

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනිමු

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා යනු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර හෝ පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකු අතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ඇති වන ධනාත්මක පුද්ගල සම්බන්ධතා වේ. ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවක දී ම අපට අන් අය සමග ඇසුරු කිරීමට සිදු වේ. ජීවිතයේ ළදරු අවධියේ දී අපගේ සබඳතා බොහෝ විට පවුල වටා ගොඩනැගෙන අතර පාසල් ජීවිතය ඇරඹීමත් සමග ම පාසලේ ශිෂ්‍යයින් සහ ගුරුවරුන් සමග සබඳතා ඇති වේ. මීට අමතරව ක්‍රීඩා සහ වෙනත් අමතර ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීමෙන්, අප ජීවත් වන ප්‍රජාව තුළ ද විවිධ සබඳතා ගොඩනැගේ. වැඩිහිටි වියට පත් වීමත් සමග විශ්ව විද්‍යාල සහ වෙනත් අධ්‍යාපන ආයතන, රැකියා ස්ථානය සහ ප්‍රජාව සමග සම්බන්ධ වීමෙන් සමාජයේ විවිධ අය සමග සබඳතා වර්ධනය වේ.

10 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ, මානසික, සමාජීය යහ පැවැත්මට බලපාන චිත්තවේග පාලනය සහ මානසික ආතතිය කළමනාකරණය පිළිබඳ හදාරා ඇත.

මේ පාඩමෙන් ඔබට යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ හැදෑරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

➡ ක්‍රියාකාරකම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට සිදු වන පුද්ගලයන් හෝ කණ්ඩායම් මොනවාදැයි සාකච්ඡා කර පහත දැක්වෙන වගුවෙහි සඳහන් කරන්න.

15.1 වගුව

පවුල ආශ්‍රිත	පාසල ආශ්‍රිත	සමවයස්	වෙනත්
දෙමව්පියන් සහෝදර සහෝදරියන්	ගුරුවරුන්	ක්‍රීඩා කණ්ඩායම්	ආගමික සංවිධාන තරුණ සංවිධාන
.....
.....
.....
.....

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම



15.1 රූපය

සමාජයේ නොයෙකුත් අය සමග සබඳතා පවත්වා ගැනීමෙන් අපට වාසි රාශියක් අත් වේ. වෙනස් වයස් කාණ්ඩ, විවිධ ජාතීන් හා ආගම්වලට අයත් අය, විවිධ දැනුම සහිත අය හා විවිධ ආර්ථික මට්ටම්වලට අයත් අය සමග සබඳතා පැවැත්වීමෙන් අපට ලබා ගත හැකි දේ බොහෝ ය. පුද්ගලයින් ආශ්‍රය කිරීමේ දී ඔවුන් හඳුනා ගැනීමට හා තේරුම් ගැනීමට අපට හැකි විය යුතු ය. එමෙන් ම ඔවුන්ගේ හැකියා, ළැදියා, දක්ෂතා හා වර්ගයා හඳුනා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

කණ්ඩායමක් තුළ ක්‍රියා කිරීමේ දී එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්වීම, ගැටලු හඳුනා ගැනීම, ගැටලු විසඳීම හා තීරණ ගැනීම යන කුසලතා වර්ධනය වේ.

වැඩිහිටියන් සමග සබඳතා මගින් සිරිත් විරිත්, ගතිපැවතුම් හා නීති රීති දැන ගැනීමට හැකි වේ.

එමෙන් ම ගවේෂණය, නිරීක්ෂණය හා විමර්ශනය මගින් මිනිසා හා ලෝකය පිළිබඳව දැනගැනීම සහ බුද්ධි වර්ධනය සිදු වේ.

අන්තර් පුද්ගල සබඳතා නිසා අපට අන් අයගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමෙන්, ඒවාට ප්‍රතිචාරය දැක්වීමෙන් හැකියාව සහ ඵලදායී සන්නිවේදනය යන කුසලතා ඇතිවේ. එමගින් අන් අයගේ ආදරයට, ගෞරවයට පාත්‍ර වන අතර සමාජය තුළ සහජීවනයෙන් විසීමට හැකියාව ලැබේ.

විවිධ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා මගින් වන බලපෑම්



15.2 රූපය

15.2 වගුව

	යහපත් බලපෑම්	අයහපත් බලපෑම්
මාධ්‍යය	<ul style="list-style-type: none"> ■ විවිධ තොරතුරු ලබා ගත හැකි වීම ■ නව දැනුම ලබා ගැනීමට හැකි වීම ■ නිර්මාණ ඵලදායීවීමට අවස්ථා ලැබීම ■ සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය වීම ■ තාර්කික බව වර්ධනය වීම ■ රසවින්දනය වැඩි දියුණු වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ අසත්‍ය ප්‍රචාර පැතිරීම ■ මානසික කැලඹීම් ඇති කරන දර්ශන ප්‍රචාරය වීම ■ හරසුන් වැඩ සටහන් ප්‍රචාරය වීම ■ අධ්‍යාපනයට බාධා වීම ■ මත්පැන්/ දුම්වැටි ප්‍රචාරණය ■ වැරදි දේ සඳහා යොමු කරවීම
සමවයස් කණ්ඩායම්	<ul style="list-style-type: none"> ■ නායකත්වය හා අනුගාමිකත්වය හුරු වීම ■ නම්‍යශීලී වීමට හුරු වීම ■ සුභදත්වය/කණ්ඩායම් හැඟීම ඇති වීම ■ ආදරය, කරුණාව බෙදා හදා ගැනීම ■ අරක්ෂාව හා පිළිගැනීම ලැබීම ■ අන් අයගේ අදහස් හඳුනා ගැනීමට ඉඩ ලැබීම ■ සමාජ ගැටලු හඳුනා කටයුතු කිරීමට පුරුදු වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ මත්පැන්/දුම්වැටි සඳහා පෙලඹීම ■ අනතුරුදායී ක්‍රියාවලට යොමු වීම ■ අපවාරී ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම ■ වැරදි තීරණ ගැනීම

වෙනත් කණ්ඩායම්	<ul style="list-style-type: none"> ■ වෙනත් කණ්ඩායම් අනුකරණයට හුරු වීම ■ ස්වයං ඉගෙනුමට පෙලඹීම ■ සිරිත් විරිත්, වර්ග ඉගෙනීම ■ විවිධ සමාජ පන්ති හඳුනා ගැනීම ■ නව දැනුම ලබා ගැනීමට හැකි වීම ■ ආදරය/ආරක්ෂාව ලැබීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ මත්පැන්/දුම්වැටි සඳහා හුරු වීම ■ අපවාරී ක්‍රියා සඳහා යොමුවීම ■ වැරදි ආදර්ශ හුරු වීම ■ විවිධ වැරදි මතවාද/විලාසිතාවලට පෙලඹීම
----------------	--	---

අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේ දී වැදගත් වන නිපුණතා

අන්තර් පුද්ගල සබඳතා යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා අපට විවිධ නිපුණතා ප්‍රගුණ කිරීමට අවශ්‍ය වේ. මේ ගැන මින් පෙර වසරවල දී සාකච්ඡා කළ දේ නැවත මතක් කර ගනිමු.

➤ ක්‍රියාකාරකම

පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔබට ඇති විය හැකි හැඟීම් මොනවාදැයි සිතන්න.

- ඔබේ අසල්වැසි මිතුරෙකු සමස්ත ලංකා රචනා තරගයකින් පළමුවැනියා බවට පත් වීම
- ඔබේ මිතුරාගේ පියා විදේශගත වී සිටිය දී හදිසි අනතුරකට ලක් වීම

1. සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට හා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාවයි. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩා තරගයක දී ආබාධයට පත් වීම නිසා තරගය අවසන් කිරීමට නොහැකි වීමෙන් දුකට පත් ඔබේ මිතුරාගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සහ ඔහුට උදවු කිරීමට හැකි වීම සහකම්පනයයි.



15.3 රූපය

තමාගේ මිතුරකු හෝ තමා දන්නා අයකුගේ ජයග්‍රහණයේ දී එම සතුට බෙදාහදා ගත හැකි වීම ද තමාගේ හිතවතෙකු අනතුරකට ලක් වීමේ දී එම දුක බෙදාහදා ගත හැකි වීම ද මෙයට අයත් වේ. අනුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදී වීම යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට බොහෝ සේ ඉවහල් වේ.

2. සන්නිවේදන කුසලතාව

අන් අය සමග අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම, හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම, සාකච්ඡා කිරීම, ප්‍රශ්න විසඳීම වැනි දේ සඳහා සන්නිවේදන කුසලතාව අවශ්‍ය වේ.

3. නිවැරදි තීරණ ගැනීම

අන් අය සමග සම්බන්ධ වීමේ දී නිතර තීරණ ගැනීමට සිදු වේ. සමහර තීරණ “අද සවසට අපි සෙල්ලම් කරන්නේ මොනවා ද?” වැනි සරල තීරණ වන අතර සමහර විට ගැඹුරෙන් සිතා බලා තීරණ ගැනීමට සිදු වන අවස්ථා ද ඇත. මෙසේ තීරණ ගැනීමේ දී අන් අය සමග සාකච්ඡා කිරීම සහ අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම ද අවශ්‍ය වේ.



15.4 රූපය

4. ආත්මාවබෝධය

තමාගේ හැඟීම්, විශ්වාස, කැමැති හා අකමැති දේ ගැන අති අවබෝධය ආත්මාවබෝධය නම් වේ. ආත්මාවබෝධය නිසා අන් අය සමග පවත්වන සබඳතාවල දී අප හැසිරිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ අපට තේරුම් ගැනීමට හැකි වේ.

5. විචාරශීලී චින්තනය

තීරණ ගැනීමේ දී සියලු ම කරුණු විචාරශීලීව සලකා බලා, තර්කානුකූලව විග්‍රහ කර බැලීමට හුරු විය යුතු ය.



15.5 රූපය

6. නිර්මාණශීලී චින්තනය

අන් අය සමග කටයුතු කිරීමේ දී නිර්මාණශීලීව සිතා බලා කටයුතු කිරීමෙන් ගැටුම් අවම කර ගත හැකි අතර අන් අය අතර ප්‍රියමනාප වේ.

五 五 ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න

- I මිතුරන් කිහිපදෙනෙකු සමග විනෝද ගමනක් ගිය අවස්ථාවක එක් මිතුරෙකු මත්පැන් බෝතලයක් ගෙනවිත් එය පානය කිරීමට ඔබට බල කිරීම
- II දේශපාලන පක්ෂයක ක්‍රියාකාරී සාමාජිකයකු වන ඔබේ මිතුරෙකු පාසල් නොගොස් ඔහුගේ වැඩවලට සහභාගී කර ගැනීමට ඔබ පෙළඹවීමට තැත් කිරීම
- III ඔබ උසස් පෙළට හැදැරීමට සුදුසු යැයි දෙමවුපියන් බලාපොරොත්තු තබා ගෙන සිටින විෂය ක්ෂේත්‍රයට ඔබ අකැමැතිනම් ඒ බව ඔවුන්ට පැහැදිලි කර දීම

සාරාංශය

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට විවිධ පුද්ගලයින් සහ කණ්ඩායම් සමග අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට සිදු වේ.

අන් අය තේරුම් ගෙන සහයෝගයෙන් ජීවත් වීමටත්, දැනුම, අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීමටත්, සමගිය, ආදරය, ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමටත් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැදගත් වේ.

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන කණ්ඩායම් මගින් යහපත් බලපෑම් මෙන්ම අයහපත් බලපෑම් ද ඇති වේ.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැත්වීමේ දී අප තුළ සහකම්පනය, සන්නිවේදන කුසලතාව, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ආත්මාවබෝධය, විචාරශීලී චින්තනය, නිර්මාණශීලී චින්තනය වැනි විවිධ නිපුණතා ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.



අභ්‍යාස

1. ඔබ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන විවිධ කණ්ඩායම් පහක් නම් කරන්න.
2. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ යහපත් බලපෑම් පහක් දක්වන්න.
3. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ දී ප්‍රගුණ කළ යුතු නිපුණතා හයක් නම් කරන්න.