

«АЛЛАҒА ЖОЛ»

1-2 САБАҚ ҮЙ ТАПСЫРМАЛАРЫ

1-Модуль. Дінді саналы түрде қабылдау.

Тапсырмалар:

- 1.** Курсты өту барысында бойыңызды билейтін 3 түрлі сезіміңізді суреттеңіз:
- 2.** Өзіңіз туралы шағын мәлімет беру мақсатында төменгі сұрақтарға жауап беріңіз
 - Сіздің есіміңіз?
 - Немен айналысасыз?
 - Өзіңіздің дінге келу жолыңыз туралы қысқаша баяндама жазыңыз
 - Бұл курсқа не себепті қатысамын деп шештіңіз?
 - Сіздің курстан күтем үмітіңіз?
 - Сіздің Жаратушымен байланыс барысында туындайтын мәселеңіз (проблема)?
- 3.** Курсты өту барысында алға қойған 10 мақсатыңыз туралы жазыңыз.
- 4.** Өзіңіздің саналық (таным) деңгейіңіз туралы сараптаңыз:
 - Өзіңізді қаншалықты саналы адам ретінде бағалайсыз?
 - Санаңызбен сезіміңізді тең басқарып, өзара байланыс орната аласыз ба?
 - Өткенге өкінішсіз, болашаққа алаңдаушылықсызқазіргі сәтпен өмір сүру қолыңыздан келе ме?
 - Санаңыз бен сезіміңіздің өзара қатынасы (байланысы) қанша пайызды құрайды деп санайсыз?

5.Өмір мәніне қатысты өткен ұстанымдарыңызды сараптаңыз? Олар сіздің өмірлік жолыңызға (динамикаңызға) қалай әсер етті? Қазір қандай ұстанымдарыңыз бар және олар өміріңізге қалай әсер етуде?

6 . Өзіңіздің Жаратқанға құлшылық ету барысындағы әрекеттеріңізге баға беріңіз.

Сіздің амалдарыңыз Құран мен Сүннет ережелеріне толығымен сәйкес келе ме? Өз құлшылықтарыңызға ден қойып, ниетіңізді қаншалықты сақтай аласыз?

Қолыңызға бір парақ алып оны үш бағанға бөліңіз және: 1-бағанға өз (құлшылық) амалыңызды; 2-бағанға оны орындау барысындағы барлық нақты әрекеттеріңізді, құлшылығыңызды қалай атқарғаныңыз туралы; ал 3-бөлікке өзіңіздің сол уақытта не күй кешкеніңіз бен қандай сезімде болғаныңыз жөнінде жазыңыз.

Енді осы кестеңізге қарап өз амалдарыңызға баға беріңіз. Қандай әлсіз тұстарыңызбен күресуіңіз керек, қай жерде оң көрсеткіштер бар? Егер кемшіліктер болса оларды өзгертудің қанда жолдары барын ойланып көріңіз.

7. Ниетіңізге көңіл бөліңіз. Ол үшін ең алдымен алдыңғы тапсырмадағы кестеңіздің 3-бөлігін пайдаланыңыз. Өз ішкі сезімдеріңізге мән беріңіз: Ол қандай сезім? Ол кісіге не үшін қажет? Егер сіз өз бойыңыздан жайсыз (негативный) сезімді анықтаған болсаңыз, онда өзіңізге келесі сұрақтарды қойыңыз:

Қашан және қандай жағдайларда бойыңызда жайсыз (негативный) сезім туындайды?

Бұл сезім қандай қажеттілігіңізді өтеуі керек еді?

Бұл жайсыз (негативный) сезімді кешу дәл қазіргі уақытты сізге қаншалқты маңызды? Қажеттілігі бар ма?

Бұл күйіңізді жеңіп, онымен келісімге келу үшін өзіңізге қандай мәселені шешу жолдарын ұсына аласыз?

8. Өз тәжірбиеңізге (практика) бойыңызды саналы басқару элементтерін енгізе бастаңыз:

- Өз болмысыңызды, қимыл-әрекеттеріңізді (денеңізді) тыңдай біліңіз.
- Ойларыңызға көңіл бөліңіз.
- Көңіл-күй, эмоцияларыңызды бақылаңыз.
- Дәл қазір осы сәтте өзіңізбен не нәрсе болып жатқандығы туралы ойланыңыз.
- Өткеніңіз бен болашағыңызға баса назар аударуға тырысыңыз.

9. Бұл модульді өту барысында өзіңіз үшін анықтап шығарған 5 нәтижеңізді жазып көрсетіңіз: