



යොවුන් වියේ පසුවන ඔබ සුවිශේෂී කෙනෙක් බව පෙර ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගත් ආකාරය මතකයට නගා ගන්න. යොවුන් ඔබ තුළ මැවෙන්නේ ජීව බලයේ, ශක්තියේ, ධෛර්යයේ, සුන්දරත්වයේ සහ බලාපොරොත්තුවේ සිතුවම් බව ඔබ දන්නෙහි ය. නමුත් ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන සමාජයක අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ කුසලතා ද ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු වේ. තව දුරටත් පැහැදිලි කරන්නේ නම් එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති වන හැලහැප්පීම්, ආතති සහ අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ධනාත්මක හැකියා, ජීවන නිපුණතා, (Life Competencies) ඔබ තුළ අනිවාර්යයෙන් වර්ධනය කළ යුතු බව සිහියට ගන්න.

සෞඛ්‍යයට හිතකර ධනාත්මක හැසිරීම් රටා තුළින් ඔබේ කායික, මානසික හා සමාජයීය යහපැවැත්ම හොඳින් දියුණු කර ගැනීමට හැකිවනු නො අනුමාන ය. එවිට ඔබ සහ අප සැමට එක් ව සමාජය තුළ සහයෝගයෙන් ජීවත් වීමේ හැකියාව උද වනු නියත ය.

ධනාත්මක ආකල්ප, විශ්වාසය, කැපවීම හා බලාපොරොත්තු ඇති ව ජීවත් වේ නම් ඔබට අන් අයට උදව් වීමට ද හැකියාව ලැබෙන බව ඔබ දන්නා කරුණකි.

සෘණාත්මක ආකල්පවලින් කාටත් උදව්වක් නොලැබෙනු ඇත. බිය, කණස්සල්ල, ආතතිය හා දෙමිනස ඔබේ මනසට ඇතුළු වී අන් අයට උදව් කිරීමට නොහැකි තත්වයකට ඔබ පත් වනු ඇත.

හිතවත් වීම, දයාබර වීම හා උපකාර කිරීම තුළින් සැමට ම උදව් කිරීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

සත්‍ය සිදුවීමක් ඇසුරෙන් ලියන ලද පහත සඳහන් සිද්ධිය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.

ශමල් නව යෞවන අවධියේ පසුවන පාසල් ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු පාසල් යාම සඳහා බසයට ගොඩ වී අසුනක හිඳගත්තේ ය. ශමල්ගේ නෙත ගැටුණේ ඉදිරි අසුනක වාඩිවී සිටි අන්ධ පුද්ගලයකු වෙත ය.

ඔහු මහරගම මංසන්ධියේ දී තම අසුනෙන් නැගිට ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය අසල බැසීමට අවශ්‍ය බව කොන්දෙස්තර මහතාට පැවසීය.

කොන්දෙස්තර මහතා කෑ ගසමින් ලහි ලහියේ බසයට මගීන් ගොඩ කර ගැනීමේ කාර්යයේ යෙදෙන බැවින් ඔහුට එය ඇසුණේ දැයි පැහැදිලි නැත.

අන්ධ පුද්ගලයා කිසිවක් කර කියා ගත නොහැකි ව එහාට මෙහාට වීසි වන ආකාරය ශමල් බලා සිටියේ මහත් අපහසුවකිනි. ශමල්ගේ සිතට දැඩි දුකක් සහ වේදනාවක් දැනෙන්නට විය. ඒ අනුකම්පාව හේතුවෙනි.

ඔහු අන්ධ බැවින් බසය නවත්වා ගත යුතු ස්ථානය පිළිබඳ ව ඔහුට කිසි ම වැටහීමක් නොමැත. එබැවින් ඔහු මහරගම හන්දියේ සිට ආසනයෙන් නැගිටගෙන බැසීමට සූදනමින් සිටිනු ශමල් දුටුවේ ය. ශමල්ට මේ සිද්ධිය තවදුරටත් බලා සිටිය නොහැකි ය. උහුලා ගත නොහැකි දුක්මුසු හැඟීම් සමුදයක් ශමල්ගේ හද වෙලා ගන්නාක් මෙන් ඔහුට දැනිණි.

ඔහු තම අසුනෙන් නැගිට අන්ධ පුද්ගලයා වෙත පැමිණියේ ය.

“ඉඳගන්න.....ඔයාට බහින්න ඕන තැන දි මම බසයේ සිනුව නාද කරන්නම්.....එතෙක් ඔයා ඉඳගෙන ඉන්න.”

ශමල් බසයේ සිනුව නාද කොට, නියමිත ස්ථානයේ බසය නැවැත්වූ පසු, අන්ධ පුද්ගලයාගේ අතින් අල්ලා ගෙන ඔහු ද බසයෙන් බැස්සේ ය.

මේ වන විට ශමල්ගේ පාසල පසු කොට බසය ගොස් හමාර ය. ශමල් ඒ ගැන

නොසිතා අන්ධ පුද්ගලයාට උපකාර කිරීමට පෙළඹුණේ තම පාසල ආරම්භ කිරීමට තව ටික වෙලාවක් තිබූ බැවිනි.

බස් රථයේ සිටි වැඩි දෙනෙක් ශමල්ගේ ක්‍රියාව ප්‍රශංසා කළහ. අන්ධ පුද්ගලයා සමඟ බසයෙන් බැස ගත් ශමල්ගේ ඊ ළඟ කාර්යය වූයේ ඔහු පාර මාරු කොට ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය වෙත යැවීම ය.



12.1 රූපය

එම වෙලාව උදෑසන බැවින් පාරේ වාහන එක දිගට ම දෙපසින් ම වැල නොකැඩී පැමිණෙමින් පැවතිණි. කහ ඉර අසල මොවුන් දෙදෙනා නැවතී සිටිය ද කිසිම කෙනකු තම වාහනය නොනවත්වා යන්නේ තම රාජකාරිය සඳහා කලට වේලාවට යා යුතු බැවින් වන්නට ඇත.

ශමල්, අන්ධ පුද්ගලයා අත තිබූ සුදු සැරයටිය දික් කිරීමට උදව් විය. ඒ සමඟ ම දකුණු දෙසින් පැමිණි වාහනය නැවතිණි.

ශමල්, අන්ධ පුද්ගලයා සමඟ කහ ඉර හරහා පාර මාරු විය. ශමල් එතනින් නැවතුණේ නැත. අන්ධ පුද්ගලයා යා යුතු කාර්යාලයට ම ගොස් ඔහු ඇරලන ලදී. යන අතරමග දී අන්ධ පුද්ගලයා ශමල් ගැන තොරතුරු ඔහුගෙන් ම අසා දැනගෙන ශමල්ට මෙසේ පැවසීය.

“ශමල් ඔයා වගේ දරුවන් අපේ රටට සම්පතක්. ඔයා අනුන්ට උපකාර කරන දරුවෙක්, ඔයා අනුන්ට කරුණාවන්ත වීම, උපකාර කිරීම, මම දකින්නේ, ඔයා ඔයාට ම කරන ගෞරවයක් හැටියට යි.” ඔයා වගේ ළමයෙක් මුණ ගැසීම මට හරි ම සතුටක්අද මට සතුටින් දවස ගත කරන්න පුළුවන්..... ඔයාට පින්

ශමල් එම අන්ධ පුද්ගලයා සිටින තත්ත්වය හොඳින් අවබෝධ කර ගනිමින් එය තමාට සිදු වූ දෙයක් සේ සිතා ඔහුට උපකාර කිරීමට පෙළඹුණේ ඔහු තුළ අනුවේදන ගුණාංගය (සහකම්පනය - empathy) වර්ධනය වී තිබුණු බැවිනි.

ක්‍රියාකාරකම 12.1
 ශමල්ගේ ඔබ දකින ගුණාංග ලියන්න. ඔබ ලියන ලද ගති ලක්ෂණ පහත සඳහන් ගුණාංග සමඟ සසඳා බලන්න. ඔබ තුළ මේ ගුණාංග තිබේ දැයි සිතා බලන්න.

- ❖ උපකාර අවශ්‍ය පුද්ගලයන්ට උපකාර කිරීම.
- ❖ කරදරයකට, දුකට පත් ව සිටින අයගේ තත්ත්වය තේරුම් ගැනීම හා එවැනි අවස්ථාවල දී ඔවුන්ට සහනයක් ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.

- ❖ දුර්වලතා සහිත පුද්ගලයන් දුටු විට සමච්චලයට ලක් නොකිරීම.
- ❖ තමන්ට වඩා වෙනස් පුද්ගලයන්ට වෙනස් ලෙස සැලකීම හෝ ඔවුන් හෙළා දැකීමෙන් වැළකීම.
- ❖ අන්‍යයන්ගේ මතවල ඇති වටිනාකම වටහා ගැනීම. (යහපත් සබඳතා සඳහා)
- ❖ සියල්ලන්ට ම හැඟීම් ඇති බව වටහා ගැනීම.
- ❖ අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අනුන්ට උදව් කිරීම හා රැකවරණය දීම.

පුද්ගලයන් අත් විඳින අභියෝගවල දී වඩාත් ඵලදායී ලෙස සහාය වීම සඳහා අවශ්‍ය වන ඉහත දැක්වූ හිතකර වර්තනවලින් හෙබි පුද්ගලයා අනුවේදන (සහකම්පන) නිපුණතාව ඇති පුද්ගලයකු ලෙස සැලකිය හැකි ය.

ශමල්ට, අන්ධ පුද්ගලයා පිළිබඳ සංවේදී වීම නිසා කණගාටුවක් ඇති වී තිබෙන බව ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත. මෙය අනුකම්පාව ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එමෙන් ම ශමල් ඔහුගේ තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන එයට ප්‍රතිචාර දක්වා ඇත. ඔහුගේ දුබලතාව පිළිබඳ ව ඔහු සමච්චලයට පත් කළේ ද නැත. ඔහු හෙළා දැකීමක් සිදු කළේ ද නැත. ශමල් අන්ධ පුද්ගලයාට උදව් කිරීමට පෙළඹී ඔහු යා යුතු කාර්යාලය වෙත යොමු කරන ලද බව ඔබට පැහැදිලි ය. එසේ නම් ශමල් තුළ අනුවේදන (සහකම්පන) නිපුණතාව වර්ධනය වී ඇති බවට ඔබ එකඟ වන්නෙහි ද? ඔබේ පිළිතුර 'ඔව්' නම් ඔබ නිවැරදි ය.

එදිනෙද ජීවිතයේ දී ඔබට මුහුණ පෑමට සිදු වන බාධක, වෙනස් වීම්, අභියෝග හා හැලහැප්පීම් විවිධ ය. ඔබ ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දිය යුතු වේ. මේ සඳහා ඔබ තුළ දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා වර්ධනය කර ගත යුතු වේ. ජීවිතය පුරා ඔබ මුහුණ දෙන අභියෝග ජය ගැනීමට ප්‍රගුණ කළ යුතු කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ඔබේ වික්තවේග සමබර ව පාලනය කර ගත යුතු වේ. එවිට අනුවේදන (සහකම්පන) නිපුණතාව වර්ධනය කර ගත හැකි වනු ඇත.

සෑම පුද්ගලයකු ම එක හා සමාන නොවන බව ඔබ දන්නෙහිය. පුද්ගල සමානතා මෙන් ම විෂමතා ද පවතින බව ඔබට පැහැදිලි ය. ඔබ එවැනි දේ හෙළා දැකීම නොකළ යුතු ය. අන් අයගේ හැඟීම් අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (interpersonal relationship) ගොඩනගා ගත හැකි ය.

අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම සඳහා ඵලදායී සන්නිවේදනය (effective communication) අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එලදයි සන්නිවේදනය සඳහා

- ❖ අදහස් පැහැදිලි ව ප්‍රකාශ කිරීම.
- ❖ අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම.
- ❖ සුහදශීලී ව කතා කිරීමේ හැකියාව
- ❖ අන් අයගේ සිත් නොරිදෙන සේ තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම.
- ❖ තමන්ට නොගැළපෙන දේ ස්ථාවර ව ප්‍රකාශ කිරීම.
- ❖ අන් අයගේ වාචික නොවන හැඟීම් තේරුම් ගැනීම.
- ❖ අන් අයගේ හැසිරීම් විලාස තේරුම් ගැනීම සහ ඒ අනුව කටයුතු කිරීම.
- ❖ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම ආදී හැකියා වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

ඉහත සඳහන් කුසලතා වර්ධනය අනුවේදනය (සහකම්පනය) සඳහා වැදගත් වේ. අනුවේදන (සහකම්පන) නිපුණතාව වර්ධනය කර ගැනීම මගින් අනුන්ට උදව් උපකාර කරමින් නිවැරදි ව ජීවත් වන විට ඔබේ ජීවිතය වර්ණවත් වී බබළන්නට පටන් ගන්නා බව ඔබට හැඟේවි.

ඔබ අප සැම දෙනා ම අන් අයගේ හැඟීම් අවබෝධ කර ගනිමින් කරුණාවන්ත, සෙනෙහෙබර පුද්ගලයන් ලෙස වෙනස් වුවහොත් ඔබ ජීවත් වන වටපිටාව වඩාත් යහපත් වනු ඇත.