

要得到外在的和諧前，  
我需要與自己找到一個和諧的關係。

做個「最盡善盡美」的媽媽時，反而可給自己一些時間去照顧自己、去做自己喜歡的事。回到家時，就算小孩會扭、哭鬧，我都有很大的心靈空間去包容，並且平和而快樂地面對這些「挑戰」。但若果我勉強自己，當不如意事情一發生的時候，我並沒有一個心靈空間去觀察、關注自己的情緒，這時說出不善話的機會，就大大增加了。

這一年我學習到：若果我想在不同關係裏找到和諧，必須要先懂得尊重自己在每一個角色裏的能力範圍。我必須要誠實地面對與接納自己每一個角色的能力與限制，有些角色我可以做多些，有些卻不能做太多。要得到外在的和諧前，我需要與自己找到一個和諧的關係。當我在能力範圍內盡了全力，但仍覺不足夠的話，身邊的人是很願意幫忙的。原來我不用把所有事情都背在自己的肩膀上，我可以容許自己做一個「不盡善盡美」的人。

要達到關係和諧，我們需要尊重自己及他人的限制。勉強真的沒有幸福，除了自己沒有幸福外，勉強自己去迎合他人，他人亦不會因為你的犧牲而感到真正的幸福。☺

# 認識自己的能力範圍

隨着天氣的改變，慢慢已經到了2020年年底了。這一年實在過得很快，很多人在不同的領域上，慢慢從「我不知道可以怎樣做啊！」，到「試試這樣吧、試試那樣吧」，再到「原來我可以做得到」的心態轉變。

這段期間，最大的課題就是要將自己埋藏在心裏面的感覺，與伴侶、他人分享。我的習氣是怕影響他人或者增加他人的負擔，而將自己的想法收藏起來。這一年，因為兒子慢慢從嬰兒長成一個跑跑跳跳的小孩，自己內心的掙扎，也隨着他的成長而變得更明顯。心想：「究竟要放多少時間給小孩呢？」非常讚歎每一位全職媽媽，不知道她們是怎樣可以做得到的。一直以來，知道自己不想當一個全職媽媽，可是真正做了母親時，卻發現愧疚感會因為做「兼職」而生；總覺得不當「全職」，就不能做一個好媽媽。

與兒子第一年的互動裏面，留意到當自己有多個月放下工作，當全職媽媽時，會有不少壓抑、埋怨暗暗地生起。但當自己離開一下，去教學、做自己喜歡的事時，卻有趣地發現，我除了能夠更投入媽媽這個角色以外，連妻子、朋友、老師、學生這些角色，都變得更投入了！

我慢慢開始揣摩不同角色去分配時間，發現若果我給自己60%時間，給兒子40%的話，這是我的黃金比例。如果勉強自己要把更多的時間放在媽媽這角色上時，人卻會越來越力不從心。當我容許自己不