VOLUME 01
8-2025

සාරස්

LIGHT OF VALUES

Driven By Values Navigating Careers with Purpose

Page No. 06
වෘත්තීය, අභිරුචිය හා වටිනාකම්

Page No. 08
Purpose over Pressure - Choosing a Career that feels RIGHT

Page No. 20
The Importance of Individual Values for Human Capital Utilization

Page No. 22
LOVALUE
Short Story

Career Guidance Unit
University of Peradeniya

සරරැස්

උපදේශකත්වය හා මෙහෙයවීම

සුමුදු ලංකාතිලක
වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන උපදේශක
වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන ඒකකය

සංස්කාරක

නවෝද්‍යා කෝරළගේ
දෙවන වසර
ශාස්ත්‍ර පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

පිටකවර නිර්මාණය සහ පිටු සැකසුම

ඉසුරු සසංග ඇටම්පාවල
විද්‍යා පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

Career Guidance Unit
University of Peradeniya
A: Career Guidance Unit | WUS Building | University of Peradeniya
T: +94 81 2392013
E: cgu@pdn.ac.lk | cguoffice@gs.pdn.ac.lk
W: https://site.pdn.ac.lk/cgu
f: www.facebook.com/cguperadeniya
L: www.pdn.ac.lk/cguperadeniya

සංස්කාරක සටහන

වෘත්තීය වනාහී පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ එක්තරා හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් ලෙස හැඳින්වීම නිවැරදි යැයි සිතමි. විශ්ව විද්‍යාලය වූ කලී, නවකයන් සපුරනලද සුදුසුකම් සමඟින් වැඩ ලෝකය හා සම්බන්ධ කරනු ලබන ප්‍රවේශ දොරටුවක් ලෙස පෙන්වාදිය හැකිය. වෘත්තීයක නිරත වීම සඳහා සුදුසුකම් සැපිරීම පමණක්ම ප්‍රමාණවත් නොවේ. මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් පුද්ගලමය වටිනාකම් දියුණු කරගැනීම සහ අධ්‍යාත්මික ගුණ වගාවද වෘත්තීය සන්දර්භයක් තුළදී අත්‍යාවශ්‍ය සාධක ලෙස ගැනේ .

සාර්ථක වෘත්තීය ජීවිතයක් සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙහිලා විශ්වවිද්‍යාල වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන අංශය තුළින්ද ලැබෙනුයේ මහඟු පිටිවහලකි.

විශ්වවිද්‍යාල සිසුන් තුළ වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය හා ඒ හා බැඳුණු හර පද්ධති සංවර්ධනයෙහිලා තවත් එක් පියවරක් ලෙස දිගහැරෙන "සරරැස්" සඟරාව පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන අංශය හරහා මෙසේ ප්‍රකාශයට පත් කරන්නෙමු.

නවෝද්‍යා කෝරළගේ
ශාස්ත්‍ර පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

පෙළගැස්ම

Page No. 04 අධ්‍යක්ෂවරයාගේ පණිවිඩය

Page No. 06 වෘත්තීය, අභිරුචිය හා වටිනාකම්

Page No. 08 Purpose over Pressure - Choosing a Career that feels RIGHT

Page No. 10 රොබරෝසියා සිහින Short Story

Page No. 13 ඉරට හැරෙන මල්

Page No. 14 Balancing Ambition and Inner Peace

Page No. 17 වෙවූ හිතක්. Short Story

Page No. 18 நெஞ்சத்தின் தேடல், பணியின் வழியில்

Page No. 20 The Importance of Individual Values for Human Capital Utilization

Page No. 22 LOVALUE Short Story

Page No. 27 නුඹ වටිනවා

Page No. 28 Unlocking Tomorrow with the Value of History

Page No. 32 මගේ ප්‍රතිබිම්බය....

Page No. 34 Why Do I Want Values?

අධ්‍යක්ෂවරයාගේ පණිවිඩය

අපගේ උපාධි අපේක්ෂකයින් වටිනාකම් මත පදනම් වූ පුද්ගලික සහ වෘත්තීය සංවර්ධනය කරා පෙළඹවීම, අධ්‍යාපනය ලබා දීම සහ මඟ පෙන්වීම අරමුණු කරගත් ‘සරරැස්’ සඟරාවේ මංගල සංස්කරණය සඳහා මෙම පණිවිඩය බෙදා ගැනීමට ලැබීම මහත් සතුටකි.

සෑම සිසුවෙකුටම තම පූර්ණ හැකියාවන් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට, තම වෘත්තීන් අර්ථවත් ලෙස හැඩගස්වා ගැනීමට සහ ජීවිතයේ සියලු පැතිකඩ ධනාත්මකව සංවර්ධනය කරගැනීමට මගපෙන්වීම පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන ඒකකයේ මූලික අපේක්ෂාවයි. වෘත්තීය සංවර්ධනය විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනයේ අනිවාර්ය අංගයක් බවට පත්වන බව තහවුරු කිරීම සඳහා වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන අංශය විශ්ව විද්‍යාලයේ සියලුම පීඨ, අධ්‍යයන දෙපාර්තමේන්තු, රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික හවුල්කරුවන් සහ වෘත්තීය ආයතන සමඟ සමීපව කටයුතු කරනු ලැබේ.

අපගේ මෙහෙවර සැමවිටම සිසුන්ට ඔවුන්ගේ ශක්තීන් හඳුනා ගැනීමට සහ සුදුසු අධ්‍යාපනික, පුහුණුව සහ වෘත්තීය මාර්ග සැලසුම් කිරීමට උපකාර කිරීමයි. මෙයට අනුකූලව, අපගේ ප්‍රතිපත්ති විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිෂන් සභාව විසින් නිර්දේශ කරන ලද රැකියා නියුක්තිය, කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම, වෘත්තීය උපදේශනය, පෞද්ගලික ආයතන සම්බන්ධීකරණය, ව්‍යවසායක සංවර්ධනය සහ අධ්‍යයන විෂයමාලාවලට වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශය ඒකාබද්ධ කිරීම ඇතුළු ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර දහය සමඟ ක්‍රියාත්මකවේ.

වසර ගණනාවක් පුරා, අපි “රොබරෝසියා” සහ “We Lead – Career Skills Society” වැනි සංගම් හරහා ශිෂ්‍ය සහභාගීත්වය පුළුල් කර ඇත්තෙමු. මෙම ආරම්භයන් සිසුන්ට නායකයින් ලෙස වර්ධනයවීමට, මෘදු කුසලතා වර්ධනය කිරීමට සහ ඔවුන්ට සමාජයට අර්ථවත් ලෙස දායක වීමට අවශ්‍ය වේදිකාව සපයා ඇත.

අපගේ සිසුන් අතර වෘත්තීය, අධ්‍යයන සහ නායකත්ව කුසලතා සංවර්ධනය කිරීමේදී අපි සැළකිය යුතු පියවරයන් ගෙන ඇති අතර තවද, එක් අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් ලෙස, අධ්‍යාත්මික සහ වටිනාකම් මත පදනම් වූ සංවර්ධනයක් අවශ්‍ය බව අපි හඳුනා ගනිමු.

‘වටිනාකම් මත පදනම් වූ අධ්‍යාපනය’ පරිපූර්ණ මානව සංවර්ධනයේ පදනම වන බව අපි විශ්වාස කරමු. එය සිසුන්හට සාර්ථක වෘත්තිකයන් පමණක් නොව සාධාරණ හා දයානුකම්පිත සමාජයකට දායක වන සදාචාරාත්මක පුරවැසියන් වීමටද උපකාරී වේ. මෙම ඉලක්කය පෙරදැරි කරගෙන, ‘සරරැස්’ උපාධි අපේක්ෂකයින් අතර වටිනාකම් පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා නව ආරම්භයක් ලෙස සේවය කරනු ඇත.

උපාධි අපේක්ෂකයින් යනු හුදෙක් සිසුන් පමණක්ම නොව, අනාගත ශ්‍රම බලකාය සහ හෙට දවසේ වෙනස්කම් ඇති කරන්නන් බව මතක තබා ගතයුතුය. එබැවින්, අධ්‍යයන හා වෘත්තීය නිපුණතා සමඟ ශක්තිමත් වටිනාකම් වර්ධනය කිරීමෙන් ඔවුන් අනාගතයේදී මනා අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රජාවට නායකත්වය දෙන අතර ජාතියට සහ ලෝකයට වඩා හොඳ අනාගතයක් ගොඩනගනු ඇත.

මෙම වටිනා ආරම්භය සඳහා දායක වූ සැමට මාගේ හෘදයාංගම කෘතඥතාව පළ කරන අතර ඉදිරි වසරවලදීත් ‘සරරැස්’ මඟින් පුද්ගල වටිනාකම් දියුණු කරගනිමින් සාර්ථක වෘත්තීය ජීවිතයකට මග පෙන්වනු ඇත.

Prof. Dileep De Silva
Director,
Career Guidance Unit,
University of Peradeniya.

DIRECTOR'S MESSAGE

Prof. Dileep De Silva
Director,
Career Guidance Unit,
University of Peradeniya.

It gives me great pleasure to share this message for the inaugural edition of 'Sararas' magazine that aims to inspire, educate, and guide our undergraduates toward value-based personal and professional development.

At the Career Guidance Unit (CGU) of the University of Peradeniya, we envision a future where every student is empowered to achieve their full potential, shape their careers meaningfully, and contribute positively to all aspects of life—personal, societal, and global. The CGU has worked closely with faculties, academic departments, industry partners, and professional bodies to ensure that career development becomes an integral part of the university experience.

Our mission has always been to help students recognize their strengths and plan appropriate educational, training, and career pathways. In line with this, our policies align with the ten focal areas recommended by the University Grants Commission, including enhancing employability skills, career advising, industrial networking, entrepreneurial development, and integrating career guidance into academic curricula.

Over the years, we have also expanded student involvement through societies such as "Robarosiya" and "We Lead – Career Skills Society". These initiatives have provided platforms for students to grow as leaders, develop soft skills, and contribute meaningfully to their communities.

While we have made significant steps in nurturing professional, academic, and leadership skills among our students, we recognize that one essential dimension still requires greater attention spiritual and values-based development.

We believe that 'value-based education' forms the foundation of holistic human development. It helps students become not only successful professionals but also ethical citizens who contribute to a just and compassionate society. With this goal in mind, 'Sararas' will serve as a new initiative to promote awareness of values among undergraduates. Through thoughtful content, this magazine aims to illuminate the path toward a value-rich educational journey.

Let us remember that undergraduates are not just students they are the future workforce and the change makers of tomorrow. As such, cultivating strong values alongside academic and career competencies will ensure they lead with wisdom and shape a better future for the nation and the world.

I extend my heartfelt appreciation to all those who contributed to this valuable initiative and look forward to the inspiration 'Sararas' will provide in the years to come.

වෘත්තීය, අභිරුචිය හා වටිනාකම්

වර්තමානයේදී තාරුණ්‍යය බොහෝ විට සමාජ අපේක්ෂාවන්, අධ්‍යන සුදුසුකම් මත වෘත්තීය පීඩනයකට ලක්වන අයුරු සුලබව දැක ගත හැකි කරුණක්යැයි කිවහොත් නිවැරදියි. තරගකාරී ලෝකය සමඟ සමාන්තරව ඉදිරියට යාමට නම් මේ තරගකාරී වෘත්තීය පීඩනය හා ගැටිය යුතු බව සමාජය අවිවාදාත්මකව පිළිගැනීමට නැඹුරු වනු දැක ගත හැකිය.

" අනාගතයේ ඔබට කවුරුන් විය යුතු දැයි " යන පැනයට තෘප්තිමත් අවසානයක් සනිටුහන් කිරීමට බොහෝ දෙනාට හැකියාවක් නොලැබීම වර්තමානයේ දක්නට ලැබෙන විශාල සමාජ ගැටලුවක් ලෙස පෙන්වා දීම නිවැරදිය.

යමෙක් සිතුවම් කලාවට දැඩි ඇල්මක් ඉතා කුඩා කල සිට දක්වනු පෙනුණද ඔහුගේ ආශාවට සමාජයෙන් ලැබෙනුයේ බොහෝවිට පසුගාමී ප්‍රතිචාර බව අවිවාදයෙන් පිළිගත යුතුය. දෙමාපිය ගුරුවරුන්ගේ සිට සමස්ත දක්වා වන සෑම අයෙකුට සමාජ පිළිගැනීම මෙයයැයි, කියමින් දරුවාගේ සිතට පීඩනය එක් කරනුයේ කුඩා කලදීමය.

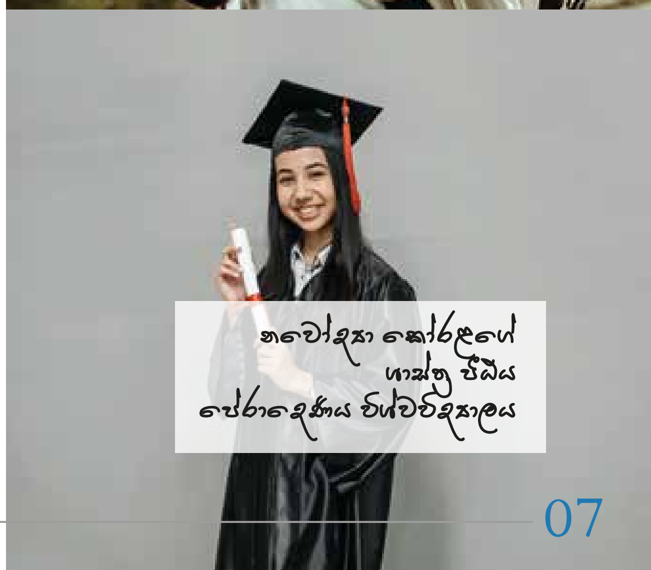
කලා ධාරාවෙන් උසස් පෙළ හැදෑරීම පවා සමස්ත සමාජයක් විසින් ' නොවැදගත් ' යැයි ලේබල් කර දක්වන කාලයක පීඩනයෙන් තොරව තම වෘත්තීය නිර්ණය කිරීම පුද්ගලයෙකුට පහසුවෙන් ජය ගත හැකි අභියෝගයක් නොවේ.

තම පුද්ගලික අභිරුචිය කුමන ආකාරයේ වුවද, පවුල , සංස්කෘතිය හා අධ්‍යාපන පද්ධතියෙන් වන පෙළඹවීම්වලින් මිදී තම අභිරුචිය ක්‍රියාත්මක කිරීමට යොමුවන්නේ සමස්තයෙන් ඉතා සීමිත ප්‍රතිශතයක් වීම කණගාටුවට කරුණකි. තමා එතරම් රුචිකත්වයෙන් තොර වෘත්තීයක නිරතවන්නට සිදුවීම පුද්ගලයෙකුට සිදුවිය හැකි සමාජ අසාධාරණයකි. එය පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තර වටිනාකම් සහ පෞරුෂත්වය කෙරෙහිද ඍණාත්මක බලපෑම් ඇති කර වීමට සමත් වන සාධකයක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය.

සාර්ථක මෙන්ම වඩාත් කාර්යක්ෂම වෘත්තිකයෙකු බිහිවීම උදෙසා පෞද්ගලික වටිනාකම් සහ ආශාවන් තෘප්ත පුද්ගලයෙකු බවට පත් වීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණකි. තම අභිරුචියන් සහ වටිනාකම් මත පදනම්වූ වෘත්තීයක් පුද්ගලයෙකුට වටිනා ආභරණයකැයි කීම නිවැරදිය.තම අභ්‍යන්තර පුද්ගල වටිනාකම් සහ අභිරුචියන් බාහිර තේරීම් සමඟ අපූරුවට ගැළපීමේ ඵලදායී ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තමාට ප්‍රිය වෘත්තීයක නිරත වීමට පුද්ගලයාට අවකාශ සැලසේ.

සමාජයක් ලෙස ඉදිරියට ගමන් කිරීමට නම්, තනි තනි පුද්ගලයන්ගේ ආශාවන්, අභිරුචියන් සහ වටිනාකම් හඳුනාගනිමින් ඒවාට නිසි දිරිගැන්වීමක්, අභිප්‍රේරණයක් ලබාදීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. අභිරුචිය මත පදනම්ව වෘත්තීය මාර්ගයක් තෝරා ගැනීම යනු අභියෝගවලින් පීඩනයෙන් තොර සරල මාර්ගයක් ලෙස වටහා නොගත යුතුය. නමුත්, තමාට හමුවන අභියෝගවලට අරමුණුගත මුහුණදීමෙහිලා අභිප්‍රේරණය පුද්ගලයාට සැලසෙනු ඇත.

සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කල, පුද්ගලයාට තම වෘත්තීය ජීවිතය හැඩගෙන ආකාරය මත, පුද්ගලයා වෘත්තීයෙහි නිරත වන ආකාරය, පුද්ගලයාගේ වටිනාකම් හැඩගස්වාගන්නා සහ සංවර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය තීරණය වන බව පැහැදිලිය.



නවෝද්‍යා කෝරළගේ
ශාස්ත්‍ර පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

Purpose over Pressure

In this day and age, many people have different aspects views of success. Some believe that success can often be measured by the amount of money and individual has earned. Since our childhood, we're started to think, how do we want to become in our future. But rarely we asked, which kind of jobs I want to do? It is the simple difference with deep meaning the way I see my future. Through my personal experiences, I have noticed many people choose career based on pressure-from parents, society, friends, the fear of failures or needs of money.

Some choose medicine, engineering or law not for their passions just for fulfil the expectations. Other people choose jobs, where they can earn more money. I understood that I did not want that kind of life. Because I can't spend many years to chase a title if it means losing my values. The real meaning of carrier is not just about getting a well-paid job. I want choose a job which job can identify who I am inside. From my perspective when choosing a carrier path, it can be important to understand the differences between pursuing one that can earn you more money or one in your field of passion.

Choosing a Career that feels RIGHT

People who choose a career or job because of the amount of their paycheck may value the money for various reasons that could include taking care of their families purchasing a house or saving for retirement. Choosing a career for passion means basing your choice on how happy you will be to do your job. But I have learned that, success is different for everyone. I know that, it's common to feel pressure when pursuing a passion-driven job even when you understand your values. Even though, you can balance Passion and practically through, self-reflection, explore your values, seek opportunities, find balance seek guidance or define success.

In the end, while high paying job can offer financial stability and security, prioritizing job aligned with your passion is crucial for overall well-being, self-understanding and the happy life. Ideally, you can find a career that offers both financial stability and align with your passions, if that's not possible it's important to consider what truly matters most to you and make decision that align with your values and goals. When you close your eyes and imagine your future, you don't just see a job, undoubtedly you see a life led with meaning and peace.

Sivagnanam Abinaya
(BA in History -University of Peradeniya, MA in Education (reading) - Lincoln University, Malaysia)

රොබරෝසියා සිහින

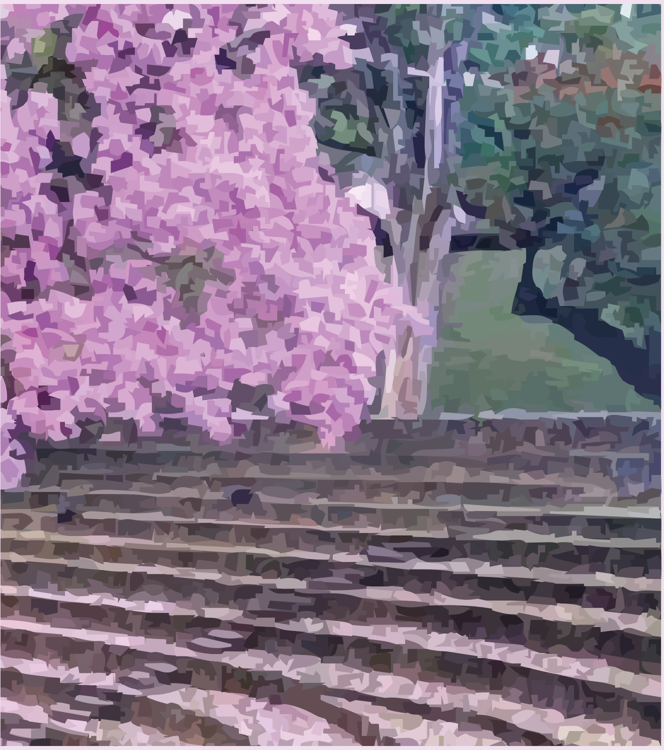
ටියුෂන් පන්තියේ බංකුවක් මත වාඩිවී, අල්විස් පොකුණු, රොබරෝසියා යායවල් මැදින් මා ඇවිද ගියෙමි. සදාදරණීය ගුරුතුමන් මැවූ චිත්ත රූප, "පේරාදෙණිය" නම් සිහිනයක් රසායන විද්‍යා පිටු අතර සඟවා නික්ම ගියේය.

උසස් පෙළ කඩ ඉම අසල රුවල් ලා සිටි සිහින යාත්‍රාව, හමා ආ සැඩ සුළඟ හමුවේ රුහුණු අහස දෙසට යාත්‍රා කරන්නට විය. "උඹලගේ කරේ තියෙන වෙද නලාව ගලවපල්ලා. උඹල දැන් ගොවිකම් පීඨයේ ගොවියෝ!" . යමෙකු උස් හඬින් කෑ ගැසීය. එසැනින් ඒ ශබ්දයේ කම්පන තරංග මාගේ උඩගු කමේ පළුදු ඇති කළේය.

නුහුරු නුපුරුදු වූ සරසවියේ පළමු වසර, නිරන්තරයෙන් එහා මෙහා දෝලනය වන සිතුවිලි හා මුසු විය. මා සිත් ගත් සයුරු තෙර, සහෝදරත්වය හා සෞන්දර්ය එලි ගැන්වූ ගිනි මැලය, හන්තාන කඳු තරණය හා සුන්දර පාසල් වියේ මා පෙම් බැඳී නෙට්බෝලය නැවත අත දැරීමෙන් පසු, රුහුණු හරිත පීඨය තවත් වසර තුනකට මාගේ නිවහන විය. හරිත මව් තුරුලේ සිත්සේ නැටු ගැයු අපට එකල අපේම කුඹුරු ගොවිපලවල් හා එළදෙනුන් ද සතු විය.

හන්තාන කඳු මුදුනේ ඇති අපූරු විද්‍යාගාරයක් පිළිබඳ මාගේ මව පවසා ඇත. ඒ අපූරු විද්‍යාගාරය දැක ගැනීමට මා සිහින දකින්නට විය. A නවයේ කොන්දේසිය මත මගහැරුණු ඒ සිහිනය, වසර නවයකට පසු රුහුණු මවගෙන් තිළිණ විය. එනිසාම රුහුණු සඳ මෙන්ම හන්තානට පායන සඳත් මා දෙනෙත් පුරා රස වින්දෙමි.

මා නොදත් අනාගතයක වර්තමානය වූ ඒ අතීතය, මා සෙමෙන් කුරුටු ගැවෙමි. පළමු වසරේදී කුරුටු ගෑ ඒ සිහින සිත්තම බොඳව යන්නට නොදුන් යතාර්ථයක් කර ගතිමි.



වලාකුළු අතරින් පියඹා ගොස් මා චීනයේ සරත් ඍතුව වැළඳ ගතිමි. සිනහ කඳුළු මැද ගෙවී ගිය සිව් වසර, ලෝගුවක් අත දැරූ මා සයුර දෙස බලාහිඳින චායාරූපයක් බවට පත්විය.

සීත කඳුකරයේ විද්‍යාගාරයක ගතවූ දිනෙක, කවුළු දොරින් හන්තාන කඳු සිකරා ආ ආමන්ත්‍රණයක් සවනත ගැටිණි. ඒ හඬ පසු පස මා යා යුතුව තිබිණ. පෙනෙන තෙක් මානයේ කහ මලින් සැරසුණු රමණීය පේරාදෙණිය සරසවිය දිස් විය.

"පේරාදෙණිය සිහිනය" තුළ මා සැබවින්ම පියවර තබමින් සිටියෙමි. සුළඟට සැලුණු කහ මල් පලස මත දී යෝධ වෘක්ෂ ලතාවකින් ගිලිහුණු ගහ මලක් මා අතට පත් විය. පාරාදීසයට මා පිළිගත් ම මම දැන ගතිමි.

ගල් කුළුණු මැදින් ගොස් ඇතුල් වූ විශාල පුස්තකාලය මට දිස් වුයේ හැරිපොටර් වෘතාන්තයක පොත් කියවීමට යන හොග්වර්ට්ස් ශිෂ්‍යාවක ලෙසය.පුස්තකාලයේ ගතවූ විශ්වීය කාලය මා ප්‍රිය කළද බොහෝ දිනයන්හි කාර්ය මණ්ඩලයේ කෑ කෝ ශබ්දය සවනට මිහිරි නොවීය. මාගේ අදහස වුයේ පුස්තකාලයක රැකියාවකට, නිශ්ශබ්දතාවය රැකිය හැකි වීම අවම සුදුසුකම විය යුතු බවයි. නිහඬතාවය රන් හා සම වූ දිනක මා විසින්ම එය ඉල්ලා සිටීමට වූ අවස්ථාද ඇත. සත් මහල් ප්‍රාසාදයේ කවුළුව අසල අසුනේ හිඳි මා හට ඇතැම් දිනයක් ආරාමයක සිහි ගැන්විය. එය සැනෙකින් මා සමාධි භාවනාවකට කැඳවා ගිය වාර ඇත. නෙත ගැටුණු බිත්ති වල කුරුටු ගී දැක යම් දිනක කිසිවක් ලිවීමේ ආශාවක්, කිසි දිනක එවැන්නක් ලියා නොතිබූ මා හටද ඇති විය.

පහන් වූ තරුවක්, සීසීකඩ විසිරුණු සිත් සංගීතයෙන් ඒකාත්මික කල රැය, ආනන්දයෙන් ප්‍රඥාවට ගෙන ගිය මොහොතේ ජීවිතය දැල්විණ. සීතල සවසක, වල සොරාගත් ඇෆ්රඩොයිට් මල් කොල්ලයන්, උන්මාදනීය සැඟවුණු තවත් සවසක, භාතිය සන්තුෂ් සුසංයෝගයෙන් දෙවනත් වූ සත්සර අනුරාවයන් අමතක නොවන සජීවී ප්‍රසාංගික අත්දැකීමක් ම විය. සොයුරිය සමඟින් ප්ලේන්ටියක් හා රොටියක් රස විඳ ක්‍රීඩා පිටිය වටා ඔහේ ඇවිද ගිය දිනවල, තරු රටා යට ගෙවෙන ජීවිතය ගැන සංවාද අප බෙහෙවින් ඇලුම් කළෙමු. චක්‍රීය ආත්ම සංක්‍රමණයේ ද්විරූපී භාවය, යථාර්තය හා සත්‍ය අතර ඇති කළ පරතරය මායාවක්ද මිත්‍යාවක්ද?
බලධාරීන්ගේ මාන්නය ඉදිරියේ සත්‍ය දණගස්වා සිටි බැවින් මාගේ උපාධි සිහිනය බොඳව යන්නට විය. උපාධි සිහිනයකට එහා ගිය ආදර සිහිනයක් මා සිතේ සඟවා සිටි බැවින්, ඒ වෙනුවෙන් නැඟී සිටිය යුතු විය. ඒ සිහිනය මා තුල මා නොදත් සටන් කරුවෙකු බිහි කළේය. දැන් නොවේ නම් කවදාද මා නොවේ නම් කවුරුන්ද යන වදන් මා තුල රැව් පිළි රැව් දෙන්නට විය.

මා තනිව කල ශිෂ්‍ය අරගලය ඉතිහාස පොතට එක් නොවන්නේමුත්, යම් සිසු පිරිසකට හෝ උපාධි දොරටු මා විවර කළ හමාරය. මා උපාධි වරම් නොලැබුවද, යමෙකුට වැසුණු දොරටුවක් මා විවර කර

රොබරෝසියා සිහින

ඈත යන සිහ නද මා තුල රැව් දුන් නිසාදෝ, අභිමි වන්නට ගිය ලෝගුව අවසාන මොහොතේ මා හට නැවත හිමි විය. මාගේ සටන පසු පස වූ ආදරණීය සිහිනය සඵල කරමින්, මා සොයුරිය හා මම එකම දින එකම වේදිකාවක මව්පියන් ඉදිරියේ උපාධි පත් ලැබුවෙමු.

ජීවන අරගලය හමුවේ අසමතුලිත වූ ලෝකයට නැවතුමක් තැබූ කොවිඩ් වසංගතය සමයේ ආත්මීය සංවාද බහුල විය. මටත් ආසයි දිලන්ත මාලගමුව වගේ වෙන්න නම් සම්මුඛ සාකච්ඡාව කෙළවර, මා හදවතේ ළමා විය අවදි වුණි. කැළතුනු අතීත රසයකින් පැන ආ සිහින වායුව මම ආග්‍රහණය කළෙමි. එය මට නව ජීවයක් ගෙන දුණි. ඇරඹුම නොදත් මා හදවතට සවන්දීම ඇරඹීය. පේරාදෙණිය සරසවියේදී අංකුර ව්‍යවසායකයින් ඉදිරියේ මුල්වරට ඒ සිහිනය හඬගා කී මා, ෆෝක්ස්හිල් ධාවන පථයක සංඥා වූ කොළ එලිය ඔස්සේ සිහිනය පසු පස හඹා ගියෙමි. බල කාමීත්වයෙන් මිනිස්කම හිස් වූ ජීවන රඟ මඬලක් මැද දරා ගැනීමේ ශක්තිය මවිසින්ම උරගා බැලුවේ, හද තුල උපන් සිහිනය දරුවකු මෙන් රැක බලාගනිමිනි. ඒ සිහිනය තරම් මා හැඩවූ මා නැළවූ තවත් සිහිනයක් නොමැත. වේගයෙන් දුවන සිංහයන්ගේ මාවතේ ෆීනික්ස් කුරුල්ලෙකු ලෙස ඉදිරියට ඇදෙන මා, මෝටර් රථ ධාවන ශූරියක වීමේ සිහිනය තුළ තුන්කල් හි ජීවත්වෙයි.

රඟහලක්, ක්ෂේම භූමියක්, අරගල බිමක්වූ පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය, අතරමං වූ දින මාහට දෙවැනි නිවහනයි. විනිශ්චය නිශ්චය නොවූ දින වල ඕෂෝ ගේ හිස් බෝට්ටුවේ යාත්‍රා කළ මා, අක්බාර් පාලමෙන් ගොඩ වූ සැටි ආවර්ජනය කළෙමි. සිහින ජනිත කරවන, සිහින දිනවන ආශ්චර්යවත් පාරාදීසයට ආචාර්ය උපාධියක සිහිනයක් සමග මම නැවත පැමිණියෙමි. මහවැලිය, කඳු වැටිය, තුරුලතා, මම නැවතනැවතත් සිතින් හා ගතින් වැළඳ ගනිමි.

හීන කොතරම් නම් සොඳුරුද? ඔබ සිහින මවන්න හදවතින් ඒ සිහින දකින්න. ඔබේ සිහින කොතරම් ශක්තිමන්ද, අහිංසකද අව්‍යාජද එසේ නම් ඔබට සිහිනෙන් වුවද සිහින සඵල වන දොරටු විවර වනු ඇත.

රොබරෝසියා සිහින දකින්නී, දිව්පුරා, රෝස පැහැවුණු සිහින දැකිනු ඇත. ඒ සිහින හඹා බාධක මැඩ වේගයෙන් ඇදෙනු.

දිලිනි නර්මදා

ඉරට හැරෙන මල්

ඔට්ටු වෙන ඉර එක්ක
කුකුළත් අතට ගෙන මෙන්න
හැරෙන හැරෙන අතට
දාඩිය පෙරාගෙන බමන
හීන ඇත්තෙම නැද්ද ?

දාස් පෙති මල්වලට
සීතලේ ගුලි වෙලා
නාල අල්ලන්න ආසාව
තරු කැට ටික එක්ක

හැංගිලා වටපිටට
ඇඟලාන හෙළ සේල
සුවඳ පැන් ගල්වාන
එවි මල එකලාව

කඩුපුල් ම විතරක් ය
කළු රෑට බය නැද්ද
භයිය හිත නොම සද්ද

යටි පෙළ:
ලෝකයාගේ වුවමනාවට තම අනාගතය තීරණය කරන අයෙකු හා තම ස්ව කැමැත්තු අනුව ක්‍රියා කරන අයෙකු අතර වෙනස්කම් හා අභියෝග

විහඟ වීරසේකර
වෛද්‍ය පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

BALANCING AMBITION AND INNER PEACE

In today's fast-paced, competitive world, ambition is often seen as a driving force behind success. It fuels our dreams, motivates hard work, and encourages goal setting. At the same time, there is a growing need for something quieter, deeper inner peace. It's the feeling of being aligned with one's true self, experiencing calm even amidst challenges. While ambition pushes us forward, inner peace keeps us grounded. But how do we balance the two, especially when choosing a career path?

This balance begins with understanding and embracing individual values. Values are the principles and beliefs that shape how we see the world, how we interact with others, and what we expect from life. They act like an inner compass guiding our decisions, relationships, and ultimately, our careers. When our careers align with our values, we feel motivated, fulfilled, and at peace. When they clash, we often feel drained, confused, or dissatisfied.

Take, for example, someone who deeply values creativity. If this person chooses a career solely based on financial gain say, in a high-pressure corporate environment with little room for imagination they may achieve external success but feel disconnected internally. On the other hand, if they pursue a career in design, writing, or innovation, even if it doesn't bring instant fame or wealth, the alignment between work and personal value brings joy and peace.

Similarly, a person who values service and compassion might find inner fulfillment in roles like teaching, social work, or healthcare. If they ignore these values and choose a high-paying job that lacks human connection, their ambition might be satisfied, but their spirit might feel empty.

This is where the link between ambition and inner peace becomes clear ambition helps us dream big, while our values help us dream right.

Many people chase ambition without pausing to ask themselves, "What really matters to me?" That's where the problem lies. Without inner reflection, one might achieve success that doesn't feel like success at all. True career satisfaction doesn't come just from titles or salaries it comes from purpose, growth, and peace of mind.

To achieve this balance, it's essential to first identify your core values. These could include honesty, freedom, learning, connection, stability, or growth. Once you're aware of what matters to you, the next step is to explore career paths that support those values. For instance, if someone values independence, they may be drawn to freelancing, entrepreneurship, or remote work. If someone values stability and structure, they may prefer roles with clear expectations and long-term security.

Universities and career counselors now emphasize this process through value-based career planning. Tools like personality assessments, value inventories, and career reflection exercises help students understand themselves before stepping into the job market. This is not just about getting a job — it's about finding meaningful work.

But even in the right job, balancing ambition and inner peace is a continuous process. Ambition often brings pressure deadlines, competition, the need to constantly do more. To avoid burnout, we need to consciously protect our inner peace. This could mean setting boundaries, taking time to rest, practicing mindfulness, or simply reminding ourselves why we chose our path

It's also okay for values and ambitions to evolve. A person might start their career chasing achievements but later realize they crave balance and purpose more than recognition. That's a natural
part of growth. Revisiting one's values periodically ensures that the career journey stays aligned with the evolving self.

In the end, career choices aren't just professional decisions — they are personal reflections. When we choose paths that echo our values, we bring our whole selves to work. We find not just success but satisfaction. We stay ambitious without losing ourselves. We remain driven yet peaceful.

So, as you plan your future or reflect on your current path, ask yourself:
"Am I chasing someone else's dream, or my own?"
"Does this path reflect who I truly am?"

Because real success is not just about how far you go. it's about how true you are to yourself along the way.

Ransika Deewantha
Faculty of Humanities and social Sciences
Second Year
University Of Sri Jayawardanepura

වෙද හිතක්.

මේ දවස් වල හරියට අලි ප්‍රශ්න, සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න, ආර්ථික ප්‍රශ්න. ඒ මදිවට වෘත්තීය ජීවිතේ ඇතුළෙදි ළඟදි වේදනා විඳලා විඳලා මියගිය 'භාතිය' පවා ප්‍රශ්නයක් නේද කියලා, පශුවෛද්‍ය කාර්යාලයේ කෑම මේසය මත තිබුන දෙපාරක් අතට අරන් බිමින් තියපු තමන්ගෙ දවල් කෑම එක අනලා පිටිපස්සෙ හිටපු රෝසිට දෙන ගමන් ඩොක්ටර් විශ්වජිත් කල්පනා කරා. රෝසි කියන්නෙ දැන් මාස එක හමාරක විතර බඩ දරු බලු අම්මා කෙනෙක්. කවුරු හරි කළුවර පිරුණු අමාවක රෑක පශුවෛද්‍ය කාර්යාලය ඉස්සරහා දමලා ගිහින් තිබ්බෙ අඩු තරමෙ රෙදි කඩමල්ලකවත් ඔතන්නෙ නැතුව. ඩොක්ටර් විශ්වජිත්ගෙ බෑග් එකේ හැමදාම වැඩිපුර කෑම එකක් ඒ වගේ දාලා ගිය රෝසිලා, ටොමීලා වෙනුවෙන් වෙන් කරගෙන එන්න ඩොක්ටර් පුරුදු වෙලා හිටියා. රෝසිත් එක්ක පොඩි සුවදුක් විචාරයකට පස්සෙ අත සෝදගෙන වේලෙන්න උනේ නෑ කලබලෙන් මහ පාරෙ හැප්පිලා හිටපු බලු පැටියෙක් ගෙනාව සද්දෙට ඩොක්ටර් ආයෙ නැගිටලා ගියෙ සැත්කම් කාමරේ දිහාට. මාස හයක්වත් නැති අහිංසක සතාගෙ කැඩුණු බිඳුනු පිළිසකර කළාට පස්සෙ වෙන්න කෙරෙන්න ඕනෙ දේවල් කියන්න අයිතිකාරයට කතා කරන්න ගියාමයි ඩොක්ටර් විශ්වජිත්ට තේරුනේ ඇතුලෙ තමන් කරපු ඔපරේශන් එකටත් වඩා බැරෑරුම් තත්ත්වයක් එළියෙ තියන විත්තිය. එළිය එකම කාලගෝට්ටියයි. බලු පැටියගෙ අයිතිකාර නෝනා ඇස් දෙකම රතු කරන් අඬන ගමන් හෙණ ඉල්ලන්නෙ මේ අපරාදෙ කරාපු උන්ට. හප්පලා දාලා ගිහින් තියනවා දැකලා අනුකම්පා හිතිලා අරන් ආව තරුණ කොල්ලො දෙන්නා තමයි දැන් වැරදිකාරයො වෙලා තියෙන්නෙ. රණ්ඩුවටත් වඩා ඒ දෙන්නට වැදගත් අහිංසක සතාගෙ ජීවිතේ බේරුණාද දැනගන්න එක. ඒ අස්සෙ අයිතිකාර නෝනා වන්දි ඉල්ලන්න ඕනි කතාවකුත් හීන්සරේ දොස්තර විශ්වජිත්ගෙ කණට වැටුනා. නැත්තන් පොලිසි යන කතාවකුත් සද්දෙ වැඩි කරලම කිව්වෙත් ඒ නෝනමයි. සේරම සිද්ධිය සාවධානව අහං ඉදලා උගුර පාදලා හැමෝවම තමන්ගෙ ඔෆිස් එකට කැඳවලා ප්‍රශ්නෙ විසඳන්න අඩ හෝරාවක්වත් ගියෙ නෑ ඩොක්ටර්ට. ඩොක්ටර්ගෙ කෙලින් කතාවයි, දෙයක් පැහැදිලිව තේරුම් බේරුම් කරළා දෙන තිබ්බ හැකියාවයි හින්දා ප්‍රශ්නෙ එතනින්ම විසදිලා දෙගොල්ලො සාමදාන වෙලා තරුණයො දෙන්නට අයිතිකාර නෝනා දවල් කෑමට ගෙදරටත් ආරාධනා කරනවා ඩොක්ටර් විශ්වජිත් අහගෙන. ඕනෙම වෘත්තියකට ගැළපෙන්න මනා පෞර්ෂත්වයක් තියන එකේ වගේම, පෞර්ෂත්වය තුලින් වෘත්තීය ප්‍රගමනයක් සේම අනන්‍යතාවයකුත් ගොඩ නැගෙන බව කල්පනා කරමින් ඩොක්ටර් විශ්වජිත් දෙගොල්ලන්ටම සුහදව සමු දුන්නෙ මද සිනහවකින්.

සත්මිණී වත්සලා
පශුවෛද්‍ය පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

நெஞ்சத்தின் தேடல், பணியின் வழியில்

பணத்தின் பயணம் உலகறிந்த ஓட்டம்
பண்பின் பாதையோ நெஞ்சில் விழுந்த
உண்மையின் பயணம்
பணத்தினாலான முன்னேற்றமோ உன் தரத்தை
உயர்த்துவது- ஆனால்
பண்பினூடான வளர்ச்சியோ உன்னையே
செதுக்குவது.

பணம் என் செல்வாக்கின் உச்சத்தை காட்டியது
பண்பு என் வாழ்க்கையின் நேர்கோட்டையே
வரைந்தது
வெற்றியை விரட்டுவதை என் நெஞ்சம்
விரும்பவில்லை- மாறாக
மாற்றங்களையே விதைக்கிறேன் ஒழுக்கத்தோடு
கூடியதாக

உலகம் காட்டும் வழியில் சென்றால் அது
உனக்கான வெற்றி
நெஞ்சம் காட்டும் வழியில் சென்றால் உனை
ஈன்றேடுத்த- சமுதாய வெற்றி
உன் மனதின் பாதையில் முட்புதர்கள் அதிகம்
தான்- ஆனால்
காலங்கள் மாறும் காட்சிகளும் மாறும் சத்தியம்
மாறாது

சுலபமான வழிகளிலே ஒளியைத் தேடிச்
செல்லவில்லை
சிரமத்தில் ஒளிந்திருக்கிருக்கிறது என்றே ஓடிக்
கொண்டிருக்கின்றேன்
இன்றும் நெஞ்சம் காட்டும் இறுக்கமான பாதையில்.

S.Abinaya
(BA in History -University of Peradeniya,
MA in Education (reading) - Lincoln university, Malaysia)

The Importance of Individual Values for Human Capital Utilization

In today's knowledge-driven world, human capital remains a significant force behind innovation, productivity, and sustainable development. While qualifications, skills, and experience form the core of human capital, the role of individual values is increasingly recognized as a powerful element for its effective utilization especially, among university graduates entering the workforce.

Human capital refers to the characteristics gained by individuals through education, training, and experience that enhance their productivity and potential. However, these attributes alone are not sufficient. Individual values, such as integrity, responsibility, respect, perseverance and empathy shape how individuals apply their knowledge and skills in real world environments. Values influence behavior, decision-making, work ethic, and interpersonal relationships. Graduates, who are often at the beginning of their professional journeys, values act as guiding principles that determine how effectively their human capital is translated into performance and societal contribution.

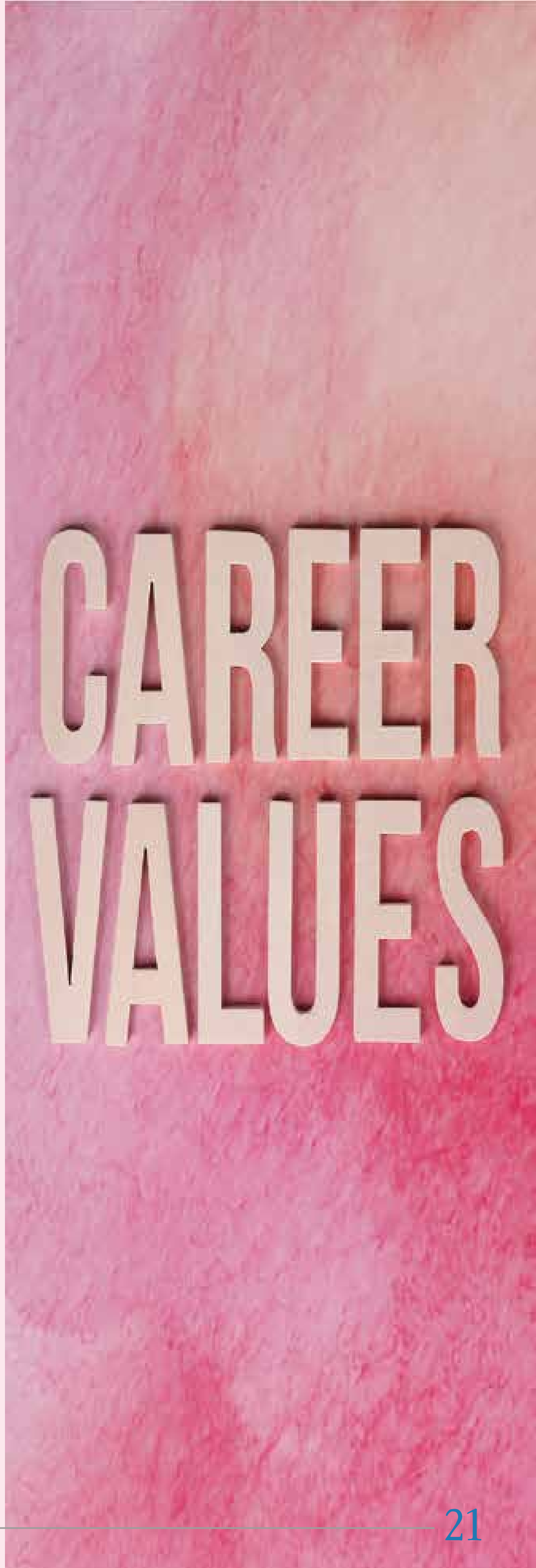
Graduates are uniquely positioned to drive innovation and social adaptation. However, their impact is maximized not only when they are technically competent, but also when they possess strong personal values. Integrity ensures that a graduate applies their knowledge ethically, even under pressure. Responsibility encourages ownership of tasks and accountability for outcomes. Perseverance helps overcome challenges and persist in long-term goals. Respect fosters healthy collaboration in diverse teams. Empathy enhances understanding of stakeholder needs, leading to inclusive solutions. When graduates represent such values, their human

capital becomes more adaptable, trustworthy, and sustainable, benefitting both organizations and broader society.

In the current job market, employers seek more than degrees. Surveys consistently show that attributes like reliability, honesty, communication, and team orientation rank highly among necessary qualities. Graduates with strong values are more likely to be effective in leadership roles, resilient in changing environments, trusted with responsibility, and promoters of ethical culture within organizations. Thus, individual values become a competitive advantage in professional development.

While educational qualifications open doors, it is the values embedded within individuals that determine how far and how well they walk through them. For graduates, possessing strong personal values enhances not just their career success, but also the broader utility of their human capital. As such, nurturing a value-based mindset should be a strategic priority for both higher education and employers. Empowered by both competence and character, graduates can become the cornerstone of a value-driven and sustainable future.

Sumudu Lankathilaka
Career Guidance Councellor
Career Guidance Unit
University of Peradeniya



මේ කතාව මට කිව්වෙ මාර්තා ඩග්ලස්... මගෙ ආදරනීය ආච්චි... උපාධි දෙකකුත්, මාස්ටර්ස් තුනකුත් තියෙන මට වඩා, ජීවිතේ අදුරගත්ත මගේ ආච්චි මාර්තා කියපු අමුතු කතාව තමයි මේක. මේ කතාව එයා කීවෙ

"Is love a personal value"

කියලා මහා විශාල, වැදගත්, ආටිකල් එකක් ලියන වෙලාවෙ මම "ආච්චි අම්මා, ඔයා හිතන විදිහට ආදරය කියන්නෙ මොකක්ද?" කියල ඇහුවට පස්සෙ.

....

ඒක එක බ්‍රහස්පතින්දා දවසක්. හරියට දිග නින්දක් අරගෙන, අමාරුවෙන් කොන්ද කෙලින් කරගෙන නැගිටපු, ඇස් පිහදාගෙන මේ දැන් ඇදෙන් බැහැලා ආපු බ්‍රහස්පතින්දා දවසක් වගේ. පාර්ක් එක අමුතු කහ පාටක් ගැහුනු එළියෙන් නෑවිලා ගිහින්, ලේන්නු ගස් වල කඳන් දිග තරගයට දුවනවා "පුලුවන්නම් මාව අල්ලන එකයි ඇත්තේ" කියන්න වගේ. දවසද, මොහොතද , තැනද කියලා හිතාගන්න බැරි මොකක්දෝ දේකින් එදා දවස පිරිලා.

ආතර් කියන්නෙ, හැත්තෑ අට හැවිරිදි සීයා කෙනෙක්. එයා ගුරු පාට සනීප ස්වීටරයක් ඇදගෙන, පාර්ක් එකේ තමන්ගේ ප්‍රියතම බංකුව ඉස්සරහා හිටගෙන බලාගෙන හිටියා. එයාගෙ පුංචි මුනුබුරා, ටෝබි එයාට ඉස්සරහින් සෙල්ලම් කරමින් හිටියෙ හරියට මේ ලෝකේ කනපිට පෙරලුනත් ගානක් නැති ගානට. ටෝබිව එක පාරක් වඩාගෙන බිමින් තියලා සනීපෙට කොන්ද දිගෑරලා ඇගමැලි කැඩුවෙ නැති එක ගැන ආතර් ආයෙම පාරක් තමන්ට බැනගත්තා

"ටෝබි," ආතර් කෙඳිරි ගෑවා "ඔයාව දිගටම වඩාගන්න ගියොත් නම් සීයාට තව ටිකකින් දොස්තර කෙනෙක් හොයාගන්න වෙයි."

"අයියෝ සීයා! කලින් පාර වගේ... අනේ... මාව රොකට් එකක් වගේ උඩ දාන්නකෝ!"

ටෝබි එහෙම කිය කිය නහයෙන් අඬද්දි එතනට තවත් එක වයසක ගෑනු කෙනෙක් ආවා.

"සමාවෙන්න," ආතර් කට හඬ ඇහුන දිහාට හැරුණා. කුතුහලයෙන් වගේ ඒ මනුස්සයා දිහා බලන් හිටියා. එතන හිටියේ රිදී පාට වෙනකන් කොන්ඩේ සුදු වුන ලැවෙන්ඩර් පාට බ්ලවුස් එකක් ඇඳගත්තු,කලු උස සැහැල්ලු කලිසමක් ඇඳගත්තු ආතර්ගේ වයසෙම වගෙ ගැහැනු කෙනෙක්.

"ඔයාට මාව මතකද?" ආතර් ටිකක් කටත් ඇරගෙන බලන් ඉඳලා තමන්ට ඇත්තටම මේ ගෑනු මනුස්සයව මතක නැද්ද කියලා හිතන්න වගේ පොඩ්ඩක් කල්පනා කලා.

"ඔයාට මතකද ඩේසි ඇලෙක්සැන්ඩර්? අර නිතරම කලු පාට ඇඳුම් ඇඳපු ,ලොකු තාරාවොන්ට බය ගෑනු ළමයා?"

ආතර්ගේ ඇස් ලොකු වුනා. ඒ ආතර්ට ජීවිත කාලෙටම අමතක නොවෙන විදිහෙ ගැහැනු චරිතයක් බව ආතර් හොඳටම දන්නවා.

"ඩේසි? මේ ඔයාද?"

ආතර්ගෙ හිත එහෙම අහන අතරෙ එයාගෙ ඇස් වේගයෙන් ඇහිපිල්ලන් ගැහුවා. ඊට පස්සෙ තමයි ඒ ගෑනු කෙනා උත්තර දුන්නෙ.

"මතකද මාව? මම එව්ලින්... ඩේසිගෙ හොඳම යාලුවා"

ආතර් බංකුව දිහාට අත දිගු කළා. පොඩි කලබලයක් ඒ වියපත් ඇඟ පුරාම දුවලා තිබුනා.

"වාඩි වෙන්න. වාඩි වෙන්න. එව්ලින්.... මට හැමදේම කියන්න. ඩේසි... එයා... එයා හොඳින්ද?"

ආතර් ඇහුවා. ඒ පුංචි ප්‍රශ්නයෙන් පටන් ගත්ත තවත් ප්‍රශ්න ගොඩක් එක දිගට ඇදිලා ගියා. එව්ලිනුත් ආතර්ගෙන් ප්‍රශ්න ඇහුවා. ලොකු , දිග, කොට, පුංචි, බැරෑරුම් , සරල ප්‍රශ්න... සරල දේවල්, සරල මතක, දුක සතුට කැළතුන හමුවීම් වෙන්වීම් ගැන ඔවුන් කතා කළා. ඔව්, විශේෂයෙන්ම...

ගෙවල් වලට හොරෙන් සූරියකාන්ත මල් පිරුණ වත්තක දුවගෙන ගියපු හවස් වරු ගැනත්,
පලවෙනි වතාවට ඩේසි කලු පාට නැතිව වෙන පාටක් ඇඳපු දවස ගැනත්,
මුල්ම වතාවට ඩේසිගේ අතින් අල්ලාගත්තු දවසෙ ආතර්ට දැනුන විදිහ ගැනත්,
ඩේසි කොයි තරම් නම් සත්තුන්ට ආදරෙයිද, ඒත් තාරාවොන්ට බයද කියන එක ගැනත්,
ඒ වගෙම ඩේසිගෙ ලෝකය ඇතුලෙ ආතර්ව එයාට දැනුන විදිහ ගැනත්,

ඒ දෙන්නා දිගටම, ඔව්... දිගටම කතා කළා. ටෝබි ගෙදර යන් කියලා නහයෙන් අඬනකන් ඒ දෙන්නා ඩේසි කරපු විකාර වැඩ ගැන හිනා වෙවී කතා කළා. ඒත් ටිකකින් පාර්ක් එකේ ඈත කෙලවරක් දිහා බලාගෙන ආතර් මෙහෙම කිව්වා

"ඒ කාලේ මම තරුණයි. විසේ.... මම ඩේසි වගේ වටින කෙනෙක්ට වටිනාකමක් දුන්නෑ. මම එයාව දාලා ගියා. මම හිතුවෙ ආයෙම කවදාහරි අපි හම්බවෙයි කියලා... මට තවත් අවස්ථාවක් ලැබේවි කියලා. ඒ කාලෙදි මට තේරුනෙ නෑ ආදරය හරියට කෝච්චියක් වගෙ නෙමෙයි, ඒක අපට ඕන වෙලාවට ආයෙ එන්නෙ නෑ කියලා.... මගේ ජීවිතේ ඇතුලේ තියෙන ලොකුම වේදනාවට නමක් දෙන්න කීවොත් මම ඒකට දෙන නම තමයි 'ඩේසි' "

එව්ලින්ට දුක හිතුණා. ඒ දුක හිතුන බැල්මෙන්ම එව්ලින් ආතර්ට උත්තර දුන්නා.

"ඩේසි කවදාවත් ඔයාට ආදරය නොකර හිටියෙ නෑ ආතර්... "

"ඩේසි එහෙම කිව්වද?"

එව්ලින් අහක බලාගෙන හිනාවුනා.

"ඩේසි එහෙම කියන්න ඕන නෑ ආතර්... එයා ඔයා එවපු හැම ලියුමක්ම එයා ළඟ තියාගෙන හිටියා. හරියට හැමදාම ඔයා එයා ළඟ හිටියා වගේ..."

"ඩේසිට මොකද වුණේ?"

එව්ලින් අමාරුවෙන් උත්තරයක් ගලපගත්තා.

"ඩේසි සතුටින් හිටියා ආතර්... දැන් එයාට මුනුබුරෝ මිනිබිරියො පස් දෙනෙක් ඉන්නවා. එයා දැන් ඉන්නෙ ප්‍රංශෙ. ඔයා ලස්සනට ඔයාගෙ ජීවිතේ ඉස්සරහට අරන් ගියා වගේම එයත් ඒක කළා"

ආතර් ලොකු හුස්මක් ගත්තා, ඒ උත්තරේ ලොකු වෙනසක් ආතර් ඇතුලෙ ඇති කළ බව පෙනුනා.

"මම ඔය උත්තරය වෙනුවෙන් කොච්චර පැහෙනකන් බලන් උන්නා එව්ලින්. මම බය වුනා එයා මම වෙනුවෙන් බලන් ඉදීවි කියලා. මේ වෙනකන් ඒ බය මගෙ හිතේ තිබුනා. දැන් මට ලොකු සතුටක් දැනෙනවා. ලොකු සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා..."

එව්ලින් හිනාවෙලා නැගිට්ටා, තමන්ගේ සායේ ගෑවිලා ඇති කියල හිතුන දූවිලි ඔහේ පිහදැම්මා...

"එහෙමනම් ආතර්.... මම දැන් යන්න ඕන...."

ආතර් නැගිටලා සතුටින් එව්ලින්ට අතට අත දුන්නා. මොකද විශාල සතුටක්, සැනසිල්ලක් ආතර්ගෙ හිතේ තිබුනා.

"එහෙමනම්.... පරිස්සමෙන් ඉන්න, ආතර්."

එව්ලින් එහෙම කියලා යන්න ගියා, වම් පැත්තෙ පාරක් දිගේ...
නාහෙන් අඬන ටෝබිවත් අල්ලගෙන ආතරුත් යන්න හැරුණා, දකුණු පැත්තෙ පාරක් දිගේ...

එදා රෑ එව්ලින් තමන්ගේ අක්කාගේ දුව, මාර්තා එක්ක ඔහේ කතා කර කර හිටියා...

"ඔයා ඒක මේ පාරවත් කළාද නැන්දේ?" මාර්තා මිමිනුවා.

එව්ලින් හෙමින් ඔළුව වැනුවා. නෑ කියලා කියන්න වගේ ඔලුව වැනුවා

"මම ආතර් එක්ක කතා කළා."

"ඉතින්?" එව්ලින් හිනා වුණා.

"ආතර්ට තාම ඩේසිව මතකයි. ඒත් මම කීවෙ නෑ මම තමයි ඩේසි කියලා"

මාර්තාගේ කටහඬ බිඳුණා. හරියට දුක හිතෙන සංගීතයක් වගේ

"ඇයි ඔයා එයාට නොකීවේ? ඇයි ඔයා එයාට කිව්වේ නැත්තේ ඔයා තමයි ඩේසි කියලා?"

එව්ලින් හිනාවෙවී කවුළුවෙන් පිටත පේන පාට පාට තරු දිහා බැලුවා.

"මොකද ආතර්ට මතක තිබුනේ ගමේ පුංචි වතුර පාරකට බැහැලා පිස්සුනටපු, තඩි තොප්පි දාගෙන ගොවිපලේ පිස්සෙක් වගෙ දුවපු තරුන ඩේසිව විතරයි මාර්තා.... නැතුව මේ කොන්ඩෙ සුදු වුන... මහන්සියට දවල් තුනට නිදාගන්න... රතු මේස් වලට දෙන ඩිස්කවුන්ට් ගැන සතුටු වෙන වයසක ගෑනියක් නෙවෙයි."

මාර්තා නළල රැලි කළා. බුම්මාගත්තා

"ඒත් ඔයා එයාට තාම ආදරෙයි"

එව්ලින් ඒකට උත්තර දුන්නෙ නෑ. හිනා වෙලා බිත්තියේ තිබුන ලොකු රෝස පදුරක චිත්‍රෙ දිහා බලලා ආයෙම ජනේලයෙන් එලිය බලාගත්තා විතරයි. ඒ තමයි එව්ලින්, එහෙම නැත්තන් ඩේසි- පාර්ක් එකට ගියපු අන්තිම දවස. මම මෙතන ඉඳන් ඩේසි කියලම මේ කතාව කියන් යන්නම්

"නැන්දා..."

තවත් අවුරුදු පහකට පස්සෙ මාර්තා හිටියෙ තමන්ගෙ ආදරනීය නැන්දාගේ අවසාන මොහොතේදී එයාගෙ අතින් අල්ලගෙන.... එයාට අහන්න එක ප්‍රශ්නයක් තිබුනා.

"නැන්දා , මම ආතර් මාමාට කතා කරන්නද? මට විශ්වාසයි එයා එයි කියලා."

ඩේසි... අසරණ ඩේසි මාර්තාගේ අත තද කරලා අත ගත්තා. ඒ අත කොයි තරම් කෙට්ටු වෙලාද කියලා මාර්තාට හිතුනා.

"ඔයා එයාට ඇත්ත කියන්න ඕන නැන්දා... ඔයා හැමදාම එයා එනකන් බලන් හිටියා කියලා... ඔයා ප්‍රංශෙ ඉඳන් ආවෙ එයාව අවුරුදු 40ක් විතර තිස්සෙ හොයලා හොයලා කියලා... ඔයා කාත් කවුරුවත් නැතුව තනිවෙලා ඉන්නෙ එයා වෙනුවෙන් බලන් ඉදපු හින්දා කියල එයා දැනගන්න ඕන. ඔය මිනිහා විඳවන්න ඕන නැද්ද නැන්දා?"

මාර්තා තරහෙන් කියවගෙන ගියා. මාර්තාව වෙව්ලනව. ඉස්සරහ තියෙන බිත්තියට ගහන්න තරම් මාර්තාට තරහයි.

"දරුවෝ... මාර්තා...."

LOVALUE

කෙදිරිලි හඬින් කියන ගමන් ඩේසි මාර්තාගේ අත තවත් තදින් අල්ලගත්තා.

"මට එයාව රිද්දන්න උවමනාවක් නෑ දරුවෝ... මම එයාව රිද්දවලා මොනවා ලබා ගන්නද? මට නොලැබුණ ආදරේ.... ඒ... ඒකෙන් වැඩක් නෑ දරුවෝ... " එහෙම කියලා ඩේසි අමාරුවෙන් ලොකු හුස්මක් අරන් එයාගෙ අවසාන වචන ටික මෙහෙම කිව්වා.

"මට එයාගෙන් නොලැබුණ ආදරේට වඩා වටින්නෙ මම එයා වෙනුවෙන් ඉතිරි කරලා යන ආදරේ..."

ඒ ඩේසිගේ අවසාන , ලස්සන වචන ටික...

....

කතාව කියන ගමන් ඇදි පුටුවෙ දිගා වෙලා ඔහේ බලන් ඉන්න මාර්තා නැන්දාට එදා මොනවා හිතෙන්න ඇතිද කියල මට හිතුනා. මේ සමයං ආටිකල් එක ලියන්න තරම් මම ආදරේ ගැන දන්න බම්බුවක් නෑ කියල මට කෑ ගහල ලෝකෙට කියන්න හිතුණා. මම අවසානෙ ආටිකල් එක ලීවෙ හීනෙන් වගෙ. ඒකට දාපු කම්මැලි තේමාව, කොලේ මුදුනෙම ඉදන් මට විරිත්තන හැටි බලාගෙන , ඒ බර වචන දාලා ලියපු ආටිකල් එක මම පොඩි කරලා ඩස්ට්බින් එකට දැම්මා. ඒ කරලා අලුතින් ලියන්න පටන් ගත්තා. ඔව්, බර වචන දාපු ආටිකල් එකක් නෙමේ , ඩේසිගේ කතාව ලියවුණ කතාවක්. මම ඒකේ අවසානෙට හෙන බර වදනකුත් දැම්මා

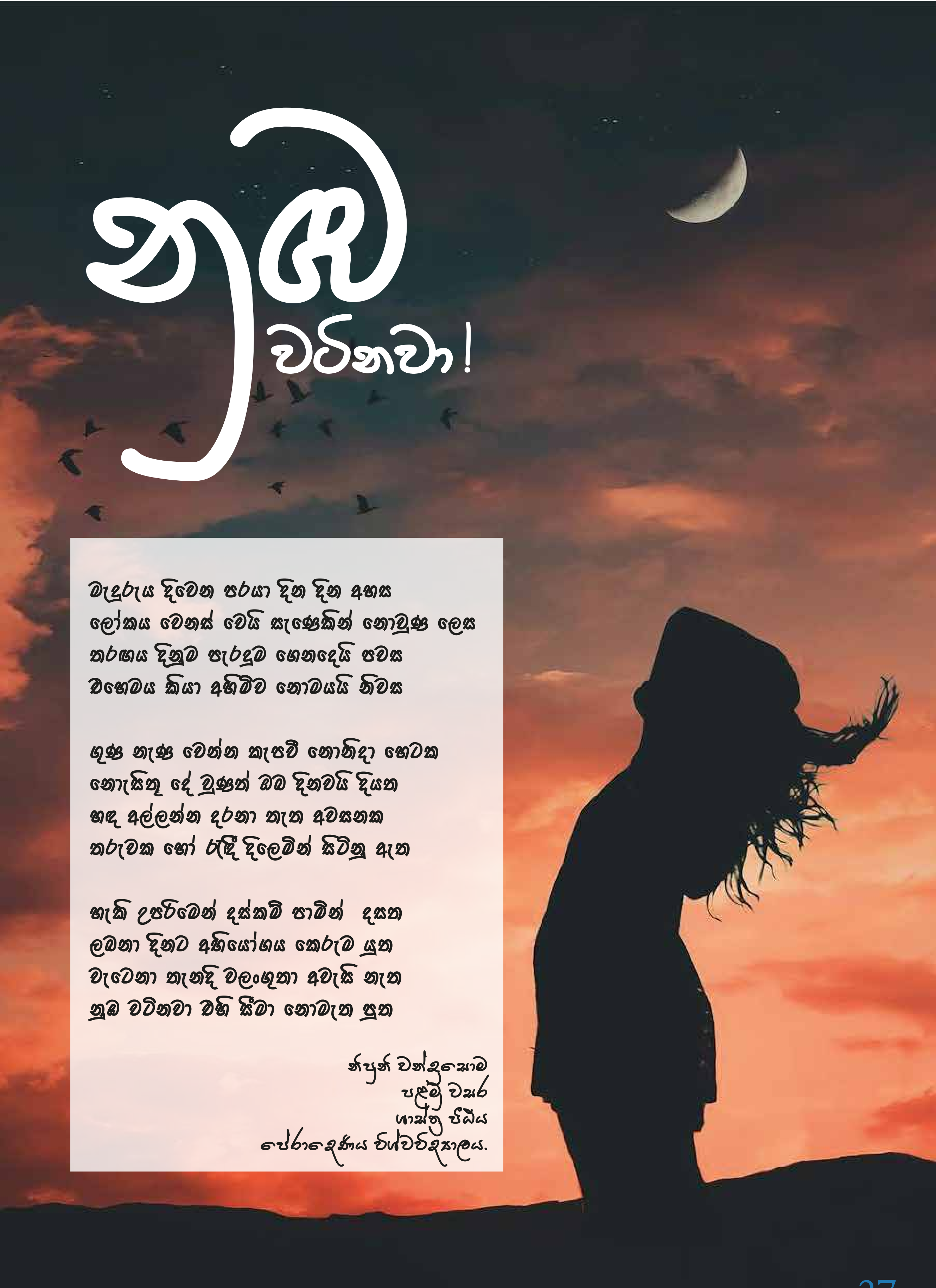
"Love, when lived as a value doesn't ask 'Did they love me?' - it asks, 'Did I leave love behind?'

ඊළඟට තිබුනෙ හොඳ නමක් තෝරන්න... ඔව්, කතාවට ගැළපෙන, ඩේසිට ගැලපෙන, ඩේසිගේ ආදරේට ගැලපෙන කතාවක්. ඉතින් Love කියන නාම පදයක් Value කියන නාම පදයත් දෙක එකට එකතු වෙන තැන උපදින ක්‍රියාපදයක් විස්තර කරන්න මම දන්න භාෂාවත්, උක්ත ආඛ්‍යාත ව්‍යාකරනත් තව දුරටත් වලංගු නැති විත්තිය මම දන්න හින්දා, මම ඩේසිගේ කතාව කුරුටු ගාපු කොලේ උඩින් මට හොයාගන්න පුලුවන් වුන හොදම නම ලිව්වා. Love + Value කියන සමීකරුණය එකට එකතු කරල මට දෙන්න පුලුවන් හොදම එකතුව....

ඒ තමයි... ("LOVALUE")

ඔව්, ඒක තමයි මේ කතාවෙ නම!

Wathsala Balasooriya
Bachelor of Social Work (Hons.)
University of Peradeniya



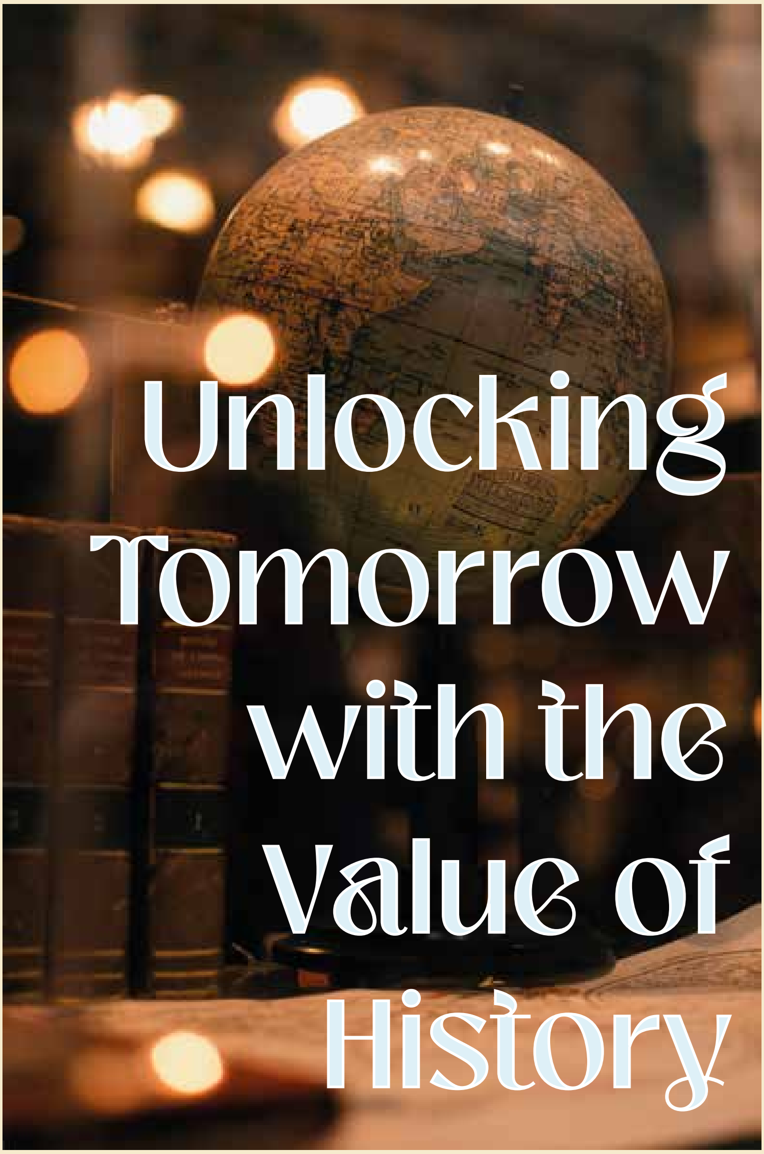
නුඹ වටිනවා!

මැදුරැය දිවෙන පරයා දින දින අහස
ලෝකය වෙනස් වෙයි සැණෙකින් නොවුණ ලෙස
තරඟය දිනුම පැරදුම ගෙනදෙයි පවස
එහෙමය කියා අභිමිව නොමයයි නිවස

ගුණ නැණ වෙන්න කැපවී නොනිදා හෙටක
නොසිතූ දේ වුණත් ඔබ දිනවයි දියත
හඬ අල්ලන්න දරනා තැත අවසනක
තරුවක හෝ රැඳී දිලෙමින් සිටිනු ඇත

හැකි උපරිමෙන් දස්කම් පාමින් දසත
ලබනා දිනට අභියෝගය කෙරුම යුත
වැටෙනා තැනදි වලංගුතා අවැසි නැත
නුඹ වටිනවා එහි සීමා නොමැත පුත

නිපුන් චන්ද්‍රසෝම
පළමු වසර
ශාස්ත්‍ර පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.



Unlocking Tomorrow with the Value of History

History, often perceived as a mere chronicling of past events, is in fact a dynamic and indispensable discipline that offers profound value to human life. Beyond its role as a repository of knowledge, history provides crucial frameworks for understanding the present, navigating the future, and fostering critical thinking, empathy, and informed citizenship. While its methodologies and interpretations are subjected to ongoing debate and revision, the fundamental utility of historical inquiry remains undeniable, serving as an essential lens through which humanity comprehends itself and its place in the world. One of the most immediate values of history lies in its capacity to illuminate the present. Far from being isolated occurrences, contemporary social, political, economic, and cultural phenomena are deeply rooted in past developments. History helps explain how societies and cultures have developed over time. It preserves the traditions, values, and heritage of societies, fostering a sense of identity. Understanding the historical trajectories of nations, conflicts, ideologies, and scientific advancements allows for a more nuanced and comprehensive grasp of their current manifestations. For instance, analyzing the historical roots of ethnic tensions, economic disparities, or political systems provides context that simple present-day observation cannot. Without historical awareness, individuals and societies are prone to superficial analyses and an inability to recognize recurring patterns, rendering them vulnerable to repeating past mistakes. This is not to suggest history offers prescriptive solutions, but rather that it equips us with the analytical tools to dissect complex issues and anticipate potential consequences based on prior experiences.

Furthermore, history serves as a vital tool for informed decision-making and future

planning. While the past does not perfectly replicate itself, historical precedents offer valuable insights into the dynamics of change, the consequences of particular policies, and the resilience or fragility of human institutions. Examining the successes and failures of past societies, leaders, and movements provides a rich empirical database for evaluating contemporary challenges. For policymakers, understanding the historical impact of interventions can guide strategic choices. For individuals, knowledge of past economic crises or technological shifts can inform personal and professional decisions. In a rapidly evolving world, the capacity to recognize historical continuities and discontinuities is paramount for navigating uncertainty and fostering adaptability.

"History is an unending dialogue between the present and the past."

E.H. Carr

Beyond its instrumental utility, history cultivates essential intellectual virtues. The discipline inherently demands critical thinking, requiring individuals to evaluate evidence, discern bias, analyze multiple perspectives, and construct coherent arguments. Engaging with primary sources, interpreting conflicting accounts, and recognizing the subjective nature of historical narratives hones analytical skills that transcend the confines of academic study. This critical engagement fosters intellectual humility, acknowledging the provisional nature of knowledge and encouraging a continuous questioning of established truths. Moreover, history promotes empathy and understanding by immersing individuals in different times, cultures, and worldviews. By encountering the lived experiences of people from diverse backgrounds and circumstances, one develops a more profound appreciation for the complexities of human motivation, the impact of social structures, and the universalities of the human condition. This empathetic understanding is crucial for fostering tolerance, reducing prejudice, and building bridges between disparate communities.

However, the value of history is not without its critical considerations. The very act of historical inquiry is an interpretative process, and narratives are often shaped by the perspectives and biases of the historians themselves. The danger of presentism – interpreting the past through contemporary values – and the selective use of evidence can distort understanding and lead to misrepresentations.

Furthermore, history can be weaponized for ideological purposes, used to legitimate power structures, or to fuel nationalist narratives. Thus, a critical approach to history is essential, one that acknowledges its inherent subjectivity, encourages methodological rigor, and promotes a multiplicity of voices and interpretations.

In conclusion, despite these inherent challenges, the value of history as a discipline to human life remains profoundly significant. It provides the essential context for understanding our present, the informed basis for shaping our future, and the intellectual scaffolding for developing critical thinking, empathy, and responsible citizenship. History is not merely a collection of inert facts; it is a living dialogue with the past, a dynamic process of inquiry that enriches our intellectual lives and empowers us to navigate the complexities of the human experience with greater wisdom and insight. To neglect history is to choose ignorance, to sever ourselves from the accumulated wisdom of generations, and to diminish our capacity for a truly meaningful and informed existence.

B.M.Hashini Prabuddhi Basnayake
Third Year,
Department of History,
Faculty of Arts.

> ***"History is an unending dialogue between the present and the past.***
>
> ***-E.H. Carr-***

මගේ ප්‍රතිබිම්බය.....

සෑම පුද්ගලයෙකුගේම ජීවිතය තුළ එක්තරා අනන්‍ය වූ මගක ගමන් කරනු ලබන්නේ තමාටම ආවේණික වූ සිතුවිලි, හැඟීම්, අභිමතයන් හා චර්යාවන් මත පදනම් වෙමිනි. මෙම සිතුවිලි, හැඟීම්, අභිමතයන් හා චර්යාවන් යන සියල්ලෙහි සුනිසි සංකලනය පෞර්ෂත්වයයි. පුද්ගල පෞර්ෂත්වය කැඩපතකට සමාන කළ හැකිය. ඔබගේ පෞර්ෂත්වය තුළින් ඔබ ලෝකය සමඟ සහසම්බන්ධ වන ආකාරය කෙබඳු වේද යන්න ගම්‍ය කරයි. එමෙන්ම පෞර්ෂත්වය ඔබගේ වෘත්තීය ජීවිතයෙහි ඔබ අපේක්ෂා කරන අර්ථය හා තෘප්තිය සොයාගන්නා ආකාරයද දර්ශනය කරයි.

පෞර්ෂත්වය හා වෘත්තීය අභිරුචියන් අතර පවතින අන්‍යෝන්‍ය සංකලනය වටහා ගැනීම යනු තවත් එක් මනෝ විද්‍යාත්මක ඉගැන්වීමක් පිළිබඳව පවත්නා කුතුහලය පමණක් නොව වෘත්තීයත්වයෙහි මෙන්ම පෞද්ගලිකත්වයෙහි තෘප්තියටද දොරගුළු විවර කරන්නකි.

පෞර්ෂත්වය යනු දිශා දර්ශකයකි.

ඔබගේ ජීවිතයෙහි පාසල් සමයේ මුල් අවධියේ සිටම ඔබ කුමන කරුණු කෙරෙහි ආශක්ත වේද; උනන්දු වේද යන්න පිළිබඳව මෙන්ම කුමන කරුණු සම්බන්ධව ඔබ සෘණාත්මක ප්‍රතිචාරයන් දක්වයිද යන්න හඳුනාගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ. අයෙක් පිරිසක් සමඟ එක්ව සහයෝගයෙන් යුතුව කණ්ඩායම් ක්‍රියාවන්හි නිරතවන අතරම තවත් අයෙක් තනිව තම කාර්යයන් ඉටු කරගැනීම කෙරෙහි නැඹුරු වන ආකාරයක් දැකිය හැකිය. මෙම එකිනෙකට වෙනස් වූ හැසිරීම් පෞර්ෂත්වය ලක්ෂණ මගින් විග්‍රහ කර හඳුනාගත හැකිය.

ඒ අනුව මනෝ විද්‍යාව තුළ පෞර්ෂත්වය විමර්ශනය උදෙසා මනෝ විද්‍යාඥයන් බහුලව උපකාරී කරගන්නා ප්‍රධාන පෞර්ෂත්වය ගුණාංග 5ක් (Big Five Personality Traits) පවතී.

1. Openness to experience: කල්පිතයන්ගෙන් හා කුතුහලයන්ගෙන් යුත් පෞර්ෂයකින් හෙබි පුද්ගලයන්
2. Conscientiousness: සංවිධානශීලීත්වයෙන් හා වගකීම්වලින් යුත් පෞර්ෂයකින් හෙබි පුද්ගලයන්
3. Extraversion: සමාජශීලීත්වයෙන් යුත් ශක්තිමත් පෞර්ෂයකින් හෙබි පුද්ගලයන්
4. Agreeableness: සංවේදීභාවයෙන් යුත් කරුණාවන්ත පෞර්ෂයකින් හෙබි පුද්ගලයන්
5. Neuroticism: ආතති හා අවිස්ථාවර හැඟීම් පෙන්වන පෞර්ෂයකින් හෙබි පුද්ගලයන්

මෙම විවිධාකාර පෞර්ෂත්ව ස්වභාවයන්ගෙන් යුත් පුද්ගලයන් සඳහා ඒ ඒ පුද්ගල පෞර්ෂත්වයට ගැළපෙන ආකාරයේ විවිධ වෘත්තීන් පවතින අතරම තම පෞර්ෂත්වයට ගැළපෙන ආකාරයේ

වෘත්තීය ජීවිතය අපගේ පෞර්ෂත්වය කෙසේ පිළිබිඹු කරයිද???

වෘත්තීයක් තෝරාගැනීමට පුද්ගලයා සවිඤ්ඤාණික විය යුතුය.

එනම්, නව අදහස් හා නිර්මාණශීලී චින්තනයක් සහිත නව අත්හදාබැලීම් මගින් අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට රුචි පුද්ගලයා (Openness Personality) කලා, සාහිත්‍ය ක්ශේත්‍රය හෝ නවෝත්පාදන ක්ෂේත්‍රය තුළ කටයුතු කිරීමෙන් එම ක්ශේත්‍ර තුළ ප්‍රාමාණිකයෙකු වීමේ සම්භාවිතාවය ඉහළය. එමෙන්ම සංවිධානශීලි, වගකීම් දැරිය හැකි පෞර්ෂත්වයකින් යුත් පුද්ගලයාට (Conscientiousness) සැලසුම්, විශ්ලේෂණ හෝ මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රයන්හි ප්‍රවීණයෙකු විය හැකියාව පවතී.

මෙම පෞර්ෂත්ව ලක්ෂණයන් පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබාගැනීම අපව තෘප්තිමත් කරන වෘත්තීන් සේම අපව ශක්තිහරණය කරන වෘත්තීන් වෙන්කර හඳුනාගැනීමට වඩා වැදගත් වේ.

<u>වෘත්තීය හා පෞර්ෂත්වය අතර ගැළපීමක් නොවීමේ අවදානම.</u>

පුද්ගල පෞර්ෂත්වය හා වෘත්තිය අතර යම් ආකාරයකින් නොගැළපීමක් පැවතීම තුළින් වෘත්තීය ජීවිතය තුළ අතෘප්තිකර භාවයක් ඇතිවීමෙ හැකියාව ඉහළය. තම පෞර්ෂත්වය පිළිබඳව ස්වයං අවබෝධයක් පැවතීම මෙවැනි ගැටළු නිරාකරණය කර ගනිමින් තෘප්තිමත් වෘත්තීය ජීවිතයක් ළඟාකරගැනීමට උපකාරී වේ. පුද්ගල ජීවිතය තුළ යම් කාලයකදී වෘත්තීයක් තෝරාගැනීම යනු ආදායම හෝ සමාජ තත්වය පිළිඹිබු කරන කාරණාවක් පමණක්ම නොව එය පුද්ගලයාගෙ අනන්‍යතාවය ද විදහා දක්වන ලක්ෂණයකි. ඔබ කරනු ලබන වෘත්තියට පමණක් නොව ඔබ වෘත්තිය සිදු කරනු ලබන ආකාරයටද ඔබගේ පෞර්ෂත්වය බලපායි.

එනම් ගුරුවරයෙකුගේ ඉගැන්වීම් ස්වභාවය සැලසුම් සහගතද නැතහොත් නිරුත්සාහකවම සිදුවන්නක්ද යන්න තීරණය වනුයේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පෞර්ෂත්වය මතයි.

<u>පෞර්ෂත්වය සතුටින් වැළඳගන්න.</u>

අද වන විට ලෝකය තුළ පෞර්ෂත්වය හඳුනාගැනීමට මෙන්ම වර්ධනය කරගැනීමට MBTI, Big Five, Holland Codes වැනි පුද්ගල පෞර්ෂත්ව පරික්ෂණ මෙවලම් හඳුන්වා දී ඇති අතරම මෙමගින් බොහෝ දෙනෙකුට තෘප්තිමත්, අර්ථවත් වෘත්තීය ජීවිතයක් සාක්ෂාත් කරගැනීමට මඟපාදයි.

කෙසේ නමුත් මේ අනුව පෞර්ෂත්වය යනු වෘත්තීය වශයෙන් හෝ පෞද්ගලික වශයෙන් ඔබට සීමා මායිම්, වැටකඩුළු පනවන්නක් නොව අඳුරෙහි සක්මන් කරන ඔබගෙ ජීවිතයට මාර්ගය පෙන්වන ආලෝකයයි.තම අභිරුචීන් ඔස්සෙ සකස් වූ පෞර්ෂත්වය මත පදනම්ව වෘත්තීය ජීවිතයට එළඹීම තුළින් ඔබ හුදෙක් වෘත්තීය රාමුවකට සීමා නොවී ඔබගේ ජීවිතයේ වර්ධනය, අර්ථාන්විත බව වඩාත් තීව්‍ර කරගැනීමට සමත්වෙයි.
ඉදින්, කැඩපත දෙස බලන්න. ඔබගේ අනාගතයෙහි ප්‍රතිබිම්බය ඔබ දෙස නෙත් දල්වා බලා හිඳිනු ඔබට දැකිය හැකිය.

කේ.පී.රුක්ෂානි රාජිකා දයාරත්න
පළමු වසර
පරිවර්තන අධ්‍යයන දෙපාර්තමේන්තුව
සබරගමුව විශ්වවිද්‍යාලය

Living Values Education
Source: https://www.livingvalues.net
(Association for Living Values Education International)

Why Do I Want Values?

Take the 15-minute Living Values Awareness Quiz to discover how values impact your life. The "Wheel of Life" shows how balanced your current life is and where improvements can be made.

HOW TO PLAY

Look at each Value-related question and reflect deeply across aspects of your life: family, relationships, community, environment, etc.

Write how each value relates to your life right now, focusing on your behavior and actions.

Score each from 1 to 7 (1 = lowest, center of the wheel; 7 = highest, outer edge).

On the wheel diagram, mark your score for each Value, starting with Peace, and join the dots.

The shape shows your current balance. Is your wheel smooth or bumpy?

Focus on low-scoring areas to improve balance and awareness.

Note: No judgment—only awareness.

LIVING VALUES QUIZ

Score each from 1 to 7 (Always = 7, Sometimes = 5, Seldom = 3, Never = 1)

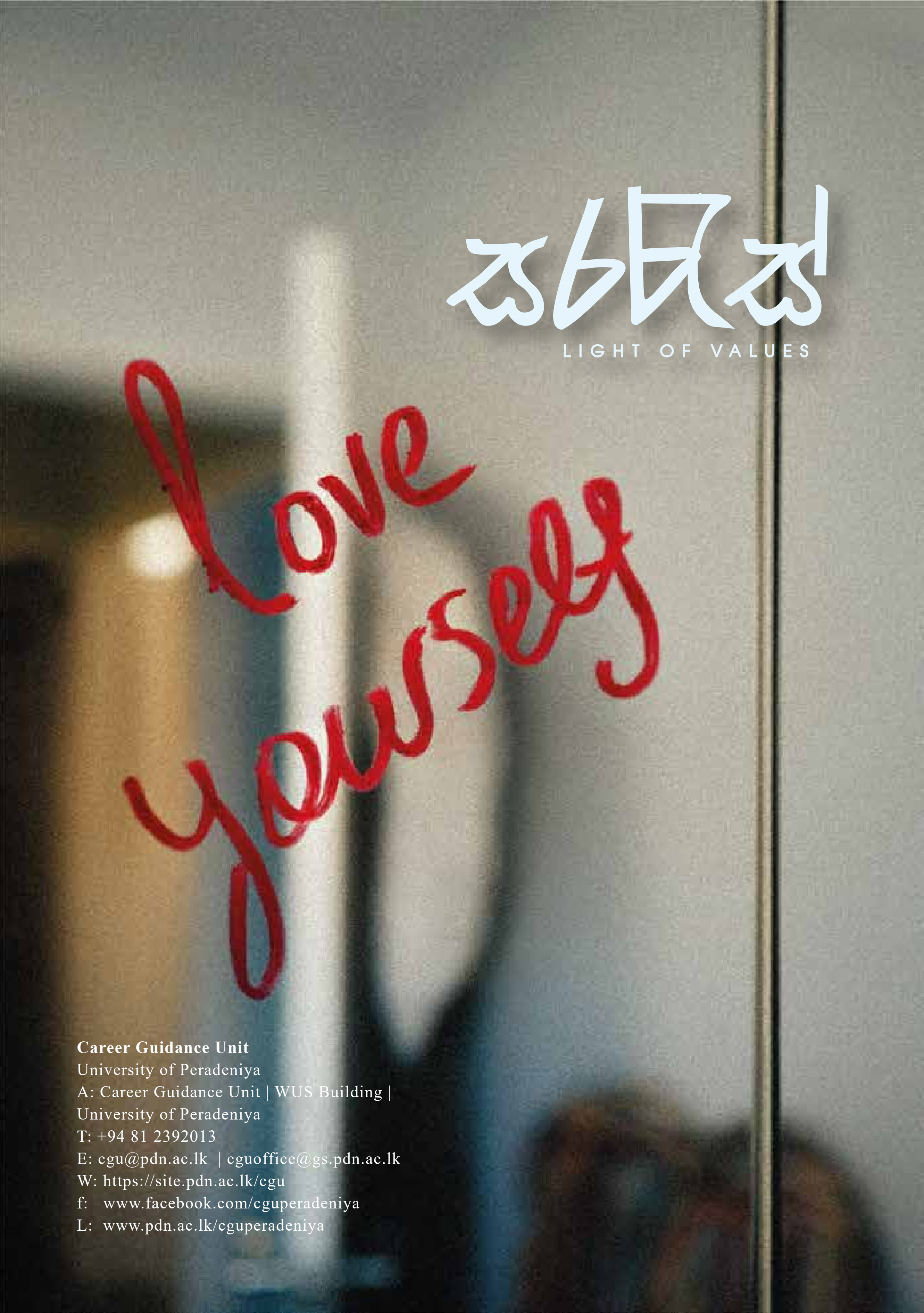
Peace: Do I create a peaceful atmosphere in my home and work?
Love: Do I express love toward myself and others unconditionally?
Respect: Do I honour the worth of others and myself in daily interactions?
Tolerance: Can I be tolerant of others and situations consistently?
Responsibility: Do I take personal responsibility when things go wrong?
Honesty: Am I willing to be honest even if the outcome is difficult?
Humility: Can I forgive those who've hurt me?
Happiness: Do I truly feel happy in my life?
Cooperation: Can I accept help from others, even if I don't seek it?
Simplicity: Do I keep my life simple?
Freedom: Do I feel free to make choices in relationships, work, life?
Unity: Do I feel connected to life, my environment, and those around me?

MY WHEEL OF LIFE TODAY

Am I living in my values? Here is an easy way to discover where we are at any moment. Join the dots of these twelve core values. From YOUR OWN score of 1 - 7, with one being the lowest and closest to the center and seven being the highest and furthest out, place your score - the degree that each Value is FULLY present within you now - at this moment in your life. Please start with PEACE.

Add the twelve numbers together—the greatest expression of LIVING VALUES you could have would be 84 (the outer circle where the angels live!). Whatever you have is where you are now in your life. Using your own honest reflection will enable you to refocus on those Values with the lowest score.

Creating a value-driven atmosphere empowers individuals to grow, collaborate, and contribute to a just society.



LIGHT OF VALUES

Career Guidance Unit
University of Peradeniya
A: Career Guidance Unit | WUS Building |
University of Peradeniya
T: +94 81 2392013
E: cgu@pdn.ac.lk | cguoffice@gs.pdn.ac.lk
W: https://site.pdn.ac.lk/cgu
f: www.facebook.com/cguperadeniya
L: www.pdn.ac.lk/cguperadeniya