

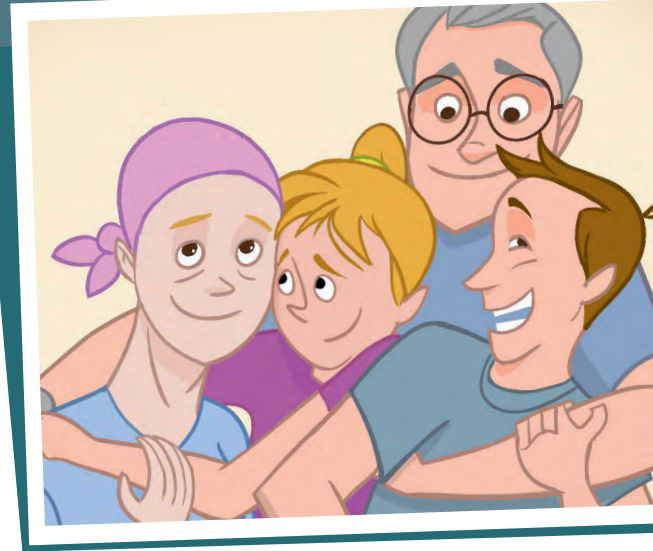
Mzazi Anapokuwa Mgonjwa

Ikiwa baba au mama yako ana ugonjwa usiotibika, daftari hili litakusaidia kumtunza mzazi wako na pia litakusaidia ujitunze!

1 MTUNZE MZAZI WAKO

Mzazi wako ana ugonjwa gani?

Ugonjwa huo unamwathirije mzazi wako?



Ni msaada gani anaohitaji na unaweza kumsaidiaje?



UNAMWATHIRIJE?

NITAMSAIDIAJE?



Tia alama kazi za nyumbani unazoweza kufanya



Unaweza kufanya nini ili kupunguza mkazo wa kihisia wa mzazi wako?

.....

.....

.....


Dokezo

Sitawisha sifa ya “hisia-mwenzi.” (1 Petro 3:8) Jaribu kuelewa jinsi baba au mama yako anavyoteseka. Kwa mfano, msichana anayeitwa Ellen anasema: “Katika miaka michache iliyopita, nimefurahia matukio fulani ya pekee ambayo mama yangu hajashiriki. *Ingawa jambo hilo limekuwa gumu sana kwangu, najua limekuwa hata gumu zaidi kwa mama.*”



2 JITUNZE



“Nyakati fulani ningekaa hospitalini muda mrefu na pindi nyingine ningebaki nyumbani peke yangu. Kisha mama alipokuwa akipata nafuu nyumbani, alikuwa akitumia dawa za kupunguza maumivu na zilimwathiri. Jambo hilo lilifanya iwe vigumu sana kumtunza mama kimwili na kihisia.”—Gregory.

Unakabili changamoto gani unapomtunza mzazi wako?

Utajitunzaje kimwili?

MAMBO YA KUFANYA:

MAMBO YA KUEPUKA:

Utajitunzaje kihisia?

MAMBO YA KUFANYA:

MAMBO YA KUEPUKA:

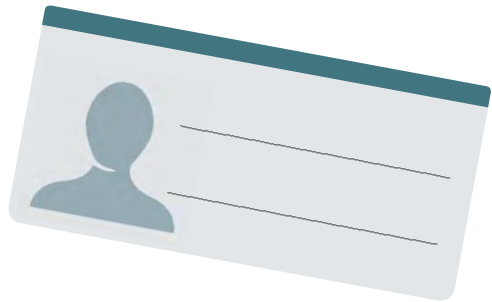
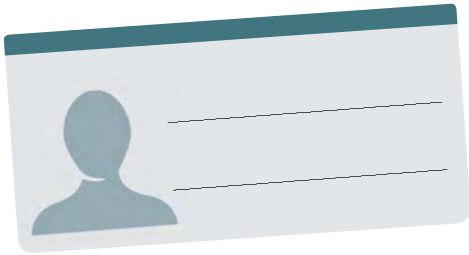
Utajitunzaje kiroho?

MAMBO YA KUFANYA:

MAMBO YA KUEPUKA:

MASHAURI

Biblia inasema hivi: “Rafiki wa kweli anapenda nyakati zote, naye ni ndugu aliyezaliwa kwa ajili ya wakati wa taabu.” (Methali 17:17) Andika angalau watu wawili ambao unaweza kuwaomba wakusaidie unapohitaji msaada.



Biblia inasema hivi: “Mtupie Yehova mzigo wako, naye mwenyewe atakutegemeza. Hatamwacha kamwe mwadilifu atikisike.” (Zaburi 55:22) Kupatana na ushauri huo, ni mambo gani hususa ambayo unakabili unayoweza kusali kuyahusu?



Dokezo

Weka orodha ya maandiko yanayoweza kukusaidia. Ellen, aliyetajwa mwanzoni, anasema: “Siku moja nilisoma Isaya 46:4, andiko hilo linasema: ‘Hata uzeeni mwa mtu mimi ni Yeye yuleyule; na hata wakati wa kichwa chenye mvi cha mtu nitaendelea kubeba. Mimi mwenyewe hakika nitatenda, ili mimi mwenyewe nibebe na kuponyosha.’ Mstari huo unanikumbusha kwamba mimi na mama hatujaa-chwa peke yetu. Yehova atatusaidia kukabiliana na magumu yoyote yatakayotupata.”

