

# 《家新伴你行》

*Stay Connected...We Care!*

VOL. 1809

## 作個輕鬆妻子

有許多很好的妻子，愛丈夫愛孩子，無私地為家庭付出了一切，但是活得很累，活得一點也不輕鬆。自己已經付出了許多，每天忙出忙進，可是丈夫好像沒有看見。妻子以為這一切的付出會有好的回報。結果，好回報遲遲沒看到，路卻好像越來越難走、越走越辛苦。

有一個妻子週五對丈夫說，明天她帶三個孩子去參加教會的家庭活動。丈夫說：“把最小的留下來我看吧。”妻子想，丈夫一週五天工作挺辛苦，要週末一早起床不容易，因為小女兒可能比爸爸還早起來，爸爸就不能多睡一陣子。這妻子體恤丈夫的辛苦，第二天自行把三個孩子都帶去教會了，好讓丈夫多睡些。他們離開的時候，因為匆忙，留下一個凌亂的家。當她和孩子們從教會回來時，沒想到聽見丈夫對她埋怨說：“這個家怎麼這樣亂。”妻子聽後又氣又委屈，感到怎麼這男人這樣沒心肝，好心沒好報，而且一點也不體恤她早上一個人打點三個孩子準時出門的高難度和狼狽。

為甚麼這個妻子的付出和辛苦，丈夫不但沒有感激，也沒有給予妻子支持和鼓勵，反而還諸多批評？是不是妻子還漏做了什麼嗎？

以上例子中，丈夫理應去體諒妻子的辛苦和付出，而不是埋怨。這妻子有愛心、願意付出是要稱讚的。這個妻子不是漏做了什麼，反而是可能做得太多了。這裡有幾點她是要留意的：

1. 她要學習和丈夫有商量。例子中她沒有和丈夫商量，自行改變丈夫的提議，丈夫可能感到不被尊重；
2. 她要學習和丈夫多溝通。這裡她沒有和丈夫溝通，告訴丈夫她實是想他多睡一陣子，以至丈夫不知道她的好意；
3. 她要學習平衡。她無私的、不計較的付出是很可嘉的，但自己一個人帶三個孩子是很累的，可以的話，週末爭取機會讓自己休息一下。愛別人也愛自己，兩者要有平衡；
4. 她要學習留下機會、甚至制造機會讓丈夫多幫助和多與子女互動。她的好意，不小心拿走了丈夫可以幫助的機會，也拿走了丈夫跟孩子互動的機會。

當丈夫沒有帶孩子的經驗，會產生以下幾個問題：

1. 他不懂得怎樣帶孩子，孩子的問題都要問妻子，也覺得自己沒有帶孩子的能力，因此把孩子的事全交給妻子去做；
2. 他不會知道帶孩子的辛苦，不知道帶孩子所需要付出的代價，不明白當中的困難和混亂的情況；
3. 因此他不懂得體恤妻子的辛苦和付出，不會主動地去關心妻子；
4. 同時，因為他和孩子缺乏互動的機會，他與孩子的感情淡薄；
5. 由於孩子和爸爸缺乏互動，孩子也就和爸爸不親，進而影響到爸爸對孩子也不親，父子/父女關係疏離；
6. 他不了解子女，甚至不知道如何與子女談話，導至他對孩子沒話說。更糟的情況是，他只向子女說單向的話，而這些單向的話常常是：“做好功課沒有？”“不要整天只顧著玩。”“為甚麼這科成績掉下來了？”試問，有哪個孩子願意和這樣的爸爸溝通呢？
7. 丈夫幫不上忙，只有妻子在忙，她就很累，一點也不輕鬆。很多這樣的妻子就不知不覺地作了怨婦，嘆氣說，“沒辦法啊。”或者她直接向丈夫埋怨批評，結果家裡沒有太平，沒有溫暖，男人越走越遠。
8. 也有些忙碌的妻子在過程中慢慢掌控了一切，責任和大權集中一身，家中各事處理得有條不紊，而身旁的男人則越來越不中看，妻子越來越覺得沒有一個可以依傍的肩膀。這樣的男人漸漸失去了妻子的尊重。當妻子不覺得丈夫佩得她的尊重，婚姻的危機就不遠了。

不少滿有愛心、無私地付出的妻子，都犯了一個共同的錯誤，就是太快把對方的責任拉過來自己扛。聖經以弗所書說：“妻子也當敬重他的丈夫”(5:12)。這個敬重，包含了妻子要留意丈夫在家裡的位置和參與，尊敬他，與他商量。作妻子的要記得，多讓丈夫參與家裡的事情。他就是做不好，也要給他機會和信任，慢慢就會越做越好。

周天駁 (Anselm Chow)  
專業心理輔導及治療師

Marriage & Family for Christ  
P.O. Box 587, Parramatta, NSW 2124  
Tel: +612 9633 1925  
Web: <http://www.mffc.org.au>