

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

Miesto / deň	5.	12.	19.	26.
Bratislava 1	K. Badinský	B. Soós	M. Homišin	M. Riečan
Bratislava 2	P. Januška	M. Bossányiová	H. Becz	K. Badinský
Petržalka	M. Riečan	M. Majtán	B. Soós	J. Novota
Dúbravka	H. Becz	BA2	M. Majtán	T. Braun

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.
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 prednášky, Hľadanie 2	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.

DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

9.	Klub zdravia (MUDr. J. Nosková: Máte chaos v stravovaní?)	Primaciál. palác	18:00 hod.
11.-13.	Víkend duchovnej obnovy	Ferienčíkova	
11.-13.	Stretnutie starších a vedúcich zborov	Račkova dolina	
12.	Živé vysielanie bohoslužby	Cablkova	
14.	Klub zdravia (J. Novota: Spánok - brzda alebo plyn života?)	Petržalka	18:00 hod.
15.	Výbor zboru BA1	Cablkova	17:30 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, ☎ 0917 338 362, @: mriecan@casd.sk
 Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, @: kbadinsky@casd.sk
 Marek Majtán Černák, ☎ 0948 322 663, @: masomajtan@gmail.com
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

B·ADVENT

SPRAVODAJ
BRATISLAVSKÝCH ZBOROV

MÁJ 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA IV

Snaha ovládať veci okolo nás zvyčajne pramení z túžby zbaviť sa úzkosti. Ak viete, že máte všetko pod kontrolou, čoho by ste sa mali obávať? Namiesto toho, aby ste sa vyrovnali so svojimi obavami, snažíte sa ovládať svoje okolie. Túžba o všetko sa postarať môže pochádzať tiež z akéhosi hrdinského komplexu. Upneme sa na mylnú predstavu, že ak sa budeme dostatočne snažiť, všetko sa vyvinie podľa našich predstáv.

4. NEPLYTVAJÚ SILAMI NA VECI, KTORÉ NEDOKÁŽU OVPLYVNIŤ

„Možno nedokázate v živote ovplyvniť všetko, čo sa vám prihodí, ale môžete sa rozhodnúť, že nedovolíte, aby vám to zničilo život.“ (Maya Angelou, amer. poetka a speváčka)

Mať všetko pod kontrolou

Pocit, že máme všetko pod kontrolou nás naplnia pocitom bezpečnosti, no myslieť si, že máme vždy moc ťahať za nitky, môže byť trochu problematické. Zamyslite sa, či odpoviete kladne na niektorý z nasledujúcich bodov:

- investujete veľa času a energie v snahe predísť čomukoľvek zlému
- prajete si, aby sa ostatní zmenili
- ste presvedčený o tom, že v ťažkej situácii si dokázate poradiť sám
- veríte, že každý výsledok závisí od toho, koľko úsilia ste vynaložili
- usudzujete, že šťastie nemá s úspechom nič spoločné, práve naopak, vaša budúcnosť závisí iba od vás
- ľudia vás občas považujú za perfekcionista, ktorý musí mať vždy všetko pod kontrolou
- máte problém s delegovaním zodpovednosti iným, pretože si myslíte, že to nezvládnu
- aj keď musíte priznať, že nemáte situáciu pod kontrolou, len ťažko sa s tým dokázate zmieriť
- keď sa vám niečo nepodarí, ste presvedčený o tom, že je to výhradne vaša chyba
- keď musíte požiadať o pomoc, máte z toho nepríjemný pocit
- myslíte si, že ľudia, ktorí nedosiahli svoje ciele, si za to môžu sami
- nedokázate pracovať v tíme, pretože pochybujete o schopnostiach ostatných
- nedokázate nadviazať zmysluplný vzťah, pretože nedôverujete ľuďom

Prichytili ste sa, že na niektoré z predchádzajúcich tvrdení odpovedáte kladne? Nemôžete prinútiť okolnosti alebo ľudí vo vašom okolí, aby zapadli do vášho spôsobu myslenia. Ak sa naučíte zmieriť s vecami, ktoré nedokázate ovplyvniť, budete môcť venovať tento čas a energiu veciam, ktoré ovplyvniť dokázate, a dosiahnete tým väčšie úspechy.

Prečo sa snažíme ovládať všetko okolo nás

Snaha ovládať veci okolo nás zvyčajne pramení z túžby zbaviť sa úzkosti. Túžba o všetko sa postarať môže tiež pochádzať z akéhosi hrdinského komplexu. Radšej všetko vybavíme sami, aby sme si boli istí, že to urobíme poriadne, pretože nedôverujeme schopnostiam ostatných.

Centrum kontroly

Rozhodnutie o tom, nad čím máte kontrolu a čo sa vám spod nej vymyká, úzko súvisí s tým, čomu veríte. V psychológii sa tomu hovorí centrum kontroly. Ľudia s vonkajším centrom kontroly veria, že ich život vo veľkej miere závisí od vonkajších okolností ako napr. osud, šťastie, údel. Veria tomu, že sa stane to, čo sa má stať. Ľudia s vnútorným centrom kontroly veria, že majú svoju budúcnosť pevne vo svojich rukách. Pociťujú plnú zodpovednosť za svoje úspechy a neúspechy. Podľa toho, do ktorej skupiny patríte, vaše centrum kontroly dokáže ovplyvniť ako vnímate svoje okolnosti.

Problém s tým ako si myslíte, že dokážete všetko ovplyvniť

- snaha získať úplnú kontrolu zvyšuje úzkosť, ak sa vám veci nedaria, nadobudnete pocit neschopnosti, pretože si uvedomíte, že nedokážete ovplyvniť výsledok
- snahou získať nad všetkým kontrolu plytváte časom a energiou, ktoré ste mohli investovať tam, kde to má, naozaj, význam
- narúšate tým vzťahy, budete mať tendenciu hovoriť aj iným ľuďom čo majú robiť
- stanete sa prehnane prísny sudcom, ľudia so silným vnútorným centrom kontroly často trpia osamelosťou, pretože ich rozčuľuje, že ostatní nedokážu vyhovieť ich kritériám
- zbytočne sa budete zo všetkého obviňovať, nedokážete zabrániť všetkým nepríjemnostiam

Snažte sa o vyvážený zmysel pre kontrolu

Ľudia, ktorí majú v rovnováhe vnútorné a vonkajšie centrum kontroly vedia, ako ich správanie môže ovplyvniť šancu na úspech, ale zároveň si uvedomujú, že istú rolu zohrávajú aj vonkajšie okolnosti ako napr. to, ak ste v správnom čase na správnom mieste. Musíte pochopiť, čo môžete a čo nemôžete ovplyvniť. Skúste si spomenúť na situácie, keď ste premrhali množstvo energie na ľudí a okolnosti, na ktoré ste nemali žiadny vplyv. Uvedomte si, že existuje množstvo vecí, ktoré nedokážete ovplyvniť:

- môžete svojmu dieťaťu poskytnúť všetko preto, aby bolo úspešné, ale nemôžete z neho spraviť dobrého žiaka
- môžete v práci urobiť maximum, ale nemôžete svojho šéfa prinútiť, aby vašu prácu ocenil
- môžete predávať skvelý produkt, ale nemôžete ľuďom nadiktovať, aby si ho kúpili
- môžete byť tým najchytřejším človekom na svete, ale nemôžete ľudí prinútiť, aby poslúchli vašu radu
- môžete naliehať, prosieť, vyhrážať sa, ale nemôžete svojho partnera prinútiť, aby zmenil svoje správanie
- môžete byť hoci tým najpozitívnejším človekom pod slnkom, ale nedokážete tým vyliečiť smrteľnú chorobu
- môžete sa o seba akokoľvek starať, ale aj tak môžete ochoriť
- môžete mať kontrolu nad svojimi činmi, ale nemôžete kontrolovať svojho protivníka

Odhalte svoje obavy

Keď sa pristihnete pri tom, že chcete získať kontrolu nad niečím, nad čím nemáte vplyv, položte si otázku: Čoho sa tak bojím? Bojíte sa, že sa niekto iný zle rozhodne? Znepokojuje vás, že niečo nevyjde? Obávate sa, že zlyháte? Len ak odhalíte svoje obavy a správne ich pochopíte, prídete na to, čo môžete a čo nemôžete ovplyvniť. Len čo odhalíte svoje obavy, zistíte čo dokážete ovplyvniť, a majte pritom na pamäti, že niekedy dokážete ovplyvniť len svoje správanie a postoj.

Ovplyvňujte iných bez toho, aby ste ich kontrolovali

Niekedy je náročné sedieť stranou a pozorovať konanie iných, ak ho neschvaľujeme. Predovšetkým, ak si myslíme, že si svojim konaním škodia. Opakované naliehanie, prosby ani hrozby nikam nevedú. Pozrite si niekoľko možností, ako ovplyvniť rozhodnutie iných bez toho, aby ste ich k zmene nútili:

- najprv si ich vypočujte, až potom vyjadrite svoj názor. Ak ľudia nepočúvajú, nebudú počúvať ani oni vás
- vyjadrite svoje obavy a znepokojenie, ale len raz, opakovanie nebude mať väčší účinok, obráti sa proti vám
- zmeňte svoje správanie, trávte s človekom, ktorého chcete viesť k zmene viac času
- vyzdvihnite pozitíva jeho života alebo progresu, ktorý dosiahol, ale bez preháňania

Ak sa vzdáte snahy všetko kontrolovať, posilní vás to

- budete šťastnejší, najšťastnejší ľudia s vyváženým centrom kontroly, rozhodne šťastnejší ako ten, ktorý žije v presvedčení o vlastnej všemohúcnosti
- budete mať lepšie vzťahy, začnete viac dôverovať ľuďom, ochotnejšie požiadate o pomoc a ostatní vás prestanú vnímať ako večného kritika, zvýši sa váš pocit spolupatričnosti
- nebudete sa toľko stresovať, nebudete na svojich pleciach niesť váhu celého sveta
- otvoríte sa novým príležitostiam, ak potlačíte nutkanie o všetkom rozhodovať, zvýši sa vaše sebavedomie vo vlastnej schopnosti zvládať nové príležitosti
- budete úspešnejší, nebudete sa snažiť zvládať všetko, ale iba to, na čo máte reálny dosah

Riešenie problémov a typické nástrahy

Ak sa sústredíte predovšetkým na to, čo nefunguje, namiesto toho, aby ste sa posnažili zmeniť vlastný prístup a správanie, uviaznete na mŕtvom bode. Neplytvajte energiu v snahe predvídať búrku, radšej zistite, ako sa na ňu pripraviť.

Čo pomáha

- prenechať isté úlohy a zodpovednosť iným
- požiadať o pomoc, keď ju potrebujete
- zamerať sa na riešenie problémov, ktoré sú vo vašej moci
- snažiť sa iných primerane ovplyvňovať, nie kontrolovať
- racionálne zvážiť, čo dokážete ovplyvniť a na čo vplyv nemáte
- nespoliehať sa vo všetkom len na seba

Čo nepomáha

- trvať na tom, že sa o všetko postaráte sám, pretože nikto iný to nedokáže tak dobre ako vy
- urobiť si všetko sám, pretože ste presvedčený, že by ste mali zvládnuť veci bez cudzej pomoci
- strácať čas úvahami nad tým, ako zmeniť veci, ktoré nemôžete ovplyvniť
- nútiť iných, aby sa správali podľa vašich predstáv odhliadnuc od ich pocitov
- premýšľať jedine nad tým, čo by ste mali podniknúť, aby sa veci vyvinuli podľa vašich predstáv
- brať na seba zodpovednosť za konečný výsledok bez toho, aby ste si priznali, že sa na ňom podieľalo viacero iných faktorov

„Kristovi učenci si uvedomovali svoju neschopnosť a preto v pokore a modlitbe spájali svoju bezmocnosť s jeho mocou, svoju nevedomosť s jeho múdrosťou, svoju úbohosť s jeho nevyčerpateľným bohatstvom. Takto povzbudení a zmocnení neváhali vstúpiť do služby Majstra.“ (EGW, SA 6 k. 57/38)

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s touto otázkou. Napr.: Miriam (Mojžišova sestra), Nebúkadnecar (Nabuchodonozor), Peter, Marta, Judáš, Tomáš, Pavol ...

Spracoval: Karol Badinský