



AZ ÖNBECSÜLÉS ÉRTÉKE

James E. Faust elnök

második tanácsos az Első Elnökségben

EOSZ esti beszélgetés fiatal felnőttek számára • 2007. május 6. • Brigham Young Egyetem

Örömmre szolgál, hogy ezen az estén veletek és a vezetőitekkel lehetek, fiatal felnőttek, veletek, akik itt ültek a nemrég felújított és szeretett Tabernákulumban, és veletek is, akik cövekközpontokban gyűltetek össze közel és távol, akik műholdas közvetítéssel keresztül nézitek a programot. Szerintem én sokkal kényelmesebben ülök, mint ti. Emlékszem még, amikor azokon a padokon ültem, amik a Tabernákulum felújításával egy kicsit sem lettek puhábbak. Nagyon örülünk, hogy láthatunk benneteket, titeket, csodálatos fiatal férfiak és nők, és hálásak vagyunk értetetek, és nagyra értékeljük, hogy előre akartok haladni, és azt akarjátok tenni, ami helyes, és el akarjátok végezni azokat a dolgokat, amelyeket az Úr szeretne, hogy elvégezzétek az életetek során. Fiatal hölgyek, úgy látszik, hogy tisztában vagytok azzal, hogy mit tesznek, és mit akartok tenni, a fiatal férfiak pedig most tanulják, hogy mit kellene megtenniük. Szeretnék mondani valamit a fiatal férfiaknak: Ne hallgassatok nagyon a félelmeitekre! Most pedig gondolkozzatok el ezen!

Nagyon hálás vagyok, hogy itt lehet velem Faust nőtestvér. Amikor elhatároztuk, hogy összeházasodunk, azt mondtam neki, hogy szükségem van a segítségére, nekem még tovább kell tanulnom, és nagyra értékelném, ha segítene ebben, és őszintén mondhatom, hogy megadott minden támogatást, és még sokkal többet is, és lehetővé tette számomra, hogy elvégezzek néhány dolgot az életemben. Azt kell mondanom nektek, hogy a házasság azt jelenti, hogy van egy segítőtárs, és az évek folyamán Faust nőtestvér nagyon is a segítőtársam volt.

Ma este az önbecsülésről szeretnék szólni hozzátok, arról, hogy mit gondolunk magunkról, arról, amit mások gondolnak rólunk, és az általunk elvégzett dolgok értékéről.

Egy ismeretlen angol férfi egyszer így imádkozott: „Ó, Istenem, segíts nekem, hogy jó véleménnyel legyenek magamról!” „Így fohászok – mondta Harold B. Lee elnök az angol férfi imájára utalva – minden lélek; ez ne kórosan kifejlesztett önbecsülés legyen, amely önzőssé, önteltséggé vagy szemtelenséggé

válk, hanem legyen igazlelkű önbecsülés, amit úgy lehetne meghatározni, hogy „valaki tudatában van saját értékének és annak, hogy milyen értéket képvisel Isten szemében és milyen értéket képvisel az emberek szemében”¹.

Az az önbecsülés, amiről ma este szólok, nem vak, nem arrogáns, nem hiú, illetve önbálványozó, hanem inkább olyan önbecsülés, ami őszinte és nem beképzelt. Belső békességből és erőből születik.

Az önbecsülés a személyes fejlődésünk és eredményeink középpontjában áll. Az önbecsülés az a ragasztó, ami egyben tartja az önállóságunkat, az önuralmunkat, az önmagunk elfogadását vagy elvetését, továbbá biztonságosan működteti az önvédelmi reflexeinket. Az önbecsülés védelmet nyújt az önámítással, az önbizalom hiányával, az önváddal és a sima önzősséggel szemben.

A meg nem énekeltek értéke

Hosszú életem folyamán megfigyeltem, hogy a legnagyobb tisztelet nem szükségszerűen a gazdagoknak jár, nem is a híres embereknek, hanem a meg nem énekelteknek, az ismeretlen hősöknek, akiknek igaz kilétét – mint az ismeretlen katonáét – csak Isten ismeri. A meg nem énekeltek *társadalmi helyzete* gyakran alacsony, az *értékük* azonban óriási.

A meg nem énekeltek példája

A felnőtté válásom éveiben Cottonwood környéke még a völgy külső területének számított Salt Lake megyében. Az egyik legmértősegteljesebb és legtisztéletreméltóbb ember egy skandináv testvér volt, aki, néhány mérföldnyi gyaloglás után villamosra szállva járt a munkahelyére, a Salt Lake City Temetőbe, oda és vissza, minden egyes nap. Ő öntözte és nyírta a fűvet, gondozta a virágokat és ásta meg a sírokat. Keveset beszélt, mert nem tudott jól angolul, de mindig ott volt, ahol lennie kellett, mindig azt tette, amit tennie kellett, a legmértősegteljesebb, példamutató módon. Nem küszködött az önteltség, illetve a kishitűség problémájával, noha sírokat ásott, hogy

megélhessen, ő mégis úgy érezte, hogy munkájával Istent szolgálja. Társadalmi helyzete alacsony, személyes értéke azonban óriási volt.

Krisztus tanítványinak értéke és a bennük rejlő lehetőség

Amikor a Szabadító elhívta a tanítványait, nem magas társadalmi rendű férfiakat és nőket keresett, nem vagyonos, illetve híres embereket. Az értékes embereket kereste, akikben látta a lehetőséget. A korai tanítványok érdekes emberekből álltak: egy halász, egy adószedő és mások. Miután elhívták őket apostolnak, nem fuvalkodtak fel, és nem gondolták, hogy felsőbbrendűvé váltak. Egy alkalommal, miután néhányukat megverték, ők örömmel mentek onnan el, „hogy méltókká tétettek arra, hogy az ő nevéért gyalázattal illettessenek” (Csel. 5:41).

Az értéknek nem sok köze van az életkorhoz. Sokkal inkább köze van a szolgálathoz. Az Úr világossá tette, hogy az érdemesség a szolgálatra épül, nem csupán a család és a barátok szolgálatára, hanem az idegenekére, sőt még az ellenségekére is. Milton az *Elvesztett paradicsom* című művében írja ezt az igazságot:

*Sokszor semmi nem hoz akkora hasznot,
Mint az igazságosságban és igazságban gyökeredző
önbecsülés,
amit megfelelően kezelnek.²*

Az egészséges önbecsülés hat kulcsa

Első: Őrizd meg az önrendelkezésed!

Szeretnék hat nélkülözhetetlen kulcsot javasolni az egészséges önbecsülés megőrzéséhez. Az első kulcs az önrendelkezés megőrzése. Ez azt jelenti, hogy nem szabad feladnunk az önuralmunkat, nem szabad kitenni magunkat megkötő szokásoknak, sem pedig rabul ejtő függőségeknek, vagy pusztító viselkedésnek. Önrendelkezésünk megőrzéséhez el kell kerülnünk azokat a halálos csapdákat és kelepccéket, melyekből talán nincs is menekvés. Néhányan, akik ezek fogságában vannak, életük legszebb éveit azzal töltik, hogy menekülni próbálnak, és ez a folyamat annyira kifárasztja őket, hogy bár végül kiszabadulnak a szokás fogságából, a végére kimerülnek és kiégnek, idegeik tönkremennek, elméjük pedig örökre elhomályosul.

Mennyivel jobb helyzetben lennénk, és mennyivel teljesebb lenne önrendelkezésünk, ha a zsoltáráróval együtt ezt mondhatnánk: „Minden gonosz ösvénytől visszatartóztattam lábaimat” (Zsoltárok 119:101).

Második: Alázat

A második kulcs a megfelelő önbecsüléshez az alázat. Nem a „mellet verő”, „zsákruhába öltöztetett és hamuval behintett” típusú alázatra gondolok. Hanem a belülről fakadó erővel és békével járó alázatra. Az ilyen alázat teszi számunkra lehetővé, hogy elfogadjuk a saját szemölcseinket, és együtt tudjunk élni velük, anélkül, hogy szépítőszerekkel elfednénk azokat. Fontos megtanulnunk együtt élni a kijavíthatatlan testi és szellemi hibáinkkal, panasz vagy magyarázkodás nélkül. Néhány hónappal ezelőtt volt egy hátműtétem, és azóta már nem vagyok ugyanaz, és talán már soha nem is leszek. Az első alkalommal azonban, amikor Általános Konferencián beszédet mondtam egy ehhez hasonló alacsonyabb pulpitus mögöl, az egyik leányunokám azt mondta: „Ó, nagypapa, annyira kényelmesen ültél ott, hogy fel akartam szaladni hozzád, hogy beleüljek az öledbe.”

Néhány évvel ezelőtt megismerkedtem egy kedves és csodálatos új baráttal. Ő egy sikeres üzletember, elragadó, társaságkedvelő és jól ápolt. Lelkisége átragyog a tekintetén. Néhány hónappal később észrevettem, hogy kissé sántít, ami azelőtt nem tűnt fel. Ez alaposabb megfigyelésre késztetett. A kedves mosoly mögé tekintve észrevettem, hogy a barátom egy kissé púpos, és ferde a gerince. E testi hibákat olyan jól elfedte természetes jósága, szívélyessége és kedves természete, hogy azok teljesen eltörpültek az egész embert tekintve. A barátom alázattal és erővel fogadja el testi hibáit, és a természetes személyisége teljes mértékben ellensúlyozza azokat.

Az alázatnak létezik egy másik dimenziója is, melyről szót kell ejtenünk, mégpedig a taníthatóság. Sámuel próféta ezt tanácsolja: „Most azért álljatok elő, hadd perlekedjem veletek” (1 Sámuel 12:7). A Példabeszédek arra emlékeztetnek bennünket, hogy „a ki szereti a dorgálást, szereti a tudományt” (Példabeszédek 12:1).

Harmadik: Becsületesség

Az önbecsülés harmadik kulcsa a becsületesség. A becsületesség azzal kezdődik, hogy hűek vagyunk saját magunkhoz. Néhány évvel ezelőtt szemtanúja voltam egy szívbemarkoló tárgyalótermi drámának, amely néhány gyermek felügyeleti jogával volt kapcsolatos. A perlekedés arról folyt, hogy a természetes édesanya nem túl jó háziasszony, és ettől azt remélték, hogy újabb indokot találjanak arra, hogy miért alkalmatlan az anyai szerepre. A szociális munkás arról tanúskodott,

hogy amikor meglátogatta a családot az otthonában, az rendetlen volt, a konyha pedig mocskosan állt.

A természetes édesanyát, aki meg akarta tartani a gyermekei felügyeleti jogát, a tanúk padjára szólították. Egy középkorú, kövér, fizikailag nem túl vonzó hölgy jött előre, letette az esküt, és helyet foglalt a tanúk padján. Az ügyvéd, aki az apát képviselte – aki azóta újránházasodott és meg akarta szerezni a gyermekek felügyeleti jogát –, folyton azt bizonygatta, amiről a szociális munkás tanúskodott. Kemény kérdéseket szegezett az amúgy is szorult helyzetben lévő édesanyának.

– Ugye, tény – kérdezte –, hogy az ön háza olyan mocskos volt, mint egy disznóól, aznap, amikor a szociális munkás odament? Micsoda dráma! Mit is válaszolhatna az édesanya, amivel a saját érdekeit a legjobban védi, és megtarthatja a gyermekei feletti felügyelet jogát? Mit is kellene mondania? Csak úgy izzott a levegő! Egy feszült pillanatig habozott, majd nyugodtan, teljes önbizalommal válaszolt:

– Igen, a házam kétségtelenül rendetlen volt aznap.

Őszintesége nyilvánvalóan még a bírót is meglepte, áthajolt az emelvényen, és megkérdezte: – Hogy érti azt, hogy *aznap*?

– Nos, bíró úr – felelte –, aznap reggel, mikor a szociális munkás jött, éppen barackot főztem be. Két nagy kosár barackot hámoztam és főztem meg, és raktam el üvegekbe. Nem tudtam végezni a takarítással, mire a szociális munkás megérkezett. A mosogatóm még mindig ragadt a sziruportól, amit akkor öntöttem mellé, mikor próbáltam megtölteni vele az üvegeket, mielőtt lezártam volna azokat. A házam kétségtelenül rendetlen volt aznap. Igyekszem jó háziasszony lenni, de három gyermekkel lehetetlen állandóan mindezt rendben tartanom.

Nyílt és őszinte beszéde teljesen lefegyverezte és megsemmisítette az ellenfeleit. Amikor abbahagyta a beszédet, akik csak a tárgyalóteremben voltak, tudták, hogy a bíró az ő javára dönt majd. Mikor felállt és lelépett a tanúk padjáról, a tartása és magabiztossága olyan volt, mint egy királynőé. Az önmagunkhoz való hűség a becsületesség lényege, és az önbecsülés záróköve.

Negyedik: A munka szeretete

Az önbecsülés negyedik kulcsa a munka szeretete. Egyetemünk legtehetségesebb sportolója minden sportágban jeleskedett. Futballozott és gátfutó volt – sőt, ő tartotta a gátfutásban a rekordot. Az edzőnk, Ike

Armstrong, megkövetelte, hogy a rövidtávfutók he-tente egyszer fussanak le 300 métert a középtávfutókkal, hogy a rövidtávfutók állóképessége növekedjen, és javuljon a középtávfutók gyorsasága. A barátom – ez a kiváló sportoló – mintegy 275 méteren át vezetett, de amint az első középtávfutó megelőzte őt, megállt, és be sem fejezte a futást. Veleszületett tehetsége és képessége olyan nagy mértékű volt, hogy soha nem kellett megerőltetnie magát. Megházasodott, de a házassága tönkrement. Tovább folytatta a profi futballozást, és már-már sztár volt, amikor kábítószer-ügyekbe keveredett, és belehalt a drogok és az alkohol pusztító következményeibe. Mások, akik sokkal kevesebb tehetséggel rendelkeztek, sokkal messzebbre jutottak.

Tapasztalatom szerint nagyon kevés olyan ember van, aki valódi zseninek számít. Vannak ugyan olyanok, akik ajándékba kapott tehetséggel rendelkeznek, a világ munkájának legjavát és az abban való legnagyobb közreműködést azonban olyan átlagos emberek végzik, akik kifejlesztett tehetséggel rendelkeznek. Egy hétköznapi tehetséget kemény munkával fejleszteni és javítani lehet, míg az egy nagyszerű adománnyá nem válik. Kínában vannak olyan kézművesek, akik éveket töltenek csupán egyetlen, hihetetlenül pompás és szép remekmű elkészítésével. Nem mindannyiunknak van tehetségünk az olyan művészetekhez, mint a festészet, a szobrászat vagy a zene. Rengeteg olyan ajándék létezik, melyet nem lehet kiállítani. Néhány embernek veleszületett tehetsége van ahhoz, hogy segítsen másoknak fontosnak, boldognak és különlegesnek érezni magát. Az ilyen adományt fejleszteni és erősíteni kell.

A lelki ajándékokat is lehet finomítani és gyarapítani azáltal, hogy gondosan figyelünk az igazlelkű életre, az imádkozásra, a szentírások tanulmányozására és az engedelmessegre. A következő mondás állítólag George Lucas-tól származik: „Nem számít, mit mondanak rólam az emberek, vagy hogy én mit mondok, csak az számít, amit elérek.” Amit elérünk, az segíti az önbecsülésünket. Néha azt gondolhatjuk: „jelen-téktelen munkát végzek”, vagy „én csak ez vagy az vagyok”. Minden elvégzendő munka fontos, nem számít, milyen kicsinynek is tűnik; azt is el kell végeznie valakinek.

Ötödik: Szeretetre való képesség

Az önbecsülés építésének ötödik kulcsa a szeretetre való képesség. A Szabadító azt a parancsolatot adta, hogy szeressünk másokat és szeressük önmagunkat³. Elég biztos vagyok az önmagam iránti szeretetemben,

hogy tudjak nevetni magamon, hogy beismerjem a hibáimat, hogy hálásan elfogadjak egy dicséretet? Eléggé biztos vagyok a mások iránti szeretetemben ahhoz, rámosolyogjak egy teljesen idegen emberre, és köszönjek neki?

Évekkel ezelőtt az ifjúsági hitoktatáson ezt tanították az osztályunknak:

*Önmagammal kell élnem,
Ezért magamnak kell megfelelnem;*
.....

*Szeretnék emelt fővel járni,
A többi ember tiszteletét kiérdemelni;*
.....

*Magam elől soha el nem bújhatok,
Én azt is látom, amire mások talán vakok,*
.....

*Soha nem csaphatom be magam,
Ezért bármi is történjen, szeretném megőrizni
Önbecsülésem és tiszta lelkiismeretem⁴.*

Hatodik: Isten szeretete

Az önbecsülés hatodik és egyben legfontosabb kulcsa Isten szeretete. Móziás erre emlékeztet minket: „Mert hogyan ismerné az ember azt a mestert, akit nem szolgált” (Móziás 5:13). Pál, Titushoz írt levelében, arra emlékeztet bennünket, hogy sokan vannak olyanok, akik „vallják, hogy Istent ismerik, de cselekedeteikkel tagadják [Őt]” (Titus 1:16).

János apostol egy értékes kulcsot ad nekünk: „És abból ismerjük meg, hogy bennünk marad, abból a Lélekből, a melyet nekünk adott” (1 János 3:24).

Ezután János kiemeli az engedelmesség egyik fontos pontját, mikor kijelenti: „És arról tudjuk meg, hogy megismertük őt, ha az ő parancsolatait megtartjuk.

A ki ezt mondja: Ismerem őt, és az ő parancsolatait nem tartja meg, hazug az, és nincs meg abban az igazság” (1 János 2:3–4).

Sokan vannak olyanok, akiknek egy szerettük halála, egy válás vagy más személyes szerencsétlenség elpusztította az önbecsülését. Néhányan a súlyos bűnökből fakadó bűntudat súlyos terhét viselik. A vétkezés pusztítja az önbecsülést. A vétkezést nagyon gyakran ésszerűsítés vagy akár hazugság követ. Az elkövető ezért érzi olyan hevesnek az igazságszolgáltatást.

Szerencsére rendelkezésünkre áll a bűnbánat nagyszerű tantétele, mely által a „skarlátpiros” bűnök „hófehérek”

(Ésaiás 1:18) lesznek. Hálás vagyok e tantételért, és azért imádkozom, hogy senki se vonakodjon megtalálni azt a békét, amely a bűnbánatból származik. Fontos emlékezni rá, és soha nem feledni azt, hogy mi mindannyian, férfiak és nők, Isten képmására lettünk teremtve, és Isten teremtett bennünket. Az emberi faj minden teremtmény legnemesebbike.

„Micsoda az ember – kérdi a zoltáríró – hogy megemlékezel róla? és az embernek fia, hogy gondod van reá?”

Hiszen kevéssel tetted őt kisebbé az Istennél, és dicsőséggel és tisztességgel megkoronáztad őt!

Úrrá tetted őt kezeid munkáin, mindent lábai alá vetted!” (Zsoltárok 8:4–6).

Szolgálatom során gyakran, mikor elválasztottam egy cövekelnököt vagy egy misszióelnököt, az a határozott benyomásom támadt, hogy az illető, akinek a fejére helyeztem a kezeimet, előre elrendeltetett abba az elhívásba. Jeremiás prófétát az Úr a következőkről biztosította: „Mielőtt az anyaméhben megalkottalak, már ismertelek, és mielőtt az anyaméhből kijövé, megszenteltelek; prófétának rendeltelek a népek köze” (Jeremiás 1:5).

Nem mindannyiunkat hívták el vezetőnek a királyságban. Mégis, van-e nagyszerűbb munka annál, mint tanárnak, édesapának vagy édesanyának lenni? Ezért van az, hogy senki nem egy senki. Mindannyiunkban ott rejlik az isteniség magja. Eljön majd a nap, amikor mindannyiunknak be kell számolnia Istennek arról, hogy mihez kezdtünk ezzel a darabka isteniséggel, amely bennünk van.

Olyan szép a mai este, jó lenne, ha ti, fiatalok, együtt töltenétek egy kis időt, ezért most be is fejezem a mondanivalómat. Most megtanítok valamit, amit az általános felhatalmazottaknak tanítottam a konferencián: A gyűléseknek nem kell végtelen hosszúnak lenni ahhoz, hogy örökérvényűek legyenek.

Bizonyosságomat teszem arról, hogy Isten mindannyiunkat szeret, a szemölcseinkkel együtt. Tanúságomat teszem arról, hogy mindannyiunkat név szerint ismer. Bizonyosságomat teszem arról, hogy mindegyikünk olyan bennünk rejlő lehetőséggel rendelkezik ebben az életben és a síron túl, amelyek felülmúlják legmerészebb álmainkat is. A Szentlélek ajándékai által tanúbizonyosságomat teszem, hogy mindannyian részesei vagyunk az Ő szent munkájának.

Szeretném apostoli áldásomat adni rátok, és imádkozom, hogy tényleg megtudjuk, kik is vagyunk valójában: Isten fiai és leányai. Ugyanazzal az áldással szeretnék megáldani benneteket, mint amelyikkel az Úr megáldotta Nefit, de neveiteket a Bill és Henry, valamint Katherine és Ellen névvel helyettesítem:

„Áldott vagy te, [Bill és Henry, és ti mindnyájan], azon dolgok miatt, melyeket tettél; mert láttam, miként hirdetted fáradhatatlanul ennek a népnek az ígét, melyet tőlem kaptál. És nem féltél tőlük, és nem a saját életed megóvására törekedtél, hanem az én akaratom megismerésére és megtételére, és parancsolataim megtartására.” És most következik az áldás:

„Amiért olyan fáradhatatlanul tetted ezt, íme, örökre megáldalak téged; és hatalmassá teszek téged szóban és tettben, hitben és cselekedetekben” (Hélamán 10:4–5). Jézus Krisztus nevében, ámen.

Jegyzetek

1. Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1974), 6–7.
2. *Complete Poetry and Selected Prose of John Milton* (1950), 281, book 8, lines 571–73.
3. Lásd Máté 22:39.
4. “Myself,” *Collected Verse of Edgar A. Guest* (1934), 724.