



你罹患了「婚姻營養失調症」嗎？

作者：邱維超（家庭醫師）

Q：我們夫妻在教會中帶領各百的小組，平常總是各忙各的；家庭生活不協調且枯燥乏味，缺乏互動，但卻會為了上餐館要點哪些菜這些小事，鬧得很不愉快，不但用餐氛圍不開心，也影響到平日的互動與關係，我們應該怎麼辦？

你們的處境，讓筆者想起多年前有一對夫妻抱怨說：「我們兩個都是好人，又是忠心的基督徒，為什麼卻沒有好的婚姻？」筆者發現，有些基督徒夫妻心中渴望「堅守及享受」婚姻盟約的美好，但卻活在「苦守及忍受」的婚姻之中。這些種種症狀，或許可以稱之為「婚姻營養失調症」。

以弗所書五章28-31節，以「保養顧惜」自己的身體，來形容婚姻關係的經營。「保養顧惜」英文譯為feeds and cares for 或 nourisheth and cherisheth，用白話一點來說，就是用心餵養（feeds）配偶營養又健康（nourisheth）的「婚姻食物」。

什麼是滋養婚姻的食物？

什麼是滋養婚姻中的食物？婚姻專家蓋瑞巧門（Gary Chapman）在經過卅年的諮商輔導過程中，發現人類會使用五種不同的「愛之語」，來表達與理解情感的愛，每個人因為先天特質及成長環境的影響，各自擁有一或二種主要的愛的語言，比另外三、四種更令自己深感於心。筆者透過婚姻輔導的經驗，認為這些「愛的語言」就是所謂的「婚姻食物」。……[接下頁]

這五種愛的語言分別如下：**1.肯定的言詞**：用正面言詞肯定對方；**2.貼心的服務**：做出你知道對方會喜歡的某件事；**3.創意的禮物**：送表達心意的禮物表示對他的重視；**4.精心的時刻**：專心一意相處相待；**5.溫馨的撫觸**：牽手、相攬、擁抱、親吻，或其他表達肯定的肌膚接觸。

通常夫妻經過簡單的問卷測試及課程引導，很快就會明白人們（包含夫妻、親子、手足之間等）常會使用的五種愛的語言，及自己比較喜歡的愛之語。

根據觀察研究顯示，丈夫和妻子很少有相同的主要愛之語，夫妻各自傾向使用自己的語言，如果沒有學習及瞭解，夫妻往往會覺得自己已經表達了愛，但卻沒有情感的連結，甚至完全沒聽見對方說了或做了什麼。就像我們常常自認為喜歡的食物，以為配偶必定也會喜歡一樣，有時甚至強迫對方去接受，久而久之這樣的婚姻必會亮起紅燈。

夫妻的愛之語往往不同

結婚早期，我每天在醫療院所工作十二個小時，有一段時期還需要每三天值一次夜班。為了彌補妻子在家照顧三個幼兒的辛勞，就常常買禮物送她表達愛及感謝，哪知妻子並不領情。後來筆者經學習後，才了解妻子的主要愛之語並非接收「禮物」，而是「貼心的服務」，如幫忙她做家事等等。

我也發現她的第二愛之語為「精心的時刻」，喜歡我陪伴她聊天約會。相反的，我的主要愛之語卻是「肯定的言詞」和「溫馨的撫觸」。

在婚姻生活中，一定要學會認識「愛之語婚姻滋養」的保健課程，在愛的關係裡學會「投其所好而非給己所要」，以及「己所不欲，勿施於人」。就是多使用對方主要的愛情語言，就可

避免表錯情、會錯意的誤會。就像前面那對自認「好人」的夫妻，所言所行都是「好的」，卻往往強迫配偶接受自以為是的愛之語，不但造成反效果（愛的食慾欠佳），對促進關係的建立，也沒有任何助益（缺乏愛的滋養）。

發掘配偶喜好 使婚姻更甜蜜

除了做簡單問卷檢測，可以了解彼此主要的愛之語外，以下也有幾種方法，可以進一步幫助我們去發掘配偶的愛之語。

1.觀察配偶的行為：如配偶喜歡你和他一起散步聊天，表示他看重精心的時刻；**2.回應配偶的要求：**如配偶希望你幫忙做家事，表示他要你給他貼心的服務；**3.注意配偶的埋怨：**如配偶抱怨說，你怎麼那麼久沒送他禮物了，表示配偶喜歡收到禮物（不一定是買的或昂貴的，也可以自己製作）；**4.善意坦誠的懇談：**如詢問配偶有什麼特別的期望，或直接詢問可以服務的地方；**5.藉助別人的幫忙：**如探詢配偶的親友，了解配偶主要的「愛之語」。

總之，夫妻要謙卑學習，彼此取悅，提供配偶喜愛的「婚姻食物」。當吃了對的及有益健康的食物，才會有足夠的營養，並且經歷婚姻中的美好滋味。 文章來源：基督教論壇報 2018/10/24-26



邀請牧養小組長

參加感恩節餐會

2018.11.22(週四)晚上

地點：教會一樓

~大家作伙感恩吃火雞~