay thành đạt, mà còn đòi hỏi phải “đúng gu”, “xứng tầm”, “vượt chuẩn”.

Điều này vô tình biến mối quan hệ vợ chồng thành một hợp đồng đầy điều kiện, hơn là một sự gắn kết dựa trên hiểu và thương.

Tình trạng “so bì nghịch lý” - tức là đòi hỏi người kia những điều mà bản thân không có hoặc không sẵn sàng trao đi ngày càng rõ nét. Một người vợ chỉ biết than phiền chồng mình “vô dụng” trong khi bản thân không chủ động cải thiện cuộc sống gia đình. Một người chồng yêu cầu vợ mình phải “như người khác”, trong khi anh ta không thực hiện đúng bốn phận làm chồng.

Tình trạng này nếu kéo dài sẽ làm xói mòn mối liên hệ tình cảm, khiến hôn nhân trở thành một cuộc “tranh chấp tâm lý” âm ỉ, dẫn đến ly thân trong cảm xúc và ly hôn trong thực tế.

Tôi còn nhớ trong hồi ký của một nhà văn hóa nổi tiếng của nước ta, sống tới hơn 90 tuổi, trong một lần trả lời phỏng vấn báo chí ông có nêu một số tiêu chuẩn về người bạn đời lý tưởng của mình, đó là một người phụ nữ phải biết nấu ăn ngon, có trình độ văn hóa, có sự đồng điệu, tri kỷ để cùng ông liên ngâm, đối ẩm, biết bàn luận thơ văn, có đủ tâm tri âm để cùng ông đàn ca xướng họa...

Tiếp xúc với nhà nghiên cứu này ngoài đời, càng hiểu thêm rằng, người phụ nữ (mơ ước) của ông hẳn phải xinh đẹp, tao nhã, lịch lãm, luôn mới mẻ và... trẻ mãi không già! Với tầm vóc lẫn tài năng của mình, rõ ràng ông có quyền tìm kiếm một bậc nữ lưu toàn diện như thế... Nhưng thực tế thì hiếm có một phụ nữ nào đáp ứng cho đủ những đòi hỏi ấy, hoặc là phải cưới đến... sáu bà thì mới đủ, như cách nói đùa của bạn bè ông. Thông thường ai cũng nghĩ rằng, một khi mình có nhiều ưu điểm, ưu thế thì cũng có quyền đòi hỏi những điều tương tự ở “đối tác”.

Một cô dược sĩ xinh đẹp, giỏi giang, đang làm việc tại một đơn vị y tế tầm cỡ, cô lớn lên trong một gia đình khá giả, bố mẹ cô sống với nhau rất hạnh phúc, được mọi người xung quanh tin cậy... Từ khi còn học phổ thông, không hiếm những chàng trai theo đuổi nhưng mãi tới ngoài 30 tuổi, cô vẫn chưa có một mối tình vắt vai... Vì theo nhận định của cô, chàng A thành đạt, đẹp trai nhưng lại thực dụng, thiếu sâu sắc; chàng B. chân thành, tốt bụng nhưng lại nghèo; chàng C đạt hết mọi điều cô yêu cầu nhưng chiều cao lại khiêm tốn, thấp hơn cô một cái đầu dù chỉ theo nghĩa đen.

Thực ra thì chuyện đòi hỏi những điều tốt đẹp ở người bạn đời là nhu cầu chính đáng, là động lực và cũng là mục tiêu để người ta trở nên biết nỗ lực hoàn thiện mình hơn. Thế nhưng có rất nhiều người chỉ biết đòi hỏi những điều cao vợi ở người kia trong khi bản thân họ lại thấp lè tè... Chị K một phụ nữ có học, hiền lành, chịu thương chịu khó nhưng luôn sống khốn khổ, mặc cảm tự ti vì có một ông chồng làm ở ngành văn hóa nhưng hành xử với vợ rất... vô văn hóa, không ngại sỉ nhục, đánh đập chị. Vậy mà anh ta luôn đòi hỏi vợ phải “*công dung ngôn hạnh*”, phải nhã nhặn, biết “*tỏa sáng*”, kiếm được nhiều tiền như nhiều phụ nữ giỏi giang khác. Anh ta hoang tưởng đến nỗi không biết rằng một phụ nữ “*chất lượng cao*” như thế sẽ chẳng bao giờ chọn một người chồng ba hoa, kém đức, kém tài như anh, mà lỡ có chọn nhầm người ta cũng bỏ đi để... chọn lại.

Phía phụ nữ cũng vậy, nhiều chị luôn đòi hỏi chồng phải giỏi giang, kiếm ra nhiều tiền, mang lại cho mình một cuộc sống sung túc, phải biết quan tâm, chăm sóc, chung thủy, chia sẻ mọi điều... Nhưng bản thân họ lại lu mờ, vụng về, ích kỷ.

Ví dụ một người phụ nữ tên Hằng ngay sát vách nhà tôi, khi từ năm 18 tuổi cho đến khi về hưu non, suốt thời gian công tác bà chỉ làm một công việc duy nhất: kế toán. Về vườn, dù chưa đến 50 tuổi bà cũng không biết tìm công việc gì khác kể cải thiện cuộc sống gia đình vốn chẳng mấy dư dả với tiền lương của một nhà khoa học là chồng bà. Bà vụng nấu nướng lẫn vá may, nhà cửa luôn bừa bộn, con cái cũng chẳng được chăm sóc dạy dỗ chu đáo... Thế nhưng gặp người thân

quen bà đều kêu ca về ông chồng “*bất tài vô dụng*” của mình. Và ông chồng của bà thì cũng thế, luôn nhằm vào những nhược điểm của vợ để mà... đào bới. Kết quả là “*vết nứt*” giữa họ ngày càng nổi rộng để họ dạt về hai phía bên bờ xa lắc, không còn cách nào “*nối*” lại. Cứ thế họ không ngừng trách móc nhau và cuộc sống gia đình ngày càng bị nhiễm độc, lan sang cả con cái.

Mà một khi cứ đòi hỏi lẫn nhau như vậy, cho dù được đáp ứng thì nhu cầu này ngày một “*leo thang*” cho tới lúc cái “*thang*” đó có thể... gãy sập vì quá tải! Bởi trong cuộc sống vợ chồng, càng về sau những nhu cầu vật chất, tinh thần không ngừng sinh sôi nảy nở. Ngược lại, sự chia sẻ là cách “*nối những bờ vui*”, để những khoảng cách gần lại và yêu thương như mưa móc làm hồi sinh những cánh đồng khô hạn.

Hình minh họa (sưu tầm).

2. Lời Phật dạy về đạo vợ chồng: Xây nền tảng đạo đức xã hội

Trong Kinh Thiện Sanh (Sigalovada Sutta) dạy rất cụ thể về năm bổn phận của người chồng và người vợ, với tinh thần “*tương kính như tân*”:

Người chồng phải: (1) tôn trọng vợ, (2) không lừa dối, (3) giao phó quyền hạn phù hợp, (4) mua sắm trang sức cần thiết, (5) tạo điều kiện an toàn cho vợ.

Người vợ phải: (1) điều hành gia đình tốt, (2) tiếp đãi thân nhân hai bên chu đáo, (3) trung thành, (4) gìn giữ tài sản, (5) khéo léo trong cư xử.

Đây là một dạng đạo đức thực hành trong Phật giáo, không đặt trên nền tảng thuyết lý siêu hình, mà cụ thể, thiết thực và có thể áp dụng được trong từng

nhà.

Tư tưởng này gần gũi với quan điểm của học giả xã hội học Anthony Giddens khi ông nói: *“Gia đình chỉ bền vững nếu tồn tại giao tiếp đạo đức dựa trên sự tin tưởng lẫn nhau”* (The Transformation of Intimacy, 1992). Như vậy, giáo lý Phật giáo không đối lập với khoa học xã hội, mà bổ trợ cho nhau trong việc kiến tạo nền tảng đạo lý bền vững cho hôn nhân.

3. Từ kỳ vọng sang tương kính: Hôn nhân như một hành trình tu tập

Một ví dụ tiêu biểu là trường hợp cô gái Thu – người xuất thân từ một gia đình trí thức, từ chối nhiều người thành đạt để chọn kết hôn với một người đàn ông từng đổ vỡ, có xuất thân bình dân. Điều đáng chú ý không nằm ở lựa chọn mà ở cách cô kiến tạo hạnh phúc: không đòi hỏi, không mặc cảm, mà chủ động bù đắp và nâng đỡ bạn đời. Còn anh – người chồng *“kém chuẩn”* theo định kiến xã hội – lại là người biết trân trọng, tri ân và trưởng thành trong tình thương của vợ. Chính sự thấu hiểu và nuôi dưỡng phẩm chất tốt nơi nhau đã khiến họ trở nên *“xứng đôi”* theo nghĩa sâu xa nhất.

Từ góc nhìn Phật học, đó là sự thực hành Bốn tâm vô lượng (Từ – Bi – Hỷ – Xả) trong hôn nhân: biết nhìn nhau bằng lòng từ, hành xử với nhau bằng tâm bi, vui trong thành công của người kia, và xả bỏ sự chấp thủ vào hình mẫu lý tưởng.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh (SN 20.5): *“Như bàn tay có cả ngón dài, ngón ngắn; như thế, người trong gia đình cũng có điều hay, điều dở. Ai biết nhìn bằng tâm bi mẫn thì sẽ sống hòa thuận.”*

4. Hôn nhân như một pháp môn: Ứng dụng thiền quán trong đời sống vợ chồng

Khi xem hôn nhân là một hành trình tu tập, ta có thể áp dụng các pháp thiền quán trong từng tình huống. Thay vì phản ứng bằng sân hận, ta thực hành quán niệm hơi thở trước khi đáp lời. Thay vì chì chiết, ta có thể thực tập lắng nghe sâu – như lời dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh: *“Lắng nghe với lòng từ bi là để người kia có cơ hội chữa lành chính mình.”*

Khi người chồng thất bại trong công việc, thay vì trách móc, người vợ có thể thực tập thiền quán từ bi, gửi đến người bạn đời một lời động viên. Ngược lại, khi người vợ quá tải trong công việc nhà, người chồng có thể nhìn lại chính mình: *“Ta đã thực hành bố thí chưa?”* – vì bố thí không chỉ là cho vật chất, mà

còn là chia sẻ trách nhiệm và thời gian.

5. Kết luận: Hôn nhân không phải là nơi để thắng thua, mà là nơi để trưởng thành

Gia đình là tế bào của xã hội, nhưng cũng là pháp đường đầu tiên mà mỗi con người bước vào con đường tu học vô ngã – vô chấp – vô cầu. Khi mỗi người học cách bớt so bì, bớt đòi hỏi, và thực hành từ – bi – hỷ – xả trong chính mối quan hệ vợ chồng, thì gia đình sẽ trở thành một đạo tràng sống động, nơi tình thương là giới luật, và sự hiểu biết là ánh sáng soi đường.

“Giữa một thế giới còn nhiều bất ổn, nếu mỗi gia đình là một hạt nhân hạnh phúc, thì xã hội sẽ là một cánh đồng hoa của từ bi.” – Trích lời Hòa thượng Thích Trí Quảng.

Tác giả: **Lê Thị Kết**

Địa chỉ: Huyện Đông Anh, TP.Hà Nội