



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.

Trích thư Thánh Phaolô Tông Đồ gửi tín hữu Côlôxê.

Anh em thân mến, như những người được chọn của Thiên Chúa, những người thánh thiện và được yêu thương, anh em hãy mặc lấy những tâm tình từ bi, nhân hậu, khiêm cung, ôn hoà, nhẫn nại, chịu đựng lẫn nhau, và hãy tha thứ cho nhau nếu người này có chuyện phải oán trách người kia. Như húa đã tha thứ cho anh em, anh em cũng hãy tha thứ cho nhau. Và trên hết mọi sự, anh em hãy có đức yêu thương, đó là dây ràng buộc điều toàn thiện. Nguyện cho bình an của Chúa Kitô làm chủ trong lòng anh em, sự bình an mà anh em đã được kêu gọi tới để làm nên một thân thể. Anh em hãy cảm tạ Thiên Chúa. Nguyện cho lời Chúa Kitô cư ngụ dồi dào trong anh em. Với tất cả sự khôn ngoan, anh em hãy học hỏi và nhủ bảo lẫn nhau. Hãy dùng những bài thánh vịnh, thánh thi và thánh ca của Thần khí, cùng với lòng tri ân, để hát mừng Thiên Chúa trong lòng anh em. Và tất cả những gì anh em làm, trong lời nói cũng như trong hành động, tất cả mọi chuyện, anh em hãy làm vì danh Chúa Giêsu Kitô, nhờ Người mà tạ ơn Thiên Chúa Cha. Hỡi các bà vợ, hãy phục tùng chồng trong Chúa cho phải phép. Hỡi những người chồng, hãy yêu thương vợ mình, đừng đay nghiến nó. Hỡi những người con, hãy vâng lời cha mẹ trong mọi sự, vì đó là đẹp lòng Chúa. Hỡi những người cha, đừng nổi cơn phẫn nộ với con cái, kéo chúng nên nhất đảm sợ sệt.

Lời của Chúa

Bài Chia Sẻ

Nói với nhau và cho nhau nghe [Trần Mỹ Duyệt](#)

Một trong những điều kiện quan trọng và cần thiết để duy trì cũng như phát triển hạnh phúc lứa đôi, đó là cảm thông. Một cách dễ hiểu, đó là làm sao để nói với nhau và cho nhau nghe. Vì tuy đã là vợ chồng, nhưng không phải lúc nào ta cũng hiểu, và cũng biết được người chồng hay người vợ mình muốn gì. Do đó, đòi hỏi ta phải biết chia sẻ và lắng nghe nhau. Nói và nghe nhau sẽ đem lại hiểu biết, và cảm nhận được thành ý tốt, tình yêu, cũng như những gì mà người chồng hoặc người vợ làm cho ta, để rồi từ đó yêu nhau hơn và hạnh phúc với nhau hơn.

NÓI-VÀ-NGHE-NHAU

1.ĐỂ-hiểu-nhau-hơn: Để vợ chồng hiểu nhau, ta phải biết chia sẻ và thông cảm với nhau. Lắng nghe nhau sẽ giúp ta hiểu nhau hơn, vì cảm thông cũng có nghĩa là nói, chia sẻ với nhau những gì ta đang

suy nghĩ, và những gì ta đang toan tính trong lòng. Là vợ chồng, nhưng chúng ta vẫn là hai con người hoàn toàn khác biệt. Hai khối óc, hai con tim, và do đó, hai tư tưởng và hai cảm xúc khác nhau. Cái ta nghĩ là hay, là đẹp, là tốt, vì thế cần phải nói ra, cần phải chia sẻ để người phối ngẫu hiểu. Đa số những cuộc cãi lầy, xung đột đều khởi đầu bằng những hiểu lầm thành ý của nhau vì không nói được cho nhau nghe, và nghe nhau. Do không hiểu ý nhau, nên người hiểu lầm và kẻ bị hiểu lầm đều rất bất mãn, khó chịu, và cảm thấy bị xúc phạm. Cách riêng là người bị hiểu lầm.

2.Đề-hạnh-phúc-hơn: Trong đời sống tình cảm vợ chồng những giây phút hạnh phúc nhất chính là những lúc hai người hiểu nhau. Kinh nghiệm những ngày đầu mới gặp nhau, quen nhau là một chuỗi dài những lần gặp gỡ, tâm sự, nói và nghe. Người nói như trút hết tâm sự mình và người nghe như hiểu thấu tâm tư của người nói tạo nên một hòa điệu nhịp nhàng, hạnh phúc.

Trong sinh hoạt tình cảm, lúc yêu nhau chỉ cần không nghe tiếng nhau cũng đã đủ bản khoãn, xao xuyên, và nhớ nhung. Và khi lúc giận dữ, bực tức thì thái độ câm nín của một người càng tăng thêm căng thẳng cho người kia. Chính vì thế, những giây phút hạnh phúc nhất như đã nói, là những giây phút mà hai người yêu ngời bên nhau và tâm sự với nhau. Và khi những tiếng nói không còn cần thiết và không diễn tả nỗi hạnh phúc thì ánh mắt trao nhau, nụ hôn trao nhau, và lòng bên lòng chảy mềm, quyện lẫn trong những phút giây tuyệt vời. Nhưng để có những giây phút tuyệt vời ấy, thì những lời tâm sự, thì thâm là khởi đầu và là con đường dẫn đến tuyệt đỉnh tình yêu.

Tóm lại, những cặp vợ chồng hạnh phúc thường là những cặp vợ chồng hiểu được nhau, cũng như biết nói với nhau và nghe nhau nói.

3.Hạnh phúc hơn trong gia đình: Đời sống hôn nhân có liên hệ mật thiết với đời sống gia đình. Nếu hai vợ chồng hạnh phúc thì con cái cũng hạnh phúc. Thống kê cho biết, nguyên nhân chính của tệ nạn thanh thiếu niên phạm pháp là do tình trạng thiếu thông cảm giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ chồng với nhau. Kết quả của những cuộc cãi lầy, lối sống bất hòa, và xáo trộn trong gia đình giữa cha mẹ với nhau làm cho con cái chán nản và bỏ nhà đi hoang.

ĐỂ NÓI VÀ NGHE NHAU

1. Chấp nhận sự thật về mình: Nguyên tắc hay điều kiện thứ nhất để dễ dàng nói với nhau và nói cho nhau nghe là hiểu nhau và biết rõ mình như thế nào. Nói một cách dễ hiểu là chấp nhận sự thật về mình: “Biết người biết ta trăm trận, trăm thắng”. Không biết mình, biết người, không chỉ thất bại trên chiến trường, mà còn thất bại cả trên tình trường nữa.

Chỉ có một mình ta biết ta rõ ràng và đầy đủ nhất. Và ta như thế nào thì đó là con người thật của mình. Từ chiều cao, sức nặng, màu da, tiếng nói, trí thông minh, năng khiếu, và sở thích, tính tình, chỉ có một người trên cõi đời này là chính ta mà thôi. Không có một người thứ hai. Nhận biết này cho ta thấy rõ con người thật sự của mình.

Tâm lý chung là người ta thường có khuynh hướng đóng kịch, che lấp, và ảo tưởng về mình. Điều này khiến chính ta cũng khó hiểu về mình, đồng thời cũng làm cho người khác không hiểu mình. Mặc cảm tự tôn, tự cao, tự đại; hoặc mặc cảm tự ty, bi quan và bi quan tất cả đều phát xuất từ cái nhìn phiến diện và thiếu trung thực về cái tôi của mình.

Ảo tưởng tuyệt đối này có thể là một mơ ước muốn thấy mình nổi nang, danh giá và giàu có. Cũng có nghĩa là mong được thấy mình trẻ, đẹp, duyên dáng, nhẹ nhàng, và tế nhị.

Trước đây tôi có một cô thơ ký trẻ, đẹp, thông minh, nhưng có lẽ hơi thiếu trung thực với mình. Không chấp mình, và cũng không chấp nhận người. Cô muốn tất cả cái gì cũng là tuyệt đối. Trong tình yêu, cô cũng đòi hỏi người yêu cô phải tuyệt đối và vì thế cô không hạnh phúc với người yêu của cô. Một hôm, trong câu chuyện thân mật, tôi đã hỏi cô:

- Eline có biết ai là người đàn ông tuyệt vời trên cõi đời này không?

- Không?

- Có chứ. Đức Giêsu đó. Ngài là một người đàn ông tuyệt vời. Tiếc một điều Ngài đã bị người Do Thái đóng đinh, chết, sống lại, và lên trời cách đây hơn 2000 năm rồi.

Chiều hôm đó, cô đã về gọi điện thoại và kể lại cho mẹ cô câu chuyện Thánh Kinh trên, và mẹ cô đã nói với cô rằng: “Đúng! Rất đúng! Trên đời này không có ai là tuyệt đối cả. Tao ly dị bố mày vì nghĩ rằng ông ấy không tuyệt vời. Đến nay thì tao cũng vừa ly dị ông chồng thứ hai của tao, vì tao nghĩ rằng ông ấy cũng chẳng tuyệt vời gì hơn bố mày. Nhưng rồi nghĩ lại, tao cũng chẳng thấy mình tuyệt vời nổi! Nhưng mà tao già rồi. Còn mày, nếu mày muốn có chồng thì đừng đòi hỏi tuyệt đối. Trên đời này làm gì có tuyệt đối. Hãy dễ dãi với mình và với người, như vậy sẽ hạnh phúc hơn”.

Chính vì vậy, mà Socrates đã nói câu rất chí lý: “Bạn hãy cứ can đảm bước vào tình trường đi. Nếu may mắn bạn sẽ là người đàn ông hạnh phúc. Bằng không, ít nhất bạn cũng sẽ trở thành một triết gia”. Một triết gia quanh quẩn với những khác biệt nam nữ, với những cái tuyệt đối và bất toàn của người phối ngẫu mà không tìm được câu trả lời thỏa đáng.

2. Chấp nhận sự thật: Khi đã nhận ra chính mình, và không mặc cảm về mình lúc đó chúng ta mới có cái nhìn sáng suốt và khách quan đối với chồng hay vợ mình.

Người yêu của mình, vợ hay chồng mình chính là cái gương phản ảnh trung thực về con người mình, tích cực và tiêu cực. Soi mình vào tấm gương này, ta sẽ thấy con người thật của mình: Ta như thế nào, cần sửa chữa và thêm bớt gì.

Chấp nhận sự thật của chồng hay vợ sẽ cho ta thấy cái mà ta còn thiếu sót, cái mà ta cần phải học hỏi, cũng như cái là của chính ta. Thí dụ, chồng hay vợ ta nóng nảy, và mình cảm thấy rất khó chịu về cái tính tình ấy, điều này cho ta thấy rằng mình cũng là một người nóng nảy, hay ít ra chưa bình tĩnh và quảng đại đủ. Hoặc một nét tích cực, như vợ hoặc chồng ta hài lòng về ta một điểm nào đó, thí dụ cả hai đều có một sở thích âm nhạc, văn chương, hay thú đọc sách, thì những điểm trùng hợp ấy chính là của ta, và cái đó là một nét tích cực trong mối tương quan giữa hai vợ chồng. Ta cần phải phát triển nhiều về điểm này.

Nhìn vào người vợ hay chồng, và chấp nhận sự thật của người ta yêu nói lên điều mà ta cần phát triển hoặc cần phải loại bỏ. Đó cũng là điểm đáng quan tâm trong tương quan khác biệt giữa hai vợ chồng, và ta cần khám phá ra cái vẻ đẹp khác biệt ấy vì đó là điểm mà ta không có hay còn thiếu sót.

3. Nghe nhau nói: Sau khi đã biết người biết ta, ta mới đi vào kỹ thuật của cảm thông là lắng nghe.

Đây là bí quyết của nghệ thuật nói với nhau và cho nhau. Thiếu bí quyết này, thường những câu chuyện dù hay đến mấy cũng sẽ trở thành nhạt nhẽo, và vô nghĩa. Trong thực tế, nhiều khi ta nghe mà đem lại kết quả nhiều hơn nói.

Quan niệm bình thường vẫn cho rằng phụ nữ nói nhiều và nói dai; ngược lại, kết quả khảo cứu lại cho biết nam giới nói nhiều hơn nữ giới. Trong vấn đề ngôn ngữ tuy nữ giới lưu loát hơn nam giới, nhưng lại quá tò mò, cảm tính, và trực giác khi phân tích một vấn đề. Điểm khác biệt tâm lý này tạo nên một xung khắc giữa lý trí và con tim, và vì thế làm cho nữ giới bị mang tiếng là lảm lòi.

Đàn ông, con trai, do đó, không những nên tập tính biết lắng nghe, mà còn biết đón nhận những khác biệt từ cảm tính, trực giác từ phía phụ nữ để biết nghe và biết nói.

4. Nói cho nhau nghe: Tuy nhiên, nghe và nói, nói và nghe phải đi song song với nhau. Bỏ túc và hồ tương lẫn nhau để tạo thành những trao đổi cần thiết. Trong đời sống vợ chồng nói năng, trao đổi không mang ý nghĩa và hình thức mặc cả (negotiation). Không có vấn đề ai thắng, ai thua. Ai được ai mất. Mặc cả, trao đổi luôn luôn có điều kiện, nhưng thông cảm và chia sẻ không có điều kiện, vì nó được xây dựng trên quan điểm yêu thương và nhân vị của một con người.

Khi ta thiếu lắng nghe. Mới nghe một chút liền lộp chộp đi đến kết luận thường dẫn đến võ đoán, kết luận chủ quan, thường được gọi là assume. Tức là đoán mò, đoán theo ý mình.

Nếu chỉ nghe mà không nói vô tình chúng ta lại tạo cơ hội hiểu lầm và khó chịu cho vợ hay chồng mình. Do đó, thường xuyên trong những câu chuyện thường ngày, ta dễ cảm thấy khó chịu vì những cảm nín khó chịu này. Nhưng khi trình bày, ta phải để ý đến điều này là phải tôn trọng, và quý mến nhau trên căn bản bình đẳng, hiểu biết, và tôn trọng nhau.

Tuy nhiên, cái nói khó nhất không phải là nói cho vui lòng nhau, cho thỏa mãn tự ái, mà là nói để giúp nhau và để xây dựng. Không phải lúc nào cũng vâng, vâng, dạ, dạ, nhưng phải biết cách để nói tiếng không. Không được. Không đúng lúc. Không đúng thời điểm... với chồng hoặc vợ mình. Không Tử cũng nói: “Ai khen ta đúng là bạn ta. Ai chê ta đúng là thầy ta”. Đây là mấu chốt của cảm thông, của nói và nghe người khác nói.

5. Khéo léo và uyển chuyển: Tâm lý học cho biết rằng, đàn ông rất dễ bị dụ ngọt. Trong bụng mỗi ông đều có một thằng bé con ngồi trong đó. Về vấn đề này, người Ba Lan có câu ngạn ngữ rất hay: “Chồng là đầu. Vợ là cổ.” Cứng đầu không bằng cứng cổ, vì cổ có thể xoay được cái đầu. Việt Nam ta cũng có câu: “Mật ngọt chết ruồi. Thường ngày ta có kinh nghiệm về điều này, đó là không chỉ một vài con ruồi nhỏ, mà cả những con ruồi to, rất to cũng chết chìm trong những chén mật này.

Nhưng nữ giới cũng nên biết điều này những câu nói làm va chạm chồng mình giữa đám đông là điều tối kỵ. Cũng như cử chỉ và lời nói làm cho chồng bị mất mặt nơi đám đông là điều không thể chấp nhận. Theo tâm lý học, đàn ông, con trai rất sợ bị mất mặt trước công chúng.

KET LUAN

Đời sống hôn nhân là một đời sống hạnh phúc. Hôn nhân là ơn gọi của phần đông nhân loại. Cái hạnh phúc tự nó nằm trong tình yêu mà hai người đã trao nhau ngay từ buổi đầu gặp gỡ. Nhưng bụi bặm thời gian, công ăn việc làm, sức ép nghề nghiệp, và nhất là sự thiếu cảm thông với nhau đã làm cho hơn 50% các cuộc tình tan vỡ. Có nhiều lý do đem đến sự đổ vỡ này, nhưng một trong những lý do ấy, và cũng là lý do chính là thiếu thông cảm và hiểu biết nhau, mà cốt lõi là không biết cách nói và nghe nhau bằng thái độ tôn trọng, và hiểu biết.