

අතීතයේ විවිධ කථාවල “තැනට සුදුසු නුවණ”, “තැනේ හැටියට ඇණේ ගැසීම” යනුවෙන් අපේම ගැමි වහරේ හඳුන්වා ඇත්තේද ජීවන නිපුණතාවල පරිපූර්ණ අවස්ථාවයි.



1. නිවැරදි තීරණ ගැනීම

යම්කිසි කරුණක් දෙස සියලු පැති සලකා බලා, ඒ සඳහා ඇති විකල්ප සැලකිල්ලට ගනිමින් එමගින් ඇතිවිය හැකි විපාක තක්සේරු කිරීම සහ තමාගේ යහපැවැත්මට සුදුසු විකල්පයන් හඳුනා ගෙන ක්‍රියා කිරීම.

තීරණ ගැනීමේදී තනි තීරණවලට වඩා, අන් අයගෙන් විමසා එක්ව ගන්නා තීරණවලදී බොහෝ පැති ඔබට අවබෝධවීම තුළින් එම තීරණ සාර්ථක වේ.



2. ගැටලු නිරාකරණය

ගැටලුව හඳුනා ගැනීමත්, එය විග්‍රහ කිරීමත්, තමාට එය බලපාන ආකාරය තේරුම් ගැනීමත්, එයට ඇති විකල්ප සියල්ල අතුරින් සුදුසු ම විකල්පය තෝරා ගැනීමයි.

ගැටලුව සඳහා සලකා බැලූ විසඳුම් අතුරින් තමාගේ ප්‍රශ්නයට වඩාත්ම සුදුසු විසඳුම තෝරාගෙන එය ක්‍රියාවට නැංවිය යුතු ය.



3. විශ්ලේෂණාත්මක

තොරතුරු, අත්දැකීම් සහ අදහස් ක්‍රමානුකූලව, අරමුණක් ඇතිව කාර්යක්ෂමව ඇගයීමට ඇති හැකියාවයි.

යමක් පිළිගැනීමට හෝ ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර ඒ හා සම්බන්ධ තොරතුරු හැකි තරම් රැස් කරන්න. තමන්ට අවශ්‍ය තරම් තොරතුරු නොමැති විට තීරණවලට එළඹීමෙන් වැළකීම නුවණට හුරුවේ



4. නිර්මාණශීලී චින්තනය

කිසියම් කටයුත්තක් ගැන ක්‍රියා කිරීමේ දී පුළුල් පරාසයක සිට සිතීමට පුරුදුවීම, දකින කියන දෑ විවිධ පැතිකඩ තුළින් බැලීමට පුරුදුවීම, පවතින සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයට වඩා වෙනස් ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.



5. ඵලදායී සන්නිවේදනය

- තම අදහස් නිවැරදිව, පැහැදිලිව, සරලව සහ සුහදශීලීව ඉදිරිපත් කිරීම (අන් අයගේ සිත් නොරිදවා)
- අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම, ගරු කිරීම සහ අන් අයට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම.
- තමන් නොපිළිගන්නා, තමන්ට නොගැලපෙන කරුණු පිළිබඳව තම ස්ථාවරය නොබියව ප්‍රකාශ කිරීමට ඇති හැකියාව.
- අන් අයගේ අභිප්‍රායන් සහ වාචික නොවන හැඟීම් (අංග වලන, මුහුණේ ඉරියව්) තේරුම් ගැනීම.
- අන් අයගේ හැසිරීමේ වෙනසකට හේතු වූ කරුණු තේරුම් ගැනීම සහ ඒ අනුව කටයුතු කිරීම.



6. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා

තමා සහ අන් අය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය තේරුම්ගෙන, ශුභවාදීව ඔවුන් ඇසුරු කිරීම.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම සඳහා මිත්‍රශීලී බව, සුහද බව, සහයෝගය, සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය (අන් අයගේ අදහස් හා හැඟීම්වලට ගරු කිරීම) අත්‍යවශ්‍ය වේ.

තමන් දරන මතයට වඩා වෙනස් මතයකට ඇහුම්කන්දීමට සිදුවන විට සිතේ නොසන්සුන්කමක් ඇතිවීම ස්වභාවිකය. එහෙත් ඒ ගැන කෝපවී, අනෙකා සමග ගැටෙන්නට යෑම තමාගේ යහපැවැත්මට බාධාවකි.



7. ස්වයං අවබෝධය

තමා විසින්ම තමා ගැන විමසා, තමා තුළ ඇති විවිධ හැකියාවන්, හැඟීම්, අපේක්ෂාවන්, රුචි අරුචිකම්, ප්‍රබලතාවයන්, දුබලතාවයන් හඳුනා ගැනීම සහ ඒ අනුව වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම.

යම් පුද්ගලයකු තමා ගැන සිතන ආකාරය, එම පුද්ගලයාගේ මානසික සුවය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරයි.



8. සහකම්පනය

අන් අයගේ හැඟීම් සහ උවමනාවන් ඒ අයට දැනෙන ආකාරයටම, ඒ අයුරින්ම තේරුම් ගැනීම. ඒ මගින් ඔවුන් ඉන්නා තත්ත්වය තේරුම් ගෙන ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටාව තේරුම් ගැනීම.

සහකම්පනය ඇති තැන සාමය ඇත. හිත් රිදීම් හා ගැටුම් අඩුය. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාමට සහකම්පනය නැතිවම බැරිය.



9. චිත්තවේග හසුරුවා ගැනීම

සතුට, ප්‍රීතිය මෙන්ම දුක, බිය, කෝපය, සිත් රිදීම, ලැජ්ජාව, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි හැඟීම් ද චිත්තවේගයන් වේ.

පුද්ගලයන්ට මෙවැනි චිත්තවේග ඇතිවීම ස්වභාවික සහ සාමාන්‍ය වේ.

තමා තුළත් , අන් අය තුළත් ඇති වන විත්තවේග හඳුනා ගැනීම සහ එම විත්තවේග නිසා ඇති වන්නාවූ හැසිරීම් මෙතෙහි කිරීම හා ඒ මගින් විත්තවේගවලට සුදුසු ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම.

අප දැනගත යුතු වැදගත් කරුණක් නම් බොහෝවිට විත්තවේග වඩාත් පීඩාකාරී වන්නේ එයට මුල්වූ සිදුවීම්ට හෝ හේතුවට වඩා විත්තවේගයට තමා දෙන අර්ථකතනය නිසාය. එනිසා වැදගත් වන්නේ විත්තවේගයට අදාළ වූ සිදුවීම් හෝ හේතුව පිළිබඳ හේතුවාදීව විග්‍රහ කිරීම වේ.

තරඟ වැනි විත්තවේග පාලනය කර ගැනීම සඳහා ඒවා මාර්ග සංඥා එළි සමඟ සංසන්දනය කරන්න.

රතු : තරඟ තමාට දැනේ. නවතින්න. අනතුරුදායකයි.

කහ : සන්සුන්වන්න. සිතන්න (තරඟ ඇති විමට හේතුව)

කොළ : ආරක්ෂාකාරීයි. ක්‍රියා කරන්න.

කෝපය වැනි විත්තවේගයක් දැණුනු විට, ඔබට කළ හැකි ශුභවාදී සරළ ක්‍රියාකාරකම් :

- දහයේ සිට එක දක්වා ආපස්සට ගණන් කිරීම
- මුහුණ සේදීම
- කඩදාසියක් කුඩා කැබලිවලට ක්‍රමවත්ව ඉරීම



10. මානසික ආතතියට මුහුණදීම

අප අප්‍රසන්න ලෙස හෝ අපහසු ලෙස සිතන ඕනෑම සිදුවීමක් මගින් ආතතිය ඇතිවිය හැක. ආතතිය යනු අප්‍රසන්න හෝ අපහසු සිදුවීමකට අප දක්වන ප්‍රතිකියාවයි.

නොසන්සුව බව, පීඩාකාරී බව ආතතිය නිසා ඇති විය හැක. එය මානසික රෝග දක්වා ද වර්ධනය විය හැක.

හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි කායික රෝගද ඇතිවිය හැක.

ආතතිය ඇති විමට බලපාන හේතු :

- තර්ජන
- වැඩ අධික බව
- සම්බන්ධතා වෙනස්වීම්
- බලපෑම්
- ලඟා නොකරගත හැකි ඉලක්ක
- තමාට පැවරී ඇති කාර්යන් කිරීමට ඇති දැනුම, හැකියාව අඩු බව

මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට :

- ආතතිය ඇතිවන අවස්ථා මග හරින්න.
- තමා ආතතියට පත්ව ඇති බව අවබෝධ කර ගන්න.
- ආතතිය අඩු කරන ක්‍රම අනුගමනය කරන්න.
- ගැඹුරින් සෙමින් හුස්ම ගැනීම.
- විස්සේ (20) සිට එක (1) දක්වා ආපස්සට ගණන් කරන්න.
- සංයම ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.
- භාවනාවේ යෙදීම.
- සිනාසෙන්න.
- ප්‍රියමනාප වැඩක යෙදෙන්න- මැහුම් ගෙතුම්, පොත්පත් කියවීම, මල්වැවීම ආදී ක්‍රියා.
- අන් අයට උපකාර කරන්න.
- තම ගැටලුවට සම්බන්ධ නොවූ පුද්ගලයන් සමඟ කථා බහ කරන්න.
- රූපවාහිනියේ විනෝද වැඩසටහන් නරඹන්න.
- ගුවන් විදුලි ගීතවලට සවන් දෙන්න.
- ගායනයේ සහ වාදනයේ යෙදෙන්න.
- අවට පරිසරයේ සිරි නරඹන්න.
- ක්‍රීඩාවල යෙදීම, ව්‍යායාම, විවේක ගැනීම සහ ආහාර ගැනීම වැනි තමා කැමති දේ කරන්න.

ඔබේ සිත ඔබට අවනත කර ගන්න. ජීවන නිපුණතා වඩවා ගන්න.

සාර්ථක ජීවිතයකට ජීවන නිපුණතා



“එදිනෙදා ජීවිතයේ අවශ්‍යතා සහ දුෂ්කරතා ඵලදායී ලෙස හසුරුවා ගැනීමට අවශ්‍ය ධනාත්මක හැසිරීම් හා හැඩගැසෙන සුලු බව ඇති කර ගැනීමට උපකාර වන හැකියාවන් ජීවන නිපුණතා වශයෙන් හැඳින්විය හැක”.

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය -

මානසික සෞඛ්‍ය ඒකකය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
සුවසිරිපාය
කොළඹ 10