

Q 如何處理摩擦

生活中難免會有跟別人意見不合而產生摩擦的時候，可能是跟你的家人、同學、同事或朋友。面對衝突時，該如何處理呢？以下列舉一些方式供參考。



· 學習道歉和饒恕 ·

以掃和雅各雖然是雙胞胎兄弟，但個性卻截然不同。雅各在騙取長子的名分和祝福後，怕被哥哥以掃殺害而離家出走。二十年後，雅各在神的帶領下返家並向以掃道歉，兄弟倆相擁和好。

神希望我們與人和好（太五23-24），所以若我們得罪別人，不管是有心或無意，知道後一定要懇切地向對方道歉。若情況相反，是別人得罪我們，我們應該要學習主耶穌所教導的方式，饒恕傷害我們的人（太十八21-22）。

饒恕別人並非易事，要怎麼樣才能做到呢？可以將你的難處放在禱告中，並思想主耶穌如何饒恕惡待祂的人，又怎樣饒恕我們的過犯，相信這樣就可以容易一些。主耶穌說：你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了（太十八35）。想想若我們不饒恕人，神也不饒恕我們，為了自己的緣故，還是學著饒恕別人，才是聰明的做法啊！

· 快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒 ·

我們知道多數父母會管教兒女是出於愛，所以若是被管教或碎念，建議不要急著回應，因為聖經教導我們要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒（雅一19）。這裡說的「慢慢」，可以是隔一段時間後。下次若遇到令你不開心的事，可以試試隔一段時間（例如過三、四個小時後）再和對方溝通，不要在氣頭上就說出心裡想說的話，因為通常都是不好聽或事後可能會後悔的話。

若需要發洩情緒，可以先把想告訴對方的話寫下來，你會發覺過幾個小時後，寫的方式和口吻會改變，到真的要溝通時，也會變得比較冷靜和理性，相信這樣溝通的果效會跟著提升。

避開正面衝突後，最好能自我反省是否真的有要改進的地方，若有就盡力修正；若盡力了還是無法，就禱告交託神，在神沒有難成的事，相信一切必有解決之道。

· 尊重彼此的意見 ·

遇到意見不合，溝通無效時該怎麼做？若不關乎真理，就不需堅持一定要用哪種方式處理事情，下屬應聽從上司的意見（西三22；彼前二18），晚輩應尊重長輩的意見（彼前五5），平輩之間應尊重彼此的意見。若是跟真理有關，就要以謙和且堅定的態度向對方說明，謝絕參與一切與真理相違的事，例如：準備拜偶像的物品。

父母和兒女往往會有代溝，因為長輩希望兒女按自己所希望的方式做，但兒女有自己的想法，不認為父母的做法比較好，遇到這種各持己見的狀況該如何處理呢？長輩應該用引導的方式帶領子女，而不是勉強他們依自己的方式做事。子女應該考量父母的建議，經審慎思考後，再選擇要處理的方式。

摩擦的產生，往往跟受到傷害或損失，或堅持己見或想法有關。世界上沒有一個人是完美的，難免會有一些過失，所以我們需要神的赦免和救贖。若完美的神都能原諒我們，那我們還有什麼不能原諒別人的理由呢？愛能遮掩一切過錯（箴十12），願我們都能做到主耶穌的教導，彼此相愛，就像祂愛我們一樣。✠