



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

Kinh "Lạy Cha" (Lc 11:2-4)

⁷ "Khi cầu nguyện, anh em đừng lải nhải như dân ngoại; họ nghĩ rằng: cứ nói nhiều là được nhận lời.⁸ Đừng bắt chước họ, vì Cha anh em đã biết rõ anh em cần gì, trước khi anh em cầu xin.

⁹ "Vậy, anh em hãy cầu nguyện như thế này:

"Lạy Cha chúng con là Đấng ngự trên trời,
xin làm cho danh thánh Cha vinh hiển,¹⁰ triều đại Cha mau đến,
ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.

¹¹ Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày;

¹² xin tha tội cho chúng con như chúng con cũng tha cho những người có lỗi với chúng con; ¹³ xin đừng để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con cho khỏi sự dữ.

¹⁴ "Thật vậy, nếu anh em tha lỗi cho người ta, thì Cha anh em trên trời cũng sẽ tha thứ cho anh em.¹⁵ Nhưng nếu anh em không tha thứ cho người ta, thì Cha anh em cũng sẽ không tha lỗi cho anh em.

CHO MÌNH XIN LỖI

"Cho mình xin lỗi" - thật là dễ dàng để viết câu này xuống giấy. Nhưng khi phải thốt ra với một ai đấy, mình thường cảm thấy "ngheh ngheh" trong cổ họng, như danh ca Elton John đã từng nói: "Xin lỗi dường như là từ khó nói nhất".

Xin lỗi là sự công nhận mình đã làm một điều sai trái - dù đấy là một lời bình phẩm vô tình, một hành động nông nổi hay một cử chỉ không đẹp. Bằng lời xin lỗi, mình muốn đưa ra thông điệp như sau: "Mình cảm thấy vô cùng ân hận và giày vò vì việc mình đã làm. Mong bạn hãy tha thứ cho mình!". Cũng chính vì điều này mà khi xin

lỗi, mình thường cảm thấy bản thân quá... "nhỏ nhoi", thấp bé", rằng xin lỗi là dấu hiệu của sự yếu đuối, của sự mất quyền lực và để cho người khác "nắm đầu"

Tuy nhiên, một thực tế cho thấy là "nhân vô thập toàn", không có ai trên cuộc đời này dám vỗ ngực tự hào là mình hoàn hảo cả. Cho nên, việc mình sẵn lòng nhận lỗi lầm, đối diện thẳng thắn với nó và hành động để đưa mọi việc vào trật tự tốt đẹp như cũ, cho thấy nguồn sức mạnh tinh thần lớn lao và cá tính tuyệt vời của mình. Chồng, vợ, bạn bè (người thân, đồng nghiệp, cha mẹ v.v...) sẽ không đánh giá thấp những nỗ lực của mình. Ngược lại, họ sẽ đánh giá mình cao hơn, mở rộng lòng hơn cho sự tha thứ và bỏ lại đằng sau quá khứ những niềm đau, nỗi buồn.

Nên xin lỗi vào lúc nào?

Trong bất cứ trường hợp nào đi nữa, câu xin lỗi cần phải được thực hiện càng sớm càng tốt, để chứng tỏ sự thiện chí của mình. Nếu cứ chần chừ biện hộ cho rằng mình không cần xin lỗi vì chẳng có lỗi chi cả, hoặc mình sẽ xin lỗi với một số điều kiện từ đối tượng, thì e rằng mình đang làm vấn đề rắc rối thêm. Hãy nhớ lại những chi tiết sau đây để mình hiểu rõ sự cần thiết và khẩn cấp của một lời xin lỗi:

- Mình đã phát biểu một câu nói gì đấy không được duyên dáng, êm tai cho lắm và mình đã nhìn thấy nét đau đớn ngạc nhiên trên khuôn mặt người ấy? Như vậy là mình đã làm tổn thương bạn mình không ít!
- Đã có ai la hét, gằn giọng, hạ bệ mình bằng những ngôn từ không trau chuốt chưa? Hẳn mình sẽ không ưa thích gì, thậm chí bực bội nữa là khác. Vậy mà mình đã làm điều ấy cho người thân yêu của mình, thật đáng trách biết bao!

Một số người có tâm hồn nhạy cảm hơn những người khác. Điều mà mình cho là nhỏ nhoi lại có sự tác động rất lớn đến cuộc sống của họ. Hoặc khi đôi bên tranh cãi nhau, ai cũng cố đưa ra những lời nói "nặng ký" nhất để giành chiến thắng, và mình nghĩ rằng "kẻ kia" phải hạ mình xin lỗi mình mới đúng. Vấn đề cần bàn ở đây không phải là việc mình có chủ ý làm người khác tổn thương, thất vọng, đau đớn hay không, mà là việc mình đã gây ra "tội ác" ấy, dù mình thật sự "vô tội". Bằng bất cứ giá nào, mình hãy xin lỗi và nói cho người ấy hiểu, rằng mình không cố ý làm một việc xấu như vậy. Xin lỗi sớm trong trường hợp này chứng tỏ mình rất dũng cảm và

nhanh nhạy, còn hơn là khi bị "dồn đến mức đường cùng" rồi mới tỏ thái độ ân hận muộn màng, thì lời xin lỗi sẽ không còn giá trị lớn nữa.

Phải tự hoàn thiện bản thân

Biết xin lỗi là nét sống lành mạnh của một con người có lòng tự trọng và biết chia sẻ với cảm xúc của những người khác. Tuy nhiên, việc lạm dụng từ "xin lỗi" quá thường xuyên sẽ bớt đi nét đẹp vốn có của nó. Nếu mình xin lỗi mà cứ tiếp tục phạm sai lầm tương tự, người khác sẽ nghi ngờ mức độ thành thật của mình. Hãy cho từ "xin lỗi" một tác động lớn hơn và kỳ diệu hơn, khi sự tự hoàn thiện bản thân chứng tỏ mình đã để tâm và trí để cải thiện mối quan hệ theo chiều hướng tốt đẹp.

Nói câu xin lỗi như thế nào?

Nói câu xin lỗi là một bước quan trọng để sửa chữa lại những lỗi lầm, thiệt hại mà mình đã gây ra thông qua hành động "trêu ngươi" vừa rồi. Thế nhưng, phụ thuộc vào mức độ thiệt hại của mình, mình vẫn có cách hay nhất để xây dựng lại niềm tin và những cảm xúc tốt đẹp giữa đôi bên.

- Không nên xin lỗi qua email, điện thoại, nếu như mình có điều kiện gặp trực tiếp.
- Hãy nói câu xin lỗi bằng ánh mắt chân thành, cử chỉ thân ái, từ tốn.
- Không nên biện luận dài dòng để "chạy tội", mà hãy nhìn thẳng vào vấn đề và nhận lãnh trách nhiệm về phía mình.
- Thể hiện một cử chỉ đặc biệt của lòng tốt khác hẳn ngày thường, để tạo ra sự khác lạ đáng lưu ý trong cung cách ứng xử.
- Nếu có thể thì nên tặng hoa kèm với lời xin lỗi, mình sẽ thấy cực kỳ "ép-phê".
- Sau khi đã xin lỗi xong, mình cần phải biết tha thứ cho bản thân mình trước, bởi vì mình đã công nhận sai lầm và cố gắng để sống tốt hơn. Hãy rút kinh nghiệm để trở thành một con người mới mẻ hơn, tích cực hơn, khôn ngoan hơn. Nếu không, mình sẽ phải hối tiếc và lại phải xin lỗi 1001 lần nữa!