

建立關係的四個元素

一、 時間

關係是需要時間去發展和建立的。

但我們往往忽略花時間去與神建立關係。沒有時間與神建立關係，便沒有能力與人建立有質素的關係，也不能認識基督的心。基督是葡萄樹，我們是枝子，是基督透過我們去結果子的；與基督沒有健康的關係，便不能結出果子來。我們每天靈修，便是為了要與神建立健康的關係，與神相伴；但有些人靈修只是為了得著一些聖經知識或是「亮光」，好預備講章或查經，或在人前可以炫耀一番，這樣又如何可以與神有健康的關係呢？

忙碌是關係的攔阻。不少父母為了家庭而終日奔波勞碌，沒有時間與子女建立關係，到頭來卻失去了家庭的溫暖，得不償失。

但花了時間在一起，並不等如建立了關係。與人建立關係乃是要認識他，與他一起分享那段時光，這樣才能把關係建立起來。

我們與人相處，若沒有建立關係的正確意識，關係往往會被忽略。這在牧養上特別要留心，牧養不是教導，也不是活動，而是藉著教導和活動去關心、去愛我們所牧養的人。真正的關心，並不是到見面時才去關心一下，而是經常把對方放在自己的心上，想著他，為他代禱。

二、 溝通

說話是溝通的重要工具。無論我們與人多熟絡，若不將話說清楚，很多時候都很難可以真正彼此了解的。有人說可以做到心照不宣，那是因為平時已經溝通了很多，到了某個情況，便不用多說，也可以心照了。但人裡面的故事是發掘不完的，而且天天都在成長改變，是否真的可以不需多溝通而能了解呢？

人的溝通有三個層次，就是事實、意見和感受，聆聽和表達必須同時包含這三個層次，才算是完整地溝通了。

溝通的障礙，往往不是不懂表達，而是未能好好地聆聽。沒有良好的聆聽技巧，便很難與人建立良好的關係。未能好好聆聽，可能源於以下四種障礙：

1. 心浮氣躁：當我們的心不安靜的時候，很多自己的想法便窒礙著我們的聆聽，將自己的想法硬套進別人的口裡去了。
2. 思維僵化：當人執著於一套思維模式，便難以明白不同的模式了。
3. 目光短淺：當人心存偏執，不願意開放學習，便對所接收的訊息先下了判斷，這樣很難達致溝通。
4. 胸襟狹隘：當我們不能接納某人，便不願意細心聆聽他的說話。要學會好好地聆聽，必先要培養出開放、謙卑、好奇、成長的態度。除了要有好的態度，聆聽還需要懂得鑒貌辨色。一個人的表達，55% 是透過身體語言，38% 是透過語氣的強弱快慢，只有 7% 是透過字句內容。換言之，93% 的表達是靠弦外之音的，何況並不是那麼多人懂得用清晰的言辭傳遞自己的內心呢！

要真正了解一個人，很多時候需要在不同的環境中觀察他，留心觀察他面對不同處境的反應，例如在面對成功、失敗、被誤解和危機之時的表現。一個人對事物的喜怒哀樂反應就說明這人的性情，成功不驕傲，失敗不氣餒，被誤解不還擊，在危機中不埋怨灰心，這人必有可為。若這人能在壓力中從容，混亂中有序，必是成熟的人。所以最好能探訪他的家庭和工作地方，並透過與他相處相識的人去了解他，聽聽其他人怎樣評價他，並要介入並參與他的危機及喜事，這樣就能真正地了解，並建立了關係。

三、 尊重

神很想得到人的尊重，祂也很尊重祂所愛的人。撒母耳記上 2:30 記載：「因為尊重我的，我必重看他。」以賽亞書 43:4 記載：「因我看你為寶為尊。」 神看重我們到一個地步，「甚至將祂的獨生子賜給我們」。

尊重是肯定每個人的基本存在價值，因為人是神造的，是神所寶貝的。因此我們都應看人是寶貴的，人人都有其價值。

但現代社會是建基在不尊重之上，所以很多人都很自卑。這是社會文化的惡性循環，人不被尊重，也沒有人教導他們要去尊重人，因此人也不尊重法律，不尊重政府，不尊重父母，不尊重師長，不尊重權威，不尊重人權，難怪香港四個人中便有一個精神不夠健康，二十五個人中便有一人患上抑鬱症，一個人的自我形象不健康，是因為少被尊重。

世人尊重人，往往是基於某人的能力、地位、身份、財富、學識，就是一個人所擁有和賺取的，但人的真正價值不在於這些外顯的東西，而是在於神的形像。所有人都是按神的形像而造的，外表雖然似乎沒有甚麼值得尊重的地方，卻因為是擁有神形像的人，就值得尊重。因

著尊重，耶穌到撒瑪利亞井旁尋找一個淫婦；因著尊重，德蘭修女把街頭垂死的人帶回她的醫療站，為他們清洗，好讓他們死得有尊嚴；因著尊重，幸福營的潘靈卓拯救了不知多少癮君子；因著尊重，宣教士去到世界各地，甚至是自己不喜歡的地方；因著尊重，牧鄰開展了芥菜種事工。

這一切的發生，因人本身就有其基本價值，值得我們尊重。

如何能夠表現對人的尊重？以下幾點值得大家參考：

1. 避免不尊重的行為，就如批評、不信任、忿怒、忽略等。中國人的尊重是講地位的，是向上的，重男輕女，長幼地位懸殊，父母不會尊重子女，因此下一代受了很多苦，在傳統中不敢發出來，心中卻承受了許多批評蔑視。長大後，不是退卻畏縮，就是防衛攻擊。
2. 常記念。約翰福音十四章連續講了三個比喻，就是失羊、失錢、失小兒子的比喻，是要指出我們是用重價買贖回來的。所以一個弟兄姊妹離開教會，他是離家出走啊！若你真當他是弟兄姊妹，必會找他回來。我們可以反省一下，我們有多少時候為傳道同工和弟兄姊妹祈禱？
3. 給予時間。人因需要來找你，就要先放下工作，關心他的需要；如發現是重要而又需時的事情，而你碰巧不方便，便要另約更適合的時間。等待人成長也是需要時間的，不可急於一時偃苗助長，愛是恆久忍耐又有恩慈的。
4. 真正為他好，也將他覺得重要的看為重要。

四、信任

信任是不猜測其動機，不標籤人。信任是生命的必需，不信易令人受傷害。

但信任人是難的，因人心比萬物都詭詐。要使對方成為可信任的人，首先我們要堅持選擇信任他。我們信任人，並不是因為他可信，而是因為在愛裡「凡事相信」。即使對方失信，傷害了我們，我們還是繼續相信，這樣，關係就建立了，對方也可能會漸漸地被愛改變過來。

我們自己也要贏取別人的信任，用事實去表明自己是可信的。要成為被人信任的人，必須具備以下四種質素：

1. 可靠：可靠的人是守承諾，重原則的。傳道書 5:5：「你許願不還，不如不許。」承諾了的，必須兌現。可靠的人也是言行一致的。箴言 20:7：「行為純正的義人，他的子孫是有福的。」純正的行為是固定的，忠誠的。

2. 忠心：忠心是不離不棄的，忠心的人給人帶來很大的安慰和鼓勵，給予人有安全感。耶穌被釘時，十二門徒中只有約翰仍留守在旁；保羅初次申訴時，所有人都離棄他。忠心的人也不會隨便猜疑，而且能為朋友保密。
3. 真誠：真誠是表達真我，不須掩飾，不用測度。有真正的安全感，就連不滿也敢於表達，這樣的朋友才能互相砥礪，一同成長。
4. 全心信任人：能夠積極看到對方的優點，期待對方會有很好的成長，便可幫助對方培養良好的品格。為對方發夢，令他看重自己的夢想，並為對方負起失敗的責任，這樣便可提昇對方的能力和成就。

若然我們能成為被人信任的人，就可有效地興起別人成為主所合用的器皿。