2 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වෙමු

ළමාවියේ සිටි ඔබ ක්‍රමයෙන් නව යොවුන් වියට පත් වීමත් සමග ම ඔබගේ අවශ්‍යතා සරල බවේ සිට සංකීර්ණ බව දක්වා වර්ධනය වනු ඔබ අත්දකින්නට ඇති. ළදරු වියේ දී ඔබට කුසගින්නට ආහාර, උණුසුමට ඇඳුම් ඔබේ දෙමව්පියන් සපයන්නට ඇත. ඔබට යම්තම් තේරෙන විට ඊට අමතරව ආදරය, රැකවරණය, විනෝදය සඳහා සෙල්ලම් බඩු වැනි දේ ඔබ බලාපොරොත්තු වන්නට ඇත. ළමා විය හා යොවුන් විය අතර දී අධ්‍යාපනය ආත්මාභිමානය ඇතුළුව තවත් නොයෙකුත් අවශ්‍යතා ඔබ තුළ පැන නගින්නට ඇත. මෙසේ මානව අවශ්‍යතා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉහළ මට්ටමක අවශ්‍යතා දක්වා වෙනස් වෙමින් යයි. මූලික අවශ්‍යතා ඉටු වූ විට ද්විතීයික අවශ්‍යතා ද, ඒවා ඉටු වූ විට ඊටත් ඉහළ වෙනත් අවශ්‍යතා ද පැන නගී.

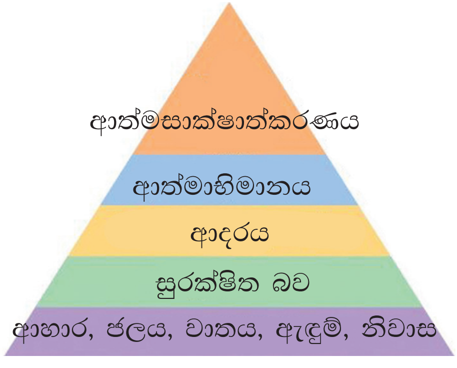
6 වන ශ්‍රේණියේ දී මූලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා හඳුනාගත් ඔබ ඊට ඉහළ ශ්‍රේණිවල දී ආදරය, ආරක්ෂාව, ආත්ම අභිමානය වැනි ඉහළ අවශ්‍යතා පිළිබඳව ඉගෙන ගෙන ඇත.

ආත්ම අභිමානයටත් ඉහළ අවශ්‍යතාවක් වන ආත්මසාත්ෂාත්කරණය පිළිබඳව සරල අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා මෙම පාඩම ඉවහල් වනු ඇත. ගැඹුරු සංකල්පයක් වන ආත්මසාක්ෂාත්කරණය වයසට ගැළපෙන පරිදි ඔබේ ජීවිතයට ගළපා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළ

මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳව විශේෂ පර්යේෂණයක් කළ ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ නම් මානව විද්‍යාඥයා කිසියම් අනුපිළිවෙළකට මෙම මානව අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වා ඇත.

2.1 සටහන - මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළ (ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ)



ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යනු කුමක්ද?

විදුහල්පතිතුමා :- සුරනිමල මහත්තයා, දැන් ටිකෙන් ටික අපගේ තෑගි බෙදා දීමේ උත්සවයත් ළං වුණා නේද? කොහොමද ඒ උත්සවයේ නිවේදන කටයුතු කරන්නේ. එතකොට ආරාධිතයින් සඳහා ආරාධනා පත් සකස් කරන්නේ කව්ද? අපට අමුත්තන් පිළිගැනීමේ තොරණයි ශාලාවේ සැරසිලියි කර ගන්නත් තිබෙනවා. ඒ එක්කම පූජා නැටුමක් හා වෙනත් විශේෂාංග කිහිපයකුත් කරන්න ඕන. ඒ සඳහා මොකද අපි කරන්නේ.

සුරනිමල මහතා :- බය වෙන්න එපා සර් ඒ සියල්ල මම සූදනම් කරලයි තියෙන්නේ. නිවේදන කටයුතුවලට නවය පංතියේ ජගත් තෝරා ගත්තා. ජගත් හොඳ නිවේදකයෙක්. එයා තමයි ගමේ පන්සලේ මල් වට්ටි වෙන්දේසියේ හා සල්පිලේ නිවේදන කටයුතු කළෙත්. ගමේ උත්සවයක් තිබුණත් ඒකේ නිවේදන කටයුතු කරන්නත් එනවා. අනිත් එක පසුගිය වසරෙ ක්‍රීඩා තරගයේ නිවේදන කටයුතුවලටත් සහභාගී වුණානේ. එයාට මේ වැඩේ හොඳින් කරන්න පුලුවන්.

ආරාධිතයින්ට ආරාධනා පත්‍ර සකස් කිරීම නවය පන්තියේ ම කුමුදුට භාරදීලා තියෙන්නේ. එයා මේ වන විටත් ඒවා සකස් කරගෙන යනවා. හරිම ලස්සනට එයාට ඒ වැඩේ කරන්න පුළුවන්. ඒ පන්තියේ තමාලියි තුසිතයි ඒවාට උදව් වේවි. ඒ අයටත් ලස්සනට අත් අකුරු ලියන්නයි චිත්‍ර අඳින්නයි පුලුවන්. ඒ නිසා ඒක ගැටලුවක් වෙන්නේ නැහැ.

හැබැයි සර් තොරණ සකස් කිරීමයි ශාලාව සරසන එකටයි නම් දහය පන්තියේ ළමයි ටිකක් තෝරා ගත්තා. එතැන ඉන්න නිමල් කැටයම් ශිල්පියෙක්. තවත් කිහිප දෙනෙක් එයාට උදව් කරාවි. ඕන කරන බඩු ටික අරන් දෙන්නත් සියලු කටයුතු මම සූදනම් කරලයි තිබෙන්නේ. දැනටත් ඔවුන් ඒ ඒ වැඩ කොටස් කරලයි තිබෙන්නේ.

එතකොට සර් හයෙන් ඉහළ සෑම පංතියකින් ම එක් විශේෂාංගය බැගින් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙමු. පූජා නැටුම නවය පංතියටම දෙමු. ඒ පංතියෙ නැටුම්වලට දක්ෂ ළමයි ඉන්නවානේ. එයාලා ඒක හොඳින් කරාවි.

විදුහල්පතිතුමා :- එතකොට සුරනිමල මහත්තයා අර පසුගිය මාසයේ නිර්මාණ තරගයෙන් සමස්ත ලංකා මට්ටමේ ජයග්‍රහණයත් ලබා ගත් ලාල්ටත් තෑගි බෙදා දීමේ උත්සවයේ තැනක් ඇති නේද? එයා නිපැයූ විදුලි සෝපානයේ ආකෘතිය ආරාධිත අමුත්තන්ට බලා ගැනීමට සලස්වමු.

සුරනිමල මහතා :- හොඳයි සර් අපි එහෙම කරමු.

ඔබ මෙතෙක් වේලාවක් කියවූ ඒ දෙබස තවත් වරක් හෝ දෙවරක් හොඳින් කියවන්න.

එහි දී එකිනෙකාගේ දක්ෂතා හඳුනාගෙන ඒවා වැඩිදුරටත් දියුණු කර ගැනීමට අවස්ථාව සපයා ඇති බවත් සැබෑ දක්ෂතාවන්ට ඒ සඳහා අවස්ථාව ලබා දීමට තරම් සුරනිමල සර් සාධාරණ වූ බවත් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇති. එසේ ම ඉහත දෙබසට අනුව විවිධ වූ හැකියාවන්ගෙන් යුක්ත වූ පිරිසක් හඳුනා ගැනීමට ඔබට හැකි වන්නට ඇති. මෙවැනි හැකියාවන් හෙවත් කුසලතාවන් පහත දැක්වෙන පරිදි විවිධ අංශවලට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

- කායික කුසලතා
- මානසික කුසලතා
- සමාජීය කුසලතා
- සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා
- සදාචාරාත්මක කුසලතා
- චිත්තවේගී සමබරතාව පිළිබඳ කුසලතා

2.1 රූපය - සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා

ක්‍රියාකාරකම

නව යෞවනයෙකු ලෙස ඔබ තුළ ඇති කුසලතා හඳුනා ගන්න. ඒ තුළින් ඔබට ළඟා විය හැකි ඉහළ ම ඉලක්කය කුමක් දැයි සොයා බලන්න. එක් එක් මිතුරන්ගේ ඉහළ ම ඉලක්ක මොනවාදැයි බලා ලයිස්තුවක් සකසන්න.

ක්‍රියාකාරකමෙන් පසු ලැබුණු ලැයිස්තුවේ පහත දේවල් සටහන් වී ඇද්දැයි බලන්න.

- ගීත ගායනයේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- චිත්‍ර ඇඳීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- නිවේදන කටයුතු කිරීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම
- කවි, සින්දු, නිසදැස්, නවකතා, කෙටි කතා ලිවීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- නර්තනයේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- ප්‍රවීණ කථිකයෙකු වීම.

- නව නිර්මාණ කිරීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- ගණිත ගැටලු විසඳීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- නාට්‍ය පිටපත් ලිවීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- රඟපෑමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- දක්ෂ වැවිලිකරුවෙකු වීම.
- දක්ෂ වඩු කාර්මිකයෙකු වීම.
- දක්ෂ විදුලි කාර්මිකයෙකු වීම.
- දක්ෂ පෙදරේරුවෙකු වීම.
- දක්ෂ වෛද්‍යවරයෙකු වීම.
- දක්ෂ ඉංජිනේරුවෙකු වීම.

2.2 රූපය - ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු වීම

ඔබ සතු හැකියාවන්ගෙන් එකක් හෝ කිහිපයක් දියුණු කිරීමෙන් ඔබට එහි ප්‍රවීණයෙකු වීමට හැකි බව නිසැක ය. මෙසේ එකිනෙකාට අනන්‍ය වූ හැකියාවන් ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකු සතු ය. මෙම හැකියාවන් විභව ශක්තීන් ලෙස හඳුන්වයි. අප තුළ ඇති විභව ශක්තීන්ට අනුව යම් ඉලක්කයක් හඳුනාගෙන අන් අයට කරදරයක් බාධාවක් නොවන සේ ඒවා සපුරා ගැනීමට අප උත්සාහ කළ යුතු ය. එ මගින් සමාජයට, රටට සේවයක් මෙන් ම කීර්තියක්, ගෞරවයක් ලබා දීමට අපට හැකි වේ. එවිට තමා තුළ ද කිසියම් සතුටක්, තෘප්තියක් හා අභිමානයක් ඇති වේ. එසේ ලැබෙන තෘප්තිය, සතුට, අභිමානය ආත්මසාක්ෂාත්කරණය ලෙස සරලව දැක්විය හැකි ය.

ඒ අනුව ආත්මසාක්ෂාත්කරණය යන්න තවදුරටත් පහත ආකාරයට පැහැදිලි කළ හැකි ය.

''අප තුළ පවත්නා නිර්මාණශීලි කුසලතාවලින් තමා අපේක්ෂිත ඉලක්කය කරා ළඟා වී, සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් තෘප්තිමත්, නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම ආත්මසාක්ෂාත්කරණ යයි.''

අප සතුව කොතෙකුත් වූ හැකියාවන් ඇතත් ඒ හැකියාවන් ඇති බව අපට හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා ද ඇත. අපට ම අනන්‍ය වූ හැකියාවන් හඳුනා ගැනීමට නම් අප විවිධ වූ කාර්යයන් හි නිරත විය යුතු ය. සමහර විට අපට ඇති හැකියාවන් හඳුනා ගත්ත ද ඒවා භාවිතයට ගැනීමට ලැබෙන අවස්ථාවන් ද විරල විය හැකි ය. එවිට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාවන් ඉටු කර ගැනීමට බාධා ඇති වේ. මේ නිසා අප සෑම විටක ම අපගේ හැකියාවන් හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. හඳුනා ගත් හැකියාවන් භාවිතයට ගැනීම සඳහා අවස්ථාවක් ලැබෙන තුරු නොසිට එවන් අවස්ථා සොයා යාමට ද පසුබට

නොවිය යුතු ය. අපගේ හැකියාවන් තමාගේත්, අනුන්ගේත් යහපත සඳහා ම යෙදීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. යමෙකු වෙනුවෙන් යම් සේවයක් කළ විට ඒ සේවයෙන් ලැබෙන තෘප්තිය හා සතුට තමා ලැබූ සතුටක් සේ සලකා කටයුතු කිරීම ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වූවන්ගේ සුවිශේෂ ලක්ෂණයකි.

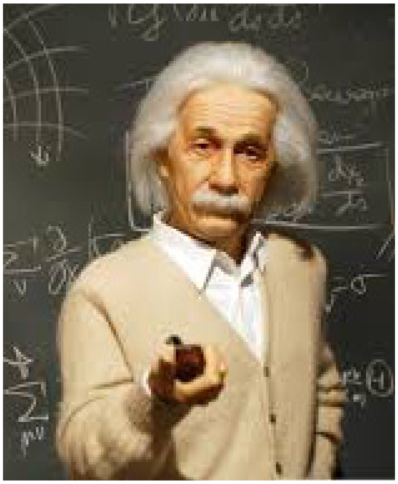
ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ යහළුවන් සමග එක් වී එක් එක් යහළුවා රටට සේවය කිරීමට තෝරා ගන්නා විවිධ වෘත්තීන් පෙළගස්වන්න. එක් එක් අයගේ වෘත්තියට අදාළ වන දක්ෂතාවක් ඒ අය තුළ දැනටමත් තිබේදැයි විමසා බලන්න.

ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත් වීමට නම් පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග

කෙනෙකු තුළ හැකියාවන් ඇතත් ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත් වීමට නම් ඔහු හෝ ඇය තුළ විශේෂ වූ ගුණාංග රාශියක් ද තිබිය යුතු ය.

1. උගත් ශිල්පයෙහි ප්‍රවීණයකු වීම
2. තමා සතු කුසලතා සමාජ ශුභසිද්ධිය සඳහා යෙදවීම
3. ප්‍රසිද්ධිය අපෙක්ෂාවෙන් සුභසාධන කටයුතු නොකිරීම
4. තමාට ලැබුණ දෙයින් තෘප්තිමත් වීම
5. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම
6. යහපත් විනය ගරුක පුද්ගලයෙකු වීම
7. අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම
8. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩ නැගීම
9. ඍජු ප්‍රතිපත්ති තිබීම
10. සුනම්‍ය, ඉවසන සුලු හා අකම්පිත ස්වභාවය
11. කාල කළමනාකරණය
12. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම



2.3 රූපය - තමා සතු කුසලතා සමාජ ශුභසිද්ධිය සඳහා යෙදවීම (ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්)

මුලින් සඳහන් කළ පරිදි ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය ඉතා ගැඹුරු සංකල්පයක් වුව ද ඔබේ වයසේදීත් ඔබ වැඩිහිටියෙකු වූ විටත් යම් මට්ටමකට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වීමට හැකි බව ඔබට වැටහෙන්නට ඇත.

ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයේ ඉහළ ම තලයට පත් වූ ආගමික ශාස්තෘවරුන් වන, බුදුන්වහන්සේ, ක්‍රිස්තුන්වහන්සේ, නබිනායක තුමන් වැනි ශ්‍රේෂ්ඨයින් ද මහත්මා ගාන්ධි, තෙරේසා මව්තුමිය. ආතර් සී. ක්ලාක්, ආචාර්ය අමරදේව සූරීන්, රවින්ද්‍රනාත් තාගෝර්, ඒබ්‍රහම් ලින්කන් වැනි සුවිශේෂ පුද්ගලයින් තුළ ද තමා සතු විශේෂ හැකියාවන්ට අමතරව ඉහත දැක්වූ උසස් ගුණාංග තිබූ බව පැහැදිලි වේ.

සාරාංශය

මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළින් පෙළ ගැස්වූ විට ඉහළ මට්ටමේ අවශ්‍යතාවක් ලෙස ආත්මසාක්ෂාත්කරණය සැලකේ.

සෑම පුද්ගලයෙකු ම සතුව ඔහුට ම අනන්‍ය වූ විවිධ හැකියා හා කුසලතා ඇත. එම හැකියාවන් හා කුසලතාවන් පුද්ගලයෙකු සතු විභව ශක්තීන් ලෙස හැඳින්වේ.

අප සතුව පවතින විභව ශක්තීන් හඳුනාගෙන ඒවා වැඩි දියුණු කර සමාජයට උපරිම සේවාවක් ලබා දෙමින් තෘප්තිමත්, නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම ආත්මසාක්ෂාත්කරණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ කර ගත් පුද්ගලයෙකු සතු උසස් ගුණාංග රාශියකි.

තමාට අනන්‍ය වූ සුවිශේෂ හැකියාවන් හඳුනාගෙන ඒවාට අදාළ ඉලක්කයන් තෝරා ගැනීමෙන් ආත්මසාක්ෂාත්කරණය වෙත ළඟා වීමේ මාර්ගයට පිවිසීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

එසේ ම උසස් ගුණාංගවලට අනුකූලව, උත්සාහයෙන් හා කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඒ වෙත මාර්ගය එළි පෙහෙළි වනු ඇත.

අභ්‍යාස

1. මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළින් දක්වන්න.
2. ආත්මසාක්ෂාත්කරණය යන්න ඔබගේ වචනයෙන් සරලව පැහැදිලි කරන්න.
3. ආත්මසාක්ෂාත්කරණය සහිත පුද්ගලයෙකු සතු උසස් ගුණාංග මොනවාද?
4. ඔබ විශ්වාස කරන පරිදි ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත් වූ ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන්ගේ නම් ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
5. ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග සටහනක දක්වන්න.