

ගැටළු විසඳීම



විනයේ සෑම තැනකම සෑම අවස්ථාවකම

ගැටළු ඇතැයි බොහෝ දෙනෙක් සිතති. ජීවිතයම ගැටළුවක් යයි සමහරු කියති. සමාජයක් තුළ ජීවත්වීමේ දී තමාට මෙන්ම අනුන්ටත් සම අයිතිවාසිකම් ඇති හෙයින් මෙන්ම, කිසිවෙකුට සිතු පැතු සම්පත් අසීමිත ලෙස නොලැබෙන හෙයින් ජීවිතයට අවශ්‍ය දේ සපයාගැනීමට දැඩි උත්සාහයක යෙදීමට සිදු වෙයි. එම උත්සාහයද සෑම විටම සාර්ථක නොවේ. අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට එරෙහිව බාධක පැමිණෙන විට ගැටළු මතු වේ. එය ජීවිතයේ ස්වභාවයයි. ගැටළු මතු වූ විට ඒවා ගැන කලබල නොවී සිත කම්පාකර නොගෙන බුද්ධිමත් අන්දමින් එම ගැටළු විසඳ ගැනීම අප කාගේත් උන්නතියට ආධාර වෙයි.

එම්.සී.මාතුපාල

ගැටළු විසඳීම ගැන විද්වත්හු නොයෙකුත් ක්‍රම පෙන්වා දී ඇත. බුදුන් වහන්සේගේ ධම්මවක්ක පවත්තන සූත්‍රයේ දී ආයඝී සත්‍ය හතර දේශනා කරන විට ගැටළුව (දුක) ගැටළුව මතු වීමට සිදුවන කරුණු (දුකට හේතුව) ගැටළුව නැති කිරීම (දුක නැති කිරීම) හා ගැටළුව විසඳන අන්දම (දුක නැති කෙරෙන මාර්ගය) පෙන්වා දී ඇත. ගැටළු විසඳීමට නිරෝධ සත්‍යය දේශනා කරන විට උත්-වහන්සේ වදාරා ඇත්තේ,

යං කිච්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං යනු වෙති. දුක (හෙවත්ගැටළුව) මතු වීමට තුඩු දෙන සියළුම ධර්මතා හෙවත් සාධක එය නැති කිරීමට (හෙවත් විසඳගැනීමට) යොදාගත හැකි බවය.

වෙනත් ශාසනවරුන් මෙන්ම දර්ශනිකයින් හා පඬිවරුන්ද ගැටළු විසඳීමට දී ඇති ක්‍රම වලට ද ඉහතින් දැක්වූ මූලධර්මය පදනම් වෙයි.

ගැටළුව ගැන කලබල නොවී එය හරිහැටි හඳුනාගෙන ඊට හේතු වූ කරුණු විග්‍රහ කළ විට එම ගැටළුවට විසඳුමක් සොයාගතහැකිවන අන්දම එම ක්‍රම වලට ඇතුළත් වෙයි.

ගැටළු වර්ග දෙක

තව්න පඬිවරුන් පවසන අන්දමට ගැටළු වර්ග කීපයකි. සමහරු පවසන්නේ ගැටළු වර්ග ඇත්තේ දෙකක් පමණක් බවයි. එනම් එකම සෘජු විසඳුමක් ඇති ගැටළු හා විකල්ප විසඳුම් ගැන සිතාබලා හොඳම විකල්පය හෝ හොඳම විකල්ප කීපය සමායෝජනය කොට තීරණය කළ යුතු විසඳුම් ඇති ගැටළු වශයෙනි.

ගැටළු වර්ග හතර

- මූනකදී ලියැවී ඇති පොත පතේ මේ ප්‍රධාන ගැටළු වර්ග දෙක වර්ග හතරක් ලෙස පෙන්වා දී ඇත. එනම්
- ❖ සෘජු විසඳුම් ඇති ගැටළු
- ❖ පටිපාටි හෙවත් ප්‍රතිපත්ති හා සම්බන්ධ වූ ගැටළු
- ❖ සුක්‍ෂම ලෙස මෑත බැලිය හැකි ප්‍රතිඵල අවශ්‍ය නිශ්චිත ගැටළු
- ❖ නිර්මාණාත්මක චින්තනය යොදා බුද්ධිමත් ලෙස විකල්ප විසඳුම් විග්‍රහ කොට තීරණයකට එළඹිය යුතු ගැටළු වශයෙනි.

වෙනත් වර්ග

- මෙවැනි ගැටළු වෙනත් ආකාර වලින් වර්ග කොට ඇත. ඔබ දැනට මුහුණ දී ඇති ගැටළු පහත සඳහන් වර්ග අතුරෙන් කුමන ඒවාට අයත් වේදැයි විමසා බලන්න.
- ❖ ඔබේම සිතුවම් පැතුම් නිසා ඇති වූ (කල්පිත) ගැටළු
- ❖ ඔබේම (දරදඩු) ගතිගුණ නිසා ඇතිවන ගැටළු
- ❖ ආශ්‍රය කරන පුද්ගලයින් සමග ඇතිවන ගැටළු
- ❖ වැඩ කරන / රැකියාව කරන තැනේ ස්වභාවය නිසා පැන නගින ගැටළු
- ❖ ඔබේ හැගීම් ඇවිස්සීම (තරහව, ර්ෂ්‍යාව ආදිය) නිසා ඇතිවන ගැටළු
- ❖ ඔබේ ජීවිතයේ සිදු වූ වෙනස් වීම් (විවාහය, රැකියාව අහිමිවීම, ඥාතියකුගේ මරණය) නිසා ඇතිවූ ගැටළු
- ❖ ඔබ සම්බන්ධ වී සිටින කණ්ඩායම් හා සංවිධාන නිසා ඇතිවන ගැටළු
- ❖ අවශ්‍ය සම්පත් නොමැති නිසා ඇතිවන ගැටළු
- ❖ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ගැටළු

- ❖ බලාපොරොත්තුවක් සුන්වීමෙන් මතු වූ ආතතිය නිසා පැණ නැගුණු ගැටළු
- ❖ මේ සියල්ලටම අයත් නොවන වෙනත් ගැටළු

ගැටළුව බෙදා ගැනීම

ගැටළුව කුමන වර්ගයට අයත් වුවත්, ගැටළුව ගැන හිත හිතා හුල්ලමින් ඉන්න එපා. එවිට ඔබේ ශරීර සෞඛ්‍යයත් හිත වේවි. එම ගැටළුව නව කෙනෙකු සමග බෙදා ගැනීම සඳහා එය ඔහුට හෝ ඇයට පවසන්න. සමහර විට ඔහුට/ඇයට ඊට විසඳුමක් දීමට හැකි වේවි. තැන්තම් ඊට විසඳුමක් දිය හැකි කෙනෙක් ගැන හොඳුවාවක් දීමට ඉදිරිපත් වේවි. කෙසේ වෙතත් තම ගැටළුව විශ්වාසවන්ත ඥාතියෙකුට, මිතුරෙකුට, ගුරුවරයෙකුට පැවසූ විට එම පැවසීම නිසාම හිතට සැහැල්ලුවක් දැනෙයි.

ගැටළුව ඔබද ?

අප මුහුණ දෙන බොහෝ ගැටළු ඇති වන්නේ අපේම සිත් තුළ පැන නගින සිතුවිලි ධාරා නිසයි. එවැනි සමහර ගැටළු කල්පිත ඒවායි. එහෙයින් පළමුවෙන්ම "ගැටළුව" ඔබ දැයි විමසා බලන්න.

අතීතයේ සිදුවූ දෙයක් ගැන ඕනෑවට වඩා පශ්චාත්තාප වූ විට එයද ගැටළුවක් වෙයි. අතීතය ගෙවී ගොස් නොමැත. එහෙයින් අතීත සිද්ධියක් ගැන සිත කම්පා කර ගනිමින් පසුතැවීම එම ගැටළුවට විසඳුම නොවේ. "මනො පුබ්බංගමා ධම්මා" යන බුදු වදන අනුව සෑම දෙයකටම සිත මුල් වෙයි. එහෙයින් ගැටළුවට හේතුව ඔබේම සිතුවම් පැතුම්ම එය විසඳා ගැනීම සඳහා ඔබේ ආකල්ප වෙනස් කරගත යුතුයි. "ගැටළුවා" ඔබනම් ඒ ගැටළුව ගැන අනුන්ට දෙස් තැබීමෙන් හෝ අන් අය සමග උරණ වීමෙන් වැඩක් නැත.

සෘජු විසඳීම

දැන් අපි සෘජු විසඳීම ඇති ගැටළු ගැන සිත් යොමු කරමු. මෙම ගැටළු බොහෝ විට එදිනෙදා ජීවිතය හා බැඳුණු ඒවායි. උප්පැන්න සහතික පත්‍රයක් සොයා ගැනීම, ඉඩම් ආරාධනා පිලිබඳව, දැරුවෙකුට සුළු අසතිපයක් සෑදීම වැනි ගැටළු විසඳීමට පිළිගත් මාර්ග නිබේ. උප්පැන්න සහතිකයක් සොයා ගැනීමට තම ඊට අදාළ ඉල්ලුම් පත්‍රයක් පුරවා තියමින් කාර්යාලයට භාර දිය යුතුයි. ඉඩම් ආරාධනාපිලිබඳව නීතිඥයෙකුගේ උපදෙස් ලබාගෙන තවුන් පැවරිය යුතුයි. අසතිපයෙන් පෙළෙන දරුවා වෛද්‍යවරයෙක් වෙත රැගෙන ගොස් ඔහුගේ උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුයි. මේ අන්දමට ජන සමාජයේ විවිධ අයව සාධාරණ අත්දැමින් ඔවුන්ගේ ඕනෑ එපාකම් පිරිමසා ගැනීමට තිනි ඊනි, රෙගුලාසි සහ පටිපාටි පිළියෙල කොට තිබේ. ඒ පිළිවෙත් අනුව කටයුතු කිරීමෙන් සෘජු විසඳුම් සහිත ගැටළු තිරාකරණය කරගත හැක.

ඔබ යම්කිසි තනතුරක් දරන්නේ නම් ඊට අදාළ රැකියා විස්තර හෝ කාර්ය ලේඛන හෝ වගකීම් පැවරීමේ ලේඛන වල එම තනතුරේ දී ඇතිවන ගැටළු විසඳගැනීමට උපදෙස් හා මග පෙන්වීම් ඇතුළත් කර ඇත. ඒ අනුව එම ගැටළු වලට සෘජු විසඳුම් සොයාගත හැකි වනු ඇත.

ඔබ විධායක හෝ අධ්‍යක්ෂක තත්වයේ තනතුරක් උසුලන කෙනෙක් නම් ඔබට පැවරී ඇති වගකීම් වල සීමා අනුව එදිනෙදා ගැටළු වලට තීරණ ගැනීමට සිදුවනු ඇත. එවැනි වගකීම් ඔබ භාරයේ ඇති කාර්යාලයට අයත් කටයුතු අනුව පවතිනු ඇත. නිදර්ශන වශයෙන් අපට පහත දැක්වෙන වගකීම් භාර දැක්විය හැක.

- මුදල් හා දේපළ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රමාණ හා සීමා
- සුරක්ෂිත භාවය
- භාවිතය සඳහා අනුමැතිය
- විගණන ක්‍රම
- මූල්‍යායතන සමග ගනු දෙනු
- ණය සීමා
- ගනුදෙනු කරුවන්ට
- දිය හැකි උපදෙස් ආදිය

වැඩ සටහන් හා කාර්ය ප්‍රමාණ සම්බන්ධයෙන්

සැලසුම් කිරීම
ඉලක්ක පිහිටුවීම
තත්ත්ව පාලනය
ප්‍රගති පාලනය
වෙනස්කම් ඇති කිරීම
ඇගයීම ආදිය

සේවා කාර්ය ප්‍රදේශ සම්බන්ධයෙන්

භෞතික සීමා
ගමන් බිමන්
එහා මෙහා කිරීම
රාජ්‍ය හා වෙළෙඳ නියෝජිතයින් ආදිය

කාර්ය ආශ්‍රිත ගැටළු

ඔබ කාර්යාල කටයුතු වල යෙදී සිටින්නෙක් නම් එදිනෙදා පැන නගින කාර්ය ආශ්‍රිත ගැටළු වලට විසඳීම සෙවීම සඳහා කාර්ය සංවිධාන සංග්‍රහයක් හෝ කාර්යාල ක්‍රම පිළිබඳ අත්පොත් ඔබට මග පෙන්වනු ඇත. කාර්යාල කටයුතු වලදී වැඩියෙන්ම කෙරෙන්නේ වාර්තා පාලනය හෙයින් ඒ පිළිබඳව

- වාර්තා වර්ග
- පවත්වාගැනීමේ පිළිවෙත්
- ප්‍රවේසම් කිරීම හා ආරක්ෂාව
- ගබඩා කිරීම හා සොයා ගැනීම
- රහස්‍යතාව
- මහජනතාවට දැනුම් දීම
- බෙදාහැරීම ආදී කරුණු ඇතුළත් උපදේශ මාලා ඔබ පරිහරණය කරනවා ඇත. ඒවායේ අඩංගු කරුණු අනුව එම ගැටළු වලට සෘජු තීරණ ඔබට ගත හැකි වෙයි.

ආයතන ප්‍රධානීන්ට හා දේශපාලකයින්ට වුවද, එදිනෙදා පැණ නගින ගැටළු වලට විසඳුම් සොයා ගැනීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශන ඇත.

ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශන වල තිනි ඊනි, රෙගුලාසි වල මෙන් නිශ්චිත ලෙසත්, විස්තර වශයෙන් උපදෙස් සපයනු නොලැබෙයි. ප්‍රතිපත්ති වල සඳහන් වන්නේ පුළුල් තේරුම් ඇති වාක්‍යාංශ හා වගන්තියයි. එම පුළුල් උපදේශ අනුව බුද්ධිය මෙහෙයවා අවස්ථානුකූලව විසඳුම් සොයා තීරණ ගැනීමට ආයතන ප්‍රධානීන් හා දේශපාලකයින් හුරුවිය යුතුයි.

පටිපාටි හා ප්‍රතිපත්ති ගැටළු

පටිපාටි හෙවත් ප්‍රතිපත්ති වලට අදාළ ගැටළු පැන නගින්නේ එවැනි පුළුල් උපදේශ හා ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශන ආදිය අවස්ථානුකූලව යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට අර්ථ කථනය කරගන්නේ නැතිව ඒවා අන්ධානුකරණයෙන් අනුගමනය කිරීමට යාම නිසයි. ඊට අමතරව එවැනි උපදේශ මාලා සහ රෙගුලාසි ආදිය කාලානු වන අත්දැමින් සංශෝධනය කිරීමට හෝ යාවත්කාලීන කිරීමට පියවර නොගැනීම නිසාත් ගැටළු පැන නගියි.

ව්‍යාපාරික ස්ථාන බොහොමයක මුදල් ගෙවූ බව ස්ථිර කිරීම සඳහා යාන්ත්‍රික බිල් පතක් වහා දෙනු ලැබේ. එහෙත් රජයේ කාර්යාල බොහොමයක තවමත් එම ලදුපත කාබන් කොළ තබමින් ලියන ලද කහපාට මුද්‍රිත ආකෘති පත්‍රයක් අනුව සකස් වෙයි. මේ නිසා මහජනතාවට ප්‍රමාද වීමට හෝ සැහෙන වේලාවක් පෝලිමක රුදී සිටීමට සිදු වෙයි. පටිපාටි යාවත්කාලීන නොකිරීම නිසා මතුවන ගැටළු වලට මෙය හොඳ නිදර්ශනයකි.

නිශ්චිත ප්‍රතිඵල අවශ්‍ය ගැටළු

සුක්ෂම ලෙස මැන බැලියහැකි ප්‍රතිඵල අවශ්‍ය නිශ්චිත ගැටළු ගැන මිලහට සලකා බලමු. මේ ගැටළු වලට සෘජු ලෙස විසඳුම් සෙවීම අපහසුයි. ගැටළුවට පසුබිම් වූ කරුණු රැස් කොට ඒවා බුද්ධිමත් ලෙස විග්‍රහකර බලා සමහර විට විභව විසඳුම් අත්හදා බලා නිශ්චිත විසඳුමකට එළඹිය යුතුය. එසේ නොකළහොත් එම ගැටළු වලට දෙන විසඳුම් නිසාම තවත් ගැටළු පැණ නැගෙනු ඇත.

මෑකකදී සිට අපේ තගරවල තාප්පවල විශේෂයෙන්ම බාලිකා විද්‍යාල වල තාප්ප වල සායම් විදින ටින් (Spray Cans) වලින් නොයෙකුත් බහු බුන ලියන තරුණයින් කිප දෙනෙක් බිහි වී ඇත. මීට හේතු වන කරුණු කීපයකි. සායම් විදින ටින් සුලභ වීම, නාගරික පොහොසත් පවුල් වල තරුණයින්ට විනෝදයට කිරීමට

ප්‍රයෝජනවත් යමක් නොමැතිවීම පහත් පෙළේ චිත්‍රපටි දර්ශනවල ආභාෂය ආදිය ඉන් සමහරකි.

මීට විසඳුම් සඳහා පොලිසියෙන් මුර සංචාරය කරමින් වැරදි කරන තරුණයින් අල්ලා දඬුවම් කිරීම, ක්‍රීඩාගාර හා පුජා ශාලා වැඩියෙන් සංවිධානය කිරීම, පාසල් වලින් අස් කිරීම ආදිය සමහරු පෙන්වා දෙති. එහෙත් එවැනි ක්‍රියා කිසිවකින් ඊට විසඳුම් නොලද සැටි විදේශීය නගරවලින් එන වර්තා වල සඳහන් වෙයි. එලදසි විසඳුමක් වී ඇත්තේ කණ්ණාඩියක් මෙන් දිලිසෙන පර්දි (සිගිරියේ කැටපත් පවුර මෙන්) එම තාප්ප ඔප කිරීමයි. එවිට තමාගේ මුහුණ එම තාප්පයෙන් පෙනෙන නිසා වරද කරන තරුණයෝ එම තාප්ප වල බහු බුන ලිවීමෙන් වැළකී සිටිති.

මෙවැනි තවත් නිදර්ශනයක් ගනිමු. අප රටේ කුණුරුවලට රසායනික පොහොර යෙදීම ආරම්භ වූයේ 1960 වර්ෂයේ පමණ සිටයි. කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව මුලින්ම එක් එක් දිස්ත්‍රික්කවලට පොහොර වර්ග තීර්දේශ කළේ අක්කරයකට හොණ්ඩර වශයෙනි. ගොවීන් අතර එම තීර්දේශ භාවිතා නොවීමට හේතු සෙවූ කෘෂිකර්ම නිලධාරීහු විවිධ ප්‍රදේශ වල ගොවීන් සමග සම්මන්ත්‍රණ පැවැත්වූහ. එහිදී පෙනී ගියේ අපේ ගම්වල ගොවීන් බොහෝ දෙනෙකුට කුණුරු අක්කර ගණන් තැනි බවත්, හොණ්ඩර කිරා ගැනීමට උපකරණ අපේ ගම්වල තැනි බවත්ය.

මේ නිසා පොහොර තීර්දේශ ලාභකට අවුත්ස වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමටත්, සුදුසු ප්‍රමාණ වල පැකට් ගොවි සේවා මධ්‍යස්ථානවල සකස් කොට තැබීමටත් කටයුතුකරන ලදී. පොහොර නිෂ්පාදකයෝද ඒ ඒ බෝගවලට සුදුසු අත්දමේ පොහොර පැකට් සාදා වෙළෙඳපලට දැමූහ. පොහොර භාවිතය ගොවීන් අතර ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර ගියේය.

පුද්ගලයින් සමග අභිවන ගැටළු

අන් අය සමග අඩ දබර කරගැනීම, තරග වීම, අනුට ඊෂ්ඨා කිරීම නිසා තමා සිත වෙහෙසට පත් කරගැනීම, ජීවිතයේ පරාජිත හැඟීම

ඇතිකර ගනිමින් පශ්චාත්තාප වීම වැනි ගැටළු බොහොමයක්ද මේ ගණයට වැටේ. එවැනි ගැටළුවල හේතු සාධක විමසීමේ දී පළමුවෙන්ම කළ යුත්තේ එම හේතු ඔබේම චරිත ලක්ෂණ නිසා පැණ නැගෙන ඒවාදැයි විමසා බැලීමයි.

දැනට ඔබට සිත් නැවුල් දෙන හෝ අතීතයේ දී සිත අවුල් කළ ගැටළුවක් ගැන මෙතෙහි කොට ඊට හේතු වූයේ ඔබට සිතන අන්දමට හෝ අන් අය කියන අන්දමට ඔබ සතු පහත දැක්වෙන ගති ලක්ෂණ එකක් හෝ කීපයක්දැයි සාවධානව මෙතෙහි කර බලන්න.

දරුදුකම - ලජ්ජාශීලී බව - ඇහුම්කන්තොදීම

තරහයාම - ක්‍රෝධය - බියසු-එකම

කට්ටකම - නොඉවසිලිවත්ත-කම - දුර්වල බව

පෙරෙනකම - උද්ධවිව බව - මසුරුකම

වෛර සිත - කට මැන දෙඩීම - මූලරිකම

ශීංසකත්වය - අරමුණු රහිත බව - කිසිවක් ගණන් නොගැනීම

වහා හැගීම් ඇවිස්සීම - මනවා-දීවීම - න්‍යායවාදී වීම

අවුල් වූ සිතක් තිබීම - අවිශ්වාසී බව - අශුභවාදී බව

භාවික ගතිය - ලාමක වීම - අනුන්ගේ අදහස් වලට ගරු නොකී-රීම

ඉගෙන ගැනීමට අකැමැති වීම - ගනානුගතිකත්වය

හැම දේකම ඇද සෙවීමේ පුරුද්ද - අසනීප ගතිය

එවැනි ගති ලක්ෂණයක් නිසා ඔබේ ගැටළුව පැණ නැගී ඔබු දුවා ඇත්නම් ඒ දුර්ගුණය ඔබ තුළින් ඉවත් කර ගැනීමට උපදේශක-වරයෙකුගේ හෝ ආගමික පුරුකව-රයෙකුගේ සහාය ලබාගන්න.

පීචිතයේ වෙනස් වීම

මෙවැනි ගැටළු සමහර විට පැණ නගින්නේ ජීවිතයේ ඇතිවන විවිධ වෙනස් වීම් වලට ධෛර්ය සම්පන්න ලෙස මුහුණ දීමට අපොහොසත් වූ අවස්ථා වලයි. එවන් අවස්ථා ලේඛ-නයක් පහතින් දක්වෙයි.

විවාහය - මාතෘ / පිතෘ භාවය පදිංචිය වෙනස් කිරීම - අලුත් නිව-

සක් නැතිමට ආරම්භ කිරීම - අළුත් නිවසකට යාම - රැකියා මාරුව - ව්‍යාපාරය දුර්වල වීම - රැකියාවක් ලැබීම - නිල රැකියාව නැතිවීම - විශ්‍රාම ගැනීම - ඥාතියෙකු / මිතු-රෙකු රෝගාතුර වීම - නඩුවකට පැටලීම - උසස් වීමක් ලැබීම - විශ්වාසවන්තයෙක් හෝ හිතව-තෙක් වෙත් වීම - ළගම ඥාතියෙ-කුගේ මරණය - හොඳම මිතුරෙක් දුන් පොරොන්දුවක් කඩකිරීම.

මෙවැනි දේ කාටත් පාහේ බල-පායි. ඒ අවස්ථා වලදී ඊට යට නොවී සිත එකලස් කරගැනීම බුද්ධි-මතුන්ගේ පිළිවෙතයි. "ප්‍රවිධාන ස්වභාවය" - වින්තං යසසන කංපති අසොකං චිරණං බෙමං යන බුදු වදනින් පෙන්වා දී ඇත්තේ ද එම ගැටළු විසඳන මාර්ගයයි.

කණ්ඩායම් සමග ගැටළු

ඔබ බැඳී සිටින ස්වේච්ඡා කණ්-ඩායම් හා / හෝ ඔබ සේවය කරන ආයතනයේ සිටින අතිකුත් සේවා කණ්ඩායම් සමග විවිධාකාර ගැටළු පැන නගීනු ඇත. ඊට ප්‍රධාන හේතුව එම කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් සම-හර දෙනෙකුගේ වෙනස් වන ලැදි-යාවත් හා බැඳීම් ය. ඔබ ප්‍රදේශයේ ඇති පාසල් විද්‍යායතන රාජ්‍ය ආය-තන, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන, සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථාන, වාණිජ ව්‍යාපාර, ආගමික සංවිධාන මෙන්ම ග්‍රාම සංවර්ධන සමිතී, මරණාධාර සමිතී, නරුණ සමිතී, හා දේශපාලන සමිතී, ආදියේ සමහරු පවසන සියළු දේටම එකඟ වීමට හෝ ඔවුන් කරන සෑම දේටම සහභාගී වීමට නොහැකිවන අවස්ථා වලදී එවැනි ගැටළු විශේෂයෙන්ම පැන නගී. එවැනි සංවිධාන වල නායකයින් හඳුනාගෙන ඔබේ ප්‍රමුඛතා හා හැසී-රීම් විලාසවල ස්වභාවය ඔවුන්ට සඳය ලෙස වටහා දීමට උත්සාහ කිරීමෙන් මෙවැනි ගැටළු සමඵයකට පත් කරගත හැක.

සම්පත් මදිවීම

රාජකාරී හා ව්‍යාපාර කටයුතු වලදී වැඩියෙන්ම ගැටළු ඇතිවන්නේ සැහෙන පරිදි සම්පත් නොතිබීම නිසයි. උවමනා තරම් මුදල් යානවා-හන, අමුද්‍රව්‍ය, යන්ත්‍ර සූත්‍ර, ආහාර

පාන, ඉඩකඩ හා පිරිස් බලය ඇති අය ලොව සිටින්නේ ඉතාමත් වික දෙනෙකි. එහෙත් අප කවුරුත් උත්-සාහ කරන්නේ සීමිත සම්පත් ප්‍රමා-ණයකින් උපරිම ප්‍රතිඵල නෙලා ගැනීමටයි. එවැනි උත්සාහ වලදී වැඩි පුර අවශ්‍යවන සම්පත් උදුරා-ගැනීමට, ණයට ගැනීමට, හෝ වෙනත් ක්‍රමවලින් අත්පත් කරගැ-නීමට යාමේ දී එවැනිම ප්‍රයත්න වල යෙදෙන වෙනත් අය සමග ගැටුම් ඇති වී ගැටළු පැන නගී.

මානසික තෙරපන හා අසහන

පෞද්ගලික හෝ ව්‍යාපාරික කට-යුතු වලදී මනුෂ්‍ය සිද්ධියක් ආශ්‍රයෙන් පටලැවිලි පැන නගීන අවස්ථා එම-ටයි. එවැනි අවස්ථා වලදී මානසික අසහනයක් තෙරපීමක් හෙවත් තදවීමක් ඇති වීම නිසා හැගීම් ඇවිස්සී ගොස් සිත පාලනය කරගැ-නීම අපහසු වෙයි. මෙයින් අනවශ්‍ය ගැටළු පැන නැගීමත් උද්වේගකාරී ලෙස හැසිරීම නිසා සාමාන්‍ය ලෙස සිතීමත් අපහසු වෙයි. එම උද්වේ-ගකාරී ගතිය පහවී ගිය පසු එම සිද්ධිය ගැනත්, එහිදී ඔබ හැසුරුණු අන්දම ගැනත්, ඔබටම ලජ්ජා සිතෙයි. එවිට එම ගැටළුව ගැන බුද්ධිමත් ලෙස සිතා බලා යමක් කිරීමට ප්‍රමාද කිරීම, මැලි වීම හෝ මානසික කරවිවලයක් ඇති කර-ගෙන එම ගැටළුව තව තවත් දිගු ගැස්සීමට සිදුවෙයි. නැතහොත් අවට සිටින්නන් ඔබට උසිගන්වා අදුරදර්ශී ලෙස කටයුතු කිරීමට පොළඹවයි. එවන්තකට ඉඩ නොතබා ඉවසීමෙන් හා තර්කා-නුකූලව සිතා බලා බුද්ධිමත් තීරණ ගැනීමෙන් එම ගැටළු සමඵයකට පත් කරගත හැක.

අනාගතය පිළිබඳ ගැටළු

සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී අපට විවි-ධාකාර භූමිකා පැවරෙයි. එය සිදු-වන්නේ ඉබේ මෙනි. එවැනි භූමිකා සමහරක් නම් පුතා, දුව පියා, මව, සහෝදරයා, සහෝදරිය, ස්වාමියා, භාය්‍යාව, සේවකයා, පෙම්වතා, පෙම්වතිය, මිත්‍රයා, මිතුරිය, පාල-කයා, පාලිකා, හිතවතා, උපදේශක, භාරකරු, තැන්ද, මාමා, බෑනා, භාර-

කරු, විශ්වාසවන්තයා, නායකයා, ගෝලයා, උදව්වක් ලැබූ තැනැත්තා, ආදියයි.

මෙම කාර්යභාරයන් ඉටු කිරීමේ දී හා භූමිකා රඟ පෑමේ දී සාමාන්‍ය යහපත් පුරවැසියෙකු සේ ඒ සෑම කාර්යභාරයක්ම කෙරෙහි සමතුලිත භාවයක් ඇතිවන පරිදි කටයුතු නොකළහොත් සමාජයෙන් දෙස් ඇසීමට සිදු වෙයි. එම කාර්ය-භාරයන් හා භූමිකා අප වෙත පැව-රෙන්නේ අප අවට සමාජයේ ජීවත්වන අයගේ බලාපොරොත්තු අපේක්ෂා සහ සංජාන ආශ්‍රයෙනි. එවැනි කාර්ය භාරයන් සහ භූමිකා පැහැදිලිව තේරුම්ගෙන ඒවාට එදි-නෙද දියයුතු ප්‍රමුඛතා තීරණය කරගෙන කටයුතු කළ විට අනාග-නයේ දී පැවරෙන භූමිකා ආශ්‍රයෙන් පැණ නගීන ගැටළු අවම කරගත හැකිවනු ඇත.

වර්ග කළ නොහැකි ගැටළු

'ඉහතින් සඳහන් කළ වර්ගවලට ඇතුළත් කළ නොහැකි ගැටළු ද පැන නැගිය හැක. ඒ සියල්ලම විසඳීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ගයක් දැන් විමසා බලමු.

පොදු ක්‍රියාමාර්ගයක්

ගැටළු විසඳීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පොදු ක්‍රියාමාර්ගයක ප්‍රධාන පියවර හතක් පහත විස්තර වෙයි.

1. පියවර - ගැටළුව හඳුනා ගැනීම
බොහෝ අවස්ථාවල අප ගැටළු "අනාගත්තේ" උද්ගත වී ඇති ගැටළුව නියම අන්දමින් හඳුනාගන්නේ තැනිව විසඳුම් සොයන විටයි. එම නිසා ගැට-ළුවක් මනුෂ්‍ය අවස්ථාවක හෝ ගැටළු-වක් ඇතැයි හැඟුණු විටෙක ඒ ගැන කලබල නොවී විමසා බලා නියම ගැටළුව තෝරා ගත යුතුයි. ඒ සඳහා සිතීමට සුදුසු ප්‍රශ්න කීපයක් මෙසේයි.
ගැටළුව කුමක්ද?
මනුපිටින් පෙනෙන / නැගෙන ගැට-ළුවට වඩා ගැඹුරු වූ හෝ සංකීර්ණ වූ ගැටළුවක් තිබේද?
ගැටළුව පැන නගින්නේ කුමන වේලාවකද? ඒ ඇයි?
ගැටළුව පැන නගින්නේ කොතැන-කදීද? ඒ ඇයි?
ගැටළුව පැන නගින්නේ කවුරුත් සමගද? ඒ ඇයි?

ගැටළු විසඳීම...

34 පිටුවෙන්

ගැටළුව උත්සන්න වන්නේ කුමන අවස්ථාවලද? ඒ ඇයි?

ගැටළුව වඩාත් අවම වන්නේ කුමන අවස්ථාවලදීද? ඒ ඇයි?

විසඳුමට බාධා කරන්නේකුමක්ද? කවුද? ඒ ඇයි?

විසඳුමකට බාධා කරන වර්ග දුර්-වලකා තිබේද?

ගැටළුව විසඳුන බව පෙන්වන සාධක/දර්ශක/නිර්ණායක මොනවාද?

2. අරමුණු ඉලක්ක හා අගයයන්

ගැටළුව විසඳීමේ අරමුණ කුමක්ද?

ගැටළුව විසඳීමට බාධා කරන

ඔබේම ගතිගුණ හා අගයයන් තිබේද?

අරමුණ ඉටුකරගත හැකි වෙනත්

මාර්ග තිබේද?

(ඉහත කී ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සොයන විට සත්‍ය ගැටළුව ඉස්මතු වී සමහර විට එයින් බාගයක් විසඳී තිබිය හැක)

3. විකල්ප විසඳුම් සෙවීම හා විග්‍රහය

එක් එක් විකල්ප විසඳුම ලියා සටහන් කරගෙන ඒ එකිනෙක සඳහා යෙදිය යුතු කාලය, ශ්‍රමය වියදම් හා ඒ එකිනෙකෙන් ලැබිය හැකි වාසි අවාසි මොනවාදැයි නිශ්චිතව ලියා සටහන් කරගන්න.

4. තාවකාලික තීරණයක් ගැනීම

විකල්ප විසඳුම් අතුරෙන් හොඳම විසඳුම තෝරා ගන්න.

5. සැලසුම් කිරීම

තෝරාගත් විකල්ප විසඳුම ක්‍රියාත්මක කිරීමට ආධාර විය හැකි විවිධ අවශ්‍යතා තීරණය කොට ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වැඩ පිලිවෙලක් සැලසුම් කරගන්න. විසඳුමට එරෙහි වියහැකි සාධක ඇත්නම් ඒවා මගහැරගන්නා අන්දමද එම සැලසුමට ඇතුළත්විය යුතුයි.

6. ක්‍රියාත්මක කිරීම

එම සැලසුම ක්‍රියාවේ යොදමින් අවස්ථානුකූලව තීරණ ගන්න.

7. පසු විමසුම

සැලසුම ක්‍රියාත්මක කරන අවස්ථා වලත් සැලසුම ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පසුවත්, ගැටළුවට සම්පූර්ණ විසඳුමක් ලැබුණා දැයි පසු විමසුම් කරන්න. ගැටළු වේ කොටසක් ඉතිරි වී ඇත්නම් හෝ විසඳුම තිසා වෙනත් නොසිතූ ගැටළුවක් උද්ගත වී ඇත්නම් පලමුවැනි පියවරෙන් තැවත විග්‍රහය අරඹන්න. □