

3. ඵලදායී සන්නිවේදනය

3.1 කියමු, අසමු, හඟවමු හොඳින්

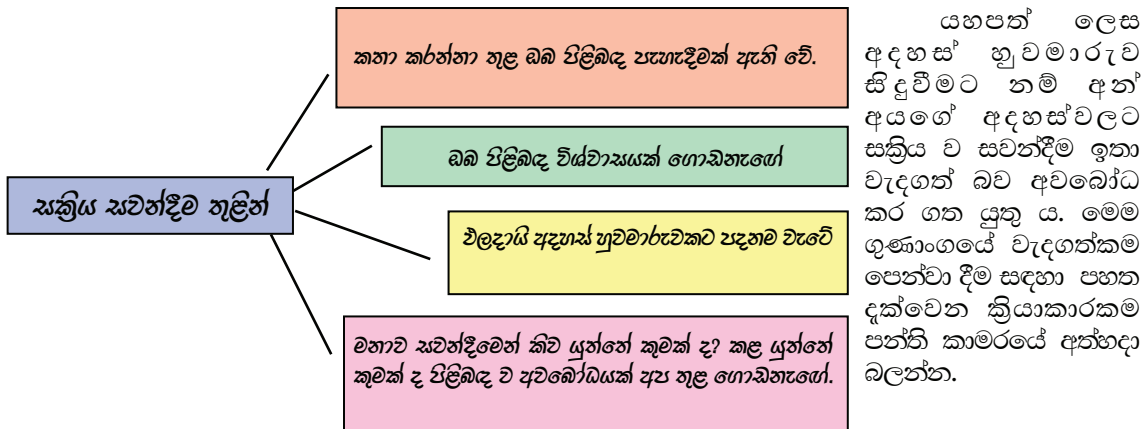
දෙදෙනකු හෝ ඊට වැඩි පිරිසක් අතරේ තම අදහස් හැඟීම් හෝ තොරතුරු එකිනෙකාට තේරුම් ගැනීමට හැකි වන අයුරු හුවමාරු කර ගැනීම සන්නිවේදනයයි.

3.1.1 සක්‍රිය සවන්දීම

අපට කතා කරන්නට ඇත්තේ එක් කටක් පමණි. නමුත් අසන්නට කන් දෙකක් ඇත. එනමුදු අප පුරුදුව සිටින්නේ වැඩියෙන් කතා කරන්නට හා අඩුවෙන් සවන් දෙන්නට ය. එහෙත් සිදු විය යුත්තේ අඩුවෙන් කතා කර වැඩියෙන් සවන් දීම ය. වඩාත් වැදගත් වනුයේ සක්‍රිය සවන් දීමයි. එනම් වැඩි අවධානයෙන් යුතු ව කරන සවන් දීමයි.

සක්‍රිය සවන්දීමක් සිදුවීමට නම් :

- ◆ අනෙක් පුද්ගලයා කියන දෙය හොඳින් මතක තබා ගත යුතු ය.
- ◆ ඔහු පවසන දෑ තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.
- ◆ අනෙක් පුද්ගලයාගේ භාෂාව තේරුම් ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතු ය.
- ◆ මනා අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය.
- ◆ අනෙක් පුද්ගලයාගේ දෙනෙත් දෙස සෘජු ව බලමින් අදහස් ප්‍රකාශ කළ යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම 3.1.1.1

- * යම් කිසි පණිවිඩයක් (චිත්‍රයක් සහිත විස්තරයක් හෝ පණිවිඩයක්) කොළ කැබැල්ලක සටහන් කර පන්තියේ පළමුවන පේළියේ කොන් සිටින සිසුවා/සිසුවිය කැඳවා විනාඩියක් පමණ චිත්‍රය හෝ පණිවිඩය හොඳින් කියවා මතක තබා ගන්නැයි උපදෙස් දෙන්න. ඉන් පසු ආපසු ගොස් එම පණිවිඩය තම මිතුරාගේ/මිතුරියගේ කනට කර කීමට ඉඩ සලස්වන්න. පණිවිඩය ලබා ගත් ශිෂ්‍යයා ඉන්පසු එම පණිවිඩය ඊළඟ ශිෂ්‍යයාට රහසින් කියයි. අන්තිමේ දී පන්තියේ අවසන් පෙළේ අවසන් ළමයා වෙතින් පණිවිඩය ඉදිරිපත් කොට වෙනසක් තිබේදැයි බලන්න.



- * අනතුරුව පළමු පණිවිඩය කළුලෑල්ලේ සටහන් කොට හෝ පණිවිඩය පෙන්නුම් කරන විනය ප්‍රදර්ශනය කොට, පණිවිඩය වෙනස් වී ඇති අයුරු හඳුනා ගැනීමට ඉඩ සලස්වන්න.
- * පණිවිඩය විකෘති වී ඇත්නම් එයට හේතු සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3.1.1.2

01. නිවැරදි ව සවන් නොදීම හේතුවෙන් තමන් මුහුණ පෑ අත්දැකීමක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ ව අන් අය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
02. සක්‍රීය සවන්දීම පිළිබඳ හුරුවක් ලැබීම සඳහා දිනපතා රූපවාහිනී හෝ ගුවන් විදුලි ප්‍රවෘත්තිවලට සවන් දී වාර්තාවක් සකස් කරන්න.

3.1.2 මිත්‍රශීලී ව කතාබස් කිරීම



ක්‍රියාකාරකම 3.1.2.1

පහත දැක්වෙන දෙබස කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

I වන අවස්ථාව

- නංගි :- අක්කේ ඔයා අද මා සංගීත පන්තියට එක්ක යනව ද?
- අක්කා :- බැහැ. මට අද වැඩක් තියෙනවා. හෙට පාසලට ගෙනියන්න මල් පොකුරක් හදන්න යන්න තියෙනවා.
- නංගි :- මම මොනවා හරි කිව්වම අක්කා හැම වෙලාවේ ම බැහැ කියනවා.
- අක්කා :- ඔයා හිතන විධිය වැරදියි.
- නංගි :- ඔයා හැම තිස්සෙම මම මොනවා හරි කිව්වොත්, ඒකට බැහැ කියලා හේතුවක් හදා ගන්නවා.

II වන අවස්ථාව

- නංගි :- අක්කේ ඔයා අද මා සංගීත පන්තියට එක්ක යනව ද?
- අක්කා :- ඔයාව පන්තියට ගිහින් දාන්න වුණා නම් හොඳයි. ඒත් හෙට මට මල්පොකුරක් හදාගෙන යන්න තියෙනවා. ඔයාට පුළුවන් ද ඒ වැඩේ ඉවර වෙනකම් ඉන්න. ඔයා මට උදව් කරනව ද?
- නංගි :- ඒක හොඳයි. මම උදව් කරන්නම්. අපි ඒ වැඩේ දෑත් ම පටන් ගනිමු. එතකොට අපට ඒ වැඩේ ඉක්මනට ඉවර කරන්න පුළුවන්. පන්තියට වේලාවට යන්නත් පුළුවන්.

01. දක්වා ඇති අවස්ථා දෙකෙන් ඔබට හැඟෙන පරිදි ඵලදායී සන්නිවේදනයක් සිදු වූයේ කුමන අවස්ථාවේ ද?
02. ඔබේ ජීවිතයේ මෙවැනි අවස්ථා උදාවී තිබේ ද? ඵවැනි අවස්ථාවල ඔබ කටයුතු කළේ කෙසේ ද?
03. සක්‍රීය ව සවන් දීම ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය කුසලතාවකි. ඔබ එම අදහස හා එකඟවන්නේ ද? සාකච්ඡා කරන්න. ඒ පිළිබඳ හුරුවක් තමා තුළ ඇති කර ගන්න.

3.1.3 නිරවුල් ව, නිවැරදි ව හා ක්‍රමවත් ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම

සිත් සහසන කතාබහ ඔබගේ කුසලතාවකි

- ★ යහපත් සන්නිවේදකයකු තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග :
 - ★ වෙනත් අයෙකු සමඟ කතා කරන විට එම තැනැත්තාගේ මුහුණ දෙස බලාගෙන කතා කිරීම.
 - ★ පණිවිඩය සඳහා උචිත භාෂාවක් භාවිත කිරීම.
 - ★ තමන් මෙන් ම අන් අය ද වැදගත් බව සිතීම.
 - ★ තමාට කීමට ඇති දෑ විවෘත ව සිත් නොරඳෙන සේ ඉදිරිපත් කිරීම.
 - ★ තමා සිටින පරිසරය තේරුම් ගෙන අදහස් දැක්වීම.
- ★ හොඳ සවන්දෙන්නකු වීම සඳහා :
 - ★ අනෙක් පුද්ගලයාට හොඳින් සවන් දෙමින් අදහස් දැක්වීම.
 - ★ ඔහු හෝ ඇය යමක් කියා නිමවන තුරු පිළිතුරු නොදීම.
 - ★ සන්සුන් ව පිළිතුරු දීම.
 - ★ සන්සුන් ව තම ඉරියව් පවත්වා ගැනීම.
 - ★ නිවැරදි ලෙසත් ස්ථිරසාර ලෙසත් අදහස් දැක්වීම.

3.1.4 අදහස් හුවමාරුවේ දී අදාළත්වය හා කාලය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

එලදායි සන්නිවේදනයේ දී අන් අයගේ අදහස්වලට සවන්දීම, තම අදහස් නිවැරදි ව, පැහැදිලි ව, සෘජු ව හා සුහදශීලී ව ඉදිරිපත් කිරීම, අදාළ බව, ගැලපෙන වදන් යොදා ගැනීම, උච්චාරණය, ඉගි, ඉරියව්, උචිත පරිදි යොදා ගැනීම සහ කරුණු වැදගත් වේ. එසේ හෙයින් එලදායි සන්නිවේදනය යනු ප්‍රගුණ කළ යුතු කුසලතාවකි.

3.2 ඇයි හොඳයි කමට මඟ

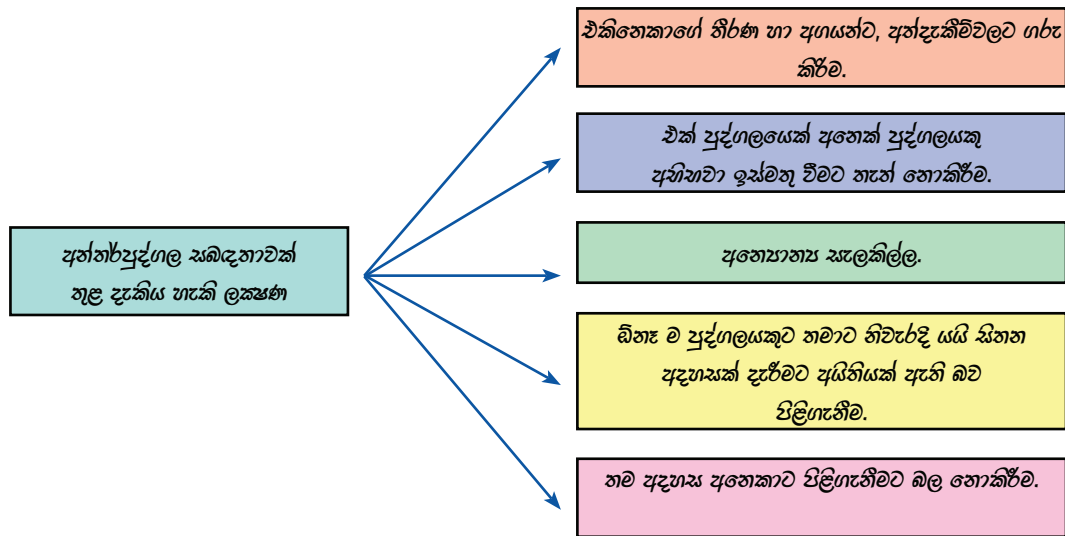
විවිධ පුද්ගලයින් සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම සඳහා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේ කුසලතාව අවශ්‍ය වේ. මෙහි දී එලදායි සන්නිවේදන කුසලතාව ඔබ සතු විය යුතු ය.

3.2.1 අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට එලදායි සන්නිවේදනය

යහපත් සන්නිවේදන කුසලතා ඇතිකර ගැනීමෙන් මිතුරන්, පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ සබඳතා පවත්වා ගැනීම ද, කවර හෝ සබඳතාවක් බිඳ වැටුණද ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණදීමට ද කවර හෝ සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ.

අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පළමුවෙන් ම ඇති වනුයේ තම නිවසේ පරිසරය තුළිනි





අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩ නැගෙන අයුරින් ඵලදායී සන්නිවේදනයේ යෙදීම සඳහා වර්ධනය කර ගත යුතු ගුණාංග

01. නිර්ව්‍යාජත්වය හා අවංක බව

අව්‍යාජ හෙවත් ස්වාභාවික ලෙස හැසිරෙන්නන් කෙරෙහි ඕනෑම අයෙකු තුළ පැහැදීමක් ඇති වේ. අප ආසන්නයේ සිටින පුද්ගලයන්ගේ වචන පමණක් නොව හැඟීම් ද අපට වටහා ගත හැකි ය. ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ඉරියව් දෙස බලමින් අපට ඔවුන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගත හැකි ය. අප සිතන දේම මුවින් ප්‍රකාශ කිරීම තුළින් නිතරම අවංක ව ක්‍රියා කළ යුතු ය.

02. නිහඬ බව

දෙදෙනකු අතර ඇති වන සාකච්ඡාවක දී නිහඬ බව ඉතා වටිනා දෙයකි. තමන් සමඟ කතා කරන පුද්ගලයා යමක් කියා නිහඬ වන විට, ඒ නිහඬතාව බිඳ හෙළීමට ඉක්මන් නොවිය යුතු ය. පුද්ගලයන්ගේ අභ්‍යන්තරය වෙනස් වනුයේ එසේ නිහඬ ව සිටින අවස්ථාවන්හි දී බව මතක තබා ගත යුතු ය.

03. සක්‍රීය සවන්දීම

අවධානයෙන් හා තේරුම් ගැනීමේ ඕනෑකමින් සවන් දීම කළ යුතු ය.

04. හඬපාලනය

කතා රටාව ගැන කතා කරන විට කුමන ශබ්දයෙන් කතා කරන්නේ ද යන්න වැදගත් ය. දෙදෙනකු හෝ සුළු පිරිසක් හෝ ඉදිරියේ ශබ්ද නගා කතා කිරීම නුසුදුසු ය.

05. උචිත වචන භාවිතය

අදහස් හුවමාරුවක දී බුද්ධියට ගෝචර වන ලෙස කෙටි, සරල, සිත්ගන්නා සුලු වදන් භාවිත කළ යුතු ය. ඔබ කොතරම් හොඳ අයකු වුව ද තැනට නුසුදුසු වචනයක් යොදා කතා කළේ නම් අසන්නා තුළ කලකිරීමක් හා අප්‍රසන්න ගතියක් ඇති වීම වැළැක්විය නොහැකි ය. එසේ හෙයින් හැකි තාක් වචන භාවිතයේ දී සිත් ගන්නා සරල වදන් යොදා ගන්න.

06. ආචාරශීලී වදන්

අදහස් හුවමාරුවක දී කරුණාකර, ස්තූතියි, හැකි නම්, වැනි කාරුණික වදන් භාවිත කරන්නේ නම් ඔබ වඩාත් සාර්ථක වනු ඇත.

07. කාල කළමනාකරණය

ඔබේ මුවින් පිටවන වචනවල වටිනාකමක් ඇති බව මතක තබා ගන්න. තමාට මෙන්ම අන් අයට ද කාලය වැදගත් වන හෙයින් කතා කරන විට කාලය ගැන සිතීම වැදගත් වේ.

08. ස්වරය

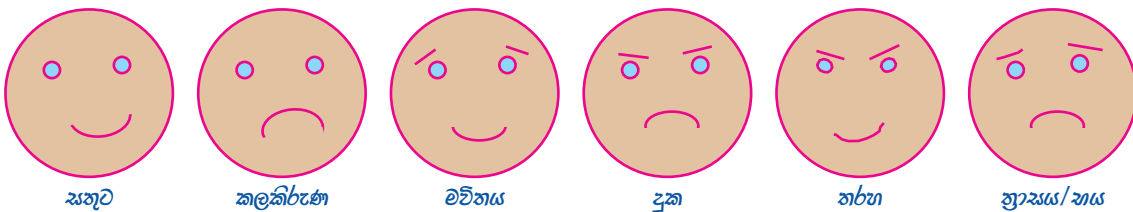
අදහස් හුවමාරුවේ දී උච්ච ස්වර භාවිත නොකළ යුතු ය. උද්වේගකාරී ලෙස නොව මෘදු ලෙස කතා කළ යුතු ය.

09. හැඟීම් පාලනය

අදහස් හුවමාරුවේ දී හැඟීම් පාලනය ඉතා වැදගත් ය. අනෙක් පුද්ගලයා කෙරෙහි ගෞරවණීය හැඟීමකින් කටයුතු කළ යුතු ය.

10. අවාචික සන්නිවේදනය

සන්නිවේදනයේ දී වාචික ව ප්‍රකාශ කරන දෙයට වඩා අවාචික සන්නිවේදනය බලවත් ය. එනම් මුහුණේ හැඟීම් හා ශරීරයේ ඉරියව් මගින් පළ කෙරෙන සන්නිවේදනයයි. අවාචික ව සිදු කෙරෙන සන්නිවේදනය පාලනය කිරීම ද ඉතාමත් අපහසු ය.



චලද්‍රාශි සන්නිවේදනයක් ඇතිවීමට

අනෙක් පුද්ගලයා වෙතත් වන ආකාරයෙන් කටයුතු කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ ව ඔබට ඇලකිලිමත් වීමට සිදුවේ. තවත් විටෙක තමන්ට වෙතත් වීමට සිදුවන බව තේරුම් ගත යුතු වේ. එසේ ම යම් යම් දේ ජර්නලයක කිරීමට ද සිදු වන බව ඔබ අවබෝධ කර ගත යුතු වේ.

කෙනෙකුට ඇහුම්කන්දීමේ දී ඒ තැනැත්තා කියන දෙයට වඩා නොකියන දේ තේරුම් ගැනීම වැදගත් ය.

සෑම අයෙකුට ම තම මතයක් ප්‍රකාශ කිරීමට හා දැරීමට අයිතියක් ඇති වුව ද ඇතැම් විටෙක අනුන්ගේ මත නොසලකා හැරීමෙන් අවාසිදායක තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වේ. තම දිවිය පවත්වා ගෙන යාමේ දී, ජීවිත අවස්ථාවන්හි දී අන්මත ඉවසීම, ඇහුම්කන් දීම, ගරු කිරීම හා ඒ පිළිබඳ ව සලකා බැලීම සාර්ථක අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩ නැගීමට හේතු වේ.

පුද්ගල ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට සහයෝගී ව කටයුතු කිරීම, තමන්ට මෙන් ම අන් අයට ද ප්‍රයෝජනවත් ය. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති කර ගැනීම සඳහා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට අදිටන් කර ගනිමු.

3.2.2. නිරවුල් සන්නිවේදනයක් නොමැති වූ විට පුද්ගලයන් තුළ අභවබෝධය ප්‍රදර්ශනය වීම

ක්‍රියාකාරකම 3.2.2.1

✳ (ක්‍රීඩාවක් මගින්)

සිසුන් දෙදෙනා බැගින් ගෙන එක් සිසුවෙක්/සිසුවියක් පින්තූරයක් හෝ ඡායාරූපයක් දෙස බලා එහි අඩංගු දෑ විස්තර කරයි. අනෙක් සිසුවා/සිසුවිය එම කරුණු අනුව කථාලාල්ලේ එම රූපය අඳියි. අවසානයේ දී නිවැරදි චිත්‍රය හා තමන් විසින් අඳිනු ලැබූ චිත්‍රය අතර වෙනස අත්විඳියි.

3.2.3 ඵලදායී සන්නිවේදනය තුළින් සහයෝගය ගොඩ නැගෙන බව හා සංවර්ධනය වන බව

ක්‍රියාකාරකම 3.2.3.1

පහත දෙබස කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- මව :- පොඩි දුව ගයනි (උස් හඬින්) මෙහාට එන්න.
- ගයනි :- ඇයි අම්මේ මම මේ රූපවාහිනියේ වැඩ සටහනක් බලනවා.
- මව :- ඔය බලන එක නවත්වලා මෙහාට ඇවිත් යන්න. මට අද වැඩ ගොඩාක් තියෙනවා. ලොකු අක්කලා හතර වෙනකොට ගෙදරට ඒව්. ගේ අතුගාලා පිළිවෙළකට තියන්න.
- ගයනි :- මට බැහැ. පොඩි අක්කට කියන්න. මට රෙදි මදින්නත් තියෙනවා. අර පොඩි අක්කා නිපුණි අක්කාත් එක්ක කතා කර කර ඉන්නේ. එයාට කියන්න. අම්මා හැම දේ ම කියන්නේ මට විතරයි.
- මව :- වැඩ කරන්නත් බැහැ. ඒ මදිවට එකට එක කියන්නත් එනවා. යනවා යන්න අරහෙට. ගානට වැඩියි දැන්
- නුවන් :- ආ.... වූටි නංගි මෙහේ එන්න. මට වැඩක් කරලා දෙන්න (සිනාසෙමින්)
- ගයනි :- ඇයි මොක ද?
- නුවන් :- මගේ කමිසේ අත ලෙහිලා. ඒක මහලා දෙන්න.
- මව :- පුතා ඔය කමිසය ලොකු නංගිට කියලා මහගන්න. වූටි නංගිට කරදර කරන්නේ නැතුව. (කරුණාවෙන්) මම යනවා රෙදි ටික හෝදන්න.
- නුවන් :- එයා හරියට මහන්නේ නෑ අම්මේ.
- මව :- පොඩි දුව හොඳ දරුවනේ. ඔන්න ඔය අයියාගේ වැඩේ කරලා දෙන්න.
- ගයනි :- මට බැහැ. මම තරහයි. මට දෑත් බැන්නේ....
- නුවන් :- අනේ මගේ හොඳ නංගිනේ. මහලා දෙන්නකෝ.
- ගයනි :- (රූපවාහිනිය බලමින්) මට බැහැ අනේ. තව ටික වේලාවක් තියෙනවා නාට්‍ය ඉවර වෙන්න. අක්කට කියන්නකෝ.
- නුවන් :- ආ.... එහෙමද ඔයාටත් මාව ඕනෑ වේටිනේ.
- මව :- (ඔවුන් අතරට පැමිණේ) මෙහාට එන්න මගේ දුව. ඔයා මගේ හොඳ ළමයනේ. අයියාගේ ඇඳුම මහලා දෙන්න. පුංචි කාලේ ඉඳලම ඕවාට හුරු වෙන්න ඕනෑනේ. ආ... කමක් නෑ. මම අයියාගේ ඇඳුම මහලා දෙන්නම්.
- ගයනි :- නෑ අම්මේ, මම ඒක මහලා දෙන්නම්. කෝ දෙන්න අයියේ කමිසේ.

01. පළමු අවස්ථාවේ දී මවට තම දියණිය (ගයනි) දිනා ගත නොහැකි වූයේ කුමන හේතූන් නිසා ද?
02. මව දියණිය දිනා ගැනීම සඳහා යොදා ගත් උපක්‍රම මොනවා ද?
03. ඉහත රංගනය ඇසුරෙන් පුද්ගලයන් දිනා ගැනීමට බාධක වන ගති ලක්ෂණ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
04. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබ පුද්ගලයන් දිනා ගන්නා ලද අවස්ථාවන් හොඳ වැඩ පොතේ සටහන් කරන්න. එසේ දිනා ගැනීමට අසමත් වූ අවස්ථා පාදක කරගෙන කතාවක් නිර්මාණය කරන්න.

සමාලෝචනය :-

- * ඵලදායී සන්නිවේදනයේ දී සක්‍රීය සවන්දීම හා නිවැරදි ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම ඉතා වැදගත් වන බව.
- * යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමේ දී ඵලදායී සන්නිවේදනය වැදගත් වන බව.
- * නිරවුල් සන්නිවේදනයක් සිදු නොවන විට පුද්ගලයන් තුළ අනවබෝධය ප්‍රදර්ශනය වන බව.