

කෝපය පාලනය කරන

අයුරු

සිංහල - Sinhala - سنهالي]

මුහම්මද් මන්සූර් දහ්ලාන්

2014 - 1435

IslamHouse.com

سبل السيطرة على الغضب

« باللغة السنهالية »

محمد منصور دحلان

2014 - 1435

IslamHouse.com

කෝපය පාලනය කරන

අයුරු

කේන්ද්‍රිය, කෝපය, තරඟ ආදී වදන් වලින් හඳුන්වන්නේ මිනිසාට මෙන්ම සත්ව ලෝකයේ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට ද පොදු වූ ධර්මතාවකි. තමන් නුරුස්සන දෑ සිදු වන විට ඇති වන ස්වභාවික වෛතසික ප්‍රතික්‍රියාවක් ලෙස ‘කෝපය’ ඉතා සංක්ෂිප්තව විග්‍රහ කළ හැක. එක් අයෙකුට කෝප වීමට හේතු වූ සාධකය තවත් අයෙකුට එවැනි ප්‍රතික්‍රියාවක් දැක්වීමට හේතු නොවිය හැක. කෝපය සෑමට පොදු වුවත් කෝපය ඇති වීමෙන් පසු ක්‍රියා කරන ආකාරය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැක.

“වරෙක පුද්ගලයෙකු මුහම්මද් ධර්ම දුතයාණන් ව හමු වී ‘මට උපදෙස් ලබා දෙන්න’ යනුවෙන් ඉල්ලා සිටි විට එතුමාණන් ඔහුට ‘කෝප නොවන්න’ යනුවෙන් උපදෙස් ලබා දුන්නේය. එම මිනිසා නැවත නැවත ‘මට උපදෙස් ලබා දෙන්න’ යනුවෙන් ඉල්ලා සිටිය ද මුහම්මද් තුමාණන් ඔහුට පැවසුවේ ‘කෝප නොවන්න’ යනුවෙනි.” (මුලාශ්‍රය - සහිෂ් බුහාරි)

ඉහත ප්‍රකාශනය පිළිබඳව විග්‍රහයන් තුනක් ඉස්ලාමීය විද්වතුන් විසින් ඉදිරිපත් කොට ඇත. කෝප වීම මිනිසාගේ ස්වභාවිකත්වය සමග බැඳුණු ක්‍රියාවලියකි. එයට පටහැණි වූ යමක් කරන ලෙස උපදෙස් දී ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ ව කරුණු විමසා බැලිය යුතු ව ඇත.

පළමු වන විග්‍රහය

කෝපයට හේතු සාධක වන කරුණු වලින් ඉවත් වී යහ ජීවන පිළිවෙතක් අනුගමනය කරන්නට දිරි ගැන්වීම. එනම් කෙනෙකු තම වර්තය වෙනස් කර ගැනීමට කටයුතු කොට ඉවසීම, නිර්ලෝභී බව, කරුණාව, තැන්පත් බව, සමාව දීම, වැනි ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණාංග වලින් තම වර්තය ආලෝකමත් කර ගැනීම. මෙවැනි ගුණාංග වලින් යුත් වර්තයක් ගොඩ නගා ගැනීමට කටයුතු කළ විට ඔහුට තම කෝපය පාලනය කර ගැනීමට විශාල ශක්තියක් ගොඩ නගා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

දෙවන විග්‍රහය

දෙවන විග්‍රහය අනුව මුහම්මද් තුමාණන් අදහස් කළේ තම කෝපය පදනම් කර ගෙන හෝ කෝපය ඇති විට

හෝ ක්‍රියා නොකළ යුතු බව විය හැක. එනම් කෝපය ඇති වූ විට කෙනෙකු තම කෝපය පාලනය කිරීමට තම වෛතසිකය සමග අරගලයක නිරත විය යුතු වන අතර තම කෝපය විසින් තමාව දිරි ගන්වන කාර්යයන්ට යොමු නොවිය යුතු බවය. “මුසා ගේ කෝපය නිවී ගිය විට...” (7:154) යන වදනින් අල් කුර්ආනය පවසනුයේ මුසා නබි තුමාණන් ක්‍රියාවට යොමු වූයේ එතුමාගේ කෝපය නිවී ගියායින් පසුවය. කෝපය ඇති වූ විට තම කෝපය විසින් දිරි ගන්වන ක්‍රියාවට යොමු නොවී තමන් ව පාලනය කර ගැනීම ඉතා ප්‍රශංසනීය හැසිරීමක් ලෙස දැක්විය හැක.

“මුහම්මද් ධර්ම දූතයාණන් වරෙක පවසා සිටි පරිදි, ශක්තිමත් පුද්ගලයා ලෙස හැඳින් විය හැක්කේ මල්ලව පොරයන් හි ශක්තිමත් පුද්ගලයා නොව, කෝපය ඇති වූ විට තමා ව පාලනය කර ගන්නට ශක්තිය ඇති පුද්ගලයාය.” (මුලාශ්‍රය: බුහාරි - මුස්ලිම්).

“ඔවුහු සමෘද්ධිමත් හා දිළිඳු අවස්ථාවේ (අල්ලාහ්ගේ මාර්ගයේ) වියදම් කරන්නෝ වෙති. තවද කෝපය මැඩ පවත්වා ගන්නෝ වෙති. තවද ජනයිනට සමාව දෙන්නෝ ද වෙති. අල්ලාහ් යහපත කරන්නන් ව ප්‍රිය කරන්නෝය.” (අල් කුර්ආන් 3:134)

තුන්වන විග්‍රහය

මෙම විග්‍රහය මුහුම්මද්ධර්ම දුතයාණන් ගේ ‘කෝප නොවන්න’ යන උපදේශයේ පදගත අර්ථයට වඩාත් සමීප වුව කි. කෝපය ඇති කරවන සාධකයකට මුහුණ පෑමට සිදු වූ විට තමාව පාලනය කර ගනිමින් ඉවසීමෙන් හා තැන්පත් බවකින් යුක්තව කටයුතු කරමින් කෝප නොවී සිටිය යුතු බවය. තමන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වන දැරීමට අපහසු දෑ පිළිබඳව බුද්ධිමත්ව හා යථාර්ථයෙන් කටයුතු කළ යුතුය.

මධ්‍යස්ථ විග්‍රහය

පළමුව ‘කෝපය’ ස්වභාවික හා පාලනය කිරීමට දුෂ්කර වෛතසික ප්‍රතික්‍රියාවක් යන්න පිළිබඳව ඇති මත වාදය විමසා බැලිය යුතු ව ඇත. ඉස්ලාමිකයෙකු අනිවාර්යයෙන්ම කතා කිරීමට හා ක්‍රියා කිරීමට පෙර ඒ පිළිබඳව සිතා බැලීමට බැඳී සිටින්නෙකි. ‘කෝපය’ යනු ඔහුගේ ක්‍රියාවකි. කෝප වීමේ ප්‍රචණතාව තම වෛතසිකයේ මතු වෙනවාත් සමග ‘මා කුමක් සඳහා කෝප වන්නේද?’ ‘මෙය කෝප වීම සඳහා වූ වැදගත් සාධකයක් ද?’ යන්න තමාගෙන් විමසා බලන අතර තුර විශ්වයේ අධිපති හා සත්‍ය වූ එකම දෙවිඳුන් පිළිබඳව හා මරණින් මතු ජීවිතය පිළිබඳව මෙනෙහි කළ යුතුව ඇත. මෙසේ කිරීමේදී ඔහුගේ කෝපය සහමුලින්ම ඉවත් වී ගොස් තමන් තැන්පත් භාවයට

පත් වනු ඇත. කෝපයට පෙළඹවීමට තිබූ සාධකය කිසිසේත්ම වැදගත් කරුණක් නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීමට මේ මගින් පහසු වනු ඇත. ජීවිතයේ මෙයට වඩා වැදගත් කරුණු ඇති බව ඔහුට වැටහේවි. බොහෝ අවස්ථාවන් හි කෝපය ඇති කරවන සාධක දෙස විමසා බැලූ විට ඒවායේ කිසිම වැදගත් කමක් නොමැති බව වැටහෙනු ඇත.

ක්‍රීඩාවන් හි නියැලෙන විට මිනිස්සු කෝපයට පත් වෙති. තමන්ට පටහැණි මතයක් දැරීම කෝප වීමට සාධකයක් බවට පත් කර ගන්නෙමු. ඇතැම් විට එය තම බිරිය අදින ඇඳුමේ පාට වැනි ඉතාම සුළු හා නොවැදගත් කරුණක් විය හැක. මෙවැනි සුළු හා නොවැදගත් කරුණු මත කෝප වීම කෙසේ නම් සාධාරණීය කළ හැක්කේද? කෝපය මිනිසා තුළ සැඟවී ඇති තිරිසන් ලක්ෂණයන්ගෙන් එකකි. මිනිසා සැබෑ තිරිසනෙක් ලෙස හැසිරින්නේ කෝපයෙන් සිටිනා විටය.

කෝප නොවී සිටීමේ ඉතාම අලංකාර පුර්වාදර්ශය අපට මුහුම්මද් ධර්ම දුතයාණන්ගේ ජීවිතයෙන් ඉගෙන ගත හැක. එතුමාණන් කිසි විටෙක පුද්ගලික හේතු මත කෝප වීම හෝ යමෙකුට ඒ වෙනුවෙන් එදිරිවාදිකම් දැක් වූ බවක් පිළිබඳ කිසිම සඳහනක් නොමැත. අනස් ඉබ්නු මාලික් සහාබි වරයා මුහුම්මද්

තුමාණන්ගේ සේවකයෙකු ලෙස වසර දහයක් සේවය කොට ඇත. මෙම කාල වකවානුව තුළ තරවටු කිරීමක් හෝ වෝදනාවක් හෝ කිසි දිනක කර නොමැති බව අනස් තුමාණන් ප්‍රකාශ කොට ඇත. ‘ඔබ ඇයි මෙය කළේ?’ හෝ ‘ඔබ ඇයි මෙය නොකළේ?’ කියා අනස් තුමාණන්ගෙන් කිසි දිනක ප්‍රශ්න කොට නොමැත. මුහම්මද් තුමාණන් කෝප වුවා නම් කෝප වූයේ විශ්වයේ අධිපති සත්‍යය වූ එකම දෙවිඳුන් පිළිබඳ කාරණාවන් හි පමණි. එතුමාණන් නුරුස්සන දෙයක් සිදු වූ විටක එතුමාණන්ගේ නොසතුට ජනයා දැන ගන්නේ එතුමාණන්ගේ මුහුණෙහි ස්වභාවය හා එහි වර්ණයේ වෙනසක් දැකීමෙන් පමණි.

ඉස්ලාම්, කිතුනු හා යුදෙව් දහම් හි ‘ෂයිතාන්’ (Satan) පිළිබඳ සංකල්පයක් ඇත. මෙය මිනිසා නොමග යවන නපුරු බලවේගයක් ලෙස කෙටියෙන් සඳහන් කළ හැක. බුදු දහමේ ඇති ‘මාර’ සංකල්පයට මෙය සමීප වුවක් වුව ද සහමුලින්ම එයට සමාන එකක් නොවේ. ඉස්ලාමිකයෙකු අල්ලාහ් හැර අන් කරුණු මත කෝප වන්නේ නම් ‘ෂයිතාන්’ උද්දාමයට පත් වන බව මුහම්මද් ධර්ම දුතයාණන් පවසා ඇත. එහෙයින් කෝප හැඟීම් ඇති වන විට ‘ශාප ලත් ෂයිතාන් ගේ බලපෑමෙන් අල්ලාහ් වෙතින් ආරක්ෂාව පතම්’ යනුවෙන් පැවසිය යුතු බව එතුමාණන් පවසා

ඇත. කෝපය ඇති වූ විට මෙසේ පැවසීමෙන් විශ්වාසය පදනම් කර ගෙන සිතෙ හි තැන්පත් භාවයක් ඇති වීම දැකිය හැක. තමන් සිටින ඉරියව්ව ද කෝපය මත ක්‍රියා කිරීමට දිරිගැන්වීමක් ලබා දිය හැක.

“මුහම්මද් ධර්ම දුතයාණන් පවසා ඇති පරිදි සිට ගෙන සිටින අවස්ථාවේ කෝපය ඇති වුවා නම් ඔහු වාඩි විය යුතුය. එවිට ඔහුගේ කෝපය නිවී යාවී. එසේත් නැතිනම් සැතපිය යුතුය.” (මූලාශ්‍රය: අන්මද් - අබු දාවුද්)

“තවත් වරෙක මුහම්මද් ධර්ම දුතයාණන් පවසා සිටියේ යමෙකු කෝපයට පත් වූ විට හෙතෙම නිහැඩියාවෙන් සිටිය යුතු බවය.” (මූලාශ්‍රය: අන්මද්)

තවත් වරෙක කෝපය ඇති වූ විටෙක වුළු ධෝවනය කරණ ලෙස උපදෙස් දී ඇත. බොහෝ අවස්ථාවන් හි කෝපයට හේතුව තවත් අයෙකුගේ වැරදි හැසිරීම හෝ වැරදි වර්ථාවන් ය. මෙවන් හේතුවක් මත කෝපාවිෂ්ට තත්වයකට පත් වීමට ආසන්න පුද්ගලයා මනුෂ්‍යයෙකු ලෙස තමන්ට ද වැරදි සිදු විය හැකි බව අවබෝධ කර ගන්නේනම් ඔහුට පහසුවෙන් අන් අයගේ වැරදි වලට සමාව දීමේ හැකියාව හා කාරුණිකව කටයුතු කිරීමේ මානසිකත්වය ගොඩ

නගා ගන්නට හැකි වනු ඇත. අල් කුර්ආනය නිරතුරුවම මනුෂ්‍ය වර්ගයාට සමාව දීමේ මානසිකත්වය ගොඩනගා ගන්නට දිරිමත් කරයි.

“සමාව දීම නුඹ ගනිව්. යහපත විධානය කරවු. අඤානයිත්ගෙන් ඉවත් වවු.” (7: 199)

“මිනිසුන්ගෙන් නුඹගේ මුහුණ (අභංකාරයෙන්) හරවා නොගනිවු. මිහිතලය මත උඩඟු ලීලාවෙන් ගමන් නොකරවු. සැබැවින්ම අල්ලාහ් ගර්වයෙන් යුතු පුරසාරම් දෙවනන්නන් ප්‍රිය නොකරන්නේය.” (අල් කුර්ආන් 31:18)

“තවද කවරෙකු ඉවසිලිවන්න වී සමාව දුන්නේ ද සැබැවින්ම එය (අධිෂ්ඨානශීලී) ස්ථිර කරුණු වලින් ය” (අල් කුර්ආන් 42:43)

පහත සඳහන් දිව්‍යමය උපදෙස් කෙරෙහි ද අපගේ අවධානය යොමු කරමු.

“තවද, (අල්ලාහ් විශ්වාස කළ) ඔවුන් මහා පාපයන් හා නින්දිත වූ කරුණු වලින් ද ඉවත් වී (සිටින අතර) තමන් ව කෝපයට පත් කරන අවස්ථාවේ වුවද (කෝපයට පත් කළ තැනැත්තාට) සමාව ලබා දෙති.” (අල් කුර්ආන් 42:37).

කෝපය මිනිස් ස්වභාවයේ අන්තර්ගත කරුණක් වුවද එය තිරිසන් සතුන්ට ද පොදු වූ ගති ලක්ෂණයකි. මිනිසාට හා තිරිසනාට පොදු වූ කරුණු වලදී එම කරුණු පිළිබඳ ව තිරිසනුන් ක්‍රියා කරණ ආකාරයට වඩා සම්මා වූ මගක් මිනිසා විසින් අනුගමනය කළ යුතු ව ඇත. එසේ නොවුවහොත් මිනිසා හා තිරිසනුන් අතර වෙනසක් නොමැති බව පෙනෙන්නට ඉඩ ඇත. එහෙයින් අපි සැවොම ඉස්ලාමයේ අලංකාර ඉගැන්වීම් අනුගමනය කරමින් මිනිස් කමේ උත්තරීතර භාවය රැක ගෙන කටයුතු කරන්නට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමු.