

婚姻之树常青

——揭示婚姻幸福的18个秘密

[意大利] 梅琳·舍菲德瓦什 著

许毕基 译

内 容 提 要

婚姻是家庭和社会的基础。然而，我们中的大多数人都发觉难以令婚姻保持活力与美满！离婚率近几年来以不能遏制的势头逐年增长，特别是在一些大城市，如北京、上海、深圳、广州等。面对身边的许多不幸的婚姻，许多年轻人开始对婚姻望而却步，不知道自己到底该不该结婚。难道婚姻破灭将要作为一种风气成为这个时代的标志吗？

我们目睹这个瞬息万变的时代之进步，深刻感受生活观念与方式的变化。现如今两性平等的观念逐步取代男尊女卑的观念，婚姻关系也不再是男主外、女主内的模式。婚姻关系应有其新模式以适应时代的变化。精神治疗师梅琳·舍菲德瓦什的这本《婚姻之树常青》分析了婚姻关系失去生机的多种原因，提供了实用的建议，有助于人们建立富有活力、幸福快乐、自信、完整、成熟的婚姻。

本书《婚姻之树常青：揭示婚姻幸福的18个秘密》原著《Carol and Pearls》由梅琳舍·菲德瓦什（Mehri Sefidvash）著，版权所有©牛津乔治·罗纳德出版社，1995年出版（George Ronald Publisher, Oxford, 1995）。

中文简体字版由许毕基翻译，中国纺织出版社于2011年11月出版。

前 言

小时候我像所有的孩子一样，内心也深藏着种种愿望、目标和梦想。那时人们常常问我：“你长大后想做什么？”我没有回答说“想当消防队员、飞行员、教师或歌唱家”，我很想说的是：“我想当一名作家或一位钢琴家。”但是，我认为，不向任何人透露自己的真实愿望才是更明智的做法。

作为一位精神治疗师，我为一些夫妻提供咨询已多年，一些朋友建议我将我的工作经历写成书。我告诉他们，尽管我多次作过这方面的讲座，但我从未想过此事！在他们的不断鼓励之下，我终于开始认真考虑他们的建议了。最后，我心想：“为什么不尝试一下呢？”于是我便着手写作了。或许，我的朋友在开玩笑，但我宁愿认为他们不会这样。不论如何，他们重新唤醒了我内心隐藏许久的梦想。

结果，就有了这本书，它既非课本，又非小说。确实，很难将这本书归入哪一类书籍。此书仅仅是在个人经历基础上的思想与感情的汇集，加之一些源自宗教圣典的摘录和著名作家的引语，使本



书的内容更加丰富。对于那些希望理解并增强婚姻关系的人，本书是会有所帮助的。

有人曾说，“如果你自己没有勇气，无人能够给予。”^①我不同意这种说法。其实只需一点努力，我们真心想干的事情都能如愿。若要梦想成真，仅仅抱有希望是不够的，而是必须一起奋斗，竭尽全力实现梦想。本书就是一个例证。

梅琳·舍菲德瓦什
于米兰，1997

^① 这是19世纪意大利作家阿勒桑德罗·曼佐尼（Alessandro Manzoni）的小说《婚约》中的一个人物堂·阿波恩第奥说的话。堂·阿波恩第奥是个教区牧师，他虽然用意良好，但由于缺乏勇气，给那些订婚的伴侣造成了许多麻烦。

致 谢

我将本书献给那些多年来给予我信任、向我敞开心扉的夫妻。他们的鼓励帮助我明白了生活中的许多道理，使我获益匪浅。感谢他们与我分享了他们的内心世界。

同时，感谢那些鼓励我写书的朋友。

我还要感谢我的朋友蕾拉，她多年来与我一起工作，并分享其中的欢乐与痛苦。我要感谢我的丈夫，在我们24年的婚姻生活中，他总是给我支持、鼓励与关爱——他与我同甘共苦，为我分忧解难，带来诸多宁静和快乐。当然，我也要感谢我的孩子纳比尔和诺米，也许作为母亲，我在他们的眼中有些怪异，与其他母亲截然不同，但他们仍旧给予我支持。没有他们，我的生活将了无生趣。他们是我生活的动力，并将永远如此。



目 录

第一章 切勿把婚姻想当然	/1
第二章 时常维护	/7
第三章 情感风波	/19
第四章 开诚布公	/27
第五章 互相尊重	/33
第六章 成熟的爱情	/45
第七章 互相支持、沟通和鼓励	/53
第八章 共度良宵	/61
第九章 培养目标，发挥潜能	/69
第十章 精神纽带	/75
第十一章 角色灵活互换	/81
第十二章 两性平等	/87
第十三章 姻亲关系	/93



第十四章 积极的思维方式	/97
第十五章 两性关系	/107
第十六章 情感沟通	/113
第十七章 真正的自我	/123
第十八章 磋商	/135
结语	/145
参考书目	/151

第一章 切勿把婚姻想当然

你是那个曾经为我彻夜不眠的人吗？



马可不得不送比安卡到米兰火车站去赶一班到威尼斯的火车。然而，他们情意浓浓，难舍难分。他们花了许多时间慢慢闲聊，想在即将分别前再多看对方几眼。结果他们迟到了，比安卡没赶上火车，而他们两人内心却暗自高兴。马可建议开车送她到布雷西亚，她就可以在那儿赶上那班车，如此，他们就可以多待一会儿。

不可思议的是，他们到达布雷西亚时，也迟到了。后来沿着这条线到达维洛那时，又错过了那班火车。当他们赶上这趟火车时，已经到达威尼斯了，此时已是半夜。马可独自一人回到米兰，又困又累，但他感到幸福和满足。本只需几英里，而他却走了近四百英里的路程，尽管如此，他却体会到从未有过的快乐。他的内心里只希望这次旅程永无尽头，完全忘却了其他的事情。

一个人为了赢得心上人的爱，还有什么不愿意做的事吗？为了在人群中看见心仪的人的面容，我们还有什么不愿意给予的吗？此时，没有什么比这更重要，也没有什么代价不能付出了，因为“当爱的火焰熊熊燃烧时，它会将理智烧为灰烬”。^①当我们坠入爱河时，我们生活的唯一目标就是将两个人合而为一，并作出这样的承诺：同享未来，共度余生，这是生存的唯一理由。

在我们达到目标后，我们认为它是终点，而非起点，为什么会发生这样的情况呢？婚后，当我们获得了心仪已久的佳人的芳心，便常常会把之后的一切认为理所当然。我们犹如坐在同一趟列车上

① 巴哈欧拉，《七谷经》。



的孤独的乘客，各自读着报纸，目光不时透过车窗扫视着外面的田野，这种目光也许是忧郁的。这时我们回忆着失去的机会，渴望着那片留在身后的绿色田野。

当我们订婚时，往往会非常主动，也会注意自己的行为，留意我们的外表，确保以最好的形象展现在恋人面前，时刻关注自己的言行举止，即使发生了争执，也会在分别前作出和解，以免留下不愉快。我们那时很容易互相道歉，重归于好。还会互表敬意，视对方为我们生命中最重要的一部分。我们时刻期待着见到对方、相互拥抱、倾诉衷肠的相聚时刻。甚至我们一起做过或经历过的最细小的事情也是奇妙的，具有特别的意义，是能激起特殊情感的，以至于一次简单的散步也会成为一次精彩的历险。之后，我们会回忆起所有的细节，静静地重温逝去的每一个瞬间。

这一切会长久铭刻在心底。即使多年以后，哪怕一首歌也会将我们带回那甜蜜的时光之中。也许，这样的时光本身平淡无奇，但对于我们却是美妙无比的，理由很简单，因我们所有的情感都倾注于其中了。某种气味、某种声音、某个场景或特定的地点会使我们触景生情。当我们在爱侣的陪伴下，对这一切是多么倾心关注、积极投入，真是令人感到惊异不已！

我并不是在说，在结婚多年后我们还能像当年那样关注对方，但我们至少应尽力不要对我们的关系听之任之、让它索然无味。重要的是，我们应该努力做到使我们的伴侣重新成为我们心中特别的

人，共同分享我们的每一个重要时刻，而并非把对方仅仅看做一位丈夫或妻子，孩子的父亲或母亲。我们应认真地肯定我们最初的选择，而不应任其发展，或忍受一种后来只是凑合的婚姻。

卡里·纪伯伦（Kahlil Gibran）曾说过，一种不去时常更新的爱情，会变成一种习惯，然后还会变成一种奴役的形式。然而，我们应将这种重新确认我们最初的选择的需要与浪漫主义区分开，后者是一种更适合那些少男少女的态度。那些浪漫主义者与其说是爱一个具体的人，不如说是追求一种爱的理想。他们梦想着过一种小说中描述的生活，认为现实生活缺乏激情和变化，平淡无味。这样的人甚至会与家人争吵，以此来发泄强烈的情感。这当然是一种达到目的的幼稚的方式。

爱，应时常添枝加叶，就像不断呵护我们的家一样。我们花大量精力去装修房屋，栽种植物、鲜花，不时还会重新粉刷，让家变得美丽、和谐。这反映了我们为使家庭环境变得赏心悦目、温馨宜人而付出的不懈努力。未加呵护的婚姻就像一幢年久失修的房屋，墙上布满裂痕，家具产生缝隙，曾经鲜艳夺目的丝绢花上也可怜巴巴地布满了灰尘。



第二章 时常维护

当我需要用车时，电瓶却没电了。



当爱伦对她与丈夫看似宁静的关系产生疑问时，她开始经历一个周期性的危机。处在危机期的她，会挑起诸如夫妻间缺少真正的沟通或在抚养孩子问题上意见不一等话题。

她丈夫弗兰克则常把这些危机归结为“女性问题”，如月经前紧张、怀孕、哺乳或过度劳累导致的焦虑。他从未重视过爱伦对他们的关系的批评。实际上，他把这些批评看做爱伦不快和不满的征兆。对他来说他很容易把问题归咎于他们关系之外的原因，或者单单归咎于妻子爱伦，而不从他们关系本身找原因。他认为自身没有什么问题，对现状也心满意足。

弗兰克对这种情况视而不见，或是认识不深，所以当妻子后来决定离开他的那一刻，他目瞪口呆、不知所措、心神不宁。他这才认识到应该更认真地倾听妻子的心声，但此时，她已经对他失去信心，并且，只要是赞同的东西，她都不喜欢了。她已经失去继续努力的意志，感到痛苦和愤怒。

当一种婚姻关系结束时，双方都有过错。也许，爱伦确实爱唠叨，也许，她未能做到在原则问题上坚持自己的看法，在次要问题上灵活解决，她总将一切问题都放在同一个层面上去解决。而弗兰克在心绪烦乱中确实低估了问题的严重性。像许多男人一样，他曾经是妈妈的宠儿，多年来妻子接受并忍受了这种状况，但后来她厌倦了，决心与这一切彻底决裂，包括丈夫在内。

我们不会忘记保养我们的汽车，因为经验告诉我们，如果忘了



养护，它就容易出故障。我们买一幢房子后，同样也不会忽视它，不会多年对它一动不动，我们会给墙壁和木制品重新上漆，并更换破碎的门窗玻璃，修理漏水的管道。即使是一双鞋，买回来后也不会像我们第一次在商店橱窗里看到的一模一样，我们会经常擦拭，使其可穿。总之，我们都会自然而然、自发、合理地检查这些东西，看它们是否需要我们的关注。

奇怪的是，我们生活中最重要的东西——婚姻，却常常是我们自以为不需维护和“重新装修”的唯一的東西。我们想当然地认为，婚姻赖以建立的基础会永远持续存在。

重要的是，我们应该明白，爱不会自然而然消亡。爱是由于疏忽、缺少关爱、遗忘而消亡。爱是由于冷淡或盲目而消亡。爱是由于我们把一切想当然而消亡。这些比我们在婚姻中可能犯的任何错误都要严重得多。常常不是爱本身消亡，而是我们不再将新的生命注入其中。

众所周知，一颗种子要生长，需要水、阳光和适宜的土壤。如果我们想让植物结出美味健康的果实，就需要不断给予它关爱与呵护，必要时还要修剪。我们应当明白，婚姻关系也是一种有机体，要不断成长，否则就会枯萎死掉。

在有些情况下，当夫妻双方中的一方决定分手时，另一方会感到很惊讶，而这只是由于他或她不知道他们的婚姻关系渐渐枯萎的过程而已。由于一方对这种变故猝不及防，就会觉得不公平，也许

会指责对方没有事先提醒。然而，通常一方会发出一系列的信息，本足以使事情相当明了，但这些信息被另一方所忽略或轻视了。也许，另一方担心，对这些信息作出反应会危及他们关系的稳定而不愿意作出反应。但是，恰恰是这种不愿意面对现实的态度，使得他们的关系完结。所以，许多人往往失去了家庭后还不知道是怎么回事。

爱一个人并不仅仅意味着倾注激情，还需要承担义务及履行诺言。我们不能将长久持续的爱情建立在性爱与情感的基础上，那只能是昙花一现。从根本上来说，爱情是一种义务，携手同进，共度人生。正如哲人阿博都-巴哈（‘Abdu’l-Bahá）所说：

……婚姻是双方应尽的义务，是心灵的相互结合。但是，每一方都应尽力完全熟悉另一方的性格，这样他们之间的结合才可以成为持续永恒的纽带。他们的目的就是：互相成为爱侣和志同道合者，成为永恒的一体……^①

还有人说过，“相聚只是开始，相处是一个进步，一起奋斗才是成功。”我们必须找出时间让夫妻共处，共同生活，如此，才能找到呵护爱情的机会。否则，我们只是住在同一个屋檐下而已。如果我们关闭心门，或不去维护我们的婚姻关系，那么它就会像一艘漫无目的的船，一旦遇到急流就会倾覆。

^① 阿博都-巴哈，《阿博都-巴哈著作选集》，第118页。



在维护婚姻关系的过程中，沟通发挥着重要的作用。用言语来沟通和表达情感是十分重要的。我们不能只是依靠象征性的手势，把所有事情都视为理所当然或者指望我们的爱侣能“领会”我们对他的爱意。爱不仅需要感觉到，也需要听到。

积极的倾听帮助我们成长。在我们成长的过程中，过去所了解的许多东西要么被抛弃，要么重新学习。真正的成长，即我们变得成熟的最明显标志，就是变化。如果我们不想变化，看不到变化的重要性，仍然抱着一种静态的、化石般僵硬的观点和态度，我们就很难使我们的关系维系久远。

当两人决定结婚时，各自都会把一些不同的经历、观念和习惯带进婚姻关系中，这些东西常常是不兼容的。如果我们想长久维系关系，就必须作一些小小的妥协并懂得灵活变通，无论我们喜欢与否。最重要的一点是，我们需要坚持原则，而在生活琐事上应更灵活。奇怪的是，我们常常是反其道而行之，在生活琐事上寸步不让，这样使得对方的生活陷入痛苦中。

常常听到人们（也包括我们自己）说，“我就这样”，“我做不到”，“我太老了，改变不了”。我们这么说，也这么认为，这样是很危险的，因为这会限制我们作出选择。如果我们不给自己机会去做一件从没做过的事，或者对自己不抱任何希望，爱情本身就会成为一个牢笼，我们会深陷其中。如果我们坚持认为不会有其他选择，并继续因自己的问题而指责别人，认为他们要为令自己不满的现状

负责，我们就会一直将自己看成一位毫无希望的受害者。

随着时光流逝，婚姻伴侣开始忽略对方，在他们之间那些曾经充满韵味与热情的言谈举止已经变得单调乏味，成为一种因循守旧的模式。在婚姻关系中，很少有什么东西比一成不变和枯燥乏味更加有害。如果我们不留意，我们的生活就会陷入极度的单调与乏味之中，这样的生活就像蜘蛛网一样四处蔓延，覆盖一切，当我们注意到它的危害时，它已包裹了我们的大部分生活。幸运的是，如果我们愿意，只需一点热情，就可能克服这种冷漠。如做一些令人吃惊或出乎预料的事，或放飞我们的想象力，去设计安排一些超乎寻常的项目或活动。

如果我们感到我们的情感正在变得乏味，我们真正应当做的就是寻找乐趣、做些新鲜的事：搞一次事先未计划的小旅行，送给对方一件出乎预料的小礼物或干脆干一件疯狂的事。

这使我想起一个朋友曾给我讲的一个故事：

在结婚的头几年，我们的经济状况很不好。尽管如此，当我们的第一个孩子出生时，我决定从银行取出所有存款，为妻子买一块她心仪已久的手表。她真是又惊又喜，因为我们的未来还捉摸不定。我们永远不会忘记这一疯狂之举给我们带来的快乐。经过这么多年，甚至在我们的经济状况好转之后，对我们来说，没有其他的礼物具有这般的效果和意义。



当然，另外一对夫妻会认为这是极端不负责任的行为，但故事中的这对夫妻则从这个自发的行为中看到了爱的表达，这使他们的关系更加亲密。

如果分析一下朋友和熟人中已经破裂的婚姻，我们就会发现婚姻很少因为重要的问题或事件而破裂。通常，婚姻关系建立在表面看来无关紧要的生活琐事上，但这些细小的事情经过日积月累就会产生毁灭性效应。

在婚姻关系中，我们常常采取消极被动的态度。结果，当问题出现时，我们不作努力就放弃了，因为我们相信，婚姻关系有着自己的生命，它完全独立于我们的意志，也不必努力去给予它新的生命。

没有人说爱一个人是容易的，这正如生活本身不容易一样。爱是一种持续不断的探索，也是一段伴有困难、挫折、焦虑和疑惑的旅程。如果只求宁静，也许我们应该独身，去过一种形单影孤的单身生活，不用去面对另一方带来的生活考验与挑战。当一个人成为我们生活中的一部分后，一定程度上引起生活的涟漪甚至情感破裂是不可避免的。

科学告诉我们，适应性是生存的基础。有些人不愿意改变他们的行为去适应外界的变化，或认为妥协是一种软弱的表现。他们并不懂得，由于受到强迫威胁而向别人让步，与出于感情而主动向别人让步，这二者之间有天壤之别。确实，这样的灵活性，远非一种软弱，而是一种心灵坚强的标志。在相爱的人之间，给予是很重要的。我们认为失去权利、对他人的控制或自我肯定的同时，事实上

却得到成熟、智慧和安宁。

显然，我们无法长期地以一成不变的方式、每时每刻都爱一个人，这是不可能的，我们也不应该指望这样。正如安妮·琳达堡（Anne Linderbergh）所说的，心灵不是只有一次收获期，爱的种子必须经常重新种植。

电影《玫瑰之战》中的那对夫妻，在充满和谐承诺的气氛中开始婚姻生活，但多年以后，由于种种原因，两人日渐疏远，直到陷入一场无情的战争。他们之间已不存丝毫怜悯，一直争斗到死。这场电影给我留下最深印象的是最后一幕：一位律师，他是从事离婚咨询方面的专家（故事的叙述者），告诉那位前来进行离婚咨询的男子，“现在你就回去，努力回想起当年你与妻子相爱的一个原因，然后就从那儿重续情缘吧。”

两个可以合力解决严重危机以共渡难关的人，却不能解决那些细琐的争吵并任其发展到失控的境地，这一点真叫人难以置信！不时进行开诚布公的交流，以清除任何细小的误解是有用的，以免误解的小丘形成矛盾的大山。阿博都-巴哈劝导我们：

当分歧出现时，可以私下进行磋商，避免别人对一些不大的分歧渲染夸大。不要在心中隐藏任何忧虑，而应互相带着坦诚和谅解共同探寻原因，以便消除这些忧虑，不在心中留下任何痕迹。^①

① 阿博都-巴哈，《巴哈伊特殊时刻祷文》，第47页。



通过消除疑云，双方重见阳光，感受到光明与温暖。

几乎所有人都经历过这样的情形：当我们感到紧张时，一个会心的微笑就会使紧张的气氛融化，我们又会感到温暖与快乐。我们经常低估了一丝微笑、一次拥抱、一句善意的话、一声真诚的赞扬或是一种发自内心的关注所能带来的功效。

我们大多数人都不会习惯拥抱他人，即使是拥抱那些我们所爱的人。我们只是在与性有关的情况下才拥抱，或是在发生某种严重的事情（比如亲人故世）的特殊场合才拥抱。当然，在特殊的情况下对身体温暖的需求变得更强烈。然而，我们认为没必要在日常生活中过多拥抱。

科学研究表明，在感情强烈时流下的眼泪含有一种中枢神经系统产生的化学物质，能减轻疼痛。因此，当我们疼痛时，哭泣是很有用的，也是必要的。拥抱也能帮助我们克服沮丧，因为拥抱能帮助身体的免疫系统重新获得调节功能和活力，减轻紧张和疲劳，甚至某些疼痛，如头痛、脖子僵硬和背痛。

在婚姻生活中，每天互相拥抱有助于强化关系，大大地减轻紧张。人们发现，当一个人被另一个人触摸时，他的血液中的血红蛋白的数量就会大大增加。血液中的这种成分能向身体的所有器官（包括心和脑）提供氧的储备。因此，血红蛋白的数量的增加能调节整个身体，防止某些疾病。拥抱也有助于治疗某些疾病，据说，养成拥抱你的丈夫、妻子、孩子、亲戚和朋友的习惯，是一种提高你

的生活质量的点金术。

想一想，还记得你有多久没能含情脉脉地凝视你的伴侣了？多久没能交换深情的目光了？你注意到伴侣眼神中的微妙变化了吗？

有人曾说，“使我伤心的不是失去你，而是在生活的道路上未能与你患难与共。”让我们不要重蹈覆辙。



第三章 情感风波

草在篱笆的另一面总是更加青翠。



格伦达是个急性子，做什么事都是风风火火。你不由得会被她吸引，尤其是她的外形。她的丈夫史蒂芬是这类希望永葆青春的人。他简直不能相信，自己也会同其他人一样，青春岁月匆匆而逝。他多次背叛他的妻子，但这更多地是由于他的浅薄而搞出的恶作剧，他并没意识到自己的行为可能带来的后果。格伦达始终认为一切皆是由自己主宰，所以当她知道丈夫沾花惹草，便决意要离开他。无论是他的眼泪，还是他做出的一副像被抛弃的孩子的可怜相，都不能使她回心转意。

很显然，第三者的介入会给婚姻关系带来危机。就像病毒侵袭身体一样，带来疾病和痛苦。当我们遭受病毒感染后，我们去看最好的医生，竭尽全力用药物治疗。有时，疾病会持续好久，接着需要一段艰难的恢复期。有时，我们会接受手术，留下终生不会消去的疤痕。我们会由于健康不佳或体内某种抗体不足，更容易受某些疾病的感染。但是，我们现在知道怎样预防某些疾病，在保证健康方面，预防比治疗更重要。如果我们体质好，就病愈得快些。

婚姻也会呈现某些“病症”。例如，一个处于身份危机中的男人，更容易受到诱惑，弄出点风流韵事。典型的情况是，男士们经历这一危机是在40至50岁时。他感到，需要重建他的自信、重塑他的真正形象，因为他感到失去了信心和形象。在这一阶段，他很难明白，时光的流逝给了他更多的经验、智慧、成熟、魅力，而不只是消磨了他的青春、热情和精力。



如果一个男人担忧自己在生活上和生理上渐处弱势，就会在自身之外或婚外寻找机会，重树自我形象和信心，以获得满足。对他而言，具有吸引另一个女人的能力是男人获得自信的最好证明，时间并没有给他造成不可弥补的损害。

女人也面临同样的问题。她也许会对每天一成不变的日常生活感到厌倦，这种生活给了她安全感，但也十分乏味。她也许会认为她的生活很空虚，毫无激情和浪漫可言。

女人生性是非常浪漫的，思维方式也是如此。她们的梦想与日常生活有很大的不同。丈夫似乎从不改变对女人的回应——她发出或多或少有些明确的信息要求他与她交谈、向她表示爱意或只是对她好些，而她最有可能得到的令人震撼的回答也许是：“我娶了你，所以我一定是爱你的。我不抽烟喝酒，也不沾花惹草，我更多是在为你工作，保证你过上舒适的生活，确保你和孩子们有一个安稳无忧的未来。我不知道你还要从我这儿要些什么？你为什么总是不满足？”

在这样的情况下，女人就可能另找一个更有魅力的男人。这个人可能不会像丈夫那样满足她的所有物质需求，也可能无法为她提供安稳的未来生活。但是，他确实愿意与她共度一些时光，使她觉得自己依旧迷人，或许还为她做些丈夫常常忽略的事情。

这里所说的情况可能有些老套，但却是典型的、常见的。当然，有些人不会陷入这样的境地，但仅仅是特例。现实生活中有许多类

似的情况会发生。然而，我们顺利地度过这个阶段是有可能的。

我们常常对配偶给予我们的关注习以为常，外人的关注却让我们充满感激或受宠若惊。当某人欣赏我们时，我们会感到高兴。很少有人能否认这一事实：当别人赞赏我们的身体或才智方面的优点时，我们会窃喜。这是很自然的，是我们从婚姻外接受的合法的礼物。如果我们不遗余力地寻求别人的奉承，并由于感到缺乏力量、活力和勃勃生机而执著地追求自我满足，只有这时，才会出现问题。如果我们只是为了引起别人的关注做事，如果我们不懂得自我欣赏，如果我们看不到来自伴侣的认可，如果外界没有给予我们足够的赏识，如果我们按照别人对我们的正面评价生活，那么，我们只是为树立形象而活，而不是实实在在地生活。

一个人的外表比他的品质更加引人注目，这种风气在今天比以往任何时候都流行。相比于品质，我们许多人更加注重外表。今天，我们抛弃了过去的模式、理想与标准，但新的又没有建立起来，从这个意义上来说，我们处于某种真空之中。结果，我们草草接受由大众传媒和我们这个完全物质化的社会所宣扬的那些行为准则。最普遍的偶像之一就是青春、性感的年轻女性。同样，小伙子也是偶像。这些苗条、健美、年轻、富有而又成功的偶像受到普遍追捧。今天，人们比以往任何时候更迷信那种不惜一切代价求得青春美丽的神话。凭借锻炼、节食、举重和美容霜，我们尽最大努力模仿那些现代社会的时尚人物。甚至我们的衣着也受这些时尚的影响，那



些迅速不断翻新的时装式样迫使我们去适应，否则我们会显得不合时宜。事实上，我们在衣着上花费很多，服装设计师也提高了知名度。然而，在实际生活中，除了那些大款外，没有人穿上这些时装后会真正感到舒适潇洒。

我们在电视（影响最广的信息媒介）上，尤其是电视广告上看到的那些女郎，总是无忧无虑、面带微笑、含情脉脉，即使家里的狗从修剪整齐的美丽花园里跑进屋弄脏地板，即使幼儿在她们最好的衣服上弄出了一大片污迹，或打翻了刚摆好的饭桌，广告中的那位女郎还是保持着微笑，她们的手边总是有合适的产品来解决一切问题，所以她们不必不安。家庭主妇穿着高跟鞋和丝绸外套步伐轻盈地擦着地板，看电视的男人自然会把这一切与坐在身旁沙发上的妻子比较，发现妻子一点也没有荧屏上的女郎的美貌、幽默。这种有意无意的比较，是不可避免的。

一个男人会疑惑，为什么妻子不像电影中那样在深情的一瞥或一吻之后变得热情似火，狂野不拘，为什么这些“事先的挑逗”也难以使她动情。一个女人也会疑惑，为什么恰恰是她的男人没有那种磁石般的凝视，为什么不对她表现出无限的爱抚。她疑惑，他为什么不在倾盆大雨中走上好几英里为她买巧克力，或者更甚，买香水和宝石，也许还会在回来的路上为她偷摘一束鲜花。一个真正的男人不会索取什么，为什么他总是索取呢？她伤心地望着在她身边打盹的男人，为那位迷失在森林中的白马王子而叹息。也许某天她会见

到他，尽管他可能看起来就像路边小店里那位俊朗的杂货商一样。

形象对我们是如此重要，我们甚至会掉入这样一个陷阱里，因他或她恭维我们而将其当做偶像来崇拜。同样，我们是将这个人的形象当做偶像，而非他（她）本人。在这两种情况下，由于那个人不可能完全符合我们的期望，因此我们肯定会失望。

我们常常被告知，在爱情上我们应当听从本能。这似乎在暗示，我们可以抛弃任何道德观念，可以忽略道德环境和道德教育，可以追求一种绝对的自由。但是，如果我们仔细想想就会明白，即使是动物也不是自由的，因为本能本身也是一种它们不能逃避的生理和自然条件的反应。人类也是如此。被荷尔蒙或本能驱使并非自由，真正的自由是在自由意志的决定下遵循特定道德规范和伦理原则。

有时候，我们会认为，再没有什么理由与我们的配偶厮守下去，找一个新的伴侣会使我们开心。我们常常忘了，无论走到哪儿，我们还是我们自己，没有什么逃避的办法。我们能改变环境，搬到一个新的家，更换我们的配偶和朋友，完全改变外部环境，一时间情况似乎会好转，但到头来，我们还是老样子，还是得面对我们同样的行为、态度、情感和反应所带来的结果。

当我们找到一个新的伴侣，一时间我们会心满意足，忘记了我们会将我们所有的弱点、局限、恐惧和问题带入这一新的关系中来。因为我们自身没有改变，所以，旧的问题仍会在新的关系中再次产生。我们又得面临老问题：我们仍然不快乐，仍然有同样的焦虑，



仍然被同样的问题所烦扰。如果我们真的想要一种深沉持久的关系，想要找到真爱，只有一条路可以达到这样的目标：那就是我们必须从内部改变自己，此外别无选择。

如果我们已经决定改变自身，那么在决定离开配偶去爱别人前，也许我们应认真地考虑此举是否能切实解决我们的问题。你和她或许仍有许多继续相守下去的理由。

第四章 开诚布公

倾吐真言的最好方式就是怀着一颗爱心。



了解自己，知道自己的潜能与内在动机是重要的，在生活中如此，在婚姻中也是如此。巴哈欧拉（Bahá'u'lláh）提醒我们：“与我们自身内在的实质相连的状态就是了解我们自己。”^① 艾里希·弗洛姆（Erich Fromm）说过，爱是一种艺术，正如生活是一种艺术一样。如果我们想要知道怎样去爱，我们就应该像学习音乐、绘画、医学和工程一样下工夫。为了掌握爱的艺术，我们首先要很好地了解自己。这并不是说我们从不犯错误，而是说我们能及时地、谦逊地认识到所犯下的错误。重要的是要永远记住，我们最大的力量在于服务他人的行为及帮助他人的意愿。在一幢石头建筑中，用来建造地基的是最坚固的材料。据说，直到现在，我们的社会一直是不惜使用人力而爱惜物力，今天我们应该是在爱惜人力而不惜使用物力。如果我们能将这一原则用于日常生活中，我们自己和他人会有更好的生活质量。

了解自己，并在准备结婚前了解未来伴侣的性格是很重要的。阿博都-巴哈说：“每一方都应慎重彻底地熟悉另一方的性格，这样的结合才可以成为持续永远的纽带。”^② 可惜的是，在很多情况下，习惯及约定俗成的求婚方式使我们不能很好地了解未来伴侣。大多数夫妻初次见面是在闲暇活动中、工作中、聚会中等等，这些情况下不是判断一个人的性格的最佳时刻。事实上，对于大多数人，恋

① 巴哈欧拉，《巴哈欧拉圣典选集》，第4~5页。

② 阿博都-巴哈，《阿博都-巴哈著作选集》，第118页。



爱的整个目的就是遮掩他们的“真我”。因此，经过这样的求婚而结合的人们开始一起过日常家庭的真实生活、一起带孩子时，会感到大失所望，这就不足为奇了。深入了解我们自己和配偶的性格，需要耐心、机巧、智慧和坦诚，这些是婚姻生活中最需要的品质。

阿博都 - 巴哈告诉一个快做新郎的人：“能够连接心灵的最完美的纽带就是忠诚。”^① 婚姻关系中的忠诚是以信任和尊重为基础的，是以互相、自愿的契约为基础的。随着婚姻关系不断发展，这种契约关系也在不断发展。信任和尊重则是以开诚布公为基础的。

有时候，我们会听到一个人说，“我的唯一优点就是坦率，我总是直言不讳地向他人表露心声，我不是伪君子，怎么想的就怎么说。”

没有人会指责一个这样坦率的人。相反，他会因坦率透明受到称赞。但是，我们之中有多少人是因为想变得单纯、诚实而坦率，又有多少人是因为有意无意地想要伤害、冒犯或背叛他人而坦率呢？有多少人是因为感到比别人优越而坦率，又有多少人是因为从心中摆脱某事想让他人承受而坦率。坦率的问题在于貌似合法、普遍受人欣赏，但有时却被用作一种伤害他人或凌驾于他人之上的手段。

人们说，“舌头比剑更锋利”，巴哈欧拉形容舌“是隐燃的火”。这种武器不需审批就可随身携带，普遍使用而免受处罚。究竟在我们一生中无意识地使用这种武器伤害过多少人，谁能知晓？

① 阿博都 - 巴哈，《巴哈伊教特殊时刻祷文》，第 47 页。

我并不想鼓励虚伪的行为或不正当的人际交往手段，但我确实想敦促人们别滥用坦率或不加区别地利用坦率，而不去首先考虑他们的动机是否纯洁、是否是想达到他们的目的。

一般来讲，那些想伤害别人或至少想表现其消极情感的人常常经受过很多伤害。这种伤害的原因千差万别，包括一个人生活中的特殊的事件或那些每个人生活中不可避免的失望。我们都知道，受伤的动物最危险，因为在它受伤时，变得凶猛，即使在不必要时，也会为了安全和自卫而发起攻击。受攻击的对象可能是过路人甚至是想帮助这些动物的人。人类的情况也是如此，一个受到伤害的人会变得充满恶意和攻击性，这一点可以直接地或间接地表现出来。有时候，间接的恶意或攻击性被伪装成诚实坦率。

有时候，我们伤害配偶甚至伤害自己，这更多地是因为忽视或无意识的行为，而非恶意或有意去伤害。我们的行为就像小孩一样，由于没人看管或动作笨拙而毁坏了珍贵的物品，这仅仅是因为他不知道这些东西的珍贵，不能或不愿控制他的行为。只有这个孩子知道一个物品的价值，知道它是稀少的、不可代替的，并能控制他的行为，这时他才会停止破坏行为。成熟是伴随着进一步的自觉和逐渐增加的责任感而来的。指责、惩罚或使别人产生负罪感都无益于一个人的成熟。

我们越是明白生活中的某些东西的价值和珍贵，越是了解我们自己，就会越珍视这些东西。例如，我们越是明白纯真和诚实对我



们的内在发展的积极影响，我们就越是更加努力去坚持自身的正直。

否则，我们有什么理由在一个满是盗贼的世界里坚持诚实呢？

通过了解我们自己，自身做到坦荡无邪，我们才能了解他人的性格特征，学会对他人坦诚相待。

第五章 互相尊重

别让你的伴侣为你所给予的爱付出太高的代价。



西尔维娅心想：“我爱卢克，但我不喜欢他。”不过，她相信，如果她与他结婚，通过爱的力量，稍加劝导，她能够改变他。但是，正如这类事情所告诉我们的，改变一个人的希望与信念越强，她产生的失望和懊恼越大。即使是神圣的导师（Divine Teachers）也认为很难改变一个人，就算他们成功，这种改变也堪称奇迹。

耗费了所有的精力来改变卢克，西尔维娅渐渐感到情感枯竭、灰心失望、愤怒不已。她感到无暇顾及自己的事情，她也想不明白自己为什么如此强烈地想要去控制另一个人。卢克显然是任由她去折腾，好像他是一位旁观者，看着一件与他无关的事。有时候，他装成牺牲者的模样，但事实上，他是一个旁观者，被动地注视着整件事情的发展。他内心里抱着一句东方谚语所表达的想法：“在河岸上等待，迟早你会看见你的敌人的尸体漂浮而过。”西尔维娅不尊重卢克，卢克也不尊重西尔维娅。

在现代文明家庭里，赖以防卫或战胜他人的方式已经改变，比过去要高级得多，都是现代科技的成果。但是，正如和平不仅是一种非战争状态，互相尊重也不仅是意味着不互相摔盘子或不互相谩骂。

巴哈欧拉敦促我们：“倘若我的仆人有求于你，莫拒绝，他的脸面就是我的脸面。”^❶ 所以同样地，尊重是从他人身上看到上帝的形象并表现出对他的爱——而上帝的形象永远都是积极的。我们应超越我们的外表，用心灵的眼睛去发现我们每个人身上蕴藏的宝藏。

❶ 巴哈欧拉，《隐言经》阿拉伯文卷，第30首。



如果我们不能运用心灵的眼睛，或不能接受关于生活的真正的教育，我们在自己和他人的身上就只能发现毫无价值的石砾，而非价值连城的珍珠。

我们都会陷入一个陷阱，就是深深地伤害我们深爱着的人——不尊重他们。我们自以为是地不断纠正他们的错误，批评他们的决定，试图改变他们的态度，为一些形式上的问题争论不休。当然，对我们所爱的人抱有最佳的期望值没有什么错，但是，老是对配偶作出负面的评价或批评，想以此来促使他进步，这肯定不是帮助他完善自身或向他表示尊重的最佳方式。

“尊重”一词来源于拉丁语 *respicere*，指如实地看或评价一个人，将他作为一个个体来了解。尊重意味着根据他人的能力与实际让其得以成长与发展。尊重当然排除对他人利用或自私的期待。尊重一个我们所爱的人，意味着希望他基于自己的意愿和能力去成长和发展，而并不是因为这对我们有用。

如果我爱某人，无论他为了自身的发展作出什么选择，我总是感觉与他很亲近。我接受他是因为他这个人而非他为适应我而改变。哪里有自由，哪里才会有尊重。有人曾说过，爱是自由之子。很显然，只有夫妻双方获得独立，能够自主地作出决定，不必依赖对方而生活，他们才可能互相尊重。我们知道，当我们开始一种婚姻关系时，我们必须作出部分牺牲。但是，要确保这并不意味着我们完全失去自己的个性，这是很重要的。

有人说过，爱情是这样一种关系，它使我爱的人有自己的自由，能和我一起欢笑，而非嘲笑我；能够与我一起哭泣，而非我使得他哭泣。我们中的许多人都想要配偶以我们认为的最好的方式爱我们，而非以他们原有的方式爱我们，所以我们试图支配我们的关系。如果我们自欺欺人地认为，通过我们的爱就能够改变配偶或他的生活，那么一旦我们意识到做不到这一点时，就会感到愤怒懊恼、灰心失望。

尊重还意味着沉默，这是一种很宝贵的方法。片刻的沉思默想，有助于我们找到解决问题的方法。阿博都-巴哈提醒我们，“在默思的状态中，你向你的心灵提出问题，心灵则予以回答：灵感闪现了，真相被揭示了。”^①创造性和灵性主要是在我们心情宁静平和的时刻降临我们。

在夫妻生活中，会有很多艰难的时刻，这时双方很难向对方表现出尊重。正是在这样关键的时候，我们必须表现出我们多么有耐心。克服困难需要很强的能力。在令人冲动的情况下，我们必须找时间冷静下来想一想，否则我们事后会为当时的言行后悔。成为黄金法则的“己所欲，施于人”、“己所不欲，勿施于人”，是很有用的行为准则。如果我们能经常设身处地为伴侣着想，尽量去体会他或她的感受，就会渐渐意识到对方的许多东西，就能更充分地尊重对方，互相敞开心扉，达到理解共鸣、亲密柔情的更高境地。在

^① 阿博都-巴哈，《巴黎谈话》，第174页。



许多剑拔弩张、情绪冲动的情况下，知道怎样说一句“对不起”，往往能缓和紧张气氛，更能使对方意识到自己的错误。

我们每人内心都有许多烦恼的事情：痛苦的过去、没有实现的梦想、所做的错事和一些小秘密。为了显示我们的正确、优越感或仅仅为了胜于对方，在紧张的时刻去戳我们伴侣的隐痛，用他的弱点来羞辱他，这些愚蠢的做法能够使花了很长时间慢慢建立起来的爱巢顷刻化为乌有。

这就是为什么，我们的爱不应仅依靠一些外在吸引和肤浅的和谐。爱与尊重必须以更持久的因素为基础。在此要记住，男人因一个女人的美貌而爱上她，与因爱她而发现她的美有着天壤之别。发现一个人内在美和品质比看到一个人的外表、个性要困难得多，但却更有价值。

自 重

爱情关系要求伴侣不仅尊重对方，也尊重自己。尊重自己有时候是很难的，可能从小就一直有人告诉我们，我们很坏，或者又懒又蠢，这种想法可能在我们心里扎下根。不过，如果我们能从巴哈欧拉给予我们的这句话中真实地认识到自己，我们就会认为我们是有价值的，有尊严的。“隐藏于我永恒本质和远古存在，我仍然知道我对你的爱，因此我创造了你，将我的形象铭刻于你，将我的圣美展现于你。”^①

① 巴哈欧拉，《隐言经》阿拉伯文卷，第3首。

劳伦斯 26 岁，莫尼卡 24 岁，他们两人都是白领。一天，我叫莫尼卡次日晚上来赴约，她告诉我，她不知道到时是否有空。我问她为什么不知道第二天要做什么事，她回答说这全取决于她的未婚夫是否会给他打电话。我问她，他们是否有个临时的约会，但还未定下时间来。经过一番解释，我终于明白，她与劳伦斯每天都有临时的约会。无论他什么时候有空，只要没有其他的事情要做时，他都期盼着她随时准备与他外出。莫尼卡甚至放弃了每周两次上体育馆健身的机会，因为她担心这会与劳伦斯的空闲时间冲突，她觉得让他失望总不太好。

我对她的回答有点不解，于是问她是否认为劳伦斯有点不太尊重她的个人自由。毕竟他们现在只是订婚。设想一下，他们结婚后会是怎样！但莫尼卡显得比我还要困惑，反问我，劳伦斯非常爱她、依恋她，甚至不想错过能与她度过的每一分钟，为什么我不能明白呢。她说，放弃体育馆的健身以及其他活动真的没关系。于是，在莫尼卡走后，我心想，爱不仅是盲目的，也是闭目塞听的、不理智的。我不晓得这对夫妇以后如何，但只要想起他们我就会不寒而栗。

所有的神圣导师曾告诉我们，人类其实是有灵性的个体，是生命的显现，因而人类是神圣的。正是意识到每一个个体的神圣性，使我们对世界上发生的事件充满激情，对事件中涉及的人充满同情。一种健全的爱情关系中，每一方的独特的个性和双方的互相关系都应给予考虑。



我们大多数人受到的教育是要积极竞争，超越别人，征服对手，但是却很少被教育如何关爱自己。如果我们连自己都不爱，怎么会爱他人？有人认为关爱自己是自私的，是提倡一种凌驾于人的感情，这是一种过时的观念。建立在平等基础上的一种新观点是：爱是以情感为基础的，是我们成长发展不可缺少的动力源泉。

正如我们必须在他人的身上看到上帝的征象，我们也必须以巴哈欧拉的言语提醒自己。巴哈欧拉以上帝的声音告诉我们：“把目光转向自己！你会发现：全能、全权、自生自在的我，在你心间！”^①我们必须不断改善自己，能好好爱自己。如果我与自己有着良好的关系，我就会轻松愉快，就能积极地思考。我不必征服任何人，或追求任何不属于自己的东西，也不必成为人们关注的焦点。我可以将注意力转向他人，不必集中在自己身上。另一方面，如果我感到虚弱，我就必须照顾自己，因为我很渺小，需要保护。但是，把注意力集中于自身，宠坏自己，以至让一切围绕着自我来转，如此，就发展成为自我中心主义了。所以，如果关爱人类、关爱我们的邻居是一种美德，那么关爱我们自己也同样是一种美德，而不是一种罪过。我们一定不要认为，上帝在创造人类这一杰作时，唯独不关爱我们自身。

在“爱你的邻居如爱你自己”这一观念中，首先蕴涵着自重，这与爱他人和理解他人是分不开的。要想让夫妻之间保持一种令人

① 巴哈欧拉，《隐言经》阿拉伯文卷，第13首。

满意的关系，积极地看待自己是必要的；自尊是夫妇关系成熟的基础。

我们有时候会感到遭人排斥、情感受到伤害，但如果我们认为我们会无穷无尽的方法和能力来恢复元气，我们就能获得勇气，在生活中重新振作起来。当我们感到沮丧时，必须凭借尊严来摆脱这种状况。无论何时，无论我们选择何种方向，都要让自己成为自己人生的主角而非旁观者，只有如此，才能改变我们人生的航向。我们常常将不快、痛苦和挫折归咎于他人，但是，除了我们自己，任何人、任何事都不能改变我们自身。如果我们能明白这个道理，我们就会对自己负责，而不会让别人对我们所深陷的处境承担责任。

我们也许都能回忆起这样的经历：某位老师不喜欢我们，所以我们得到很糟的分数；或某人有大后台，挤占了我们所应聘的职位，所以我们失业了；也许，我们交了一个虚伪的朋友，他夺走了我们的未婚妻，所以我们在世界上孤身一人。喋喋不休的抱怨意味着自我毁灭，因为这样会妨碍我们继续努力，东山再起。我们会在消极的行动中浪费我们的精力，这使得我们情感枯竭，深陷不信任和疑虑的心态之中，摧毁我们的创造力，耽误我们的进步。

爱使我们从一个不同的角度去看待我们所遭受的不公，甚至从不同的角度去看待曾经冤枉过我们的人。它可以帮助我们避免做出过激的行为，是我们能够宽恕别人的主要原因。拉·罗彻弗卡特（La Rochefoucauld）说，我们每个人宽恕别人的程度与我们爱的能力



是成正比的。如果你能找到一个因为你们之间存在不同而爱你的人，并且他不排斥这种不同，那么他将是陪伴你身边永远爱你的那个人。

嫉 妒

在爱情关系中，嫉妒是普遍的，出现的频率很高。我们不必害怕产生嫉妒之情。这是一种正常的、自然的感情，任何一个坠入情网的人迟早会产生嫉妒。但重要的是，我们不能让嫉妒成为一种毁灭性的酸溜溜的情感，去毁灭我们和我们所爱的人。因为正如阿博都-巴哈所说，“嫉妒像毒药一样会毁损爱的根基。”^① 是否将嫉妒看做一种对我们的自尊和内在智慧成长的挑战，选择权在我们自己。

当嫉妒变得很强烈时，就像一切极端的情感一样，不可避免地具有毁灭性，妨碍我们清楚地认识事情。嫉妒使我们陷入充满恶意的怪圈，不让我们喘息，使我们感到虚弱无力。在大多数情况下，极端的嫉妒就会导致没有安全感，对自身或伴侣缺乏谅解和尊重。当我们妒火中烧时，开始失去理性，不再能够欣赏我们的优点和种种长处；我们所有的弱点、短处和自卑情节渐渐体现出来，直到我们感到自己一无是处、渺小无比。

一旦失去尊严和价值感，就会导致我们产生嫉妒。根据我们的自我情感来责备别人不会有好结果。只有当我们对这种因情感因素产生的嫉妒承担责任时，情况才会改变。当然，这种情感本身是无

① 阿博都-巴哈，《巴哈伊特殊时刻祷文》，第 47 页。

害的，除非它使我们做出不当之举。将这一负担从别人肩上卸下是走向明智和成熟的重要一步。我们可以把嫉妒当做更好地了解自己的一种途径、当做自我教育的一种积极手段，以此来解决嫉妒这一问题。例如，我们可以问问自己，为什么在这样的情况下我们的自尊如此低下？什么是使我们感到一无是处的真正原因？我们真正需要的是什么呢？在这时候，除了我们自己，谁还能帮助我们呢？

我们绝不能、也绝不应当想要去占有、控制一个人。决定做夫妻，决定一起生活是两个独立的人作出的选择，从某种意义上来说他们各自是独立的。我们需要知道，爱一个人意味着我们要尊重他的独立人格。如果我们的占有欲太强，我们可能会使原想保持生机的东西窒息。要求回报的爱就是一笔交易，只会带来痛苦，而慷慨付出的爱则会得到爱的回报。



第六章 成熟的爱情

自由正是改善自身的机会。

——阿尔伯特·加缪



马克需要帮助，梅莉莎同样如此。他们都是孤独的人，都有不幸婚史。马克是十足的空想家，而梅莉莎非常务实。他们以为彼此的结合能克服各自的问题，得到所需的帮助。

在婚姻中，每一方都会让对方与自己一同面对自身的那份苦难、孤独、失望和内心的期待。但正如数学法则所清楚地证明的那样，他们的痛苦没有因两人的分享减半，反而倍增了。两个问题相加怎么会是问题的一半呢？这一点连小孩也懂。但是，当我们相爱并急于达到一种完满状态时，就很难按照逻辑行事了。

一结婚，马克和梅莉莎很快就染上了一种坏习性——过多地注意他们的生活的物质方面，而忽略发展彼此的关系，其实他们的婚姻中充满了两人带来的各种问题。物质条件似乎是他们生活中唯一一致的东西。不久，他们开始好好审视对方，发现双方形同陌路。他们感到了背叛，实际上他们没有认识到，他们只是与自己所期待的偶像结婚了，而不是与一个活生生的人结合。

在无数次倾听那些夫妻倾诉时，我感到那些指责、抱怨与控诉源于双方薄弱的婚姻基础。因为双方没有真正的感情联系，有时一方会做出某种行为以唤起对方的怜悯，或装成一副受害者的模样迫使对方对自己友善、宽容、怜爱。当一方没有能力建立与伴侣和谐相处的空间时，通常试图占有另一方的个人空间。

为了给健康的婚姻关系打下牢固成熟的基础，双方有必要了解自己并逐渐了解对方的性格。一个不了解自身的人常常会作出他不



能坚持到底的决定，也不能履行所承诺的义务。这样的人也很难判断别人的性格。一个不了解自己的人是不可能为订婚或结婚作好充分准备的。

要构建稳固的婚姻关系，双方应互相帮助，但在给予帮助时又要使对方感到自己能完全自立。每一方都不能过分依赖对方，必须让双方都能充分发挥其能力和潜能。建立在这样的基础上，一方对另一方的爱就会显得极其重要。

要想培养一种成熟的爱，我们必须保持的基本态度就是，对伴侣无所欲求。如果我们不期望从对方那里得到什么，就会生活得很轻松，双方都能获益。以一种成熟的方式爱自己的伴侣，才能更好地了解自己。

弗洛姆对成熟的爱这一概念作了非常好的总结：

幼稚的爱遵循这样的原则：“因为我被爱，所以我爱别人。”成熟的爱遵循这样的原则：“因为我爱别人，所以我被别人爱。”不成熟的爱坚持的原则是：“因为我需要你，所以我爱你。”成熟的爱则坚持：“因为我爱你，所以我需要你。”^①

如果双方的吸引以不健康的情感依赖的形式表现出来，那么一方就很难了解对方的真正性格。这样的情感依恋使我们变得盲目，

① 弗洛姆，《爱的艺术》，第32页。

它怂恿我们一味地去维系爱情的关系，而忽略了我们及配偶的行为中隐藏着的不成熟、不负责任的种种迹象。

正是超脱使得我们能够了解别人的性格。超脱本身是一种精神成熟的标志。超脱并非冷淡疏远，而是指我们在思想感情上相对独立于别人的支配和影响。在被某人深深吸引的同时，在精神上保持超脱，这是可以做到的。这样的超脱能保持我们的个性，并使我们明白，我们并不能总是知道自己和他人的所有动机。超脱给我们力量、独立和沉稳，使我们了解自己。我们必须首先对自己负责，因为我们只能给对方我们已经拥有的东西。如果我们感到渺小无能、成了环境的牺牲品，那么就不能给予任何人他们所需的安全和力量。

在一封守基·阿芬第（Shoghi Effendi）授写的信函中写道：

我们每人只对一次生命负责，那就是我们自己的生命……完善我们自己的生命和人格需要我们付出全部的注意力、意志力和精力。如果我们让注意力和精力耗费在确保他人的品行端正、纠正他人的错误中，那我们就是在浪费宝贵的时间。我们就像犁田的人，每人都要管理他的小队，扶正他的犁把，为了使他的犁沟保持笔直，他要注视着目标，将注意力集中在自己的任务上。如果他东张西望，关注汤姆和哈里的活儿干得怎样，批评他们犁地，那么他自己的犁沟一定会弯弯曲曲。^①

^① 引自1925年5月12日，守基·阿芬第授写的信函，见《汇编》，第3~4页。



叔本华将人类的这种情形比喻为两只试图一起度过严冬的豪猪。它们挖了一个坑，但即使在坑里也很冷，因此它们依偎在一起以寻求温暖和依靠。但是，它们互相靠得越近，就会被对方尖硬的鬃毛刺得越厉害。它们受伤，发怒，又一次分开，但再次感到寒冷和孤独。它们不断尝试，最后，学会互相保持适当的距离，既不会互相刺得太厉害，又能彼此给予温暖和安慰。如果我们在情感漂泊中不想受苦和死于寒冷，就应像豪猪一样，学会保持适当的距离。

一句东方谚语说：“如果你把两只鸟的腿绑在一起，虽然它们加起来有四只翅膀，但没有哪一只能够飞起来。”在爱情关系中，双方应联结在一起，而不是捆绑在一起。如果任何一方都能感到自己是一个强健而完整的人，那么，他们就更容易保持一种紧密亲昵的关系。只有不断携手共进，每个人才能希望并确信他们会一起前行。

我们必须接受这样的事实：我们的伴侣为了发展可能需要某种东西，这些东西可能会违背我们的意愿。这是爱的一个方面。在《先知》一书中，卡里·纪伯伦描述了理想的爱：

彼此相爱，却不要做成爱的系链：

只让他在你们灵魂的沙岸中间，做一个流动的海。

彼此斟满了杯，却不要在同一杯中啜饮。

彼此递赠着面包，却不要在同一块上取食。

快乐地在一处舞唱，却仍让彼此静独，

连琴上的那些弦也是单独的，虽然他们在同一的音调中颤动。

彼此赠献你们的心，却不要互相保留。

因为只有生命之手，才能把持你们的心。

要站在一处，却不要太密迩：

因为殿里的柱子，也是分立在两旁，

橡树和松柏，也不在彼此的荫中生长。^❶

爱是包容一切的。如果一个人只是爱自己的伴侣，对其他的人漠不关心，他就不是在表达爱，而是表达一种依恋。绝大多数人认为正是这种排他性的依恋才是真爱，只爱自己的伴侣才是浓烈的爱的最牢固的证明。然而，爱是一种精神特质，是广博无穷的。

我们所有的人都具有博爱的能力，其程度超乎我们的想象，我们有能力爱更多的人，而不只是我们最亲近依恋的人。爱其他人并不会使我们对伴侣的爱减半或降低。相反，我们经历的爱越多，我们分享到的爱越多，我们的内心世界就更臻于完美。当我们致力于维护与伴侣的亲昵关系时，对他的深爱不但不会剥夺我们对其他人的爱，反而会使这种爱更为丰富。我们应培养爱别人的能力，将爱（这种精神特质）扩展到更广的范围，我们就能更新和巩固与伴侣的特殊关系。

那些只能爱一个人的人常常有严重的问题。他们通常要求对他

❶ 纪伯伦，《先知》，第18~21页。



人具有绝对支配权，以至于控制他人。这不仅是不可能的，也是令人厌恶的。这种态度不是爱的表现，事实上，这会毁坏我们所保护的东西。玛丽·乔蒙德莉（Mary Cholmondeley）说过，她越来越相信，“我们的生命浪费在我们尚未付出的爱之中，浪费在我们尚未运用的能力中，浪费在自私地避免任何风险的谨慎中。为了努力避免痛苦，我们甚至放弃了获得幸福的机会。”

超越我们自身去思考，思考他人的问题，思考我们所生活的世界，这才是爱的最高境界。这似乎是矛盾的，但当我们超越自身去思考时，实际上能更清楚地看清自身。当我们爱他人时，幸福来自这样一种认识：我们是他们幸福的源泉。

第七章 互相支持、沟通和鼓励

植物会爱它自由生长的土壤。



支 持

支持是多么有用啊！它是治疗我们所有疾病的良药，当我们感到虚弱时能使我们强健起来。当我们准备放弃目标、感到恐惧、为疑虑和悲伤所苦时，我们会特别需要支持。另一个人的支持，尤其是我们的伴侣的支持，是帮助我们在关键时刻度过生命中惊涛骇浪的唯一的救生带。在困境中，当我们感到没有出路、所有的门都向我们关闭、前程渺茫时，这样的支持尤其显得重要。伴侣的支持就像黑暗的房间里的唯一的出口，透进一点光线，给我们继续前进的希望和勇气，因为我们知道，我们并不孤单。

如果我们拥有一种以爱为基础的情感关系，我们就可以对我们的伴侣开诚布公，不必害怕被别人评头论足，并知道我们会得到支持。我们相信，婚姻伴侣是我们最好的朋友，无论发生什么情况，都会帮助我们。只要我们的情感关系中有真爱，我们就可以让自己享受某些自由：不时发发小脾气，甚至大发雷霆而不必担心会留下永久疤痕的自由。不必尽善尽美的自由；做点傻事而不会失去伴侣的尊敬的自由。我们还有这样一种自由：在成长变化的过程中可以犯错误，不必担心在最需要帮助的时候被抛弃，或受到接二连三的指责和评头论足，其中最使人受不了的就是这句话：“我早就有言在先了！”



当我们性格中最坏的一面暴露在伴侣面前时，我们最需要帮助。正是在这样的时刻，伴侣对我们的包容和钟爱成为我们生活的巨大支柱。为维护个人尊严，我们都需要来自我们所爱的和尊敬的人的关怀和赞同。

沟 通

所有的人都需要别人向我们表达感情；这是成长中一个不可缺少的要素。没有感情我们就无法生活下去。感情能够表达于无言之中。人们有许多关于沟通的方式，如通过思想、超感知等来进行沟通。但是，婚姻伴侣之间常常能通过爱及热情而非思想建立一种沟通方式。如果这种情感沟通的方式进一步升华，只需看着对方我们就能够进行所有的感情沟通：柔情似水、爱意绵绵、相互理解及兴趣盎然。这样我们在他人面前就不会感到尴尬、局促不安、害羞或咄咄逼人。也没人会因为不善于与人沟通而被剥夺生存和发展的权利。

如果我们能向别人表露感情，而不是把个人理性的观点强加于人，如果我们能与人们分享我们内在的感情，而不是我们不可动摇的观点，那么，我们就能与任何人产生共鸣，甚至与那些在教育、文化、教养、审美趣味方面与我们迥然不同的人也能沟通，而与我们的伴侣就更加容易达到心灵的默契了。如果凭借对他人一个温馨的拥抱就能消除我们心中的孤独、忧伤、恐惧和疑虑，那么我们的许多问题就会像阳光下的春雪一般融化。

我们不仅应该通过语言和常规的手势，而且应该通过心灵的真诚碰撞与我们的伴侣进行沟通；不仅应该通过头脑，而且应该通过心灵来进行沟通；不仅应该通过理性的思维和逻辑，而且应该通过某种更加无形、更加灵性的东西来进行沟通。

如果我们想要将一个球体从平放在地板上的铁环中移出，按照水平面方向往侧面移动是不行的，解决的办法是将球体垂直提到空中，也就是改变我们用力的层面和角度。这里的球体运动方式代表着我们的沟通方式。如果每一次我们都发现很难与另一个人沟通，那么只需通过从物质到精神来改变我们沟通的层面，我们就能在新的层面上达到共识、互相理解了。

鼓 励

我们总是以絮絮叨叨的批评来指责我们所爱的人，但比这更有效的方式是真诚而积极的鼓励。负面的批评会让人心灰意冷，并且随着时间流逝，它会将我们本来想纠正的东西变得更糟。吉·T·史密斯（G. T. Smith）说过，如果我们只看到别人眼下的样子，那么他们就会一直是这个样子，但如果我们看到他们可能取得的成就，他们就会发挥出最大的潜能。

婚姻伴侣间互相接受彼此的差异是很重要的。自然界提供了千姿百态的植物，它们是那样娇艳迷人，每一个物种都是不同的，评判他们孰优孰劣是可笑的。如果我们花园中的植物没有按照我们的



意愿长出新叶，我们不会批评它们。我们让那些原本要拿去展出的鲜花自由生长，让它们按照自然的节律生长开花。同样的道理也适合我们的伴侣，但我们常常急于要看到他按照我们认为合理的方式成长，做出我们认为合理的行为，这促使我们去督导他、批评他。就像拔苗助长一样，我们想当然地认为，我们想要我们的伴侣怎样改变，他就能并且应该怎样改变。事实上，我们能对所爱的人起到的最好作用，就是默默地、耐心地向他保持一点距离，但同时抱有理解和希望，温和地鼓励他从个人的迷雾中走出来，与我们分享所有可能的美与爱。

这一切需要慷慨地给予。当我们认为已经给予得够多时，我们总会发现还可以给予得更多。有些人认为给予就是牺牲的代名词，是世界上最痛苦的事情。然而，我们很快发现，给予是力量的最高表现。在给予的过程中，我们感到一种真正强大的力量和内心的充实。这种感觉使我们内心充满喜悦。对许多人来说，给予比索取能带来更多的快乐，因为这并不意味着丧失什么。

当我们给予支持和鼓励的时候，不仅由于他现在的样子接受他、爱他，而且还会因他的未来而接受他、爱他，即爱他的潜能，这一点是很关键的。这与想用某种方式改变他不可同日而语。我们必须支持和鼓励我们的伴侣，而不必试图改变他的生活。这样的爱对于朝夕相处的夫妻的生活和成长大有裨益。做不到这一点就不会有爱。

爱是有感染力的。爱别人本身就能带来爱的力量，因此也能带

来生活的欢乐。当然，在成长的过程中，我们确实有时会感到某种失落，或经历力不从心的时期。正是在此时，一个深爱你的伴侣给予的鼓励和支持能使我们渡过难关。

于是，我们携手走过生命的旅程，如老朋友，似好伙伴，我们遵循着加缪（Camus）的至理名言：“别走在我的前面，我可能跟不上你；别走在我的后面，我可能当不了你的向导；走在我的身旁，就做我的朋友吧。”当我们一起走过生命旅程时，我们会注意到各自的改变，但我们的爱会使这些改变微不足道。因为正如巴斯卡吉利亚（Buscaglia）告诫我们的那样，爱使我们能以更加愉快放松的心态去面对我们的缺陷，使我们更容易接受这些缺陷。如果我们脸上出现了皱纹，皮肤开始松弛，或出现了啤酒肚，我们也不会太在意。如果我们深深相爱，我们的目光会超越这些无关紧要的东西，我们会关注内在的美，尽管时光流逝，这样的美依然存在。

所以说，爱不是盲目的，它能使我们看到生命的本质。



第八章 共度良宵

爱不仅是一种感受，也是一种行为。



玛塔和吉安尼从未有过独处的时光。总有人在他们家，总有亲戚朋友来访。这种情况在他们结婚后不久就开始了，并从那时一直持续下来，他们两人都不反对。也许他们在潜意识中害怕面对面的沟通，害怕发现他们之间并不十分相爱，从而证明他们选错了结婚对象。也许是对真正的亲密关系的恐惧，这需要给他们时间独自深思反省。他们仅仅像生活在同一屋檐下的邻人，而不像婚姻伴侣。后来，出乎每个人的预料，他们的婚姻破裂了，因为在局外人看来，他们是美满的一对。但是，这对夫妻从什么时候开始了真正的婚姻呢？

我们大多数人生活得很封闭。我们的生活和兴趣被严格地分割：友谊与爱情、妻子的角色与母亲的角色、工作与信仰、伦理道德与日常的奋斗等，这些都是相分离的。当一对夫妻有了孩子，常常忘记他们还是一对伴侣，父母的新角色完全吞噬了夫妻的角色。同样，夫妻可能忘记了，他们结婚前是朋友，从彼此的身上得到过乐趣和信任。

当我们从一种角色转变到另一种角色时，我们可能还没有意识到，我们不必甚至不应当完全抛弃我们原有的角色。许多丈夫认为，他们只有与他们的伙伴打牌时才开心，或只能与他们的朋友同事谈论体育、政治和经济，而不能与妻子讨论这些事。当然，妻子也会这样，她们只信任她们的最知心的朋友，只是与关系亲密的圈子内的女性朋友分享某些兴趣。



一成不变的日常生活环境使我们养成一些习惯和某种行为模式。我们把一些事当做理所当然的，而没注意到我们这种态度的形成。渐渐地，我们开始墨守成规，确信我们没有其他选择或改变的机会。例如，许多夫妻仅仅因为有了孩子，就抱着听天由命的态度，不能一起度过一个夜晚。他们找到各种各样的借口，说在目前没有时间像年轻恋人那样嬉戏玩耍，等到孩子大了有的是时间。然而，岁月不可挽回地、无情地流逝，这两个人仍然找不到时间来与对方一起享受生活。终于，到了他们确实有时间的时候，他们却像陌生人一样看着对方，不知道怎样度过那些空闲的夜晚。

夫妻之间要抽出时间来单独在一起，谈谈心，保持亲密接触，分享感情，这一点至关重要。一位度过了50年幸福婚姻生活的妇人对新婚夫妇提出这样的忠告：“每半个月至少花两个小时单独在一起。请一个婴儿看护人照看婴儿，然后你们外出看电影或共同进餐；如果你们没有钱，就去散步交谈；但要像一对夫妻那样，互相倾诉！”^①

许多夫妻一旦有了孩子，就不再称呼对方的名字，而是用一些表示角色的代替性的称呼，如“孩子他娘”、“孩子他爹”。当这一阶段过去，孩子成人离开家后，他们可能继续使用这样的称呼，再次用名字称呼对方会感到很陌生。

① 见《玛格丽特·卢夫人的忠告》，1971年。

让两个人结为夫妻的一个关键因素，就是他们希望一起获得乐趣，并互相信任。在我们一生的所有关系中，最重要的就是与我们的配偶的关系，这位特别的人应当是我们的朋友、伙伴、知己和我们的私密的忠实守护者，无论顺境还是逆境都不会离我们而去，而我们在任何时候都能依靠他，因为我们知道他是忠贞而诚实的，总是能提供给我们帮助。

我们的态度应该是，每天都是新的一天，每一个早晨都是新生命的开始。我们还可以把每一个早晨当做我们的生日。例如，如果我们仔细地看6月12日这天，这个日子本身与一年中的任何其他一天一样，只是因为我们赋予它特殊的意义它才显得特别。正是我们给了它这个意义，所以我们可以把每一天都赋予意义。有人说过：“生活本身是一份礼物，但生活的质量是一种选择。”

现在，我们习惯于很严肃地对待每件事情，以为这是成熟和稳重的表现，并且我们还以为这样做我们会明智些。例如，在与数学教师的会面中，一位家长会被告知，他的儿子不太成熟，因为他总是那么不严肃！在一对已婚夫妻的关系中，轻松快乐和幽默是很有益处的，应该培养，那种能够制造欢乐的想象力也应该培养。

“亲爱的，请别再坚持了！我们不可能一直这样偷偷幽会，每天都赶同一趟地铁！”“年轻的女士，别再跟我套近乎！人们都在盯着我们呢！”第一句话是一天早晨在一个非常拥挤的地铁站上说的，第二句话是另一天早晨在一个大城市的巴士上说的。听到这些话的旁



人一定会以为这两个人是情侣或至少有些生分，实际上这对夫妻已经结婚多年了。这样的玩笑在某种时刻很令人尴尬，但又很有趣，它表明了这对夫妻的轻松快乐和一起享受生活的愿望。

不幸的是，更多的夫妻却印证了洛伊斯·怀塞（Lois Wyse）这首忧伤的诗：

一幕幕婚姻在上演。
屏幕上，
是我们生活的再现。
一间房子不是两人的世界，
而是两人与十一点钟的新闻联播一起度过。
还有其间商业广告，
定时插播。
不是你说什么，我说什么，
而是为迪克、约翰及来宾说什么。
你不和我欢笑，
我也不和你欢笑。
所有的乐趣都来自荧屏，
我们一起为荧屏欢笑。
我们越是避免互相倾谈，
越是陌如路人。

电视引导我们走过人生，
去扮演为人作陪衬的无名小辈。
我们越是保持沉默，
越是金口难开。



第九章 培养目标，发挥潜能

我们不能选择我们死亡的方式和时间，
但是我们能够决定我们生存的方式。



一位诗人曾说过，爱不是互相凝视着对方的眼睛，而是凝视着同一个方向。共同展望未来、享有共同的理想是维系夫妻关系的重要因素。培养共同看法是婚姻的目标之一。

爱的本质就是为某个目标而奋斗并不断培育它。重要的是要理解爱情与事业需共同发展。这意味着你知道生活中的方向是什么，制订目标，对未来有一个清晰的愿景。为达到目标而努力会带来真正的幸福。

一对婚姻伴侣可能有许多未来的目标和计划。这些计划无疑包括婚姻本身的发展和巩固、双方的个人发展及其潜力的发展、教育及抚育孩子和维护家庭的安全。如果我们理解婚姻是“一座谋求福利和拯救的堡垒”^①，并采纳巴哈欧拉的忠告“为你们自己建造这样的房屋，暴雨和洪水不能摧毁，它将保护你们免遭生活的变故之苦”^②，那么我们就有了一个框架，在其中我们可以制订计划，并为夫妻关系建立一个安稳的未来。

为了达到目标，我们必须知道目标是什么，怎样达到目标。这就像驾驶车到一个遥远的村庄去。我们必须从原地出发，按照路标的指引前进。如果我们按照路标走，会缓慢些，但肯定能到达我们想去的地方。仅仅说说我们要干什么是不够的，尽管这样做本身有积极意义，但关键的是还必须采取实际的行动。就如一位佛教大师

① 巴哈欧拉，《巴哈伊祷文》，第105页。

② 巴哈欧拉，《巴哈欧拉圣典选集》，第261页。



曾经说过的：“知而不行恰如不知。”我们自身的价值体现在我们的行动之中。好的想法不付诸行动对任何人都没有什么意义。

我们来到这个世界时对一切都浑然不知。我们生活的主要任务及真正目的，就是始终用知识充实自己。为做到这一点，我们必须认识到，我们具有发展和培养的潜力。

没有什么比故步自封更加危险的了。任何东西都必须成长和发展，否则就是死路一条。查尔斯·杜波依斯（Charles Dubois）说过，重要的是总能为我们的前程而作出牺牲。胎儿在母体内发育出四肢，成为一个完整的人来到这个世界，令人满意地成长。我们来到这个世界上，要发展我们所有的精神的“肢体”，例如爱、正义、诚实和谦逊，然后尽可能完整地离开这个世界，到另一个世界去继续我们的精神进化。人类应努力像地球自身一样，发展它的三种基本的特性：值得信任——你能把一批财宝藏在地球上的任何地方，当你回来时，你会发现这些财宝完好无损；创造性或繁殖力——如果你播下一粒种子，地球会给你成千粒种子和果实作为回报；谦卑——人类走遍了地球的每个地方，但地球没被毁坏，仍然支撑着每一次重负。

巴哈欧拉说：我们好比富矿，拥有无价珍藏；我们好比珠宝盒，装有最奇异的宝石。^❶ 只有接受教育、认清生活的目标才是打开我们人类潜能这一珠宝盒的钥匙。

❶ 见巴哈欧拉，《巴哈欧拉圣典选集》，第260页。

我们应该意识到，真正的生活目标应该引导每一个思想及行动。这一点应在我们的婚姻和抚育子女的过程中体现出来。如果我们的目标是发展精神品质，那么婚姻的目标之一就是帮助伴侣达到这一点。

上帝给了我们每个人一种容器，我们可以在其中放入我们想要放的东西。我们潜在拥有的一切本是积极的、充满光明的。甚至在我们周围的世界，所有那些消极的、邪恶的或阴暗的东西，也只是因为缺少积极的、善意的、光明的东西所致。在我们的容器中放入越多的积极、有价值的东西，我们在这样做时越细心，我们的生活之旅就会越平坦。

正如给每个人发展和成长的机会一样，上帝也给了每个人特殊的才能和潜质。这就好像有人得到一个袋子，有人得到一个盆子，有人得到一个大木箱。我们才能的大小和机会的多少并不重要，重要的是我们付出的努力和善意，才能装满我们这个容器。显然，一个袋子装得满满的，却比一个大木箱只装了一半的感觉要好。作为个人，如果我们的目标是实现我们的潜质，那么，我们婚姻中的目标就是互相帮助对方发展那种潜质。婚姻要想甜蜜美满，各方都得明白自己的本性、潜力和生活目的。因此，婚姻伴侣必须一起努力，共享生活远景和规划。他们能互相帮助发展他们的潜力，为对方的发展尽力。请记住，我们只能给予对方我们拥有的东西，准确地说，我们人品如何，将影响到对方的发展。



第十章 精神纽带

道德精神价值观不会限制人的自由，
而会保护人的自由。



莉塔是个典型的浪漫型女人，很注重外表。在她看来，一个人是否令人愉快取决于她的香水。姿势、言辞和声调这一切对于莉塔都具有特殊意义。她的丈夫罗伦佐却是心地单纯的乐天派，容易轻信他人。莉塔的直觉很灵敏，罗伦佐还没有理解的问题，她却能很快抓住其本质。莉塔常常做白日梦，她沉浸在自己的充满幻想的世界里，乐此不疲，她觉得现实生活枯燥乏味、令人沮丧。

单调的日常生活令莉塔厌倦至极，罗伦佐却能在其中过得悠哉游哉。平平淡淡、没有一丝惊喜、没有一丝新意，他就喜欢这样的生活。当莉塔谈论到烛光晚餐时，就会神采飞扬。罗伦佐也会谈论火花，但只是谈论他检查他的汽车的火花塞时迸射出的火花。他们两人气质迥然不同，但却被深深的感情联结在一起。他们曾经担忧，有一天他们会分道扬镳，所以终于有一天，他们决定更好地了解对方。他们开始初步地认识，继而又深入地洞察他们各自不同的世界。他们从差异中知道了令人愉快的、预想不到的东西，并一起分享这种新的生活体验。

有时候，在婚姻中我们感到不是身体的结合而是心灵的沟通。这种情况极少出现，也许正因为它弥足珍贵，故难以描述：只能珍藏心中。当我们的才智被诸多的日常俗务所扰，或者我们心安理得、无所事事之际，一般不会产生这样的灵性的结合。而常见的是，这样的灵性的结合产生于巨大的磨难和危难之际，仿佛我们的灵魂只是在遭受磨难时才现形。



例如，想一想当家中有亲人亡故时，夫妻间往往会心灵相依。此时不需言语，不需特别的表达或情感的证明。他们只是在一起哭泣，没有什么比共同洒下的泪水能让心灵更紧密地相连的了。此时洒下的泪滴犹如涤荡万物的春露，将凝聚在我们心灵上的一切尘埃洗涤殆尽。之后，现实在我们的眼中变得明亮，也许，在一段不长的时间里，我们甚至会从别人的形象中看到我们自己的影子。

感情可以被注入新的活力并不断发展。作为夫妻，我们可以一起思考我们的存在，思考我们一直以来的生活，还可以思考古老的生命主题：有关诞生、生与死的奥秘；思考一下为什么“人出生时一无所知，为什么死时会痛苦，却又不好好活着”。我们能够一起祈祷，此时的祷告不仅是希望实现愿望，而是对此时心灵的安宁、对获得的爱的礼物表示感恩。“一起默想到崇高灵感和上帝的声音，”阿博都-巴哈这样忠告我们。^①

对于许多夫妻来说，一起经历孩子的降生是强化精神纽带的时刻：此时的亲吻、爱抚、亲密的目光交换远比其他时候的感情表达更有意义。

一次温暖的、令人感到安慰的拥抱包含了精神的联系，这样的拥抱无需语言，也没有任何性方面的暗示。这样的感情表达给我们力量，使我们确信我们被人爱，被人接受。

共患难的时刻帮助我们成长，使我们成熟，也是伴侣共同感到

① 阿博都-巴哈，《巴哈伊特殊时刻祷文》，第48页。

精神纽带很牢固的时刻。正如有人说过，“磨难是到达灵魂的最短的路途。”通过一起接受和经历特殊的事件，我们能从遭遇到的事情中发现隐藏在我们身上的智慧。

在面临困境时，我们常常拿不定主意。然而，突然在伴侣的帮助下，精神振奋，有了自己的主见和想法，使自己的心灵得到了安慰，建立了自信心。这种情况就像一个游泳者在大海中游泳，海上突然掀起狂风巨浪，他拼尽全力游向岸边，但正当他筋疲力尽、感到要完蛋时，他的脚接触到了岸边的海底，他知道他终于化险为夷了。相信总会有友好善意的波浪将我们冲向岸边。伴侣之间存在的精神纽带，就能做到这一点。

这只是一些例子。每一对伴侣都有亲密而又隐秘的经历，使他们靠得更紧，他们感到更加密不可分。

灵魂的特性之一就是 we 深切感到的寻找归宿的愿望，要归宿于某人，当然最终归宿于上帝。我们都不是孤岛，独自一人肯定是不好的。通过培育我们的精神纽带，我们感到互为对方的归宿，能够面对任何风暴。阿博都-巴哈告诉我们：“用爱和深情不断培育那棵婚姻之树，使她四季茂盛常青，并为民族的强盛结出甜美的果实。”^①

能使一对婚姻伴侣体验到亲密无间的情感的途径之一，就是一起沉思默想，例如，他们可以一起体味下面这首诗的美妙意境：

^① 阿博都-巴哈，《巴哈伊特殊时刻祷文》，第48页。



如果你想看到山谷，

爬上山顶；

如果你想看到山顶，

升至云霄；

如果你想看到云霄，

闭眼冥想。

第十一章 角色灵活互换

我们往往能作出重大牺牲，
却很少在小的牺牲面前表现卓绝。

——歌德



“我在冰箱里放了一些果酱和一个烤面包。你可以把你的衬衫带到干洗店或是我妈那里去。星期二你可以到你妈那里吃午饭。所以在我离开的这五天里，你应该可以应付过去的！”

说话的人是谁？发生了什么事？你也许会猜测，是一个妻子要离家外出了；她要住到医院里去生小孩？这个家事事离不开她——即使她也有份工作——她的丈夫成了一个没有她的打点即使是在自己的家中也生存不下去的人，因为他的家对于他来说已变成了一个神秘的世界。他若想找到一双袜子、咖啡或糖，得要一本指南才行。在他看来，洗衣机和其他的家用电器变成了恶魔，唯有经验丰富的妻子使用起来才会得心应手，不会引起灾难或者使屋子里水漫金山，变成一艘小小的诺亚方舟。

情况也许是这样的，妻子绝不会对夫妻生活的宏观经济感兴趣，如果丈夫不去做，她是不会去办理房屋保险的延期手续的，不会花费银行里的所有积蓄去付各类账单，也不会为某种过期的执照而交罚款。

显然，许多夫妻确实分担了家庭事务和各种日常琐事，但没有人是万事通。要想使我们的个人经历变得丰富，重要的一点是，角色不应该过分死板，一成不变，这样当我们的伴侣不在身边时，我们就不会感到身陷困境了。我们越是扩大我们的人生范围，我们获得的经验就越多，我们能承担的人生角色也越多，人生也就越丰富多彩。对大多数男人来说，给一个婴儿洗澡时所感受到的快乐和满足，比洗车不知要高多少倍！



在一对夫妻共同生活的初期阶段，他们自然会养成新的习惯，分担家务。在许多婚姻中，由于传统所迫，某些家务事专门由妇女承担。在这样的婚姻中，帮助妻子做家务的丈夫会觉得自己很优秀，很体贴很慷慨。他内心会想，他是在帮助和参与。其实这不是在真正地分担。他会说，“我为你把垃圾带出去”，好像垃圾只属于他的妻子似的。他又会说，“我为你把碗碟洗了”，好像这些碗碟是她的私人财物。

如果男人和女人的角色可以灵活互换，家务就会降到次要地位，家庭也不再成为战场。在家庭的劳动分工和享受机会方面不必遵循文化传统。没有谁的角色是在一生长下来时就被定位的。我们的基因中并没有那样一种让我们比别人洗涮得更干净的东西存在。我们都是环境的产物。如果我们的父母只会讲挪威语，那么我们从小生活在这样的家里就会学到那种语言。在养成情感和态度方面也是如此。许多儿童先会说“不”，后会说“是”，因为他们更多地听到前者。如果一个儿童只听到帕瓦洛蒂的歌唱，这种情况对于他来说就像另一个儿童听到童谣一样自然。家里让他们听什么，他们就听什么。在一封守基·阿芬第授写的信中，他指出：“我们常常感到做某些事情很难，是因为这些事与我们习惯做的事大不相同，而非因为这些事情本身特别难。”^① 在婚姻中，我们必须以一种开放的心态去学习

^① 引自1949年3月16日，守基·阿芬第授写的信函，见《汇编》，第2卷，第19~20页。

我们的伴侣通常所做的那些事情，同时训练我们自己向他人学习。

在婚姻关系中，我们绝不应以爱的名义要求我们的伴侣或孩子为我们做这做那。爱不是讨价还价。



第十二章 两性平等

不要互相压制：没有人能在阴影中生活。



凡是有关家里和孩子的事情，路奇总是不闻不问。萨拉操持料理，主宰一切。后来，有一天，路奇失业了，不得不待在家里——他不喜欢他所看到的这一切。萨拉告诉他，如果他想在家庭事务上有发言权，就得帮忙干活、分担家庭责任、尽一份抚育子女之力。“只有当你认识到你的职责，你才享有权利，”她告诉他。“你不能当一个坐在安乐椅上指手画脚的人。你必须积极参与进来。”路奇终于明白了。这是他们结婚以来第一次，他开始参与家庭生活。于是，他争得了发言权。

马哈马·甘地（Mahatma Gandhi）曾说，如果他生来是一个女人，一定会反对男人提出的“女人生来就是男人的享乐品”的观点。他决定以一种与以前完全不同的方式对待他的妻子，恢复她那些被他剥夺的权利，放弃他作为她的丈夫而获得的权利。正如马哈马·甘地所见，建立一种健全的夫妻关系的可能性取决于我们在多大程度上使这种关系以平等为基础。一种健全的关系只能在两个地位平等的人之间建立起来。

这一点对男女两性的态度和行为具有深远的意义。例如，男性须学会表达他们的情感，并将这理解为每个人发展所需的。据说，如果男人哭得越多，战争就会越少。男性需要学会寻求帮助，变得更具有母性些，学会合作并和平地解决冲突，学会去接受和实践那些被传统认为是女性化的态度和行为。

如前所说，一个女人了解一个男人和他的需要比她了解她自身更清楚，因为她被抚育的环境从小就告诉她要照顾别人。如果我们



要男人更好地了解“半边天”，他们也需要这种抚育环境。

在经受了多少个世纪的歧视之后，妇女们在教育和机会方面获得优先权的时代已经到来。这种时代要持续多久呢？要一直持续到男女之间达到并保证真正的平等。男性有独特的责任，当最终达到男女平等时，男性会获得巨大的益处。男性今天的任务是鼓励女性，保证她们的权利，而不是坚持将注意力放在他们自己的需要上面。例如，男性不应根据传统来设定对求职者的要求，阻止或限制女性进入某一工作领域。

需要走的第一步是相信平等原则。这意味着，首先反思我们自己，审视我们与他人的关系，以使我们能在日常生活中将这一原则付诸实践。对平等的第一个验证，就是男性是否愿意让女性表达个人的观点。另一方面，巾帼也不必强求在每一领域都不让须眉。男女之间开诚布公的、耐心的对话，必将导致个人和社会方面的改变。我们应当消除冲突和分歧，但这并不意味着，我们应当回避去审视那些长期妨碍男女之间关系的许多问题，这些问题往往有多年累积下来的历史、心理、经济、社会等诸方面的根源。同样，也并不意味着妇女在确立平等原则的努力过程中，应当等待，直到每个人都愿意接受这一原则。

人类正从青春期进入成年期，正如一个成熟的人要抛弃那些青春期特有的习惯和态度一样，人类也必须调整其文化中那些不再适应一个更成熟时期的因素。要改变一种数千年来父权制占主导地位

的文化是不容易的。巴丁特（Batinter）说过，今天的男人被迫放弃了家长的角色，必须重塑父亲的角色以及与之相伴的阳刚之气，而女人则小心翼翼地等待着这些变化。

这时，男性还有一项很艰巨的任务。他们继承了过去的偏见，虽然他们不应由于父辈的错误受到指责，但他们确实有责任渐渐摆脱这种遗留下来的偏见。许多女性善于料理家务并使家人过得舒适，但这丝毫不能成为只让她们担当一种家庭角色而不能承担其他社会角色的理由。150年前，人们被灌输一种观念，即非洲裔美国人尤其擅长摘棉花，在这一项活动中，没有任何白人能与之相比。鼓吹这种观念的人的目的就是维持当时的奴隶制。今天，全世界的社会中都极度需要女性在数千年中发展起来的具有牺牲精神的个人品质——同情、无私、关爱、克己，尤其是友好与和平。然而，女性却被禁止在家庭之外展现这些品质。角色的僵化孤立了许多女性，使她们孤单，阻止了她们的的发展——确切地说，是导致她们失去自尊。反过来，这意味着她们不能利用那些在家庭之外可获得的机会。这种情况对任何人都是毫无益处的，且会将这种毫无益处的行为模式传到我们孩子的未来发展中。

一个人的身份应当与其在生活中担当的角色分别开来。数世纪以来，社会根据人们承担的角色将他们分门别类：工程师、工人、家庭主妇……现在，我们必须互相帮助，重新认识我们自己，独立地看待我们在社会中充当的角色，并通过各种互补的特性互相了解，而这



些特性，有的可能被描述为女性特性，有的可能被描述为男性特性。

我们每个人都有不同于他人的习性和风格，这就是我们对世界的特殊贡献。如果每个人都以同样的方式表现自己，世界将会多么单调啊！正是我们的差异性使得我们富有情趣。有人感情冲动，喜欢冒险，有人却生性沉稳；有人善于交际，有人却喜欢独处；有人凭直觉行事，有人遇事则三思而行；有人总是大胆莽撞，有人却谨小慎微；有人追求尽善尽美，有人则随遇而安。我们在婚姻关系中可能遇到这些差异，伴侣的行为模式可能与我们不同，我们应极力避免把我们个人的价值观强加于人。我们的爱应为我们每个人留下足够的呼吸空间。只要我们包容我们之间的多样性，我们的人格就会不断得到丰富。在这个世界上，生活方式简直就像芸芸众生一样多。因为每个人的内心世界都是一个有待发现的不同的世界和宇宙，我们的接触越频繁，我们的爱将越丰富越深厚。

我们生活在一种恐惧的文化中：恐惧不同的事物，恐惧新奇的事物，因而也恐惧未知的事物，甚至恐惧我们的环境。通过互相接触沟通，一起探索新奇的环境，我们就不会恐惧在互相认识的道路上可能遇到的种种差异。多样性是美丽多彩的源泉，正如我们在一个繁花似锦的花园中看到的那样，这些花千姿百态、芬芳各异、争奇斗艳。我们各不相同，但这并不意味着我们互不相干，因为这种多样性反而能使我们更好地欣赏别人的独特品质。多样性中的统一是宇宙的基本规律。

第十三章 姻亲关系

天下子女像母亲！亲人的生活方式就是你的生活方式。



我们说社会是由个人组成的，其实这种说法不太确切。我们应当说社会是由个人“建构”而成的，因为正是将各种各样的个人放在一起才构成了社会。在音乐会上或体育馆中的人群肯定不能称之为社会。只有当个体之间存在种种关联时，社会才存在。

生活在同一个家庭中的不同年龄的人就是这样。我们说家庭是社会的基础，但假如在各个家庭成员中没有纽带联系，家庭就无从谈起。因此，家庭生活的基本决定因素就是我们之间的姻亲关系有哪些及质量如何。

一个人在人生中会经历几个基本的阶段：出生期、青春期（这是从童年到成年的过渡期）、成年期、结婚及生育期。在每一个阶段，伴随着我们的不仅有紧张和痛苦，也有欣喜和满足。两个人建立婚姻关系、成为夫妻这一阶段尤其具有挑战性。双方在这一过程中都颇费心思，时时留意并了解对方的性格。

当我们在考虑婚姻时，了解对方品性的最佳方法就是考察其与父母的关系，因为人们常常会遵循家庭给他提供的模式去为人处世。但这并不意味着我们评估伴侣与家人关系的方式应该建立在一种理想的、田园牧歌式的基础上。相反，我们应当努力去发现彼此之间存在的互相尊敬程度、家庭的团结以及家人是否能在坚持各自观点的前提下同时保持一致。

对伴侣的强烈依恋常常会妨碍我们更好地了解对方。因此，通过观察伴侣与他人之间的关系及他所交往的朋友是什么人等方式来



了解他是非常重要的。任何一个不能以善良礼貌的方式对待他人的人，也不会在家里对自己的伴侣或孩子表现出尊敬和仁慈。占有欲、吝啬、嫉妒和傲慢等都是不成熟的表现，尽管我们会把这些视为一种我们深爱对方的标志。如果我们从伴侣与家人的关系中看到这些特性，那么他很可能在结婚后再次显示出这些特性。

对于夫妻双方来说，接触并了解对方的家庭之所以很重要，其另外一个原因在于：在婚姻中不仅是两个人结合到一起，而是整整两个家庭要联姻。当我们结婚时，我们不仅是与另一个人以及其文化教育背景相联系，我们还与他或她的整个家庭建立了种种纽带联系。婚姻的这一个方面不应被忽略，因为这会影响夫妻的关系和他们的最终和谐。

在一对伴侣结婚后，他们与各自的亲戚所形成的关系将在很大程度上决定他们婚姻的健康和谐。一切良好的关系取决于沟通，在我们与亲属的关系中尤其如此。花时间与我们的亲属建立良好的沟通，重视我们与他们的关系，这是值得的。每一方必须培养对配偶的父母和家庭成员的尊重。当然，这种对父母和亲属的尊重不应超过一定的限度，不能让它干扰了夫妻的正常生活。

第十四章 积极的思维方式

即使现实是不尽人意的，生活也可以是精彩的。



纪伯伦说过，乐观主义者看见的是玫瑰而不是荆棘，悲观主义者只看见荆棘而忘记了玫瑰的存在。并非我们观察到的事物或其条件在改变，而是我们的态度在改变。

在当今社会，一个人从他一出生开始，就习惯了别人指出他的错误。对大多数儿童来说，惩罚比奖励在他们的生活中发挥着更大的作用，这在一定程度上是由于父母更多地关注孩子的不足之处造成的。当孩子上学时，老师的主要任务似乎就是用一支红色的钢笔画出他的错误之处，而不是用一支绿色的钢笔标出他做得好的地方。即使孩子在学校表现良好，老师也总会说：“你可以做得更好！”结果是，很少有孩子获得嘉奖或认可而不附带“如果”、“但是”的条件。离开学校后，我们开始工作，同样很少会得到鼓励、支持和赞扬。在工作中，上司和同事的注意力同样也只是停留在错误上。电视和大众传媒一般只关注坏消息、悲剧、灾难，尤其热衷于报道负面的事件，它们给我们留下的印象是：不幸才是唯一值得关注的事情。

我们深受这种消极态度的影响，更多地是在阴影下而非阳光下成长，很难抱一种积极的态度，对一个装了半杯水的杯子，我们往往看到的是空着的一半，而不是装着水的那一半。我们需要抱有乐观精神，然而这正是我们生活中须应对的最大挑战。我们必须集中全力去忽略秋日的阴雨和潮湿，领略空中的云霞；去欣赏冬日的清丽雪景，忘却扫雪的辛苦；去赞叹春日万物复苏的神奇，不必抱怨伴随而来的各类不良反应；去享受夏日令人愉快的温暖阳光，不必



过分烦忧蚊虫的叮咬。我们甚至可以用两种截然相反的眼光来看待秋日枯黄的落叶：一种是树叶从夏日获得绿色、在秋天返还给我们黄色；一种是树叶枯萎而临近死亡。

弗洛姆对我们成年人所持的各种态度作了解释：

母爱使孩子感到：来到人世是美好的；母爱在孩子心中注入对生命的热爱，而不仅仅是活着的愿望。《圣经》中用象征手法表达了同样的思想。理想中的幸福之地（土地总是象征着母亲）被描述为“流淌着乳汁和蜜的土地”。“乳汁”是爱的首要特征，是关心和肯定的象征。“蜜”象征着生活的甜蜜、幸福，对生命的热爱。大多数母亲能够给予“乳汁”，但只有少数母亲能够同时给予“蜜”。为了能够给予“蜜”，一位母亲必须不仅当一位“好母亲”，而且还应成为一位幸福的人——这一目标，很多母亲都不能达到。母亲对儿童的影响几乎怎样夸大都不为过。母亲对生活的热爱和她对生活的忧虑一样具有感染力。两种态度都对儿童的整个人格有深刻的影响，确实，我们能够轻易地从儿童中以及成人中区分出两类人：那些只获得“乳汁”的人和那些能同时获得“乳汁”和“蜜”的人。^①

在我们所生活的世界里，满是愤世嫉俗者和玩世不恭者。人们认为他们特别现实，极力渲染邪恶和道德欺诈，认为这些东西是人

① 弗洛姆，《爱的艺术》，第39页。

类的自然本性。他们相信，每一个慷慨仁慈之举后面，都别有用心，没有人会做没有回报的事情。在令人灰心的情况下，人们更容易变得愤世嫉俗、吹毛求疵，而不去奋起抗争、改善现状。

我们可能对儿童做的最坏的事情，就是用我们的负面经历重重地强压在他们的心灵上，剥夺他们的未来和希望。剥夺某人的微笑和希望无疑是最严重的罪行，但对此罪似乎没有什么惩罚。我多次看见，当某个中年人表达某种观点，而一位年轻人只能哑口无言，这时他眼中的光彩消失了。某人总会说，“梦想是不够的。”米雪·德圣·皮埃尔（Michelles de Saint Pierre）注意到，如果有光明，乐观主义者总能看见，但弄不懂悲观主义者为什么总要急忙扑灭光明。我们都需要展望某种比现实更好的前景。我们需要相信，尽善尽美是可能的，但也要有立于不利处境中的勇气。

正如海员凭借星座航行一样，我们遵循着生活的路标前行，生活中是波折起伏、艰难曲折的，有时会危险丛生。有的海滩是黑暗的，其他的海滩是星光明亮的。有时候，浓雾笼罩的海岸会显露出一阵阳光灿烂，暴风雨之后会有彩虹突现。技巧高超、态度乐观的海员会驾船驶过这一切，悲观的海员在第一阵暴雨到来时就会掉头畏缩不前。

痛苦和磨难既能重塑一个人，也能毁灭一个人。我们应接受痛苦和磨难，将其作为生存的自然状况，作为成长的基本成分，但又不能对之逆来顺受。相反，我们应从痛苦和磨难中学习。没有痛苦



就没有生命。我们更多地通过生活中的失败和困难而非成功变得更加成熟和明智。某种处境在当时似乎很难挺过去，它使我们遭受到地狱般的折磨，但一旦经历了、克服了，就会使我们比从前更加成熟和自由。

卡夫卡（Kafka）说过，谁保留着对美的鉴赏力，谁就永不会老。反之亦然。如果我们老是说情况对我们会很糟，那么情况或许真的会变得很糟。莎士比亚说过，并不存在美和丑这样的东西。相反，是我们的思想和态度使得某样东西成为美的或丑的。如果将我们的思想集中在丰富我们的关系的建设性思想上来，就能从过去的思维中摆脱出来，就更清楚目前的情况，并受到目前情况的鼓舞。这样一来，我们就不会再担忧。

恐惧使我们停滞不前，而勇气使我们勇往直前。为了克服恐惧，我们需要勇气。但怎样才能找到勇气呢？一个有效的方法就是我们对生活的态度和对事物的看法变得更加积极。当我们看到某种负面的影响时，应记住事情都是一分为二的，总是可能找到好的一面。

另一种可能使我们停滞不前的感情是负罪感。当我们成长和发展时，我们常常会有迷失感，或面对眼前的任务力不从心，或感到我们没有全力以赴，或者情况需要我们时我们却不在场。正是在这个时候，负罪感这种使我们痛苦消极的情感凸现出来。妇女尤其如此。我怀疑在创世之初上帝向人类分发负罪感时，妇女排在队列的最前面，得到的负罪感最多。然而，负罪感对我们毫无益处，因为

它使我们向后看，怜悯我们自己，因而使我们停滞不前。它是乐观主义和积极思考的对立面。德莱卡思（Dreikurs）写道，“负罪感是我们根本没有的良好意图的表现”。^❶另一方面，做错事情的羞耻感却是一种令人不快但有用的情感经历，这意味着我们已经遭受了足够的磨难，能尽我们所能纠正错误，然后轻装前进。

那些因生活不富裕而感到不快的人，远远超过那些因生活贫困而感到不快的人。一般而言，那些不知足的人，即使有了他们想要的东西，也快乐不到哪儿去。

经验告诉我们，如果我们真的希望梦想成真，我们就能梦想成真。一个喜欢并抱有积极态度的人从不会停止尝试，从不轻言放弃。他会竭尽全力达到生活中的最佳目标，将梦想变为现实。

我们只有经过艰苦攀登——我们的手和膝盖会被擦伤，才能到达山顶。但是，展现在我们眼前的广阔无垠的天际使我们心中充满惊喜，这是我们付出艰苦努力之后所得到的回报。我们爬得越高，天际变得越宽广，景色越发奇异，我们发现的东西也会越多。

我们不应枉费力气去试图改变生活中那些不能改变的东西，而应努力改变我们对这些事物的态度。例如，我必须外出，天又在下雨。我不想淋雨，但又不能改变天气，让雨停下。那么，我可以穿上雨衣，带上雨伞。

在这里，我们默忆一下那段著名的祷告词是有益的：

❶ 《心灵自由之路》，第109页。



啊，上帝，给我勇气改变我能改变的东西，给我力量接受我不能改变的东西，给我智慧区分这两种东西。

一位叫悉尼·哈里斯（Sydney Harris）的记者为我们提供了这样一个事例，说明改变态度意味着什么。一天，他与一个朋友一起到一个报亭去。这位朋友热情地与卖报人打招呼，卖报人只是咕哝着回应了一声。当卖报人粗鲁地递给他的朋友一份报纸时，他接过报纸，并祝卖报人周末愉快。当他们走开，沿着街上走时，这位记者问他的朋友，“那个人总是对你这样粗鲁吗？”

“很不幸，是这样。”

“你一直对他这样彬彬有礼吗？”

“是的。”

“那你为什么要对他这样礼貌呢？他都那样不讲礼貌啊！”

“因为我不能让他决定我该有怎样的行为。”

一个真正充满人性的人是自由的，在每一时刻都知道怎样保持主见，不会屈服于微小的压力，不会让他的行为和反应被别人的卑贱的举动和一时的感情冲动所左右。一个真正充满人性的人会支配自己的行为，而非仅仅作出反应。

一个深怀爱心的人应尽一切可能消除消极的情感，将精神集中在美、善和快乐上。尽管他应时时明白生活并不总是一帆风顺、幸福快乐的，糟糕的事情确实会发生，但他不应将注意力集中在这些

东西上。如果摆脱不掉世界上的阴暗面的笼罩，我们将看不见一切美好善良的东西。我们只有让尽可能多的门敞开，才能找到解决问题的途径。消极的人总是寻找并能找到支持他们的消极态度的证据，正如积极的人寻找并能找到生活中的美好一面。这两种类型的人都是存在的：他们之间的根本区别在于他们所作的选择。内心感到幸福满足、情感细腻且丰富的人，具有更加稳定、更加有意义的婚姻关系。

在对待我们的婚姻关系方面，我们需要培养积极的思维方式。我们要理解人类能通过采取不同的思维模式改变他们的生活，这一点是很重要的。幽默感、化险为夷的魄力、享受生活的能力以及分享快乐的能力，这些全都是成熟的标志。相反，那些认为一切都理所当然、很少欢笑或抱怨不休的人，不会保持一种严肃而持久的关系。所以，在择友时，尽量了解有关对方的情况，包括在逆境中的表现，这是很重要的。通过掂量他怎样面对生活及其如何应对面临的问题，是否抱着消极的态度，是否害怕或者是否有负罪感，我们就能判断一个人的成熟程度。如果我们的未来伴侣在面对困难时通常在别处找原因而不去讨论和分析问题，那么这种迹象不应忽略。我们应当严肃地考虑，他是否是我们的合适人选。



第十五章 两性关系

孤独感，即被人抛弃的感觉，是最严重的贫困。



一个滑雪者去参加竞赛，他的主要目的就是在尽可能短的时间内到达终点；而另一个人滑雪是为了体味脚在雪上滑动带来的快感、阳光照在身上的和熙、冷风对面孔的刺激以及穿过沿途美景时的喜悦和惊奇，这二者是有多大的不同啊！我们匆匆赶路、不得不紧走快跑，因为我们要赴约，不想迟到；而在同一条路上，我们漫步溜达，不时停下脚步看看商店的橱窗，或买一支冰淇淋，享受我们脚下的每一步，因为我们没有特定的目的地，这两者间同样有很大的区别。消费者文化和大众传媒引导我们相信，达到目的比我们达到目的的过程更重要。即使我们十分无知，一份表明我们具有某种资格的证书也会被看得比对学问的热爱更重要，甚至比学问本身更重要。我们的整个生命都耗费在匆匆实现真实的或虚幻的目标之中。

在我们狂乱的日常生活中，奔跑和速度成为我们生活的动力。早晨极不情愿地醒来，快速洗漱完毕，匆匆吃完早餐或只是喝一杯咖啡，就这样开始了繁忙的一天。中餐时，现在许多人喜欢在小咖啡馆或在工作台前吃一份三明治，而不会在一个更安静的环境里吃一顿便餐。晚餐对许多妇女来说意味着更多的劳累，是在电视屏幕前吃的，也许边吃边要照看孩子、读邮件。最后，我们在电视播音员的陪伴下筋疲力尽地瘫倒在沙发里。

如果我们失眠，我们的唯一选择就是服用安眠药，因为我们需要赶快睡着，尽管这样做会让我们的健康付出代价。

这就是许多人的生活，甚至家庭主妇也是这样，人们曾认为她



们有更多的自由时间，不必在早上按时上班。这就是为什么在面包店前排队时，如果有人插队，主妇们会大发雷霆。我们全都处于一种匆匆忙忙的状态中，甚至连外出郊游，也不知不觉地仍然处于这种状态之中。我们不顾危险而超车，尽管我们不必遵守什么时间表；我们慌忙地吃完午餐，尽管全世界的时间都是我们的。

速度变成了我们生活中主宰一切的主题。我们以这样的节奏生活，浪费掉了我们的一部分生命，损失掉了那些生活中特别有韵味的东西：从我们窗户边一株天竺葵花上领略到的自然美；从音乐中而非城市交通噪声中激发出的情感；阅读一本新书时，新印刷的纸张散发的油墨味带来的愉悦。

今天，我们感到我们必须忙忙碌碌，不断地朝许多不同的方向运动，否则我们就会感到不安。当我们静下来时，我们会更好地倾听自己的内心，更加清楚自己的情绪和感受，有时候，我们感受到的东西并不是非常令人愉快，所以我们必须忙忙碌碌地不断做事，来避免倾听我们自己的内心。

即使在涉及两性问题方面，几乎我们所有的人都是匆匆忙忙的节奏，而不愿意静下心来花上一些时间倾听我们自己的内心，倾听伴侣的倾诉。我们只想到目标，而不想我们是怎样到达那里的。一切都处于狂乱之中，我们很少关注细节。这对于实现顺畅的两性生活构成了巨大的障碍。在涉及两性方面，匆匆忙忙的节奏对于发展令人满意的两性关系有很大的负面影响。

一个心中真正充满爱的人，犹如一盏点亮的、散发出可爱的光芒的灯。他（她）与心中没有爱的人是不同的。后者可能仍然像一盏很好看的灯，但却不会发出光和热。我们许多人寻找的是好看的灯，因为我们被灯的外形所吸引，而不是被它的光所吸引，尽管我们也在寻找光和热。

一些科学家告诉我们，人类正是因为有性别差异才有性欲。然而，事实恰恰与此相反。萨特（Sartre）指出，生理现象不可能解释或激起性欲，这就好像血管的收缩或瞳孔的放大不可能解释或引起恐惧一样。性欲在我们头脑中是与生俱来的，与爱的需求相联系。爱能使我们产生性的结合的欲望，但这种欲望不应与征服、被征服、占有欲混为一谈。如果这种渴望生理上的结合的性欲没有伴随着爱，那么异性的吸引只是造成一种结合的幻影，随后不久两个伴侣又会变得陌如路人，和从前一样互不相干，也许还会产生一种内疚感和幻灭感。

常有这样的情况：当双方经历他们婚姻生活中的危机时期时，会利用性作为武器，伤害对方、拒绝对方、羞辱对方或疏远对方。如果矛盾没有变得公开化，或者也许被礼节（这是我们的教养的结果，而非真正的感情依恋的结果）所掩盖，性的排斥可以维持在一个不被察觉的水平。两个人还是爱着对方，但却不会彼此产生性欲了。性关系方面的问题常常就是沟通方面的问题所致。因此，我们所见的只是冰山一角，如果不去深掘两人的内心、深究他们的关系



的性质，要想解释或解决他们之间性方面的问题，常常是徒劳的。

公开对话、真诚、亲密、坦白自己弱点的能力、克制、恐惧和疑虑，这些对于改善有问题的性关系都是必要的。常常是，只需一点触摸、一次拥抱或一个情意绵绵的动作，就会给爱的感受注入新的生命，会重新激活伴侣间的非语言的交流。表示善意和无私的情感常常能化解某些僵局。

关于性我们都有许多要了解的，因为我们中很少有人真正接受过关于性行为的教育。传授给某人有关性的知识就是传授给他有关生活的知识。性行为不是静态的，正如其他形式的沟通一样，它是动态的，因此应当不断进化。

当我们在性生活中遇到问题时，请切记感情这一生命的主要源泉有时可以通过性接触以外的方式表现出来。这里的“感情”是指那种身体上和情感上的非同寻常的健康快乐，这是爱的主要成分，这对于令人满意的性生活是至关重要的。表露感情能给婚姻关系注入活力和新的生命，并不需要特别的设备和工具。诸如爱抚、微笑或拥抱这样简单的动作就能表达感情，这是人人都能做到的。

第十六章 情感沟通

每个人都是对的，但真理不属于任何人。



“罗伯特，演出什么时候开始？”

“七点钟你必须准备好。”

露西亚问了一个简单的问题来询问有关信息，但罗伯特答非所问。这是一个沟通失败的典型例子——我们认为我们互相了解，另一方作出的负面反应会使我们吃惊。面对陌生人，我们对自己说的话更加小心，并力求让对方能真正理解我们的意思。但是，在夫妻之间，我们理所当然地认为，双方用同样的方式使用和理解一种共同的语言。我们从来不会想到，我们用一些词汇和短语表达出的意思可能与我们伴侣表达的不同。然而，我们的叙述并不是一串放在一起的词语，而是我们的整个生活、经历和情感的反映，这些东西与我们的谈话对象当然不一样。

许多女人相信，男人并不会与她们倾心交谈，而只是高高在上地批判她们。相反，许多男人说，女人总在无病呻吟，根本抓不住问题的要害。

世界上没有两个人是完全相同的，如果是性别不同的两个人，那就更是如此。语言学家德波拉·坦伦（Deborah Tannen），在她的书中集中讨论了人与人之间的这些差别。^① 例如，她在探讨友谊时，发现男女有着完全不同的观念。一般而言，对女人来说，友谊是指与朋友分享秘密和隐私。另一方面，对男人来说，朋友是交谈的对象，是娱乐和运动时的伙伴。

① 见坦伦《你不明白我的意思》



坦伦还发现，“自由”一词对于男女有着不同的含义。对离婚夫妻进行的一项调查表明，对于女人，自由意味着有独立的思想 and 行动、独立的个体、不用再为丈夫会作出什么反应而担忧。对于男人，自由意味着承担更少的责任、受到更少的制约。

一般说来，男人在公共场所和大庭广众之下谈话更自如些。即使面对几乎不认识的人，他们也通常能找到某些话题。相反，女人喜欢在私下交谈，与几个相熟的人交谈。在这样的情况下，许多女人变得滔滔不绝，而男人只有在一边听着的份儿。

男人交谈是为了获得信息，女人交谈是为了建立关系。回到家中时，男人感到他们终于可以沉默下来了，而女人感到她们可以更自由地表达自己。这就是一句意大利谚语的由来：“男人登台授课，女人吐露心机。”

作为惯例，女人喜欢与同伴交谈，向她们咨询意见、讨论事情，甚至是生活中一些琐事和微小的决定，小至穿什么衣服参加聚会，大到孩子的教育等一些重要的事情。无论最后的决定是什么，也许与同伴建议的截然不同，对于她都没有什么关系。一个女人需要听听同伴的意见，也许是希望对她作出的决定给予更多的支持。另一方面，男人宁愿独自作出决定，不愿意别人太多的干预。女人喜欢讨论事情，达成一致，而男人讨厌就一些鸡毛蒜皮的事情讨论不休，觉得这样的谈话使他们疲惫厌烦。

尽管每个人都需要独立和亲密，但一般女人更多地需要亲密，

男人则寻求独立。曾有一位妻子因丈夫没有将他花掉一大笔钱的事情告诉她而特别生气。她绝不会事先不与他商量而这样做。对丈夫而言，事先要告诉妻子的做法就像要征得她的同意，这就意味着他不自由，没有随心所欲的自由。另一方面，妻子认为，一对夫妻理应讨论他们的计划，因为他们两人的生活已经联结为一，一方的行为影响到另一方，会给另一方造成诸多影响。对于她来说，这不是负担。相反，她喜欢把她的生活密切地与伴侣联结在一起。

尽管我们过多地讨论了男女在语言和态度方面差异的存在，但绝不是说异性间的沟通是不可能的。相反，了解异性的语言能丰富我们的人生，有助于我们更好地理解和表达我们自己。在婚姻关系中，双方的沟通就像一场网球赛。如果我发球发得高，球很可能回来得高。同样，如果我发球发得低，球很可能回来得低。换言之，我们的态度能影响我们伴侣的行为。耐心是我们的社会中相当少见的一种品质，正是这一品质，决定我们在某一高度发球和接球的可能性，正是在这样的高度我们才可能长期地比赛下去。

今天，我们习惯于感情用事，我们期待着即刻的反应和回应。例如，我们可能想要改变我们的生活方式，但可能没有意识到，首先要改变我们自己，而改变这个过程本身需要长期的等待。我们只希望得到一个十全十美的伴侣和理想的关系，却可能不会接受伴随而来的困难。

然而，要认清一点，我们唯一能改变的人就是我们自己。如前



所述，我们能改变我们的人生观、我们的态度、我们的信仰。我们能改变我们所做的事，由此改变周围的环境。正是由于我们固执己见、一门心思想要改变他人，才惹来幻想和烦恼。如果想要其他人改变，我们最好是慷慨大度，让他们从各方面来了解我们的人格，任由他们选择和接受他们所认可的品质。

如果我们爱某人，即使看到他的缺陷也不必增加我们之间的距离。我们可以从不同的角度来看待这些缺陷，看起来就不会那么严重了。沟通感情是很重要的，但这必须以一种开诚布公的方式进行，不应对对方评头论足。当别人表达感情时，不应对之贬低或嘲笑（也许你会说，别人的所见所感是微不足道的或虚幻的）。每一个人自己的独特经历对他而言都是重要的、真实的。

如果把我们的思想和快乐的感情表达出来，就会发现我们之间更容易互相理解，并给我们的关系带来光明。当我们为那些并不特殊或不怎么值得纪念的日子而庆祝时，你会发现那真是妙不可言。

以下是一些男人和女人带有普遍哲理的语录。我们可以抛弃那些虚伪的自卑情节，不时地找到勇气互相大声地表白：

当你感到孤单或被人误解时

请告诉我

你知道

我能够安慰你

如此

我会感到更坚强

没有用语言表达出来的感情

将会是一种破坏力

请记住

即使我爱你

也不会总能读懂你

工作出色时

请赞扬我

不要轻视我

做事糟糕时

请安慰我

给予我信心

不要把我为你所做的一切

认为是理所当然

赞赏和支持

将鼓励我继续前行

常用语言、手势及行为告诉我

你爱我



不要以为我总是知道

你爱我

或许

我会很窘迫

甚至会否认

我想知道你爱我

但是，别管我

还是要告诉我

你爱我

让他人知道

你对我评价很好

让每个人都知道我们的爱

使我感到很骄傲

应与其他人分享

爱情带给我们的快乐

甚至在白天

从我身边走过的人

竟没有注意到我的存在

是你

弥补了他人对我的冷漠

使我感到

我很特别

在结束本章时，引用一首匿名诗，它表达了许多人在试图与人沟通时也许经历过的思想和感情：

当我向你倾诉时

却给我劝告

不在倾听我

当我向你倾诉时

却告诉我

我的感觉出了问题

你在摧残我

当我向你倾诉时

你却认为

你能做些什么

解决我的困惑

你令我失望不已



尽管看起来有点奇异

也许，这是众人寻求祈祷的缘故

因为上帝是沉默的

不给建议

也不试图纠正错误

只是倾听

相信你自己能解决

所以我乞求你倾听我

如果你想倾诉

等待着

轮到你时

我保证

会倾听你的诉说……

第十七章 真正的自我

幸福是一种内在的状态。

它不依赖我们拥有什么，

而在于我们是什么。

——亨利·范代克



生活中的大问题

什么使你幸福？什么使你恐惧？什么使你悲伤？你对未来有什么期待？

我们的主体价值观和理想取决于我们对生活中重大问题的回答。知道这些问题的答案对于更好地了解我们自己是很重要的。如果我们也知道伴侣对于这些问题的回答，就会在一定程度上增进我们之间的沟通和关系，对于找到共同点或提供互相帮助和支持的机会也是有用的。

每个问题都可能有许多答案。例如，能使我们快乐的东西可能是从早餐时的一杯咖啡到世界和平。生活本来是由细小的事情和重大的事情组成的。详细地了解这些事情，会让我们的伴侣生活更幸福，夫妻关系更亲密。

情感

情感本身无所谓好坏。我们必须让自己相信，情感不是某种道德立场，而是一些简单的事实。情感是我们本能的体现。嫉妒、愤怒、性欲、恐惧等情感并不会使我们成为更好或更坏的人。心理治疗专家认为，今天人们身心疲惫、生病最常见的原因就是情感压抑。

向我们的伴侣表露感情的一个最大的益处，就是鼓励他以一种开诚布公的方式与人分享他的感情。然而，一方愿意表达他的情感



并不意味着另一方也必须表达，也不应该由此而断定一方不愿与另一方分享其个人情感。

表达感情是很重要的，否则它会以其他的方式宣泄出来，像高压锅一样爆炸。我们的情感不会自行消亡，它们深深地活跃在我们的潜意识中，伤害我们，使我们烦恼不已。然而，无论代价如何，不能向我们的感情屈服，而是要认识感情，接受感情。感到并承认恐惧是一回事，让恐惧情绪窒息我们又是另一回事。同样，感到愤怒并承认我们愤怒是一回事，让愤怒的情绪伤害别人又是另一回事。

我们能改变负面的情感状态，事实上我们也确实能改变。如果我们认识到一种消极的情感状态，诚实地对它作出判断，发现它不是一种成熟理想的情感状态，我们就能从这种状态进入到一种更加积极的情感状态。我们具有巨大的潜能，而有时我们对此还一无所知。例如，我们可以选择快乐或极度痛苦、当主人或奴隶、爱或恨、对人宽宏大量或耿耿于怀，这似乎有些奇怪。这种选择的自由清楚地揭示出在生活的道路上我们都担负的责任。这意味着，任何人在任何时候都能组织他自己的生话，并能决定改变生活。

我们的真实本质隐含在我们的内心，与外界无关。如果不是这样，就很难解释，为什么那些生活在积极向上、令人羡慕的物质条件中的人也会有那么多的痛苦和烦恼。地狱和天堂是我们在地球上建立的情感国度。

成长的机会

情感上和心理上受到的伤害与身体上的痛苦一样能削弱我们的力量。几乎没有人能逃避生活中的焦虑和困难。由于避免困难是不可能的，我们只有去面对，并且不能被困难压倒。面对并超越困难的途径之一就是宽容。宽容常常是沮丧和焦虑的隧道中唯一的出路。大卫·奥格斯伯格（David Augsburg）曾说，宽容就是让过去的事成为过去，让现在的事保持现状，让未来的事顺其自然。通过宽容自己和他人，我们将自身从过去解放出来，带着更大的智慧、新的希望和信心面对未来。

希望是我们生活的另一个基本要素。在我们生活中的某些时刻，没有什么药物能像抱有希望那样有效。没有什么能像这种信念那样给我们更大的力量，这样任何问题都能解决了。希望的力量能帮助我们更好地面对日常生活中的艰辛。它意味着，要谨记：无论发生什么，我们总能找到出路。谁也不是绝望的牺牲品，谁也不应悲观失望，因为没有出路的情况是很少的，无药可治的绝症也是很少的。凭借希望，我们将能反败为胜。就算局面没有改变，也能转变我们对待它的方式。对于那些怀抱希望的人，希望就如生命之泉中不断喷涌而出的泉水。

如果我们将错误视为通往成熟之路上的挑战，那么即使犯了错



误，我们也能从中看到许多有益于成长的机会。阿博都-巴哈说过：“人的心智和灵性是通过艰难困苦的考验而进步的。耕耘越勤，种子就生长得越好，收成也就越丰硕。”^①

我们将激发、帮助我们成长的重要动力归为以下四条：

决 策

每件事都是由人来决定的，包括他或她感觉到的以及他或她渴望的。如果我们承认，生活的各个方面或几乎所有方面都是我们决策的结果，那么我们就不会再为我们的行为找借口了。我们总是不知道会有什么事发生，因为生活是那样错综复杂，不可思议，但我们能决定我们内心所要发生的事情及怎样利用，这才是值得考虑的。如果感到孤独，我们可以做些事情来摆脱那种状态，或至少把这转变成进行有意义的反思的机会。如果遇到麻烦的婚恋关系，我们可以做些事情来消除麻烦。我们有改善环境的能力，但我们必须有这样做的意志。解决问题的办法可能近在咫尺，但却不会自动出现。只有当我们真的想要找到它们并决定采取行动时，这些办法才会显现。正如亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）所说，“多数人的幸福取决于他们决策的正确性。”

信念的力量

也许在这里应称之为期待的力量。这里有一个能证明这种力量

① 阿博都-巴哈，《巴黎谈话》，第178页。

的广为人知的事例：一天，一个工人被误锁在一辆已经收工的冷冻货车里。次日早晨，人们发现他死在车中。车内温度与室外温度一样，并不在零度以下，人们无法解释他的死亡。人们猜测出的唯一可能就是，这个人坚信他会被冻死。

每天都有千千万万服用安慰剂的人真的从疾病中改善和痊愈，这仅仅是因为他们相信正在服用的安慰剂有疗效。曾有这样一个病历记录：一个妇女多年来一直服用一种药丸，她相信是能避孕的。她一直没有受孕，直到最后一个妇产科专家告诉她，这些药丸不是避孕药，而是维生素，之后不久这个妇女就受孕了。

这些事例说明，信念的力量能在我们的生活中发挥巨大的作用。经验告诉我们，我们给予生活的东西，生活也总会回馈给我们。如果我们认为世界是不友好的，我们在待人接物时就会带着一张阴沉怀疑的面孔，那么，我们周围的人则会还我们以冷面孔，那也是预料中的事——我们不能指望得到什么令人特别宽慰的东西。反之，如果我们带着乐观主义和积极的态度面对困难，很有可能会发现自己在与一些与我们持有同样态度的人打交道，困难也会迎刃而解。通过期待，改变我们的生活质量。

信仰的力量

我所指的信仰是信仰上帝。如果我们有着对上帝的信仰，并坚信他将帮助、保护我们，那么在处理生活中的某些事情时，我们往



往会发现我们能更坦然地去面对。不过，我们的信念必须是完整的，而不是充满了疑虑。阿博都-巴哈说道：“正如有了信念你就会得到力量和祝福一样，有了信仰你就会无所不能。”另一位哲人也说过，即使心破碎了，上帝也可以修补。^①

潜 能

我们每个人身上都有某种我们看不到的东西即潜能，它不仅是身体上的，而且也是心理即精神上的，而后者是我们人类更为重要的一方面。然而，我们不能等待这种潜能自动到来，然后才行动，因为我们绝不会想到我们有足够的潜能。只有行动起来，新的潜能才会被发现。就像一口潜能之井，挖得越深，获得的潜能就越多。潜能是唯一永不枯竭的源泉，而且它会越蓄越多。这就像植物，它的枝叶花朵被剪摘得越多，它就越繁茂。

发展的品性

有时候恐惧使我们无力。恐惧源于无知，而无知是一切疾患的根源。重要的是，我们应充实、欢乐、自然地去生活；毫无恐惧，热情地去爱；满怀希望，绝不抛弃梦想，因为梦想一定会帮我们。如果我们想一想幸福，就会发觉它只是一套完整的快乐的情景组成。我们往往认为，我们只会在或主要在舒适和顺利的环境中找到幸福。

^① 阿博都-巴哈，引自巴希伊·哈努姆《巴希伊·哈努姆》一书，第225页。

正如费德里希·罗宁（Federich Roening）所指出的那样，我们忘了不能把幸福与获得不曾拥有的东西相等同。反之，我们应识别与珍惜我们已拥有的东西。阿博都－巴哈写道：

在舒适、轻松、健康、成功、愉悦和欢乐的状态中，任何人都 会感到幸福；但是，若在困难、艰苦和长期患病之时仍能懂得幸福 的意义，便是秉性高贵之证明。^❶

个人的真正发展和进步，不是在生活中轻而易举就能获得的， 而是从追求看似高远的目标的努力中获得。如果我们希望拉伸强健 我们的肌肉，当我们到健身房时，我们将吊杠放在双手不能轻易拉 到的高度，这样我们就会被迫努力伸展我们的双臂。但这不应成为 焦虑和紧张的原因，焦虑和紧张已经成为我们的社会中最普遍的病 症之一，或致病因素之一。无论现在还是将来，焦虑无助于我们改 善处境，却会剥夺我们从细小的事情上获得的快乐。我们应当努力 将快乐时光贮存在记忆之中，以便我们在困难的时刻或感到幸福不 多的时候追忆这些快乐时光，从中获得慰藉。

我从某地方读到过下面一段话，我向自己保证，这样的事情绝 不会发生在我的身上：

❶ 阿博都－巴哈，见《巴哈伊世界信仰》，第363页。



……很晚才艰难地认识到我们所忍受的无谓的痛苦，或那番自作自受，回忆起那些仅仅是为了享受幸福的机会，我却没有带着活力和温情用全身心参与，反而宁愿掩藏在我的面具下，成为我内心恐惧的囚徒，又因内心的狂放的思绪而焦躁不安……

耐心是有利于我们发展的另一个品质，它让我们去等待、理解和希望。有时候，在一个狂乱的、人人纷纷焦急地向前冲的世界里，耐心似乎被人完全遗忘了。耐心能产生心灵的宁静，给我们反思失败和误解的机会，以使我们把这种机会作为获得新知识、新感觉，获得进步的途径。有了耐心，许多问题就可以迎刃而解。在我们的婚姻关系中，保持耐心的最大的回报就是持久的爱。任何重要的东西都是值得耐心等待的。

最后，我们应当记住，成长和挫折、成功和幻觉可能由我们与伴侣的关系来决定，甚至是由我们的所有的关系来决定。只有当积极沟通的时候，关系才是积极的。只有当我们诚实地告诉自己我们是谁、我们想什么、感受如何、爱什么、希望什么、愿望是什么、关心什么、相信什么、愿意承担什么责任，这时我们每个人才能够真正成熟起来，才能与他人建立起成熟的关系。

有这样一个故事：从前，一个农夫在丛林里发现了一只小鸟，看着有点像只鸡，便将它带回农场，放在鸡圈里，与其他的公鸡和母鸡一起喂养。这只小鸟渐渐长大了。一天，一个过路的猎人朝鸡

圈中看时，看到在几只母鸡中有一只雏鹰。他拿起它，随身带走了。他与这只雏鹰谈话，向它解释它根本不是一只小鸡，而是一只鹰，不应与母鸡在一起漫无目的地四处扑腾，因为它生来就是为了在那广袤的苍穹翱翔，去直冲云霄，去领略那遥远的天地。它不该生活在闭塞的鸡圈中，它属于群山、深谷和平原。

我们也是雄鹰，都有翱翔的潜质，尽管我们可能根本没意识到这一点。因此，必须设法冲破桎梏我们的篱笼，因为我们可能不会那么幸运，会遇到一位使我们解脱、让我们高飞的猎人。



第十八章 磋商

学会倾听。若只倾诉，将会一无所获。



当我们说我们了解某人，其中的“了解”二字与我们说我们知道某种东西时所用的“知道”二字的意思是一样的。换言之，这个意义上的“了解”某人即指我们知道这个人的存在，或知道某些有关他的情况。但是，这是颇为肤浅的。真正的了解某人其实意味着在那个人的身上重新发现我们自己，尤其是，这意味着能够与他沟通、分享情感，敞开我们的心扉，使我们变得内心透明，表露出我们的思想。与其从婚姻中索取，不如想想能为对方做些什么。只要我们有共同的目标，即便在某些问题上观点不一，也无关紧要。

当我们爱一个人时，保持顺畅的沟通很重要。沟通需要双方互相倾听。倾听是一种艺术，必须不断学习和改进，正如我们必须学习关注别人的情感和心灵的安宁。为了能与登上月球的人通话，人类已经发明了神奇的通信系统。而另一种情况是，母亲不知道怎样与女儿交谈、父亲不知道怎样与儿子交谈、白人不知道怎样与黑人交谈、南方人不知道怎样与北方人交谈、丈夫不知道怎样与妻子交谈。

如果我们真心希望与伴侣沟通，就必须与对方交流。要做到这一点，我们必须接受这一事实：伴侣对这个问题也有自己的见解，而她或他的观点可能与我的不同。真正的沟通和决策要求这些观点协调一致，这只有通过磋商才能达到。夫妻间的磋商是以一些必须遵守的规则和原则为基础的，否则，原先的磋商就会以毫无结果的扯皮甚至争吵结束。如果双方不遵守磋商的原则，磋商就会变得无



益甚至有害，因为磋商可能成为欺骗和操纵对方的手段。

磋商的原则

第一条：认清问题。

有些争论持续几小时，双方不但各持己见，而且谈论的问题完全不同。这种情形看起来很奇怪，但却很常见。如：

妻子：你总是回家晚。

丈夫：我的工作很紧张，你老是絮絮叨叨。

第二条：限定问题的范围。

别提出太多的问题，别提出那些与现在无关的问题，哪怕这样的问题确实存在。最好每次讨论一个问题。如：

丈夫：碗橱总是乱糟糟的。

妻子：你关心碗橱比关心我还多。

丈夫：我讨厌混乱。

妻子：你不像原来那样爱我了。

丈夫：我紧张工作了一天，需要一点儿安宁和平静。

妻子：你会得到你要的安宁。我现在就走！

于是她摔门而去。

第三条：别插嘴。

即使你以为自己听明白了，或者认为别人在胡说，也要不带偏见、抛却先入为主的看法听下去。听懂别人的话，让别人听清你的

话，这非常重要。倾听是一种积极的过程。我们应当永远牢记，每一次倾听都令我们有所得。如：

妻子：今天是星期几？

丈夫：星期三。

妻子：但今天是什么样的日子？（即今天是假日吗？）

丈夫：现在是晴天，但可能很快就要转阴了。

第四条：不要用指责回敬指责。如：

妻子：你为什么从不把袜子放进换洗篮？

丈夫：你又懒又浪费。

第五条：选择商量的场合与时机。

当有孩子和陌生人在场时，当一方时间很紧或心情不适合商量重大问题时，不要提出协商问题。如：

丈夫：为什么每次邀请我的朋友托尼来吃饭时，你都把面包烤焦？

妻子：对不起。我现在得赶时间，孩子上学要迟到了。

丈夫：我就知道是这样！每次谈到我的朋友托尼，你都要赶着出去。可见你真的不喜欢他。

第六条：保持适当的尊敬。

双方通过言语和行为表示对伴侣的尊敬，这一点很重要。如：

妻子：好好瞧瞧你那副模样！想让我屈尊站在这里听你这个秃顶、大腹便便的家伙训话！



丈夫：你还是关心一下你的脂肪吧，我的啤酒肚不劳你操心！

第七条：免提旧账。

别扯起陈年老账以证明你是对的，或以此来支持你现在的观点。如：

妻子：你不该乘飞机。你难道不记得六年前一架飞机在贝鲁特被劫持吗？

丈夫：但乘火车也会有危险。八年前，那条隧道里还发现了炸弹呢！

妻子：开车去也太危险了，难道你不记得三年前的车祸了吗？

丈夫：没错，我们上次骑单车外出时，我的轮胎还漏气了呢！

妻子：你看，我说得对吧，你最好等在家里。

第八条：别揭别人的伤疤。

别把伴侣的弱点、过失、缺点作为伤害他的武器。同样，你也应避免对恶意的话语、自以为是和幼稚的侮辱作出过激的反应。恶言恶语只会使你们的关系恶化，阻碍你们破镜重圆。如：

妻子：你知道些什么？你在学校读书时那么笨，靠读补习班才勉强拿到毕业证。

丈夫：你有什么了不起？每次外出，你都要穿紧身上衣和弹力袜，把你的身体拢到一起，要不然你的全身都要散架了。

第九条：将商量视为互动行为的结果。

分享爱情关系并非意味着制订一份收支平衡表，规定谁做这谁

做那，或谁应比谁做得更多。有时候，我们必须给予更多，有时候我们需要获得更多。你不可能像在一场体育比赛中那样记录得分，在两个人的生活融为一体的婚姻关系中，这样做是完全不妥的。对痛苦念念不忘只会使自己成为牺牲品，而铭记宁静幸福的时刻会给我们生命的活力。

磋商的目的

有一本名为《幸福的城堡》的书，是关于巴哈伊婚姻教义的。其中论述了磋商的目的：

当紧张和冲突发生时，我们必须以坦诚和友爱的态度承认并讨论这些紧张和冲突。因为坦诚的沟通和经常的磋商对于维护婚姻的稳定是必要的。

人们常常误以为坦诚的磋商是破坏而非保持稳定。认识到我们可能对磋商的目的和精神产生误解以及这种误解是如何影响婚姻关系，有助于避免误解，在误解出现时，也有益于我们消除它。

1. 坦诚的磋商不是咄咄逼人的对峙。一旦磋商被当做发泄敌意、恶意指责和怨恨的手段，其原有的目的，即找出事实真相以便采取措施的目的，便不复存在。并且，通过磋商发泄负面的情绪会伤害感情和产生不信任，而事后又需要再去弥补……

2. 磋商不是责备的手段，因为这样做会破坏其基本目的。通常，指责谁是谁非是不必要的，因为这些事实是清楚的。磋商的更重要



的任务是确定导致这些困难的原因。

3. 磋商不是絮絮叨叨的辩坛。絮叨不但不能解决现存问题，还会引发新问题。絮叨耗光一个人的精力，并会极大地打击被唠叨的人进行沟通的意愿。

4. 不能用磋商代替应采取的行动或将其作为一种临时宣泄。尽管磋商的另一个作用是缓解紧张，但如果仅止于此，就不能促进婚姻的全面发展。我们应当通过磋商澄清问题、重建团结的基础、化解冲突，并采取行动以防止今后重蹈覆辙。

磋商不仅可以解决问题，还可以在困境中作出决定，它也是一种交流和沟通的方式，伴侣们通过磋商交流抱负、理想，表达鼓励和支持，从而“提升双方的精神生活”。如果我们多花些时间在这类磋商上，解决问题和冲突的那类磋商就会越少。^①

解决问题

如果我们的关系出现问题，必须认识到解决方法可以有很多。过去我们觉得挫败、沮丧，仅仅由于我们没有从不同的角度看问题。当然，那个人总是给我们推荐不同的角度。如果我们与伴侣在理解问题、解决问题上有分歧，换位思考很重要。这并不是说我们必须完全接受他的观点，而是指我们必须努力理解他的观点。我们都可以自由表达自身经验，别人的经验对他而言是有用的，即使这些经

① 《幸福的城堡》，第68~70页。

验与我们的经验相反。但是，如果我们不接受这一原则，那么，我们就做不到换位思考。不能期待每个人都具有与我们相同的人生观。

当我们与伴侣磋商时，必须努力更好地理解他的观点，而不是对他评头论足。磋商不是给伴侣提意见的时候。常言道：“最好别提意见，因为无知者不会采纳，明智者无需采纳。”

如果我们有时候在磋商中发现必须对伴侣让步，这并非意味着我们“投降”或他“得胜”，采用灵活的策略并不意味着不坚持原则。认为让步就是投降的看法不符合磋商的精神，磋商的目的是达成观点的一致和统一。我们常常通过放弃一些东西而获得比我们预想的多得多的回报。有一句波斯谚语说：“谦恭礼让的人可以用一根头发牵走大象。”同样，迪恩·拉斯克（Dean Rusk）说：“我们自己的双耳是使别人信服我们的最好工具……倾听他们的诉说。”



结 语



我的话现在讲完了。在我看来，这本书更像是一次长长的演讲，像一封向亲密朋友吐露思想感情的信。我不想用我自己的不当话语来结束本书，而借用阿博都－巴哈给一个准备结婚的人的忠告作为结语，因为他那充满智慧的话语是普遍适用的：

诚笃是联结人心最完美的链条。真心相爱的情侣一旦结合，就必须以绝对的忠实相待，你必须奉献你的学识、你的才能、你的财富、你的名誉、你的躯体和精神，给上帝、给巴哈欧拉、给你的伴侣。你的心胸必须广阔，如上帝的宇宙！

不要让丝毫的妒意潜入你们之间。嫉妒是毒药，会污染并破坏爱情。不要让生活中短暂多变的风雨，在你们之间制造裂痕。当有歧见发生，你们宜私底下共同磋商。否则别人知道了，就会大肆渲染。心有哀愁，不要隐藏，坦然向对方倾诉，直到它烟消云散，不留痕迹。要友好情浓，相敬如宾，杜绝一切嫉恶如仇和虚情假意。

你们要有高尚的思想、光辉的理想、富有灵性的心。这样，你们的灵魂将成为太阳普照的黎明。让你们的心田，如两面纤尘不染的明镜，映射着圣美仁爱的星光。

你们要以崇高的话语、天界的观念互相勉励，彼此之间不藏隐秘。你们的家，要如同一处安谧和平的港湾；你们的家门，在朋友及陌生人面前敞开。你们殷勤款待宾客，予每一位客人光荣的体面，使他们感到宾至如归。

结
语



有限的生命，无法理喻上帝为男人和女人所设计的结合与和谐之奥秘。要不断地以爱和温情的水灌溉你们的连理树，使它四季常青，结出甜美的丰硕果实，为世界上所有国家的兴盛作出贡献。

啊，亲爱的上帝，愿你们的家能仰望阿卜哈天堂之幻境，以至于每一位进来的人，都能感受到纯洁与和谐的真义，由衷地赞叹：“这就是爱的家！爱的宫殿！爱的巢穴！爱的花园！”

你们如两只鸟儿，栖息在生命之树最高的枝梢上甜蜜鸣啭，你们爱和欢悦的歌声在空中荡漾。

你们把爱情的基础建在灵魂的中心，建在良知的深处，逆风吹来，不会动摇分毫。

当上帝赐给你们甜美可爱的儿童，你们要以神圣的训示来指引他们。这样，他们将成为灵界玫瑰园中不朽的花朵、理想天国的夜莺、人类世界的仆役、你生命之树的果实。

你们的生活如此和谐，以至于他人视为楷模，奔走相告说：“瞧，他们多像巢里的一对鸽子，相亲相爱，精诚团结，似乎有一只上帝永恒之手，为了他们的相爱，把他们本性中的精髓，紧紧地揉在一起了。”

你要竭力达致上帝已为你注定了的完美的爱，于是你将享受来世永恒的生命，畅饮真理之涌泉，永远居住于荣耀的天国，在神秘的青园采摘不朽的花朵。

你们必须如居于乐园里的天界的爱侣们，如神圣的相爱者们那

样善待对方，在绿叶葱茏的爱之树上筑造香巢，在明朗的爱之灵空里翱翔，在爱的无边大海上扬帆航行，漫步在永恒的爱之玫瑰园里，沐浴在爱之明辉中。你们在爱的路上要步伐坚定，胸臆中充满爱之花朵的芬芳，你们的耳朵转向那震荡魂魄的爱之旋律。你们的胸怀要如爱之盛宴一般慷慨，你们的话语好似从爱之海洋里撷取的一串珍珠，明灿晶莹。你们须畅饮爱之甘醇，而得以持久地居住在圣爱的真谛之中。^❶

结

❶ 阿博都-巴哈，《巴哈伊特殊时刻祷文》，第47~50页。

语



参考书目

‘Abdu’l-Bahá. *Paris Talks*. London: Bahá’í Publishing Trust, 1967.

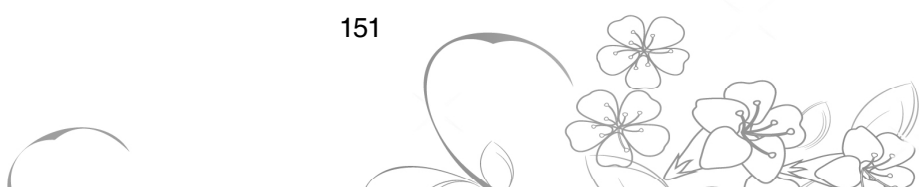
——*Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*. Haifa: Bahá’í World Centre, 1978.

Bahá’í Prayers: A Selections of Prayers revealed by Bahá’u’lláh, the Báb and ‘Abdu’l-Bahá. Wilmette, III. : Bahá’í Publishing Trust, 1991.

Bahá’í World Faith. Wilmette, III. : Bahá’í Publishing Trust, 2nd edn. 1976.

Bahá’u’lláh. *Cleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*. Wilmette, III. : Bahá’í Publishing Trust, 1983.

——*The Hidden Words*. Wilmette, III. : Bahá’í Publishing Turst, 1990.



——*Kitáb-i-Íqán*. Wilmette, III. ; Bahá' í Publishing Trust, 1989.

——*The Seven Valleys and the Four Valleys*. Wilmette, III. ; Bahá' í Publishing Trust, 1991.

Bahá'yih Khánum, the Greatest Holy Leaf; A Compilation from Bahá' í Sacred Texts and Writings of the Guardian of the Faith and Bahá'yih Khánum's Own Letters. Haifa; Bahá' í World Centre, 1982.

Blumenthal, Erik. *The Way to Inner Freedom*. Oxford; Oneworld, 1988.

Compilation of Compilations, The. Prepared by the Universal House of Justice 1963 – 1990. 2 vols. [Sydney] : Bahá' í Publications Australia, 1991.

A Fortress for Well-Being; Bahá' í Teachings on Marriage. Wilmette, III. ; Bahá' í Publishing Turst, 1973.

Fromm, Erich. *The Atr of Loving*. London; Thorsons, 1995.

Gibran, Kahlil. *The Prophet*. Harmondsworth, Middx; Arkana, Penguin Books, 1992.

Tannen, Deborah. *That's Not What I Meant! How Conversational Style Makes or Breaks Relationships*. New York: Ballentine Books, 1986.

———*You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. London: Virago Press, 1992.



