

Introduksiyon Sa Bibliyahong Pagpanambag

Pagpasaylo-Unang Bahin Positibong Benepisyong Sa Kasuko

Mga yaweng Pulong: bation, kasilo, nakasilo, pasaylo

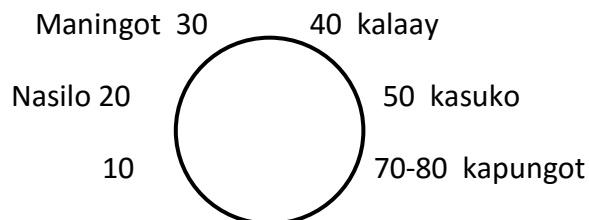
1. Lantawa ang usa ka bahin sa kasuko nga positibo.

A. Usa sa kasagarang mga rasones sa kasuko nganong wala kini ginalantaw diha sa positibong kahayag tungod kay gamay lang nga mga sinulat, paghisgot, o pagtudlo mahitungod sa kasuko gikan sa positibong perspektibo.

1. Si Dr. Gary Oliver, PH.D., Ang Executive Director of Center for Marriage and Family Studies at John Brown University, naga ingon: “Diha sa mga Kristohanong sirkulo, dili igo ang mga sinulat mahitungod sa positibong bahin sa kasuko” (Raising Kids to Love Jesus, p.283).
2. Si Dr. Oliver nag banabana nga 50% sa mga kristohanon nagpili sa paglantaw sa kasuko gikan sa halos negatibo nalang gayud nga perspektibo (IBID,p.278).
3. Si Dr. Paul Meyer nag banabana nga ang kantidad sa dili insakto nga dinad-an sa kasuko maoy hinungdan sa 95% nga sikolohikal depresyon (Good and Angry, p.5) busa kini ginalikayan na gayud kutob mahimo.
4. Ang kasuko mahimo kinii nga tunglo o panalangin.

B. Ang kasuko mahimo'ng pinaka-bakak nga pagbati, hilabina diha sa kristohanong sirkulo.

1. Ang kasuko masinati sa nagkadaiyang katulin sa imong sulod.
2. Mahimong ang usa moingon, “wala man ko nasuko, nalaay lang ko.” Apan ang kalaay usa ka kasuko diha sa 40 milya (kilometro) sa usa ka oras.



Pangutan-a ang grupo unsa man and ilang natun-an mahitungod sa kasuko. Giunsa man pagtudlo kanila ang kasuko ug kinsa man ang nagtudlo niini? Unsa man ang impluwensiya ni-ana nga pagtulon-an diha sa ilang emosyonal nga kinabuhi.

C. Adunay tulo ka mga Bibliyanhong rasones kung ngano man nga ang mga Kristohanon maglikay sa pag-ila sa presensiya sa ilang kasuko. (Maayo baya ni nga mga rasones).

1. Ang kasuko usa ka kadalo ug timaan sa mga bunga sa unod (pagkadalo).
 - a. Mga Taga Galacia 5: 20-21a, “pagsimbag mga diosdios, panglambat, mga dimumtanay, mga pakigbingkil, pangabubho, kapungot, iya-iyahay, sinumpaki-ay, pundok-pundok, kasina, hubog-hubog, hudyaka-bahakhak, ug mga butang nga ingon niini...”
2. Ang kasuko gidasig nga tangtangon gikan kanimo sumala sa kasulatan sa bisan unsang bili – ayaw himua kini nga butang!
 - a. Efeso 4:31, “isalikway ninyo ang tanang kayugot ug kasuko ug mga singkahay ug pagtampalas lakip pag-panghimaraut.”
3. Ang kasuko dili mohimo ug maayo’ng resulta sa mga relasyon.
 - a. Santiago 1:20, “kay ang kasuko sa tawo dili mosangpot nianang pagkamatarung nga uyon sa Dios.”
 - b. Bisan ang pagwali diha sa kasuko dili makahimo niini.

D. Ang kasuko dili gayud malubong nga patay nga bagbati sa imong kinasuluran kung kini nahimong butang o nasanta. (bisan pa ang kahadlok, kasal-anan, kaulaw)

1. Ang pagbati dili gayud mamatay tungod kay kini naka tala sa utok sama sa mga panghitabo nga nakatala.
2. Ang kasuko mokanaug sa lawom sa imong kinasuloran ug magpabilin nga naka lubong ug unya mosuhop pagawas sa imong kinabuhi sa nagkalain-laing paagi ug higayon.

- a. Mga Hebreohanon 12:15, “Tan-awa ninyo nga walay bisan kinsa nga mapakyas sa pagkab-ot sa grasya sa Dios; nga walay “gamut sa kapaitan” nga motigib ug magasamok tungod niini ang daghan mahitakdan sa kahugaw.”
3. Tan-awa, 95% sa tanang kaso sa depresyon ang hinungdan mao ang pagsanta (butang o natipon-tipon) sa kasuko ngadto sa uban o sa kaugalingon (Jerks p. 168).
 - a. Mga Klinikanhong simtuma sa depresyon: insumniya, pag-ubos sa kabaskog, pagkapikal, ubos ug konsentrasyon, paglabad sa ulo, pagkunhod sa kagana, hunahuna sa pagpakamatay.
 - b. Ang antidepressant nga medikasyon mohatag ug temporaryo nga paghumpay sa taong adunay klinikanhong depresyon pinaagi sa pag tukod balik (pun-on balik) sa serotonin lebel sa iyang utok. Apan hangtug nga ang gamut o sinugdanan sa iyang depresyon dili masulbad (bibliyanhong paagi), ang iyang depresyon mobalik ra sa pipila ka adlaw. Sa kasagaran nga mga kaso, ang gamut o hinungdan sa depresyon mao ang pagsanta sa kasuko ug hangtud nga siya mopasaylo sa tinuoray gayud sa tao o mga taong hinungdan sa iyang kasuko, ang iyang utok magpabilin nga magsipok, tingali sa tibuok kinabuhi (Jerk p. 170).
4. Ang wala ma proseso nga kasuko mobalhin (laing dapit) gikan sa orihinal nga gikasuk-an ngadto sa mas madawat ug luwas nga kapuli niini (ang uban o kaugalingon).



5. Bisán kasagaran sa mga adunay kahigwaos nga pagbati (anxiety disorders) nahibambigit sa kahadlok nga mahimong adunay kahibalo nga sila napunawan, o napugngan (nasanta) nga kasuko ngadto sa uban o sa kaugalingon (Jerk, p. 168).
6. Kasagaran sa mga problema sa panghunhuna nga atong ginaatubang sa kinabuhi mahimong malikayan kung kita mahimong batid sa pag-gamit sa hinagiban nga mao ang pagpasaylo (Jerk, p. 168).
7. Busa ang kasuko mahimong matigum sa mga katuigan. Samtang kini ginatigum, kini mosaka labaw sa imong naandan nga sukod sa kasuko. Sa dihang natawo ka,

ang imong sukod o lebel sa kasuko “0” Apan samtang ikaw nagatigum ug kasuko, ang imong sukod o lebel sa kasuko mahimong mosaka gikan sa “0” ngadto sa bisan unsa nga sukod o lebel 1-10. Kung ikaw nasabud sa kasuko nga sukod o level 8, ang imo lang gikinahanglan usa ka kahiubos (o kasakit) sa duha ug imong idungag ang 8 ug ang imong sumbalihok mahimong 10. Usahay ang kasuko mapadayag sa taas nga sukod o lebel nga 10 dili “subra nga sumbalihok”, kini usa ka tinigum nga sumbalihok.

	<u>Habog</u>	
	10	
Giagian nga kasuko	}	8 Naugbok diha sa siyam sa pagkahamtong (mobo ug pabilo,subhan)
	}	<u>0</u> Sukaran lebel

8. Makahimo ka gihapon sa paglihok sa kinabuhi nga samaran, masuk-anon nga kasingkasing apan kini labaw’ng malisod. Mura kini ug nagapuyo sa kinabuhi nga adunay posas o kaha mura ug naughan nga baterya sa pagbati.

E. Ang kasuko usa sa pinaka kusog modaot nga pagbati ngadto sa mga relasyon. ug nag una sa mga tigdaot ug kaminyoon.

- a. Mga Taga Colosas 3:19, “Mga bana, higugmaa ninyo ang inyong masigkaasawa, ug ayaw ninyo sila pagpahimungti.”
- b. Mga Taga Colosas 3:21, “Mga amahan, ayaw pagsuk-a ang inyong mga anak aron dili sila mawad-an sa kadasig” (CF Efeso 6:4).

F. Ang natukod nga kasuko motugot kay Satanas nga maoy mopuli sa pagdumala sa atong kinabuhi, sa mga relasyon ug mga pagpili (masuk-anon).

1. Mga Taga Efeso 4:27, “ug ayaw ninyo hatagig higayon ang yawa.”
2. Kanus-a man nimo makita nga adunay nag-abli kang satanas ug migamit kaniya? Juan 13:2, “Ug samtang nanihapon sila, sa diha nga ang pagbudhi kaniya gikapasulod na sa yawa diha sa kasingkasing ni Judas”

Sa unsang paagi nga ang imong kasuko nakadaout sa imong mga relasyon? Imo ba kining giayo? Giunsa man sa uban pag tubag sa imong gihimo nga kausaban? Giunsa man nimo pagkasinati nga ang uban nag ayo sa ilang kasuko? Giunsa nila paghimo niani?

G. Ang kasuko mahimong labaw'ng sinugdanan sa kaulawan. Ngano? "Nganong ako manang nahimo?"

1. Tungod kay diha sa nasuko makahimo kita ug daghang butang nga makasakit apan unya maka-amgo ta nga buang-buang, amaw, bugo nga nabuhat kadto. Unya ang kaulaw moabot. Kasagaran sa dihang masuko kita mabuhat nato ang sunod nga dili maayo nga butang ug unya mag mahay ta.
 - a. Panultihon 14: 17, "Ang tawong dali rang masuko dali rang masayop."
2. Ang Dios nagsulti kang Moises nga sultihan ang bato ug ang tubig moagas aron pagtagbo sa pagkinahanglan sa Israel. Apan si Moises sa iyang kasuko gibunalan ang bato ug ang tubig migawas apan ang resulta ang Dios wala magtugot kaniya nga mosulod sa yutang gisaad.
 - a. Numeros 20:11-12, "Unya giisa ni Moises ang iyang kamot ug gibunalan niya sa makaduha ang bato ug mibul-og gikan sa bato ang daghang tubig ug nanginom ang mga tawo ug ilang kahayopan. 12 Apan gibadlong sa Dios si Moises ug si Aaron, "Kay wala man ako tuohi ninyo aron balaanon ako sa mga tawo sa Israel, dili kamo maoy mangulo sa mga tawo ngadto sa yuta nga akong gihatag ngadto kanila!"

H. Ang kasuko mapadayag sa lain-laing mga paagi:

1. Ang tigpaboto ("thumos" buhagay sa kapungot, kasubo)
2. Ang mga mopahugno kini sila nagapadayag diha sa hanap nga mga paagi ngadto nakasakit kanila. Puede nilang itumong sa ilang kaugalingon nga moresulta sa depresyon. Ang kapungot mahimong itumong batok sa kaugalingon ug mahimong moresulta sa pagpakamatay. Mahimong mogawas sa walay tutol nga kasuko.
3. Nagadagan (manago diha sa druga, alcohol, negosyo, trabaho, computers, T.V. etc.)

Giunsa nimo pagtan-aw kining tulo ka pagpadayag sa kasuko diha sa imong panimalay? Unsa may epekto niini sa imong pamilya?

I. (Tinuod) Ang kasuko pueding magamit sa daghang sayop nga paagi.

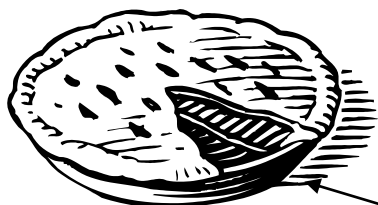
1. Aron sa pag-usab (i.g., disiplina).
2. Sa pag kontroral (kapikas, mga anak, mga tawo, empleyado, ug uban pa).
3. Aron sa pagmanipula.
 - a. Pahimut-an ang nasuko nga tawo aron dili siya mapungot.
 - b. Ang mga nagamanipula mao nga nagahimo sa ubang tawo nga daw nagalakaw sa ibabaw sa mga itlog (mga ta-ong nag-puyo sa kahadlok basin masuko and uban) aron anng tawo sa pagkasuko.
 - c. Kadtong mga taong daw nagalakaw ibabaw sa itlog maoy responsable sa pag pugong sa kasuko sa taong masuk-anon.
4. Aron paglikay sa uban pang mga negatibong pagbati kahadlok ug pagbating sad-an.
 - a. Kung ang usa mahimong mobati ug sayop mahimong masuko siya aron itago o malikayan and pagbating sayop siya.
 - b. Kasagaran sa kasuko nagatago ug laing pagbati sama sa kahadlok.
5. Aron paglikay sa responsibilidad.
 - a. Kun ang usa napakyas sa pabuhat sa responsibilidad ug ibutang diha kaniya ang hinungdan sa kapakyasan mahimong masuko siya balik kanimo ug maubsan ang iyang tulubagon.
6. Aron sa pagpanimalos kaniya nga sa imong pagbati kinahanglan siyang mobayad sa kasakit nga iyang gihimo kanimo.

7. Aron kab-oton and ang ilang kaugainong hakog nga pamaagi hilabina kung ginababagan ang ilang hakog nga pamaagi.

J. Diskobrehon ang positibong bebepisyo sa kasuko.

1. Kung ang pie gibahin sa pito ka insakto ka mga bahin, unom niadto sayop nga pagpadayag sa pagbati. Apan usa ka bahin (hiwa) sa pie nagrepresenta sa positibong benepisyo sa kasuko.

Diboho / hulagway



Positibong benepisyo sa kasuko

2. Ang positibong bahin mao nga mapadayag ang kasakit nga gikinahanglan ug kaauhan pinaagi sa bibliyanhong hinagiban sa kapasayloan.

Sa unsang mga paagi nga gigamit nimo ang kasuko sa sayop nga paagi? Giunsa nimo pagtuo nga nakat-on ka? Giunsa pag-gamit sa dili maayong kasuko diha kanimo? Unsa ang imong gibati? Unsay imong gihimo gikan niadto?

11. Sabton ang pagtan-aw sa Dios sa kasuko. Ngano? Kon ang usa modawat nga siya nasuko, siya motubag nga abli, madinawaton, modawat nga pagpadayag nga hulagway. Kini modasig kanila'ng matinud-anon mahitungod sa ilang kasuko aron kini maproseso uyon sa Bibliya. Adunay upat ka mga rasones nganong abi-abihon ang pag-ila sa presensiya sa kasuko.

- A. Ang Diiyos nasayud nga ikaw masakitan niining kinabuhi ug diha sa mga relasyon ug ang kasuko mao and hinanaling tubag. Mahimong kanus-a, sa unsa ug kinsa? Kini usa ka normal lamang.

1. Usa ka kamatuoran sa kinabuhi nga matag-usa moagi gayud ug kasakit diha sa pagbati o sa lawas.
 - a. Si Apostol Pedro nagpahimangno kanato, “Mga hinigugma, ayaw kamo paghikurat sa magasilaob nga kalisdanan nga magaabut sa pagsulay kaninyo, nga kaha pagaingnon ninyo nga usa ka talagsaong butang ang nahitabo kaninyo” (I Ped 4:12).
 - 1) Expectar ug pagsulay! Sugdi ang proseso sa kaayohan.
 - 2) “Kahibudngan”, katingala, nakalitan. “Nganong ako, Diyos?”
 - a) Kini nga kahibudngan nagpakita ug sayop nga teyolohiya nga ingon nga mga magtoto-o gawasnon o libre gikan sa mga kasakit, mga pagsulay ug pagkawala sa kinabuhi. .
 - b) Kana “makalanag nga pagtuo.” Dautan nga pagtulon-an.
 - b. Si Apostol Pablo dayag nga nagasulti nga ang tanang magkinabuhing Diyosnon makasinati gayud ug kasakit.
 - 1) 2 Timoteo 3:12, “Sa pagkatinuod pagalutoson gayud hinoon ang tanan nga nagatinguha sa diosnon nga pagkinabuhi diha kang Cristo Jesus”
2. Dili ka gawasnon gikan sa natural nga balaod sa hinungdan ug epekto (Mga Kristohanong asawa mamatay tungod sa Kanser, mga bata mamatay, mga magtutuo adunay mga aksidente).
 - a. I Kor. 10:13, “Kaninyo walay nakaabut nga bisan unsang pagpanulay nga dili maantus sa tawo (Katawhan).
3. (Sa pagka tinuod) Ang mga Kristohanon gitumong nga makasinati og kasakit. Mao ang usa ka rason nga makat-on kung unsaon pag atubang niini sumala sa Bibliya.
 - a. 1 Ped. 2:20, “Kay kon kamo makapailub sa mga pagbokbok kaninyo inigpakasala ninyo, unsa may dalaygon niini? Apan kon makapailub man kamo sa diha nga magabuhat kamog matarung ug paantuson tungod niini, nan, kamo kahimut-an sa Dios.
Kay sa maong paggawi gipanagtawag kamo, maingon nga alang kaninyo miantus man usab si Cristo, nga nagbilin kaninyog usa ka panig-ingnan aron kamo managsunod sa iyang mga tunob.”

- b. "Gitawag" ("ek" – gikan sa, "kaleo" - mo tawag)
- 1) Pananglitan. Diha sa militar, ang usa ka opisyaes motawag ug pipila ka mga tao nga nakalinya diha kaniya alang sa pipila ka mga pinasahe nga gimbuhaton. Sila mao ang mga gipangtawag.
- c. Usa ka tumo-tumo ang pagtuo nga ang pinaka pinakaluwas nga dapit sa kalibutan diha sa sentro sa kabubut-on sa Dios. Sa pagkatinuod dili kana matuod. Pangutan-a si Apostol Pablo unsa kaluwas ang anaa diha sa sentro sa kabubut-on sa Diyos (2 Kor. 6:2-5; 11:24-27).
- 1) Kalima siya gibunalan ug sungkod.
 - 2) Gibato siya makausa.
 - 3) Katulo siya nalunod (gabii/adlaw diha laud).
 - 4) Mga katalagman (kakuyaw) sa mga tulisan, sa iyang mga paisano, Mga Hentil, sa Siyudad, diseyerto, bakak nga mga igsoonan, kakapoy, paghago, kagutom, kauhaw, kabugnaw, kahubo, kanunay mag puasa, pagkabilanggo, ug uban pa.
 - 5) Kini ba nga mga sakit nga panghitabo nag hatag ug indikasyon nga si Pablo gawas sa kabuot-on sa Diyos?

Ngano kaha sa imong hunahuna daghang mga magtutu-o adunay pait nga pagbati tungod sa tumang kasakit nga kasinatian o trahedyo? Unsa man ang ginapakita niaa sa imong hunahuna? (Dautang mga butang dili mahitabo sa mga buotan o mga tao sa Diyos.) Sa imong hunahuna asa mana ginatudlo? Ngano kaha sa imong hunahuna adunay mga magtutudlo ug mga magwawali nga napakyas sa pagsulti kanila sa kamatuoran mahitungod sa pag-antos?

B. Ang Diyos nasayud nga ang kasuko mahimong hinanaling tubag sa gibati diha sa presente o nangaging kasakit Kristohanon ka man o dili. Dili kasagarang pagpili ang kasuko apan makapili ka kong unsa ang imong buhaton diha sa kasuko.

1. Unsay bintaha sa usa ka magtutu-o ngadto sa dili magtutu-o sa pag-atubang sa tumang kasakit sa kinabuhi nga moresulta sa kasauko?
 - a. Ang Diyos naghatag kaniya ug mga hinagiban nga gamiton alang sa pagproseso niini (II Pedro 1:3).

- b. Ang Diyos naghatag kaniya ug gahum sa pag gamit sa mga hinagiban (Pilipos 2:13).
 - c. Ang Diyos naghatag kaniya ug pagbansay sa pag gamit sa hinagiban (Santiago 1:2, 3).
 - d. Ang Diyos naghatag ug suporta samtang ginagamit ang hinagiban (Gal. 6:2).
 - e. Ang Diyos maghatag kaniya ug ganti sa paggamit sa hinagiban (II Cor. 5:10).
2. Apan sama sa kasuko nga hinanali, ang atong hamtong nga tubag kinahanglan nga hinanali usab pinaagi sa pag-gamit sa Bibliyanhong hinagiban sa pag patigayon niini.
 3. Tungod kay ang kasuko halapad nga mikuyanap sa Kristohanong katawhan, unsaon sa pagdumala niini gikinahanglan maitudlo sa kanunay diha sa kasimbahanan.

C. Ang Diyos nagdesinyo nga ang kasuko mahimong tigpaila nga adunay pagkinahanglan, kasakit, kahadlok, mga kalaay sama sa sakit mopadayag sa pagkinahanglan sa lawas.

1. Ang pula nga suga diha sa sakyanan magpaila sa driver unsay pagkinahanglan diha sa sakyanan. Kung imong pasagdan ang pasidaan sa suga, ang sakyanan makasinati ug seryosong pagkadaot.
2. Ang Salmista migamit sa iyang pagbati nga kasubo aron diskubrihon ang iyang pagkinahanglan. Nag-ampo siya, “Nganong nagsubo ka man o kalag ko? “ug ngano nga nagubot ka sa sulod nako (naguol, minghoy) sa sulod nako?” (Salmo 42:5a).
 - a. “Kadismaya” lit. “duot paubos” mura ug nalupyak.
 - b. Ang Salmista mibati una, ug dayon, nangutana sa iyang kaugalingon aron mahilhan ang nagpaluyo sa iyang pagbati.
 - c. Gigamit niya kana nga pagbati sama sa bintana sa pagtan-aw aron maila ang pagkinahanglan.
 - d. Ang tumong sa pagila sa sinugdanan sa kasakit o negatibong pagbati aron kini mamaayo ug ang tao makabaton ug kagawasan. Sa kaso sa Salmista, iyang nadiskobrehan nga nawala iyang paglaum diha sa Diyos.

1) Salmo. 42:5

3. Si Dr. Les Carter nagkanayon, “Ang kasuko usa ka pagbati nga mosulti sa kaugalingong pagkatawo” (Carter, p. 28).

D. (Busa) Ang Diyos naghatag kanimo ug pagtugot nga ilhon (bation) ang imong himsog nga kasuko nga walay kaulaw. Epeso. 4:26 “pagkasuko kamo apan dili magpakasala.”

1. Toguti ang tao nga iyang ilhon ang iyang kasuko ug ipagawas niya sa insaktong paagi.
2. Ang Diyos wala nagsulti, “ayaw pagpakasala kay nasuko ka”.
 - a. Daghang mga tawo nga wala g’yud gitugotan nga masuko bisan pa sa diha sa mahimsug nga sentido; busa, wala g’yud sila nakahimo sa pag-ayo sa sakakit.
 - b. Sugoon lang sila sa ilang kuarto ingon nga bata o sa laing dapit aron usbon ang ilang kinaiya.
 - 1) Ayaw ug hilak – dagko na nga lalaki (babae) dili mohilak apan pag-abot sa panahon sa ilang kinabuhi isumpay pagbalik kana nga pagbati sa dihang hamtong na.
 - 2) Pagdumili o pugson nga masanta ang mga pagbati usa ka porma sa pag-abuso sa pagbati.
 - c. O kaha, Gisultihan sila nga dili angayang mubati ka niana.
3. Dunay duha ka mga pulong sa Grego nga gigamit alang sa kasuko diha sa bag-ong Tugon.
 - a. Orqe – Pagsuya diha sa kahiladman nga kini buot magpabilin, moukay, mokuso-kuso, usahay adonay tumong sa pagpanimalos.
 - 1) Mao kini ang “pulong” nga kasuko sa Epeso 4:6.
 - 2) Proverbio. 14:29:a, “Kadtong mahinay nga masuko may dakung salabutan.”
 - b. Thumos – kalit nga pagbuswak sa kapungot, kasuko nga muolbo sama sa volcan ug unya mokalit ug kahinay. Mas dali ang iyang pagbusikad kay sa “orge”.
 - 1) Kini nga pulong makita 18 ka higayon sa Ba-ong Tugon.

- a) 10 diha sa Pinadayag.
 - b) 7 sulod sa 10 mahitungod sa kapungot sa Diyos sa Pinadayag.
 - c) Kausa diha sa Roma 2:8.
 - d) Ang nahabilin nga pito sa pag-gamit sa “*thumos*” wala g’yud gigamit dila sa maayong kahimtang diha sa Bag-ong Togon.
- 2) Ang Diyos wala gayud mihatag ug pagtugot nga moadto ang kasuko sama sa volcan ug mobusikad unya mobuswak ngadto sa mga taong sinugdaan sa ilang mga kasakit ngadto kaniya.
4. Ang Diyos naghatag ug kinatibuk-ang pagtugot nga ilhon presensiya sa kasuko (*orge*) nga walay pagbati nga nakasala ka mahitungod niana o panaghap sa imong kaugalingon. Apan, diha sa maong pagtugot imong responsibilidad ang pagpatigayon niana sumala ug pinauyon sa Bibliya. Ang Diyos wala gayud nagtugot nga mobuhagay ka diha sa kasuko ug magpasakit ka sa pisikal o emosyonal ngadto sa uban.
- a. Diha sa 455 ka higayon ang pulong “kasuko” gigamit sa Daang Tugon, 375 ka higayon sa Bag-ong Tugon, kini nagahisgot sa kasuko sa Diyos, nabinlan lamang ug 80 ka higayon ug kini nagahisgot sa kasuko sa Tao.

III. Diskobrehon ang lehitimong pagkinahanglan luyo sa imong higala, ang kasuko. Unsaon man?

A. Himatngoni nga adunay positibong bahin sa kasuko.

B. Tagai ang imong kaugalingon ug pagtugot nga bation niini. Kini nakatago na sa imong kinauyokang tinuohan nga gitawag ug kasingkasing.

- 1. Ang storya ni Josh
 - a. Akong nailhan si Josh sa daghang katuigan. Siya midako sa nag inusarang ginikanan diha sa iyang inahan nga wala gayud nag minyo. Nag eskuwela sa usa ka pribadong Kristohanong Tulunghaan, siya mihawod sa pag sulti ug dula, usa ka ambungan ug daghang talento apan adunay usa ka kamay’ng problema. Kining gamay’ng problema usahay mokuha kang Josh ug ang iyang inahan sa kalinaw sa ilang panimalay. Ngano man? Si Josh adunay kapungot!

- b. Sa dihang giila ni Josh ang iyang kasuko ang Magtatambag nag ingon, “Maayo, batia lang ang kapungot ug unya sultih ko kung asa na nagagikan.”
2. Sa dihang nabati ni Josh and iyang kasuko, ang magtatambag nakahimo sa pag lista sa mga kasilo, nga mao ang pagpangandam sa sunod nga mga lakang alang sa pagpasaylo.
3. Alang kang Josh, ang Diyos nagpadayag pinaagi pag-ampo nga ang iyang gikasukan mao ang iyang inahan. Ang Diyos makahimo sa pagpadayag pa ug laing mga tao nga mao ang sinugdanan sa imong kasuko.
4. Ang iyang hinanaling sumbahihok mao ang, “dili nako basulon ang akong inahan sa akong gawi.”
5. Si Josh kinahanglan niyang sahinon sa iyang hunahuna “pasumangil” sa iyang sayop nga kinaiya ug pag “esplekar sa sinugdanan sa kasakit nga mao hinungdan sa kasuko nga gikinahanglang pasayloon.
 - a. Pamalibad sa sayop nga kinaiya sala. Apan and pagsabot kung asa nagagikan sayop nga kinaiya aron kini ma proseso uyon sa Bibliya, kana mayo.
6. Ang pulong kasal-anan nagpasabot nga “angayan nga basolon.” Ang Inahan ni Josh mao ang responsable sa iyang kinaiya nga dako ug kahimoan ngadto kang Josh. Si Josh mao ang responsible sa pag proseso sa kasakit nga nahatag sa iyang inahan piaagi sa pag-gamit sa hinagiban sa pagpasaylo.
7. Kapakyasan sa pag-gahin sa insaktong responsibilidad alang sa mga sayop nga hinungdan mohimo ug hinanaling pagpugong sa pag-gamit sa hinagiban sa pagpasaylo ug mopugong sa kaayuhan.
 - a. Kung dili nimo ilhon ang kasuko, dili pud nimo mailhan ang kasilo.
 - b. Kung mapakyas ka pag-ila sa kasilo, dili pud nimo mailhan ug klaro ang hinungdan sa kasilo.
 - c. Kung dili nimo ilhon ang hinungdan sa kasilo, dili pud ka mopasaylo ug makabaton ug kagawasan.
 - 1) Mao na nga ang kasuko dunay kaayuhan kung kini mogiya ngadto sa kasilo ug ngadto sa kapasayloanan.
 - d. Kung ikaw dili mopasaylo, magpabilin ka sa pagkagapos sa kasuko ug tormento niini.

C. Subaya Ang Kasuko Hangtud Ngato sa Kasilo (pagkinahanglan) aron ma proseso.

1. Tan-awa ang listahan sa mga kasakit (mga samad) Si Josh nakahimo sa pag-ila tungod kay siya gitugtan nga mobati sa kasuko.
 - a. Ang akong inahan gipugos ko nga mahamtong dayon.
 - b. Gihimo ko niya nga kanunay'ng nagadepende sa akong emosyon diha kaniya.
 - c. Gihimo ko niyang'ng responsable sa iyang emosyonal nga kahimtang.
 - d. Gisultihan ko niya kung unsay akong tuohan ug wala magtugot nga mangutana kaniya kon ngano.
 - e. Waka g'yud siya nagtugot nga ako nga adunay opinion nga sukwahi sa iyaha.
 - f. Gihimo ko niya'ng puli sa iyang bana.
 - g. Gipugngan ko niyang makighigala sa akong mga kaidad samtang ginapugos ko niya sa akong suod nga higala.
 - h. Wala gyud ko niya gitugtan nga adunay kaugalingong pagpili.
 - i. Iyang ginapamugos nga iya g'yud kong masakpan kung maig-uban ko sa akong mga higala.
 - j. Siya kanuna'ng naga kontrolar tungod sa iyang kahadlok.
 - k. Siloso usab siya sa mga possibleng mahimo nakong uyab.
 - l. Siya nagakinabuhi ug salingkapaw nga dili uyon sa iyang tinohuan.
 - m. Iyang gilusngo ang akong panglantaw sa Diyos, ingon nga asawa ug inahan.
 - n. Siya namogos nga mahimong perpekto.
 - o. Siya modawat basi sa binohatan.
 - p. Siya nag tratar sa ako ingon nga 12 anyos bisan ug 21 anyos nako.
 - q. Gihimo ko niya nga responsable nga mo salbar kaniya gikan sa iyang mga sayop nga mga desisyon.
 - r. Wala siya nagtugot kanako nga mopadayag sa akong normal nga mga gibati sama sa kasuko.

2. Si Aristotle nagsulti sa makausa, "Ang usa ka mamamana mas sayon niyang maigo ang iyang puntarya kung kini Makita niya." Ikaw, usab, mas sayon nga mopasaylo sa usa ka tao kung kini mailha ang kasilo nga gikinahanglan nga pasayloon.

IV. Mga yawe sa Kalamposan.

A. Ilhon ang positibong bahin sa kasuko.

B. Likayi ang sayop nga pag-gamit sa kasuko.

C. Ababihon ang kasuko nga maoy paagi sa pag-ila sa kasilo.

- D. Lantawon ang pagbati ingon nga tigpaila sa pagkinahanglan.**
- E. Diskubrehon ang pagkinahanglan luyo sa kasuko.**
- F. Pilia nga tagbuon ang kasuko diha sa mahimsug nga paagi.**
- G. Ilhon ang mga kasuko.**

V. Bibliyograpiya

Oliver, Gary, Raising Kids to Love Jesus. Venture: Regal Press 1999.

Carter, Les, Good 'n Angry. Grand Rapids: Baker Book House 1983.

Lerner, Harriet. The Dance of Anger. N.Y.: Harper and Row 1985.

Lynch, Chuck. I Should Forgive, But... Nashville: Word 1998.

Lynch, Chuck. You Can Work It Out. Nashville: Word 1999.

Forgiveness: Part I
Positive Benefit of Anger
Dr. Chuck Lynch

Translated into Cebuano
Joel B. Martinez
05/15/15