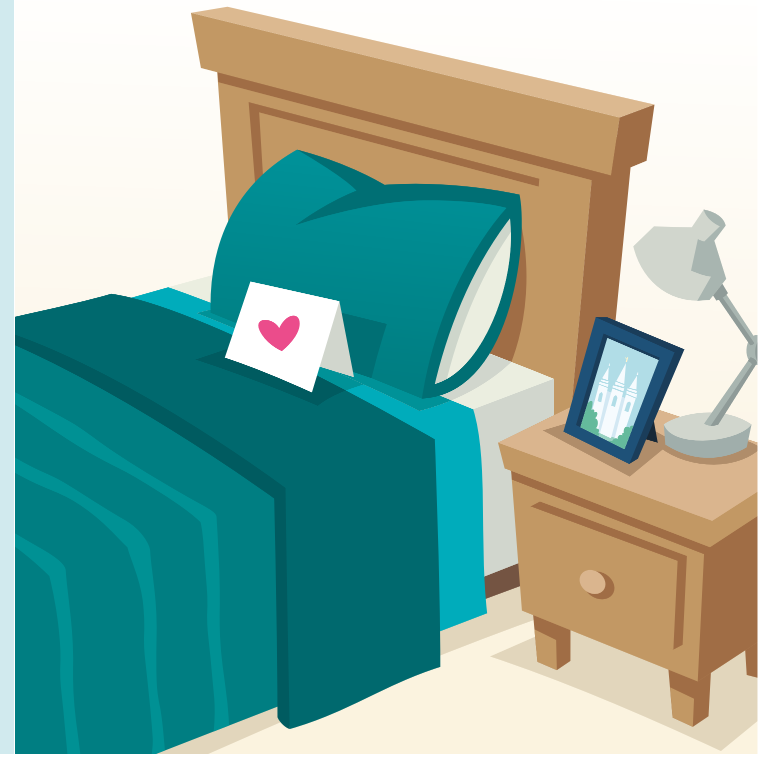
Maraming Paraan para Masabing "Mahal Kita"

Paano matutulungan ni Trina ang kapatid niya?



Ni Juliann Tenney Doman
(Batay sa tunay na buhay)

Ang kuwentong ito ay naganap sa USA.

"Simulan natin ang ating family council sa isang panalangin," sabi ng tatay ni Trina.

Lumuhod si Trina sa tabi ng kanyang mga kapatid habang umuusal ng panalangin ang kapatid niyang si Taylor. Pagkatapos ay muli silang umupong lahat.

"Gusto naming magsalita ni Inay tungkol kay Adam," sabi ni Itay. Isang missionary ang kapatid ni Trina na si Adam. Umalis ito tatlong buwan na ang nakararaan, at labis itong pinangulilahan ni Trina.

"Pauwi na siya mula sa kanyang misyon sa linggong ito," sabi ni Inay.

Namangha si Trina. *OK kaya siya?* naisip niya.

"Ano po? Bakit po?" tanong ni Taylor.

"Matagal na siyang nababalisa at may depresyon," sabi ni Inay. "Ibig sabihin ay marami siyang ipinag-aalala at ikinalulungkot na hindi mawala-wala. Hihingi siya ng tulong sa mga doktor dito, tulad ng gagawin niya kung nabalian siya ng binti o nagkasakit."

Hindi alam ni Trina kung ano ang sasabihin. May mga kaibigan siya na ang mga kapatid ay umuwi nang maaga mula sa kanilang misyon para humingi ng tulong sa doktor. Magiging OK lang po ba si Adam?

"Gusto naming gawin ang lahat ng makakaya namin para tulungan si Adam. Maaari ba ninyong ipagdasal na malaman kung paano ninyo mapaglilingkuran ang kapatid ninyo?" tanong ni Itay.

Tumango si Trina at ang mga kapatid niya.

"Maaari ninyo kaming tanungin ng kahit ano at sabihin ninyo sa amin kahit kailan kung ano ang nararamdaman ninyo. Mahal namin kayo talaga," sabi ni Inay. Patakbo siyang niyakap ni Trina, at nagyakapan silang lahat.

Sa sumunod na ilang araw, nag-isip si Trina tungkol kay Adam. Ipinagdasal niya kung ano ang magagawa niya para dito. Naisip niya ang mga pagkakataon na nag-alala siya o nalungkot at kung gaano siya natulungan ng kanyang pamilya. Pero parang mabigat ang pagkabalisa at depresyon.

"Ano po ang maitutulong *ko* kay Adam?" tanong ni Trina kay Inay.

"Hindi natin mababago ang nadarama ni Adam," sabi ni Inay. "Pero masusuportahan natin siya at maipapakita natin sa kanya na nagmamalasakit tayo."

"Maaari natin siyang mahalin!" sabi ni Trina.

Ngumiti si Inay at niyakap siya. "Iyan ang pinakamagandang magagawa natin."

Alam ni Trina na maraming paraan para masabing "Mahal kita," kahit hindi ito sabihin nang malakas. Kapag nakagawa ng magagandang bagay ang kanyang pamilya para sa kanya o niyakap siya nila, alam niyang mahal siya nila. Magagawa iyan ni Trina para kay Adam!

Nagpasiya si Trina na makapagsisimula na siyang magpakita ng pagmamahal kay Adam ngayon. Gumamit siya ng chalk para sumulat ng mensahe para dito sa bangketa. Nagtago siya ng magaganda at maiikling sulat sa paligid ng bahay. Tinulungan niya ang kanyang mga kapatid na gumawa ng karatula. Nakasaad doon, "Welcome home, Elder Dawson! Mahal ka namin!"

Kinabukasan, nagpunta ang pamilya ni Trina sa airport. Tinulungan ni Trina ang kanyang mga kapatid na hawakan ang karatulang nagawa nila. Nang lumabas si Adam sa gate, tumakbo si Trina at ang kanyang pamilya para yakapin ito.

"Mahal kita, Adam!" sabi ni Trina.

Pag-uwi nila, hinawakan ni Trina ang kamay ni Adam at inakay ito papunta sa bangketa para makita ang naisulat niya.

"'Ipinagmamalaki ka namin, Elder Dawson,'" pagbasa ni Adam. Tumingin siya sa kanyang mga magulang at kapatid. "Salamat sa inyong lahat." Pinisil niya ang kamay ni Trina.

Umalis si Adam para ilagay ang kanyang maleta sa kuwarto niya. Pagbalik niya, nakangiti siya. "May nakakaalam ba kung sino ang gumagawa ng lahat ng magagandang bagay sa paligid ng bahay natin? Nakakita lang ako ng sikretong sulat sa unan ko." Kinindatan niya si Trina.

Ngumisi si Trina. Hindi siya makapaghintay na mag-isip ng iba pang mga paraan para magsabi ng "Mahal kita"! ●

MGA LARAWANG-GUHIT NI SAMMIE FRANCIS

Ano ang Pagkabalisa at Depresyon?

Kung minsa'y nakadarama ang mga tao ng pagkabagabag o takot na hindi mawala-wala. Ang tawag dito ay **pagkabalisa**. Maaari din silang makadama ng lungkot na hindi mawala-wala. Ang tawag dito ay **depresyon**. Ang pagkabalisa at depresyon ay mga sakit na nakakaapekto sa isipan, gaya ng ibang mga sakit na nakakaapekto sa katawan. Ang mga taong may pagkabalisa o depresyon ay maaaring humingi ng tulong sa doktor. Maaari natin silang mahalin at sikaping unawain at tulungan sila. Kung nahihirapan ka, makipag-usap sa isang mapagkakatiwalaang adult para humingi ng tulong.