

# የጸሎትህን ይዘት ማሻሻል የምትችለው እንዴት ነው?

ይህ የመልመኛ ሣጥን ወደ አምላክ ስትጸልይ የምታካትታቸውን ነገሮችና የጸሎትህን ጥራት አንድገብሎት ይረዳሃል።

## የምታካትታቸው ነገሮች

በምትጸልዩበት ወቅት ተመሳሳይ አገላለጾችን ደጋግመህ ትጠቀማለህ? ከሆነ የሚከተሉትን ነገሮች ለማድረግ ሞክር፡-

አምላክን እንድታመሰግነው የሚገፋፋህን ሦስት ምክንያቶችን ጻፍ።

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

“ይህ ሰው ማመስገኔ ለእሱ ያለኝ ፍቅር ይበልጥ እንዲጨምር ያደርጋል። ምክንያቱም እንዲህ ሳደርግ አእምሮቼ እሱ በደረገልኝ መልካም ነገሮች ላይ ያተኩራል። ይህ ደግሞ ይበልጥ አመስጋኝ እንድሆን ያደርገኛል።”—ጳጳስ

አሁን ደግሞ የሚያስጨንቁህን ሦስት ነገሮች ጻፍ።

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

“ለይሁዳ የልቤን አውጥቼ ስነግረው ካጋጠመኝ የተስፋ መቁረጥ ስሜት አረፍኵት አገኛለሁ፤ እንዲሁም ይህም አውነተኛ ወዳጄ እንደሆነ ይሰማኛል።”—ኪዳራ

አስቸጋሪ ሁኔታ ያጋጠማቸውን ሦስት የምታውቃቸውን ሰዎች ስም ጻፍ።

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

“በተለያዩ አገራት አስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ላሉ የአምነት አጋሮቻችን እንዲሁም ችግር ሊጋጠመው በቅርብ የምናውቀው ሰው መጸለፍ ችግርን ጥሩ ነው።”—ቬልቢ

አሁን በጸሎትህ ውስጥ ልታካትታቸው የምትችላቸው ዘጠኝ ነገሮች አገኘህ ማለት ነው!

**ጠቃሚ ምክር፡-** “በጸሎትህ ላይ ልትጠቅሳቸው የምትፈልጋቸውን ነገሮች በዝርዝር መጻፍና ይህንን ዝርዝር ከመጸለይህ በፊት መመልከትህ ጠቃሚ ነው። በጊዜ ሂደት ርዕሰ ጉዳዮቹ በርካታ ይሆናሉ፤ ከዚያ በኋላ ስለ ማንኛውም ጉዳይ ከይሁዳ ጋር መነጋገር ቀላል ይሆናል።”—ኪዳራ



# የጸሎት ጥራት

ከጸሎት ጋር በተያያዘ ይበልጥ ተፈታታኝ የሆነብህ የትኛው ነው?

## ጥልቀት

(ዕብራውያን 5:7ን ተመልከት)

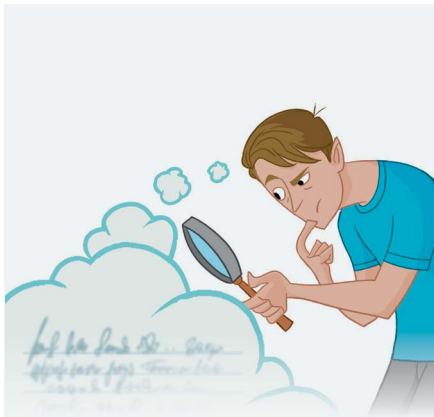
## ማዘውተር

(1 ተሰሎንቄ 5:17ን ተመልከት)

## ርዝመት

(1 ሳሙኤል 1:12ን ተመልከት)

ከጸሎት ጋር በተያያዘ ምን ግብ ልታወጣ ትችላለህ?



“አንዳንድ ጊዜ የማቀርባቸው ጸሎቶች ለይስሙላ ያህል የማደርጋቸው ይመስሉ ኛል። የሚሰማኝን ስሜት አውጥቼ ለይሖሐ ለመናገር ከፍተኛ ጥረት ማድረግ ይኖርብኛል።”—ሎረን

**ግቦቼ:-** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



“ከጓደኞቻችን ጋር ለመደዋወልና የጽሑፍ መልእክት ለመላላክ ጊዜ ማግኘታችን አይቀርም። ሆኖም ከማንም ይበልጥ ‘ልናገኘው’ የሚገባን አካል ይህም ነው። ይህ ምንጊዜም ቅድሚያ ልንሰጠው የሚገባ ጉዳይ ነው።”—አላና

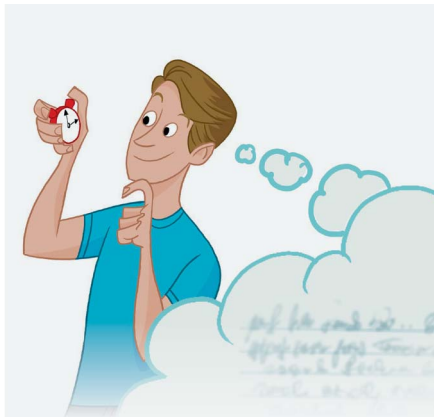
**ግቦቼ:-** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



“ረዘም ያለ ጸሎት መጸለያችን ይጠቅመናል፤ ምክንያቱም አንዲህ ባደረግን መጠን ልባችን ውስጥ ያለውን ነገር ይበልጥ አንድንገልጽ ያስችላል።”—ቴሪሳ

**ግቦቼ:-** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ጠቃሚ ምክሮች

## አጋጣሚዎችን ፈልግ

ማሪያ የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች፡- 'ባለፈው ውብ የሆነውን ሰማይ ስመለከት በጣም ተደነቅኩኝ። ስለዚህ አዚያው እያለሁ ይህን ውብ ስለሆኑት የፍጥረት ሥራዎቹ አመሰግንኩት።'



## ጸጥ ያለ ቦታ ፈልግ

ኪምበርሊ የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች 'አንዳንድ ጊዜ ውጪ ቁጭ ብዬ ወደ ይህ አዳልያለሁ። የፍጥረት ሥራዎቹን በቅርበት አየተመለከትኩ መጸለፍ አጠገቤ ሆኖ የሚያዳምጠኝ ያህል ወደ አሱ ይበልጥ አንደቀረብኩ እንዲሰማኝ ያደርጋል።'

መጸለይ የምችልባቸው ጸጥ ያሉ ቦታዎች፡-

---



---



---

## በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሚገኙ ጸሎቶችን አንብብ

ሄሌና የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች 'የመዝሙር መጽሐፍን ማንብብ በጣም ያስደስተኛል። ምክንያቱም ሌሎች የሚሰማቸውን ነገር ሁሉ እንዴት ለይሁዳ አንደተናገሩ እንደመለከትና አኔም አንደ አነሱ መናገር የምፈልገውን ሁሉ በነፃነት ለይሁዳ ለመናገር ይረዳኛል።'

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሚገኙ ልዩን የነኩ ጸሎቶች፡-

---



---



---

