

# මනෝසමාජීය යෝග්‍යතාව දියුණු කරමු

ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවන්හි දී අපට විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. ලෙඩ දුක්, විභාග, රැකියා අහිමි වීම් වැනි පෞද්ගලික අභියෝග මෙන් ම ස්වාභාවික විපත්, යුධමය තත්ව වැනි මුළු සමාජයට ම බලපාන අභියෝගවලට ද සමහර විට අපට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. මේ අවස්ථාවන්හි දී සාර්ථකව එම අභියෝග ජය ගැනීමට ශාරීරික යෝග්‍යතාව මෙන් ම මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව ද වැදගත් වේ. බුද්ධිමත් තීරණ ගැනීමටත්, නොසැලී බාධකවලට මුහුණ දීමටත්, තම අත්දැකීම් ඵලදායී ලෙස ස්ථානෝචිතව යොදා ගැනීමටත් මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව ඉවහල් වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී අපි චිත්තවේග සමබරතාව, සහකම්පනය, ඵලදායී සන්නිවේදනය යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා වැනි මානසික සහ සමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා හේතු වන ගුණාංග හා නිපුණතා පිළිබඳව හැදෑරුවෙමු.

මේ පාඩමේ දී අපි මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව සඳහා උපකාරී වන තවත් නිපුණතා කිහිපයක් පිළිබඳව සකච්ඡා කරමු.

## නිර්මාණශීලී හා ගවේෂණාත්මක චින්තන හැකියාව

ජීවිතයේ සමහර අවස්ථාවන්ට මුහුණ පෑමේ දී ඉක්මනින් තීරණ ගැනීමට සිදු වේ. එම අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නිර්මාණශීලී චින්තනය, ගවේෂණාත්මක චින්තනය වැනි කුසලතා වැදගත් වේ.

ගවේෂණාත්මකව හා නිර්මාණශීලීව සිතීමේ හැකියාව යනු තම දැනුම හා නිර්මාණශීලී හැකියාවන් උපයෝගී කර ගෙන සාමාන්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කරන විකල්පයන්ට වඩා වෙනස් හා අලුත් විසඳුම් පිළිබඳව සිතීමේ හැකියාවයි.

විවිධ ක්ෂේත්‍ර අලලා ලියැවී ඇති පොත් පත් කියවීම, ඉගෙන ගන්නා කරුණු පිළිබඳව තර්කානුකූලව සිතීම, මනස ක්‍රියාකාරී කරවන වෙස්, දාම් වැනි ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ඔබට මෙම චින්තන හැකියා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.



19.1 රූපය - වෙස් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම

පාසල් ඇරි සවස් යාමයේ නලිඳු නිපුන් හමු වීමට ඔහුගේ නිවසට ගියා. වෙල් එළියේ ඇවිද රස විදින්නට දෙදෙනා ම කතා වුණා. නලිඳු වත්තේ වැටී තිබුණු උණ බට කැබැල්ලක් අහුලා ගත්තේ නිකමට වගේ. මහ නියරට එගොඩ වෙන්නට තිබෙන තැන ඇලේ වතුර පාර සැර බව දෙදෙනා ම දුටුවා.

'මෙතන වැඩිය ගැඹුරු නෑ. බැහැලා යන්න පුළුවනි' නිපුන් කිව්වා.

'ඒ වුණාට කොච්චර ගැඹුරුද කියලා අපි දන්නේ නෑනේ', නලිඳු එසේ කියා අයින් සිට උණ බටය පරිස්සමින් ඇලේ සිටුවා ගැඹුර බැලුවා.

'අඩි තුනක් විතර ගැඹුරුයි. වතුර පාර සැර නිසා අපි දෙන්නා ගහගෙන යන්න පුළුවන්. පහළට ඇවිදලා පටු තැනකින් එහා පැත්තට පනිමු', ඔහු යෝජනා කළා.

පටු තැනක් සොයා ගෙන නලිඳු එහා වේල්ලට උණ බටය තියා පැත්තා. නිපුන්ට උණ බටය දිගු කර ඒ ආධාරයෙන් ඔහුවත් කරදරයක් නැතිව මෙහා පැත්තට ගත්තා.

ඉදිරියෙන් ගමන් කළ නලිඳු තණකොළ වැවී ඇති තැන්වල උණ බටය බිමට ගසා තණකොළ පිරමින් ගමන් කළා. එක් තැනකදී සර්පයෙක් සර සර ගා ඇදී ගිය හැටි දෙන්නා ම දුටුවා.

ඇලේ එහා කොනින් ආපසු ගොඩ වූ ඔවුන් දෙදෙනා දුටුවේ ගෙඩි පිරි ඇති අඹ ගසක්. ඒත් ගහට නගින්න අමාරුයි. කඩන්නක් උස මදි. හරියට එල්ලය බලා නලිඳු උණ බටයෙන් අඹ අත්තට ගැහුවා. අඹ ගෙඩි හතර පහක් බිම වැටුණා. දෙන්නා ම රස කර අඹ කෑවා.

උණ බටයේ අන්තිම ප්‍රයෝජනය අත් වුණේ එහා ගෙදර ටොමියා බුරා පැත්ත වීට යි. ටොමියා කාටත් බුරා සපා කන නපුරු සතෙක්. නලිඳු උණ බටය තර්ජනාත්මකව හරස් කර උපක් කළා. නැන්ද අවිත් ටොමියා බැඳ දුම්මා.

'මේක නම් හරි මැජික් උණ බටයක්. අනේ මට මේක දෙන්න', නිපුන් කිව්වා.

'මේකේ කිසි මැජික් බලයක් නෑ. තැනට සුදුසු විදියට පාවිච්චි කළ නිසයි මේක අපිට ප්‍රයෝජනවත් වුණේ', නලිඳු සිනාමුසුව පැවසුවා.

සරල උපාංගයක් වන උණ බටයක් ස්ථානෝචිතව සිතා බලා විවිධ කාර්යයන් සඳහා උපකාරී කර ගැනීමෙන් ළමුන් දෙදෙනා අනතුරු කිහිපයක් ම වළක්වා ගත් අයුරු හා එම අත්දැකීම් රසවත් කර ගත් අයුරු ඉහත උද්‍යෝගයෙන් පැහැදිලි වේ.

**五支 ක්‍රියාකාරකම**

කතාවේ දී ළමුන් දෙදෙනා මුහුණ දුන් අභියෝග ජය ගැනීමට තම දකුම, විමසිලිමත් බව හා නිර්මාණාත්මක හැකියාවන් උපයෝගී කර ගත් අයුරු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

**ගැටලු සාර්ථකව විසඳා ගැනීමේ හැකියාව**

නිරෝධ හා රුවන්ගි පාසල් ඇරී ගෙදර එන විට ගෙදර කලබලයක් බව දුටුවා.

‘තාත්තාට අසනීප වෙලා ඉස්පිරිතාලේ නැවැත්කුවා. තාත්තා ගැන බලන්න මට නිතර ම මේ දවස් ටිකේ ඉස්පිරිතාලේ යන්න වෙනවා. ඔය දෙන්නා ගැන බලන්නේ කොහොමද?’ අම්මා කිව්වේ ලොකු පීඩනයකින්.

‘ඇයි අම්මා අපිට ටික දවසකට අත්තම්මාගේ හරි නැන්දගේ හරි ගෙදර නවතින්න පුළුවනි’, නිරෝධ යෝජනාවක් ගෙනාවා. ‘හොඳ අදහස. ඒත් මේ දවස්වල වාර විභාගය තේද?’, අම්මා ඇහුවා.

‘අපි දිගට ම වැඩ කරලානේ තියෙන්නේ. අම්මා නැති වුණාට අපි වැඩ ටික හරියට කරගෙන යන්නම්. නොතේරෙන දේවල් අත්තම්මාගෙනුත් අහගන්න පුළුවනි’, රුවන්ගි කිව්වා.

‘එතකොට ඔයාගේ විනෝද වාරිකාවට මොකද කරන්නේ?, අම්මා රුවන්ගිගෙන් අහුවා.

‘මේ වෙලාවේ අම්මාට ඒකට වියදම් කරන්න අමාරු වෙයි. ඇරන් එක්ක යන්න යි, එක්ක එන්න යි කවුරුවත් නෑ. ඒ නිසා මේ සැරේ නැතිව ඊළඟ සැරේ වාරිකාවට සහභාගී වෙන්නම්’, රුවන්ගි කිව්වේ කල්පනාකාරීව.

‘මම නංගිව බලා ගන්නම්. අපි රෙදි සෝද ගන්නම්’ නිරෝධ ද කිව්වා.

‘හොඳයි අත්තම්මාගේ ගෙදර වැඩිය සුදුසු යි. මම අත්තම්මාට කතා කර ඔය දෙන්නාට ටික දවසකට එහේ නවතින්න පුළුවන්දැයි අහන්නම්. එතකම් අවශ්‍ය දේවල් ලැස්ති කර ගන්න. මේ ප්‍රශ්නය විසඳා ගත්ත එක මට හරි සහනයක්’, අම්මා කිව්වා.

**五支 ක්‍රියාකාරකම**

කතාවේ දැක් වූ අය මුහුණ දුන් ගැටලු මොනවා ද? එම ගැටලු විසඳා ගැනීමට යොදා ගත් ක්‍රියාමාර්ග සහ එක් එක් පුද්ගලයා ගැටලු විසඳීමට දායක වූයේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

ඉහත සිදුවීමෙන් දක්වා ඇත්තේ කාටත් මුහුණ පාන්නට සිදු විය හැකි ගැටලු අවස්ථාවකි. පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනාගේ සහභාගිත්වයෙන් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව සාකච්ඡා කොට නිගමනයකට එළඹීමෙන් එම අවස්ථාවට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔවුන්ට හැකි විය.

මෙවැනි අනපේක්ෂිත ගැටලු ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී පැන නගී. එවැනි අවස්ථාවල දී මානසික කඩා වැටීමකට ලක් නොවී එලදැයි ලෙස ගැටලු විසඳා ගැනීමට පහත ක්‍රියාමාර්ග උපයෝගී කර ගත හැකි ය. ඉහත දැක්වූ කතාවේ පුද්ගලයින් ද පහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ ආකාරය පිළිබඳව සිතා බලන්න.



19.2 රූපය - ගැටලු විසඳීම

### ගැටලුවක් පැන නැගී විට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. ගැටලුව විසඳා ගත හැකියැයි ධනාත්මකව සිතීම
2. ගැටලුව කුමක්දැයි හොඳින් තේරුම් ගැනීම.
  - ගැටලුවට අදාළ සියලු තොරතුරු එක් රැස් කර ගැනීම මෙයට උපකාරී වේ.
3. විවිධ විසඳුම් පිළිබඳව නිර්මාණාත්මකව සිතීම.
  - මෙම විසඳුම් ලැයිස්තුව කොළයක ලිවීම වඩාත් පහසු වේ.
4. වඩාත් සුදුසු විසඳුමක් තෝරාගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම.
  - එම විසඳුම සඳහා ඔබට උදව් ලබා ගත හැකි පුද්ගලයින් හා ඔබ සතු සම්පත් පිළිබඳවද විමසිලිමත් විය යුතු වේ.
5. විසඳුමක් මනසට නොනැගේනම් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම.
6. ගැටලුව පවුලේ සියලු දෙනාට ම හෝ කණ්ඩායමක සියලු දෙනාට බලපාන කාරණයක් නම් එක් රැස් වී විසඳුම් සාකච්ඡා කිරීම.
  - මෙහි දී අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කළ යුතු ය. සමහර විට සියලු දෙනාට ම සතුටුදායක ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගැනීමට පෞද්ගලික කැප කිරීම් කිරීමට සිදු විය හැකි ය.

7. එක් විසඳුමක් සාර්ථක නොවුවහොත් අසාර්ථක වීමට හේතු සලකා බලා වෙනත් විසඳුමක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට නැවතත් යොමු වීම.

යම් ගැටලුවක් සාර්ථකව විසඳා ගත් විට ඒ හා සමාන අර්බුදකාරී අවස්ථාවක් යළිත් පැන නැගී විට එය පූර්වාදර්ශයක් ලෙස යොදා ගත හැකි ය. ඇතැම් අය ගැටලු හමුවේ දී, මත්පැන් භාවිතය, ගැටුම් හා අමනාපකම් ඇති කර ගැනීම වැනි දේ මගින් ගැටලුව තව දුරටත් සංකීර්ණ කර ගනිති. මානසික ආතතියට පත් නොවී මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යයට හානි නොවන පරිදි ගැටලු විසඳා ගැනීමේ හැකියාව වටිනා කුසලතාවකි.

**五支 ක්‍රියාකාරකම**

පසුගිය සතිය තුළ දී ඔබ මුහුණ දුන් ගැටලු සහගත අවස්ථාවක් මතක් කරන්න. ඉහත දැක් වූ පියවර අනුව එම ගැටලුව විසඳා ගත හැකි අයුරු කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න. ඒ පිළිබඳව ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් ද අදහස් ලබා ගන්න.

**වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම**

එද පන්තිභාර ගුරුතුමිය අසනීප වී පාසල් පැමිණියේ නෑ. සිසුන් කෑ ගසමින් කලහකාරී ලෙස හැසිරෙන්නට පටන් ගත්තා. මලිදු පන්ති නායකයායි. කොපමණ කිව්වත් ළමයින් කෑ කෝ ගැසීම අඩු කරන්නේ නෑ. තව ටික වේලාවක් ගියහොත් එහා පන්තියේ ගුරුතුමාගෙන් දඩුවම් විඳින්නට වන බව නිසැකයි.

මලිදුට කදිම අදහසක් ආවා. 'හැමෝ ම ඉද ගන්න. අපි දැන් තරගයක් තියන්නයි යන්නේ. මේක දැනුම මිනුම තරගයක්. නිල්මිණයි, ඕදිතයි මුලසුන ගන්න. පන්තිය දෙකට බෙදී අපි ප්‍රශ්න අහමු. වැඩිපුර හරි උත්තර දෙන පැත්ත දිනුම්', මලිදු කීව්වා.

'හරි ෂෝක්'. හැමෝම හරි බරි ගැහී වාඩී වී තරගය පටන් ගත්තා. දැන් තරගය උණුසුම්ව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැමෝම අමාරු ප්‍රශ්න හිතනවා.

ටික වේලාවකින් විදුහල්පතිතුමා ඒ පැත්තෙන් ඇවිදගෙන යන ගමන් පන්තියට එබී බැලුවා. ගුරුවරයෙක් නොමැතිව නිශ්ශබ්දව ඉන්නා පන්තිය දුටු එතුමාට හරිම සතුටයි. එද හැමෝටම ප්‍රසංශා ලැබුණා.

ඉහත සිද්ධියේ දැක් වූ ලෙස ට අප මෙන් ම සමාජයේ වෙනත් අය සම්බන්ධයෙන් ද යම් යම් අවස්ථාවල දී අපට තීරණ ගැනීමට සිදු වේ. මෙහි දී අපගේ වගකීම පැහැර නොහැර කටයුතු කිරීම අපගේ යුතුකම යි.

මලිදු පන්ති නායකයා ලෙස වගකීමෙන් යුතුව නිවැරදි තීරණයක් ගත් නිසා සැමට ම යහපතක් සිදු විය. මෙහි දී එම තීරණය ගැනීමේ බලය තිබුණේ ඔහු සතුව යි. ඔහු පන්ති නායකයා ලෙස තම වගකීම පැහැර හැරියේ නම් සිසුන් සැමට දඩුවම් ලැබීමට ඉඩ තිබිණි. තීරණ ගැනීමට බලය ලත් පුද්ගලයෙකු එය පැහැර හැරීම සමාජයට හානිදායක වේ.



19.3 රූපය - තීරණ ගැනීම

ස්ථානෝචිත ලෙස, තම අත්දැකීම් අනුසාරයෙන්, වගකීමකින් යුතුව තීරණ ගැනීම තමාගේත් අන් අයගේත් යහපැවැත්මට උපකාරී වේ.

### 五 支 ක්‍රියාකාරකම

හදිසියේ වැඩිහිටියෙකු නොමැතිව ඔබට තනිව ම නිවසේ හවස් වරුවක් ගත කිරීමට සිදු වූණා යැයි සිතන්න. ඔබේ යහළුවෙකු නිවසට විත් පිට්ටනියට ගොස් සෙල්ලම් කිරීමට යෝජනා කළ විට වගකීමෙන් ක්‍රියා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

### ආතතියට නිසි ලෙස මුහුණ දීම

විවිධ අවස්ථාවන්හි දී අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට අප තුළ ආතතියක් ඇති විය හැකි ය. ආතතිය යනු අභියෝගාත්මක අවස්ථාවල දී මානසිකව හා ශාරීරිකව අප තුළ හට ගන්නා ප්‍රතිචාරය යි.

පාසල් යාමට ප්‍රමාද වීම, රෝගී වීම, විභාගයකට මුහුණ දීමට සිදු වීම, මිතුරෙකුගෙන් වෙන් වීමට සිදු වීම, පවුලේ සාමාජිකයෙකුගේ අභාවය වැනි විවිධාකාර තත්ව විවිධ තීව්‍රතාවකින් යුතුව අප තුළ ආතතියක් ඇති කළ හැකි ය.

අප තුළ තරමක ආතතියක් ඇති වීම මඟින් කලට වේලාවට යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීමට හෝ යම් අභියෝගයකට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අපි යොමු වෙමු.

වසර මැද වාර පරීක්ෂණයට තව ඇත්තේ දින කිහිපයකි. පාසල පටන් ගන්නා තුරු පන්තියේ එක් රැස් වූ හැමෝම කතා කරන්නේ ඒ ගැන යි.

නිසාම මුහුණ ඇඹුල් කරගෙන මේසය මත හිස තබා ගෙන සිටිනු මාධවන් දුටුවා. 'මොකද නිසාම, හිසරදක්වන්ද?'

'නෑ. මම ඊයේ නිදා ගත්තේ පැය කීපයක් විතරයි. මුළු රැම පාඩම් කළා. පාඩම් කරන්න නියත පොත් කන්ද දැක්කාම මට බය හිතෙනවා. එතකොට මොකවත් කරන්න හිතෙන්නේ නෑ.' නිසාම කිව්වා. 'පහුගිය දවස් ටිකේ රූපවාහිනිය බලන්නෙන් නැතුව, සෙල්ලම් කරන්නෙන් නැතුව පාඩම් කළා. ඒත් පහුවදා මොකවත් මතක නෑ.'

'ඇයි ඔයා පාඩම් ඉවර කරන්න ඔව්වර පරක්කු වුණේ? මම නම් ගුරුතුමිය එදිනෙදා දෙන වැඩ ටික ඉවර කළා. ඒකෙන් හොඳ දැනුමක් ආවා. මාසයක් විතර කල් තියලා කාල සටහනක් හදාගෙන පාඩම් නැවත මතක් කරගන්න පටන් ගත්තා. මම නම් කතන්දර පොත් කියවන එක නතර කළේ නෑ. බැඩ්මින්ටන් තරගාවලියටත් හෙට සහභාගි වෙන්නයි හිතාගෙන ඉන්නේ.' මාධවන් කිව්වා.

'අනේ ඔව්වර මහන්සි වෙන්නේ මොකටද? මට නම් කිසිම වැඩක් කරන්න බැරි වුණා. දැන් කරලා වැඩකුත් නෑ. ඒ නිසා මම නම් දැන් පාඩම් කරන්න පටන් ගන්නේ නෑ. පන්තියේ අන්තිමයා වුණත් මට කමක් නෑ.' මේ කතාව අහගෙන හිටිය සමත් කිව්වා.

'වෙනියා වැදගත් දෙයක් නෙමේ. ඉගෙන ගත යුතු දේවල් හරි හැටි ධාරණය වෙලා තියෙනවාද කියලා පරීක්ෂා කර බලන්නයි වාර විභාගය තියෙන්නේ,' මාධවන් කිව්වා. 'නිසාම ඔයා නිදි වරා ගෙන පාඩම් කිරීමෙන් වැඩක් නෑ. කරුණු මතකයේ රැඳෙන්න ප්‍රමාණවත් නින්දත් හරි වැදගත්. අද කාලසටහනක් හදලා ඉතුරු දවස් ටිකේ කළ හැකි වැඩ ටික ඉවර කර ගන්න. සෙල්ලම් කරන්නත්, විවේක ගන්නත් වෙලාවක් ඒකට ඇතුළු කරන්න අමතක කරන්න එපා.' මාධවන් නිසාමට උපදෙස් දුන්නා.

'පාඩම් ගොඩ ගැහිලා තියෙන කොට මට මොනවත්ම කරන්න හිතෙන්නේ නෑ. ඒ වේලාවට මොකද කරන්නේ?' නිසාම අහුවා.

'ඒ වගේ වෙලාවට සිංදුවක් අහලා හරි, කවුරුහරි එක්ක කතා කරලා හරි මනස ටිකක් සන්සුන් කරගෙන ආපසු ටික වෙලාවකින් පාඩම් කරන්න පටන් ගන්න. ඒ වගේ වෙලාවට ඔයා කැමති විෂයක් පාඩම් කරන්න. උදේට වගේ ඔයා කඩිසරකමින් ඉන්න වෙලාවට අමාරු විෂයක් පාඩම් කරන්න.' මාධවන් කිව්වා.

ඉහත දැක්වූ කතාවේ නිසාම කලට වේලාවට පාඩම් කටයුතු අවසන් කර නොතිබූ නිසා දඩ ආතතියකට පත් වී ඇති අයුරු ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇති. ආතතිය වැඩිකම නිසා ම ඔහුට කළ හැකි වැඩ කොටස අවසන් කිරීමට ද අපහසු වී ඇත. මෙසේ ආතතිය යම් මට්ටමකට වඩා ඉහළ ගිය විට කාර්යක්ෂමතාව අඩු වී අසාර්ථකත්වය ගෙන දෙයි.

කිසිදු ආතතියක් නොදනෙන, අලස, උදසීන ළමයෙකු ද විභාගය සඳහා සුදානම් වන්නේ නැත. එම කතාවේ සමන් ඊට උදහරණයකි. එනම් යම් තරමක ආතතියක් ඇති වීම ද අප එම අභියෝගයට මුහුණ දීම සඳහා යොමු කරයි.

විභාගය අභියෝගයක් ලෙස දකින, හොඳ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරන මාධවන් කල් තියා

පොදු කර සුදානම් වී ඇති බව ඔබ දකින්නට ඇති. ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම සම්බන්ධයෙන් ඔහු නිසාමීට දුන් උපදෙස් ඉතා වැදගත්ය. කාල සටහනක් අනුව වැඩ කර තමාට ඇති කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම ද, සැලසුමකට අනුව කටයුතු කිරීම ද සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. නිසි පරිදි විවේකය ගත කිරීම ද ආතතිය අඩු කර ගැනීමට වැදගත් ය. ක්‍රීඩාවල යෙදීම හා ප්‍රමාණවත් නින්ද ද ආතතිය අඩු කර ගැනීමට හා මතක ශක්තිය වැඩි කර ගැනීමට වැදගත් වේ.



19.4 රූපය - අභියෝගවලට සුදානම් වීම

### ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීමට උපකාරී වන යහ පුරුදු

1. කාලය මනා ලෙස කළමනාකරණය කිරීම
2. ගැටලු හඳුනා ගෙන නිසි පිළියම් යෙදීම
3. අභියෝග සඳහා පෙර සුදානම්
4. නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම
5. නිසි විවේකය හා නින්දක් ලබා ගැනීම
6. විනෝදාංශයක යෙදීම
7. ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම
8. භාවනා කිරීම වැනි සිත සන්සුන් කර ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම

ඉහත දැක්වූ කුසලතාවන් සියල්ල ම එකිනෙක අතර සම්බන්ධතාවක් ඇති මානසික හා සමාජීය අංශයන්හි දියුණුවට හේතු වන හැකියාවන් වේ. එක් කුසලතාවක් වර්ධනය කර ගැනීම අනෙකුත් හැකියාවන්වල දියුණුවට හේතු වේ. මෙම කුසලතාවන් වර්ධනය කර ගැනීම තුළින් සාර්ථකත්වය ලඟා කර ගත හැකි ය.



## සාරාංශය

මානසික හා සමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා උපකාරී වන කුසලතා අප තුළ වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අපට හැකි වේ.

නිර්මාණශීලී හා ගවේෂණාත්මක චින්තන හැකියාව යනු යම් අවස්ථාවක් නිරීක්ෂණය කර, ඊට බලපාන සාධක අවබෝධ කර ගෙන, තම දැනුම හා නිර්මාණශීලීත්වය උපයෝගී කර ගෙන, විවිධ හා නවතම විකල්පයන් ඉදිරිපත් කිරීමේ හා ඉක්මනින් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ගයක් තෝරාගෙන ක්‍රියාවට නැංවීමේ හැකියාව යි.

ගැටලු සාර්ථකව විසඳා ගැනීමේ හැකියාව පුද්ගලයාගේ හෝ කණ්ඩායමේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. මෙහි දී සියල්ලන්ගේ සහභාගිත්වය, සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් විසඳුමකට එළඹීම හා අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම වැදගත් වේ.

තම වගකීම් පැහැර නොහැර කටයුතු කිරීමත්, වගකීමෙන් යුතුව නිවැරදි තීරණ ගැනීමත් තුළින් තමාට මෙන් ම සමාජයට ද යහපතක් සිදු වේ.

ආතතිය යනු අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට අප තුළ ඇති වන මානසික හා ශාරීරික ප්‍රතිචාරය යි. දැඩි ආතතිය අසාර්ථකත්වයට හේතු වේ. පෙර සුදුනම, සංවිධානාත්මක බව හා කාල කළමනාකරණය වැනි ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කිරීමෙන් ආතතිය අවම කර ගත හැකි ය.

## අභ්‍යාස

1. ඉක්මනින් තීරණයක් ගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී වඩාත් දී වැදගත් වන, ඔබ තුළ තිබිය යුතු චින්තන හැකියා මොනවාද?
2. ගැටලුවකට මුහුණ දුන් විට එය සාර්ථකව විසඳා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් දක්වන්න.
3. පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් ඔබ තුළ ආතතියක් ඇති විය හැකි අවස්ථා තුනක් දක්වන්න.
4. ඉහත ඔබ දැක් වූ එක් අවස්ථාවක් උදාහරණයක් ලෙස ගෙන එම ආතතිය අවම කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි පියවර ලැයිස්තුගත කරන්න.