



SPUNE „NU”

CUM SĂ PUI LIMITE
FĂRĂ SĂ RUPI RELAȚII



ERIC YEE

Spune „nu”



ERIC YEE



SPUNE „NU”

CUM SĂ PUI LIMITE
FĂRĂ SĂ RUPI RELAȚII



MAGNA GRATIA

Dascălu, 2026

SPUNE „NU”. CUM SĂ PUI LIMITE FĂRĂ SĂ RUPI RELAȚII

Eric Yee

Copyright © 2026 Editura MAGNA GRATIA. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată sau transmisă în orice formă și prin orice mijloace – electronice, mecanice, prin fotocopiere, microfilmare, înregistrare sau alt fel – cu excepția unor citate scurte în recenzii, fără permisiunea prealabilă a deținătorului drepturilor de autor.

Publicat în original sub titlul *Setting Boundaries: How to Say No Without Burning Bridges*, de Eric Yee, The Mentoring Project, 2026. Tradus și publicat cu permisiunea The Mentoring Project – <https://thementoringproject.com/>.

Traducerea: Ninel Lazăr. Corectura: Monica Lazăr. Tehnoredactare și DTP: MG Studio.

Dacă nu este precizat altfel în text, citatele biblice sunt preluate din Biblia Cornilescu, ediția revizuită. Drepturi de autor British and Foreign Bible Society (BFBS) și Societatea Biblică Interconfesională din România (SBIR) 1924, 2016. Folosit cu permisiune. Referințele biblice notate cu NTR sunt preluate din Biblia, Noua Traducere Românească (NTR). Copyright 2007, 2010, 2016 de Biblica Inc. Toate drepturile sunt rezervate. Folosit cu permisiune.

ISBN: 978-630-351-295-2 (pdf); 978-630-351-296-9 (epub).

Editura MAGNA GRATIA nu susține în mod necesar toate punctele de vedere ale autorilor pe care îi publică.

„Să nu furi” (Exod 20:15).

Respectă drepturile de autor și efortul depus pentru publicarea acestei cărți! Cerințele MAGNA GRATIA privind drepturile de autor pot fi consultate la adresa de internet www.magnagratia.org/copyright.html.

Editura MAGNA GRATIA

Str. Liliacului nr.26,

Dascălu-Ilfov 077075

Email: contact@magnagratia.org

Internet: www.magnagratia.org

Cuprins

Introducere	7
Partea întâi. Cu ce scop să spunem „Nu”?	13
Partea a doua. De ce îți este greu să refuzi? (mintea)	21
Partea a treia. De ce îți este greu să refuzi? (inima)	41
Partea a patra. Cum să spui „Nu”	57
Încheiere	79
Despre MAGNA GRATIA	



INTRODUCERE

„Este uimitor ce putere are un singur cuvânt”, susține Shonda Rhimes, auto-proclamatul „titan” responsabil pentru 4 emisiuni de televiziune, 70 de ore de programe și 350 de milioane de dolari pe sezon difuzate în întreaga lume.

Care este acel cuvânt?

„Cuvântul ,da’ mi-a schimbat viața.
Cuvântul ,da’ m-a schimbat”.¹

Pe de altă parte, Warren Buffett, cunoscutul investitor și filantrop, a cărui avere netă este în jur de 150 miliarde de dolari, susține exact opusul.

„Diferența dintre oamenii de succes

¹ Shonda Rhimes, *My Year of Saying Yes to Everything*, TED Talk, TED2016, feb. 2016, www.ted.com/talks/shonda_rhimes_my_year_of_saying_yes_to_everything; v. și Shonda Rhimes, *Year of Yes: How to Dance It Out, Stand in the Sun and Be Your Own Person* (New York: Simon & Schuster, 2015).

și cei cu adevărat de succes este că cei cu adevărat de succes spun ,nu’ la aproape orice”.²

Există unii în tabăra lui „Da” (gândește-te la mesajul unor filme populare³), și alții în tabăra lui „Nu” (gândește-te aici la sfaturile din multe cărți despre productivitate).

Așadar, care este adevărul?

Având în vedere că acest ghid de studiu se intitulează „*Cum să spui ,Nu’*”, se poate să crezi că ne aliniem cu tabăra lui „Nu”, dar nu chiar așa stau lucrurile.

Nu ne interesează să ne alăturăm unei tabere în această chestiune, ci să ne aliniem Creatorului nostru, Domnul Dumnezeu,

² Laura Beck, “Warren Buffett’s Key to Success: ‘Say No to Almost Everything,’” 7 martie 2024, <https://finance.yahoo.com/news/warren-buffett-key-success-no-161048764.html>.

³ De ex. *Yes Man*, regizat de Peyton Reed (Warner Bros. Pictures, 2008) sau *Yes Day*, regizat de Miguel Arteta (Netflix, 2021).

după al cărui chip am fost creați.

Prin urmare, vrea Dumnezeu să spunem „da” sau să spunem „nu”?

Ei bine, depinde. Da sau nu față de cine? Ca să facem ce? În ce situație? În ce moment? Din ce motiv?

Având în vedere că titlul acestui ghid de studiu include ideea de a stabili limite fără a distruge relații, ai putea crede că limitele sunt un lucru clar stabilit, dar din nou, lucrurile nu sunt chiar atât de simple.

Da, Isus a respectat anumite granițe, cel mai notabil fiind „să Se retragă în locuri pustii și să Se roage” în mijlocul mulțimilor agitate care îi căutau atenția (v. Luca 5:15-16; cf. Marcu 1:35-39). Dar El a și trecut peste limite personale, un lucru cunoscut fiind că, deși Isus a mers într-un loc pustiu cu ucenicii Săi ca să se odihnească, a ajuns să predice, să

vindece și să hrănească cinci mii de bărbați (mult mai mulți oameni în total, dacă luăm în calcul femeile și copiii!) până seara târziu (Matei 14:13-21; Marcu 8:30-44; Luca 9:10-17; Ioan 6:1-13).⁴

⁴ Edward T. Welch (“Boundaries in Relationships,” *Journal of Biblical Counseling* 22, nr. 3 [Spring 2004]: 18-19) afirmă convingător: „Separarea este o caracteristică esențială a ordinii lumii decăzute; unirea este o caracteristică esențială a Evangheliei. Isus trece peste graniță după graniță pentru ca noi să putem trăi fără zidurile claustrofobe care alcătuiesc celulele noastre de închisoare solitare. El a spart zidul dintre creatură și Creator, devenind ca noi. El i-a chemat pe ucenici să rămână cu El. El a invitat oamenii să se apropie. Cei care aveau credință știau că El ne-a invitat chiar să-L atingem (Luca 7:25-38, 8:43-48). Isus a trecut peste granițele culturale ale vremii, apropiindu-Se de femei, săraci, oprimați, bolnavi, morți și chiar demonizați. El ne invită să trăim *în* El, ca o ramură în viță (Ioan 15). El ne asigură de prezența Sa continuă prin Duhul (Ioan 16) și, pe măsură ce Se apropia de moarte, S-a rugat ca noi - biserica - să fim uniți atât cu El, cât și unii cu alții în așa fel încât această dragoste unificatoare să fie mărturia lui Dumnezeu despre Sine în fața lumii [Ioan 17:20-23]... În timp ce ieșirea în lume era un blestem pentru evreul din Vechiul Testament, ea este o poruncă pentru creștinul din Noul Testament (Matei 28:19). Poporul lui Dumnezeu este trimis să fie sare și lumină pentru lume (Matei 5:13), un aluat care pătrunde în întreaga pâine (Luca 13:20). Granițele odinioară menite să protejeze oamenii de idolatria vecină au fost dărâmate. Acum, în loc să ne protejăm pe noi înșine, invităm vecinii și străinii să-L cunoască pe Cel care sparge barierele”.

Așadar, cum ar trebui să înțelegem acest lucru noi, creștinii?

Pe scurt, a fi înțelept nu înseamnă doar să spui „da” sau „nu”. Știu că ne-ar plăcea să credem că lucrurile stau chiar atât de simplu, dar nu așa este situația.

Spre care dintre cele două opțiuni înclini tu? Spre „da”, sau spre „nu”? Poate că știi din proprie experiență ce înseamnă să aștepti constant mai multe lucruri de la tine. Stai treaz până mai târziu și te trezești mai devreme, și totuși simți că nu ai suficient timp într-o zi ca să faci toate lucrurile la care ai spus „da”. Îți spui că este doar o perioadă de agitație, dar ea nu se termină niciodată în realitate. Poate că deja ai ajuns la epuizare.

Crede-mă, am trecut prin asta. Știu cum se simte când mintea și trupul tău încep în final să-ți spună „nu”, pentru că nu ai fost dispus să spui „nu” la nimic altceva. Așadar,

SPUNE „NU”

știi că trebuie să începi să spui „nu”, dar cum ar trebui să te gândești la acest lucru? Ca în majoritatea lucrurilor, trebuie să începem cu un scop.

PARTEA ÎNTÂI. CU CE SCOP SĂ SPUNEM „NU”?

SCOPUL GREȘIT

Când simțim efectele negative ale faptului că spunem „da” mai mult decât ar trebui, este foarte tentant să concluzionăm că scopul de a spune „nu” ar trebui să fie autoconservarea. De aceea, noi spunem în sinea noastră: „Trebuie să stabilesc limite ca să nu mai trec niciodată prin epuizare”. Viețile noastre păreau scăpate de sub control anterior, așa că scopul pare că trebuie fie acela de a prelua controlul asupra vieții noastre, nu-i așa?

Iar dacă autoconservarea este scopul, atunci pare firesc să înțelegem granițele așa cum sunt înțelese popular: „Granițele sunt linii de demarcație a proprietății personale,

care stabilesc limite pentru cine ești și cine nu ești, și care influențează toate aspectele vieții tale – fizic, mental, emoțional și spiritual. A defini o limită înseamnă a stabili aceste limite și a proteja zonele din viața ta care conține cel mai mult”.

Doar că problema este că punctul de plecare și de final al tuturor acestor lucruri sunt *eu*. Granițele modelează cine suntem *noi*, iar scopul de a spune „nu” este să ne ocrotim binele propriu. Dar cine ne definește limitele? Granițele definite în Cuvântul lui Dumnezeu sunt cele care ne modelează cu adevărat identitatea. Deși noi putem stabili limite la nivel personal, Dumnezeu este Cel care ne definește în cele din urmă scopul și identitatea în viață.

O viață centrată pe limite poate deveni o scuză terapeutică pentru a trăi o viață egoistă. Iar asta nu este un lucru bun.

SCOPUL CORECT

Prin contrast, conform Cuvântului lui Dumnezeu, punctul de plecare și finalul tuturor lucrurilor nu sunt eu, ci Dumnezeu. Pavel scrie în acest sens: „Din El, prin El, și pentru El sunt toate lucrurile. A Lui să fie slava în veci! Amin” (Rom. 11:36). Așadar, slava lui Dumnezeu este scopul tuturor lucrurilor, inclusiv în a spune „nu”.

Noi nu avem dreptul să definim arbitrar granițe pentru a ne defini subiectiv, ci Dumnezeu, Creatorul și Răscumpărătorul nostru, definește cine suntem și cine nu suntem, și El influențează în felul acesta toate aspectele vieții noastre – fizic, mental, emoțional, spiritual. Prin urmare, a spune „nu” sau a stabili limite nu înseamnă să preiei controlul asupra vieții tale, ci este un instrument care te ajută să trăiești o viață care Îl proslăvește pe Dumnezeu.

Gândește-te la o cursă olimpică. Este o diferență uriașă de atitudine între alergătorul care vrea doar să evite să leșine pe pistă și cel care își propune să-și reprezinte țara bine în timp ce aleargă. Probabil că primul nu-și va da toate silințele tocmai de teamă ca să nu leșine, pe când al doilea nu doar că va alerga la cel mai înalt nivel, ci și într-un fel prin care să se asigure că va termina cursa și îi va aduce onoare țării pe care o reprezintă.

Și nu inventez aici lucruri! În timpul probei masculine de maraton de la Jocurile Olimpice din 1968, care au avut loc la Mexico City, John Stephen Akhwari, atlet din Tanzania, a avut crampe și a căzut pe pistă în timp ce alergătorii se luptau pentru poziție. Ca urmare, el și-a lovit umărul de asfalt și s-a rănit la genunchi, dislocându-și articulația. Dar, în timp ce 18 din cei 75 de participanți s-au retras din cursă, el a continuat.

El a alergat șchiopând pe ultimii kilometri și a intrat în stadion după mai bine de o oră de la momentul când câștigătorul a trecut linia de sosire. Mulțimea s-a ridicat în picioare și l-a ovaționat. Când a fost întrebat de ce nu a renunțat deși știa că nu mai avea nicio șansă să câștige, el a răspuns: „Țara mea nu m-a trimis la 5000 de mile depărtare ca să încep cursa. Ei m-au trimis la 5000 de mile distanță ca să termin cursa”.¹

În mod asemănător, Dumnezeuul nostru nu ne-a creat și nu ne-a răscumpărat doar ca noi să evităm epuizarea și pentru a ne auto-conserva, ci pentru a ne încheia „alergarea” și pentru a căuta slava Lui (2 Tim. 4:7-8). Pavel

¹ “Marathon man Akhwari demonstrates superhuman spirit”, 19 oct. 1968, <https://www.olympics.com/en/news/marathon-man-akhwari-demonstrates-superhuman-spirit>; “‘I never thought of stopping’: marathon man Akhwari on his epic effort at the ’68 Games,” 20 oct. 2020, <https://www.olympics.com/ioc/news/-i-never-thought-of-stopping-marathon-man-akhwari-on-his-epic-effort-at-the-68-games>.

le-a scris corintenilor: „Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu” (1 Cor. 10:31).

În tot ceea ce facem, inclusiv în a spune „nu” (sau „da”), trebuie să ne întrebăm dacă facem acest lucru spre slava lui Dumnezeu („Este dorința sau scopul meu să oglindesc și să celebrez caracterul și scopurile lui Dumnezeu?”).

Cu toate acestea, chiar și după ce suntem aliniați acestui scop corect, am putea avea în continuare dificultăți în a spune „nu”.

De ce? Acesta este subiectul pe care îl vom aborda în următoarele două părți.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚII ȘI REFLECȚIE

1. Ești genul de persoană care înclină mai mult să spună „da” sau „nu”? Care sunt motivele sau scopurile pentru care spui fie „da”,

fie „nu”?

2. Dacă te uiți înapoi peste deciziile tale luate în ultimele luni, care a fost scopul din spatele lor? A fost el îndreptat mai mult spre autoconservare sau spre proslăvirea lui Dumnezeu?



PARTEA A DOUA. DE CE ÎȚI ESTE GREU SĂ REFUZI? (MINTEA)

ÎNȚELEGEREA DISTORSIONATĂ A CREDINCIOȘIEI

„Bine, rob bun și credincios” (Matei 25:21, 23). Acestea sunt cuvintele pe care cu toții tânjim să le auzim într-o zi de la Domnul Isus.

Dar, pentru mine, problema era că aveam o înțelegere distorsionată despre ce înseamnă să fii „credincios”. Când am devenit creștin în timpul studenției, mi s-a spus în repetate rânduri că „totul ține de leadership”,¹ ceea ce era un alt fel de a spune că totul ține de mine.

De ce? Pentru că, fiind creștin, sunt lider.

¹ John Maxwell, *The 21 Irrefutable Laws of Leadership* (New York: HarperCollins, 2007), 267.

De ce? Pentru că fiecare creștin este chemat să facă ucenici sau să îi influențeze pe alții, iar „conducerea este influență – nimic mai mult, nimic mai puțin”.²

Astfel, care este responsabilitatea mea ca lider? Totul.

Eu dau exemplul. Eu merg mila în plus. Eu mă asigur că nimic nu rămâne nefăcut.

În această paradigmă, a spune „nu” (față de orice) era necredincioșie, iar a spune „da” (față de orice) este expresia credincioșiei. O astfel de „credincioșie” aleargă după vânt, dar eu am continuat totuși să îl vânez astfel.

Am preluat tot mai multe lucruri și am muncit din ce în ce mai mult. Îmi doream atât de mult să fiu găsit „credincios”, încât m-am epuizat în tot acest proces, ajungând incapabil să mai funcționez. Privind înapoi,

² Ibid., 16.

rezonez cu ideea comediantei americane Lily Tomlin, care a spus: „Întotdeauna mi-am dorit să fiu cineva, dar acum realizez că ar fi trebuit să fiu mai specifică”.

„Am vrut mereu să fiu credincios, dar acum îmi dau seama că ar fi trebuit să fiu mai specific”, m-am gândit eu.

Înțelegerea noastră specifică despre credincioșie nu trebuie să fie derivată de la noi sau împrumutată din lume. În schimb, ea trebuie să vină din limite sănătoase definite de Cuvântul lui Dumnezeu. Doar Domnul decide ce înseamnă credincioșia pentru slujitorii Săi, iar El a vorbit în Scriptură. Când nu cunoaștem felul în care Biblia definește sensul limitelor, adesea ajungem să ne încărcăm cu poveri nebiblice, care sunt imposibil de purtat. Și fără a stabili limite, riscăm să pierdem din vedere ceea ce contează cu adevărat, anume credincioșia noastră față

de chemarea lui Dumnezeu, nu față de încercările noastre de a împlini toate așteptările lumești.

STANDARDE MINIME DE CREDINCIOȘIE

Care sunt standardele minime de credincioșie din Biblie în diferite domenii ale vieții?³ Aceasta poate părea o întrebare ciudată, dar fără să putem răspunde la ea, nu putem stabili corect ce înseamnă să fii credincios. Dacă vrem să fim credincioși, trebuie să existe un standard pe care să-l împlinim; altfel, nu avem niciun temei pentru a ști dacă suntem credincioși cu adevărat.

Aici eu nu spun că ar trebui să țintim doar minimul (am putea deseori să trecem de el), ci că trebuie să avem în vedere credincioșia

³ Am întâlnit pentru prima dată această idee a standardelor minime de credincioșie la Sebastian Traeger și Greg Gilbert, *The Gospel at Work* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2018).

definită cel puțin prin atingerea minimului.

Creștini fiind, noi avem domenii majore ale vieții – familia, biserica și munca.⁴

În ceea ce privește familia, standardele minime de credincioșie sunt probabil mai ridicate decât ne închipuim mulți dintre noi. Soțiile trebuie să „se supună bărbaților lor ca Domnului”, iar soții trebuie să își „iubească nevestele cum a iubit și Hristos Biserica și S-a dat pe Sine pentru ea, ca s-o sfințească”

⁴ Alte două domenii ale vieții care pot fi luate în considerare sunt viața personală și cea socială. Tim Challies (*Do More Better* (Minneapolis, MN: Cruciform Press, 2015, 29, Kindle) explică aceasta astfel: „Va trebui să te gândești la toată viața ta și să creezi categorii largi, punând întrebarea: Pentru ce anume sunt responsabil înaintea lui Dumnezeu?... Cu siguranță că ai responsabilități personale, pentru că trebuie să ai grijă de trupul și sufletul tău, și trebuie să te îmbraci și să te hrănești. Aproape sigur că ai și responsabilități familiale, fie că sunt legate de soț/soție și copii, părinți și frați, sau toți aceștia. Creștin fiind, știi că Dumnezeu te-a plasat într-o comunitate a bisericii locale și ți-a dat toate acele porunci ale Noului Testament, de tipul ‚unii altora’, așa că vei avea și un domeniu de responsabilitate în biserică. Ai responsabilități sociale să fii un prieten dedicat și un vecin evanghelic. Poți fi apoi și elev cu responsabilități școlare sau vicepreședinte cu responsabilități de serviciu”.

(Efes. 5:22, 25-26). Copiii trebuie să „cinstească pe tatăl și mama” lor, iar părinții trebuie „să-i crească în mustrarea și învățătura Domnului” (Efes. 6:1-2, 4).

În ceea ce privește biserica, standardele minime de credincioșie implică un angajament semnificativ și o conexiune la viața unei biserici locale. Metaforele biblice pentru creștini sunt de natură colectivă: ele sunt oi într-o turmă (Ioan 10:14-16), membre ale unui trup (1 Cor. 12:27), membri într-o familie (1 Tim. 3:15), pietre vii într-un templu (Efes. 2:21) și cetățeni în Împărăția lui Dumnezeu (Fil. 3:20).

În plus, Noul Testament conține multe porunci date creștinilor vizând acțiuni reciproce, care sunt rezumate în mod obișnuit într-un fel de legământ al bisericii. În general, trebuie să ne iubim unii pe alții (1 Petru 2:17; Gal. 5:13; 6:10; Efes. 4:32; Rom. 15:1;

12:10, 13, 15-16), să ne încurajăm unii pe alții (1 Tes. 5:11; Evrei 10:24-25), să ne ocrotim unii pe alții (Evrei 3:12-13; 12:15-16; Matei 18:15-17; 1 Cor. 5:1-5) și să ascultăm de liderii noștri (Evrei 13:17; 1 Petru 5:5), și toate acestea trebuie trăite în practică în viața unei biserici locale.

Desigur, dacă preiei voluntar anumite roluri și responsabilități în biserică (de exemplu cel de prezbiter, diacon, casier, lider de grup mic, învățător în lucrarea cu copiii etc.), atunci standardele minime de credincioșie în acest domeniu vor crește pentru a corespunde acestor responsabilități suplimentare. Dar, ca membru al bisericii, standardele minime de credincioșie țin pur și simplu de a veni cu regularitate alături de biserică ta pentru închinarea de ziua Domnului, și să ai relații strânse cu ceilalți membri din biserică, prin care încerci să le

faci bine într-un fel intențional și spiritual celorlalți membri.

În relații, stabilirea limitelor joacă un rol esențial în menținerea sănătății emoționale și spirituale. Înțelegerea a ceea ce reprezintă o limită într-o relație poate ajuta la definirea limitelor necesare pentru a asigura respectul reciproc și binele personal. De exemplu, limitele sănătoase în relații le permit indivizilor să-și protejeze timpul, energia și emoțiile, oferindu-le în același timp celorlalți dragoste și slujire. Aceste limite nu au de-a face cu excluderea altora, ci cu definirea a ceea ce este sănătos și sustenabil pentru ambele părți implicate.

A ști cum să stabilem limite într-o relație este un lucru deosebit de important atunci când căutăm să-i iubim cu adevărat pe semenii noștri, fără a ne sacrifica propria sănătate spirituală. Stabilirea unor limite clare

ajută la evitarea epuizării și ne asigură că Îl onorăm pe Dumnezeu în toate interacțiunile noastre, recunoscând că El ne-a chemat să echilibrăm slujirea cu grija pentru noi înșine.

În ceea ce privește munca (vocațiile noastre), standardele minime de credincioșie sunt probabil mai scăzute decât ne dăm seama mulți dintre noi. Noi trebuie să muncim cu sârguință (Col. 3:23-24) pentru a ne acoperi nevoile nouă înșine (2 Tes. 3:10-12), pentru a avea grijă de familiile noastre (1 Tim. 5:8) și pentru a dăruia spre ajutarea celor aflați în nevoi (Efes. 4:28). Este drăguț să ai un loc de muncă unde darurile și talentele sunt maximizate, și pe care să îl percepi ca având sens și fiind plăcut, dar acestea nu sunt cerințe biblice pentru credincioșie.⁵ Majoritatea oamenilor din lume,

⁵ În ceea ce privește alegerea unui loc de muncă, Traeger și Gilbert ne ajută oferindu-ne două seturi de întrebări legate de chestiuni obligatorii (Îl slăvește acest loc de muncă pe Dumnezeu?)

din trecut și din prezent, nu au avut astfel de privilegii la dispoziție, și totuși pot fi credincioși în a lucra cu sârguință pentru a-și acoperi nevoile, pentru a-și întreține familia și pentru a dăruia în beneficiul altora.

Când nu cunoaștem felul în care Biblia definește sensul limitelor, adesea ajungem să ne încărcăm cu poveri nebiblice, care sunt imposibil de purtat. În acest context, stabilirea limitelor ne poate ajuta să ne gestionăm eficient timpul și responsabilitățile, asigurându-ne că rămânem fideli îndatoririlor noastre fără a neglija alte aspecte ale vieții.

Când înțelegem aceste standarde minime de credincioșie, suntem mai bine informați pentru a lua decizii înțelepte. Ai putea să

Îmi permite el să duc o viață evlavioasă? Acest loc de muncă îmi acoperă nevoile și îmi permite să fiu o binecuvântare pentru alții?) și „de dorit, dacă se poate” (Acest loc de muncă îi aduce vreun beneficiu societății? Folosește darurile și talentele mele? Este acest loc de muncă ceva ce îmi doresc să fac?).

simți presiune lăuntrică sau din exterior să călătorești mai mult ca familie, să slujești mai mult în biserică sau să lucrezi noaptea și la sfârșit de săptămână, dar dacă asta te face să nu mai atingi standardele minime de credincioșie în alte domenii ale vieții, atunci trebuie să spui „nu”, și poți face asta cu conștiința împăcată, știind că a spune „nu” înseamnă să fii credincios.

În multe cazuri, limitele biblice ne ghidează în luarea acestor decizii. Limitele din Biblie se referă adesea la felul în care gestionăm timpul, resursele și relațiile noastre, asigurându-ne că nu suntem suprasolicitați sau distrași de la angajamentele noastre principale.

PRINCIPII VERSUS FORME

Poți observa că mare parte din ceea ce Biblia prescrie în ce privește credincioșia constă din principii, nu forme. Principiile dictează ce trebuie să facem, iar formele descriu

cum trebuie să facem acele lucruri. De exemplu, dacă principiul este să „crești [copiii] în mustrarea și învățătura Domnului”, una dintre forme poate fi să aveți închinare zilnică în familie. Personal cred (și mulți de-a lungul istoriei au crezut asta) că a avea un timp regulat de închinare în familie este o practică (sau o formă) înțeleaptă,⁶ dar nu este singura modalitate de a pune în aplicare acest principiu.

Este important să cunoaștem distincția între principiile biblice și formele practice, pentru că, dacă înțelegem greșit anumite forme ca fiind prescrise biblic când ele nu sunt astfel, vom începe să credem că suntem necredincioși, deși poate că nu așa stau lucrurile în realitate.

De exemplu, ne poruncește Biblia să

⁶ Donald Whitney, *Family Worship* (Wheaton, IL: Crossway, 2016).

avem relații transparente în biserică, unde ne facem intențional bine din punct de vedere spiritual unii altora (de exemplu, prin relații de ucenicizare)? Da (vezi toate poruncile legate de îndatoriri reciproce). Dar ne cere Biblia să fim parte dintr-un grup de studiu săptămânal? Nu. Poți să nu faci parte dintr-un grup de studiu, și totuși să trăiești cu adevărat în ascultare de principiul biblic de a-i ajuta pe alții să-L urmeze pe Isus? Da. Înseamnă automat că a face parte dintr-un grup mic este totuna cu a avea astfel de relații de ucenicizare? Nu.

Păstrarea clarității distincției între principii și forme ne ajută să fim mai flexibili (și mai puțin critici față de ceilalți și față de noi înșine) în felul în care punem în aplicare principiile biblice.

Stabilirea limitelor este un aspect crucial al acestei flexibilități. Prin păstrarea

unor limite clare, ne putem concentra pe formele esențiale prescrise de Dumnezeu, cum ar fi participarea la rânduieii și la închinarea din ziua Domnului, fără a fi copleșiți de alte obligații.

Cu toate acestea, Biblia prescrie unele forme. Când vine vorba de biserica locală, de exemplu, Dumnezeu nu ne lasă doar cu principii, ci ne dă și forme prescrise direct. El prescrie rânduieile botezului și Cinei Domnului pentru a deosebi credincioșii de necredincioși și pentru a face biserica să fie vizibilă pe Pământ (1 Cor. 12:13; 10:17; 11:17-34; Matei 16:13-19; 18:15-20; 28:18-20). El prescrie ziua Domnului ca fiind deosebită de adunare, o zi pusă deoparte pentru odihnă și închinare publică (F.A. 20:7; 1 Cor. 16:1-2; Apoc. 1:10). El prescrie lucrarea prezbiterilor (F.A. 6:4; 20:17-35; 1 & 2 Tim.; Tit; 1 Petru 5:1-4). Prin urmare, trebuie să știm că a

ignora, înlocui sau practica greșit aceste forme înseamnă să fim necredincioși Domnului.

PLĂCEREA CA PARTE A CREDINCIOȘIEI

Pentru mult timp, eu obișnuiam să mă simt vinovat că făceam ceva doar pentru plăcerea mea („Nu este o folosire bună a timpului meu. Ar trebui să lucrez la altceva”). Mă simțeam neliniștit să mă relaxez („Cu siguranță că există ceva mai productiv ce aș putea face acum”) și să nu-mi permit să citesc o carte de beletristică („Ar trebui să citesc alt fel de cărți, care să mă ajute să devin mai bun în ceea ce fac”). M-am gândit că, a mă lepăda de mine însumi, a-mi lua crucea și a-L urma pe Isus (Matei 16:24; Marcu 8:34; Luca 9:23) însemna cumva că nu puteam face nimic pentru propria plăcere. Era ceva de neconceput pentru mine să le spun „nu” altor

persoane sau altor activități productive doar ca să mă bucur de ceva pur recreativ. Dacă voiam să mă bucur de ceva, trebuia să fie făcut intenționat cu altcineva sau cu un grup de oameni, de dragul camaraderiei. Plăcerea pur și simplu nu era în definiția mea pentru credincioșie.

Dar apoi am dat peste aceste pasaje din cartea Ecclesiastul:

Nu este altă fericire pentru om decât să mănânce și să bea, și să-și înveselească sufletul cu ce este bun din agoniseala lui! (2:24).

Am ajuns să cunosc că nu este altă fericire pentru ei decât să se bucure și să trăiască bine în viața lor; dar și faptul că un om mănâncă și bea și duce un trai bun în mijlocul întregii lui munci, este un dar de la Dumnezeu (3:12-13).

Iată ce am văzut: este bine și frumos ca omul să mănânce și să bea, și să trăiască bine în mijlocul muncii lui, cu care se trudește sub soare, în toate zilele vieții lui, pe care i le-a dat Dumnezeu; căci aceasta este partea lui. Dar dacă i-a dat Dumnezeu cuiva avere și bogății, și i-a îngăduit să mănânce din ele, să-și ia partea lui din ele, și să se bucure în mijlocul muncii lui, acesta este un dar de la Dumnezeu. Căci nu se mai gândește mult la scurtimea zilelor vieții lui, de vreme ce Dumnezeu îi umple inima de bucurie (5:18-20).

Am lăudat dar petrecerea, pentru că nu este altă fericire pentru om sub soare decât să mănânce și să bea și să se veselească; iată ce trebuie să-l însoțească în mijlocul muncii lui, în zilele vieții pe care i le dă Dumnezeu sub soare (8:15).

Am început să îmi dau seama că mare parte din „credincioșia” mea fusese de fapt necredincioșie. Referitor la aceste versete, un autor scrie: „Întrucât Dumnezeu poruncește bucuria, El ne va cere socoteală de folosirea tuturor darurilor Sale, inclusiv dacă ne-am bucurat de ele așa cum trebuie”.⁷

Înțelegerea sensului limitelor m-a ajutat să îmi dau seama că credincioșia nu este doar ceea ce fac, ci și felul în care mă bucur și sunt mulțumitor pentru ceea ce Dumnezeu a făcut deja pentru mine și pentru ceea ce El continuă să-mi dăruiască în fiecare zi. Nu există un fel de acumulare de bucurie, dar parte din credincioșie înseamnă pur și simplu să primești fiecare lucru bun, oricât de mic, ca un dar de la Dumnezeu de care să

⁷ Bobby Jamieson, *Everything Is Never Enough* (New York: WaterBrook, 2025), 144.

te bucuri în prezent, și uneori asta înseamnă să stabilești limite și să spui „nu” față de următorul lucru pentru a te bucura pe deplin de cel prezent.

Totuși, chiar și cu o înțelegere biblică a credincioșiei, s-ar putea să avem încă dificultăți în a spune „nu”, pentru că problema de bază are de-a face inevitabil cu inima, lucru pe care îl vom analiza în următorul capitol.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚII ȘI REFLECȚIE

1. Ce înseamnă pentru tine să fii „credincios”? În ce feluri a fost contestat sau confirmat acest lucru de standardele minime de credincioșie ale Bibliei în diferite domenii ale vieții?

2. În ce domenii ale vieții tale ți se pare mai ușor să fii credincios? În ce aspecte ale

vieții tale ți se pare mai greu să fii astfel?

3. Te simți vinovat că ai momente de recreere și plăcere? Cum ar arăta pentru tine plăcerea ca parte a credincioșiei?

PARTEA A TREIA. DE CE ÎȚI ESTE GREU SĂ REFUZI? (INIMA)

DEFINIREA IDOLATRIEI

Tim Keller definește idolul astfel: „Orice lucru către care te uiți și spui, în adâncul inimii tale, „Dacă aș avea asta, aș simți că viața mea are sens, că am valoare, și m-aș simți important și în siguranță””.¹ Pentru mulți dintre noi, idolatria noastră este bazată pe fapte (faptele noastre ne pot aduce ceea ce ne dorim) sau bazată pe oameni (alți oameni care pot obține pentru noi ceea ce ne dorim) – sau poate că idoli noștri sunt un amestec al celor două.

Dar ce legătură are idolatria cu a spune „nu”?

¹ Tim Keller, *Counterfeit Gods* (New York: Penguin, 2009), xx.

IDOLATRIA FAPTELOR

Dificultatea de a spune „nu” vine adesea din imaginea de sine care spune: „Eu sunt competent”. Noi simțim nevoia să demonstrăm în repetate rânduri acest lucru față de noi înșine și față de ceilalți, spunându-le „da” oportunităților care ne arată competența în fața noastră sau a altora.

Într-un sens, a spune „nu” ar fi contrar față de ceea ce înțelegem noi înșine că suntem, pentru că ne vedem sensul, valoarea și semnificația în ceea ce facem. Dar dacă suntem în Hristos, nu suntem ceea ce facem, ci suntem ceea ce Hristos a făcut pentru noi.

În cazul meu, eu nu am gândit explicit în limbajul „competenței”, ci al „credincioșiei”. Dar aceasta a fost doar o versiune botezată a neprihănirii prin fapte (care poate fi înțeleasă ca un substitut al sensului, valorii, semnificației, siguranței sau orice altceva

sperăm să obținem din faptele noastre).

Dacă suntem creștini, știm că neprihănirea noastră nu vine din noi înșine și din faptele noastre bune. La urma urmei, Pavel scrie: „Nu este niciun om neprihănit, nici unul măcar” (Rom. 3:10). În schimb, neprihănirea noastră este în Hristos și în lucrarea Sa desăvârșită pentru noi, adică „neprihănirea dată de Dumnezeu, care vine prin credința în Isus Hristos, pentru toți și peste toți cei ce cred în El” (Rom. 3:22).

Noi știm acest lucru, credem asta, și totuși, uităm cumva atât de des de acest adevăr.

Credincioșia noastră nu depinde de toate lucrurile față de care spunem „da” și de toate lucrurile pe care le realizăm noi.

Mai degrabă, când vom auzi într-o bună zi cuvintele, „bine, rob bun și credincios” rostite de pe buzele Domnului nostru, motivul

nu va ține de vreuna sau toate faptele noastre credincioase, ci de faptele desăvârșite ale lui Isus Hristos, care ne sunt puse în cont prin credință.

El este credincios, și astfel noi suntem socotiți credincioși.

Când ne aducem aminte de acest adevăr glorios, știm că nu trebuie să ne câștigăm sau să ne dovedim credincioșia. În schimb, putem spune „nu” și să avem încredere că credincioșia noastră este deja sigură pe veci în Domnul și Mântuitorul nostru Isus Hristos.

Stabilirea limitelor este esențială în acest proces de a spune „nu”. Prin stabilirea unor limite sănătoase la locul de muncă, putem evita să ne implicăm excesiv și să neglijăm aspectele mai importante ale vieții, inclusiv relația noastră cu Hristos. A ști cum să stabilești limite la locul de muncă poate fi o

provocare, dar este esențial să ne protejăm bunăstarea mentală și spirituală, asigurându-ne că nu suntem copleșiți sau conduși de idolatria legată de muncă. Impunerea de limite la locul de muncă nu înseamnă doar limitarea timpului, ci și definirea a ceea ce contează cu adevărat și protejarea timpului nostru de odihnă, relații și reflecție.

D. Martyn Lloyd-Jones a fost unul dintre cei mai influenți păstori și predicatori din secolul XX. Totuși, în ultimii săi ani de viață, când nu a mai putut predica, prietenul său, Iain Murray, a relatat următoarele despre vizita lui la el acasă:

Când am ajuns în camera lui, avea un text înaintea lui. Era un text pentru mine, unul pe care era clar că îl predicase pentru sine: „Cei șaptezeci s-au întors plini de bucurie, și au zis: ,Doamne, chiar și dracii ne sunt supuși în Numele Tău’... ,Totuși, (a

spus Domnul nostru) să nu vă bucurați de faptul că duhurile vă sunt supuse; ci bucurați-vă că numele voastre sunt scrise în Ceruri””. Lecția textului, a spus el, este că, dacă trăim din ceea ce facem, dacă fericirea noastră se bazează pe predicarea sau slujirea noastră pentru Hristos, ceva este profund greșit. „Totuși, să nu vă bucurați de faptul că duhurile vă sunt supuse”, spune Domnul nostru, „ci bucurați-vă că numele voastre sunt scrise în Ceruri”.

Testul suprem al unui predicator ține de cum se simte când nu poate predica. Este o adevărată capcană pentru predicator să trăiască din predicare. Oamenii îmi spun acum: „Trebuie să fie foarte trist pentru tine să nu poți predica”. „Deloc”, răspundea el, „pentru că nu trăiesc din predicare. Pot să mă bucur și

fără, și chiar mă bucur”.²

Pentru a spune nu, trebuie să știm că noi nu trăim pe baza lucrurilor față de care spunem „da”. Nu contează cât de talentată sau rodnică a fost activitatea noastră, căci noi ne odihnim și ne bucurăm în Hristos și în lucrarea Sa perfectă pentru noi, nu în faptele noastre.

IDOLATRIA FOCALIZATĂ PE OAMENI

Un alt motiv pentru care putem avea dificultăți în a spune „nu” ține de frica de oameni, sau dorința de a fi iubiți, acceptați și doriți de alții, sau necesari altora.

Dacă le spunem „nu” oamenilor, noi deseori ne temem de consecințele pe care le putem aduce asupra noastră. Ei ar putea să

² Iain Murray, citat în Jeremy Marshall, „Dr Martyn Lloyd-Jones on Preparing for Death — by Rev Iain Murray”, Banner of Truth, 17 iul. 2020, <https://banneroftruth.org/us/resources/articles/2020/dr-martyn-lloyd-jones-on-preparing-for-death-by-rev-iain-murray>.

ne refuze dragostea și acceptarea, sau să ne rănească în modalități mai rele. Dacă le spunem „da” oamenilor, sperăm la beneficiile pe care ei ni le pot oferi. Ei ar putea astfel să-și afirme dragostea și acceptarea față de noi, sau să ne ajute în mai multe feluri.

Desigur, problema legată de toate acestea este că „vedem oamenii ca fiind ,mai mari’ (adică mai puternici și mai importanți) decât Dumnezeu”.³ Dar Scriptura ne avertizează în repetate rânduri să ne ferim de acest fel de a gândi.

Frica de oameni este o cursă, dar cel ce se încrede în Domnul n-are de ce să se teamă (Prov. 29:25).

Nu vă încredeți în cei mari, în fiii oamenilor, în care nu este ajutor. Suflarea lor trece, se întorc în pământ, și în

³ Edward Welch, *When People Are Big and God Is Small*, 2nd ed. (Phillipsburg, NJ: P&R, 2023), 25.

aceeași zi le pier și planurile lor. Ferice de cine are ca ajutor pe Dumnezeuul lui Iacov, ferice de cine-și pune nădejdea în Domnul, Dumnezeuul său! El a făcut Cerurile și Pământul, marea și tot ce este în ea. El ține credincioșia în veci (Ps. 146:3-6).

Nu vă mai încredeți dar în om, în ale cărui nări nu este decât suflare: căci ce preț are el? (Isaia 2:22).

Așa vorbește Domnul: „Blestemat să fie omul care se încrede în om, care se sprijinește pe un muritor și își abate inima de la Domnul! Căci este ca un nenorocit în pustie, și nu vede venind fericirea; locuiește în locurile arse ale pustiei, într-un pământ sărat și fără locuitori. Binecuvântat să fie omul, care se încrede în Domnul, și a cărui nădejde este Domnul! Căci el este ca un pom sădit lângă ape care-și întinde rădăcinile spre râu; nu se teme de căldură, când vine, și frunzișul lui rămâne verde; în anul secetei, nu se

teme, și nu încetează să aducă roadă”
(Ier. 17:5-8).

Ca să fim clari, nevoia noastră de relații cu alții este încorporată în creație (Gen. 2:18), dar distorsionarea acestei nevoi este o consecință a căderii (Gen. 3:16). Problema este una care ține de motivație și scop. Dumnezeu ne-a creat așa încât să avem nevoie de relații iubitoare cu alții pentru a-L slăvi (Ioan 13:35),⁴ dar, în păcatul nostru, motivația noastră de a relaționa cu ceilalți a devenit centrată spre interior și cu scopul de a hrăni propria dorință de a ne simți bine sau de a avansa (Iacov 4:1-3). Sau, spus cu

⁴ Welch explică astfel: „Faptul că Dumnezeu i-a creat pe Adam și Eva ne arată că chipul lui Dumnezeu în om nu putea fi complet în nicio persoană care nu este divină. Ogindirea chipului lui Dumnezeu nu se poate face singură, ci în parteneriat. Slava lui Dumnezeu este prea imensă pentru a fi reflectată clar într-o singură ființă creată. Chipul lui Dumnezeu este colectiv în sensul că toți suntem părtași lui. Dumnezeu a creat un popor interdependent, care au nevoie unii de alții dacă vor să-L reflecte cel mai strălucitor” (*When People are Big and God is Small*, 144).

alte cuvinte: „În ceea ce privește ceilalți oameni, problema noastră este că *avem nevoie* de ei pentru noi înșine mai mult decât să îi *iubim* pentru slava lui Dumnezeu. Dumnezeu ne dă sarcina de a *avea nevoie* mai puțin de ei și *de a-i iubi* mai mult”.⁵

Pentru a înlocui frica de om și pentru a relaționa corect cu oamenii spre slava lui Dumnezeu, Dumnezeu trebuie să devină „mai mare” în ochii noștri. Oamenii se micșorează la proporțiile potrivite, iar dorința noastră de a-L preamări pe Dumnezeu crește pe măsură ce privim slava Domnului pe fața lui Isus Hristos (2 Cor. 3:18; 4:6).

În acest context, stabilirea limitelor devine esențială. Înțelegerea sensului limitelor ne permite să ne raportăm la ceilalți într-un fel care să nu îi plaseze într-o poziție de putere sau de importanță nejustificată asupra

⁵ Ibid., 20.

noastră. În schimb, noi stabilim limite sănătoase în relațiile noastre, și nu pentru a îndepărta oamenii, ci pentru a ne asigura că prioritatea noastră principală este să-L proslăvim pe Dumnezeu, nu să căutăm afirmarea din partea altora.

Am fost personal în destule situații în care a trebuit să spun „nu”, și acest lucru nu a fost primit bine întotdeauna. Eu le-am spus „nu” celor care au vrut să se alăture bisericii noastre pentru că nu au oferit o mărturie credibilă de credință (de exemplu negând exclusivitatea lui Hristos în mântuire, respingerea doctrinei Sfintei Treimi, adică faptul că este un singur Dumnezeu în trei Persoane, neînțelegerea lucrării lui Hristos pe cruce ca ispășire penală substitutivă). Am refuzat oficierea nunților între credincioși și necredincioși (1 Cor. 7:39). Am spus „nu” (într-un fel) față de credincioși care

trăiau în păcate evidente.

Stabilirea limitelor în astfel de situații nu a fost întotdeauna ceva ușor de făcut, dar a fost necesar. Adesea, sensul limitelor devenea mai clar pe măsură ce înțelegeam că a spune „nu”, în sine, nu era un act de respingere, ci mai degrabă o modalitate de a rămâne credincios chemării lui Dumnezeu și adevărului Lui. Am recunoscut astfel că stabilirea acestor limite m-a ajutat să-mi păstrez credințioșia față de Domnul, în loc să cedez în fața fricii de om.

Și în acele momente, când frica de om începe să se strecoare în mine, adesea mă gândesc mai dinainte la cel mai rău scenariu („Vor țipa la mine, îmi vor spune cât de groaznic sunt, mă vor defăima, mă vor concedia, mă vor părăsi”), dar apoi mă gândesc în felul acesta: „Dacă Îl am pe Hristos, o să fie bine”. Apoi, duc la capăt ceea ce cred că

Îi aduce cea mai mare slavă lui Dumnezeu, fie că spun „nu”, fie că fac o altă alegere.

Realitatea este că Domnul poate și ar putea să ne pedepsească mult mai aspru decât lucrurile de care ne temem noi din partea omului (Matei 10:28).

Totuși, în loc să ne trateze așa cum merităm pentru păcatele noastre, pentru aceia dintre noi care suntem în Hristos, El ne iartă păcatele, ne acoperă rușinea, ne înfiază în familia Sa, ne făgăduiește o moștenire și ni Se dă pe Sine ca să fie comoara noastră.

Când știm că stăm ca păcătoși înaintea unui Dumnezeu sfânt, ar trebui să fim cuprinși de groază și frică. Dar când știm că Hristos ne-a făcut fii și fiice ai Tatălui nostru ceresc, ar trebui să ne umplem de uimire, reverență, devoțiune, încredere și închinare.⁶

⁶ Ibid., 81.

În rugăciunile mele, eu îmi aduc aminte adesea de acest lucru minunat: „Doamne, deși sunt un păcătos ticălos, Îți mulțumesc că m-ai făcut fiul Tău iubit”.

Gândește-te des la această juxtapunere din Evanghelie și vezi cum frica de om (sau de orice altceva) începe să se estompeze în fundalul părtășiei tale cu Hristos: „De ce să mă tem și de ce să mă sperii cât timp mă sprijin pe brațele veșnice? Am binecuvântata pace cu Domnul meu atât de aproape de mine și mă sprijin pe brațele Lui veșnice”.⁷

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚII ȘI REFLECȚIE

1. Cum te lupți cu idolatria faptelor tale bune? Ce crezi că îți pot aduce faptele tale? Cum îți schimbă Evanghelia lui Isus Hristos felul în care îți vezi propriile fapte?

⁷ Elisha A. Hoffman, *Leaning on the Everlasting Arms*, 1887.

2. În ce fel lupți cu idolatria focalizată pe oameni? Ce crezi că îți pot oferi alții? În ce fel schimbă Evanghelia lui Isus Hristos felul în care îi vezi pe ceilalți oameni?

PARTEA A PATRA. CUM SĂ SPUI „NU”

Acum, că ne-am ocupat atât de minte, cât și de inimă, suntem gata să începem să spunem „nu”. Dar cum stabilești limite fără să distrugi punțile de legătură în relații?

Iată câteva sugestii legate de ce ar trebui să iei în considerare înainte, în timpul și după ce spui „nu”.

ÎNAINTE SĂ SPUI „NU”

1. Planifică mai întâi la ce vei spune „da”.

Adu-ți aminte că a spune „nu” este un instrument care te ajută să duci o viață care Îl proslăvește pe Dumnezeu, iar viața ta se trăiește prin lucrurile față de care spui „da”. Prin urmare, înainte să spui „nu”, analizează care sunt lucrurile la care ar trebui să spui „da” și planifică mai întâi aceste lucruri

în calendarul tău.

Prioritatea numărul unu față de care ar trebui să spui „da” în fiecare zi este să ai părtaşie cu Domnul în Cuvântul Lui și în rugăciune. Aceasta este cea mai clară limită pe care Isus a stabilit-o în timpul lucrării Sale pământești (Luca 5:15-16), chiar alocând timp mult pentru ea în momente semnificative ale vieții Sale (Luca 4:1-13; 22:39-46).

La începutul vieții mele creștine, eu m-am hotărât să nu mănânc până nu petrec timp cu Domnul în fiecare dimineață. Nu pot spune că am păzit acest lucru impecabil, dar, de-a lungul anilor, această hotărâre mi-a adus aminte de un adevăr necesar: „Este scris: ,Omul nu trăiește numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu’” (Matei 4:4).

În afară de asta, va exista o mare variație în programul nostru, de la o persoană la

alta, dar ține cont de standardele minime de credincioșie ale Bibliei în diferite domenii ale vieții.

Reține și că principiile sunt puse în practică în forme specifice, așa că trebuie să te gândești cum vei aplica în viață principiile biblice, și cum să planifici acele forme specifice în programul tău (de exemplu, închinarea zilnică în familie la masa de seară, unde veți citi Biblia, veți cânta un cântec și vă veți ruga împreună).

2. Cunoaște-ți limitele.

Dacă ai dificultăți să spui nu, probabil că îți este greu să accepți faptul că ești o persoană cu limitări. Noi știm că nu suntem omniprezenți, omniscienți sau atotcompetenți, dar ne este greu să acceptăm acest lucru. Realitatea este că nu putem spune „da” față de orice, și totuși să fim credincioși în toate domeniile vieții. Ceva trebuie să fie

pus deoparte.

Mie mi-au trebuit 11 ani să termin seminarul, și nu spun asta cu mândrie (deși, slavă Domnului, am terminat!). Eu am început seminarul și am devenit păstor în același an. M-am căsătorit apoi și am fost trimis să înființez o altă biserică în anul următor (și cu siguranță că nu aș recomanda asta nimănui). Am început să avem copii și am trecut prin tot felul de probleme în biserică în anii care au urmat. Mi-am dat seama rapid că fie familia mea, fie biserica noastră, fie seminarul meu vor avea de suferit, așa că am considerat că cel mai bine este să merg cu un ritm mai scăzut în ce privește seminarul. Nu poți face totul, așa că trebuie să alegi cu înțelepciune.

3. Roagă-te pentru înțelepciune

Nouă ni se oferă adesea mai multe oportunități decât putem accepta, și totuși trebuie să fim credincioși în toate domeniile

vieții, așa că trebuie să cerem înțelepciune de la Dumnezeu. „Dacă vreunui dintre voi îi lipsește înțelepciunea, s-o ceară de la Dumnezeu, care le dă tuturor cu mână largă și fără mustrare, și ea îi va fi dată” (Iacov 1:5).

Ar trebui, de asemenea, să ținem cont de numeroasele avertismente din Scriptură împotriva încrederii în propria înțelepciune, prin contrast cu a căuta înțelepciunea lui Dumnezeu (Prov. 3:5-7; 14:12; 16:25; Isaia 30:1-2; 31:1).

Pe măsură ce te rogi pentru înțelepciune, este bine să știi că maniera principală a lui Dumnezeu de a o oferi este prin Cuvântul Său, așa că ar trebui să fim dedicați studiului Bibliei cu regularitate (de exemplu prin citirea ei personală, prin învățătura dată în adunare, prin discuții de grup, prin relații de ucenicizare unu-la-unu), cerându-I ajutor să înțelegem versetele, paragrafele și cărțile

ei în contextul lor corect și să le aplicăm corect în viețile noastre.

De asemenea, pe măsură ce te rogi pentru înțelepciune, nu ar trebui să aștepți să capeți un anumit sentiment sau o anumită impresie care să-ți arate ce ar trebui să faci, ci trebuie să faci tu însuși efortul dificil de a-ți evalua motivațiile. Nu ar trebui să ne înșelăm. Ca unii care încă au o natură păcătoasă, păcatul ne pătează motivațiile în tot ceea ce facem.

Roagă-te asemenea psalmistului: „Cercetează-mă, Dumnezeule, și cunoaște-mi inima! Încearcă-mă, și cunoaște-mi gândurile! Vezi dacă sunt pe o cale rea, și du-mă pe calea veșniciei!” (Ps. 139:23-24).

Pocăiește-te de orice dorință păcătoasă și roagă-L pe Domnul să-ți purifice motivațiile. Dacă dorința ta sinceră este să-L proslăvești pe Dumnezeu într-o decizie anume (și

nu este nimic greșit sau nehibzuit în asta, din câte poți deduce din Cuvântul lui Dumnezeu), atunci ești liber să iei acea decizie.¹

4. Cere sfaturi din partea altor credincioși

Eu mă bucur că tu deja cauți sfaturi pur și simplu citind acest ghid de studiu, dar te-aș încuraja să ceri și sfatul altor frați și surori de credință, care te cunosc personal.

Deși neintenționat, noi putem căuta uneori sfatul unui „expert” care nu ne cunoaște bine și care ne împărtășește o versiune a situației noastre care deja „întinde balanța” (ca să zic așa) în favoarea anumitor sfaturi pe care *noi* vrem să le auzim.

Deși acest lucru se poate petrece în cazul celor care ne cunosc bine, întrucât ei au o

¹ Kevin DeYoung, *Just Do Something*, (Chicago, IL: Moody, 2009).

perspectivă completă asupra vieților noastre și a celor din jur, acești credincioși vor fi mai bine poziționați să vadă unde exagerăm detaliile, unde omitem informații importante sau în ce fel încercăm să ne convingem pe noi înșine de ceva. Ei pot detecta mai bine tipare din gândirea și viața noastră, așa că ne va fi mai greu să ignorăm orice sfat neplăcut pe care ei ni-l dau, gândindu-ne în sinea noastră: „Da, dar ei nu mă cunosc cu adevărat”.

De asemenea, noi putem fi predispuși să căutăm sfaturi de la cei care ne cunosc bine, dar care nu cunosc bine Biblia sau care nu au un istoric de viață trăită cu înțelepciune. Ține cont că nu toate sfaturile pe care le primești sunt și sfaturi evlavioase (1 Împ. 12:1-20).

Mai ales dacă trebuie luate decizii majore (de exemplu, dacă să curtezi pe cineva sau să te căsătorești cu cineva, dacă să te muți cu

locul de muncă/orașul/biserica, ce opțiune de școală să alegi pentru copiii tăi, cum să-ți gestionezi banii, cum să rezolvi conflictele interpersonale etc.), ar fi înțelept să ceri sfaturi evlavioase de la cei care te cunosc bine atât pe tine, cât și pe Biblia (Prov. 11:14; 15:22; 24:6; Exod 18:13-27).

CÂND SPUI „NU”

1. Afirmă ceea ce poți afirma

Doar pentru că spui „nu”, asta nu înseamnă că trebuie să fii necioplit. Dimpotrivă, ar trebui să încerci să fii cât mai politicos posibil.

Chiar și când spui „nu”, există multe lucruri pe care le poți afirma:

- Poți afirma persoana sau relația respectivă („Mulțumesc că te-ai gândit la mine”).
- Poți afirma oportunitatea („Sună a

oportunitate grozavă”).

- Poți să-ți afirmi plăcerea de a face ceva („Mi-ar plăcea să pot face asta, dar...”).
- Poți afirma posibilitățile pe viitor („Îmi pare rău, nu pot să mă întâlnesc luna aceasta, dar sunt disponibil luna viitoare”).

Stabilirea limitelor este o parte esențială a păstrării echilibrului în relațiile și angajamentele noastre. Limitele căsniciei sunt deosebit de importante, deoarece ajută la protejarea nevoilor soțului și soției, asigurându-ne că nici relația, nici responsabilitățile individuale nu sunt neglijate. Prin stabilirea unor limite în căsnicie, creăm spațiu pentru creștere emoțională și spirituală, permițându-le soțului și soției să prospere în rolurile lor și să evite presiunea inutilă.

Limitele sunt esențiale nu doar în căsnicie, ci în toate relațiile. Ele ne permit să acordăm prioritate la ceea ce este cel mai important, anume relația noastră cu Dumnezeu și unii cu alții, fără a ne simți copleșiți de presiuni externe.

Desigur, dacă nu crezi că situația cu care te confrunți este o oportunitate grozavă, dacă nu ai dorința să faci ce ți se propune sau nu ești interesat de oportunități viitoare, nu afirma aceste lucruri. La urma urmei, lingușirea este un păcat. Mai degrabă afirmă doar ceea ce poți afirma sincer.

2. Fii clar când spui „nu”

Când m-am mutat prima dată în străinătate, au fost momente când mă supăram din cauza deconectării dintre reacțiile și acțiunile unor persoane. De exemplu, dacă invitam pe cineva să vină la noi acasă, persoana respectivă spunea „da”, dar de fapt existau

șanse de 50% să nu vină în realitate. Iar dacă cineva spunea „poate”, era aproape sigur că, în realitate, acela era un „nu”. Mi-am dat seama că un „da” însemna „poate”, „poate” însemna „nu”, iar „nu” pur și simplu era un cuvânt ce nu era rostit niciodată. Poate că era vorba de diferențe culturale, de dorința unora de a salva aparențele sau pur și simplu minciună, dar nu a fost niciodată plăcut să fii cel care primea așa ceva.

Ca ucenic al lui Hristos, ar trebui să te străduiești să fii clar cu „da”-ul și cu „nu”-ul tău (Matei 5:37; Iacov 5:12).

În același timp, poți fi clar în ce privește refuzul tău fără să spui neapărat cuvântul „nu” („Mulțumesc că te-ai gândit la mine, dar îmi pare rău, nu voi fi disponibil atunci”, sau „Sună a oportunitate grozavă, dar, din nefericire, nu voi putea din cauza altor angajamente”).

Dacă simți presiune pe moment, nu trebuie să răspunzi imediat („Lasă-mi un pic de timp, și o să revin cu un răspuns”). Și după ce ai avut timp să iei în considerare oportunitatea și ai decis să spui „nu”, trimite un mesaj pe e-mail sau pe telefon prin care să refuzi cu amabilitate ce ți s-a propus.

Dacă ești într-o situație în care îi spui „nu” managerului la locul de muncă, stabilirea limitelor este esențială. Poți stabili limitele făcându-i pe colegi să se gândească la compromisul care trebuie făcut, astfel încât „da” al tău să implice un „nu” față de altceva („Da, pot să acord prioritate la asta. Dar ce ar trebui să ignor sau să minimalizez pentru a face acest lucru?”). Dacă este nevoie, poți împărtăși mai multe detalii legate de ce lucrezi în prezent și să sugerezi ce poate fi urcat pe scara priorităților („Sigur, pot să mă ocup mai întâi de proiectul A.

Acum lucrez la proiectul B și proiectul C. Ar trebui să las în urmă proiectul C pentru a finaliza proiectul A?”). Desigur, acest scenariu este plauzibil doar dacă managerul tău știe deja că ești un angajat organizat, conștiincios și de încredere. Dacă ești așa, iar la locul tău de muncă actual nu se acceptă refuzul, și mai ales dacă asta te face să nu îndeplinești standardele minime de credincioșie ale Bibliei în alte domenii ale vieții, poate că ar trebui să iei în considerare alte locuri de muncă.

Dacă te afli într-o situație în care o persoană pare să nu accepte un „nu” clar, poți totuși să fii ferm și amabil („Îmi pare rău, dar va trebui să te refuz pentru a-mi onora celelalte angajamente”).

3. Ajută acolo unde poți

Totuși, asta înseamnă să spui „nu” față de ce ți s-a cerut, dar să oferi un „da” pentru

ceva mai puțin „costisitor”.

Eu am beneficiat enorm de pe urma celor care pur și simplu mi-au trimis resurse sau m-au conectat cu alții, așa că, chiar dacă trebuie să spun „nu”, încerc să ajut în orice fel pot.

De exemplu, cineva din afara bisericii mele (un păstor) mi-a trimis o predică pe care o rostise și m-a întrebat dacă pot să o ascult și să îi ofer o evaluare, și iată răspunsul meu trimis printr-un mesaj:

Îți mulțumesc că te-ai gândit la mine și apreciez că vrei să primești sfatul și evaluarea mea. Oricât de mult mi-ar plăcea să fac asta, îmi cer scuze că nu voi putea face asta, deoarece am un program foarte încărcat acum. Iată notițele mele de la un curs de predicare pe care l-am urmat cu Bryan Chapell și care ți-ar putea fi de folos: [link către notițele mele].

Într-o altă situație, cineva m-a rugat să predic la o conferință la care plănuiam să particip, iar iată răspunsul meu dat prin email:

Vă mulțumesc că m-ați invitat să vorbesc la [numele conferinței] în octombrie. Mă simt onorat. Oricât de mult mi-ar plăcea să fac asta, încă mă recuperez după epuizare și va fi o perioadă deosebit de plină pentru mine. Îmi pare rău că nu voi putea vorbi, dar pot să vă sugerez pe [altcineva]? Cred că și el se potrivește bine pentru ceea ce căutați. Nu este nicio problemă dacă aveți pe altcineva în minte, dar el mi-a venit în minte ca o posibilă alternativă. Apreciez înțelegerea voastră și aștept cu nerăbdare să ne vedem la [numele conferinței]. Mulțumesc din nou pentru invitația voastră!

Nu ar trebui niciodată să crezi că ești singurul care poate ajuta. Adesea, oamenii vor

doar ajutor și nu sunt atât de preocupați de faptul că el vine direct de la tine.

4. Exprimă mulțumiri

Noi putem uita uneori că nu este întotdeauna ușor pentru cineva să ceară ajutor. Poate că persoanele respective au trebuit să se lupte cu anxietatea, nesiguranța sau mândria, ca să se poată apropia de tine. Oricum ar fi, faptul că, dintre toți oamenii, au ales să-ți ceară ajutor este o formă de onoare acordată. Ei cred că tu îi poți ajuta, căci altfel nu te-ar fi întrebat. Chiar dacă spui „nu”, fii recunoscător față de acea persoană, față de relația cu ea și pentru acea oportunitate, și fă tot posibilul să-ți exprimi mulțumirea.

Aceasta nu ar trebui să fie doar o mulțumire superficială sau politicoasă, ci gândește-te că este voia Domnului să fim mulțumitori în orice circumstanțe (1 Tes. 5:18).

DUPĂ CE AI SPUS „NU”

1. Ai încredere în suveranitatea și bunătatea lui Dumnezeu

După ce ai spus nu, este ușor să ai senzația că ai pierde ceva. „Dar dacă asta era o oportunitate pe care ar fi trebuit să o fructific? Dacă ar fi trebuit să mă întâlnesc cu acea persoană?” Există nenumărate întrebări de tip „dar dacă” pentru care ne-am putea stresa. Însă având încredere că Dumnezeu este suveran și bun, niciunul dintre aceste „dar dacă” nu este relevant.

Nu poți să-ți distrugi viața cât timp ești în mâinile Tatălui tău suveran și bun. Toate zilele tale au fost rânduite și scrise în cartea Lui, înainte ca vreuna dintre ele să se petreacă (Ps. 139:16). El te-a creat în Hristos Isus pentru faptele bune pe care tot El le-a pregătit dinainte pentru tine (Efes. 2:10).

Suveranitatea și bunătatea lui Dumnezeu sunt două adevăruri gemene care te eliberează de paralizia analizei înainte de o decizie și de teama că ai ratat ceva și de regret după ce ai luat decizia.

2. Dedică-te pe deplin față de lucrurile la care ai spus „da”

Noi spunem „nu” la anumite lucruri ca să putem spune „da” față de altele.

Dar fiecare copil cunoaște frustrarea de a încerca să se joace cu un părinte distras de un program de muncă prelungit, despre care spunea că va dura doar un minut. Și fiecare angajat știe cât de dificil este să încerci să te concentrezi pe o sarcină principală, dar să verifici constant emailurile, mesajele sau alte sarcini care îți vin brusc în minte.

Cuvântul lui Dumnezeu spune: „Orice faceți, să faceți din toată inima, ca pentru Domnul, nu ca pentru oameni” (Col.

3:23). Acest lucru nu se aplică doar la locul de muncă, ci și la „orice faci”, orice lucru la care ai spus „da”, așa că dedică-te pe deplin acelui lucru.

În final, toată această discuție nu are de-a face cu a ne mulțumi copiii, a aduce profit angajatorului nostru sau a ne proteja pe noi înșine, ci noi spunem „nu” unor lucruri și ne dedicăm pe deplin față de alte lucruri la care am spus „da” pentru a-L proslăvi pe Domnul.

A ști cum să stabilești limite este esențial pentru a trăi o viață echilibrată. Stabilirea limitelor ne ajută să ne ordonăm timpul și angajamentele, asigurându-ne că rămânem credincioși față de ceea ce contează cel mai mult. Prin stabilirea unor limite atât în viața personală, cât și în cea profesională, putem preveni epuizarea și putem proteja lucrurile pe care le prețuim, cum ar fi relația noastră

cu Dumnezeu și cu familiile noastre.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚII ȘI REFLECȚIE

1. Înainte să spui „nu”, îți este greu să planifici mai întâi lucrurile față de care să spui „da”, să-ți cunoști limitele, să te rogi pentru înțelepciune sau să cauți sfaturi evlavioase? De ce, și ce pași poți urma pentru a te corecta?

2. Când spui „nu”, îți este greu să afirmi ceea ce poți afirma, să fii clar cu acel refuz, să ajuți acolo unde poți sau să exprimi mulțumiri? De ce, și ce pași poți face pentru a te corecta?

3. După ce ai spus „nu”, îți este greu să ai încredere în suveranitatea și bunătatea lui Dumnezeu sau să te dedici pe deplin față de lucrurile la care ai spus „da”? De ce, și ce pași poți face pentru a te corecta?



ÎNCHEIERE

Henrietta „Hetty” Green (1835-1916) a avut „onoarea” de a fi recunoscută drept „cel mai mare zgârcit” om în Cartea Recordurilor.

Ea a fost cea mai bogată femeie din lume la vremea ei, cu o avere netă de 100 de milioane de dolari (sau 2 miliarde de dolari la valoarea de astăzi), dar purta o rochie veche neagră și lenjerie intimă pe care le-a schimbat doar după ce acestea s-au uzat complet. Ea mânca în principal plăcinte care costau 15 cenți și cândva a petrecut o noapte întreagă căutând prin casă un timbru pierdut în valoare de doar doi cenți. Ea își conducea afacerea din seiful unei bănci din New York, înconjurată de valize pline cu hârtii, pentru a evita plata chiriei pentru un birou. Din cauza întârzierilor în găsirea unei clinici medicale gratuite, fiului ei a trebuit să-i fie

amputat piciorul după ce a contractat o cangrenă. La bătrânețe, Henrietta a suferit de o hernie gravă, dar a refuzat să facă o operație deoarece costa 150 de dolari.¹

În ceea ce privește cheltuielile, Hetty Green a fost regina refuzului, dar puțini ar fi vrut să-i calce pe urme.

Viața nu este atât de simplă încât să fie doar despre a spune mai des „nu” (sau „da”). Mai degrabă, pe măsură ce căutăm să ne aliniem la ceea ce Dumnezeu ne-a arătat în Cuvântul Său, avem nevoie de înțelepciune pentru a ști față de ce vrea Dumnezeu să spunem „da” și față de ce vrea El să spunem „nu”.

Ca unii care ne luptăm în special să spunem „nu”, trebuie să avem o înțelegere biblică a standardelor minime de credincioșie

¹ Donald McFarlan, ed., *The Guinness Book of World Records 1991* (New York: Bantam, 1991), 336; și „It is all in the mind”, *Nation*, 26 iun. 2008, <https://nation.africa/kenya/life-and-style/weekend/it-is-all-in-the-mind-550578>.

în toate domeniile vieții; să tratăm idolatria bazată pe fapte și pe oameni din inimile noastre, prin Evanghelia lui Isus Hristos, și să știm ce să facem înainte, în timpul și după ce spunem „nu”.

Apoi, în mijlocul fiecărei oportunități și a fiecărei decizii, să nu uităm niciodată că scopul nu este să preluăm controlul asupra vieților noastre, ci să ne trăim viața spre slava lui Dumnezeu.

Ea este cu adevărat o viață care merită trăită.





MAGNA GRATIA

Noi vestim Evanghelia harului

Asociația MAGNA GRATIA este o organizație creștină non-profit care își concentrează eforturile pe proclamarea Evangheliei prin literatură consecventă doctrinar, prin evanghelizare și echiparea bisericilor evanghelice de limba română.

Dacă ai fost binecuvântat citind această carte, poți ajuta la binecuvântarea altor credincioși, astfel:

1. Recomandă mai departe această carte!
2. Scrie o recenzie pe pagina noastră de internet de unde ai descărcat această carte.
3. Vizitează pagina noastră de internet la **magnagratia.org** și află mai multe despre lucrarea noastră, și citește GRATUIT cele peste 450 de cărți ale unora dintre cei mai buni autori creștini din istorie.
4. Rămâi conectat la noutățile MAGNA GRATIA vizitând profilele noastre de social media și abonându-te la noutăți pe email, așa încât să fii anunțat când publicăm resurse noi.
5. Roagă-te pentru noi.
6. Donează și ajută-ne să mergem mai departe. Donațiile se pot face online pe pagina noastră de internet.

Pentru orice alte informații, scrie la contact@magnagratia.org.

magnagratia.org

