

05

ගැටලු විසඳමින් අභියෝග ජය ගනිමු

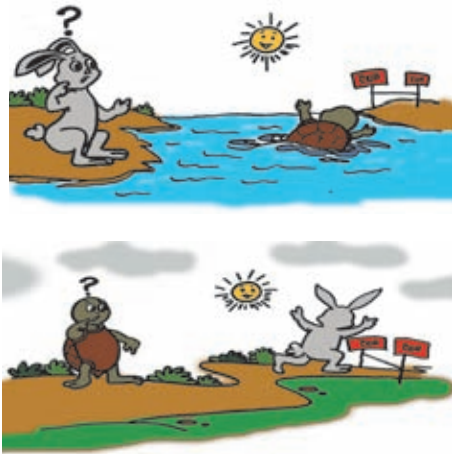
හැඳින්වීම

පුද්ගල ජීවිතයේ දී මෙන් ම සමාජ ජීවිතයේ දී ද පුද්ගලයාට විවිධ අභියෝගවලට (Challenges) හා ගැටලුවලට (Problems) මුහුණ දීමට සිදු වේ. මේවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඇවැසි ශක්තිය පුද්ගලයන් තුළ වර්ධනය කිරීම වැදගත් වේ.

මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන්,

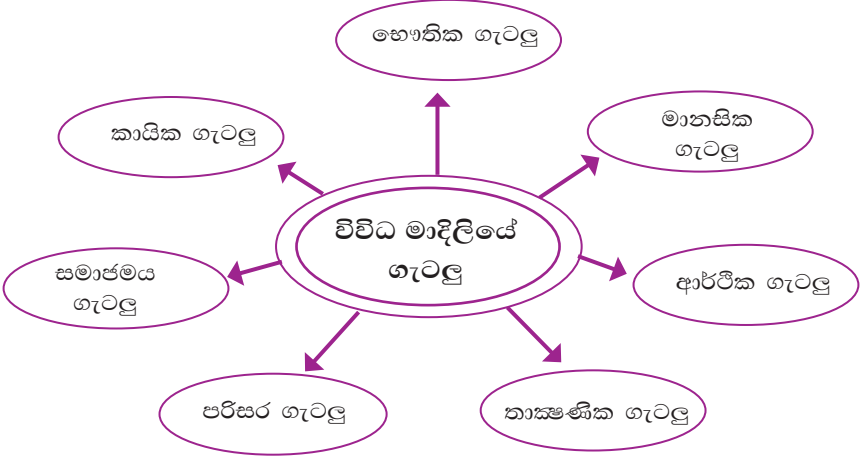
- ➔ වර්තමාන ජන සමාජයේ දරුවන් තුළ ගැටලු හා අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාවෙහි උෟනතා හඳුනාගැනීමටත්,
- ➔ ගැටලුවක් නිවැරදිව හඳුනාගෙන, විශ්ලේෂණය කර, නිර්මාණශීලීව, විකල්ප මගින් නිවැරදි තීරණ ගැනීමට හා අභියෝග ජයගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තීන් සංවර්ධනය කර ගැනීමටත් ඔබට හැකි වනු ඇත.

සොබාදහම තුළ දක්නට ලැබෙන මූලික ම ක්‍රියාවලිය ලෙස යමක් හට ගැනීම, පැවතීම හා නැතිවීම පෙන්වා දිය හැකි ය. මේ සිද්ධාන්තය මේ ලෝකය තුළ පවතින ජීවී හා අජීවී සියලු දේ සඳහා ම පොදු වේ. ගැටලු හා අභියෝග ද එසේ ම ය. ගැටලු යනු සාපේක්ෂ දෙයකි. යමෙකුට ගැටලුවක් වන දෙයක්, තවත් අයෙකුට ගැටලුවක් නොවිය හැකි ය. නිදසුනක් ලෙස භාවාට ගඟෙන් එතෙර වීම ගැටලුවක් වන නමුදු, ඉබ්බාට එය ගැටලුවක් නොවේ. එහෙත් භාවා සමග දිවීම ඉබ්බාට ගැටලුවකි. එසේ ම වේගයෙන් දිවීම ඉබ්බාට ගැටලුවක් වන අතර භාවාට එය ගැටලුවක් නොවේ. මේ අනුව ගැටලුවක් පුද්ගලයාට මෙන් ම අවස්ථාවට ද සාපේක්ෂ විය හැකි ය.



“ගැටලුවක් යනු යම් කාර්යයක් හෝ තත්වයක් හෝ අවස්ථාවක් හෝ කරා ළඟා වීමට ඇති බාධාවක් ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකි ය. සෑම මොහොතක ම පවත්නා තත්වය හා තමා අපේක්ෂා කරන දෙය එලෙසින් ම ඉටු කර ගැනීමට නොහැකි වීම අතර ඇති වෙනස, ගැටලුවක් ලෙස සරලව අර්ථ දැක්විය හැකි ය.”

මේ අනුව ගැටලු, මිනිස් ජීවිතය තුළ සාමාන්‍ය සංසිද්ධියක් වන අතර, තමා අපේක්ෂා කරන දෙය එලෙසින් ම ඉටු කර ගැනීමට නොහැකි වන බැවින් නිරන්තරයෙන් ම ගැටලු නිර්මාණය වේ.



මෙවැනි ගැටලු ඔබගේ පුද්ගල ජීවිතයේ දී, පාසල් ජීවිතයේ දී, පවුලේ කටයුතුවල දී, සමාජීය කටයුතුවල දී මෙන් ම වෘත්තීය කටයුතුවල දී ද නිරතුරුව ම හට ගනියි. එසේ වන්නේ අප සැබෑ ගැටලු හඳුනා නොගෙන අනවබෝධයෙන් විසඳුම් සෙවීමට උත්සාහ ගන්නා බැවින් හා ඒ සඳහා තාවකාලික විසඳුම් ලැබුණ ද එය ගැටලුව සඳහා සැබෑ විසඳුමක් නොවන බැවිනි. එසේ හෙයින් යළිත් එවැනි ම ගැටලු සමුදායක් හට ගැනීම සාමාන්‍ය සංසිද්ධියක් බවට පත් වී ඇත.

මිනිසුන් තුළ පවතින නොසන්සිඳෙන ආශාවන් හා අසීමිත බලාපොරොත්තු හේතු කොට ගෙන නිරතුරුව ම ගැටලු මතු වේ. ගැටලු මගින් මිනිසුන් මුළු ජීවිත කාලය තුළ ම දුක් විඳින බැවින්, ඒවා නිරාකරණයට සහායවීම අතිශයින් වැදගත් වේ.

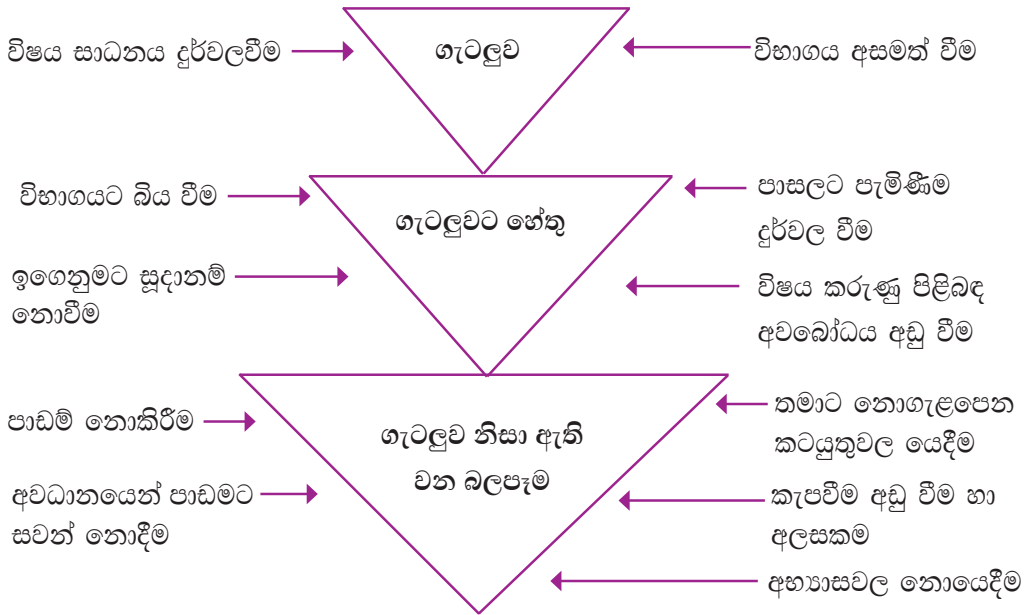
සිසුන් මුහුණ දෙන ගැටලු කිහිපයකට නිදසුන්

- ආහාර හා පෝෂණ ගැටලු
- ආර්ථික අපහසුතා
- තමන් ආශා කරන දේවල් නොලැබීම
- විභාගවලින් අසමත් වීම
- ආරක්‍ෂාව හා සුරක්‍ෂිත බව නොමැති වීම
- ආදරය නොලැබීම
- ඇතැම් පාසල්වල පවත්නා සම්පත් හිඟය

- පාසල් පරිසරය නිසා ඇති වන මානසික පීඩනය
- ක්‍රීඩා කිරීමට හෝ විවේකය ගත කිරීමට හෝ කාලයක් නොමැති වීම
- තරගකාරී ලෙස විභාගවලට මුහුණ දීමට සිදු වීම

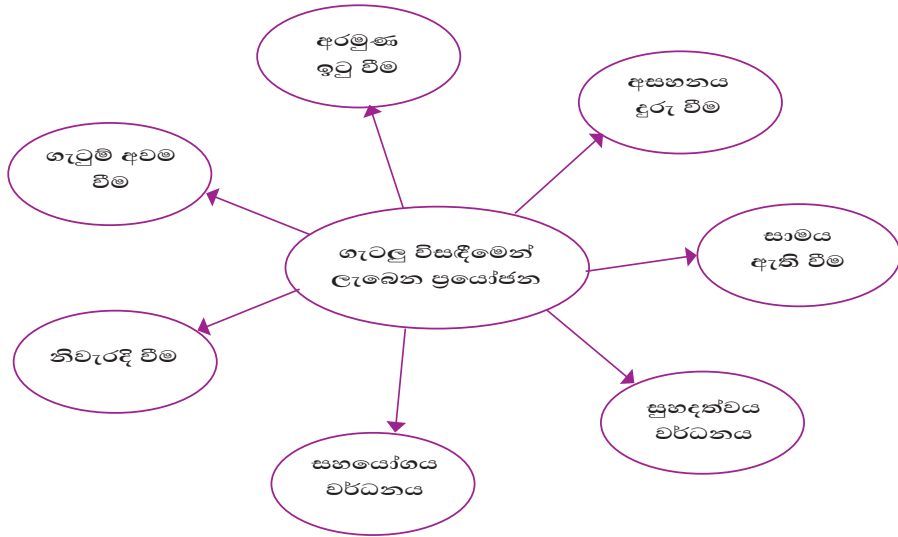
ගැටලුවලට හේතු සෙවීම

යම් ගැටලුවක් පැන නැගී ඇති විට ඒ සඳහා විසඳුම් සෙවීමේ දී ඊට බලපා ඇති හේතු සෙවීම වැදගත් වේ. බොහෝ ගැටලු සඳහා පුද්ගල චර්යා, පුද්ගල ප්‍රතිචාර හා පුද්ගල ක්‍රියාකාරකම් හේතු වේ. ගැටලුවලට හේතු සෙවීමේ දී ගැටලුව විශ්ලේෂණය කිරීම මගින් හේතු අනාවරණය කර ගත හැකි ය. පහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන ආකාරයට ඕනෑ ම ගැටලුවක් විශ්ලේෂණය කර, එයට බලපා ඇති හේතු හා එහි බලපෑම් හඳුනා ගත හැකි ය.



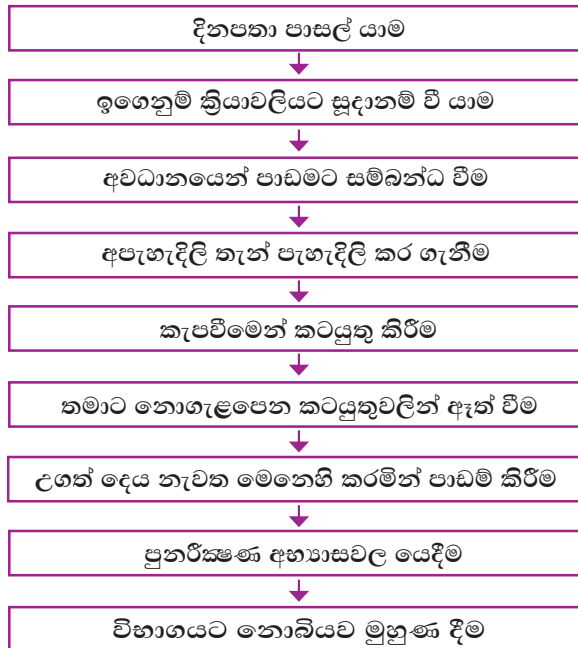
මේ අනුව යම් ගැටලුවක් පිළිබඳව හේතු අනාවරණය කර ගැනීම මගින් ඉතා පහසුවෙන් විසඳුම් සොයා ගැනීමට හැකි වේ. ගැටලුවක් ඇති වීමට හේතු හඳුනාගත් විට විකල්ප විසඳුම් කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ හැකි වේ. යම් ගැටලුවක් සඳහා විකල්ප විසඳුම් රැසක් පැවතිය හැකි අතර එම විකල්ප අතුරින් හොඳ ම විකල්පය තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ.

වත්මන් සමාජයේ ඇතැම් අය යම් ගැටලුවක් පැන නැගුණ විට එයට බිය වීම, පලායාම, මග හැරීම, ජීවිතයෙන් පළි ගැනීම ආදී වශයෙන් වැරදි ලෙසට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සුලබ කරුණක් වී ඇත. එය එසේ වන්නේ ගැටලුව පිළිබඳව අධිසංවේදී වීම හා අවිචාරවත් ලෙස එයට මුහුණ දීම නිසාය. එබැවින් යම් ගැටලුවක් පැන නැගුණ විට විචාරශීලීව හා නිර්මාණශීලීව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. එවිට ගැටලුවෙන් මතු වන බලපෑම් අවම කර ගැනීමට ද හැකි ය. ගැටලුව සඳහා විකල්ප ක්‍රම මගින් නිවැරදි විසඳුම් ලබා ගැනීමට ද එමගින් හැකි වේ.



ගැටලු සඳහා විසඳුම් සෙවීම

යම් ගැටලුවකින් මිදීමට නම් ඒ සඳහා විසඳුම් සෙවීම අතිශයින් වැදගත් වේ. ගැටලුවක් සඳහා විසඳුම් සෙවීමේ දී ඒ පිළිබඳව මනා වැටහීමක් හා අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ. එමගින් ගැලපෙන විසඳුම් සොයා ගත හැකි ය. නිදසුනක් ලෙස ඔබගේ විෂය සාධනය දුර්වල වීමේ ගැටලුව විසඳා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග පහත සඳහන් ආකාරයෙන් ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.



ගැටලු විසඳීමේ දී එය විශ්ලේෂණය කර විචාරශීලීව හා නිර්මාණශීලීව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

5.1 ක්‍රියාකාරකම

- ඔබට හෝ ඔබගේ යහළුවෙකුට හෝ ඇති ගැටලුවක් තෝරා ගෙන එම ගැටලුව ඇති වීමට බලපා ඇති හේතු හඳුනා ගන්න.
- එම හඳුනාගත් හේතු ඉහත සඳහන් රූපික සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට සටහන් කරන්න.
- එම ගැටලුව සඳහා යොදාගත හැකි විකල්ප විසඳුම් පැහැදිලි කරන්න.

අභියෝග ජය ගනීමු

ජීවිත ඉලක්ක ජය ගැනීමේ දී සිදු වන විවිධ බාධා, අභියෝග වේ.

ජීවිතයේ විවිධ දුෂ්කරතාවලට ගොදුරු වීම, අභියෝගයි.



විභාගයන් අපිට අභියෝගයක්.

ඇයි අපිට ක්‍රීඩාවෙදීත් අභියෝග ඇති වෙන්නේ.



දිළිඳුකම ජය ගැනීමත් අභියෝගයක්

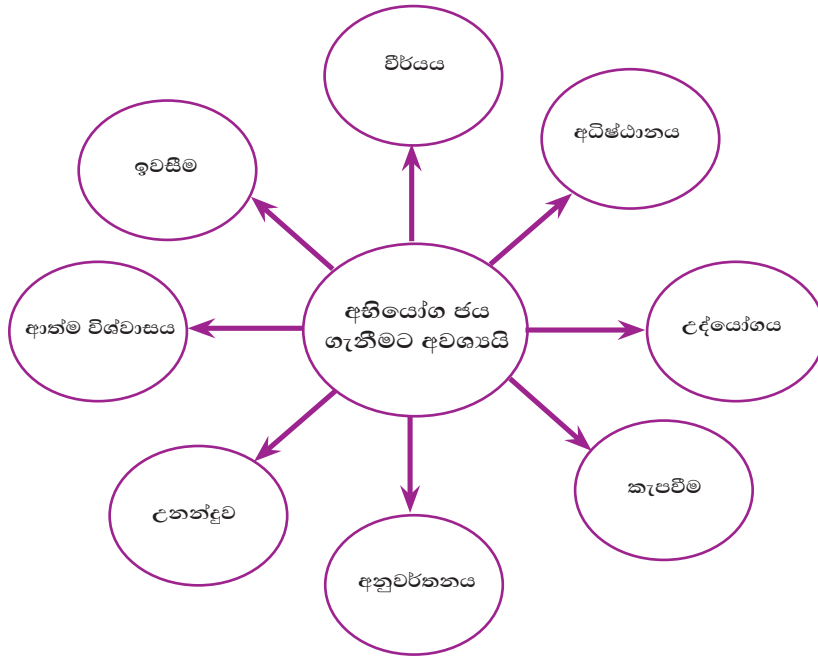
ස්වභාවධර්මය ජය ගැනීම ද අපට අභියෝගයක්.



ඒ කියන්නේ අපිට විවිධ අවස්ථාවල දී අභියෝග ඇති වෙනවා.

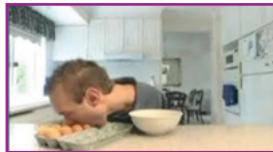
ඔබ සෑම දෙනා ම ප්‍රකාශ කළ දේවල් හරියට හරි. ඒ සියලු ම තත්ත්වයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීම මගින් සියලු අභියෝග ජය ගත හැකියි.





අභියෝග ජය ගත් නිකිස් " Nick Vujicic "

උපතින් පූර්ණ ආබාධිත තත්ත්වයට පත් නිකිස් මහතා සිය ජීවිත අභියෝග ජයගත් ආකාරය පහත ඡායාරූපවලින් දැක්වේ.



පහත දැක්වෙන්නේ විත්ත දෙපාර්තමේන්තුවේ අභියෝග ජය ගත් එක් පාසලේ දැරුවකුගේ ජීවන කථාව යි.

කඹුරුපිටිය නමැති සුන්දර ගම්මානයෙහි උපත ලද පුෂ්පකුමාර රත්නගේ නම් වූ දිවිය දරුවා වයස අවුරුදු තුනේ දී පමණ අවාසනාවන්ත අනතුරකට මුහුණ දුන්නේ ය. තම නිවස ඉහළ පිහිටි කන්දේ රබර් ගස් කපන ස්ථානයකින් ගමන් කරමින් සිටින අතරතුර හදිසියේ කඩා වැටුණු රබර් ගසකට යටවීම නිසා ඔහුට සිය පාදය අහිමි විය. පාදය අහිමි වුව ද ඔහු ඒ පිළිබඳව පසුතැවිලි නොවී ය. සිය අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථකව නිමවා අනාගතයේ රටට වැඩදායී මිනිසකු වීමේ දැඩි අධිෂ්ඨානය කුඩා කල සිට ම ඔහු සතු විය. තම පවුල ශක්තිමත් කිරීමේ හා දෙමාපියන් රැක බලා ගැනීමේ දැඩි අධිෂ්ඨානය පෙරදැරිව පොත් ගොන්න ද තුරුලු කරගෙන දිනකට සැතපුම් හයක් පමණ කිහිලිකරුවෙන් ඔහු පාසල වෙත දිනපතා ම ගමන් කළේ ය. ගමේ මෙන් ම පාසලේ ද ඉතා ජනප්‍රිය සිසුවකු වූ ඔහු සරසවි වරම් ලබා ගත්තේ ය. ඔහු ඉතා දක්ෂ කථිකයකු මෙන් ම දක්ෂ නායකයෙක් ද විය. ආබාධිත තරගකරුවන්ගේ ක්‍රීඩාවල දී ද ජයග්‍රහණ රැසක් හිමි කර ගත්තේ ය. ඔහු වරෙක සිහිරි පවුර ද තරණය කළේ ය. අනතුරුව උපාධිධාරියෙකු වශයෙන් රජයේ රැකියාවකට පත්වීමක් ලදුව එහි වෘත්තීය සංගමයක නායකයකු බවට ද පත් විය. රාජකාරි කටයුතු සාර්ථකව ඉටු කරමින් සිය විත්ත දෙපාර්තමේන්තුවේ නමට මුහුණ දීමට සිදු වූ අවාසනාවන්ත සිදු වීම අමතක කර සිය අභියෝග ජය ගනිමින් ඔහු අතිශය සාර්ථකත්වයට පත් විය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ පාන අභියෝග

- ආර්ථික දුෂ්කරතා හමුවේ අධ්‍යාපනය සාර්ථක කර ගැනීමේ අභියෝගය
- විභාගවලින් ජය ගැනීමේ අභියෝගය
- අසාර්ථකත්වයට සාර්ථකව මුහුණ දී අරමුණු ජය ගැනීමේ අභියෝගය
- ජීවිත ඉලක්ක ජය ගැනීමේ අභියෝගය
- බාධක ජය ගැනීමේ අභියෝගය
- වැරදි නිවැරදි කර ගැනීමේ අභියෝගය
- පිවිතුරු පරිසරයක් පවත්වාගෙන යාමේ අභියෝගය
- ගැටුම්වලින් තොරව සහජීවනය පවත්වාගෙන යාමේ අභියෝගය

ඉහත ආකාරයට පුද්ගල ජීවිතයේ දී මෙන් ම සමාජීය ජීවිතයේ දී ද විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. එබැවින් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දී, පලායෑම වෙනුවට අභියෝගයට අභියෝගයක් වී ජීවිත ජය ගැනීමට කැපවීම වැදගත් වේ.

ගැටලු හා අභියෝගාත්මක අවස්ථාවල දී යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම

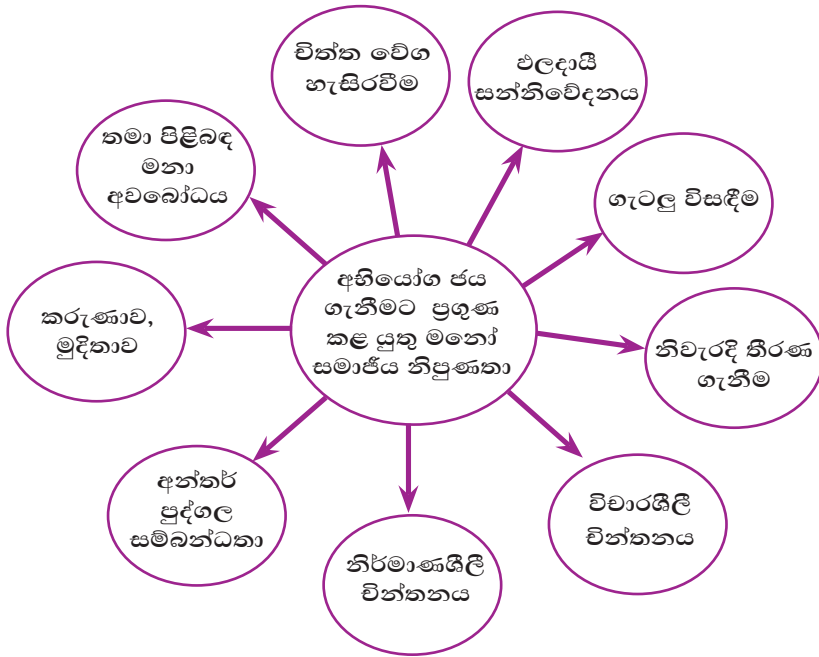
“මට වැරදුණේ නැහැ. මම විදුලි බුබුළක් නිපදවිය නොහැකි තව එක විදිහක් සොයා ගන්නා පමණි”



ඉහත ප්‍රකාශය, තෝමස් අල්වා එඩිසන් මහතා විදුලි බුබුළු සෑදීමට ගත් 9999ක් වන වැයමත් අසාර්ථක වූ අවස්ථාවේ දී ඔබ වැරදි 10,000ක් කරන්න යනවා දැයි මිතුරකු ඔහුගෙන් විමසූ විට ඔහු දුන් පිළිතුර වේ. මෙමගින් පැහැදිලි වන්නේ සාර්ථක මිනිසුන් බොහෝ විට වැරදිම් නොතකන අතර ප්‍රතිඵල හෝ අත්දැකීම් තම අභියෝගය ජය ගැනීමට යොදා ගන්නා බවයි.

5.2 ක්‍රියාකාරකම

- මෙවැනි අභියෝගවලට මුහුණ දී ජීවිතය ජය ගත් අප රටේ ජීවත් වූ හෝ ජීවත් වන පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව තොරතුරු එකතු කර, කතාන්දරයක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඉන් ලබා ගත හැකි ආදර්ශ පැහැදිලි කරන්න.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන (පාසලේ දී/පවුලේ දී) අභියෝග කිහිපයක් හඳුනා ගන්න.
- එවැනි එක් අභියෝගයක් සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග යෝජනා කරන්න.

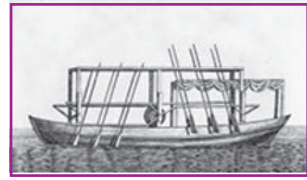


මේ අනුව අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා මානසික ශක්තීන් කුඩා කල සිට ම වර්ධනය කර ගැනීම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් මනෝ සමාජීය කුසලතා ප්‍රගුණ කර ගැනීම කළ යුතු ය. මෙවැනි ගුණාංග ප්‍රගුණ කිරීම මගින් තම පෞරුෂය සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය. එකී ගුණාංග වර්ධනය වන විට අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ ශක්තීන් වර්ධනය වේ.

ජීවිතයේ විවිධ ගැටලු හා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම

විවිධ ගැටලු හා අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා නිර්මාණශීලී ක්‍රම යොදා ගැනීම වැදගත් වේ. ඇතැම් අවස්ථාවල යම් ගැටලු හෝ අභියෝග ඇති විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවල නිර්මාණශීලී ක්‍රම අනුගමනය කිරීම අතිශයින් වැදගත් වේ. මිනිසාගේ සියලු සොයාගැනීම් හා නිර්මාණ, අභියෝගවල ප්‍රතිඵල වේ. ගින්දර සොයා ගැනීමේ සිට අධිතාක්ෂණික නිර්මාණ හා සඳ තරණය කිරීම දක්වා වූ සියලු උත්සාහයන් අභියෝගවල ප්‍රතිඵල වේ.

පහත ඡායාරූප මගින් අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා කළ නිර්මාණ දැක්වේ.



අභියෝග ජයගත් හොන්ඩා

1906 දී ජපානයේ උපත ලද සොයිචිරෝ හොන්ඩා, තම නිර්මාණශීලී මනස යොදවා ලෝක සංග්‍රාමයෙන් විනාශ වූ ජපානයේ වෙසෙන ජනතාවට ප්‍රවාහන පහසුකම් සලසා දුන්නේ ය. සමස්ත ජපානය ම අභියෝගයට ලක්ව තිබිය දී හොන්ඩා විදි දුක් කම්කටොළු, බාධක, පසුබැසීම් දහස් ගණනක් වුව ද ඒ සියල්ල ම ජය ගනිමින් ඔහු ඉදිරියට ම පැමිණියේ, ඔහුගේ මනසේ තිබූ අභියෝග ජය ගැනීමේ ශක්තිය හේතුවෙනි. ඔහුගේ නිර්මාණය ජපානයට පමණක් නොව මුළු ලෝකයට ම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් නිර්මාණයක් විය.



ඕනෑ ම ගැටලුවකට හෝ අභියෝගයකට විසඳුම් ඇත

ගැටලු බොහෝ විට මිනිසාගේ බාහිර හැසිරීම් හේතුවෙන් ඇති වේ. ගැටලු ඇති වන්නේ තමා කරන කාර්යය නිවැරදිව ඉටු කිරීමට නොහැකි වීමෙනි. නිවැරදි අරමුණක් හෝ ඉලක්කයක් නොමැති ව කටයුතු කිරීමේ දී එය අසාර්ථක වන්නේ ඒ සඳහා ශක්තිමත් පදනමක් නොමැති හෙයිනි. යමක් ඉබේ සිදු වීමට ඉඩ නොදී එය නිවැරදි දිශාවට ගමන් කරවීමට අරමුණු කර ගැනීම මගින් ගැටලු සාර්ථකව විසඳා ගැනීමට හැකි වේ. ගැටලුවකට එක් විසඳුමක් නොව විකල්ප විසඳුම් රැසක් තිබිය හැකි ය.

ඇතැම් අය යම් යම් ගැටලු විසඳා ගැනීමට නොහැකිව ළඟ වන්නේ ගැටලුව පිළිබඳව පුළුල්ව නොදකින බැවිනි. ගැටලුවක විවිධ පැති දැකීම මගින් විකල්ප විසඳුම් කරා යොමු විය හැකි ය. නිදසුනක් ලෙස,

- දැඩි ආර්ථික අපහසුතාවට ලක් වී සිටින දරුවකු එම අපහසුතා නිසා තම අධ්‍යාපන කටයුතු අතර මග නවතා දමනවා ද?
- යම් මුදලක් උපයන කාර්යයක නිරත වී, එම මුදල් අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා යොදවනවා ද?
- නැතිනම් පාසලෙන් ඉවත් වී රැකියාවක් සඳහා යනවා ද?
- ආධාර උපකාර කිරීමට යොමු වූ ආයතනයක් හෝ පුද්ගලයන් හෝ හමු වී, තම අවශ්‍යතාව ඉටු කර ගන්නවා ද?

ආදී වශයෙන් ඕනෑ ම ගැටලුවක් විසඳා ගැනීමට විවිධ විකල්ප කෙරෙහි යොමු විය හැකි ය.

ඕනෑ ම ගැටලුවක් මෙන් ම අභියෝගයක් සඳහා ද විවිධ විසඳුම් පවතියි. අභියෝග යනු මිහිරි අත්දැකීම් නොවන අතර අතිශයින් දුෂ්කර වූ අත්දැකීම් වේ. එම අත්දැකීම් සඳහා ශක්තිමත්ව මුහුණ දුන් විට සාර්ථකත්වය පහසුවෙන් ළඟා කර ගත හැකි ය.

ඔලිම්පික් රිදී පදක්කමක් ලබා ගැනීමේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ විශිෂ්ටතම මලල ක්‍රීඩිකාවක වූ සුසන්තිකා ජයසිංහ මහත්මිය තම අපේක්‍ෂාව ළඟා කර ගත්තේ, අතිශයින් ම දුෂ්කර වූ පුහුණුව හා කැප කිරීම මත වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ දුෂ්කර ප්‍රදේශයක ඉපදී, ආර්ථික අපහසුකම් මැද හැදී වැඩී දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ අධ්‍යාපනය ලැබූ ඇයට එකල ඇතැම් විට ඔලිම්පික් තරගය සඳහා සහභාගි වීම සිහිනයක් වන්නට ඇත. එහෙත් ඉලක්ක, ස්ථිර අධීෂ්ඨානය හා කැපවීම ඇතිනම් ඕනෑ ම අභියෝගයක් ජයග්‍රහණය කිරීමට හැකියාව පවතින බව ජයසිංහ මහත්මියගේ ඔලිම්පික් ජයග්‍රහණය මගින් පැහැදිලි වේ.

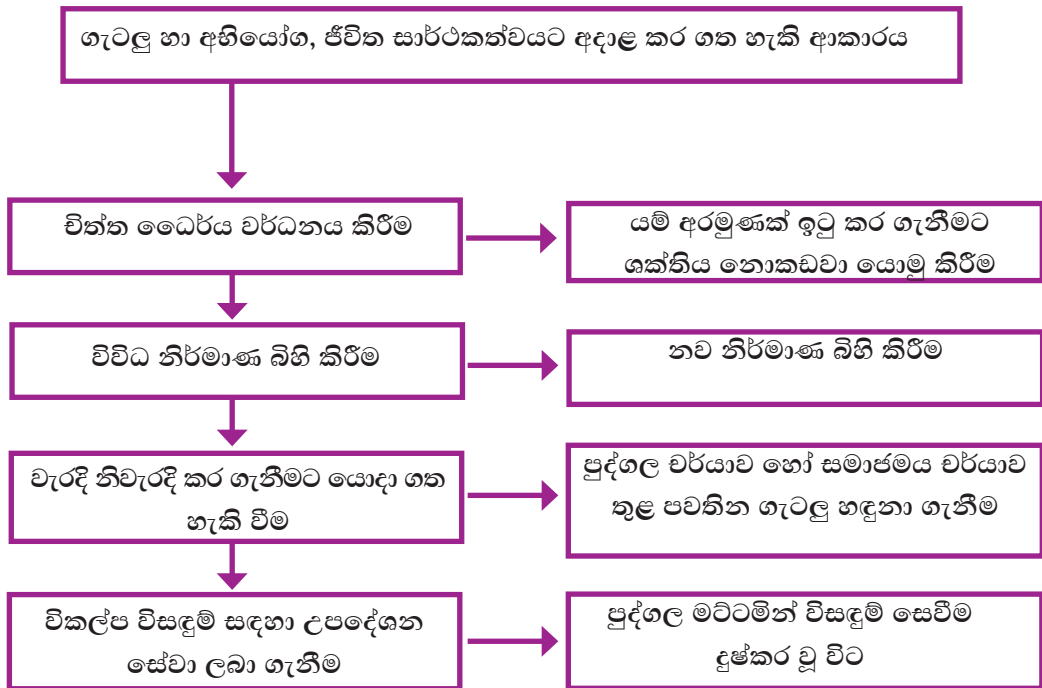


එදිනෙදා කටයුතුවල දී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට මිනිසාට නිරතුරුව ම සිදු වේ. එම අභියෝගවල දී පලායාම, මග හැරීම, බියවීම මගින් පුද්ගල පෞරුෂයට මෙන් ම සමාජ පෞරුෂයට ද හානි සිදු වේ. “නැහැ බැහැ” කියා දෙයක් නොමැති අතර, එයට වහලෙකු වුවහොත් “මට බැහැ” යන අරමුණ සිත තුළ ජනිත වී, එමගින් සෘණාත්මක සිතිවිලි ඇති වේ. එබැවින් අභියෝග ජය ගැනීමේ දී “මට මෙය කළ හැකියි” යන විශ්වාසය අතිශයින් වැදගත් වේ.

නිදසුනක් ලෙස අප පාසල් දරුවන්ගෙන් 50%ට වැඩි පිරිසක් වාර්ෂිකව ගණිතය හා ඉංග්‍රීසි යන විෂයයන් අසමත් වෙති. මෙම අසමත් වන බොහෝ දරුවන් මෙම විෂය “හරි අමාරුයි”, “ඒවා මට බැහැ”, “මතක තියා ගන්න බැහැ”, “ගණන් හදන්න බැහැ”, “ඉංග්‍රීසි කථා කරන්න බැහැ” ආදී වශයෙන් “බැහැ” යන සංකල්පනා තුළ නිරතුරුව ම ජීවත් වන බැවින් අවසානයේ විභාගය අසමත් වීමට ද ලක් වේ. එහෙත් එකී සෘණාත්මක සිතිවිලි ඉවත් කර, “මට හොඳින් ගණන් හදන්න පුළුවන්”, නැතිනම් “මට විශිෂ්ට ලෙස ඉංග්‍රීසි කථා කරන්න පුළුවන්” යන සිතිවිල්ල ඇති කර ගෙන ඒ මත කටයුතු කළේ නම් ඉතා පහසුවෙන් විභාග අභියෝග ජය ගැනීමට හැකි වේ. මේ අනුව ඕනෑ ම ගැටලුවක් හෝ අභියෝගයක් හෝ ජයග්‍රහණය සඳහා විසඳුම් පවතින බව පැහැදිලි වේ.

5.3 ක්‍රියාකාරකම

- ඔබට නිරතුරුව මුහුණ දීමට සිදු වන ගැටලුවක් හෝ අභියෝගයක් හෝ තෝරා ගෙන ඒ සඳහා පවතින විකල්ප විසඳුම් යෝජනා කරන්න.
- ඔබ තුළ ඇති “නැහැ බැහැ” යන සාමාන්‍යම ක සංකල්පය ඔබ සිතින් ඉවත් කර, “මට ඉතා හොඳින් කළ හැකි ය” යනුවෙන් ධනාත්මක ප්‍රකාශ තනන්න.



5.4 ක්‍රියාකාරකම

- මිනිසා විසින් විවිධ ගැටලු හා අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා නිපදවා ඇති නිර්මාණ ඇසුරින් පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

අභියෝග/ ගැටලු	නිපදවූ නිර්මාණය

5.5 ක්‍රියාකාරකම

- විවිධ ගැටලුවලට හා අභියෝගවලට ලක් වූ පාසල් සිසුන් පිළිබඳ තොරතුරු පුවත්පත් වාර්තා ඇසුරින් රැස්කර එවැනි තත්ත්වයන්ගෙන් සිසුන් මුදවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග සාකච්ඡා කරන්න.

සාරාංශය

- ⇒ සෑම මොහොතක ම පවත්නා තත්ත්වය හා තමා අපේක්ෂා කරන දෙය එලෙසින් ම ඉටු කර ගැනීමට නොහැකි වීම අතර ඇති වෙනස ගැටලුවක් ලෙස සරලව අර්ථ දැක්විය හැකි ය.
- ⇒ විවිධ මාදිලියේ ගැටලු ඇති අතර ඒවාට හේතු සෙවීම මඟින් ගැටලුව නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ.
- ⇒ ගැටලු විසඳීමේ දී එය විශ්ලේෂණය කර විචාරශීලීව හා නිර්මාණශීලීව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.
- ⇒ ජීවිත ඉලක්ක ජය ගැනීමේ දී ඇති වන විවිධ බාධා, අභියෝග ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය.
- ⇒ ජීවිතයේ විවිධ ගැටලු හා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම වැදගත් වේ.
- ⇒ ඕනෑ ම ගැටලුවකට හෝ අභියෝගයකට විසඳුම් පවතියි.
- ⇒ ගැටලු හා අභියෝග ජීවිත සාර්ථකත්වයට අදාළ කර ගැනීම මඟින් ජීවිතය ජය ගැනීමට හැකි වේ.