የጸሎትህን ይዘት ማሻሻል የምትችለው እንዴት ነው?

ይህ የመልመጃ ሣጥን ወደ አምላክ ስትጸልይ የምታካትታቸውን ነገሮችና የጸሎትህን ጥራት እንድትመረምር ይረዳሃል።

የምታካትታቸው ነገሮች

በምትጸልይበት ወቅት ተመሳሳይ አገላለጾችን ደጋግመህ ትጠቀማለህ? ከሆነ የሚከተሉትን ነገሮች ለማድረግ ሞክር፦

አምላክን እንድታመሰግነው የሚገፋፋህን ሦስት ምክንያቶችን ጻፍ።

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________

“ይሖዋን ማመስገኔ ለእሱ ያለኝ ፍቅር ይበልጥ እንዲጨምር ያደርጋል። ምክንያቱም እንዲህ ሳደርግ አእምሮዬ እሱ ባደረገልኝ መልካም ነገሮች ላይ ያተኩራል። ይህ ደግሞ ይበልጥ አመስጋኝ እንድሆን ያደርገኛል።”—ጃኔት

አሁን ደግሞ የሚያስጨንቁህን ሦስት ነገሮች ጻፍ።

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________

“ለይሖዋ የልቤን አውጥቼ ስነግረው ካጋጠመኝ የተስፋ መቁረጥ ስሜት እረፍት አገኛለሁ፤ እንዲሁም ይሖዋ እውነተኛ ወዳጄ እንደሆነ ይሰማኛል።”—ኪያራ

አስቸጋሪ ሁኔታ ያጋጠማቸውን ሦስት የምታውቃቸውን ሰዎች ስም ጻፍ።

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________

“በተለያየ አገራት አስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ላሉ የእምነት አጋሮቻችን እንዲሁም ችግር ላጋጠመው በቅርብ የምናውቀው ሰው መጸለያችን ጥሩ ነው።”—ሼልቢ

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 ከይሖዋ ጋር መነጋገር ቀላል ይሆንልሃል።”—ሲያራ**

www.jw.org/am © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

የጸሎትህ ጥራት

ከጸሎት ጋር በተያያዘ ይበልጥ ተፈታታኝ የሆነብህ የትኛው ነው?

ጥልቀት	ማዘውተር	ርዝመት
(ዕብራውያን 5:7ን ተመልከት)	(1 ተሰሎንቄ 5:17ን ተመልከት)	(1 ሳሙኤል 1:12ን ተመልከት)

ከጸሎት ጋር በተያያዘ ምን ግብ ልታወጣ ትችላለህ?

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

ግቦቼ፦ ______________________

____

____

____

____

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

ግቦቼ፦ ______________________

____

____

____

____

“ረዘም ያለ ጸሎት መጸለያችን ይጠቅመናል፤ ምክንያቱም እንዲህ ባደረግን መጠን ልባችን ውስጥ ያለውን ነገር ይበልጥ እንድንገልጽ ያስችለናል።”—ቴሬሳ

ግቦቼ፦ ______________________

____

____

____

____

www.jw.org/am © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

ጠቃሚ ምክሮች

አጋጣሚዎችን ፈልግ

ማሪያ የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች፦ ‘ባለፈው ውብ የሆነውን ሰማይ ስመለከት በጣም ተደነቅኩኝ። ስለዚህ እዚያው እያለሁ ይሖዋን ውብ ስለሆኑት የፍጥረት ሥራዎቹ አመሰገንኩት።’

ጸጥ ያለ ቦታ ፈልግ

ኪምበርሊ የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች ‘አንዳንድ ጊዜ ውጪ ቁጭ ብዬ ወደ ይሖዋ እጸልያለሁ። የፍጥረት ሥራዎቹን በቅርበት እየተመለከትኩ መጸለዬ አጠገቤ ሆኖ የሚያዳምጠኝ ያህል ወደ እሱ ይበልጥ እንደቀረብኩ እንዲሰማኝ ያደርጋል።’

መጸለይ የምችልባቸው ጸጥ ያሉ ቦታዎች፦

____

____

____

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሚገኙ ጸሎቶችን አንብብ

ሄሌና የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች ‘የመዝሙር መጽሐፍን ማንበብ በጣም ያስደስተኛል። ምክንያቱም ሌሎች የሚሰማቸውን ነገር ሁሉ እንዴት ለይሖዋ እንደተናገሩ እንድመለከትና እኔም እንደ እነሱ መናገር የምፈልገውን ሁሉ በነፃነት ለይሖዋ ለመናገር ይረዳኛል።’

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሚገኙ ልቤን የነኩ ጸሎቶች፦

____

____

____

www.jw.org/am © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania