

Dualarının Kalitesini Nasıl Artırabilirsin?

Bu kişisel analiz sayfası dualarının içeriğini ve kalitesini gözden geçirmene yardımcı olacak.

İÇERİK

Dualarında sürekli aynı şeyleri mi söylüyorsun? Öyleyse bu kısım sana yardımcı olabilir.

Yehova'ya teşekkür etmek istediğin üç şeyi yaz.

1. _____
2. _____
3. _____

“Yehova'ya şükretmek O'na olan sevgimi artırıyor. Çünkü şükretmek, Yehova'nın benim için yaptığı onca güzel şeye odaklanmamı ve daha takdîrkâr biri olmamı sağlıyor” (Jeanette).

Şimdi canını sıkın üç şeyi yaz.

1. _____
2. _____
3. _____

“Yehova'ya yüreğimdekileri döktükçe içinde bulunduğum bunalımdan yavaş yavaş kurtuldum ve O'nun gerçek bir dost olduğunu daha çok hissettim” (Kiara).

Zorluklar yaşadığını bildiğin üç kişinin ismini yaz.

1. _____
2. _____
3. _____

“Uzak yerlerde yaşayan ve sınavlarla boğuşan kardeşler için ya da yakınımızda olan ve zor zamanlar geçiren biri için dua edebiliriz” (Shelby).

Dualarına dahil edebileceğin dokuz konu belirledin bile!

Bir Öneri:

“Dua edeceğin şeylerin listesini yapıp dua etmeden önce bu listeye bakmaktan yarar görebilirsin. Zamanla konular artar ve zihninden geçenleri Yehova'ya anlatmak daha kolay olur” (Ciara).



KALİTE

Dua ederken aşağıdaki noktalardan hangisinde daha çok zorlanıyorsun?

DERİNLİK

(İbraniler 5:7'ye bak.)

SIKLIK

(1. Selanikliler 5:17'ye bak.)

UZUNLUK

(1. Samuel 1:12'ye bak.)

Dualarınla ilgili hangi hedefi koyabilirsin?



“Bazen dualarımın yüzeysel olduğunu hissediyorum. Gerçekten ne hissettiğimi Yehova'ya anlatmak için çok çaba harcamam gerekiyor” (Lauren).

Hedefim: _____



“Arkadaşlarımızla mesajla ya da telefonla sohbet etmek için bir şekilde zaman buluyoruz. Fakat en anlamlı sohbet Yehova'yla ettiğimiz sohbetir. Önceliği buna vermeliyiz” (Alana).

Hedefim: _____



“Duayı bitirmek için acele etmemeliyiz, çünkü ne kadar uzun dua edersek yüreğimizdekileri o kadar çok dile getiririz” (Teresa).

Hedefim: _____

ÖNERİLER

İçinden geldiği an dua et

Maria isimli bir genç şöyle diyor: “Geçen gün gökyüzüne baktığımda güzelliği karşısında hayran kaldım. Hemen o an Yehova’ya bu kadar güzel şeyler yarattığı için teşekkür ettim.”



Sessiz bir yer bul

Kimberly adındaki bir genç “Bazen dışarıda oturup Yehova’ya dua ediyorum” diyor. “Yarat-tığı eserlere bakmak kendimi O’na daha yakın hissetmemi sağlıyor, sanki dua ederken Yehova oradaymış gibi hissediyorum.”

Dua edebileceğim sessiz yerler:



Kutsal Kitaptaki duaları oku

Helena isimli bir genç şunları söylüyor: “Mezmurlar kitabını okumak harika. Bu kitap başkalarının kendilerini Yehova’ya nasıl ifade ettiğini görmemi sağlıyor ve bende, içimden geçenleri onlar gibi rahatça söyleme isteği uyandırıyor.”

Kutsal Kitaptaki örnek alabileceğim dualar:

