

Nejestvuje šťastie v odlúčenosti

Podľa knihy

Dr. Henry Cloud: Božie tajomstvá

Spracovala: Eva Macáková

... a keď padnú, jeden zdvihne druhého. Beda však samému, keď padne! Nemá pri sebe druha, čo by ho zodvihol. (Kniha Kazateľ 4, 10)

Aby náš život fungoval, musí sa žiť spôsobom, na aký bol stvorený.

A Boh ho stvoril tak, aby sme žili v úzkom vzťahu s druhými ľuďmi.

Boh nás takými stvoril, lebo On sám je taký. Stvoril nás na svoj obraz.

On existuje a vždy existoval vo vzťahu. Otec, Syn i Duch Svätý sú jedno, ale sú tiež oddelenými osobami vo vzájomnej láske.

Biblia používa na to grécke slovo „koinonia“, ktoré sa prekladá ako „spoločenstvo“. Avšak toto slovo znamená omnoho viac. Znamená mať vzťahy, ktoré siahajú pod povrch, kde sú naše srdcia doslova spojené v duchovne sfére.

Nebolo Božím úmyslom, aby sme boli sami.

Dvaja sú na tom lepšie ako sám človek: za svoju námahu môžu dostať väčšiu odmenu... (Kniha Kazateľ 4, 9)

Veď dvaja vedia premôcť samého, dvaja sa (skôr) postaví na odpor. Trojmo usúkaný povrazec sa nepretrhne tak chytro. (Kniha Kazateľ 4, 12)

Nemyslite si, že nie ste izolovaní len preto, že nežijete na púšti alebo na pustom ostrove. Budete šťastní do takej miery, do akej si pripustíte druhých ľudí k sebe.

Nájdite si zopár spoľahlivých ľudí, ktorým sa otvoríte.

Môžete sa stretávať s blízkymi priateľmi pri káve a hovoriť s nimi o svojich radoostiach, starostiach, pocitoch...

Môžete sa stretávať s ľuďmi, ktorí prekonávajú podobné životné prekážky, a vzájomne sa podporovať a povzbudzovať.

Môžete sa zaradiť do nejakej skupiny ľudí, ktorí majú spoločné záujmy alebo sú zapojení do nejakej služby.

Otázkou zostáva len to, či druhým dovolíte dostať sa k vám blízko.

Vaše myšlienky ovplyvňujú to, ako sa cítite.

... nebude sa báť zlej zvesti. Jeho srdce je pevné, dôveruje v Pána
(Žalm 112, 7)

Myšlienky, city a popudy, ktoré nám behajú hlavou, môžu ovládať váš život, vzťahy aj osud. Ak sú negatívne, môžu vyvolať depresie, malomyselnosť, beznádej, závislosť či úzkosť. Môžu zruinovať váš vzťahový život aj vašu schopnosť naplňať svoje ciele a sny.

Čo sa deje vo vašej hlave, to si nájde cestu von – do vášho života.

Naše myšlienky sú dôležité pre naše dobro.

... A nermúťte sa, lebo radosť v Pánovi je vaša sila! (Nehemiáš 8, 10)

Hľadaj radosť v Pánovi a dá ti, za čím túži tvoje srdce. (Žalm 37, 4)

Negatívne interpretácie, ktoré ovplyvňujú vašu myseľ a správanie:

- **Osobné chybné vysvetlenie:**
Majú ma za idiota. Som babrák. Som nemožná.
- **Prenikavá interpretácia** (jeden problém preniká celým životom):
Nielenže neviem presvedčiť zákazníka, ale celý môj život je nafigu... Nič, do čoho sa pustím, mi nevyjde. Nech robím čokoľvek, všetko zbabrem.
- **Permanentne chybná interpretácia** (ako ukážka stavu vášho života):
Nielenže sa mi nepodarilo presvedčiť zákazníka, ale takto to bude navždy. Takto to už bude stále.
Stratil som zamestnanie a už si žiadne iné nenájdem...

Dr. Martin Seligman

Ako sa zbaviť zhubného spôsobu myslenia:

- Na boj s osobnými chybnými interpretáciami:
Nie som babrák! Som dieťa Božie, On ma miluje a vo všetkom mi pomáha.
- Na boj s prenikavými interpretáciami:
Nebude to vždy takto, Boh má absolútnu moc obrátiť všetko zlé na dobré.
Boh vie, čo potrebujem, dôverujem Mu.
- Na boj s permanentne chybnými interpretáciami:
Nejestvuje beznádejná budúcnosť, ak je so mnou Boh.
On ma nikdy neopustí, nenechá ma samého.

Pánovi zver svoje cesty a jemu dôveruj, on sa už postará. (Žalm 37, 5)

Prelad'te si myseľ:

- Strážte si svoje myšlienky. Nevymýšľajte si katastrofické scenáre.
Veci, ktorých sa obávate, sú možno ťažké, ale ak dopredu uvažujete o nich depresívne a robíte z nich tragédiu, maša myseľ nebude schopná fungovať tak aby ste našli správne riešenie.
- Skúste vypátrať, kde sa vaše predstavy o sebe, o svete a o budúcnosti vzali.
Možno ste vyrastali v prostredí, kde ste boli vystavení neustálej kritike a nosíte si ju celý život so sebou...
Možno ste zažili veľké sklamanie, zlé zaobchádzanie či utrpeli traumy, a to sa stále odzrkadľuje vo spôsobe vášho myslenia.

Napokon, bratia, radujte sa, zdokonaľujte sa, povzbudzujte sa navzájom, rovnako zmýšľajte, žite v pokoji a Boh lásky a pokoja bude s vami.
(2Kor 13, 11)

Takto môžete pochopiť a zmeniť svoje zmýšľanie:

- Pozorujete a skúmajte svoje myšlienky: sputajte svoju myseľ, aby bola poslušná.
- Analyzujte: Ponechajte si, čo je pravdivé, a čo je nepravdivé, to zavrhnite.
- Nahradte, čo je nepravdivé, pravdou Božou.
- Prežívajte pravdu vo viere, niekedy i v rozpore s tým, čo cítite.
- Oslobodte sa spod vplyvu a moci hlasov minulosti.
- Otvorte sa novým ľuďom, ktorí vás milujú a podporujú.
- Zvnútorňte si slová podpory a uznania prichádzajúce od pozitívne naladených ľudí vo vašom živote.
- Čítajte Slovo Božie a naučte sa naspamäť verše, ktoré vám pomôžu prekonávať ťažkosti.
- Čítajte alebo počúvajte slová inšpirujúcich učiteľov a komunikátorov.
- Získavajte nové skúsenosti, ktoré budú dokazovať pravý opak starých poznatkov vo vašej mysli.

Dobrý život nezávisí od dobrých podmienok.

Apoštol Pavol dokonca i počas pobytu vo väzení ospevoval Boha a písal ľuďom listy o šťastí...

Vo svojom živote stretávame ľudí v ťažkých obdobiach ich života a nie raz sme svedkami toho, že Boh sa s ľuďmi stretáva, keď sú na dne. Keď sú veci ťažké, dáva im mier a slobodu.

Mnohí ľudia si myslia, že sú šťastní, ak sa im darí, ak získajú niečo, po čom túžili. Sú šťastní – na chvíľu.

Šťastie nie je výsledkom toho, čo si myslíte a čo robíte, nie je výsledkom toho, čo sa vám stane. Ak to pochopíte, budete viesť šťastný život.

Chcete vedieť tajomstvo, ako viesť šťastný život nezávisle od toho, čo sa deje v politike, vo vašej rodine, vo vašej práci?

Takto hovorí Ježiš o tajomstve šťastného života:

A tak každý, kto počúva tieto moje slová a uskutočňuje ich, podobá sa múdremu mužovi, ktorý si postavil dom na skale. Spustil sa dážď, privalili sa vody, strhla sa víchrica a oborili sa na ten dom, ale dom sa nezrútil, lebo mal základy na skale.

A každý, kto tieto moje slová počúva, ale ich neuskutočňuje, podobá sa hlúpemu mužovi, ktorý si postavil dom na piesku. Spustil sa dážď, privalili sa vody, strhla sa víchrica, oborili sa na ten dom a dom sa zrútil; zostalo z neho veľké rumovisko.,,

(Mt 7, 24 – 27)

Ak svoj život založíte na silnom vzťahu k Bohu, On vám pomôže prekonať ťažkosti bez toho aby ste ich popierali.

- Dá vám nadprirodzené schopnosti a silu, ak sú okolnosti nad vaše sily.
- Poskytne vám skutočný zážitok zo svojej prítomnosti v ťažkých časoch. Budete cítiť, že je s vami.
- Ukáže vám, že má pre vás a váš život vyššie poslanie než čokoľvek, čím prechádzate.
- Aj to najhoršie, čo sa môže prihodiť, prinesie niečo dobré.
- Bude vás chrániť a zachovávať, ak keď sa vám stane niečo zlé. Bude vás držať pri živote.
- Uprostred ťažkostí vás naplní svojou láskou a mierom.
- Dovedie vás k odpovediam, ktoré potrebujete vedieť v akejkoľvek situácii.
- Zasiadne a zmení situáciu, niekedy nadprirodzeným spôsobom.
- Vypestuje vo vás nové hodnoty a sklony, ktoré nezávisia od okolností.
- Bude k vám hovoriť prostredníctvom svojho Slova a bude vás viesť.
- Bude vám otvárať nové dvere, keď sa staré zatvoria.

Božia láska je väčšia než akýkoľvek zlý deň.

Bratia moji, pokladajte to len za radosť, keď podstúpite všelijaké skúšky, veď viete, že skúška vašej viery prináša vytrvalosť. A vytrvalosť sa má ukázať v dokonalých skutkoch, aby ste boli dokonalí a neporušení a v ničom nezaostávali.

Ak niekomu z vás chýba múdrosť, nech si prosí od Boha, ktorý dáva všetkým štedro a bez výčitky, a dostane ju. Ale nech prosí s vierou, bez pochybovania. *(Jak 1, 2 – 6)*