

What Should You Do When Your Spouse Walks Out The Door?

当配偶搬出去的时候，你该怎么办？

如果你的丈夫（妻子）刚刚离你而去或是对方要求你离开，对你来说一定是极大的震撼和痛苦。你的心中一定浮现许多问题，我该怎么办？我该怎么回应？我们之间的关系还能恢复吗？如果是，该怎么作呢？

现在对你来说是一个很困难的时刻，因为你的困境很难有一个容易的答案。可是，我们的神就是天天使人跟他和好的神。因为这样，他知道该如何修补你的婚姻关系。在他的话语里，他已经启示给你许多你需要的原则和方法。如果你愿意敞开心扉，接受他的劝导，那么这和好的程序就可以开始了。如果你愿意听从他的计划，将会带给你很大的改变，医治你的生命和婚姻。如果你愿意听从他的计划。你应该如何作来开始呢？

1. 自我检讨。这是首先该采取的也是最重要的步骤。你应当首先自我检讨，而非老想着对方的错误和失败。当耶稣的门徒们起冲突或是想要怪罪别人时，耶稣也是这么告诉他们的。他教导他们，“先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”(马太福音 7:5) 唯有你先跨出这一步，才能看清你婚姻里的问题。自我检讨不是一个容易的步骤，然而却是进入和好过程的第一步。

你犯了什么错？以至于造成关系的破裂？你说了什么？还是作了什么？而毁了你们之间的感情？还是你该作的没作而造成关系破裂？我建议你把这些问题，像你的言行举止，态度都写在一张纸上。这样会在各方面帮助你。首先，会帮你在祷告中具体的请求上帝帮助你改变这些你所列的错误。同时，从自己写下来所犯错误的单子上，帮助你清楚地向你的配偶认这些错。

自我检讨和承认自己的错误是和解最快的方法。如果你承认自己的错，那么你的配偶就不必再花时间去证明你的错。如果夫妻双方都采取同样的行动，那么和解就非常容易了。所以，请求上帝真实地在你心中显明这些错误，并认可这些错误。

2. 不要再硬着心。心里刚硬是一开始发生关系破裂的最主要原因。耶稣认定一个长了茧的心会摧毁婚姻关系。他向他的门徒解释，就是因为“你们的心硬”所以神允许摩西给他们离婚的指示。(马太福音 19:8)

造成这个心里刚硬的原因，是因每当冲突发生的时候，你们不顺服他的命令去寻求和解。以至于这些没有解决的问题就一点一滴的累积在你心中，使你的心刚硬，最后就使你与配偶甚至与主耶稣基督的关系疏离了。

所以，快点处理你的心里状态。请求神显明你的罪并柔软你的心，这样你才能从你的憎恨，气愤，

骄傲，以及不愿意解决婚姻问题中走出来。请求神，破碎你，并看见自己的错误和失败。请求神给你一个愿意使婚姻和好的心，去作任何神要你去作的。什么能帮助你得到这个破碎和悔改的心呢？

3.更新你跟神的关系。一旦你承认自己的错并谦卑在主的面前，你必须寻求那唯一能改变你的心，改变你的行为的那一位。你必须了解在婚姻里，每一个问题的发生，首先是灵里出了问题。每當愛不出来，不能牺牲，不能親切的溝通，不能寬恕，不能谅解，其实基本上就是你的灵里跟主的关系出了问题。当然，有時候，每個人都无法尽到以上所述的这些責任，但是当这些失败一直不断的发生，而未能及时和解，就证明你跟基督的关系基本上并不好。你不是看不见自己的问题或是你选择在某方面不愿意顺服主。因此，要看见你有能力解决這些問題，在你的生活上，必須要恢復和加深你與基督爱的关系。

更新你跟神的关系，会使你经历你需要改变的能力。唯有圣灵能改变一个人使他更像主基督。(哥林多后书 3:18) 当你每天降服到主的面前，他会使你的态度，行为跟他和谐一致。亲爱的，不要靠自己的意志力来改变自己。你所要作的，只是祈求以及降服，你在天上的父神将会给你里面从圣灵来的力量。(路加福音 11:13) 你今天就求他吧！

4.不要再制造更多的冲突。如果你真心想跟你的配偶和好，最重要的一步就是当你们分居的时候不要再制造新的冲突。即使一对夫妻已经分居了，麻烦冲突还是会继续增加。这是最大的错误。你必须停止电话骚扰，或是没有事先通知就出现，一些新的要求，或是试着强迫对方接受你的看法。当这些行为继续发生的时候，你的配偶就会开始怀疑，到底他（她）是否真的想和好。你的配偶认为这些额外附加的冲突，更看出你的生命并没有什么改变，即使和好也没有用。

可是，我个人相信，如果一方真的在神的面前自我省察，冲突就会停止。当你了解你个人的错误并开始处理自己刚硬的心，你就忍不住要和解。你自然想要停息争执。记得，所罗门劝诫，“在争闹之先，必当止息争竞。”(箴言 17:14) 要确信，神的恩典足以控制你的怒气和舌头。(哥林多后书 12:9)

5. 开始改变自己。当你寻求跟另一半和好的时候，开始先积极的处理自己的过错。回去看你所列下来的问题，并且从你和配偶之间最严重的冲突着手。开始研读跟这些问题有关的经文，并开始学习神要你作的。如果你不确定怎么作，找一位特别熟悉主的话的人来帮助你。也要求神给你智慧把这些真理应用在你的生命中。继续不断地求神的灵充满你的心，给你力量，在爱中行事。成为一个行道的人而不只是一个听道的人。(雅各书 1:22-25) 如果你这么作，对你和配偶的和好，将会有很大的帮助，也确保当你们的关系恢复时，这个关系是建立在一个新的基础上。

6. 保持对的动机。让你作出这样改变最根本的动机是什么？是为了让你的配偶回来？还是为了脱离你现在所处的不顺心的环境？你为什么设法恢复你们的关系？最主要的原因该是你要藉着顺服神的话来取悦于他。保罗鼓励帖撒罗尼迦教会，他们知道怎样行才“可以讨神的喜悦。”(帖撒罗尼迦前书 4:1) 一定要记得这才是你最根本的动机。

你能采取什么最实际的行动来取悦神呢？寻求和好！耶稣说，“倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄。”(马太福音 18:15)他同时也鼓励，“你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”(马太福音 5:23,24) 你愿意单单为了顺服主的缘故而寻求和好吗？如果你要讨神的喜悦，这就是你该作的。这是寻求和解该采取的步骤。

1.先决定什么是可以商量的，什么是不可以商量的。大部分的婚姻破裂，通常是由许多问题的症结无法解开而造成的。你必须先决定什么事你可以先跟对方妥协让步，但某些事却不可以。显然地，道德问题与圣经的原则是绝对不可以相违背的。如果妥协就违背了神，拒绝他在你的生命中掌权。圣经“教导我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守，公义，敬虔度日。”(提多书 2:12). 因此，你必须拒绝接受任何不敬虔或是不义的行为。只有认罪，悔改才能解决这些问题。

然而，当你和配偶碰到非道德或是私人问题意见不同时，你当用爱心来判断是否你冒犯对方或是对方作出无理的要求。这也是保罗给罗马教会的劝告。这个教会会有许多非道德问题的争论，会友们不断的攻击别人。他劝告他们“务要追求和睦的事与彼此建立德行的事。”(罗马书 14:19) 他表示，如果你选择攻击你的弟兄，“就不是按着爱人的道理行。”(罗马书 14:15).

所以，具体确定哪些方面需要用爱心来妥协，因着你态度不好，伤人的言语，或是不体谅别人的行为，没有以爱心行事，这都需要向你的配偶忏悔认罪。对每一个错误和不义的行为，诚心地请求原谅。当你们把这些问题都解决以后，就很容易专注在真正重要的事上了。道德和圣经的原则始终应该是在和好的讨论上占有优先的地位。

2. 找圣经原则的咨询。所罗门王说，“无智谋，民就败落...不先商议，所谋无效。”(箴言 11:14, 15:22) 如果你发现自己不可能解决这些问题，找一位按着圣经教导的辅导师来帮助你。许多时候要藉着客观的第三者介入你们之间冲突的细节，才会达成和解。耶稣了解这一点，并指示他的门徒，他们必须带证人，甚至教会的长老，来解决这个问题。(马太福音 18:16,17) 当你确定某些方面妥协，或悔改时，不要低估那些熟悉圣经经文的人，所给你的帮助。你必须承认我们每个人都有一些自己看不见的盲点。记得所罗门王承认“人所行的，在自己眼中都看为正，惟有耶和华衡量人心。”(箴言 21:2) 一个好的辅导师会帮助你看到个人的需要，以及解决你生命中这些问题的步骤。

无论如何，在找婚姻辅导这件事上，让我给你一些提醒。千万别先跟你的朋友或家人讨论你的事。因为听得越多，你反而得到更多相反的意见。同时，很有可能你的朋友都会站在你这边，以至于给你的意见并不客观。再说，如果你的好朋友跟家人都牵涉进来，知道你配偶的缺点和失败，以后你跟配偶和好以后，他（她）跟他们的关系就很难继续下去。所以，你最好把婚姻中的细节跟专业的第三者说，他会为你守密的。

此外，更重要的一点，就是这位辅导也必须听你配偶那方面的说法。最好他能安排你们双方一起同

时坐下来，听双方的说法。我发现，只有辅导婚姻中的一方几乎不可能有效的，因为冲突总是两方面造成的。记得所罗门在这件事上智慧的话语：“先诉情由的，似乎有理，但邻舍到来，就察出实情。”(箴言 18:17) 所以，你应该愿意让你的配偶和婚姻辅导，用神的话来检验你和你的行为。

不用说这位辅导师应该是基督徒，并且应该只用神的话作为鼓励或指导的来源。神的话，于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的。(提摩太后书 3:16) 神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至连心中的思念和主意都能辩明。(希伯来书 4:12) 当你能够得到从天上来的智慧来引导你时，你实在不需要依靠人的智慧。别忘了大卫告诫我们“不从恶人的计谋。”(诗篇 1:1) 所以，找一位敬虔爱主的婚姻辅导，才会真正的指示你走在神要你走的道路上。

3.从认错的方式来开始。当你用书信或自己本人与配偶接触时，必须用谦虚认错的态度。(雅各书 5:16) 在这个接触点上你的态度是非常重要的。如果你用刚硬，批评，并定新的罪，那你们就别想和好了。相反的，如果你先谦卑，承认自己的错，这样的态度和姿态会使对方感受到你愿意和好的诚意。

用这样的方式来接触的好处是，马上会使对方消除他（她）的怒气。为什么？因为如果你先承认自己的错和失败，你的配偶就不用再来证明你的错，因为你已经承认了。同样的，如果你请求对方原谅你无心和缺乏爱心的行为，将会立刻软化对方的心。柔软的心始终是任何关系和解的一个先决条件。因此，就认错，悔改，请求对方原谅吧。记得保罗鼓励，“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”(以弗所书 4:32).

4.不要只说，要行出来。为了和好而说些你配偶爱听的话是很容易的，可是如果你希望你们之间的和好是长期的，并且你们之间的关系能继续增长，单靠话语是不够的。在我作婚姻辅导的事工上，这样的错误一再重演。夫妻一方为了能让对方回家，不管什么要求都答应。一旦当他们在一起以后，发现对方实在没太大的改变，或是没有任何改变，结果他们又分了。如果你不愿意这样的情形发生在你身上，你必须确定自己能做到你所保证的改变。你的行为比你的话语更有力。不要只在嘴巴上讲爱，最好向你的配偶行出来。

可是，很多人想，我盼望我的配偶是真正并且是持续的改变，这是实在的吗？我的配偶也这样期盼我吗？当然！如果你们双方都能真诚地在神面前，省察自己以及自己的过失，并在神的面前悔改，彻底的改变必然会发生。这是按着圣经真正悔改的结果。这也是使徒保罗传讲福音的信息。他宣称人们“应当悔改归向神，行事与悔改的心相称。”(使徒行传 26:20) 注意，保罗如何对真正的悔改下定义。当一个人离开罪，他必须立刻归向神，这个从神来的能力才能使你达到真实的悔改。因为人的话语和行为应当是一致的。所以，如果是真诚的悔改，双方都理当期盼真正并持久的改变。

这样的改变才是唯一能带给你婚姻持续的和解，与关系的和谐。否则，就会产生一些不止息的争吵甚至分手。

5. 要有耐心。在我作婚姻辅导的时候，发现耐心是无价的资产，因为通常不是两个人同时都预备好去原谅对方，或愿意一起努力修补关系的。通常总有一方比另一方更愿意。这时就真的需要长期忍耐的心志来待对方。如果比较愿意的一方失败，失去耐心，给对方压力，那么前面所作的将会功亏一篑。

是什么使你坚持忍耐并给你配偶他（她）所需要的时间？答案是“爱”。“爱是恒久忍耐。”（哥林多前书 13:4）圣灵所结的果子就是忍耐。当圣灵掌管你的心，他会给你动力去忍耐。当你作到忍耐，你就会有恩慈的心。当你另一半要求你想想他对你的要求，你就不会愤怒和自我膨胀，瞪大眼睛，或暴怒。

然而，我警告那些要求多给一点时间的人。不要把分居的时间拖得太长以免带来沮丧。这也同样的会伤害彼此。你也许想，我怎么知道他（她）改得真的够好，可以回来呢？这没有一个简单的答案。可是统计显示，夫妻分离得越久，越难和好。那就是为什么耶稣说“赶紧与他和息。”（马太福音 5:25）保罗也说，长久分离也是不智的，这会导致双方情不自禁，增加被诱惑的机会。（哥林多前书 7:2-5）所以，在这件事上不要违背神的命令。记得，最好解决问题的方法是你们两个人一起来解决。唯一能知道对方是否真正改变的，只有当你们同住一个屋檐下的时候才能知道。唯一的例外，就是当你有安全的顾虑，或是牵涉到不合法的情况可以分开住。这些情况必须跟你的牧师或辅导师讨论再说。

总而言之，我还是鼓励你寻求和解。神可以医治任何破碎的心。耶稣应许他有能力。（路加福音 4:18）他也可以改变心里刚硬的人。他正在等着你向他降服。如果你愿意，神可以在你和你的配偶身上行奇妙的大事。可是，一个成功的婚姻必须要有两颗愿意的心，愿意长久被改变的心。如果你愿意，何不今天就开始行动呢？只有在你个人的生活中顺服神，才会看见什么是可能的。记得，“在神凡事都能。”（马太福音 19:26）