

围城物语

不要把人生的主动权交给别人,婚姻最大的保证,不在于伴侣如何,而在于你如何

先过好自己,再遇见爱情

□本心

看到过这样一段话:很多人说自己婚姻不幸,其实是冤枉了婚姻。大多数人不是婚姻不幸,只是本来就过得不好,刚好结婚了,于是婚姻就背了这个锅。

有些人自己一个人过不好,希望通过婚姻来获得幸福,然而他们难免会失望。因为能拯救他们的,从来不是婚姻,而是自己。

依靠别人的幸福,并不可靠

有人说,幸福就是找到一个好的伴侣。可感情中最大的误区是总想通过别人的爱来爱自己,总想靠着别人来让自己幸福。

希望有人能给自己关心、耐心和安心;希望自己那颗千疮百孔的心,因此变得平整熨帖。然而现实总是不能如愿,于是陷入抱怨、指责、你争我吵当中。到最后才能认清一个事实:伴侣也只是个普普通通的人,无法让自己心想事成。

作家埃克哈特·托利曾说:如果你独自一人的时候感到不安,你就会寻找一种爱情关系来掩盖你的不安。可以肯定的是,在你与别人的爱情关系中,你的不安又会以其他形式重新出现,或者你可能会认为你的伴侣应该对你的不安负责。

说白了,每个人都有自己的创伤、苦痛,以及需要成长的部分,但婚姻是两个人成年人的结合,不是婴儿的襁褓,不能成为填补我们人生黑洞的补丁。

不要把婚姻当作避难所,放弃寄托在伴侣身上的不切实际的幻想,才是我们成长的起点。

不成熟的自己,很难遇见爱情

在自己人格相对成熟之后,才更容易遇见对的感情和对的伴侣。

一位朋友说,她后悔太早结婚。因为原生家庭的不幸福,她希望能早点拥有属于自己的家,



但经历过一段婚姻后,她发现:如果自己没有更好的认知、没有幸福的能力,不可能找到理想的家。

还有一位朋友,出生在一个贫穷家庭,父母好吃懒做,又重男轻女,明明她更优秀,父母却只偏爱不争气的弟弟。原生家庭成了她的负担,在她工作后,父母和弟弟更是隔三岔五跟她要钱。不堪重负的她非常渴望有人能替自己分担。于是,在遇到男友后,她就像抓住救命稻草一样,每次家里有事,都会找男友哭诉,期待对方帮她解决问题。但让人唏嘘的是,他们的感情也在这一哭诉中,慢慢耗尽了。

心理学家弗洛姆分析过两种爱:幼稚的爱与成熟的爱。幼稚的爱是“我爱你,因为我需要你”;成熟的爱反过来,是“我需要你,因为我爱你”。

如果一个人没有爱的能力,只有不断索取的需求,又怎么能给到他人真实的温暖呢?说到底,真正能拥有爱情的,一定是人格独立的人。因为只有这样的人,才不会变成别人的压力和负担,才有能力给予,而非一味索取。

婚姻看似嫁给对方,实则嫁给自己

实际上,任何关系的本质都是自己和自己的关系,一个人过不好,两个人肯定也好不了。把所有不幸归结于没找对人,表面上

找到了出路,但要知道,如果自己没有幸福的能力,就算换再多人,也无济于事。

很多人渴望通过伴侣改变生活状态,却总是愿望落空,那是因为他们自身就没有把日子过好的能力和认知。

说白了,婚姻看似是嫁给对方,实则嫁给自己。因为你会吸引什么样的人,和什么样的人步入婚姻,很大程度上由你来决定。

一个精神富足的人,拥有强大的内心,从内而外散发的力量会让自己更容易靠近幸福。而一个内心虚弱的人,容易把婚姻当成自己的全部,但越是在意,就越爱走极端。

正如一句话所说:关系的目的是,并不是有一个能令你完整的人,而是有一个你可以与他分享你的完整的人。

只有自我完整、内心强大的人,才会有获得幸福的本事,才能在关系中,保有迎接困难和挑战的能耐。即便遇到糟糕的伴侣,也有随时离开的勇气;即便没有人爱你,也不会过得太差。

说到底,幸福的钥匙永远都在自己手中,能拯救你的人,也只有自己。不要把人生的主动权交给别人,婚姻最大的保证,不在于伴侣如何,而在于你如何。面对婚姻,永远保有游刃有余的能力,才是一个人最大的底气。

(《中国妇女报》)

婚姻观点

只需倾听

□马海霞

那天,接到远房表姐的电话,她向我哭诉其不幸的婚姻,说姐夫常年在外地工作,一年回来一次,每次回来都和她吵架。她已隐忍多年,今年姐夫更是变本加厉,一分钱也没给表姐。表姐一通说完姐夫的种种劣迹,告诉我,她要离婚。

我忙劝她,先不要着急离婚,不如找个机会好好谈谈,把内心真实的感受告诉姐夫:若他不把工资上交,不改变漠不关心的态度,那婚姻也无法继续了。表姐赞同我的观点,以前都是姐夫数落表姐,表姐不吭声,现在她要改变自己,向他摊牌。

我刚挂掉电话,同事李姐就反驳了我的观点,她说男人的臭毛病都是女人惯的,远在外地,挣的钱也不给老婆花,跟这种男人没啥好谈。他心里没有了你,哪还有心情听你倾诉心声?依她看,没必要和他离婚,从此对他电话不接,短信不回,QQ不理,微信不看,把他当作空气。这叫欲擒故纵,你不把他当回事了,他才会反思自己的错误。

我听李姐说完,觉得有道理,忙给表姐打电话,重述了李姐的话,表姐说幸亏编的消息还没发。于是,表姐说就按李姐说的做,不再联系他,他来电也不接。

我和李姐正在议论此事,同事晓兰打断了我们的谈话,说婚姻里的事如果当事人都糊涂,需外人来指点怎样去做时,往往不会起到好效果。“你表姐自己的婚姻问题,别人说怎么做,她就怎么做,这肯定是错误的,她应该有自己的主见与想法。”晓兰还说,有一次和老公闹矛盾,心情烦闷,去找心理医生咨询。心理医生告诉她,必须要讲实话,才能判断出她婚姻的症结。她讲完后,听了心理医生的分析,觉得并不准确,不是医生理论不够,而是她不可能把婚姻里所有的东西都如实地说给人听,即使她全盘托出,也会在诉说时带有自己的观点,影响医生的判断,很难做到公正。最后,她冷静了1个月,按自己的想法与思路对待婚姻,问题迎刃而解了。

看来,婚姻里的事情旁观者未必清,任何人都不要在他人婚姻里当诸葛。如果有人对你倾诉婚姻里的矛盾,只需倾听。自己的婚姻自己做主,伤透了就放下,有贪恋就继续。对一个和自己朝夕相处多年的另一半,好与不好,爱与不爱,冷暖自知,任何外力促使做的决定,日后都有可能让自己后悔。

(《大众卫生报》)

生活新知

阿司匹林帮老人防糖



近日研究发现,65岁及以上的老年人使用低剂量的阿司匹林,可使II型糖尿病风险降低15%。

研究者分析,II型糖尿病是一种低度炎症反应和免疫性疾病。作为经典的非甾体类抗炎药,阿司匹林在老年人中低剂量使用,可以潜在地抑制炎症因子,间接起到改善糖代谢及胰岛细胞功能的作用。不过,服用阿司匹林会增加出血性疾病及消化道疾病风险。因此,目前的临床指南只建议老年人在疾病治疗需要时,如心脏病发作后,才可以每天服用规定剂量的阿司匹林。

这项研究结论为减少老年人“多病共存”现象带来了新希望,也提示糖友,低剂量阿司匹林可能不会对血糖产生不利影响。对于医生来说,需要掌握好适应证与使用剂量,减少出血风险。

(《生命时报》)

婆媳之间

聪明婆婆是妯娌间的“黏合剂”

□王纯

我刚嫁到婆家时,就发现嫂子对我不太友好。我们俩都是不服输的个性,有点暗中较劲。婆婆对嫂子评价倒是蛮好:“你嫂子是刀子嘴豆腐心,人很好。”我心里不认同,不过转念想,婆婆当着我的面说嫂子好,肯定也会在嫂子面前说我好。

不久后的一件事,让我很生嫂子的气。那天是婆婆的生日,我因为工作忙,把这事忘得一干二净。婆婆打电话让我们回家聚餐,我才想起来。嫂子连个电话都不给我打,独自给婆婆买了个

很大的生日蛋糕,可我连生日礼物都没准备。事后我跟婆婆吐槽嫂子,婆婆说:“你嫂子做事比较粗心,这次肯定是她忘了告诉你。”我心里不服气,婆婆分明就是“和稀泥”的态度。

我们住在城里,公婆跟嫂子一家住在乡下。婆婆经常往城里跑,每次她总会带一大袋子新鲜蔬菜,对我说:“这些菜都是你嫂子种的,让我给你带来!别看你嫂子平时大大咧咧的,有时心可细了,这些菜都是她用心挑的。一会儿给你嫂子打个电话吧。”我恍然明白了,婆婆这是在充当我和嫂子之间的“黏合剂”呢。

后来的日子,我也经常给嫂子买些小礼物,让婆婆捎回去。我知道,婆婆在嫂子面前,一定也是对我一顿猛夸。有婆婆在我和嫂子之间的调和,我们的妯娌关系越来越亲近。我们交心之后,嫂子对我说,开始时她确实有跟我较量的心理。后来,婆婆总跟她说我这也好那也好,慢慢交往起来,她发现果然如婆婆所说……

如今婆婆跟我们一起住,嫂子还在老家。那天我跟嫂子微信视频,我们俩聊起来没完没了,婆婆在一旁眉开眼笑。

(《快乐老人报》)