

SLUŽBA KÁZNIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

Október	6.	13.	20.	27.
Cablkova	H. Bodenman	M. Riečan	E. Bališ	K. Badinský
Ferienčíkova	J. Války	M. Majtán	H. Becz	M. Riečan
Petržalka	M. Majtán	J. Turóci	K. Badinský	
Dúbravka	F. Kolesár	BA2	M. Majtán	J. Obrcian

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA

Pondelok:	biblické štúdium, kniha Genezis	Dúbravka	18:30 hod.
Utorok:	biblické štúdium, kniha Skutky ap. biblické štúdium, kniha Genezis stretnutie mládeže	Cablkova Ferienčíkova Únik	11:00 hod. 16:30 hod. 17:00 hod.
Streda:	stretnutie seniorov, kniha Veľký spor MS Petržalka, „Otázniky života“	Ferienčíkova Wolkrova	10:00 hod. 18:00 hod.
Štvrtok	cvičenie	Ferienčíkova	17:00 hod.
Piatok	stretnutie mládeže	Cablkova	17:00hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy sobotná škola, štúdium Biblie kázanie z Božieho slova popoludňajšia pobožnosť	Cablkova Cablkova	08:40 hod. 09:30 hod. 10:50 hod.
Nedeľa:	prednášky: Si pripravený na návrat Ježiša Krista?	Cablkova Ferienčíkova	14:00 hod. 18:00 hod.

DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

7.	Vzdelávanie laických kazateľov	Banská Bystrica 2	
11.	Zasadanie výboru BA2	Ferienčíkova	18:00 hod.
12.-14.	Stretnutie mládeže Livin 4	Liptov	
16.	Zasadanie výboru zboru BA1	Cablkova	17:30 hod.
17.	Klub zdravia Brezno	Štúrova 19	17:00 hod.
19.-21.	Konferencia žien	Bešeňová	
27.	Otvorenie novej modlitebne	Rakúsy	

KONTAKTY:

Zbor Bratislava 1, Cablkova 3, 821 04; ba1.casd.sk, zodpovedný kazateľ K. Badinský
 Zbor Bratislava 2, Ferienčíkova 5, 811 04; ba2.casd.sk, zodpovedný kazateľ M. Riečan
 Skupina Petržalka, Wolkrova 4, zodpovedný kazateľ M. Riečan
 Skupina Dúbravka, M. Sch. Trnavského 2/A (kostol ECAV), zodpovedný kazateľ K. Badinský
 Kazatelia: Marek Riečan, ☎ 0917 338 362, mriecan@casd.sk, hlavný kazateľ
 Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, kbadinsky@casd.sk
 Marek Majtán Černák, ☎ 0948 322 663, masomajtan@gmail.com
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský

OKTÓBER 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ LUDIA

Ak sa chcete vyhnúť opakovaniu tých istých chýb, venujte chybe, ktorej ste sa dopustili trochu času a dôkladne sa nad ňou zamyslite. Odložte bokom všetky negatívne pocity, zistite okolnosti, ktoré viedli k prešľapu a poučte sa z nich. Hľadajte vysvetlenie bez výhovoriek. Položte si nasledujúce otázky: Kde som urobil chybu? Čo som mohol urobiť lepšie? Čo by som mohol v budúcnosti zmeniť?

8. NEROBIA DOOKOLA TIE ISTÉ CHYBY

Jediná skutočná chyba je tá, z ktorej sa nič nenaučíme. John Powell (Americký skladateľ a filmár)

POHROMA OPAKOVANIA TÝCH ISTÝCH CHÝB

Aj keby sme sami seba najradšej presvedčili, že sa dokážeme poučiť z vlastných chýb a nerobiť ich stále dookola, opak je niekedy pravdou. Je to hlboko zakorenené v ľudskej povahe. Bežne sa dopúšťame dvoch druhov chýb. A to chýb v správaní, kam napríklad patrí „večné“ meškanie alebo chýb v myslení, napr. sa domnievame, že nás ľudia nemajú radi alebo robíme všetko na poslednú chvíľu. Hoci možno niekto tvrdí, že „už nabudúce nebude robiť unáhlené rozhodnutia“, ak si nedá pozor, dopustí sa tej istej chyby pri uvažovaní znova. Znie vám niektorý z nasledujúcich bodov povedome?

- zaseknete sa pri dosahovaní svojich cieľov vždy v tom istom bode
- keď narazíte na prekážku, neinvestujete dostatok času, aby ste prišli na nový spôsob, ako ju prekonať
- len ťažko sa vzdávate svojich zlovykov, vždy sa vrátite do už zabehnutých koľají
- nevenujete dost' času na to, aby ste zistili, prečo vám niečo nevyšlo
- hnevá vás, keď sa nedokážete zbaviť niektorých zlovykov
- občas si poviete, že „to už nikdy neurobíte“, no čoskoro zistíte, že opakujete dookola tie isté chyby
- niekedy máte pocit, že vás stojí obrovské úsilie naučiť sa robiť niečo inak
- často vás frustruje nedostatok sebadisciplíny
- vaša motivácia robiť veci inak mizne, len čo sa vám to nedarí alebo musíte prekročiť vlastnú zónu komfortu

PREČO SA DOPÚŠŤAME TÝCH ISTÝCH CHÝB

Ak niekto vedome vyhlási, že „rovnakú chybu už nikdy viac neurobí“, prečo by to znovu spravil? Pravdou je, že naše správanie je vcelku komplikovaný jav. Deti, tak ako dospelí, sa dokážu poučiť z vlastných chýb, ak na to dostanú príležitosť. Napriek tomu, že existujú štúdie, ktoré to potvrdzujú, je niekedy skutočne ťažké zbaviť sa zlovykov z minulosti. Počas dospievania sme možno prišli na to, že niekedy je najlepšie naše chyby tajiť ako čeliť ich dôsledkom. Nielen v škole sa však učíme ako narábať so svojimi chybami. Média nám často prezentujú rôzne celebrity, politikov či

športovcov, ktorí sa snažia zamaskovať svoje prešľapy. Klamú len sa tak práši a snažia sa zo všetkého vykrútiť, len aby nemuseli s pravdou von, napriek tomu, že často máme k dispozícii jasné dôkazy. **Ak popierame vlastné chyby, nemôžeme sa nad nimi zamyslieť a poučiť z nich, čo len zvyšuje pravdepodobnosť, že sa im v budúcnosti nevyhneme.**

Tvrdohlavosť zohráva dôležitú úlohu pri opakovaní tých istých chýb. Človek, ktorý zle zainvestuje, si možno povie: „Toľko som už do toho investoval, teraz to predsa nemôžem nechať tak.“ A tak v konečnom dôsledku môže stratiť oveľa viac.

Impulzivnosť je ďalšia príčina prečo ľudia dookola opakujú tie isté chyby. Je lepšie si sadnúť a skôr než nás niečo „nadchne“, zanalyzovať prečo to minule nedopadlo dobre.

PROBLÉM S OPAKOVANÍM ROVNAKÝCH CHÝB

Opakovanie tých istých chýb vedie k mnohým problémom, ako napríklad:

- Nedosiahnete svoje ciele. Či už sa pokúšate na piaty pokus schudnúť, alebo desiatykrát ste boli neúspešný s iným zlozvykom, ak budete dookola opakovať tie isté kroky, nikam sa nedostanete. Uviaznete na mŕtvom bode a nebudete schopný pohnúť sa vpred.
- Nevyriešite svoj problém, je to začarovaný kruh. Ak sa dopúšťate tých istých chýb, problém naďalej pretrváva a vy pravdepodobne robíte stále to isté. Nepodariť sa vám ho vyriešiť, pokiaľ sa k tomu nepostavíte inak.
- Začnete sa vnímať v inom svetle. Ak nedokázate zdolať isté prekážky, začnete seba vnímať ako neschopného človeka.
- Prehnane sa snažíte. Ak vám niekoľko prvých pokusov nevyjde, pravdepodobne to začnete vzdávať. Ak sa nebudete toľko snažiť, možno tým skôr uspejete.
- Začnete svojimi omylmi frustrovať ľudí okolo seba. Vašej rodine sa môže zunovať počúvať dookola vaše sťažnosti a náreky a tým riskujete zhoršenie alebo stratu vzťahov.
- Začnete veriť iracionálnym myšlienkam, aby ste si nimi ospravedlnili svoje chyby. Namiesto toho, aby ste priznali podiel viny a zamysleli sa nad svojim správaním, ktoré vám bráni v pokroku, dospejete k záveru, že „vám to jednoducho nebolo súdené“.

VYHÝBAJTE SA DOOKOLA TÝM ISTÝCH CHYBÁM – (pokračovanie z úvodu)

Kde som urobil chybu? Pokúste sa zistiť fakty o tom, čo sa stalo. Hádate sa s partnerom v manželstve o tých istých veciach a nikdy ste to v skutočnosti nevyriešili. Pouvažujte aké myšlienky, správanie a vonkajšie vplyvy k tomu prispeli.

Čo som mohol urobiť lepšie? Pokúste sa prísť nato, čo ste mohli urobiť inak, lepšie. Je to preto, že stále hľadáte výhovorky, začínate znovu a znovu a potom sa vrátite k starým zvykom? Úprimne sa ohodnoťte.

Čo by som mohol v budúcnosti zmeniť? Povedať si, že nabudúce už rovnakú chybu nespravíte, a skutočne to dodržať sú dve rozdielne veci. Pouvažujte, čo by ste mohli v budúcnosti urobiť inak, aby ste sa nedopustili rovnakého omylu. Určite si jasnú stratégiu, ako sa vyhnúť zaužívanému správaniu.

UROBTE SI PLÁN

Nezáleží akým chybám sa snažíte vyhnúť, kľúčom k úspechu je dobrý plán. Ak si ho starostlivo pripravíte, zvyšujete tým pravdepodobnosť, že sa ho budete skutočne držať. Skúste sa nechať viesť nasledujúcimi krokmi:

- Uskutočnite zmenu vo svojom správaní, ktorá nahradí predchádzajúci zlozvyk. Namiesto toho, aby ste v strese robili to, čo obvykle robíte, nájdite si prijateľnú náhradu, napr. choďte sa prejsť alebo zavolajte priateľovi. Pouvažujte akým prospešným správaním by ste mohli nahradiť svoj zlozvyk.

- Identifikujte signály, ktoré vás varujú, že ste opäť na nesprávnej ceste. Majte sa na pozore pred starými zvykmi, ktoré sa môžu objaviť.
- Nájdite spôsob, ako zvýšiť pocit zodpovednosti. Len ťažko dokázate zakryť alebo ignorovať svoje chyby, ak máte niekoho, kto dohliada na vaše správanie. Bolo by užitočné, ak by ste niekoho z blízkych priateľov požiadali láskavosť, aby vás vystríhal v prípade opakovania tých istých chýb. Môže pomôcť aj to, keby ste si viedli denník, aby ste mali objektívnejší prehľad o svojom správaní, ktoré chcete zmeniť.

PRECVIČUJTE SI SEBADISCIPLÍNU

Sebadisciplína nie je niečo, čo máte alebo nemáte. Každý z nás si ju dokáže zvýšiť. Vyhábať sa chybám, ktoré spomaľujú vaše pokroky, to chce nepretržitú ostražitosť a prísnu sebadisciplínu.

- Naučte sa znášať nepohodlie. Napriek tomu, že ľudia zvyknú presvedčať samých seba, že len tento jediný raz sa presa nič nestane, výsledky prieskumov ukazujú opak. Vždy keď v niečom ustúpíte zo svojich predsavzatí, znižujete tým svoju sebakontrolu.
- Majte na pamäti, čo chcete dosiahnuť. Zameranosť na svoje ciele zmiernuje pokušenie.
- Určite si isté obmedzenia. Ak o sebe viete, že dokázate minúť pri nakúpe viac peňazí ako si môžete dovoliť, zoberte si menší obnos. Podniknite patričné kroky, ktoré vám nedovolia alebo dokonca znemožnia podľahnúť pokušeniu.
- Spíšte si zoznam dôvodov, prečo sa chcete vyvarovať opakovaniu rovnakých chýb. Noste tento zoznam pri sebe. Len čo sa ocitnete v pokušení sklznúť do starých kolají, prejdite si ho. Možno sa zvýši vaša motivácia odolať.

POUČÍŤ SA Z VLASTNÝCH CHÝB VÁS POSILNÍ

Ak svoje chyby nevnímame negatívne, ale ako príležitosť zdokonaľovať sa, dokázate vynaložiť potrebný čas aj energiu na to, aby ste ich viac nezopakovali. Psychicky silní ľudia sa v skutočnosti neboja podeliť o svoje chyby s inými, aby im tak umožnili vziať si z nich ponaučenie do budúcnosti.

Väčšinou máme k dispozícii viacero spôsobov ako vyriešiť daný problém. Ak terajšie riešenie nezaberá, buďte otvorení vyskúšať niečo nové. Poučiť sa z vlastných chýb vyžaduje istú dávku pokory a sebaopoznania, ale môže byť jedným z najvýznamnejších kľúčov k plnému rozvinutiu vášho potenciálu.

RIEŠENIE PROBLÉMOV A TYPICKÉ NÁSTRAHY

Čo pomáha:

- prijať plnú zodpovednosť za svoje chyby
- pripraviť si účinný plán, ako predísť opakovaniu tých istých chýb
- identifikovať spúšťačie mechanizmy a varovné signály vášho zaužívaného správania
- precvičovať sebadisciplínu

Čo nepomáha:

- hľadať výhovorky alebo odmietat svoj podiel viny na výsledku
- reagovať impulzívne bez toho, aby ste sa zamysleli nad možnou alternatívou
- vystavovať sa situáciám, v ktorých je väčšia šanca podľahnúť pokušeniu
- predpokladať, že dokázate za každých okolností odolať pokušeniu alebo, naopak samého seba presvedčiť, že nie ste schopný vyvarovať sa vlastných chýb

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si ako sa s tým vyrovnali. Napr. Kain, Abrahám, Izák, Saul, Šalamún, izraelský národ, Peter, kresťania,...

Spracoval: Karol Badinský