



大安
進修

心靈饗宴輔導週報

第106207期

要做就不要念 邊付出邊抱怨只會顧人怨！

《圖文選自「Cheers快樂工作人」網頁；作者：黃大米》

「付出越多，彼此關係越好」這句話不一定是對的！

當你拼命付出，卻得不到回報時，你會一邊付出，一邊怨懟，對方也會覺得壓力很大，因為他並不想欠你這樣多，你的付出會讓對方想要逃離，甚至你的付出，是一種變相的指責，只是在凸顯自己的偉大與寬容，以一種愛的形式，在向世人展示你的好，與宣告對方的壞。

我們常常看到很多媽媽，在跟先生大吵一架後，晚餐時間到，媽媽邊流淚邊盡責的煮了一大桌山珍海味的晚餐，邊煮邊念，也邊罵，縱然知道家裡氣氛不好，沒有人會來吃這頓晚餐，還是拼命的煮。

用一種「你看，你對我這樣不好，我還是對你很好，我還是對你付出這麼多，你真的太不應該」，無形中讓自己成為一個怨懟的太太，或者哀怨的母親，至於那一桌沒人吃的菜，往往在憤恨的情緒下，默默被倒掉，完全失去意義。

在關係中，一方付出很多，另外一方付出很少，彼此就就會失衡，長期下來，彼此之間會產生巨大的壓力，付出者往往邊付出邊四處念，四處抱怨，呼天搶地，用自己的好，宣告對方有多不好。

不要付出了好嗎，拜託充滿愛的你，因為你再付出下去，你們關係會完蛋。

在關係中最重要的是「施與受的平衡」，你付出一點，我回饋一點，是最恰當的。舉例來說，你去參加喜宴包2000元，對方下次包回2200，你們的關係就會愉快地往下進展，但如果你這次包2000，下次對方包1200回你，你就會覺得困惑跟不開心，覺得這是發生什麼事情？你在乎的不是那少掉的八百元，而是我們之間的感情，是不是出了什麼問題，讓你覺得需要對我「壞回來一點」，是我把你看重了，你把我看輕了嗎？

人跟人的關係，一如「包紅包」，當對方對你好的時候，你要加一點回去，讓對方也感受到你的愛，你們之間會很愉快，正向的往下走去，相反的，如果對方對你壞，如同上方例子中，紅包的回禮的禮金變少了，你這時該怎麼辦呢？

你該做的是，先讓自己好過，先看顧好自己受傷的心，而不是急著去表現我有多大愛，多寬容，因為這樣的愛與寬容，是失衡的。

在關係的平衡法則中，當別人對你好六分，你要好七分，或者八分回去，透過這樣的互動，你們之間的關係，會越來越好，相反的，當別人對你壞四分，你千萬不要壞六分回去，你只能壞兩分回去，讓對方繼續欠你一些，這樣對方就可能感受到你的善意，而逐漸收回他的惡意，你們之間才有可能從負向的關係中，轉向正向。

過度的付出，對你自己是種傷害，對另一方來說，也是龐大的壓力，因為「施者有所不甘，受者有所不安。」當別人對你不好，你就不要對他那麼好，因為你沒有這樣的大愛。千萬不要成為一個愛做又愛抱怨的人，謹記「要做就不要念，要念就不要做」，心甘情願，彼此關係才會愉快。



傳。閱