

## 《空中辅导》为丈夫祷告

### 第 25 讲：处理哀伤

“王弟兄最近总是觉得不快乐、心情浮躁、容易有负面思考，不知道怎么样纾解。教会的导师关心他，问他平常如何抒发压力，他说：‘我在公司是一个主管，不可能跟同事说什么；也不可能在太太、女儿面前表现软弱。’导师问他‘你会哭吗？’他回答说：‘男人大丈夫怎么还可以哭？’从小到大，他也几乎没有看过自己的爸爸掉眼泪，他的爸爸常说：‘再怎么辛苦，都必须撑着。’所以王弟兄也觉得要成为一个坚强的人，才能肩担成家立业的责任。”

亲爱的妻子们，最近一次看到丈夫伤心流泪是什么时候呢？有没有想过，作为女性的我们，不少时候想哭就哭，没有很多束缚，而且还可以有丈夫的肩膀靠一下。如果你看到丈夫流泪，会有什么反应呢？你会体谅他，借出你的肩膀让他靠一下、哭个够吗？还是觉得他很懦弱呢？我们常常听到一句话说：“男儿有泪不轻弹”，这种观念不知不觉之间妨碍了男性表达哀伤和表现软弱的一面，其实下一句往往被忽略了，就是：“只因未到伤心处”，所以男性和女性一样，同样有血有肉，都会伤心和流泪。

当一个人失去某一个人、某一件东西，就会感到哀伤，这是一种与“丧失”和“失落”有关的情绪。人生会经历很多有形和无形的失去或失落，例如：工作、财富、亲人、权力、地位、健康、尊严、关系、目标、梦想等等，而因着死亡而失去家人，往往会带来最大的伤痛。

但社会文化并没有允许男性以足够时间为丧失而哀伤，他们从小被教导要以坚忍的方式面对不同的丧失和失落，并且要快地恢复正常生活。有男性在孩童时期失去了父亲或母亲，他们认为必须要坚强、要隐藏自己的情绪，以致对自己的需要置之不顾，并且哀伤压抑下去，没有表达出来。可是这些情绪不会自动消失，有时候男性压抑的哀伤，可以达数十年之久，更有些人会出现心理或行为问题，如：人际困难、愤怒、暴力倾向、破坏物件等等。

圣经中记载了不了人物经历了深深的失落和悲伤的故事，例如：约伯、拿俄米、哈拿和大卫；诗篇也记载了不少诗人伤心的情绪；而他们跨过悲伤的重要一步，就是向神倾诉和表达。诗篇 34:18 和 147:3 告诉我们：“耶和華靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”“他医好伤心的人，裹好他们的伤处。”所以神没有教导我们逃避伤痛，祂愿意与我们同行、医治我们，带领我们走过伤痛，重新面对生活。

亲爱的妻子们，让我们一起来为丈夫能够处理心里哀伤的情绪祷告守望。

#### 1. 求神赐给丈夫勇气面对失落和哀伤的情绪。

若他曾经或未来失去对他非常重要的人或东西，帮助他明白真正的勇气是去承认和接纳发生

的事情，并且能够了解和感受到这份失落对他的影响；知道男性也可以表达哀伤，而且不害怕别人的眼光，敢于流露和表达情绪感受，也是一种男子气概。

2. 求神帮助丈夫运用合适的方法来处理哀伤。

例如：向神倾诉自己的心声、寻求神的安慰、指引和力量。并且愿意寻求身边的人的支持，包括妻子、家人、朋友、教会的牧者、导师、弟兄等；并且因此得着帮助和鼓励。又求神帮助丈夫进行一些合适他的行动来处理哀伤，例如：重游旧地、写信、做纪念品等；让他的情绪可以表达和抒发。

3. 求神带领丈夫从哀伤中成长。

把失落与哀伤这种消极的经验，转化成积极的经验。就如传道书 7:3 说：“忧愁强如喜笑；因为面带愁容，终必使心喜乐。”虽然哀伤不是一件令人愉快的事情，但它比笑声更能帮助我们生命成长，愿神引导丈夫在失落的过程中思考生命、获得经验和有所领悟，懂得调整生活的取向和方式，可以更有聪明和智慧面对人生，活得更有意义、更喜乐和更合神的心意。

让我们一起同心祷告：

亲爱的天父：求你帮助丈夫和我面对和接纳生活中总会有失去或失落的时候，不论女性或男性都会面对由此而来的内心冲击，帮助我在这样的情况下学习成为丈夫的支持，不会认为他伤心流泪是软弱的表现，反而为到他愿意在自己面前表达真实感情而感恩。愿意他倚靠你能够跨过不同的伤痛，身心灵更健康 and 强壮。奉主耶稣的名祈求，阿们！