

PAŠCIENA

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

Ps. 100:3, Ap.d. 17:24-28, Rom. 12:3, Mat. 22:39, 2. Sam 9, Lūkas 15, Ef. 4:23-32.

ATMIŅAS PANTS:

“Bet jūs esat izredzēta cilts, ķēnišķīgi priesteri, svēta tauta, Dieva īpašums, lai jūs paustu Tā varenos darbus, kas jūs ir aicinājis no tumsas Savā brīnišķīgajā gaismā.” (1. Pēt. 2:9)

Pārāk zema pašcieņa ir moderna kaite. Mācītāja pieņemšanas telpā tā bieži tiek ienesta kā problēma pati par sevi vai arī kopā ar tādām izplatītām sērgām kā atkarība no dažādām vielām, depresija vai ēšanas traucējumi.

Ikdienu dzīvē zema pašcieņa var arī nekad nerasniegt klīniskus apmērus, bet tā gandrīz vienmēr padara sāpīgas savstarpējās attiecības un bojā cilvēka darbu gandrīz visās dzīves jomās.

Iespējams, ka galvenais iemesls, kāpēc cilvēki vairāk nekā jebkad agrāk cieš no šīs problēmas, ir mediji, kas bieži attēlo slavenības lielākas nekā īstenībā, liekot citiem izjust savu nepilnvērtību, kad salīdzina ar elkiem, kas pozē viņu priekšā.

Bībelē atklātajai pašcieņas idejai ir cita perspektīva. Tradicionālā psiholoģija skaidro pašcieņu kā vērtējumu, ko cilvēks veido, ņemot vērā savas raksturīgās īpašības, balstoties uz saviem novērojumiem un citu cilvēku izteikto. Bībele piedāvā vismaz vēl divus papildu elementus: 1) kāda ir cilvēka izcelsme (1. Moz. 1:26,27), un 2) ko Dievs domā par katru cilvēku un viņam dāvina (Jāņa 3:16). Ar šiem elementiem pašcieņa var lielā mērā mainīties.

Lūdzu, iepazīsties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles studijām sabatā, 26. februārī.

IZCELSME

Pastāv divi savstarpēji nesavienojami cilvēka izcelsmes skaidrojumi. Viens attēlo cilvēku kā tīras nejaušības produktu, kosmiskas katastrofas rezultātu, kur mūsu eksistence nebija plānota. Mēs vienkārši nejauši uzradāmies. Lai gan šis uzskats starp dažiem cilvēkiem ir pastāvējis vienmēr, pēdējos gadsimtos – sevišķi pēc tam, kad kļuva populāras Čārlza Darvina viltus teorijas – ideja par cilvēka izcelšanos katastrofas rezultātā ir pievilusi miljonus. Tā daudzi ir nonākuši pie ticības, ka dzīve ir pārmantota bezmērķīga, vai arī jebkuru mērķi, kas šeit varētu arī būt, cilvēkam ir jācenšas radīt pašam. Gadu tūkstošiem ilgi lielākā daļa cilvēku ir uzskatījuši, ka ir cēlušies no Dieva vai no dieviem. Mūsdienās daudzi domā, ka viņi ir cēlušies no pērtiķiem.

Pretējs tam ir Bībelē mācītais redzējums.

Izlasī 1. Moz. 1:26,27; Ps. 8:5, 100:3 un Ap. d. 17:24-28! Cik radikāli atšķirīgs ir šajos pantos atklātais uzskats par mūsu izcelsmi salīdzinājumā ar iepriekš izklāstītajiem? Kā katrs no šiem uzskatiem varētu ietekmēt mūsu pašvērtību un pašcieņu?

Dievs ne tikai radīja mūs ar nolūku, Viņš radīja mūs pēc savas līdzības. Viņš radīja arī citus brīnišķīgus dzīvību nesošus augus un dzīvniekus, bet visā savā skaistumā un pilnīgumā tie nelīdzinās savam Radītājam tā, kā līdzinās cilvēki. Vēl vairāk – cilvēki ir iecelti pār tiem kā pārvaldītāji un autoritāte.

Pretēji ateistiskajai ticībai, ka cilvēka bioloģijai un psiholoģijai nav nekāda īpaša nolūka, Bībele māca, ka Dievs ir izvēlējies dalīties "savā līdzībā" ar cilvēci. Kā redzams, daudz kas no šīs līdzības ir sabojāts un pazaudēts grēka dēļ, tomēr tās nospiedums ir saglabājies katrā cilvēkā. Zaudēto līdzību ir iespējams pakāpeniski atjaunot Gara pārveidojošajā spēkā, kas darbojas pie tiem, kuri ir nodevuši sevi Kristum.

Dievs ne tikai radīja mūs, Viņš mūs arī atpestīja. Elena Vaita raksta, ka Kristus būtu miris arī tikai par vienu cilvēku. Ko tas liecina par mūsu iedzimto vērtību, neskatoties uz to, ko citi cilvēki domā par mums? Kāpēc ir tik svarīgi atcerēties, cik vērtīgi mēs esam Dieva acīs? _____

PAŠCIENA

Svarīgs elements pašcieņai ir tas, ko es sevi saskatu. Tomēr tas ir nepilnīgs un bieži kļūdainais attēls. Vērtējot cilvēkus, tai skaitā sevi, subjektivitāte var radīt nepareizu redzējumu.

Viens no nopietnākajiem Bībeles brīdinājumiem ir par citu tiesāšanu: "Spriedams tiesu par otru, tu tiesā pats sevi." (Rom. 2:1; skat. arī Lūk. 6:41,42) Šķiet, ka nepareiza uztvere darbojas universāli, un cilvēki, kas tiesā citus, ir pakļauti kļūdišanās riskam. Tas pats notiek ar sevi. Pastāv milzīga iespēja kļūdīties, tiesājot sevi tādās kategorijās kā spējas, izskats, raksturs, spēks utt. Vienmēr būs cilvēki, kas ir gudrāki, labāk izskatās un ir apdāvinātāki par tevi. Vienlaicīgi vienmēr būs cilvēki, kas raudzīsies uz tevi un jutīsies mazvērtīgāki.

Lūdzot Dievu, izlasi uzmanīgi Mat. 22:39. Kas šajā pantā ir uzrakstīts par to, kā mums vajadzētu raudzīties uz sevi? _____

Šis pants norāda, ka ievērojamam mīlestības daudzumam vajadzētu būt vērīgam uz sevi (lai gan tas nav galvenais, par ko runā šis teksts). Ir jābūt veselīgam lepnumam par to, kas labi padarīts, par labi paveiktiem uzdevumiem un par sev piemērotām labām rakstura iezīmēm. Sevis aizsardzība un rūpes par sevi – tādi vajadzētu būt normālai attieksmei pret sevi. Problēma rodas tad, ja cilvēks neatzīst Dieva, mūsu Radītāja, nopelni pie visa labā, kas ir mūsos.

Kā mēs varam saprast Rom. 12:3, ņemot vērā to, ko līdz šim esam mācījušies?

Ir vēlamais vidusposms starp galēji zemu pašcieņu un augstprātību. Pāvils mūs brīdina no pēdējā. Tajā pašā laikā Rom. 12:4-8 paskaidro, ka Kristus miesai ir nepieciešams katra locekļa ieguldījums saskaņā ar dāvanām, kas ikvienam žēlastībā piešķirtas. Nav nekā nepareiza, ja atzīstam katru dāvanu, lietojot tās, lai stiprinātu Kristus draudzi, un ja pateicamies par tām Dievam.

Izveido savā prātā sarakstu ar savām labajām īpašībām un spējām, ko Dievs tev ir piešķīris. Kā tu vari tās izlietot, vienlaicīgi saglabājot pazemību? Kā raudzīšanās uz krustu ik dienas var mums palīdzēt? _____

KO REDZ CITI

Tik daudzās aprindās cilvēka vērtību nosaka pēc viņa talantiem, dāvanām, ārējā izskata utt. Mēs skatāmies uz ārējo izskatu. (1. Sam. 16:7) Galu galā, tas ir viss, ko mēs varam redzēt. Tāpēc mūsu priekšstats par sevi bieži vien veidojas no tā, kādu reakciju parāda apkārtējie, balstoties uz ārēju mūsu novērošanu. Ja kāds pateiks, ka tu esi jauks, tev būs vieglāk uzskatīt, ka tu patiešām esi jauks.

Taču mēs katrs vienmēr esam kaut kas vairāk par to, ko redz acs. Cilvēkiem ar zemu pašcieņu vajadzētu domāt par savām personīgajām rakstura īpašībām, kurām ir patiesa vērtība, nevis kuras vērtē pasaule. Jo tik bieži tam, ko vērtē pasaule, Dieva acīs nav nekādas vērtības.

Kas ir tas, kas jūsu sabiedrībā un kultūrā tiek augstu vērtēts? Cik svarīgs tas, pēc tavām domām, ir Dievam? _____

Var būt arī izņēmumi, taču lielākajā daļā sabiedrības ir tendence pārmērīgi augstu vērtēt ārējās, redzamās iezīmes. Tomēr citas īpašības, kā, piemēram, godīgums, laipnība, sātība vai stingra turēšanās pie principiem un ideāliem, parasti ieņem zemāku vietu.

Kā aizspriedumi pret dzimumu/sabiedrības šķiru/tautību ietekmē cilvēka pašcieņu? Kādam vajadzētu būt kristieša mērķim attiecībā uz aizspriedumiem un diskrimināciju? Gal. 3:28. _____

Aizspriedumu iespajds bojā pašcieņu un cilvēka sniegumu. Mums kā kristiešiem vajadzētu pielikt saspringtas pūles, lai paceltu un iedrošinātu citus, neskatoties uz to, kas viņi ir.

2. Sam. 9. nodaļā ir stāsts par Mefibošetu, kurš varēja būt Dāvida atriebības objekts. Nav brīnums, ka viņš izrādīja bailes, krita uz sava vaiga pie zemes un nosauca sevi par "beigtu suni". Bez tam viņš bija kroplis. Nav šaubu, ka ģimenes īpašumu atjaunošana, kalpu atgūšana un piešķirtais pagodinājums pacēla Mefibošeta pašvērtību. Ietekme, kādu cilvēki atstāj uz citu cilvēku pašapziņu, ir ārkārtīgi spēcīga. Ar saviem vārdiem, rīcību un pat skatienu, ar kādu viņus uzlūkojam, mēs spējam veidot citu cilvēku sevis uztveri vairāk, nekā spējam to aptvert.

Cik uzmanīgs/-a vai bezrūpīgs/-a tu esi attiecībā uz to, kā tu ietekmē citu cilvēku pašcieņu? Padomā par savām tuvākajām attiecībām! Kā tu vari stiprināt šos cilvēkus, tā vietā lai nogāztu viņus gar zemi? _____

KO REDZ DIEVS

Izlasi Lūkas 15. nodaļu. Ko šī nodaļa mums vēsta par mūsu vērtību Dieva skatījumā? Kā tam vajadzētu ietekmēt mūsu pašcieņas izjūtu? Ko šīs līdzības mums atklāj par to, ko Dievs domā par mums? Kāpēc ir tik svarīgi to zināt un atcerēties? _____

Ja kāds jūtas kārdināts domāt, ka viņš ir mazvērtīgs, pazudis vai atstumts, tam vajadzētu atcerēties, ka šim stāvoklim līdzī nāk vēl kas – īpašas un enerģiskas Dieva un Viņa eņģeļu rūpes. Gans vairāk rūpējās par pazudušo avi nekā par pārējām deviņdesmit deviņām. Sieviete aizmirsa citas monētas un rūpīgi meklēja, kamēr atrada vienu pazudušo. Tēvs, šķiet, pievērsa lielāku uzmanību nesaprātīgajām izšķērdīgā dēla prasībām nekā savam pirmdzimtajam. Gan gans, gan sieviete, gan tēvs parāda īpašu uzmanību vismazākajam.

Kad pazudušais ir atrasts, uz zemes un debesīs valda liels prieks. Cik spēcīgi šie stāsti atklāj mums Dieva mīlestību pret katru no mums, neskatoties uz mūsu kļūdām.

Šo principu var īstenot, palīdzot tiem, kas ir grūtībās. Ja tu sarunā vari sniegt tiem neapdraudošu, uzticamu un pieņemošu vidi, bieži tikai tas vien jau panāk daudz. Cilvēkiem, it īpaši tiem, kas ir sāpināti, ir vajadzīgs zināt, ka kāds par viņiem rūpējas, sevišķi viņu sāpēs.

Kristietim ir skaidra priekšrocība pār tiem, kas nepieņem Kungu un netic Viņam. Dievs ir sasniedzams 24 stundas dienā, 7 dienas nedēļā, lai uzklausītu to, kam ir depresija, stress, kas ir vientuļš vai noraizējies. Šīm attiecībām ar Dievu vajadzētu būt pietiekamam iemeslam justies īpašam un atbrīvoties no zemas pašcieņas.

Protams, lielākais apliecinājums mūsu vērtībai Dieva acīs ir krusts. Tam vairāk nekā jebkam citam vajadzētu parādīt, cik vērtīgi mēs esam Dievam, neskatoties uz mūsu vājumu un kļūdām. Krusts mums stāsta, ka nav svarīgi, ko citi domā par mums vai ko sabiedrība domā par mums. Universa Radītāja acīs mūsu vērtība ir bezgalīga. Pārdomājot, cik nepastāvīga, islaicīga un gaistoša ir sabiedrība un tās vērtības, cik ļoti mums tomēr vajadzētu ņemt vērā, ko par mums domā citi un sabiedrība kopumā?

Kā mēs varam citiem palīdzēt pieņemt Lūkas 15. nodaļas vēsti? Kā mēs varam palīdzēt citiem saprast, ka Jēzus šeit runā par viņiem personīgi? _____

JAUNAIS "ES"

Izlasi Efeziešiem 4:23,24. Ko Pāvils domāja ar vārdiem, ka "jāapgērbj" jaunais cilvēks? Kāda ir šī jaunā "es" daba? _____

Cilvēkiem patīk izmēģināt mainīt savu ārēni: matu sakārtojumu, apģērbu, matus un pat seju. Bet šīs izmaiņas iekšienē radīs tikai nelielas variācijas. "Es" pamatbūtība paliks nemainīga.

Pāvils runā par jaunu "es", kas nav saistīts ar ārējo izskatu, bet ar attieksmi un prāta dabu. Viņš saka, ka mēs esam "radīti pēc Dieva patiesā taisnībā un svētumā" (24. p.).

Uzraksti attieksmes un uzvedību, kāda ir jaunajam "es". Ef. 4:25-32. _____

Saskaņā ar Pāvilu jaunais "es" parāda labus augļus (uzticamība, vienotība, godīgums, čaklums, veselīgas sarunas, laipnība, piedošana). Ievēro arī to, ka visas jaunā "es" īpašības ir saistītas ar labu raksturu un savstarpējām attiecībām, un tas var būt tiešā veidā saistīts ar pašcieņas jautājumiem. Ef. 4. nodaļā minētā nelabvēlīgā uzvedība, kā, piemēram, melošana, dusmas un rūgtums, atstāj cilvēkā zemu pašvērtības izjūtu. Pretēji tam, palīdzēšana, laipnība un līdzjūtība ir darbības, kas ceļ pašvērtību, jo novērš cilvēka skatu no sevis, atstājot viņā personīgu sasniegumu sajūtu.

Kristīgā sabiedrībā ir vajadzīgi cilvēki, kas ir ieinteresēti citu cilvēku pacelšanā, nevis iznīcināšanā. Ar nepieklājīgiem kritikas vārdiem iznīcināt cilvēka pašvērtību var ļoti ātri. "Katrai ģimenei un katram kristietim ir pienākums aizšķērsot ceļu izvīrtušai valodai. Atrodies tādā sabiedrībā, kas pavada laiku muļķīgās sarunās, mūsu pienākums ir mainīt šo sarunu tematu, ja vien tas iespējams. Ar Dieva žēlastības palīdzību mums vajadzētu izteikt kādus vārdus vai iesākt tematu, kas sarunu varētu ievirzīt mērķtiecīgā gultnē." (E.Vaita "Kristus līdzības", 337. lpp.)

Kāpēc, palīdzot citiem, cilvēks paceļ pats savu pašcieņu? Izveido sarakstu, ko tu vari darīt sava kaimiņa, partnera vai ģimenes locekļa labā! Dari to; tu būsi pārsteigts, cik labi tu pats jutiesies. _____

TĀLĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

"Ja Dievs rūpējas par zvirbuli (..), kā tad Viņš rūpējas par tiem, kas atpirkti ar Kristus asinīm? Viena dvēsele ir vērtīgāka nekā visa pasaule. Jo tikai viena cilvēka dēļ Jēzus būtu gājis cauri Golgātai, lai kaut vai tikai viens varētu būt izglābts Viņa valstībai. "Tāpēc nebaidies, tu esi vērtīgāks nekā daudz zvirbuļu." (E.Vaita "The Review and Herald" 1892. gada 3. maijā)

"Mēs zaudējam daudz bagātīgu svētību, ja nemeklējam Kungu ar pazemīgu sirdi. Ja mēs nākam pie Viņa ar patiesu sirdi, lūdzot Viņu atklāt mūsu trūkumus, Viņš mums parādīs, kādi patiesībā esam Viņa Vārda spoguļi. Ieraugot sevi tā, kā mūs redz Dievs, neaiziesim prom, aizmirsdami, kas par cilvēkiem esam. Centisimies kritiski analizēt savas nepilnīgās rakstura īpašības un meklēsim žēlastību padarīt tās līdzīgas Dieva Vārdā atklātajam paraugam." (E.Vaita "The Lake Union Herald" 1909. gada 3. novembrī)

Šie divi citāti sniedz mums papildu ieskatu, kā saglabāt līdzsvaru starp mazvērtības izjūtu un iedomību. Izlasī Rom. 12:2,3, lai iegūtu izpratni, kā nonākt pie līdzsvarota pašvērtējuma.

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. 20. gadsimts ir bijis viens no vardarbīgākajiem visā cilvēces vēsturē, ar tādām masu slepkavībām, kādas līdz tam nebija redzētas. Vai darvinisms, kas pasludina, ka visa dzīvība ir nejaušu mutāciju un dabiskās izlases produkts, varētu būt līdzatbildīgs šajā totālajā nevērībā pret cilvēka dzīvības svētumu? Citiem vārdiem sakot, ja cilvēks ir tikai uzlabots pērtiķis, nejaušības produkts, kāda ir viņa dzīvības pārmantotā vērtība?

2. Otrdienas stundā mēs aplūkojām, kā citu cilvēku vērtējums var ietekmēt pašvērtību. Lai gan mēs vēlamies stiprināt cilvēkus un palīdzēt viņiem iegūt veselīgu pašvērtējumu, mums ir arī jābūt uzmanīgiem, lai nebarotu kāda ego un neradītu viņos uzpūtību, kas varētu būt viņiem kaitīga. Kā mēs varam šeit panākt pareizo līdzsvaru: stiprināt ļaudis, tajā pašā laikā neradot kaitējumu uz citu pusi?

3. Pārdomājiet jautājumu, ko Kristus krusts mums māca par mūsu personīgo vērtību. Padomājiet, kas notika pie krusta, kas Viņš bija un ko Viņa nāve nozīmē. Kā krustam vajadzētu palīdzēt mums labāk saprast, kāda ir mūsu katra personīgā vērtība?