

愛在傷痛心碎時

作■柯大衛博士
譯■文山

饒恕和釋懷。這是個老掉牙的說法，但可真是說起來容易做起來難囉！

如果你是結過婚的人，那你可是過來人了。你的配偶肯定曾經說過或做過一些什麼，使你受到了傷害，也許那只是些很小的事情，或者是像背叛你這等大事。不論是那一種情況，你的自尊心都會催促你要報復以討回公道。如果你沒能立即反擊回去，起碼會在罪狀檔案夾裡記下這筆賬，只待有朝一日找出來清算：「哦，是又怎麼樣？那你在某年某月的某一天，對我的惡行惡狀，又該怎麼說呢？」

當我們被人冒犯了，我們最終要去做的一件事，就是選擇讓事情過去。不僅如此，如果我們期望擁有健康、長久的婚姻，這就正是我們必需採行的措施。

以下有七項建議請牢記在心，當你配偶使你受傷時，可以採用。

1. 做事前先求配偶的瞭解。

如果你需要和配偶商量一些事，不要強迫他在未做任何思想準備時發表意見，他會感覺很錯愕，那正是製造夫妻敵意的最佳溫床。最好代之

以相約一個雙方都方便的時間，好好商討這個問題。如此會提供彼此一個緩衝的機會，讓人能事先思慮一番。因此可以在討論時達成更多有建設性的決策，否則只會招來被「突襲」一方不住的埋怨。

2. 負責任地處理負面情緒。

當我們反應情緒化時，往往我們會說和做出將來會後悔的話和事來。在很多種情況下，最好是把討論延後一下，直到雙方情緒都穩定下來，取得一個合宜的觀點，也要為自己的態度禱告。這會有助於你更進一步去尋求解決之道，而不只是執迷於自己所受的創傷。

作為一個伴侶，你必須尊重彼此都有公平的「五五分」權利。如果你的配偶需要等上幾分鐘，或甚至一兩天才能冷靜下來，請不要急於施壓並企圖重回議題。但這當然不應該成為擱置整個問題的藉口，只不過最好是讓時間幫你清醒一下頭腦，免得你意氣用事，讓情緒牽著你的鼻子到處亂闖，領你到不想去的路。

3. 一次只處理一件事。

還記得上面提過的那本陳年賬簿「罪狀檔

案」？只要一談起事情，你就想翻出來查看。很快的，你的談話內容就淪入數落一長串的罪狀，想扳贏對方，看看誰犯的過錯較少、較聖潔些。其實這麼作不但使得衝突更緊張，更加深彼此的裂痕，而且不可避免會轉移注意力，提出一大堆對方必須改進的清單以取代原先要針對的事情，這會叫人十分洩氣的。

最好是一次只解決一個問題。就單純地專注在眼前需要處理的事上。同一時間處理你們彼此關係的多項難處，就如將船駛向驚濤駭浪之中，將讓你們措手不及。

4. 要弄清楚自己期望什麼結果

容許彼此有段不被幹擾的時間來說明自己的顧慮。如果你們只是急著門口，那麼沒有一方能聽明白對方真正的意思，因為你們都忙著想在下一回合出招取得優勢。

當輪到你發言時，試著幫助你的伴侶瞭解你受到的傷痛。幫他們看到為何他們的行為和言辭會造成負面影響。同樣的，那冒犯的一方也應有機會為他們的言行提出解釋。因為非常有可能是你們彼此誤解動機，當事情解釋開來，就很容易朝著正確方向進展。

5. 掌握彼此的美好關係，比爭執的問題更重要。

很多時候我們太執迷於自己的感受或「權利」以致我們看不到更大的圖畫。有人開玩笑說：就是那些牙籤和衛生紙爭執造成婚姻關係破裂，不

幸在現實裡，那確實會發生！請牢記：你們的關係永遠是最首要的考量。你們也許有某些問題要解決，但仍要彼此相愛。有時候這個彼此相愛往往是意味著讓另一方居「對」的優勢。

6. 要以饒恕的心態同行。

如果你還想和這個人再生活20, 30, 50年，你們就必須彼此饒恕很多次。你無法不如此行，因為不饒恕的代價你付不起。不肯饒恕不只是傷害你的伴侶，它也傷害你。就像寇瑞·田邦說的：「饒恕不但是將囚犯釋放自由，而且發現原來那個囚犯就是我自己。」

接著我們進入饒恕的主題。事實上，有些傷害是永遠不可能忘記的，只是我們可以選擇讓它過去。聖經箴言17：9上說：「遮掩人過的，尋求人愛；屢次挑錯的，離間密友。」饒恕必須放棄你處罰你伴侶的權利——無論是直接報復或是讓苦毒生根發芽。

在過去的幾年，我發覺「饒恕」的價值。我立定心志：「下回如果我妻唐娜琳再冒犯我時，我要饒恕她。我記住我已決心要饒恕她了，所以現在饒恕她已不是什麼問題了，那真是有助於解開我心頭的死結。」歌羅西書3：13「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容、彼此饒恕。主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」

思想主是怎樣饒恕我們的？完全的，無條件的，甘心情願的，一次又一次的。

環球婚俗拾趣



作■新麗人
譯■莫俐

無論她們來自何方：非洲，阿美尼亞，肯尼亞或是加拿大，縱使各國對美麗的定義各有不同，世界各國的新娘們都希望能在婚禮那天打扮得美麗動人。雖然婚禮習俗就像世界各地的文化那樣五彩繽紛，但是有一點可以肯定的，那就是婚禮永遠是一個歡樂的慶典。

新娘的著裝

一提到服裝，大部分新娘都要花上幾個月的時間挑選準備，力求把自己打扮得完美無缺。在西方，姑娘們喜歡穿上象徵純潔美好的白色婚紗。在希臘，新娘會在手套裏放上一塊糖，以確保婚後「生活甜蜜」。而日本的習俗則要新娘戴上三角形的頭帶或是一

頂尖角蓋頭，名為TSUNOKAKUSHI。日本人認為每個女人都有嫉妒之角，而這種服飾可以把嫉妒之角掩藏起來。

婚宴

為慶祝兩人的結合，環球各地的風俗都是舉行婚宴。丹麥人在宴席上享用一種用油膩的MARZIPAN包裹的，豐收蛋糕。烏克蘭新人們雙雙分享名為柯洛瓦的神聖的婚禮麵包。這種麵包被妝點得極富意味，象徵著夫妻天長地久，兩個家庭永結聯姻。同時，波姆達島上的居民在層層婚禮蛋糕的最頂上放上一棵樹苗，新婚夫婦日後則要一起種下這棵小樹。

婚禮嘉賓

來賓是婚禮上不可或缺的一部分，各國的賓客總是以不同的方式向新婚夫婦表示祝賀。在捷克，新娘的朋友往往會溜進她的花園，種下一棵樹苗，還在樹上裝飾滿彩帶和花花綠綠的蛋殼。根據當地的傳說，新娘的壽命將和

這棵樹一樣長。蘇格蘭嘉賓並不選擇種樹，而是在新郎新娘步入美滿姻緣以前為他們洗腳祝福。而威爾士的嘉賓則會在婚禮結束後舉行賽跑，看誰能最先將婚禮上的好消息帶給家人。獲勝者將會得到什麼樣的獎品呢？——「一品脫啤酒」

婚禮花絮

婚禮通常包括各式各樣具有象徵意義的場景和傳統儀式，且每每與各國的文化密切相關。因為公鴨母鴨終其一生，形影相隨，韓國婚禮就將這種嘎嘎叫的動物請上慶典。在南非，新郎新娘在人們的圍觀之下用同一把掃帚地，自此開始新婚生活。在義大利，婚禮嘉賓們向一對新人投撒「康費蒂」（即糖漬的甜杏），祝他們婚後的生活滿是幸福甜蜜。大西洋彼岸的美國則流行向新婚夫婦拋撒米粒或喂鳥的種子。

「我們活著都是為了追求幸福，我們的生活繽紛各異，但也殊途同歸。」

平淡婚姻生活有救嗎？

答■蓋靜哲 譯■小瓦

問：我和先生結婚十二年了，他開始對我和孩子變得很冷淡，在家裏寡言少語，也沒有感情流露。我們之間幾乎沒有交流，我覺得我對他付出了所有時間，他雖接受了但並不回報。再沒有什麼浪漫可言，夫妻生活對我來說只是另一種家務事罷了。我覺得我們這樣下去會分手的，我也知道我們需要婚姻輔導，但我認為已經沒有用了。雖然他並沒有婚外情，可是現在我整天悶悶不樂，覺得又孤獨又沮喪。

答：不論什麼時候，婚姻輔導總是有幫助的。有時候，當一對夫妻來找我接受輔導時，我能很快就發現問題在哪裡，原因可能是吸毒，色情刊物和錄影，或是因為彼此心中有很深的創傷，不懂得如

何溝通...等等。有時候沒有什麼具體的原因，只是其中一方覺得婚姻阻礙了他的發展，他們對輔導並不感興趣，甚至認為分手是最好的解決途徑。事實上，當事人最後還是有辦法來繼續他們的婚姻。因此在正式簽署離婚之前，我希望夫妻能嘗試所有挽救婚姻的方案。記得有一次，一對夫妻先去簽署離婚，第二天才來接受輔導，由於先生發現離婚居然要花這麼多錢，他寧願按照我們的輔導建議試著改變自己，結果這對夫妻現在還在一起，感情很好呢！

蓋靜哲博士是一位持執照的治療師，也是位倍受尊敬的作家。他在美國加州擔任家庭輔導師。

為婚姻立界限

■蔡佩芬

根據中國民政部統計最新的統計資料顯示，中國現每天平均有4,000對夫妻離異。過去兩年來，離婚率以20%的增幅攀升。美國目前有超過五成的離婚率，至於北美人婚姻的離婚統計雖沒有什麼官方統計資料，但據估計也有三四成之多。筆者曾輔導過多位進入離婚程序，或已離婚家庭的單親父母，深刻體驗到這個分離過程以及結果，所帶來的煎熬與傷痛，尤其是在父母離異的爭吵中，常造成大人及孩子一輩子的感情創傷。婚姻的首要基礎是愛。婚姻結合了二個人的照顧、需要、陪伴、及價值觀，這樣的結合能夠克服傷害、不成熟及自私。愛是婚姻的核心，也是神訂立婚姻婚姻的中心。然而，光是愛還不夠。婚姻關係需要其他元素使其成長茁壯，自由與責任便是這些元素中重要的兩項。當兩人能自由地達不同意見時，他們便能自由地去愛。當他們不能自由時，就會生活在恐懼中，在缺乏安全感的婚姻關係裡，愛也很容易變質。

美國婚姻專家約翰湯森德博士寫了一本「為婚姻立界限」好書，提醒夫妻因著愛，學習為婚姻立界限，所謂「立界限」就是學會自制，以致能更愛對方，「立界限」不是在學習怎麼掌控別人，而是學會向自己負責，以致能好好保護自己，有能力去愛人；「立界限」是因著愛，提供婚姻一個自由與責任平衡的理想環境，藉著心理界限的安全感來提昇愛情。湯森德博士提醒夫妻們要避免在婚姻中誤用界限。婚姻生活有很多情況，不管怎麼做，都不會讓

人輕鬆愉快，因此，既然都要受苦，何不選擇那較合理並能造福雙方的方式？

湯森德博士提出婚姻中應用界限的一些原則：

1. 不再為對方的行為付代價

我們應該為自己的行為承當後果。要配偶承擔後果使他長大，不要繼續為他超支的信用卡帳單繳款，當他張牙舞爪亂發脾氣時在一旁哄他開心、在他徹夜狂歡後的隔天替他請病假...這些都只會讓他永遠像個長不大的孩子。我們應該向配偶負責，而不是替配偶負責。聖經上也這樣教導：「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」以及「各人必擔當自己的擔子。」(加拉大書六2, 5)夫妻在日常生活中的義務上要互相擔當，但是，不應該為配偶的感覺負責，感覺是屬於他自己的，他必須自己學習處理情緒問題。

2. 不再想法改變對方

我們沒有能力讓配偶變成我們希望他們成為的樣子，甚至我們自己也沒本事變成自己想要的樣子。既然你不能改變配偶，還能做甚麼？你能夠認罪、順服，並且為你在婚姻中給對方的傷害悔改，你能夠以一顆願意改變的心，來重新營造你們的關係。很少有婚姻問題是一方造成，另一方全沒責任，絕大部分雙方都有份！

3. 努力改變自己

不論如何，我們有能力開始反省自己在問題中的角色及責任，並且逐漸改變。假如我們希望別人尊重我們的界限，那麼我們也需要尊重他的界限。我們常會不由自主地以為「他既然愛我，就會順從我的意見」，只因為老公的一句：「不要，我現在只想睡覺，不想出門散步！」可能就感到不再被愛了。也許許多人都有這種矛盾，「我想保有我的自由，我不容許

別人的自由壓縮我的自由空間。」

4. 夫妻積極地設立界限

用愛心說誠實話，解決問題並訂定目標，雙方都會成長。千萬別等對方跨出第一步，要把它當做你自己的責任喔！在婚姻中立界限的目的是尋求改變並挽救關係，離婚不該成為你所立的第一個界限，你必須留在婚姻關係內才能立界限。在你全然順服神之後，確定問題是出在對方身上，才堅定表達；除非對方停止破壞性的行為，否則你會在婚姻中有所保留，這才是良性的界限。

盼望你在婚姻中的苦並非自做自受。更希望你能努力挽回破裂的關係。無數宣告無救的婚姻，在其中一方學習到正確地立界限之後，有了徹底的改變之後，另一方往往也就會回頭。更何況有位上帝幫助妳，上帝會賜妳智慧和耐心知道如何與妳的丈夫相處。當妳向她呼求時，祂總是聽我們出于真誠的禱告。

美滿的婚姻關係需要營造

滿足與喜樂的人生並非靠做好事積功德，也不能靠著自己的努力，真正的愛和安全來自與神的良好關係。祂除了給我需要的愛和完全的接納外，也給了我無比的力量。妳目前的光景如何？妳是否正為自己的自卑掙扎？妳是否正在尋求無條件的愛？妳實在不需要在這方面太費心，因為妳可以經由妳與耶穌基督的關係，得到妳所追求的愛與歸屬感。

~蔡佩芬現任「加拿大華人傳道會」中國網路事工主任，負責編輯出版

www.chinesewomentoday.com，育有三位兒女，曾任美國鳳城華人基督教會中文學校校長十年，美國亞利桑那州美撒社區學院中文講師八年。請上www.fhl.net 瀏覽她的【新麗人_阿佩姐專欄】閱讀有關夫妻 親子 家庭的文章。

不好意思說不？

作■David and Claudia Arp
譯■鍾清玉



如果你真的不好意思說不，那你真的有麻煩了！我們來看「忙不過來」的危險，並試著避免。

我不清楚你的情況，但是我們夫妻可都是熱心參與者，有時候真的很難說不。因此常弄得忙不過來，讓自己又累壓力又大。當別人需要我們的服務時，尤其難說不。但是我們正在學習。像這個星期，被要求幫忙時，我們就說：「很抱歉，這次沒辦法幫忙」。

「忙不過」來是美滿婚姻的敵人。令人吃驚的是，許多聰明世故的人介入很多其他的活動，以致於與心愛的人形同陌路。「忙不過來的人」總是不斷增加更多的客戶，更多的會議，更多的行政責任，更多的副業，更多的課程——你知道這情況吧！

停下來，認真的看看你的生活。你是「忙不過來的人」嗎？如果你回答「是」，那就應該開始在你的敵人「忙不過來」消滅你之前說「不！」。朋友，這是一場你可以打勝的戰！

~大衛和克勞(David and Claudia Arp), MSW, 是Marriage Alive Seminars的創辦人，他們是婚姻教育學者，專欄作家，著作非常豐富，同時也錄製了供小組課程學習的錄影帶，包括《The Second Half of Marriage》和《10 Great Dates》(Zondervan)。網址：www.marriagealive.com

