

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH					
Miesto/deň	2.	9.	16.	23.	30.
Bratislava 1	M. Riečan	J. Januška	E. Bališ	E. Duda	K. Badinský
Bratislava 2	H. Becz	H. Becz	M. Riečan	J. Valky	M. Majtán
Petržalka	K. Badinský	J. Turóci	M. Majtán	J. Januška	BA1
Dúbravka	J. Obrcian	BA2	A. Vrbanová	H. Becz	M. Riečan

#### PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Pondelok:	biblické štúdium, kniha 1. list Jánov Modlitebná skupina biblické štúdium, kniha Genezis	Cablkova 18:00 hod. Ferienčíkova Únik 18:00 hod. Dúbravka 18:30 hod.
Utorok:	biblické štúdium, kniha Skutky ap. biblické štúdium, kniha Genezis stretnutie mládeže Diskusná skupina	Cablkova 11:00 hod. Ferienčíkova 16:00 hod. Ferienčíkova, Únik 17:00 hod. Ferienčíkova, Únik 17:30 hod.
Streda:	stretnutie seniorov, Z pokladnice svedectiev biblické štúdium Petržalka, Biblická archeológia	Ferienčíkova 10:00 hod. Wolkrova 18:00 hod.
Štvrtok:	cvičenie – fitness Klub Pathfinder, Petržalka	Ferienčíkova 17:00 hod. Gessayova 6 17:00 hod.
Piatok:	stretnutie mládeže návčik spevu: Cablkova 18:15 hod	Cablkova 17:00 hod. Ferienčíkova 18:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy bohoslúžba dopoludnia popoludňajšia pobožnosť bohoslúžba Petržalka	Cablkova 08:40 hod. BA1, BA2, Dúbr. 09:30 hod. Cablkova 14:00 hod. Wolkrova 10:00 hod.

#### DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

16.-23.	Modlitebný týždeň mládeže	
20.	Klub zdravia, K. Badinský: Prestaň sa ľutovať	Primaciálny palác 18:00 hod.
23.	Konferencia ČS únie, jednanie delegátov	Malenovice, južná Morava
26.	Klub zdravia, M. Moskala: Predchádzať alebo liečiť	Wolkrova č. 4 18:00 hod.
30.	Večera Pánova + zbierka 13. soboty	Cablkova

#### 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, mriečan@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

(...pokračovanie z predchádzajúcej strany):

#### Čo nepomáha

- Predpokladať, že úspech sa dostaví okamžite.
- Keď sa niečo nezlepší hneď, domnievať sa, že nepostupujete správne.
- Čakať s oslavou až na koniec cesty.
- Dovoľiť, aby frustrácie a netrzeplivosť ovplyvňovali vaše správanie.
- Očakávať, že máte takú silnú vôľu, aby ste odolali všetkým druhom pokušenia.
- Hľadať skratky, aby ste sa vyhli úsiliu, potrebnému na dosiahnutie cieľa.

Spracoval: Karol Badinský



MAREC 2019

## ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA

### 13. NEOČAKÁVAJTE OKAMŽITÉ VÝSLEDKY

„Trpezlivosť, vytrvalosť a úsilie, sú nepremožiteľné predpoklady úspechu.“ Oliver Napoleon Hill (amer. spisovateľ)

TRPEZLIVOSŤ NIE JE VAŠA PREDNOSŤ

Hoci žijeme v uponáhľanom svete, nemožno okamžite získať všetko, čo chceme. Nech túžite zlepšiť svoje manželstvo alebo začať podnikanie, očakávanie okamžitých výsledkov vám to môže prekaziť. Pripadajú vám niektoré z nasledujúcich tvrdení povedomé?

- Neveríte, že príjemné veci sa stávajú tým, ktorí vedú čakať.
- Na čas sa pozeráte ako na peniaze a nechcete premárniť ani sekundu.
- Trpezlivosť nie je vaša silná vlastnosť.
- Keď nevidíte okamžité výsledky, najskôr si poviete, že to, čo robíte, nezaberá.
- Chcete všetko urobiť hneď.
- Aby ste nemuseli vynakladať veľké úsilie na to, čo chcete, často hľadáte nejaké skratky.
- Cítite sklamanie, keď ostatní nejdú vašim tempom.
- Keď nevidíte rýchly výsledok, vzdáte sa.
- Ťažko sa držíte svojich cieľov.
- Myslíte si, že všetko sa musí stať rýchlo.
- Máte sklon podceňovať čas, nutný k dosiahnutiu vašich cieľov alebo na dokončenie práce.

Duševne silní ľudia vedia, že rýchle riešenie nebýva vždy najlepšie. Vytvorenie realistických cieľov a vedomie, že úspech nepríde cez noc, sú potrebné na to, aby ste dosiahli svoje možnosti.

PREČO OČAKÁVAME OKAMŽITÉ VÝSLEDKY

Žijeme v uponáhľanom svete, kde platí: „žiadne fronty, žiadne čakanie“. Už neposielame listy a nečakáme niekoľko dní na odpoveď. Použijeme e-mail/sociálne siete, pomocou ktorých okamžite odošleme správu kamkoľvek do sveta. Najesť sa môžeme v priebehu pár minút, o to sa postarajú mikrovlnné rúry a rýchle jedlá. A takmer čokoľvek čo chceme, si môžeme objednať po internete, a tovar je nám do dvoch-troch dní doručený domov. Nielen že ponáhľajúci svet nás odrádza od čakania, objavujú sa aj príbehy o ľuďoch, ktorí zaznamenali „úspech cez noc“.

Niet preto divu, že bleskový úspech očakávame v rôznych oblastiach svojho života. Nech sa snažíme zbaviť nejakého zlovyku, napríklad prejedania, alebo sa snažíme splniť nejaký cieľ, napríklad splatiť dlh alebo získať vysokoškolský diplom, všetko chceme hneď. Ponúkame niekoľko vysvetlení, ktoré nás vedú k očakávaniu okamžitého úspechu:

**Chýba nám trpezlivosť.** Na našom bežnom správaní je jasne vidieť, že chceme, aby sa všetko stalo hneď. Ak výsledok nepríde, vzdávame sa. Ramesh Sitaraman, profesor počítačovej vedy na Massachusettskej univerzite, vo svojom výskume zistil, že pri práci s technológiami nám trpezlivosť vydrží dve sekundy. Ak sa do dvoch sekúnd nestiahne video, ľudia opúšťajú webovú stránku. Naša trpezlivosť je krátka, a má to vplyv na naše správanie. **Preceňujú svoje schopnosti.** Niekedy máme sklon domnievať sa, že niečo robíme tak dobre, že výsledok uvidíme ihneď. Keď

zistíte, že nie ste schopní podať taký dobrý výkon, ako ste predpokladali, môže preceňovanie vlastných schopností viesť k pocitom sklamaní.

**Podceňujeme dobu, kedy nastane zmena.** Sme zvyknutí, že technika plní úlohy bleskovo, a tak sa mylne domnievame, že zmena v ktorejkoľvek oblasti nášho života musí nastať rovnako rýchlo. Strácame zo zreteľa fakt, že napr. zmena správania nepostupuje tak rýchlo ako technológie.

PROBLÉMY S OČAKÁVANÍM OKAMŽITÝCH VÝSLEDKOV

Nerealistické očakávania toho, aké ľahké je niečo zmeniť a ako rýchlo možno dosiahnuť výsledok, vás môžu nasmerovať k neúspechu. Vo výskume z roku 1997 s názvom „Sebavedomie na konci liečby“ bolo zistené, že pacienti, ktorí pri prepustení z protialkoholického liečebne cítili prehnane sebavedomie, boli v porovnaní s pacientmi menej sebavedomými náchylnejšie k recidíve. Prehnaná sebadôvera vás môže nútiť, aby ste predpokladali, že svoj cieľ dosiahnete ľahko, a keď sa nedočkáte rýchleho výsledku, budete mať veľké problémy, aby ste vo svojom snažení vytrvali.

Očakávania okamžitých výsledkov vás môže tiež nútiť, aby ste svoje **snaženie predčasne ukončili**. Keď nevidíte výsledok okamžite, môžete mylne usúdiť, že vaše úsilie nezaberá. Existuje výskum, ktorý ukazuje, že dnes vzdávame svoje úsilie skôr ako v minulosti.

Očakávania okamžitého úspechu môže mať ďalšie negatívne dôsledky: Môžete **byť v pokušení použiť skratku**. Ak sa výsledku nedočkáte dosť rýchlo, je možné, že sa pokúsíte všetko urýchliť neprirodzeným spôsobom. Keď žena, ktorá drží diétu, nezhodí za pár týždňov toľko, koľko chcela, možno sa v snahe všetko urýchliť uchýli k bleskovej diéte. Takéto urýchľovače môžu mať ale nebezpečné následky.

**Nebudete pripravení na budúcnosť.** Ak chcete všetko hneď, znemožníte si tým pohľad z dlhodobého hľadiska. Ľudia si napr. nechcú dávať stranou peniaze ako dlhodobú investíciu, chcú si ich užiť hneď. Nerealistické očakávania môžu viesť k **chýbnym záverom**. Keď očakávate okamžitý výsledok, môžete mať sklon domnievať sa, že už viete dosť, aby ste mohli urobiť záver.

Môžete sa **zaoberať konaním, ktoré znehodnocuje vaše ciele**. Nerealistické očakávania môžu ovplyvniť vaše správanie a sťažiť dosahovanie žiadaných výsledkov. Keď čakáte, že koláč sa upečie rýchlo, začnete otvárať rúru a pozeráť sa, ako to vyzerá. Vždy, keď rúru otvoríte, poklesne teplota, čo nakoniec znamená, že koláč sa bude piecť dlhšie.

VYTVORTE SI REALISTICKÉ OČAKÁVANIA

Vytvorte si realistické očakávania, ktorá vám pomôžu udržať energiu aj na dlhšej trati. Ponúkame niektoré metódy, ktoré vám s vytváraním realistického očakávania pomôžu:

**Nepodceňujte obtiažnosť zmeny.** Uznajte, že robiť niečo inak, snažiť sa dôjsť k cieľu alebo zbaviť sa zlozvyku bude ťažké.

**Nestanovujte si na dosiahnutie cieľa nejaký termín.** Je užitočné odhadnúť nejaký časový limit, kedy by ste mohli vidieť určitý výsledok, nezadáajte si však konkrétny dátum. Buďte flexibilný a chápte, že na dosiahnutie výsledku môže mať vplyv mnoho faktorov.

**Nepreceňujte to, ako úzase výsledok ovplyvní váš život.** Ľudia si niekedy hovoria: „Keď zhodím desať kíľ, všetko v mojom živote sa zlepší.“ Keď však začnú chudnúť, zázračné výsledky, ktoré si vysnivali, nevidia. Zazijú sklamanie, pretože precenili a prehnali výsledok.

**Zapamätajte si, že pokrok nebýva vždy vidieť.** Vaša cesta k cieľu nemusí byť vždy priama. Niekedy sa musí situácia zhoršiť, aby potom bolo lepšie. Než sa vydáte na cestu k nejakému cieľu zväzťe si, ako budete merať pokrok. Môžete to robiť tak, že si položíte nasledujúce otázky: Ako sa dozviem, že to, čo robím, funguje? Aký je reálny odhad, kedy uvidím prvé výsledky? Aké výsledky môžem očakávať za jeden týždeň, mesiac, jeden rok? Ako spoznám, že som stále na ceste k cieľu?

TRÉNUJTE ODLOŽENIE USPOKOJENIA

Niektorí ľudia vedia odkladať uspokojenie lepšie ako druhí. Pravdou však je, že obeťou okamžitého uspokojenia sa môže stať každý. Okamžité uspokojenie je podstatou mnohých problémov, vrátane vážnych porúch psychického a duševného zdravia, finančných problémov a závislostí. Dokonca aj

ľudia, ktorí vedia odkladať uspokojenie v niektorých oblastiach svojho života, majú slabinu v inej oblasti.

Predchádzanie okamžitému uspokojeniu vyžaduje neustálu pozornosť. Uvádžam niekoľko metód, ktoré pomôžu uspokojenie odkladať a zabrániť vám v očakávaní okamžitých výsledkov:

**Myslite na odmenu.** Neustále pamätajte na svoj konečný cieľ, aby ste si udržali motiváciu aj vo chvíľach, kedy by ste sa radšej vzdali. Napíšte si na lístok, čo chcete dosiahnuť a umiestnite ho na miesto, ktoré budete denne vidieť.

**Oslavujte jednotlivé úspešné kroky.** S oslavou svojho úspechu nemusíte čakať, až dôjdete na koniec. Stanovte si krátkodobé ciele a každý splnený krok oslávte. Aj nejaká maličkosť, napríklad večera s rodinou, vám pomôže potvrdiť si postupné úspechy.

**Naplánujte si, ako budete odolávať pokušeniu.** Vždy sa nájde príležitosť, ako podľahnúť okamžitému uspokojeniu. Keď sa snažíte schudnúť, môžu vás sladkosti lákať, aby ste porušili diétu. Vytvorte si už vopred plán, ktorý vám pomôže vyhybať sa pokušeniu, ktoré by vás mohlo vyhodiť z kofáji a zabrániť vám v dosiahnutí úspechu.

**Zdravo sa vysporiadávajte s frustráciou a netrpezlivosťou.** Niekedy si hovoríte, že by ste to najradšej vzdali, pochybujete, či má zmysel pokračovať. Možno ste nahnevaní, sklamaní a frustrovaní. To však neznamená, že by ste mali skončiť. Predpokladajte, že sa takéto pocity môžu dostať, a vopred si nájdite účinné spôsoby, ako s nimi bojovať.

**Držte si tempo.** Nech robíte čokoľvek, pri očakávaní okamžitého výsledku vám vždy bude hroziť riziko vyhorenia. Stanovte si určité tempo, aby ste mohli svoje snaženie na ceste k dosiahnutiu cieľa metodicky riadiť. Uvedomte si, že pomalé a stále tempo vám pomôže udržať si trpezlivosť a zaisť, že zostanete na správnej ceste, že nebudete zo všetkých síl ponáhľať, aby ste získali, po čom túžite.

**Odloženie uspokojenia nás posilňuje**

Dosiahnutie plného potenciálu vyžaduje, aby ste preukázali vôľu pri odolávaní krátkodobým pokušením. Pre úspech je nevyhnutná schopnosť odložiť to, čo chcete práve teraz, aby ste neskôr získali viac. Čo hovoria výskumy o prínosoch odloženého uspokojenia?

- Keď sa jedná o študijné úspechy, je sebadisciplína dôležitejšia ako IQ.
- Schopnosť sebaovládania vysokoškolských súvisí s vyšším sebavedomím, lepšimi študijnými výsledkami, menším holdovaním jedlu a alkoholu a lepšimi schopnosťami pri jednaní s ľuďmi.
- Schopnosť odložiť uspokojenie je spájaná s nižším výskytom depresii a úzkosti.
- Deti, ktoré sa vedú lepšie ovládať, majú menej problémov s duševným a telesným zdravím, prejavuje sa u nich menší sklon k zneužívaniu návykových látok a kriminalite, v dospelosti sú schopné lepšie sa finančne zabezpečiť.

Nech je vaším cieľom ušetriť peniaze na dovolenku alebo sa snažíte vychovávať deti tak, aby z nich vyrástli zodpovední ľudia, stanovte si realistické očakávania a nepredpokladajte, že výsledok sa dostaví už zajtra. Musíte byť ochotní vydržať vo svojom úsilí dlhodobo, čím zvýšite pravdepodobnosť, že svoje ciele dosiahnete.

**Riešenie problémov a obvyklé nástrahy**

Hľadajte vo svojom živote oblasti, kde sa môžete zlepšiť, a sústreďte sa na hľadanie metód, ktoré vám pomôžu získať schopnosti potrebné k trvalému postupu.

**Čo pomáha**

- Vytvoriť si realistické očakávania obtiažnosti úlohy a doby, po ktorú budete postupovať k cieľu.
- Nájsť presné spôsoby merania pokroku.
- Počas cesty oslavovať jednotlivé dielčie úspechy.
- Zdravo sa vyrovnávať s negatívnymi pocitmi.
- Napláňovať si, ako budete odolávať pokušeniu.
- Dlhodobo udržiavať stabilné tempo. (pokračovanie na konci poslednej strany...)