

否定與接納

何李麗珍

曾聽一位女士因認為自己的腿過粗，於是整天穿長裙把它蓋著，免自暴其醜。有日，因健康問題，醫生囑咐她要每天跑步，就此，她體會到自己雙腿強而有力，支撐她的身體，發揮她體育效能，幫助她重拾健康。

人生許多事情一樣，若常感不滿或時加挑剔，只會令事情越發變壞，別無好處，不如嘗試轉個想法，可能事有進展。

最近幾位同學與我傾談，都提及她們十多歲的兒子如何反叛，如何激氣，把父母當作仇人般看待。回想當年，代溝不是我們常與朋輩討論的問題嗎？那時我們何常不是令父母擔憂的一輩！不過，十年新抱好成婆，自己作為父母，就用父母的眼光與想法謀事吧！怕孩子跌倒，怕他們走錯路，怕他們誤交損友，怕他們不學無術，怕...這種種心理令我們煩躁不安，令我們嘮嘮叨叨，令我們失去信心，令我們事事否定，結果：討-人-厭！

試想，一個好教練在運動員出賽前一刻會做甚麼？

冷靜，相信自己所下的功夫，令運動員充滿信心全力以赴作賽。

孩子大了，我們應慶幸他們平安長大了，開始要勇闖天地，就像運動員出賽前，最需要支持和鼓勵，最需要父母告訴他們：「你得嘅！」

就讓大家冷靜下來，放棄不滿與否定，互建信心，重拾關係，學習接納及欣賞，晴空萬里！