



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 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.

GIAO ƯỚC (HÔSÊ 2,21)

²¹ Ta sẽ lập với người một hôn ước vĩnh cửu,
Ta sẽ lập hôn ước với người trong công minh và chính trực,
trong ân tình và xót thương.

Minh chứng cho hạnh phúc

Một cặp vợ chồng có được coi là hạnh phúc hay không chỉ khi tuần trăng mật kết thúc. Họ sẽ biết rằng nếu khu vườn tình yêu thơ mộng ấy không được chăm sóc đúng mức, nó sẽ dần héo mòn, tàn lụi. Nhưng một cặp vợ chồng hạnh phúc thường sẽ làm gì?

1. Cùng “thu hoạch” nhiều sở thích giống nhau. Khi những đam mê ban đầu dần qua đi, hẳn bạn sẽ nhận thấy rằng các sở thích của bản thân và người bạn đời dường như... ít hơn đã tưởng (!). Nhưng cặp vợ chồng hạnh phúc sẽ luôn biết cách khám phá, khai thác những điều tưởng không thể cùng chia sẻ và biến chúng thành sở thích

chung. Nhưng cũng cần nhớ vẫn dành cho mình một khoảng trống riêng nhé, để vẫn mãi là ẩn số khiến người kia phải đi tìm.

2. Tin tưởng và vị tha. Tất nhiên cặp vợ chồng dù hạnh phúc đến đâu cũng vẫn có những khi bất đồng chính kiến, nhưng sau cùng vẫn tìm được tiếng nói chung qua việc luôn dành cho nhau niềm tin tuyệt đối và lòng vị tha rộng mở, thay vì nghi kỵ, khuấy lại chuyện cũ.

3. Luôn tìm thấy điểm tốt ở nhau. Nếu bạn muốn “vạch lá tìm sâu” thì dù người bạn đời của bạn có hoàn thiện mấy cũng vẫn sẽ phải phơi ra không ít khuyết điểm; nhưng nếu bạn luôn nghĩ về những mặt tích cực của họ, chắc chắn bạn cũng sẽ thấy họ “hơn người” biết mấy. Và cặp vợ chồng hạnh phúc là người luôn nhìn về hướng tích cực hơn là soi mói điểm yếu lẫn nhau.

4. Cử chỉ thân mật sau mỗi buổi đi làm về. Trên mỗi cm da của chúng ta chứa đựng hàng triệu “chíp nhớ” những cử chỉ biểu lộ sắc thái tình cảm: ôm chầm – tình yêu dạt dào, không ôm – hờ hững, lạnh nhạt và cả cái ôm mang tính lợi dụng. Cặp vợ chồng hạnh phúc rất biết cách tạo cơ hội cho làn da “lên tiếng” trong những trường hợp như vậy.

5. Nói "Chúc buổi sáng tốt lành" mỗi ngày. Chỉ cần những câu đơn giản như vậy thôi nhưng lại là cách tốt nhất đem lại sự bình tâm, khả năng chịu đựng cho người bạn đời của mình trước những thử thách sắp tới khi vào một ngày mới, ví dụ như bị kẹt xe, gặp những khó khăn trong công việc nơi cơ quan...

6. Chúc nhau ngủ ngon bất kể tâm trạng lúc đó. Việc vẫn sẵn sàng chúc người bạn đời ngủ ngon dù trong lòng đang cảm thấy bực dọc về họ là minh chứng rõ nhất cho tính hy sinh, tình yêu thực sự, nó cho thấy bất đồng là điều không tránh khỏi nhưng vượt lên tất cả là mong muốn quan hệ của cả hai vẫn tốt đẹp, không thể thiếu nhau.

7. Hỏi thăm nhau. Gọi điện hỏi thăm nhau khi ở sở làm hay ở nhà để biết họ đang trải qua cảm xúc thế nào là ý hay cặp vợ chồng hạnh phúc thường làm. Đây không phải là kiểm tra nhau mà là biểu lộ ý muốn được đồng cảm lẫn nhau. Điều này sẽ rất quan trọng khi gặp lại nhau sau gần nửa ngày không gặp mặt, bạn sẽ vẫn “bắt nhịp” tốt với những gì đã diễn ra với người bạn đời của mình trường hợp họ có một ngày không như ý lắm.

8. Luôn cảm thấy tự hào khi được bắt gặp đi cùng người bạn đời. Việc được bắt gặp luôn đi cùng nhau không nhằm mục đích khoe khoang, ngụ ý mà là thông điệp “Chúng tôi thuộc về nhau và luôn hạnh phúc mỗi khi bên nhau” trước các “người thứ ba” không mong đợi, bởi chỉ khi nào thật sự hài lòng về nhau bạn mới thích được bắt gặp tay trong tay như vậy.

BÙI NGUYỄN QUÝ ANH (theo Dr. Mark Goulston)

