



# අපේ පවුල

## හැඳින්වීම

ඕනෑම පුද්ගලයකු උපතත් සමඟ මුලින් ම සාමාජිකත්වය ලබන සමාජ ඒකකය වන්නේ පවුලයි. පවුල් ඒකක රාශියක එකතුවෙන් ජන සමාජයක් නිර්මාණය වේ.

පවුලේ සාමාජිකයකු වශයෙන් කුඩා කාලයේ සිට ඔබ තුළ වර්ධනය කරගනු ලබන යහප්වන පුරුදු, අනාගතයේ යහපත් පුරවැසියකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් වීම සඳහා බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමටත්, එලදායි ජීවන අරමුණු ගොඩනගා ගෙන ඒවා ඉටු කර ගැනීමටත්, කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම ඔබගේ අධිෂ්ඨානය විය යුතු ය.

මෙම පාඩම් ඒකකය හොඳින් අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය සමාජමය හැකියාවන් වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

අප ජීවත් වන ජන සමාජය පවුල් ඒකක රාශියක එකතුවෙන් නිර්මාණය වී ඇත. ජන සමාජයේ කුඩා ම සමාජ ඒකකය වන්නේ පවුලයි. සෑම පුද්ගලයෙක් ම උපතත් සමඟ පවුලක සාමාජිකයෙකු බවට පත් වෙයි. එමෙන් ම අපේ මුළු ජීවිත කාලය ම ගෙවී යන්නේ ද පවුලේ සාමාජිකයකු ලෙස යි.

සමාජයේ පවත්නා විවිධ සමාජ ආයතනවලට සාපේක්ෂව බලන විට පවුල සුළු සාමාජික සංඛ්‍යාවකින් සමන්විත වේ. එමෙන් ම පවුල් ඒකකයට අයත් සාමාජිකයන් අතර බැඳීම් ඉතා ශක්තිමත් ය. සමීප අන්තර් පුද්ගල සබඳතා තුළින් පවුලේ සාමාජිකයෝ එකිනෙකා සමඟ බැඳී සිටිති.

පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ වූ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා එකිනෙකා නිරන්තරයෙන් ඔවුනොවුන්ට උදව් උපකාර කරති. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ යහපත අරමුණු කරගෙන සාමාජිකයෝ ක්‍රියා කරති.

වර්තමාන ජන සමාජයේ පවතින පවුල් ඒකක ඒවායේ සාමාජිකත්වය අනුව,

- න්‍යෂ්ටික පවුල් හා
- විස්තෘත පවුල් (ව්‍යාප්ත පවුල්)

යනුවෙන් වර්ග දෙකකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

### න්‍යෂ්ටික පවුල (Nuclear Family)

ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන් පිළිබඳ සිතා බලන්න. ඔබේ පවුල අම්මා, තාත්තා සහ දරුවන්ගෙන් පමණක් සැදුම්ලත් පවුල් ඒකකයක් විය හැකි ය. මව, පියා සහ දරුවන් පමණක් එකට ජීවත් වන පවුල් න්‍යෂ්ටික පවුල් ලෙස හඳුන්වයි.



1.1 රූපය - න්‍යෂ්ටික පවුල

## විස්තෘත පවුල (ව්‍යාප්ත පවුල) (Extended Family)

මව, පියා, දරුවන්, පිය පාර්ශ්වයේ ඥාතීන්/ මව් පාර්ශ්වයේ ඥාතීන් කිහිපදෙනෙකු එකට ජීවත් වන පවුල් ඒකක ද අපේ ජන සමාජය තුළ පවතී. සමහර විට ඔබේ පවුල ද එවන් සාමාජිකයන්ගෙන් සමන්විත පවුල් ඒකකයක් විය හැකිය. එවන් පවුල් ඒකක විස්තෘත පවුල් (ව්‍යාප්ත පවුල්) ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.



1.2 රූපය - විස්තෘත පවුල

විස්තෘත පවුල යනු ඥාතීන් සමූහයකින් යුක්ත, පරම්පරා තුනක හෝ ඊට වැඩි ගණනක සාමාජිකයන් ගෙන් සමන්විත පවුල් ඒකකයකි.

## න්‍යෂ්ටික පවුලකට සාපේක්ෂ ව විස්තෘත පවුල් ඒකකයක විශේෂත්වය

- සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩි නිසා පවුලේ ශක්තිය වැඩිය.
- පවුලේ එදිනෙදා කටයුතු හා පවුලේ ආර්ථික කටයුතු සඳහා ශ්‍රමය ලබා ගැනීමේ පහසුව.
- දරුවන්ට දෙමව්පියන්ගේ මෙන් ම සෙසු සාමාජිකයන්ගේ ආදරය, ආරක්ෂාව හා සෙනෙහස ලැබීම.



1.3 රූපය - ආච්චිට උදව් කරන දරුවෙකු

- වැඩිහිටි සාමාජිකයන්ට සෙසු අයගේ ආදරය, ආරක්ෂාව, සෙනෙහස හා උදව් උපකාර ලැබීම.

- වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, ගරු කිරීම, උදව් උපකාර කිරීම, රැකවරණය සැලසීම වැනි උසස් ගුණාංග බාල පරපුරට කුඩා කල සිට හුරු පුරුදු වීම.



1.4 රූපය - පවුලේ සාමාජිකයන් එක්ව ගෙවන්නේ වැඩෙහි යෙදෙන අවස්ථාවක්

- බාල පරපුරට සංස්කෘතිය පවරා දීමේ පහසුව.
- වගකීම් බෙදී යාම නිසා පවුලේ කටයුතු පහසුවෙන් හා සැහැල්ලුවෙන් ඉටු කර ගත හැකි වීම.
- දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ වගකීම සාමාජිකයන් අතර බෙදී යාම.
- බාහිර ජන සමාජය සමඟ පුළුල් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට හැකි වීම.

විස්තෘත පවුලක සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීම නිසා මෙවන් ප්‍රතිලාභ රැසක් භුක්ති විඳීමට සාමාජිකයන්ට අවස්ථාව ලැබේ. එහෙත් දෙමව්පියන් දුර බැහැර ප්‍රදේශවල රැකියාවල නිරත වීම, නිවාසවල ඉඩකඩ ප්‍රමාණවත් නොවීම ආදී සමාජ ආර්ථික හේතුවල බලපෑම නිසා විස්තෘත පවුල් වෙනුවට න්‍යෂ්ටික පවුල් ලෙස පවුල් ඒකක සංවිධානය වීම වර්තමාන සමාජය තුළ දක්නට ලැබේ.

එසේ වුවද ආච්චි, සීයා සහ ඥාතීන් සමඟ හැකි සෑම විටම සබඳතා පැවැත්වීම, ඔවුන් හා එක්ව කටයුතු කිරීම, ඔවුන් රැක බලා ගැනීමට කටයුතු කිරීම, න්‍යෂ්ටික පවුල්වල සාමාජිකයෝ ද සිදු කරති. එසේ කටයුතු කිරීම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ මෙන් ම සමස්ත සමාජයේ යහපැවැත්මට ද හේතු වේ.

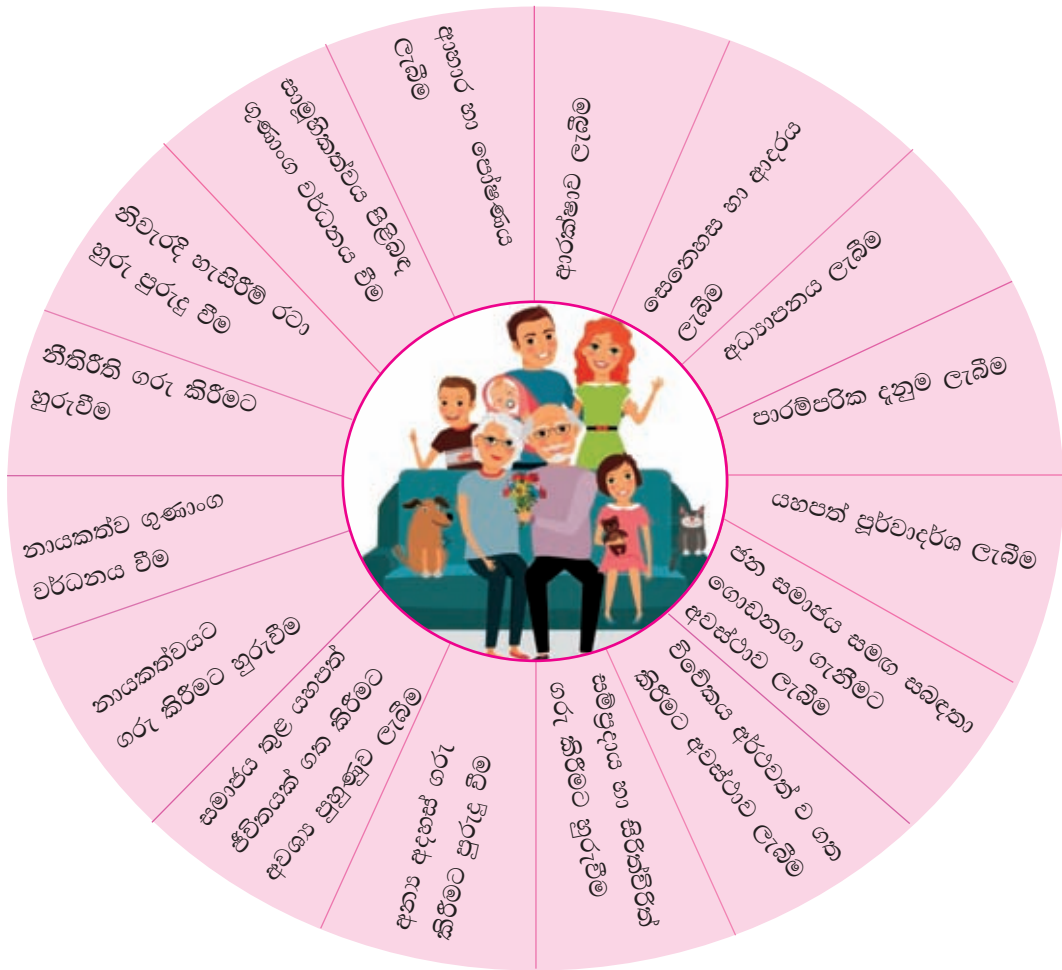
## පවුල තුළ දක්නට ලැබෙන පොදු ලක්ෂණ

පවුල් ඒකකයක සංයුතිය, එහි ක්‍රියාකාරීත්වය හා පැවැත්ම පිළිබඳ කරුණු විමසා බලන විට එහි කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ රාශියක් දක්නට ලැබේ. ඉන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ශ්‍රේණිත්වය මත ගොඩනැගී තිබීම.
- න්‍යෂ්ටික පවුලක් සුළු සාමාජික සංඛ්‍යාවකින් ද, විස්තෘත පවුලක් ඊට සාපේක්ෂව වැඩි සාමාජික සංඛ්‍යාවකින් ද සමන්විත වීම.
- සාමාජිකයන් එක් වාසස්ථානයක ජීවත් වීම.
- සාමාජිකයන් අතර සමීප සබඳතා පැවතීම.
- පවුල සතු සම්පත් සාධාරණ පදනමක් මත සාමාජිකයන් අතර බෙදා හදා ගැනීම.
- සාමාජිකයන්ගේ යහපත අරමුණු කරගෙන එකිනෙකාට බලපෑම් කිරීම.
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පොදු යහපත මූලික අරමුණ ලෙස සලකා කටයුතු කිරීම.
- ආදරය, කරුණාව, දයාව වැනි ගුණාංග පදනම් කරගෙන සාමාජිකයන් අතර ඉතා සමීප සබඳතා පැවතීම.

පවුල් ඒකක ස්ථාවර වීම, ශක්තිමත් වීම හා ගුණවත් වීම යහගුණයෙන් පිරි ස්ථාවර ජන සමාජයක පැවැත්මට ද පදනම වේ.

පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීම නිසා අත්වන ප්‍රයෝජන



ක්‍රියාකාරකම 1.1

- ඔබ වඩාත් කැමති න්‍යෂ්ටික පවුලක සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීමට ද? විස්තෘත පවුලක සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීමට ද? ඔබේ නිගමනයට හේතු දක්වන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීම නිසා ඔබ දැනට ලබන ප්‍රයෝජන ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

## නිවැරදි ජීවන අරමුණු තුළින් ජීවිතය ජය ගනිමු

තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා පිහිටුවා ගන්නා නිශ්චිත වූ, නිවැරදි වූ අධිෂ්ඨානයන් ජීවන අරමුණු ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. සාර්ථක ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීමටත්, සාර්ථක ජීවිතයක පැවැත්ම සඳහාත් නිවැරදි ජීවන අරමුණු මත පිහිටා කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන් ම පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් ඔබ ජීවන අරමුණු ගොඩනගා ගැනීමේ දී ඔබේ අපේක්ෂාවන් මෙන් ම ඔබ පිළිබඳ දෙමව්පියන් තුළ පවතින අපේක්ෂාවන් කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කිරීම ඔබේ යුතුකමක් වේ. තව ද ඔබ ජීවත් වන සමාජයේ අපේක්ෂාවන් ද ඔබේ අරමුණු සමඟ ගළපා ගැනීමට හැකි නම්, සමාජයට ගැලපෙන, සමාජයට අවශ්‍ය පුද්ගලයෙකු ලෙස ජන සමාජයට පිවිසීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් විභාගය හොඳින් සමත් වීම ඔබේ ජීවන අරමුණක් විය හැකි ය. මෙම අරමුණ ජය ගැනීමට, අරමුණ සිත තුළ තිබීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එම අරමුණ ඉටු කර ගැනීමට යෝග්‍ය ක්‍රියාපටිපාටි ඔබ විසින් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ. එම අරමුණ ජය ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාපටිපාටි කිහිපයක් නිදසුන් ලෙස පහත දක්වා ඇත.

**අරමුණ :-** විභාගය හොඳින් සමත් වීම.

**අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටිය**

- ★ දිනපතා පාසල් යෑම.
- ★ ගුරුවරුන්ට කීකරු වීම.
- ★ ගුරුතුමන්/ ගුරුතුමියන් දෙන උපදෙස් පිළිපැදීම.
- ★ හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වීම.
- ★ කාල සටහනකට අනුව අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වීම.
- ★ අඩු සාධන මට්ටමක් පෙන්නුම් කරන විෂයන් හඳුනා ගැනීම.
- ★ එම විෂයන් සඳහා වැඩි උනන්දුවකින් කටයුතු කිරීම.

★ එම විෂයන් සඳහා ගුරුවරුන්ගේ, සහෝදර සිසුන්ගේ උදව් ලබා ගැනීම.

★ නිතර නිතර විෂයන් සම්බන්ධ අභ්‍යාසවල නිරත වීම.

★ විවේක කාලය අර්ථවත් ලෙස ගත කිරීම.

ඔබ මෙම ක්‍රියාපටිපාටිය හොඳින් අනුගමනය කළ හොත් විභාගය හොඳින් සමත් වීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මෙම අරමුණ පාසල් ජීවිත කාලය තුළ ම ජයග්‍රහණය කළ හොත් ඔබට උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා වරම් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමගින් ඔබ අපේක්ෂා කළ පරිදි අරමුණ කරා ළඟා වීමට හැකියාව ලැබේ.

### උචිත අරමුණු තෝරා ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ ආකර්ෂණීය අරමුණු පිළිබඳ ඔබේ අවධානය යොමු වන අවස්ථා ඉස්මතු විය හැකි ය. එහෙත් එම ආකර්ෂණීය දේ අතුරින් වඩාත් උචිත අරමුණු තෝරා ගැනීම ද ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඉතා වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩා, නාට්‍ය නිර්මාණය, සංගීතය, චිත්‍ර නිර්මාණය හා විවිධ තාක්ෂණික ක්ෂේත්‍ර කෙරෙහි ඔබේ අවධානය යොමු වන අවස්ථා තිබිය හැකි ය. එවන් අවස්ථාවල දී ඔබේ හැකියාවන්ට හා දක්ෂතාවන්ට වඩාත් ගැලපෙන ක්ෂේත්‍ර තෝරා ගැනීමටත් ඊට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමට යොමු වීමත්, ඔබේ ජීවන අරමුණු සාර්ථක ව ඉටුකර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඉතා වැදගත් වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සමාජය තුළ දක්නට ලැබෙන ආකර්ෂණීය, එහෙත් සාර්ථක ජීවිතයකට අනුවිත දේ බොහෝ ය. එම අනුවිත දේ නිවැරදි ව හඳුනාගෙන ඒවායින් බැහැර වීම හා ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම කෙරෙහි ද ඔබේ සැලකිල්ල වඩාත් හොඳින් යොමු කළ යුතු ය.



### ක්‍රියාකාරකම 1.2

පහත දැක්වෙන වගුවේ I තීරුවේ කෙටි කාලීන ව ඉටු කර ගත හැකි අරමුණු කිහිපයක් සඳහන් කර ඇත. එම අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටි II තීරුවේ සඳහන් කරන්න.

| I තීරුව                                | II තීරුව  |
|--|---|
| අරමුණු                                 | අරමුණු ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටි |
| පාසලේ ශිෂ්‍යන්‍යායක මණ්ඩලයට ඇතුළත් වීම |   |
| පාසලේ තුර්යවාදක කණ්ඩායමට ඇතුළත් වීම    |   |
| පාසලේ විවාද කණ්ඩායමට ඇතුළත් වීම        |   |

### ක්‍රියාකාරකම 1.3

■ දිගුකාලීන ව ඉටු කර ගත හැකි ජීවන අරමුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එක් එක් අරමුණ ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටි අනුපිළිවෙලින් පෙළ ගස්වන්න.

- ගුරුවරයෙකු වීම.
- ඔබ කැමති ක්ෂේත්‍රයක ජාතික මට්ටමේ ක්‍රීඩකයෙකු වීම.
- ඔබ වඩා කැමති සෞන්දර්ය අංශයකින් ජාතික මට්ටමේ ජයග්‍රහණයක් ලබා ගැනීම.

## ආත්මාභිමානය (Self - esteem)

පහත දැක්වෙන කථාන්තරය හොඳින් කියවන්න.

### පුංචි ශ්‍රී ලංකාවේ පරිත්‍යාගය

ශ්‍රී ලංකාවේ 5 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දරුවෙක්. ඇගේ ගෙදර ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, මල්ලියි, ආච්චියි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉගෙනුම ලබන දරුවෙක්. ඇගේ ගෙදර ආවම අම්මයි තාත්තයි වැඩට ගිහින් එනතුරු බලා ඉන්නේ හරිම ආසාවෙන්. එදා ශ්‍රී ලංකාවේ අම්මයි තාත්තයි එනතුරු බලා හිටියේ තවත් බලාපොරොත්තුවකුත් හිතේ තියාගෙන.

අම්මා ගෙදර ආ විගසින් ම ශ්‍රී ලංකාවේ අම්මා ලගට දුවල ගියා.

“අම්මේ, තාත්තා කිව්ව අද අම්මා ගෙදර ආවම ටවුමට යනව කියල. අපුත් අවුරුද්දට මල්ලියි, මට්ට්ටියි, ආච්චියි ඇඳුම් අරන් දෙන නමයි යනව කීවෙ. මාත් අම්මලා එක්ක එන්න ද?”

ශ්‍රී ලංකාවේ එහෙම ඇහුවම අම්මා එකවර ඒකට උත්තරයක් දුන්නේ නැහැ.

“ආච්චියි, මල්ලියි එක්ක ඔයා ගෙදර ඉන්න. අපි ඇඳුම් අරගෙන ඉක්මනට එන්නම” අම්මා ශ්‍රී ලංකාවට කීවා.

“අම්මලා දුන්න සල්ලි ටිකක් මම ඉතුරු කරගෙන තියෙනව. මට ආසයි ඒකෙන් වලලු ටිකක් ගන්න. ඒකයි මමත් එන්නද කියල ඇහුවේ”

ශ්‍රී ලංකාවේ නැවතත් අම්මාගෙන් ඉල්ලීමක් කලා. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්ද ගැන අම්මටත් සතුටක් දැනුණා.

“දුව කියක් ඉතිරි කරගෙන තියෙනව ද?” අම්මා ශ්‍රී ලංකාවෙන් විමසීමක් කලා.

“රුපියල් එකසිය විස්සක් තියෙනව” ශ්‍රී ලංකාවේ සතුටින් උත්තර දුන්නා.

“හොඳයි යමුකො”

ශ්‍රී ලංකාවේ බලාපොරොත්තුව ඉටු වුණා.

ශ්‍රී ලංකා අමාත්‍යවරයා, තාක්ෂණික ජාතික බස් එකෙන් ටවුමට ගියා. බස් එකෙන් බැහැර කඩ සාප්පු තියෙන පැත්තට ඇවිදගෙන ගියා.

ඒ යන අතරමග පාර අයිනෙ අසරණ සීයා කෙනෙක් හිටියා.

“අනේ නෝනා මට කැම ටිකක් කන්න කියක් හරි දෙන්න”

සීයා ශ්‍රී ලංකාගේ අමාත්‍යවරයාගේ ඉල්ලීමක් කළා.

මොහොතක් යන්නත් කලින් ශ්‍රී ලංකා වලලු ගන්න ගෙනා සල්ලි ටික සීයාට දුන්නා.

“අනේ පුංචි නෝනාට දෙවි පිහිටයි. යහපතක්ම වෙන්න ඕන. පිං සිද්ද වෙනවා.”

සීයා ශ්‍රී ලංකාට සෙත් පැතුවා.

ශ්‍රී ලංකාගේ පුංචි සිතට සීයාගේ වදන් ලොකු සතුටක් ගෙන දුන්නා. ශ්‍රී ලංකා කළ දේ ගැන අම්මටත් තාත්තටත් ලොකු සතුටක් ඇති වුනා. අම්මයි තාත්තයි ඇඳුම් ගන්නත් කලින් ශ්‍රී ලංකා සාප්පුවකට එක්ක ගිහින් එයා කැමති විධියේ වලලු ටිකක් අරන් දුන්නා. ශ්‍රී ලංකා ගෙදර ආවේ හරිම සතුටෙන්.

පුංචි ශ්‍රී ලංකා අසරණ සීයාගේ ආහාර වේල වෙනුවෙන් කළ පරිත්‍යාගය ඇය තුළ වූ උසස් ගුණාංග රැසක් පිළිබිඹු කළ අවස්ථාවක්. තවත් කෙනෙකුගේ අසරණකම, බඩගින්න, දුක ඇයගේ සිත සසල කරන්නට ඇති. ඒ වෙනුවෙන් පුංචි ශ්‍රී ලංකා ඇගේ යුතුකම ඉතා මැනවින් ඉටු කළා.

ඔබ සතු උසස් ගතිගුණ, උසස් හැසිරීම් රටා, සුවිශේෂී හැකියාවන් අන්‍යයන්ගේ පිළිගැනීම හා ඇගයීමට නිරන්තරයෙන් ලක් වේ. එමෙන්ම ඔබ සතු එම ගුණාංග පිළිබඳ ස්වයං ඇගයීමක් කිරීමට ඔබට ද හැකියාව තිබේ. ඔබ ඒ උසස් ගතිගුණ, උසස් හැසිරීම් රටා, සුවිශේෂී හැකියාවන් පිළිබඳ ඇති කරගන්නා අභිමානය ආත්මාභිමානයයි. ඔබ සතු උසස් ගතිගුණ ඔබට ආත්මාභිමානය ගෙන දෙනු ඇත.

ඔබ තුළ පවතින දුර්වල ගති ලක්ෂණ වෙතොත් ඒවා මගහරවා ගැනීමට උනන්දු වන්න. ක්ෂණික කෝපය, නිවැරදි තීරණ ගැනීමට අපොහොසත් වීම, අන් මත ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, අන්‍යයන්ට සවන් නොදීම, නොඉවසිලිමත්බව,

තම මතය පමණක් සෑම විටම ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ කිරීම බොහෝ විට පුද්ගලයන් තුළ දක්නට ලැබෙන දුර්වල ගති ලක්ෂණ වේ.

මෙවන් ගති ලක්ෂණ මගහරවා ගැනීම යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, අන් අයගේ ඇගයීමට හා ප්‍රශංසාවට ලක්වීමටත් හේතු වනු ඇත.

**ක්‍රියාකාරකම 1.4**

- ආත්මාභිමානය කෙරෙහි බලපාන ශ්‍යාමා තුළ පැවති ගුණාංග කිහිපයක් නම් කරන්න.
- වීර මද්දුම බණ්ඩාර, වීර පුරන්අප්පු වැනි වර්ත කථාවලින් හෙළිදරව් වන උසස් ගුණාංග වාර්තා කරන්න.
- මෙම පාඩමේ සඳහන් වන ආකාරයේ මොනයම් හෝ සුවිශේෂී ගුණාංගයක් පෙන්නුම් අවස්ථාවක් සම්බන්ධව කෙටි නාට්‍යයක් ලියා පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

**ඔබේ අන්‍යතාව (Your Identity)**

ලෝකයේ කිසිම පුද්ගලයෙක් තවත් පුද්ගලයකු හා කිසිම ආකාරයකින් සමාන නොවේ. බාහිර පෙනුම, අත්ලේ රේඛා සටහන්, ඇඟිලි සලකුණු ආදිය සසඳා බැලීමේ දී ඒවා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සුවිශේෂී ලෙස වෙනස් වන බව පැහැදිලි වේ. පුද්ගලයන් තිදෙනෙකුගේ අත්ලේ සලකුණු හා මාපට ඇඟිලි සලකුණු පහත දැක්වේ. ඒවා සසඳා බලන්න.

**අත්ලේ සලකුණු**



1



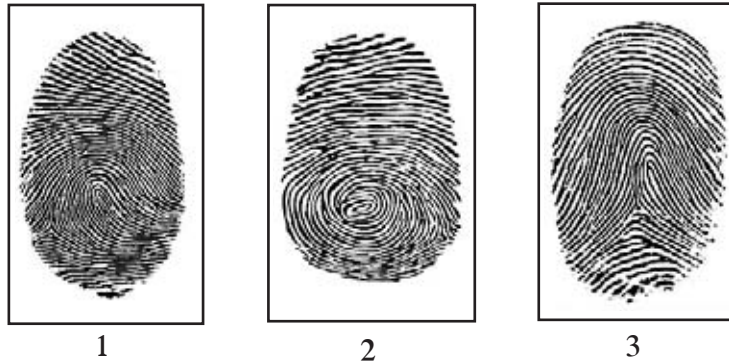
2



3

1.5 රූපය

## මාපට ඇඟිලි සලකුණු



1.6 රූපය

එමෙන් ම **DNA (Deoxyribo Nucleic Acid)** ව්‍යුහය ද පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. වර්තමානයේ පුද්ගලයකු සුවිශේෂී ව හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන්නේ **DNA** ව්‍යුහය පිළිබඳ පරීක්ෂණය යි. නිදසුන් ලෙස පවුල් සබඳතා පිළිබඳව නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට මෙන් ම විවිධ අපරාධ සම්බන්ධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම සඳහා මෙම **DNA** ව්‍යුහය පිළිබඳ පරීක්ෂණ පවත්වන අවස්ථා පිළිබඳ ඔබට පුවත්පත්වලින් හා වෙනත් මාධ්‍ය මඟින් දැනගන්නට ලැබී ඇත.

ඉහත සඳහන් වූයේ ජීව විද්‍යාත්මකව පුද්ගලයන්ගේ අන්‍යන්‍යතාව වෙනස් වන බවට නිදසුන් ය.

උපතේ සිට වර්ධනය වෙමින් පවත්නා ඔබේ ගති ලක්ෂණ, හැසිරීම් රටා ආදිය මෙන් ම ඔබ සතු සුවිශේෂී හැකියාවන් ද ඔබේ අන්‍යන්‍යතාව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණවලට නිදසුන්ය. තම අන්‍යන්‍යතාව, ගරුත්වය රැක ගැනීම සඳහා යහපත් ගති ලක්ෂණ හැසිරීම් රටා, ජීවන පුරුදු ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ය.

ඒ සඳහා යහපත් දේ පිළිගැනීමටත්, අයහපත් දේ උචිත පරිදි ප්‍රතික්ෂේප කිරීමටත් ඔබ කල්පනාකාරී විය යුතු ය. තම අන්‍යන්‍යතාව, ගරුත්වය තහවුරු කර ගැනීමට යෝග්‍ය, තමන්ට ගැළපෙන දේ පමණක් තෝරා බේරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස වර්ධනය කර ගත යුතු යහපත් ගුණාංගවලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- යහපත් දේ පිළිගැනීම හා අයහපත් දේ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- තම දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම හා ඒවා මගහරවා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
- සුභදශීලීඛව
- අවංකඛව
- ස්වයං විනය
- පවුලේ දියුණුවට කැපවීම
- අන්‍ය මත ගරු කිරීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳිමින් යුතුකම් ඉටු කිරීම

### ක්‍රියාකාරකම 1.5

- (1) • ඔබ තුළ පවතින දුර්වල ගති ලක්ෂණ වෙනොත් ස්වයං ඇගයීමක් තුළින් ඒවා හඳුනාගෙන නම් කරන්න.
  - එම ගති ලක්ෂණ මගහරවා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.
- (2) • ඔබ අගය කරන ආදර්ශවත් පුද්ගලයන්ගේ නම් ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
  - ඒ අතුරින් ඔබ වඩාත් කැමති වර්ත දෙකක් තෝරාගෙන ඔවුන් සතු උසස් ගති ලක්ෂණ හඳුනාගෙන ඒවා ලැයිස්තු ගත කරන්න.

### ජන සමාජයේ පවත්නා හිතකර හා අහිතකර බලවේග හඳුනා ගනිමු

පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස මෙන් ම පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් වීම සඳහා යහපත් සිතුවිලි, ආචාර ධර්ම, සිරිත්විරිත් අප විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. එමෙන්ම හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීම ජීවිත සාර්ථකත්වයට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. මේ නිසා එම ගුණාංග වර්ධනයට හා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට ආධාර වන බලවේග, ජීවිත සාර්ථකත්වයට හිතකර බලවේග ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එම හිතකර බලවේග හඳුනාගෙන ඒවා අපේ ජීවිතයට ළං කර ගැනීමට අප නිරන්තරයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඔබේ ජීවිත සාර්ථකත්වයට හිතකර බලවේගවලට නිදසුන් ලෙස පවුල, පාසල, ආගමික ස්ථාන, කලාංශ මිත්‍රයන්, හොඳ පොත්පත්, හොඳ මාධ්‍ය වැඩසටහන් හඳුන්වා දිය හැකිය.

### ඔබේ පවුල (Your Family)

ඔබේ දෙමව්පියන් හා වැඩිහිටියන් නිරන්තරයෙන් ම ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය අපේක්ෂා කරයි. ඔවුන්ගේ උතුම් බලාපොරොත්තුව වන්නේ, ඔබ යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයට දායාද කිරීමයි. ඔබ තුළ යහගුණ වර්ධනය කිරීමට, ඔබේ දක්ෂතා වැඩි දියුණු කිරීමට, ඔබට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීමට ඔබේ මව, පියා ඇතුළු වැඩිහිටියන් කැපවීමෙන් කටයුතු කරයි.



1.7 රූපය - නිවසේ දී අධ්‍යාපන කටයුතුවල යෙදෙන දරුවකුට උදව් කරන දෙමව්පියන්

දෙමව්පියන් පූර්වාචාර්යවරුන් ලෙස සමාජය පිළිගනු ලබන්නේ ද ඒ නිසා ය. ඔබේ දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන් විසින් දෙනු ලබන ආදරය, අවවාද පිළිපදිමින් යහපත් ජීවන වර්තයක් ගොඩනගා ගැනීමට යොමු වන්න.

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| දෙගුරුන් ගුරුන් දුටු දෙවියන් ලෙස  | සිතමු |
| උතුමන් බසින් ඉටු දෙවියන් දැන      | ගනිමු |
| එබැවින් නිතින් මේ දෙවියන් වැඳ     | ගනිමු |
| බැලුමෙන් හොඳින් ගුරු දෙගුරුන් රැක | ගනිමු |

(සිරිත් මලේදම)

### පාසල (School)

ළමා වියේ දී ම ඔබ සාමාජිකත්වය ලබන, ජීවිතයට ඉතා වැදගත් වන ආයතනයක් ලෙස පාසල හඳුන්වා දිය හැකි ය. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කෙරෙන සියලු ක්‍රියාකාරකම් ඔබේ ජීවිතය සාර්ථකත්වය කරා මෙහෙයවීම අරමුණු කරගෙන සැලසුම් කර ඇත.

අධ්‍යාපනය ලබා දීම, ඔබේ විවිධ වූ දක්ෂතා ඔප් නැංවීම හා ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ඇති කිරීම තුළින් රටට දායක වන පුරවැසියෙකු දායාද කිරීම පාසලෙන් ඉටු වන මහඟු සේවයකි. එම සේවාව ඉටු කිරීම සඳහා ගුරු මව්වරු, ගුරු පියවරු ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩල ඔබ වෙනුවෙන් කැපවී කටයුතු කරති. මේ නිසා පාසල ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට නිරතුරුව ම වැදගත් වේ.



1.8 රූපය - ගුරුතුමෙකුගේ මගපෙන්වීම යටතේ ක්‍රීඩා පුහුණුව ලබන සිසුන්



1.9 රූපය - ගුරුතුමියකගේ මගපෙන්වීම යටතේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන්

|                            |   |
|----------------------------|---|
| ගුරු වදන මගීම              | ය |
| ගුරු කර ගැනුම යුතුම        | ය |
| සරු බවට මගම                | ය |
| බොරු නොවෙයි පෙර පඬිහු බස ම | ය |
| ගුරුන් ගුණ මහන             | ය |
| දෙගුරුන් ගුණ ද මහන         | ය |
| මෙකී ගුණ මහන               | ය |
| සැලකු අයහට මහන් සැපන       | ය |
| (සිරිත් මල්දම)             |   |



**ක්‍රියාකාරකම 1.6**

- යහපත් ගතිගුණ ඔබ තුළ වර්ධනය කිරීම සඳහා පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන වැඩසටහන් දෙකක් නම් කරන්න.
- ඉන් එක් වැඩසටහනක් තෝරාගෙන, එය ඔබේ ජීවිතයට ලබා දෙන ආදර්ශ කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

**ආගමික ආයතන (Religious Institutions)**

ඔබ බෞද්ධ, හින්දු, ක්‍රිස්තියානි/කතෝලික, ඉස්ලාම් හෝ වෙනත් ආගමක් අදහන අයෙක් විය හැකි ය. අප කුමන ආගමක් ඇදහුව ද ආගමික ස්ථානවල ක්‍රියාත්මක වන වැඩසටහන්වල මූලික අරමුණ වන්නේ දහම් දැනුම ලබාදීම, පුද්ගලයන් සුමගට යොමු කිරීම හා යහපතෙහි පිහිටු වීමයි. ආගමික ආයතන මඟින් අපේ ජීවිත සාර්ථකත්වය සඳහා ඉටු කරන මෙහෙවර ඉතා වැදගත් වේ.



1.10 රූපය - බෞද්ධ සිද්ධස්ථානයක ආගමික වතාවත් ඉටු කරන පිරිසක්



1.11 රූපය - හින්දු කෝවිලක ආගමික වතාවත්වල යෙදෙන පිරිසක්



1.12 රූපය - ක්‍රිස්තියානි පල්ලියක දේව මෙහෙයට සහභාගී වන පිරිසක්



1.13 රූපය - මුස්ලිම් පල්ලියක ආගමික වත් පිළිවෙත් ඉටු කරන පිරිසක්

මේ නිසා එම ආයතන සමඟ සමීප සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම, එම ආයතනවල පැවැත්වෙන වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීම අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. පූජ්‍ය/ පූජකතුමන්ගේ අනුශාසනා ලබා ගැනීම හා ඒවා පිළිපැදීම අපේ ජීවිත යහගුණයෙන් පිරිපුන් ජීවිත බවට පත් කිරීමට හේතු වේ.

**ක්‍රියාකාරකම 1.7**

- නිවසට ආසන්න ඔබේ ආගමික මධ්‍යස්ථානයේ පැවැත්වෙන වැඩසටහන් කිහිපයක් නම් කරන්න.
- එම වැඩසටහන් අතුරින් ඔබ ඉතා කැමැත්තෙන් සහභාගී වන වැඩසටහනක් නම් කර ඉන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පැහැදිලි කරන්න.

**කලණ මිතුරන් (Intimate Friends)**

මිතුරන් ඇසුරු කිරීමට අපි සහජයෙන් ම කැමැත්තක් දක්වන්නෙමු. එහෙත් ඇසුර සඳහා සුදුසු මිතුරන් තෝරා ගැනීම ඉතා ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු දෙයකි. අපේ ජීවිතයට ළං කර ගත යුත්තේ හොඳ ගතිපැවතුම් ඇති, බුද්ධිමත් ව කටයුතු කරන, තමන්ට හොඳ නරක පෙන්වා දෙන, යහපතෙහි පිහිටා කටයුතු කරන කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ය. එවන් අය ඇසුරු කිරීමෙන් ජීවිතයට හොඳ ආදර්ශ ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වේ. එමෙන් ම සමාජ ජීවිතයේ දී කිසි විටෙකත් නොමනා ක්‍රියා සඳහා පෙලඹවීමක් නොකරයි. කලණ මිතුරු ඇසුර ජීවිත සාර්ථකත්වයට මහඟු පිරිවහලක් සපයයි.

**ක්‍රියාකාරකම 1.8**

- ඔබ ඉතා සමීප ව ඇසුරු කරන කලණ මිතුරකු තුළ දක්නට ලැබෙන යහපත් ගුණාංග කිහිපයක් ලියන්න.

## හොඳ පොත්පත් (Good Books)

“කියවීම මිනිසා සම්පූර්ණ කරයි” යන ප්‍රකට කියමන ඔබ අසා ඇත. විවේකය අර්ථවත් ව ගතකිරීම සඳහා හොඳ පොතපත කියවීමට ඔබ පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය. එමඟින් ජීවිතයට නව දැනුම එක් රැස් කර ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන්ම ආදර්ශවත් චරිතාපදාන කියවීම තුළින් ඔබේ ජීවිතයට වැදගත් වන ආදර්ශ ලබාගත හැකි වේ.

### ක්‍රියාකාරකම 1.9

- ඔබ මෑතක දී කියවූ ආදර්ශවත් චරිතාපදාන දෙකක් නම් කරන්න.
- එම චරිතාපදාන ඇසුරෙන් ඔබට ලබාගත හැකි ආදර්ශ සටහන් කරන්න.

## හොඳ මාධ්‍ය වැඩසටහන් (Good Media Programmes)

විවේක කාලය තුළ පුවත්පත්, සඟරා වැනි මූලික මාධ්‍ය මෙන් ම රූපවාහිනිය, ගුවන් විදුලිය, අන්තර්ජාලය වැනි විද්‍යුත් මාධ්‍ය භාවිතයට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. තොරතුරු දැන ගැනීමටත්, ඔබේ අදහස්, නිර්මාණ හා හැකියාවන් මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරය කරවා ගැනීමටත් මාධ්‍ය ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වේ. මාධ්‍ය භාවිතයේ දී එලදායී වැඩසටහන් තෝරා ගෙන ඒවා අධ්‍යයනය කිරීමට, නැරඹීමට යොමු වීම ඉතා වැදගත් වේ.

ඔබට ආදර්ශ සපයන, දැනුම ලබා දෙන, එමෙන් ම යහපත් සිතුවම්පැතුම් ඔබ තුළ වර්ධනය කරන, ඔබේ හැකියාවන්, දක්ෂතාවයන් වර්ධනයට උපකාර වන වැඩසටහන් භාවිතයට පුරුදු වීම ඔබේ ජීවිත සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් හේතු වේ.

**ක්‍රියාකාරකම 1.10**

- එදිනෙදා පුවත්පත්වල පළවන, ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් විස්තරයක්, රූපවාහිනී වැඩසටහන් විස්තරයක් සපයා ගන්න.
- පාසල් ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වැඩසටහන් ඒ අතුරින් තෝරන්න.
- ඔබට විවේක ලැබෙන අවස්ථාවල එම වැඩසටහන් නැරඹීමට/ සවන් දීමට යොමු වන්න.

සමාජයේ යහපතට හේතු වන වෙනත් ආයතනවලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පුස්තකාලය
- ප්‍රජා සංවර්ධන සමිති
- මත් ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට සම්බන්ධ ආයතන
- අමද්‍යප ව්‍යාපාර
- සත්ව හිංසනයට එරෙහි සංවිධාන
- පරිසර සංරක්ෂණ ආයතන

මෙවන් සංවිධාන හා ආයතන සමඟ එක්ව කටයුතු කිරීම ඔබේ යහපතට මෙන්ම සමාජයේ යහපැවැත්මට ද හේතු වේ. එමෙන්ම සමාජයේ අයහපතට හේතු වන බලවේග හඳුනා ගෙන ඒවායින් ඉවත් වීමට ක්‍රියා කිරීම අපේ ජීවිත සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි ආදිය පුද්ගලයකුගේ පිරිහීමට සෘජුව ම බලපෑම් කරයි. මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි ශාරීරික හා මානසික දුබලතා ඇති කිරීමට මෙන්ම, පිළිකා වැනි මාරාන්තික ලෙඩ රෝග ඇති කිරීමට ද හේතු කාරක වේ. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි ආදියට ඇබ්බැහි වීම නිසා මහත්සි වී උපයන මුදල් නිකරුනේ නාස්ති වීමක් ද සිදු වේ. එමෙන් ම මෙවන් පුරුදුවලට ඇබ්බැහි වීම පුද්ගලයකු සමාජයේ පිළිකුලට ලක් වීමට ද හේතු වේ.

නුසුදුසු පොත්පත් භාවිතය, නුසුදුසු වීඩියෝ දර්ශන නැරඹීම වැනි ක්‍රියාවන් ද පුද්ගලයන්ගේ පිරිහීමට ප්‍රබල ලෙස බලපෑම් කරයි. වැරදි

ක්‍රියාවලට යොමු වීම, වැරදි ජීවන පුරුදුවලට හුරු වීම, මේවා භාවිතය නිසා සිදුවන හානිකර ප්‍රතිඵලවලට නිදසුන් ය. මේ නිසා එවන් ක්‍රියාවලින් වැළකීම කෙරෙහි අපගේ විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු ය.

නරක මිතුරන් ඇසුරු කිරීම ද පුද්ගලයකුගේ පිරිහීම කෙරෙහි බලපාන තවත් සාධකයකි. වැරදි ක්‍රියාවන්ට යොමු කිරීම, යහපත් කටයුතුවලට බාධා කිරීම, පවිටු මිතුරන් ඇසුර නිසා ඇතිවන හානිකර ප්‍රතිඵලවලට නිදසුන් ය. නරක මිතුරන් ඇසුරු කිරීම පුද්ගලයකුගේ යහපත් ජීවන අරමුණු බිඳ වැටීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වේ. මේ නිසා වැරදි මඟට යොමු වූ මිතුරන් ඇසුරු කිරීමෙන් වැළකීම ඔබගේ යහපතට හේතු වේ. එමෙන්ම හැකි සෑම විටම වැරදි මඟට යොමු වූ මිතුරන් සුමගට යොමු කිරීමට උත්සාහ කිරීම, ඔවුන්ට යහමග කියා දීම අපගෙන් සමාජයට ඉටුවිය යුතු වගකීමක් මෙන්ම යුතුකමක් ද වේ.

සොඳුරු ගුණ නුවණ යුතු උතුමෝ පතර  
 නපුරු දුදන සහ එක් වුව වෙනි අසර  
 රුදුරු කටු පහණ නැති සමතල හසර  
 අඳුරු සමඟ වූ කල වේය බියකර  
 (සුභාෂිතය)

මෙම කවියේ අදහස සරල බසින් පහත දක්වා ඇත.

යහපත් ගුණ නුවණ ඇති උත්තමයෝ වුවද නපුරු දුදනන් හා එක් වුව හොත් නිසරු බවට පත් වෙති. රළු, කටු, ගල් නැති මාවතක් වුව ද අඳුර සමඟ එක් වූ විට බියකරු බවට පත් වේ.

**විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරමු**

ඔබට ලැබෙන විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හුරුපුරුදු වීම ඔබේ යහපතට හේතු වේ. විවේක කාලය තුළ ක්‍රීඩාවල යෙදීම සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් හා නිර්මාණකරණයේ යෙදීම, ගහ කොළ, සතුන් හා පරිසරය නිරීක්ෂණය කිරීම ඔබේ දක්ෂතා, හැකියා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වනු ඇත. එමෙන්ම කායික හා මානසික සුවතාව ගොඩනැගීමට ද මෙම ක්‍රියාකාරකම් හේතු වේ.

## ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් පුද්ගලයකු තුළ වර්ධනය වන ගුණාංග

- ජය පරාජය සතුවින් විඳ දරා ගැනීම
- නීතිගරුක වීම
- සාධාරණත්වය අගය කිරීම
- විධාන පිළිපැදීම
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
- උත්සාහවන්තබව/උනන්දුව/නොපසුබස්නාබව
- වින්දනය හා සතුව

විවේක කාලයේ දී සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ද ඔබට හැකි වේ. ඔබට පහසුවෙන් යෙදිය හැකි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.



1.14 රූපය - ක්‍රීඩාවක යෙදෙන ශිෂ්‍යාවන්



1.15 රූපය - නර්තනයේ යෙදෙන ශිෂ්‍යාවන්

- චිත්‍ර ඇඳීම
- කවි ගායනය/කවි නිර්මාණය
- ගීත ගායනය/ගීත නිර්මාණය
- නාට්‍ය රචනා කිරීම
- සංගීත භාණ්ඩ වාදනය
- නර්තනය
- පරිසර අලංකරණ කටයුතුවල නිරත වීම

සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම නිසා අත්වන ප්‍රයෝජන

- විනෝදය
- වින්දනය
- විත්තවේග/ සිතුවිලි පාලනය
- විත්තවේග සංයමෙන් යුතුව ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
- ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සෞන්දර්යාත්මකව දැකීමේ හැකියාවන් වර්ධනය වීම



1.16 රූපය - විවේක කාලයේ සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකමක යෙදෙන දරුවෙකු

ඔබේ හැකියා, දක්ෂතා අනුව නිර්මාණකරණයේ යෙදීමට ද ඔබට හැකිය. ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා හා අත්දැකීම්, ස්වාභාවික පරිසරයේ සුන්දරත්වය ආදිය විවිධ නිර්මාණ තුළින් ප්‍රකාශයට පත්කළ හැකිය. කවි, ගීත, නාට්‍ය, කෙටි කතා, චිත්‍ර නිර්මාණයට යොමු වීම මගින් ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සෞන්දර්යාත්මකව රස විඳීමට ද හැකි වේ.



1.17 රූපය - වැඩිහිටියන් සමඟ ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවක යෙදෙන දරුවන්

විවේක කාලය තුළ පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ද ඔබට අවස්ථාව සලසා ගත හැකිය. කවි හා ගීත ගායනය, ක්‍රීඩාවල යෙදීම, නාට්‍ය නැරඹීම, විනෝද චාරිකාවල යෙදීම එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකට නිදසුන් ය. එමෙන් ම ඔබේ වැඩිහිටියන්, දෙමව්පියන් සමඟ පැරණි ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවල යෙදීමට ද ඔබට අවස්ථාව සලසා ගත හැකිය. එමගින් පැරණි ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ දැනුවත් වීමට ද ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.



1.18 රූපය - පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ විනෝද වාරිකාවක යෙදෙන දරුවන්

**ක්‍රියාකාරකම 1.11**

- පැරණි ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ තොරතුරු ඔබේ වැඩිහිටියන්ගෙන්, ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියන්ගෙන් අසා දැනගන්න.
- එම ජන ක්‍රීඩාවලින් එකක් පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කරන්න.
- ජන කවි කිහිපයක් රැස්කර, ඒවා තාලයට ගායනා කිරීමට පුරුදුවන්න.

**අභියෝග ජය ගනිමු**

සාර්ථක ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහාත්, සාර්ථක ජීවිතයක පැවැත්ම සඳහාත් එලදායි ජීවන අරමුණු මත පිහිටා කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එම ජීවන අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීමේ දී විවිධ බාධක හා සීමාවලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. ඒවා අභියෝග ලෙස සරල ව හැඳින්විය හැකිය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඕනෑම පුද්ගලයකුට විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ජීවත් වීම යනු අභියෝගවලට මුහුණ දීමයි. මෙම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අපි විවිධ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්නෙමු. අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කරන වඩාත් එලදායි ක්‍රියාමාර්ග තුළින් ලබන යහපත් ප්‍රතිඵල සෑම විටම පුද්ගලයා ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවයි.



පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් ඔබට ද විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ය. වර්තමාන පවුල් ඒකකය මුහුණපාන අභියෝගවලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දෙමව්පියන් විදේශ රැකියාවල නිරත වීම/ මව්පිය දෙදෙනා රැකියාවල නිරත වීම නිසා ඔවුන්ගේ ආදරය, ආරක්ෂාව දරුවන්ට නොලැබී යාම
- විවේකය අඩු වීම
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ආකල්ප, සිතූම් පැතුම් විවිධ වීම
- පවුලේ සාමාජිකයන් තුළ ඇති වන විවිධ චිත්තවේගීය තත්ත්වයන්
- කාර්ය බහුල වීම
- ජීවත් වීමට ප්‍රමාණවත් ආදායමක් නොලැබීම

පවුලක සාමාජිකයන් ලෙස මුහුණපාන අභියෝග ඇතැම් විට ඉහත නිදසුන් ලෙස දැක්වූ අවස්ථාවන්ට වඩා සංකීර්ණ විය හැකි ය. කෙසේ වුවද ඕනෑම අභියෝගයක් ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාමාර්ග පවතී. ඒ නිසා එම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අවස්ථාවෝචිතව වඩාත් උචිත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම ජයග්‍රහණය සඳහා මාර්ගය වේ.

පාසල් ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් වුවද ඔබට විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ය. එම අභියෝග ජය ගෙන අධ්‍යාපනය සාර්ථකව නිම කිරීම ඔබේ අධිෂ්ඨානය විය යුතු ය. එහිදී ඔබට බාධකවන සියලු අභියෝග ජය ගැනීමට අධිෂ්ඨානශීලී ව කටයුතු කළ යුතු ය. තමන්ට අනාගතයේ දී සමාජය තුළ හිමි වන ස්ථානය තීරණය කරන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ අධ්‍යාපනයයි. ඒ නිසා අධ්‍යාපනයේ නිසි ඵල නෙලා ගැනීමට ඔබ උනන්දු විය යුතු ය.

ඇත එපිට පිටිසර ගම්වල උපත ලබා, නොයෙකුත් ආර්ථික දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ හැදී වැඩී, දිනපතා පාසල වෙත දිගු දුරක් පාගමනින් ගොස් අධ්‍යාපනය ලබා, පසුව උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු ද සාර්ථකව නිම කර රජයේ ඉහළ නිලතල හොබවමින් රටට විශාල සේවාවක් කැපවීමෙන් ඉටු කළ ධෛර්යවන්ත පුද්ගලයන් පිළිබඳ ඔබට නොයෙක්විට මාධ්‍ය මගින් දැන ගන්නට ලැබෙනු ඇත.

නොයෙකුත් අභියෝග ජයගනිමින් තම ක්‍රීඩා කුසලතා සංවර්ධනය කරගෙන ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් බවට පත් ව, රටට කීර්තියක්

ගෙන දුන් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ගැන තොරතුරු ඔබ දන්නවා ඇත. මේ ආකාරයට විවිධ අභියෝග ජයගෙන විවිධ ක්ෂේත්‍ර තුළ කැපී පෙනෙන පුද්ගලයන් බවට පත් වූ අය බොහෝ ය. එවන් වර්ත ආදර්ශයට ගෙන අභියෝග ජය ගනිමින් ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට අධිෂ්ඨානශීලීව කටයුතු කරන්න.

### ක්‍රියාකාරකම 1.12

- දුක දිනා ජයගත් මිනිසුන්ගේ වර්ත කතා කිහිපයක් කියවන්න.
- එම වර්ත කතාවලින් ඔබට ලබාගත හැකි ආදර්ශ සටහන් කරන්න.

### චිත්තවේග යහපත් ලෙස හසුරුවා ගනිමු

ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධ අත්දැකීම්වලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. එම අවස්ථාවලට මුහුණ දීමේ දී විවිධ සිතුවිලි, විවිධ හැඟීම් මිනිස් සිත තුළ ඇති වේ. එසේ පුද්ගලයන් මුහුණපාන විවිධ අවස්ථාවන්ට සම්බන්ධව සිත තුළ ජනිත වන සිතුවිලි, හැඟීම් චිත්තවේග ලෙස සරල ව හැඳින්විය හැකිය. එම චිත්තවේග මැනවින් හසුරුවා ගැනීමේ, පාලනය කරගැනීමේ හැකියාව යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණපාන අවස්ථා අනුව පුද්ගලයන් තුළ විවිධාකාර වූ චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් ඇති විය හැකි ය. සතුට, දුක, දයාව, කරුණාව, බිය, කෝපය එවන් චිත්තවේගයන්ට නිදසුන් ය.



1.19 රූපය



1.20 රූපය



1.21 රූපය



1.22 රූපය

සිත තුළ විවිධ විත්තවේගීය තත්ත්වයන් ඇති වූ විට එම තත්ත්වයන් මුහුණේ ඉරියව්වලින් ද හඳුනා ගත හැකි වේ. ඉහත රූප හොඳින් නිරීක්ෂණය කර එක් එක් රූපයෙන් පෙන්නුම් කරන විත්තවේග හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

එමෙන් ම සිත තුළ ඇතිවන විත්තවේග හේතු කොට ගෙන පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරය තුළ ද විවිධ ප්‍රතික්‍රියා ඇති වේ. ඔබ දුකට පත් වූ අවස්ථාවක් පිළිබඳ සිතා බලන්න. එවන් අවස්ථාවක සුසුම් හෙළීම, හැඬීම, මුහුණ මලානිකවීම වැනි ප්‍රතික්‍රියා නොදැනුවත්ව ම ප්‍රකාශ වේ.

ඔබ සතුටට පත් වූ අවස්ථාවක් පිළිබඳ සිතා බලන්න. එවන් අවස්ථාවක සිනාසීම, නැටීම, උඩ පැනීම වැනි චර්යාවන් ඔබ තුළින් ප්‍රකාශයට පත් වනු ඇත.



1.23 රූපය - ජයග්‍රහණයෙන් සතුටට පත් ක්‍රීඩකයන් පිරිසක්

පුද්ගලයකු තුළ හදිසි කෝපයක් ඇති වූ විට, අතපය වෙවිලීම, මුහුණ රතු වීම වැනි ඉරියව් ප්‍රකාශ වන අවස්ථා බොහෝ විට දක්නට ලැබේ. අයහපත් චිත්තවේග මනාව හසුරුවා ගැනීමට හා පාලනය කර ගැනීමට අපොහොසත් වීම, පුද්ගලයකුගේ මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යයට ද හානි කර වේ. ඇතැම් විට පුද්ගලයකුගේ අරමුණු, අපේක්ෂාවන් එලෙසින් ම ඉටු නොවූ අවස්ථාවල දී කනගාටුව, දුක වැනි චිත්තවේගීය තත්ත්වයක් සිත තුළ ඇතිවිය හැකි ය. විභාගයෙන් අසමත් වීම, ඉහළ ප්‍රතිඵල නොලැබීම නිසා ඇතිවන චිත්තවේගීය තත්ත්වයන්, ජීවිතය කෙරෙහි තැබූ බලාපොරොත්තු සුන් කර ගැනීමට හේතුවක් කර නොගත යුතු ය. නැවත විභාගයට පෙනීසිටීම, අධ්‍යාපන කටයුතු උනන්දුවෙන් යුතුව කරගෙන යාමට අධිෂ්ඨාන කර ගැනීම තුළින් මෙම අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට අවස්ථාව උදා කර ගත හැකි වේ.

පුද්ගලයන් තුළ ඇති වන ක්ෂණික කෝපය, පළිගැනීමේ චේතනාව වැනි අයහපත් චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් එලෙසින්ම ක්‍රියාත්මක වීම තමන්ට මෙන් ම සමාජයේ යහපැවැත්මට ද හානිකර වේ. ක්ෂණික කෝපය වැනි අහිතකර චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් එලෙසින් ම ප්‍රකාශයට පත් වූ අවස්ථා හේතු කොට ගෙන ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල ගැන ඔබට විවිධ ජන මාධ්‍ය මගින් දැක ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

මේ නිසා චිත්තවේග යහපත් ලෙස හසුරුවා ගැනීම හා පාලනය කර ගැනීම ජීවන පුරුද්දක් බවට පත් කර ගත යුතු ය.

විභාගයකින් ජය ලැබීම, තරගයකින් ජය ලැබීම, උපන් දිනය, ඔබ සතුටට පත් වන, සතුට ප්‍රකාශයට පත් කරන අවස්ථා කිහිපයකට නිදසුන්

ය. මෙවන් අවස්ථාවල දී ඔබේ සතුට අර්ථවත් ලෙස තවත් අයගේ සතුටට හේතු වන ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලසා ගැනීම ඔබේ ජීවන පුරුද්දක් කර ගත යුතුය. ඔබේ උපන් දිනය නිමිත්තෙන් සාදයන් පැවැත්වීම වෙනුවට අසරණ වැඩිහිටියන් පිරිසකට දානයක් පිරිනැමීම, අගහිඟකම්වලින් පීඩා විදින දරුවන් පිරිසකට පාසල් උපකරණ වැනි දෙයක් ඔබට හැකි අයුරින් ප්‍රදානය කිරීම වැනි කටයුතු මඟින් ඔබේ සතුට ඔවුන් සමඟ බෙදාහදා ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව සලසා ගත හැකි ය.

අයහපත් චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් පාලනය කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් නිදසුන් ලෙස පහත දක්වා ඇත.

- ආගමික කටයුතුවල යෙදීම
- ඇවිදීම
- කවි, ගීත ගායනය
- චිත්‍ර ඇඳීම වැනි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියා
- පොත්පත් කියවීම
- අවට පරිසරයේ සෞන්දර්ය නැරඹීම
- ගුවන් විදුලියට සවන් දීම
- හරවත් රූපවාහිනි වැඩසටහන් නැරඹීම
- පුවත් පත් කියවීම
- ක්‍රීඩාවල නිරත වීම

සන්සුන් මනසින් යුතුව මෙවන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම චිත්තවේග මැනවින් පාලනය කර ගැනීමට බෙහෙවින් හිතකර වේ.

**ක්‍රියාකාරකම 1.13**

- විත්තවේග පාලනය සඳහා මෙම පාඩමේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
- අයහපත් විත්තවේගීය තත්ත්වයන් පාලනයෙන් තොරව යම් යම් අවස්ථා වල ක්‍රියාත්මක වීම නිසා සිදුවන අයහපත් ප්‍රතිඵල ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

**බුද්ධිමත් පාරිභෝගිකයකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු**

ආහාරපාන, බේත්හේන් වැනි දෑ ඵදිනෙදා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙළෙඳ පොළෙන් මිල දී ගැනීමට අපට සිදු වේ. අපේ ඵදිනෙදා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට අවශ්‍ය භාණ්ඩ මිල දී ගැනීම වෙනුවෙන් අප ලබන ආදායමෙන් සෑහෙන කොටසක් වියදම් කිරීමට සිදු වේ. අප සතු සීමිත මුදල් ප්‍රමාණයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලැබෙන පරිදි ගුණාත්මකභාවයෙන් උසස් භාණ්ඩ මිල දී ගැනීම සඳහා කරුණු කිහිපයක් කෙරෙහි අපගේ විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් වෙළෙඳ පොළ තත්ත්වය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත් වේ. සහල්, එළවළු ආදී අත්‍යවශ්‍ය පාරිභෝගික ද්‍රව්‍යවල මිල ගණන් පිළිබඳ ගුවන් විදුලිය, පුවත්පත් වැනි ජන මාධ්‍ය මගින් ද පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු යොදා ඇත. පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් තමන් මිලදී ගැනීමට අපේක්ෂා කරන භාණ්ඩවල මිල ගණන් පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් තිබේ නම් මිල ගණන් සසඳා බලා අඩු ම මිලට ගුණාත්මකභාවයෙන් උසස් භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමට හැකි වේ.

ඇතැම් භාණ්ඩවල හිඟතාවයන් පවතින විට වෙළෙඳ පොළේ එම භාණ්ඩවල මිල ගණන් ඉහළ යා හැකි ය. එවන් අවස්ථාවල දී ඒ වෙනුවට භාවිත කළ හැකි ගුණාත්මකභාවයෙන් සමාන වෙනත් භාණ්ඩ (ආදේශක භාණ්ඩ) පරිභෝජනයට යොමු විය හැකි ය.

එමෙන් ම රජය මඟින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන මිල පාලන ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳව ද අප දැනුවත් විය යුතු ය. එසේ වූ විට පාලන මිල යටතේ අපට අවශ්‍ය භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

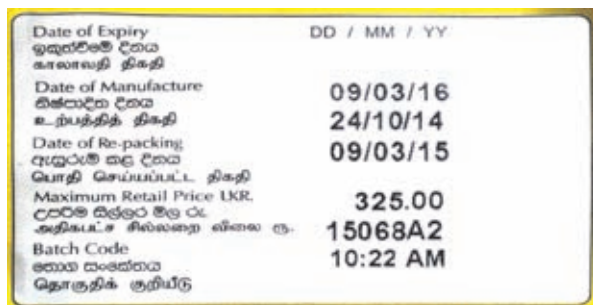
භාණ්ඩවල සිල්ලර මිල දැක්වෙන පාරිභෝගික මිල දර්ශනයක් වෙළෙඳ සැල්වල ප්‍රදර්ශනය කර තැබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. භාණ්ඩ මිල දී ගන්නා විට ඒවායේ මිල ගණන් හොඳින් දැනගැනීම සඳහා එම මිල දර්ශනය අපට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

| එළවළු         | මිල       |
|---------------|-----------|
| වට්ටක්කා 1 Kg | රු.40 /=  |
| වම්බු 1 Kg    | රු.150 /= |
| තලන බටු 1 Kg  | රු.130 /= |
| රාබු 1 Kg     | රු.80 /=  |
| වැටකොළ 1 Kg   | රු.110 /= |
| තක්කාලි 1 Kg  | රු.100 /= |
| දෙහි 1 Kg     | රු.50 /=  |
| බෝංචි 1 Kg    | රු.100 /= |
| පතෝල 1 Kg     | රු.110 /= |

### 1.24 රූපය

එමෙන් ම ඇසුරුම් සහිත නිෂ්පාදනවල පහත දැක්වෙන විස්තර මුද්‍රණය කර තිබේ.

- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත් වන දිනය
- උපරිම සිල්ලර මිල
- ශුද්ධ බර
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය



1.25 රූපය - නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය ආදිය සඳහන් කර ඇති භාණ්ඩ ඇසුරුමක්

පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් ගුණාත්මක භාණ්ඩ මිල දී ගැනීම සඳහා මෙම විස්තර පරීක්ෂා කර බැලීම අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

එළවළු, පලතුරු ආදිය මිල දී ගැනීමේ දී පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් කරුණු කිහිපයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

එළවළු හා පලතුරුවල නැවුම්බව එම ද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මකභාවය පෙන්වුම් කරන මූලික කරුණක් වේ. මාළු වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමේ දී ද අලුත් මාළු හඳුනා ගැනීම පිළිබඳ අප දැනුවත් වී සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

විශේෂයෙන් පලතුරු මිල දී ගැනීමේ දී ඒවා පරිභෝජනයට සුදුසු තත්ත්වයේ පවතී ද යන්න පිළිබඳ අප සැලකිලිමත් විය යුතු ය. පලතුරු ඉඳවීම, කල් තබා ගැනීම ආදිය සඳහා විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන බව නොයෙක් අවස්ථාවල දී අනාවරණය කර ගෙන තිබේ. මෙසේ රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන ලද පලතුරු ප්‍රයෝජනයට ගැනීම ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බෙහෙවින් අහිතකර වේ. නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග ඇති කිරීමට එම තත්ත්වයන් බලපාන බැවින් ඒවා පරිභෝජනයෙන් වැළකී සිටීමට පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් විය යුතු ය.

**ක්‍රියාකාරකම 1.14**

- ආහාර ද්‍රව්‍ය කල් තබා ගැනීම සඳහා වැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කර ඇති අවස්ථා පිළිබඳ පුවත්පත්වල පළවන වාර්තා එක්රැස් කරන්න.
- ඖෂධ වර්ග මිල දී ගැනීමේ දී හා භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමඟ සාකච්ඡා කර, සාකච්ඡාවේ දී ඉස්මතු වන වැදගත් කරුණු සටහන් කරන්න.

**වැඩ ලෝකයේ වැදගත්කම හා පවුලේ ආදායම ජීවන තත්ත්වය කෙරෙහි බලපාන ආකාරය**

සමාජයේ ජීවත් වන සියලු ම පුරවැසියෝ තම ඵදිනෙදා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා විවිධ භාණ්ඩ හා සේවා ප්‍රයෝජනයට ගනිති. අපේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගන්නා භාණ්ඩ හා සේවා නිෂ්පාදනය, බෙදාහැරීම හා වෙළෙඳාම සම්බන්ධ විවිධ රැකියාවල විශාල



පිරිසක් සේවයේ යෙදී සිටිති. අපේ ආහාර අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය බොහොමයක් කෘෂිකර්මාන්තය හා ධීවර කර්මාන්තය යන ක්ෂේත්‍රවලින් සැපයේ. කෘෂිකාර්මික ක්ෂේත්‍රය ආශ්‍රිතව පවතින රැකියා පිළිබඳ සිතා බලන්න.



1.26 රූපය - කුඹුරක වැඩ කරන ගොවීන්

එමෙන්ම අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය, ප්‍රවාහනය, විදුලි බලය, සන්නිවේදනය, ආරක්ෂක සේවය ආදී විවිධ සේවාවන් ද අපේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ. එම සේවා සැපයීම් සම්බන්ධ රැකියාවල විශාල පිරිසක් යෙදී සිටිති. විවිධ කර්මාන්ත, ඉදිකිරීම් ආදී ක්ෂේත්‍රවල ද විශාල පිරිසක් සේවය කරති.



1.27 රූපය - ධීවර කර්මාන්තයේ යෙදෙන පිරිසක්

සේවය රැකියාවල නිරත වෙමින් සමාජ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම සඳහා ශ්‍රමය කැප කරන අතිවිශාල පිරිසක් ද වෙති. සත්ව පාලනය, වෙළෙඳාම ඇතුළු විවිධ අංශවල සේවය රැකියා විශාල සංඛ්‍යාවක් පවතී. මේ ආකාරයට පුරවැසියන්ගේ යහපත උදෙසා ඉටු කරන සියලු ම කාර්යයන් හා සම්බන්ධ රැකියා සියල්ල වැඩ ලෝකය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.



1.28 රූපය - රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරන අවස්ථාවක්

වැඩ ලෝකය තුළ කවර ක්ෂේත්‍රයක කුමන රැකියාවක නිරත වුවද, ඔවුන් තම ශ්‍රමය කැප කරන්නේ සමාජයට සේවයක් කිරීම සඳහාය. අප ඔවුන්ගේ ශ්‍රමය අගය කළ යුතු ය.

වැඩ ලෝකයේ පවතින විවිධ රැකියාවල සේවා තත්ත්වයන් අනුව දෛනික ව සතිපතා හෝ මාසික ව වැටුප් ලබන සේවකයෝ සිටිති. ඇතැම් සේවා සැපයීම් වෙනුවෙන් ශ්‍රමිකයන්ට ගෙවීම් කරනු ලබන්නේ පවරන ලද වැඩ කොටස සතුටුදායක ලෙස නිම කිරීමෙන් පසුව ය.

ඔබේ මව හෝ පියා, සමහරවිට ඒ දෙදෙනාම වැඩ ලෝකයට සම්බන්ධ රැකියාවල යෙදී සිටිය හැකි ය. ඔවුන් එම රැකියාවෙන් ලබන ආදායමෙන් වැඩි කොටසක් වැය කරනු ලබන්නේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය භාණ්ඩ හා සේවා මිලදී ගැනීම සඳහා ය. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පැවැත්ම හා අභිවෘද්ධිය සලසා දීම සඳහා නීත්‍යානුකූල රැකියාවක යෙදීමෙන් ප්‍රමාණවත් ආදායමක් උපයා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.



1.29 රූපය - ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්නා අවස්ථාවක්

**රැකියාවක යෙදීමෙන් ප්‍රමාණවත් ආදායමක් ලැබීම නිසා අත්වන ප්‍රයෝජන**

- පවුලේ ඵ්දිනෙදා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට හැකිවීම
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් භාණ්ඩ හා සේවා පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
- ජීවන තත්ත්වය යහපත් ලෙස පවත්වාගෙන යාමට හැකි වීම
- හදිසි අවශ්‍යතා සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට ආදායමෙන් කොටසක් ඉතිරි කිරීමට හැකි වීම

කිසියම් හේතුවක් මත දෙමව්පියන්ගේ රැකියා අහිමි වීමක් සිදු වුවහොත් එය පවුලේ සියලු ම සාමාජිකයන්ට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

ප්‍රමාණවත් ආදායමක් නොලැබීම නිසා ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය වැනි මූලික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ගැටලු සහගත තත්ත්වයන්ට මුහුණපෑමට සිදුවේ. ප්‍රමාණවත් ආදායමක් නොලැබීම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ජීවන තත්ත්වය පහළ යාමට මූලික වශයෙන් හේතු වේ.

දෙමව්පියන් රැකියාවල යෙදී සිටින විට ඔවුන්ට දුර බැහැර ප්‍රදේශවල රැකියා සඳහා පිටත්ව යාමට සිදු වේ. එමෙන් ම වර්තමානයේ විදේශ රැකියා සඳහා මව්බිමෙන් බැහැර ව යාමට සිදුවන අවස්ථා ද සුලභ ය. මෙම

තත්ත්වයන් නිසා වර්තමාන පවුල් ඒකකවලට අභියෝග රැසකට මුහුණ පෑමට සිදු වී ඇත. එවන් තත්ත්වයන්ට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පවුලේ සාමාජිකයන්ට දෙමව්පියන්ගේ ආරක්ෂාව, රැකවරණය අහිමි වීම
- දෙමව්පියන්ගේ ආදරය, කරුණාව නිසි පරිදි විඳ ගැනීමට දරුවන්ට අවස්ථාව නොලැබීම
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රැකවරණය සඳහා බාහිර පුද්ගලයන්ගේ සහාය ලබා ගැනීමට සිදු වීම

පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් මෙම අභියෝග මැනවින් තේරුම් ගෙන ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ ශක්තිය හා හැකියාව වර්ධනය කරගත යුතුය. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් සැලකිලිමත් වීම, දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන්, ගුරු මව්වරුන් හා ගුරු පියවරුන්ගේ අවවාද අනුශාසනා පිළිගෙන ඒ අනුව කටයුතු කිරීම මෙම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ඵලදායී ක්‍රියාමාර්ගයන් ය.

එමෙන් ම පවුලේ අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සඳහා බාහිර පුද්ගලයන්ගේ සහාය ලබාගැනීමේ දී, පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතුය. මෙම අභියෝග සාර්ථක අන්දමින් ජය ගැනීම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අභිවෘද්ධියට හේතු වනු ඇත.

### ක්‍රියාකාරකම 1.15

- පහත දැක්වෙන ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළව පවත්නා රැකියා ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
  - වී වගා අංශයේ රැකියා
  - ධීවර කර්මාන්තය ආශ්‍රිත රැකියා
  - අධ්‍යාපන සේවාව ආශ්‍රිත රැකියා
- දෙමව්පියන් රැකියාවල යෙදීම නිසා පවුලේ සාමාජිකයන්ට අත් වන වාසි දැක්වෙන ලිපියක් සකස් කරන්න.

## අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳිමින් යුතුකම් ඉටු කරමු

යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා පවුලෙන් ඔබට ලැබෙන හිමිකම් අයිතිවාසිකම් ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි ය. මේ ආකාරයට ඔබේ ජීවිතය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පවුලෙන් ඔබට ලැබෙන අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සිතා බලන්න. පවුලෙන් ඔබට ලැබෙන අයිතිවාසිකම්වලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ආහාර හා පෝෂණය ලබා දීම
- සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබා දීම
- ඇඳුම් පැලඳුම් ලබා දීම
- නිවාස පහසුකම් ලබා දීම
- දෙමව්පියන්ගේ ආදරය, දයාව, සෙනෙහස ලැබීම
- දෙමව්පියන්ගේ හා වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබීම
- අධ්‍යාපනය ලබා දීම

මෙම අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීම, ඔබ යහපත් ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයකු බවට පත්වීමට ආධාර වේ. එමෙන් ම ඔබට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම සඳහා දෙමව්පියන් කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. එය ඔබට අනාගතයේ යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කරනු ඇත.



1.31 රූපය - දෙමව්පියන් නමඳින දරුවන්

පවුල තුළින් ඔබට ලැබෙන අයිතිවාසිකම් මැනවින් භුක්ති විඳිමින් ඔබේ ජීවිතය යහපත් කර ගැනීමට උනන්දු වන්න.

අප භුක්ති විඳින අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධයෙන් අප විසින් ඉටු කළ යුතු

යුතුකම් හා වගකීම් සමූහයක් ද වේ. සෑම අයිතිවාසිකමක් ම භුක්ති විඳීමේ දී ඒ හා බැඳුණු යුතුකම් ඉටු කිරීමට අපි බැඳී සිටින්නෙමු. එසේ යුතුකම් ඉටු කිරීම ඔබගේ අයිතිවාසිකම් තව දුරටත් තහවුරු වීමට හේතු වනු ඇත. එසේම ඔබ දෙමව්පියන් වෙනුවෙන් යුතුකම් ඉටු කිරීම ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා වීමට ද හේතු වනු ඇත.



1.32 රූපය - අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වන දරුවෙකු



1.33 රූපය - මව්පිය සෙනෙහස ලබන දරුවන්

දෙමව්පිය වැඩිහිටියන්ගේ ආදරය ලැබීම, ප්‍රීතීමත් පවුල් පරිසරයක ජීවත් වීම ඔබ සතු අයිතිවාසිකමකි. එමෙන්ම දෙමව්පියන්ට වැඩිහිටියන්ට ආදරය, සෙනෙහස දැක්වීම, කීකරු වීම හා ගෞරව කිරීම ඔවුන් වෙනුවෙන් ඔබ විසින් ඉටු කළයුතු යුතුකම් ය. ඔබ මෙම යුතුකම් ඉටු කරන විට දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන් තුළ ඔබට ඇති ආදරය තවත් වැඩි වනු ඇත. එමෙන් ම පවුල තුළ පවත්වාගෙන යන සිරිත්විරිත්, සම්ප්‍රදායන් ආරක්ෂා කිරීම හා එලෙසින් ම පවත්වා ගෙන යාමට දායක වීම ඔබගේ යුතුකමක් වේ.

අධ්‍යාපනය ලැබීම ඔබ සතු අයිතිවාසිකමකි. උනන්දුවෙන් එම කටයුතුවල නිරතවීම, ගුරුවරුන්ට කීකරු වීම, ඔවුන්ගේ උපදෙස් පිළිපැදීම ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් ය. එමෙන් ම හොඳින් අධ්‍යාපනය ලබා සමාජයට සේවයක් කිරීම, යහපත් පුරවැසියකු ලෙස ජීවත් වීම ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් ය.

තම නිවසේ ඇති දෑ ආරක්ෂා කිරීම, දෙමව්පියන් නිවසේ නොමැති අවස්ථාවල පවුලේ නායකත්වය දැරීම, බාල සහෝදර සහෝදරියන් රැකබලා ගැනීම දරුවන් විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් වේ.

නීත්‍යානුකූල රැකියාවක නිරත වී මුදල් ඉපයීම, ආදර්ශවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම, පවුලේ සාමාජිකයන්ට ආරක්ෂාව හා රැකවරණය සැපයීම, ආහාර හා පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම, පවුලේ නායකත්වය දැරීම, පවුලේ කටයුතු සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි තීරණ ගැනීම දෙමව්පියන් සතු වගකීම් හා යුතුකම්වලට නිදසුන් ය.

පවුලේ සාමාජිකයන් අතර යහපත් සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහාත්, පවුලේ ස්ථාවර පැවැත්ම සඳහාත් සියලු ම සාමාජිකයන් තමාගේ යුතුකම් හා වගකීම් මැනවින් ඉටු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

ජන සමාජයක් ගොඩනැගෙන්නේ පවුල් ඒකක රාශියක එකතුවෙන් බව දැන් ඔබ දන්නෙහි ය. යහගුණයෙන් පිරි සමාජයක් බිහිවීමට නම් සාමාජිකයන් යහගුණයෙන් පරිපූර්ණ වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග රාශියක් වේ. එම ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම, අනාගතයේ යහපත් පුරවැසියකු ලෙස සමාජයට පිවිසීමටත්, යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ඔබට ආධාර වේ. සැමවිටම ඔබේ දෙමව්පියන් හා වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද, අනුශාසනා, ආදර්ශයන් මැනවින් පිළිගෙන සමාජය තුළ ආදර්ශවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කරගන්න.

**යහපත් පුරවැසියකු සතුවිය යුතු ගුණාංග**

- ස්වයං විනයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- පොදු දේපළ ආරක්ෂා කිරීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- සාකච්ඡා මගින් තීරණවලට එළඹීම
- අන්‍යයන් කෙරෙහි දයාව, කරුණාව දැක්වීම
- සරල දිවිපැවැත්ම
- නායකත්වය දැරීම
- අවංකබව
- ඉවසීම
- අන්‍ය මත ගරු කිරීම
- සුභදැයිලීබව
- පරාර්ථකාමීබව
- නිහතමානීබව

### ක්‍රියාකාරකම 1.16

- ඔබේ දෙමව්පියන් වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබ ඉටු කරන යුතුකම් සඳහන් කරන්න.
- මවගේ, පියාගේ ගුණ සඳහන් වන කවි, ගීත කිහිපයක් එකතු කරන්න. ඒවා තාලයට ගායනා කිරීමට පුරුදු වන්න.

### පවුලේ සාමාජිකයන් හා අසල්වැසින් සමඟ යහපත් සබඳතා ගොඩනගා ගනිමු

ඔබ න්‍යෂ්ටික පවුලක හෝ විස්තෘත පවුලක සාමාජිකයෙකු විය හැකිය. කෙසේ වුව ද පිය පාර්ශ්වයේ හා මව් පාර්ශ්වයේ ඥාතීන් සමඟ යහපත් සබඳතා පත්වාගෙන යාම ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකමක් හා වගකීමක් වේ. පවුලේ ඥාතීන් සමඟ සබඳතා පැවැත්වීමේ දී, ඔවුන්ට ඇති ඥාතීත්වය හඳුනා ගැනීමත්, ඥාතීන් ඇමතීම සඳහා නිවැරදි ඇමතුම් පද භාවිත කිරීමත්, කුඩා කල සිට ම ඔබ ජීවන පුරුද්දක් බවට පත් කරගත යුතු ය. එසේ ඥාතීන් හඳුනාගෙන, ඔවුන්ට ආදර ගෞරවයෙන් යුතුව ආමන්ත්‍රණය කිරීම, සැලකීම හා යුතුකම් ඉටු කිරීම, ඔබ කෙරෙහි ඥාතීන් තුළ ප්‍රසාදය හා ගෞරවය ගොඩනැගීමට ද හේතු වේ.

පිය පාර්ශ්වයේ හා මව් පාර්ශ්වයේ ශ්‍රෝතින් හැඳින්වීම සඳහා භාවිත කරන ඇමතුම් පද

| පිය පාර්ශ්වයේ ශ්‍රෝතින් | ඔබට ඇති ශ්‍රෝතිත්වය | මව් පාර්ශ්වයේ ශ්‍රෝතින්         | ඔබට ඇති ශ්‍රෝතිත්වය      |
|-------------------------|---------------------|---------------------------------|--------------------------|
| ඔබේ පියාගේ....          |                     | ඔබේ මවගේ.....                   |                          |
| පියා                    | සීයා                | පියා                            | සීයා                     |
| මව                      | ආච්චි               | මව                              | ආච්චි                    |
| අයියා                   | මහප්පා              | අයියා                           | මාමා                     |
| මල්ලි                   | බාප්පා              | මල්ලි                           | මාමා                     |
| අයියාගේ බිරිඳ           | ලොකුඅම්මා           | අයියාගේ බිරිඳ                   | නෑන්දා                   |
| මල්ලිගේ බිරිඳ           | පුංචි අම්මා         | මල්ලිගේ බිරිඳ                   | නෑන්දා                   |
| අයියාගේ/මල්ලිගේ පුතා    | ශ්‍රෝති සහෝදරයා     | අයියාගේ/මල්ලිගේ පුතා            | මස්සිනා                  |
| අයියා/මල්ලිගේ දුව       | ශ්‍රෝති සහෝදරිය     | අයියා/මල්ලිගේ දුව               | නෑනා                     |
| අක්කා/නංගි              | නෑන්දා              | අක්කා<br>නංගි                   | ලොකුඅම්මා<br>පුංචි අම්මා |
| අක්කාගේ/නංගිගේ සැමියා   | මාමා                | අක්කාගේ සැමියා<br>නංගිගේ සැමියා | ලොකු තාත්තා<br>බාප්පා    |
| අක්කාගේ/නංගිගේ පුතා     | මස්සිනා             | අක්කාගේ/නංගිගේ පුතා             | ශ්‍රෝති සහෝදරයා          |
| අක්කාගේ/නංගිගේ දුව      | නෑනා                | අක්කාගේ/නංගිගේ දුව              | ශ්‍රෝති සහෝදරිය          |

ශ්‍රෝතිත්වය හැඳින්වීම සඳහා භාවිත කරන ඇමතුම් පද බොහෝ විට ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස් වේ. ප්‍රාදේශීය වශයෙන් භාවිත වන එවන් ඇමතුම් පද කිහිපයක් නිදසුන් ලෙස පහත දක්වා ඇත.



|             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| තාත්තා      | - අප්පච්චි / අප්පුච්චා           |
| සීයා        | - ආතා / මුත්තා                   |
| පුංචි අම්මා | - පොඩි අම්මා / බාලම්මා / කුඩම්මා |
| බාප්පා      | - පුංචි තාත්තා / කුඩාප්පා        |
| ලොකු තාත්තා | - මහප්පා / ලොකු අප්පච්චි         |

පවුල් ඒකකය තුළ ශ්‍රේණි සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාම නිසා සාමාජිකයන්ට ප්‍රයෝජන රාශියක් අත්කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. වැඩිහිටි ශ්‍රේණින්ගෙන් පාරම්පරික සිරිත්විරිත්, සම්ප්‍රදායන් පිළිබඳ දැනුම ලබා ගැනීමට බාල පරපුරට අවස්ථාව ලැබේ. එම සිරිත්විරිත් හා සම්ප්‍රදායන් පවත්වාගෙන යාමේ කුසලතා පරපුරෙන් පරපුරට දායාද කිරීමට මෙම ශ්‍රේණි සබඳතා මහඟු පිටිවහලක් වේ. ශ්‍රේණින් සමඟ සමගිව කටයුතු කිරීම, සාමූහිකත්වය පිළිබඳ ගුණාංග වර්ධනයට රුකුලක් වේ. එකිනෙකාට උදව් කිරීමට, හදිසි අවස්ථාවල දී පිහිට වීමට ශ්‍රේණින් ඉදිරිපත් වේ. මෙම ආදර්ශ බාල පරපුරට උරුම කිරීමට ශ්‍රේණින්ගේ ඇසුර බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ උත්සව සඳහා ශ්‍රේණි සහභාගි වෙති. නිවසේ පැවැත්වෙන ආගමික කටයුතු, විවාහ මංගල උත්සව, නව නිවසක පදිංචි වීම එවැනි උත්සව අවස්ථාවන්ට නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකි ය.

එසේ ශ්‍රේණින් හමුවීමට අවස්ථාව ලැබීම පවුලේ සාමාජිකයන් තුළ සතුටක්, වින්දනයක් ඇති කිරීමට හේතු වේ.

අවමංගල උත්සව ආදියට සියලු ම ශ්‍රේණින් සහභාගි වීම අගය කළ යුතු ලක්ෂණයකි. තම ශ්‍රේණියෙකු මියගිය විට පවුලේ සමීපතම ශ්‍රේණින් එක් ව මියගිය තම ශ්‍රේණිවරයාට අවසන් ගෞරව දැක්වීම සම්ප්‍රදායක් ලෙස අප ජන සමාජය තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.

අතීතයේ සිට ජනවහරේ පවතින දරු නැලවිලි ගීතවලින් ද ශ්‍රේණින් පිළිබඳ ආදරය, ගෞරවය, ලෙන්ගතුකම දරුවන්ගේ සිත් තුළ ජනිත කිරීමට උත්සාහ ගෙන ඇත.

|                      |    |
|----------------------|----|
| පුංචි අම්ම සිදේ      | වි |
| අනේ වළල්ලක් දා       | වි |
| මගේ පුතා හිනැහේ      | වි |
| හිනැහි හිනැහි නිදියා | වි |

**පවුල තුළ ක්‍රියාත්මක වන සිරිත්විරිත් හා සම්ප්‍රදායන්  
සිරිත්විරිත්**

පවුලේ සාමාජිකයන් පවුලේ කටයුතු සම්බන්ධ විවිධ අවස්ථාවල දී අනුගමනය කරන සිරිත්විරිත් (Customs) හා සම්ප්‍රදායන් (Traditions) පවතී. අප විසින් කළයුතු දෑ සිරිත් ලෙසත්, වැළකිය යුතු, නොකළ යුතු දෑ විරිත් ලෙසත් හැඳින් වේ.

නව නිවසකට මුල්ගල තැබීම, නව නිවසක පදිංචි වීම, දරුවන්ට අකුරු කියවීම, ඉඳුල් කටගැම, විවාහ මංගල උත්සව, අවමංගල කටයුතු ආදියේ දී අනුගමනය කරන සිරිත්විරිත් පිළිබඳ දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත් වේ.

ශ්‍රී ලංකාව විවිධ ජනවර්ග ජීවත් වන, විවිධ ආගම් අදහන, විවිධ භාෂා කතා කරන ජන කොටස්වලින් සමන්විත බහු සංස්කෘතික සමාජයක් බැවින් එම ජන කොටස් අනුගමනය කරන සිරිත්විරිත් ද විවිධ ස්වරූපයක් ගනී. ඇතැම් විට මෙම සිරිත්විරිත් ප්‍රාදේශීය විවිධත්වය අනුව ද වෙනස් වියහැකි ය.

**පවුල තුළ පවතින සම්ප්‍රදායන්**

දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ පැවත එන සිරිත්විරිත්, වාරිත ආදිය සම්ප්‍රදායන් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ඇතැම් විට ඔබේ පවුලට සුවිශේෂී වූ සම්ප්‍රදායන් ද පැවතිය හැකි ය.

පවුලක් තුළ පවත්වා ගෙන යන මෙවන් සම්ප්‍රදායන්ට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දිනපතා ආගම සිහිකිරීම
- නිවසින් බැහැර යාමේ දී දෙමව්පිය වැඩිහිටියන් නැමද ආශීර්වාද ලබා ගැනීම
- පවුලේ සාමාජිකයන් එක් ව ආහාර ගැනීම
- අවුරුදු උදාවට පෙර ශෝකීන් බැලීමට යාම (ඇතැම් ප්‍රදේශවල නව අවුරුදු උදාවෙන් පසු මෙම සම්ප්‍රදාය ඉටු කරනු ලැබේ)
- ආගමික වශයෙන් වැදගත් වන දිනවල පවුලේ සාමාජිකයන් එක් ව ආගමික සිද්ධස්ථානවලට යාම

පවුලේ සාමාජිකයන් විසින් අනුගමනය කරන සම්ප්‍රදායන් පිළිබඳ ඔබ හොඳින් දැනුවත් විය යුතු ය. එමෙන්ම එම සම්ප්‍රදායන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීමට ද ඔබ උනන්දු විය යුතු ය. වැඩිහිටියන් විසින් පවත්වාගෙන ආ මෙවන් සම්ප්‍රදායන් තවදුරටත් පවත්වාගෙන යාම පවුලේ මෙන් ම සමාජයේ යහපැවැත්මට ද හේතු වේ.

### පවුල හා අසල්වැසින් අතර පවත්නා සබඳතා

පුද්ගලයකුට හෝ පවුලකට සමාජයේ තනිව තම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගනිමින් ජීවිත පවත්වා ගෙන යාම තරමක් අසීරු කරුණකි. ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල අපට අසල්වැසියන්ගේ උදව් උපකාර ලබා ගැනීමට සිදුවේ. එමෙන් ම අපගේ අසල්වැසින්ට ද අපගේ උදව් අවශ්‍ය වන අවස්ථා බොහෝ ය. අසල්වැසියන් සමඟ යහපත් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම, ඔවුන් සමඟ සුහදව කටයුතු කිරීම අතීතයේ සිට පැවත එන පෙරදිග රටවල සංස්කෘතියට ආවේණික ලක්ෂණයක් ද වේ.

ඔබේ අසල්වැසින් ඔබේ පවුලට උදව් උපකාර කළ අවස්ථා පිළිබඳ සිතා බලන්න. නිවසේ විවිධ කටයුතු, හදිසි අවස්ථා, උත්සව ආදී අවස්ථාවල දී ඔවුන්ගෙන් ලද උදව් උපකාර ඔබේ පවුලට ඉතා වැදගත් වන්නට ඇත. මෙසේ අසල්වැසින් සමඟ සුහදත්වයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම ජන සමාජයේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් ද අප සැමට ඉතා වැදගත් වේ.

අසල්වාසීන් සමඟ සුභද්‍රව කටයුතු කරන අවස්ථා කිහිපයකට නිදසුන් පහත දැක්වේ.

- ශ්‍රමදාන කටයුතුවල දී
- පොදු ආගමික උත්සවවල දී
- උළු සෙවිලි කිරීම වැනි අවස්ථාවල දී
- නිවාස තැනීම සඳහා ගෙබිම කැපීම වැනි අවස්ථාවල දී
- අවමඟුල් අවස්ථාවල දී ආහාර පාන ආදිය සැපයීම
- කුඹුරු වැඩවල දී (බිම සැකසීම/ ගොයම් කැපීම වැනි අවස්ථා)

අසල්වාසීන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම තමන් ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ දියුණුවට ද හේතුවක් වේ. තමන් ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ විවිධ පොදු කටයුතු සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කර ගැනීමට ප්‍රදේශවාසීන් තුළ පවතින එකමුතුකම මහෝපකාරී වේ.

අසල්වාසීන් සමඟ සුභද්‍රතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට නම්, ඔවුන්ගේ ජන ජීවිතයට බාධා නොවන අයුරින් පවුලේ එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන යාම කෙරෙහි අප වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය. අනිසි ලෙස අපද්‍රව්‍ය, කසළ බැහැර කිරීම, අධික ලෙස ශබ්දය නිකුත්වන ලෙස රූපවාහිනී, ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර භාවිත කිරීම, නීත්‍යනුකූල නොවන රැකියාවල යෙදීම අසල්වාසීන්ගේ ජන ජීවිතයට බාධා පැමිණිය හැකි අවස්ථාවන්ට නිදසුන් ය. මෙවන් තත්ත්වයන්ගෙන් වැළකී සිටීමට අප නිරන්තරයෙන් ම වගබලා ගත යුතු වේ. එසේම සමාජයේ යහපැවැත්මට දායකවන අයුරින් අපගේ ජීවන රටාවන් ගොඩනගා ගැනීම හා පවත්වාගෙන යාම අපෙන් ඉටුවිය යුතු සමාජමය වගකීමක් ද වේ.

**ක්‍රියාකාරකම 1.17**

- ඔබේ පවුල තුළ අනුගමනය කරන සම්ප්‍රදායන් කිහිපයක් පහත දැක්වෙන වගුවේ I තීරුවේ සටහන් කරන්න. එම සම්ප්‍රදායන් පවත්වාගෙන යාම නිසා අත්වන ප්‍රයෝජන II තීරුවේ සටහන් කරන්න.

| ඔබේ පවුල තුළ අනුගමනය කරන සම්ප්‍රදායන් | එම සම්ප්‍රදායන් අනුගමනය කිරීම නිසා අත්වන ප්‍රයෝජන |
|---------------------------------------|---|
| 1                                     |   |
| 2                                     |   |
| 3                                     |   |
| 4                                     |   |
| 5                                     |   |

- ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ වැසියන් අතර සහයෝගිතාව, සුභදැයිලි බව වර්ධනය කිරීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් ඔබේ අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කරන්න.