

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH					
Miesto/deň	1.	8.	15.	22.	29.
Bratislava 1	K. Badinský	D. Kaba ml.	M. Riečan	K. Badinský	E. Bališ
Bratislava 2	M. Majtán	M. Riečan	K. Badinský	T. Braun	D. Novomeský
Petržalka	J. Januška	H. Becz	D. Hollý	BA1	BA1
Dúbravka	T. Braun	BA2	M. Majtán	BA2	BA2

#### PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Pondelok:	biblické štúdium, kniha 1. list Petrov biblické štúdium, kniha Genezis	Cablkova Dúbravka	18:00 hod. 18:30 hod.
Utorok:	biblické štúdium, kniha Skutky ap. biblické štúdium, kniha Genesis stretnutie mládeže	Cablkova Ferienčíkova Ferienčíkova, Únik	11:00 hod. 16:30 hod. 17:00 hod.
Streda:	stretnutie seniorov, Z pokladnice svedectiev biblické štúdium Petržalka, „Otázniky života“	Ferienčíkova Wolkrova	10:00 hod. 18:00 hod.
Štvrtok:	cvičenie – fitness Klub Pathfinder, Petržalka	Ferienčíkova Gessayova 6	17:00 hod. 17:00 hod.
Piatok:	stretnutie mládeže návik spevu: Cablkova 18:15 hod	Cablkova Ferienčíkova	17:00 hod. 18:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy bohoslužba dopoludnia popoludňajšia pobožnosť bohoslužba Petržalka	Cablkova BA1, BA2, Dúbr. Cablkova Wolkrova	08:40 hod. 09:30 hod. 14:00 hod. 10:00 hod.

#### DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

8.	Detská bohoslužba	Ferienčíkova	
8.	„Vidieť srdcom“ dobročinný večer	Ferienčíkova, Únik	17:00 hod.
8.	Sobota venovaná ADRA	Cablkova	
11.	Výbor zboru BA1	Cablkova	17:30 hod.
13.	Výbor zboru BA2	Ferienčíkova	18:00 hod.
11.	Klub zdravia, Imunitný systém, J. Novota	Wolkrova	18:00 hod.
12.	Klub zdravia, Hľadanie nádeje, M. Riečan	Primaciálny palác	18:00 hod.
12.	Anglické konverzačné večery	Ferienčíkova, Únik	18:00 hod.
15.	Detský program	Cablkova	
15.	Večera Pánova	Ferienčíkova	
22.	Večera Pánova	Cablkova	
31.	Pobožnosť na záver občianskeho roku	Cablkova	16:00 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, ☎ 0917 338 362, mriecan@casd.sk  
 Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, kbadinsky@gmail.com  
 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

DECEMBER 2018

## ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ LUDIA

### 10. NEVZDÁVAJÚ SA PRI PRVOM NEÚPECHU

„Neúspech je súčasťou dosiahnutia úspechu. Ľudia, ktorí sa vyhýbajú neúspechu, sa tiež vyhýbajú úspechu.“ Robert T. Kiyosaki (americký podnikateľ a spisovateľ)  
 Niekedy sa ľudia zmieria s neúspechom v istej oblasti svojho života, ale nedokážu sa s ním vyrovnáť v inej. Pokúste sa vo svojom živote odhaliť oblasti, kde vás zlyhanie odradí od druhého pokusu a zamerajte sa na to, čo sa môžete zo svojich neúspechov naučiť. Ak sa zvyknete hneď po prvom neúspechu vzdáť, môže byť pre vás problematické vzdorovať svojim obavám. Pravdepodobne vás zasiahne množstvo emócií a v myšlienkach sa budete zdráhať dať tomu druhú šancu. Prax vám však ukáže, že neúspech je dôležitým krokom na ceste k úspechu.

#### Ak neuspejete na prvýkrát...

Zatiaľ čo niektorých ľudí neúspech motivuje k tomu, aby sa nabudúce viac snažili, iní to rýchlo vzdajú. Pozrite sa na nasledujúce body či niečo z nich nie je aj vašou skúsenosťou:

- bojíte sa, že vás ostatní budú považovať za neschopného
- radi sa zapájate len do vecí, v ktorých máte väčšiu šancu vyniknúť
- ak vám niečo prvýkrát nevyjde, zvyknete „hodiť flintu do žita“
- ste presvedčení o tom, že úspešní ľudia sa s darom uspieť už narodili
- podľa vás existuje množstvo vecí, ktoré sa jednoducho nenaučíte, nech robíte čokoľvek
- vaša sebaúcta v prevažnej miere závisí od vašej schopnosti uspieť
- myšlienka neúspechu vám spôsobuje vážne obavy
- máte vo zvyku hľadať výhovorky, prečo ste neuspeli
- radšej sa chválite zručnosťami, ktoré už máte, než by ste sa naučili niečo nové.

Ale veď neúspech predsa neznamená koniec sveta. Väčšina úspešných ľudí ho dokonca považuje za začiatok dlhej cesty k úspechu. Americkému spisovateľovi detských kníh Theodorovi Geiselovi, známemu ako Dr. Seuss odmietlo dvadsať vydavateľov publikovať jeho prvú knihu. Dodnes ma vydaných štyridsaťšesť kníh pre deti, ktoré sú publikované vo viacerých jazykoch a stali sa námetmi filmov a televíznych programov a robia radosť deťom na celom svete.

Príčinou neochoty skúsiť to znova, je často strach. Každý však neúspech vníma inak. V niektorých prípadoch dovolíme, aby neúspech určoval to kým sme. Keď sa vzdáte posilníte v sebe myšlienku, že neúspech je zlý, čo vás odradí od toho, aby ste skúšali znova.

Hádzať flintu do žita môže byť tiež otázkou zvyku. Možno, kým ste boli dieťa, vám mama vždy pribehla na pomoc, keď sa vám niečo nepodarilo. Čakať, že vám vždy niekto priskočí na pomoc, len čo sa vám niečo nepodarí, môže byť zlozvyk, ktorého sa ťažko človek zbavuje aj v dospelosti. Niektorí ľudia sa vzdávajú aj preto, že majú podľa nich jasné a reálne predstavy o vlastných schopnostiach. Nahovárajú si, že ich jednoducho nedokážu ovplyvniť, takže sa radšej ani neobťažujú márnymi pokusmi zlepšiť sa alebo skúsiť to znova. Myslia si, že ak im Pán Boh nedal určitú schopnosť alebo talent do vienka, nemá zmysel plytvať úsilím a pokúsiť sa to naučiť.

Pri teste žiakov piateho ročníka rozdelili do dvoch skupín. Do jednej zaradili žiakov, ktorí vynikali inteligenciou a do druhej tých, ktorí vynikali svojim úsilím. Obom skupinám pripravili náročný test. Po vyhodnotení každému oznámili jeho výsledok a ponúkli im jednu z dvoch možností – pozrieť sa do prác žiakov, ktorí dosiahli väčší počet bodov alebo tých, ktorí dosiahli nižší počet bodov ako oni. Väčšina žiakov zo skupiny, ktorá vynikala inteligenciou si vybrala možnosť pozrieť sa na výsledky testov žiakov, ktorí dosiahli nižší počet bodov z testu. Naopak väčšina detí, zo skupiny, ktoré vynikali úsilím si vybrala možnosť pozrieť si výsledky testu tých, ktorí dosiahli lepšie výsledky, aby zistili kde urobili chybu a mohli sa z toho poučiť.

### **Nevzdávajte sa...**

Thomas Edison bol jeden z najplodnejších vynálezcov všetkých čias. Vlastnil 1903 patentov na svoje vynálezy a systémy, ktoré ich podporovali. Medzi jeho najznámejšie vynálezy patria žiarovka, premietací prístroj či fonograf. Ale nie všetky jeho vynálezy sa ujali. Medzi tie nevydarené alebo neprijaté patrili elektrické pero alebo prístroj na komunikáciu s mŕtvymi. Edison vedel, že niektoré jeho vynálezy sú odsúdené na neúspech, ale keď mu niečo nevyšlo nepovažoval to za zlyhanie, ale za príležitosť naučiť sa niečo nové. Raz sa jeho mladý asistent sťažoval, že to je obrovská hanba, že pracujú celé týždne bez toho, aby videli nejaký výsledok. Edison na to reagoval: „Výsledky? Vraj sme na nič neprišli? Ja som prišiel na kopec vecí. Zistil som asi tisíce dôvodov, prečo to nefunguje.“

Ak sa po prvom neúspechu automaticky vzdáte, očividne ste si o neúspechu vytvorili nesprávny názor. A práve tento názor ovplyvňuje spôsob akým premýšľate, vnímate a ako sa správate k vašim zlyhaniam. Toto o neúspechu a vytrvalosti zistili prieskumy:

- cieľná snaha je dôležitejšia ako prirodzený talent, väčšinu zručností dokážeme získať usilovnou prácou,
- pevná vôľa je pre úspech dôležitejšia ako výška IQ, vysoké IQ nezaručuje, že človek s ním dosiahne úspech, - pevná vôľa, vytrvalosť a túžba dosiahnuť dlhodobé ciele sú omnoho účinnejšie,
- pripisovať neúspech nedostatku schopností vedie k naučenej bezmocnosti, ak ste presvedčení o tom, že sa nedokážete zlepšiť, pravdepodobne to ani neskúsite.

Nedovoľte, aby vám mylné predstavy o vašich schopnostiach bránili v úspechu. Na chvíľu sa zamyslite, ako vnímate neúspech. Začnite sa na svoju cestu pozeráť ako na maratón (teda niečo, čo bude trvať dlho a potrebujete vytrvať) a nie ako na šprint (teda cieľ, ktorý rýchlo dosiahnete). Prijmite skutočnosť, že neúspech je súčasťou procesu, ktorý vám umožňuje učiť sa a rásť.

### **Zmeňte spôsob, akým vnímate neúspech**

Nasleduje niekoľko názorov, ktoré by vás mohli od druhého pokusu odradiť:

- neúspech je neprijateľný,
- buď som úplnou jednotkou, alebo úplnou nulou,
- každý neúspech je jednoznačne moja chyba,
- zlyhal som, pretože som neschopný,
- ak zlyhám, nikto ma nebude mať rád,
- ak sa mi niečo nepodarilo na prvý raz, zaručene mi to nevyjde ani na druhý pokus,
- nemám na to, aby sa mi to podarilo.

Toto nie sú dobré ani užitočné myšlienky, pokúste sa ich nahradiť racionálnejšími. Neúspech nie je ani zďaleka taký hrozný ako si ho vykresľujete. Zamerajte sa na svoje úsilie, nie na výsledok. Keď máte pred sebou náročnú úlohu, sústreďte sa na to, čo môžete z danej situácie vyťažiť. Môžete

sa naučiť niečo nové? Dokážete sa v niečom zlepšiť, napriek tomu, že sa vám spočiatku nedarí? Ak sa na celú vec pozriete z tohto pohľadu, že sa môžete niečo naučiť, dokážete ľahšie prijať skutočnosť, že zlyhanie je súčasťou procesu. Schopnosť chápať vlastné neúspechy a primeraná sebadôvera môžu byť kľúčom k rozvinutiu potenciálu v plnej miere. Ak sa na svoje chyby pozriete chápavo, uvedomíte si, že vďaka nim máte možnosť rásť a zdokonaľovať sa. Nesnažte sa všetku svoju sebaúctu zakladať na dosiahnutí závažných úspechov, pretože sa budete obávať pustiť do vecí, v ktorých by ste mohli neuspieť. Tu je niekoľko racionálnejších podnetov:

- neúspech je súčasťou cesty k úspechu,
- pokúsim sa vyrovnáť s každým neúspechom,
- chcem sa poučiť z vlastných chýb,
- neúspech je dôkazom, že sa vystavujem náročným situáciám a v prípade nezdaru to môžem skúsiť znova,
- chcem sa rozhodovať tak, aby som neúspech prekonal.

Neúspech dokáže budovať charakter, pretože vám do cesty stavia nové výzvy a prekážky. Umožní vám odkryť vo vašom živote oblasti, na ktorých ešte potrebujete popracovať, no zároveň vám odhalí skryté silné stránky, o ktorých ste možno netušili. Ak pochopíte, že napriek opakovaným neúspechom sa vlastne nič nedeje, vnesiete tým do svojho života pokoj a spokojnosť. Prestanete sa trápiť tým, či ste najlepší. Zbavíte sa pocitu, že na to aby si vás ľudia vážili musíte vynikať. Namiesto toho získate istotu, že s každým neúspechom, ste lepším človekom.

### **Čo pomáha**

- vnímať neúspech ako príležitosť niečo sa naučiť
- ak vám to na prvýkrát nevyjde, pokúsiť sa znova
- postaviť sa svojim obavám z neúspechu
- vytvoriť si plán, ako zvýšiť šance na úspech
- odhaliť a nahradiť racionálne myšlienky o neúspechu
- sústrediť sa na zlepšenie svojich schopností namiesto toho, aby ste sa nimi vychvaľovali.

### **Čo nepomáha**

- dovoliť neúspechu, aby vás zastavil na ceste za splnením svojich snov
- nahovárať si, že ak sa vám niečo na prvýkrát nepodarilo, akákoľvek snaha v budúcnosti je vopred odsúdená na neúspech
- vzdať sa preto, že nedokážete zniesť nepohodlie
- označiť niečo za nemožné, len preto, že vám to nevyšlo na prvýkrát
- namýšľať si, že neúspech je horší, ako je to v skutočnosti
- neskúsiť niečo len preto, že v tom pravdepodobne nedokážete vyniknúť.

**Na záver:** uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si ako sa s tým vyrovnali. Napr. náš Pán a Boh a jeho Veľký spor, Kain, Noach, Abrahám, Sára, Ráchel, Anna - Samuelova matka, kananejská žena – matka posadnutej dcéry Mat 15,21 a nasl. ...

Spracoval: Karol Badinský