



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.

(Ê-phê-xô 4:30-5:2)

Anh em chớ làm phiền lòng Thánh Thần của Thiên Chúa, vì chính Người là dấu ấn ghi trên anh em, để chờ ngày cứu chuộc. Đừng bao giờ chua cay gắt gỏng, nóng nảy giận hờn, hay la lối thóa mạ, và hãy loại trừ mọi hành vi gian ác. Trái lại, phải đối xử tốt với nhau, phải có lòng thương xót và biết tha thứ cho nhau, như Thiên Chúa đã tha thứ cho anh em trong Đức Kitô.

Vậy, anh em hãy bắt chước Thiên Chúa, vì anh em là con cái được Người yêu thương, và hãy sống trong tình bác ái, như Đức Kitô đã yêu thương chúng ta, và vì chúng ta, đã tự nộp mình làm hiến lễ, làm hy lễ dâng lên Thiên Chúa tựa hương thơm ngào ngạt.

Lời Của Chúa.

HẠNH PHÚC HÔN NHÂN #10

Bí quyết hòa giải những xung khắc

Mỗi gia đình có một cách giải quyết những xung khắc hay mâu thuẫn một cách khác nhau. Theo phong tục Việt nam thường nhịn nhục, im lặng để gia đình được êm ấm, nhất là về phía các bà thường nghĩ tới tới các con, vì chúng mà phải chịu đựng một thời gian.

Dựa vào các cặp vợ chồng có kinh nghiệm về gia đình, các chuyên viên tâm lý, và các đôi vợ chồng còn trẻ. Sau đây là một số những đề nghị để giúp các bạn có thể áp dụng xem sao.

A- Đối với những cuộc cãi vã nhỏ:

Ngưng nói, đứng lên đi làm vườn, đi rửa xe, lau xe, đi bách bộ ra ngoài công viên, đi thể thao, đi chợ... sẽ giúp bạn quên hẳn những bực tức nhỏ, chẳng đáng gì và sinh hoạt lại bình thường.

B- Đối với những xung khắc lớn:

1- Đi thăm họ hàng: nội ngoại, anh chị em, (một thời gian ngắn)

Điều này nên làm, vì không sợ mang tiếng là mình đi bồ bịch với ai, lại có dịp đi thăm

anh chị em nhà, vì cũng ít có dịp để đi thăm.

2- Gặp gỡ bạn bè: chia sẻ cho bớt những căng thẳng...:

Tới thăm bạn bè xa gần cho vui, về công việc làm ăn chẳng hạn, để quên những căng thẳng trong nhà, nhưng đừng nói xấu vợ chồng. Lâu lâu làm như thế sẽ tăng thêm tình bạn và bớt đi nỗi ưu phiền.

3- Đi sinh hoạt: đi đại hội, đi tĩnh tâm, đi học hỏi cuối tuần...:

Đây là những dịp rất tốt có lợi cho bạn được học hỏi nhiều điều, tu tâm tâm, làm việc thiện nguyện về phục vụ cho gia đình tốt hơn.

4- Chọn thời gian: hai vợ chồng gặp nhau với thiện chí hòa hợp:

Sau thời gian ra ngoài, tâm hồn bình tĩnh sáng suốt, bạn tìm lúc thuận tiện cùng ngồi xuống nói chuyện với nhau, nhớ chú tâm lắng nghe người kia và đừng ngắt lời khi chồng hoặc vợ đang nói.

C- Những phương pháp giải quyết xung khắc:

1/ Đừng nói cho thoải lòng: sau đó xin lỗi, vì sẽ gây tổn thương cho vợ hoặc chồng. Vì có người nói ít, dè dặt, vậy bạn nên cẩn thận.

2/ Bình tĩnh, vui vẻ: nói vào thẳng đề tài đó, để giải quyết ôn hoà.

3/ Mở lối thoát cho nhau: đừng đay nghiến, nhắc đi nhắc lại lỗi lầm.

4/ Dùng lời thật ôn tồn: kính trọng nhau, ôn cố tri tân. Thẳng thắn và tỏ ra cao thượng, không ngờ vực, sẽ dễ giải quyết được vấn đề.

5/ Cam đảm nhận lỗi: tỏ quyết tâm sửa lỗi bằng hành động cụ thể như tang cường làm những vật trong nhà: quét nhà, rửa chén, làm vườn, sửa sang nhà cửa, làm cho nhau những việc cần thiết khác...

6/ Nên để ý lặp lại những lời nói của nhau: để làm vừa lòng nhau.

Vì thế. Ca dao có câu:

Yêu nhau yêu cả đường đi, ghét nhau ghét cả đường đi lối về.

Vợ chồng là nghĩa già đời, ai ơi chớ nói những lời thiệt hơn.

Chuyện kể có hai vợ chồng kia luôn luôn cãi nhau, lần này đang lúc gây cá, kịch liệt, không bên nào chịu bên nào. Người chồng đề nghị với vợ: Bây giờ tôi đề nghị với bà lấy mỗi người một tờ giấy, viết ra những tội xấu của nhau. Người vợ đồng ý, rồi hai người ngồi xuống viết, người chồng viết được một câu rồi ngừng, trong khi người vợ viết liên tiếp, hình như cố tranh ý với chồng để kể tội xấu nhiều hơn.

Sau vài phút người vợ đã viết đầy giấy kể tội của chồng, tỏ ra vẻ đắc ý, vì đã viết được nhiều những lầm lỗi của chồng. Sau đó hai vợ chồng cùng trao cho nhau đọc. Khi nhìn vào tờ giấy của chồng, người vợ bỗng bàng hoàng xúc động, chị vội đòi lại tờ giấy của mình và muốn làm hòa ngay. Vì trong tờ giấy của chồng, bà chỉ đọc thấy có một câu: "Anh yêu Em!"

Thánh Phaolô khuyên: *Hãy chịu đựng và tha thứ cho nhau, nếu trong anh em người này có điều gì phải trách móc người kia. Chúa đã tha thứ cho anh em, thì anh em cũng vậy, anh em phải tha thứ cho nhau. (Côlôxê 3, 13)*