

《今日家庭生活》

《焦点讨论:赤身露体,并不羞耻》

Naked and Unashamed

Series:A Lasting Promise Day 2 of 3

~开场音乐~

神对于每个家庭和婚姻有什么美意?祂立下了什么原则让我们去遵循?您知道吗——敬畏神的家庭可以改变全世界!让《今日家庭生活》节目告诉你!

鲍勃:婚姻如何能圆满长久?圣经中所言「二人赤身露体,并不羞耻」的意义为何,又该如何达成?

欢迎收听今天的的节目。

突的能力,是婚姻能否美满长久的一项预测指标。】

史考特: 是的!承诺、沟通和冲突,是问题所在。当夫妻的想法不同时,如果他们承诺彼此,透过讨论沟通,化解冲突,婚姻将能长久而美满。

丹尼斯: 根据圣经,婚姻是从「人要离开父母」开始;「与妻子连合」,这就是承诺;接着「二人成为一体」,「当时夫妻二人赤身露体,并不羞耻」。婚姻就是这么进展,从离开父母、承诺,到成为一体,与另一个不完美的人坦诚相见而不感到羞耻。在这过程中,我们可能会伤害彼此。那就是为什么我们必须解决冲突的原因了。

史考特: 「二人赤身露体,并不羞耻」,这说的是婚姻中,关系和情绪的安全感,以及能与配偶连结在一起时还保有自己的自主性,这是所有夫妻们都渴望的,但是这在婚姻中确实不易达成。

丹尼斯: 圣经告诉我们,婚姻是三股合成的绳子。神对于婚姻的期

待,是夫妻与神三者形成强而有力的结合。根据你的研究,那些认识主、每日与主同行的人,他们的婚姻和家庭是否与不信主的人有显著的差异?

史考特: 是否与主同行才是差异的来源。如果夫妻双方一同从事他们的信仰活动,也就是他们身体力行,而不是嘴上说说,差异会更显著,他们的婚姻能维持得较长久。

鲍勃: 爱主、与神有健康的关系,就能保证婚姻幸福美满吗?

史考特: 这是基本条件,但是我们还需要有特别的策略和方法。人们可能心中有神,最好的情况是夫妻两人都是虔诚信主的人,但那不表示他们知道如何经营婚姻、如何应付冲突、如何设立目标、如何澄清期待,以及如何为另一伴投注心血或牺牲。

人们来自各种不同的背景,而且很多人来自不同形式的破碎家庭或是问题家庭,因此你不能假设他们知道如何拥有健康的关系,即使他们有心要好好经营婚姻。

例如,根据我的研究显示,情绪容易飙升而且很难平复的夫妻,他们的婚姻会有比较多的挣扎与困难。

丹尼斯: 你说的飙升,是指情绪容易变得激动?

史考特: 是的。也就是强烈的负面情绪起伏。通常在那时候,人们会说出非常伤人的话,可能是破坏承诺,或是攻击对方的人格。如果夫妻们有情绪容易激动的问题,得学习一些方法控制自己,让情绪平稳下来。

鲍勃: 针对情绪问题,你有什么好的建议?

史考特: 首先,夫妻必须注意对彼此说话的态度。箴言十五章经节说:「回答柔和,使怒消退」。比如妻子说了些情绪性的话,丈夫觉得妻子语带讽刺,意在批评他,无法忍受,俩人很快就吵了起来。

如果妻子意识到情绪飙升的危险,立刻说:「我很抱歉,

我不应该这么说。请你原谅我,」他们可以较快脱离险境,因为软性的态度能缓合局势。

鲍勃: 将别人的话语作负面的解释,是最糟糕的事,是吧?

史考特: 那会火上加油,把问题扩大。我们可能不只不擅于控制自己的愤怒和挫折,在怒火中烧时,更容易从负面的角度解释事件,把事情恶化。

所以,另一个方法是学会如何休兵、冷静一下。作为夫妻,你们必须有一个提醒对方的方法,像是说:「我们俩现在状况都不好。何不把事情缓和下来,冷静一下,几个小时后再回来讨论。」如果你们俩都了解也同意使用这方法,它就能发挥最大功效,为你们的婚姻省下许多头痛的时间。

丹尼斯: 谈情绪飙升和冲突,不能不谈到饶恕。请你解释一下什么是饶恕,以及根据你的研究,有什么样的发现?

史考特: 饶恕的本质是,对方做了伤害你的事,你认为自己有权利报复,但是你放弃这么做。当耶稣谈饶恕时,他是指放弃或禁止使用惩罚。饶恕不是件容易的事,因为那根本于「因为那件事,你亏欠了我」这样的感觉。

如果我们不了解饶恕真正的意思,我们很难真正饶恕别人。例如,我们认为饶恕等同于忘记。所以你会以为如果对方还记得那件事,表示他还没原谅我。但是,如果你真的被伤得很深,你很难忘记。因此,忘记不是饶恕的一部分。

许多人以为如果原谅了另一半,等于是告诉他,他的行为是可以被接受的。那也不是饶恕的意思。你可以原谅一个人,决定不要报复。与此同时,他要为他自己的行为负责。他们有责任且必须承诺为你们的关系做改变。

将饶恕,也就是放弃报复对方的权利,与和解区分开来,是很重要的。圣经中说得很清楚,和解与责任密不可分。哥林多前书第五章是个很好的例子。你可以原谅某人,但你可以保留和解这个部分。如果他们没有改变,没有负起责任,而那是个严重的行为,那么,暂时停止关系,直到

这个人有了改变,是比较明智的作法。如果你一开始就把全部精力放在「我如何能挽回他」或是「他得记住这件事,因为他亏欠我」,那将抹刹了亲密和「赤身露体,并不羞耻」的机会。

鲍勃: 如果你的策略是「我要报仇,要他付出代价」,这对你的婚姻不会有好处。

史考特: 没错。研究显示,如果你真的有心饶恕某人,最有效的方法,是当他们伤害你时,试着去了解他们所经历的,或是他们生活中发生了什么事。

鲍勃: 就像是妻子对丈夫不忠,丈夫知道了。如果他这么想:「想到她当时的处境,我可以理解为何那会发生在她身上。」这就是理解妻子,是吗?

史考特: 是的。婚姻就像是夫妻共同拥有一个花园。照顾花园是他们俩共同的责任。当杂草开始长出来时,有人给它施了肥,任由它生长,这是伤害关系的一方让这一切发生,破坏了他们的婚姻。

当婚姻出现危机时,有一部分是个人的行为对关系造成的伤害,他们必须为此负责,并且有改变的责任。但通常有另一部分是两个人共同造成的,那和夫妻两人多年来如何对待彼此有关。

如果你承诺与配偶牵手一辈子,当他伤了你时,你会愿意去理解、同理他,希望可以回到「二人赤身露体,并不羞耻」的层次。饶恕需要相当的时间。你得坚守承诺,把你们带回到有交集的状态。这不是为他们的行为找借口,也不是说他们不用负责。他们需要改变。但是如果我们愿意站在他们的立场,理解他们的难处,而不只是想到自己受的伤,饶恕将会更有力量。

～收场音乐～

鲍勃:夫妻一同解决冲突的能力,决定了他们的婚姻是否能成功地经营下去。契约是必要的基础。亚当和夏娃二人赤身露体,并不羞耻,那样的安全感是所有夫妻们都渴望的。夫妻必须先与神订下契约,接着承诺彼此,并学习必要的策略和方法,了解饶恕的真正意义,解决婚姻中的问题,才能成就圆满的婚姻,