

HEALTHY

COMMUNICATION

Ada orang yang lancang mulutnya seperti tikaman pedang, tetapi lidah orang bijak mendatangkan kesembuhan. Amsal 12:18

Jawaban yang lemah lembut meredakan kemarahan, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan amarah, lidah orang bijak mengeluarkan pengetahuan, tetapi mulut orang bebal mencurahkan kebodohan.

Lidah lembut adalah pohon kehidupan, tetapi lidah curang melukai hati. Amsal 15:1,2,4





**FONDASI
KELUARGA
ADALAH HUBUNGAN**

**BAHAN DASAR
HUBUNGAN
ADALAH
KOMUNIKASI**

KOMUNIKASI KITA

bisa saja
melukai
ataupun
menyem-
bukkan

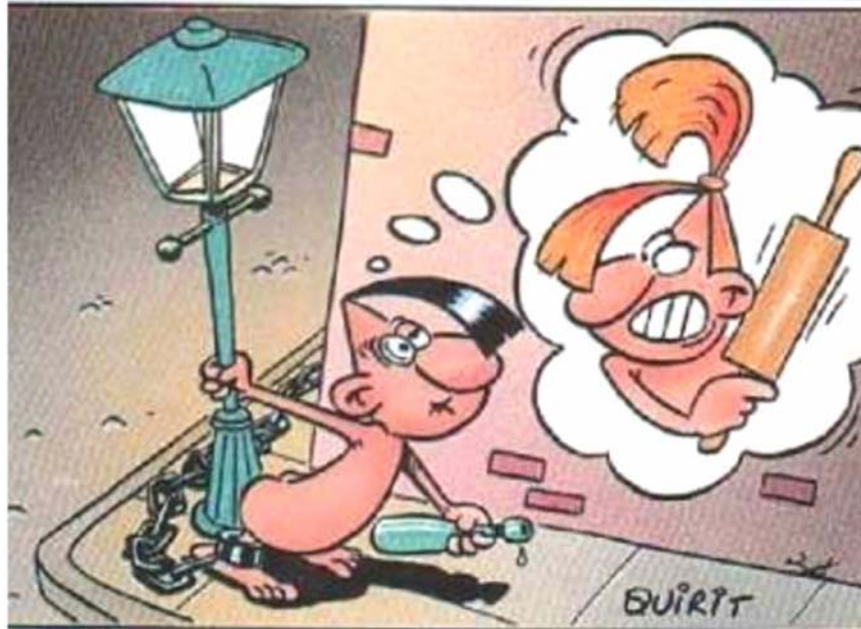


*..... giving each other nice
nicknames*

Komunikasi yang sehat bukan hanya sekedar perkataan tapi sebuah proses pertukaran.



**Saya menghendaki hati saya
diketahui dan mengharapkan untuk
mengetahui hatinya**



Thinking of her only ...

5 ASPEK KOMUNIKASI YANG SEHAT

1. TUJUAN KOMUNIKASI

Kita harus mengetahui tujuan komunikasi:

Untuk SALING MENGERTI.

Bukan :

- ⦿ Untuk disetujui
- ⦿ Untuk memenangkan perdebatan
- ⦿ Untuk menjadi yang paling benar

- ⦿ Kita berkomunikasi karena adanya perbedaan yang mendasar.
- ⦿ Kecuali perbedaan tersebut dapat dimengerti, maka potensi konflik sangatlah tinggi
- ⦿ Dalam konflik rumah tangga berlaku pepatah ini “Silent is not golden”
- ⦿ **Dosa menyebabkan ketertutupan yang berakibat rusaknya komunikasi.**

Keterbukaan atau berjalan dalam terang adalah rahasia komunikasi yang sehat.



2. MERENCANAKAN KOMUNIKASI

- ⦿ Komunikasi tidak terjadi begitu saja kita, kita perlu merencanakannya.
- ⦿ Perkataan yang diucapkan tepat pada waktunya adalah seperti buah apel emas di pinggan perak. Amsal 25:11
- ⦿ Saudara tidak akan pernah mengerjakan dengan serius apa yang tidak saudara rencanakan

Pilih 1 dari 5 TINGKAT KOMUNIKASI

1. Percakapan basa-basi
2. Laporan fakta ttg orang lain.
3. Mengungkapkan pendapat.
4. Mencerahkan perasaan.
5. Berbagi isi hati dengan jujur dan terbuka.



3. PERSIAPAN KOMUNIKASI

- Bersiaplah untuk mendengarkan secara EMPHATIK.
 - Dengan lebih dahulu mengesampingkan pikiran, perkataan, serta agenda kita sendiri cukup lama untuk mendengar sampai mengerti lawan bicara.

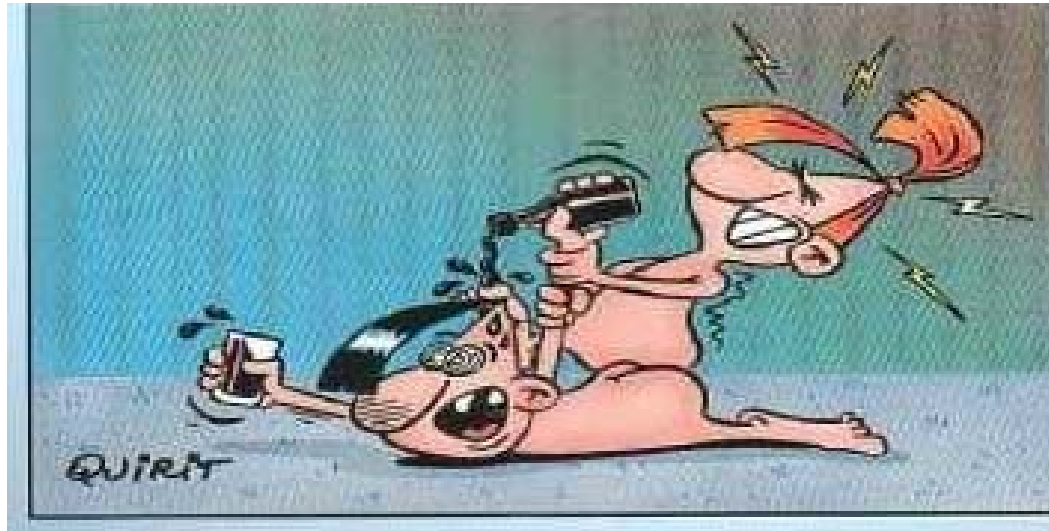
- Bersiaplah untuk berbicara secara **H O L I S T I K**,
 - dengan memastikan bahwa nada suara dan gerak isyarat kita, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh mengirimka pesan yg sama seperti perkataan yang kita ucapkan lewat bibir kita.



4. PRAKTEK KOMUNIKASI

Ingatlah komunikasi bukan hanya melibatkan perkataan tapi:

- ◉ Kontak mata
- ◉ Mendengar reflektif
(mengatakan ulang apa yang dikatakannya)
- ◉ Kepekaan menunggu waktu yg tepat
- ◉ Disiplin utk berpikirlah sblm bicara
- ◉ Komitmen untuk mengatakan kebenaran dalam kasih



- ⦿ Rem untuk tidak tergelincir dlm perdebatan.
- ⦿ Penguasaan diri utk tidak bereaksi dalam kemarahan
- ⦿ Kerendahan hati untuk mengakui kesalahan.
- ⦿ Hikmat untuk tidak menjadi “cerewet”.

5. JANGAN MENYERAH

- ◉ Kita harus tekun dlm berkomunikasi.
- ◉ Kita berkomunikasi karena kita memang berbeda, dan kesepakatan tidak datang tanpa pengertian.
- ◉ Membangun komunikasi adalah sebuah proses yang berlangsung seumur hidup, sebagai bagian dari seni mengenali dan mengasahi pasangan dan keluarga kita.

Teruslah belajar MENDENGARKAN

- ◉ Berilah perhatian penuh pada pembicara
- ◉ Tunjukkan perhatian anda dgn bahasa tubuh anda
- ◉ Ulangi atau susun kembali pernyataan-pernyataan utamanya
- ◉ Biarkan pasangan anda menyelesaikan kalimatnya
- ◉ Ungkapkan pemikiran dan perasaan anda.
- ◉ Peka terhadap tuntutan kebutuhan
- ◉ **Mendengar berarti mencintai**

TERUSLAH BELAJAR BICARA

- Percakapan sehari-hari adalah "DOA REGULER" yang memancarkan kuasa.

