

DIEMDORA

QUÀ TẶNG MIỄN PHÍ

7

CÂU NÓI

làm ấm lại người chồng vô tâm

Cẩm nang nhỏ cho người vợ giỏi việc

Thanh Điểm · Diemdora

Đôi lời trước khi chị đọc

Có một giai đoạn, mình làm hết mọi thứ trong nhà — cơm nước, con cái, chi tiêu, đối nội đối ngoại — mà chồng vẫn như người dưng. Mình càng gồng, không khí trong nhà càng lạnh.

Mãi sau mình mới hiểu: vấn đề không nằm ở chuyện mình làm BAO NHIÊU, mà ở chuyện mình NÓI THẾ NÀO. Khi đổi cách nói — mềm hơn, đúng lúc hơn — anh mới chịu quay đầu lại nhìn mình.

Dưới đây là 7 câu nói đã thật sự giúp mình. Đây là gợi ý từ trải nghiệm của một người chị đi trước, không phải công thức đúng cho mọi nhà. Chị em đọc, thấy câu nào hợp thì thử — bằng giọng của chính mình.

Minh tin: mềm để thắng, và chậm mà chắc.

Nhóm 1 — 3 câu LÀM ĐIỀU khi chồng đang căng

KHI NÀO DỪNG: LÚC HAI NGƯỜI BẮT ĐẦU CĂNG, TRƯỚC KHI THÀNH CÃI VÃ

- 1 “Mình nghe anh nói rồi. Để mình hiểu đúng ý anh đã, rồi mình nói tiếp nha.”
- 2 “Chuyện này mình cùng phía với nhau mà — không phải mình chống lại anh đâu.”
- 3 “Giờ cả hai đang nóng, mình tạm dừng chút, lát bình tĩnh nói lại được không anh?”

Nhóm 2 — 2 câu KÉO GẮN khi lâu không trò chuyện

KHI NÀO DỪNG: KHI HAI NGƯỜI CỨ LƯỢT QUA NHAU, ÍT NÓI CHUYỆN THẬT

4

“Đạo này anh có vẻ mệt. Có gì đang đè nặng trong lòng thì kể mình nghe với.”

5

“Mình nhớ hồi xưa hai đứa hay đi cà phê với nhau. Cuối tuần mình làm lại nha?”

Nhóm 3 — 2 câu GIỮ MÌNH mà chồng vẫn được tôn trọng

KHI NÀO DỪNG: KHI CẦN NÓI LÊN MONG MUỐN CỦA MÌNH, THAY VÌ NÍN RÒI ẦM ỨC

6

“Mình cần anh phụ đón con chiều thứ Ba để mình đỡ đuối. Anh giúp mình nha.”

7

“Mình thương gia đình này, và mình cũng cần khỏe để lo cho mọi người. Cho mình chút thời gian cho riêng mình nha.”

Đề ý: cả 7 câu đều CỤ THỂ, không trách móc, không 'lúc nào anh cũng...'. Mình nói NHU CẦU của mình, không phán xét con người anh.

Mẹo nhỏ & việc làm trong 7 ngày

KHOẢNG LÙI ĐÚNG LÚC

Im khi đang nóng — nói khi đã nguội. Đừng bàn chuyện lớn lúc chồng đang đói, đang mệt, hay đang vội. Một câu nói đúng lúc có sức nặng hơn mười câu nói đúng mà sai thời điểm.

THỬ THÁCH 7 NGÀY LÀM ẤM

Mỗi tối, nói với chồng **MỘT** câu biết ơn thật cụ thể — ví dụ: 'Cảm ơn anh vì hôm nay đã chở con đi học giúp em.' Cụ thể, thật lòng, không kèm lời nhắc khéo. Làm liên tục 7 ngày và quan sát: không khí trong nhà có ấm lên không.

Nếu 7 câu này chạm được chị, mình có một buổi Workshop online 90 phút — kể sâu hơn vì sao 'phụ nữ càng mạnh nhà càng lạnh', và 3 việc làm ngay để làm ấm lại tổ ấm mà không đánh mất chính mình. Hẹn gặp chị ở đó.