

不要害怕噓聲

諮商室好文章共賞

你曾經看過「到處」受到肯定、稱讚的人嗎？聽說，有一個人因再也無法忍受他人的抨擊、噓聲、冷落，便對自己說：「我決定要修鍊成為一個人人喜歡的人，沒有人會挑剔我、不理我……。」

經過多年修行後，他深信此次下山，一定會贏得眾人的心。

正當他陶醉在一廂情願時，卻突然聽到「哇！」的一聲尖叫，原來是一隻青蛙張大充滿敵意的雙眼怒喊著。「喂！怎麼那樣粗心大意，差點就踏到我了……。」

隱士提醒自己，正要小心一點，絕不可隨便侵犯別人的領域、空間，「雖然我毫無惡意！」

於是，小心翼翼地走了一陣子。當他覺得累了，坐在大石頭上閉目養神時，卻聽到一陣噓鬧嘈雜聲，張眼一看，遠處正圍著一群牧羊的小孩對著他嘲笑，甚至有的還向他丟石頭……。

「那個人穿得好驢哦！」

他心想，我又沒招惹他們，「為甚麼連小孩都不放過我呢？」

儘管，他一再對自己說，「大人不與小孩鬥！」但是心裡卻滿不是滋味！

最後，經過一間農舍，因口渴，便輕輕敲門，想分杯水喝。

然而，那位老農婦卻只半開著門，露出頭來大聲吼著：「走開，你別想『又』來騙我們！」

隱士忙爭辯著：「上次騙你們的，不是我！」

但是，這位老農婦卻不容分說的尖叫「走開！」便「砰！」的一聲，用力關上門。

這位隱士只得黯然離開，沿途回山中，不禁深有所悟。

「真的，如師傅所說，『只要活一天，就無法去除別人對你有不同的看法！』」

我喜歡這個比喻，這隱士的經歷正說明：

我們生活在一個多元化的世界，充滿人我相處的複雜性，沒有足夠的勇氣與韌性，便無法面對不同的聲音。

儘管，你多努力、多細心，總是會有人認為你侵犯他們而反彈（如青蛙大叫），或無緣無故地嘲諷你（如那些小孩的謾罵），甚至毫不客氣地排擠你（如那老農婦下逐客令）。

或許，也有人「可能」給你掌聲，但是別忘記，「一定」會有人給你噓聲的。

欲建立內在的自我肯定，就必須先了解並接受一個殘酷的事實：

你無法讓每一個人都喜歡你，你也無法讓大家都稱讚你。

但是，你必須有勇氣告訴自己：不管別人喜歡與否，我都可以活得很自在！