

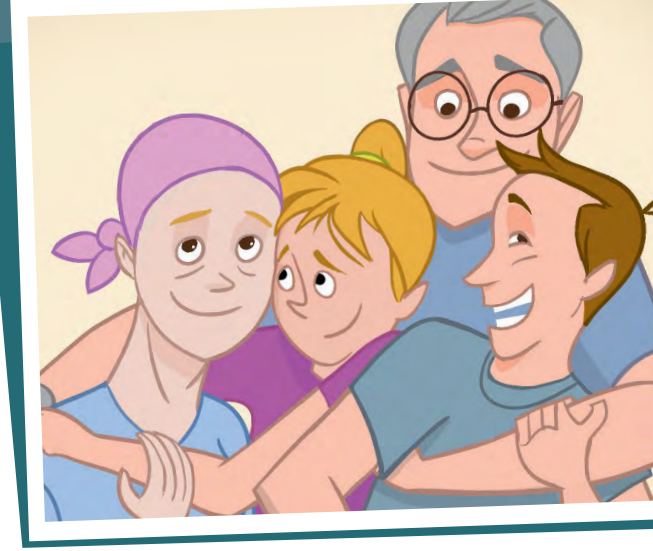
आमा वा बुबालाई गम्भीर रोग लाग्दा

तपाईंको आमा वा बुबालाई दीर्घकालीन रोग लागेको छ भने उहाँको हेरविचार गर्न र आफ्नो पनि ख्याल राख्न यो अभ्यास सामग्रीले मदत गर्न सक्छ।

१ आमा वा बुबाको हेरविचार गर्नुहोस्

आमा वा बुबालाई के रोग लागेको छ?

रोगले गर्दा आमा वा बुबाले के-कस्ता कुराहरू गर्न सक्नुहुन्न?



सीमितताले गर्दा उहाँले गर्न नसक्ने कुन चाहिँ कुरामा तपाईं मदत दिन सक्नुहुन्छ?



सीमितताहरू

कसरी मदत दिने?



तपाईंले गर्न सक्ने घरायसी काम के-के छ, विचार गर्नुहोस्



आमा वा बुबाको भावनात्मक पीडा कम गर्न तपाईं के-कस्ता कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ?

.....

.....

.....


सुझाव

“एक-अर्काको पीडा महसुस” गर्नुहोस्।
(१ पत्रुस ३:८) रोगले गर्दा आमा वा बुबालाई कस्तो पीडा भइरहेको होला, बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्। जस्तै: एलेन नाम गरेकी एक युवती यसो भन्छिन्: “बितेको केही वर्षमा मेरो जीवनको महत्त्वपूर्ण क्षणहरूमा मेरी आमा सहभागी हुन सक्नुभएन। त्यतिबेला मलाई दुःख लाग्यो तर मलाईभन्दा पनि आमालाई झनै दुःख लाग्यो।”



२ आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्

“मैले धेरै दिन अस्पतालमा आमाकोलागि कुरुवा बस्नुपन्थो। घरमा पनि धेरै दिन धुमधुमती बस्नुपन्थो। उपचार सिध्याएर आमा घरमा आउनु भएपछि उहाँलाई कडा न कडा औषधी दिइएकोले कहिलेकाहीं उहाँको होस ठेगानमा हुँदैन थियो। मेरो आमाको हेरविचार गर्दा-गर्दा म आफैँ थाकेर चुर भएँ।”
— ग्रेगोरी



आमा वा बुबाको हेरविचार गर्दा तपाईंले भोग्नुपरेको सबैभन्दा गाह्रो कुरा के हो?

तपाईं शारीरिक तवरमा कसरी आफ्नो
ख्याल राख्न सक्नुहुन्छ?

यसो गरेर:

यसो नगरेर:

तपाईं भावनात्मक रूपमा कसरी आफ्नो
ख्याल राख्न सक्नुहुन्छ?

यसो गरेर:

यसो नगरेर:

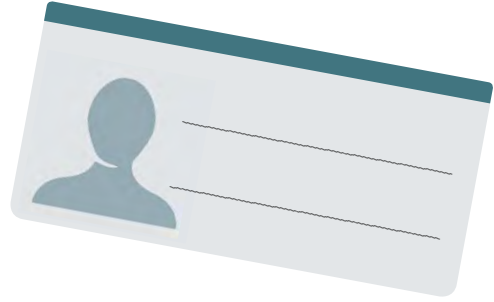
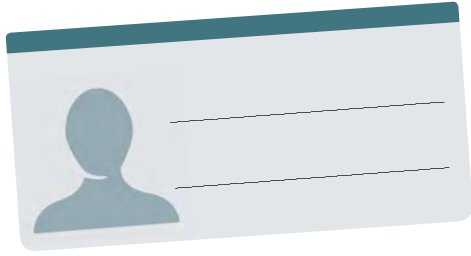
तपाईं आध्यात्मिक रूपमा कसरी आफ्नो
ख्याल राख्न सक्नुहुन्छ?

यसो गरेर:

यसो नगरेर:

स्रोत

बाइबल बताउँछ: “मित्र सब समय एक प्रेमी साथी हुन्छ, औं दाजुभाइचाहिं दुःखमा सहभागी हुनलाई जन्मेको हुन्छ।” (हितोपदेश १७:१७) मदत चाहिएको बेला भर पर्न सकिने दुई जना व्यक्तिबारे लेख्नुहोस्।



बाइबल बताउँछ: “तेरो भारी परमप्रभुमा राख्, र उहाँले तँलाई सट्ट्याल्नुहुनेछ, र उहाँले धर्मात्मालाई कहिल्यै डग्न दिनुहुनेछैन।” (भजन ५५:२२) यो सल्लाहअनुसार कुन कुराबारे तपाईं तोकैरै प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ?



सुझाव

तपाईंलाई मदत दिने शास्त्रपदको सूची तयार पार्नुहोस्। अघि उल्लेख गरिएकी एलेन यसो भन्छिन्: “एकदिन, यशैया ४६:४ मा मेरो ध्यान गयो। त्यहाँ यस्तो लेखिएको छ: ‘तिमीहरूको बुढेसकालसम्म पनि म उही हुनेछु। औं तिमीहरूका कपाल फुलेको अवस्थासम्म पनि म तिमीहरूलाई बोक्नेछु। मैले बनाएको हुँ, र म बोक्नेछु। म बोकेर हिंड्नेछु र बचाउनेछु।’ त्यो पदले म होस् वा आमा, हामी एक्लो छैनौं भन्ने कुरा सम्झाउँछ। जस्तोसुकै परिस्थिति आए पनि यहोवाले मदत गर्नुहुनेछ।”

