

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH				
Miesto/deň	6.	13.	20.	27.
Rúdlovska	K. Badinský	F. Soós	T. Javorková	L. Hajšel
Kollárova	F. Soós	T. Javorková	F. Borinský	J. Hanko
Brezno	-	K. Badinský	F. Soós	A. Duran

#### PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Streda:	Prednášky: Si pripravený na návrat J. Krista?	Rudlovska	17:30 hod.
Štvrtok:	MS Radvaň, štúdium knihy Exodus	u Kišov	14:00 hod.
	Prednášky: Si pripravený na návrat J. Krista?	Štúrova 19	17:00 hod.
	MS mesto, štúdium knihy Genezis	u Krušpánov	18:00 hod.
Sobota:	stretnutie učiteľov sobotnej školy	BB1, BB2	08:00 hod.
	sobotná škola		09:00 hod.
	kázanie z Božieho slova		10:45 hod.

(MS – modlitebná skupina)

#### DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

6.	Popoludňajšia bohoslužba	Rudlovska	14:30 hod.
7.	Vzdelávanie laických kazateľov	Kollárova	
8.	Výbor zboru BB2	Kollárova	17:00 hod.
9.	Výbor zboru BB1	Rúdlovska	17:30 hod.
12.-14.	Stretnutie mládeže Livin 4	Liptov	
16.	Klub zdravia	Kollárova	17:00 hod.
17.	Klub zdravia Brezno	Štúrova 19	17:00 hod.
19.-21.	Konferencia žien	Bešeňová	
27.	Otvorenie novej modlitebne	Rakúsy	

#### KONTAKTY:

Zbor Banská Bystrica 1, Rúdlovska cesta č. 37, 974 01; zborbb.sk  
 Zbor Banská Bystrica 2, ul. J. Kollára 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, ☎ 0949 794 292, fpsoos@gmail.sk  
 Daniel Komora, ☎ 0907 475 741, dkomora@casd.sk  
 Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, kbadinsky@casd.sk  
 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, zistíte 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 DOPUŠŤAME 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 vykútiť, 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 zlovykom, 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. Nepodari 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 svojím 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 zlovyk. 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 zlovyk.

- 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 otvorený vyskúšať niečo nové. Poučiť sa z vlastných chýb vyžaduje istú dávku pokory a sebapoznania, 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 odmietaj 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