



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 phần đầu 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 Hát một bài (Các bài hát trong tập hợp LG) (...')
- 8 Đọc Kinh Hôn Nhân Gia Đình với 3 lời nguyện tắt kết thúc

Câu hỏi về việc ly dị (Mc 10: 1-12)

¹ Khi Đức Giê-su giảng dạy những điều ấy xong, Người rời khỏi miền Ga-li-lê và đi đến miền Giu-đê, bên kia sông Gio-đan.² Dân chúng lũ lượt đi theo Người, và Người đã chữa họ ở đó.³ Có mấy người Pha-ri-sêu đến gần Đức Giê-su để thử Người. Họ nói: "Thưa Thầy, có được phép rẫy vợ mình vì bất cứ lý do nào không?"⁴ Người đáp: "Các ông không đọc thấy điều này sao: "Thuở ban đầu, Đấng Tạo Hoá đã làm ra con người có nam có nữ",⁵ và Người đã phán: "Vì thế, người ta sẽ lìa cha mẹ mà gắn bó với vợ mình, và cả hai sẽ thành một xương một thịt."⁶ Như vậy, họ không còn là hai, nhưng chỉ là một xương một thịt. Vậy, sự gì Thiên Chúa đã phối hợp, loài người không được phân ly."⁷ Họ thưa với Người: "Thế sao ông Mô-sê lại truyền dạy cấp giấy ly dị mà rẫy vợ?"⁸ Người bảo họ: "Vì các ông lòng chai dạ đá, nên ông Mô-sê đã cho phép các ông rẫy vợ, chứ thuở ban đầu, không có thế đâu."⁹ Tôi nói cho các ông biết: Ngoại trừ trường hợp hôn nhân bất hợp pháp, ai rẫy vợ mà cưới vợ khác là phạm tội ngoại tình."

Sống hạnh phúc trong hôn nhân

Chúng ta có thể nói rằng hầu hết các cuộc hôn nhân đều có ngày nắng và ngày mưa, giờ phút vui và buồn nối tiếp nhau. Điều quan trọng là những cặp vợ chồng nên học hỏi phương cách làm sao để vượt qua những sóng gió và khó khăn, hầu xây dựng một cuộc sống chung bền vững và hạnh phúc hơn.

Một bài báo của hai ký giả **Sari Harrar và Rita Demaria trên tờ Readers Digest** đã đưa ra 7 điểm căn bản mà bất cứ một cặp vợ chồng nào cũng nên để ý gìn giữ hoặc phát triển trong đời sống đôi lứa của họ. Dĩ nhiên việc thực hiện không phải khi nào cũng dễ dàng thế nhưng nếu cố gắng, chúng ta hy vọng đây là những lời đề nghị ích lợi cho hôn nhân.

1. Xây dựng tình yêu bình đẳng

Sự chán chường, mệt mỏi và khó chịu xảy ra mỗi ngày sẽ làm phai tàn ngọn lửa tình yêu giữa hai vợ chồng. Thế nên, hai vợ chồng nên cố gắng nói những lời lạc quan và nâng đỡ tinh thần nhau thay vì những lời bi quan và đả kích người phối ngẫu. Chẳng hạn như khen vợ mình về cái đầu tóc mới cắt, món ăn cô ấy nấu; hoặc khen chồng mình về cái cửa ông mới sửa hay cái máy computer ông ấy mới ráp cho con xài. Lâu lâu, nhớ gọi điện thoại hay gửi e-mail hỏi thăm nhau vì nghĩ tới nhau, chứ đừng chỉ gọi điện thoại để phàn nàn về chuyện con cái học kém hay bàn về vấn đề giấy tờ, hoặc chuyện sửa chữa nhà cửa mà thôi. Thỉnh thoảng, cũng nên nhớ nhìn vào mắt vợ hay chồng để cười, nói vài câu bông đùa chứ đừng gắt gỏng và nói trống không như nói với cái cột nhà!

Một khi mà bạn tìm cách đến gần người bạn đời của mình và tỏ lộ một cử chỉ yêu thương thì bạn sẽ nhận ra rằng mình cũng được ấm lòng chứ không phải chỉ có người kia cảm động không thôi.

Bạn làm những cử chỉ yêu thương với con cái thì tại sao lại không tỏ lộ với chồng mình nhỉ?

2. Thông cảm

Những sự đụng chạm cũng làm cho người bạn đời cảm thấy sáng khoái cho dù chỉ là một cái cầm tay rất nhẹ hay một cái ôm vai triu mến. Hãy cầm tay của vợ hay chồng mình khi đi bộ trên đường. Choàng tay qua vai người bạn đời vào một buổi sáng Mùa Đông lạnh lẽo nào đó và bạn sẽ thấy rằng dù chỉ một sự đụng chạm nhẹ nhàng đó cũng đã làm cho ngữ vựng của tình yêu thêm phong phú.

Thêm vào việc gần gũi nói trên, bạn còn nên hỗ trợ người chồng hay vợ của mình, nhất là khi người kia bị người ngoài gây tổn thương. Hãy giữ riêng những điều bí mật của chồng cho riêng mình, mặc kệ mấy người đồng nghiệp kể tội hay khen tốt về chồng họ.

Hai vợ chồng nên dành ra ít nhất 30 phút mỗi ngày để nói chuyện với nhau về những dự tính, mục đích và mơ ước. Đó là thời gian để xây dựng mối liên hệ vợ chồng, chứ không phải là để cãi cọ hay tranh luận về vấn đề con cái, nhà cửa hay giấy tờ.

Những cuộc tìm hiểu về hôn nhân cho thấy là khi mà hai vợ chồng hòa thuận thì họ sẽ có một sự kết hợp gần gũi và yên ấm hơn. Nên đi ăn tối ở một tiệm ăn ẩm cúng hay cùng đi nghỉ mát ở một nơi chón mà cả hai người đều yêu thích vì như thế vợ chồng sẽ có những kỷ niệm đẹp với nhau.

3. Hãy luôn nhớ rằng không ai là hoàn toàn cả

Người ta hay đổ lỗi cho người phối ngẫu khi cảm thấy chán nản, giận dữ, thất vọng và bị căng thẳng về cuộc hôn nhân của mình. Ai cũng nghĩ rằng chính người kia cần phải thay đổi thì sự liên hệ của họ mới phát triển được, thế nhưng đó là một suy nghĩ cần xét lại. Khi phê bình người bạn đời là bạn đã đặt người đó vào vị trí của kẻ chống trả, và cho rằng bạn mới là người hoàn toàn. Như thế sẽ không có ai trong hai người chịu thay đổi, mà cũng không ai chịu nhận trách nhiệm cả và cả hai sẽ cảm thấy không vui. Khi bạn muốn đưa ra hình ảnh người bạn đời của mình là một kẻ xấu thì bạn đã phủ nhận đến 90% cái tốt của họ rồi.

Điều bạn cần làm là thay đổi chính mình. Khi nhận ra những yếu điểm của mình và tìm được ưu điểm của người vợ hay chồng, phép lạ sẽ xảy ra. Sự lạc quan sẽ gia tăng và người bạn đời kia sẽ cảm kích vì nhận được sự thông cảm.

Hãy thử áp dụng triết lý của người Nhật về sự không toàn bích khi họ nói “Wabi Sabi” để áp dụng vào hôn nhân của bạn. Lần sau, khi người vợ hay chồng của bạn làm một điều gì khiến bạn khó chịu, hãy hít một hơi thở dài và nhớ lẩm nhẩm Wabi Sabi để nhắc nhở bạn là ý định của người đó là tốt nhưng chỉ vì họ không diễn tả đúng mà thôi.

Ít nhất là mỗi tuần một lần, hãy nghĩ đến một điều tốt nào đó, dù lớn hay nhỏ của chồng hay vợ mình như “bà ấy lo lắng chu đáo việc gia đình” (tuy hơi nói nhiều), hay “ông ấy hay chọc cười” (dù vụng về khi sửa chữa nhà cửa)... và bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

Cuối cùng, hãy tự nhận sự không hoàn toàn nơi chính mình, chứ không phải nơi người khác, và cố gắng sửa đổi. Không nên ân hận và hối tiếc mãi vì điều đó sẽ làm cho bạn không khá lên được. Nên nhớ là người nào cũng có những cái tốt và xấu trong cơ thể họ.

4. Hãy thêm “gia vị” vào hôn nhân

Khi bạn cảm thấy hạnh phúc thì điều này dĩ nhiên sẽ ảnh hưởng đến hôn nhân của bạn và cũng giúp bạn đối phó với những xung đột dễ dàng hơn. Nếu 15 phút tập Yoga vào buổi sáng hay một thú giải trí nào đó như đọc sách, nghe nhạc đem đến cho bạn sự thoải mái thì đó là những gia vị giúp cho bạn có một cuộc hôn nhân tốt đẹp và êm đềm hơn.

Đối với phụ nữ thì việc chú ý đến hình dáng bên ngoài qua cách phục sức và trang điểm làm cho mình cảm thấy đẹp hơn, quyến rũ hơn để đi đâu chồng cũng có một chút hãnh diện thì rất nên chú ý đến điều đó nhưng đừng quá đáng như sửa đủ thứ làm ngay cả chồng cũng không nhận ra người đó là vợ mình thì không tốt tí nào cả!

Nếu bạn muốn thực tâm muốn xây dựng gia đình thì hãy thử tìm những câu nói dịu ngọt hơn để nói với ông xã hay bà xã xem sao. Hy vọng sẽ không bị què vì người kia có thể có phản ứng làm bạn cụt hứng khi nói: “Coi bộ có chuyện gì hay sao mà dạo này bà, hay ông nói ngọt với tui dzậy không biết nữa?”

5. Luôn cố gắng thảo luận một cách công bằng

Những bất đồng ý kiến giữa hai vợ chồng nếu có xảy ra dĩ nhiên là chuyện bình thường trong bất cứ cuộc hôn nhân nào. Vấn đề là bạn đối phó với nó ra làm sao.

Một cuộc tìm hiểu ở Florida về những cặp vợ chồng hạnh phúc lâu dài đã cho biết là chỉ có 33% trong số này biết đối phó đúng trong những cuộc tranh cãi của họ khi bất đồng ý kiến khi biết sử dụng đúng lời nói và bày tỏ thái độ. Chính những mâu thuẫn được bày tỏ lại là cơ hội để vợ chồng hiểu rõ nhau hơn hầu chấp nhận những yếu điểm và ưu điểm của người bạn đời, ăn thua là cách lắng nghe và lời phát biểu.

Một cuộc tìm hiểu khác của University of California nhắm vào 79 cặp vợ chồng sống với nhau trên 10 năm cho biết là những người ly dị đã trải qua những cuộc cãi cọ thường xuyên và dữ dội trước khi chia tay. Hai vợ chồng ở trong trường hợp này thường chỉ trích, đối chất và có thái độ thù nghịch nhau. Họ tìm cách tấn công và chống trả một cách mãnh liệt cả bằng lời nói và nhiều khi đưa đến chuyện ẩu đả.

Trong khi đó, những cặp vợ chồng hạnh phúc thì tránh những lời chỉ trích và biết thay đổi đề tài một khi thấy có vẻ gay gắt. Cách tốt nhất là tìm cách đi khỏi bãi chiến trường hay uống một ly nước lạnh để hạ hỏa.

6. Chọn đúng nơi chốn và thời gian

Đừng bao giờ thảo luận hay bày tỏ một vấn đề quan trọng trong gia đình khi mà bạn đang mệt mỏi hay tức giận. Đói bụng và mệt mỏi có thể đem đến cho bạn những câu nói không vừa tai người nghe. Hãy cố gắng nói chuyện khi nào bạn bình tĩnh và thoải mái, nhất là tránh đừng đem ra thảo luận một sự bất đồng ý kiến trong bữa ăn, trước mặt con cái vì sẽ làm không ai nuốt trôi được.

Bạn nên nhớ rằng, tình huống xảy ra sẽ ảnh hưởng đến những thành viên trong gia đình bao gồm con cái của bạn. Do đó, nên tìm lúc không có mặt con để thảo luận là tốt nhất. Còn nếu con hiện diện ở đó thì cha mẹ nên cố nói chuyện với nhau với sự tương kính và cởi mở. Những cuộc tìm hiểu cho thấy là trẻ con sẽ tăng thêm năng khiếu tốt về sự liên hệ với người khác khi chứng kiến cha mẹ giải quyết những mâu thuẫn của họ trong tinh thần xây dựng. Trái lại, chúng trở nên yếu đuối và có những thái độ cư xử xấu vì luôn là nạn nhân trong những chuyện “chén bay, đĩa bay” hay la lối, chửi mắng nhau của cha mẹ chúng.

7. Hãy lắng nghe

Cách tốt nhất mà các nhà chuyên môn khuyên những cặp vợ chồng giữ gìn hạnh phúc là nói ít và lắng nghe nhiều hơn. Đồ lỗi, chỉ trích và tấn công chỉ đem đến một cuộc hôn nhân đau khổ hay địa ngục, hoặc tệ nhất là đưa đến chuyện chia tay mà thôi.

Đôi khi để trở nên gần gũi một người nào đó, chúng ta chỉ cần chú tâm đến những gì người đó nói và tìm cách hiểu họ, nhất là người đó là người mình đã yêu và trao thân gửi phận. Suru Tâm