



# Gabay sa Paglaban para sa Prinsipyo

## Layunin ng Gabay

Ang gabay na ito ay makakatulong sa iyo na:

1. Tukuyin ang iyong mga pangunahing prinsipyo.
  2. Maunawaan kung kailan dapat ipaglaban ang isang prinsipyo.
  3. Timbangin ang epekto ng laban sa iyong buhay at sa iba.
  4. Magkaroon ng mas malalim na pagninilay at mas maayos na desisyon.
- 

## Bahagi 1: Kilalanin ang Iyong Sariling Mga Prinsipyo

### Ano ang Prinsipyo?

Ang prinsipyo ay ang mga paniniwala o halagang gumagabay sa iyong mga desisyon at kilos. Ito ang pundasyon ng iyong pagkatao at moralidad.

### Mga Tanong sa Pagninilay:

- Ano ang mga bagay na hindi ko kayang isuko kahit mahirapan ako?
- Ano ang mga paniniwala na nagbibigay kahulugan sa aking buhay?
- Ano ang mga sitwasyon sa nakaraan kung saan naramdaman kong kailangan kong manindigan? Ano ang nagtulak sa akin na gawin iyon?

### Gawain: Gumawa ng Listahan ng Iyong Mga Prinsipyo

1. Maglaan ng oras upang isulat ang iyong mga pangunahing prinsipyo. Halimbawa:
  - Katotohanan
  - Katarungan
  - Paggalang
  - Kalayaan



- Pagmamahal
- Pagiging makatao

### **Sa bawat prinsipyo, isulat kung bakit ito mahalaga sa iyo. Halimbawa:**

- **Katotohanan:** Naniniwala ako na ang katotohanan ang pundasyon ng tiwala at pagkakaunawaan.

**Pagninilay:** Ang pagkilala sa iyong mga prinsipyo ay mahalaga upang malaman mo kung kailan ka dapat manindigan.

---

## **Bahagi 2: Tukuyin Kung Ang Laban Ay May Malalim na Epekto**

Hindi lahat ng laban ay pantay-pantay. Ang ilan ay may mas malaking epekto sa iyong buhay o sa buhay ng iba.

### **Mga Tanong sa Pagninilay:**

- Ang laban bang ito ay may kinalaman sa isang bagay na mahalaga sa aking pagkatao?
- Ang laban bang ito ay makakaapekto sa buhay ng iba? Kung oo, paano?
- Ang laban bang ito ay may pangmatagalang epekto sa akin o sa iba?

### **Gawain: Gumamit ng "Epekto Analysis"**

1. Gumuhit ng dalawang kolum sa isang papel:
  - **Kolum 1:** Ano ang mangyayari kung ipaglalaban ko ito?
  - **Kolum 2:** Ano ang mangyayari kung hindi ko ito ipaglalaban?
2. Isulat ang mga posibleng epekto sa bawat kolum. Halimbawa:
  - **Kung ipaglalaban ko ito:** Maipapakita ko ang aking paninindigan, ngunit maaaring mawalan ako ng kaibigan.
  - **Kung hindi ko ipaglalaban ito:** Maaaring hindi ko maramdaman ang kapayapaan sa sarili, ngunit maiiwasan ko ang alitan.



**Pagninilay:** Ang pagsusuri sa epekto ay makakatulong sa iyo na timbangin ang halaga ng laban.

---

## Bahagi 3: Timbangin ang Gastos ng Laban

Ang bawat laban ay may kaakibat na gastos—emosyonal, mental, pisikal, o sosyal. Mahalagang maunawaan ang mga ito bago magdesisyon.

### Mga Tanong sa Pagninilay:

- Ano ang mawawala sa akin kung ipaglalaban ko ito? (Halimbawa: oras, relasyon, kapayapaan ng isip)
- Ano ang mawawala sa akin kung hindi ko ito ipaglalaban? (Halimbawa: respeto sa sarili, tiwala ng iba)
- Handa ba akong harapin ang mga kahihinatnan ng laban na ito?

### Gawain: Gumawa ng "Cost-Benefit Analysis"

1. Gumuhit ng dalawang kolum:
  - **Kolum 1:** Mga benepisyo ng pakikipaglaban.
  - **Kolum 2:** Mga gastos ng pakikipaglaban.
2. Isulat ang lahat ng posibleng benepisyo at gastos. Halimbawa:
  - **Benepisyo:** Mapapanindigan ko ang aking prinsipyo, makakatulong ako sa iba.
  - **Gastos:** Maaaring mawalan ako ng kaibigan, maaaring mahirapan ako sa emosyon.

**Pagninilay:** Ang pagsusuri sa gastos at benepisyo ay makakatulong sa iyo na magdesisyon nang may malinaw na pananaw.

---

## Bahagi 4: Alamin Kung Ang Laban Ay Nakabatay sa Ego o Layunin

Minsan, ang mga laban ay hindi talaga tungkol sa prinsipyo kundi tungkol sa ating ego o pride. Mahalagang suriin ang iyong intensyon.



### Mga Tanong sa Pagninilay:

- Ang laban bang ito ay tungkol sa aking personal na ego o sa mas mataas na layunin?
- Ang laban bang ito ay makakabuti sa iba o para lamang sa aking sariling interes?
- Ano ang mararamdaman ko kung hindi ko ipaglalaban ito? (Halimbawa: galit, hiya, o kapayapaan?)

### Gawain: Suriin ang Iyong Intensyon

1. Isulat ang iyong dahilan kung bakit gusto mong ipaglaban ang laban na ito.
2. Tanungin ang iyong sarili: "Ito ba ay para sa kabutihan ng lahat o para lamang sa aking sariling kapakinabangan?"

**Pagninilay:** Ang pagkilala sa iyong intensyon ay makakatulong sa iyo na magdesisyon nang may integridad.

---

## Bahagi 5: Maghanap ng Paraan ng Kapayapaan

Hindi lahat ng laban ay kailangang tapusin sa alitan. Minsan, ang pag-uusap, pag-unawa, at kompromiso ay mas makapangyarihan kaysa sa pakikipaglaban.

### Mga Tanong sa Pagninilay:

- Mayroon bang paraan upang maipahayag ang aking prinsipyo nang hindi nakikipag-away?
- Paano ko maipapakita ang aking paninindigan nang may respeto sa iba?
- Ano ang pinakamagandang paraan upang maiparating ang aking mensahe?

### Gawain: Magpraktis ng Nonviolent Communication

1. Gumamit ng "I" statements upang ipahayag ang iyong damdamin at prinsipyo. Halimbawa:



- "Naniniwala ako na mahalaga ang katotohanan, kaya gusto kong linawin ang isyung ito."

2. Magtanong upang maunawaan ang pananaw ng iba. Halimbawa:

- "Paano kaya natin mareresolba ito nang may respeto sa isa't isa?"

**Pagninilay:** Ang kapayapaan ay hindi nangangahulugang pagsuko. Ito ay tungkol sa paghahanap ng mas maayos na paraan upang maipahayag ang iyong prinsipyo.

---

## Bahagi 6: Pagnilayan ang Laban Matapos Ito

Kapag natapos na ang laban, mahalagang pagnilayan ito upang matuto mula sa karanasan.

### Mga Tanong sa Pagninilay:

- Ano ang natutunan ko mula sa laban na ito?
- Naging tapat ba ako sa aking mga prinsipyo?
- Ano ang gagawin ko nang iba sa susunod?

### Gawain: Gumawa ng Journal Entry

1. Isulat ang iyong karanasan sa laban na ito.
2. Sagutin ang mga sumusunod na tanong:
  - Ano ang naging resulta ng laban?
  - Ano ang natutunan ko tungkol sa aking sarili?
  - Ano ang natutunan ko tungkol sa iba?

**Pagninilay:** Ang pagninilay ay makakatulong sa iyo na maging mas matalino at mas maingat sa mga susunod na laban.

---

## Pangwakas na Paalala

Ang mga laban ng prinsipyo ay hindi laging madali, ngunit ang mga ito ay mahalaga upang mapanatili ang iyong integridad at pagkatao. Tandaan:



- Piliin ang mga laban na may malalim na kahulugan at epekto.
- Timbangin ang mga benepisyo at gastos.
- Maghanap ng paraan upang maipahayag ang iyong prinsipyo nang may respeto at kapayapaan.

## Karagdagang Tulong

Kung gusto niyo ng karagdagang tulong, pwede kayo magbook ng coaching session kay Bro Eric para mas maliwanagan sa prinsipyo niyo at kailan ito karapatdapat para sa inyo na ipaglaban.