

# **SES 22611**

## **Socio- Emotional Skills**



**Student Registration Number - Hs/2021/18584**

**Medium – Sinhala**

**Name – P.H.I. Madhushani**

# පටුන

1. හැඳින්වීම
2. Assignment work shop 01
3. Assignment work shop 02.
4. Assignment work shop 03.
5. Assignment work shop 04.
6. Assignment work shop 05.

# 1. හැඳින්වීම

දිනෙදා ජීවිතය තුළ ප්‍රගුණ කළ යුතු ගුණාංග පිළිබඳව හැඳෑරීමට Socio emotional skills නැමැති පාඨමාලාව බෙහෙවින් වැදගත් වේ. පවුල තුළදී, සමාජයේ ජීවත් වීමේදී, රැකියා කටයුතුවලදී අත්‍යවශ්‍ය වන ගුණාංග රැසක් පිළිබඳව මෙම පාඨමාලාවේදී අධ්‍යයනය කරන ලදී.

- සහකම්පනය
- චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වය
- බහිර්වර්තී පෞරුෂත්ව ලක්ෂණ
- හෘදසාක්ශ්‍යානුගත පෞරුෂ ලක්ෂණ

වැනි ජීවිතයේදී ප්‍රගුණ කළ යුතු ගුණාංග රැසක් හඳුන්වා දෙන ලදී. මේ අනුව පවුල තුළ සමගිය ඇති කර ගැනීමටත්, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීමටත්, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමටත්, මිත්‍රශීලී වීමටත් මෙම ගුණාංග බෙහෙවින් බලපානු ඇත. මෙම ගුණාංග වලින් යුතු පුද්ගලයාට සමාජයේ වැදගත් තැනක් හිමි වේ. විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයන් වශයෙන් අනාගතයේදී වැඩ ලෝකයට පිවිසෙන අපට මෙම පාඨමාලාවෙන් ලද දැනුම ඉතාම වැදගත් වේ. නායකයෙකු වශයෙන් වැඩ කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් මෙම පාඨමාලාවෙන් ලබා දෙන ලදී.

## 2. Assignment - work shop 01

### 01. "ස්වයං ඇගයුම / තක්සේරුව" නිර්වචන කරන්න.

ස්වයං ඇගයුම යනු “පුද්ගලයින් විසින් තමන්ගේ ගුණාංග, හැකියාවන් හා ලක්ෂණ තක්සේරු කර ගැනීමේ හෝ විනිශ්චය කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියයි. රැකියාව, සබඳතා, ශාස්ත්‍රාලිකයින් සහ පුද්ගලික අරමුණු වැනි ජීවිතයේ විවිධ ක්ෂේත්‍රවලදී කෙනෙකුගේ සිතිවිලි හැඟීම් හැසිරීම් සහ ක්‍රියාකාරීත්වය එයට ඇතුළත්වේ.”

### 02. "ස්වයං ඇගයුම තක්සේරුව" පිළිබඳ ඔබ උගත් න්‍යායක් නිදසුන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

ස්වයං තක්සේරුව පිළිබඳ න්‍යායයන් රැසක් ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒ අතරින් 1954 දී ගෙස්ට්ගේර් විසින් සමාජ සංසන්දනාත්මක න්‍යාය ඉදිරිපත් කරන ලදී. මෙම න්‍යාය තුළ පුද්ගලයින් තම හිතවාදීන් සමඟ සංසන්දනය කිරීමෙන් ආත්ම වටිනාකම් තීරණය කරන බව සඳහන් වේ. සමාන අයිතිවාසිකම් සහ වෙනස්කම් තක්සේරු කිරීමෙන් මිනිසුන් ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානයට බලපෑම කළ හැකියාවන් අදහස් සහ ගති ලක්ෂණ ඇගයීමට ලක් කරයි. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සංසන්දනය කිරීමෙන් එම පුද්ගලයා සතුව පවතින විශේෂ ලක්ෂණ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් තමාට ගැලපෙන ලක්ෂණ තමා විසින් අනුගමනය කිරීමට පෙළඹේ. එමෙන්ම තමා සතුව තිබෙන ආත්ම වටිනාකම් පිළිබඳව ද සංසන්දනය කරමින් තමා පිළිබඳ ආත්මාභිමානයක් ඇති කර ගනියි. සංසන්දනය කරමින් කටයුතු කරන පුද්ගලයා ඉතා ඉක්මනින් වෙනත් තමාට ගැලපෙන තමා කැමති පුද්ගලයින් අනුගමනය කිරීමටද කටයුතු කරයි.

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සංසන්දනය කරනු ලබන දේවල් විවිධාකාර වේ. ශක්තියෙන්, දුර්වලතා, ඇදුම් පැළඳුම්, යාන වාහන, සමීපතා, දුප්පත් පොහොසත් භාවය, කාලය ආදී නොයෙක් සාධක මුල් කරගනිමින් සංසන්දනය කරනු ලබයි. සංසන්දනය කිරීම තුළින් සතුටක් මෙන්ම දුකක් ද හිමිවේ. කිසියම් අයෙකු තවත් පුද්ගලයකු සමඟ සමීපව පිළිබඳව සංසන්දනය කරයි. එහිදී තම අනෙක් පුද්ගලයාට වඩා සුදුසි නම් තමාගේ හිතට සතුටක් දැනෙන අතර තමා අනෙක් පුද්ගලයාට වඩා කළ නම් හිතට දුකක් දැනේ. එමෙන්ම සංසන්දනය කිරීම තුළින් යහපත් ප්‍රතිඵල මෙන්ම අයහපත් ප්‍රතිඵල ද ඇතිවේ. උදාහරණයක් ලෙස එක් පුද්ගලයෙකු තවත් පුද්ගලයෙකු සමඟ දුප්පත් පොහොසත් භාවය සංසන්දනය කරයි. එහිදී පොහොසත් පුද්ගලයා සතු අලංකාර මෝටර් රථයක් පවතින අතර දුප්පත් පුද්ගලයා ණය වී ඒ ආකාරයෙන්ම මෝටර් රථයක් මිලදී ගනී. එහිදී දුප්පත් පුද්ගලයාට එම ණය ගෙවා ගැනීමට නොහැකි වී තවත් අසරණතාවයට පත්වී තමා සතුව පැවති ධනය සම්පූර්ණයෙන්ම අහිමි වී යයි. එය අයහපත් ප්‍රතිඵලයකි. ඉහත සඳහන් ආකාරයට ණය නොවී අර පිරිමැස්මෙන් මුදල් භාවිතා කරමින් නව ආදායම් මාර්ග සොයා ගනිමින් මෝටර් රථය මිලදී ගැනීමට අවශ්‍ය ධනය තමා විසින්ම සපයා ගෙන පසුව එය මිලදී ගැනීම යහපත් ප්‍රතිඵලයකි. මේ අනුව පුද්ගලයා තම හිතවාදීන් සමඟ සංසන්දනය කරමින් කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

### 03. විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයකු ලෙස ස්වයං තක්සේරුව මගින් ලබාගත හැකි ප්‍රතිලාභ කුසලතා පහක් සැකෙවින් දක්වන්න.

විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයකුට ස්වයං තක්සේරුව ඉතා වැදගත්ය. ස්වයං තක්සේරුව සහිත පුද්ගලයා තම කටයුතු සාර්ථකව ඉටුකර ගනී. විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් අපට ස්වයං තක්සේරුව මගින් ලබාගත හැකි ප්‍රතිඵලය රැසකි. එනම්

- තම හැකියා සහ දක්ෂතා හඳුනාගෙන ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට හැකිවීම.
- තම මිතුරන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිවීම.
- තමාට මුහුණ දීමට තිබෙන විභාග සහ පැවරුම් ඉතා හොඳින් කරගැනීමට හැකිවීම.
- තම දුර්වලතා හඳුනා ගනිමින් ඒවා නිවැරදි කර ගැනීම.
- තම උපාධිය ආයාසයකින් තොරව පහසුවෙන් ලබා ගැනීමට හැකිවීම.

විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් ස්වයං තක්සේරුව මගින් තම හැකියා සහ දක්ෂතා හඳුනාගන්නේ නම් එම හැකියා හා දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීමට විශ්වවිද්‍යාලය මහත් තෝතැන්නකි. තමා දක්ෂ අංශයකින් ඉදිරියට ගොස් තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. විශ්ව විද්‍යාලය තුළදී අපට බොහෝ යහළුවන් සහ ඉහළියන් මුණගැසේ. ඔවුන් විවිධාකාර පුද්ගලයන්ය. ස්වයං තක්සේරුව මගින් තමාගේ මට්ටමට ගැලපෙන යහපත් ගතිගුණ වලින් පිරිසුන් යහපත් යහළුවන් සොයා ගැනීමට හැකිවේ. එමෙන්ම යහළුවන් සමඟ සිටිය යුතු ආකාරය අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වේ. ඒ තුළින් හතුරන් ඇති කර නොගනිමින් යහපත් සබඳතා ඇති කර ගැනීමට හැකිවේ. එමෙන්ම ස්වයං තක්සේරුව මගින් තමාට අමාරු කාඩ්ම සොයාගෙන ඒවාට වඩාත් හොඳින් මහන්සි වී පාඩම් කර හොඳින් විභාගයට මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන්ම ලබාදෙන පැවරුම් හොඳින් සිදුකිරීමට හැකිවේ. තමා සතුව පවතින දුර්වලතා මොනවාද යන්න හඳුනා ගැනීමට හැකිවේ. තමයි යහළුවන් සමඟ තමා සංසන්දනය කරමින් තමා තුළ පවතින දුර්වලතා නිවැරදි කර ගැනීමට හැකියාව ඇත. එමෙන්ම දුර්වලතා නිවැරදි කර ගැනීමට යහළුවන්ගෙන් උපකාර ලබා ගැනීමටද හැකි වේ. ස්වයං තක්සේරුව මගින් තමා කළ යුතු වැඩ මොනවාද, තමා සංවර්ධනය කළ යුත්තේ මොනවාද, තමාට ලබාගත හැකි උපාධි මට්ටම මොකක්ද යන තක්සේරුවක වැඩ කිරීම තුළින් පහසුවෙන් තමා බලාපොරොත්තු වූ ඉලක්කය කරා ළඟාවීමට හැකියාව ලැබේ.

#### 04. "ස්වයං අන්තරාවලෝකනය" මානව සම්බන්ධතා ස්ථාවර කර ගැනීමට හේතුවන ආකාරය නිදසුන් ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

ස්වයං අන්තරාව ලෝකනය මානව සම්බන්ධතා ස්ථාවර කර ගැනීමට බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. ස්වයං අන්තරාවලෝකනය යනු තමා දෙස හොඳින් බැලීම, තම සිතුවිලි සහ හැඟීම් ගැන සිතීමයි. මිනිසුන් තමන් ගැන මෙතෙහි කරමින් කාලය ගත කරන විට එය ඇත්ත වශයෙන්ම අන් අය සමඟ ඔවුන්ගේ සබඳතා ශක්තිමත් සහ වඩාත් ස්ථාවර කළ හැකිය. තමා තමා දෙස බලමින් තමා අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. එමෙන්ම තමාගේ සිතුවිලි සහ හැඟීම් හඳුනා ගනී. ඒ පිළිබඳව හොඳින් සිතයි. සිතීමෙන් එය මනාව වටහා ගැනීමට හැකිවේ. තමා තුළ පවතින යහපත් සිතිවිලි මොනවාද? අයහපත් සිතිවිලි මොනවාද? තමා ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද? කැමති සහ අකැමැති දේවල් මොනවාද? තමාගේ අනාගත සැලසුම් මොනවාද? තමාගේ දුර්වලතා මොනවාද? ආදිය පිළිබඳව හොඳින් සිතයි. එහිදී තමාගේ දුර්වලතා තමා විසින් නිවැරදි කර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. තමාගෙන් වැරද්දක් දුර්වලතාවයක් සිදු නොවීමට වග බලා ගනියි.

මිනිසුන් තමන් ගැන මෙතෙහි කිරීමට කාලය ගත කරන විට, එය ඇත්ත වශයෙන්ම අන් අය සමඟ ඔවුන්ගේ සබඳතා ශක්තිමත් සහ වඩාත් ස්ථාවර කළ හැකිය. තමා පිළිබඳව අධ්‍යයනය කර තමාගේ

සිතිවිලි සහ හැඟීම් පිළිබඳව අවබෝධ කර ගත හැකි තැනැත්තාට මිනිසුන් පිළිබඳවත් මනාව තේරුම් ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. කුමන තරාතිරමක පුද්ගලයකු වුවත් ඔහු අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවේ. එම නිසා මානව සබඳතා ඇති කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන්ම ස්වයං අන්තරාවලෝකය තුළින් අන් අය සමඟ මනා සන්නිවේදනයක් ඇති කර ගැනීමට හැකිවේ. මනා සන්නිවේදනය තුළින් මානව සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කර ගැනීමට හැකිවේ. එමෙන්ම බොහෝ පිරිසක් සමග සබඳතා ඇති කර ගැනීමට හැකිවේ. එයට හේතුව වන්නේ අනෙකා තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. ඔවුන් කැමති අකමැති දේවල් මනාව හඳුනාගෙන ඔවුන් ඇසුරු කළ යුතු සීමාව හඳුනා ගනිමින් එම සීමාවට අනුව ඇසුරු කිරීමට හැකි වේ. ඒ විට කිසිවෙකු දොළවත් කලකිරීම් සිත් රිදීම් ඇති වන්නේ නැත.

තමාට අනෙකාගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව හොඳින් අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවේ. ඔහු හැසිරීම අනුව ඔහුගේ කතාබහ අනුව ඔහු ප්‍රශ්නයක සිටි නම් තමාට නිරායාසයෙන්ම එම ගැටලුව අවබෝධ කර ගැනීමට සහ එයට විසඳුම් ලබාදීමට හැකියාව ලැබේ. උදාහරණයක් ලෙස තමාට සිතූම් නම් යහළුවෙකු සිටිනවා යැයි සිතන්න. සමහර අවස්ථා වලදී ඔහුට දේවල් ගැන කලකිරීල්ල නමුත් ඇත්තටම එයට හේතුව කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ඔහුට වටහා ගැනීමට නොහැකිය. තමාගේ ඇතුලාත්තයේ සිදුවන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳව ඔහුට සිතීමට හැකිවන්නේ නම් ඔහුට එයට හේතුව කුමක්ද යන්න පිළිබඳව අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවේ. තමාට කලකිරීමක් ඇති වන්නේ ඇයිද යන්න පිළිබඳව තරමක් දුරට හෝ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට ඉන්න හැකියාව ලැබේ. සමහර විට සිතූම්ට තේරෙනවා ඇති, රැකියාව පිළිබඳව ආතතියට පත්වීම හෝ පවුල් සාමාජිකයකු සමග එකඟ නොවීම හෝ තමාගේ අපේක්ෂාවන් අරමුණක් ඉටු කර ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා හෝ තමා බලාපොරොත්තු දෙයක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා හෝ මෙවැනි කලකිරීමක් ඇතිවීමට ගැඹුරු හේතුවක් ඇති බව අනාවරණය කර ගැනීමට හැකියාවක් ලැබෙයි. නමුත් ඔහු යම් අවස්ථාවක තම හැඟීම් ගැන කවුරුත් හෝ මිතුරෙකු සමග කතා කරන විට ඒ වඩාත් පැහැදිලි කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙයි. සිතූම්ට තම අවශ්‍යතාවය හෝ උත්සුකයන් වඩාත් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කළ හැකි අතර එමගින් සම්බන්ධතාවය ශක්තිමත් වේ. ස්වයං අන්තරාව ලෝකනය මිනිසුන්ට තමන්ව තේරුම් ගැනීමට හැකිවන අතර, ඔවුන් එම තීක්ෂණ බුද්ධිය බෙදාගන්නා විට අන් අයටද තේරුම් ගැනීමට උපකාර කරයි.

තමන් නිතරම තම සහෝදරයා සමග ගැටුම් ඇතිකර ගන්නේ යැයි සිතමු. වහාම ඔහු සමග ගැටුම් ඇති කරගන්නවා වෙනුවට ඔබ කලබල වී මෙලෙස ගැටුම් ඇති කරගන්නේ ඇයිද යන්න පිළිබඳව හොඳින් සිතා බැලිය යුතුය. සමහර විට තමා ඔහු සමග රණ්ඩු කරන්නේ ඔහු තමා පිළිබඳ සොයා නොබලන නිසා හෝ තමා නොසලකා හරින නිසා විය හැකිය. තමා විසින් තමාගේ සහෝදරයා සමග හෝ සහෝදරිය සමග කතා කරන විට තමාට හැඟුණු ආකාරය පැහැදිලි කළ හැකි අතර ඔවුන්ටම හේතුව වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එවිට තමා හා සහෝදරය ආදර එකිනෙකාගේ හැඟීම් දන්නා නිසා මෙම අවබෝධය සහෝදරයා සමඟ පවතින සම්බන්ධතාව වඩාත් ස්ථාවර කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මේ අනුව ස්වයං විමර්ශනය යනු ඔබේම සිතුවිලි සහ ඇගේම මත ආලෝකයක් දැන්වීමක් වැනිය. මිනිසුන් මෙය කරන විට ඔවුන්ට අන් අය සමග වඩාත් හොඳින් සන්නිවේදනය කළ හැකි අතර එමගින් සබඳතා ශක්තිමත් හා ස්ථාවර වේ. එය නිවසක් සඳහා ශක්තිමත් අත්තිවාරමක් ගොඩනැගීමක් වැනිය. මේ අනුව තමා විසින් තමා අවබෝධ කර ගැනීම හොඳ සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමටත් ශක්තිමත් පදනමක් නිර්මාණය කර ගැනීමටත් උපකාරී වේ.

### 3. Assignment - Work shop 02

#### 01. හෘදසාක්ශ්‍යානුගත පෞරුෂ ලක්ෂණ හතරක් විස්තර කරන්න.

පුද්ගලයෙකුට තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා හෘදසාක්ශ්‍යානුගත පෞරුෂත්වය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. හෘද සාක්ෂිය අවබෝධ කරගැනීම, වැඩිදියුණු කිරීම සහ පෞද්ගලික වර්ධනය සඳහා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. හෘද සාක්ෂියට අනුව කටයුතු කරන පුද්ගලයා සමාජයේ පිළිගැනීමට ලක්වේ. එමෙන්ම ඔහු විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකු බවට පත්වේ. හෘදසාක්ශ්‍යානුගත පුද්ගලයන් සතුව පෞරුෂ ලක්ෂණ රැසක් පවතී. එනම්,

- වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරයි
- මනා සංවිධානයෙන් යුතුවේ.
- කඩිසර කමින් වැඩ කරයි.
- විශ්වාසනීයත්වයෙන් යුතුවේ.
- අරමුණින් යුතුව වැඩ කරයි.

යනාදිය පෙන්නුම් කරයි.

වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම හෘද සාක්ශ්‍යානුගත පුද්ගලයකු සතු වැදගත් පෞරුෂ ලක්ෂණයකි. කිසියම් වැඩක් කිරීමේ දී එම ක්‍රියාව සාර්ථකව සිදුකිරීමට නොහැකි වේ. තමා කරන වෘත්තිය හෝ රැකියාව වගකීමෙන් යුතුව කළ යුතුය. වගකීමෙන් යුතුව වැඩ කිරීමේදී එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය සාර්ථක වේ. වගකීමෙන් යුතුව වැඩ කිරීම නායකකෙකු සතු ගුණාංගයකි. එම පෞරුෂ ලක්ෂණය වත්මන් සමාජයට අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංගයකි. වැඩ පැහැර හැරීමකින් තොරව, උවමනාවෙන්, කාල කළමනාකරණය කිරීම තුළින් වැඩ කිරීම, වගකීමෙන් වැඩ කිරීම ලෙස හඳුනාගත හැකිය. වගකීමෙන් යුතුව වැඩ කරන්නා වැඩ කල් නොදමයි. එදිනෙදා වැඩ එදිනෙදා ඉටුකරයි. වගකීමෙන් යුතුව වැඩ කිරීමේ දී සමාජයේ පිළිගැනීමට ලක්වේ. තම වෘත්තියේ හෝ රැකියාව උසස්වීම් ලැබේ. ඇගයීමට ලක්වේ. පවුල් ජීවිතයේ සාර්ථක වේ. තම අරමුණු ඉතා ඉක්මනින් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකි වේ. තම මහජ දෙමාපියන් රැක බලා ගැනීම ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ වගකීමකි. එමෙන්ම තමා භාරගත් වැඩක් හොඳින් නිම කිරීම තමාගේ වගකීමකි. වගකීම් පැහැර හැරීම තුළින් කරදර රැසකට මුහුණ දීමට සිදුවේ. සමාජයේ කොන් වේ. බොරු කාරයකු ලෙස සමාජයේ භාවිත වීමට හැකි. කිසිවෙකු විශ්වාස නොකරයි. එමෙන්ම තම ජීවිතය අසාර්ථක වීමටද වගකීමෙන් තොරව කටයුතු කිරීම හේතු වේ. එබැවින් වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම හෘද සාක්ශ්‍යානුගත පුද්ගලයින්ගේ ඉතා වැදගත් පෞරුෂ ලක්ෂණයකි.

එමෙන්ම මනා සංවිධානයෙන් යුතුව වැඩ කිරීම ද හෘද සාක්ශ්‍යානුගත පුද්ගලයන්ගේ පෞරුෂ ලක්ෂණයකි. මනා සංවිධානය යනු තමා විසින් එදිනෙදා කිරීමට නියමිත වැඩ කටයුතු සිදු කිරීමට පෙර ඒ සැලසුම් කිරීමයි. එදිනෙදා වැඩ සැලසුම් කිරීම තුළින් තමාට පැවරෙන කටයුතු සියල්ල කළමනාකරණයෙන් යුතුව හොඳින් සිදු කිරීමට හැකි වේ. සංවිධානාත්මක බවද නායකයකු සතු ගුණාංගයකි. තමා වැඩ කරන සේවා ස්ථානය තුළ මනා සංවිධානයෙන් යුතුව වැඩ කිරීමේ දී තමාට නියමිත වැඩ නිවැරදිව සිදුකිරීමට හැකියාව ලැබේ. අධ්‍යාපන හදාරණය කෙනෙකු නම් විභාගය ළංවීමට පෙර සංවිධානාත්මකව තමාට පාඩම් කිරීමට අවශ්‍ය විෂය කරුණු ඉතා හොඳින් පාඩම් කළ යුතුය. එවිට විභාගයට ආසන්න දවසේදී එම විෂය කරුණු නැවත මතක් කිරීමෙන් පමණක් ඉතා හොඳින් විභාගයට මුහුණ දීමට හැකි වේ. එසේ

නොවන්නේ නම් විභාගය ළං වනතුරු අපිළිවෙලට වැඩ කරමින් සිටි විභාගයට කලින් දවසේ දී විශාල කරුණු ජ්‍යෙෂ්ඨයන් පාඩම් කිරීමට ඉතිරි වී තිබේ. එබැවින් සංවිධානාත්මකව කටයුතු කිරීම මනා පෞරුෂ ලක්ෂණයකි.

කඩිසර වීමද හාද සාක්ෂානුගත පෞරුෂ ලක්ෂණයකි. කඩිසර වීම තුළින් තම වැඩ කටයුතු ඉතා ඉක්මනින් සිදුකර ගැනීමට හැකිවේ. ක්‍රමවත්ව ඉතා ඉක්මනින් වැඩ කිරීම තුළින් තම කාලය ඉතුරු කර ගනිමින් එම කාලය වෙන වැඩකට යෙදවිය හැකි වේ. කඩිසර කම දියුණුවේ එක් රහසකි. අඩු කාලයකින් වැඩ රාශියක් නිමා කිරීමට හැකිවීම තුළින් සාර්ථකත්වය කරා ඉතා කෙටි කාලයකින් ගමන් කිරීමට හැකියාව ලැබේ. කඩිසරව වැඩ කිරීමය තුළින් එදිනෙදා වැඩේ දිනෙදාම සිදුකිරීමට හැකියාව ලැබෙන අතර වැඩ කල් දැමීමට සහ වැඩ අතපසු කිරීමට අවස්ථාවක් නොලැබේ. තමා සිදු කරන වෘත්තීය හෝ රැකියාවේදී ඉතා කඩිසරව වැඩ කිරීම තුළින් තමාට ප්‍රශංසා මෙන්ම ඉහල වැටුපක් ලබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. බොහෝ දෙනා අතර කතාබහට ලක්වේ. කඩිසර නොවූ උදාසීන කම්මැලියෙකු නම් තම වෘත්තීය හෝ රැකියාව ඉතා හොඳින් සිදු කිරීමට නොහැකි වී එම රැකියාවෙන් ඉවත්වීමටද සිදුවේ. එමෙන්ම කම්මැලිකම පුද්ගලයෙකුට තම ජීවිතය අසාර්ථක වීමටද හේතුවක් විය හැකිය.

විශ්වාසනීයත්වයෙන් යුතු වීම මනා පෞරුෂ ලක්ෂණයකි. හොරකමෙන් සහ බොරුවෙන් වැලකී විශ්වාසවන්තව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් ලක්ෂණයකි. විශ්වාසවන්තයා හැමෝම පිළිගනී. ඕනෑම කටයුත්තක් කිසිම බයකින් තොරව භාරදෙයි. ඕනෑම රහසක් ආරක්ෂා කර ගනී. සෑම දෙයක්ම තමාගේම සේ සලකා සිදු සිදුකරයි. විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයාට ඉතා හොඳ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට හැකිවේ. එමෙන්ම පොරොන්දු ඉටු කරයි. විවෘත සන්නිවේදනයකින් යුක්ත වේ. නියමිත කාලසීමාවන් හා අවස්ථා සපුරාලීමේදී විශ්වාසවන්ත භාවය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. මේ අනුව හාද සාක්ෂානුගත පුද්ගලයෙකු සතුව ඉහත සඳහන් පෞරුෂ ලක්ෂණ පවතින බවත් එම පෞරුෂ ලක්ෂණ තුළින් තම සාර්ථකත්වය කරා ඉතා ඉක්මනින් ගමන් කිරීමටත් හැකියාව ලැබේ.

## 02. "සාර්ථකත්වය අහඹුවක් නොවේ. ස්වයං ශික්ෂණයේ හා මනා සංවිධානාත්මක භාවයෙහි ප්‍රතිඵලයකි". ජීවන අත්දැකීම් ඇසුරෙන් ඔබේ මතය ඉදිරිපත් කරන්න.

සාර්ථකත්වය කරා ගමන් කිරීමට නම් ස්වයං ශික්ෂණයේ සහ සංවිධානාත්මක බව තිබීම ප්‍රධාන අංගයකි. මෙම අංග දෙක තිබෙන පුද්ගලයා නිරායාසවම සාර්ථක පුද්ගලයෙකු බවට පත්වේ. ස්වයං ශික්ෂණය යනු තමා විසින්ම තමා හික්මවා ගැනීමයි. එමෙන්ම මනා සංවිධානාත්මක භාවය අනුව කිසියම් වැඩක් සිදුකිරීමට පෙර එය සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව සැලසුම් සකසා ගැනීමයි. එම සැලසුමට අනුව ක්‍රියා කිරීම සංවිධානාත්මක බවයි. තමා විසින් ජීවිතයේ යම් කිසි ඉලක්කයක් ඇති කරගන්නේ නම් එම ඉලක්කය පිළිබඳ මනා සංවිධානාත්මක බවක් සහ තමා තුළ මනා හික්මීමක් ඇති කරගත යුතුය. දරුවන් මැනවින් හික්මවීම සිහාලෝවාද සූත්‍රයට අනුව ගුරුවරයා සතු යුතුකමකි. එනම්, තමා තුළ හික්මවීම ඇති කිරීම කුඩා කල සිට සිදුවන්නකි. යම්කිසි කටයුත්තක් සිදු කිරීමට පෙර තමාගේ සිත තුළ දැඩි කැමැත්තක් සහ දැඩි අධීක්ෂණයක් ඇති කරගත යුතුය. එම කටයුත්ත සිදුකර මිස වෙනත් කටයුත්තකට අත නොගසන බවට සිත තුළ තමා විසින්ම අධීක්ෂණය කර ගත යුතුය. ස්වයං ශික්ෂණය කිසියම් කටයුත්තක් සිදු කිරීමට පෙර එයට තිබෙන කාලසීමාව නිශ්චය කර ගනිමින් සිදු කිරීමට නියමිත කාර්යයන් එකට පෙළගස්වා ගත යුතුය. එය සිදු කිරීමට පෙර කාල සටහනක් සකසා ගත යුතුය. මේ ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීම තුළින් ඉතා ඉක්මනින් දැඩි පීඩනයකින් තොරව සැහැල්ලුවෙන් ඉතා සාර්ථකව තමාගේ කටයුතු සිදුකර ගැනීමට හැකි



වේ. මාගේ ජීවිතය තුළ මනා හික්මීමෙන් සහ සංවිධානාත්මකව ආරම්භ කරන ලද කටයුතු ඉතා සාර්ථකව අවසන් කිරීමට හැකි වූ අතර එසේ නොවන කටයුතු බොහෝ දුරට අසාර්ථක විය. මා දෙවතාවක් උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී සිට දෙවැනි වරට සමත්වී විශ්වවිද්‍යාල වරම් හිමිකරගත් ශිෂ්‍යාවකි. පළමු වතාවෙහි විශ්වවිද්‍යාල වරම් හිමිකර ගැනීමට නොහැකි විය. මාගේ ප්‍රතිඵලය B.B.C ලෙස සටහන් වී තිබිණි. එම ප්‍රතිඵලය සරසවි වරම් හිමිකර ගැනීමට නොහැකි වූ ප්‍රතිඵලයකි. පළමු වතාවේ විභාගයට පාඩම් කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ මනා සංවිධානයක් නොතිබුණි. මා තුළ ඒ පිළිබඳව හික්මීමක් නොතිබිණි. දෙමාපියන්ගේ බල කිරීම මත සියල්ල සිදු කළහ. පාඩම් කළේ මව්පියන්ගේ බල කිරීමටය. මා තුළ කිසිදු උනන්දුවක් නොවීය. පාඩම් කිරීමට කිසිදු සැලසුමක් පැවතියේ නැත. කිසිදු වුවමනාවක් පැවතියේ නැත. දෙමව්පියන්ගේ බල කිරීම නිසා අමතර පන්තිවලට සහභාගි විය. විභාගය ලියා අවසන් වී ප්‍රතිඵලය ලැබෙන දිනයේ ළඟාවිය. ප්‍රතිඵලය ලැබීමෙන් පසුව මා හට විශ්ව විද්‍යාල වරම් අහිමි විය. දෙමව්පියන් දැඩි ලෙස දුකට පත්විය. මගේ යහළුවන් සියලු දෙනා විශ්ව විද්‍යාල වරම් ලබාගෙන තිබිණි. යහළුවන් තමාගේ සමත් වීම් පිළිබඳ සතුවූ වඳ්දී මා හට දුකක් පමණක් ඉතිරි විය. එදින මා හොඳින් වැඩ කළා නම් යන පසුතැවිල්ල මා තුළ හටගත්තේය. දෙමාපියන්ගේ බලාපොරොත්තු ඉටු කිරීමට නොහැකි වීම නිසා මා ගැනම කලකිරීමක් ඇති විය.

පසුව මා දෙවනවර විභාගයට මුහුණ දීමට තීරණය කළේය. කෙසේ හෝ මෙම වතාවේ සරසවි වරම් හිමිකර ගන්නා බවට සිත තුළ දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගත්තේය. සිත තුළ මනා හික්මීමක් ඇතිකර ගත්තේය. හිතේ පැවතියේම කෙසේ හෝ සරසවි වරම් ලබාගන්නවා යන අදහසයි. විභාගයට පවතින්නේ මාස තුනක් වැනි ඉතාම කෙටි කාලයකි. එම කාලය තුළ මා හට කිරීමට තිබෙන වැඩ ප්‍රමාණය ඉතා බොහෝය. එහිදී මම පාඩම් කිරීමට සැලසුමක් හදාගත්තෙමි. කාල සටහනකට අනුව වැඩ කළේය. අමතර පන්ති වලට කැමැත්තෙන් සහභාගි විය. මනා හික්මීමෙන් යුතුව විෂය කරුණු ධාරණය කර ගත්තේය. මගේ අඩුපාඩු මා විසින්ම හඳුනා ගනිමින් ඒවා නිවැරදි කරගත්තේය. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ උසස් පෙළ විභාගය ඉතා හෙළිත්ම සමත් වී විශ්ව විද්‍යාල වරම් හිමිකර ගැනීමට හැකිවීමයි. එදින මා මෙන්ම මාගේ දෙමවුපියන් සහ ගුරුවරුන් බොහෝ සේ සතුටට පත් විය. මෙහිදී මාගේ සාර්ථකත්වයට ප්‍රබල ලෙස බලපෑවේ ස්වයං ශික්ෂණය සහ මනා සංවිධානාත්මක බවයි. පළමු වතාව මෙන් කටයුතු කළා නම් මා හට විශ්ව විද්‍යාල වරම් අහිමි වීමට බොහෝ ලෙස ඉඩකඩ තිබිණි.

ඒ අනුව පැහැදිලි වන්නේ මනා ශික්ෂණය සහ මනා සංවිධානාත්මක බව සාර්ථකත්වයට හේතුවන බවයි. වැඩක් කිරීමට පෙර එහි ස්වභාවය හඳුනා ගනිමින් එය සිදුකිරීමට පෙර එහි සැලැස්මක් සකස් කර ගත යුතුව ඇත. අනතුරුව තම සිත එම අරමුණෙහිම පිහිටුවා ගනිමින් එය නිවැරදිව නියමිත කාලයට අවසන් කිරීමට වග බලා ගත යුතුවේ. එවිට අපගේ බලාපොරොත්තු, අපගේ අරමුණු ඉතා ඉක්මනින් ළඟා කර ගැනීමට හැකි වේ. උදාහරණයක් ලෙස විශ්ව විද්‍යාලයේ තමා හදාරන පාඨමාලාවක ලබාදෙන පැවරුමක් ගත හැකිය මෙම පැවරුම නිශ්චිත කාලයක් තුළදී අවසන් කළ යුතුය. එහිදී කිසි උවමනාවකින් තොරව අවසන් වන දිනයට පෙර දින සිදුකිරීමට පටන් ගනී. සිත තුළ දැඩි කලබලකාරී ස්වරූපයක් ඇත කිසිදු සැලැස්මක් නැත. එහිදී එම පැවරුම නියමිත කාලය ඉක්මවා යාමට පෙර සිදු කිරීමට නොහැකි වීම හෝ ඒ ඉතා නිවැරදිව පැහැදිලිව සිදුකිරීමට නොහැකි වේ. එහෙත් එම පැවරුම ලබා දුන් දිනයේදීම මනා හික්මීමක් ඇති කර ගනිමින් සැලසුමකට අනුව කාලසටහනකට අනුව කරන්නේනම් එය නියමිත දිනයට පෙර ඉතා සාර්ථකව නිවැරදිව අවසන් කිරීමට හැකිවේ. එමෙන්ම ඉහළ ලකුණු මට්ටමක් ලබා ගැනීමටද හැකියාව ලැබේ. මේ අනුව ස්වයං ශික්ෂණය සහ මනා සංවිධානාත්මක බව සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් උපකාරී වන බව තහවුරු වේ.

## 4. Assignment - Work shop 03

**01. සමාජ සහයෝගය, සංස්කෘතික බලපෑම් සහ පුද්ගලික සබඳතා 'චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වයේ' බලපෑම පරීක්ෂා කරන්න.**

**(මෙම පිළිතුර සමාජය වශයෙන් චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වයට බලපාන සාධක විමර්ශනය කිරීම, සමාජ සහයෝගය, සංස්කෘතික බලපෑම් සහ පෞද්ගලික සබඳතාවල භූමිකාව අනාවරණය කිරීම අරමුණු කරගත යුතුය)**

පුද්ගලයෙකුගේ පැවැත්ම උදෙසා චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වය අනාගත ලෝකයේ පැවැත්මට ඉතාම වැදගත් වේ. වර්තමානය වන විට මානසික ආතතිය, කාංසාව සහ අවිනිශ්චිතතාවය බහුලව පවතී. තම ජීවිතයේ ඇති වන කිසියම් අභියෝගාත්මක අවස්ථාවකදී හැඟීම් සිතුවිලි සහ හැසිරීම් සමබරව හා ධනාත්මකව පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව ඉන් අදහස් කෙරේ. චිත්තවේග ස්ථාවරත්වය මෙසේ නිර්වචනය කළ දැක්විය හැකිය. චිත්තවේග ස්ථාවරත්වය යනු පුද්ගලයන් තම හැඟීම් ඵලදායී ලෙස කළමනාකරණය කර නියාමනය කළ හැකි ස්ථාවර සහ සමබර චිත්තවේග තත්ත්වයකි. විවිධ අභියෝග සහ ආතති තත්ත්වයන් හමුවේ සන්සුන් භාවය, සන්සුන් කම සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව පවත්වා ගැනීම එයට ඇතුළත් වේ. චිත්තවේග ස්ථාවරත්වයට බලපාන සාධක රැසකි. එනම්

- ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
- පාරිසරික සාධක
- ප්‍රජනනමය සාධක
- සමාජ සාධක වශයෙනි.

සමාජමය වශයෙන් චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. සමාජ සහයෝගය සංස්කෘතිකමය බලපෑම සහ පෞද්ගලික සබඳතාවලදී චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

සමාජමය වශයෙන් ජීවත් වීමේදී ද චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බලපානු ලබන්නේ කෙසේද යන පිළිබඳව විමර්ශනය කරමු. පුද්ගලයකුට තනිව ජීවත්විය නොහැකිය. එබැවින් සමාජය සමඟ සබඳතා පවත්වාගත යුතුය. එහිදී සමාජය තුළ විවිධ පුද්ගලයින් සිටී. ඕනෑම පුද්ගලයකු සමඟ සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාවක් තමා තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු වේ. එම සබඳතාවය නිවැරදි ක්‍රියා පටිපාටියට අනුකූලව පවත්වා ගැනීම තමාගේ යුතුකමකි. සමාජයක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එහිදී චිත්තවේග ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. සමාජයක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම, නුසුදුසු සමාජ පීඩනයට මුහුණ දීම, ගැටුම් ඵලදායීව සාකච්ඡා කිරීමට චිත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. සමාජයක් වශයෙන් ජීවත් වීමේ දී ගැටුමක් ඇති වූ අවස්ථාවක තමාගේ චිත්තවේගය පාලනය කිරීමට හැකියාව ඇත්නම් එම ගැටුමට සම්බන්ධ නොවී ගැටුම නිරාකරණය කිරීමට විසඳුම් සෙවිය හැකිය. සමාජය සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමේ දී, සමාජ සබඳතා ගොඩනැගීමේ දී, කණ්ඩායම් වශයෙන් වැඩ කටයුතු කිරීමේ දී චිත්ත වේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් උපකාරී වෙයි. කණ්ඩායමක් වශයෙන් වැඩ කිරීමේ දී දුක, තරඟ, කලකිරීම් මෙන්ම බිඳවැටීම්, බලාපොරොත්තු කඩවීම් වැනි අවස්ථාව උදා වේ. එමෙන්ම සතුට ජයග්‍රහණ මෙන් ම අභියෝගවලට

සාර්ථකව මුහුණ දීම වැනි අවස්ථා පැමිණේ. මෙවැනි යහපත් මෙන්ම අයහපත් ප්‍රතිඵල ලැබෙන අවස්ථාවේ දී තමා තුළ විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතුය. දුකක් පැමිණි අවස්ථාවේ දී දුක පාලනය කරමින් කටයුතු කළ යුතුය. සතුටක් පැමිණි අවස්ථාවක දී දැඩි ලෙස උද්ඝෝමයට පත් නොවී එය සීමාවක් තබාගෙන සැමරිය යුතුය. එවිට විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය නිරායාසයෙන් ම ඇති වේ.

විවිධ සමිති සමාගම්, ශ්‍රමදාන, රැකියා කිරීම් වැනි අවස්ථාවල දී සමාජය සමඟ ගනුදෙනු කිරීමට සිදුවේ. එවිට විවිධ ගැටලු පැන නගී. මිනිසුන් විවිධ ආකාරයෙන් කටයුතු කරයි. එමෙන්ම විවිධ යෝජනා සහ අදහස් ඉදිරිපත් වේ. එම යෝජනා අදහස් වලට තමා තුළ අකමැත්තක් ඇති වුවහොත් කෝපවී ඉතා කලහකාරී අයුරින් හැසිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. එමෙන්ම තමා විසින් ඉදිරිපත් කළ යෝජනාවලට සියලු දෙනා එකඟ වූයේ නම් එය ද සමසිතින් විඳිරා ගැනීමේ හැකියාවක් තමා තුළ වර්ධනය කර ගත යුතුය.

එමෙන්ම සමාජය සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීමේ දී විත්තවේග ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. අන් මතයට ගරු කිරීමට නොහැකිනම්, සාමූහිකව වැඩ කිරීමට නොහැකි නම්, වැඩ දෙනාගේ කැමැත්තට ඉඩ දිය නොහැකි නම් සමාජය තුළ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට නොහැකි වේ. විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය මැනවින් ගොඩනගා තිබේ නම් සමාජය තුළ සහයෝගීඉ/ව කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව උදාවේ. කුඩා කල දී සිටම සමාජය සමඟ ගනුදෙනු කළ යුතුය. එවිට විවිධ අත්දැකීම් ලබාගැනීමට හැකි වේ. මෙම අත්දැකීම් තුළින් කුඩා කල දී සිටම විත්ත වේගය ස්ථාවරත්වය ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී සමාජය තුළ වැඩ වශයෙන් කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. එම නිසා විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. ශිෂ්‍ය කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාම එකතු වී විශ්ව විද්‍යාලය තුළ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු කරන්නේ නම් සියලු දෙනාගේම එකමුතුකම සහ කැපවීම ඉතා වැදගත් වේ. එහිදී අනෙකාගේ මතයට ගරු කිරීමට සිදුවේ. පොදුවේ එක අරමුණකට එකඟ විය යුතුවේ. පිරිසක් සමඟ කටයුතු කිරීමට සිදුවන නිසා විවිධ හේතූන් මුල් කරගනිමින් ඇතිවන දුක තරඟා කණගාටුව වැනි විත්තවේග ඇති වේ. තරඟක් ඇති වූ අවස්ථාවල දී ජීය පාලනය කර ගැනීමට හැකියාවක් තමා තුළ තිබිය යුතුය. එසේ නොවන්නේ නම් කෝපයෙන් කලහකාරීව කටයුතු කිරීමේදී සමාජය තුළ තමා පිරිමට පත්වේ. සමාජයෙන් කොණ වේ. එබැවින් සමාජයක් වශයෙන් සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට නම් විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. තමා තුළ විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය නොමැති බිම හේතුවෙන් කෝපවී කැගැසීම නිසා විශාල පිරිසක් දවස් ගණනක් වෙහෙස වී සිදු කරනු ලැබූ කටයුත්තක් සාර්ථක වීමටද හැකියාව ලැබේ. එවිට සියලු දෙනාගේම දෝෂාරෝපණය තමාට එල්ල විය හැකිය. එබැවින් සමාජය තුළ කටයුතු කිරීමේදී අවස්ථාවට අනුව විත්ත වේගය කළමනාකරණය කරමින් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

සංස්කෘතික වශයෙන් ද විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාව යනු විවිධ ජනවර්ග රැසක් ජීවත්වන රටකි. එබැවින් බහු සංස්කෘතියක් ලංකාව තුළ පවතී. සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්, බර්ගර් වශයෙන් විවිධ වූ ජන කොටස් ලංකාව තුළ වාසය කරනු ලබයි. එමෙන්ම බෞද්ධ, හින්දු, ක්‍රිස්තියානි, ඉස්ලාම් වැනි විවිධ ආගම් පවතී. ජන වර්ගයෙන් ජනවර්ගයට ආගමෙන් ආගමට සංස්කෘතිය විවිධ වේ. එබැවින් එම සංස්කෘතියට අනුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව තමා තුළ පැවතිය යුතුය. අන්‍යාගමිකයන්ගේ මතවාද හමුවේ කෝපයට පත් නොවිය යුතුය. ඔවුන්ගේ මතවාද හරි වුවත් වැරදි වුවත් එම මතවාද වලට ගරු කිරීමේ හැකියාවක් තමා තුළ වර්ධනය කර ගත යුතුය. එමෙන්ම විවිධ ආගම් හෝ විවිධ ජන කොටස්වලින් පවත්වනු ලබන සංස්කෘතික අංගයන් ද තමා කැමති වුවත් අකමැති වුවත් සම සිතින් විඳ දරා ගත යුතුය. එසේ නොවී කෝපයෙන් කලකිරීමෙන් එම සංස්කෘතිය විවේචනය කරන්නේ නම් ගැටුම් ඇති කරගන්නේ නම් රටක් වශයෙන් සමගියෙන් ජීවත්වීමට නොහැකි වේ. එබැවින් සියලු සංස්කෘතිකයන්ට ගෞරව කරමින් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබෙන අයුරින් විත්තවේග ස්ථාවරත්වයක් ඇති කර ගත යුතුය. විවිධ ආගම් මුල් කරගනිමින් ජන කොටස් අතර යුද ගැටුම් ඇති වේ. විශාල වශයෙන්

මිනිස් ජීවිත මෙන්ම දේපළ විනාශ වේ. සෑම පුද්ගලයෙකු තුළ ම විත්තවේගී ස්ථාවරත්වයක් ගොඩනගා ගෙන තිබෙන්නේ නම් විවිධ සංස්කෘතීන්ට එරෙහිව විශාල ගැටුම් පැණ නඟින්නේ නැත.

පුද්ගලික සබඳතා පවත්වා ගැනීමේදී ද විශාල වශයෙන් මේ කියන්නා වූ විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. මන්දයත් පුද්ගලයෙකුට අධ්‍යාපනයේදී, රැකියාවක් සිදු කිරීමේදී, පවුල තුළදී මෙන්ම මිත්‍ර සබඳතා ඇතිකර ගැනීමේදී ද මේ කියන්නා වූ විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. පෞද්ගලික සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ දී එම සබඳතාව පවත්වන පුද්ගලයාගේ හැඟීම් තත්ත්වයන් තේරුම් ගැනීමට තමා තුළ හැකියාවක් තිබිය යුතුය. අනෙක් පුද්ගලයාගේ හැසිරීම් හඳුනාගෙන සුදුසු ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාවක් ඇති කර ගත යුතුය. එම පුද්ගලයා තමා සමඟ ගැටුම් ඇති කර ගැනීමට පැමිණෙන්නේ නම් එම ගැටුම නිරාකරණය කර ගැනීමට තමා තුළ විත්තවේග ස්ථාවරත්වයක් ඇති කර ගැනීම වැදගත් වේ.

දෙමාපියන් ගුරුවරුන් යහළුවන් නෑදෑ හිතවතු සමඟ අපට පෞද්ගලික සබඳතා ඇති කර ගැනීමට සිදුවේ. වර්තමානය තුළදී ප්‍රේම සබඳතා බිඳ වැටීම නිසා විත්ත වේග පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වී පෙම්වතා හෝ පෙම්වතිය මරා දැමීමට පෙළඹී ඇත. එමෙන්ම පෙම්වතාට හෝ පෙම්වතියට පහර දීමට පෙළඹේ. එසේත් නොමැති නම් ප්‍රේම සබඳතාවය බිඳ වැටීම හේතු කර ගනිමින් තමාගේ ජීවිතය තමා විසින්ම නසා ගැනීමට කටයුතු කරයි. එමෙන්ම පවුල් ජීවිතයේදී ද විත්ත වේග ස්ථාවරත්වයක් නොමැති වීම නිසා විවිධ ගැටුම් ඇති කර ගනියි. සහෝදර සහෝදරියන් අතර ගැටුම් ඇති කර ගනිමින් එම ගැටුම් විශාල බේදවාචකයකින් අවසන් වීමට ද මෙම විත්ත වේග පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වීම හේතුවක් විය හැකිය. මෙම ගැටලු වලට හේතුව වන්නේ පෞද්ගලික සබඳතාව පවත්වා ගැනීමේදී විත්තවේගී ස්ථාවරත්වයක් නොමැති වීමයි. තමගේ හිත තුළ පැන නගින කෝපය, දුක හෝ වේදනාව දරා ගැනීමට හැකිවන පරිදි විත්තවේග ස්ථාවරත්වයක් ඇති කර ගන්නේ නම් බොහෝ ගැටලුවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට හැකිවේ.

මේ අයුරින් සලකා බලන විට සමාජය සහයෝගය, සංස්කෘතික බලපෑම සහ පෞද්ගලික සබඳතා පවත්වාගෙන යාමේ දී විත්තවේගී ස්ථාවරත්වය බෙහෙවින් බලපානු ලබන බව අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වේ.

## 5. Assignment - work shop 04

### 01. බහිර්වර්තී පෞරුෂත්ව ලක්ෂණ සහ වෘත්තීය සාර්ථකත්වය අතර ඇති සම්බන්ධය විමර්ශනය කරන්න.

බහිර්වර්තී පෞරුෂත්වයක් ඇති පුද්ගලයා සෑම විටම අනෙක් පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධ වීමට බොහෝ කැමැත්තක් දක්වයි. දැඩි සමාජශීලී පුද්ගලයෙකි. ඔහු නිතරම සමාජය සමග ගැටීමට කටයුතු කරයි. බහිර්වර්තී පුද්ගලයෙකු සතු ලක්ෂණ ලෙස

- සමාජශීලී වේ
- මිනිසුන් සමග සබඳතා ඇති කර ගැනීමට බොහෝ සෙයින් කැමති වේ.
- ලෝකයා දෙස සුබවාදීව බලයි
- සාමූහිකව වැඩ කිරීමට කැමති
- ගමන් බිමන් යාම විවිධ සමාජ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වේ
- සමාජ උත්තේජනය සඳහා යහපත් ප්‍රතිචාර දක්වයි

ඉහත සඳහන් කරුණු දෙස බැලූ කල පුද්ගලයෙකුට වෘත්තීය ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට එම ලක්ෂණ බොහෝ සෙයින් බලපානු ලබයි. බහිර්වර්තී පුද්ගලයා සමාජශීලී වීම නිසා බොහෝ පුද්ගලයින් හඳුනා ගනියි. එවිට සමාජය සමඟ සම්බන්ධතා වැඩි වේ. එය වෘත්තීය ජීවිතය සාර්ථක වීමට බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. යම් පුද්ගලයෙකු වෘත්තියක් ලෙස වඩු කර්මාන්තයේ නියැලෙන්නේ නම් ඔහු බහිර්වර්තී පුද්ගලයකු නම් ඔහුගේ වෘත්තීය ඉතා සාර්ථක කර ගැනීමට හැකිවේ. ඔහු සමාජශීලී වීම නිසා ඔහුගේ ගෘහ භාණ්ඩ ඉතා ඉක්මනින් අලෙවි කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන්ම ඔහුට ගෘහ භාණ්ඩ නිර්මාණය කිරීමට දැඩි ඉල්ලීමක් සමාජයෙන් ඇතිවේ. ඔහු සුභවාදීව සියළු දෙනා දෙස බලන නිසා ගෘහ භාණ්ඩ ඉතා ඵලදායීවෙන් ශක්තිමත්ව සකසයි. එයින් පාරිභෝගිකයාට තෘප්තියක් මෙන්ම වටිනාකමක් ලැබේ. පාරිභෝගිකයාට ඔහු ලවා තව තවත් භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය කර ගැනීමට ආසාවක් ඇතිවේ. එම භාණ්ඩ ඉල්ලුම වැඩිවීම නිසා ඔහුට සේවකයන් බඳවා ගැනීමට සිදුවේ. බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ නිසා ඔහු සේවකයන් සමඟ සාමූහිකව වැඩකරයි. එවිට සේවකයන්ද ඉතා ආශාවෙන් තම වෘත්තියේ සිදුකරයි. නිර්මාණය කරන ලද ගෘහ භාණ්ඩවල ප්‍රමිතිය ඉතා ඉහල වීමට බලපානු ලබයි. සමාජ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීම නිසා සමාජයෙන් දැඩි උත්තේජනයක් ලැබේ.

මේ නිසා වඩු කර්මාන්තයේ යෙදෙන වෘත්තිකයාට තම කර්මාන්තය ඉතා සාර්ථකව කරගෙන යාමට හැකියාව ලැබේ. දිනෙන් දෙන දියුණුවට පත්වේ. යම් අවස්ථාවක ව්‍යාපාරය කඩා වැටුනත් උදව් ලබා ගැනීමට විශාල පිරිසක් සමාජයේ සිටී. එබැවින් බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයාට වෘත්තීය සාර්ථකව දියුණු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. සේවකයන් සමඟ ඉතා සාමූහිකව කටයුතු කර නායකයකු ලෙස වෘත්තීය ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට හැකි වේ. නායකත්ව ලක්ෂණ නිසා අනුගාමිකයන් ඉතා සාර්ථකව මෙහෙයවයි. මේ අනුව බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයාගේ වෘත්තීය ජීවිතය සාර්ථක වේ.

## 02. ඉහළ මට්ටමේ පහිරවර්ති පෞරුෂයක් ඇති පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ වෘත්තීය ජීවිතය තුළ අත්විඳිය හැකි වාතය හෝ අභියෝගවලට මුහුණ දිය හැකි ආකාරය කෙටියෙන් විශ්ලේෂණය කරන්න.

ඉහළ මට්ටමේ මහිරවර්ති පෞරුෂයක් ඇති පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ වෘත්තීය ජීවිතය තුළ ඉතා හොඳින් අභියෝග වලට මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ. එයට හේතුව වන්නේ ඔහු සමාජය සමඟ නිතර ගනුදෙනු කරනු ලබන නිසා විවිධ වූ අභියෝග වලට මුහුණ දී ඔහු තුළ පවතින පලපුරුද්දයි. මේ පලපුරුද්ද හේතු වෙන් වෘත්තීය ජීවිතයේදී අභියෝග වලට මුහුණ දීම පහසු කාර්යයකි. බහිරවර්ති පුද්ගලයා තුළ මනාව පෞරුෂත්වයක් ගොඩ නැගී ඇත. එම පෞරුෂත්වය හේතු වෙන් ඔහුට ඉතා පහසුවෙන් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට හැකිවේ.

බහිරවර්ති පෞරුෂයක් ඇති පුද්ගලයකු යම්කිසි ආයතනයක සේවකයකු ලෙස වැඩ කරන අවස්ථාවක් උදාහරණ ලෙස ගනිමු. මෙම පුද්ගලයා සේවය කරන ස්ථානයේ ප්‍රධානියා හදිසියේම අසනීප වී රෝහල් ගත වූ අවස්ථාවක සේවා ස්ථානයේ සියලුම කටයුතු අඩාල වේ. එහෙත් බහිරවර්ති පෞරුෂ ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයාට එම අවස්ථාවේදී ඉදිරිපත් වී සේවා ස්ථානයේ නායකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබේ. එය ඔහුට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝගයකි. සේවක පිරිස මනාව හසුරුවමින් ඔවුන්ගේ සිත් දිනා ගනිමින් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන්ම ඔහුට සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයන් සමඟ සබඳතා පවතින බැවින් ඕනෑම අවස්ථාවක උපදෙස් ලබා ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ.

එමෙන්ම තමා සේවය කරන ස්ථානයේ සේවක පිරිස අතර යම් ගැටුමක් ඇති වූ අවස්ථාවක බහිරවර්ති පෞරුෂයක් ඇති පුද්ගලයාට එයට මැදිහත් විය හැකිය. සේවකයන්ගේ ගැටුම නිරාකරණය කොට ඔවුන් සමගි කරවීම අභියෝගයකි. එහිදී බහිරවර්තීය පුද්ගලයා ගැටුම ඇතිවීමට මූලික හේතුව සොයා බලා කිසිදු කෙනෙකුට අසාධාරණයක් නොවන අන්දමට සියලු දෙනාටම සාධාරණය ඉෂ්ට වන අයුරින් ඉතා නිවැරදි ආකාරයෙන් එම ගැටුම නිරාකරණය කරයි. එයට පිරිස් කළමනාකරණය කිරීමේ හැකියාව බෙහෙවින් වැදගත් වේ. දැඩි ලෙස සමාජය ඇසුරු කරන නිසා එම අත්දැකීම් මෙහිදී බෙහෙවින් වැදගත්ය. එමෙන්ම තමා සිදු කරන වෘත්තියෙහි වැඩ අධික අවස්ථාවක් පැමිණි විට එය මැනවින් කළමනාකරණය කරමින් අමතර පිරිසක් හෝ යොදාගෙන එම කාර්යයන් කලට වේලාවට අවසන් කිරීමේ හැකියාව බහිරවර්ති පුද්ගලයකුට ඇත. බහිරවර්ති පුද්ගලයා දැඩි ලෙස සමාජයේ ඇසුරු කරමින් සමාජශීලීව ලෝකයා දෙස සුබවාදීව බලමින් සාමූහිකව වැඩ කරමින් කටයුතු කරන නිසා වෘත්තීය ජීවිතයේ තමාට එල්ල වන ඕනෑම අභියෝගයකට සාර්ථකව මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ.

## 03. බහිරවර්ති පෞරුෂය විශේෂයෙන් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි සහ යම් දුෂ්කරතා ඇති කළ හැකි විශේෂිත වෘත්තීන් වෙත වෙනම සාකච්ඡා කරන්න.

බහිරවර්ති පෞරුෂය විශේෂයෙන් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි සහ යම් දුෂ්කරතා ඇති කළ හැකි විශේෂිත වෘත්තීන් පවතී. බහිරවර්ති පුද්ගලයා ඉතා කාර්යබහුල පුද්ගලයෙකි. ඔහුට විවිධ කටයුතුවල නිරත වීමට සිදුවේ. දේශපාලනඥයෙකුට, ටියුෂන් ගුරුවරයකුට, කර්මාන්ත ශාලාවක් පවත්වාගෙන යන්නෙකුට, වෙළෙන්දෙකුට ආදී වෘත්තීන්වල නියැළෙන්නෙකුට බහිරවර්ති පෞරුෂව ලක්ෂණ බෙහෙවින් වැදගත්ය. විශේෂයෙන්ම බහිරවර්ති පෞරුෂ ලක්ෂණ බහුල වීම දේශපාලනඥයෙකුට බෙහෙවින් වැදගත් වේ. දේශපාලනඥයෙකුට එම වෘත්තියට පැමිණීමට පෙර ජනතාවගේ ඡන්දය අත්‍යවශ්‍ය එබැවින් සමාජය සමඟ කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. විවිධ සමාජ කටයුතු වලට දායක වීමට සිදුවේ. ජනතාව සමඟ නිතරම

කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. විවිධ රැස්වීම් පවත්වමින් සමාජය අතරට ගොස් පවතින ගැටලු සොයා බලා එයට නිවැරදි විසඳුම් ලබාදීමට සිදුවේ. තමාගේ වැඩ අතපසු කර ගනිමින් පොදු වැඩවලට යාමට සිදුවේ. එබැවින් දේශපාලන වෘත්තීය සිදු කරන්නෙකුට බහිර්වර්තීය පෞරුෂ ලක්ෂණ බෙහෙවින් උපකාරී වේ. එමෙන්ම වෙළෙන්දෙකුට ද බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ වැදගත් වේ. තම භාණ්ඩ අලෙවි කර ගැනීම සඳහා සමාජයේ විශාල පිරිසක් තමා කෙරෙහි රඳවා ගත යුතුය. සියලු දෙනා සමග ම පැකිලීමකින් තොරව සිත් දිනාගන්නා අයුරින් කටයුතු කරන්නේ නම් වෙළඳාමට ඉතා වැදගත් වේ. පාරිභෝගිකයන් සමග ඉතා සුභද්‍රව කතා කරමින් ගනුදෙනු කරන්නේ නම් දිනෙන් දින පාරිභෝගික ප්‍රමාණය ඉහළ යයි.

එමෙන්ම ගුරු වෘත්තිය, වෛද්‍ය වෘත්තිය, පොලිසිය, හමුදාව, බැංකු නිලධාරීන් වැනි වෘත්තික කටයුතු කරන්නෙකුට බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ නිසා යම් යම් දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. වෛද්‍යවරයෙකු ගත් කල ඔහුට ඉතාම වැදගත් කාර්යයක් පැවරී ඇත. ඔහුගේම වෘත්තිය එහා මෙහා වුවහොත් පුද්ගලයකුගේ ජීවිතය පවා අහිමි වී යා හැකිය. එහිදී සමාජය සමඟ නිතරම කටයුතු කිරීමට සිදුවීම නිසා වෘත්තියට බාධා ඇතිවේ. මේ නිසා වෛද්‍ය වෘත්තියේදී බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ යම් දුෂ්කරතා ඇති කරයි. එමෙන්ම ගුරු වෘත්තිය ද සමාජය ගෞරවයක් පවතින වෘත්තියකි. එමෙන්ම ළමයින් සමග කටයුතු කිරීමට සිදුවන රැකියාවකි. එහිදී නිතරම සමාජයේ පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කරමින් විවිධ කටයුතුවලට සහභාගි වීමට ගියොත් ළමයින්ට නිසි අයුරින් අධ්‍යාපනය ලබාදීමට නොහැකි වේ. එබැවින් බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ ගුරු වෘත්තියට ද යම් යම් බාධා ඇති කරයි.

#### 04. රැකියා ස්ථානයේ සන්ධර්භය තුළ නායකත්වය කණ්ඩායම් වැඩ සහ ජාලකරණය තුළ බහිර වර්තී පෞරුෂත්වයෙහි භූමිකාව ගවේෂණය කරන්න.

රැකියා ස්ථානයේ සන්ධර්භය තුළ නායකත්ව ලක්ෂණ ඉතා වැදගත් වේ. නායකයකු ලෙස කටයුතු කිරීමේදී බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ බෙහෙවින් වැදගත් වේ. නායකයෙකු වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී මනා ඉවසීම, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව, පිරිස් කළමනාකරණය, නිවැරදි තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාව, අවංක භාවය, අභියෝගවලට මුහුණ දීම වැනි දේවල් කිරීමට සිදුවේ. එබැවින් බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ. බහිර්වර්තී පුද්ගලයාට ඕනෑම පිරිසක් ඉදිරියේ නොබියව කතා කිරීමට හැකියාව ඇත. පිරිස් කළමනාකරණයට හැකියාව ඇත. සේවකයන් සමඟ ඉතා සුභද්‍රශීලීව හිත දිනා ගනිමින් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ඇත. එබැවින් රැකියා ස්ථානයේ නායකයකු ලෙස කටයුතු කිරීමේදී බහිර්වර්තී ලක්ෂණ ඉතා වැදගත් වේ. සියලු දෙනා සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබේ. සෑම දෙනා සමඟම මිත්‍රශීලීව කටයුතු කරන නිසා සියලු දෙනාගේම උදව් උපකාර ලැබේ. එමෙන්ම දියුණුවට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට හැකිය. රැකියා අවස්ථාවේදී පැන නගින ගැටලු වලට මෙන්ම අභියෝග වලට මනා කළමනාකාරිත්වයකින් යුතුව සාර්ථකව මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන්ම කණ්ඩායම් වැඩ කිරීමේ දී ද බහිර්වර්තී පෞරුෂ භූමිකාව වැදගත් වේ. රැකියා ස්ථානයේදී කණ්ඩායම් වශයෙන් කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. එහිදී පිරිසක් සමග සාකච්ඡා කර නිවැරදි තීරණ අරගෙන සියලු දෙනා සමඟම සහයෝගයෙන් ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට සිදුවේ. බහිර්වර්තී පුද්ගලයා ඉතා සමාජශීලී සියලු දෙනා සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන ඕනෑම පුද්ගලයකුට උදව් කරන අන්‍ය මත වලට ගරු කරන පුද්ගලයෙකි. එමෙන්ම නායකත්ව ලක්ෂණ ද ඔහු තුළ ගැබ් වී පවතී. මේ නිසා කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමේදී බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ වැදගත්වේ. කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා සමඟ කරවාගෙන ඉතාමත් සහයෝගයෙන් සියලු දෙනාගේම හිත් දිනාගෙන කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබේ. එමෙන්ම රැකියා ස්ථානයේදී ජාලකරණය තුළදී බහිර්වර්තී පෞරුෂ ලක්ෂණ ඉතා වැදගත් වේ. ආයතන සියල්ලක්ම එමෙන්ම එක් ආයතනයක තනතුරු සියල්ලක්ම කිසියම් ජාලයකට අනුව නිර්මාණය වී ඇත එහිදී පිරිසක් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාව නායකත්ව ලක්ෂණ සියලු දෙනාට සමානාත්මතාවයෙන් සැලකීම කැපවීමෙන් වැඩි කිරීම තමාට වඩා අත් අය ගැන සිතීම වැනි බහිර් වර්තීය පෞරුෂ ලක්ෂණ බෙහෙවින් වැදගත්ය.

## 6. Assignment - Work shop 05

### 01. සහකම්පනය අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවය තීව්‍ර කරයි. "සහකම්පනය" නිර්වචනය කරමින් පරීක්ෂා කරන්න.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවයක් යනු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර හෝ පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකු අතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ඇතිවන යහපත් ධනාත්මක පුද්ගල සබඳතාවේ. ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවකදීම අපට අන් අය සමඟ ඇසුරු කිරීමට සිදුවේ. ජීවිතයේ ළමා අවධියේදී අපගේ සබඳතා බොහෝවිට පවුල වටා ගොඩනැගෙන අතර පාසල් ජීවිතය ඇරඹීමත් සමඟ ම පාසල් ශිෂ්‍යයින් සහ ගුරුවරුන් අතර සබඳතා ඇති වේ. මීට අමතරව ක්‍රීඩා සහ වෙනත් අමතර ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීමෙන් අප ජීවත් වන ප්‍රජාව තුළද විවිධ සබඳතා ගොඩනැගේ. වැඩිහිටි වියට පත්වීමත් සමඟ විශ්ව විද්‍යාලයේ සහ වෙනත් අධ්‍යාපන ආයතන රැකියා ස්ථාන සහ ප්‍රජාව සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් සමාජයේ විවිධ අය සමඟ සබඳතා වර්ධනය වේ.

මේ අයුරින් සමාජයේ සමඟ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති කර ගැනීමට බෙහෙවින් වැදගත් වන නිපුණතාවයක් ලෙස සහකම්පනය හැඳින්විය හැකිය. සහකම්පනය තුළින් සබඳතාවය දිගු කලක් පවත්වාගෙන යාමටත්, සබඳතාවය ශක්තිමත් වීමටත් බෙහෙවින් බලපානු ලබයි. සහකම්පනය යනු අන් අයගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට හා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාවයි. තමාගේ මිතුරෙකු හෝ තමා දන්නා අයෙකුගේ ජයග්‍රහණයක දී එම සතුට බෙදා හදා ගත හැකි වීමද, තමාගේ හිතවතෙකු අනතුරකට ලක්වීමේ දී එම දුක බෙදා හදාගත හැකි වීම ද මෙයට අයත් වේ. අනුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදී වීම යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීමට බොහෝ සේ ඉවහල් වෙයි. අන් අයගේ හැඟීම් සහ උවමනාවන් ඒ අයට දැනෙන ආකාරයට ම ඒ අයුරින් ම තේරුම් ගැනීම වේ. එමගින් ඔවුන් ඉන්නා තත්ත්වය තේරුම්ගෙන ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටාව තේරුම් ගැනීම වේ. සහකම්පනය ඇති තැන සාමය ඇති ඇතිවේ. හිත් රිදීම් හා ගැටුම් අඩුය. එබැවින් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම සඳහා සහකම්පනය නැතිවම බැරි අංගයක් වේ. අදාළ පුද්ගලයාගේ දෘෂ්ටිකෝණය තේරුම් ගනිමින් ඒ පුද්ගලයාට ගැළපෙන විසඳුම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට සහකම්පන ගුණාංගයේ තිබෙන තැනැත්තාට හැකියාව ලැබේ. එබැවින් සහකම්පනය බෙහෙවින් වැදගත් ගුණාංගයකි. හැකි සෑම අවස්ථාවකම පුද්ගලයන්ට උදව් කරමින් කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

යහපත් සන්නිවේදනය සඳහා අවශ්‍ය සියලු කුසලතාවලට පාදක වන කුසලතාවය සහකම්පනයයි. මෙම සහකම්පනය එක් එක් පුද්ගලයා අනුව පිහිටීම වෙනස් වන අතර නිතැතින්ම සහ කම්පනය වැඩි පුද්ගලයන් අන් අයගේ සිත් දිනා ගැනීමට සමත්වෙයි. මෙය හුදෙක් මනෝ උපදේශනය සම්බන්ධ වෘත්තීයන්හි යෙදුණු වෘත්තිකයන්ට පමණක් නොව වයස් සීමාවකින් තොරව සියලු දෙනාට වර්ධනය කර ගත යුතු වටිනාම කුසලතාවයකි. වෙනත් කෙනෙකුගේ චිත්තවේගී හැඟීම් තමාගේ කරගෙන තේරුම් ගැනීමට ප්‍රථමයෙන් තමන්ගේ සිතිවිලි තේරුම් ගැනීම කළ යුතුය. පවුලේ සාමාජිකයන්, මිතුරන් හෝ අන් කවර පුද්ගලයකු කෙරෙහි තමා තුළ ඇති කුසලතාවයන්, දුර්වලතා, ශක්තීන් ඇතුළු සියලු චිත්තවේගී හැඟීම් නොදනී. ස්වයං විවේචනයක යෙදෙමින් තමන් කවුද යන නිර්වචනය ලබාදිය හැක්කේ තමන්ටමය. ප්‍රථමයෙන්ම තමාම නිසි ආකාරයෙන් තේරුම් ගැනීම තුළින් තවත් කෙනෙකුගේ චිත්තවේගී හැඟීම් තමාගේ කරගෙන තේරුම් ගැනීමට පහසු වනු ඇත.



විනිශ්චයකින් තොරව සවන් දීමට හුරු වීම, ක්‍රියාකාරී සවන් දීම පුරුදු පුහුණු විය යුතුය. කුඩා කල සිටම පාරිසරික සාධක, ආරමය සාධක මෙන්ම පංචේන්ද්‍රියන් තුළින් සංජානනය කරගත් දත්ත අනුව අප සියලු දෙනාම ආවේණික වූ ජීවිත කතාවක් ඇත. කිසිවෙකුටත් තවත් කෙනෙකුට පූර්ව විනිශ්චයක් ලබාදිය නොහැක. කිසිදු විනිශ්චයකින් තොරව සිද්ධියක් දෙස බැලීමට සවන් දීමට හැකි පුද්ගලයෙකුගේ සහ කම්පන කුසලතාවය ඉතා දියුණු මට්ටමක පවතී. වාචිකව සිදුවන සන්නිවේදනයට වඩා අවාචිකව සිදුවන සන්නිවේදනය සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී පුද්ගලයෙකුට ක්‍රියාකාරීව සවන් දෙන්නෙකු වීම තුළින් බොහෝ ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මෙය සහ කම්පනය දියුණු කිරීමේ තවත් ක්‍රමයකි. බොහෝ දෙනෙකුගේ දෛනික ජීවිතය තමන්ට පුරුදු ස්ථාන පුද්ගලයින් සමග ගෙවී යයි. තමන් විසින් තමන්ට යොදා ගත් සීමා මායිම් වලින් ඉවත්වීමට බොහෝ දෙනා අකමැති වෙයි. කුලභේද හා වෙනත් බෙදීම් තුළින් ඇසුරු කරන පුද්ගලයින් පවා වෙන්කොට ගෙන ඇති බොහෝ දෙනා මේ තුළින් සහ කම්පනය හීන වී යයි. සහකම්පනය ප්‍රගුණ කළ යුතු පුද්ගලයන් සමාජය තුළ සිටි නම් ජාති ආගම් කුල භේද කවරදාකවත් සමාජය ඇති වන්නේ නැත. සහජීවනයෙන් පිරුණු මානව සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

මෙහිදී පුද්ගලයෙකුගේ විශ්වාසවන්ත භාවයේ වැදගත්කමක් ඇතිවේ. මන්දයත් සහකම්පනය තුළින් අප තවත් කෙනෙකුගේ චිත්තවේගයන් හඳුනා ගැනීමත් සමඟ විශ්වාසවන්ත සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමටද අවශ්‍ය වේ. තවද සහ කම්පනය හෙවත් සහානුභූතිය තවත් කෙනෙකුට අර්ථවත් වීම හෙවත් වටිනාකමක් ලැබීමට වැදගත් හා ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. යම් තැනැත්තෙකුගේ ගැටලු ප්‍රශ්න හෝ චිත්තවේගී තත්ත්වයන් ශුක්ෂමව සහ අවධානයෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කිරීම මගින් විවිධ වූ පැතිකඩයන් ඔස්සේ එම තත්ත්වය විශ්ලේෂණය කර ගැනීමට හැකියාවක් ලැබේ.

උදාහරණයක් ලෙස මානසික රෝගයකින් පෙළෙන දරුවෙකු රෝගය යම්තාක් දුරට සුව වී නැවත ප්‍රතිකාර ගැනීම සඳහා රෝහලට යා යුතු දිනයේදී යාමට නොහැකි බව පවසමින් ගෙදර නැවතුනේ යැයි සිතමු. එහිදී මව විසින් "මම මේ ලෙඩේ සුව කර ගන්න ගොඩක් මහත්සි වුනා. රෝහල්වල දවස් ගණන් නිදි වරාගෙන හිටියා. ගොඩක් මුදල් වියදම් කරා. නොකා නොබී ළමයා වෙනුවෙන් සිටියා. එහෙමයි සුවපත් උනේ. රෝහලට යන්නම බෑ කියනවා. බලෙන් එක් කරගෙන යන්න හැදූවම අඩනවා. වෛද්‍යවරයා එදිනට අනිවාර්යෙන් පැමිණෙන ලෙස පැවසුවත් දරුවා කැමති නෑ" ආදී වශයෙන් පවසමින් එම ගමන මහහැරීමට කටයුතු කර සමහර දෙමව්පියෝ දරුවන්ගේ රෝග ගණන් ගන්නේ ද නැත. "දරුවට යන්න බෑ කියනවනම් මොනව කරන්නද ඔහේ ගෙදර හිටපු ආවේ කියලා ඉන්න ඇරියා"

එවැනි හැඟීම් ඇති අයද වෙති. එසේ නමුත් සහකල්පනය ඇති තැනැත්තාට එසේ කළ නොහැකිය. සහකම්පනය ඇති පුද්ගලයා තම දරුවා රෝහල් යාමට අකමැති වන්නේ ඇයිද යන්න පිළිබඳව හේතුව, වටපිටාව, ළමයාට ඇති වූ ගැටලුව කුමක්ද, ඊට මූලික වූ කාරණාව කුමක්ද යන්න පිළිබඳව විමසිලි මත්ව සොයාබලයි. සමහර විටදී වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීමේ දී දරුවාට වේදනාවක් ඇතිවෙනව ද, එවැනි දේකට බිය වීද, නැතහොත් රෝගය සුභ වී ඇතැයි සිතා රෝහලට යාම මගහරිනවාද ආදී කාරණා පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. එහිදී දෙමව්පියන් සහ දරුවන් අතර මනා පුද්ගල සබඳතාවයක් ගොඩනැගී ඇත්නම් දරුවාට තේරුම් ගැනීමට හා දරුවාට දෙමාපියන් තේරුම් ගැනීමට වැඩි වේලාවක් යන්නේ නැත.

රටක් පාලනය කරනු ලබන පාලකයාට සහකම්පනය අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. පත්මන් පාලකයන්ට සහකම්පනය නම් ගුණාංගය ඇත්තේම නැත. ඔවුන් ඔවුන් ගැනම පමණක් සිතයි. රටවැසියන් වන සාමාන්‍ය ජනතාව පිළිබඳව සිතන්නේ නැත. සහකම්පනය මානව සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට බෙහෙවින් ඉවහල් වන බැවින් පාලකයකු වශයෙන් අමාත්‍යවරයකු සමග, රාජ්‍ය සේවකයන් සමග, රටේ ජනතාව සමඟ යහපත් සබඳතා ඇති කිරීම මගින් ඔවුන්ගේ දුක් ගැනවිලි මනාව තේරුම් අරගෙන කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබේ. රටවැසියා මුහුණ දී ඇති අර්බුද තමාගේ යැයි සිතා ඒවාට විසඳුම් ලබා දිය යුතුය. එවිට රටක් වශයෙන් දියුණු වීමට හැකියාව ලැබේ.

අප තුළ ඇත්තාවූ සහකම්පනය තුළ ක්‍රියා කරමින් අන් අය හා දූෂක සැප කොයිදේත් සොයා බලා බෙදාහදා ගනිමින් කටයුතු කිරීමේ පුරුද්ද අප තුළ සංවර්ධනය කරගත යුතුය. අප විශ්වවිද්‍යාලයේ අපේ කණ්ඩායමේ යහළුවන්ගේ පවුලේ අවමංගල්‍යයක් සිදු වූ විට එහි අවශ්‍ය කටයුතු සොයා බලා ඉටු කළ යුතුය. එමෙන්ම යහළුවාද සහකම්පනයෙන් යුතුව අන්තර් පුද්ගල සබඳතා තීව්‍ර කරගෙන සිටී නම් ඔහුට පිහිටවීමට ද විශාල පිරිසක් සිටියි. එමෙන්ම ඔහු මුදල් අඩු පුද්ගලයෙකු නම් විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපන කටයුතු පවත්වාගෙන යාමට උදව් කළ යුතුය. එමෙන්ම සහකම්පනයෙන් යුතුව අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වාගෙන යාමේදී අනෙක් පුද්ගලයන්ගේ ගරුත්වය රැකිය යුතුය. අප කරදරයක් වූ අයෙකුගේ පිහිටට ගොස් අනතුරුව එය සියලු දෙනාටම පැවසීම වැරදිය. සහකම්පනය තුළ අනෙක් පාර්ශවයට ගෞරවය තැබිය යුතුය. කළ උදව්ව අන් අය ඉදිරියේ නැවත නැවතත් මතක් කරමින් කෙලෙසීම ඉතා නරක පුරුද්දකි. එහි ඇති සහකම්පනයක්ද නැත. කායික මානසික හෝ මූල්‍යමය වශයෙන් අවශ්‍ය උදව් කළ හැකිය. එහෙත් එයද සිදු විය යුතු වන්නේ ඒ ඒ පුද්ගලයාට තැනට උචිත ආකාරයටය. මේ අයුරින් කටයුතු කිරීමේදී පුද්ගලයන් තුළද තමා පිළිබඳ විශ්වාස විශ්වාසය වැඩි වී පුද්ගල සබඳතාවය වැඩි දියුණු වේ.

මේ අනුව සලකා බැලීමේදී සහ කම්පනය අන්තර් පුද්ගල සබඳතා තීව්‍ර කිරීමට බෙහෙවින් බලපානු ලබයි තම පවුල තුළ යහළුව එහෙලියන් ඇසුරු කිරීමේදී තම රැකියා ස්ථානයේදී ස්ථානයේදී මෙම අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි එම සබඳතා ඇතිවීමට වර්ධනය වීමට විශ්වාසය ඇතිවීමට සහ කම්පනය බෙහෙවින් බලපානු ලබයි පුද්ගලයෙකු අසරණ වූ අවස්ථාවක ඔහුගේ හැඟීම් මනාව තේරුම් අරගෙන දැනට උචිත අයුරින් පිහිටවීමට හැකියාව ලැබේ. මේ අනුව සලකා බලන විට විට අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට සහ කම්පනය බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

සමාජයේ නොයෙකුත් අය සමඟ සහකම්පනය අතිකර ගැනීමේදී අපට වාසි රැසක් අත්වේ. වෙනස් වයස් කණ්ඩායම්, විවිධ ජාතීන් හා ආගම්වලට අයත් අය, විවිධ දැනුම සහිත අය හා විවිධ ආර්ථික මට්ටම් සහිත අය සමඟ සබඳතා පැවැත්වීමෙන් අපට ලබා ගත හැකි දේ බොහෝය. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා නිසා අපට අන් අයගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමෙන් ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හැකියාව සහ ඵලදායී සන්නිවේදනය යන කුසලතා ඇති වේ. එමඟින් අන් අයගේ ආදර්ශ ගෞරවයට පාත්‍ර වන අතර සමාජය තුළ සහජීවනයෙන් විසීමට හැකියාව ලැබේ. එබැවින් සහ කම්පනය තුළින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවය තීව්‍ර කරන බැවින් එම නිපුණතාවය ප්‍රගුණ කිරීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

