ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

ทัศนคติที่ดี ของชาวมุสลิม

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

กรอบความคิดที่ดีของมุสลิม: 20 ประเภทของกรอบความคิดมุสลิมที่อาจ “สร้าง” หรือ “ทำลาย” คุณได้ พร้อมตัวอย่างจากชีวิตจริง

บทความนี้เป็นบทความที่สองในชุด “การพัฒนาตนเองในอิสลาม”
คุณสามารถอ่านบทความแรกได้ที่:
คู่มือปฏิบัติสำหรับการพัฒนาตนเองในอิสลามสำหรับเยาวชนมุสลิม

ในบทความนี้ คุณจะได้เรียนรู้:

1- ความหมายของคำว่า “กรอบความคิด”
2- คุณลักษณะเฉพาะอย่างหนึ่งของกรอบความคิด
3- 9 หมวดใหญ่ พร้อมประเภทต่าง ๆ ของกรอบความคิด
4- ตัวอย่างจริงของกรอบความคิดมุสลิมแบบต่าง ๆ
5- กรอบความคิดของมุสลิมที่กล่าวถึงในอัลกุรอาน พร้อมแหล่งอ้างอิง
6- แบบฝึกหัดฟรีสำหรับจดบันทึกว่าคุณมีกรอบความคิดแบบใด

มาเริ่มกันเลยดีไหม?

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

คำว่า “กรอบความคิดมุสลิม” หมายถึงอะไร?

โดยทั่วไป “กรอบความคิด” คือระบบความเชื่อที่กำหนดวิธีที่เราลงมือทำ ตอบสนอง และจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ สิ่งสำคัญที่ควรสังเกตคือ กรอบความคิดไม่ใช่เพียงความเชื่อเท่านั้น แต่เป็นความเชื่อที่ควบคุมการกระทำและปฏิกิริยาของเรา

ในวรรณกรรมอิสลามก็มีแนวคิดที่ใกล้เคียงกัน คือคำว่า “อักล์” (AQL) ที่อัลลอฮ์ใช้ในอัลกุรอาน ซึ่งหมายถึงการใช้สติปัญญา

อัลลอฮ์ทรงบอกเราในอัลกุรอานว่า เราควรใช้สติปัญญาเพื่อมองเห็นสัญญาณต่าง ๆ ของพระองค์ และเข้าใกล้พระองค์มากขึ้น ดังนั้น เมื่อคนหนึ่งใช้สติปัญญาในการสังเกตและเข้าใจสารของอัลลอฮ์ เราจึงกล่าวได้ว่าเขามีระดับของ “อักล์” ที่สูง

สำหรับมุสลิม เพื่อให้เข้าใจง่าย กรอบความคิดประกอบด้วย “อักล์ + ความเชื่อ” และทั้งสองสิ่งนี้เป็นตัวกำหนดการกระทำ กล่าวอีกอย่างหนึ่ง กรอบความคิดของมุสลิมคือความเชื่อพื้นฐานและการใช้สติปัญญาของเขา ซึ่งนำทางการกระทำ ปฏิกิริยา และแนวโน้มต่าง ๆ ของชีวิต

เมื่อกรอบความคิดแปรเปลี่ยนการกระทำให้เป็นกิจวัตร หรือกลายเป็นนิสัย มันก็จะนิยามตัวตนของคุณ และนิยามบุคลิกภาพของคุณ

อัลลอฮ์ตรัสในอัลกุรอานว่า:

“ส่วนผู้ที่หวั่นเกรงการยืนอยู่ต่อหน้าพระเจ้าของเขา และยับยั้งตนเองจากความปรารถนา
แท้จริงสวนสวรรค์จะเป็นที่พำนักของเขา”
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ อัน-นาซิอาต 79:40)

การ “ยับยั้งตนเองจากความปรารถนา” ต้องอาศัยทั้งสองสิ่ง คือระบบความเชื่อที่เข้มแข็ง และการใช้สติปัญญา

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

คุณลักษณะเฉพาะของกรอบความคิด

สิ่งที่ทำให้กรอบความคิดแตกต่างจากทักษะ คือกรอบความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างมากภายในเวลาสั้น ๆ ขณะที่ทักษะ นิสัย และกิจวัตรจำเป็นต้องผ่านการฝึกซ้ำ ๆ และความพยายามอย่างต่อเนื่อง

เคยสงสัยไหมว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?
เพราะตามมุมมองของมุสลิม กรอบความคิดประกอบด้วย
2 ส่วน คือความเชื่อ และการใช้สติปัญญา

เหตุผล 2 ประการที่ทำให้กรอบความคิดของคนเปลี่ยนได้อย่างรวดเร็ว คือ:

1. ความเชื่อพื้นฐานสามารถเปลี่ยน ปรับตัว เข้มแข็งขึ้น หรืออ่อนลงได้ การชี้นำอยู่ในพระหัตถ์ของอัลลอฮ์ พระองค์ทรงชี้นำผู้ที่พระองค์ทรงประสงค์ และพระองค์ประทานการชี้นำแก่ผู้ที่แสวงหามัน เมื่อคนหนึ่งได้รับการชี้นำจากอัลลอฮ์ กรอบความคิดของเขาอาจเปลี่ยนทันที

อัลลอฮ์ตรัสว่า:

“แท้จริง เจ้าไม่อาจชี้นำผู้ที่เจ้ารักได้ แต่อัลลอฮ์ทรงชี้นำผู้ที่พระองค์ทรงประสงค์ และพระองค์ทรงรู้ดียิ่งถึงบรรดาผู้ได้รับการชี้นำ”
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ อัล-เกาะศ็อศ 28:56)

2. อัลลอฮ์ประทานสติปัญญาแก่มนุษย์ และให้มนุษย์มีความสามารถในการเลือกว่าจะใช้สติปัญญานั้นอย่างไร

ประเด็นสำคัญคือ การใช้สติปัญญาอาจถูกกระตุ้นอย่างช้า ๆ เมื่อเวลาผ่านไป หรืออาจเกิดขึ้นภายในไม่กี่นาที เช่น เมื่อคุณได้รับแรงบันดาลใจจากการคบหาบางคน หรือจากการอ่านบางสิ่ง แล้วเริ่มคิดต่างออกไป กรอบความคิดก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย

อัลลอฮ์ตรัสเกี่ยวกับสติปัญญาในอัลกุรอานว่า:

"นี่คือคัมภีร์อันมีความจำเริญที่เราได้ประทานลงมาแก่เจ้า เพื่อให้พวกเขาได้ใคร่ครวญโองการต่าง ๆ ของมัน และเพื่อให้บรรดาผู้มีสติปัญญาได้รับการเตือน"
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ 38:29)

ต่อไปนี้คือกรอบความคิดหลัก ๆ ที่เรามักพบ

9 หมวดของกรอบความคิดมุสลิม

นี่คือ 9 หมวดใหญ่ของกรอบความคิดมุสลิมที่พบได้ทั่วไป แต่ละหมวดมีช่วงของตัวเอง โดยมักมีกรอบความคิดสองด้านที่อยู่ตรงข้ามกัน และบางครั้งก็มีประเภทกลาง ๆ อยู่ระหว่างนั้น

ภายในช่วงเดียวกัน ไม่มีเส้นแบ่งที่ชัดเจนระหว่างประเภทต่าง ๆ เพราะความเข้มและความถี่ของความคิดและความเชื่อในกรอบความคิดหนึ่ง ๆ มักอธิบายได้ดีกว่าในรูปแบบของ "ช่วง" ไม่ใช่การแบ่งเป็นขาวหรือดำ

อีกอย่างหนึ่งที่ควรทราบคือ กรอบความคิดหนึ่งอาจเปลี่ยนไปสู่อีกแบบได้อย่างรวดเร็ว หรือกลับไปสู่แบบเดิมได้เช่นกัน แม้บุคลิกภาพจะก่อตัวแล้ว กรอบความคิดก็ยังมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

หมวดที่

1

การเติบโต

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

A. กรอบความคิดแบบเติบโต

คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตเชื่อว่า ความสำเร็จเกิดจากการทำงานหนัก ความสม่ำเสมอ และความทุ่มเท พวกเขาเชื่อว่าคุณลักษณะของคนสามารถหล่อหลอม หรือแม้กระทั่งเปลี่ยนแปลงได้ตามเวลา

พวกเขามีความเชื่อและลักษณะดังนี้:
1) เชื่อว่าด้วยความพยายาม ความขยัน และความต่อเนื่อง สติปัญญาและความสามารถของตนสามารถพัฒนาได้
2) เชื่อว่าความล้มเหลวคือโอกาสในการเรียนรู้และดีขึ้น
3) มีแนวโน้มเลือกงานที่ท้าทายและยาก รวมถึงกล้ารับความเสี่ยง
4) มองอุปสรรคเป็นปัญหาที่ต้องแก้ และยังคงพยายามแม้เผชิญความยากลำบาก
5) รับฟังคำวิจารณ์หรือข้อเสนอแนะเชิงลบเป็นโอกาสในการปรับปรุงระบบของตน

สรุปคือ พวกเขามีความรักต่อการเรียนรู้และการเติบโต

B. กรอบความคิดแบบตายตัว

คนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวคิดว่า คุณสมบัติพื้นฐาน เช่น สติปัญญาและพรสวรรค์เป็นสิ่งติดตัวและไม่สามารถเปลี่ยนได้

พวกเขามีความเชื่อและลักษณะดังนี้:
1) เชื่อว่าสติปัญญาและพรสวรรค์เป็นสิ่งที่ได้รับมาแต่กำเนิด และไม่สามารถเปลี่ยนหรือพัฒนาได้
2) เชื่อว่าความล้มเหลวคือจุดสิ้นสุดของเส้นทางการเรียนรู้
3) มักเลือกทางที่ง่ายและปลอดภัย
4) มักยอมแพ้เร็วเมื่อพบอุปสรรคหรือสัญญาณแรกของความล้มเหลว
5) มองคำวิจารณ์หรือข้อเสนอแนะเชิงลบเป็นการโจมตีส่วนตัวและรู้สึกขุ่นเคือง

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

กรอบความคิดของมุสลิม:

อัลกุรอานเป็นคัมภีร์ที่มีแนวทางสำหรับทุกด้านของการพัฒนาตนเอง ที่สำคัญที่สุดคือ อัลกุรอานเน้นว่าการชำระนัฟส์ ญิฮาดกับนัฟส์ หรือการพัฒนาตนเอง ล้วนเป็นรากฐานของความสำเร็จในฐานะมุสลิม

อัลลอฮ์ตรัสว่า:

"แน่นอน ผู้ที่ขัดเกลาจิตใจย่อมประสบความสำเร็จ และผู้ที่ทำให้มันแปดเปื้อนย่อมล้มเหลว"

(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ 91:9-10)

กรอบความคิดที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาตนเองคือ "กรอบความคิดแบบเติบโต"

ตัวอย่าง: การสอบตกหรือทำคะแนนสอบไม่ดีเป็นตัวอย่างที่พบได้บ่อย

ปฏิกิริยาแบบกรอบความคิดตายตัว คือด่าตัวเอง เลิกสอบหรือเลิกเรียนต่อ และเชื่อว่า "ฉันเป็นคนล้มเหลว" หรือ "ฉันไม่ฉลาดพอ"

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี คือแสดงปฏิกิริยาแบบเติบโต ระบุจุดอ่อนของตน แล้วเริ่มแก้ไข เพิ่มความพยายามและเวลา ก่อนเข้าสอบอีกครั้ง

จุดที่ควรจำคือ ไม่ว่าจะเป็นกรณีใด ความรู้สึกต่ำต้อย เศร้า หรือไม่มีความสุขเป็นเรื่องปกติ ความแตกต่างอยู่ที่ว่าจะนำความรู้สึกเหล่านั้นไปสู่การเติบโตหรือการหยุดนิ่ง

หมวดที่ 2:
พลังงาน

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

A. กรอบความคิดแบบมองบวก

คนคิดบวกมองด้านสว่างของสิ่งต่าง ๆ และคาดหวังสิ่งดีจากชีวิต เมื่อพบผลลัพธ์เชิงลบ พวกเขาจะมองหาด้านบวกของสถานการณ์นั้นและให้ความสนใจกับมัน

การคิดบวกมีลักษณะ “ติดต่อได้” ถึงขั้นที่การอยู่ใกล้คนที่มีกรอบความคิดบวกอาจช่วยเปลี่ยนกรอบความคิดลบของอีกคนให้เป็นบวกได้

คนคิดบวกมักมีความรู้สึกที่ดี พลังงานมากขึ้น และสุขภาพดีกว่าคนคิดลบ

B. กรอบความคิดแบบมองลบ

คนคิดลบมักมีความรู้สึกเชิงลบ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล เศร้า รู้สึกไร้ค่า และอาจเข้าสู่วงจรซ้ำ ๆ ของความหดหู่จากการคิดลบ

พวกเขาอาจโทษตัวเองหรือโทษผู้อื่นสำหรับสถานการณ์เชิงลบทุกอย่างในชีวิต กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ทัศนคติของพวกเขาอาจเป็นการทำร้ายตัวเอง หรือมองตนเป็นเหยื่อของการกระทำของผู้อื่น

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

กรอบความคิดของมุสลิม

อิสลามสอนว่าเรามีอำนาจเหนือความคิดของเรา เราอาจควบคุมไม่ได้ว่าความคิดใดจะผุดขึ้นมาในใจในตอนแรก แต่เรามีอำนาจเต็มที่จะเลือกตามมันหรือมองข้ามมัน

มุสลิมเชื่อว่าความคิดลบจำนวนมากมาจากชัยฏอน มันกระซิบ "วัสวาส" ในจิตใจ และเมื่อเราตามความคิดเหล่านั้น เราอาจทำร้ายตัวเอง

"และหากมีการกระซิบชั่วจากชัยฏอนมาทำให้เจ้าเบี่ยงเบนไป ก็จงขอความคุ้มครองต่ออัลลอฮ์ แท้จริง พระองค์คือผู้ทรงได้ยิน ผู้ทรงรอบรู้"
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ 41:36)

นอกจากนี้ อัลลอฮ์สอนให้เราคาดหวังสิ่งดีจากพระองค์เสมอ และมีความหวังในความเมตตาของพระองค์ไม่ว่าสถานการณ์จะยากเพียงใด

อัลลอฮ์ผู้ทรงสูงส่งตรัสในหะดีษกุดซีว่า:
"ข้าอยู่ตามที่บ่าวของข้าคาดหวังต่อข้า และข้าอยู่กับเขาเมื่อเขาระลึกถึงข้า"
(เศาะฮีห์ อัล-บุคอรี 6970)

การขจัดความคิดลบอย่างต่อเนื่องเป็นการต่อสู้ที่ยิ่งใหญ่ของตัวตน
และสิ่งนี้ทำได้ด้วยการคิดบวก

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

ตัวอย่าง:

คน A และคน B สมัครงานเดียวกัน มีคุณสมบัติในระดับใกล้เคียงกัน

กรอบความคิดลบ: คน A มองประวัติของตนแล้วคิดว่าไม่มีทางได้งาน เพราะคุณสมบัติไม่ดีพอ เขาอยู่ในภาวะหดหู่หลายวันก่อนสัมภาษณ์ ระบายอารมณ์ใส่คนอื่น และแทบไม่เตรียมตัว เพราะคิดว่า
"จะพยายามไปทำไม ในเมื่อฉันไม่มีทางได้งาน"
เมื่อถึงวันสัมภาษณ์ เขาก็ไม่ไป

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี:
คน B เห็นว่าประวัติของตนอาจไม่โดดเด่น และรู้สึกคุณค่าตนเองลดลง แต่เขามอบความไว้วางใจต่ออัลลอฮ์ เชื่อมั่นว่าสิ่งที่อัลลอฮ์กำหนดไว้ย่อมดีที่สุด เขาบอกตัวเองว่า "สิ่งที่ฉันทำได้คือดุอาอ์และพยายามเต็มที่ จากนั้นปล่อยผลลัพธ์ไว้กับอัลลอฮ์" เขาจึงเตรียมตัว ตื่นละหมาดตะฮัจญุดและละหมาดฮาญัต แล้วไปสัมภาษณ์ ไม่ว่าได้งานหรือไม่ เขาก็ได้ปฏิบัติตามกรอบความคิดมุสลิมแบบบวก

หมวดที่ 3:
ความกตัญญูรู้คุณ

A. กรอบความคิดแบบขอบคุณ

ความกตัญญูรู้คุณเป็นสิ่งที่ผู้คนจากวัฒนธรรมและศาสนาต่าง ๆ ทั่วโลกปฏิบัติในรูปแบบที่แตกต่างกัน

หลังจากการศึกษาวิจัยหลายปี นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาก็ยอมรับว่าการฝึกความขอบคุณมีผลดีอย่างมากต่อสุขภาพกายและใจ ความสัมพันธ์ ความสุข การเติบโตส่วนบุคคล ความเคารพตนเอง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และประสิทธิภาพในการทำงาน

B. กรอบความคิดแบบไม่ขอบคุณหรือโลภ

มนุษย์มีแนวโน้มตามธรรมชาติที่จะไม่ขอบคุณ

“และหากพวกเจ้าจะนับความโปรดปรานของอัลลอฮ์ พวกเจ้าก็ไม่อาจนับมันได้ แท้จริงมนุษย์นั้นอธรรมและเนรคุณอย่างยิ่ง”
(อัลกุรอาน: บทที่ 14:34)

แต่แนวโน้มตามธรรมชาตินั้นไม่ใช่ข้ออ้างสำหรับพฤติกรรมเนรคุณ ความกตัญญูคือกุญแจของความสุข ความพึงพอใจ และการเติบโต ส่วนความเนรคุณทำร้ายตัวคนเอง และเกี่ยวข้องกับอารมณ์ลบมากมาย เช่น ความเศร้า ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉา ความริษยา การสงสารตัวเอง ความหยิ่ง และการขาดความเมตตาต่อผู้อื่น

คนเนรคุณมักจมอยู่กับการสงสารตนเอง เปรียบเทียบตนกับคนที่มีมากกว่า และยากที่จะเห็นใจผู้ที่อยู่ต่ำกว่าตนในด้านปัจจัยยังชีพ

กรอบความคิดของมุสลิม:

อิสลามสอนให้เราฝึกความขอบคุณหลายครั้งในแต่ละวัน แท้จริงแล้ว ทุกสถานการณ์ของมุสลิมคือสถานการณ์ที่มีความดี

ท่านศุฮัยบ์รายงานว่า ท่านร่อซูลุลลอฮ์ ﷺ กล่าวว่า:

"กิจการของผู้ศรัทธานั้นน่าอัศจรรย์ยิ่ง เพราะทุกเรื่องล้วนเป็นความดีสำหรับเขา และสิ่งนี้ไม่มีแก่ผู้ใดนอกจากผู้ศรัทธา หากเขาพบความสุข เขาขอบคุณอัลลอฮ์ และนั่นเป็นความดีสำหรับเขา หากเขาพบความทุกข์ เขาอดทน และนั่นก็เป็นความดีสำหรับเขา"

(เศาะฮีห์ มุสลิม 2999)

แนวคิดเรื่องความขอบคุณของมุสลิมมีความเฉพาะตัว สำหรับมุสลิม ความกตัญญูสะท้อนอยู่ในคำว่า "อัลฮัมดุลิลลาห์" ซูเราะฮ์แรกของอัลกุรอาน คือ อัล-ฟาติหะฮ์ เริ่มด้วยคำว่า "อัลฮัมดุลิลลาห์" หมายถึง การสรรเสริญทั้งหมดเป็นของอัลลอฮ์

สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาอื่นหรือผู้ไม่เชื่อพระเจ้า ความรู้สึกขอบคุณอาจมุ่งไปที่ชีวิต ธรรมชาติ โลก หรือบุคคลบางคน ขึ้นอยู่กับความเชื่อของพวกเขา แต่สำหรับมุสลิม ความขอบคุณที่แท้จริงหมายถึงการยอมจำนนต่ออำนาจสูงสุดของอัลลอฮ์

หมายความว่า ไม่ว่าฉันจะเก่งเพียงใด ก็ไม่มีเหตุผลให้โอ้อวด เพราะทั้งหมดคือความโปรดปรานของอัลลอฮ์ และไม่ว่าฉันจะสูญเสียสิ่งใดในโลกนี้ ฉันก็ไม่มีเหตุให้เนรคุณ เพราะสิ่งนั้นเป็นของอัลลอฮ์ตั้งแต่แรก พระองค์คือเจ้าของสากลโลกและสรรพสิ่ง รวมถึงตัวฉันเอง

"และจงรำลึกเมื่อพระเจ้าของพวกเจ้าประกาศว่า หากพวกเจ้าขอบคุณ ข้าจะเพิ่มพูนให้แก่พวกเจ้าอย่างแน่นอน แต่หากพวกเจ้าปฏิเสธ แท้จริงการลงโทษของข้านั้นรุนแรงยิ่ง"

(อัลกุรอาน: บทที่ 14:7)

ตัวอย่าง:

กรอบความคิดเนรคุณ:
คน A เปิดตู้เย็น เห็นผลไม้ ผัก และขนมปัง แล้วไปบ่นกับพ่อแม่ว่าไม่มีอาหารดี ๆ เลย จากนั้นอารมณ์เสียทั้งวันและออกไปกินอาหารที่ร้านกับเพื่อน

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี: คน B เมื่อพบว่าในตู้เย็นไม่มีอาหารเลย เขาคิดถึงคนยากจนที่ท้องว่างหลายวัน และรู้สึกได้รับความโปรดปรานอย่างมากที่มีอาหารกินทุกวัน เขาถือศีลอดในวันที่มีอาหารน้อย ขอบคุณอัลลอฮ์ในทุกคำที่กิน และแบ่งปันอาหารกับคนยากจนในละแวกบ้าน นี่ควรเป็นท่าทีของมุสลิม

หมวดที่ 4: ประสิทธิภาพและการลงมือทำ

A. กรอบความคิดแบบมีประสิทธิภาพ

กรอบความคิดแบบมีประสิทธิภาพจะใช้ทรัพยากร เช่น เวลา พลังงาน และเงิน ให้เกิดประโยชน์สูงสุด คนที่มีกรอบความคิดเช่นนี้ให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมาย การวางแผนล่วงหน้า และการพยายามในทุกสิ่งที่ทำ

การมีประสิทธิภาพคือกุญแจสู่ความสำเร็จหลายด้าน มันช่วยให้จิตใจและร่างกายแข็งแรง คนมีประสิทธิภาพรักษาพลังงานของตนด้วยแรงจูงใจภายในและความกล้าลองสิ่งใหม่ ไม่ปล่อยให้ความล้มเหลวทำให้ล้มลง สร้างโอกาสเพื่อตามความฝัน และเป็นผู้ลงมือทำจริง

B. กรอบความคิดแบบเกียจคร้าน

คนเกียจคร้านก็เป็นไปตามชื่อ คือเกียจคร้าน พวกเขาอาจฝัน คิด หรือแม้แต่วางแผน แต่เมื่อถึงเวลาต้องลงแรงเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ พวกเขาไม่อยากพยายาม หรือพร้อมจะยอมแพ้ตั้งแต่เห็นสัญญาณแรกของความล้มเหลว

พวกเขาอยู่ในสภาพรู้สึกคุณค่าตนเองต่ำ เพราะไม่บรรลุเป้าหมาย และโทษความเฉื่อยชาของตนว่าเกิดจากการขาดโอกาส สภาพแวดล้อมไม่เอื้อ หรือ “ชะตากรรม”

กรอบความคิดของมุสลิม:

อิสลามสอนว่า “ความพยายาม” คือความสำเร็จที่แท้จริง

“และความพยายามของเขาจะถูกมองเห็น”
(ซูเราะฮ์ อัน-นัจม์: 40)

อัลลอฮ์มิได้ตัดสินคุณจากผลลัพธ์ของความพยายามเพราะผลลัพธ์เป็นสิ่งที่พระองค์กำหนด และในนั้นมีความดีตามพระปรีชาญาณของพระองค์
ดังนั้น ประสิทธิภาพในอิสลามคือ การคิดว่าคุณต้องการทำอะไร วางแผนให้ดี พยายามอย่างเต็มที่ มีความไว้วางใจต่ออัลลอฮ์ และปล่อยผลลัพธ์ไว้กับพระองค์

“และมนุษย์จะไม่ได้รับสิ่งใดนอกจากสิ่งที่เขาได้พยายามไว้”
(อัลกุรอาน: บทที่ 53:39)

“แท้จริง นี่คือรางวัลสำหรับพวกเจ้า และความพยายามของพวกเจ้าได้รับการขอบคุณแล้ว”
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ 76:22)

ตัวอย่าง:

คน A และคน B ต่างต้องการประสบความสำเร็จในอาชีพ
กรอบความคิดเกียจคร้าน: คน A ใช้เวลาหลายชั่วโมงฝันกลางวันถึงการเลื่อนตำแหน่งหรือความสำเร็จในงาน เขาต้องการมันมาก แต่เขาทำอะไรไปแล้วบ้าง? แทบไม่มีอะไร นอกจากดุอาอ์เป็นครั้งคราว เขาไม่ยอมลงแรงเพิ่ม และพูดว่า “ถ้าความสำเร็จอยู่ในกอดัรของฉัน ฉันก็จะได้มัน ไม่ว่าฉันจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไร” เขาเข้าใจเรื่องกอดัรผิด

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี: คน B ทำงานล่วงเวลาเป็นประจำ ตื่นกลางคืนเพื่อละหมาดตะฮัจญุดและดุอาอ์อย่างจริงใจ ไม่ปล่อยโอกาสในการเรียนรู้และทำงานให้สูญเปล่า แม้ถูกวิจารณ์ว่าไม่มีทางสำเร็จ เขาก็ยังพยายามต่อไป หลังจากทำเต็มที่แล้ว เขานอนด้วยหัวใจเบา เพราะมีความไว้วางใจต่ออัลลอฮ์อย่างสมบูรณ์

หมวดที่ 5:
อารมณ์

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

A. กรอบความคิดแบบยืดหยุ่นทางอารมณ์

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ยาก ๆ ที่ปกติอาจทำให้เกิดความปั่นป่วนทางอารมณ์

ในช่วงเวลายากลำบาก เป็นเรื่องง่ายมากที่จะปล่อยให้อารมณ์ที่เดือดพล่านระเบิดออกมาในไม่กี่วินาที คุณอาจโกรธใครบางคน หรือเจ็บปวดจากคำพูดบางคำ และเก็บไว้ภายในจนถึงจุดที่ต้องระบายออก เพราะอารมณ์ลบกำลังกัดกินคุณจากข้างใน

มีสองประเด็นที่ไม่ใช่ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์:
1. ไม่ใช่การไม่รู้สึกอารมณ์ลบ เพราะอารมณ์ลบเป็นเรื่องปกติและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เช่น ความโกรธ ความเจ็บปวด ความรู้สึกต่ำต้อย ความกังวล หรือความเศร้า
2. ไม่ใช่การเก็บความรู้สึกลบต่อใครไว้เงียบ ๆ ภายนอกจนมันสะสมถึงขีดจำกัด

แล้วความยืดหยุ่นทางอารมณ์หมายถึงอะไร?

มันคือความสามารถในการนำอารมณ์ไปสู่เส้นทางของการเติบโต และต้องอาศัยการก้าวไปตามคุณค่า เพื่อจัดการกับอารมณ์อย่างดีที่สุด

B. กรอบความคิดแบบอารมณ์แปรปรวน

คนที่อารมณ์แปรปรวนมักปล่อยให้อารมณ์ควบคุมตน พวกเขาตอบสนองต่อทุกสิ่งที่ไม่เป็นไปตามใจ และปล่อยให้อารมณ์ไม่ว่าจะลบหรือบวกตัดสินใจแทน

ท้ายที่สุด พวกเขาไม่สามารถก้าวไปตามคุณค่าเพื่อจัดการอารมณ์ได้ และกลายเป็นเหยื่อของอารมณ์ตนเอง ซึ่งเป็นกรอบความคิดที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

กรอบความคิดของมุสลิม:

ในศัพท์อิสลาม ความยืดหยุ่นทางอารมณ์สัมพันธ์กับ “ศ็อบร์” มีซูเราะฮ์หนึ่งในอัลกุรอานที่สรุปความหมายของศ็อบร์ไว้ใน 3 โองการสั้น ๆ คือ ซูเราะฮ์ อัล-อัศร์

คำแปลว่า “ความอดทน” ยังไม่ครอบคลุมความหมายทั้งหมดของคำว่า “ศ็อบร์”

ศ็อบร์มี 3 รูปแบบหลัก:
1) ความอดทนในการเชื่อฟังคำสั่งของอัลลอฮ์ เช่น การปฏิบัติหน้าที่บังคับ
2) การยับยั้งตนจากบาปและสิ่งต้องห้าม
3) การยอมรับกอดัรของอัลลอฮ์ในช่วงยากลำบากหรือภัยพิบัติ

การทำทั้งสามอย่างให้สำเร็จต้องอาศัยความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมาก

การตื่นละหมาดฟัจญ์รเมื่อเหนื่อยมาก การหยุดตนเองจากการนินทาคนที่ไม่ชอบ หรือการรับมือกับการสูญเสียคนรัก การแต่งงานที่ยากลำบาก หรือการสูญเสียสุขภาพอย่างสว่างงาม ทั้งหมดนี้เรียกร้องให้ควบคุมอารมณ์ได้

“และจงอดทนต่อสิ่งที่ประสบแก่เจ้า”
(อัลกุรอาน: บทที่ 31:17)

“แท้จริง อัลลอฮ์ทรงอยู่กับบรรดาผู้อดทน”
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ 8:46)

ตัวอย่าง:

คน A และคน B ถูกพ่อแม่ตะโกนใส่

กรอบความคิดอารมณ์แปรปรวน: คน A ตะโกนกลับ อาจถึงขั้นสบถ แล้วเดินหนี จากนั้นระบายความโกรธใส่คนรับใช้ กระแทกประตูห้อง และอยู่ในห้องหลายชั่วโมง

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี: คน B ฟังอย่างเงียบ ๆ ขณะพ่อแม่กำลังตะโกน และขอโทษที่ทำให้ท่านไม่พอใจ จากนั้นเข้าห้อง นอนพักให้ความโกรธคลาย ดื่มน้ำหนึ่งแก้ว แล้วกลับไปพูดคุยกับพ่อแม่อย่างสงบ

หมวดที่ 6:
ความเอื้อเฟื้อ

A. กรอบความคิดแบบผู้ให้

ตามชื่อ คนกลุ่มนี้ชอบการให้มากกว่าการรับ การให้สามารถหมายถึงหลายอย่าง เช่น เวลา การอยู่เคียงข้าง ความพยายาม เงิน อาหาร หรือสิ่งของอื่น ๆ

ผู้ให้คือผู้ช่วยเหลือในสังคม เป็นอาสาสมัคร การให้ทำให้คนถ่อมตน ใจดี อ่อนโยน มีสติ และรู้คุณมากขึ้น ความเอื้อเฟื้อสามารถตอบแทนคนหนึ่งได้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าในหลายรูปแบบ

สิ่งที่น่าสนใจคือ การให้ก็มีลักษณะติดต่อได้ สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นกลายเป็นคนช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อมากขึ้น

แต่ด้านที่ต้องระวังคือ หากคุณเป็นผู้ให้ที่ทุ่มเทและตอบรับทุกอย่าง คุณอาจหมดพลังในที่สุด

B. กรอบความคิดแบบแลกเปลี่ยน

คนแบบนี้เมื่อให้ มักต้องการบางสิ่งตอบแทน แนวคิดนี้ถูกกล่าวถึงโดยนักจิตวิทยา Adam Grant

พวกเขามีแนวโน้มให้มากขึ้นเมื่อได้รับแรงบันดาลใจจากผู้ให้ แต่เมื่อช่วยใคร ก็มักตั้งความคาดหวังว่าอีกฝ่ายควรช่วยกลับเมื่อจำเป็น

พวกเขาเชื่อในแนวคิด “ตาต่อตา” และมักต้องการแก้แค้นผู้ที่ทำผิดต่อตน กรอบความคิดแบบนี้พบได้ค่อนข้างบ่อย

C. กรอบความคิดแบบผู้เอา

คนแบบนี้โลภและเห็นแก่ตัว พวกเขาอาจพยายามช่วยคนที่อยู่สูงกว่าในลำดับชั้น
เพื่อหวังผลประโยชน์ตอบแทน
เมื่อพวกเขาต้องการบางอย่างจากคุณ พวกเขาอาจทำดีต่อหน้า แต่เมื่อคุณไม่มีอะไรให้
พวกเขาอาจเมินหรือทำเหมือนคุณไม่มีตัวตน

พวกเขาไม่รู้สึกว่าจำเป็นต้องให้สิ่งใด หากไม่เห็นผลประโยชน์สำหรับตนเอง การ “เอา” อาจเล็ก เช่น เอาเวลา พลังงาน เงิน หรือทรัพย์สินของคนอื่นด้วยการหลอกลวง หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นอาชญากรรม เช่น เอาทรัพย์สินผู้อื่นโดยผิดกฎหมาย หรือแม้แต่เอาชีวิตผู้อื่น

กรอบความคิดของมุสลิม:

คำสอนอิสลามทำให้เราเห็นว่า ความเอื้อเฟื้อและความยุติธรรมดำเนินควบคู่กัน
ด้านหนึ่ง อัลลอฮ์ทรงวางขอบเขตแก่ผู้เอาในสังคมอิสลาม โดยให้สิทธิแก่ผู้ถูกละเมิดในการเรียกร้องการลงโทษตามกฎหมายอย่างเท่าเทียม อัลลอฮ์ตรัสว่า:

“เราได้กำหนดแก่พวกเขาในนั้นว่า ชีวิตต่อชีวิต ตาต่อตา จมูกต่อจมูก หูต่อหู ฟันต่อฟัน และบาดแผลก็มีการชดใช้ แต่ผู้ใดสละสิทธิของเขาเป็นทาน นั่นย่อมเป็นการลบล้างบาปแก่เขา และผู้ใดไม่ตัดสินด้วยสิ่งที่อัลลอฮ์ประทานลงมา พวกเขาคือผู้อธรรม”
(ซูเราะฮ์ อัล-มาอิดะฮ์ 5:45)

“ตาต่อตา” ไม่ได้หมายความว่าต้องลงโทษแบบเดียวกันเป๊ะกับความผิดเสมอไป การลงโทษเป็นหน้าที่ของผู้มีอำนาจทางอิสลามตามลักษณะคดีและปัจจัยอื่น ๆ

อีกด้านหนึ่ง สิทธิในการเรียกร้องความยุติธรรมไม่ได้หมายความว่ามุสลิมควรสูญเสียมารยาทหรืออุปนิสัยที่ดีในการแสวงหาความยุติธรรม
อัลลอฮ์บอกเราในอัลกุรอานว่า การให้และการให้อภัยเป็นสิ่งที่พระองค์ทรงรัก

“จงยึดการให้อภัย สั่งใช้ในสิ่งดี และผินหลังจากผู้โง่เขลา”
[อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ อัล-อะอ์รอฟ 7:199]

พระองค์สั่งให้เราให้อภัย เมตตา อดทน และมีความกรุณา คุณลักษณะเหล่านี้คือคุณลักษณะที่อัลลอฮ์ทรงรักให้บ่าวผู้ศรัทธามี
สิทธิในการเรียกร้องความยุติธรรมช่วยสร้างสังคมที่เป็นธรรม ปราศจากการละเมิดของผู้เอา ส่วนคำสั่งให้ให้อภัยช่วยทำให้ผู้ให้และผู้แลกเปลี่ยนในสังคมมีความเอื้อเฟื้อมากขึ้น

ตัวอย่าง:

คน A และคน B เป็นนักเรียนเกรดดีมากทั้งคู่ แต่ท่าทีในช่วงเตรียมสอบต่างกัน

กรอบความคิดแบบผู้เอา: คน A พยายามเอาใจครูเพื่อหวังให้ครูปล่อยให้โกงข้อสอบ เขายังปฏิเสธที่จะช่วยเพื่อนที่มาขอให้ช่วยอธิบายเรื่องยาก ๆ เพราะคิดว่าเป็นการเสียเวลา

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี: คน B พยายามช่วยเพื่อนเท่าที่ทำได้ เขาแบ่งเวลาแต่ละวันเพื่อสอนเพื่อนร่วมชั้น และไม่ปฏิเสธใคร แม้ตัวเขาเองก็ต้องใช้เวลานั้นอ่านหนังสือเช่นกัน ระหว่างสอบ แม้ไม่รู้คำตอบบางข้อ เขาก็ไม่โกง

หมวดที่ 7:
ความมั่นใจ

A. กรอบความคิดแบบมั่นใจ

มีเส้นบาง ๆ แต่ชัดเจนระหว่างความมั่นใจ ความมั่นใจเกินจริง และความหยิ่ง คนที่มีกรอบความคิดแบบมั่นใจมักมีความไม่มั่นคงภายในน้อยกว่า มีความเคารพตนเองสูงกว่า และยอมรับตนเองได้ลึกกว่า
ความมั่นใจเป็นเสาหลักของพลังที่ช่วยให้คุณก้าวข้ามความกลัวและควบคุมชีวิตของตนได้ มันสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการมองบวก
อีกเรื่องหนึ่งที่ควรรู้คือ ความมั่นใจหมายถึงการกล้ายอมรับความเปราะบางและความผิดพลาดของตน คุณจะยอมรับจุดอ่อนที่สุดของตน และยอมรับความเป็นมนุษย์ที่อาจล้มเหลวได้

ความมั่นใจเกินจริงมักเกิดจากความไม่เป็นผู้ใหญ่และการหลอกตัวเอง และอาจข้ามเส้นเข้าสู่ความหยิ่ง

B. กรอบความคิดแบบหยิ่ง

ความหยิ่งมักเกิดจากความไม่มั่นคงภายในและการไม่ยอมรับจุดอ่อนของตน คนหยิ่งดำรงตัวด้วยการดูดกินความเคารพตนเองของผู้อื่น พวกเขาสร้างคุณค่าตนเองด้วยการเหยียบย่ำคุณค่าของคนอื่น และพยายาม “ชนะ” หรือ “เหนือกว่า” คนรอบข้าง
กรอบความคิดนี้สร้างความรู้สึกคุณค่าตนเองปลอม ๆ ผ่านเกมแห่งการเปรียบเทียบ

C. กรอบความคิดแบบหวาดกลัว

คนที่มีกรอบความคิดแบบหวาดกลัวมักมีความเคารพตนเองต่ำ และไม่สามารถก้าวข้ามความไม่มั่นคงของตน พวกเขาจมอยู่กับความสิ้นหวังจากข้อบกพร่องและความล้มเหลว จนยากมากที่จะกล้ารับความเสี่ยงหรือเดินหน้าต่อ เพราะกลัวความล้มเหลว
นี่เป็นกรอบความคิดที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และทำร้ายตัวคนเองมากกว่าผู้อื่น

กรอบความคิดของมุสลิม:

สำหรับมุสลิม ความมั่นใจในตนเองและความเคารพตนเองเกิดจากแนวคิดต่อไปนี้:

1. อัลลอฮ์ทรงสร้างมนุษย์ในรูปแบบที่ดีที่สุด

"แน่นอน เราได้สร้างมนุษย์ในรูปแบบที่ดีที่สุด"
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ อัต-ตีน 95:4)

2. อัลลอฮ์ตรัสในอัลกุรอานว่ามนุษย์รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ความรับผิดชอบนี้ช่วยสร้างความเข้าใจเรื่อง "ตัวตน" สำหรับมุสลิม เมื่อคุณรู้ว่าสิ่งที่คุณทำหรือคิดอยู่ในความรับผิดชอบของคุณ คุณก็จะเริ่มควบคุมชีวิตได้ และจากการควบคุมนั้น ความมั่นใจก็เกิดขึ้น

"...และทุกชีวิตจะไม่รับบาปนอกจากบาปของตนเอง และไม่มีผู้แบกรับคนใดจะแบกรับภาระของผู้อื่น แล้วการกลับคืนของพวกเจ้าคือไปยังพระเจ้าของพวกเจ้า และพระองค์จะทรงแจ้งแก่พวกเจ้าถึงสิ่งที่พวกเจ้าเคยขัดแย้งกัน"
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ อัล-อันอาม 6:164)

3. อัลลอฮ์ตรัสซ้ำหลายครั้งเกี่ยวกับ "ตะวักกุล" คือการไว้วางใจต่ออัลลอฮ์ เมื่อคุณจะทำสิ่งใด คุณทำดีที่สุดและฝากส่วนที่เหลือไว้กับอัลลอฮ์ ตะวักกุลจะขจัดความกลัวความล้มเหลวออกจากกรอบความคิดของมุสลิม อัลลอฮ์จึงกลายเป็นที่พึ่งของมุสลิม

"และต่ออัลลอฮ์ บรรดาผู้ศรัทธาจงมอบความไว้วางใจ"
อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ อาลิอิมรอน 3:122)

"หากอัลลอฮ์ทรงช่วยพวกเจ้า ก็ไม่มีผู้ใดเอาชนะพวกเจ้าได้ และหากพระองค์ทรงทอดทิ้งพวกเจ้า แล้วใครเล่าจะช่วยพวกเจ้าได้หลังจากนั้น
ดังนั้นต่ออัลลอฮ์เถิดที่ผู้ศรัทธาควรมอบความไว้วางใจ"
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ อาลิอิมรอน 3:160)

4. ตามคำสอนอิสลาม การปล่อยให้ความไม่มั่นคงภายในหมักหมมอยู่ อาจเป็นรูปแบบหนึ่งของความเนรคุณต่ออัลลอฮ์ เมื่อมุสลิมเชื่อมโยงลึกซึ้งกับคำว่า “อัลฮัมดุลิลลาห์” เขาจะไม่เปิดพื้นที่ในใจให้ความคิดไม่มั่นคงมาอยู่อาศัย

5. สุดท้าย กรอบความคิดหยิ่งเกี่ยวข้องอย่างมากกับชัยฏอน มันเปรียบเทียบตนเองกับบนบีอาดัม และปฏิเสธที่จะก้มลง ความประพฤตินี้เกิดจากความไม่มั่นคงที่ฝังลึกว่า ในฐานะญิน มันควร “ดีกว่า” มนุษย์ นี่คือคุณลักษณะที่เลวร้ายที่สุดอย่างหนึ่งที่มุสลิมควรหลีกเลี่ยง

“อย่าหันแก้มของเจ้าให้แก่ผู้คนด้วยความหยิ่ง และอย่าเดินบนแผ่นดินอย่างทะนงตน แท้จริงอัลลอฮ์ไม่ทรงรักผู้หยิ่งผยองและโอ้อวด จงพอดีในการเดินของเจ้า และจงลดเสียงของเจ้า แท้จริงเสียงที่น่ารังเกียจที่สุดคือเสียงลา”
(ซูเราะฮ์ ลุกมาน 31:18-19)

ตัวอย่าง:

กรอบความคิดหยิ่งหรือมั่นใจเกินจริง: คน A เป็นหญิงสาวมีความสามารถ เธอเดินเข้าสัมภาษณ์โดยเชื่อว่าจะได้ตำแหน่งแน่นอน และพูดกับผู้สัมภาษณ์ว่า
“คุณจะไม่พบใครฉลาดกว่าฉันสำหรับงานนี้”

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี: คน B ซึ่งมีความสามารถพอ ๆ กัน เดินเข้าสัมภาษณ์ด้วยความมั่นใจและเตรียมตัวมา เธอกล่าวว่า
“อัลลอฮ์ประทานทักษะที่จำเป็นสำหรับงานนี้แก่ฉัน และฉันจะทำงานหนักเพื่อพิสูจน์ว่าฉันเหมาะสมกับตำแหน่งนี้”

หมวดที่ 8:
ความคิด

A. กรอบความคิดแบบมีสติและใคร่ครวญ

สติคือความสามารถในการเชื่อมโยงกับปัจจุบัน สิ่งรอบตัว ความรู้สึกส่วนตัว และเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านกระบวนการ “ใคร่ครวญ” อย่างกระตือรือร้น
กรอบความคิดนี้ตั้งอยู่บนคำถามว่า “ทำไม?” และ “อย่างไร?”

คนที่มีสติคิดลึกกว่าความคิดผิวเผินทั่วไป เช่น “ฉันต้องกินเพราะหิว” หรือ “ฉันต้องตื่นเช้าเพราะมีงาน” การใคร่ครวญเริ่มต้นตรงจุดที่ความคิดประจำวันทั่วไปสิ้นสุดลง

B. กรอบความคิดแบบล่องลอย

คุณเคยคิดไหมว่าคุณหายใจได้ทุกวินาทีอย่างไร และเมื่อกลั้นหายใจเพียงไม่กี่วินาที คุณก็เริ่มตกใจและควบคุมตัวเองไม่อยู่?
หรือคุณเคยใช้เวลาสักนาทีคิดไหมว่า ทำไมคุณรู้สึกหดหู่ทั้งที่มีหลายสิ่งให้ขอบคุณ?

ส่วนใหญ่แล้ว จิตใจของเราล่องลอยอยู่ในโลกที่สร้างขึ้นเอง อาจเดินอยู่บนถนนของอดีต หรือแล่นไปในดินแดนอนาคต
กรอบความคิดแบบนี้คือความไร้สติหรือจิตใจล่องลอย พวกเขามักไม่อยู่กับปัจจุบัน และไม่ใคร่ครวญความจริงของชีวิต

อีกด้านหนึ่งของความไร้สติคือการเลือก “ไม่คิด” โดยเฉพาะเมื่อความคิดนั้นมาพร้อมความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น การหลีกเลี่ยงการคิดถึงความตายหรือชีวิต เพราะความไม่แน่นอน ความกลัว หรือความว่างเปล่าเริ่มแทรกเข้ามาในใจ

“และมีสัญญาณมากมายเพียงใดในชั้นฟ้าและแผ่นดินที่พวกเขาผ่านมันไป
โดยที่พวกเขาหันหลังให้มัน”
[อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ 12:105]

กรอบความคิดของมุสลิม:

อิสลามกล่าวถึงกรอบความคิดแบบใคร่ครวญอย่างชัดเจน อัลลอฮ์ตรัสถึงการตะฟักกุรและตะดับบุรหลายครั้งในอัลกุรอาน

"บรรดาผู้ที่รำลึกถึงอัลลอฮ์ในขณะยืน นั่ง และนอนตะแคง และใคร่ครวญถึงการสร้างชั้นฟ้าและแผ่นดิน โดยกล่าวว่า 'พระเจ้าของเรา พระองค์มิได้ทรงสร้างสิ่งนี้อย่างไร้สาระ มหาบริสุทธิ์แด่พระองค์ ขอพระองค์ทรงคุ้มครองเราจากการลงโทษแห่งไฟนรก'"
(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ 3:191)

สติและการใคร่ครวญควรเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของมุสลิม หากไม่ใคร่ครวญอย่างจริงจัง จิตใจของมุสลิมอาจเริ่มล่องลอยไปตามวัสวาสของชัยฏอน

นอกจากนี้ การใคร่ครวญคือก้าวแรกของการแก้ไข หากคุณไม่คิดถึงความผิดพลาด ความสำเร็จ และความล้มเหลวของตน คุณจะไม่สามารถเดินไปสู่การเติบโตได้ กรอบความคิดนี้จึงสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับกรอบความคิดแบบเติบโต

ตัวอย่าง:

กรอบความคิดไร้สติหรือล่องลอย: คน A ใช้ชีวิตทั้งวันแบบอัตโนมัติ ตื่น ละหมาดอย่างเป็นกิจวัตร กินอาหารเช้า ทำงานทั้งวัน กลับบ้าน กินข้าว ดูทีวีเพื่อหนีความเครียด แล้วนอน

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี: คน B ตื่น ละหมาด แล้วออกไปเดินในธรรมชาติ เขาเขียนบันทึกสังเกตความงดงามของธรรมชาติ ใคร่ครวญสัญญาณของอัลลอฮ์ และซิกร์ทุกเช้าเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง จากนั้นทำกิจกรรมปกติ ก่อนนอน เขาทบทวนสิ่งที่ทำในวันนั้น เห็นความผิดพลาด ตั้งใจไม่ทำซ้ำ ล้างใจจากความคิดชั่วต่อผู้อื่น ซิกร์ แล้วนอน

หมวดที่ 9:
เป้าหมายชีวิต

A. กรอบความคิดแบบมีจุดมุ่งหมาย

คนที่มีกรอบความคิดแบบมีจุดมุ่งหมายออกแบบเป้าหมายชีวิตที่นำทางการกระทำในแต่ละวัน พวกเขาไม่ใช้ชีวิต คิด หรือทำงานอย่างไร้ทิศทาง
ชีวิตของพวกเขาเต็มไปด้วยพลังและความมุ่งมั่น
ก้าวแรกของการมีจุดมุ่งหมายคือการเริ่มใคร่ครวญ ดังนั้น คนที่มีจุดมุ่งหมายมักเป็นคนที่ใคร่ครวญด้วย

กรอบความคิดแบบนี้ทำให้คน “ใช้ชีวิต” อย่างแท้จริง และอาจกลายเป็นผู้บุกเบิก ผู้นำ หรือผู้แทนในสิ่งที่ตนเลือกทำในชีวิต

B. กรอบความคิดแบบสับสนหรือไร้เป้าหมาย

ด้านตรงข้ามของการมีจุดมุ่งหมายคือความไร้เป้าหมายหรือความสับสน ความแตกต่างคือ คนสับสน “อยาก” มีจุดมุ่งหมาย แต่ไม่รู้ “อย่างไร” ส่วนคนไร้เป้าหมายพอใจกับการใช้ชีวิตธรรมดาอย่างไม่มีเป้าหมาย

คนไร้เป้าหมายไม่มีแผนชีวิตหรือทิศทางที่จะใช้พลังงานและเวลา พวกเขามักเลือกไหลไปตามกระแส เข้ากับสภาพแวดล้อม และใช้ชีวิตตามที่มันเป็น เพราะการไม่ทำอะไรดูง่ายกว่า

คนสับสนมักมองหา “ชิ้นส่วนที่หายไป” ในชีวิต พวกเขาต้องการพบเป้าหมายที่สอดคล้องกับความปรารถนา ทักษะ และความรู้ของตน แต่ไม่รู้ว่าจะพบมันอย่างไร หรือจะเดินตามเป้าหมายที่เลือกไว้ได้อย่างไร

กรอบความคิดของมุสลิม:

เป้าหมายชีวิตของมุสลิมถูกกำหนดไว้ในอัลกุรอานโดยอัลลอฮ์

"และข้ามิได้สร้างญินและมนุษย์มาเพื่อสิ่งใด นอกจากเพื่อเคารพภักดีต่อข้า"

(อัลกุรอาน: ซูเราะฮ์ 51:56)

อย่างไรก็ตาม นั่นไม่ได้หมายความว่ามุสลิมไม่ต้องใคร่ครวญเพื่อค้นหาเป้าหมายของตน เพราะภายใต้เป้าหมายใหญ่ดังกล่าว อัลลอฮ์ทรงประทานคุณลักษณะ พรสวรรค์ และทักษะเฉพาะแก่แต่ละคน

มุสลิมจึงต้องทำขั้นตอนที่สองของการค้นหาเป้าหมาย ผ่านการใคร่ครวญและการลงมือทำ คำถามที่มุสลิมทุกคนควรถามตนเองคือ:

"ฉันจะเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ให้ดีที่สุดตามความสามารถของฉันได้อย่างไร?"

ตัวอย่าง:

กรอบความคิดไร้เป้าหมาย: คน A ใช้ชีวิตด้วยคำขวัญ "YOLO – คุณมีชีวิตเดียว" และชอบใช้ชีวิต "ในปัจจุบัน" ตามใจตนเอง เมื่อถามถึงเป้าหมาย เขาตอบว่า "เป้าหมายของฉันคือใช้ชีวิต หางานที่ทำเงิน แต่งงานกับผู้หญิงดี ๆ สร้างครอบครัว ซื้อบ้าน และเก็บเงินไว้เกษียณ"

กรอบความคิดมุสลิมที่ดี: คน B ใช้ชีวิตด้วยแนวคิดว่า "คุณไม่ได้มีชีวิตเพียงครั้งเดียว เพราะยังมีโลกหน้า แต่คุณได้รับชีวิตเดียวเพื่อพิสูจน์ตนต่ออัลลอฮ์" เขากำหนดเป้าหมายที่ใหญ่กว่าเป้าหมายส่วนตัว เป้าหมายที่ช่วยอิสลาม ชุมชนมุสลิม และทิ้งเศาะดะเกาะฮ์ญารียะฮ์ไว้หลังความตาย เขาเตือนตนเองถึงเป้าหมายนี้ทุกวัน หายใจด้วยมัน ใช้ชีวิตด้วยมัน และลงมือทำเพื่อมันทุกวัน

ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

ภายใต้แต่ละหมวด คุณมีกรอบความคิดแบบใด?

กิจกรรม: จดบันทึกประเภทกรอบความคิดที่คุณมีในแต่ละหมวดลงในแบบฝึกหัดฟรีที่จัดทำไว้
แบบนี้ไม่ใช่แบบทดสอบ แต่เป็นแบบฝึกหัดที่คุณพิมพ์ออกมาและเก็บไว้เป็นเครื่องเตือนได้

คุณจะต้องเขียน:
กรอบความคิดของคุณภายใต้ 9 หมวด
สรุป 9 คำของประเภทกรอบความคิดที่คุณมี
ประเภทกรอบความคิดที่คุณต้องพัฒนา โดยเฉพาะจุดอ่อนของคุณ
ทั้งหมดอยู่ในที่เดียว

รับแบบฝึกหัดฟรี “กรอบความคิดของคุณคืออะไร?”

แต่เดี๋ยวก่อน...
นี่คือทั้งหมดเกี่ยวกับกรอบความคิดหรือ?

ไม่ ยังมีมากกว่านั้น

ต่อไปคืออะไร?
เคล็ดลับปฏิบัติในการมีกรอบความคิดมุสลิม

Thailand

WWW.callingthai.org

جمعية طريق الحرير للتواصل الحضاري

مركـــز دعـــوة التايلنديـــن

الريـــاض ـ حي الريـــان

جوال 966534114444+ الهاتف 966112270607+

مصرف الراجحي SA1880000204608015540549