



中沙文化交流中心

优秀的 穆斯林心态





中沙文化交流中心

良好穆斯林心态

20种穆斯林心态：

有些成就你，有些毁掉你（附真实生活例子）
这是“伊斯兰中的自我成长”系列的第二篇文章。

你可以先阅读第一篇文章：

《年轻穆斯林的伊斯兰自我成长实用指南》。

在这篇文章中，你将学习：

什么是心态

心态所特有的一种品质

9个主要类别，以及其中不同类型的心态

不同穆斯林心态的真实生活例子

《古兰经》中提到的穆斯林心态（附出处）

一份免费的练习表，用来记录你的心态类型



中沙文化交流中心

那么，我们开始吧？

“穆斯林心态”这个词是什么意思？

一般来说，心态是一套信念系统，它会引导我们如何行动、反应和处理各种处境。这里需要注意的一点是：心态不只是信念，而是会支配我们行动和反应的信念。

在伊斯兰文献中，也可以看到一个相近的概念。真主在

《古兰经》中使用了“AQL”这个词，意思是运用理智。

真主在《古兰经》中告诉我们，应当运用我们的理智，去观察真主的迹象，并因此更加接近祂。所以，当一个人运用理智去观察和理解真主的信息时，我们就说他拥有较高层次的理智。

为了便于理解，对穆斯林来说，心态大致包括：理智 (Aql) + 信念；这两者共同支配他的行动。换句话说，穆斯林的心态，就是他内在的信念，以及他对理智的运用；这些会引导他的行动、反应和倾向。

当你的心态把行动变成日常习惯，或者说变成一种惯性时，它就会定义你是谁，也会定义你的性格。

真主在《古兰经》中说：

“至于怕站在他的主面前受审，并克制私欲的人，
乐园必为他的归宿。”

[《古兰经》：79章:40节]

“克制自己的私欲”需要两样东西：坚固的信念系统，以及对理智的运用。
心态所特有的一种品质

心态与技能不同之处在于：

心态能够在很短的瞬间发生巨大改变；而技能、习惯、日常规律等，则需要反复练习和持续努力。

你有没有想过为什么会这样？这是因为，按照穆斯林的理解（如前所述），心态由两部分组成：信念和理智的运用。



中沙文化交流中心

一个人的心态能够快速改变，有两个原因：

1. 内在信念能够改变、适应、增强或削弱。正信的引导在真主手中。祂引导祂所意欲的人（祂只把引导赐给寻求引导的人）。当一个人得到真主的引导时，他的心态会立刻改变。

真主在《古兰经》中说：

“你确不能引导你所喜爱的人，但真主引导祂所意欲的人。祂最知道谁是遵循正道者。”

[《古兰经》：28章:56节]

2. 真主赐予人类理智，并让人能够掌控理智的使用方式。

这里有一点很重要：

理智的运用可能是随着时间慢慢被唤醒，也可能在几分钟内被触发。例如，你受到某个人的陪伴影响，或读到某段话后受到启发，开始用不同方式思考，那么你的心态也会随之改变。

真主在《古兰经》中谈到理智时说：

“这是我降示给你的一部有福的经典，以便他们沉思其中的经文，也以便有理智的人得到提醒。

” [《古兰经》：38章:29节]

现在，让我们看一看几种主要的心态类型。

9个不同类别的穆斯林心态

下面是我们通常会遇到的9个主要类别的穆斯林心态。每个类别都有自己的范围。这个范围大体上有两个相对的心态，有时中间还会有其他类型。

同一范围内的心态之间并没有绝对清晰的分界线。因为某种心态中思想和信念的强度、频率，更适合用一个范围来描述，而不是简单地用黑白两面来划分。

另外还要注意：

一种心态可能很快转变为另一种心态，也可能又回到之前的类型。即使一个人的性格已经形成，心态仍然具备改变的能力。



中沙文化交流中心

第一类：成长

A. 成长型心态

拥有成长型心态的人相信：

所有成就都来自努力、坚持和投入。他们相信，人的特质可以被塑造，甚至可以随着时间改变。

他们有以下信念和特点：

- 1) 他们相信，通过努力、勤奋和坚持，自己的智力与能力可以得到提升。
- 2) 他们相信，失败是学习更多、变得更好的机会。
- 3) 他们更愿意选择有挑战和难度的任务，也更愿意承担风险。
- 4) 他们把障碍看作需要解决的问题，并在逆境中持续努力。
- 5) 他们把批评或负面反馈看作让自己变得更好、改善系统的机会。

总而言之，他们热爱学习与成长。

B. 固定型心态

拥有固定型心态的人认为：

智力、天赋等基本品质是固定不变的，不能改变。

他们有以下信念和特点：

- 1) 他们相信自己的智力和天赋是天生继承的，无法随着时间改变或提升。
- 2) 他们认为失败就是学习曲线的终点。
- 3) 他们更倾向于选择容易的路，保持安全。
- 4) 他们遇到障碍或一看到失败迹象时，往往更早放弃。
- 5) 他们把批评或负面反馈当作针对个人的打击，因此感到被冒犯。



中沙文化交流中心

穆斯林心态：

《古兰经》是唯一一本对自我成长每个方面都提供指导的经典。更重要的是，它强调：净化自我（Nafs）

、与自我奋斗（Jihad Al-Nafs）或自我成长（这些本质上是同一件事），是穆斯林成功的基础。

参考：

真主在《古兰经》中说：

“凡净化自身者，确已成功；凡玷污自身者，确已失败。”

[《古兰经》：91章:9-10节]

自我成长所需要的心态就是——你应该已经猜到了

——成长型心态。

让我举一个例子，帮助你更好理解。

例子：一个很常见的例子，就是考试或测验失败。

固定型心态的反应是责骂自己，放弃再次参加考试或课程，并相信“我”就是失败者、输家，或者根本“不够聪明”。

良好的穆斯林心态：

穆斯林应当表现出成长型心态的反应。成长型心态的反应是找出自己的薄弱点，开始针对这些方面努力，在再次参加考试之前投入更多努力和时间。

需要记住的是：

无论哪一种情况，低自尊、不快乐或悲伤的感受都是正常的。区别在于这些感受被导向哪里：是导向成长，还是停滞。



中沙文化交流中心

第二类：能量

A. 乐观/积极心态

这一点并不复杂。

积极思考的人会看事情光明的一面，并期待生活中的好事。他们面对负面结果时，会从负面处境中找到积极的一面，

并专注于这一点。

积极思考具有感染力；

和拥有积极心态的人相处，甚至可能把另一个人的负面心态转化为积极心态。

积极思考者会体验到更多愉快感受、更多能量，以及比消极思考者更好的健康状态。

B. 悲观/消极心态

消极思考者经常体验到负面情绪，例如抑郁、焦虑、悲伤、低自尊，并因为消极思考而反复陷入抑郁循环。

他们会把生活中每一个负面处境归咎于自己或他人。

换句话说，他们的态度要么是自我伤害式的（责怪自己），要么把自己看成受害者（别人对自己做了什么的受害者）。

相关文章：

1. 如何在伊斯兰中克服抑郁和焦虑——4条规则与4个阶段
2. 关于抑郁的5个苏拉信息图
3. 关于伊斯兰中的焦虑与抑郁，你需要知道什么



中沙文化交流中心

穆斯林心态：

伊斯兰教导我们：

我们对自己的念头拥有控制权。也许我们无法控制最初突然出现在脑海中的念头，但我们完全有能力选择继续追随它们，或忽略它们。

穆斯林相信，负面的念头是恶魔（Shaytan）的作为。他把这些“waswas”（耳语、诱惑性的私语）放进我们的头脑中，结果我们一旦追随这些念头，就会伤害自己。

“如果来自恶魔的邪恶低语试图使你偏离（穆罕默德啊，偏离善行），你就向真主求庇护。祂确是全听的、全知的。”

[《古兰经》：41章:36节]

此外，真主告诉我们要常常对祂抱有最好的期望。真主教导我们，无论处境多么困难，都要对真主的仁慈怀有希望。

至高的真主说：

“我如我的仆人对我的期待那样对待他；当他记念我时，我与他同在。” [《布哈里圣训实录》6970]

不断清除自己的负面念头，是与自我进行的一场伟大奋斗。而这只能通过积极思考来实现。

穆斯林没有理由继续追随恶魔放进头脑中的负面念头；否则，一连串念头就会开始，并把穆斯林引向罪恶。



中沙文化交流中心

让我们看一个例子来更好理解：

A和B两个人申请同一份工作，两人的资历水平相同。

消极心态：A看着自己的简历，认为自己绝不可能得到这份工作，因为资历不高。面试前几天，他一直处在沮丧状态，无缘无故对别人发脾气（投射情绪）。

他几乎没有为面试做任何准备，心里想着：

“有什么意义？既然我知道自己永远得不到这份工作，为什么还要努力？”到了面试当天，他甚至没有去参加面试。

良好的穆斯林心态：B看着自己普通的简历，也感到一种低自我价值感。但他信托真主，坚信真主为他安排的一切都会是最好的。

他对自己说：“我能做的，就是祈祷，并尽全力争取这份工作。做完这些之后，我把其余的事情交托给真主。”然后他提前准备面试，夜间起床礼拜，礼需求拜（Salatul-Hajat），并去参加面试。无论他是否得到这份工作，他都遵循了积极的穆斯林心态。



中沙文化交流中心

第三类：感恩

A. 感恩心态

世界各地、不同文化和宗教的人，都以不同形式实践感恩。经过多年研究，甚至科学家和心理学家也承认，感恩的实践会带来惊人的效果。

感恩的实践对心理健康、身体健康、人际关系、幸福感、自我成长、自尊、情绪韧性和生产力，都有很大的积极影响。

B. 忘恩/贪婪心态

人类有一种天然倾向，就是容易忘恩。

“如果你们要计算真主的恩典，你们无法一一统计。人确是不义的、忘恩的。”

[《古兰经》：14章:34节]

但这种天然倾向并不能成为忘恩行为的借口。

感恩是幸福、满足和成长的钥匙。

忘恩行为只会伤害这个人自己。它与许多负面情绪有关，包括悲伤、愤怒、仇恨、羡慕、嫉妒、自怜、傲慢，以及对他人缺乏善意或同情。

忘恩的人常常沉溺于自怜。他总是把自己与比自己拥有更多的人比较，也很难对在供给上不如自己的人产生怜悯。



中沙文化交流中心

穆斯林心态：

伊斯兰教导我们每天多次实践感恩。事实上，穆斯林在每一种处境中都处于双赢状态。

苏海布传述：真主的使者（愿主福安之）说：“信士的事情真奇妙！他的每一件事对他都是好事；这只属于信士。如果他遇到喜事，他感谢真主，那对他是好事；如果他遭遇伤害，他忍耐，那对他也是好事。”

[出处：《穆斯林圣训实录》2999]

对穆斯林来说，感恩的概念与其他宗教追随者以及无神论者相比略有不同。

对穆斯林而言，感恩体现在“Alhamdulillah”

（一切赞颂全归真主）这句话中。《古兰经》的第一章——开端章——就以“Alhamdulillah：一切赞颂全归真主”开始。

对于其他信仰的人（除相信独一主的人以外），感恩之情可能被指向“生命”本身、大自然、地球，或某个人（甚至达到崇拜此人的程度），这取决于他们的信念。

但对穆斯林来说，真正的感恩意味着顺服真主这一终极至高权威。它意味着：无论“我”在某件事上变得多么优秀，我都没有理由自夸，因为那是真主赐给我的恩典和祝福。

也意味着：无论我在今世“失去”什么，我都没有理由忘恩，因为它本来就属于真主。祂是所有世界和所有存在的主人，也包括我自己。

“当时，你们的主宣布：如果你们感恩，我必定增加赐予你们；如果你们忘恩，我的惩罚确是严厉的。”

[《古兰经》：14章:7节]



中沙文化交流中心

例子：

忘恩心态：

A打开冰箱，看到里面有水果、蔬菜和面包，然后去对父母大喊，说冰箱里从来没有像样的食物。接着他整天闷闷不乐，并和朋友出去到餐厅吃“更好的食物”。

良好的穆斯林心态：

B面对冰箱里完全没有食物的情况，会想到那些几天都空着肚子的贫困者，并感到自己每天能吃一顿饭已经非常受祝福。

食物较少的日子，他会封斋；他为每一口食物感谢真主，并把自己的食物分享给邻里的穷人。这才应当是穆斯林的态度。



中沙文化交流中心

第四类：生产力

A. 有生产力的心态

有生产力的心态会尽可能善用时间、精力、金钱等资源。拥有这种心态的人专注于设定目标、提前规划，并在所做的每件事上投入努力。

有生产力是各种成功的关键。

生产力能保持身心健康。有生产力的人通过自我激励和敢于尝试来保持较高的能量水平。他们不会被失败击垮，会创造机会追求梦想，并且是现实生活中的行动者。

B. 懒惰/无精打采的心态

懒惰的人，顾名思义，就是懒惰。

他们可能会梦想、思考，甚至制定计划。但当真正需要“付出努力”去实现自己想要的东西时，他们要么不想尝试，要么在第一次失败迹象出现时就准备放弃。

他们因为没有实现目标而处在低自尊状态中，并把自己的懒散归咎于缺少机会、不利环境或“命运”。



中沙文化交流中心

穆斯林心态：

伊斯兰教导我们：

“努力”本身就是真正的成功。是的，你没有看错。

“他的努力将被看见。”

(《古兰经》：53章:40节)

真主并不以你所有努力的外在结果来衡量你，因为结果由真主决定，而真主决定的结果中必有益处。

所以，伊斯兰中的生产力，就是思考你想做什么，好好规划，尽最大努力，对真主有信心 (Tawakkul)，并把结果交托给真主。

“人只得享有他所努力的。”

[《古兰经》：53章:39节]

“这确是给你们们的报酬，你们的努力已蒙赏识。”

[《古兰经》：76章:22节]

例子：

A和B两个人都想要在事业上成功。

懒惰心态：A花很多时间幻想升职或在工作领域中出类拔萃。他非常渴望事业成功，几乎能想象到成功的味道。但到目前为止，他为此做了什么？

什么也没有。也许只是偶尔向真主做个祈祷。他不愿意额外投入时间，并说：“如果成功写在我的定命里，无论我做什么，我都会得到。”

(他误解了定命的概念。)

良好的穆斯林心态：

B每天晚上加班。然后他半夜起床礼夜拜，并真诚地向真主祈祷。他不浪费任何学习和多做工作的机会。即使嫉妒他的批评者反复告诉他不会成功，他仍然继续努力。在付出一切努力之后，他带着轻松的心入睡，完全信赖真主：无论真主赐给他什么或取走什么，都是最好的。



中沙文化交流中心

第五类：情绪

A. 情绪韧性心态

情绪韧性，是指在通常会引发情绪波动的艰难处境中，能够控制自己的情绪。

在困难时刻，让翻腾的情绪瞬间爆发出来要容易得多。

你可能对某个人生气，或者因为别人说的话而受伤，然后一直把这些情绪压在心里，直到某个点，你觉得必须把它释放出来，因为负面情绪正在从内在吞噬你。

有两点需要注意（它们不属于情绪韧性的含义）：

1. 你不可能不感受负面情绪，因为这些情绪是正常、自然的，是人体生理的一部分。

拥有情绪韧性并不意味着你不会感到“负面感受”，例如愤怒、受伤、低自尊、焦虑、抑郁等。

2. 外表保持沉默，却在内心积累对某人的负面情绪，直到达到临界点，这也不属于情绪韧性。

那么，情绪韧性到底是什么意思？

情绪韧性，是指能够把情绪导向成长的方向。它要求你采取以价值为导向的步骤，用最好的方式处理自己的情绪。

B. 情绪不稳定心态

情绪不稳定的人，就像上面所说的那样，很容易让情绪控制自己。

凡是生活中不如他们意的事情，他们都会做出反应。他们会让情绪（无论负面还是正面）替自己做决定。

可以预料的是，他们无法采取以价值为导向的步骤，来以最好的方式处理情绪，最终成为自己情绪的受害者。

这是一种不健康的心态。



中沙文化交流中心

穆斯林心态：

在伊斯兰术语中，情绪韧性需要做到“Sabr”。《古兰经》中有一整章用短短三节经文概括了“Sabr”的意义，那就是

《**العصر**章》。

“Sabr”这个阿拉伯词通常被不完全地翻译为“耐心”。这个译法远远不能涵盖“Sabr”的完整含义。

Sabr有三种主要形式：

- 1) 履行真主命令（主命行为）所需要的坚持。
- 2) 克制自己不犯罪、不做被禁止的事情。
- 3) 在艰难或灾难中接受真主的定命。

要成功做到以上这些，情绪韧性是必须具备的。

当你非常疲惫时仍起床礼晨礼；当你很讨厌某个人时，阻止自己背谈他；当你面对亲人离世、不幸婚姻或健康损失时，以优雅方式应对——所有这些场景都要求你管理好自己的情绪。

“你当忍受降临于你的事情。”

[《古兰经》：31章:17节]

“真主确与坚忍者同在。”

[《古兰经》：8章:46节]

一个常见例子：

A和B都被父母大声责骂。

情绪不稳定心态：A回喊，甚至骂人，然后走开。之后他把怒气发泄在佣人身上，砰地关上房门，在房间里待上好几个小时。

良好的穆斯林心态：B在父母责骂时安静倾听，并为让他们不高兴而道歉。然后他走进房间，躺下让怒气消散。他喝一杯水，平静后回到父母房间，用正常方式与他们交谈。



中沙文化交流中心

第六类：慷慨

A. 给予者心态

顾名思义，这类人更喜欢给予，而不是索取（而且这有充分理由）。给予可以指任何事情：给予你的时间、陪伴、努力、金钱、食物或其他物质，都属于给予的范围。

给予者是社会中的“帮助者”，也是“志愿者”。

给予会使一个人更谦卑、善良、柔和、清醒，并且更懂感恩。慷慨会在今世和后世，以不止一种方式回报一个人。

有趣的是，给予也有感染力。它能激励其他人变得更乐于帮助、更慷慨。

不那么好的一面是：如果你是一个总是答应一切的投入型给予者，迟早会感到耗竭。

B. 匹配者心态

拥有这种心态的人在给予时，会期待得到回报。这个类别是心理学家亚当·格兰特提出的。

这类人在与给予者相处并受到激励时，更容易给予更多。

他们会为别人做事，但会对被帮助的人“设定期待”。他们会期待那个人在自己需要时也帮助自己。

匹配者相信“以眼还眼”的概念。他们相信应当向伤害自己的人寻求报复。

这种心态相当常见。



中沙文化交流中心

C. 索取者心态

这类人贪婪、自私。

他们会特别努力去帮助地位更高的人，以便从中获得利益。拥有这种心态的人在需要你时会当面对你友好；但当你不能给他们任何东西时，他们要么无视你，要么假装你不存在。

如果他们看不到对“自己”有利，就永远不会觉得需要“给予”任何东西。

“索取”的行为可能很小，例如通过假装友好来夺取别人的时间、精力、金钱或其他资产。

也可能大到成为犯罪，例如非法夺取别人的资产，甚至夺取别人的生命。

穆斯林心态：

当你开始看到伊斯兰教导背后的逻辑时，它会再次让你感到惊讶。在伊斯兰中，慷慨与公正的概念是并行的。

一方面，真主通过赋予受害者要求同等法律惩罚的权利，清楚地为伊斯兰社会中的“索取者”设定了边界。真主在《古兰经》中说：

“我在其中为他们规定：以命偿命，以眼偿眼，以鼻偿鼻，以耳偿耳，以牙偿牙，创伤也有抵偿。但谁放弃他的权利作为施舍，那就是他的赎罪。凡不依真主所降示的作判决者，他们就是不义者。”

[筵席章 5:45]



中沙文化交流中心

“以眼还眼”并不一定意味着要求完全相同的惩罚。惩罚应由伊斯兰权威机构根据犯罪性质和其他因素来决定。

另一方面，寻求公正的权利，并不意味着穆斯林在寻求公正时可以失去品格或礼仪。

相反，真主在《古兰经》中告诉我们：

“给予”和“宽恕”（也是给予的一种）是真主最喜爱的行为。

“你要宽恕，命人行善，避开无知者。”

[《古兰经》：7章:199节]

祂命令我们宽恕人们的恶行，保持仁慈、忍耐和善良。这些是真主的属性，也是祂希望祂所喜爱的信士拥有的品格。

我知道，这对有些人来说听起来可能不太符合直觉，但真主在

《古兰经》中宣布的每一件事背后都有智慧。

寻求公正的权利保障了一个公正的社会，使社会不被索取者的非法行为破坏。

而宽恕的命令，则让社会中的给予者和匹配者更加慷慨。

例子：

A和**B**都是成绩最好的学生。他们在备考期间的态度如下：

索取者心态：

A竭尽全力讨好老师，希望老师能让他在考试中作弊。他也拒绝帮助那些找他理解难点的同学，因为那会“浪费”他的时间。

良好的穆斯林心态：

B尽可能帮助其他同学。每天抽时间教同班同学，即使他自己也“需要”那段时间学习，也从不拒绝任何一个人。考试时，即使有些题他不知道答案，他仍然不选择作弊。



中沙文化交流中心

第七类：自信

A. 自信心态

自信、过度自信和傲慢之间有一条清楚但细微的界线。拥有自信心态的人不安全感较少，自尊较高，也有更深层的自我接纳。

自信是你越过恐惧、掌控生活所需要的力量支柱。

它与乐观密切相关。

还需要注意的是：自信也意味着能够袒露脆弱，并承认自己的错误。

拥有自信心态，你就能承认自己最薄弱的地方，并接受人类本来就可能失败的能力。

过度自信通常是不成熟和自我欺骗的产物。这种心态可能越界，进入傲慢的领域。

B. 傲慢心态

傲慢源于不安全感，以及无法接受自己的弱点。

傲慢的人通过消耗他人的自尊来维持自己。他们建立自尊的方式，是践踏他人的自尊，并通过“赢过”或“比周围人更好”来获得自我价值感。

这种心态通过与他人比较，制造出一种虚假的自我价值感。

C. 恐惧心态

恐惧型心态的人自尊较低，无法克服内在的不安全感。

他们沉溺于自己的短处和失败带来的绝望中，以至于很难冒险或继续前进（因为害怕失败）。

他们对自我价值的认知是有缺陷的，并成为这种认知的受害者。

这是一种不健康的心态，对本人造成的伤害往往比对他更大。



中沙文化交流中心

穆斯林心态：

对穆斯林来说，自信和自尊来自以下概念：

1. 真主以最美好的形态创造了人类。

“我确已以最美好的形态创造人。”

[《古兰经》：95章:4节]

2. 真主在《古兰经》中说明，人类要为自己的行为负责。这种责任感会帮助穆斯林建立对“自我”的理解。

作为穆斯林，你会开始意识到：你所做的、所想的，其实都在“你的控制之内”。而有了控制，就会产生自信。

这会激励你放下与低自尊相关的感受，变得有信心“掌管自己的生活”。因此，这一概念从伊斯兰中排除了“恐惧型心态”。

“.....每个人所作的罪恶，只归于自己；负重者不负他人的重担。然后，你们的归宿只在你们的主那里，祂将告诉你们关于你们曾经分歧的事情。”

[《古兰经》：6章:164节]

3. 真主反复谈到“Tawakkul”——信托真主。这是所有概念中最重要中的一个。

当你着手做任何事情时，你尽力而为，把其余交给真主。这种对真主的“Tawakkul”会从穆斯林心态中移除“害怕失败”。真主成为穆斯林的支撑系统。

“当时，你们中的两队几乎要胆怯退缩，但真主是他们的保护者；信士只应信托真主。

[《古兰经》：3章:122节]



中沙文化交流中心

“如果真主援助你们，就没有人能战胜你们；如果祂弃绝你们，那么在祂之后还有谁能援助你们呢？信士们只应信托真主。”

[《古兰经》：3章:160节]

4. 按照伊斯兰教导，在内心酝酿不安全感，是一种“对真主忘恩”的形式。当穆斯林深刻连接到“Alhamdulillah”这句话时，他的头脑中就不会给不安全感留下居住空间。

(见上文“感恩心态”。)

5. 最后，傲慢心态在伊斯兰中与恶魔 (Shaytan) 强烈相关。他把自己与阿丹圣人 (愿主赐安) 比较，并拒绝俯伏。他的行为来自根深蒂固的不安全感：他作为精灵，认为自己本该“优于”人类。按照真主的标准，这是穆斯林可能拥有的最坏品质之一。如果你怀疑自己有这种心态，最好努力清除它。

“你不要骄傲地对待人，也不要在大地上傲慢行走；真主确不喜爱任何骄傲自夸的人。你当举止适度，降低你的声音；最丑陋的声音，确是驴子的叫声。” [31章:18-19节]

例子：

傲慢/过度自信：A是一位有才华的女孩，她走进面试现场，认定自己会得到这个“职位”。她对面试官说：“你们找不到比我更聪明的人来做这份工作。”

良好的穆斯林心态：B同样有才华，她带着自信和充分准备走进面试。她在面试中说：“真主赐予了我在这里工作所需要的技能，我会非常努力地证明自己适合这个职位。”



中沙文化交流中心

第八类：思想

A. 正念/沉思心态

正念是通过“沉思”的主动过程，与当下、周围环境、个人感受和事件建立连接的能力。

这种心态会不断提出问题：为什么？以及如何？

有正念的人会超越每个人脑海中都会出现的表面化、日常想法，例如“我饿了，所以要吃点东西”，或“我需要早起，因为我要工作”。

沉思始于日常普通念头结束的地方。

B. 游离心态

你是否会思考：你每一秒都能呼吸，而当你憋气超过几秒钟时，就会开始恐慌、几乎失去冷静？

或者，你是否曾花一分钟思考：为什么你明明有很多值得感恩的东西，却仍然感到抑郁？

大多数时候，我们的思绪都在自己创造的梦境中游荡。

我们的头脑要么在过去的道路上行走，要么在未来之地巡航。

这种心态就是游离心态，或缺乏正念。他们大多数时候无法活在当下，也无法沉思生命的现实。

缺乏正念的另一个方面，是主动选择“不去思考”，尤其当某些想法会伴随不愉快感受时。

你会选择不去思考死亡或生命，因为“不确定”“恐惧”或“空虚”的感觉会潜入你的内心。

“天地间有多少迹象，他们从其旁经过，却转身不顾。”

[《古兰经》：12章:105节]



中沙文化交流中心

穆斯林心态：

到现在为止，伊斯兰所谈论的是哪种心态，应该已经很明显了。真主在《古兰经》中多次谈到沉思的行为——Tafakkur和Tadabbur。

“他们站着、坐着、侧卧着记念真主，并思考天地的创造，说：我们的主啊！你创造这一切绝非徒然。赞你超绝！求你保护我们免受火狱的刑罚。”

[《古兰经》：3章:191节]

正念应当成为穆斯林日常生活中必要且不可分割的一部分。

如果不主动沉思，穆斯林的心就会开始朝着恶魔低语的方向游走。

此外，沉思是纠正的第一步。如果你不思考自己的错误、成就和失败，就永远无法朝成长方向前进。这种心态与前面提到的成长型心态密切相关。

有趣的是：你无论走到哪里，都带着你的头脑。（你真的带着吗？希望如此:D）

说正经的：因为你的头脑是你的一部分，所以你有能力“随时”和“随地”开始沉思（当然，昏迷状态或全身麻醉下除外——有时我这个医生身份会冒出来。_-_-）

例子：

无意识/游离心态：

A整天像自动驾驶一样匆忙度过。他醒来，用习惯化、机械式的方式礼拜，吃早餐，整天忙着工作，回家后吃晚饭，看电视来放松并逃避积累在内心的压力，然后睡觉。

良好的穆斯林心态：

B醒来，礼拜，然后出去在大自然中散步。他写日记，观察自然之美，思考真主的迹象，并每天早晨用一个小时记念真主。之后他继续一天的正常活动。睡前，他反思当天的行为，认识到自己当天犯下的错误，决心不再重复，清空心中对他人的恶念，记念真主，然后入睡。



中沙文化交流中心

第九类：目标

A. 有目标的心态

有目标的心态会为自己设计一个人生目标，并让这个目标引导他们每天的行动。他们不会漫无目的地生活、思考或工作。

他们的生活充满能量和热情。

要变得有目标，第一步就是开始沉思（如上文所述）。

因此，有目标的心态也是沉思的心态。

这种心态的人真正“充分地活着”，并在自己选择的人生领域中成为先驱、领导者和代表者。

B. 困惑/无目标心态

有目标的反面，可以是无目标，也可以是困惑。

无目标和困惑的区别在于：困惑型心态“想要”有目标，但不知道“如何”做到。

无目标心态则对过一种没有目的的普通生活感到“没问题”。

无目标的人没有人生计划，也没有一个方向来调节自己的精力和时间。“为什么会有人选择如此无目的地生活？”这是我经常问自己的问题。我得出的结论是：拥有这种心态的人觉得无目的地生活“更容易”。

他们只想随波逐流，适应环境，继续按照生活展开的样子生活。

他们不会选择走出舒适区，去更接近自己的目标

（因为他们根本没有目标）。他们不觉得人生中需要“做点什么”，因为“不做什么”更容易。

困惑型心态总是在寻找生命中的“缺失元素”。

他们想找到一个与自己的愿望、技能和知识特别契合的目标，只是不知道如何找到它，或者如何追随自己已经决定的目标。



中沙文化交流中心

穆斯林心态：

穆斯林的人生目的，已经由真主在《古兰经》中预先定义。

“我创造精灵和人类，只为他们崇拜我。”

[《古兰经》：51章:56节]

然而，这并不意味着穆斯林不需要“沉思”来寻找自己的目标。在上述目的之下，真主赐予每个人独特的一组品质、天赋和技能。穆斯林必须通过沉思和实践，完成寻找目标的第二步。

“我将如何以自己最好的能力来崇拜真主？”这是每一位穆斯林都需要问自己的问题。

例子：

无目标心态：A的人生座右铭是“YOLO（你只活一次）”，并喜欢“活在当下”。在他看来，充分活在当下，就是做“你想做的事”。当被问到他的目标时，他说：“我的目标就是活着，找一份赚钱的工作，娶一个不错的女人，养一个家庭，买一所房子，为退休存点钱。”

良好的穆斯林心态：B的人生座右铭是：

“你不是只活一次（还有后世），但你只被赐予一次生命，用来向真主证明自己。”B定义了一个比个人生活目标更大的目标：

一个能帮助伊斯兰、穆斯林社群，并留下持续施舍

（Sadqah-e-Jariah）的目标；这样，即使他去世之后，他的目标仍然继续发挥作用。他每天提醒自己这个目标，呼吸它，活出它，并且每一天都为它采取行动。



中沙文化交流中心

在每一个类别下，你拥有哪一种心态？

活动：把你在这9个不同类别下所拥有的心态写下来，可以使用我为你准备的这份免费练习表。（这不是测验，而是一张你可以打印并随身保留的练习表，用来提醒自己。）

你需要写下：

你在每一个9类中的心态

用9个词总结你所拥有的心态类型

你需要努力改善的心态类型（你的薄弱领域）

全部都在一个地方！

很棒吧？是的！

领取你的免费“你的心态是什么？”

练习表！

不过等等.....

关于心态，就只有这些吗？

不.....还有更多！*哦，是的！*

接下来是什么？

关于如何获得穆斯林心态的实用建议！



WWW.callingchinese.com

جمعية طريق الحرير للتواصل الحضاري

مركز دعوة الصينيين

الرياض - حي الريان

جوال +966534114444 الهاتف +966112270607

مصرف الراجحي SA1880000204608015540549



中沙文化交流中心