**QUATRO REGRAS PARA UMA BOA COMUNICAÇÃO**

**Regras para ter um diálogo saudável quando buscar resolver os problemas.**

**Parte 1 – Regras 1 e 2**

**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

“*17E digo isto, e testifico no Senhor, para que não andeis mais como andam também os outros gentios, na vaidade da sua mente. 18Entenebrecidos no entendimento, separados da vida de Deus pela ignorância que há neles, pela dureza do seu coração; 19Os quais, havendo perdido todo o sentimento, se entregaram à dissolução, para com avidez cometerem toda a impureza.*”

Introdução: O Presente - Ef. 4:20-24

“*20Mas vós não aprendestes assim a Cristo, 21Se é que o tendes ouvido, e nele fostes ensinados, como está a verdade em Jesus; 22Que, quanto ao trato passado, vos despojeis do velho homem, que se corrompe pelas concupiscências do engano; 23E vos renoveis no espírito da vossa mente; 24E 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 mútua. Isso inclui ouvindo honestamente e 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 corretas?

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 correta?

Fil. 2:5,

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

Têm 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

“26*Irai-vos, e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira. 27Não deis lugar ao diabo*.”

* Em outras palavras, devemos aprender a resolver os problemas rapidamente.
* 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 quiser. Podemos expressar nossas preferências, mas nunca exigir.
* Há tempos em que devemos falar (quando fomos ofendidos e quando ofendemos alguém) para expressar nossa dor.
* Se não conseguimos vencer a ofensa e temos ira (ou mágoa) devemos buscar resolver o problema – no mesmo dia.
* Quando deixamos os problemas amontoarem dia após dia, para quem estamos dando lugar ou o controle sobre nossa vida?