

O imagine de sine pozitivă

Pentru studiul de săptămâna aceasta, citește: Ps. 100,3; Fapte 17,24-28; Rom. 12,3; Mat. 22,39; 2 Samuel 9; Luca 15; Efes. 4,23-32.

Sabat după-amiază

Text de memorat: „Voi însă sunteți o seminție aleasă, o preoție împăratească, un neam sfânt, un popor pe care Dumnezeu și l-a câștigat ca să fie al Lui, ca să vestiți puterile minunate ale Celui ce v-a chemat din întuneric la lumina Sa minunată.” (1 Petru 2,9)

Stima de sine scăzută este o plagă a societății moderne. Oamenii vin la psihologi sau la pastori doar pentru a-și rezolva această problemă sau alte probleme asociate cu ea: diferite dependențe, depresie sau tulburări de alimentație. În viața de zi cu zi, stima de sine scăzută, chiar dacă nu capătă proporții alarmante, poate afecta aproape invariabil relațiile dintre oameni și poate împiedica performanța în majoritatea domeniilor de activitate.

Probabil că motivul principal pentru care oamenii suferă mai mult ca niciodată din această cauză este mass-media, care prezintă celebritățile în mod idealist, insuflându-le telespectatorilor un sentiment de inferioritate.

Însă stima de sine, așa cum este ea prezentată în Biblie, ne oferă o perspectivă diferită. Psihologia convențională consideră că stima de sine reprezintă evaluarea personală a trăsăturilor și a caracteristicilor pe baza observării de sine și pe baza reacțiilor celorlalți. Biblia ne oferă cel puțin alte două elemente componente: statutul primit de om la creațiune (Gen. 1,26,27) și părerea lui Dumnezeu despre oameni și darul pe care El L-a oferit tuturor (Ioan 3,16). Dacă adăugăm aceste elemente la definiția de mai sus, atât de multe lucruri se pot schimba în ceea ce privește stima de sine!

În prezent, există două concepții principale despre originea omului, concepții care se exclud reciproc. Una susține că oamenii au apărut la întâmplare, ca rezultat al unui accident cosmic, și că existența noastră nu a fost plănuită. Am venit la existență pur și simplu! Punctul acesta de vedere a fost susținut dintotdeauna de unii, însă în ultimele secole – în special după popularizarea falselor teorii ale lui Charles Darwin – ideea apariției omenirii printr-un simplu accident i-a dus pe mulți în rătăcire. Astfel, mulți au ajuns să creadă că viața nu are în sine niciun scop sau, chiar dacă are vreun scop, indivizii trebuie să îl stabilească singuri. Milenii la rând, oamenii au crezut că au fost creați de Dumnezeu sau de zei; astăzi, mulți socotesc că oamenii provin din maimuță.

Concepția susținută de Biblie este contrară acestei teorii.

- 1. Cât de diferită este concepția biblică prezentată despre originea omului de cea prezentată mai sus? Ce efect are fiecare dintre aceste concepții asupra valorii personale și asupra stimei de sine? Gen. 1,26,27; Ps. 8,5; 100,3; Fapte 17,24-28.**

Dumnezeu ne-a creat cu un anumit scop și, mai mult decât atât, El ne-a creat după chipul Său. El a creat plantele și animalele în chip minunat, dar, deși erau frumoase și desăvârșite, acestea nu se asemănau cu Creatorul așa cum se asemănau oamenii. Un alt fapt important este acela că oamenii au primit stăpânire și autoritate asupra plantelor și animalelor.

Spre deosebire de teoria ateistă, care afirmă că organismul uman nu are niciun scop transcendent, Biblia ne învață că Dumnezeu a ales să ofere „chipul Său” familiei omenești. Este adevărat că o mare parte a acestui chip s-a deteriorat sau chiar s-a pierdut cu totul în urma a mii de ani de păcat. Totuși, urmele și amprenta lui se pot vedea în orice om. Chipul Său poate fi refăcut în om, progresiv, prin puterea transformatoare a Duhului Sfânt, putere care se află la lucru în cei consacrați lui Hristos.

Dumnezeu nu numai că ne-a creat, ci ne-a și răscumpărat. De altfel, Ellen White afirmă că Hristos ar fi murit chiar și pentru un singur om. Ce ne spune aceasta despre valoarea noastră, indiferent de părerea celorlalți despre noi? De ce este important să nu uităm cât de mult valorăm înaintea lui Dumnezeu?

Imaginea mea despre mine este un element important al stimei de sine. Totuși, ea poate să îmi ofere un tablou incomplet și adeseori greșit. Subiectivitatea poate duce la concluzii greșite atunci când îi evaluăm pe oameni, inclusiv pe noi înșine.

Una dintre cele mai solemne avertizări biblice este cea legată de judecarea altora: „Căci prin faptul că judeci pe altul, te osândești singur” (Rom. 2,1; vezi și Luca 6,41.42). Distorsionarea realității pare universală și oamenii sunt supuși greșelii atunci când îi judecă pe alții. La fel se întâmplă atunci când ne autoevaluăm. Marja de eroare este foarte mare atunci când ne judecăm pe noi înșine din punctul de vedere al capacităților, al înfățișării, al caracterului, al puterii etc. Vom găsi întotdeauna oameni mai deștepti, mai frumoși și mai înzestrați decât noi! Totodată, vor exista întotdeauna oameni care se vor uita la tine și se vor simți inferiori.

2. Citește cu rugăciune și cu atenție Matei 22,39. Ce înțelegem din acest text despre atitudinea pe care ar trebui să o avem față de noi înșine?

Textul acesta lasă să se înțeleagă că ar trebui să ne iubim pe noi înșine într-o anumită măsură (chiar dacă nu acesta este mesajul principal al textului). Ar trebui să fim mândri de lucrurile pe care le-am făcut bine, de sarcinile pe care le-am dus la capăt cu bine și de însușirile și trăsăturile pe care le avem. Se așteaptă ca noi să avem grijă de noi înșine, de corpul nostru. Problema apare atunci când nu Îi dăm laudă lui Dumnezeu, Creatorul tuturor lucrurilor bune din noi.

3. Cum putem să înțelegem Romani 12,3?

Între respectul de sine și aroganță există o poziție de mijloc, cea mai bună de adoptat. Iar Pavel ne avertizează împotriva aroganței. În același timp, Romani 12,4-8 ne explică faptul că trupul lui Hristos are nevoie de contribuția fiecărui membru în parte, potrivit cu darurile personale primite prin har. Nu este nimic greșit în a recunoaște fiecare dar, în a le folosi pe toate pentru zidirea bisericii lui Hristos și în a-I mulțumi lui Dumnezeu pentru ele.

Alcătuiește în minte o listă cu însușirile personale bune și cu capacitățile pe care le-ai primit de la Dumnezeu. Cum poți să le întrebuințezi fără a ieși din starea de smerenie? Te poate ajuta în acest sens crucea lui Hristos?

În multe zone ale lumii, valoarea unui om este dată de talentele lui, de darurile lui, de înfățișarea lui etc. Noi ținem cont într-adevăr de înfățișare (1 Sam. 16,7); în definitiv, doar atât suntem capabili să vedem! Prin urmare, concepția despre sine este adeseori modelată de reacția celor din jur, care se bazează pe observațiile lor. Dacă toți îți spun că ești frumos, vei tinde să crezi că ești frumos.

Însă noi suntem întotdeauna mai mult decât ceea ce izbește ochiul. Persoanele care au probleme cu stima de sine au nevoie să se gândească la însușirile sau trăsăturile lor personale care dau adevărata valoare și nu neapărat la ceea ce prețuiește lumea, întrucât adeseori ceea ce lumea prețuiește nu are nicio valoare în ochii lui Dumnezeu.

4. Ce anume constituie o valoare pentru societatea în care trăiești? Cât de importante sunt aceste lucruri înaintea lui Dumnezeu?

Poate că sunt și excepții, însă în cele mai multe culturi se pune un mare accent pe lucrurile exterioare, vizibile. Iar trăsăturile de caracter, precum onestitatea, bunătatea, cumpătarea sau devotamentul față de principii și idealuri, ocupă, de regulă, un loc secundar.

5. Ce efecte au prejudecățile legate de sex/clasă/naționalitate asupra stimei de sine? Care ar trebui să fie ținta creștinului în privința prejudecăților și a discriminării? Gal. 3,28

Prejudecățile au efecte devastatoare asupra stimei de sine și asupra performanței. Noi suntem creștini și ar trebui ca eforturile noastre să fie îndreptate spre încurajarea altora, indiferent de originea sau de pregătirea lor.

În 2 Samuel 9, avem istoria lui Mefiboșet, care se aștepta să fie ținta răzbunării lui David. Nu este de mirare că i-a fost frică, a căzut cu fața la pământ și s-a numit „câine mort”. Era și olog! Fără îndoială că reprimirea moștenirii de familie, a servitorilor și a onorurilor din partea lui David i-au ridicat lui Mefiboșet valoarea personală.

Oamenii exercită o influență extraordinară asupra stimei de sine a altora. Noi nici nu ne dăm seama ce putere avem de a modela părerea altora despre ei înșiși prin cuvintele noastre, prin gesturile noastre și chiar prin modul în care îi privim.

Cât de atent sau de neglijent ești cu influența pe care o exerciți asupra stimei de sine a celor din jurul tău? Gândește-te la persoanele cele mai apropiate. Ce poți face în mod concret pentru a le ridica valoarea personală?

6. Ce ne transmite Luca 15 despre valoarea noastră înaintea lui Dumnezeu? Ce efect ar trebui să aibă asupra respectului nostru față de noi înșine?

Dacă cineva se simte ispitit să nutrească gânduri de inferioritate, să se considere pierdut sau alungat, ar trebui să nu uite că tocmai când este în starea aceasta, el este obiectul grijii speciale și intense a lui Dumnezeu și a îngerilor Lui. Păstorul s-a îngrijit mai mult de oaia pierdută decât de celelalte nouăzeci și nouă. Femeia a dat uitării celelalte monede și a căutat cu grijă până când a găsit banul pierdut. Tatăl pare a acorda mai multă atenție cererilor exagerate ale fiului risipitor decât fiului lui mai mare. Păstorul, femeia și tatăl manifestă o grijă specială pentru persoana care are cel mai puțin succes.

Iar când cel pierdut este găsit, pe pământ și în cer este mare bucurie. Parabolele acestea ne dezvăluie, într-un mod atât de impresionant, dragostea lui Dumnezeu pentru fiecare dintre noi, oricât de greșiți am fi.

Principiul acesta poate fi manifestat și de noi. Când stăm de vorbă cu alții, putem să creăm o atmosferă calmă, de încredere și de acceptare, care poate să le facă foarte mult bine. Oamenii, și în special oamenii îndurerați, au nevoie să știe că există cineva care simte cu ei și îi înțelege.

Creștinul se bucură de un avantaj evident față de cel care nu acceptă sau nu crede în Domnul. Dumnezeu este la lucru 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână. El este gata să îi asculte pe cei deprimați, stresați, singuri și neliniștiți. Relația aceasta cu El ar trebui să fie un motiv suficient pentru a ne simți speciali și pentru a nu avea o apreciere de sine scăzută.

Dar cea mai importantă dovadă a valorii noastre înaintea lui Dumnezeu este jertfa de la cruce. Mai mult ca orice altceva, ea ar trebui să ne arate cât de valoroși suntem pentru Dumnezeu, chiar dacă suntem slabi și avem greșeli. Crucea ne spune că avem o valoare infinită înaintea Creatorului universului, indiferent de părerea noastră despre noi înșine, indiferent de ceea ce crede lumea despre noi. Iar dacă ne gândim cât de trecătoare, de efemere și de imprevizibile sunt lumea și valorile ei, ar trebui să ne întrebăm: Cât de mult preț ar trebui să punem pe părerea altora și pe părerea societății în general?

Cum putem să-i ajutăm pe alții să înțeleagă mesajul din Luca 15 și să îl aplice la viața personală? Cum putem să-i ajutăm să înțeleagă că Isus vorbește acolo despre fiecare dintre ei?

7. Ce vrea să spună Pavel prin cuvintele „îmbrăcați în omul cel nou”? Care sunt caracteristicile omului nou? Efes. 4,23-24

Oamenilor le place să încerce lucruri noi: o tunsoare nouă, o haină nouă, o înfățișare nouă în urma unei operații estetice sau a transplantului de păr. Însă schimbările acestea aduc modificări interioare minore. În principiu, omul rămâne același.

Când vorbește despre omul nou, Pavel nu se referă la înfățișare, ci la atitudine și la felul de a gândi. El afirmă că omul nou este „făcut după chipul lui Dumnezeu, de o neprihănire și sfințenie pe care le dă adevărul” (vers. 24).

8. Descrie atitudinea și comportamentul omului nou. Efes. 4,25-32

Omul nou la care se referă Pavel aduce roade bogate: sinceritate, relații bune cu ceilalți, cinste, hărnicie, vorbire curată, bunătate, spirit de iertare. De asemenea, să observăm că toate trăsăturile omului nou au legătură cu caracterul bun și cu relațiile interpersonale și că acestea, la rândul lor, au legătură directă cu stima de sine. Comportamentele rele menționate în Efeseni 4, precum minciuna, mânia și amărăciunea, lasă în suflet simțământul unei valori personale scăzute. Dimpotrivă, împărtășirea bunurilor personale cu alții, bunătatea și compasiunea sunt fapte care ne ridică stima de sine, întrucât ne pierdem din vedere pe noi înșine și avem un sentiment de satisfacție.

Comunitatea creștină are nevoie de oameni preocupați de zidirea altora și nu de dărâmarea lor. Imaginea de sine se poate deteriora într-o secundă din cauza cuvintelor aspre de critică. „Fiecare familie, fiecare creștin are datoria de a bara calea oricărui limbaj imoral. Când ne aflăm în tovărășia unora care își permit să folosească un vocabular necuviincios, este datoria noastră să schimbăm subiectul conversației dacă este posibil. Cu ajutorul harului lui Dumnezeu, trebuie să rostim câteva cuvinte liniștite sau să deschidem un subiect care va îndrepta conversația într-o direcție folositoare.” – *Parabolele Domnului Hristos*, pag. 337

De ce ne crește stima de sine atunci când suntem de folos cuiva? Alcătuiește o listă cu lucruri mici pe care le poți face pentru vecinul tău, pentru colegul tău de serviciu sau pentru un membru al familiei. Ia-le pe rând și fă-le; s-ar putea să fii surprins de cât de bine te vei simți!

„Dacă lui Dumnezeu Îi pasă de o vrăbie..., oare nu-I va păsa de cei răscumpărați cu sângele lui Hristos? Un singur suflet valorează mai mult decât toată lumea. Pentru un singur suflet, Isus ar fi îndurat tot chinul Calvarului, pentru ca acest unul singur să poată fi mântuit pentru Împărăția Sa. «Deci, să nu vă temeți; voi sunteți mai de preț decât multe vrăbii.»” – Ellen G. White, *Review and Herald*, 3 mai 1892

„Noi pierdem multe binecuvântări bogate din cauză că neglijăm să Îl căutăm pe Domnul cu inimile smerite. Când venim la El în sinceritatea inimii, cerându-I să ne descopere defectele, El ne va arăta imaginea noastră reală, reflectată în oglinda Cuvântului Său. Atunci, după ce ne-am văzut pe noi înșine așa cum ne vede Dumnezeu, să nu plecăm dând uitării ce fel de oameni suntem. Să studiem cu ochi critic trăsăturile defectuoase ale caracterului nostru și să cerem harul de a le schimba după modelul prezentat în Cuvântul lui Dumnezeu.” – Ellen G. White, *The Lake Union Herald*, 3 noiembrie 1909

Cele două paragrafe de mai sus ne oferă câteva sfaturi despre cum să avem o părere de sine echilibrată, ferindu-ne de sentimentul de inferioritate și de vanitate. Citește Romani 12,2,3, în lumina acestor paragrafe, pentru a înțelege cum îți poți forma o imagine de sine echilibrată.

Întrebări pentru discuție

1. Secolul XX a fost unul dintre cele mai violente secole din istorie, genocidul în masă atingând o cotă nemaîntâlnită până atunci. Putem afirma că teoria darwinistă poartă în parte răspunderea pentru acest dispreț total față de sacralitatea vieții umane? Cu alte cuvinte, dacă oamenii nu sunt altceva decât niște maimuțe evolute, produsul întâmplării, care este valoarea în sine a vieții unui individ?
2. Știm că percepția celorlalți poate afecta valoarea de sine a unei persoane. Noi trebuie să-i încurajăm pe oameni și să-i ajutăm să aibă o stimă de sine echilibrată, însă e bine să ne ferim să le hrănim vanitatea și să îi laudăm exagerat. Cum putem avea o atitudine echilibrată? Cum putem să laudăm pe cineva fără să îi facem rău?
3. Ce ne învață crucea lui Hristos despre valoarea noastră personală? Gândește-te la evenimentele de pe Golgota, la persoana care a murit pe cruce și la semnificația morții Sale. Cum ne ajută Crucea să avem o imagine reală a valorii noastre personale?

Un om de afaceri încăpățânat

Sunt un om încăpățânat. Am crezut că pot să rezolv orice problemă fără ajutorul lui Dumnezeu. Dar El mi-a arătat că nu pot.

Mi-am deschis o afacere, dar am întâmpinat o mulțime de probleme financiare care au adus asupra familiei mele mult stres. Soția m-a îndemnat să cer de la părinții ei un împrumut, pentru taxe, dar am refuzat din mândrie.

Stresul creștea, iar eu am început să beau și să fumez tot mai mult. Familia mă ruga să renunț la aceste obiceiuri și am început să mă ascund de ei. Duminica mergeam cu ei la biserică, dar veneam acasă neschimbat.

Pastorul adventist ne era vecin și ne-a devenit prieten. Într-o perioadă extrem de dificilă pentru noi, l-am rugat să mă sfătuiască și să se roage pentru problemele mele financiare. Trebuia să comand un transport de materiale din care se făceau covoare, dar nu aveam bani. Fără materie primă, nu puteam face covoare ca să câștig bani. Pastorul s-a rugat cu mine și m-a încurajat să am încredere în Dumnezeu.

A doua zi, am primit un transport neașteptat de materiale. Am sunat la firma de transport și mi-au spus că au trimis materialele fără comandă și că puteam să plătesc în timp. Rugăciunea fusese ascultată! Am făcut covoare, am plătit materialele și aveam bani să plătesc taxele. Acum firma face transport pe credit și afacerea mea este înfloritoare.

Am început să mă gândesc mai mult la relația mea cu Dumnezeu. Pastorul m-a invitat să vizitez Biserica Adventistă și m-am dus. Am început să văd viața mea păcătoasă prin ochii lui Dumnezeu și l-am rugat să mă ierte și să-mi dea putere să renunț la obiceiurile rele. Am aruncat țigările și sticla de băutură. M-am luptat cu aceste ispite, dar Dumnezeu m-a eliberat și nu am mai fumat și nici n-am mai băut de atunci încolo.

Pastorul m-a ajutat să-mi predau viața lui Dumnezeu cu totul. El a studiat Biblia cu mine și am primit botezul.

Îi vorbesc și soției mele despre ceea ce descopăr și ea mă ascultă. Ea vede minunile pe care Dumnezeu le-a făcut în viața noastră și, chiar dacă nu vine cu mine la biserică, se roagă cu mine în fiecare dimineață când ne încredințăm viața și familia în mâinile lui Dumnezeu.

Darurile voastre vor susține lucrarea misionară din India, unde trăiesc și își împărtășesc credința aproape un milion de credincioși adventiști. Vă mulțumim!

Britto Amal Raj își împărtășește credința într-un oraș de lângă Madurai, India.