

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

Miesto / deň	3.	10.	17.	24.
Bratislava 1	K. Badinský	E. Bališ	M. Riečan	D. Kaba ml.
Bratislava 2	M. Riečan	D. Márfoldi	M. Majtán	BA1
Petržalka	J. Turóci	H. Becz	K. Badinský	BA1
Dúbravka	M. Majtán	BA2	T. Braun	BA1

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Nedeľa:	Klub Pathfinder	Cablkova	nepravidelne
Pondelok:	biblické štúdium, kniha Jozua	Cablkova	18:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genezis	Dúbravka	18:30 hod.
	mládežnícka bohoslužba	Čajovňa Únik	19:00 hod.
	Prednášky: Po stopách veľikánov dejín	Senec, knižnica	18:00 hod.
Utorok:	biblické štúdium, kniha Skutky ap.	Cablkova	11:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	Ferienčíkova	16:30 hod.
	stretnutie mládeže, Za obzorom	Ferienčíkova	18:00 hod.
Streda:	stretnutie seniorov, kniha Veľký spor	Ferienčíkova	10:00 hod.
	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Skutky ap.	Wolkrova 4	18:00 hod.
Štvrtok:	cvičenie – fitness	Ferienčíkova	17:00 hod.
	Klub Pathfinder, Petržalka	Gessayova 6	17:00 hod.
Piatok:	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy	Cablkova	08:40 hod.
	sobotná škola, štúdium Biblie		09:30 hod.
	kázanie z Božieho slova		10:50 hod.
	popoludňajšia pobožnosť	Cablkova	14:00 hod.
	florbalové stretnutie	ZŠ Drieňová ul.	18:00 hod.
	- kontakt R. Oravec 0908 838 046		

DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

10.-17.	Týždeň kresťanského domova	zbor, skupiny, rodiny	
10.-11.	Múzička	Kežmarok	
12.	Začiatok novej série prednášok	Senec, knižnica	18:00 hod.
13.	Výbor zboru BA1	Cablkova	17:30 hod.
17.	Členské zhromaždenie	Cablkova	počas obeda
22.	Výbor zboru BA2	Ferienčíkova	18:00 hod.

KONTAKTY:

Zbor Bratislava 1, Cablkova ul. č. 3, 821 04; ba1.casd.sk
 Zbor Bratislava 2, Ferienčíkova ul. č. 5, 811 04; ba2.casd.sk
 Skupina Petržalka, Wolkrova ul. č. 4
 Skupina Dúbravka, M. Sch. Trnavského 2/A (kostol ECAV)
 Kazatelia: Marek Riečan, tel: 0917 338 362, e-mail: mriecan@casd.sk
 Marek Majtán Černák, tel: 0948 322 663, e-mail: masomajtan@gmail.com
 Anna Majtán Černáková, tel: 0904 381 940, e-mail: ancuchacik@gmail.com
 Karol Badinský, tel: 0905 302 793, e-mail: kbadinsky@casd.sk
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

B·ADVENT

SPRAVODAJ
BRATISLAVSKÝCH ZBOROV

FEBRUÁR 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA

Napriek tomu, že sme veriaci ľudia, prežívame sklamanie a bolesti podobne ako ostatní ľudia. Viera v Boha je najdôležitejší faktor na ceste záchrany, ale nie je jediná, ktorá ovplyvňuje náš život. Kvalitu nášho života, ako aj života viery a služby, ovplyvňuje taktiež naše telesné i duševné zdravie. V tomto a nasledujúcich číslach zborového spravodajcu vám chcem priniesť niekoľko rád pre oblasť duševného zdravia a vyrovnanosti. Zaujala ma kniha americkej psychologičky Ami Morin s názvom: 13 vecí, ktoré nerobia psychicky silní ľudia. Verím, že pre vás budú prínosom, ako boli aj pre mňa. V tomto čísle je prvá časť toho, čo nerobia ľudia, ktorí sú duševne silní, respektíve chcú duševne zosilniť. Na to, ako zvládame svoje situácie, má vplyv genetika, naša osobnosť i životné skúsenosti. To znamená, že je v našich možnostiach ovplyvniť naše postoje a reakcie.

1. DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA NESTRÁCAJÚ ČAS SEBALÚTOSŤOU

„Sebalútosť sa ľahko môže stať najničivejšou prírodnou drogou. Je návyková, poskytuje chvíľkovú úľavu a izoluje obeť od reality.“ John Gardner

V každej situácii sa môžeme zamerať na to, čo môžeme v živote ešte dosiahnuť, a nie na to, o čo sme prišli. V živote robíme tie najlepšie rozhodnutia vtedy, keď dokážeme zosúladiť naše emócie s racionálnym myslením. Naše srdcia a hlavy musia spolupracovať, aby mali pod kontrolou naše telá.

Na parkovisku dve autá cúvali súčasne a narazili do seba nárazníkmi. Na autách boli malé škrabance, ale žiadna väčšia škoda. Jeden z vodičov vyskočil z auta a začal sa sťažovať: „No už len toto mi chýbalo. Prečo sa to musí prihodiť práve mne? Ako keby som toho dnes už nemal dosť!“ Druhý šofér vystúpil z auta a pokojne povedal: „Máme šťastie, nikomu sa nič nestalo.“ Obom mužom sa prihodilo to isté, ale ich vnímanie udalosti bolo odlišné. Jeden z nich sa vnímal ako obeť, ktorému sa stále deje niečo zlé, zatiaľ čo druhý to prijal pokojne. Také veci sa stávajú a dôležité je, čo bude ďalej. Ich reakcie zodpovedali ich pohľadu na udalosť.

Oslava sebalútosťi

Každý z nás sa v živote stretáva s bolesťou a žiaľom. Napriek tomu, že smútok je prirodzenou a zdravou emóciou, lipnúť na trápení a neúspechu je seba zničujúce. Odpovedali by ste kladne na niektorý z nasledujúcich výrokov?

- namýšľate si, že máte väčšie problémy ako ostatní
- za všetko môže smola; bez nej by vám nič nechýbalo

- ste si istí, že nikto nechápe, aký máte ťažký život
 - občas sa stane, že zrušíte nejaké stretnutie alebo nevyužijete možnosť rozptýlenia sa a namiesto toho radšej zostanete doma a uvažujete nad svojimi ťažkosťami
 - máte sklon rozprávať ľuďom skôr to, čo vám nevyšlo, než pochváliť sa úspechom
 - často sa sťažujete, že život nie je fér
 - horko-ťažko dokázate prísť na niečo, za čo by ste mali byť vďační
 - ste presvedčení, že každý naokolo je obdarený ľahším životom, než aký máte vy
 - máte niekedy pocit, akoby ste boli z iného sveta
- Ak ste sa v niektorej odpovedi našli, čítajte ďalej, môže to byť pre vás prospešné.

Ak je sebaľútosť taká škodlivá, prečo sa ľutujeme?

- je to obranný mechanizmus, ktorý má zabezpečiť ochranu pred hrozbami budúcnosti
- niektorí ľudia zistili, že takto je možné získať pozornosť svojho okolia
- ponúka možnosť, aby sa dotyčný vyvliekol zo zodpovednosti
- je tiež občas prejavom vzdoru; postihnutý dáva najavo, že si zaslúži niečo lepšie a dúfa, že tento postoj mu to zabezpečí

Tieto postoje však nefungujú tak, ako si človek praje.

Sebaľútosť je seba zničujúca.

Sebaľútosť vedie k ďalším problémom a môže mať vážne následky. Utápanie sa v sebaľútosť bráni, aby sme svoj život žili naplno.

- je stratou času, vyžaduje veľké množstvo vnútornej energie a situáciu nezlepší, neposunie nás bližšie k riešeniu
- vedie k ďalším negatívnym emóciám, hnevu, nenávisti, pocitu samoty...
- môže fungovať ako samonapĺňajúce proroctvo, dostáva svoje obeť do bludného kruhu, vedie k nešťastnému životu, pokračuje k ďalším ťažkostiam a neúspechom, stáva sa živnou pôdou pre ďalšiu sebaľútosť
- bráni nám, aby sme sa vyrovnali s ďalšími emóciami ako sú žiaľ, smútok, hnev, brzdi naše pokroky v zotavovaní a posúvaní vpred
- spôsobuje, že prehliadame to dobré, unikajú nám pozitívne stránky nášho života
- narúša vzťahy; ešte sme asi nikoho nepočuli povedať o niekom: „Páči sa mi, ako sa ustavične ľutuje.“

Prestaňte sa ľutovať

Keď si všimnete, že sa do vášho života vkráda sebaľútosť, urobte vedome pravý opak toho, ako sa cítite. Občas drobné zmeny v správaní dokážu spraviť veľký rozdiel. Je omnoho lepšie postaviť sa k problému ako bojovník, a nie ako obeť.

Zapojte sa do zmysluplného projektu. Prestanete tak myslieť na vlastné problémy, môžete získať nových priateľov a dobrý pocit z toho, že ste niekomu pomohli.

Rozhodnite sa pomáhať ľuďom (urobiť dobrý skutok), ktorí to práve potrebujú. Vo svojom okolí určite nájdete ľudí, ktorí potrebujú vašu pomoc

Buďte aktívni. Fyzická alebo duševná aktivita odpúta vašu pozornosť od trápení, ktoré vás postihli. Zmena vo vašom správaní sa prejaví aj vo vašom postoji.

Kľúčom k zmene vo vašich pocitoch je zistiť, či sa dokázate zbaviť sebaľútosť. Občas je to proces pokusov a omylov, pretože to, čo platilo pre jedného, nemusí zákonite platiť

pre niekoho iného. Nenechajte sa odradiť; skúšajte ďalej; ak totiž nevykročíte vpred, budete prešľapovať na mieste.

Nahradte myšlienky, ktoré podporujú sebaľútosť, inými myšlienkami

Myšlienka, že všetko zlé je na niečo dobré, je veľmi známa, ale nie je úplne prirodzené, že si na to spomenieme a uplatníme práve v ťažkej situácii. Takmer na každej situácii sa nájde niečo dobré. Možno pár nasledujúcich otázok nám pomôže dívať sa na niečo, čo prežívame iným spôsobom, ako sme to dosiaľ robili:

Ako inak by som mohol vnímať túto situáciu?

Čo by som v rovnakej situácii poradil človeku, na ktorom mi záleží?

Ako si môžem byť skutočne istý, že to skutočne zvládnem?

Premeňte sebaľútosť na vďačnosť

Marla Runyan vyštudovala vysokú školu, napísala knihu, zbehla maratón za dve hodiny a dvadsaťosem minút, zúčastnila sa olympijských hier a vyhrala niekoľko zlatých medailí na paraolympijských hrách a to všetko napriek tomu, že od deviateho roku svojho života začala strácať zrak a napokon ho stratila úplne. Marla svoju nevýhodu prijala ako dar, ktorý jej pomáhal prekonávať rôzne životné ťažkosti a výzvy.

Ak aj vo vašom živote je nejaká nevýhoda, skúste prijať radu a vziať nevýhodu ako dar, ktorý dokonca môže byť užitočný. Ak vás ovláda myšlienka, že si zaslúžite niečo viac, než to čo máte, spomeňte si na to, čo ste už dostali a prejavte vďačnosť. Je možné, že zistíte, že ste v mnohých oblastiach bohatší ako väčšina ľudí tejto planéty. Ak ste schopní čítať tieto riadky, tak to znamená, že ste na tom lepšie ako miliarda ľudí na zemi, ktorí nedostali dar/možnosť čítať a písať. Začnite si všímať láskavosť a šľachetnosť iných. Hľadajte dobro vďaka seba a začnete si vážiť to, čo máte. Začnite si napr. písať denník vďačnosti, zaznamenávajúce si do neho všetko, za čo ste vďační. Uvažujte o tom a povedzte si, za čo ste vďační. Rozprávajte sa s ľuďmi o tom, za čo sú vďační oni. Učte vďačnosti svoje deti a ľudí, na ktorých máte vplyv. Táto zmena vás posilní, bude to mať vplyv na vaše telesné aj fyzické zdravie a zlepší vaše vzťahy ako i spoločenský život.

Čo pomáha:

Zvážte ešte raz, aká je skutočná realita, pretože len tak sa vyhnete zveličovaniu situácie. Nahradte prehnane negatívne myšlienky reálnejšími. Začnite problém aktívne riešiť, aby ste sa museli čo najmenej ľutovať, a to aj vtedy, keď sa na to necítite. Naučte sa každý deň prejavovať vďačnosť.

Čo nepomáha:

Nahovárание si, že ste na tom horšie ako ostatní. Utápanie sa v prehnane negatívnych myšlienkach o tom, aký máte ťažký život. Zostať pasívny a sústredenie sa na svoje pocity namiesto toho, aby ste pouvažovali, čo môžete urobiť pre zlepšenie situácie. Odmietanie účasti na zážitkoch a aktivitách, ktoré by vám pomohli cítiť sa lepšie. Zameranie sa na to, čo vám chýba namiesto toho, aby ste sa tešili z toho, čo máte.

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom. Napr. Anna (Samuelova matka), Dávid, Ján Krstiteľ, Pavol,... /Achab, Balám, bohatý mládenec,...

Spracoval: Karol Badinský