

Dovedind vulnerabilitate și înțelepciune pe fiecare pagină, Sarah ne arată calea vieții atunci când vine vorba de cuvintele noastre. Folosind Scriptura, povestiri și sfaturi practice, *Bine spus* ne încurajează și ne arată cum să avem grijă de inimile noastre pentru a putea avea grijă de cuvintele noastre. Fiecare cămin va beneficia de această carte!

AMY SEIFFERT, autoarea cărților *Starved* și *Grace Looks Amazing on You*

„Bețele și pietrele îmi pot rupe oasele, dar cuvintele nu mă vor răni niciodată.” Greșit. Cuvintele rămân cu noi – uneori pentru totdeauna. Sarah ne amintește de ce și cum să vorbim cu intenție în fiecare zi.

LESLIE MEANS, fondatoarea revistei *Her View from Home* și autoarea cărții *So God Made a Mother*

Cuvintele au greutate. Ele pot fi dătătoare de viață ori incendiare. Într-o perioadă în care se pot rosti (sau se pot posta) în câteva secunde cuvinte necugetate către mulțimi mari de oameni, este mai important ca oricând să ne folosim cu atenție cuvintele pentru binele celorlalți și pentru gloria lui Dumnezeu. Dacă, la fel ca mine, te-ai luptat vreodată să-ți îmblânzești limba, Sarah este exact prietena de care ai nevoie! Vulnerabilitatea și căldura ei în *Bine spus* te va întâlni exact acolo unde te afli și te va conduce la Cel care vorbește întotdeauna cu o dragoste perfectă.

NAOMI VACARO, autoarea cărții *Quiet* și fondatoare a comunității online *Wholehearted*

Într-o cultură asemenea unui butoi cu pulbere, fiecare cuvânt este un chibrit, așa că această carte despre cum să-ți folosești cuvintele într-un mod evlavios este atât oportună, cât și importantă. Fără a predica, Sarah deschide seiful propriei vieți pentru a ne împărtăși cu sinceritate despre victoriile și înfrângerile ei. Dacă folosirea înțeleaptă a cuvintelor ți se pare o bătălie grea, vei găsi speranță, curaj și ajutor practic în aceste pagini minunate.

BO STERN BRADY, autorul cărții *Beautiful Battlefields*

Această carte este frumoasă și de impact, cu un mesaj puternic. Este plină de povestiri captivante din viața reală care scot în evidență lecții uimitoare de adevăr. Cu siguranță este o lectură excelentă!

JENESSA WAIT, influencer pe rețelele sociale

Plină de forță, dar practică, Sarah ne oferă harta rutieră de care avem cu toții nevoie atunci când ajungem la un obstacol pe drum și limbajul pe care îl folosim a devenit critic, neprietenos și dezonorant. Nu numai că vei găsi în Sarah o prietenă care pur și simplu NE ÎNȚELEGE pe fiecare pagină, ci vei pleca cu fruntea sus, știind că Dumnezeu tău milostiv dorește să te elibereze și că ți-a dat cuvinte pe care să le rostești ca un dar pentru a-i zidi pe alții. Ai pus mâna pe o lectură obligatorie și încurajatoare pentru orice femeie creștină care tânjește să rostească viața celor din jurul ei. Într-adevăr... bine spus.

HEIDI LEE ANDERSON, autoare a cărții *P.S. It's Gonna Be Good* și creatoare de conținut creștin @HeidiLeeAnderson și @ThisMotherHen.

Bine spus

Bine spus

*Alege cuvinte care aduc viață,
oferă har
și-ți întăresc credința și familia*

SARAH MOLITOR

IMAGO DEI
ORADEA, 2024

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MOLITOR, SARAH

Bine spus: alege cuvinte care aduc viață, oferă har și-ți întăresc credința și familia / Sarah Molitor. - Oradea: Imago Dei, 2024

ISBN 978-606-8314-87-7

2

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

Well Said, by Sarah Molitor

Copyright © 2023 by Sarah Molitor

Romanian edition © 2024 by Sc Optim Multiserv SRL – Editura Imago Dei
with permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

Publicată în engleză în SUA sub titlul:

Well Said, de Sarah Molitor

Copyright © 2023 Sarah Molitor

Ediția în limba română © 2024 SC Optim Multiserv SRL – Editura Imago Dei
cu permisiune de la Tyndale House Publishers. Toate drepturile rezervate.

Bine spus

de Sarah Molitor

Editura Imago Dei

str. Pascal, nr. 18, X 84, ap. 7

410444 Oradea, Bihor, România

E-mail: office@imagodei.ro

Pagina web: WWW.IMAGODEI.RO

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Imago Dei.*

Traducerea: Marcel-Eugen Budea

Tehnoredactarea și coperta: Marcel-Eugen Budea

ISBN 978-606-8314-87-7

Dedicată soțului meu, Tim. Această carte a apărut datorită ție! Angajamentul tău neclintit în căsnicia noastră și în momentele mele grele și de entuziasm mă încurajează să nu rămân niciodată blocată. Tu ești visătorul, tipul nostru axat pe „obiective” și vizionarul familiei noastre. Pentru acesta (și pentru mult MULT mai multe) îți sunt recunoscătoare.

*Te iubesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc –
cu toată inima mea.*

Pentru totdeauna, scumpa ta soție!

CUPRINS

Prefață 11

Cum a început totul 15

- 1: Poate că e o problemă a inimii 19
- 2: Mai mult decât a-ți cere scuze 37
- 3: Mai ușor de zis decât de făcut 53
- 4: Ești o persoană de calitate întâi 63
- 5: Cunoaște Cuvântul pentru a-ți schimba cuvintele 85
- 6: Cuvinte care rămân și obiceiuri care se schimbă 109
- 7: Schimbarea conversației 123
- 8: Orice mic progres este totuși un progres 139
- 9: Alegerea filtrului înțelepciunii 161
- 10: Când cuvintele nu sunt răspunsul 189
- 11: Bine spus 207

Roagă-te cu mine 221

Întrebări de discuție 231

Mulțumiri 234

Note 238

Despre autoare 239

PREFAȚĂ

În calitate de veterană a bloggingului și a rețelelor sociale (sunt în acest domeniu de peste 12 de ani!), am observat uneori o tendință spre egocentrism și nesinceritate la „creatorii de conținut” și aici mă includ și pe mine. Este un risc autentic (uneori de-a dreptul înspăimântător) să îți dezvălui sinele autentic în fața a mii de străini, dintre care unii *s-ar putea* să nu-ți dorească binele. Și totuși, dacă ne dorim o conexiune nemijlocită cu cititorii noștri și vrem să fim o adevărată încurajare pentru ei, *trebuie* să alegem să lăsăm deoparte fațada perfecțiunii și să le prezentăm adevărul: suntem păcătoși, salvați prin harul lui Dumnezeu, și singurul lucru pe care l-am înțeles *cu adevărat* este că puterea Lui ne este suficientă, chiar și atunci când puterea noastră se epuizează la vreo cinci minute după ce ochii noștri se deschid în fiecare dimineață la zgomotul respirației copilășului nostru de trei ani.

Întâlnirea cu cei care sunt dispuși să lase deoparte impresia de „a avea totul sub control” (ceea ce, apropo, este diferit de „a lăsa ca totul să decurgă firesc”) de dragul de a transmite acest adevăr este rară, iar eu mă simt atrasă în mod inexorabil spre acele sclipiri de aur autentic ori de câte ori ele îmi atrag atenția. Slavă Domnului, El a fost credincios să-mi binecuvânteze călătoria ca mamă (după *ani* de rugăciune și așteptare) cu pepite strălucitoare de reîmprospătare prin

comoara prieteniei cu femeii care spun adevărul, ale căror cuvinte aduc viață și care Îl iubesc pe Isus, atât față în față, cât și online.

Sarah Molitor este o astfel de bijuterie.

Prin bucuria evidentă pe care o găsește în familia ei, prin delectarea în soțul ei, prin afecțiunea ei evidentă pentru cititoarele ei (faptul că sunt martoră a dedicării ei de a-și închide ochii și de a se ruga cu ele – fără ipocrizie sau vanitate – pe rețelele de socializare în fiecare duminică seara mă face să fiu întotdeauna recunoscătoare pentru exemplul ei), autenticitatea ei *strălucește*, iar pasiunea ei pentru Isus mă îndeamnă să merg înainte în propria mea umblare.

Recunosc că am fost surprinsă când Sarah și-a mărturisit propria luptă de a rosti cuvinte dătătoare de viață, deoarece eu am fost fericita beneficiară a încurajărilor oportune ale ei în numeroase ocazii. (Ea se grăbește să își încurajeze colegii din social media cu genul de abandon care este de obicei rezervat pentru o mătușă mândră). Ea emană o emoție naturală pentru realizările altora pe care orice femeie ar trebui să se străduiască să o imite.

Și totuși, nu sunt surprinsă. Atât de des cei care au purtat cele mai dure lupte într-o zonă de înrobire a păcatului sunt cei care se bucură cel mai mult de învingerea lui. În Luca 7:47, Isus spune următoarele cuvinte: „De aceea îți spun: Păcatele ei, care sunt multe, sunt iertate; căci a iubit mult. Dar cui i se iartă puțin, iubește puțin.”

Oameni buni, dați-mi voie să o spun foarte clar: lucrul acesta este valabil pentru noi *toți*. Cu *toții* am nesocotit Legea lui Dumnezeu în mod flagrant. TOATĂ dreptatea noastră (așa cum o percepem noi) este ca niște cârpe murdare pe care tocmai le-am folosit pentru a curăța acea oribilă și murdară baie din parcul public. (Isaia 64:6 confirmă lucrul acesta). În acel pasaj din Luca 7, Isus pune accentul pe *recunoașterea* nevoii noastre de a avea un Mântuitor – și pe recunoștința și dragostea ulterioară față de El care izvorăsc din inimile

noastre după ce pricepem adâncimea mizerabilului noroi din care ne-a scăpat.

Împărtășind experiența răscumpărării din groapa nemulțumirii și a vorbelor amare, Sarah ne oferă nu doar relaționare – ale cărei beneficii sunt de scurtă durată – ci *speranța* lui Isus, care, așa cum ne asigură Romani 5:5 (NASB), „nu ne dezamăgește”.

Știu că veți fi încurajați la fel de mult cum am fost eu de exemplul de vulnerabilitate al lui Sarah cuplat cu o hotărâre tenace de a „vă descurca mai bine” prin puterea lui Cristos. Sarah ne îndeamnă să mergem alături de ea, făcând pașii practici ai ascultării tenace de Domnul care duce la formarea de obiceiuri sfinte și de a ne *bucura* împreună cu ea de victoria pe care Isus i-a oferit-o ei și pe care ne-o oferă fiecăruia dintre noi care ne ridicăm ochii de la rănilile noastre, dependențele noastre și obsesia noastră de sine pentru a privi pe deplin fața Sa minunată.

Abbie Halberstadt
autoarea bestsellerului *M Is for Mama*

CUM A ÎNCEPUT TOTUL

Îmi amintesc și acum gustul șosetei din gură. Până azi, sper că șoseta a fost curată (cred că a fost), dar nu sunt pe deplin convinsă. Oricum, și-a îndeplinit misiunea. Nu-mi amintesc exact ce a dus la acel moment. Tot ce știu este că într-o clipă vorbeam pe nerăsuflăte (probabil când ar fi trebuit să tac), iar în următoarea clipă gura mi-a fost umplută cu o șosetă – de nimeni altcineva decât îndrăgita mea învățătoare din clasa a treia – Doamna Fig. Strategia ei a fost rapidă și eficientă. Crede-mă, odată ce ești forțat să ții trei minute în gură o șosetă, te vei gândi de două ori să nu vorbești prea mult data viitoare.

Și aceasta, prietenii mei, a fost una dintre primele mele lecții de împlânzire a limbii. Nu aș numi-o tocmai potrivită... dar memorabilă? Cu siguranță. Multe momente ca acestea mi-au modelat călătoria de a ști când să-mi folosesc cuvintele și când să-mi țin gura închisă.

Apropo, eu sunt Sarah. Sunt vorbăreață din fire, ceea ce recunosc că m-a băgat în multe necazuri. Dar, de asemenea, mi-a creat și unele dintre cele mai bune oportunități din viață. Eu și soțul meu, Tim, avem șase băieți și o fetiță care sunt bucuria noastră. A fi mamă este unul dintre cele mai mari daruri ale mele. Din moment ce am scris *Bine spus* chiar înainte de a se naște fiica noastră, vei vedea doar numele fiilor mei în toată cartea. Permite-mi să îți prezint toți copiii

noștri. Jude este cel mai mare fiu al nostru, urmat de Hudson și apoi de Chase. Urmează Crew și apoi Beck. Apoi Griffy. Iar Lucy completează grupul! După cum vă puteți imagina, casa noastră este un amestec de energie non-stop, distracție, multă mâncare și multe momente minunate. Când oamenii vin la noi, le spun mereu: Niciun lucru individual pe care îl avem nu este sacru – avem șapte copii! Așa că faceți-vă comozi, relaxați-vă și simțiți-vă ca acasă.”

Ne considerăm persoane sociale și ne place să petrecem timp cu alții. Vrei să știi ceva grozav? În ultimii câțiva ani, eu, Tim și băieții am avut ocazia unică de a împărtăși fragmente din viața noastră prin intermediul rețelelor sociale și a blogului meu. Scopul nostru este ca prin aceste platforme să răspândim iubirea lui Isus și iubirea noastră pentru alții prin El – și să fim o sursă de încurajare și ospitalitate pentru comunitatea noastră online. Nu este ceva ce ne-am propus vreodată să facem, dar presupun că aceasta face ca lucrarea să fie a lui Dumnezeu și nu a noastră, lucru pentru care sunt foarte mulțumitoare.

Se poate spune cu certitudine că tot ceea ce facem este legat de cuvintele pe care le folosim zilnic. Același lucru este valabil și în cazul tău! Poate că, la fel ca mine, ai avut momente în care cuvintele tale au scos ce este mai bun din tine. Poate că știai cât de mult vor răni unele cuvinte, dar le-ai spus oricum pentru că te-ai simțit bine pe moment. Poate că nu te lupti să nu spui lucruri neplăcute, dar nu îți folosești cuvintele la potențialul maxim pentru a-ți aduce viață ție și celor din jurul tău. Sau poate că te chinuiești să găsești timp să citești și să asimilezi (sau să ascuți) Cuvântul lui Dumnezeu și dorești ca lucrurile să se schimbe. În orice situație te-ai găsi, cred că ești la locul potrivit.

Am experimentat victorie în domeniul cuvintelor mele, dar încă nu mi-am încheiat această călătorie. Desigur, am depășit atât de multe în acest domeniu. Îți mulțumesc, Isuse! Am făcut munca grea de a experimenta libertate în acest

domeniu al vieții mele. Cu toate acestea, nu sunt 100% liberă în el. Nu singură, cel puțin. Dar cu Dumnezeu de partea mea? Pot merge – și am mers – în libertate. Libertate plus răscumpărare plus har plus iertare. Am nevoie de toate și le folosesc pe toate. Speranța mea este că această carte îți va arăta ce înseamnă să urmărești libertatea, harul și răscumpărarea în domeniul cuvintelor și comunicării. Viața mea este încă plină de momente când limba o ia înaintea mea și spune ceva ce nu ar trebui să spună, dar vestea bună este că nu trebuie să rămân în această stare. Nici tu nu trebuie să rămâi. Spun aceasta deoarece am o bănuială că nu doar eu am această problemă. Nu pot fi singura femeie, singura soție, singura mamă, singura prietenă, singura fiică care și-a folosit vreodată cuvintele într-un mod care nu-I aduce slavă lui Dumnezeu.

De aceea îmi împărtășesc experiența și de ce aceea ești tu aici. În calitate de conversatoare certificată (adică vorbăreață), ce carte mai bună aș putea scrie decât una despre cuvinte? În paginile următoare, îți voi împărtăși ceea ce am învățat și continui să învăț în prezent. Vreau să te încurajez indiferent de situația în care te afli. Îți voi spune cum am fost răscumpărată și modul în care comunic a fost transformat (și Doamne ajută ca procesul acesta să continue). Am învățat pe pielea mea că „moartea și viața sunt în puterea limbii; oricine o iubește, îi va mânca roadele” (Proverbe 18:21). Dar, de asemenea, L-am văzut pe Domnul făcând lucruri incredibile în inima mea care au creat un efect de undă asupra celor din jurul meu.

Pe măsură ce călătorim împreună, rugăciunea mea este ca nu doar să te poți identifica și să rezonezi cu aceste cuvinte ale mele. Mă rog ca ele să-ți arate inima lui Isus – în mod specific, să-ți arate care este dorința Lui pentru viața ta. De asemenea, mă rog ca ele să reprezinte pași care pot fi puși în aplicare și încurajări ce provin din Scriptură și adevărul biblic. Cuvintele pe care le scriu eu sunt doar cuvinte. Dar

versetele din Scriptură pe care am ales să le împărtășesc cu tine sunt adevăruri inspirate de Dumnezeu care te vor ajuta mult mai mult decât vor face cuvintele mele.

Această călătorie nu va fi întotdeauna frumoasă, dar mare parte din ea îți va aduce vindecare. Această carte este o modalitate de a ne îndrepta cu toții către Isus și de a ne ajuta să ne folosim cuvintele astfel ca ele să aducă viață altora. Nu pentru că adoptăm o atitudine pozitivă ca a Pollyannei, ci datorită a ceea ce face Isus în inimile noastre.

Mai presus de toate, vreau să fiu o prietenă care merge alături de tine și te încurajează pe drum. Până la sfârșitul acestei cărți, cred că vei fi echipat pentru a păși într-o perioadă nouă a vieții tale. Să pornim la drum – împreună.

*XO,
Sarah*