

## 溝通的藝術

與丈夫一起十四年了，我們有着很相似的人生方向，也有不少共同嗜好。話雖如此，大家來自的家庭文化以及做事作風都不一樣。其中一點很明顯的不同之處，就是我倆處理事情的節奏（timing）。對我來說，效率是非常重要的，這樣就可以在短時間內完成很多項目。而丈夫則比較喜歡慢慢來，絕對是一個慢工出細貨的人。

我們各自有着自己的特長，這麼多年來，我們能夠在對方身邊學到不同的處事方法。不過，回想起以前，我們的確用了不少時間去磨合，去找到一個和諧的共處方式。

以前覺得丈夫的慢吞吞代表着他不在乎或者懶惰，但慢慢透過觀察，我發現當面對一些重要事項時，他會很快的完成，不過這turbo只會在「非常時期」才動用。節奏不同並不是誰的錯，只是作風不一樣。除此之外，每個人覺得重要的着眼點都不同，因為每人的需要確是不一樣，而看事情的角度也不一樣，但這不等於對方不尊重或者不愛我。

明白了這點之後，我努力地去找方法，讓大家可以有效地明白到對方的不同需要。有次我們家要裝修，當中有很多不同的範疇要處理，而大家亦需要分工合作。理解到大家的步伐不同，我建議一起設定個人的負責項目與期限。

一如以往，分工後我迅速的工作，最後在期限前兩星期，已把自己的部分完成；此時，緊張的我，暗地裏觀察丈夫的進展情況。眼看還剩下一個星期時間，他仍沒有開始的動

靜，這讓我無法放心下來。習氣驅使我開口催促，但過往的經驗提醒我，這樣只會引起不和，最後對方只會抱着怨氣來完成，而這並不是我想看到的結果。不過忍住不說、不看，卻會讓我感到委屈及生氣，真的不知如何是好。感恩一行禪師「從新開始」的練習，啟發我想出一個既可以分享我的憂慮，同時又不會得失他的方式：

「親愛的，我有困擾想你幫忙，你可以幫幫我嗎？」我問。

「當然可以！請說！」

「關於裝修要處理

的部分，我知道還

有一個星期才到限

期，而我亦知道

你會守承諾。但我

看到你好像還沒有

開始的跡象，我很擔

心。我不想嘮叨你，不過

不說又很忐忑，請問我可以怎樣做來

尊重大家的節奏，而同時又感到安心

呢？」

丈夫很輕鬆地回答：「喔，很簡

單啊！其實我打算明天開始我的部分，

放心，我會如期做完我的部分。

這樣你感到好些嗎？」

「謝謝你啊，知道你心中的時間

表，讓我感到舒服多了！」

因為個人的獨特之處，難免會遇到

相處的困難。好好回到呼吸，想讓

情緒平息，透過觀察，我們可以理解

對方與自己的本質。其實我們可以誠

實的表達自己，同時又善巧地讓雙方

都感到舒服自在。

**溝通的確是一門藝術，雖然不易，但自己絕對是受惠者啊！** ☺

其實我們可以誠實的表達自己，同時又善巧地讓雙方都感到舒服自在。