

當友誼 消逝不再

作 ■ 沈凱倫 譯 ■ 林淑敏

關係破裂是成長的平臺

當艾蜜莉想起她和林希之間那次讓人震驚的對話，一股記憶猶新的痛楚漫過全身。她們曾經是最要好的朋友，過去十五年來情同姐妹，如今卻行同陌路。林希無意和好，艾蜜莉必須面對極大的痛苦，並要接受友誼不再的事實。失去好友是一位女人最感傷痛的事情之一，然而關係破裂卻是提供成長的一處平臺。

有些朋友因著後來個別興趣的差異或因搬遷而各自發展成長。關係破裂最令人感到痛苦的是，分離導致衝突沒有解決。不管是甚麼原因，友誼在生命中來來去去。當你認為一段可以持續一生之久的特殊友誼破碎了或是消失了，這個傷口需要愛的關懷才得以療癒。

1. 為失去友誼感到悲傷

為失去友誼而傷心可能會持續好幾個禮拜，幾個月，甚至幾年。常常要視關係是如何破裂而定。

坦承關係已經終止

接受「友誼不再」這個事實是種極為重要的積極心態來重建自己。當你覺得這份友誼已經結束，當然是件非常痛苦的事。為了接受這個事實，你不需要背負沉重的罪惡感，走出「要是 … 就

…」的假想。

受苦與成長

要讓痛苦過去，就是走過承受痛苦這段路程。你所感受到的痛苦是活生生的，它很傷人但允許自己感受這份傷痛。善用它，像是一股動力助以成長，並化危機為轉機。你有兩種選擇：讓這份傷痛成為持續苦毒、忿怒、不快樂的藉口，或者它可以幫助你成長。

2. 避免不健康的應對態度

當你在經歷這段痛苦的過程，檢視自己以避免這些不健康的應對態度：

退縮 - 有時受到傷害的人會躲藏起來，以致別人察覺不出他們的害怕。

變成忙碌狂 - 躲進忙碌往往會拖延療程，並且會帶來極度的疲乏。

懼怕孤單 - 不要懼怕孤單獨處，空虛可以被內在的豐富（自我充實）和力量所代替。處孤單這段時間正可提供自我省思、深入思考、成長和發展內在自我的良機。花時間與人相處和獨處兩者之間須要平衡。

3. 讓它成為過去

要想建立親密友誼必須對別人付出關注、關愛、忠誠和彼此委身。同時亦須拿掉過於理想化的期待和不切實際的要求。讓事情過去我們得以成長，有時甚至需要將這段友誼完全拋諸腦後。

饒恕

饒恕是被傷害者赦免施害者的一種意志行動，儘管你不諒解他們的所做所為，須要獲得信任。這在不正常的關係中尤其重要。如果你要尋求內心真正的自由，饒恕就不只是一種抉擇，而是必要的步驟。寬恕也意味著了解上帝赦免了我

們多少過錯。它能使你原諒並且透過憐憫寬容的眼光來看別人的軟弱。好朋友也是善於寬恕者。

處理你的情緒

承認愛、忿怒、苦毒的感覺、懷恨在心的感覺，並實際地看待它們。鼓勵自己把情感上投入於個人的成長以取代花時間經營一份無法挽回的關係。

再冒一次愛人的風險

親密關係是具冒險性，這毋庸置疑。主動與人建立關係可能遭受拒絕。然而為什麼還要冒可能遭受傷害的險呢？，沒有更安全的作法了嗎？如果不冒此風險，可能你會付出更高的代價：錯失結識真正知己至交的機會。在未來會有一些真正值得冒險的朋友出現，如果你氣餒不想再試試看了，就再也沒有機會認識他們了。以下幾點供你再出發時的參考：

A. **讓自己具親和力**。親和力促進人際關係。女人常對於信任的朋友抱以謹慎態度。我們容易害怕被拒絕。如果有人想要分享，但是好像又猶豫不前，首先打開心胸與之接觸。對你的朋友而言，當他們發現你很小心地愛惜友誼並且緊緊守住他們的秘密，那是讓他們得到一份珍貴的禮物。

B. **明白冒險的價值**。你回想一生中的朋友，會了解有些朋友在生命中只停留一段短暫的時間。每一個朋友在你今天所形成的性格中，都有其影響力。要了解，你或許永遠無法理解為甚麼有些友誼消逝不再。回憶在快樂的時光中，朋友所給予正面的祝福和對你的影響；如果友誼充滿著背叛和痛苦，回想在你學習面對這種傷痛所得到的成長吧！

我的摯友與我

沈凱倫

過去這些年來，我認識了一些女人成為我最要好的朋友。

這些朋友都非常的不一樣，

然而也有些相近的地方。

我們融合彼此的性格。

他們與我靈裏相通，

他們實在是生命中的知己。

我和這群好朋友一起笑，彼此關心，

談心，傾聽和哭泣。

我們一起禱告，工作，和做夢。

在那個時候，

他們是這樣一群特別的朋友，

即使不做任何事情，

我們就是享受在一起的時光。

幾年過去了，

我很好奇他們都到那兒去了。

有一些搬了家，

有一些發展各自的興趣，

他們曾經是我以為生命不能或缺的朋友。

這些最要好的朋友在我生命中扮演

不可或缺的角色，塑造今日的我。

他們把我心裡面的好與壞暴露出來。

夫妻相處的藝術

■ 蔡佩芬

你是鯨魚還是鱈魚？

據說美國有一些作魚業生意的商人，他們將波士頓的活鱈魚運到西部灣區市場出售，他們發現由於長途旅程，使得鱈魚抵達西部時已經奄奄一息，這些商人非常聰明，他們靈機一動便決定放一些鯨魚的「自然敵人」鯨魚到鱈魚池中，這個策略果然成功，結果鱈魚們因為異類敵人的為伍，果然一路上不敢掉以輕心，到了西岸時大夥兒都還是生龍活虎的；當學生們在思想老師所講的故事時，我們不禁要問自己一個問題「我是鯨魚還是鱈魚？或者兩種都是！」在人生的旅程中，我們也許就像那些鱈魚一樣，從東岸到西岸，從出生到死亡，從搖籃到墳墓，像是一條不變的道路，也許像那些鯨魚一樣，一路只有吃、喝、拉、撒、睡，一生安安逸逸地渡過，以至於活的奄奄一息、毫無生氣，因此在人生的道路上我們極需要鯨魚相伴。

阿拉斯加的蟻豬

對結了婚的夫妻來說，有時也會出現鱈魚與鯨魚搭配的情形，但是思想起來還是滿有神的恩典的，因為兩個性格、思想、背景、專業…都不相同的人，要一輩子在一起是件相當不容易的事，需要極多的愛心、信心與耐心，有人喜歡拿阿拉斯加的蟻豬來比喻結婚之後夫妻彼此適應的景象，「每至嚴寒大雪紛飛之際，蟻豬們就會緊靠在一起取暖，身上的刺也跟著戳痛彼此的身體，可是一分開又冷得受不了，蟻豬們只好學習調整自己，彼此適應。」蟻豬們這種離開活不下去，相處又相刺的情況，不正是大部份婚姻的寫照嗎？有些婚姻專家指出當今的婚姻制度已經搖搖欲墜，現今離婚率節節上升，很多人都對婚姻的看法逐漸變得悲觀，甚至那些看似「絕配」之佳偶，也不保證幸福美滿的婚姻生活，我想造成這種情況主要有三個原因：夫妻越來越不瞭解，

失去維繫婚姻的理由與決心，對婚姻的期盼不真實。

水牛與蝴蝶

有人將男女之不同比作水牛與蝴蝶，根據統計，女人與男人使用語文的功用不大相同，男人用之表達客觀事實與資料，女人除了用之表達客觀事實與資料之外，還用來表達思想與情感，女人講話是很自然的，是像呼吸一樣的必須，但是男人就不太喜歡使用言語表達思想與情感，他們需要某種程度的訓練及勉強才願表達。男人在思想上喜歡推理分析、喜歡證明、重實際及事實，女人喜歡靠直覺及第六感（有時是蠻準確的，所以男人需要聽）；男人在心理上喜歡被人尊重、被信任、被欣賞、被接納、被鼓勵，女人則喜歡被關愛、被瞭解、被肯定、被欣賞；男人對成就感的看法是權力、可數量的成就，女人是講關係、活動及社交圈子、達到成就的過程，因此大多數的男人在結婚的時都覺得很有成就感，因為他的目標已經達成了，因此結婚以後應該發展其他的成就感，但是對女人而言，這個所謂的「成就感」才開始沒多久，女人還在期待男人那個海誓山盟、刻骨銘心的戀情的持續；男人在處理壓力時喜歡用手或者獨處，女人則喜歡動口罵人或訴說，男人在碰困難時喜歡躲進防空洞，女人則喜歡向人傾訴，夫妻應該要容忍對方使用與自己不同的方法，因此男人要學會聆聽，女人要學會放鬆。

不同兩個人男女對彼此的認識並不容易，婚前被「不同」所吸引的大有人在，婚後這個「不同」卻會成婚姻的殺手，夫妻需要認識並承認男女的不同，要學習瞭解並以愛心接納彼此的差異，要學習欣賞對方的長處，更重要的是要彼此互補，使這一兩個生命的聯合成為倍數的效果，使家庭成為有愛的地方，並且發揮最大的功能，鱈魚與鯨魚的搭配雖然有磨練有困難，但是卻是一個蒙福的旅程，家庭是神所設立的一個最基本的社會結構，也是個得喜樂安慰之所，是個避風港歇息處，和諧的夫妻關係才是最蒙福的。

留學生考試甘苦談

■ 小瓦

徹夜難眠的出國考試

當年也是在「新東方」讀下來的，大約五六年前吧。那時的男朋友，也就是我現在的先生已到美國，兩人初嘗相思之苦。但由於當時探親簽證不易獲准，所以決定還先考託福和GRE，申請美國學校的獎學金，赴美比較有把握。為著兩人的未來，學習不敢不廢寢忘食，但因報名時已誤了新東方三分之一的課，學起來總有些力不從心。

焦慮之中，GRE考期已至，考前一天的臨陣磨槍之後，夜裏醒來時，外面還是萬籟俱寂，心裏不禁暗暗叫苦。看了看錶，才睡了兩三個小時而已。閉上眼從一數到五百多，依然不能入睡。無可奈何又戴上耳機，磁帶正反兩面都聽完了，心情也越來越沮喪，腦子裏亂麻似的。長夜漫漫，何時是盡頭啊！音樂好似無休無止地響著，不知何時我忍不住開始哭泣起來。

第二天還是支撐下來了，但分數比平時模擬考試低了一二百分，申請獎學金已經無望。後來雖以探親簽證赴美，但此中苦楚，想來只有同走出國之路的人，才能體會吧！

跨過信仰的門檻

赴美之後，就加入中國留學生的潮流，改讀會計系。入學前又是一番掙扎，考了GMAT，又補了一年的課。這期間，我因選課的緣故認識了些基督徒，他們介紹我和先生到當地的學生團契參加聚會。起初去的動機只是好奇而已，然而在他們一而再的邀請之下，便有了第二次，第三次。他們的真摯與熱心令我感動，漸漸的，我也很願意親近這樣的一群人。在團契裏不知問過多少個問題，記得最清楚的就是：「假如神是善良的，為什麼世界上還會有苦難？」老實說，從沒有什麼人給了真正讓我滿意的答案，但好奇心還是把我一次又一次地帶回到團契，並促使我開始讀聖經。

有一天我看了電影《耶穌傳》，非常受感動。

我在聖經裏讀過有關耶穌的描寫，但總覺得那只是個虛構的故事而已，但這部電影深深震撼了我的心，我才意識到祂是真實的，而且祂替我而死！這樣的愛，在我來看是不可思議的。我很想更多地認識祂。於是我隨著電影片尾的禱告，請求祂來帶領我的一生。

同樣的失眠夜，不同的心路歷程

時間飛逝，註冊會計師考試又提前些日程。考試的範圍中，有一半沒在美國修過任何相關的課，另一半也已忘記了不少。尤其是寫文章部分，更是吃力。補習班開課之前的三個月，我已借了書開始研習。四個月的課程，我也步步緊跟，但沒想到課程安排只給總復習留了兩三個星期的時間，對我來說遠遠不夠。我一下子慌了，那些日子裏，整個人高度緊張，從早到晚連吃飯也是手不釋卷。

終於又到了考試的前一天，我已近乎心力交瘁了。臨睡前，我又一次向耶穌禱告，求祂給我一夜好眠。然而一覺醒來，竟仍是漆黑的半夜兩點鐘。我一下子又委屈又難過，不禁向耶穌抱怨：「跟隨你以後不是一切都會變好嗎？耶穌啊，你知道我的考前緊張症，為什麼不讓我一覺睡到天亮呢？難道你不管我了吗？」

黑暗之中，並沒有聽到什麼超自然的聲音回答我。然而漸漸地，一股溫暖堅定的力量流進我沮喪的心田。我自己並不明白為什麼，但整個人開始安靜下來，甚至開始歡喜，依稀聽到耶穌對我說：「不要怕，我一直與你同在，我會帶你走過去。」

我知祂掌管明天，也知祂牽我手

那個長夜就是這樣過去的，我依然是快到天亮才朦朧入睡，渾渾中仍不時為第二天的考試而緊張擔心；但與以往不同的是，耶穌一直給我安慰和鼓勵，在我最需要的時候，賜給我力量，祂的愛使我心中平安，能安然入睡。

那兩天的考試裏，我雖然十分疲倦，但心裏很平安。結果我不僅順利地通過了考試，而且每門成績都在九十五分以上。我知道，數年之後，我也許早已忘記這些關於考試的掙紮，但我會永遠記得這個失眠的夜晚，我知道耶穌掌管明天，祂的愛和能力是最可依靠的。

答 ■ 新麗人

譯 ■ 吳怡靜

更年期的憂鬱症

問：

我今年四十三歲，過去五個月換了很多份工作，其中兩份是被解雇的。最近我頻頻怒斥我的孩子，尤其當我忘記服用維他命那天，情況更壞。跟人交談更是變得口不擇言，我女兒常說我心神恍惚。到底這是不是憂鬱症或是更年期將到了的徵狀呢？

答：

其實四十三歲有更年期的癥狀並不算太早，你所說的看來很類似更年期之病癥，有些婦女在服用Prozac或其他藥方可以壓抑火爆的脾氣。我希望你去聽聽婦科醫生的意見，相信你一定可以恢復原來生活的樣貌。

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com