

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. *Zamysły 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 zrozumiałeś 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. Przerwanie – 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 zrobiesz* – *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, rozbiję 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 odpuscicie, 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 współudziału 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 postaćów. 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, abysmy słowem ściągnęli ogień z nieba, który by ich pochłonął, jak to i Eliasz 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 przygarniajcie siebie nawzajem tak, jak i Chrystus przygarnął 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)
Proście, a nie otrzymujecie, dlatego że źle proście, zamyślając to zużyć 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?
Ojczy, 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.