



جەزىرە ئىسلامىيەت تەتقىقاتى
Trung tâm nghiên cứu và học

Tư Duy Tốt Đẹp Của Người Muslim



Tư Duy Tốt Đẹp Của Người Muslim

20 kiểu tư duy của người Muslim có thể xây dựng hoặc phá hủy bạn
(kèm ví dụ thực tế)

Đây là bài viết thứ hai trong toàn bộ loạt bài Tự phát triển trong Islam. Bạn có thể đọc bài đầu tiên tại đây. Hướng dẫn thực hành về tự phát triển trong Islam dành cho người Muslim trẻ.

Trong bài viết này, bạn sẽ học được:

Tư duy là gì

Một phẩm chất đặc biệt riêng của tư duy

9 nhóm lớn với nhiều kiểu tư duy khác nhau

Những ví dụ thực tế về các kiểu tư duy của người Muslim

Những kiểu tư duy được nhắc đến trong Qur'an (kèm dẫn chiếu)

Một bảng bài tập miễn phí để ghi lại kiểu tư duy của bạn

Chúng ta bắt đầu nhé!

Từ “Tư duy Muslim” có nghĩa là gì?

Nói chung, tư duy là một hệ thống niềm tin định hướng cách chúng ta hành động, phản ứng và xử lý các tình huống. Một điểm cần chú ý là tư duy không chỉ là niềm tin, mà là những niềm tin chi phối hành động và phản ứng của chúng ta.

Một khái niệm tương tự cũng có trong văn học Islam. Allah dùng từ “AQL” trong Qur’an, nghĩa là việc sử dụng trí tuệ.

Allah cho chúng ta biết trong Qur’an rằng chúng ta nên dùng Aql để nhìn thấy các dấu hiệu của Allah và đến gần Ngài hơn. Vì vậy, khi một người dùng trí tuệ để quan sát và hiểu thông điệp của Allah, ta nói rằng người đó có mức độ Aql cao.

Đối với một người Muslim, tư duy có thể hiểu gần đúng là sự kết hợp giữa Aql và niềm tin; cả hai cùng định hướng hành động của người đó. Nói cách khác, tư duy Muslim là những niềm tin nền tảng và việc sử dụng trí tuệ (Aql) để định hướng hành động, phản ứng và khuynh hướng của một người.

Khi tư duy biến hành động thành thói quen, tức trở thành điều lặp lại trong đời sống, nó sẽ góp phần định hình con người bạn. Nó định hình nhân cách của bạn.

Allah phán trong Qur’an:

“Còn ai sợ đứng trước Thượng Đế của mình và kìm giữ bản thân khỏi dục vọng, thì Thiên Đàng sẽ là nơi trú ngụ của người ấy.” [Qur’an: Surah An-Na-zi’at 79, Ayah 40]

Việc “kìm giữ bản thân khỏi dục vọng” cần cả hai điều: một hệ thống niềm tin vững chắc và việc sử dụng Aql.

Một phẩm chất đặc biệt riêng của tư duy

Điều phân biệt tư duy với kỹ năng là tư duy có thể thay đổi rất mạnh chỉ trong một khoảnh khắc ngắn. Còn kỹ năng, thói quen và nếp sinh hoạt thường cần những vòng lặp thực hành và nỗ lực lâu dài.

Bạn đã bao giờ tự hỏi vì sao lại như vậy chưa? Bởi vì theo cách nhìn của người Muslim, như đã nói ở trên, tư duy gồm hai phần: niềm tin và việc sử dụng trí tuệ (Aql).

Có hai lý do khiến tư duy của một người có thể thay đổi nhanh chóng:

1. Niềm tin nền tảng có khả năng thay đổi, thích nghi, mạnh lên hoặc yếu đi. Sự hướng dẫn nằm trong tay Allah. Ngài hướng dẫn ai Ngài muốn, và Ngài ban sự hướng dẫn cho những ai tìm kiếm nó. Khi một người nhận được sự hướng dẫn từ Allah, tư duy của người ấy thay đổi ngay lập tức.

Allah phán trong Qur'an:

“Quả thật, người (hỡi Muhammad) không hướng dẫn được người mà Người yêu thích, nhưng Allah hướng dẫn ai Ngài muốn. Và Ngài biết rõ nhất những người được hướng dẫn.” [Qur'an - Surah Al-Qasas 28: Ayah 56]

2. Allah đã ban cho con người Aql và cho họ khả năng lựa chọn cách sử dụng Aql.

Điểm quan trọng cần nhớ là việc sử dụng Aql có thể được khơi dậy dần dần theo thời gian, hoặc chỉ trong vài phút, chẳng hạn khi bạn được truyền cảm hứng bởi một người, một cuộc gặp gỡ, hoặc một điều bạn đọc được, rồi bắt đầu suy nghĩ khác đi; khi đó tư duy cũng thay đổi.

Allah phán về Aql trong Qur'an:

“[Đây là] một Kinh sách đầy phúc lành mà TA đã mặc khải xuống cho người, [hỡi Muhammad], để họ suy ngẫm về các câu của nó, và để những người có hiểu biết được nhắc nhở.” [Qur'an, Surah 38: Ayah 29]

Bây giờ, chúng ta hãy xem một số nhóm tư duy chính.

9 nhóm tư duy khác nhau của người Muslim

Dưới đây là 9 nhóm lớn về tư duy Muslim mà bạn thường gặp. Mỗi nhóm có một phổ riêng; ở hai đầu của phổ thường là hai kiểu tư duy đối lập, và đôi khi có các kiểu ở giữa.

Không có ranh giới cứng giữa các kiểu tư duy trong cùng một phổ. Bởi vì cường độ và tần suất của suy nghĩ, niềm tin trong một kiểu tư duy thường được mô tả tốt hơn bằng một khoảng trên phổ, chứ không phải chỉ trắng hoặc đen.

Một điều khác cần lưu ý: một kiểu tư duy có thể chuyển sang kiểu khác khá nhanh, hoặc quay lại kiểu cũ. Ngay cả khi nhân cách đã hình thành, tư duy vẫn có khả năng thay đổi.

Nhóm thứ nhất: PHÁT TRIỂN

A. Tư duy phát triển

Người có tư duy phát triển tin rằng mọi thành tựu đạt được nhờ nỗ lực, sự đều đặn và tận tâm. Họ tin rằng các phẩm chất có thể được rèn luyện, thậm chí thay đổi theo thời gian.

Họ có những niềm tin và đặc điểm sau:

- 1) Họ tin rằng bằng nỗ lực, làm việc chăm chỉ và sự kiên trì, trí thông minh và khả năng của họ có thể được cải thiện.
 - 2) Họ xem thất bại là cơ hội để học thêm và trở nên tốt hơn.
 - 3) Họ dễ chọn những việc khó, có tính thử thách và chấp nhận rủi ro hơn.
 - 4) Họ xem chướng ngại là vấn đề cần giải quyết và tiếp tục nỗ lực khi gặp nghịch cảnh.
 - 5) Họ xem phản hồi tiêu cực hoặc phê bình là cơ hội để cải thiện bản thân.
- Tóm lại, họ yêu thích việc học và sự phát triển.

B. Tư duy cố định

Người có tư duy cố định cho rằng các phẩm chất cơ bản như trí thông minh, tài năng... là những đặc điểm cố định, không có khả năng thay đổi.

Họ có những niềm tin và đặc điểm sau:

- 1) Họ tin rằng trí thông minh và tài năng là do bẩm sinh và không thể thay đổi hay cải thiện theo thời gian.
- 2) Họ xem thất bại là điểm kết thúc.
- 3) Họ thường chọn con đường dễ và an toàn.
- 4) Họ dễ bỏ cuộc khi gặp chướng ngại hoặc ngay khi thấy dấu hiệu thất bại đầu tiên.
- 5) Họ xem phản hồi tiêu cực là sự công kích cá nhân và dễ bị xúc phạm.

TƯ DUY MUSLIM:

Qur'an là Kinh sách duy nhất có sự hướng dẫn cho mọi khía cạnh của việc tự phát triển. Quan trọng hơn, Qur'an nhấn mạnh rằng việc thanh lọc bản thân - Nafs, hay chống lại bản ngã - Jihad An-Nafs, hay tự phát triển, chính là nền tảng thành công của người Muslim.

Dẫn chiếu: Allah Toàn Năng phán trong Qur'an:

“Quả thật đã thành công cho người thanh lọc linh hồn mình, và đã thất bại cho người làm nó hư hỏng.” [Qur'an, Surah 91: Ayahs 9-10]

Tư duy cần thiết cho tự phát triển chính là tư duy phát triển.

Ví dụ: Một ví dụ rất phổ biến là thi trượt hoặc không đạt trong bài kiểm tra. Phản ứng của tư duy cố định là tự nguyện rửa mình, bỏ không thi lại hoặc không học lại, rồi tin rằng “mình” là kẻ thất bại, kẻ thua cuộc, hoặc đơn giản là “không đủ thông minh”.

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người Muslim nên phản ứng bằng tư duy phát triển. Họ xác định điểm yếu, bắt đầu sửa chữa, dành thêm nỗ lực và thời gian trước khi thi lại.

Điều cần nhớ là trong cả hai trường hợp, cảm giác tự ti, buồn bã hoặc đau lòng là bình thường. Khác biệt nằm ở chỗ những cảm xúc ấy được dẫn về hướng phát triển hay dừng lại.

Nhóm thứ hai: NĂNG LƯỢNG

A. Tư duy lạc quan / tích cực

Điều này không quá phức tạp.

Người suy nghĩ tích cực nhìn vào mặt sáng của sự việc và mong đợi điều tốt trong cuộc sống. Khi gặp kết quả tiêu cực, họ tìm một khía cạnh tích cực trong tình huống đó và tập trung vào nó.

Suy nghĩ tích cực có khả năng lan tỏa. Ở bên một người có tư duy tích cực có thể giúp một người khác chuyển từ tư duy tiêu cực sang tích cực.

Người suy nghĩ tích cực thường có cảm xúc dễ chịu hơn, nhiều năng lượng hơn và sức khỏe tốt hơn người suy nghĩ tiêu cực.

B. Tư duy bi quan / tiêu cực

Người suy nghĩ tiêu cực thường trải qua những cảm xúc như trầm cảm, lo âu, buồn bã, tự ti và có thể rơi vào những vòng lặp chán nản do suy nghĩ tiêu cực. Họ hoặc tự đổ lỗi cho mình, hoặc đổ lỗi cho người khác trong mọi tình huống xấu của đời mình. Nói cách khác, thái độ của họ hoặc là tự làm tổn thương bản thân bằng cách trách mình, hoặc xem mình là nạn nhân của hành động do người khác gây ra.

TƯ DUY MUSLIM:

Islam dạy rằng chúng ta có sự kiểm soát đối với suy nghĩ của mình. Có thể chúng ta không kiểm soát được ý nghĩ đầu tiên xuất hiện trong tâm trí, nhưng chúng ta có toàn quyền chọn theo đuổi nó hay bỏ qua nó.

Người Muslim tin rằng những suy nghĩ xấu là từ Shaytan. Hắn gieo “waswaas - lời thì thầm xấu” vào đầu chúng ta, và nếu chạy theo chúng, chúng ta sẽ làm tổn thương chính mình.

“Và nếu có một lời thì thầm xấu từ Shaytan cố làm người quay khỏi điều tốt, thì hãy tìm nơi nương tựa nơi Allah. Quả thật, Ngài là Đấng Hằng Nghe, Đấng Toàn Tri.” [Qur'an, Surah 41: Ayah 36]

Hơn nữa, Allah dạy chúng ta luôn kỳ vọng điều tốt đẹp từ Ngài. Allah dạy chúng ta hy vọng vào lòng thương xót của Ngài, dù hoàn cảnh khó khăn đến đâu.

Allah Tối Cao phán: “

TA như sự kỳ vọng của bề tôi của TA về TA, và TA ở cùng y khi y nhớ đến TA.”

[Sahih Al-Bukhari 6970]

Việc liên tục loại bỏ suy nghĩ tiêu cực là một cuộc đấu tranh lớn với bản thân. Điều đó chỉ đạt được nhờ suy nghĩ tích cực.

Người Muslim không nên chạy theo những ý nghĩ tiêu cực mà Shaytan đặt vào đầu mình; nếu không, một chuỗi suy nghĩ sẽ bắt đầu và có thể dẫn người Muslim đến tội lỗi.

Ví dụ: Cả người A và người B cùng ứng tuyển một công việc với trình độ tương đương.

Tư duy tiêu cực: Người A nhìn vào CV của mình và nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ có được công việc vì hồ sơ yếu. Anh ta sống trong trạng thái buồn chán nhiều ngày trước phỏng vấn, cáu gắt với người khác vô cớ. Anh ta gần như không chuẩn bị gì, vì nghĩ: “Chuẩn bị để làm gì? Mình biết chắc mình sẽ không được nhận.” Đến ngày phỏng vấn, anh ta thậm chí không đến.

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người B nhìn vào CV bình thường của mình và cũng cảm thấy giá trị bản thân thấp xuống. Nhưng anh đặt niềm tin nơi Allah, tin chắc rằng điều Allah đã định cho mình sẽ là điều tốt nhất. Anh ta tự nhủ: “Điều mình có thể làm là cầu nguyện và nỗ lực hết sức để có công việc này. Sau đó, mình phó thác phần còn lại cho Allah.” Anh ta chuẩn bị kỹ cho phỏng vấn, thức dậy cầu nguyện Tahajjud, cầu nguyện Salat Al-Hajah và đi phỏng vấn. Dù được nhận hay không, anh ta đã đi theo tư duy tích cực của người Muslim.

Nhóm thứ ba: LÒNG BIẾT ƠN

A. Tư duy biết ơn

Lòng biết ơn được thực hành bởi con người ở nhiều nền văn hóa và tôn giáo khác nhau, dưới nhiều hình thức khác nhau.

Sau nhiều năm nghiên cứu, ngay cả các nhà khoa học và tâm lý học cũng đồng ý rằng việc thực hành biết ơn mang lại những kết quả tốt đẹp.

Thực hành lòng biết ơn có tác động tích cực lớn đến sức khỏe tinh thần và thể chất, các mối quan hệ, hạnh phúc, sự phát triển bản thân, lòng tự trọng, khả năng phục hồi cảm xúc và năng suất làm việc.

B. Tư duy vô ơn / tham lam

Con người có xu hướng tự nhiên là dễ vô ơn.

“Và nếu các người đếm ân huệ của Allah, các người sẽ không thể kể hết. Quả thật, loài người nói chung là bất công và vô ơn.”

[Qur'an: Ibrahim 14: 34]

Nhưng xu hướng tự nhiên đó không biện minh cho hành vi vô ơn.

Lòng biết ơn là chìa khóa của hạnh phúc, sự hài lòng và phát triển.

Hành vi vô ơn chỉ làm hại chính người đó. Nó gắn với nhiều cảm xúc tiêu cực như buồn bã, giận dữ, ghét bỏ, đố kỵ, ghen tị, tự thương hại, kiêu ngạo, thiếu lòng tốt hoặc thiếu cảm thông với người khác.

Người vô ơn thường chìm trong sự tự thương hại. Họ liên tục so sánh mình với những người ở trên mình và khó cảm thông với những người kém may mắn hơn mình về sinh kế.

TƯ DUY MUSLIM:

Islam dạy chúng ta thực hành lòng biết ơn nhiều lần trong ngày. Thật ra, mọi hoàn cảnh đối với người Muslim đều có thể là tốt đẹp.

Suhaib thuật lại: Sứ giả của Allah, cầu xin bình an và phúc lành cho Người, nói:



“Việc của người có đức tin thật kỳ diệu; mọi việc đều tốt cho y, và điều này không dành cho ai ngoài người có đức tin. Nếu y gặp niềm vui, y cảm tạ Allah, và điều đó tốt cho y. Nếu y gặp tổn hại, y kiên nhẫn, và điều đó tốt cho y.”

[Sahih Muslim 2999]

Khái niệm biết ơn của người Muslim có phần khác so với những người theo tôn giáo khác và cả người vô thần.

Đối với người Muslim, lòng biết ơn nằm trong câu “Alhamdulillah”. Surah đầu tiên của Qur’an, Surah Al-Fatihah, bắt đầu bằng “Alhamdulillah - mọi lời ca ngợi thuộc về Allah”. Với người thuộc các niềm tin khác, cảm giác biết ơn có thể hướng về “cuộc sống”, thiên nhiên, trái đất, hoặc một con người nào đó, tùy niềm tin của họ. Nhưng với người Muslim, biết ơn thực chất là sự quy phục trước quyền tối thượng của Allah. Nó có nghĩa là dù “tôi” giỏi đến đâu, tôi không có lý do để khoe khoang, vì đó là ân huệ và phúc lành Allah ban cho tôi.

Và dù “tôi” mất điều gì trong cuộc đời này, tôi vẫn không có lý do để vô ơn, vì mọi thứ vốn thuộc về Allah; Ngài là Chủ của mọi thế giới và mọi tạo vật, kể cả chính tôi.

“Và [hãy nhớ] khi Thượng Đế của các người tuyên bố: ‘Nếu các người biết ơn, TA chắc chắn sẽ tăng thêm cho các người; nhưng nếu các người phủ nhận, thì quả thật hình phạt của TA rất nghiêm khắc.’” [Qur’an: Ibrahim 14: 7]

Ví dụ: Tư duy vô ơn: Người A mở tủ lạnh, thấy trái cây, rau và bánh mì, rồi đến trách cha mẹ rằng trong tủ lạnh chẳng bao giờ có đồ ăn tử tế. Sau đó, người ấy bực bội cả ngày và ra ngoài ăn với bạn bè vì muốn ăn “đồ ngon hơn”.

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người B thấy tủ lạnh trống không, nghĩ đến những người nghèo phải chịu đói nhiều ngày, và cảm thấy mình vẫn rất được ban phúc vì có thể ăn hằng ngày. Người ấy nhịn chay vào những ngày ít thức ăn, cảm tạ Allah cho từng miếng ăn và chia sẻ thức ăn với người nghèo trong khu phố. Đó nên là thái độ của người Muslim.

Nhóm thứ tư: NĂNG SUẤT

A. Tư duy năng suất

Tư duy năng suất giúp một người tận dụng tốt nhất các nguồn lực như thời gian, năng lượng, tiền bạc... Người có kiểu tư duy này tập trung vào việc đặt mục tiêu, lập kế hoạch trước và nỗ lực trong mọi việc mình làm.

Năng suất là chìa khóa của mọi dạng thành công.

Năng suất giữ cho tâm trí và cơ thể khỏe mạnh. Người năng suất giữ mức năng lượng cao bằng tự động viên và dám chấp nhận thử thách. Họ không bị thất bại làm gục ngã, biết tạo cơ hội để theo đuổi ước mơ và là những người hành động trong đời thực.

B. Tư duy lười biếng / uể oải

Người lười biếng, như tên gọi, đơn giản là lười.

Họ có thể mơ, nghĩ, thậm chí lập kế hoạch. Nhưng khi đến lúc thật sự “nỗ lực” để đạt điều mình muốn, họ hoặc không muốn thử, hoặc sẵn sàng bỏ cuộc ngay khi thấy dấu hiệu thất bại đầu tiên.

Họ ở trong trạng thái tự ti vì không đạt mục tiêu, rồi đổ lỗi sự uể oải của mình cho thiếu cơ hội, hoàn cảnh bất lợi hoặc “số phận”.

TƯ DUY MUSLIM:

Islam dạy rằng “nỗ lực” chính là thành công thật sự. Vâng, bạn đọc đúng rồi.

“Và nỗ lực của y sẽ được nhìn thấy.” [Surah An-Najm: Ayah 40]

Allah không đánh giá bạn chỉ bằng kết quả của mọi nỗ lực, vì kết quả do Allah định đoạt và trong đó có điều tốt lành.

Vì vậy, năng suất trong Islam là suy nghĩ về điều bạn muốn làm, lập kế hoạch tốt, nỗ lực hết sức, có niềm tin nơi Allah (Tawakkul) và để kết quả cho Allah.

“Và con người không có gì ngoài điều mà y đã cố gắng.”

[Qur'an - An Najm 53: Ayah 39]

“Quả thật, đây là phần thưởng dành cho các người, và nỗ lực của các người đã được ghi nhận.”

[Qur'an - Surah 76: Ayah 22]

Ví dụ: Cả người A và B đều muốn thành công trong sự nghiệp.

Tư duy lười biếng: Người A dành nhiều giờ mơ mộng về việc được thăng chức hoặc giỏi trong nghề. Anh ta khao khát thành công đến mức gần như cảm nhận được nó. Nhưng anh ta đã làm gì để đạt điều đó? Không gì cả, ngoài vài lời Dua-Cầu xin thỉnh thoảng. Anh ta không muốn làm thêm, và nói: “Nếu thành công nằm trong Qadr - Tiền định của tôi, tôi sẽ có nó dù tôi làm gì đi nữa.” Anh ta đã hiểu sai về Qadr.

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người B ở lại làm việc muộn mỗi tối. Anh thức dậy giữa đêm để cầu Tahajjud và Dua chân thành với Allah. Anh ta không bỏ lỡ cơ hội học hỏi và làm việc thêm. Dù bị những người ghen tị nhiều lần nói rằng anh sẽ không thành công, anh vẫn tiếp tục nỗ lực. Sau tất cả nỗ lực, anh ta ngủ với trái tim nhẹ nhõm, hoàn toàn tin tưởng Allah rằng bất cứ điều gì Allah ban cho hay lấy đi đều là tốt nhất.

Nhóm thứ năm: CẢM XÚC

A. Tư duy bền bỉ về cảm xúc

Bền bỉ về cảm xúc là khả năng kiểm soát cảm xúc trong những hoàn cảnh khó khăn vốn có thể gây xáo trộn mạnh.

Trong lúc khó khăn, rất dễ để cảm xúc đang sôi bên trong bùng nổ chỉ trong vài giây.

Bạn có thể tức giận với ai đó, hoặc bị tổn thương bởi điều ai đó nói, rồi giữ trong lòng cho đến khi cảm xúc tiêu cực ăn mòn bạn từ bên trong và bạn muốn bộc phát.

Có hai điểm cần lưu ý, nhưng không thuộc về ý nghĩa của bền bỉ cảm xúc:

1. Bạn không thể không cảm thấy cảm xúc tiêu cực, vì chúng là cảm xúc bình thường và tự nhiên trong con người.

Bền bỉ cảm xúc không có nghĩa là bạn không cảm thấy giận, tổn thương, tự ti, lo âu, buồn chán...

2. Im lặng bên ngoài nhưng nuôi dưỡng cảm xúc tiêu cực trong lòng cho đến khi nó đạt ngưỡng bùng nổ cũng không phải là bền bỉ cảm xúc.

Vậy bền bỉ cảm xúc là gì?

Đó là khả năng hướng cảm xúc vào con đường phát triển. Nó đòi hỏi bạn có những bước đi dựa trên giá trị để xử lý cảm xúc theo cách tốt nhất.

B. Tư duy cảm xúc thất thường

Người cảm xúc thất thường dễ để cảm xúc điều khiển mình.

Họ phản ứng với mọi điều không theo ý trong đời. Họ để cảm xúc tiêu cực hoặc tích cực quyết định thay họ.

Do đó, họ không thể thực hiện những bước đi dựa trên giá trị để xử lý cảm xúc tốt nhất, và cuối cùng trở thành nạn nhân của chính cảm xúc mình.

Đây là một kiểu tư duy không lành mạnh.

TƯ DUY MUSLIM:

Trong thuật ngữ Islam, bền bỉ cảm xúc cần đến “Sabr”. Có một Surah trong Qur’an tóm lược ý nghĩa của Sabr trong ba ayah ngắn: Surah Al-Asr. Bản dịch thiếu đầy đủ của từ “Sabr” trong tiếng Ả Rập là “kiên nhẫn”. Từ này không bao hàm hết ý nghĩa rộng của Sabr.

Sabr có ba hình thức chính:

- 1) Sự chịu đựng cần thiết để vâng lệnh Allah trong các nghĩa vụ.
- 2) Sự kìm giữ khỏi tội lỗi và điều bị cấm.
- 3) Sự chấp nhận Qadar, tức sự định đoạt của Allah, trong lúc khó khăn hoặc tai họa.

Để làm được những điều trên, bền bỉ cảm xúc là điều bắt buộc.

Thức dậy cầu nguyện Fajr khi rất mệt, ngăn bản thân nói xấu một người mà bạn không thích, đối diện với mất mát người thân, hôn nhân khó khăn hoặc bệnh tật một cách đàng hoàng... tất cả đều đòi hỏi bạn giữ cảm xúc trong khuôn khổ.

“Và hãy kiên nhẫn trước điều xảy đến với con.” [Qur’an: Luqman 31:17]

“Quả thật, Allah ở cùng những người kiên nhẫn.” [Qur’an - Surah 8: Ayah 46]

Ví dụ thường gặp: Cả người A và B đều bị cha mẹ quát mắng.

Tư duy cảm xúc thất thường: Người A quát lại, thậm chí nói lời xấu rồi bỏ đi. Sau đó trút giận lên người giúp việc, đóng sầm cửa phòng và ở trong đó nhiều giờ.

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người B lắng nghe yên lặng khi cha mẹ đang quát và xin lỗi vì đã làm họ buồn. Sau đó vào phòng, nằm xuống để cơn giận lắng lại. Người ấy uống một ly nước, trở lại phòng cha mẹ khi đã bình tĩnh và nói chuyện bình thường.

Nhóm thứ sáu: SỰ RỘNG LƯỢNG

A. Tư duy cho đi

Như tên gọi, những người này thích cho đi hơn là nhận lấy, và điều đó có lý do tốt đẹp.

Cho đi có thể là cho thời gian, sự hiện diện, nỗ lực, tiền bạc, thức ăn hoặc những vật chất khác.

Người cho đi là những người giúp đỡ trong xã hội. Họ là những người làm việc thiện nguyện.

Hành động cho đi làm con người khiêm nhường, tử tế, mềm mại, có ý thức và biết ơn hơn. Sự rộng lượng có thể quay lại với người đó trong đời này và đời sau bằng nhiều cách.

Điều hay là: cho đi cũng có tính lan tỏa. Nó có thể truyền cảm hứng cho người khác trở nên hữu ích và rộng lượng hơn.

Điều không hay là: nếu bạn là người cho đi tận tụy và nói “có” với mọi thứ, sớm muộn bạn sẽ kiệt sức.

B. Tư duy trao đổi

Khi người có kiểu tư duy này cho đi, họ muốn nhận lại điều gì đó. Nhóm này được nhà tâm lý học Adam Grant giới thiệu.

Họ có xu hướng cho đi nhiều hơn khi được truyền cảm hứng bởi những người cho đi.

Họ sẽ làm việc cho người khác nhưng đặt kỳ vọng rằng người được giúp sẽ giúp lại họ khi cần.

Người có tư duy này tin vào khái niệm “ăn miếng trả miếng”. Họ tin vào việc trả thù những người đã làm sai với mình.

Kiểu tư duy này khá phổ biến.

C. Tư duy chỉ nhận

Những người này tham lam và ích kỷ.

Họ sẽ cố giúp người ở vị trí cao hơn để đổi lấy lợi ích.

Người có kiểu tư duy này tử tế trước mặt bạn khi họ cần điều gì đó từ bạn, nhưng sẽ phớt lờ hoặc giả vờ không biết bạn khi bạn không thể cho họ gì. Họ không bao giờ cảm thấy cần “cho đi” nếu không thấy lợi ích cho chính mình.

Hành động “lấy” có thể nhỏ như lấy thời gian, năng lượng, tiền bạc hoặc tài sản của người khác bằng cách giả vờ tử tế.

Hoặc có thể lớn như tội phạm: lấy tài sản của người khác trái pháp luật, thậm chí lấy mạng người khác.

TƯ DUY MUSLIM:

Một lần nữa, giáo lý Islam khiến bạn ngạc nhiên khi bắt đầu nhìn thấy sự hợp lý phía sau nó.

Trong Islam, sự rộng lượng và công lý đi cùng nhau.

Một mặt, Allah đặt ranh giới rõ ràng cho những người “chỉ nhận” trong xã hội Islam bằng cách trao cho nạn nhân quyền yêu cầu hình phạt pháp lý tương xứng. Allah phán trong Qur'an:

“TA đã quy định cho họ trong đó: mạng đền mạng, mắt đền mắt, mũi đền mũi, tai đền tai, răng đền răng, và đối với vết thương là sự trả đũa hợp pháp.

Nhưng ai từ bỏ quyền của mình như một việc bố thí, thì đó là sự chuộc tội cho y. Ai không phán xét theo điều Allah đã mặc khải, thì họ chính là những kẻ làm điều sai trái.” [Surah Al-Ma'idah 5:45]

“Mắt đền mắt” không nhất thiết có nghĩa là đòi đúng cùng một hình phạt như tội đã phạm. Hình phạt sẽ do thẩm quyền Islam quyết định tùy tính chất tội phạm và các yếu tố khác.

Mặt khác, quyền tìm công lý không có nghĩa là người Muslim được đánh mất nhân cách hay lễ độ khi đòi công lý.

Ngược lại, Allah cho chúng ta biết trong Qur'an rằng hành động “cho đi” và “tha thứ” là điều được Allah yêu thích.

“Hãy tha thứ, khuyên điều tốt, và quay lưng khỏi những kẻ ngu dốt.”

[Qur'an - Surah Al-A'raf 7: Ayah 199]

Ngài ra lệnh cho chúng ta tha thứ cho người làm điều xấu, có lòng thương, kiên nhẫn và tử tế. Đây là những thuộc tính Allah yêu thương nơi những người có đức tin.

Quyền tìm công lý bảo đảm một xã hội công bằng, tinh thần tha thứ giúp xã hội trở nên nhân hậu hơn.

Mệnh lệnh tha thứ giúp những người cho đi và người trao đổi trong xã hội trở nên rộng lượng hơn.

Ví dụ: Người A và B đều là học sinh giỏi nhất. Thái độ của họ trong thời gian ôn thi như sau:

Tư duy chỉ nhận: Người A cố làm thầy giáo hài lòng để được cho gian lận trong kỳ thi. Anh ta cũng từ chối giúp những học sinh khác khi họ cần hiểu bài khó, vì cho rằng sẽ “lãng phí” thời gian của mình.

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người B cố gắng giúp các bạn học nhiều nhất có thể. Mỗi ngày, anh dành thời gian giảng bài cho bạn cùng lớp và không từ chối ai, dù chính anh cũng cần thời gian để học. Trong kỳ thi, dù không biết đáp án một số câu, anh vẫn không gian lận.

Nhóm thứ bảy: SỰ TỰ TIN

A. Tư duy tự tin

Có một ranh giới rõ nhưng rất mỏng manh giữa tự tin, quá tự tin và kiêu ngạo. Người có tư duy tự tin ít bất an hơn, có lòng tự trọng cao hơn và chấp nhận bản thân sâu hơn.

Tự tin là trụ cột sức mạnh giúp bạn vượt qua nỗi sợ và nắm lấy đời mình. Nó liên hệ mạnh với sự lạc quan.

Một điều khác cần lưu ý: tự tin cũng có nghĩa là dám thừa nhận điểm yếu và lỗi sai của mình. Với tư duy tự tin, bạn có thể nhìn nhận những điểm yếu nhất của mình và chấp nhận khả năng thất bại của con người.

Quá tự tin thường là sản phẩm của sự non nớt và tự lừa dối. Kiểu tư duy này có thể vượt ranh giới và đi vào vùng kiêu ngạo.

B. Tư duy kiêu ngạo

Kiêu ngạo bắt nguồn từ sự bất an và không có khả năng chấp nhận điểm yếu cá nhân. Người kiêu ngạo sống bằng cách hút lấy lòng tự trọng của người khác. Cách họ xây dựng giá trị bản thân là bước lên lòng tự trọng của người khác và cố “thắng” hoặc trở nên “hơn” người xung quanh.

Kiểu tư duy này tạo ra cảm giác giá trị bản thân giả tạo bằng cách đặt mình vào trò chơi so sánh với người khác.

C. Tư duy sợ hãi

Người có tư duy sợ hãi thường tự ti và không vượt qua được những bất an của mình.

Họ chìm trong tuyệt vọng vì thiếu sót và thất bại, đến mức rất khó chấp nhận rủi ro hoặc tiếp tục tiến lên do sợ thất bại.

Nhận thức về giá trị bản thân của họ bị sai lệch và trở thành nạn nhân của chính nó.

Đây là kiểu tư duy không lành mạnh, gây hại cho chính người đó nhiều hơn là cho người khác.

TƯ DUY MUSLIM:

Đối với người Muslim, tự tin và lòng tự trọng phát sinh từ các khái niệm sau:

1. Allah đã tạo con người trong hình dạng tốt đẹp nhất.

“Quả thật, TA đã tạo con người trong hình dạng tốt đẹp nhất.”

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

2. Allah nói trong Qur'an rằng con người chịu trách nhiệm về hành động của mình. Ý thức trách nhiệm này xây dựng hiểu biết về “bản thân” nơi người Muslim.

Là người Muslim, bạn bắt đầu nhận ra rằng điều mình làm hoặc nghĩ thật sự nằm trong phạm vi kiểm soát của mình. Và khi có kiểm soát, sẽ có sự tự tin. Điều này giúp bạn buông bỏ cảm giác tự ti và tự tin hơn để “chịu trách nhiệm về đời mình”. Vì vậy, khái niệm này loại bỏ tư duy sợ hãi khỏi Islam.

“... Và mỗi linh hồn chỉ gánh điều mình kiếm lấy, và không ai gánh cái gánh nặng của người khác. Rồi các người sẽ trở về với Thượng Đế của các người, và Ngài sẽ cho các người biết về những điều các người từng bắt đồng.”

[Qur'an - Surah Al-An'am 6: Ayah 164]

3. Allah nhiều lần nói về “Tawakkul” - sự phó thác nơi Allah. Đây là khái niệm quan trọng nhất cần hiểu.

Khi bạn bắt đầu làm điều gì, bạn làm hết sức và để phần còn lại cho Allah. Tawakkul nơi Allah loại bỏ nỗi sợ thất bại khỏi tư duy người Muslim. Allah trở thành điểm tựa của người Muslim.

“Hãy nhớ khi hai nhóm trong các người suýt nhụt chí, nhưng Allah là Đấng bảo hộ của họ; và nơi Allah, những người có đức tin hãy đặt niềm tin.”

[Qur'an - Surah Al-Imran: Ayah 122]

“Nếu Allah giúp các người thì không ai có thể thắng các người; còn nếu Ngài bỏ mặc các người, thì sau Ngài ai có thể giúp các người? Vậy nơi Allah, những người có đức tin hãy đặt niềm tin.”

[Qur'an - Surah Al-Imran: Ayah 160]

4. Theo giáo lý Islam, nuôi dưỡng sự bất an trong lòng là một dạng vô ơn đối với Allah. Khi người Muslim kết nối sâu với câu “Alhamdulillah”, người ấy không để chỗ cho những ý nghĩ bất an trú ngụ.

5. Cuối cùng, tư duy kiêu ngạo liên hệ chặt với Shaytan trong Islam. Hẳn so sánh mình với Nabi Adam (A.S.) và từ chối cúi mình. Hành vi ấy xuất phát từ sự bất an sâu bên trong rằng hẳn với tư cách một loài Jinn, đáng lẽ phải “hơn” loài người.

Đây là một trong những phẩm chất tệ nhất mà người Muslim có thể mang theo trước Allah, vì vậy tốt nhất là hãy loại bỏ nó nếu bạn nghi ngờ mình có kiểu tư duy này.

“Người chớ đối xử với người ta bằng sự kiêu ngạo, và chớ đi trên mặt đất một cách ngạo mạn; quả thật Allah không yêu ai kiêu căng khoác lác. Hãy khiêm tốn trong dáng đi và hạ giọng; vì âm thanh xấu nhất là tiếng lừa kêu.”

[Surah Luqman 31: Ayahs 18-19]

Ví dụ: Kiêu ngạo / quá tự tin: Người A là một cô gái tài năng bước vào buổi phỏng vấn, tin chắc mình sẽ được nhận. Cô nói với người phỏng vấn: “Ông sẽ không tìm được ai thông minh hơn tôi cho công việc này.”

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người B, cũng tài năng như vậy, bước vào phỏng vấn với sự tự tin và chuẩn bị kỹ. Cô nói: “Allah đã ban cho tôi những kỹ năng cần thiết để làm việc ở đây, và tôi sẽ làm việc chăm chỉ để chứng minh rằng tôi phù hợp với vị trí này.”

Nhóm thứ tám: SUY NGHĨ

A. Tư duy tỉnh thức / suy ngẫm

Tỉnh thức là khả năng kết nối với hiện tại, môi trường xung quanh, cảm xúc cá nhân và các sự kiện thông qua quá trình “suy ngẫm” chủ động.

Kiểu tư duy này đặt ra các câu hỏi: Vì sao? và Bằng cách nào?

Người tỉnh thức nghĩ sâu hơn những suy nghĩ bề mặt thường gặp trong tâm trí mỗi người, như “mình phải ăn vì mình đói” hoặc “mình cần dậy sớm vì phải đi làm”.

Sự suy ngẫm bắt đầu ở nơi những suy nghĩ thường ngày kết thúc.

B. Tư duy lang thang

Bạn có bao giờ nghĩ về việc mình thở từng giây, và chỉ cần nín thở lâu hơn vài giây là bạn bắt đầu hoảng sợ không?

Hoặc bạn có bao giờ dành một phút suy nghĩ vì sao mình buồn chán trong khi có rất nhiều điều để biết ơn không?

Phần lớn thời gian, tâm trí chúng ta lang thang trong những thế giới tự tạo.

Tâm trí chúng ta hoặc đi trên con đường quá khứ, hoặc trôi qua vùng đất tương lai.

Kiểu tư duy này là tư duy lang thang, hay thiếu tỉnh thức. Người có kiểu tư duy này thường không sống trong hiện tại và không suy ngẫm về thực tại đời sống.

Một khía cạnh khác của sự thiếu tỉnh thức là chủ động chọn “không suy nghĩ”, đặc biệt khi có cảm xúc khó chịu gắn với những suy nghĩ ấy.

Bạn có thể chọn tránh nghĩ về cái chết hay ý nghĩa đời sống, vì cảm giác bất định, sợ hãi hoặc trống rỗng len vào trong bạn.

“Và biết bao dấu hiệu trong các tầng trời và mặt đất mà họ đi ngang qua, trong khi họ quay lưng khỏi chúng.” [Qur’an - Surah 12: Ayah 105]

TƯ DUY MUSLIM:

Đến đây, chắc bạn đã thấy rõ Islam nói đến kiểu tư duy nào.

Allah nhiều lần nói trong Qur'an về hành động suy ngẫm: Tafakkur và Tadabbur.

“Những người nhớ Allah khi đứng, khi ngồi và khi nằm nghiêng, và suy ngẫm về sự tạo hóa các tầng trời và trái đất, [họ nói]: ‘Lạy Thượng Đế của chúng con, Ngài không tạo ra điều này vô ích; vinh quang thuộc về Ngài; xin bảo vệ chúng con khỏi hình phạt của Lửa.’” [Qur'an - Surah 3: Ayah 191]

Sự tỉnh thức nên là một phần thiết yếu và gắn liền với đời sống hằng ngày của người Muslim.

Nếu không chủ động suy ngẫm, tâm trí người Muslim sẽ bắt đầu lang thang theo hướng waswaas của Shaytan.

Hơn nữa, suy ngẫm là bước đầu của sự sửa chữa. Nếu bạn không suy nghĩ về lỗi lầm, thành tựu và thất bại của mình, bạn sẽ không bao giờ có thể đi về hướng phát triển. Kiểu tư duy này liên hệ mạnh với tư duy phát triển đã nói ở trên. Điều hay là bạn luôn mang theo tâm trí của mình ở mọi nơi. Vì tâm trí là một phần của bạn, bạn có khả năng bắt đầu suy ngẫm bất cứ lúc nào và ở bất cứ đâu.

Ví dụ: Tư duy lang thang: Người A sống cho qua ngày của mình như một cái máy. Anh ta thức dậy, cầu nguyện một cách quen thuộc và máy móc, ăn sáng, làm việc cả ngày trong vội vã, về nhà, ăn tối, xem TV để thư giãn và trốn khỏi căng thẳng tích tụ, rồi ngủ.

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người B thức dậy, cầu nguyện rồi ra ngoài đi bộ trong thiên nhiên. Anh viết nhật ký, quan sát vẻ đẹp của thiên nhiên, suy ngẫm về các dấu hiệu của Allah và làm Zikr mỗi buổi sáng trong một giờ. Sau đó anh tiếp tục các hoạt động thường ngày. Trước khi ngủ, anh suy ngẫm về những việc trong ngày, nhận ra lỗi sai, quyết tâm không lặp lại, làm sạch tâm trí khỏi ý nghĩ xấu về người khác, làm Zikr và ngủ.

Nhóm thứ chín: MỤC ĐÍCH

A. Tư duy có mục đích

Người có tư duy mục đích đã xác định cho mình một mục đích sống định hướng hành động hằng ngày. Họ không sống, nghĩ hay làm việc một cách vô định. Đời sống của họ đầy năng lượng và đam mê.

Để trở thành người có mục đích, bước đầu tiên là bắt đầu suy ngẫm.

Vì vậy, người có tư duy mục đích cũng là người có tư duy suy ngẫm.

Kiểu tư duy này khiến con người thật sự “sống” trọn vẹn và có thể trở thành người tiên phong, lãnh đạo hoặc đại diện trong lĩnh vực họ chọn.

B. Tư duy bối rối / không mục đích

Đối lập với có mục đích có thể là không mục đích hoặc bối rối.

Khác biệt giữa không mục đích và bối rối là: người bối rối “muốn” sống có mục đích nhưng không biết “làm thế nào”.

Còn người không mục đích thì “ồn” với một đời sống bình thường không có mục đích. Người không mục đích không có kế hoạch đời sống, không có hướng để điều phối năng lượng và thời gian.

“Tại sao có người lại chọn sống vô định như vậy?” là câu hỏi tác giả thường tự hỏi.

Và tác giả đi đến kết luận rằng những người có kiểu tư duy ấy thấy sống vô định “dễ hơn”.

Họ chỉ muốn trôi theo dòng đời, hòa vào môi trường và tiếp tục sống như cuộc đời mở ra.

Họ không chọn bước ra khỏi vùng an toàn để đến gần mục đích hơn, vì họ không có mục đích. Họ không cảm thấy cần phải “làm điều gì đó” trong đời, vì “không làm gì” thì dễ hơn.

Người có tư duy bối rối luôn tìm “yếu tố còn thiếu” trong đời mình.

Họ muốn tìm một mục đích phù hợp riêng với mong muốn, kỹ năng và kiến thức của mình. Họ chỉ không biết cách tìm nó hoặc cách đi theo mục đích đã chọn.



مركز دعوة الفيتناميين
Trung tâm giáo lưu văn học

TƯ DUY MUSLIM:

Mục đích sống của người Muslim đã được Allah xác định trong Qur'an.

“TA chỉ tạo loài Jinn và loài người để thờ phượng TA.”

[Qur'an - Surah 51: Ayah 56]

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là người Muslim không cần suy ngẫm để tìm mục đích. Bên cạnh mục đích trên, Allah đã ban cho mỗi con người một bộ phẩm chất, tài năng và kỹ năng riêng.

Người Muslim phải hoàn thành bước thứ hai trong việc tìm mục đích của mình thông qua suy ngẫm và ứng dụng.

“Mình sẽ thờ phượng Allah bằng khả năng tốt nhất của mình như thế nào?” là câu hỏi mỗi người Muslim cần tự hỏi.

Ví dụ: Tư duy không mục đích: Người A sống theo khẩu hiệu “YOLO - bạn chỉ sống một lần” và thích sống “trong khoảnh khắc”. Với anh ta, khoảnh khắc được sống trọn vẹn bằng cách làm “điều mình muốn”. Khi được hỏi về mục đích, anh nói: “Mục đích của tôi là SỐNG, kiếm một công việc có tiền, cưới một người vợ tử tế, nuôi gia đình, mua nhà và tiết kiệm cho hưu trí.”

Tư duy tốt đẹp của người Muslim: Người B sống theo khẩu hiệu: “Bạn không chỉ sống một lần, vì còn Đời Sau; nhưng bạn chỉ được ban một đời này để chứng minh bản thân trước Allah.” Người B xác định một mục đích lớn hơn các mục tiêu cá nhân: một mục đích giúp ích cho Islam, cộng đồng Muslim và để lại Sadaqah Jariyah, để mục đích ấy tiếp tục phục vụ ngay cả khi anh qua đời. Anh nhắc mình về mục đích đó mỗi ngày, hít thở nó, sống với nó và hành động vì nó từng ngày.

Dưới mỗi nhóm, bạn đang sở hữu kiểu tư duy nào?

HOẠT ĐỘNG: Hãy viết xuống từng kiểu tư duy bạn có trong bảng bài tập miễn phí được chuẩn bị cho bạn. Đây không phải là bài kiểm tra, mà là worksheet bạn có thể in ra và giữ làm lời nhắc.

Bạn cần viết:

Kiểu tư duy của bạn trong từng nhóm trong 9 nhóm khác nhau
Một bản tóm tắt 9 từ về kiểu tư duy bạn đang có
Kiểu tư duy bạn cần cải thiện, tức những điểm yếu của bạn
Tất cả trong một nơi.

Hãy lấy worksheet miễn phí “Tư duy của bạn là gì?”

Nhưng khoan đã...

Đó có phải là tất cả về tư duy không?

Không. Còn nhiều hơn nữa.

Tiếp theo là gì? Những lời khuyên thực tế để đạt được tư duy Muslim.