

Pagpangayo og Tabang

Pangayo og tabang sa Dios

Ang Langitnong Amahan misaad og balaanong tabang aron makalahutay kita sa tanang mortal nga mga kalisdanan. Misaad siya og daghang paagi nga ang Iyang tabang moabot. Kon dili nato makita ang Iyang tabang sa usa ka paagi, importante kanunay nga dili kita moundang. Padayon sa pagpangayo. Naa ra Siya.

- Unsay imong nahibaloan bahin sa Langitnong Amahan ug ni Jesukristo nga makahatag nimo og pagsalig nga matabangan ka Nila sa kaguol ug depresyon?

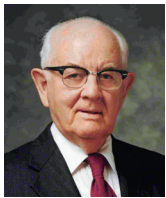
Basaha ang Jacob 2:8; Alma 26:27–28; Doktrina ug mga Pakigsaad 6:36; 136:29. Pangita og mga paagi nga makapangayo kita og tabang sa Ginoo kon kita maguol o ma-depress.

- Unsay gitudlo niini nga mga bersikulo nga atong buhaton kon kita maguol o ma-depress?
- Unsa ang pipila sa ubang mga paagi nga makapangayo kita og tabang sa Langitnong Amahan ug kang Jesukristo?

Kon dili ra kaayo personal, ipakigbahin ang imong kasinatian sa pagpangayo og tabang sa Langitnong Amahan ug kang Jesukristo.

Pangayo og tabang sa uban

Si Presidente Spencer W. Kimball mitudlo:



Ang Dios makakita kanato, ug iya kita nga pagabantayan. Apan sa kasagaran ipaagi niya kini sa uban aron iyang mahatag ang atong mga panginahanglan. (*Mga Pagtulun-an sa mga Presidente sa Simbahan*: Spencer W. Kimball [2006], 82)

Dihang kita maguol o ma-depress, kita mahimong matental nga mopalayo o ilain ang atong kaugalingon gikan sa uban. Sa pagbuhat niini mahimong malimitahan ang atong abilidad nga makita sa gipadala nga tabang kanato sa Langitnong Amahan. Ang pagdangop sa uban mahimong maglakip sa ang pagpakig-istorya sa mga ginikanan, sinaligang mga sakop sa pamilya, o mga lider sa Simbahan.

Paglista og duha o tulo ka butang nga angayng himoon sa usa ka tawo nga nanlimbasog sa pagdangop sa uban o sa pagtugot sa uban nga tabangan sila.

Kon dili ra kaayo personal, pagpakigbahin og panahon dihang gitabangan ka sa usa ka sakop sa pamilya o higala atol sa mga panahon sa kaguol o depresyon.

Pangayo og tabang sa mga propesyonal

Usa ka importanteng tinubdan sa tabang nga pwede natong pangitaon mao ang kaalam sa kasaligang mga tigsangkap [provider] sa medikal ug mental nga kahimsog. Hunahunaa ang gihimong pagkompara sa kaguol ug depresyon ngadto sa mga balod sa dagat ganina. Kon maguol ta (nag-atubang og mas gagmayng balod), kinahanglan natong sundon ang paggiya sa Espiritu Santo aron mahibalo kon kanus-a mangayo og propesyonal nga tabang. Apan, kon ma-depress ta o gusto nang maghikog (nag-atubang og mas dagkong balod), importante kaayo ang pagpangayo og propesyonal nga tabang.

Basaha kini nga pamahayag ni Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka Apostoles, nga mangita kon unsay gihatag sa Langitnong Amahan aron sa pagtabang nato kon kita maglisod:



Pagpatambag sa mga eksperto nga sertipikado sa pagbansay, propesyonal nga mga kahanas, ug maayong mga hiyas. Isulti kanila ang tinuod ninyong kaagi ug mga panlimbasog. Mainampoon ug mabinantayong ikonsiderar ang

tambag ug mga solusyon nga ilang gihatag. Kon kamo may appendicitis, ang Dios nagpaabut nga kamo mangayo og panalangin sa priesthood ug magpa-check up sa pinakamaayong doktor. Mao usab sa mga problema sa emosyon. Ang atong Amahan sa Langit naglaum nga kita mogamit sa *tanang* talagsaong gasa nga iyang gihatag niining mahimayaong dispensasyon. (Jeffrey R. Holland, "Sama sa Usa ka Sudlanan nga Nabuak," *Liahona*, Nob. 2013, 41)

Diha sa imong pamphlet, isulat ang usa ka bahin sa pamahayag ni Elder Holland nga makahuloganon para nimo.

- Ngano sa imong hunahuna nga importante alang sa usa ka tawo nga mangayo og propesyonal nga tabang alang sa depresyon?