



## ආදරය ලබමු; සුරක්ෂිත වෙමු

මානව අවශ්‍යතා වශයෙන් හඳුන්වන්නේ අපට එදිනෙදා ජීවත් වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධක ය. එම අවශ්‍යතා අතරින් මූලික අවශ්‍යතා ලෙස ආහාර, ජලය හා වාතය සැලකේ. ඊට අමතරව ද්විතීයික අවශ්‍යතා රාශියක් පවතී. ජීවිතයේ දී පැන නගින විවිධ අවශ්‍යතා අතරින් මානසික අවශ්‍යතාවන් ලෙස ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවට වැදගත් තැනක් හිමි වේ.

මිනිසාට ජීවත් වීමට අත්‍යවශ්‍ය ම දේ එනම් මූලික අවශ්‍යතා පිළිබඳවත් ඊට අමතර වූ වෙනත් අවශ්‍යතා පිළිබඳවත්, අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර පවතින වෙනස්කම් පිළිබඳවත් හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

---

---

මෙම පාඩමේ දී ඔබට, ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ.

---

---



### ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව හඳුනා ගනිමු

“අක්කේ... ඉස්කෝලේ ලොකු සර් සැරයි ද?... අක්කේ .....”

“නෑ මල්ලි, ලොකු සර්ත් හොඳයි. අනෙක් සර්ලා, මැඩම්ලාත් ළමයින්ට හරිම ආදරෙයි... හැබැයි නරක වැඩ කළොත් එහෙම සැර වැර කරන වෙලාවල් මම දැකලා තියෙනවා....”

ඉහත සඳහන් වූණේ ඉදිරි සතියේ අලුතින් පාසල් යන්න සූදානමින් ඉන්න වාමරන්, ඔහුගේ අක්කා සරෝජනීන් අතර සිදු වූ දෙබසක කොටසකි.

ඔවුන්ගේ දෙබස තව දුරටත් කියවා බලමු.

වාමර : අක්කේ.. එතකොට අම්මට ඉස්කෝලේ ඉන්න දෙන්නේ නැද් ද?



සරෝජනී : නෑ.. මල්ලි අම්මලා තාත්තලාට ඉස්කෝලේ ඉන්න බෑනේ. තාත්තා රස්සාවට යන්න ඕන. එතකොට අම්මට ගෙදර වැඩ තියෙනවා.

වාමර : දැන් නම් මට ඉස්කෝලේ යන්න බැහැ කියල හිතෙනවා අක්කේ.... මට බයයි තනිවෙයි කියලා. මම කියනවා අම්මට මට ඉස්කෝලේ යන්න ඕන නෑ කියලා.

සරෝජනී : එහෙම කියලා බෑ මල්ලි. ඉස්කෝලෙදි තමයි අපට ගොඩක් දේවල් ඉගෙන ගන්න ලැබෙන්නේ. අනික ඉස්කෝලේ ගුරුවරු ළමයින්ට ආදරෙයි. ඒ වගේම තනි කරන්නෙත් නෑ. ළමයින්ගේ ඕනෑ එපාකම් හොඳට හොයනවා. ළඟදි දවසක අපේ පන්තියේ නිල්මිණි ලිස්සලා වැටුණා. අපේ පන්තියේ ටීචර් එයා ඔසවගෙන ප්‍රථමාධාර ඒකකයට දිව්ව විදිය දැක්කම මට අපේ අම්මා මතක් වුණා. මට කඳුළුත් ආවා. මුල් කාලේ නම් මටත් ඉස්කෝලේ ඉන්න බැහැ කියල හිතුවා. එත් දැන් නම් මට ඉස්කෝලේ ගෙදර වගේමයි කියලා හිතෙනවා.

අම්මා : ආ... මේ දෙන්නා කොහෙද කියලා මම බැලුවේ. ඇයි පුතේ වාමර මොනවද කියන්නේ?

වාමර : නෑ අම්මේ... මට ඉස්කෝලේ යන්න බැහැ කියල හිතෙනවා. මට බයයි. කවුරුත් මගේ තනියට නැති වෙයි කියලා. එතකොට අම්මා වගේම මට ඉස්කෝලේ අය ආදරේ වෙයිද කියලත් හිතෙනවා.

අම්මා : ඇයි පුතේ එහෙම කියන්නේ. නන්දනී නැන්දලාගේ ඉසුරුත් ඔයාගේ පන්තියෙමනේ ඉන්නේ. ඇයි ඒ විතරක් ද ඔයාගේ අක්කත් ඉන්නවානේ ඒ ඉස්කෝලෙම. මමත් හැමදාම මගේ පුතාව ඉස්කෝලෙට ගිහින් ඇරලවන්නයි, ඉස්කෝලේ ඇරෙන වෙලාවට ඔයාව එක්කරත් එන්නයි එනවනේ.

වාමර : අම්මේ.... ඔන්න එහෙනම් කලින්ම ගේට්ටුව ළඟට අම්මා ඇවිත්



ඉන්න ඕනි හොඳ ද?... ආ... අම්මේ අද හවස අපි ඉසුරුලාගේ ගෙදර යමු ද?

සරෝජනි : හා..... හා..... ඒක හොඳයි. මමත් එනවා..... මමත් එනවා. මට පුළුවන් එතකොට නිමාලි එක්ක සෙල්ලම් කරන්න. අර පින්තුර පොතත් ඉල්ලා ගන්න පුළුවන්.

අම්මා : හොඳයි... තාත්තත් ආවම අපි ඔක්කොම හවසට යමු ඉසුරුලාගේ ගෙදර. ඊයේ කැඩුව ජේරයි රඹුටනුයි ටිකකුත් අරන් යමු. එනගමන් පන්සලටත් ගිහින් බෝධි පූජාවට ඉන්නත් පුළුවන් නේ.

වාමර, සරෝජනි හා ඔවුන්ගේ මව අතර වූ සාකච්ඡාවේ දී වාමර පාසල් යන්න අකමැති වූ හේතු දෙකක් පැහැදිලි ව දැක ගත හැකි ය. “ මාව තනි වෙයි මට ආදරය නැති වෙයි” වැනි වාමරගේ ප්‍රකාශ තුළ අන්තර්ගත ඒවා නම්,

- ආදරය නැති වේදයි බිය
- ආරක්‍ෂාව නැති වේදයි බිය

 **ආදරය**

පළමුවෙනි පාඩමේ දී සෞඛ්‍යවත් මානසික පරිසරයක් ඇති වීමට ආදරය, රැකවරණය සහ විවේකය අවශ්‍ය බව ඉගෙන ගන්නා මතක ද?

එහි දී අපි පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ඇති බැඳීම නිසා ඇති වන ආදරය ගැන කතා කළෙමු. පවුල තුළ දෙමව්පියන්ගෙන් සහ සොයුරු සොයුරියන්ගෙන් අපට ලැබෙන ආදරයේ වටිනාකම ඇතැම් විටෙක අපට හරි හැටි නොදන්න අවස්ථා ද ඇත.

ඔබට මතක ද? ඔබ පාසල් ගිය මුල්ම දවස. ඔබේ අම්මා නැත්නම් තාත්තා, භාරකරුවන්



2.1 රූපය

ඔබත් එක්ක පාසලට යන්න ඇති. ඔබව පන්තිභාර ගුරුතුමියට භාර දීලා එන වෙලාවේ ඔබ කොතරම් අඬන්නට ඇද්ද?

ඒත් ඔබ හඬද්දී ම ඔබව පාසලේ නවත්වා ඔවුන් එළියට පැමිණියා නේද? ඔබේ අකමැත්ත පවතිද්දී ම අම්මා, තාත්තා එහෙම කළේ ඔබ හොඳට ඉගෙන ගෙන හොඳ දරුවෙකු වෙනවා දැක්මට යි.

ඔවුන් එසේ කළේ ඔබේ යහපතට බව අද ඔබට වැටහෙනවා ඇති. මේ නිසා දෙමව්පියන් කරන යම් යම් දේවල් අපට වැරදියට පෙනුනත් ඒ ගැන තේරුම් ගැනීමට අප උත්සාහ කළ යුතු යි.

ඔබ හෝ ඔබේ නංගී, නැත්නම් මල්ලි ලෙඩ වුණ අවස්ථාවක් මතක ඇති නේද? එහෙම අවස්ථාවක ඔබ ළඟට ම වෙලා ඔබේ අම්මා, තාත්තා හෝ භාරකරු දිවා රැ නිදි නැතිව ඉන්නට ඇති. ඇතැම් විටෙක ඔවුන් නොකා නොබී, නිදි වරමින් ඔබ වෙනුවෙන් කැප වෙන්නට ඇති.

ආදරය ලෙස හඳුන්වන්නේ එකිනෙකා අතර පවතින ඉහත ආකාරයේ, බැඳීම, සෙනෙහස, එසේ නැත්නම් සමීපතාවයි. ඔබ කුඩා දරුවෙකුට සිටි කාලයේත්, දැන් පසු කරන නව යොවුන් වියේත්, ඔබ තරුණ වියට හා වැඩිහිටි අවධි වෙත ළඟා වීමේදීත් කිසිම වෙනසක් නොවී ඔබගේ මව්පියන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ සෙනෙහස, බැඳීම එහෙම නැත්නම් ආදරය නොඅඩුව ම ඔබට ලැබෙන බව වටහා ගෙන තියෙනවා නේද?

මානසිකව සිදු වන මෙවැනි බැඳීම් ජීවත් වීමේදී වුවමනා වේ. එසේ නම් ආදරය යනු මානසික අවශ්‍යතාවක් ලෙස හඳුන්වා දීමට හැකි යි.

මානසික අවශ්‍යතාවක් වන ආදරය කුඩා දරුවෙකුට පමණක් නොව ඕනෑම වයසක පසුවන්නෙකුගේ අවශ්‍යතාවකි.

ළමා වියේ සිට මව්පියන්ගේ හෝ භාරකරුවන්ගේ ආදරයත්, සොයුරු සොයුරියන්ගේ ආදරයත් වැදගත් වන්නා සේ ම මිතුරු මිතුරියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ, අසල්වැසියන්ගේ ආදරය ද ජීවිතයට අවශ්‍ය වේ.

පවුලක් තුළ මව්පියන් දරුවන් අතර මෙන් ම ඔබේ අම්මාත්, තාත්තාත් අතර



පවතින ආදරය, කරුණාව, බැඳීම ඔවුන්ගේ මෙන් ම ඔබේ ජීවිතයටත් කොතරම් වැදගත් දැයි සිතා බලන්න. ඔබේ සියා, ආච්චි ඔබට ආදරය කරනවා මෙන් ම ඔබ ඔවුන්ට ආදරයෙන් සලකන විට කෙතරම් සතුටට පත් වෙනවාද?



## සුරක්ෂිතභාව



2.2 රූපය

මෙහි සරල තේරුම රැකවරණය කියන එකයි. මිනිසුන් අතර පමණක් නොව සත්ව ලෝකයේදීත් තම පැටවුන් ආරක්ෂා කිරීමට සතුන් විශාල කැප කිරීමක් කරනවා.

එදිනෙදා ජීවිතයේ අපගේ වැඩ කටයුතු හැම එකක්ම තනියම කර ගැනීම අපහසුයි. එමෙන් ම තනිව තීරණ ගැනීමට අපහසු අවස්ථා උද වේ. ඊට අමතරව නොසිතන වෙලාවන්හිදී කරදර, බාධක ඇති වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල අපට වෙනත් අයගේ උදව්, උපකාර අවශ්‍ය වේ. ඔබේ උදව්වට කිසිවෙකුත් නැති වුණොත් තනිකමක්, දුකක් ඇති වෙනවා නේද?

නිවසේ දී අපට දෙමව්පියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබෙන අයුරු මතක් කර බලන්න. ඔබට මතකයි නේද ඔබේ අක්කා හෝ අයියා සමග සෙල්ලම් කරන කොට පොඩි පොඩි අඬ දබර වුණු අවස්ථාවල දී අම්මා, තාත්තා හෝ ඔබේ නිවසේ වැඩිහිටියෙකු ළඟට දිව ගිහින් සැඟවුණු බව. එසේ කළේ ඔබට ඔවුන් ළඟ ආරක්ෂාව පවතින බව දැනගෙන සිටි නිසා යි. පාසලේ දී කවුරු හෝ ඔබට සැර කළොත්, දෙස් කීවොත් දුවගෙන යන්නේ පන්තිභාර ගුරුතුමිය ළඟට නේද? ඒ ඇය ඔබට ආරක්ෂාව සපයන නිසා යි.

ජීවත් වීමේ දී තමාගේ ආරක්ෂාවට, උදව්වට ශක්තියක් ලෙස අන් අය සිටීමෙන් අපට සුරක්ෂිතභාවයක් දැනේ. මෙය වැදගත් මානසික අවශ්‍යතාවකි. ගුරුවරුන්ගේ, දෙමව්පියන්ගේ හෝ භාරකරුවන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය ලබන ඔබ ඔවුන්ට විශ්වාසවන්තව ජීවත් වීම වගකීමක් බව මතක තබා ගත යුතු යි.

බොහෝ විට ඔබේ හෝ මිතුරෙකුගේ මව්පියන් “මගේ දරුවා වරදක් කරන්නේ නැහැ” යි තම දරුවන් ආරක්ෂා කරනු ඔබ දැක ඇති. ඒ විශ්වාසය රැක ගැනීමෙන් ඔබ ඔබට රැකවරණය සපයන අයගේ ගෞරවය ආරක්ෂා කරනු ඇත.

මේ වන විට ඔබ වැදගත් මානසික අවශ්‍යතා දෙකක් හඳුනා ගෙන ඇත. ඒ ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය යි. අපට වැඩියෙන් ම මෙම අවශ්‍යතා දෙක සපුරා දෙන්නේ අපේ දෙමව්පියන් හෝ භාරකරුවන් බව ඔබ අවබෝධ කර ගන්නට ඇති. ඔවුන් හැරුණු විට මෙම අවශ්‍යතා සපයා දෙන වෙනත් පුද්ගලයන් හඳුනා ගනිමු.

## හැකිදැයි බලමු

ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන වෙනත් පුද්ගලයින්ගේ ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

## අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව සපයන අය

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව ලබා දෙන පුද්ගලයන් ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙකකට වෙන් කර හඳුනා ගත හැකි ය.

- 1) පවුලේ සාමාජිකයන්
- 2) බාහිර පුද්ගලයන්



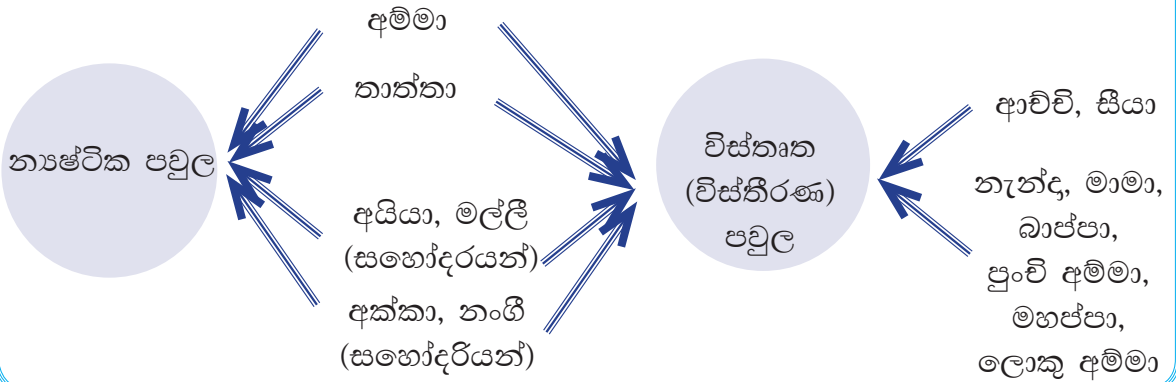
2.3 රූපය

### පවුලේ සාමාජිකයන්

ඔබ ජීවත් වන නිවසේ සිටින පුද්ගල එකතුව පවුල ලෙස හඳුන්වයි. අතීතයේ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල වැඩි වශයෙන් පැවතියේ විස්තීරණ පවුලකි. එසේ වුවත් අද බහුලව ඇත්තේ න්‍යෂ්ටික පවුල් පරිසර වේ.



## අමතරව උගනිමු



පවුලේ සාමාජිකයින් වන දෙමව්පියන්ගේ හා භාරකරුවන්ගේ ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය මීට පෙර අපි හඳුනා ගතිමු. මොවුන්ට අමතර ව පවුලක ජීවත් වන වෙනත් පුද්ගලයන් පවුලේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් වන බව ඔබ වටහා ගෙන ඇත.

ඔබේ අයියා හෝ අක්කා ඔබට දක්වන ආදරය, ඔබ වෙනුවෙන් දක්වන සැලකිල්ල, සුරක්ෂිතභාවය මෙන් ම ඔබගෙන් ඔවුන්ට ද ඔබට බාල නංගී, මල්ලී වෙත ද ඒ අයුරින්ම ආදරය හා සුරක්ෂිත බව ලබා දීමට ඔබ බැඳී සිටී.

ඇතැම් විට ඔබ පාසල එන්නේ ඔබේ වැඩිහිටි සොයුරු, සොයුරියක් සමග විය හැකි ය. එහෙම නැත්නම් ඔබේ නංගී හෝ මල්ලී ඔබත් සමග පාසලට පැමිණෙනවා ඇත. හැම උදේකම අම්මා ඔබට හෝ ඔබේ වැඩිහිටි සොයුරාට සොයුරියට දෙන අවවාදය මතක් කරන්න

“ පුතේ නංගිව හොඳින් බලා ගන්න..... හොඳද?”

මේ විදියටම ඔබ ගෙදර සිටිය දී දෙමව්පියන් කඩයට හෝ වෙනත් වුවමනාවකට ගෙදරින් පිටවෙලා යන විට බොහෝ අවවාද උපදෙස් දෙන්න ඇති.

“අපි ඉක්මනින් එනවා..... එතකං නංගිව බලා ගන්න.....”



2.4 රූපය

“මල්ලිට බත් ටිකක් බෙද දෙන්න පුතේ.....” මෙවැනි ඔවදන් ඔබට එදිනෙද නිරන්තරව අසන්නට, දකින්නට ලැබෙනු ඇත. මෙසේ පවුල තුළ එකිනෙකා අතර අන්‍යෝන්‍ය ලෙස ආදරය දැක්වීමත්, ආරක්ෂාව ලබා දීමත් සිදු විය යුතු ය.



2.5 රූපය

මීට අමතරව විස්තීරණ පවුලක නම්, ආච්චි, සීයා හා නැන්ද, මාමා වැනි වෙනත් වැඩිහිටියෝ ද ඔබ සමග නිවසේ එකට වාසය කරති. ආච්චි සීයා, ඔබ කෙරෙහි කෙතරම් ආදරේ දක්වනවාද කියා මතකයි නේද? ඒ වගේම ඔවුන් අපට ආරක්ෂාවක් සපයනවා. අද

සමාජයේ දෙමාපියන් වැඩි පිරිසක් රැකියාවට යන අතර නිවසට නැවත පැමිණෙන්නේ රැ බෝ වූ පසු යි. සමහර මව්පියෝ විදේශ ගත වී රැකියාවල නියුතු වෙති. එවැනි අවස්ථාවල ආච්චි, සීයා හෝ නැන්ද, මාමා කෙනෙකුගේ ආරක්ෂාව යටතේ ජීවත් වන්නට දරුවන්ට සිදු වේ.

පවුල තුළ ජීවත් වන විට අනෙකුත් සාමාජිකයන්ගේ වුවමනා එපාකම් ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතුය. විවිධ පුද්ගලයන් එකිනෙකාට වෙනස් වන අතර, ඔවුන්ගේ සිතූම් පැතුම් ද වෙනස් වේ. නිවසේ දී ඔබ රූපවාහිනිය නරඹන අවස්ථාවක් මතක් කරන්න. අම්මා හා තාත්තා ප්‍රවෘත්ති නැරඹීමට කැමැත්ත දක්වන විට, වෙනත් නාලිකාවක විකාශය වන ටෙලිනාට්‍යයක් බැලීමට ඔබේ ආශාව තිබිය හැකි ය. ආච්චි හෝ සීයා සිටිනවා නම් ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ධර්මදේශනය ඇසීම විය හැකි ය. මේ සියලු දෙනා අහිබවා ඔබේ මල්ලි කාටුන් බැලීමට උත්සාහ කරනවා නේද? මෙවැනි සංකීර්ණ අවස්ථා හොඳින් තේරුම් ගෙන නිවස තුළ ජීවත් විය යුතු ය. එකිනෙකාගේ වුවමනාවල වෙනස තේරුම් ගැනීමට අපට සිදු වේ.

ගෙදරක ආහාර පිසීමේ දී ද මෙලෙස වෙනස්කම් ඇති වේ. එක් එක් පුද්ගලයා කෑමට කැමති දේ හා ඒවා පිසිය යුතු ක්‍රමය වෙනස් වීමට හැකි ය. ඔබ කුඩා කාලයේ සිට ම මේ විවිධතා තේරුම් ගෙන ජීවත් වෙනවා නම් එකිනෙකා අතර, බැඳීම, ආදරය ඉතාමත් ශක්තිමත් වේ. ඒ නිසා එක් එක් සාමාජිකයන් පවුලේ අනෙක් අයගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් කැපකිරීම් ද සිදු කළ යුතු වේ.



## බාහිර පුද්ගලයන්

අප වාසය කරන නිවසින් පිටත එහෙත් අපගේ ඵදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වන වෙනත් පුද්ගලයන් බාහිර පුද්ගලයන් ලෙස හැඳින් වේ.



### භාණ්ඩාගාර ඔලඹ

පවුලේ සාමාජිකයන් හැරුණු විට ඔබගේ දෛනික කටයුතුවල දී සහාය දක්වන පුද්ගල ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

ඉහත ඔබ පිළියෙල කළ ලැයිස්තුව පහත සඳහන් සාමාජික ලේඛනය සමග සසඳා බලන්න.

- අසල්වැසියන්
- සමවයස් කණ්ඩායම්
- ගුරුවරු
- පාසලේ වෙනත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්
- පූජ්‍ය පූජක උතුමන්
- රජයේ හා පෞද්ගලික ආයතන නිලධාරීන්

### අසල්වැසියන්

පවුලේ සාමාජිකයන් හැරුණු විට නිරතුරුව අපට අසල්වාසීන් සමග සබඳතා පැවැත් වීමට සිදු වේ. ග්‍රාමීය පරිසරය තුළ අසල්වාසීන් වැඩි දෙනෙකු අතර ශ්‍රේණි සම්බන්ධතා පවතී. ශ්‍රේණි නොවන පුද්ගලයන් සිටිය ද ඔවුහු හිතවත්කමින්, හෝ සහෝදරත්වයෙන් බැඳුණු එකිනෙකා හඳුනන අය වෙති.

නාගරික පරිසරය මීට තරමක වෙනස් ස්වරූපයක් පෙන්නුම් කරයි. ඇතැම්



2.6 රූපය

විට නිවස ආසන්නයේ ජීවත් වන අය වුව ද හඳුනාගන්නේ නැත. සබඳතා පැවැත් වුව ද ඒවා දැඩිව බැඳුණු ස්වරූපයක් නොගනී.

කෙසේ වුව ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නමැති මානසික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වීමට යහපත් අසල්වැසි සබඳතා පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව ඔබට වැටහී ඇත. ඒ නිසා අප සමගින් අවට වාසය කරන වැඩිහිටියන්ට හා අනෙක් සාමාජිකයන්ට අපෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම්, ගරු බුහුමන් දැක්වීම, උදව් උපකාර කිරීම අනිවාර්යයෙන් සිදු කළ යුතු ය.

**සමවයස් කණ්ඩායම්**

අප ජීවත් වන වටපිටාවේ දී මෙන් ම පාසල තුළ දී අපට සමීපම වන්නේ අපේ ම වයසේ සොයුරු සොයුරියන් ය. අපේ යහළු යෙහෙළියෝ මේ අය වෙති. පෙර පාසලේ ඉගෙන ගන්නා කාලයේ සිට හඳුනාන අය ඇතැම් විට අදට ද එක ම පන්තියේ හෝ සමාන්තර පන්තියක ඉගෙන ගන්නවා විය හැකි ය. එසේ නැති නම් ඔබට වඩා පන්තියක් ඉහළ හෝ පහළ පන්තියක ඉගෙන ගන්න අයත් මීට අමතරව වෙනත් පාසලක ඉගෙනුම ලබන, දහම්පාසලේ දී, පල්ලියේ දී හෝ අමතර පන්තියක දී හඳුනා ගත් යහළු යෙහෙළියෝ ද මෙම කාණ්ඩයට අයත් වෙති.



2.7 රූපය

අප බොහෝ වෙලාවට නිදහසේ කතා කරන්නේ මොවුන් සමගයි. අපට ඇති ඕනෑම ප්‍රශ්නයක්, ගැටලුවක් හෝ නොතේරෙන දෙයක් මොවුන් සමග සාකච්ඡා කිරීමට අපි පෙලඹෙමු. ඊට හේතුව සමවයසේ පසු වන ඔවුන්ගේ ආදරය, සුරක්ෂිතභාවය අපට පවතී යන විශ්වාසය නිසා ය. එසේ වුවත් තමාගේ ම වයසේ පසු වන මොවුන් ලබා දෙන උපදෙස්, අත්දැකීම් මදකම නිසා නිවැරදි නොවීමට ඉඩ ඇත. මක් නිසා ද ඔවුන්ට ද ඇත්තේ ඔබට මෙන් ම අඩු අත්දැකීම් බැවිනි. ඒ නිසා වඩාත් වැදගත් වන්නේ දෙමව්පියන්ට, භාරකරුවන්ට, පවුලේ වැඩිහිටියෙකුට හෝ පන්තිභාර ගුරුතුමාට/ ගුරුතුමියට පවසා ඒ පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම යි.

සමවයස් කණ්ඩායම් තුළ විවිධ හේතු නිසා වැරදි අදහස් දරන, වරදට යොමු වූ අය සිටීමට ඉඩ ඇත. ඔබට සැබවින් ම ආදරය කරන, ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන අවංකව ම සිතන හොඳ මිතුරන් තෝරා ගෙන ඇසුරු කිරීමට ඔබ බුද්ධිමත් විය යුතු ය. ඔබට හැකියාව ඇත්නම් වරදට යොමු වූ මිතුරන් යහමගට ගැනීමටත්, ඒ සඳහා වැඩිහිටි, දෙමව්පිය, ගුරුවරුන්ගේ උදව් ලබා ගැනීමටත් උත්සුක විය යුතු ය.

### ගුරුවරු හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය

නිවස හැරුණු විට ඔබට ආදරය හා ආරක්ෂාව සපයන ප්‍රධාන ආයතනය වන්නේ පාසල යි. පාසලේ දී ඔබට සාමාජිකයන් බොහෝ පිරිසක් මුණ ගැසේ. පන්තියේ සාමාජිකයන්ට අමතරව ඉහළ පන්තිවල අයියලා, අක්කලාත් පහළ පන්තිවල නංගිලා, මල්ලිලාත් ඔබේ සහෝදර සහෝදරියන් වැනි ය. ඔවුන්ගෙන් ඔබටත්, පෙරලා ඔබගෙන් ඔවුන්ටත් ආදරය ආරක්ෂාව සැපයෙන බව මේ වන විට ඔබ අවබෝධ කර ගත්තා නේද? ඕනෑම වෙලාවක අපි පාසලේ ගත කරන්නේ තවත් කවුරුන් හෝ සමග නිසා නොදැනුවත්ව ම අපට සුරක්ෂිතබව ලැබේ.



2.8 රූපය

නිවසේ දී අපේ මව්පියන් වගේ ම පාසලේ දී අපට ආදරය කරන්නේ ගුරුවරුන්ය. පන්තිභාර ගුරුතුමිය නැත්නම් ගුරුතුමා ඔබට සලකන්නේ ඔවුන්ගේ ම දරුවෙකුට මෙනි.

“මේ මගේ ළමයි ටික හොඳට හැදෑරෙන්න මට හරිම ආඩම්බරයි” මෙවැනි වදන් ඔබට ඇසී ඇති බව නිසැකයි. පාසලේ සිටින අනිත් ගුරුවරු, විදුහල්පතිතුමා හෝ විදුහල්පතිතුමියත් හැම විට ම ඔබේ දියුණුව අපේක්ෂා කරන අතර නිරන්තරයෙන්ම ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව ඔබට හිමි වේ. ඒ නිසා ඔවුන්ගේ සිත් නොරිදවා හොඳින් හැසිරීමෙන් ඔබට ඔවුන්ගේ ආදරය වැඩියෙන් හිමි වනු ඇත. සමහර විට පාසලේ දී ඔබට පොඩි පොඩි දඬුවම් විඳින්නත් සිදු වෙලා

ඇති. ඒත් එලෙස දඬුවම් හෝ සැර වැර කරන්නේ ඔබගේ ම යහපතට බව ඔබ මතක තබා ගත යුතු යි.

මීට අමතරව පාසල් පරිසරයේ ඔබට මුණ ගැසෙන වෙනත් සාමාජිකයෝ ද වෙති. ලිපිකරුවන්, කාර්යාලයේ වැඩ කරන සේවකයන් මෙන් ම ක්‍රීඩාපිටිය හෝ පාසල් පරිසරය පිරිසිදු කරන සේවක සේවිකාවෝ ද අපේ පාසලේ ම පුද්ගලයෝ වෙති. ඔවුහු ද අපේ ඉගෙනීමට හා ආරක්‍ෂාවට වක්‍රාකාරව විශාල සේවාවක් සිදු කරති.

### වෙනත් විවිධ පුද්ගලයන්

නිවස හා පාසල හැරුණු විට අපට සමාජයේ හමු වන වෙනත් ආයතන හා පුද්ගලයන් විශාල පිරිසකි. උදාහරණ ලෙස පන්සල, පල්ලිය හෝ කෝවිල් වැනි ආගමික ස්ථානවල ස්වාමීන් වහන්සේලා, පූජක කුමන්ලා ඔබට දක්වන ආදරය කරුණාව ඉමහත් ය. ඔවුන් ඔබට දක්වන ආදරය හා කරුණාව දහම් පාසල් යන ඔබට මතකයි නේද? උන්වහන්සේලා ඔබ හොඳ ළමයෙකු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම කියා දෙන අතර ම ආදරය හා ආරක්‍ෂාව ද ඔබට ලබා දෙති.

අප එදිනෙදා ජීවත් වන විට අපේ අවශ්‍යතා ඉටු කරන බොහෝ ආයතන ඇත. රෝහල, තැපැල් කාර්යාලය, පොලීසිය, වෙනත් රජයේ හෝ පෞද්ගලික ආයතන හා පුද්ගලයන්ගෙන් අපට විශාල සේවා රැසක් ඉටු වේ. එවැනි ස්ථානයකට යන ඔබට ආරක්‍ෂාව සැපයීමට ඔවුහු ආයතනික වශයෙන් බැඳී සිටිති. ඉදිරි ශ්‍රේණිවල දී මේ පිළිබඳව ඔබට තවදුරටත් ඉගෙනීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.



නිවස, පාසල හැරුණු විට අපගේ අවශ්‍යතා සපයන ආයතන හා පුද්ගලයන්ගේ ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

### ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලැබීමට ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්

මෙතෙක් අප සාකච්ඡා කළේ වෙනත් පුද්ගලයන්ගෙන් අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා ගැනීම පිළිබඳවයි. වෙනත් කෙනෙකුගෙන් අප වෙත ලැබිය



යුතු දෙයක්, නොලැබුණු විට අපේ සිතට කලකිරීමක්, වේදනාවක් ඇති වෙනවා නේද? එසේ ම අප අතින් තව කෙනෙකුට විය යුතු යුතුකමක් වගකීමක් ඉටු නොවුණහොත් ඔවුන්ට ද කලකිරීමක් ඇති වේ.

සමාජීය පුද්ගලයන් වන අපට අන්‍යයන් වෙත ඉටු කළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රාශියක් පවතී. එම යුතුකම් හා වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමට අපි නිරන්තරයෙන් බැඳී සිටිමු. එවිට අපට ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පෙරළා නොඅඩුව ම ලැබෙනු ඇත.

එසේ ඔබ විසින් ඉටු කරනු ලැබිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දෙමව්පියන්ට, වැඩිහිටියන්ට කීකරු වීම හා අවනත වීම
- දෙමව්පියන්ට, වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම
- පාසලේදී ගුරු මණ්ඩලය, විදුහල්පතිතුමා හා අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලයට අවනත වීම
- පාසලේ විනය නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම
- සම වයසේ ද ඉහළ හා පහළ ශ්‍රේණිවල ද සහෝදර සහෝදරියන්ට සැලකීම
- අන්‍යයන්ට උදව් උපකාර කිරීම
- අන්‍යයන්ගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම
- අන්‍ය මතවලට සවන්දීම හා ඒවා ඉවසීම
- අන්‍යයන්ගේ දුක වේදනාවේ දී සංවේදී වීම
- අන්‍ය ජයග්‍රහණයේ දී සතුටු වීම හා අගය කිරීම
- පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
- අසල්වාසීන් සමග සුහදව කටයුතු කිරීම
- අන්‍යයන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතබව ලබා දීම
- පොදු දේපළ ආරක්ෂා කිරීම



### ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව නැති වීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නැති මානව අවශ්‍යතාව නිසියාකාරව නොලැබීම නිසා පෞද්ගලිකව මෙන් ම පොදුවේ සිදු වන අහිතකර ප්‍රතිඵල රාශියකි. එවැනි අහිතකර ප්‍රතිඵල කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.



- පවුලේ අසමගිය, නොසතුට
- දෙමව්පියන් හා දරුවන් අතර සම්බන්ධතා අඩු වීම
- සහෝදර සහෝදරියන් අතර ගැටුම් වර්ධනය වීම
- නිවස තුළ ජීවත් වීම අප්‍රිය ජනක වීම
- පාසල එපා වීම
- ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම
- අන්‍යයන් අතර අප්‍රසාදයට පත් වීම
- අධිකරණ මගින් වරදකරුවන් වීම
- යහපත් ගුණාංග නැති වී යාම
- රටේ විනය පිරිහීම
- බයෙන් හා සැකයෙන් ජීවත් වීම
- ආර්ථිකමය හානි සිදු වීම
- වැරදි පුරුදුවලට ඇබ්බැහි වීම
- ජීවිතය පිළිබඳ කලකිරීම



2.9 රූපය

### ආරක්ෂා වෙමු

අපට අන් අයගෙන් ආරක්ෂාවක් නොලැබී යන අවස්ථාවක අප ආරක්ෂා විය යුත්තේ කෙසේ ද? හය වන ශ්‍රේණියේ දී අපවාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ඉගෙන ගන්නා මතක ද? සමහර අවස්ථාවල දී අප විශ්වාස කළ යුතු අය කවුරුන්දැයි හඳුනා ගැනීමට අපට අසීරු වේ. අපට ආදරය හා ආරක්ෂාව සපයනවායි හැඟෙන පුද්ගලයන් අතර, නරක පුද්ගලයන් ද සිටින බව අමතක කරන්න එපා. සමහරුන් ආදරය බව විශ්වාසවන්ත බව ඔබට අඟවමින්, ඔබට කරදර කිරීමට හෝ වැරදි වැඩවලට යෙදවීමට ඉඩ ඇත. මේ නිසා හැම විටම දැනුවත් වන්න; කලාපනාකාරී වන්න; උපායශීලී වන්න. ඔබේ ගැටලු කතා කිරීමට වඩා ම කිට්ටු සහ සුදුසු ම කෙනා මව, පියා හෝ ඔබව රැක බලා ගන්නා කෙනා බව මතක තබා ගන්න. යම් හේතුවක් නිසා ඔබට වැඩි දුර උදවු අවශ්‍ය නම් ඔබ වෙනුවෙන් පිහිටුවා ඇති, පිළිගත් සමාජ සේවා ආයතනයකට යොමු වන්න.

උද; සුව සැරිය - 0710 107 107  
 යොවුන් මිතුරෝ - 0112 850 986



## දැන් අප දන්න.....

මිනිස් අවශ්‍යතා අතරින් මූලික අවශ්‍යතා ලෙස ආහාර, ජලය හා වාතය සැලකේ. ඊට අමතරව ඇති විවිධ වෙනත් අවශ්‍යතා අතරින් ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය වැදගත් මානසික අවශ්‍යතාවන් වේ.

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය සමග සම්බන්ධ වන සමීපතම කණ්ඩායම් පවුල තුළ සිටින සාමාජිකයන් හා බාහිර පුද්ගලයන් ලෙස බෙදා වෙන් කළ හැකි ය.

ආදරය හා සුරක්ෂිතබව තමාට ලැබෙනවා සේ ම අන් අයට ද ලබා දීම ඔබේ වගකීමක් වේ.

සමාජය තුළ ආදරය හා සුරක්ෂිතබව රැක ගැනීමට අප විසින් ඉටු කරනු ලැබිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රැසක් ඇත.



## දැනුම පරීක්ෂක

1. පහත සඳහන් ප්‍රකාශන නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- i. ආදරය හා සුරක්ෂිතබව මානසික අවශ්‍යතාවකි. ( )
- ii. මානසික අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම ඉගෙනීමට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. ( )
- iii. අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම සෑම අයකුගේම යුතුකමකි. ( )
- iv. ආදරය හා සුරක්ෂිතබව කුඩා අවධියට පමණක් අවශ්‍ය වූවකි. ( )
- v. තමාට නොලැබුණු ජයග්‍රහණය වෙනත් අයෙකුට ලැබුණු විට අපි ඒ ගැන සතුටු විය යුතු වෙමු. ( )
- vi. වියදමකින් තොරව අන්‍යයන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතබව සැලසිය හැකි ය. ( )
- vii. නිවස තුළ පවතින ගැටුම් මානසික පීඩාවලට හේතු වේ. ( )

2. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය සමාජය තුළ පැවතීමට ඔබ විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් පහක් දක්වන්න.

3. ආදරය හා සුරක්ෂිතබව නොලැබීමෙන් සමාජය තුළ ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල පහක් දක්වන්න.

