



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

# Ang Mabuting Muslim *Mindset*





Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

# Ang Mabuting Muslim Mindset

## Ang Mabuting Muslim Mindset

: 20 Uri ng Muslim Mindsets na Maaaring MAGPATIBAY o SUMIRA sa Iyo (may mga Halimbawa sa Tunay na Buhay)  
Ito ang ikalawang artikulo sa buong seryeng Self-development in Islam. Maaari mong basahin ang unang artikulo dito: The Practical Guide to self-development in Islam for Young Muslims.  
Sa artikulong ito, matututuhan mo:

## Ano ang ibig sabihin ng Mindset

Isang natatanging kataangian ng mga mindset  
9 pangunahing kategorya na may iba't ibang uri ng Mindset  
Mga halimbawa sa tunay na buhay ng iba't ibang Muslim Mindsets  
Mga Muslim Mindsets na binanggit sa Qur'an (may mga sanggunian)  
Isang LIBRENG worksheet upang maisulat mo ang iyong uri ng Mindset  
Magsimula na tayo, maaari ba?



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Ano ang ibig sabihin ng terminong: Muslim Mindset?**

Sa pangkalahatan, ang mindset ay isang sistema ng paniniwala na gumagabay sa paraan ng ating pagkilos, pagtugon, at pagharap sa mga sitwasyon. Mahalagang pansinin na ang mindset ay hindi lamang basta paniniwala, kundi mga paniniwalang namamahala sa ating mga kilos at reaksiyon. Makikita rin ang kahalintulad na konsepto sa panitikang Islamiko. Ginagamit ni Allah sa Qur'an ang salitang "AQL," na nangangahulugang paggamit ng talino o pag-iisip.

Sinasabi sa atin ni Allah sa Qur'an na dapat nating gamitin ang ating Aql upang makita ang mga tanda ni Allah at mas mapalapit sa Kanya. Kaya kapag ginagamit ng isang tao ang kanyang talino upang pagmasdan at maunawaan ang mensahe ni Allah, sinasabi nating mataas ang antas ng kanyang Aql. Para sa isang Muslim, ang Mindset, sa payak na paliwanag, ay binubuo ng Aql + paniniwala; at ang dalawang ito ang gumagabay sa kanyang mga kilos. Sa ibang salita,

ang Muslim mindset ay ang mga pangunahing paniniwala ng isang tao at ang paggamit niya ng kanyang talino (Aql) na nagtuturo sa kanyang mga pagkilos, reaksiyon, at mga hilig. Kapag ang iyong mindset ay nagsasalin ng mga kilos sa mga routine, o sa madaling sabi ay nagiging nakasanayan, tinutukoy nito kung sino ka. Tinutukoy nito ang iyong personalidad.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

Sinabi ni Allah sa Qur'an:

**“At tungkol naman sa sinumang nangamba sa pagtayo sa harap ng kanyang Panginoon at pinigil ang sarili mula sa mga pagnanasa, tunay na ang Paraiso ang kanyang magiging kanlungan.”**

**[Qur'an: Surah Naziat 79, Ayah 40]**

Ang “pagpigil sa sarili mula sa mga pagnanasa” ay nangangailangan ng dalawang bagay: matibay na sistema ng paniniwala at paggamit ng Aql.

### **Isang natatanging katangian ng Mindsets**

Ang katangiang nag-iiba sa mindset mula sa mga kasanayan ay ang kakayahan ng mindset na magbago nang malaki sa maikling sandali. Samantalang ang mga kasanayan, ugali, at routine ay nangangailangan ng paulit-ulit na pagsasanay at pagsisikap. Naisip mo na ba kung bakit ganoon? Dahil ayon sa pananaw ng mga Muslim, tulad ng nabanggit kanina, ang mindset ay binubuo ng dalawang bagay: paniniwala at paggamit ng talino (Aql).

May dalawang dahilan kung bakit mabilis na maaaring magbago ang mindset ng isang tao:



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

**1.** Ang kakayahan ng mga pangunahing paniniwala na magbago, umangkop, lumakas, o humina. Ang gabay ay nasa kamay ni Allah. Ginagabayan Niya ang sinumang Kanyang naisin, at ibinibigay Niya ang gabay sa mga naghahanap nito. Kapag nakatanggap ang isang tao ng gabay mula kay Allah, agad na nagbabago ang kanyang mindset.

Sinabi ni Allah sa Qur'an:

“Tunay na ikaw (O Muhammad) ay hindi makagagabay sa sinumang iyong nais, bagkus si Allah ang gumagabay sa sinumang Kanyang naisin. At Siya ang higit na nakaaalam sa mga nagabayan.”

[Qur'an - Surah al-Qasas 28: Ayah 56]

**2.** Ang katotohanang biniyayaan ni Allah ang tao ng Aql at binigyan siya ng kakayahang gamitin ito.

Mahalagang tandaan na ang paggamit ng Aql ay maaaring maudyukan nang dahan-dahan sa paglipas ng panahon, o sa loob lamang ng ilang minuto, halimbawa kapag na-inspire ka sa pakikisama sa isang tao, o sa nabasa mong bagay, at nagsimula kang mag-isip sa ibang paraan. Kasabay nito ay nagbabago rin ang mindset.

Sinabi ni Allah tungkol sa AQL sa Qur'an:

“Ito ay isang pinagpalang Aklat na Aming ibinaba sa iyo, [O Muhammad], upang pagnilayan nila ang mga talata nito at upang ang mga may pang-unawa ay mapaalalahanan.”

[Qur'an, Surah 38: Ayah 29]

Ngayon, tingnan natin ang ilan sa mahahalagang uri ng mindset.



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## 9 Iba't Ibang Kategoriya ng Muslim Mindsets

Ito ang 9 pangunahing kategoriya ng Muslim mindsets na karaniwang makikita. Ang bawat isa ay may sariling spectrum. Sa bawat spectrum, karaniwang may dalawang magkasalungat na mindset sa magkabilang dulo, at kung minsan ay may iba pang uri sa gitna.

Walang malinaw na guhit na naghihiwalay sa mga uri ng mindset sa iisang spectrum. Mas mainam ilarawan ang tindi at dalas ng mga kaisipan at paniniwala sa isang mindset bilang isang saklaw, hindi bilang itim o puti lamang.

Isa pang dapat tandaan: ang isang mindset ay maaaring lumipat sa ibang uri nang mabilis, o bumalik sa dating uri. Kahit nabuo na ang personalidad, may kakayahan pa ring magbago ang mindset.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Unang Kategoriya: PAGLAGO**

### **A. Growth-Mindset**

Ang mga taong may growth mindset ay naniniwalang ang lahat ng tagumpay ay nakakamit sa pamamagitan ng pagsusumikap, pagiging tuloy-tuloy, at dedikasyon. Naniniwala sila na ang mga katangian ay maaaring hubugin o mabago sa paglipas ng panahon.

**Mayroon silang mga sumusunod na paniniwala at katangian:**

- 1) Naniniwala sila na sa pagsisikap, sipag, at pagiging tuloy-tuloy, maaaring umunlad ang kanilang talino at kakayahan.
- 2) Naniniwala sila na ang pagkabigo ay pagkakataon upang matuto pa at maging mas mabuti.
- 3) Mas malamang na pumili sila ng mahirap at mapanghamong gawain at handang sumugal nang may pag-iingat.
- 4) Tinitingnan nila ang mga hadlang bilang problemang dapat lutasin, at nagpapatuloy sila sa pagsisikap sa gitna ng hirap.
- 5) Itinuturing nila ang kritikal o negatibong feedback bilang pagkakataon upang umunlad at mapabuti ang kanilang sistema. Sa madaling sabi, mahal nila ang pagkatuto at paglago.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## B. Fixed-Mindset

Ang mga taong may fixed mindset ay nag-iisip na ang mga pangunahing katangian tulad ng talino at talento ay nakapirmi at walang kakayahang magbago.

**Mayroon silang mga sumusunod na paniniwala at katangian:**

- 1) Naniniwala sila na ang kanilang talino at talento ay minana at hindi na mababago o mapauunlad sa paglipas ng panahon.
- 2) Naniniwala sila na ang pagkabigo ay dulo ng proseso ng pagkatuto.
- 3) Mas malamang na piliin nila ang madaling daan at manatili sa ligtas.
- 4) Mas mabilis silang sumusuko kapag nakaharap ng hadlang o sa unang senyales ng kabiguan.



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## ANG MUSLIM MINDSET:

Ang Qur'an ang tanging Aklat na may gabay para sa bawat aspeto ng pagpapaunlad ng sarili. Pinakamahalaga, ipinapakita nito na ang paglilinis ng Nafs, o Jihad Al-Nafs, o self-development, ay pundasyon ng tagumpay bilang Muslim. Sinabi ni Allah sa Qur'an:

**"Tunay na nagtagumpay ang sinumang naglinis sa kaluluwa, at tunay na nabigo ang sinumang nagpasama rito."**

**[Qur'an, Surah 91: Ayahs 9-10]**

At ang mindset na kailangan para sa self-development ay, tiyak na nahulaan mo na, ang GROWTH mindset.

Halimbawa: Isang pangkaraniwang halimbawa ay ang pagbagsak sa exam o test. -

Ang tugon ng fixed mindset ay ang pagalitan ang sarili, tumigil sa pagkuha muli ng exam o klase, at maniwalang "ako ay talunan" o "hindi lang talaga ako matalino."

Ang Mabuting Muslim Mindset: Dapat magpakita ang Muslim ng tugon na may growth mindset. Ibig sabihin, tukuyin ang mahihinang bahagi, simulan itong pagtrabahuhan, maglaan ng mas maraming pagsisikap at oras bago muling kumuha ng exam.

Dapat tandaan na sa alinmang kaso, normal ang damdamin ng mababang pagtingin sa sarili, lungkot, o kalungkutan.

Ang pagkakaiba ay nasa direksiyong ibinibigay sa mga damdaming iyon: tungo ba sa paglago, o tungo sa pagtigil.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Ikalawang Kategoriya: ENERHIYA**

### **A. Optimistic/Positive-Mindset**

Walang komplikadong paliwanag dito.

Ang mga positibong mag-isip ay tumitingin sa maliwanag na bahagi ng mga bagay at umaasa ng mabuti mula sa buhay. Hinaharap nila ang negatibong resulta sa pamamagitan ng paghahanap ng positibong aspeto sa mahirap na sitwasyon at pagtutok dito.

Nakakahawa ang positibong pag-iisip. Ang pakikisama sa isang taong may positive mindset ay maaaring baguhin ang negatibong mindset ng iba tungo sa positibo.

Ang mga positibong mag-isip ay nakararanas ng mas magaan na damdamin, mas maraming enerhiya, at mas mabuting kalusugan kaysa sa mga negatibong mag-isip.

### **B. Pessimistic/Negative-Mindset**

Ang mga negatibong mag-isip ay madalas makaranas ng negatibong damdamin gaya ng depresyon, pagkabalisa, lungkot, mababang pagtingin sa sarili, at paulit-ulit na siklo ng depresyon bunga ng negatibong pag-iisip.

Sila ay maaaring sisihin ang sarili o ang iba sa bawat negatibong sitwasyon sa kanilang buhay.

Sa madaling sabi, ang kanilang pananaw ay maaaring self-inflicting, yani sinisisi nila ang sarili, o nakikita nila ang sarili bilang biktima ng ginawa ng iba.

Kaugnay:

1. How to overcome depression and anxiety in Islam - 4 rules and 4 stages
2. 5 surahs for depression Infographic
3. What you need to know about anxiety and depression in Islam



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## ANG MUSLIM MINDSET:

Itinuturo ng Islam na mayroon tayong kontrol sa ating mga iniisip. Maaaring hindi natin makontrol ang unang pagpasok ng ilang kaisipan sa ating isip, ngunit may buong kakayahan tayo na ituloy ang mga ito o balewalain.

Naniniwala ang mga Muslim na ang mga negatibong kaisipan ay gawain ni Shaytan, ang demonyo. Inilalagay niya ang mga “waswaas” sa ating isip, at sa huli ay sinasaktan natin ang ating sarili kapag sinunod natin ang mga kaisipang iyon.

“At kung ang isang masamang bulong mula kay Shaytan ay magtangkang ilayo ka (O Muhammad, mula sa paggawa ng mabuti), humingi ka ng kanlungan kay Allah. Tunay, Siya ang Lubos na Nakakarinig, ang Lubos na Nakaaalam.”  
[Qur’an, Surah 41: Ayah 36]

Bukod dito, sinasabi sa atin ni Allah na lagi tayong umasa ng pinakamabuti mula sa Kanya. Itinuturo Niya sa atin na magkaroon ng pag-asa sa awa ni Allah gaano man kahirap ang sitwasyon. Sinabi ni Allah na Kataas-taasan:

“Ako ay ayon sa inaasahan ng  
Aking alipin sa Akin, at Ako ay kasama niya kapag inaalala  
niya Ako.” [Sahih Al-Bukhari 6970]



Department of Education, Office of the Secretary

Ang patuloy na paglilinis sa sarili mula sa negatibong kaisipan ay isang malaking pakikibaka para sa SELF. At makakamit lamang ito sa pamamagitan ng positibong pag-iisip.

Walang dahilan para sa isang Muslim na sundan ang mga negatibong kaisipang inilalagay ni Shaytan sa kanyang isip, dahil maaaring magsimula ang sunod-sunod na kaisipan at mauwi sa pagkakasala.

**Tingnan natin ang isang halimbawa:**

Parehong nag-apply sina Person A at Person B sa iisang trabaho, na may halos parehong credentials.

Negative Mindset: Tiningnan ni Person A ang kanyang CV at inisip na hindi niya makukuha ang trabaho dahil mababa ang kanyang credentials. Nanatili siyang malungkot ilang araw bago ang interview, at naninigaw ng iba nang walang dahilan.

Halos wala siyang paghahandang ginawa para sa interview, habang iniisip, **"Ano pa ang saysay? Bakit pa ako magsisikap kung alam ko namang hindi ko makukuha ang trabaho?"** Pagdating ng araw, hindi man lang siya pumunta sa interview.

Ang Mabuting Muslim Mindset: Tiningnan ni Person B ang kanyang ordinaryong CV at nakaramdam ng mababang pagpapahalaga sa sarili. Ngunit nagtiwala siya kay Allah, na may matibay na paniniwalang anumang itinakda ni Allah para sa kanya ay para sa kanyang ikabubuti.

Sinabi niya sa sarili, **"Ang magagawa ko ay manalangin at ibuhos ang lahat ng pagsisikap para makuha ang trabaho. Pagkatapos nito, ipagkakatiwala ko ang natitira kay Allah."** Pagkatapos ay naghanda siya para sa interview, gumising sa Tahajjud upang magdasal ng Salat-ul-Hajat, at pumunta sa interview.

Makukuha man niya ang trabaho o hindi, sinunod niya ang Positive Muslim mindset.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Ikatlong Kategoriya: PASASALAMAT**

### **A. Grateful-Mindset**

Ang pasasalamat ay isinasagawa ng mga tao sa buong mundo mula sa iba't ibang kultura at relihiyon sa iba't ibang anyo.

Matapos ang maraming taon ng pag-aaral, maging ang mga siyentipiko at psychologist ay umaayon sa mabubuting bunga ng pagsasanay ng pasasalamat.

Ang pagsasanay ng pasasalamat ay may malaking positibong epekto sa mental at pisikal na kalusugan, relasyon, kaligayahan, paglago ng sarili, self-esteem, emotional resilience, at productivity.

### **B. Ungrateful/Greedy-Mindset**

May likas na pagkahilig ang tao sa kawalan ng pasasalamat.

**“At kung inyong bibilangin ang biyaya ni Allah, hindi ninyo ito kayang isa-isahin. Tunay, ang tao ay karaniwang lubhang mapang-api at walang utang nā loob.”**

**[Qur'an: Chapter 14, Verse 34]**

Ngunit ang likas na pagkahilig na iyon ay hindi dahilan upang maging walang utang na loob ang asal.

Ang pasasalamat ang susi sa kaligayahan, kasiyahan, at paglago.

Ang asal na walang pasasalamat ay nakapipinsala lamang sa mismong tao. Kaugnay ito ng maraming negatibong damdamin tulad ng lungkot, galit, poot, inggit, selos, awa sa sarili, kayabangan, at kakulangan ng kabaitan o pakikiramay sa iba.

Ang taong walang pasasalamat ay nalulunod sa awa sa sarili. Palagi niyang inihahambing ang sarili sa mga nasa itaas niya, at nahihirapang makadama ng habag sa mga mas mababa sa kanya sa kabuhayan.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## ANG MUSLIM MINDSET:

Itinuturo ng Islam na isagawa natin ang pasasalamat nang maraming beses sa isang araw. Sa katunayan, ang bawat sitwasyon para sa Muslim ay win-win.

Iniulat ni Suhaib: Sinabi ng Sugo ni Allah, sumakanya ang kapayapaan at pagpapala: **“Kahanga-hanga ang kalagayan ng mananampalataya, sapagkat may kabutihan para sa kanya sa bawat bagay; at hindi ito para sa sinuman kundi sa mananampalataya. Kapag nakaranas siya ng kasiyahan, nagpapasalamat siya kay Allah at ito ay mabuti para sa kanya. Kapag nakaranas siya ng pinsala, nagpapasensya siya at ito ay mabuti para sa kanya.”**

[Source: Sahih Muslim 2999]

Ang konsepto ng pasasalamat sa Muslim ay bahagyang naiiba sa tagasunod ng ibang relihiyon at maging sa mga ateista.

Para sa Muslim, ang pasasalamat ay nasa pariralang **“Alhamdulillah.”**

Ang unang surah ng Qur’an, Surah Al-Fatihah, ay nagsisimula sa **“Alhamdulillah - ang lahat ng papuri ay para kay Allah.”**

Para sa ibang pananampalataya, maliban sa naniniwala sa Iisang Diyos, ang damdamin ng pasasalamat ay maaaring nakatuon sa **“buhay”** mismo, sa inang kalikasan, sa mundo, o sa isang tao hanggang sa antas ng pagsamba, depende sa kanilang paniniwala. Ngunit para sa Muslim, ang tunay na pasasalamat ay nangangahulugan ng pagpapasakop sa kataas-taasang kapangyarihan ni Allah.

Ibig sabihin, gaano man ako kagaling sa isang bagay, wala akong dahilan upang ipagmalaki ito nang labis, sapagkat ito ay biyaya ni Allah sa akin.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## ANG MUSLIM MINDSET:

At anumang “mawala” sa akin sa buhay na ito, wala akong dahilan upang mawalan ng pasasalamat, sapagkat iyon ay pagmamay-ari ni Allah sa simula pa lamang. Siya ang May-ari ng lahat ng mga daigdig at nilalang, kabilang ako.

“At [alalahanin] nang ipahayag ng inyong Panginoon:  
‘Kung kayo ay magpapasalamat, tiyak na daragdagan Ko kayo [ng biyaya]; ngunit kung kayo ay tatanggi, tunay na ang Aking parusa ay matindi.’” [Qur’an: Chapter 14, Verse 7]

Halimbawa:

Ungrateful Mindset: Binuksan ni Person A ang refrigerator, nakita ang ilang prutas, gulay, at tinapay, pagkatapos ay pinuntahan ang kanyang mga magulang at nagreklamo na wala raw kailanman matinong pagkain sa ref. Pagkatapos ay naging mainitin ang ulo buong araw at lumabas kasama ang mga kaibigan upang kumain ng “mas masarap” sa restaurant.

Ang Mabuting Muslim Mindset: Tumugon si Person B sa ganap na kawalan ng pagkain sa refrigerator sa pamamagitan ng pag-iisip sa mga nangangailangan na ilang araw na walang laman ang tiyan, at naramdaman niyang napakalaking biyaya ang makakain araw-araw. Pagkatapos ay nag-ayuno siya sa mga araw na kulang ang pagkain, nagpasalamat kay Allah sa bawat kagat, at nagbahagi ng pagkain sa mahihirap sa kapitbahayan. Ganito dapat ang asal ng Muslim.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Ikaapat na Kategoriya: PRODUCTIVITY**

### **A. Productive-Mindset**

Ang productive mindset ay sinusulit ang mga yaman tulad ng oras, enerhiya, pera, at iba pa. Ang mga taong may mindset na ito ay nakatuon sa pagtatakda ng layunin, maagang pagpaplano, at pagsisikap sa lahat ng kanilang ginagawa.

Ang pagiging productive ay susi sa bawat uri ng tagumpay.

Pinananatiling malusog ng productivity ang isip at katawan.

Pinapanatili ng productive na mga tao ang mataas na antas ng

enerhiya sa pamamagitan ng self-motivation at pagharap sa risk.

Hindi sila madaling pinababagsak ng kabiguan; lumilikha sila ng mga pagkakataon upang abutin ang kanilang mga pangarap at sila ang tunay na kumikilos sa buhay.

### **B. Lazy/Lethargic-Mindset**

Ang mga tamad, gaya ng ipinahihiwatig ng pañgalan, ay simpleng TAMAD.

Maaari silang mangarap, mag-isip, at magplano. Ngunit pagdating sa aktuwal na “pagsisikap” upang makamit ang gusto nila, maaaring ayaw nilang subukan o handa silang sumuko sa unang palatandaan ng kabiguan.

Nananatili sila sa mababang self-esteem dahil hindi nila nakakamit ang kanilang mga layunin, at isinisisi nila ang kanilang katamaran sa kakulangan ng oportunidad, di-magandang kalagayan, o “tadhana.”



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## ANG MUSLIM MINDSET:

Itinuturo ng Islam na ang “pagsisikap” ay tunay na tagumpay. Oo, tama ang nabasa mo!

**“At ang kanyang pagsisikap ay makikita.” (Surah Najam: Ayah 40)**

Hindi nakabatay ang halaga ng iyong pagsisikap sa kinalabasan, sapagkat anumang kinalabasan ay itinakda ni Allah at may kabutihan dito. Kaya sa Islam, ang productivity ay ang pag-iisip kung ano ang nais mong gawin, maayos na pagpapalano, pagbibigay ng pinakamahusay na pagsisikap, pagkakaroon ng pananampalataya kay Allah (Tawakkul), at pag-iiwan ng resulta kay Allah.

**“At walang para sa tao kundi ang kanyang pinagsikapan.”**

[Qur'an - Chapter 53: Ayah 39]

**“At sasabihin, ‘Tunay, ito ay gantimpala para sa inyo, at ang inyong pagsisikap ay pinahalagahan.’”**

[Qur'an - Surah 76: Ayah 22]

Halimbawa:

Parehong nais nina Person A at Person B na maging matagumpay sa kanilang career. Lazy Mindset: Gumugugol si Person A ng maraming oras sa pangangarap na ma-promote o maging mahusay sa kanyang trabaho. Gusto niya ng career success, ngunit ano na ang nagawa niya para makamit ito? Wala. Maliban marahil sa paminsang dua kay Allah. Ayaw niyang maglaan ng dagdag na oras at sinasabi, **“Kung nakasulat sa Qadr ko ang tagumpay, makukuha ko ito kahit ano pa ang gawin ko.”** Maling pagkaunawa ito sa Qadr.

Ang Mabuting Muslim Mindset: Nagpupuyat si Person B sa trabaho gabi-gabi. Pagkatapos ay gumigising siya sa kalagitnaan ng gabi upang mag-Tahajjud at gumawa ng tapat na dua kay Allah. Hindi niya sinasayang ang anumang pagkakataong matuto at magtrabaho pa. Kahit paulit-ulit siyang sinasabihan ng mga naiinggit na hindi siya magtatagumpay, nagpapatuloy pa rin siya sa pagsisikap. At matapos ang lahat ng pagsisikap, natutulog siya nang magaan ang puso, may lubos na tiwala kay Allah na anumang ibigay o kunin ni Allah ay para sa pinakamabuti.



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Ikalimang Kategoriya: EMOSYON**

### **A. Emotionally Resilient-Mindset**

Ang emotional resilience ay ang kakayahang kontrolin ang emosyon sa mahihirap na sitwasyon na karaniwang nagdudulot ng matinding kaguluhan sa damdamin.

Sa mahihirap na panahon, mas madali talagang hayaang sumabog ang mga emosyon sa loob lamang ng ilang segundo.

Maaaring galit ka sa isang tao, o nasaktan sa sinabi ng isang tao, at pinipigilan mo ito hanggang dumating ang puntong kailangan mo nang ilabas dahil kinakain ka na ng negatibong damdamin mula sa loob.

**Dalawang bagay na dapat tandaan, at HINDI kabilang sa emotional resilience:**

1. Hindi mo maaaring hindi maramdaman ang negatibong emosyon, sapagkat normal at likas ang mga ito sa tao.

Ang pagiging emotionally resilient ay hindi nangangahulugang hindi ka nakakaramdam ng “negatibong damdamin” gaya ng galit, sakit, mababang self-esteem, pagkabalisa, depresyon, at iba pa.

2. Gayundin, ang pagkimkim ng negatibong damdamin sa isang tao habang tahimik sa labas at hinahayaan itong umabot sa sukduhan ay hindi rin emotional resilience.

Kung gayon, ano ang emotional resilience?

Ito ay ang kakayahang ituro ang emosyon sa landas ng paglago.

Nangangailangan ito ng mga hakbang na nakabatay sa prinsipyo at halaga upang harapin ang emosyon sa pinakamainam na paraan.



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## **B. Emotionally Labile-Mindset**

Ang emotionally labile na mga tao ay madaling mapailalim sa kontrol ng kanilang emosyon.

Nagre-react sila sa lahat ng hindi umaayon sa kanilang kagustuhan sa buhay. Hinahayaan nila ang emosyon, negatibo man o positibo, na gumawa ng desisyon para sa kanila.

Dahil dito, hindi nila nagagawang gumawa ng mga hakbang na nakabatay sa halaga upang maayos na harapin ang kanilang emosyon, at sa huli ay nagiging biktima sila ng sarili nilang damdamin.

Ito ay hindi malusog na uri ng mindset.

## **ANG MUSLIM MINDSET:**

Sa terminolohiyang Islamiko, ang emotional resilience ay kailangan upang maisagawa ang "Sabr." May isang buong surah sa Qur'an na nagbubuod ng kahulugan ng Sābr sa tatlong maiikling ayah: Surah Al-Asr.

Ang saling "patience" o pagtitiis ay kulang upang saklawin ang buong kahulugan ng salitang Arabeng "Sabr."

### **May tatlong pangunahing anyo ang Sabr:**

- 1) Pagtitiis at katatagan na kailangan upang sundin ang mga utos ni Allah, lalo na ang mga obligadong gawain.
- 2) Pagpigil sa sarili mula sa paggawa ng kasalanan o ipinagbabawal.
- 3) Pagtanggap sa Qadar, ang itinakda ni Allah, sa panahon ng hirap o sakuna.

Upang magawa ang lahat ng ito nang matagumpay, mahalaga ang emotional resilience.



Ang gumising para sa Fajr kahit pagod na pagod, pigilan ang sarili sa paninirang-puri sa taong ayaw mo, harapin nang marangal ang pagkamatay ng mahal sa buhay, masamang pag-aasawa, o pagkawala ng kalusugan—lahat ng ito ay nangangailangan na mapanatili mong maayos ang iyong emosyon.

**“At maging matiisin sa anumang dumarating sa iyo.”**

**[Qur’an: Chapter 31, Verse 17]**

**“Tunay, si Allah ay kasama ng mga matiisin.”**

**[Qur’an - Surah 8: Ayah 46]**

Isang karaniwang halimbawa:

Parehong sinisigawan ng kanilang mga magulang sina Person A at Person B.

Emotionally labile Mindset: Sumigaw pabalik si Person A, nagmura pa, at umalis. Pagkatapos ay ibinuhos niya ang galit sa mga kasambahay, ibinagsak ang pinto ng kanyang silid, at nanatili roon nang maraming oras.

Ang Mabuting Muslim Mindset: Tahimik na nakinig si Person B habang sinisigawan siya ng kanyang mga magulang at humingi ng paumanhin sa pagpapagalit sa kanila. Pagkatapos ay pumasok siya sa kanyang silid, humiga upang pakawalan ang galit, uminom ng isang basong tubig, bumalik sa silid ng kanyang mga magulang nang kalmado, at kinausap sila nang maayos.



## **Ikaanim na Kategoriya: PAGKABUKAS-PALAD**

### **A. Giver-Mindset**

Gaya ng ipinahihiwatig ng pangalan, mas gusto ng mga taong ito ang pagbibigay kaysa pagtanggap, at may mabuting dahilan iyon. Ang pagbibigay ay maaaring mangahulugan ng anumang bagay: oras, presensya, pagsisikap, pera, pagkain, o iba pang materyal na bagay.

Ang mga giver ang “katulong” sa lipunan. Sila ang mga “voluntary workers.”

Ang pagbibigay ay nagpapakumbaba, nagpapabait, nagpapalambot, nagpapamulat, at nagpapadama ng higit na pasasalamat sa tao. Ang generosity ay maaaring bumalik sa tao sa buhay na ito at sa kabilang-buhay sa maraming paraan.

Ang magandang bahagi: nakakahawa rin ang pagbibigay. Maaari nitong ma-inspire ang ibang tao na maging mas matulungin at mapagbigay.

Ang hindi gaanong magandang bahagi ng pagiging giver ay maaari kang ma-burnout sa kalaunan kung ikaw ay dedikadong giver na laging nagsasabi ng oo sa lahat.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## **B. Matcher-Mindset**

Kapag nagbibigay ang mga taong may ganitong mindset, may inaasahan silang kapalit. Ipinakilala ang kategoryang ito ng psychologist na si Adam Grant.

May tendensiya silang magbigay nang higit kapag na-inspire sa pakikisama sa mga giver.

Gagawin nila ang mga bagay para sa iba ngunit magtatakda sila ng inaasahan sa taong tinulungan nila. Aasahan nilang tutulungan din sila ng taong iyon kapag sila naman ang nangangailangan.

Naniniwala ang matchers sa konseptong “mata sa mata.” Naniniwala sila sa paghihiganti sa mga taong nakagawa sa kanila ng mali.

Karaniwan ang ganitong uri ng mindset.

## **C. Taker-Mindset**

Ang mga taong ito ay sakim at makasarili.

Gagawin nila ang lahat upang tulungan ang taong mas mataas sa hierarchy para magkaroon sila ng pakinabang kapalit nito.

Ang mga taong may ganitong mindset ay mabait sa harap mo kapag may kailangan sila sa iyo, ngunit babalewalain ka o magpapanggap na hindi ka umiiral kapag wala ka nang maibibigay.

Hindi nila mararamdaman ang pangangailangang “magbigay” kung wala silang nakikitang pakinabang para sa “kanilang sarili.”

Ang “pagkuha” ay maaaring maliit, tulad ng pagkuha ng oras, enerhiya, pera, o ibang ari-arian ng tao sa pamamagitan ng panlilinlang o pakitang-taong kabaitan.

O maaari itong maging malaking krimen, tulad ng ilegal na pagkuha ng ari-arian ng iba o kahit pagkuha ng buhay ng isang tao.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## ANG MUSLIM MINDSET:

Muli, nakakagulat ang mga aral ng Islam kapag sinimulan mong makita ang lohika sa likod ng mga ito.

Magkasabay sa Islam ang konsepto ng generosity at justice.

Sa isang banda, malinaw na itinakda ni Allah ang mga hangganan para sa mga “taker” sa lipunang Islamiko sa pamamagitan ng pagbibigay sa mga biktima ng karapatang humingi ng katumbas na legal na kaparusahan. Sinabi ni Allah sa Qur’an:

“Itinakda Namin para sa kanila roon ang buhay para sa buhay, mata para sa mata, ilong para sa ilong, tainga para sa tainga, ngipin para sa ngipin, at para sa mga sugat ay legal na ganti. Ngunit sinumang magpatawad dito bilang kawanggawa, ito ay magiging kapatawaran para sa kanya. At sinumang hindi humatol ayon sa ibinaba ni Allah, sila ang mga mapaggawa ng kamalian.”

[Surah Al-Ma’idah 5:45]

Ang “mata sa mata” ay hindi nangangahulugang eksaktong kaparehong parusa palagi. Ang kaparusahan ay pagpapasyahan ng mga awtoridad Islamiko ayon sa uri ng krimen at iba pang salik.

Sa kabilang banda, ang karapatang humingi ng katarungan ay hindi nangangahulugang mawawala ang asal o kagandahang-loob ng Muslim habang naghahanap ng katarungan.

Sa halip, sinasabi ni Allah sa Qur’an na ang pagbibigay at pagpapatawad, na isang uri ng pagbibigay, ay mahal kay Allah.

“Magpakita ng kapatawaran, mag-utos ng mabuti, at umiwas sa mga mangmang.” [Qur’an - Surah Al-A’raf 7: Ayah 199]



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

Inuutusan Niya tayong patawarin ang mga tao sa kanilang masasamang gawa, maging maawain, matiisin, at mabait. Ito ang mga katangian ni Allah, at ito rin ang mga katangiang inaasahan ni Allah mula sa Kanyang minamahal na mga mananampalataya. Alam kong maaaring salungat ito sa pakiramdam ng ilan, ngunit may Hikmah, o karunungan, sa lahat ng ipinahayag ni Allah sa Qur'an. Ang karapatang humingi ng katarungan ay nagtitiyak ng makatarungang lipunan na walang ilegal na gawain ng mga taker. Ang utos na maging mapagpatawad ay nagpapalawak ng generosity ng mga giver at matcher sa lipunan.

Halimbawa:

Sina Person A at Person B ay parehong top grade students. Ganito ang kanilang asal sa panahon ng paghahanda sa exam:

Taker Mindset: Ginagawa ni Person A ang lahat upang mapasaya ang kanyang guro para payagan siyang mandaya sa exam. Tumatanggi rin siyang tumulong sa ibang estudyante na lumalapit sa kanya upang maunawaan ang mahihirap na konsepto, dahil "sayang" daw sa oras niya.

Ang Mabuting Muslim Mindset: Ginagawa ni Person B ang kanyang makakaya upang tulungan ang ibang estudyante hangga't kaya niya. Naglalaan siya araw-araw ng oras upang turuan ang mga kaklase at hindi tumatanggi sa sinuman kahit kailangan din niyang mag-aral sa oras na iyon. Sa exam, kahit hindi niya alam ang sagot sa ilang tanong, hindi pa rin siya nandadaya.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Ikapitong Kategoriya: KUMPIYANSA**

### **A. Confident-Mindset**

May malinaw ngunit manipis na linya sa pagitan ng kumpiyansa, sobrang kumpiyansa, at kayabangan. Ang mga taong may confident mindset ay may mas kaunting insecurities, mas mataas na self-esteem, at mas malalim na pagtanggap sa sarili.

Ang confidence ay haligi ng lakas na kailangan mo upang malampasan ang takot at hawakan nang maayos ang iyong buhay. Malakas ang kaugnayan nito sa optimism.

Isa pang dapat tandaan: ang pagiging confident ay nangangahulugan ding kayang maging vulnerable at aminin ang mga pagkakamali.

Sa confident mindset, makikilala mo ang pinakamahihinang bahagi mo at matatanggap mo ang likas na kakayahan ng tao na mabigo.

Ang overconfidence ay kadalasang bunga ng immaturity at self-deception. Maaari itong tumawid sa linya at pumasok sa teritoryo ng kayabangan.

### **B. Arrogant-Mindset**

Ang kayabangan ay nagmumula sa insecurity at kawalan ng kakayahang tanggapin ang sariling kahinaan.

Nabubuhay ang mayabang na tao sa pamamagitan ng pagkuha ng self-esteem mula sa iba. Itinatayo nila ang sariling halaga sa pamamagitan ng pagtapak sa halaga ng iba at sa pakiramdam na sila ay "panalo" o "mas mabuti" kaysa sa mga nasa paligid.

Ang mindset na ito ay lumilikha ng maling pakiramdam ng self-worth sa pamamagitan ng palaging paghahambing sa iba.



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## C. Fearful-Mindset

Ang fearful mindsets ay nagdurusa sa mababang self-esteem at hindi nalalampasan ang kanilang insecurities.

Nalulunod sila sa kawalan ng pag-asa dahil sa kanilang kakulangan at kabiguan, hanggang sa maging napakahirap para sa kanila na sumugal o magpatuloy dahil sa takot na mabigo.

Mali ang pananaw nila sa self-worth at nagiging biktima sila ng sarili nilang isip. Ito ay hindi malusog na uri ng mindset na mas nakapipinsala sa mismong tao kaysa sa iba.

## ANG MUSLIM MINDSET:

Para sa Muslim, ang self-confidence at self-esteem ay nagmumula sa mga sumusunod na konsepto:

1. Ang katotohanang nilikha ni Allah ang tao sa pinakamabuting anyo.

**“Tunay na nilikha Namin ang tao sa pinakamabuting hubog.”**

**[Qur’an - Surah At-Tin 95: Ayah 4]**

2. Sinabi ni Allah sa Qur’an na ang tao ay may pananagutan sa kanyang mga gawa, at ang pakiramdam ng pananagutang ito ay bumubuo ng pag-unawa sa “sarili” para sa Muslim.

Bilang Muslim, sisimulan mong maunawaan na ang iyong ginagawa o iniisip ay nasa iyong kontrol. At kasama ng kontrol ang kumpiyansa.

Hihikayatin ka nitong bitawan ang mga damdaming kaugnay ng mababang self-esteem at maging confident na “pangasiwaan ang iyong sariling buhay.” Kaya inaalís ng konseptong ito ang fearful mindset mula sa Islam.

**“... At walang kaluluwang nagkakamit ng [kasalanan] maliban laban sa sarili nito, at walang tagapasan ng pasanin ang magpapasan ng pasanin ng iba. Pagkatapos, sa inyong Panginoon ang inyong pagbabalik, at ipababatid Niya sa inyo ang tungkol sa mga bagay na inyong pinagtatalunan.” [**

**Qur’an - Surah Al-An’am 6: Ayah 164]**



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

3. Paulit-ulit na binabanggit ni Allah ang “Tawakkul,” o pagtitiwala kay Allah. Ito ang pinakamahalagang konsepto na dapat maunawaan.

Kapag nagsimula kang gumawa ng anumang bagay, ibinibigay mo ang iyong makakaya at ipinagkakatiwala ang natitira kay Allah. Ang Tawakkul kay Allah ay nag-aalis ng takot sa kabiguan mula sa mindset ng Muslim. Si Allah ang nagiging support system ng Muslim.

“Alalahanin nang dalawang pangkat sa inyo ang nag-isip ng kaduwagan; ngunit si Allah ang kanilang Tagapangalaga, at kay Allah dapat magtiwala ang mga mananampalataya.”

[Qur’an - Surah Al-Imran: Ayah 122]

“Kung tutulungan kayo ni Allah, walang makagagapi sa inyo; ngunit kung pababayaang Niya kayo, sino pa ang makatutulong sa inyo pagkatapos Niya? Kaya kay Allah magtiwala ang mga mananampalataya.” [Qur’an - Surah Al-Imran: Ayah 160]

4. Ayon sa mga aral ng Islam, ang pag-alaga sa insecurities sa loob ay isang uri ng kawalan ng pasasalamat kay Allah. Kapag malalim na nakakabit ang Muslim sa pariralang “Alhamdulillah,” wala nang puwang sa kanyang isip para manirahan ang insecure thoughts.

5. Sa huli, ang arrogant mindset ay malakas na kaugnay ni Shaytan, ang demonyo, sa Islam. Inihambing niya ang sarili kay Propeta Adam (A.S.) at tumangging yumuko. Ang asal niya ay bunga ng malalim na insecurity na siya, bilang Jinn, ay dapat na “mas mabuti” kaysa sa tao. Ito ang isa sa pinakamasamang katangiang maaaring taglayin ng Muslim ayon kay Allah. Kaya mabuting alisin ito kung nararamdaman mong mayroon kang ganitong mindset.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

“Huwag mong pakitunguhan ang mga tao nang may kayabangan, at huwag kang maglakad sa lupa nang mapagmataas; sapagkat hindi minamahal ng Diyos ang sinumang palalo at mapagmalaki. Maging katamtaman sa iyong paglakad at hinaan ang iyong tinig; sapagkat ang pinakapangit na tunog ay ang pag-iyak ng asno.”  
[Surah Luqman 31: Ayahs 18-19]

Halimbawa:

Arrogant/over-confident: Si Person A ay isang talentadong babae na pumasok sa interview na alam niyang makukuha niya ang posisyon. Sinabi niya sa interviewer, “Wala kayong mahahanap na mas matalino kaysa sa akin para sa trabahong ito.”

Ang Mabuting Muslim Mindset: Si Person B, isang kapwa talentadong babae, ay pumasok sa interview na confident at handa. Sinabi niya, “Biniyayaan ako ni Allah ng mga kasanayang kailangan upang makapagtrabaho rito, at magsisikap ako nang husto upang patunayan na angkop ako sa posisyong ito.”



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Ikawalong Kategoriya: KAISIPAN**

### **A. Mindful/Contemplating-Mindset**

Ang mindfulness ay ang kakayahang kumonekta sa kasalukuyan, sa paligid, sa personal na damdamin, at sa mga pangyayari sa pamamagitan ng aktibong proseso ng pagninilay.

Ang mindset na ito ay nagtatanong ng: BAKIT? at PAANO?

Ang mindful na tao ay nag-iisip lampas sa mababaw at karaniwang kaisipang pumapasok sa isip ng bawat tao, tulad ng “kailangan kong kumain dahil gutom ako,” o “kailangan kong gumising nang maaga dahil may trabaho ako.” Nagsisimula ang contemplation kung saan nagtatapos ang pang-araw-araw na karaniwang kaisipan.

### **B. Wandering-Mindset**

Iniiisip mo ba kung paano ka nakakahinga bawat segundo, at sa sandaling pigilin mo ang hininga nang higit sa ilang segundo ay nagsisimula kang mataranta? O marahil naglalaan ka ba ng isang minuto upang pag-isipan kung bakit ka nalulungkot kahit marami kang dapat ipagpasalamat? -

Kadalasan, ang ating isip ay gumagala sa mga mundong tayo mismo ang lumikha. Ang ating isip ay maaaring naglalakad sa daan ng nakaraan o naglalayag sa lupain ng hinaharap.

Ang ganitong uri ng mindset ay wandering mindset o mindlessness. Madalas silang hindi nabubuhay sa kasalukuyan o hindi nagninilay sa mga realidad ng buhay. Isa pang bahagi ng mindlessness ay ang aktibong pagpili na

“huwag mag-isip,” lalo na kapag may hindi komportableng damdaming kaugnay sa ilang kaisipan.

Pipiliin mong iwasang isipin ang kamatayan o buhay dahil pumapasok sa loob mo ang pakiramdam ng “kawalan ng katiyakan,” “takot,” o “kawalan ng laman.”

“At gaano karaming tanda sa mga langit at lupa ang kanilang dinaraan, samantalang sila ay tumatalikod mula rito.”

[Qur'an - Surah 12: Ayah 105]



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## ANG MUSLIM MINDSET:

Sigurado akong malinaw na ngayon kung anong uri ng mindset ang sinasabi ng Islam.

Maraming ulit na binanggit ni Allah sa Qur'an ang pagninilay: Tafakkur at Tadabbur.

**“Yaong mga umaalaala kay Allah habang nakatayo, nakaupo, o nakahiga sa kanilang tagiliran, at nag-iisip tungkol sa pagkakalikha ng mga langit at lupa, [na nagsasabing], ‘Aming Panginoon, hindi Mo nilikha ito nang walang layunin; kaluwalhatian sa Iyo; kaya iligtas Mo kami mula sa parusa ng Apoy.’”**  
[Qur'an - Surah 3: Ayah 191]

Dapat maging mahalaga at likas na bahagi ng araw-araw na buhay ng Muslim ang mindfulness.

Kung walang aktibong contemplation, magsisimulang gumala ang isip ng Muslim sa direksiyon ng waswaas ni Shaytan.

Bukod dito, ang contemplation ang unang hakbang sa pagwawasto.

Kung hindi mo pag-iisipan ang iyong mga pagkakamali, tagumpay, at kabiguan, hindi ka makakakilos tungo sa paglago. Malakas ang kaugnayan nito sa growth mindset na nabanggit kanina.

Ang magandang bahagi: dala mo ang iyong isip saan ka man pumunta. Dala mo nga ba? Sana naman. Sa seryosong usapan: dahil bahagi mo ang iyong isip, may kakayahan kang magsimulang magnilay “anumang oras” at “saanman,” maliban siyempre kung nasa coma o general anesthesia.



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## Halimbawa:

Mindless/wandering Mindset: Nagmamadali si Person A buong araw na parang naka-autopilot. Gumigising siya, nagdarasal sa nakasanayang robotic na paraan, kumakain ng almusal, nagtatrabaho buong araw nang nagmamadali, umuuwi, kumakain ng hapunan, nanonood ng TV para mag-relax at takasan ang stress na naipon sa loob, pagkatapos ay natutulog.

Ang Mabuting Muslim Mindset: Gumigising si Person B, nagdarasal, at lumalabas upang maglakad sa kalikasan. Nagsusulat siya sa journal, pinagmamasdan ang ganda ng kalikasan, nagninilay sa mga tanda ni Allah, at gumagawa ng Zikr kay Allah tuwing umaga nang isang oras. Pagkatapos ay ipinagpapatuloy niya ang karaniwang gawain sa araw. Bago matulog, pinagninilayan niya ang mga ginawa sa araw, kinikilala ang mga pagkakamaling nagawa, nagpapasya na hindi ito uulitin, nililinis ang isip mula sa masamang iniisip tungkol sa iba, gumagawa ng Zikr kay Allah, at natutulog.



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

## **Ikasiyam na Kategoriya: LAYUNIN**

### **A. Purposeful-Mindset**

Ang purposeful mindsets ay may dinisenyong layunin sa buhay na gumagabay sa kanilang pang-araw-araw na kilos. Hindi sila nabubuhay, nag-iisip, o nagtatrabaho nang walang direksiyon.

Puno ng enerhiya at sigla ang kanilang buhay.

Upang maging purposeful, ang unang hakbang ay magsimulang magnilay, gaya ng nabanggit kanina.

Kaya ang purposeful mindsets ay siya ring contemplating mindsets. Ang ganitong uri ng mindset ay tunay na "nabubuhay" nang buo at nagiging mga pioneer, lider, at ambassador sa anumang larangang pinipili nila sa buhay.

### **B. Confused/Aimless-Mindset**

Ang kabaligtaran ng purposeful ay maaaring aimless o confused.

Ang pagkakaiba ng aimless at confused ay ito: ang confused mindset ay "gustong" magkaroon ng layunin ngunit hindi alam "kung paano."

Ang aimless mindset naman ay "okay lang" sa pamumuhay na walang layunin at ordinaryo.

Ang aimless na tao ay walang plano sa buhay o direksiyon kung saan maiaayos ang kanilang enerhiya at oras.

"Bakit pipiliin ng isang tao na mabuhay nang walang layunin?"



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

Ito ang tanong na madalas kong itanong sa sarili.  
At ang naging konklusyon ko: mas “madali” para sa mga taong may ganitong mindset na mabuhay nang walang layunin.  
Gusto lang nilang sumabay sa agos, makibagay sa kapaligiran, at ipagpatuloy ang buhay ayon sa kung paano ito nangyayari.

Hindi nila pipiliing lumabas sa comfort zone upang lumapit sa kanilang layunin, dahil wala naman silang layunin. Hindi nila nararamdamang kailangan nilang “gumawa ng isang bagay” sa buhay, sapagkat mas madali ang “huwag gumawa ng anumang bagay.”

Ang confused mindsets ay palaging naghahanap ng “nawawalang elemento” sa kanilang buhay.  
Gusto nilang makahanap ng layuning tugma sa kanilang mga hangarin, kasanayan, at kaalaman. Hindi lang nila alam kung paano ito hahanapin o kung paano susundan ang layuning napagpasyahan na nila.



Pag-aanyaya Para sa mga Pilipino

## ANG MUSLIM MINDSET:

Ang layunin ng buhay ng Muslim ay malinaw nang itinakda ni Allah sa Qur'an.

**"Nilikha Ko lamang ang jinn at ang sangkatauhan upang sambahin Ako."**

**[Qur'an - Surah 51: Ayah 56]**

Gayunpaman, hindi ito nangangahulugang hindi na kailangang magnilay ang Muslim upang hanapin ang kanyang layunin. Sa ilalim ng layuning ito, biniyayaan ni Allah ang bawat tao ng natatanging mga katangian, talento, at kasanayan.

Kailangang kumpletuhin ng Muslim ang ikalawang hakbang sa paghahanap ng layunin sa pamamagitan ng pagninilay at pagsasabuhay.

"Paano ko sasambahin si Allah sa pinakamabuting paraan gamit ang aking kakayahan?" Ito ang tanong na kailangang itanong ng bawat Muslim sa sarili.

### **Halimbawa:**

Purposeless Mindset: Nabubuhay si Person A sa motto na "YOLO (You only live once)," at gustong mabuhay "sa sandali." Para sa kanya, lubos na nabubuhay ang sandali kapag ginagawa mo ang "gusto mo." Kapag tinanong tungkol sa kanyang layunin, sinasabi niya: "Ang layunin ko ay MABUHAY, makakuha ng trabahong kumikita, magpakasal sa disenteng babae, magpalaki ng pamilya, bumili ng bahay, at mag-ipon para sa retirement."



Pag aanyaya Para sa mga Pilipino

Ang Mabuting Muslim Mindset: Nabubuhay si Person B sa motto na “Hindi ka nabubuhay nang isang beses lamang, may Kabilang-Buhay, ngunit binigyan ka lamang ng ISANG buhay upang patunayan

ang iyong sarili kay Allah.” May layunin si Person B na mas malaki kaysa sa personal na pangarap sa buhay; layuning makatutulong sa Islam, sa komunidad ng Muslim, at mag-iiwan ng Sadqah-e-Jariah upang patuloy na mapagsilbihan ang layunin kahit pagkatapos niyang mamatay. Inaalala niya ang layuning ito araw-araw, hinihinga ito, isinasabuhay ito, at kumikilos para rito araw-araw. Sa bawat kategorya, anong uri ng Mindset ang taglay MO?

GAWAIN: Isulat ang bawat uri ng mindset na taglay mo sa libreng worksheet na ginawa ko para sa iyo. Hindi ito quiz; ito ay worksheet na maaari mong i-print at itabi bilang paalala. Kailangan mong isulat:

Ang iyong mindset sa bawat isa sa 9 na kategorya  
Isang 9-salitang buod ng uri ng mindset na taglay mo  
Ang uri ng mindset na kailangan mong pagtrabahuhan, o ang iyong mahihinang bahagi

Lahat ay nasa iisang lugar! Ang galing, di ba? Oo!  
Kunin ang iyong LIBRENG “What’s Your Mindset?” Worksheet!  
Pero sandali.

Iyon na ba ang lahat tungkol sa Mindsets?  
Hindi. Mayroon pang HIGIT PA! \*oo, mayroon!\*

Ano ang SUSUNOD?  
Mga praktikal na payo kung paano makamit ang Muslim Mindset!



# PHILIPPINES

[WWW.filipino.midadedev.com](http://WWW.filipino.midadedev.com)

جمعية طريق الحرير للتواصل الحضاري

مركز دعوة الفلبين

الرياض - حي الريان

جوال +966534114444 الهاتف +966112270607



SA1880000204608015540549 مصرف الراجحي

Pag aanyaya Para sa mga Pilipino