

離婚是不得已的嗎？

作■蔡佩芬

在離婚率高達百分之五十的現代社會裡，婚姻中有太多的婚外情、太多的怨偶、太多的恩恩怨怨。這現象真會讓人覺得婚姻生活是個枷鎖？其實，我們絕大部份的人最大的渴望便是，與摯愛的那人共度此生，婚姻是上帝賜給人類最大的禮物之一，更是二人結為一體的奧秘。造成離婚的原因很多，在日常生活中，根據很多專家學者的調查，主要可以有以下幾種：

乏認識就結婚

因雙方認識時間太短而引起，婚姻也就開始亮起了紅燈。許多婚姻的悲劇緣於最初的擇偶不當。

缺乏愛的婚姻

缺乏愛的婚姻是指維繫婚姻關係的不是愛情而是其他因素。如社會地位、金錢。新移民尤其得面臨一個全新的社交環境，文化生活、工作環境也會讓一個移民家庭面臨巨大的壓力。

缺乏兩性相處的技巧

不懂的如何滿足對方的需求，彼此感受不到

對方的愛，誤認為感情已經破裂而導致的離婚婚外情或個性不合

外遇一般會傷害到與它相關的所有關係，以美國為例，外遇者的婚姻有65%會以離婚收場。此外夫妻個性差異太大，又不願彼此尊重，常導致離異。

由於一方生理或其他外在因素導致離婚

一般是指配偶一方有性無能、生理疾病、傳染疾病或精神疾病而導致的離婚。其他方面如因長期的兩地分居或一方出國導致的離婚。

由於經濟問題或生活發生重大改變時引起的離婚

失業對婚姻的破壞力遠遠超過了我們的想像。事實上，貧窮的確給婚姻帶來過度的壓力，以至貧窮夫妻的離婚率比富裕夫妻高出兩倍。

美滿婚姻的首要因素便是愛。婚姻結合了兩個人的照顧、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，組合出比個人單獨所能產生的更好的結果。愛是婚姻的核心，愛是從神來的。

不管你現在的婚姻處境為何，當我們向神禱告時，從神而來的愛能夠讓你倆的愛情更進深。我們都希望自己十全十美，體格更健美，心智更高超，或者把自己改造成像某些人那麼完美。其實，愛我們的神早就已經計劃好如何讓我們成為一個更美好、更滿足的人。

真心的溝通

作■柯麗文

譯■佚名

信任或不信任他

妳可以很容易的愛上一個妳不信任的男人，但是要和他生活在一起就困難了。真正而牢靠的關係是建立在信任的基礎上的。信任是基石，它為親密關係的發展提供了安全的空間。如果妳想有可靠的親密關係，不論過去現在或將來，妳都需要相信妳的愛人。建立信任需要真誠和努力，信任關係很容易被各樣試探破壞掉，而修復起來就很困難。但如果妳願意付出努力，妳就能得到妳夢寐以求的親密關係。

顯示妳真實的自我

信任可以從妳顯示真正的自我著手。不管我們使用了各種花招(出渾身解數，期待在最初的交往中讓對方加深印象。但親密的關係是建立在瞭解與被瞭解的基礎上的。妳的愛人需要知道真實的妳，知道妳處在疲憊、憤怒、沮喪、傷心時是什麼樣子？或是妳和媽媽打話時是什麼樣子。他要看真正的妳，而不是妳希望中虛構出的妳。虛幻的事情不能持久。不知妳看過《波格利特·瓊斯的日記》那本小說或電影沒有？有一段內容演的是馬克告訴波格利特：「我喜歡妳，就是因為妳就是妳」，結果她樂不可支。為什麼她會這麼欣慰呢？因為馬克告訴她的是：他看到了真正的她，而他喜歡的就是眼前的她。他沒有期待她要是減輕十磅，或是更深刻一些，或是更漂亮，更可人一些他才會喜歡她。他真正喜愛的是現在的她。她不用挖空心思吸引他的注意。他已經被她吸引住了。原來真正的信任是知道了妳被愛是因為妳的本質，妳可以放鬆自己而不須要提防。讓妳能坦率地開誠布公，不用擔心被拒絕，信任是令人感到真實的安全。信任打開了兩心溝通的大門。如果妳一直要猜測妳愛人的反應是如何，好教妳的想法不拂逆他的安排而產生不愉快，那妳就不可能擁有一個真誠的溝通。

溝通需要努力經營

蓋瑞·福斯格博士在她的《為什麼我們不能交流》的文章中提供了五個有效溝通的步驟：

1. 提出問題。不要假定妳一定知道對方的意思。一旦妳提出不清楚的疑慮來，不要馬上批評他真正的意思是什麼。
2. 聆聽。為了彼此有更好的溝通，妳必須注意聆聽，好明白對方真正的意思。
3. 觀察。並樂意詢問證實妳接受到的資訊。

4. 讓對方知道妳所思所想。和對方分享妳的思想，展示妳的內在，可以幫助別人瞭解妳的為人，以及妳是如何瞭解對方的。

5. 愛心可以遮掩許多的過犯(聖經)如果妳的目的是真的瞭解愛人，並且按照對方的本相來接納愛人，並且溝通其實很容易。但如果妳定意征服對方同意妳的意見是對的，那就不是想和對方溝通也不是就事論事，而是流於意氣之爭了。一旦你們有了清晰的溝通，就要承認妳的愛人和妳之間有了分歧點，這樣能夠幫助妳就事論事。如果妳正生活在衝突中，就要面對問題及與妳發生衝突的人。至於衝突結果不是與人不歡而散，這樣不但解決不了問題，而且無法拉近彼此之間的關係。

有效的溝通取決於雙方是否就在事論事。什麼是就事論事的態度呢？大多數專家同意以下幾點：

不要離婚。現在不是羅列過去對方所犯下的過錯。只是要解決手頭上的事情。

不要惡意挖苦。同住一個屋簷下的目的是彼此相互瞭解相愛，而不是把對方撕毀成碎片，或者喋喋不休一直到對方退出，妳好站上風。如果妳不尊重妳的愛人，或是讓他自尊心受到了傷害，他就會拒絕再與妳溝通。

不要誇大其詞。要實事求是。用「你老是」或「你從不」等陳述並不能反應實際情況，只是驅使妳的愛人逃入防禦戰壕。所以要實事求是和確切表達妳的感受。

建立信任

信任不會在人與人之間自動產生，即使你們彼此相愛。妳需要付出努力，特別是如果過去曾經受過傷害，建立信任感就會更加困難。建立信任需要時間，妳需要證實給妳的戀人看妳是可以信賴的，而且妳也信任他。如果妳的愛人不輕易言信，妳可以藉著很多事情來製造一些情境，培養信任感：聆聽妳愛人的心聲，尊重他和他的意見，按他的本相接納他。把妳的一些過去展示給他，讓他看到妳信任他，妳也會幫助他同樣如此。如果你讓他看到妳的脆弱的一面，會讓他不必害怕顯示出他的薄弱的一面。不要著急如果妳確實深愛妳的愛人，想把最好的給他，妳需要耐心等待。如果妳和某人的關係你覺得沒法相信他，不要忽略這件事。如果妳很難相信任何人，妳也許需要尋求一下專業諮詢的幫助，以免妳錯過了一個很好的姻緣。妳的過去確實影響妳信任人的程度。然而，假如妳本身並沒有這方面的問題，但妳的本能還是告訴妳離那個傢伙遠點，就要把這個作為一個警訊，好好觀察他是怎樣的人，如何對待別人、待妳，也許妳的本能正在保護妳呢！

抗癌小記

■陳潘炎莉

我有多年子宮癌壓迫膀胱的毛病。醫生建議假如不打算再生的話拿掉子宮。我一直拖延著。一是怕拿掉子宮會變得不像女人，二是怕動手術，總覺得傷元氣，三是還抱著會再生一個的希望。

後來經切片檢查(Biopsy)，發現有一個小子宮癌產生變化，變成平滑肌肉瘤(leiomyosarcoma)。這是一種少見而且非常強悍的癌。它繁殖的非常快。而且它的危險在它可以散佈到身體任何有軟組織的(Soft Tissue)地方。醫生非常憂慮。要我馬上和癌症專科醫生聯絡，去做進一步的檢查。我的世界完全的崩潰了。那種被宣判死刑的恐懼，震驚，灰心，和絕望是沒有身歷其境的人不能夠想像得到的。我哭，我怨，我恨，我悔，我戀。尤其是我想到我不能看到我五歲的女兒長大，我的淚像開了閘的水庫，一發不可收拾。

接下來的四個月是一段身心歷煉的日子。身體上我開了另一個刀，去除卵巢和腹部的淋巴結。心靈上，我重新調適我的人生觀。以前是賺錢第一，工作至上。家裡是琴瑟各鳴，教女無心，請人打掃，吃在各方。與家人和朋友相處是電話聯絡，電子通訊，難得相聚，聚也匆匆。與神的關係是，偶而想到，阿們兩句，等到緊急，大聲呼求。等到面臨死亡威脅，這又重新審查自己活著的意義到底是什麼？我要如何享受這最後的時光，才會「死而無憾」。經過仔細思考後，我決定我的人生優先次序是神，人和物質。有了正確的人生觀，還要有相對重要的「孫子兵法」來打這一場偉大的戰爭。但有一線生機，絕不輕易放棄。這就形成了我的抗癌計劃的「心理戰」和「身理戰」兩大戰術。

心理戰上，我擬定了「信，望，愛」的3策略。

「信」是相信而且有信心。我自己是基督徒，我的神是這位創造萬物的主宰-上帝和道成肉身的耶穌。我相信他是至高無上，無所不在，無所不能的神。只有他能使瞎眼看見，死人復活。我在生病時，有時心靈非常寂寞。因為身上的痛與不適是無人能替代的。與人溝

通，別人縱是有無限的同情，也無法體會。而神是永遠存在我心的。我可以隨時與他交談。他總是專心的聆聽，並給我安慰，最聰明的一步就是全心全意「相信你的神」。

「望」是給自己盼望給別人希望。我的腫瘤醫師說得好，對病人來講，你不是打輸，就是打贏。那些統計數字，存活率，百分比，對個人來講只有0或100。所以我們一定要有盼望，靠著神脫離病魔的糾纏。圍繞在你身邊的人也會因你的盼望而對你的康復有更多的希望。

「愛」是多愛自己多讓別人愛你。我剛開始生病時，不好好吃，不好好睡，不願意接受別人的幫忙。覺得那是一種同情，一種施捨。後來我先生說，你為什麼要這麼驕傲，這麼逞強呢？你傷害你自己，有沒有想到，那也是在傷害那些關心你的人。你讓大家一起陪你苦。公平嗎？一語點破我的死心眼。所以我們病人一定要敞開心，接納關懷。自此以後，我確定我有愛自己。注意吃，睡，運動和保持一顆喜樂的心。

身理戰上，我擬定了「遵醫，養生，運動」的3策略。

「遵醫」是找到自己的醫生後，切切遵守醫生的指示。在被判決「癌」症後，你一定要多看幾個大夫，尋求他們的專業分析和建議。因為你和你的腫瘤醫師會有一個很長很親密的關係。你一定要和他互相信任，互相依賴。你信得過他的照顧，他信得過你的意見反饋。不要急病亂投醫，隨便換醫生，亂吃密方。

「養生」就是吃得對，吃得適當，吃得均勻。我不是營養專家，不知道什麼好或不好，但是我知道，每個人體質不同，應該有不同的需要。我自己生病後，從肉食改成素食，配上營養品和維他命，偶爾吃些魚類。我很喜歡這樣的食譜，所以餐餐有味，頓頓生津。

「運動」是找到自己喜歡的運動，持之以恆。我一向是個「沙發上的馬鈴薯」，能不動，最好不動。生病後選了「走路」做運動，又碰到一位好姐妹做伴，我現在可以輕輕鬆鬆的走個3哩路，臉不紅，氣不喘。

雖然有了這些兵法戰略，在第一次病發，復原4年半後，醫生發現了我的癌細胞溜到了我的肺部。在這過去一年半裡，我動了兩次手術，6個化療療程，現在還在繼續。但是只要還活着，我就要活得有「信」，有「愛」，有「盼望」。很多人看到我都誇獎我氣色好，不像個病人。我把這一切都歸於神的榮耀。感謝讚美他。

心情放輕鬆

■李良達



心情放輕鬆其實是一種習慣，所以我們應當養成這樣的習慣，總是隨時隨地都設法將心情放輕鬆，這樣才不會累積過多壓力，才不會導致身心俱疲，甚至出現疾病。

要養成這樣總是能將心情放輕鬆的習慣，剛開始的確是不太容易，要有一些方法來提醒自己、訓練自己，然後，一段時間以後，就會越來越容易、越來越習慣於將心情放輕鬆。以下介紹幾個基本的方法，很有助於養成隨時隨地都將心情放輕鬆的習慣：

按每天的固定行程例行的提醒自己

比如說，一早睡醒的時候，先不要急著起床，先讓自己放輕鬆，躺在床上深呼吸個幾下，都很有助於使你整個人放輕鬆；而為了提醒自己不要急著起床，你可以用大字報寫上斗大的「放輕鬆」三個字，睡覺前就將這三個字貼在天花板上，第二天一早醒來，人還躺著，先看到這三個字，你就會想起來應該要先放輕鬆了。

再比如說，當你一切都準備妥當要出門去上班的時候，也先不要急著出門，對子穿衣鏡、對自己微笑一下，鼓勵自己一下，頂多只耽誤三分鐘，卻也有助於使你放輕鬆。而為了提醒自己，你前一天晚上入睡之前巡視門窗時，就在大門對內的門板上貼上「放輕鬆」，臨要出門一看就想起來了，於是你可以先放輕鬆再出門了。

就這樣，你可以在一整天例行的生活動作中，設定放輕鬆的時點，每一時點

頂多只耽誤一兩分鐘而已，而在這每一個你所設定要放輕鬆的時點上，你都要設定自我提醒的機制，這樣自然可以慢慢養成放輕鬆的習慣。

突發狀況隨時的提醒自己

我們要隨時隨地總是能放輕鬆，除了要在例行的生活與工作的習慣中去培養之外，還要學習面對突發狀況。

不論是生活或是工作，若是遇到突發狀況，最是容易叫我們緊張起來，所以這時候更要注意去放輕鬆，這當然也是要靠自我提醒的機制。比如說，你的電腦的螢幕保護程式，可以設定為：「打字不要打太快，電腦會壞掉」、「講話不要講太快，頭腦(頭殼)會壞掉」等等，這樣當你遇到突發狀況、緊張起來，一看到你的電腦螢幕保護程式，你就會適度的放鬆下來。

你所使用的茶杯上也可以寫著「喝慢點，小心燙到了」、「喝慢點，小心噎到了」，你的書桌或辦公桌上，你的記事本封面，都可以貼著一些自我提醒的小紙條，你若是開車族，駕駛座或方向盤上，也都可以貼一些簡單的字句來自我提醒：「開慢點，殞儀館最近又沒打折」，或者，那怕都只是一個字「慢」，或是一句話「慢慢來」，都可以是很好的自我提醒。

好朋友互相提醒也是很好的辦法

找幾個要好的朋友或同事，約定好彼此互相提醒，我急了提醒你，你急了我提醒你，大家互相提醒，大家就都不至於太緊張，就都可以放鬆下來。

~李良達現任上班族專業企管教師，持勞工輔導人員證照、勞工安主管證照、國家人力仲介師證照等，任希望森林網站(<http://www.seewant.org>)總監。

救救分身乏術的護士媽媽

答■蓋靜哲博士

譯■毛雅琴

答：

如果你能把兩歲的幼童送到托兒中心，也許仍能兼顧學業和家庭。妳是否是一個單親媽媽？也許妳還能得到政府的教育補助，建議妳向當地有關單位查詢。若是妳沒有經濟上的壓力，那麼妳應當好好享受孩子還小，仍在身邊的時光。他們的身心發展、品格課業需要妳的協助，他們更需要妳的關愛！不要把自己操勞的太累。好好靜下心來禱告，並試著徵詢妳好友的意見。

問：

我今年35歲，剛剛完成護校學業目前是代理護士。但我一直希望能成為正式護士，我實在想繼續進修，然而我有三個孩子分別是十歲、八歲、和兩歲，她們已經使我忙地團團轉了。

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com