

ප්‍රවෘත්තිය චලක්වාලීම ආගමික ප්‍රජාවන්:

ප්‍රවෘත්තිය චලක්වාලීම සඳහා මුල් ළමාවියේදී මානුෂීය වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය

ශ්‍රී ලංකාව



ප්‍රවෘත්තිය චලක්වාලීම සඳහා මුල් ළමාවියේදී මානුෂීය වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය පිළිබඳව වන ජාත්‍යන්තර සාමුහිකය

ප්‍රවණ්ඩත්වය වලක්වාලීම සඳහා මුල් ළමාවියේදී මානුෂීය වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය පිළිබඳව වන ජාත්‍යන්තර සාමූහිකය පිළිබඳ යමක්...

Arigatou International සංවිධානය විසින් කැඳවුම් කරනු ලැබූ මෙම ජාත්‍යන්තර සාමූහිකය තුළ, ප්‍රවණ්ඩත්වය වලක්වා ගැනීමේ සාකච්ඡා සංවර්ධනය උදෙසා සාරධර්ම පදනම් කරගත් අධ්‍යාපනය සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය මුල් ළමාවියට ඇතුළත් කිරීම පිණිස සහයෝගීතාවයන් ඇති කරගැනීමට දිරිගැන්වීමට, යහපරිවයන් බෙදාහදාගැනීමට සහ සාක්ෂි මත පදනම් වූ නවමු එළඹුම් නිර්මාණය කිරීමට සිවිල් සමාජ හා ආගම පදනම් කරගත් සංවිධාන, ආගමික ප්‍රජාවන්, බහුපාර්ශවීය සංවිධාන, විද්වතුන් සහ විශේෂඥයින් එකම වේදිකාවකට ගෙන එනු ලැබේ.

INSPIRE - ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම සඳහා වන සත්විධ ක්‍රමෝපාය පිළිබඳ යමක්...

INSPIRE යනු, ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය වලක්වාලීම සහ ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා රටවල්වලට උපකාර ලබාදෙන සාක්ෂි-පදනම් කරගත් තාක්ෂණික දැනුම පැකේජයකි. ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අඩු කිරීමෙහි ලා සාර්ථකත්වයක් පෙන්නුම් කළ උපායමාර්ග එකතුවක් මෙයින් හඳුනාගෙන තිබේ. නීති ක්‍රියාත්මක කිරීම හා බලාත්මක කිරීම; සම්මතයන් සහ වටිනාකම්; සුරක්ෂිත පරිසර; දෙමව්පියන්ගේ හා රැකවරණය ලබාදෙන්නන්ගේ සහයෝගය; ආදායම හා ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීම; ප්‍රතිචාර දක්වන හා උපකාර ලබාදෙන සේවා; සහ අධ්‍යාපනය හා ජීවන කුසලතා මෙම උපායමාර්ග අතරට ඇතුළත් වේ.

https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/inspire/en/

මෙම පොත් පිටව සම්පූර්ණයෙන්ම හෝ ඉන් කොටසක් විවිධ භාෂාවලට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් වන ඉල්ලීම් ජාත්‍යන්තර එකමුතුවෙන් පිළිගනු ලැබේ. ඒ සම්බන්ධයෙන් එවනු ලබන අයදුම්පත් හා විමසුම් Arigatou International සංවිධානය අමතා එවිය යුතු වේ.

පටුන

ස්තූතිය	2
මෙම පොත්පිංච කුමක් පිළිබඳවද?	4
මුල් ළමාවිය අතිශයින් වැදගත් වන්නේ ඇයි?	6
ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් මුල් ළමාවියට ඇතිකෙරෙන බලපෑම කුමක්ද?	11
ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්ව වර්ග	12
ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ ළමයාගේ මොළයේ වර්ධනයට ඉන් ඇතිකරන බලපෑම	13
ලංකාවේ ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය	15
ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් පෝෂණය කළහැක්කේ කෙසේද?	17
වෙනසක් සඳහා පෙළඹවීම: ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම සඳහා උපායමාර්ග	20
ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අනුමත කරන සම්මතයන් හා වටිනාකම් අභියෝගයට ලක් කිරීම	22
මවුපියන් සහ රැකවරණ සලසන්නන් වෙත සහයෝගය ලබාදීම	29
සුරක්ෂිත හා සියළුදෙනා ඇතුළත් කරගන්නා සුළු පරිසරයක් පාසල් තුළ නිර්මාණය කිරීමට සහය ලබාදෙන අධ්‍යාපනය සහ ජීවන කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීම	39
ප්‍රජාව වෙත සංවාදය ගෙනයාම	49

ස්තුතිය

මෙම පොත්පිටුව සම්පාදනය කිරීමේදී අත්‍යාවශ්‍ය වූ සහයෝගය ලබාදෙමින් මේ සඳහා ස්වකීය දායකත්වය ලබාදුන් බොහෝදෙනෙක් වූ අතර ඔවුන්ගේ එම කැපවීම සහ වෙහෙස වෙනුවෙන් අපි ඔවුන්ට ණයගැති වන්නෙමු. ළමුන්ගේ සුබසෙත ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අරමුණ ඇතිව දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල සිට ආ ආගමික නායකයින්ගේ ද මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය සම්බන්ධ විශේෂඥයින් හා වෘත්තිකයින්ගේ ද නොමද දායකත්වය හේතුවෙන් අපට මෙම පොත්පිටුව සකසාගැනීමට හැකිවිය. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ළමා රැකවරණය සහ ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීම යන ක්ෂේත්‍රවල ක්‍රියාකාරී සිවිල් සමාජ සංවිධානවල දායකත්වය ද මීට ඇතුළත් වී තිබේ.

විශේෂයෙන්ම, ප්‍රවණ්ඩත්වය වලක්වාලීම සඳහා මුල් ළමාවියේදී මානුෂීය වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය පිළිබඳව වන ජාත්‍යන්තර එකමුතුවේ ආරම්භක සාමාජිකයකු වශයෙන්, සර්වෝදය ශ්‍රමදාන සංගමයට සහ එහි සභාපති චෛද්‍ය වින්යා ආර්යරත්න මහතා වෙත අපගේ විශේෂ ස්තුතිය හිමි වේ. එසේම, වටමේස සාකච්ඡා සංවිධානය කිරීමේදී නායකත්වය ගෙන ක්‍රියාකළ කවිතා විජයරාජ මිය සහ ශ්‍රීකලා ලක්ෂ්මන් මිය ඇතුළු සර්වෝදය කාර්යමණ්ඩලය සහ ස්වේච්ඡා සේවකයින් වෙත ස්තුතිවන්ත වන්නෙමු. එම සාකච්ඡාවලින් ලැබූ දැනුම හා යෙදවුම් මෙම පොත්පිටුව සම්පාදනයේදී බෙහෙවින් ඵලදායී විය.

තවද, වටමේස සාකච්ඡා සඳහා සම-සංවිධායකත්වය ලබාදුන් අනෙකුත් සංවිධාන, විශේෂයෙන්ම 2017 ස්ථාපිත කර ක්‍රියාත්මක වන ළමුන් සඳහා ආගම පිළිබඳව වන ජාලයේ (GNRC) ශ්‍රී ලංකා කමිටුව ස්තුතිපූර්වකව සිහිකළයුතු වේ. බෞද්ධ, ක්‍රිස්තියානි, හින්දු සහ මුස්ලිම් ප්‍රජා නියෝජනය කරන සාමාජිකයින්ගෙන් මෙම කමිටුව සමන්විත වන අතර, වින්මයා මිෂන්, හින්දු කාන්තා සංගමය, නලිමියා අධ්‍යාපන ආයතනය සහ වල්පොල රාහුල ආයතනය ඒ අතර විශේෂයෙන් සිහිකළයුතු වේ.

අපගේ ජාත්‍යන්තර හවුල්කරුවන් වෙත ද, විශේෂයෙන්ම ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම සඳහා වන ගෝලීය හවුල්කාරීත්වය, යුනිසෙෆ් සංවිධානය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, සහ වර්ල්ඩ් විෂන් ඉන්ටර්නැෂනල් හා එහි ශ්‍රී ලංකා කාර්යාලය වෙත අපගේ ස්තුතිය පල කරන්නෙමු.

එසේම, ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම සම්බන්ධයෙන් වන ස්වකීය කර්තව්‍යයන්හි අන්තර්ගතය හා දැනුම අප සමගින් බෙදාහදාගැනීමේ මීට දායකවූ විශේෂඥයින් ගණනාවක් වෙති. පුජ්‍ය ගල්කන්දේ ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ, අෂ් ජෙයික් එස් එච් එම් ෆලිල් මහතා, මහාචාර්ය සාවිත්‍රී ගුණසේකර මහත්මිය, ස්වාමී ගුණතිතානන්දතුමන්, චෛද්‍ය නිල්මිණි හේමවන්ද මහත්මිය සහ චෛද්‍ය හේමමාල් ජයවර්ධන මහතා වෙත අපගේ ස්තුතිය පලකිරීමට කැමැත්තෙමු.

වටමේස සාකච්ඡා සංවිධානය කරගැනීම සඳහා ලබාදුන් මානුෂීය දායකත්වය වෙනුවෙන් සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම සම්බන්ධයෙන් තම අදහස් හා අවබෝධය අප සමගින් බෙදාහදාගැනීම වෙනුවෙන් අතිඋතුම් දුලිප් ද විකේරා පියතුමන් වෙත අපගේ විශේෂ ස්තුතිය පුද කරන්නෙමු.

මෙම පොත්පිටුව සම්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය කරන පර්යේෂණ කටයුතු සම්පූර්ණ කර දුන් පර්යේෂණ උපදේශක ජෙරෝම් කුරේ මහතාට අපගේ ස්තුතිය හිමි වේ.

පොත්පිටුව කෙටුම්පත් කර එය සංවර්ධනය කිරීම සම්බන්ධීකරණය කර දුන් මාසු සුසුකි මහත්මියට ද; වටමේස සාකච්ඡා සම්බන්ධීකරණය කර ඒවා සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු ඉටුකර දුන් සුවිත් අබේවික්‍රම මහතාට ද; පොත්පිටුව කෙටුම්පත් කිරීමේදී අදහස් කිහිපයක්ම ලබාදුන් Arigatou International ජීනීවා කාර්යාලයේ වැඩසටහන් නිලධාරිනි එලනෝරා මූරා මහත්මියට ද; මේ සඳහා

මගපෙන්වීම හා සහයෝගය නිරන්තරයෙන් ලබාදුන් Arigatou International අධ්‍යක්ෂිකා මරියා ලුසියා යුරිබ් මහත්මියට ද අපගේ විශේෂ ස්තූතිය පලකරන්නෙමු.

“ප්‍රබෝධමත් ආගමික ප්‍රජාවන්” යන ව්‍යාපෘතියේ රාමුව තුළ ක්‍රියාත්මක වෙමින් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීම පිණිස මුල් ළමාවියේදී මානුෂීය වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය කිරීම පිළිබඳව වටමේස සාකච්ඡා සංවිධානය කිරීම හරහා INSPIRE (ප්‍රබෝධමත්) ක්‍රමෝපාය ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා දායකත්වය ලබාදීමට ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා මුල් ළමාවියේදී මානුෂීය වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය කිරීම පිළිබඳව වන ජාත්‍යන්තර සාමූහිකය යොමුවී තිබේ. ජාතික මට්ටමින් පවත්වනු ලබන මෙම වටමේස සාකච්ඡා¹ තුළින් ආගමික ප්‍රජාවන් සහ ඔවුන්ගේ ජාලයන් තුළ මුල් ළමාවියේදී ළමුන්ට එරෙහිව ඇති ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳව දැනුවත් භාවය වර්ධන කිරීම අරමුණු කරගෙන ඇත. තවද, ළමයාගේ ගරුත්වය උල්ලංඝනය වන අන්දමේ මවුපිය හැසිරීම් අඩුකිරීමට මග පාදන අවිනිසාවාදී, ගරුත්වය සහිත, රැකවරණයෙන් පරිපූර්ණ, ධනාත්මක සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාව සාධාරණ සම්බන්ධතා සඳහා උපකාරීවන වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය ශක්තිමත් කිරීමට විවිධ පාර්ශ්වකරුවන් සම්බන්ධ කරගැනීම මෙම වටමේස සාකච්ඡාවල අරමුණක් වේ. 2019 පෙබරවාරි මස 18වැනි දින ශ්‍රී ලංකාවේ මොරටුව ප්‍රදේශයේදී සිදුකළ වටමේස සාකච්ඡාව සහ ඒ සඳහා සුදානම්වීමේ ක්‍රියාවලිය තුළින් පැන නැගුණු අදහස් සහ ආවර්ජනා මෙම පොත්පිටුව තුළින් බෙදාහදාගෙන තිබේ.

වටමේස සාකච්ඡා වට සංවිධානය කිරීමට ද මෙම පොත්පිටුව සම්පාදනයට ද අවශ්‍ය කළ තාක්ෂණික උපදේශ මෙන්ම නොමසුරු මූල්‍ය සහයෝගය ලබාදුන් INSPIRE අරමුදලට ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා මුල් ළමාවියේදී මානුෂීය වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය කිරීම පිළිබඳව වන ජාත්‍යන්තර සාමූහිකයේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පලකිරීමට Arigatou International මෙය අවස්ථාව කරගනියි.



1 ශ්‍රී ලංකාවේදී (පෙබරවාරි), ඉන්දියාවේදී (අප්‍රේල්), ලෙබනනයේදී (මැයි), ශක්තියාවේදී (මැයි), සහ ඉසිලයේදී (ජූනි) වටමේස සාකච්ඡා පවත්වන ලදී.

මෙම පොත්පිටිව කුමක් පිළිබඳවද?

ජීවිතයේ මුල් අවුරුදු කිහිපය තුළ ළමයාගේ සුබසෙත කොතෙක් දුරට වැදගත්වේද යන්න සහ ළමයා නිසි ලෙස රැකබලාගැනීමේදී දෙමවුපියන්ගෙන්, රැකවරණය ලබාදෙන්නන්ගෙන්, ගුරුවරුන්ගෙන් සහ ප්‍රජාවෙන් ඒ සඳහා ලබාදෙන සහයෝගය කොතෙක්දුරට වැදගත්වේද යන්න පිළිබඳව දැනුවත්භාවය ඇතිකිරීම පිණිස මෙම පොත්පිටිව සම්පාදනය කර තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන්ට පවතින පසුබිම අනුව යමින්, රටේ ආගමික නායකයින් සහ අනෙකුත් පාර්ශවකරුවන් විසින් පලකළ අදහස් හා ආචර්ජනා පදනම් කරගනිමින් මෙම පොත්පිටිව සකසා තිබේ. මුල් ළමාවියේ ළමුන්ට එරෙහිව සිදුවන ප්‍රවණ්ඩත්වය නොසලකා සිටින සංස්කෘතික පුරුදු අභියෝගයට ලක් කිරීමටත්; නිවසේ, පාසලේ, ආගමික ස්ථානයේ හා පොදුවේ සමාජයේ වෙනසක් ඇති කිරීමට පොළබව්වාලීමටත් මෙයින් වැයම් කෙරේ.

මෙම පොත්පිටිව කවුරුන් සඳහා ද?

මෙම පොත්පිටිව හරහා ළඟාවීමට අපේක්ෂා කරන පාඨකයින් වන්නේ ආගමික ප්‍රජාවන්හි සාමාජිකයින්ය. එනම්, ආගමික ප්‍රජාවන්හි කාන්තාවන්, පුරුෂයින්, තරුණ තරුණියන්, ළමුන්, නායකයින් සහ ගිහි සාමාජිකයින් මෙන්ම එවැනි ප්‍රජාවන් සමගින් කටයුතු කරන සිවිල් සමාජ නායකයින් ද ඊට ඇතුළත් වේ.

මෙම පොත්පිටිවේ අරමුණු මොනවාද?



ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය හා සම්බන්ධ ගැටළු සහ මුල් ළමාවියේදී වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව අපගේ ප්‍රජාවන්හි සාමාජිකයින් දැනුවත් කිරීම.



ළමයා පිළිබඳව අප සතු ආගමික අවබෝධය, ළමයාගේ ගරුත්වය හා ආධ්‍යාත්මිකත්වය පිළිබඳව අපට ඇති අදහස සහ ළමයා ඇතිදැඩි කිරීමේදී අවිනිසාවාදය යොදාගැනීම පිළිබඳව අපට ඇති අවබෝධය පිළිබඳව අනායයින් සමගින් එක්ව හා තනිව සිතා බැලීම.



මුල් ළමාවියේ ප්‍රවණ්ඩත්වය නොසලකා හරින අන්දමේ සමාජ සහ සංස්කෘතික පුරුදු හා පිළිගැනීම් අභියෝගයට ලක් කිරීම සඳහා අපගේ ප්‍රජාවන් තුළ සංවාදවලට මුලපිරීම.



ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීම සම්බන්ධයෙන් වන, ළමයාගේ ගරුත්වයට අහිතකර බලපෑමක් ඇති කරවන අන්දමේ ආකල්ප සහ හැසිරීම් පරිවර්තනයකට ලක් කිරීම සඳහා බලපෑමක් ඇති කිරීම.



ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් තොර, රැකවරණයෙන් හා ආරක්ෂාවෙන් සපිරි පරිසරයක ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීම සඳහා දෙමවුපියන්ට, රැකවරණය සලසන්නන්ට හා ගුරුවරුන්ට උපකාර කිරීම සඳහා පැහැදිලි ක්‍රියාමාර්ග ආරම්භ කිරීම.

මෙම පොත භාවිතා කළහැක්කේ කෙසේද

සිතා බැලීමට දිරිගැන්වීම, පැහැදිලි විසඳුම් යෝජනා කිරීම, උදාහරණ බෙදාහදාගැනීම සහ පුද්ගලික හා සාමූහික ක්‍රියාමාර්ග සඳහා පෙළඹවීම අරමුණු කරගෙන මෙම පොත්පිටුව සම්පාදනය කර තිබේ. මෙහි ඇති විවිධ කොටස් අනුව යමින් මෙම පොත්පිටුව ඔබට භාවිතා කළහැකි අන්දම පහත රූපසටහනින් පෙන්වුම් කෙරේ.

සිතා බලන්න

- මුල් ළමාවියේ වැදගත්කම සහ ජීවිතයේ මුල් වර්ෂ කිහිපයේ ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් ඇතිකෙරෙන බලපෑම පිළිබඳව මෙම පොත්පිටුවේ ඇති කොටස් හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ළමුන් සහ ඔවුන්ගේ ගරුත්වය සම්බන්ධයෙන් ඔබේ ආගමික අවබෝධය පිළිබඳව ස්වයං විචරණයක යෙදෙන්න.

INSPIRE කුළින් ප්‍රබෝධය ලබන්න

- INSPIRE ක්‍රමෝපාය නොහොත් ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම සඳහා වන සත්වීධ ක්‍රමෝපායයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇති, ක්‍රියාත්මක කළ හැකි විසඳුම් පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.
- එහි ක්‍රියාමාර්ග ගතහැකි විවිධ අංශ යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇති විවිධ ක්‍රමෝපායය සඳහා උදාහරණ කියවා බලා ඒවායින් ප්‍රබෝධය ලබන්න.

ක්‍රියාමාර්ග ගන්න

- ඔබට සම්බන්ධ වියහැකි ක්‍රියාවන් කිහිපයක් තෝරාගෙන, තනිව සහ සාමූහිකව ක්‍රියාමාර්ග ගන්නට ආරම්භ කරන්න. කුඩා පියවරවලින් අරඹා පසුව වඩාත් පුළුල් වැඩසටහන් සඳහා සැලසුම් කරන්න!
- 47 පිටුවේ ඇති ආදර්ශය යොදාගනිමින් මෙම මාතෘකාව පිළිබඳ සංවාදය ඔබේ ප්‍රජාව වෙත ගෙන යන්න.



.....
 එම කටයුතු කරගෙන යන අතරතුර, ඔබගේ ආවර්ජනා, ප්‍රශ්න සහ අදහස් පසුව ක්‍රියාත්මකවීම සඳහා සටහන් කරගන්න!

මුල් ළමාවිය අභිගයින් වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ළමයින් අපට ලැබුණු ත්‍යාගයක් පමණක් නොව ලෝකයේ සතුට හා සැනසීම ද වේ.

— අෂ්ෂෙයික් එස් එච් එම් ෆලිල්

දරුවකු මෙළොව උපත ලැබීමට පෙර දරු කළලය මවගේ ගර්භාෂය තුළ බලාපොරොත්තු සහ විභවයන්ගෙන් සපිරි නව මාසයක ගමනක් නිරතවනු ලැබේ. එම ආශ්චර්යජනක ගමනින් අනතුරුව මෙළොව එළිය දකින ළමයා, ඉගෙනීමට, නිර්මාණය කිරීමට සහ අන්‍යායින් සමගින් සම්බන්ධවීමට සුදානම් පුද්ගලයකු බවට ඉතා වේගයෙන් පත් වේ. එවන් ළමාවිය සඳහා අපගේ ආගම් තුළ විශේෂ පිළිගැනීමක් ලබාදී තිබීම අහඹු සිදුවීමක් නොවේ.

තම පවුලේ ආගමික විශ්වාස හා ප්‍රගුණකිරීම් ළමයාට හඳුන්වාදෙන්නේ ළමාවියේදී වන බැවින් ආගමික දෘෂ්ටිකෝණයකින් බලන කළ ළමාවිය ඉතාමත් වැදගත් වන අතර, ළමුන්ගේ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් පෝෂණය කිරීමේ අරමුණින් ඔවුන් වෙත දැඩි සැලකිල්ලක් හා ආදරයක් දක්වනු ලැබේ. ඒ අනුව, ළමයාගේ මනසේ ආගම පිළිබඳව ස්ථිර සංකල්පනාවක් ඇති කිරීම පිණිස හින්දු සම්ප්‍රදාය තුළ යොදාගන්නේ සංස්කාර 16 නොහොත් අවතරණ වන්පිළිවෙත් වේ. සංස්කාර 16න් දෙකක් මව ගර්භණී සමයේදීම ඉටුකරන අතර තවත් අටක් මුල් ළමාවියේදී ඉටුකරනු ලැබේ. ඒවායේ අරමුණ නම්, ළමයා තුළ සාධනීය බලපෑමක් ඇති කිරීමත් ළමයාගේ ජීවිතය යනු රැකවරණය ලබාදිය යුතු අගනා යමක් බව වැඩිහිටියන්ට සිහිකරදීමත් වේ.

දෙවියන් වහන්සේ ගේ රාජ්‍යය තුළ වඩාත්ම වැදගත් සාමාජිකයින් වන්නේ ළමුන් බව යේසුස්වහන්සේ තම අනුගාමිකයින්ට ඉගැන්වූ බව ක්‍රිස්තියානි ආගමේ සඳහන් වේ. ළමයින්ගේ නිහතමානීභව හේතුවෙන් ඔවුන්

වැඩිහිටියන්ට අනුගමනයට සුදුසු ආදර්ශක් ලබාදෙන ආදර්ශමත් චරිත වශයෙන් එතුමා විසින් නම්කර තිබේ. එක්තරා අවස්ථාවකදී යේසුස්වහන්සේගේ අනුගාමිකයින් “ස්වර්ග ලෝකයේ වඩාත්ම අග්‍රගන්‍ය පුද්ගලයා කවුරුන්දැයි”² විමසූ කල්හි යේසුස්වහන්සේ කුඩා දරුවකු ඔවුන් අතර හිඳුවා දෙවියන් වහන්සේගේ ස්වර්ග ලෝකයෙහි සාමාජීයකු වීමට ඔවුන් කැමති නම් ඔවුන් මෙම දරුවා මෙන් වියයුතු බව පවසා තිබේ. ‘සැබැවින්ම මම නුඹලාට පවසන්නේ නුඹලා වෙනස් වී ළමයකු බවට පත්වන්නේ නම් මිස නුඹට කිසිදිනක ස්වර්ග රාජ්‍යයට ඇතුළුවන්නට නොහැකි වනු ඇත. මෙම ළමයා මෙන් නිහතමානී වන්නේ කවුරුන්ද, ඒ පුද්ගලයා ස්වර්ග රාජ්‍යයේ වඩාත්ම උත්තම වනු ඇත’³ යනුවෙන් යේසුස්තුමා සඳහන් කළ බව මැතිව 18:3-4 හි කියැවේ. එසේම, උන්වහන්සේගේ ආශීර්වාදය ලැබීමේදී ළමුන්ට වෙනස්කොට නොසලකන මෙන් යේසුස්වහන්සේ තම අනුගාමිකයින් දැඩිව උනන්දුකළ අතර, දෙවියන්වහන්සේගේ රාජ්‍යයට ඇතුළුවීමට ළමුන්ට ඇති අයිතිය ප්‍රවර්ධනය කළ සේක.⁴ ළමයකු වශයෙන් සිටිනා කාලයේදී යේසුස්තුමන් පවා ඥානයෙන් හා පෞර්ෂයෙන් වර්ධනය වෙමින් දෙවියන්වහන්සේගේ හා මනුෂ්‍යයින්ගේ ප්‍රසාදයට ලක්වූ සේක.⁵ සියළුම ළමුන්ගේ සාකල්‍ය රැකවරණය සඳහා අවශ්‍ය කරන බුද්ධිමය, ශාරීරික, සමාජමය සහ ආධ්‍යාත්මික සුබසෙත කුමන ස්වරූපයක් ගන්නේදැයි අවබෝධ කරගැනීමට මෙයින් අපට මගපෙන්වයි.

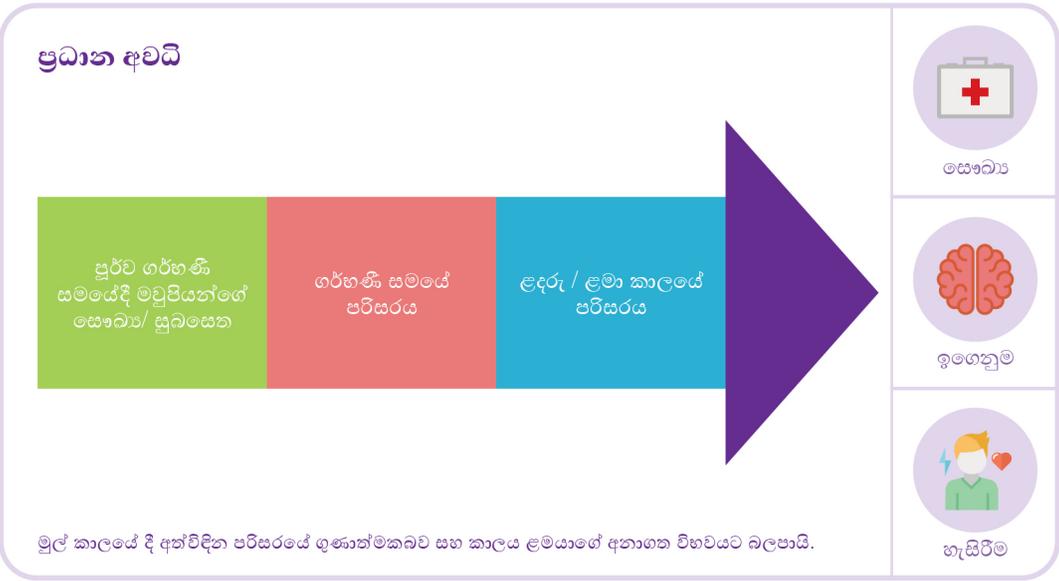
2 ඉද්ධ වූ බයිබලය, සංගෝධිත සම්මත අනුවාදය- කමන්ට්‍රික සංස්කරණය, මැතිව 18:1.
3 ඉද්ධ වූ බයිබලය, මැතිව 18:3-4.
4 ඉද්ධ වූ බයිබලය, මාර්ක් 10:13-16.
5 ඉද්ධ වූ බයිබලය, ලුක් 2:52.

ඉස්ලාම් දහමේ ළමයා විස්තර කිරීම සඳහා සුවිශේෂී වදන් යොදාගැනීම තුළින් ළමයාට අද්විතීය වටිනාකමක් හිමිකර දී තිබේ. ළමයා යනු දෙවියන් වහන්සේගේ න්‍යායයක් (හිබා)⁶, බවත්, ජීවිතයට ආභරණයක් (සීනා)⁷ බවත්, උතුම් ආශිර්වාදයක් (නි'ඉමා)⁸, බවත් සලකන අතර උරුමය ආරක්ෂාකරුවකු නොහොත් උරුමය ඉදිරියට ගෙනයන මිතුරකු (වලීෆ්)⁹ වශයෙන් සලකනු ලැබේ. මෙම බලගතු වචන යොදාගැනීමෙන් කුරානය අපට සිහිකර දෙන්නේ ළමයින් ලැබීමට අප කොතරම් ආශිර්වාද ලද්දවුන් වේද යන්නයි. එතුළින්, ළමයින් යනු තමන්ට උසුලන්නට සිදුව ඇති බරක් නොව තමන්ට ලැබුණු ආශිර්වාදයක් යන අදහස මවුපියන් හා රැකවරණය සලසන්නන්ගේ මනස තුළ ස්ථාපිත කරයි.

බෞද්ධාගමේ එන 'අනිච්ඡ' නොහොත් වෙනස්වන සුළුබව නැමැති සංකල්පය තුළින් කුඩා ළමුන් අඛණ්ඩව වෙනස්වීගෙන යන බවත් ළමයාට ආදරය කිරීම යනු ළමයා වැඩිහිටියකු වීමත් සමගින් අපට අහිමිවී යන දෙයක් බවත් අපට උගන්වයි. එමනිසා දරුවන් යනු, දැඩි බැඳීමකින්

තොරව ආදරය කිරීම සඳහා අපට ලැබී ඇති අභියෝගයකි. අපගේ ආදරය ලබමින් හැදෙන වැඩෙන දරුවා තමන්ගේ ජීවන ගමන් මග සොයාගෙන, තම හැකියාවන් පරිපූර්ණ කරගෙන අවසානයේ සතුට හා සම්පූර්ණත්වය කරා ළඟාවනු ඇත. එමනිසා, ළමයකු ඇතිදැඩි කිරීමේ ක්‍රියාව තුළ ධර්මය නොහොත් බුදුන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් පුරුදුපුහුණු කරමින් ළමයාට සහයෝගය සහ උපකාර ලබාදීමට සහ ඔවුන්ගේ.

වර්ධනයට ඉවහල්වන ආදරණීය පරිසරයක් ගොඩනැගීමට දෙමවුපියන් හා රැකවරණය ලබාදෙන්නන් යොමුවිය යුතු වන්නේ ඒ හෙයිනි. බුදුන්වහන්සේ ගේ ඉගැන්වීම් නියමාකාරයෙන් ගම්‍ය වන්නේ අනන්‍ය සම්බන්ධතා තුළ වන හෙයින්, මේ අන්දමින් ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීම තුළ අපේ දරුවන් අපගේ ගුරුවරුන් ද වේ. එනම්, ළමයකු නිසි පරිදි රැකබලාගැනීමට නම් වැඩිහිටි අප විසින් අපගේ මනස වර්ධනය කරගැනීම තුළින් ළමයින් තුළ එම ගුණාංග පෝෂණය කිරීමට අපට හැකි වේ:



6 කුරානය 14:39.
7 කුරානය 18:46.
8 කුරානය 16:72.
9 කුරානය 19:5-6.

ළමයකු පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට වයස අවුරුදු අට දක්වා කාලය තුළ ළමයාගේ ඥානන, ශාරීරික, භාෂා, සමාජ-විත්තවේගීය, වාලක සහ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට උපකාර කළ හැකි ප්‍රධාන අවධි තුනක් වේ. ඒවා නම්:

1. පූර්ව ගර්භණී සමය - අනාගතයේදී මවුපියන් විමට අපේක්ෂා කරන යුවලගේ සෞඛ්‍ය සහ සුබසෞභ දරුවාගේ සංවර්ධනයට බලපායි.
2. ගර්භණී සමය - මෙම කාලය තුළ දරුවාගේ සංවර්ධනය උපරිමයෙන් සිදුවනු ඇත්තේ ඒ සඳහා ප්‍රශ්න තත්වයන් තුළදී ය.
3. ළදරු විය සහ මුල් ළමාවිය.

මුල් ළමාවිය සම්බන්ධයෙන් වන වඩාත්ම විස්මයජනක කරුණක් වන්නේ එම වයසේදී මොළයේ පෙන්නුම් කරන වර්ධනයයි. මොළයේ වර්ධනය සම්බන්ධයෙන් සහ මොළය සෞඛ්‍යසම්පන්න අන්දමින් වර්ධනයවීමට උපකාරී වන හෝ බාධා කරන සාධක පිළිබඳව අධ්‍යයනය කළ හැකි මට්ටමට ස්නායුවේද විද්‍යාව දියුණු වූයේ මෑතකදී ය. උපදින අවස්ථාව වන විට සම්පූර්ණයෙන්ම වර්ධනය වී නොමැති එකම අවයවය වන්නේ මොළයයි. පිළිසිඳගෙන සති කිහිපයක් ගතවන විටම මොළය වර්ධනයවීම ආරම්භ වුවද ළමයාගේ සුබසෞභ තීරණයවීමේදී ළදරු කාලයේ හා ළමා කාලයේ මොළය වර්ධනයවීම ඉතාමත් වැදගත් වේ.

ජීවිතයේ මෙම මුල් කාලය තුළ ළමයා ලබන රැකවරණයේ ගුණාත්මකභව ජීවිත කාලයම පුරා ළමයාගේ සෞඛ්‍ය, ඉගෙනීමට ඇති හැකියාව සහ පොදුවේ ඵලදායීතාවය සඳහා සෘජුවම බලපානු ලැබේ. පාසල් යාමට පෙර අවධියේ ළමයා නිවසේ හෝ ළමා රැකවරණ මධ්‍යස්ථානයක වැඩි වශයෙන් කාලය ගත කරමින් ‘මම’ යනුවෙන් තමන් පිළිබඳ හැඟීමක් වර්ධනයවීමක්, තමන් වටා සිදුවන සියළු දෑ පිළිබඳ ඉගෙනුමක් සහ ලෝකය ගවේෂණයක් සිදුකරන්නේ මීට සමගාමීවම ය.

තමන් කවුරුන්ද යන්න සහ තමන් වටා සිටින අන්‍යයින් කවුරුන්දැයි ළමයා ඉගෙන ගන්නේ මෙම මුල් ළමාවියේදී ය.

අප වැදූ දෙමවුපියන්ගෙන් අපට ලැබෙන ජාන ලක්ෂණ මත මානව සංවර්ධනයේ පුළුල් පදනම තීරණය වන අතර, ළමයින් හැදෙන වැඩෙන පරිසරය අනාගතයේ ඔවුන් කුමන අන්දමක වැඩිහිටියකු වනු ඇත්දැයි තීරණය කරන බව විද්‍යාවෙන් අපට පෙන්වා දෙයි. මෙම සාධක දෙක එක් වූ කල, ළමයාගේ මොළයේ වර්ධනයෙහි ගුණාත්මකභව තීරණය වන අතර ළමාකාලයේ හා ඉන් පසුව ඉගෙනීම, සෞඛ්‍ය සහ හැසිරීම සඳහා ශක්තිමත් හෝ දුර්වල පදනමක් නිර්මාණය කර දෙන්නේ එමගිනි.

ළමයකුගේ ජීවිතයේ මුල් අවුරුදු දෙක ළමයාගේ ශාරීරික, බුද්ධිමය, විත්තවේගීය සහ සමාජ හැකියාවන්ගේ සංවර්ධනයට සැලකිය යුතු බලපෑමක් ඇති කරනු ලැබේ. ළදරුවන්ගේ මොළය අධික වේගයෙන් වර්ධනය වන කාලය වන උපතේ සිට වයස අවුරුදු දෙක දක්වා කාලය තුළ ඔවුන්ට බොහෝ ධනාත්මක සහ රැකවරණයෙන් සපිරි අන්දැකීම් ලැබිය යුතු බව කියැවෙන්නේ මේ හේතුවෙනි. අතිශයින්ම වැදගත් වන මෙම කාලසීමාව ළමයා ගෙවනු ලබන්නේ නිවසෙහි වන බැවින් දෙමවුපියන්ට සහ රැකවරණය සලසන්නන්ට ඉතා වැදගත් වගකීමක් හිමි වේ.



සිතේ ධාරණය පිණිස
මොළය වර්ධනයවීමේ ක්‍රියාවලිය

මුල් ළමාවියේදී මොළය සංකීර්ණ සම්බන්ධතා ජාලයක් නිර්මාණය කර ඒවා වඩාත් සුමට කරගනියි. මෙම සම්බන්ධතා නිර්මාණය කරගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ජීවවිද්‍යාත්මක සාධක සහ අත්දැකීම් යන දෙකෙන්ම බලපෑම් ලබයි. අපගේ මොළය හැඩගැස්වීමෙහි ලා හේතු වන්නේ අප ලබන අත්දැකීම්, අවස්ථා හා සමාජ අන්තර්ක්‍රියා සහ ජාන විද්‍යාත්මක සාධක අතර නිරන්තරයෙන් සිදුවන අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වය යි. මොළයේ ඇතිවන එම සම්බන්ධතා "synapses" යන නමින් හඳුන්වන අතර, ඉගෙනීම සඳහා පමණක් නොව විවිධ පුරුදුවලට යොමුවීම, වටිනාකම් සමාග්‍රහණය කරගැනීම, සහ අන්‍යයින් සමගින් සාධනීය සම්බන්ධතා ඇතිකරගැනීම සඳහා පුද්ගලයකු ජීවිත කාලය මුළුල්ලේම ලබන හැකියාව සඳහා එම synapse සම්බන්ධතා තුළින් පදනම සකසා දෙයි.

ඉපදී පළමු මාසය තුළ ළදරුවාගේ මොළයේ මෙම synapses ඇතිවීම විශ්මයජනක වේගයකින් සිදුවන අතර, තමන් වටා ඇති පරිසරය ළදරුවාට සංවේදනයවීමට ප්‍රතිචාර වශයෙන් තත්පරයකට සම්පර්කන 1,000ත් 10,000ත් අතර සංඛ්‍යාවක් නිර්මාණය වේ. ළමයා කෙමෙන් කෙමෙන් වැඩෙන විට, ඒවා අතරින් නිතර නිතර භාවිතාවන මාර්ග ශක්තිමත් වන අතර අනෙකුත් ඒවා 'වැසියාම' හෝ අඩුවීම සිදුවේ. සවන්දීම, භාෂා සහ ඥානන කෘත්‍යයන් වැනි කෘත්‍යාත්මක සංවර්ධනය සඳහා මේ ආකාරයෙන් synapses නිර්මාණයවීම අතිශයින් වැදගත් වේ. ඉපදී අවුරුදු දෙකක් ගතවූ පසුව මොළයේ ඇතිවූ සම්බන්ධතා මාර්ග ශක්තිමත්වන්නට ගැනීමත් සමගින් synapses නිර්මාණය වීමේ වේගය අඩුවේ.

ජීවිතයේ මුල් වර්ෂවලදී ආගමික චාරිත්‍ර සහ උත්සව සැමරීම

මෙම කාලයේදී නම් තැබීමේ උත්සවය, ආශීර්වාදය පතා හා විශේෂ පූජා සඳහා පූජනීය ස්ථාන කරා යාම, පළමුවරට හිසකෙස් කැපීම, ඉඳුල් කටගැම, අතපොත් තැබීම යනාදී බොහෝ ආගමික චාරිත්‍ර සහ උත්සව ළමයා මූලික කරගෙන පවත්වනු ලැබේ. තමන්ගේ ආගමික සහ සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන් තුළ මුල්බැසගෙන ඇති දෙමවුපිය භූමිකාවට මවුපියන් හැඩගැසෙන්නේ ද මෙම කාලය තුළයි. ළමයින්ගේ සුබසෙත පෝෂණය කිරීමටත්, ආධ්‍යාත්මික පෝෂණය සඳහා පදනම සලසා දෙන සාර්ධර්මීය වටිනාකම් ළමයා වෙත ලබාදීමටත් මෙවැනි ආගමික චන්ද්‍රිකාවන් වැදගත් වේ. විශේෂයෙන්ම, පසුකාලීනව ජීවන ගමනේ දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දෙන කල නොසැලී සිටීම සඳහා ශක්තිය ලබාදෙන මූලාශ්‍රයක් වනු ඇත්තේ මෙවායි. අවංකව, සහකම්පනයෙන් යුතුව සහ වගකීමෙන් යුතුව සිතීමටත් ක්‍රියා කිරීමටත් අපට හැකියාව ලබා දෙන්නේ මෙම සාරධර්මීය පදනම් මගින් වේ.

ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් මුල් ළමාවියට ඇතිකෙරෙන බලපෑම කුමක්ද?

සෑම වර්ෂයකදීම ලෝකය මුළුල්ලේ ළමයි, ඔවුන්ට ආදරය සහ රැකවරණය ලබාදීමට සිටින දෙමව්පියයන්, ගුරුවරුන් සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන් ඇතුළු ඔවුන්ට රැකවරණය දෙන්නන්ගේ අතින් ශාරීරික දණ්ඩනයට පාත්‍ර වෙති. ගෝලීය වශයෙන් ගත් කල, වයස අවුරුදු දෙක හා හතර අතර වයස් කාණ්ඩයේ සිටින මිලියන 300කට ආසන්න ළමුන් සංඛ්‍යාවක් (සෑම හතරදෙනෙකුගෙන්ම තුන් දෙනෙකු) තමන්ට රැකවරණය සලසන්නන්ගේ අතින් ප්‍රචණ්ඩකාරී හික්මවීම් (ශාරීරික දඩුවම් සහ / හෝ මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වය) නිතර අත්විදින අතර මිලියන 250ක් පමණ (සෑම දස දෙනෙකුගෙන් හය දෙනෙකු) ශාරීරික දණ්ඩනයට ලක්වන බවත් ඇස්තමේන්තු කර තිබේ.¹⁰

බොහෝ ආගමික සම්ප්‍රදායන් මගින් සෑම ළමයකු කුළම දේවත්වය ඇති බව පිළිගනියි. බොහෝ ආගමික කථාවල සහ පාඨවල ළමුන් ආශීර්වාදයක් ලෙස හඳුනාගෙන තිබේ. දරු උපතක් සලකනු ලබන්නේ පුද්ගලයාගේ ජීවිතය තුළ දෙවියන් වහන්සේ වඩාත් සමීප කරවන ආශීර්වාදාත්මක අත්දැකීමක්, එසේ නොමැතිනම් ජීවිතය පිළිබඳ පරම යතාර්ථය දැනගැනීමට ඉඩසලසාලන අත්දැකීමක් වශයෙනි. අපගේ ආගමික සම්ප්‍රදායන් තුළ ළමයා විස්තර කර ඇත්තේ සම්පූර්ණ පුද්ගලයකු, සමාජයේ වැදගත් සාමාජිකයකු සහ අපට ලැබුණු ත්‍යාගයක් වශයෙන් වේ. ඒ හා සමගාමීව විද්‍යාව තුළින් අපට පෙන්වා දෙන්නේ කුඩා ළමුන්ට විශේෂ අවධානයක් හා රැකවරණයක් අවශ්‍ය වන බවත් සාධනීය සහ ඔවුන් පෝෂණය කරන අන්තර්ක්‍රියා අවශ්‍ය වන බවත් ය. එනම්, ආගමික සම්ප්‍රදාය සහ විද්‍යාව යන දෙකෙහිම මුල් ළමාවියේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබේ. එනමුත්, බොහෝ ළමෝ තමන් මත පටවනු ලැබූ විවිධ ස්වරූපයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් නිහඬවම විඳදරාගනීති.

වැඩිහිටිභාවය දක්වා වර්ධනය වන සංක්‍රාන්ති අවධියක් නොහොත් ඒ සඳහා හැකියාවන් වර්ධනය කෙරෙන අවධියක් වශයෙන් මුල් ළමාවිය හඳුනාගැනීමත් මානව හිමිකම් සඳහා අයිතිවාසිකම් කියන සම්පූර්ණ පුද්ගලයකු වන්නේ වැඩිහිටියකු වූ පසුව බවක් සැලකීමත් ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය අවසන් කිරීමේදී මුහුණ දෙන්නට වන ප්‍රබලතම අභියෝගයක් වේ. මෙම දෘෂ්ටිකෝණය අභියෝගයට ලක් කළයුතු වේ. එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තියෙන් සියළුම ළමයින් ගරුත්වය සහ ආරක්ෂාව ලැබියයුතු, අයිතිවාසිකම් හිමිකරුවන් මිස ‘තවමත් පුද්ගලයින් බවට පත් නොවූ’ අකර්මන්‍ය ලෙස සිටිමින් සේවා ලබන්නන් නොවන බව පිළිගෙන තිබේ.¹¹

අපගේ ළමුන් තුළ ඇති දේවත්වය සහ ගරුත්වය ආරක්ෂා කිරීමට අපට වගකීමක් තිබේ. එසේ කරන කල, ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීමේදී ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ බල අධිකාරය යොදාගන්නා අන්දම නැවත සලකා බැලීමට සිදුවේ.

දෙමව්පියන් හෝ රැකවරණය සලසන්නන් විසින් සිදුකළ ද, සම මට්ටමේ සගයින්, පෙම්වතුන් හෝ නන්දාදුනන පුද්ගලයින් විසින් සිදු කළ ද, වයස අවුරුදු 18ට අඩු තැනැත්තන්ට එරෙහිව සිදුකරන සියළු ආකාරවල ප්‍රචණ්ඩත්වය ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය ගතයෙහි ලා සැලකේ. කුඩා ළමුන් බහුලවම මුහුණ දෙන ප්‍රචණ්ඩත්ව වර්ග වන්නේ හිංසා කිරීම, ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය, චිත්තවේගීය ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ දාමරිකකම් ය. විවිධ වර්ගවල ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සහ වයස් කාණ්ඩ අනුව ළමුන් වැඩිපුරම මුහුණ දෙන ප්‍රචණ්ඩත්ව වර්ග පහත වගුවෙන් විස්තර කරයි.

10 එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල, *A Familiar Face: Violence in the lives of children and adolescents*, යුනිසෙෆ්, නිව්යෝක්, 2017, පි.7
 11 ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් එ.ජ. මහලේකම්වරයාගේ විශේෂ නියෝජිත කාර්යාලය, *Violence prevention must start in early childhood*. එක්සත් ජාතීන්, නිව්යෝක්, 2018, පි. 6.

ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්ව වර්ග

ආර්ථික ප්‍රචණ්ඩත්වය

ඉව්බැට්ටීම, මුෂ්ටි පහර දීම, පා පහර දීම, වෙවැලෙන් තැලීම, හිසකෙසින් ඇදීම, කණ මිරිකීම, හැන්දක් කෝටුවක් හෝ බඳ පටියක් වැනි දෙයකින් තැලීම ආර්ථික ප්‍රචණ්ඩත්වයට ඇතුළත් වේ. මෙවැනි ආර්ථික ප්‍රචණ්ඩත්ව ක්‍රියා අධ්‍යාපනය ලබාදීමට යොදාගන්නා මෙවලම සහ ළමුන් ශික්ෂණය කිරීමට යොදාගන්නා ක්‍රම වශයෙන් භාවිතා වන අතර ශ්‍රී ලාංකීය පසුබිම තුළ මෙවැනි ව්‍යවහාරයන් පිළිගැනීමට සහ සාධාරණීකරණය කිරීමට ලක් වේ.

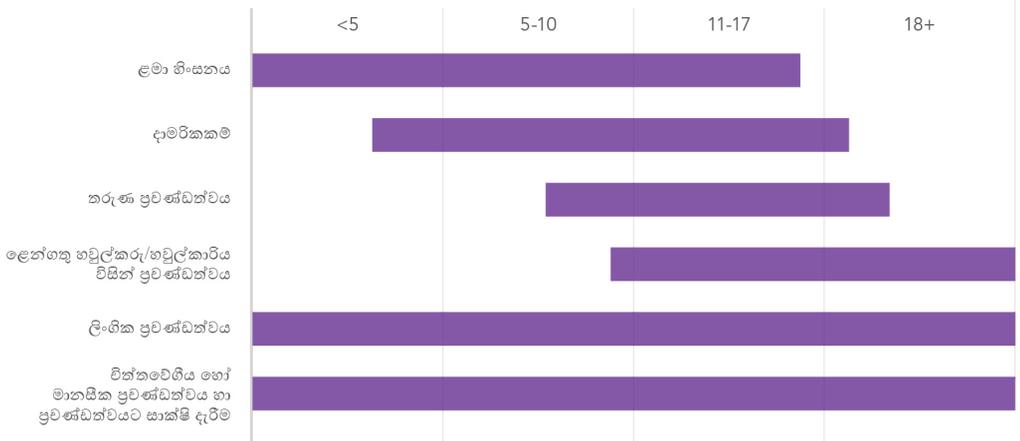
මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වය

ළමයකුගේ සංවලනය සීමා කිරීම, අවමන් කිරීම, විසුළුවට ලක් කිරීම, තර්ජන සහ බියවැද්දීම, වෙනස්කොට සැලකීම, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සහ අනෙකුත් ආකාරවල ආර්ථික නොවන එදිරිවාදි සැලකුම, වින්තවෙහිය හෝ මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සාක්ෂි දැරීම යටතට ඇතුළත් වේ. ප්‍රචණ්ඩත්වයට සාක්ෂි දැරීමට යමකිසි ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවක් බලහත්කාරයෙන් ළමයකුට නරඹන්නට සැලැස්වීම හෝ පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් අතර සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය අභමතයෙන් ළමයා දැකීම ඇතුළත් විය හැකිය.

ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

ළමයාගේ නොකැමැත්තෙන් සිදුකරන හෝ සිදුකිරීමට වැයම දරන ලිංගික සම්බන්ධතා; සම්බන්ධවීමක් නොමැති වුවද ළමයාගේ නොකැමැත්තෙන් සිදුකරන ලිංගික ස්වභාවයේ ක්‍රියා (බැලීමෙන් ආශ්වාදනය හෝ ලිංගික හිංසන); තම කැමැත්ත ලබාදීමට හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අපොහොසත් අයෙකුට එරෙහිව සිදුකෙරෙන ලිංගික මිනිස් වෙළඳාම; සහ අන්තර්ජාලය හරහා සුරාකෑම් ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයට ඇතුළත් වේ.

1 රූපය: බලපෑමට ලක්වන වයස් කාණ්ඩ අනුව ප්‍රචණ්ඩත්වය ¹²



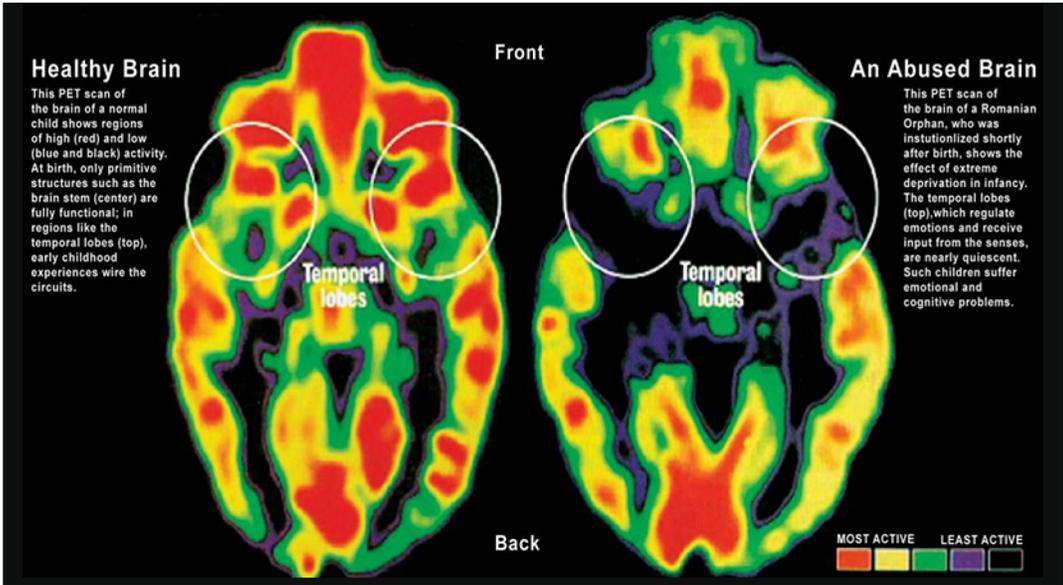
12 ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, *INSPIRE: Seven Strategies for Ending Violence Against Children*. විධායක සාරාංශය, 2016, 8. 4

ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ළමයාගේ මොළයේ වර්ධනයට ඉන් ඇතිකරන බලපෑම

ළමාකාලයේදී ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳීමෙන් ඇතිවන බලපෑම එම තැනැත්තාගේ සමස්ථ ජීවිත කාලයටම අදාළ වේ. ළමාකාලයේදී ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් පීඩා විඳින ළමුන් පසුකාලීනව ශාංකාව සහ විෂාදය වැනි මානසික රෝගවලට බඳුන්වීමේ වැඩි අවදානමක් පවතින බව ඇතැම් අධ්‍යයනවලින් සොයාගෙන තිබේ.¹³ නිසි රැකබලාගැනීමක් නොමැතිවීමෙන් ළමයකුට ඇතිවිය හැකි බලපෑම පහත දැක්වෙන මොළයේ ස්කෑන් පිටපත් දෙස බැලූකල පෙනී යයි (2 රූපය). සෞඛ්‍ය සම්පන්න මොළයක PET ස්කෑන් පිටපතක් දෙස බැලුවහොත්, මුල් ළමාවියේ ලබන අත්දැකීම් අනුව සම්බන්ධතා මාර්ග

ඇතිවන සහ විත්තවේග පාලනය කෙරෙන මොළයේ ඉදිරිපස කොටසේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි බව පෙනෙනු ඇත. ළමුන් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින කල සහ ඔවුන්ට බිය දැනෙන කල, ඒවා තර්ජන වශයෙන් හඳුනාගන්නා මොළය, ඊට සුදුසු පරිදි ප්‍රතිචාර දක්වයි. ළමුන් දිගින්දිගටම ප්‍රචණ්ඩත්වයට සහ බියට නිරාවරණය වුවහොත් ඔවුන්ගේ පද්ධති කියුණු සෝදිසියෙන් සිටීමට හුරු වේ. මෙය, යම්කිසි තත්වයකට නොගැලපෙන තරමේ ශාරීරික හෝ මානසික ප්‍රතිචාරයක් දක්වා ශීඝ්‍රයෙන් යාමට හේතු වියහැකිය. තර්ජනයක් දකින සහ ආතතියට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී අධික්‍රියාකාරී වන ළමයකු තමන්ගේ ආරක්ෂාව සලසාගැනීමට අන්‍යයන් වෙත කලහකාරී හැසිරීම් පෙන්වුම් කිරීමටත් එතුළින් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ විෂම වක්‍රය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාමටත් දායක වියහැකි බව එම අධ්‍යයනයේ පෙන්වුම් කරයි.¹⁴

2 රූපය සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ අපයෝජනයට ලක්වූ මොළවල PET ස්කෑන්¹⁵



13 E. McCrory et al., 'Heightened neural reactivity to threat in child victims of family violence'. Current Biology Volume 21, Issue 23, Pr947-R948, 06 Dec. 2011.
 14 Reuters, 'Study finds how child abuse changes the brain' (5 Dec. 2011). <https://www.reuters.com/article/us-brain-violence-mentalhealth/study-finds-how-child-abuse-changes-the-brain-idUSTRE7B41KP20111205>, accessed 11 Jul. 2019.
 15 H. Chugani et al, *Local brain functional activity following early deprivation: a study of post institutionalized Romanian orphans*, NeuroImage 14, 2001, p. 1290-1301.

ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය

ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන් විවිධ ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් මිදී නොමැත. 2015දී ලෝකයේ විවිධ රටවල සිදුකළ “ළමාවියේ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ දැනුවත්වීම”¹⁷ වාර්තාවට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ වයස අවුරුදු එකත් 14ත් අතර ළමුන්ගෙන් සියයට 73කට අධික ප්‍රතිශතයක් නිවසේදී තම දෙමවුපියන් හෝ රැකවරණය සලසන්නන් විසින් සිදුකරන ශාරීරික දණ්ඩනයන්ට මුහුණ දෙනු ලැබේ. ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය¹⁸ සඳහන් කරන අන්දමට ශ්‍රී ලංකාවෙන් වාර්තාවන ළමා අපයෝජන සිදුවීම් සංඛ්‍යාව ඉහළ යමින් පවතියි. මෙම රාජ්‍ය ආයතනය වෙත 2010දී ලැබුණු පැමිණිලි 905ට සාපේක්ෂව 2018දී ළමුන්ට කුරිරුකම් සිදුකිරීම සම්බන්ධ පැමිණිලි 2400කට අධික සංඛ්‍යාවක් ලැබී ඇත. එහිදී වාර්තා වී ඇති ප්‍රචණ්ඩත්ව වර්ග වාචික අපයෝජනවල සිට ශාරීරික අපයෝජන දක්වා පරාසයක් තුළ විහිදී ඇති අතර, බොහෝ අවස්ථාවල මෙම අපයෝජන සිදුකර ඇත්තේ දෙමවුපියන් හා රැකවරණය සලසන්නන් ඇතුළුව ළමුන් හඳුනන හා විශ්වාස කරන වැඩිහිටියන් විසිනි.

දඬුවම් කිරීම සඳහා ප්‍රචණ්ඩත්වය යොදාගැනීම සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්වී ඇති සහ දිවයින මුළුල්ලේ පාසැල්, නිවෙස් සහ ආයතනවල් එය පුළුල්ව ව්‍යාප්තව පවතින වත්මන් තත්වය සලකා බලන කල, ශාරීරික සහ නින්දා පමුණුවන අන්දමේ දඬුවම් යනු බරපතළ සහ නොපමාව විසඳාගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වියයුතු ගැටළු වන බව ළමා ආරක්ෂණ පාර්ශවකරුවන් සහ ආගමික නායකයින් බොහෝදෙනෙකුගේ මතයයි.

ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය ශ්‍රී ලංකාවේ අපරාධ වරදක් වුවත් ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය තවමත් අභියෝගයක් ලෙස පවතියි. ශාරීරික දඬුවම්, ලිංගික අපයෝජන, සහ දාමරිකකම් ඇතුළුව සම මට්ටමේ සහයින් අතර



වයස අවුරුදු එකත් 14ත් අතර ළමුන්ගෙන් සියයට 73කට අධික ප්‍රතිශතයක් නිවසේදී තම දෙමවුපියන් හෝ රැකවරණය සලසන්නන් විසින් සිදුකරන ශාරීරික දණ්ඩනයන්ට මුහුණ දෙනු ලැබේ.

ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇතුළත් වන පාසැල් තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වය පුළුල්ව ව්‍යාප්ත වී ඇති සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්ව තිබෙන අතර ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන් තුළින් එය සාර්ථකව ආමන්ත්‍රණය කර නොමැත. 2017 වර්ෂාවසානය වනවිට නීතිපති කාර්යාලයේ ගොඩගැසී තිබුණු ළමා අපයෝජන නඩු ගොනු සංඛ්‍යාව 17,600 කට ආසන්න ය.¹⁹ එමනිසා, පවුල්, රැකවරණය සලසන්නන්, සහ ප්‍රජාවේ සාමාජිකයින් ඇතුළු සියළුම පාර්ශවකරුවන්ට ළමුන්ගේ අයිතිවාසිකම් සහතික කරදෙන්නන් වශයෙන් මේ සම්බන්ධයෙන් වැදගත් භූමිකාවක් නිරූපණය කරන්නට සිදුවේ.

දාමරිකකම් ඇතුළුව සම මට්ටමේ සහයින් අතර ප්‍රචණ්ඩත්වය, සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්වී ඇති තවත් ප්‍රචණ්ඩත්ව වර්ගයක් වේ. “ළමයින් ගේ දහකාරකම්” හෝ “කල්යාණ්දී වෙනස්වනු ඇතැයි” හෝ වැඩිහිටියන් විසින් සිත්තට යොමුවීම තුළ දාමරික ක්‍රියා බොහෝවිට ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වශයෙන් බරපතළ ලෙස සලකනු නොලැබේ. ගරුත්වය හා සහකම්පනය වැනි ධනාත්මක චරිතාකම් මුල් ළමාවියේදී දරුවා තුළ පෝෂණය කිරීමෙන් තම සහයින්ට එරෙහිව ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන්ට නැඹුරුවීමෙන් ළමයා වලක්වා ගැනීමට හැකිය. මුල් ළමාවියේදී මෙවැනි චරිතාකම් පෝෂණය කිරීමෙන් එක් පරම්පරාවකි මිළඟ පරම්පරාවට උරුමවන, එනම් ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳි දරුවන් වැඩිහිටියන් වූ කළ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවල නිරතවන්නන් බවට පත්වන, ප්‍රචණ්ඩත්වයේ විෂම වක්‍රය බිඳ හෙලිය හැකිය.

17 Know Violence in Childhood, Ending Violence in Childhood. *Global Report 2017* ගෝලීය වාර්තාව, නව දීල්ලිය, 2017, පි. 37
 18 සන්ඩේ ටයිම්ස් පුවත්පත, ‘Mother’s murder of child reveals dark trend of child cruelty’, <http://www.sundaytimes.lk/190217/news/mothers-murder-of-child-reveals-dark-trend-of-child-cruelty-336592.html>, accessed 11 Jul. 2019.
 19 2019 අප්‍රේල් මාසයේ පාර්ලිමේන්තුවට ඉදිරිපත් කළ, නීතිපති කාර්යාලයේ වාර්ෂික කාර්යසාධන වාර්තාව. සන්ඩේ ටයිම්ස් පුවත්පත, ‘Child abuse: Backlog of 17,600 cases in AG’s Dept.’, <http://www.sundaytimes.lk/190414/news/child-abuse-backlog-of-17600-cases-in-ags-dept-345552.html>, accessed on 18 Apr. 2019 අප්‍රේල් 18වැනි දින ප්‍රවේශ විය.

ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සඳහා ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් පෝෂණය කළහැක්කේ කෙසේද?



දෙමවුපියන්, රැකවරණය සලසන්නන් සහ ළමයා ඇතිදැඩි කිරීමේ කොටස්කරුවන් වන අනෙකුත් සියළුදෙනා වශයෙන් අප මුලින්ම අපගේ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් සහ අපගේ ජීවිතවල ඇතිවන පරස්පරතාවයන්ට සාර්ථකව මුහුණදීමේ හැකියාව පෝෂණය කරගත යුතු වේ. දෙමවුපියන් හෝ රැකවරණය සලසන්නන් වශයෙන් අපගේ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් පෝෂණය කිරීම තුළු ලබුන්ට වඩාත් හොඳ රැකවරණයක් ලබාදීමට, ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා වඩාත් ධනාත්මක ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමටත් අන්‍යයින් සමගින් ඇති සම්බන්ධතා ගවේෂණය කිරීම සඳහා ඔවුන්ට වඩාත් ආරක්ෂිත ඉඩක් නිර්මාණය කරදීම සඳහාත් අපගේ සුදානම වැඩිදියුණු වේ.

ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහා දිරිගැන්වීම කානටත් වැදගත් වන අතර, විශේෂයෙන්ම එය ළමුන් සහ තරුණයින්ගේ වර්ධනයේ භෞතික නොවන, සාරධර්මීය සහ ස්වයං-අවබෝධාත්මක පැතිකඩ හා සම්බන්ධ වේ. එසේම, අධ්‍යාපන විෂයමාලාව සහ සමාජය තුළ පවතින ජයග්‍රහණ කේන්ද්‍ර කරගත් ජීවන රටාව සමබර කිරීම සඳහා ද එය අවශ්‍ය සාධකයක් වේ.

හින්දු ආගමික දැක්මට අනුව ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් පෝෂණයේ අරමුණ වන්නේ අපට මග පෙන්වන මූලධර්ම වශයෙන් ක්‍රියාකරන නිවැරදි වටිනාකම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇතිකරගැනීම සහ අප තුළින් අප වටා සිටින අන්‍යයින් තුළින් දුක සහ වේදනාව මගහරවාලීමටත් ය. හින්දු දහමේ එන දිව්‍යමය වටිනාකම් වන අවිනිංසාව, නිදහස, පිරිකුරුව, ප්‍රේමය, තෘෂ්ණාවෙන් තොරවීම, විනිතබව, පරාර්ථකාමීත්වය යනාදිය තුළින් සමගිය සහ සුබසාධනය වර්ධනය වේ. ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වටිනාකම් වන චෛරය, උදාසීනබව, තෘෂ්ණාව, කෝපය, ප්‍රචණ්ඩත්වය, උඩඟුකම යනාදිය තුළින් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා සහ තවත් දුර්ගුණ ඇතිකරයි. ඉහත කී දිව්‍යමය වටිනාකම් ශක්තිමත් කිරීම හින්දු ආගමික ව්‍යවහාරයන්හි අරමුණයි. හින්දු ආගමේ සිතෙහි වර්ධනය කරගතයුතු අනිංසාව (එනම් කිසිවෙකුට හානි කිරීමෙන් හෝ ප්‍රචණ්ඩ ලෙස සැලකීමෙන් වැලකීම) බුද්ධියෙහි වර්ධනය කරගත යුතු සත්‍යම් (සත්‍ය) ශාරීරික වශයෙන් වර්ධනය කරගත යුතු බ්‍රහ්මචාර්ය (පාලනය) පිළිබඳ උගන්වනු ලැබේ. එහිදී, ළමයින් ආශීර්වාදයක් සහ දෙමවුපියන්ට ශාරීරිකව සහ මානසිකව වර්ධනයවීමට අවස්ථාව වශයෙන් දෙවියන් විසින් මවා ඇතිබවක් සලකනු ලැබේ. ආගමික ඉගැන්වීම් සහ කථා තුළින් අපට සාමකාමී

විමටත් ළමුන් ඇතුළුව අන්‍යයින් සමගින් ඇති සම්බන්ධතා සාධනීයව පවත්වාගෙන යාමටත් අපට මග පෙන්වයි.

අනෙකා අවබෝධ කරගැනීම යන අදහස සහ වටිනාකම අපගේ ආගමික සම්ප්‍රදායන් තුළින් අපට සිහිකර දෙයි. ආගම ප්‍රගුණ කරමින් අපගේ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් පෝෂණය කිරීම යනු අප විසින් අප සමගින්ම ඇති සම්බන්ධතාවය පමණක් නොව ඉහළින් සිටින දෙවියන් සමගින් ද අපට සමාන්තරව අපගේ ප්‍රජාවේ සහ ඉන් පිටත සිටින අන්‍යයින් ලෙස දකින්නන් සමගින් ඇති සම්බන්ධතා වර්ධනය කරගැනීමකි. එවැනි සමාන්තර සබඳතා පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට දිවෙයි. එනම්, තම සම මට්ටමේ සහයින් මෙන්ම වැඩිහිටියන් සමගින් අන්තර්ක්‍රියා කිරීම තුළ ළමයා සක්‍රීය සහභාගිවන්නකු සහ විචාරාත්මක චින්තකයකු වන අන්දම ඉගෙන ගනියි. තමන් අන්‍යයින් සමගින් සම්බන්ධය යන අදහස තුළ තමන් යමක කොටස්කරුවකු වන බවට හැඟීමක් අපතුළ ඇති කෙරේ; ගරුත්වය හා සහකම්පනය වැනි සෑම ආගමකටම සහ මානුෂවාදී සම්ප්‍රදායකටම පොදු විශ්වීය වටිනාකම් අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වේ; අභියෝග සඳහ සාමකාමී විසඳුම් සොයා යාමට ආත්ම-පාලනයක් සහ ඉවසීමක් ඇතිවේ; අන්‍යයින්ට බලපාන ප්‍රශ්න ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා අපව දිරිගන්වන සමාජ වගකීම යන හැඟීම ශක්තිමත් කරවයි.

එකිනෙකා අතර ඇති අන්තර්සම්බන්ධතාවය ‘උබුන්ටු’ යන යෙදුමෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකිය. එහි අර්ථය ‘ඔබ නිසා මම වෙමි’ යන්නයි. මෙය, අන්‍යයින් හරහා මනුෂ්‍යයින් විම යන්න අවධාරණය කෙරෙන අප්‍රීකානු දර්ශනයකි. උබුන්ටු දර්ශනය තුළ මනුෂ්‍යයින්ගේ එක්සත්බව, සහකම්පනය, මානව ගරුත්වය, සහ සෑම පුද්ගලයකු තුළම ඇති මනුෂ්‍යත්වය අවධාරණය කරයි. එම දර්ශනයේ හරය එකිනෙකා සමගින් සම්බන්ධවීම සහ සියළුදෙනාට ගරුකිරීම පදනම් කරගෙන තිබේ.

පරම්පරා අතර සිදුවන අන්තර්ක්‍රියාවලින් වැඩිහිටියන්ට ද ඉගෙනගත හැකිය. ක්‍රිස්තියානි ආගමේ, ‘සැබැවින්ම මම නුඹලාට පවසන්නේ නුඹලා වෙනස් වී ළමයකු. බවට පත්වන්නේ නම් මීස නුඹට කිසිදිනක ස්වර්ග රාජ්‍යයට ඇතුළුවන්නට නොහැකි වනු ඇත.’ යනුවෙන් යේසුස්වහන්සේ පවසා තිබේ.²¹ මෙයින් අපට සිහිකර දෙන්නේ ළමුන් තුළ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් ඇතුළත් බවත් වැඩිහිටියන්ට එයින් ඉගෙනගත හැකි බවත් ය. ළමුන් තුළ ඇති එම ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් වැඩිහිටියන් විසින් ඔවුන් මත පටවන ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් සීමාකිරීමට ලක් වේ.

ප්‍රධානතම දේවාඥා දෙක නම් “ඔබගේ මුළු හදවතින්ම සහ ඔබගේ මුළු ආත්මයෙන්ම සහ ඔබගේ මුළු මනසින්ම සහ ඔබගේ මුළු ශක්තියෙන්ම ඔබගේ දෙවියන් වහන්සේ වන ඔබගේ ස්වාමීන්වහන්සේ වෙත ප්‍රේම කරන්න” සහ “ඔබටම ප්‍රේම කරන්න සේ ඔබගේ අසල්වාසියාටත් ප්‍රේම කරන්න”²² යන දේවාඥා බව යේසුස්වහන්සේ උගන්වා තිබේ. තමන්ට ප්‍රේම කිරීම, අන්‍යයින්ට ප්‍රේම කිරීම සඳහා පූර්ව අවශ්‍යතාවයක් විය හැකිය. මෙම වදන් හරහා යේසුස්තුමා අපට එකමුතුකමේ හා සමගියේ මාර්ගයක්, එනම්, අප විසින් අපවම රැකබලාගන්නාක් හා සමානව අපගේ ‘අසල්වාසීන්’ වෙත ද ආචාරධර්මීය රැකවරණයක් සලසන්නට අවශ්‍ය කරන එකමුතුකමේ මාර්ගයක් අපට පෙන්වාදී තිබේ. ජීවිතයේ අප එකිනෙකා සමගින් ඇති අන්තර්සම්බන්ධතාවය, එකිනෙකා කෙරෙහි දයානුකම්පාව දැක්වීම සහ නන්තෘදුනන පුද්ගලයින් සමගින් පවා එකමුතුව ක්‍රියා කිරීම අපගේ ජීවිත හා බැඳුණු ආචාරධර්මීය අවශ්‍යතා වන අතර, ඒවා, අපගේ වචනයෙන් නොව එදිනෙදා අප සිදුකරන සාධනීය ක්‍රියා තුළින් ප්‍රායෝගිකව ළමයා වෙත සම්ප්‍රේෂණය වනු ලැබේ.

උබුන්ටු දර්ශනය සමගින් ද සම්බන්ධවන අදහසක් වන ‘ඔබ නිසා මම වෙමි’ යන අදහස ළමුන් විසින් අවබෝධ කරගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

– පුජ්‍ය ගල්කන්දේ ධම්මානන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ

21 ඉද්ධවු බයිබලය, මැතිවු 18:3.
22 ඉද්ධවු බයිබලය, නව ජාත්‍යන්තර අනුවාදය, මාර්ක් 12:30-31

වෙනසක් සඳහා පෙළඹවීම: ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම සඳහා උපායමාර්ග

ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසාන කිරීම අපගෙන්, අපගේ පවුල් තුළින් ආරම්භ වියයුතු අතර ළමුන්ගේ අවශ්‍යතා කෙරෙහි වඩාත් අවධානයක් යොමුකිරීමට අපගේ හදවත් සහ මනස විවෘත කිරීම තුළින් සහ ඇතිදැඩිකිරීමේදී ළමුන් වෙත කේන්ද්‍රස්ථානය ලබාදීමෙන් එය සිදුකළ හැකිය. ළමුන්ට ආරක්ෂිත සහ ඔවුන්ට නිසි රැකවරණය ලැබෙන පරිසරයක් වන්නේ ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් තොර, ඔවුන්ට තමන්ගේ උපරිම හැකියාවන් සාක්ෂාත් කරගැනීමට ඔවුන් පෝෂණය කරන්නා වූ පරිසරයකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජන ජීවිතය තුළ ආගම වැදගත් ස්ථානයක් හොබවයි. එසේ වී ඇත්තේ ඉතා ඉහළ ජන ප්‍රතිශතයක් ආගම ප්‍රභූණ කරන හෙයින්ම පමණක් නොව ආගම සහ විශ්වාස පදනම් කරගත් ආයතන තුළින් රටේ අධ්‍යාපනය සෞඛ්‍ය ඇතුළු සේවාවන් සැලකියයුතු ප්‍රමාණයකින් සලසාදෙන හෙයින්. ශ්‍රී ලංකාවේ එදිනෙදා ජන ජීවිතයට ආගම තදින්ම සම්බන්ධ වන අතර සමස්ථ සමාජයේම පරිවර්තනයක් ඇති කිරීම සඳහා හේතුකාරකයක් බවට පත්වීමට ප්‍රබල හැකියාවක් ආගම සතුය.

කිසිම ආගමකින් ප්‍රවණ්ඩත්වය සඳහා දිරිනොදෙන අතර ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා සිදුවූ කල ආගමික දෘෂ්ටිකෝණයෙන් මිදී වෙනත් සුසමාදර්ශයක සිට ඒ දෙස බැලිය යුතුය.

ස්වකීය ප්‍රජාවන් තුළ ළමා ආරක්ෂණ යන්ත්‍රණ ශක්තිමත් කිරීමට සහ ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය මගින් එල්ල කෙරෙන අහිතකර බලපෑම පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩිදියුණු කිරීමට ශ්‍රී ලංකාවේ ආගමික නායකයින්ට වැදගත් භූමිකාවක් නිරූපණය කළහැකි වේ. තවද, ශාරීරික දණ්ඩණ වෙනුවට ධනාත්මක, සහභාගීත්ව සහ ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් තොර හික්මවීමේ ක්‍රමවේද යොදාගැනීම සම්බන්ධයෙන් දෙමව්පියන්, රැකවරණය ලබාදෙන්නන් සහ ගුරුවරුන් අතරේ ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා නායකත්වය ගැනීමට ද ඔවුන්ට හැකිය.

ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීමේදී ආගමික ප්‍රජාවන්ට හිමිවන භූමිකාව පිළිබඳව විවිධ ප්‍රකාශ හරහා සහ විවිධ රැස්වීම්වලදී ආගමික නායකයින් විසින් තහවුරු කර තිබේ. ලෝකයේ විවිධ රටවල සිවිල් සමාජ සහ ආගම-පාදක සංවිධානවලින් පැමිණි ආගමික නායකයින් සහ නියෝජිතයින් 500කට අධික සංඛ්‍යාවක් එක්වී 2017 මැයි මාසයේදී පැනමාවේදී පැවැත්වූ GNRC හි පස්වැනි සමුළුවේදී “ආගමික ප්‍රජාවන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම” යන නමින් අත්සන් තැබූ ප්‍රකාශය තුළ ළමුන්ට බලපාන සියළු ආකාරවල ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීමට දරන වැයම සඳහා නව ප්‍රාණයක් ලබාදෙන පොරොන්දු දහයක් ඇතුළත් වී තිබේ.

එම ප්‍රකාශයෙහි මෙසේ සඳහන් වේ: “තමන්ට ආදරය සහ රැකවරණය සලසා දෙන පුද්ගලයින් සමගින් ඇති විශ්වසනීය සබඳතා තුළින් ළමුන් ළමුන්ගේ දියුණුව සහ වර්ධනය සහතික වේ. බොහෝදුරකට මෙය, මේ සඳහා වඩාත්ම උචිත ස්ථානයවන පවුල තුළින් ඉටුවනු ලැබේ. එනමුත් අපයෝජන අතරින් බහුතරයක් සිදුවන්නේ ද පවුල තුළ වීම කණගාටුවට කරුණකි. සාමකාමී හා සුරක්ෂිත රැකවරණ ස්ථාන බවට වර්ධනයවීම සඳහා පවුල්වලට උපකාර අවශ්‍ය වේ.” තවදුරටත් ඉන් මෙසේ තහවුරු කරයි: “ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය වැලැක්වීමට, ඉන් සුවපත්වීමට, අඩු කිරීමට සහ අවසාන කිරීමට අවශ්‍ය කරන සාරධර්මීය ඉගැන්වීම් ලබාදීම සඳහා සහ උචිත ව්‍යවහාරයන් පුරුදුපුහුණු කිරීම සඳහා ඉදිරිපත්වීමට පරිවර්තනය වූ ආගමික සහ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රජාවන්ට හැකිය.”²³

23 ළමුන් සඳහා ආගම පිළිබඳව වන ගෝලීය ජාලය (GNRC), ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීම පිළිබඳව පැනමා ප්‍රකාශය, පැනමා නගරය, 2017 මැයි 9-11. <https://gnrc.net/en/what-we-do/gnrc-forums/fifth-forum/gnrc-5th-forum-documents>, ප්‍රවේශය 2019 අගෝස්තු 9.

ලමුන්ට එරෙහි ප්‍රවෘත්තිත්වය අවසන් කිරීම සඳහා බහු-පාර්ශවකාර සහ බහු-ආංශික ප්‍රවේශයන් යොදාගැනීමේ වැදගත්කම මෙම පොත්පිටිව තුළ සැලකිල්ලට ගෙන තිබේ. තමන්ගේ ලමුන්ට තමන්ට ලබාදිය හැකි උපරිම රැකවරණය ලබාදීම සඳහා ප්‍රජාවන් සවිබලගන්වනු වස් ආගමික ප්‍රජාවන්, පවුල් සහ සිවිල් සමාජ සංවිධානවලට ගත හැකි ක්‍රමෝපායික ක්‍රියාමාර්ග තුනක් මෙහි යෝජනා කෙරේ. ඒවානම්:

- ප්‍රවෘත්තිත්වය ඉවසා සිටින සම්මතයන් සහ වටිනාකම් අභියෝගයට ලක් කිරීම.
- දෙමවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් වෙත උපකාර කිරීම.
- සුරක්ෂිත සහ සෑමදෙනාම ඇතුළත් කරගන්නා පාසල් පරිසර නිර්මාණය කිරීමට උපකාරී වන අධ්‍යාපන සහ ජීවන කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීම.

මෙම ක්‍රියාමාර්ග, ප්‍රවෘත්තිත්වය වැලැක්වීම අරමුණු කරගත් INSPIRE නොහොත් “ප්‍රබෝධය ලබාදෙන” ප්‍රතිචාර පැකේජයක් මත පදනම් කරගෙන තිබේ. එම INSPIRE²⁴ ක්‍රමෝපායයන් අතරට නීති ක්‍රියාත්මක කිරීම හා බලාත්මක කිරීම; සම්මතයන් සහ වටිනාකම්; සුරක්ෂිත පරිසර; දෙමවුපියන්ගේ සහ රැකවරණය සලසන්නන්ගේ සහයෝගය; ආදායම සහ ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීම; ප්‍රතිචාරී සහ උපකාරී සේවාවන්; සහ අධ්‍යාපනය හා ජීවන කුසලතා ඇතුළත් වේ.

‘ප්‍රබෝධය ලබාදෙන’ ක්‍රමෝපායයන් තුළින් ආවරණය වන අංශ එකිනෙකට සම්බන්ධ වන අතර කවර හෝ ආකාරයකින් ඒවා ලබාගැනීමේ ජීවිතයේ සෑම පැතිකඩකටම අදාළ වේ. ලමුන්ට එරෙහි ප්‍රවෘත්තිත්වයට සාර්ථක අන්දමින් තුරන් කරලීමට නම් මෙම අංශ හතෙහිම වෙනස්වීම් සහ පරිවර්තන ඇතිකිරීමට හේතුවන බහුආංශික ප්‍රවේශ යොදාගැනීම අවශ්‍ය වේ. ලමුන්ගේ ජීවිතවලට සෘජුවම හෝ වක්‍රාකාරයෙන් බලපාන මේ සෑම අංශයකටම පාහේ බොහෝදුරකට ආගමික ප්‍රජාවන්



Implementation and enforcement of laws



Norms and values



Safe environments



Parent and caregiver support



Income and economic strengthening



Response and support services



Education and life skills

සම්බන්ධ වුවත් ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රමෝපායික ක්‍රියාමාර්ග තුනට අදාළ වන අංශයන්හි බලපෑමක් ඇති කිරීම සඳහා ආගමික නායකයින්ට ඇති සදාචාරාත්මක බල අධිකාරිය වඩාත් ප්‍රබලය.

24 2019දී ශෝලිය ආයතන දහයක් එක්ව *INSPIRE: Seven Strategies for Ending Violence Against Children* නොහොත් ලමුන්ට එරෙහි ප්‍රවෘත්තිත්වය අවසන් කිරීමේ සන්විධ ක්‍රමෝපාය යන නමින් සාක්ෂි පදනම් කරගත් සම්පත් පැකේජයක් එළිදක්වන ලද අතර ලමුන්ට එරෙහි ප්‍රවෘත්තිත්වය අවසන් කිරීම සඳහා යොදාගැනීමට ක්‍රමෝපායයන් හතක් එහි ඇතුළත් විය.

ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අනුමත කරන සම්මතයන් හා වටිනාකම් අභියෝගයට ලක් කිරීම



ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහනයෙන් සියයට 98ක්ම එක්කෝ බෞද්ධ, හින්දු, ඉස්ලාම් නැතහොත් ක්‍රිස්තියානි ආගම අදහන අතර, ඉන් බහුතරය දිනපතා තම ආගම ප්‍රගුණ කරනු ලැබේ.²⁵ එවන් තත්වයක් තුළ, ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසන් කිරීමේදී ආගමික ප්‍රජාවන්ට සැලකිය යුතු භූමිකාවක් හිමි වේ. මුල් ළමාවියේ ප්‍රවණ්ඩත්වය ඉවසා සිටින සමාජ සම්මතයන්ට අභියෝග කිරීමට දරන වැයම් සඳහා නායකත්වය ලබාදීමට ආගමික නායකයින්ට හැකිය. තම සදාචාරාත්මක බල අධිකාරිය භාවිතා කර ආගමික අදහස් සහ ඉගැන්වීම් පදනම් කරගනිමින් සහකම්පනය, ගරුත්වය සහ දයාව වැනි වටිනාකම් පෝෂණය කිරීමට ආගමික නායකයින්ට හැකිය. සියළුදෙනාම ඇතුළත්වන සුළු ශක්තිමත් අනන්‍යතාවයක් ගොඩනැංවීම සඳහා ළමයා තුළ වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකතාවය පෝෂණය කිරීම පිණිස පවුලට සහය ලබාදීමට හොඳින්ම හැකියාව සහිත

ස්ථානයක් හොබවන්නේද ආගමික නායකයින්ම ය. දෙමවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් ශාරීරික දණ්ඩන යොදාගන්නා කල, තමන්ගේ කලකිරීම ප්‍රකාශයට, අභියෝග වීසදා ගැනීමට සහ අන්‍යයින්ගේ හැසිරීම් වෙනස් කරගැනීමට අවශ්‍ය වූ කල ඒ සඳහා ප්‍රවණ්ඩත්වය යොදාගැනීමේ වරදක් නොමැත්තේය යන පණිවුඩය ළමයා වෙත සම්ප්‍රේෂණය වේ. වැඩිහිටියන් විසින් ළමුන්ට සිදුකරන ප්‍රවණ්ඩක්‍රියා බොහොවිට ළමයා හික්මවීමේ නාමයෙන් සාධාරණීකරණය කෙරේ. බොහෝ අවස්ථාවල මීට හේතුව නම් තමන් ද කුඩා වියේදී මීට සමාන ප්‍රවණ්ඩත්වයක් අත්විඳි ගෙයින් හෝ රැකියා වගකීම් ඇතුළු අනෙකුත් වගකීම් මධ්‍යයේ කාර්යබහුලවීම හේතුවෙන් තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මය පෝෂණය කරගැනීමට අපොහොසත්වීම හේතුවෙන් ප්‍රවණ්ඩත්වය වෙනුවට යොදාගතහැකි විකල්ප පිළිබඳව එම වැඩිහිටියන් දැනුවත් නොවීමයි.

25 ජන ලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව, ශ්‍රී ලංකාව. ආගම්වලට අයත්වන ජන සංඛ්‍යාව දිස්ත්‍රික්ක අනුව 2012', <http://www.statistics.gov.lk/PopHouSat/CPH2011/index.php?fileName=pop43&gp=Activities&tpl=3>, accessed 11 Jul. 2019.

හින්දු ආගමේ දැක්වෙන පරිදි, ශාරීරික දණ්ඩන පනවනු ලබන්නේ දෙමවුපියන්ට ආත්ම සංයමයක් නොමැති වූ කල සහ යම්කිසි තත්වයක් සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාකළයුතු ආකාරය පිළිබඳව දැනුමක් නොමැති වූ කල ය. එසේම, ළමයාගේ මුල් ස්වභාවය යම්කිසි ආකාරයකින් විකෘති කිරීම සඳහා වන අවශ්‍යතාවයක් තුළින් පැන නගින අයුතු හැඟීමක් ශාරීරික දණ්ඩන සමගින් බැඳී ඇති බව ද හින්දු ආගමේ හඳුනාගනියි.

ශාරීරික දඬුවම් ඉවසා සිටීම සාධාරණීකරණය සඳහා දක්වන ප්‍රසිද්ධ හේතු කිහිපයක් වේ: ‘මමත් කුඩා කල දෙමවුපියන්ගෙන් පහර කැවා, එය ලබන්නට මා සුදුසු වුනා’, ‘ළමයෙකුට පහරක් ගහන්නේ ආදරයෙන් නම්, එහි වරදක් නැහැ’, හෝ ‘ගැහුවේ නැත්තන් ළමයි ඉගෙනගන්නේ නැහැ’. එසේම ළමුන් සැමවිටකම තමන්ට කීකරුව සිටිය යුතු බවත් ඔවුන් කිසිවිටක තමන්ගේ කීමට පිටින් හඬ නොනැගිය යුතු බවත් ඇතැම් දෙමවුපියන්, රැකවරණය සලසන්නන් හෝ ගුරුවරුන් සිතනවා වියහැකිය. එවන් විටක, කිසිදු ආකාරයක අකීකරුබවක් නොඉවසන අතර ශාරීරික හෝ ළමයා ලජ්ජාවට පත් කරන වෙනත් දැඩුවම් ඇතුළුව සුදුසු යැයි හැඟෙන දඬුවමකින් එය මට්ටු කරනු ලැබේ.

එනමුත්, අපගේ ආගම්වල සඳහන් වන සාමය, සෙනෙහස හා රැකවරණය සපිරි ළමාවියක් සඳහා මෙවැනි තත්වයක් තුළින් සහයෝගය නොලැබේ.

අපගේ ආගමික සම්ප්‍රදායන් තුළ සංකේතවත් වන සාමකාමී සහ දයාබර ළමාවියක් පිළිබඳව සාමූහිකව සිතාබැලීමෙන් වෙනසක් ඇති කිරීමට අපට හැකිය. අපගේ ප්‍රජාවන් තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉවසා සිටීමට හේතුවන සංස්කෘතික සම්මත සහ හැසිරීම් පිළිබඳව සංවාදයේ යෙදීම සහ සිතාබැලීම තුළින් ඒවා පරිවර්තනයකට ලක්කළ හැකිය. එලෙස සමාජ සම්මතයන් සහ හැසිරීම් පරිවර්තනයකට ලක් කිරීම කෙටිදුර ධාවන තරඟයකට වඩා මැරුනත් ධාවනයකට සම කළ හැකිය. දැනට අප අනුගමනය කරන සම්මත එකිනෙකා සමගින් බෙදාහදාගැනීමට, ඒවා පිළිබඳ සිතාබැලීමට සහ ඒවා විභාක කිරීමට හැකි සුරක්ෂිත ඉඩක් පැවතීම මෙම ක්‍රියාවලියේදී පහසුවක් වනු ඇත. කාලයක් ගතවනවිට, අවිනිසාවාදී සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාව සමානාත්මතාවයෙන් යුත් ළමා රැකවරණයට සහයෝගය දක්වන ආකල්ප වැළඳගැනීමට පුද්ගලයින් යොමුවනු ඇත.

ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වට ඉවසා සිටින සංස්කෘතික සහ සමාජ සම්මත අභියෝගයට ලක් කරන ක්‍රියා:

 <p>මබෙ ප්‍රජාව තුළ සංවාදවල නිරත වියහැකි ආරක්ෂිත අවකාශ නිර්මාණය කරන්න</p>	 <p>ආගමික ප්‍රජාවන් ළමා මිතුරු ස්ථාන බවට පත් කරන්න</p>
 <p>ආගමික පාඨ අර්ථ නිරූපණය තුළින් සම්මතයන් පරිවර්තනයට ලක්කරන්න</p>	 <p>දැනුවත්භාවය වර්ධනය කරන්න සහ ප්‍රාදේශීය හා ජාතික මට්ටමේ උද්දේශන කටයුතු සඳහා සම්බන්ධවන්න</p>



ඔබේ ප්‍රජාව තුළ සංවාදවල නිරත වියහැකි ආරක්ෂිත අවකාශ නිර්මාණය කරන්න

මුල් ළමාවියට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අවසාන කිරීම සහ ආධ්‍යාත්මික සහ ධනාත්මක වටිනාකම් පෝෂණය කිරීම යන මාතෘකා පිළිබඳව සාකච්ඡා සහ සංවාද පැවැත්විය හැකි ආරක්ෂිත ඉඩක් අපගේ ආගමික ප්‍රජාවන් තුළ නිර්මාණය කිරීමට අපට හැකිය. සාමකාමී සහ අවිනිංසාවාදී ළමාවියක් ගොඩනැංවීම සඳහා ආධ්‍යාත්මික සහ ධනාත්මක වටිනාකම් පෝෂණය කිරීම දායකවනු ඇත්තේ කුමන අන්දමින්ද යන්න පිළිබඳව සිතා බැලීමට අපට හැකිය.

පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න පිළිබඳව සිතා බලා ඒවා ඔබේ ප්‍රජාවේ ක්‍රියාකාරකම් සහ වැඩසටහන් තුළට ඇතුළත් කරගත හැකි ආකාර පිළිබඳව සලකා බලන්න:

- ප්‍රවණ්ඩත්වය ඇතිවන්නේ ඇයි? ඔබේ ආගමික සම්ප්‍රදාය තුළ ප්‍රවණ්ඩත්වය පැහැදිලි කර ඇත්තේ කෙසේද?
- අපගේ ප්‍රජාව තුළ ළමුන්ට බලපාන ප්‍රවණ්ඩත්ව වර්ග මොනවාද?
- ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය වලක්වාලීමට සහ අවසාන කිරීමට අපට කළහැක්කේ මොනවාද?

ආගමික ක්‍රියාකාරකම්, රැස්වීම්, වැඩමුළු, සහ දේශන ඇතුළුව ආගමික නායකයින් එදිනෙදා තම ප්‍රජාවන් සමගින් සිදුකරන අන්තර්ක්‍රියා තුළ, ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ ගැටළුව ඉස්මතු කිරීමට ආගමික නායකයින්ට හැකිය. ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් ළමුන්ට ඇතිවන බලපෑම පිළිබඳව දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීමටත් ප්‍රවණ්ඩත්වය ඉවසා සිටින සමාජ සම්මත අභියෝගයට ලක් කිරීමටත් සමාජ මාධ්‍ය සහ රූපවාහිනිය හෝ ශ්‍රවණවිද්‍යුලීය යොදාගැනීමට ඔවුන්ට හැකිය. එහිදී ළමුන්ගේ මානව ගරුත්වය පිළිබඳව සහ ළමුන්ගේ ජීවිතවල ඇති පූජනීයත්වය පිළිබඳව තහවුරු කරන ආගමික අදහස් ආවර්ජනය කළහැකිය.

ඔබේ ප්‍රජාව තුළ මේ සම්බන්ධයෙන් සංවාද සහ සිතාබැලීම සිදුවන්නට ගත්පසු අනෙකුත් ප්‍රජාවල සාමාජිකයින් සමගින් ද මේ පිළිබඳ විවෘත සංවාදයන්ට යොමුවිය හැකිය.

සටහන: සාකච්ඡා සඳහා මුලපිරීමට මෙම පොත්පිටුවෙහි ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් ලබාදී ඇති තොරතුරු භාවිතා කිරීමට ඔබට හැකිය. “ඔබේ ප්‍රජාවට සංවාදය ගෙනයන්න” යන කොටසේ මුල් ළමාවියේ ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ ගැටළුව සම්බන්ධයෙන් සිදුකෙරෙන සංවාදය ප්‍රායෝගික ක්‍රම යොදාගනිමින් ඔබේ ප්‍රජාව වෙත ගෙන යාමට යොදාගත හැකි ආදර්ශයක් ඇතුළත් කර තිබේ.



සිතේ ධාරණය පිණිස විශ්වාසය ගොඩනැංවීම

ශ්‍රී ලංකාවේ සමාජ සම්මත ආමන්ත්‍රණය කිරීමේදී මෙරට ඉතිහාසය මඳක් ආවර්ජනය කර බැලීම වැදගත් වේ. යටත්විජිතකරණයේ අත්දැකීම් හේතුවෙන් ‘අනෙකා’ සහ ‘පිටස්තර අය’ ලෙස හඳුනාගන්නන් පිළිබඳව වන බියක් සහ සැකයක් අපට උරුමවී ඇත. ‘අනෙකා’ පිළිබඳව වන මෙම බිය සහ සැකය පුද්ගලයින් දහස් ගණනකගේ ජීවිත බිලිගනිමින් මෑතකාලීනව ඇතිවූ, තිස් වසරක සිවිල් යුධ තත්වය තුළ තවත් ශක්තිමත් වී එය සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්විය.

සුවපත් කිරීම සහ විශ්වාසය නැවත ගොඩනැංවීම සඳහා ප්‍රති ආබාහන සැකසීමේදී ආගමික නායකයින්ට වැදගත් භූමිකාවක් නිරූපණය කළ හැකිය. එකිනෙකා අතර විශ්වාසය ගොඩනැංවීමට නම් වැඩිහිටියන් මුළින්ම තමන් සුවපත් කරගෙන ආගමේ නාමයෙන් එකිනෙකා මත ඇතිකළ දුක්ගැහැට වෙනුවෙන් සමාව ඉල්ලා සිටිය යුතු ය. මෙම කෙරණයෙන් “අනෙකා” දැකීමෙන් විපාකදායී යුක්තිය වෙනුවට ප්‍රතිස්ථාපන යුක්තිය සඳහා දොරටු විවෘත වේ. විවිධ ප්‍රජාවන් අතර විශ්වාසය ගොඩනංවා සැකය සහ අවිශ්වාසය මත පදනම් වූ සම්මතයන් පරිවර්තනයකට ලක් කිරීමේදී මෙය වැදගත් පියවරක් වේ.



ආගමික ප්‍රජාවන් ළමා මිතුරු ස්ථාන බවට පත් කරන්න

ළමුන් තුළ සදාචාරාත්මක වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය කිරීම තුළින් ළමයාගේ සාකච්ඡා සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සංවර්ධනය සඳහා දායකත්වයක් ලැබෙන බැවින් එය ඉතා වැදගත් වේ. ආගමික ස්ථාන, ළමුන්ට තම අභ්‍යන්තරය සමගින් සම්පවීමටත් ආධ්‍යාත්මික පෝෂණය තුළින් තමන් සහ අනායයින් යනු කවුදැන්ද යන්න සොයාගැනීමටත් ළමයාට ඉඩ සලසන ස්ථානයක් බවට පත්විය හැකිය.

ආගමික නායකයින්ට සිදුකළ හැකි දෑ:

- ළමුන්ට සවන් දෙන ස්ථාන ළමයාට ආරක්ෂාව ලබාදිය හැකි එක් ක්‍රමයක් වන බැවින් එවැනි ස්ථාන ආගමික ස්ථාන තුළ නිර්මාණය කිරීම.
- ළමා අපයෝජන වලක්වන සහ ඒවා වාර්තා කරන ක්‍රමවේද නිර්මාණය කිරීම; ළමා සහභාගිත්වය වර්ධනය කිරීම; ළමයින්ට ඒ පිළිබඳ කරා කළ හැකි ආරක්ෂිත ඉඩක් නිර්මාණය කරදීම; ප්‍රවණිකත්වයේ වින්දිතයින් වූ ළමුන්ට උපකාර හා ආරක්ෂාව සැලසිය හැකි යන්ත්‍රණ නිර්මාණය තුළින් ඔබේ ආගමික ස්ථානය තුළ ළමයා සුරක්ෂිත කරවන ප්‍රතිපත්ති සංවර්ධනය සඳහා නායකත්වය දීම. ප්‍රවණිකත්වයෙන් ළමයා මත ඇතිවන බලපෑම පිළිබඳව පමණක් නොව ළමයාට එරෙහිව ප්‍රවණිකත්වය භාවිතා කිරීමෙන් මවුපියන්ට සහ රැකවරණය සලසන්නන්ට ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව දැනුවත්භාවය වර්ධනය දීමට ඇතුළත් වේ.
- ප්‍රජාවේ නිවේශ්වලට යනවිට, නිවේශ් තුළ ළමුන් ප්‍රවණිකත්වයට මුහුණදීමේ අවදානමක් තිබෙන්නේදැයි හඳුනාගැනීමට එය අවස්ථාවක් කරගැනීම. බොහෝවිට ආගමික නායකයින් උපදේශනයට අදාළ භූමිකාව ද නිරූපණය කරන අතර පවුල සහ ළමුන් සම්බන්ධයෙන් වන වඩාත් සංවේදී කරුණු පවා විශ්වාසය මත ඔවුන්ට පවසනු ලැබේ. ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණිකත්වය සම්බන්ධ ගැටළු ආමන්ත්‍රණය කර දෙමවුපියන්ට සහ

රැකවරණය සලසන්නන්ට උපකාර කිරීම සඳහා පුහුණු ලබාදීම තුළින් මෙම භූමිකාව වඩාත් ශක්තිමත් කළ හැකි වේ. ආගමික නායකයකුට එවැනි භූමිකාවක් තුළ මැදිහත්වීම් සිදුකළ හැකි සීමාවක් ඇති හෙයින්, අවශ්‍ය වුවහොත් උපකාර සඳහා උචිත ස්ථාන වෙත යොමු කිරීමට හැකිවිය යුතු වීමද මෙහිදී වැදගත් වේ.



සිතේ ධාරණය පිහිස ළමුන් සමගින් සංවාදය

තමන් වෙනුවෙන් සිතීමට සහ කරා කිරීමට ළමුන් සවිබල ගැන්වීමෙන් ප්‍රවණිකත්වය අවසන් කිරීම ආරම්භ වේ.

ප්‍රශ්න ඇසීමටත් තම අදහස් පල කිරීමටත් හැකි ඉඩකඩක් නිර්මාණය කරදීම තුළින් එසේ කිරීම සඳහා ළමුන් සවිබලගන්වන්න. ඔබේ ප්‍රජාවේ ළමුන් වෙනුවෙන් සිදුකෙරෙන වැඩසටහන් සහ පන්තිවල අන්තර්ගතය සමාලෝචනය කර බලන්න. නිවසේදී ද එසේ කිරීම සඳහා මවුපියන් දිරිගන්වන්න. ආගමික ස්ථාන යනු ළමුන්ට සහ පවුල්වලට සුරක්ෂිත ස්ථාන වේ යන අදහස ශක්තිමත් කරන්න.

ළමුන් අපට පවසන දෙයට සවන් දී එය අගය කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මුල් ළමාවියේදී තමන් පවසන දෙයට අනාය සවන් යොමුකරන බව ළමයාට හැඟීමත්, ළමයා අසන ප්‍රශ්න පිළිගෙන ඒවාට පිළිතුරු ලබාදීමත් ලෝකය පිළිබඳව ළමයා ලබන ඉගෙනුමේ වැදගත් කොටසක් වේ.

නිවසේ සහ ප්‍රජාවේ සිදුවන ක්‍රියාකාරකම්වලට ළමයින්ගේ සහභාගිත්වය දිරිගැන්විය යුතු අතර, අවංකවම ඊට සහයෝගය ලබාදිය යුතු වේ. ජීවිතයේ මුල් වර්ෂ කිහිපයේ සිටම අනායින් වෙනුවෙන් සේවයේ යෙදීමට ඔවුන් පිළිබඳ සැලකිල්ල දැක්වීමටත් ළමුන්ට ඉඩ සහ අවස්ථාව ලබාදීමට අවශ්‍ය වේ.



ආගමික පාඨ අර්ථ නිරූපණය තුළින් සම්මතයන් පරිවර්තනයට ලක්කරන්න

ළමුන් යනු ආශීර්වාදයක් සහ ත්‍යාගයක් වේය යන දැක්මින්, සෑම ආගමික සම්ප්‍රදායකම ඔවුන්ගේ ගරුත්වය පිළිගන්නා බව තහවුරු කිරීමත් සිතියේ තබාගෙන, අපට ළමයින් ප්‍රජාව තුළ මුහුණ දෙන යථාර්ථය හා අපගේ ආගමික ඉගැන්වීම් පිළිබඳ සලකාබැලීමේදී, පරස්පරයන් පවතින බව ප්‍රතික්ෂේප කළ නොහැකිය. ඒ අනුව පහත කරුණු පිළිබඳව සිතාබැලීම වැදගත් වේ:

- අපට ත්‍යාගයක් සහ ආශීර්වාදයක් වශයෙන් ලැබුණු කෙනෙකුට අප පහර දෙන්නේ කෙසේද?
- අපගේම රැකවරණය යටතේ සිටින ළමයකුට එරෙහිව අතක් ඔසවන කල්හි අපේ සිතේ ඇතිවන සිතුවිලි මොනවාද?
- තවත් මනුෂ්‍යයකුට එරෙහිව වේදානම් ඔසවා ඒ සඳහා නීතියෙන් විපාක නොලබා සිටින්නේ කෙසේද?
- ළමුන්ගේ අදහස් නොසලකා හැර ප්‍රශ්න ඇසීම නවතන මෙන් ඔවුන්ට පැවසීම වෙනුවට ළමුන්ගේ අදහස් හා යෝජනා සැලකිල්ලට ගන්නේ කොතරම් කලකට වරක්ද?

මෙය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ආගමික සම්ප්‍රදායන් සහ ඒවායේ සාමාජිකයින් ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීම සම්බන්ධයෙන් තමන්ට ඇති අවබෝධය පිළිබඳව ස්වයං විශ්ලේෂණය සහ ප්‍රත්‍යාවලෝකනයක් සිදුකළයුතු වේ. ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය ඉවසා සිටින ව්‍යවහාරයන් ස්වයං විශ්ලේෂණයකට සහ ප්‍රත්‍යාවලෝකනයකට ලක් කිරීම අපගේ ආගමික ප්‍රජාවන්ගෙන්, ආගමික ස්ථානවලින් සහ නිවෙස්වලින් ආරම්භ වියයුතුය. ඇතැම් අවස්ථාවල අප ද, සෘජු හෝ වක්‍රාකාරයෙන් ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වයේ නිරතවන්නන් බව පිළිගැනීම තුළින් එය සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්වීම වැලකෙන අතර ප්‍රවණ්ඩත්වය පවතින බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට ගනියි. ප්‍රවණ්ඩත්වයට මූලය වන කරුණු හඳුනාගෙන ඒවා ආමන්ත්‍රණය කිරීමට එය උපකාරී වනු ඇත.

ආගමික ඉගැන්වීම් සහ පුජනීය ආගමික ග්‍රන්ථවල ඇති අර්ථය උකහා ගනිමින් අවිනිසාවේ පණිවුඩය අපගේ ආගමික ප්‍රජාවන් තුළ අවධාරණය කිරීම සඳහා සහ වත්මන් පසුබිමට සහ අභියෝගවලට සංවේදී, ගරුත්වයෙන් යුත් මවුපිය පුරුදු සඳහා සහය ලබාදීමටත් නායකත්වය ලබාදීමට ආගමික නායකයින්ට හැකිය. ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය සාධාරණීකරණය සඳහා ආගමික ඉගැන්වීම් අනිසි ලෙස යොදාගැනීම සිදු නොවන බව සහතික කරගනු වස් ළමයාගේ ගරුත්වය තහවුරු කරන ආගමික ඉගැන්වීම් සඳහා අර්ථ නිරූපණ ලබාදීම තුළින් ආගමික නායකයින්ට මෙය සිදු කිරීමට හැකිය.

ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය ඉවසා සිටින ව්‍යවහාරයන් ස්වයං විශ්ලේෂණයකට සහ ප්‍රත්‍යාවලෝකනයකට ලක් කිරීම අපගේ ප්‍රජාවන් තුළ සිදුවන අභ්‍යන්තර සංවාදවල කොටසක් වශයෙන් සිදුකළ හැකි වේ. විවිධ ආගම්වලට අයත් ආගමික නායකයින්ට ළමා ආරක්ෂාව හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳව ආවර්ජන සිදුකිරීමට සහ බෙදාහදාගැනීමට හැකි ඉඩක් නිර්මාණය කිරීම තුළින් ද මීට සහය ලබාදිය හැකිය.

සියළු අකාරවල සමාජ අසාධාරණකම්වලට පිළිතුර වශයෙන් ආගම අගුස්ථානයෙහි ලා සැලකීමේ නැඹුරුවක් පවතියි. ළමයින් ලිංගික සූරාකෑමට ලක් කිරීම ඇතුළුව ආගම තුළ සහ ආගම සමගින් වර්තමානයේ ප්‍රවණ්ඩත්වය සිදුවන බවත් අතීතයේ දී ද සිදුවී ඇති බවත් අප විසින් පිළිගත යුතුව තිබේ. ප්‍රවණ්ඩත්වයේ නියැලෙන්නන් අතර ආගමික ආයතන සහ ආගමික නායකයින් සිටින බව සැබෑකි. මෙම උපකල්පනය වෙනස් කිරීමටත් අප ඉදිරියේ ඇති යතාර්ථයට මුහුණ දීමටත් ආගමික නායකයින්ට ස්වයං විශ්ලේෂණ සහ ප්‍රත්‍යාවලෝකනය උපකාරී වනු ඇත.

- ගරු දුලීස් ද විකේරා පුජකතුමා, ශ්‍රී ලංකාවේ ඇන්ග්ලිකානු පල්ලියේ හිටපු අගරදඹුරු



ප්‍රබෝධමත් වන්න

උලමාවරු තම ආගමික පුහුණුවේ කොටසක් වශයෙන් ළමා ආරක්ෂාව පිළිබඳව ඉගෙන ගනිති

දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල ආගමික ප්‍රජාවන්ගෙන් එන නායකයෝ තම වැඩිදුර අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ බෙරුවල පිහිටා ඇති නලීමියා ඉස්ලාම් අධ්‍යයන ආයතනයට එති.

නලීමියා අධ්‍යයන ආයතනයේ ඔවුන් ලබන අධ්‍යාපනයේ කොටසක් වශයෙන් මෙම උලමාවරු (ඉස්ලාම් ආගමික නායකයින්/ දේශකයින්) ඉස්ලාම් නායකයින්, මනෝවෛද්‍යවරුන් සහ වෛද්‍යවරුන්ගෙන් සමන්විත මණ්ඩලයකින් ළමා ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ඉගෙන ගනිති. එම ඉගෙනුම පදනම් කරගෙන ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීම සහ ධනාත්මක මවුපිය ව්‍යවහාරයන් පිළිබඳව තම ශිෂ්‍යයන්ට දේශනයන්හිදී ආමන්ත්‍රණය කිරීමට යොමුවන මෙන් ඔවුන්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. එසේ කිරීමේදී වෛද්‍යවරුන්, මනෝවෛද්‍යවරුන් සහ ප්‍රජාවේ අන්‍යයින් සමගින් එක්ව වැඩ කරමින් ළමයාගේ සුබසෙත සම්බන්ධ මාතෘකා පිළිබඳව තොරතුරු බෙදාහදාගැනීමට ඔවුන්ව දිරිගන්වනු ලැබේ. දෙමවුපියන් හා රැකවරනය සලසන්නන් වෙත සහය ලබාදීම සඳහා ඔවුන් සමගින් තොරතුරු සහ ඉගෙනුම බෙදාහදාගැනීමට ප්‍රජාව තුළ පවතින ආගමික ස්ථාන විවෘත වී ඇති අන්දම සඳහා මෙයින් උදාහරණයක් සපයයි.



දැනුවත්භාවය වර්ධනය කරන්න සහ ප්‍රාදේශීය හා ජාතික මට්ටමේ උද්දේශන කටයුතු සඳහා සම්බන්ධවන්න

දෙමවුපියන් හා රැකවරණය සලසන්නන් ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීමේදී ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිතයට බොහෝවිට යොමුවන්නේ ළමු ඇතිදැඩි කිරීමට ඔවුන් දන්නා එකම ක්‍රමය එය වන බැවිනි.

මේ හේතුවෙන් පහත කරුණු පිළිබඳව දෙමවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේ:

- ළමයාගේ මොළය සහ අන්‍යන්‍යතාවය වර්ධනයවීම සඳහා මුල් ළමාවියේ ඇති වැදගත්කම (9 පිටුව බලන්න)
- ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් ඇතිවන දීර්ඝකාලීන සහ අහිතකර සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධනාත්මක බලපෑම් (13 පිටුව බලන්න)
- ධනාත්මක මවුපිය ව්‍යවහාරවල වාසි (32 පිටුව බලන්න)
- දෙමවුපියන් සහ ළමුන් අතර සන්නිවේදනය සඳහා සහ සංවාද සඳහා ඇති ඉඩෙහි වැදගත්කම
- එදිනෙදා මවුපිය වගකීම් සහ ළමුන් සමග සංවාද සඳහා පියා වැඩියෙන් සම්බන්ධවීමේ වැදගත්කම.

ධර්ම දේශන, විවාහයට පෙර පවත්වන පාඨමාලා, හෝ ආගමික ව්‍යාපාර හරහා මෙම විෂයයන් සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීමේදී ආගමික නායකයින් වැදගත් ස්ථානයක් ගනු ලැබේ. තම ආගමික ස්ථානවල අවිනිසාව වෙනුවෙන් හඬ නගන්නන් බවට පත්වීමටත් ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය සාධාරණීකරණය කරන හැසිරීම් සහ ආකල්ප වෙනස්කිරීමට දායකවීමටත් ආගමික නායකයින්ට හැකිය.

මවුපියන් සහ රැකවරණ සලසන්නන් වෙත සහයෝගය ලබාදීම



සමාජ සහ සංස්කෘතික සම්මතයන් පිළිබඳ සංවාදයට සමස්ථ ප්‍රජාවම හවුල්විය යුතු වන අතරේම, ප්‍රවණ්ඩකාරී ව්‍යවහාර අවසාන කර ධනාත්මක දරු-දෙමවුපිය සම්බන්ධතා ඇතිකිරීමට නම්, සෘජුවම දෙමවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් සමගින් සම්බන්ධවී ක්‍රියා කිරීම ඒ හා සමානවම වැදගත් වේ. එහිදී, ධනාත්මක, අවිහිංසාවාදී ක්‍රම භාවිතයෙන් ළමුන් හික්මවීමේ සහ සඵලදායී සන්නිවේදනයේ වැදගත්කම අවබෝධ කරගැනීමට දෙමවුපියන්ට සහ රැකවරණය සලසන්නන්ට උපකාර කිරීම විශේෂයෙන්ම වැදගත් වේ. ළමුන් පවුල්වලින් දුරස්ථව වැලැක්වීමටත් නිවසේදී ළමයාට හිංසා සිදුවීමට ඇති අවදානම, අඹුසැමියන් අතර ඇතිවන ප්‍රචණ්ඩත්වයට ළමුන් සාක්ෂි දැරීම, සහ ළමුන් හා යොවනයන් අතර ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීමටත් මෙය උපකාරී වනු ඇත.

ආගමික ප්‍රජාවන් විවිධ ආකාරයෙන් දෙමවුපියන්ට සහ රැකවරණය සලසන්නන්ට උපකාර කළ ද, ආගම පදනම් කරගත් උපකාර අනෙකුත් උපකාරවලින් වෙනස් වන්නේ ඒවා හරහා ළමයින් රැකබලාගැනීම සම්බන්ධයෙන් වන ප්‍රායෝගික ව්‍යවහාර සහ ඊට යටින් දිවෙන සාධක පිළිබඳව ආවරණය වන බැවිනි. එනම්, ළමයා පිළිබඳව සහ ළමයකු ඇතිදැඩි කිරීමේදී වටිනාකම්වල සහ ආධ්‍යාත්මිකබවේ වැදගත්කම පිළිබඳව ආගමික ප්‍රජාවන්ට අවබෝධයක් තිබේ. එමෙන්ම, ආගමික ස්ථාන යනු මවුපියන් හා රැකවරණය සලසන්නන් මෙන්ම ළමුන් යන දෙපාර්ශවයම සම්බන්ධයෙන් සාලකා ක්‍රියාමාර්ග ගතහැකි ස්ථානයකි. පරම්පරා අතර සිදුවන එවැනි කටයුතු තුළින් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ විෂම වක්‍රය බිඳහෙලා තමන්ගේ උපරිම හැකියාව ළඟා කරගැනීමට ළමුන් දිරිගැන්විය හැකි වේ.

ළමයින්ගේ ආධ්‍යාත්මිකබව පිළිබඳව මවුපියන්ට සහ රැකවරණය සලසන්නන්ට ඇති දැනුවත්භාවය තුළින් පවුලේ සිදුවන අන්තර්ක්‍රියා වඩාත් පෝෂණය වන අතර අනන්‍යා ගරුත්වය, ඉගෙනුම, අගය කිරීම සහ බෙදාහදාගැනීම සහිත රැකවරණයෙන් සපිරි පරිසරයක් හා සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනැංවීමට එය උපකාරී වේ.

මුල් ළමාවියේදී ළමුන් ශාරීරික සහ ඥානන කුසලතා පමණක් නොව බෙදාහදාගැනීම, එකිනෙකාට උදවු කිරීම, සන්නිවේදනය සහ ප්‍රවණ්ඩත්වයට යොමු නොවී ගැටළු විසඳාගැනීම වැනි මූලික සමාජ සහ චිත්තවේගීය කුසලතා ද ඉගෙන ගනු ලැබේ. ළමුන් මෙම කුසලතා සහ වටිනාකම් ඉගෙන ගන්නේ සෛල්ලම් කිරීම ද ඇතුළුව නිරීක්ෂණය සහ අන්තර්ක්‍රියා කිරීම හරහා වන බැවින් මවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන්ට ළමයින්ගේ ඉගෙනුමට කළ හැකි බලපෑම ඉමහත් ය. ළමුන් ආදර්ශයට ගන්නේ තම මවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් වන අතර, තමන් අවට සිටින වැඩිහිටියන් එකිනෙකා සමගින් අන්තර්ක්‍රියා කරන්නේ කුමන අන්දමින් දැයි ළමෝ නිරීක්ෂණය කරති. නිරීක්ෂණය සහ ආදර්ශනය හරහා ඔවුහු ධනාත්මක සම්බන්ධතාවල ලක්ෂණ කවරේදැයි යන්න පමණක් නොව සෘණාත්මක පක්ෂපාතීකම් සහ වෙනස්කොට සලකන සම්මතයන් පිළිබඳව ද ඉගෙන ගනු ලැබේ. ළමුන්ට ධනාත්මක ආදර්ශ සපයන චරිත බවට පත්වී සුරක්ෂිත සහ චිත්තවේගීය වශයෙන් ආරක්ෂාව සහිත පරිසරයක් ළමුන් වෙත ලබාදීමට හැකිවන පරිදි තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මය සහ වටිනාකම් වැඩිදියුණු කරගැනීමට මවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් යොමුවිය යුත්තේ මේ හෙයිනි.

සෘජුවම සහ වක්‍රාකාරයෙන් යන දෙයාකාරයෙන්ම ළමුන්ගේ සාරධර්මානුකූල හැසිරීම් පෝෂණය කිරීමට මවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් දායක වේ. ළමයකු කුඩා ළදරුවකු වශයෙන් සිටින කාලයේ සිටම මවුපියන් කෑම පිහානේ ඇති සියල්ලම ආහාරයට ගැනීමට, සෛල්ලම් බඩු අන්‍යයින් සමගින් බෙදාහදාගැනීමට, මවුපියන්ට කීකරුවීමට, අන්‍යයින්ට අයිති දේ නොගැනීමට, සත්‍ය පැවසීමට යනාදියට ළමයා යොමුකරගන්නේ වාචිකව සහ ස්වයංක්‍රීයව පැවසීමෙනි. අනෙක් අතට, ක්‍රියාවෙන් ගම්‍ය කරන ඉගැන්වීම් වඩාත් සංකීර්ණ සහ සදාචාරාත්මක ගුණාංග ප්‍රකටව පෙන්වුම් නොකරන ස්වභාවයක් ගනියි. එනම්, යමක් පිළිබඳ එකඟ නොවන විට මවුපියන්ගේ හැසිරීම, ඔවුන් මිතුරන්, අනෙකුත් පවුල් හෝ ප්‍රජාව සහ

වෙනත් ආගම්වල පුද්ගලයින් සමගින් පවත්වාගන්නා සබඳතා යනාදිය මෙයින් අදහස් වේ. මවුපියන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන ආකාරය, අන්‍යයින් පිළිබඳ ඔවුන් නිතර පල කරන අදහස් යනාදිය අනුව එය හැඩගැසේ. මවුපියන් දරුවන් සමගින් අන්තර්ක්‍රියා කරන ආකාරයෙන් මවුපියන් තම සදාචාරාත්මක වටිනාකම් පෝෂණය කරගනු ලැබේ. ශාහස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්වය ඇති පසුබිමක ළමුන් ප්‍රශ්න සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළයුත්තේ ප්‍රවණ්ඩත්වය තුළින් යැයි ඉගෙනගන්නා බැවින් මිළඟ පරම්පරාවට ද එම ප්‍රවණ්ඩත්වය ගලා යන බව අධ්‍යයනවලින් පෙන්වුම්කර තිබේ. වාචිකව ප්‍රකාශ කර උගන්වන වටිනාකම් පිළිබඳව බොහෝ මවුපියන්ට අවබෝධය ඇතත් හැසිරීමෙන් ගම්‍ය කර උගන්වන වටිනාකම් තුළින් ළමුන්ගේ සදාචාරාත්මක වටිනාකම් සහ අන්‍යත්‍යත්වය නිර්මාණයවීමට ඇතිකෙරෙන බලපෑම ඔවුහු සුළුකොට තකති.

හොඳ මවුපියන්වීම දුෂ්කර කටයුත්තකි එහෙත් ධර්මග්‍රන්ථවල මගපෙන්වීම් ඇතිව එය කළහැකි ය.

— ස්වාමී ගුණනිනානන්ද

අපගේ ආගමික සම්ප්‍රදායන් තුළ පවුලේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබේ. ඉස්ලාම් දහමේ පවුල හඳුනාගෙන ඇත්තේ ළමයාගේ සංවර්ධනයේ සහ වර්ධනයේ සෑම පැතිකඩක් සඳහාම උපකාරීවන ප්‍රධානතම වේදිකාවක් වශයෙනි. පවුල්වලට ඒකරාශී වී එකිනෙකාට උපකාර කිරීම සඳහා කේන්ද්‍රස්ථාන වශයෙන් පල්ලි සහ ආගමික නායකයින් ක්‍රියා කරයි. ඉස්ලාම් ආගමෙහි බුද්ධිමත්ලෙස ළමයින් හදාවඩාගැනීම සඳහා මවුපියන්ට මූලික මුලධර්ම හතරක් උගන්වයි: ඒවානම්, උපදේශනය, මවුපියන්ගේ වටිනාකම්, හෘදසාක්ෂියට අනුව ජීවත්වීමේ වැදගත්කම සහ යුක්තිය ඉටුකිරීමටත් සමාජ චාරිත්‍රවලට අනුකූලවීමටත් යොමුවීම වේ.

ළමයින් හදාවඩාගැනීමේ යහපත් ක්‍රමවේද සම්බන්ධයෙන් වන හින්දු ආගමික අදහස් තුළ, ළමුන් දැනුම හා වටිනාකම් උකහා ගන්නේ තම වැඩිහිටියන් අනුකරණය කර වන බැවින් මවුපියන් දිව්‍යමය වටිනාකම්වල ජීවමාන ප්‍රතිමුර්ති වියයුතු බව සඳහන් වේ.

ආදර්ශමත්වීම තුළින් ළමුන්ට මගපෙන්වීමට ළමුන්ට සෙනෙහසින්, කරුණාවෙන්, සැලකිලිමත්බවින් හා දයාවෙන් යුතුව සැලකීම ද ඇතුළත් වේ. සෙනෙහස සහ පරිත්‍යාගය මත පදනම් වූ එකිනෙකා වෙත අවධානය යොමුකරන ඉඩක් දෙමවුපියන් සහ දරුවන් අතර නිර්මාණයට මෙතුළින් මගපෑදෙන අතර, ප්‍රවණ්ඩකාරී ක්‍රමවේද හරහා ළමුන් හික්මවීමට එහි ඉඩක් ඉතුරු නොවේ. හින්දු ආගමික දැක්මට අනුව ආත්මාර්ථකාමීත්වය, ස්වාර්ථවාදය සහ උඩඟුකම හොඳින් ළමුන් හදාවඩාගැනීමට බාධා පමුණුවයි.

බෞද්ධාගමෙහි ආදර්ශවත් ළමා චරිතයක් වන්නේ පසුකාලීනව බුද්ධත්වය පත් වූ සිද්ධාර්ථ බෝසත් චරිතයයි. බෞද්ධ දර්ශනය තුළ ළමයකු හදාවඩාගැනීමට සපයන ආදර්ශ එතුමන් හදාවඩාගත් අන්දම තුළින් අවබෝධ කරගත හැකිය. සිද්ධාර්ථ බෝසතුන්ගේ ළමා කාලයේ ප්‍රවණ්ඩත්වයක් නොවීය. එය සෙනෙහස සහ රැකවරණයෙන් සපිරි ළමාවියක් විය. අන්‍යයින් තමන්ගේ දරුවන් හදාවඩාගැනීමේදී ආදර්ශයට ගතයුතු කරුණු මින් පෙන්වුම් කෙරේ.

මවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන්ට උපකාර කරන ක්‍රියා:

 <p>ළමුන් ඇතිදැඩි කරන සාධනීය ක්‍රමවේද දිරිගැන්වීම</p>	 <p>ළමුන් හික්මවීම සඳහා යොදාගත හැකි විකල්ප මාර්ග ප්‍රවර්ධනය කිරීම</p>
 <p>ළමා කාරකත්වය ගත්තිමත් කිරීම</p>	 <p>ආදර්ශමත් චරිතවල වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම</p>



ළමුන් ඇතිදැඩි කරන සාධනීය ක්‍රමවේද දිරිගැන්වීම

ළමුන්ගේ සාකච්ඡා සුබසෙත සහ සතුට උදාකරදීම ප්‍රමාද කළ නොහැකිය. එමනිසා මවුපියන්, රැකවරණය සලසන්නන් සහ ආගමික නායකයින් වශයෙන් අප විසින් ළමයා කේන්ද්‍රස්ථානයෙහි තබා ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් සහ බියෙන් ළමයා ආරක්ෂා කෙරෙන ක්‍රම යොදාගනිමින් ඔවුන් ඇතිදැඩි කළහැකි විධි සොයාගතයුතුව තිබේ.

එනම්, මවුපියන් ඔවුන්ගේ වර්තමාන පුරුදු මනසින් බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලියකට යොමුවිය යුතු අතර, අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණ සහ පසුකාලීන ජීවිතයේ ලබන වෘත්තීමය ජයග්‍රහණවලින් ඔබ්බට ගොස්, විශේෂයෙන්ම වටිනාකම්, සෙනෙහස සහ දයාව යන ලක්ෂණ ආශ්‍රයෙන් ළමයාගේ සතුට පිළිබඳව නැවත සිතා බැලිය යුතු වේ. මවුපියන් විසින් නියැලෙන එම ස්වයං-ආවර්ජනය තුළ ධනාත්මක සහ රැකවරණයෙන් සපිරි දරුවන් ඇතිදැඩි කිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳ සලකාබැලීමටත් ශාරීරික දණ්ඩන භාවිතය අභියෝගයට ලක් කිරීමටත් අවශ්‍ය වේ.

පහත දැක්වෙන කරුණු අනුව යමින් වැඩසටහන් සංවිධානය කළ හැකිය:

- ළමයින් ඇතිදැඩි කිරීම සඳහා අවිනිසාවාදී විකල්ප මෙන්ම ළමයා සාධනීය අන්දමින් රැකබලාගැනීම සඳහා කුසලතා ඉදිරිපත් කර ඒවා වර්ධනය කරන සාධනීය ලෙස ළමයින් ඇතිදැඩි කිරීමේ පාඨමාලා.
- එකිනෙකා අතර සහ දරුවන් සමගින් ධනාත්මක සම්බන්ධතාවයක් නිර්මාණය කරගැනීම සඳහා මව සහ පියා යන දෙදෙනාම දිරිගැන්වීම.
- ළමුන්ට වඩාත් ආදර්ශමත් චරිත බවට පත්වීම සඳහා තමන්ගේ කෝපය සහ බලාපොරොත්තු සුන්වීම වඩාත් හොඳින් කළමනාකරණය කරගන්නා අන්දම ඉගෙනගැනීමට සහ ඒ පිළිබඳ සිතා බැලීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබාදීම.

- ළමුන් සමගින් සහ එකිනෙකා සමගින් කාලය ගතකිරීමට, එකිනෙකා කෙරෙහි ගරුත්වය ගොඩනැංවීමට සහ ළමයින් අයිතිවාසිකම් හිමි පුද්ගලයින් වශයෙන් පිළිගැනීමට මවුපියන් දිරිගැන්වීම.
- ඔබේ දිස්ත්‍රික්කයේ ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් වාර්තා කිරීමට සහ එවැනි අය යොමුකිරීමට ඇති යන්ත්‍රණ පිළිබඳ තොරතුරු බෙදාහැරගැනීම.



සිතේ ධාරණය පිණිස

ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීමේ සාධනීය ක්‍රම යනු මොනවාද?

සාධනීය ලෙස ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීම යනු සෙනෙහස, ළමුන් වෙනුවෙන් කාලය වෙන්කිරීම, ප්‍රශංසා කිරීම, සහ සාධනීය සමාජ හැසිරීම් උගන්වන සාධනීය හික්මවීමේ ක්‍රම යොදාගෙන දුෂ්කර හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම හරහා ළමුන් වෙනුවෙන් සහයෝගය සහ රැකවරණය සහිත පදනමක් සහ නිවස තුළ සුරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කරදීම සඳහා අවධානය යොමු කිරීමයි.

රැකවරණය ඇතිව ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීම යනු සමබර සමාජ සහ විත්තවේගීය හැසිරීම් වර්ධනය කරගැනීමට ළමයාට උපකාර කිරීම, ජීවන කුසලතා ඉගැන්වීම, සහ ප්‍රශ්න විසඳාගැනීමටත් අදහස් සන්නිවේදනයටත් සෞඛ්‍යසම්පන්න ක්‍රම යොදාගැනීම පිළිබඳ ආදර්ශ ලබාදීම තුළින් සුබසෙත ප්‍රවර්ධනය කිරීම වේ.

සාධනීය හික්මවීම යනු ප්‍රශංසා කිරීම, අගය කිරීම, යහපත් හැසිරීම් සඳහා උපකාර කිරීම සහ කරමින් සිටින දෙය නැවැත්වීම, විවේකයකට යාම සහ වෙනත් යමකට යොමුකිරීම වැනි ස්වභාවික හෝ තාර්කික ප්‍රතිවිපාකයකට යොමුවීම වැනි, ළමයාගේ ඥානන සහ විත්තවේගීය මට්ටම සැලකිල්ලට ගනිමින් වැරදි හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් අවිනිසාවාදී ප්‍රතිචාර දැක්වීම වේ.

මූලාශ්‍රය: ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, INSPIRE Handbook: action for implementing the seven strategies for ending violence against children, ජනීවා, 2018.



ප්‍රබෝධමත් වන්න

මවුපියභාවය සඳහා සාකච්ඡා ප්‍රවේශයක්

සර්වෝදය ශ්‍රමදාන ව්‍යාපාරයේ එක් ශාඛාවක් වන විශ්ව නිකේතන් හරහා දරුවන් අපේක්ෂාවෙන් සිටින මවුපියන්ට විශේෂ වැඩසටහනක් පවත්වනු ලැබේ. ආවර්ග උපාලි මාර්ගික මහතා විසින් නිර්මාණය කළ ක්‍රමවේදයක් මත පදනම් වෙමින්, යෝග සහ භාවනා ක්‍රම යොදාගනිමින් සිදුකෙරෙන මෙම වැඩසටහන තුළ මවුපියන් විමට අපේක්ෂා කරන යුවලවලට තම දරුවා කෙරෙහි යොමුවී මෙහිම පුරුදු පුහුණු කිරීමට ආරාධනා කරනු ලැබේ. ගර්භණී සමය තුළ දරුවාගේ සාකච්ඡා සංවර්ධනයට මෙයින් දිරි දේ. දරු උපතත් පසුව ද මෙම වැඩසටහනට අඛණ්ඩව සම්බන්ධ වියහැකි අතර, එහිදී සතිමත් ලෙස දරුවා ඇතිදැඩි කිරීම පිළිබඳව උගන්වනු ලැබේ. එහිදී, නව මවුපියන්ට සාධනීය සහ අවිනිශ්චාදී අන්දමින් ළමයා ඇතිදැඩි කිරීම පිළිබඳව සහ දරුවාට විශ්ව නිකේතනයේ හරිත සහ ස්වභාවික පරිසරය හඳුන්වාදීම පිළිබඳව ඉගෙනගත හැකිය.

එසේම “හෝප්” පෙරපාසල සහ මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන ආයතනයේ ද දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහනක් දියත් කර තිබේ. එය, ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියේ සහයෝගය ඇතිව බෞද්ධ ඉගැන්වීම් පදනම් කරගත් වැඩසටහනකි. ඉන් අවිනිශ්චාදී තිත්වීම, ළමා ආරක්ෂාව සහ ළමා අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධ ගැටළු පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම, පවුල් පරිසරය තුළ ළමයාට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලැක්වීම ඇතුළුව ළමයින් සාධනීය ලෙස ඇතිදැඩිකිරීමේ ක්‍රමවේද මවුපියන්ට පුහුණු කිරීම අරමුණු කරගෙන තිබේ. ආගමට සම්බන්ධ ආයතනයක් රජයේ ආයතනයක් සමගින් සම්බන්ධ වී ඔවුන්ට තම ඉඩකඩ විවෘත කර දී විශ්වාසය ගොඩනංවාගෙන මවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන්ගේ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය සඳහා තොරතුරු බෙදාහදාගැනීමටත් ඔවුන් හා එක්ව ගමන් කිරීමටත් ක්‍රියාකිරීමට මෙය උදාහරණයක් වේ.



ළමුන් හික්මවීම සඳහා යොදාගත හැකි විකල්ප මාර්ග ප්‍රවර්ධනය කිරීම

ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීම සඳහා වන විකල්ප ක්‍රමවේද අවබෝධ කරගැනීමටත් ප්‍රගුණ කිරීමටත් මවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් වෙත ආගමික නායකයින් ලබාදෙන සහයෝගය ඉතාමත් වැදගත් වේ. ළමුන් හික්මවීමට යොදාගත හැකි සාධනීය, අවිහිංසාවාදී ක්‍රම පිළිබඳව, ළමුන් සහ මවුපියන් අතර සඵලදායී සන්නිවේදනයේ වාසි පිළිබඳව, සහ ළමයාගේ ජීවිතයේ මුල් වර්ෂ කිහිපයේ සිටම සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුදු වර්ධනය කිරීම පිළිබඳව මවුපියන් දැනුවත් කිරීමට ආගමික නායකයින්ට හැකිය.

ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් තොරව ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීමේදී අප ළමුන්ගේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් සිදුවීම් දෙස බැලිය යුතු වේ. එවිට ඔවුන්ගේ හැසිරීම්වලට, ඉවහිංසාගන්වයට සහ දුෂ්කරතාවලට හේතු වූයේ හොඳින් අවබෝධ කරගැනීමට අපට හැකිවේ. තමන්ගේ හැඟීම් සහ චිත්තවේග වදන් හරහා ප්‍රකාශ කිරීමට ළමුන්ට මගපෙන්වීමක් ළමයාට ආර්ථික හෝ වාචික හිංසා සිදුකිරීම වෙනුවට ළමයා සමගින් සංවාදයක නියැලීමක් වැදගත් වේ.

මුල් ළමාවියේ වැදගත්කම සහ ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් ඇතිකෙරෙන බලපෑම පිළිබඳව වන විද්‍යාත්මක සාක්ෂි පිළිබඳව ඉගෙනගැනීමටත් සිතාබැලීමටත් හැකි ඉඩකඩක් ඔබගේ ආගමික ප්‍රජාව තුළ නිර්මාණය කරගන්න. ළමුන් සාධනීය ලෙස ඇතිදැඩි කිරීම පිළිබඳ තොරතුරු සහ යහපරිව බෙදාහදාගැනීම සඳහා මුල් ළමාවිය පිළිබඳ විශේෂඥයින්ට ආරාධනා කළහැකිය.

මවුපියන්ට සහ රැකවරණය ලබාදෙන්නන්ට කළහැක්කේ කුමක්ද?

- ළමුන් සමගින් කථා කරන්න, ඔවුන්ට සවන් දෙන්න, නිදහසේ ප්‍රශ්න ඇසීමට ඔවුන්ට ඉඩ දෙන්න, තමන් දිනය ගතකළ අන්දම පිළිබඳ කථා කිරීමට ඔවුන්ට කාලවේලාවක් සලසා දෙන්න.

- එක් එක් ළමයාට තමන්ගේ සුවිශේෂීත්වය සහ ඔවුන් කරන ධනාත්මක ක්‍රියා පිළිබඳ සිහිකර දෙන්න, විවාහභාවය හා සංවාද පිළිබඳ උදාහරණ ලබාදෙමින් යහපත්බව සහ පරාර්ථකාමීත්වය පිළිබඳ ළමුන් තුළ ඇති ස්වභාවික නැඹුරුව දිරිගන්වන්න.
- එකිනෙකා සමගින් තරඟයකට යාමට ළමුන් යොමුකිරීමෙන් වැළකින්න. ගවේෂණයට හා සිහින දැකීමට, තමන්ගේ අදහස් සිතේ මවාගැනීමට සහ විවිධ දේවල් සිදුකළහැකි නව ක්‍රම සිතාබැලීමට ළමුන් දිරිගන්වන්න.
- ඔබේ දරුවන් සමගින් කාලය ගත කරන්න, ඔවුන් සමගින් සෙල්ලම් කිරීමට, ඔවුන්ට සවන්දීමට, කථා බෙදාහදාගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සොයාබලා ඉටුකරදීමට කාලය ගත කරන්න.
- ආර්ථික ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ බිය යොදාගනිමින් ළමුන්ට දඬුවම් ලබාදීම වෙනුවට ප්‍රතිස්ථාපිත ප්‍රවේශයකින් ළමයා හික්මවීමට යොමුවන්න; ඔවුන් යම් ආකාරයකට හැසිරුණේ මන්ද, ඉන් ඔවුන්ට සහ අනායයින්ට ඇතිවන බලපෑම කුමක්ද සහ තත්වය නිවැරදි කිරීමට ඔවුන්ට කළහැකි දෙය කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ළමයින් සමගින් සාකච්ඡා කරන්න.
- ළමුන් නිවැරදි කිරීමේදී සහකම්පනය සහ ගරුත්වය යොදාගන්න. උස් හඬින් යමක් පැවසීමට පෙර මදක් නැවතී ළමයා විඩාවෙන් පසුවනු හෝ ළමයා කෙරෙහි අවධානය අවශ්‍ය වී තිබෙනු හැකි බව අවබෝධ කරගන්නට උත්සාහ දරන්න.



ප්‍රබෝධමත් වන්න

ප්‍රජා යු. ධම්මපීච ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ආරම්භ කරන ලද සතිපාසල පදනමින් සිදුකරනු ලබන සතිමත්තව පිළිබඳ වැඩසටහනෙන් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සම්බන්ධයෙන් සාධනීය ප්‍රතිඵල වාර්තා කර තිබේ. ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ප්‍රජාවන්හි මවුපියන් සමගින් සතිමත් භාවනාව ප්‍රගුණ කරන මෙම සතිපාසල වැඩසටහන ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ සම මට්ටමේ සගයින් අතර ප්‍රවණ්ඩත්වය ඇතුළු සමාජ ගැටළු ආමන්ත්‍රණයේදී එලදායි ප්‍රතිඵල ලබාදෙන බව ඔප්පු වී තිබේ. සතිමත්තව ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් වඩාත් සමබර හා ශක්තිමත්වීමට මවුපියන්ට හැකිවන අතර ළමුන්ට වඩාත් සන්සුන් පරිසරයක් ලබාදීමට, ආතතිය අඩු කිරීමට සහ ළමුන් සම්බන්ධයෙන් වන සිනිවිලි පිළිබඳව විනිශ්චයකින් තොරව දැනුවත්වීමට ඔවුන්ට හැකිවේ. සතිමත් මවුපියන් වීමට ප්‍රගුණ කිරීම තුළ දරුවන්ගේ චින්තනවේගීය අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් වඩාත් දැනුවත් වීමටත්, ළමයින්ගේ පෞද්ගලතාව වඩාත් හොඳින් හඳුනාගැනීමටත් මවුපියන්ට හැකිවේ.



ළමා කාරකත්වය ශක්තිමත් කිරීම

12වැනි විශේෂිතම අතහැර නැවතත් දේවස්ථානයට ගියේ මන්දැයි මේරි තම පුත්‍රයාගෙන් විමසූ කල ඔහු මෙසේ පිළිතුරු දුන්නේය: 'මම මාගේ පියාණන්ගේ ගෘහයෙහි සිටිය යුතු බව ඔබ නොදැන සිටියෙහිද?'

- ලුක් 2:39-52

ළමයාගේ කාරකත්වය යන මාතෘකාව- අපගේ දරුවන් කුඩා කාලයේදීම වර්ධනයවීමට, සංවර්ධනයට සහ ඔවුන්ගේ අපේක්ෂාවන් හඹායාමට අප ළමුන්ට කොපමණ ඉඩක් ලබාදිය යුතු ද යන්න- දරුවන් ඇතිදැඩි කිරීමේදී මවුපියන් සලකාබැලිය යුතු ප්‍රධාන කාරණාවක් වේ. බයිබලයේ එන ඉහත පාඨයෙන් පෙන්වන්නේ මේරි සිතේ කරදරයෙන් පසුවන බවකි. එමෙන්ම මේරි, තම දරුවාගේ තේරීමට ගරුකරන මවකි. ඇය බුද්ධිමත්ව සහ දැනුවත්ව තම දරුවාට නිදහස ලබාදී තිබේ. මුල් ළමාවියේ පටන්ම අපගේ දරුවන්ට ඔවුන්ගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ හඬට සවන්දෙනු ලැබීමට ඉඩකඩ ලබාදීම වැදගත් බවත් ඔවුන්ට බලපාන කැරුණු සම්බන්ධයෙන් ගන්නා තීරණවලට සහභාගිවීමට ඔවුන්ට අවස්ථාව ලබාදිය යුතු බවත් ඔවුන්ට සවන්දිය යුතු බවත් මින් පෙන්වනුම් කරයි. කුඩා ළමයින් තමන් අවට පරිසරයට බෙහෙවින් සංවේදී වන අතර තමන්ගේ සුවිශේෂී අනන්‍යතාවය සම්බන්ධයෙන් මෙන්ම තමන්ගේ ජීවිතයට සම්බන්ධ පුද්ගලයින්, ස්ථාන, සහ දිනවර්ෂාවන් සම්බන්ධයෙන් ශීඝ්‍රයෙන් අවබෝධය ලබාගනිති. තේරීම් සිදුකරමින්, සාම්ප්‍රදායික කථන හෝ ලිඛිත සන්නිවේදනය සිදුකිරීමට තමන්ට හැකියාව ඇතිවීමට බොහෝ පෙර සිටම තමන්ගේ හැඟීම්, අදහස් සහ බලාපොරොත්තු විවිධාකාරයෙන් සන්නිවේදනය කිරීමට දරුවා පෙළඹේ.²⁶

ළමයින් සම්බන්ධයෙන් මූලික මූලධර්ම දෙකක් පවත්වාගෙන යන මෙන් කුරානයේ අපට උගන්වයි: සෑමවිටම උපරිම ගරුත්වයක් සහ ගෞරවයක් සහිතව ළමයා වෙත ප්‍රවේශ විය යුතු වේ, එසේම, සෑමවිටකම

26 ළමයාගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව වන එක්සත් ජාතීන්ගේ කමිටුව, පොදු අදහස් අංක 7: මුල් ළමාවියේදී ළමයාගේ අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාත්මක කිරීම, 1 සං., 2006 සැප්තැම්බර් 20. https://www.unicef-irc.org/portfolios/general_comments/GC7.Rev.1_en.doc.html, ප්‍රවේශය 2019 ජූලි 11.

උපරිම සෙනෙහසක් සහ රැකවරණයක් සහිතව ළමයා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ යුතු වේ. ළමුන් යනු පුද්ගලයින් මිස අපගේ අදහස් බලයෙන් පැවතිය හැකි ද්‍රව්‍යයක් නොවන බව මෙම මූලධර්මවලින් අවධාරණය කෙරේ. සැමවිටම, හික්මවීම සිදුකළ යුත්තේ උපදේශනය, එනම්, අනොන්‍ය සෙනෙහස, ගරුත්වය, විශ්වාසය හරහා සිදුවන හුමාරුවක් වශයෙන් මිස රඵ, සෙනෙහසින් තොර සහ ගරුත්වයෙන් තොර හමුම්මක් වශයෙන් නොවේ.

බෞද්ධාගමේ ළමුන් සම්පූර්ණ පුද්ගලයින් වශයෙන් සලකන අතර මවුපියන්ගේම දිගුවක් වශයෙන් සලකනු නොලැබේ. ඔවුන්ගේ පෞද්ගලතාවයට ගරුකරන අතර, එතුළින් දරුවන්ට සවන්දීමටත් ඔවුන්ගේ තේරීම්වලට ගරු කිරීමටත් අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ඔවුන්ට ලබාදීමටත් මවුපියන් දිරිගන්වනු ලැබේ. එක් අතකින් අපගේ දරුවන් අපට “හිමි ය.” අප ඔවුන් මෙම ලෝකයට බිහිකරන අතර ඔවුන් සිටින්නේ අපගේ රැකවරණය යටතේ ය. එහෙත්, ඔවුන් අපට අයිති නැත. ඔවුන්, තමන්ගේම අනන්‍යතාවයක් සහිතව පිබිදෙන්නට සූදානම්, අයිතිවාසිකම් හිමි පුද්ගලයින් වේ. *The Prophet* කවිපොතේ කලිල් ජිබ්රාන් ඒ බව මෙසේ පද්‍ය පේළියකට මුසු කර තිබේ:

දරුවා නම ළයෙහි ගොවාගත් කතක් මෙසේ කිව්‍යය,

ළමුන් පිළිබඳව අපට පවසන්න. නුඹේ දරුවන් නුඹේ නොවේ ය.

ඔවුන්, ජීවිතය නමින් වෙනුවෙන් දක්වන ආශාවේ සුත්‍රයින් සහ ද්‍රවණියන් ය.

ඔවුන් නුඹ හරහා පැමිණියත් නුඹෙන් පැමිණෙන්නෝ නොවෙත්.

ඔවුන් නුඹ සමඟින් සිටියත් නුඹට හිමිවුවෝ නොවෙත්.

නුඹට ඔවුන් වෙත සෙනෙහස දීමට හැකිවුවත් නුඹේ අදහස් ඔවුන්ට ලබා නොදිය යුතු ය.

මන්ද යත්, ඔවුන්ගේම අදහස් ඔවුන් සතු ය.

ඔවුන්ගේ ගරීර නුඹේ නිවසේ වෙසෙනු ඇත, ඔවුන්ගේ ආත්ම එහි නොවෙසෙනු ඇත.

මන්ද යත්, ඔවුන්ගේ ආත්ම වෙසෙන්නේ හෙට දිනය නැමැති නිවසේ ය.

සිහිනයකින් පවා නුඹට එහි යාමට නොහැකි ය.

ඔවුන් හා සමාන වීමට නුඹට වැයම් දැරිය හැක,

ඔවුන් නුඹට සමාන කිරීමට වැයම් නොදැරිය යුතුය, මන්ද යත්

ජීවිතය ගලායන්නේ ඉදිරියට මිස ඊයේ දිනය වෙනුවෙන්

නතරවීමක් ජීවිතයේ නොමැත.

සජීවී ඊතල වශයෙන් ඔබේ දරුවන් අනාගතයට මුදාහරින

දුන්න වනුයේ නුඹයි.

අනන්තයට දිවෙන මාර්ගයේ නම ඵල්ලයට මානන ධනුර්ධර නෙමේ,

නම ශක්තිය යොදවා නුඹව නමමින්

නම ඊතලය වඩාත් වැඩි වේගයෙන් වැඩි දුරකට යවයි.

ධනුර්ධර දැනෙහි නැමෙන නුඹ, සනුටු සිනින් එසේ කරන්නවා,

මන්ද යත්, පියඹා යන ඊතලයට ආදරය කරන හෙතෙම,

ස්ථාවර දුන්නට ද එළෙසින්ම ආදරය කරන හෙයින්.²⁷

27 කලිල් ජිබ්රාන්, *The Prophet*. Arrow Books Ltd. (New York, 1991).



ආදර්ශමත් චරිතවල වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම

ලමුන් මෙන්ම ප්‍රවණ්ඩත්වය භාවිතා කරන මවුපියන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් ද බොහෝවිටක එය ඉගෙනගන්නේ එවැනිම ප්‍රවණ්ඩත්වයක චින්දිතයින් හෝ සාක්ෂිකරුවන් වීම තුළිනි. එවන් අය අන්‍යයින්ට එරෙහිව ප්‍රවණ්ඩත්වය භාවිතා කිරීමට ඇති සම්භාවිතාවය වැඩි ය. අවට වටාපිටාව ප්‍රවණ්ඩත්වයේ ආධිපත්‍යයට නතු ව තිබෙන කල්හී අන්‍යයින් සමගින් සම්බන්ධවීමට ඔවුන් දන්නා එකම ක්‍රමය වන්නේ ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ එදිරිවාදිකමයි.

හොඳින් ළමයින් ඇතිදැඩි කිරීම සම්බන්ධයෙන් වන හින්දු ආගමික අදහස තුළ කියැවෙන්නේ ළමුන් තම වැඩිහිටියන් අනුගමනය කර ඔවුන්ගේ වටිනාකම් සහ දැනුම උකහාගන්නා බැවින් වැඩිහිටියන් දිව්‍යමය වටිනාකම් සඳහා ජීවමාන ආදර්ශ වියයුතු බවයි. එවිට, ආදරය සහ හක්තිය මත පදනම් වූ, අනොන්‍ය වශයෙන් අවධානය යොමුකරන ඉඩක් මවුපියන් සහ දරුවන් අතර නිර්මාණය වන අතර, ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රම යොදා දරුවන් හික්මවීමට එහි ඉඩක් ඉතුරු නොවේ.

හින්දු ආගමට අනුව, ආත්මාර්ථකාමීත්වය සහ උඩඟුව වැනි සෘණාත්මක වටිනාකම් ළමුන් හොඳින් ඇතිදැඩි කිරීමට බාධා පවුණුවයි. මවුපියන් තම දරුවන්ට ආදර්ශමත් චරිත වියයුතු අතර ළමුන් මාර්ගයෙන් තමන්ට ගරුකරවා ගැනීමට ප්‍රවණ්ඩත්වය යොදාගැනීම ආදර්ශයක් වශයෙන් පෙන්වුම් කිරීම සුදුසු නොවේ.

ප්‍රවණ්ඩත්වයේ වක්‍රය බිඳ හෙලීමට හොඳම ක්‍රමයක් වන්නේ මවුපියන් විසින් අවිනිසාවාදී සහ ධනාත්මක ආකල්ප හා වටිනාකම් ආදර්ශනය කර පෙන්වීමයි. ආගමික නායකයින් සිදුකරන දේශනා තුළ සහ මවුපියන් සමගින් ඔවුන් සිදුකරන සංවාද තුළ ආදර්ශමත් චරිත බවට පත්වීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීමට ඔවුන්ට හැකිය.

මවුපියන්ට සහ රැකවරණය සලසන්නන්ට කළහැක්කේ කුමක්ද?

- ළමයින්ට ලබාදිය යුතු යැයි ඔවුන් සිතන වටිනාකම් ඔවුන් විසින්ම ප්‍රගුණ කිරීම සහ ‘වටිනාකම්වල වටිනාකම’ ළමයින්ට පෙන්වා දෙමින් ආඥා හෝ නියෝග වශයෙන් ඒවා ළමයින් මත පැටවීමට වැයම් කිරීමෙන් වැලකීම.
- ළමයින්ගේ මතය, ඔවුන්ගේ අදහස් සහ ඔවුන් උනන්දුවක් දක්වන කරුණු සඳහා ගරුකිරීම.
- වගකීම්, දයානුකම්පාව සහ එකමුතුකම පිළිබඳව ළමුන්ට ඉගෙනගත හැකිවන පරිදි සේවා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ළමුන් සම්බන්ධ කරගැනීම.
- ඔබේ පවුලේ සියළුම සාමාජිකයින්ට (බිරිඳ, ස්වාමියා, ළමයි, මවුපියන්, සහෝදරයින්, සහ අනෙක් අය) සහකම්පනයෙන් සහ ගරුත්වයෙන් යුතුව සැලකීම සහ සංවාද මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වයේ තොර ක්‍රම යොදාගනිමින් එකඟ නොවූ කරුණු විසඳා ගැනීම.
- ධනාත්මක බලපෑමක් ඇති සහ ළමයාගේ සමස්ථ සුබසහ සඳහා දායක වන සංස්කෘතික හා සමාජ නීති තෝරාබේරාගෙන ඒවා අදාළ කරගැනීම.
- තමන්ගේ ආගම ප්‍රගුණ නොකරන අය ආශ්‍රය කිරීමට ළමයාට ඉඩ ලබාදෙමින් විවිධ ආගම් සහ පසුබිම්වලින් එන පුද්ගලයින්ට ගරුකිරීම ආදර්ශයෙන් පෙන්වුම් කිරීම.

සුරක්ෂිත හා සියළුදෙනා ඇතුළත් කරගන්නා සුළු පරිසරයක් පාසල් තුළ නිර්මාණය කිරීමට සහය ලබාදෙන ආධ්‍යාපනය සහ ජීවන කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීම



සෑම ළමයකුගේම ජීවිතයේ වැදගත් භූමිකාවක් පාසලට හිමි වේ. බොහෝ ස්ථානවල ළමුන් තම ජීවිතයේ මුල් අවධියේ සිටම ගුරුවරුන් සහ කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයින් සමගින් අන්තර්ක්‍රියා කරයි. ළමයාගේ සාකච්ඡා සංවර්ධනයට සහ වර්තන වර්ධනයට දායකවන අත්දැකීම්වල මූලික කොටසක් බවට පාසල් හා දිවාසුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන පත්වී තිබේ.

අපගේ සමාජය පරිවර්තනයකට ලක් කිරීමේ සාධනීය බලවේගයක් බවට පත්වීමට පාසල් සහ දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානවලට හැකිය. කෙසේනමුත්, සමාජයේ දක්නට ඇති අසාධාරණකම් පිළිබිඹු කෙරෙන ස්ථානයක් බවට පාසල් පත්වීමට හැකි බැවින් ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ අසමානතා ප්‍රතිනිර්මාණය වන තැන් බවට පත්වීමට ද මෙම ස්ථානවලට නොහැක්කේ නොවේ.

ළමුන්ට වර්ධනයවීමට, සංවර්ධනයවීමට සහ සඵලත්වය ළඟා කරගැනීමට උපකාරී වන යහපත් පරිසර බවට පාසල් පත්විය යුතුය. ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තියේ 27වැනි වගන්තියේ ‘ගාරිච්ක, මානසික, ආධ්‍යාත්මික, සදාචාරාත්මක සහ සමාජ සංවර්ධනය’ ඇතුළු සාලකා සංවර්ධනය සඳහා සෑම ළමයකුටම ඇති අයිතිවාසිකම පිළිගෙන තිබේ.

ආධ්‍යාපනය සහ ජීවන කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ගුරුවරුන් සහ තම සගයින් සමගින් සාධනීය සම්බන්ධතා ගොඩනගාගැනීමට ළමයින්ට හැකියාව ලබාදෙමින් ධනාත්මක වටිනාකම් පෝෂණය කරන සහ ළමයින්ට තමන් ආරක්ෂිත බවක්, තමන්ට ගරුකරන බවක් සහ අගය කරන බවක් හැඟෙන සුරක්ෂිත සහ උපකාරී පාසල් පරිසර නිර්මාණය කිරීමට සිතාමතාම දරන වැයම් වේ.

ධනාත්මක පාසල් පරිසරයක් සහ සාමයේ සංස්කෘතියක් ගොඩනැංවීමෙහි ලා මූලික සාධකය වන්නේ ගුරුවරුන් සහ සිසුන් අතර ධනාත්මක සම්බන්ධතා ගොඩනැංවීමයි.

ළමුන් තුළ ප්‍රත්‍යස්ථව වර්ධනය කිරීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වන සමාජ-චිත්තවේගීය ඉගෙනුම් කුසලතා ගොඩනැංවීම ද අධ්‍යාපනය සහ ජීවන කුසලතා වර්ධනයට ඇතුළත් වේ. සමාජ-චිත්තවේගීය කුසලතා යනු තම චිත්තවේග සහ කෝපය කළමනාකරණය, ධනාත්මක සහ ගරුත්වයෙන් යුත් සම්බන්ධතා ගොඩනැංවීම සහ ප්‍රවණ්ඩ නොවන ක්‍රමවේද හරහා ප්‍රශ්න විසඳීම ඇතුළත්වන කුසලතා සමූහයකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආගමික නායකයින් සහ ප්‍රජාවන් අධ්‍යාපන සහ දිවා සුරැකුම් සේවාවන් ලබාදීමෙහි නිරතවන බැවින් ගුරුවරුන් සහ පාසල් පරිපාලනය සමගින් සම්බන්ධවී වෙනසක් ඇතිකිරීමේදී මුල්තැන ගෙන පරිවර්තනයකට හේතුකාරකයින් බවට පත්වීමට ඔවුන්ට හැකිය. පාසල් ආරක්ෂිත හා සියළුදෙනාම ඇතුළත් කරගන්නා ස්ථාන බවට පත්කිරීම සඳහා ගුරුවරුන්ට සහය වියහැකි ආකාර කිහිපයක් පහත අදහස්වලට ඇතුළත් වේ:

පාසල් ආරක්ෂිත හා සියළුදෙනාම ඇතුළත් කරගන්නා ස්ථාන බවට පත්කිරීම සඳහා ගුරුවරුන්ට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග:





වින්තවේන කළමනාකරණය සහ ඉවිභාහංගත්වය පාලනය

තමන්ගේ ගැනීම, කෙටිපය හා ඉවිභාහංගත්වය අධීක්ෂණය කර කළමනාකරණය කිරීමටත්, ආවේග පාලනය කරගැනීමටත්, ළමුන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා ගරුකරන සහ ඒ පිළිබඳ සිතා බලන සාධනීය සම්බන්ධතා ළමුන් සමගින් ගොඩනංවාගැනීමටත් හැකියාව ඇතිකරන කුසලතාවලින් ගුරුවරුන් සන්නද්ධ වියයුතු වේ. වැඩිදියුණු වූ එවැනි සම්බන්ධතා තුළ ප්‍රවණීඛත්වය වැලැක්වෙනු පමණක් නොව ළමයාගේ ඉගෙනුම, සෞඛ්‍ය සහ සුබසෞභ්‍ය වැඩිදියුණු වනු ඇත.

එය සිදුකළ හැක්කේ කෙසේද?

- පන්ති කාමරයේ ශිෂ්‍ය හැසිරීම කළමනාකරණය සඳහා යොදාගත හැකි ධනාත්මක හික්මවීමේ ක්‍රමවේද සම්බන්ධයෙන් දැනුම, කුසලතා සහ ආත්මවිශ්වාසය ගුරුවරයා තුළ ගොඩනැංවීමට ගුරුවරයාට පුහුණුව ලබාදීම. ළමයාට ප්‍රශංසා කරන සහ ළමයා දිරිගන්වන අතරේම පන්ති කාමරය තුළ අපේක්ෂා කරන හැසිරීම්

කවරේදැයි පැහැදිලිව දැක්වීම ධනාත්මක හික්මවීමේ ක්‍රම අතරට ඇතුළත් වේ. තවද, ළමුන්ට තම වැරදි අවබෝධ කරගෙන ඒවායින් ඉගෙන ගැනීමට හැකි ක්‍රමවේද යොදාගනිමින් වැරදි හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කරනු ලැබේ.²⁸

- ස්වයං විශ්ලේෂණයට සහ ප්‍රත්‍යාවලෝකනයට සඳහා අවස්ථා නිර්මාණය කරදීම. ළමුන් මත එල්ල කරන ප්‍රවණීඛත්වය සහ ප්‍රවණීඛකාරී හික්මවීමේ ක්‍රම සම්බන්ධයෙන් තමන්ගේ උපකල්පන, පක්ෂපාතීකම්, සහ විශ්වාස ආවර්ජනය කිරීමටත් පරීක්ෂා කරබැලීමටත් ආරක්ෂිත අවකාශයක් ගුරුවරුන් වෙත ලබාදීම. පන්ති කාමරය සහ පාසල තුළ ප්‍රවණීඛත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, බල සහ අධිකාරී ගතිකයන් සහ විවිධත්වය සම්බන්ධයෙන් තමන්ගේ ආකල්ප ආවර්ජනය කරබැලීමට ගුරුවරුන්ට මගපෙන්වීම ද මීට ඇතුළත් වේ. මෙම ආරක්ෂිත අවකාශ තුළ සංවාදවල නිරතවීමටත් සිසුන් සමගින් සම්බන්ධවීම සහ ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණ තවදුරටත් වැඩිදියුණු කිරීමට යොදාගත හැකි විකල්ප ක්‍රම සොයාගැනීමටත් ගුරුවරුන්ට ඉඩ සැලසෙනු ඇත.

ප්‍රබෝධමත් වන්න

පාසල්වල ශාරීරික දණ්ඩන අවසන් කිරීම සඳහා ගුරුවරුන් පුහුණු කිරීම ප්‍රවර්ධනය කරන පාසල් නායකත්වය

අමාල් ජාත්‍යන්තර පාසල ඉස්ලාම් ආගම පදනම් කරගෙන ක්‍රියාත්මක වන ජාත්‍යන්තර පාසලකි. කොළඹ පිහිටා ඇති මෙම පාසලේ පිරිමි ළමුන්ට ප්‍රාථමික සහ ද්විතියික අධ්‍යාපනය ලබාදෙයි. මෙම පාසලේ නායකත්වයේ මගපෙන්වීම මත පුහුණු සහ සංවර්ධන ඒකකයක් පාසලේ ඇතිකරන්නට මූලපුරන ලද අතර, පාසලේ සෑම අංශයක්ම ළමා-මිතුරු බව සහතික කරගැනීමට ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ ගුරුවරුන් පුහුණු කිරීම මෙම අංශයේ අරමුණයි. ඉස්ලාම් ආගමේ එන අවිනි-සාවාදී ඉගැන්වීම් පදනම් කරගෙන පාසල තුළ සිසුන් හික්මවීම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිපත්තියක් සම්මත කරගෙන එය ක්‍රියාත්මක කිරීම අධීක්ෂණය සඳහා විශේෂ කමිටුවක් ස්ථාපිත කර තිබේ. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පාසල තුළ ශාරීරික දණ්ඩන 98%කින් තුරන් කරදැමීමට අමාල් ජාත්‍යන්තර පාසලට හැකිවී තිබේ. මෙම ක්‍රියාවලිය හරහා පාසලට හෙළිදරව් වූ තවත් කරුණක් නම් ඇතැම් සිසුන්ට නිවසේදී ශාරීරික දණ්ඩන ලබාදෙන බවයි. සෞභාග්‍ය මෙම කරුණු පදනම් කරගෙන මෙම පාසල මෑතකදී “සාර්ථකත්වය සඳහා ළමුන් ඇතිදැඩිකිරීම” යන නමින් වැඩසටහනක් දෙමවුපියන් සඳහා දියත් කර තිබේ. එතුළින් පවුල් සහ සිසුන් වෙත මනෝචිකිත්සා, වෛද්‍යමය සහ ආධ්‍යාත්මික මගපෙන්වීම් ලබාදීමෙන් ගෘහස්ථ ප්‍රවණීඛත්වය සහ නිවසේදී ශාරීරික දඩුවම් ලබාදීම යන ගැටළු ආමන්ත්‍රණය කෙරේ. මෙම උදාහරණයේ එන පාසල් නායකත්වය ආගමින් මගපෙන්වූ ලබන ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය සහ ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධයෙන් සක්‍රියව ක්‍රියා කර තිබේ.

28 ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, *School-based violence prevention: a practical handbook*, පීතීවා, 2019.



ආදර්ශමත් චරිතයක් වන්න

තමන් අසන දකින ආදර්ශ අනුගමනය කිරීමෙන් ළමෝ ඉගෙන ගනිති. ඔවුන්ගේ ජීවිතවල මුල් වර්ෂ කිහිපයේදී මෙය විශේෂයෙන්ම සැබෑවකි. වටිනාකම් යනු ඉගැන්විය හැකි දෙයක් නොව ආදර්ශයෙන් පෙන්වුම් කළයුතු දෙයකි. ළමයකුගේ මුල් වර්ෂ කිහිපය අතරතුර ධනාත්මක ආකල්ප පෝෂණය කිරීමටත් වටිනාකම් පෝෂණය කිරීමටත් ගුරුවරුන් සහ රැකවරණය සලසන්නන් වැදගත් වේ.

රාහුලයන් සහ අනෙකුත් ළමයින් සමගින් අන්තර්ක්‍රියා කිරීමේදී මෙහෙයුම් පෙන්වුම් කිරීම හරහා බුදුන්වහන්සේ මනා ආදර්ශයක් සපයා දී තිබේ. ඒ හා සමානව සෑම ආගමකම ධනාත්මක හැසිරීම් පෙන්වුම් කිරීම සහ එදිනෙදා ජීවිතයේදී තම ආගමේ උගන්වන මූලධර්ම ආරක්ෂා කර පෙන්වුම් කිරීම තුළින් ළමයින්ට ආදර්ශයක් සපයන මෙන් වැඩිහිටියන් වෙත දේශනා කර තිබේ.

කරුණාබර සහ දයාබර හඬකින් ඇමතීම, උදෑසනට සෑම දරුවකුගේම නමින් අමතා ඔවුන් පිළිගැනීම වැනි සරළ ක්‍රියාවන් හරහා ළමයකුගේ ආත්මාභීෂානය සහ ආත්ම විශ්වාසය පුබල ලෙස ශක්තිමත් කිරීමට හැකිය. මෙහිදී ගුරුවරුන්ට කළහැකි ක්‍රියා කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

- ධනාත්මක ආකල්ප, හැසිරීම් සහ ක්‍රියා පෙන්වුම් කිරීම.
- විවිධ පසුබිම්වලින් එන පුද්ගලයින් වෙත අනන්‍යතා අවබෝධය, ගරුත්වය සහ අගයකිරීම පෙන්වුම් කිරීම.
- විවිධත්වය සාදරයෙන් පිළිගැනීම.
- ඔබේ වචන, හැසිරීම් සහ ක්‍රියා එකාකර බව පෙන්වුම් කිරීම. ළමුන් අනුගමනය කරන්නේ තමන් දකින දෙයයි!
- ගුරුවරයකු වශයෙන් ඔබගේ හැසිරීම් සහ ආකල්ප තුළින් ඇතිකෙරෙන බලපෑම වයස අවුරුදු බිංදුවේ සිට අට දක්වා ළමයින්ගේ චරිත ලක්ෂණ සහ අනන්‍යතාවය නිර්මාණයට බලපාන බව සිතාබලා ඒ පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටින්න.



සිහිටි ධාරණය පිණිස

සාර්ථකත්වය ආදර්ශයෙන් පෙන්වුම් කරන්නාක් හා සමානවම අප අසාර්ථකවීම සහ අවදානම්පාත්‍රතාවය ද මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ වැදගත් කොටස් වන බැවින් ඒවා ද ආදර්ශ තුළ පෙන්වුම් කළයුතු වේ. වැරදීම් සිදුවීම ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය තුළ සිදුවන සාමාන්‍ය දෙයක් බව ළමයින්ට පෙන්වාදීමට ගුරුවරුන්ට හැකිය. අපගේ වැරදීම් තුළින් ඉගෙනගන්නට හැකිවීම ජයග්‍රහණයකි!





ප්‍රබෝධමත් වන්න

දවසට සුභ ආරම්භයක්: ධනාත්මක සම්බන්ධතාවයක් සහ ඇගයීම් සඳහා පදනමක් වශයෙන් සුභපැතුම් යොදාගැනීම

ගාලු දිස්ත්‍රික්කයේ රත්ගම පිහිටා ඇති ‘හෝප්’ පෙරපාසල සහ මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයේ සිසුන් සියළුදෙනාටම ධනාත්මක සහ පිළිගැනීමෙන් යුතු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා දිනපතා අනුගමනය කරන වාරිත්‍ර මාලාවක් තිබේ. සෑම දිනකම උදෑසන සෑම ළමයකුම පිළිගනු ලබන්නේ ‘සුභ උදෑසනක්’ සහ ‘ආයුබෝවන්’ යන පිළිගැනීමේ වදන් පෙල සමගිනි. පන්තිකාමරයට ඇතුළුවන විට ගුරුවරුන් මෙන්ම සිසුන් එකිනෙකා වෙතද මෙම ආචාරසම්පන්න වදන් පවසනු ලැබේ. දවස මුළුල්ලේම සිසුන් එකිනෙකා අමතන්නේ ‘පුංචි යාළුවා’ යනුවෙනි. දිවා ආහාරය ගන්නා වෙලාව එළඹුණු කල සිසුන් සියළුදෙනා ආහාර ගැනීමට පෙර එම ආහාරය සපයාදුන් තම දෙමවුපියන්ට, ස්වභාවධර්මයට සහ අනෙකුත් අයට ස්තූති කරන කවියක් ගායනා කරති. ධනාත්මක මානසිකත්වයකින් දිනය අරඹා සහකම්පන හැඟීම වර්ධනය කරගනිමින් දිනය ගත කර තමන්ට ලබාදුන් ආහාර සහ සම්පත් වෙනුවෙන් ස්තූතිවන්නවීමට මෙම වාරිත්‍ර තුළින් ළමයාට ඉඩ සැලසේ. සියළුදෙනාට මිතුරන් යැයි ඇමතිම තුළින් මිත්‍රත්වයෙන් යුතු පරිසරයක් නිර්මාණය වන අතර සෑම දෙනාටම සමාන තත්වයක් හිමිකරදීමට සහ ධනාත්මක භාෂා භාවිතයකට ඉන් දිරිගන්වයි. මේ සියල්ල ප්‍රචණ්ඩත්වය අධෝරාමයක් කරන අතරේ ළමයාගේ සාරධර්මය වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකතාව වර්ධනය සඳහා වැදගත් හා අදාළ වන සාධක වේ.

ජාතික සැමරුම් සඳහා සංස්කෘතික ඉසවු සංවිධානය, සිසුන්ට තම දක්ෂතා පෙන්වුම් කළ හැකි සහ රාත්‍රී අභයේ තරුවල සුන්දරත්වය අගය කළ හැකි රාත්‍රී කඳවුරු පැවැත්වීම, ඓතිහාසික ස්ථාන නැරඹීමට ගවේෂණ වාරිකා යාම සහ තම පරිසරය අගය කිරීමට හෝප් පෙරපාසලෙන් කටයුතු කරනු ලැබේ. මවුපියන්ට ළමා ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත්වීමට සහ ධනාත්මක අන්දමින් ළමුන් ඇතිදැඩි කිරීම පිළිබඳ දැනුවත්වීමට උපකාරී වන දැනුවත්වීමේ වැඩසටහන්, පවුලේ සියළුදෙනා සහභාගිවන වාරිකා සහ විනෝද ගමන් යනාදිය ද මෙම පෙරපාසලෙන් සංවිධානය කරනු ලැබේ.





විකල්ප සහ ධනාත්මක නික්මවීමේ ක්‍රම යොදාගැනීම

සියළුම අන්තර්ක්‍රියාවන්හි මධ්‍යයෙහි සාමය සහ අවිනිශ්චය පදනම වශයෙන් පවතින සුරක්ෂිත පරිසර නිර්මාණය කිරීමට පාසල් විසින් කටයුතු කළයුතු වේ. පාසල්, ඉගෙනගැනීමටත් ළමුන්ගේ අනන්‍යතා ශක්තිමත් කරගැනීමටත්, සියළුදෙනාම ඇතුළත් කරගැනීමට හා නියෝජනයටත්, විවිධ ජනවර්ග, ආගම් සහ සංස්කෘති අතර ඇති සමානකම් සහ වෙනස්කම් අගයමින් බහුත්වවාදය වැළඳගැනීමටත් හැකි සුරක්ෂිත ස්ථාන විය යුතු ය.

බොහෝ අවස්ථාවල, ශාරීරික දඬුවම්, දාමරික හැසිරීම් සහ වෙනත් ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා සිදුවීම පාසල් තුළ ඉවසා සිටිනු ලැබේ.

ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රමවලින් ළමුන් නික්මවීම වෙනුවට යොදාගත හැකි හොඳම විකල්පය නම් ළමුන්ට තම අදහස් නිදහසේ ප්‍රකාශ කළ හැකි, ප්‍රශ්න ඇසිය හැකි, තමන්ට සවන් දෙනු ලබන බව සහ තමන්ව පිළිගන්නා බව ළමුන්ට හැඟෙන, සාමාන්‍යම ක හැසිරීම් සඳහා දඬුවම් ලබා නොදී ළමයාගේ ගරුත්වය තහවුරුවන හා තමන්ගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය ඉගෙනගැනීමට ළමයාට උපකාරී වන ප්‍රතිස්ථාපිත ප්‍රවේශයක් හරහා ඒවා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන්නා වූ ගරුත්වයෙන් යුත් පරිසරයක් සහ සබඳතාවයක් ගුරුවරුන් සහ සිසුන් අතර නිර්මාණය කිරීමයි.

මෙහිදී ගුරුවරුන්ට කළහැකි ක්‍රියා කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

- කටුක ශාරීරික දණ්ඩන වෙනුවට විකල්පයක් වශයෙන් සංවාද භාවිතා කිරීම. තමන් සිදුකළේ කුමක්ද, ඒ ඇයි සහ ඉන් තමන් සහ අන්‍යයින් මත ඇතිවන බලපෑම අවබෝධ කරගැනීමට එය උපකාරී වේ.
- තමන්ගේ ප්‍රශ්නවලට මුහුණදීමේදී අනුගමන සඳහා, එකිනෙකාට ඇති ගරුත්වය හා සහකම්පනය පදනම් කරගත් මූලික නීති ඇති කරගන්නා මෙන් ළමයින්ට පවසන්න.
- ගුරුවරයකු වශයෙන් ඔබේ උපකල්පන සහ ප්‍රවණ්ඩත්වය සමගින් ඔබ ලබා ඇති අත්දැකීම් පරීක්ෂා කර බලන්න.
- ළමුන් සමගින් සංවාදයක යෙදීමෙන් සහ එය සිදුවන අවස්ථා හඳුනාගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කිරීමෙන් දාමරික ක්‍රියා සහ වෙනස්කොට සැලකීම් හඳුනාගැනීමටත් ආමන්ත්‍රණය කිරීමටත් කටයුතු කරන්න.
- ප්‍රවණ්ඩ සිදුවීම් සඳහා සඵලදායී ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වා ප්‍රවණ්ඩත්වය යොමු නොවී ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්න විකල්ප ක්‍රම හරහා විසඳාගැනීම පිළිබඳ සිතාබලන මෙන් ළමයින්ගෙන් ඉල්ලාසිටින්න.





අන්තර්-ආගමික ඉගෙනුම් අවස්ථා හඳුන්වාදීම

තමන්ගේ ආගම අනෙක් ආගම්වලට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ වන බවත් එමනිසාවෙන් තමන්ගේ ජනවර්ගය අනෙකුත් ජනවර්ග වලට වඩා ඉහළින් පවතිනබව ඇතුළුව ප්‍රවණ්ඩත්වය හා බැඳුණු බොහෝ දෑ ආගමික ප්‍රජාවන්හි පාසල්වල උගන්වනු ලැබේ. අනෙකා තමන්ගේ සතුරා යැයි සලකන බෙදීමක් ඇතිකරගැනීමේ මානසිකත්වය “සතුරු සහලක්ෂණය” නම් වන අතර, සමාජයේ පිරිහීම සඳහා එහිදී අනෙක් කණ්ඩායම් වෙත දෝෂාරෝපණය එල්ල කරනු ලැබේ. විවිධ ආගමික ප්‍රජාවන් එක්ව සහ-සම්බන්ධතාවය අවබෝධ කරගන්නා සහ එකිනෙකා පිළිගන්නා, සියළුදෙනාම ඇතුළත් වන නව ආබ්‍යානයක් ගොඩනැංවීමට කටයුතු කළහොත් පමණි.

මිනිසුන් අතර ඇති සහ-සම්බන්ධතාවය තහවුරු කරන සහ විවිධ ආගම් පිළිබඳ ඉගෙනගැනීම දිරිගන්වන සම්මතයන් සහ වටිනාකම් ශක්තිමත් කිරීම සඳහා ආගමික පාසල්වල විෂයමාලාව සංශෝධනය කර ශක්තිමත් කළ හැකිය. ‘අන්‍යයින් ද මා තරම් ම වටිනාදේය’ යන අදහස ශක්තිමත් කළයුතු ය. එනම්, ළමයින් ඉගෙන ගන්නා දෑ තුළ මෙන්ම පාසල් පරිසරය තුළ ප්‍රායෝගිකව ද විවිධ ආගමික සම්ප්‍රදායන් සහ ඒවා අනුගමනය කරන පුද්ගලයින් පිළිගැනීමට සහ ඔවුන්ට ගරුකිරීමට අවශ්‍ය වේ. අනෙක් සම්ප්‍රදායන් පිළිබඳව ඉගෙනගැනීම හරහා අවිනිසාවාදය, භාවනාව හා යාඥාව, උපවාස කිරීම වැනි විශ්වීය සම්මත සහ වටිනාකම් මෙන්ම අසල්වැසියාට ප්‍රේම කිරීම, සියළු සත්ත්වයින්ට මෙහෙව්‍රී කිරීම වැනි සංකල්ප අනෙකුත් ආගම්වල ද පවතින බවත් අපගේ සියළු ආගම්වල මේවා පොදුවේ දක්නට ඇති බවත් ළමයා ඉගෙන ගනියි.

මෙහිදී ගුරුවරුන්ට කළහැකි ක්‍රියා කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

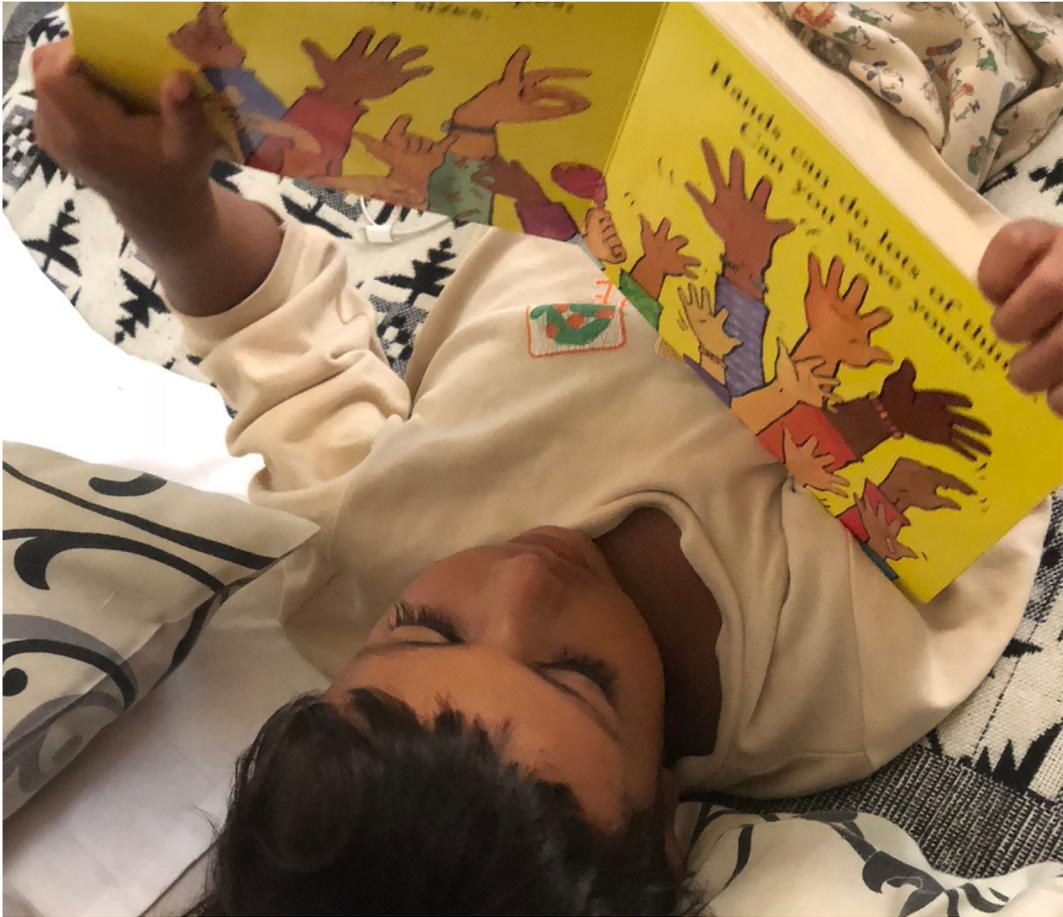
- වෙනත් ආගම්වල පුද්ගලයින් සමගින් අන්තර්ක්‍රියා සිදුකිරීම දිරිගන්වන්න. එකමුතුකම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා විවිධ පුද්ගලයින් සමගින් සෛලීම් කිරීමට යොමුවන මෙන් හින්දු ආගමේ ළමුන්ට දැක්වෙන උපදේශය මෙහිදී සිතියට නැගේ.
- ළමුන්ට අනෙකුත් ආගම්වල පුජනීය ස්ථාන, වාරිත්‍ර, සහ ආගමික ව්‍යවහාර ඉගෙනගත හැකිවන පරිදි විවිධ ආගමික ස්ථානවලට වාරිකා සංවිධානය කරන්න. එවැනි වාරිකාවලින් අනතුරුව ඔවුන් දුටු, ඇසූ, ස්පර්ශ කළ, ආග්‍රහණය කළ, සහ සිදුකළ දෑ පිළිබඳ සිතා බලන්නට ළමයින් දිරිගන්වන්න. මුල් අවධියේදීම අන්‍ය ආගම්වල පුජනීය ස්ථාන බැලීමට යාමේ අත්දැකීම වෙනස්කම් පිළිගැනීම සඳහා ජීවිත කාලය මුළුල්ලේම ළමුන්ට ඇති හැකියාවට බලපානු ඇත.
- අනෙකුත් ආගමික සම්ප්‍රදායන්ට අයත් ගීත ඉගෙනගැනීමටත් ඒවායේ අර්ථය තේරුම් ගැනීමටත් ගීත ගායනාව යොදාගන්න.
- විවිධ ආගම්වල අයට එක්ව තම ආගම මෙනෙහි කිරීමට ඉඩ සලසා දෙන්න. එතුළින් එකිනෙකාට ඇති ගරුත්වය පෙන්නුම් කෙරෙන අතර එක් එක් ළමයා තුළ ඇති ආගමික අනන්‍යතාවය ශක්තිමත් කරමින් අනෙකා පිළිගැනීමට ළමයා යොමු කරවයි.
- විවිධ ආගමික ස්ථාන බැලීමට යාමේදී මවුපියන් ද ඒවාට සම්බන්ධ කරගැනීම හෝ වෙනත් ආගම්වල නියෝජිතයින් සමගින් සංවාදයේ යෙදීමට ඔවුන් හවුල්කරගැනීම.



පාසල්වල සතිමත්ඛව ප්‍රගුණ කිරීම

සතිමත්ඛව යනු අපගේ ශරීරය, චිත්තවේග, සහ සිතුවිලි පිළිබඳව අප වඩාත් සිතියෙන් සිටීමයි. එසේ සිතියෙන් සිටීම තුළ අප වටා ඇති යථාර්ථය සමගින් අප ගනුදෙනු කරන ආකාරය සහ ඊට අප ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය වැඩිදියුණු කරගත හැකිය. සතිමත්ඛව තුළින් සුවපත්භාවයක්, අභ්‍යන්තර සන්තුෂ්ටියක් සහ ස්වයං-අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය. එමගින් අපගේ අවධානය තියුණු කරයි, වඩාත් හොඳ මානසික සෞඛ්‍යයක් සහ චිත්තවේගීය ප්‍රත්‍යාස්තඛවක් ඇතිකරයි, අන්‍යයින් කෙරෙහි ගරුත්වය සහ සහකම්පනය ප්‍රවර්ධනය කරයි.

සතිමත්ඛව පිළිබඳ මුල් අදහස බුද්ධ ධර්මයෙන් පැන නැගුන ද භාවනාමය ජීවන ක්‍රමයක් වශයෙන් සහ ප්‍රවණ්ඩත්වයේ සංස්කෘතිය පාලනය කිරීමේ ක්‍රමෝපායයක් වශයෙන් ඕනෑම ආගමක බැතිමතෙකුට ඊට අනුගත වීමට හැකි ය. එහිදී, අර්බුදකාරී හෝ කුපිත කරවන සුළු අවස්ථාවක් දෙස සිතියෙන් බලා ප්‍රවණ්ඩ නොවන අන්දමින් ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ගුරුවරුන් පුහුණු කළයුතු වේ.





ප්‍රබෝධමත් වන්න

මෙන් වැඩීම සහ භාවනාව

මෙන් වැඩීම සහ භාවනාව පියවර හතරකින් ප්‍රගුණ කරන අතර, සහකම්පනය සහ අවිනිසාව ඉගැන්වීම සඳහා මෙවලමක් වශයෙන් එය භාවිතා කළ හැකිය.

භාවනාවේ පළමු මට්ටම හුස්ම ඉහළ පහළ දැමීම සහ මනස නිහඬ කරගැනීම සමගින් අප අභ්‍යන්තරයෙන් ආරම්භ වේ.

දෙවැනි මට්ටමේදී භාවනාව අප වටා සිටින අය දක්වා ව්‍යාප්ත කරනු ලැබේ.

තෙවැනි මට්ටමේදී භාවනාව අප නොදන්නා අපට නොවැදගත් පුද්ගලයින් දක්වා ව්‍යාප්ත කරනු ලැබේ.

සිවුවැනි මට්ටමේදී අප සමගින් ගැටෙන පුද්ගලයින් දක්වා ව්‍යාප්ත කරනු ලැබේ.

ළමුන් සමගින් කටයුතු කිරීමේදී මෙම තෙවන සහ සිවුවන භාවනා මට්ටම් වැදගත් වේ. නන්තාදුනන පුද්ගලයින් වෙත සෙනෙහස සහ මෛත්‍රිය වැඩීම පිළිබඳව ළමයින්ට අවධාරණය කළයුතු වේ. ඒ අය අද අපට නන්තාදුනන පුද්ගලයින් වුවද අනාගතයේදී ඒ අය අපගේ ළමයින්ගේ අසල්වාසීන් වීමට ඉඩ තිබේ. ඔවුන් සතුටින් සහ ආරක්ෂිතව සිටින්නේ නම් ඔබට සතුටින් සහ ආරක්ෂිතව සිටිය හැකි වනු ඇත. භාවනාවේ තෙවන මට්ටමේදී මෙම “අන්තර්සම්බන්ධතාවය” වැදගත් වේ.

භාවනාවේ සිවුවන මට්ටමේදී අප සමගින් ගැටෙන සහ අපට එකඟ නොවන පුද්ගලයින් වෙත මෙන් වඩනු ලැබේ. අදාළ පුද්ගලයා දැනට සනඬිස් වියේ පසුවන්නේ නම්, මොහොතක් ගෙන එම පුද්ගලයා වයස අවුරුදු පහක ළමයකු යැයි සිතීන් මවාගන්න. ඕනෑම පස් අවුරුදු ළමයකුට තම සෙනෙහස සහ කරුණාව දැකිය හැකි බවක් බොහෝදෙනෙකු පවසනු ඇත. එම ළමයා වර්තමානයේ සිටින මිනිසා හෝ ගැහැණිය බවට පත්වීමට ඔහුට හෝ ඇයට කුමක් සිදුවන්නට ඇතිදැයි සිතා සහකම්පනය දක්වන්න.

ආදරය ලැබීමේ අඩුවක්, දාමරික ක්‍රියාවලට හසුවීමක් හෝ දුගී බවින් හෝ ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් පීඩා විඳීමක් එම පුද්ගලයාගේ අතීතයේ තිබෙන්නට ඇති බව පහසුවෙන්ම සිතාගත හැකිය.



මගේ අදහස් හා ආවර්ජනා

.....

.....

ප්‍රජාව වෙත සංවාදය ගෙනයාම

සාකච්ඡා සහ සංවාද සඳහා යෝජිත ආකෘතිය.

ඔබගේ ප්‍රජාව තුළ හෝ අනෙකුත් ප්‍රජාවන් සමග සහයෝගයෙන් මෙම මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් ආවර්ජනය කිරීම සහ සංවාදයේ යෙදීම සඳහා වැඩ වැඩසටහනක් සැලසුම් කරන්න. එම සංවාදය සියලු දෙනාගේ අදහස් සඳහා ගරු කරන සහ කථා කිරීමට සහ අදහස් පල කිරීමට තමන් ආරක්ෂිත යැයි සියලු දෙනාට හැඟෙන ස්ථානයක පැවැත්වීම වැදගත් වේ. සියලු දෙනා එකිනෙකා සමගින් එකඟ විය යුතු යැයි මෙයින් අදහස් නොවේ.

පක්ෂග්‍රාහීත්වයෙන් තොරව සියලු දෙනාට සවන් දීමටත් සවන් දෙනු ලැබීමටත් අවස්ථාව සලසා දෙමින් විශ්වාසය ගොඩනැංවීම ක්‍රියාවලියක ආරම්භය වන්නේ සංවාදයයි. එසේ කිරීමට නම් සියලු දෙනාට අත්දැකීම් සඳහා සක්‍රීයව සම්බන්ධ විය හැකි ඉඩක් නිර්මාණය කර දිය යුතු වේ. එසේ කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ නම්, ප්‍රදේශයේ ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියෙන් සහ ළමයින් මූලික කරගත් වෙනත් සංවිධානවලින් විශේෂඥයින් සම්පත්දායකයින් වශයෙන් සම්බන්ධ කරගෙන ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් වන විද්‍යාත්මක සාක්ෂි සහ අනෙකුත් කරුණු බෙදාහදා ගැනීමට ඔවුන්ට ආරාධනා කළ හැකිය. සංවාදයෙන් අනතුරුව ශක්තිමත් ක්‍රියාකාරී සැලසුමක් නිර්මාණය කරගත හැකිය.

සංවාදය සඳහා මූලික එකඟතා²⁹

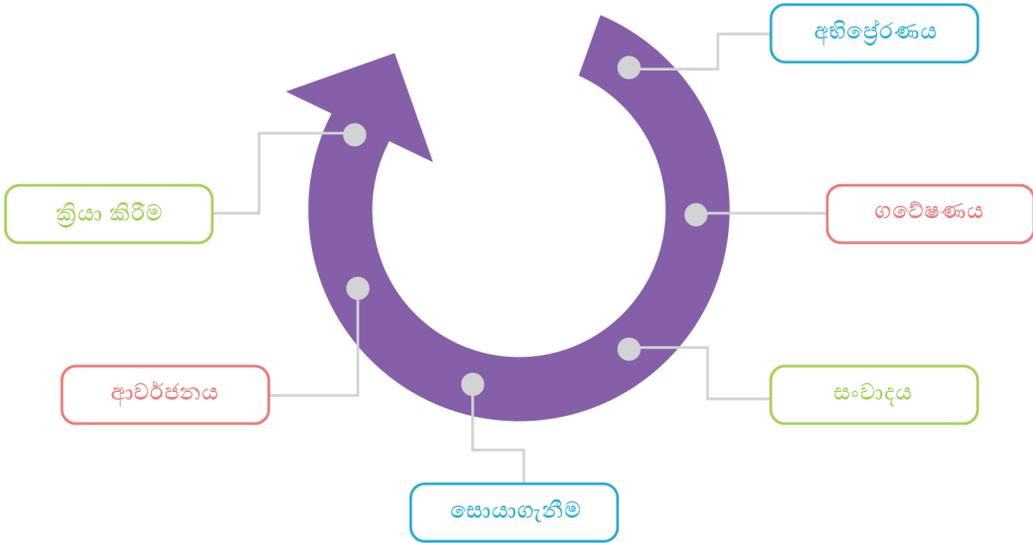
සංවාදයට පෙර, පහත දැක්වෙන කරුණු සහ අනෙකුත් සංවේදීතා පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් සමගින් පොදු එකඟතාවයක් ඇතිකරගැනීම තුළින් සියලුදෙනාට සහභාගි වියහැකි ආරක්ෂිත සහ ගරුත්වයෙන් යුතු සංවාදයක් ඇති කරගත හැකිය:

- අත්දැකීම් සහ දෘෂ්ටිකෝණ අතර ඇති වෙනස්කම් සඳහා ගරු කරන්න.
- පුද්ගලයකු වශයෙන් මිස කණ්ඩායමක් හෝ සංවිධානයක නියෝජිතයකු වශයෙන් කථා කිරීමෙන් වලකින්න.
- ඔබෙම අත්දැකීම් තුළින් සත්‍ය කතා කරන්න.
- අන්‍යයන් වෙත ස් කිරීමට හෝ ඔවුන්ට ඒත්තු ගැන්වීමට වැයම් නොකරන්න.
- විවාදව, ගරුත්වයෙන් යුතුව සහ බාධා කිරීම් වලින් තොරව සවන් දෙන්න.
- වැඩිපුර කතා නොකරන අයට කතා කිරීම සඳහා කාලය ලබා දෙන්න.
- රහස්‍යභාවයට ගරු කරන්න.
- සාණාත්මක හෝ පොදුවේ ඒකාකාරීකරණය කරන ප්‍රකාශවලින් වලකින්න.
- ලබන අත්දැකීමෙන් වෙන්ස්වීමට සහ ඉගෙන ගැනීමට සූදානම්ව සිටින්න.

29 සාමය ගොඩනැංවීම සඳහා වන කරුණු මධ්‍යස්ථානය, A *Trainer’s Guide to Inter-faith Peacebuilding in Sri Lanka* (2013). <http://www.karunacenter.org/uploads/9/6/8/0/9680374/karunacenter-inter-faith-tot-guide-2013.pdf>, ප්‍රවේශය 2019 ජූලි 11.

වැඩසටහන සැලසුම් කිරීම

සංවාදය තුළින් වඩාත් ගැඹුරු ආවර්ජනයකට සහ අඛණ්ඩ ඉගෙනුමකට යොමුවන බව සහතික කරගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවලිය යෝජනා කෙරේ.³⁰



අභිප්‍රේරණය:

භාවනාවක් හෝ නිහඬ යාඤාවක් සමගින් රැස්වීම ආරම්භ කරන්න. මාතෘකාව තවදුරටත් ගවේෂණය කිරීමට සහභාගිවන්නන්ගේ උනන්දුව, දැක්ම සහ අභිප්‍රේරණය ඇතිකිරීම සඳහා ගීත, කවි, ආගමික පාඨ, වීඩියෝ හෝ චිත්‍ර යොදාගන්න. උදාහරණ වශයෙන්, සියළුදෙනාට හුරුපුරුදු ළමා ගීයකට සවන් දී එහි පදපේළි පිළිබඳව සිතා බැලිය හැකිය. නැතහොත් එම ගීතය සමගින් ළමාවිය පිළිබඳව සිතව එන සතුටුදායක මතක පිළිබඳව සිතාබලා අදහස් අන්‍යයින් සමගින් හුවමාරු කරගත හැකිය. තම ළමාවියෙන් හෝ තම දරුවන්ගේ ඡායාරූපයක් අන්‍යයින්ට පෙන්වීමට හෝ ළමයින් පිළිබඳව හෝ ඔවුන්ගේ ජීවිතවල පුජනීයත්වය පිළිබඳව ආගමික ග්‍රන්ථයක එන පාඨයකින් කථාවක් අන්‍යයින් සමගින් බෙදාහදාගැනීමට හෝ සහභාගිවන්නන් යොමු කරන්න.

ගවේෂණය:

අදහස් ගවේෂණය කර නව අත්දැකීම් ලබාගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට ආරාධනා කරන්න. ඔවුන්ට තමන්ගේ අදහස් සහ සිතිවිලි නිදහසේ බෙදාහදාගතහැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කරන්න. ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳ සාක්ෂි සහ ඉන් ළමයාගේ මොළයේ වර්ධනයට, අන්‍යන්‍යත්වය වර්ධනයට සහ ජීවිතයට ඇතිකෙරෙන බලපෑම පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කරන්නට කලීයාට ආරාධනා කළහැකිය. ප්‍රශ්න ඇසීමට හා පිළිතුරු දීමටත් පුද්ගලිකව සිතාබැලීමටත් කාලය ලබාදෙන්න. ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් ඇති සිද්ධි අධ්‍යයන භාවිතා කර ප්‍රවණ්ඩත්වයේ මූලය, ප්‍රතිවිපාක සහ ඒ සම්බන්ධයෙන් වන පුද්ගල සහ සාමූහික වගකීම ගවේෂණය කිරීමට ද හැකිය. ළමුන්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අභියෝගයට ලක් කිරීමට ආගමික පාඨ යොදාගැනීමටත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට යොදාගත හැකි විකල්ප ක්‍රම පෙන්වාදීමටත් ඔබට හැකිය.

30 ළමුන් සඳහා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය පිළිබඳව අන්තර් ආගමික සභාව, Global Network of Religions for Children and Arigatou Foundation *Learning to Live Together: An Intercultural and Interfaith Programme for Ethics Education*, Geneva, 2008.

සංවාදය:

අදහස් හුවමාරු කරගැනීමට, අත්දැකීම් බෙදාහදාගැනීමට, අනෙකා පිළිබඳව සොයාගැනීමට සහ තමන්ගේ දැක්ම සහ පක්ෂග්‍රාහීත්වය අභියෝගයට ලක් කිරීමට මෙය අවස්ථාවක් වේ. උදාහරණ වශයෙන්, පහේ සිට අට දක්වා පුද්ගල සංඛ්‍යාවක් සහිත කණ්ඩායම්වලට සහභාගිවන්නන් වෙන් කරන්න. පහත යෝජනා කර ඇති ප්‍රශ්න යොදාගනිමින් කණ්ඩායම් තුළ සාකච්ඡා කළ හැකිය. එක් එක් කණ්ඩායම සඳහා පහසුකම් සලසන්නකු සහ සටහන් තබන්නකු බැගින් නම් කරන්න. 49 පිටුවේ එන ‘සංවාදය සඳහා මූලික එකඟතා’ කියවා බලන්න. සංවාදය සඳහා ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබාදෙන්න. මේ සඳහා මිනිත්තු 30ක් 40 හෝ ඊට වැඩි කාලයක් ලබාදීම සුදුසු යැයි යෝජනා කෙරේ.

සොයාගැනීම:

සංවාද ක්‍රියාවලිය තුළින් සහභාගිවන්නන් නව අවබෝධයක් සහ දැනුමක් සොයාගනු ඇත. එය එක්වරම හෝ ඉක්මනින් සිදු නොවීමට ඉඩ තිබේ. ඇතැම්විටක මෙම සොයාගැනීම සිදුවන්නේ දින හෝ සති ගණනාවකින් පසුව විය හැකිය. දැනට අවශ්‍ය වන්නේ කණ්ඩායම් සාකච්ඡා අතරතුර ඒකරාශී කරගත් අදහස් බෙදාහදාගැනීමට ඉඩක් පමණි. උදාහරණ ලෙස, සියළුදෙනා එක් කර තමන් සිදුකළ සාකච්ඡාවේ මූලික ප්‍රතිඵල අනෙක් කණ්ඩායම් සමගින් බෙදාහදාගන්නා මෙන් එක් එක් කණ්ඩායමට ආරාධනා කළ හැකිය.

ආවර්ජනය:

අත්දැකීම් සහ සංවාදය ආවර්ජනය කර, තමන් ඉගෙනගත් දෑ සිතේ අභ්‍යන්තරයේ ධාරණය කරගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට ආරාධනා කරන්න. එහිදී සිතට නැගෙන සිතිවිලි ලියාගැනීමට හෝ අන්‍යායින් සමගින් බෙදාහදාගැනීමට අවස්ථාව සැලසිය හැකිය.

ක්‍රියා කිරීම:

රැස්වීම අවසාන වන්නට ප්‍රථම ඉන් එළඹුණු මූලික නිගමන සහ යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් සාරාංශගත කර පසු විපරම සඳහා පියවර හඳුනා ගන්න. ළමයින් ඇතිදැඩි කිරීමේදී තමන් අනුගමනය කරන ව්‍යවහාරයන් වැඩිදියුණු කර මෙම සංවාද වැඩසටහනේ දී ඔබ සැකසූ සැලසුම ක්‍රියාත්මක කිරීමට කැපවන මෙන් සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. ළමුන් වෙනුවෙන් සිදුකරන අන්තර්-ආගමික භාවනාවක් හෝ නිහඬ යාඥාවක් සමගින් රැස්වීම නිමා කරන්න.

කණ්ඩායම් සාකච්ඡා සහ ආවර්ජන සඳහා නියැදි ප්‍රශ්න

1 ප්‍රශ්නය

ඔබේ අදහස අනුව, මුල් ළමාවියේදී නිවසේදී සහ පාසලේදී වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකතාව පෝෂණය කිරීමට ඇති අභියෝග සහ ඊට උපකාරී වනු ඇති සාධක මොනවාද? ඔබේ ප්‍රජාවෙන් උදාහරණ ලබාදෙන්න.

2 ප්‍රශ්නය

ඔබේ අදහස අනුව, මුල් ළමාවියේ ළමයින්ට එරෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය ඉවසා සිටින කුමන සමාජ සම්මත සහ විශ්වාස අභියෝගයට ලක්විය යුතු ද? ඔබේ ප්‍රජාවෙන් උදාහරණ ලබාදෙන්න.

3 ප්‍රශ්නය

කුඩා ළමුන්ට සුරක්ෂිතව, රැකවරණය ඇතිව, සෙනෙහසින් සපිරි පරිසරයක, ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන් තොරව හැදීවැඩීම සඳහා පවුල්වලට, මවුපියන්ට, රැකවරණය සලසන්නන්ට, සහ ගුරුවරුන්ට උපකාර කිරීමට ආගමික ප්‍රජාවන්ට කළහැක්කේ කුමක්ද? ඔබේ ප්‍රජාවෙන් උදාහරණ ලබාදෙන්න.

4 ප්‍රශ්නය

මුල් ළමාවියේදී ළමුන් මුහුණ දෙන ප්‍රවණ්ඩත්වයට අභියෝග කිරීම සඳහා ආගම් පදනම් කරගත් සංවිධාන, සිවිල් සමාජ සංවිධාන, සහ පාසල්වලට කළ හැක්කේ කුමක්ද? ඔවුන්ට ආගමික ප්‍රජා වෙත සහයෝගය දැක්විය හැක්කේ කෙසේද? ඔබේ ප්‍රජාවෙන් උදාහරණ ලබාදෙන්න.

5 ප්‍රශ්නය

මෙම සංවාදය ඉදිරියට ගෙන යාමට ළමයින් සඳහා සෙනෙහසින් සපිරි, ගරුත්වයෙන් යුත් සහ සවිබල ගන්වනසුළු පරිසර නිර්මාණය කිරීම සඳහා ආගමික ප්‍රජාවන්හි භූමිකාවට ප්‍රමුඛතාවයක් ලබාදීමට ඔබ ලබාදෙන නිර්දේශ මොනවාද?



වැඩිදුර විස්තර සඳහා අප සමගින් සම්බන්ධ වන්න

ප්‍රවණිකත්වය වැලැක්වීම සඳහා මුල් ළමාවියේ වටිනාකම් සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය පෝෂණය කිරීම පිණිස වන ජාත්‍යන්තර සාමූහිකයේ, ළමයින් සඳහා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වන ලේකම් කාර්යාලය (Ethics Education for Children Secretariat of the International Consortium on Nurturing Values and Spirituality in Early Childhood for the Prevention of Violence)

Arigatou International — Geneva
1, Rue de Varembe 1202 Geneva, Switzerland
දු.ක.: +41 22 734 9410

-  ethicseducationforchildren.org
-  geneva@arigatouinternational.org
-  [/EthicsEducationforChildren](https://www.facebook.com/EthicsEducationforChildren)
-  [@arigatougeneva](https://twitter.com/arigatougeneva)

ශ්‍රී ලංකා සර්වෝදය ශ්‍රමදාන සංගමය

සර්වෝදය මූලස්ථානය
ලංකා ජාතික සර්වෝදය ශ්‍රමදාන සංගමය
අංක 98, රාවතාවත්ත පාර, මොරටුව
දු.ක.: +94 11 264 7159

-  sarvodaya.org
-  [/SarvodayaSriLanka](https://www.facebook.com/SarvodayaSriLanka)
-  [@sarvodayalanka](https://twitter.com/sarvodayalanka)

