3 වැනි සැසිය

මානව අවශ්‍යතා - මානව හිමිකම් - මානව වගකීම්

පියවරක් ඉදිරියට

ප්‍රකාශ සහ චරිත කාඩ්පත් ශ්‍රී ලංකාව/භූතානය

THE LOCAL
CHANGEMAKERS
COURSE

ප්‍රකාශ සහ චරිත කාඩ්පත් ශ්‍රී ලංකාව/භූතානය

ඔබ 'පියවරක් ඉදිරියට' (සමාජ පරිවර්තක පාඨමාලාවේ 3 වැනි සැසියෙහි දී ඇති) අභ්‍යාසය ක්‍රියාත්මක කරන විට සංස්කරණය කර, මුද්‍රණය කර, භාවිතා කළ හැකි චරිත කාඩ්පත් සහ ප්‍රකාශ මෙම ලියවිල්ලෙහි දී ඇත. මෙම කාඩ්පත් සහ ප්‍රකාශ ශ්‍රී ලංකාවේ සහ භූතානයේ සංදර්භයන්ට ගැළපෙන ලෙස සකස් කර ඇත. කුමන චරිත සහ ප්‍රකාශ භාවිතා කළ යුතුද යන්න තෝරා ගැනීමට සහ ඒවා ඔබේ කණ්ඩායමේ විශේෂිත සන්දර්භයට ගැළපෙන පරිදි අනුවර්තනය කර ගැනීමට පහත මාර්ගෝපදේශය භාවිතා කරන්න.

ප්‍රකාශ

ප්‍රකාශ තෝරා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීම

ඔබට ප්‍රකාශ 12-15 ක් පමණ අවශ්‍ය වේ. ඔබට තෝරා ගැනීම සඳහා ප්‍රකාශ 30 ක පමණ ලැයිස්තුවක් සපයා ඇත. එම ප්‍රකාශ පහත දැක්වෙන කාණ්ඩ පහ යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත:

- සමාජ ගරුත්වය සහ පුද්ගලික විශ්වාසය
- තෝරා ගැනීම් සිදු කිරීමේ හැකියාව
- ශාරීරික යහපැවැත්ම සහ ආරක්ෂාව
- වෙනස්කොට සලකනු ලැබීමට හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වීමේ අවදානම
- තමන්ගේ ආගම ඇදහීම හෝ විශ්වාස දැරීම සඳහා ඇති නිදහස.

ඔබේ තේරීම ඔබේ පසුබිමට වඩාත්ම අදාළ වන්නේ යැයි ඔබ සිතන තත්වයන් මත පදනම් කර ගනිමින් එක් එක් කාණ්ඩයෙන් අවම වශයෙන් ප්‍රකාශ 2 ක් වත් තෝරන්න. අවශ්‍ය නම් එම ප්‍රකාශ සුදුසු පරිදි හැඩගස්වා ගන්න.

සමාජ ගරුත්වය සහ පුද්ගලික විශ්වාසය
ඔබේ භාෂාව, ආගම සහ සංස්කෘතිය ඔබේ සමාජය තුළ ගෞරවයට පාත්‍ර වේ.
ඔබේ අදහස් වැදගත් වන බවත්, ඔබ අවට සිටින අය ඔබේ අදහස්වලට සවන් දෙමින්, ඔබේ අදහස් අපේක්ෂා කරන බවත් ඔබට හැඟෙයි.
ප්‍රසිද්ධියේ කථා කරමින් ඔබේ මතය ප්‍රකාශ කිරීම ඔබට පහසු කරුණක් වේ.
ඔබට සමීප පුද්ගලයින් සහ පුළුල් ප්‍රජාව ඔබේ නිපුණත්වය අගය කරන බව සහ එයට ගරු කරන බව ඔබට හැඟෙයි.
තෝරා ගැනීම් සිදු කිරීමේ හැකියාව
ඔබේ නිවස සඳහා සිදු කරන ප්‍රධාන මිලදී ගැනීම් පිළිබඳ තීරණ ගැනීමට ඔබ සම්බන්ධ වෙයි.
කිසිවෙකු ගෙන් අවසර ගැනීමකින් තොරව ඔබට මිතුරන් හමුවීමට සහ පවුලේ අය හමුවීමට යා හැකිය.
ඔබට පාසල් ගොස්, ඔබ කැමති වෘත්තිය ඉගෙන ගැනීමට සහ හැදෑරීමට හැකිය.
ඔබේ ආගමට වඩා වෙනස් ආගමකට අයත් වුනත් ඔබට ඔබ කැමති පුද්ගලයා සමග ආදර සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර ගත හැක.
ඔබ අවට සිටින අය විසින් ඔබට දඬුවම් කරනු ඇතැයි යන බියෙන් තොරව (උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ සමාජ ජාල වලින් ඔබව බැහැර කරනු ලැබීමෙන් තොරව) ඔබට අවශ්‍ය නම් දික්කසාද විය හැක.
ඔබට ජාතික හා ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ මැතිවරණවලදී ඡන්දය ප්‍රකාශ කළ හැක.
ඔබට ඔබ කැමති ඕනෑම විනෝදාංශයක් තිබිය හැක, ඕනෑම ක්‍රීඩාවක් ක්‍රීඩා කළ හැක, නැත හොත් ඔබ කැමති ඕනෑම චිත්‍රපටයක් නැරඹිය හැක.
ඔබට ඔබේ ශරීරය පිළිබඳ තීරණ ගත හැක – උදාහරණයක් ලෙස දරුවන් කී දෙනෙකු ලබා ගන්නේ ද සහ ඒ කවර කාලවලදී ද යන්න.

ශාරීරික යහපැවැත්ම සහ ආරක්ෂාව
ඔබ සහ ඔබේ පවුලේ අය ස්වාභාවික විපත් වලට ගොදුරුවීමේ අවදානමක් නැත.
අසනීපයක දී හෝ රැකියාව අහිමි වූ අවස්ථාවක දී ඔබට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සහ සමාජ ප්‍රතිලාභ/ආරක්ෂණ ජාලයක් සඳහා ප්‍රමාණවත් ප්‍රවේශයක් ඇත.
ඔබේ දරුවන් නිරෝගීව වැඩීමට අවශ්‍ය දේ ඔවුන්ට ලබා දීමට ඔබට හැකි අතර ඔවුන්ගේ අනාගතය ගැන ඔබට බියක් නැත.
ඔබ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දුන හොත් කුමක් කළ යුතුද සහ උපකාර සඳහා යොමු විය යුත්තේ කොතැනකට දැයි ඔබ දැන සිටියි.
ඔබේ වෘත්තිය තුළ ඔබට අවශ්‍ය පරිදි දියුණුව අත්කර ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇතැයි ඔබට හැඟෙයි.
එච්.අයි.වී. සහ අනෙකුත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පිළිබඳව ඔබට තොරතුරු රාශියක් ලබා ගත හැක.
වෙනස් කොට සලකනු ලැබීමට හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වීමේ අවදානම
ඔබේ ජනවාර්ගිකත්වය, කුලය හෝ ආගම නිසා ඔබට වෙනස්කොට සලකන බවක් ඔබට කිසි විටෙකත් හැඟී නැත.
පොලිසිය විසින් ඔබව නවත්වනු ඇතැයි ඔබට බියක් නොමැති අතර, කිසි විටෙකත් ඔබව අත්අඩංගුවට පත්ව නැත.
නිවසේ දී සහ මහාමාර්ගයේ දී ඔබ සුරක්ෂිත යැයි ඔබට දැනෙන අතර, අපයෝජනය, ලිංගික හිරිහැර හෝ මහමග සිදුවන හිරිහැර පිළිබඳ ඔබ කරදර වන්නේ නැත.
ඔබ වැනි අය ඕනෑම ජයග්‍රහණයක් ලබා ගත හැකි, සමාජයේ හොඳ සාමාජිකයින් ය යන හැඟීම ඔබට පාසල් පෙළපොත් වලින් ලබා දෙයි/ලබා දී ඇත.
ඔබේ ආගමික, ජනවාර්ගික හෝ වෙනත් අනන්‍යතාවයන් ජන මාධ්‍ය තුළ ධනාත්මකව නිරූපණය කෙරෙයි.
ඔබට නව හැඳුනුම්පතක් ලබා ගැනීමේ කිසිදු ගැටළුවක් නොමැති අතර ඔබගේ හැඳුනුම්පත භාවිතා කිරීම වෙනස් කොට සලකනු ලැබීමකට හේතු නොවෙයි.
ඔබේ ආගම දැරීමට හා ඇදහීමට ඇති නිදහස
ඔබට වඩාත්ම වැදගත් වන ආගමික උත්සව ඔබට සමීප පුද්ගලයින් සමග සහ ප්‍රසිද්ධියේ සැමරීමට ඔබට හැකිය.
වන්දනා ගමනක් සඳහා, ඔබේ ආගම අදහන අනෙකුත් අය හමුවීම සඳහා හෝ ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණයකට සහභාගී වීම සඳහා ඔබට විදේශ ගත විය හැකිය.
ඔබට ප්‍රසිද්ධියේ යාච්ඤා කළ හැකි අතර ඔබට ඔබේ වන්දනාමාන කරන ස්ථානයට යා හැකිය.
ඔබ අයත් වන ආගමික ප්‍රජාවට බලධාරීන්ගෙන් හෝ සමාජයේ වෙනත් කණ්ඩායම් වලින් ගැටළුවලට මුහුණ දීමට සිදු නොවී පූජනීය ස්ථානයක් ඉදිකිරීමට හෝ විවෘත කිරීමට හැකිය.
ඔබට ඔබේ පවුලේ අය, මිතුරන් සහ සගයන් සමග ලෝකය පිළිබඳ ඔබේ දර්ශනය විවෘතව ප්‍රකාශ කළ හැකි අතර, ප්‍රතිවිපාකවලට බිය නොවී සමාජ මාධ්‍යවල ඒ පිළිබඳ කථා කළ හැකිය.
ඔබට ඔබේ ආගම හෝ විශ්වාස පිළිබඳව නිදහසේ තොරතුරු ලබා ගැනීමට, කියවීමට හා බෙදා ගැනීමට හැකිය.
ඔබ වෙනත් ආගමකට හැරුණ හොත් ඔබට ඔබේ මිතුරන් හෝ සමාජ තත්වය අහිමි නොවනු ඇත.

චරිත කාඩ්පත්

චරිත තෝරා ගැනීම හා අනුවර්තනය කර ගැනීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ

ඔබට එක් සහභාගිවන්නෙකුට එක් චරිතය බැගින් අවශ්‍ය වේ. ඉදිරි පිටුවල දී ඇති යෝජිත චරිත වර්ග පහකින් ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ:

- සමාජ, දේශපාලන හෝ ආගමික බලය සහිත සහ/හෝ සාපේක්ෂ වශයෙන් අඩුවෙන් අවදානමට මුහුණ දෙන චරිත.
- ආගම/විශ්වාසය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අතර අන්තර්සම්බන්ධයට අදාළ අවදානම්වලට මුහුණ දෙන චරිත.
- ආගමික/විශ්වාස අනන්‍යතාවය හා සම්බන්ධ අවදානම්වලට මුහුණ දෙන චරිත.
- කුලය, පංතිය, සංක්‍රමණික තත්ත්වය හෝ වෙනත් සාධක හා සම්බන්ධ අවදානම්වලට මුහුණ දෙන චරිත.
- වෙනත් චරිත.

චරිත එකතු කිරීම හෝ ඉවත් කිරීම
සපයා ඇති චරිත ලැයිස්තුව ගැන සිතන්න:

- කිසියම් චරිතයක් ඔබේ පසුබිම සඳහා අදාළ නොවේද – එසේ නම් එම චරිත ඉවත් කරන්න, නැතහොත් අදාළ වන පරිදි සංස්කරණය කරන්න.
- ඔබේ පසුබිම සඳහා සැබවින් ම වැදගත් වන යම් චරිතයක් මගහැරී තිබේද, උදාහරණයක් ලෙස කිසියම් ආගමික, ජනවාර්ගික හෝ සමාජ කණ්ඩායමක පුද්ගලයෙක්? එම චරිත පිළිබඳ කෙටියෙන් විස්තර කර, ඒවා එකතු කර ගන්න. (සැ.යු: චරිත බොහෝ ගණනක් එකතු නොකරන්න! ඔබට ඉතා විශාල කණ්ඩායමක් සිටින්නේ නම් හැර, ඔබේ කණ්ඩායමේ ප්‍රමාණයට ගැළපෙන පරිදි චරිත කපා හැරීමට සිදුවේ.)

චරිත තෝරාගන්න

- සෑම කාණ්ඩයකින් ම චරිත ඇතුළත් කිරීමට වග බලා ගන්න.
- තෝරාගත් සෑම චරිත හයකින් එකකට නොවැඩි සංඛ්‍යාවක් බලය සහිත කාණ්ඩයට අයත් විය යුතු වේ.
- ඔබගේ සන්දර්භය තුළ ඉස්මතු කිරීමට වඩාත් ම අදාළ හා වැදගත් වන අවදානම් මත පදනම්ව වෙනත් කාණ්ඩ වලින් තෝරා ගත යුතු චරිත ගණන/චරිත මොනවාද යන්න තෝරා ගන්න.
- චරිත තෝරා ගැනීමේදී ආගමික/විශ්වාස අනන්‍යතා පරාසයක් හා පිරිමි සහ ගැහැණු චරිත සමතුලිතතාවයක් ඇතුළත් වන සේ තෝරා ගන්න.

අවශ්‍ය නම් ගැළපෙන පරිදි චරිත වෙනස් කර ගන්න
සුළු කාලයක් වැය කර ඔබේ රටේ සන්දර්භයට අනුව චරිත හැඩගස්වා ගත හොත්, සහභාගිවන්නන්ට වඩාත් පූර්ණ ලෙස එම චරිත සමග සම්බන්ධ වීමට හැකි වේ. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබට එම චරිත ජීවත් වන ස්ථානය නිශ්චිතව සඳහන් කිරීමට හෝ ඔවුන් සේවය කරන රාජ්‍ය ආයතනය නම් කිරීමට චරිත වෙනස් කළ හැක. එහෙත්, අභ්‍යාසය ක්‍රියාත්මක කිරීමට මෙය අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ.

වර්ගය

බලය සහිත සහ/හෝ සාපේක්ෂව අඩු අවදානමකට මුහුණ දෙන චරිත.

ඔබ සංඝ සමාජයේ ප්‍රමුඛ සාමාජිකයෙක් වන අතර, ඔබ බුදු දහම ආරක්ෂා කරන්නෙකු ලෙස ඔබව දකියි.

ඔබ අගනුවර සංවර්ධන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයක සේවය කරන බටහිර කාන්තාවක්.

ඔබ කුඩා නගරයක ආරාමයක වෙසෙන බෞද්ධ භික්ෂුණියක්.

ඔබ තොරතුරු තාක්ෂණ අංශයේ උසස් රැකියාවක් කරන සැදැහැවත්, මධ්‍යම පන්තියට අයත් බෞද්ධයෙක්.

ඔබ දැනට බලයේ සිටින ආණ්ඩු පක්ෂය නියෝජනය කරන පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරයෙක්.

ඔබ උසස් හමුදා නිලධාරියෙක්.

වර්ගය

ආගම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා සම්බන්ධ අවදානම්වලට මුහුණ දෙන චරිත.

ඔබ සැමියාගේ දරුණු පහරදීම්වලට ලක් වන බෞද්ධ කාන්තාවක්.

ඔබ සැමියාගේ දරුණු පහරදීම්වලට ලක් වන හින්දු කාන්තාවක්.

ඔබ අවුරුදු 16 ක බෞද්ධ තරුණියක්.
ඔබගේ දෙමව්පියන් භක්තිමත් සහ ගතානුගතික අය වන අතර, ඔබ ජීවත් වෙන්නේ කුඩා නගරයකයි.
ඔබ විශ්වවිද්‍යාලයට යාමට කැමැත්තෙන් සිටින අතර අඩු වයසින් විවාහ වීමට අකමැති ය.

ඔබ අවුරුදු 16 ක හින්දු තරුණියක්.
ඔබගේ දෙමව්පියන් භක්තිමත් සහ ගතානුගතික වන අතර, ඔබ ජීවත් වෙන්නේ කුඩා නගරයකයි.
ඔබ විශ්වවිද්‍යාලයට යාමට කැමැත්තෙන් සිටින අතර අඩු වයසින් විවාහ වීමට අකමැති ය.

ඔබ සදාචාරාත්මක, ගතානුගතික ක්‍රිස්තියානි ප්‍රජාවක ජීවත් වන රැකියා විරහිත තනිකඩ මවකි.

ඔබ මුස්ලිම් කාන්තාවක් සමග විවාහ ගිවිසගෙන සිටින බෞද්ධයෙක්.
පවුල් දෙකම විවාහයට විරුද්ධයි.

ඔබ ආදර සම්බන්ධයක් පවත්වාගෙන යන මුස්ලිම් තරුණියක්.

ඔබ බෞද්ධ සංක්‍රාන්ති ලිංගික කාන්තාවක්.
ඔබ ඔබගේ පවුල ඒ බව දැනගන්නවාට කැමතියි.

වර්ගය

ආගමික හෝ විශ්වාස අනන්‍යතාවයට අදාළ අවදානම්වලට මුහුණ දෙන චරිත.

ඔබ බුද්ධාගමෙන් ක්‍රිස්තියානි ආගමට හැරුණු පිරිමි පුද්ගලයෙක්.

ඔබ බුද්ධාගමට හැරුණු පහත් කුලයේ හින්දු කාන්තාවක්.

ඔබ අදේවවාදියෙකු වන අතර රටේ ජනතාවගේ ජීවිත සම්බන්ධයෙන් ආගමික බලධාරීන් ඉටු කරන කාර්යභාරයට ඔබ විරුද්ධ ය. ඔබේ පවුලේ අය සැදැහැවත් බෞද්ධයෝ වෙති.

ඔබ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයක කුඩා ගමක සිටින ක්‍රිස්තියානි දේවගැතිවරයෙක්. ඔබ බහුතර ප්‍රජාවේ සාමාජිකයින්ගේ සහ ප්‍රාදේශීය බලධාරීන්ගේ එදිරිවාදිකම් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වේ.

ඔබ හිජාබයක් පළඳින මුස්ලිම් කාන්තාවක්. කෝවිඩ් වසංගතය හේතුවෙන් ඔබට ඔබේ මව අහිමි විය. ඇයගේ දේහය බලහත්කාරයෙන් ආදාහනය කරන ලදී.
(ශ්‍රී ලංකාව)

ඔබ ප්‍රාදේශීය මුස්ලිම් පල්ලියක 'මුඑසින්වරයෙක්' (මුඑසින්: මුස්ලිම් පල්ලියක යාඥාව සඳහා කැඳවීම ප්‍රකාශ කරන පුද්ගලයා).

ඔබ වැදි ප්‍රජාවේ සාමාජිකයෙක් වන අතර ඔබේ සම්ප්‍රදායික ආගම අදහන්නෙක්. ඔබ අධ්‍යාපනය සඳහා අගනුවරට ගොස් සිටියි. (ශ්‍රී ලංකාව)

ඔබ බුදු දහම සමග සම්ප්‍රදායික සචවාදික ආගමක් අදහන්නෙක්. (භූතානය)

වර්ගය

පන්තිය, කුලය, සංක්‍රමණික තත්ත්වය හෝ වෙනත් සාධකවලට අදාළ අවදානම්වලට මුහුණ දෙන චරිත.

ඔබ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයක ප්‍රාදේශීය ගොවිපළවල දෛනික කම්කරුවෙක් ලෙස සේවය කරන දෙමළ/භූතාන-නේපාල කාන්තාවක්.
ඔබ දරුවන් තිදෙනෙකු සිටින වැන්දඹුවක්.

ඔබ අගනුවර වීදිවල ජීවත් වන 12 හැවිරිදි පිරිමි ළමයෙක්.

ඔබ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයක ජීවත් වන වැඩිහිටි, ආබාධිත බෞද්ධ මිනිසෙක්.
ඔබේ පුත්‍රයා ඔහුගේ පවුල සමග ප්‍රධාන නගරයක පදිංචියට යයි.

ඔබ තිදරු කිතුනු මවක්.
නායයෑමක්/ගංවතුර හේතුවෙන් ඔබට ඔබේ නිවස සහ අස්වැන්න අහිමි වී ඇත.

ඔබ කුඩා නගරයක සිටින, ස්ථිර වාසස්ථානයක් නොමැති, නූගත්, දෛනික කුලියට වැඩකරන පිරිමි කම්කරුවෙක්.

ඔබ අසල්වැසි රටකින් පැමිණි හින්දු සංක්‍රමණික සේවකයෙක් – ඔබ ඉතා අඩු වැටුපකට වැඩ කරයි, සමහර විට ඔබට වැටුප් නොලැබෙයි.

වර්ගය

වෙනත් චරිත.

කුඩා ව්‍යාපාර හිමියෙකු වන ඔබ බොදු බල සේනා සංවිධානයේ ආධාරකරුවෙක් වන අතර, ඔබ ඉස්ලාම් ආගමට එරෙහිව ප්‍රචණ්ඩ පෙළපාලිවලට ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධ වී ඇත. (ශ්‍රී ලංකාව)

ඔබ සිවිල් යුද්ධයේදී සටන් කළ දෙමළ ජාතික පිරිමි පුද්ගලයෙක්. ඔබ පශ්චාත් කම්පන ආතති ආබාධයකින් පෙළෙන අතර, යුද්ධයෙන් පසු ජීවිතය ඔබට ඉතා දුෂ්කර වී ඇත. (ශ්‍රී ලංකාව)

(අමතර චරිත මෙහි එකතු කරන්න.)

(අමතර චරිත මෙහි එකතු කරන්න.)

(අමතර චරිත මෙහි එකතු කරන්න.)

(අමතර චරිත මෙහි එකතු කරන්න.)

(අමතර චරිත මෙහි එකතු කරන්න.)