

What Can You Do To Build Friendship In Your Marriage?

如何在夫妻关系中建立友情

在圣经里最罗曼蒂克的爱情之一，就属旧约里雅歌这卷书了。所罗门王和他的妻子书拉密之间的爱情是所有已婚夫妻最羡慕的。这个爱情的中心是什么？书拉密女子透露最重要的关键，就是当她讲到她的丈夫，她说“这是我的良人，这是我的朋友。”(雅歌 5:16) 他们婚姻关系的基础就是友情，也是推动罗曼蒂克爱情的力量。

你也许会问，“我该怎么跟我另一半建立起这样的友谊呢？是不是我该作什么特别的事，来增进我们之间的友谊呢？我怎么能成为另一半更好的朋友呢？”当你读了下面的文章后，对照你们的关系，再决定该从哪方面调整，这样就会帮助你们成为最好的朋友。

1. 如何成为朋友呢。所罗门王给了一个最简单也最有智慧的忠告，他说，“朋友乃时常亲爱。”(箴言 17:17) 爱是超越感觉和情绪的，爱乃是付诸行动。爱是对他人一种友善的行为的表现。真正的友情是藉着实际爱的行动来建立和维持的。你是否对你的配偶展现这样的友谊，还是你总是挑剔，自作主张，或是充满怒气？你对另一半的态度会影响他（她）的反应。圣经说“人种的是什么，收的也是什么。”(加拉太书 6:7) 因此，你必须先检讨自己的行为，是否够得上是个好朋友。耶稣对友谊这个原则的教导，他说，“无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”(马太福音 7:12) 所以，你该怎么向你的配偶表现你希望成为他的朋友呢？

为了那些真心要成为配偶好朋友的人公平起见，我要这么说：有些人的心肠非常刚硬，总是拒绝别人对他们的爱。记住，耶稣对他自己的同胞以朋友相待，可是他们仍然拒绝他的爱，甚至最后还把他钉在十字架上。所以，如果你的善意被拒绝，不必觉得奇怪。只要确定当你另一半对你示好的时候，你不是那个拒绝的人。如果你被对方拒绝，你的良心会对得起自己，因为你已经作了你该做的了。

2. 在日常生活中花时间一起沟通。真正友谊的建立就是他们常常交谈。他们花很多时间相处。他们彼此享受对方的同在，并分享在生活上共同的想法。他们一同欢笑，彼此安慰，分享心中的理想，盼望与恐惧。你上次跟另一半一起坐下喝茶或喝咖啡，聊工作，教会，教会事工，还有你跟神的关系，那是多久以前的事呢？对你最在乎的事上沟通，会使你得到最大的喜乐。为何不试试找个时间彼此独处，就你们两个人，分享一顿晚餐，使你们心灵深处得以交流。所罗门的妻子对她的丈夫形容这沟通的喜乐时说，“求你容我得见你的面貌，得听你的声音，因为你的声音柔和，你的面貌秀美。”(雅歌 2:14) 同样的，所罗门也用话语来描述他对妻子的爱。(雅歌 4:1-15; 6:4-10; 7:1-9) 如果你要经历这对夫妻所拥有的友情和罗曼蒂克的爱情，你必须花时间去沟通，去培养。

主耶稣深信沟通是跟他门徒建立友谊最重要的一环。“以后我不再称你们为仆人，因仆人不知道主人所作的事，我乃称你们为朋友，因我从我父所听见的，已经都告诉你们了。”(约翰福音 15:15) 他

跟他的门徒之间已经超越了主仆的关系，他们的关系是彼此相爱的朋友关系。是的，我们是他的仆人，可是我们更是他的朋友。耶稣称他的门徒为朋友，因为他知道他们所有的事。他从天父那里听到的都跟他们交通。换句话说，他认为真正的朋友是无所不谈，是值得把心里所想的都跟对方说出来。

反过来说，如果你跟朋友交谈越少，你们之间的距离也就越大。想想你曾经交过的朋友，随着他们的搬迁，你们之间失去了联络。结果怎么样呢？因着空间的距离造成了关系的疏离。唯一能作的就是藉着书信和电话联络，来维系你们的友谊。

另外，当你和朋友之间的友谊出现问题的时候，你应该以温柔和善的态度跟对方沟通。这在朋友关系里是很重要的。藉着完全的沟通，温和地指出对方的错误，会加深你们之间的友情。所罗门王说，“当面的责备，强如背地的爱情。朋友加的伤痕出于忠诚；仇敌连连亲嘴却是多余。”(箴言. 27:5,6) 如果当你的朋友看见你正要作一件伤害你自己的事的时候，他（她）自然会劝阻你。有的时候，你会觉得伤了你的自尊，可是他却是为了你好，才这么作的。真正的朋友才会在适当的时候责备你，指正你，因为你是他（她）的朋友，朋友之间必须真诚相待。

如果你希望婚姻关系像朋友，你们之间罗曼蒂克的爱情滋长，你必须增加彼此间有效的沟通。你需要找时间在这方面努力。请求神使你诚实的面对并谈论所有的事情。记得要用爱心说诚实话，这样会帮助你们避免可能发生的冲突。不要失去跟配偶沟通的喜乐。

3.解决冲突。圣经说，我们曾经都是神的敌人。“但如今他藉着基督的肉身受死，叫你们与自己和好。”（歌罗西书 1:22）这个工作的成就，乃是因为主耶稣要跟我们成为朋友。他说，“人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。”(约翰福音 15:13) 十字架就是他向我们伸出友谊之手，彰显他的爱。他可以单单只藉着他的死与我们和好。可是，他的生命也证明，他是非常严肃的看待这件和好的事。圣经告诉我们，耶稣“是税吏和罪人的朋友。”(马太福音. 11:19) 他跟那些被社会遗弃，被别人讨厌，被别人看不起的人作朋友。他甚至对那些藐视他的人伸出友谊之手。这就是他的生命表现，是使我们成为他朋友的示范。

如果你也想成为你配偶的朋友，你必须有跟主耶稣相同的心志，用爱的行动和好。尚未解决的冲突会大大危害婚姻关系和友谊。每一个没有解决的冲突，应该看作是一道无形墙上的砖块，会导致你的婚姻破裂。当你拒绝处理冲突，你就是在堆积砖块，使这座分裂墙越砌越高。如果这道墙继续的砌下去，最后，你们彼此之间的关系就会越来越淡甚至化为乌有。因此，你们必须持续地寻求解决那些在你们关系中，所有累积的或是回避的冲突，要知道当你心里存有怒气和苦毒的时候，正是你们之间的情谊和亲密关系消失的时候。这在任何的关系里都一样。

思考一下，当你心里怀恨的时候，怎么能跟同事合作呢。当你拒绝化解特定的冲突，你们双方都会感到压力和紧张。只有当这个冲突公开解决以后，你们的友谊才有可能继续下去。这就是为什么保罗鼓励基督徒当冲突发生的时候，不要长久怀怨。他说，：“不可含怒到日落。”(以弗所书. 4:26) 即

使有的时候连基督徒夫妻也作不到，并且拒绝和好，任由这解不开的结，几天，几星期，几个月，甚至几年，继续怀恨在心。记住，当你怀着怒气上床的时候，第二天早上起来，还是一样生气。所以最好是当事情发生的时候，马上就解决，所以第二天早上起床的时候，会有一颗柔软的心，而不是一颗刚硬的心。

当然，有些问题是很难解决的。但是记得，爱心和愿意重建友谊的心总会寻求和好。所以继续努力吧！省察自己的心，看看自己哪里没作到，或是缺乏爱。承认自己的罪并请求对方的饶恕。如果你要婚姻中的友谊和爱继续滋长，你必须解决冲突。

4.回应你配偶的请求。这在友情的建立方面非常重要。让我用一个类似的情况来描述。如果你的朋友在一件对他（她）非常重要的事情上请求你的帮助，而你却在没有很好的理由下拒绝了他（她），你想你们之间的关系是否立刻就受到考验呢？或者，你朋友的某个行为得罪了你，你告诉了他（她），但是他（她）还是经常忘记，一再地作令你讨厌的举动，你会不会对他这样的回应感到失望？如果这样的行为一直继续下去，你开始会认为这个人口口声声说是你的朋友，其实并不是。难道你不这么认为吗？当然是的。真正的友情是你听对方的请求，并且尽可能的给对方帮助，来满足对方的需要。特别是如果你有什么事冒犯了你朋友，你要试着去回应。如果你不断地拒绝回应，你们的友谊就没有办法继续下去。

耶稣教导这个友谊的原则，跟他自己的关系时，他说：“你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。”（约翰福音 15:14）我们跟基督的关系，需要我们热情的去取悦他，跟他的关系要超越任何人际关系，因为我们被呼召要凡事顺服。可是，如果我们继续忽略基督，不在乎他，毫无疑问地他一定会怀疑我们对他的爱是否真诚。

同样地，如果你在婚姻关系里建立友谊，最重要的就是对你配偶的要求必须敏感。你必须开始聆听对方跟你说的任何他（她）的需要，你要用爱的方式回应。对方特别要求你作的是什么？是否需要停止你曾经对配偶作出冒犯的行为，或者应该做出关怀的爱的行动？要是这些要求是合理并合乎圣经的，你应该在这些方面用牺牲的爱来满足对方。这也许并不容易，可是，从来没有人说牺牲的爱是容易的。那就是为什么称为牺牲的爱。

5.放弃辖制掌控的行为。然而，你要求你的配偶改变是合理的。但并不是他（她）生命中的每一个细节都要管。记住不要尝试把对方改成你个人的机器人，而失去了他（她）的自我。在我们跟主的关系上看得见这样的自由。这一点非常重要，你要记得，主并没有要控制我们所作的每一个决定，像我们的发型，我们吃什么，跟谁作朋友。他给我们自由，让我们在生活中，非道德的事自己作决定。

在罗马书，使徒保罗教导信徒这个原则，使他们免于那些不重要事情的争执。在那个时候，有一些争论，比如该哪一天敬拜上帝，该不该吃肉还是只吃蔬菜。他解释他们个人应该决定，不该让别人因他们的决定来审判他们。为了避免在弟兄中间制造不必要的冲突，他教导，“只是各人心里要意

见坚定。”(罗马书. 14:5).

在你的婚姻关系里有一些非道德，非圣经的事情会产生矛盾冲突。有的配偶责备另一半，拒绝他们有个人的意见，看法。当这样的情形发生，只是他们自己的问题，他们想把对方改造成自己的模式。这种强硬路线的哲学只会摧毁你们原有的情谊。真正的爱是选择不批评他个人的见解，只承认并接受他的看法。

让我给你一些控制别人行为的例子，来说明我的观点。当你一走进朋友的家，就会开始批评他（她）家的装潢吗？如果你的朋友作了什么你不喜欢的事的时候，你就立刻斥责他吗？你是否打断你朋友的话，并且说他的意见不重要吗？绝不会，对吧！如果你这么做，你的朋友一定跟你绝交。在我们日常生活的人际关系里，绝不会去控制朋友的生活小节，因为我们了解，这样的决定是他们个人的天性，因此尊重他们的选择。如果我们能容忍，也尊重我们的朋友，我们不也应该以同样的态度，来对待我们最好的朋友吗？

如果你从上面的例子得到一些启示，那么，你对自己另一半的决定为什么就无法接纳呢？你怎么可以对这个人公平，对另一个人就不公平呢？其实基本上就是自私的心态。我的意思不是说，你不该讨论这些彼此不同意的问题，或是干脆妥协算了，而是，你应该接纳你配偶不同的意见。因为他（她）永远都不会跟你一样！

6.花时间一起出去玩玩。当你们刚开始约会的时候，常出去玩，这在你追求她的时候是非常重要的。你们一起作一些有趣的事，又花许多时间谈你作了些什么，并且希望将来也能一起作。因为这些彼此共处的时间，使你们的友谊更深，从而产生罗曼蒂克的情愫，进一步愿意共度一生，结婚。

可惜，结婚以后许多夫妇没有作到像在婚前交往时，花时间一起谈心，增进友谊。婚后的时间都被照顾孩子，工作压力，个人嗜好或是运动而取代。最后，夫妻二人一起谈心的时间越来越少，他们的友情也慢慢地消失了。

我注意到一件很有趣的事，就是所罗门王和他的妻子常常一起找机会消遣，一起玩。圣经告诉我们，他们经常一起作事。当她在牧羊的时候，他去找她，与她共处。(雅歌 1:7,8) 他来找她一起到春天充满花香的大地散步，谈心。(雅歌 2:10-13) 他们也花时间出门去乡村旅行，在葡萄园散步。(雅歌 7:11,12).

你和你的配偶是否经常一起去作一些有趣的事，来增进你们夫妻的感情吗？你找时间跟配偶一起度过吗？还是你配偶的时间都被别的事占去了？如果你们这么做，就会增进你们的友谊，而且这件事必须是你们两个人都喜欢做的，而且尽可能不要花太多钱。这是非常重要的，因为如果这个活动不是你们两个人都喜欢的或是经常要花很多钱，这样你们就不能继续下去。

尽量多找一些能增加你们沟通的活动是最好的。出去看一场电影是很好的约会，可是并不能带给你

们太多沟通的机会，也许看电影前，先去吃饭，或是看完电影去散散步谈谈心。如果你能找到的娱乐可以同时给你们沟通的机会，你们的友谊就会更上一层楼。户外活动，像散步，登山，钓鱼，骑自行车，露营，这些活动又不太花钱又好玩，更重要的是可以有机会谈心，促进沟通。

7. 操练信任。在旧约大卫王讲到一个朋友出卖他，他说这个人是他的知己。“连我知己的朋友，我所依靠吃过我饭的，也用脚踢我。”(诗篇 41:9) 友谊和信任通常是连在一起的，因为在任何友谊关系里信任是最重要的。你相信你的朋友关心你，他总是为你的好处着想。信任产生彼此互相的信赖和托付。

还有，当你另一半每天晚上问你二十个问题，像你今天看见了谁，作了些什么，明显地，他对你的话，你的忠诚，已经失去信心。这不是一个信任的爱，只是自私地表现出他的恐惧，没有安全感，以及不成熟。这种自私的爱会摧毁彼此的关系。当你发现你的配偶要控制你跟其他人的关系的时候，就会把你们之间的爱火和友情熄灭，因为你了解对方并不信任你和你的爱。

保罗说爱是“凡事相信。”(哥林多前书 13:7) 信任是上帝要建立在你婚姻关系里的基石。他要你去爱你的配偶，爱到足够去相信他(她)会忠诚的信守婚约的盟誓。没有任何力量可以强迫忠诚，因为忠诚是爱的行为表现。爱是没有办法强迫的。控制或高压只会摧毁爱。每次当你对配偶的言语或行为开始表现出不信任，那就是在摧毁你们之间的友谊。

换句话说，从你配偶过去的失败或怀疑他不恰当的行为，在信任他这点上，你可以有合理的怀疑。你是否被抓到对配偶说谎？你是否为某些行为妥协？如果是这样，当然你配偶就会对你产生合理的怀疑。你必须重新开始建立对方的信任。这么做，你必须谦卑的承认过去的错误，并请求对方原谅。然后，停止任何你采取的怀疑行动。如果你愿意对配偶完全诚实，并证明你是值得信赖的，对方一定会再信任你。(你必须给对方时间来证明你是值得信赖的)信任是日积月累得来的。为何不今天就开始呢？

你从哪里得到做朋友的能力？

要成为我所描述的朋友，你需要一个超过你自己能力的爱。为什么？因为舍己或是甘心地快速回应对方的要求，不是我们与生俱来的天性。我们的天性往往是相反的。在婚姻关系里，要的是真挚的爱和舍己，这些都跟我们的天性相反。因此，正因为我们的本性是自我中心，所以我们需要神来帮助我们，成为他要我们成为的朋友。

最根本解决这个自私难题的方法，就是首先你必须跟神建立更好的关系。如果你跟天父的关系好了以后，自然地你跟配偶的关系也会好。对于你生命中的任何的改变，都应该以这个圣经原则为导向。当你对父神的爱增加以后，你自然更会爱人。他的爱可以打破一切的自私。约翰说，“爱神的，也当爱弟兄。”(约翰一书 4:21) 换句话说，你必须爱你的配偶，因为圣灵住在你里面，自然藉着你把他的爱给别人。

这个真理在亚伯拉罕身上可以看到。在圣经里他是信心和爱的典范。可是他并不是生来就这样。而是当他在跟神的关系上，越来越亲近的时候，他才更有信心也更顺服主。亚伯拉罕被称为“神的朋友”（雅各书 2:23）因着跟神亲近，就一天一天地改变了他，使他成为有信心，有爱心的人。

如果你离开了神，现在正是最好开始的时候。他不要成为你的仇敌，他要成为你的朋友。他差遣他的独生爱子为你死。他向你伸出友谊之手。如果你愿意接受，请你现在低头祷告，请他饶恕你的罪，并降服在他的脚前，认他为主。当你跟天父和好，就成为他的朋友，你会发现这是你跟配偶发展友谊关系的第一步。别错过他要给你的恩典和力量。他会带给你生命和婚姻所需要改变的能力。请求他今天就开始动工吧。