

Paghingi ng Tulong

Humingi ng tulong sa Diyos

Nangako ang Ama sa Langit ng banal na tulong upang matiis natin ang lahat ng hamon sa buhay. Nangako Siya ng maraming paraan na darating ang Kanyang tulong. Kung hindi natin makikita ang Kanyang tulong sa isang paraan, palaging mahalagang huwag sumuko. Patuloy na humingi. Nariyan Siya.

- Ano ang nalalaman mo tungkol sa Ama sa Langit at kay Jesucristo na nagbibigay sa iyo ng kumpiyansa na makatutulong Sila sa kalungkutan at depresyon?

Basahin ang Jacob 2:8; Alma 26:27–28; Doktrina at mga Tipan 6:36; 136:29. Maghanap ng mga paraan na mahihingi natin ang tulong ng Panginoon kapag tayo ay nakakaramdam ng kalungkutan o depresyon.

- Ano ang ipinapagawa sa atin ng mga talatang ito kapag tayo ay nakakaramdam ng kalungkutan o depresyon?
- Ano ang ilang paraan na makahihingi tayo ng tulong sa Ama sa Langit at kay Jesucristo?

Kung hindi masyadong personal, magbahagi ng isang karanasan kung saan humingi ka ng tulong sa Ama sa Langit at kay Jesucristo.

Humingi ng tulong sa iba

Itinuro ni Pangulong Spencer W. Kimball:



Tunay na napapansin tayo ng Diyos, at binabantayan Niya tayo. Ngunit karaniwan na sa pamamagitan ng ibang tao niya ibinibigay ang ating mga pangangailangan. (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan:*

Spencer W. Kimball [2006], 100)

Kapag nakakaramdam tayo ng kalungkutan o depresyon, maaari tayong matuksong umiwas o ilayo ang ating sarili sa iba. Kapag ginawa natin ito, maaaring malimitahan ang ating kakayahang makita ang tulong na ipinadadala sa atin ng Ama sa Langit. Maaaring kabilang sa paghingi ng tulong sa iba ang pakikipag-usap sa mga magulang, pinagkakatiwalaang miyembro ng pamilya, o mga lider ng Simbahan.

Maglista ng dalawa o tatlong bagay na magagawa ng isang taong nahihirapan upang makahingi ng tulong sa iba o magpatulong sa iba.

Kung hindi masyadong personal, magbahagi ng isang pagkakataon na tinulungan ka ng isang kapamilya o kaibigan sa mga panahon ng kalungkutan o depresyon.

Humingi ng tulong sa mga propesyonal

Ang isang mahalagang pinagmumulan ng tulong na maaari nating hangarin ay ang karunungan ng pinagkakatiwalaang mga doktor sa medisina at kalusugan ng pag-iisip. Isipin ang naunang paghahambing ng kalungkutan at depresyon sa mga alon sa karagatan. Kapag tayo ay nalulungkot (humaharap sa mas maliliit na alon), dapat nating sundin ang patnubay ng Espiritu Santo upang malaman kung kailan hihingi ng propesyonal na tulong. Gayunpaman, kung nakakaramdam tayo ng depresyon o ninanais nating magpakamatay (humaharap sa malalaking alon), napakahalagang humingi ng propesyonal na tulong.

Basahin ang pahayag na ito ni Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol, at alamin ang ibinigay ng Ama sa Langit upang tulungan tayo kapag nahihirapan tayo:



Humingi ng payo sa mahuhusay na tao na may sertipiko sa pagsasanay, propesyonal, at mabubuti ang pinahalalagan. Maging tapat sa kanila tungkol sa nangyayari sa inyo at mga paghihirap ninyo. Mapanalangin

at responsableng pag-isipan ang payo at mga solusyong ibinibigay nila. Kung kayo ay may apendisitis, aasahan ng Diyos na magpapabasbas kayo sa priesthood at magpapagamot sa pinakamahusay na doktor. Gayon din sa depresyon o emotional disorder. Inaasahan ng ating Ama sa Langit na gagamitin natin ang *lahat* ng magagandang kaloob na ibinigay Niya sa dakilang dispensasyong ito. (Jeffrey R. Holland, "Parang Basag na Sisidlan," *Liahona*, Nob. 2013, 41)

Sa iyong polyeto, magsulat ng isang bahagi ng pahayag ni Elder Holland na naging makabuluhan sa iyo.

- Sa iyong palagay, bakit mahalaga para sa isang tao na humingi ng propesyonal na tulong para sa depresyon?