

**Karikó Katalin, világhírű mRNS-kutató, az SZTE professzora
köszöntője egykori iskolája, a kisújszállási
Móricz Zsigmond Református Kollégium, Gimnázium, Szakgimnázium és
Általános Iskola
ballagási ünnepségén, 2023. május 5-én**

*„Kedves ünneplők, tanárok, diákok, szülők, kedves barátok, iskolatársak, vendégek!
Szeretettel köszöntelek mindnyájatokat!*

Nekem jutott az a megtiszteltetés, hogy az 50 évvel ezelőtt a gimnáziumunkban érettségizettek nevében köszöntselek benneteket, a most ballagó diákokat.

A gimnáziumunkban töltött 4 esztendő nagyon boldog és meghatározó volt az életemben. Mindig örömmel tértem vissza, találkoztam tanáraimmal, diáktársaimmal és együtt idéztük fel a régi szép időket.

1973 igen régen volt, de ma is jól emlékszem, mennyi sokféle érzés kavargott bennünk akkor, amikor 18 évesen az iskola tantermeit és folyosóit végig járva, az udvaron összegyűltünk és elballagtunk. Örültünk, hogy kilépünk a nagybetűs életbe, ábrándoztunk és izgatottan vártuk, vajon mit hoz a jövő. Ugyanakkor szomorkodtunk is, hogy elválnak útjaink, búcsút intünk az iskolának, diáktársainknak, tanárainknak. Akkor, 50 évvel ezelőtt mindnyájunk életében egy új fejezet kezdődött.

Az elmúlt évtizedek során sok mindent megtapasztaltam, így, gondoltam, megosztok veletek néhány jó tanácsot. Ígérem, nem nyújtom hosszúra mondandómat, mert – ahogy mondják – az ünnepi beszéd annál jobb, minél rövidebb.

Az egyik legfontosabb döntések az, hogy **olyan szakmát válasszatok magatoknak, amit örömmel csináltok**. Az életek nagy része munkával telik, és ha szeretitek a munkátokat, akkor előbb utóbb jók lesztek benne, és akkor még jobban élvezitek. Valójában nem a pénz boldogít. Másokon segíteni, dolgokat megjavítani, alkotni, gyógyítani, tanítani mind-mind nemes feladat. Én nagyon szeretem a biológia folyamatait kutatni, mások felfedezéseiről olvasni, tanulni. Ez a munkám és a hobbim is, amit mindig szívesen csinállok.

A másik legfontosabb **feladatotok az egészségetek megőrzése**. Rendszeres testedzéssel a betegségek megelőzhetők. **Olyan fizikai gyakorlatot válasszatok,**

amit örömmel csináltok! Futni, focizni, kertészkedni, jógázni, kutyát sétáltani nagyszerű kikapcsolódás. Én évtizedeken át minden reggel futottam. Nagyon élveztem, olyankor meditáltam is. **A lelki egyensúly megőrzésére pedig tanuljátok meg a stresszt kezelni! Arra koncentráljatok, amit változtatni tudtok!**

Gimnazista voltam, amikor Tóth Albert, tanár úr a kezembe adta Selye János *Életünk és a stressz* című könyvét. Levelet is küldtünk a Kanadában élő Selyének, akitől – nagy örömünkre – válasz is érkezett. Mindnyájan nagy lelkesedéssel olvastuk a könyvét, amiből megtudtuk, hogy a dolgokhoz úgy kell hozzáállnunk, hogy a bennünket ért negatív stresszt pozitívvá tudjuk átalakítani, és hogy mindig arra kell koncentrálnunk, amin tudunk változtatni, amit valamiképpen tudunk befolyásolni. *Hát miről is van szó?* Amikor az állásom megszűnt – ami többször is megesett velem – nem tragédiaként éltem meg, hanem mint lehetőséget a változtatásra. Bárhol dolgoztam, igyekeztem kizárólag a munkámra koncentrálni, mert azt tudtam befolyásolni, és nem törődtem azzal, ha mások kevesebbet dolgoztak, és ennek ellenére több fizetést kaptak, vagy előléptették őket. A munkámban mindig a tudomány megértésének vágya vezetett. A munkát sohasem úgy fogtam fel, mint amit a főnök vagy éppen a cég kedvéért végzek, így nem ért csalódás.

Az a tanácsom tehát, hogy **a céljaitok legyenek fontosak!** Megfelelő hozzáállással – az esetleges kudarcok ellenére is – tudjátok megőrizni lelkesedéseteket és elszántságotokat, hogy nyugodtak és örömteliek legyenek a napjaitok!

Fontos hogy **bízzatok magatokban**, hogy kemény munkával, tanulással és kitartással álmaitok megvalósulhatnak. Jómagam is ugyanazon falak között tanultam, ugyanazon utcákon jártam, mint ti. Onnan, Kisújszállásról indultam el, és mindig bíztam magamban, abban hogy tanulással és szorgalommal sikerül céljaimat elérni.

Egyszer a 6 éves lányom a nyári vakációját azzal kezdte, hogy levelet írt a tanító nénijének, amiben megköszönte azt a sok érdekes dolgot, amit megtanított neki az iskolaévben. Rájöttem arra, hogy én még sosem írtam köszönő levelet a tanárainknak, de akkor minden megváltozott. Azóta felkeresem levélben vagy személyesen mindazokat, akik a tanáraink és mentoraink voltak, akik segítettek a pályámon. Megköszönöm nekik fáradozásukat, elmondom nekik, miként hasznosítottam azt a tudást, amit átadtak nekem.

Ezért arra kérek benneteket, hogy **időről időre, köszönjétek meg tanáraitoknak, szüleiteknek mindazt, amit értetek tettek!.**

Végül kívánok mindannyioknak boldog, sikeres életet, kívánom, hogy álmaitokat valóra váljanak!”