

幸福婚姻之我見

林少琳醫師

阮綜合醫院 心臟加護病房

今年六月份，好友楊茂勳醫師推薦我參加了由圓桌基金會舉辦的第一屆全球杏林營的講習課程，特將我參加圓桌講習課程後，領悟到的對擇偶及婚姻的哲理寫出，希望與讀者分享。

一、尋找適當的對象：

大家都希望能找到一個自己喜歡且理念相同的伴侶，共組家庭而過著幸福快樂的日子。首先，找對人很重要；找對了人則成功了一半。譬如某公司希望新進的員工，能夠經常外出跑業務，可是主管發現該員工只希望在辦公室內工作，這樣的員工則應該視為找錯了人，所以在面試時就應該如實及坦誠的告訴應徵者，此工作之性質及要求，不要說不存在的事情，免得應徵者有過高或不切實際的期待。同理，在選擇伴侶時，也要坦誠告訴對方，自己希望對方的是什麼以及自己有何優缺點。在缺點方面，譬如自己對花生會過敏、很怕冷、怕曬太陽（因為有光過敏體質），有乳

糖不耐症等，都坦誠相告；希望對方能達到某些條件方面：譬如有正當的職業、不抽煙、賭博、酗酒，能控制情緒，生氣時不會摔東西，也不可打人等惡習等，也應坦誠溝通。

說實話是很重要的，有些男孩子用半哄半騙的方式在結婚前承諾「我一定會全心全意愛妳，結婚後會幫忙做家事，幫忙照顧嬰孩，下班時按時回家」，結婚後全忘了，做不到上面的承諾，有一大堆理由，妻子會感覺被欺騙了。說話要實在，婚前不要說自己做不到的，說了就應該做到。

另外，一定要堅持自己的基本要求，譬如覺得自己年齡大，太胖了，一直找不到理想的伴侶，就勉強或將就的找一位，如此一來，兩人的基本觀念或生活習慣不相同，結婚後就會有罪受了！有些女孩子的男友並不合自己的要求，但因交往三年已經有感情了，為了信用而將就的結婚。這樣的婚姻是自己選的，只好自作自受了。當然，人不是十全十美的，如對方的優點大於缺點，自己可以忍受，也還過得去。對伴侶要具備的最低標

準一定要堅持，一時之間有時找不到適當的人選，只要用心尋找，同時也推銷自己，譬如參加社團活動，參加教會和公益團體，或上網參加婚姻交友的網站，心中希望找到的人遲早會出現的；誠如聖經裡說：“God’s delay isn’t God’s denied”，即“上帝之延遲並非上帝的拒絕”。只要用心找，最後還是會找到適合自己的伴侶。

在交異性朋友時，要以平常心來相處，心中常想「要怎麼做才會使對方很自在」，使對方希望和我們在一起，不要想控制對方，控制力道太強反而會有反效果，使對方覺得不自在，反而會把他／她嚇跑。兩人相處的時間不宜太長，不要一天到晚都黏在一起，在求學階段，主修電機、理工、法律、醫科或某些科系的學生，必須花相當的時間在課業上，如果一天到晚都要求對方的陪伴，如果對方一抽不出空來就生氣，這樣交友是不對的。過分的關心也會使對方有壓力，譬如上餃子館，如果每次去只吃10到15個水餃，都會覺得好吃。可是一次吃50個水餃，造成不消化，反而不喜歡吃了。我們對異性朋友太多的關心，就像對方吃太多的水餃一樣，適得其反，應該適可而止。

二、結婚前的溝通：

在情侶的時候需坦誠相處，相互溝通以增加彼此的了解。天主教或基督教中有一種由神職人員安排的「婚前輔導」，雖然開始時兩人的個性及價值觀不同，經過輔導之後可以拉近兩人的距離，對於婚後兩人的相處及家庭和諧有相當的好處。

三、夫妻相處之道：

由於夫妻二人原生家庭的生活習慣、家庭背景、及經濟情況都不相同，容易造成摩擦。譬如女方家裡換電燈泡、倒垃圾等家事都是爸爸在做，而男方因為父親在外工作收入高，家裡的小事都由媽媽操辦，在結婚前沒想到這些個人家裡的習慣會成問題，結婚後有一天燈泡不亮了，妻子心裡面想「我看到底幾天之後你才會換燈泡」，過了一個月先生也沒動作，妻子便火大了，可是先生說「以前都是媽媽在處理的！這種小事情，你可以打一個電話請人來修燈泡便好了，不需要生氣啊！」；想不到這一小事也有可能成為兩人爭吵的引爆點。有些人甚至為了擠牙膏由底往上擠或由中間擠而吵架的。所以，新婚夫妻要有認知，若有什麼不滿意之事，應透過

商量，相互體諒、寬容，不要輕易吵架，以愛為出發點，不要希望改變對方，改變自己比較簡單，改變對方就難了。

另外：雙方最好能少抱怨、學習說話的藝術。這可分為三個重點來說：（一）、適時保持沉默：話太多容易惹是非，有時以為「直言不諱」是“做人直爽”，其實是一種低情商的表現，不確定的事不要亂說。不要為一點小事爭的面紅耳赤，管好自己的嘴巴，學會適時保持沉默，才能守住福氣。（二）、說話不要太刻薄，說話尖酸刻薄是犯口業，犯口業的人命都不好，什麼缺德的話都說，日積月累得罪很多人，佛家說你種什麼因就得什麼果。說話要柔軟，言詞不要過硬總是戳別人的痛處、盯別人的弱點，人不是十全十美的，你在別人眼中也有弱點，你今天給別人難看，日後別人也會給你難看。（三）、不要怨天尤人，遇到困難總是怪罪他人是不會進步的，怨天尤人只會浪費時間，不如轉化抱怨的時間成實際行動，才會對解決事情有幫助。當兩人的看法不同時，對方未必完全不對，譬如在地上有一個很大的阿拉伯的6字，從下往上看是“6”，而在對面從上往下看就是“9”，當位置不同時，見解就不一樣，證嚴法師靜思語中提到『轉一

個角度來看世界，世界無限寬大；換一個立場待人處事，人事無不輕安』。待人處事只要將心比心，遇有爭執先不要堅持己見，換個角度來看事情，看法會不一樣。夫妻雙方要學會妥協的藝術，相處才會更見圓融。

四、白首偕老的方法:

幸福的婚姻是要花時間及精力來經營的！我們回想一下，當初在結婚時，既然是自己選的伴侶，代表兩人之間有這種緣份，芸芸眾生之中為何是他/她而不是其他人呢？我們因為有這個緣份才會相聚在一起，應該要好好的珍惜。盡量學習適應，互相忍讓。當意見不同時，一味的要求對方改變觀念順從我們的看法，對方不改就生氣，對方會覺得壓力太大，我們常常聽到「我本來就對了，都是他不改」，「我要他改的原因是因為為他好，因為我愛他」，旁觀者看起來，這個被你愛的人，真是太倒楣了。努力要求對方改變是爭吵的來源。我們要認知：我們不要把自己的看法強加到別人身上，要常常想自己要怎麼改，才會使家庭更和諧，我要怎麼修持及自我成長才會使家庭更幸福美滿？兩人的磨擦才會漸漸減少。老天幫你選的這個人，就是派遣他來幫助

你的個人修行的。你的另一半越難搞，你的道德修養就會越提升，到人老的時候，你會感謝老天派他來磨練你，在人生修煉的路上，因為有他／她你才會變得這麼能幹。

如果要做到白首偕老，還要做到保持健康長壽，要二人一起努力，實行健康守則，在身體方面要能做的包括拒菸、拒檳榔、多運動、少油少鹽、多蔬果的健康飲食，以及定期做健康檢查。在心理方面，要能做到事事心存善念，多參加康樂活動，譬如唱歌、跳舞、看電影、經常和老同學、老朋友聚聚吃吃飯等，都會增進生活品質，拉近二人的距離，使身心更健康。

結語：

這篇文章之重點是提醒我們在年輕找伴侶時，在比外在重要，先要選對人，兩人要彼此適應，不要想改變對方，有問題則理性的溝通，共同解決，對方有特殊個性時，我們只有自我提升個人的修養，為家庭的幸福美滿而努力。我們要有認知，愛是需要經營的，先施捨出去，對方才會投桃報李。兩人要共同培養有助於身心健康、和心智成長的興趣，不斷的共同學習成長，才能達到幸福的婚姻。

