

**05****Skuteczna komunikacja****Wstęp**

*Bo któż z ludzi wie, kim jest człowiek, prócz ducha ludzkiego, który w nim jest?* (1 Kor. 2,11 BW)  
Różnice płci, wieku-pokoleń, wykształcenia, pochodzenia, narodowości itp.

Kobieta – wcześniejszy rozwój intelektualny i uczuciowy, widzi szczegóły, reaguje emocjonalnie, sprawy traktuje osobowo, ma łatwość wysławiania się,  
Mężczyzna – ma ogólne spojrzenie, podchodzi pragmatycznie, sprawy traktuje rzeczowo, zazwyczaj trudności z wyrażeniem uczuć, większa skłonność do lęku np. o reputację (zacinanie się)

**A. Co sprawia, że komunikacja jest skuteczna?**

1. Mówienie i słuchanie w celu wzajemnego zrozumienia. Ulica dwukierunkowa.

2. Celem zrozumienia jest porozumienie (Am 3,3).

*Czy idzie dwóch razem, jeżeli się nie umówili?* (BW)

*Czyż wędruje dwu razem, jeśli się wzajem nie znają?* (BT)

**B. Przewodnik do mówienia**

1. Bądź przejrzysty jak szkło, godny zaufania, szczery. (zob. Jan 1,47)

2. Nie bądź zwodniczy względem współmałżonka.

*Niechaj więc mowa wasza będzie: Tak - tak, nie - nie, bo co ponadto jest, to jest od złego.* (Mt 5,37 BW)

*Przeto, odrzuciwszy kłamstwo, mówcie prawdę, każdy z bliźnim swoim, bo jesteśmy członkami jedni drugich.* (Ef 4,25 BW)

3. Zanim wypowiesz jakieś słowo najpierw pomyśl. Prz 15,1-2.23.26.28 (BW)

1. *Łagodna odpowiedź usmierza gniew, lecz przykre słowo wywołuje złość.*

2. *Język mędrców rozsiewa wiedzę, lecz usta głupców tryskają głupotą.*

23. *Raduje to człowieka, gdy umie dać odpowiedź; jakże dobre jest słowo we właściwym czasie!*

26. *Zamyśły złych są ohydą dla Pana, lecz miłe mu są słowa czystych.*

28. *Serce sprawiedliwego rozważa, co odpowiedzieć, lecz z ust bezbożnych tryska złość.*

4. Nie wyrzucaj starych brudów. *Miłość nie pamięta złych uczynków.*

*Kto mówi nierozważnie, rani jak miecz; lecz język mędrców leczy.* (Prz 12,18 BW)

5. Nie ponizaj ani nie traktuj z góry jako ktoś, kto ma władzę.

**C. Przewodnik do słuchania**

1. Patrz na mówiącego. Słuchaj z uwagą. Słuchanie to pierwsze lekarstwo.

Mamy dwoje uszu i jedno usta.

2. Powiedz, jak rozumiałeś to, co zostało powiedziane.

Chodzi o skorygowanie tego, co dotarło, przejaw chęć zrozumienia i zaangażowanie

3. Sprawdzaj własne emocje.

*A niech każdy człowiek będzie skory do słuchania, nieskory do mówienia, nieskory do gniewu.* (Jk 1,19b BW)

4. Wsłuchujcie się wzajemnie w słowa i myśli nawet jeśli się nie zgadzacie. Uczcie się jak należy odpowiadać.

*Serce sprawiedliwego rozważa, co odpowiedzieć, lecz z ust bezbożnych tryska złość (Prz 15,28).*

5. Wsłuchuj się w serce współmałżonka

#### **D. Przeszkody w skutecznym słuchaniu**

1. Osądzanie – czasem oceniamy zamiast starać się zrozumieć.

2. Rozwiązanie – zbyt szybko udzielamy rad, nawet wtedy, gdy nas nikt nie pyta.

3. Analizowanie – zbyt szybko analizujemy to, co zostało powiedziane i bez chwili zastanowienia wyrażamy swoją opinię. „*A ja tak uważam...*” zamiast: „*Wiem, jak się czujesz*”. *Pomóż mi zrozumieć, jak się czujesz*”.

4. Domysły – bierzemy za dobrą monetę to, co zostało powiedziane bez wnikliwego wysłuchania mówcy. Należy zadawać pytania.

5. Obrona – kiedy czujemy się atakowani, należy sprawdzić samego siebie.

Broni się ktoś, komu brak poczucia bezpieczeństwa.

6. Ignorowanie – tak dzieje się wtedy, gdy zmieniamy temat lub kierunek rozmowy.

7. Przerwywanie – tak dzieje się wtedy, gdy komuś przerywamy w połowie zdania.

8. Zaprzeczanie – ma to miejsce wtedy, gdy nie pozwalamy komuś mieć własnych odczuć.

9. Krytycyzm – ma miejsce wtedy, gdy stale szukamy błędów u rozmówcy.

Jest to bardzo poważna przeszkoda. *Dlaczego tego nie zrobiłeś – Co spowodowało, że nie udało ci się to zrobić? Nie TY, lecz CO.*

#### **Dobre rady:**

1. Wyciągaj z męża, co w nim siedzi Czasem na odpowiedź trzeba czekać trzy dni... bo mężczyźni boją się krytyki.

2. Podczas burzy emocjonalnej żony mąż ma tylko wysłuchać – nie doradzać, nie rzucać gotowymi rozwiązaniami. Nic nie mów, zrelaksuj się.

Dobry męski trick: „Opowiedz mi...” – ona opowiada, a mąż masuje jej plecy.

Pamiętajmy o wpływie dotyku:

5. *Gdy on jeszcze mówił, oto obłok jasny okrył ich i oto rozległ się głos z obłoku: Ten jest Syn mój umiłowany, którego sobie upodobałem, jego słuchajcie!*

6. *A gdy to usłyszeli uczniowie, upadli na twarz swoją i zatrwożyli się bardzo.*

7. *I przystąpił Jezus, i dotknął się ich, i rzekł: Wstańcie i nie lękajcie się!*

8. *A podniósłszy oczy swe, nikogo nie widzieli, tylko Jezusa samego. (Mt 17,5-8 BW)*

#### **Zakończenie:**

4. *Na to odezwał się Piotr i rzekł do Jezusa: Panie! Dobrze nam tu być; i jeśli chcesz, rozbij tu trzy namioty: dla ciebie jeden, dla Mojżesza jeden i dla Eliasza jeden. (Mt 17,4 BW)*

Było mu tak dobrze, że zapomniał o sobie...

## 06

**Bezwarunkowe przebaczenie****A. Dlaczego mam przebaczać?**1. Tak nam nakazał Jezus.

24. Dlatego powiadam wam: Wszystko, o cokolwiek będziecie się modlili i prosili, tylko wiercie, że otrzymacie, a spełni się wam.

25. A gdy stoicie i zanosicie modlitwy, odpuszczajcie, jeśli macie coś przeciwko komu, aby i Ojciec wasz, który jest w niebie, odpuścił wam wasze przewinienia.

26. Bo jeśli wy nie odpuścicie, i Ojciec wasz, który jest w niebie, nie odpuści przewinień waszych. (Mk 11,24-26)

2. Wzór w Modlitwie Pańskiej

12. I odpuść nam nasze winy, jak i my odpuszczamy naszym winowajcom; (Mt 6,12 BW)

**B. Czym jest przebaczenie i odpuszczenie**

**Przebaczenie** – gr. *charidzomai* – darować coś komuś, okazać się łaskawym.

**Odpuszczenie** – gr. *afesis*, uwolnienie z niewoli, ucisku, uwolnienie od grzechów.

**Nasz Pan, gdy odchodził** do swego Ojca: *Mesjasz będzie cierpiał i trzeciego dnia zmartwychwstanie; i w imię jego głoszone będzie nawrócenie dla odpuszczenia* grzechów wszystkim narodom (**Łk 24,47**).

Dz. Ap. są pierwszym zapisem jak spełniły się te słowa w życiu pierwszych chrześcijan.

**Ap. Paweł w Antiochii:** *Niechże więc będzie wam wiadome, mężowie bracia, że przez tego Jezusa głoszone wam jest odpuszczenie grzechów i że w nim każdy, kto wierzy, będzie usprawiedliwiony (Dz 13,38-39).*

**Podczas powołania Pawła:** *Posyłam cię do tego ludu, aby otworzyć ich oczy, odwrócić od ciemności do światłości i od władzy szatana do Boga, aby dostąpili odpuszczenia grzechów i przez wiarę we mnie współdziałali z uświęconymi (Dz 26,18).*

**Dzisiaj:** *Przystępujemy do pośrednika nowego przymierza, Jezusa, i do krwi, która przemawia lepiej niż krew Abła (Hbr 12,24).* Krew Abła woła o pomstę, krew Jezusa mówi: przebaczam, umarłem za ciebie, abyś żył.

**Ludzie odrodzeni, prawdziwi chrześcijanie:**

12. *Przeto przyobleczcie się jako wybrani Boży, święci i umiłowani, w serdeczne współczucie, w dobroć, pokorę, łagodność i cierpliwość, 13. Znosząc jedni drugich i przebacząc sobie nawzajem, jeśli kto ma powód do skargi przeciw komu: Jak Chrystus odpuścił wam, tak i wy. (Kol 3,12-13. BW)*

**Pamiętamy pytanie ap. Piotra:**

21. *Wtedy przystąpił Piotr do niego i rzekł mu: Panie, ile razy mam odpuścić bratu memu, jeżeli przeciwko mnie zgrzeszy? Czy aż do siedmiu razy? (Mt 18,21. BW)*

*Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat zawini, jeśli wobec mnie? (PE)*

**Lekcja dla zawziętych chrześcijan:**

46. *Przyszło im też na myśl, kto by z nich był największy. 47. Jezus zaś, wiedząc o tej myśli ich serc, wziął dziecię i postawił je przy sobie, 48. I rzekł do nich: Kto by przyjął to dziecię w imieniu moim, mnie przyjmuje. Kto zaś mnie przyjmuje, przyjmuje tego, który mnie posłał. Kto bowiem jest najmniejszy między wami wszystkimi, ten jest wielki. 49. A Jan odpowiadając, rzekł: Mistrzu, widzieliśmy takiego, który w twoim imieniu wygania demony i zabranialiśmy mu, ponieważ nie chodzi z nami. 50. Wtedy Jezus rzekł do niego; Nie zabraniajcie; kto bowiem nie jest przeciwko wam, ten jest z wami.*

51. *I stało się, gdy dopełniały się dni, kiedy miał być wzięty do nieba i postanowił pójść do Jerozolimy, 52. Że wysłał przed sobą posłańców. A ci w drodze wstąpili do wioski samarytańskiej, aby mu przygotować gospodę. 53. Lecz nie przyjęli go, dlatego, że droga jego prowadziła do Jerozolimy. 54. A gdy to widzieli uczniowie Jakub i Jan, rzekli: Panie, czy chcesz, abyśmy słowem ściągnęli ogień z nieba, który by ich pochłonął, jak to i Elias*

uczynił? 55. *A On, obróciwszy się, zgromił ich i rzekł: Nie wiecie, jakiego ducha jesteście. 56. Albowiem Syn Człowieczy nie przyszedł zatracać dusze ludzkie, ale je zachować. I poszli do innej wioski. (Łk 9,46-56. BW)*

### Oko za oko...

*Wszyscy bowiem wzięliśmy z Jego pełni łaskę za łaską, gdyż Prawo zostało dane przez Mojżesza, a łaska i prawda przyszły przez Jezusa Chrystusa (J 1,16-17 PE)*

### C. Kroki do przebaczenia

1. Jest to świadomie podjęta decyzja **w oparciu o wiarę w Boga**, a nie nasze własne odczucia.  
*Bądźcie jedni dla drugich uprzejmi, serdeczni, odpuszczając(przebaczając – PE) sobie wzajemnie, jak i wam Bóg odpuścił (przebaczył – PE) w Chrystusie. (Ef 4,32 BW)*
2. Wyznaj swój grzech nieprzebaczenia jeśli to ma miejsce w twoim sercu.  
*Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości. (1 J 1,9 BW)*
3. Proś o wybaczenie tych, których skrzywdziłeś poprzez nieprzebaczenie.
4. Módl się i błogosław swojego współmałżonka/osobę.  
*Błogosławcie tym, którzy was przeklinają, módlcie się za tych, którzy was krzywdzą. (Łk 6,28 BW)*
5. Zrób coś dobrego dla swojego współmałżonka/osoby.  
*Ale wam, którzy słuchacie, powiadam: Miłujcie nieprzyjaciół waszych, dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą, (Łk 6,27 BW)*
6. Kochaj swojego współmałżonka/osobę, a nie zachowania (uczynki).  
*Przeto przyjmujcie jedni drugich, jak i Chrystus przyjął nas, ku chwale Boga. (Rz 15,7 BW)*  
*Dlatego przyciągajcie siebie nawzajem tak, jak i Chrystus przyciągnął was ku chwale Boga (PE)*
7. Patrz na współmałżonka/osobę oczami wiary i pozwól, aby Bóg ją zmienił.

### D. Do czego prowadzi brak przebaczenia?

1. Powoduje, że stajemy się sędziami w miejsce Boga.  
*I nie sądzicie, a nie będziecie sądzeni, i nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni, odpuszczajcie, a dostąpicie odpuszczenia. (Łk 6,37 BW)*
2. Nie jest w stanie przebaczać ani otrzymywać przebaczenia.  
Zob. Jak 4,3 (BW)
3. *Proście, a nie otrzymujecie, dlatego że źle proście, zamyślając to użyć na zaspokojenie swoich namiętności.*
3. Własne JA nadal żyje i żąda przeproszenia, bo nie umarliśmy wraz z Chrystusem.  
(a ile ma praw człowiek zmarły?)
4. Czy Jezus na krzyżu miał jakieś „prawa”? Czy z nich korzystał?  
*Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią (Łk 23,34)*

### E. Wyznanie składa się z dwóch części

Istnieją jakby dwie płaszczyzny: otrzymywać przebaczenie i dawać przebaczenie.

1. **Odbierz** przebaczenie w odpowiedzi na prośbę swojego współmałżonka/osoby.  
Bóg zakrywa twój grzech krwią Jezusa, i w **Bożych oczach** wygląda to tak, jakby grzech nigdy nie miał miejsca.
2. **Obdaruj** przebaczeniem na wzór Chrystusa.

Wtedy jest ono wyzwalane przez ciebie.

Teraz w ***twoich oczach*** wygląda to tak, jakby grzech nigdy nie miał miejsca.

Kiedy z serca przebaczymy, to tak, jakby się nigdy nic złego nie wydarzyło.