

ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්ත වෙමු

ආත්ම අභිමානය

- තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇති වන ගෞරවණීය හැඟීම අපි ආත්ම අභිමානය වෙ.
- තමාසතු කුසලතා හඳුනාගෙන ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ආත්ම අභිමානය ගොඩ නගා ගත හැකිවෙ.
- එසේ ම අවංක බව,ඉවසීම,කාරුණික බව,විනය ගරුක බව,නීති ගරුක බව වැනි උසස් ගුණාධර්ම පවත්වා ගැනීමෙන් ද තමා පිළිබඳ ආත්ම අභිමානයක් නිරායාසයෙන්ම ගොඩ නැගේ.
- අපගේ හැකියාවන්, ගුණාධර්ම නිසා අප හා සබැඳිඅනෙකුත් අය තුළ ද අප පිළිබඳ අභිමානයක් ඇති වෙ.

ආත්ම අභිමානයට හේතු වන හැකියාවන් සහ ගුණාංග

- හැකියා- ගායනය,වාදනය,රංගනය,නර්තනය,පරිගණක තාක්ෂණය,සාහිත්‍ය නිර්මාණ කිරීම,විවිධ ක්‍රීඩා හැකියා,විසිතුරු බඩු සෑදීම,කුඹුරු වැඩ,මල් වැවීම,කෑම පිසීම,කපීකන්වය.
- ගුණාංග- නායකත්වය, සංවිධානාත්මක බව,අවංක බව,පරාර්ථකාමී බව,ඉවසීම, නිහතමානිකම,විනය ගරුක බව,නීති ගරුක බව,සමාජානුයෝගී බව,සහයෝගීතාව.

ආත්ම අභිමානයට බලපාන සාධක

- අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී එයට ඉවහල් වනසාධක අභ්‍යන්තර සාධක හා බාහිර සාධක ලෙස වෙන්වෙ.

- අභ්‍යන්තර සාධක (අප තුළ ගොඩ නගා ගත යුතු සාධක)-තම හැකියා/ නොහැකියා හඳුනා ගැනීම,ස්වයං අවබෝධය,ආත්ම විශ්වාසය, කැපවීම හා උනන්දුව තිබීම,තමාගේ වගකීම් හා යුතුකම් හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම.
- බාහිර සාධක (බාහිර සමාජයෙන් ලැබෙන සාධක)-දෙමව්පියන්ගේ,ගුරුවරුන්ගේ ආදර්ශය සහ උපදේශනය,ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන් දෙමාපියන්,යහළු යෙහෙළියන් හා ශුභ පතන්නන්ගේ පිළිගැනීම, මඟපෙන්වීම හා අගය කිරීම,තෲග හා සහතික ලබා දීමෙන් දිරිමත් කිරීම.
- සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඉවහල් වේ.
- ආත්ම අභිමානයට පත් වූ අප අනෙක් අයගේ ආත්ම අභිමානය පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසේ ම, ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානයට හානි නොවනලෙස කටයුතු කිරීමට ද වග බලා ගත යුතු ය.

ආත්ම අභිමානයට හානි වන හේතු

- සමාජමය හේතු හා තමා තුළ ඇති හේතු ලෙස වර්ග වේ.
- සමාජමය හේතු- සමාජයෙන් කොන් කිරීම,නොසලකා හැරීම,අගය නොකිරීම,අනුන්ගේ උදහසට ලක් වීම,උසුළු විසුළුවලට ලක් වීම,හිංසනයට ලක් වීම.
- තමා තුළ ඇති හේතු- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම,නීති රීති කඩ කිරීම.