

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

Miesto / deň	3.	10.	17.	24.
B. Bystrica 1	T. Javorková	F. Soós	L. Hajšel	D. Duda
B. Bystrica 2	F. Soós	K. Badinský	F. Borinský	BB1
Brezno	S. Bielik	-	J. Hanko	K. Badinský
Badín	-	-	-	-

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Utorok:	stretnutie mladšej mládeže	Kollárova	18:00 hod.
	MS Malachov-ženy, štúdium spisov EGW	Ortútska 59	18:00 hod.
Streda:	MS Horná dvorana, štúdium knihy Skutky ap.	Kollárova	17:30 hod.
	MS Senica, štúdium spisov EGW	u Čunderlíkov	18:00 hod.
	MS Malachov, štúdium knihy Túžba vekov	u Kapustov	19:00 hod.
Štvrtok:	MS Radvaň, štúdium knihy Exodus	u Kišov	14:00 hod.
	Knižnica pre verejnosť	Kollárova	16-18:00 hod.
	Cvičenie nielen pre starších	Kollárova	16:15 hod.
	MS Brezno, štúdium knihy Skutky apoštolov	u Kováčikov	17:00 hod.
	MS BB mesto, štúdium knihy Genesis	u Krušpánov	19:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy	BB1, BB2	08:00 hod.
	sobotná škola, štúdium listu Rimanom	všetky zbory a sk.	09:00 hod.
	kázanie z Božieho slova	všetky zbory a sk.	10:45 hod.
	(MS – modlitebná skupina)		

DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

6.	Výbor zboru BB2	Kollárova	17:00 hod.
10.	krst (manželia Prlicovci)	Rúdlovská	14:30 hod.
10.	detský večierok	Rúdlovská	17:30 hod.
13.	Výbor zboru BB1	Rúdlovská	17:30 hod.
10.-17.	Týždeň kresťanského domova	zbory, skupiny, rodiny	
10.-11.	Múzička	Kežmarok	
17.	popoludňajšia pobožnosť na záver týždňa KD	Rúdlovská	14:30 hod.
13.	Klub zdravia (F. Soós, Čo sú hranice a prečo ich potrebujeme)	Kollárova	17:00 hod.
14.	Klub zdravia (D. Komora, Lezieš mi na nervy)	Brezno	17:00 hod.

KONTAKTY:

Zbor Banská Bystrica 1, Rudlovská cesta č. 37, 974 01; zborbb.sk
 Zbor Banská Bystrica 2, Kollárova ulica č. 18, 974 01; bb2.casd.sk
 Zbor Brezno, Štúrova ulica č. 19 (zelený dom, vo dvore)
 Skupina Badín, po dohovore u Noriky Turcerovej
 Kazatelia: Filip Soós, tel: 0949 794 292, e-mail: fpsoos@gmail.sk
 Daniel Komora, tel. 0907 475 741, e-mail: dkomora@casd.sk
 Karol Badinský, tel: 0905 302 793, e-mail: kbadinsky@casd.sk
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

BB·ADVENT

SPRAVODAJ
BANSKOBYSŤRICKÝCH
ZBOROV

FEBRUÁR 2018

ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA

Napriek tomu, že sme veriaci ľudia, prežívame sklamanie a bolesti podobne ako ostatní ľudia. Viera v Boha je najdôležitejší faktor na ceste záchrany, ale nie je jediná, ktorá ovplyvňuje náš život. Kvalitu nášho života, ako aj života viery a služby, ovplyvňuje taktiež naše telesné i duševné zdravie. V tomto a nasledujúcich číslach zborového spravodajcu vám chcem priniesť niekoľko rád pre oblasť duševného zdravia a vyrovnanosti. Zaujala ma kniha americkej psychologičky Ami Morin s názvom: 13 vecí, ktoré nerobia psychicky silní ľudia. Verím, že pre vás budú prínosom, ako boli aj pre mňa. V tomto čísle je prvá časť toho, čo nerobia ľudia, ktorí sú duševne silní, respektíve chcú duševne zosilniť. Na to, ako zvládame svoje situácie, má vplyv genetika, naša osobnosť i životné skúsenosti. To znamená, že je v našich možnostiach ovplyvniť naše postoje a reakcie.

1. DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA NESTRÁCAJÚ ČAS SEBAĽÚTOSŤOU

„Sebaľútosť sa ľahko môže stať najničivejšou prírodnou drogou. Je návyková, poskytuje chvíľkovú úľavu a izoluje obeť od reality.“ John Gardner

V každej situácii sa môžeme zamerať na to, čo môžeme v živote ešte dosiahnuť, a nie na to, o čo sme prišli. V živote robíme tie najlepšie rozhodnutia vtedy, keď dokážeme zosúladiť naše emócie s racionálnym myslením. Naše srdcia a hlavy musia spolupracovať, aby mali pod kontrolou naše telá.

Na parkovisku dve autá cúvali súčasne a narazili do seba nárazníkmi. Na autách boli malé škrabance, ale žiadna väčšia škoda. Jeden z vodičov vyskočil z auta a začal sa sťažovať: „No už len toto mi chýbalo. Prečo sa to musí prihodiť práve mne? Ako keby som toho dnes už nemal dosť!“ Druhý šofér vystúpil z auta a pokojne povedal: „Máme šťastie, nikomu sa nič nestalo.“ Obom mužom sa prihodilo to isté, ale ich vnímanie udalosti bolo odlišné. Jeden z nich sa vnímal ako obeť, ktorému sa stále deje niečo zlé, zatiaľ čo druhý to prijal pokojne. Také veci sa stávajú a dôležité je, čo bude ďalej. Ich reakcie zodpovedali ich pohľadu na udalosť.

Oslava sebaľútosťi

Každý z nás sa v živote stretáva s bolesťou a žiaľom. Napriek tomu, že smútok je prirodzenou a zdravou emóciou, lipnúť na trápení a neúspechu je seba zničujúce. Odpovedali by ste kladne na niektorý z nasledujúcich výrokov?

- namýšľate si, že máte väčšie problémy ako ostatní
- za všetko môže smola; bez nej by vám nič nechýbalo

- ste si istí, že nikto nechápe, aký máte ťažký život
 - občas sa stane, že zrušíte nejaké stretnutie alebo nevyužijete možnosť rozptýlenia sa a namiesto toho radšej zostanete doma a uvažujete nad svojimi ťažkosťami
 - máte sklon rozprávať ľuďom skôr to, čo vám nevyšlo, než pochváliť sa úspechom
 - často sa sťažujete, že život nie je fér
 - horko-ťažko dokázate prísť na niečo, za čo by ste mali byť vďační
 - ste presvedčení, že každý naokolo je obdarený ľahším životom, než aký máte vy
 - máte niekedy pocit, akoby ste boli z iného sveta
- Ak ste sa v niektorej odpovedi našli, čítajte ďalej, môže to byť pre vás prospešné.

Ak je sebaľútosť taká škodlivá, prečo sa ľutujeme?

- je to obranný mechanizmus, ktorý má zabezpečiť ochranu pred hrozbami budúcnosti
- niektorí ľudia zistili, že takto je možné získať pozornosť svojho okolia
- ponúka možnosť, aby sa dotyčný vyvliekol zo zodpovednosti
- je tiež občas prejavom vzdoru; postihnutý dáva najavo, že si zaslúži niečo lepšie a dúfa, že tento postoj mu to zabezpečí

Tieto postoje však nefungujú tak, ako si človek praje.

Sebaľútosť je seba zničujúca.

Sebaľútosť vedie k ďalším problémom a môže mať vážne následky. Utápanie sa v sebaľúlosti bráni, aby sme svoj život žili naplno.

- je stratou času, vyžaduje veľké množstvo vnútornej energie a situáciu nezlepší, neposunie nás bližšie k riešeniu
- vedie k ďalším negatívnym emóciám, hnevu, nenávisti, pocitu samoty...
- môže fungovať ako samonapĺňajúce proroctvo, dostáva svoje obeť do bludného kruhu, vedie k nešťastnému životu, pokračuje k ďalším ťažkostiam a neúspechom, stáva sa živnou pôdou pre ďalšiu sebaľútosť
- bráni nám, aby sme sa vyrovnali s ďalšími emóciami ako sú žiaľ, smútok, hnev, brzdi naše pokroky v zotavovaní a posúvaní vpred
- spôsobuje, že prehliadame to dobré, unikajú nám pozitívne stránky nášho života
- narúša vzťahy; ešte sme asi nikoho nepočuli povedať o niekom: „Páči sa mi, ako sa ustavične ľutuje.“

Prestaňme sa ľutovať

Keď si všimnete, že sa do vášho života vkráda sebaľútosť, urobte vedome pravý opak toho, ako sa cítite. Občas drobné zmeny v správaní dokážu spraviť veľký rozdiel. Je omnoho lepšie postaviť sa k problému ako bojovník, a nie ako obeť.

Zapojte sa do zmysluplného projektu. Prestanete tak myslieť na vlastné problémy, môžete získať nových priateľov a dobrý pocit z toho, že ste niekomu pomohli.

Rozhodnite sa pomáhať ľuďom (urobiť dobrý skutok), ktorí to práve potrebujú. Vo svojom okolí určite nájdete ľudí, ktorí potrebujú vašu pomoc

Buďte aktívni. Fyzická alebo duševná aktivita odpúta vašu pozornosť od trápení, ktoré vás postihli. Zmena vo vašom správaní sa prejaví aj vo vašom postoji.

Kľúčom k zmene vo vašich pocitoch je zistiť, či sa dokázate zbaviť sebaľúlosti. Občas je to proces pokusov a omylov, pretože to, čo platilo pre jedného, nemusí zákonite platiť

pre niekoho iného. Nenechajte sa odradiť; skúšajte ďalej; ak totiž nevykročíte vpred, budete prešľapovať na mieste.

Nahraďte myšlienky, ktoré podporujú sebaľútosť, inými myšlienkami

Myšlienka, že všetko zlé je na niečo dobré, je veľmi známa, ale nie je úplne prirodzené, že si na to spomenieme a uplatníme práve v ťažkej situácii. Takmer na každej situácii sa nájde niečo dobré. Možno pár nasledujúcich otázok nám pomôže dívať sa na niečo, čo prežívame iným spôsobom, ako sme to dosiaľ robili:

Ako inak by som mohol vnímať túto situáciu?

Čo by som v rovnakej situácii poradil človeku, na ktorom mi záleží?

Ako si môžem byť skutočne istý, že to skutočne zvládnem?

Premeňte sebaľútosť na vďačnosť

Marla Runyan vyštudovala vysokú školu, napísala knihu, zabehla maratón za dve hodiny a dvadsaťosem minút, zúčastnila sa olympijských hier a vyhrala niekoľko zlatých medailí na paraolympijských hrách a to všetko napriek tomu, že od deviateho roku svojho života začala strácať zrak a napokon ho stratila úplne. Marla svoju nevýhodu prijala ako dar, ktorý jej pomáhal prekonávať rôzne životné ťažkosti a výzvy.

Ak aj vo vašom živote je nejaká nevýhoda, skúste prijať radu a vziať nevýhodu ako dar, ktorý dokonca môže byť užitočný. Ak vás ovláda myšlienka, že si zaslúžite niečo viac, než to čo máte, spomeňte si na to, čo ste už dostali a prejavte vďačnosť. Je možné, že zistíte, že ste v mnohých oblastiach bohatší ako väčšina ľudí tejto planéty. Ak ste schopní čítať tieto riadky, tak to znamená, že ste na tom lepšie ako miliarda ľudí na zemi, ktorí nedostali dar/možnosť čítať a písať. Začnite si všímať láskavosť a šľachetnosť iných. Hľadajte dobro vôkol seba a začnete si vážiť to, čo máte. Začnite si napr. písať denník vďačnosti, zaznamenávajúce si do neho všetko, za čo ste vďační. Uvažujte o tom a povedzte si, za čo ste vďační. Rozprávajte sa s ľuďmi o tom, za čo sú vďační oni. Učte vďačnosti svoje deti a ľudí, na ktorých máte vplyv. Táto zmena vás posilní, bude to mať vplyv na vaše telesné aj fyzické zdravie a zlepší vaše vzťahy ako i spoločenský život.

Čo pomáha:

Zvážte ešte raz, aká je skutočná realita, pretože len tak sa vyhnete zveličovaniu situácie. Nahraďte prehnane negatívne myšlienky reálnejšími. Začnite problém aktívne riešiť, aby ste sa museli čo najmenej ľutovať, a to aj vtedy, keď sa na to necítite. Naučte sa každý deň prejavovať vďačnosť.

Čo nepomáha:

Nahováranie si, že ste na tom horšie ako ostatní. Utápanie sa v prehnane negatívnych myšlienkach o tom, aký máte ťažký život. Zostať pasívny a sústredenie sa na svoje pocity namiesto toho, aby ste pouvažovali, čo môžete urobiť pre zlepšenie situácie. Odmietanie účasti na zážitkoch a aktivitách, ktoré by vám pomohli cítiť sa lepšie. Zameranie sa na to, čo vám chýba namiesto toho, aby ste sa tešili z toho, čo máte.

Na záver: uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom. Napr. Anna (Samuelova matka), Dávid, Ján Krstiteľ, Pavol,... /Achab, Balám, bohatý mládenec,...

Spracoval: Karol Badinský