ආකල්ප සංවර්ධනය

ටී.පී.එච්.එන්. ජයන්ත අමරසූරිය

හැඳින්වීම

"ආකල්ප" යන්න පුද්ගල චර්යාව හා නිතැතින් ම බැඳී පවතින කිසි දිනක පුද්ගලයාගෙන් වෙන් කොට දැකිය නොහැකි සංකල්පයකි. පුද්ගල පෞරුෂයට මෙන් ම පුද්ගල ජීවන ශෛලියට ද ආකල්ප නිරන්තරයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි. "ආකල්ප" යන්න සරල ව අර්ථ දක්වන්නේ නම් යම් දෙයක්, යම් පුද්ගලයෙක්, යම් සිද්ධියක්, යම් ස්ථානයක් ආදි තත්ත්වයන් කෙරෙහි පුද්ගලයෙකුගේ මනසෙහි ඇතිවන ධනාත්මක හෝ සෘණාත්මක හැඟීම ආකල්ප ලෙස දැක්විය හැක. පුද්ගලයා විවිධ දිශානති කරා මෙහෙයවනු ලබන මානසික උත්තේජනයක් ලෙස ද ආකල්ප හැඳින් වේ (රනවක සහ හපුආරච්චි, 1996: 38). ආකල්ප යන්න මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය තුළ සාකච්ඡාවට බඳුන් වන සංකල්පයක් ලෙස විද්‍යාර්ථීන් විසින් පමණක් ඒ පිළිබඳ විවිධ හැදෑරීම් සිදු කළ ද මහා සමාජයක් තුළ එය ප්‍රමාණවත් නොවේ. ආකල්පවල බලපෑම හා එහි ඇති උපයෝගිතාව සමස්ත සමාජය පුරා ම පැතිර යනු ඇත. සමාජගත පුද්ගලයන් වශයෙන් ආකල්ප යනු කුමක් ද යන්නත් එමගින් පුද්ගලයා වෙත සිදු කරන බලපෑම කොතෙක් ද යන්න පිළිබඳ ව ත් අවබෝධ කර ගැනීම තිරසර සමාජ සංවර්ධනයක් පිණිස හේතුවනවා ඇත. එබැවින් මෙම ශාස්ත්‍රීය ලිපිය මගින් ආකල්පයක් යන්න පිළිබඳ ඉදිරිපත් වී ඇති විද්‍යාත්මක මෙන් ම සමාජ විද්‍යාත්මක හා දාර්ශනික චින්තාව විමසා බැලීමටත්, ආකල්ප සඳහා බලපාන සාධක හඳුනා ගැනීමත් ආකල්පවල ඇති වැදගත්කම හා ආකල්ප සංවර්ධන කළ හැකි මාර්ග පිළිබඳ ව ත් විමසා බැලේ.

ආකල්ප පිළිබඳ මනෝ විද්‍යාත්මක අදහස

මනෝ විද්‍යාත්මක විග්‍රහයන්ට අනුව ආකල්පයක් යනු යම් විශේෂිත දෙයක්, පුද්ගලයෙක්, සිද්ධියක්, අරමුණක් ආදි තත්වයන් පිළිබඳ ගොනුවන විශ්වාස, චිත්තවේග හා චර්යාවන්ගේ එකතුවක්

ලෙස විස්තර වේ. පුද්ගලයා අවට පරිසරයේ ජීවී අජීවී වශයෙන් විවිධ වස්තු හා සංසිද්ධි පවතී. මේවාට අවධානය යොමු කරවන පුද්ගලයා ඒවා සංජානනය කර ගනී. මෙලෙස ලබා ගන්නා අත්දැකීම් තුළින් ආකල්ප ගොඩ නගා ගැනීමට අවශ්‍ය වතාවරණය සැකසේ (අබේපාල, 2010: 507). සමාජ සත්වයෙක් වශයෙන් මිනිසා තමා ජීවත් වන අවට පරිසරයේ ඇති උත්තේජන සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිරන්තරයෙන් සිදු කරයි. මෙලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ දී ලබන අත්දැකීම් හා පුරුදු පුහුණු ඒ ඒ උත්තේජක පිළිබඳ ආකල්ප මතුවීමට හේතු වේ. මනෝ විද්‍යාඥ සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් සඳහන් කරන පරිදි පුද්ගල පෞරුෂය තීරණය කිරීමේ දී ඉඩ් අහංභාවය පුද්ගලයා මත ප්‍රබල බලපෑමක් සිදු කරයි. එනම් ඉඩ් අහංභාවය විසින් පුද්ගලයා සුඛ මූලධර්මය මත පිහිටා කටයුතු කිරීමට පොළඹවයි. නමුත් සමාජ යථාර්ථයට අනුව පුද්ගලයාට තම අවශ්‍යතා ඒ අයුරින් ම ඉටු කර ගැනීමට ඉඩ නො දෙන ඊගෝ, යථාර්ථය මත පිහිටා කටයුතු කිරීමට පුද්ගලයා මෙහෙයවයි. මෙහි දී තම බලාපොරොත්තු එලෙසින් ම ඉටු නොවන පරිසරයක් තුළ තම අවට උත්තේජක කෙරෙහි තම මනසේ ධනාත්මක හෝ සෘණාත්මක සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වන අතර, කල්යත් ම ඒවා ආකල්ප ලෙස වර්ධනය විය හැක. මෙලෙස ගොඩ නැගෙන ආකල්ප ප්‍රතිජනනාත්මක හෝ ප්‍රතිශේධාත්මක ඇගයීමක් සහිත ඒවා වේ. මේ අනුව ආකල්පයක් යනු යම් පුද්ගලයන්, වස්තූන්, ක්‍රියා, සිදුවීම් හෝ අදහස් පිළිබඳ යම් ආකාරයකට සිතීමට හෝ ක්‍රියා කිරීමට පුද්ගලයා නැඹුරු කරවන ප්‍රජානන හා චිත්තවේගික ඇගයීමකි (අබේපාල, 2005: 51). මෙලෙස ගොඩ නැගෙන ආකල්ප පුද්ගල චර්යාවට හා පුද්ගලයන් නියෝජනය කරන විවිධ අවස්ථා තුළ පුද්ගල ක්‍රියාකාරිත්වයට දැඩි බලපෑමක් සිදු කරන බව පෙන්වා දෙයි. තව ද ආකල්ප ගොඩ නැගීමේ දී අදාළ ප්‍රස්තුතය පිළිබඳ ක්‍රියාත්මක වන සිතුවිලි, විශ්වාස වැනි ප්‍රජානන කරුණු ද යම් දෙයක්, පුද්ගලයෙක්, සිද්ධියක්, අවස්ථාවක් පිළිබඳ ගොඩ නැගෙන ආවේදන කරුණු හා චර්යාත්මක යන කරුණු ත්‍රිත්වය සමෝධානයට ලක්වෙන බව පෙන්වා දෙයි (Kendra, 2022). යමක් ආකල්පයක් වශයෙන් තහවුරු වීමට පෙර පුද්ගල මනසේ හටගනු ලබන වෙනත් මානසික ස්වභාව කිහිපයක් ද හඳුනාගෙන ඇත. ඒවා අතර අදහස්, මත, විශ්වාස, රුචිකම්, වටිනාකම් වශයෙන් එකී සෙසු මානසික ස්වභාව වැදගත් වේ. ඒවා තවමත් ආකල්ප බවට

පත් වී නැතත් මතුවට ආකල්ප බවට පත්විය හැකි නම්‍යතාවක් දරන මානසික ස්වභාව වශයෙන් සැලකේ (අබේපාල, 2010: 502). මනෝ විද්‍යාවේ දී ආකල්පය යනු මානසික හා චිත්තවේගීය ආයතනයක් වන අතර එය පුද්ගලයෙකුට ආවේණික හෝ සංලක්ෂිත වේ. යමක් වෙත ප්‍රවේශ වීමට ඔහුගේ ආකල්පය හෝ ඒ පිළිබඳ ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික දැක්ම, ඔවුන්ගේ මානසිකත්වය, දැක්ම සහ හැඟීම් වැදගත් වේ. ආකල්ප සංකීර්ණ වන අතර ඒවා ජීවිත අත්දැකීම් තුළින් අත්පත් කරගත් තත්ත්වයකි (https://en.wikipedia.org).

ආකල්ප පිළිබඳ දාර්ශනික අදහස

සමාජ මනෝ විද්‍යා මොඩියුලය, ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය දක්වන පරිදි,

''දාර්ශනික පර්යාලෝකයට අනුව ආකල්ප යනු කිසියම් පුද්ගලයෙකු තම ආත්ම කේන්ද්‍රිය අවශ්‍යතා මත පිළිගැනීම සඳහා හෝ බලය විද්‍යාමාන කිරීම සඳහා මහත් ගෞරවයෙන් යුතුව පිළිගනු ලබන අභිප්‍රේතයන් හි (Egoistic Preference) ආකාරයක් හෝ ස්වරූපයක් ආකල්ප ලෙස විස්තර වේ. මෙම අදහස උදාහරණ මගින් දක්වන්නේ නම්,

- පෙර පාසල් ගුරුවරියක් විය හැක්කේ ළමා මනස සංවේදනය කළ හැකි තැනැත්තියකටයි.
- පෙර පාසල් මගින් දරුවන්ව විධිමත් පාසලට සුදානම් කළ යුතුයි.
- ගුරු වෘත්තිය සමාජයට වැඩදායි වේ.

සමාජ මනෝ විද්‍යාත්මක පර්යාලෝකයට අනුව ආකල්ප යනු පුද්ගලයෙකු තුළ කිසියම් වස්තුවක්, පුද්ගලයෙක්, සමූහයක් හෝ සංකල්පයක් කෙරෙහි ඇතිවන්නා වූ සංගත සහ නිත්‍ය වූ හැඟීම්, විශ්වාසයන් සහ චර්යා සමුච්චයක් වේ. මෙහිදී හැඟීම් යන්න ආවේදන අංශය ද (Affect) විශ්වාසයන් යන්න ප්‍රජානන (Coginitive) අංශය ද හැසිරීම් චර්යා අංශය ද (Behaviour) නියෝජනය කරයි (පි: 39).

කෙසේ වුව ද ඉහත දක්වන ලද ත්‍රිවිධ අංශ තනිව ගත් කල බෙහෙවින් වෙනස් වේ. ඇතැම් විශ්වාසයන් එනම් ප්‍රජානන කොටස සලකන විට එහි අත්‍යවශයෙන් ම ආවේදනාත්මක හෝ චර්යාමය කොටසක් පැවතිය නොහැක. ඒ අයුරින් ම අනෙක් කොටස් දෙක වන ආවේදන හා චර්යාමය අංශ කෙරෙහි ද එකිනෙක කොටස් අතර සම්බන්ධතාවක් නොමැතිව ක්‍රියාත්මක විය හැක'' (පිඃ 39).

ඒ අනුව ඉහත ආකාරයේ සිතිවිලි, හැඟීම් හෝ ක්‍රියාවන් ආකල්ප ලෙස හැඳින්විය නොහැක. මේ අනුව ආකල්පයක් යන්න මගින් ඉහත අංශ තුන ම ප්‍රකාශ වීමත් ඒවා එකිනෙක ප්‍රතියන්තයක් හඟවනු ලබයි.

ආකල්ප ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු කිහිපයක් ආකල්ප පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාව මගින් හඳුනා ගෙන ඇත.

අත්දැකීම් (experience)

පුද්ගලයෙකු ලබන ඍජු අත්දැකීම්වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස හා නිරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආකල්ප බිහිවිය හැක.

සමාජ සාධක (Social Factors)

සමාජ භූමිකාව හා සමාජ වටිනාකම් ආකල්ප සංවර්ධනයේ දී ඍජු බලපෑම් ඇති කරයි. එක් එක් සමාජ සන්දර්භයට අදාළ ව ඒ ඒ භූමිකාව දියත් විය යුතු ආකාරය සමාජයක් විසින් බලාපොරොත්තු වීම සමාජ සාධක ලෙස පෙන්වා දිය හැක.

ඉගෙනුම (Learning)

ඉගෙනුම මගින් ආකල්ප ගොඩ නැගේ. ඉගෙනුම යනු පුද්ගලයෙකුගේ චර්යාවේ ඇතිවන දීර්ඝ කාලීන වුත් ස්ථාවර වුත් සාපේක්ෂ වෙනසයි. එබැවින් ඉගෙන ගැනීම මගින් පුද්ගලයා තුළ ආකල්ප ගොඩනැගෙන බව පෙන්වා දෙන මනෝවිද්‍යාඥයින් එම ඉගෙනුම සඳහා ඉගෙනුම් න්‍යායක් වන සම්භාව්‍ය ආරෝපණ න්‍යායෙහි බලපෑම විස්තර කරයි. රූපවාහිනී මාධ්‍ය තුළ ප්‍රචාරණය වන වෙළඳ දැන්වීම්වල ඇති පුද්ගල මනසට ඉතා සියුම් ලෙස ආමන්ත්‍රණය

කිරීමේ හැකියාව තුළින් ඒ ඒ භාණ්ඩ පිළිබඳ හෝ සේවා පිළිබඳ නරඹන්නන් තුළ ආකල්ප ජනනය වීම උදාහරණ ලෙස පෙන්වා දෙයි (Kendra, 2022).

ආරෝපණය (Conditioning)

අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාවේ දැක්වෙන ඉගෙනුම හා සම්බන්ධ කළ හැකි ඉගෙනුම් න්‍යායක් වන ප්‍රකාරක ආරෝපණ න්‍යායෙහි මූලධර්ම භාවිත කරමින් ආකල්ප ගොඩ නැගිය හැකි බව පෙන්වා දෙයි. උදාහරණයක් මගින් එම තත්වය විමසා බලමු. තරුණ පුද්ගලයෙකු දුම්වැටි පානය ආරම්භ කළේ යැයි සිතමු. එම අවස්ථාවේ සිට ඔහු සමග ගැවසුනු පුද්ගලයන් හා අනෙකුත් පුද්ගලයන් ඔහුගේ දුම්පානය ප්‍රතික්ෂේප කරයි. දුම්වැටියක් දැල්වීමත් සමග අන් අය ඔහුට එරෙහිව අදහස් දක්වයි. ඔහු සිටින ස්ථානයෙන් ඉවත්ව යයි. එවිට අදාළ පුද්ගලයාට ලැබෙන සෘණ උපස්ථම්භනය ඔහු තුළ දුම්පානය පිළිබඳ සෘණාත්මක ආකල්ප ගොඩ නැගීමට සමත් වෙයි. මේ අයුරින් කිනම් හෝ ක්‍රියාවක දී යම් පුද්ගලයෙකුට ලැබෙන ප්‍රතිජනනාත්මක හෝ ප්‍රතිශේධාත්මක ප්‍රතිචාර පුද්ගලයෙක් තුළ ආකල්ප ගොඩ නැගීමට හේතු වේ.

නිරීක්ෂණය

ආකල්ප බිහිවීම කෙරෙහි පුද්ගලයන්ගේ නිරීක්ෂණය තවත් එක් සාධකයකි. පුද්ගලයන් සමාජයේ ජීවත් වීමේ දී තමා වටා සිටින පුද්ගලයන්ගේ ආකල්ප හොඳින් අවබෝධ කර ගනිමින් තමන් එම වටිනාකම් හෝ විශ්වාස පිළිබඳ ඇගයීමක් ඇති කර ගනී. උදාහරණ ලෙස දරුවන් බොහෝ සෙයින් තම දෙමාපියන්ගේ ආකල්ප තේරුම් ගනිමින් දෙමාපියන් අනුකරණය කිරීමට යොමු වේ.

පවුල

ආකල්ප සංවර්ධනය වීමේ දී පවුලේ දායකත්වය ඉතා ප්‍රබල ස්ථානයක් ගනී. පවුලේ වැඩිහිටි සාමාජිකයින් සිතන පතන ආකාරය, පවුලේ සාමාජිකයන්, ඒ ඒ අවස්ථා, සිද්ධි පාදක ගැටලු, භෞතික සම්පත් ආදිය කෙරෙහි දක්වන ආකල්ප පවුලේ බාලයන්

විසින් අවබෝධ කොට ක්‍රියාත්මක කරයි. බාලයන් විසින් ප්‍රකට කරන ආකල්ප ධන හෝ සෘණ ආකල්ප විය හැක. උදාහරණ ලෙස සමාජ වටිනාකම් පිළිබඳ සෘණ ආකල්ප නඩත්තු කරන පවුල්වල ජීවත් වන බාල පරපුර ද සමාජ වටිනාකම් නොවටිනා සංකල්ප ලෙස අදහස් කර ඒ අනුව කටයුතු කරයි. පුද්ගලයන් සම්බන්ධ අනෙකුත් කාරණා පිළිබඳ තත්ත්වය ද ඒ අයුරින්ම ක්‍රියාත්මක විය හැක.

ආකල්පවල වැදගත්කම

ධනාත්මක ආකල්ප එදිනෙදා ජීවන කටයුතු සමග පහසුවෙන් ගොනු වීමට අවස්ථාව සලසා දෙන අතර, එය ජීවිතයට සුභවාදීභාවයක් එකතු කරයි. එමෙන්ම ධනාත්මක ආකල්ප, සෘණාත්මක සිතුවිලිවලින් හා කනස්සල්ලෙන් මිදීමට උපකාර වේ. ධනාත්මක ආකල්ප පුද්ගල ජීවිතයට නිර්මාණාත්මක වෙනසක් ඇති කර ගැනීමට දායක වන අතර, ඒ තුළින් ප්‍රීතිමත්, ආලෝකමත් සාර්ථක ඉදිරි ගමනකට මන් සලසනවා ඇත.

ධනාත්මක ආකල්ප පහත ලක්ෂණ ප්‍රකට කිරීමට දායක වේ.

- ධනාත්මක සිතුවිලි
- නිර්මාණාත්මක චින්තනය
- සුභවාදී බව
- අරමුණු වෙත ළඟා වීමට අවැසි කාර්ය කිරීම සඳහා ශක්තිය හා පෙළඹවීම ඇතිවීම.
- ජීවිතයට බොහෝ සතුට අත්කර දෙයි.
- ධනාත්මක සිතුවිලි තම හැකියාවන් පිළිබඳ තමා තුළ ඇති විශ්වාසය ඉහළ නන්වන අතර, දීප්තිමත් අනාගතයකට බලාපොරොත්තු ඇති කරයි.
- තමා තමන් සහ අන් අයට අභිප්‍රේරණය කරන හා කුළුගන්වන අයකු බවට පත්වීම.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අවම බාධකවලට හා අමාරුකම්වලට මුහුණ දෙයි.

- අන් අයගේ ගරුත්වයට හා ආදරයට පාත්‍රවීම.

මෙලෙස පුද්ගලයෙකු තුළ ගොඩ නැගෙන ධනාත්මක ආකල්ප පුද්ගල ජීවිතයට සතුට හා සාර්ථකත්වය ගෙන එන අතර, පුද්ගලයෙකු තම ජීවිතයේ සාර්ථක වූ අංග කෙරෙහි බැලීමට යොමු වීමෙන් ජීවිතයේ අනෙක් මානයන් ද ආලෝකමත් බවට පත්වෙනු ඇත. එසේ ලබන ආලෝකය ඔබට පමණක් නොවන අතර, එය ඔබ වටා සිටින අන් පුද්ගලයන්ට මෙන් ම අවට පරිසරයට ද ආලෝකයක් එකතු කරයි (Sanjay, 2015).

පුද්ගලයෙකුට තම පුද්ගලික ජීවිතයේ මෙන් ම වෘත්තීමය ජීවිතය පුරා ධනාත්මක ආකල්ප පවත්වා ගැනීම මගින් එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණු දීමට සිදු වන අභියෝග හා මානසික ආතති කළමනාකරණය කර ගැනීමට අවැසි යාන්ත්‍රණය ශක්තිමත් කර ගැනීමට දායක වනවා ඇත. එමෙන්ම පුද්ගල ආතති අඩු කර ගැනීමටත්, අභියෝගවලට පහසුවෙන් ඵලදායි ලෙස මුහුණ දීමටත් හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

ධනාත්මක ආකල්ප ඉදිරියට පවත්වා ගැනීමට උපදෙස්

1. අරමුණු සහගත දින ආරම්භයක්

අළුයම අවදි වෙමින් තමන්ට ප්‍රීතිය, සතුට හෝ සැහැල්ලුව හා ජවය ගෙන දෙන ක්‍රියාකාරකමක නිරත වීම ජීවිතයේ කොටසක් කර ගැනීම මගින් පුද්ගලයා තුළ ධනාත්මක ආකල්ප ගොඩ නගා ගැනීමට හැකිවනවා ඇත. ශාරීරික සුවතා අභ්‍යාසවල නිරතවීම, ආහාර පිසීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මඟින් පුද්ගල කායික හා මානසික සැහැල්ලු භාවය අත්කර ගන්නා අතර, යහපත් සේවා ආරම්භයකට මඟ පාදනවා ඇත.

2. ධනාත්මක වැඩ පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීම

තමන් සේවය කරන ආයතනය මානසික වශයෙන් සුව පහසු ස්ථානයක් නොවීම රාජකාරිමය වශයෙන් යම් අභියෝගයකි.

ධනාත්මක වැඩ පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම මඟින් සේවක තෘප්තිය වර්ධනය වන අතර ම ඒ තුළින් යහපත් ආකල්ප ගොඩනගා පවත්වා ගෙන යාමට අවකාශ හිමිවනවා ඇත. ඒ සඳහා තම කාර්යාල පරිසරය සිත් පහන් වන ආකාරයට සැරසිලි කිරීම, තමන් ආදරය කරන අයගේ ඡායාරූප ප්‍රදර්ශනය, මල් සැරසිලි, සුගන්ධය ගෙන දෙන ද්‍රව්‍ය හෝ උපකරණ භාවිතය ආදිය මගින් ඉතා සාමකාමී වැඩ පරිසරයක් නිර්මාණය කරගත හැක. ඒ තුළින් දවස පුරා ධනාත්මක ආකල්ප පවත්වා ගැනීමට අවකාශ හිමිවේ. එමඟින් දිනයේ ඉලක්ක සතුටින් ඉටුකර ගැනීමට හැකිවීම, තමාට සංවර්ධනය කරගත යුතු ක්ෂේත්‍ර හඳුනාගැනීමට, අනාගත ඉලක්ක කෙරෙහි අවධානය යොමු වීම සහ තම අනුගාමිකයන්ට රාජකාරි ස්ථානය තුළ සතුටින් කටයුතු කිරීමටත් අවස්ථාව හිමිවෙනු ඇත.

3. අනුගමනය කළ හැකි දින චර්යාවක් අනුගමනය කිරීම

ළඟාවිය නොහැකි ඉලක්ක පදනම් කර ගනිමින් දින චර්යාව පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ දැරීමෙන් පුද්ගලයන් මානසික ආතතියට පත්වන අතර, එමඟින් ජීවිතයේ සුවපහසුව අවම කරයි. එබැවින් තමන්ට පහසුවෙන් ඉදිරියට යොමුවිය හැකි ආකාරයේ දින චර්යාවක් තෝරා ගත යුතු ය. එසේ නොවුන හොත් පුද්ගලයා සතු ධනාත්මක ආකල්ප යම් අභියෝගයකට ලක්විය හැක.

4. පුද්ගල අන්තර් ක්‍රියා ශක්තිමත් කිරීම

පුද්ගලයන් වෙනත් පුද්ගලයන් සමග පවත්වා ගන්නා අන්තර් ක්‍රියා යම් පුද්ගලයෙක් පිළිබඳ යම් අදහසක් නිර්මාණය වීමට හේතු වේ. තමන් අන් අය සමග පවත්වන සබඳතා සුහවාදී මෙන්ම ත්‍යාග ශීලි ස්වභාවයක් දරන විට දෙපාර්ශවය අතර, ධනාත්මක සබඳතා ගොඩ නැඟිමට සමත් වේ. තම ආයතනික ප්‍රධානීන් සමග සගයන් සමග මිතුරන් සමග ආදි වශයෙන් ඇති කර ගන්නා ධන සම්බන්ධතා තම ධනාත්මක ආකල්ප තවදුරටත් ශක්තිමත් කර ගැනීමට හේතු වේ.

5. ධනාත්මක භාෂා රටාවක් භාවිතයට ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී තමන් පිළිබඳ විස්තර දැක්වීමට, තමන්ගේ අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කිරීමට, අභිලාෂය ප්‍රකාශ කිරීමට, ඔබේ

ජීවිතය හා සම්බන්ධ අනෙක් පුද්ගලයන් පිළිබඳ තොරතුරු දැක්වීමේ දී ධනාත්මක භාෂා රටාවක් යොදා ගැනීම තමන්ගේ වෘත්තීය ජීවිතය මෙන් ම පෞද්ගලික ජීවිතය ඉහළට ඔසවා තැබීමට හේතු වේ. එමෙන් ම අනෙක් පුද්ගලයන් ඔබ කෙරෙහි ධනාත්මක ලෙස අවධානය දැක්වීමට මෙම තත්ත්වය හේතුවනවා ඇත.

6. ඕප දූප දැක්වීමෙන් ඉවත් වන්න

බොහෝ සේවා ස්ථානවල ඕප දූප කථා කිරීම සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්ව ඇත. එම තත්ත්වය සේවා ස්ථානය තුළ හෝ වෙනත් ස්ථානයක යහපත් හෝ ධනාත්මක වට පිටාවක් සඳහා දායක නොවනු ඇත. එමඟින් පුද්ගල ආකෘතිය තීව්‍ර කරන අතරම අන් අය තුළ අස්ථාවර බව සහ අනාරක්ෂිත බව ඇති කරවයි. එබැවින් ඕප දූප කථා නොකිරීමෙන් ධන ආකල්ප තවදුරටත් නඩත්තු කර පවත්වා ගැනීමට හැකිවනු ඇත. එසේ කිරීමෙන් සෘණ ආකල්ප සහිත පරිසරයක් ගොඩ නැඟීම වළක්වනවා පමණක් නොව පුද්ගලයාට තම රාජකාරිය පිළිබඳ උනන්දුවෙන් වැඩ කිරීමේ ශක්තියක් ලබා දෙනවා ඇත.

ධනාත්මක ආකල්ප සහිතව රාජකාරියට ප්‍රවේශ වීම මඟින් ඔබ සේවය සඳහා පොළඹවන අතර, එකිනෙකා පිළිබඳ ඔබගේ තෘප්තිය ඉහළ නංවනු ඇත. ඒ තුළින් යහපත් වැඩ සංස්කෘතියකට ඔබ යොමු වන්නා සේ ම ඔබගේ අනුගාමිකයන් ද යහපත් වැඩ සංස්කෘතියක යොමු කරවා ගත හැක. ඒ තුළින් ආයතනික අරමුණු හා පරමාර්ථ කරා ළඟා වීමට හැකිවන අතර, ඔබගේ ආයතනයට වටිනාකමක් ලබා දෙනවා ඇත.

7. අන් අය කෙරෙහි තම ඇගයීම ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

තම දෛනික කටයුතු කරන අතරතුර අන් අයගේ හෝ ඔවුන් හා සම්බන්ධ ඒ ඒ සිද්ධීන් පිළිබඳ වටිනාකම් අගය කිරීම සඳහා යම් කාලයක් වෙන්කර ගන්න. අන් අය ප්‍රදර්ශනය කරන වටිනාකම් හඳුනා ගනිමින් ඒවා පිළිබඳ ඔබට දැනෙන ආකාරය ඔවුන් වෙත ප්‍රකාශ කරන්න. එම තත්වය දින දින වර්ධනය වීමෙන් ඔබ තුළ ඇති ධනාත්මක ස්වභාවය පිටතට අනාවරණය වනවා ඇත.

8. ඔබ ඔබට කාරුණික වන්න.

ඔබ ඔබගේ දින චර්යාවට අවතීර්ණ වන විට ඒ තුළ ඔබ ඔබට ම කාරුණික වීම සඳහා අවස්ථාව සලසා ගන්න. එය ඔබගේ කායික හා මානසික සුරක්ෂිත භාවයට අතිශය වැදගත් වන අතර, එය ඔබ සතු ධන ආකල්ප පවත්වා ගෙන යාමට උපකාර වේ.

9. ඔබට විවේකය අවශ්‍ය වූ විට එය ලබා ගන්න.

එදිනෙදා කටයුතු කෙතරම් නිම කළ යුතුව තිබුණ ද දිනය තුළ යම් මොහොතක ඔබට කිසියම් විවේකයක් අවශ්‍ය බව දැනුන මොහොතක ඔබ සුළු විවේකයක් හෝ ලබාගත යුතු ය. මදකට රාජකාරියෙන් ඉවත් වී නිදහස ගෙන දෙන කටයුත්තක නිරත වීම මඟින් තමන් සතු ධන ආකල්ප තවදුරටත් පවත්වා ගැනීමට අවස්ථාව උදා වේ.

10. යම් දෙයක් පිළිබඳ ඉදිරියට අවධානය යොමු කරන්න.

යම් ආකාරයකට රාජකාරියේ නිරත වන අවස්ථාවල නිම කිරීමට ඇති වගකීම් අධික වීම හේතුකොට ධනාත්මක ලෙස කාලය ගෙවීම ඔබට අභියෝගයක් විය හැක. එවන් අවස්ථාවල සතුටු විය හැකි, සැහැල්ලුවට පත්විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් දිනයේ අවසානයට සැලසුම් කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙලෙස සැලසුම් කර ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරි කටයුතු පිළිබඳ යම් බලාපොරොත්තුවක් ඇති කරවන අතර ම එම තත්වය තම දිනයේ කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට ද දායක වේ. මෙලෙස සැලසුම් කර ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලික ජීවිතයත් රාජකාරි ජීවිතයත් අතර යහපත් තුලනයක් ඇති කිරීමටත් සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ධනාත්මක ආකල්ප සහිත ව කටයුතු කිරීමටත් උපකාර වනවා ඇත.

11. සතිය (සිහිකල්පනාව) පුරුදු පුහුණු කිරීම

පුද්ගලයෙකු තම "සතිය" (සිහිකල්පනාව) මැනවින් පවත්වා ගෙන යන්නේ නම් ඔහුට හෝ ඇයට සැලකිය යුතු අන්දමින් ධනාත්මක ආකල්ප පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වේ. වර්තමානයෙහි

පවතින තත්ත්වය කෙරෙහි තම දැනුම්වත් භාවය අවදි කිරීම මගින් තමන් අත්දකින අභියෝග පහසුවෙන් ජයගත හැක.

ඉහත දක්වන ලද කරුණු එකොළහ මගින් පුද්ගලයෙකු සතු ධනාත්මක ආකල්ප තවදුරටත් වර්ධනය කර ගනිමින් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම සිදු කර ඇත. එම කරුණුවලට අනුව පුද්ගල ජීවිතයේ සෑම ක්‍රියාකාරකමක් ම පුද්ගලයා තුළ ආකල්ප ඇතිවීමටත් ඒවා සංවර්ධනය කර ගනිමින් ඉදිරියට පවත්වා ගැනීමටත් දායක වනවා ඇත (Indeed Editorial Team, April 5, 2021).

සමාලෝචනය

වින්ස්ටන් චර්චිල් පෙන්වා දෙන පරිදි ආකල්ප යනු විශාල වෙනසක් කළ හැකි කුඩා දෙයකි (Attitude is a little thing that makes a big difference) (Attitude Quotes, 2022). ආකල්ප පිළිබඳ චර්චිල්ගේ මෙම විග්‍රහය සනාථ කෙරෙන බොහෝ සිදුවීම් පුද්ගලයා තුළත් පුද්ගලයාගෙන් පරිබාහිරව සම්මුති ලෝකය තුළත් දැක ගත හැකි ය. එම සිදුවීම් ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රතිජනනාත්මක හා ප්‍රතිශේධාත්මක වශයෙන් කොටස් දෙකක් ඔස්සේ වීමසා බැලිය හැක. ප්‍රතිජනනාත්මක ලෙස පුද්ගලයා තුළ සිදු වන ආකල්පමය වෙනස පුද්ගලයා තුළත්, පුද්ගලයා මගින් මහා සමාජය තුළත් විශාල වෙනසක් කිරීමට සමත් වේ. උදාහරණ ලෙස, මිනිසාට ජීවත් වීමට වඩාත් සුදුසු රාජ්‍යයන් පිළිබඳ දර්ශකයේ ඉහළින් සිටින රටවල් අතර ස්කැන්ඩිනේවියානු රටවල් ප්‍රධාන වේ. වඩාත් සුවපහසු ජීවිත ගත කරන එම රටවල මිනිසුන්ට එම තත්ත්වය උරුම වී ඇත්තේ එම මිනිසුන් විසින් නඩත්තු කර පවත්වා ගෙන යන ප්‍රතිජනනාත්මක ආකල්පවල ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. නමුත් ප්‍රතිශේධාත්මක ආකල්ප මුල් බැස ගත් සමාජ තුළ එවන් සුව පහසු ජීවන රටා අපේක්ෂා කළ නොහැක. රටක අධ්‍යාපනයේ මූලික අභිලාෂය වන්නේ පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුත් පුරවැසියන් බිහි කර ගැනීමත් ඒ තුළින් රට තිරසර සංවර්ධනයකට යොමු කිරීමයි. මෙම අරමුණු ඉටු කර ගැනීම උදෙසා මූලික අවශ්‍යතාවක් ලෙස පුද්ගලයන් තුළ යහපත් ආකල්ප සංවර්ධනය විය යුතු ය. එම අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී කිසියම් මග පෙන්වීමක් සමාජගත කිරීම මෙම ශාස්ත්‍රීය ලිපිය මගින් අපේක්ෂා කරමි.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අබේපාල, ආර්. (2010). *අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම.* කෙට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන.

අබේපාල, ආර්. (2010). *ආකල්ප සංවර්ධනය.* කෙට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන.

රනවක, ඩී.එස් සහ හපුආරච්චි, ජී. (1996). *අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව.* කොළඹඃ මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයන ආයතනය.

Attitude (psychology). Available at: https://en.wikipedia.org/wiki/Attitude_(psychology) (Accessed 12 March 2023).

Attitude Quotes (2022). Available at https://www.keepinspiring.me/attitude-quotes/ (Accessed 13 March 2023).

Herrity Jennifer, (2021). *Why thinking positively at work is beneficial work. Attitude*. Available at: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/thinking-positively-at- (Accessed 12 March 2023).

Indeed Editorial team (2022). *Why Attitiude Is Important and 11 Tips for Maintaining a Positive Attitude*. Available at: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/why-attitude-is-important (Accessed 12 March 2023).

Kendra Cherry, (2022). *Attitude in Psychology Definition, Formation, Changes*. Available at: https://www.verywellmind.com/attitudes-how-they-form-change-shape-behavior-2795897 (Accessed 12 March 2023).

Sanjay Prrem, (2015). *A Positive Attitude Leads to Success and Happiness.* Available at: https://www.linkedin.com/pulse/positive-attitude-leads-success-happiness-dr-sanjay-prem (Accessed 12 March 2023).