

Şükran

sevinç ve esenlik yolu

Buradan Başlayın

Aldığımız özel bir hediye hatırlayın. Kimden ve ne zaman almıştınız? Nasıl hissetmiştiniz? Aldığımızda ne yapmış ve ne söylemişsiniz?

Sohbet Edin

Şükran, ruhsal yolculuğumuzda her zaman doğal olarak ortaya çıkmayan ama güçlü olan bir araçtır. Pratik yapmamız gerekir.

- Neden bazen şükretmekte başarısız oluruz?
- Minnettar olmanın faydaları nelerdir?

Tanrı'ya minnettar olduğunuz yedi şey bulun.

Ana Fikir

Minnettarlık yüreklerimize Tanrı'nın kim olduğunu, bize verdiği pek çok bereketi ve yaşamlarımızda yaptığı işleri hatırlatır. Sonuç olarak, Mesih'in sevincini ve esenliğini daha fazla yaşarız.

Mezmur 107:1-2'yi okuyun

Aktif bir şekilde şükrederek, Tanrımızın iyi ve sevgi dolu olduğuna odaklanınız. Ayrıca kendi yaşamlarımızı da bir perspektif içinde görürüz. İsteklerimiz ve ihtiyaçlarımız çoğu zaman bizi bunaltabilir. Fakat bilinçli bir şekilde şükretmek, bize en büyük ihtiyaçlarımızın zaten karşılandığını ve geri kalanı için güvenebileceğimiz iyi bir Baba'ya hizmet ettiğimizi hatırlatır. Ne zaman gerçek bir şükran duysak, koşullar ne olursa olsun içimizde sevinç uyanır.

Sohbet Edin

Filipililer 4:4-7'yi okuyun.

- Şükretmenin neden kaygılarımızı yatıştırdığını ve bizi esenliğe kavuşturduğunu düşünüyorsunuz?
- Şükredilecek yedi şey daha bulun - bu kez Tanrı'nın ne yaptığına değil, kim olduğuna odaklanın.
- Tanrı'ya minnettarlığımızı ifade etmenin farklı yolları nelerdir?

Söz'ü Keşfedin

Neden şükrettiğimize baktık ve bunu yapmanın farklı yollarını değerlendirdik. Şimdi de **'ne zaman'** ve **'ne için** olacağına bakalım.

Efesliler 5:20'yi okuyun

Ne zaman teşekkür etmeliyiz? _____

- **Gün boyunca Tanrı'nın bize olan iyiliğinin farkında olma ve şükretme alıştırması yapabiliriz. Sürekli şükretmek bakış açımızı keskin tutacaktır.**

Ne için şükrediyoruz? _____

- Pavlus bize her şey için şükretmemizi öğretir. Peki ya hayatımızın zor anlarında? Zorluklar ve acılar yaşadığımızda nasıl şükrederiz?

Yakup 1:2-4'ü okuyun.

Bazı deneyimler gerçekten de çok acı verici olabilir, ancak bu durumda bile şükredebiliriz, çünkü Tanrı bu anları bizi şekillendirmek ve tamamlamak için kullanmaktadır.

- Maddi bir zorluk yaşayan biri ne için şükredebilir?
- Zor bir ilişkinin ortasında olan biri ne için şükredebilir?
- Fiziksel olarak acı çeken biri ne için şükredebilir?

Tanrı'ya güvendiğimizde yaşamdaki zor şeyler bile bizim iyiliğimiz için sonuçlanır. Evet, her şeyde şükredebilir ve Rab'bin sevincini yaşayabiliriz.

Şimdi Birlikte Pratik Yapın

- Devam edelim! Tanrı'ya minnettar olduğunuz en az yedi şey daha ekleyin. Henüz Tanrı'ya hiç şükretmediğiniz bir alanı da eklemeye çalışın.
- Bugün listelediğiniz her şey için Tanrı'ya birlikte şükredin, sevincinizi artırmasını ve yüreğinizi esenliğiyle korumasını isteyin.
- Şimdi birbirinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Ne için şükrediyorsunuz? Birbirinize neden minnettar olduğunuzu paylaşmak için iki dakikanızı ayırın.

Uygulamanızı Günlük Olarak Gözden Geçirin

- Her sabah kişisel sessiz zamanınızda Kutsal Ruh'tan size alçakgönüllü ve minnettar bir yürek vermesini isteyin. Dualarınıza rehberlik etmesi için bu ayetleri kullanın:
 - 1. Selanıkliler 5:16-18
 - Koloseliler 3:15-17
 - Efesliler 5:15-21
- Şükretmekte zorlandığınız bir durum var mı? Babanıza şükretmenin sizin için ne kadar zor olduğunu söyleyin. Kutsal Ruh'tan bu durumun sizin iyiliğiniz için nasıl işlediğini görmeyi sağlayacak gözler vermesini isteyin. Sonra Tanrı'ya bu durumda güvenilir olduğu için şükrederek başlayın.
- Her gün en az üç şey için Tanrı'ya şükredin.
- Bu hafta boyunca, minnettar olduğunuz üç kişiyi düşünün ve sonra onlar için neden minnettar olduğunuzu söyleyin.