

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH					
Miesto/deň	2.	9.	16.	23.	30.
Rúdlovska	E. Šopoň	D. Kaba ml.	F. Soós VP	L. Turóciová	T. Javorková
Kollárova	F. Toth	K. Badinský	T. Javorková	J. Joachim	F. Soós VP
Brezno	T. Duran	F. Soós	Š. Duda	-	J. Nehyba

#### PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

Utorok:	stretnutie mladšej mládeže	Kollárova	18:00 hod.
Streda:	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 ev. Jána	u Kišov	14:00 hod.
	Knižnica pre verejnosť	Kollárova	15-17:00 hod.
	Cvičenie nielen pre starších (45 min.)	Kollárova	15:00 hod.
	MS Brezno, štúdium knihy Skutky apoštolov	u Kováčikov	17:00 hod.
	MS BB mesto, štúdium knihy Genesis	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.

#### DÔLEŽITÉ DÁTUMY A PODUJATIA:

9.	Benefičný koncert pre ADRA	Rudlovska	17:00 hod.
13.	Klub zdravia BR, R. Lagaňa: Záhradka bez chémie	Štúrova 19, BR	17:00 hod.
16.-23.	Modlitebný týždeň mládeže		
16.	Večera Pánova	Rúdlovska	
19.	Klu zdravia BB2, R. Lagaňa: Ideálna pôda	Kollárova	17:00 hod.
21.-24.	Konferencia ČS únie, jednanie delegátov	Malenovice, južná Morava	
30.	Večera Pánova + zbierka 13. soboty	Kollárova	

#### 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, fпсоos@gmail.com  
 Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, kbadinsky@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.
- Dovoliť, aby frustrácie a netrpelivosť ovplyvňovali vaše správanie.
- Očakávať, že máte takú silnú vôľu, aby ste odolali všetkým druhom pokušeniam.
- Hľadať skratky, aby ste sa vyhli úsiliu, potrebnému na dosiahnutie cieľa.

**Na záver:** uvažujte o biblických postavách, ktoré zápasili úspešne alebo neúspešne s týmto problémom a všimajte si ako sa s tým vyrovnali. Napr. náš Pán a jeho Veľký spor, Kain, Noach, Abrahám, Sára, Rebeka, Ráchel, Anna - Samuelova matka, kananejská žena - matka posadnutej dcéry (Mat 15,21 a nasl.) ...

Spracoval: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

# BB·ADVENT

SPRAVODAJ  
BANSKOBYSTRICKÝCH  
ZBOROV

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 vedú, 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 sklamania.

**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 technológia.

#### **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 náchylnejší 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 **chybným záverom**. Keď očakávate okamžitý výsledok, môžete mať sklon domnievať sa, že už viete dosť, aby ste mohli urobiť záver.

Môžete sa **zачаť zaoberať konaním, ktoré znehodnocuje vaše ciele**. Nerealistické očakávania môžu ovplyvniť vaše správanie a sťažovať dosahovanie žiadanych 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. Ponúkam 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 chápajte, že na dosiahnutie výsledku môže mať vplyv mnoho faktorov.

**Neprečúňte to, ako úžasne 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 vysnívali, nevidia. Zažijú sklamanie, pretože precenili a prehrali 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 ODOĽOŽENIE USPOKOJENIA**

Niektorí ľudia vedia odkladať uspokojenie lepšie ako druhí. Pravdou však je, že obeť 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 oslávajte. 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 vyhodit' z kofáji a zabrániť vám v dosiahnutí úspechu.

**Zdravo sa vysporiadávajte s frustráciou a netrpelivosťou.** 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.

#### **Odoľoženie 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 vysokoškôľakov 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 úzkostí.
- 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...)