

愛的真諦

有一首歌叫「愛的真諦」，歌詞內容源於〈聖經〉，短短的幾句話，闡明了究竟什麼是愛？根據這些原則，若是將愛的英文單字「LOVE」拆解來看，我們可以發現四個實踐愛的方法：

Listen 認真傾聽

一位昆蟲學家和他的商人朋友在公園散步。昆蟲學家忽然停下腳步，找到草叢中的一隻小蟋蟀，商人朋友覺得十分稀奇，那蟲子的聲音微不可聞，昆蟲學家竟聽的見。不久，他們離開公園，走在熱鬧馬路旁的人行道上。那位商人也突然止步，彎身拾起一個掉在地上的錢幣。昆蟲學家卻一直往前走，絲毫未聽見錢幣落地之聲。

關心什麼，就會聽見什麼，當你關心心愛的人，自然就能聽見對方的心聲。「傾聽」

是家庭生活中很重要的一門學問，不但要聽對方說出來的話，還要聽

沒有說出來的話，更要聽到真正的意思。表面的話不等於心裡的話，要用心去聽才聽得明白。

Observe 留意需要

有一對夫妻，做丈夫的剛晉升為將官，他按耐住興奮心情，想回家給太太一個驚喜。下班一回到家，他就故意穿著軍服，抬頭挺胸的在妻子面前晃來晃去，可是，太太卻都沒看見他的勳章和肩上的星星。這位先生心情十分沮喪，一直到吃晚餐的時候，兩個還是相對無語。這時，做丈夫的發現太太兩眼發呆，於是沒好氣的問：「你到底怎麼啦？」沒料到他的妻子立刻眼圈一紅，接著嚎啕大哭。妻子一臉委屈的說：「我剛換了一個新髮型，滿以為你會稱讚幾句，沒想到你卻一直都沒瞧見！」

只看到自己，只想到自己，忽略了別人的需要，這是我們常有的通病。因此要常常注意家人有哪些需要，而其中「愛」是最大的需要。

Verbalize 良好溝通

愛若沒有用對方法，結果常常適得其反，這往往也是我們對待家人的態度。家常常是我們生活裡最小的空間，卻是最大的距離，沒有良好的溝通，就會造成彼此的傷害。藉著良好溝通，以正面積極的態度來相處，常說造就人的好話。在有話要脫口而出前，想一想如果你聽到同樣的話，會有甚麼樣的感受？在感同身受的情況下，一些負面、批評、責備的話，就不會很快脫口而出了。

Equate 互相尊重

英國女王維多利亞雖貴為一國之尊，但私下和她的丈夫艾伯特相處時，不免也有一般家庭的爭執場面。據傳有次兩人吵架，艾伯特憤而回房關上了門，事後維多利亞女王想想，知道是自己理虧，就在房間外敲門，打算向丈夫道歉。

「誰？」女王在敲門後，丈夫在門內問。

「女王！」

但屋內沒有任何回音，於是女王再敲了敲門。「誰呀？」

「女王！」對方依舊沒有開門。

LW031022

最後，維多莉亞又敲了敲門，然後大聲說道：「是你的妻子啦！老公。」艾伯特才把門打開。

我們有時一不小心也會忘了夫妻平權的道理，然而當我們學會彼此尊重，相互疼惜時，愛就在其中流露滋長。

愛須要傾聽、觀察、溝通與尊重，當我們做到上述幾點的時候，將發現愛已經悄悄降臨在四周，你的家人自然散發出幸福的光采。

（聖經）哥林多前書 1 3 章 8 節

A large, stylized graphic of the Chinese characters '活水' (Living Water). The characters are rendered in a light blue, rounded font. A large, light red cross is superimposed over the characters, with its vertical bar passing through the center of the '活' and '水' characters. Below the characters is a light blue wavy line representing water.A large, stylized graphic of the English text 'Living Water'. The text is rendered in a light blue, rounded font. A large, light red cross is superimposed over the text, with its vertical bar passing through the center of the 'Living' and 'Water' words. Below the text is a light blue wavy line representing water.