



Chương Trình Buổi Họp Liên Gia

1. Hát kinh Cầu Xin Chúa Thánh thần (1')
2. Lời nguyện mở đầu (Gia Chủ hoặc LG) (1')
3. Đọc một đoạn Kinh Thánh (2')
4. Suy niệm Lời Chúa và chia sẻ cảm nghiệm cá nhân dựa theo đoạn Kinh Thánh vừa nghe (Bài Kinh Thánh đã đánh động cá nhân như thế nào? Không giải thích Kinh Thánh. Nếu không có cảm nghiệm gì thì không bắt buộc phải nói) (5- 10')
5. Giới thiệu đề tài về đời sống hôn nhân gia đình, chia sẻ những kinh nghiệm sống, những suy nghĩ, ưu tư, những phấn đấu đã vượt qua và những quyết tâm thay đổi sắp tới... (45')
6. Sắp xếp cho buổi gặp mặt lần tới, thông báo, tin vui, tin buồn, linh tinh (...')
7. Đọc Kinh Hôn Nhân Gia Đình với 3 lời nguyện tắt kết thúc.

Bốn phạm trong đời sống hôn nhân. Thư Phêrô 1 (3:1-7)

¹ Chị em là những người vợ, chị em hãy phục tùng chồng, như vậy, dù có những người chồng không tin Lời Chúa, thì họ cũng sẽ được chinh phục nhờ cách ăn nết ở của chị em mà không cần chị em phải nói lời nào,² vì họ thấy cách ăn nết ở trinh tiết và cung kính của chị em.³ Ước chi vẻ duyên dáng của chị em không hề tại cái mã bên ngoài như kết tóc, đeo vòng vàng, hay ăn mặc xa hoa;⁴ nhưng là con người nội tâm thầm kín, với đồ trang sức không bao giờ hư hỏng là tính thủy mị, hiền hoà: đó chính là điều quý giá trước mặt Thiên Chúa.⁵ Xưa kia, các phụ nữ thánh thiện là những người trông cậy vào Thiên Chúa, cũng đã trang điểm như thế; họ đã phục tùng chồng.⁶ Như bà Xa-ra, bà đã vâng phục ông Áp-ra-ham, và gọi ông là "ông chủ". Chị em là con cái của bà, nếu chị em làm điều thiện và không sợ hãi trước bất cứ nỗi kinh hoàng nào.⁷ Cũng vậy, anh em là những người chồng, trong cuộc sống chung, anh em nên hiểu rằng đàn bà thuộc phái yếu; hãy tỏ lòng quý trọng vì họ cũng được hưởng sự sống là hồng ân Chúa ban. Như thế, việc cầu nguyện của anh chị em sẽ không bị ngăn trở.

6 bí quyết để trở thành người vợ tốt hơn

Luôn nói rõ ràng những gì mình muốn / để chồng có chút tự do / biết chăm sóc bản thân thật tốt...là những cách rất đơn giản để bạn "giữ" chồng, thay vì lúc nào cũng phải lo canh chừng anh ấy.

Theo trang *Sheknows*, để trở thành một người vợ tốt hơn, đòi hỏi bạn không chỉ thay đổi thái độ của bản thân, mà còn phải hiểu tâm lý nam giới và biết những điều nên tránh trong hôn nhân.

Dưới đây là 6 lời khuyên của các chuyên gia tâm lý, giúp bạn trở thành một người vợ hạnh phúc.

1. Đừng cố gắng thay đổi chồng.

Bạn cần nhận không ngớt khi thấy chồng bỏ quần áo trên nền nhà, rồi cau có, kêu ca khi anh ấy đi chơi, thay vì cùng bạn nấu nướng và vui đùa cùng các con? Và rồi lần sau, tất cả lại diễn ra y như vậy.

Theo các chuyên gia tâm lý, bạn không thể thay đổi được người khác, mà chỉ có thể thay đổi được chính mình và cách bạn phản ứng với những việc xung quanh.

Vì thế, bạn hãy bình tĩnh trước những thói quen không tốt (theo bạn) của chồng và tìm ra cách khắc phục, hơn là cần nhận để mong thay đổi chúng. Chẳng hạn, bạn hãy sắm một cái hòm mây để đựng đồ cần giặt và để ở nơi dễ thấy để chồng để quần áo bẩn, thay vì cầu nhàu khi anh ấy vứt lung tung.

2. Nói rõ ràng những gì mình muốn.

Bạn từng nghe nói rằng đàn ông không có khả năng "*đọc - hiểu*" tâm lý phụ nữ tốt, đúng không?

Vậy thì bạn cũng đừng hy vọng người mà bạn chung sống hiểu bạn đủ, để biết bạn muốn gì. Hãy nói rõ những điều bạn muốn, đừng lập lờ và mong chờ chồng sẽ đoán đúng ý mình.

3. Nói "*cảm ơn*".

Bạn hãy biến điều này thành một thói quen. Nói "*cảm ơn anh*" khi anh ấy đưa các con đến trường, phơi quần áo hay nấu một bữa sáng đặc biệt. Điều này cho thấy bạn đánh giá cao những việc làm của anh ấy.

4. Để chồng có thời gian được tự do.

Ai cũng cần một chút thời gian cho chính mình, để thư giãn, để đọc cuốn sách hay tham gia các hoạt động xã hội với bạn bè.

Nếu chồng bạn thích chơi gôn, nhưng bạn không thích, đừng cấm đoán anh ấy.

Bạn hãy tạo điều kiện để anh ấy "*nuôi dưỡng*" các mối quan hệ bạn bè của mình, cũng như bạn thích có thời gian với các cô bạn gái vậy.

5. Làm cho anh ấy thấy bạn luôn coi trọng chồng.

Những bon chen trong cuộc sống, ganh đua trong công việc, đôi khi cũng khiến người đàn ông của bạn mệt mỏi, nản chí.

Hãy để ngôi nhà ấm áp và tiếng cười trẻ thơ trong trẻo khơi lại cảm giác bình yên và hạnh phúc của anh ấy.

Bạn cũng nên tạo ra những khoảng thời gian riêng tư để hai người trò chuyện, chăm sóc nhau.

Quan tâm đến công việc và những sở thích của chồng bằng cách lắng nghe và để bạn đời biết anh ấy là người quan trọng đối với bạn và anh ấy xứng đáng để bạn luôn cố gắng trở thành một người vợ tốt hơn.

6. Tự chăm sóc bản thân thật tốt.

Rất nhiều bà vợ mãi chăm chồng, chiều con, nhưng lại quên mất chính mình.

Mỗi ngày, bạn hãy tự chăm sóc bản thân bằng việc tập thể dục, ăn uống điều độ, cũng như luôn giữ thái độ lạc quan.

Khi tự tin về chính mình, bạn sẽ truyền đi cho người khác thông điệp "*tôi đẹp, tôi đáng được trân trọng*".

Chồng bạn cũng sẽ thấy tự hào và yêu vợ hơn.

Vương Linh