

《空中辅导》为丈夫祷告

第 26 讲：他的压力

“曾经有科学家对压力带给人的影响作出研究，他们在小老鼠身上做实验时发现，若给予适当压力，会刺激它们大脑的细胞，几个星期周后，学习能力和记忆力都会变强；但当压力超过某个范围时，脑细胞再生的能力却会受到抑制，造成反效果。研究指出，人在中等强度、短期的压力刺激下，警觉性和表现力会改善，记忆力也会提高；例如：一些运动员在比赛的高压力下，能促使他们作出更出色的表现；或者人们在考试之前临时抱佛脚，也会因为压力而让记忆力增加。不过，若人长期在高压力下生活，却会影响身体和心理的健康；其实心脏病、高血压、失眠、忧郁、自律神经失调等，都是跟压力有关的。”

亲爱的妻子们，我们都知道，人生怎么会没有压力呢？从小时候上学，到出来工作、结婚生子，我们都是在压力下走过的；没有压力，我们也很难成长。但是每一个人对压力的反应不尽相同，面对同样一件事情，有人觉得能为自己带来推动力，有人却觉得承受不了。

你有没有想过，丈夫作为男性面对的压力跟女性也有不同的。男性从少被教导要成为男子汉、大丈夫、要顶天立地、坚强勇敢、英明果断、出人头地；社会又普遍期待男性担当保护者和领导者的角色，养妻活儿当然责无旁贷，不单要能够承担责任、更要能够照顾别人、让身边的人放心，不能表现痛苦、脆弱，更不能倒下来，不然，他们和大家重视的“男子气概”可能受到质疑和嘲笑，甚至自己也被拒绝。

面对压力时，女性很多会主动找朋友聊天，倾诉烦恼。男性却选择独自思考自己的问题、自己寻找解决问题的办法、闷着也想不跟别人说，更不会马上向外求助；加上他们不太懂得表达自己的需要和情绪，很多压力难以释放。不少会通过参与活动或投入某种兴趣来减压和转移视线，但如果自制能力不够的话，可能会变成沉迷，例如沉迷打游戏、玩乐、吸烟或喝酒。他们也比较容易以发脾气和发怒来掩盖痛苦和恐惧。所以男性懂得以健康的方式来处理压力是很重要的。

在马太福音 11:28-30，耶稣曾经说：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我必使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”耶稣不希望我们背负由人而来的枷锁，不需要逞强或自卑，他愿意我们以他为榜样，与他同工和同行，以致可以活得轻省、安定和自在。

亲爱的妻子们，让我们一起来为丈夫祷告守望。

首先，愿丈夫学习更多的信靠神，把一切交托给神。或许有很多事情不在意料之内，有时候也超乎我们的能力可以承担，愿意丈夫相信神的爱与大能，随时随地寻求神的帮助，倚靠神

去面对生活各种处境和压力。并且在每天生活中记着耶稣曾说的话：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”

第二，祈求神帮助丈夫懂得照顾好自己。有时候，男性可能习惯了把眼光放在外面的事情上，放在那些未完成的事情上和放在别人的需要和要求上；慢慢忽略了自己的需要，甚至感到迷失。求神帮助丈夫清楚自己的方向和目标，也能够意识到自己什么时候需要停下来想一想；或者帮自己充充电。又让他找到适合自己的减压方法，例如：有好的睡眠、足够的休息、运动、发展喜欢的兴趣等。

第三，求神帮助丈夫有具体的支持，知道自己并不孤单。愿他每天有安静下来的时间读经和祷告，在神里得着智慧和能力。又求神赐给他有投契和彼此支持的弟兄和朋友，可以一起共聚、活动、分享，让他知道自己的担子和压力有人可以分担。更求神帮助自己在丈夫遇到问题和压力时，可以有耐性明白和陪伴他，成为他的支持而不是加添他的压力。

让我们一起同心祷告：

亲爱的天父：感谢你赐给丈夫和我每天的生命气息，求你帮助我们更深的相信你的爱和能力去投入生活，不会被世界的期望和眼光成为我们的枷锁而被辖制。虽然生活难免会有压力，愿这些压力不会过于丈夫所能承担的，反而成为他的动力，去接受新的挑战、学习新的技能、追求更好的表现，在过程中生命更大的被建立。奉主耶稣的名祈求，阿们！