

教我如何欣賞你

社工 余朗廷

「你這樣的表現，叫我怎樣欣賞你！」這句話聽來很熟悉，可能我們從父母、老師、朋友、伴侶、上司、同事，甚至自己對自己說時聽過無數次。這句話聽入耳後，隨即意志低沉，感受自卑乏力，沒有了自我價值。這種傷人自尊及心靈的說話，我們怎麼會說得出口，尤其是指向自己重視的人、心愛的人。

一位廿幾歲的在職青年，經過九牛二虎之力，如像在戰場打了一場硬仗，替公司完成了一個重要計劃。回家時已經疲憊不堪，一回到家便跳入被窩裡睡。作為青年的母親看到這情況，即時看不過眼，從被窩中抽起兒子：「你廿幾歲人，為何不懂得睡覺前洗澡更衣，你這樣的表現，叫我怎樣欣賞你！」兒子的反應隨即是：「別煩了。」母親把這句話聽進耳中，連隨就算沒說出口，心中也抱怨著：「我養到你咁大，現在我說一句也厭我煩，我是真的那麼討厭麼……」就這樣，彼此感受對方不體諒，而且咄咄逼人，無法忍受。

當青年從前線退役回家，期望可以享受一個安寧的休息時間，但當母親從被窩中抽起他，從回家途中所期盼的那份安寧幻滅了；而母親就期望自己做好母親的角色提點子女、培養良好習慣，又期望自己的兒子會欣賞自己捱了廿多年供書教學不辭勞苦的貢獻。當兒子叫自己別煩時，就等於聽到兒子對自己說：「你這樣的表現，叫我怎樣欣賞你！」，隨即意志低沉，感受自卑乏力，沒有了自我價值。

從這個片段我們可以學習一些發人深省的道理，了解到我們的期望，無論是我們對別人的、別人對自己的，還是自己對自己的，很多時因為不是預期中發生，我們便不愉快、失望，尤其是於人際相處當中，往往是關係破損的導火線。那麼是否做人不應該有期望？當然不是，而是我們也要明白體諒對方不是自己肚裡的一條蟲，不會知道自己心裡有如此多期望，所以對方所做的不如自己預期，這也不足為奇，對方並不是立心跟自己過不去。對方也沒有責任為著滿足自己的期望而活，要不然對方只變了自己的棋子、布偶，使對方做不了真正的自己。

作為一個負責任的成年人，我們需要學習處理自己的期望，而不只單依賴別人滿足自己。很多時，人就是希望得到別人的認同，從而肯定自己的價值及所做的貢獻，其實更重要的是我們是否也欣賞自己所做的，自己是否認同自己的存在價值，告訴自己：「我是個有貢獻的人，我是好的。」這樣，縱使別人沒有給予自己肯定，也不致我們變成一文不值，而是對方未欣賞到自己可愛的部分。同時，我們可以留意大部分人所表達的都是以自己的期望出發，所以青年說別煩時，只是他們說出自己當時的需要與期望，而不是否定母親所做的貢獻。若我們能夠學習到聆聽自己及對方說話背後的期望和需要，給予肯定與體諒，那麼關係就自然變得親密、融洽。欣賞對方也不再是一件難事。