



අවශ්‍යතා හා ආශාවන් හඳුනා ගනිමු



මිනිසාට ජීවත් වීමට බොහෝ දේ අවශ්‍ය වේ. මේ අවශ්‍යතාවන් මානව අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ඒවා අතරින් ජීවත් වීමට නැති ව ම බැරි දේ හෙවත් අත්‍යවශ්‍ය දේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වන අතර අත්‍යවශ්‍ය නොවූවත් ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වෙනත් දේ වෙනත් අවශ්‍යතා හෝ වුවමනා වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

මේ පාඩමෙන් ඔබට මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව ද, අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස පිළිබඳ ව ද, ඒවා ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධක සහ ඔබගේ යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳව ද දැනුමක් ලබා ගත හැකි වේ.



මූලික අවශ්‍යතා (Basic needs)

මූලික අවශ්‍යතා යනු, අපට ජීවත් වීම සඳහා නැතුව ම බැරි සාධක වේ. මේ අත්‍යවශ්‍ය සාධක පිළිබඳ දැනුමක් ලැබීම සඳහා ඇත අතීතයේ ජීවත් වූ මිනිසුන් ගැන විමසා බලමු.

ගල් යුගයේ දී වනයේ ජීවත් වූ මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා අවශ්‍ය වූයේ, ස්වසනය සඳහා වාතයත්, පිපාසය නිවා ගැනීම සඳහා ජලයත්, කුසගින්න නිවා ගැනීම සඳහා ආහාරත් පමණි. මේවායින් එකකුදු නොමැති ව මිනිසාට ජීවත් විය නොහැකි ය. එනිසා වාතය, ජලය හා ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

වාතය - ජීවයේ පැවැත්මට පිරිසිදු වාතය අත්‍යවශ්‍යයි. කර්මාන්ත ශාලා හා වාහනවලින් පිටවන දුම, දුම් කවුලු නොමැති කමින් නිවෙස්වල එකතු වන දුම හා දුම්වැටිවලින් පිටවන දුම ආදියෙන් වාතය අපිරිසිදු වේ. මේ අපිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීම නිසා අපට රෝග වැලඳීමේ අවදානමක් ඇත. එනිසා මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන්ගෙන් පළමුවැන්න වන්නේ පිරිසිදු වාතයයි.

ජලය - මිනිසාගේ ජීවිතයට පැවැත්මට ජලය ද අත්‍යවශ්‍ය ය. පෘථිවියේ වැඩි කොටසක් වැසී ඇත්තේ සාගරවලිනි. නමුත් සාගර ජලය කොතෙක් තිබුණත් එය අපගේ ජීවිතයට අවශ්‍යතා සඳහා භාවිත කළ නොහැකි ය. අපට භාවිත කළ හැකි ජලය ඇත්තේ ගංගා, මිරිදිය ජලාශ, පොකුණු හා භූගත ජලය වැනි ජල මූලාශ්‍රවල පමණි. එම ජලය ද විවිධ ක්‍රම මගින් අපවිත්‍ර විය හැකි ය. අපවිත්‍ර වූ ජලය භාවිතය හානිදායකය. එනිසා ජලයේ පිරිසිදු බව ආරක්‍ෂා කර ගැනීම අප සියලු දෙනාගේ පරම වගකීමකි.



2.1 රූපය

ආහාර - ශක්තිය ලබා ගැනීමට, සිරුර වර්ධනය කිරීමට හා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්‍ෂා වීමට අවශ්‍ය පෝෂ්‍යපදාර්ථ ආහාර මගින් සපයා දෙයි. ඉහත කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීම සඳහා සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වන පිරිසිදු, සෞඛ්‍යවත්, සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතු වේ. වර්තමානයේ ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී විවිධ රසායන වර්ග බහුල ව භාවිත කරයි. මෙවැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය සෞඛ්‍යයට හානිකර වන බැවින් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු යි.



වෙනත් අවශ්‍යතා (Other needs)

අපි නැවතත් ආදිවාසීන් ගැන සිත යොමු කර බලමු. ආදිවාසීහු ඔවුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා වන වාතය, ජලය හා ආහාර ලබා ගැනීමෙන් පසුව තවත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම කෙරෙහි ක්‍රමයෙන් යොමු වූහ.

එනම්, ගල් යුගයේ සිටි ආදිවාසීහු වැස්සෙන් ආරක්‍ෂා වීම සඳහා නිවාස ලෙස ගල් ගුහා තෝරා ගත්හ. සතුන්ගේ ඇටවලින් හෝ ගල්වලින් ආයුධ සාදා ගැනීමට පුරුදු වූහ. මේ ආයුධ යොදා ගෙන ආහාර පිණිස සතුන් දඩයම් කළහ. සත්ව හම්, ගස්වල කොළඅතු භාවිත කර සිරුර වසා ගැනීමෙන් දැඩි සීතලෙන් හා හිරු රශ්මියෙන් ආරක්‍ෂා වූහ. මෙසේ ඔවුන්ගේ ජීවන රටාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස් විය.

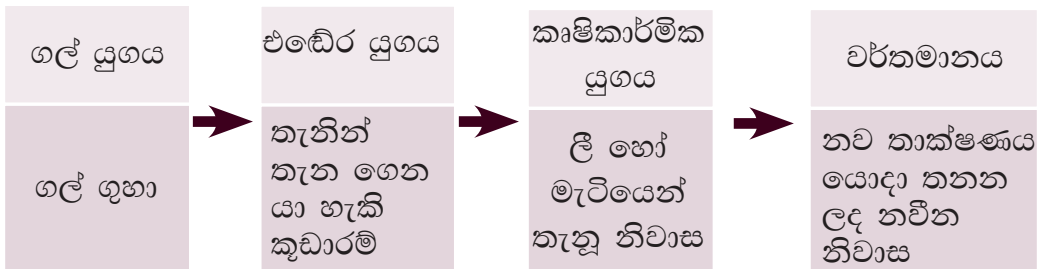


2.2 රූපය - ගින්දර නිපදවීම

ගල් කැට දෙකක් එකට එක සට්ටනය කිරීමෙන් හෝ ලී කෝටු දෙකක් එකිනෙක ඇතිල්ලීමෙන් ගින්දර සොයා ගැනීමට ද ඔවුහු දක්‍ෂ වූහ. මේ නිසා ඔවුන්ගේ ජීවිත විශාල වෙනස් වීම්වලට ලක් විය. ඉන් පෙර අමුචෙන් ආහාරයට ගන්නා ලද මස්, ගින්දර යොදා ගෙන පුලුස්සා කෑමට පුරුදු වූහ. එමෙන් ම ඔවුහු මස් කල් තබා ගැනීමට මී පැණි යෙදීම වැනි ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රම හා වඩාත් ක්‍රමවත් ඇඳුම් පිළියෙල කර ගැනීම වැනි නිර්මාණශීලී ක්‍රියාවන් සමග, අත්දැකීම් හා නව සොයා ගැනීම්වලින් පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට ගමන් කළහ.

ගල් යුගයේ ජීවත් වූ මිනිසා එඬේර යුගය පසු කරමින් කෘෂිකාර්මික යුගය දක්වාත්, ඉන් පසු කාර්මික යුගය දක්වාත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියුණු විය.

මේ සමාජ ක්‍රමයේ දියුණුවත් සමග මිනිසාගේ නිවාස අවශ්‍යතාවන් වැඩි විය.



2.3 රූපය - නිවාස අවශ්‍යතාව ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීම

මේ ආකාරයට සමාජය සංකීර්ණ වීමත් සමග මිනිසාට ඔහුගේ මූලික අවශ්‍යතාවන්ට අමතර ව වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඇති විය. මෙම වෙනත් අවශ්‍යතා නිවාස, ඇඳුම් පැලඳුම්, උපකරණ, වාහන වැනි භෞතික අවශ්‍යතා ද, ආරක්‍ෂාව, ආදරය, අධ්‍යාපනය, ව්‍යායාම, විවේකය, නින්ද සහ විනෝදය වැනි මානසික සහ සමාජීය අවශ්‍යතා ද ලෙස දැක්විය හැකි ය.



අවශ්‍යතා හා ආශාවන් (Needs and desires)

ජීවත්වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඉටුකර ගත යුතු වේ. ඊට අමතර ව මිනිසා තුළ ආශාවන් ද ඇති වේ.

ආශාවන් යනු එදිනෙදා ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය නොවන නමුත් ලබා ගැනීමට අප තුළ කැමැත්තක් ඇති වන දේවල් වේ. ඇතැම් විට මෙවැනි ආශාවන් එදිනෙදා ජීවිතයට කිසිසේත් ම අවශ්‍ය නොවන දෙයක් විය හැකි ය. නැතහොත් අපට අවශ්‍ය දෙයක වඩාත් සිත් ගන්නා සුළු ස්වරූපයක පවතින දෙයක් විය හැකි ය. අපගේ ආශාවන්වලට සීමාවක් නැත. සෑම විට ම අප ළඟ ඇති දෙයෙහි ස්වරූපය වෙනස් කර ගැනීමේ ආශාවක් අපට ඇති වේ. නව නිර්මාණ බිහි කිරීමට මෙය ඉවහල් වේ. එහෙත් ආශාවන් පාලනය කර ගනිමින් වඩාත් හොඳ ජීවිතයක් ගත කිරීමට උත්සුක විය යුතු ය.

උදා: පහත දැක්වෙනුයේ පොත් සාප්පු දෙකක තිබූ දැන්වීම් දෙකකි.

දේදුනු වර්ණ ඇති විසිතුරු
හැඩැති සුවඳ මකනයක් රු 20/-

පහසුවෙන් ඉක්මනින් මැකිය
හැකි ලොකු මකනයක් රු 10/-

මකන දෙක ම එක ම කාර්යය ඉටු කරයි. ඔබ වඩාත් කැමති කුමන මකනයට ද? සුවඳවත් කළ මකනය ඔබ මිල දී ගන්නේ නම් ඔබේ ආශාව සඳහා අනවශ්‍ය මුදලක් වැය කර ඇත. මෙවැනි භාණ්ඩවලට සිත ඇදී ගියහොත් ඔබ නිකරුනේ මුදල් වැය කරන බව අවබෝධ වන්නේ ද? දක්‍ෂතාව වන්නේ ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් අඩු මුදලකට ගැනීමට ඇති හැකියාව යි.

තව ද කෙනෙකුගේ ආශාවක් තවත් කෙනෙකුගේ අවශ්‍යතාවක් විය හැකි ය.

උදා: රූපවාහිනී දැන්වීමක දුටු හිම කබායකට ඔබ ඇඳුම් කළා යයි සිතමු. ඔබට එය ආශාවක් පමණි. නමුත් ධ්‍රැවාසන්න සිතල රටක වෙසෙන කෙනෙකුට එම හිම කබාය අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩයකි.

මේ නිසා ඔබගේ අවශ්‍යතාවන්ට ගැළපෙන ලෙස ආශාවන් ගළපා ගැනීමෙන් වඩාත් සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ. සමහර ආශාවන් පසුපස යාම ඔබට හානිදායක විය හැකි ය.

උදා : ඔබ ටොෆි, වොකලට් වැනි පැණිරස කෑමට වැඩි ආශාවක් දක්වමින් නිතර ම ඒවා ආහාරයට ගැනීම නිසා ඔබේ දත් දිරායාමට ද පසුකාලීන ව දියවැඩියාව වැනි රෝග ඇති වීමට ද හැකි ය.



2.4 රූපය



අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේ දී වගකීම් හා යුතුකම්

අපි අපේ අවශ්‍යතා හා ආශාවන් යන දෙක ම සපුරා ගැනීමට කැමැත්තෙමු. අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ප්‍රමුඛතාවක් දිය යුතු අතර ඇතැම් විට අවශ්‍ය මුදල් හා පහසුකම් ඇත්නම් අපේ ආශාවන් ද ඉටුකර ගැනීමට අපට හැකි වේ. නමුත් ආශාවන්වලට සීමාවක් නැති බැවින් ඒවා ඉටුකර ගැනීමේ දී තමාටත්, අන් අයටත් හානියක් නොවන ලෙස කිරීමට වග බලා ගත යුතු ය.

අවශ්‍යතාවන් හා ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැළපීම
2. පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ඔරොත්තු දීම
3. අන් අයගේ අයිතීන් හා සිතූම් පැතුම්වලට හානි නොවීම
4. සමාජ සාරධර්මවලට අනුකූල වීම
5. රටේ පවතින නීතිවලට අනුකූල වීම

මේ අනුව ඔබ,

- ආහාර ගැනීමේ දී ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැළපෙන ලෙස ආහාර වර්ග හා ප්‍රමාණයන් තෝරා ගත යුතු ය.



2.5 රූපය

- පවුලේ ආර්ථිකයට බරක් නොවන ලෙස අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටුකර ගත යුතු ය.
- අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දිය යුත්තේ කුමකදැයි සිතා බැලිය යුතු ය.
- ඔබගේ ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමට දෙමාපියන්ට කරදර නොකළ යුතු ය.
- මෙවැනි අවස්ථාවල පවුලේ සමගිය හා ආර්ථික තත්වය රැකෙන ලෙස කටයුතු කිරීමට ද වග බලා ගත යුතු ය.



2.6 රූපය

ඔබ ඉතා සෝභාකාරී සංගීතයට ඇලුම් කළා යයි සිතන්න. නමුත් ඔබේ පවුලේ අය හෝ අසල්වැසියන් එයට අකමැති නම් ඔබ ඔවුන්ට කරදරයක් වන සේ කටයුතු කිරීම ඔවුන් සමග ඇති බැඳීම් හෝ මිත්‍රත්වය පළුදු වීමට හේතු වේ.

-එමෙන් ම ඔබ කිසි විටෙකත් නීතියට පටහැනි ලෙස කටයුතු නොකළ යුතු ය.

ඔබට ඇති ආශාවක් ඉටුකර ගැනීමට මුදල් නැති විටක එය ලබා ගැනීමට සොරකම් කිරීම වැනි නීති විරෝධී ක්‍රියාවන්වලට යොමු වීම බලවත් වරදකි.

- අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී ඔබ බුද්ධිමත් තීරණ ගත යුතු යි.

මාධ්‍යවලින් පෙන්වන සෑම දේ ම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. වෙළඳ ප්‍රචාරණයේ දී භාණ්ඩ/සේවා විකිණීම සඳහා සිත් ඇදගන්නා සුලු ලෙස ඒවා ඉදිරිපත් කර දැක්වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔබ නිවැරදි ලෙස අවශ්‍යතාවන් හඳුනා ගෙන ඒවා ඉටුකර ගැනීමට දක්ෂයකු විය යුතු ය.

- ආශාවන් පැවතිය ද තමාට මිල දී ගැනීමේ හැකියාව තිබුණ ද, අත්‍යවශ්‍ය දේ පමණක් තෝරා ගත යුතු වේ.



2.7 රූපය

මීට ඉහත දැක්වූ පරිදි එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිතයට ගත හැකි පිරිසිදු ජලය ඉතා සීමිත සම්පතකි. එනිසා එය නාස්ති කිරීම නොකළ යුතු ය. හැම විට ම භාවිතයෙන් පසු ජල කරාම වසා තැබීමට ඔබත් පුරුදු වන්න. එමගින් අනාගත පරපුරට එම සම්පත රැක දීමට අපට දායක විය හැකි ය.

- එසේ නම් අපගේ යුතුකම් හා වගකීම් විය යුත්තේ**
- අවශ්‍යතාවන්ට ප්‍රමුඛත්වය දීම
 - ආශාවන්ට නතු නොවී සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම
 - තමාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් සම්පත් භාවිත කිරීම හා නාස්තිය වැළැක්වීම
 - ප්‍රචාරක දන්වීම්වලට මූලා නොවී බුද්ධිමත් තීරණ ගැනීම
 - නැවත භාවිත කළ හැකි දේ එසේ ප්‍රයෝජනයට ගැනීම (Reuse)
 - ඉවතලන දේ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි නම් එසේ කිරීම (Recycle)
 - බෙදා හදා ගැනීම
 - නීති ගරුක වීම



2.8 රූපය

භාණ්ඩය ඔලඹ

පසුගිය සතිය/මාසය ඇතුළත ඔබගේ නිවසට රැගෙන ආ භාණ්ඩ ලැයිස්තු ගත කර ඒවා අවශ්‍යතා ද නැති නම් ආශාවන් නිසා මිල දී ගන්නා ද යන්න වෙන් කරන්න. එමගින් ආශාවන් සඳහා ඔබ කොපමණ මුදලක් වැය කර ඇත්දැයි නිර්ණය කරන්න.

භාණ්ඩය	මිල	අවශ්‍යතාව	ආශාව



2.9 රූපය

දැන් අප දන්නු....

මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන් වන්නේ වාතය, ජලය, හා ආහාරයි. ජීවත් වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර ව නිවාස, ඇඳුම්, ආරක්‍ෂාව, ආදරය, අධ්‍යාපනය, විවේකය වැනි වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඉටුකර ගත යුතු වේ. මීට අමතර ව අපට ආශාවන් ද ඇති වේ. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ළමා කාලයේ සිට ම අවශ්‍යතාවන් හා ආශාවන් පාලනය කර ගැනීමට දක්ෂ විය යුතු වේ. තව ද මේවා ඉටුකර ගැනීමේ දී තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය, අන් අයගේ අයිතීන්, සමාජ සාරධර්ම හා නීතිගරුක බව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසේ ම ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේ දී ද, ඔබගේ යුතුකම් හා වගකීම් ගැන ද ප්‍රමුඛතාවය දිය යුතු දේ පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

දැනුම භිච්ඡු

- 1 මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා නම් කරන්න.
- 2 මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර වෙනත් අවශ්‍යතා තුනක් නම් කරන්න.
- 3 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් නම් කරන්න.
- 4 අවශ්‍යතා හෝ ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ දී අප සතු වගකීම් හා යුතුකම් පහක් දක්වන්න.