

നിങ്ങളുടെ പ്രാർഥനകൾ എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം?

ദൈവത്തോടുള്ള ആശയവിനിമയത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന വിവരങ്ങളും അതിന്റെ ഗുണനിലവാരവും പരിശോധിക്കാൻ ഈ അഭ്യാസം നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

വിഷയങ്ങൾ

ഓരോ പ്രാവശ്യം പ്രാർഥിക്കുമ്പോഴും ഒരേ കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാണോ പറയുന്നത്? അങ്ങനെയെങ്കിൽ പിൻവരുന്ന കാര്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുക:

നിങ്ങൾ നന്ദി പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ എഴുതുക.

1. _____
2. _____
3. _____

“യഹോവയോട് നന്ദി പറയുമ്പോൾ യഹോവയെ കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കാൻ ഞാൻ പ്രേരിതയാകുന്നു. കാരണം ഓരോ പ്രാവശ്യം നന്ദി പറയുമ്പോഴും ദൈവം ചെയ്തുതന്നിട്ടുള്ള നന്മകൾ ഞാൻ ഓർക്കുകയാണ്. നന്ദിയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായിത്തീരാൻ ഇത് എന്നെ സഹായിക്കുന്നു.” —ജിയാനെറ്റ്.

നിങ്ങളെ ഏറ്റവും വിഷമിപ്പിക്കുന്ന മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ എഴുതുക.

1. _____
2. _____
3. _____

“യഹോവയുടെ മുമ്പാകെ എത്രത്തോളം ഹൃദയം പകർന്നോ അത്രത്തോളം എനിക്ക് ആശ്വാസം തോന്നി. കൂടാതെ, യഹോവയോടുള്ള എന്റെ അടുപ്പവും കൂടി.” —കിയാര.

ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ നേരിടുന്ന മൂന്ന് പേരുടെ പേര് എഴുതുക.

1. _____
2. _____
3. _____

“നമ്മുടെ സമീപത്തോ ദൂരെ ദേശങ്ങളിലോ, ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന സഹാരാധകർക്കുവേണ്ടി പ്രാർഥിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.” —ഷെൽബി.

പ്രാർഥനയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന ഒമ്പത് കാര്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു!

ചെയ്യാനാകുന്നത്: “പ്രാർഥിക്കാനുള്ള കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക ഉണ്ടാക്കാൻ ഇത് എന്നെ സഹായിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാർഥിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ആ പട്ടിക ഞാൻ എടുത്തു നോക്കും. പതിയെപ്പതിയെ പട്ടികയുടെ നീളം കൂടുമ്പോൾ യഹോവയോടു സംസാരിക്കാൻ പല കാര്യങ്ങളും നമുക്കുണ്ടാകും.” —സിയാറ.



ഗുണനിലവാരം

താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവയിൽ പ്രാർഥനയുടെ ഏത് വശമാണ് നിങ്ങൾക്കു ബുദ്ധിമുട്ടായി തോന്നുന്നത്?

ആഴം

(എബ്രായർ 5:7 കാണുക.)

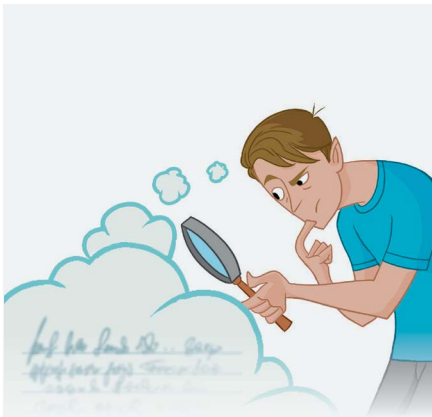
എണ്ണം

(1 തെസ്സലോനികർ 5:17 കാണുക.)

ദൈർഘ്യം

(1 ശമുവേൽ 1:12 കാണുക.)

പ്രാർഥിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ എന്തൊക്കെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു വെക്കാം?



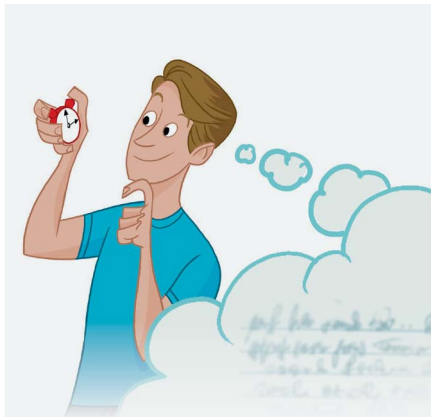
“എന്റെ പ്രാർഥനയ്ക്ക് മിക്കപ്പോഴും കഴമ്പില്ലെന്ന് എനിക്ക് ചിലപ്പോൾ തോന്നാറുണ്ട്. എനിക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്ന് യഹോവയോടു പറയാൻ കുറിനശ്രമംതന്നെ എനിക്ക് ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു.”—ലോറെൻ.

എന്റെ ലക്ഷ്യം: _____



“കൂട്ടുകാരോട് ഫോണിൽ സംസാരിക്കാനും അവർക്ക് മെസ്സേജ് അയയ്ക്കാനും നമ്മൾ എങ്ങനെയെങ്കിലുമൊക്കെ സമയം കണ്ടെത്തും. എന്നാൽ അർഥവത്തായ ‘സംസാരം’ വേണ്ടത് യഹോവയുമായിട്ടാണ്. അതിന് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കണം.”—അലാന.

എന്റെ ലക്ഷ്യം: _____



“സമയമെടുത്ത് പ്രാർഥിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കാരണം എത്ര അധികം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നോ അത്ര അധികം നമ്മുടെ ഉള്ളു തുറക്കാനാകും.”—ട്രീസ.

എന്റെ ലക്ഷ്യം: _____

ചെയ്യാനാകുന്നത്

പ്രാർത്ഥിക്കാനായി കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല

“കഴിഞ്ഞ ദിവസം ഞാൻ ആകാശത്തേക്കു നോക്കി. ആകാശത്തിന്റെ ഭംഗി കണ്ട് അങ്ങനെ നിന്നുപോയി. ഇത്രയും മനോഹരമായി ഓരോന്നും സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നതിന് അപ്പോൾത്തന്നെ ഞാൻ യഹോവയ്ക്കു നന്ദി കൊടുത്തു.” മറിയ എന്ന ചെറുപ്പക്കാരി പറയുന്നു.



ശാന്തമായ സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക

“ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഞാൻ വെറുതെ പുറത്ത് പോയിരുന്ന് യഹോവയോട് പ്രാർത്ഥിക്കും,” കിംബർലി എന്നു പേരുള്ള കൗമാരക്കാരി പറയുന്നു. “ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിവൈവിധ്യങ്ങൾ നേരിട്ടുകാണുന്നത് ദൈവത്തോട് എന്നെ കൂടുതൽ അടുപ്പിക്കുന്നു. ദൈവത്തെ കണ്ടുകൊണ്ട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതുപോലെ എനിക്ക് തോന്നും.”

എനിക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പറ്റുന്ന ശാന്തമായ സ്ഥലങ്ങൾ



ബൈബിളിലെ പ്രാർത്ഥനകൾ വായിക്കുക

“സങ്കീർത്തനങ്ങൾ വായിക്കാൻ നല്ല രസമാണ്,” യുവപ്രായക്കാരിയായ ഹെലന പറയുന്നു. “മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെയാണ് യഹോവയോട് മനസ്സുതുറന്നു സംസാരിച്ചതെന്നു കാണാൻ ഇത് എന്നെ സഹായിക്കുന്നു. എനിக்கும் ദൈവമുമ്പാകെ അവരെപ്പോലെ എങ്ങനെ ഉള്ളു തുറക്കാനാകുമെന്നു മനസ്സിലായി.”

എനിക്ക് ഉത്സാഹം പകരുന്ന ബൈബിളിലെ പ്രാർത്ഥനകൾ:

