

Jinsi ya Kuboresha Sala Zako

Daftari hili litakusaidia kuchunguza mambo unayosema na ubora wa mawasiliano yako na Mungu.

MAMBO UNAYOSEMA

Je, kila mara unajikuta ukisema mambo yaleyale katika kila sala? Ikiwa ndivyo, jaribu mambo yafuatayo:

Andika mambo matatu ambayo unashukuru kuyahusu.

1. _____
2. _____
3. _____

“Kumshukuru Yehova hunifanya nimpende zaidi kwa sababu kunailazimisha akili yangu ifikirie mambo yote mazuri ambayo amenifanyia. Na jambo hilo hunifanya niwe mwenye shukrani sana.”—Jeanette.

Sasa andika mambo matatu yanayokuhangaisha.

1. _____
2. _____
3. _____

“Kadiri ninavyomimina moyo wangu kwa Yehova ndivyo ninavyohisi nimefarijika zaidi kutokana na mambo yanayonikatisha tamaa, na ndivyo ninavyozidi kumwona kuwa rafiki wa kweli.”—Kiara.

Andika majina ya watu watatu unaowajua ambao wanakabili hali ngumu.

1. _____
2. _____
3. _____

“Ni vizuri kusali kwa ajili ya waabudu wenzetu wanaoishi mbali nasi ambao wanapambana na hali fulani ngumu au labda mtu wa karibu ambaye anakabili hali ngumu.”—Shelby.

Tayari umepata mambo tisa unayoweza kutia ndani ya sala zako!

Dokezo: *“Kuweka orodha ya mambo utakayosali kuyahusu na kisha kupitia orodha hiyo kabla ya kusali kunasaidia sana. Baada ya muda, utakuwa na mambo mengi ya kumweleza Yehova na itakuwa rahisi kuzungumza naye kuhusu chochote kilicho akilini mwako.”—Ciara.*



UBORA

Ni jambo gani ambalo ni ngumu sana kwako kufanya?

KUSALI KWA KINA

(Soma Waebrania 5:7.)

KUSALI MARA NYINGI

(Soma 1 Wathesalonike 5:17.)

KUSALI KWA MUDA MREFU

(Soma 1 Samweli 1:12.)

Unaweza kujiwekea malengo gani kuhusiana na sala zako?



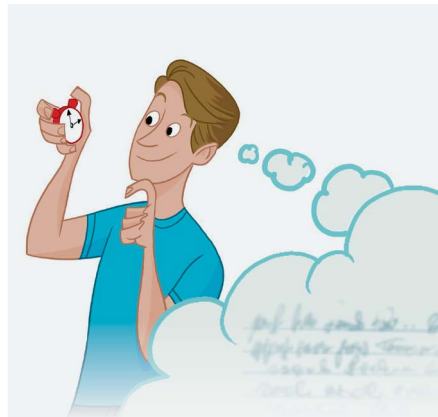
“Wakati mwingine ninahisi sala zangu ni ‘za kijuujuu tu.’ Ninahitaji kujitahidi kumweleza Yehova jinsi ninavyohisi hasa.”—Lauren.

Malengo yangu: _____



“Tunapata wakati wa kuwatumia ujumbe na kuwapigia simu marafiki wetu. Lakini ‘mawasiliano’ ya maana kuliko yote tunayoweza kufanya ni kuwasiliana na Yehova. Hilo ndilo tunalopaswa kutanguliza.”—Alana.

Malengo yangu: _____



“Ni vizuri kusali kwa muda mrefu kwa sababu kadiri tunavyofanya hivyo ndivyo tunavyoeleza kile kilicho moyoni mwetu.”—Teresa.

Malengo yangu: _____

MADOKEZO

Tumia fursa zote

Tineja anayeitwa Maria anasema hivi: “Siku fulani nilitazama anga maridadi, na likanivutia sana. Hivyo nilimshukuru Yehova wakati huohuo kwa uzuri wa vitu alivyounda.”



Tafuta mahali penye utulivu

Tineja anayeitwa Kimberly anasema hivi: “Wakati mwingine ninakaa nje na kusali kwa Yehova. Kuutazama uumbaji wake kuanifanya nihisi niko karibu sana naye. Ninahisi kama tu yuko mbele yangu ninaposali kwake.”

Maeneo matulivu ambayo ninaweza kwenda ninapotaka kusali:

Soma sala zilizoandikwa kwenye Biblia

Mwanamke mmoja kijana anayeitwa Helena anasema hivi: “Ninafurahia sana kusoma Zaburi. Ninaona jinsi wengine wali-vojieleza kwa Yehova na hilo hunifanya nitake kusema mambo kwa uhuru kama walivyofanya.”

Sala zinazonivutia sana:

