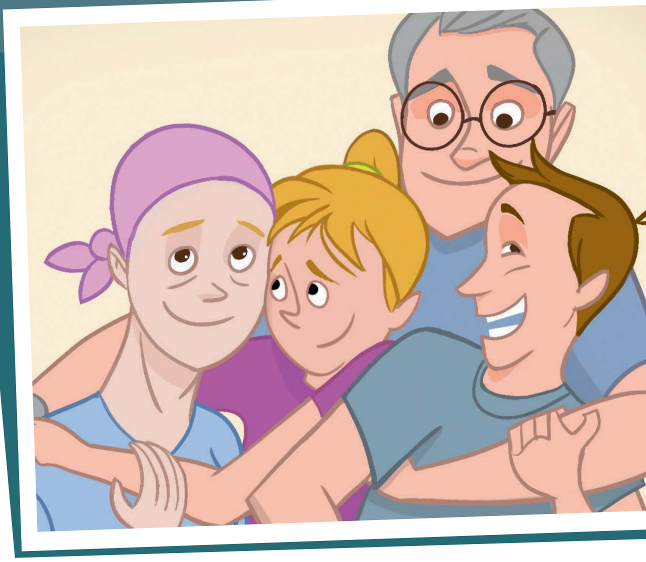
Meta ġenitur ikun marid

Jekk ommok jew missierek hu marid għal perijodu twil, dan l-eżerċizzju se jgħinek tieħu ħsieb il-ġenitur tiegħek—u tiegħek innifsek!

1 ĦU ĦSIEB LILL-ĠENITUR TIEGĦEK



X’marda għandu l-ġenitur?

X’inhuma xi affarijiet li ma jistax jagħmel il-ġenitur minħabba din il-marda?

Fiex tista’ tgħin inti?

X’MA JISTAX JAGĦMEL	KIF TISTA’ TGĦIN

www.jw.org © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

Immarka liema xogħol tad-dar tista' tagħmel inti

B'liema modi tista' ttaffi d-dwejjaq li qed iħoss il-ġenitur?

____

____

Parir

Ipprova ifhem kif qed iħossu l-ġenitur. (1 Pietru 3:8) Ipprova ifhem minn xiex inhu għaddej missierek jew ommok minħabba din il-marda. Pereżempju, żagħżugħa jisimha Ellen tgħid: "Dawn l-aħħar ftit snin, kelli diversi okkażjonijiet speċjali f'ħajti li ommi ma setgħetx tkun preżenti għalihom. *Kienet kemm kienet diffiċli għalija, naf li kienet iktar diffiċli għal ommi.*"

www.jw.org © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

2 ĦU ĦSIEB TIEGĦEK INNIFSEK

“Kien hemm ġranet twal li qattajt l-isptar u ġranet oħrajn li qattajthom waħdi d-dar. Imbagħad, meta ommi kienet tkun id-dar tirkupra, l-effett tal-mediċina ta’ kontra l-uġigħ kien iġegħelha taġixxi b’mod differenti. Li nieħu ħsieb il-bżonnijiet t’ommi emozzjonalment u fiżikament kien iħallini bla saħħa.”—Gregory.

Liema hi l-ikbar sfida li **int** qed tiffaċċja waqt li qed tieħu ħsieb il-ġenitur tiegħek?

____

____

Kif tista’ tieħu ħsieb tiegħek innifsek fiżikament?

X’TISTA’ TAGĦMEL:

____

____

____

____

X’GĦANDEK TEVITA:

____

____

____

____

Kif tista’ tieħu ħsieb tiegħek innifsek emozzjonalment?

X’TISTA’ TAGĦMEL:

____

____

____

____

X’GĦANDEK TEVITA:

____

____

____

____

Kif tista’ tieħu ħsieb tiegħek innifsek spiritwalment?

X’TISTA’ TAGĦMEL:

____

____

____

____

X’GĦANDEK TEVITA:

____

____

____

____

www.jw.org © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

GĦAJNUNA UTLI

Il-Bibbja tgħid: “Ħabib veru jħobb il-ħin kollu; huwa ħu mwieled għal meta jkun hemm in-niket.” (Proverbji 17:17) Hawn taħt niżżel l-ismijiet ta’ żewġ persuni li jistgħu jgħinuk meta jkollok bżonn.

Il-Bibbja tgħid: “Ixħet toqlok fuq Ġeħova, u jsostnik. Hu qatt ma jħalli lill-ġust jogħtor.” (Salm 55:22) Fi qbil ma’ dan il-parir, liema affarijiet speċifiċi tista’ ssemmi fit-talb tiegħek?

____

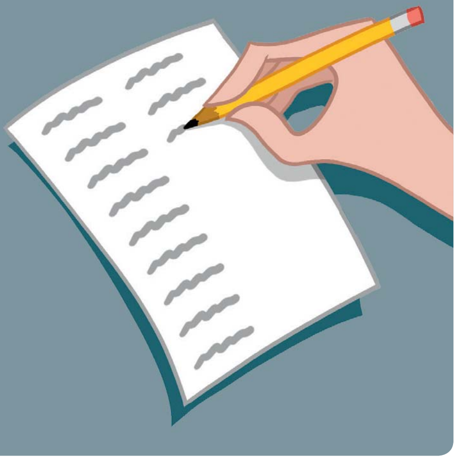
____

____

____

Parir

Żomm lista ta’ skritturi li huma t’għajnuna għalik. Ellen, li ssemmiet qabel, tgħid: “Darba waħda ltqajt mal-vers t’Isaija 46:4, li jgħid: ‘Jien nibqa’ l-istess Wieħed anki meta tixjieħu; anki meta xagħarkom isir griż nibqa’ nqandilkom. Jien naġixxi, sabiex inġorr u nqandel u nipprovdi ħelsien.’ Dan il-vers ifakkarni li jien m’iniex waħdi, u lanqas ommi. Ġeħova se jgħinna biex inkampaw ma’ kull sitwazzjoni li nistgħu niffaċċjaw ’il quddiem.”



www.jw.org © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania