

Đi u này nên làm, vì không s mang ti ng là mình đi b b ch v i ai, l i có d p đi thăm anh ch em nhà, vì cũng ít có d p đ đi thăm.

2- G p g b n bè: chia s cho b t nh ng căng th ng...:

T i thăm b n bè xa g n cho vui, v công vi c làm ăn ch ng h n, đ quên nh ng căng th ng trong nhà, nh ng đ ng nói x u v ch ng. Lâu lâu làm nh th s tăng thêm tình b n và b t đi n i u phi n.

3- Đi sinh ho t: đi đ i h i, đi tĩn tâm, đi h c h i cu i tu n...:

Đây là nh ng d p r t t t có l i cho b n đ c h c h i nhi u đi u, tu tâm tâm, làm vi c thi n nguy n v ph c v cho gia đĩn t t h n.

4- Ch n th i gian: hai v ch ng g p nhau v i thi n chí hòa h p:

Sau th i gian ra ngoài, tâm h n bình tĩn sáng s u t, b n tìm lúc thu n ti n cùng ng i xu ng nói chuy n v i nhau, nh chú tâm l ng nghe ng i kia và đ ng ng t l i khi ch ng ho c v đ ng nói.

C- Nh ng ph ng pháp gi i quy t xung kh c

1/ Đ ng nói cho tho lòng: sau đó xin l i, vì s gây t n th ng cho v ho c ch ng. Vì có ng i nói ít, dè d t, v y b n nên c n th n.

2/ Bình tĩn, vui v : nói vào th ng đ tài đó, đ gi i quy t ôn hoà.

3/ Mọi lỗi thoát cho nhau: đừng đay nghiến, nhấc đi nhấc lại lỗi lầm.

4/ Dùng lời thốt ôn tồn: kính trọng nhau, ôn cố tri tân. Thẳng thắn và tỏ ra cao thượng, không ngạo mạn, sẵn lòng quy phục kẻ mạnh.

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

6/ Nên để ý lập luận những lời nói của nhau để làm vỡ lòng nhau.

Vì thế. Ca dao có câu:

Yêu nhau yêu cái đường đi, ghét nhau ghét cái đường đi lối đi.

☐☐ **Vợ chồng là nghĩa già đời, ai nói chuyện thì thẹn.**

☐☐ **Chuyện kể** : Có hai vợ chồng kia luôn luôn cãi nhau, hôm nay đang lúc gây chuyện, kịch liệt, không bên nào chịu bên nào. Người chồng nghẹn ngào nói: Bây giờ tôi đành về bà mẹ mẹ tôi giận, viết ra những tội lỗi của nhau. Người vợ đứng ý, rồi hai người xuống viết, người chồng viết một câu rồi người vợ viết liên tiếp, hình như cãi tranh ý vợ chồng kể tội lỗi nhau.

Sau vài phút người vợ đã viết đầy giấy kể tội của chồng, tỏ ra vẻ đắc ý, vì đã viết được nhiều những lỗi lầm 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, chợt vội đòi lấy tờ giấy của mình và muốn làm hòa ngay. Vì trong tờ giấy của chồng, bà chợt đọc thấy có một câu: “**Anh yêu Em!**” Thánh Phaolô khuyên

: H

Ấy chồng đừng và tha thứ cho nhau, nếu trong anh em người này có đi u 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)

Chúa ph^oi đ^o c^o n^o lên, còn tôi nh^o đi. (Ga 3. 30)

Phó t^o : GB Maria Nguy^on v^on Đ^o nh # johndvn@yahoo.com