

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH					
Miesto/deň	2.	9.	16.	23.	30.
Bratislava 1	E. Bališ	M. Majtán	B. Kern	M. Riečan	K. Badinský
Bratislava 2	M. Majtán	M. Riečan	BA1	J. Valky	M. Riečan
Petržalka	T. Braun	K. Badinský	BA1	M. Majtán	H. Becz
Dúbravka	M. Riečan	BA2	BA1	J. Obrcian	M. Majtán

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Nedeľa:	Klub Pathfinder	Cablkova	nepriavidelne
Pondelok:	biblické štúdium, kniha Jozua	Cablkova	18:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	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.
Streda:	stretnutie mládeže, Za obzorom	Ferienčíkova	18:00 hod.
	stretnutie seniorov, kniha Veľký spor	Ferienčíkova	10:00 hod.
	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00 hod.
Štvrtok:	prednášky Hľadanie 2	Wolkrova 4	18:00 hod.
	cvičenie – fitness	Ferienčíkova	17:00 hod.
Piatok:	Klub Pathfinder, Petržalka	Gessayova 6	17:00 hod.
	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.	Večera Pánova pre BA2 a Dúbravku	Ferienčíkova	
9.	Živý prenos bohoslužby	Cablkova	
11.	Klub zdravia (J. Novota: Otestujte si svoje zdravie)	Petržalka	18:00 hod.
16.	25. výročie ADRA Slovensko	Cablkova	
17.	Splav Malého Dunaja	Zálesie	
19.	Výbor zboru BA1	Cablkova	17:30 hod.
24.	Spoločný výlet s varením gulášu	Kačín	od 09:00 hod.
30.	Večera Pánova	Cablkova	

Odchody autobusov, č. 43, Patrónka - Kačín: 8:10; 9:10; 9:50; 10:30; 11:10; 11:50; 12:30

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

JÚN 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ LUDIA V

V druhej časti sme sa zaoberali tým, že keď sa necháme ovládať, dovoľujeme iným, aby kontrolovali naše pocity. Vychádzať iným za každú cenu v ústrety je zas o tom, že sa my usilujeme kontrolovať pocity iných. Ľudia s takýmto prejavom sa snažia, aby ich iní považovali za dobrých a obetavých. Ich sebaúcta úzko súvisí s tým ako sú vnímaní ostatnými. Zo všetkých síl sa snažia ulahodiť druhým, pretože alternatívy, ktoré si v duchu predstavujú, ako napr. konflikt, odmietnutie, alebo koniec vzťahu, by boli omnoho horšie ako fyzická a psychická únava, ktorú podstupia.

5. NESNAŽIA SA ZAVĎAČIŤ VŠETKÝM

„Staraj sa o to, čo si myslia ostatní, a vždy budeš ich vážňom.“ (Lao'c, čínsky filozof)
 „Asertivita je schopnosť, komunikačná zručnosť, primeraným spôsobom vyjadrovať svoje pocity, názory a potreby v interakcii s inými ľuďmi. Zahŕňa v sebe schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, žiadať, ale aj kritizovať bez manipulácie, agresivity alebo pasivity. Asertívny človek dokáže vyjadriť svoj názor a akceptovať názory ostatných, žije slobodne, a pritom neobmedzuje slobodu iných.“ (Wikipedia)

Znaky zavďačovania sa

Znie vám niečo z nasledujúcich výrokov povedome? Odpovedali by ste kladne na niektoré z nasledujúcich konštatovaní?

- cítite zodpovednosť za pocity druhých
- pomyslenie, že sa na vás niekto hnevá, vám nedá spať
- dovoľíte, aby s vami ostatní mávali
- radšej s ostatnými súhlasíte, ako by ste mali vyjadriť opačný názor
- často sa radšej ospravedlníte, aj keď viete, že ste neurobili nič zlé
- v snahe vyhnuť sa konfliktu dokážete urobiť aj nemožné
- ak vás niekto urazí alebo raní vaše pocity, zvyčajne si to necháte pre seba
- ak vás niekto požiada o láskavosť, zvyčajne mu vyhovie, aj keď sa vám to nechce
- meníte svoje správanie, len aby ste sa zavďačili iným
- vynakladáte množstvo energie v snahe ohúriť ostatných
- často v živote vyhľadáвате súhlas a pochvalu druhých

Snaha byť dobrým človekom sa môže v konečnom dôsledku obrátiť proti vám, ak sa vaše správanie zmení na zavďačovanie iným. Vľúdny a šľachetný človekom môžete byť aj bez toho, aby ste vždy niekomu vychádzali v ústrety.

Prečo sa snažíte zavďačiť iným

Strach: základným motívom sú napr. takéto myšlienky: „Ak každému vyjdem v ústrety, všetko bude v poriadku.“ alebo „Ak neurobím všetko, aby si bol šťastný, prestaneš ma mať rád.“

Zvyk: Nadobudli ste presvedčenie, že najlepší spôsob, ako sa vyhnúť konfliktom, je každému sa zavďačiť. Klásť potreby druhých na prvé miesto, môže byť tiež spôsob, ako sa cítiť potrebný a

dôležitý. Dokonca niektorí sa domnievajú, že to súvisí s biblickým princípom lásky: „Milovať budeš blízkeho ako samého seba.“

Problém so zavďačovaním

Ak vám však na niekom skutočne záleží a veríte, že jemu záleží na vás, musíte prejavíť ochotu a povedať tomu človeku pravdu. Zistíte, že aj keď možno nebude súhlasiť s tým, čo ste povedali alebo urobili, aj naďalej sa bude dobre cítiť vo vašej spoločnosti. Nie je možné, aby ste vždy vyhovelí každému okolo vás. Ľudia, ktorí sa snažia zavďačiť všetkým, musia občas niekomu nevyhovieť a obyčajne to spravíva voči osobe, ktorá je pre nich najdôležitejšia/najbližšia. Dúfajú, že ich blízky sa s tým nejako vyrovná. Nanešťastie týmto spôsobom najviac ubližujú a zraňujú ľudí, ktorých najviac milujú. Nemali by sme to robiť naopak? Najviac investovať do vzťahov s najbližšími? Vychádzať vždy v ústrety druhým znamená hovoriť nie svojej rodine.

Ľudia, ktorí sa snažia zavďačiť druhým, strácajú z dohľadu svoje hodnoty

Bronnie Ware, austrálska zdravotná sestra, ktorá sa starala o ľudí na smrteľnej posteli, vo svojej knihe ((The Top Five Regrets of the Dying) tvrdí, že jednou z vecí, ktoré zomierajúci ľudia najviac ľutujú, je práve snaha zavďačovať sa iným. Zomierajúci ľudia vyjadrujú ľútosť, že nežili autentickjším spôsobom. Namiesto toho, aby sa spôsobom obliekania, správania a vyjadrovania snažili zavďačiť iným, by sa chceli radšej správať tak, ako to naozaj cítili.

Vychádzať každému v ústrety vám bráni v tom, aby ste naplno rozvinuli svoj potenciál. Stratíte zo zreteľa, čo je správne, a budete robiť len to, čo urobí radosť iným.

Určite si komu chcete vyhovieť

Predtým než automaticky zmeníte svoje správanie, na základe toho čo s myslíte, že od vás očakávajú ostatní, prehodnoťte svoje myšlienky a pocity. Ak sa chystáte cívať a radšej nevyjadriť svoj názor, spomeňte si na tieto skutočnosti týkajúce sa zavďačovania sa druhým:

robiť si starosti, pretože sa snažíte všetkým vyhovieť je strata času. Nemôžete ovládať to, ako sa cítia iní.

Ľudia, ktorí sa chcú všetkým zavďačiť, sa ľahko manipulujú. Manipulátori poznajú množstvo taktík, ako sa zahrávať s jeho pocitmi a kontrolovať jeho správanie. Majte sa na pozore pred ľuďmi, ktorí vás chcú obalamutiť frázami: „Chcem aby si to urobil, alebo urobila ty, pretože ty to vieš najlepšie.“ „Tak nerada ťa o to žiadam, ale...“

je v poriadku, ak sa niekto hnevá alebo je sklamaný. Neexistuje dôvod, aby ste niekoho mali celý čas obšťastňovať alebo sa mu zavďačovať. Nie je vašou úlohou, aby ste ľudí ušetrili od negatívnych emócií. To že je niekto rozladený, ešte neznamená, že ste urobil niečo zle.

každému neulahodíte, nie je možné, aby sa všetkým páčilo to isté. Zmierte sa s tým, že istým ľuďom nikdy neulahodíte.

Ujasnite si svoje hodnoty

Predstavte si slobodnú matku, ktorá pracuje na plný čas v továrni. Keď jedného rána budí svojho desať ročného syna do školy, ten sa sťažuje, že sa necíti dobre. Matka mu zmeria teplotu a zistí, že má horúčku. Očividne nemôže ísť do školy. Matka sa musí rozhodnúť čo spraví. Nemá nikoho, kto by mohol zostať s jej synom doma. Mohla by zavolať do práce, že je chorá, ale ak si vezme deň voľna, nezaplatia jej zaň. Ak jej za tento deň nezaplatia bude mať problém vyjsť s peniazmi, ktoré dostane. Taktiež riskuje, že by ju mohli vyhodiť. Rozhodne sa doma nechať syna samého. Vie, že by ju za to niekto odsúdil. Riadi sa však svojimi hodnotami, ktoré jej vravia, že za daných okolností je to jediná správna možnosť. Neznamená to, že si svoju prácu cení viac ako svojho syna. Práve naopak, on je pre ňu najdôležitejší. Ona však vie, že z dlhodobého hľadiska je to pre jej rodinu najlepšie rozhodnutie.

Ak sa musíte v živote rozhodnúť, je dôležité, aby ste vedeli, aké vyznávajú hodnoty, pretože len tak dokážete robiť tie najsprávnejšie voľby. Viete vymenovať len tak z hlavy päť vecí, ktoré sú pre vás najdôležitejšie? Väčšina ľudí to nedokáže. Ak však nemáte ujasnené svoje základné hodnoty, ako potom viete do čoho investovať svoju energiu a na základe čoho robiť tie najlepšie

rozhodnutia? Napíšte si zoznam hodnôt, ktoré sú pre vás najdôležitejšie a zamyslite sa či nevkladáte príliš veľa úsilia do niečoho, čo sa vo vašom zozname vôbec nenachádza. Na ktorom mieste vo vašom zozname sa nachádza zavďačovanie sa druhým?

Doprajte si čas na rozhodnutie, či druhým vyhovieť alebo nie

Ak sa automatický súhlas stal pre vás zvykom, naučte sa skôr než súhlasíte, prehodnotiť svoje rozhodnutie. Ak vás niekto o niečo požiada, predtým než automaticky prikývnete, položte si nasledujúce otázky:

- skutočne to chcem urobiť? Väčšina ľudí, ktorí sa snažia zavďačiť iným, nevie povedať čo vlastne chcú, lebo sú zvyknutí robiť veci automaticky.
- čo ma to bude stáť? Ak chcete pre niekoho niečo urobiť, zákonite musíte niečo obetovať. Predtým než sa rozhodnete, najprv prehodnoťte, čo to pre vás znamená.
- aký z toho bude mať pocit? Ak sa rozhodnete danému človeku vyhovieť, nemôže sa stať, že vás to v konečnom dôsledku nahnevá alebo rozčúli? Alebo sa z toho budete tešiť a naplní vás to pocitom spokojnosti? Zvážte možnosti a predstavte si, aký by ste z nich mali pocit.

Ak sa zmierite s tým, že nemôžete každému vyhovieť, posilní vás to

Vaše slová a správanie musia byť v súlade s vašim presvedčením, pretože len tak dokážete žiť plnohodnotný život podľa vlastných predstáv. Ak sa prestanete trápiť tým, aby ste každému ulahodili a namiesto toho sa smelo rozhodnete pre život podľa vlastných hodnôt, získate tým množstvo výhod:

- stúpne vaše sebavedomie, budete spokojný s vašimi rozhodnutiami a to aj vtedy, keď niekto s vami nebude súhlasiť, pretože viete, že robíte správnu vec
- budete mať viac času a energie na vlastné plány
- nebudete pod takým stresom, nadobudnete pocit, že máte svoj život pod kontrolou
- vypestujete si zdravšie medziľudské vzťahy. Keď sa budete správať asertívne, ostatní si vás budú viac vážiť
- nadobudnete pevnejšiu vôľu. Len vtedy, ak ste presvedčený, že to čo robíte je skutočne najlepšie pre vás, dokážete si udržať potrebnú motiváciu

Riešenie problémov a typické nástrahy

V živote každého z nás sú oblasti, v ktorých poľahky žijeme podľa vlastného rebríčka hodnôt a v iných sa snažíme zavďačiť iným. Dávajte si pozor na varovné signály a usilujte sa žiť podľa vlastných predstáv a nie podľa toho, čo vyvolá najpozitívnejšie ohlasy vo vašom okolí.

Čo pomáha:

- zostaviť si rebríček hodnôt a riadiť sa ním
- ujasniť si svoje pocity predtým, než sa rozhodnete niekomu v niečom vyhovieť
- vedieť povedať „nie“, ak sa vám do niečoho nechce
- naučiť sa zvládať nepríjemné pocity, ktoré sa spájajú s konfliktnými situáciami a konfrontáciou
- správať sa asertívne aj vtedy, keď sa to nestretne s pochopením

Čo nepomáha:

- stratiť zo zreteľa to kým ste a aké vyznávajú hodnoty
- brať do úvahy pocity druhých, bez toho aby ste mysleli aj na svoje vlastné
- automaticky prijať pozvanie bez toho, aby ste zvážili, či sa vám to skutočne hodí
- automaticky na všetko prikývnuť a vyhovieť každej požiadavke, len aby ste sa vyhli konfrontácii ísť s davom, alebo odmietnuť vyjadriť vlastný názor, ktorý by protirečil názoru väčšiny.

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si ako sa s tým vyrovnali. Napr.: Kain, Peter, Marta, Pontský Pilát,...

Spracoval: Karol Badinský