



# GIỮ LỬA HÔN NHÂN

5 bước tìm lại sự gần gũi, ngay cả khi tưởng đã muộn

*Cẩm nang ngăn cho người không muốn buông tay quá sớm.*

Biên soạn & chia sẻ bởi

**Nguyễn Xuân Hợp**

## Lời tác giả

Chào các bạn,

Tôi viết cuốn cẩm nang nhỏ này cho những người đang ngồi cạnh người mình từng yêu nhất, mà thấy giữa hai người có một khoảng lặng. Không cãi nhau to, không ai làm gì sai rõ ràng. Chỉ là cơm dọn ra vẫn ăn, con cái vẫn lo, nhưng cái ấm áp ngày xưa thì nguội đi lúc nào không hay. Bạn nhìn sang người kia và tự hỏi: "Có phải mình hết yêu rồi không?"

Tôi muốn nói với bạn ngay từ đầu, bằng tất cả sự thật mà tôi quan sát được sau nhiều năm làm nghề, gặp gỡ và lắng nghe rất nhiều người: **hôn nhân nguội lạnh hiếm khi vì hết yêu**. Nó nguội vì hai người mệt, vì nói mà không được nghe, vì những việc nhỏ tử tế ngày một thưa dần đi. Lửa không tắt trong một đêm. Nó tàn dần vì lâu rồi không ai bỏ thêm củi.

Và tin tốt là: thứ gì tàn dần thì cũng nhóm lại được. Không cần đối phương thay đổi trước. Không cần một cuộc nói chuyện lớn lao. Chỉ cần bạn hiểu đúng gốc rễ và bắt đầu lại từ những việc rất nhỏ.

Cẩm nang này có 5 bước, đọc xong trong một buổi tối. Tôi không hứa với bạn rằng làm theo là hôn nhân nào cũng cứu được — điều đó không trung thực, và đây không thay thế cho tư vấn chuyên môn khi bạn thật sự cần. Nhưng tôi tin, nếu bạn đọc bằng cái tâm muốn ở lại, bạn sẽ thấy lại con đường.

Mình bắt đầu nhé.

— Nguyễn Xuân Hợp

## 1 Hiểu gốc rễ: vì sao "cơm chẳng lành" thường không phải lỗi tình yêu

Tôi gặp nhiều chị nói với tôi câu này: "Em không hiểu sao dạo này em cứ cáu, chồng nói một câu là em bùng lên, xong rồi em lại tự trách mình." Và tôi luôn nói lại: chị không xấu tính đâu, chị đang mệt.

Có một điều tôi muốn chia sẻ, đơn giản thôi. Khi một người căng thẳng kéo dài — lo tiền chợ cuối tháng, lo con ốm, lo mẹ chồng nói nặng nói nhẹ, lo việc cơ quan — thì cơ thể họ luôn trong trạng thái "phòng thủ". Cái trạng thái căng đó tiêu hao rất nhiều nguyên liệu bên trong. Mà chính những nguyên liệu ấy lại là thứ làm nên sự dịu dàng, sự kiên nhẫn, sự muốn gần gũi. Nói cách khác: **khi người ta kiệt sức, cơ thể tự tắt bớt phần "yêu thương" để dồn sức cho phần "sống sót"**.

Cho nên người vợ hay cáu chưa chắc là người vợ khó tính. Rất nhiều khi đó chỉ là cơ thể đang gửi tín hiệu kêu cứu. Và người chồng đi nhậu về muộn, lảm lì, ít nói, cũng chưa chắc vì hết thương — nhiều khi anh ấy cũng đang đuối, đang trốn một áp lực nào đó mà không biết gọi tên.

*"Người mẹ kiệt sức không thể cho con sự kiên nhẫn, người vợ mệt mỏi không thể cho chồng sự dịu dàng." Cái cốc cạn thì không rót cho ai được.*

Cho nên trước khi trách nhau "sao anh/em thay đổi", hãy hỏi: hai ta có đang mệt quá không?

**Ví dụ đời thường.** Chị Lan (tôi đổi tên cho dễ hình dung) kể: cứ tầm 6 giờ chiều là chị "khó ở", chồng về hỏi "cơm chưa em" là chị thấy gai người. Chị tưởng mình hết yêu chồng. Hóa ra đó là giờ chị mệt nhất trong ngày: vừa tan làm, vừa lo cơm nước, vừa kèm con học, lại nghe mẹ chồng nhắc "dạo này gầy đấy". Cái cáu đó không phải gửi cho chồng — nó là tiếng kêu của một người đang quá tải.

#### VIỆC LÀM ĐƯỢC NGAY

- Tối nay, thay vì hỏi "tại sao mình hết yêu nhau", hãy đặt một câu khác: "*Mấy tháng nay, hai vợ chồng mình có đang mệt hơn bình thường không?*" Chỉ đổi câu hỏi thôi, cách nhìn đã khác.
- Tự cho mình **15 phút "sạc pin"** mỗi ngày, trước khi va vào nhau. Một cốc nước ấm, ngồi yên, thở chậm. Bạn không ích kỷ khi nghỉ — bạn đang giữ cái cốc còn nước để rót cho người mình thương.

## 2 Dừng việc khiến càng cố càng xa: 3 phản ứng vô tình đẩy bạn đời ra xa

Có một điều đau lòng tôi quan sát thấy: rất nhiều người càng muốn cứu hôn nhân thì lại càng làm nó xấu đi. Không phải vì họ vô tâm, mà vì họ cố theo cách đẩy người kia ra xa.

Tôi muốn gọi tên 3 phản ứng đó, để bạn nhận ra mình có đang làm không.

**Một là năn nỉ và bám víu.** Khi thấy người kia lạnh nhạt, ta vội vàng "anh nói gì đi", "sao dạo này anh thế", hỏi dồn, kiểm tra điện thoại, đòi cam kết. Tôi luôn nói: hãy là **người dẫn dắt thay vì người năn nỉ**. Người ta ở lại vì tin tưởng và muốn về, chứ không ai ở lại lâu được vì bị bám.

**Hai là trách móc và kể tội.** "Anh nhớ hồi đó anh hứa gì không", "em hy sinh thế này mà anh...". Mỗi câu kể tội là một viên gạch xây thêm bức tường. Người nghe không thấy tình yêu, chỉ thấy mình là bị cáo.

**Ba là im lặng và đóng cửa.** Đây là cái nguy hiểm nhất vì nó trông hiền lành. Giận thì không nói, dỗi thì quay lưng, "thôi tôi không thèm". Im lặng kéo dài làm hai người thành hai người lạ ở chung nhà.

**Ví dụ đời thường.** Anh chồng đi nhậu về muộn. Chị vợ có ba lựa chọn: (1) đứng cửa tra hỏi "đi đâu giờ này mới về" — anh ấy cãi, thành cãi nhau; (2) im lặng đặt mâm cơm nguội xuống bàn, ba ngày không nói chuyện — anh ấy thấy nhà như cái nhà trọ; hoặc (3) sáng hôm sau, lúc cả hai tỉnh táo, nhẹ nhàng: "*Hôm qua em hơi lo, em không thích cảm giác chờ mà không biết anh ở đâu. Lần sau anh nhắn em một câu được không?*" Cũng là nói ra điều mình cần, nhưng cách thứ ba không đẩy ai ra xa.

#### VIỆC LÀM ĐƯỢC NGAY

- Tối nay nhìn lại: trong ba phản ứng — năn nỉ, kể tội, đóng cửa — bạn hay rơi vào cái nào nhất? Chỉ cần gọi đúng tên nó, bạn đã bớt được một nửa.
- Đặt một quy ước cho riêng mình: **không bàn chuyện nghiêm trọng lúc một trong hai đang đói, đang mệt, hay đang say.** Để dành đến lúc cả hai tỉnh táo. Rất nhiều cuộc cãi nhau lớn chỉ là vì nói sai thời điểm.

### 3 Hiểu mình, hiểu người: vì sao chồng/vợ nghĩ khác bạn

Tôi có một niềm tin làm nghề: **muốn yêu thương ai cho đúng, phải hiểu người đó trước đã.** Tôi hay nói vui, hãy yêu vợ/chồng như yêu một người khách quý — không phải để ép họ, mà để thật sự hiểu họ cần gì, sợ gì, mong gì.

Vợ và chồng rất nhiều khi là hai thế giới khác nhau. Không phải ai đúng ai sai, mà là cách họ được nuôi lớn, cách họ học để thể hiện tình cảm vốn đã khác. Có người thấy yêu là phải nói ra. Có người thấy yêu là lặng lẽ làm. Có người cần được khen. Có người cần được để yên một lúc.

Nếu bạn lấy cái thước của mình đo người kia, bạn sẽ luôn thấy họ thiếu. Còn nếu bạn chịu hiểu rằng họ đang yêu theo cách của họ — có thể vụng về, có thể không giống bạn mong — thì bạn sẽ bớt rất nhiều giận hờn vô ích.

Và có một điều tôi muốn nhắc riêng: **muốn được lắng nghe, đừng bắt đầu bằng lời buộc tội.** Cùng một ý, hai cách nói cho hai kết quả hoàn toàn khác.

*Cách đẩy ra xa: "Anh chẳng bao giờ quan tâm đến nhà cửa con cái gì cả."*

*Cách kéo lại gần: "Em đang đuối quá, em cần anh đỡ em phần đón con buổi chiều. Anh giúp"*

em được không?"

Cách thứ hai nói về **nhu cầu của mình**, không phán xét con người của đối phương. Người ta dễ mở lòng khi không thấy mình bị tấn công.

**Ví dụ đời thường.** Chị muốn chồng phụ việc nhà, nói mãi anh không làm, chị kết luận "anh lười, anh vô tâm". Nhưng khi chị đổi cách — chỉ rõ một việc cụ thể, nói bằng giọng nhờ chứ không phải giọng trách: "Tối nay anh rửa bát giúp em nhé, em mệt thật sự" — thì anh làm. Hóa ra anh không vô tâm, anh chỉ không biết chị đang cần gì, vì lâu nay chị toàn nói bằng tiếng thở dài và cái nhìn lườm.

#### VIỆC LÀM ĐƯỢC NGAY

- Lấy một tờ giấy, viết ra: "Người bạn đời của tôi cảm thấy được yêu thương nhất khi nào?" Nếu bạn không trả lời được, đó chính là việc cần làm tuần này — quan sát và hỏi họ.
- Lần tới khi muốn nói một điều khó, hãy bắt đầu bằng "**Em/anh cần...**" thay vì "**Anh/em không bao giờ...**". Một thay đổi nhỏ trong câu chữ, một thay đổi lớn trong không khí.

## 4 Giữ lửa bằng việc nhỏ mỗi ngày: hành động 5 phút quan trọng hơn quà to

Nhiều người tưởng giữ lửa hôn nhân là phải có gì đó lớn lao — một chuyến đi xa, một món quà đắt, một bữa tối lãng mạn mỗi năm một lần. Tôi không phản đối những điều đó. Nhưng theo những gì tôi thấy, **cái giữ ấm một cuộc hôn nhân không phải vài lần lớn, mà là rất nhiều lần nhỏ.**

Một cuộc hôn nhân giống như một bếp lửa. Bạn không cần đổ cả bó củi to một lần rồi bỏ đó. Bạn cần đều đặn bỏ vào vài que củi nhỏ mỗi ngày. Que củi đó là gì? Là một câu hỏi thăm, một cái ôm trước khi đi làm, một tin nhắn "trưa nay ăn gì chưa", một lời cảm ơn cho việc tưởng như đương nhiên.

Chúng ta hay tiết kiệm lời tử tế với chính người gần nhất. Với người ngoài thì lịch sự, cảm ơn xin lỗi đầy đủ; về nhà với vợ với chồng thì cộc lốc, vì nghĩ "người nhà cả, cần gì". Chính cái "cần gì" đó làm lửa nguội.

**Ví dụ đời thường.** Anh đi làm về, thay vì cầm điện thoại lướt ngay, anh dành 5 phút hỏi vợ: "Hôm nay ở nhà thế nào em, mẹ có nói gì không?" Chỉ một câu thôi, nhưng người vợ thấy mình được nhìn thấy. Hay chị, thay vì chỉ nhắc chồng "nhớ đóng tiền học cho con", thỉnh thoảng nhắc anh một câu không liên quan đến việc gì cả: "Tự nhiên nhớ hồi mình mới quen, anh hay chở em đi ăn ốc."

Những câu nhỏ ấy không tốn tiền chợ, nhưng nó nói rằng: em vẫn còn ở đây, anh vẫn còn trong lòng em.

#### VIỆC LÀM ĐƯỢC NGAY

- Chọn **một việc nhỏ 5 phút** làm mỗi ngày trong tuần này: một cái ôm, một lời cảm ơn cụ thể ("cảm ơn anh hôm nay đón con"), hay một câu hỏi thật lòng về ngày của họ. Làm đều, không cần họ làm lại ngay.
- Mỗi tối, tìm **một điều để cảm ơn hoặc khen** người bạn đời — dù nhỏ xíu. Nói ra thành lời. Lửa được giữ bằng những que củi như thế.

## 5 Khi nào tự làm được, khi nào cần người đồng hành

Tôi muốn thành thật với các bạn ở bước cuối này, vì nó quan trọng nhất.

Bốn bước trên là những việc bạn có thể tự bắt đầu, ngay tối nay, một mình, không cần đợi ai. Và rất nhiều cuộc hôn nhân nguội lạnh thật sự ấm lại từ những việc nhỏ tử tế như vậy. Nhưng tôi không muốn nói với bạn rằng cứ làm theo là chắc chắn được — điều đó không trung thực.

**Có những lúc bạn tự đi được**, đó là khi: hai người vẫn còn thương, vẫn còn muốn ở lại, chỉ là mệt quá, nói sai cách, hay quên mất nhau một thời gian. Với những trường hợp đó, sự kiên nhẫn và những việc nhỏ mỗi ngày thường đủ để nhóm lại lửa.

**Có những lúc bạn nên tìm người đồng hành**, đó là khi: bạn đã thật lòng cố gắng một thời gian mà không khí trong nhà vẫn ngày một nặng; khi cả hai nói chuyện gì cũng thành cãi nhau; khi có những vết thương cũ quá sâu mà tự hai người gỡ mãi không ra. Lúc đó, tìm đến một người có chuyên môn — chuyên gia tâm lý, người tư vấn hôn nhân gia đình — **không phải là thất bại, mà là khôn ngoan**. Giống như răng đau thì đi nha sĩ, không ai tự nhổ răng cho mình. Cẩm nang nhỏ này là chia sẻ kinh nghiệm, nó không thay thế cho tư vấn chuyên môn khi bạn thật sự cần.

### ⚠ **Cửa đỏ an toàn — xin đọc kỹ phần này**

Có một ranh giới mà tôi phải nói rõ, không thể nói nhẹ.

**Nếu trong mối quan hệ của bạn có bạo hành hay lạm dụng — bị đánh, bị đe dọa, bị ép buộc, bị kiểm soát đến mức sợ hãi, bị tổn thương về thân thể hay tinh thần một cách nghiêm trọng — thì tất cả những lời khuyên "giữ lửa", "hiểu nhau", "nhẫn nhịn" ở trên KHÔNG áp dụng cho hoàn cảnh của bạn.**

Trong những trường hợp đó, điều đầu tiên và quan trọng nhất **không phải là cứu hôn nhân — mà là sự an toàn của bạn và của con bạn**. Xin đừng tự gánh một mình, và đừng nghĩ rằng cố nhẫn thêm thì mọi chuyện sẽ tốt lên. Hãy:

- Tìm đến một người bạn tin tưởng, người thân ruột thịt để không ở một mình với nỗi sợ.
- Liên hệ các cơ quan, tổ chức hỗ trợ phụ nữ và trẻ em, hội phụ nữ địa phương, hoặc đường dây nóng hỗ trợ phòng chống bạo lực gia đình.
- Khi có nguy hiểm tức thời đến tính mạng, hãy gọi ngay cơ quan công an.

**Không có tình yêu nào đáng để bạn đánh đổi sự an toàn của mình. An toàn trước. Mọi chuyện khác tính sau.**

## Lời khép lại

Vậy là chúng ta vừa đi qua 5 bước: hiểu gốc rễ, dừng những phản ứng đẩy nhau ra xa, hiểu mình hiểu người, giữ lửa bằng việc nhỏ mỗi ngày, và biết khi nào tự đi — khi nào cần người đồng hành.

Tôi muốn bạn nhớ một điều giản dị thôi: **lửa hôn nhân hiếm khi tắt vì hết yêu — nó nguội vì lâu rồi không ai bỏ thêm củi**. Và việc bỏ củi, bạn bắt đầu được ngay tối nay, không cần đợi ai thay đổi trước.

Bạn đọc đến tận đây, tôi tin bạn là người không muốn buông tay quá sớm. Đó đã là điều quý nhất rồi.

Nếu những điều này chạm đến bạn, và bạn muốn đi sâu hơn — hiểu kỹ hơn vì sao vợ chồng nghĩ khác nhau, học cách nói để được lắng nghe, và từng bước nhóm lại sự gần gũi — tôi có chia sẻ thêm những điều này trong các bài viết và buổi trò chuyện của mình. Khi nào bạn sẵn sàng, cứ ghé qua. Không vội, không ép. Tôi sẽ ở đó.

Chúc các bạn giữ được lửa, và giữ được mình.

— Nguyễn Xuân Hợp

Cẩm nang này là những chia sẻ từ kinh nghiệm và quan sát của cá nhân tôi, mang tính tham khảo, không thay thế cho tư vấn chuyên môn về tâm lý, hôn nhân hay pháp lý khi bạn thật sự cần.