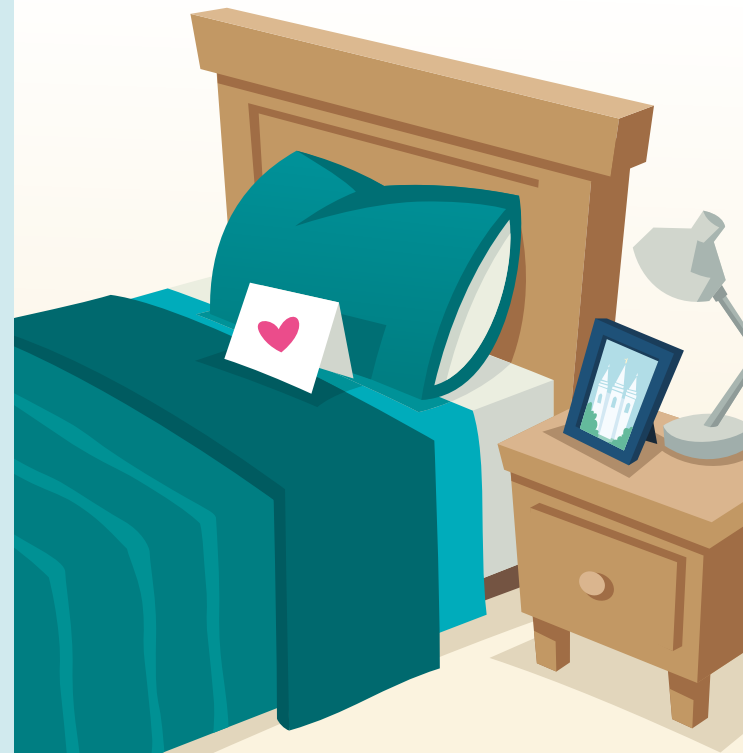




Daghang mga Paagi sa Pagsulti og “Gihigugma Ko Ikaw”

Unsaon sa pagtabang ni Trina ang iyang igsoong lalaki?



Ni Juliann Tenney Doman
(Gibase sa usa ka tinuod nga istorya)

Kini nga istorya nahitabo sa USA.

“Sugdan nato ang atong family council og usa ka pag-ampo,” miingon ang papa ni Trina. Si Trina miluhod tupad sa iyang mga igsoong lalaki ug mga igsoong babaye samtang ang iyang igsoong lalaki nga si Taylor militok sa pag-ampo. Dayon nanglingkod silang tanan.

“Si Mama ug ako gustong maghisgot mahitunogod ni Adam,” miingon si Papa. Ang igsoong lalaki ni Trina nga si Adam usa ka misyonaryo. Milarga siya tulo ka bulan na ang milabay, ug si Trina gimingaw kaayo niya.

“Mouli siya gikan sa iyang misyon karong semanaha,” miingon si Mama.

Nanghupaw si Trina. *OK ra ba siya?* naghunahuna siya.

“Ha? Ngano man?” nangutana si Taylor.

“Nagsagubang siya og kahingawa ug depresyon,” mingon si Mama. “Nagpasabot kana nga duna siyay dili mawagtang nga daghang kabalaka ug mga kasubo. Nagkinahanglan siya og pipila ka tabang gikan sa mga doktor dinhi, sama sa iyang gikinahanglan kon mabalihan siya sa iyang tiil o nagkasakit.”

Wala makahibalo si Trina unsay isulti. Duna siyay mga higala kinsa adunay mga igsoon nga

nauli og sayo gikan sa ilang mga misyon aron magpatabang og doktor. Ma-OK ra ba si Adam?

“Gusto natong himoon ang tanan kutob sa atong mahimo aron sa pagtabang ni Adam. Mahimo bang mag-ampo mo aron masayod unsaon ninyo pagserbisyo ang inyong igsoon?” mihangyo si Papa.

Mitando si Trina ug ang iyang mga igsoon.

“Makapangutana kamo kanamo og bisan unsa ug makasulti kanamo unsay inyong gibati sa matag higayon. Gihigugma namo kamo,” miingon si Mama.

Midagan si Trina sa paggakos kaniya, ug ang tanan sa pamilya miapil sa nagginaksanay nga pundok.

Pag-abot sa pipila ka adlaw, naghunahuna si Trina mahitungod ni Adam.



Nag-ampo siya kon unsa ang iyang mahimo alang kaniya. Gihunahuna niya ang mga panahon dihang mibati siya og kabalaka o kaguol ug unsa kadako ang gikatabang sa iyang pamilya kaniya. Apan ang kahingawa ug depresyon ingon og mas dako nga butang.

“Unsay akong mahimo sa pagtabang ni Adam?” Nangutana si Trina ni Mama.

“Dili kita makausab unsay gibati ni Adam,” miingon si Mama. “Apan masuportahan nato siya ug makapakita nga kita nagpangga kaniya.”

“Higugmaon nato siya!” miingon si Trina.

Mipahiyom si Mama ug migakos kaniya. “Kana ang labing maayong butang nga atong mahimo.”

Nasayod si Trina nga dunay daghang paagi sa pagsulti og “Gihigugma ko ikaw,” bisan dili kini isulti og kusog. Dihang ang iyang pamilya mihimo og

nindot nga mga butang para niya o migakos kaniya, nasayod siya nga sila nahigugma kaniya. Kana mahimo ni Trina para ni Adam!

Nakadesisyon si Trina nga sugdan na niya karon ang pagpakita og gugma kang Adam. Migamit siya og tsok sa pagsulat og mensahe daplin sa dalan alang kaniya. Nagtago siya og maanindot nga mubong mga sulat libot sa balay. Mitabang siya sa iyang mga igsoon sa paghimo og mga karatula. Nag-ingon kini nga, “Welcome, Elder Dawson! Gihigugma ka namo!”

Sa pagkasunod adlaw ang pamilya ni Trina nangadto sa airport. Gitabangan ni Trina ang iyang mga igsoon sa paggunit sa mga karatula nga ilang gihimo. Dihang misulod si Adam sa gate, si Trina ug ang iyang pamilya nanagan sa paggakos kaniya.

“Gihigugma ko ikaw, Adam!” Miingon si Trina.

Sa pag-abot nila sa balay, gigunitan ni Trina ang kamot ni Adam ug gidala ngadto sa daplin sa dalan aron makita unsay iyang gipangsulat.

“Mapasigarbohon mi nimo, Elder Dawson,” nabasa ni Adam. Mitan-aw siya sa iyang mga ginikanan ug mga igsoon. “Salamat, kaninyong tanan.” Iyang gipuga ang kamot ni Trina.

Mibiya si Adam aron ipahimutang ang iyang maleta sa iyang kwarto. Sa pagbalik niya, nagpahiyom siya. “Duna bay nahibalo kinsay naghimo sa tanang nindot nga butang libot sa panimalay? Nakakita ko og sekretong mubo nga sulat sa akong unlan.” Gikihatan niya si Trina.

Mipahiyom si Trina. Mahinamon kaayo siyang naghunahuna og daghang paagi sa pagsulti og “gihigugma ko ikaw”! •

Unsa ang Kahingawa ug Depresyon?

Usahay ang mga tawo dunay dili mawagtang nga pagbati sa kabalaka o kahadlok. Gitawag kini og **kahingawa**. Tingali mobati usab sila og dili mawagtang nga kasubo. Gitawag kini og **depresyon**. Ang kahingawa ug depresyon maoy mga sakit nga moapekto sa hunahuna, sama sa ubang mga sakit nga moapekto sa lawas. Ang mga tawo nga dunay kahingawa o depresyon makapangayo og tabang sa doktor. Mahimo nato silang higugmaon ug maningkamot sa pagsabot ug pagtabang nila. Kon kamo nagsagubang niini, pakigsulti og kasaligang hamtong nga tawo alang sa tabang.