IslamHouse.com

مركز أصول Osoul Center
www.osoulcenter.com

Sinhala
සිංහල
سنهالي

සැපවත් ජීවිතයට යහ මඟ කිහිපයක්

සංස්කරණය
අබ්දුර් රහ්මාන් බින් නාසර් අස්සඅදී (රහ්)

පරිවර්තක ජාසිම් ඉබ්නු දඉයාන්

සෝදුපත් බැලීම මුහම්මද් ආසාද්

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

اسم المؤلف

عبد الرحمن بن ناصر السعدي

ترجمة

جاسم بن دعيان

مراجعة

محمد آساد

සිංහල

Sinhala

سنهالي

مركز أصول
Osoul Center

මෙම පොත උසූල් අන්තර්ජාතික මධ්‍යස්ථානය විසින් සංස්කරණය කොට ඇති අතර මෙහි භාවිතා කර ඇති සියලුම ඡායාරූපවලට හිමිකම් ලබනුයේ එම ආයතනයයි. පහත සඳහන් කොන්දේසි දෙක මත ඕනෑම අයුරින් මෙම පොත නැවත ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට අවසර ඇත.1: මෙම මධ්‍යස්ථානයෙහි අවසරය හා පිළිගැනීම සියලු සංස්කරණ මත පැහැදිලිව සඳහන් විය යුතුයි. 2: මෙම මධ්‍යස්ථානය වෙත යොමු නොකොට කිසිදු වෙනසක් හෝ සංශෝධනයක් කිරීමට නොහැක. මෙම පොත නැවත මුද්‍රණය කිරීමේදී උසස් ප්‍රමිතිය පවත්වා ගැනීමට මධ්‍යස්ථානය දැඩි ලෙස නිර්දේශ කරයි.

+966 50 444 2532
+966 11 445 4900

+966 11 497 0126

B.O.Box. 29465 - Riyadh 11457

osoul@rabwah.com

www.osoulcenter.com

بسم الله الرحمن الرحيم

අපරිමිත දයාන්විත අසමසම

කරුණාන්විත අල්ලාහ්ගේ නාමයෙනි,

පටුන

හැඳින්වා දීම	09
සංස්කාරකගේ පෙරවදන	12
සැපවත් ජීවිතයේ පදනම	14
අල්ලාහ් ගැන නිතර මෙනෙහි කිරීම	23
තමාට වඩා පහළ තත්ත්වයෙන් පසු වන අය වෙත අවධානය යොමු කිරීම	25
කනගාටුවට තුඩු දෙන ක්‍රියාවන් මඟ හැරීම	27
මානසික හා ශාරීරික රෝගයන්ට ඖෂධය	31
අන් අය ගැන අනවශ්‍ය ලෙස නොසොයන්න	33
තෘප්තිමත් ජීවිතය යහපත් ජීවිතයක් වේ	35

පෙරවදන

සියලු ප්‍රශංසා අල්ලාහ්ට හිමිවේවා. කරුණාව සහ ශාන්තිය අල්ලාහ්ගේ නබි මුහම්මද්(සල්) තුමාණන්ටත්, එතුමාණන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්, එතුමාගේ හිත මිතුරන් සියලු දෙනාට හිමිවේවා .

කලබලකාරී ලෝකයේ ජීවත් වන මිනිසා කුමක් හෝ කටයුත්තක නිරත වී හෝ ප්‍රශ්නයකට මුහුණු දෙමින් සිටියි. පාන්දර අවදි වී රාත්‍රි නින්දට යන තුරු මිනිසුන් බහුතරයකගේ සිත් හි විවිධ කනගාටු පිරී සිත් සහනයක් නොමැති ව පවති. ඔවුන් සිතේ සාමය සඳහා මහත් සේ ආශා කරති. එය ලබා ගනු පිණිස නොයෙක් මාර්ග මගින් ඔවුන් වෙහෙසෙන නමුත්, ඒවායින් නිසි ප්‍රතිඵල ලබන බවක් නොපෙනේ.

සැබැවින්ම සිත් සහනය ලබා ගත හැකි වන්නේ අල්ලාහ් මෙනෙහි කිරීමෙන් සහ ඔහුගේ අණට අවනත වීමෙන් පමණි. එබැවින් කවරෙක් එම මාර්ගය පිළිගෙන එයට එකඟ ව ජීවත් වුයේ ද, ඔවුන් ජය ගත් බව ඔවුන්ගේ ජිවිතය සාක්ෂි දරයි.

සිත් සහනයට ඉස්ලාම් පෙන්වන මාර්ග කුමක් දැයි අෂ් ෂෙයික් අබ්දුර් රහ්මාන් බින් නාසිර් අස් සඅදි الوسائل المفيدة للحياة السعيدة යන නමින් කුඩා පොත් පිංචයක් සකස් කර ඇත. එම පොත් පිංචය "සැපවත් ජීවිතයට යහ මග කිහිපයක්" යන මාතෘකාව යටතේ සිංහල බසට පරිවර්තනය කළෙමි. මෙමගින් සියලු දෙනාම යහඵල ලබන්නට අල්ලාහ්ගේ ආශිර්වාදය පතමි.

හඳුන්වා දීම

අප ඉදිරියේ තිබෙන මෙම පොත් පිංචය මිනිස් ස්වභාවයෙන් බැහැර ව අල් කුර්ආනය සහ හදීස් වදන් පමණක් පදනම් කර ගෙන සතුට සහ විමුක්තිය සොයන මිනිසාට අවශ්‍ය ක්‍රමවේදයක් ඉදිරිපත් කරයි. සැබැවින්ම, දේව විශ්වාසීන් සියලු දෙනාම බොහෝ සේ අපේක්ෂා කරන්නේ මෙම සතුටයි. ඉස්ලාමීය සමාජයද ජීවත් වීමට කැමති වන්නේ මෙවැනි පරිසරයකයි. මෙයට හේතුව අල්ලාහ් කෙරෙහි බිය බැතිමත්කම සහ ඔහුගේ සතුට ලබා ගත හැකි වන්නේ මෙවැනි මාර්ග තුළින් පමණි.

මෙම පොත් පිංචයේ සංස්කාරක අබ්දුර් රහ්මාන් බින් නාසිර් බින් අබ්දුල්ලාහ් අස් සඅදි නම් විද්වතා සවුදි අරාබියාවේ කසීම් පළාතේ උනෙයිසා නම් නගරයේ උපත ලැබූ කෙනෙකි. එතුමාගේ කුඩා වියෙහි ම එතුමාගේ පියා අභාවය පත්විය. එහෙත් බුද්ධිමත්කම සහ අධ්‍යාපනය කෙරෙහි උනන්දුව එතුමා තුළ තිබුණි. එනිසා තම කුඩා අවදියේම අල් කුර්ආනය වන ග්‍රන්ථය කට පාඩම් කරන්නට ආරම්භ කර තම දොළොස් වන වයසේ එය සම්පූර්ණයෙන් කට පාඩම් කර ගත්තේය. ඉන් අනතුරු ව තම ගමේ විද්වතුන්ගෙන්ද, පිට ගම්වලින් ගමට පැමිණෙන විද්වතුන්ගෙන්ද විවිධ කලා සහ අධ්‍යාපනය ලැබුවේය. මෙතුමාගේ මහත් වෙහෙසක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අධ්‍යාපනික ඥානයේ භාග්‍යය පමණක් නොව උසස් තත්ත්වයන් ද ලැබුවේය.

මෙතුමා තම විසි තුන්වැනි වියෙහි ගුරු වෘත්තියට පා තැබුවේය. ගුරු වෘත්තියේ යෙදෙන විට ද තම දැනුම තවත් වර්ධනය කර ගන්නට මහත් උනන්දුවක් දැක්විය. මේ ආකාරයෙන් අධ්‍යාපනය සඳහාම තම ජීවිත කාලය කැප කළේය. මෙතුමාගේ දැනුමෙන් ප්‍රයෝජනය ලැබූ ජන සංඛ්‍යාව ඉමහත්ය.

මෙතුමාට ඉගැන් වූ ගුරු භවතුන් අතර විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු දෙදෙනෙක් සිටිති.

1. අෂ් ෂේයික් ඉබ්‍රාහිම් බින් හම්දු බින් ජාසිර් නමැත්තා මෙතුමාගේ ආරම්භක ගුරුවරයෙකි.

2. උනෙයිසා පළාත් විනිශ්චයකාර අෂ් ෂේයික් සාලිහ් බින් උතෙමීන් (රහි). මෙතුමාගෙන් අල් උසූල් ,අල් ෆික්හ්, අත් තව්හීද්, තෆ්සීර් සහ අරාබි භාෂාව වැනි විවිධ ක්ෂේත්‍රයට අයත් දැනුම ලැබුවේය.මෙලෙස තම ගුරු භවතුන්ගෙන් අධ්‍යාපනය ලත් ෂේක් අබ්දුර් රහ්මාන් ෆික්හ් කලාව සහ උසූල් අල් ෆික්හ් යන විෂයයෙහි උසස් දැනුම ලත් කෙනෙකි. මේවාට අමතර ව ඉබ්නු තෙමියියා, ඉබ්නුල් කය්යිම් වැනි පඬිවරුන්ගේ තව්හීද් පිළිබඳ ග්‍රන්ථයන්හි අධික අවධානය යොමු කිරීමෙන් තව්හීද් සම්බන්ධ දැනුමෙහි විශේෂඥයෙක් බවට පත් විය. තෆ්සීර් නම් අල් කුර්ආන් විවරණ පිළිබඳ ව ද උසස් දැනුම ලැබ සිටියේය. මේ දැනුම මත තෆ්සීර් සම්බන්ධව නොයෙක් ග්‍රන්ථ රචනා කළේය. ඒවා නම්:

තෆ්සීර් සම්බන්ධ ග්‍රන්ථ:

تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان

تيسير اللطيف المنان في خلاصة تفسير القرآن

القواعد الحسان لتفسير القرآن

කාලය හා වේලාව කළමනාකරණය සම්බන්ධ පොත්:

الإرشاد إلى معرفة الأحكام

الرياض الناضرة

بهجة قلوب الأبرار

منهج السالكين

حكم شرب الدخان

الفتاوى السعدية

خطب منبرية

الحق الواضح المبين

توضيح الكافية الشافية

මේවාට අමතර ව ෆික්හ්, තව්හීද්, උසූල්, සමාජීය පරීක්ෂණ සහ ආගමික නිගමනය යන ෆත්වා සම්බන්ධ පොත් කිහිපයක් රචනා කළේය.

අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ විශාල සේවයක් කළ ෂේයික් තුමා හදිසියෙන් අසනීපයට ලක් වී ඒ හේතුවෙන් හිජ්රි 1376 වර්ෂයේ ජුමාදුත් තානි මස 23 වන දින බ්‍රහස්පතින්දා උනෙයිසා නගරයේ අභාවයට පත්විය. ෂේයික් තුමාගේ අභාවය විශාල ජනයාගේ සිත් තුළ මහත් කම්පනයක් හා ශෝකයක් ඇති කළේය. එතුමාට අල්ලාහ් සමාව සහ ආශීර්වාද ලබා දෙත්වා යයි ප්‍රාර්ථනා කරමු. එතුමාගේ දැනුමෙන් අපිද යහ පල ලබා ගන්නට උත්සාහ කරමු.

ආමීන්!

සංස්කාරකගේ පෙරවදන

සියලු ප්‍රශංසා අල්ලාහ්ට පමණක් හිමි වේවා. නැමදුමට සුදුසු අල්ලාහ් හැර අන් කිසිවෙක් නොමැති බව මම සාක්ෂි දරමි. තවද, මුහම්මද් නබි (සල්) තුමාණන් අල්ලාහ්ගේ දූත මෙහෙය ගෙන ආ නබිවරයෙක් බවද අල්ලාහ්ගේ ගැත්තෙක් බවද සාක්ෂි දරමි. අල්ලාහ්ගේ සාමය සහ ශාන්තිය එතුමාණන් සහ එතුමාණන්ගේ පවුලේ අය සහ හිතමිතුරන්ට හිමි වේවා.

සැබැවින්ම සෑම මිනිසෙක්ම තම දුක් කරදර වලින් මිදී සහනයෙන් හා සතුටින් ජීවත්වීමට ආශා කරයි. යහ ජීවිතයක් සහ සතුට ලබා ගත හැකිවන්නේ සිත් සහනය තුළින් පමණි. ආගමික මාර්ග තුළින්, ස්වභාවික මාර්ග තුළින් සහ වතාවත් ඉටු කිරීමේ මාර්ග තුළින් මෙයට ළඟා විය හැකි ක්‍රමවේද තිබේ. මේවා සියල්ල ලබා ගත හැකිවන්නේ දේව විශ්වාසය සහිත මෙ මුඃමින්වරයෙකුට මිස අන් කිසිවෙකුට නොවේ. අන් අයටද මෙවැනි ඇතැම් මාර්ග තුළින් සාමය කරා ළඟා විය හැක. එය ඔවුන් තම චින්තන තුළින් සොයා ගත් මාර්ගයෙන් විය හැකි නමුත් එයින් සම්පූර්ණ යහ ඵලක් ලැබිය නොහැක. ඒ පමණක් නොව, සම්පූර්ණ සාර්ථකත්වය ලැබිය හැකි අවස්ථාවන් ද මෙයින් අහිමි කර ගත හැක.

කුමන උතුම් ඉලක්කය ලබා ගනු පිණිස ජනතාව ලුහු බඳින්නේද එයට ළඟා විය හැකි බව මගේ සිතට පැන නැගු ක්‍රියාවන් කිහිපයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කරමි.මෙම ක්‍රියා මාර්ගයන් පිළිගෙන එයට එකඟ ව ජීවත් වූ කිහිප දෙනෙක් උතුම් ජීවිතයක් ලබා ගත්හ. එයට පිටු පෑ තවත් පිරිසකට මහත් පීඩන සහිත වූ ජීවිතයට මුහුණු දීමට සිදු වුයේ ඉතාමත් අවාසනාවකි. තවත්

පිරිසක් තමන්ට ලැබූ අවස්ථාවන්ට එකඟ ව මෙම මාර්ග දෙක අතර රැඳී සිටියහ. කෙසේ වෙතත්, කුසල් ක්‍රියාවන් කිරීමට සහ අකුසල් ක්‍රියාවන් වැළකීමට අවස්ථාවන් සහ සහය ලබා දෙන්නේ අල්ලාහ් පමණි. එබැවින් සියලු දේ සඳහා ඔහුගේ ම පිහිට පතමු.

සැපවත් ජීවිතයේ පදනම දේව විශ්වාසය සහ කුසල් ක්‍රියාවන්ය

සැපවත් ජීවිතය සඳහා අවශ්‍ය පදනම ඊමාන් හෙවත් දේව විශ්වාසය සහ අමලන් සාලිහන් හෙවත් යහපත් කුසල් ක්‍රියාවන්ය. මේ බව අල්ලාහ් ප්‍රකාශ කරන්නේ මෙසේය.

"පිරිමියෙකුගෙන් හෝ කාන්තාවකගෙන් හෝ තමන් විශ්වාස වන්තයෙකු ව සිට කවරෙකු යහකම් කළේ ද ඔහුට අපි සැපවත් ජීවිතයක් ප්‍රදානය කරන්නෙමු. ඔවුන් කරමින් සිටි දෑහි යහපත් හේතුවෙන් අපි ඔවුනට ඔවුන්ගේ වේතනය පිරිනමන්නෙමු." (සූරා අන් නහ්ල් 16:97)

මෙම වාක්‍ය තුළින් ඊමානය සහ කුසල් ක්‍රියාවන් සහිතව වන්නේ කවරෙක්ද ඔහුට මෙලොව හා මතුලොව ජීවිතයේ වටිනා වේතනය ලබා දෙන බව අල්ලාහ් පොරොන්දු වෙයි. කුසල් ක්‍රියාවන් සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වන සිත් සහ යහ ගුණාංගයන් නිවැරදි කළ හැකි ඊමානය ලැබූ මුඃමින්වරයෙකු වෙත මෙම මූලික අවශ්‍යතාවන් තිබෙන නිසා ඔවුන් මෙලොව ජීවිතය සහ මරණයෙන් පසු ජීවිතයේ සතුට සහ සැපත ලැබ දුක් හා කරදර වලින් මිදෙන මාර්ග ලබා ගන්නා බව නිසැකය.

මුඃමින්වරයෙකුට සිදු වන සතුට ගෙන දෙන සහ පිළිකුල් කරන ක්‍රියාවන් තුළින් ඔහු උපයන කුසල් දෙගුණක් වනු ඇත.ග මේ බව නබි (සල්) තුමාණන්ගේ හදීස් වදන අපට දන්වයිඃ

قال رسولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: «**عَجَبًا لأمرِ المؤمنِ إنَّ أمْرَه كُلَّهُ له خَيرٌ**

وليسَ ذلكَ لأحَدٍ إلا للمُؤْمنِ إنْ أصَابتهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فكانتْ خَيرًا لهُ وإنْ أصَابتهُ ضَرَّاءُ صَبرَ فكانتْ خَيرًا لهُ». رواهُ مُسْلِمٌ

"මූඃමින්වරයෙකුගේ සියලු කරුණු පුදුම සහගතය. මූඃමින් වරයෙකුගේ සියලු ක්‍රියාවන් ඔහුට කුසල් ගෙන දෙයි. මෙය මූඃමින් වරයෙකුට හැර අන් කිසිවෙකුට සාර්ථක නොවේ. ඔහුට යම් යහපතක් සිදු වුවහොත් එය සඳහා ඔහු කෘතඥතාව පළ කරයි. එය ඔහුට යහපතකි. තවද ල ඔහුට යම් අයහපතක් (පාඩුවක්) සිදු වුයේ නම් එය ඉවසීමෙන් ඔහු දරා ගනියි. මෙයද ඔහුට යහපතක් බවට පත්වෙයි යනුවෙන් රසූල් (සල්) තුමාණන් වදාළහ.(මූලාශ්‍රය මුස්ලිම්)

තම ඊමානය හා ක්‍රියාවන්ට එකඟ ව මූඃමින්වරයෙක් හොඳ හෝ නරක විපාකය ලබා ගන්නා බව මෙයින් පැහැදිලි ව අවබෝද කර ගත හැක. එහෙයින් තමාට ලැබෙන හොඳ දේ සඳහා කෘතඥ වීමෙන්ද, නරක දේ සඳහා ඉවසීමෙන් ද මුහුණ දීමට පුරුදු වන මූඃමින්වරයෙකුගේ ජීවිතයේ සතුට සහ සහනය පවතින බව නිසැකයි. ඔහු ශෝකයටද පත් නොවෙයි. මෙලෙස සහනයෙන් ජිවත් වන මූඃමින්වරයෙකුගේ සිත් තැවිල්ල සහ අවාසනාව ඔහුගෙන් ඉවත් වී, ඔහුගේ ජීවිතය ද සාර්ථක බවට පත් වෙයි.

ඊමාන් නොමැති කෙනෙක් තමා කැමති දේ ලබා ගන්නා විට ඔහු මෙයට වඩා හාත්පසින් වෙනස් වූ තත්ත්වයකට පත් වනු ඇත. තමාට සිදු වූ යහපත ඔහු පිළිගන්නේ උඩගුව සහ ගුණමකුකම යන මානසික තත්ත්වයෙන් යුතු ව බව දැක ගත හැක. මේ නිසා ඔහුගේ ගුණාංගය තව තවත් පහත් බවට පත් වෙයි. තිරිසන් සතෙකු මෙන් ඔහු තුළ තණ්හාව සහ ලෞකික ආශාවන් අධික වනු ඇත. ඔහුගේ සිත කිසිවිටෙක සහනය ලබන්නේ නැත. ඒ වෙනුවට නොයෙක් පීඩන ඔහුට සිදු වෙයි. අනතුරු ව තමා ලබා ගත් අභිලාෂ සියල්ල අහිමි වේදෝ යන බියට ඔහු පත් වෙයි. මේ නිසා නොයෙක් පරස්පර තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙන්නට ඔහුට සිදු වෙයි. ඔහුගේ සිත කිසිවිටෙක තෘප්තියට පමුණුවන්නේ නැත. මේ හේතුවෙන් ඔහු තුළ තවත් බොහෝ දේවල් කෙරෙහි අධික ආශාවන්

හිස ඔසවයි. ඇතැම් විට ඔහුට ඒවා ලබා ගත හැකි වනු ඇත. ඇතැම් විට ඔහුට ඒවා ලබා ගත නොහැකි වනු ඇත. ඔහු තමා පැතූ දේ ලබා ගත්තද ඔහුගේ දොම්නස ඔහුගෙන් ඉවත් නොවෙයි. මේවාට අමතර ව අප්‍රිය කරන යමක් ඔහුට සිදුවුයේ නම් ඔහු අසහනයෙන් සහ බියෙන් එයට මුහුණු දෙනු ඇත. ඔහුගේ ජීවිතයේ සිදු වන අවාසනාව සහ පීඩාවන්ට ද ඔහුගේ ප්‍රතිචාරය මෙයයි. මෙලෙස බියට නිතර පත් වන ඔහු මහත් මානසික පීඩනයට ලක් වනු ඇත. මෙයට ප්‍රධාන හේතුව යහ ක්‍රියාවන් තුළින් කුසල් උපයන්නට ආශාව හෝ අසීරු තත්ත්වයන් උසුලා ගැනීමට ඉවසීම හෝ නොමැති වීමයි.

මේවා සියල්ල අත් දැකීමෙන් සිදු වෙයි. සමාජයේ ජීවත් වන අනෙක් මිනිසුන් සමඟ මෙවැනි කෙනෙක් සමාන කර බැලුවහොත් ඊමානයේ දීප්තිය සහිත මූඃමින්වරයෙක් හා එය නොමැති කෙනෙක් අතර තිබෙන වෙනස ඔබට දැක ගත හැකි වේ. අල්ලාහ් කුමන දැයක් ලබා දුන්නත් ඒවා තෘප්තිමත් සිතකින් භාර ගන්නට ඉස්ලාම් දහම ගැත්තන්ට පුහුණු කිරීම මෙයට හේතු වෙයි.

මෙයට එකඟ ව අසනීපය ල දිළිඳුකම හෝ වෙනත් ඕනෑම පරීක්ෂණයන්ට මුහුණු දීමට සිදු වන විට අල්ලාහ් විසින් දෙන ලද සියලු දේ සඳහා ස්ථිර ඊමානය හේතුවෙන් තෘප්තියට හා සෑහීමට පත් වූ මුඃමින්වරයෙක් පැන නගින ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් ඉදිරියේ කලබල නොවී සිටී. තමාට කිසිසේත් ලබා ගත නොහැකි දෙයක් ඔහු නොපතයි. තමාට වඩා ඉහළින් සිටින අය දෙස නෙත් යොමු නොකර, තමාට වඩා පහළින් ජීවත් වන අය දෙස අවධානය යොමු කර අල්ලාහ්ට කෘතඥතාව දක්වයි. ලෞකික සැප සියල්ල ලැබූ කෙනෙක් ඒවායින් සහන නොලබන තත්ත්වයේ පසු වනු දකින මූඃමින්වරයෙක් තමා පවතින මානසික සහන තත්ත්වය සඳහා සතුටු වනු ඇත.

එහෙත් ඊමානයට එකඟ ව ක්‍රියා නොකරන කෙනෙක්, සුළු අසනීපයකට පත් වන විට හෝ යම් පාඩුවක් සිදු වන විට හෝ තමා විනාශයට හා මහත් ව්‍යසනයට සමීප ව සිටින බව සිත් කනස්සල්ලට පත් වෙයි.තවත් උදාහරණයක්

දෙස බලමු. භයානක යමක් සමාජයට පහළ වන විට හෝ මහත් පීඩනයකට ජනතාව ලක් වන විට ඍජු ඊමානය සහිත මිනිසා සාමකාමී ව හා නොසැලී සිටිනු ඔබ දකින්නේය. තමාට අහිමි වූ සමාජ ගෞරව, දැඩි සිතුවිලි, කතිකත්වය, ක්‍රියාකාරීත්වය සියල්ල පාලනය කර යළි ක්‍රියාවේ යෙදීමේ හැකියාව සහ මානසික ශක්තිය ඔහු නැවත ලබා ගන්නා බව ඔබ දකිනු ඇත. ඕනෑම පීඩනයට මුහුණු දීමට ඔහු සූදානම් ව සිටීම මෙයට හේතුව වේ. සිතට සහනය සහ ශක්තිය මිනිසාට ලබා දෙන්නේ මෙවැනි අවස්ථාවන්ය.

ඊමානය විරහිත කෙනෙකුගේ තත්ත්වය මෙය නොවේ. බිය හා ව්‍යාකූලතාව හට ගන්නා විට ඔහු මහත් අධෛර්යට ලක් වෙයි. ඔහු රුධිර පීඩනයට භාජන වෙයි. ඔහුගේ කල්පනා කිරීමේ හැකියාව අවුල් වෙයි. ඔහු තුළ භීතිය හා කම්පනය ව්‍යාප්ත වෙයි. මෙම මානසික තත්ත්වය පහදා දිය නොහැක. ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දීමට ඔවුන් පුහුණුව ලැබූ ස්වභාවික හැකියාවෙන් කිසිවක් කළ නොහැකි බව දකින ඔහු මානසික ව ක්‍රියා විරිත වෙයි. ඕනෑම දෙයක් දරා ගත හැකි ඊමානයේ ඉවසීම නොමැති හේතුවෙන් ඔහු මෙවැනි තත්ත්වයට පත් වෙයි. දුක හා පීඩනයට ලක් වන විශේෂ මොහොතේ මෙම දුබලතාව මුදුන්පත් වන බව දැක ගත හැක.

නිසි පුහුණුව මගින් වීරත්වය ලැබීමෙහි හොඳ හා නරක කෙනෙක් ද මුඃමින් හා ඊමාන් නොමැති කෙනෙක් ද එක හා සමාන තත්ත්වය උසුලති. මෙම නිර්භීතකම තුළින් ඕනෑම භයානක අවස්ථාවක් සුළු දැයක් ලෙසද පහසු දෙයක් ලෙසද ඔවුන් දැකිය හැක. එහෙත් ශක්තිමත් ඊමානය තුළින් ඉවසීම සියල්ල අල්ලාහ්ට භාර කිරීමේ තවක්කුල් නම් විශ්වාසය, බලාපොරොත්තුව සහ තම ක්‍රියාවන් සඳහා අල්ලාහ්ගෙන් පමණක් වේතනය බලාපොරොත්තුව යන කරුණු සහිත මුඃමින්වරයෙකුගේ වීරත්වය තවත් ශක්තිමත් බවට පත්වෙයි. භීතිය නිසා හට ගන්නා පීඩනය ඔහු තුළ නැත. මේ අයුරින් ඔහු සෑම අංශයෙන්ම උතුම් බවට පත්ව සිටී. මෙම තත්ත්වයට පිළිබඳ ව අල්ලාහ් පවසන්නේ කුමක් දැයි බලමු.

❁ "නුඹලා වේදනාවට පත්වුවාක් මෙන්ම ඔවුන් ද වේදනාවට පත්ව ඇත. තවද ඔවුන් අපේක්ෂා නොකරන දෙයක් නුඹලා අල්ලාහ් ගෙන් අපේක්ෂා කරන්නෙහුය." (සූරා අන් නිසා 4:104)

වදනින්, ක්‍රියාවෙන් සහ වෙනත් ක්‍රම තුළින් සෙසු ජීවීන්ට යහපතක් කිරීම කෙනෙකුගේ ශෝකය හා සිත්තැවිල්ල ඉවත් කරන පහසු මාර්ගයකි. යහපත් පුද්ගලයෙක් හෝ අයහපත් පුද්ගලයෙක් හෝ වේවා සමාජයට ඔවුන් කරන සහන සේවයට එකග ව අල්ලාහ් ඔවුන්ගේ සිත් වේදනාව සැහැල්ලු කරයි. මුඃමින්වරයෙක් තවත් කෙනෙකුට උදව් කරන්නේ ඉඛ්ලාස් නම් පිරිසිදු සිතුවිලි සහිත ව අල්ලාහ් වෙනුවෙන් වන අතර ඔහු ප්‍රතිලාභයක් මිනිසුන්ගෙන් අපේක්ෂා නොකරයි. ඔහු ප්‍රතිලාභය බලාපොරොත්තු වන්නේ අල්ලාහ්ගෙන් පමණි. මේ හේතුවෙන් කුසල් ක්‍රියාවන් ඉටු කිරීම සහ අකුසල් ක්‍රියාවන්ගෙන් බැහැර වීම ඉතාමත් පහසු දෙයක් බවට ඔහු පත් කර ගනියි. මේවා සඳහා මාර්ගය පහසු කර දෙන බව අල්ලාහ් ප්‍රකාශ කරන්නේ මෙසේය:

❁ "කෙනෙකු දානයක් හෝ යහපතක් හෝ ජනයා අතර සමතයක් ගැන විධානය කිරීමකින් මිස ඔවුන් අතර කෙරෙන රහස් කතාවන් බොහෝමයක යහපත නොමැත. කවරෙකු එය අල්ලාහ්ගේ තෘප්තිය බලාපොරොත්තුවෙන් සිදු කරන්නේ නම් අපි ඔහුට අතිමහත් ප්‍රතිඵල පිරිනමන්නෙමු. (සූරා අන් නිසා 4:114)

ඉහත සඳහන් වාක්‍ය මගින් ගැත්තා ඉටු කරන මෙම කාර්‍යයන් සියල්ල යහපත් බවද, එහි ප්‍රතිඵල යහපත ගෙන දෙන බවද, ඒවා මාර්ගයෙන් අයහපත් දේ වැළකිය හැකි බවද, අල්ලාහ්ගෙන් පමණක් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වන ගැත්තාට අල්ලාහ් උසස් ත්‍යාග දෙන බවද සනාථ කරනු ලැබේ. තවද, ගැත්තාගේ දුක, කනස්සල්ල හා අයහපත් සිතුවිලි සියල්ල මකා දැමීම ගැත්තාට දෙනු ලබන උසස්තම ත්‍යාග අතර එකක් බව මෙයින් පැහැදිලි වේ.

ශරීරය දුර්වල වීම, අයහපත් කටයුතු වෙත සිත යොමු කිරීමෙන් හට ගන්නා

මානසික අසහනය වැනි රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් නිවාරණ ලැබීම සඳහා යහ ක්‍රියාවන් සහ දැනුම වර්ධනය කරන කරුණු වෙත අවධානය යොමු කළ යුතුය. මෙවැනි යහ ක්‍රියාවන්හි නිරත වීම තුළින් කෙනෙකුගේ සිතෙහි හට ගන්නා දුක සහ අසහනය ඉවත් කළ හැකි වේ. මෙම මාර්ගයෙන් සිතේ පවතින අයහපත් සිතුවිලි ඉවත් කිරීමෙන් ඔහුට සතුට ලැබීමෙන් ක්‍රියාකාරීත්වයද වර්ධනය විමට හැකි වනු ඇත. මෙලෙස කටයුතු කිරීම මුස්ලිම්වරයෙකුට මෙන්ම කාෆිර්වරයෙකුටද අදාළ පියවරකි. එහෙත් මුඃමින්වරයෙක් ඉගෙන ගන්නා විට හෝ උගන්වන විට, ක්‍රියාවක නිරත වන විට ඔහු තුළ පවතින ඊමානය හේතුවෙන් අන් අයට වඩා කැපී පෙනෙනු ඇත. ඔහු නිරත වන කාර්පය ඉබාදාව සම්බන්ධ එකක් නම්, එම කාර්පය ඉබාදාවක් බවට පත් වේ. එසේ නොව, ඔහු ලෞකික හෝ වෙනත් සමාජීය කටයුත්තකට සහභාගි වන විට ඔහු යහපත් චේතනාවෙන් සහ අන් අයට උපකාර කිරීමේ අරමුණින් නිරත වන නිසා එම ක්‍රියාව පවා ඉබාදාවක් බවට පත් වනු ඇත.

මෙවැනි අවස්ථාවන්හි පවා මුඃමින්වරයෙකුගේ ක්‍රියාවන් නිසා ඔහුගේ සිත් තැවිල්ල, අසහනය ඉවත් කිරීම පිණිස සාධක බවට පත් වනු ඇත. අසහනය සහ අයහපත් සිතුවිලි සහිත අය නොයෙක් රෝගයන්ට භාජනය වන අතර, ඔවුන් වැදගත් ක්‍රියාවන්හි යෙදී තම අසහනය අමතක කිරීමට යහ ක්‍රියාවන් උපකාර කරයි.කෙසේ වෙතත්, යහ ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන විට, තම සිතට එකඟ වන සහ තමා කැමති කාර්යයන්හි යෙදීම සුදුසුය.

අසහනයෙන් හෝ දුකෙන් මිදීම පිණිස තමා නිරත වන කටයුතු කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීම සුදුසු ය. ඒ සමගම අතපසු වූ හා පැරණි විෂයයන් ගැන දුක්වීමේ පුරුද්ද අත හැරිය යුතුය. රසූල් (සල්) තුමාණන් සිත් තැවිල්ලෙන් අල්ලාහ්ගෙන් රැකවරණය පැතුවේ මේ නිසාය. අත පසු වූ සිද්ධීන් ගැන නැවත නැවත සිතා දුක් වීමෙන් හෝ කෝප වීමෙන් එය යළි පැමිණෙන්නේ නැත. එමෙන්ම අනාගතය ගැන බිය විය නොයුතුය. මේවා මගින් අසහනය තවත් අධික වනු ඇත. මේ හේතූන් නිසා මුඃමින්වරයෙක් තම

දෛනික කටයුතු වල පමණක් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම යොමු කළ යුතුය. මේ ආකාරයෙන් ඔහු තම දෛනික කටයුතු සියල්ල විධිමත් ලෙස පවත්වා ගත යුතුය.

අල්ලාහ්ගේ ගැත්තෙක් තම සියලු කටයුතු නිසියාකාර ව අවසන් කිරීමට සහ සිත් තැවිල්ලෙන් නිදහස් වීමට හැකි වන්නේ තම සිත එක් දිශාවට යොමු කිරීමෙන් පමණි. නබි (සල්) තුමාණන් ප්‍රාර්ථනා කරන විට හෝ ප්‍රාර්ථනා කරන ලෙස සමාජයට මග පෙන්වූ විට, ඔවුන් මහත් වුවමනාවක් දක්වමින් අල්ලාහ්ගේ උපකාර අයැදිය යුතු බවද තම ප්‍රාර්ථනාවන් ට බාධක වන කරුණු සියල්ලෙන් ඉවත් විය යුතු බවද උපදෙස් දුන්හ. මෙයට ප්‍රධාන හේතුවන්නේ ප්‍රාර්ථනාව කෙනෙකුගේ ක්‍රියා කලාපය හා සමීප ව සම්බන්ධ වී තිබීමය. එබැවින් ලෞකික විෂයයෙහි හෝ ආගමික විෂයයෙහි යහඵල ගෙන දෙන ක්‍රියාවන් හි පමණක් වෑයම් කළ යුතුය. තම අරමුණ ලබා ගනු පිණිස අල්ලාහ්ගෙන් ප්‍රාර්ථනා කිරීමට ද අමතක නොකළ යුතුය. මේ බව නබි (සල්) තුමාණන්ගේ පහත සඳහන් හදීසය පැහැදිලි කරයි:

"ඔබට යහපතක් ගෙන දෙන විෂයයෙහි සැලකිල්ල දක්වනු. ඒ සඳහා අල්ලාහ්ගේ සහය පතනු. ධෛර්යය අත් නොහරිනු. තවද ඔබට යමක් සිදු වුයේ නම් "මම මෙලෙස කළේ නම් මෙවැනි දැයක් සිදුවන්නට තිබුණි. නොකළේ නම් එවැනි දැයක් සිදුවන්නට තිබුණි" යැයි නොපවසනු. එහෙත් අල්ලාහ් තමා කැමති දේ ඔහුගේ තීරණය කළ අයුරින් සිදු කරයි. මන්ද "මෙලෙස කළේ නම්"යන වදන ෂෙතාන් ඔහුගේ ක්‍රියාව ආරම්භ කිරීමට මග පාදයි. (මූලාශ්‍රය මුස්ලිම්)

යම් ක්‍රියාවක් සාර්ථක වනු පිණිස එය කෙරෙහි ආශාව සහ අල්ලාහ්ගේ උපකාරය අවශ්‍ය වේ. ඒ කෙරෙහි උදාසීනකම නොදැක්විය යුතුය. පසුගිය දේ පිළිබඳ ව සිත්තැවිල්ලට පත් නොවිය යුතුය. ඒ වෙනුවට සිදු වූ සියල්ල අල්ලාහ්ගේ තීරණයට එකඟව සිදු වූ බව තෘප්තියට පත්ව පිළිගත යුතුය යනුවෙන් නබි (සල්) තුමාණන්ගේ හදිස් වදන අපට පැහැදිලි කරයි.

තවද, නබි (සල්) තුමාණන් යම් ක්‍රියාවක් දෙවර්ගයට වෙන් කර ඇති බව මෙයින් පෙනේ. ඒවා නම් මුඃමින්වරයෙක් තම වෑයමින් යම් අවශ්‍යතාවක් ලබා ගැනීම සහ යම් දැයකින් ඉවත් වීම යන වර්ග දෙක වේ. මෙලෙස වෑයම් කිරීමේදී ඒ සඳහා අල්ලාහ්ගේ සහය පැතීමද අවශ්‍ය බව සලකන්න.දෙවනුව එය ලබා ගත නොහැකි වීම. එවැනි අවස්ථාවන්හි මුඃමින් වරයෙක් එම අසාර්ථක ප්‍රතිඵලය පිළි ගත යුතුය. ඒ නිසාම අතෘප්තියට පත් නොවිය යුතුය. මෙම ක්‍රම වේදය මුඃමින්වරයෙක් නිතර අනුගමනය කළේ නම් ඔහුගේ වේදනාව ඉවත් වී ඔහුගේ ජිවිතය නිතර සතුටින් පිරෙනවාට කිසිදු සැකයක් නැත.

අල්ලාහ් ගැන නිතර මෙනෙහි කිරීම

හදවත් හි දුක ඉවත් වී සහනය ගෙන දෙන තවත් මාර්ගයක් වනුයේ නිතර අල්ලාහ් ව මෙනෙහි කිරීම තුළින් බව කුර්ආන් පවසයි:

"සැබැවින්ම හදවත් සැනසුමට පත් වනුයේ අල්ලාහ් ව මෙනෙහි කිරීමෙනි"(සූරා අර් රාද් 13:28)

අල්ලාහ් මෙනෙහි කිරීම සහ ඔහුගේ අලංකාරවත් නාමයන් නිතර පැවසීමෙන් කෙනෙකුගේ අරමුණ සහ අවශ්‍යතා ලබා ගැනීම සාර්ථක කිරීමට මහත් උපකාර වන බව මෙම වාක්‍ය පවසයි.තවද අල්ලාහ් කෙනෙකුට ප්‍රසිද්ධ ව හා අප්‍රසිද්ධ ව ලබා දුන් ආශිර්වාද විශාල ප්‍රමාණය පිළිබඳ ව සඳහන් කිරීමෙන් ඔහුගේ සිත් තැවිල්ල හා කනගාටු ඉවත් කර ගැනීමට තවත් ක්‍රියා මාර්ගයකි. මෙවැනි ක්‍රියාවන් මාර්ගයෙන් කෙනෙකුගේ සිත්තැවිල්ල ඉවත් කිරීමට අල්ලාහ් මාර්ගයක් සකස් කර ඇත. මෙයට එකඟ ව බැතිමතා තම කෘතඥතාව නිතර ප්‍රකාශ කළ යුතු බව අල්ලාහ් ඔහුට අනුබල දෙයි. බැතිමතෙකුට අසනීපය, දුප්පත්කම වැනි පරීක්ෂණයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථාවන්හි අල්ලාහ් තමාට ලබා දුන් අසීමිත ආශිර්වාදයන් ගැන සසඳා බලන ඔහු මෙම නවක ප්‍රශ්න සියල්ල ගැන වැඩිය ලත වීමට හේතුවක් නොමැති බව දකියි.

අසීරු තත්ත්වයට පත් කර එමගින් අල්ලාහ් පරීක්ෂණ කරන බව ගැත්තා පිළිගන්නේ නම්,එම තත්ත්වයේ බර ඔහු ඉවසීමෙන් දරා ගන්නේය. තවද පැන නැගූ එම අවස්ථාව සඳහා අල්ලාහ්ගෙන් තිළිණ සහ ප්‍රතිවිපාක බලා

බොරොත්තුවෙන් ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන විට, එම අසීරු අවස්ථාවන් පවා මුස්ලිම් වරයෙකුට පහසු එකක් බවට පත්වෙයි. මෙම පහසු හැඟීම නිසා ඔහු දරා ගත් අසීරුකම ඔහුට අමතක වනු ඇත.

තමාට වඩා පහළ තත්ත්වයෙන් පසු වන අය වෙත අවධානය යොමු කිරීම

මෙවැනි අවස්ථා පිළිබඳ ව රසූල් (සල්) තුමාණන් මෙසේ වදාළහ:

"ඔබට වඩා පහළ තත්ත්වයේ පසු වන ජනතාව දෙස ඔබේ නෙත් යොමු කරනු. ඔබට වඩා ඉහළ තත්ත්වයේ සිටින ජනතාව වෙත අවධානය යොමු නොකරනු. අල්ලාහ්ගෙන් ඔබට දෙන ලද ආශීර්වාද පිළිබඳ ව ඒවා අල්ප ලෙස ඔබ නොසැලකීමට මෙය කදිම ක්‍රමය වේ. (මූලාශ්‍ර : බුහාරි සහ මුස්ලිම්)

මෙවැනි උතුම් මානසික තත්ත්වයේ මුඃමින්වරයෙක් කටයුතු කරන්නේ නම් අන් අයට වඩා තමා යහපත් ලෙස සිටින බව ඔහු දැකීම නියතය. මෙවැනි අවස්ථාවක ඔහු කුමන තත්ත්වයේ පසු වුවත්, සමාජයේ බොහෝ දෙනාට වඩා තමා ශාරීරික සෞඛ්‍යයෙන් හා ආහාරයෙන් අධික පෝෂණය ලැබ සිටින බව දැන ගනී. ඔහුගේ ශෝකය ඉවත් වී ඒ වෙනුවට ඔහුගේ සතුට අධික වේ. එමෙන්ම තමාට වඩා උසස් තත්ත්වයේ ජීවත් වන ජනතාව දකින විට ඔහු තුළ ක්‍රෝධය හෝ ඊර්ෂ්‍යාව හට ගන්නේ නැත.

මෙලෙස තමාට බාහිර ව හා රහසිගත ව අල්ලාහ් විසින් පිරිනමන ලද අසීමිත ආශීර්වාද සහ ආගමික විෂයයන් හා ලෞකික විෂයයන්හි දෙන ලද සහන පිළිබඳ ව නිතර කල්පනා කරන කෙනෙක් තමාට අල්ලාහ් කෙතරම් සෙතක් ලබා දී තිබෙන බවද කොපමණ අයහපත් අවස්ථාවන්ගෙන් ඉවත් කර ආරක්ෂා සපයා තිබේ ද යනුවෙන් දැක ගනී. මෙලෙස සහනයෙන් කල්පනා කරන විට ඔහුගේ සිත් තුළ කනස්සල හීන වී ඒ වෙනුවට සතුට අධික වන බව කිසිදු සැකයක් නැත.

කනගාටුවට තුඩු දෙන ක්‍රියාවන් මඟ හැරීම

කනගාටුවෙන් ඉවත් වී සතුටින් ජීවත් වීම සඳහා කනගාටුවට මග පාදන ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටීම නියම ක්‍රියා මාර්ගය වේ. අතීතය වෙනස් කිරීමට කිසිසේත් නොහැක. එනිසා ඒවා පිළිබඳ ව කල්පනා කරමින් ලත වීමෙන් කිසිදු ඵලක් නැත. බෙහෝ දෙනෙක් තම අශුභ අතීතය ගැන කල්පනා කරමින් ලත වන අතර, අනාගත සඳහා සාර්ථක පියවරක් ගන්නට නොහැකිව ලත වෙති. තවද එය අනුවණ හා උමතු එකක් බව පිළිගත යුතුය. එනිසා අයපහත් අතීතය පිළිබඳ ව අමතක කළ යුතුය. මෙමගින් ද සතුට සඳහා මාර්ගයක් විවෘත වේ. ඇතැම් විට අතීතය අමතක කිරීමට මහත් ප්‍රයත්නයක් දරන්නට සිදු වේ. එහෙත් මෙය අනිවාර්ය යෙන්ම සිදු කළ යුතු එකකි. එපමණක් නොව ජීවිතයේ අවශ්‍ය පියවර ගන්නා විට, අනාගතයේ තමා දිළිඳුකමට හෝ කිසියම් රෝගයට ගොදුරු විය හැකි ද යනුවෙන් උපකල්පනය නොකළ යුතුය. අනාගය පිළිබඳ දැනුම අල්ලාහ් සතුය.

එනිසා ඒවා පිළිබඳ ව අනවශ්‍ය උපකල්පනය කර කාලය විනාශ නොකර එහි සාර්ථකත්වය ලබන්නට හා අසාර්ථක පියවරින් වැළකී කටයුතු කිරීම මුඃමින්වරයකුගේ වගකීම වේ. අනාගතය ගැන ලත නොවී, එය අල්ලාහ්ට භාර කර, නිශ්කලංකව තම කටයුතු වල නිරත වීම සුදුසු පියවරකි. එවිට සිත් සහනය ලැබ, තත්ත්වය යහපත් අතට වෙනස් වී, ඔහුගේ බිය හා සැක ඉවත් වන බව මුඃමින්වරයෙක් අවබෝධ කර ගත යුතුවේ.

තවද අනාගතය සම්බන්ධ විෂයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන විට මුහම්මද් (සල්) තුමාණන් පාරායනා කළ පහත සඳහන් දුආ අපි ද පාරායනා කිරීමෙන් යහඵල සිදු වනු ඇත.

اَللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِيْنِي الَّذِيْ هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِيْ، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِيْ فِيْهَا مَعَاشِيْ، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ.

❁ යා අල්ලාහ්! මාගේ සියලු කාර්යයන් සඳහා ආරක්ෂා දෙන මාගේ දහම මා හට නිරවුල් කර දෙනු මැනව. මාගේ ජීවිතය රැඳී පවතින ලෞකික විෂයයන් නිරවුල් කර දෙනු මැනව. එමෙන්ම මා ආපසු හැරී යෑමට තිබෙන මතු ජීවිතය ද නිරවුල් කර දෙනු මැනව. කුසල් ක්‍රියාවන් අධිකව කිරීම සඳහා මගේ ආයුස කාලය දීර්ඝ කර දෙනු මැනව. සියලු උවදුරෙන් මාගේ හදවතෙහි සැහැන ලබන්නට පහසු කරනු මැනව. (මූලාශය: මුස්ලිම්)

«اَللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لاَ إِلٰهَ إِلاَّ أَنْتَ». رواه أبو داود

❁ යා අල්ලාහ්! ඔබේ ආසිරි පතමින් සිටිමි. එක් මොහොතකට වුවද මාගේ සිත වෙත මාව භාර කරනු නොමැනව. මාගේ සියලු කාර්යයන් නිරවුල් කර දෙනු මැනව. ඔබ හැර නැමදුමට සුදුසු කිසිවෙක් නැත.(මූලාශ්‍රය: අබු දාවුද්)

මෙයට එකඟ ව මූඃමින්වරයෙක් තම ක්‍රියාවන්හි වෙහෙස දරන විට දහමෙහි සහ ලෞකික කටයුතු වල අනාගතයේ යහපතක් සිදු කළ හැකි මෙම ප්‍රාර්ථනාවන් පිරිසිදු සිතකින් පාරායනා කළේ නම්, අල්ලාහ් ඒවා සාර්ථක බවට පත් කරන්නේය. තමා වෙත කරන ලද ආයාචනාවන්ට අල්ලාහ් සාර්ථක පිළිතුරු දෙන්නේය. මේ මාර්ගයෙන් මිනිසාගේ සිත් තැවිලි ඉවත් වී ඒවා ප්‍රීතිමත් බවට වෙනස් වනු ඇත.

විශාල හානියක් සිදු වන විට ඒවා දරා ගැනීමේ සිත් ධෛර්යය ලබන්නට, ඇසට පෙණෙන අයහපත් දෑ සැහැල්ලුවට දකින්නට සිත පුහුණු කර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යයි. මේ අයුරින් ඕනෑම ප්‍රශ්නයට එඩිතර ව මිහිණු දීමට පුහුණු විය

යුතුය. එවැනි කෙනෙකුට සිත් තැවිලි හා ශෝකය හට ගන්නේ නැත. ඒ වෙනුවට එළඹෙන ඒ අවස්ථාවන්ගෙන් යහපතක් දකින්නටද ඔහුට සිදු වූ පීඩාවෙන් ඉවත් කිරීමටද අල්ලාහ්ට හැකිවනු ඇත.

භීතිය, අසනීපය, දිළිඳුකම හෝ කෙනෙක් අකැමැති සිද්ධිය වැනි අවාසියක් හට ගන්නා විට ඒවාට සන්සුන්ව මුහුණ දීමට මුඃමින්වරයෙකුට හැකි වෙයි. පසුව ඒවාට වඩා විශාල පීඩාවන් හට ගන්නේ නම්, ඒවා ද දරා ගැනීමේ එඩිතර මානසික තත්ත්වයට ඔහු පත්වනු ඇත. මෙලෙස අභාගය දේ සිදු වන විට ඒවා දරාගැනීමේ හැකියාව නිසා කෙනෙකුගේ මානසික පීඩනය හා ශෝකය අඩු වනු ඇත. ඒවායේ බරපතලකම ද සුළු බවට පෙනේ. විශේෂයෙන් තම හැකියාවට එකඟව පීඩාව දරා ගැනීමට කෙනෙක් පුහුණු වුයේ නම් එම අවස්ථාවන්හි අයහපතට එරෙහි ව සටන් කිරීමට හැකියාව ඔහු තුළ වර්ධනය කරයි. මෙලෙස කරදර සියල්ලට එඩිතරව මුහුණු දුන් හේතුවෙන් සහ අල්ලාහ්ගෙන් අප්‍රමාද හා ප්‍රමාද ව ලැබෙන සියලු තිළිණ බලා පොරොත්තුවෙන් සිටීමේ හේතුවෙන් ඔහු තුළ සතුටක් හා බලා පොරොත්තුවක් හටගන්නේය. මේ ප්‍රතිඵල සියල්ල ප්‍රයෝගික අත් දැකීම් ලෙස දුටු අය බොහෝ දෙනෙකි.

මානසික හා ශාරීරික රෝගයන්ට ඖෂධය

මානසික වියරුවීමට හා අයහපත් උප කල්පනයන්ට ඉඩ නොදී සෑුවු සිටීමේ එබිතරකම මානසික රෝගයන්ට පමණක් නොව ශාරීරික රෝගයන්ටද අගනා ඖෂධයකි. මිනිසා අනවශ්‍ය උපකල්පනයන්ට වහල් වීමෙන් භීතිය හා සිත්තැවිල්ලට භාජන වන විටද තමා අකැමැති සිදුවීමට මුහුණු දෙන විට හෝ කෝපයට හා මානසික පීඩනයට තුඩු දෙන යමක් සිදු වන විටද ඔහු මානසික රෝගයන්ට පමණක් නොව කායික රෝගයන්ටද ලක් වනු ඇත. මේවාට අමතර ව ඔහුගේ එදිනෙදා ජීවිතයට විශාල බලපෑමක් සිදු කළ හැකි ස්නායු කම්පනයටද පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැක.

එහෙත් කුමන අවස්ථාවේ හෝ මිනිසා අනවශ්‍ය උපකල්පනයට ඉඩ නොදී තම සියලු කටයුතු අල්ලාහ් කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ඔහු වෙතටම සියල්ල භාර කරන්නේ ද එම මොහොතේ මිනිසාගේ සියලු කරදර හා කම්කටොලු ඔහුගේ සිතින් බැහැර වනු ඇත. මානසික පිඩනය නිසා ඔහුට සිදු වූ විවිධ කායික රෝග හා මානසික අසහනය ඔහුගෙන් ඉවත් වනු ඇත. ඒ සමඟ වදනින් විස්තර කළ නොහැකි සිත් ධෛර්යය, සිත් සැහනය සහ සතුට ඔහුගේ ජීවිතයේ මල් පිපෙන්නට පටන් ගනී. අයහපත් උප කල්පනය සහ අනවශ්‍ය භීතියට වහල් වී, ඒවා සිත් තුළ වර්ධනය වීමට ඉඩ දුන් අයගේ ජීවිතය ඉතාමත් දුක සහිත එකක් බවට පත් වේ. මේ පිරිස අතර බොහෝ දෙනෙකුට ආරෝග්‍යශාලා වලට ඇතුළත් කරනු ලබන්නට සිදු වේ. මෙවැනි බලපෑමට ශාරීරික දුබල අය පමණක් නොව කායිකව ශක්තිමත් පිරිසද හසු වනු ඇත. ඔවුන්ගෙන් කිහිප දෙනෙකු මානසික රෝගීන් වශයෙන් සිහි විකල් වීමද දැක ගත හැක. මෙවැනි අභාග්‍ය සම්පන්න තත්ත්වයෙන් කවුරුන්ට

අල්ලාහ් විසින් ආරක්ෂාව දෙනු ලැබුවේ ද ඔවුන් සහ කවුරුන්හට තම සිතුවිලි සමඟ සටන් වදින්නට ආත්ම ශක්තිය අල්ලාහ් දුන්නේද ඔවුන් හැර අන් කිසිවෙකුට මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් මිදෙන්නට හැකියාවක් නැත .

අල්ලාහ් මෙසේ පවසයි:

❁ කවරෙකු අල්ලාහ් කෙරෙහි සියල්ල භාරකරන්නේ ද ඔහුට ඔහු (අල්ලාහ්) ප්‍රමාණවත්ය. (සූරා අත් තලාක් 65:3)

මෙලොවෙහි සහ මතු ලොවෙහි තම ගැත්තාට අවශ්‍ය සියලු දේ සඳහා අල්ලාහ් පමණක් ප්‍රමාණවත් බව මෙම වාක්‍යය පහදා දෙයි. මෙයට එකඟ ව අල්ලාහ් වෙත පරිපූර්ණ විශ්වාසය තබන්නෙකුගේ සිත් තුළ අනවශ්‍ය සිතුවිලි මතු කර ඔහුට මානසික බලපෑමක් සිදු කිරීමට කිසිවෙකුට නොහැක. මෙවැනි සිතුවිලි හට ගන්නේ මානාසික දුබලකම සහ පදනම් විරහිත අනවශ්‍ය භීතිය නිසා බවද, අල්ලාහ් කෙරෙහි කවුරුන් සම්පූර්ණයෙන් විශ්වසාය තබා ක්‍රියා කරන්නේද ඔවුන්ගේ සියලු කටයුතු අල්ලාහ් නිසියාකාර ව ආරක්ෂා කරන බව නිසැකය. මෙවැනි මිනිසෙකු තුළ අනවශ්‍ය බිය නිසා ඔහු මානසික පීඩනයට ලක් වන්නේ නැත.

❁ ❁ ❁

අන් අය ගැන අනවශ්‍ය ලෙස නොසොයන්න

මූඃමින්වරයෙක් තවත් මූංමින්වරියෙකුගේ තොරතුරු පිළිබඳ ව අනවශ්‍ය ලෙස හාරා නොබලනු. මන්ද, ඇයගේ එක් ගුණාංගයක් ඔහු අප්‍රිය කළ හැකි නමුත් ඇයගේ තවත් ගුණාංගයක් ඔහුට තෘප්තිය ලබා දිය හැක. යනුවෙන් රසූල් (සල්) තුමාණන් වදාළහ. (මූලාශ්‍රය: මුස්ලිම්.) මෙම වදනෙහි වැදගත් කරුණු දෙකක් අඩංගු වී තිබේ.

1. කෙනෙක් තම බිරිය, ඥාතීන්, මිතුරන්, සේවකයන් වැනි සමීපතම අය සමග හැසිරිය යුතු ආකාරය කුමක් දැයි මෙම හදීස් වදන මග පෙන්වයි.සමීපව ආශ්‍රය කරන ජනයා අතර ඔවුන් අප්‍රිය කරන ඇතැම් අඩුපාඩු හෝ අප්‍රසන්න හැගීම් තිබීමට අවස්ථා ඇත. ඔවුන් සියලු දෙනාම 100% සෑසඳිය යුතු බව කිසිසේත් බලාපොරොත්තු විය නොහැක. එබැවින් අපට එකඟවිය හැකි ගුණාංගයන් තවත් ශක්තිමත් කර ගැනීමට සහ අප අප්‍රිය කරන ගුණාංගයන් ගැන නොසැළකිලිමත් වීම තුළින් අප අතර පවතින මිත්‍රත්වය වර්ධනය කළ හැකිවේ. මේ මගින් සියලු දෙනාටම සිත් සහනයට පත්විය හැකි වනු ඇත.

2. මෙම නබි වදනින් ලැබෙන 2 වන පාඩම, සිත් කනස්සල්ල සහ ශෝකය ඉවත් වී සිත පිරිසිදු කර ගත හැක. එමෙන්ම දෙපාර්ශවම අනිවාර්යයෙන් ඉටු කළ යුතු රාජකාරිය අවුල් නොවන සේ දිගට කර ගෙන ගිය හැකි වනු ඇත. එම දෙපාර්ශවයන් අතර සිත් සහනයද පවතිනු ඇත. නබි (සල්) තුමාණන්ගේ මෙම උපදෙස් කවරෙකු හෝ අනුගමනය නොකරන්නේද, ඔහුගේ තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන් අවුල් සහගත බවට පත්වන බව නිසැකයි. එවැනි කෙනෙක් අන් අය වෙත තිබෙන යහ ගුණාංගයන් දෙස නෙත් යොමු

කිරීමට අපොහොසත් බවට පත් වේ. ඔවුන්ගේ අයහපත් කොටස ගැන පමණක් ඔහු අවධානය යොමු කරන්නට පුරුදු වෙයි. මෙයින් ඔහු තවත් අසහනයට පත්වීම වැළැක්විය නොහැක. මෙවැනි අවස්ථාවක තමන් අතර පවතින පොදු ඒකඟතාව හා සෙනෙහසට හානි සිදුවිය හැක .මේ නිසාම දෙපාර්ශවයම එකතු වී සිදු කළ යුතු රාජකාරීන් පවා නිසියාකාරව සිදු කිරීමට බාධාවක් සිදුවිය හැක.

විශාල හානියක් හෝ පීඩනයන්ට මුහුණ දෙන අවස්ථාවන්හි ඉතාමත් ඉවසීමෙන් හා සීරුවෙන් කටයුතු කරන ඇතැම් අරමුණු සහිත නායකයින් පවා ඉතාමත් අල්ප දැයක් දකින විට කලබල හා අධෛර්යමත් වන අවස්ථාවන්ද ඇත. ඔවුන්ගේ සිතෙහි පවතින ආදරය පවා සලිත වනු ඇත. මෙයට ප්‍රධාන හේතුව බරපතළ කරුණු සම්බන්ධ ව සිත පාලනය කළ ඔවුන් සුළු විෂයයන් කෙරෙහි එසේ කිරීමට අපොහොසත් වීමය. මෙලෙස අසාර්ථකවීම ඔවුන්ට මහත් හානියක් ගෙන දිය හැක. ඔවුන්ගේ සිත් සහනයට හානි සිදු විය හැක. එහෙත් සෘජු ව සිත පාලනය කරගන්නා කෙනෙක් කුඩා හෝ විශාල පීඩනයට පත් වූ අවස්ථාවන් හි පවා අල්ලාහ් වෙත සියලු කරුණු භාර කර ඔහුගෙන් ම සහන පතයි.ඒ සමඟම ඔහු කිසිදු මොහොතක කිසිදු ප්‍රශ්නයක් තම සිතට භාර නොකර ලෙස අල්ලාහ්ගෙන් සහය පතයි. එම අවස්ථාවේ ඔහුගේ විශාල ප්‍රශ්න සුළු ප්‍රශ්න බවට පත් වන අතර, සුළු ප්‍රශ්න ඔහුටම විසඳිය හැකි පහසු ඒවා බවට පත් වෙයි. ඔහුගේ සිතෙහි ශාන්තිය දකිනවා මෙන් ඔහුගේ ජීවිතයේ ද ශාන්තිය පැතිර පවති.

තෘප්තිමත් ජීවිතය යහපත් ජීවිතයක් වේ

තෘප්තිමත් හා ප්‍රීතිමත් ජීවිතය යහපත් එකක් නමුත් එය කෙටි කාලීන ජීවිතයක් බව නුවණැති පුද්ගයෙක් හඳුනා ගනී. එබැවින් සිතට කනස්සල්ල ගෙන දෙන, සිත් පිරිසිදුභාවයට හානියක් සිදු කරන කිසිදු ක්‍රියාවකින් එම කෙටිකාලීන ජීවිතයට හානියක් සිදු වන පියවරක් නොගන්නා බවට නුවණැති කෙනෙක් වග බලා ගත යුතුය. එසේ නොකළේ නම් ඔහුගේ යහ ජීවිතයට අයහපතක් සිදු වනු ඇත. එබැවින් තම ජීවිතයේ සිත්තැවිල්ල ගෙන දෙන කරුණු සහ සිතේ පිරිසිදුකමට හානියක් සිදු කරන කරුණු පිළිබඳ ව කෙනෙක් සෙවිල්ලෙන් සිටිය යුතුය. මෙම විෂයෙහි යහපත් කෙනෙක් හා අයහපත් කෙනෙක් අතර කිසිදු වෙනසක් නොමැත. එහෙත් මෙයට දායක වන විෂයයන් කෙරෙහි මුඃමින් වරයෙක් ස්ථිර ව කටයුතු කරන අතර එයින් ඔහු ලබන ප්‍රතිඵල විශාලය.

තවද තමා අකැමැති යමක් සිදුවන විට හෝ බිය උපදවන යමක් සිදුවන විට ඒවා ආගමික හා ලෞකික සම්බන්ධව තමාට පිරිනමනු ලැබූ භාග්‍යයන් සමග ඔහු සසඳා බැලිය යුතුය. එවිට අල්ලාහ් විසින් තමාට පිරිනමනු ලැබූ භාග්‍යයන් අධික බවද ල තමාට සිදු වූ අයහපත් දේ ඉතාමත් ස්වල්පයක් බවද ඔහු දැක ගනී.

එමෙන්ම තමා මුහුණු දුන් බිය සහිත සිදුවීම් සමග තමා ලැබූ ශාන්තිය සහිත අවස්ථාවන් ගැන සසඳා බැලිය යුතුය. මෙවැනි මොහොතෙහි දුබල සිදුවීමක් විසින් ශක්තිමත් සිදුවීමක් ඉක්මවා යෑමට ඉඩ දිය නොයුතුය. මේ නිසා ඔහුගේ දුක හා සිත් කනස්සල්ල ඉවත් වනු ඇත. තවද මෙවැනි තත්ත්වයට

ළඟා වීම පිණිස විශාල කරදර වලට පවා මුහුණු දී ඒවා පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව ඔහු තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි වේ. මෙවැනි අප්‍රිය සිදුවීම් දරා ගැනීම සඳහා ඒවා පහසු ලෙස දකින්නට ද, එවැන්නක් යළිත් සිදුනොවන බවට වග බලාගන්නටද සිත් ධෛර්යය ඔහු ලබයි.

මිනිසුන්ගෙන් නොයෙක් කරදර සිදු වන විට විශේෂයෙන් ඔවුන්ගෙන් අසභ්‍ය වදන් අසන්නට සිදු වන විට, ඔබ ඒවා කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකර, කෝපයට පත් නොවී සිටීම ඉතා පල දායික පියවරකි. එවිට ඔවුන්ගෙන් සිදුවන කරදර ඔබට හානියක් බවට පත් නොවී ඔවුන්ටම හානියක් බවට පත් වන බව ඔබ දැක ගනී.

ඔබේ චින්තනයේ ප්‍රතිවිපාකය ඔබේ ජීවිතය බව ඔබ දකිනු ඇත. එනිසා ඔබේ සිතුවිලි දහම හෝ යහපත් ලෞකික දේ සමග සම්බන්ධ වී තිබුණේ නම් ඔබේ ජීවිතය ද යහපත් එකක් බවට ඔබ දකිනු ඇත. එසේ නොමැති නම් එහි ප්‍රතිඵලය අයහපත් බව ඔබ දකින්නේය.ඔබ ඉටු කරන යහ ක්‍රියාවන් සඳහා අන් අයගෙන් ප්‍රතිඋපකාර නොපතා අල්ලාහ්ගෙන් පමණක් ඒවා සඳහා තපාග බලා පොරොත්තුවීම සිත් තැවිල්ලෙන් මිදෙන්නට පහසු මාර්ගය වේ. එනිසා කෙනෙකුට යහපතක් සිදු කරන විට මේ සඳහා අල්ලාහ්ගෙන් පමණක් ප්‍රතිඋපකාර බලාපොරොත්තුවෙමි යන සිදුවිලි තිබිය යුතු අතර මිනිසාගෙන් බලා බොරොත්තුවක් නොතිබිය යුතුය. අල්ලාහ්ගේ උතුම් ගැත්තන්ගේ ගුණාංගය මෙය බව සලකන්න ග මේ පිරිස පිළිබඳ ව අල්ලාහ් මෙසේ සඳහන් කරයි

"අප නුඹලාට ආහාර සපයනුයේ අල්ලාහ්ගේ මුහුණ (තෘප්තිය) වෙනුවෙන්මය. නුඹලාගෙන් කිසිදු ප්‍රතිඵලයක් හෝ කිසිදු කෘතඥ තාවක් හෝ අපේක්ෂා නොකරන්නෙමු." සූරා අද් දහ්ර් 76:9

මිනිසාට ඉටු කරන උපකාරය සඳහා ඔවුන්ගෙන් ප්‍රතිඋපකාර බලාපොරොත්තු කිසිවක් නොතැබීම අල්ලාහ්ගේ ගැත්තන්ගේ සිරිතක් වන

බව මෙම වාක්‍යය අපට මතක් කරයි. එබැවින් ඔබේ දෛනික ජීවිතය සමග සම්බන්ධකම් පවත් වන පවුලේ සාමාජිකයන්, දරුවන්, ඥාතීන් වැනි සියලු දෙනා සමග ඉටු කරන කටයුතු වල මේ කරුණ මතකයේ තබා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. එමෙන්ම ඔවුන්ගෙන් යම් හානියක් හෝ අයහපතක් ඔබට සිදු වන විට ඒවා ගැන නොසලකා හැරීමෙන් ඔබේ සිතට විශාල සහනයක් දැනෙන බව ඔබට දැක ගත හැකිය.

යහ ප්‍රතිඵල ලබා දෙන ක්‍රියාවන් නිතර අප ඉදිරියේ තබා ගෙන ඒවා සාර්ථක කිරීම සඳහා වෙහෙස මහන්සි වීම ඉතාමත් සුදුසුය. අයහපතක් සිදු කරන කිසිදු ක්‍රියාවක යෙදීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. මේ ආකාරයෙන් සිත් තැවිල්ල හා කනගාටු උපදවන ක්‍රියාවන්හි නොයෙදීමෙන් වැළකී සිටීමෙන් සහ වැදගත් යහ ක්‍රියාවන්හි නිස්කලංක ව යෙදීමෙන් අල්ලාහ්ගේ සහය පැතිය යුතුය.

මෙහි දී තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ සියලු කටයුතු නියමිත වේලාවට නිසියාකාර ව අවසන් කිරීම තුළින් අනාගතයේ පැන නගින තවත් බොහෝ වැඩ කටයුතු සඳහා කාල වේලාව වෙන් කර ගන්නට කෙනෙකුට හැකි වීම. එසේ නිසි ලෙස වැඩ කටයුතු අවසන් නොකිරීම නිසා, අලුත් වැඩ කොටස ඒවාට එකතු වීමෙන් කෙනෙකුට පීඩනය අධික වීමට හැකි වේ. එනිසා සියලු වැඩ කටයුතු නිසියාකාර ව කලට වේලාවට අවසන් කිරීමෙන්, අනාගතයේ ඉදිරිපත් වන නව වැඩ කටයුතු සඳහා කාලය යොදවන්නටද ඒවා පිළිබඳ ව ඉක්මන් නොවී ස්ථිර ව අවශ්‍ය පියවර ගන්නටද අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත.

යහ ක්‍රියාවන් ඉටු කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය හා වැදගත් ක්‍රියාවන්ට ප්‍රමුඛත්වය දී කාලය වෙන් කර ගත යුතුය. ඒවා අතර තමා වැඩියෙන් කැමති ක්‍රියාවන් තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ. තමන් කැමති නොවන ක්‍රියාවන් තෝරා ගැනීම නිසා ඒවා කෙරෙහි ආශාවක් නොමැති වන අතර ඒවායේ නිරත වන විට කම්මැළිකම සහ උනන්දුවක් නොමැති වීමට අවස්ථාවන් ඇත. තවද සියලු

කටයුතු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් ව කල්පනා කිරීම ද එම කටයුතු හා සම්බන්ධ අන් අයගේ අදහස් සහ උපකාර ලබා ගැනීමට සූදානම් ව සිටිය යුතුය. කවරෙකු අන් අයගේ අදහස් විමසන්නේද ඔහු සිත් තැවිල්ලට ලක් වන්නේ නැත. එබැවින් ඔබ ඉටු කරන්නට යන පියවර ගැන ගැඹුරු ව කල්පනා කරනු. පසුව අල්ලාහ් කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ක්‍රියාව ආරම්භ කරනු. සැබැවින්ම තමා කෙරෙහි විශ්වාසය තබන්නා කෙරෙහි අල්ලාහ් ප්‍රිය කරන්නේය.

සියළු පැසසුම් අල්ලාහ්ට හිමි වේවා

IslamHouse.com

@IslamHousesi islamhousesi islamhouse.com/si/

IslamHouse-153825271615795 channel/UCIkxdDcIBpRBNSqaykgwhmQ

For more details visit
www.GuideToIslam.com

GUIDE TO ISLAM

contact us :Books@guidetoislam.com

Guidetolslam.org Guidetoislam1 Guidetoislam www.Guidetoislam.com

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة

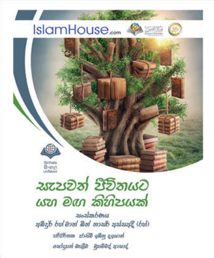
هاتف: ٩٦٦١١٤٤٥٤٩٠٠+ فاكس: ٩٦٦١١٤٩٧٠١٢٦+ ص ب: ٢٩٤٦٥ الرياض: ١١٤٥٧

ISLAMIC PROPAGATION OFFICE IN RABWAH

P.O.BOX 29465 RIYADH 11457 TEL: +966 11 4454900 FAX: +966 11 4970126

පොත ගැන කෙටියෙන්

තෘප්තිමත් හා ප්‍රීතිමත් ජීවිතය යහපත් එකක් වන නමුත් එය කෙටි කාලින ජීවිතයක් බව නුවණැති පුද්ගයෙක් හඳුනා ගනී. එබැවින් සිතට කනස්සල්ල ගෙන දෙන, සිත් පිරිසිදුභාවයට හානියක් සිදු කරන කිසිදු ක්‍රියාවකින් එම කෙටිකාලීන ජීවිතයට හානියක් සිදු වන පියවරක් නොගන්නා බවට නුවණැති කෙනෙක් වග බලා ගත යුතුය. ඒ පිළිබඳ කරුණු ස්වල්පයක් මේ පොතෙහි සඳහන් කොට ඇත.



IslamHouse.com
Osoul Center
www.osoulcenter.com
Rabwah