Ano ang kahulugan ng kabutihang-loob? Ang pakikipagkapuwa ay batayan ng buhay. Ang ating kalikasang panlipunan ay Bagpapatunay na hindi maaaring mabuhay nang wala ang pakikipagkapuwa. Isang mahalagang sa pakikipagkaibang kakaya paggawa ng kabutihan sa nangangalaga ang wala pa ng kabutihang kobayahan na tulungan ang kanilangangai 1. Ang kabutihang-loob ay isang katangian na nagtutulak sa isang tao na maramdaman ang mga kakung kabunawa na nangangailangan ng pag isang tao na ma kalinga. Migbubunsod ang kabutihang-loob sa isang tao na gumawa ng mga pagkilos upang matugunan maibsan ang kanilang pangangailangan. Nagiging mas mabuti o mas madali ang solusyon sa Bibigat na suliranin kung nababahaginan ng tulong mula sa kapuwa. Maaaring magkakilala andi magkakilala ang nagbibigay ng tulong at ang kapuwa na tumatanggap ng kahutihan 2. Ang kabutihang-loob ay isang panloob na katangian ng tao na kaniyang kailangang ilabas sa pamamagitan ng mga tiyak na pagsasalita at pagkilos. Halimbawa, ang simpleng pagpapahayag tulad ng "Kawawa naman ang batang namamalimos" ay hindi kabutihang-loob kung hindi sinasabayan ng aktuwal na kilos ng pagtulong. May mabubuting gawa tayong nakikita na tumutulong sa mga batang pulubi ang ilan sa pagbibigay ng pagkain sa halip na perang barya. Ang kabutihang-loob ay maisasabuhay sa mga natural o simple ngunit makabuluhang pagkilos na kasiya-siya sa tumatanggap ng mga ito Halimbawa, ang simpleng pagbibigay ng oras upang makinig at sagutin ang tanong ng isang di kakilala, sa kabila ng iyong pagmamadalı upang makahabol sa isang pagsusulit, ay isang pagpapakita ng kabutihang-loob sa kapuwa 3.Ang kabutihang-loob ay maisasabuhay sa mga natural o simple ngunit makabuluhang pagkilos na kasiya-siya sa tumatanggap ng mga ito. Halimbawa, ang simpleng pagbibigay ng oras upang makinig at sagutin ang tanong ng isang di kakilala, sa kabila ng iyong pagmamadali upang makahabol sa isang pagsusulit, ay isang pagpapakita ng kabutihang-loob sa kapuwa. 4. Ang kabutihang-loob ay maaaring pagbibigay ng mga simpleng bagay bilang pagpapa hayag ng kasiyahan sa kapuwa. Halimbawa, nagbigay ka ng hindi mahal ngunit maayos na panulat para sa mgaq kasapi ng inyong pangkat na nagtulungan upang matapos ang isang itinakdang gawain. Ang kabutihang-loob ay karaniwang hindi naghihintay ng kapalit o kabayaran sa kabutihang ginawa sa kapuwa. 5. Ang marinig ang simple ngunit taos-pusong "Salamat!" o "Thank You! ay sapat

Halimbawa ng paggawa ng mabuti sa kapuwa kahit hindi mo siya kakilala at wala kang inaasahang kapalit sa iyong ginawa. Paggalang sa Dignidad ng Tao Ipinag-uutos ng etika at moralidad na igalang ang dignidad ng tao. Bawat isa ay may karapatan sa buhay, sa sariling pag-iisip, sariling damdamin, at sariling pagkatao. Ang pagsasagawa ng mga bagay na nakasasama sa kapuwa at pumipinsala sa dangal at kalayaan ng tao ay paglabag sa utos na ito. Ang Mahalin Siya ng Diyos (Supportang Debosyon) Sinasadya ng ibang magulang na bigyan ang mga anak ng pagkakataong makilahok sa mga gawaing boluntaryo na nagdadala ng galak sa buhay. Halimbawa: Kung makita mo ang isang batang nawawala o may kaawa-awang anyo at mahina, tulungan mo siya o dalhin sa pinakamalapit na tanggapan. Kapag may nahulog sa lupa, damputin ito at isauli. Pakainin ang nagugutom. Patawarin ang nagkakamali. Damitan ang mga walang saplot sa katawan. Sino-sino ang mga nangangailangan ng tulong ng bawat isa? Marami. Bawat tao na nasa kahirapan, mga nagdurusa, at mga walang kakayahang tumayo sa sariling paa. Sila ay nangangailangan ng malasakit at pagkalinga mula sa atin.

Bigyang-proteksiyon ang walang masisilungan. \* Isipin ang bigat ng pasanin ng kapuwa na walang masisilungan sapagkat walang sariling tirahan. Marami sa mga dukha ang ginagawa nang tirahan ang mga hindi ligtas na lugar tulad ng gilid ng kalye, ilalim ng tulay, tabi ng riles, at gilid ng estero. Humaharap sila sa maraming peligro at posibleng sakuna sa mga lugar na ito. Nagiging sagabal din sila sa kaayusan at kalinisan ng kanilang sinasakupan. Hindi ligtas na patirahin sa iyong tahanan ang mga hindi mo kakilala. Ngunit maaaring makatulong ang iyong pamilya sa mga samahan tulad ng Gawad Kalinga na ang pangunahing layunin ay tulungan ang mga maralitang walang tirahan. Bisitahin ang mga maysakit. \* Isipin ang nararamdaman ng mga maralitang may malulubhang sakit at wala nang kapamilya o wala nang makuhang tulong mula sa mga kapamilya. Marami sa kanila ay nakatira sa mga gilid ng kalye o pakalat-kalat na naglalakad at humihingi ng limos upang may ipambili ng pagkain at gamot sa tuwing nagkakasakit. Masuwerte pa nga ang mga nasa ospital at shelter homes sapagkat sila ay napangangalagaan. Ang mga taong napagkaitan ng pagkakataong makapamuhay nang maayos ay makararamdam lamang ng pag-asa kung tutulungan natin sila na maiangat ang kanilang pamumuhay. Bisitahin ang mga nasa bilangguan. \* Nakababahalang isipin sapagkat maaaring di ligtas kung bibisitahin ang mga bilanggo sa piitan, hindi ba? Ang tinutukoy na pagtulong ng kabataang tulad mo ay sa mga paraang tulad ng pagsali sa iba’t ibang samahan na tumutulong sa mga bilanggo. Nagdadala sila ng mga tulong na materyal na kanilang kinakailangan. Higit sa lahat, sama-sama silang nagdarasal upang maramdaman ng mga bilanggo ang pagmamahal sa kanila ng Diyos sa pamamagitan ng pagtulong ng samahan. Ilibing ang mga patay. \* Ito ang huli sa mga Pitong Gawa ng Awa para sa Katawan na pantulong sa maralitang pamilya na maaaring gawin ng kabataan. Sa mga tinalakay na pagsasabuhay ng paggawa ng kabutihan sa kapuwa, makatutulong ang kabataan na ibalik o maiangat ang dignidad at paggalang ng mga maralita sa kanilang pagkatao. Ang takot sa mga panganib na maaaring harapin at ang pagkaramdam ng hiya na makitang tumutulong sa maralitang kapuwa ay maaaring maging halakid sa kabataan na gumawa ng tunay na mabubuting bagay sa maralitang kapuwa.Subalit ang pagpapahalaga na makatulong sa kapuwa ay maging pagganyak sana na mapalakas ang kabutihang-loob ng bawat isa.

Ano-ano pa ang pamamaraan ng pagsasabuhay ng kabutihang-loob? Sa pananalita at wastong pag-uugali \* Maging palabati, palangiti, at masayahin sa iyong kapuwa. Mula sa iyong kaaya-ayang anyo, magiging maganda ang araw na makapagbibigay ng pag-asa at positibong pagtingin sa buhay ng iyong kapuwa. \* Magsabi lamang ng mabubuti at angkop na salita sa kapuwa hangga't maaari. Ang pagsasabi ng mabubuti at angkop na salita ay nagbibigay ng mabuting pakiramdam sa iyong kausap. Sa panahong malungkot ka, hindi ba bumubuti ang iyong pakiramdam kapag nakaririnig ka ng mga salita o pagbati na nagpapasigla at nagpapalakas ng loob? \* May mga sitwasyon na kailangan o hinihingan ka ng tapat na reaksiyon o damdamin sa mga isyu na kinahaharap nila. Maging maingat at iwasang maging magaspang sa pagbibigay ng iyong tunay na damdamin. Buhayin ang loob ng kapuwa sa halip na mamintas. \* Maging mapagtanggap (receptive) sa kapuwa hangga't maaari. Igalang ang pagkatao ng kapuwa kahit na ano pa ang kanilang anyo sapagkat karapat-dapat lamang igalang ang kanilang pagkatao. \* Huwag mag-tsismis o siraan ang kapuwa. Nagiging dahilan lamang ng away at gulo ang malisyosong paninira sa kapuwa. \* Maging mapagbigay at huwag maging maramot sa pag-aalay ng tulong sa mga nangangailangan. \* Maging mabuting tagapakinig. Kapag nakikinig sa isang nagkukuwento sa iyo ng kaniyang kondisyon, matiyagang makinig at huwag mo siyang barahin o sermonan ng kaniyang dapat gawin. Makabubuti na hintaying matapos ang kapuwa sa pagpapahayag ng kaniyang saloobin bago suriin ang magagawang paraan sa pagharap sa isyu. Ang taos sa pusong pakikinig o pakikipag-usap sa kapuwa upang maunawaan ang kanilang iniisip o nararamdaman ay pagpapatunay ng ating kabutihang-loob sa kanila. Sa gawain at pamamaraang pagkilos \* Sundin ang mga tagubilin at utos ng iyong mga magulang. Sa pagganap ng kanilang tungkulin, nararapat lamang na magtakda ang iyong mga magulang ng mga tagubilin at utos upang gabayan ka tungo sa maayos at mabuting buhay. Maging mabait sa pagtanggap at pagsunod sa mga ito. Iwasan ang maging negatibo sa mabuting intensiyon nila sa pamamagitan ng pabalang na pagsagot sa kanila. \* Tumulong sa mga gawaing-bahay. Sa pamilya nagsisimula ang kagandahang loob. Gawin at huwag nang hintaying utusan pa na tumulong sa mga gawaing-bahay. Sa iyong taos-pusong pagsunod at pagtulong, mapararamdam mo ang pagmamahal, paggalang, at kabutihang-loob sa iyong mga magulang.

Magalang \* Ang tapat na pagbibigay ng paggalang sa kapuwa ay pagpapahalaga sa kanilang dignidad at pagkatao. Waring simple lang ang paraang ito ng kabutihang-loob ngunit marami ang nahihirapan o hindi magawang isabuhay ito. May ilang kabataan na sinisigawan o itinataboy ang ilang taong namamalimos sa kanila. Sana ay iwasan ito at sa halip ay pakitaan sila ng maayos na pag-uugali. \* Tuparin ang mga ipinangakong tulong upang mapanatili ang paggalang ng napangakuan. Mapagkalinga \* Mag-alok ng tulong upang buhatin ang mabibigat na gamit ng kapuwa sa mga pampublikong lugar tulad ng iyong paaralan, estasyon ng sasakyan, at mga ospital o pagamutan. \* Ialok ang iyong upuan sa bus at sa iba pang pampublikong sasakyan sa mga maysakit, matatanda, o sa mga nagdadalantao. \* Magkusa na buksan o hawakan ang mga pinto ng opisina o tanggapan, maging ng elevator para sa mga matatanda, maysakit, at mga nagdadalantao. \* Bigyan ng panahong makinig sa mga kamag-anak o kaibigang alam mong may pinagdaraanang mabigat na sitwasyon. Kailangan nilang maramdaman na may mga taong tulad mo na may malasakit sa kanila sa kondisyong nararanasan. Mapagmalasakit \* Alalahanin na may pananagutan at gampanin ka rin sa iyong pamayanan at bayan. Magagawa ang pagtulong sa tuwirang paraan na ikaw mismo ang gaganap. Kadalasan, ang iyong pagbibigay ng tulong na pinansiyal o materyal sa mga pinagkakatiwalaang samahan ay di-tuwirang paraan ng pagsasabuhay ng kabutihang-loob. \* Magsabuhay ng responsableng ugali at pagkilos para sa kapaligiran. Iwasan ang pagsira ng kalikasan. Panatilihing malinis ang mga parke at pasyalan. Magtanim ng mga halaman sa paligid ng inyong tahanan o maging sa mga paso lamang. Huwag magtapon ng basura sa mga ilog o sapa. Maging matipid sa paggamit ng tubig at kuryente. Lahat ng mga aktuwal na pag-uugaling ito ay pagpapakita ng ating malasakit, pasasalamat, at kagandahang-loob sa daigdig na kaloob sa atin ng Maykapal. Ang kabutihang-loob ng kapuwa ay maaaring sa pamamaraang pasalita at sa pagkilos. \* Sana hindi magtatapos ang kabutihang-loob ng tao sa pamamaraang pasalita lamang. Higit na makatutulong sa ating kapuwa ang pagkilos.

Magalang \* Ang tapat na pagbibigay ng paggalang sa kapuwa ay pagpapahalaga sa kanilang dignidad at pagkatao. Waring simple lang ang paraang ito ng kabutihang-loob ngunit marami ang nahihirapan o hindi magawang isabuhay ito. May ilang kabataan na sinisigawan o itinataboy ang ilang taong namamalimos sa kanila. Sana ay iwasan ito at sa halip ay pakitaan sila ng maayos na pag-uugali. \* Tuparin ang mga ipinangakong tulong upang mapanatili ang paggalang ng napangakuan. Mapagkalinga \* Mag-alok ng tulong upang buhatin ang mabibigat na gamit ng kapuwa sa mga pampublikong lugar tulad ng iyong paaralan, estasyon ng sasakyan, at mga ospital o pagamutan. \* Ialok ang iyong upuan sa bus at sa iba pang pampublikong sasakyan sa mga maysakit, matatanda, o sa mga nagdadalantao. \* Magkusa na buksan o hawakan ang mga pinto ng opisina o tanggapan, maging ng elevator para sa mga matatanda, maysakit, at mga nagdadalantao. \* Bigyan ng panahong makinig sa mga kamag-anak o kaibigang alam mong may pinagdaraanang mabigat na sitwasyon. Kailangan nilang maramdaman na may mga taong tulad mo na may malasakit sa kanila sa kondisyong nararanasan. Mapagmalasakit \* Alalahanin na may pananagutan at gampanin ka rin sa iyong pamayanan at bayan. Magagawa ang pagtulong sa tuwirang paraan na ikaw mismo ang gaganap. Kadalasan, ang iyong pagbibigay ng tulong na pinansiyal o materyal sa mga pinagkakatiwalaang samahan ay di-tuwirang paraan ng pagsasabuhay ng kabutihang-loob. \* Magsabuhay ng responsableng ugali at pagkilos para sa kapaligiran. Iwasan ang pagsira ng kalikasan. Panatilihing malinis ang mga parke at pasyalan. Magtanim ng mga halaman sa paligid ng inyong tahanan o maging sa mga paso lamang. Huwag magtapon ng basura sa mga ilog o sapa. Maging matipid sa paggamit ng tubig at kuryente. Lahat ng mga aktuwal na pag-uugaling ito ay pagpapakita ng ating malasakit, pasasalamat, at kagandahang-loob sa daigdig na kaloob sa atin ng Maykapal. Ang kabutihang-loob ng kapuwa ay maaaring sa pamamaraang pasalita at sa pagkilos. \* Sana hindi magtatapos ang kabutihang-loob ng tao sa pamamaraang pasalita lamang. Higit na makatutulong sa ating kapuwa ang pagkilos.

Ano-ano ang mabubuting bunga ng paggawa ng kabutihan sa kapuwa? \* Magiging dalisay at maaalis ang iyong pagkamakasarili sa paggawa ng kabutihan sa kapuwa. Nakapagbibigay ng kaligayahan ang paggawa ng kabutihan lalo na sa mga nangangailangan nang hindi naghihintay ng kahit na pagpapasalamat. \* Nakatutulong sa iyong pangkalahatang kalusugan at kaisipan ang kabutihang-loob sa kapuwa. Napatunayan na ng siyensiya na ang paggawa ng mabuti ay nagbibigay ng karanasan na pinasisigla ang bahagi ng utak na tinatawag na anterior cingulated. Ang bahaging ito ay nagpapakalma ng amygdala na siyang responsable sa memorya. \* Ang kabutihang-loob ay nagsisilbing tulay sa pagkakaisa at pagkakaunawaan ng mga tao. Kapag marami ang nagsasabuhay ng kabutihang-loob sa kapuwa, nabubuo ang pagkakaisa at pagkakaunawaan ng mga tao. Nagiging maayos ang pakikipagkapwa sa kapwa dahil sa pagpapakita ng kabutihang-loob. \* Ang kabutihang-loob ay nagsisilbing daan tungo sa kapayapaan at pagkakaisa ng mundo. Kapag marami ang nagsasabuhay ng kabutihang-loob sa kapuwa, nabubuo ang pagkakaisa at pagkakaunawaan ng mga tao. Nagiging maayos ang pakikipagkapwa sa kapwa dahil sa pagpapakita ng kabutihang-loob.

MGA BATAYANG KONSEPTO 1. Ano ang kahulugan ng kabutihang-loob? \* Layon ang iyong paliwanag ng kahulugan ng kabutihang-loob ayon sa mga konsepto at pananaw na tinalakay tungkol sa kabutihang-loob. 2. Ipaliwanag ang mga pamamaraang pasalita at pamamaraang pagkilos na magagawa mo bilang isang kabataan upang isabuhay ang kabutihang-loob sa tunay na buhay sa iyong pamilya, sa iyong paaralan, at sa iyong pamayanan. 3. Paano mapalalakas ng pagpapahalagang kabutihang-loob ang paghubog sa iyong mabuting pagpapakatao? 4. Ipaliwanag ang sumusunod na konsepto tungkol sa kabutihang-loob ng tao: \* Dahil sa paglalayong gawing kaaya-aya ang buhay para sa kapuwa at makapagbigay ng inspirasyon na tularan ng iba, ang paggawa ng kabutihan sa kapuwa ay ginagawa nang buong-puso. \* Magbigay ng mga praktikal na kabutihang-loob mula sa iyong iniidolong Pilipino. \* Ano-anong mabubuti at taos sa pusong pagkilos para sa kapuwa ang iyong tunay na gagawin mula sa inspirasyon ng iniidolo mong Pilipino? \* Bakit maaaring tularan ka ng ibang kabataan sa gagawin mong mabubuti at praktikal na kabutihang-loob sa kapuwa? B. Basahin at pagnilayan ang batayang konsepto batay sa aralin. \* Ibahagi sa mga kaklase ang bunga ng inyong pangkatang pananaliksik tungkol sa mga tanong na nakalista sa itaas. Palawakin ang pagbabahagi ng bunga ng pananaliksik sa pamamagitan ng isa sa sumusunod na mga pamamaraan: a. Ipaliwanag ang mga sitwasyon sa ating lipunan sa kasalukuyan na nagbubunsod sa iyo o sa iyong pamilya na gumawa ng kabutihang-loob sa kapuwa. Gumamit ng pagkukuwento ng mga tunay na sitwasyon na namamasid sa inyong kapaligiran. b. Tukuyin ang inyong kapuwa na dapat gawan ng kabutihan na alam mong wala namang kakayahang suklian ang kabutihang-loob na iyong ibinigay. c. Ano-ano ang maaaring panganib na mararanasan ng tao sa paggawa ng kabutihang-loob sa kapuwa na hindi nila kakilala? Ipaliwanag ang inyong mga dapat gawin upang maiwasan ang mga tinukoy na mga panganib.