

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH				
November	3.	10.	17.	24.
Rúdlovska	F. Soós	F. Soós	BB2	D. Márfoldi
Kollárova	L. Hajšel	BB1	F. Soós	K. Badinský
Brezno	-	J. Nehyba	K. Badinský	F. Soós

#### PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Streda: Prednášky: <b>Si pripravený na návrat J. Krista?</b>	Rudlovska	17:30 hod.
Štvrtok: MS Radvaň, štúdium knihy Exodus	u Kišov	14:00 hod.
Prednášky: <b>Si pripravený na návrat J. Krista?</b>	BR, 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:

3. - 10. <b>Modlitebný týždeň:</b>	skupiny podľa rozpisu
7. Klub zdravia, Železo v strave, prevencia anémie	BR, Štúrova 19 17:00 hod.
12. Výbor zboru BB2	Kollárova 17:00 hod.
13. Výbor zboru BB1	Rúdlovska 17:30 hod.
13. Klub zdravia, Hranice vo vzťahoch F. Soós	Kollárova 17:00 hod.
24. Popoludňajšia bohoslužba	Kollárova 14:30 hod.

#### MODLITEBNÝ TÝŽDEŇ 2018 – BIBLIA, BOŽIE SLOVO

Modliť sa sám a modliť sa v skupine, nie je to isté a rovnako je to aj so štúdiom Písma. Pre duchovný i spoločenský rozvoj sú potrebné obidve formy, osobná i skupinová. Dovolím si poskytnúť niekoľko námetov na spoločné modlitby: Modlime sa za to, aby nám Boh pomohol pravidelne sa venovať štúdiu Biblie a modlitbám. Modlime sa za túžbu poznávať Bibliu s cieľom lepšie sa zoznámiť s Ježišom. Prosme Pána, aby nás prostredníctvom štúdia Biblie chránil pred zvodmi a falošnými predstavami. Prosme Boha, aby do našich životov priviedol tých, ktorí túžia po pravde, aby sme im mohli predstaviť nášho Pána a Boha, kým On je a čo pre nás znamená.

**SKUPINY:** Rudlovska 37, čas 10:00 hod.; Radvaň, Kalinčiakova 17, u Kišov, 14:00 hod.; Rudlová-Sásová, Krivánska 2, u S. Rusnáka, 18:00 hod.; Senica, Senická cesta 65, u Čunderlíkov, 18:00 hod.; Podlavice, pod Dúbravou 24, u Z. Kubišovej, 17:00 hod.; Malachov 1, Ortútska 78, 18:00 hod.; Malachov 2, Ortútska 59, 18:00 hod.; Brezno, Nálepkova 46, u Kováčikov, 17:00 hod.

#### 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@gmail.com  
 Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



#### NOVEMBER 2018

#### ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ ĽUDIA

Ak žijete v súlade so svojimi hodnotami a cieľmi, no napriek tomu ostatným zazlievate ich úspech, musí sa za tým skrývať nejaká iracionálna myšlienka, ktorá vám bráni, aby ste sa z tešili z toho čo ste vy dosiahli. Ak si ustavične namýšľate, že ste hlúpy, alebo „ostatným nesiahate ani po členky“, je úplne prirodzené, že vás ovládne nevraživosť pri pohľade na úspechy iných. V takom prípade neuvažujete racionálne len o sebe, ale aj o iných. Štúdia z roku 2013 s názvom: Závist' na Facebooku, skrytá hrozba pre spokojnosť používateľov s ich životom“ vysvetľuje prečo používanie Facebooku vyvoláva v niektorých ľuďoch negatívne pocity. Prieskum odhalil, že najviac ľudí skrie, keď si prezerajú fotky tzv. „priateľov“ z dovolenky, alebo to, že ich priatelia dostali viac blahoželaní k narodeninám. Štúdia dospela k záveru, že ľudia, ktorí majú negatívne pocity pri surfovaní na Facebooku, sú vo všeobecnosti často nespokojní so svojim životom. Ak zo seba nemáte dobrý pocit, je dôležité, aby ste sa pokúsili odhaliť príčinu, prečo to tak je.

#### 9. NEZAZLIEVAJÚ OSTATNÝM ICH ÚSPECH

Hnev je ako vypíť jed a potom dúfať, že to zabije vašich nepriateľov. (Nelson Mandela)

#### ZELENÝ OD ZÁVISTI

Kým žiarlivosť môžeme opísať slovami: „Chcem to, čo máš ty.“ Zazlievať niekomu jeho úspech zachádza omnoho ďalej: „Chcem to, čo máš ty, a nechcem, aby si to mal tiež.“ Prchavá a príležitostná žiarlivosť je prirodzená. Avšak zazlievanie je nezdravé a škodlivé. Nájdete sa v niektorom z nasledujúcich výrokov?

- Často porovnávate svoj majetok, spoločenské postavenie, alebo zovňajšok s ľuďmi vo vašom okolí,
- závidíte ľuďom, ktorí si môžu dovoliť krajšie veci ako vy,
- nedokážete sa tešiť z úspechu iných,
- ste presvedčený, že si za svoje výkony zaslúžite viac uznania, ako sa vám dostáva,
- zožierate sa obavami, že vás ostatní považujú za nulu,
- niekedy máte pocit, akoby odhliadnuc od toho, ako veľmi sa snažíte, bol každý vo vašom okolí úspešnejší ako vy,
- ľudia, ktorí dosiahnu svoje sny vás skôr znechucujú, ako naplňujú radosťou,
- nedokážete zniesť spoločnosť ľudí, ktorí zarábajú viac ako vy,
- hanbíte sa za to, že nie ste úspešný,
- snažíte sa pôsobiť dojemom, že sa máte lepšie, ako v skutočnosti je,
- vždy sa v duchu potešíte, keď niekomu úspešnému niečo nevyjde.

#### PREČO OSTATNÝM ZAZLIEVAME ICH ÚSPECH

Zazlievať iným úspech je výsledkom hlboko zakoreneného pocitu neistoty. Len ťažko vás dokáže nadchnúť priateľov úspech, ak máte zo seba zlý pocit. Ak vás ovláda neistota, úspech niekoho

iného len zdôrazní vaše nedostatky. Ľudia, ktorí sú mylne presvedčení o tom, že všetko dobré sa stáva tým druhým, len nie im, aj keď si to zaslúžia, zvyknú zatrpknúť.

Pocit neprajnosti zvyčajne vypláva na povrch na základe nejakého stereotypu. Možno veríte, že bohatí ľudia musia byť zákonite zlí alebo že podnikatelia sú chamtiví. Tento stereotypy v nás väčšinou vyvolávajú neprajnosť voči človeku bez toho, aby ste ho vôbec poznali. Zakladá sa to na zaužívanom stereotypy, že „ten, kto má peniaze, nemá dobré srdce“. Ak si nedáte pozor, neprajnosť môže pohltiť celý váš život. Toto sú príklady len niekoľkých problémov, ktoré môžu zapríčiniť.

- Prestanete sa sústreďovať na dosiahnutie vlastného úspechu. Čím viac času venujete cudzím úspechom, tým menej môžete pracovať na dosiahnutí vlastných. Nevraživosť voči úspechom iných odpúta vašu pozornosť a spomalí váš pokrok.
- Nikdy sa neuspokojíte s tým čo máte. Ak sa neprestajne snažíte vyrovnáť iným, nikdy vás plne neuspokojí to, čo máte. Strávite celý život v snahe predbehnúť iných. Nedosiahneme uspokojenie, lebo vždy bude niekto pred vami.
- Prehliadnete vlastné schopnosti a nadanie. Môžete si želať, aby druhí neboli takí nadaní alebo úspešní, no vám to na schopnostiach nič nepridá.
- Prestanete žiť podľa vlastných hodnôt. Neprajnosť privádza ľudí k zúfalým činom. Ťažko dokážete zostať verný vlastným hodnotám. Nevraživosť núti ľudí, aby sa správali inak ako za normálnych okolností.
- Nahľadáte si vzťahy. Ak niekomu neprajete úspech, ťažko budete s ním udržiavať dobré vzťahy. V komunikácii to vedie k podráždenosti, sarkazmu a iným negatívnym prejavom.
- Začnete si prihrívať vlastnú polievočku. Najprv sa možno budete snažiť človeka, ktorému neprajete napodobňovať, aby ste sa mu vyrovnali. Len čo vás svojimi úspechmi zatieni, začnete sa vystatovať vlastnými úspechmi a nebude vám prekážať keď pri tom použijete klamstvo.

#### POTLAČTE VLASTNÚ ŽIARLIVOSŤ /ZMEŇTE SVOJ POSTOJ

**Ak sa pristihnete pri tom, že ostatným neprajete, skúste zmeniť svoj postoj nasledujúcimi spôsobmi:**

- Prestaňte sa porovnávať s ostatnými. Každý z nás má množstvo jedinečných schopností, nadaní a životných skúseností, takže porovnávaním sa s niekým nemôžete odhaliť svoju hodnotu. Skôr sa snažte spoznať kým ste teraz, s tým aký ste boli kedysi, aby ste zistili ako dozrieva/vyvíja sa vaša osobnosť.
- Odhaľte svoje stereotypy. Pokúste sa ľudí spoznať predtým, než ich začnete automaticky súdiť na základe nejakých stereotypov. neuverte domnienkam, že niekto, kto nadobudol majetok, slávu, postavenie, alebo čokoľvek čo mu môžete závidieť, musí mať zákonite zlý charakter.
- Prestaňte zdôrazňovať svoje slabé stránky. zamerajte sa na svoje silné stránky, nadanie.
- Prestaňte zveličovať schopnosti iných. Nezabúdajte, že každý, a to aj ten najúspešnejší človek, má nejaké slabé miesta, neistoty a problémy.
- Neznevažujte úspechy iných. Nehľadajte lacné vysvetlenia. Ak to budete robiť, porastie len vaša nevraživosť.
- Prestaňte určovať čo je a čo nie je fér. Čím viac času venujete premýšľaniu nad tým, kto si úspech zaslúžil a kto nie, tým menej času vám zostane na niečo užitočné.
- Namiesto súperenia sa usilujte o spoluprácu. Pokiaľ budete ostatných považovať za konkurenciu, vždy sa budeme snažiť vyhrať, lepšie vyzeráť, alebo zarobiť viac peňazí. Takýto postoj nikomu neprospeje. Čo ak by ste zmenili pohľad na vec a začali ich považovať za svojich „spolupracovníkov“? Vpusťte do svojho života ľudí, ktorí oplývajú schopnosťami a talentom, môže to byť pre vás len výhoda. Štipka pokory urobí divy nielen s tým ako budete vnímať seba, ale aj ľudí vo vašom okolí.

#### VYTVORTE SI VLASTNÚ DEFINÍCIU ÚSPECHU

**Na to, aby ste pochopili, čo je vašou predstavou úspechu, musíte sa na svoj život pozrieť ako na celok, a nie iba na jednu etapu, ktorú práve teraz prežívate. Predstavte si, že sa na konci života obzriete späť. Aké odpovede na tieto otázky by vás uspokojili?**

- Aký je môj najväčší životný úspech? Je to vaša rodina? Úspešný podnik? To, čím ste prispeli do života iných?
- Ako viem čo všetko som dosiahol? Aké máte dôkazy, že ste naozaj dosiahli svoje ciele? Poďakoval sa vám niekto, že ste mu pomohli? Je niečo viditeľné vo vašom živote čo je výsledkom vášho úsilia a talentu?
- Ako som najlepšie investoval svoj čas, peniaze a schopnosti? Ktoré spomienky budú pre vás najdôležitejšie? Na čo raz budete hrdí a naplní vás to najväčšou spokojnosťou?

Napište si čo považujete za najväčší životný úspech. A keď začnete iným zazlievať ich úspechy, spomeňte si na to. Každá cesta k úspechu je iná a je veľmi dôležitá, aby ste pochopili, že tá vaša je jedinečná.

Prevcvičujte si radosť z úspechu iných. Ak urobíte všetko čo je vo vašich silách, aby ste naplnili svoje predstavy o úspechu a vyrovnali sa z vlastnými neistotami, dokážete sa potešiť z úspechu iných, bez pocitu nevraživosti alebo neprajnosti. Len čo si uvedomíte, že s nikým nesúťažíte, prestanete sa obávať, že vás úspechy iných stavajú do nepriaznivého svetla. Vaším víťazstvom môže byť pocit, keď druhým k ich úspechom budete nezištne pomáhať.

#### RIEŠENIE PROBLÉMOV A TYPICKÉ NÁSTRAHY

Ak sa vám darí, je jednoduché dopriať všetkým naokolo. Občas vám však začne život pod kolena hádzať polená a práve vtedy je najťažšie nezazlievať druhým ich úspechy. Vyžaduje si veľa tvrdej práce a vytrvalosti držať pod kontrolou svoje pocity, keď sa darí každému vo vašom okolí len vám nie.

#### Čo pomáha

- Vytvoriť si vlastnú predstavu o úspechu
- nahraďiť negatívne myšlienky, ktoré sú živnou pôdou pre neprajnosť, racionálnymi
- potešiť sa z úspechu iných
- zamerať sa na svoje silné stránky
- namiesto súperenia s ostatnými s nimi radšej spolupracovať.

#### Čo nepomáha

- Naháňať sa za snami iných
- predstavovať si, ako sa majú všetci okolo vás lepšie ako vy
- neprestajne sa porovnávať s každým vo svojom okolí
- znevažovať úspechy iných
- správať sa ku každému ako ku konkurencii.

**Na záver:** uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si ako sa s tým vyrovnali. Napr. Kain/Ábel, Absolon/Dávid, kráľ Saul/Dávid, Šalamún/kráľovná zo Sáby, ranní kresťania/Ananiáš a Zafira, Balám...

Spracoval: Karol Badinský