

## 二、既然已经合为一体，那还需要多少私人时间？

### 小别胜新婚

黎巴嫩诗人纪伯伦(Kahlil Gibran)在著作《先知》中有一篇关于婚姻的诗歌：“正如琵琶的颤动奏出同一乐曲，各条弦线却是分开的，夫妇要付出你们的心，却不交由对方保管。站在一起，却不要太靠近，因为庙宇的柱子分开矗立，橡树和松柏也不在彼此的阴影中生长。”

这是夫妻生活“合而不灭”的道理。两人虽然结合为一体，但不表示各自的人格已经毁灭或消失。相反的，夫妻两人须要继续维护各自的尊严，重视自己的自我发展与成熟，那么两人的“合一”关系与生活才能够得到保障与成长。

夫妻两人自我的发展必须建立在彼此相爱的共识上，这共识就是在婚姻中彼此都把夫妻的关系视为最重要。有了这个基础，两人就可以从婚姻中取得一些私人的时间与空间，却又不会使他们过结了婚的单身生活。

### 懂得休息



或许还没有进一步谈私人时间之前，我们须要先强调每个人应有的休息时间。有不少人常忙得团团转而不懂得休息和娱乐；甚至去旅游时，“工作责任心强”的人，会把工作带到度假地点去，以致自己没有真正的休闲与还原。犹太人的法律中明文规定，且严格推行“该守安息日”，不是没有理由的。因为如果没有好好地督促，有些人真的是不懂得珍惜“休息”时间。

休息时间可以用来娱乐、自我提升和建立人际关系。重视婚姻关系的男女会希望把所拥有的闲暇时间共同分享。这种想法和要求本身是好的，而且对夫妻关系的培养是有益的。

但是他们不应该因此而忽略个人所须要的时间与空间。当然私人时间不是对配偶的排斥或否定，也不是对家庭生活的逃避。夫妻分开独处用得其所，就会令各自重新振作起来。分开使双方精神松懈，情绪得到安抚，再见面时就能够更加愉快，更加珍惜，而两人的婚姻关系也会更具有生命力。

一般而言，男人比女人更须要“没有配偶在场”的个人空间和时

间。女人虽然也同样有这方面的须要，但是她们更多时候须要配偶的陪伴和亲密。当她们不能从丈夫那里获得慰藉时，就会把精神投注在孩子身上。女人应认识到女人的偏向，在时间分配上要特意安排，使自己不至于有孩子的陪伴而忽略与配偶的关系。话虽如此，女人也应该留意自己的私人时间，以追求与满足个人之所好。

### 私人时间

夫与妻都要学习怎样争取和利用“私人时间”，以便做自己喜欢做的事，与自己要好的朋友相处。他们个别的自由时间有助于减轻压力，增加创意，又能舒缓各自的情绪。假如没有私人时间，夫妻双方会比较容易被日常恼人的烦琐事务所困扰。私人时间是一种缓冲机制，使两人再相聚时会更珍惜彼此的存在。



配偶对没有私人时间的不满，往往会被带进卧室里，而影响两人的情绪与性关系。若配偶紧紧地盯死你，要求你像小孩子一样的每时每刻报告你行踪，你一定感到不自在和厌烦，又怎么能够带着好心情回家呢？丈夫和妻子都须有一些私人的时间，所以相互鼓励对方拥有各自的嗜好、朋友和发展是真爱的表现。

比如丈夫喜欢看球赛，他有一班好友跟他一样都爱看。他们商议好在举行重要的赛事时，都请几天假一起去观赏，聊天，叙旧。妻子和要好的朋友不爱看球，却喜欢看音乐剧，她们就会趁丈夫们去看球赛时也请假找些喜欢的歌剧欣赏，白天则去逛街购物和谈天。这样夫妻重新相聚时，就有许多有趣的故事可以分享。夫妻生活中有时须要彼此迁就，牺牲个人的喜好，但有时须要追求各自的兴趣，获取各自的满足。假如你的婚姻中只配合配偶的须要与兴趣，而对自己的兴趣却不管不顾，那么夫妻关系是不健康的！

### 自我充实



夫妻更应该利用一点私人时间充实自己，这不只是专业上的进修，还要培养生活中的情趣，比如学习修车、外语、烹饪、园艺，更应该找机会参与促进婚姻或亲子关系的课程或活动。只要夫妻两人下定决心，不在私人时间做任何伤害彼此关系的事，自由时间将能够丰富两人共处的时间！

如果个人不花时间修身养性，娱乐消遣，那么呆滞和疲倦就会令你感到落伍和忧悒；创意不在和欢笑的消失，让你感到一种压迫，然后想要用一些短暂和速成的方法，如喝酒、打牌、沉迷录影光碟、劳碌于工

作中，甚至寻找感官娱悦等来填补空虚。渐渐地疏忽了配偶和家人，夫妻感情因此越来越冷落与疏离。

很多人厌倦婚姻生活，却没有意识到，更不承认一个不幸的事实，就是他们婚姻的空洞来自他们自身的空虚。那些尚未认识自己的人，常会把导致婚姻空虚的责任推卸在配偶或外人身上；而那些认清自己的人，就会肩负充实和提升自己责任，以创造更美满幸福的生活。

为了使婚姻的明天更好，你须要照顾自己的身体、感情、人际、知识和灵修。你必须能够常在这几方面培养与提升自己，把成熟的自我带入婚姻中。夫妻各自的不断成长，彼此的相辅相成，对缔造更美好婚姻是十分重要，且不容忽视的！