

別讓家庭塞滿舊包袱： 自由是一種選擇

作■大衛·柯瑞博士和葛林·胡斯
譯■文山

在多方從事婚姻座談和輔導之後，我愈來愈肯定有一個非比尋常的議題，突顯其摧毀今日婚姻的強大殺傷力。

溝通不良？金錢糾葛？性不協調？幾十年來這些議題都被歸類為婚姻失敗的三大殺手！毫無疑問的許多婚姻都是導因於前三項因素而告吹的。但我覺得它們已不再獨佔鰲頭了！

我的經驗指出另一個逐漸擴增的婚姻創子手。你一旦聽到它大名，就不會驚訝是什麼了。

當今頭號婚姻殺手：未解決的陳年舊帳

感情的包袱。由於它往往深藏在內心的最底層，所以看不出能有什麼威力引爆財務或性生活的危機。但事實上它是一種致命的毒素，會慢慢地從裡向外吞噬掉整個婚姻。

我們每一個人都會帶著自己的過去進入婚姻當中，個人的歷史影響著我們未來的人際關係。事實是每個人都挾帶著各種不同程度的不健康、沒有解決清楚的議題和可能的盲點到婚姻關係裡來。有些人的傷痕是由於生理、感情或遭受性虐待造成；另一些人是縈繞在過去性行為不檢點的懊悔之中。人們由於破碎的人際關係，婚姻齟齬，酗酒或原生家庭其他的重要問題而陷入婚姻困境之中，這種趨勢正逐漸在增多中。在相反的另一端呢，是那些十分蒙福的人。他們出身於一個幸福健全的家庭，往往對婚姻本身抱著不切實際的遐想或者憧憬著能享受到自己所期待的某一類生活型態，那樣也是會出問題的。

這一類的難處從表面上看來，有些好像比其他的問題嚴重許多。但是其中任何一項如任由它擱著而不去解決，都會坐大並潰爛。到後來其毒素會滲入全身，妨害人們的自由及清楚思考、自覺健康和正常反應的能力。那正是此毒

害真正在婚姻關係中進行破壞的開始。

有時我們會避免去處理那些頭大的問題，心想著：「哎呀，或許它們就會自動消失了也說不定。」其實真正如你所願的機率是微乎其微的。

時間並不能治癒所有的創傷，除非我們能跨出第一步行動來促進醫治的療程。因此許下一個承諾：決心把心頭的包袱卸下來吧！你婚姻的健全和家庭的和諧平衡全都仰賴此一舉了。

正視妳的盲點

當你開始盤點你生命中有哪些往昔的包袱，至今仍纏繞你現在的生活時，妳必需具備好三個條件：徹底的誠實，一個想要深入的意願，和除了你的配偶之外的另一位值得信任的朋友。

我們所有人都有縮小自己的過錯和缺失的傾向。我們在那些自己不喜歡但卻很重要的事情上表現不佳，因此我們養成很多的盲點。放下妳的包袱取決於妳是否準備好有此決心：「也許我在這兒是有些困難，不過我很願意仔細察看它。」你需要有更開放的胸襟來面對自己的問題。心靈醫治的第一步就是要承認此處是有問題存在。

我們還必須有充足的勇氣鑽入表層下面去。也許你有情緒失控方面的問題，且是非常明顯的。你一氣就拍桌踢門的，此舉大大影響家裡的室溫。所以嘍，這臭脾氣確實是要被好好對付一番。不過同等重要的是，你必須努力去揭開埋藏在發脾氣底下的那層東西。為何你這麼容易就失去控制力？是什麼讓你的火氣一下子就衝到沸點？有什麼能夠幫助你改變你整個的態度？

這就是為何需要一個真正的朋友參與這醫治過程的理由所在了。這位良友，並不是指那種

光會肯定我們並再三保證我們：「沒有那麼糟啦！」的友人。我所謂的「真正的朋友」是彼此的交情深厚，他能夠勇敢並安全十足地向我們憑愛心說出事實：「你曉得嗎，大衛，你時不時會義憤填膺——你是否察覺自己頗『自我中心』的？也蠻先入為主的預設了許多自以為是的立場和觀點？」

某些時候，我們都需要被猛踹一腳，好讓自己走回正確的方向，就如同我們在成長時需要鼓勵一般。通常這種重任最好還是落在除了我們的配偶以外的人身上比較好。這個人選應該和我們有長期奠定的友誼根基、是相同性別的，並且真心為了我們的好處來著想。

我知道在自己的生活中有些地方是我看不到的，而且有時候我太太並非最佳人選來幫助我。我很看重有些益友在我生命中扮演的關鍵性角色。正如箴言書27章6節所示：「朋友加的傷痕，出於忠誠；仇敵連連親嘴，卻是多餘。」不要趨近奉承你的人，找個真正的朋友肯為了愛護你而勇於以諍言忠告你。

停止責怪他人

妳不能想要解開包袱而不事先承認擁有並懷抱著它們。我們很自然地想去怪罪別人。有太多的人浪費生命在反復說著：「要是我爸或我媽當初那麼做，今天就不致於會……；假如這種情況不曾發生……那不是我的錯。」

在有些觀點上你要扛起自己應該要負的責任；你必須要為今天負責。是的，其他人是曾經害你絆倒，但妳並不須為他們的行動負責任。但你有選擇權怎麼來回應它。你可以任由那些傷害拖垮你一輩子，或者你可以用它來成長得更堅韌。你必須下決心向前邁步。

我們就讓那些責怪別人的遊戲結束了吧！因為那也不能改變事實。許多婚姻糟成一團緣於他們都陷溺在過去一困在某些人在某些事上錯待他們。下個決心從此時此刻起挑起責任來為你自己的生命負責。採取主動，作出讓情況有所改善的正確選擇來。要尋求所需的幫助。不要因別人錯誤的選擇，使得你自己生命的質量被減輕了。

自由從願意饒恕而來

你要想從過去的傷害中獲取自由，寬恕就是極關鍵性的最後步驟。你必須走到一個地步，就是放過所有曾經使你受到傷害的人及事，讓它過去吧，不要再一一計較。

不論那些傷害有多殘酷、多刻骨銘心、多久遠，不論它在你生命中的負面影響有多大，要瞭解如果你不去延伸饒恕的根脈，你是那個陷溺在苦毒和報復淵藪之中的囚犯。而那位傷害你的人可不會因你不肯原諒他而受到絲毫影響。然而你不饒恕人的怨氣會包裹住你不能自由地去愛你的伴侶和孩子。一個苦毒的人無法有效地愛別人。

讓一切釋懷並不容易。那人可能不配被饒恕並且也不會向你求饒。但你仍必須延伸你的寬恕，因為是為了你本身的益處著想，那個沉重的負荷將會從你的背上卸除。事實上，有人曾說：「苦毒就像一把刀插在自己肚腸裡，它會轉啊轉的，一刀刀凌遲著你。」一旦你能饒恕人，那刀就出來了。

一樁健全的婚姻只有兩個健全的人在其中方才可得。你今天表現得如何？你是否扛著100磅裝滿過往的傷害和失望的包袱走動？把那些放下，你會驚喜於如此做將提昇你們婚姻到更高的境界。

不管你的過去如何，神都能幫助你把它放在後面，轉變成為你有益的祝福。把握住耶穌的應許：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」(馬太11:28-30)

「天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。」(約翰8:36)

~柯瑞博士是「加拿大家庭生活」的主任，他和妻子唐娜琳住在Abbotsford, BC，他們常任婚姻講座的講員。戴維同時在NOW TV和CH Hamilton (Ontario) 主持名為「美滿婚姻」的電視節目。克瑞夫婦輔導過很多面臨婚姻問題的夫婦，在婚前準備和婚姻家庭協商等方面有非常豐富的經驗。

堅持實現新年新願望

答■琳奈特·霍伊 譯■鍾清玉

新年就快到了。你有新年新願望嗎？你至少會有一個新年新願望，根據GNC 2001年的調查，88%的美國人有一個新年新願望。不僅如此，如果你像多數的許願者，你的新年新願望大概都是跟身體和保健有關。在2001年，百分之五十五的人希望吃的更健康，百分之五十的人希望多運動，和百分之三十八的人希望減輕體重。

雖然新年新願望出於真心真意，可惜的是多數人卻無法持續下去。當大家都一頭熱的許願時，我們是很容易的也有同樣的新年新願望，卻沒認真的想過。

讓你自己成功

我們生活在一個用完就丟的社會，恐怕就連我們的新年新願望都不能倖免。但是，對決定改善健康的新年新願望，我們最好不要太輕忽。

這麼說，讓新年新願望實現的秘訣是什麼呢？雖然你不能揮一下魔術棒就讓新年新願望成真，但是你可採用一些簡單的步驟，讓新年新願望更容易實現：

選擇可以達成的目標

下決心讓自己看起來像超級名模對多數人而言是不切實際的，但是讓自己每天多運動卻是很可行的。

避免許下多年來總是無法達成的新願望

這樣的新年新願望常帶來失敗、挫折和失望。如果你真的要許願，試著改變一下內容。例如，與其說你要減重三十磅，不如下決心實踐健康飲食和增加每週的運動量

訂下計畫

在一月的一開始，就訂下完整的計畫。所有成功的商業都從商業計畫開始，其中說明他們的目標和如何達成目標的步驟。寫下你的個人計畫，你的成功機會就更大。

化整為零，讓目標不再遙不可及。與其指望達成一個最終的“大”目標，不如把它切成許多小部分。在一年中持續的達成預設的小目標，最後將會幫助達成最終的目標。即使你無法達成最終的目標，在過程中，你也完成了許多小而重要的成就。舉例而言，你的目標是要完成10公里的長跑，你的小目標可以是在30分鐘內跑完5公里，加強身體上的訓練以增加肌肉的耐力，和在自己能力內的最短時間，跑完4公里等。

要求朋友和家人幫忙督促你。記的把方法說清楚，以免弄巧成珠，變成忙沒幫上，還搞的不愉快。例如，你下決心要更正面積極，可以要求他們，在你開始說負面的話時，輕輕地提醒你自己。

獎勵自己達成每個里程碑。如果你已經持續你的計畫兩個月了，應該用些特別的東西獎勵自己。但是，要小心你的獎勵方法。如果你減了5磅重，就別給自己蛋糕作獎勵。取而代之，你可以享受非食物的獎勵，像是專業的按摩。

不要孤軍奮鬥，尋求專業的協助。每一個人都需要幫助，只靠朋友有時候是不夠的。有時候你需要的是訓練有術的專業協助。不要認為尋求協助是懶惰的作法。尤其是與保健相關的，研究顯示專業的協助大大增加成功的機率。

不要許太多的新年新願望。如果一時許太多的新願望，你將會顧此失彼。最終導致所有新年新願望的破滅。

安度充滿壓力的節慶： 減少過節忙亂的良方

■新麗人

不論你下過多少次決心，節慶總是使人把預算丟在腦後。讓為人父母更添壓力的不僅是希望自己能享受佳節，更希望孩子們能有個美好的假期。如果你真的希望在假期中多花時間跟家人相處——請注意參考以下的建議並時常回顧，將會幫助你控制預算，減輕節慶的壓力，並且讓你有時間跟家人和孩子們享受佳節。

避免多次和不必要的採購

採用以下的一些方法可以幫助避免最後一分鐘的花費和壓力，像是臨時需要鄰居聚會的禮物或是忘了大伯父的禮物等狀況。瞭解自己可能亂花錢的地方和如何集中意志，將會幫助你節省節慶的花費。

1. 在非尖峰時段購物。如果可以的話，試著最早或最晚到商店裏。避免尖峰時段像午餐時間和下班時段，你可以有較大的空間，有問題時也比較容易找到店員幫忙，也不用排隊付款。

2. 有方法的收藏禮物。分門別類把禮品收好，有助於計算花費，點算已有的禮品，和包裝。

3. 保持孩子的時間表。你突增的壓力常會轉移到孩子的身上。保持正常的吃飯睡覺時間，會幫助減少你和孩子的壓力。你也不必因為拖著孩子逛街買禮物，而要多花錢買東西讓孩子開心。

4. 問問別人喜歡什麼禮物。如果你要母親列出三項最想要的禮物，你就不用猜半天她要什麼樣的圍巾了。你最後的選擇，還是會給她驚喜，但是你就免了惱人的猜測和多寶幾樣的防範措施。

5. 設定購物的時限。知道自己的體限是很重要的。花了幾小時逛街找禮物後，就該休息，第二天再繼續尋寶。有了一晚好覺，你會較有創意和靈感，也比較不會做衝動性的購買。

6. 受到禮物後立刻寫感謝卡。如果你等一陣子才開禮物，先把地址和郵票弄好，以減少打開所有禮物後的工作量。

7. 記住東西放在那裏。把藏東西的地方寫下來，以免臨時找不到先前買的東西，在最後一分鐘，又要多買一些。

8. 固收預定的金額。出門只帶剛好的金額或買禮物專用的信用卡，可以減少花費超出預算的機會。

9. 不要過度大方。大方的傾向常會讓人購買過於貴重的禮物。相信收禮人的話，如果他說要一本書，你就買一本，即使你想把整個書店都買下。他們會感謝你買他們所要東西的好意，而且你也不必過度超支。

10. 用聚會代替禮物。與其和一群朋友交換禮物，



不如一起出去聚餐或喝咖啡。在一起的時間常是最好的禮物。同時也提供了疏解壓力和分享節慶的機會。

11. 沒時間逛街？沒問題。利用孩子午睡或午餐時間，上網或瀏覽目錄，也可以找到好禮物。讓朋友知道你在找什麼東西，她們逛街時也可以幫你留意。

12. 好好照顧自己。在節慶期間，因為忙著照顧家人和朋友，很容易忽略了自己。別忘了定時用餐，充分休息，維持固定的運動和營養補給，才能保持身心健康，平衡壓力。

13. 誠實的回函。不要覺得有義務接受所有的邀請。如果你沒時間參加聚會，早一點讓主人知道，才不會為了臨時不出席而感到罪惡。

14. 設個包裝合作團隊。不是每個人都喜歡，花長時間把禮物包裝的漂漂亮亮的。找一些朋友一起包裝禮物，分享逛街的秘訣，和互相支持度過繁忙的節慶期間。彼此交換剪裁，包裝，和故事能認真調的工作有趣些，也能在忙碌中，有時間跟朋友相處。

15. 今天能買的東西今天就買，因為明天可能就買不到了。雖然等到最後一分鐘才買禮物會認人沖動十足，但是也會增加極大和不必要的壓力。如果你看到理想的禮物，就馬上買下來。如果你拖太久，很可能會錯失機會。

16. 讓全家一起參與。放棄一部分裝飾或購物的控制，會減輕不少壓力。讓孩子包裝給父母或親切的禮物，不僅減少你的工作量，也讓禮物多了一份愛。

17. 寫下自己要的東西。做父母的常把注意力放在滿足孩子的願望，而忽略了自己。把你想要的禮物，目標，和房屋裝修專案寫在單子上。

18. 有時，禮輕反而情意濃。一包充滿愛心的自製太妃糖，會讓周圍的人覺得被重視。花一下午跟家人一起做些點心，可以當成禮物給司機，童子軍領隊，或體操教練。這禮物不僅溫馨也花費不大。

19. 不要不好意思。如果你要提供聚會的精美點心，實在是太大的負擔，就直說無妨。和朋友家人相聚應該是令人期望的事，不該覺得是負擔。如果沒時間做的點心，用買的也無妨。

20. 實際些。不要過度安排活動，超出時間的允許。如果你要把節慶的擺飾拿出來展示，在決定拿出多少的時候，最好實際些。也別在一天或週末內，為家人安排太多活動，才有時間享受節日。

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com