



# සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු

මෙම පාඩම තුළින් ළමා වියේ, නව යොවුන් වියේ, තරුණ වියේ, මැදිවියේ සහ වැඩිහිටි වියේ විවිධ අවශ්‍යතා පිළිබඳව හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ.

අප මෙතෙක් ගත කළ ජීවිතයේ මිහිරිතම අවධිය කුමක් දැයි ඔබෙන් ඇසුවහොත් “මුල් ළමා විය ජීවිතයේ මිහිරිතම අවධිය බව” ඔබ නිසැකව කියනු ඇත. මව් කුසින් මෙලොව එළිය දකින ළදරුවා ළමා විය පසුකරමින් නව යොවුන් වියටත් නව යොවුන් වියෙන් තරුණ වියටත් තරුණ වියෙන් මැදි වියටත් මැදිවියෙන් වැඩිහිටි වියටත් ක්‍රමයෙන් පත් වේ. ඒ ඒ අවධිවල දී දැනෙන අවශ්‍යතා විවිධ ය. එම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී නොයෙක් අභියෝග ද මතුවිය හැකි ය. එබැවින් මෙම අවධි පිළිබඳව හැදෑරීම ජීවිතයේ ඉදිරි ගමන සකස් කරගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

## 2.1 ජීවිතයේ විවිධ අවධි

- ළමා විය (මව්කුස තුළ සිට වයස අවුරුදු 10 දක්වා අවධිය)
- නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10ත් 19ත් අතර අවධිය)
- තරුණ විය (අවුරුදු 20ත් 39ත් අතර අවධිය)
- මැදි විය (අවුරුදු 40ත් 59ත් අතර අවධිය)
- වැඩිහිටි විය (අවුරුදු 59 ට වැඩි අවධිය)

### 2.1.1 ළමා විය (මව්කුස තුළ සිට වයස අවුරුදු 10 දක්වා)

දරුවකුගේ මුල් වසර 10 “ළමා විය” ලෙස සැලකිය හැකි ය. එහි මුල් වසර පහ බුද්ධි වර්ධනයට ඉතා වැදගත් වන අතර ඉන් අනතුරුව සංකල්ප නවීකරණය සිදුවෙමින් ප්‍රවීණතා ලබයි. අධ්‍යාපනික කටයුතු ආරම්භ කරමින් පරිසරයේ නොයෙක් දේ පිළිබඳව විමසිලිමත් වන අතර එයින් ලබන අත්දැකීම් ඉදිරි අවධිය සාරවත් කර ගැනීමට උපයෝගී කරගනී.



රූපය 2.1 ▶▶ ළමා වියෙහි පසුවන හික්මුත් වහන්සේලා



## ඛණි අවන්තර දැනුවත

ලමාවියේ ප්‍රධාන අවධි පහත සඳහන් පරිදි වෙන්කර දැක්විය හැකි ය.

1. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (Prenatal stage) - මවකුස තුළ සිටින අවධිය
2. නවජ අවධිය (Neonatal stage) - උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
3. ළදරු අවධිය (Infant stage) - උපතේ සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා අවධිය
4. පෙර ළමා විය (Early childhood) - වයස අවුරුදු 1 ක් අවුරුදු 5 ක් අතර අවධිය
5. පසු ළමා විය (Late childhood) - වයස අවුරුදු 6 ක් අවුරුදු 10 ක් අතර අවධිය

### 2.1.2 නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10ත් 19ත් අතර අවධිය)

මෙම අවධිය ළමයෙකු ද නොවන වැඩිහිටියෙකු ද නොවන එක්තරා සංක්‍රාන්ති සමයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එහි දී කායික, මානසික, සමාජයීය වශයෙන් වෙනස්කම් රැසක් සිදු වේ.

**කායික වෙනස්කම්**

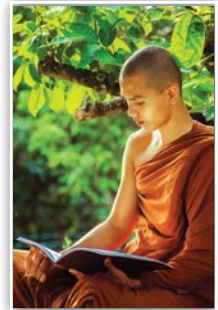
- ශරීරය ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ.
- ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වේ.
- ප්‍රජනක අවයව පරිණත වේ.

**මානසික වෙනස්කම්**

- තරඟ, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- නිර්මාණශීලී වේ.
- ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති ය.

**සමාජයීය වෙනස්කම්**

- සමාජශීලී වීමට කැමැත්ත දක්වයි.
- අන්‍යයන් හා ඇසුර ප්‍රිය කරයි.
- මිතුරු සමාජ ගොඩ නගා ගනී.



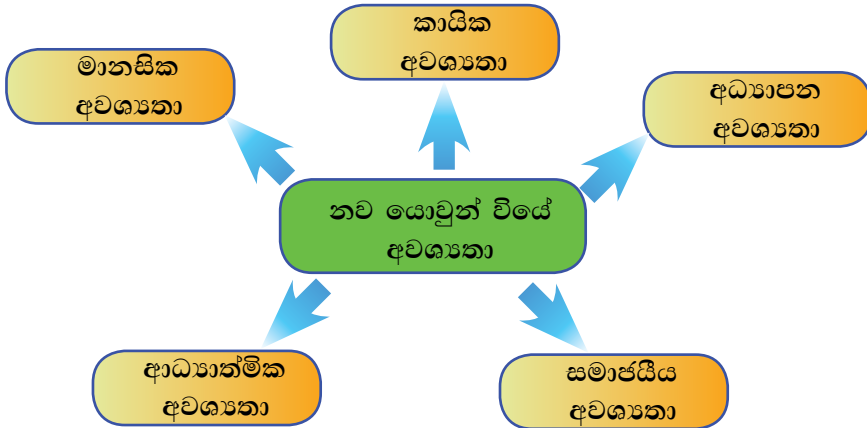
රූපය 2.2 ▶▶ නව යොවුන් වියෙහි පසුවන හික්ෂුන් වහන්සේ නමක්



රූපය 2.3 ▶▶ සාහිත්‍ය නිර්මාණකරණයේ යෙදීම

## නව යොවුන් විශේ අවශ්‍යතා

ඉහත සඳහන් වූ වෙනස්වීම්වලට මුහුණ දෙන නව යොවුන් විශේ අවශ්‍යතා පහත සඳහන් පරිදි දැක්විය හැකි ය.



කෙසේ වුව ද ගිහි දරුවෙකු මෙන් නොව පැවිදි සාමණේර හිමි නමකට සමාජ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී සීමා පවතී.

### කායික අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා කොටස් තුනක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

- පෝෂණය
  - ශරීරය වර්ධනය වීම සහ ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම සඳහා සමබල පෝෂණදායී ආහාර වේලක් ලබාගත යුතු ය.
  - නිරෝගී බව පවත්වා ගැනීමට සහ බෝ නොවන රෝගවලින් (අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි) ආරක්ෂා වීමට ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම කළ යුතු ය. ශරීරයේ හැඩය හා ශක්තිමත්භාවය රඳවා ගැනීමට ද එය උපකාරී වේ.



රූපය 2.4 ▶▶ පෝෂණය ලබා ගැනීම

- අනාගතයේ දී මවක, පියෙකු වන මෙම යෞවනයන්ගේ පෝෂණය ඉතා හොඳින් තිබිය යුතු ය. ඒ සඳහා ශරීරයට අවශ්‍ය දෛනික කැලරි ප්‍රමාණය නිසි ලෙස ලැබිය යුතු වේ.
- විවේකය
  - ශරීරයේ ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව මෙන් ම මානසික සුවය සඳහා විවේකය ලබාගත යුතු ය.
- අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතා
  - දැනුම, ආකල්ප, කුසලතාවලින් පිරිපුන් සමාජ හිතකාමී පුද්ගලයෙකු බිහිවීම උදෙසා අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ. මේ නිසා දරුවා නව යොවුන් වියේ දී ලබා ගන්නා අධ්‍යාපනය ඉදිරි අවධි සාර්ථක කර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

### මානසික අවශ්‍යතා

- ආදරය
  - දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හා ඥාතීන්ගේ ආදරය තදින් බලාපොරොත්තු වන අවධියකි. විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුව ඇති වේ. ආදරය (ප්‍රේමය) හා රාගය හඳුනා ගැනීමට නොහැකිව ගැටලුවලට මුහුණ දෙන අවධියකි. මේ නිසා බුද්ධිමත්ව කටයුතු කළ යුතු අතර එවැනි හැඟීම් මග හරවා ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වීම පැවිදි ජීවිතයේ චිරස්ථායීතාවට හේතුවේ.
- ආරක්‍ෂාව
  - මෙම අවධියේ දී දෙමාපියන්ගේ හා වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්‍ෂාව හා අවධානය නොමඳව ලැබිය යුතු ය. දෙමාපියන් හෝ උපාධ්‍යාය හික්ෂුන් වහන්සේ සමඟ ගැටලු විවෘතව සාකච්ඡා කළ යුතු ය.
- විවේකය
  - මනස සැහැල්ලුවෙන් හා ආතතියෙන් තොර වීමට මානසික විවේකය අවශ්‍ය වේ.
- පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීම
  - ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගැනීමේ අභිලාෂයෙන් කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා අන් අයගේ උදව් ද නොමඳව ලබාගත යුතු ය.



රූපය 2.5 ▶▶ සැහැල්ලුවෙන් යුතු වීම

## සමාජයීය අවශ්‍යතා

- අධ්‍යාපනය
  - රැකියාවක් කිරීමට සහ සමාජ තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ තත්ත්වයක පවත්වා ගත යුතු ය.
- සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර
  - තම අදහස් බෙදා ගැනීමට හා ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය නිවැරදි යහළුවන් මාර්ගයෙන් ලබා ගනී.
  - සමාජ නායකයෙකු හා සමාජ අනුගාමිකයෙකු ලෙස අවශ්‍යවන කුසලතා ඇතිකර ගනී.
  - සමාජ කටයුතුවල දී සමාජ ඒකාබද්ධතාව සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සමාජ සංවේදී වේ.

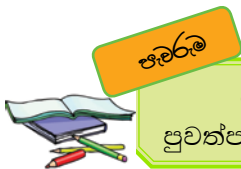
## ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

පිරිවෙන්වල අධ්‍යාපනය ලබන ශිෂ්‍ය භික්ෂුන් වහන්සේලා උදේ හවස බුද්ධ චන්දනාව සිරිතක් ලෙස සිදුකරමින් සුභදශීලිව ආගමික වතාවත්වල යෙදීමට හුරුවක් ලබයි.



රූපය 2.6 ▶▶ සුභදශීලිව ආගමික කටයුතුවල යෙදීම

දෙමාපියන් සමඟ ආගම පිළිපැදීමට ක්‍රියා කළ යුතු අතර එයින් සියලු දෙනා සමඟ සුභදව කටයුතු කිරීමට හැකියාව හා හුරුවක් ලැබේ. පාසල් තුළ සිදුකරන ආගමික ක්‍රියාකාරකම් හා දහම් පාසල් තුළ සිදුවන ආගමික කටයුතුවලට යොමුවීමෙන් තම ජීවිතය සමාජයට යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමේ මූලික හුරුව ලබා ගනී.



රටට වැඩදායී ලෙස නව යොවුන් විය ගතකරන අයුරු යනුවෙන් පුවත්පතකට ලිපියක් සකස් කරන්න.

## 2.1.3 තරුණ විය (අවුරුදු 20න් 39න් අතර අවධිය)

වයස අවුරුදු 20 සිට 39 දක්වා කාලය මෙම අවධිය ලෙස සැලැකේ. ඉතා ජව සම්පන්න අවධියක් වන තරුණ වියේ දී රැකියා කරමින් තම වගකීම් නිසි ලෙස වටහා ගනිමින් අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කරගත යුතු වේ. මෙම අවධියේ දී විශේෂයෙන් ගිහියෙකු නම් පවුල් සංස්ථාව ආරම්භ වේ.

### තරුණ වියෙහි අවශ්‍යතා කායික අවශ්‍යතා

මෙහි දී කායික අවශ්‍යතා කොටස් හතරක් ඔස්සේ හැදෑරිය හැකි ය. එනම් පෝෂණය, ව්‍යායාම, විවේකය, ලිංගික අවශ්‍යතා වේ.



රූපය 2.7 ► තරුණ වියෙහි පසුවන හික්මුත් වහන්සේලා

#### ● පෝෂණය

- වර්ධක ආහාර, ශක්ති ජනක ආහාර, ආරක්ෂක ආහාර සහිත සමබල ආහාර වේලක් ලබාගත යුතු වේ. වැරදි ආහාර රටාවලින් වැළකී සිටීම බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට රුකුලකි.

උදා:- ක්ෂණික ආහාර හා ලුණු, සීනි, තෙල් බහුල ආහාර අවම කර ගැනීම

- තරුණ අවධියේ සිටින කාන්තාවන් දරුවන් බිහි කිරීමට ඇති බැවින් පෝෂණය පිළිබඳව විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය.

#### ● ව්‍යායාම

- කාර්ය බහුල බව නිසා ශරීරයට ලැබෙන ව්‍යායාම අඩු වන අතර සමහර අයගේ ස්පූලතාව වැඩි වීමට එය හේතු වේ.
- කාලය කළමනාකරණය කර ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීම මගින් මෙම තත්වය වෙනස් කරගත යුතු ය.

#### ● විවේකය

- මිල මුදල් ඉපයීමට අධික ලෙස වෙහෙසීමෙන් ආතතිය වැඩි වී රෝගී වීමට ඉඩ ඇත.
- සැලසුම් සහගතව විවේකය සකසා ගෙන ප්‍රීතිමත්ව කාලය ගත කළ යුතු ය.

● ලිංගික අවශ්‍යතා

- ලිංගික අවශ්‍යතා කෙරෙහි නැඹුරුවක් ඇතිවන අතර එය ඉතාමත් පරිස්සම් විය යුතු කාරණයක් බව මතක තබා ගත යුතු ය. මෙහි දී හැඟීම්වලට වහල් නොවී බුද්ධිමත්ව කටයුතු කිරීමට ගිහි, පැවිදි තරුණ පිරිස පියවර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මානසික අවශ්‍යතා

මානසික අවශ්‍යතා ලෙස මෙම අවධියේ දී විවේකය, ආදරය හා ආත්මාභිමානය හඳුනා ගත හැකි ය.

● විවේකය

- මනසට සුවයක් ලැබීමට විවේකය අවශ්‍ය වේ. විවේකය නැති විට ආතතිය ඇති වී විවිධ මානසික රෝග වැලඳිය හැකි ය.

● ආදරය

- ආදර සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට උනන්දු වන අතර එයින් විවාහයට එළඹීමට සිහින මවන අවධියකි. හැඟීම්වලට වඩා බුද්ධියෙන් විමසා බලා ජීවිතය සාර්ථක කරගත යුතු ය.

සමාජීය අවශ්‍යතා

● උසස් අධ්‍යාපනය

- රැකියාව උසස් කර ගැනීමටත් ජීවිතය තවදුරටත් සාර්ථක කර ගැනීමටත් උසස් අධ්‍යාපනයට යොමු විය යුතු වේ.

● රැකියාව

- උගත්කමට සරිලන, සමාජය පිළිගත් රැකියාවක නිරත වීමට උත්සාහ කරයි.

● විවාහය

- නිසිකලට නිසිලෙස ආවාහ / විවාහ සිදුවීම සමාජයේ ඉදිරි පැවැත්මට බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක කරුණකි. ජීවිතය සාර්ථක ලෙස හසුරුවමින් සමාජ හිතකාමී දූදරුවන් දායාද කිරීම සමාජ වගකීමක් ලෙස සැලකිය යුතු ය. දරුවන්ට නියමිත වයසේ දී ආවාහ විවාහ කර දීම දෙමාපියන්ගේ යුතුකමක් ලෙස සැලකෙන්නේ මේ නිසා ය.

● නිවාස/ දේපළ

- තමාට කියා නිවසක්, වාහනයක් ලබා ගනිමින් සමාජයේ උසස් ලෙස ජීවත් වීමට බලාපොරොත්තු වේ.

## ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

තමන් ගරු කරන ආගමක් ඇසුරු කරමින් තම ජීවිතයේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කරගත යුතු ය. බුදු දහමට අනුව කය, වචනය මෙන්ම මනස සංවර කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

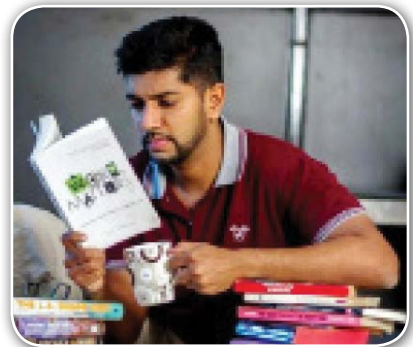
## නව යොවුන් වියේ සහ තරුණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම

නව යොවුන් වියට සහ තරුණ වියට ඵලඹෙන විට ඔබට විවිධ වූ අවශ්‍යතා මතු වේ. මෙම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට විවිධ වූ මාර්ග ඔබ විසින් අනුගමනය කරනු ඇත. තරුණ වියේ දී අනුගමනය කළ හැකි අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සුදුසු ආධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීම
- වෘත්තීයමය හැකියාව හා නිපුණතාව සංවර්ධනයට යොමු වීම
- ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය කටයුතුවල නිරත වීම
- කාලය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම
- දෙමාපිය, ගුරුවරු ඇතුළු වැඩිහිටියන්ගේ අවවාදවලට ගරු කිරීම
- යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීම

## අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු සහ අභියෝග

- නිසි ආධ්‍යාපන සුදුසුකම් නොතිබීම
- ආර්ථික තත්ත්වය අයහපත් වීම
- සුදුසු රැකියාවක් නොලැබීම
- අවිචේකී බව හා තරගකාරී බව
- තරුණ වියේ කුසලතා ඇගයීමට ලක් නොවීම
- නිසි ලිංගික ආධ්‍යාපනයක් ලබා නොතිබීම



රූපය 2.8 ▶▶ අවිචේකී බව

## ගැටලු සහ අභියෝග සඳහා විසඳුම්

- ආධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම
- සුදුසු රැකියාවක් සඳහා යොමු වීම
- අමතර ආදායම් මාර්ග තුළින් ආර්ථිකය ශක්තිමත් කර ගැනීම
- කලා කටයුතු හා ක්‍රීඩාව මගින් ජීවිතය කායිකව හා මානසිකව සුවපත් කර ගැනීම
- ආගමික ජීවිතයකට හුරු වීම



රූපය 2.9 ▶▶ ආධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම

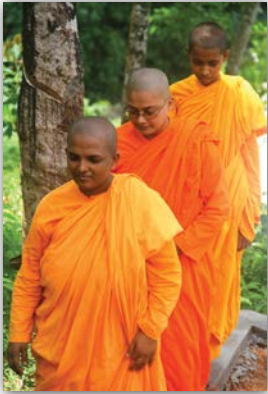


- කාලය නිසි ලෙස කළමනාකරණය කිරීම
- ඒකායන අරමුණකින් ජීවිතයට මුහුණ දීම
- ජනයාගේ ආර්ථික තත්ත්වය නගා සිටුවීමට රජය විසින් විවිධ ක්‍රියාමාර්ග හඳුන්වා දීම
- රටේ සියලු ප්‍රදේශවලට සමානව සම්පත් බෙදී යාමට සැලැස්වීම

## 2.1.4 මැදි විය (අවුරුදු 40ත් 59ත් අතර අවධිය)

වයස අවුරුදු 40 සිට 59 අතර කාල පරාසය මෙයට අයත් වේ. පෙර අවධිවල සිදු වූ අඩුපාඩු සකසා ගෙන බුද්ධියෙන් කටයුතු කරයි. අවිචේකී බව හා මානසික ආතතිය බහුල අවධියකි.

මේ නිසා නිතර රෝග තත්ත්ව මතු වේ. ශක්ති සම්පන්න බව ක්‍රමයෙන් අඩුවේ. මැදිවිය අවසානයේ එළඹෙන යුගය සුවසේ ගත කිරීමට නම් නුවණින් යුතුව සැලසුම් සකස් කරගත යුතු වන්නේ මේ අවධිය තුළදී ය.



රූපය 2.10 ► මැදි වියෙහි පසුවන හික්ෂුණින් වහස්සේලා (සිල් මාතාවන්)

### කායික අවශ්‍යතා

- පෝෂණය
- අධික සීනි, තෙල් සහිත ආහාර ගැනීම අවම කළ යුතු ය.
- තව ද ශරීරයේ බර පාලනය කර ගනිමින් සමබල ආහාර වේලක් ගත යුතු ය.
- ව්‍යායාම
- දිනපතා නියමිත වේලාවක් ශරීරයට ව්‍යායාම ලබාදිය යුතු ය.
- විවේකය
- අවිවේකී අවධියක් වුවත් කායික හා මානසික විවේකය ලබාගත යුතු ය. සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක් අනුගමනය කරමින් විවේකය අර්ථවත් ලෙස ගත කිරීමෙන් කායික, මානසික නිරෝගිකම ද රැක ගත හැකි වේ.



රූපය 2.11 ▶ සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීම

### මානසික අවශ්‍යතා

- ආදරය
- දරුවන්ගේ වෙන්වීම් සහ අනෙකුත් කාරණා නිසා හිතට තනිකමක් දැනෙනු ඇත. එහෙත් ජීවිතයේ ස්වභාවය වටහා ගෙන කටයුතු කළ යුතු ය.
- විවේකය
- ආතතිය අඩු කරගැනීමට හිතට විවේකී බවක් තිබිය යුතු ය.

### සමාජයීය අවශ්‍යතා

දරුවන්ගේ කටයුතු කෙරෙහි උනන්දු වන අතර රැකියා උසස් වීම්, ආර්ථිකය ශක්තිමත් වීම බලාපොරොත්තු වේ.

### ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

මානසික ආතතිය ඇතිවීම වැලැක්වීම සඳහා ආගමික කටයුතු කෙරෙහි නැඹුරු විය යුතු ය.

## 2.1.5 වැඩිහිටි විෂය (අවරුදු 59 ට වැඩි අවධිය)

වයස අවුරුදු 59ට වැඩි අවධිය වැඩිහිටි අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධියේ දී කායිකව දුර්වල වන අතර සංවේදී ඉන්ද්‍රියවල ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රමයෙන් අඩුවේ. බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි ය.



රූපය 2.12 ▶ බලංගොඩ ආනන්ද මෙත්‍රීය ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩිහිටි විෂයේ දී

### වැඩිහිටි විෂයෙහි අවශ්‍යතා

#### කායික අවශ්‍යතා

- පෝෂණය
  - ශරීරය දුර්වල වන අතර වර්ධනය ද නවතියි. මේ නිසා ශක්තිජනක ආහාර හා ප්‍රෝටීන් මෙන් ම අනෙක් පෝෂණය හොඳින් ලැබිය යුතු ය.
  - මෙම අවධියේ දී ඇතිවන රෝග අනුව ආහාර රටාව වෙනස් කර ගත යුතු ය.
  - බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය.
  - අපත්‍ය ආහාරවලින් වැලකීම සුදුසු ය.
- ව්‍යායාම
  - වයසට ගැළපෙන ලෙස ව්‍යායාම කිරීමෙන් ලෙඩ රෝග අවම කර ගත හැකි ය.
- විවේකය
  - වැඩිපුර විවේකය අපේක්ෂා කරයි.

#### මානසික අවශ්‍යතා

අන් අයගේ ආදරය බලාපොරොත්තු වන අවධියකි. තම දරුවන් දුරස්ථ වීම නිසා තනිකම හා පාළුව හිතට දැනීමෙන් මානසිකව දුබල වේ.

#### සමාජීය අවශ්‍යතා

පොදු ස්ථානවල දී ප්‍රමුඛත්වය ලැබීමට කැමති ය. විවිධ සමීක සමාගම්වල නිලතල දැරීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

#### ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

ආගම දහමට ඉතාමත් ලැදි අවධියකි. ජීවිතය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. මරණයට වුව ද අවබෝධයෙන් යුතුව හා නොබියව මුහුණ දීමේ ශක්තිය ලබා ගැනීමට මෙම අවධියේ දී උනන්දු විය යුතු ය.



රූපය 2.13 ▶ වැඩිහිටියන්ට ආදරය, කරුණාව දැක්වීම

පැරණි



වර්තමානයේ වැඩිහිටි ජනගහනය ශිෂ්‍යයන් වැඩි වන අතර සමාජය තුළ වැඩිහිටියන්ට සැලකීමේ ගුණය ක්‍රමයෙන් අඩු වේ. එය වළක්වාලීමට දායක වන අන්දම දක්වමින් “වියපත්වූවන් සුභදව රැක ගැනීම සඳහා අපේ වගකීම” යන මාතෘකාව යටතේ රචනයක් ලියන්න.

## 2.1.6 විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී පුද්ගල දායකත්වය

විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී පුද්ගලයා දායක වන ආකාරය 2.1 වගුවෙහි සඳහන්වේ.

වගුව 2.1 - විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී පුද්ගල දායකත්වය

අවධිය	දායක විය හැකි ආකාරය
ලබා විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>• යහපත් ගති ගුණ සහ සිරිත් විරිත් පුරුදු පුහුණු වීම</li> <li>• දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් සහ සම වයසේ දරුවන් සමඟ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම</li> </ul>
නව යොවුන් විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>• අධ්‍යාපනයට මුල්තැන දී කටයුතු කිරීම</li> <li>• කාල කළමනාකරණය කර නිසි විවේකය සකසා ගැනීම</li> <li>• අවට පරිසරය හා එහි වෙසෙන පුද්ගලයන් පිළිබඳව මනා විමසිල්ලකින් පසු වීම</li> <li>• තම ආර්ථික තත්ත්වයට ගැලපෙන ලෙස තම වැඩසටහන් සකස් කර ගැනීම</li> </ul>
තරුණ විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>• අධ්‍යාපනය ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කිරීම</li> <li>• කුසලතා සංවර්ධනය තුළින් ආර්ථිකය වර්ධනය කර ගැනීම හා අන් අයට උපකාර කිරීම</li> <li>• සෞන්දර්ය හා ක්‍රීඩා කටයුතු සංවිධානය තුළින් සමාජයට සේවය කිරීම</li> </ul>
මැදි විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආර්ථිකය යහපත් ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීම</li> <li>• ශරීර සෞඛ්‍ය පිළිබඳව නිතර සැලකිලිමත් වීම</li> <li>• තම දෙමාපියන්ට ඔවුන් කැමති දේ ලබා දීමට කටයුතු කිරීම හා ඔවුන් සමඟ වැඩි කාලයක් ගත කිරීමට උත්සාහ කිරීම</li> <li>• වැඩිහිටි අවධියේ සුරක්ෂිතතාව සඳහා පෙර සුදානම් වීම</li> </ul>
වැඩිහිටි විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම</li> <li>• ශරීරයේ පෝෂණය ගැන සංවේදී වීම</li> <li>• සමාජ සුබසාධන කටයුතුවල දී නායකත්වය ගෙන සහයෝගය ලබා දීම</li> <li>• පවුලේ ළාබාල පිරිස්වලට රැකවරණය ලබා දීම</li> </ul>



ඔබේ පවුලේ, පිරිවෙණේ හෝ අසල්වැසි නිවෙස්වල සිටින වැඩිහිටියන් පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කර ඔවුන්ගේ විශේෂ ජීවන රටා, අවශ්‍යතා හා ඔවුන් ඉටු කරන කාර්ය සඳහන් කර වාර්තාවක් සකස් කරන්න.

## 2.1.7 සම වයස් කණ්ඩායම්වල අනිසි බලපෑම්

සම වයස් කණ්ඩායම්වල අනිසි බලපෑම් ගැන සාකච්ඡා කිරීමේ දී නව යොවුන් විය හා තරුණ විය තුළ සිටින පිරිස් බොහෝ විට මෙම බලපෑම්වලට අසුවන බව පැහැදිලි ය. 2.2 වගුවෙහි එවැනි බලපෑම් කිහිපයක් සඳහන් වේ.

වගුව 2.2 - සම වයස් කණ්ඩායම්වල අනිසි බලපෑම්

අවධිය	ඇතිවිය හැකි අනිසි බලපෑම්
ලමා විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>යහපත් ගතිගුණ සහ සිරිත්විරිත්වලින් ඇත් වීම</li> <li>අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා සිදු වීම</li> <li>අයහපත් මිතුරු ඇසුර නිසා දෙමාපියන් සහ වැඩිහිටියන්ට අකීකරු වීම</li> </ul>
නව යොවුන් විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>අයහපත් මිතුරු ඇසුර නිසා මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍යවලට හුරුවීම</li> <li>අසහ්‍ය චිත්‍රපට හා අසම්මත ලිංගික ඇසුරට පෙලඹවීම</li> <li>දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන්ට ඇති ගෞරවය බිඳ හෙළන්නට කටයුතු කිරීම</li> <li>අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා කටයුතුවල දී ඒවාට බාධා කිරීම</li> </ul>
තරුණ විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>අයහපත් මිතුරු ඇසුර නිසා මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍යවලට හුරු පුරුදු කරවීම හා දුරාවාරවලට යොමු වීම</li> <li>ආර්ථික වාසි පෙන්වමින් නොයෙක් නීති විරෝධී කටයුතුවලට පෙලඹවීම</li> <li>විවිධ සමාජ ස්තරයන් පිළිබඳව වැරදි උපදෙස් ලබා දී සමාජයට වෙර කිරීමට සැලැස්වීම</li> </ul>
මැදි විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>රැකියා ස්ථානවල ඉදිරියට යෑමේ දී එකිනෙකා අතර තරගයක් ඇතිවීම</li> <li>සමාජ සුබසාධන කටයුතුවල දී එකිනෙකා අතර ඇතිවන මතභේද</li> <li>ඉඩකඩම් පිළිබඳව ඇතිවන ආරවුල්</li> <li>පවුල් සංස්ථාව බිඳ වැටෙන කටයුතු සිදු වීම</li> </ul>
වැඩිහිටි විය	<ul style="list-style-type: none"> <li>සම වයස් වැඩිහිටියන් තමා සමාජයේ අන් අයට වඩා උසස් යැයි සිතා අනෙක් අය අපහසුතාවට පත් කිරීම</li> <li>බාල පරම්පරාව පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් අඩු තක්සේරුවෙන් කථා කිරීම හා හෙලා දැකීම</li> </ul>



## සාරාංශය

- අපි ජීවිතයේ ළමා වියෙන් පසු නව යොවුන් විය, තරුණ විය, මැදි විය හා වැඩිහිටි වියට පිවිසෙන්නෙමු.
- ඒ ඒ අවධියේ දී කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා විවිධාකාර වේ. මෙම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී නොයෙක් ගැටලු සහ අභියෝග ඇතිවේ.
- සමාජ විරෝධී නොවන ක්‍රමවලින් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට අප සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු සහ අභියෝග නිසියාකාරව හඳුනා ගැනීම තුළින් ඒ ඒ අවධිවල දී සතුටින් ගතකිරීමට හැකියාව ලැබේ.



## අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. නව යොවුන් වියේ දී නිර්මාණශීලී වීම දැකිය හැකි කරුණකි. මෙය පුද්ගලයෙකුගේ කුමන වෙනස්කමක් ද?
 

(1) කායික වෙනස්කම්	(2) මානසික වෙනස්කම්
(3) සමාජයීය වෙනස්කම්	(4) ආධ්‍යාත්මික වෙනස්කම්
2. අපගේ ශරීරයට විවේකය ලබා දීම වැදගත් කරුණකි. එය අපගේ කුමන අවශ්‍යතාවක් ද?
 

(1) අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා	(2) ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා
(3) මානසික අවශ්‍යතා	(4) කායික අවශ්‍යතා
3. තරුණ වියට අයත් වයස් පරාසය වනුයේ මින් කවරක් ද?
 

(1) අවු 20 - 39	(2) අවු 39 - 45
(3) අවු 10 - 20	(4) අවු 20 - 30
4. වැඩිහිටි වියේ දී දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
 

(1) පොදු ස්ථානවල දී ප්‍රමුඛත්වය ලැබීමට කැමති වීම
(2) ආගම ධර්මය කෙරෙහි යොමු වීම
(3) විවේකය අපේක්ෂා කිරීම
(4) ශක්ති සම්පන්න බව වැඩි වීම

5. සමාජ ස්තරයන් පිළිබඳ වැරදි උපදෙස් ලබා දී සමාජයට වෛර කිරීමට පොළඹවන අවධිය වනුයේ මින් කුමක් ද?

- (1) වැඩිහිටි විය
- (2) නව යොවුන් විය
- (3) තරුණ විය
- (4) මැදි විය

(02) පහත දැක්වෙන හිස්තැන්වලට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.

(වැඩිහිටි, සම්පත්, නව යොවුන්, ස්ථූලතාව, අධ්‍යාපනය)

1. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වන්නේ ..... විශේෂයෙන් දීය.
2. රටේ සියලු ප්‍රදේශවලට එක ලෙස ..... බෙදී නොයෑම යොවුන් අවශ්‍යතා කෙරෙහි බලපාන කරුණකි.
3. ශරීරයට නිසි ව්‍යායාම නොලැබීමෙන් මේදය තැන්පත් වී ..... ඇති වේ.
4. ජීවිතය ජය ගැනීමට ..... සඳහා මුල්තැනක් දී කටයුතු කළ යුතු ය.
5. වර්තමානයේ වැඩි පිරිසක් ආගම දහමට ලැදිව කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙන්නේ ..... විශේෂයෙන් ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ජීවිතයේ උදාවන විවිධ අවධි අනුපිළිවෙලට පෙළගස්වන්න.
2. නව යොවුන් විශේෂයේ දී සමාජය වෙනුවෙන් කළ හැකි යුතුකම් පැහැදිලි කරන්න.
3. තරුණ විශේෂයේ දී මතුවන සමාජයීය අවශ්‍යතා තුනක් සඳහන් කරන්න.
4. නව යොවුන් විශේෂයේ සහ තරුණ විශේෂයේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඇතිවන ගැටලු පහක් සඳහන් කරන්න.
5. ගැටලු නිරාකරණය කරගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.