**QUATRO REGRAS PARA BOA COMUNICAÇÃO**

**Regras para ter um diálogo saudável quando tentando resolver problemas.**

**REGRAS de COMUNICAÇÃO**

**Para manter um bom relacionamento e resolver os conflitos que surgem, a boa comunicação é essencial.**

**Em Efésios 4:25-32 temos QUATRO REGRAS para comunicação que são essenciais para resolver problemas.**

**Estas regras devem ser usadas em todos os nossos relacionamentos, mas principalmente no casamento.**

**O TRECHO – EFÉSIOS 4:17-32**

**Introdução: O Passado - Ef. 4:17-19**

**“*E digo isto, e testifico no Senhor, para que não andeis mais como andam também os outros gentios, na vaidade da sua mente. Entenebrecidos no entendimento, separados da vida de Deus pela ignorância que há neles, pela dureza do seu coração; Os quais, havendo perdido todo o sentimento, se entregaram à dissolução, para com avidez cometerem toda a impureza.*”**

**Introdução: O Presente - Ef. 4:20-24**

**“*Mas vós não aprendestes assim a Cristo, Se é que o tendes ouvido, e nele fostes ensinados, como está a verdade em Jesus; Que, quanto ao trato passado, vos despojeis do velho homem, que se corrompe pelas concupiscências do engano; E vos renoveis no espírito da vossa mente; E vos revistais do novo homem, que segundo Deus é criado em verdadeira justiça e santidade*.”**

**1ª REGRA - HONESTIDADE**

**Primeira Regra: Honestidade - Ef. 4:25**

**“*Por isso deixai a mentira, e falai a verdade cada um com o seu próximo; porque somos membros uns dos outros.*”**

**Um dos requerimentos mais básicos para a comunicação que resolve problemas é honestidade e transparência mutua. Tem que haver tanto ouvindo honestamente como falando honestamente.**

**Temos que verbalizar nossos pensamentos e sentimentos. Sei que há muitos sinais não verbais, mas estes não comunicam com clareza. Podemos saber que há um problema, mas não sabemos o que é com certeza. Precisamos de verbalização honesta para resolver problemas.**

**Princípios para Honestidade:**

**Tenho os fatos certos?**

**Pro. 18:13,**

**“O que responde antes de ouvir comete estultícia que é para vergonha sua”.**

**Minhas palavras são certas?**

**Ef. 4:15,**

**“Antes, seguindo a verdade em amor, cresçamos em tudo naquele que é a cabeça, Cristo”.**

**O tempo está certo?**

**Pro. 15:23b,**

**“O homem se alegra em responder bem, e quão boa é a palavra dita a seu tempo!”**

**Minha atitude está certa?**

**Fil. 2:5,**

**“De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus”.**

**Tinha orado pedindo a ajuda de Deus?**

**Fil. 4:6,**

**“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças”.**

**2ª REGRA - FICAR EM DIA**

**Segunda Regra: Ficar Em Dia ("Não se ponha o sol sobre a vossa ira.") - Ef. 4:26-27**

**“*Irai-vos, e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira. Não deis lugar ao diabo*.”**

* **Em outras palavras, devemos aprender a resolver problemas rápidos.**
* **Não podemos exigir que as pessoas vivam de acordo com as nossas preferências. Nunca devemos ficar chateados quando alguém não quer fazer as coisas da nossa maneira. Devemos ficar quietos e dar o direito para o outro de fazer como quer. Podemos expressar nossas preferências, mas nunca os exigir.**
* **Há tempos em que devemos falar (quando fomos ofendidos e quando ofendemos alguém) para expressar nossa dor.**
* **Se não consegue vencer a ofensa e temos ira (ou magoa) devemos buscar resolver o problema – no mesmo dia.**
* **Quando deixamos os problemas amontoar dia após dia, para quem estamos dando lugar ou controle sobre nossa vida?**

**3ª REGRA - ATAQUE O PROBLEMA, NÃO A PESSOA**

**Terceira Regra: Ataque O Problema, Não A Pessoa - Ef. 4:28-29**

**“*Aquele que furtava, não furte mais; antes trabalhe, fazendo com as mãos o que é bom, para que tenha o que repartir com o que tiver necessidade. Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que for boa para promover a edificação, para que dê graça aos que a ouvem*.”**

* **Palavras podem fazer dano.**

**Tiago 3:7-8,**

**“*Porque toda a natureza, tanto de bestas feras como de aves, tanto de répteis como de animais do mar, se amansa e foi domada pela natureza humana; Mas nenhum homem pode domar a língua. É um mal que não se pode refrear; está cheia de peçonha mortal*”.**

* **Nunca devemos atacar a pessoa. Geralmente não é a culpa da pessoa porque não tem a informação, capacidade ou experiência suficiente de fazer a coisa na maneira certa. Será que Deus é culpado de tudo isso?**
* **Temos que atacar o problema, buscar soluções. Devemos escolher as palavras que vão nos ajudar a solucionar o problema.**
* **Como podemos mudar as seguintes declarações:**
* **Devíamos ter visitantes mais vezes, é o único tempo que conseguimos uma boa refeição aqui.**
* **Você é preguiçoso. Cada vez que eu peço pra você fazer alguma coisa, você me dá uma desculpa porque não pode fazer.**
* **Você nunca aprecia as coisas que faço.**
* **Porque você não cuida dos seus negócios.**
* **Está me fazendo tarde.**
* **Você somente reclama e lamenta-se.**

**4ª REGRA - AGIR, NÃO REAGIR!**

**Quarta Regra: Agir, Não Reagir! - Ef. 4:30-32**

**“*E não entristeçais o Espírito Santo de Deus, no qual estais selados para o dia da redenção. Toda a amargura, e ira, e cólera, e gritaria, e blasfêmia e toda a malícia sejam tiradas dentre vós, Antes sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo*.”**

* **Não seja defensivo. Não culpe outros, ou fugir do problema, mas enfrente-o, e aceite a sua culpa. (Gên. 3:11-13).**
* **Temos que eliminar as maneiras erradas de reagir aos problemas, e agir da maneira certa.**
* **Pedir perdão.**
* **Perdoar.**
* **Arrepender.**
* **Amar e Submeter**

**BOA COMUNICAÇÃO**

**I Cor. 10:13,**

**“*Não veio sobre vós tentação, senão humana; mas fiel é Deus, que não vos deixará tentar acima do que podeis, antes com a tentação dará também o escape, para que a possais suportar*”.**

**Fil. 4:13,**

**“*Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece*”.**

**RESUMO:**

**1ª REGRA - HONESTIDADE**

**2ª REGRA - FICAR EM DIA**

**3ª REGRA - ATAQUE O PROBLEMA, NÃO A PESSOA**

**4ª REGRA - AGIR, NÃO REAGIR!**