

# 1

## ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්ත වෙමු

ස්වභාවයෙන් ම මිනිසා විවිධ වූ අවශ්‍යතාවලින් යුක්ත වේ. එවැනි එක් අවශ්‍යතාවක් සපිරුණු කල්හි නිතැතින් ම තවත් අවශ්‍යතාවක් පැන නගී. එය මිනිස් ස්වභාවය යි. පළමුව මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නා මිනිසා අනතුරුව ද්විතීයික අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම කෙරෙහි යොමු වේ. එම අවශ්‍යතා ඉටු වූ විට ඉහළ මානව අවශ්‍යතා හට ගනී.

අපට එදිනෙදා ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ආහාර, ජලය හා වාතය වැනි සාධක මිනිස් මූලික අවශ්‍යතා වන බවත්, ද්විතීයික අවශ්‍යතා ලෙස ආදරය, සුරක්ෂිතතාව වැනි මානසික අවශ්‍යතා පවතින බවත් හයවන හා හත්වන ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ඉගෙන ගත් බව මතක ඇති.

ඉහළ මානව අවශ්‍යතා අතරින් ආත්ම අභිමානය පිළිබඳව ද, ආත්ම අභිමානයට හේතු වන සුවිශේෂී හැකියා සහ ගුණාංග මෙන් ම ආත්ම අභිමානයට බලපාන සාධක පිළිබඳව ද ඔබට මෙම පාඩමෙන් ඉගෙන ගත හැකි ය.

### ආත්ම අභිමානය

ග්‍රාමීය පරිසරයක පිහිටි කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයක විදුහල්පතිවරයා තම නියෝජ්‍ය විදුහල්පති වෙත හදිසියේ ගොස් මෙලෙස පැවසුවේ ය. “සිරිමෙවන් මහත්මයා.., මේ දැන් අපේ ක්‍රීඩා භාර ප්‍රියන්ත සර්ගෙන් දුරකථන පණිවිඩයක් ලැබුණා. අර අටේ පංතියේ නිමල් පුතා ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරගයේ දී මීටර් 100 තරගයෙන් රන් පදක්කම දිනා ගත්ත කියල.”

“ආ... ඇත්ත ද ලොකු සර්, හරිම සතුටුයි නේද? අපට කොච්චර ආඩම්බරයක් ද ඒ ආරංචිය.”

“ඔව් සිරිමෙවන් මහත්තයෝ, මේ ජයග්‍රහණය අපට විතරක් නොවේ අපේ පාසලටත්, අපේ ප්‍රදේශයටත්, මේ පළාතටත් විශාල ගෞරවයක්. අපි නිමල් ප්‍රකාශ පිළිගන්න උත්සවයක් පවත්වමු. නිමල්ගේ දෙමාපියන්ටත් මේ පණිවිඩය යවලා ඒ අයටත් පාසලට එන්න කියමු.”

ඉහත ඇති වූ සිද්ධිය හා බැඳුණු දෙබස හොඳින් කියවන්න. එහි මීටර් 100 ජය ගත් නිමල් සැබවින් ම සතුටට හා උද්දමයට පත් වනු ඇත. එසේ තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇති වන ගෞරවණීය හැඟීම අපි ආත්ම අභිමානය කියා හඳුන්වමු. ආත්ම අභිමානය නිහතමානීව විඳ දරා ගත යුතු තත්වයකි.

අපි දැන් තවත් අවස්ථාවක් සලකා බලමු. කිසියම් පුවත් පතක් මගින් සංවිධානය කරනු ලැබූ චිත්‍ර තරගයක් සඳහා ඔබ විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද චිත්‍රය ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ඇති බවත්, ත්‍යාග හා සහතික පත් ලබා ගැනීමට පැමිණෙන ලෙසත් දන්වා ඔබට ලිපියක් එවා ඇතැයි සිතන්න. එවන් විටෙක ඔබ ඉපිළි ගිය සතුටින් හා උද්දමයෙන් යුතුව දෙමාපියන්ට ශ්‍රේණිට හා යහළු යෙහෙළියන්ට ඒ බව පවසනවා නේද? එසේ ඔබ පිළිබඳ ඔබ තුළ ඇති වන ගෞරවණීය හැඟීම ආත්ම අභිමානය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

**五 五 ක්‍රියාකාරකම**  
ඉහතින් දැක් වූ පළමු අවස්ථාවේ දී නිමල්ගේ ජයග්‍රහණය පිළිබඳව ඔහු හැර සතුටු වූ අනෙක් අය කවුරුන්දැයි ලැයිස්තුගත කරන්න.

“ලොවින් එකෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමත” මේ කියමන ඔබ හොඳින් අසා ඇති. අපි දන්නවා සෑම පුද්ගලයෙකුට ම ඔහුට ආවේණික වූ විශේෂ කුසලතා, නැත්නම් දක්ෂතා තිබෙන බව. ඉහතින් දැක් වූ උද්‍යෝගය දෙස බැලීමේ දී මීටර් 100 ජයග්‍රහණය කළ නිමල්ට ක්‍රීඩා දක්ෂතාවක් තිබෙන අතර චිත්‍ර තරගය ජයග්‍රහණය කළ ශිෂ්‍යයාට චිත්‍ර ඇඳීමේ දක්ෂතාවක් තිබේ. මෙසේ අප එකිනෙකා සතු වන දක්ෂතා ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. ක්‍රීඩා දක්ෂතා ඇති අය ක්‍රීඩාව මගින් ද සෞන්දර්යමය දක්ෂතා ඇති අය චිත්‍ර ඇඳීම, ගී ගැයීම, නර්තනය ආදිය මගින් ද ආත්ම අභිමානය ළඟා කර ගනිති.



1.1 රූපය - ආත්ම අභිමානයට හේතු වන විවිධ කුසලතා

මේ අනුව ආත්ම අභිමානය සඳහා විවිධ කුසලතා ඉවහල් වන බවත් තමා සතු කුසලතා හඳුනාගෙන ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ආත්ම අභිමානය ගොඩ නගා ගත හැකි බවත් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

### 五 五 ක්‍රියාකාරකම

එක් එක් පුද්ගලයන් සතු සුවිශේෂී හැකියා වගුගත කර ඒ එක් එක් හැකියාවන්ට අදාළව ඔහුට ළඟා කර ගත හැකි තත්වයන් ලියන්න.

ඔබ වගුගත කළ පුද්ගල හැකියා හා තත්ව පහත දැක්වෙන වගුව හා සැසඳේ දැයි බලන්න.

1.1 වගුව

පුද්ගල හැකියාවන්	හැකියාවන්ට අනුව ලැබිය හැකි තත්වය
ක්‍රීඩා හැකියාව	ක්‍රීඩකයෙකු වීම
චිත්‍ර ඇඳීම	චිත්‍ර ශිල්පියෙකු වීම
නර්තනය	නර්තන ශිල්පියෙකු වීම
සංගීතය	සංගීතඥයෙකු වීම
රඟපෑමේ හැකියාව	රංගන ශිල්පියෙකු වීම
ගණිතමය හැකියාව	ගණිතඥයෙකු වීම
භාෂාමය හැකියාව	හරවත් කවි, ගීත, පොත්, පත් ආදියේ රචකයෙකු වීම
නිර්මාණාත්මක හැකියාව	නිර්මාණකරුවෙකු වීම

ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී අපි එකිනෙකාට ඇති හැකියාවන් හඳුනා ගත යුතු වෙමු. ඒ හඳුනා ගත් හැකියා සංවර්ධනයට සහ ප්‍රදර්ශනයට අවස්ථාවන් ලබා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබට ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය නොමදව ලැබෙනු ඇත.

මෙවැනි දක්ෂතා එළි දැක්වීමට අමතරව ඔබට යම් යම් ආකාරයට පුද්ගලයින්ට උදවු කළ හැකි ය. එවැනි අන්‍යයන්ට කළ නොහැකි දේ ඔබ විසින් ඔවුන්ට කර දෙනු ලැබීම ද ඔබ තුළ ආත්ම අභිමානය ඇති කර ගැනීමට හේතු වේ.



1.2 රූපය - අන් අයට උදවු කිරීම

එසේ ම අවංක බව, ඉවසීම, කාරුණික බව, විනය ගරුක බව, නීති ගරුක බව වැනි උසස් ගුණධර්ම පවත්වා ගැනීමෙන් ද තමා පිළිබඳ ආත්ම අභිමානයක් නිරායාසයෙන් ම ගොඩ නැගේ.

අප දක්ෂතා එළි දැක්වන විට එය තවත් අයගේ ආත්ම අභිමානයට ද හේතු වූ බව මේ පාඩම මුල දී ඉගෙන ගත්තා මතක ද? උදහරණයක් ලෙස නිමල් මීටර් සියය කරගයෙන් ජයග්‍රහණය කිරීම හේතුවෙන් ඔහුගේ දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් ගුරුවරුන්, සිසුන්, පාසල් ප්‍රජාව හා ප්‍රදේශයේ මෙන් ම පළාතේ ම අය ද සතුටට හා උද්දමයට පත් වූ හැටි මතකයට නගා ගන්න. ඉන් අප තේරුම් ගත යුත්තේ අපගේ හැකියාවන්, ගුණධර්ම නිසා අප හා සබැඳි අනෙකුත් අය තුළ ද අප පිළිබඳ අභිමානයක් ඇති වන බවයි.

සුසන්තිකා ජයසිංහ ක්‍රීඩිකාව ඔලිම්පික් රිදී පදක්කම දිනා ගත් අවස්ථාව සහ ශ්‍රී ලංකාව ක්‍රිකට් ලෝක කුසලානය දිනා ගත් අවස්ථාව සිතියට නගා ගන්න. එම අවස්ථා රටක් වශයෙන් අප තුළ ඇති කළේ මහත් අභිමානයකි.

## ආත්ම අභිමානයට හේතු වන හැකියාවන් සහ ගුණාංග

- හැකියා**
- ගායනය
  - වාදනය
  - රංගනය
  - නර්තනය
  - පරිගණක තාක්ෂණය
  - සාහිත්‍ය නිර්මාණ කිරීම
  - විවිධ ක්‍රීඩා හැකියා
  - විසිතුරු බඩු සෑදීම
  - කුඹුරු වැඩ
  - මල් වැවීම
  - කෑම පිසීම
  - කපීකත්වය

- ගුණාංග**
- නායකත්වය
  - සංවිධානාත්මක බව
  - අවංක බව
  - පරාර්ථකාමී බව
  - ඉවසීම
  - නිහතමානිකම
  - විනය ගරුක බව
  - නීති ගරුක බව
  - සමාජානුයෝගී බව
  - සහයෝගීතාව

මේ අනුව අප සතු හැකියාවන් සහ යහපත් ගුණාංග සංවර්ධනයෙන් අපට ආත්ම අභිමානයට පත් විය හැකි ය.

## ආත්ම අභිමානයට බලපාන සාධක

අප සතුව කුමන දක්ෂතා තිබුණ ද ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී එයට ඉවහල් වන විවිධ සාධක ඇත. ඒවා අභ්‍යන්තර සාධක හා බාහිර සාධක ලෙස වෙන් කළ හැකි ය.

**❏ ක්‍රියාකාරකම**

ආත්ම අභිමානය වර්ධනය සඳහා පවුලෙන් හා පාසලෙන් ඔබට දැයකත්වය ලබා දුන් අවස්ථා ලියන්න.

## අභ්‍යන්තර සාධක (අප තුළ ගොඩ නගා ගත යුතු සාධක)

- තම හැකියා/ නොහැකියා හඳුනා ගැනීම - ස්වයං අවබෝධය
- ආත්ම විශ්වාසය
- කැපවීම හා උනන්දුව තිබීම
- තමාගේ වගකීම් හා යුතුකම් හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම

## බාහිර සාධක ( බාහිර සමාජයේ ලැබෙන සාධක)

- දෙමව්පියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ ආදර්ශය සහ උපදේශනය
- ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන් දෙමාපියන්, යහළු යෙහෙළියන් හා ශුභ පතන්නන්ගේ පිළිගැනීම, මගපෙන්වීම හා අගය කිරීම
- ත්‍යාග හා සහතික ලබා දීමෙන් දිරිමත් කිරීම



1.3 රූපය - ජයග්‍රහණයන් ඇගයීමට ලක් වීම

ඉහත දැක් වූ ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක දෙස පරීක්ෂාකාරීව බැලීමේ දී අප සතුව ඇති හැකියාවලින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් සමාජ සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම වැදගත් බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඉවහල් වේ.

ආත්ම අභිමානයට පත් වූ අප අනෙක් අයගේ ආත්ම අභිමානය පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසේ ම, ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානයට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමට ද වග බලා ගත යුතු ය.

අපගේ බාල සොයුරු සොයුරියන්, මිතුරු මිතුරියන්, නිවසේ හෝ පාසලේ සේවක සේවිකාවන්ගේ ආත්ම අභිමානය ඇති කර ගැනීමට අපට ද දයක විය හැකි ය.

# ආත්ම අභිමානයට හානි වන හේතු

1.3 වගුව

සමාජමය හේතු	තමා තුළ ඇති හේතු
සමාජයෙන් කොන් කිරීම නොසලකා හැරීම අගය නොකිරීම අනුන්ගේ උදහසට ලක් වීම උසුළු විසුළුවලට ලක් වීම හිංසනයට ලක් වීම	සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම නීති රීති කඩ කිරීම



1.4 රූපය - හිංසනයට ලක් වීම

ආත්ම අභිමානයෙන් යුතු අය සමාජයට යහපතක් වන ලෙස කටයුතු කරති. එසේ ම එකිනෙකාගේ ආත්ම අභිමානය හීන කරන ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැළකෙන අතර, අන් අයගේ මෙන් ම තමාගේ ද ආත්ම අභිමානය රැකෙන පරිදි කටයුතු කරති.

විවිධ හේතුවලින් අප එකිනෙකාට වෙනස් වන අතර, සෑම කෙනෙකුට ම සුවිශේෂී වූ අනන්‍යතාවක් පවතී. එය අගය කිරීමට අප වග බලා ගත යුතු ය. උදහරණ ලෙස වෛද්‍යවරයෙකු තම හැකියාවෙන් රෝගීන් සුවපත් කරන අතර, ගොවි මහතෙක් තම හැකියාවෙන් රටක පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරයි.

ඉංජිනේරුවෙකු ලබා දෙන තාක්ෂණික දැනුම ප්‍රයෝජනයට ගෙන කාර්මික ශිල්පීහු හා පෙදරේරුවෝ ප්‍රායෝගිකව ගොඩනැගිලි, පාලම් වැනි නිර්මාණ බිහි කිරීමට දයක වෙති.

ඒ අනුව මේ සියලු දෙනා තමාට පැවරෙන කාර්යය සාර්ථකව ඉටු කරන්නේ නම් ආත්ම අභිමානයට පත් වන බවත්, සියලු දෙනා නොවෙනස්ව ඇගයීමට ලක් විය යුතු බවත් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.

**සාරාංශය**

මූලික අවශ්‍යතා හා ද්විතීයික අවශ්‍යතාවලින් ඔබ්බට යමින් ඉහළ මානව අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම මිනිස් ස්වභාවය යි. ඒ අතරින් ආත්ම අභිමානය වැදගත් අවශ්‍යතාවක් වේ.

අපගේ සුවිශේෂී දක්ෂතා සහ ගුණාංග ඔප් නංවා ගැනීම ද, ඇගයීමට ලක් වීම ද ආත්ම අභිමානයට හේතු වෙයි.

කායික, මානසික, සමාජීය ආදී විවිධ අංශවලින් පුද්ගලයන් සතු විවිධ කුසලතා ආත්ම අභිමානය ඇති වීමට හේතු වේ.

ආත්ම අභිමානය සඳහා විවිධ අභ්‍යන්තර සාධක සහ බාහිර සාධක බලපායි.

අන් අයගේත්, තමාගේත්, ආත්ම අභිමානයට හේතු වන කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා විවිධ පියවර ගත හැකි වේ. එසේ ම තමාගේ ආත්ම අභිමානය රැක ගැනීමටත්, අන් අයගේ ආත්ම අභිමානයට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමටත් අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

 **අභ්‍යාස**

1. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන් මොනවා ද?
2. ආදරය, සුරක්ෂිතතාව වැනි සාධක කුමන අවශ්‍යතා යටතට අයත් වේ ද?
3. ආත්ම අභිමානයට හේතු වන අපගේ සුවිශේෂී හැකියා කිහිපයක් නම් කරන්න.
4. ආත්ම අභිමානය ඇති වීමට බලපාන බාහිර සාධක මොනවා ද?
5. ආත්ම අභිමානය සපුරා ගැනීම සඳහා ඔබ තුළ ගොඩ නගා ගත යුතු අභ්‍යන්තර සාධක නම් කරන්න.
6. ආත්ම අභිමානය සහිත පුද්ගලයන්ගෙන් සමාජයට සිදු වන යහපත විස්තර කරන්න.