

PENTRU:

.....

.....

.....

.....

.....

DATA:

.....





### *Aprecieri pentru această carte*

A fi părinte este adesea creuzetul în care învățăm despre limitele controlului nostru asupra oamenilor și circumstanțelor. Laura și Emily subliniază importanța controlului asupra perspectivei noastre, oferindu-ne un cadru pentru maternitate care rămâne relevant, în ciuda schimbărilor timpului și culturii. Sunt recunoscătoare pentru această carte plină de speranță.

— JEN WILKIN, responsabil cu coordonarea  
și dezvoltarea programelor de învățământ  
și a materialelor de studiu la The Village Church,  
și autoarea cărților *Women of the World*,  
*None like Him* și *In His Image*



Emily și Laura sunt cele mai bune prietene pe care mi le-aș fi dorit în zilele dificile ale maternității timpurii, când răbdarea mea era pe terminate, plictiseala se amplifică, iar sensul și scopul meu păreau confuze. Înțelepciunea pe care o împărtășesc în paginile acestei cărți este bazată pe experiență personală și pe învățămintele scripturale.

— NANCY GUTHRIE, autoarea a numeroase cărți și studii biblice, o femeie dedicată înțelegerii și implementării conceptului de maternitate

*Energie pentru mame* oferă înțelepciune practică și de actualitate, ancorată în adevărul biblic atemporal. În *Energie pentru mame*, mamele găsesc empatie, încurajare și reamintirea faptului că adevărata speranță pentru mame este doar prin lucrarea transformatoare a Evangheliei.

— RUTH CHOU SIMONS,  
autoarea bestsellerurilor *GraceLaced*  
și *Beholding and Becoming: The Art of Everyday Worship*



Această carte minunată oferă empatie profundă și înțelegere femeilor care se confruntă cu stresul și provocările maternității. De asemenea, oferă o viziune clară asupra scopului lor profund și speranța de care au nevoie pentru a trăi într-un mod vibrant și semnificativ în acest rol divin. Recomand cu căldură această carte.

— SALLY CLARKSON, autoare de bestselleruri  
și gazda podcastului *At Home with Sally*



Dacă ești în căutarea unor sfaturi practice despre maternitate și instrucțiuni despre „cum să”, această carte nu este pentru tine. Dar dacă ai nevoie să fii înviorată și să-ți reamintești că ceea ce a realizat Isus pe cruce și harul disponibil pentru noi este suficient pentru nevoile cu care ne confruntăm zilnic ca mame, ai ajuns la locul potrivit. *Energie pentru mame* te va inspira să citești Biblia, să te odihnești în Mântuitorul și să experimentezi bucuria – susținută de adevărul Evangheliei – pentru anii de îngrijire a copiilor mici.

— TRILLIA NEWBELL, autoarea cărților *Sacred Endurance*,  
*If God Is For Us* și *God's Very Good Idea*



Citirea cărții *Energie pentru mame* oferă experiența unei conversații profunde cu două prietene care te vor face să râzi în hohote, îți vor șterge lacrimile și vor rosti cu credințioșie cuvinte pline de adevăr, dătătoare de viață pentru sufletul tău. Cu înțelepciune și perspicacitate, Emily Jensen și Laura Wifler le ajută pe mame să conecteze relațiile Scripturii cu realitățile zilnice ale maternității. Este o lectură esențială pentru fiecare mamă – abia aștept să împărtășesc mesajul ei și altor femei!”

— MELISSA KRUGER, director pentru planificarea,  
dezvoltarea și implementarea strategiilor de conținut  
la The Gospel Coalition și autoarea cărții  
*Walking with God in the Season of Motherhood*



Prin *Energie pentru mame*, Emily și Laura ne oferă perspective practice și teologice despre natura muncii și a sufletului unei mame. Această bijuterie de carte explorează modul în care Dumnezeu folosește lucruri și momente aparent obișnuite, precum pahare și întâlniri de joacă pentru scopurile Sale mai mari. Așadar, te invit să citești și să înveți – nu doar cum să miști leagănul, ci și cum să te încrezi în Cel care conduce lumea.

— HANNAH ANDERSON,  
autoarea cărții *Humble Roots: How Humility Grounds  
and Nourishes Your Soul*



Deși nu sunt în mod specific audiența principală pentru *Energie pentru mame*, sunt mereu deschis să explorez lucrări de încredere care să contribuie la creșterea mea personală și ulterior să le recomand și altora. Mărturisesc cu încântare că am avut multe beneficii de când am urmărit munca celor două autoare: Emily și Laura. Mai mult de-atât, am văzut că mulți dintre cunoscuții mei, mame creștine pe care le apreciez, găsesc inspirație în paginile lor de Internet, le ascultă podcastul și în special acum, în această nouă carte. Sunt recunoscător că au adăugat această resursă la numeroasele canale prin care Îl slujesc pe Dumnezeu în beneficiul poporului Său.

— TIM CHALLIES, autor de bestselleruri,  
blogger renumit și recenzor de cărți



Este ușor să găsești prieteni care să-ți exprime prompt părerea și să ofere sfaturi. Dar sunt mai rari acei prieteni cu adevărat speciali care te îndrumă înapoi la esența Evangheliei lui Isus. Experiența lecturii *Energie pentru mame* este asemănătoare cu momentul petrecut alături de acei prieteni de încredere care îți oferă adevărul cu har și dragoste, în timp ce navighezi în călătoria oboseitoare a vieții de părinte în această cultură inundată de opinii contradictorii.

— JERRAD LOPES, fondatorul DadTired.com  
și autorul cărții *Dad Tired...and Loving It*



Cum își desfășoară o mamă creștină munca de creștere a copiilor? Prin har, prin credința în Mântuitorul ei răstignit și înviat. Scopul lucrării *Energie pentru mame* este de a proclama cu îndrăzneală și de a explica limpede Evanghelia lui Isus Cristos – vestea cea mai bună pe care o mamă o poate

primi. Mă rog ca această carte să devină o sursă de întărire pentru inimile oboseite ale mamelor și să alimenteze un spirit de închinare plin de bucurie față de Domnul nostru Înviat, pe măsură ce mamele descoperă bogăția conținutului său.

— GLORIA FURMAN, autoarea cărții *Missional Motherhood* și  
*Treasuring Christ When Your Hands Are Full*



Această carte este o gură de aer veșnic proaspăt. Nu este doar un manual despre cum să fii mamă, ci o frumoasă expunere a celor mai bune și minunate vești pentru fiecare mamă.

— QUINA ARAGON, artistă, speaker și autoarea cărții  
*Love Made: A Story of God's Overflowing, Creative Heart*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**JENSEN, EMILY**

**Energie pentru mame/** Jensen Emily & Laura Wifler. - Oradea: Scriptum,  
2024

ISBN 978-606-031-197-3

I. Wifler, Laura

2

396

# ENERGIE

## PENTRU MAME



EMILY JENSEN  
& LAURA WIFLER



Editura Scriptum®  
Oradea

Originally published in U.S.A. under the title  
*Risen Motherhood* (Deluxe Edition)  
by Emily Jensen & Laura Wifler  
Copyright © 2022 Emily Jensen and Laura Wifler  
Published by Harvest House Publishers.  
Eugene, Oregon 97408  
www.harvesthousepublishers.com  
All Rights Reserved.

Ediția în limba română, publicată cu permisiune, sub titlul  
*Energie pentru mame*  
de Emily Jensen & Laura Wifler

© 2024 Editura Scriptum®  
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea - Bihor  
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428  
E-mail: scriptum@scriptum.ro  
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, citatele biblice folosite provin din traducerea Bibliei în limba română: NTR – Noua Traducere Românească

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

ISBN 978-606-031-197-3

Tiparul executat în U.E.



*Pentru comunitatea Risen Motherhood.  
Suntem recunoscătoare să creștem în Evanghelie alături de voi.*







## CUPRINS

Mulțumiri.....	15
Introducere .....	21

### **Partea I: De ce este importantă Evanghelia în viața unei mame?**

1. Viața de mamă în lumina învierii .....	29
2. Ce este Evanghelia?.....	39
3. Scopul lui Dumnezeu pentru maternitate .....	51

### **Partea II: Speranța Evangheliei pentru viața de zi cu zi a unei mame**

4. Evanghelia și atitudinile inimii noastre .....	63
5. Evanghelia și tranzițiile noastre.....	75
6. Evanghelia și căsniciile noastre .....	87
7. Evanghelia și momentele obișnuite .....	99
8. Evanghelia și experiențele nașterii.....	111
9. Evanghelia și imaginea asupra trupului nostru după naștere .....	123
10. Evanghelia și alegerile noastre alimentare .....	133
11. Evanghelia și relațiile noastre .....	145



12. Evanghelia și tradițiile noastre .....	157
13. Evanghelia și comunitatea creștină.....	169
14. Evanghelia și slujirea noastră.....	181
15. Evanghelia și grija de sine .....	193
16. Evanghelia și copiii noștri cu diferențe.....	205
17. Evanghelia și alegerile noastre cu privire la educația școlară .....	217
18. Evanghelia și fricile noastre.....	229
19. Evanghelia și timpul nostru petrecut acasă.....	241
20. Evanghelia și munca noastră plătită .....	253

### **Partea III: Cum învăț să aplic Evanghelia în viața de mamă?**

21. Oare anii copilăriei mici sunt ani iroșiți? .....	267
22. Trăirea vieții de mamă în lumina învierii.....	279
Despre autoare.....	291
Comunitatea Risen Motherhood.....	293












## MULȚUMIRI



**C**hiar dacă doar numele noastre apar pe coperta acestei cărți, întreaga greutate a creației acesteia a fost o sarcină grea pe care nu am fi putut-o îndeplini fără o mică armată de susținere.

Mulțumim soților noștri, Brad și Mike, cei doi eroi tăcuți și dedicați, care au făcut posibilă apariția acestei cărți. Recunoaștem cu inimile pline de recunoștință sprijinul vostru din toată inima, entuziasmul și încurajarea de a ne acorda timpul necesar pentru a scrie. Această carte nu ar exista fără contribuția voastră.

Copiilor noștri, Lewis, Gabriel, Cal, Jones și Eveline; Eli, Colette și Eden: voi ați avut loc în primul rând la sfințirea noastră și la fiecare lecție pe care o împărtășim în paginile următoare. Sunteți neprețuiți pentru noi – vă iubim mai mult decât veți ști vreodată.

Părinților și socrilor noștri, Henry și Gayla, Dean și Dianne, Scott și Vicki: ați fost sprijinul nostru constant și încurajarea noastră neclintită. Atunci când am pornit pe acest drum al scrisului, ați avut încredere deplină în noi și ne-ați susținut chiar și atunci când noi înșine aveam îndoieli. Ne-ați fost mereu aproape, oferindu-ne sprijinul necesar și având grijă de copiii noștri.

Bisericilor Grand Avenue Baptist Church și Naperville Presbyterian Church: sunteți familiile noastre spirituale și vă purtăm în inimile noastre cu dragoste. Scrierea acestei cărți a fost posibilă datorită influenței și sprijinului vostru constant, iar Evanghelia pe care ați împărtășit-o cu noi ne-a ghidat în toți acești ani.

Echipei din organizația Risen Motherhood: vă mulțumim pentru emoji-urile pline de încurajare și GIF-urile hilare care ne-au însoțit în acest proces și pentru că nu v-ați îndoit deloc de această carte. Ați susținut-o așa cum numai cele mai bune surori o puteau face.

Celor care au citit primele manuscrise ale acestei cărți și au oferit feedbackul lor: Karen Hodge, Abigail Dodds, Eric Schumacher, Jonathan Philgreen și mulți alții, apreciem sinceritatea și înțelepciunea voastră.

Mulțumirile noastre profunde agentului nostru, Andrew Wolgemuth, care ne-a ghidat cu pricepere pe tot parcursul acestui proces și ne-a susținut la fiecare nivel. Editorului nostru Kyle Hatfield și Editurii Harvest House, suntem recunoscătoare pentru parteneriatul vostru în răspândirea Evangheliei. Și atâtor altora care ne-au ajutat, ne-au încurajat și ne-au susținut, pe care nu avem spațiu să-i menționăm aici, dar să știți că suntem veșnic recunoscătoare. V-am observat. A contat.

În final, recunoștința noastră se îndreaptă către Domnul. El a sădit dragostea Evangheliei în inimile noastre cu mult timp în urmă. El a oferit toate resursele, spațiul, energia mentală și multe altele pentru a face acest lucru, chiar și atunci când ne simțeam complet epuizate și inadecvate pentru lucrarea care ne stătea în față.

Te adorăm, Dumnezeu. Sperăm ca această carte să fie un instrument al Tău.











*Este greu să fii mamă.*

*Într-o clipă, credem că facem o treabă destul de bună;  
în următoarea, avem impresia că suntem  
cea mai incapabilă mamă de pe planetă.*

*De aceea avem nevoie ca adevărul revigorant al Evangheliei  
să fie repetat iar și iar, și să ne ofere  
speranță în mijlocul provocărilor zilnice.*



# INTRODUCERE

*Emily și Laura*

Conceptul de la care am pornit este *Risen Motherhood*, care poartă în sine o semnificație simplă și, în același timp, complexă. Este vorba de *trăirea maternității în lumina învierii lui Isus Cristos*. În 2016, noi, ca două cumnate care treceam prin primii ani ai maternității, cu toate provocările inerente, am simțit nevoia să înțelegem mai profund acest adevăr. Cunoșteam evenimentele cruciale din viața lui Cristos, dar nu înțelegeam pe deplin cum să aplicăm aceste adevăruri în viața noastră de zi cu zi. Pentru că una este să știi la nivel informativ că Isus a murit pe cruce pentru păcatele noastre și cu totul altceva este să îți însușești acest adevăr într-un mod care să-ți transforme fiecare zi.

Așa că am început să vorbim despre asta punând întrebări și încercând să legăm răspunsurile noastre de principiile biblice. Am realizat că și alte mame s-au confruntat cu aceleași dileme. Am putea oare învăța toate împreună? Așa s-a născut ideea să împărtășim ceea ce învățăm într-un podcast cu titlul „Risen Motherhood”, lansat în ianuarie 2016.

Inițial, am planificat doar cinci episoade și apoi să ne retragem, dar Dumnezeu avea alte planuri. Am fost surprinse să vedem că subiectele abordate au rezonat profund în inimile mamelor din întreaga lume.

Odată cu creșterea popularității podcastului, am primit întrebări de la ascultători, ceea ce ne-a determinat să continuăm și să explorăm diverse aspecte ale maternității. Am realizat că această perioadă a vieții este complicată și dezordonată, și am înțeles că nu putem vorbi în numele tuturor mamei. Prin podcast, am încercat să fim doar noi înșine, să punem întrebări și să ne sfătuim reciproc, încercând să înțelegem cum putem trăi o maternitate fidelă și să avem un impact pozitiv în viețile celor pe care Dumnezeu ni i-a dat. Fiecare episod a fost gândit ca o rampă de lansare pentru discuții ulterioare între mamele prietene din viața reală.

În timp, podcastul a evoluat și a devenit o lucrare nonprofit. În plus, am avut ocazia să scriem această carte. Prin conținutul nostru pe rețelele sociale, pe site și în această carte, dorim să fim alături de alte mame ca prietene în tranșee. Nu oferim sfaturi pentru părinți, nu încercăm să învinovățim, și nu prezentăm liste în cinci pași către succes. Suntem doar două mame obișnuite care își trăiesc mântuirea zi de zi, încercând să arate ce înseamnă o viață de mamă trăită în lumina Evangheliei și sperăm ca toate acestea să fie de ajutor altora.

În perioada care a urmat publicării cărții *Energie pentru mame*, am parcurs etapele de împachetat haine de bebeluși și de copii mici, de a oferi cărucioare și pătuțuri și de curățenie specifică perioadei: aruncat suzete și cârpe pentru eructare. Copiii noștri au crescut, la fel și noi. Dar remarcăm cu uimire că principiile pe care le-am scris în această carte rămân în continuare valabile.

Fiecare etapă a maternității pare a fi o combinație de triumfuri și eșecuri, bucurii și dureri, fericire și necazuri. Este acea tensiune pe care învățăm să o gestionăm ca mame. Și totuși, prin toate acestea, speranța Evangheliei ne întâlnește și ne modelează. Indiferent dacă ești căsătorită sau ești singură, ai o slujbă în afara casei sau muncești acasă, crești copii biologici, treci printr-un sezon de infertilitate sau te gândești la adopție, Cuvântul lui Dumnezeu are relevanță în viața ta. Și tu poți să trăiești viața de mamă, cu toate responsabilitățile ei, în lumina Evangheliei.

Speranța noastră profundă pentru această carte este să nu rămâi captivă în detaliile specifice ale experiențelor noastre, ci să poți vedea frumusețea de ansamblu a Evangheliei strălucind pe paginile ei. Nu

vrem să fii o imitație de-a noastră. Vrem să fii asemenea lui Cristos. Așadar, ia ceea ce este util și lasă deoparte restul. Ne rugăm ca fiecare mamă care citește această carte să trăiască pe viu lucrarea mântuitoare și transformatoare a lui Cristos în fiecare aspect al vieții sale ca mamă.

Ne vei auzi repetând: „Evanghelia schimbă totul.” Nu o spunem doar pentru că sună bine, ci pentru că este un adevăr complet, glorios și transcendent. În cinstea unei maternități răscumpărate pentru noi toate!









ÎN CINTEA  
UNEI MATERNITĂȚI  
**RĂSCUMPĂRATE**  
PENTRU NOI TOATE!





**DE CE ESTE IMPORTANTĂ  
EVANGHELIA ÎN VIAȚA  
UNEI MAME?**







## VIAȚA DE MAMĂ ÎN LUMINA ÎNVIERII

*Emily și Laura*

**M**aternitatea răscumpărată a început cu o sarcină aparent simplă: învățarea copiilor să folosească olița. La prima vedere, ceva simplu, dar pe măsură ce amândouă îi învățam pe cei mici să facă acest pas important, simțeam că ne aflăm într-o luptă continuă. Schimbatul frecvent al scutecelor și înaintarea anevoioasă către succes ne epuizau. Aveam nevoie de o speranță palpabilă.

Pentru că locuiam la cinci ore distanță una de cealaltă, comunicam prin intermediul unei aplicații walkie-talkie de pe telefoanele noastre. Ne lăsam mesaje vocale una alteia prin care ne împărtășeam experiențele, ne plângeam de rufele murdare și sărbătoream fiecare mică victorie. Întrebările noastre erau sincere și adesea se transformau în discuții mai profunde.

„De ce nu funcționează? Sunt furioasă! Este normal?” întreba una dintre noi.

„Ți-ai pierdut răbdarea? Cum să acord har când am impresia că *intenționat* nu ajunge la oliță?” întreba cealaltă.

Și apoi, am început să ne întrebăm: „Ce spune Biblia despre asta? Dacă Cristos poate schimba totul, cum afectează El procesul de