



Programa aron Maulian gikan sa Pagkaadik

Suporta Samtang Naningkamot nga Maulian

ANG KAIMPORTANTE SA PAGPANGITA OG SUPORTA

Ang suporta nga gikan sa uban importante aron makaplagan ang pagkaulian ug pagkaayo. Ang pagkaadunay usa ka tawo nga maduolan sa panahon sa kahuyang kasagaran namatud-an nga importante. Ang paglimod ug ang pagpalayo mga kasagaran nga timailhan sa dili makontrolar ug makaadik nga mga lihok. Sayon ang pagbalik niini nga mga lihok kon wala ang suporta ug panglantaw sa uban. Importante alang kanato nga makakuha og suporta sa labing dali nga panahon diha sa atong paningkamot nga maulian.

Ang pagkonektar ngadto sa uban dili lang maghatag sa kadasig nga atong gikinahanglan kondili makatabang usab sa paghinumdom nga kita takos sa gugma isip usa ka anak sa Dios. Samtang modangop kita sa uban alang sa suporta, kita mapanalanginan, ug kadtong mosuporta kanato mapanalanginan usab. Samtang gamiton nato ang 12 ka lakang ug mangita og suporta gikan sa uban, makabeneepisyo kita gikan sa mosunod nga mga tinubdan sa suporta:

- Langitnong Amahan, Jesukristo, ug ang Espiritu Santo.** Ang Langitnong Amahan, si Jesukristo, ug ang Espiritu Santo ang labing maayo nga mga tinubdan sa suporta. Ang kausaban mahimong posible pinaagi ni Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula. Sa Basahon ni Mormon, gipaambit ni propeta Alma nga si Kristo “modala diha kaniya sa ilang mga kahuyang, nga ang iyang kasingkasing mahimo nga mapuno uban sa kalooy, sumala sa unod, nga siya mahimo nga masay[o]d sumala sa unod unsaon pagtabang ang iyang mga katawhan sumala sa ilang mga kahuyang” (Alma 7:12). Bation nato nga gitabangan ug gialimahan kon kita mapaubsanong moduol sa atong Langitnong Amahan ug sa Iyang Anak, si Jesukristo. Importante nga dili nimo mabaliwala ang tabang sa Manluluwas pinaagi sa Pag-ula. Siya mitudlo kanato, “Ako ang dalan, ang kamatuoran, ug ang kinabuhi” (Juan 14:6). Ang Espiritu Santo makahatag kanato og kahupayan, kalinaw, ug espirituwal nga kalig-on aron makapadayon.
- Mga sakop sa pamilya.** Ang mga sakop sa pamilya mahimong tinubdan sa suporta pinaagi sa pagtanyag og gugma ug pagdawat. Sila mahimong mopadako sa ilang abilidad sa pagsuporta pinaagi sa paggamit sa mga baroganan sa ebanghelyo nga gitudlo diha sa *Suporta nga Giya alang sa Kapikas ug Pamilya [Spouse and Family Support Guide]*. Bisan og dili tanang sakop sa pamilya ang anaa sa emosyonal nga kahimtang sa paghatag og kahupayan, kadtong makahimo sa kasagaran mao ang labing gamhanan nga mga tinubdan sa suporta.
- Mga higala.** Ang mga higala makahatag og gugma ug suporta kon istoryahan nato sila mahitungod sa atong mga panglimbasog, itug-an man nato kanila o dili ang mga detalye. Kon ang mga higala adunay kaisog sa pagsulti sa mga lihok nga kinahanglan nato nga hunongon, o kon sila modasig kanato sa pagpangita og tabang, makapadayon kita sa atong paglambo ngadto sa pagkaulian. Samtang kita makasinati sa gugma ug suporta gikan sa mga higala, mahimong makapahinumdom kini kanato sa atong bili ug kabililhon.

Ang pagkonektar ngadto sa uban dili lang maghatag sa kadasig nga atong gikinahanglan kondili makatabang usab sa paghinumdom nga kita takos sa gugma isip usa ka anak sa Dios.

4. **Eklesyastikal nga mga lider.** Ang eklesyastikal nga mga lider makahatag og mahinungdanong suporta sa proseso sa kausaban. Kini nga mga lider makatabang kanato nga mobati sa gugma sa Manluluwas ug adunay mahinungdanon nga papel sa pagtabang kanato sa paghinulsol ug mahimong limpyo sa espirituwal nga paagi gikan sa dili makontrolar ug makaadik nga mga lihok.
5. **Mga Sponsor.** Ang sponsor usa ka tawo kinsa nakakaplag sa pagkaulian pinaagi sa pagbuhat sa 12 ka lakang. Tungod sa ilang kasinatian, sila nasayod unsaon sa pagtabang kanato sa pagbuhat ug paggamit niini nga mga lakang. Sa kasagaran sila makabantay sa dili pagkamatitud-anon ug makasabot sa ubang mga kalisod bisan kon sila wala masayod niini. Ang usa ka sponsor anaa aron matabangan kita nga mapahimutang ang atong “[kinabuhi] sa hustong panglantaw ug malikay sa pagpasulabi o pagpagamay sa atong mga tulubagon” (*Giya aron Maayo ug Maulian Gikan sa Pagkaadik, 29*).
6. **Mga miting mahitungod sa pagkaulian.** Ang mga miting sa pagsuporta usa ka luwas nga dapit diin kita makakaplag og pagdawat, gugma, ug suporta. Niini nga mga miting kita mopakigbahin sa atong mga kasinatian ingon man usab sa atong hugot nga pagtuo ug paglaom nga maulian pinaagi sa Manluluwas nga si Jesukristo ug paggamit sa 12 ka lakang diha sa atong kinabuhi. Ang pagpakigbahin sa atong mga kasinatian mahimong makatabang kanato sa pagbuhat sa gikinahanglan nga mga kausaban ug pagkaplag sa paglaom nga ang pagkaulian ug pagkaayo posible.
7. **Mga propesyonal sa kahimsog sa pangisip ug medikal nga mga propesyonal.** Ang mga propesyonal makahatag og mga panabot ug talagsaon nga mga kahanas nga gikinahanglan aron maulian ug maayo gikan sa dili makontrolar ug makaadik nga mga lihok. Kon kita nanglimbasog gihapon sa dili makontrolar ug makaadik nga mga lihok bisan kon kita miapil sa Programa aron Maulian gikan sa Pagkaadik, kinahanglan nga atong ikonsiderar ang pagpangita og propesyonal nga tabang gikan sa propesyonal sa kahimsog sa pangisip o medikal nga propesyonal. Kon mangita og propesyonal nga tabang, ang mga miyembro sa Simbahan kinahanglang mopili og tawo nga nagsuporta sa mga baroganan sa ebanghelyo.

Pagpili og mga Tawo nga Mosuporta Kanimo

Sa Programa sa Simbahan aron Maulian gikan sa Pagkaadik, dili ka hatagan og usa ka sponsor o usa ka kaabag sa pagsuporta [support system]. Ang paghukom kon kanus-a ug kinsa ang pangayoan og tabang usa ka personal nga desisyon. Mainam-puon nga ikonsiderar kadtong anaa sa imong palibot kinsa ikaw mibati nga labing komportable sa pagpangayo og tabang, o kinsa ang labing makatabang alang kanimo. Kasagaran, kon mas daghang tawo ang mosuporta kanimo, mas dako ang kahigayonan nga imong makab-ot ang pagkanaulian. Human nimo matino kadtong kinsa gusto nimo nga anaa sa imong kaabag sa pagsuporta, mahimo nga makapaubos ug makahahadlok ang pagpangayo sa ilang tabang. Apan diay, kon buhaton nimo, matingala ka sa dakong gugma ug pagdawat nga imong mabati. Kon mas daghan ang imong koneksiyon sa uban, mas daghan ka og oportunidad nga makadawat og gugma.

Sa pagpili sa mga tawo nga mosuporta kanimo, hunahunaa nga kinahanglan nga sila kasaligan kaayo. Ang pipila ka labing epektibo nga mga tawo nga mosuporta kanimo mao kadtong adunay kasamtangan nga koneksiyon kanimo (mga ginikanan, kapikas, pamilya, mga lider sa Simbahan), gusto nga ikaw magmalamposon, aktibo kaayo sa Simbahan, ug nakasabot o adunay tinguha sa pagsabot sa tukma nga matang sa hagit nga imong giatubang. Ang usa ka tawo nga nakabuntog sa iyang kaugali-ngon nga mga hagit sa kasagaran adunay mas dako nga pagsabot sa mga hagit nga nasinati sa uban. Kadtong adunay susama nga mga hagit sa kasagaran adunay mas dako nga abilidad sa pagsabot sa imong nga panglimbasog.

Samtang imong sugdan ang proseso sa pag-usab, posible ka nga mahimong huyang sa pisikal, emosyonal, ug sa espirituwal nga paagi. Pagmatngon nga dili ka makapalambo og dili tukmang pakigrelasyon ni bisan kinsa nga nagsuporta kanimo.

