

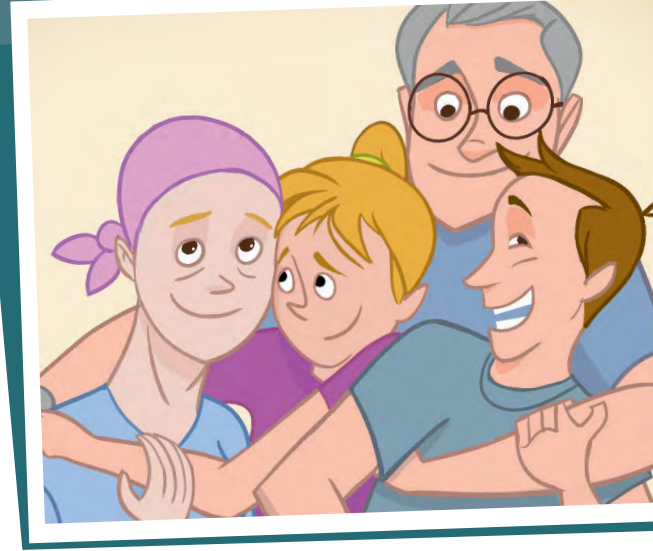
जब पापा या मम्मी बीमार हों

अगर आपके पापा या मम्मी लंबे समय से बीमार हैं, तो इस अभ्यास की मदद से आप उनकी और अपनी देखभाल अच्छी तरह कर पाएँगे।

1 अपने पापा-मम्मी का खयाल रखिए

आपके पापा या मम्मी को कौन-सी बीमारी है?

उस बीमारी की वजह से वे कौन-कौन-से काम नहीं कर पाते?



आप किन कामों में उनकी मदद कर सकते हैं?



वे क्या नहीं कर सकते

उनकी मदद कैसे करें

आप घर के कौन-कौन-से काम सँभाल सकते हैं, उन पर निशान लगाइए



अगर वे उदास नज़र आते हैं तो उनकी उदासी दूर करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?


सुझाव

उनका "दर्द महसूस" कीजिए। (1 पतरस 3:8) यह समझने की कोशिश कीजिए कि हर दिन आपके पापा या मम्मी किस तकलीफ से गुजरते हैं। उदाहरण के लिए, ऐलन नाम की लड़की कहती है, "पिछले कुछ सालों में मेरी ज़िंदगी में कई यादगार दिन आए, मगर उनमें से किसी में भी मम्मी मेरी खुशी में शामिल नहीं हो पायीं। मैं जानती हूँ कि मेरे लिए यह जितना मुश्किल रहा, उससे कहीं ज़्यादा मुश्किल मम्मी के लिए रहा होगा।"



2 अपना खयाल रखिए



“मम्मी की देखभाल करने के लिए मुझे पूरे-पूरे दिन अस्पताल में रहना पड़ता था और मैं कई दिन घर पर भी अकेला रहा। अस्पताल से लौटने के बाद उन्हें दर्द की दवाइयाँ लेनी पड़ती थीं, इस वजह से उनका बुरा हाल हो गया। मम्मी की हर ज़रूरत का खयाल रखते-रखते मैं बहुत थक जाता था।”—ग्रेगरी।

अपने पापा-मम्मी की देखभाल करते समय **आपको** सबसे मुश्किल क्या लगता है?

आप अपनी सेहत का खयाल कैसे रख सकते हैं?

आप क्या करेंगे:

आप क्या नहीं करेंगे:

आप खुद को ज़ब्बती तौर पर कैसे सँभाल सकते हैं?

आप क्या करेंगे:

आप क्या नहीं करेंगे:

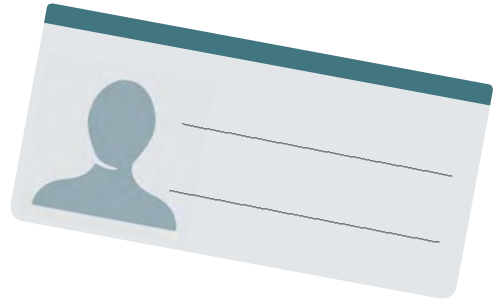
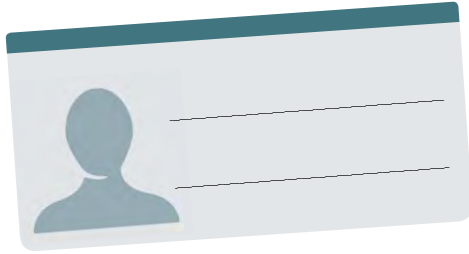
आप परमेश्वर की सेवा से जुड़े कामों पर कैसे ध्यान दे सकते हैं?

आप क्या करेंगे:

आप क्या नहीं करेंगे:

किससे मदद लें

शास्त्र कहता है: सच्चा दोस्त हर समय प्यार करता है और मुसीबत की घड़ी में भाई बन जाता है।
(नीतिवचन 17:17) नीचे ऐसे दो लोगों के नाम लिखिए जिनसे आप ज़रूरत पड़ने पर मदद माँग सकते हैं।



शास्त्र कहता है: “अपना बोझ यहोवा पर डाल दे वह तुझे सम्भालेगा; वह धर्मी को कभी टलने न देगा।” (भजन 55:22)
इस सलाह को ध्यान में रखते हुए, आप कौन-सी खास बातों के बारे में प्रार्थना कर सकते हैं?


सुझाव

कुछ ऐसी आयतें लिखकर रखिए जिनसे आपका हौसला बढ़ा है। ऐलन जिसका ज़िक्र पहले आया था कहती है, “एक दिन मैंने यशायाह 46:4 पढ़ा जहाँ लिखा है, ‘तुम्हारे बुढ़ापे में भी मैं वैसा ही बना रहूँगा और तुम्हारे बाल पकने के समय तक तुम्हें उठाए रहूँगा। मैं . . . तुम्हें लिए फिरता रहूँगा। मैं तुम्हें उठाए रहूँगा और छुड़ाता भी रहूँगा।’ यह आयत मुझे एहसास दिलाती है कि मैं और मेरी मम्मी अकेले नहीं हैं। कल चाहे जो भी हो, यहोवा की मदद से हम उसका सामना ज़रूर कर पाएँगे। यहोवा उसका सामना करने की ताकत हमें ज़रूर देगा।”

