

EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA IV

Yunit II

Modyul Blg. 9

Panatag Ka?

I. Ano Ang Inaasahang Matututuhan Mo?

Salamat at patuloy pa rin ang iyong pag-aaral. Naipamamalas mo ngayon ang iyong tiyaga at pagsisikap na maunawaan ang bawat aralin sa Edukasyon sa Pagpapahalaga IV. Kahit na maraming pagsubok sa iyong buhay bilang isang mag-aaral, matiyaga ka pa ring nag-aaral. Kung iyong iisipin, ano nga ba ang iyong ginagawa kung nalalagay ka sa mga pagsubok sa buhay? Madali ka bang sumusuko?

Matutunghayan mo sa modyul na ito ang mga paraan at pagpapahalagang dapat isabuhay upang mapaglabanan mo ang mga pagsubok sa buhay ng may kapanatagan ng kalooban.

Pagkatapos ng modyul na ito, inaasahang matutuhan mo ang mga sumusunod na kasanayan at pagpapahalaga:

Nakikilala ang kapanatagan ng kalooban (inner peace) sa gitna ng suliranin, pagsubok at alalahanin (LC 2.8)

- A. Nasusuri ang sariling pamamaraan sa pagpapanatag ng kalooban sa gitna ng suliranin at pagsubok
- B. Natutukoy ang kahalagahan ng kapanatagan ng kalooban sa gitna ng suliranin at pagsubok
- C. Nakabubuo ng mga pamamaraan sa pagharap sa pagsubok at suliranin sa buhay

Ang modyul na ito ay sadyang binuo upang maunawaan mong mabuti ang mga aralin sa Edukasyon sa Pagpapahalaga IV kahit hindi ka makapasok sa paaralan nang regular. Upang maging lubos ang iyong pag-unawa sa mga nilalaman ng aralin, sundin mo nang tapat ang sumusunod na tagubilin:

1. Basahin ang modyul ayon sa pagkakasunud-sunod ng mga gawain.
2. Unawaing mabuti ang nilalaman ng paksang-aralin.
3. Basahin at sundin ang mga panuto at ibang tagubilin.
4. Pag-isipang mabuti ang sagot sa bawat tanong bago ito isulat sa tanging kuwaderno sa Edukasyon sa Pagpapahalaga.
5. Maging tapat sa iyong sarili sa lahat ng pagkakataon. Laging isaalang-alang ang iyong puso at damdamin sa pagsagot sa mga tanong. Gamiting gabay ang layuning matuto at mapaunlad ang sariling pagkatao sa lahat ng mga gawain.
6. Magtanong sa guro, magulang, kamag-aral o kaibigan kung kailangan.
7. Maging matiyaga sa pag-aaral. Huwag mawalan ng pag-asa kahit nahhirapan.

Bago simulan ang gawain sa modyul, sagutin mo ang mga sumusunod na panimulang pagsubok.

II. Handa Ka Na Ba?

Panuto: Lagyan ng tsek ang kolum na naglalarawan ng katatagan ng iyong kalooban. Kunin ang kabuuan mong iskor.

Self-Inventory	Palagi 1	Madalas 2	Paminsan- minsan 3	Hindi 4
1. Kapag may biglaan at di inaasahang gawain, ako ay natataranta.				
2. Mahirap akong makatulog sa gabi kapag mayroon akong problema.				
3. Mahirap akong kausapin kapag problemado ako.				
4. Gumagawa ako ng paraan upang mapanatag ang kalooban ko ngunit madali akong sumuko				
5. Maligalig ako hanggang di nalulutas ang aking problema.				
6. Dinadaan ko sa pagdarasal ang mga pagsubok na dumarating sa buhay ngunit natatakot pa rin ako				
7. Hindi na ako makapag-isip ng malinaw kapag may mabigat na problema sa aking buhay.				
8. Hindi ko makuhang ngumiti kapag may problema ako.				
9. Ipinapasa ko sa aking kapatid o magulang ang aking suliranin.				

10. Pinipilit kong kalimutan ang aking suliranin kung wala akong maisip na solusyon				
---	--	--	--	--

III. Tuklasin Mo

Gawain Blg. 1

Panuto: Basahin ang dalawang kuwento ng dalawang taong naging bahagi ng kasaysayan ng mundo. Pagkatapos ay gawin ang sumusunod na gawain.

A. ANNE FRANK

Si Anne Frank ay isang hudyod na ipinanganak sa Frankfurt, Germany noong 1929. Ngunit ang kanyang pamilya ay nagtungo sa Netherlands noong 1933 upang takasan ang kalupitan ni Hitler sa mga hudyod.

Nang sakupin ng mga Aleman ang Netherlands noong 1942, siya at ang kanyang pamilya ay nagtago sa isang lihim na tirahan sa isang gusali sa Amsterdam.

Matapos ang dalawang taong pagtatago, sila ay nahuli at dinala sa isang “concentration camp” na tinatawag ding “death camp” dahil dito nilalagay ang mga hudyod at pinarurusahan. Bago matapos ang 1945, sila ay pinatay. Tanging ang ama niya lamang ang nakaligtas.

Ngunit bago siya kunin mula sa concentration camp ay naitago niya sa isang lihim na lugar ang kanyang diary. Narito ang ilan sa mga nakatala dito:

“Kung sinuman ang maligaya ay makapagpapaligaya rin ng iba. Kung sino ang may katapangan at paniniwala ay hindi mamamatay nang malungkot.

Sinabi ng aking ama, ‘Lahat ng anak ay dapat matutong hubugin ang sarili’. Ang mga magulang ay nariyan lamang upang magbigay payo at sumubaybay sa tamang landas ngunit ang paghubog sa pagkatao at pagpapahalaga sa sarili ay nasa sarili mong mga kamay.

Nakalulugodna hindi ganap na nawala ang aking paniniwala dahil sa mahirpa na itong maisakatuparan. Ngunit ang mga ito ay nasa akin dahil kahit ano ang mangyari ako ay nanalig na ang tao ay may mabuti pa ring puso at kalooban.

Naniniwala akong maaayos din ang lahat, ang kasamaan ay matatapos at ang kapayapaan ay darating din. Samantala, mananatili ako sa aking paniniwala dahil pagdating ng panahon, ang mga ito ay aking maisasakatuparan.”

Marahil, nang kunin sila sa concentration camp ay nalalaman na niya ang kanyang kapalaran, subalit hindi pa rin siya nawalan ng pag-asa. Panatag ang kanyang kalooban dahil sa kanyang paniniwalang may mga tao pa ring mabuti ang puso at kalooban. Siya ay itinuring na isang bayani.

B. JOSE ABAD SANTOS

Panahon ng digmaan at dahil sa isang maselang dahilan, si Jose Abad Santos at ang kanyang anak ay dinala sa Alabang, Lanao. Nang siya ay mahuli, tumatayo siyang tagapamahala ng sangay pampanguluhan. Siya rin ang punong mahistrado at kalihim ng pananalapi, agrikultura at pangangalakal ng Pilipinas ng panahong iyon.

Inalok siya ng pamahalaang hapon ng isang mataas na posisyon bilang kapalit ng kanyang kooperasyon at serbisyo. Ito ay napakabigat na pagharap sa isang pagsubok at malaking banta ng panganib sa buhay nilang mag-ama.

“Hindi” ang kanyang nagging tugon. “Hindi ko maaaring gawin ang inyong inuutos dahil ito ay malaking pagtalikod sa aking sinumpaang pamahalaang Commonwealth ng Pilipinas at Estados Unidos.”

Kaya’t noong Mayo 2, 1942, itinakdang mamatay si Jose Abad Santos sa autos ng puno ng Japanese High Imperial Command. Niyakap niya ang kanyang anak na si Pepito at sinabi niyang: “Huwag kang umiyak Pepito. Ipakita mo sa mga taong ito ang iyong katapangan at katatagan.” Sila ay lumuhod at sabay na umusal ng panalangin.

Pagkatapos nito, siya ay payapang dinala ng mga hapones at mula sa kubong pinag-iwanan kay Pepito ay narinig niya ang mga putok na kumitil sa buhay ng kanyang amang si Jose Abad Santos. Ni walang narinig na sigaw mula sa kanyang ama dahil matatag at panatag ang kanyang pagtanggap ng kapalit ng kanyang pagmamahal sa bayan.

Sagutin Mo

1. Ano ang kahanga-hangang katangian ang ipinamalas nina Anne Frank at Jose Abad Santos sa harap ng matinding pagsubok?
2. Paano nila napatiling panatag ang kanilang kalooban?
3. Bakit mahalagang mapanatili ang kapanatagan ng kalooban kahit nasa gitna na ng panganib sa iyong buhay?

Gawain Blg. 2

Panuto: Isulat sa katapat na kahon ang iyong gagawin kung ikaw ay malagay sa ganitong sitwasyon:

1. Nakasakay ka sa isang bus. Nang singilin ka na ng konduktor, nawawala ang iyong wallet.



2. Nagkasakit ang iyong ama at nasa isang ospital. Ikaw ang nagbabantay nang iabot ang resita ng gamot. Alam mong walang pera ang iyong ina.



3. Naulila kayong limang magkapatid. Ikaw ang panganay at limang taong gulang ang bunso. Kayo lamang ang nakatira sa isang bahay na maliit na nasa baryo.

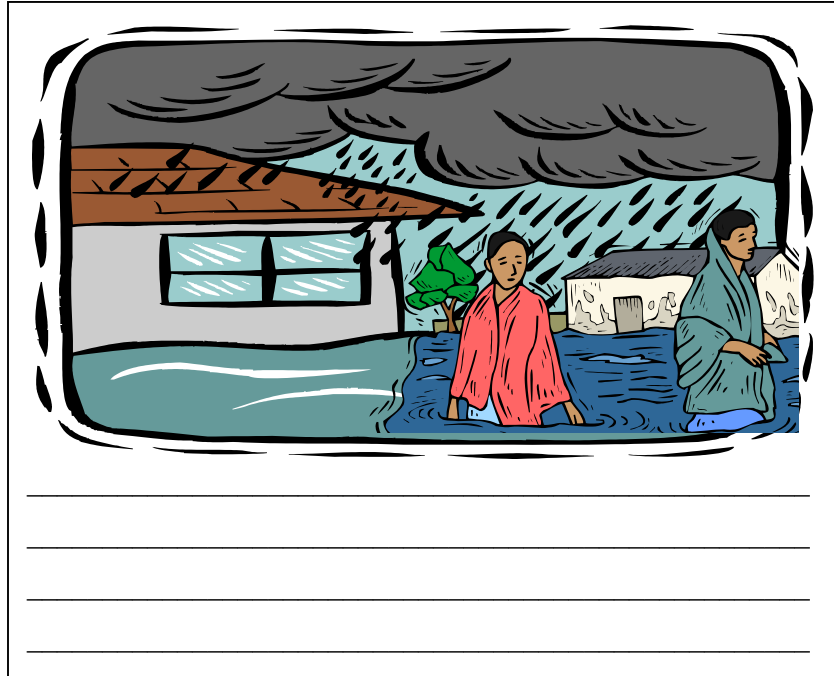


Sagutin Mo

1. Ano ang iyong mararamdaman kung nalagay ka sa alanganing sitwasyon kagaya ng mga nabanggit sa itaas?
2. Bakit kailangang kontrolin ang galit, sobrang kalungkutan at iba pang negatibong damdamin?
3. Paano maipapakitang panatag ang iyong kalooban kahit nasa gitna ka na ng mga alanganing sitwasyon?

Gawain Blg. 3

Panuto: Pagmasdan mo ang larawang nasa ibaba. Isulat sa ibaba kung paano nila malalagpasan ang ganitong sitwasyon.



Sagutin Mo

1. Sa panahon ng kagipitan ng magkakapitbahay, paano nila maipamamalas ang kanilang kapanatagan ng kalooban?
2. Sa ating bansa, paano maipamamalas ng ating mga pinuno ang kapanatagan ng kanilang kalooban para sa kaunlaran ng ating bansa?
3. Ano ang naitutulong ng pagkakaroon ng kapanatagan ng kalooban ng samahan o pangkat sa lipunan?

IV. Ano Ang Natuklasan Mo?

A. Mula sa mga naging gawain, ang kapanatagan ng kalooban ay aking makakamit sa pamamagitan ng sumusunod na pamamaraan:

 _____

 _____


 _____

 _____

 _____

 _____

B. Ang mga pagpapahalagang kaugnay ng kapanatagan ng kalooban ay ang mga sumusunod:

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

V. Pagpapatibay

Kapanatagan ng Kalooban

Magkakaiba ang pananaw at paniniwala ng bawat tao. Magkakaiba ang kanilang mga paraan sa pagharap sa mga suliranin at pagsubok sa buhay. Paano napagtatagumpayan ng bawat isa ang mga hamong ito?

Ang suliranin ay masalimuot na pangyayari o sitwasyon. Kaakibat ng bawat suliranin at problema ang mabigat na isip at kalooban. Kadalasan, nauuna ang pag-iral ng emosyon at damdamin kung kaya nahihirapang isipin kung ano ang pinag-ugatan ng suliranin at kung paano ito lulutasin.

Ang unang dapat gawin sa tuwing mayroong mabigat na suliranin ay panatagin muna ang isip at damdamin. Magiging magaan at madali ang pag-iisip ng solusyon kung may kapanatagan ng kalooban

Ano ang ibig sabihin ng kapanatagan ng kalooban? Ito ayang pagkakaroon ng damdaming puno ng kagalakan sa puso at isipan. Magaan ang pakiramdam at malaya ang isipan. Ang taong panatag ang kalooban ay may kapangyarihang ibahagi ang lakas o enerhiya upang mapabuti ang sarili at kapwa. Narito ang mga kondisyon upang makamit ang kapanatagan ng kalooban:

- Una, ang wagas na pag-ibig sa pagtulong, matapat na paglilingkod, pakikibahagi sa kapakanan ng iba na walang anumang hinihintay na kapalit.
- Pangalawa, ang pagmamalasakit na hindi umaasa ng kapalit.
- Pangatlo, ang matapat na pagtanggap sa kapwa, sino man at ano man siya.

Kapag nakamit ang kapanatagan ng kalooban, paano mapauunlad? Narito ang mga paraan:

1. Kalimutan ang mga negatibong pangyayari at magpatawad sa mga nagkasala sa iyo.
2. Patuloy na magsaliksik at mag-aral. Ito ay magbibigay ng tiwala sa iyong sarili.
3. Sikaping maging mabuting kaibigan.
4. Magpasalamat sa taong nagpatingkad ng iyong buhay.

5. Huwag payagang mamayani ang pagkainip. Laging magkaroon ng tapang upang hanapin ang ninanais at makait ang nilalayon sa buhay.
6. Laging isaisip na walang taong perpekto. Tanggapin ang pagkakamali at sikapin makagawa nang mahusay.
7. Isabuhay ang katarungan at kapayapaan. Maging mapagbigay at mapagmahal.
8. Pasalamatán at pahalagahan ang mga biyayang natanggap.
9. Tumawa dahil ito ay nagbibigay ng aliw sa sarili at kapwa.
10. Dagdagan ang pananampalataya sa Diyos.
11. Maglaan ng 15-20 minutong katahimikan upang magnilay, magsuri at magmunimuni.
12. Magbigay ng pag-asa sa mga taong wala nito.
13. Bigyang kapayapaan ang sarili.
14. Mag-ehersisyo.
15. Maglaanng panahon para sa iba.

Halaw sa *Joy in Doing Good on the Sky*
ni Powell Gordon at
How to Nurture the Joy Inside
ni Victor Parachin

VI. Pagnilayan at Isabuhay Mo

Panuto:

1. Gunitain ang isang suliraning iyong kinakaharap sa kasalukuyan. Isulat ito sa tamang kolum.
2. Itala ang mga hakbang upang malutas ito nang maayos.

Suliranin	Mga Hakbang sa Paglutas

VII. Gaano Ka Natuto?

Panuto: Lagyan ng tsek ang kolum na naglalarawan ng katatagan ng iyong kalooban. Kunin ang iyong kabuuang iskor.

Self-Inventory	Palagi 1	Madalas 2	Paminsan- minsan 3	Hindi 4
1. Kapag may biglaan at di inaasahang gawain, ako ay natataranta.				
2. Mahirap akong makatulog sa gabi kapag mayroon akong problema.				
3. Mahirap akong kausapin kapag problemado ako.				
4. Gumagawa ako ng paraan upang mapanatag ang kalooban ko ngunit madali akong sumuko.				

5. Maligalig ako hanggang di nalulutas ang aking problema.				
6. Dinadaan ko sa pagdarasal ang mga pagsubok na dumarating ngunit natatakot pa rin ako				
7. Hindi na ako makapag-isip ng malinaw kapag may mabigat na problema sa aking buhay.				
8. Hindi ko makuhan ngumiti kapag may problema ako.				
9. Ipinapasa ko sa aking kapatid o magulang ang aking suliranin.				
10. Pinipilit kong kalimutan ang aking suliranin kung wala akong maisip na solusyon.				

VIII. Mga Sanggunian

Parachin, Victor. *How to Nurture the Joy Inside*. Catholic Digest.

CFA Media Apostolate

Powel, Gordon. *Joy in Doing Good on the Sky*. Catholic Digest.

CFA Media Apostolate

Susi sa Pagwawasto

Handa Ka Na Ba?

Iskor	Antas ng Kapanatagan ng iyong Kalooban
0-10	Napakababa ng antas ng kapanatagan ng kalooban
11-20	Mababa ang antas ng kapanatagan ng kalooban
21-30	Katamtaman ang antas ng kapanatagan ng kalooban
31-40	Mataas ang antas ng kapanatagan ng kalooban