

NA CZYM OPIERA SIĘ MAŁŻEŃSKIE PRZYMIERZE MIŁOŚCI

Drodzy Małżonkowie! Wasze małżeńskie przymierze miłości, które jest znakiem przymierza Chrystusa i Kościoła będzie trwałe i przyniesie Wam błogosławieństwo Boże na każdy dzień, jeśli podejmując wytrwałą pracę nas sobą, wiernie będziecie spełniać związane z nim warunki:

1.Codzienna wspólna modlitwa zwieńczona wzajemnym przebaczeniem i zawierzeniem – jak w kiedyś Kanie Galilejskiej - zapraszamy Jezusa i Maryję do naszej rzeczywistości: „Jezu obecny w Sakramencie Małżeństwa, dziękujemy Ci i zawierzymy nasze troski... Ojczy nasz... Matko, która zauważyłaś braki małżonków w Kanie Galilejskiej, uproś nam to, czego brakuje nam dla pięknej miłości... Zdrowaś Maryjo... Aniele Boży bądź z nami (i naszymi dziećmi) na drogach codziennego życia...

2.Otwarcie na dar życia – naturalne planowanie rodziny, zgodne planem Boga oraz ekologią ludzkiego ciała : www.npr.pl; www.szansaspotkania.net; www.naprotechnologia.pl

3. Coniedzielną Mszą Świętą: -ofiarowanie Bogu radości życia i wysiłków we wzajemnym zrozumieniu, w budowaniu rodzinnego gniazda oraz złączenie się z pokorną, cierpliwą i przebaczącą miłością Jezusa w Komunii Świętej.

4.Comiesięczna spowiedź: -oczyszczenie więzi małżeńskich z tego, co je osłabia, niszczy, oraz oczyszczenie więzi z Bogiem i z bliskimi. Spowiedź umożliwia otwarcie się na pełnię przewidzianej dla Was łaski. www.spowiedz.pl

5.Cotygodniowy dialog małżeński, - najważniejsza godzina w tygodniu: www.kawiarenka.szansztat.pl; www:-Schematdialogu-malzenskiego.pdf **Comiesięczne wyjście do kina, teatru... Coroczny przegląd.** Kilukdniowa profesjonalnie prowadzona refleksja nad wspólnie przeżytym etapem drogi małżeńskiej i planowanie dalszych perspektyw rozwoju: www.akademia-rodziny.pl; www.spotkaniamalzenskie.pl

Jezus działający w Sakramentach - widzialnych znakach niewidzialnej łaski – jest ostatecznym Gwarantem Waszego szczęścia. Życzę Wam wiernego trzymania się tych warunków. Doświadczycie wtedy bliskości Boga; mocy, piękna i ciągłej świeżości Waszego Sakramentalnego Związku Małżeńskiego.

Oprac.: o. Romuald Kszuk na podstawie inspiracji z badań dotyczących szczęścia i trwałości życia małżeńskiego M. A Wilson (w Vatican Insider 1998r) oraz doświadczenia pracy duszpasterskiej z Rodzinami Szentszackimi.

ON I ONA, MAŻ I ŻONA – KRÓTKO I NA TEMAT

Radość małżeńska, której można doświadczyć nawet w cierpieniu, oznacza zaakceptowanie, że małżeństwo jest koniecznym połączeniem radości i trudów, napięć i odpoczynku, cierpienia i swobody, zadowolenia i poszukiwań, kłopotów i przyjemności, zawsze na drodze przyjaźni, która pobudza małżonków, by troszczyć się jedno o drugie: „świadcząc sobie wzajemną pomoc i posługę.

Papież Franciszek, Amoris Letitia

On jest mężczyzną.

Ona jest kobietą.

On jest pomocą dla niej.

Ona dla niego.

On jest mocny.

Ona jest piękna.

On jest zdobywcą.

Ona chce być zdobywana.

On ma być stały.

Ona jest i ma prawo

być zmienną.

On jest gwarantem

Bezpieczeństwa. Ona ciepła i czułości. On jest bardziej skierowany na świat zewnętrzny. Ona w stronę rodziny. On żyje bardziej w świecie rzeczy oraz idei. Ona w świecie osób i ważnych drobiazgów, z których składa się codzienne życie...



„Mężczyzna i kobieta stworzeni razem, są chciani przez Boga jako jedno dla drugiego. Bóg nie stworzył ich "jako części" i "niekompletnych". Bóg stworzył ich do wspólnoty osób, w której jedno może być "pomocą" dla drugiego, ponieważ są równocześnie równi jako osoby ("kość z moich kości...") i uzupełniają się jako mężczyzna i kobieta. *KKK 371*

"Przymierze małżeńskie, przez które mężczyzna i kobieta tworzą ze sobą wspólnotę całego życia, skierowaną ze swej natury na dobro małżonków oraz do zrodzenia i wychowania

potomstwa, zostało między ochrzczonymi podniesione przez Chrystusa Pana do godności sakramentu". *KKK 1601*

PROSTO O ORYGINALNOŚCI MEŻCZYZNY I KOBIECY

On ma dystans do życia, myśli perspektywicznie.

Ona potrafi się wczuć w sytuację innych.

On myśli głową – logicznie. Ona sercem – intuicyjnie.

Dla niego 2+2 = 4 . Dla niej, coś pomiędzy 3,7 ~ 4,2..

Dla niego 5 minut to już! Dla niej - to bliżej nieokreślony czas.

On widzi las. Ona konkretne drzewo.

On potrafi skoncentrować się dobrze na jednej rzeczy.

Ona potrafi robić dobrze kilka rzeczy na raz.

On załatwia sprawę jednym słowem. Ona całym słownikiem.

On ma olbrzymią, ale krótką siłę słonia.

Ona ma cierpliwą i wytrwałą siłę mrówki.

On ma psychikę jak witraż. Ona, jak szyba hartowana:

Zranionemu wypada jedno szkiełko, – jej sypie się cały świat.

On chce mieć wszystko jak zawsze. Ona potrzebuje zmian.

Jemu wystarczy jeden garnitur. Jej szafa jest zwykle za mała.

On myśli, że wystarczy jej powiedzieć raz, że ją kocha.

Ona potrzebuje oznak czułości przynajmniej 4x dziennie.

On lubi, być podziwiany za swoje wyczyny, siłę i mądrość.

Ona za piękno i dobroć. On patrzy na jej gitarowe kształty.

Ona w serce i na kulturę osobistą. On chce często, pali się w tóżku jak słoma. Ona żarzy się powoli, chce pieściot i czułości.

On mówi: jaka noc- taki dzień. Ona: jaki dzień, -taka noc!

On jest głową rodziny. Ona jest jej sercem,

kapłanką ogniska domowego.

On jest dla dzieci bardziej od święta. Ona na co dzień.,

On jest autorytetem wiodącym. Ona dopełniającym.

On troszczy się o szacunek dla niej. Ona prowadzi dzieci

do niego. On wyraża bardziej sprawiedliwość.

Ona czułość i miłosierdzie.

On wychowuje do panowania nad sobą, posłuszeństwa

i odwagi, do podejmowania ryzyka i zdobywania świata.

Ona do miłości cierplivej, troskliwej, czulej i wyrozumiałej,

do troski o drugiego człowieka, o rodzinne więzi.

On modli się głową, krótko i konkretnie. Ona modli się sercem, uczuciami, potrzebuje na modlitwę czasu. On uczynił tak, jak mu powiedział Anioł! Ona odpowiedziała Aniołowi: niech mi się stanie według słowa Twego...

JAK SPRAWIĆ WIĘCEJ RADOŚCI MĘŻOWI?

Wybrane punkty można podjąć jako postanowienie

1. Doceniaj wszystko, co dla Ciebie robi i mów mu o tym.

2. Jeśli zrobi coś nie tak, nie krzycz: "A nie mówiłam..."

3. Jeśli zablądzi podczas wspólnej jazdy samochodem, nie narzekaj, tylko znajdź pozytywną stronę sytuacji: "Jaka ładna droga!",

4. Kiedy zapomni ci przynieść coś, o co prosiłaś, powiedz: "Nie szkodzi, przyniesiesz następnym razem".

5. Jeśli nie chce czegoś dla Ciebie zrobić, nie obrażaj się, ale poproś go o to kiedy indziej.

6. Wieczorem powitaj męża uśmiechem i w miarę możliwości, dobrym humorem.

7. Jeśli jest zmęczony, zaakceptuj to.

8. Tylko dla niego zrób się na bóstwo.

9. Ugotuj mu coś, co uwielbia.

10. Opiekuj się nim, ale nie sprawiaj wrażenia, że mu matkujesz.

11. Nie krytykuj męża przy innych, a zwłaszcza przy waszych dzieciach.

12. Nie bądź zła na niego, gdy zgubi klucze.

13. Interesuj się jego pracą zawodową.

14. Jeśli zaprosił cię do beznadziejnej restauracji lub na koszarne przedstawienie, wyraż swoje uczucia delikatnie.

15. Ufaj mu. **16. Nie chciej go na siłę zmieniać.**

17. Nie potępiaj jego metod wychowawczych.

18. Nie dbaj o dzieci kosztem męża.

19. Kiedy wraca do domu w upalny dzień lub właśnie skosił trawnik, przygotuj mu coś do picia.

20. Nie podejmuj ważnych decyzji bez rozmowy z mężem.

21. Nie wydawaj pieniędzy... nie licząc ich!

22. Nie narzekaj bez przerwy i nie krytykuj wszystkiego.

23. Mów mężowi o tym, co myślisz, co czujesz.

24. Pytaj męża, co mu sprawia przyjemność, w końcu ci powie..

25. Nie przedkładać obowiązków domowych nad wasze spotkanie sam na sam.



26. Uszanuj ważne dla niego przyzwyczajenia.

27. Nie przekładaj jego rzeczy na biurku bez uprzedzenia.

28. Przeczytaj, by go lepiej zrozumieć: „Osobowość PLUS dla małżonków”, F.Littauer . (Źródło: J.Feldhan. *Tylko dla Kobiet, przewodnik po tym, co kryje się w duszy mężczyzny.*)

JAK SPRAWIĆ WIĘCEJ RADOŚCI ŻONIE?

Wybrane punkty można podjąć jako postanowienie

1. Gdy wrócisz z pracy, pocałuj żonę i okaż jej zainteresowanie.

2. Poświęć jej kwadrans, zanim zabierzesz się za gazetę.

3. Podaruj jej czasami kwiaty, mały prezencik i nie zapominaj o ważnych świątach.

4. Mów jej, że jest piękna i że ją kochasz.

5. Pomóż jej w domowych pracach, kiedy jest zmęczona.

6. Zadzwoń, jeśli wiesz, że się spóźnisz.

7. Odtóż gazetę, kiedy żona do Ciebie coś mówi.

8. Przytulaj ją często, ona tego bardzo potrzebuje.

9. Ściel łóżko, chociaż od czasu do czasu sprzątnij w pokoju i umyj po sobie łazienkę.

10. Wynoś śmieci.

11. Dzwoni do niej czasem z pracy, niech wie, że o niej myślisz.

12. Kiedy podróżujesz, zadzwoń żeby jej powiedzieć, że szczęśliwie dojechałeś.

13. Jeśli ciężko pracowałeś, nie zapomnij o prysznicu.

14. Nie przetaczaj co minutę programów w telewizji.

15. Za kierownicą zachowuj się rozsądnie, prowadź ostrożnie.

16. Gdy gdzieś razem jedziecie, przed wyjazdem uzgodnij z nią trasę.

17. Patrz na nią tak, jak w pierwszych dniach waszej miłości.

18. Zaproponuj jej, że naostrzysz noże.

19. Zmieniaj żarówki, gdy się przepalą.

20. Czytaj jej na głos ciekawe artykuły.

21. Noś za nią ciężkie rzeczy, zwłaszcza po schodach.

22. Gdy do Ciebie mówi, patrz jej w oczy.

23. Kiedy wraca od lekarza, spytaj, co jej powiedział.

24. Śmieję się z jej dowcipów.

25. Kładź się o tej samej porze co ona.

26. Kiedy wraca od fryzjera, zwróć uwagę na jej nową fryzurę.

27. Stwarzaj okazje, aby być z nią sam na sam.

28. Gdy wracasz z podróży, powiedz jej, że za nią tęskniłeś.

29. Kup jej ulubione słodycze,

chyba że postanowiła zadbać o linię.



30. Nie przejeżdż się podczas wspólnej kolacji, żeby nie być później ociężałym i śpiącym...

31. Opuść ją po sobie deskę sedesową.

32. Zapraszaj ją do kina, do teatru, ale na tyle wcześniej, żeby zdążyła się przygotować. **33. Chwal jej kuchnię.**

34. Zorganizuj od czasu do czasu rodzinną wycieczkę lub spacer.

35. Nie wracaj codziennie zbyt późno do domu.

36. Nie zaniedbuj się, dbaj o swoje ubrania.

37. Interesuj się jej codziennym życiem. Pytaj, co lubi.

39. Kiedy gdzieś razem idziecie, weź ją czasem za rękę.

40. Przeczytaj dla niej: **Sex po chrześcijańsku**, M.i P.Wołochowicz S.Szefer, **Małżeństwo? 77xTAK! Małżeńskie historie o przebaczeniu**, J. Feldhan, **Prosty i jasny przewodnik po duszy kobiety**

Inspiracje i pomoc dla małżonków i rodziców

„Mężczyźni z Marsa, Kobiety z Wenus” J. Grey **Osobowość plus dla małżonków/rodziców**. F. Littauer
Dziki Serce, Urzekająca, J&S Eldgredge

„Przez Śmiech do lepszego małżeństwa.” M. Gungor „Próba ogniowa” (2008) - Filmweb, „Odważni”
www.jacekpulikowski.pl - autor książek i artykułów i audycji radiowych i telewizyjnych na tematy rodzin

www.spotkaniamalzenskie.pl - dialog małżeński
www.akademia-rodziny.pl - formacja dalsza rodzin
www.szansapotkania.net - na temat aktu małżeńskiego

www.sychar.alleluja.pl - dla trudnych małżeństw
www.rozwodprzemyslo.pl - czy rozwód to konieczność

www.naprotechnologia.pl - leczenie schorzeń płodności
www.adopcja.org - bezpłodność i co dalej?

www.poronienie.pl; **www.pomocrodzicom.pl**
www.dlaczego.org.pl - dla rodzin po stracie dziecka
www.perinatalne.pl - całociowa opieka nad rodzicami, którzy dowiadują się, że ich nienarodzone dziecko będzie żyć krócej od nich

www.wielodzietni.org - forum rodzin wielodzietnych
www.rzecznirodzicow.pl - w obronie rodziny

www.serwisrodzinny.pl- ważne informacje dla rodzin!!!

www.mamatatatablet.pl; www.stop-seksualizacji.pl

Ulotka do użytku rekolekcyjnego. oprac.: o. R.Kszuk ISCHP,
pomysły, uwagi, korekty: o.romuald@szensztat.pl