



VÄRDET AV EN GOD SJÄLVKÄNSLA

President James E Faust

andre rådgivare i första presidentskapet

KUV:s brasafton för unga vuxna • 6 maj 2007 • Tabernaklet i Salt Lake City

Det är en förmån att få vara med er alla unga vuxna och era ledare i kväll när vi sitter i det nyrenoverade och älskade Tabernaklet samt alla er som samlats i stavscentrer när och fjärran och som ser detta möte via satellit. Jag tror att jag har det bekvämare än ni. Jag minns hur jag brukade sitta på de där bänkarna, och när Tabernaklet renoverades blev de inte mjukare. Vi är glada att se er alla, ni underbara unga män och kvinnor, och vi är tacksamma för er och uppskattar det faktum att ni vill gå vidare och göra det rätta och åstadkomma det som Herren vill att ni ska åstadkomma i ert liv. Ni unga kvinnor verkar veta vad ni gör och vad ni vill göra, och de unga männen håller på att lära sig det. Jag vill säga en sak till de unga männen: Lyssna inte för mycket på er rädsla. Tänk nu på det.

Jag är glad att ha syster Faust med mig här. När vi bestämde att vi skulle gifta oss sade jag till henne att jag behövde hennes hjälp och att jag behövde lära mig mer och skulle uppskatta hennes stöd, och jag kan ärligt säga att hon gav mig stöd och mycket, mycket mer, och gjorde det möjligt för mig att åstadkomma en del av det som jag har gjort i mitt liv. Jag vill säga till er att i ett äktenskap har man en "hjälpande kamrat" och syster Faust har på många sätt varit min bästa "hjälpande kamrat".

I kväll vill jag tala om självkänsla — vad vi tänker om oss själva och hur vi relaterar till vad andra tänker om oss och värdet av det vi uträttar.

En okänd engelsman från förr uppsände denna bön: "O Gud, hjälp mig ha höga tankar om mig själv." "Det", sade president Harold B Lee om engelsmannens vädjan, "borde vara varje själs bön, inte en onormalt utvecklad självgodhet som blir till högmod, egenkärlek eller fåfänga, utan en rättfärdig självrespekt som kan definieras som 'tro på ens egen värde, ens värde för Gud och värde för människan'."¹

Ja, den självkänsla jag talar om i kväll är inte blind, arrogant, fåfäng egenkärlek utan snarare en självkänsla som är självrespekt, ärlig och utan egenkärlek. Den föds av inre frid och styrka.

Självkänsla påverkar på djupet vår personliga tillväxt och vad vi uträttar. Den är det lim som håller samman vårt oberoende, vår självkontroll, vårt godkännande eller förkastande av oss själva och håller alla försvarsmekanismer intakta. Den är ett skydd mot självbedrägeri, dåligt självförtroende, självförebärrelser och vanlig själviskhet.

De obesjungnas värde

Under mitt långa liv har jag sett att den största respekten förtjänas inte nödvändigtvis av de rika och berömda utan snarare de stillsamma, obesjungna hjältarna vilka liksom den okände soldaten enbart är kända av Gud. Den obesjungne har ofta föga *status* men stort *värde*.

Exempel på de obesjungna

När jag växte upp i Cottonwood-området i Salt Lake County, var detta den lantliga delen av dalen. En av de män som hade den största värdigheten och ingav den största respekten var en gammal skandinavisk broder som efter några kilometers promenad åkte spårvagn till jobbet på Salt Lake Citys gravplats och tillbaka varje dag. Hans uppgift var att vattna och klippa gräset, sköta om blommorna och gräva gravar. Han sade inte mycket, för han talade inte engelska så bra, men han var alltid där han skulle vara och gjorde det han skulle göra på det allra värdigaste, mest exemplariska sätt. Han hade inga problem med ego eller med tro, för medan han grävde gravar för att försörja sig, kände han att hans arbete var att tjäna Gud. Han var en man med lite status men stort värde.

Värde och möjligheter som Kristi lärjungar

När Frälsaren kallade sina lärjungar sökte han inte män och kvinnor med status, ägodelar eller berömmelse. Han sökte människor med värde och potential. De var en intressant grupp, dessa första lärjungar: fiskarna, skatteindrivaren och de andra. När de hade kallats till apostlar blev de inte uppblåsa eller såg sig själva som förmer. Vid ett tillfälle, när några av dem blev slagna, gick de sin väg, "glada

över att de hade ansetts värdiga att lida smälek för Namnets skull". (Apg 5:41)

Värde har inte mycket med ålder att göra. Det har allt med tjänande att göra. Herren klargjorde att värdighet är byggd på tjänande, inte bara för släkt och vänner, utan även för främlingar och till och med ovänner. Från Miltons *Det förlorade paradiset* kommer denna sanning:

*Ofta gagnar oss bäst
självkänsla, grundad i rättvisa och rätt,
rätt handhavd.*²

Sex nycklar till sund självkänsla

För det första: Behåll din handlingsfrihet

Jag vill föreslå sex viktiga nycklar till en sund självkänsla. Första nyckeln är att behålla sin handlingsfrihet. Det betyder att vi inte får avstå från vår självkontroll eller ge efter för vanor som binder, beroenden som förslavar eller ett destruktivt beteende. För att behålla vår handlingsfrihet måste vi undvika de dödsfällor och fallgropar från vilka ingen återvändo finns. En del fastnar i en snara och tillbringar de bästa åren av sitt liv med att försöka komma undan och blir så utmattade av detta att även om de till sist blir fria från sitt beroende är de utbrända, med förstörda nerver och hjärnan förslöad för alltid.

Hur mycket bättre är inte vårt tillstånd och hur mycket fullständigare är inte vår handlingsfrihet om vi kan säga, som det står i Psaltaren: "Jag håller mina fötter borta från alla onda vägar." (Ps 119:101)

För det andra: Ödmjukhet

Den andra nyckeln till en god självkänsla är ödmjukhet. Jag menar inte "att slå sig för bröstet", "säck och aska-ödmjukhet". Jag menar den ödmjukhet som är en följd av inre styrka och frid. Det är den ödmjukhet som låter oss acceptera och leva med våra egna värter utan att dölja dem med kosmetika. Det är viktigt att lära sig leva med fysiska och andra defekter som inte går att förändra, utan klagan eller förklaringar. För några månader sedan genomgick jag en ryggoperation. Jag har inte varit densamme sedan dess och jag kommer aldrig att bli det. Men första gången jag talade i konferenscentret med en liten pulpet som den här sade ett av våra barnbarn: "Farfar, du såg så bekväm ut däruppe. Jag ville komma och sätta mig i ditt knä."

För några år sedan blev jag bekant med en förtjusande och underbar ny vän. Han är en framgångsrik affärsman, charmig, utåtriktad och välvårdad. Hans andlighet lyser fram genom hans ansikte. Några månader senare märkte jag att han haltade lite, vilket jag inte sett förut. Det fick mig att titta närmare. När jag såg förbi hans vänliga leende märkte jag att min vän var lätt kutryggig, hans ryggrad var något missbildad. De här fysiska defekterna var så väl dolda av den naturliga godheten, värmen och den stora charmen att de inte påverkade helheten alls. Min vän accepterar sina fysiska defekter med ödmjukhet och styrka och kompenserar dem helt och fullt med sin naturliga personlighet.

Det finns en annan dimension av ödmjukhet som måste nämnas — att vara läraktig. Profeten Samuel säger: Var stilla "så att jag kan gå till rätta med er". (1 Sam 12:7) Ordspråksboken påminner oss om att "den som älskar fostran älskar kunskap". (Ords 12:1)

För det tredje: Ärlighet

Den tredje nyckeln till självkänsla är ärlighet. Ärlighet börjar med att vara ärlig mot sig själv. För en del år sedan var jag åskådare till ett hjärtslitande drama i en domstol som gällde en tvist om vårdnaden av några barn. Man hävdade att den biologiska modern var en dålig husmor, vilket var avsett att leda fram till att hon var olämplig som mor. En socialarbetare hade vittnat om att när hon hade besökt hemmet så var det i en enda röra och att köket var smutsigt.

Den biologiska modern som sökte behålla vårdnaden om sina barn kallades till vittnesbåset. En medelålders, överviktig, fysiskt oattraktiv kvinna kom fram, avlade vittneseden och satte sig i vittnesbåset. Faderns advokat (fadern hade gift om sig och ville ha vårdnaden om barnen) följde obarmhärtigt upp det vittnesmål som socialarbetaren avlagt. Hans frågor till den hårt ansatta modern var inträngande.

"Är det inte så", frågade han, "att ert hem var rena svinstian den dagen när socialarbetaren kom?" Vilken dramatik! Hur skulle modern svara till sin egen fördel för att få behålla vårdnaden om sina barn? Vad skulle hon säga? Atmosfären var elektrifierad. Hon tvekade ett spánt ögonblick och svarade sedan lugnt, med fullkomligt självförtroende: "Ja, mitt hem var verkligen i oordning den dagen."

Hennes uppriktighet förvånade tydligen även domaren, och han lutade sig fram och frågade: "Vad menar ni med *den dagen*?"

"Ers nåd", svarade hon, "tidigare den morgonen när socialarbetaren kom hade jag konserverat persikor. Jag hade skalat, kokat och buteljerat två tunnor persikor. Jag hade inte städat klart när socialarbetaren kom. Diskbänken var fortfarande kladdig av sockerlagen som spillts ut när jag hållt den i flaskorna innan de förseglades. Mitt hem var verkligen en enda röra den dagen. Jag försöker vara en bra husmor, men med tre barn kan jag bara inte hålla allt perfekt hela tiden."

Hennes uppriktighet och rättframhet var helt avväpnande och förgörande för motståndaren. När hon hade talat färdigt visste alla i tingsalen att domaren skulle besluta till hennes fördel. När hon reste sig och steg ner från vittnesbåset liknade hennes hållning och självförtroende en drottning. Att vara sann mot sig själv är ärlighetens kärna och självkänslans hörnsten.

För det fjärde: Kärlek till arbete

Den fjärde nyckeln till självkänsla är kärlek till arbete. Den bästa idrottsmannen vid vårt universitet var bra i alla idrotter. Han spelade amerikansk fotboll och löpte häck — han hade faktiskt distriktsrekordet för låga häckar. Vår tränare, Ike Armstrong, krävde att sprinters skulle springa en gång i veckan med 400-meterslöparna i 300 meter för att öka sprintrarnas uthållighet och 400-meterslöparnas snabbhet. Min vän — denne duktige idrottsmannen — ledde loppet i omkring 250 meter, men så snart den första 400-meterslöparen gick förbi honom, stannade han och avslutade inte ens loppet. Hans naturliga talang och förmåga var sådan att han aldrig behövde anstränga sig för att vara bra. Han gifte sig, men äktenskapet misslyckades. Han började med professionell amerikansk fotboll och var en stjärnspelare tills han började med droger och dog på grund av de nedbrytande följderna av droger och alkohol. Andra med mycket mindre talang har uppnått långt mer.

Enligt min erfarenhet finns det ytterst få personer som är verkliga genier. Visst finns det de som är begåvade, men det mesta av arbetet i världen och många av de största bidragen kommer från vanliga människor med en talang som de har utvecklat. En helt ordinar talang kan vårdas och ges näring och bli till en stor gåva genom hårt arbete. Vissa konsthantverkare i Kina tar flera år på sig för att tillverka ett enda utsökt konstföremål, otroligt formskönt och vackert. Vi har inte alla talang för konster som målning, skulptur

eller musik. Det finns många gåvor som inte förevisas. Vissa har en naturlig gåva att få andra att känna sig betydelsefulla, glada och utvalda. En sådan gåva bör utvecklas och stärkas.

Andliga gåvor kan likaså förfinas och förstoras genom tillämpning i ett rättfärdigt liv, genom bön, genom studier i skrifterna och lydnad. George Lucas har sagt: "Det spelar ingen roll vad människor säger om mig, eller vad jag säger. Det som betyder något är vad jag utträttar." Det vi åstadkommer stärker vår självkänsla. Ibland kan vi tänka: "Det jag gör är inte viktigt" eller "jag är bara såhär eller sådär." Varje arbete som måste göras är viktigt. Hur litet det än verkar måste någon göra det.

För det femte: Förmågan att älska

Den femte nyckeln till att stärka självkänslan är förmågan att älska. Den befallning Frälsaren gav oss var att älska andra och sig själv.³ Är jag tillräckligt trygg i min kärlek till mig själv för att kunna skratta åt mig själv, att medge misstag, att glatt och tacksamt ta emot en komplimang? Är jag trygg nog i min kärlek till andra för att le och säga hej till en fullkomlig främling?

För en del år sedan fick vi lära oss i seminariet:

*Jag måste leva med mig själv,
så jag vill vara en lämplig person att leva med.*
.....

*Jag vill kunna gå med högburet huvud.
Jag vill kunna kräva alla människors respekt.*
.....

*Jag kan aldrig gömma mig för mig själv,
jag ser det andra kanske aldrig får se.*
.....

*Jag kan aldrig lura mig själv,
så vad som än händer vill jag kunna
respektera mig själv och ha ett gott samvete.⁴*

För det sjätte: Kärlek till Gud

Den sjätte och viktigaste nyckeln till en god självkänsla är kärlek till Gud. Kung Benjamin påminner oss: "Ty huru kan en människa känna den herre, som hon icke tjänat." (Mosiah 5:13) I sitt brev till Titus påminner oss Paulus om att det finns många som "försäkrar att de känner Gud, men med sina gärningar förnekar de honom". (Tit 1:16)

Aposteln Johannes ger oss en värdefull nyckel: "Och att Gud förblir i oss, det vet vi av Anden som han gav oss." (1 Joh 3:24)

Johannes säger också något viktigt om lydnad: "Vi vet att vi har lärt känna honom, när vi håller fast vid hans bud.

Den som säger: 'Jag känner honom' och inte håller fast vid hans bud, han är en lögnare och sanningen finns inte i honom." (1 Joh 2:3-4)

Det finns många vilkas självkänsla tillintetgjorts genom förlust av nära och kära, genom skilsmässa eller andra personliga olyckor. Vissa bär en extra tung börda på grund av svåra synder. Överträdelse kan vara förgörande för självkänslan. Efter överträdelser följer ofta bortförklaringar och till och med lögner. Det är detta som gör att rättvisan känns så hård för överträdaren.

Lyckligtvis har vi omvändelsens stora princip varigenom synder som är "som scharlakan" kan bli "snö-vita". (Jes 1:18) Jag är tacksam för denna princip och ber att ingen ska tveka att söka den frid som kommer genom omvändelse. Det är viktigt att minnas och aldrig glömma att alla, män och kvinnor, är skapade i Guds avbild och är skapade av Gud. Människan är den ädlaste av alla skapelser.

"Vad är då en människa", frågar psalmisten, "eftersom du tänker på henne, en människoson, eftersom du tar dig an honom?"

En liten tid lät du honom vara ringare än Gud, med ära och härlighet krönte du honom.

Du satte honom till herre över dina händers verk, allt har du lagt under hans fötter." (Ps 8:5, 7)

Ofta i min verksamhet, när jag avskilt en stavspresident eller en missionspresident, har jag fått en stark känsla av att den jag lagt händerna på var förutordinerad till den kallelsen. Profeten Jeremia fick denna försäkran från Herren: "Innan jag formade dig i moderlivet utvalde jag dig, och innan du kom fram ur modersskötet helgade jag dig. Jag satte dig till en profet för folken." (Jer 1:5)

Vi har inte alla kallats till ledarskap i riket. Men finns det högre kallelser än att vara en lärare, en far, en mor?

Så det finns ingen som inte är något. Gudomlighetens frö finns inom oss alla. Dagen kommer när vi inför Gud ska redogöra för vad vi gjort med den del av gudomligheten som finns inom oss.

Det är en härlig kväll och det skulle vara trevligt om ni ungdomar fick lite tid att umgås med varandra, så jag ska avsluta mitt tal. Och så vill jag lära er något annat som jag lärde generalauktoriteterna under konferensen: Möten behöver inte vara oändliga för att vara eviga.

Jag vittnar om att Gud älskar oss alla, med vårtor och allt. Jag vittnar om att han vet vad var och en heter. Jag vittnar om att var och en av oss inom sig har en potential i livet och bortom graven som överträffar våra käraste drömmar. Jag vittnar om att vi genom den Helige Andens gåvor är engagerade i hans heliga verk.

Och jag vill nedkalla en apostolisk välsignelse över er alla, och jag ber att vi ska komma till insikt om vilka vi verkligen är, söner och döttrar till Gud. Välsignelsen jag vill nedkalla över er är välsignelsen som Herren gav Nephi, men jag ska använda era namn, Bill och Henry och Katherine och Ellen, allihopa, var och en av er.

"Välsignade är ni, [Bill och Henry och alla andra,] för vad ni gjort, ty jag har sett huru ni utan att förtrötts har frågat och förkunnat för detta folk det ord, som jag givit er. Ni har icke fruktat dem eller sökt att frälsa ert eget liv, utan ni har sökt efter att göra min vilja och hålla mina bud." Och här kommer välsignelsen: Emedan ni har gjort detta utan att förtrötts, vill jag välsigna er evinnerligen, och jag vill göra er mäktiga i ord och i handling, i tro och i gärning." (Se Helaman 10:4-5.) I Jesu Kristi namn, amen.

Slutnoter

1. Harold B Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1974), s 6-7.
2. I *Complete Poetry and Selected Prose of John Milton* (1950), s 281, bok 8, raderna 571-573.
3. Se Matt 22:39.
4. "Myself", i *Collected Verse of Edgar A. Guest* (1934), s 724.