



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Kahit saan tayo tumingin, makikita natin ang mga palatandaan ng karahasan, di pagkakasundo, di pagkakaunawaan, pag-aaway, at mga katulad na sitwasyon. Nangyayari ito anumang oras—sa ating bansa, komunidad, pamilya, at kahit sa ating mga sarili. Mga karaniwang pangyayari ito sa ating pang-araw-araw na pamumuhay at kung minsan ay wala tayong kontrol dito.

Ang lahat na ito ay mga negatibong pangyayari at sitwasyon na nakakaapekto sa ating mga isipan, damdamin, at gawain. Dahil nararanasan natin ito sa araw-araw, hindi ninyo ba natatanong sa inyong sarili kung maaari o posible pa bang makamtan natin ang kapayapaan?

Oo, bakit hindi? Maaari pa itong makamtan! At ikaw, ako - tayong lahat ay maaaring makatulong nang malaki upang mabawasan ang mga karahasan sa ating pamilya at lipunan.

Upang makamit ang sinasabing pangmatagalang kapayapaan nangangailangan ito ng isang mahabang proseso. At magsisimula ang prosesong ito sa bawat tao—ibig sabihin ikaw. Maniwala ka man o hindi, nasa mga kamay mo ang kapayapaan.

Ang modyul na ito ang tutulong sa iyo upang matuklasan ang mapayapang tao sa loob ng iyong sarili. Nahahati ito sa dalawang aralin:

Aralin 1 — *Mahalaga Ba ang Pagtitimpi?*

Aralin 2 — *Paano Natin Makakamit ang Kapayapaan sa Ating Lipunan?*



Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos pag-aralan ang modyul na ito, magagawa mo nang:

- ◆ kumilala at maipaliwanag ang mga paraan kung paano mabawasan ang karahasan sa ating lipunan;
- ◆ maipaliwanag ang kahalagahan ng mapayapang kalooban; at
- ◆ maisabuhay ang mga epektibong paraan ng pagkamahinahon upang maiwasan ang hidwaan.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Ang mga sumusunod na pangungusap ay nagpapakita ng iba't ibang sitwasyon na nagdadala nang kapayapaan o kaguluhan sa pamilya o sa komunidad. Isulat ang KAPAYAPAAN o KAGULUHAN sa espasyong nakalaan sa bawat numero ayon sa sitwasyong inilalarawan. Ipaliwanag ang iyong sagot.

1. padalus-dalos na paghatol o pagiging mapaghusga na hindi muna sinusuri nang mabuti kung ano ang tunay na nangyari

2. harapin ang taong nakaaway habang mainit pa ang iyong ulo at medyo emosyonal ka

3. sigawan at murahin ang mga tsuper sa kalsada dahil naipit ka sa trapiko

4. pakikinig sa dalawang panig ng kuwento kung may di-pagkakasundo sa dalawa mong kaibigan

5. ang aroganteng pagbibigay ng panukala sa pagpupulong dahil alam mong tama ka

6. pagpapahayag nang mahinahon at malinaw ng iyong opinyon sa mga taong hindi umaayon sa iyong pananaw

7. nagagalit kung natatalo sa talakayan o debate

8. pagtuturing na insulto sa puna o komento sa iyong ginawa

9. pagtawa sa taong nagkamali

10. paghingi ng tawad kung may nagawang pagkakamali

11. pagkantiyaw sa mga tao o grupong natalo kung ikaw ang nanalo

12. Paggigiit nang iyong paniniwala kahit ito ay mali

13. Papalabasing inosente ang sarili kahit alam mong ikaw ang may kasalanan

14. pagkakalat ng tsismis tungkol sa taong di mo kasundo upang masira ang kanyang pagkatao at kredibilidad

15. pagganti sa isang taong nagkasala sa iyo

O, kumusta ito? Sa palagay mo nasagot mo lahat? Ihambing ang iyong sagot sa nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 34–35.

Kung wasto lahat ang iyong sagot, magaling! Ibig sabihin niyan ay alam mo na ang karamihan sa mga paksa sa modyul na ito. Maaari mo pa rin balikan ang modyul upang mapag-aralan muli ang mga alam mo. Malay mo, baka may matutuhan ka pang ibang bagong bagay.

Kung mababa ang nakuhang iskor, huwag masiraan ng loob. Ang ibig sabihin niyan ay para sa iyo ang modyul na ito. Makakatulong ito sa iyo na maunawaan ang mga mahalagang konsepto na maaari mong magamit sa pang-araw-araw mong pamumuhay. Kung pag-aaralan mong mabuti ang modyul na ito, matutuhan mo ang mga sagot sa lahat ng aytem sa pagsubok na ito at marami pang iba! Handa ka na ba?

Maaari ka nang pumunta sa susunod na pahina upang simulan ang Aralin I.

Mahalaga Ba ang Pagtitimpi?

Dumarating ang kapayapaan sa mga taong may kontrol sa kanilang mga pag-iisip.

Naranasan mo na bang nababalisa sa isang bagay o sa isang tao? Di ba kung nagsisimulang sumama ang iyong loob, pakiramdam mo galit ang lahat na bagay at tao sa iyo?

Ang ganitong sitwasyon ay nagiging sanhi ng hidwaan, di-pagkakasundo o pag-aaway. Kaya, mahalagang matuto tayong magpigil ng init ng ulo at damdamin.

Makatutulong ang araling ito sa pagtitimpi ng iyong damdamin. Matututo kang magpigil ng iyong damdamin sa mga sitwasyong may mga hidwaang maaaring mangyari.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, magagawa mo nang:

- ◆ ipaliwanag ang dahilan kung bakit kailangan mong kontrolin ang init na iyong ulo; at
- ◆ matukoy at maipaliwanag ang iba't ibang paraan ng pamamahala ng iyong damdamin.

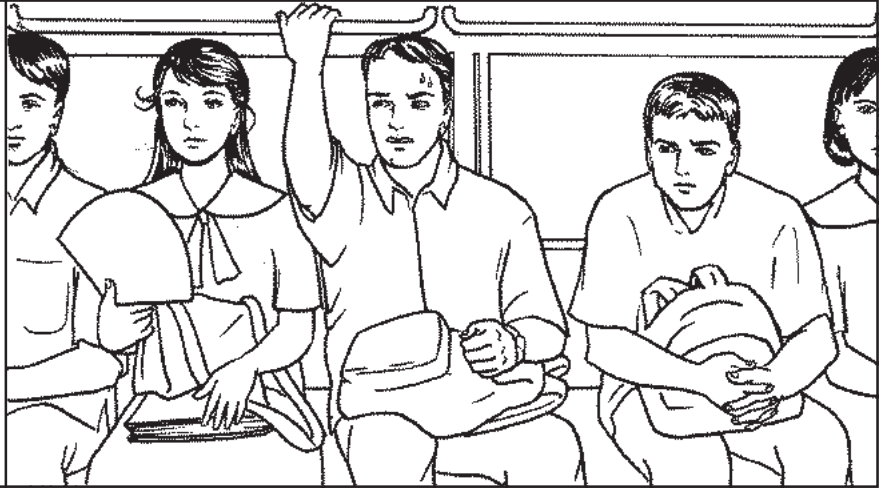


Pag-isipan Natin Ito

Ang kawalang kakayahan o kabiguan sa pagkontrol ng damdamin ang nagiging dahilan ng mga pag-igting ng mga relasyon sa pagitan ng dalawang tao, o kahit sa pagitan ng mga komunidad at bansa. Nagiging dahilan din ito ng pagkasira ng mga samahan sa pamilya, komunidad, bansa o kahit sa mundo.

Sa pagsisimula ng aralin na ito, isipin na ikaw ang tao sa loob ng dyip na makikita sa susunod na pahina.

Nagmamadali ka dahil huli ka na sa iyong trabaho. Sumakay ka sa dyip na dadaan sa Cubao. Masyadong mainit ang panahon at pinagpapawisan ka. Bigla mong napansin na hindi pala tumatakbo ang dyip dahil sa bigat ng trapiko.



Ilarawan kung ano ang iyong nararamdaman. Maiinis ka kaya? Bakit o bakit hindi?

Ano ang gagawin mo kung di-sinasadyang nabunggo ka sa balikat ng katabi mo, na naging dahilan ng pagkahulog ng mga gamit mo sa iyong kandungan? Anong gagawin mo?

Malamang, maiinis ka, di ba? Talagang mahirap manatiling malamig ang ulo at magiging mahinahon kung talaga namang marami kang dahilan para magalit. Una, naipit ka sa trapiko. Ikalawa, huli ka na sa trabaho. Pangatlo, masyadong mainit ang panahon. At ikaapat, binangga ka, kung kaya nahulog ang iyong mga gamit.

Ganumpaman, kahit na normal ang mainis sa ganitong sitwasyon, hindi ibig sabihin na hahayaan mo na lang ang iyong damdamin na magkontrol sa iyo.

Ano kaya sa palagay mo ang mangyayari kung hahayaan mo na lamang ang iyong galit at damdamin na magkokontrol sa iyo?

Ano kaya sa palagay mo ang mangyayari kung kabaligtaran ang iyong maging reaksiyon? (naging mahinahon ka)?

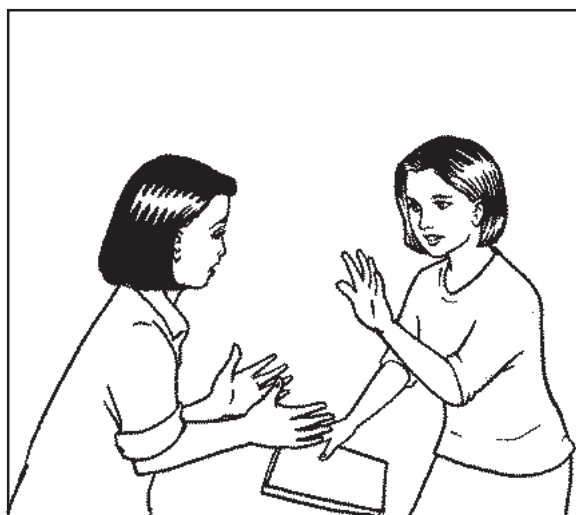
Kung hahayaan mo na lamang iyong na supilin ka ng damdamin, walang magagawang buti ito sa iyo. Ang pagpapakita ng galit o pagkainis ay di magpapaluwag ng trapiko. Di rin ito makapagpapabago ng iyong pakahuli sa trabaho. Di rin ito makapagpapalamig ng panahon. Lalong di rin ito makapipigil sa iba na umupo sa tabi mo at mabangga ang iyong balikat. Panghuli, ang pagpapakita ng iyong pagkainis ay siguradong hindi makapipigil sa pagkahulog ng iyong mga gamit. Ang ibig sabihin lamang nito di magiging solusyon sa iyong problema kung magpapadala ka sa silakbo ng iyong damdamin.



Magbalik-aral Tayo

Nasa ibaba ang dalawang sitwasyon, kung saan di sinasadyang nabangga ka ng isang tao na naging dahilan ng pagkahulog ng mga gamit na hawak mo. Ipinapakita ng mga sitwasyon kung ano ang gagawin mo kung kontrol mo ang iyong damdamin, at kung ano ang gagawin mo kung hinayaan mo lamang na kontrolin ka ng iyong damdamin.

May kontrol sa Sarili



Walang kontrol sa Sarili



Pagkatapos suriing mabuti ang mga larawan sa itaas, ilista sa talaan sa ibaba ang mga posibleng epekto o mangyayari kung may kontrol ka sa sarili at kung wala kang pagpipigil sa iyong sarili sa mga sitwasyong ipinakita sa itaas.

May kontrol sa Sarili	Walang kontrol sa Sarili

Tapos mo na bang isulat ang iyong mga sagot? Kung tapos na, ihambing ito sa mga paliwanag sa ibaba.

Sa dalawang larawang nakikita mo, mas mabuti na maging malamig at mahinahon kaysa magiging masungit at galit.

Sa unang larawan, naging mahinahon ka, kaya napigil mo ang anumang di pagkakasundo na maaaring mangyari. Nababawasan ang iyong kasungitan. Kung magsasabi ka na “okay lang” at walang kuwenta sa iyo ang nangyari, tiyak na hihingi siya ng paumanhin sa iyo at tutulungan ka pa sa pagpulot ng iyong gamit. Sa bandang huli magkakaroon ka pa ng kaibigan sa halip na isang kaaway.

Sa kabilang banda, kung hahayaan mong kontrolin ka ng iyong damdamin, maaaring magulo ka at mapahamak pa sa sitwasyong iyon. Magagalit ka sa kanya. Baka nga masigawan at mamura mo pa siya. Kung ito ang mangyayari, baka magalit din at awayin ka ng taong ito. Lilikha pa ito ng di pagkaunawaan ninyong dalawa at posibleng magiging magkaaway pa kayo.



Basahin Natin Ito

Basahin ang kuwento sa ibaba upang maunawaan ang kahalagahan ng pagtitimpi sa mga sitwasyong posibleng maging daan ng hidwaan o pag-aaway.

Security guard si Jose sa isang malaking bangko. Isang araw, pagod na pagod siya dahil magdamag siyang hindi nakatulog. Sa kahuli-hulihan maaari na siyang unuwi.



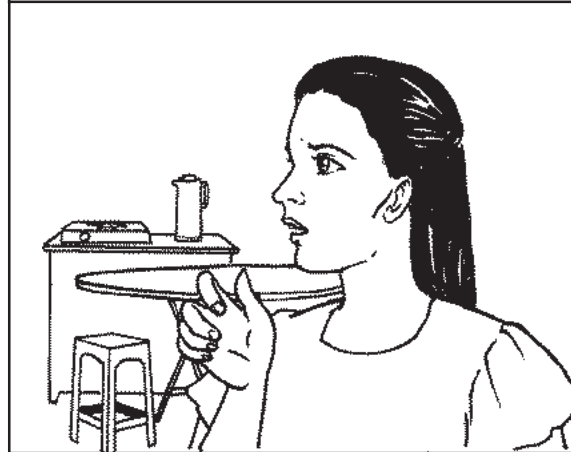
Habang pauwi na siya, maraming naiisip na magandang bagay si Jose. Gustong-gusto na niyang makita ang kanyang asawa't mga anak, kumain nang masarap at matulog nang mahimbing.



Sarantala, sa kanilang bahay, si Martha na asawa ni Jose, ay abalang-abala sa pagpaplantsa ng mga damit na nilabhan niya nang isang araw. Labandera siya. Kailangan niyang ihatid ang mga malilinis na damit sa kanyang pinaglalabahan sa umagang iyon.



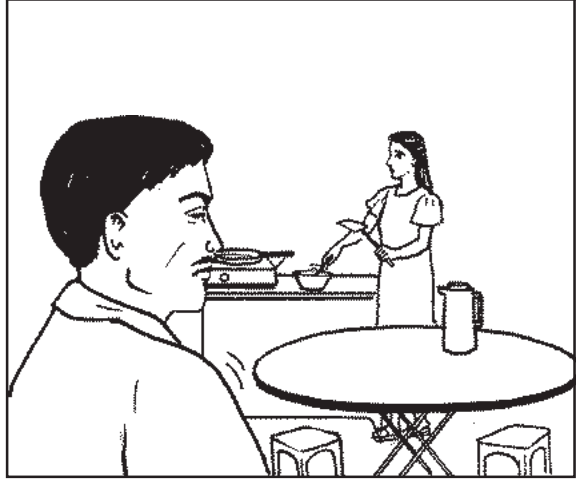
Dahil sa pagmamadali niya sa pagpaplantsa ng mga damit, muntik na niyang makalimutang maghanda ng almusal para sa kanyang mga anak na natutulog pa at sa asawa na ilang minuto na lamang ay darating nasa bahay.



Pagdating ni Jose, kasisimula pa lamang ni Martha maghanda ng almusal. Wala pa siyang nalutong pagkain. Alalang-alala siya.



Marahan niyang itinuro ang walang lamang mesa. Nang makita ni Jose na wala pang pagkain sa mesa, at parito't paroon ang kanyang asawa sa kusina, tumigil muna siya at huminga nang malalim.



Pag-isipan Natin Ito

Batay sa nabasa mo, sagutin ang sumusunod na mga tanong.

1. Kung ikaw si Jose, ano ang magiging reaksiyon mo sa ganitong sitwasyon? Ipaliwanag ang inyong sagot.

2. Kung ikaw si Martha, ano ang gagawin mo? Ipaliwanag ang inyong sagot.

Ipagpatuloy ang pagbasa ng kuwento para malaman mo kung tumutugma ang iyong mga sagot sa kalalabasan ng kuwento.

Kahit na pagod at gutom si Jose, nagawa pa rin niyang ngumiti kay Martha at nagprisinta pa ito na siya na ang maghahanda ng lamesa.



Gumaan ang loob ni Martha at hinalikan si Jose. Sinabi niya ang dahilan kung bakit kamuntik na niyang makalimutan maghanda ng almusal.



Niyakap siya ni Jose at sinabihan na huwag nang mag-alala.



Pagkagising ng mga bata, masaya silang kumain nang masarap na almusal.



Magbalik-aral Tayo

Ngayon, sagutin ang mga katanungan.

1. Kung parehong nagpakita sina Jose at Martha ng kagaspangan o pagkainis sa isa't isa, ano kaya ang posibleng maging katapusan ng kuwento? Ipaliwanag ang iyong sagot.

2. Anong magandang katangian ang ipinakita nina Jose at Martha sa isa't isa?

3. Sa palagay mo, kaya mo rin bang gawin ang tulad nito kung ikaw ay nasa ganitong sitwasyon? Magbigay ng isang sitwasyon na maaari mong magamit ang magagandang katangian nina Jose at Martha.

Tapos mo na bang isulat ang iyong mga sagot? Kung tapos na, magaling. Maaari mo nang ikompara ang iyong mga sagot sa halimbawa na nasa ibaba.

1. Kung nagpakita sina Jose at Martha ng pagkainis sa isa't isa, maaaring mag-aaway lamang sila. Dahil pagod silang pareho, madali silang magalit. Pagod si Jose mula sa kanyang trabaho bilang security guard, at si Martha naman sa kanyang trabahong paglalaba. Maaaring obligahin ni Jose si Martha na gampanan niya nang mabuti ang pagiging asawa at ina. Maaari niyang ikatwiran na dapat matuto si Martha na unahin ang mas importante niyang tungkulin at iyon ay ang obligasyon niya sa kanyang pamilya. Si Martha naman sa isang banda, ay maaaring magtanggol sa kanyang sarili at sisihin si Jose kung bakit hindi nito magawa ang dapat gawin para sa pamilya. Maaari rin niyang sabihin na pagod din siya sa paglalaba at pagpapaplantsa upang mapagkasya ang mababang kita ni Jose. Wala sa kanila ang pagpapakumbaba, pagtanggap ng pagkakamali at pakikinig sa kani-kanilang paliwanag. Pareho nilang ipagpipilitan ang kanilang katwiran sa isa't isa.
2. Sa kuwento, ipinakita nina Jose at Martha na totoo ang kanilang pagmamahalan sa isa't isa. Naisantabi nila ang kanilang pagod at ipinakita pa nila ang pagmamahal sa isa't isa. May pagpapasensiya at pag-uunawaan sila sa isa't isa. At higit sa lahat, mahinahon silang dalawa. Bukás at nakalaan silang dalawa na pakinggan ang paliwanag ng isa't-isa. Dahil sa kanilang pagmamahalan, pagpapasensiyahan at pag-uunawaan, naiwasan ang di-pagkakaunawaan sa pagitan nilang mag-asawa.
3. Oo. Maaari ko ring magawa ang tulad nito. Kung mangyayari sa akin ang ganitong sitwasyon, sa pamilya, mga kaibigan o kapitbahay ko ay magiging mahinahon at hihintayin ang kanilang paliwanag. Hindi ko hahayaang madala ako ng aking galit dahil kung hahayaan ko ito, tiyak na magkakaroon ng hidwaan o di pagkakasundo sa pagitan ko at ng aking pamilya, kaibigan o kapitbahay.

Halimbawa, minsan, ako at ang aking kaibigan ay nag-usap na magtatagpo sa ganitong oras at lugar. Hindi siya dumating sa takdang oras. Sa halip na mainis ako at sabihin sa kanya na naghintay ako nang matagal, hinayaan ko siyang magpaliwanag kung bakit di siya nakarating sa takdang oras. At nalaman ko na may mabuti siyang dahilan kung bakit siya naantala ng pagdating.



Subukan Natin Ito

Maaari mo bang matukoy ang damdamin at emosyon na magbibigay daan sa hidwaan na mangyayari sa isang sitwasyon. Alamin natin sa pamamagitan ng gawaing ito.

Sa ikalawang kolum sa ibaba, isulat ang mga salita na tumutukoy sa ating mga emosyon at damdamin na kung hindi mapamamahalaan nang mabuti ay maaaring maging sanhi ng ang mga sitwasyong ibinigay sa Kolum 1. Sa kolum 3, ibigay ang posibleng solusyon sa ganitong sitwasyon. Ginawa para sa inyo ang unang halimbawa.

Sitwasyon	Damdamin/Emosyon	Kalutasan/Pagpigil
1. Alalang-alala si Nardo na baka iwanan siya ng kanyang nobya dahil sa isang lalaki. Dahil dito, masyado siyang mapagsarili at seloso sa kanyang nobya, na siyang pinagsisimulan ng kanilang di-pagkakasundo.	Alalang-alala si Nardo. Seloso siya, makasarili, sakim, at walang tiwala sa sarili.	Kailangan ni Nardong magbago sa pakikitungo sa kanyang nobya. Kailangan matutuhan niyang magtiwala sa kanyang nobya kung talagang mahal niya ito.
2. Nagmamadaling gumawa Si Diane para sa kanyang proyekto upang makahabol siya sa takdang panahon ng pagsumite nito. Pagdating ng takdang panahon, hindi nakasumite ng kompletong proyekto si Diane. Nainis at pinintasan ng kanyang boss ang kanyang ginawa. Nainsulto si Diane. Di siya nakapigil sa sarili at sinigawan ang kanyang boss. Pagkaraan ng ilang minuto, tinanggal siya sa trabaho.		
3. Sina Poldo at Marcos ay may namamanang kpirasong lupa sa kanilang lolo. Sinikap ni Marcos na kumbinsihin si Poldo na ibenta sa kanya ang lote nito dahil mas mabunga ito kaysa kanyang lote. Hindi pumayag si Poldo. Nagalit si Marcos kay Poldo. Binalak ni Marcos na puwersahin si Poldo na ibenta ang loteng gusto niya.		

Pagkatapos mo sagutin ang pagsasanay ihambing ang iyong mga sagot na nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 36.



Alamin Natin

Maraming salik na nakakaapekto sa ating mga saloobin at emosyon, gayon din kung paano natin pakitunguhan ang ibang tao. Ang mga salik na ito ay pag-aalala, agam-agam, ambisyon, at mga interes.

Pag-aalala. Kung ikaw ay balisa, di mapalagay at di komportable sa isang tao, maaaring maging daan ito ng pagkainis at pagkawala ng pasensiya mo.

Ang mga dahilan ng pag-aalala ay mga simpleng personal na suliranin tulad ng pagbagsak sa eksaminasyon o pag-iinterbyu, mga suliranin sa pamilya tulad ng pagkawala nang isang minamahal at bagay na nauukol sa salapi.

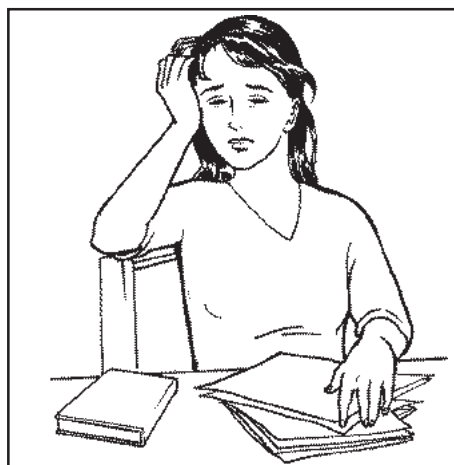


Bakit ganoon na lamang ang ipinakikita ni Nardo sa kanyang nobya? (Siya yong taong inilarawan sa Sitwasyon 1 pahina 12.)

Ang pag-aalala ni Nardo sa damdamin ng kanyang nobya para sa kanya ang nagtulak kay Nardo na mawalan ng tiwala sa sarili at maging makasarili. Di siya mapakali at di mapalagay sa kanilang relasyon at ang kanyang mga aksiyon ang nagiging karaniwang dahilan ng kanilang di pag-uunawaan.

Pagkabalisa. Kawalang gana at pagod ang dahilan ng isang taong nagiging irritable, walang pasensiya at mainitin ang ulo.

Naalala mo si Diane (Sitwasyon 2, pahina 12)? Ano sa palagay mo ang dahilan kung bakit tinanggal siya sa trabaho?

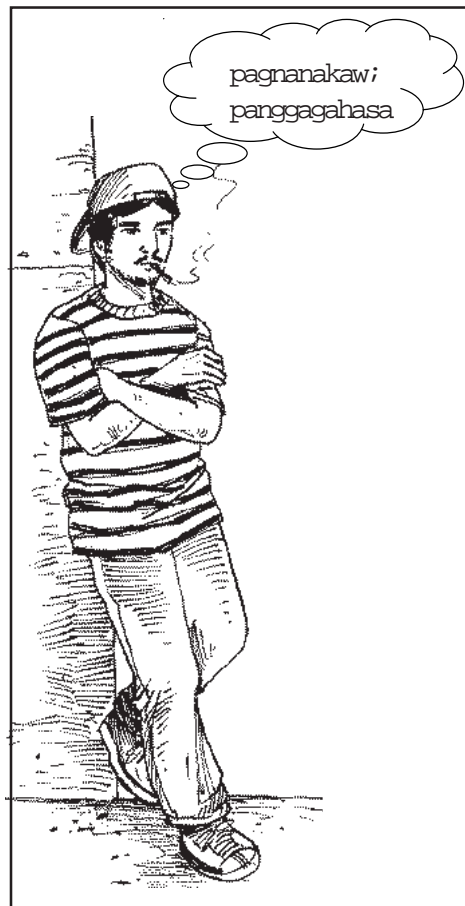


Kung ang iyong sagot ay pinaalis si Diane dahil pagod na pagod na siya para makontrol ang kanyang damdamin, tama ka! Nagalit si Diane sa puna ng kanyang boss dahil sa panahong iyon ay pagod na pagod siya. Wala siya sa tamang kondisyong para maging positibo sa pagtanggap sa mga puna ng kanyang boss at tanggapin ang kanyang pagkakamali. Sa halip, nainsulto siya.

Layunin. Ang mga hangarin at ambisyon ng isang tao ay nakapagdidikta ng kanyang pakikitungo sa iba. Ang mga motibo ng isang tao ang nagtutulak sa kanya upang gumawa nang mabuti o kasamaan. Ang makasariling motibo ay maaaring maghikayat sa isang taong gumawa ng kasamaan laban sa isang taong mahina. Ang isang mahina naman ay magsusumikap na maging masama na rin upang makayanan niya ang pagmamaltrato nang malalakas.

Maaaring mangyayari ang kabiguan at galit kung may pagkakaiba sa ating inaasahan at sa kung ano ang ating nakamtan.

Sa kaso ni Marcos (isang karakter sa Sitwasyon 3 pahina 12), kailangan niya ng mas malaking lupang mamamahin. Dahil gusto niyang maangkin ang lupa ni Poldo gumawa nang masama tulad nang paggamit ng puwersa upang makamit ang kanyang hangarin.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Kung galit ka, ano ang karaniwang ginagawa mo? Isulat ang inyong sagot sa ibaba.

Kung ang inyong sagot ay papayapain ang sarili bago ka umaksiyon, iyan ay mabuting paraan upang mapigil mo ang inyong galit.

Di ba kung panatag ang inyong loob, makakaisip kang gumawa nang tama o nararapat? Isa pang mabuting bunga ng pagiging kalmado at pasensiyoso ay mapipigilan mo ang anumang marahas na insidente na maaaring maganap—ang isang insidenteng maaaring makaapekto sa mga taong nakapaligid sa iyo, kasama na doon ang mga taong wala namang kinalaman sa iyong suliranin.

Gayunman, di ibig sabihin nito, na di mo na mararamdaman ang galit kung pinipigil mo ito. Halimbawa, kung may isang nakasakit sa iyo, normal lamang na makaramdam ka ng sama ng loob. Sa halip na simulan mo ang away, maaari mong kausapin ang tao at ayusin ang kung anumang di ninyo pagkaunawaan sa isa't isa. Gaya ng nabanggait sa unang bahagi ng aralin, natural o normal lamang ang galit at iba pang mga negatibong emosyon, subalit upang makaiwas sa hidwaan, kailangan nating pigilin ang mga damdaming ito.



Subukan Natin Ito

Basahin ang mga sitwasyon sa ibaba at ipaliwanag kung paano mapipigil ng mga karakter ang kanilang mga negatibong emosyon tulad ng galit, pagkayamot, pagkapoot, pagkainis, at iba pa.

1. Natuklasan ni Abdul na muli na namang nakialam ang kanyang biyenan sa kanyang personal na buhay. Sinabi ng kanyang biyenan sa kanyang mga kaibigan na si Abdul ay hindi marunong humawak ng pera. Naniniwala ang biyenan ni Abdul na sa halip na ilagay ni Abdul ang kanyang pera sa bangko, dapat ginagamit niya ito sa pagsisimula ng sariling negosyo. Minasama ni Abdul ang pakikialam ng kanyang biyenan. Nang makita niya ito sa hapunan, gusto sana niyang kausapin at magalit dito. Sa halip, sinikap ni Abdul na pigilan ang kanyang sama ng loob at inisip na lamang niya ang lahat ng magagandang bagay na nagawa ng kanyang biyenan sa kanya at sa kanyang asawa. Inisip na lamang ni Abdul na kaya niya nagawa ang ganito ay dahil din sa pagmamahal nito sa kanilang mag-asawa.

2. Halos nakahanda na sina Ramon at Lilia na magdiwang nang ikalimang anibersaryo ng kanilang kasal. Naghanda si Lilia ng ispesyal na hapunan para kay Ramon subalit nang dumating ang alas-diyes ng gabi hindi pa rin dumadating si Ramon. Nagsimula nang mairita at mayamot si Lilia. Sinasabi niya sa kanyang sarili na palaging huli sa pagdating si Ramon sa kanilang pagtatagpo. Sinabi pa niya sa sarili na kahit hindi pa man sila kasal noon talagang hindi na ito dumarating sa takdang oras. Pero nang matapos ang lahat ng pag-iisip na ito tungkol sa pagkahuli ni Ramon, naalala niyang sinusubukan talaga ni Ramon na dumating sa takdang oras. Natanto niya na di naman palaging huli si Ramon. Sa katunayan, may mga panahon na dumarating din siya nang maaga. Sinabi na lamang niya sa sarili na siguro may mga mahahalagang bagay na ginawa si Ramon. Napag-isip-isip rin niya na dapat niyang iwasan ang pagiging irritable upang mapanatili ang katiwasayan sa kanilang relasyon.

Pagkatapos mong sagutin ang mga pagsasanay, ikompara ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 36. Maaari mong ipagpatuloy ang pagbabasa sa susunod na aktibidad upang marami kang matutuhan kung paano mo maiiwasan ang mga negatibong emosyon.



Alamin Natin

Ayon sa American Psychological Association (APA), maraming paraan na magagamit upang maiwasan ang mga negatibong damdamin tulad ng galit upang maiwasan ang hidwaan na maaaring mangyari. Ang ilan sa mga ito ang: paglulubay, pagbago ng takbo ng pag-iisip, komunikasyon at pagpapatawa.

Iba't ibang Paraan Kung Paano Maiwasan ang Galit

Paglulubay. Maaari itong gawin sa pamamagitan ng paghinga nang malalim mula sa iyong *diaphragm* at pagbilang mula isa hanggang isang daan. Makakatulong ang ganitong gawain upang matanggal ang iyong tensiyon. Maaari ka ring mag-isip ng mga imaheng nakalulubay tulad ng pag-alala ng mabubuting karanasan mula sa iyong isipan o sa iyong imahinasyon. Halimbawa, maaari mong ilarawan o papaniwalain ang iyong sarili na ikaw ay nasa isang matiwasay at magandang baybayin, nagsasaya ka sa tabing dagat at walang inaalalang kahit ano. Sandaling ilarawan ang nasa isip upang huminahon ang iyong damdamin.

Pagbabago ng Kamalayan. Ibig sabihin nito ang pagbabago ng inyong pag-iisip. Di ba kung galit tayo, nagiging emosyonal at iritable tayo? Kaya nawawala ang ating kontrol sa ating sarili at nasasaktan natin ang mga tao o bagay na mga nasa paligid natin, pati na ang ating mga sarili.



Ang isang taong galit ay mahilig magtungyaw, magmura, o magsabi ng mga magaspang na salita na nagpapakita lamang ng nasa isip niya. Para maiwasan ang galit at makontrol ang iyong emosyon, sikaping baguhin ang takbo ng iyong pag-iisip.

Heto ang ilang paraan kung paano ito matatamo:

- ◆ Sa halip na sabihin sa iyong sarili na, “Grabe, terrible, nasira ang lahat” sabihin sa sarili na, “Nakakabigo at natural lamang na nabahala ako tungkol dito, pero hindi ito ang katapusan ng mundo at di pa rin ito malulutas ng galit.”
- ◆ Mag-ingat sa mga salita tulad ng “hindi kailanman” o “palagi” kung nagsasalita tungkol sa sarili o sa ibang tao. Parang binibigyan katwiran ng mga salitang ito ang iyong naramdamang galit at parang wala nang ibang paraan na makakalutas ng iyong suliranin.

- ◆ Subuking gumamit ng “minsan” o marahil sa halip na “kahit kailan” at “parati” upang maramdaman mong may mga iba pang paraan na lulutas ng mga suliranin.
- ◆ May malaking kaibahan ang pagnanais ng isang bagay at paghingi ng isang bagay. Mas magandang sabihin na, “ang nais ko sana” kaysa sabihin na “hinihingi ko” o “kaliangan kong magkaroon magkaroon” ng isang bagay.

Heto ang isang tsart kung paano mo mababago ang nakagawian mo ng pag-iisip.

Mula sa...	Ganito...
“Terible, nasira ang lahat!”	“Okay lang ang magkamali paminsan-minsan. Hindi dapat ako mababalisa. Normal lang ito.”
“Palagi na lang siyang huli!” “Hindi ko siya mapapatawad.” “Hindi ako kailan man magbibitiw.”	“Paminsan-minsan huli siya.” “May pagkakataon pa siguro kaming makapag-usap.” “Panahon na siguro na ako ay bumaba.”
“Kailangan manalo ako.”	“Gusto kong manalo.”

Mabuting Komunikasyon. Mahirap magkausap kung pareho kayong mainitin ang ulo. Kung hindi kayang pigilin ng ibang tao ang kanyang damdamin, simulan mong pigilin ang sa iyo.

Kung galit ka, ano ang unang bagay na naiisip mo? Negatibo ba ito o positibo? Bakit?

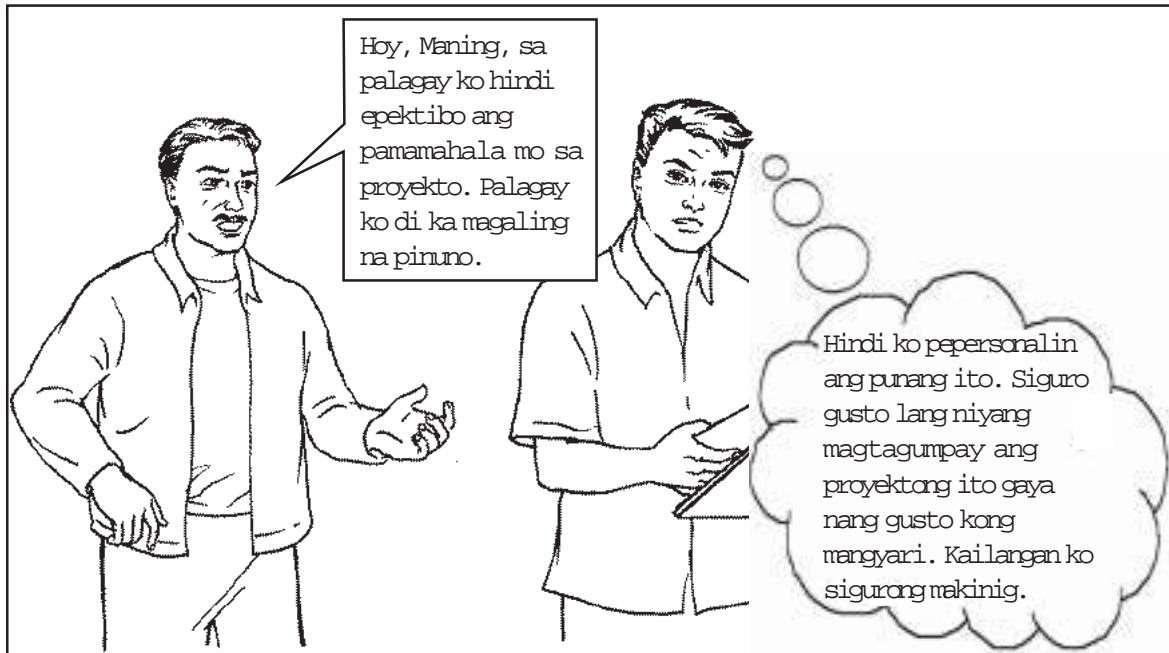
Karaniwan na sa mga taong galit ang sabihin at gawin ang mga bagay na unang pumapasok sa kanilang isipan. Ang naiisip agad ng taong galit ay negatibo o masama. Maaari siyang magpasiya nang pabigla-bigla o bumuo ng kongklusyon na ang ilan ay di wasto. Nakaranas ka na ba nang ganitong sitwasyon?

Kung oo, maaari mo itong maiwasang mangyaring muli kung titigil kang sandali at mag-iisip nang mabuti kung ano ang dapat mong gawin. Huwag ibulalas ang unang salitang maisip mo kung anuman iyon. Mahalagang pag-isipan muna nang mabuti bago magsalita ng anuman. Kasabay noon, makinig nang mabuti kung ano ang sinasabi ng kabilang panig at maghinay-hinay muna bago sumagot.



Subukan Natin Ito

Basahin ang sitwasyon sa ibaba at sagutin ang sumusunod na mga tanong:



Kung ikaw si Maning, kailangan mo bang maging depensibo? Bakit o bakit hindi?

Paano mo kokontrolin ang iyong emosyon sa sitwasyong ito?

Ikompara ang iyong mga sagot dito:

Kung ikaw ay nasa mainit na talakayan at ikaw ay pipintasan, natural lamang na idepensa mo ang iyong sarili, pero mas maganda kung hindi ka makikipag-away. Sa halip, makinig sa taong iyon at maging bukas ang isipan sa mga pintas at/o puna. Maaaring may masasabi siyang bagay na makakatulong sa pag-unlad ng iyong sarili.

Ipagpatuloy ang pagbabasa ng talakayan.



Alamin Natin

Pagpapatawa. Kahit na walang kuwenta ang pagpapatawa, maaari itong makatulong sa pagiging balanse ng iyong perspektiba. Seryosong emosyon ang galit, pero palagi naman itong may kasamang ideya na kung susuriin ay matatawa ka. Nailarawan mo na ba ang iyong sarili kung nagagalit ka? Kung hindi pa, subukang gawin ito. Tingnan ang sarili sa salamin at magkunwari kang galit. Siguradong matatawa ka sa iyong makikita. Subukang tandaan ang iyong mukha kung maramdaman mong nagsisimula ka nang magalit.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Ano ang nararapat na reaksiyon mo sa sumusunod na mga sitwasyon? Ano ang gagawin mo para mapigilan ang iyong mga emosyon? Isulat ang iyong mga sagot sa mga blanko.

1. Iba ang relihiyon ng isa mong matalik na kaibigan. Nagsimula siyang magsalita nang nakakatuya at nakakasakit tungkol sa iyong relihiyon.

2. Talagang huli ka na sa iyong trabaho. Sa terminal ng dyip, nakita mo na mahaba ang linya ng mga pasaherong naghihintay ng masasakyan. Habang matiyaga kang naghihintay sa dulo ng linya, nakita mo ang isang tao sa unahan ng linya, na di kalayuan sa iyo, ay niyayaya ang kanyang kaibigan na “pumasok sa linya” o “sumingit” sa kanyang likuran.

3. May dalawang baranggay na laging nagpapaligsahan sa bawat isa sa halos lahat ng bagay. Galing ka sa Baranggay A at manlalaro ka ng basketball sa koponan ng iyong baranggay. Sa isang laro, siniko ka ng isang manlalaro mula sa koponan na taga-Baranggay B habang pinatatalbog mo ang bola.

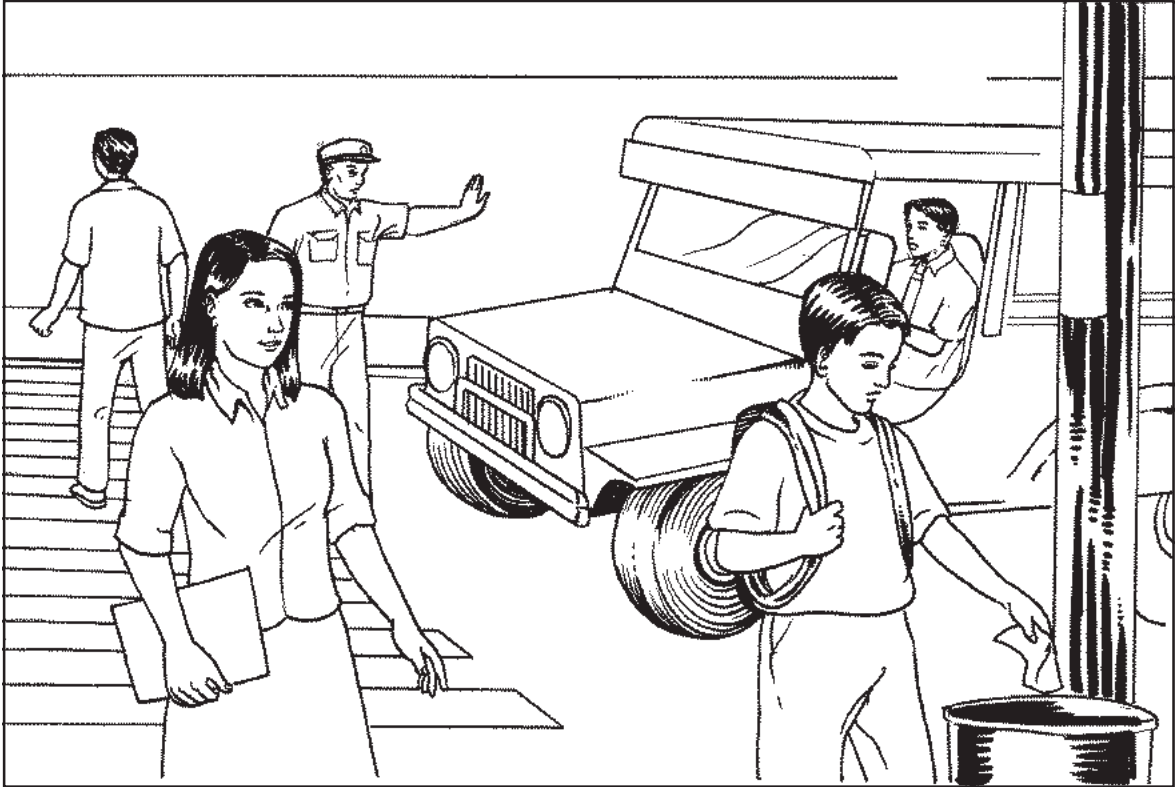
Pagkatapos mong sagutin ang mga pagsasanay, ihambing ang inyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 37.



Tandaan Natin

- ◆ Importanteng mapigil natin ang init ng ulo upang maiwasan ang di-pagkasundo, hidwaan at di pagkakauunawaan sa mga taong nasa paligid natin.
- ◆ Maaaring makatutulong mapanatili ang magandang ralasyon sa iba kung matuto kang magpigil ng init ng ulo o ng iyong mga damdamin.
- ◆ Ang ibang mga paraan kung paano mapapamahalaan ang ating mga emosyon at galit: ang aglilibang, pagbabago ng mga dating kaisipan, pag-iingat sa pagkikipag-usap sa iba, at pagpapatawa.

Paano Natin Makakamit ang Kapayapaan sa Ating Lipunan?



Sa Aralin 1, natutuhan mo ang kahalagahan ng pagkontrol ng inyong damdamin at mga paraan kung paano mo itong magagawa. Natutuhan mo kung paano maging mapayapa sa iyong sarili at kung paano mo mapamamahalaan ang inyong mga damdamin kung kinakailangan.

Ngayon alam mo na kung paano mapipigil ang hidwaan na maganap sa pamamagitan nang pagkontrol sa sarili. Sa araling ito matutuhan mo kung paano makakatulong sa pagpananatili ng kapayapaan sa inyong pamilya, komunidad at bansa. Kailangan magsisimula ang kapayapaan sa inyong sarili. Kung mayroon kapayapaan sa inyong kalooban, malaki ang posibilidad na madala mo rin ito sa iyong pamilya, komunidad, at bansa.

Tatalakayin sa araling ito ang kahalagahan nang pananagutan ng isang tao bilang miyembro nang lipunan. Tatalakayin din nito ng kahalagahan ng disiplina sa mga mamamayan para sa kaunlaran ng bansa at pagpapanatili nang kapayapaan sa ating lipunan.

Pagkatapos mong mapag-aralan ang aralin na ito dapat na alam mo nang ipaliwanag kung paano makakamtan ang kapayapaan sa ating lipunan.



Pag-isipan Natin Ito

Bago mo simulan ang iba pang aralin, subukan mo munang sagutin ang mga aktibidad na ito. Bilugan ang titik na naglalarawan sa iyong posibleng reaksiyon sa sitwasyong ibinigay. Maging tapat sa iyong mga sagot.

1. Nakita mo ang iyong nakababatang kapatid na isinuot ang iyong damit na hindi nagpaalam sa iyo. May plano ka pa namang isuot ang damit na iyon bukas. Ano ang sasabihin mo sa kanya?
 - a. “Hubarin mo ang damit na ‘yan!’”
 - b. “Kung maaari lang hubarin mo ang damit na iyan. Gusto kong isuot iyan bukas.”
2. Umaga na nang dumating ang iyong anak na lalaki. Lumabas siya na hindi nagpaalam sa iyo kasama ang kanyang mga kaibigan. Labis kang nag-alala. Ano ang sasabihin mo sa kanya?
 - a. Hoy, binata, saan ka galing!? Alam mo ba kung ano oras na? Mula ngayon, hindi ka makakalabas ng bahay.”
 - b. “Kumusta ang iyong gabi, anak? Nag-aalala ako at ang iyong ina. Akala ko may masamang nangyari sa iyo. Kung lalabas ka muli at uuwi nang ganitong oras ng gabi, sabihin mo naman sa amin upang hindi kami mag-alala.”
3. Pumunta sa mall ang nanay at anak niyang babae. Nakakita ng gustong-gusto niyang damit ang batang babae. Kung ikaw ang anak ano ang sasabihin mo sa iyong nanay?
 - a. “Gusto ko ang damit na iyan! Nay, kailangan mong bilhin ito para sa akin.”
 - b. “Nay, hiling ko po sana na bilhin mo ang damit na iyan para sa akin. Maganda talaga ito at talagang matutuwa ako kung magkakaroon ako nito.”
4. Kung ikaw ang nanay sa Bilang 3 at nag-iipon ka para makabili ng bagong mga plato, ano ang sasabihin mo sa iyong anak na babae?
 - a. “Wala tayong perang pambili ng damit na ‘yan. Hindi tayong pumunta dito upang bumili ng damit!”
 - b. “Pasensiya ka na anak. Nag-iipon ako para sa bagong mga plato na kailangang-kailangan natin. Alam kong maganda ang damit na ito; siguro maaari tayong bumalik sa ibang araw para bilhin ito.”
5. Ikaw ang kapatid ng isang lugar ng konstruksiyon. Sinisikap mong tapusin ang lahat upang umaabot sa itinakdang dedlayn kaya madalian ang lahat ng gawain. Nagkamali ang isang pintor sa kulay na ipininta niya sa dingding. Ano ang sasabihin mo sa kaniya?

- a. “Gago! Anong kapalpakan ang ginawa mo? Kailangan mong pinturang muli ang dingding at dapat matapos mo ito bago magmamadaling-araw!”
- b. “Alam ko na aksidente lamang ang nangyari. Pero nagmamadali tayo sa ngayon. Kailangan tapusin natin ito sa takdang panahon. Sana di mo ito mamasamain kung sabihin kong pinturahan mo ulit ang dingding ngayong gabi at kailangang matapos ito bago magmadaling-araw.”

Natapos mo na bang sagutan ang pagsasanay? Kung tapos na, ihambing ang iyong mga sagot sa mungkahing mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 37.

Kung nasagot mo lahat ang tanong, mabuti! Ibig sabihin niyan na mabuti ang iyong interpersonal na kakayahan at hindi mo iginigiit ang iyong sariling paraan ng paggawa. Mauunawain ka sa damdamin nang ibang tao.

Kung hindi mo nasagot ang lahat ng tanong, huwag mag-aalala, di pa ito huli upang magbago. Sana simulan ngayong mo na baguhin ang iyong saloobin.



Alamin Natin

Pag-aralan ang mga tanong sa loob ng talaan sa ibaba. Pagkatapos, tanungin ang iyong sarili kung aling kolum ang naglalarawan sa iyong asal kung nakikipag-usap ka sa ibang mga tao. Makakatulong ang pagkokomparang ito sa pagtataya kung nauunawan ba ng iyong mga anak, kapatid, kamag-anak, at kaibigan kung bakit dapat silang makinig sa’yo o sinusunod lamang nila ang sinasabi mo dahil natatakot sila sa iyo.

Kadahilanan	Mga Utos at Gusto
Nagtuturo ka ba ng isang prinsipyo?	Nag-uutos ka ba?
Maayos at mahinahon mo bang ibinibigay ang iyong dahilan?	Naninisi at nang-aakusa ka ba?
Nakikinig ka ba?	Ikaw lamang ba ang nagsasalita?

Sa palagay mo anong kolum ang mas na naglalarawan sa iyong asal?

Alalahanin na mahalaga ang pagbibigay ng mga dahilan kung bakit iniuutos mo ang isang bagay kaysa imando na sundin ang utos. Kung minsan natatakot ang iba sa utos. Sumusunod lamang ang iba sa utos dahil sa takot at hindi dahil sa pagsunod. Sa pagmamando, maaari mong masaktan ang damdamin ng ibang tao. Sa kabilang dako, sa pamamagitan ng paliwanag, maaari maunawaan ng iba kung bakit ginawa ang isang utos. Ang pagpapaliwanag ay makahihikayat na umunlad ang isang tao sa trabaho at maluwag na sumunod sa utos.



Basahin Natin Ito

Maraming paraan upang ikaw ay makatulong sa pagsulong ng kapayapaan sa iyong komunidad. Natutuhan mo sa Aralin I ang kahalagahan ng mabuting komunikasyon upang mapigil at malutas ang hidwaan at suliranin. Makikita kung anong uri ang ating pagkatao sa pamamagitan ng pakikitungo natin sa iba. Naglalarawan ito kung tayo ba ay mapayapa o marahas na tao.

Basahin ang kuwento sa ibaba kung bakit mahalagang magkaroon ng kapayapaan sa pamilya. Nagpapakita rin ang kuwentong ito kung bakit mahalagang igalang ang bawat miyembro ng pamilya.

Pagdating ni Mang Roger mula sa trabaho, nakita niya ang kanyang 15 anyos na anak na lalaki, si Dino, na pinagagalitan ang kanyang bunsong anak, si Angelica...

Sinabi ko na sa iyo na huwag mong galawin ang aking mga gamit! Bingi ka ba? O mahina ka lang umintindi?



Nagalit si Mang Roger sa kanyang nakita at tinawag niya ang kanyang anak na lalaki para kausapin.

Ang lakas ng loob mo na magsalita ng ganoon sa iyong kapatid? Hindi ka na nahiya sa iyong sarili? Sampung taon ang tanda mo kay Angelica. Di ba maaaring maging mabuti kang kuya sa kanya? Nabigo ako sa iyo!



Nasaktan ang damdamin ni Dino sa mga salitang binitawan ng kanyang ama. Naasar talaga siya sa kanyang ama. Pakirandam niya hindi siya mahal nito.

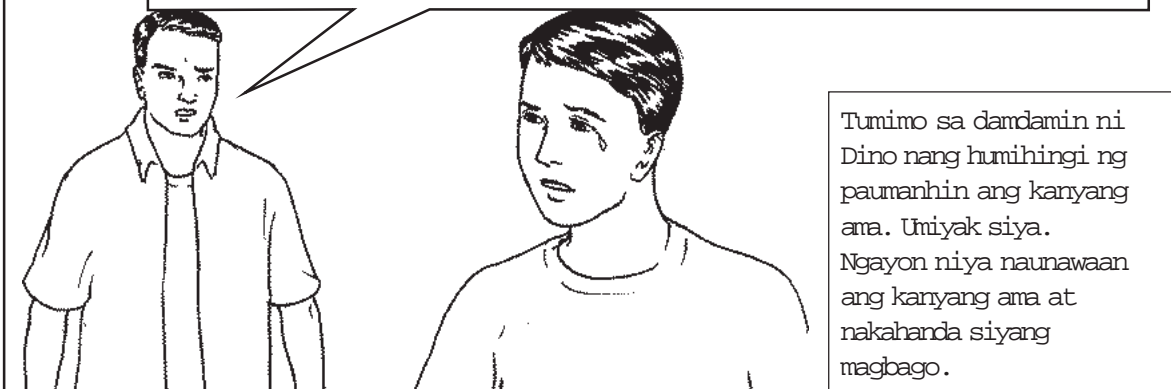


Upang makalimutan ang sama ng loob, lumabas siyang kasama ang kanyang mga kaibigan.



Samantala, napag-isip-isip ni Mang Roger na napagsalitaan niya ng hindi maganda ang kanyang anak na lalaki. Nang dumating si Dino nang gabing iyon, sa halip na magalit sa kanyang anak na lalaki dahil lasing ito, tinawag niya ito nang mahinahon...

Anak, pasensiya ka na kung nasaktan ko ang iyong damdamin. Nagulat lamang ako sa mga salitang narinig ko mula sa iyo. Alam ko namang hindi mo sinasadyang sigawan ang iyong kapatid. Subalit, kailangan mong matutong magtimpi ng iyong damdamin tulad din sa pagtitimpi ko sa aking sarili. Sa paraang ito, maaaring maging mabuti akong halimbawa sa iyo at ikaw kay Angelica.



Tumimo sa damdamin ni Dino nang humihingi ng paumanhin ang kanyang ama. Umiyak siya. Ngayon niya naunawaan ang kanyang ama at nakahanda siyang magbago.



Subukan Natin Ito

Sagutin ang sumusunod na mga tanong:

1. Bakit ganoon na lamang ang unang reaksiyon ni Mang Roger kay Dino?

2. Bakit naramdaman ni Dino na hindi siya nito mahal?

3. Sa palagay mo magbabago kaya ang damdamin ni Dino sa kanyang ama at kapatid kung hindi humingi ng paumanhin si Mang Roger at ipinaliwanag sa kanya kung bakit ganoon ang kanyang reaksiyon?

Pagkatapos mong sagutin ang mga tanong, ikompara ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 37–38.



Alamin Natin

Ang mga matatanda ay may mahalagang papel sa pagkakaroon ng kapayapaan sa ating lipunan. Nagsisilbi silang modelo sa mga kabataan. Tinitingala sila ng mga kabataan para sa mga aral na maaaring matutuhan at mga halimbawang maaaring sundin. Kaya nga higit na mahalaga sa mga matatanda ang pagtuturo sa pamamagitan ng mga mabuting halimbawa.

Sa ating kultura, tinitingnan natin ang ating mga magulang at matatandang kamag-anak (ate, kuya, tiyahin, tiyuhin, at lolo't lola) bilang ating guro. Sila ang nagbibigay ng wastong gabay sa mga kabataan.

Mahalagang isaisip natin na binubuo ng mga pamilya, organisasyon, grupo, at iba pa ang ating lipunan. Binubuo ang bawat yunit ng lipunan ng mga miyembro. Kung ang bawat miyembro ay di-magkasundo o mag-aaway, magiging mahina at di matatag ang grupong pinanggalingan nito. Sa ating pamilya, kung gagamit ng karahasan ang matatanda sa pagdidisiplina sa mga kabataan, maaaring gumamit rin ng karahasan ang mga kabataan. Gagamit sila ng marahas na paraan upang makamtan nila ang kanilang gusto. Gagamit sila ng marahas na paraan upang malutas ang kanilang suliranin. Kung ganito ang mangyari, ano na lang ang kahihitnatnan ng ating lipunan?

Kung maaari lamang na maayos nang mapayapa ang mga bagay-bagay at makapag-usap nang mahinahon ang isa't isa sa palagay ko magkakaroon tayo ng mapayapang lipunan. Dapat nating alalahanin na hindi makalulutas ng anumang suliranin ang karahasan. Mag-aani ng karahasan ang karahasan, gaya ng kapayapaan ay nagbubunga din ng kapayapaan.



Pag-isipan Natin Ito

Basahin nang mabuti ang maikling balita sa ibaba at sagutin ang sumusunod na mga tanong.

Traffic aid sa Malabon binaril ang tsuper ng dyip

Nang ihinto ni Emmanuel Fajon, isang tsuper ng dyip ang kanyang sasakyan upang pasakayin ang traffic enforcer na pumara sa Malabon, hindi niya alam na ito na pala ang babawi ng kanyang buhay.

Binaril at napatay ni Nilo Oliverio, isang traffic enforcer mula sa Malabon Public Order at Safety Office si Fajon. Naalala ni Oliverio ang matagal na niyang kinikimkim na galit laban sa tsuper.

Bago ang pangyayaring ito, nag-away si Fajon at Oliverio tungkol sa mga paglabag di umano ni Fajon sa mga batas trapiko. Hindi pa pala nakalimutan ni Oliverio ang kanyang sama ng loob. Nanumbalik itong muli nang sumakay at nakita niya na si Fajon ang nagmamaneho ng dyip.

Pinagkunan: *Philippine Daily Inquirer*, 24 January 2001

1. Tungkol saan ang artikulo?

2. Paano kaya maiiwasang maganap ang ganitong pangyayari?

Tapos mo na bang sagutin ang mga tanong? Kung tapos na, ikompara ang iyong mga sagot sa sampol na mga sagot sa ibaba:

1. Tungkol sa traffic aide ang artikulo na hindi nakapagpigil ng kanyang sarili. Ang resulta, napatay niya ang tsuper ng dyip na kanyang dating nakasamaang-loob. Naglalarawan ang artikulo na ito kung gaano kabilis nagaganap ang karahasan sa ating lipunan pag hindi nakapagpigil ng kanilang sarili ang isang tao.

2. Maiiwasan sana ang karahasang ito kung marunong lamang magpigil ng kanyang emosyon ang traffic aide. Sa halip, hinayaan niyang mangibabaw sa kanya ang galit. Pinatunayan lamang ng pangyayaring ito na ang pagkakaroon ng kontrol sa sariling damdamin ay maaaring makahadlang sa ganitong karahasan.



Subukan Natin Ito

Ilista ang lahat ng mga paraan na inyong maisip upang mapanatili ang kapayapaan sa komunidad at sa bansa. Isulat ang inyong sagot sa blangkong espasyo sa loob ng kahon.

Tapos mo na bang isulat ang iyong mga sagot? O hindi ba magkasya ang espasyo na nakalaan sa itaas? Kung hindi, maaari kang gumamit ng hiwalay na papel. Pagkatapos mong isulat ang iyong mga sagot, maaari mo itong ikompara sa mga halimbawang sagot na nasa ibaba. Baka may mga sagot ka na hindi kasali sa listahan na ito.

- ◆ Itapon ang basura sa tamang lugar.
- ◆ Magpaalam sa mga magulang bago umalis ng bahay.
- ◆ Pakinggan ang dalawang bersiyon ng kuwento kung may suliranin.
- ◆ Maging magalang at maayos sa pagbibigay ng mga puna at mungkahi sa pagpupulong o sa mga talakayan ng grupo.
- ◆ Humingi ng paumanhin kung may nagawang mali.
- ◆ Magpaalam sa may-ari bago gumamit ng bagay na hindi sa iyo.
- ◆ Magmaneho nang maingat at sumunod sa mga batas trapiko.



Alamin Natin

Malaki ang kaibahang maaaring magawa ng mga simpleng bagay. Ang marunong magkontrol sa sarili sa bawat sitwasyon ay siguradong malaki ang maitutulong sa kabawasan ng karahasan at pagpapanatili ng kapayapaan at kaayusan sa ating bansa.

Heto ang tsart na naghahambing ng kaibahan ng mapayapa at marahas na tao. Ito ang gagabay sa iyo na maging mabuting magulang, asawa, kapatid, kaibigan, mamamayan o pinuno.

Ang mapayapang tao ay nagpapakita/ gumagamit...sa pakikitungo sa iba.	Ang marahas na tao ay nagpapakita/ gumagamit...sa pakikitungo sa iba.
...pagmamahal at pagkamahabagin... Pagkakawang-gawa, ang pangangalaga ng kapakanan ng iba kahit na may nagawang mga kamalian.	...puwersang pisikal... Pagiging masama at di makatwirang paggamit ng puwersang pisikal upang makuha ang kanyang ninanais
...pagtanggap... Paghuhusga na may halong habag Pagpapatawad kaysa paghahatol	...paninisi... Walang humpay na paghahatol sa ibang taong may kasalanan
...dangal... Pagiging matapat, makatarungan, at makatwiran	...pag-aakusa... Pagagalitan ang may kasalanan Ipaalala sa mga tao ang nagawang kasalanan upang maparusahan at maipawalang sala ang kanyang sarili
...paghihikayat... Pagtuturo na may halong habag o kabaitan Pagpapakita sa iba upang maunawaan ang kabutihan at ang kapangitan ng sitwasyon	...pananakot... Nakakasindak na pamumuno upang matakot ang iba sa taong may kapangyarihan o gahum
...pagkamahinahon... Pakikitungo ng matapat at may paggalang sa iba Pagiging magalang	...pagbabanta... Pagpapahayag ng balak na saktan ang isang tao sa kanyang katawan at damdamin
...pananalig... Pagparaya na may pagmamahal upang ihayag ang kanilang kalayaan, makapamilya ng tama o mali, at tanggapin ang bunga ng kanilang ginawa.	...kawalang-tiwala... Pagiging mapaghihinala sa iba o sa ibang bagay Parating tinatawaran ang kakayahan ng iba (tingnan ang mapagmalaki sa ibaba)
...pananagutan... Pagkilala at pagtanggap ng pananagutan sa kahit anong sitwasyon, pati na ang pagsisisi sa mga kamalian na nagawa noon	...sakim... Pagtanggig ng panagutan sa kanyang ginawa Kanyang kapakanan lamang ang iniisip
...kababaang-loob... Pagiging mapagkukumbaba, di-mareklamo at madaling maturuan	...mapagmalaki... Mataas ang tiwala sa sarili at mayabang Mapagmalaki sa sarili Sisiraan ang iba dahil sa mataaas na paniniwala sa sarili



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Habang ginagawa ninyo ito, isipin ang napag-aralan sa mga naunang seksiyon.

1. Kung ikaw ang namumuno ng grupo, paano mo hihikayatin ang iyong mga miyembro na makilahok sa mga pinaplanong proyekto?

2. Kung magulang ka, paano mo palalakihin ang iyong mga anak na maging mapayapa at responsabling mga mamamayan?

3. Paano makakatulong ang pakikiisa sa proyekto ng barangay o gobyerno sa pagpapanatili ng kapayapaan sa inyong komunidad at bansa?

Natapos mo na bang sagutin ang pagsasanay? Kung tapos na, ikompara ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 38–39.



Tandaan Natin

Makakamtan natin ang kapayapaan sa ating lipunan sa pamamagitan ng:

- ◆ Pagbibigay ng karapat-dapat na paggalang sa mga matatanda at sa mga taong nasa kapangyarihan. Kabilang sa ating mga matatanda ang ating mga magulang, lolo't lola, at matatandang kamag-anak. Ang mga taong nasa kapangyarihan ay ang mga opisyal ng pulisya, mga gobyerno, guro, at iba pa.
- ◆ Paggalang sa opinyon, paniniwala, kultura, ari-arian, at iba pa ng ibang tao. Palaging tandaan na walang taong magkakatulad. Dapat matututo kang mamuhay kasama ng ibang tao na may ibang paniniwala at kultura.

- ◆ Pagsunod sa mga alituntunin at pamamalakad. Ipinapatupad ang mga alituntunin at pamamalakad upang masiguro ang kapayapaan at kaayusan sa ating paligid. Mula sa panikamaliit na yunit ng ating lipunan (ito ay ang pamilya) hanggang sa malaking yunit (ito naman ang bansa), iba't ibang mga alituntunin, patakaran at/o pamamalakad ang ipinapatupad. Ginawa at ipinapatupad ang mga ito upang mapangalaan ang kapayapaan sa loob ng pamilya, komunidad, at bansa. Paparusahan ang sinumang lumabag ng mga batas na ito.
- ◆ Sa pagiging disiplinado. May malaking kaibahan sa kaalaman at paggawa nang tama at maayos. Hindi lamang sapat na alam ang kaibahan sa tama at mali. Sa lahat nang oras, kailangang gumawa nang tama.

Binabati kita! Malapit nang matapos ang modyul na ito. Nagustuhan mo ba ang iyong mga nabasa? Marami ka bang natutuhan sa modyul na ito? Kung may mga bagay na hindi malinaw sa iyo, balikan ito at pag-aralan muli. Nasa ibaba ang buod ng pangunahing paksa upang matulungan kang maalala ang mga mahalagang paksa na tinalakay sa modyul.



Ibuod Natin

- ◆ May ilang paraan upang makatulong ka na mabawasan ang karahasan at maitaguyod ang kapayapaan sa inyong bansa. Una, kailangang tandaan na nagsisimula ang kapayapaan sa iyong sarili.
- ◆ Maaaring maiwasan ang hidwaan at di pagkakasundo sa ating pang-araw-araw na pamumuhay kung magiging mahinahon tayo sa mga pangyayaring nagaganap. Kailangang matuto tayong magtimpi sa ating damdamin at emosyon.
- ◆ Maaari tayong makakatulong sa pagpapanatili ng kapayapaan sa ating lipunan sa pamamagitan ng paggalang sa iba, pagsunod sa mga alituntunin at patakaran, pagiging disiplinado, at pagiging mahinahon at magalang sa pakikitungo sa ibang tao.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

A. Basahin at suriin ang mga sitwasyon sa ibaba. Paano mong mapipigilan na mangyari ang hidwaan sa bawat sitwasyon? Isulat ang iyong mga sagot sa blangkong nakalaan.

1. Sa iyong pinagtatrabahuhan, dalawa sa inyong katrabaho ang palagi na lamang nagtatalo at nagdedebate sa iba't iba paksa at isyu. Naiirita ka na sa pagtatalo nila, na halos araw-araw ay nagaganap. Nagagambala ka sa iyong ginagawa. Alam mong mali ang kanilang ginagawa. May pakiramdam ka rin na di na rin nasisiyahan ang iba mong katrabaho sa parati nilang pag-aaway.

2. Tagapamahala ka sa isang kompaya ng damit. Dahil sa krisis ng ekonomiya, medyo nakakapangamba ang presyo ng mga hilaw na materyal na ginagamit sa produksiyon ng damit. Wala kang magagawa kundi ang magbawas ng gastos. Ang isang maaari mong gawin ay magtanggap ng ilang trabahador. Paano mo isasagawa ang iyong balak sa paraan na di ito magiging dahilan ng pagkilos nang marahas ng iyong mga empleyado?

- [illegible]

33



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

1. **Kaguluhan.** Ang pagpapasya ng walang sapat na basehan at pagiging mapaghusga na walang kaukulang pagsusuri kung ano talaga ang naganap ay maaaring humantong sa kaguluhan o hidwaan. Baka hindi tama ang iyong ginawa. Halimbawa, ipagpalagay natin na dalawa sa iyong kaibigan ang nag-aaway at isa sa kanila lamang ang narinig mong kuwento. Maaari mong kampiyan agad ang isa sa kanila at magpasiya ka na nang isa dito ang dapat na sisihin. Dahil dito, sa halip na makatulong ka na mapagkasundo ang dalawa mong kaibigan, pinalala mo lamang ang kanilang di pagkaka-unawaan.
2. **Kaguluhan.** Hindi hahantong sa kapayapaan ang pagharap sa isang taong nakagalit mo habang sumisilakbo pa ang iyong damdamin. Maaaring may magawa at masabi kang marahas sa taong ito. Hahantong lamang ang ganitong reaksiyon sa higit na malubhang di pagkakasundo at hidwaan.
3. **Kaguluhan.** Hindi malulutas ang iyong suliranin sa pagsigaw at pagmura sa tsuper sa daan dahil naiirita ka sa trapiko. Pinalalala mo lamang ang sitwasyon at nag-iimbita ka lamang ng away sa mga tsuper.
4. **Kapayapaan.** Makakatulong ka sa pagkakasundo ng iyong kaibigang nag-aaway kung pakikinggan mo ang dalawang panig ng kuwento. Higit na mauunawaan mo ang kanilang di pagkakasundo kung wala kang kakampiyan. Sa huli, matutulungan mo ang isa't isang makapag-usap at ayusin nang mapayapa ang kanilang di pagkakasundo.
5. **Kaguluhan.** Ang pagiging arogante at may kayabangan sa pagbibigay ng mungkahi sa pagpupulong, kahit na alam mo na tama ka, ay maaaring humahantong sa di pagkakaunawaan sa pagitan mo at ng iyong mga katrabaho. Maaaring mainsulto sila sa iyong kayabangan. Kung mayabang kang magbigay ng iyong mungkahi, maaaring hindi sila makinig sa iyo. Baka pintasan lamang nila ang iyong mungkahi kahit maganda ito. Maaari mo namang ibigay ang iyong mungkahi nang malumanay. Sa ganitong paraan, maaaring maging positibo ang maging reaksiyon nila.
6. **Kapayapaan.** Ang pagpapahayag ng iyong opinyon sa mahinahon at malinaw na paraan ay maaaring maging daan para igalang ng ibang may taliwas na opinyon ang iyong mga pananaw.
7. **Kaguluhan.** Hindi mabuti at positibong gawain ang magalit kung talo ka sa talakayan o debate. Maaaring humantong ito sa di-pagkakasundo sa ibang tao o grupong nakadebate mo. Baka makintal sa isip nila na pikon at mainitin ang ulo mo. Baka isipin nilang makitid ang iyong isip at hindi ka marunong tumanggap ng bagong idea at pagkatalo. Dahil dito, iiwasan nilang makipagtalakayan sa iyo.

8. **Kaguluhan.** Hindi mabuting gawain kung ituturing mong pang-iinsulto sa iyong kakayahan ang mga puna o kritisismo tungkol sa iyong trabaho. Hahantong lamang ito sa sama ng loob sa sarili at katrabaho mo. Gayundin, magreresulta ito sa kaguluhan at di pag-kakaunawaan sa iyong mga katrabaho. Kailangang marunong kang tumanggap ng puna. Makakatulong ito upang mapaunlad mo ang iyong sarili at maging mabuting tao.
9. **Kaguluhan.** Masamang ugali ang pagtawanan ang isang taong nakagawa ng mali. Hahantong ito sa pag-aaway. Kung makakita ka ng taong gumawa ng mali, maaari mo siyang tulungan upang maiwasto niya ang kanyang pagkakamali sa halip na pagtawanan mo siya. Sa paraang ito, hindi ka lang masisiyahan sa iyong sarili kundi magkakaroon ka pa ng kaibigan.
10. **Kapayapaan.** Mabuting gawain ang paghingi ng paumanhin sa mga kamalaing nagawa. Makakatulong ito upang maiwasan ang hidwaan at di pagkakasundo dahil sa pagtanggap mo ng iyong kamalain. Ipinapakita lamang nito na nakahanda kang baguhin ang iyong sarili at wala kang balak makipag-away sa iba.
11. **Kaguluhan.** Hindi magandang asal ang pagkantyaw sa ibang tao o grupong natalo. Pareho lamang ito pag pinagtatawanan mo ang taong nagkakamali. Ipinaparamdam mo sa ibang tao o grupo na mas mababa ang uri nila. Maaaring madama nila ang kanilang pagkaaba, pero sarili mo ang higit na ipinahihya mo. Ang ipinakikitang mong pag-uugali ay nagpapakita lamang kung anong klaseng tao ka.
12. **Kaguluhan.** Ang pagpilit sa iba na tanggapin ang iyong paniniwala kahit ikaw ang mali ay magreresulta lamang sa di-pagkakasundo at di-pagkakaunawaan. Kailangang matutuhan mong tanggapin na hindi ka tama sa lahat na oras.
13. **Kaguluhan.** Hindi mabuti na ipahayag mong inosente ka kahit na ikaw ang maysala. Hindi ito makalulutas ng suliranin. Sa halip, lalo pang lalala ang sitwasyon dahil ipinapasa mo ang iyong kasalanan sa iba.
14. **Kaguluhan.** Ang pagkakalat ng tsismis tungkol sa ibang tao upang sirain ang kanyang reputasyon at kredibilidad ay hahantong lamang sa hidwaan o kaguluhan. Maaari itong humantong sa away dahil hindi mo rin alam kung ano ang maaaring gawin ng taong ito upang makaganti sa iyo.
15. **Kaguluhan.** Ang paghihiganti ay nagpapalala lamang ng mga pangyayari. Hindi mo maaaring malutas ang mga di-pagkakasundo kung palagi ka na lamang gumaganti. Maging paikot-ikot ang sagupaan kung ikaw at ang kagalit mo ay patuloy na maggagantihan na lamang.

B. Aralin 1

Subukan Natin Ito (pahina 12)

Damdamin/Emosyon	Kasagutan/Solusyon
2. Nag-aalala si Diane sa takdang oras ng pagsusumite niya ng proyekto. Dahil dito nagtrabaho siya nang mabuti upang mahabol ang dedlayn. Subalit, nang dumating ang takdang oras, talagang pagod na siya. Higit sa lahat, hindi pa rin buo ang proyekto kaya naging bugnutin siya, iritable, mainitin ang ulo at nawala ang kanyang pasensiya.	Dapat sana hindi hinayaan nina Diane at ng kanyang boss na diktahan sila ng kanilang mga emosyon. Dapat sanang natuto silang huminahon at paglubayin ang loob. Sana naging maunawain ang kanyang boss at hinayaan na magpaliwanag muna si Diane kung bakit hindi siya nakatapos sa takdang oras. Sa kabilang banda, sana mahinahon at malinaw na ipinaliwanag ni Diane ang kanyang dahilan. Sa ganitong pangyayari hindi sana nasira ang kanilang relasyon.
3. Makasarili si Marcos. Hindi siya nakokontento sa kung ano ang mayroon siya. Maramot, masama, walang-puso, at walang-galang sa damdamin at ari-arian ni Poldo.	Dapat sana nakontento na lamang si Marcos sa kung ano mayroon siya. Kung ayaw ni Poldo na ibenta ang kanyang lupa, sana iginalang ni Marcos ang pasiya ng ito ni Poldo. Hindi niya dapat pinuwersa si Poldo na gumawa ng mga bagay na hindi nito gusto dahil lamang sa takot at pagbabanta.

Subukan Natin Ito (pahina 15)

1. Napigilan ni Abdul ang kanyang galit nang magpokus niya ang mga nagawang magandang bagay ng kanyang biyenang sa kanilang mag-asawa. Inisip na lamang niya na nagawa ito ng kanyang biyenang dahil sa pagmamamahala nito sa kanilang mag-asawa. Sa madaling salita, sinikap niyang maging maunawain at magalang sa kanyang biyenang.
2. Sa pagsasabi ng “di kailanman” at “palagi” natuon sa isang bagay lamang ang isip ni Lilia. Noong una, sarado ang kanyang isip. Hinusgahan niya kaagad ang palaging pagkahuli at pagkamalimutin ni Ramon. Gayunman, habang iniisip niya ang mga negatibong ugali ni Ramon, napagtanto din niya na hindi naman ganon kasama si Ramon. Nang kanyang isinatabi ang kanyang mga pagkabalisa, binigyan niya ng panahon ang sariling makapag-isip at makapag aliw-aliw at dito niya naramdaman na nawala ang sakit na kanyang nadarama. Sa huli, natanggap din niya na siya rin ay may maling nagawa sa kanilang pagsasama at nakahanda siyang baguhin ang kaniyang ugali upang maging matatag ang kanilang relasyon.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 19–20)

Magkakaiba-iba ang mga sagot depende sa karanasan at ugali mo. Ang mga sagot sa ibaba ay halimbawa lamang na sagot. Ginawa ito upang maging patnubay sa pagbuo ng sariling sagot.

1. Hindi ko papansinin ang puna ng aking kaibigan tungkol sa aking relihiyon para hindi masira ang aming pagkakaibigan. Sisikapin kong magiging mahinahon at hindi ko hahayaan na makontrol ako ng aking damdamin. Sasabihin ko sa kanya nang mahinahon na kailangan niyang igalang ang aking relihiyon tulad nang paggalang ko sa kanyang paniniwala.
2. Sisikapin kong sabihin ng mahinahon na hindi tama ang kanyang ginawa dahil lahat kami ay naghihintay sa linya upang makasakay. Hindi ko hahayaang kontrolin ako nang negatibong emosyon dahil masisira lamang ang aking araw. Ganito na lamang ang gagawin ko. Ipipikit ko ang aking mga mata at kakalamayin ko ang aking loob. Sasabihin ko sa kanya at sa kanyang kaibigan na pumili na rin sila gaya ng iba nang hindi magalit ang mga naunang pumila sa kanila.
3. Palalampasin ko ang pangyayaring ito dahil naglalaro pa kami. Pagkatapos ng laro, magpapahinga at lulubay muna ako bago ko harapin at tanungin ang manlalarong sumiko sa akin kung bakit ginawa niya ito. Hindi ko kaagad siya huhusgahan na sinadya niyang gawin ito sa akin. Pakikinggan ko ang kanyang paliwanag at bibigyan ko siya nang pagkakataon upang mapigil ang karahasan o hidwaan na maaaring mangyayari sa aming dalawa at sa pagitan ng aming mga baranggay.

C. Aralin 2

Pag-isipan Natin Ito (pp. 22–23)

Letrang B ang lahat nang mungkahing sagot sa bawat bilang.

Subukan Natin Ito (pahina 26)

1. Ganoon na lamang ang reaksiyon ni Roger kay Dino dahil nagulat siya sa ipinakita ng kanyang panganay na anak sa bunsong anak na babae. Ganito ang kanyang reaksiyon para maunawaan ni Dino na may ginawa siyang mali.
2. Naramdaman ni Dino na hindi siya mahal ng kanyang ama dahil sa mga sinabi nito. Ang akala niya nagalit ang kanyang ama sa kanya at kinakampihan ang kanyang bunsong kapatid.

3. *Dalawa ang maaaring maging sagot.*

Oo. Maaaring magbago si Dino nang kanyang naramdaman sa kanyang ama at kapatid na babae kahit na hindi humingi ng paumanhin ang kanyang ama. Gayunpaman, mangyayari lamang ito kung bukas ang pag-iisip ni Dino. Kung palaging naaawa siya sa kanyang sarili, patuloy sasama ang kanyang loob sa kanyang ama at kapatid na babae. Kailangan niyang magpahinga muna at ikalma ang kanyang isip at magmuni-muni kung bakit siya napagsalitaan nang ganoon ng kanyang ama. Sa ganoon lamang niya matatanto na tunay na mahal siya ng kanyang ama at sinisikap lamang niyang iwasto ang kanyang pagkakamali.

Hindi. Hindi na magbabago si Dino sa kanyang naramdaman sa kanyang ama at kapatid na babae kung hindi humingi ng paumanhin ang kanyang ama. Dahil sa paghingi ng paumanhin ng kanyang ama naipaliwanag nito kung bakit siya nagalit. Ang naging resulta, higit na nauunawaan ni Dino ang kanyang ama.

Alamin Natin ang Iyong mga mga Natutuhan (pahina 30)

Ang mga sagot ay magbabago depende sa inyong mga karanasan at pananaw. Mga mungkahing sagot lamang ang ibinigay sa ibaba.

1. Kung ako ang pinuno ng grupo madali akong malalapitan at magiging mapagbigay-loob ako.
 - Dahil ako ay madaling lapitan at mapagbigay, maaari kong hikayatin ang aking mga miyembro na sumali sa mga gawain at proyekto ng organisasyon.
 - Iiwasan kong magbigay ng mga utos. Sa halip, ipapatupad ko ang regular na pagsasagguni sa kanila upang makalahok sila sa mga ginawang desisyon ng organisasyon.
 - Makikinig ako sa kanila upang malaman ko kung ano ang masasabi nila sa aking mga mungkahi, kung ano ang kanilang gusto at nararamdaman. Dahil dito, hindi lamang ako ang gagawa at susulat ng mga plano tungkol sa organisasyon kundi ang buong grupo din.
 - Magiging uliran akong pinuno. Halimbawa, kung gusto kong dumalo sila nang regular sa pagpupulong, kailangan na ipakita ko sa kanila na ako ay dumadalo at dumarating nang tamang oras. Kung nais kong magsikap sila sa pagtatrabaho, kailangan ko ring maipakita sa kanila na pantay-pantay ang pananagutan sa loob ng organisasyon at gagawin ko ang makakaya ko upang magampanan ang aking pananagutan.

2. Kung magulang ako...

- Gagawin ko ang aking makakaya upang madisiplina ko ang aking mga anak. Magiging uliran ako sa kanila.
- Tuturuan ko sila kung paano maging mapayapang tao sa pamamagitan nang pagiging mapayapa sa aking sarili. Halimbawa, kung kailangan ko silang pagawain ng isang bagay, hindi ko sila pipiliting gawin ang iniuutos ko. Sa halip, ipaliliwanag ko sa kanila kung bakit nila kailagang gawin ang mga ganitong bagay.
- Hahayaan ko silang sumali sa paggawa ng mga desisyon para sa buong pamilya upang matutuhan nilang gumawa nito. Tuturuan ko silang timbangin ang mga bagay na pagpapasiyahan. Halimbawa, kung magpapasiya sila na mag-aasawa o hindi, ipapakita ko sa kanila ang magiging bunga ng dalawang panig ng isyu upang matuto silang gumawa ng tamang desisyon.
- Sisikapin kong kontrolin ang aking emosyon upang kung may katulad na pangyayari sitwasyong na maganap sa kanila, maaari na nilang mapipigil ang anumang negatibong emosyon.

3. Ang pakikiisa sa mga proyekto ng barangay at gobyerno ay makakatulong sa pangangalaga ng kapayapaan at kaayusan ng inyong komunidad at bansa upang:

- mapayapang magtrabaho at mamuhay na nagkakasundo ang bawat miyembro ng komunidad;
- tapusin ang mga proyekto; at
- walang sisihan ang bawat isa dahil kasali ang lahat sa proyekto. Kung may kamaliang maganap, may pananagutan silang lahat.

D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (*pp. 32–33*)

1. Sabihin ko sa kanila na ang kanilang pag-uugali ay nakakaapekto sa pagganap ko nang maayos ng aking tungkulin at mga katrabaho din. Bago ko sila kausapin, pag-iisipan ko munang mabuti ang sasabihin ko upang masabi ko ito nang malinaw at mahinahon. Kahit na na-iirita ako sa kaning pinaggagawa, sisikapin kong magiging payapa at mahinahon.

2. Upang maiwasan ang di pagkakasundo sa aking mga empleado, tatawag ako ng isang diyalogo sa kanila upang malaman nila ang dahilan kung bakit kailangan kong magbawas ng gastos para sa kompanya. Pagkatapos ipaliwanag ko sa kanila kung bakit, tatanggalin ang iba sa kanila, sasabihin ko sa kanila na ang tunay na dahilan ng desisyong ito ay dahil kailangang kong magbawas ng gastos. Gayunman, titiyakin ko sa kanila na maaari pa silang bumalik kung makababawi na ang kompanya.

B. Halimbawang Sanaysay:

Sa simula ng Aralin 1 sinasabi doon na “Dumarating ang kapayapaan sa mga taong may kontrol sa kanilang sariling pag-iisip.” Ang simpleng ibig sabihin ng pahayag na ito ay nagmumula sa sariling kalooban ang kapayapaan. Hindi natin makakamtan ang kapayapaan hanggang hindi mapayapa ang ating sariling kalooban. Kung negatibo palagi ang ating pag-iisip, negatibo rin ang ating pagkilos. Kung babaguhin natin ang takbo ng ating pag-iisip, mababago rin ang lahat.

Makakatulong akong makamtan ang kapayapaan sa ating lipunan kung sisimulaan ko sa aking sarili. Paano? Kailangan kong magtimpi upang makontrol ko ang aking gagawin at maiwasan ang karahasang maaaring mangyayari. Kailangang mag-ingat ako sa aking mga pananalita upang hindi ako makasakit ng damdamin ng iba. Susubukan kong isaulo ang mga paraan kung paano pamahalaan ang galit at magpigil sa sarili.

Alam ko rin na para makamtan ang walang humpay na kapayapaan sa ating komunidad at sa mundo nangangailangan ito nang mahabang panahon at pagsisikap mula sa ating lahat. Hindi natin kailangang mag-isip ng malakihang solusyon. Maaari tayong magsimulang gumalaw para sa kapayapahan mula sa ating mga simpleng paraan. Bukod dito, hindi ba nasa kamay natin ang kapayapaan?



Talahuluganan

Ambition Adhikain, hangarin; layunin, tunguhin, balak; hanggahan, hantungan; interes, hilig, malasakit, pagkagusto, pagkawili

Beget Maging sanhi, magkabisa, paggalingan

Cognitive Restructuring Pagbabago; pagbabago sa kaalaman

Conflict Di pagkakasundo; di pag-uunawaan; labanan; pagtatalo

Disturbance Kaguluhan; pag-aaway; labanan

Frustration Kabiguan, pagkabigo; pagkasiphayo

Humor Saya, katuwaan; libangan, aliwan.

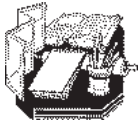
Relaxation Paglulubay, pagpapahinga; malayang oras

Sibling kapatid na lalaki o babae

Stress Pag-aalala, igting, kaigting; hapo, nahahapo; pagod, kapaguran, pagal, kapagalan

Temper Kalagayan; loob; kalooban; ugali

Worries Takot, pangamba, sindak; lumbay; hapis; lungkot



Mga Sanggunian

Mga Peryodiko:

Tubeza, Philip. "Malabon traffic aide shoots jeepney driver." *Philippine Daily Inquirer*. January 24, 2001.

Tubeza, Philip. "Valenzuela laborer shot dead by neighbor over clothesline." *Philippine Daily Inquirer*. January 24, 2001.

Halaw sa Internet:

Fetsch, R. J. and Jacobson, B. *Dealing With Our Anger*. Colorado State University Cooperative Extension. <<http://www.colostate.edu/Depts/CoopExt/PUBS/CONSUMER/10236.html>>. January 16, 2001, date accessed.

Foster, Sharon. *Handling your anger before it handles you*. <<http://www.counseling.org/ctonline/archives/anger.htm>>. January 16, 2001, date accessed.

Ven, Dr. K. Sri Dhammananda. *Controlling Anger*. Diastatic Philosophy. <<http://www.diastatic.com/ConAnger.htm>>. January 16, 2001, date accessed.

Building a Strong Family. The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. <<http://www.lds.org/library/display/0,4945,29-1-14-2,00.html>>. January 16, 2001, date accessed.

Controlling Anger Before It Controls You. American Psychological Association. <<http://www.apa.org/pubinfo/anger.html>>. January 16, 2001, date accessed.