

02

## සමබර ව සිතමින් හා හැසිරෙමින් මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු



අපි ලොකු කුඩා කවුරුත් සතුටින් සිටීමට කැමැත්තෝ වෙමු. ජීවත් වීමේ දී සතුට ලැබෙන්නට අපේ අවශ්‍යතා ඉටු විය යුතු ය. නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව අට වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ උගත් දේ නැවත සිහිපත් කරන්න.

- × ස්වාධීන බව ඇතිකර ගැනීම
- × සන්තක කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව
- × අන් අයගේ පිළිගැනීම
- × ස්වයං අත්දැකීම් ලැබීම
- × ප්‍රශංසාවට හා සම්මානයට ලක් වීම
- × සෞන්දර්යාත්මක අංශය ප්‍රිය කිරීම
- × සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර
- × තම මතය උසස් කොට සැලකීම

ඔබ දැන් පසු කරන නව යොවුන් වියට අනුව ඔබගේ අවශ්‍යතා ද තරමක් සංකීර්ණ ස්වභාවයක් ගනියි. ඔබ කුඩා කාලයේ දී ඔබට තිබුණේ සරල අවශ්‍යතා කිහිපයකි.

නිදසුන්:

ආහාර

ඇඳුම් පැලඳුම්

සෙල්ලම් බඩු

නමුත් ඔබ ක්‍රමයෙන් නව යොවුන් වියට පත් වීමත් සමග මේ අවශ්‍යතා ද සංකීර්ණ බවට පත් වේ. මේ පිළිබඳ ව විශේෂ පර්යේෂණයක් කළ ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ නම් මනෝ විද්‍යාඥයා කිසියම් අනුපිළිවෙලකට අපගේ අවශ්‍යතා පෙළගස්වා ඇත. එය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.

1. ශාරීරික අවශ්‍යතා	ආහාර, ඇඳුම් පැලඳුම්, ජලය, වාතය.....
2. ආරක්ෂක අවශ්‍යතා	ඉඳුම් හිටුම්, වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණය
3. ආදර අවශ්‍යතා	අන්‍යෝන්‍ය පිළිගැනීම, ස්වාධීනත්වය අගය කරනු ලැබීම, සාර්ථකත්වය, සම්මානයට භාජන වීම, සැහීමට පත් වීම, සමවයස් කණ්ඩායමේ පිළිගැනීම, ආත්ම ශක්තිය
4. ගරුත්වය හෙවත් අභිමානය පිළිබඳ අවශ්‍යතා	පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ, දෙමාපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ හා සමවයස් කණ්ඩායම් අතර පිළිගැනීම
5. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය	තමන්ට හොඳින් කළ හැකි බැව් සිතෙන දේ කිරීමට ඇති හැකියාව

නව යොවුන් වියේ පසුවන අයකු ලෙස ඔබට දැන් යම් යම් දේ තනි ව කිරීමේ කුසලතා ඇති වී තිබිය යුතු ය. ඔබ තුළ ඇති ඒ කුසලතා

- \* කායික කුසලතා
  - \* මානසික කුසලතා
  - \* සමාජීය කුසලතා
  - \* සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා
  - \* සද්චාරාත්මක කුසලතා
  - \* විත්තවේගී සමබරතාව පිළිබඳ කුසලතා
- යනුවෙන් අංශ කිහිපයකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

**ක්‍රියාකාරකම 2.1**  
 දැන් ඔබගේ පෙර දැනුම භාවිත කර එක් එක් කුසලතාවට අයත් නිදසුන් ලබා දෙන්න.

ඔබ තුළ ඇති මේ කුසලතා ක්‍රියාවට නැංවීමේ අවශ්‍යතාව ඔබට ඇත. එය ක්‍රියාවට නැංවීම තුළ ඔබ කිසියම් තෘප්තියක් ලබයි.

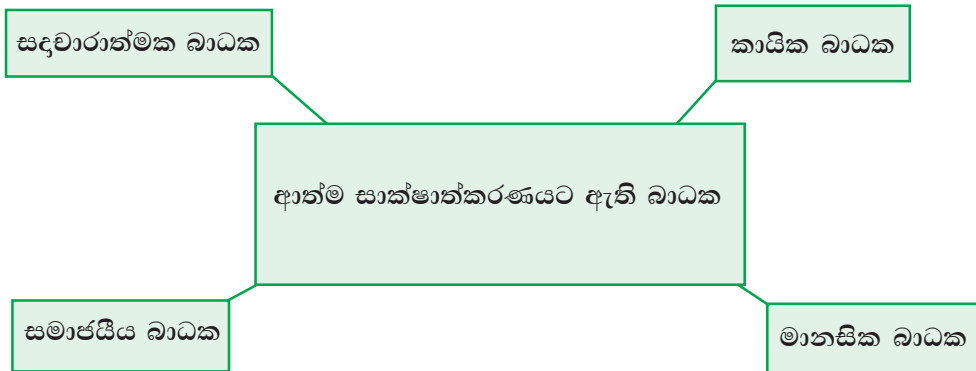
නිදසුනක් ලෙස ඔබ දක්වන ලද කායික කුසලතාවක් වන දිවීම සලකා බලමු. ඔබට දැන් වේගයෙන් දිවිය හැකි බව විශ්වාස ය. ඔබ දිවීම පිළිබඳ ව පුහුණු වීම් ද කර ඇත. එබැවින් දැන් දිවීමේ තරගයකට සහභාගි වීමට අවශ්‍ය ය. ඒ අනුව ඔබට ඒ සඳහා අවස්ථාවක් ද ලැබී ඇත. පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ මධුර නිවාසයේ 15න් පහළ මීටර් 100 දිවීමේ තරගයට ඔබ ද තෝරා ගෙන ඇත. ඔබ එම තරගයට සහභාගි වී ඉන් ජයග්‍රහණය ද කළා යැයි සිතන්න. මේ ජයග්‍රහණය සමඟින් ඔබගේ හැකියාවට නිසි පිළිගැනීමක් හෙවත් ඇගයීමක් ලැබීම නිසා ලබන තෘප්තිය මත ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගෙන ඇත. එමෙන් ම එම කාලයට නැවත එලඹීමට අවශ්‍ය පියවර ගත හැකි ය.

එහෙත් ඔබ තරගයෙන් පරාජය වුව ද ඔබගේ දිවීමේ කාලය වෙනදට වඩා අඩු විණි නම් එය ද ඔබගේ ජයග්‍රහණයකි. ඒ නිසා ඔබට පරාජයේ අත්දැකීම ගැන සිතමින් සතුටු විය හැකි ය.

නමුත් යම් කිසි පරිසර සාධකයක් හෝ ඔබගේ රෝගී තත්ත්වයක් හේතුවෙන් දුර්වල වී නම් ඒ ගැන ද උපේක්ෂාවෙන් සිතා ඔබට සතුටු විය හැකි ය.

බොහෝ විට වර්තමාන සමාජය තුළ අපට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඇති බාධක බොහෝ ය. එම බාධක හොඳින් හඳුනා ගෙන කටයුතු කිරීමෙන් ජයග්‍රහණය ලබා ගත හැකි ය.

අප එම බාධක මොනවා දැයි හඳුනා ගනිමු.



මේ බාධක ජය ගැනීම උදෙසා නව යෙහවනයන් වන ඔබ විසින් ගොඩ නගා ගත යුතු මනෝ සමාජයීය නිපුණතා ඇත. දෛනික ජීවිතයේ දී පුද්ගලයකු අත් විඳින අභියෝගවලට වඩාත් ඵලදයී ලෙස මුහුණ දීමට ඇති හැකියාව මනෝ සමාජයීය නිපුණතා ලෙස හඳුන්වයි.

මතු දක්වෙන වගුව ඇසුරින් එම නිපුණතා අධ්‍යයනය කරන්න.

නිපුණතා	නිපුණතා ගොඩ නගා ගන්නා ආකාරය
තීරණ ගැනීමේ නිපුණතාව	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ තීරණයක් ගැනීමට පෙර එයට සම්බන්ධ සියලු තොරතුරු සොයා ගැනීම</li> <li>❖ ඒ සඳහා ඇති සියලු විකල්ප පිළිබඳ ව සිතීම</li> <li>❖ ගන්නා තීරණය හේතු සාධක සහිත ව පහදා දීමට හැකියාව</li> <li>❖ ඒ පිළිබඳ ව වගකීම භාර ගැනීමට හැකි වීම</li> <li>❖ තීරණයක් ගැනීමෙන් පසු එහි ප්‍රතිඵලවල විපාක පසු විපරම් කිරීම</li> <li>❖ කණ්ඩායමක් ලෙස ගන්නා තීරණවලට ගරු කිරීම</li> </ul>

<p><b>ගැටලු නිරාකරණය කිරීමේ නිපුණතාව</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ගැටලුවට හේතුව හා අදාළ විස්තර සෙවීම</li> <li>❖ අත්දැකීම් පමණක් නොව ඒ පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු ද සැලකිල්ලට ගැනීම.</li> <li>❖ අන් අයගේ නිගමන ද සලකා බැලීම</li> <li>❖ සහේතුක ව කරුණු පෙන්වා දුන් පසු තම නිගමනය වෙනස් කිරීම</li> <li>❖ ගැටලුව විසඳීමට ඇති ක්‍රම විශ්ලේෂණය කොට වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය තෝරා ගැනීම</li> <li>❖ ගැටලුව විසඳීමේ අනුපිළිවෙළ හඳුනා ගැනීම.</li> <li>❖ කණ්ඩායම ගැටලුවකට මුහුණ පා ඇති විට සාමූහික ව විසඳා ගැනීම.</li> <li>❖ විසඳුම සාර්ථක දැයි බැලීම.</li> <li>❖ අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන් අයගේ සහාය ද ලබා ගැනීම</li> </ul>
<p><b>විවේචනාත්මක වින්තන නිපුණතාව</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව ක්ෂණික ව විශ්ලේෂණය</li> <li>❖ යමක් පිළිබඳ ව සුපරික්ෂාකාරී වීම හා තර්කානුකූල වීම</li> <li>❖ යමක් පිළිගැනීමට හා ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර ඒ පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීම</li> <li>❖ තමාට අවශ්‍ය දත්ත හා තොරතුරු නොමැති විට තීරණ ගැනීමෙන් වැළකීම</li> <li>❖ දකින හා ඇසෙන දෑ පිළිබඳ ව විවිධ කෝණවලින් බැලීමට හැකි වීම</li> </ul>
<p><b>නිර්මාණශීලී වින්තන නිපුණතාව</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ යම් යම් කරුණු අතර සබඳතාව පහසුවෙන් හඳුනා ගැනීම</li> <li>❖ ස්ථානෝචිත ප්‍රඥවෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම.</li> <li>❖ නිර්මාණශීලීත්වය</li> <li>❖ වටපිටාව පිළිබඳ ව දැඩි අවධානය</li> <li>❖ ඕනෑම ගැටලුවකට නිර්මාණාත්මක විසඳුම් හඳුනා ගැනීම</li> </ul>

සන්නිවේදන නිපුණතාව	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම</li> <li>❖ සුහද ව කථා කිරීම</li> <li>❖ අන් අයගේ සිත නොරිදෙන පරිදි තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම</li> <li>❖ තම අදහස් පැහැදිලි ව ප්‍රකාශ කිරීම</li> <li>❖ තමාට නොගැළපෙන/නුසුදුසු දේ පිළිබඳ ව ස්ථාවර ව ප්‍රකාශ කිරීම</li> <li>❖ අන් අය තුළ හැසිරීමෙහි වෙනසක් ඇති වූ කරුණු තේරුම් ගැනීම හා ඒ අනුව කටයුතු කිරීම</li> <li>❖ අන් අයගේ ඉඟි (නිර්වාචික සන්නිවේදන) තේරුම් ගැනීම සහ සන්නිවේදනයේ දී ඒවා භාවිත කිරීම</li> </ul>
යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා නිපුණතාව	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ තමා ඇසුරු කරන පුද්ගලයන් ප්‍රමාණය වැඩි වීම</li> <li>❖ සුහද කථා බහ වැඩි වීම</li> <li>❖ පොදු වැඩවලට සහභාගි වීම</li> <li>❖ කා සමගත් සතුට බෙදා ගැනීම</li> <li>❖ අන් අයගේ හොඳ ලක්ෂණ වර්ණනා කිරීම</li> <li>❖ දුර්වලතා විවේචනය නොකොට අදාළ පුද්ගලයාට පෙන්වා දීම</li> </ul>
ස්වයං අවබෝධය	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ තමා තුළ ඇති රුචි අරුචිකම් හඳුනා ගැනීම</li> <li>❖ තම හැකියා නොහැකියා හඳුනා ගැනීම</li> <li>❖ තම හැකියා පිළිබඳ ව නිහතමානී ආඩම්බරයක් ඇති කර ගැනීම</li> <li>❖ වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම</li> <li>❖ තම කටයුතු තනි ව කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම</li> <li>❖ කළ වරද පිළිගැනීම</li> <li>❖ ආදර්ශවත් වීම</li> <li>❖ නිවැරදි දේ කිරීමට ආත්ම විශ්වාසය ඇති කර ගැනීම</li> </ul>
අනුවේදනය	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ උපකාර අවශ්‍ය පුද්ගලයන්ට උදව් කිරීම</li> <li>❖ දුර්වල පුද්ගලයන් දුටු විට සම්චිචලයට ලක් නොකිරීම</li> <li>❖ දුකට කරදරයට පත් වී සිටින පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම හා ඔවුන්ට උදව් කිරීම</li> </ul>

<p>විත්තවේගවලට මුහුණදීමේ නිපුණතාව</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කළ යුතු ආකාරය හඳුනා ගැනීම.</li> <li>❖ සතුව ප්‍රබෝධය තම ජීවිතයට වැදගත් බව දැන ගැනීම</li> <li>❖ හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම</li> <li>❖ තරහව කළමනාකරණය කර ගැනීම</li> <li>❖ නිකරුණේ කාලය ගත නොකොට ඵලදායී ක්‍රියාවල නිරත වීම</li> </ul>
<p>මානසික ආතතිවලට මුහුණදීමේ නිපුණතාව</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ අප මුහුණපාන ආතතිවලට හේතු වන විසඳුම් සොයා ගැනීම</li> <li>❖ ඒ සඳහා අත්දැකීම් බහුල අයගේ සහාය ලබා ගැනීම</li> <li>❖ වෙනස් කළ නොහැකි දේ පිළිගැනීම හා විකල්ප හඳුනා ගැනීම</li> <li>❖ කායික සෞඛ්‍යය සඳහා මානසික සෞඛ්‍යය බලපාන බව දැන සිටීම</li> <li>❖ ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියා සඳහා සහභාගි වීම.</li> <li>❖ විනෝදාශවල නිරත වීම</li> <li>❖ නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම.</li> </ul>

**පැවරුම 2.1**  
 ඉහත වගුව ඇසුරින් ඔබ ගොඩ නගා ගන්නා නිපුණතා ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ඇති බාධක ඉවත් කරගැනීමට උදව් වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. සාකච්ඡාවෙන් ලබා ගන්නා තොරතුරු වාර්තා කර ගන්න. මේ සඳහා ඔබගේ ගුරුතුමා/ තුමියගේ සහාය ලබා ගන්න.