

第五課 - 丈夫能使婚姻更美滿

以詩歌、祈禱開始

丈夫是一家之主，在夫妻關係和家庭作帶領；因此，作丈夫的應懂得珍惜這個身份、負起自己當盡的本份和責任。丈夫的身心靈是否健康，足以影響整個家庭的關係和家庭生活的質素，是充滿幸福、快樂、溫馨等，還是充滿悲哀、苦澀、煩惱等？

你是否也渴望自己能夠擁有一個幸福、快樂、美滿人見人愛的夫妻關係？以下只是一些有小建議，需要留意甚麼行為或事情會增加婚姻關係更融洽、更甜蜜；甚麼行為或事情會影響和破壞婚姻關係！

作丈夫的要下定決心作一個徹頭徹尾的好丈夫，只要你願意，神和你的妻子必定樂意與你配合，一起建立美滿、幸福、快樂的家庭。

(一) 美滿婚姻的秘訣

一般婚姻初期較容易亮起紅燈，特別在雙方開始差生衝突、感到壓力、疲倦、對未來感到灰心等，便很容易想到放棄！

若真的亮起紅燈，只要永不放棄，和思想如何加強美好夫妻的關係。幾天後，你就會看到曙光，感覺也好像有很大的改善。所以，永不放棄，重新點燃愛火，並按着聖經教導，培養恆久美滿的婚姻關係。

Gary Smalley 的著作《If only He Knew – What No Woman Can Resist》是一本好書，對幫助我們徹底認識和了解夫妻關係，特別是更深地了解妻子對夫妻關係將會有很大幫助。以下將會參考這書部分內容，詳細請參閱原著對您有更大的幫助和得益。

三種不可少的生活方式：¹

(1) **表達** - 多在配偶耳邊說：『我愛您』；『我喜歡您』等；

(2) **激情** - 擁抱她的身體說：『多謝您，您真的改變我、提升我。』並甘心情願為她付代價，減輕她的工作壓力等；

(3) **真正的愛** - 真正的愛是更願意為配偶犧牲自己，使徒保羅的教導，「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。」（弗 5：25）在她的臉頰給她一個親吻，並說：『我真的需要您，能夠與您一起是我的幸福』。可能她會說：『我的臉，現在油膩膩！』但事實她會很開心和甜在心裡。鼓勵和幫助配偶發掘、充分發揮她的潛質。

¹ 參考：Gary Smalley, *If only He Knew – What No Woman Can Resist*, (USA, New York: Harper Paperbacks, Harper Collins Publishers, 1988), P. 23-25.

(二) 結婚後，丈夫如何回應妻子的需要²

一個女人需要：

- (1) 每個人都需要愛與被愛，而妻子比丈夫更需要被愛的感覺；
- (2) 她需要知道她在你心裡的位置和重要性；
- (3) 透過與丈夫親密、甜蜜和諧相處的關係；
- (4) 她需要同心、同工的和諧家庭的感覺等。

甚麼原因導致一個男人結婚後，對妻子冷淡或沒有那麼熱情？甚至下班後回家，抱起他的小兒子，親吻和擁抱他，而沒有問候他的妻子。有時，丈夫更直接走到車房開始工作，沒有理會或經過廚房，向在廚房工作的妻子打一個招呼。

丈夫對妻子，表現得沒有那麼重要的兩個主要原因：

- (1) 男人會用說話，鮮花或任何他需要做的事，來吸引和追求異性，以贏得她。但結婚後，他覺得已經征服了她，在情感上和法律上她是他的。因此，他不必像結婚前那樣保持熱情和創意；他可以對自己說，“我已有我的妻子和家庭。現在我需要開創、發展我的事業。”因此，好像一個獵人開始他新的獵物，想去征服和體驗的事物。
- (2) 對於一個飢餓的人來說，幾乎任何可以入口的食物都是甜蜜、美味可愛的，但對於一個已經飽足的人來說，即使是蜂蜜也會讓他感到淡而無味。在一個現實的情況下，一個男人在結婚時就被愛充滿，因為他的妻子現在是他的一部分，他相信自己在各方面，包括：情感上、身體上、思想上等，他都非常了解她。他可能覺得自己完全了解她，他沒有甚麼不知道她的，他很滿意，因此傾向尋找其他潛在的“獵物或挑戰”。

想一想：要警惕自己，常自我警覺會否有以上兩種心態和情況出現？若有要立刻改善，否則夫妻之間的關係會越來越淡，彼此只是履行承諾和維持家庭的責任，而失去夫妻真正彼此相愛、互相吸引的親密關係。

永遠不會太遲，現在立刻開始了解甚麼是你妻子的需要，立刻改善和培養。以下只是一些建議：

沒有妻子可以抵抗的：³

- (1) 每天有創意、親切、由衷、具體明確的讚美她（最少）一次。
- (2) 優質時刻 - 許多作妻子的，最期待、最享受的事情和時刻，就是每個晚上，經過一天忙碌的事情後，能夠與丈夫單獨相處的時刻，彼此手牽手、眼對眼、心連心的美麗和甜蜜時的時刻。

² 參考：Gary Smalley, *If only He Knew – What No Woman Can Resist*, (USA, New York: Harper Paperbacks, Harper Collins Publishers, 1988) & Arp. Claudia ... Zig Ziglar, *The Making of a Marriage – Everything You need to know to keep Your Relationship Alive and Healthy*, (USA, Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1993), P. 3-12.

³ 參考：Gary Smalley, P. 109-130.

- (3) 如果你想你的妻子為你做某件事，先做好榜樣，努力成為更好的丈夫，問她，『我如何改善，可以成為妳心目中的好丈夫？』
- (4) 留心聽甚麼是她真正的話，並嘗試明白，讓她的話能夠被了解和被尊重。
- (5) 對自己的失敗負責，請求她原諒；存着感激的心，接受她的建議。

(三) 一般男性很容易忽略的事情

作丈夫的很容易忽略的事情或成為夫妻關係的障礙：

- (1) 缺乏溫柔、細心、體貼、幽默感等；
- (2) 缺乏一般女性喜歡的有風度，有禮貌，優雅，社交禮儀，社交人情等；
- (3) 不了解妻子的氣質和特質；
- (4) 不公平的處理家庭的經濟狀況；
- (5) 經常在公司或孩子面前嘲笑妻子；
- (6) 缺乏坦誠和誠意。

自我評估 - 嘗試檢討自己有沒有犯了以下的錯誤，以致無意中傷害了自己的妻子：⁴

- (1) 你是否經常批評她？
- (2) 你有沒有忽略她的說話和想法？
- (3) 你有沒有承擔足夠的房屋、家庭責任？
- (4) 她的需要和慾望，是否常常放在你的活動的次要位置？
- (5) 你是否試圖解釋她的傷害，而不是嘗試了解她的感受和同情她？
- (6) 你會否表現得好像你是優越的，她是次等的？
- (7) 你會否表現出偏幫別人多過她？
- (8) 你有沒有為她和彼此的關係增添浪漫？

(四) 如何獲得妻子更多的愛？⁵

- (1) 她需要知道，她會是你的選擇和在你的選擇中，她是第一，意思她在你的生命中永遠是第一位。女人越覺得她對丈夫越重要，就越鼓勵她做丈夫喜歡的事情。
- (2) 她需要你的肩膀，而不是你的嘴巴。
- (3) 當她面對困難時，幫助她克服一切的困難。

五種方式可以使你妻子的憤怒消除，並獲得持久相愛的關係：

- (1) 努力了解你有甚麼，會令你的妻子受傷害或捍衛。

⁴ 參考：Gary Smalley, *For Better or For Best – Understand Your Mate*, (USA, New York: Harper Paperbacks, Harper Collins Publishers, 1988), P. 11-21.

⁵ 參考：Gary Smalley, *If only He Knew – What No Woman Can Resist*, P. 55-70.

- (2) 承認是你令婚姻關係削弱的事實。如果一對夫婦結婚超過五年，婚姻關係中任何持續的不和諧，通常都是因為丈夫缺乏理解和應用真愛。
- (3) 當你冒犯她時，向她表達真誠的悔意和認錯。
- (4) 請求她原諒你冒犯的行為。“妳能原諒我嗎？”“是的，我原諒你了。”否則，一句苛刻的話可以藏在她的內心許多年。
- (5) 讓她看到你的真誠，和貫徹努力糾正你冒犯性的言語和行為。

(五) 保護你的妻子使她更喜樂

如果你的妻子沒有受到保護，你就會被忽視。

三種方法保護你的妻子，幫助她變得更加喜樂和滿足：⁶

- (1) 發現你的妻子那方面需要保護 -- 有關她身體的限制，例如：她有足夠的休息嗎？有關她財務的壓力，例如：孩子所帶給她的壓力，搬遷帶來額外的壓力等？有關期待她做所有的家務和烹飪？
- (2) 了解你的妻子想實踐甚麼理想，例如：完成一個課程，到某國家旅遊，一家人開開心心出外旅遊等。
- (3) 了解甚麼是你妻子想解決的個人問題，例如：想與中學時，一位好同學因誤會而分開和解；想彌補與某親友的關係等。

(六) 為你的妻子禱告⁷

你有沒有每天花時間為你的妻子禱告？

當你決定每天有恆心的為她和家人禱告，你會發現你們的夫妻關係、家庭關係是非常甜蜜和不一樣的。

開始時，我們都會照自己的想法和慾望來禱告！慢慢地，神會將我們的自我中心、自私、不成熟的想法、慾望等改變，以致達到成熟和合乎神在夫妻之間的旨意。禱告能改變生命、性格、環境等。

求聖靈幫助你照着神的心意，特別為妻子禱告，因她是你骨中的骨，肉中的肉，在世上除了神之外，她與你有密切的關係：

- (1) 為她的屬靈生命、與神的關係禱告；
- (2) 為她的身、心、靈健康禱告；對人和對事都有正面和樂觀的想法；
- (3) 為她與自己的夫妻關係更密切和彼此更了解禱告；
- (4) 為她在家庭裡，有智慧的教導孩子，在兒女身上，作有影響力的好媽媽、好的榜樣禱告；

⁶ 參考：Gary Smalley, *If only He Knew – What No Woman Can Resist*, 頁 134-142。

⁷ 參考：DaySpring。

- (5) 為她的工作，每天所要接觸的人和人際關係禱告；
- (6) 為她的信心和勇氣，能夠在工作場所或社群為主作美好的見證禱告；
- (7) 為她在經濟上有智慧，求主保守她不落入任何的試探，也有能力勝過任何試探和考驗禱告；
- (8) 為她與雙方親戚朋友有和諧的相處，並為她與隣居有美好、和諧的交往禱告。

(七) 成功的婚姻，比你想像中更容易

分享經驗：認識配偶的需要，讓困難的時期，將你們更拉緊在一起。

許多妻子喜歡與丈夫一起享受的一項活動：就是在孩子已經上床，白天在電話、早餐、晚餐之後，與丈夫單獨親密交流的美好時刻。這些特殊的分享時間，是女性一天中最愉快的時刻。

任何對配偶正面的欣賞、肯定和愛意的表示，不論是語言或非語言的，都應時刻操練和應用出來，會增加夫妻甜蜜親切的關係。

任何對配偶負面的批評、指責或不滿，不論是語言或非語言的，都不應使用，只會破壞夫妻關係。

真正的愛不單是一種感覺，更是一個抉擇和意志上的委身；為你們的婚姻和家庭作最美好和有價值的委身。

以祈禱結束