

වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ අධ්‍යාපනික සහ තොරතුරු සංග්‍රහය

තාසර

41 වන කලාපය - 2020

පුවත්පතක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ ලියාපදිංචි කරන ලදී



විනිශ්චල හා බැකිබකෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයකි

තරුණ හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය

එල වීරි තුරු මන
සිට රිසි එල වල
බුදුනා කුරුලෙකු
සේ බබ හැම කල

තැණ වීරි හසරට
යොමන්න බබේ නොන
දිනන්න ලෝකය
විඳින්න ගුණ එල

- එරන්දනී රන්දෙනිය -



ව්‍යුහාත්මක



උපදේශකත්වය

අනුෂා ගෝකුළ ප්‍රනාන්දු

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
මිනිස්බල හා රැකිරීම් දෙපාර්තමේන්තුව

මෙහෙයවීම

නිතිඥ එච්. ජී. ක්‍රිශාන්ති දිසානායක
සහකාර අධ්‍යක්ෂ

ඩී. එම්. එස්. ආර්. ටී. දිසානායක

සහකාර අධ්‍යක්ෂ
රැකියා නිර්මාණ, ප්‍රවර්ධන හා වෘත්තීය
මාර්ගෝපදේශ අංශය,
මිනිස්බල හා රැකිරීම් දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කරණය

එරන්දනී රත්දෙනිය

වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී

පිට කවර නිර්මාණය

අමා ජෝශප්

අනුලේ පිට කවර නිර්මාණය

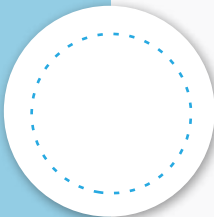
රනුදී දිනේෂා හංසිනි

ප්‍රකාශනය

රැකියා නිර්මාණ, ප්‍රවර්ධන හා වෘත්තීය
මාර්ගෝපදේශ අංශය,
මිනිස්බල හා රැකිරීම් දෙපාර්තමේන්තුව
තරුණ හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය

පිටු සැකසුම

සැලසිනේ රජපවාහිනී ආයතනය
අංක 224, බෞද්ධාලෝක මාවත,
කොළඹ 07.



2. අනාගත වැඩලොව සඳහා
සන්නිවේදන කුසලතා
වර්ධනය කරන්නේ කෙසේ ද ?



4. ඔබ හඳුනා ගන්නට උදව් වන
මොළයේ යතුර පරීක්ෂණය
(Brain Key)



6. ස්වයං ප්‍රතිරූපය හා
ආත්ම සම්මානනය හැඩ ගැසීම



8. ඔබ සොයන ජපානයේ
රැකියාවට ප්‍රවිෂ්ට වීමට නම්



1. කෘතිම බුද්ධිය හා
අපේ අනාගතය



3. ඔබගේ සබඳතා ජාලය
වර්ධනය කරගන්න



5. රන් සම්මානයෙන් පිදුම් ලද
අපේ තරුණ ව්‍යවසායකයා



7. නවීන තාක්ෂණය,
තරුණ ජවය සමඟ
එක් වූ අපේ වී ගොවියා



9. භාත්‍යන්ඩ සංගීත විශාරද විභාගය
ශ්‍රී ලංකාවට රැගෙන ආ සංගීත නිපුණ ආචාර්ය
ප්‍රේමදාස මුදුන්කොටුව

ISSN 1391-622x



සංස්කෘතික සටහන

පුරා වසර විස්සක් “හසර” වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ අධ්‍යාපනික සහ තොරතුරු සංග්‍රහය ඔබ වෙත ගෙන එමින් මිනිස්බල හා රැකිරිකෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ අංශය මෙවර “හසර” හතලිස් එක් වන කලාපය ඔබ වෙත පිළිගන්වන්නීය. වසර 2000 දී “හසර” මංගල කලාපය සංස්කරණය කරමින් වසර 2020 එහි 41 වන කලාපය දක්වා පාඨක ඔබ සමග රැඳෙමින් මෙතෙක් ආ ගමන් මග පිළිබඳව ඇත්තේ ඉමහත් සතුටකි. ශ්‍රී ලාංකීය තරුණ තරුණියන්ගේ විරැකියාව අවම කරමින් ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන, වෘත්තීය අධ්‍යාපන හා රැකියා අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීමට අවශ්‍ය උනුම, කුසලතා සහ සුභවාදී ආකල්ප ලබාදෙමින් ඔවුන් සවිබල ගැන්වීමට “හසර” වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ අධ්‍යාපනික සහ තොරතුරු සංග්‍රහය නිරන්තරයෙන් ම කැප වූ අතර, ඒ සඳහා දායක වූ සියලුම ස්තූති පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

උදාවී ඇති ගෝලීය වසංගත තත්ත්වය හමුවේ වුවද නොසැලී නම ජීවන වෘත්තීය පවත්වා ගනිමින් ඒ සඳහා නිසි ලෙස අනුගත වෙමින් තාරුණ්‍යය විඳීමට ඔබට සහය වීම අපගේ ද පැතුම යි. මෙවර “හසර” 41 වන කලාපයෙන් අපි ඔබට රැගෙන එන්නේ ද එවන් වූ ශක්තියක් ලබා ගැනීමට අවැසි දිරිය යි.

ආර්ථිකයේ කුමන කඩා වැටීම් සිදු වුව ද සොබා දහමට ආදරය කරමින් නව නිපැයුම් බිහි කරන්නට නව ආදායම් මාවත් විවර කරගන්නට තරුණ තරුණියන් දරනා උත්සාහය වර්තමානයේ කැපී පෙනෙන වෙනසකි. එම සුභවාදී හැඟීම් තවදුරටත් අනිප්‍රේරණය කරමින් ඒ සඳහා දිරි දෙන්නට “හසර” සැමදා ඔබ සමග අත්වැල් බැඳගන්නේ මහත් සතුටිනි.

නව ලොව නව මං විවර කරමින් අන්තර්ජාලයට එක්වන “හසර” 41 වන කලාපය පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් හා යෝජනා එක් කරන මෙන් ද ගෞරවයෙන් ඉල්ලමි.

- එරන්දුනි රන්දෙනිය -
 වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන නිලධාරී,
 මිනිස්බල හා රැකිරිකෂා
 දෙපාර්තමේන්තුව

කෘතීම බුද්ධිය හා ඇප් ඇතාගතය

කෘතීම බුද්ධිය යනු හතර වන කාර්මික විප්ලවයේ එක් කොටසක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මෙම තාක්ෂණය සමග ම ඇන්වැල් බැඳුණ 3D, Robotics (Machine Learning) නම් යන්ත්‍රයක් තවත් යන්ත්‍රයකට ඉගැන්වීම හෝ යන්ත්‍රය තමා විසින් ම උගැනීම හා IOT තාක්ෂණය (INTERNET OF THINGS) යන ක්ෂේත්‍ර හඳුන්වාදිය හැකි ය.

බුද්ධිය යනු විධිමත් හා අවිධිමත් අධ්‍යාපනය මගින් ලබා ගන්නා දැනුමත්, අත්දැකීම් සහ අවබෝධයෙන් ලබාගන්නා දැනුමත් උපයෝගී කරගනිමින් තාර්කිකව යම් ගැටලුවකට සාධනීය පිලිතුරක් ලබාදීමේ හැකියාව යි. එනම් මෙහි දී තමන් විසින් ලබාගන්නා ලද සියලු ආකාරයේ දැනුම උපයෝගී කරගෙන යම් ප්‍රස්තුතයක් වෙත තාර්කිකව සිතා බලා තීරණයන්ට එළඹීම හෝ අනාගතයේ සිදුවිය හැකි දේ නිවැරදිව උපකල්පනය කිරීමයි. බුද්ධිය යනු ගණිතමය හා තර්කානුකූල බුද්ධිය පමණක් ලෙස මුල් කාලයේ විග්‍රහ කළ ද පසුව භෞවාහි ගාඩ්නර්ගේ බහුවිධ බුද්ධි න්‍යාය ලොවට හඳුන්වා දුන් පසු පරිසර බුද්ධිය සංගීත බුද්ධිය භාෂාමය බුද්ධිය අන්තර් පුද්ගල බුද්ධිය ආදී ලෙස තවත් බොහෝ බුද්ධි වර්ග 10 ක් ලොවට ඉදිරිපත් විය. ජීවින් සතු බුද්ධිමය හැකියාව යන්ත්‍රයකට ලබාදිය හැකි බවට වර්ෂ 2010 ට පෙර මිනිසා සිතුවේ නැතත් 2010 පසුව මිනිසා යන්ත්‍රයකට සිතීමේ හැකියාව ලබාදීම කෙරෙහි උනන්දු වී සිටියි. එනම් පරිගණකයට සිතීමේ හැකියාව ලබාදීම යි.

මනකය අතින් ගත්විට පරිගණකය මිනිසාට සාපේක්ෂව ඉතා ඉහළින් සිටියි. ලෝකයේ සිටින උගත්ම බුද්ධිමත් ම මිනිසාටත් වඩා තොරතුරු දත්ත එහි ගබඩා කළ හැකි ය. එසේම මිනිසෙකුට වඩා ක්ෂණිකව ඒවා ආවර්ජණය කිරීමේ හැකියාව ද පරිගණකය සතු වේ. නමුත් මෙම දත්ත උපයෝගී කොටගෙන තාර්කිකව සහ සමාජයට, අවස්ථාවට, ආර්ථිකයට, සංස්කෘතියට හා ප්‍රායෝගිකව ගැලපෙන පරිදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාවක් පරිගණකයට එනම් කෘතීම බුද්ධියට නොමැත. එනමුත් යම් යම් කාර්යයන් සඳහා පරිගණක වෙත දත්ත ලබා දී සිතීමේ හැකියාවක් බුද්ධිමය වටිනාකමක් ලබාදීම ආරම්භ වී ඇත. එහි දී AI (Artificial Intelligence) නොහොත් කෘතීම බුද්ධිය ප්‍රායෝගිකව යොදා ගන්නා ක්ෂේත්‍ර කිහිපයක් මේ වනවිට හඳුන්වා දී ඇත.

එහෙත් අනාගතයේ දී මෙම තාක්ෂණය දියුණුවීමත් සමග ම මනුෂ්‍ය බුද්ධියෙන් කරනා බොහෝ කාර්යයන් යන්ත්‍රයකට භාරදීමට ලොවට හැකිවනු ඇත. වර්තමානයේ දී ද AI තාක්ෂණය යොදා ගනිමින් සිදු කරනා ක්ෂේත්‍ර කිහිපයක් හඳුන්වා දිය හැක.

ව්‍යාපාරික ස්වයංක්‍රීයකරණය (Business Automation)

මෙය අපි උදාහරණයකින් පැහැදිලි කර ගනිමු. යම් ආයතනයක ඇබ්බැහුවකට ජීව දත්ත පත්‍රිකා දහස් ගණනක් ලැබුණහොත් ඒවා අතරින් වඩාත් සුදුසුම පුද්ගලයා තේරීම පුද්ගලයෙකුට කිරීමට අපහසු කාර්යයකි. නමුත් අවශ්‍ය නිර්ණායක දත්ත ලෙස පරිගණකය වෙත ලබා දී ඉතාම කෙටි වේලාවකින් නිවැරදි අයදුම්පත තෝරා ගැනීමට AI මගින් හැකියාව ඇත. ඒ වගේම එකම ආකාරයේ ක්‍රියාවන් සඳහා රොබෝටික්ස් තාක්ෂණය ශ්‍රී

ලංකාවේ යොදා ගැනීම සඳහා හොඳම උදාහරණයක් ලෙස බැංකුවක වෙබ්පත් තැන්පත් කිරීමේ කාර්යය හැඳින්විය හැකි ය. මෙහි දී නිරවද්‍යතාවය, වේගය, එනම් කාර්යක්ෂමතාවය අඩු සේවක ප්‍රමාණයක් යොදා ගැනීම ඉතාම වාසි සහගත වේ. මේ සඳහා (App) නියෝජිතවරු පත්කර ඇති අතර බැංකු සඳහා ද පිලිගැනීමේ හෝ මහජන තොරතුරු විමසීමට මෙය යොදා ගන්නා අවස්ථා ඇත. එනම් පරිගණක තිරයේ සිටින අයෙකු ඔබට පිලිතුරු ලබා දේ. ඔබගේ

පැනයට මනුෂ්‍යයෙකු මෙන් පිලිතුරු ලබාදෙන අතරම එයට කවා ඇති දත්ත ඉක්මවා යන ගැටලුවක දී නිලධාරීන් හමුවන ලෙස ද උපදෙස් ලැබෙනු ඇත. බොහෝවිට Call Center වල ද මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී යි.



විනෝදාස්වාදය හා ක්‍රීඩා

AI තාක්ෂණය විනෝදාස්වාදය සඳහා වර්තමානයේ උපරිමයෙන් භාවිතා වේ. කුඩා දරුවන්ට කතන්දර කීමේ සිට වෙස් වැනි ක්‍රීඩා කිරීමට තමන් කැමති සංගීතය රසවිඳීමට තම හැඟීම් සමඟ ගනුදෙනු කිරීමට හැකි රොබෝලා පවා මේ තාක්ෂණය හරහා නිපදවා තිබේ.

සෞඛ්‍යය

තිබෙන දුන්න උපයෝගී කරගෙන අනාගතයේ ඇති විය හැකි රෝගාබාධ හා ඊට කළ යුතු ප්‍රතිකාර සොයා ගැනීමට අද මෙය භාවිතා වේ.

අර්බුද

ලෝකයේ බොහෝ රටවල් තම ආර්ථිකය සඳහා කෘතීම බුද්ධි තාක්ෂණය යොදා ගැනීම රහස්‍යත්වයට හානි වේ. විශේෂයෙන් ම තොරතුරු ලබාගැනීම සඳහා මෙය ඉතා හොඳ අවියකි. ඔබ FB ගිණුමේ ඇති සියලු තොරතුරු FB ආයතනයට ලබාගත හැකි අතර, ඔබගේ ජාතිය, ආගම, රැවිය, දේශපාලන මතය ආදී බොහෝ තොරතුරු දැනටමත් ඔවුන් සතිය.

තමන්ට අවශ්‍ය දෙය තෝරා දීම

ඔබ කෙදිනක හෝ අමසන් (Amazon), අලිබා වැනි සමාගමකින් අන්තර්ජාලය හරහා යමක් මිල දී ගෙන ඇත්නම් ඊට සමාන දේවල් නැවත නැවත ඔබට පෙනෙන්නට සලස්වන්නේ AI මගිනි. ඔබ අන්තර්ජාලය හරහා වරක් නැරඹූ



ආකාරයේ විසියෝ පට නැවත නැවත ඔබ වෙත තෝරා දෙන්නේ මේ මගිනි. ඔබගේ පෙර හැසිරීම පිළිබඳ සොයා බලා එවැනි දේ ඉදිරිපත් කිරීමට කෘතීම බුද්ධියට හැකියාව ඇත.

ඔබට බැංකුවක ස්ථාවර ගිණුමක් ඇත්නම් ඉන් කළ හැකි දේ පිළිබඳව ඔබට විකල්ප අවස්ථා පෙන්වාදිය හැකි අතර මෙය වෙළෙඳපොළ වර්ධනය කර ගැනීමට ද භාවිතා කළ හැකිය.

තොරතුරුවල නිවැරදිභාවය

නිවැරදි තොරතුරු නිවැරදි වේලාවට නිවැරදිම ආකාරයෙන් ඔබ වෙත ලබාදීමට AI වලට හැකියාව ඇත. උදාහරණ ලෙස ගූගල් මැප් හරහා ඕනෑම ස්ථානයක් නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම. ඒ වගේම AI උපාංග නිවසේ ඇති CCTV කැමරා මයික්‍රො අවන් වැනි දේට සම්බන්ධ කළවිට එහි නිවැරදි තොරතුරු ලබාගත හැකි යි. රූපවාහිනියේ ඔබ කැමති නාලිකා නැරඹිය හැකි යි.

AI තාක්ෂණය යමඟ මානව යම්ඳනා වර්ධනය

වර්තමානය වනවිට කාර්යයබහුල මිනිසා පරිගණකය සමඟ වඩාත් සමීපව සබඳතා පැවැත්වීමට පෙළඹී ඇත. මේ නිසාම පරිගණකය ද මානව සබඳතා පැවැත්වීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණය AI මගින් ලබාගෙන ඇත. ඔබ යම් දවසක් මිල දී ගැනීම සඳහා Chat කිරීමට අවශ්‍ය වූ විටක ඒ සඳහා පිලිතුරු දෙන්නේ මිනිසෙකු නොව යන්ත්‍රයක් බව සමහරවිටක ඔබ හොඳින්දනවා විය හැකි ය. අද වනවිට තම පවුලෙන් අන් වි තනිව වෙසෙන මිනිසුන්ගේ තනිකම නිවා දැමිය හැකි මනුෂ්‍ය ශරීරයක් මෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන රොබෝවරු නිෂ්පාදනය වී ඇත. ඒ වගේම කාර්යයබහුල මිනිසුන්ගේ මානසික සුවය ලබාදිය හැකි තමාට ආදරණීයව පිලිගන්නා රොබෝ බෝනික්කියන් මේ වනවිට නිර්මාණය කර ඇත.



මෙවැනි තාක්ෂණයක් සමඟ ඉදිරියට යන තරුණ ඔබට ඉන් මතුවන රැකියා අවස්ථා රාශියකි. නිර්මාණශීලීව සිතුවොත් දැනට ලොවෙහි නොපවතින බොහෝ රැකියා අවස්ථා අලුතින් උත්පාදනය කරගැනීමට ඔබට මහඟු අවස්ථාවක් උදාවනු ඇත. එය අසීමිත ය. එබැවින් මෙවැනි කේෂ්ත්‍ර පිළිබඳ ගැඹුරින් සිතා අධ්‍යාපනය ලැබීම තරුණ ඔබගේ කාර්යයි. කෙසේ වෙතත් කෘතීම බුද්ධිය වැනි අති නවීන තාක්ෂණයන් සමඟ කටයුතු කරනා ඔබට ඇති වන අභියෝග රාශියකි. අලුත් රැකියා ඇති වෙතවා මෙන් ම දැනට පවතින රැකියා ලොවෙන් ඉවත්වීම ද මෙම තාක්ෂණය හරහා සිදුවේ. මේ නිසා ඔබේ වෘත්තීය අධ්‍යාපනය සිදු කළ යුත්තේ කවර දිශානුගතව ද යන්න ඔබ කල්පනා කළ යුතු ය. කෘතීම බුද්ධිය සාප්තම යොදා ගත හැකි ගණකාධිකරණය වැනි විෂය කේෂ්ත්‍ර යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයට ඇති හැකියාව වැනි දේ කෘතීම බුද්ධිය මගින් සාප්තම සිදුකර ගත හැකි ය. එසේ වන්නේ නිවැරදිතාවය හා වේගවත් බව අතින් කෘතීම බුද්ධිය මනුෂ්‍ය බුද්ධිය ඉක්මවා ඇති හෙයිනි. එසේම යුධ හටයින්ගේ කාර්යයන්, බෝම්බ නිශ්ක්‍රීය කිරීම වැනි කටයුතු රොබෝ තාක්ෂණය මගින් මිනිසුන්ට අවදානමක් නොමැතිව සිදු කළ හැකි ය.

මෙහි ඇති තවත් පැතිකඩක් නම් කෘතීම බුද්ධියට අදාළ කාර්යයන් ලොවට වැඩි වැඩියෙන් එක්වීම සමඟ ඒ පිළිබඳව අලුත් නීතිරීති සම්පාදනය කළ යුතු වීමයි. එහිදී කුමක් ද ස්වභාවික, කුමක් ද කෘතීම යන්න මිනිසාට අර්ථකතනය කිරීමට සිදු වේ. උදාහරණ ලෙස තම ශාරීරික උපාංග 3D තාක්ෂණය හරහා වඩා හොඳ තත්ත්වයෙන් නිපදවා ගත හැකි නම් එය ස්වභාවික ද යන්න පැහැයකි. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩකයෙකුට කකුලක් 3D තාක්ෂණය හරහා නිපදවා ගැනීම. කෙනෙකුගේ අනන්‍යතාවය සඳහා බලපාන බොහෝ දේ මේ හරහා වෙනස් කළ හැකි නම් ඉන් භාහිර කර තත්ත්වයක් උදාවිය හැකිය. එසේම රොබෝලා හා මිනිසුන් එකම කාර්යයන් ශාලාවක වැඩ කරනවා නම් ඔවුන් සඳහා නීතිරීති සැකසිය යුතු වේ. මොළය වැඩ කරන ආකාරය මිනිසුන් සොයා ගත්විට ආදරය වැනි මානුෂීය හැඟීම් පවා වෙනස් කළ හැකි නම් එය ආයුධයක් ලෙස හෝ තම වාසියට යොදා ගත හැකි ය. එය ආගමිවලට අභියෝගයක් විය හැකි ය.

මේ අනුව කෘතීම බුද්ධිය ලොවට ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් වගේ ම නිරසාර සංවර්ධනයක් වේගයෙන් ළඟාකර ගැනීමට ඇති ඉහළ මට්ටමේ දෙයකි.

මෙම වේගවත් බව නිවැරදිතාවය උපයෝගීකොට ගනිමින් නව නිර්මාණ බිහි කරගැනීම තරුණ පරපුරේ කාර්යය යි. එසේ වුවත් මිනිසාගේ බුද්ධිය පරිගණකයකට සම්පූර්ණයෙන් භාරදීම කළ නොහැකි දෙයකි. මෙවැනි තාක්ෂණයක් සඳහා හුරුවීම ද මිනිසාගේ මනක ශක්තිය දුර්වලවීමට හේතුවක් විය හැකි ය. මීට ඇබ්බැහි වීම මත ඔබට ඔබේ ධාරිතාවය අමතක විය හැකි යි. සිතන්න ගූගල් මැප් මගින් පාර සොයා ගියත් එම පාර ඔබේ මනසේ ඇඳි නොමැති බව ඔබට වැටහේවි. එසේම ගූගල් මැප් සොයා දුන් පාරට වඩා ඔබට තවත් විකල්ප වැටහුන දිනක් මතක්වනු ඇත. එහෙත් තාක්ෂණය යොදා නව නිපැයුම් නිපදවීම හා මානුෂීය බැඳීමිවල වටිනාකම තේරුම් ගැනීම තුළින් තාක්ෂණය ජය ගැනීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.



- නිලාන් ජයතිලක -
 MBA in IT (University of Moratuwa)
 BSC in Engineering
 (University of Peradeniya)
 PGD in Management CCVP, ACP, ITIL - V, CLA



දුරවත්ගේ අනාගත වැඩලොව සඳහා සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය කළහැකි කෙසේ ද?



නිතඥ ක්‍රිශාන්ති දීපතිකා
සහකාර අධ්‍යක්ෂ (වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන)
මිනිස්බල හා රැකිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුව

දැනට, අවබෝධය මෙන්ම දුරවත්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධනයේ දී සන්නිවේදන කුසලතාවය ඉතා වැදගත් අංගයකි. මන්ද එදිනෙදා කටයුතුවල දී අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා පැවැත්වීම සඳහා මෙන්ම අනාගත වෘත්තීය ජීවිතයට ද සන්නිවේදන කුසලතාවය අත්‍යවශ්‍ය ම සාධකයක් වන බැවිනි. පසුකාලීනව දුරවත්ගේ මාදු කුසලතා වර්ධනය කිරීමට විවිධ පාඨමාලා සඳහා යොමු කරනවාට වඩා එය කුඩා අවධියේ සිට ක්‍රමිකව නිරායාසයෙන් දුරවත් තුළ ගොඩනැංවීමට ඔබට හැකි

නම් ඔබේ දුරවත් නිසැකවම වඩාත් සාර්ථක සන්නිවේදකයෙකු වනු ඇත. මේ සඳහා කුඩාකල සිට ම දුරවත්ගේ භාෂා කුසලතාවය වර්ධනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වෙයි. දෙමාපියන් මෙන්ම පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් ඔවුන්ගේ ආකල්ප, සමාජ හැසිරීම් රටාවන්, දුරවත්ගේ වාග් මාලාව, භාෂා වර්ධනයට හා පෝෂණය කිරීමට රුකුලක් වෙයි. මව් ගැබ තුළ දී මව සහ මවගේ අවට පරිසරය ඇසුරින් ආරම්භ වන සවන් දීම ම පසු කලෙක හැලවිලි ගියේ සිට

සමස්ත සමාජයේ විවිධ අංශ හරහා ලබා ගන්නා අන්දමකින් ආදී සියලුම කාරණා මගින් උකහා ගන්නා දේ තුළින් පෝෂණය වන බව භාෂා විද්‍යාඥයින්ගේ මතයයි. එසේ නම් දුරවත්ගේ සන්නිවේදන කුසලතාව ඇති කිරීම සඳහා දුරවත්ගේ භාෂා වර්ධනයට අත්වැලක් සැපයිය යුතු ය. මෙවැනි කරුණු පිළිබඳ සිත යොමු කරමින් ශ්‍රවණය, කථනය, කියවීම, ලිවීම යන වතුර්විධ භාෂා ක්‍රියාකාරකම් වර්ධනය අපේ දුරවත්ගේ හැණ නුවණ වර්ධනයට ඉවහල් කරගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමු.

ශ්‍රවණ කුසලතා වර්ධනය වගින් තානාපි රෝගීන්

ඉගෙනීමට මෙන් ම ජීවිතය සාර්ථක කරගනිමින් නව අත්දැකීම් ලබාගැනීමට ද මැනවින් පුහුණු කරන ලද ශ්‍රවණ ක්‍රියාවලිය දරුවාට වැදගත්වනුයේ කටහඬේ මාවත ශ්‍රවණය වන නිසයි. සවන් දීම හොඳින් හුරු කරන ලද අර්ථවත්ව සවන් දීම ප්‍රගුණ කරන ලද දරුවකු පරිසරයේ වෙනස් වීම් ඇසුරින් සංවාද ගොඩනැගීමට පෙළඹෙයි. එය දරුවා ප්‍රියජනක අත්දැකීමක් කරගැනීමෙන් දරුවාගේ ශ්‍රවණ ශක්තිය නිවු වෙයි. මෙසේ ශ්‍රවණය ඔස්සේ යම් යම් දෑ ප්‍රකාශ කිරීමට පටන් ගන්නා දරුවන්ගේ කටහඬ කුසලතාවය ද නිරායාසයෙන් ම වර්ධනය වෙයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ දෙමාපියන්ගේ දිරිගැන්වීම යි. දරුවන්ගේ සියලු ක්‍රියාකාරකම් අගය කරමින් දරුවාගේ භාෂා කුසලතාවය වර්ධනයට අභිප්‍රේරණයක් කළ යුතු යි. පරිසරයේ විවිධ ශබ්ද හඳුන්වාදීමෙන් ඒ පිළිබඳ විමසමින් දරුවාට වැඩි වචන ප්‍රමාණයක් ග්‍රහණය කරගැනීමට අවස්ථාව ලබාදිය හැකි ය. ගීතයකට සවන්දීමට අවස්ථාව ලබා දී දරුවා ගීතය ගායනා කළ විට “පුතා ඒක ලස්සනට කිව්වා. හරිම ලස්සනයි.” ආදී වදනකින් හෝ අත්පුඩි ගැසීම වැනි දිරි ගැන්වීමකින් දරුවාගේ මනස අවධි කළ යුතු යි.

එය දරුවන්ගේ වින්තන ශක්තිය වර්ධනයට ද ඉවහල් වන බවත්, හසුරු කුසලතාව වර්ධනයට විශාල ශක්තියක් වන බවත් මනෝවිද්‍යාඥයන් අවධාරණය කරයි. එපමණක් නොව ශ්‍රවණ ශක්තිය ඔස්සේ දරුවාගේ මනකය අවධිකර ගැනීමේ හැකියාව, වින්ත රූප මැවීමේ හැකියාව, තොරතුරු එකිනෙක හා ගැලපීමේ හැකියාව

වර්ධනය කරගනී. හොඳින් ගීතවලට සවන්දෙන දරුවන්ට හොඳින් කවි ගී ගායනා කිරීමට ද හැකිවෙයි. කතන්දර ආශාවෙන් ශ්‍රවණය කරන දරුවන් කතන්දර කියන්නට පෙළඹෙන අතර පසු කාලීනව කතන්දර ලිවීමට ද පෙළඹෙයි. හොඳ සවන් දෙන්නෙකු වන දරුවකු ඉතා පහසුවෙන් පාසලේ දී විෂය කරුණු ද අවබෝධ කරගනියි. පන්තියේ දී ඉදිරිපත්වීම් වල දී ද ඉදිරියෙන් සිටියි. භාෂාව ශ්‍රවණය කර ගැනීමේ හැකියාව හා මාධ්‍යය දරුවා තුළ සහජයෙන් ම පිහිටන බැවින් වැදගත් වනුයේ දරුවා සතු ශ්‍රවණ විභේදන ශක්තීන් හා ශ්‍රවණය කරන ආකාරයන් පිළිබඳ අපි මනාව වටහා ගැනීමයි. අවධානාත්මක ශ්‍රවණය, වින්දනාත්මක ශ්‍රවණය, විග්‍රහාත්මක ශ්‍රවණය හා පර්යාන්තික ශ්‍රවණය වශයෙන් එය සිව් ආකාර වන අතර, දරුවාගේ ස්වභාවය මින් කෙබඳු දැයි අප අවබෝධ කරගෙන සිටිය යුතු ය. මින් කිනම් ආකාරයේ ශ්‍රවණ ක්‍රියාවලියක දරුවා නිරත කළ යුතු ද යන්න පිළිබඳ දැනුම්වත්ව සිටීමෙන් එය ඔවුන්ගේ ශ්‍රවණ කුසලතාවය වර්ධනයට මහඟු පිටිවහලක් වෙයි.

අවධානාත්මක ශ්‍රවණය සඳහා දරුවා හුරු කිරීමේ දී ඔවුන් ඉතාම කුතුහලයෙන් සවන්දෙන විස්තරයකට ඔවුන්ගේ සවන් යොමු කිරීමට සැලැස් විය යුතුය. නිවසේ දී පරිසරය පිළිබඳව ගැයෙන ගීයක් ඇසෙන්නට සැලැස්වීමෙන් වින්දනාත්මක ශ්‍රවණය කෙරෙහි දරුවා යොමු කළ හැකිය. ඇසු දෑ මෙන්ම දුටු දෑ විග්‍රහ කරමින් විස්තර කිරීමට, ලිවීමට දරුවන් බෙහෙවින් කැමති බැවින් එම දරුවන්ට ඒ සඳහා අවකාශය උදාකර දිය යුතු ය. එමගින් දරුවන්ගේ භාෂා කුසලතාවය මෙන්ම සමාජීය කුසලතා ද වර්ධනය වෙයි. ඇතැම් දරුවන් රේඩියෝව අසමින් පාඩම් වැඩවල ද නිරත වෙයි. ඒ පර්යාන්තික ශ්‍රවණයට හුරු වූ දරුවෙකි. එම දරුවාට යමක් ශ්‍රවණය කරමින් තවත් කාර්යයක නියැලීමට ඇති ශක්‍යතාව ඔබ හඳුනාගත යුතු වෙයි. එසේ නොමැතිව “ඔය රේඩියෝව නැතිනම් ටීවී එක වහලා දාලා පාඩම් කරන්න යැයි” අණ කිරීම සිදු නොකළ යුතුයි. මන්ද මෙය දරුවාගේ වර්ධන වර්ධනයට ද හේතු වන බැවිනි.



දුරවැරදි කථන වර්ධන අවස්ථා පිළිබඳ ඔබ දැනගත යුතු දේ

දුරවැරදි වර්ධනය සමග භාෂා වර්ධනයේ දී අවුරුදු දෙකක් වයසැති දුරවැරදි වචන 272 ක් කතා කරන අතර, අවුරුදු 5 ක් වනවිට එය වචන 2072 ක් දක්වා වර්ධනය වෙයි. මේ පිළිබඳ ඔබ දැනුවත්ව සිටීමේ වාසිය අත්වන්නේ දුරවන්නට යි. කථන වර්ධන අවස්ථා කිහිපයකි.

- අවුරුදු 2 - වචන 270
- අවුරුදු 3 - වචන 900
- අවුරුදු 5, 6 - වචන 2000 ත් 2500 ත් පමණ වෙයි.

භාෂා විශේෂඥයින්ට අනුව දුරවැරදිවලට වගේ මාලාව තුළ මුල් අවධියේ 80% ක් ම නාම පද ඇසුරින් ද, 12% ක් ක්‍රියා පද ද, 6% ක් විශේෂණ පද හා ඉතිරිය වෙනත් පද ලෙස ද ග්‍රහණය කරගනී. එසේ නම් ඔබගේ වගකීම ඒ සඳහා විවිධාකාරයෙන් සහය දීමයි. එය කතාවකින්, සංවාදයකින්, පුංචි ගායනයකින්, එසේත් නොමැති නම් දුරවැරදි කෙරෙහි දක්වන ඇගයීමකින් වැනි විවිධ දේ ඇසුරින් ලබාදිය හැකි ය. එවිට වාගේ මාලාව මෙන්ම නිර්මාණශීලී චින්තනය ද වර්ධනය වන අතර, අනාගතයේ දී දක්ෂ ලෙස භාෂාව හසුරුවයි.

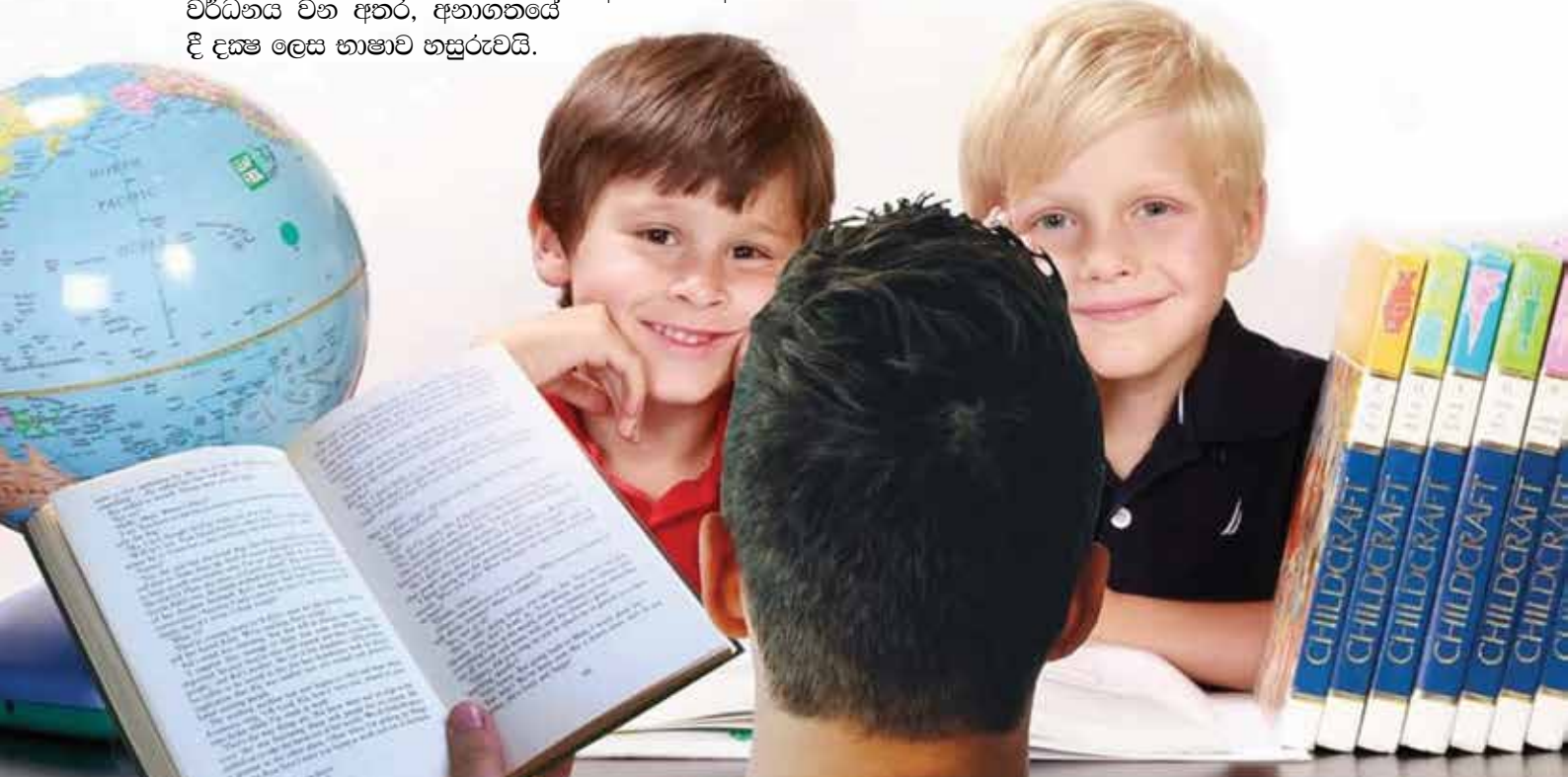
යාන්ත්‍රිකව වචන හා රූප යා කරන්න යැයි පවසනවාට වඩා කතන්දර, රූප වැනි දේ ඇසුරින් වාගේ මාලාව ගොඩනැගුවිට දුරවැරදි ඔබ හැසිරවීමේ හැකියාව හොඳින් දියුණු වෙයි. එසේම දුරවැරදි කියවීමට හුරු කිරීම ඉතා වැදගත්. මුලින්ම ඒ සඳහා දුරවන්න කැමති මාතෘකා තෝරාගෙන අවධානය ලබාගත යුතුයි.

“පුත් ඔයා වැස්ස ඇති වෙන්හෙ කොහොමද කියලා ඇහුවා නේද? මෙන්න බලන්න මේ පොතේ ඒ ගැන ලස්සනට කියලා තියෙනවා. අම්මටත් ඇහෙන්න පුතා කියවන්න බලන්න..” මේ වගේ පොළඹවීමක් ඔබ විසින් මුලින් සිදුකළ යුතුයි. පසුව ඔවුන් එය ක්‍රමිකව වැඩිදියුණු කරගනී. අම්මත් එක්ක අද පොත් සාප්පුවකට යමු ඔයා කැමති පොත් ඔයාට තෝරා ගන්න පුලුවන්. එසේ දුරවන්නට අවස්ථාව ලබා දී ඔවුන්ගේ රුචිකත්වය අවබෝධ කරගෙන ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේ ලබාදීමට ඔබ සහයදිය යුතුයි. එය ඔවුන් තුළ තමා පිළිබඳ අගයක් ඇති කිරීමට එනම්

ස්වාභිමානය වර්ධනයට ද රුකුලක් වෙයි. විශේෂයෙන් එය දුරවන්නේ සබකෝලය නැති කිරීමට ද වැදගත් වෙයි.

දුරවැරදි භාෂා වර්ධනය සමග ඔබේ වර්ධනය ද සිදුවන බැවින් කථා කිරීමේ, කියවීමේ, ලිවීමේ කාර්යයන් දුරවැරදි තුළ මැනවින් ප්‍රගුණ කළ යුතුවෙයි. මේ සඳහා දුරවැරදි තුළ අදහස් නිර්මාණය වීමට ඔහුගේ චින්තනය තුළ අත්දැකීම් සමුදායක් ගොනු වී තිබිය යුතුයි.

ඒ සඳහා අවැසි පරිසරය මුල සිටම ඔබ විසින් නිර්මාණය කරදීමෙන් හා මෙවැනි විවිධාකාර වූ භාෂා හැකියා වර්ධනය කෙරෙහි දෙමාපියන්ගේ අවධානය යොමු කිරීමෙන් දුරවැරදි තුළ සාර්ථකව සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රගුණ කළ හැකිය. වර්තමානයේ වෘත්තීයන්වලට ප්‍රවේණිවීමේ දී හැකියාවට හා සම තැනක් සන්නිවේදන කුසලතාවයට ද හිමිවෙයි. එබැවින් ඔබේ දුරවැරදි භාෂා සාධනය කෙරෙහි දැන් සිටම අවධානය යොමු කරමු.



ඔබගේ සබඳතා ජාලය ව්‍යාප්ත කළ හැකිවීම



මේ ලොවට අපි තනිව ඉපදුනත් ජීවත් වන්නේ තනිව නොවේ. පවුල, පාසල ඉන්පසුව සමාජය වෙත යන ඔබගේ ජීවිතය සුන්දරව ගලා යන්නේ ඔබ හා එක් වූ සියලුදෙනාගේ සුන්දර හමුවීම සමගයි. කුඩා කාලයේ සිට මේ දක්වා ඔබට හමු වූ අය ගැන ඔබට මතක ද ? සමහරවිට යම් විශේෂිත අත්දැකීමක් මත පමණක් කෙනෙකු සිහි ගැන්වුණත්, තම පවුලේ සම්පතමයන් හැර අනිකුත් අය ගැන ඔබට ඇත්තේ අල්ප මතකයක් බව නොකිවමනාය. එසේ වුවත් හදිසියේ යම් වැදගත් කාර්යයක් සඳහා යමෙකු ඔබට අවශ්‍ය වන මොහොතක ඔහුගේ දුරකථන අංකයක් හෝ නොමැතිව කණගාටු වූ අවස්ථා ඔබට මතක ඇතිවාට කිසිම සැකයක් නොමැත. එසේම අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලයෙකු ළඟින් සිටිය දී ඒ පිළිබඳව ඔබ නොදන්නාකම නිසා ඔහුගෙන් ලබාගත යුතු විටිනාම සේවයක් ලබාගැනීමට නොහැකිව මගහැරී ගිය ආකාරය ඔබට මතක ද ? මෙවැනි අත්දැකීම් ඔබත් මමත් ඕනෑ තරම් අත්විඳ ඇත. ඔබ කුමන තරාතිරමක, වයසක කෙනෙකු වුවත් මෙලොව තනිව ජීවත් වීම අසීරු කරුණකි. නිරතුරුවම අපිට එකිනෙකා සමග සබඳතා පැවැත්වීමට සිදුවේ. අප කැමති වුවත්, නැතත් එය අත්‍යවශ්‍ය කටයුත්තකි. එසේම

සාර්ථක වෘත්තිකයෙක් වීමට ද අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට හැකි වීම මෘදු කුසලතාවයකි. බොහෝ වෘත්තීන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. එය සම්මුඛ පරීක්ෂණවල දී ඔබෙන් සේවයෝජකයෙකු අපේක්ෂා කරන ගුණාංගයකි. මෙම ගුණාංගය දියුණු කරගැනීම තරුණ ඔබගේ වෘත්තීය සාර්ථකත්වයට අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

පසුගිය කොරෝනා ව්‍යසනය හමුවේ අප රට වැසි ගිය කාලපරිච්ඡේදය ජනතාවට අසුරු පාඩමක් කියා දුන් අයුරු ඔබට මතක ද ? අමතර ඉගැන්වීම්, ඇඳුම් මැසීම, නීති කටයුතු, භාණ්ඩ අලුත්වැසියා කිරීම ඖෂධ වෙළෙඳාම, කෘෂිකාර්මික කටයුතු නිවාස කුලියට දීම ආදී දහසක් කටයුතු මේ ඇඳිරි නීතිය පවතිද්දී පවා සිදු වූ බව නොරහසකි. නමුත් එය සිදු වූයේ වෙනදා සිදු වූ ආකාරයෙන් නොවේ. රටක් ඇඳිරි නීතිය පනවා වසා දැමුව ද, මිනිසුන්ගේ අවශ්‍යතා නිමක් නැත. එහි දී පවතින නීතිරීතිවලට අනුකූලව එම කටයුතු පවත්වාගෙන යාමට අවස්ථාව ලැබුණත්, එම අවස්ථාව ව්‍යාපාරික අවස්ථාවක් බවට පත්කර ගැනීමට හැකි වූයේ ඉතා

හොඳ සබඳතා ජාලයක් පැවැත් වූ පුද්ගලයන්ට පමණි. භාණ්ඩ මිල දී ගැනීම, ඒවා බෙදාහැරීම සියල්ල සිදු වූයේ අන්තර්ජාලය, දුරකථන සබඳතා මෙන්ම නව සබඳතා ඇති වීම හරහා ය. විශේෂයෙන් ම මෙහි දී තම සේවාවලින් සමග හොඳ සබඳතාවයක් ඇති ඔවුන්ගේ නම්, ගම්, ලිපින ආදී තොරතුරු පද්ධතිය පවත්වා ගත් අය දිගටම එම සබඳතා රැක ගනිමින් අවශ්‍යතා ඉටු කරමින්, තම ගනුදෙනුකරුවන්ගේ විස්වාසය දිනා ගනිමින් කටයුතු කළ ආකාරය ඔබ අත්දකින්නට ඇත. එහිදී වැදගත්ම දෙය වූයේ මිනිසුන් දිනා ගැනීම යි. නගරයේ සුපිරි වෙළෙඳසලට කලින් ගමේ කඩය සාර්ථක වූයේ මේ නිසාවෙනි. එසේම නීතිමය කටයුතුවල දී පවා නීතිඥ සේවය පවා ලබා ගන්නේ කලින් සබඳතා තිබූ අය සමග ය. මේ පාඩමෙන් අපට ඉගෙන ගන්නට ඇත්තේ ඕනෑම රැකියාවක් සාර්ථකව කිරීමට අපගේ සම්බන්ධතා ජාලය ශක්තිමත් කරගැනීමේ වැදගත්කම යි.

එසේ නම් අපේ සබඳතා ජාලය පුළුල්කර ගන්නේ කෙසේ දැයි බලමු. කෙනෙකු දුටු සැනින් ඔවුන් සමග සබඳතා ඇති කරගන්නවා යනු ඔහු සමග

ඉතා ළඟින් ඇසුරු කිරීමත් ලෙස වරදවා වටහා ගත යුතු නැත. මින් අදහස් කරන්නේ යම් යම් අවස්ථාවල ඔබට හමුවන විවිධ පුද්ගලයන් පිළිබඳ යම් දත්ත තොරතුරු පද්ධතියක් පවත්වා ගැනීම යි. එසේම හමුවන සෑම අයෙකුම සමග ම සුභද්‍රව, නිරන්තරව ඔවුන්ගේ තරාතිරම නොසලකා ඔවුන්ට ගරු කරමින්, ඔවුන්ගේ සිත් හි ඔබගේ රුව මනක සටහනක් කිරීමට ඔබට ඇති හැකියාව යි.

ඔබේ අධ්‍යාපනය, රැකියාව හා සමාජ සබඳතා පවත්වන ආකාරය මත එකිනෙකා කෙරේ ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාරය වෙනස් වුවත්, ඔබ දක්ෂ නම් විශාල සබඳතා ජාලයක් ඔබට සකස් කරගත හැකි ය. එය ඔබට යහපත් මිතුරු සමාජයක් පමණක් නොවේ. දැනුම බෙදා ගැනීමට, තොරතුරු හුවමාරු කිරීමට, භාණ්ඩ හා සේවා අලෙවි කිරීමට ඔබේ විශේෂඥ දැනුම අලෙවි කිරීමට ඔබට තෝරාගන්නකි. මේ සඳහා සමාජ මාධ්‍ය ජාලය පවා ඔබට උදව් කරගත හැකි ය. මෙවැනි ජාලයක වටිනාකම වසංගත තත්ත්වයක දී පමණක් නොවේ. රටේ යහපත් වාතාවරණයක් පැවතිය ද එය අත්‍යවශ්‍ය තත්ත්වයකි. කොතරම් සේවා සපයන්නන් සිටිය ද ඔබගේ කොණ්ඩය කැපීමට, ඇදුමක් මැසීමට ආගන්තුකයෙකුට භාරදීමට ඔබ කැමති නොවනු ඇත. ඔබට විස්වාසයක් ඇති, අත්දැකීම් සහිත, හුරුපුරුදු අයෙකුට මිස කිසිවිටෙක අවධානයක් ගැනීමට ඔබට බියක් ඇති වේ. මන්ද එය ඔබේ

පෞරුෂයට, ප්‍රතිරූපයට හානියක් වන හෙයිනි. මේ නිසා සැමවිට ම ඔබගේ කටයුතු සඳහා විස්වාසය දිනු පුරුදු අයෙකුම යොදා ගනියි. මේ ලෙසට ම ඔබ සේවා සපයන්නෙක් නම් කොතරම් නව තරඟකරුවන් බිහිවුනත් ඔබේ සේවාවලාභියා ඔබ ගැන පවතින විශ්වාසය තිබෙනතුරු ඔබ හැර නොයයි. එබැවින් ඔබ සැමවිටම ඔහුගේ සබඳතා නොබිඳීමත් ගුණාත්මක සේවාවක් ලබාදීමට උත්සාහ ගත යුතුම ය. එවිට ඔබට වෙළෙඳපොලෙහි ඇති තරඟකාරීත්වය පිළිබඳ බියක් ඇති නොවේ.

ඔබට හමුවන මිනිසුන් විවිධ ආගම්, දේශපාලන මතිමතාන්තර දරනවා ඇත. එහෙත් ඔවුන් සමග ඒ සම්බන්ධ වාද විවාදවලට නොඑළඹීමට ඔබ වගබලා ගත යුතු යි. එසේම සමීප අයෙකුගේ හැර පෞද්ගලිකත්වයට ඇඟිලි ගැසීම කිසිවිටෙකත් නොකළ යුතු යි. ඇති තැන හෝ නැති තැන කිසිවෙකු විවේචනය නොකර සිටිය යුතු යි. එසේම කෙනෙකු හමු වූ පසු ඔහුගේ නම, සේවා ස්ථානය, ගම, රැකියාව, දුරකථන අංකය, ඊ මේල්, එබ්කී ආදී තොරතුරු ඉල්ලාගෙන යම් තැනකට සටහන් කරගත හැකි නම් වඩා හොඳයි. හමු වූ අලුතම හැකි නම් දුරකථන ඇමතුමක් දී ඔබේ මනක ස්ථාවර කරගත හැකියි. උපන් දින, නව වසර ආදියේ දී සුඛ පැතුමක් අන්තර්ජාලයට හෝ දුරකථනයට එක් කිරීම අද

අපහසු කරුණක් නොවේ. හැමවිටම ප්‍රසන්න සිතාවක් ඔබ තුළ පවතී නම් අන් අයට ඔබ ප්‍රියමනාප වේ. සැමවිට ම හමු වූ අයෙකුට පළමුව සුඛ පැතීම, කථා කිරීම ඔබම අරඹන්න. එය කිසිවිටෙකත් ඔබට අගෞරවයක් නොවේ. ඔබ ළඟට එන ඕනෑම අයෙකුට ගරු කරන්න. ඔබෙන් උදව් ඉල්ලා සිටින අයෙකුට හැකි යමක් කරන්න. කෙනෙකුට උදව් අවැසි කළ ඔබට හැකි දේ උපරිමයෙන් ලබා දෙන්න. ඔබගේ ප්‍රසන්න පෞරුෂය පවත්වා ගන්න. ඔබේ පෞද්ගලික බිඳවැටීම, අසාර්ථක විම් පිළිබඳ සමීප නොවන අය හා කතා කිරීමෙන් වලකින්න. හැමවිටම පෞද්ගලික ජීවිතයේ ප්‍රතිපත්තිගරුක වන්න. ඔබේ අනන්‍යතාව ගොඩනගා ගන්න. එවිට අන් අය ඔබව තේරුම් ගෙන ඔබට හැඩගැසේවි.

මේ ආකාරයෙන් ඔබගේ සබඳතා ජාලය පුළුල් වීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි අත්දැකීමෙන් විඳ ගන්න. එය තව අයටත් පහදා දෙන්න. ඔබ කුමන ආකාරයක රැකියාවක් කළත් හොඳ අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවක් පවත්වා ගෙන යා හැකි නම් කිසි දිනෙක අසාර්ථක පුද්ගලයෙකු බවට ඔබට පත්වීමට සිදුනොවනු ඇත.



- එරන්දනි රත්දෙනිය -
වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී,
මිහිස්බල හා රැකිරණ
දෙපාර්තමේන්තුව



ඛණ්ඩ හඳුනාගන්නාවූ ජෛව විභව මොළයේ යතුරු ජර්කයන් (Brain Key)

සතුටින් ජීවත් වන්නට ජීවිතය සාර්ථක කරගන්නට අපි කවුරුන් කැමැත්තක් දක්වන්නෙමු. එසේ වුවත් සෑම අයෙකුට ම නිසි කල නිවැරදි මාචතක යමින් තම අරමුණ කරා ඉක්මනින් ළඟා වීමට හැකියාවක් නොලැබේ. එසේ වන්නේ එම පුද්ගලයාගේ අදහස්භාවය නිසාම නොවේ. කුඩා කල සිට ම තම දක්ෂතාවයන් හඳුනා නොගැනීම, නිසි මග පෙන්වීමක් නොලැබීම, සම්පත් හා අවස්ථාවන් නිගවීම වැනි බොහෝ කරුණු මීට බලපායි. මේ තත්ත්වය වළක්වා ගනිමින් තම සුවිශේෂී අරමුණු ඉෂ්ටකර ගැනීමට සිතනා ඕනෑම අයෙකුට තම වර්ත ස්වභාවය හා පෞරුෂය හඳුනා ගැනීම

අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. මන්ද ඕනෑම අයෙකුට තම උපරිමය කරා යෑමට මෙය හඳුනා ගැනීම වැදගත් කරුණක් වන බැවිනි. කුඩා කල සිටම දරුවන්ගේ සහජ දක්ෂතා රුචි අරුචිකම දුර්වලතා ශක්තීන් හඳුනා ගනිමින් ඔහුට ගැලපෙන ආකාරයෙන් ඔහු මෙහෙයවීමට හැකි නම් සාර්ථකත්වය කරා ඔහු ගෙන යෑම එතරම් අපහසු කටයුත්තක් නොවේ.

කෙනෙකුගේ හැසිරීම හා වර්ත ලක්ෂණ දෙස බලා එසේම ඔහුගේ ජීව විද්‍යාත්මක අන්‍යෝන්‍යතාවය විද්‍යාත්මකව විමසා එම පුද්ගලයා සුවිශේෂී ආකාරයෙන් හඳුනාගෙන ඔහුටම ආවේණික ආකාරයෙන් අනාගතය සඳහා අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් ලබාදීම ලෝකයේ මේ

වනවිට ඉතා ජනප්‍රියව පවතින අංගයකි.

මෙවර "හසර" කලාපය මගින් අප ඔබට හඳුන්වා දෙන්නේ 1920 වර්ෂයේ ආචාර්ය විලියම් මාස්ටර්ස් විසින් හඳුන්වා දුන් එවන් සංකල්පයකි. මෙහි අරමුණ වූයේ කෙනෙකුගේ හැසිරීම හා වර්තය ගොඩනැගෙන ආකාරය මත පුද්ගලයා විද්‍යාත්මකව හඳුනාගෙන ඔහුට ගැලපෙන ආකාරයෙන් අරමුණු කරා මෙහෙය වීම සඳහා මග පෙන්වීමක් ලබාදීම යි. ඔහු මෙය ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ පක්ෂීන් හතර දෙනෙකුගේ ගති ලක්ෂණ සම්බන්ධ කරගෙන වන අතර, මෙය DISC නමින් හඳුන්වා දී ඇත.

Dominant (D)

මේ ස්වභාවයට අදාළ පක්ෂියා වන්නේ රාජාලියායි. රාජාලියා අඩි 15000 ක පමණ උස් අහසේ ජීවත් වන පක්ෂියෙකි. කුමන බාධක ආවත් තම අරමුණ ඉටුකර ගැනීම මොහුගේ ගතිය යි. මෙම රාජාලියාගේ ගති ලක්ෂණ සහිත පුද්ගල කාණ්ඩය ද එසේම ය. ඔවුහු මොන බාධක ආවත් තම අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීමට කටයුතු කරති. එහිදී ඔහු වටේ කවුරුන් සිටියත්, මොන විදිහේ බලපෑම් ඇති කළත් ඒවා පිළිබඳව කිසිදු අවධානයක් නොදෙමින් තම කටයුත්ත කරගෙන යෑමට මොවුන් දක්ෂය. මොවුන්ගේ ගති ලක්ෂණ අනුව තරමක් ආත්මාර්ථකාමී කේන්තිකාරයෝ ලෙස හඳුන්වාදිය හැකි යි. ඕනෑම දෙයක් ඉලක්ක කරගත් විට ඒ පසු පස හඹා යෑම මොවුන්ගේ ලක්ෂණයකි. එය හොඳින් හෝ නරකින් සිදු කරයි. තම අණසක පැතිරවීමට කැමති මේ අය නිතරම ගෞරවය ප්‍රසංශාව අනෙකාගෙන් බලාපොරොත්තු වේ. සෑමවිට ම අනෙකාට ඉහළින් සිටීම ඔහුගේ කැමැත්ත යි. මෙවැනි ගති ලක්ෂණ හිමි දරුවෙකු හැඩගස්සවා ගන්නේ කෙසේ ද? රාජාලියාගේ ගති ලක්ෂණ ඇති අයෙකු සෑමවිටම නිවසේ තම අදහස් ප්‍රකාශ



කරන්නට ඊට තැනක් ලැබෙනවාට කැමැත්තක් දක්වයි. මෙවැනි දුරුවන්ට සැර වැර කිරීමට වඩා ගෞරවය ප්‍රසංශාව මගින් අනිප්‍රේරණය කිරීම වඩා සුදුසුයි. වැදගත්ම දෙය නම් මොවුන්ට කුඩා කළ සිටම හොඳ ජීවිත අරමුණක් ලබාදීම යි. ඔහුගේ දක්ෂතා හා රුචිකත්වය මත හොඳ අධ්‍යාපන අරමුණක් වෘත්තීය අරමුණක් ඔහුගේ මනසේ ඇති කළහොත් එම ඉලක්කය ජය ගැනීම ඔහු අතින් සිදුවේ. විශේෂයෙන්ම ඔහුගේ තීන්දු තීරණවලට නිවසේ යම් ඉඩක් ලබාදීම අගය කිරීම වැනි දේ සිදු කළ යුතු යි. මෙවැනි දුරුවන් හට ශාරීරික දැඩුවම් දීම අපහාස කිරීම දෝෂාරෝපණය කිරීම ඉතාම නරක දෙයක් වන අතර, ඔහුගේ අරමුණ කරා යෑම නතර කිරීමට පවා හේතුවක් විය හැකි යි. මේ නිසා රාජාලියාගේ ගති ලක්ෂණ ඇති දුරුවන් යහපත් අරමුණු කරා යොමු කරමින් මග පෙන්වීම ලබාදිය යුතු වේ.



Influential (I)

මීට අදාළ පක්ෂියා වන්නේ මොණරා යි. කැපී පෙනෙන්න කැමති ඉතාම අලංකාරව ජීවත්වීමට කැමති පිලිවෙලට සිටිනා අය මෙම මොණරාගේ ගති ලක්ෂණ ඇති අය ලෙස හඳුනා ගත හැකි ය. කාල කළමනාකරණය අඩු මේ අය කැපී පෙනීමට ඇති ආශාව නිසාම මෝඩ වැඩ වුවද කිරීමට පෙළඹෙයි. මොණරා ද අරමුණු හඹා යන අයෙකි. මන්ද ඔහු කිසිවෙකුට දෙවෙනි වීමට අකැමැති බැවිනි. එසේම හැමදේම පිලිවෙලට තිබිය යුතු බැවින් හැම දෙයක් පිලිබඳවම වද වෙත ස්වභාවයක් මේ ගති ලක්ෂණ ඇති අය තුළ ඇත. මේ අයටත් ප්‍රසංශාව අගය කිරීම අවශ්‍ය වේ. අනවශ්‍ය ලෙස කාලය වැය කිරීම අඩු කරමින් ඔහුව මනා ලෙස හසුරුවා ගැනීම තුළින් මොණරාගේ ලක්ෂණ ඇති අයගේ ජීවිත සාර්ථකත්වය කෙරේ යොමු කරවාලීමට හැකි ය.

සමහර අය තුළ මේ මොණරාගේ ගති ලක්ෂණ සමග ම රාජාලියාගේ ගති ලක්ෂණ ද තිබෙන්නට පුළුවන. මෙවැනි සම්මිශ්‍රණයක් සහිත අයට රාජාලියාගේ අරමුණ හඹා යාමේ ගතියත්, මොණරාගේ කැපී පෙනීමට හා නොදෙවෙනි වීමට ඇති ආශාවත් මත හොඳ සාර්ථකත්වයක් ළඟා කර ගත හැකි වේ.

Steady (S)

මේ ගති ලක්ෂණයට අදාළ පක්ෂියා වනුයේ පරවියා ය. ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් මෙම ගති ලක්ෂණ සහිත අය බව හඳුනාගෙන ඇත. පරවියා සාමාන්‍යයෙන් ඉතා ඉහළ අහසක පියඹනා පක්ෂියෙකු නොවේ. ඔහු සාමාන්‍ය වහලයකට ආසන්න අහසක පියාඹන සතෙකි. මේ ගති ලක්ෂණ තිබෙන අයත් ලොකු අරමුණු සිතේ ඇතිකර ගන්නත් ඒ සඳහා යන්නේ ටික දුරකි. රංචු ගැසී සිටිනා පරවියන් සේ ම මේ ගති ලක්ෂණ සහිත දුරුවන් බොහෝ යහළුවන් ඇසුරු කරයි. ප්‍රධාන තැනක් දෙන්නේ තම යහළු සමාගමට යි. මේ නිසාම බොහෝ දුරුවන් දෙමාපියන් සමග අඩ දඬර කර ගන්නා ආකාරය දැකින්නට පුළුවන්. විශේෂයෙන් මව සමග. මීට ජීව විද්‍යාත්මක හේතුවක් පවතී. එනම් දුරුවෙක් කලලයක් ලෙස මවගේ කුසේ වැඩෙනවිට ඇයගේ මොළයේ දකුණු පස (Pre - Frontal lobe) සිග්‍රයෙන් වර්ධනය වේ. මෙය වර්ධනය වනවිට ඇය අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් තම දුරුවා ආරක්ෂා කිරීම සිදු කරයි. දුරුවා බිහි වූ පසුද මෙය ඇය අතින් දිගින් දිගටම සිදු කරයි. මේ නිසාම දුරුවා කරන කියන බොහෝ දේවල් මවට ඉවෙන් මෙන් හොඳින් දැනේ. මේ නිසාම ඇය නිතරම දුරුවා මෙහෙය වීමට ආරක්ෂා කිරීමට ගන්නා උත්සාහය දුරුවාට දැනෙන්නේ කරදරයක් ලෙස යි.



මෙවැනි විටෙක මව සමග දුබරවීමට මේ දරුවන් පෙළඹිය හැකි යි. එසේ වුවත් මෙවැනි දරුවන් අරමුණු කරා මෙහෙයවීමට සිටිය යුතු වැදගත්ම කෙනා වන්නේ මව යි. මෙවැනි අයෙකු තිත්ද තීරණ ගන්නේ මොළයෙන් නොව හදවතිනි. හැඟීමෙනි. එහෙයින් එම තීරණ වරදින්හට වැඩි ඉඩක් ඇත. මේ නිසා මව මෙවැනි අයගේ හොඳම යහළුවා විය යුතු ය. මන්ද පරෙව් ලක්ෂණ ඇති අය අහිංසක බැවින් ඉක්මනින්ම අනුකම්පාව වැනි හැඟීම්වලින් රැවටීමවලට හසුවීමට ඉඩකඩ ඇති බැවිනි. හැඟීම්බර බැවින් ආදරයට ස්පර්ශයට බොහෝ ලැදි වේ. සංවේදී අදහස් ඇති නිසා අනෙකාගේ දුක හඳුනා ගනියි. මේ නිසාම දෙමාපියන් ද යහළුවන් මෙන් සංවේදීව ඔවුන් සමග කටයුතු කළ යුතු වේ. ආදරය උණුහුම ලබාදිය යුතුයි. එසේම දරුවා ඇසුරු කරන අය පිළිබඳව සොයා බැලිය යුතුයි. එවිට නිසි අරමුණු කරා දරුවා මෙහෙයවීම ඉතා පහසු වේ.

Complaint (C)

මීට අදාළ පක්ෂියා වන්නේ බකමුණා ය. බකමුණාට අදාළ වර්ත ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් නිතරම තමන්ට ඉතා පහසු කලාපයක ජීවත්වීමට කැමැත්තක් දක්වයි. අවංක සහ වැරදි කිරීමට අකමැති මේ අය අනවශ්‍ය කරදර පැටලිලිවලින් තොරව ජීවත්වීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. පරිසර වෙනස්වීම් අනුව හැඩ ගැසීමට මේ අය පැකිලීමක් දක්වයි. එසේම අලුත් අභියෝග භාරගැනීමට ද මැලිකමක් දක්වයි. බකමුණු ලක්ෂණ මෙන්ම පරෙව් ලක්ෂණ ද මුසු වී ඇති අය යහළුවන්ගේ සිත රිදවීමට කැමති වන්නේ නැත. මෙම බකමුණු ලක්ෂණ ඇති අය සමාජයක සිටින්නේ ඉතා කුඩා ප්‍රතිශතයකි. අප මෙතෙක් කතා කළ කාණ්ඩ තුන සැලකූවහොත් පරිච්ඡායේ මොළය කටයුතු කරන්නේ සාමාන්‍ය උදැල්ලක් පරිදිය. එනම් යොදන බර අනුව කැපේ. රාජලියා, කිඹුලා උදැල්ලක් මෙනි. එනම් පළල් හා මුඛගත් ය. නමුත් ගැඹුරට නොයයි. බකමුණා සතුව ඇත්තේ අලවංගුවකි. අලවංගුව යනු පටු වූත් ගැඹුරට හැරිය හැකි උපකරණයකි. බකමුණා කාණ්ඩයට වැටෙන අයට තමන් විශේෂත්වය දරන ක්ෂේත්‍රය තුළ ඉතා ගැඹුරට යාමට හැකියාව ඇත. නමුත් පහසු තලයක සිටීමට ඇති කැමැත්ත හා වෙනස්වීමට ඇති බිය නිසාම දිරිගැන්වීමට කෙනෙකු අවශ්‍ය වේ. මේ අය අලුත් අභියෝග භාර නොගන්නේ තමන් අසාර්ථක වේ යැයි දක්වන බිය නිසාම ය. නමුත් නිශ්චිත ලෙස ගමන් මග වටහාදිය හැකි නම් තමන් යන මග නිවැරදි බව ස්ථිර නම් ඒ අය තුළ ඇති සැක සංකා අඩු වේ. මේ නිසා නිවැරදි ලෙස ඔවුන් මෙහෙය විය හැකි හොඳ පුහුණුකරුවෙකුට බකමුණු ලක්ෂණ සහිත දරුවෙකු හොඳ අරමුණක් කරා මෙහෙය විය හැකි ය. මෙම පුහුණුකරු පියවරෙන් පියවර විස්තර කරමින් ඔහු සමග යමින් ඔහු මෙහෙය විය යුතු ය.



මේ ආකාරයෙන් කාණ්ඩ හතරකට අනුව වෙන් කළ ද මෙම ලක්ෂණ මුසු වී තිබීම ද විය හැකි ය. කෙසේ වෙතත් ඔබ හෝ ඔබේ දරුවා මෙම කාණ්ඩ හතර අතරින් කුමන කාණ්ඩයට වැටේ ද යන්න හඳුනා ගැනීමට ද ඔබට ද යම් අදහසක් ඇති බවට සැකයක් නොමැත. නමුත් ජීව විද්‍යාත්මකව වඩාත් හොඳින් මෙය අවබෝධ කර ගැනීමට වඩා සාර්ථක ක්‍රමයක් ද පවතී. ඒ ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ආවේණික වූ ඇඟිලි සටහන් පරීක්ෂණය අනුවය. අතක තිබෙන නියුරෝන සමග මොළයේ නියුරෝන සම්බන්ධ බැවින් මෙම පරීක්ෂණය මගින් ඉපදුණු අවස්ථාවේ තිබූ මොළයේ ස්වභාවය හඳුනා ගත හැකි ය. නමුත් පරිසර සාධක මත එය වෙනස් වීමට හැකියාව ඇත. කෙසේ වෙතත් ඇමරිකාව, ඉන්දියාව වැනි රටවල පවා මෙවැනි ජීව විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ මගින් යම් යම් කාර්යයන් සඳහා මිනිසුන් හඳුනා ගැනීමට වර්තමානයේ දී සිදු කරනු ලැබේ.

ඉහත සඳහන් පරීක්ෂණය Brain Key (මොළයේ යතුර) පරීක්ෂණයේ ප්‍රධාන පරීක්ෂණයක් වන අතර මේ මගින් ඔබේ දරුවා හඳුනාගෙන ඔහු සාර්ථක ඉගෙනුම් අරමුණක් කරා මෙහෙය විය හැකි ය. එසේම එසේ හඳුනා ගත් දරුවා වඩාත් සුවිශේෂී ආකාරයෙන් මෙහෙයවා ගැනීමට හොඳ පුහුණුකරුවෙකුගේ උදව් ලබා ගැනීමට ද හැකි ය. මන්ද දෙමාපියන්ටත් වඩා ඒ පිළිබඳව මනෝ විද්‍යාත්මක සිද්ධාන්ත මත පිහිටා හොඳින් කටයුතු කළ හැකි අධ්‍යාපනවේදීන් සිටින බැවිනි. එසේම තමාගේ දුර්වලකම් හා ශක්තීන් හඳුනා ගනිමින් අරමුණ කරා ගෙන යා හැකි මග පෙන්වීමක් ලබාගැනීමට කැමති තරුණ ඔබට ද මෙම පරීක්ෂණය ඉතා වැදගත් වේ. මේ පිළිබඳව ඔබ උනන්දුවක් දක්වන්නේ නම් වැඩිදුර කරුණු දැනගැනීමට පහත දුරකථන අංක ඇමතීමෙන් ඔබට හැකියාවක් ලැබේ.



- ගයත්‍රී හේමමාලි -
මානව හැකියා සංවර්ධන උපදේශිකා
Exam 1st ආයතනය, පැලවත්ත, බත්තරමුල්ල.
දුරකථන අංක : 0716658658

හත් සම්මානයෙන් පිදුම් ලද අලේ තරුණ ව්‍යවසායකයා

තරුණ ජවය රටේ සංවර්ධනයට එක් වන්නේ නම් එම රට සංවර්ධනය කරා ගෙන යාම අසීරු කරුණක් නොවේ. එහෙත් විරැකියාව ඉහළ යන්නේ නම්, වැඩි වන තරුණ ජනගහනයට සාපේක්ෂව රාජ්‍ය හෝ පෞද්ගලික අංශයේ රැකියා උත්පාදනය නොවන්නේ නම් එය රටක් දියුණුව කරා රැගෙන යාමට විශාල බාධාවකි. මේ සඳහා ඇති හොඳම විසඳුම වන්නේ ව්‍යවසායකත්වය දියුණු කිරීම යි. නව නිපැයුම් තනමින්, නව වෙළෙඳපොලවල් සොයමින් හොඳ ව්‍යවසායකයන් වන්නට තරුණ පරපුර මෙහෙය විය හැකි නම් එය රටකට අත්‍යවශ්‍ය වටිනා කාරණයකි.

මිනිස්බල හා රැකිරිකෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ රැකියා නිර්මාණ ප්‍රවර්ධන හා වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන අංශය ලෙස ඒ වෙනුවෙන් අප කරනා වැඩසටහන් රාශියකි. ඒ අනුව ස්වයං රැකියා සඳහා කැමැත්තක් දක්වන තරුණ තරුණියන් සඳහා පෙළඹවීමේ වැඩසටහනක් ලෙස ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධන පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන ඉන් සුවිශේෂී වේ. මෙම ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධන පුහුණු වැඩසටහන මගින් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීම හා එය නිසි ලෙස පවත්වා ගෙන යාම පිළිබඳ පුරා දින 03 ක් පුහුණු

කරන අතර, ඊට සහභාගී වී තම වෘත්තීය ජීවිතය ව්‍යවසායකයන් ලෙස ආරම්භ කළ තරුණ, තරුණියන් රාශියකි.

මිනිස්බල හා රැකිරිකෂා දෙපාර්තමේන්තුව මගින් පවත්වන ලද ව්‍යවසායකත්වයන් ඇගයීමේ ලක් රැකියා හරසර සම්මාන ප්‍රදානෝත්සවයේ දී මෙවැනි දීර්ඝ තරුණ තරුණියන් ඇගයීමට ලක් කෙරුණු අතර 2019 වසරේ පැවති සම්මාන උළෙලේ දී ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය වෙනුවෙන් අපගේ ඇගයීමට පාත්‍ර වූ සුවිශේෂී ව්‍යවසායකයෙකු ඔබ හමුවට ගෙන එන්නෙමු.

තුඹ කරවිල වගාව තුළින් දැන ව්‍යාපාරිකයෙක් ලෙස ජීවිතය ජයගත් මිනුවන්ගොඩ පදිංචි තරුණ ව්‍යාපාරික ඉසුරු චින්තන මහතා ඔහුගේ ජයග්‍රහණයේ මාවත පිළිබඳ අප සමග අදහස් බෙදා ගත්තේ මෙසේ ය.

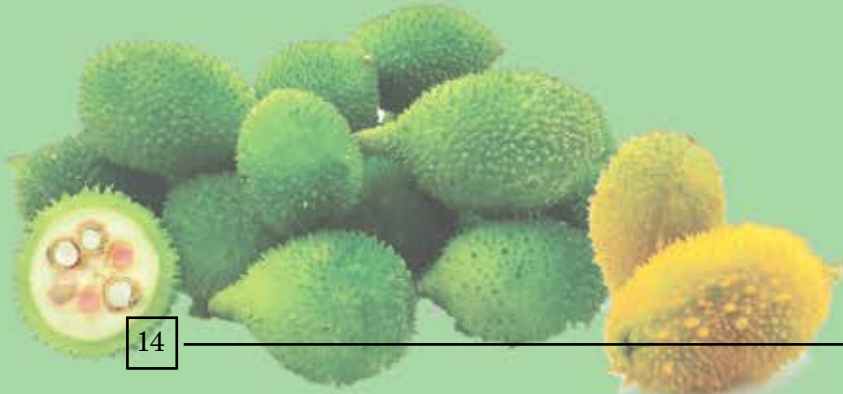
මම කුඩා කල සිට ම ව්‍යාපාරිකයෙක් වීමට කැමැත්තෙන් සිටියේ. තුඹ කරවිල මම මුලින්ම වචනට ගත්තේ ගෙවතු වගාවක් ලෙස යි. තුඹ කරවිලවලට හොඳ මිලක් පවතිනවා. ඒ වගේම මෙය ඉතාම ගුණදායක එළවලුවක්. මේ නිසාම එය ව්‍යාපාරික මට්ටමින් වගා කිරීමට මම පෙළඹුනා.



මේ කාලයේ මම මිනිස්බල හා රැකිරිකෂා දෙපාර්තමේන්තුව මගින් ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ පැවැත් වූ ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධන පුහුණු වැඩසටහනට හා උද්‍යාන අලංකරණ පුහුණු වැඩසටහන්වලටත් සහභාගී වූනා. ඒ වාගේම තුඹ කරවිල වගාව සම්බන්ධ විවිධ වැඩසටහන්වලටත් සහභාගී වූනා. ඒ පිළිබඳ පත්‍රිකා පුවත්පත්වල පළ වූ ලිපි ආදියත් පරිශීලනය කළා.

ව්‍යාපාරය ආරම්භ කළ මුල් කාලයේ මාගේ ශ්‍රමය පමණක් යොදා ගත්ත ද අද වනවිට සේවික සේවිකාවන් 15 ක් පමණ මා යටතේ සේවය කරනවා. හැකි සෑමවිට ම ප්‍රදේශයේ කෘෂිකර්ම නිලධාරීන් හා සම්බන්ධ වී අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්නවා.

මේ වගාව තරමක් දුෂ්කර එකක්. මෙම තුඹ කරවිල වැල් පිරිමි හා ගැහැණු වැල් ලෙස වර්ග 02 ක් පවතිනවා. ඔබ කඩෙන් ගෙනා තුඹ කරවිල ඇට මගින් බොහෝ විට ලැබෙන්නේ පිරිමි පැලයි. ඒ නිසයි ඔබට එලදාවක් නොලැබෙන්නේ. මෙම ගැහැණු පැලේ මල් පිපෙන්නේ රාත්‍රී කාලයට යි. ඒ වේලාවට මී මැස්සෝ නොමැති නිසා උදේට මේ මල් අතින් පරාගනය කර





ගන්නට සිදු වෙනවා. මෙම පැළ බෝ කරගන්නේ අතු මගිනි. ඒ වගේම වියලි හා අතරමැදි කාලවල මේවා සාර්ථකව වගා කරන්න පුළුවන්. මුල දී මා එළවලුවක් විදිහට තුඹ කරවිල අලෙවි කළත් අද වනවිට ඒ ඇසුරින් වෙනත් නව නිෂ්පාදන එළිදැක්වීමට අදහස් කර තිබෙනවා. තුඹ කරවිල ගෙඩිය නිත්ත එකක් නොවේ. ඇඹුලක්, මැල්ලමක් විදිහට මෙන්ම තෙලේ බැඳ පාවිච්චි කරන්නත් පුළුවන්. ඉන්දියාවේ මෙය පළතුරක් ලෙස ද ආහාරයට ගන්නවා. මේ දේවල් පිළිබඳ සොයා බලා තුඹ කරවිල මිහිරි පානයක් ලෙස සකස් කිරීමට අවශ්‍ය මූලික සැලසුම් මේ දිනවල සකස් කරමින් සිටිනවා.

පාරිභෝගිකයින්ට කෙළින් ම අලෙවි කරනවා වගේම තොග වෙළෙඳාමටත්, විදේශ වෙළෙඳපොලටත් මම ඇතුල් වී

අවසන්. නමුත් පසුගිය කොවිඩ් වසංගත හමුවේ විදේශ ඇනවුම් නාවකාලිකව නතර වුණත්, මේ සඳහා දේශීයව පවතින හොඳ වෙළෙඳපොල හේතුවෙන් ව්‍යාපාරය හොඳින් පවත්වා ගෙන යා හැකියි.

එසේම විදේශීය වෙළෙඳපොලට යෑමේ දී මා නිතරම මාගේ භාණ්ඩයේ ප්‍රමිතිය ගැන සැලකිලිමත් වුනා. මන්ද මෙය අපනයන මට්ටමින් වගා කිරීමේ දී ඇති ප්‍රමිතියට වගා කළ යුතු නිසයි. අපනයන සංවර්ධන මණ්ඩලයෙන් ද අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්නා. මේ උසස් මට්ටම මා දිගටම පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා සෑමවිට ම උත්සාහ කරන අතර, මෙම ව්‍යාපාරය ආරම්භ කිරීම සඳහා ලොකු ප්‍රාග්ධනයක් අවශ්‍ය නැහැ. ලොකු ප්‍රාග්ධනයක් නැතුව ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමට නොහැකි කියන අයට තුඹ කරවිල

වගාව හොඳ පිළිතුරක්. තම අදායම් ද සුරකිමින් ගුණාදායක ආහාරයක් වෙළෙඳපොලට සපයා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජනතාවක් ඇති කරන්න දායක වෙන්න මේ ආකාරයේ ව්‍යාපාරයක් තුළින් ඔබට හැකියාව තිබෙනවා.

ජීවිතය ජයගන්න කාටවත් අත නොපා තමන්ගේ සවියෙන් ඉහළට ම පා තබන්න ඉසුරු චිත්තන තරණ ව්‍යාපාරකයාට අපි ද ජය ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු.



- උමංගනා වාන්දනී -
ව්‍යාපෘති නිලධාරී,
මිනිස්බල හා රැකිරිණ
දෙපාර්තමේන්තුව

ස්වයං ප්‍රතිරූපය සහ ආත්ම සම්මානය හැඩ ගැස්ම

පුද්ගල පෞරුෂ වර්ධනයේ දී යමකු විසින් මේ පිළිබඳව දෙනු ලබනුයේ කවර පිළිගැනීමක් ද, කවර අර්ථකථනයක් ද, කවර නිර්ණායකයක් ද යන්න ඉතා වැදගත් වේ. පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනය පිළිබඳව කරනු ලබන සාකච්ඡාවල දී භාවිතා වන මූලික සංකල්ප කිහිපයක් වේ. එනම් ස්ව ධව, “ආත්මය” (Self), “ස්වයං ප්‍රතිරූපය” (Self Image), “ස්ව සංකල්පය” (Self Concept), “ආත්ම සම්මානය” (Self Esteem) ආදිය ඉන් කිහිපයකි. “Self” යන ඉංග්‍රීසි වචනය සිංහලෙන් ප්‍රකාශ කිරීමේ දී වරින්වර “ස්ව ධව”, “ආත්මය” යන පද මාරුවෙන් මාරුවට අවස්ථාවට උචිත ලෙස භාවිතා කර තිබෙනු දැකිය හැකි ය.

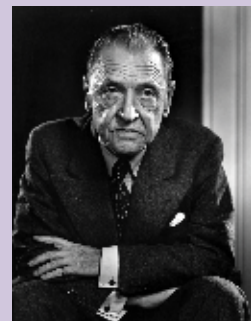
ස්ව ධව (Self) යනු කවරක් ද?

ස්ව ධව හෙවත් මම (ආත්ම) යන සංකල්පයට විවිධ අර්ථකථන රැසක් ම ඇත. පෞරුෂ සංවර්ධනය හා ආත්ම සම්මානය වර්ධනය කර ගැනීමට කටයුතු කරන අය සඳහා යෝග්‍ය වූ මම යනු කවරෙක් ද යැයි හඳුනා ගැනීම ආරම්භ කිරීමට “සමර්සෙට් මෝගම්” (Somerset Maugham) කවියා රචනා කර ඇති කවි පන්තිය හොඳ ආධාරකයක් වනු ඇත.

මෙම කවි පන්තියෙන් “සමර්සෙට් මෝගම්” කවියා පැහැදිලි කරනුයේ අප හැම අයෙකුම වෙනස් සාධක සමූහයක සමුච්චිත චිකිත්සාවක් ලෙස හැඩ ගැසුණු හා සැකසුණු සංකෝඛනය වූ පෞරුෂ ධවයි. අප විකිනෙකා අතර යම් යම් වෙනස්කම් ඇතිවීමට අප හැදුනු වැඩුනු පරිසරය, අප හදා වඩා ගත් පුද්ගලයින් සහ හදා වඩා ගත් ආකාරය ද විවිධ අයුරින් බලපාන බව එම කවි පන්තියෙන් මනාව තේරුම් ගත හැකිය.

ඔබ යනු ඔබ ම නො වේ

- ඔවුන් යනු ඔවුන් උපන් දේශයයි
- ඔවුන් ඇවිදින්නට උගත් නිම්නයයි
- ඔවුන් පානය කළ සමීරයි
- ඔවුන් අනුභව කළ ආහාරයි
- ඔවුන් සැතපුණු යහනයයි
- ඔවුන් ළමා අවධියේ කළ සෙල්ලම් ය.
- ඔවුන්ගේ මුතුන් මිත්තන් ඔවුන්ට කියා දෙන ලද කතාන්තර ය.
- ඔවුන්ට ඇහුණු ඕපාදූප දොඩමලු කතා ය.
- ඔවුන් උගත් පාසල් ය.
- ඔවුන් සහනාභී වූ ක්‍රීඩා ය.
- ඔවුන් කිය වූ කවි ය.
- ඇඳුනු හෝ නොඇඳුනු දෙවියන් ය.



සමර්සෙට් මෝගම් (Somerset Maugham) කවියා

ආත්මය යනු කුමක් ද ? තමා යනු කවරෙක් ද? යන්න, පහදා ගැනීමට පහසු නොවන දාර්ශනික සංකල්පයකි. දාර්ශනිකයින්, ඉතිහාසය පුරාවට ම උත්සාහ ගෙන ඇත්තේ මම යනු කවරෙක් ද යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සෙවීමට ය.

අපගේ සාකච්ඡාවට ගැලපෙන පරිදි මම හෙවත් ආත්මය යන්න අප සතු ඇතුළත්ත හරය (Inner Core) ලෙස හඳුනාගත හැකි ය. තවත් අයුරකට කිව හොත් ඔබ සමග, ඔබ තුළ සිටින වෙනම පෞරුෂයක් ඇත. එනම් ඔබගේ

ආශාවන් හා අවශ්‍යතාවන් වෙනුවට, අන් අයෙකුගේ ආශාවන් හා අවශ්‍යතාවන් ඉටු කරන අයෙකු ලෙස යනුවෙනි. එනම් තර්ෂ වූ (Authentic) සැබෑ ඔබ හා සැකසුම් වූ අනෙක් ඔබ යන්නෙන් කුමක් අදහස් කරන්නේ ද යන්න තවත් අයුරකට කිවහොත්, ඔබගේ ඇතුළත්ත අවදි බවයි. ඔබ යනු කවරෙක් ද සහ මේ ලෝකයට ඔබ ගැලපී යන්නේ කෙසේ ද ? යනුයි.

ඔබ මෙලොවට බිහිවී සිටින දැවැන්ත විභවතාවයක් ඇති, සුවිශේෂ පුද්ගලයකුය යන්න මූලික පිළිගැනීම යි. ප්‍රභාෂ්වර

මනසක් ඇතිව ඔබ තුළ සිටින පිරිසිදු තර්ෂ වූ පුද්ගලයා ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ බව දේශනා කර ඇත්තේ “පහස්සර මීදුං හික්බවේ චිත්තං වදාමි” යනුවෙනි.

“මහණෙනි, මෙම සිත ප්‍රභාෂ්වර බබළන සිතක් ලෙස හඳුන්වන්නෙමි” යයි දේශනා කර ඇත. මේ සැබෑ සුපිරිසිදු තමාය. නොකිලිටි තමාය. නොකිලිටි සිතෙහි ස්වභාවය යි.

අනතුරුව ආගන්තුකව ලැබෙන අත්දැකීම් හා පරිසරය පදනම් කරගෙන, ඉහත කී ඇතුළාන්ත තර්ජන වූ පෞරුෂය වෙනුවට නව පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීම සිදුවේ. තවත් අයුරකට පවසතොත් සැබෑ මම යනු, හෘද සාක්ෂියට එකඟ වන ඇතුළාන්ත සිත ය. (Inner Self)

ආත්ම සම්මානනය (Self Esteem) යනු කවරේ ද ?

ස්ව සංකල්පය (Self Concept) හා ආත්ම ප්‍රතිබිම්බය (Self Image) යන වචනවලින් හඳුන්වන අර්ථකථනවලට වඩා වෙනස් අර්ථකථනයක්, ආත්ම සම්මානනය (Self Esteem) යන වචනයෙන් අර්ථවත් වේ. පළමුව අපි එම වෙනස වටහා ගනිමු.

ආත්ම සම්මානනය යනු පුද්ගලයෙකු ලෙස ඔබ, ඔබ ගැන දරන හැඟීම කුමක් ද ? යන්න යි.

එනම් ඔබ පිළිබඳව ඔබ විසින් කරනු ලබන සමස්ත විනිශ්චය යි. ඔබ, ඔබට කෙරෙණි කැමති ද යන්න අනුව හෝ ඔබව කෙතරම් අනුමත කරන්නේ ද යන්න අනුව, ඔබගේ ආත්ම සම්මානනය ඉහළ හෝ පහළ හෝ විය හැකි ය. ඔබ තුළ ඇත්තේ ඉහළ ආත්ම සම්මානනයක් නම් ඔබගේ පෞරුෂය පිළිබඳ පුළුල්ව පැතිරුණු අගය කිරීමක් ඔබ තුළ ඇත.

මෙයින් අදහස් කරනුයේ සැබෑ ඔබ යනු කවරේ දැයි හඳුනාගෙන ඒ පෞරුෂය ඔබ පිළිගන්නා බවයි. ඔබ සතු යහපත් ගුණාංග ද ඔබ පිළිගනියි. ඔබ ඔබ කෙරෙහි ආත්ම ගරුත්වය, ස්ව ආදරය හා ස්වයං වටිනාකම පිළිබඳ හැඟීම්වලින් ද යුක්ත බවයි. ඔබ තුළ එම ගුණාංග ඇති බව හොඳින් ම දන්නා නිසා, ඔබ ඒ බව අන් අය හට ඒත්තු ගැන්වීමට උත්සාහ ගත යුතු වන්නේ නැත. ඔබ තුළ උසස් ආත්ම සම්මානනයක් ඇතැයි ඔබට විස්වාසයක් නැති නම්, මෙම ප්‍රශ්න ඔබගෙන් ම අසා ගන්න.

මම ආදරය ලබන අයෙකු බව මම විස්වාස කරන්නේ ද ?

මම වටිනාකමක් ඇති අයෙකු යැයි මම විස්වාස කරන්නේ ද ?

ස්වයං වටිනාකම පිළිබඳ අපගේ හැඟීම, අපගේ පෞරුෂයේ අරටුව හෙවත් හරය නිර්මාණය කරයි. අපගේ මනෝ විද්‍යාත්මක යහපැවැත්ම තරම් අන් කිසිවක් අපට වැදගත් නොවේ. ආත්ම සම්මානනය පිළිබඳ අප තුළ ඇති පිළිගැනීමේ මට්ටම, අපගේ ජීවිතයේ සෑම අංශයකට ම වාගේ සැබැවින් ම බලපායි. අප අපව කෙසේ සංජානනය කරන්නේ ද යන්න, අන් අය අපව කෙසේ සංජානනය කරන්නේ ද යන්න කෙරෙහි බලපායි. එසේම අනතුරුව ඔවුන් අපට කෙසේ සලකනු ලබන්නේ ද යන්න ද ඉන් නිගමනය වේ. එසේම ජීවිතයේ අප කරනු ලබන තෝරා

ගැනීම්වලට ද විය බලපායි. අප තෝරාගනු ලබන රැකියාවලට මෙන්ම අප කා සමග මිතුරුකම් පවත් වන්නේ ද හා ආදර සබඳතා පවත් වන්නේ ද යන්න කෙරෙහි ඒවා බලපායි.

එසේ ම අප අන් අය සමග සබඳතා පවත් වන ආකාරය කෙරෙහි මෙන්ම, අප කෙතරම් කාර්යශූර ද යන්න ද මෙන්ම, අපගේ හැකියාවන්ගෙන් හා අභියෝගවලින් අප කෙතරම් ප්‍රයෝජන ගන්නේ ද යන්නත් තීරණය වීමට ආත්ම සම්මානනය පිළිබඳ ආකල්පය බලපායි. එසේම කිසියම් වෙනසක් කළ යුතුව ඇති අවස්ථාවල දී, අප කෙසේ කටයුතු කරන්නේ ද යන්න හා මෙම නිර්මාපණාත්මක වීමට අප තුළ ඇති හැකියාව කෙරෙහි ද විය බලපායි. විය අපගේ ස්ථාවර බව කෙරෙහි බලපෑ හැකි අතර, අප අනාගතයේ දී අනුගාමිකයින් වන්නේ ද, නැති නම් නායකයන් වන්නේ දැයි යන්න තීරණය කිරීම සඳහා ද බලපායි. අපගේ ආත්ම සම්මානන මට්ටම කවරේ දැයි තීරණය කිරීමට අනුව, පොදුවේ අප කෙරෙහි අප දක්වන ආකල්පය හැඩ ගැසීමට මෙන්ම සමීප සබඳතා පවත්වා ගැනීමෙහි ස්වභාවය තීරණය කිරීමට ද බලපානුයේ ආත්ම සම්මානනයෙහි ස්වභාවය පිළිබඳ අප දරන ආකල්පය යි.

ආත්ම සම්මානනය (Self Esteem) හා ස්ව සංකල්පය (Self Concept) යන පද දෙක සමහර ලේඛකයින් විසින් මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කරන බව



පොත්පත්වල දක්නට ඇත. එසේ වුවත් මේ වචනවල සැබෑ වශයෙන් ම වෙනස් වූ අර්ථ දෙකක් ඇත. අපගේ ස්ව සංකල්පය (Self Concept) හා ආත්ම ප්‍රතිබිම්බය (Self Image) යනු අප පිළිබඳව අප තුළ ඇති විස්වාසය හෝ ප්‍රතිබිම්බය යි. ආත්ම සම්මානනය යනු, ස්ව සංකල්පයට අප කෙතරම් කැමති ද යන්න හා අප අපව ම කෙතරම් අනුමත කරන්නේ ද යන්න මත බලන මිනුම යි. තවත් අයුරකට පැහැදිලි කළහොත්, ඉන් අදහස් වනුයේ ඔබ ඔබ කෙරෙහි දක්වන ගරුත්වය කොපමණ වේ ද යන්නයි.

ආත්ම ප්‍රතිබිම්බය (Self Image) යනු ඔබ ඔබව දකින්නේ කෙසේ ද යන්න යි. එසේම ආත්ම සම්මානනය හා ආත්ම ප්‍රතිබිම්බය යන වචන දෙක අතර ඇති වෙනස දැක්විය හැකි තවත් ක්‍රමයක් මෙසේ ය. ආත්ම සම්මානනය යනු, ඔබ ඔබට දෙනු ලබන යමකි. ආත්ම සම්මානනය යයි කියනු ලබනුයේ ඒ නිසාය.

ආත්ම ප්‍රතිබිම්බය යන්න අර්ථකථනය කළ හැක්කේ, අන් අය ඔබව සංජානනය කරනුයේ කෙසේ ද යැයි, ඔබ අනුමාන කරනුයේ කෙසේ ද ? යන්නයි.

අපගේ ආත්ම ප්‍රතිබිම්බය හෙවත් ස්වයං ප්‍රතිරූපය ගොඩනැංවී ඇත්තේ විවිධ අන්දමේ පුළුල් ප්‍රතිරූප හා විශ්වාස පදනම් කරගෙන ය.

මෙයින් සමහර ඒවා පැහැදිලි විද්‍යාමාන සාක්ෂි සහිතය. ඒවා පහසුවෙන් සොයා බැලිය හැකිය. (උදා: “මම කාන්තාවකිමි. මම මනෝ විකිත්සකයෙකිමි” ආදී ලෙස.) එසේම තම ප්‍රතිරූපය පිළිබඳව ස්පර්ශ කළ හැකි හෙවත් මනෝගත හැකි තවත් සාධක කිහිපයක් වේ. (උදා: “මම බුද්ධිමත්. මා තුළ නිපුණතාවයක් ඇත” ආදී ලෙසය.)

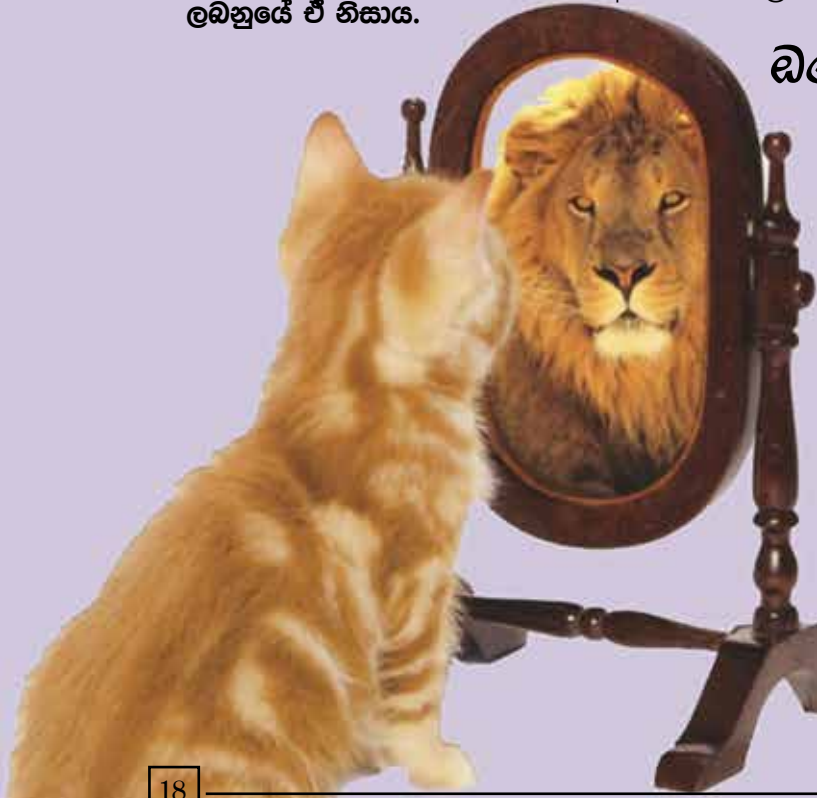
අප පිළිබඳව අප තුළ ඇති බොහෝ අදහස්, අප විසින් ළමාවියේ සිට ම ළඟාකර ගෙන ඇත්තේ ප්‍රධාන මූලාශ්‍ර

දෙකකිනි. එනම් අන් අය අපට සලකන ලද්දේ කෙසේ ද යන්න අනුව හා අන් අය අප පිළිබඳව, අපට කීවේ කුමක් ද යන්න අනුව ය. මේ අයුරින් පැහැදිලි වනුයේ අන් අය විසින් අප නිර්වචනය කළේ කවර අයුරින් ද යන්න මත, අප දැන් අපව සංජානනය කරන්නේ කෙසේ ද යන්න, රඳා පවතින බවයි.

ඔබගේ ස්වයං ප්‍රතිරූපය (පිළිබිඹුව) යනු, ඔබ යනු කවරෙක් ද යන්න ඔබ සිතන අන්දමයි. අන් අය විසින් ඔබ දැක ඇත්තේ කෙසේ ද හා ඔබට ඔවුන් සත්කාර කර ඇත්තේ හෙවත් සැලකුම් කර ඇත්තේ කෙසේ ද යන්න අනුව, ඔබ ගෙවනගා ගත් මානසික සිතිවිල්ලකි. ඉහත කී සාධක පදනම් කරගෙන, එම සාදක අනුව ඔබ විසින් ගොඩනගා ගන්නා නිගමනයයි. එසේම ඔබ අන් අය හා සසඳා බලමින් ඔබ විසින් ගොඩනගා ගෙන ඇති මානසික නිගමනය ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය.

බබ්බේ ජයා ජාත්ම සම්මානනයට සැබෑ ආරාධනාව

ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ආත්ම සම්මානනයේ දුර්වල බව හෙවත් සෘණාත්මක ස්වයං ප්‍රතිරූපයෙහි මූලාරම්භය, බොහෝ දුරට ළමා අවධිය සමග සම්බන්ධ වේ. ඔබගේ ජීවිතයේ ඔබට අත්දැකීමට සිදු වී ඇත්තේ කවරක් වුව ද, ඔබ ඔබ ගැන ඇති කරගෙන ඇති හැඟීම කෙරෙහි වැඩි ම බලපෑමක් කර ඇත්තේ ඔබගේ දෙමාපියන් ය. එසේ නැතිනම් ඔබ හදා වඩාගත් පුද්ගලයන් ය. දෙමාපියන්ගේ සෘණාත්මක චර්යාවන් හා සෘණාත්මක අදහස් පුද්ගලයන්ගේ ස්වයං ප්‍රතිරූපය හා ආත්ම සම්මානනය කෙරෙහි කැපී පෙනෙන බලපෑමක් කරනු ලබයි.



මෙය විශේෂයෙන් ම සැබෑ වනුයේ චිත්තවේග දූෂණ වූ, නොසලකා හරින ලද හා ළමා බවේ හැසිරීම් බලයෙන් යටපත් කළ දරුවන් සම්බන්ධයෙන් ය.

ප්‍රමාණවත් ආදරයක් නොමැතිවීමත්, දුබල වූ දෙමාපියභාවයත්, දරුවකුගේ

අන්‍යන්‍යතාව හෙවත් ස්ව සංකල්පය හා ආත්ම සම්මානනයේ මට්ටම තීරණය කිරීමෙහිලා ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරයි. අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යාඥයින් විසින් කළ පර්යේෂණවලින් පැහැදිලිව හඳුනා ගත හැකි වූයේ, **ආත්ම සම්මානනයේ මට්ටම තීරණය**

කිරීමෙහිලා හේතු සාධක වන වැදගත් සාධකයක් වන්නේ, දරුවන්ගේ ළමා ජීවිතයෙන් පළමු වසර තුන හෝ හතර කාලය තුළ දෙමාපියන් විසින් ඔවුන් හදා වඩා ගත් ශෛලියට අනුව එය තීරණය වන බවයි.

ආත්ම සම්මානනය දුබල වීම නිර්මාණය කිරීමට ලැජ්ජාව විලිඛිත සංකල්පය බලපාන ආත්ම

තමා සමාජයට විවෘත වන විට හා තමාට වටිනාකමක් හැක යැයි සිතන විට සිත තුළ ඇති වන අවඥා සහගත හැඟීම ලැජ්ජාව වේ. අප තුළ ලැජ්ජා සහගත හැඟීම ඇති වූ කල් හි අපට සැඟවී සිටීමට අවශ්‍ය වේ. හිස සඟවා ගැනීමට, උරහිස හකුළුවා ගැනීමට හා අපව නොපෙනී යන ලෙස හැසිරීමට උත්සාහ ගන්නේ, ලැජ්ජා සහගත සිතිවිලි ඇති වූ කල්හි ය.

චිත්තවේග අපයෝජනය (Emotional Abuse) හා නොසලකා හැරීම, ලැජ්ජාව වර්ධනය වන අත්දැකීම් ය. කවර හෝ අන්දමකට වින්දිතයෙකු බවට පත් වූ ළමයින් තුළ ද, තමා පහතට ඇද හෙලූ බව සිතන හා හින්දාවට හා අවමානයට පාත්‍ර වූ අය තුළ ද ලැජ්ජාව වර්ධනය වේ. ඊට අමතරව තමාට දෙමාපියන් සැලකූ ආකාරය පිළිබඳ කියමින්, බොහෝ දරුවෝ තමන්ට දොස් නගා ගනිති. විවැනි අයුරකට සැලකිලි ලැබීම අසාධාරණය යැයි ද, විය වියේ විය යුතු යැයි ද සමහර ළමයින් විස්වාස කරති.

“මම මගේ අම්මා කියූ අන්දමට ක්‍රියා කළා නම්, මගේ මිතුරන් ඉදිරියේ අම්මා මට වියේ දොස් නගා අවමන් නොකරන්නට ඉඩ තිබුණා.”

මේ අයුරින් සිතීම යනු, බලය සහ පාලනය තමා තුළට ගැනීමට දක්වන උනන්දුවක් පෙන්නුම් කිරීම යි. මේ අයුරින් තමාට ම දෝෂාරෝපණය කර ගනිමින් මීට වඩා හොඳින් තමා හැසිරුණේ නම් වුවත් අහිතකර ලැජ්ජා සහගත අවස්ථා මගහැර දැමීමට ඉඩ තිබුණේ යැයි සිතන්නට පටන් ගනියි. හුදෙක්ම අසරණ බවට පත් වීමෙන් යථාර්ථයට මුහුණදෙනු වෙනුවට, මේ අයුරින් සිතා විම ලැජ්ජාව ඉවසා දරා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

ළමයින් විසින් කරනු ලබන ඉතා සුළු වරදකට හෝ හිතරම දොස් නගන ලද, විවේචනය කරන ලද හෝ පහරදෙන ලද දෙමාපියන් විසින් හදා වඩා ගත් ළමයින්, අවසානයේ කල්පනා කරනුයේ ඔවුන්ගේ ක්‍රියා පමණක් නොව, හුදු පැවැත්ම හෙවත් මෙලොව බිහිවීම මත වරදක් බවයි.

සමහර පුද්ගලයන් ලැජ්ජාවට හා අවමානයට විරෝධීව සටන් කිරීම සඳහා උත්සාහ කරනුයේ හැමවිටම 100% කින්ම පරිපූර්ණ වීමට ය. නිවැරදි වීමට ය.

සෑම අයෙකු ම පාහේ ස්වයං විවේචනය සිතිවිලි මගින් වරින් වර පීඩා විඳියි.

ඔබගේ දුබලතා වේ නම් ඒවා අවම කරගෙන ජීවිතය වඩාත් යහපත්ව වර්ධනය කර ගැනීමට ඔබට හැකියාවක් ඇත. කළ යුතු හොඳම දෙය නම් ඔබ විවින් ගැටලුවකට හෝ මානසික දුබලතාවයකට ලක්ව සිටින්නේ දැයි පළමුව සොයා බලා, අවශ්‍ය වේ නම් ගත යුතු පියවර ගෙන, කළ යුතු කටයුතු කිරීම යි. සමහර පුද්ගලයන් කෙතරම් දුබල ආත්ම සම්මානනයෙන් යුක්ත වේ දැයි කිවහොත් ඔවුන් තමා ලබන කිසිදු සාර්ථකත්වයකින් සතුටු වන්නේ නැත. තමාගේ පෙනුම හෝ හැඩ රුව ගැන හෝ තම ඉදිරිපත් කිරීම් ගැන හෝ පිළිබඳව තෘප්තියකට පත් වන්නේ නැත. තමා විසින් අපේක්ෂිත කිසියම් ඉලක්කයක් සපුරා ගෙන තාවකාලිකව හෝ සතුටක් ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන විට දී ද ඔවුන් වෙත ඇත්තේ නිර්දේශ ලෙස කෙරෙන ඇතුළාන්ත විවේචනයකි. විමගින් කෙරෙනුයේ විම තාවකාලික සතුට ද ඉරා දැමීමකි. අප අයත් වන්නේ කවර ආත්ම සම්මානන මට්ටමකට ද ? යන්න මැන ගැනීමට හැකියාව ඇත.

ආත්ම සම්මානය වට්ටම හඳුනා ගැනීම

ඔබ අඩු ආත්ම සම්මානයකින් හෝ අශුභදායී ඇතුළත්ක විචේතනයකින් හෝ පෙළෙන්නේ දැයි තීරණය කිරීමට පහත සඳහන් ප්‍රශ්නාවලිය ඔබට උදව්වනු ඇත.

ප්‍රශ්නාවලිය : (ස්වයං පරීක්ෂණයකි.)

1. ඔබ අතාරක්ෂිත බව පිළිබඳ හැඟීමකින් හෝ ආත්ම විශ්වාසය අඩු බවකින් පෙළෙන්නේ ද?
2. ඔබ කරන නිවැරදි හෝ සාර්ථක දේවලට වඩා ඔබ අතින් සිදුවන වැරදි හෝ අසාර්ථක දේවලට ඔබ වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේ ද?
3. අන් පුද්ගලයන් තරමට තමා හොඳ නැති හෝ හැකියාවන්ගෙන් අඩු අයෙකු යැයි ඔබ සිතන්නේ ද? (ඔබ කරන දේවල් හැම අතින් ම උසස් නොවන නිසා හා ඔබ බැහැරට පෙනෙන ආකාරය පිළිබඳව)
4. අන් අයගේ ආදරය සහ ගරුත්වය දිනා ගැනීම සඳහා ඔබ තව තවත් දිය යුතු බව, තව තවත් වැඩිපුර කටයුතු කළ යුතු බව හා තව තවත් ගුණවත් විය යුතු බව ඔබ විශ්වාස කරන්නේ ද?
5. ඔබ විසින් කළ කිසියම් ක්‍රියාවක කවර හෝ වැරද්දක් ඇති බව, ඔබට නිතර නිතර සිහිපත් කරදෙනු ලබන විචේතනාත්මක ඇතුළත්ක හඬක් වේ ද?
6. පාසලේ දී, වැඩපොලේ දී හෝ ක්‍රීඩා පිටියේ දී ඔබ දක්වන ලද දක්ෂතා පිළිබඳව ඔබ තීරණය වූ විචේතනාත්මක වන්නේ ද? අඩුපාඩු දැකින්නේ ද?
7. ඔබ අන් අය සමඟ අන්තර් පුද්ගල ක්‍රියාකාරකම් පැවත්වීමේ ක්‍රියාව පිළිබඳ ඔබට විචේතනයක් තිබේ ද? (උදාහරණයක් ලෙස ඔබ විසින් අනෙකාට කියූ කරුණු පිළිබඳව ඔබ/ ඔබට ම නිතර නිතර වෝදනා කරගන්නේ ද? නැතහොත් අන් අය සමඟ හැසිරුණු ආකාරය පිළිබඳව සමහර අවස්ථාවල දී ඔබ සිත් තැවුලක් ඇති වූවා ද ආදී ලෙස)
8. ඔබගේ රැකියාවේ දී ඔබගේ සබඳතා පැවැත්වීමේ දී හෝ පවත්වීමේ දී ඔබ පරාජිතයෙකු යැයි ඔබට හැඟෙන්නේ ද?
9. ඔබ හැම දෙයක්ම 100% පරිපූර්ණතාව අපේක්ෂා කරන්නේ ද?
10. සාර්ථක හා හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබීමට ඔබ හුදුදුසු අයෙකු ලෙස ඔබට හැඟෙනවා ද? ඔබ සාර්ථක වූ අවස්ථාවල දී හෝ සතුටින් සිටින අවස්ථාවල දී ඔබ තුළ කාංශාමය ස්වභාවයක් ඇති වේ ද?
11. මිනිසුන් ඔබගේ සැබෑ ස්වරූපය (තර්ෂ වූ ඔබ) දැනගත්තේ නම්, ඔවුන් ඔබට කැමති නොවිය හැකි යැයි ඔබ බිය වන්නේ ද?
12. ඔබ සමාජයට විවෘත වුවහොත්, ඔබව විහිළුවකට හා උපහාසයට ලක් වේ යැයි ඔබ නිතරම ලජ්ජාවට පත් වේ ද?
13. පුරුද්දකට මෙන් ඔබ අන් අය සමඟ සසඳා බලමින් ඔබ තුළ ඇති අඩුපාඩුකම් දැකින්නේ ද?
14. ඔබ ඉඩ ලද හැම විටෙකම පාහේ කණ්ණාඩිය දෙස බැලීම මගහරින්නේ ද? එසේ නැතිනම් ඔබ කණ්ණාඩිය දෙස වැඩිපුර බලමින් ඔබගේ පෙනුම හොඳ දැයි පරීක්ෂා කර බලන්නේ ද?
15. ඔබ කණ්ණාඩියෙන් මුහුණ බැලූ කල් හි ඔබ දකින ඔබගේ රූපය කෙරෙහි ඔබ තීරණය විචේතනය කරන්නේ ද?
16. ඔබ කවදා හෝ කලාතුරකින් හෝ ඔබ පෙනෙන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ සතුටු වූයේ ද?
17. ඔබගේ පෙනුම පිළිබඳව ඔබ ආත්ම හීනතාවයෙන් හෝ ලජ්ජාවට හෝ පත්වන්නේ ද?
18. ආහාර අනුභවය පිළිබඳ අක්‍රමතාවක් ඔබට තිබේ ද? (තිරතුරුව ආහාර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව හෙවත් අධි ආහාර ගැනීම (Binging and Puring) (Bulimia) පාලන කිරීම හෝ කුසගින්නේ සිටීමේ අවශ්‍යතාව.)
19. සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වන උත්සව වැනි අවස්ථාවල දී ඇති වන අපහසුතාව හෝ අඩු වන ආත්ම විශ්වාසය ඉහළ නංවා ගැනීම සඳහා ඔබට මත්පැන් හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍යයක් භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය යැයි හැඟේ ද?

ඔව්	නැත



ඔව්	නැත

20. ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොමැතිවීම හෝ අවශ්‍යතාවට වඩා අඩු හෝ වැඩි ව්‍යායාම ආදිය නිසා ඔබ පිළිබඳව හොඳ සැලකිල්ලක් දැක්වීමට ඔබ අසමත් වේ ද ?
21. දුම් පානය, මත්පැන් භාවිතය, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හෝ අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම ආදී ක්‍රියා මගින් ආත්ම විනාශකාරී ක්‍රියාවල යෙදීමේ හැඹුරුතාවක් ඔබ තුළ තිබේ ද ?
22. ඔබ නිතරම ම කවදා හෝ ඔබට හිංසා කරගෙන තිබේ ද ? (එනම් ඔබ ම අත කපාගෙන හෝ ඔලුව යමක ගසා ගැනීම වැනි ක්‍රියාවක යෙදීම)
23. ඔබ වංචනිකයෙක් යැයි මිනිසුන් විසින් දැන ගනිවී යැයි ඔබ තුළ බියක් හටගනී ද ?

ඔබ දැන් ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශවලට ඔව් ✓ ලකුණ දුන් අවස්ථා ගණන ගණනය කර බලන්න. ඔබ එම ප්‍රකාශ පහකට හෝ ඊට වැඩි ගණනකට ✓ ඔව් යැයි ලකුණු කර ඇත්නම් මෙම ලිපිය සපයන උපදෙස් හා ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නංවාලමින් ඇතුළත් වී විවේචනය නවතා දමා ආත්ම සම්මානය වර්ධනය කරගෙන ඔබගේ පෞරුෂය ගොඩනංවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ. ඔබ තුළ ඇති වන ලජ්ජාව අඩු කර ගෙන, ඔබගේ සාර්ථකතා හා ජයග්‍රහණවල දී සැබෑ ප්‍රීතිය හා සතුට වර්ධනය කර ගැනීමට මෙහි හඳුන්වා දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් උදව් වේ.


අඩුම තරමින් ඔබ මෙම ප්‍රකාශ විසිතුනෙන් එකකට හෝ ඔව් ✓ යයි කියා ලකුණු කර තිබුණේ නම්, එවිට ද මේ ලිපිය ඔබට උදව්වනු ඇත. මක් නිසාද යත් එවැනි කිසිදු හැඟීමක් ඇති වීම, ස්වභාවික යථා තත්ත්වය හෝ යහපත් (නිරෝගී) තත්ත්වය හෝ නොවන නිසාය.

ඔබ මෙලොවට බිහිව ඇත්තේ යහපත, ශක්තිය සහ ප්‍රඥාව සහජයෙන් ම උරුම කොටගෙනයි. ඔබ තුළ ආත්ම සැකය පැන නැගුණහොත් එය පලවා හැරීමට ද ඔබ තුළ ඇතුළත්තයෙන් ම සහජ හැකියාවන් ගැබ්ව ඇත. කවර වෛරසයක් ඇතුළු වුවත් එයට

එරෙහිව කටයුතු කළ හැකි යාන්ත්‍රණයක් (Induilt Virus Guard) සැකසී ඇත. අවාසනාවකට ඔබ තුළ ඇති මෙම සහජ ආරක්‍ෂාව හා ආත්ම ශක්තිය දුර්වල වී ඇත්තේ, ඔබ හදා වඩාගත් ආකාරය මගින් හෝ ඔබගේ ශක්තිය පිළිබඳව දෙන ලද වැරදි මග පෙන්වීම නිසා හෝ එය හැකි ය.

බාහිරව ගෙන උපාංග (USB, CD) ඔබගේ පරිගණකයට වෛරස් ගෙන ආ විට, ඔබගේ ඇතුළත්ත ආරක්‍ෂණය, එම බාහිර සතුරා විනාශ කර දැමීමට ශක්තිමත් නොවුවහොත් හෝ පරිගණකයේ බැහැරින් වන වෛරසයේ ප්‍රබල බව වැඩි වූයේ නම් හෝ ඔබගේ පරිගණකයට හානි සිදුවිය හැකි ය. ඒ බව හඳුනාගෙන පරිගණකය (Slow) උදාසීන වන්නේ නම් හෝ විකෘති වන්නේ නම් හෝ අප කරනුයේ නව පරිගණක ආරක්‍ෂණ පද්ධතියක් ඇතුළත් කර බාහිර සතුරා පළවා හැර යළි පරිගණකයේ ආරක්‍ෂාකාරී බව වැඩි දියුණු කරගෙන ශක්තිමත් කිරීම ය. මෙම ලිපිය ද ඔබට එම නව ජීවය ගෙනවුත් දෙනු ඇත. කවර හෝ සාධකයක් නිසා, එනම් හදා වඩා ගත් ආකාරය හෝ අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලියේ දී හෝ විවෘත අභිතකර ව්‍යාපාරණයකට ඔබ ලක් වී ඇතුළත්ත ජීවය දුබල වී හෝ සිඳිගොස් හෝ ඇත්තේ නම් ප්‍රතිශක්තිය දුබල කර තිබිය

හැකි ය. මෙම පොතේ දක්වන අභ්‍යාස ක්‍රියාත්මක කළ කල්හි එය අමතරව ලැබෙන ශක්තියක් හා ජව ගැන්වීමක් වී යළි ඔබගේ යථා තත්ත්වය මතු වී තර්‍ය ඔබ බවට පත්විය හැකි ය. සුළං අඩු වී තිබුණ රෝදයකට සුළං පිරවූ විට එය යළි යථා තත්ත්වයට පත් වී ක්‍රියා කරන පරිදි, ඔබට ද යළි ඔබ සතු සහජ ජීව ගුණය හා බලය මතු කරගෙන ජව සම්පන්නව ක්‍රියාත්මක විය හැකි ය.



මහාචාර්ය
දයා රෝහණ අතුකෝරාල
 (ධනාත්මක චින්තන දේශක හා ලේඛක) අධ්‍යක්‍ෂ ධනාත්මක චින්තන සංවර්ධන ආයතනය (INDEPTH)

නවීන තාක්ෂණය, තරුණ ජවය සමග එක් වූ අපේ වී ගොවියා -නාලක සේනාධර්-

රටක් දියුණුවීමට නම් තරුණ තරුණියන්ගේ තරුණ ජවය, රුචිය, රටේ නිෂ්පාදනයට යෙදවිය යුතුමයි. හැම කෙනෙකුම සේවා සපයන්නෙක් බවට පත්වුවහොත් එය මේ රටේ නිෂ්පාදනය වැඩිවීමට හේතු නොවේ. ශ්‍රී ලංකාව කියන මේ පුංචි රටේ ප්‍රධානම ආහාරය වන්නේ බත්. මේ නිසාම වී වගාව මේ රටට සුවිශේෂී යි. එහෙත් තවමත් මේ වී වගාව සිදු වන්නේ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයට යි. අපේ රටේ බොහෝ කුඹුරු පුරන් වී පවතින්නේ ශ්‍රමය හා තාක්ෂණය පිළිබඳව ඇති ගැටලු නිසාවෙනි.

රටේ ඉහළ යන තරුණ විරැකියාවට විසඳුම් නොමැති වුවත් තරුණ තරුණියන් කුඹුරු දෙස බැලුවේ නැහැ. නමුත් ලොවක් වෙලාගත් කොරෝනා උවදුර නිසාම අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙක් ගෙවතු වගාව ගැන වෙනදාට වඩා උනන්දු වූ නමුත් වී වගාව යනු එසේ එක්වරම අවතීර්ණ විය හැකි වගාවක් නොවේ. සමාජ මාධ්‍ය පරිගණක හා නොයෙකුත් සිහින තරු වැඩසටහන් අතර සිටින තරුණ පරපුර වී වගාවට එක් කරගැනීම පහසු කටයුත්තක් ද නොවේ.

එහෙත් නිසි කල වැසි වැටෙන හොඳ දේශගුණයක් පවතින මේ සුන්දර රටේ පුරන් කුඹුරු දිනා උපේක්ෂාවෙන් බලා නොසිට ඒවා රටේ දියුණුවට යොදා ගැනීමට තරුණ පෙළට නායකත්වය දිය හැකි තරුණයෙකු පසුගිය දා සමාජ මාධ්‍ය තුළින්ම මතු විය.

"ශ්‍රී ලංකාවේ පුරන් කුඹුරු අස්වද්දමු, එකතු වෙයල්ලා" ලෙසින් තරුණ පෙළ ආමන්ත්‍රණය කරමින් සමාජ මාධ්‍ය තුළ නව පිටුවක් පෙරලූ මේ තරුණයා වටා දෙස් විදෙස් තරුණ තරුණියන් රාශියක් එක් විණි. ඔවුන් සියලුදෙනාගේ ම ආධාර උපකාර ලබාගනිමින් අපේ රටේ පුරන් කුඹුරු අස්වැද්දීමටත් වී වගාව සඳහා නුතන තාක්ෂණය මුසු කිරීමටත් තරුණ තරුණියන් හා එක් වූ මේ තරුණයා නාලක සේනාධර් මේ ඔහුගේ අදහස්.

හසර : ඔබට මෙවැනි අදහසක් ආවේ කොහොම ද?

නාලක මයා : අපි ලස්සන රටක ඉපදුනා, නිදහස් අධ්‍යාපනයෙන් ඉගෙන ගත්තා. රටේ පිහිටීම අනුව ඕනෑම දෙයක් වචන පුලුවන්. එහෙම රටක පුරන් කුඹුරු තිබුණත් මෙවැනි රටක තරුණ පිරිස විරැකියාවෙන් පරාජිතව ඉන්නේ ඇයි කියා සිතුවා. ඓතිහාසික පුරාවස්තුවලින් පුස්කොළ පොත්වලින් අපි අපේ අතීත ශ්‍රී විතුතිය දැන සිටියා. නමුත් විටින් විට සිදු වූ ආක්‍රමණ හේතුවෙන් සංක්‍රමණික ජාතියක් වුණා. රටේ ඉඩම් කැබලි කරගත්තා. යුද්ධයක් නිර්මාණය වුනා. මගේ තරුණ කාලේ මට හිතුවේ අපිට නැවත යුද්ධයක් දකින්නට අවශ්‍ය නෑ කියලයි. ඒ වගේම මේ රට ගොඩනගන්න ඕන වුනත් එය පටන් ගන්න කෙනෙක් ඕන. මම දැනගෙන හිටියා, පටන් ගත්තොත් ඒක කරගෙන යන්න ඕන තරම් අය ඉන්නවා. ආරම්භකත්වයට පණ දුන්නාම හරි කියලා හිතුවා. ඒක නිර්මාණාත්මකව අලුත් පරම්පරාවට දැනෙන්න කරන්න ඕන කියලා හිතුවා.



මගේ සිතුවිලි නූතන තරුණ පෙළ අතර බෙදාගන්න ඕන කියලා හිතුවා. මම පත්තරවලට කවි රචනා ලියලා තියෙනවා. කවි පොතකුත් ලිව්වා. ශ්‍රී ලංකාවේ ලස්සනම තැන්වල ඡායාරූප ගත්තා. හොඳ විකුපටි හිතරම බැලුවා. ලංකාවේ ආර්ථික, දේශපාලන, රට ගැන දන්න උගත්, බුද්ධිමත් අය ඇසුරු කළා. මුදල් උපයා ගත්තා. මට හිතනා මම රටට නැතිවම බැර මිනිහෙක් වෙන්න ඕන කියලා. මගේ නම මේ රටේ ලියවෙන විදිහට රටට වැඩක් කරන්න ඕන කියලා හිතුවා. ඒ වගේම එය ලියවෙන්න ඕන මනුෂ්‍ය හදවත්වල යි. මම හිතුවා එක්තරා මොහොතක අන්තර්ජාලය නිසි ලෙස භාවිතා කරමින් සමාජයට යහපතක් කරනවා කියලා.

අපේ ගමේ බුද්ධිමත් අය සිටිනවා. 2019 වනතුරු ගමට වතුර ආවේ නැහැ. නමුත් අපි එකතුවෙලා මේ ඇල ප්‍රතිසංස්කරණය කරමින් වතුර ගත්තා. ගමට කාගේවත් අදහසක් තිබුණේ නෑ කොහොම ද මෙය කරන්නේ කියලා. නමුත් අන්තර්ජාලය හරහා හරි අපුරු පිරිසක් මා සමග එක් වුණා.

පිරිටටවල සිටින ඉංජිනේරුවෝ, ඩුබායිවල ඉන්න අපේ සහෝදරයෝ අපේ රටේ පුරන් කුඹුරු අස්වද්දන්න ඉදිරිපත් වුණා.

අපේ රටේ මිනිසුන් කවදක් එකමුතුයි. යුද්ධේ දී, සුනාමියේ දී හැමෝම එක් වුණා. ඒ වගේම මරණයක දී පිංකමක දී එකතු වුණා. එහෙම මිනිස්සු රට සංවර්ධනය කරන මෙවැනි තැනක දී එකතුවෙලා රටට සේවය කිරීම යුතුකමක්.

ජීවිතය පිලිබඳ මට ගොඩක් අත්දැකීම් තිබෙනවා. පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු මා ජාතික තරුණ සේවා සභාවට එක් වුණා. නාට්‍යකරණය, ඡායාරූපකරණය වගේ දේ ඉගෙන ගත්තා. 2009, 2010 වර්ෂයේ යෞවන සම්මාන උළෙලේ හොඳම නළුවා වුණේ මම. 2017 වසරේ “පරාග” කියා කවි පොතක් ලිවා. ඒ වගේම ගොඩක් රැකියා කර තිබෙනවා. වෙළෙඳ ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් කර තිබෙනවා. මේ නිසාම මා විශාල පිරිසක් හඳුනා ගත්තා. මගේ යෞවන කාලය අර්ථවත්ව ගත කළා. මේ දේවල් මගේ මේ වැයමට ගොඩක් උදව් වුණා.

මේ රටේ ධරණීය සංවර්ධනයක් සිදුවීමට නම් සොබාදහම රැකගන්න ඕන. අපි විල්පත්තුවේ පැළ රෝපණය කරා. ගමේ කුණු කන්දක් ඉවත් කළා. මේ සියලු දේ කළේ තරුණ පිරිස හා එක්වීමෙන්.

අද සමාජ මාධ්‍ය සමග එක් වූ විශාල පිරිසක් මා සමග සිටිනවා. අපේ රටේ තරුණ තරුණියන්ට ලෝකයේ නන්දෙසින් සිටින ඒ අය උදව් කරනවා. අපි වචන ඕන ඒක දේශික සහල් මේ තූමියේ තිබෙනවා. රටින් ගෙනා ඩිජිටල් නිසා දේශීය ඩිජිටල් විනාශ වෙනවා. මේ නිසා අපි මේ රටට ආවේණික සහල් වචන හිතර උනන්දු කරනවා.

මේ රට සහලින් ස්වයං පෝෂණය කරමින් කෘෂි කර්මාන්තයට නවීන තාක්ෂණය මුසු කිරීමත්, තරුණ විරැකියාව තුරන් කරමින් සංවර්ධන මාවතට මේ රට එක් කිරීම තමා මගේ ප්‍රාර්ථනාව.

- එරන්දනි රන්දෙනිය -

වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන හිලධාරී,
මිනිස්බල හා රැකිරිකෂා
දෙපාර්තමේන්තුව

තරුණ වරුණ ලෝකට වාසනාවන්

මලට වඩින බිඟුගේ පෙම්	කටාවන්
අසන මලක මකරන්දය	ඉනාවන්
රසය සොයන සමනල මල්	හිනාවන්
සිහින බිඳින පෙම් රස	වෘහුනාවන්
රකින වචන ගොවිබිම් නිල්	ලතාවන්
නැගෙන බසින රවිරැස්	වාසනාවන්
ගගන රඟන මේ ලස්සන	කුරුල්ලන්
රැගෙන යන්න එනවද ඒ කරල්	රන්
සිහන දිරිය ඇති දරුවන්	එකාවන්
නගන වචන රට මේ ලක්	මෑණියන්
රටට දැයට වටිනා නිල්	මෑණික්වන්
තරුණ වරුණ ලෝකට	වාසනාවන්



- එරන්දනි රන්දෙනිය -

ඔබ සොයන ජ්‍යානයේ bකේයාවට ප්‍රවිෂ්ඨ වීමට නම්...

ජපානය හා ශ්‍රී ලංකාව අතර සබඳතාවල තවත් වර්ධනයක් අවස්ථාවක් මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව උදාකරගෙන ඇත. ඒ ශ්‍රී ලංකාවත් ජපානයත් අතර අත්සන් කළ අවබෝධතා ගිවිසුම මගින් තාක්ෂණික සීමාවාසී පුහුණුලාභීන් ලෙස රැකියාවල නිරතවීම සඳහා ශ්‍රී ලාංකික තරුණ තරුණියන්ට ජපානයේ අවස්ථාව උදාවීම හේතුවෙනි.

විදේශ රැකියා අමාත්‍යාංශය යටතේ වන ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති වැඩසටහන ජපානය සමඟ ක්‍රියාත්මක කරන්නේ ශ්‍රී ලාංකික තරුණ තරුණියන් හට නොමිලේ ලබාදෙන වැඩසටහනක් ලෙස ය. සේවා ලාභීන්ගෙන් මුදල් අය නොකර ක්‍රියාත්මක කිරීම යනු, බඳවා ගැනීමේ විශේෂ ගාස්තු නොමැති අතරම ගුවන් ටිකට් පතද නොමිලේ ලබාදීම යි.

ජපානය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් මෙම වැඩසටහන *New TITP* යනුවෙන් කෙටියෙන් සඳහන් වන්නේ *Technical Intern Training Programmer* යන්නයි. තාක්ෂණික සීමාවාසී වි පුහුණු කිරීම ලෙස හඳුන්වන්නේ තරුණ වයසේ පසුවන විශේෂයෙන්ම අවිවාහක අය සඳහා ජපානයට පැමිණ වෘත්තීයක යෙදෙමින් එම වෘත්තීය ඉගෙන ගැනීම සඳහා වන අවස්ථාවක් මෙන්ම ජපන්

භාෂාව පිළිබඳ වෘත්තීය නිපුණතාවයක් ලබා ගැනීම සඳහා උදා කර දී ඇති අවස්ථාවකි.

ජපානය තුළ මෙම ක්‍රමය මගින් සීමාවාසී ශ්‍රමකයින් ගෙන්වා ගනු ලබන තවත් ආයතන ඇත. එම ආයතන ජපානයේ *OTIT (Ongeay Technical Intern Training)* ආයතනය මගින් අනුමත කර තිබිය යුතු ය.

එය ජපානයේ කම්කරු අමාත්‍යාංශය යටතේ ක්‍රියාත්මක වන ආයතනයකි. මෙම ආයතනය විසින් විශිෂ්ඨ සම්මාන දිනා ඇති *International manpower Organization Japan (IM Japan)* ආයතනය සමඟ එක්ව ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය මෙම *TITP* යටතේ ශ්‍රමකයින් ජපානය වෙත නොමිලේ යවනු ලබයි.

ඇඛැරතු පවතින වෘත්තීය කේත:

1. සාන්තු සේවිකා/සේවක
2. ඉදිකිරීම් කර්මාන්ත
3. නිෂ්පාදන කර්මාන්ත
4. කෘෂිකාර්මික කර්මාන්ත

ජපානයේ තාක්ෂණික සීමාවාසී වෘත්තීයක නියැලීම සඳහා පහත සඳහන් සුදුසුකම් සම්පූර්ණ කරගත යුතු ය. මෙම සුදුසුකම් ජීව විද්‍යාත්මක, අධ්‍යාපනික හා ශාරීරික යෝග්‍ය කුසලතා ලෙස වර්ග කළ හැක.

ජීව විද්‍යාත්මක

- වයස අවුරුදු 18 - 29 අතර
- උස - පිරිමි - 160cm
- උස - කාන්තා - 150cm
- ඇස් පෙනීම -
- වර්ණ අන්ධතාවය නොතිබිය යුතුය.
- සාමාන්‍ය පෙනීම - 16x8

අත්පා වල ඇඟිලි - 10 බැගින් 20 ක් පමණක් තිබිය යුතුය. අඩු හෝ වැඩි විය නොහැක

ශරීර සමතුලිතතාවය

හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා මනා සමතුලිතතාවයකින් අත් පා විහිදුවාලීමේ හැකියාව සහ සිරුවෙත් සහ පහසුවෙන් සිටගෙන දැන් විහිදුවා දණහිස් නමා සෘජුකය පහළට හා ඉහළට ගෙන යාමේ හැකියාව තිබීම අනිවාර්ය වේ.

අධ්‍යාපනික

අඛණ්ඩ වසර 13 ක පාසල් අධ්‍යාපනය ලබා තිබිය යුතු ය. මේ බව සහතික කිරීම සඳහා අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගයට වාඩි වී සිටීම පිළිබඳ සහතිකය තිබිය යුතු ය. අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) සමත් හෝ අසමත් වීම මෙහිදී සලකා නොබලයි.



ජපන් භාෂා ප්‍රවීණතාවය

සාන්තූ සේවා වෘත්තීය සඳහා ජපන් භාෂා ප්‍රවීණතා විභාගයකින් N4 සමත් සහතිකයක් තිබිය යුතු ය. මෙම සහතිකය ජපානය විසින් නිකුත් කරනු ලබන සහතිකයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ ජපන් භාෂා විභාග දෙකක් JCPY හා NAT ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් පවත්වනු ලැබේ. මෙම විභාග පැවැත් වීම සඳහා ජපානය ශ්‍රී ලංකාවට අවසර ලබා දී ඇත.

සාන්තූ සේවය හැරුණු විට සෙසු වෘත්තීන් සඳහා ජපන් භාෂා ප්‍රවීණතාවය N5 එනම් මූලික සහතික ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතා

බඳවා ගැනීම් සිදු කරන අවස්ථාව වන විට මූලික සුදුසුකම් සහිත අය එනම් ජීව විද්‍යාත්මක හා අධ්‍යාපනික සුදුසුකම් සහිත අයට ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයට පෙනී සිටීමට ඇරඹීම කරනු ලැබේ. එහිදී දිවිමි සහ ව්‍යායාම් දෙකක් සම්මත ක්‍රමයට නියමිත කාලය තුළ සිදු කළ යුතු ය.

දිවිම

පිරිමි මීටර් 3000 ක් විනාඩි 15 ක් තුළ ද

කාන්තා මීටර් 1500 ක් විනාඩි 10 ක් තුළ ද දිවිය යුතු ය.

ජමිය up

පිරිමි 35 කාන්තා 20 මෙය ඩිප්‍ර ගැසීම ලෙස හඳුන්වන ව්‍යායාමය වේ.

Sitp

පිරිමි 30 ක් කාන්තා 15 ක් මෙය උඩුබැලි අතට දිගාවී සිරුරේ කඳ කොටස් දෙක පමණ 900 ට සෘජුව ගෙන ඒම මෙම ව්‍යායාමය වේ.

ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රයේ අයදුම්කරුවන්ට කි.ග්‍රෑ. 25 ක බරක් නිවැරදි ලෙස ඔසවා නිවැරදිව එම බර සමග ගමන් කර එය අදාළ ස්ථානයේ නිවැරදි ලෙස නැබීම නැවත ඔසවා එලෙසම ගෙන යාම නැවීම සිදු කළ හැකි විය.

තවද, පලංචිවල නැගීම, ඇවිදීම හා පලංචියේ සිටගෙන වැඩ කිරීමේ හැකියාව මෙහිදී පරීක්ෂාවට ලක්කරනු ලැබේ.

මෙම පරීක්ෂණවලින් පසුව නැවත ගණිත ප්‍රශ්න පත්‍රයක් හා ජපන් භාෂා ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ද ලබාදෙනු ලැබේ. මෙම ගණිත ප්‍රශ්න පත්‍රය සාමාන්‍ය ගණිත ක්‍රම ඇතුළත් ප්‍රශ්න පත්‍රයකි. එනම් අ.පො.ස.(සා/පෙ) මට්ටමේ ය.

ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය දිවයින පුරා විසිරී ඇති පුහුණු මධ්‍යස්ථානවල මේ වන විට ජපන් භාෂා පාඨමාලා ආරම්භ කර ඇත. සතියේ දින 05 ක් හෝ සති අන්ත දින 02 ක ලෙස පන්ති ලෙස පැවැත්වේ.

එමගින් ජපන් භාෂා ප්‍රවීණතාවය N4 විභාගය දක්වා උගන්වා විභාගයට වාඩි කරනු ලැබේ. මේ සඳහා රු. 20,000.00 ක මුදලක් අය කරනු ලබනු ලබන අතර, එය මාසික වාරිකවලින් ගෙවීමේ හැකියාව ද ලබා දී ඇත. සියලු සුදුසුකම් සපුරන අයවලින් සම්මුඛ පරීක්ෂණයට භාජනය කර අවශ්‍ය ප්‍රමාණය පමණක් තෝරා ගනු ලැබේ.

වෛද්‍ය පරීක්ෂණය

යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයෙන් සහ සම්මුඛ පරීක්ෂණයෙන් සමත් වූ සීමාවාසික පුහුණුවලින් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට මුහුණ දී එය සමත් වීම ද අනිවාර්ය වේ. වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තා ලැබුණු පසුව මාස 04 ක පුහුණුවකට ඔවුන් ව ඇතුළත් කරනු ලැබේ.

මෙම පුහුණුව අතරතුර ජපානයට යෑමට සති දෙකකට ප්‍රථම නැවත එම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට පෙනී සිට එම පරීක්ෂණයෙන් ද සමත් වීම අනිවාර්යය වේ.



මෙම සියලුම පරීක්ෂණවලින් සමත් වන අය වෙත ගුවන් ටිකට්ටුවන් ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාලය සහ ජපානය විසින් නොමිලේ ලබා දී කණ්ඩායමක් ලෙස ජපානයට පිටත් කර හරිනු ලැබේ.

කාර්යාලයේ ලියාපදිංචිය සහිතව ජපානයට පිටත් වන පුහුණුවලින් සඳහා ජපානයේ IM Japan ආයතනය විසින් ඔවුන්ට මාසයක වැඩිපුර පුහුණුවක් ලබා දේ.

ජපන් නියෝජිතයින් අදාළ සේවා ස්ථාන නිලධාරීන් හා කාර්යාලය එක්ව සිදු කර එම තෝරාගත් අය සඳහා අඛණ්ඩ මාස 04 ක නේවාසික පුහුණුවක් ලබාදේ. මෙම පුහුණුව ජපන් භාෂාව, වෘත්තීය පුහුණුව හා ජපන් සංස්කෘතිය පිළිබඳව යි.

ජපානය තුළ අඛණ්ඩව වසර 03ක් හා ඊට පසු වසර 02 ක් සහිතව වසර 05 ක සීමාවාසී වෘත්තීයයෙක් ලෙස පීචන්චීමට සහ එය සාර්ථකව නිම කිරීමට මෙම පුහුණුව අත්‍යවශ්‍ය වේ. කාර්යාලයට අයත් රත්නපුර පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ මෙම පුහුණුව පවත්වනු ලැබේ. ඒ සඳහා, පුහුණු ලාභීයාට තම ආහාරපාන ඇඳුම්, බෙහෙත් හා සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය සඳහා පමණක් වියදම් දැරීමට සිදුවේ. එම මුදල මාස 04 ක් සඳහාම රුපියල් ලක්ෂ එක හමාරක් පමණ වේ.

වැටුප්

ජපානයේ පුහුණු මාසය තුළ ජපාන යෙන් යෙන් 6000 ක් පමණ ලබාදෙයි. ඉන් පසුව සෑම මාසයකම යෙන් 135,000 ක වැටුපකට මෙම සීමාවාසී පුහුණුවලින් නිමකම් කියනු ලබයි. සිය පෞද්ගලික වියදම් හැර අඩුම වියදම් වෙනුවෙන් ජපාන යෙන් 900,000 ක් අත ඉතිරිකර ගැනීමට හැකි බව මෙම වැඩසටහන මගින් සහතික කර ඇත. මෙය වැටුපට ඇතුළත් කර නොමැත. එක් එක් අයට ලැබෙන සේවා ස්ථානය අනුව එය වෙනස් වන බැවින්, එය නිශ්චිතව සඳහන් කළ නොහැක ය. ජපානයේ කම්කරු නීති අනුව, එම සියලු ලැබීම් සිදුවන බවත් සහතික කර ඇත. මෙම වැටුප 46 පැය 8 ට සාදා නිම කර ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවට මේ වන විට ඉතා විශාල සාන්තූ සේවා ඇඛණ්ඩු ප්‍රමාණයක් ලැබී ඇත. එම සාන්තූ සේවා පිරවීමට තරම් සුදුසුකම්ලත් කාන්තා පිරිසක් තවමත් අප වෙත ඉදිරිපත් වී නොමැත. සාන්තූ සේවා සඳහා යන කාන්තාවන් ජපානය තුළ ප්‍රථම වසරේදී අනිවාර්යෙන් ජපන් භාෂා ප්‍රවීණතාවය N3 විභාගය සමත්විය යුතු ය. එම විභාගය සමත් වීමට අවශ්‍ය පාඨමාලාව කාර්යාලය පවත්වන

මාස 04 ක පාඨමාලාවට අන්තර්ගත කර ඇත. මේ වන විට කාර්යාලය මගින් පිටත් කර හරින ලද සාන්තූ සේවිකා සීමා වාසී පුහුණු ලාභීන් බහුතරයක් එම N3 ලබා ගෙන ඇත. IM Japan සහ කාර්යාලය අතර ගිවිසුම අනුව ජපානයට පිටත් වන ඕනෑම සීමාවාසී පුහුණු ලාභීයෙක් සඳහා ම වසර 05 ක් සඳහා අවසානයේ ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන විට යෙන් මිලියනයක සුභද දීමනාවක් ලබා දෙයි. ඒ ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි පසු විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාලය මගින් ලබාදීමට ගිවිසගෙන ඇති අතර, එසේ පැමිණෙන අය සඳහා ඔවුන්ගේ අනාගත සමාජ ආර්ථික සුරක්ෂිතභාවය වෙනුවෙන් වැඩසටහනක් සඳහා ද හැවත ඔවුන් අන්තර්ග්‍රහණය කරනු ලබයි.



- මංගල රත්දෙනිය -
නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී
ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති
කාර්යාලය



නාන්ඛන්ඩ සංගීත විශාලද විනාගය ශ්‍රී ලංකාවට බැගෙන ආ සංගීත නිපුණ ආචාර්ය ජ්‍යෙෂ්ඨ මුදුන්කොටුව



සංගීතය කියන්නේ විශ්ව භාෂාවක්. ඒවාගේම මිනිසුන්ගේ මනස සුවපත් කරන මනරම් ස්වරයක් විෂයයක් සංගීතය යන්නට ගායනය වාදනය නර්ථනය යන ක්‍රීඩාව ම ඇතුළත් බව “සංගීත රත්නකාර” හැමැති පැරණි ග්‍රන්ථයේ සඳහන් වෙනවා. මෙතරම් මිනිසුන්ගේ හදවතට සමීප මෙම විෂය අද විශ්වවිද්‍යාල උපාධිය දක්වා උගත හැකි ප්‍රධාන විෂයක්. ඒ වාගේම සංගීත කේන්ද්‍රය තුළ බිහි වී ඇති රැකියා දහස් ගණනක් තිබෙනවා. සංගීත විෂය පිළිබඳ ඉහළ දක්ෂතා දක්වන බොහෝ දරුවන් සිටිනවා.

ශ්‍රී ලංකාවේ සංගීත අධ්‍යාපනය මේ දක්වා රැගෙන ඒමට දායක වූ ප්‍රවීණ සංගීතඥයින් රාශියක් සිටියත් අද ඒ අතරින් ජීවතුන් අතර සිටින්නේ අතලොස්සක් පමණයි. විශේෂයෙන් ම උත්තර භාරතීය සංගීතය, විෂයයක් ලෙස පාසල් අධ්‍යාපනයට එක් කිරීම, සෞන්දර්යය විශ්වවිද්‍යාලය ඇති කිරීම, භාත්ඛණ්ඩේ විශාරද උපාධිය ලංකාවේ සිට ඉගෙනීමට ශ්‍රී ලංකායින්ට අවස්ථාව ලබාදීම

සඳහා කැප වූ පිරිස අතුරින් සංගීත නිපුණ ආචාර්ය ජ්‍යෙෂ්ඨ මුදුන්කොටුව ශූර්තීට හිමි වන්නේ විශේෂ ස්ථානයක්. මේ හිසාම විශිෂ්ටයන් සොයා යන ගමනේ “හසර” අප මෙවර හැවතුනේ ආචාර්ය ජ්‍යෙෂ්ඨ මුදුන්කොටුව ශූර්තී වෙතයි.

හසර :
ඔබගේ සංගීත දිවියේ ආරම්භය ගැන කතා කළොත්,

මුදුන්කොටුව මහතා :
මා මුලින් කො/ තනම්පල්ල මහා විද්‍යාලය හා කොස්ගම සුමේද විද්‍යාලයේත් ඉන් පසු උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා හොරණ ශ්‍රීපාල විද්‍යාලයටත් ගියා. මා රාජ්‍ය සේවය බැඳුණේ 1957 වසරේ සංගීත උපදේශකවරයෙකු ලෙස යි. ඉන්පසු සංගීතය වැඩිදුර හැදෑරීම සඳහා 1960 දී භාරත දේශයට ගියා. මුලින්ම බටහිර බෙන්ගාලයේ ශාන්ති නිකේතනයෙන් සහ විශ්ව භාරතීය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් සංගීත වාද්‍ය ඩිප්ලෝමාවක්, ඉන්පසු 1965 සිට 1968 කාලයේ ලක්නව් භාත්ඛණ්ඩේ සංගීත විද්‍යාපීඨයෙන් සංගීත හා වාද්‍ය උපාධියක් ලබාගත් අතර සංගීත ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ එතෙක් කිසිවෙකු නොලත් ඥාන ගෞරව උපාධිය ලබා ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි හොරණ ශ්‍රීපාලි කලායතනයෙන් විදුහල්පති ලෙස සේවය කළා.

හසර :
ඔබ කොහෙම ද සෞන්දර්යය විශ්ව විද්‍යාලය ඇති කිරීම සඳහා දායක වුණේ ?

මුදුන්කොටුව මහතා :
ඊට පෙර ශ්‍රී ලංකාවේ සංගීත

අධ්‍යාපනයේ ඉතිහාසය මතක් කරන්න කැමැතියි. උත්තර භාරතීය සංගීතය පාසල් විෂයට එක් වූයේ 1945 වසරේ දී ය. මේ පිළිබඳව කතා කිරීමේ දී අධ්‍යාපනඥ විල්මට් ඒ පෙරේරා මැතිතුමා විසින් හොරණ ආරම්භ කරන ලද ශ්‍රීපාලි විද්‍යායතනය අමතක කළ නොහැකි යි. එය 1934 මැයි 08 දින විශ්ව භාරතීය විශ්වවිද්‍යාලයේ නිර්මාතෘ ගුරුදේව රවින්ද්‍රනාත් නාගෝර්තුමා විසින් මුල්ගල තබා ආරම්භ කරන ලද ශ්‍රී ලංකාවේ සෞන්දර්යය විෂය ඉගැන්වීමට ආරම්භ කරන ලද පළමු විද්‍යායතනය යි. එකල ශ්‍රී ලංකාවේ ආචාර්යවරුන් නොසිටි නිසා ඉන්දියාවෙන් සංගීතචාර්යවරුන් හොරණට ගෙන්වා අධ්‍යාපන කටයුතු ආරම්භ කළා. එමෙන්ම 1942 දී මතුගම මහා විද්‍යාලයේ පළමු රජයේ සංගීත අචාර්යවරයා වශයෙන් ලයනල් අල්ගම මහතා පත් වුණා. 1944 දී භාත්ඛණ්ඩ සරසවියේ සංගීත විශාරද උපාධිය ලැබූ ලයනල් එදිරිසිංහ මහතා අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවට එක්වීමෙන් පසු තමා ලංකාවේ සංගීත අධ්‍යාපනය දියුණු වූයේ. 1952 රජයේ සංගීත, නැටුම් විද්‍යාලය ආරම්භ වූ අතර මෙම ආයතනය 1974 දී කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සෞන්දර්යය අධ්‍යයන ආයතනය බවට පත් වුණා. එහිදී ඒ සඳහා මා බොහෝ කැප වුණා. සංගීත උපාධියේ මුල් දෙවසර සඳහා ශ්‍රීපාලි ආයතනය තෝරා ගත්තේ මෙරට සංගීත අධ්‍යාපනය සඳහා මූලික වූ ශ්‍රීපාලියට උපහාරයක් වශයෙනි. ඒ අනුව මා කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන ආයතනයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකචාර්යවරයෙකු වුණා.

භාත්ඛණ්ඩේ සංගීත විද්‍යාපීඨයේ ශාඛාවක් ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටු වීම පිටුපස ඇත්තේ රසවත් කතාවකි. අපි ඒ ගැන ඇතුළේ ආචාර්ය මුදුන්කොටුව ශූරීන්ගේ දක්ෂතම සිසුවෙකු වන සෞන්දර්ය විශ්වවිද්‍යාලයේ කතෝලික භාෂු දිසානායක ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්යතුමාගෙනුයි.

අතීතයේ දී විශාරද විභාගය සඳහා සෑම අයෙකුටම ඉන්ද්‍රියාවට යාමට සිදු වුණා. ඒ සඳහා විශාල වියදමක්. හැම කෙනෙකුටම මේ විභාගය කරගැනීමට අවස්ථාව තිබුණේ නෑ. නමුත් ආචාර්ය ජේමදාස මුදුන්කොටුව මහතා ඉන්ද්‍රියානු රජය සමඟ සාකච්ඡා කර ලක්ෂවි භාත්ඛණ්ඩේ විද්‍යාපීඨයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටුවීමට වෙහෙස කටයුතු කළා. බොහෝ මෙය ජාතික කටයුත්තක් ලෙස හඳුන්වන්න පුළුවන්. මන්ද මෙය රාජ්‍ය මැදිහත්වීමකින් කළ යුතු දෙයක්. නති පුද්ගලයෙකු ලෙස එතුමා එම අභියෝගය භාර ගන්නා. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නිලා වික්‍රමසිංහ මහත්මයා මා ඇතුළු බොහෝ පිරිසකට මෙරට දී විශාරද විභාගය දක්වා ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව ලැබුණා. (රටට විදේශ විනිමය) සිද්ධාන්ත ගත විෂය සඳහා මෙහි විභාගය සවස හතරට ආරම්භ කරන්නේ ඉන්ද්‍රියාවේ එම විභාගය පැවැත්වෙන වේලාවටමයි. අවම පහසුකම් යටතේ චුන් විනිවිදභාවය ආරක්ෂා කරමින් මේ විභාගය ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වීම නිසා රටේ සංගීත විෂය පිළිබඳ විශාල අවබෝධයක් ඇති වුණා.

1979 වර්ෂයේ ශ්‍රීපාලි කලායතනය විශ්වවිද්‍යාලයේ කොටසක් බවට පත් වූ නිසා භාත්ඛණ්ඩේ ශ්‍රී ලංකාවේ ශාඛාව නවදුරටත් ශ්‍රීපාලි කලායතනයේ පවත්වන්නට බැර වුණා. පසුව එය එරන්දනි කලායතනය නමින් තොරණ පවත්වා ගෙන ගියා. අදටත් එය භාත්ඛණ්ඩේ සංගීත විද්‍යාලය නමින් කොට්ටාවේ පවතිනවා.

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයට අනුබද්ධ ශ්‍රීපාලි මණ්ඩපය 2005 දී පූර්ණ විශ්වවිද්‍යාලයක් බවට පත් වී අද සෞන්දර්යය කලා විශ්වවිද්‍යාලය ලෙස හැඳින්වෙනවා. මුදුන්කොටුව මහතා තොරණ කාර්යභාරය ආචාර්ය ලෙස හා අධ්‍යයන අංශ ප්‍රධානී ලෙසත් කටයුතු කර තිබෙනවා. ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපනය මේ දක්වා රැගෙන ඒමට ආචාර්ය ජේමදාස මුදුන්කොටුව මහතා අනුපමේය සේවයක් කර තිබෙනවා.

හසර :

විශ්වවිද්‍යාලයක ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්යවරයෙකු ලෙස අද සංගීත විෂය හදාරන දරුවන්ට ඔබට දිය හැකි පණිවිඩය කුමක් ද ?

දිසානායක මයා :

මෙය තනිකරම ප්‍රායෝගික විෂයක් මේ සඳහා කෙටි මාර්ග හැහැ. සතනා අභ්‍යාස ක්ෂේත්‍රය ගැන අවබෝධය ඉතාම අත්‍යවශ්‍යයි. කොපමණ විභාග සමත් වුණත් මේ දේවල් පිළිබඳ අවබෝධය නැතිව ක්ෂේත්‍රයේ රැඳී සිටින්නට බැහැ. රැකියා අවස්ථා රාශියක් පවතින හොඳ ආර්ථික ශක්තියක් ගොඩනගා ගත හැකි විෂයක්.

අතීතයේ වගේ නොවේ අද සංගීත ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධ වෘත්තිකයින්ට හොඳ සමාජ පිළිගැනීමක් ආර්ථික ස්ථාවරභාවයක් තිබෙනවා. මේ දක්වා මෙම ක්ෂේත්‍රය දියුණු කිරීමට කැප වූ අතීත සංගීතඥයින් සියලුදෙනා ගෞරවයෙන් සිහිපත් කිරීම ඉතාම වැදගත් කරුණක් වගේම වර්තමාන පරපුර ඒ ගැන දැන ගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි. සංගීත නිපුන් ආචාර්ය ජේමදාස මුදුන්කොටුව මහතා ඒ අතරින් සුවිශේෂී වර්තයක්. නින්දි, බෙංගාල, ඉංග්‍රීසි, සිංහල භාෂා පිළිබඳව හසල දැනුමක් ඇති එතුමා කල්කටා විශ්වවිද්‍යාලයේ ආචාර්ය උපාධියෙන් පිදුම් ලැබුවා.



එසේම “සම්භාව්‍ය සංගීත ප්‍රවේශිකා” ඇතුළු පොත් රාශියක් ලියා තිබෙනවා. එසේම රාජ්‍ය සංගීත සම්මාන උළෙලේ දී උත්තර භාරතීය සම්භාව්‍ය සංගීත ක්ෂේත්‍රය වෙනුවෙන් පිරිනමන ආචාර්ය ලයනල් එදිරිසිංහ අනුස්මරණ සම්මානයෙන් ද සංගීතපති ජේමදාස මුදුන්කොටුව නම් වූ විශිෂ්ට කලාකරුවා පිදුම් ලැබුවා.

වසර 86 ක් පිරි ඇති මේ මහා ගාන්ධර්වයා අදටත් භාත්ඛණ්ඩේ සංගීත විද්‍යාලයේ විදුහල්පති ලෙස වසරක් පාසා සංගීත විශාරද විභාගය දක්වා සියලුම විභාග පවත්වමින් හා අතිකුත් ආයතනවල ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ට ද මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස කටයුතු කරමින් සිදු කරන්නේ මහත් සේවයකි. හසර අපි එතුමාට දීර්ඝායුෂ පතමු.



- එරන්දනි රන්දෙනියා -
වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන නිලධාරී,
මිනිස්බල හා රැකිරකෂා
දෙපාර්තමේන්තුව

භාසර

රැකියා නිර්මාණ, ප්‍රවර්ධන හා වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ අංශයේ වැඩසටහන්

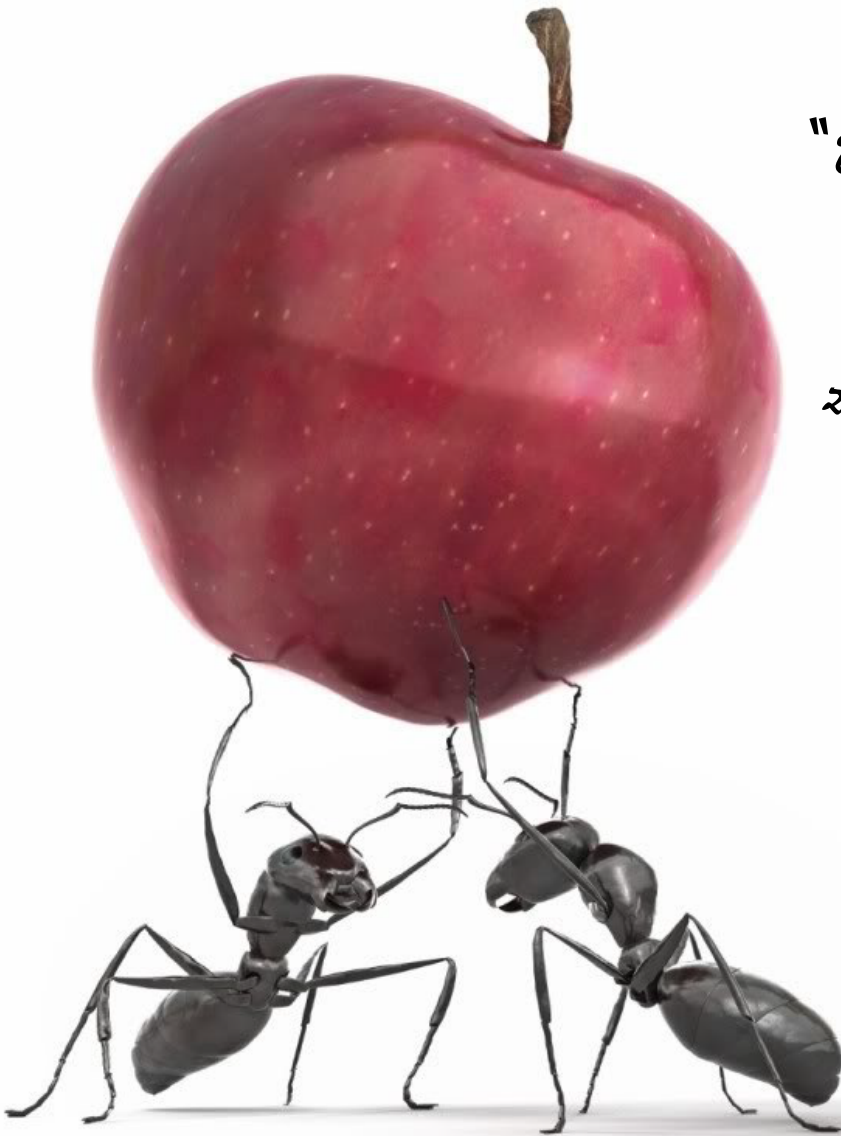
මෙම වැඩසටහන් සඳහා සහභාගී වීමට නම් ඔබගේ විස්තර ඇතුළත් අයදුම්පතක් පහත ලිපිනයට හෝ දුස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයෙහි පිහිටි වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ මධ්‍යස්ථාන වෙත භාරදෙන්න.

- ☞ උසස් පෙළ හා සාමාන්‍ය පෙළ පාසල් සිසුන් සඳහා "ජීවිතයට හරි නිර්ණයක්" වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ වැඩසටහන
- ☞ උපාධි අපේක්ෂකයින් සඳහා "ඔබ අසිරිමත්ය" වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන වැඩසටහන (අභ්‍යන්තර සහ බාහිර සිසුන් සඳහා)
- ☞ ගුරුවරුන් සඳහා වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩසටහන
- ☞ දෙමාපියන් සඳහා වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩසටහන
- ☞ ස්වයං රැකියා සඳහා පොළඹවීමේ වැඩසටහන
- ☞ වෘත්තීය මංපෙත් හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහන
- ☞ වෘත්තීය උපදේශන සේවා ලබාදීම
- ☞ පෞද්ගලික අංශයේ රැකියා ගත කිරීමේ වැඩසටහන
- ☞ නිදහස් රැකියා සඳහා පොළඹවීමේ වැඩසටහන
- ☞ රැකියා සමාජ වැඩසටහන
- ☞ ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධන පුහුණු වැඩසටහන
- ☞ අවශ්‍යතා මත පුහුණු වැඩසටහන

රැකියා නිර්මාණ, ප්‍රවර්ධන හා වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ අංශය,
මිහිස්බල හා රැකිරිකොටු දෙපාර්තමේන්තුව,
තරුණ හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය,
9 වන මහල, සෙන්සිටිවය දෙවන අදියර,
බත්තරමුල්ල.

දුරකථනය : 011 2 187 134
හසර මධ්‍යස්ථානය : 011 2 186167





"විනියෙක් ශක්තිමත් වන්නේ,
තම ශරීරයෙන් නොව
ඔහු තුළ පවත්නා
ස්ථිර ආත්ම විස්වාසයෙනි...."

- මහත්මා ගාන්ධි -



උසස්වැඩ සේවා කොමසාරිස්වරයාණනු
විනියමය හා උසස්වැඩ කොමසාරිස්වරයාණනු
තරුණ හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය
09 වන මහල, සෞන්දර්යාලය - දෙවන අදියර, බත්තරමුල්ල
දුරකථන : 011 2 186167 / 011 2 187134

