

Zasady Porozumiewania się w Małżeństwie

(Prz 18,21; 25,11 Hi 19,2; Jk 3,8-10; 1P 3,10)

1. Chętnie słuchaj i nie odpowiadaj zanim współmałżonek nie skończy swej wypowiedzi
(Prz 18,13; Jk 1,19)

2. Nie spiesz się ze słowami, najpierw pomyśl. Mów tak by druga osoba mogła Cię zrozumieć i przyjąć Twoje słowa (Prz 15,23-28, 21,23, 29,20; Jk 1,19)

3. Prawdę mów z miłością (Ef 4,15-25; Kol 3,9), przesiewając słowa przez sito Sokratesa:

- czy to co chcę powiedzieć jest prawdą ?

- czy jest dobre dla tej osoby ?

- czy jest konieczne dla tej osoby ?

4. Jeżeli używasz milczenia, to wytłumacz współmałżonkowi dlaczego w danym momencie wolisz nic nie mówić

5. Unikaj kłótni. Zdanie zaczynaj od „ja” możesz nie zgadzać się ze współmałżonkiem
(Prz 17,14; 20,3 Rz 13,13;)

6. Nie odpowiadaj w gniewie. Bądź łagodny w swych reakcjach (Prz 14,29; 15,1,25,15, 29,1; Ef 4,26-31)

7. Gdy współmałżonek wyznaje błąd- przebaczaj. Jeżeli ty popełnisz błąd –proś o przebaczenie (Prz 17,9; Ef 4,32;)

8. Wystrzegaj się zrzędzenia (Prz 10,19; 17,9; 20,5)

9. Podnoście się na duchu, dodawajcie sobie odwagi- podkreślaj mocne strony współmałżonka (Rz 14,13; Ga 6,1; 1 Tes 5,11) Jeżeli ktoś Cię krytykuje, obwinia – nie odpowiadaj w tym samym tonie (Rz 12,27; 1P 2,23; 3,9)

10. Staraj się zrozumieć opinie współmałżonka zgódź się na istnienie różnic. Dbaj o jego dobro (Flp 2,1-4; Ef 4,2)

Anita Łukowiak

mgr nauk o rodzinie

Za: Multimedialnym Informatorem dla narzeczonych AGAPE nr 5, wydanym za zgodą kurii metropolitarnej gdańskiej 2002r.