

在一段婚姻關係當中，要雙方維持和諧恩愛絕對是一門學問。而面對婚姻衝突，大眾似乎傾向同情女事主，或許是建基於妻子及媽媽的形象比較偉大，反之，男方通常都是被指責的一方，也許是他們較少向人傾訴問題，因而默默地承受着不為人知的壓力。正好早前一位身為人夫的網民，在某「媽媽谷」平台上大吐苦水，投訴老婆不愛做家務、煮飯難食，又埋怨岳母對金錢、物質苛索無度，結果卻被一眾人妻們口誅筆伐，紛紛出征聲討，指責人夫太小氣、大男人，結果人夫敗走，刪帖消失。

事實上，社會普遍對男性的行為和思想有特定的期望，令他們在表達感情方面容易受到壓抑，礙於面子、自尊心及家庭地位，較少向別人談及自己的情緒和感受，種種原因也會影響夫妻間的相處，甚至因誤解而起衝突。情況如人夫網民，他可能礙於以上原因，沒有向身邊人傾訴或求助，反而希望從網上平台圍爐取暖（向相同遭遇的人尋找安慰），卻被同仇敵愾的人妻們「轟走」，下場淒涼。也許人夫選錯了「戰場」，「媽媽谷」女性讀者多自然比較「重女輕男」，建議人夫還是找可信的朋友或社工訴苦更實際。

婚姻勿論輸贏 在乎坦誠體諒

香港家庭福利會羅麗芷姑娘表示，她曾在處理一些婚姻輔導個案中，看到有些夫妻勢成水火，面對不可挽留的婚姻，互相折騰、傷害。所有議題不是朝和解協調的方向走，而是由輸贏勝負的角度出發，雙方所消耗的不止是時間、金錢、心力；還有那以往曾經單純的、美好的回憶片段。

因此，別動不動就說離婚，而要維持美滿的婚姻關係，可以先由做好自己，讓對方尊重及學習對雙方都有建設性的行為，共同建立平等及健康的關係。夫妻相處之道在乎坦誠與體諒，想做一個醒目的丈夫，可以參考以下貼士：

1. 坦誠向妻子說出難處。
2. 接納妻子的難處，給予空間，並以行動表示諒解。
3. 多包容，多忍耐，多欣賞，少批評，少抱怨。
4. 每天對妻子說一句欣賞的說話。
5. 安排特別及有創意的相聚時刻，增加溝通機會。
6. 主動關懷，讓妻子感受到體貼入微。
7. 跟妻子一同分擔家務（如管教子女、家務分配）。
8. 順境時，跟妻子分享成果；逆境時，讓妻子陪伴一同跨過障礙。



岳母瑣事多 女婿唔易做

另外，對於許多男士們來說，與岳父岳母相處可能是極具挑戰性的一回事。與岳父岳母的不愉快關係可能會對你的婚姻帶來不良影響。相反，如果能夠與岳父岳母融洽相處，可能代表你將可得到多一份支持。與岳父岳母相處時可能會遇到的一般問題：

1. 妻子太在乎她父母的想法，並期望你會為他們做很多事情。
2. 岳父岳母對你生活上的事情諸多意見。
3. 他們有太多使人煩厭的要求，就連妻子也向你投訴他們的不是。
4. 他們似乎不知道自己煩擾着你，並對你們的婚姻生活造成壓力。
5. 你希望你能向他們說「不」，但你卻說不出口。

與岳父岳母相處小秘訣

1. 接受你妻子忠於她的父母和家庭，尊重岳父岳母等同尊重你的妻子。
2. 避免批評他們。假如你的妻子向你訴說他們的不是，只管聆聽。加入批評未必會令你太太給你加分，而了解事情以外的其他評語可能會帶給你麻煩。
3. 訂立底線和界限。你可能要和妻子經過好好的商討和妥協才能定出這些底線和界限，而過程未必容易。但愈早訂立清晰的界限及作出妥協，將來發生衝突的機會愈小。
4. 說「不」。說「不」永遠不容易，但要盡早說「不」，即表示將來的傷害愈小，因這樣可排除任何不實際的期望。
5. 關懷岳父岳母。待他們如同自己父母一樣。公平的對待會令你贏得妻子和岳父岳母的支持和尊重。



學做好丈夫 建和諧婚姻