

自制力 – 不只是Say No，更是像對神Say Yes!

提到自制力,你會想到什麼?為了保持苗條的身材而拒絕巧克力的誘惑?一大早起床跑步,為5公里賽跑做準備?那婚姻呢?自制力在婚姻中是什麼樣子?是在與配偶的計畫意見不合時,選擇忍住不說?還是在他們面對困境時,選擇相信最好的一面?

無論你如何定義自制力,你都得承認這並不容易做到。正因為困難,你可能會把自制力想成是負面的——總是對自己喜歡的事物說「不」。但自制力的意涵遠不止於此。你曾經想過,自制力其實也可以是對更美好的事物說「好」嗎?

聖靈的果子包括節制(自制力)。這意味著你擁有選擇權——你可以順從自己天生的傾向,也可以邀請聖靈來掌管你的言語、思想和行為。試想一下,當你選擇以神的愛與力量來回應你的配偶時,你的婚姻會變成什麼樣子。與其對配偶的情緒做出反應,你可以退一步,讓神在他或她的心中動工。

在夫妻關係中,「節制」往往不是指單方面的壓抑或控制對方,而是指雙方對自我情緒、慾望與行為的調節與拿捏。這份節制,不是靠自己咬牙苦撐,而是每一次選擇邀請聖靈掌權——對神說Yes,勝過對血氣說No。

以下是夫妻關係中,常見需要運用「節制」、向神說Yes的幾個關鍵面向:

1. 對溫柔話語說Yes(節制情緒與脾氣)

面對伴侶的習慣或意見不合時,爭執往往源於負面的互動模式。當脾氣上來時,節制不只是「忍住不罵」,更是主動選擇對溫柔的言語說Yes——為衝突設下冷靜期,讓聖靈有機會在你心中動工,而不是讓氣話先開口。不翻舊帳、不做人身攻擊,是因為你選擇讓神的話語先於自己的情緒。

2. 對真誠理解說Yes(節制溝通與傾聽的方式)

很多時候,女人希望找人傾訴藉以抒發情緒,而男人習慣直接給出解決方案。節制在此並非壓抑表達,而是選擇對「先理解、後回應」說Yes——傾聽者克制急於給建議的衝動,先給予同理與支持;發言者也選擇對清楚表達需求說Yes,而不是不斷抱怨,期待對方自己猜到。

3. 對接納彼此差異說Yes(節制對配偶的期待)

如果一方試圖管理、改變對方,甚至要求對方完全符合自己的理想,對方會感到窒息。節制在這裡是放下自我中心的執著,選擇對「接納」說Yes——不苛求配偶成為理想中的樣子,而是專注於扮演好自己身為丈夫或太太的角色,信任神在對方身上的工作。

4. 對信任與自由說Yes(節制掌控欲與依附焦慮)

有些伴侶在熱戀期過後,會以愛為名,密集監控行程、干涉交友與社交生活。強烈的控制欲往往來自對被拋棄的恐懼。健康的節制,是誠實面對自己的不安全感,並選擇對信任說Yes——把對方交託在神的手中,尊重彼此「說不」的自由與獨立性,而不是靠掌控來換取安全感。

5. 對忠誠與委身說Yes(節制誘惑與界線)

面對外界的誘惑(例如工作上的異性、網路交友等),節制展現的不只是「克制」,更是主動

對婚姻的委身說Yes。懂得預先設下健康的情感界線、主動避嫌，是因為你選擇每天重新對神所賜的這段婚姻說Yes，勝過對一時的誘惑妥協。

就像聖靈其他的果子——仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔——一樣，自制力也是由神所賜予力量的行為。祂慷慨地賜下祂的恩典與力量。你的婚姻對祂而言很重要。祂關心你，也關心你的配偶。你願意選擇讓祂來掌管一切嗎？

節制管理婚姻裡最容易失控的情況

分享題目：

- 1) 在日常生活中，你最欣賞配偶在哪一方面展現出節制？可以分享一個讓你印象深刻的具體時刻嗎？
- 2) 在文章提到的五個面向中——溫柔話語、真誠理解、接納差異、信任自由、忠誠委身——哪一個是你目前婚姻中最需要練習「向神說Yes」的功課？下次遇到類似情境時，你可以如何具體地邀請聖靈來掌管你的反應，而不是靠自己的意志力硬撐？