

不好意思的另一方面

這幾年留意到自己有一個「不好意思」的習氣。跟學生與朋友們說我有一個「不好意思打搞別人」的習氣，我需要很有意識地練習，將自己的需要及想法說出來。有不少學生與朋友聽到我這樣說，都會覺得沒可能，他們說：「你是我最不覺得有困難表達自己需要的人，因為每次都聽到你可以很清晰並詳細地表達你的想法、需要及要求。」我告訴他們，其實每次表達自己的想法及需要的背後，心中都經歷過不少矛盾與掙扎。

以最近找新居一事為例。姨姨是地產經紀，雖然她負責商戶物業，但因為在行內工作了三十年，所以她在所不辭的幫我聯絡不同區域的經紀，希望助我找到適合的住所。每次姨姨帶我到不同地方看租盤，我內心都有着一股非常不好意思的感覺。三星期內，差不多看遍整個香港島條件合適的租盤，但還是沒有找到稱心的。

在這個過程中留意到心中冒起不少念頭：

「你要求太高了，你看，有多麻煩他人。」

「姨姨會覺得你很麻煩的。」

「你讓經紀們做那麼多工作，但又沒有回報。」

「其實看到的已經很好，為什麼你就是不滿意？」

這股歉意大到讓我只想隨便租一間，這樣就不會再麻煩到姨姨（也再沒有歉意）。但我知道隨便選擇的話，又會換來另一個很熟悉的感覺，那就是自責與後悔。這些念頭一點都



不陌生，記憶常常從家人口中聽到這些評語，跟這個「不好意思」就像青梅竹馬一樣一起成長。深觀這些感受與想法，發現自己很怕變成了一個負累，覺得每一個幫助自己的人，都需要犧牲自己來成全我。

心裏知道這是一些過期的想法。很想跨過它，但不知可以怎樣。我希望能夠好好找到同理他人以及聆聽內心需要的平衡。

直到有一天，我發現每個幫助過我的人都是一份祝福，都是一種愛的方式。對，經紀們（包括姨姨）雖然有佣金收，他們可以得過且過、隨隨便便，但他們卻用心及投入去幫忙我。每個人都有自由意願與選擇，當沒有勉強任何人（包括自己），清楚每一個選擇，能夠承擔選擇的後果就夠了。

我們可以將一杯水看成半滿或半空，他人的幫忙可以看成為負擔或愛的表現。同理他人感受很重要，但過分同理他人而忽略內心真正需要的話，就有調整的需要了。

當我把他們的幫忙看成為愛，那種不好意思的感覺就變小了。

付出與接受都是同等重要的生命課題。👉