



满亚法师



多发掘对方优点

满亚法师：

当我与丈夫恋爱期间，他是一个非常罗曼蒂克的好伴侣，经常送礼物给我表达其心意，也常说一些赞美的话来讨我得欢心，令我窝心之外，总让我感受到他确实很享受跟我相聚的时刻。

然而，婚后的今天，他却变作另外一个人似的，妒忌心重，时时批评我，白天更不时拨电追问我的行踪，或为一些芝麻小事而指责我。我真不明白为什么他跟以前判若两人，我应该如何让他确信我依然很爱他？

仁者：

婚前，由于彼此之间有距离，仍处于观察阶段，因此，您的丈夫必需以礼物或赞美的话语来表达他对您的爱意；相信，任何一对情侣都曾经历过类似的过程。

无可否认，两个互生情愫的人，本是疏远及陌生的个体，于是，甜言蜜语、细心的体贴举动或礼物等一切争取印象分的示爱方式，自然就成为拉近双方距离的“桥梁”。

直至双方具有进一步了解，奠定感情基础，或开始婚姻生活之后，才会毫无顾忌地说出内心话，甚至直言批评伴侣，但，有时，批评亦可能成为促进两者关系密切的管道。

须知，只要我们放下身段，接受别人以温和态度来批评自己的话，那么，批评即能转化为支持我们修正恶习的原动力；相反，我们若只选择听好话，而拒绝任何善意劝告或批评，甚至因此而反唇相讥或使对方感到内疚的话，那么，我们内心阴暗部份将难有机会净化。

如果您常因为伴侣的一句批评而增添压力的话，您将难以对自己最爱的人诚实，也无法说出内心的真感受。看来，婚后的您依然眷恋着热恋时期的甜言蜜语和礼物，期待另一半的恭维赞美和公主般对待的片段出现。

从恋爱到结婚期间所看到伴侣的渐进式改变，就像孩子成长过程一样，一般上，父母会用心良苦地试着以各种方法来发掘他们的潜能，因此，夫妻两方也应该耐烦地发掘对方的优点，多花心思经营婚姻关系。

如果伴侣的批评让您感到不愉快，显然是因为您心胸不够宽阔，不接受配偶所给予的任何批评；其实，我们可以用非常平和及从容的心态来看待别人对自己的批评，何况，每一个人都有言论自由，说任何自己想说的话。

如果您的丈夫频密地拨电子您及追查您的行踪，可能是因为他怀疑您不忠于他；又或者，您对他所给予的批评反应太大，导致他误以为因此而伤害了您的自尊心，而想用关切行动来弥补过失，以避免婚姻出现裂痕，让您心灰意冷地下堂求去，另觅感情归属。

实际上，这也是一个警戒我们的“讯号”，可见，人与人之间显然是没有所谓的信任，大家时时刻刻都在互相猜疑及不信任别人。

尤其当我们强调必需要信任某一个人时，其实，说“信任”的当下，即已产生怀疑之心了。

真正的信任是一体的，不信任则犹如独立的、各别的，它是来自自私、自我生活方式的借口。如果我们抱持利己主义，我们将不会与其它人在同一个心境上“相逢”，彼此不外是被迫地信任对方。

从您丈夫的表现看来，他似乎一直在佯装很多事情未曾发生过似的，同时，他也没有及时和果敢地说出心中话，于是，长久压抑的后果，导致他不知不觉地“与愤怒为伍”，如今，当他说某些话时，自然就夹带着愤怒的批判。

无论如何，至少这也是其中一种沟通方式；不论是礼物、赞美话语、批评或呐喊都是沟通。当然，批评话语必须在适当时机说出，才不至于令当事人尴尬或愤怒；一旦真诚地表达个人的感受，即不难取得和谐的沟通效果。

别忘记，有时，经再三沟通之后，也同样出现互相猜疑与不信任之状况：所以，您不妨坦诚地向丈夫说明您所在乎及忌讳的事项，以让他既能避重就轻，又可以畅所欲言的如实地表达个人的真感受。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》22/01/2006