



## 满亚法师



### 丈夫不帮忙做家务 自己从劳作中寻求快乐

满亚法师：

我与丈夫育有两名孩子，白天我们都各自为本身的事业忙碌，然而，每天下班回家后，他总是习惯性地坐在电视机前阅读报章，好不享受！周末或假期期间，他不是出外打高尔夫球，便是躺在客厅沙发观赏电视运动节目。

而我，每天都得烹煮晚餐、洗碗、监督孩子做功课，临睡前更必须确定翌日的一些琐事已准备妥当。

每一次，当我要求丈夫替我分担家务时，他往往以诸多藉口推搪，如果我提醒他记得割草或修理家里的电器或喉管时，他即表示等下个周末才做，但，最后却没兑现诺言。

为此，我感到身心疲惫不堪，为什么我奉献一半个人收入给这个家庭，却还要负责所有的家务？有何方法令我那懒惰丈夫协助我做家务？

安娜合十

安娜仁者：

既然您的丈夫可以藉由阅报、观赏电视节目及打高尔夫球松弛紧张身心，您其实也能透过煮饭或打扫房子放宽心情，这亦是一种乐趣无穷，让脑袋休息的方式；我们理应学习在自己所做的每一件事情中，享受片刻的满足，并寻求生活平衡点。

现今社会，我们都有类似的思想模式；渴望聘请佣人打扫房子内外及修剪庭院花草等，殊不知，这样会削减许多生活乐趣，尤其当我们抗拒在阳光下劳动的话，即无法享受神圣的阳光浴。

我们应该时时与土地接触，以让大自然洗涤我们的烦恼心，并给疲劳的身躯一个自我还原机会；何况，做家务本来就是很好的运动，甚至可因此而去掉身上多余的脂肪，我们不一定要到球场或体育馆才称得上是运动。

错误的观念往往让我们误以为上班族是上品人物，把家务归类为低贱工作。我们应该让孩子从小养成独立性格，学习生活技能，让他们在简单的烹饪如煎蛋或煮面条中得到乐趣与自信，加强他们的能量及平衡身心。

有些人因为生活枯燥乏味，所以才需要透过观赏电视节目等解闷，主要原因是他们没有活在当下，不懂得好好享受生活的每个片段，误以为某些事情必须竭尽所能去完成，之后再以其他活动松弛身心；殊不知，做任何事时我们都可以乐在其中，而

无需刻意安排休闲时间。

您没必要干预丈夫观赏电视节目，也许这是他唯一的休闲方式，大部分男性已养成不做家务的习惯，尤其对您那四十多岁的丈夫而言，要改变已稍嫌太迟了，或许，他也不喜欢做家务，您强他所难的话，只会自讨没趣。

#### 引导孩子养成习惯

但，您还来得及引导孩子从简单工作中取得快乐，切忌让孩子养成“饭来张口”的惰性，也不要以为孩子只要专心读书就好，他们其实可以学习替您分担家务如扫地、吸尘、洗碗，甚至煮饭等，让他们从中感受生活乐趣，以备将来做个体贴、可爱的伴侣，而不是像您丈夫般以大男人主义自居。相信，您的孩子在做家务的当下即得到满足感，继而从点点滴滴的经验中体会到做任何事情皆各有精采的领悟。

为了帮助孩子，您必须在做每一件事情的当下深感满足。抛开为家庭辛苦、为家庭忙的困扰，实际上，您应该还有多馀的能量让您与外界接触、交流，例如透过与同事或朋友聚会的因缘，您不但从中得到精神上的支持，同时也能让您学习付出。

外出工作应该是一件称心如意之事，因此，赚钱不应赚得很有压力、自大、傲慢，更应甘之如饴地与丈夫分担家庭经济开销，而不是计较自己付出比丈夫多。

#### 为他人着想之美德

设法在所做的每一件事情中寻求平衡点，您必然会发现身为女人的您经已养成细心、体贴及处处为他人着想之美德，勤劳刻苦是您的习性。须知，工作目的并非完全为了赚钱，我们在付出的当下就应升起得到之满足感，而不是等到领薪之后才享有金钱上的回报。

每一天，您都应该抱持愉悦心情出外工作，然后带着平衡的身躯与心念回家，庆幸自己有机会走出家庭，为其他人提供服务，毕竟，您的孩子及丈夫并不是时时刻刻都非要您为他们打点一切不可，您应该将多馀的能量贡献给社会。

尽管，目前您丈夫欠缺体谅您的细心，不过，您应该庄敬自强，自我赏识及在所做的每一件事情中得到快乐，如此，当您安于自己的处境，不再唠叨和埋怨丈夫不帮忙做家务后，他的压力自然会因此而减少，他也不再因烦躁而借助打高尔夫球或其他活动作消遣，相信，到时他将会花多点时间留在家里。

多做任何可让您达到自我平衡及愉悦之事，否则，您若不对自己好一点，您的丈夫及儿女也将无法因为有您而得利益。

#### 满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》01/05/2005