EDUKASYON PARA SA MAS MAGANDANG TRABAHO

PARA MAGING SELF-RELIANT

MENSAHE MULA SA UNANG PANGULUHAN

Mahal naming mga Kapatid:

Inihayag ng Panginoon, “Layunin ko ito na maglaan para sa aking mga banal” (D at T 104:15). Ang paghahayag na ito ay isang pangako mula sa Panginoon na magbibigay Siya ng mga temporal na biyaya at mga oportunidad para maging self-reliant,na ibig sabihin ay kaya nating tustusan ang mga pangangailangan natin at ng ating pamilya sa buhay na ito.

Ang booklet na ito ay inihanda para makatulong sa mga miyembro ng Simbahan na matutuhan at magawa ang mga alituntunin ng pana-nampalataya, edukasyon, kasipagan, at pagtitiwala sa Panginoon. Sa pagtanggap at pagsasabuhay ng mga alituntuning ito, higit ninyong makakamtan ang mga temporal na biyayang ipinangako ng Panginoon.

Inaanyayahan namin kayo na pag-aralang mabuti at isabuhay ang mga alituntuning ito at ituro ang mga ito sa mga miyembro ng inyong pamilya. Kapag ginawa ninyo ito, mabibiyayaan ang inyong buhay. Matututo kayo kung paano kumilos sa inyong pagsulong patungo sa lalo pang pagiging self-reliant. Mabibiyayaan kayo ng mas malaking pag-asa, kapayapaan, at pag-unlad.

Kayo ay tunay na anak ng ating Ama sa Langit. Mahal Niya kayo at hindi kayo pababayaan. Kilala Niya kayo at handa Siyang ipagkaloob sa inyo ang mga espirituwal at temporal na biyaya ng self-reliance.

Taos-pusong sumasaiyo,

Ang Unang Panguluhan

Inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw
Salt Lake City, Utah

© 2016 ng Intellectual Reserve, Inc.
All Rights Reserved.

Inilimbag sa Estados Unidos ng Amerika

Pagsang-ayon sa Ingles: 8/16
Pagsang-ayon sa pagsasalin: 8/16
Pagsasalin ng *Education for Better Work for Self-Reliance*
Tagalog
14066 893

MGA NILALAMAN

Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap		ii
Para sa mga Facilitator		iv
1.	Ang Kaluwalhatian ng Diyos ay Katalinuhan	1
2.	Maghanda para sa Tagumpay	17
3.	Unawain ang Job Market	41
4.	I-evaluate ang Iyong mga Training Option	55
5.	Pumili ng Isang Kursong Pag-aaralan	77
6.	Tustusan ang Iyong Pag-aaral	95
7.	Ilahad ang Iyong Plano	117
8.	Lumikha ng Isang Kapaligiran para sa Tagumpay	127
9.	Unawain ang mga Inaasahan	147
10.	Patatagin ang mga Skill sa Pag-aaral	163
11.	Manatili sa Tamang Landas	179
12.	Maghanda para sa Gawain	193
Liham ng Pagkumpleto		209

PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na taglayin ang mahahalagang gawing ito.*

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*		Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin*	🔴 🟡 🟢	*I-update ang aking self-reliance plan*	🔴 🟡 🟢
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan	🔴 🟡 🟢	Simulan ang aking self-reliance plan	🔴 🟡 🟢
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera	🔴 🟡 🟢	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar	🔴 🟡 🟢
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo	🔴 🟡 🟢	Piliin ang gusto kong trabaho	🔴 🟡 🟢
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito mararating	🔴 🟡 🟢	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training	🔴 🟡 🟢
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin	🔴 🟡 🟢	Piliin ang gusto kong pag-aralan o training	🔴 🟡 🟢
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging masigasig	🔴 🟡 🟢	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko	🔴 🟡 🟢
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang maglingkod	🔴 🟡 🟢	I-update ang aking self-reliance plan	🔴 🟡 🟢
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras	🔴 🟡 🟢	I-update ang aking self-reliance plan	🔴 🟡 🟢
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at makinig	🔴 🟡 🟢	I-update ang aking self-reliance plan	🔴 🟡 🟢
Linggo 10	Lutasin ang mga problema	🔴 🟡 🟢	I-update ang aking self-reliance plan	🔴 🟡 🟢
Linggo 11	Magpakita ng integridad	🔴 🟡 🟢	I-update ang aking self-reliance plan	🔴 🟡 🟢
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo	🔴 🟡 🟢	I-update ang aking self-reliance plan	🔴 🟡 🟢

GABAY: 🔴 Kaunting Pagsisikap
🟡 Katamtamang Pagsisikap
🟢 Malaking Pagsisikap

Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
I-monitor ang gastos 🔴 (🟡) 🟢	🔴 🟡 (🟢)	JW
I-monitor ang gastos 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
I-monitor ang gastos 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
I-monitor ang gastos 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
I-monitor ang gastos 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
I-monitor ang gastos 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
I-monitor ang gastos 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
Pumili ng isa: itakda ang uunahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____
Praktisin ang isang skill o gawi 🔴 🟡 🟢	🔴 🟡 🟢	_____

PARA SA MGA FACILITATOR

Salamat sa pangangasiwa ninyo sa isang self-reliance group. Dapat patakbuhin ang grupo bilang isang council na ang Espiritu Santo ang guro. Ang tungkulin ninyo ay tulungan ang bawat tao na maging komportable sa pagbabahagi ng mga ideya, tagumpay, at kabiguan.

MGA DAPAT GAWIN	MGA HINDI DAPAT GAWIN
BAGO ANG BAWAT MITING	
○ I-download ang mga video sa srs.lds.org/videos. ○ Tingnan kung gumagana ang video equipment. ○ Repasuhin sandali ang kabanata. ○ Espirituwal na ihanda ang iyong sarili.	○ Maghanda ng lesson ○ Kanselahin ang mga miting. Kung hindi ka makakadalo, hilingin lamang sa isang miyembro ng grupo na mangasiwa para sa iyo.
SA BAWAT MITING	
○ Magsimula at magtapos sa takdang oras. ○ Tiyaking magreport ang lahat, maging ang mga nahuli ng dating. ○ Mag-assign ng timekeeper. ○ Hikayatin ang lahat na makibahagi. ○ Maging miyembro ng grupo. Buuin, tuparin, at ireport ang mga ipinangako mong gawin. ○ Magsaya at ipagdiwang ang tagumpay. ○ Magtiwala at sundin ang workbook.	○ Magturo o magsilbing expert. ○ Magsalita nang mas matagal kaysa iba. ○ Sagutin ang bawat tanong. ○ Maging sentro ng atensyon. ○ Maupo sa kabisera ng mesa. ○ Tumayo para mangasiwa. ○ Laktawan ang section na “Pag-isipang mabuti.” ○ Ibigay ang iyong opinyon pagkatapos ng bawat komento.
PAGKATAPOS NG BAWAT MITING	
○ Kontakin at hikayatin ang mga miyembro sa buong linggo. ○ I-evaluate ang iyong sarili gamit ang “Facilitator Self-Assessment” (pahina v).	○ Kalimutang i-update ang stake self-reliance specialist sa progreso ng grupo.

MAHALAGA: MAGREPORT AT PAG-IGIHIN

- Kumpletuhin ang Group Registration Form sa una ninyong miting at ang End of Group Report at Certificate Request Form sa huli ninyong miting. Bisitahin ang srs.lds.org/report.
- Repasuhin ang booklet na *Facilitating Groups* sa srs.lds.org/facilitator.

FACILITATOR SELF-ASSESSMENT

Pagkatapos ng bawat miting ng grupo, repasuhin ang mga pahayag sa ibaba. Kumusta na?

KUMUSTA AKO BILANG FACILITATOR?	Hindi kailanman	Kung minsan	Madalas	Palagi
1. Kinokontak ko ang mga miyembro ng grupo sa buong linggo.	☐	☐	☐	☐
2. Ipinapakita ko ang aking kasiyahan at pagmamahal sa bawat miyembro ng grupo.	☐	☐	☐	☐
3. Tumutulong akong tiyakin na bawat miyembro ng grupo ay makapagreport tungkol sa mga ipinangako niyang gawin.	☐	☐	☐	☐
4. Mas bihira akong magsalita kaysa ibang mga miyembro ng grupo. Lahat ay pare-parehong nakikibahagi.	☐	☐	☐	☐
5. Hinahayaan kong sagutin ng mga miyembro ng grupo ang mga tanong sa halip na ako ang sumagot sa mga ito.	☐	☐	☐	☐
6. Hindi ako lumalagpas sa inirekomendang oras para sa bawat section at aktibidad.	☐	☐	☐	☐
7. Naglalaan ako ng oras para sa section na "Pag-isipang Mabuti" para magabayan ng Espiritu Santo ang mga miyembro ng grupo.	☐	☐	☐	☐
8. Sinusunod ko ang workbook ayon sa pagkasulat dito at kinukumpleto ko ang lahat ng section at aktibidad.	☐	☐	☐	☐

KUMUSTA NAMAN ANG GRUPO KO?	Hindi kailanman	Kung minsan	Madalas	Palagi
1. Minamahal, hinihikayat, at pinaglilingkuran ng mga miyembro ng grupo ang isa't isa.	☐	☐	☐	☐
2. Tinutupad ng mga miyembro ng grupo ang mga ipinangako nilang gawin.	☐	☐	☐	☐
3. Nakakamtan ng mga miyembro ng grupo kapwa ang temporal at espirituwal na mga resulta.	☐	☐	☐	☐
4. Regular na kinokontak at hinihikayat ng mga action partner ang isa't isa sa buong linggo.	☐	☐	☐	☐

1

ANG KALUWALHATIAN NG DIYOS AY KATALINUHAN

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Ang Self-Reliance ay Isang Alituntunin ng Kaligtasan

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Ikaw ay May Banal na Potensyal
2. Ang Edukasyon ay Isang Tulay sa Pagiging Self-Reliant
3. Alamin Kung Magkano ang Kailangan Mong Kitain para Maging Self-Reliant
4. Simulan ang Iyong Plano para Maging Self-Reliant

PAGSISIMULA—Maximum na Oras: 15 Minuto

Magkaroon ng pambungad na panalangin.

Ipakilala ang inyong sarili. Magpakilala ang bawat isa sa inyo at magsabi ng isang bagay tungkol sa sarili sa loob ng isang minuto.

WELCOME SA ATING SELF-RELIANCE GROUP!

Basahin: Ang grupong ito ay tutulungan kang sundin ang payo ng mga lingkod ng Panginoon tungkol sa paghahangad na mag-aral o mag-training pa para makakuha ng trabaho na tutulong sa iyo na maging self-reliant. Partikular dito, ikaw ay lilikha ng isang mithiin para maging self-reliant, pipili ng isang trabahong magbibigay sa iyo ng kita na kailangan mo para makamit ang mithiing iyan, pipili ng kurso o training na kailangan mo para makapasok sa trabahong iyon, magpapasiya kung paano mo babayaran ang pag-aaral o training mo, at maghahanda para magtagumpay sa iyong pag-aaral at propesyon. Bawat miting ng grupo ay tumatagal nang mga dalawang oras.

PAANO ITO GINAGAWA?

Basahin: Ang mga self-reliance group ay parang isang council. Walang guro o eksperto. Sa halip, susundin mo ang nakasaad sa mga materyal. Sa patnubay ng Espiritu, tutulungan ninyo ang isa't isa tulad ng mga sumusunod:

- Pareho kayong mag-ambag sa mga talakayan at aktibidad. Hindi dapat mangibabaw ang sinuman, lalo na ang facilitator, sa usapan.
- Mahalin at suportahan ang isa't isa. Magpakita ng interes, magtanong, at kilalanin ang isa't isa.
- Magbahagi ng positibo at angkop na mga komento.
- Gumawa at tumupad ng mga pangako.

Itinuro ni Elder M. Russell Ballard, "Walang problema sa pamilya, ward, o stake na hindi malulutas kung maghahanap tayo ng mga solusyon ayon sa paraan ng Panginoon sa pamamagitan ng pagpapayo—talagang pagpapayo—sa isa't isa" (*Counseling with Our Councils,* binagong edisyon [2012], 4).

Panoorin: "My Self-Reliance Group," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Lumaktaw sa "Kung Walang Guro, Paano Namin Malalaman Kung Ano ang Gagawin?" sa pahina 3.)

Talakayin: Paano naging napakatagumpay ng grupo sa video? Ano ang gagawin ninyo bilang grupo para magkaroon ng isang karanasang nagpapabago ng buhay?

KUNG WALANG GURO, PAANO NATIN MALALAMAN ANG GAGAWIN?

Basahin: Madali lang iyan." Sundin lang ang nakasaad sa mga materyal. Bawat kabanata sa workbook ay may anim na bahagi:

Report: Talakayin ang progreso mo sa pagtupad sa iyong mga pangako sa loob ng linggong iyon.

Saligan: Repasuhin ang alituntunin ng ebanghelyo na hahantong sa mas espirituwal na self-reliance.

Matuto: Matuto ng mga practical skill na hahantong sa mas malaking temporal na self-reliance.

Pag-isipang Mabuti: Pakinggan ang Espiritu Santo na magbigay ng inspirasyon.

Mangako: Mangakong kumilos ayon sa mga pangako sa buong linggo na makakatulong sa progreso mo.

Kumilos: Sa buong linggo, isagawa ang natutuhan mo.

PAANO GAMITIN ANG WORKBOOK NA ITO

KAPAG NAKITA MO ANG MGA PAHIWATIG NA ITO, SUNDIN ANG MGA TAGUBILING ITO:				
Basahin	**Panoorin**	**Talakayin**	**Pag-isipang Mabuti**	**Aktibidad**
Magbasa nang malakas ang isang tao para sa buong grupo.	Panoorin ng buong grupo ang video.	Magbahagi ng mga ideya ang mga miyembro ng grupo sa loob ng dalawa hanggang apat na minuto.	Tahimik na mag-isip, magnilay-nilay, at sumulat ang bawat isa sa loob ng dalawa o tatlong minuto.	Mag-isang gumawa o makipagtulungan sa iba ang mga miyembro ng grupo sa loob ng itinakdang oras.

SERTIPIKO NG PAGTATAPOS

Basahin: Ang mga miyembro ng grupo na dumadalo sa mga miting at tumutupad sa kanilang mga pangako ay maaaring tumanggap ng self-reliance certificate mula sa LDS Business College. Tingnan sa pahina 209.

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: ANG SELF-RELIANCE AY ISANG ALITUNTUNIN NG KALIGTASAN—Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Juan 10:10 (sa kanan)

Talakayin: Ano ang masaganang buhay?

Panoorin: "He Polished My Toe," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 5.)

Talakayin: Naniniwala ka ba na may mga solusyon sa iyong problema? Paano tayo magiging marapat sa kapangyarihan ng Panginoon na tulungan tayo?

Basahin: Reperensya sa *Handbook 2* at ang pahayag ni Elder Dallin H. Oaks (sa kanan). Ang pagiging self-reliant ay hindi nangangahulugan na maaari nating magawa o makamtan ang anumang naisin natin. Sa halip, ito ay paniniwala na sa pamamagitan ng biyaya, o nagbibigay-kakayahang kapangyarihan, ni Jesucristo at sa ating sariling pagsisikap, nakakamtan natin ang lahat ng espirituwal at temporal na pangangailangan sa buhay para sa ating sarili at sa ating pamilya. Ang self-reliance ay katibayan ng ating tiwala o pananalig sa kapangyarihan ng Diyos na pagalawin ang mga bundok sa ating buhay at bigyan tayo ng lakas na magtagumpay sa mga pagsubok at paghihirap.

Talakayin: Paano ka natulungan ng biyaya ni Cristo na matamo ang espirituwal at temporal na mga pangangailangan mo sa buhay?

AKTIBIDAD

Step 1: Pumili ng isang partner, at basahin ang bawat alituntunin sa ibaba.

Step 2: Talakayin kung bakit makakatulong sa iyo ang paniniwala sa mga katotohanang ito para maging self-reliant.

MGA ALITUNTUNIN SA DOKTRINA TUNGKOL SA SELF-RELIANCE	
1. Ang self-reliance ay isang kautusan.	"Iniutos ng Panginoon sa Simbahan at mga miyembro nito na tumayo sa sariling mga paa at magsarili" (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Spencer W. Kimball* [2006], 139).
2. Maaaring magbigay at magbibigay ang Diyos ng paraan maging self-reliant ang matwid Niyang mga anak.	"At layunin ko ito na maglaan para sa aking mga banal, sapagkat lahat ng bagay ay akin" (D at T 104:15).
3. Ang temporal at espirituwal ay iisa para sa Diyos.	"Dahil dito, katotohanang sinasabi ko sa inyo na ang lahat ng bagay sa akin ay espirituwal" (D at T 29:34).

"Ako'y naparito upang sila'y magkaroon ng buhay, at magkaroon ng kasaganaan nito."

JUAN 10:10

"Ang pag-asa sa sarili [self-reliance] ay ang kakayahan, tapat na pangako, at pagsisikap na tustusan ang espirituwal at temporal na mga pangangailangan sa buhay para sa sarili at sa pamilya. Kapag natutong umasa sa sarili ang mga miyembro, mas napaglilingkuran at napangangalagaan din nila ang iba."

***HANDBOOK 2: ADMINISTERING THE CHURCH* (2010), 6.1.1**

"Anuman ang dahilan ng pag-asa natin sa iba para sa mga desisyon o kabuhayang mailalaan naman natin sa ating sarili ay nagpapahina sa ating espirituwalidad at nagpapabagal sa pag-unlad natin tungo sa dapat nating marating."

DALLIN H. OAKS, "Pagsisisi at Pagbabago," *Ensign* o *Liahona*, Nob. 2003, 40

Talakayin: Basahin ang pahayag ni Pangulong Marion G. Romney (sa kanan). Paano mo nalalaman kung nagiging mas self-reliant ka?

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain:

☐ Basahin ang liham ng Unang Panguluhan sa loob ng pabalat sa harapan, at salungguhitan ang ipinangakong mga pagpapala. Ano ang kailangan mong gawin para matamo ang mga ito? Isulat ang mga ideya mo sa ibaba.

_____

_____

☐ Ibahagi sa iyong pamilya o mga kaibigan ang natutuhan mo ngayon tungkol sa self-reliance.

PINAKINTAB NIYA ANG AKING DALIRI SA PAA

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

ELDER ENRIQUE R. FALABELLA: Noong lumalaki ako, mahirap lang kami. Naaalala ko nang lapitan ko ang aking ama isang araw at sinabi ko sa kanya, "Papa, kailangan ko po ng bagong sapatos. Sira na po itong suot ko." Tumigil siya at tiningnan ang sapatos ko at nakita niya na talagang luma na ito. Sabi niya, "Palagay ko maaari nating ayusin ito." Kumuha siya ng kaunting itim na shoe polish at pinakintab ang sapatos ko, at makinis at maganda na ito. Sabi niya sa akin, "Hayan, maayos na ang sapatos mo, anak." Sumagot ako, "Hindi po, hindi pa. Kita pa rin po ang daliri ng paa ko." Sabi niya, "Kung gayon, aayusin din natin iyan!" Kumuha siya ng kaunti pang shoe polish at pinakintab niya ang daliri ko sa paa!

Noong araw na iyon nalaman ko na may solusyon sa bawat problema. Kumbinsido ako na ang alituntuning ito ng self-reliance at ang inisyatibong ito ay isang paraan para mapabilis ang gawain ng Panginoon. Bahagi ito ng gawain ng kaligtasan. Tayong lahat ay maaaring maging mas mabuti pa kaysa ngayon. Kailangan ninyong kalimutan ang kawalan ng interes. Maraming beses tayong kampante, at sumisira ito sa ating pag-unlad. Araw-araw ay maaari akong umunlad kung ipapasiya kong gumawa ng isang bagay na kakaiba para mapaganda ang hindi magandang nagawa ko noon. Kung gagawin mo ito nang may pananalig, na nagpapakita ng pananampalataya at pag-asa kay Cristo na nariyan Siya para tumulong sa iyo, makikita mo ang paraan para umunlad sa temporal at espirituwal na mga bagay. Ito ay dahil sa ang Diyos ay buhay, at ikaw ay Kanyang anak.

Bumalik sa pahina 4

"Kung hindi aasa sa sarili ang isang tao hindi niya magagawang magling-kod. Paano tayo magbibigay kung wala naman tayong ibibigay? Ang pagkain para sa nagugutom ay hindi nagmumula sa mga estanteng walang laman. Ang perang pantulong sa nangangailangan ay hindi magmumula sa pitakang walang laman. Ang suporta at pag-unawa ay hindi magmumula sa hungkag na damdamin. Ang pagtuturo ay hindi magmumula sa walang alam. At higit sa lahat, ang espirituwal na patnubay ay hindi magmumula sa taong mahina ang espirituwalidad."

MARION G. ROMNEY, "The Celestial Nature of Self-Reliance," *Ensign,* Nob. 1982, 93

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Kapag sinimulan mong saliksikin ang iyong mga opsiyon sa pag-aaral, tutulungan ka ng Ama sa Langit na makita ang mga posibilidad na nauukol sa iyo. Sisimulan mo ang pagtuklas na ito sa pag-aaral tungkol sa mga bagay na ito:

1. Ikaw ay may banal na potensyal.
2. Ang edukasyon ay makakatulong sa pagiging self-reliant.
3. Alamin kung magkano ang kailangan mong kitain para maging self-reliant
4. Simulan ang iyong plano para maging self-reliant.

1. IKAW AY MAY BANAL NA POTENSYAL

Basahin: "Ang kaluwalhatian ng Diyos ay katalinuhan, o, sa ibang salita, liwanag at katotohanan" (D at T 93:36). Nais ng Diyos na magkaroon ka ng katalinuhan. Nais Niyang malaman mo ang gagawin sa buhay na ito. Nais niyang malaman mo kung paano tustusan ang iyong sarili at ang iyong pamilya, kapwa sa espirituwal at sa temporal.

Talakayin: Kailan ka natulungan ng Diyos na malaman ang isang bagay na nagtulot sa iyo na mas matustusan ang mga pangangailangan mo o ng iyong pamilya?

Basahin: Bilang anak ng Diyos, nagmana ka ng mga banal na ugali at kakayahan at may potensyal kang maging katulad ng iyong mga Magulang sa Langit. Maaari mong linangin ang mga ugali at kakayahang ito sa pamamagitan ng karanasan at pag-aaral. Maaari kang mag-aral at kumuha ng training sa pamamagitan ng pagpasok sa paaralan, pag-enrol sa isang training program, pagkatuto habang nagtrabaho, pag-aaral online, pagbabasa ng mga aklat, at sa marami pang ibang paraan.

"Ang edukasyon ay susi sa oportunidad" (Gordon B. Hinckley, "Ang Perpetwal na Pondong Pang-edukasyon," *Liahona,* Hulyo 2001, 60).

Talakayin:

- Magkuwento sandali ang dalawa sa inyo tungkol sa isang taong kilala ninyo na gumanda ang buhay nang mag-aral pa o kumuha ng training.
- Paano madaragdagan ng edukasyon o training ang iyong mga kakayahan at mabubuksan sa iyo ang mga pintuan ng oportunidad?

2. ANG PAG-AARAL AY ISANG TULAY SA PAGIGING SELF-RELIANT

Basahin: Maaaring may agwat pagiging self-reliant mo ngayon at ang nais mong maabot. Ang iyong agwat ay maaaring malaki o maliit, pero agwat iyon na kailangang tawirin. Ang pag-aaral at training ay makakatulong na punan ang agwat na iyon. Ang pag-aaral at training ay maaaring humantong sa mas magandang trabaho, mas malaking kita, at pagiging mas self-reliant.

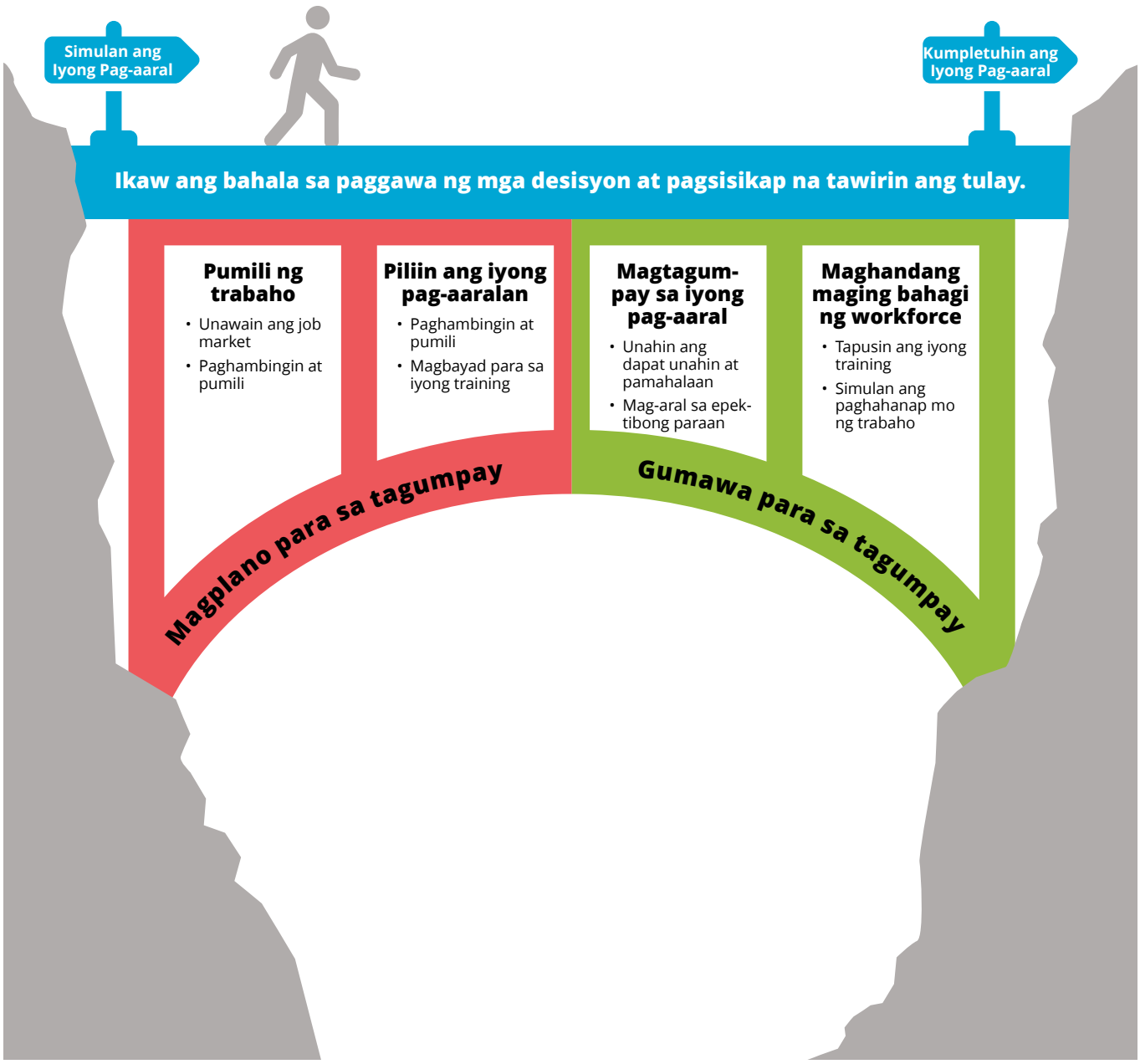
Ang tulay sa kasunod na pahina ay kumakatawan sa landas na susundan mo sa self-reliance group na ito. Susulong ka sa pamamagitan ng mga hakbang na ito tungo sa pagiging mas self-reliant.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Magsalitan sa pagbasa sa mga bahagi ng tulay (sa pahina 8) at talakayin kung ano ang magiging pinakamahirap o pinakamadali para sa iyo.

Edukasyon para sa Mas Magandang Trabaho

Isang Tulay tungo sa Self-Reliance



Basahin: Habang patuloy kang sumusulong sa pagiging self-reliant mo, maaari mong tawirin ang tulay nang maraming beses sa iyong buhay para manatiling updated sa iyong trabaho, mahasa ang mga skill mo sa trabaho, o magbago ka ng trabaho o propesyon.

3. ALAMIN KUNG MAGKANO ANG KAILANGAN MONG KITAIN PARA MAGING SELF-RELIANT

Basahin: "Ang self-reliance ay ang kakayahan, tapat na pangako, at pagsisikap na maibigay sa sarili at sa pamilya ang espirituwal at temporal na mga pangangailangan sa buhay" (*Handbook 2: Administering the Church* [2010], 6.1.1).

Isa sa mga unang hakbang sa landas ng iyong pag-aaral ay alamin kung magkano ang kailangan mong kitain para maging self-reliant. Sa sandaling malaman mo kung magkano ang kailangan mong kitain, masisimulan mo nang galugarin ang mga potensyal na trabaho at kailangang training.

Para matulungan kang malaman kung magkano ang kailangan mong kitain, irekord ang araw-araw mong kinikita at ginagastos sa isang notebook. Sa katapusan ng bawat linggo, sumahin ang mga numero at irekord ang kabuuang halaga sa Income and Expense Record sa pahina 15. Gagamitin mo ang rekord na ito sa susunod na ilang linggo. Ang impormasyong ito ay tutulungan kang pumili ng landas tungo sa angkop na trabaho at training.

4. SIMULAN ANG IYONG PLANO PARA MAGING SELF-RELIANT

Basahin: Sa susunod na ilang linggo, magbubuo ka ng plano para maging self-reliant. Para simulan ang iyong plano para maging self-reliant, magsimula sa isang mithiin para maging self-reliant. Halimbawa, isinulat ng isang participant:

"Kukuha ako ng trabahong mas malaki nang 20,000 kaysa sa kinikita ko ngayon para matustusan ko ang mga pangangailangan ng aking pamilya at makaipon ako para sa mga emergency."

AKTIBIDAD (5 minuto)

Isulat sa ibaba ang iyong mithiin para maging self-reliant. Huwag mag-alala kung hindi ito perpekto. Magkakaroon ka ng maraming pagkakataon para baguhin ito. Sa linggong ito, ipagdasal ang iyong mithiin para maging self-reliant at kausapin ang mga kapamilya o kaibigan tungkol dito. Baguhin ito kung kailangan.

Ang Aking Mithiin para Maging Self-Reliant

Ako ay _____

para _____.

Talakayin: Ano ang pinakamahahalagang bagay na natutuhan mo sa mga miting ng grupo ninyo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 minuto

Isiping mag-isa kung ano ang natutuhan mo ngayon at isipin kung ano ang ipagagawa sa iyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Nakikita ng Diyos kung sino tayo talaga. . . . Ang Kanyang plano ay gawin tayong higit na dakila kaysa rati—higit pa sa kayang ilarawan ng ating isipan. Sa bawat hakbang ng pananampalataya sa landas ng pagkadisipulo, nagiging mga nilalang na may walang-hanggang kaluwalhatian at galak na siyang nilayong kahinatnan natin" (Dieter F. Uchtdorf, "Papasanin Ka Niya sa Kanyang Balikat at Iuuwi," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2016, 104).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MGA ACTION PARTNER

Basahin: Sa tulong ng iba, maisasakatuparan mo ang mga dakilang bagay. Halimbawa, may kompanyon ang mga missionary para sumuporta. Sa ating mga grupo, mayroon tayong "mga action partner." Linggu-linggo pipiliin at makakatulong natin ang isang action partner. Ang mga action partner ay tinutulungan ang isa't isa na tuparin ang mga pangako sa pamamagitan ng:

- Pagtawag, pagte-text, o pagbisita sa isa't isa anumang araw ng linggo.
- Pag-uusap tungkol sa natutuhan natin sa grupo.
- Paghihikayat sa isa't isa na tuparin ang mga pangako.
- Pagsasanggunian tungkol sa mga hamon.
- Pagdarasal para sa isa't isa.

Talakayin: Paano ka natulungan ng isang tao na maisakatuparan ang isang bagay na mahirap?

Basahin: Hindi mahirap o matagal ang maging action partner. Para masimulan ang pag-uusap, maaari mong itanong:

- Ano ang nagustuhan mo sa huling miting ng grupo natin?
- Anong magagandang bagay ang nangyari sa iyo sa linggong ito?
- Paano mo nagamit ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] sa linggong ito?

Ang pinakamahalagang bahagi ng talakayan ay ang pagtulong sa isa't isa na tuparin ang mga pangako. Maaari mong itanong:

- Nagagawa mo ba ang mga pangako mo?
- Kung hindi mo pa natutupad ang ilan sa mga ito, kailangan mo ba ng tulong?
- Paano ko masusuportahan nang husto ang mga pagsisikap mo?

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Pumili ng isang tao sa grupo para maging action partner mo.

- Maaari kang magbago ng partner linggu-linggo kung gusto mo.
- Karaniwan, parehong babae o lalaki ang mga action partner at hindi magkapamilya.

Pangalan ng action partner

Contact Information

Step 2: Isulat kung paano at kailan ninyo kokontakin ang isa't isa.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Linggu-linggo nangangako tayong gawin ang ilang bagay. Kapag nagpulong tayo sa susunod na linggo, magsisimula tayo sa pagrereport tungkol sa mga ipinangako nating gawin. Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at lumagda sa ibaba pagkatapos.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibabahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] sa linggong ito.
Ⓑ	Sisimulan ko ang aking plano para maging self-reliant sa pamamagitan ng pagdarasal tungkol sa aking mithiin para maging self-reliant at pagkausap sa mga kapamilya o kaibigan tungkol dito.
Ⓒ	Imo-monitor ko ang araw-araw na mga gastusin ko.
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang aking action partner.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

INCOME AND EXPENSE SUMMARY

MAGKANO ANG GINAGASTOS KO LINGGU-LINGGO?						
	Linggo 1	**Linggo 2**	**Linggo 3**	**Linggo 4**	**Linggo 5**	**Linggo 6**
Kinita						
Mga Gastusin						
Ikapu, mga handog						
Savings						
Pagkain						
Tirahan						
Mga gastusing medikal						
Transportasyon						
Mga gastusin sa pag-aaral						
Pambayad sa mga utang						
Pananamit						
Utilities						
Telepono						
Libangan						
Seguro						
Iba Pa						
Kabuuang gastusin						

MGA TALA

2

MAGHANDA PARA SA TAGUMPAY

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Hawakan nang Maayos ang Pera

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Gumawa ng mga Desisyon
2. Kinukuha ng mga Kumpanya ang mga Taong May Pakinabang
3. Alamin Kung Ano ang Maibibigay Mo sa mga Employer
4. Alamin Kung Sino ang Kakausapin
5. I-update ang Iyong Plano para Maging Self-Reliant

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ Simulan ang aking plano para maging self-reliant sa pagdarasal tungkol sa aking mithiin para maging self-reliant at kausapin ang mga kapamilya o kaibigan tungkol dito.

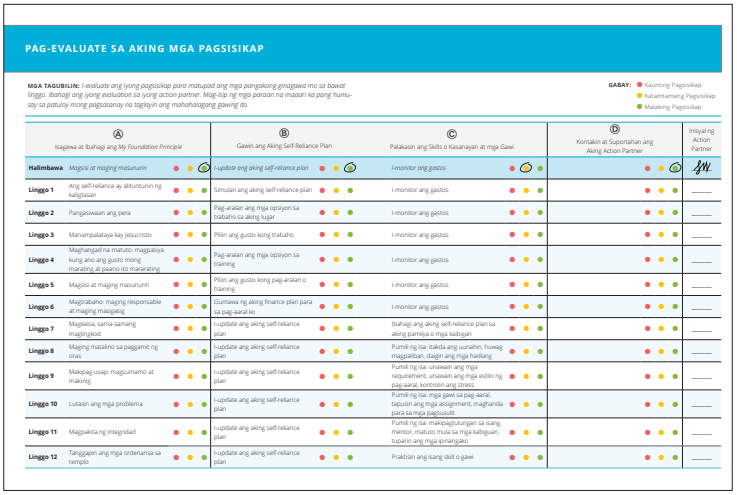
Ⓒ I-monitor ang araw-araw na mga gastusin ko.

Ⓓ Kontakin at suportahan ang aking action partner.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto para i-evaluate ang mga pagsisikap mong tuparin ang mga ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?



PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na tagpuin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: Kaunting Pagsisikap; Katamtamang Pagsisikap; Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin*	*I-update ang aking self-reliance plan*	*I-monitor ang gastos*		
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan	Simulan ang aking self-reliance plan	I-monitor ang gastos		
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar	I-monitor ang gastos		
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo	Piliin ang gusto kong trabaho	I-monitor ang gastos		
Linggo 4	Maghargad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito maaratang	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training	I-monitor ang gastos		
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin	Piliin ang gusto kong pag-aralan o training	I-monitor ang gastos		
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging masipag	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko	I-monitor ang gastos		
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang magiingkod	I-update ang aking self-reliance plan	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan		
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: itakda ang ounahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang		
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at makinig	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress		
Linggo 10	Lutasin ang mga problema	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit		
Linggo 11	Magpakita ng integridad	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako		
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo	I-update ang aking self-reliance plan	Praktisin ang isang skill o gawi		

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang grupo at ireport ang iyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ilalahad ng bawat isa kung ang markang ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangakong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang isang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang ipagdasal mo ang iyong mga mithiin para maging self-reliant at kausapin mo ang mga kapamilya o kaibigan tungkol dito?
- Ano ang natutuhan mo sa pag-monitor sa mga gastusin mo?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong babae o lalaki at hindi magkapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner

Contact Information

Isulat kung paano at kailan ninyo kokontakin ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: HAWAKAN NANG MAAYOS ANG PERA—
Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Bakit napakahirap hawakan nang maayos ang pera—at bakit napakahalaga nito?

Panoorin: "First Things First!" makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin sa pahina 22.)

Talakayin: Bakit natin kailangang i-monitor at tipirin ang ating pera?

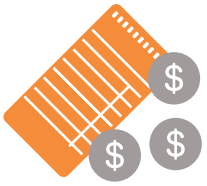
Basahin: Doktrina at mga Tipan 104:78 at ang pahayag mula sa *Ihanda ang Bawat Kinakailangang Bagay* (sa kanan)

Talakayin: Basahin kung paano hinahawakan nang maayos ng self-reliant ang kanyang pera (sa ibaba). Paano natin ito makakagawian?

"At muli, katotohanang sinasabi ko sa inyo, hinggil sa inyong mga utang—masdan aking kalooban na dapat ninyong bayaran ang lahat ng inyong utang."

DOKTRINA AT MGA TIPAN 104:78

GINAGAWA NG SELF-RELIANT

①	②	③	④
Magtrabaho nang mabuti at matalino upang makatanggap ng pera.	Unahing bayaran ang Panginoon.	Pangalawa ay bayaran ang ating sarili.	***Pagkatapos*** gumastos tayo nang mas mababa kaysa ating kinikita at umiwas sa utang.
			
Kinita	**Mga ikapu at mga handog**	**Impok na pera**	**Mga bayarin sa kasalukuyan**

"Magbayad ng tithing at mga offering, . . . umiwas sa pangungutang, . . . magbadyet, . . . alamin kung paano ninyo mababawasan ang paggastos sa mga bagay na hindi mahalaga . . . [at] disiplinahin ang sarili na mamuhay ayon sa inyong ipinlanong badyet."

***IHANDA ANG BAWAT KINAKAILANGANG BAGAY: KABUHAYAN NG PAMILYA* (buklet, 2007), 3**

AKTIBIDAD

Step 1: Repasuhing mag-isa ang paggastos mo sa ibaba.

ANO ANG PAKIRAMDAM KO SA PAGGASTOS KO?			
Kategorya	**Kakaunti akong gumastos**	**Maganda ang pakiramdam ko sa paggastos ko**	**Sobra akong gumastos**
HALIMBAWA ➡ Damit			✓
Pagkain sa mga restawran			
Mga Grocery			
Mga meryenda at inumin			
Libangan			
Tirahan			
Utilities			
Damit			
Mga gamit sa bahay			
Transportasyon			
Seguro			
Telepono			
Pagbabayad ng mga utang			
Tithing			
Mga donasyon sa kawanggawa			
Iba Pa			

Step 2: Basahin ang pahayag ni Elder Robert D. Hales (sa kanan). Talakayin kung paano mo mababawasan ang paggastos sa mga kategoryang sobra ang paggastos mo.

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain.

- ☐ I-monitor ang kinikita at ginagastos mo araw-araw. Sa pagtatapos ng linggong ito, sumahin ang mga numero at irekord ang mga kabuuang halaga sa Income and Expense Record sa pahina 15.
- ☐ Ibahagi sa iyong pamilya o mga kaibigan ang natutuhan mo ngayon tungkol sa maayos na paghawak ng pera.

"Tila may damdaming namamayani sa kultura natin ngayon na may karapatan tayong makamit ang mga bagay na gusto natin. . . . Kapag nagkaroon tayo ng sobra-sobrang utang, . . . ginawa nating busabos ang ating sarili, na ginugugol ang buong panahon, lakas, at kabuhayan para makabayad ng utang. . . . Mahalagang . . . magkaroon tayo ng plano sa paggastos at pag-iimpok—isang badyet—at matukoy natin ang ating mga gusto at mga pangangailangan."

ROBERT D. HALES, "Seek and Attain the Spiritual High Ground in Life" (Church Educational System fireside, Mar. 2009), lds.org/media-library

UNAHIN ANG MAHALAGA!

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, pumili ng mga papel na gagampanan at basahin ang script na ito.

TAGPO: Batang lalaki at babae, na nakadamit pang-matanda, at ginagaya ang akto ng mga magulang nila.

BATANG LALAKI: Narito na ako, mahal.

BATANG BABAE: Welcome home. Naku, mukhang pagod ka.

BATANG LALAKI: Ikaw rin. Napakasipag mo, 'no?

BATANG BABAE: Kailangan nating magtrabaho, 'di ba?

BATANG LALAKI: Kumita ako ng 10 ngayon.

BATANG BABAE: Naku, blessing 'yan. Unahin muna natin ang mahalaga. Magbayad tayo ng ating ikapu.

BATANG LALAKI: Pero paano kung kulangin ang pera natin?

BATANG BABAE: Diyan papasok ang pananampalataya!

BATANG LALAKI: Okey. Ano na ang susunod?

BATANG BABAE: Bumili tayo ng pagkain, magtabi ng pamasahe, at magbayad ng upa sa bahay. At pagkatapos, magandang bumili ng isang upuan . . .

BATANG LALAKI: Pero hindi pwede. Hindi na sapat ang pera natin.

BATANG BABAE: Pwede ba tayong umutang?

BATANG LALAKI: Sabi nila delikadong mangutang. Huwag tayong pumasok sa problema.

BATANG BABAE: Okey. Tama ka. Eh, ano ang gagawin natin dito?

BATANG LALAKI: Impukin natin! Baka may mangyaring emergency.

BATANG BABAE: Tama nga. Pero wala na tayong pang-pasyal.

BATANG LALAKI: Magkasama naman tayo! At daragdagan ko pa ang kita ko.

BATANG BABAE: Hindi ako gaanong gagastos!

BATANG LALAKI: Sa ganyang paraan magiging masaya tayo—at self-reliant!

BATANG BABAE: Tama! Hindi naman pala mahirap. Bakit pinapahirap pa ng matatanda?

BATANG LALAKI: Alam mo na. Ganoon talaga sila!

Bumalik sa pahina 20.

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Noong nakaraang linggo natutuhan mo na ang edukasyon at training ay maaaring maging tulay sa pagiging self-reliant, tungo sa mas magandang trabaho at dagdag na kita. Sa linggong ito sisimulan mong tuklasin ang trabahong gusto mo. Makakatulong sa iyo ang pagkatuto tungkol sa mga sumusunod habang inaasam mong makakita ng trabaho sa hinaharap:

1. Gumawa ng mga desisyon.
2. Kinukuha ng mga kumpanya ang mga taong may pakinabang.
3. Alamin kung ano ang maibibigay mo sa mga employer.
4. Alamin kung sino ang kakausapin.
5. I-update ang aking plano para maging self-reliant

1. GUMAWA NG MGA DESISYON

Basahin: Madalas tayong paalalahanan ni Pangulong Thomas S. Monson na "mga desisyon ang tumitiyak sa tadhana" ("Decisions Determine Destiny," *New Era,* Nob. 1979, 4). Kakailanganin mong gumawa ng mga desisyon sa iyong landas patungong self-reliance. Sa susunod na limang linggo, magtutulungan kayong gawin ang sumusunod na mga desisyon:

- Anong trabaho ang gusto mo
- Anong edukasyon o training program ang gagawin mo
- Paano magbabayad para sa iyong edukasyon o training

Talakayin: Ano ang pakiramdam mo sa pagkabatid na gagawin mo ang mga desisyong ito sa susunod na ilang linggo?

Basahin: Maaaring mag-alala ka na baka magkamali ka ng pagpili ng trabahong dapat mong gawin at kung anong training ang dapat mong kunin. Maraming tao ang sobrang mag-isip tungkol sa kanilang mga desisyon. Maaaring gusto nila ng napakalilinaw na sagot bago sila magpatuloy. Ngunit madalas tayong bigyan ng Ama sa Langit "[na]ng taludtod sa taludtod, [na]ng tuntunin sa tuntunin, kaunti rito at kaunti roon" (2 Nephi 28:30).

Matutulungan ka ng Ama sa Langit na gumawa ng mga desisyon. Makinig habang nagtuturo si Elder David A. Bednar tungkol sa kung paano nakikipag-ugnayan sa atin ang Diyos.

Panoorin: "Patterns of Light: Spirit of Revelation," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang mga pahina 39–40.)

Talakayin: Paano ka matutulungan ng Ama sa Langit na magdesisyon tungkol sa isang trabaho o training?

Basahin: Maaaring hindi mo lubusang alam ang gawaing dapat mong gawin ngayon mismo, ngunit gawin mo ang susunod na hakbang, at pagkatapos ay ang susunod na hakbang. Patuloy na sumulong. Maghanap ng impormasyon, magnilay, at manalangin, ngunit huwag mag-isip nang sobra at huwag mag-alinlangan. Ipinayo ni Elder Dallin H. Oaks, "[Ang] paghahayag sa mga anak ng Diyos ay dumarating kapag sila ay kumilos" ("Sa Kanyang Sariling Panahon, sa Kanyang Sariling Paraan," *Liahona,* Ago. 2013, 22).

Talakayin: Paano natin matutulungan ang isa 't isa na "kumilos" upang matanggap natin ang paghahayag na kailangan natin sa paggawa ng mga desisyon?

Basahin: Sa mga materyal na ito, makikilala ninyo ang mga kathang-isip na tauhan na sinusubukang gumawa ng mga desisyon habang sinisikap nilang maging self-reliant.

Kilalanin si Stefano, edad 28. Si Stefano ay binata at nakatira sa bahay ng kanyang mga magulang. Noong bata pa siya, nag-aral siya nang isang taon sa isang unibersidad para maging inhinyero, pero nag-drop out siya. Matagal na niyang sinasabing, "Dapat talaga akong mag-aral ulit, pero hindi ko alam kung ano ang dapat kong pag-aralan."

Kailangang desisyunan ni Stefano kung anong trabaho ang gusto niya bago siya magpasiya kung ano ang pag-aaralan. Gaya ni Stefano, sisimulan mo ring tuklasin kung anong trabaho ang gusto mo.

2. KINUKUHA NG MGA KUMPANYA ANG MGA TAONG MAY PAKINABANG.

Basahin: Walang anumang bagay sa buhay ang nagbibigay sa atin ng karapatang magtagumpay nang walang kahirap-hirap. Sabi ni Pangulong Gordon B. Hinckley, "Trabaho ang himalang naglalabas ng talento at tumutupad sa mga pangarap" ("To a Man Who Has Done What This Church Expects of Each of Us" [Brigham Young University devotional, Okt. 17, 1995], 6, speeches.byu.edu).

Kumukuha ng mga tao ang mga kumpanya para tulungan silang kumita ng pera o lumutas ng mga problema. Hindi sila kumukuha ng mga tao para lamang kumita ng pera ang mga empleyado. Kung mahusay ka sa paggawa ng isang partikular na trabaho, maaaring handa ang mga kumpanya na kunin ka at bayaran para sa gawaing iyon. Ang edukasyon at training ay matutulungan kang magtamo ng mga skill at kadalubhasaan na mapapakinabangan ng isang kumpanya, na nagbubunga ng mas magandang trabaho para sa iyo.

Talakayin: Bakit mahalaga para sa isang empleyado na magkaroon ng pakinabang sa isang employer kapalit ng suweldo?

3. ALAMIN KUNG ANO ANG MAIBIBIGAY MO SA MGA EMPLOYER

Basahin: Dahil ang mga employer ay naghahanap ng mga tao na mapapakinabangan sa kanilang mga kumpanya, mahalagang malaman mo kung ano ang maibibigay mo sa mga employer. Saang trabaho ka mahusay? Saang trabaho ka magiging mahusay?

Kailanma'y hindi nagbigay ang Panginoon ng listahan ng mga propesyon na nakaranggo mula sa pinakamahalaga hanggang sa pinakamaliit ang halaga. Itinuro ni Pangulong Gordon B. Hinckley: "Wala akong pakialam kung ano ang gusto ninyo basta't marangal iyon. Isang mekaniko, kantero, tubero, electrician, doktor, abugado, negosyante. . . . Ngunit anuman kayo, humanap ng pagkakataong magsanay para dito at samantalahin nang husto ang pagkakataong iyon" (*Teachings of Gordon B. Hinckley* [1997], 172).

AKTIBIDAD (10 minuto)

Bilang grupo, gawin ang mga sumusunod:

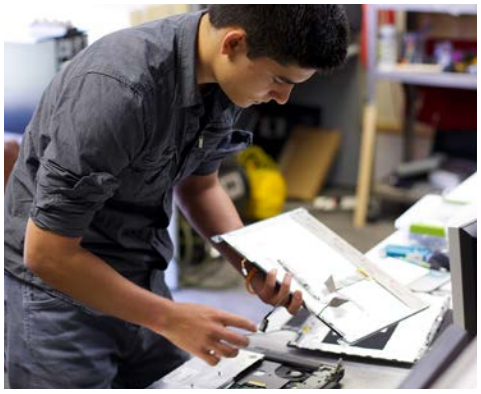
Step 1: Buksan ang anim na kopya ng aklat na ito para ibang pahina ang maipakita ng bawat aklat sa pagitan ng mga pahina 27 at 32. Ang mga pahinang ito ay nagpapakita ng iba't ibang uri ng trabaho. Ilagay ang mga aklat na ito sa paligid ng silid.

Step 2: Ngayon, magsitayo ang lahat at siyasatin ang mga pahina.

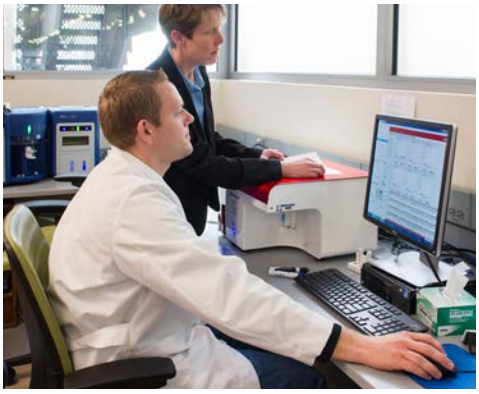
Step 3: Tumayo sa tabi ng pahinang nagpapakita ng mga imahe na higit na kumakatawan sa mga skill at kakayahang mayroon ka ngayon o gusto mong taglayin. Huwag mailang sa mga larawan. Iba ang hitsura ng ilang tao at lugar kaysa magiging hitsura nito sa inyong lugar. Kung hindi mo makita ang iyong mga skill at kakayahan sa mga imahe, ibahagi sa iba ang kakayahang mayroon ka o gusto mong taglayin.

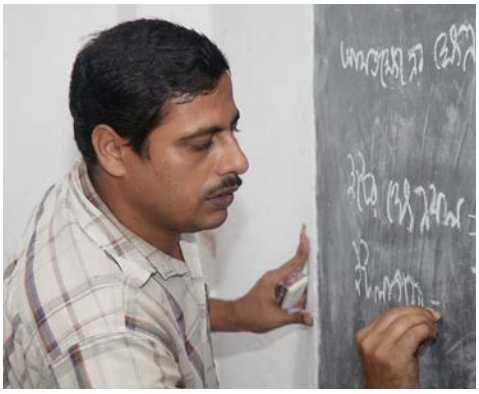
Step 4: Ibahagi kung bakit mo pinili ang pahinang iyon.

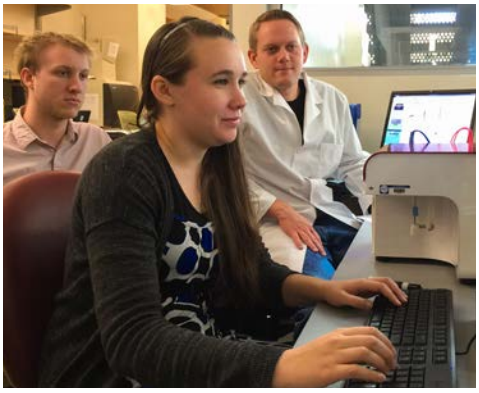
GUSTO KONG MAGTRABAHO GAMIT ANG AKING MGA KAMAY



GUSTO KO NG RESEARCH AT INVESTIGATION







GUSTO KONG MAGING MALIKHAIN AT ORIHINAL

GUSTO KONG KATRABAHO ANG MGA TAO

GUSTO KONG HINIHIKAYAT ANG IBA

GUSTO KONG MAGING MABUSISI PAGDATING SA MGA DETALYE

AKTIBIDAD (10 minuto)

Mag-isang pag-isipan nang tahimik ang sumusunod na mga tanong: Isulat ang iyong mga kaisipan sa ibaba ng bawat isa.

1. Anong uri ng trabaho ang likas sa akin?

2. Anong trabaho ang nakakawili sa akin? Halimbawa, gusto kong magtinda-tinda, mag-alaga sa mga tao, o magbuo ng mga bagay-bagay? Gusto ko ba ng trabahong madetalye? Mas gusto ko bang atasan ako ng trabaho, o gusto kong ako ang mamahala sa ginagawa ko?

3. Anong mga skill na ang mayroon ako? Halimbawa, mahusay ako sa paglutas ng mga problema, pagpaplano nang maaga, o paggawa gamit ang aking mga kamay?

4. Anong mga trabaho ang magtutulot sa akin na gamitin ang mga skill na mayroon ako o gusto kong matutuhan?

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Isulat ang tatlong trabahong pinaka-interesado ka.

Step 2: Maghalinhinan sa pagtatanong sa grupo:

"May alam ba ang sinuman tungkol sa mga trabahong ito?"

"May kilala ba ang sinuman na kasalukuyang nagtatrabaho sa alinman sa mga trabahong ito sa aming lugar?"

Step 3: Isulat ang anumang mga ideyang ibinabahagi nila sa iyo.

4. ALAMIN KUNG SINO ANG KAKAUSAPIN

Basahin: Marami sa mga aktibidad sa workbook na ito ang hihilingan kayong makipag-usap sa iba sa labas ng grupo.

Halimbawa, ang pinakamainam na paraan para makaalam tungkol sa trabaho ay makipag-usap sa mga tao na iyon ang trabaho. Ang isa sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito ay saliksikin ang tatlong trabaho na interesado ka sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa mga taong nasa posisyong iyon. Ang mga pag-uusap na ito ay tutulungan kang gumawa ng mabubuting desisyon tungkol sa iyong training at trabaho sa hinaharap.

Ang ilang taong nakikilala mo ay makakatulong nang malaki at interesado sa iyong tagumpay. Maaari silang maging "mga mentor" sa iyo. Ang mentor ay isang taong pinagtitiwalaan mo na maaaring magpayo, magbi-lin, o gumabay sa iyo. Ang mentor ay maaaring magbigay sa iyo ng mga ideya, iangat ang iyong tingin, at tulungan kang paunlarin ang iyong buong potensyal. Manalangin na patnubayan kang mahanap at mapaunlad ang espesyal na mga pagkakaibigang ito.

Ang pagkausap sa mga tao tungkol sa mga bagay na ito ay hindi mahirap. Maaari mong sabihing, "Hi, Joseph. Iniisip kong maging computer pro-grammer. Alam kong nagtatrabaho ka bilang programmer. May ilang minuto ka ba para sagutin ang ilang tanong ko?" Karamihan sa mga tao ay handa at masayang makatulong.

Talakayin: Kailan ka nakapagtanong ng isang mahalagang bagay sa isang tao tungkol sa trabaho at nakatanggap ng sagot na nakakatulong?

Basahin: Kapag humingi ka ng payo sa iba:

- Magkaroon ng ilang partikular na itatanong (tiyaking angkop ang mga tanong).
- Isulat ang sinasabi nila sa inyo.
- Huwag kang lumagpas sa oras na hiniling mo (panatilihin itong maikli).
- Maging magalang.
- Huwag kang humiling ng trabaho sa taong iyon.
- Pasalamatan ang tao para sa kanyang panahon.

5. I-UPDATE ANG IYONG PLANO PARA MAGING SELF-RELIANT

AKTIBIDAD (5 minuto)

I-update ang iyong plano para maging self-reliant sa ibaba. Sa linggong ito, makipag-usap sa mga tao at magbasa (sa internet at iba pang mapagkukunan) tungkol sa tatlong trabahong pinag-iisipan mo. Mas kilala ka ng Ama sa Langit kaysa kilala mo ang sarili mo. Ipagdasal ngayong gabi kung alin sa tatlong opsiyon sa trabaho ang pinakamainam sa iyo. Maaari kang mahikayat na magdagdag ng iba pang mga trabaho o tanggalin ang ilang trabaho sa iyong listahan.

Ang Aking Mithiin para Maging Self-Reliant (kabanata 1)

Ako ay _____

para _____.

Ang Aking Job Plan

Pagkukumparahin ko ang tatlong trabahong ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Talakayin: Ano ang pinakamahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipang mag-isa kung ano ang natutuhan mo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa iyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Tumiwala ka sa Panginoon ng buong puso mo, at huwag kang manalig sa iyong sariling kaunawaan . . . at kaniyang itututuro ang iyong mga landas" (Mga Kawikaan 3:5--6).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at saka ka lumagda sa ibaba.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibabahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] para sa linggong ito.
Ⓑ	Isasagawa ko ang aking plano para maging self-reliant sa pamamagitan ng pagsasaliksik sa mga opsiyon sa trabaho sa aming lugar.
Ⓒ	Imo-monitor ko ang araw-araw na mga gastusin ko.
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang aking action partner.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

MGA ESTILO NG LIWANAG: DIWA NG PAGHAHAYAG

Elder David A. Bednar

"Kapag ang mga anak na lalaki at babae ng Diyos ay nakikipag-ugnayan sa Kanya, tinatawag natin itong panalangin. Kapag Siya ay nakikipag-ugnayan sa atin, dumarating ito sa iba't ibang pamamaraan, kaparaanan, o daluyan. Ang pinag-uusapan natin ay ang mga estilo ng pakikipag-ugnayan ng Diyos sa Kanyang mga anak dito sa lupa.

"Ang paghahayag ay pakikipag-ugnayan ng Diyos sa Kanyang mga anak dito sa lupa. Kung minsan, ang mga mensaheng iyon ay dumarating nang mabilis at tila kapansin-pansin. Naikumpara ko iyan sa isang ilaw na binuksan sa isang madilim na silid, kung saan biglang napawi ang kadiliman, at makikita mo ang lahat ng nasa silid nang malinaw at maningning. Palagay ko, ang estilong iyon ng pagtang-gap ng mga mensahe mula sa Diyos ay mas bihira kaysa karaniwan.

"Ang pangalawang estilo ay kapag ang liwanag ay unti-unting dumarating, na parang pagsikat ng araw. Makikita mo na mas lumiliwanag ang paligid pero kailanma'y hindi sabay-sabay. Palagay ko, ang estilong ito ng paghahayag ay mas karaniwan kaysa bihira.

"Kung minsan, ang pagtanggap ng inspirasyon ay parang isang araw na mahamog. Sapat na ang liwanag kaya masasabi mo na wala nang kadiliman. Hindi iyon gabi. Pero hindi iyon maningning na naiilawan. Sapat lang ang makikita mo para makahakbang ka nang ilang hakbang patungo sa karimlan. Hindi ko alam sa ibang tao, pero ganito ang nangyayari sa akin palagi. May sapat lamang para makahak-bang nang ilang hakbang. At pagkatapos ay patuloy akong tinutulungan ng ilaw na makakita nang sapat ang layo para patuloy akong makausad.

"Kapag sinunod natin ang mga turo ni Jesucristo, siya ang ilaw. Ang isa sa Kanyang mga pangalan ay 'ang Ilaw.' Kapag sinunod natin ang Kanyang halimbawa at namuhay tayo ayon sa Kanyang mga turo, may tanglaw para sa lahat ng aspeto ng ating buhay. Hangga't tinatanggihan natin Siya at ang Kanyang mga turo, bahala tayo sa ating sarili. Mas gusto kong sundan ang Kanyang liwanag. Alam ko kapag may kapangyarihang higit pa sa sarili ko na nagmumula sa Diyos patungo sa akin at sa pamamagitan ko, na siyang diwa ng paghahayag."

Bumalik sa pahina 24.

3

UNAWAIN ANG JOB MARKET

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Manampalataya kay Jesucristo

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Alamin Kung Magkano ang Kailangan Mong Kitain para Maging Self-Reliant
2. Unawain ang mga Realidad ng Iyong Trabaho
3. Alamin Kung Sino ang Kakausapin
4. I-update ang Iyong Plano para Maging Self-Reliant

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ Isagawa ang aking plano para maging self-reliant sa pamamagitan ng pagsasaliksik sa mga opsiyon sa trabaho sa aming lugar.

Ⓒ I-monitor ang araw-araw na mga gastusin ko.

Ⓓ Kontakin at suportahan ang aking action partner.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto para i-evaluate ang mga pagsisikap mong tuparin ang mga ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?

PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na tagalayin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: ● Kaunting Pagsisikap ● Katamtamang Pagsisikap ● Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*		Ⓑ Gawin ang *Aking* Self-Reliance Plan		Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi		Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin*		*I-update ang aking self-reliance plan*		*I-monitor ang gastos*			JM
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan		Simulan ang aking self-reliance plan		I-monitor ang gastos			____
Linggo 2	Panjasiwaan ang pera		Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar		I-monitor ang gastos			____
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo		Piliin ang gusto kong trabaho		I-monitor ang gastos			____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong matutong at paano ito mararating		Pag-aralan ang mga opsiyon sa training		I-monitor ang gastos			____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin		Piliin ang gusto kong pag-aralan o training		I-monitor ang gastos			____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging maalagang		Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko		I-monitor ang gastos			____
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang maglingkod		I-update ang aking self-reliance plan		Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan			____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras		I-update ang aking self-reliance plan		Pumili ng isa: itakda ang iuunahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang			____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at makinig		I-update ang aking self-reliance plan		Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress			____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema		I-update ang aking self-reliance plan		Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit			____
Linggo 11	Magpakita ng integridad		I-update ang aking self-reliance plan		Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako			____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo		I-update ang aking self-reliance plan		Praktisin ang isang skill o gawi			____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang grupo at ireport ang iyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ilahad ng bawat isa kung ang markang ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangakong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang magsaliksik ka ng mga opsiyon sa trabaho?
- Ano ang natutuhan mo sa pag-monitor sa mga gastusin mo?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong babae o lalaki at hindi magkapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner *Contact Information*

Isulat kung paano at kailan ninyo makokontak ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: MANAMPALATAYA KAY JESUCRISTO—
Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Paano nakakaapekto ang aking pananampalataya kay Jesucristo sa pagiging self-reliant ko?

Panoorin: "Exercise Faith in Jesus Christ," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 45.)

Talakayin: Bakit laging humahantong sa pagkilos ang tunay na pananampalataya? Bakit kailangan ang pananampalataya para tulungan tayo ng Diyos sa temporal at sa espirituwal?

Basahin: Mateo 6:30 at ang sinabi sa *Lectures on Faith* (sa kanan)

AKTIBIDAD

Ang landas tungo sa pagiging self-reliant ay isang paglalakbay nang may pananampalataya. Hinihikayat tayo ng Unang Panguluhan at ng Korum ng Labindalawa na gawing prayoridad sa buhay ang pagpapalago ng ating pananampalataya sa Ama sa Langit at sa Kanyang Anak.

Step 1: Bilang grupo, basahin ang mga prayoridad ng propeta sa box sa ibaba.

Step 2: Talakayin kung paano kayo matutulungan ng tapat na paggalang sa Sabbath, pagtanggap ng sakramento, at pagbabasa ng Aklat ni Mormon na maging mas self-reliant.

MGA PRAYORIDAD AT PANGAKO NG PROPETA
"Isipin ang saklaw ng pahayag na iyan! Ang kabuuan ng mundo ay ipinangako sa kanila na nagpapanatiling banal sa araw ng Sabbath" (Russell M. Nelson, "Ang Sabbath ay Kaluguran," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2015, 130; tingnan din sa D at T 59:16).
"Ang espirituwalidad ay hindi tulog gayundin ang mga tipan [sa sakramento]. Ang mga tipan ay naghahatid hindi lamang ng mga pangako kundi ng espirituwal na kapangyarihan" (Neil L. Andersen, General Authority training meeting, Abr. 2015).
"Pinatototohanan ko na ang [Aklat ni Mormon] ay maaaring maging personal na 'Urim at Tummim' sa inyong buhay" (Richard G. Scott, "The Power of the Book of Mormon in My Life," *Ensign,* Okt. 1984, 11).

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain.

- ☐ Ipakita ang iyong pananampalataya ngayong Linggo sa pagpapanatiling banal sa araw ng Sabbath at sa mapitagang pagtanggap ng sakramento.
- ☐ Basahin ang Aklat ni Mormon araw-araw.
- ☐ Basahin ang mga banal na kasulatan sa pahina 45. Pumili ng isa at ibahagi ito sa iyong pamilya o mga kaibigan.

"Nguni't kung pinararamtan ng Dios
ng ganito ang damo
sa parang, na ngayon
ay buhay, at sa kinabukasa'y iginagatong
sa kalan, hindi baga
lalonglalo na kayong
pararamtan niya,
Oh kayong mga kakaunti
ang pananampalataya?"

MATEO 6:30

"Hindi ba depende sa pananampalataya ninyo ang lahat ng klase ng pagsisikap ninyo? . . . Kapag natanggap natin ayon sa ating pananampalataya ang lahat ng temporal na pagpapalang natatanggap natin, gayon din natin natatanggap ayon sa ating pananampalataya ang lahat ng espirituwal na pagpapalang natatanggap natin. Ngunit ang pananampalataya ay hindi lamang alituntunin ng pagkilos, kundi ng kapangyarihan din."

***LECTURES ON FAITH* (1985), 2, 3**

MGA BANAL NA KASULATAN TUNGKOL SA FAITH IN ACTION

Dahil ayaw tumigil ni Daniel sa pagdarasal, itinapon siya sa yungib ng mga leon, ngunit ang "Dios . . . [ay] nagsugo ng kaniyang anghel, at . . . itinikom ang mga bibig ng mga leon, . . . at walang anomang sugat na nasumpungan sa kaniya, sapagka't siya'y tumiwala sa kaniyang Dios" (Daniel 6:22–23; tingnan din sa mga talata 16–21).

Ibinigay ng Panginoon kay Lehi ang Liahona para gabayan ang kanyang pamilya, at "kumilos ito para sa kanila alinsunod sa kanilang pananampalataya sa Diyos. . . . [Nang] sila ay naging mga tamad, at nakalimot na pairalin ang kanilang pananampalataya at pagiging masigasig . . . hindi sila sumulong sa kanilang paglalakbay" (Alma 37:40–41).

"Dalhin ninyo ang buong ikasangpung bahagi sa kamalig . . . at subukin ninyo ako ngayon . . . kung hindi ko bubuksan sa inyo ang mga dungawan sa langit, at ihuhulog ko sa inyo ang isang pagpapala, na walang sapat na silid na kalalagyan" (Malakias 3:10).

Noong panahon ng taggutom, hiniling ni Elijah sa isang balo na ibigay nito sa kanya ang huling pagkain nito. Ipinangako ni Elijah na dahil sa pananampalataya niya, maglalaan ang Panginoon ng pagkain sa kanya, at hindi ito mauubos. (Tingnan sa I Mga Hari 17.)

"Ang dukha at mapagkailangan ay humahanap ng tubig, at wala, at ang kanilang dila ay natutuyo dahil sa uhaw; akong Panginoon ay sasagot sa kanila, akong Diyos ng Israel ay hindi magpapabaya sa kanila" (Isaias 41:17; tingnan din sa talata 18).

MANAMPALATAYA KAY JESUCRISTO

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

ELDER DAVID A. BEDNAR: Ang pagkilos ay pagsampalataya. Buhat-buhat ng mga anak ni Israel ang kaban ng tipan. Nakarating sila sa Ilog Jordan. Ang pangako ay tatawid sila sa tuyong lupa. Kailan mahahati ang tubig? Kapag nabasa ang kanilang mga paa. Lumakad sila sa ilog—kumilos. Sumunod ang kapangyarihan—nahati ang tubig.

Kadalasan ay naniniwala tayo na, "Magkakaroon ako ng lubos na pag-unawa, pagkatapos ay gagamitin ko iyan sa aking ginagawa." Palagay ko, may sapat tayo para makapagsimula. Alam na natin ang tamang direksyon. Ang pananampalataya ay isang alituntunin—ang alituntunin—ng pagkilos at ng kapangyarihan. Ang tunay na pananampalataya ay nakatuon sa Panginoong Jesucristo at laging humahantong sa pagkilos.

(Tingnan sa "Seek Learning by Faith" [mensahe sa Church Educational System religious educators, Peb. 3, 2006], lds.org/media-library)

Bumalik sa pahina 44.

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Sa nakalipas na linggo, sinimulan mong saliksikin ang mga posibleng opsiyon sa trabaho. Ngayon mas pag-aaralan mo ang mga posibilidad na iyon sa trabaho at dedesisyunan mo kung anong trabaho ang gusto mo. Para matulungan ka sa prosesong ito, pag-aaralan mo ang mga sumusunod:

1. Alamin kung magkano ang kailangan mong kitain para maging self-reliant.
2. Unawain ang mga realidad sa trabaho mo.
3. Alamin kung sino ang kakausapin.
4. I-update ang iyong plano para maging self-reliant.

1. ALAMIN KUNG MAGKANO ANG KAILANGAN MONG KITAIN PARA MAGING SELF-RELIANT

Basahin: "Sapagka't alin sa inyo, ang kung ibig magtayo ng isang moog, ay hindi muna uupo at tatayahin ang halagang magugugol kung mayroong mai-pagtatapos?" (Lucas 14:28).

Para maging self-reliant, kailangan mo ng isang trabahong sapat magpa-suweldo para matustusan mo ang mga pangangailangan mo at ng iyong pamilya. Ilang linggo mo nang imino-monitor ang iyong mga gastusin para magkaroon ka ng ideya tungkol sa kasalukuyan mong mga gastusin. Ang susunod mong hakbang ay tantiyahin kung magkano pa ang kailangan mong kitain para maging self-reliant. Dapat kang kumita ng ganyang halaga sa trabahong pipiliin mo.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Punan ang table na ito ng iyong tantiya kung magkano ang ginagastos mo. Maaari mong piliin ang lingguhan, buwanan, o taunan. Kung hindi mo tiyak, tantiyahin mo na lang.

Magkano ang kasalukuyang kong ginagastos

LINGGUHAN	BUWANAN	TAUNAN

Step 2: Tantiyahin kung magkano ang kailangan mong kitain para maging self-reliant. Dapat ay sapat ito para matustusan ang mga pangangailangan mo at ng iyong pamilya ngayon at sa hinaharap. Isulat ang halagang iyon sa table sa ibaba.

Magkano ang kailangan ko para maging self-reliant

LINGGUHAN	BUWANAN	TAUNAN

2. UNAWAIN ANG MGA REALIDAD SA TRABAHO MO.

Basahin: Noong nakaraang linggo pumili ka ng tatlong uri ng trabaho na interesado ka, at nangako kang pag-aralan pa ang mga ito sa buong linggo. Ngayo'y titingnan natin nang mas mabuti ang ilang mahalagang realidad tungkol sa mga trabaho para mabawasan ang pagpipilian mo at pagkatapos ay pumili ng isang training path.

Realidad 1: Malaking magpasuweldo ang mga employer para sa ilang trabaho at napakaliit para sa iba.

Basahin: Unawain kung ano ang pinahahalagahan ng mga employer. Maraming tao ang may kakayahang magtrabaho sa isang fast-food restaurant, kaya mababa ang suweldo. Kakaunti ang mga taong may kakayahang mag-opera sa puso, kaya mataas ang suweldo.

Kilalanin si Arlene, edad 44. Si Arlene ay nagtatrabaho noon nang part-time bilang nars nang lubhang mapinsala ang kanyang likod habang inililipat ang isang pasyente. May isang anak sa misyon at dalawa pang anak sa bahay, nag-aala silang mag-asawa na wala silang sapat na pera. Gustong umuwi ni Arlene para magtrabaho sa larangan ng health care pero kailangan niyang gawin ito sa paraang di-gaanong mabigat. Interesado siya sa paggawa ng medical coding, pagiging medical office assistant, o paggawa ng iba pang mga trabaho sa medical administration. Ngayo'y kailangan niyang malaman kung magkano ang suweldo sa mga trabahong iyon at ano ang kailangang gawin para makapasok sa gayong uri ng propesyon.

Habang iniisip ni Arlene kung anong trabaho ang papasukan, nalaman niya na para kitain man lang ang kinikita niya bilang nars, dapat niyang piliin ang medical administration, dahil mababa ang suweldo ng dalawang iba pang pagpipilian.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Mag-isa o kasama ang iyong grupo, tantiyahin kung magkano ang kikitain mo sa bawat isa sa tatlong posisyong interesado ka at tingnan kung sapat iyon para maging self-reliant.

POSISYON	SUWELDO (lingguhan, buwanan, taunan)	SAPAT BA ITO? (oo o hindi)

Step 2: Alamin sa linggong ito kung magkano ang suweldo sa pamamagitan ng pagkausap sa mga taong nagtatrabaho sa larangang iyon o paggawa ng iba pang pagsasaliksik.

Realidad 2: Ang ilang trabaho ay di-gaanong kailangan sa inyong lugar.

Basahin: Ang ilang trabaho ay nawawala at maaaring walang kinabukasan sa inyong lugar. Pinapalitan ng teknolohiya ang ilang trabaho, at ang ilang trabaho ay ginagawa na ngayon sa ibang bansa.

Kilalanin si Rachel, edad 48. Si Rachel ay diborsyada at may isang anak na babae na may asawa at dalawang binatilyong anak na kasama pa niya sa bahay. Nakakumpleto siya ng dalawang semestre ng kolehiyo maraming taon na ang nakararaan pero hindi nakatapos ng kolehiyo kailanman. Nagkaroon na siya ng iba't ibang trabaho at kasalukuyang nagtatrabaho sa isang groserya. Medyo aktibo siya sa Simbahan pero madalas ay kailangan siyang magtrabaho tuwing Linggo. Nahihirapan si Rachel na makaraos, pero masipag siya. Gusto ni Rachel na makatapos ng isang degree para makakuha siya ng mas magandang trabaho para matustusan niya ang kanyang pamilya at maging mas aktibo siya sa Simbahan.

Isa sa mga trabahong interesado si Raquel ay maliit na electronic repair. Gayunman, nang pag-aralan niya ito, wala siyang makitang sinumang nagtatrabaho sa larangang iyon dahil halos hindi kailangan ang trabahong iyon sa kanilang lugar. Tinanggal niya ang trabahong ito sa kanyang listahan ng mga opsiyon at nagtuon siya sa iba pang mga trabaho at training.

Kilalanin si Juan, edad 33. Si Juan ay may-asawa at tatlong maliliit na anak. Nagtatrabaho siya sa construction sa araw at bilang cook sa gabi. Gusto niyang palitan ng isang mas magandang trabaho ang dalawang trabaho niya, at gusto niyang mas matustusan ang kanyang pamilya. Nakatira siya malapit sa isang malaking industrial seaport. Iniisip ni Juan na pasukan ang welding. Matapos ang kaunting pagsasaliksik, nakita niya na maraming trabaho para sa mga welder at magandang opsiyon iyon para sa kanya. Sisimulan niyang pag-aralan ang mga training option, batid na maaari itong humantong sa magandang welding job.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Sa mga grupo ng tatlo o apat na tao, ibahagi ang mga trabahong interesado ka at itanong sa grupo, "Palagay ba ninyo may pangangailangan sa ating lugar para sa mga trabahong ito?"

Step 2: Sa linggong ito, alamin kung may pangangailangan para sa mga trabahong interesado ka sa pamamagitan ng pagkausap sa mga tao o pagsasaliksik. Tanggalin ang mga trabahong di-gaanong kailangan.

Realidad 3: Maaaring maraming hakbang na kailangang sundin para makuha ang trabahong gusto mo.

Basahin: Ang ilang trabaho ay nangangailangan ng maraming training at panahon para maging kwalipikado ka. Mahal ang ilang training at maaaring wala nito sa inyong lugar. Maraming trabaho ang nangangailangan din ng karanasan bukod pa sa training. Gugustuhin mong malaman ang mga hakbang na maaaring kailangan para makapasok sa trabahong interesado ka.

Kilalanin si Yuko, edad 36. Si Yuko ay nagtrabaho nang ilang taon bilang tagalinis sa isang hotel. Maliit ang suweldo niya Naisip niya na gusto niyang magtrabaho bilang hotel general manager, pero parang imposible. Nagpasiya siyang sumulong, batid na hindi iyon mangyayari kaagad. Sinunod niya ang mga hakbang na ito sa loob ng 10-taon:

- Nagsipag siya sa kanyang trabaho bilang tagalinis at maagap na lumutas ng mga problema.
- Nang mabuksan ang posisyon ng shift supervisor, nakuha niya ang posisyon.
- Nag-aral siya at nakatapos ng degree sa hotel management habang nagtatrabaho pa bilang shift supervisor.
- Nakakuha siya ng trabaho bilang front office manager.
- Makalipas ang tatlong taon ng mahusay na pagtatrabaho bilang front office manager, naabot niya ang kanyang mithiing maging general manager ng isang hotel.

AKTIBIDAD (3 minuto)

Ilista ang mga hakbang na maaari mong kailanganing gawin para makarating sa gusto mong puntahan. Isama ang training at karanasang kakailanganin mo.

POSISYON	KAILANGANG TRAINING AT KARANASAN

Realidad 4: Ang trabaho ay trabaho. Hindi mo ikasisiya ang lahat ng tungkol sa trabaho mo.

Basahin: Unawain ang klase ng trabaho. Hinihintay ng ilang tao na dumating ang perpektong trabaho—isang trabahong akala nila ay hindi sila mahihirapang gawin. Halimbawa, tinanggihan ni Stefano ang ilang oportunidad na makapagtrabaho dahil "mababa ang suweldo" samantalang dapat ay tinanggap na niya ito.

Ang matatagumpay na tao ay sumusulong at tumatanggap ng mga trabaho, batid na magugustuhan nila ang ilang bagay at hindi nila magugustuhan ang iba pang mga bagay sa kanilang trabaho.

Habang kinakausap mo ang mga tao sa linggong ito tungkol sa mga trabahong posible mong pasukan, tiyaking tanungin sila kung ano ang kanilang nagustuhan at hindi nagustuhan sa kanilang mga trabaho.

3. ALAMIN KUNG SINO ANG KAKAUSAPIN

Basahin: Sa linggong ito, isang trabaho na lang ang iwanan sa iyong listahan ng tatlong trabaho. Pagkatapos ay saliksikin ang mga training at education option para matulungan kang maging kwalipikado sa trabahong iyon. Ang pinakamainam na paraan para malaman ang iba pa tungkol sa mga trabahong ito at paikliin ang listahan mo ay makipag-usap sa mga taong nagtatrabaho sa ganitong uri ng mga posisyon at itanong sa kanila ang gusto mong malaman.

AKTIBIDAD (10 minuto)

Step 1: Isulat ang mga pangalan ng tatlong tao na maaari mong kausapin sa linggong ito para malaman ang iba pa tungkol sa mga trabahong interesado ka. Maaari itong kabilangan ng mga taong iminungkahi ng iyong grupo noong nakaraang linggo, mga taong dati mo nang kilala, at mga bagong kakilala.

1. _____
2. _____
3. _____

Step 2: Makipagpares sa action partner mo at isipin na kausapin mo ang isang taong nasa listahan mo. Halinhinang itanong sa isa't isa ang dalawa sa sumusunod na mga tanong:

- Ano ang gusto mo sa trabaho mo?
- Anong klaseng training o edukasyon ang kailangan para magawa mo ang ginagawa mo?
- Anong klaseng karanasan ang makakatulong sa isang taong interesado sa trabahong ito?
- Ano ang karaniwang kita sa larangang ito?

- Anong klaseng mga bagay ang hindi mo gusto sa trabaho mo?
- Gaano kalaki ang pangangailangan sa mga trabaho sa larangang ito?
- Sino pa ang irerekomenda mong kausapin ko?
- Ano ang maipapayo mo sa isang taong katulad ko?

Talakayin: Paano makakatulong ang pakikipag-usap sa mga tao para mabawasan ang pinagpipilian mong mga trabaho?

4. I-UPDATE ANG IYONG PLANO PARA MAGING SELF-RELIANT

AKTIBIDAD (5 minuto)

I-update ang iyong plano para maging self-reliant sa ibaba. Sa linggong ito, sikaping kumpletuhin ang pinakabagong bahagi ng pagpili kung anong trabaho ang gusto mo at bakit.

Ang Aking Mithiin para Maging Self-Reliant (kabanata 1)

Ako ay _____

para _____.

Ang Aking Job Plan (mga kabanata 2 at 3)

Pinagkumpara ko ang tatlong trabahong ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Ang trabahong pinili ko para sa akin ay _____ dahil sa sumusunod na mga bagay na natutuhan ko sa mga employer at iba pa tungkol sa mga realidad ng trabaho sa aming lugar:

_____

_____.

Talakayin: Ano ang pinakamahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipang mag-isa kung ano ang natutuhan mo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa iyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"[Ang pinili ninyong larangan] ay dapat humamon sa inyong talino at lubos na gamitin ang inyong mga talento at kakayahan. Sa huli, dapat ay isang larangan ito na [tutustusan] nang sapat ang mga pangangailangan ng inyong asawa't mga anak" (Thomas S. Monson, "Life's Greatest Decisions" [Church Educational System fireside para sa mga young adult, Set. 7, 2013], lds.org/media-library).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at saka ka lumagda sa ibaba.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibabahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] para sa linggong ito.
Ⓑ	Isasagawa ko ang aking plano para maging self-reliant sa pamamagitan ng pagpapatibay na ang trabahong pinili ko ay akma sa akin at tumutugon sa mga mapapasukan sa aming lugar.
Ⓒ	Imo-monitor ko ang araw-araw na mga gastusin ko.
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang aking action partner.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

4

I-EVALUATE ANG IYONG MGA TRAINING OPTION

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Maghangad na Matuto: Magpasiya Kung Saan Ka Papunta at Kung Paano Makarating Doon

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Tukuyin ang Training at Karanasang Kailangan Mo
2. Tukuyin ang mga Training Option sa Inyong Lugar
3. Alamin Kung Sino ang Kakausapin
4. I-update ang Iyong Plano para Maging Self-Reliant

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ Isagawa ang aking plano para maging self-reliant sa pamamagitan ng pagpapatibay na ang trabahong pinili ko ay akma sa akin at tumutugon sa mga lokal na pangangailangan.

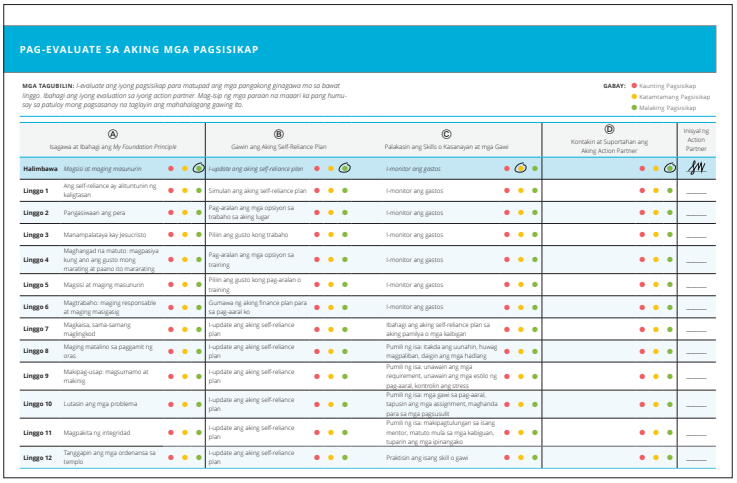
Ⓒ I-monitor ang araw-araw na mga gastusin ko.

Ⓓ Kontakin at suportahan ang aking action partner.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto para i-evaluate ang mga pagsisikap mong tuparin ang mga ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?



PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na taglayin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: ● Kaunting Pagsisikap ● Katamtamang Pagsisikap ● Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin*	*I-update ang aking self-reliance plan*	*I-monitor ang gastos*		
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan	Simulan ang aking self-reliance plan	I-monitor ang gastos		____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar	I-monitor ang gastos		____
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo	Pilin ang gusto kong trabaho	I-monitor ang gastos		____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magsasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito mararating	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin	Pilin ang gusto kong pag-aralan o training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging masigasig	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko	I-monitor ang gastos		____
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang maglingkod	I-update ang aking self-reliance plan	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kabigan		____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: itakda ang uunahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang		____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at making	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress		____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit		____
Linggo 11	Magpakita ng integridad	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako		____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo	I-update ang aking self-reliance plan	Praktisin ang isang skill o gawi		____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang isang grupo at ireport ang iyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ilahad ng bawat isa kung ang markang ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangakong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayon ibahagi bilang isang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang (1) mapagtibay mo na akma sa iyo ang trabahong pinili mo at (2) matingnan mo ang mga trabahong mapapasukan sa inyong lugar?
- Ano ang natutuhan mo sa pagsubaybay sa mga gastusin mo?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong babae o lalaki at hindi magkapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner

Contact Information

Isulat kung paano at kailan ninyo kokontakin ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: MAGHANGAD NA MATUTO—Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Paano lumilikha ng pagkakataon ang pag-aaral?

Panoorin: "Education for a Better Life," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 61.)

Talakayin: Ano ang ninais ni Elder Joseph W. Sitati noong 13 anyos siya? Ano ang ginawa niya tungkol dito?

Basahin: Doktrina at mga Tipan 88:118–19 at ang pahayag ni Pangulong Gordon B. Hinckley (sa kanan)

Pag-isipang mabuti: Ano ang mga ideya at impresyong napasaiyo mula sa Espiritu Santo tungkol sa pagpapaigi ng iyong buhay?

AKTIBIDAD—PAGLIKHA NG ISANG "MISYON SA BUHAY"

Step 1: Basahin ang pahayag ni Pangulong Henry B. Eyring (sa pahina 59). May plano ang Panginoon para sa inyo. Biniyayaan Niya kayo ng espesyal na mga kaloob at talento na magtutulot sa inyo na maging anuman na nais Niyang kahinatnan ninyo. Magagampanan ninyo ang inyong misyon dito sa lupa kung kayo ay masigasig sa paghahangad na maunawaan at sundin ang Kanyang kalooban para sa inyo.

Step 2: Sagutin ang mga tanong sa ibaba upang magsimulang likhain ang iyong plano o "misyon sa buhay."

ANG MISYON KO SA BUHAY
Saan ko gustong mapunta sa loob ng limang taon?
Bakit?
Anong mga skill, kaalaman o karanasan ang kailangan ko para makarating doon?

"Masigasig na maghanap at turuan ang bawat isa ng mga salita ng karunungan; oo, maghanap kayo sa mga pinakamababuting aklat ng mga salita ng karunungan; maghangad na matuto, maging sa pamamagitan ng pag-aaral at gayon din sa pamamagitan ng pananampalataya. . . . Magtayo ng isang bahay . . . ng pagkakatuto."

DOKTRINA AT MGA TIPAN 88:118–19

"Isang responsibilidad at paanyaya sa atin na alamin ang tungkol sa negosyo, siyensya, gobyerno, medisina, edukasyon, at iba pang mga kapaki-pakinabang at makabuluhang gawain. Obligasyon nating sanayin ang ating mga kamay at isipan na magpakahusay sa gawain sa mundo para mapag-pala ang buong sangkatauhan."

GORDON B. HINCKLEY, "A City upon a Hill," *Ensign,* Hulyo 1990, 5

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain.

- ☐ Kumpletuhin ang sumusunod na mga mithiin at mag-mentor sa mga aktibidad.
- ☐ Tapusin ang pagsulat ng plano sa iyong "misyon sa buhay" at talakayin ito sa iyong pamilya.
- ☐ Pakiusapan ang isang tao na maging mentor mo at itakda ang oras ng inyong pagkikita.

AKTIBIDAD—PAGLIKHA NG MGA MITHIIN

Step 1: Basahin ang pahayag ni Pangulong Howard W. Hunter (sa kanan). Sa pamamagitan ng mga mithiin, ang ating mga pag-asam ay nagiging mga aksyon.

Ang mga mithiin ay dapat:

1. Maging partikular at maaaring sukatin.
2. Isulat at ilagay kung saan mo makikita ang mga ito araw-araw.
3. Magkaroon ng takdang oras ng pagkumpleto.
4. Magkaroon ng partikular na mga gagawin para maisakatuparan ang mithiin.
5. Palaging repasuhin, ireport, at i-update.

Step 2: Sa hiwalay na papel, isulat ang dalawa o tatlong mithiing makakatulong sa iyo na makamtan ang iyong misyon sa buhay. Sundan ang halimbawa sa ibaba. Ilagay ang papel sa lugar na makikita mo ito araw-araw.

MITHIIN	BAKIT?	PARTIKULAR NA MGA HAKBANG PARA MAKAMIT ANG MITHIIN	TIMELINE	KANINO KO IREREPORT ANG AKING PROGRESO?
HALIMBAWA: Basahin ang Aklat ni Mormon nang 30 minuto bawat araw.	Para makatanggap ako ng patnubay araw-araw mula sa Espiritu Santo.	1. Gumising nang alas-6:30 n.u. araw-araw. 2. Magbasa bago mag-almusal. 3. Irekord ang aking progreso sa isang tsart.	Ie-evaluate ko ang aking progreso gabi-gabi bago ako matulog.	Ibabahagi ko ang aking progress chart sa isang kapamilya bawat Linggo.

"Magsumamo na ipakita sa inyo ng Espiritu ang gustong ipagawa sa inyo ng Panginoon. Planuhing gawin ito. Mangakong sundin Siya. Kumilos nang may determinasyon hanggang sa magawa ninyo ang iniutos Niya. At manalangin pagkatapos upang . . . malaman kung ano pa ang gagawin ninyo."

HENRY B. EYRING, "Kumilos nang Buong Sigasig," *Ensign* o *Liahona*, Mayo 2010, 63

"Ito ang ebanghelyo ng pagsisisi, at kailangan nating magsisi at magtika. Tunay ngang dapat ay tuluy-tuloy ang proseso ng pagsisisi, paggawa ng mga pangako, at pagtatakda ng mga mithiin. . . . Inihahabilin kong gawin mo ito."

HOWARD W. HUNTER, "The Dauntless Spirit of Resolution" (Brigham Young University devotional, Ene. 5, 1992), 2, speeches.byu.edu

AKTIBIDAD—PAGHAHANAP NG MENTOR

Step 1: Basahin ang pahayag ni Elder Robert D. Hales (sa kanan). May iba't ibang uri ng mga mentor. Maaaring kailanganin mo ng isang taong maraming karanasan para sagutin ang iyong mga tanong—isang taong nagawa na ang nais mong gawin. Ang ibang mga mentor ay maaaring mabubuting kaibigan o kapamilya. Ito ang mga taong handang mag-ukol ng mas maraming oras para hikayatin kang gumawa ng mga pagbabago sa buhay mo at maging responsable sa iyong progreso.

Step 2: Pag-isipan ang uri ng tulong na kailangan mo. Ilista ang mga taong maaaring maging mentor mo. Pagnilayan at ipagdasal ang iyong listahan ng mga pangalan.

Step 3: Sagutin ang mga tanong sa ibaba para masimulan ang pakikipag-ugnayan sa mentor. Para maanyayahan ang isang tao na maging mentor mo, itanong mo lang, "Sinisikap kong baguhin ang buhay ko. Handa ka bang tulungan ako?"

ANG MENTOR KO

Sino ang gusto mong maging mentor mo?

Kailan mo siya pakikiusapang maging mentor mo?

Kailan kayo puwedeng magkita para ipaalam ang iyong "misyon sa buhay" at mga mithiin?

Gaano kadalas mo gustong makausap ang mentor mo?

Step 4: Alalahanin na ikaw ang responsable sa iyong "misyon sa buhay." Kapag kinausap mo ang mentor mo:

- Repasuhin ang iyong progreso.
- Repasuhin ang mga balakid sa iyong progreso at ang ginagawa mo para malagpasan ang mga ito.
- Repasuhin ang partikular na plano mong gawin bago mo kausaping muli ang mentor mo.

"Noong binata pa ako, humingi ako ng payo sa aking mga magulang at sa tapat at mapagkakatiwalaang mga tagapayo. Ang isa ay lider ng priesthood; ang isa naman ay gurong naniniwala sa akin. . . . Mapanalanging piliin ang mga tagapagturo na iniisip ang inyong espirituwal na kapakanan."

ROBERT D. HALES, "Pagtugon sa mga Hamon ng Mundo Ngayon," *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2015, 46

EDUKASYON PARA SA MAS MAGANDANG BUHAY

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

ELDER JOSEPH W. SITATI: Sa edad na 13 nanirahan ako sa bukiring bahagi ng Kenya. Kapos sa buhay ang mga tao. Ngunit ang mga tila may kakayahang bilhin ang mga bagay na hinangaan ng iba ay ang mga taong may magandang pinag-aralan. Napansin ko na ang edukasyon ay susi sa mas magandang buhay.

Paulit-ulit kong naisip na puntahan at kausapin ang prinsipal ng isa sa mga paaralan na talagang gusto kong pasukan. Kinailangan ko ang bisikleta ng tatay ko para makapunta roon na umabot nang kalahating araw. Hindi pa ako nakakalabas ng bayan namin. Hindi ako mahusay magsalita ng Ingles, at puti ang prinsipal na ito. Noon lang ako nakakilala o nakakausap nang deretsahan ng isang puti, kaya natakot akong isipin ito.

May patuloy na nagtutulak at nagsasabi sa akin na dapat kong gawin ito, kaya humayo ako para kausapin ang prinsipal. Habang nakatingin ako sa kanya nakita ko na medyo nagulat siyang makita ang batang lalaking ito na nakatayong parang sundalo sa harap niya. Bakas ang kabaitan sa kanyang mga mata, kaya nagkaroon ako ng lakas ng loob. Sinabi ko sa kanya na gusto ko talagang mag-aral sa paaralan niya at magiging napakasaya ko kung tatanggapin niya ako. Pagkatapos ay sinabi niya, "Sige, tingnan natin kapag lumabas na ang mga resulta ng test." Sabi ko, "Salamat po, sir." Wala pang apat na minuto ay nakalabas na ako ng opisina.

Ang apat na minutong iyon na nasa loob ako ng opisinang iyon ay talagang mahahalagang sandali sa buhay ko. Ako lang ang estudyante mula sa primary school ko na napili sa isa sa pinakamahusay na mga paaralan sa aming lugar. Nagpasalamat ako dahil naibigay sa akin ng butihing lalaking ito ang pagkakataong ito, at nahikayat ako nitong magsikap na maging pinakamahusay na estudyante sa klase ko.

Nagbukas iyan ng mga bagong oportunidad sa akin na makapasok sa isa pang magandang paaralan at maghanda para sa kolehiyo. Nakita ko sa unibersidad ang naging asawa ko dahil sa edukasyon ko. Nakakita ako ng trabaho sa lungsod dahil dito. Habang nakatira sa Nairobi, nakita namin ang isang missionary couple na nag-anyaya sa amin sa bahay nila, kung saan nagpupulong sila ng mga miyembro ng Simbahan. Kung wala ako sa Nairobi noon, hindi ko sana natagpuan ang ebanghelyo kailanman. Ang katotohanan ay may matatag akong trabaho kaya ako nakapaglingkod sa Simbahan.

Pinatototohanan ko na ang edukasyon ay isang susi sa self-reliance. Magbubukas ito ng maraming oportunidad sa inyo na maglaan para sa inyong sarili sa temporal at maging self-reliant din sa espirituwal.

Bumalik sa pahina 58.

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Sa susunod na ilang linggo, magsasaliksik ka ng mga training option at provider at aalamin mo kung paano magbayad para sa iyong training o pag-aaral. Magsisimula ka sa pag-evaluate sa mga training option mo.

1. Tukuyin ang training at karanasang kailangan mo.
2. Tukuyin ang mga training option sa inyong lugar.
3. Alamin kung sino ang kakausapin.
4. I-update ang iyong plano para maging self-reliant.

1. TUKUYIN ANG TRAINING AT KARANASANG KAILANGAN MO

Basahin: Nitong huling ilang linggo, sinasaliksik mo ang mga trabahong makakatulong sa iyo na mapaigi ang iyong pagiging self-reliant. Nitong nakaraang linggo, dapat ay isang trabaho na lang ang gusto mong pagtuunan.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Isulat ang trabahong napili mo: _____

Step 2: Bilang grupo, gumugol ng 30 segundo ang bawat isa para ibahagi ang gusto ninyong trabaho at bakit ito ang pinili ninyo.

Basahin: Para makuha ang trabahong pinili mo, kailangan mong matutuhan kung paano gawin ang trabaho. Ang pagkatuto ay dumarating sa pagtatamo ng training at karanasan. Bukod pa sa ibang mga kadahilanan, pumipili ang mga kumpanya batay sa antas ng iyong pinag-aralan at karanasan.

Halimbawa, si Arlene ay maraming karanasan sa health care at gusto ngayong makapagtrabaho sa health care administration. Si Juan ay maraming karanasan sa construction at gusto ngayong maging welder. Ang dati nilang karanasan ay nagbibigay sa kanila ng magandang pundasyon. Ang pagdaragdag ng mas partikular na training o edukasyon ay makakatulong sa kanila na maging kwalipikado sa trabahong gusto nila.

Talakayin: Bakit mahalaga ang antas at uri ng iyong pinag-aralan sa isang kumpanya kapag nagdedesisyon ito kung tatanggapin ka?

Basahin: Nagbibigay ng training ang mga paaralan, kumpanya, at iba pang institusyon para sa lahat ng iba't ibang uri ng trabaho. Hanapin ang training na akmang-akma sa trabahong pinili mo.

Halimbawa, malamang na makita ni Arlene ang edukasyong kailangan niya sa isang kolehiyo o unibersidad. Malamang na makita ni Juan ang training na kailangan niya sa isang technical school, sa pamamagitan ng apprenticeship, o kahit habang nagtatrabaho.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Bilang grupo, maghalinhinan sa pagbabasa ng impormasyon sa sumusunod na table. Kung ang trabahong pinili mo ay wala sa table, talakayin ang training na karaniwang kailangan para sa trabaho mo.

Step 2: Kung ang karaniwang training ay iba para sa inyong lugar, talakayin ang mga pagkakaibang iyon bilang grupo at maglagay ng check sa tabi ng training na kailangan mo.

URI NG TRABAHO	KARANIWANG TRAINING	KARANIWANG MGA LUGAR NA NAGBIBIGAY NG TRAINING NA IYON	ANG KAILANGAN KO?
Construction worker, lab technician, machinist, mekaniko, quality control inspector, at iba pa	On-the-job, certificate (ang ilan ay kailangan ng mga apprenticeship o on-the-job training)	Negosyo, mga vocational at technical school, online	
Driver, may-ari ng restaurant, may-ari ng negosyo at iba pa	Lisensya	Mga vocational at technical school, online	
Tubero, electrician, air conditioning repair person, medical coder, interpreter, project manager, piloto, at iba pa	Certificate (ang ilan ay kailangan ng mga apprenticeship o on-the-job training)	Mga vocational at technical school, online	
Computer network administrator, contractor, media technologist, nars, guro, mamamahayag, arkitekto, at iba pa	Undergraduate degree	Kolehiyo o unibersidad, online	
Abugado, manager, direktor, propesor sa unibersidad, researcher, surgeon, at iba pa	Graduate degree	Kolehiyo o unibersidad, online	

Para sa impormasyon tungkol sa mga education at training option na makukuha sa Church Educational System, basahing mag-isa ang mga pahina 72–74 sa linggong ito.

Basahin: Maaaring nakita mo na mula sa iyong mga pakikipag-usap at pagsasaliksik na kailangan mo ng karanasan at maging ng training para maging kwalipikado para sa gusto mong trabaho. Maaaring kailanganin mong tanggapin ang mas mababababang posisyon sa trabaho, marahil habang kumukuha ka ng training, para makakuha ka ng mas magandang trabaho kalaunan.

Talakayin: Anong klaseng mga karanasan sa palagay mo ang kailangan mo para maging kwalipikado sa trabahong gusto mo?

2. TUKUYIN ANG MGA TRAINING OPTION SA INYONG LUGAR

Basahin: Ngayong alam mo na kung anong uri ng training ang kailangan, panahon na para tukuyin ang partikular na mga provider. Halimbawa, nakakita si Juan ng dalawang technical school at isang employer sa lugar na makakatulong sa kanya na makakuha ng sertipiko bilang welder.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Sa mga linya sa ibaba, isulat ang mga pangalan ng tatlo man lang na paaralan, negosyo, o iba pang mga organisasyon na maaaring magbigay ng training na kailangan mo.

Step 2: Sumama sa action partner mo at ibahagi ang mga pangalan ng mga paaralan o training provider na natukoy mo at kung bakit sa palagay ninyo magiging magagandang training option ang mga ito.

SAAN MAKUKUHA ANG TRAINING KO

Basahin: Hindi lahat ng edukasyon at training ay nilikhang pantay-pantay. Ang ilang training program at paaralan ay nakahihigit kaysa iba. Maaaring mas epektibo ang ilang programa sa pagbibigay ng training sa mga estudyante at mas mataas ang mga job placement rate nila. Maaaring mahirap pasukan ang ilan, o marahil ay maraming estudyanteng hindi kinukumpleto ang kanilang program. Maaaring magastos sa ilang paaralan, kaya kailangan mong malaman kung sulit ang magagastos mo sa kanila.

Humanap ng education o training provider na nagbibigay ng pinakamainam na kumbinasyon ng mga bagay na ito:

- Mataas na job placement rate (kalidad)
- Posibilidad na matanggap at makumpleto ang program o training
- Kayang bayaran

Halimbawa, pinag-iisipan ni Rachel ang tatlong iba't ibang paaralan, kumpara sa sumusunod na table. Sa kanyang pagsasaliksik natagpuan niya ang impormasyong ito:

OPSIYON 1	OPSIYON 2:	OPSIYON 3:
Placement rate: 7 sa 10 tao ang nagkakatrabaho (70%). Anim sa 10 ang tinatanggap, at mahigit 90% ang nakakakumpleto. Kabuuang magagastos sa pag-aaral: 15,000	Placement rate: 2 sa 10 tao ay nagkakatrabaho (20%). Lahat ay tinatanggap, pero wala pang 50% ang nakakakumpleto. Kabuuang magagastos sa pag-aaral: 5,000	Placement rate: 8 sa 10 tao ay nagkakatrabaho (80%). Tatlo sa 10 ang tinatanggap, at mahigit 80% ang nakakakumpleto. Kabuuang magagastos sa pag-aaral: 50,000

Talakayin: Aling mga kadahilanan ang pinakamahalaga sa iyo sa pagpili ng paaralan o training provider?

3. ALAMIN KUNG SINO ANG KAKAUSAPIN

Basahin: Ang pinakamaiinam na paraan para malaman ang mga training option mo ay (1) kausapin ang mga taong nagtatrabaho sa mga paaralan o training program at (2) gumawa ng sarili mong kaunting pagsasaliksik. Maraming paaralan at training provider na may mga taong makakasagot sa iyong mga tanong. Kontakin ang isang tao sa organisasyon, magpahayag ng interes sa training, at hilinging makausap ang isang taong makakasagot sa iyong mga tanong. Maaaring makatulong na kumontak ng mga tao na gumaganap sa sumusunod na mga tungkulin:

- Admission adviser
- Program adviser
- Training manager
- Information desk
- Partikular na mga instructor

Maaari mo ring tawagan ang paaralan o training provider, repasuhin ang impormasyon sa website na ito, at kausapin ang ibang mga tao na nakatapos na sa program.

Talakayin: Anong iba pang mga mapagkukunan ang makakatulong sa iyo na makuha ang impormasyong kailangan mo tungkol sa isang paaralan o training provider?

Basahin: Habang nagsasaliksik ka, hanapin ang mga sagot sa partikular na mga tanong para makatulong sa iyong pagdedesisyon.

AKTIBIDAD (10 minuto)

Step 1: Makipagpares sa iyong action partner at maghalinhinan sa pagsasadula o pag-iisip na bumibisita ka sa isang school contact para malaman ang iba pa tungkol sa program o training na interesado ka. Gagampanan ng isang tao ang papel ng contact sa paaralan. Magpakilala ka muna sa pagsasabi ng isang bagay gaya ng "Hi, ako si _____. Interesado ako sa iyong _____ program. Puwede ba kitang tanungin ng ilang bagay?

Step 2: Magtanong ng kahit tatlong bagay lang mula sa listahang nasa pahina 75. Maaaring maggawa-gawa ng mga sagot ang partner mo.

Step 3: Magpalitan ng gagampanang papel at ulitin ang aktibidad.

Basahin: Gamitin ang mga tanong sa "Pag-evaluate sa mga Training Option Ko" (pahina 75) kapag nakipag-usap ka sa mga paaralan o training provider sa linggong ito. Tiyaking makuha ang impormasyong ito para magamit mo sa miting sa susunod na linggo.

Talakayin: Anong iba pang mga tanong sa palagay mo ang maaaring makatulong na itanong?

4. I-UPDATE ANG IYONG PLANO PARA MAGING SELF-RELIANT

AKTIBIDAD (5 minuto)

I-update ang iyong plano para maging self-reliant kung kinakailangan at kumpletuhin ang bahaging "Ang Aking Education Plan."

Ang Aking Mithiin para Maging Self-Reliant (kabanata 1)

Ako ay _____

para _____.

Ang Aking Job Plan (mga kabanata 2 at 3)

Pinagkumpara ko ang tatlong trabahong ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Ang trabahong pinili ko para sa akin ay _____ dahil sa sumusunod na mga bagay na natutuhan ko sa mga employer at iba pa tungkol sa mga realidad ng trabaho sa aming lugar:

_____

_____.

Ang Aking Education Plan

Sasaliksikin ko ang tatlong training option na ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Talakayin: Ano ang pinakamahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipang mag-isa kung ano ang natutuhan mo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa iyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Nahaharap kayo sa malalaking hamon sa hinaharap. Pumapasok kayo sa isang mundong masidhi ang labanan. Kailangan ninyong pag-aralan ang lahat ng kaya ninyong pag-aralan. Tinagubilinan tayo ng Panginoon tungkol sa kahalagahan ng edukasyon. Gagawin kayo nitong karapat-dapat para sa mas malalaking oportunidad. Ihahanda kayo nito na makagawa ng isang bagay na makabuluhan sa malawak na mundo ng oportunidad na naghihintay sa inyo. Kung makakapag-aral kayo sa kolehiyo at iyan ang pangarap ninyo, gawin ninyo iyan. Kung wala kayong hangad na mag-aral sa kolehiyo, mag-aral sa isang vocational o business school para mahasa ang inyong mga kasanayan at maragdagan ang inyong kakayahan" (Gordon B. Hinckley, "Converts and Young Men," *Ensign,* Mayo 1997, 49–50).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at saka ka lumagda sa ibaba.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibabahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] para sa linggong ito.
Ⓑ	Magsasaliksik ako ng mga training option ko sa pamamagitan ng paghahanap ng mga sagot sa mga tanong sa pahina 75.
Ⓒ	Imo-monitor ko ang araw-araw na mga gastusin ko.
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang aking action partner.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

RESOURCES

MGA OPORTUNIDAD NA MAKAPAG-ARAL NA IBINIBIGAY NG CES

Ang Simbahan ay nagsusumigasig na mabigyan ng mga oportunidad na makapag-aral ang mas marami pang miyembro ng Simbahan sa buong mundo. Ang Church Educational System (CES) ay nag-aalok ng ilang oportunidad na makapag-aral na maaaring humantong, sa ilang bahagi ng mundo, sa mas magandang trabaho.

Tulad ng lahat ng opsiyon sa pag-aaral na pinag-iisipan mo, mapanalanging i-evaluate kung ang mga opsiyong ito ay tutulong sa iyo na magkaroon ng mas maraming oportunidad sa iyong propesyon at humantong sa mas magandang trabaho sa inyong lugar.

Micro Courses—Skills Training para sa Lahat

Kung kailangan mo ng training para makakuha ng isang partikular na trabaho, o may trabaho ka at kailangan mo ng karagdagang training, magandang opsiyon ang micro courses. Ang micro courses ay maigugrupo sa tatlong kategorya: mga skill sa propesyon, sa mga tao, at sa buhay. Ang mga kursong ito ay dinisenyo upang kahit sino, kahit saan, na may access sa Internet ay matuto ng mga bagong skill na hinahanap ng mga employer. Ang mga kurso ay maaaring tumagal nang mula 15 minuto ng pagtuturo tungkol sa pagsulat ng résumé, hanggang isang-oras na kurso sa pagtatakda ng mithiin, hanggang sa 12-linggong kurso sa computer programming na nagreresulta sa sertipikasyon ng industriya.

Corporate Connect—Training sa Industriya na May Garantisadong mga Interbyu sa Trabaho

Kung ang mithiin mo ay makakuha ng trabaho sa lalong madaling panahon sa isang larangan na humahantong sa magagandang trabaho, Corporate Connect ang pinakamagandang opsiyon. Ang LDS Business College Corporate Connect Series ay nakikipagtulungan sa mga employer para i-train ang mga miyembro ng Simbahan para sa mga partikular na trabaho sa larangan ng business, IT, health profession, at manufacturing. Malaki ang suweldo at mabilis umasenso sa mga trabahong ito. Ang training ay tumatagal nang dalawa hanggang tatlong buwan na may garantisadong interbyu para sa mga taong nakakatapos sa programa. Hanggang ngayon, ang Corporate Connect ay may placement rate na halos 90 porsiyento.

College/University Certificates at Degrees—Mas Mataas na Edukasyon para sa Mas Magandang Trabaho

Ang mga LDS higher education institution, kabilang na ang LDS Business College, BYU–Idaho, BYU–Hawaii, at BYU, ay nag-aalok ng ibat ibang certificate at degree, na ang ilan ay matatamo online. Ang mga programang ito ay mula isang-semestreng certificates hanggang advanced graduate at professional degrees. Marami sa degrees at certificates na ito ang batay sa mga skill at direktang inihahanda ang mga estudyante para sa trabaho at propesyon.

Sa ngayon, ang mga opsiyong ito sa pag-aaral ay makukuha lamang sa Ingles. Para sa iba pang impormasyon tungkol sa mga ito, bisitahin ang churcheducation.lds.org.

PATHWAY/BYU–IDAHO

Kasama ang BYU–Idaho, ang Pathway ay isang programa sa pag-aaral na mababa ang halaga na isinasama ang online courses sa lokal na mga pagtitipon. Ang layunin nito ay para madaling makapasok ang mga estudyanteng kakaunti o walang karanasan sa kolehiyo, o muling makapasok ang matatagal nang nakapag-kolehiyo. Dahil ito ay isang online program, hindi na kailangang maging malapit sa campus. Ang mga estudyante ay nagtatamo ng college credit na puwedeng ilipat sa BYU–Idaho at ilang iba pang unibersidad.

Kailangan din ay:

- Miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw.
- Hindi bababa sa 17 taong gulang na may high school diploma o katumbas nito, o edad 19 pataas (mayroon o walang high school diploma o katumbas nito).
- May regular access sa isang computer na may high-speed internet at may mga kakayahan sa webcam/video chat.
- Magsalita ng Ingles nang mahusay (tingnan ang iba pa sa susunod na pahina).
- Manirahan sa di-kalayuan ang biyahe papunta sa isang Pathway site; maraming site sa buong daigdig na tinatauhan ng mga service missionary.
- Mag-enrol sa institute (ang kinakailangang ito ay para sa mga nasa edad 18–30 na walang asawa).

Ang Pathway program ay matatapos sa loob ng isang taon (o tatlong semestre), at pagkatapos ay puwede nang kumuha ng isang college degree ang isang estudyante. Ang Pathway ay nagbibigay ng mga oportunidad, na kinabibilangan ng paglahok sa BYU–Idaho Online Degree Program, pagdalo sa BYU–Idaho bilang on-campus student, o pag-enrol sa isang lokal na kolehiyo o unibersidad (depende sa mga kinakailangan sa admission ng bawat institusyon).

Ang mga estudyante na makakatapos sa Pathway at gustong mag-aral sa BYU–Idaho on campus sa Rexburg, Idaho, ay kailangang pormal na mag-aplay at magbayad ng regular campus tuition. Yaong mga nais magpatuloy sa online degree program ay kukuha ng mga kurso sa dati ring mababang tuition rate ng Pathway at sisikaping matamo ang ilan o lahat ng sumusunod na mga opsiyon:

1. Professional certificates (15 credits bawat isa)
2. Associate's degree (60 credits)
3. Bachelor's degree (120 credits)

Para sa mga estudyanteng mahusay sa Ingles, ang karaniwang Pathway program ay isinasama ang BYU–Idaho online academic courses sa institute o kaya'y sa BYU–Idaho online religion courses. Para sa mga estudyante na may katamtaman o mababang skill sa Ingles, kabilang sa "L" version ang academic courses na kasama ang English-language instruction bilang pangunahing bahagi ng coursework. Lingguhang nakikipagkita ang mga estudyante sa isang mahusay magsalita ng Ingles sa buong programa para maragdagan ang skill nila sa Ingles. (Ang mga Pathway service missionary ang tumatao sa mga center na ito sa buong mundo.)

PAG-EVALUATE SA MGA TRAINING OPTION KO

MGA ITATANONG	MGA SAGOT
Ano ang mga job placement rate para sa mga taong nakakatapos sa programa?	
Ano ang mga karaniwang sahod ng mga taong nakakakuha ng trabaho?	
Ilang estudyante ang nasa programa noong nakaraang taon?	
Ilan ang nag-apply, at ilan ang natanggap?	
Ilang estudyante ang nag-drop out o hindi nakatapos?	
Mayroon ba kayong mga klase sa gabi at katapusan ng Linggo?	
Magkano ang magagastos sa programa, kabilang na ang tuition, mga aklat, bayarin, at iba pang gastusin?	
Ano ang kailangan para matanggap sa programa?	
Gaano katagal bago ma-certify o maka-graduate?	
May financial aid ba na makakatulong sa pagbabayad sa pag-aaral?	
Ano ang workload ng mga klase o programa?	
Ano ang maipapayo ninyo para matulungan akong magtagumpay sa programa?	
Sino pa ang dapat kong kontakin para makakuha ng iba pang impormasyon tungkol sa programa?	
Puwede ko bang mahingi ang iyong contact information para matawagan kita para sa iba pang mga tanong?	

MGA TALA

5

PUMILI NG ISANG KURSONG PAG-AARALAN

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Magsisi at Maging Masunurin

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Isaalang-alang ang Kalidad ng Paaralan o Training Program
2. Isaalang-alang ang Kakayahan Mong Matanggap at Makatapos
3. Isaalang-alang ang Magagastos at Halaga
4. Pumili ng Isang Paaralan o Training Program
5. I-update ang Iyong Plano para Maging Self-Reliant

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ Saliksikin ang aking mga training option sa paghahanap ng mga sagot sa mga tanong sa pahina 75.

Ⓒ I-monitor ang araw-araw na mga gastusin ko.

Ⓓ Kontakin at suportahan ang aking action partner.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto para i-evaluate ang mga pagsisikap mong tuparin ang mga ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?

PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na tagpiyin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: Kaunting Pagsisikap; Katamtamang Pagsisikap; Malakeng Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin*	*I-update ang aking self-reliance plan*	*I-monitor ang gastos*		JW
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan	Simulan ang aking self-reliance plan	I-monitor ang gastos		____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar	I-monitor ang gastos		____
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo	Piliin ang gusto kong trabaho	I-monitor ang gastos		____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasaya kung ano ang gusto mong matanting at paano ito maranating	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin	Piliin ang gusto kong pag-aralan o training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging maasikaso	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko	I-monitor ang gastos		____
Linggo 7	Maghalisa: sama-samang maglingkod	I-update ang aking self-reliance plan	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan		____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: itakda ang uunahin, huwag magpaliban, dagin ang mga hadlang		____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at makinig	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress		____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit		____
Linggo 11	Magpakita ng integridad	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako		____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo	I-update ang aking self-reliance plan	Praktisin ang isang skill o gawi		____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang grupo at ireport ang iyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ilahad ng bawat isa kung ang markang ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangakong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang magsaliksik ka ng mga training option?
- Ano ang natutuhan mo sa pag-monitor sa mga gastusin mo?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong babae o lalaki at hindi magkapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner

Contact Information

Isulat kung paano at kailan ninyo makokontak ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: MAGSISI AT MAGING MASUNURIN—
Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Paano nauugnay ang pagsisisi at pagsunod sa self-reliance?

Panoorin: "Obedience Brings Blessings," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 81.)

Talakayin: Anong mga pagpapala ang natanggap mo sa pagsunod sa mga batas ng Diyos? Paano tayo tinutulungan ng pagsisisi na umunlad?

Basahin: Doktrina at mga Tipan 130:20–21 at ang sinabi ni Propetang Joseph Smith (sa kanan)

"May isang batas . . . kung saan ang lahat ng pagpapala ay nakasalalay—at kapag tayo ay nagtatamo ng anumang mga pagpapala mula sa Diyos, ito ay dahil sa pagsunod sa batas kung saan ito ay nakasalalay."

DOKTRINA AT MGA TIPAN 130:20-21

AKTIBIDAD

Ang pagsunod sa partikular na mga batas ay nagdudulot ng partikular na mga pagpapala.

Step 1: Sa sarili mo, isulat sa kaliwang column ang ilang pagpapalang hangad mo.

Step 2: Tukuyin kung aling mga batas o alituntunin ang kailangan mong sundin para matanggap ang mga pagpapalang hangad mo.

MGA PAGPAPALANG NAIS KONG MATANGGAP	MGA BATAS O ALITUNTUNING SUSUNDIN
Tatlong buwang impok na pera	*Mga ikapu at mga handog (Malakias 3:10–12)* *Sumunod sa isang badyet*

Talakayin: Basahin ang Josue 3:5 at ang sinabi nina Elder Jeffrey R. Holland at Pangulong Spencer W. Kimball (sa pahina 81). Bakit tayo kailangang magsisi, magpakabanal, at magsikap na gumawa ng mabuti kapag hangad nating maging self-reliant?

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain.

- ☐ Sundin ang batas na pinili mo sa aktibidad sa itaas.
- ☐ Ibahagi sa iyong pamilya o mga kaibigan ang natutuhan mo ngayon tungkol sa pagsunod.

"Ginawa ko itong panuntunan: Kapag inutos ng Panginoon, gawin ito."

***MGA TURO NG MGA PANGULO NG SIMBAHAN: JOSEPH SMITH* (2007), 185.**

ANG PAGSUNOD AY NAGDUDULOT NG MGA PAGPAPALA

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

PANGULONG THOMAS S. MONSON: Napakagandang pangako! "Siya na sumusunod sa mga kautusan ay tumatanggap ng katotohanan at liwanag, hanggang sa siya ay maluwalhati sa katotohanan at malaman ang lahat ng bagay." [D at T 93:28]. . . .

Mga kapatid, ang pinakamalaking pagsubok sa buhay na ito ay pagsunod. "Susubukin natin sila," sabi ng Panginoon, "upang makita kung kanilang gagawin ang lahat ng bagay anuman ang iutos sa kanila ng Panginoon nilang Diyos" [Abraham 3:25].

Sinabi ng Tagapagligtas, "Sapagkat lahat ng magkakaroon ng pagpapala sa aking mga kamay ay susunod sa batas na itinakda para sa pagpapalang yaon, at ang mga batayan nito, gaya ng pinasimulan bago pa ang pagkakatatag ng daigdig" [D at T 132:5].

Wala nang mas dakila pang pagsunod kaysa yaong ipinakita ng ating Tagapagligtas. Sinabi ni Pablo tungkol sa Kanya:

"Bagama't siya'y Anak, gayon ma'y natuto ng pagtalima sa pamamagitan ng mga bagay na kaniyang tiniis;

"At nang siya'y mapaging sakdal, ay siya ang gumawa ng walang hanggang kaligtasan ng lahat na mga nagsisitalima sa kaniya" [Sa Mga Hebreo 5:8–9].

Ang Tagapagligtas ay nagpakita ng dalisay na pagmamahal sa Diyos sa pamamagitan ng sakdal na pamumuhay, sa pagsasakatuparan ng Kanyang sagradong misyon. Hindi Siya kailanman nagmataas. Hindi Siya kailanman naging palalo. Nanatili Siyang matapat. Siya ay laging mapagpakumbaba. Siya ay laging tapat. Siya ay masunurin sa tuwina. . . .

Nang maharap sa matinding paghihirap sa Getsemani, kung saan dumanas Siya ng matinding sakit kung kaya't "ang kaniyang pawis ay naging gaya ng malalaking patak ng dugo na nagsisitulo sa lupa" [Lucas 22:44], ipinakita Niya ang pagiging masunuring Anak sa pagsasabing, "Ama, kung ibig mo, ilayo mo sa akin ang sarong ito: gayon ma'y huwag mangyari ang aking kalooban, kundi ang iyo" [Lucas 22:42].

Katulad ng tagubilin ng Tagapagligtas sa Kanyang mga Apostol noon, Kanya rin tayong tinatagubilinan, "Sumunod ka sa akin" [Juan 21:22]. Handa ba tayong sumunod?

Ang kaalamang hinahanap natin, ang mga sagot na hinahangad natin, at ang lakas na ninanais natin ngayon para maharap ang mga hamon ng magulo at pabagu-bagong mundong ito ay maaaring mapasaatin kapag handa tayong sundin ang mga utos ng Panginoon. Babanggitin kong muli ang mga salita ng Panginoon: "Siya na sumusunod sa mga kautusan [ng Diyos] ay tumatanggap ng katotohanan at liwanag, hanggang sa siya ay maluwalhati sa katotohanan at malaman ang lahat ng bagay" [D at T 93:28].

Mapagkumbaba kong idinadalangin na nawa ay pagpalain tayo nang sagana na ipinangako sa mga masunurin. Sa pangalan ni Jesucristo, na ating Panginoon at Tagapagligtas, amen.

("Ang Pagsunod ay Nagdudulot ng mga Pagpapala," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2013, 89, 92)

Bumalik sa pahina 80.

"Magpakabanal kayo: sapagka't bukas ay gagawa ng mga kababalaghan ang Panginoon sa inyo."

JOSUE 3:5

"Pagpapalain ng Panginoon ang mga taong nais *umunlad at magpakabuti, na tinatanggap na kailangan ang mga kautusan at* nagsisikap *na sundin ito. . . . Tutulungan Niya kayong magsisi, ayusin ang sarili, ayusin ang anumang kailangan ninyong ayusin, at magpatuloy. Kalaunan, mapapasainyo ang tagumpay na inyong hinahanap."*

JEFFREY R. HOLLAND, "Bukas ay Gagawa ng mga Kababalaghan ang Panginoon sa Inyo," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2016, 126

"Kung mas gusto natin ng karangyaan o ng mga bagay na kailangan natin kaysa pagsunod, hindi natin matatanggap ang mga pagpapala na nais Niyang ibigay sa atin."

SPENCER W. KIMBALL, sa *The Teachings of Spencer W. Kimball,* inedit ni Edward L. Kimball (1982), 212

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Nitong nakaraang linggo, dapat ay nakapagsaliksik ka pa tungkol sa iyong mga training option at nakipag-usap sa potensyal na mga education o training provider. Sa kabanatang ito, susundin mo ang sumusunod na mga hakbang para marepaso ang natutuhan mo at magpasya kung aling training option ang pinakamaganda para sa iyo.

1. Isaalang-alang ang kalidad ng paaralan o training program.
2. Isaalang-alang ang kakayahan mong matanggap at makatapos.
3. Isaalang-alang ang magagastos at halaga.
4. Pumili ng isang paaralan o training program.
5. I-update ang iyong plano para maging self-reliant.

Talakayin: Ngayong nakapagtipon ka na ng impormasyon tungkol sa iyong mga training option, ano ang natagpuan mo na pinakamahalaga sa iyo?

Basahin: Habang iniisip mo kung anong paaralan o training program ang papasukan mo, tandaan ang payo ni Elder Dallin H. Oaks tungkol sa maganda, mas maganda, o pinakamaganda.

Panoorin: "Good, Better, Best," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin sa pahina 93.)

1. ISAALANG-ALANG ANG KALIDAD NG PAARALAN O TRAINING PROGRAM

Basahin: "Nais ng Panginoon na turuan ninyo ang inyong isipan at mga kamay, anuman ang napili ninyong larangan. Maging ito'y pagkukumpuni ng mga refrigerator, o ang gawain ng bihasang siruhano, kailangan ninyong turuan ang inyong sarili. Hangarin ang pinakamainam na pag-aaral na inyong makukuha. Maging manggagawa na may integridad sa mundo na nasa inyong harapan" (Gordon B. Hinckley, "Payo at Panalangin ng Isang Propeta para sa Kabataan," *Liahona,* Abr. 2001, 35).

Ang isa sa pinakamahahalagang panukat ng kalidad ng isang paaralan o training program ay kung gaano katagumpay ang mga nagtapos dito sa pagkakaroon ng gusto nilang trabaho.

Si Juan ay nagtipon ng ilang nakakatulong na impormasyon tungkol sa mga job placement rate ng mga certificate program na pinag-iisipan niya. Pagkatapos ay pumili siya kung ano ang "maganda, mas maganda, o pinakamaganda."

	WELDING CERTIFICATE SA SANCHEZ MANUFACTURING (APPRENTICESHIP)	WELDING CERTIFICATE SA COMMUNITY COLLEGE	WELDING CERTIFICATE SA VOCATIONAL INSTITUTE
Ilang estudyante ang nasa programa noong nakaraang taon?	7	54	26
Ilan ang nagkaroon ng trabaho?	7	25	23
Porsiyento na mga nagkaroon ng trabaho	100%	46%	88%
Maganda, mas maganda, o pinakamaganda	Pinakamaganda	Maganda	Mas maganda

Talakayin: Ano ang masasabi mo sa pag-uuri ni Juan?

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Punan ang sumusunod na table ng impormasyong natipon mo sa buong linggo.

Step 2: Piliin kung ano ang maganda, mas maganda, o pinakamaganda.

	OPSIYON 1	OPSIYON 2	OPSIYON 3
Ilang estud-yante ang nasa program noong nakaraang taon?			
Ilan ang nagkaroon ng trabaho?			
Porsiyento ng mga nagkaroon ng trabaho			
Maganda, mas maganda, o pinakamaganda			

1. ISAALANG-ALANG ANG KAKAYAHAN MONG MATANGGAP AT MAKATAPOS

Basahin: Maaaring akma ang isang paaralan sa iyo, pero akma ka ba sa paaralan? Ang mga paaralan ay nagtatakda ng mga pamantayan kung sino ang kwalipikadong pumasok sa program.

Pumapasok ang ilang tao sa isang paaralan pero nagda-drop out din kalaunan. Maaaring nag-drop out sila dahil mahinang klase ang program o hindi iyon ang kanilang inaasahan. Maaaring nag-drop sila dahil masyadong mahirap iyon. Pagkumparahin ang mga paaralan para mas maunawaan kung gaano kaposible kang makapasok at makatapos.

Ginamit ni Juan ang sumusunod na impormasyon para pagkumparahin ang mga program at ang posibilidad na matanggap at makatapos siya.

	WELDING CERTIFICATE SA SANCHEZ MANUFACTURING (APPRENTICESHIP)	WELDING CERTIFICATE SA COMMUNITY COLLEGE	WELDING CERTIFICATE SA VOCATIONAL INSTITUTE
Ilang tao ang nag-apply para makapasok?	78	54	50
Porsiyento ng natanggap	9%	100%	52%
Ilan ang nag-drop out?	0	19	2
Porsyento ng nag-drop out	0%	35%	4%
Maganda, mas maganda, o pinakamaganda	Mas maganda	Maganda	Pinakamaganda

Talakayin: Ano ang masasabi mo sa pag-uuri ni Juan?

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Punan ang sumusunod na table ng impormasyong natipon mo sa buong linggo.

Step 2: Piliin kung ano ang maganda, mas maganda, o pinakamaganda.

	OPSIYON 1	OPSIYON 2	OPSIYON 3
Ilang tao ang nag-apply para makapasok?			
Porsiyento ng natanggap			
Ilan ang nag-drop out?			
Porsiyento ng nag-drop out			
Maganda, mas maganda, o pinakamaganda			

3. ISAALANG-ALANG ANG MAGAGASTOS AT HALAGA

Basahin: Iba't iba ang magagastos sa iba't ibang kurso at training program. Kailangan mong alamin kung sa palagay mo ay makatwiran ang magagastos sa kurso o training sa klase ng trabahong posible mong makuha. Hindi mo gugustuhing pagdaanan ang isang magastos na kurso o training program na hindi posibleng humantong sa isang magandang trabaho. Dapat kang humanap ng isang opsiyon na nagbibigay sa iyo ng pinakasulit na halaga.

Ginamit ni Juan ang sumusunod na impormasyon para pagkumparahin ang magagastos at halaga ng mga training option na pinag-iisipan niya.

	WELDING CERTIFICATE SA SANCHEZ MANUFACTURING (APPRENTICESHIP)	WELDING CERTIFICATE SA COMMUNITY COLLEGE	WELDING CERTIFICATE SA VOCATIONAL INSTITUTE
Job placement rate	100%	46%	88%
Average na suweldo sa simula	30,000	25,000	35,000
Kabuuang gastos kasama na ang matrikula, mga aklat, fees, transportasyon, at idinagdag na living expense	5,000	7,500	6,000
Maganda, mas maganda, o pinakamaganda	Pinakamaganda	Maganda	Mas maganda

Talakayin: Ano ang masasabi mo sa pag-uuri ni Juan?

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Punan ang sumusunod na table ng impormasyong natipon mo sa buong linggo.

Step 2: Piliin kung ano ang maganda, mas maganda, o pinakamaganda.

	OPSIYON 1	OPSIYON 2	OPSIYON 3
Job placement rate			
Average na suweldo sa simula			
Kabuuang magagastos kasama na ang matrikula, mga aklat, mga bayarin, transportasyon, at dagdag na mga gastusin sa buhay			
Maganda, mas maganda, o pinakamaganda			

Talakayin: Ano ang ilang bagay na isasa-alang-alang kapag pumipili ng paaralan o training program?

4. PUMILI NG ISANG PAARALAN O TRAINING PROGRAM

Basahin: Ngayong na-evaluate mo na ang ilang bagay, kailangan mong magdesisyon kung aling paaralan o training program sa palagay mo ang pinakamabuti para sa iyo.

Halimbawa, matapos timbangin ang lahat ng opsiyon at konsiderasyon, nagdesisyon si Juan na kumuha ng welding certificate sa Vocational Institute.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Isipin ang pagraranggo mo ng iyong mga opsiyon sa edukasyon o training na nasa mga pahina 84, 86, at 88.

Step 2: Ngayo'y piliin mo ang pinakamagandang opsiyon mo sa lahat na kukunin mo sa pamamagitan ng pagraranggo sa kanila ayon sa "maganda, mas maganda, o pinakamaganda."

	OPSIYON 1	OPSIYON 2	OPSIYON 3
Maganda, mas maganda, o pinakamaganda			

Basahin: Congratulations! Napili mo ang pinakamagandang training para sa iyo para maging self-reliant. Makakasulong ka na ngayon nang may tiwala.

5. I-UPDATE ANG IYONG PLANO PARA MAGING SELF-RELIANT

AKTIBIDAD (5 minuto)

I-update ang iyong plano para maging self-reliant kung kailangan at kumpletuhin ang bahaging "Ang Aking Education Plan."

Ang Aking Mithiin para Maging Self-Reliant (kabanata 1)

Ako ay _____

para _____.

Nasa kabilang pahina ang karugtong.

Ang Plano Ko sa Trabaho (mga kabanata 2 at 3)

Pinagkumpara ko ang tatlong trabahong ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Ang trabahong pinili ko para sa akin ay _____dahil sa sumusunod na mga bagay na natutuhan ko sa mga employer at iba pa tungkol sa mga realidad ng trabaho sa aming lugar:

_____

_____.

Ang Aking Education Plan (mga kabanata 4 at 5)

Pinagkumpara ko ang tatlong training option na ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Ang training option na pinili ko ay _____ dahil sa magagastos, kalidad, placement rate, at iba pang mga bagay na mahalaga sa akin (isulat ang mga dahilan sa ibaba):

_____

_____.

Kakailanganin ng _____ (araw, linggo, buwan, taon) para makumpleto ang training na ito.

Talakayin: Ano ang pinakamahahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipan ng bawat isa kung ano ang natutuhan ninyo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa inyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Ano ang pipiliin mong propesyon? Ano ang magiging trabaho mo? . . . Responsibilidad nating magsumikap na hanapin kung saan tayo makakatulong sa ating kapwa—isang lugar kung saan may ilang interes at kakayahan tayo at, kasabay nito, kung saan tayo makapaglalaan para sa ating sarili" (Ezra Taft Benson, "In His Steps" [Brigham Young University devotional, Mar. 4, 1979], speeches.byu.edu).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at saka ka lumagda sa ibaba.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibabahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] sa linggong ito.
Ⓑ	Isasagawa ko ang aking plano para maging self-reliant sa pamamagitan ng pagpapatibay na ang edukasyon o training program na pinili ko ay akma sa akin.
Ⓒ	Imo-monitor ko ang mga gastusin ko araw-araw.
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang aking action partner.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

RESOURCES

MAGANDA, MAS MAGANDA, PINAKAMAGANDA

Elder Dallin H. Oaks

"Hindi sapat na dahilan ang pagiging maganda ng isang bagay para gawin ito. Ang magagandang bagay na magagawa natin ay higit pa ang dami kaysa libreng oras natin para magawa ang mga ito. May ilang bagay na mas maganda kaysa iba, at ito ang mga bagay na dapat nating unahin sa ating buhay.

"Itinuro ni Jesus ang alituntuning ito sa bahay ni Marta. Habang siya ay 'naliligalig sa maraming paglilingkod' (Lucas 10:40), ang kapatid niyang si Maria ay 'naupo rin naman sa paanan [ni Jesus], at pinakinggan ang kaniyang salita' (t. 39). Nang magreklamo si Marta na pinabayaan siya ng kanyang kapatid na maglingkod na mag-isa, pinuri ni Jesus si Marta sa kanyang ginagawa (t. 41) ngunit itinuro sa kanya na 'isang bagay ang kinakailangan: sapagka't pinili ni Maria ang magaling na bahagi, na hindi aalisin sa kaniya' (t. 42). Marapat purihin si Marta na 'naliligalig at nababagabag tungkol sa maraming bagay' (t. 41), ngunit ang matutuhan ang ebanghelyo mula sa Dalubhasang Guro ay higit na 'kailangan.' Ang mga banal na kasulatan ay naglalaman ng iba pang mga turo na may ilang bagay na higit na pinagpala kaysa sa iba (tingnan sa Mga Gawa 20:35; Alma 32:14–15). . . .

"Habang iniisip natin ang iba't ibang pagpipilian, dapat nating tandaan na hindi sapat na maganda ang isang bagay. Ang ibang mga pagpipilian ay mas maganda, at may iba pang pinakamaganda. . . .

"Pag-isipan kung paano natin ginagamit ang ating oras sa pagpili ng panonoorin sa telebisyon, lalaruing mga video game, hahanapin sa Internet, o babasahing mga aklat o magasin. Siyempre pa magandang panoorin ang makabuluhang palabas o makakuha ng nakawiwiling impormasyon. Ngunit hindi lahat ng ganitong uri ng bagay ay nararapat pag-ukulan ng ating panahon para makamtan. Ang ilang bagay ay mas maganda, at ang iba ay pinakamaganda" ("Maganda, Mas Maganda, Pinakamaganda," *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2007, 104–5).

Bumalik sa pahina 83.

MGA TALA

6

TUSTUSAN ANG IYONG PAG-AARAL

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Trabaho: Maging Responsable at Magtiyaga

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Ang Edukasyon ay Nangangailangan ng Sakripisyo
2. Repasuhin ang Magagastos sa Iyong Training
3. Isipin ang mga Opsiyon sa Pagbabayad sa Iyong Training
4. Gamitin ang mga Student Loan nang Maingat at Bilang Huling Paraan
5. Alamin Kung Sino ang Kakausapin
6. I-update ang Iyong Plano para Maging Self-Reliant

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ Isagawa ko ang aking plano para maging self-reliant sa pamamagitan ng pagpapatibay na ang edukasyon o training program na pinili ko ay akma sa akin.

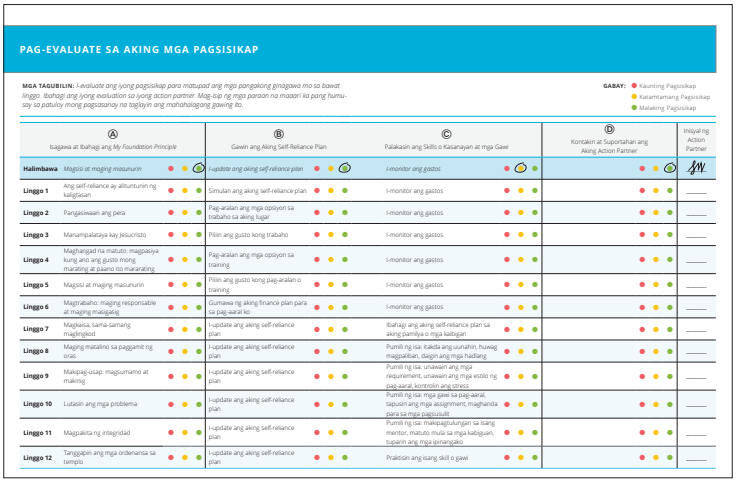
Ⓒ I-monitor ang araw-araw na mga gastusin ko.

Ⓓ Kontakin at suportahan ang aking action partner.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto para i-evaluate ang mga pagsisikap mong tuparin ang mga ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?



PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ko pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na tatagayin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: Kaunting Pagsisikap; Katamtamang Pagsisikap; Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin*	*I-update ang aking self-reliance plan*	*I-monitor ang gastos*		JM
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan	Simulan ang aking self-reliance plan	I-monitor ang gastos		____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar	I-monitor ang gastos		____
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo	Pilin ang gusto kong trabaho	I-monitor ang gastos		____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magsabaya kung ano ang gusto mong maratting at paano ito mararating	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin	Pilin ang gusto kong pag-aralan o training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging masigasig	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko	I-monitor ang gastos		____
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang magtiyagang	I-update ang aking self-reliance plan	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan		____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: itakda ang vuruhin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang		____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at making	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress		____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit		____
Linggo 11	Magpakita ng integridad	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako		____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo	I-update ang aking self-reliance plan	Praktisin ang isang skill o gawi		____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang grupo at ireport ang iyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ilahad ng bawat isa kung ang markang ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangakong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang pagtibayin mo na ang pag-aaral o training program ay akma sa iyo?
- Ano ang natutuhan mo sa pag-monitor sa mga gastusin mo?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong babae o lalaki at hindi magkapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner

Contact Information

Isulat kung paano at kailan ninyo makokontak ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: MAGTRABAHO: MAGING RESPONSABLE AT MAGTIYAGA—Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Bakit nais ng Ama sa Langit na maging responsable ako sa buhay ko?

Panoorin: "Sedrick's Journey," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 99.)

Talakayin: Paano tayo natututong magpatuloy, kahit mahirap ang trabaho?

Basahin: Doktrina at mga Tipan 42:42 at ang sinabi ni Pangulong James E. Faust (sa kanan)

Talakayin: Basahin ang sinabi ni Elder D. Todd Christofferson (sa pahina 99). Bakit inaasahan ng Panginoon na pagtrabahuhan natin ang ating tinatanggap?

"Huwag kayong maging tamad; sapagkat siya na tamad ay hindi makakakain ng tinapay ni makapagsusuot ng kasuotan ng manggagawa."

DOKTRINA AT MGA TIPAN 42:42

"Ang pagtitiyaga ay makikita sa mga taong . . . hindi sumusuko kahit sabihin pa ng iba na, 'Hindi magagawa ito.'"

JAMES E. FAUST, "Pagtitiyaga," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2005, 51

AKTIBIDAD

Step 1: Pumili ng partner at magkasama ninyong basahin ang bawat hakbang sa huwaran sa ibaba.

Step 2: Sabihin ninyo sa isa't isa na magsalita tungkol sa isang napakahirap na gawain o hamon na kasalukuyang kinakaharap ng isa.

Step 3: Tulungan ang isa't isa na gamitin ang apat na hakbang sa ibaba sa mahirap na gawain o hamon.

1 MAGKAROON NG MABUTING PAG-UUGALI	2 TANDAAN NA MAGTULUNGAN	3 PALITAN NG PANANAMPALATAYA ANG TAKOT	4 SUMULONG NANG MAY PAGTITIYAGA AT TAPANG
Ilista ang iyong mga pagpapala.	Magpatulong sa mga kaibigan, kasamahan, kagrupo, at iba pa.	Iwasang mag-alinlangan. Tandaan na taglay ng Panginoon ang lahat ng kapangyarihan. Manalangin sa Kanya at tanggapin ang Kanyang kalooban.	Huwag na huwag sumuko; magtiis nang may pananampalataya. Maghanap ng mga lesson na maaaring ituturo sa iyo ng Panginoon.

Step 4: Sumulat ng dalawa o tatlong paraan na makakasulong ka nang may pananampalataya, na nagtitiwala na maglalaan ang Diyos.

Pag-isipang mabuti: Basahin ang sinabi ni Pangulong Thomas S. Monson (sa kanan). Paano ako tumutugon kapag nakakaranas ako ng kabiguan?

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain:

☐ Pumili ng isang bagay na mahirap o hindi komportableng gawin at tapusin ang gawain. Isulat ito sa ibaba.

_____

☐ Ibahagi sa iyong pamilya at mga kaibigan ang natutuhan mo ngayon tungkol sa trabaho at pagtitiyaga.

ANG PAGLALAKBAY NI SEDRICK

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

SEDRICK: Ako si Sedrick Kambesabwe. Nakatira ako sa Democratic Republic of the Congo. Miyembro ako ng LDS Church.

Branch missionary ako sa nayon ng Kipusanga. Kailangan kong maghanda sa pagmimisyon sa ibang bansa. Para makapagmisyon, kailangan ko ng passport, na nagkakahalaga ngayon ng 250 U.S. dollars.

Para kumita, bumibili kami ng tatay ko ng mga saging. Maraming inaaning saging ang ilang nayon: Tishabobo, Lusuku, at Kamanda.

Ang Tishabobo ay mga 9 na milya ang layo mula rito. Ang Lusuku ay 18 milya. Gayon din ang Kamanda. Pumupunta kami roon at bumibili ng mga saging, at ibinibenta rito sa amin.

Para makapunta sa mga nayon, nagbibisikleta kami. Ang kaya naming dalhin ay apat o anim na buwig ng saging.

Kapag nakabisikleta ako, inaabot ng isa't kalahating oras ang papunta at gayon din ang pabalik, kung hindi sira ang bisikleta at may lakas pa ako. Kapag tanghaling-tapat at masyadong mainit, mabagal ang pagbisikleta ko dahil sa tindi ng sikat ng araw.

Dalawang biyahe ang magagawa ko kada araw kung madaling-araw ako gigising. Magandang paraan ito para mabayaran ang passport ko.

Ngayon kumikita na ako ng pera, paunti-unti, kaya nag-iimpok ako para sa pag-aaral at misyon ko. At ngayon, makalipas ang apat na taong pagtatrabaho, may pambayad na ako para sa passport ko at 70 dollars na ipon.

Bumalik sa pahina 98.

"Ipinlano ng Diyos ang mortal na buhay na ito na nangangailangan ng patuloy na paggawa. . . . Sa pamamagitan ng paggawa natutustusan natin at napagiginhawa ang buhay. . . . Ang paggawa ay nagpapalakas at nagdadalisay ng pagkatao, lumilikha ng kagandahan, at ang kasangkapan sa ating paglilingkod sa isa't isa at sa Diyos. Ang buhay na inilaan ay puno ng paggawa, minsan paulit-ulit, . . . minsan hindi napahahalagahan ngunit palaging [paggawa na] nagpapaunlad, . . . nakatutulong, [at] nagpapabuti."

D. TODD CHRISTOFFERSON, "Larawan ng Isang Buhay na Inilaan," *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2010, 17

"Responsibilidad nating umangat mula sa pagiging karaniwan lamang tungo sa pagiging mahusay, bumangon mula sa kabiguan tungo sa tagumpay. Ang tungkulin natin ay maabot ang pinakamahusay natin. Isa sa pinakadakilang mga kaloob ng Diyos sa atin ay ang kagalakan sa pagsisikap na muli, dahil hindi kailangang sa kabiguan magtapos ang lahat."

THOMAS S. MONSON, "The Will Within," *Ensign,* Mayo 1987, 68

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Noong nakaraang linggo pumili ka ng paaralan o training program na sa palagay mo ay pinakamabuti para sa iyo. Sa buong linggo gumugol ka ng oras para malaman ang iba pa tungkol sa paaralan o program. Ngayo'y sasaliksikin mo ang maraming paraang magagamit para mabayaran ang training mo.

1. Ang pag-aaral ay nangangailangan ng sakripisyo.
2. Repasuhin ang magagastos mo sa training.
3. Pag-isipan ang mga opsiyon para mabayaran ang training mo.
4. Gamitin nang maingat at bilang huling paraan ang mga student loan.
5. Alamin kung sino ang kakausapin.
6. I-update ang iyong plano para maging self-reliant.

1. ANG PAG-AARAL AY NANGANGAILANGAN NG SAKRIPISYO

Basahin: Pinayuhan tayo ni Pangulong Gordon B. Hinckley na magsakripisyo para posible tayong makapag-aral. Sabi niya: "Kailangan ninyong pag-aralan ang lahat ng kaya ninyong pag-aralan. . . . Isakripisyo ang anumang bagay na kailangang isakripisyo upang maging marapat ang inyong sarili sa gawain sa mundo" ("Words of the Prophet: Seek Learning," *New Era,* Set. 2007, 2–4).

Napayuhan din tayo na huwag ipagpaliban ang iba pang mahahalagang bagay sa ating buhay habang nag-aaral tayo. Huwag ipagpaliban ang pag-aasawa, pagtanggap ng mga ordenansa sa templo, at pagkakaroon ng mga anak habang nag-aaral.

Kapag sinunod ninyo ang inyong mga prayoridad at isinakripisyo ninyo ang mga bagay na di-gaanong mahalaga, makikita ninyo na pagpapalain kayo ng Panginoon.

Talakayin: Bakit sulit na magsakripisyo para sa edukasyon at training?

2. REPASUHIN ANG MAGAGASTOS MO SA TRAINING

Basahin: Sa nakalipas na dalawang linggo saliksikin mo ang iyong mga opsiyon sa edukasyon o training. Bahagi ng pagsisikap na iyan ang alamin kung magkano ang magagastos sa program mo. Kasama sa magagastos na ito ang mga bagay na katulad ng matrikula, mga aklat, mga bayarin, mga gastusin sa buhay, transportasyon, at anumang iba pa na may kaugnayan sa iyong edukasyon o training. Mahalagang magkaroon ka ng tumpak na kalkulasyon tungkol sa mga magagastos na ito upang maiplano mo kung paano babayaran ang mga ito.

Halimbawa, nalaman ni Juan na ganito ang magagastos sa kanyang welding certificate:

MGA URI NG MGA MAGAGASTOS SA TRAINING	HALAGA
Welding certificate program	4,000
Mga Kagamitan, aklat, at suplay	1,000
Bayad sa exam	300
Bayad sa lisensya	300
Transportasyon	400
Total	6,000

Lagi ring isaisip ang iyong mga panustos sa buhay, tulad ng pagkain, renta, damit, mga gastusin ng pamilya, at utang.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Isulat ang iyong mga magagastos sa training o ang pinakamahusay mong mga kalkulasyon.

Step 2: Sa linggong ito, hanapin ang anumang natitirang mga detalye.

MGA URI NG MGA MAGAGASTOS SA TRAINING	HALAGA
Total	

3. ISAALANG-ALANG ANG MGA OPSIYON SA PAGBABAYAD SA TRAINING MO

Basahin: May ilang paraan para matustusan ang pag-aaral. Hangga't maaari, tustusan ang iyong pag-aaral mula sa sarili mong ipon o kita. Magtrabaho habang nag-aaral. Maaaring kailanganin mong gumastos nang mas maliit at kumuha ng dagdag na trabaho para mas malaki ang kita mo.

May iba pang mga opsiyon sa pananalapi kung wala kang sapat na ipon o kita. Nagpasimula ng mga programa ang mga pribadong organisasyon, indibiduwal, at pamahalaan na makakatulong sa iyo na mabayaran ang iyong training.

"Sapagkat ang lupa ay sagana, at may sapat at matitira; oo, aking inihanda ang lahat ng bagay" (D at T 104:17).

Talakayin: Paano tumutukoy ang mga katagang "sapagkat ang lupa ay sagana" sa pera para matustusan ang iyong pag-aaral?

AKTIBIDAD (15 minuto)

Step 1: Atasan ang bawat miyembro ng grupo na basahin nang tahimik ang isa sa mga opsiyon sa pananalapi sa ibaba at sa pahina 104.

Step 2: Magsalitan sa pagpapaliwanag sa opsiyon na binabasa mo, pati na ang mga kalakasan at kahinaan nito.

Step 3: Maglagay ng tsek sa tabi ng mga opsiyon na tila pinakamainam para sa iyo.

OPSIYON SA PANANALAPI	KAHULUGAN	MGA KALAKASAN	MGA KAHINAAN	PINAKAMAI-NAM PARA SA AKIN
Kita at Perang Naipon	Perang kinita sa pagtatrabaho habang nag-aaral, o ginamit mula sa perang naipon. Maaaring gamitin para sa anu-mang gastusin sa paaralan.	Walang utang o interes. Matu-to ng mga skill at gumawa ng mahahalagang pagkontak habang nagtatrabaho.	Maaaring mahirap magtrabaho at mag-aral. Maaaring mas matagal maka-tapos sa pag-aaral.	
Scholarship	Perang igina-gawad batay sa kung sino ka at ano ang nagawa mo. Karaniwang ginagamit para sa certification o isang degree.	Walang utang o interes. Maka-kabawas sa pangangailangang magtrabaho habang nag-aaral.	Maaaring manga-ilangan ng pag-paplano nang maaga at mara-ming pagsisikap para makapag-aplay. Maaaring maraming kakum-pitensya.	
Grant	Perang karaniwang iginagawad batay sa pangangaila-ngang pinansyal at ginagamit para sa isang degree.	Walang utang o interes. Maka-kabawas sa pangangailangang magtrabaho habang nag-aaral.	Maaaring manga-ilangan ng pag-paplano nang maaga at mara-ming pagsisikap para makapag-aplay. Maaaring maraming kakumpitensya.	
Apprenticeship	Isang trabaho kung saan nagtatrabaho ang isang tao para sa isang employer habang nag-aaral ng isang trade o skill. Karaniwa'y para sa mga certi-ficate o lisensya.	Matuto ng mga skill sa partikular na trabaho. Maa-aring bayaran para matuto. Maaaring humantong sa pagkakaroon ng trabaho.	Kailangang pagsi-kapang makahanap ng employer na handang tangga-pin ka. Maaaring mahirap mag-aral at magtrabaho.	

OPSIYON SA PANANALAPI	KAHULUGAN	MGA KALAKASAN	MGA KAHINAAN	PINAKAMAI-NAM PARA SA AKIN
Reimburse-ment ng Matrikula	Perang iginagawad ng employer sa mga empleyado para linangin ang kanilang mga skill. Maaaring para sa mga degree, cer-tificate, lisensya, o partikular na mga klase.	Nananatiling nag-tatrabaho habang nagpapalawak ng pinag-aralan. Binabawasan ang magagastos mo.	Kailangang matu-gunan ang mga kinakailangan ng employer. Maa-aring mahirap mag-aral at mag-trabaho. Maaari kang pamalagiin ng employer sa kumpanya o ibalik mo ang perang ibinayad nila kung aalis ka.	
Perang Hiniram sa Pamilya	Perang nagmula sa pamilya na inaasa-han o hindi inaasa-hang babayaran mo pa. Magagamit para sa halos lahat ng gastusin sa pag-aaral.	Maaaring mas madaling makuha kaysa sa bank loan.	Maaaring makasi-ra sa relasyon ng pamilya. Maaaring mahirap kung mag-karoon ng emer-gency sa pamilya.	
Mga loan (mga bangko, pamahalaan, nongovern-ment organiza-tion, Perpetual Education Fund [PEF] kung saan mayroon)	Perang nagmula sa mga lending institution na inaasahang babayaran mo, na karaniwa'y may interes. Magagamit para sa halos lahat ng gastusin sa pag-aaral.	Maraming opsiyon sa loan.	Kailangang bayaran ang utang kasa-ma ang interes. Maaaring magkau-tang sa mahabang panahon. Maaaring hindi makahanap ng trabaho; sa gayo'y mahihira-pang makabayad.	

Basahin: Sa sarili mo sa linggong ito, maaari mo ring basahin ang mga pahi-na 111–16 para sa iba pang impormasyon tungkol sa mga scholarship at grant, student loan, at Perpetual Education Fund loan.

4. GAMITIN NANG MAINGAT AT BILANG HULING PARAAN ANG MGA STUDENT LOAN

Basahin: "Maraming [tao] sa mundo ang nangungutang para makapag-aral, para lamang matuklasan na mas malaki ang magagastos sa eskuwela kaysa kaya nilang bayaran. Maghanap ng mga scholarship at grant. Kumuha ng part-time job, kung maaari, para matustusan ninyo mismo ang inyong pag-aaral. Kailangan dito ang kaunting sakripisyo, ngunit tutulungan kayo nito na magtagumpay" (Robert D. Hales, "Pagtugon sa mga Hamon ng Mundo Ngayon," *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2015, 45).

Ang mga student loan ay utang. Hindi katulad ng mga grant at scholarship, kailangang bayaran ang mga ito at karaniwa'y may dagdag na interes. Kung hindi ka makakabayad, maaapektuhan ang credit mo o ang kakayahan mong umasenso sa buhay.

Talakayin: Bakit dapat maging huling paraan ang mga student loan?

Basahin: Ang "apat na tama" ay makakatulong sa iyo na magpasiya kung tama nga ang student loan para sa iyo.

1. **Tamang dahilan:** Nagtatrabaho ka habang nag-aaral, nagsikap ka nang husto para makakuha ng mga scholarship at grant, at ang loan ay para lamang bayaran ang nalalabing bayarin (hindi ang buong gastusin) sa iyong pag-aaral.
2. **Tamang mga inaasahan:** Natiyak mo na maganda ang mga placement rate sa inyong lugar para sa trabahong pinag-aaralan mo, at makatwiran ang tiwala mo na matatanggap ka sa trabaho na sapat ang taas ng suweldo para mabayaran mo ang loan sa isang makatwirang haba ng panahon.
3. **Tamang mga kundisyon:** Napagkumpara mo ang iba't ibang loan at nakita mo ang pinakamagandang rate at mga kundisyon sa pagbabayad mula sa isang mapagkakatiwalaang lender.
4. **Tamang halaga:** Ang halaga ng iyong loan ay sapat ang liit para mabayaran sa makatwirang haba ng panahon.

Talakayin: Paano ka poprotektahan ng pagsunod sa "apat na tama" kapag nagbabayad ka para sa iyong pag-aaral?

Basahin: Tanungin ang inyong stake self-reliance specialist tungkol sa makakatulong na mga website para sa paghahanap at pagkukumpara ng mga student loan sa inyong bansa o lugar. Sa sarili mo sa linggong ito, maaari mo ring basahin ang pahina 113 upang malaman ang iba pa kung paano pagkumparahin ang mga student loan.

Gayundin, kung mayroon sa inyong bansa, maaaring angkop sa iyo ang Perpetual Education Fund (PEF) loan. Para malaman kung mayroong mga PEF loan sa inyong bansa, paano maging kwalipikado, at paano mag-aplay, tingnan sa pahina 114–15 o magpunta sa srs.lds.org/pef.

5. ALAMIN KUNG SINO ANG KAKAUSAPIN

Basahin: Magiging bahagi ng iyong mga ipinangakong gawin sa linggong ito ang pagsasaliksik sa pinakamainam na opsiyon sa pagbabayad para sa iyong piniling kurso o training program. Magsiyasat ka at kausapin mo ang mga taong makakatulong sa iyo. May tauhan ang maraming paaralan na makakatulong sa iyo. Subukang tawagan ang financial aid office, o kontakin ang paaralan, training provider, o kumpanya at kausapin ang isang taong makakasagot sa iyong mga tanong tungkol sa pagbabayad para sa iyong training.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Bilang grupo, ilista ang mga tao at organisasyon na maaari mong kausapin tungkol sa mga scholarship, grant, apprenticeship, at reimbursement ng matrikula.

_____

_____

_____

Step 2: Bilang grupo, magmungkahi ng mga tanong na dapat mong itanong sa mga taong ito tungkol sa financial aid. Sumulat ng tatlo man lang na itatanong mo sa linggong ito.

1. _____
2. _____
3. _____

6. I-UPDATE ANG IYONG PLANO PARA MAGING SELF-RELIANT

Basahin: Sa susunod na miting ng grupo, bawat isa sa inyo ay magbibigay ng maikling paglalahad sa grupo tungkol sa iyong plano para maging self-reliant. Ilalarawan mo ang iyong mga plano, at bibigyan ka ng grupo ng feedback at mga mungkahi.

AKTIBIDAD (10 minuto)

I-update ang iyong plano para maging self-reliant kung kailangan. Sa linggong ito, kausapin ang iba at magsaliksik para makumpleto mo ang bahaging "Ang Aking Financial Plan" sa pahina 108.

Ang Aking Mithiin para Maging Self-Reliant (kabanata 1)

Ako ay _____

para _____.

Ang Plano Ko sa Trabaho (mga kabanata 2 at 3)

Pinagkumpara ko ang tatlong trabahong ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Ang trabahong pinili ko para sa akin ay _____dahil sa sumusunod na mga bagay na natutuhan ko sa mga employer at iba pa tungkol sa mga realidad ng trabaho sa aming lugar:

_____

_____.

Nasa kabilang pahina ang karugtong.

Ang Aking Education Plan (mga kabanata 4 at 5)

Pinagkumpara ko ang tatlong training option na ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Ang training option na pinili ko ay _____ dahil sa magagastos, kalidad, placement rate, at iba pang mga bagay na mahalaga sa akin (isulat ang mga dahilan sa ibaba):

_____

_____.

Kakailanganin ng _____ (araw, linggo, buwan, taon) para makumpleto ang training na ito.

Ang Aking Financial Plan

Nalaman ko na ang magagastos ko sa training ko ay _____, o _____ bawat buwan.

Matapos pagkumparahin ang iba't ibang opsiyon para sa training ko at tingnan ang sarili kong pananalapi, nalaman ko na (kaya ko / hindi ko kaya) na bayarang mag-isa ang training ko. Kakailanganin ko ng karagdagang _____.

Para mabayaran ang training ko, maghahanap ako ng (trabaho, mga apprenticeship, scholarship, grant, reimbursement ng matrikula, loan) _____

_____.

Basahin: Sa susunod na linggo ilalahad mo sa grupo ang iyong plano para maging self-reliant (pahina 107–8). Maaari mong praktisin sa mga kapamilya at kaibigan ang iyong paglalahad. Dumalo sa susunod na linggo na handang ilahad ang iyong plano.

Talakayin: Ano ang pinakamahahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipan ng bawat isa kung ano ang natutuhan ninyo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa inyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Ang Panginoon at ang Kanyang Simbahan ay palaging hinihikayat ang mga tao na mag-aral upang dagdagan ang ating kakayahan na magling-kod sa Kanya at sa mga anak ng ating Ama sa Langit. Para sa bawat isa sa atin, anuman ang ating mga talento, may nakalaan Siyang paglilingkod na dapat nating ibigay. . . .

". . . At kailangan natin ang tulong ng langit para malaman kung alin sa napakaraming bagay na mapag-aaralan natin ang pinakamainam nating matutuhan. Hindi tayo maaaring magsayang ng panahon sa paglilibang kapag may pagkakataon tayong . . . malaman kung ano ang totoo at kapaki-pakinabang" (Henry B. Eyring, "Real-Life Education," *New Era,* Abr. 2009, 4, 6).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang ipinangako mo. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at pagkatapos ay lumagda ka sa ibaba.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibababahagi ko ang aliituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] sa linggong ito.
Ⓑ	Bubuo ako ng financial plan para sa aking pag-aaral at maghahanda akong ilahad ang aking plano para maging self-reliant.
Ⓒ	Imo-monitor ko ang araw-araw na mga gastusin ko.
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang action partner ko.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

PAG-AAPLAY PARA SA MGA SCHOLARSHIP AT GRANT

Kung gusto mong malaman ang iba pa tungkol sa pag-aaplay para sa mga scholarship at grant, maaari mong basahin at gawin ang mga sumusunod:

Basahin: Ang mga scholarship ay financial aid batay sa kung sino ka, ano ang nagawa mo, at ang mga katangiang nais kilalanin at gantimpalaan ng mga organisasyon o mga tao.

Ang mga educational grant ay inaalok ng maraming pamahalaan, institusyon, at nongovernment organization para tulungan ang mga taong mababa ang kinikita na mapaigi ang kanilang buhay at lalo pang maging self-reliant.

Paano ako matutulungan nito?

Maaari mong gamitin ang pera mula sa scholarship para ipambayad sa matrikula, mga aklat, at kung minsa'y sa iba pang mga gastusin tulad ng pabahay at transportasyon. Hindi mo kailangang bayaran ang pera.

Depende sa grant, maaari kang tumanggap ng pera bawat school year para sa limitadong bilang ng mga taon o semestre.

Kwalipikado ba ako?

Maghanap ng mga scholarship na nagbibigay-gantimpala sa iyong mga katangian at nagawa.

Ang mga grant ay batay sa pinansyal na pangangailangan. Ang ilang grant ay ipinagkakaloob lamang sa ilang kurso sa pag-aaral.

Paano ako mag-aaplay?

Mag-aplay para sa mga scholarship na tugma sa iyong mga karanasan, skill, at katangian. Mag-aplay para sa maraming scholarship sa halip na isa lang.

Maaari kang makakita ng at mag-aplay para sa mga scholarship at grant online, sa mga self-reliance center, at sa mga employment agency o ministry of employment. Matutulungan ka ng mga tao sa mga ahensyang ito sa mga estratehiya para makakuha ng mga scholarship at grant.

Pagtuunang mabuti ang mga deadline at tagubilin sa pag-aaplay. Mag-ingat sa mga scam scholarship website; bihirang maningil ang mga lehitimong ahensya.

Pagtuunang mabuti ang mga petsa sa application na nakalista para sa bawat grant. Maraming application ang tinatanggap lamang sa partikular na mga buwan ng taon.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Basahin nang tahimik ang mga karanasan ng mga tauhan sa ibaba.

STEFANO	RACHEL	ARLENE
Nag-aplay para sa: *3 malalaking scholarship* **Iginawad:** *0 scholarship* **Total:** *0* *Sabik na makakuha si Stefano ng tatlong 25,000 scholarship, pero gayundin ang 15,000 pang mga tao.*	**Nag-aplay para sa:** *200 maliliit na scholarship* **Iginawad:** *40 scholarship* **Total:** *10,000* *Si Rachel ay may 50 kakumpitensya lamang para sa mga scholarship na inaaplayan niya.*	**Nag-aplay para sa:** *3 scholarship na may criteria na akmang-akma sa kanya* **Iginawad:** *1 scholarship* **Total:** *15,000* *Kahit halos 200 ang kakumpitensya ni Arlene, nag-aplay siya para sa mga scholarship na may criteria na partikular na akmang-akma sa kanyang mga katangian at nagawa.*

Step 2: Ano ang mahusay na ginawa ng tatlong tauhan, at ano sana ang nagawa nila sa ibang paraan?

Step 3: Ano pa ang gusto mong malaman tungkol sa mga scholarship at grant? Isulat ang iyong mga tanong sa ibaba:

Step 4: Sa buong linggong ito, itanong sa inyong stake self-reliance specialist ang mga ito.

PAANO PAGKUMPARAHIN ANG MGA STUDENT LOAN

Para mapagkumpara ang mga student loan, itanong sa mga lender ang mga sumusunod. Magtanong sa inyong stake self-reliance specialist tungkol sa iba pang mga bagay na itatanong para makuha mo ang pinakamagandang loan terms—at maiwasan ang mga manloloko.

1. Anong uri ng utang (variable, fixed)?
2. Magkano ang interes?
3. Magkano ang buwanang hulog?
4. Gaano katagal ang loan?
5. Kailan ko kailangang simulan ang pagbabayad sa utang?
6. Magkano ang buong halagang babayaran ko kabilang na ang kapital at interes?
7. Ano ang mangyayari kung hindi ko mabayaran ang loan?
8. Paano kung kailangan kong itigil muna ang pagbabayad (halimbawa, isang misyon o pagpapaliban)?

PERPETUAL EDUCATION FUND LOANS

Sakop ng kabanatang ito ang iba't ibang paraan para makabayad sa self-reliant education. Ang mga student loan ay tinalakay bilang huling paraan para mabayaran ang nalalabing bayarin sa pag-aaral mo matapos sikapin nang husto na makakuha ng mga scholarship at grant (tingnan sa pahina 105). Kung may student loan ang education plan mo at nakatira ka sa isang bansang inaprubahan, maaaaring kwalipikado kang mag-aplay para sa educational loan mula sa Perpetual Education Fund (PEF).

May mga PEF loan ba sa lugar na tinitirhan ko?

Ang mga PEF loan ay makukuha sa maraming bansa sa buong mundo. Ang updated list ng mga bansa ay matatagpuan sa srs.lds.org/pefcountries.

Paano ako magiging kwalipikado?

Sa pamamagitan ng interbyu ng iyong bishop o branch president, magka-sama kayong magpapasiya kung mayroon ka ng sumusunod na mga kwalipikasyon para matanggap ang kanyang rekomendasyon na mag-aplay ka para sa PEF loan:

- Karapat-dapat: Mayroon at karapat-dapat ka bang magkaroon ng current temple recommend o limited-use recommend?
- Nangangailangan: Mayroon ka bang malinaw na pangangailangang pinansyal para tumanggap ng PEF loan matapos isaalang-alang ang lahat ng funding option mo tulad ng tinalakay sa kabanatang ito, pati na ang paggamit ng sarili mong pondo, pondo mula sa mga kapamilya, at lahat ng posibleng grant o scholarship?
- Napagpasiyahan: Determinado ka bang kumpletuhin ang iyong kurso, maghanap ng mas magandang trabaho, bayaran ang iyong utang, at ipamuhay ang mga alituntunin ng self-reliance?

Para malaman ang iba pa tungkol sa mga kwalipikasyon sa PEF, bisitahin ang srs.lds.org/pefqualify.

Paano ako mag-aaplay?

Para matulungan kang kumpletuhin ang PEF application online, gamitin ang iyong plano para maging self-reliant, na kinabibilangan ng mga plano sa trabaho, pag-aaral, at pananalapi na binubuo mo (tingnan sa mga pahina 107–8). Maaari kang mag-aplay para sa PEF loan at matuto tungkol sa lahat ng kinakailangan sa application sa srs.lds.org/pefapply.

Paano ko magagamit ang aking PEF loan?

Ang mga PEF loan ay pinondohan ng mga binayarang utang ng mga estudyante gayundin ng malalaking donasyon ng mga miyembro ng Simbahan at iba pa sa buong mundo. Ang pondong ito ay sagrado at ginagamit nang buong ingat. Gamit ang PEF Approved List of jobs at mga kurso sa pag-aaral (matatagpuan sa srs.lds.org/pef), makakatulong ang iyong PEF loan para mapondohan ang:

- Mga pagkakataon para sa technical, vocational, o professional education na humahantong sa siguradong trabaho sa inyong lugar.
- Mga magagastos na nauugnay sa iyong pagpasok sa paaralan. (Para sa kumpletong listahan, bisitahin ang srs.lds.org/pefcosts.)

Paano ko babayaran ang utang ko?

Habang nag-aaral, magbibigay ka ng maliliit na buwanang bayad. Kapag nag-graduate ka na, lalaki ang mga buwanang bayad mo para mabayaran mo ang iyong utang sa takdang oras. Bibigyan ka ng PEF ng mga performance incentive (mga bawas sa halaga ng loan), na makakatulong sa iyo na mabayaran ang iyong utang at hihikayatin kang mag-graduate at maging self-reliant. Ang mga performance incentive na ito ay maaaring kabilangan ng pag-graduate sa iyong kurso, pagtatamo ng matataas na marka, pagkakamit ng minimithi mong trabaho, at pagbabayad sa takdang oras. Para malaman ang iba pa, bumisita sa srs.lds.org/pefincentives.

Paano ginagamit ang mga ibinayad ko?

Bawat pagbabayad ay mahalaga dahil ginagamit ito para lumikha ng mga bagong loan para sa mga estudyante sa hinaharap.

Sino ang namamahala sa PEF?

Ang PEF ay pinamamahalaan ng Unang Panguluhan, Presiding Bishopric, at iba pang mga General Authority at auxiliary leader. Mga area priesthood leader ang namamahala sa lokal na administrasyon ng loan program.

Paano kung mayroon akong mga tanong o problema?

Kung kailangan mo ng iba pang impormasyon tungkol sa PEF sa inyong lugar, o nahihirapan ka sa iyong application o sa anumang bahagi ng iyong karanasan sa PEF loan, bisitahin ang srs.lds.org/pef o kontakin ang inyong stake self-reliance specialist.

Ang iba pang impormasyon tungkol sa iba pang self-reliance resources ay matatagpuan sa srs.lds.org.

7

ILAHAD ANG IYONG PLANO

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Maging Isa, Maglingkod nang Magkasama

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Ilahad ang Iyong Plano para Maging Self-Reliant at Matuto sa Isa't Isa

MAGREPORT— Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ Buuin ang aking financial plan para sa aking pag-aaral at mag-handang ilahad ang aking plano para maging self-reliant.

Ⓒ I-monitor ang mga pang-araw-araw na gastusin ko.

Ⓓ Kontakin at suportahan ang action partner ko.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto upang i-evaluate ang iyong mga pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako mong gawin para sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate ng Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang mga hamong nakaharap mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?

PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humu-say sa patuloy mong pagsasanay na taglayin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: ● Kaunting Pagsisikap ● Katamtamang Pagsisikap ● Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin* ● ● ●	*I-update ang aking self-reliance plan* ● ● ●	*I-monitor ang gastos* ● ● ●	● ● ●	SW
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan ● ● ●	Simulan ang aking self-reliance plan ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera ● ● ●	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo ● ● ●	Pilin ang gusto kong trabaho ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito mararating ● ● ●	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin ● ● ●	Pilin ang gusto kong pag-aralan o training ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging masigasig ● ● ●	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang maglingkod ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: itakda ang uunahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at making ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 11	Magpakita ng integridad ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Praktisin ang isang skill o gawi ● ● ●	● ● ●	____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang grupo at ireport ang iyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ilahad ng bawat isa kung ang ibinigay ninyong rating sa sarili ninyo ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangako ninyong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo habang nagsasaliksik tungkol sa financial aid para matustusan ang iyong pag-aaral?
- Ano ang natutuhan mo nang maghanda kang ilahad ang iyong plano para maging self-reliant?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong lalaki o babae at hindi magkapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili, at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner

Contact Information

Isulat kung paano at kailan ninyo makokontak ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: MAGING ISA, MAGKASAMANG MAGLINGKOD—
Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Paano ako aktuwal na maliligtas sa paglimot sa aking sarili sa paglilingkod sa iba?

Panoorin: "In the Lord's Way," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 121.)

Talakayin: Paano nabubuksan ng paglinglikod sa iba ang mga dungawan ng langit sa iyong buhay?

Basahin: Nadarama ng ilan na nararapat silang magkaroon ng anumang mayroon ang iba, na maaaring magsanhi ng hinanakit. Pakiramdam naman ng iba ay may karapatan sila sa mga bagay na hindi nila pinaghirapan. Ang dalawang patibong na ito ay bumubulag sa mga tao kaya hindi nila makita ang isang mahalagang katotohanan: lahat ng bagay ay sa Diyos. Ang hinanakit at pag-angkin ng karapatan ay madaraig sa pamamagitan ng pagtutuon sa mga pangangailangan ng iba. Basahin ang Mosias 2:17, Mosias 4:26, at ang sinabi ni Pangulong Gordon B. Hinckley (sa kanan).

AKTIBIDAD

Step 1: Bilang grupo, mag-isip ng isang tao na nangangailangan ng tulong.

Step 2: Talakayin ang mga talento, kontak, at resources na maibibigay mo.

Step 3: Planuhing paglingkuran ang taong iyon. Halimbawa, maaari mong:

- Magsagawa ng service project sa inyong komunidad.
- Ihanda ang iyong family history gamit ang booklet na *My Family: Stories That Bring Us Together.* Pagkatapos ay magpunta sa templo at magsagawa ng mga sagradong ordenansa para sa mga kapamilyang yumao na.
- Tumulong sa isang tao sa kanyang landas patungong self-reliance.

"Kung kayo ay nasa paglilingkod ng inyong kapwa-tao, kayo ay nasa paglilingkod lamang ng inyong Diyos."

MOSIAS 2:17

"At ngayon, alang-alang sa . . . pananatili ng kapatawaran ng inyong mga kasalanan sa araw-araw, . . . nais kong ibahagi ninyo ang inyong kabuhayan sa mga maralita, bawat tao alinsunod sa kung ano ang mayroon siya, gaya ng pagpapakain sa nagugutom, pagpapanamit sa hubad, pagdalaw sa may karamdaman, at pangangasiwa sa kanilang ikagiginhawa, kapwa espirituwal at temporal, alinsunod sa kanilang mga pangangailangan."

MOSIAS 4:26

"Kapag nagkakaisa kayo, ang inyong kapangyarihan ay walang-hanggan. Magagawa ninyo ang anumang naisin ninyong gawin."

GORDON B. HINCKLEY, "Ang Iyong Pinakamalaking Hamon, Inay," ***Liahona,*** **Ene. 2001, 113**

Basahin: Mga sinabi nina Elder Robert D. Hales at Pangulong Thomas S. Monson (sa kanan)

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain.

- ☐ Kumilos ayon sa mga planong ginawa mo na paglingkuran ang isang tao.
- ☐ Ibahagi sa iyong pamilya o mga kaibigan ang natutuhan mo ngayon tungkol sa paglilingkod.

SA PARAAN NG PANGINOON

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

PANGULONG HENRY B. EYRING: Ang mga alituntunin sa pundasyon ng welfare program ng Simbahan ay hindi lamang pangminsanan o pang-isang lugar. Ang mga ito ay para sa lahat ng panahon at lugar. . . .

. . . Ang pamamaraan para magawa ito ay malinaw. Yaong mas nakakaangat sa buhay ay dapat magpakumbaba ng kanilang sarili para tulungan ang mga nangangailangan. Yaong sagana ang buhay ay dapat magkusang isakripisyo ang kapanatagan, oras, mga skill, at resources upang maibsan ang paghihirap ng mga nangangailangan. At ang tulong ay dapat ibigay sa paraang magpapalakas sa kakayahan ng mga tinutulungan na pangalagaan ang kanilang sarili at pagkatapos ay pangalagaan ang iba. Kapag ginawa ito ayon sa paraan ng Panginoon, maaaring mangyari ang isang napakagandang bagay. Pinagpapala kapwa ang tumulong at ang tinulungan. (Hango mula sa isang mensaheng ibinigay ni Pangulong Eyring sa paglalaan ng Sugar-house Utah Welfare Services Center, Hunyo 2011, LDS.org)

PANGULONG DIETER F. UCHTDORF: Mga kapatid, lahat tayo ay may responsibilidad sa tipan na maging sensitibo sa mga pangangailangan ng iba at maglingkod tulad ng ginawa ng Tagapagligtas—tumulong, magbasbas, at magpasigla sa mga nasa paligid natin.

Kadalasan, ang sagot sa ating dalangin ay hindi dumarating habang nagdarasal tayo kundi habang naglilingkod tayo sa Panginoon at sa mga nasa paligid natin. Ang di-makasariling paglilingkod at lubos na paglalaan ay nagpapadalisay sa ating espiritu, nag-aalis ng tabing sa ating espirituwal na mga mata, at nagbubukas ng mga dungawan ng langit. Sa pagiging sagot sa dalangin ng iba, kadalasan ay nasasagot ang sarili nating dalangin.

("Paghihintay sa Daan Patungong Damasco," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2011, 76)

Bumalik sa pahina 120.

"Ang layunin ng [pagiging self-reliant sa] temporal at espirituwal ay ilagay ang ating sarili sa mas mataas na lugar nang maiahon natin sa hirap ang ibang nangangailangan."

ROBERT D. HALES, "Pagkilala sa Ating Sarili: Ang Sakramento, ang Templo, at Sakripisyo sa Paglilingkod," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2012, 36

"Kapag nagtutulungan tayo, . . . magagawa natin ang anumang bagay. Kapag ginawa natin ito, inaalis natin ang kahinaan ng isang taong nakatayong mag-isa at hinahalinhan ito ng lakas ng marami na sama-samang naglilingkod."

THOMAS S. MONSON, "Church Leaders Speak Out on Gospel Values," *Ensign,* Mayo 1999, 118

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

1. ILAHAD ANG IYONG PLANO PARA MAGING SELF-RELIANT AT MATUTO SA ISA'T ISA

Basahin: "Ang pangako ay mahalagang bahagi ng [pagbabago]. Ito ay pag-obliga sa sarili na gawin ang isang hakbang at pagkatapos ay masigasig na sundin ang desisyong iyon. Kapag tunay na nangako ang mga tao, mayroon silang tunay na hangarin, na ibig sabihin ay talagang gagawin nila ang ipinangako nilang gawin. Hind sila pabagu-bago at totohanan ang desisyon nilang magbago" (*Mangaral ng Aking Ebanghelyo: Gabay sa Paglilingkod ng Misyonero* [2004], 223).

Ngayon ay ilalahad mo sa grupo ang iyong plano para maging self-reliant. Gamitin ang kinumpleto mong plano para maging self-reliant mula sa mga pahina 107–8. Ang mga miyembro ng grupo ay makikinig, magtatanong, at magbibigay ng feedback na makakatulong.

AKTIBIDAD (40 minuto)

Ang pagbabahagi ng iyong plano para maging self-reliant sa iba ay tinutulungan kang maging mas tapat sa pagsunod sa iyong plano.

Step 1: Pumili ng isang timekeeper—isang taong tumutulong na hindi malihis ang mga paglalahad at feedback. Magbigay ng tatlong minuto para sa bawat paglalahad. Ipinapaalam ng timekeeper sa tagapaglahad kapag isang minuto na lang at kapag 30 segundo na lang ang natitira sa kanya.

Step 2: Desisyunan ang pagkakasunud-sunod ng mga paglalahad.

Step 3: Maghalinhinan sa paglalahad (sa loob ng tatlong minuto o wala pa) at pagbibigay ng feedback (sa loob ng dalawang minuto o wala pa).

Ang sumusunod na mga tip ay maaaring makatulong sa iyong paglalahad at kapag nagbigay kayo ng feedback sa isa't isa.

TAGAPAGLAHAD	MGA MIYEMBRO NG GRUPO	TIMEKEEPER
○ Manatiling mahinahon at panatag. ○ Magpakita ng tiwala sa iyong mga plano. ○ Magsalita nang malinaw at huwag madaliin ang iyong paglalahad. ○ Gamitin ang iyong plano para maging self-reliant na nasa mga pahina 107–8. ○ Tumingin sa mga manonood hangga't kaya mo.	○ Makinig sa mga tagapaglahad. ○ Umisip ng mga mungkahi o bagay na maaari mong itanong na makakatulong (at hindi masakit) sa tagapaglahad. ○ Magtala kung gusto mo. ○ Gamitin ang mga tanong na nasa pahina 124 at ang espasyo para sa pagtatala kung makakatulong sa iyo.	○ Bantayan ang oras at ipagpatuloy ang mga bagay-bagay, lalo na kung maraming tagapaglahad. ○ Pakipaalam sa mga tao kapag halos ubos na ang oras. ○ Gumamit ng mabuting paghatol; kung may nagaganap na makabuluhang talakayan, hayaan mo muna iyon sandali bago mo ipaalala ang oras.

Mga maaaring itanong ng mga miyembro ng grupo sa tagapaglahad:

1. Sabik ka na bang makapasok sa trabahong pinili mo? Akma ba iyon sa iyo?
2. Inalam mo ba kung nakakakuha ng magagandang trabaho ang mga tao pagkatapos ng training nila?
3. Naghahanap ka ba ng mga paraan para matustusan ang iyong pag-aaral nang hindi kumukuha ng student loan?
4. Sino o anong organisasyon ang naging pinakamagandang resource mo sa paghahanap ng mga sagot sa mga tanong mo?

Talakayin: Ano ang pinakamahahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipan ng bawat isa kung ano ang natutuhan ninyo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa inyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Masigasig na maghanap, manalangin tuwina, at maging mapanampalataya, at lahat ng bagay ay magkakalakip na gagawa para sa inyong ikabubuti" (D at T 90:24).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at lumagda sa ibaba pagkatapos.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibabahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] sa linggong ito.
Ⓑ	Ia-update ko ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.
Ⓒ	Ibabahagi ko ang aking plano para maging self-reliant sa aking pamilya o mga kaibigan
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang action partner ko.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

8

LUMIKHA NG ISANG KAPALIGIRAN PARA SA TAGUMPAY

ALITUNTUNIN
SA MY FOUNDATION
[ANG AKING SALIGAN]

- Gamitin nang Matalino ang Oras

MGA ALITUNTUNIN, SKILL,
AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Maging Responsable sa Iyong Pag-aaral
2. Lumikha ng Matagumpay na Routine
3. Manatiling Nakatuon sa Mithiin

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ I-update ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.

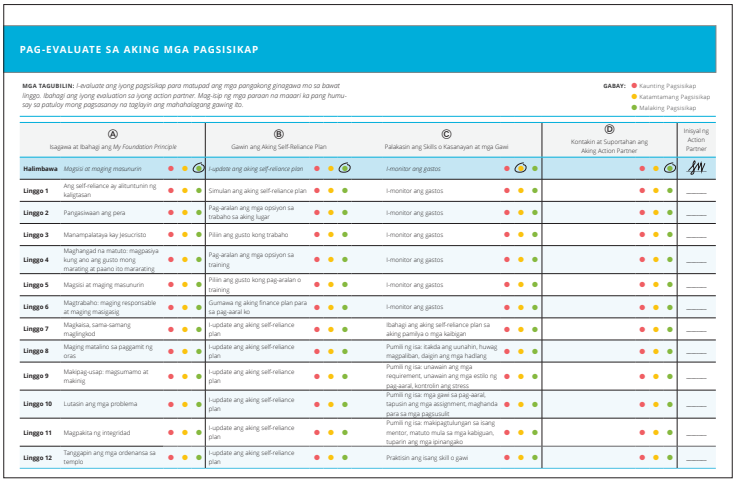
Ⓒ Ibahagi sa pamilya o mga kaibigan ang aking plano para maging self-reliant.

Ⓓ Kontakin at suportahan ang action partner ko.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto upang i-evaluate ang iyong mga pagsisikap na tuparin ang ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate ng Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang mga tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?



PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na taglayin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: ● Kaunting Pagsisikap ● Katamtamang Pagsisikap ● Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin* ● ● ●	*I-update ang aking self-reliance plan* ● ● ●	*I-monitor ang gastos* ● ● ●	● ● ●	SJN
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan ● ● ●	Simulan ang aking self-reliance plan ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera ● ● ●	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo ● ● ●	Pilin ang gusto kong trabaho ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito mararatng ● ● ●	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin ● ● ●	Pilin ang gusto kong pag-aralan o training ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging matigatig ● ● ●	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang maglingkod ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: itakda ang uunahin, huwag magpaliban, diagin ang mga hadiang ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at making ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 11	Magpakita ng integridad ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kaibigan, tuparin ang mga ipinangako ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Praktisin ang isang skill o gawi ● ● ●	● ● ●	____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang grupo at ireport ang iyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ipahayag ng bawat isa kung ang rating na ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangako ninyong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo habang ina-update mo ang iyong plano para maging self-reliant?
- Ano ang natutuhan mo nang ibahagi mo sa pamilya o mga kaibigan ang iyong plano para maging self-reliant?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong lalaki o babae at hindi magkapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at pag-usapan kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner _____

Contact Information _____

Isulat kung paano at kailan ninyo makokontak ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: GAMITIN NANG MATALINO ANG ORAS—
Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Bakit isa sa pinakadakilang mga kaloob ng Diyos ang oras?

Panoorin: "The Gift of Time," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 131.)

Talakayin: Ano ang natutuhan mo mula kay Sister Benkosi?

Basahin: Alma 34: 32 at ang sinabi ni Pangulong Brigham Young (sa kanan)

"Sapagkat masdan, ang buhay na ito ang panahon para sa mga tao na maghanda sa pagharap sa Diyos; oo, masdan, ang araw ng buhay na ito ang araw para sa mga tao na gampanan ang kanilang mga gawain."

ALMA 34:32

AKTIBIDAD

Step 1: Kasama ang partner, basahin ang limang hakbang na magagawa ninyo bawat araw para matalinong magamit ang inyong oras.

1	2	3	4	5
MAGLISTA NG MGA GAGAWIN	**MANALANGIN**	**MAGTAKDA NG MGA PRAYORIDAD**	**MAGTAKDA NG MGA MITHIIN, KUMILOS**	**MAGREPORT**
Tuwing umaga, gumawa ng listahan ng mga gagawin. Idagdag ang pangalan ng mga taong paglilingkuran.	Manalangin para sa patnubay. Repasuhin ang iyong listahan ng mga gagawin. Makinig. Mangakong gawin ang lahat ng iyong makakaya.	Sa iyong listahan ng mga gagawin, isulat ang *1* sa tabi ng pinakamahalaga, *2* sa tabi ng kasunod na mahalaga, at iba pa.	Makinig sa Espiritu. Magtakda ng mga mithiin. Magsikap nang husto. Magsimula sa pinakamahalagang gawain at isunod ang iba pa na nasa listahan.	Tuwing gabi, magreport sa Ama sa Langit sa panalangin. Magtanong. Makinig. Magsisi. Damhin ang Kanyang pagmamahal.

Step 2: Sa hiwalay na papel, ilista ang mga gagawin mo. Dapat ay mahalaga ang mga gawaing ito para sa iyong trabaho, sa iyong pag-aaral, sa simbahan, o sa paglilingkod sa pamilya—hindi lang basta mga gawaing-bahay. Ipagdasal at unahin ang mahalaga sa listahan mo.

Step 3: Bukas dapat ay magtakda ka ng mga mithiin, kumilos, at magreport kung paano mo nagamit ang iyong oras.

"Oras lamang ang tanging maipupuhunan dito sa lupa. . . . Kung gagamitin sa tamang paraan, magdudulot ito sa inyo ng dagdag na kaginhawahan, kaluwagan, at kasiyahan. Isaalang-alang natin ito, at huwag nang maupo na nakahalukipkip, na nagsasayang ng oras."

BRIGHAM YOUNG, in *Discourses of Brigham Young,* pinili ni John A. Widtsoe (1954), 214

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain:

- ☐ Gawin ang mga hakbang na ito sa araw-araw para magamit nang mas matalino ang iyong oras. Magreport tuwing gabi sa Ama sa Langit sa iyong mga dalangin.
- ☐ Ibahagi sa iyong pamilya o mga kaibigan ang natutuhan mo ngayon tungkol sa matalinong paggamit ng oras.

ANG KALOOB NA ORAS

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, pumili ng mga role at basahin ang script na ito.

KOFI: Hello, Sister Benkosi. Kumusta?

SISTER BENKOSI: Okey ka lang ba, Kofi?

KOFI: Ah, Sister Benkosi. Marami po akong ginagawa. Kailangan kong magtrabaho at paglingkuran at tulungan ang aking pamilya . . . at magpraktis din ng football. Wala akong oras!

SISTER B.: Kofi, nasa iyo ang lahat ng oras.

KOFI: Ano po?

SISTER B.: Iho, binigyan tayo ng Diyos ng napakagandang kaloob—ang ating oras. Kailangan natin itong gugulin sa pinakamahalaga.

KOFI: Pero paano po, Sister Benkosi? Lagi kayong maraming nagagawa. Matagumpay kayo sa inyong pamilya at negosyo. Napaglingkuran at napagpala ninyo ang marami, gaya ko. Hindi ko alam kung paano ninyo ito ginagawa.

SISTER B.: Gusto mo ba talagang malaman? Kung mauupo ka at makikinig, sasabihin ko sa iyo ang sikreto ko.

Madaling araw ako gumigising. Nagbibihis ako at naghihilamos.

Nagbabasa ako ng mga banal na kasulatan. Pagkatapos inililista ko ang gagawin ko sa araw na iyon.

Iniisip ko kung sino ang puwede kong paglingkuran. Nagdarasal ako para malaman ang kalooban ng Diyos. At nakikinig ako.

Kung minsan naiisip ko ang mga pangalan o mukha ng mga tao. Idinaragdag ko sila sa listahan ko.

KOFI: Ganyan ba ninyo palaging nalalaman kung sino talaga ang kailangan ninyong paglingkuran?

SISTER B.: Oo, Kofi. At ipinagdarasal ko na magkaroon ako ng lakas at karunungan. Ipinagdarasal ko na ang Diyos ay "[ilalaan] ang [aking] pagganap." Sinabi iyan sa 2 Nephi 32.

Nagpapasalamat ako sa Kanya. Nanganga-ko ako na gagawin ko ang lahat ng kaya ko. Hinihiling kong gawin niya ang hindi ko kayang gawin.

Pagkatapos ay tinitingnan ko ang listahan ko. Naglalagay ako ng *1* sa tabi ng pinaka-mahalaga, at ang kasunod ay *2*.

KOFI: Paano ninyo nalalaman kung ano ang uunahin?

SISTER B.: Nakikinig ako kapag nagdara-sal ako! Pagkatapos ay kumikilos ako. Tinitingnan ko ang number 1 at sinisikap kong unahin iyon, pagkatapos ay ang number 2 naman.

Kung minsa'y nagbabago ang mga bagay-bagay. Sinasabi sa akin ng Espiritu Santo na iba ang gawin ko. Maganda iyon.

Nagpapakasipag ako, at panatag ako. Alam kong tutulungan ako ng Diyos.

Kaya, sa tulong ng listahan at ng Espiritu, ginagawa ko ang mahalaga, Kofi.

KOFI: Mukhang simple at mahirap din.

SISTER B.: Tama ka! Bago ako matulog, nagdarasal ako. Nagrereport ako sa Ama sa Langit. Sinasabi ko sa Kanya ang nangyari sa maghapon. Nagtatanong ako. Itinatanong ko kung ano ang puwede ko pang pagbutihin. Nakikinig ako. Madalas kong madama ang Kanyang pagmamahal. Alam ko na tinutulungan Niya ako sa sinisikap kong gawin. Pagkatapos ay napapanatag ako, Kofi, at natutulog na ako.

KOFI: Ayos iyan, Mamma Benkosi. Gusto ko ang kapanatagang iyan. Gusto kong gamitin ang aking oras. Gusto kong gumawa at maglingkod nang mas mabuti.

Bumalik sa pahina 130.

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Sa nakaraang miting ng grupo, ibinahagi mo sa grupo ang iyong plano para maging self-reliant. Ngayo'y sisikapin mong isagawa ang plano mo. Kinakailangan mo rito na:

1. Pamahalaan ang pag-aaral mo.
2. Lumikha ng matagumpay na routine.
3. Manatili sa tamang landas.

1. PAMAHALAAN ANG PAG-AARAL MO

Basahin: "Anupa 't ipinagkaloob ng Panginoong Diyos sa tao na siya ay kumilos para sa kanyang sarili . . . at hindi pinakikilos" (2 Nephi 2:16, 26).

Talakayin: Bakit mahalaga na kumilos ka para sa iyong sarili sa iyong plano sa pag-aaral?

Basahin: Ang matagumpay na mga mag-aaral ay kinokontrol ang kanilang pag-aaral. Sila ay:

- Aktibo
- Responsable
- Disiplinado

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Bigyan ng rating ang sarili mo sa mga sumusunod. Bilugan ang item na pinakamainam na naglalarawan sa iyo.

AKTIBO	Aktibo kong hinahangad na matuto nang husto hangga't kaya ko.	Pinag-aaralan ko ang iniatas sa akin.	Kaunti lang ang ginagawa ko para makaraos.
RESPONSABLE	Maaari akong pagkatiwalaan na gagawin ko ang sinasabi ko.	Natatapos ko ang ilang bagay pero nakakalimutan ko ang iba.	Madalas ay hindi ko tinutupad ang mga ipinangako kong gawin.
DISIPLINADO	May regular akong routine sa pag-aaral.	Kung minsa'y nag-aaral akong mabuti at kung minsa'y nalilibang ako.	Ipinagpapaliban kong gawin ang karamihan sa mga assignment hanggang sa huling sandali.

Step 2: Humarap sa action partner mo at sabihin sa kanya kung ano ang gusto mong pag-igihin sa kakayahan mong maging aktibo, responsable, at disiplinado sa iyong pag-aaral.

Step 3: Basahin nang malakas ang sumusunod na mga pangungusap na naka-bold type. Kung sang-ayon ka sa pahayag na ito, lumagda ka sa ibaba. Ipakita ang iyong lagda sa action partner mo. Sa linggong ito, ipakita sa isang kapamilya o kaibigan ang pahinang ito at ang iyong lagda.

"Ako ang namamahala sa pag-aaral ko. Walang ibang maaaring matuto para sa akin. Nasa akin na kung magiging aktibo, responsable, at disiplinado ako sa pag-aaral ko."

Ang aking lagda *Petsa*

2. LUMIKHA NG MATAGUMPAY NA ROUTINE

Basahin: Iba ang magsabing magiging aktibo, responsable, at disiplinado ka kaysa magsabing gagawin mo ito. Para magtagumpay, kailangan mong (1) unahin ang dapat unahin, (2) iwasang magpaliban, at (3) iwaksi ang mga bagay na nakagagambala..

Unahin ang Dapat Unahin

Basahin: Hindi mo kayang gawin ang lahat. Habang nag-aaral ka, dapat mong unahin ang mga gawaing may kinalaman sa pag-aaral mo.

Halimbawa, gusto mong bisitahin ang isang kaibigan na matagal-tagal mo nang hindi nakikita (mabuti), pero kailangan mo talagang mag-aral para sa isang test bukas (mas maganda).

Talakayin: Ano ang gagawin mo? Bakit?

Basahin: Para maiuna ang mga bagay na kailangan mong gawin:

- Ilista ang mga bagay na kailangan at gusto mong gawin.
- Muling isulat ang listahan na nasa unahan ang pinakamagagandang bagay, at isunod ang mas magagandang bagay at pagkatapos ay ang magagandang bagay.

Kung minsa'y kakailanganin mong pumili sa pagitan ng pinaka-*mahalaga* at ng pinaka-*agaran.* Kung minsa'y nagiging agaran ang mga gawain dahil ipinagpaliban mong gawin ang mga ito. Kung minsan naman, nagiging agaran ang mga gawain dahil umaasa ang ibang tao na gagawin mo ngayon ang mga ito.

Halimbawa, kailangan mong mag-aral para sa test na ibibigay pagkaraan ng dalawang linggo (mahalaga), pero kailangan mo ring mag-enrol sa isang klase bago mag-deadline bukas ang application (agaran).

Talakayin: Ano ang gagawin mo? Bakit?

AKTIBIDAD (10 minuto)

Isaalang-alang ang sitwasyon ni Rachel: Kailangan niyang bayaran ang mga bayarin sa paaralan bukas. Kailangan niyang ihatid ang mga anak niya sa sports practice nila. Kailangan din siyang magbayad ng upa [sa bahay], pumili ng kanyang mga klase, at magsimulang mag-aplay para sa mga grant at scholarship.

Step 1: Bilang grupo, ilista ang lahat ng kailangang gawin ni Rachel sa column na "Mga Dapat Gawin" sa sumusunod na table.

Step 2: Talakayin ang maganda, mas maganda, at pinakamaganda sa bawat isa sa mga dapat gawin ni Rachel para ngayon.

Step 3: Muling isulat ang listahan ng mga dapat gawin sa column na "Mga Prayoridad" sa pagkakasunud-sunod na sa palagay mo ay pinakamainam.

MGA DAPAT GAWIN	MGA PRAYORIDAD: MAGANDA, MAS MAGANDA, PINAKAMAGANDA

Step 4: Ngayon, sa sarili mo, isipin ang ilang bagay na kailangan mong gawin. Isulat ang mga dapat mong gawin sa kaliwa at pagkatapos ay iuna ang mga dapat unahin sa kanan.

MGA DAPAT GAWIN	MGA PRAYORIDAD: MAGANDA, MAS MAGANDA, PINAKAMAGANDA

Huwag Magpaliban

Basahin: Ang pormal na pag-aaral (gaya ng trabaho mo) ay may mga deadline. Ang mga papeles ay dapat isumite kapag dapat na itong isumite; ang mga proyekto ay may mahihigpit na petsa ng pagkumpleto. Ang pagbabalewala sa mga deadline ay makakaapekto sa iyong marka, sa iyong saloobin, sa iba pang mga estudyante, at sa iyong matagumpay na pagkumpleto ng isang program. Nagiging agaran ang mga assignment kung ipagpapaliban mo ang mga ito hanggang sa araw ng deadline.

Talakayin: Paano nababawasan ang stress sa pagtatapos ng mga assisngment bago sumapit ang deadline?

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Salungguhitan ang ilang bagay na ginagawa ni Rachel na nakatulong para maiwasan niyang magpaliban.

Nalaman ni Rachel na mahilig siyang magpaliban. Inilarawan niya kung paano niya nadaig ang gawi niyang iyon. "Nagsimula akong gumising nang mas maaga sa umaga. Ang una kong ginagawa ay ilista ang mga dapat kong gawin sa araw na iyon. Kung tila mahirap gawin ang isang bagay, iyon ang inuuna ko sa listahan. Iniisip ko rin kung gaano katagal kong gagawin ang bawat gawain at pagkatapos ay nagtatakda ako ng oras sa araw na iyon para kumpletuhin ang bawat gawain.

"Kung nag-aaral ako, nag-aaral ako nang 40 minuto at pagkatapos ay nagpapahinga ako nang 5 minuto. Pagkatapos ko ng aking mga gawain, gumugugol ako ng 10 minuto para gawin ang isang bagay na nasisiyahan akong gawin.

"Kung minsan nahihirapan akong magtuon, o maaaring wala akong sapat na lakas para gawin ang isang gawain. Tuwing mangyayari iyan, ginagawa ko ang ibang gawaing nasa listahan ko na hindi gaanong nangangailangan ng lakas at pagtutuon. Binabalikan ko ang naunang gawain kapag mas marami akong lakas at makakapagtuon ako. Patuloy akong kumikilos para tapusin ang mga gawain. Masarap sa pakiramdam kapag binubura ko sa listahan ang natapos kong mga gawain."

Step 2: Bilang grupo, talakayin kung ano ang nakakatulong sa inyo para maiwasang magpaliban.

Iwaksi ang mga Bagay na Nakagagambala

Basahin: Ang marating ang iyong mga mithiin sa pag-aaral ay nangangailangan ng sipag, tiyaga, at pagtutuon. Ang mga bagay na nakagagambala at problema ay ililihis ka sa iyong landas patungong self-reliance. Kapag alam mo kung paano ka maaaring magambala, o alam mo ang iba pang mga problemang maaari mong kaharapin, makakapagplano ka ng mga paraan para iwaksi ang mga balakid na ito at manatiling nakatuon sa gawain.

Kilalanin si Afu, edad 23. Siya ay nagmula sa isang napakadukhang pamilya sa bukid. Ang kanyang misyon ay iminulat ang kanyang mga mata sa mga posibilidad na kumita ng mas malaki at maglaan para sa kanyang pamilya. Gusto niyang lumipat sa lungsod upang mag-training bilang electrician, pero gusto ng mga magulang niya na manatili siya sa bahay at tulungan sila sa pagsasaka tulad ng ginawa ng nakaraang mga henerasyon ng pamilya.

AKTIBIDAD (10 minuto)

Step 1: Magsalitan sa pagbabasa ng tatlong halimbawang ito.

Isinulat ni Rachel:

GAMBALA O PROBLEMA	PLANONG IWAKSI
Madali akong panghinaan ng loob at gusto kong tumigil kapag nagrereklamo ang mga anak ko na wala akong sapat na oras para sa kanila dahil lagi akong nasa paaralan o kaya'y gumagawa ng schoolwork.	Kapag nadarama ko ang ganitong panghihina ng loob, tinatawagan ko ang action partner kong si Liz. Lagi niya akong pinasisigla.

Isinulat ni Stefano:

GAMBALA O PROBLEMA	PLANONG IWAKSI
Madalas kapag sinisikap kong mag-aral, naririnig ko na naglalaro ng video games ang kuya ko sa kabilang silid, at gusto ko talagang makipaglaro sa kanya.	Nagpasiya akong mag-aral sa library o gumamit ng headphones kapag nag-aaral ako para hindi ako magambala.

Isinulat ni Afu:

GAMBALA O PROBLEMA	PLANONG IWAKSI
Kapag gustong magpunta ng mga kaibigan ko sa beach o tumambay, hindi ako makahindi. Dapat talaga ay nag-aaral ako, pero gusto ko ring magsaya.	Habang nasa paaralan ako, ipinasiya ko na Biyernes at Sabado ng gabi lang ako magsasaya sa piling ng mga kaibigan ko. Kung gusto ng mga kaibigan ko na magsaya ako sa isa pang gabi, sinasabi ko, "Sori. Kailangan kong gugulin ang mga gabi ko sa pag-aaral kapag may pasok. Puwede ba sa Biyernes o Sabado na lang?"

Step 2: Ilista ang ilang gambala o problema na maaari mong makaharap sa iyong pag-aaral. Magpasiya ngayon kung ano ang gagawin mo tungkol dito. Maaari mong kausapin ang mga kagrupo mo.

GAMBALA	PLANONG IWAKSI

Basahin: Ang ilang problema ay maaaring dumating nang di-inaasahan. Walang nagpaplanong magkasakit o mawalan ng trabaho. Ang pananampalataya at tiwala sa ating Ama sa Langit at suporta ng pamilya at mga kaibigan ay makakatulong na malampasan mo ang mga hamong iyon.

Talakayin: Ano ang gagawin mo kapag naharap ka sa mahihirap at nakakagulat na hamon?

3. MANATILI SA TAMANG LANDAS

Basahin: Maraming taong hindi nakakatapos sa pag-aaral. Madalas ay may mga problema, mahihirap na sitwasyon, at ibang mga tao na maaari kang iligaw ng landas.

Halimbawa:

- Sa maraming lugar sa mundo, sasabihin ng mga magulang sa kanilang mga anak, "Tumigil ka na sa pag-aaral. Umuwi ka at magtrabaho sa bukid. Hindi mabubuhay ang pamilya natin kung hindi ka magtatrabaho rito." Iyan mismo ang problemang nakaharap ni Afu.
- Tumitigil sa pag-aaral ang ilang tao dahil nagkasakit o namatay ang isang kapamilya, o naghihirap ang pamilya.
- Tumitigil sa pag-aaral ang ilang tao dahil ginastos nila ang kanilang pera sa mga bagay na hindi kailangan at wala nang sapat na pera para makapag-aral.
- May ilang taong hindi nakatapos sa kanilang training dahil ayon sa isang kaibigan, "May maganda akong mapagkakakitaan para sa iyo. Mas malaki ang kikitain mo sa paggawa nito kaysa sa training mo." Lumalabas na ang oportunidad na ito ay hindi katulad ng nais mong mangyari. Dalawang beses naharap si Stefano sa tuksong ito, at dalawang beses ding mas malaki ang nawalang pera sa mga kaibigan niya kaysa kinita nila. Natuwa siya na hindi siya nakisali.
- Hindi natatapos ng ilang tao ang kanilang pag-aaral dahil pinanghihinaan sila ng loob at sinasabi nila sa kanilang sarili, "Mas mahirap ito, mas matagal gawin, at mas magastos kaysa inakala ko. Palagay ko hindi para sa akin ang pag-aaral."

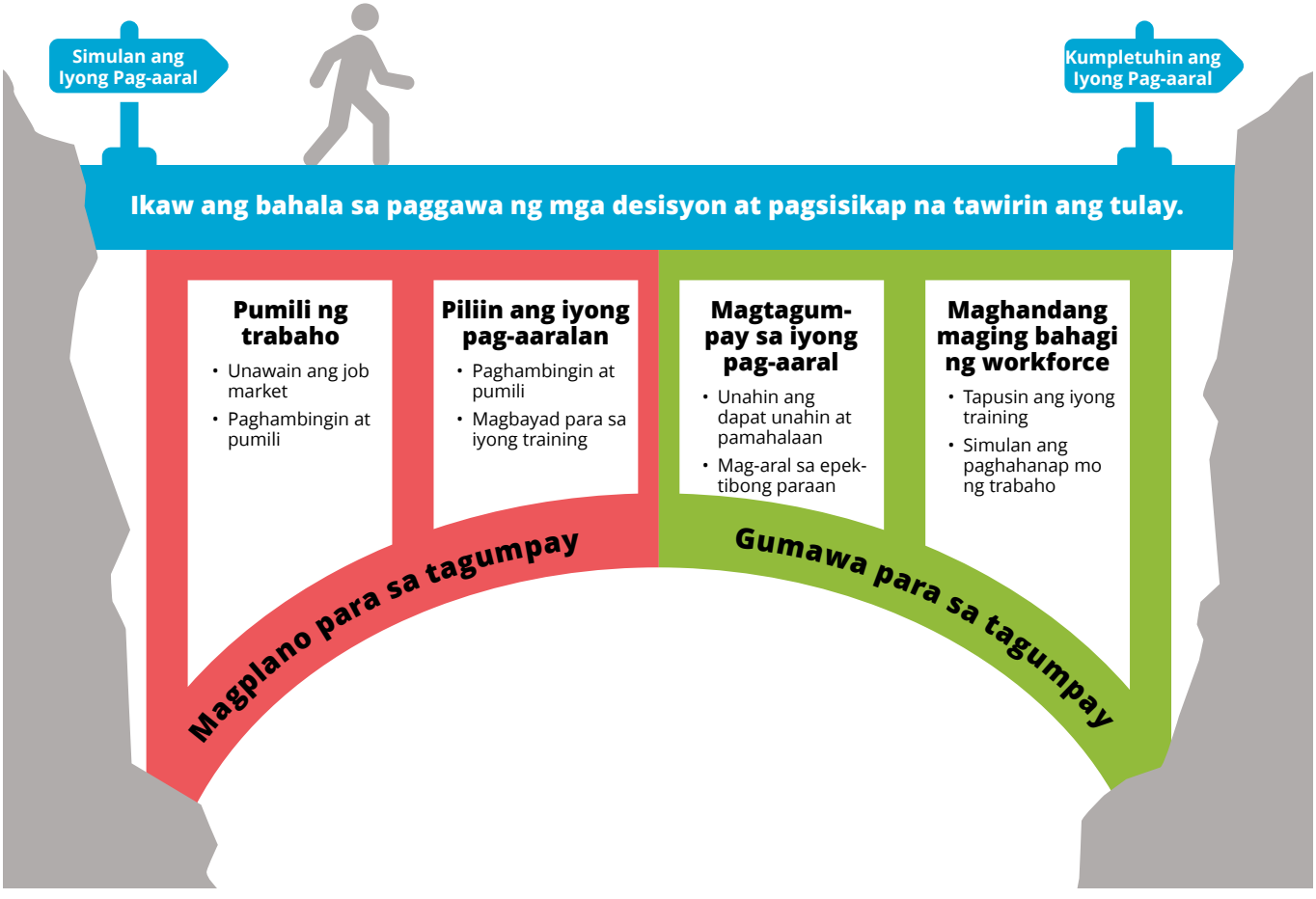
Panoorin: "Good Things to Come," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang mga pahina 145–46.)

Basahin: Ang isang pamamaraan para manatili ka sa tamang landas ay kinabibilangan ng:

1. Paglalarawan sa isipan ng iyong buhay at kung ano ang pakiramdam mo kapag self-reliant ka.
2. Paghula kung sino o ano ang magiging dahilan para tumigil ka.
3. Paghahanda ng sasabihin o gagawin mo para manatili sa tamang landas.

Pag-isipang mabuti: Tingnan ang tulay sa ibaba. Isipin kung ano ang magiging pakiramdam pagkatawid mo ng tulay. Isipin kung ano ang pakiramdam ng maging mas self-reliant.

Edukasyon para sa Mas Magandang Trabaho
Isang Tulay tungo sa Self-Reliance



Basahin: Ang sumusunod na mga halimbawa ay mga taong nag-isip kung ano ang magiging dahilan para huminto sila sa pag-aaral at kung ano ang gagawin nila.

Isinulat ni Rachel:

ANO ANG PAKIRAMDAM KAPAG SELF-RELIANT AKO	SINO O ANO ANG MAGIGING DAHILAN PARA TUMIGIL AKO SA PAG-AARAL	ANG SASABIHIN O GAGAWIN KO PARA MANATILI SA TAMANG LANDAS
Simula nang makipagdiborsyo ako, hirap na hirap na akong tugunan ang mga pangangailangan namin. Maliit ang suweldo ko sa trabaho ko sa grocery store. Kapag nakatapos ako sa aking degree at nakakuha ng trabahong mataas ang suweldo, mapapanatag ako dahil mababayaran ko na ang mga bayarin at matustusan ko ang aking pamilya.	Madali akong panghinaan ng loob. Tiyak ko na magkakaroon ng mga pagkakataon na iisipin ko na napakahirap mag-aral at maraming problema. Nag-aalala ako lalo na kung paano matitiis ng mga anak ko na wala akong panahon sa kanila habang nag-aaral ako. Siguro maiinis ako at gugustuhin kong tumigil.	Maglilista ako ng kapamilya at mga kaibigan na mahusay magpalakas ng loob ko. Tatawagan ko sila kapag pinanghinaan ako ng loob. Susubukan kong makahanap ng isang kaibigan na makakapagturo sa akin para mas madalian akong mag-aral. Magtatago rin ako ng listahan ng mga mensahe sa kumperensya at mga pelikulang nagbibigay-inspirasyon sa akin. Panonoorin ko ang mga iyon kapag parang gusto kong sumuko.

Isinulat ni Afu:

ANO ANG PAKIRAMDAM KAPAG SELF-RELIANT AKO	SINO O ANO ANG MAGIGING DAHILAN PARA TUMIGIL AKO SA PAG-AARAL	ANG SASABIHIN O GAGAWIN KO PARA MANATILI SA TAMANG LANDAS
Kapag natapos ko ang certificate ko, magiging electrician na ako sa lungsod na kumikita nang mas malaki kaysa kikitain ko sa munting bayan namin. Mas matutustusan ko na ang sarili ko, at gaganda ang pakiramdam ko.	Hindi masaya ang mga magulang ko na umalis ako para mag-aral. Alam ko na malapit nang dumating ang tatay ko upang pauwiin ako para magtrabaho sa bukid at tustusan ang mga pangangailangan ng aking mga magulang at kapatid.	Sasabihin ko sa kanya na mahal ko siya pero kailangan kong tapusin ang pag-aaral ko para mas handa akong tustusan ang sarili ko at ang magiging asawa at mga anak ko. Ipaliliwanag ko kung paano rin sila makikinabang sa aking pasiya dahil mas matutulungan ko sila. Hihingi ako ng priesthood blessing para magkaroon ako ng tapang na sabihin ang mga bagay na ito sa tatay ko.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Ngayon ikaw naman. Isulat ang mga sumusunod:

ANO ANG PAKIRAMDAM KAPAG SELF-RELIANT AKO	SINO O ANO ANG MAGIGING DAHILAN PARA TUMIGIL AKO SA PAG-AARAL	ANG SASABIHIN O GAGAWIN KO PARA MANATILI SA TAMANG LANDAS

Basahin: "Walang anumang mabuti kung hindi mo ito gagawin" (Dieter F. Uchtdorf, "Papasanin Ka Niya sa Kanyang Balikat at Iuuwi," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2016, 103, sa pagsipi kay Erich Kästner).

Talakayin: Ano ang pinakamahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipan ng bawat isa kung ano ang natutuhan ninyo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa inyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Hindi ba tayo magpapatuloy sa isang napakadakilang adhikain? Sumulong at huwag umurong. Lakas ng loob, . . . at humayo, humayo sa pananagumpay!" (D at T 128:22).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at lumagda sa ibaba pagkatapos.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibababahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] sa linggong ito.
Ⓑ	Ia-update ko ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.
Ⓒ	Gagawin ko ang isa sa sumusunod na mga skill o gawi (bilugan ang isa sa mga sumusunod o sumulat ng sarili mo sa ibaba): unahin, iwasang magpaliban, o daigin ang mga gambala. _____
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang action partner ko.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

MABUBUTING BAGAY NA DARATING

Elder Jeffrey R. Holland

"Bawat isa sa atin ay dumarating sa mga panahong kailangan nating malaman na bubuti rin ang mga bagay-bagay. Ipinahahayag ko na ito talaga ang inaalok sa atin ng ebanghelyo ni Jesucristo, lalo na sa mga oras ng pangangailangan. Tatlumpung taon na ang nakalipas noong isang buwan, nagsimulang maglakbay ang isang maliit na pamilya [patawid] ng Estados Unidos, [lahat ng ari-arian ay nagkasya sa pinakamaliit na trailer na magagamit].

"Walang pera, luma ang sasakyan, eksaktong 34 na milya na silang gumagaygay sa highway nang umusok ang kanilang karag-karag na sasakyan. Siniyasat ng bata pang ama ang usok, tinapatan ito ng sariling galit, pagkatapos ay pinaghintay ang tiwalang asawa at dalawang walang-malay na anak—ang bunso na tatatlong buwan lamang—sa loob ng sasakyan at naglakad siya nang tatlong milya o higit pa patungong katimugang kalakhan ng Kanarraville, na ang populasyon noon, palagay ko, ay 65.

"May nakuhang tubig sa dulo ng bayan, at isang napakabait na mamamayan ang nag-alok na ihatid siya pabalik sa pamilyang naiwan sa sasakyan. Nakumpuni ang sasakyan, at dahan-dahang namaneho pabalik sa St. George para ma-inspeksyon. Pagkaraan ng mahigit dalawang oras na paulit-ulit na pagsisiyasat, hindi natukla-san kaagad ang problema, kaya muli silang nagbiyahe.

"Sa gayon ding katagal na paglalakbay sa lugar ding iyon sa highway, muling umusok ang sasakyan mula sa ilalim ng takip na iyon ng makina. Ngayong nadarama na mas nasisiraan siya ng bait kaysa nagagalit, muling iniwan ng naiinis na ama ang tiwalang mga mahal sa buhay at nagsimulang maglakad nang malayo para muling humingi ng tulong.

"Sa pagkakataong ito, sinabi ng lalaking nagbigay ng tubig, 'Kailangan mo o ng lalaking kamukhang-kamukha mo na bumili ng bagong radiator para sa sasakyang iyon.' Hindi nito alam kung tatawa siya o iiyak sa sinapit ng bata pang pamilyang ito. 'Gaano na ba kalayo ang narating ninyo?' sabi nito. 'Tatlumpu't apat na milya,' sagot ko.

"'Gaano pa kalayo ang lalakbayin ninyo?' 'Dalawampu't anim na raang milya,' sabi ko. 'Palagay ko, maaari *kang* makarating, at maaaring makarating ang *asawa mo* at dalawang maliliit na anak, pero *ni isa sa inyo* ay hindi makakarating kung ang sasakyang *iyan* ang gagamitin ninyo.' Nagmistula siyang propeta sa lahat ng sinabi niya.

"Dalawang linggo pa lamang ang nakalilipas, naparaan ako sa mismong lugar na iyon. Sa isang iglap, parang nakita ko sa tabing-daang iyon ang isang lumang sasakyan sakay ang isang matapat na bata pang babae at dalawang maliliit niyang anak. Sa banda pa roon, nawari ko sa aking isipan ang isang bata pang lalaki na naglalakad patungong Kanarraville, halata ang malaking takot ng bata pang ama sa tulin ng kanyang lakad.

"Sa isang iglap na ideyang iyon, hindi ko maiwasang sigawan siya, 'Huwag kang susuko! Magpatuloy ka sa paglakad. Huwag kang titigil. May tulong at kaligayahan sa banda riyan.'

"Ang ilang pagpapala ay dumarating kaagad, ang ilan ay sa bandang huli, at ang ilan ay dumarating sa kabilang buhay; ngunit para sa mga tumatanggap sa ebanghelyo ni Jesucristo, *dumarating ito.* Magiging maayos ang lahat sa huli. Magtiwala sa Diyos at manalig sa mabubuting bagay na darating" ("Good Things to Come," lds.org/media-library).

Bumalik sa pahina 140.

9

UNAWAIN ANG MGA INAASAHAN

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Makipag-usap: Manalangin at Makinig

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Unawain at Gawin ang Kinakailangan
2. Unawain ang Iyong Estilo sa Pag-aaral
3. Epektibong Limitahan ang Stress

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ I-update ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.

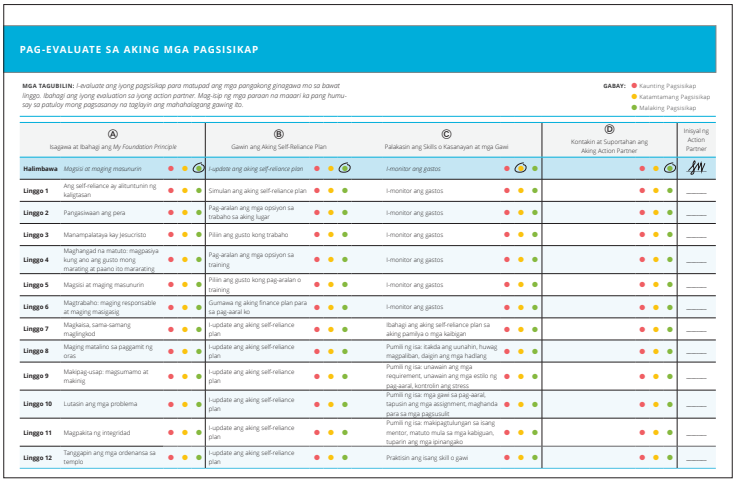
Ⓒ Isagawa ang isa sa mga sumusunod na mga skill o gawi: gawin ang mga dapat unahin, iwasang magpaliban, o daigin ang mga gambala (o isagawa ang isa pang skill o gawi na pinili mo noong nakaraang linggo).

Ⓓ Kontakin at suportahan ang action partner ko.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto upang i-evaluate ang iyong mga pagsisikap na tuparin ang ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate ng Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang mga tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?



PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na tagpiyin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: Kaunting Pagsisikap; Katamtamang Pagsisikap; Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin*	*I-update ang aking self-reliance plan*	*I-monitor ang gastos*		JW
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan	Simulan ang aking self-reliance plan	I-monitor ang gastos		____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar	I-monitor ang gastos		____
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo	Piliin ang gusto kong trabaho	I-monitor ang gastos		____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito maaratang	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin	Piliin ang gusto kong pag-aralan o training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging matagalag	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko	I-monitor ang gastos		____
Linggo 7	Magkatisa, sama-samang magiingkod	I-update ang aking self-reliance plan	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan		____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: itakda ang unahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang		____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at makinig	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress		____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit		____
Linggo 11	Magpakita ng integridad	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako		____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo	I-update ang aking self-reliance plan	Praktisin ang isang skill o gawi		____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang grupo at ireport ang inyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ipahayag ng bawat isa kung ang rating na ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangako ninyong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang i-update mo ang iyong plano para maging self-reliant?
- Ano ang natutuhan mo nang gamitin mo ang isang skill o gawi?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong lalaki o babae at hindi magkapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at pag-usapan kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner

Contact Information

Isulat kung paano at kailan ninyo makokontak ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: MAKIPAG-USAP: MANALANGIN AT MAKINIG—
Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Kailan nasagot ng Ama sa Langit ang aking mga dalangin?

Panoorin: "Creating Lift," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 151.)

Talakayin: Paano natin makikilala ang mga sagot sa ating dalangin? Bakit mahalagang bahagi ng panalangin ang pakikinig?

Basahin: Doktrina at mga Tipan 8:2 at ang sinabi ni Pangulong Russell M. Nelson (sa kanan)

Talakayin: Bakit mahalagang skill ang pakikinig? Paano makakatulong ang pakikinig na mabuti sa ating trabaho?

AKTIBIDAD

Step 1: Bilang grupo, basahin ang mga hakbang sa ibaba at talakayin nang bahagya ang mga ito.

Step 2: Hilingin sa isa o dalawang kagrupo na sabihin sa iba ang problema o tanong nila. Dapat sikapin ng lahat ng iba pa na makinig, na sinusunod ang mga hakbang na ito.

Step 3: Kapag tapos na, tanungin ang mga kagrupong nagsalita kung ano ang nadama nila nang talagang sikapin ng grupo na makinig.

"Sasabihin ko sa iyo sa iyong isipan at sa iyong puso, sa pamamagitan ng Espiritu Santo, na pasasaiyo at mananahanan sa iyong puso."

DOKTRINA AT MGA TIPAN 8:2

"Ang inyong kaluluwa ay mapagpapala kapag natuto kayong makinig, pagkatapos ay makinig para matuto mula sa mga bata, magulang, asawa, kapitbahay, at lider ng Simbahan, na pawang magpapaibayo sa kakayahang marinig ang payo mula sa langit."

RUSSELL M. NELSON, "Listen to Learn," *Ensign,* Mayo 1991, 24

Basahin: Mga sinabi nina Pangulong Henry B. Eyring at Elder Robert D. Hales (sa kanan)

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain.

- ☐ Manalanging mag-isa at bilang pamilya tuwing umaga at gabi. Mag-ukol ng oras matapos ang bawat panalangin na mapitagang makinig para sa patnubay.
- ☐ Ibahagi sa pamilya o mga kaibigan ang iyong natutuhan ngayon tungkol sa pakikipag-usap.

PAGLIKHA NG PAG-ANGAT

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

PANGULONG DIETER F. UCHTDORF: Para maiangat ang eroplano mula sa lupa, kailangang lumikha ng pag-angat. Sa aerodynamics, nangyayari ang pag-angat kapag dumadaan ang hangin sa mga pakpak ng eroplano at ang puwersa ng hangin sa ilalim ng pakpak ay mas malakas kaysa sa puwersa ng hangin sa ibabaw ng pakpak. Kapag nahigitan ng pag-angat ang paghila pababa ng gravity, umaangat ang eroplano sa lupa at nagsisimulang lumipad.

Sa gayunding paraan, makalilikha tayo ng pag-angat sa ating espirituwal na buhay. Kapag ang puwersang tumutulak sa atin pataas ay mas malakas kaysa sa mga tukso at kalungkutang humihila sa atin pababa, makaaangat at makalilipad tayo tungo sa kinaroroonan ng Espiritu.

Bagaman maraming alituntunin ng ebanghelyo na tumutulong sa atin upang makaangat, gusto kong magtuon ng pansin sa isang ito.

Panalangin!

Ang panalangin ay isa sa mga alituntunin ng ebanghelyo na nagpapaangat. May kapangyarihan ang panalangin na ilayo tayo mula sa ating mga alalahanin sa mundo. Maiaangat tayo ng panalangin mula sa mga ulap ng pagdurusa o kadiliman tungo sa maliwanag at maaliwalas na papawirin.

Isa sa pinakadakilang mga pagpapala at pribilehiyo at oportunidad na mayroon tayo bilang mga anak ng ating Ama sa Langit ay na maaari natin Siyang makausap sa pamamagitan ng panalangin. Masasabi natin sa Kanya ang ating mga karanasan, pagsubok, at pagpapala sa buhay Makaririnig at makatatanggap tayo ng makalangit na patnubay mula sa Banal na Espiritu kahit kailan at kahit saan.

(Tingnan sa Dieter F. Uchtdorf, "Panalangin at ang Bughaw na Papawirin," *Ensign* o *Liahona,* Hunyo 2009, 5–6)

Bumalik sa pahina 150.

"Pinakikinggan ng Ama sa Langit ang mga panalangin ng Kanyang mga anak sa buong mundo na humihingi ng pagkaing makakain, damit para takpan ang kanilang katawan, at dangal na magmumula sa kakayahang paglaanan ang kanilang sarili."

HENRY B. EYRING, "Mga Pagkakataong Gumawa ng Mabuti," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2011, 22

"Dapat tayong humingi ng tulong sa ating Ama sa Langit at humanap ng lakas mula sa Pagbabayad-sala ng Kanyang Anak na si Jesucristo. Sa mga bagay na kapwa temporal at espirituwal, . . . ito ay [n]agbibigay-daan sa atin na maging masisinop na tagapaglaan para sa ating mga sarili at sa iba."

ROBERT D. HALES, "Pagiging Masisinop na Tagapaglaan sa Temporal at sa Espirituwal," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2009, 7–8

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Sa nakaraang miting ng grupo natuto ka tungkol sa paglikha ng isang kapaligiran para sa tagumpay. Ngayo'y matututo ka tungkol sa pag-unawa sa mga inaasahan at pagtugon sa mga iyon sa paggawa ng mga sumusunod:

1. Unawain at gawin ang kinakailangan.
2. Unawain ang iyong estilo sa pag-aaral.
3. Limitahan nang epektibo ang stress.

1. UNAWAIN AT GAWIN ANG KINAKAILANGAN

Basahin: Pinahahalagahan ng mga employer ang mga certificate, degree, o iba pang katibayan na kwalipikado kang gawin ang ilang trabaho. Maaari mong makamtan ang mga ito sa pamamagitan ng pagtupad sa mga kinakailangan ng program sa isang paaralan o training program. Kasama sa mga kinakailangang ito ang mga bagay na kagaya ng mga klase, assignment, at test.

Para matulungan kang tugunan ang mga kinakailangan sa program, dapat kang (1) magtanong tungkol sa mga kinakailangan, (2) magtala, at (3) aktibong lumahok sa mga kurso at program.

Magtanong tungkol sa mga Kinakailangan

Basahin: Ang mga paaralan at training program ay lumilikha ng mga kinakailangan para sa bawat degree, certificate, klase, at assignment. Tinitiyak ng matagumpay na mga mag-aaral na nauunawaan nila ang mga kinakailangan.

Narito ang ilang halimbawa ng mga bagay na maaari mong itanong upang malaman kung ano ang kakailanganin sa iyo:

- Paano ako magtatagumpay sa inyong klase?
- Ano ang gusto ninyong matutuhan at gawin ko?
- Kailan dapat isumite ang mga assignment?
- Paano ninyo ie-evaluate ang performance ko?

Talakayin: Paano nakatulong ang pagtatanong para maunawaan mo ang mga kinakailangan noong araw?

Magtala

Basahin: Ang isang paraan para maalala mo ang mga kinakailangan ay ang magtala. Repasuhin ang mga talang iyon kalaunan para mas maalala mo ang nakita, narinig, o nabasa mo sa klase.

Kapag nagtala ka tungkol sa isang assignment, tiyaking alam mo:

- Kung ano ang gagawin.
- Kung paano gawin ito.
- Kung kailan ito dapat isumite.

Talakayin: Sa dating paaralan o mga assignment sa trabaho, paano nakatulong sa iyo ang pagtatala?

Basahin: Ang mga sumusunod ay maaaring makatulong sa iyo na magtala nang maayos tungkol sa mga assignment:

- Makinig at maging alerto, at magkaroon ng positibong pananaw.
- Huwag mong subukang isulat ang bawat salitang sinasabi; pagtuunan ang pinakamahahalagang mensahe at impormasyon.
- Gumamit ng mga daglat; kung makakatulong, magdrowing ng mga larawan.
- Mag-iwan ng puwang para magdagdag ng mga paliwanag kalaunan.
- Panatilihing organisado ang mga tala.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Para sa aktibidad na ito, isipin na nasa welding class ka ni Juan at nagtatala tungkol sa isang assignment.

Step 1: Ipabuklat sa isang miyembro ng grupo ang pahina 161 at ipabasa ang mga tagubilin. Ang iba pa sa grupo ay dapat magtala sa ibaba.

Step 2: Sabihin sa iba pa sa grupo na magtanong tungkol sa assignment at magtala pa (dapat lumikha ng mga sagot ang taong nagbabasa ng assignment).

Step 3: Ikumpara ang iyong mga tala sa mga tala ng iba pang mga kagrupo.

Step 4: Bilang grupo, pag-usapan ang mga paraan ng pagtatala na pinaka-epektibo sa inyo.

Aktibong Makibahagi

Basahin: Ang isa pang paraan para maunawaan ang mga kinakailangan at malaman ang paksa ng klase ay aktibong makibahagi. Ang aktibong partisipasyon ay makakatulong para matuto ka nang husto sa klase. Nakalista ang ilang mungkahi sa ibaba:

- Makinig.
- Maupo sa harapan kung maaari.
- Magtanong at sagutin ang mga tanong.
- Maghanap at makipagtulungan sa mga estudyante na gustong matuto (maupo sa tabi nila, magbahaginan ng mga ideya, mag-usap, magtanong, at magtulungan).
- Kausapin ang instructor (sa oras at pagkatapos ng klase) para mas maunawaan ang mga kinakailangan at konseptong pinag-aaralan mo.

Talakayin: Anong mga pagkakaiba ang napansin mo nang aktibo kang makibahagi sa isang bagay sa halip na hindi ka makilahok?

2. UNAWAIN ANG IYONG ESTILO SA PAG-AARAL

Basahin: Natututo nang husto ang ilang tao sa kanilang nakikita, ang ilan sa pakikinig, ang ilan sa paggawa, at ang ilan sa iba pang mga paraan. Natututo nang husto ang ilan kapag nag-iisa sila at iba naman kapag may mga kagrupo. Ang matatagumpay na estudyante ay gumagamit ng estilo sa pag-aaral na pinaka-epektibo sa kanila hangga't kaya nila.

AKTIBIDAD (2 minuto)

Step 1: Basahin ang sitwasyon sa ibaba at piliin ang (mga) pinaka-akma sa iyo.

Kung may bagong device ang iyong guro na wala kang nalalaman, gugustuhin mo bang:

1. Tingnan ito o magbasa tungkol dito? Kung oo, baka matuto ka nang husto kapag nakita mo.
2. Marinig sa guro mo ang tungkol dito? Kung oo, baka matuto ka nang husto kapag nakinig ka.
3. Hawakan ito, pindutin ang mga button, o kalas-kalasin ito para matutuhan kung paano ito gumagana? Kung oo, baka matuto ka nang husto kapag ginawa mo ito.

Step 2: Kausapin ang katabi mo kung paano ka matututo nang husto.

Basahin: Ang mga instructor ay hindi kailangang magturo sa paraan na aakma nang husto sa iyong estilo ng pag-aaral. Maaaring kailangan mong iakma ang iyong approach sa pag-aaral para umakma nang husto sa sitwasyon.

Halimbawa, mas gusto ni Juan ang aktuwal na paggawa. Mahilig siyang gumawa ng mga bagay-bagay. Ayaw niyang maupo sa klase at makinig sa sinasabi ng guro. Ayaw niyang magbasa ng mga textbook. Pero ang mga lektyur ay bahagi ng kanyang pag-aaral, at ang pagbabasa ay kinakailangan para pumasa sa mga test. Hindi niya basta-basta mababalewala ang mga kinakailangan nang dahil sa hindi akma ang mga ito sa estilo ng kanyang pag-aaral. Siya ang nagpapasiya kung makikinig siya nang husto, magbabasa nang husto, at pagkatapos ay mabilis na susubukang gawin ang mga bagay-bagay pagkatapos ng klase para matuto siya nang aktuwal.

Natuklasan ni Arlene na mas natututo siya kapag tinatalakay niya sa iba ang mga ideya. Nagpapasiya siyang mag-aral nang regular na kasama ng iba.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Paano mo higit na magagamit ang iyong estilo sa pag-aaral sa iba't ibang sitwasyon sa pag-aaral?

Step 1: Isipin ang mas gusto mong estilo sa pag-aaral.

Step 2: Humarap sa isa pang kagrupo at talakayin kung paano ka makakaangkop sa sumusunod na mga sitwasyon:

1. Ano ang magagawa mo para matuto sa talakayan ng grupo?
2. Ano ang magagawa mo para matuto mula sa isang lektyur?
3. Ano ang magagawa mo para maisaulo ang isang listahan ng mga salita?

Step 3: Magpalitan ng mga role at ulitin ang steps 1 at 2.

3. LIMITAHAN NANG EPEKTIBO ANG STRESS

Basahin: Habang nag-aaral ka, mai-stress ka. Bahagi iyan ng buhay at bahagi ng iyong pag-aaral. Ang stress sa iyong pag-aaral ay maaaring magmula sa sumusunod na mga bagay at marami pang iba:

- Hindi maunawaan kung ano ang inaasahan
- Hindi handa
- Hindi natapos ang mga assignment sa takdang oras
- Takot na bumagsak sa test
- Takot na magsalita sa harapan ng iba
- Napakaraming bagay na gagawin
- Pagkikipagtulungan sa ibang mga tao

Kapag sumulong ka nang may pananampalataya, bibiyayaan ka ng Panginoon ng lakas at kakayahan. Hindi mo maiaalis ang stress sa iyong pag-aaral, pero maaari mo itong limitahan. Kaya pansinin ang mga senyales ng stress at humanap ng mga paraan para makaagapay sa o malimitahan ang stress. Nakalista ang ilang mungkahi sa ibaba:

- Muling pag-isipan ang iyong mga inaasahan
- Hayaan ang mga bagay na hindi mo makokontrol
- Magtuon sa nagagawa mo nang mahusay
- Iwasang ikumpara ang sarili mo sa iba
- Mag-ehersisyo
- Maglingkod sa iba
- Magpahinga
- Muling magpokus sa pasasalamat
- Paghati-hatiin ang malalaki o mahihirap na gawain
- Gumawa ng maliit na hakbang pasulong ngayon

Talakayin: Ano ang nakatulong sa inyo na malimitahan ang stress?

AKTIBIDAD (5 minuto)

Mag-isip ng mga paraan para malimitahan ang iyong stress. Mag-ukol ng ilang minuto upang lihim na pag-isipang mabuti at isulat ang mga sagot sa sumusunod na mga tanong.

Step 1: Anong mga stress ang kinakaharap ko?

_____

_____

_____

Step 2: Pumili ng isang paraang gusto mong subukan para malimitahan ang stress. Kumpletuhin ang sumusunod na pangungusap:

"Kapag nai-stress ako tungkol sa _____,

ang gagawin ko ay _____."

Step 3: Anumang oras ngayon, muling isulat ang pangungusap na ito sa ibang papel. Ilagay ito sa dingding mo, sa bulsa mo, o sa ibang lugar kung saan ito magpapaalala sa iyo kung paano mo lilimitahan ang stress.

Talakayin: Ano ang pinakamahalagang bagay na natutuhan mo sa miting na ito ng grupo?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipan ng bawat isa kung ano ang natutuhan ninyo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa inyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Maganda ang payo na bumagal nang kaunti, dumiretso ng lipad, at magtuon sa kung alin ang mahahalaga kapag nakararanas ng masasamang kondisyon" (Dieter F. Uchtdorf, "Sa mga Bagay na Pinakamahalaga," *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2010, 19).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at lumagda sa ibaba pagkatapos.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibababahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] sa linggong ito.
Ⓑ	Ia-update ko ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.
Ⓒ	Gagawin ko ang isa sa sumusunod na mga skill o gawi (bilugan ang isa sa mga sumusunod o sumulat ng sarili mo sa ibaba): unawain kung ano ang kinakailangan, unawain ang aking estilo sa pag-aaral, o kayanin ang stress. _____
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang action partner ko.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

MGA TAGUBILIN SA WELDING ASSIGNMENT

Instructor:

"Ang welding project ay nakatakdang isumite sa Lunes. Kunin ang bakal na kailangan mo sa proyekto mula sa bin number 7. Iwelding ang dalawang piraso sa 45 degrees. Gusto kong kinisin mo nang husto ang mga welding. Tandaan, kapag mas maganda ang pagwelding mo, mas kakaunti ang kikinisin mo. Tiyaking isuot ang buong safety gear mo. Nakita ko ang dalawa sa inyo noong isang araw na kulang ang suot na safety gear. Babawasan ko ang puntos mo kung hindi mo suot ang buong safety gear mo."

Bumalik sa pahina 154.

MGA TALA

10

PATATAGIN ANG MGA SKILL SA PAG-AARAL

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Lutasin ang mga Problema

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Pumili ng Lugar at Oras para sa Pag-aaral
2. Tandaan ang Natutuhan Mo
3. Magbasa at Magsulat nang Epektibo
4. Iwasang Magpaliban
5. Maghanda para sa mga Test

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ I-update ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.

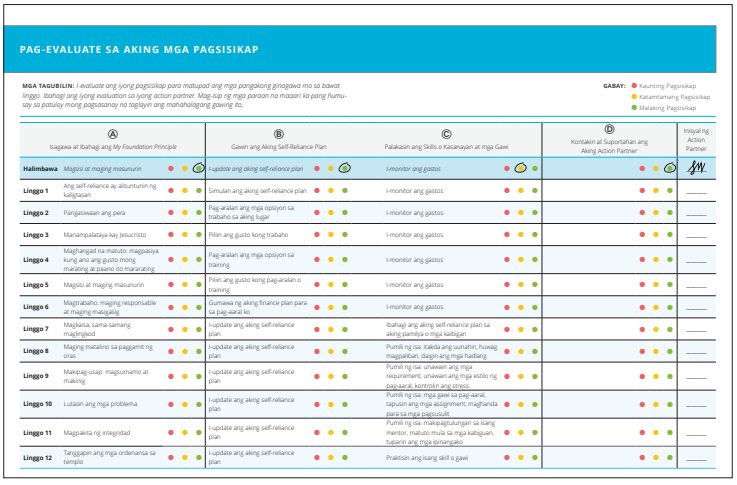
Ⓒ Isagawa ang isa sa sumusunod na mga skill o gawi: unawain kung ano ang kailangan, unawain ang estilo ko sa pag-aaral, o limitahan ang stress (o isagawa ang isa pang skill o gawi na napili mo noong nakaraang linggo).

Ⓓ Kontakin at suportahan ang aking action partner.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto para i-evaluate ang mga pagsisikap mong tuparin ang mga ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin sa kanya ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?



PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na taglayin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: ● Kaunting Pagsisikap ● Katamtamang Pagsisikap ● Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masururin* ● ● ◎	*I-update ang aking self-reliance plan* ● ● ◎	*I-monitor ang gastos* ● ◎ ●	● ● ◎	SM
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan ● ● ●	Simulan ang aking self-reliance plan ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera ● ● ●	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 3	Manampalataya kay Jesucristo ● ● ●	Pilin ang gusto kong trabaho ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito mararatng ● ● ●	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 5	Magsisi at maging masururin ● ● ●	Pilin ang gusto kong pag-aralan o training ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging matagasig ● ● ●	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang maglingkod ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kabigan ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: italida ang uunahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at making ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 11	Magpakita ng integridad ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Praktisin ang isang skill o gawi ● ● ●	● ● ●	____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-sama ulit bilang grupo at ireport ang inyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ilahad ng bawat isa kung ang markang ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat ipinangako ninyong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang naging mga karanasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang i-update mo ang iyong plano para maging self-reliant?
- Ano ang natutuhan mo nang isagawa mo ang isang skill o gawi?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong babae o lalaki at hindi kapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner

Contact Information

Isulat kung paano at kailan ninyo makokontak ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: LUTASIN ANG MGA PROBLEMA—
Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Bakit tinutulutan ng Ama sa Langit na magkaroon tayo ng mga problema at pagsubok?

Panoorin: "A Bigger Truck?" makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 167.)

Talakayin: Ano ang tunay na problema sa kuwentong ito? Ano ang ilang opsiyon para sa dalawang lalaki?

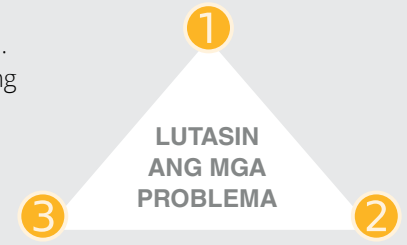
Basahin: Doktrina at mga Tipan 9:7–9 at ang pahayag ni Elder Robert D. Hales (sa kanan)

AKTIBIDAD

Step 1: Pumili ng isang partner, at basahin ang mga hakbang sa ibaba.

ALAMIN
Ano ang **tunay** na problema?

MAGPASIYA AT KUMILOS
Manalangin na mapatnubayan. Magpasiya. Pagkatapos ay kumilos nang may pananampalataya. Maganda ba ang mga resulta? Kung hindi, subukang muli ang step 1–3. **Huwag sumuko!**



PAG-ARALAN ANG MGA OPSYON
Ano ang posibleng mga solusyon?
Alin ang pinakamagandang solusyon?

Step 2: Pumili ng isang problemang kinakaharap mo at isulat ito sa ibaba.

_____

Step 3: Gamitin ang bawat hakbang sa iyong problema.

Tukuyin:_____

Pag-aralan ang mga opsiyon:_____

_____

Magpasiya at kumilos:_____

_____

_____

"Masdan, hindi mo naunawaan; inakala mo na aking ibibigay ito sa iyo, gayong wala kang inisip maliban sa ito ay itanong sa akin.

"Subalit, masdan, sinasabi ko sa iyo, na kailangan mong pag-aralan ito sa iyong isipan; pagkatapos kailangang itanong mo sa akin kung ito ay tama, at kung ito ay tama aking papapangyarihin na ang iyong dibdib ay mag-alab; samakatwid, madarama mo na ito ay tama.

"Subalit kung ito ay hindi tama wala kang madaramang gayon, kundi ikaw ay magkakaroon ng pagkatuliro ng pag-iisip na magiging dahilan upang makalimutan mo ang bagay na mali."

DOKTRINA AT MGA TIPAN 9:7–9

"Inaasahan ng Panginoon na tutulong tayong lutasin ang sarili nating mga problema. . . . Tayo ay nag-iisip at matatalinong tao. May kakayahan tayong matukoy ang ating mga pangangailangan, magplano, magtakda ng mga mithiin, at lutasin ang ating mga problema.

ROBERT D. HALES, "Every Good Gift," *New Era*, Ago. 1983, 8, 9

Basahin: 1 Nephi 17:51 at 1 Nephi 18:2–3 (sa kanan)

Talakayin: Paano nakagawa ng sasakyang-dagat si Nephi?

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain.

- ☐ Kumilos ayon sa mga hakbang na tinalakay mo sa aktibidad para simulan ang paglutas sa problema mo. Tandaan, huwag kang susuko. Mahabang panahon ang kailangan para malutas ang mga problema at gumawa ng mga pagbabago.
- ☐ Ibahagi sa iyong pamilya o mga kaibigan ang natutuhan mo ngayon tungkol sa paglutas ng mga problema.

MAS MALAKING TRAK?

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

ELDER DALLIN H. OAKS: Dalawang lalaki ang nagsosyo. Nagtayo sila ng maliit na silungan sa tabi ng mataong daan. Kumuha sila ng isang sasakyan at nagpunta sa bukid ng isang magsasaka, at doo'y bumili sila ng isang trak ng milon na isang dolyar bawat isa. Dinala nila ang trak na puno ng milon sa kanilang silungan sa tabi ng daan, at doo'y ipinagbili ang kanilang mga milon ng isang dolyar bawat isa. Nagbalik sila sa bukid ng magsasaka at bumili ng isa pang trak ng milon na tig-iisang dolyar ang halaga. Dinala [nila] ang mga ito sa tabi ng daan, muling ipinagbili sa halagang isang dolyar ang bawat milon. Habang papunta sila muli sa bukid ng magsasaka upang muling magkarga, sinabi ng isang kasosyo sa isa, "Kaunti lang yata ang kita natin sa negosyong ito, di ba?" "Hindi naman," sagot ng isa pa. "Palagay mo ba'y kailangan natin ng mas malaking trak?"

("Pokus at mga Priyoridad," *Liahona,* Hulyo 2001, 99)

Bumalik sa pahina 166.

"At ngayon, kung ang Panginoon ay may gayon kadakilang kapangyarihan, at makagagawa ng maraming himala sa mga anak ng tao, paanong hindi niya ako maaaring atasan, na ako ay gumawa ng sasakyang-dagat?"

1 NEPHI 17:51

"Ngayon ako, si Nephi, ay hindi ginawa ang mga kahoy alinsunod sa pamamaraang natutuhan ng tao, ni aking binuo ang sasakyang-dagat alinsunod sa pamamaraan ng tao; kundi binuo ko ito alinsunod sa pamamaraang ipinakita ng Panginoon sa akin; kaya nga, hindi ito alinsunod sa pamamaraan ng tao.

"At ako, si Nephi, ay madalas na umakyat sa bundok, at madalas akong nanalangin sa Panginoon; anupa't nagpakita sa akin ang Panginoon ng mga dakilang bagay."

1 NEPHI 18:2–3

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Sa huling miting natuto ka tungkol sa pag-unawa at pagtugon sa mga inaasahan. Sa miting ngayon matututo ka ng mga skill sa pag-aaral na tutulong sa iyo na magtagumpay sa iyong training program. Mapapatatag mo ang iyong mga skill sa pag-aaral sa paggawa ng mga sumusunod:

1. Pumili ng lugar at oras para sa pag-aaral.
2. Tandaan ang natutuhan mo.
3. Magbasa at magsulat nang epektibo.
4. Iwasang magpaliban.
5. Maghanda para sa mga test.

1. PUMILI NG LUGAR AT ORAS PARA SA PAG-AARAL

Talakayin: Kailan at saan ka nag-aaral? Palagay mo ba epektibo ang pag-aaral mo sa mga lugar at oras na ito? Bakit oo o bakit hindi?

Basahin: Ang pagtatakda ng regular na oras ng pag-aaral ay makakatulong sa iyo na magtagumpay sa iyong pag-aaral o training program. Humanap ng mga lugar na malinis, tahimik, at naiilawan nang husto kung saan ka makakapag-aral nang walang gambala. “Masdan, ang aking bahay ay isang bahay ng kaayusan, wika ng Panginoong Diyos, at hindi isang bahay ng kaguluhan” (D at T 132:8).

Ang paggalang sa araw ng Sabbath ay magpapalakas ng iyong pananam-palataya at makakatulong para higit kang matuto. Iwasan ang paggawa ng schoolwork sa araw ng Sabbath.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Pumili ng mga lugar at oras para makapag-aral nang regular.

Step 1: Isulat ang dalawang pinakamaiinam na lugar para makapag-aral:

_____

_____

Step 2: Isulat ang pinakamaiinam na oras para makapag-aral:

_____

_____

Step 3: Ilista ang anumang mga problema o gambalang maaaring pumigil sa iyo na makapag-aral sa mga lugar at oras na inilista mo sa itaas.

ANO ANG MAKAKAHADLANG SA AKIN NA MAKAPAG-ARAL?	PAANO KO LULUTASIN ANG PROBLEMANG ITO?
Halimbawa: nag-iingay ang mga anak ko	Mag-aral bago magising ang mga anak ko

Step 4: Talakayin sa isang partner kung paano ninyo malulutas ang mga problemang ito. Isaalang-alang ang mga hakbang sa paglutas ng problema na tinalakay ninyo sa Alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] ngayon.

Basahin: Dahil matagal ang mag-aral, kakaunti ang oras mong gawin ang iba pang mga bagay. Kailangan kang magsabi ng "hindi" sa ilang aktibidad para makapag-aral kang mabuti.

2. TANDAAN ANG NATUTUHAN MO

Basahin: Maraming paraan para magsaulo, matuto, at makatanda ng impormasyon. Narito ang ilang pamamaraan.

- **Nakaiskedyul na mga pagrerepaso:** Paulit-ulit na basahin at alalahanin ang impormasyon nang mas matagal. Halimbawa:

BAGONG IMPORMASYON	MAKALIPAS ANG 1 ORAS	MAKALIPAS ANG 1 ARAW	MAKALIPAS ANG 1 LINGGO	MAKALIPAS ANG 1 BUWAN
Basahin o pag-aralan ang isang bagay sa klase at magtala.	Mag-ukol ng 10 minuto para repasuhin ang iyong mga itinala.	Mag-ukol ng 10 minuto para muling magrepaso; ibuod ang iyong mga itinala.	Mag-ukol ng 10 minuto para muling magrepaso.	Mag-ukol ng 10 minuto para muling magrepaso; dapat ay tandang-tanda mo na ito ngayon!

- **Mga flash card:** Isulat ang mga ideya, sipi, data, formula, at kaisipan sa mga index card, at saka repasuhin ang mga ito nang regular. Halimbawa, isinulat ni Afu ang mga electrical formula sa mga card para maalala niya ang mga ito. Binabasa niya ang kanyang mga card nang maraming beses sa isang araw. Narito ang isang halimbawa kung paano ginagamit ni Afu ang kanyang mga card: isinusulat niya ang isang katagang pag-aaralan sa harapan ng card at ang formula sa likuran, gaya nito:

- **Iugnay ang natutuhan mo sa isang bagay na alam mo na:** Iugnay ang isang bagay na hindi pamilyar sa isang bagay na alam mo na. Halimbawa, nag-aaral si Stefano ng mga computer term. Hindi niya alam kung ano ang algorithm. Nabasa niya na ito ay isang "proseso o grupo ng mga patakarang susundin, lalo na ng mga computer." Mahilig magluto si Stefano, at ang isang computer na gumagamit ng algorithm ay nagpaalala sa kanya sa isang tao na sinusundan ang isang resipe. Natulungan siya nitong makaalala.

- **Ituro ang natutuhan mo:** Ibahagi sa isang tao ang natututuhan mo. Magbibigay ito sa iyo ng pagkakataon na mas maunawaan at maalala ang bagong impormasyon. Sa bahay ng kanyang mga magulang isang araw ng Sabado, tinuruan ni Afu ang kanyang ama kung paano ayusin ang isang kabitan ng ilaw na matagal nang sira.
- **Gamitin ang natutuhan mo:** Ang paggamit sa buhay mo ng natutuhan mo ay tinutulungan kang maalala ito. Kung natuto ka ng bagong salita, gamitin ito nang ilang beses. Kung natuto kang mag-ayos ng motor, mag-ayos ka ng motor sa lalong madaling panahon. Nang ikuwento ng kapitbahay kay Rachel ang isang legal na problema na hindi niya naunawaan, naipaliwanag ito ni Rachel batay sa isang bagay na natutuhan niya noon lang linggong iyon.

Talakayin: Ano na ang mga naranasan mo sa alinman sa mga pamamaraang ito o sa iba pang mga paraan ng pag-alaala?

3. MAGBASA AT MAGSULAT NANG EPEKTIBO

Basahin: Ang pagbabasa ay mahalaga sa iyong pag-aaral. Ang pagpapaigi sa iyong mga skill sa pagbabasa ay tutulungan kang mas maunawaan at matandaan ang mga bagay na pinag-aaralan mo. Ang sumusunod na aktibidad ay tutulungan kang humanap ng mga paraan para mapaigi pa ang iyong mga skill sa pagbabasa.

AKTIBIDAD (7 minuto)

Step 1: Basahin ang sumusunod na pahayag ni Pangulong Henry B. Eyring. Habang nagbabasa, markahan ang mga punto na sa tingin mo ay pinakamahalaga, magtala sa mga margin, o gumawa ng iba pang mga bagay na nakakatulong sa iyo na makaunawa.

> "Ang pagbabalik-loob sa ebanghelyo ni Jesucristo ay naghihikayat ng hangaring matuto. . . . Ito ang likas na bunga ng pamumuhay ayon sa ebanghelyo ni Jesucristo. . . .
>
> "Ang Panginoon at ang Kanyang Simbahan ay lagi nang naghihikayat ng pag-aaral para maragdagan ang kakayahan nating maglingkod sa Kanya at sa [Kanyang] mga anak. Para sa bawat isa sa atin, anuman ang ating mga talento, may nakalaan Siyang paglilingkod na dapat nating ibigay. At upang maisagawa ito nang mabuti palaging kailangan ang pag-aaral, hindi lamang minsan o sa limitadong panahon, kundi patuloy na gawin ito.

Nasa kabilang pahina ang karugtong.

". . . Sa pamamagitan ng pagdarasal, pag-aayuno, at pagsusumikap, . . . maaasahan natin ang Kanyang tulong. . . . Ang ibig sabihin [nito] ay mas mabilis tayong matututo at lalago ang ating skill nang higit pa sa magagawa natin sa angkin nating mga kakayahan.

"Dapat nating unahing matutuhan ang mga bagay na espirituwal. . . . Tandaan, interesado kayong mag-aral, hindi lamang para sa buhay na ito kundi para sa buhay na walang hanggan. Kapag malinaw ninyong naunawaan iyan, uunahin ninyo ang espirituwal na pag-aaral nang hindi [binabalewala] ang sekular na pag-aaral. Sa katunayan, mas magsusumigasig pa kayo sa inyong sekular na pag-aaral kaysa kapag wala kayo ng espirituwal na pananaw na iyan" ("Real-Life Learning," *New Era,* Abr. 2009, 2–4, 5).

Step 2: Ibuod ang sa tingin mo'y itinuturo ni Pangulong Eyring:

Step 3: Sumama sa ibang mga kagrupo at tingnan kung paano nila minarkahan ang tekstong ito para mapaigi pa ang kanilang mga skill sa pagbabasa.

Talakayin: Ano ang iba pang mga paraan na mapapaigi mo ang iyong mga skill sa pagbabasa?

Basahin: Ang magandang pagsulat ay mahalaga rin sa iyong pag-aaral. Habang nagsusulat, tiyaking tugma ang iyong estilo sa mga inaasahan ng instructor. May tatlong pangunahing estilo ng pagsulat ng mga assignment:

- Nagbibigay-kaalaman
- Malikhain
- Mapanghikayat

Pagsulat na nagbibigay-kaalaman: Ayusin ang impormasyon at gawing madaling maunawaan ang kumplikadong mga ideya. Halimbawa, binigyan si Stefano ng assignment sa pagsulat na nagbibigay-kaalaman tungkol sa pagkain. Isinulat niya ang kasaysayan ng kanyang paboritong pagkain at ilang kawili-wiling katotohanan tungkol dito.

Malikhaing pagsulat: Isulat ang sarili mong mga ideya, orihinal na kaisipan, at bagay na magiging kawili-wili sa mga tao. Ang sumunod na assignment ni Stefano ay gumawa ng malikhaing pagsulat tungkol sa pagkain. Sumulat si Stefano tungkol sa lasa, texture, at kulay ng kanyang paboritong pagkain na masaya at kawili-wili.

Mapanghikayat na pagsulat: Magsulat sa paraang nakakaganyak, nakakakumbinsi, o nakakahikayat sa isang tao na gawin ang isang bagay o mag-isip sa isang partikular na paraan. Para magawa ito nang epektibo, kailangan mong alamin ang mga totoong pangyayari at magkakasalungat na pananaw at suportahan ang iyong argumento. Iminungkahi ni Stefano sa kanyang mapanghikayat na pagsulat na dapat subukan ng bawat turista ang paborito niyang pagkain dahil sa kakaibang lasa nito at sa kahalagahan nito sa kultura.

AKTIBIDAD (5 minuto)

Ngayo'y ikaw naman ang susubok sa assignment sa pagsulat.

Step 1: Mag-isip ng isang pagkaing gusto mo.

Step 2: Pumili ng isa sa mga estilo sa pagsulat (nagbibigay-kaalaman, malikhain, o mapanghikayat) at mag-ukol ng dalawa o tatlong minuto para magsulat tungkol sa pagkaing pinili mo sa step 1.

Step 3: Ibahagi sa isa pang miyembro ng grupo ang mga pangungusap mo.

Talakayin: Paano makakatulong ang pagpapaganda ng pagsulat mo para magtagumpay ka sa iyong training program?

4. IWASANG MAGPALIBAN

Basahin: Gamitin nang may katalinuhan ang oras at lakas mo sa pagkumpleto ng mga assignment. Iwasang magpaliban. "Maggapas habang may araw pa" (D at T 6:3).

Talakayin: Ano ang ilang dahilan ng ating pagpapaliban?

AKTIBIDAD (5 minuto)

Gaano mo kahusay na nakukumpleto ng mga assignment? Bilugan ang salitang pinakamainam na naglalarawan kung gaano mo kadalas gawin ang mga bagay na ito:

Nagtatanong ako hanggang sa lubos kong maunawaan ang isang assignment.	Hindi kailanman	Kung minsan	Madalas	Palagi
Kapag nakatanggap ako ng assignment o proyekto, tinatandaan ko sa kalendaryo ang petsa ng pagpasa rito at ipinaplano ko ang mga hakbang na gagawin para matapos ito.	Hindi kailanman	Kung minsan	Madalas	Palagi
Tinitiyak ko na alam ko kung paano bibigyan ng grado ang assignment, at inaalam at ginagawa ko ang lahat ng kailangan para magtagumpay.	Hindi kailanman	Kung minsan	Madalas	Palagi
Tinatapos ko kaagad ang mga assignment ko. Hindi ako nagpapaliban.	Hindi kailanman	Kung minsan	Madalas	Palagi
Kung posible, ibinabahagi ko sa instructor ang progreso ko at nagpapatulong ako kung kailangan bago sumapit ang pasahan ng assignment.	Hindi kailanman	Kung minsan	Madalas	Palagi

Basahin: Kapag natapos mo ang isang assignment, nadarama mo ang tagumpay. Narito ang ilang paraan para matapos mo ang mga gawain:

1. ***Unahing gawin ang mahirap na bagay.*** Unahing gawin ang proyektong pinakaayaw mong gawin. Kapag natapos mo na ang pinakamahirap o pinakaayaw mong gawin, parang mas madali nang gawin ang iba pa.
2. ***Magbukod ka na ng oras.*** Magtakda ng makatotohanang haba ng oras para gawin ang partikular na mga gawain. Kung wala kang nakatakdang haba ng oras, malamang na magsayang ka ng oras.
3. ***Magkaroon ng maiikli at regular na pahinga.*** Mananariwa ang isipan mo at mas makakatuon ka pagkatapos mong magpahinga. Ang maiikli at regular na pahinga ay magpapaigi sa iyong pag-aaral.
4. ***Umangkop.*** Kapag pagod ka na, gawin ang mga gawain na hindi na gaanong pinag-iisipan.
5. ***Gantimpalaan ang sarili.*** Kung matapos mo ang iyong assignment sa takdang oras, gantimpalaan ang sarili mo ng isang bagay na gusto mo (pagkain, oras para gawin ang isang bagay na nakasisiya sa iyo, at iba pa).

Talakayin: Ano ang pinakaepektibo para sa iyo sa pagkumpleto ng mga gawain?

5. MAGHANDA PARA SA MGA TEST

Basahin: Ang mga test ay kadalasang ginagamit para ipakita kung gaano mo natutuhan ang isang bagay. Narito ang ilang paraan na maaari kang maging mas mahusay sa pagkuha ng test:

Bago ang test:

- Pag-aralan nang regular ang materyal na pagmumulan ng test.
- Matulog nang sapat.
- Kumain ng masustansyang pagkain at uminom ng sapat na tubig.
- Magdasal bago mag-aral at bago kumuha ng test.
- Tiyaking mayroon ka ng mga bagay na kailangan para sa test (lapis, calculator, mga kagamitan, at iba pa).

Sa oras ng test:

- Magtiwala sa alam mo.
- Maging matapat. Huwag mandaya.
- Planuhin ang oras mo; kapag sinimulan mo ang bawat tanong o section, magpasiya kung ilang oras ang maiuukol mo rito.
- Basahing mabuti at basahing muli ang mga tagubilin: ano ba talaga ang ipinagagawa?
- Tapusin muna ang pinakamadadaling tanong para magkaroon ng tiwala sa sarili; pagkatapos ay balikan ang iba pa.

Talakayin: Ano ang nagawa mo para maghanda at masagutan nang epektibo ang mga test?

Basahin: "Ang pag-aaral ay isang prosesong walang-katapusan. Kailangan nating basahin, obserbahan, unawain, at pagnilayan yaong nakalantad sa ating isipan. Naniniwala ako sa ebolusyon ng isipan, puso, at kaluluwa ng sangkatauhan. Naniniwala ako sa pagpapahusay. Naniniwala ako sa paglago" (Gordon B. Hinckley, *Standing for Something* [2000], 62).

Talakayin: Ano ang pinakamahahalagang bagay na natutuhan mo sa miting na ito ng grupo?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipang mag-isa kung ano ang natutuhan mo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa iyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Kapag ginawa ninyo ang inyong bahagi para magtamo ng kaalaman, mabibigyang-liwanag ng Espiritu Santo ang inyong isipan. Sa pagsisikap ninyong manatiling karapat-dapat, papatnubayan kayo ng Espiritu Santo at daragdagan ang inyong kaalaman" (Mary N. Cook,"Maghangad na Matuto: May Gawain Kayong Gagawin," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2012, 121).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas ang bawat pangako sa action partner mo. Mangakong tuparin ang iyong mga pangako at lumagda sa ibaba pagkatapos.

ANG AKING MGA PANGAKO	
Ⓐ	Isasagawa at ibabahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] para sa linggong ito.
Ⓑ	Ia-update ko ang aking plano para maging self-reliant kung kinakailangan.
Ⓒ	Isasagawa ko ang isa sa sumusunod na mga skill o gawi (bilugan ang isa sa mga sumusunod o isulat ang sa iyo mismo sa ibaba): patatagin ang mga gawi sa pag-aaral, magbasa at magsulat nang epektibo, kumpletuhin ang mga assignment, o maghanda para sa mga test. _____
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang aking action partner.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

11

MANATILI SA TAMANG LANDAS

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Magpakita ng Integridad

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Makipagtulungan sa Isang Mentor
2. Matuto sa mga Grupo
3. Matuto sa mga Kabiguan
4. Magbago Lamang ng Direksyon Kapag Kailangan

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKO MONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO:

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ I-update ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.

Ⓒ Isagawa ang isa sa sumusunod na mga skill o gawi: patatagin ang mga gawi sa pag-aaral, magbasa at magsulat nang epektibo, kumpletuhin ang mga assignment, o maghanda para sa mga test (o magsagawa ng isa pang skill o gawi na napili mo noong nakaraang linggo).

Ⓓ Kontakin at suportahan ang aking action partner.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto para i-evaluate ang mga pagsisikap mong tuparin ang mga ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin sa kanya ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?

PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na taglayin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: ● Kaunting Pagsisikap ● Katamtamang Pagsisikap ● Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin* ● ● ●	*I-update ang aking self-reliance plan* ● ● ●	*I-monitor ang gastos* ● ● ●	● ● ●	SM
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan ● ● ●	Simulan ang aking self-reliance plan ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera ● ● ●	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 3	Manampalataya kay jesucristo ● ● ●	Piliin ang gusto kong trabaho ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito mararating ● ● ●	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin ● ● ●	Piliin ang gusto kong pag-aralan o training ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging masigasig ● ● ●	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko ● ● ●	I-monitor ang gastos ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang maglingkod ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: italida ang uunahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at making ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 11	Magpakita ng integridad ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako ● ● ●	● ● ●	____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo ● ● ●	I-update ang aking self-reliance plan ● ● ●	Praktisin ang isang skill o gawi ● ● ●	● ● ●	____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-sama ulit bilang grupo at ireport ang inyong mga resulta. Ikutan ang grupo at ilahad ng bawat isa kung ang markang ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat isa sa mga ipinangako ninyong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayo'y ibahagi bilang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang naging mga karanasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang i-update mo ang iyong plano para maging self-reliant?
- Ano ang natutuhan mo nang gamitin mo ang isang skill o gawi?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong babae o lalaki at hindi kapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner *Contact Information*

Isulat kung paano at kailan ninyo makokontak ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: MAGPAKITA NG INTEGRIDAD—Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Bakit mahal ng Panginoon ang mga taong may "integridad ng puso"?

Panoorin: "What Shall a Man Give in Exchange for His Soul?" makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 183.)

Talakayin: Ano ang ibig sabihin ng magkaroon ng integridad? Paano ipinagpapalit ng mga tao ang kanilang kaluluwa para makuha lamang ang gusto nila sa buhay na ito?

Basahin: Mga Saligan ng Pananampalataya 1:13 at Job 27:5 (sa kanan)

AKTIBIDAD

Bigyan ng marka ang sarili mo sa sumusunod na mga aspeto.

MAGLAGAY NG NUMERO SA UNAHAN NG BAWAT ITEM PARA IPAKITA KUNG GAANO KADALAS MO GINAGAWA ITO

1 = hindi kailanman, 2 = kung minsan, 3 = madalas, 4 = palagi

_____1. Tinutupad ko ang lahat ng aking pangako, ipinangakong gawin, at tipan.

_____2. Lubos akong tapat sa mga sinasabi ko at sa mga rekord na iniingatan ko.

_____3. Hindi ako nagmamalabis para magmukhang mas maganda ang mga bagay-bagay.

_____4. Ibinabalik ko ang lahat ng hiniram ko at hindi ko kinukuha ang mga bagay na hindi akin.

_____5. Lubos ang katapatan ko sa aking asawa sa salita at sa gawa.

_____6. Hindi ako nandaraya, kahit alam kong hindi ako mahuhuli.

_____7. Kapag may napulot akong isang bagay na hindi akin, isinasauli ko ito sa may-ari.

_____8. Lagi kong binabayaran ang perang hinihiram ko.

Talakayin: Basahin ang Mosias 4:28 (sa kanan) at ang pahayag ni Elder Joseph B. Wirthlin (sa pahina 183). Bakit kailangan ng personal na integridad sa pagbabayad ng utang o business o student loan (tulad ng PEF loan)?

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain:

☐ Pag-igihin ang isa sa walong aspetong minarkahan mo sa itaas.

☐ Ibahagi sa iyong pamilya o mga kaibigan ang natutuhan mo ngayon tungkol sa integridad.

"Naniniwala kami sa pagiging matapat."

MGA SALIGAN NG PANANAMPALATAYA 1:13

"Hanggang sa ako'y mamatay ay hindi ko aalisin sa akin ang aking pagtatapat."

JOB 27:5

"At nais kong inyong pakatandaan, na sinuman sa inyo ang manghiram sa kanyang kapitbahay ay nararapat na isauli ang bagay na kanyang hiniram, alinsunod sa kanyang pinakipagka-sunduan, o kung hindi, kayo ay magkakasala; at marahil, inyong papapangyarihin ang inyong kapitbahay na magkasala rin."

MOSIAS 4:28

ANONG IBIBIGAY NG TAO NA KATUMBAS SA KANIYANG BUHAY?

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

ELDER ROBERT C. GAY: Minsa'y itinanong ito ng Tagapagligtas sa Kanyang mga disipulo: "Anong ibibigay ng tao na katumbas sa kaniyang buhay?"

Ito ay tanong na itinuro ng aking ama na pag-isipan kong mabuti maraming taon na ang nakalilipas. Habang lumalaki ako, binigyan ako ng mga magulang ko ng mga gawaing-bahay at binigyan ako ng allowance para sa gawaing iyon. Madalas kong gamitin ang perang iyon, na mahigit 50 cents kada linggo, para manood ng sine. Ang halaga ng tiket sa sinehan noon ay 25 cents para sa isang batang 11-taong-gulang. May natitira pa akong 25 cents para ipambili ng kendi, na tig-5 cents ang isa. May sine na, may kendi pa! Ang sarap ng buhay ko noon.

Maayos ang lahat hanggang sa mag-12 anyos ako. Habang nakapila isang hapon, nalaman ko na ang halaga ng tiket para sa mga 12-anyos ay 35 cents, at ibig sabihin niyan ay mababawasan ng dalawa ang kendi. Dahil hindi ako handang isakripisyo iyon, ikinatwiran ko na, "Tulad pa rin noong isang linggo ang hitsura mo." Pagkatapos ay lumapit ako at humingi ng tiket na halagang 25 cents. Hindi nagduda ang kahera, at lima pa rin ang nabili kong kendi sa halip na tatlo.

Sa tuwa sa nagawa ko, nagmadali akong umuwi para ikuwento kay Itay ang malaking tagumpay ko. Habang ikinukuwento ko ang mga detalye, wala siyang imik. Pagkatapos ko, tumingin lang siya sa akin at sinabing, "Anak, ipagbibili mo ba ang kaluluwa mo sa halagang singko?" Tumimo ang sinabi niya sa batang puso ko. Hinding-hindi ko nalimutan ang aral na ito.

("Anong Ibibigay ng Tao na Katumbas sa Kaniyang Buhay?" *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2012, 34)

Bumalik sa pahina 182.

"Ang ibig sabihin ng integridad ay laging gawin ang tama at mabuti, anuman ang ibunga nito. Ibig sabihin ay pagiging mabuti mula sa kaibuturan ng ating kaluluwa, hindi lamang sa ating mga kilos kundi, ang mas mahalaga, sa ating puso't isipan. . . . Ang kaunting pagsisinungaling, pandaraya, o pananamantala ay hindi kalugud-lugod sa Panginoon. . . . Ang pinakadakilang gantimpala ng integridad ay ang palaging pagsama ng Espiritu Santo, . . . [na] gagabay sa lahat ng ating ginagawa."

JOSEPH B. WIRTHLIN, "Personal Integrity," *Ensign,* Mayo 1990, 30, 32, 33

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Sa huling miting, pinag-aralan mo ang ilang skill at gawi na tutulong sa iyo na magtagumpay sa iyong training program. Ngayon ay pag-aaralan mo ang mga skill na tutulong sa iyo na manatili sa tamang landas upang matapos ang iyong training.

Kahit mahirap, tapusin ang pag-aaral mo sa paggawa ng mga bagay na ito:

1. Makipagtulungan sa isang mentor.
2. Matuto sa mga grupo.
3. Matuto sa mga kabiguan.
4. Magbago lamang ng direksyon kapag kailangan.

1. MAKIPAGTULUNGAN SA ISANG MENTOR

Basahin: Naglalagay ang Ama sa Langit ng mga tao sa ating buhay na nagmamalasakit at magpapalakas sa atin. Ang ilang mentor ay maaaring marami nang karanasan sa gusto mong gawin at kayang sagutin ang mga tanong mo. Ang iba pang mga mentor ay maaaring handang mag-ukol ng oras sa paghihikayat sa iyo na gumawa ng mga pagbabago sa buhay mo at panagutin ka sa progreso mo.

Talakayin: Sino ang pinakamalaki ang naitulong sa iyo nang magbuo ka ng plano para maging self-reliant? Ano ang ginawa niya?

Basahin: Itinuro ni Elder Robert D. Hales, "Mapanalanging piliin ang mga tagapagturo na iniisip ang inyong espirituwal na kapakanan" ("Pagtugon sa mga Hamon ng Mundo Ngayon," *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2015, 46).

AKTIBIDAD (5 minuto)

Step 1: Tingnan ang iyong plano para maging self-reliant sa mga pahina 107–8 at pag-isipan ang klase ng tulong na kailangan mo.

Step 2: Isulat ang pangalan ng tatlong tao na makakatulong sa iyo na isagawa ang iyong plano.

_____

_____

_____

Step 3: Isulat kung kailan at paano kayo magkikita upang magsanggunian tungkol sa iyong plano.

_____

_____

Basahin: Patuloy na maghanap ng mga mentor. Maghanap ng mga tao na matagumpay na nagawa ang gusto mong gawin. Masdan ang ginagawa nila at ang mga katangiang taglay nila kaya sila nagtagumpay. Huwag matakot na magtanong sa kanila, at maging handang matuto mula sa kanila. Palaging magpasalamat sa tulong ng isang mentor. Ipagdasal na malaman kung paano mo mabubuo at mapapatatag ang mga espesyal na relasyong ito, at ipamuhay ang natutuhan mo.

2. MATUTO SA MGA GRUPO

Basahin: Ang mga grupo ay nagbibigay sa atin ng mga pagkakataon na ibahagi ang ating mga ideya at matuto sa mga karanasan at kaalaman ng iba.

Talakayin: Ano ang ilang karanasan mo sa mga group project noong araw? Ano ang natutuhan mula rito?

Basahin: Ang mga alituntuning ito na ginagawang matagumpay ang self-reliance group na ito ay magagamit sa iyong magiging mga study group o katulad na mga grupo, tulad ng mga team sa trabaho at mga council sa Simbahan. Para maging epektibo ang mga grupo, gawin ang mga sumusunod:

- Hanapin ang pinakamahuhusay na estudyante na makakatulong mo—lalo na yaong masisigasig na katulad mo.
- Pakitunguhan nang pantay-pantay ang lahat ng participant.
- Magsalita nang magalang sa iba. Dapat madama ng bawat isa na ligtas niyang maibabahagi ang kanyang mga ideya.
- Magtakda ng regular na oras para mag-aral nang magkasama.
- Magkasundo sa isang mithiin sa simula.
- Tapusin ang bawat study session sa paggawa ng mga pangako: "Ano ang gagawin ng bawat isa sa inyo at kailan ninyo ito tatapusin?"
- Magkatuwaan pero manatiling nakapokus.
- Maging handa at gawin ang iyong bahagi. Ibahagi ang nalalaman mo at pag-aralan ang lahat ng kaya mo mula sa ibang tao.
- Kung nagtutulungan kayo sa isang proyekto, alamin ang deadline at mag-assign ng maliliit na bahaging tatapusin bago sumapit ang deadline.

3. MATUTO SA MGA KABIGUAN

Basahin: Sa iyong training daranas ka ng ilang kabiguan. Maaaring bumagsak ka sa isang test, hindi ka nakagawa ng assignment, mababa ang marka mo sa klase. Ang kabiguan ay bahagi ng pagkatuto. Ang pinakamahuhusay na mag-aaral ay bumabangong mag-isa pagkaraan ng bawat kabiguan. Ang matutong gawin ito ay mas mahalaga kaysa hindi magkamali kailanman, na hindi makatotohanan.

Maraming paraan ng pagtugon sa kabiguan. Kabilang sa ilang negatibong reaksyon ang pagsuko, pagpapahirap sa sarili dahil sa pagbagsak, o hindi pagkilos sa takot na muling mabigo.

May positibo ring mga paraan ng pagtugon sa kabiguan. Kabilang dito ang:

- Humingi ng payo sa Panginoon.
- Alamin kung bakit ka bumagsak at iwasan iyon.
- Sumangguni sa iyong mentor.
- Sumubok ng ibang paraan para makamit ang layunin o mithiin.
- Muling i-evaluate kung inaakay ka ng aksyong ito sa direksyong gusto mong puntahan, at baguhin ang kurso kung kailangan.

Talakayin: Ano ang natutuhan mo sa isang kabiguan o kalungkutan sa buhay mo?

Basahin: "Walang gustong mabigo. At lalong ayaw nating makita ng iba—lalo na ng ating mga mahal sa buhay—na mabigo tayo. Gusto nating lahat na respetuhin at igalang tayo. Gusto nating maging kampeon. Ngunit tayong mga mortal ay hindi magiging kampeon nang walang pagsisikap at disiplina o hindi nagkakamali.

Mga kapatid, ang ating tadhana ay hindi nasusukat sa dami ng pagkadapa natin kundi sa dami ng ating pagbangon, pagpagpag ng dumi sa ating sarili, at pagpapatuloy" (Dieter F. Uchtdorf, "Magagawa Na Ninyo Iyan Ngayon!" *Ensign* o *Liahona,* Nob. 2013, 55).

Talakayin: Ano ang gagawin mo sa susunod na dumanas ka ng kabiguan?

4. MAGBAGO LAMANG NG DIREKSYON KAPAG KAILANGAN

Basahin: Anumang sandali sa training mo, maaaring pakiramdam mo ay hindi tama para sa iyo ang kurso mo o ang trabahong hinahanap mo. Maaari mong isipin na dapat kang magbago ng direksyon. Kung madama mo ito, mag-ingat at isipin muna bago mo gawin ang pagbabagong iyon.

Kapag iniisip mong magbago ng direksyon, dapat mong itanong sa sarili, "Makakabuti ba sa akin ang magbago ng direksyon?" Sa unang anim na miting ng self-reliance group na ito, pinag-isipan mo nang husto ang mga opsiyon mo. Nakipag-usap ka sa maraming tao at nagsaliksik ka tungkol sa trabaho, ang training na kailangan dito, at kung paano babayaran ang training. May ginawa kang mga desisyon na nagpaganda sa pakiramdam mo.

Dapat at kailangan mong pag-isipang mabuti ang pagbabago ng direksyon na katulad noong piliin mo ang kasalukuyan mong direksyon.

Kung kailangan, gumamit ng bagong kopya ng plano para maging self-reliant (sa mga pahina 191–92), gayundin ng mga aktibidad sa mga kabanata 1–6 sa paggawa ng mga desisyon mo.

Talakayin: Paano mo maiiwasan ang pabigla-biglang mga desisyon pero maiiwasan ding masobrahan sa pag-iisip at mag-urong-sulong?

Basahin: Itinuro ni Elder Jeffrey R. Holland: "Mayroon akong lubos at tiyak na kaalaman, ganap na kaalaman, na mahal tayo ng Diyos. Mabait Siya. Siya ang ating Ama, at inaasahan Niya tayong manalangin at magtiwala at manalig at huwag sumuko at huwag mataranta at huwag umatras at huwag tumalikod kapag tila hindi tama ang nangyayari. Nananatili tayo sa landas. Patuloy tayong nagsisikap. Patuloy tayong nananalig" ("Wrong Roads," lds.org/media-library).

Talakayin: Ano ang pinakamahahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipang mag-isa kung ano ang natutuhan mo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa iyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Ang edukasyon ay kaloob ng Diyos," pagtuturo ni Elder Dallin H. at Sister Kristen M. Oaks. "Maaaring mahirapan tayong kamtin ang ating mga mithiin, ngunit maaari tayong matuto sa ating mga pakikibaka na tulad sa ating pag-aaral. Ang kalakasang tinaglay natin sa pagdaig sa mga hamon ay mapapasaatin sa darating na mga kawalang-hanggan" ("Pagkatuto at mga Banal sa mga Huling Araw," *Liahona,* Abr. 2009, 27).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MANGAKONG GAWIN—Maximum na Oras: 10 Minuto

Basahin nang malakas sa action partner mo ang bawat ipinangako mong gawin. Mangakong tuparin ang mga ipinangako mong gawin at lumagda sa ibaba pagkatapos.

MGA IPINANGAKO KONG GAWIN	
Ⓐ	Isasagawa at ibabahagi ko ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] sa linggong ito.
Ⓑ	Ia-update ko ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.
Ⓒ	Isasagawa ko ang isa sa sumusunod na mga skill o gawi (bilugan ang isa sa mga sumusunod o magsulat ng sarili mo sa ibaba): makipagtulungan sa isang mentor, matuto sa mga grupo, tuparin ang mga ipinangakong gawin, matuto sa kabiguan, o magbago ng direksyon kapag kailangan. _____
Ⓓ	Kokontakin at susuportahan ko ang aking action partner.

Ang aking lagda

Lagda ng action partner

ANG AKING PLANO PARA MAGING SELF-RELIANT

Ang Aking Mithiin para Maging Self-Reliant (kabanata 1)

Ako ay _____

para aking _____.

Ang Aking Job Plan (mga kabanata 2 at 3)

Pinagkumpara ko ang tatlong trabahong ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Ang trabahong pinili ko para sa akin ay _____ dahil sa sumusunod na mga bagay na natutuhan ko mula sa mga employer at sa iba pa tungkol sa mga realidad ng trabaho sa aming lugar:

_____

_____.

Ang Aking Education Plan (mga kabanata 4 at 5)

Pinagkumpara ko ang tatlong training option na ito:

1. _____
2. _____
3. _____

Ang training option na pinili ko ay _____ dahil sa magagastos, kalidad, placement rate, at iba pang mga bagay na mahalaga sa akin (isulat ang mga dahilan sa ibaba):

_____

_____.

Kakailanganin ng _____ (araw, linggo, buwan, taon) para makumpleto ang training na ito.

Nasa kabilang pahina ang karugtong.

Ang Aking Financial Plan (kabanata 6)

Nalaman ko na ang magagastos ko sa training ko ay _____, o _____ bawat buwan.

Matapos pagkumparahin ang iba't ibang opsiyon para sa training ko at tingnan ang sarili kong pananalapi, nalaman ko na (kaya ko / hindi ko kaya) na bayaran ang training ko. Kakailanganin ko ng karagdagang _____.

Para mabayaran ang training ko, maghahanap ako ng (trabaho, apprenticeships, scholarships, grants, tuition reimbursement, loans) _____

_____.

12

MAGHANDA PARA SA GAWAIN

ALITUNTUNIN SA MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]

- Tumanggap ng mga Ordenansa sa Templo

MGA ALITUNTUNIN, SKILL, AT GAWI SA PAG-AARAL

1. Maghanda nang Maaga para Ipakita na Ikaw ang Tamang Piliin para sa Trabaho
2. Mag-ingat ng Talaan
3. Network
4. Bayaran ang Iyong mga Student Loan
5. Patuloy na Matuto
6. Turuan ang Iba

MAGREPORT—Maximum na Oras: 25 Minuto

MGA IPINANGAKONG GAWIN NOONG NAKARAANG LINGGO

Ⓐ Isagawa at ibahagi ang alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan] noong nakaraang linggo.

Ⓑ I-update ang aking plano para maging self-reliant kung kailangan.

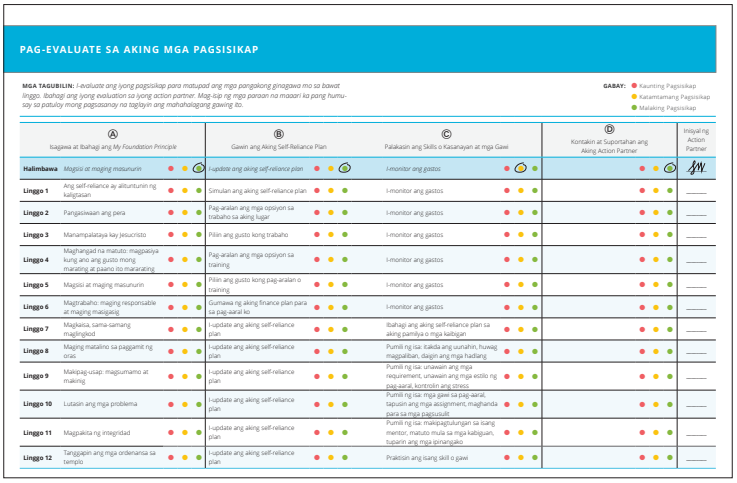
Ⓒ Isagawa ang isa sa sumusunod na mga skill o gawi: makipagtulungan sa isang mentor, matuto sa mga grupo, tuparin ang mga ipinangakong gawin, matuto mula sa kabiguan, o magbago ng direksyon kapag kailangan (o pag-aralan ang isa pang skill o gawi na pinili mo noong nakaraang linggo).

Ⓓ Kontakin at suportahan ang aking action partner.

STEP 1: MAG-EVALUATE KASAMA ANG ACTION PARTNER (5 minuto)

Mag-ukol ng ilang minuto para i-evaluate ang mga pagsisikap mong tuparin ang mga ipinangako mong gawin sa linggong ito. Gamitin ang tsart na "Pag-evaluate sa Aking mga Pagsisikap" sa simula ng workbook na ito. Ibahagi sa partner mo ang iyong evaluation at talakayin ninyo ang tanong sa ibaba. Pagkatapos ay mag-iinisyal siya kung saan tinukoy.

Talakayin: Ano ang naging mga hamon mo sa pagtupad sa mga ipinangako mong gawin sa linggong ito?



PAG-EVALUATE SA AKING MGA PAGSISIKAP

MGA TAGUBILIN: *I-evaluate ang iyong pagsisikap para matupad ang mga pangakong ginagawa mo sa bawat linggo. Ibahagi ang iyong evaluation sa iyong action partner. Mag-isip ng mga paraan na maaari ka pang humusay sa patuloy mong pagsasanay na taglayin ang mahahalagang gawing ito.*

GABAY: ● Kaunting Pagsisikap ● Katamtamang Pagsisikap ● Malaking Pagsisikap

	Ⓐ Isagawa at Ibahagi ang *My Foundation Principle*	Ⓑ Gawin ang Aking Self-Reliance Plan	Ⓒ Palakasin ang Skills o Kasanayan at mga Gawi	Ⓓ Kontakin at Suportahan ang Aking Action Partner	Inisyal ng Action Partner
Halimbawa	*Magsisi at maging masunurin*	*I-update ang aking self-reliance plan*	*I-monitor ang gastos*		
Linggo 1	Ang self-reliance ay alituntunin ng kaligtasan	Simulan ang aking self-reliance plan	I-monitor ang gastos		____
Linggo 2	Pangasiwaan ang pera	Pag-aralan ang mga opsiyon sa trabaho sa aking lugar	I-monitor ang gastos		____
Linggo 3	Manampalataya kay jesucristo	Pilin ang gusto kong trabaho	I-monitor ang gastos		____
Linggo 4	Maghangad na matuto: magpasiya kung ano ang gusto mong marating at paano ito mararating	Pag-aralan ang mga opsiyon sa training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 5	Magsisi at maging masunurin	Pilin ang gusto kong pag-aralan o training	I-monitor ang gastos		____
Linggo 6	Magtrabaho: maging responsable at maging masigasig	Gumawa ng aking finance plan para sa pag-aaral ko	I-monitor ang gastos		____
Linggo 7	Magkaisa, sama-samang maglingkod	I-update ang aking self-reliance plan	Ibahagi ang aking self-reliance plan sa aking pamilya o mga kaibigan		____
Linggo 8	Maging matalino sa paggamit ng oras	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: itakda ang uunahin, huwag magpaliban, daigin ang mga hadlang		____
Linggo 9	Makipag-usap: magsumamo at making	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: unawain ang mga requirement, unawain ang mga estilo ng pag-aaral, kontrolin ang stress		____
Linggo 10	Lutasin ang mga problema	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: mga gawi sa pag-aaral, tapusin ang mga assignment, maghanda para sa mga pagsusulit		____
Linggo 11	Magpakita ng integridad	I-update ang aking self-reliance plan	Pumili ng isa: makipagtulungan sa isang mentor, matuto mula sa mga kabiguan, tuparin ang mga ipinangako		____
Linggo 12	Tanggapin ang mga ordenansa sa templo	I-update ang aking self-reliance plan	Praktisin ang isang skill o gawi		____

STEP 2: MAGREPORT SA GRUPO (8 minuto)

Matapos i-evaluate ang iyong mga pagsisikap, magsama-samang muli bilang grupo at ireport ang iyong mga resulta. Ikutin ang grupo at ilahad ng bawat isa kung ang markang ibinigay sa inyong sarili ay "pula," "dilaw," o "berde" para sa bawat ipinangako ninyong gawin noong nakaraang linggo.

STEP 3: IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN (10 minuto)

Ngayon ibahagi bilang isang grupo ang mga bagay na natutuhan ninyo mula sa pagsisikap na tuparin ang mga ipinangako ninyong gawin sa buong linggo.

Talakayin:

- Ano ang mga naranasan mo sa pagsasagawa at pagbabahagi ng alituntunin sa My Foundation [Ang Aking Saligan]?
- Ano ang natutuhan mo nang in-update mo ang iyong plano para maging self-reliant?
- Ano ang natutuhan mo nang isagawa mo ang isang skill o gawi?
- Paano nakakatulong sa iyo ang pakikipagtulungan sa isang action partner?

STEP 4: PUMILI NG MGA ACTION PARTNER (2 minuto)

Pumili ng isang action partner mula sa grupo para sa darating na linggo. Karaniwan, ang mga action partner ay parehong babae o lalaki at hindi kapamilya.

Mag-ukol ng ilang minuto ngayon para kausapin ang action partner mo. Ipakilala ang inyong sarili at talakayin kung paano ninyo makokontak ang isa't isa sa buong linggo.

Pangalan ng action partner *Contact Information*

Isulat kung paano at kailan ninyo kokontakin ang isa't isa sa linggong ito.

LIN	LUN	MAR	MIY	HUW	BIY	SAB

MY FOUNDATION [ANG AKING SALIGAN]: TUMANGGAP NG MGA ORDENANSA SA TEMPLO—Maximum na Oras: 20 Minuto

Pag-isipang mabuti: Ano ang ilan sa mga bagay na pinakamahalaga sa iyo?

Panoorin: "Doing What Matters Most," makukuha sa srs.lds.org/videos. (Walang video? Basahin ang pahina 197.)

Talakayin: Ano ang mga bagay na hindi mahalaga na nakakaabala sa ating progreso? Paano tayo matutulungan ng mga ordenansa ng ebanghelyo?

Basahin: Doktrina at mga Tipan 84: 20 at ang pahayag ni Pangulong Boyd K. Packer (sa kanan)

Talakayin: Sa hangarin nating maging self-reliant, bakit mahalagang maging karapat-dapat sa templo?

AKTIBIDAD

Step 1: Kasama ang partner, basahin ang pahayag ni Elder Quentin L. Cook (sa kanan) at ang sumusunod na mga talata sa banal na kasulatan. Salungguhitan ang mga ipinangakong pagpapala sa mga taong sumasamba sa templo.

"Samakatwid, sa mga ordenansa nito, ang kapangyarihan ng kabanalan ay makikita" (D at T 84:20).

"At nang sila ay lumaki sa inyo, at makatanggap ng kaganapan ng Espiritu Santo, at mabuo alinsunod sa inyong mga batas, at maging handa na matamo ang bawat kinakailangang bagay" (D at T 109:15).

"At kapag ang inyong tao ay lumabag, sinuman sa kanila, sila ay madaling makapagsisisi at bumalik sa inyo, at makahanap ng kasihan sa inyong paningin, at mapanumbalik sa mga pagpapala na inyong itinalagang ibubuhos sa mga yaong nagpipitagan sa inyo sa inyong bahay" (D at T 109:21).

"At hinihiling namin, Banal na Ama, na ang inyong mga tagapaglingkod ay makahayo mula sa bahay na ito na sakbit ang inyong kapangyarihan, at nang ang inyong pangalan ay mapasakanila, at ang inyong kaluwalhatian ay bumalot sa kanila, at ang inyong mga anghel ay mangalaga sa kanila" (D at T 109:22).

"Hinihiling namin, Banal na Ama, . . . na walang sandatang ginawa laban sa kanila ang magtatagumpay" (D at T 109:24–25).

Step 2: Pag-isipang mabuti nang mag-isa, "Ano ang kailangan kong baguhin sa buhay ko para makalahok sa mga ordenansa sa templo nang mas madalas?"

"Sa mga ordenansa nito, ang kapangyarihan ng kabanalan ay makikita."

DOKTRINA AT MGA TIPAN 84:20

"Pagpapalain tayo ng Panginoon sa pagsasagawa natin ng sagradong ordenansa ng mga templo. Ang mga pagpapala roon ay hindi limitado sa ating paglilingkod sa templo. Pagpapalain tayo sa lahat ng ating gawain. Magiging marapat tayo sa paggabay ng Panginoon sa ating espirituwal at temporal na mga gawain."

BOYD K. PACKER, *The Holy Temple* (1980), 182

"Makababuting pag-aralan natin ang ika-109 na bahagi ng Doktrina at mga Tipan at sundin ang payo ni Pangulong Hunter na "itatag ang templo ng Panginoon bilang dakilang simbolo ng [ating] pagiging miyembro."

QUENTIN L. COOK, "Tingnan ang Inyong Sarili sa Templo," *Ensign* o *Liahona*, Mayo 2016, 99; sa pagsipi sa *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Howard W. Hunter* (2015), 178

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa linggong ito. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain:

- ☐ Kung may temple recommend ka, itakda ang petsa ng pagdalo sa templo.
- ☐ Kung wala kang temple recommend, kausapin ang iyong bishop o branch president para itanong kung paano ka makapaghahandang matanggap ang iyong mga ordenansa sa templo.
- ☐ Ibahagi sa iyong pamilya o mga kaibigan ang natutuhan mo tungkol sa mga ordenansa sa templo.

GINAGAWA ANG PINAKAMAHALAGA

Kung hindi ninyo mapapanood ang video, basahin ang script na ito.

NARRATOR: Isang eroplano ang bumagsak sa Florida isang madilim na gabi sa buwan ng Disyembre. Mahigit 100 katao ang namatay. Mga 20 milya lamang ang layo nito para makalapag nang ligtas.

PANGULONG DIETER F. UCHTDORF: Pagkatapos ng aksidente, sinikap ng mga imbestigador na alamin ang dahilan. Ang landing gear ay nakababa nang wasto. Nasa kondisyon ang makina ng eroplano. Lahat ay umaandar nang maayos—lahat maliban sa isang bagay: isang pundidong bombilya. Ang munting bombilyang iyon—na mga 20 cents ang halaga—ang pinagmulan ng magkakarugtong na pangyayari na nauwi sa malagim na kamatayan ng mahigit 100 katao.

Siyempre, hindi ang pundidong bombilya ang sanhi ng aksidente; nangyari ito dahil ang mga crew ay nagtuon ng pansin sa isang bagay na tila mahalaga nang sandaling iyon at nalimutan ang bagay na pinakamahalaga.

Ang ugaling magtuon ng pansin sa di mahalaga at pabayaan ang pinakamahalagang bagay ay nangyayari hindi lamang sa mga piloto kundi sa lahat. Lahat tayo ay nasa panganib. . . . Nakatuon ba ang isip at puso ninyo sa mga bagay na panandalian at mahalaga lamang sa sandaling iyon, o sa mga bagay na pinakamahalaga?

("Kami'y Gumagawa ng Dakilang Gawain, na Anopa't Hindi Kami Makababa," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2009, 59, 60)

Bumalik sa pahina 196.

MATUTO—Maximum na Oras: 45 Minuto

Basahin: Ang miting ng grupo noong nakaraang linggo ay nagtuon sa pananatili sa landas at pagtatapos sa training mo. Ngunit kahit natapos mo na ang training mo, tandaan na ang layunin mo sa pag-aaral ay para makakuha ng mas magandang trabaho. Maghanda na talagang makuha ang trabahong pinili mo sa paggawa ng mga sumusunod:

1. Maghanda nang maaga para maipakita mo na ikaw ang tamang piliin para sa trabaho.
2. Gumawa ng isang talaan.
3. Network.
4. Bayaran ang mga student loan mo.
5. Patuloy na mag-aral.
6. Turuan ang iba.

1. MAGHANDA NANG MAAGA PARA MAIPAKITA MO NA IKAW ANG TAMANG PILIIN PARA SA TRABAHO

Talakayin: Kung ikaw ay isang hiring manager, sino sa tatlong taong ito ang pipiliin mong magtrabaho para sa iyo? Bakit?

JESSICA	ANTHONY	CAMILLE
○ Apat na taon ng pag-aaral ○ Walang karanasan sa trabaho	○ Dalawang taon ng pag-aaral ○ Dalawang taong nagtrabaho sa isang larangang walang kaugnayan sa trabahong gustong pasukan	○ Dalawang taon ng pag-aaral ○ Dalawang taong nagtrabaho sa iyong kumpanya habang nag-aaral

Basahin: Habang mas pinaghahandaan mo ang trabahong gusto mo, mas malaki ang tsansa mong makapasok sa trabahong iyon. Magtamo ng mas maraming karanasan sa trabaho sa iyong larangan hangga't maaari habang nag-aaral.

Si Arlene ay may aktuwal na karanasan sa health care sa loob ng maraming taon, kaya malaki ang tsansa niyang magtrabaho sa health care administration. Si Rachel ay walang karanasan bilang paralegal, pero maaari siyang magpakita ng maraming taon ng katapatan bilang isang tapat na empleyado sa ibang mga larangan.

Talakayin: Anong karanasan sa trabaho ang makukuha mo habang nag-aaral?

Basahin: Ang layunin mo sa pag-aaral ay para makahanap ng mas magandang trabaho. Kapag nagsimula ka nang mag-aral, simulang pag-aralan ang nakapaskil na mga trabaho para maging pamilyar sa hinahanap ng mga employer. Planuhin ang pag-aaral mo para higit na matugunan ang mga kwalipikasyong iyon.

Halimbawa, naghanap si Juan ng mga job description sa internet at nakipag-usap sa ilang tao. Pagkatapos ay isinulat niya ang mga skill at kaalamang kailangan niyang taglayin para maging kwalipikado sa posisyon ng isang oil rig welder. Ganito ang isinulat niya:

Mga skill at kaalamang kailangan ko:

1. *Magbasa at umunawa ng mga blueprint.*
2. *Alamin ang mga terminolohiya ng industriya.*
3. *Maging mahusay sa iba't ibang pamamaraan ng pagwe-welding.*
4. *Mag-welding sa mahihirap na kundisyon.*

Natanto rin ni Juan na para makalamang siya sa ibang mga aplikante sa trabaho, dapat siyang magkaroon ng iba pang mga skill at kaalaman. Isinulat niya ang mga sumusunod:

Karagdagang mga skill o kaalaman:

- *Underwater welding*
- *Automated welding*

AKTIBIDAD (10 minuto)

Alamin ang partikular na mga skill at kaalamang kailangan mong taglayin para maging kwalipikado sa trabahong gusto mo.

Step 1: Ilista ang skill, kaalaman, at karanasang dapat mong taglayin para makuha mo ang uri ng trabahong hinahanap mo. Ilista ang kahit tatlo lamang sa mga ito sa ibaba.

Mahahalagang skill para makapagtrabaho bilang _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Step 2: Anong karagdagang mga skill at kaalaman ang makakatulong sa iyo na maging malinaw na dapat piliin para sa trabaho? Isipin ang mga klase, student job, internship, student club, online o lokal na mga komunidad, o iba pang mga oportunidad na maaaring makaragdag sa mga pagkakataon mong makuha sa trabaho.

Karagdagang mga skill, kaalaman, o karanasan:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Basahin: Repasuhin paminsan-minsan ang mga skill at kaalamang nililinang mo, at ikumpara ang mga ito sa hinahanap ng mga employer.

2. MAG-INGAT NG TALAAN

Basahin: Ang pag-iingat ng talaan ng iyong mga kwalipikasyon, nagawa, at edukasyon ay malaking tulong kapag nag-aaplay para sa mga internship at trabaho.

Mag-ingat ng isang talaan ng iyong mga naging trabaho at pinag-aralan, kasama ang mga petsa. Tiyaking isama ang mga nagawa, proyekto, award, pagkilala, at anumang iba pang mga bagay na makakapagpakita na magiging mahusay ka sa pinili mong trabaho.

Hinihiling ng ilang employer na makita ang mga halimbawa ng iyong pagsulat, kagalingan sa sining, mga nagawa mo, at iba pang mga bagay na nagawa mo sa iyong pag-aaral. Magtago ng isang portfolio ng mga halimbawa para maihanda mo kapag hiningi ang mga ito sa iyo.

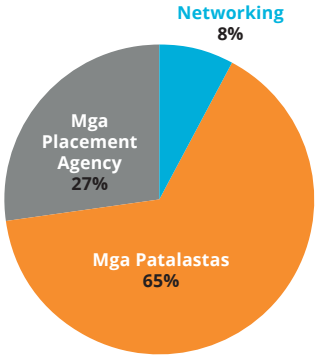
Tinitingnan ng ilang employer ang partisipasyon mo sa mga website at forum para makita kung gaano ka kahusay sa pakikipagtulungan sa mga tao at ang kalidad ng iyong mga naiambag sa mga talakayan.

Talakayin: Ano ang ilang paraan sa paggawa ng talaan o mga halimbawa ng iyong ginagawa para makita ng mga employer kung mayroon kang mga skill at karanasan na mahalaga sa kanila?

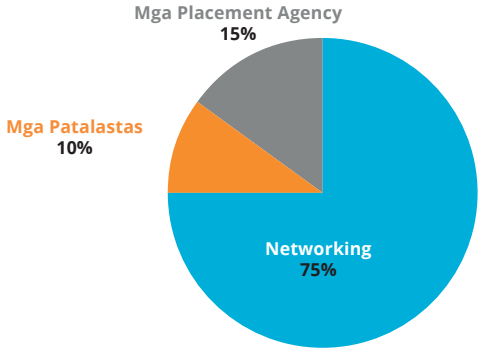
3. NETWORK

Basahin: Maraming naghahanap ng trabaho sa pagtingin lamang sa mga job advertisement, pero karamihan sa kanila ay nakakakita ng trabaho sa pamamagitan ng **networking,** o pakikipag-usap sa mga taong makakatulong sa kanila na makahanap ng mga organisasyong nangangailangan ng kanilang mga skill.

PAANO MAGHANAP NG TRABAHO ANG MGA TAO



PAANO TALAGA NAGKAKAROON NG TRABAHO ANG MGA TAO

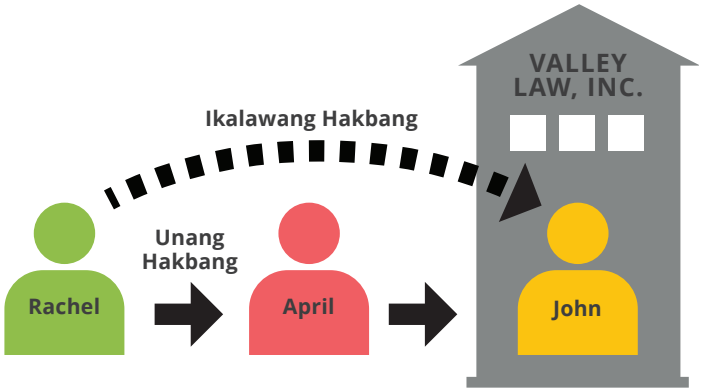


Basahin: Palaging palakihin ang iyong network habang nag-aaral ka at kapag nakatapos ka na. Kilalanin ang iyong mga instructor, mga taong nagtatrabaho sa iyong larangan, at iba pang mga miyembro ng klase. Malay mo kung sino sa nasa network mo ang makakatulong sa iyo na makakita ng trabahong hinahanap mo. Ang networking ay tungkol sa mga relasyon. Humanap ng mga paraan para makaugnay sa iba at makabuo ng ganitong mga relasyon.

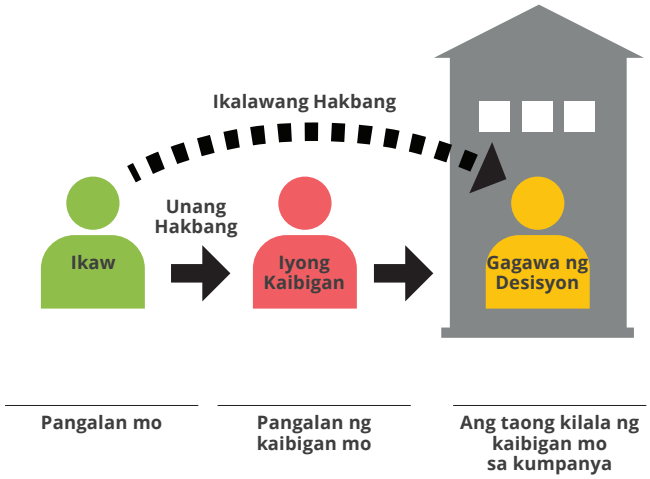
AKTIBIDAD (3 minuto)

Step 1: Basahin ang halimbawa ni Rachel sa ibaba.

Si Rachel ay interesadong magtrabaho sa Valley Law. Mula sa kanyang paralegal class, nakilala niya si April Chang, na nagtrabaho sa Valley Law. Humanga si Rachel kay April dahil sa mabilis na pag-unawa nito sa materyal at sa dedikasyon nito sa kasipagan. Nakontak ni Rachel si John (isang partner sa kumpanya) sa pamamagitan ni April, at nainterbyu si Rachel.



Step 2: Isipin ang isang organisasyon na gusto mong pasukan. May kakilala ka ba na maikokonekta o maipapakilala ka sa isang taong gumagawa ng desisyon doon? Punan ang mga patlang sa ibaba ngayon o sa buong linggo.



Step 3: Sa buong linggo, kontakin ang iyong kaibigan at hilingin na ipakilala ka.

Basahin: Kung may access ka sa mga online social network, mag-ukol ng panahon sa linggong ito na hanapin ang mga network na iyon para makakonekta ka sa mga kumpanya na interesado ka. Ang ilang social networking program ay partikular na nililikha para tulungan kang kumonekta sa mga kumpanya.

Kahit matapos mong gawin ang exercise na ito, maaaring wala kang mahanap na anumang personal na koneksyon sa mga kumpanya na interesado ka. Huwag mag-alala. Magsimulang makipagkilala nang maaga sa maraming tao habang nag-aaral ka para lumawak ang network mo at mabuksan sa iyo ang mas marami pang oportunidad.

4. BAYARAN ANG IYONG MGA STUDENT LOAN

Basahin: Kung hihiram ka ng pera para sa pag-aaral, responsibilidad mong bayaran ito. Itinuro ni Pangulong Hinckley: "Ang mga [tumanggap] ay babayaran ang salapi, at kapag nagawa nila ito, matatamasa nila ang kahanga-hangang damdamin ng kalayaan dahil napagbuti nila ang kanilang buhay. . . . Makapagmamalaki sila sa diwang sila ay nakapagsarili" ("Ang Perpetwal na Pondong Pang-edukasyon," *Liahona,* Hulyo 2001, 62).

Ang hindi pagbabayad ng utang ay pagnanakaw ng pera, ngunit sinusubukan ng ilang tao na pangatwiranan ang kanilang sarili dahil:

- Pakiramdam nila ay may karapatan sila sa pera at iniisip nila na hindi mahalaga kung bayaran man nila ito.
- Hindi sila nakakakuha ng trabaho, o maliit ang kita nila sa trabaho.
- Ginagastusan nila ang ibang mga bagay sa halip na tugunan ang kanilang obligasyong bayaran ang utang.

Maaaring magkaroon ng mga pagkakataon na mahirapan kang magbayad ng iyong utang.

Tumigil si Stefano sa pag-aaral ilang taon na ang nakalipas, kinailangan niyang magsimulang magbayad ng 100 kada buwan sa kanyang student loan. Wala siyang sapat na pera para bayaran ito nang buo. Tumawag siya sa kumpanyang nagpautang at nagtanong kung puwede siyang magbayad ng 50 kada buwan hanggang sa makakita siya ng trabaho. Pumayag sila. Ilang buwan siyang nagbayad ng 50, at pagkatapos ay nagsimula siyang magbayad ulit ng 100 nang makakita siya ng trabaho.

Talakayin: Ano ang ilang iba pang paraan para patuloy mong mabayaran ang iyong utang kahit sa oras ng kagipitan?

5. PATULOY NA MATUTO

Basahin: Ang matatagumpay na tao ay patuloy na naghahangad na matuto. Mabilis magbago ang job market; para maging self-reliant, kailangan mong patuloy na maghanda para sa mas magagandang trabaho. Ang ibig sabihin nito ay patuloy na matuto habang nabubuhay ka.

Ipinayo ni Pangulong James E. Faust: "Makibagay sa trabaho mo. . . . Dapat ay handa tayong matuto ng mga bagong skill na hinahanap ng mga employer. Napakaraming [tao] na nakasumpong ng bagong kagalakan at kasiyahan sa pagkakaroon ng pangalawang propesyon na walang-walang kinalaman sa trabaho na orihinal nilang kinasanayan. . . . Ang pagiging flexible sa approach natin sa mga oportunidad sa trabaho ay maaaring gawing posible na hindi tayo magipit sa pera" ("The Blessings We Receive as We Meet the Challenges of Economic Stress," *Ensign,* Nob. 1982, 90).

Talakayin: Paano ka maghahanda at aakma sa nagbabagong job market?

Basahin: Kapag malapit ka nang matapos sa iyong training, mag-enrol sa self-reliance group na Find a Better Job [Maghanap ng Mas Magandang Trabaho] para matulungan kang makakuha ng trabahong hinahanap mo.

6. TURUAN ANG IBA

Basahin: Maaari ka ring "maging tulay" sa pamamagitan ng pagtuturo sa iba. Turuan sila sa pamamagitan ng paggawa ng mga sumusunod:

1. **Mahalin sila.** Pakinggan kung ano ang gusto nilang gawin. Maging matiyaga kung mabagal ang kanilang progreso o kung makaranas sila ng kabiguan.
2. **Magtanong.** Ang mga tanong ay matutulungan silang isipin ang kinabukasan, maunawaan ang kanilang mga hamon, at mahanap ang sarili nilang mga solusyon.
3. **Hikayatin sila.** Kahit mahirap, hikayatin ang mga kaibigan mo na manampalataya at patuloy na magtrabaho. Maging handang kausapin sila at makinig kapag nagreport sila ng kanilang progreso.
4. **Ibahagi sa iyong mga kaibigan, anak, at iba pang Latter-day Saints ang mga alituntuning ito** at ang mga estratehiya ng self-reliance.

Itinuro ni Pangulong Thomas S. Monson:

"Responsibilidad nating . . .maging karapat-dapat sa lahat ng maluwalhating pagpapalang laan sa atin ng ating Ama sa Langit—at sa iba sa pamamagitan natin.

". . . Alalahanin kung sino kayo at kung ano ang inaasahan ng Diyos na kahinatnan ninyo. Kayo ay may kinabukasan" ("Isang Sagradong Pagtitiwala," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2016, 85).

Talakayin: Ano ang pinakamahahalagang bagay na natutuhan mo sa miting ng grupo ngayon?

PAG-ISIPANG MABUTI—Maximum na Oras: 5 Minuto

Pag-isipang mag-isa kung ano ang natutuhan mo ngayon at isipin kung ano ang ipinagagawa sa iyo ng Panginoon. Basahin ang talata sa banal na kasulatan o ang sipi sa ibaba at isulat ang mga sagot sa mga tanong.

"Maghanap ng kaalaman maging sa pamamagitan ng pag-aaral at gayon din sa pamamagitan ng pananampalataya; isaayos ang inyong sarili; ihanda ang bawat kinakailangang bagay; at magtayo ng isang bahay, maging isang bahay ng panalanginan, isang bahay ng pag-aayuno, isang bahay ng pananampalataya, isang bahay ng pagkakatuto, isang bahay ng kaluwalhatian, isang bahay ng kaayusan, isang bahay ng Diyos" (D at T 109:7–8).

Ano ang pinakamakabuluhang mga bagay na natutuhan ko ngayon?

Ano ang gagawin ko dahil sa natutuhan ko ngayon?

MAGPATULOY SA IYONG LANDAS PATUNGONG SELF-RELIANCE

Basahin: Congratulations! Sa nakaraang 12 linggo nakapagtatag ka ng mga bagong gawi at naging mas self-reliant. Nais ng Panginoon na patuloy mong pag-ibayuhin ang mga kakayahang ito at magkaroon ka ng mga bagong kakayahan. Kapag nanalangin tayo at nakinig, matutulungan tayo ng Espiritu Santo na malaman ang mga bagay sa ating buhay na kailangan pa nating pag-igihin.

Talakayin: Ano ang magagawa natin para makapagpatuloy sa ating landas patungong self-reliance? Paano tayo patuloy na magtutulungan?

Mangakong Gawin: Mangakong gawin ang mga sumusunod sa susunod na 12 linggo. Lagyan ng tsek ang box kapag nakumpleto mo ang bawat gawain:

- ☐ Repasuhin at patuloy na ipamuhay ang lahat ng 12 alituntunin at gawi ng self-reliance sa My Foundation [Ang Aking Saligan].
- ☐ Ibahagi sa iba ang natutuhan mo tungkol sa self-reliance. Patuloy na tulungan ang mga kagrupo mo o mag-alok na mag-facilitate ng bagong self-reliance group.
- ☐ Pag-ibayuhin ang mga kakayahan mo sa pamamagitan ng pakikibahagi sa isa pang self-reliance group.
- ☐ Pag-aralan ang mga alituntunin ng doktrina tungkol sa self-reliance sa ibaba.

MGA ALITUNTUNIN NG DOKTRINA TUNGKOL SA SELF-RELIANCE		
ANG SELF-RELIANCE AY ISANG KAUTUSAN	**ANG LAYUNIN NG PANGINOON AY MAGLAAN PARA SA KANYANG MGA BANAL, AT TAGLAY NIYA ANG LAHAT NG KAPANGYARIHANG GAWIN ITO**	**ANG TEMPORAL AT ANG ESPIRITUWAL AY IISA**
Doktrina at mga Tipan 78:13–14; Moises 2:27–28	Doktrina at mga Tipan 104:15; Juan 10:10; Mateo 28:18; Mga Taga Colosas 2:6–10	Doktrina at mga Tipan 29:34; Alma 34:20–25

"At ngayon, mga minamahal kong kapatid, matapos na kayo ay mapasa . . . landas [na ito], itatanong ko kung ang lahat ay nagawa na? Masdan, sinasabi ko sa inyo, Hindi; sapagkat hindi pa kayo nakalalapit maliban sa ito ay sa pamamagitan ng salita ni Cristo na may hindi matitinag na pananampalataya sa kanya, na umaasa nang lubos sa mga awa niya na makapangyarihang magligtas. . . . "Kinakailangan kayong magpatuloy sa paglakad nang may katatagan kay Cristo."

2 NEPHI 31:19–20

"Sapat ang malasakit ng Panginoon para bigyan tayo ng patnubay sa paglilingkod at ng pagkakataong maging self-reliant. Ang Kanyang mga alituntunin ay tapat at hindi nagbabago kailanman."

MARVIN J. ASHTON, "Give with Wisdom That They May Receive with Dignity," *Ensign,* Nob. 1981, 91

LIHAM NG PAGKUMPLETO

Ako, _____, ay nakibahagi sa self-reliance group na inilaan ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw at nakumpleto ko ang lahat ng kinakailangan gaya ng mga sumusunod:

Nadaluhan ko ang 10 man lang sa 12 miting.

Naisagawa ko ang lahat ng 12 alituntunin at itinuro ang mga ito sa aking pamilya.

Nakumpleto ko ang aktibidad sa paglilingkod.

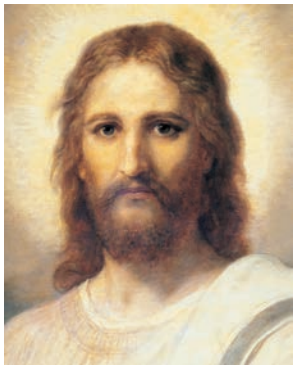
Nagkaroon ako ng isang pundasyon ng mga skill, alituntunin, at gawi para maging self-reliant at nagamit ko ang mga ito. Patuloy kong gagamitin ang mga ito habang ako ay nabubuhay.

Pangalan ng participant	*Lagda ng participant*	*Petsa*

Pinatutunayan ko na nakumpleto ng participant na ito ang mga kinakailangan na nakasaad sa itaas.

Pangalan ng facilitator	*Lagda ng facilitator*	*Petsa*

Paunawa: Ang certificate mula sa LDS Business College ay maaaring ibigay kalaunan ng stake o district self-reliance committee.



IPAGPAPATULOY MO BA ANG IYONG LANDAS PATUNGONG SELF-RELIANCE?

"Kung gayon, maging anong uri ng mga tao ba nararapat kayo? Katotohanang sinasabi ko sa inyo, maging katulad ko."

3 Nephi 27:27

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

Self-Reliance Services
PERPETUAL EDUCATION FUND

TAGALOG
4 02140 66893 3
14066 893