



චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගනිමු

එක් දිනක් ඇතුළත ඔබේ සිතට කොපමණ සිතුවිලි දැනෙනවා ද? එසේ ඇති වන සිතුවිලි නිසා ඔබේ සිත තුළ සතුට, දුක, තරහ වැනි විවිධ හැඟීම්වලට අනුව ඔබ ක්‍රියා කරන්නට ද ඇත. මෙසේ අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්ව හෝ සිතුවිලි චිත්තවේග ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මේ චිත්තවේගවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම අපේ සාමාන්‍ය සිරිතයි. එම ප්‍රතිචාර දැක්වීම යහපත් හෝ අයහපත් විය හැකි ය.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම ඉගෙන ගත්තා නේද?

චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල, පාසල, සමාජය තුළ සහයෝග යෙන් ජීවත් වන ආකාරය ඔබට මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගත හැකි වේ.



චිත්තවේග සමබරතාව

චිත්තවේග සමබරතාව යනු චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී බුද්ධිමත්ව සිතා බලා, යහපත්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ඔබේ හැසිරීම හොඳින් පවත්වා ගැනීමයි. දුක, තරහ, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි හැඟීම් පමණක් නොව සතුට වැනි හැඟීම් ඇති වූ අවස්ථාවල දී ද සමබරව ක්‍රියා කිරීම වැදගත් ය.



11.1 රූපය



කණ්ඩායම්වලට බෙදී අද දින තුළ දී ඔබේ සිතට ඇති වූ විවිධ සිතුවිලි, ඒවා ඇති වූ අවස්ථා, එම සිතුවිලි ඇති වීමට හේතු හා ඒවාට ඔබ දැක් වූ ප්‍රතිචාර ගොනු කරන්න.

උදා: උදෑසනම අවදි වූ විට සමන්ට එද පාසලේ ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වෙන බව මතක් වුණා, ඔහුගේ සිතට සිහින් සතුටක් දැණුණා, ඒ ඔහු දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වීමට නියමිත නිසයි. ඔහු වෙනදාටත් වඩා ක්‍රියාශීලීව ඉක්මනින් මුහුණ සෝද ගෙන පාසලේ යාමට සූදනම් වුණා.

සිදුවීම	සිතුවිල්ල	ප්‍රතිචාරය
උදෑසන අවදි වීම හා ක්‍රීඩා උත්සවය මතක් වීම	සතුට	වඩා ක්‍රියාශීලී වීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන විට ඔබට මෙන් ම ඔබේ යහළුවන්ට ද විවිධ සිතුවිලි/හැඟීම්/චිත්තවේග ඇති වන බව වැටහෙන්නට ඇත. මෙවැනි හැඟීම් සෑම පුද්ගලයෙකුටම ඇති වේ. මෙම හැඟීම් විටෙක සතුට, කරුණාව වැනි ප්‍රසන්න ඒවා ද, විටෙක දුක, තරහ, හය වැනි අප්‍රසන්න ඒවා ද විය හැකි ය.



දිනපතා පළ වන පුවත්පතක් රැගෙන එහි විවිධ ප්‍රවෘත්ති හා දැන්වීම්වලට අනුව විවිධ පුද්ගලයන්ගේ චිත්තවේග, ඒවාට හේතු හා ඒවාට දක්වා ඇති ප්‍රතිචාර සොයා බලන්න. එම ප්‍රතිචාරවල සුදුසු හෝ නුසුදුසු බව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.

සෑම කෙනෙකුටම චිත්තවේග ඇති වන නමුත් ඒවාට විවිධ පුද්ගලයින් දක්වන ප්‍රතිචාර විවිධ ය. සමහර පුද්ගලයින් ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දක්වන අතර, තවත්



සමහරු ප්‍රතිචාර නොදක්වති. සමහරු ප්‍රතිචාර නොදක්වනවා සේ හඟවා පසුව ප්‍රතිචාර දක්වති.

උදා: විපුල පාසලට සෙල්ලම් කාරයක් ගෙන ආවේය. එයට ආසා වූ සමන් එය ටිකකට ඉල්ලා ගත්තේය. වැරදීමකින් සමන් අතින් එය වැටී රෝදයක් කැඩී ගියේය. මෙය දුටු විපුලට තරහක් ඇති වී සමන්ට පහරක් ගැසීය. යහළුවෝ මැදිහත් වී රණ්ඩුව නැවැත්වූහ. සමන් විපුලට ප්‍රතිචාර නොදක්වා ඔහු මග හැර ගොස් පසුදා ඔහුගේ සෙල්ලම් කාරයක් ගෙන ගොස් විපුලට තෑගි කර සමාව ඉල්ලා සිටියේය. තමා පෙරදා හැසිරුණු ආකාරය පිළිබඳව විපුලට එවිට ලැජ්ජාවක් ඇති විය. ඔහු ද සමන්ගෙන් සමාව ඉල්ලා නැවත එසේ හදිසිව ක්‍රියා නොකිරීමට සිතා ගත්තේය.

ඉහත උදාහරණයේ විපුල ක්ෂණිකව තම සිත තුළ ඇති වූ ක්ෂණික හැඟීමට එනම් විත්තවේගයට ප්‍රතිචාර දැක්වීය. එහෙත් ඔහු මෙහි දී දැක්වූයේ සුදුසු ප්‍රතිචාරයක් නොවේ. “මම ඔයාට කාර් එක සෙල්ලම් කරන්න දුන්නේ ඔයා ඒක පරිස්සම් කරයි කියලා විශ්වාසයෙන්, ඒක කැටුණු එක ගැන මට හරි දුකයි” ලෙසට තමන්ගේ අසතුට ඔහුට ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව තිබිණි.



11.2 රූපය

මෙසේ සමහරු විත්තවේග ඇති වූ විට කෑගැසීම, හැඬීම, පහර දීම යනාදී විවිධ නුසුදුසු ප්‍රතිචාර දක්වති. සෑම විටම සිතා බලා ප්‍රතිචාර දැක්වීම මගින් ඔබටත් අනුන්ටත් හානියක් ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය.

 **විත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක**

1. අවස්ථාව - ඉහත උදාහරණයේ පහර කෑ විට සමන්ට සිතෙහි තරහක් ඇති වූ නමුත් පාසලේ දී එසේ හැසිරීම නුසුදුසු නිසා ඔහු ප්‍රතිචාර නොදැක්වී ය. අවස්ථාව අනුව මෙසේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනස් වේ.
2. අවබෝධය - වයසින් මුහුකුරා යන විට අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන් විත්තවේග පාලනය කිරීමේ හැකියාව ඇති වේ. ඉහත උදාහරණයේ විපුලට ලැබුණු

අත්දැකීම් අනුව එබඳු අවස්ථාවක දී නැවත කෙසේ ක්‍රියා කළ යුතු දැයි අවබෝධයක් ලැබිණි. ඔබේ දෙමාපියෝ ද, ගුරුවරු ද මෙවැනි අවබෝධයකින් යුතුව බොහෝ විට කටයුතු කරති.

3. පෞරුෂය - එක් එක් අය සතු ගති ලක්ෂණ මත විත්තවේග දරා ගැනීමේ හැකියාව වෙනස් වේ. ඇතැම් අය ඉක්මනින් කෝප වන අතර සමහරු ඉවසිලිමත් වෙති. කරුණාවන්ත බව, වගකීම් දැරිය හැකි බව, කෝප වීම හෝ ඉවසිලිමත් වීම වැනි පෞරුෂ ලක්ෂණ එයට බලපාන බව ඉහත උදාහරණයේ දී ඔබට පෙනෙන්නට ඇත.



11.3 රූපය

4. අන් අයගේ හැසිරීම් - ඉහත උදාහරණයේ දී සමන් තවදුරටත් විපුලට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීමෙන් රණ්ඩුව අවසාන විය. ඔහු ද තරහින් විපුලට ප්‍රතිචාර දැක්වුවා නම් එයින් දෙදෙනා ම අනතුරකට ලක් වීමෙන් අවසාන වීමට ඉඩ තිබිණි. මෙසේ අන් අය එම අවස්ථාවල දී හැසිරෙන ආකාරය ද අපගේ විත්තවේග පිට කිරීම සඳහා බලපායි.

5. අත්දැකීම් - ඉහත සිද්ධියට මුහුණ දීමෙන් පසුව ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ බරපතලකම විපුලට වැටහිණි. මෙසේ අත්දැකීම් ඇති වූ විට සිතා බලා ක්‍රියාකිරීමේ හැකියාව ඇති වේ. උදාහරණයක් ලෙස, කලින් අවමංගලායකට සහභාගි වී ඇති කෙනෙකුට තමාගේ ශෝකයෙකු මිය ගිය විට එම අවස්ථාව දරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි වේ.

6. ජීවන රටාව - අප ජීවත් වන වටපිටාවෙන් ඉගෙන ගන්නා දේ විත්තවේග පිට කිරීම කෙරෙහි බලපායි. දරුවෙකු වටා සිටින අය සෑම විට ම ප්‍රශ්නයක් පැන නැගී විට රණ්ඩු කිරීමෙන්, තරහ පිට කිරීමෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි නම් එම දරුවා ද එසේ ක්‍රියා කිරීමට ඉගෙන ගනී.

7. වයස් මට්ටම - බඩගිනි ඇති වූ විට හෝ අපහසුතාවක් ඇති වූ විට ළදරුවා හඬයි. ළමා අවධියේ දී අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට රවා ගෙන සිටීම හෝ හැඬීම වැනි ක්‍රම සමහරු යොදා ගනිති. නව යොවුන් වියේ දී සමහරු අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට ඉවත යෑම, බැන වැදීම වැනි දේ උපයෝගී කර ගනිති. මේ අනුව වයස් මට්ටම අනුව ද විත්තවේග සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනස් වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට කොපමණ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වෙනවා ද? ලෙඩ, රෝග, යහළුවන්ගෙන් වෙන් වීම, තරග විභාග, මිල මුදල් අපහසුතා වැනි විවිධ අභියෝග නිසා සිත් තැවුල්, පීඩාකාරී තත්වවලට සෑම කෙනෙකුට ම මුහුණ දීමට සිදු වේ. එසේ ම යහළුවන් මුණ ගැසීම, උත්සවවලට සහභාගී වීම, තෑගි ලැබීම වැනි ප්‍රීතිමත් අවස්ථා ද ඕනෑ තරම් ඇති වේ. මෙසේ දුක්ඛදායක හා සතුටුදායක අවස්ථාවන් ඇති වීම සැමට පොදු දෙයකි. මේ අවස්ථාවල දී ඇති වන යහපත් හෝ අයහපත් චිත්තවේගවලට සමබරව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අපි පුරුදු වෙමු. එවිට අපට ඇති වන ආතතිය ද මඟ හරවා ගත හැකි ය.



චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන නිපුණතා කිහිපයක්

1. සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාව යි. මේ හැකියාව ඇති විට අනෙක් පුද්ගලයා එසේ ක්‍රියා කළේ ඇයි දැයි හඳුනා ගෙන සුදුසු ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව ඇති වේ. අන් අයට උදව් කිරීම, සම්චිවලයට ලක් නොකිරීම වැනි පුරුදු ඇති කර ගැනීමට සහකම්පනය උදව් වේ.

2. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට විවිධ පුද්ගලයෝ හමුවෙති. දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, යහළුවන්, පන්තියේ අනෙක් සිසුන්, බස්රියේ දී හමු වන විවිධ ආගන්තුකයින් මෙයට උදාහරණය. අන් අයගේ දුර්වලතා ඉවසා, සහයෝගයෙන්, නම්‍යශීලීව කටයුතු කිරීමෙන් අනෙක් අය සමග ගැටුම් අවම කර ගත හැකි ය. එවිට සමාජ සම්බන්ධතාවල දී ඇති වන අප්‍රසන්න චිත්තවේග අවම කර ගත හැකි වේ. ඔබ අන් අයට ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ. එවිට තමන්ට ගැටලුවක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී එය විසඳා ගැනීමට අන් අයගේ සහයෝගය නොමදව ලැබේ.



11.4 රූපය

3. ඵලදායී සන්නිවේදනය

අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමත්, තමන්ගේ අදහස් පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කිරීමත් ඵලදායී සන්නිවේදනයයි. අදහස් පැහැදිලිව හුවමාරු කර ගැනීමෙන් ගැටුම් අවම කර ගත හැකි අතර කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රියා කරන විට වඩාත් කාර්යක්ෂමව වැඩ කිරීමට හැකි වේ.

4. මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ අයහපත් චිත්තවේගයන් ඇති වූ විට කළ හැකි දේ ඉගෙන ගත්තා මතක ඇති.

අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ විට කළ හැකි දේ:

- එම අවස්ථාව මඟහැරීම
- ගීතයකට සවන් දීම, ක්‍රීඩාවක යෙදීම වැනි දෙයකට සිත යොමු කිරීම
- 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගණන් කිරීම
- සෙමෙන් ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම
- චතුර වීදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම
- තමන් දන්නා භාවනා ක්‍රමයක යෙදීම



11.5 රූපය

භාෂිතය බලමු

විවේක කාලයේ දී ඔබ ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් නැවත පන්තියට පැමිණෙන විට වෙනත් ළමයින් දෙදෙනකු ඔබේ කැමපෙට්ටිය හිස් කර ඇති බව ඔබ දුටුවා යයි සිතන්න. මේ අවස්ථාවේ ඔබ සිතට ඇති වන චිත්තවේග හා එම චිත්තවේග ඇති වූ විට ඔබට කළ හැකි දේ ගුරුතුමිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

තරහ, දුක, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි හැඟීම් ඇති කරන චිත්තවේග ඇති වූ විට සිත වෙනතකට යොමු කර පසුව එම චිත්තවේග ඇති වීමට හේතු තමන්ටම සොයා බැලිය හැකි ය. මෙසේ එම සිතුවිලි ඇති වීමට කරුණු සොයා බැලූ විට අනාගතයේ දී සාර්ථකව එවැනි අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇති වේ.

භාවනා කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකමක නිතර යෙදෙන විට සිත සන්සුන් කර ගැනීමේ හැකියාව දියුණු වේ.



චිත්තවේග සමබරතාව ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම

1. අයහපත් චිත්තවේග සමග ඇති වන අප්‍රසන්න හැඟීම් මග හරවා ගත හැකි වීම
2. ආත්මාභිමානය දියුණු වීම
3. අන්තර්පුද්ගල සබඳතා දියුණු වී අන් අයට ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු වීම
4. වඩාත් කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකු වීම මගින් ජීවිතයේ අභියෝග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම



පවුල තුළ චිත්තවේග සමබරතාව

මිනිසාට විවිධ අවශ්‍යතා ඇත. ආහාර, ජලය, වාතය යන මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතරව නිවාස, ඇඳුම්, පැලඳුම්, අධ්‍යාපනය, ආරක්ෂාව, ආදරය වැනි වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඇත. අවශ්‍යතාවන් පූර්ණය නොවූ විට ඇති වන්නේ අයහපත් සිතුවිලි ය.

උදා: සමන් තම මිතුරා වන නිරෝධ දුක්මුසුව සිටින බව දුටුවා, නිරෝධ එදින පාසල් වැඩ කටයුතුවලට ද අවධානය යොමු කළේ නෑ, හිස මේසය මත තබාගෙන සිටියා. සමන් ඔහුගෙන් කරුණු විමසූ විට නිරෝධ පැවසුවේ තම පියාට රුකියාව අහිමි වූ නිසා මේ දිනවල මිල මුදල් අමාරුකම් ඇති බවයි. ඔහුට එදින උදේ ආහාරය ලැබුණේ නෑ. සමන් වහාම තමන්ගේ කෑම නිරෝධ සමග බෙදා ගත්තා. ආහාර ගත් පසු නිරෝධට අලුත් පණක් ආවා සේ දැනුණා. ඔහු සතුටින් තම පාසල් වැඩ කළා.

ඉහත උදාහරණයෙන් මූලික අවශ්‍යතාවක් වන ආහාර නැති වීමෙන් එම සිසුවාට දුක්මුසු චිත්තවේගයක් ඇති වූ අයුරු ඔබට තේරුම් යන්නට ඇත. මූලික අවශ්‍යතාව වන ආහාර නොලැබුණු විට ද්වීතියික අවශ්‍යතාවන් වන අධ්‍යාපනය වැනි දේට සිත යොමු කළ නොහැකි ය.

ඔබගේ අවශ්‍යතාවන් පූර්ණය කිරීමට පවුලේ සාමාජිකයෝ විවිධ අයුරින් සහභාගි වෙති. ඔබේ දෙමාපියෝ ඔබේ ආහාර, ඇඳුම්, පැලඳුම් වැනි අවශ්‍යතා



සපුරා දීම සඳහා වෙහෙස මහන්සි වී කටයුතු කරති. ඒ සඳහා ඔවුන්ට සහාය වීමට ඔබට ද වගකීමක් ඇත.

එසේ පවුලක් තුළ සම්පූර්ණ කිරීමට සිදුවන විවිධ අවශ්‍යතා මොනවාදැයි බලමු.

1. මූලික අවශ්‍යතා
2. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
3. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වය
4. සමානාත්මතාව
5. ආත්මාභිමානය
6. යහපත් මානසික හා ශාරීරික තත්වය
7. ආතතිය පාලනය
8. විවිධ අත්දැකීම් ලබා ගැනීම සඳහා අවස්ථාව
9. සාධාරණත්වය



11.6 රූපය

පවුල තුළ ඇති මෙබඳු අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගැනීමට පවුලේ සාමාජිකයෝ සාමූහිකව ක්‍රියා කරති. උදහරණ ලෙස මූලික අවශ්‍යතා අතරින් ආහාර පාන සපයා ගැනීමට අවශ්‍ය මුදල් පියා හා මව සපයති. පිරිසිදුව සැකසූ ආහාර ද, පිරිසිදු ජලය ද ඔබට ලබා දීමට දෙමාපියෝ වෙහෙසෙති. පිරිසිදු වාතය සහිත නිවසක් ලබා දීමට, ඇඳුම් පැළඳුම් සැපයීමට දෙමාපියෝ උනන්දු වෙති. හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම සඳහා ද එසේ ම උනන්දු වෙති. ඔබේ ආරක්ෂාව, රැකවරණය ගැනත්, ඔබට ආදරය කරුණාව ලබා දීම ගැනත් අවධානය යොමු කරති. ඔබට නීරෝගීව සිටීමට උදව් වන අතර ලෙඩ රෝග ඇති වූ විට ඖෂධ ලබා දීමෙන් ද, රැක බලා ගැනීමෙන් ද ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට සහාය වෙති.

ඔබට ආත්මාභිමානයෙන් යුතු යහපත් පුරවැසියෙකු වීමට අවශ්‍ය අධිකාරී පවුල තුළින් ලැබේ. ඒ සඳහා ඔබේ හැකියාවන් හඳුනා ගෙන සුදුසු ඉලක්ක කරා ළඟා වීමට අවස්ථා සම්පාදනය කිරීම, හැකියාවන් අගය කිරීම දෙමාපියන් මෙන්ම සොයුර සොයුරියන් අතින් ද සිදු වේ. ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම් වැනි දෑ බෙදා ගැනීමේ දී සියලු දෙනාගේ අවශ්‍යතාවන් එක සේ සලකා

සමානාත්මතාවෙන් කටයුතු කිරීම පවුලක් තුළ වැදගත් වේ. සියලු දෙනාටම සාධාරණව එක සේ සැලකීමේ මූලික සංකල්පය ඔබ මූලින්ම ඉගෙන ගන්නේ ඔබේ දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන්ගෙනි.

ඔබ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් සමගයි. ඔබේ අවශ්‍යතා පූරණය කිරීම සඳහා පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරනවා මෙන්ම ඔබ ද එයට සහයෝගය ලබා දිය යුතු ය. ඔබ ආදරය, කරුණාව පවුලේ අයට ලබා දිය යුතු ය. එසේම කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කටයුතුවල දී එකිනෙකාට උදවු කර ගත යුතු ය. තරඟ, දුක වැනි ආතතිමය අවස්ථාවල දී අනිත් අයට කරදරයක් නොවන ලෙස අවබෝධයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.

පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් සමග ක්‍රියා කිරීමේ දී චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීම ඔබ පවුලේ සතුට, සමගිය හා දියුණුව සඳහා ඉවහල් වේ. මේ සඳහා අන් අයගේ අදහස් තේරුම් ගෙන ඉවසා කටයුතු කිරීමත්, අන් අදහස්වලට ගරු කිරීමත්, ගැටලු සහගත අවස්ථාවන්හි දී නිවැරදි තීරණ ගැනීමත් වැදගත් ය. ගැටලු ඇති වූ අවස්ථාවල දී දෙමාපියන් සමග සාකච්ඡා කරන්න, පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයෙකු ගැටලුවකට මුහුණ දෙන අවස්ථාවල දී ඔවුන්ට එය විසඳා ගැනීමට සහාය වන්න, ඔවුන්ගේ ගැටලු දුක් වේදනාවන්වලට සවන් දෙන්න. ආර්ථික අපහසුතා වැනි දුෂ්කරතා ඇති වූ අවස්ථාවල දී පවුලේ සැවොම සහයෝගයෙන් කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් එම අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි ය. පවුලේ සාමය, සතුට හා සඳ්‍යචාරාත්මක බව රැක ගත හැකි ය. නිවස තුළ විවිධ අවස්ථාවන්හි දී ක්‍රියා කළ ආකාරය සාර්ථක හෝ අසාර්ථකදැයි පසුව විමසා බැලීම මගින් අනාගතයේ ඇති විය හැකි ගැටලුවලට මුහුණ දීමට පෙරහුරුවක් ද ඔබට ලැබෙනු ඇත.

 **දැන් අප දන්න.....**

චිත්තවේග යනු අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම් සිදු කරන ක්ෂණික මානසික තත්වයන් වේ.

චිත්තවේග සමබරතාව යනු චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවල දී බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි.



චිත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි අවස්ථාව, අවබෝධය, පෞරුෂය, අන් අයගේ හැසිරීම්, අත්දැකීම්, ජීවන රටාව හා වයස් මට්ටම බලපායි.

චිත්තවේග සමබරතාවට උදව් වන නිපුණතා අතර සහකම්පනය, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, ඵලදායී සන්නිවේදනය, මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම ආදිය ඇතුළත් වේ.

චිත්තවේග සමබරතාව ඇති කර ගැනීමෙන් අපට විවිධ වාසි අත් වේ. පවුල තුළ අවශ්‍යතා පුරණය කිරීමෙන් චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගත හැකි ය.

පවුල තුළ දී නිවැරදි තීරණ ගැනීම, අන් අයගේ මතවලට ගරු කිරීම, අන් අයගේ අදහස් සහ හැඟීම් තේරුම් ගැනීම ආදිය මගින් චිත්තවේග සමබර කර ගෙන සාමය, සතුට රැක ගත හැකි වේ.



දැනුම ඔර්ක්කඩු

1. චිත්තවේග සමබරතාවට බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න
2. චිත්තවේග සමබර කර ගැනීමට ඔබට උදවු වන නිපුණතා තුනක් දක්වන්න
3. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි තුනක් දක්වන්න

