

Seritë “Ndërtuesit e Familjes” për Çiftet

*Të Mbani*

# *Besëlidhjen*

Studim hyrës i transferueshëm

“Në qoftë të se Zoti  
nuk ndërton  
shtëpinë, me kot  
lodhen ndërtuesit”  
(*Psalmi 127:1a*)



**Seritë “Ndërtuesit e Familjes” për Çiftet**®: Ky është një studim biblik për grupe të vogla që i kushtohet ndërtimit të familjes tënde ashtu siç kishte ndër mend Perëndia.

### **Të mbani besëlidhjen tuaj**

© 2004 nga FamilyLife. Të gjitha të drejtat të rezervuara.

“JetëFamiljare” (FamilyLife) është një pjesë e organizatës ndërkombëtare ungjillore të krishterë *Instituti “Jeta e Re”*, themeluar në vitin 1951 nga Bill Brajt. “JetëFamiljare” filloi në vitin 1976 për të ndihmuar në përmbushjen e Porosisë së Madhe të Perëndisë nëpërmjet forcimit të martesave dhe familjeve, dhe pastaj për të dalë në botë me ungjillin e Jezu Krishtit. Konferenca e martesës e shërbesës “JetëFamiljare” është zhvilluar në pjesën më të madhe të qyteteve kryesore në mbarë SH. B. A. -në, në shumë vende të tjera dhe tani edhe në Shqipëri.

Informacion të mëtejshëm do të gjeni:



Dennis Rainey, Drejtor ekzekutiv  
**FamilyLife**  
P.O. Box 8220  
Little Rock, AR 72221-8220  
1-800-FL-TODAY  
[www.familylife.com](http://www.familylife.com)

### **Në Shqipëri:**

Rr. Themistokli Gërmenji nr. 6, Tiranë  
Nr. Tel: ++355-4-274660, 274661  
e-mail: [jetefamiljare@albaniaccc.org](mailto:jetefamiljare@albaniaccc.org)

### **Pjesë e Institutit “Jeta e Re”**

## **Pasqyra e lëndës**

---

**Sesioni i parë:** Të pranoj ty: Të marrësh bashkëshortin(en) tënd(e)

(Përshtatur me leje nga **“Të ndërtoni martesën tuaj”**, me autor Denis Reini)

**Sesioni i dytë:** Të jem bashkëshorti(ja) yt(jote): Ta bëni përparësi marrëdhënien tuaj

(Përshtatur me leje nga **“Të përmirësoni komunikimin në martesën tuaj”**, me autorë Dr. Geri dhe Barbara Rosberg)

**Sesioni i tretë:** Dashuri, nderim dhe vlerësim: Të kultivosh fjalë të mira

(Përshtatur me leje nga **“Të ndërtoni vetëvlerësimin e partnerit tuaj”**, me autorë Denis dhe Barbara Reini)

**Sesioni i katërt:** Fuqia e lutjes në martesë

(Përshtatur me leje nga **“Të rriteni së bashku në Krishtin”**, me autor David Sunde)

Përfundim: Ç’rrugë duhet të marrim tani?

## **Bibla: Planet tuaja për një martesë që nderon**

### **Perëndinë**

Në këtë studim do të vëreni që Bibla përdoret shpesh si autoriteti përfundimtar për çështje të jetës dhe martesës. Edhe pse është shkruar mijëra vjet më parë, ky libër flet ende qartë dhe fort për konfliktet dhe luftrat që hasin burrat dhe gratë. Bibla është Fjala e Perëndisë: planprojektet e Tij për të ndërtuar një familje që e nderon Atë dhe për t'u marrë me çështjet praktike të jetës. Ju nxitim që të merrni me vete një Bibël për çdo seancë.

### **Rregulla themelore**

Çdo seancë në grup është planifikuar të jetë e pëlqyeshme dhe informuese, jo kërcënuese. Tri rregulla të thjeshta themelore do t'ju ndihmojnë që secili të ndihet rehat dhe të shfrytëzojë në maksimum këtë përvojë:

1. Mos u tregoni të tjerëve asgjë që do të vinte në siklet bashkëshortin/en.
2. Ju mund të kapërceni çdo pyetje që nuk doni t'i përgjigjeni.
3. Nëse është e mundur, planifikoni të plotësoni në çift Projektin "Ndërtuesit e Familjes" mes seancave të grupit.

### **Ca shënime të shpejta mbi drejtimin e një grupi të projektit "Ndërtuesit e Familjes"**

1. Të drejtoni një grup është shumë më e lehtë nga ç'e mendoni. Një drejtues grupi në një seancë të projektit "Ndërtuesit e Familjes" është një "kujdestar" për mbarëvajtjen e takimit. Si i tillë, synimi juaj është vetëm të drejtoni grupin përmes diskutimeve të pyetjeve. Nuk keni nevojë t'i mësoni materialet. E veçanta e projektit "Ndërtuesit e Familjes" është se çiftet mësojnë vetveten.

2. Ky material është menduar që të përdoret në një studim në shtëpi, por mund të përshtatet edhe për mjediset e tjera.
3. Për më shumë materiale për drejtimin e një grupi *Ndërtuesit e Familjes* sigurohuni të merrni një kopje të *Udhëzuesi i Drejtuesit* nga Dru dhe Kit Kuns (Drew and Kit Coons). Ky libër është një burim i shkëlqyer që jep orientime të dobishme se si të filloni një studim, si ta mbani të gjallë diskutimin dhe më shumë.

## Të pranoj ty: Të merrni bashkëshortin(en) tuaj

Të qenit një në martesë kërkon pranimin e bashkëshortit(es) tuaj si plotësuesin e përsosur të Perëndisë për nevojat tuaja.



---

NXEMJA

---

---

15 MINUTA

---

### *“Çfarë pëlqej unë. Po ti?”*

Si e shikoni veten në secilën nga gjashtë kategoritë e mëposhtme? Si e shikoni bashkëshortin(en) tuaj. Si ju shikon ai/ajo ju? Vendosni në çdo kategori një V atje ku shikoni veten dhe një B atje ku shikoni bashkëshortin(en). Kur të mbaroni, krahasoni rezultatet tuaja me ato të bashkëshortit(es) tuaj dhe më pas tregojini grupit një kategori ku rezultatet janë më afër ose më larg njëra-tjetrës.

#### • VESHJA

Klasike \_\_\_\_\_ Sportive

#### • FILMAT

Humoristikë \_\_\_\_\_ Dramatikë

---

## • KOHA E LIRË

Vetëm \_\_\_\_\_ Me njerëz

## • FINANCAT

“S’do t’i marrim \_\_\_\_\_” Një qindarkë e kursyer  
me vete.” është një qindarkë e fituar.”

## • PUSHIMET

Ec e mos ndalo \_\_\_\_\_ Ule ritmin, çlodhu

## • TEKNOLOGJIA

I lidhur \_\_\_\_\_ Nuk e kam idenë

PLANPROJEKTI		60 MINUTA
--------------	---	-----------

Tek Zanafilla 2:18-24, gjejmë historinë e njohur të Adamit dhe Evës. Njohja nga ana jonë e Shkrimeve të tilla, mund të na i bëjë të vështirë vëzhgimet më të thella. Le të shohim se çfarë mund të mësojmë nga ky pasazh, i cili do të na ndihmojë për ta pranuar plotësisht bashkëshortin(en) tonë si zgjedhje të Perëndisë.

## **Nevoja jonë për një bashkëshort(e)**

Lexo Zanafilla 2:18-20

1. Çfarë nevojë ndërtoi Perëndia tek Adami? Si e shfaqim këtë nevojë?

2. Si mendoni, pse e krijoi Perëndia Adamin me nevojën për një ndihmëse?

### **Zgjedhja e Perëndisë për nevojën tonë**

Lexo Zanafilla 2:21-22

3. Si e krijoi Perëndia Evën? Jini specifikë.

4. Si mendoni, pse Perëndia zgjodhi këtë mënyrë për ta krijuar Evën?

### **Reagimi ynë ndaj zgjidhjes së Perëndisë**

Lexo Zanafilla 2:23-24

5. Si mendoni ju se u ndje Adami kur pa Evën për herë të parë?

6. Si u bë e mundur që Adami dhe Eva të kuptonin se ishin bërë për njëri-tjetrin?

**Parimi “Ndërtuesit e Familjes”:**

Ju mund ta pranoni plotësisht bashkëshortin(en) tuaj, për shkak të besimit në karakterin dhe besueshmërinë e Perëndisë.

## **Ju dhe bashkëshorti(ja) juaj**

---

7. Si ju nxit kultura moderne për të qenë të pavarur nga bashkëshorti(ja) juaj?

8. Cilat janë ato gjëra, të cilat bëjnë që njerëzit t’i refuzojnë më shumë sesa t’i pranojnë bashkëshortët(et) e tyre?

9. Shqyrtoni rezultatet e mosmarrjes (mospranimit) së bashkëshortit(es) tuaj. Çfarë keni vënë re në marrëdhëniet e çifteve të martuar, të cilët nuk e pranojnë njëri-tjetrin si zgjedhje të Perëndisë për nevojat e tyre?

**10.** Nëse e pranoni me të vërtetë bashkëshortin(en) tuaj si zgjedhje të Perëndisë për ju, si mund të ndikojë kjo gjë në qëndrimin tuaj ndaj pikave të dobëta të bashkëshortit(es) tuaj?

Përgjigjiuni pyetjeve 11 dhe 12 bashkë me bashkëshortin(en) tuaj. Pasi të jeni përgjigjur, nëse dëshironi, mund t'i tregoni grupit atë që keni vënë re.

**11.** Ku e shihni nevojën për bashkëshortin(en) tuaj? Si ka ndryshuar kjo nevojë që nga dita e parë e martesës?

**12.** Çfarë gjërash të ndryshme gjeni në bashkëshortin(en) tuaj, të cilat Perëndia po i përdor për t'ju plotësuar ju?

**Parimi “Ndërtuesit e Familjes”:**

Një martesë që nderon Perëndinë nuk krijohet duke gjetur një bashkëshort(e) pa të meta, por duke e lejuar dashurinë dhe pranimin e përsosur të Perëndisë të rrjedhë nëpërmjet një personi të papërsosur - juve - drejt një personi tjetër të papërsosur-partnerit tuaj.

---

MBYLLJA



15 MINUTA

---

Shkruani në mënyrë individuale sa më shumë mënyra që mund t'ju kujtohen në dy minuta, se si ju ka ndihmuar bashkëshorti(ja) juaj gjatë javës së shkuar. Kur të keni mbaruar, këmbeni listat me partnerin(en) tuaj. Secili duhet t'i tregojë grupit një gjë nga lista që ka marrë.

Për një ilustrim aktiv të nevojës së të qenit një në martesë, bëni këtë ushtrim

### **Për ndikim të mëtejshëm**

Secili çift në grup duhet të ketë një mjet të zakonshëm familjar që ka dy pjesë (p.sh. një palë gërsërë, një hapëse konservash, një palë pinca etj.) Studioni mjetin tuaj për një minutë dhe vini re ndonjë gjë, sidomos funksionin e tij, si vepron dhe çfarë e bën të veçantë. Pastaj diskutoni si grup pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë vëzhgimesh keni bërë?
- Si do ta krahasoni martesën me këto mjete?

## Lini një takim

---

Lini një takim me bashkëshortin(en) tuaj para sesionit tjetër për të përfunduar Projektin e Ndërtuesëve të Familjes. Drejtuesi juaj do t'ju kërkojë të tregoni diçka nga kjo përvojë.

---

DATA

---

KOHA

---

VENDI

---

PROJEKTI  
“NDËRTUESIT E FAMILJES”



---

60 MINUTA

---

### ***Si çift*** (5 minuta)

Në fillim të takimit nxirrni albumin tuaj të dasmës dhe kaloni disa minuta duke rijetuar ditën e dasmës. Ndërsa shikoni fotografitë, flisni për mënyrën se si u ndjetë atë çast.

---

***Individualisht*** (30 minuta)

**1.** Bëni një listë të mënyrave se si partneri(ja) po plotëson nevojat tuaja. Përpiquni të renditni 25 ose më shumë, nëse është e mundur. Përdorni një fletë tjetër.

**2.** Cilat prej tyre janë pesë mënyrat më të rëndësishme për të cilat keni nevojë nga ai/ajo?

**3.** Gjeni ato dallime në partnerin(en) tuaj që Perëndia i përdor për t'ju plotësuar juve.

**4.** Dalloni një ose dy fusha në të cilat mund ta keni refuzuar ose mund të mos e keni pranuar plotësisht partnerin(en) tuaj. Cili ka qenë rezultati i atij refuzimi për ju? Po për partnerin(en) tuaj?

**5.** A duhet të kërkoni falje për mungesë pranimit ndaj partnerit(es) tuaj? Nëse po, shprehjani këtë partnerit(es) tuaj.

***Bashkëbisedoni si çift*** (25 minuta)

**1.** Tregojini njëri-tjetrit përgjigjet nga seksioni individual.

**2.** Pohojini (ose ripohojini) partnerit(es) pranimit tuaj për të si zgjidhja e përsosur e Perëndisë për nevojat tuaja.

**3.** Mbylleni kohën tuaj së bashku me lutje, duke e falënderuar Perëndinë për njëri-tjetrin.

## Të jem bashkëshorti yt (ose bashkëshortja jote): Ta bëni përparësi marrëdhënien tuaj

Për të zhvilluar modele pozitive të komunikimit,  
ju duhet ta bëni përparësi marrëdhënien tuaj martesore.



---

NXEMJA

---

---

15 MINUTA

---

Lexoni studimin e mëposhtëm të shembullit dhe diskutoni mendimet që mund të plotësojnë vendet bosh në fund.

### ***Studimi i një shembulli***

Vilmës i kishte ardhur në majë të hundës. Çdo natë, Fredi kthehej në shtëpi nga një ditë e lodhshme në gurore dhe plasej para televizorit për të parë ndeshjet e futbollit. Gjithë mbrëmjen nuk i ndihej fare zëri. Dëgjohej vetëm zhurma që bënte ndërsa përtypte biftekun që kishte përgatitur Vilma. Nuk i shkonte fare mendja të kujdesej për Pablon dhe Dinon dhe ia linte Vilmës gjithë barrën që i takon çdo prindi. Vilma lodhej tërë ditë dhe zakonisht shkonte në shtrat para Fredit. Më në fund, ajo ishte gati të shpërthente dhe një të shtunë shpërtheu.

***Vilma thotë:***

***Fredi përgjigjet:***

***Vilma ia kthen:***

***Fredi thotë:***

Pas disa minutash argëtimi me këtë skenar, diskutoni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë problemesh përjetuan në komunikim Fredi dhe Vilma?

- Si kanë ndikuar përparësitë e secilit në komunikimin mes tyre? Po në marrëdhënien e tyre?

- Si mund ta përmirësonin komunikimin e tyre?

### ***Raportimi i projektit***

Tregoni një gjë që mësuar radhën e shkuar nga Projekti i Ndërtuesëve të Familjes.



Marrëdhënia është një diçka e gjallë — ajo lulëzon kur je i vëmendshëm ndaj saj dhe fishket kur e shpërfill. Për të mirëmbajtur një marrëdhënie të shëndetshme, çiftet e martuara duhet të shqyrtojnë rregullisht mënyrën e përdorimit të burimeve të tyre më të çmuara — kohën dhe energjinë e tyre — dhe duhet të përcaktojnë nëse janë duke ndjekur përparësitë e tyre. Shumë çifte kanë zbuluar se çdo përvjetor është një kohë e mirë për të vlerësuar përparësitë e tyre.

### **Burimet tuaja më të çmuara**

1. Çfarë presionesh ju sfidojnë në jetë për t'i dhënë martesës suaj kohën dhe energjinë e nevojshme për t'u rritur më e fortë?

**2. Ç'lidhje kanë pasazhet e mëposhtme me martesën dhe familjen si përparësi në jetën tuaj?**

- Efesianëve 5:15-16

- Filipianëve 2:1-4

- Kantiku i Kantikëve 7:10-13

**3. Çfarë shembujsh të mirë keni parë në çiftet e tjera që ju nxitin për ta patur përparësi marrëdhënien tuaj martesore?**

**4. Si mendoni, çfarë ndikimi ka patur ajo përparësi në martesat e këtyre çifteve?**

**5.** Cilat janë disa gjëra që keni bërë kohët e fundit për ta bërë përparësi marrëdhënien tuaj?

## **Të personalizoni përparësitë tuaja të martesës**

---

Përgjigjiuni bashkë me partnerin(en) tuaj pyetjeve 6, 7, 8. Pasi t'u jeni përgjigjur, tregojini grupit atë që keni vënë re.

**6.** A po arrini ta bëni përparësi martesën tuaj?

**7.** Cilat janë disa pengesa me të cilat përballeni ndërsa mendoni për të kaluar kohë me bashkëshortin(en) tuaj çdo ditë?

**8.** Ndërsa shikoni orarin tuaj të përditshëm, çfarë do të ndryshonit — çfarë do të bënit më pak — për t'i lënë vend marrëdhënies suaj? Cila do të ishte ora më e mirë e ditës ku mund të veçoheshit për të kaluar kohë së bashku?

## **Shoqëri argëtuese**

---

**9.** Mendoni disa raste të mira kur keni dalë bashkë. Çfarë ndikimi kanë patur ato në marrëdhënien tuaj?

**10.** Çfarë do të duhej të bënit për të dalë më shpesh ose për të kaluar së bashku një fundjavë larg fëmijëve?

## **Të konservoni energjitë tuaja**

---

**11.** Çfarë do të ndodhte nëse do të kishit mundësi t'ia përcillnit familjes suaj energjinë që zakonisht ia jepni punës suaj? Çfarë do t'i bënte familjes suaj? Çfarë do t'i bënte punës suaj?

**12.** Duke ditur se përcjellja e gjithë energjisë suaj nga puna tek familja është e pamundur, cilat janë disa mënyra për të kursyer energji për jetën tuaj familjare?

### **Parimi “Ndërtuesit e Familjes”:**

Që komunikimi brenda martesës të jetë i frytshëm,  
ju duhet të rezervoni kohë dhe energji për  
bashkëshortin(en) tuaj



MBYLLJA

15 MINUTA

Nxirrni pesë monedha. Çdo monedhë hyn në punë, por ndoshta do t’ju duhet të hiqni dorë përgjithmonë prej tyre. Formoni një rreth, nëse nuk keni formuar ende një të tillë. Mbyllni sytë dhe dëgjoni drejtuesin ndërsa lexon pyetjet e mëposhtme. Mos u përgjigjini me fjalë, por për çdo pyetje të cilës do t’i përgjigjeshit “po”, hidhni një monedhë në qendër të rrethit. Mos u përpiqni të vini re se si po reagojnë të tjerët që janë përreth jush.

- A keni patur aq shumë punë gjatë muajit të fundit, sa mezi keni patur kohë për t’i thënë mirëmëngjes dhe natën e mirë bashkëshortit(es) tuaj?
- A ka ndodhur kohët e fundit që ju nuk i keni kushtuar fare vëmendje bashkëshortit(es) tuaj, për shkak të diçkaje që po shikonit në televizor?
- Gjatë vitit të fundit, a ju ka bërë puna të harroni kohën që do të kalonit me bashkëshortin(en), të cilën e kishit planifikuar qysh më përpara?

- A keni lejuar këto gjashtë muajt e fundit që të futet midis jush një grindje për fëmijët, miqtë apo veprimtaritë?
- A keni lejuar që një pasion i juaj të marrë shumë nga koha juaj, aq sa bashkëshorti(ja) është ndjerë i/e harruar?

Tani hapni sytë dhe shikoni të gjitha monedhat në qendër të rrethit. Mendoni në heshtje se si secila monedhë përfaqëson të paktën një defekt në marrëdhënien martesore të dikujt. Shqyrtoni se çfarë përkushtimi mund të merrni përpara Perëndisë, që martesë juaj të ketë më tepër përparësi në jetën tuaj. Nëse për ju nuk ka problem, mund t'i tregoni grupit ndonjë përkushtim që ju dëshironi të bëni. Pastaj mblidhni të gjitha monedhat së bashku dhe dikush le të blejë disa nga pijet për takimin tuaj të ardhshëm.

## Lini një takim

---

Lini një takim me bashkëshortin(en) tuaj para sesionit tjetër për të plotësuar Projektin e Ndërtuesëve të Familjes. Drejtuesi juaj do t'ju kërkojë të tregoni diçka nga kjo përvojë.

---

DATA

---

KOHA

---

VENDI

---

---

PROJEKTI  
"NDËRTUESITË E FAMILJES"

---



---

60 MINUTA

---

***Si çift*** (10 minuta)

- Filloni duke treguar të paktën një shembull, ku ju mendoni se bashkëshorti(ja) juaj e konsideroi përparësi martesën tuaj.
- Tregojini bashkëshortit(es) tuaj për çdo përkushtim që bëtë apo shqyrtuat për ta bërë gjatë sesionit të shkuar.

***Individualisht*** (25 minuta)

1. Çfarë keni përftuar nga ky sesion për sa i përket komunikimit në martesë?

2. Si ndiheni për sasinë e kohës dhe të energjisë që ruani çdo ditë për bashkëshortin(en) tuaj? Po për fëmijët tuaj?

3. Si ndiheni për sasinë e kohës dhe të energjisë që ruan çdo ditë për ju bashkëshorti(ja) juaj? Po për fëmijët tuaj?

4. Çfarë ndryshimi do të sillte në jetën tuaj, nëse bashkëshorti(ja) juaj do t'ju kushtonte më tepër kohë dhe energji?

5. Çfarë mund të bëni për ta bërë martesën dhe familjen tuaj një përparësi më të madhe në jetën tuaj? Çfarë do të bëni këtë javë?

6. Çfarë ndryshimesh do të sillte në marrëdhënien dhe në komunikimin tuaj një ndryshim i përparësive?

### ***Bashkëbisedoni si çift*** (25 minuta)

1. Tregoni përgjigjet që keni dhënë për pyetjet e mëparshme.

2. Nëse ende nuk keni zgjedhur një kohë, cila do të ishte koha më e mirë e ditës kur ju mund të flisni së bashku? Mund të dëshironit të fillonit vetëm me 10 minuta, por caktoni një kohë dhe përmbajuni asaj.

**3.** Çfarë ndryshimesh duhet të bëni dhe çfarë pengesash duhet të kaloni, me qëllim që ta keni këtë kohë së bashku?

**4.** Lutuni së bashku, duke iu përkushtuar Perëndisë për ta bërë martesën tuaj një përparësi më madhe këtë javë.

Mos harroni të merrni me vete kalendarin për sesionin tjetër, në mënyrë që të mund të lini një takim.

## Dashuri, nderim dhe vlerësim: Të kultivoni fjalë të mira

Fjalët që i thoni partnerit(es) tuaj kanë fuqinë të ndërtojnë ose të prishin vetëvlerësimin e tij / e saj.



---

NXEMJA

---

---

15 MINUTA

---

### Gjeje se cili është

Në një fije letre bëni një listë me tre - katër fjalë apo fraza, të cilat përshkruajnë veten tuaj dhe pastaj dorëzoni atë drejtuesit. Pasi ta ketë dorëzuar secili këtë listë, drejtuesi do t'ia lexojë listat grupit në mënyrë të çrregullit. Pasi të jetë lexuar çdo përshkrim, gjej se cilin person në grup përshkruan ajo listë. Pasi të jenë lexuar të gjitha listat, tregoni mendimin tuaj për secilën listë dhe më pas përgjigjiuni pyetjes së mëposhtme:

- Si arrijnë fjalët të kenë fuqi të pikturojnë një tablo në mendjen tonë?

## ***Raportim i Projektit***

Tregoni një gjë që mësuarat në sesionin e shkuar nga Projekti i Ndërtuesëve të Familjes.



Nëse keni një grup të madh, formoni grupe të vogla me nga gjashtë vetë për t'iu përgjigjur pyetjeve të Planprojektit. Përgjigjiuni pyetjeve në grupet tuaja të vogla, me aq sa është e mundur. Pasi të keni përfunduar çdo seksion, grupet e vogla le t'i ndajnë përgjigjet e tyre me tërë grupin.

### **Fuqia e fjalëve**

---

**1.** Mendoni për fuqinë e fjalëve në jetën tuaj. Cilat janë disa thënie, pozitive ose negative, që keni dëgjuar për veten ndërsa rriteshit, të cilat ju kanë mbetur në kujtesë?

**2.** Çfarë është më e lehtë për ju të kujtoni, fjalët pozitive apo negative? Pse?

**3.** Fjalët mund të krahasohen me farërat. Fjalët negative mund të bëjnë që farërat të shndërrohen në barishte të këqija në vetëvlerësimin e një personi, ndërsa fjalët pozitive japin fryt. Shikoni si çift një nga vargjet e mëposhtme dhe diskutoni se çfarë thonë Fjalët e Urta për fuqinë e fjalëve.

- Fjalët e Urta 11:9
  
- Fjalët e Urta 12:25
  
- Fjalët e Urta 15:4
  
- Fjalët e Urta 16:24
  
- Fjalët e Urta 24:26
  
- Fjalët e Urta 25:11

Pasi keni lexuar dhe diskutuar së bashku vargun, tregojani grupit mendimet tuaja për këtë varg.

**4.** Nga vargjet që pamë tek Fjalët e Urta, çfarë u bëri më shumë përshtypje?

## **Fuqia e lavdërimit**

---

Duke qenë se fjalët duhet të përdoren me kujdes dhe në mënyrë konstruktive për ndërtimin e vetëvlerësimit, le të shqyrtojmë mënyrën e duhur të të folurit me partnerin(en) tuaj.

**5.** Cili është një nga komplimentet apo inkurajimet më të mira që keni marrë?

**6.** Pse disa njerëz e kanë të vështirë të japin ose të marrin lavdërime? Cila nga këto është më e vështira për ju?

**7.** Për çfarë cilësish të karakterit mund ta lavdëroni partnerin(en) tuaj?

**8.** Është e rëndësishme ta lavdëroni partnerin(en) tuaj në mënyrë specifike. Përfundoni thëniet e mëposhtme për partnerin(en) tuaj:

- Falemnderit për . . .

- Ti më bën të ndihem i/e dashur kur . . .
- Më pëlqen të jem me ty, sepse. . .
- Të vlerësoj sepse. . .
- Të admiroj për . . .
- Ndhem i/e sigurt që ti mund . . .
- Një gjë ku ti je vërtet i/e mirë është . . .

**9.** Lexoni Ruthi 2:2-17. Çfarë ndikimi mendoni se patën veprimet dhe fjalët e këndshme të Boazit në vetëvlerësimin e Ruthit? Si u ndikua Boazi nga fjalët e këndshme të Ruthit?

**10.** Shkëmbimi i pëlqyeshëm i fjalëve midis Boazit dhe Ruthit ndodhi në rrethana të zakonshme, të përditshme, kur dilnin për të bërë punën e tyre. Si ju nxit bashkëbisedimi i tyre për të parë mënyrën se si i flisni partnerit(es) tuaj, veçanërisht fjalët që përdorni çdo ditë?

**11.** Si grup, jepni ide dhe sugjerime për mënyra krijuese se si ta ndërtoni dhe lavdëroni partnerin(en) tuaj dhe bëni një listë të tyre.

**Parimi “Ndërtuesit e Familjes”:**

Lavdërimi me bujari mund të shndërrojë partnerin(en) dhe mund të përmirësojë martesën tuaj

---

MBYLLJA



15 MINUTA

---

Formoni rrethë me jo më shumë se gjashtë persona, ku secili rreth të ketë një letër të prerë në formën e një njeriu. Qarkullojeni letrën brenda rrethit. Kur letra e prerë të vijë tek ju, kujtojini grupit ndonjë qortim të çfarëdo lloji dhe pastaj grisni një copë nga njeriu prej letre dhe përcilljani atë personit pranë jush. Pasi të ketë qarkulluar brenda grupit për të paktën një herë, ndaloni dhe lexoni Efesianëve 4:29.

Pastaj qarkullojeni letrën përsëri, por këtë herë thoni një kompliment ose një afirmim dhe përdorni ngjithëse për të riparuar njeriun prej letre. Pasi të jenë ngjitur copat tek letra e prerë, përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme:

- Ku ngjason ky përjetim me atë që u bëjmë njerëzve në jetën reale?
- Krahasojeni atë që i ndodhi njeriut prej letre me atë që u ndodh njerëzve të vërtetë.

## Lini një takim

---

Lini një takim me bashkëshortin(en) tuaj para sesionit tjetër për të plotësuar Projektin e Ndërtuesëve të Familjes. Drejtuesi juaj do t’ju kërkojë të tregoni një gjë nga kjo përvojë.

---

DATA

---

KOHA

---

VENDI

---

PROJEKTI  
“NDËRTUESIT E FAMILJES”




---

60 MINUTA

---

### ***Si çift*** (10 minuta)

Ndërsa nisni takimin, shikoni nëse mund t’i bëni komplimenta njëri-tjetrit, duke kaluar gjithë alfabetin! Për

---

shembull, filloni me shkronjën A dhe thuajini diçka të tillë si: “Unë të admiroj.” Më pas vazhdoni me shkronjën B deri sa të kaloni të gjithë alfabetin. Nëse e kaloni të gjithin një herë, mund ta provoni për së dyti, nëse keni dëshirë.

***Individualisht*** (20 minuta)

**1.** Cili mendim, zbulim apo porosi nga ky sesion ju duket më i dobishëm?

**2.** Kujtoni disa fjalë që keni përdorur për të afirmuar partnerin(en) tuaj gjatë kohës së njohjes. Si ndikuan këto fjalë tek partneri(ja), tek marrëdhënia juaj dhe tek ju?

**3.** Pse ka një prirje për t’u bërë të ftohtë dhe të pandjeshëm ndaj ndikimit që kanë fjalët tek partneri(ja) juaj pak kohë pas martesë? Duke kuptuar se sa fuqi kanë fjalët, si mund ta ndryshojë kjo fjalorin që ju përdorni me bashkëshortin/en?

4. Cilat janë disa fjalë të partnerit(es) tuaj, që ju inkurajojnë dhe ju ngrenë moralin?

5. Cilat janë disa fjalë të partnerit(es) tuaj, që ju dekurajojnë dhe ju ulin moralin?

6. Si mund t'i thoni më rregullisht lavdërime partnerit(es) tuaj?

***Bashkëbisedoni si çift*** (35 minuta)

1. Tregojini njëri-tjetrit përgjigjet tuaja për pyetjet 1-4 nga seksioni i mëparshëm. Jini të hapur, të sjellshëm dhe të qartë me njëri-tjetrin.

2. Bini dakord për ndonjë hap veprimi që do të ndërmerrni dhe për mënyrën se si do ta zbatoni.

3. Lexojani partnerit(es) fjalitë e plotësuara tek pika 8. Jini të hirshëm për të pranuar lavdërimin dhe afirmimin e partnerit(es).

**4.** Mbylleni duke u lutur së bashku, duke e falënderuar Perëndinë për partnerin(en).

Mos harroni të sillni me vete kalendarin tuaj për sesionin tjetër, në mënyrë që të mund të lini një takim.

## Fuqia e lutjes në martesë

Lutja nxit rritjen në marrëdhënien tuaj me Perëndinë dhe me bashkëshortin(en).



---

NXEMJA

---

---

15 MINUTA

---

### *Praktikimi i lutjes*

Pavarësisht nga fakti se në ç'familje jemi rritur, kemi mësuar për lutjen nga qëndrimet dhe praktikat e familjes, miqve dhe ndoshta edhe të personazheve në shfaqjet dhe filmat televizivë.

- Çfarë mbani mend për konceptin tuaj të lutjes kur ishit fëmijë?
  
- Si ka ndryshuar koncepti juaj për lutjen që nga koha e fëmijërisë? Pse?

## **Raportimi i projektit**

Tregoni një gjë që mësuat radhën e shkuar nga Projekti i Ndërtuesëve të Familjes.



### **Pengesa ndaj lutjes**

Është e rëndësishme t'i shqyrtojmë pengesat ndaj lutjes, në mënyrë që çiftet të mund të dallojnë se çfarë i pengon të luten më shumë.

**1.** Çfarë i pengon njerëzit të luten më shumë nga ç'luten tani?

**2.** Pse shumë çifte të krishtera kalojnë shumë pak kohë në lutje?

## **Të mirat e lutjes**

---

3. Çfarë thotë Fjala e Perëndisë për mënyrën se si mund t'ju ndihmojë lutja për t'u rritur në marrëdhënien tuaj me Perëndinë? Secili çift të marrë një nga pasazhet e mëposhtme. (Nuk ka problem nëse të njëjtin pasazh e ka më shumë se një çift ose një çift të ketë më shumë se një pasazh në varësi të numrit në grupin tuaj.)

- 2 Kronikave 7:14

- Filipianëve 4:6-7

- Mateu 6:6

- Jakobi 1:5

- Mateu 26:41

- Jakobi 5:16

Lexojini vargjet tuaja bashkë si çift dhe diskutoni të mirat e lutjes të dhëna në këtë pasazh. Më pas tregojani grupit atë që zbuluat nga pasazhi.

4. Nëse keni përjetuar ndonjëherë një nga të vërtetat e vargjeve të mëparshme, tregoni për atë përjetim. Si e

keni marrë urtësinë ose paqen e Perëndisë, apo si e keni përjetuar praninë e Perëndisë nëpërmjet lutjes?

## **Përbërësit themelorë të lutjes**

---

Duke qenë se lutja është bisedë me Perëndinë, ajo është një mënyrë e mrekullueshme për ta zhvilluar marrëdhënien tuaj me të. Por shumë njerëz dinë pak se çfarë duhet të bëjnë ndërsa luten.

Psalmet renditen midis shkrimeve më të njohura dhe më të dashura të të gjithë literaturës. Shumë psalme janë në të vërtetë lutje dhe prej tyre mund të mësojmë për përbërësit themelorë të lutjes.

## **Lëvdimi**

---

Elementi i lutjes për të cilin janë më të njohura psalmet, është lëvdimi. Në tërë Librin e Psalmeve, Davidi dhe psalmistë të tjerë shprehin adhurimin e tyre për Perëndinë.

**5.** Lexo Psalmeve 96:1-10. Çfarë do të thotë të lëvdosh Perëndinë? Në qoftë se një person do të kalonte vazhdimisht kohë cilësore duke lëvdur Perëndinë, si do ta ndikonte kjo mënyrën se si i shikon ai problemet që ndesh?

6. Për çfarë mund ta lëvdoni Perëndinë në këto çaste? Tregojini grupit tuaj për këtë gjë.

## **Rrëfimi**

---

Tek Psalmi 51, një nga shembujt më të mëdhenj të rrëfimit në Bibël, Davidi rrëfen mëkatet e tij: tradhtinë bashkëshortore me Bath-Shebën dhe dërgimin e burrit të saj në betejë për t'u vrarë.

7. Lexoni Psalmeve 51:1-13. Çfarë po kërkonte Davidi në rrëfimin e tij? Cili ishte qëndrimi i tij i rrëfimit?

8. Lexoni 1Gjon 1:9. Çfarë premtion Perëndia të bëjë kur ne e rrëfejme mëkatet? Pse është i rëndësishëm rrëfimi në marrëdhënien tonë me Perëndinë?

## **Kërkesat**

---

Psalmi 34 lexohet dhe citohet shpesh për të na inkurajuar që t'i sjellin nevojat dhe dëshirat tona para Perëndisë në lutje.

**9.** Lexoni Psalmeve 34:4-18. Mendoni në heshtje për ndikimin që mund të ketë lutja në jetën e një njeriu. Pas disa minutash, tregojani mendimet tuaja grupit.

**10.** Lexoni Mateu 7:7-11. Si duhet të ndikojë ky pasazh në qëndrimet tona ndërsa i paraqesim kërkesat Perëndisë?

## **Të luteni së bashku**

---

Përgjigjiuni pyetjeve 11 dhe 12 me bashkëshortin(en) tuaj. Pas përgjigjeve, mund t'i tregoni grupit ndonjë gjë që keni zbuluar, nëse dëshironi.

**11.** Lexoni Mateu 18:19-20. Si lidhen këto vargje me lutjen së bashku si çift? Si do të përfitonte martesë juaj, nëse do të luteshit së bashku vazhdimisht?

**12.** Vini në dukje dy - tri gjëra që e bëjnë të vështirë për ju të luteni së bashku? Çfarë hapash mund të ndërmerrni për të zgjidhur një nga këto vështirësi?

### Parimi “Ndërtuesit e Familjes”:

Të luturit së bashku pohon varësinë tuaj të përbashkët tek Perëndia dhe sjell pastrim, përlësi dhe unitet, që janë thelbësore për rritje shpirtërore të vazhdueshme në martesë.



MBYLLJA

15 MINUTA

Tani është koha të praktikoni atë që keni mësuar. Kthehuni nga bashkëshorti(ja) dhe bisedoni për një nevojë në jetën tuaj në këto çaste. Mund të jetë diçka që doni ta shikoni Perëndinë ta realizojë në jetën e fëmijëve tuaj, në martesën tuaj, në punën tuaj ose në ndonjë pjesë tjetër të jetëve tuaja. Kaloni çaste duke lavdëruar Perëndinë, duke rrëfyer mëkatet dhe duke i treguar Perëndisë për nevojat tuaja dhe për nevojat e të tjerëve. **Diskutoni si grup “Ç’rrugë duhet të marrim tani?” që gjendet në faqen e fundit.**

### Lini një takim

Lini një takim me bashkëshortin(en) tuaj për të përfunduar Projektin “Ndërtuesit e Familjes”.

DATA

KOHA

VENDI

---

PROJEKTI  
"NDËRTUESITË FAMILJES"

---



---

60 MINUTA

---

### ***Si çift*** (5 minuta)

Filloni t'i tregoni njëri-tjetrit:

- Gjënë më të këndshme ose më humoristike për të cilën mbani mend të jeni lutur në fëmijëri apo në rini
- ose:**
- Gjënë më të këndshme apo më humoristike për të cilën keni dëgjuar të lutet një fëmijë

### ***Individualisht*** (20 minuta)

1. Çfarë keni mësuar për lutjen në martesë nga ky sesion?

2. Si do ta vlerësonit kohën tuaj në lutje së bashku? Ç'mund të bëni për ta përmirësuar këtë fushë?

3. Kur luteni, në cilin përbërës (lëvdim, rrëfim, kërkesa) kaloni më shumë kohë? Në cilin kaloni më pak kohë?

4. Duke përdorur Psalmin 96 si udhëzues, kaloni kohë duke lëvduar Perëndinë për atë që është Ai dhe për atë çfarë ka bërë në jetën tuaj? Bëni një listë të gjërave të veçanta për të cilat do ta lëvdoni Perëndinë.

5. Lexoni 1Gjon 1:9. Kaloni disa çaste duke rrëfyer ndonjë mëkat që po pengon rritjen në marrëdhënien tuaj me Perëndinë. Pastaj falënderojeni Perëndinë për faljen e atyre mëkateve.

6. Çfarë nevojash keni për lutje? Renditini ato si kërkesa lutjeje, pastaj lutuni sipas listës.

***Bashkëbisedoni si çift*** (35 minuta)

1. Tregojini njëri-tjetrit mendimet e kohës individuale.

---

**2. Çfarë vlere shikoni tek të luturit së bashku?**

**3. Zgjidhni një kohë dhe një vend për lutje të rregullt së bashku.**

**4. Një mjet që mund t'ju ndihmojë për ta bërë lutjen kuptimplotë dhe domethënëse në jetën tuaj, është një ditar lutjeje. Ju hidhni në të nevoja të veçanta për lutje dhe datën e lutjes, duke lënë vend bosh, në mënyrë që më vonë të mund të regjistroni atë çfarë ka ndodhur pasi jeni lutur. Mbani një ditar lutjeje për disa javë, si pjesë e këtij studimi. Bërja e kësaj gjëje do t'ju japë një mënyrë të matshme për ta parë Perëndinë në veprim në jetët tuaja. Pak përjetime janë më të gëzueshme.**

**5. Duke ndjekur pikat kryesore të lëvdimit, rrëfimit dhe kërkesave, kaloni disa çaste së bashku në lutje.**

## Ç'rrugë duhet të marrim tani?

Ju keni qenë duke punuar për përkushtimin më të rëndësishëm të jetës suaj: të kaloni kohë me Perëndinë dhe me bashkëshortin(en) tuaj. Ndoshta po pyesni veten: “Ç'rrugë duhet të marrim tani?”

Nëse grupi juaj vendos të bëni një studim tjetër së bashku, ne ju bëjmë të ditur se seria për çifte “Ndërtuesit e Familjes” e shërbimit “Jeta Familjare” ofron studime të tjera me tema të ndryshme dhe tani janë shtuar tituj të tjerë.

Vendosni si grup:

- A duam të fillojmë një studim tjetër?
- Çfarë studimi do të përdorim?
- Cili do të na drejtojë?
- Ku do të takohemi?
- Cili do t'i porositë materialet?



