

SLUŽBA KÁZNIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

Február	2.	9.	16.	23.
Cablkova	M. Riečan	J. Turóci	M. Majtán	K. Badinský
Ferienčíkova	D. Kaba ml.	M. Majtán	M. Riečan	M. Bieliková
Petržalka	M. Majtán	BA1	D. Holly	M. Riečan
Dúbravka	B. Kern	M. Riečan	J. Valky	M. Majtán

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Pondelok:	biblické štúdium, kniha 2. list Petrov	Cablkova	18:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	Dúbravka	18:30 hod.
Utorok:	biblické štúdium, kniha Genesis	Cablkova	11:00 hod.
	biblické štúdium, kniha Genesis	Ferienčíkova	16:00 hod.
	stretnutie mládeže	Ferienčíkova, Únik	17:00 hod.
Streda:	stretnutie seniorov, Z pokladnice svedectiev	Ferienčíkova	10:00 hod.
	prednášky: Biblická archeológia	Wolkrova	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.
	nácvik spevu: Cablkova 18:15 hod	Ferienčíkova	18:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy	Cablkova	08:40 hod.
	bohoslužba dopoludnia	BA1, BA2, Dúbr.	09:30 hod.
	bohoslužba Petržalka	Wolkrova	10:00.hod.
	popoludňajšia pobožnosť	Cablkova	14:00 hod.

DÔLEŽITÉ PODUJATIA:

7.	Výbor zboru BA2	Ferienčíkova	18:00 hod.
9.	Živé vysielanie bohoslužby	Cablkova	
9.-16.	Modlitebný týždeň Kresťanského domova		
26.	Výbor zboru BA1	Cablkova	17:30 hod.
29.	Klub zdravia, L. Ludhová: Liečivé účinky čierneho uhlia	Wolkrova	18:00 hod.

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 - hlavný kazateľ, ☎ 0917 338 362, marek.riecan7@gmail.com
 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

FEBRUÁR 2019

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ LUDIA

12. NEMAJÚ POCIT, ŽE BY IM SVET BOL NIEČO DLŽNÝ

Nerozprávajte všetkým okolo seba, že vám svet dlhuje lepší život. Svet vám nič nedlhuje. Bol tu totiž skôr ako vy. Robert Jones Burdette (amer. duchovný a humorista)

Stred vesmíru

Každý máme sklón žiadať od života spravodlivý podiel. Lenže domnievať sa, že vám svet niečo dlhuje len preto, kým ste alebo čo ste prežili, nie je prospešné. Je možné, že vaše správanie možno popísať niektorými z nasledujúcich tvrdení?

- Domnievate sa, že vo väčšine prípadov podávate lepšie výkony ako ostatní, napríklad pri riadení auta alebo rokovanií s ľuďmi.
- Pravdepodobnejšie sa z problému nejako vyhovoríte, než aby ste prijali následky. Veríte, že ste zrodení k úspechu.
- Domnievate sa, že vaša cena súvisí s vašim hmotným majetkom.
- Domnievate sa, že si zaslúžite byť šťastní.
- Myslíte si, že v živote už ste mali dosť problémov a teraz je čas na niečo príjemné.
- Viac vás teší hovoriť o sebe, než počúvať o iných ľuďoch.
- Myslíte si, že ste taký chytrý, že môžete uspieť aj bez usilovnej práce.
- Niekedy kupujete veci, na ktoré nemáte, len aby ste si potvrdili, akú máte cenu.
- Považujete sa za všestranného odborníka.

Presvedčenie, že nemusíte usilovne pracovať alebo že nemusíte absolvovať to, čo ostatní, pretože vy ste výnimka z pravidiel, nie je prospešné. Môžete sa však naučiť, ako si nesťažovať, že nedostávate to, čo si zaslúžite, a naopak sa zaoberať tým, ako byť duševne tak silný, aby ste si stále nemysleli, že na niečo máte nárok.

Prečo si myslíme, že nám svet niečo dlhuje

Žijeme vo svete, kde sa často zamieňajú práva a výsady. Ľudia si často myslia, že „majú právo byť šťastní“ alebo že „majú právo, aby sa s nimi zaobchádzalo úctivo“, aj keď by to znamenalo, že tým narušia práva niekoho iného. Namiesto toho, aby si ľudia získavali výsady, správajú sa tak, ako keby im spoločnosť bola niečím zaviazaná. Reklamy nás povzbudzujú k nákupom tým, že zdôrazňujú pohodlnosť a materializmus. Myšlienka „Ty si to zaslúžiš“, či už na to máš alebo nie, vedie mnohých k upadnutiu do dlhov.

Pocit, že svet vám niečo dlhuje, nemá zvyčajne základ v pocite nadradenosti. Skôr sa rodí z pocitu nespravodlivosti. Napríklad človek, ktorý mal ťažké detstvo, môže prečerpávať svoje kreditné karty, pretože si kupuje to, na čo ako dieťa nemal. Možno si myslí, že svet mu dlhuje možnosť mať pekné veci, pretože v mladosti sa k nim nedostal. Tento typ nároku môže byť rovnako ničivý, ako keď si niekto iný myslí, že je lepší. Jean Twengeová, psychologička a autorka kníh Generácia Ja a Epidémia narcizmu, vykonala mnoho výskumov narcizmu a nárokov. Zistila, že mladšie generácie majú silnejšiu túžbu po hmotnom majetku a zníženú túžbu po práci.

Príliš zhovievaví rodičia znemožňujú deťom naučiť sa prijímať zodpovednosť za svoje správanie. Keď deti dostávajú všetko, čo chcú a nemusia prežívať následky nevhodného správania, nenaučia sa, aký význam má niečo si zaslúžiť. Namiesto toho majú nadbytok hmotných vecí a chvály bez ohľadu na správanie.

Sociálne médiá podnecujú chybné predstavy o dôležitosti seba samého. Mladí ľudia si nedokážu predstaviť svet bez „selfíčok“ a seba propagujúcich blogov. Nie je jasné, či sociálne médiá skutočne posilňujú narcizmus alebo či slúžia len ako ventil, prostredníctvom ktorého môžu používatelia zverejňovať svoje tajné predstavy o nadradenosti. Existuje však dôkaz, ktorý naznačuje, že sociálne médiá posilňujú ich sebaúctu.

Problémy s pocitom nároku

Mentalita „mám na to nárok“ nám bráni niečo získať na základe zásluh. Keď si budete stále sťažovať, že nedostávate to, na čo máte právo, nebudete pravdepodobne usilovne pracovať. Namiesto toho budete očakávať, že niečo dostanete na základe toho, kto ste alebo čo máte za sebou. Keď sa budete zaoberať pokusmi o získanie toho, čo vám podľa vášho názoru svet dlhuje, nedokážete akceptovať zodpovednosť za svoje správanie. Budete tiež predkladať ostatným nereálne požiadavky alebo sa tak zameriate na získanie toho, čo si podľa svojho názoru zaslúžite, že sa nedokážete zaoberať budovaním zmysluplných vzťahov.

Ak stále dookola tvrdíte „Zaslúžim si, aby o mňa bol záujem a aby sa so mnou zaobchádzalo dobre“, zrejme nebudete schopní ponúknuť taký druh lásky a úcty, ktorý by priťahoval partnera, ktorý by sa k vám správal slušne. Keď sa sústredíte na seba, je nesmierne ťažké byť empatický. Prečo vynakladať čas a peniaze na ostatných, keď si stále myslíte niečo ako „Zaslúžim si, aby som si kúpoval veci pre seba“? Namiesto toho, aby ste cítili radosť z dávania, budete až príliš fixovaní na to, čo nemáte.

Keď nemáte všetko, čo chcete, a myslíte si, že ste akási obeť, pocit nároku môže viesť až k zatrpknutosti. Namiesto toho, aby ste si vychutnávali všetko, čo máte a čo môžete robiť, sústredíte sa na to, čo nemáte a čo nemôžete. A pravdepodobne zmeškáte v živote to najkrajšie.

Získajte schopnosť rozoznať pocit nároku

Keď nezískate prácu snov, priatelia zvyčajne povedia niečo ako „Ono sa nakoniec nájde niečo ešte lepšie“ alebo „Po tom všetkom si zaslúžiš niečo poriadne“. Hoci sú tieto výroky vyslovené s najlepším úmyslom, svet tak nefunguje. Je jedno, či je niekto najchytrejší človek na svete alebo či sa životom prediera a prekonáva najťažšie prekážky. Nikto si nezaslúži väčšiu dávku šťastia než iný. Skúste si všimnúť okamihy, kedy cítite nejaký nárok. Hľadajte myšlienky, ktoré môžu naznačovať, či sa vo vás neskrýva pocit toho, že vám svet niečo dlhuje, ako napríklad:

- Zaslúžim si niečo lepšie.
- Tento zákon nebudem dodržiavať, pretože je hlúpy.
- Mám predsa oveľa väčšiu cenu.
- Mal by som byť oveľa úspešnejší.
- Čaká ma niečo úžasné.
- Vždy na mne bolo niečo jedinečné.

Väčšine ľudí, ktorí majú pocit nároku, chýba sebauvedomenie. Domnievajú sa, že všetci naokolo sa na nich pozerajú rovnako ako oni sami. Vnímajte svoje myšlienky a majte na pamäti toto:

Život nemá byť fér. Neexistuje nejaká vyššia moc a ani na svete nie je človek, ktorý sa postará, aby sa so všetkými zaobchádzalo fér. Niektorí ľudia majú pozitívnejšie skúsenosti než iní. Taký je život, neznamena to, že vám niekto niečo dlhuje, keď sa k vám život chová nepekne.

Vaše ťažkosti nie sú unikátne. Hoci nikto nemá úplne rovnaký život ako vy, ostatní ľudia prežívajú rovnaké ťažkosti, smútky a tragédie. Na svete je určite veľa ľudí, ktorí prekonali aj horšie situácie. Nikto netvrdil, že život bude jednoduchý. Máte rôzne možnosti, ako reagovať na sklamanie. Aj keď nemôžete určitú situáciu zmeniť, môžete si vybrať, ako na ňu budete reagovať. Môžete si povedať,

že problémy, okolnosti alebo tragédie budete riešiť, a pritom si nevytvoríte mentalitu obeť. Nezaslúžite si viac. Hoci je každý iný, neexistuje nič, čo by niekoho robilo lepším, než sú ostatní. Nie je dôvod na to, aby sa vám diali len príjemné veci alebo aby ste k žatve plodov nemuseli vynaložiť čas a energiu.

Správajte sa ako tímový hráč

Či už sa snažíte vyjsť so spolupracovníkmi, vybudovať skutočné priateľstvo alebo vylepšiť milostný vzťah, nepodarí sa vám to, keď nebudete tímoví hráči. Prestaňte sa zaoberať tým, čo je podľa vás fér, a namiesto toho sa snažte o nasledovné:

Sústredte sa na svoje snaženie, nie na svoj význam. Namiesto toho, aby ste sa zaoberali tým, ako dokonalí máte kvalifikáciu, zaoberajte sa svojim snažením. Vždy máte možnosť sa zlepšiť. Kritiku prijímajte vľúdne. Keď vám niekto poskytne odozvu, nehovorte prchko: „To je ale hlupák.“ Odozva je založená na tom, ako sa na vás kto pozerá, čo bude zrejme iné, než ako sa vidíte sami. Vyhodnoťte kritiku a premýšľajte, či by ste nemali svoje správanie zmeniť.

Uznajte svoje nedostatky a slabiny. Každý má nejaké chyby a slabé miesta, či už ich pozná alebo nie. Keď si priznáte, že cítite neistotu, že máte problémy a nepekne vlastnosti, zaistíte si tým, že sa u vás nevyvinie prehnané sebavedomie. Len nepoužívajte tieto slabiny ako zámienku pre tvrdenie, že vám svet niečo dlhuje.

Zastavte sa a premýšľajte, ako sa cítia ostatní. Nemyslite na to, čo si podľa vás od života zaslúžite. Namiesto toho uvažujte, ako sa môžu cítiť iní ľudia. Zlepšená empatia môže oslabiť váš prehnaný pocit seba dôležitosti.

Nepočítajte skóre. Či už sa vám úspešne podarilo zbaviť sa drogovej závislosti alebo ste previedli starenku cez ulicu, svet vám za to nič nedlhuje. Nepočítajte svoje dobré skutky ani chvíle, kedy ste sa cítili ukriždení. Tým si len pripravíte sklamanie, keď sa vám nedostane to, čo si podľa vás zaslúžite.

Riešenie problémov a obvyklé nástrahy

Zvýšenie mentálnej sily niekedy vyžaduje, aby ste boli ochotní prijímať to, čo vám svet dáva, a to bez sťažností, že si zaslúžite viac. Hoci je lákavé hovoriť, že nikdy nemáme pocit, ako by nám svet niečo dlhoval – nie je to koniec koncov veľmi pekná vlastnosť – prichádzajú chvíle, kedy si každý z nás nejakým spôsobom myslí, že by mohol dostávať viac. Starostlivo vnímajte chvíle a situácie, kedy sa vám do uvažovania taký postoj vkradne a snažte sa tejto seba zničujúcej mentalite zbaviť.

Čo pomáha

- Vytvoríť si zdravé sebavedomie.
- Nachádzať oblasti života, v ktorých ste podľa svojho názoru lepší.
- Sústrediť sa skôr na to, čo môžete dávať, než na to, čo chcete brať.
- Dávať ľuďom, ktorí sú v núdzi.
- Správať sa ako tímový hráč. Mysliet na pocity ostatných.

Čo nepomáha

- Mať prehnanú mienku o sebe a o svojich schopnostiach.
- Trvať na tom, že ste skoro vo všetkom lepší ako väčšina ostatných.
- Spisovať si všetko, čo si podľa svojho názoru od života zaslúžite.
- Nedávať ostatným, pretože si myslíte, že sami nemáte všetko, čo si zaslúžite.
- Neustále sa obzerať na to, čo je pre vás najlepšie. Brať do úvahy vždy len svoje pocity.

Na záver: Uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si, ako sa s tým vyrovnali napr. Jób, Lót a jeho manželka, Jozef, Achab (izraelský kráľ), Judáš, Jakub a Ján...

Spracoval: Karol Badinský