

自我提升课程 (Self Transformation Program - STP)

导引者手册:	单元: 03
准则 7:	说话温和, 态度亲切.
题目:	家庭活力
宗旨:	了解健康的家庭活力如何促进家的和谐幸福, 进而鼓励家人说话温和, 态度亲切。
目标:	参与者: <ul style="list-style-type: none">• 能描述家庭活力如何影响行为和语言。• 能识别惹人愤怒的词句。• 熟悉从“受害者”切换为“有意识的变革推动者”的技巧。• 清楚所谓“先了解后协调”的意思及它如何促进和谐, 使人说话温和, 态度亲切。

1.0 祈祷: 3 x Om + 3 x Gayathri Mantra

2.0 基本条规 (5 分钟)

温习第一堂课所讲述的基本条规, 强调一些大家忽视的重点。

备注:

蓝色: 在前一堂课中, 参与者对问题的回答

红色: 给予导引者的提示、笔记和指导。

青色: 引述的语录名言。

3.0 请分享你实行“说话温和, 态度亲切”的体验。

前一课的行动计划:

当你刻意从“我陈述”切换成“你陈述”时, 注意你所应用的词句。

3.1 请分享你的行动计划 [顺序回答]

3.2 你是否密切关注自己的行动计划的进展? 若有, 请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

一些典型的回答:

- 我现在能比较平静地与儿子沟通;
- 我更自觉地去“回应”, 而不是“反应”;
- 有意识地去选择我所要说的词语。

在前一课，我们设定以下的自我审核：

- a. “注意那些你可能在家里所使用的粗暴或不合适的词句，并把它记录在你的“自我提升课程”的日记里。在刺激和反应之间培育一个空间，看你是否能够减少自己的冲动。
- b. 自我觉察：当你决定有意识地从“你”的声明转换为“我”的陈述。

今天的重点是家庭，特别是家庭活力的性质，并挑战轻声说话和态度亲切的实践。

4.0 个案研讨 - 经历一个糟糕的工作日后回家

这是妈妈苏珊经历过最糟糕的一个工作日。一回到家，她却发现家里乱得一团糟，即便家人都知道一个小时后将会有访客到来。一想到必须尽快把家打理得清洁整齐，苏珊就感到更加沮丧。她觉得其家庭成员的行为很自私，东西用完后不放回原处。这时老大汤姆从自己的房间走出来迎向她。一看到汤姆，苏珊忍不住生气地对他说：“为什么到处都这么乱糟糟？你难道没看到吗？为何不能把你看到那些乱放的东西放回原位？”

汤姆愤怒地回应说这个乱局并非他一个人所造成，弟弟彼得也得负责任，母亲为什么只责备他。爸爸约翰兴致勃勃地早早回家，竟发现孩子的心情沮丧。一看到约翰，苏珊立即开始长篇大论：怎么没人关心这个家和每个人都希望她帮他们收拾残局。她进一步补充说：“约翰，你从来都不帮忙做家务。”约翰立即回复说：“你总是这样说，难道你不记得有时候是我把东西放好。你也没注意到，我提早下班回家就是因为我要帮忙把家收拾整齐。”

4.1 什么原因令苏珊失去冷静？ [公开讨论]（5分钟）

一些典型的回答：

- 苏珊觉得家人对家务漠不关心，她是收拾残局的“受害人”。
- 由于当天是她工作中最糟糕的一天，苏珊把负面情绪带回家。
- 她感受到访客即将到来的压力。

4.2 当苏珊向她的儿子汤姆喊叫时，她在那一方面增加了紧张的气氛？ [公开讨论]（5分钟）

一些典型的回答：

- 喊叫不是一个好的开始 - 它制造了一个新的问题；
- 它造成汤姆的防御态度并把手指向他的弟弟彼得 - 制造责备文化；
- 喊叫激起焦虑 - 并不是很好的事。

4.3 苏珊应该怎样友善地来改变这个局面呢？ [顺序回答]（10分钟）。

一些典型的回答：

- 苏珊可以使用“我”词句，例如：“我累了” - 这有助于让困境获得同情。
- 苏珊可以把结局作为开始 - “我们要怎样解决这个局面呢？”
- 苏珊可以轻声说话态度亲切地要求家人一起帮忙清理。

苏珊应该把家里乱糟糟的情况当作一个契机，要家人分工合作，培养负责任的态度。不过，要做到这一点，她必须先放弃自己是一个受害者的心态！要记住，每当我们感觉像一个受害者时，这是“自我”在告诉我们：“神对我并不公平”或“我不应该被这样对待。”这是自我（心灵的私语）给我们的信息。

她或许应该说：“汤姆，很高兴见到你。今天妈妈的工作糟透了，现在有点累。请你帮我倒一杯茶，让我放松一下，可以吗？”

当汤姆把茶送来时，她可以说（心灵的对话）：“谢谢。汤姆，你知道吗，当我一回到家，发现家中一片狼藉，许多东西散落满地，都没有收拾好，我真的高兴不起来。（苏珊在这里使用“我”词句来识别她的负面情绪和造成它出现的原因）。“你还记得吗？今天有客人要来。所以我們都要合作，一起把东西收拾整齐。好吗，儿子？”（这将让儿子接受所赋予的责任）。首先，苏珊让儿子明白她今天的工作有多糟糕。要他泡一杯茶给她，是训练他，让他表达对母亲的爱和关怀。这让汤姆培育同情心，有一天汤姆或许能够为自己的太太做同样的事情！从对话中，你会发现，苏珊谈她的感受，是什么原因引起的，这让她儿子能充分地了解。斯瓦米曾说：首先要了解，然后才做出协调。

苏珊先解释，然后才叫儿子帮她。这种先分享她的感受，然后才让儿子帮忙的做法，将赋予儿子担当一些责任的机会，并努力成为对家庭有贡献的成员。

4.4 约翰，彼得和汤姆要如何做来改变彼此的态度？ [顺序回答]（10分钟）

一些典型的回答：

- 约翰需要教育儿子感激母亲在家里的付出，随时帮助母亲，同时必须为自己的行为负责；
- 约翰应做儿子学习的好榜样，与妻子争论时要有良好的沟通技巧；
- 约翰需要培育更加无私与合作的态度。

最后，导引者补充说：

对于约翰，关爱不仅是口说一些悦耳的话而已，还必须承诺与家人一起度过“优质时间”，知道他们在生活中曾经发生过的事情，并认真的聆听他们的心声。

斯瓦米在‘Dharma Vahini’里写道，男性和女性的本质不同。因此，他们所要求的理想不尽相同。基于此，他说，这些差异分别为 Purushadharma 和 Stridharma（即丈夫的正义之道和妻子的正义之道）。斯瓦米补充说，丈夫和妻子是同一个单位的两个互补的一半。但是，许多丈夫往往没有意识到家庭的和谐需要两夫妻共同分担责任。把家务和管理家人的所有重担都落在妻子的身上是不切实际的。斯瓦米说，先了解再协调。只要对彼此的角色了解后，下一个步骤就是调整男女各自的担当和理想。

同时，我们也要认识到，今天人们对生活需求的优先次序已产生了巨大的变化。在生活中我们对所扮演的角色要求很高，因此非常忙碌。在很多家庭，丈夫和妻子都必须在外面工作，与约翰和苏珊的情况相同。所以，我们经常努力寻找可供应用的时间。讽刺的是，每个人都拥有同样的一天 24 小时，然而我们之间的一些人似乎有很多可用的时间，而另一些人却长长觉得时间不够用。

本课程的单元一指出，温和的话语也指不必言说的身体语言。这关系到我们对忙碌和压力的感受和该如何管理好我们的时间。表面上我们明白温和说话的所有技巧，但是如果没有把生活安排好，与配偶彼此互相了解，那么我们将继续经历冲突，我们的言语（正如苏珊在生气的情况下所说的话）将显示我们急躁的内心状态。

在无私的服务的单元 6 里：斯瓦米在语录中强调，要如何将一天 24 小时分成四个时段，每个时段 6 个小时。这样每周每个时段总共有 $6 \times 7 = 42$ 小时。（每个时段 42 个小时，有 4 个时段，每周你总共会有 168 小时）。在现实里，我们把 42 小时的一个时段作为我们有系统的“办公时间”。第二时段也优先分配予睡眠，即每晚 8 小时，总共 56 小时。可是，我们往往忽视剩余的两个时段：个人/家庭的时间和精神修养的活动时间。

因此，为了提升家庭活力，我们需要改善对时间的安排。这意味我们需要优先处理这两个被忽略的时段，遵从斯瓦米的指示适当地把自己的时间从新分配好。这样，这两个被忽视的时段才能大大的提升我们的个人生活和家庭的活力。

5.0 在案例里，请举出哪一些字眼或行为引发家庭成员的激烈反应。【公开讨论】

导引者总结：

- 不适当的时间（通常指没有选择对的时间、地点和场合）：苏珊并没有注意到当汤姆看到她回家时显得很高兴。尽管经历了一个很糟糕的工作天，她也不应该一开始就向汤姆喊叫，这是不明智的。同样，当丈夫回家时，她长篇大论的向他问责也是不对的。
- 别表现得像个受害者（这是一种态度 - 即，习惯性的思维和行为）。她应该关注如何让儿子了解她的情况，让儿子表达他对母亲的爱。这对提升家庭活力会有所帮助。
- 切勿失去冷静：苏珊失去冷静，变得具有攻击性。尽管我们感到愤怒，但要记住，我们可以把怒气引导至其他有效的途径。一旦保持冷静，这种事情就不会发生。
- 别采用以下的词句：
 - “为什么……” 这是控诉和有侵略性的，让对方感到受害并采取防守的态度。
 - “你”的陈述：这是在指责。
 - 避免使用绝对的词句，如：经常，没有人，每个人，从来没有，到处……等。

6.0 你认为哪一些词句和情况，会激起别人的恼怒呢？【脑激荡问题】（10 分钟）

导引者总结：

- 以“为什么”为开始的陈述让你专注于已不能改变的过去。如：“你为什么让这样的事情发生？”“你为什么迟到？”
- 如果你需要从过去的事情来理解所发生的情况，你最好是说：“亲爱的，我很担心你。什么事情让你迟到了呢？”
- “你”的陈述：让人升起防御的心，它带来判断和指责。
- 不信任的话，如“永远”，“经常”。例如，“你从来不听我的话”。“从不”是不信任，因为这意味着对方是不可能改变的！
- 疏远的信息，如：看轻，标签某人，嘲讽和威胁。
- 忽略对方，尤其是在这一天里你第一次见到他们。例如，当你的配偶或子女回家，或在早晨看到的第一件事等等。

7.0 你认为什么是女性在家务事里的最理想角色？【公开讨论】（10 分钟）

8.0 什么是男性在家务方面所应扮演的理想角色？【公开讨论】- 10 分钟）

导引者总结：

- 当斯瓦米强调男性和女性的正确角色（正义之道）时，我们往往以为斯瓦米指的是印度男性和女性的传统角色。
- 然而，斯瓦米在定义男性和女性的理想时，也解释男性和女性所应担当的不同任务。他期望男人担当更多向外的活动而女性承担更多向内的的工作。消耗体力和劳作的任务应该落在男人身上，而女人的任务应该比较含蓄，负起更多的培育工作。例如：倒垃圾的苦差应由男人去负责。
- 所以，斯瓦米指示，根据男女双方的角色和素质，男人应该负责塑造儿子而女人负责塑造女儿。
- 斯瓦米表示，我们不应该把不同性别者塑造成违反其自然本性的人。
- 但这并不意味着我们应该避免把生活技能传授给我们的孩子。所以，男孩应该学会如何做饭，女孩也应该学习修理东西，学习驾驶等。斯瓦米在生活中，很会烹饪，喂养和照顾别人。
- 要强调的是，很多事情大家都必须依照个人的能力和本性去分工合作，生活才能维持下去。须知，不是什么工作都适合每一个人的。
- 最后，不论什么种族文化，都需要男人在家务事里扮演更积极的角色。

到底是那里出了问题？斯瓦米又有什么解决的方法？

在 **Dharma Vahini** 这本书里，斯瓦米写道：

“所有这些道德准则和行为标准，都是为了配合这两类人和两种本性，即男性和女性。”

“世界的实际进展在于两性的道德操守和行为。无论任何伟大老师的教导，都不能超越这两种不同的本性。正确的应用 **Purushadharma**（男性的正义之道）和 **Stridharma**（女性的正义之道）是重要的。”

“All these moral codes and approved behaviour are prompted by the need to cater to two types of creatures and two types of natures – masculine and feminine”.

“The chief Dharma for practical progress of the world is the moral conduct and behaviour of these two; whatever any great teacher might teach, it cannot go beyond these two distinct natures. The Purushadharma for the male and the Stridharma for the female are important applications”

今天，就让我们一起来看看在家庭环境中，男性和女性的理想和相关的角色以及如何体现在我们的言语上。我们有可能不解，“为什么斯瓦米这么注重我们所需要扮演的角色？”

关键是当我们改变理想时，我们自然而然改变优先考虑的事项，一旦改变重点，我们就会自动改变消耗时间的方式。这些时间显然需要应用在规划和运行一个充满爱与和谐的家庭。

9.0 语录：

一个理想女性是拥有 Sathi 的身份，即忠实的妻子，兼慈爱的母亲。这个角色值得赞许。印度的理想婚姻是，右一半是丈夫而左一半是妻子。pathi 和 sathi（丈夫和妻子）是同一个单元的互补部分。

The ideal for women is the status of Sathi, the faithful wife, the loving mother. The Dharma is very laudable. The Indian ideal of marriage is that the right half is the husband and the left half is wife; pathi and sathi (husband and wife) are complimentary parts of the same unit.

SSS, Vol 6 – 18-Apr-66

9.1 夫妻的角色是同样的还是互补的？ [公开讨论]（5 分钟）

导引者强调：即使夫妻是同一个单元的两半，这两个半是不同的。例如，只有左边的半个身体拥有心脏。左边和右边的大脑也不尽相同，功能也不一样。它们必须履行各自的任務。它们的正确角色是以互补的方式来为身体服务。因此，丈夫和妻子在家里必须以自己的能力和意愿来分担一些家庭任务以维持家庭的和谐。另一个需要培育的重要习惯是：必须把与某项任务相关的一切都处理完毕，这项任务才算完成。例如，大家一起吃饭，餐后，盘碗厨余等一切都已经清理洗刷放好，工作才算完成。这样，工作才不会积压或脏乱。这也是教导孩子所应负的基本责任。在成长阶段，孩子主要是通过观察父母的行为来学习。客人来访，以茶点招待。当客人离开后，茶具等东西都应该清理放好。所有这些细节有助于促进家庭的和谐与安宁。我们可以从案例的问题中看出来。

10.0 文章研讨

斯瓦米经常主持婚礼，并对这些夫妇给予建议。祂对戴安娜巴斯说：

“将来，丈夫的烦恼是妻子的烦恼，而妻子的烦恼也成为丈夫的烦恼。它就像，如果身体的某一部分瘫痪，身体的其他部分会感觉麻痹。丈夫和妻子应该互相帮助。偶尔你感到愤怒、自私、暴躁或紧张，这是自然不过的事，但你必须协调和了解。首先，你必须了解彼此，这样就很容易协调。先了解再协调。百分之九十的人先尝试协调，这是错误的做法。首先要了解。”

” In the future husband’s troubles are wife’s troubles and wife’s troubles become the husband’s. It is like, if one part of the body is paralysed, the other part of the body feels the paralysis. Husband should help wife and wife should help husband. Sometimes it is natural for you to have anger, ego, temper, tension. You must have adjustment and understanding. First you must understand each other. After that adjustment will be easy. First understand second adjustment. Ninety percent people try adjustment first. This is the wrong way around. First understanding.”

10.1 你认为斯瓦米说“先了解，后协调”是什么意思？ [公开讨论]（5 分钟）

11.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10 分钟）

一些典型的回答：

- 按下暂停的按钮；
- 继续说话温和，态度亲切的单元；
- 只要想法充满爱心，正确的行动将随之而至。

12.0 请与大家分享你的‘说话温和，态度亲切’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	<ul style="list-style-type: none">a) 列明家里的日常事务和你可以分担的一些工作。b) 家里有比较年长（例如，十几岁）的孩子，考虑举行一个家庭会议并利用这个机会，集思广益，制定一项家庭使命宣言。展示这项宣言并确定它为家里活动的优先次序的考量。

念诵 3 次 OM 来结束今天的课程。

讨论并确定下次集会的

日期:

时间: