

ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු



ජීවන නිපුණතා

ජීවන නිපුණතා යනු එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට වඩාත් ඵලදායී ලෙස මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වන යහපත් වර්යාවන් ය.

තවද මෙය ජීවන කුසලතා, මනෝ සමාජ කුසලතා යන නම් නම් වලින් ද හැඳින්වේ.

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සාර්ථක කර ගැනීමට හේතු වූ විවිධ පුද්ගලයන් සතු ජීවන නිපුණතාසොයා බලමු

- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- විත්තවේග කළමනාකරණය
- සහකම්පනය
- සමාජානුයෝගය
- කණ්ඩායම් හැඟීම

එලදායි සන්නිවේදනය

එලදායි සන්නිවේදනය යනු තම අදහස් පැහැදිලිව පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමටත්, අන් අයගේ අදහස් වලට ඇහුම්කන් ඇහුම්කන් දීමටත් ඇති හැකියාව වේ.

එලදායි සන්නිවේදනය සහිත අයෙකුගේ ලක්ෂණ

- අන් අයගේ අදහස් වලට සවන් දීම
- සුභදශීලීව කථා කිරීම
- තම අදහස් පැහැදිලිව හා සුභදව ප්‍රකාශ කිරීම
- අන් අයගේ අදහස් අදහස් ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනාගැ



චිත්තවේග කළමනාකරණය

චිත්තවේග යනු අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්ත්ව හෝ සිතිවිලිය. විවිධ අවස්ථාවලදී අපට සතුව චිත්තය වැනි ප්‍රසන්න චිත්තවේග මෙන්ම දුක තරහ වැනි අප්‍රසන්න චිත්තවේග ද ඇතිවේ. චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී එය හඳුනාගෙන බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම චිත්තවේග කළමනාකරණය යි.

මනාව චිත්තවේග කළමනාකරණය තුළින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු වේ. ජය පරාජය සමච විද දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවේ. තවද ඔබ ප්‍රියමනාප පුද්ගලයකු බවට පත් වේ.



සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයට ඇතිවන හැඟීම් ඒ ආකාරයෙන්ම තේරුම් ගෙන එම පුද්ගලයාට එම හැඟීම දරා ගැනීමට උපකාරී කිරීමයි.



සමාජානුයෝගය

සමාජානුයෝගය යනු තමා ජීවත්වන සමාජ පරිසරයට ගැළපෙන ලෙස හැඩ ගැසීමයි.

එකමුතුකම , ජය පරාජය එකතු වී එකතුවී එක ලෙස විඳ දරා ගැනීම, අනෙක් සාමාජිකයන් දිරිමත් කිරීම ආදිය යහපත් සමාජානුයෝගයේ අංග වේ .



කණ්ඩායම් හැඟීම

නායකයෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

- නම්‍යශීලී බව
- ඉවසීම
- ආචාරශීලී බව
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම හා ගරු කිරීම



ලෝකයේ ජනාදරයට පත් වූ මාර්ටින් ලූතර් කින්ග්,තෙරේසා මව්තුමිය වැනි පුද්ගලයන් ද සාර්ථක ක්‍රීඩකයන් තුලින්ද ඉහත ගති ලක්ෂණ දක්නට ලැබේ.

එලදායි සන්නිවේදනය ,විත්තවේග කළමනාකරණය, සහකම්පකම්පනය, සමාජානුයෝගය,කණ්ඩායම් හැඟීම වැනි කුසලතා ඔබේ ජීවිතය සාර්ථකත්වයට හේතු වේ.