

# A GRASSROOTS LEVEL TOOLKIT

FOR PROMOTING  
PSYCHOSOCIALLY  
SENSITIVE GROUP  
DIALOGUE AMONG  
OLDER POPULATIONS

*Prepared by The Asia Foundation  
in Support of its “Promoting Shared  
Values, Shared Spaces and Building  
Local Capacities for Dispute  
Resolution” Program*



The Asia Foundation





# **A GRASSROOTS LEVEL TOOLKIT FOR PROMOTING PSYCHOSOCIALLY SENSITIVE GROUP DIALOGUE AMONG OLDER POPULATIONS**

*Prepared by The Asia Foundation in Support of its  
“Promoting Shared Values, Shared Spaces and Building Local Capacities  
for Dispute Resolution” Program*

The Asia Foundation

A publication of The Asia Foundation

© 2018 The Asia Foundation

ISBN: 978-955-0168-43-9

## Table of Contents

Acknowledgements	v
Acronyms	vii
Executive Summary	1
I. Introduction and Purpose of the Toolkit	3
A. Main Focus of the Toolkit	3
B. The Process of Developing the Shared Spaces Project	4
II. Context of the Current Situation in Sri Lanka and a Brief Review of Literature on Transitional Justice	6
A. What is Transitional Justice?	6
B. The Current Context in Sri Lanka	6
C. Focus on the Elder Population in Sri Lanka	8
III. Creating the Grassroots Toolkit	10
IV. How to Use the Toolkit: Keys for Implementation	12
V. Suggested Themes of Group Dialogues based on Grassroots Interviews with Elder Sri Lankans	14
A. GROUP DIALOGUE I: Recovery After Extreme Adversity and War.	16
B. GROUP DIALOGUE II: How are People Affected by Traumatic Experiences?	17
C. GROUP DIALOGUE III: Health and Ageing in Sri Lanka.	19
D. GROUP DIALOGUE IV: Activate and Reactivate Social and Relational Networks	23
E. GROUP DIALOGUE V: Valuing Resources and Strengths in Adversity and Creating Our Own Solutions.	24

F. GROUP DIALOGUE VI: Understanding and Reflecting to Build the Future.	25
References	27
Appendices	28
Notes	36

## Acknowledgements

The development of a grassroots level toolkit for practitioners engaged in Transitional Justice for Sri Lanka was launched as an integral part of The Asia Foundation’s “Promoting Shared Values, Shared Spaces and Building Local Capacities for Dispute Resolution” program supported by the Bureau of Democracy, Human Rights, and Labour (DRL) of the U.S. Department of State. The Foundation would like to express its sincere thanks to the following individuals and institutions whose dedication and support made the development of this toolkit a reality.

The Foundation would like to sincerely acknowledge the courage and the contributions of the **senior citizens who bravely shared their life stories** with the intention of helping younger generations in leading peaceful and fulfilling lives.

**The Family Rehabilitation Centre (FRC)**, for their active participation and support in facilitating the process of collecting stories from the senior citizens residing in the chosen districts.

Mr. Lahiru Perera	– Executive Director, FRC
Ms. Amalka Edirisinghe	– Program Director, FRC
Ms. Anagi Gunasekara	– Clinical Psychologist, FRC
Ms. Niranjala Somasundaram	– Quality & Learning Manager, FRC
Ms. Nithila Theivendran	– Counsellor / Psychosocial Worker, FRC
Mr. S. Mariyaregino	– Project Officer, FRC (Mannar & Vavuniya)
Mr. Raja Sothinathan Puvanatheraja	– Project Officer, FRC (Trincomalee & Ampara)
Ms. S. H. Malki Lakshani Silva	– Project Officer, FRC (Kalutara)

**Independent translators**, for their time, support and expertise in translating the stories from local languages to English.

Mr. Nimal Skandhakumar	– Independent Consultant (on community development and cross-cultural engagement)
Ms. Omella Outschoorn	– Clinical Psychologist

**Ms. Sabrina Cader**, for providing the overall literature review.

**Ms. Shivanthi Kariyavasam**, for providing the literature review on ageing populations and sharing her experience on working on a similar project in the US.

**Mr. Johann Rebert and Ms. Kamaya Jayatissa**, for their review of the publication.

**Ms. Mihiri Ferdinando**, for the review of the publication and guiding the process of implementing the shared spaces component of the project.

**Prof. Gameela Samarasinghe**, for her technical expertise and for reviewing the publication and providing input for its progress.

**Dr. Laurie L. Charles**, for developing and designing the grassroots level toolkit.

**The Bureau of Democracy, Human Rights, and Labour (DRL) of the U.S. Department of State**, for their generous financial support which made the “Promoting Shared Values, Shared Spaces, and Building Local Capacities for Dispute Resolution in Sri Lanka” program of The Asia Foundation a reality.

**Dinesha deSilva Wikramanayake,**

Country Representative – The Asia Foundation

December 2018



## Acronyms

CTF	Consultation Task Force
FRC	Family Rehabilitation Centre
GAINS	Guide to Accounts: Individual Narratives and Stories
MHPSS	Mental Health and Psychosocial Support Services
PADHI	Psychosocial Assessment of Development and Humanitarian Interventions
TAF	The Asia Foundation
TC	Technical Committee
TJ	Transitional Justice



## Executive Summary

This toolkit is a set of guidelines that can be used to engage people in storytelling and memorialization in a psychosocially sensitive manner. It was designed by The Asia Foundation for its 'Promoting Shared Values, Shared Spaces and Building Local Capacities for Dispute Resolution' program, the goal of which is to empower and engage marginalized populations, young people, elders, and war affected communities in the North, East and South of Sri Lanka in transitional justice (TJ) and reconciliation initiatives. An objective of the project is to promote shared spaces for dialogue among war affected communities through the use of psychosocially sensitive methods of group dialogue as well as other foci. This practitioners' toolkit is part of a larger set of tools to be used by practitioners and organizations engaged in transitional justice work. It serves as a set of guidelines of how to engage people in storytelling and memorialization, through the use of group meetings with elder Sri Lankans, in a psychosocially sensitive manner.



# I. Introduction and Purpose of the Toolkit

The purpose of this grassroots toolkit is to provide guidelines of how to engage people in storytelling and memorialization in a psychosocially sensitive manner that is specific to the current transitional justice context in contemporary Sri Lanka. As part of the Shared Spaces program, the goal of which is to empower and engage marginalized populations, young people, and war affected communities in the North, East and South of Sri Lanka in transitional justice (TJ) and reconciliation initiatives, the toolkit serves as a manual that can be utilized by practitioners and organizations engaged in transitional justice. In Sri Lanka, that includes psychosocial practitioners, public health and mental health professionals, and development workers engaged in issues related to transitional justice, including war affected populations as well as populations who have experienced extreme adversity and hardship.

## A. Main Focus of the Toolkit

The toolkit includes principles for storytelling and guidelines on how to support distressed men and women, ideas for themes of group dialogue discussions, practice points for how to implement groups, as well as important information on the elder population in Sri Lanka of which this toolkit is a focus. This toolkit specifically focuses on the elder population. Many older people are the survivors who are left in a family; they may have lost their spouse or child due to extreme adversity/war - died or disappeared. Therefore, they are often left to support themselves financially and to cope with the loss. In addition, people depend on the memory of elders for the stories and for the future. Relating and sharing the knowledge that these elders have and keeping their memories of the war and adversities they have overcome can be a valuable contribution to the future of Sri Lanka. It also supports their participation in Transitional Justice (TJ) mechanisms, for example, in the search for those they have lost.

Due to technological advancements, there have been significant increases globally in life expectancy, or the average time a person is expected to live. The increase in life expectancy worldwide, not only affords individuals more opportunities, but also poses challenges when it comes to care and resources in late adulthood. This toolkit

gives a specific set of guidelines on how to use a group approach to engage Sri Lankan elders in storytelling and memorialization in a psychosocially sensitive manner. In addition, the toolkit includes a section on the uses of psychoeducation to strengthen communities and the everyday lives of war affected men and women in the country. Further, the toolkit includes information that enhances knowledge on what impacts can be expected following a traumatic experience such as war, and how those impactful experiences can affect everyday life.

## **B. The Process of Developing the Shared Spaces Project**

A literature review was conducted at the onset of the project to compile available global literature on how to use a psychosocial approach to include marginalized groups into the transitional justice processes. The literature review was also used to understand context and the importance of sharing stories between elders and young people. A search of key international academic data bases, online websites, international collections and articles was done. A keyword search with a combination of terms from set one and set two was used for this purpose. The terms included in set one were: mental health, wellbeing, psychosocial, psychological and counselling. The terms in set two were: transitional justice, reparations, office for missing persons, special courts and truth commission. Apart from this, the terms, victim centered and marginalized, were also used for the word search. As the stories were from an elderly population, a further literature review was conducted on elders, for inclusion in the tool kit. A technical committee (TC) was formed to provide guidance and direction for the work. The TC comprised a membership of a psychiatrist, clinical psychologists, psychosocial workers, development practitioners, peace building specialists and lawyers amongst others. Discussion with the TC for conceptualization was conducted at every stage of the project.

With the review of the TC, a tool for story collection: Guide to Accounts: Individual Narratives and Stories (GAINS) was developed. The GAINS tool is adapted from the Psychosocial Assessment of Development and Humanitarian Interventions (PADHI) tool, which has been field tested and used in Sri Lanka. The GAINS tool aims at

collecting stories of positive resilience and coping from people who have lived before, during and after the war context in the country. The GAINS tool is in two parts: part one deals with demographic information and part two the collection of narratives/stories. Project Officers were recruited and trained on a range of subjects including, transitional justice, psychosocial approach, how to use the GAINS tool, things to keep in mind when working with elders and how to be good researchers with group facilitation skills. This publication was put together analyzing stories collected by the GAINS tool. Stories from the districts of Mannar, Trincomalee and Kalutara were reviewed for themes of positive coping and resilience in relation to the most significant life events, and were used to develop the six suggested themes in this publication for focusing on resilience in group dialogues.

## II. Context of the Current Situation in Sri Lanka and a Brief Review of Literature on Transitional Justice

### A. What is Transitional Justice?

The UN Secretary General's (2004) definition of transitional justice is "the full range of processes and mechanisms associated with a society's attempts to come to terms with a legacy of large-scale past abuses in order to ensure accountability, serve justice and achieve reconciliation." Psychosocial rehabilitation can be seen as a component of the transitional justice process, as for example Hamber (2009) notes that in Latin America, survivors most often give precedence to the "need for truth, social and psychological rehabilitation and acknowledgement before the need for compensation" (p.49). However, resilience in peacebuilding efforts includes a number of things besides psychosocial recovery; it also includes social cohesion and inclusive governance, which can help to build societies' resilience with greater levels of reconciliation and trust (Seils, 2017). Seils (2017) further suggested that a number of community interventions may add to processes of reconciliation, including mediation, trauma healing, community dialogue, joint development projects, historical documentation and research initiatives. Hamber (cited in Seils, p. 10) also gives examples of healing programmes including psychosocial programmes, counselling and support, self-help groups, symbolic healing, training, arts, storytelling and rituals.

### B. The Current Context in Sri Lanka

Anonymous (2011) suggests that psychosocial support provides a means for victims to relate their stories and thus approach a type of healing. Also, psychosocial interventions "serve as an effective vehicle for fostering understanding and cohesion at the community level" (p.51). Both of these impacts in turn will benefit future mechanisms for truth seeking, memorialization and reconciliation (Salih & Samarasinghe, 2006, cited in Anonymous 2011). These interventions can include broad support strategies and self-help initiatives that draw from existing structures, such as peer support,



traditional healers or spiritual leaders. Hamber (2009) noted that reconciliation self-help workshops in South Africa started off with participants narrating their stories to the rest of the group, which was sometimes a long and emotional activity that survivors liked and found beneficial.

Inclusion of civil society in delivery of services to support distressed men and women after war has also been called for by the Consultation Task Force (CTF) in Sri Lanka. According to the CTF Report Executive Summary and Recommendations, which addresses psychosocial recommendations in Sri Lanka's post war recovery, "Psychosocial services must be made available to those affected at the community level before, during and after their engagement with the transitional justice mechanisms. This should be done by strengthening capacity, ensuring sustainability, and by expanding the scope of existing services provided by civil society organizations and state institutions" (p.108). However, the CTF

### **Core Knowledge: Legislation Influencing the Elderly in Sri Lanka**

As of 2018, there are two major pieces of legislation that influence the elderly. In 2000, the Protection of the Rights of Elders Act No. 9 was implemented, which established a National Council for Elders, a National Secretariat for Elders, a National Fund for Elders, and a Maintenance Board that regulates ageing service providers and institutions (Protection of the Rights of Elders No. 9, 2000). In 2011, the original act was amended with a guarantee of more rights to older adults in the country by mandating children not to neglect their parents, provision of residential facilities to elders without relatives, and requiring buildings, individuals and organizations not to discriminate based on age (World Health Organization, 2012). In 2006, a National Charter for Senior Citizens & National Policy was adopted, which mandated that the government and other agencies act on addressing a growing ageing population notably by creating awareness and developing supportive strategies in living environments and health.

also noted “[W]hilst the State is responsible for ensuring the availability of psychosocial and other services, it may be necessary for civil society actors to be involved in the delivery of services (in coordination with State services as appropriate).”

### C. Focus on the Elder Population in Sri Lanka

Globally, the world is experiencing a considerable increase in the number of older people: by 2050, 600 billion people are expected to be 60 years and older (World Health Organization, 2012).

Sri Lanka is one of the fastest ageing countries in South Asia. In 2012, the population over the age of 60 years was 2.5 million people, or 12.5% of the population, and is expected to rise to 3.6 million people or 16.7% by 2021, to 25% of the population by 2041 (World Bank, 2006).

Because of this change in demographic transition, it is especially important to pay attention to the needs of older people as they will require more care and services in late adulthood. Sri Lanka is an especially unique case due to this demographic transition occurring earlier than economic transition. In the past, many developed countries experienced their demographic transition after they had greater levels of economic development. Due to this difference, Sri Lanka is slated to face the consequences of an ageing

#### Core Knowledge: Ageism

Practitioners working with older people should be aware of ageism, or the prejudice and stereotyping of people simply because of their age (Butler, 1969). Examples of ageism include considering older people to be weaker and less attractive or considering young people to be troublesome and immature. Additionally, practitioners may not be aware of unintentional ageist thoughts that may exist due to societal norms. Although older adults are generally treated with respect and in a positive manner in Sri Lankan society, it is especially important to recognize ageist thoughts that an individual may have, i.e. thinking that older people may be slower or smell bad. Ageist thoughts in nature can directly impact the quality of care an older adult may receive.

population on a different scale. Sri Lankan society traditionally acknowledges that elders are revered and cherished, and that family members are generally given the role of caring for elders. With changes due to globalization and migration, this traditional care structure will inevitably be strained in the future.

The average life expectancy at birth in Sri Lanka is 72 years for males, and 78 for females (World Health Organization, 2012). The most prevalent chronic illnesses for elders in the country include high blood pressure, diabetes, followed by arthritis and asthma (National Survey on Self-reported Health in Sri Lanka, 2014), all conditions that are exacerbated by lower socioeconomic status and vary based upon ethnicity. In addition, many elder Sri Lankans suffer from vision problems such as cataracts, and the prevalence of dementia is suggested to be higher than in India (de Silva, Gunatilake & Smith, 2003). Civil society organizations as well as Sri Lanka's Ministry of Health (MOH) has begun to explicitly address the various needs of elders.

The MOH initiated Healthy Lifestyle Centres in 2011, which promote earlier screening for chronic health conditions of individuals aged 40-65 (Samaraweera & Maduwage, 2016). HelpAge Sri Lanka provides vision exams and cataract surgery for low income Sri Lankan older adults. The Lanka Alzheimer's Foundation provides memory screenings, information and island wide awareness programs for family caregivers and persons with dementia. Further, the World Health Organization Global Network of Age-friendly Cities and Communities also designated Wellawaya in the Monaragala district as the first Age Friendly City in 2013. These are all potential resources that may be useful for facilitators working with elders, who may benefit from accessing these services.

### III. Creating the Grassroots Toolkit

This facilitation guide is intended to be used in group work with marginalized populations, youth, and extreme adversity/war affected communities in the North, East, and South of Sri Lanka in transitional justice and reconciliation initiatives. Its focus on group work is meant by design to “promote shared spaces for dialogue among war affected communities”, in the spirit of engaging communities in psychosocially sensitive and ethical ways that may be useful to inform the ongoing reconciliation and transitional justice dialogue in Sri Lanka. To achieve this, 60 interviews were conducted with 20 participants from three districts in Sri Lanka: Kalutara, Mannar, and Trincomalee. Interviewers held three sessions with each selected participant in the 55-75 age group. The age group was chosen based on life cycle in Sri Lanka; legally, 60+ is considered the recognized category of elderly in the country.

The goal of the interviews was to elicit the stories of elder Sri Lankans to better understand their coping mechanisms during times of extreme adversity. Elders’ narratives were gathered using the GAINS tool (Guide to Accounts: Individual Narratives and Stories) tool. The interviewers utilized a combined tool, GAINS/PADHI (psychosocial assessment for development and humanitarian interventions), to organize their focus in interviewing the participants<sup>1</sup>. The GAINS was focused on the following questions: *“You talked about your life, things that have happened either in a good or bad way--things that were important to you and made an impact on your life. From these experiences, can you describe for us what have been your most significant life events and how they affect/ed you. Would you be able to describe with examples how you have tried to handle a particular life event step by step? What were your difficulties? What was easy?”*

Participants gave their consent to be interviewed, recorded, and to have their interview transcribed. Transcriptions were de-identified and transcribed by the interviewer who had conducted the interview. The transcription was provided to the Family Rehabilitation Centre (FRC) head office in Colombo,

<sup>1</sup> The GAINS (Guide to Accounts: Individual Narratives and Stories) is a tool adapted from the PADHI (Psychosocial Assessment of Development and Humanitarian Interventions). The GAINS aims to collect stories of positive resilience and coping of people who have lived before, during, and after the war context in the country. The GAINS tool has two parts: Part One deals with demographic information, and Part Two with the collection of narratives/stories. It is anticipated that the GAINS tool would be administered in two/ three sittings, with each meeting taking approximately 1½ hours. If a participant becomes anxious, sad or depressed as a result of the discussion, they are provided psychological counseling and social support as needed.

where it was translated from Tamil or Sinhala to English. The Asia Foundation (TAF) surveyed the translation to English. The narratives were de-identified and any remaining identifiable information was redacted prior to the interview being translated to English.

These interviews were used in combination with group discussions, and secondary source analyses. The core of the toolkit focuses on themes (i.e. “values”) that were deemed as emergent and relevant to marginalized communities in Sri Lanka. The themes were used to inform this toolkit and in particular, the recommended themes for the group dialogues. What follows are six suggested group themes, a brief summary of what the theme means in relation to the interview themes and patterns that inspired it, and also, a list of suggested discussion questions for each group meeting. Throughout the remainder of the document, we also offer practice points that group facilitators may find useful.

## IV. How to Use the Toolkit: Keys for Implementation

Our suggested guidelines for engaging a group using the Shared Spaces Toolkit are listed below and in practice points throughout the document. We recommend practitioners use the highlights and practice points to engage the group in a psychosocially sensitive manner. In particular, an emphasis on allowing people to tell their stories, their experiences, during and after adversity and war can be useful to inform dialogues with them on memorialization and reconciliation.

This toolkit is informed by the Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) and systemic group process; however, it is designed so that it can be utilized by practitioners and organizational staff, including non-clinicians, who are engaged and trained in transitional justice work as relevant to the context of Sri Lanka. Each theme is organized in this manual to be used as a content theme group dialogue. These six group dialogues can be used interchangeably, in the order presented, or in an order deemed relevant by the convener. However, they are presented in the following way so that each group dialogue builds on the next, in cumulative fashion.

The themes are presented below; each can be discussed for at least one (but possibly more than one) dialogue. Dialogue themes in the toolkit include notes on how to facilitate the material discussed, and several discussion questions that can be used. However, experienced practitioners accustomed to using group work and familiar with group methods should feel comfortable adapting the training to their own judgment, according to the professional standards of their organization, and in particular, to the size and demographics of the group in front of them.

It can be useful to plan out the basic points of setting up the group; for instance, group dialogues such as this are best done with 8 or less people. More than eight can make it less than useful as there is not enough time to share; smaller groups also work but in general 6-8 is optimum. Also, each dialogue is designed to fit in a 90 minute meeting, which gives enough time for informal greetings and leave takings, as well as a solid period of time for the dialogue itself and the content brought up by the members of the group. Finally, a group like this can be conducted with one facilitator or with a co-facilitator. Co-facilitation is often very useful to capture a wider set of

experiences for the group dialogue. Finally, a group like this needs a safe place to meet. The meeting place should be safe, afford privacy and comfort to talk, and be somewhat set apart from daily activities. Facilitators should use their discretion in determining the best conditions for safety and security in their respective communities.

## V. Suggested Themes of Group Dialogues based on Grassroots Interviews with Elder Sri Lankans

In the next section, we include a list of each suggested group dialogue, a brief sentence or two summarizing the purpose, followed by an indepth discussion of content for each dialogue.

- I. **Recovery After Extreme Adversity and War.** The focus of the first dialogue is on group cohesion, setting parameters and goals of the group, and building and demonstrating trust and respect with regard to listening to diverse viewpoints. This is a discussion to engage the group in the meanings of reconciliation processes and recovery after war for all Sri Lankans. The topic is not limited to war or surviving war; rather, the topic should focus on all hardship and adversity, inclusive of the conditions during armed conflict and war.
- II. **Effects of Traumatic Experiences on Individuals, Families & Communities.** Psychoeducation to enrich participants' knowledge on

### Key Practice Point - Establish Communication and Confidence with Others in the Group.

Openness by the facilitator is an important way to build on trust in the group, and to both illustrate and model to the group. Trust and openness are often in short supply amongst people who have lived through a war/adverse situation and some may be fearful to speak too openly. Facilitators should use sensitivity to work with whatever level of discussion the group wants. Therefore, having a discussion on how the group meetings will unfold, and giving group members the chance to reflect on this first meeting can be useful throughout the remaining discussions. The facilitator should address trust in the first meeting, and regularly as deemed relevant in each discussion.

Note. Discussion on establishing communication and confidence with others can also be useful to come back to as needed throughout the group to focus on areas where participants want or need more discussion.



- how/what impacts can be expected following a traumatic experience.
- III. **Health and Ageing in Sri Lanka.** A dialogue on health and ageing in Sri Lanka, and how the war/traumatic experiences and recovery affects both.
  - IV. **Activate and Reactivate Social Networks and Relationships.** A dialogue on how relational networks of family, community, and society are broken during war/adverse situations and how they can be recovered and strengthened after.
  - V. **Valuing Resources and Strengths in Adversity and Creating our Own Solutions.** A dialogue on decision making in times of adversity, finding personal strength and courage during and after war/adverse experiences.
  - VI. **Understanding and Reflecting to Build the Future.** A dialogue on sharing acquired life knowledge and how learnings from the past can help to build the future.

#### Practice Point:

##### Highlights for Facilitator's/Group Facilitator's Role and Behavior

- i. It is useful to be collaborative, and engage both informal and formal resources as well as those of the group as needed.
- ii. Note that words such as transitional justice or reconciliation need not be used to facilitate these dialogues. These terms may not be understood by participants in groups; rather, it is more important for facilitators to be sensitive to how people explain these concepts in their own words.
- iii. The group is a partner in the process of decision making and goal setting.
- iv. The group has resources of its own; facilitators should elicit these resources.
- v. Group members will have a greater sense of their competence in the conduct of their lives if they are seen as partners alongside the facilitator.
- vi. The goal of systematic group work is to set the stage so the group can support each other as a collective unit during and after the group process.

The facilitators should not impose their ideas on a group member in insulting or hurtful ways, or risk creating an adversarial or hostile relationship.

**Practice Point:**  
**Highlights for Facilitators/Building Trust**

- Do not rush into the discussion
- Allow the discussion to organically unfold in the group
- It is useful to share examples of both a positive and negative nature and allow the group to discuss both
- Listen to all group members with attention
- Show all members of the group that you understand their concerns and reflections
- Illustrate interest and respect for all person in the group
- Take the history of each person seriously and listen to everyone
- Learn how each person understands the process of overcoming extreme adversity and hardship, including within a reconciliation and transitional justice framework as it applies to their own life.

## **A. GROUP DIALOGUE I: Recovery After Extreme Adversity and War.**

The dialogue is an opportunity to open the group to talking about the meaning of recovery after war/extreme adversity, and learn what each group member has overcome in their lifetime, due to war or other extreme adversity or hardship. The key messages should be used as a way to organize a general dialogue, which should lead to a specific focus on the particularities within the country, as much and as able as the group is to discuss. It is useful to write down the responses of the group and keep them visible as they will be highlighted throughout the dialogue. There is no one way to do this discussion; it will be unique depending on the group makeup. Ask participants to share their thoughts, and what they would add specifically to their context or what they have seen in their communities. This is an opportunity to share with the group key messages of recovery after war, including transitional justice and reconciliation, while focusing more on learning about their experiences as Sri Lankans.

Here is an example of a story that may fit this group dialogue:

**The Story of Mithuri.** Mithuri is a widow and mother of three, grandmother of seven. She is short of hearing in one ear and is economically disadvantaged. While she is 62 years of age, she still must work to make ends meet. Her children are not in a position to support her financially. Furthermore, she is often sad due to the death of her husband and older son during the war.

**Key Messages from Story of Mithuri:** Death of a loved one; Economic hardship; Hearing disability; Sadness.

**Possible responses from the Group to Mithuri's story:** Group member Shanthi also states "I lost my sister during the war"; group member Francis adds "I didn't lose anyone during the war, but several months ago my dearest brother died unexpectedly after a motor vehicle accident"....etc.

**Facilitator Responses to the Story of Mithuri and others in the Group:** Discuss similarities and differences on how we respond to losses; discuss how we overcome losses in our life, how we cope and what we have learned from our ability to cope with adversity over time. The facilitator can use points brought out from the group to tie together a discussion on losses (or whatever theme/story emerges from the group dialogue).

### **Questions for Discussion**

1. What experiences do I have that I can share to help others recovering from extreme adversity and war?
2. What experiences do I have that I can share about healing and overcoming hardship and challenges in life?

## **B. GROUP DIALOGUE II: How are People Affected by Traumatic Experiences?**

The goal of this meeting is to provide psychoeducation to enrich participants' knowledge on how/what impacts can be expected following a traumatic experience<sup>2</sup>. Traumatic experiences have great effects on individuals, families, and communities, affecting

---

<sup>2</sup> For more information on the definition, history, and application of the psychoeducation model, pls see Jerry Authier's "The Psychoeducation Model: Definition, Contemporary Roots and Content," available at: <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/article/viewFile/1835/1685>

everything from employment and livelihood to having to witness or experience violence, injury, and atrocities. During war and experiences of extreme adversity, people often have to deal with constant risks of many kinds. This can include lack of security leading to Sexual and Gender Based Violence, combat related trauma, risks to children and other vulnerable populations such as sexual exploitation. This dialogue should be led by the facilitator, who can give a brief psychoeducational session on the effects of traumatic experiences on people. Sharing personal stories of overcoming adversity and traumatic events can bring relief-as most of the elder participants in this project told us. However, the facilitator may find that some individuals are unable to share their story due to the ongoing effects of traumatic experiences. For example, the feelings they have, ranging from shame, anger, fear, or blame, which are very normal and expected after trauma, can overwhelm them in ways that prevent their ability to conduct their daily activities or daily functioning. In these cases, facilitators

### **Core Knowledge: Ambiguous Loss**

A common pattern during war and conflict is the ambiguous loss of family members and loved ones. In Sri Lanka, ambiguous loss remains a defining aspect of the war. Robins (2011) from studying 160 families of the missing in Nepal writes that not knowing the fate of missing loved ones has left many family members with significant emotional and psychological problems including sleep disturbance, somatic and generalized anxiety disorder. The social impacts of such losses are devastating; wives of the disappeared often experience loss of status within the family and are subject to stigmatization from the community and the women can be further disempowered. Many of the impacts of ambiguity, such as being unable to perform the expected rituals for the dead, demand not only that the families have access to the fate of the disappeared but also that they can access human remains. The latter requires a demanding process of investigation, exhumation and identification.

should discuss with the individual referral to a health care provider. Referral to the individual's health care provider can be a first step, but often the facilitator will need to have backup information on hand for where to refer elders in crisis. This information should be found and kept on hand before the groups begin, so the facilitator has a plan for this if needed. Also, facilitators must be aware and willing to discuss referrals to more intensive care (such as counselling, or referral to a medical doctor/psychiatrist for an evaluation) when needed. Prior preparation for this is critical. Dialogue for this group meeting should be sensitized to the needs of the members and their experiences. It can also lead to further discussion in later group dialogues, listed below.

### Questions for Discussion

1. What sort of impacts did I have due to the adverse conditions I faced?
2. What helped me face these situations?

**Practice Point:**  
**Highlights for Facilitators/Attending to the Communication  
Process in the Group**

- Follow participants' verbal and non-verbal communication in the group.
- Determine where there may be agreement or disagreement.
- Comment as deemed helpful or necessary on verbal or non-verbal behavior in Sri Lankan culture, across regions of the country, in the group itself.
- Follow up with sensitivity and ready resources as relevant to the group discussion or topic.

## C. GROUP DIALOGUE III: Health and Ageing in Sri Lanka.

Contrary to popular myth, older adults remain active members of society during late adulthood. Recovery of war may mean dealing with the death of a spouse, child, or parent who perished in the conflict, dealing with illness or injury succumbed to during the conflict, or experiencing great psychological stress. Elder people are

considered a vulnerable group in society; their vulnerability is no less during or after war. A person is considered to be an older adult when he or she reaches the age of 60-65 years. Legally, a person is considered to be an older adult in Sri Lanka if they are 60 years or older, at which point they will be eligible to register for an Elders' Identity Card.

Elder adults can continue to serve society by volunteering, acting as caregivers of children and other ageing family members, and work. Their role in society does not stop; older adults can contribute to society, learn, as much as young adults. In particular, the wisdom of elders can be inspiring; to have lived many years is to have acquired wisdom. In Sri Lanka, mothers in particular are revered and older parents are respected; the young often look up to elders for advice and guidance. However, that may not always be the case. Elders may feel isolated, not listened to, and forgotten in the business of their children's lives in contemporary Sri Lanka. Also, although the age of an "older adult" in Sri Lanka is 60, the community stressors

### **Core Knowledge: Biopsychosocial Model of Ageing**

The bio-psycho-social model of ageing implies that successful ageing is determined by various factors, including those that are biological, psychological, and social in nature:

- Physical Factors- refers to the changes in body systems that occur with age (i.e. regulation of organ system)
- Psychological Factors- refers to a person's mental wellbeing
- Social Factors- refers to the societal roles an older adult participates in (i.e. familial roles, occupational roles)

These factors interact with each other to produce the unique individual. It is important to recognize that when working with older adults, not every client interacted with will be the same just because of his/her chronological or physical age, or the physical number of years he or she has lived. Individuals are a product of their lived experiences and context, meaning that

and circumstances may mean a shift to the typical life cycle analysis. That is, men and women may arrive at the stage of an older adult even before they are age 60. Health issues can be particularly challenging for elders in Sri Lanka, given the economic challenges and aftermath of the war.

### Questions for Discussion

1. How has my life changed for the better/worse over the course of time?
2. What can I share with others of situations where my own wisdom and experience was called upon to help me overcome challenges?

**Activity: Memory Collage.** This dialogue can be useful if done in an activity with the elders. For example, the facilitator can have colored paper and markers to pass out and ask the elders to draw or write the things that help them overcome challenges and face them in a positive way. (For example, some elders talked about spirituality; cooking; time with grandchildren; working in the garden; praying, etc. as ways that helped them cope). After each participant has had time to draw/write, give time for the participants to draw/write down as many things as they wish, and then when finished, place them in front of the group to discuss. When the group has finished the discussion, the facilitator and the group can talk about how to share this

their genetics, thought, and environment will all play a role in determining their wellbeing in late adulthood. This variation creates differences in how age can be classified; Functional age refers to how a person can be categorized based on their biological age, psychological age, and social age, defined below:

- Biological Age- refers to the development of a person based on his or her biological path, or physical development (i.e. having experienced puberty or menopause)
- Psychological Age- refers to the person's emotional maturity, generally measured in developmental stages determined by psychologists like Erik Erikson & Jean Piaget
- Social Age- refers to the person's status regarding cultural expectations of what life events should occur according to their age (i.e. expecting individuals to attend college in their twenties, or retire in their sixties).

as a type of memorabilia that can be put on display in a common place, such as a community center, or a place of worship. The facilitator is encouraged to use his/her creativity in applying the activity to the dialogue.

**Core Knowledge:**  
**Working with Age Related Physical Changes**

While working with an older person, depending on the person's physical fitness, a practitioner may have to change his or her traditional treatment approach to accommodate for age related changes. For example, a practitioner may have to move closer to an older adult to conduct a conversation if he or she has a hearing impairment or rely on audio cues if a person finds it hard to see. Included below are tips for individuals with different functional limitations:

**People who use wheelchairs:**

- o Do not hold on to their wheelchair or push them without asking, or demand that they accept assistance.
- o Sit down if possible, and enable them to keep their mobility device within reach.

**People with visual impairments:**

- o Identify yourself and anyone else who may be present during the conversation, and talk to them before touching them.
- o Let the person know if you need to move or end the conversation.

**People who have speech impairments:**

- o Focus your attention on the person and ask questions that are conducive to providing short answers.
- o Do not pretend to understand the person if you cannot.
- o Do not raise your voice, as most people with speech impairments can hear and understand.

**People with hearing impairments:**

- o Tap or wave to get the person's attention.
- o Speak clearly and distinctly, use expressions. Provide a clear view of your lips and speak in a normal tone of voice. \*Be aware of how lighting affects this.
- o Speak to the person, not a family member who may be present.

**People who have cognitive impairments:**

- o Be respectful, clear, and courteous.



### Practice Point: Working with Elders

Working with older people involves a culmination of a multitude of factors, notably including the experiences and conditions of the life course. It is important to consider how a person's life may have impacted the person - from their beliefs and perspectives developed throughout their lifetime, medical history, other physical illnesses, and current treatments. Consideration of other socioeconomic and cultural factors, including gender, can also inform a facilitator's methodology when convening a group.

## D. GROUP DIALOGUE IV: Activate and Reactivate Social and Relational Networks

Social, community, and family networks are an important part of life, which can serve to activate, promote, and maintain well-being during and after the facing of adversities. Participants noted how critical their family life, friends, and neighbors were as key relational networks that helped them face challenges. Elders particularly pointed out how important grandchildren were to their well-being, and their hopes for the future.

This dialogue focuses on how participants view their family, community, and social life as having been shaped by war, conflict, and adversity. For many participants, activating and reactivating social and relational networks are challenged by the untimely and violent death brought by extreme adversity/war. It may also include sickness and injury during extreme adversity/war, that has had ongoing repercussions and brought further psychological distress. In this dialogue, facilitators can seek to identify the social activities that provide psychosocial support, family meetings and get-togethers, outings with friends, visits with neighbors, sport and physical activities, or community activities. Discuss with the group how they currently carry out these activities, as they can be effective to help people overcome difficulties, and what they have learned from their network.

The dialogue is also an opportunity to explore the impact of family and environmental stressors during extreme adversity/war, and figure

how to recover from those stressors after facing such adversities. Many participants discussed how their family and social networks were hurt during the war, even bringing problems into the present day. Factors to consider include discord between the parents and others, financial problems and stressors, mental health problems of parents or children; problems related to substance abuse; severe punishing or violence/neglect toward children or infants by family members or outsiders; exposure to violence. Stressors can accumulate and create other problems, such as interrupted education and the resultant loss of livelihood. Participants spoke of how they tried to live daily among such painful stressors, and took solace in simple activities of daily life, such as cooking, watching TV with grandchildren, focusing on spiritual beliefs, continuing to look for their missing loved ones, spending time with others and staying active by working or farming or planting.

### **Questions for Discussion**

1. What experiences do I have that I can share to help others recovering from extreme adversity and war?
2. What experiences do I have that I can share about healing and overcoming hardship and challenges in life?
3. What sort of relationships do I have with my loved ones? What characterizes the positive and negative relationships? What activities do I engage in with my loved ones?

### **E. GROUP DIALOGUE V: Valuing Resources and Strengths in Adversity and Creating Our Own Solutions.**

Participants at this dialogue spoke about how they found ways to overcome and face challenges, during and after the war and in times of extreme adversity. They talked of how they had to focus their decision making in times of crisis, including fulfilling basic needs, such as finding water, food, or clothes, in any way that would help them deal successfully with risk. Many noted patience during this time seemed to help them locate strengths they didn't know they had, and the ability to face displacements, deaths, and fear

with courage and strength. Some participants noted their solace in faith, in God, in belief systems of a cultural, spiritual, and healing nature as being of great help; others talked about focusing on daily activities to survive as paramount. They relied on inner strength to cope, tolerate, and bear what they were facing; often having to focus on the wellbeing of others, such as children, seemed to create within them a fortitude they did not realize they had.

### **Questions for Discussion**

1. What experiences do I have that I can share to help others recovering from extreme adversity and war?
2. What experiences do I have that I can share about healing and overcoming hardship and challenges in life?

### **Activity: Write a Letter to a Young Person.**

An activity the facilitator can bring to this dialogue is to have them write a letter to a young person on valuing resources and strengths in times of adversity. The letter could be to any young person, real or imagined, who might read it in the future. For example, the letter could address things such as “I want very much to share with you\_\_\_\_\_”; “In overcoming my hardships and challenges in life, I have found great strength in \_\_\_\_\_”; “My hope for you in the future as you encounter life’s challenges is that you \_\_\_\_\_”. The facilitator is encouraged to be creative in bringing this letter to life, and also, to be aware that she/he may want to assist elders by having them dictate a letter if their eyesight is poor or writing deemed too difficult. Like the activity in Group Dialogue III above with the collage of memories, the group can discuss all the letters at the end and then decide how to share them in a common place, for others to learn from them.

## **F. GROUP DIALOGUE VI: Understanding and Reflecting to Build the Future.**

This is a time to end the group while reflecting on acquired life knowledge and sharing hard earned wisdom. Participants, in reflecting on their overcoming the war had many pearls of wisdom to offer as to what they believed today. Thinking of the future, they stressed that “war should not come again” and while they had experienced tragedy, focusing on their happiness with family and

grandchildren was often a healing balm for them. They also noted that telling their story to others, while difficult, brought unexpected happiness. This final dialogue is a chance to discuss the experience of the group, how each member thinks they can move forward as a community, and how to organize their effort to help others achieve individual and community goals toward rebuilding after war/extreme adversity. The group may have very different ideas about recovery after war than they did at the beginning of the dialog; or, their ideas may not be very different at all. Whatever the outcome, this dialogue should be open-ended and timed carefully so that each person is given a chance to speak about their own acquired knowledge and wisdom. This is an opportunity to summarize with the group, the key ideas of the dialogues, share and exchange what they've learned, and how they hope to continue to engage with others in the future of Sri Lanka and in the transitional justice and reconciliation process exercises in the country.

### **Questions for Discussion**

1. What experiences do I have that I can share to help others recovering from extreme adversity and war?
2. What experiences do I have that I can share about healing and overcoming hardship and challenges in life?

## References

- Anonymous (2011). 'Against the Grain: Pursuing a Transitional Justice Agenda in Postwar Sri Lanka'. *International Journal of Transitional Justice*, Vol. 5(1), pp 31–51.
- Consultation Task Force on Reconciliation Mechanisms (2016). Executive Summary and Recommendations. Accessible at : <https://drive.google.com/drive/folders/0ByOKvXw6zYVpQ3NhMU5oODJON00>
- de Silva, H.A., Gunatilake, S.B. (2002). 'Mini Mental State Examination in Sinhalese: a sensitive test to screen for dementia in Sri Lanka'. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(2).
- Hamber, B. (2009). *Transforming societies after political violence: Truth, reconciliation, and mental health*. Springer Science & Business Media.
- National Survey on Self-Reported Health in Sri Lanka (2014). Accessible at <http://www.statistics.gov.lk/social/National%20Survey%20on%20Self-reported%20Health-2014.pdf>
- Robins, S. (2011). 'Towards Victim-Centred Transitional Justice: Understanding the Needs of Families of the Disappeared in Post-conflict Nepal', *The International Journal of Transitional Justice*, Vol. 5, pp 75–98
- Salih, M. & Samarasinghe, G. (2006). *Localizing Transitional Justice in the Context of Psychosocial Work in Sri Lanka*. Social Policy Analysis and Research Centre, Faculty of Arts, University of Colombo in collaboration with Berghof Foundation for Peace Studies. Colombo: Sri Lanka.
- Samaraweera, D. & Maduwage, S. (2016). 'Meeting the current and future health-care needs of Sri Lanka's ageing population'. *Perspectiv e- WHO South-East Journal of Public Health*, 5(2), pp 96-101.
- Seils, P. (2017). 'The Place of Reconciliation in Transitional Justice: Conceptions and Misconceptions'. *International Center for Transitional Justice*. Retrieved from <https://www.ictj.org/sites/default/files/ICTJ-Briefing-Paper-Reconciliation-TJ-2017.pdf>.
- United Nations Report of the Secretary-General on the Rule of Law and Transitional Justice in Conflict and Post-Conflict Societies (20114). UN Doc. S/2004/616.
- World Bank. (2006). *Demographic Trends, The Profile of Old People, and the Emerging Issues*. Washington DC: World Bank Group. Accessible at: <http://siteresources.worldbank.org/INTSRILANKA/Resources/LKAggingChapI.pdf>
- World Health Organization. (2012). 'Promoting ageing and health - the Sri Lankan experience'. *Regional Health Forum*, 16(1), pp 47-54.
- World Health Organization (2016). Country Statistics. Accessed electronically from: <http://www.who.int/countries/lka/en/>

# Appendices

## Guide to Accounts; Individual Narratives and Stories (GAINS)

The Guide to Accounts: Individual Narratives and Stories (GAINS) tool is adapted from the Psychosocial Assessment of Development and Humanitarian Interventions (PADHI) tool. The GAINS tool aims at collecting stories of positive resilience and coping of people who have lived before, during and after the war context in the country. The GAINS tool is in two parts: part one deals with demographic information & part two the collection of narratives/stories. It is anticipated that the GAINS tool would be administered in two/three sittings, with each meeting taking approximately 1 1/2 hours. If there is a participant who is anxious, sad or depressed as a result of the discussion they will be given psychological counseling and social support as needed.

### A. INFORMATION ON THE INTERVIEW

- A 1 Respondent ID: .....
- A 2 Date of meeting:.....
- A 3 Interviewer ID: .....
- A 4 Location of interview
  - a. name of town, village, camp (Respondent Address) .....
  - b. place of interview .....  
(home, other – pls. specify)

### B. INTRODUCTION

I am \*\*\*\*\* from the Family Rehabilitation Centre (location). We are collecting stories/ experiences of older people; focusing on their lived experiences and how positive coping was used in the face of challenges, so that these stories/ lessons could be shared with younger people to give them ideals and role models as reference points of nonviolent solutions to conflict/ life challenges.

We would be very grateful if you could share with us some details of your life (past/present), your story, your experiences, how you responded to and faced challenging situations. If you agree, we will record the discussions. It should take about an hour and a half. If we are unable to complete the discussion in

one sitting, we hope we can visit you again in order to do so. We can set a time that is convenient for you and I can come back at that time.

The discussion is intended to obtain information that will help us and others to understand coping mechanisms, resilience that come to the fore in challenging times and non violent solutions that people use in their day to day engagements. We are not in a position to offer any direct assistance to people who might need it, but we hope that the information we collect will help to strengthen the programs that are intended to help people around the country. Your story and other stories that we collect through this exercise, with the help of a creative writer/ artist will be developed into the form of a documentary. This is for the purpose of sharing examples of resilience and positive coping with a wider audience. For this purpose, at a later stage, we will enlist the support of a creative writer/ artist to hear your story, we hope that you do not have any reservations regarding this. In all instances when/ where your story is used we will maintain confidentiality. Also, if you would like to remove anything from our records after or while speaking to us, please let me know and we can do so.

B 1 Do you agree to speak to us on your life: on things that have gone well and on things that have not gone too well? and how you responded when faced with challenging situations? Please remember that you can stop at any point if you do not want to continue with the interview.

YES                      NO (Has the reason(s) been provided?)

YES .....

NO .....

(Please tell me why you do not want to be interviewed?)

Yes I agree to be part of this discussion.

Signature: .....

C. INFORMATION ON RESPONDENT

C 1 Sex (circle):    Male                      Female

C 2 Place of birth (village and district): .....

C 3 Current place of residence: .....

C 4 Date of birth (or age):.....

**C 5 Current marital status (specify, if other):**

1 single	2 married	3 divorced	4 widowed	6. other	5 separated
----------	-----------	------------	-----------	----------	-------------

**C 6 Number of children (ages and sexes):**

	Number	Ages
Female		
Male		
Total		

**C 7 Occupation :**

1 agricultural	2 industrial	3 service	4 business	5 professional	6 administration	7 Unemployed	8 Ad hoc	9 Other
-------------------	-----------------	--------------	---------------	-------------------	---------------------	-----------------	-------------	------------

**C 8 Main means of income (family):** .....

**C 9 Ethnicity (can be mixed):** .....

1 Sinhala	2 Tamil	3 Muslim	4 Mixed pls. specify	5 other, pls. specify
--------------	------------	-------------	----------------------------	-----------------------------

**C 10 Religion (as volunteered):** .....

1 Buddhist	2 Hindu	3 Islam	4 Catholic/ Christian	5 other, pls. specify
---------------	------------	------------	-----------------------------	-----------------------------

**C 11 Education/Training:**

**a. highest education received** .....

1 non - grade 2	2 grade 3-6	3 grade 6-10	4 O/Level	5 A/Level	6 University
-----------------------	----------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------

**b. any other training (formal or informal)** .....



## D. Stories

### **D 1 TIMELINE**

When you think back on your life, what are the things that have happened – either in a good or bad way – which have been most important to you and which were most significant in their impact on how you live your life today? Ask about childhood, adolescence, young adulthood and now.

### **D 2 PROCESS MAP**

You talked about your life, things that have happened either in a good or bad way- things that were important to you and made an impact on your life. From these experiences can you describe for us what have been your most significant life events and how they affect/ed you. Would you be able to describe with examples how you have tried to handle a particular life event, step by step? What were your difficulties? What was easy?

## E. CLOSING THE INTERVIEW

- E 1 What do you do for relaxation or fun? What do you enjoy doing?
- E 2 How do you feel about having talked about these things?
- E 3 Is there anything else that you would like to add which was not discussed?
- E 4 Is there anything you would like to change or remove from what you have said during the meeting?

Thank the respondent for the time they have spent with you and for the information they have shared.

END OF INTERVIEW

## F. ABOUT THE INTERVIEW – to be completed after the interview

- F 1 Were there other people present during the meeting (none, not a lot, often)?
- F 2 Who were they and what was their role during the meeting?
- F 3 Please reflect on your experience and observations during the meeting and describe briefly before, is there anything else you think is important to be noted about the meeting?



Figure 1



Figure 2

## 01. Recovery after extreme adversity and war

This is a discussion to give older adults an opportunity to discuss key messages of recovery after war, extreme adversity and hardships. It is also to give older adults an opportunity to share their learning and their experiences with each other on reconciliation (restoration/healing)

## 02. Effects of Traumatic Experiences on Individuals, Families, and Communities

In discussing about this theme, you will be able to learn from your group facilitator about the various impacts that individuals / families / or communities can expect to experience as a result of going through traumatic incidents. After you learn about them, you will then be able to further discuss them with your group members.



Figure 3

Figure 1: Retrieved from <http://www.dailynews.lk/2016/07/14/business/87405>  
 Figure 2: Retrieved from, <https://www.thehindu.com/2005/07/10/stories/2005071002750200.htm>  
 Figure 3: Retrieved from, <https://sangam.org/the-vanni-interactive-comic-book/>

### 03. Health and ageing in Sri Lanka

Through this theme, you are invited to discuss about health and ageing in the Sri Lankan context.

Moreover, a discussion on how going through traumatic experiences as well as recovery from those affect these two concepts; health and ageing, will take place. This group will engage in an activity of developing a memory collage.



Figure 4

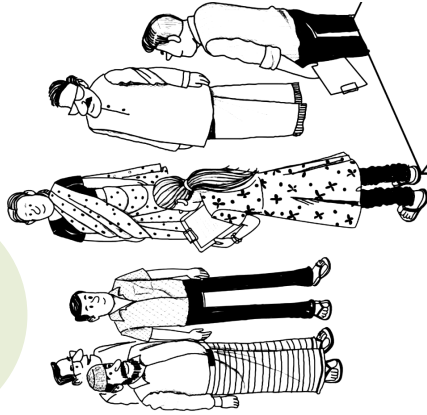


Figure 5

- Figure 4. Retrieved from,  
1. <http://www.dailymirror.lk/article/The-Silver-Tsunami-is-coming--135548.html>  
2. <https://www.quora.com/Do-you-like-Sri-Lanka>  
3. <https://followtheboat.com/madurai/>

### 04. Active and Reactive Social Networks and Relationships

This is a dialogue on how relational networks of family, community, and society are broken during war/adverse situations and how they can be recovered and strengthened after.

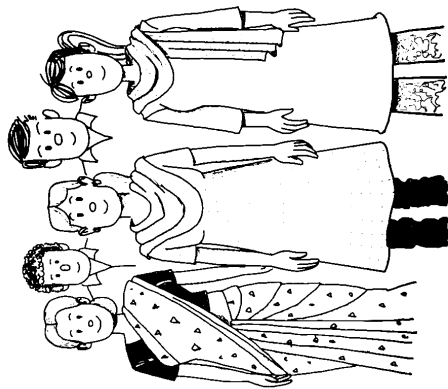


Figure 6

### 05. Valuing Resources and Strengths in Adversity and Creating our Own Solutions

This is a dialogue on decision making in times of adversity, finding personal strength and courage during and after war/adverse experiences. This group will engage in an activity of writing a letter to a young person on valuing resources and strengths during times of adversity.

### 06. Understanding and Reflecting to Build the Future

A dialogue on sharing acquired life knowledge and how learnings from the past can help to build the future. Particularly this group will focus on reconciliation and the thinking that “war should not come again”.



Figure 7









சீரேஷ்ட பிரஜைகள் மத்தியில் உளவியல்  
அவதானத்துடன் கூடிய குழு உரையாடல்களை  
உளக்குவிக்கும் ஒரு அடிமட்டக் கருவித்தொகுதி

ஆசிய மன்றத்தினால் “சர்ச்சைகளைத் தீர்ப்பதற்கு பகிரப்பட்ட விழுமியங்கள், பகிரப்பட்ட குழல் மற்றும் உள்ளூர் ஆற்றல்களை மேம்படுத்தல்” எனும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் ஒரு அங்கமாக அதன் உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆசிய மன்றம்

ஆசிய மன்றத்தினது ஒரு பிரசுரம்

© 2018 ஆசிய மன்றம்

ISBN 978-955-0168-43-9

## பொருளடக்கம்

நன்றி நவிழல்	v
சுருக்கக் குறியீடுகள்	vii
நிறைவேற்றுச் சுருக்கம்	1
<b>I. கருவித் தொகுதிக்கான அறிமுகமும் நோக்கமும்</b>	3
அ. கருவித் தொகுதியின் பிரதான அவதானம்	3
ஆ. பகிரப்பட்ட சூழல் செயற்திட்டத்தினை விருத்தி செய்யும் செயன்முறை	4
<b>II. இலங்கையின் தற்போதைய சூழ்நிலையும் நிலைமாறுகால நீதி தொடர்பான சுருக்கமான இலக்கிய ஆய்வும்</b>	6
அ. நிலைமாறுகால நீதி என்றால் என்ன?	6
ஆ. இலங்கையின் தற்போதைய சூழ்நிலை	6
இ. இலங்கையில் சிரேஷ்ட பிரஜைகளின் குடித்தொகை	8
<b>III. அடிமட்டக் கருவித் தொகுதியை உருவாக்கல்</b>	11
<b>IV. கருவித் தொகுதியினைப் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு?: அமுல்படுத்துவதற்கான முக்கிய வழிகள்</b>	13
<b>V. இலங்கையிலுள்ள முதியவர்களுடனான அடிமட்ட நேர்காணல்களின் அடிப்படையில் குழுக் கலந்துரையாடல்களுக்கென முன்மொழியப்பட்ட மையக்கருக்கள்</b>	15
அ. குழுக் கலந்துரையாடல் <b>I</b> : தீவிரமான துன்ப சூழ்நிலைகள் மற்றும் யுத்தத்திலிருந்து மீளெழல்	18
ஆ. குழுக் கலந்துரையாடல் <b>II</b> : உள்ளீதியாக பாதிக்கப்பட்ட அனுபவங்கள் மக்கள் மத்தியில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகின்றது?	19
இ. குழுக் கலந்துரையாடல் <b>III</b> : இலங்கையில் சுகாதாரமும் முதுமையும்	22
ஈ. குழுக் கலந்துரையாடல் <b>IV</b> : சமூக மற்றும் உறவு வலையமைப்புக்களை உயிர்ப்பித்தலும் மீள உயிர்ப்பித்தலும்	26

உ.	குழுக் கலந்துரையாடல் <b>V</b> : கடினமான நிலைமைகளில் வளங்களையும் பலங்களையும் மதிப்பிடல் மற்றும் எமது சொந்தத் தீர்வுகளை உருவாக்கிக் கொள்ளல்	28
ஊ.	குழுக் கலந்துரையாடல் <b>VI</b> . எதிர்காலத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான புரிந்துணர்வும் பிரதிபலிப்பும்	29
	உசாத்துணைகள்	31
	பின்னிணைப்புகள்	32
	குறிப்புகள்	41

## நன்றி நவீழல்

இலங்கையில் நிலைமாறுகால நீதியில் ஈடுபட்டுள்ள பயிற்சியாளர்களுக்கான ஒரு அடிமட்ட கருவித்தொகுதியை விருத்தி செய்வதானது, ஐக்கிய அரசுகளின் அரச திணைக்களத்தின் ஜனநாயக, மனித உரிமைகள் மற்றும் தொழில் (DRL) பணியகத்தினால் ஒத்துழைப்பு வழங்கப்படுகின்ற “சர்ச்சைகளைத் தீர்ப்பதற்கு பகிரப்பட்ட விழுமியங்கள், பகிரப்பட்ட சூழல் மற்றும் உள்ளூர் ஆற்றல்களை மேம்படுத்தல்” எனும் ஆசிய மன்றத்தினது நிகழ்ச்சித் திட்டத்துடன் இணைந்த ஒரு பகுதியாகும். இக்கருவித் தொகுதியை விருத்தி செய்து கொள்வதில் பெரிதும் ஒத்துழைப்புக்களையும் அர்ப்பணிப்புக்களையும் வழங்கிய பின்வரும் தனிநபர்களுக்கும் நிறுவனங்களுக்கும் ஆசிய மன்றம் தனது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றது.

சமாதானமான, சந்தோசமான வாழ்வினை தம் எதிர்காலத்தில் இளைய சந்ததியினர் தொடர வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்துடன் **தமது வாழ்க்கை கதைகளை மிகவும் தைரியத்துடன் எம்முடன் பகிர்ந்து கொண்ட சிரேஷ்ட பிரசைகளது** தைரியத்திற்கும் பங்களிப்புக்களுக்கும் ஆசிய மன்றம் தனது உட்பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது.

தெரிவு செய்யப்பட்ட மாவட்டங்களில் வாழும் சிரேஷ்ட பிரசைகளிடமிருந்து கதைகளை சேகரித்துக்கொள்வதில் உதவி வழங்கிய **குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையத்தினது (FRC)** உயிர்ப்பான பங்களிப்புக்கு நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| லஹிரு பெரேரா                   | - நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர், FRC                               |
| அமல்கா எதிரிசிங்க              | - நிகழ்ச்சித்திட்ட பணிப்பாளர், FRC                           |
| அனகி குணசேகர                   | - உளவள சிகிச்சையாளர், FRC                                    |
| நிரஞ்சலா சோமசுந்தரம்           | - தரம் சார் மற்றும் கற்றல் முகாமையாளர், FRC                  |
| நிதிலா தெய்வேந்திரன்           | - உளச்சமூக உத்தியோகத்தர்/ உளவள துணையாளர், FRC                |
| மரிய ரெஜினோ                    | - செயற்திட்ட உத்தியோகத்தர் (மன்னார் மற்றும் வவுனியா), FRC    |
| சோதிநாதன் புவனேந்திரராஜா       | - செயற்திட்ட உத்தியோகத்தர் (திருகோணமலை மற்றும் அம்பாறை), FRC |
| எஸ். எச். மல்கி லக்ஷாணி சில்வா | - செயற்திட்ட உத்தியோகத்தர் (களுத்துறை), FRC                  |

**சுயாதீன மொழிபெயர்ப்பாளர்கள்**, உள்ளூர் மொழிகளிலிருந்து ஆங்கிலத்திற்கு கதைகளை மொழிமாற்றம் செய்வதில் தமது நேரம், ஒத்துழைப்பு மற்றும் நிபுணத்துவத்தை வழங்கியமைக்கு,

நிமால் ஸ்கந்தகுமார் - சுயாதீன ஆலோசகர் (சமுதாய அபிவிருத்தி மற்றும் கலாச்சாரங்களிடையான ஈடுபாடு)

ஓமெல்லா அவுட்ஸோன் - உளவள சிகிச்சையாளர்

**சப்ரினா காதர்**, முழுமையான இலக்கிய மீளாய்வு வழங்கியமை

**சிவந்தி காரியவாசம்**, வயோதிப குடித்தொகையினர் தொடர்பான இலக்கிய மீளாய்வுகளை வழங்கியமை மற்றும் ஐக்கிய அரசுகளில் குறித்த விடயப்பரப்புகளிலான தனது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டமை,

**யொஹான் ரொபர்ட் மற்றும் கமாயா ஜயதிஸ்ஸ**, பிரசுரத்தினை மீளாய்வு செய்தமை

**மிஹிரி பேர்டினான்டோ**, பிரசுரத்தை மீளாய்வு செய்தமை மற்றும் செயற்திட்டத்தின் இப் பகுதியை அமுல்படுத்தும் செயன்முறையில் வழிகாட்டல்களை வழங்கியமை,

**பேராசிரியர் கமீலா சமரசிங்க**, அவரது தொழிநுட்ப நிபுணத்துவம் மற்றும் பிரசுரத்தினை மீளாய்வு செய்து தேவையான உள்ளீடுகளை வழங்கியமை,

**கலாநிதி லோரி எல். சார்ள்ஸ்**, அடிமட்ட கருவித்தொகுதியினை விருத்தி செய்தமை மற்றும் வடிவமைத்தமை,

**ஐக்கிய அரசுகளின் அரச திணைக்களத்தினது ஜனநாயக, மனித உரிமைகள் மற்றும் தொழில் (DRL) பணியகம்**, ஆசிய மன்றத்தினது “சர்ச்சைகளைத் தீர்ப்பதற்கு பகிரப்பட்ட விழுமியங்கள், பகிரப்பட்ட சூழல் மற்றும் உள்ளூர் ஆற்றல்களை மேம்படுத்தல்” எனும் நிகழ்ச்சித்திட்டத்தினது வெற்றிக்கு தமது நிதி உதவிகளை வழங்கியமைக்கு, நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

**தினேஷா டி சில்வா விக்ரமநாயக்க**,

ஆசிய மன்றத்தின் இலங்கைக்கான வதிவிடப் பிரதிநிதி

டிசம்பர் 2018

## சுருக்கக் குறியீடுகள்

CTF	ஆலோசனைச் செயலணி
FRC	குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையம்
GAINS	தனிப்பட்ட வாழ்க்கைப் பின்னணி, அனுபவக் குறிப்பு மற்றும் கதை கருத்தினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டி
MHPSS	மனநல ஆரோக்கிய மற்றும் உளச்சமூக ஆதரவுச் சேவைகள்
PADHI	அபிவிருத்தி மற்றும் மனிதாபிமான தலையீடுகளின் உளச்சமூக மதிப்பீடு
TAF	ஆசிய மன்றம்
TC	தொழிநுட்ப செயற்குழு
TJ	நிலைமாறுகால நீதி





## நிறைவேற்றுச் சுருக்கம்

இக்கருவி மக்களை உணர்வுபூர்வமான விதத்தில் உளச்சமூக ரீதியில் கதைகளைக் கூறவும் தம் நினைவுகளை மீட்டவும் பயன்படுத்தக்கூடிய வழிகாட்டற் குறிப்புக்களைக் கொண்ட ஒரு தொகுதியாகும். நிலைமாறுகால நீதி மற்றும் நல்லிணக்கச் செயன்முறை ஆரம்ப முயற்சிகளில் இலங்கையின் வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் தெற்கு பகுதிகளில் புறக்கணிக்கப்பட்ட இளையவர்கள், முதியவர்கள் மற்றும் யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சமுதாயங்களை ஈடுபடுத்தல் தொடர்பான வலுவூட்டலை ஒரு குறிக்கோளாகக் கொண்டு ஆசிய மன்றத்தினது “சர்ச்சைகளைத் தீர்ப்பதற்கு பகிரப்பட்ட விழுமியங்கள், பகிரப்பட்ட சூழல் மற்றும் உள்ளூர் ஆற்றல்களை மேம்படுத்தல்” நிகழ்ச்சித்திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டது. தனிப்பட்ட ரீதியிலான கலந்துரையாடல்கள் மற்றும் ஏனைய குழுச் செயற்பாடுகளின் ஊடாகவும் உளச்சமூக ரீதியில் உணர்வுபூர்வமான செயன்முறைகளின் பயன்பாட்டினூடாகவும் யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சமுதாயங்களுக்கு தமது தளங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்குரிய வாய்ப்புக்களை மேம்படுத்துவதே இச்செயற்திட்டத்தின் ஒரு குறிக்கோளாகும். நிலைமாறுகால நீதி தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்ற செயற்பாட்டாளர்கள் மற்றும் அமைப்புக்களினால் பயன்படுத்தப்படுகின்ற பெருமளவான கருவிகளுள் இத்தொகுதியும் ஒன்றாகும். இது உளச்சமூக ரீதியிலான ஒரு உணர்வுபூர்வமான விதத்தில் இலங்கையிலுள்ள வயோதிபர்களுடன் குழுச் சந்திப்புக்கள் ஊடாக கதை கூறல் மற்றும் நினைவுகளை மீட்டலில் மக்களை ஈடுபடுத்துவதற்கான வழிகாட்டற் குறிப்புக்களின் ஒரு தொகுதியாக உள்ளது.



## 1. கருவித் தொகுதிக்கான அறிமுகமும் நோக்கமும்

இன்றைய இலங்கையில் தற்போது நிலவிவரும் நிலைமாறுகால நீதியின் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு உள்சமூக ரீதியில் உணர்வுபூர்வமாகக் கதை கூறல் மற்றும் நினைவுகளை மீட்டல் தொடர்பில் மக்களை எவ்வாறு ஈடுபடுத்துவது என்பதிலான வழிகாட்டல்களை வழங்குவதே இவ் அடிமட்டக் கருவித்தொகுதியின் நோக்கமாகும். நிலைமாறுகால நீதி மற்றும் நல்லிணக்கச் செயன்முறையின் ஆரம்ப முயற்சிகளில் இலங்கையின் வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் தெற்கின் புறக்கணிக்கப்பட்ட இளையவர்களையும் முதியவர்களையும், யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களை வலுவூட்டல் மற்றும் ஈடுபடுத்தலை குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ள “பகிரப்பட்ட சூழல்” நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, நிலைமாறுகால நீதி தொடர்பாக பணியாற்றுகின்ற செயற்பாட்டாளர்கள் மற்றும் அமைப்புக்களால் இக்கருவித் தொகுதி பயன்படுத்தப்படக் கூடும். இலங்கையில், யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள், பல்வேறு துயரங்கள் மற்றும் கஷ்டமான சூழ்நிலைகளை அனுபவித்த மக்கள் உள்ளடங்கலாக, நிலைமாறுகால நீதியுடன் இணைந்த பிரச்சினைகளில் பணிபுரிகின்ற உள்சமூக செயற்பாட்டாளர்கள், பொதுச் சுகாதார, மனநல ஆரோக்கிய உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் அபிவிருத்திப் பணியாளர்கள் செயற்படுகின்றனர்.

### அ. கருவித் தொகுதியின் பிரதான அவதானம்

இக்கருவித் தொகுதியானது கதை கூறலுக்கான கொள்கைகள் மற்றும் அழுத்தத்துடனான ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு உதவுவதற்கான வழிகாட்டல்கள், குழுக் கலந்துரையாடல்களுக்கான மையக்கருக்களுக்குரிய கருத்துக்கள், குழுக்களை அமுல்படுத்துவதற்கான பயிற்சிக் குறிப்புக்கள் மற்றும் இக்கையேட்டின் பிரதான நோக்கமான முதியவர்கள் தொடர்பான முக்கிய தகவல்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இது குறிப்பாக சிரேஷ்ட குடித்தொகையினரை நோக்காக கொண்டுள்ளது. இம்முதியவர்களில் பெரும்பாலானோர் அவர்களது குடும்பத்தில் கடைசி மீதமுள்ளவராக தற்போது உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள் என்பதுடன் பிரச்சினையான சூழ்நிலைகளில் அல்லது யுத்தம் காரணமாக தமது வாழ்க்கைத் துணையை அல்லது பிள்ளைகளை இழந்தோ அல்லது காணாமலோ வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றனர். எனவே இவர்கள் பொதுவாக தமது குடும்பங்களுக்கு நிதியுதவி வழங்க வேண்டியவர்களாகவும் இழப்புக்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியவர்களாகவும் உள்ளனர். மேலும், மக்களின் கதைகளை பெற்றுக்கொள்வதானது முதியவர்களது ஞாபகார்த்தங்களிலும் எதிர்காலத்திலும் சார்ந்து காணப்படுகிறது. யுத்தம் மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளில் தாம் கொண்டுள்ள நினைவுகளை தொடர்புபடுத்தல் மற்றும் பகிர்ந்து கொள்ளல் மூலம் எதிர்கால இலங்கைக்கு இவர்கள் பெரும் பங்களிப்பைச் செய்துள்ளனர். மேலும் இது அவர்களது காணாமல்

போனோரைத் தேடுதல் போன்ற நிலைமாறுகால நீதிப் பொறிநுட்பங்களில் தாம் பங்குகொள்ள உதவுவதாக உள்ளது.

தொழிநுட்பவியல் முன்னேற்றங்கள் காரணமாக உலகில் மனிதனின் ஆயுள் காலம் அல்லது ஒரு மனிதன் வாழ்வதற்கு எதிர்பார்க்கப்படும் கால அளவு குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகரித்துள்ளது. உலகளாவிய ரீதியிலான ஆயுட்கால அதிகரிப்பானது, தனிநபர்களுக்கு அதிக வாய்ப்புக்களை வழங்குகின்ற அதே நேரம், பிற்காலங்களில் பராமரிப்பு மற்றும் வளங்கள் தொடர்பாக பல சவால்களையும் முன்வைக்கின்றது. இக்கருவித் தொகுதி இலங்கையின் முதியவர்களை உள்சமூக ரீதியில் ஒரு உணர்வுபூர்வமான விதத்தில் கதை கூறல் மற்றும் நினைவுகளை மீட்டலில் ஈடுபடுத்துவதற்கு ஒரு குழு அணுகுமுறையை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதில் குறிப்பான வழிகாட்டல் தொகுதியொன்றை தருகின்றது. மேலதிகமாக, நாட்டின் யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் நாளாந்த வாழ்க்கை மற்றும் சமுதாயங்களைப் பலப்படுத்துவதற்கு உளக்கல்வியின் பயன்பாடுகளையும் இதில் ஒரு பகுதி உள்ளடக்கியுள்ளது. மேலும், யுத்தம் போன்ற மன அழுத்தத்திற்குரிய அனுபவங்களைத் தொடர்ந்து எதிர்பார்க்கக்கூடிய தாக்கங்கள் மற்றும் அவ்வாறான அனுபவங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையினை எவ்வாறு பாதிக்கலாம் என்பது பற்றிய அறிவினை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான தகவல்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது.

## ஆ. பகிரப்பட்ட சூழல் செயற்திட்டத்தினை விருத்தி செய்யும் செயன்முறை

நிலைமாறுகால நீதி செயன்முறைகளுள் புறக்கணிக்கப்பட்ட மக்களை உள்வாங்குவதற்கு எவ்வாறு உள்சமூகவியல் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தலாம் என்பது தொடர்பாக காணக்கூடிய உலகளாவிய இலக்கியங்களை சேகரிப்பதற்கு ஒரு இலக்கிய ஆய்வு இச்செயற்திட்டத்தின் ஆரம்பத்திலேயே நடாத்தப்பட்டது. இவ்விலக்கிய ஆய்வு முதிய மற்றும் இளைய மக்களிடையே தம் கதைகளை பகிர்ந்துகொள்ளலின் முக்கியத்துவம் மற்றும் சூழ்நிலைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் பயன்படுத்தப்பட்டது. முக்கிய சர்வதேச கல்விசார் தரவுத் தளங்கள், இணையத் தளங்கள், சர்வதேச தொகுப்புகள் மற்றும் ஆக்கங்கள் ஆராயப்பட்டன. தொகுதி ஒன்று மற்றும் தொகுதி இரண்டில் குறிப்பிடப்பட்ட சில பதங்களுக்கான தேடலும் இங்கு மேற்கொள்ளப்பட்டது. முதலாம் தொகுதியில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள பதங்களாவன, உளநல ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு, உள்சமூகம், உளவியல் மற்றும் உளவளத்துணை என்பனவாகும். இரண்டாம் தொகுதியில் உள்ள பதங்கள் நிலைமாறுகால நீதி, நஷ்டஈடுகள், காணாமல் போனோருக்கான அலுவலகம், விசேட நீதிமன்றங்கள், மற்றும் உண்மையை கண்டறியும்

ஆணைக்குழு. இது தவிர, பாதிக்கப்பட்டவரை மையமாக கொள்ளல் மற்றும் புறக்கணிக்கப்படல் என்பனவும் சொற் தேடலின் போது பயன்படுத்தப்பட்டன. கதைகள் வயதானோரிடம் இருந்து பெறப்படுவதனால் வயதானோர் தொடர்பான இலக்கிய ஆய்வொன்றும் இக்கருவித் தொகுதியில் உள்ளடக்கப்பட்டது. இது தொடர்பாக வழிகாட்டல் மற்றும் பணிப்புரைகளை வழங்குவதற்காக ஒரு தொழிநுட்ப செயற்குழுவும் (TC) அமைக்கப்பட்டது. இக்குழுவில் மனநல வைத்தியர், உளவள சிகிச்சையாளர்கள், உளச்சமூக பணியாளர்கள், அபிவிருத்திச் செயற்பாட்டாளர்கள், சமாதானத்தைக் கட்டியெழுப்புவதில் சிறப்பு நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள், சட்டத்தரணிகள் மற்றும் பலரும் அங்கத்தவர்களாக உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தனர். செயற்திட்டத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் எண்ணக்கருவாக்கத்தில் செயற்குழுவுடன் கலந்துரையாடல் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

செயற்குழுவினது மீளாய்வுடன், தனிப்பட்ட வாழ்க்கைப் பின்னணி, அனுபவக் குறிப்பு மற்றும் கதைக் கருத்தினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டி (GAINS) எனும் கதைகள் சேகரிப்பிற்கான ஒரு கருவி விருத்தி செய்யப்பட்டது. இலங்கையில் களச்சோதனைக்குட்படுத்தப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள அபிவிருத்தி மற்றும் மனிதாபிமான தலையீடுகளுக்கான உளச்சமூக மதிப்பீட்டு (PADHI) கருவியிலிருந்து GAINS கருவி உருவாக்கப்பட்டது. நாட்டில் இடம்பெற்ற யுத்தத்திற்கு முன்னர், யுத்த காலத்தில் மற்றும் யுத்தத்தின் பின்னர் வாழும் மக்களிடமிருந்து அவர்களது உடன்பாடான நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் சவால்களை சமாளித்த கதைகளை சேகரிப்பதனை GAINS கருவி இலக்காக கொண்டுள்ளது. GAINS கருவி இரண்டு பகுதிகளாக உள்ளது. முதலாம் பகுதி குடித்தொகை சார் தகவல்களையும் இரண்டாம் பகுதி கதைக் கருப்பொருள்களையும் சேகரிக்கின்றது. நிலைமாறுகால நீதி, உளச்சமூக அணுகுமுறை, GAINS கருவியைப் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு, முதியவர்களுடன் செயலாற்றும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மற்றும் குழு வசதிப்படுத்தல் திறன்களுடன் சிறந்த ஆய்வாளர்களாக செயற்படுவது எவ்வாறு என பல விடயங்கள் உள்ளடங்கலாக செயற்திட்ட அதிகாரிகள் பயிற்றப்பட்டு தொழிலில் அமர்த்தப்பட்டுள்ளனர். GAINS கருவியினால் சேகரிக்கப்பட்ட கதைகளை ஒன்றாக பகுப்பாய்வு செய்து இப்பிரசுரம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. தமது வாழ்வின் மிக முக்கியமான நிகழ்வுகள் தொடர்பான சமாளிப்புத் திறன் மற்றும் நெகிழ்வுத் தன்மை எனும் மையக்கருக்களின் ஊடாக மன்னார், திருகோணமலை மற்றும் களுத்துறை மாவட்டங்களிலிருந்து கதைகள் மீளாய்வு செய்யப்பட்டு, நெகிழ்வுத் தன்மையையும் சமாளிக்கும் திறனையும் கவனத்தில் கொண்டு ஆறு மையக்கருக்கள் விருத்திசெய்யப்பட்டுள்ளதுடன் அவை குழுக் கலந்துரையாடல்களில் நெகிழ்வுத் தன்மை தொடர்பான கலந்துரையாடலுக்கு பயன்படுத்தப்படும்.

## II. இலங்கையின் தற்போதைய சூழ்நிலையும் நிலைமாறுகால நீதி தொடர்பான சுருக்கமான இலக்கிய ஆய்வும்

### அ. நிலைமாறுகால நீதி என்றால் என்ன?

ஐக்கிய நாடுகள் சபைச் செயலாளர் (2004), 'கடந்த காலங்களில் இடம்பெற்ற பாரியளவு துஷ்பிரயோகங்களுக்கான பொறுப்பாண்மையை உறுதிப்படுத்தவும், நீதியை வழங்கவும், நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்தவும் ஒரு சமூகத்தினால் முன்னெடுக்கப்படுகின்ற முயற்சிகளுடன் இணைந்த அனைத்து செயன்முறைகளும் பொறிநுட்பங்களும்' நிலைமாறுகால நீதி என வரைவிலக்கணப்படுத்தியுள்ளார். ஹம்பர் (2009) குறிப்பிட்டுள்ள உதாரணத்தின்படி, இலத்தீன் அமெரிக்காவில் உயிர்வாழ்பவர்கள் 'நட்ட ஈட்டுக்கு முன்னதாக உண்மையை அறிவதற்கான தேவை, சமூக மற்றும் உளவியல் புனர்வாழ்வு மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளலை' என்பதை (பக்கம். 49) முன்னுரிமைப்படுத்துகின்றனர் என அவதானிப்பதற்கேற்ப, உளச்சமூக புனர்வாழ்வானது நிலைமாறுகால நீதியின் ஒரு பகுதியாக நோக்கப்பட வேண்டும் என குறிப்பிடுகிறார். எனினும் சமாதானத்தைக் கட்டியெழுப்பும் முயற்சிகள் உளச்சமூக மீட்சியுடன் இன்னும் பல விடயங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. அதிக நல்லிணக்கம் மற்றும் நம்பிக்கையுடன் சமூகங்களது உறுதிப்பாட்டினை கட்டியெழுப்ப உதவுகின்ற சமூக ஒற்றுமை மற்றும் உட்படுத்தப்பட்ட ஆளுகையை இது உள்ளடக்குகின்றது (சேல்ஸ், 2017). நல்லிணக்கச் செயன்முறைகளுக்கு நடுநிலைத் தன்மை, மனவடு ஆற்றுதல், சமுதாய கலந்துரையாடல், இணைந்த அபிவிருத்தித் திட்டங்கள், வரலாற்று ஆவணப்படுத்தல் மற்றும் ஆய்வு முயற்சிகள் என பல சமுதாய தலையீடுகளை மேலதிகமாக குறிப்பிடப்படலாம் என சேல்ஸ் (2017) மேலும் கூறுகின்றார். ஹம்பர் (சேல்ஸ், பக்கம் 10 இல் காட்டப்பட்டவாறு) உளச்சமூக நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள், உளவளத்துணை வழங்கலும் ஆதரவளித்தலும், சுய-உதவிக் குழுக்கள், அடையானக் குணப்படுத்துதல், பயிற்சி, சித்திரம், கதை கூறல் மற்றும் சம்பிரதாயங்கள் உட்பட குணப்படுத்துதல் நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் இவற்றுக்கு உதாரணங்களாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.

### ஆ. இலங்கையின் தற்போதைய சூழ்நிலை

உளச்சமூக ஆதரவானது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு தமது கதைகளைக் கூற ஒரு வாய்ப்பை வழங்கும் ஒரு வகையான பரிகார அணுகுமுறையாக உள்ளதாக பெயர் குறிப்பிடப்படாத இலக்கியம் (2011) முன்மொழிகின்றது. மேலும், உளச்சமூக தலையீடுகள் 'சமுதாய மட்டத்தில் புரிந்துணர்வு மற்றும் ஒற்றுமையை வளர்ப்பதில் ஒரு வினைத்திறனான சாதனமாக' உள்ளது

எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது (பக்கம் 51). இவ்விரண்டு தாக்கங்களுமே உண்மையைக் கண்டறிதல், நினைவுகளை மீட்டல் மற்றும் நல்லிணக்கச் செயன்முறைகளில் எதிர்கால பொறிநுட்பங்களில் மிகவும் பயனளிக்கும் (சாலிஹ் மற்றும் சமரசிங்க, 2006, பெயர் குறிப்பிடப்படாத இலக்கிய குறிப்பிலிருந்து 2011). இத்தலையீடுகள் பரந்த ஆதரவு உத்திகளையும் சக நண்பர்களின் உதவி, பாரம்பரிய பரிகார வழிகள் அல்லது ஆத்மீக தலைவர்கள் போன்ற ஏற்கனவே உள்ள அமைப்புகளிலிருந்து பெறப்படுகின்ற சுய-உதவி ஆரம்ப முயற்சிகள் என்பவற்றையும் உள்ளடக்குகின்றன. தென்னாபிரிக்காவின் சுய-உதவி செயலமர்வுகள் பங்குபற்றுநர்கள் தமது கதைகளை குழுவின ஏனைய அங்கத்தவர்களுக்கு கூற ஆரம்பிப்பதுடன் இவை சில நேரங்களில் மிக நீண்ட நேரம் செல்கின்ற மற்றும் உணர்வுபூர்வமான செயற்பாடுகளாக அமைவதுடன், உயிர் பிழைத்து வாழ்பவர்கள் இதனையே விரும்புவதாகவும் அவர்களுக்கு அது நன்மை பயப்பதாகவும் அவதானிக்கப்பட்டதாக ஹம்பர் (2009) குறிப்பிடுகின்றார்.

யுத்தத்தின் பின்னர் மன அழுத்தங்களுக்குப்பட்டுள்ள ஆண் மற்றும் பெண்களுக்கு ஆதரவு வழங்கும் சேவைகளுக்காக பொது மக்கள் சமூகத்தையும் இணைத்துக் கொள்வதானது இலங்கையில் ஆலோசனைச் செயலணியினால்

### அடிப்படை அறிவு: இலங்கையில் முதியவர்களில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்ற சட்டம்

2018 இற்கேற்ப, முதியவர்கள் தொடர்பான இரண்டு பிரதான சட்டங்கள் உள்ளன. 2000 ஆம் ஆண்டில் முதியவர்களது உரிமைகளைப் பாதுகாக்கும் சட்டம், சட்ட இல. 09 அமுல்படுத்தப்பட்டது. இதன் மூலம் முதியவர்களுக்கான ஒரு தேசிய சபை, ஒரு தேசிய செயலகம், ஒரு தேசிய நிதியம் மற்றும் வயதானவர்களுக்கான சேவைகள் வழங்குநர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களை சீரமைத்தல் என்பன அமைக்கப்பட்டன (முதியவர்களது உரிமைகளைப் பாதுகாக்கும் சட்டம் இல 09, 2000). 2011 இல் தமது பெற்றோரை புறக்கணிக்கக்கூடாது என்பதை பிள்ளைகளுக்கு கட்டாயமாக்கல், சொந்த பந்தங்கள் இல்லாத வயோதிகர்களுக்கு வதிவிட வசதிகளை வழங்கல் மற்றும் கட்டடங்கள் தேவைப்படுகையில் தனிநபர்களுக்கோ மற்றும் அமைப்புக்களுக்கோ வயதினடிப்படையில் வேற்றுமை காட்டாதிருத்தல் (உலக சுகாதார தாபனம், 2012) என வயதானவர்களுக்கு அதிக உரிமைகளை உத்தரவாதமளிக்கும் வண்ணம் மேற்படி சட்டம் திருத்தப்பட்டது. 2006இல், சிரேஷ்ட பிரசைகளுக்கான தேசிய சாசனம் மற்றும் தேசிய கொள்கை அமைக்கப்பட்டதுடன் இங்கு வாழும் சூழல் மற்றும் ஆரோக்கியத்தில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தல் மற்றும் ஆதரவான உத்திகளை விருத்திசெய்வதனுடாக வளர்ந்து வரும் வயதானோர் சனத்தொகை விடயத்தில் உரிய விதத்தில் செயற்படுவதை அரச மற்றும் ஏனைய முகவர்கள் மீது கட்டாயமாக்கியது.

(CTF) மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இலங்கையின் யுத்தத்தின் பின்னரான மீட்சியில் உள்சமூக பரிந்துரைகளை முன்வைக்கின்ற CTD இனது அறிக்கையினது நிறைவேற்றுச் சுருக்கம் மற்றும் பரிந்துரைகளுக்கேற்ப, 'பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்காக உள்சமூக சேவைகள் நிலைமாறுகால நீதி பொறிநுட்பங்களுடனான ஈடுபாடுகளுக்கு முன்னரும், இடையிலும் அதன் பின்னரும் சமுதாய மட்டங்களில் வழங்கப்பட வேண்டும். இது அவர்களது ஆற்றலைப் பலப்படுத்தல், நிலைபேறான தன்மையினை உறுதிப்படுத்தல் மற்றும் பொது மக்கள் அமைப்புக்கள் மற்றும் நிறுவனங்களினால் வழங்கப்படுகின்ற சேவைகளை விஸ்தரித்தலினூடாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்' (பக்கம் 108). எனினும், 'உள்சமூக மற்றும் ஏனைய சேவைகளை பெற உறுதி செய்வதற்கான பொறுப்பினை அரசு கொண்டுள்ள அதே நேரம் இச்சேவைகள் கிடைக்கப்பெறுவதில் (பொருத்தமான விதத்தில் அரசு சேவைகளுடனான ஒருங்கிணைப்புடன் பொது மக்கள் மற்றும் ஏனைய சமூக அங்கத்தவர்கள் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்' எனவும் CTF மேலும் குறிப்பிடுகின்றது.

## இ. இலங்கையில் சீரேஷ்ட பிரஜைகளின் குடித்தொகை

உலகளாவிய ரீதியில் சீரேஷ்ட பிரஜைகள் சனத்தொகையில் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு அதிகரிப்பை காணக்கூடியதாகவுள்ளது. 2050 ஆம் ஆண்டளவில் 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதிலுள்ளோர் 600 பில்லியன் ஆக இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது (உலக சுகாதார தாபனம் 2012). தெற்காசியாவில் அதிக வேகமாக வயதடையும் நாடுகளுள் ஒன்றாக இலங்கை உள்ளது. 2012 ஆம் ஆண்டில் 60 வயதிலும் மேற்பட்டோர் 2.5 மில்லியன் மக்களாக இருந்ததுடன் இது மொத்த குடித்தொகையின் 12.5% ஆகும். மேலும் இது 2021 இல் 3.6 மில்லியனாக அதாவது 16.7% ஆகவும் 2041 இல் 25% ஆகவும் அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது (உலக வங்கி 2006).

குடித்தொகை நிலைமாற்றம் காரணமாக பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு அதிக கவனிப்பும் சேவைகளும் தேவை என்பதால், அவர்களது தேவைகளில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது முக்கியமாகும். பொருளாதார நிலைமாற்றத்திற்கு முன்னராக இச் சனத்தொகையில் மாற்றம் ஏற்படுவதனால் இலங்கையின் இவ்விடயமானது கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். கடந்த காலங்களில், பல அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் தாம் பெருமளவிலான பொருளாதார அபிவிருத்திகளை அடைந்ததன் பின்னர் தமது குடித்தொகையில் மாற்றங்களை கண்டனறிந்தனர். இவ்வித்தியாசம் காரணமாக வயதடையும் சனத்தொகையின் விளைவுகளை ஒரு வித்தியாசமான அளவில் இலங்கை முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. இலங்கைச் சமூகம் பொதுவாக முதியவர்களை மதிப்பிடும் மரியாதையுடன் நடத்துவதுடன் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அன்பாக ஆதரிப்பவர்களாகவும் உள்ளனர். பூகோளமயமாக்கல் மற்றும் புலம்பெயர்வு



காரணமான மாற்றங்களுடன் இப்பாரம்பரிய ஆதரவுக் கட்டமைப்பு குறையக்கூடிய அபாய நிலை எதிர்காலத்தில் ஏற்படலாம்.

இலங்கையில் பிறப்பின் போது எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற ஆயுட்காலம் ஆண்களுக்கு 72 வருடங்களாகவும் பெண்களுக்கு 78 வருடங்களாகவும் உள்ளது (உலக சுகாதார தாபனம், 2012). நாட்டில் வாழும் வயதானவர்களை அதிகம் பாதிக்கக்கூடிய நோய்கள் உயர் குருதி அழுத்தம், நீரழிவு என்பதுடன் அதைத் தொடர்ந்து ஆத்ரைடிஸ் மற்றும் ஆஸ்துமா என்பனவாகும் உள்ளன (இலங்கையில் சுய-அறிக்கைப்படுத்தப்பட்ட சுகாதாரம் மீதான தேசிய ஆய்வு, 2014). இவ்வணைத்து நிலைமைகளும் கீழ்மட்ட சமூக-பொருளாதார நிலைகளில் அதிகமாக உள்ளதுடன் இனங்களடிப்படையில் வேறுபடுவதாகவும் உள்ளது. இதற்கு மேலதிகமாக, இலங்கையில் முதியவர்கள் பலரும் வெண்புள்ளி போன்ற பார்வைக் குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் வயது முதிர்ந்த நிலையிலான ஞாபக மறதி நிலை இந்தியாவை விடவும் அதிகம் காணப்படுவதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. (டி. சில்வா, குணதிலக மற்றும் ஸ்மித், 2003).

பொது மக்கள் சமூக அமைப்புக்களும் இலங்கை சுகாதார அமைச்சும் வெளிப்படையாகவே முதியவர்களது பல்வேறு தேவைகளையும் அவதானித்து செயற்படத் தொடங்கியுள்ளன.

2011 இல் சுகாதார அமைச்சு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மத்திய நிலையங்களை ஆரம்பித்தன. இவை 40-65 வயது தனிநபர்களது நீண்ட கால சுகாதார நிலைமைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதை ஊக்குவிக்கின்றன

## அடிப்படை அறிவு: வயதாதல்

வயதான மக்களுடன் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வோர் வயதாதல் மற்றும் அவர்களது வயது காரணமாக அவர்கள் கொண்டுள்ள தப்பிப்பிராயங்கள் மற்றும் ஒரே வகையான சிந்தனை என்பன பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும் (பட்லர், 1969). வயதாதல் என்பது முதியவர்களை பலவீனமானவர்களாகவும் மற்றும் கவர்ச்சியற்றவர்களாகவும் அல்லது இளையவர்களை பிரச்சினைப்படுத்துபவர்களாகவும் மற்றும் முதிர்ச்சியற்றவர்களாகவும் கருதுதலும் உட்படுகிறது. மேலதிகமாக, சமூக எண்ணங்கள் காரணமாக வயதானவர்கள் பற்றிய கருத்துக்களை அறியாமலும் இருக்கலாம். இலங்கையில் பொதுவாக வயதானவர்கள் மரியாதையுடனும் உடன்பாடான விதத்திலும் நோக்கப்பட்டாலும், வயதானவர்கள் பற்றி தனிநபர்கள் கொண்டுள்ள எண்ணங்கள், உதாரணமாக அவர்களை மந்தமான வேகத்தில் செயற்படுபவர்களாக அல்லது தூர்நாற்றமுள்ளவர்களாக காணப்படுகின்றனர் ஆகிய விடயங்களை இனங்காண்பதும் முக்கியமாகும். ஒரு வயதானவர் பெற்றுக்கொள்ளும் கவனிப்பானது வயதானவர் பற்றிய எண்ணங்களினால் நேரடியாக தாக்கம் செலுத்துகின்றது.

(சமரவீர மற்றும் மதுவகே, 2006). இலங்கையிலுள்ள குறைந்த வருமானம் பெறுகின்ற முதியவர்களுக்கு ஹெல்ப்ஷீட் சிநீ லங்கா பார்வை பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு வெண்புள்ளி சத்திரசிகிச்சைகளையும் செய்கின்றது. வயதானவர்களுக்கான ஞாபக மறதி நிலைமையினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள குடும்ப பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் நபர்களுக்கு இலங்கை அல்ஸீமியர் அமைப்பு ஞாபக கண்டாய்வுகள், தகவல்கள் மற்றும் நாடளாவிய ரீதியிலான விழிப்புணர்வுகளை வழங்குகின்றது. மேலும், வயது-நட்புறவான நகரங்கள் மற்றும் சமுதாயங்களது உலக சுகாதார அமைப்பின் பூகோள வலையமைப்பு 2013 இல் முதலாவது வயது நட்புறவான நகரமாக மொனராகலை மாவட்டத்தின் வெல்லவாய நகரினைத் தெரிவு செய்துள்ளது. இவை யாவும் வயதானவர்களுடன் பணிபுரிகின்ற வசதிப்படுத்துநர்களுக்கு பயன்தரக்கூடியதான வளங்களாகும்.

### III. அடிமட்டக் கருவிக் தொகுதியை உருவாக்கல்

நிலைமாறுகால நீதி மற்றும் மீள் நல்லிணக்கச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான ஆரம்ப முயற்சிகளில் இலங்கையின் வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் தெற்கில் புறக்கணிக்கப்பட்ட மக்கள், இளைஞர்கள் மற்றும் கடுமையான துன்பங்களினால் மற்றும் யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சமுதாயங்களுடனான குழுச் செயற்பாடுகளின் போது பயன்படுத்தப்படுவதே இவ்வதவிக் கையேட்டினது நோக்கமாகும். குழுச் செயற்பாட்டின் முக்கிய நோக்கானது இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்ற மீள்நல்லிணக்கச் செயற்பாடுகள் மற்றும் நிலைமாறுகால நீதிக் கலந்துரையாடல்களை முன்னெடுப்பதில் பயன்படக்கூடியவாறு உள்சமூக ரீதியாக உணர்வுபூர்வமாகவும் முறையான வழியிலும் சமுதாயங்களை ஈடுபடுத்துவதற்காக 'யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சமுதாயங்களுக்கிடையில் கலந்துரையாடல்களுக்கான பகிர்த்துகொள்ளலுடனான வழிகளை மேம்படுத்துதல்' இற்கான வடிவமைத்தலைக் குறிக்கின்றது. இதனை அடையும் நோக்கில் களுத்துறை, மன்னார் மற்றும் திருகோணமலை ஆகிய மூன்று மாவட்டங்களில் 20 பங்குபற்றுநர்களுடன் 60 நேர்காணல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. 55-75 வயதுக்குழுக்களில் தெரிவுசெய்யப்பட்ட ஒவ்வொரு பங்குபற்றுநருடனும் மூன்று கட்டங்களில் நேர்காணலில் ஈடுபட்டனர். இலங்கையின் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் அடிப்படையிலேயே வயதிற்குரிய குழுக்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டன. இலங்கையில் சட்டபூர்வமாக 60 வயது முதுமைப் பருவமாக இனங்காணப்பட்டுள்ளது குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

கடுமையான பாதிப்புக்குட்பட்ட வேளைகளில் இலங்கையை சேர்ந்த முதியவர்கள் தாம் அச் சந்தர்ப்பங்களை சமாளிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட பொறிநுட்பங்களை சிறந்த முறையில் புரிந்துகொள்வதற்காக அவர்களது கதைகளை வெளிப்படுத்துவதே இந்நேர்காணல்களின் குறிக்கோளாகும். முதியவர்களது கதைகள் GAINS (தனிப்பட்ட வாழ்க்கைப் பின்னணி, அனுபவக் குறிப்பு மற்றும் கதைக் கருத்தினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டி) கருவியைக் கொண்டு சேகரிக்கப்பட்டன. பங்குபற்றுநர்களை நேர்காணலின் போது தமது நோக்கத்தினை ஒழுங்கமைத்துக்கொள்வதற்காக ஒன்றிணைந்த கருவியொன்றான GAINS/PADHI (அபிவிருத்தி மற்றும் மனிதாபிமான தலையீடுகளுக்கான உள்சமூக மதிப்பீடு) இனைப் பயன்படுத்தியது.<sup>1</sup> GAINS பின்வரும் வினாக்களை உள்ளடக்குகின்றது: 'நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிக் கதைத்தீர்கள், உங்கள் வாழ்க்கையில் நல்ல விதமாக அல்லது மோசமான விதத்தில் நடைபெற்ற விடயங்கள் – உங்கள் வாழ்க்கையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய முக்கியமான விடயங்களைப்

1 தனிப்பட்ட வாழ்க்கைப் பின்னணி, அனுபவக் குறிப்பு மற்றும் கதைக் கருக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டி (GAINS) கருவியானது அபிவிருத்தி அத்துடன் மனிதாபிமான தலையீட்டின் உள் சமூக நலனை மதிப்பீடு செய்யும் (PADHI) கருவியிலிருந்து உள்வாங்கப்பட்டது ஆகும். நாட்டில் இடம்பெற்ற கடந்த கால வன்முறையின் போதும் அதன் பின்னரும் மனதளவிலான சமாளிக்கும் திறன் அத்துடன் நேர்மறையாக எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் திறன் தொடர்பிலான அனுபவ கதைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதே இக் கருவியின் நோக்கமாகும். இந்த கருவியின் கருவி இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டதாகும். முதலாவது பகுதி, பங்குபற்றுநர் தொடர்பான விபரங்களையும், இரண்டாவது பகுதியானது வாழ்க்கை அனுபவப் பகிர்வுகளின் தொகுப்பாகக் காணப்படுகிறது. கருவியின் கருவியின் மூலமாக 2 இலிருந்து 3 வரையான நேர்காணல் சந்திப்புகள் நடைபெறும். ஒவ்வொரு சந்திப்பும் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரத்தைக் கொண்டிருக்கும். நேர்காணலின் விளைவாக யாராவது ஒரு பங்குபற்றுநர் கவலை, துக்கம் அல்லது மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டால் உடனடிதலையீடு மற்றும் சமூக ஆதரவு அவர்களுக்கு வழங்கப்படும்.

பற்றி கதைத்தீர்கள். இவ்வனுபவங்களிலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான நிகழ்வுகள் எவை எனவும் மற்றும் அவை எவ்வாறு உங்களை பாதித்தன என்பது பற்றி எங்களுக்கு விவரிக்க முடியுமா? ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்க்கையின் நிகழ்வினை படிப்படியாக எவ்வாறு கையாண்டீர்கள் என்பதை எங்களுக்கு விவரித்துக் கூற முடியுமா? உங்களது கஷ்டங்கள் எவை? எவை சமாளிப்பதற்கு இலகுவாக இருந்தன?

நேர்காண்பதற்கும், அவற்றை பதிவு செய்வதற்கும் மற்றும் அவர்களது நேர்காணலை எழுத்துருவப்படுத்துவதற்கும் பங்குபற்றுநர்கள் தமது விருப்பத்தை தெரிவித்தனர். எழுத்துருவப்படுத்தப்பட்ட நேர்காணல்களானது அந் நேர்காணல்களை மேற்கொண்ட நபரினாலேயே குறித்த நேர்காணலுக்கு உட்பட்டவரை அடையாளம் காண முடியாதவாறு அடிப்படை தகவல்கள் நீக்கப்பட்டு மீண்டும் எழுதப்பட்டன. எழுதப்பட்ட நேர்காணல்கள் கொழும்பிலுள்ள குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையத்தின் தலைமையகத்திற்கு அனுப்பப்பட்டு அங்கு தமிழ் மற்றும் சிங்கள மொழி பிரதிகள் சரிபார்க்கப்பட்டன. ஆசிய மன்றம் ஆங்கில மொழியில் மொழிமாற்றம் செய்தது. சேகரிக்கப்பட்ட கதைகளில் அடையாளம் காணக் கூடிய ஏனைய தகவல்கள் ஆங்கிலத்தில் மொழிமாற்றம் செய்யப்பட முன்னர் நீக்கப்பட்டன.

இந்நேர்காணல்கள் குழுக் கலந்துரையாடல்கள் மற்றும் இரண்டாம் நிலை தரவு பகுப்பாய்வுகளுடன் இணைந்ததாக பயன்படுத்தப்பட்டன. கருவித்தொகுதியின் முக்கிய கவனம் இலங்கையின் புறக்கணிக்கப்பட்ட சமுதாயங்களது மற்றும் அவற்றுக்குப் பொருத்தமானதாக கருதப்பட்ட மையக்கருக்களுடன் (அதாவது 'பெறுமானங்களில்') அமைந்ததாக உள்ளது. இம்மையக்கருக்கள் இக்கருவித்தொகுதியை அறியப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்பட்டதுடன் குறிப்பாக குழுக்கலந்துரையாடல்களுக்கான மையக்கருக்களை பரிந்துரைப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்பட்டன. இதனைத் தொடர்ந்து முன்மொழியப்பட்ட ஆறு குழு மையக்கருக்களும், நேர்காணல் மையக்கருக்களுடன் தொடர்புள்ள மையக்கருக்கள் பற்றிய ஒரு சுருக்கம், ஒழுங்குகள் மற்றும் ஒவ்வொரு குழுக் கலந்துரையாடல்களுக்குமாக முன்மொழியப்பட்ட கலந்துரையாடல் கேள்விகளின் பட்டியலொன்றும் தரப்பட்டுள்ளன. இதனைத் தொடர்ந்து இவ் ஆவணம் முழுவதும் குழு வசதிப்படுத்துபவர்களுக்கு நடைமுறைக் குறிப்புக்களை நாம் வழங்குகின்றோம்.

## IV. கருவித் தொகுதியினைப் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு?: அமுல்படுத்துவதற்கான முக்கிய வழிகள்

ஒரு குழுவினை இக் கருவித்தொகுதியினைப் பயன்படுத்தி கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுத்துவதற்காக முன்மொழியப்பட்ட வழிகாட்டற்குறிப்புக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளதுடன் ஆவணம் முழுதும் நடைமுறைக் குறிப்புக்களும் தரப்பட்டுள்ளன. குழுவினை ஒரு உளச்சமூக உணர்வுபூர்வமான விதத்தில் ஈடுபடச்செய்வதற்காக குறிப்பாக குறிப்பிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ள நடைமுறைக் குறிப்புக்கள் பயன்படுத்தப்படுவதை நாம் செயற்பாட்டாளர்களுக்கு பரிந்துரை செய்கின்றோம். குறிப்பாக தமது கஷ்டமான காலங்களில் மற்றும் அதன் பின்னர், யுத்த காலங்களுடன் தொடர்புடைய கதைகள், வாழ்க்கை அனுபவங்களை கூறுவதற்கு மக்களுக்கு இடமளித்தல் என்பது குறிப்பாக தமது நினைவுகளிலிருந்தும் புரிந்துணர்வுடனான இணக்கத்துடனும் கலந்துரையாடலை கொண்டு செல்வதற்கு பயனுடையதாக இருக்கும்.

மனநல ஆரோக்கிய மற்றும் உளச்சமூகவியல் ஆதரவு (MHPSS) மற்றும் முழுமையான குழுச் செயற்பாட்டு செயல்முறை தொடர்பான தகவல்களை இக்கருவித் தொகுதி தருகின்றது. எனினும் இலங்கையின் சூழ்நிலைகளுக்குப் பொருத்தமான விதத்தில் நிலைமாறுகால நீதி தொடர்பான பயிற்சிகளை வழங்கிவருகின்ற, துறைசார் நிபுணத்துவம் அற்றவர்கள் உட்பட, செயற்பாட்டாளர்கள் மற்றும் அமைப்புக்களது பணிக்குழுவினரால் பயன்படுத்தக்கூடிய விதத்தில் இது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கையேட்டில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு மையக்கருவும் குழுக் கலந்துரையாடல்களில் பயன்படுத்தப்படக்கூடியவாறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு குழுக் கலந்துரையாடல்களும் வழங்கப்பட்ட ஒழுங்கினில் அல்லது பயன்படுத்துபவரது நோக்கத்திற்குப் பொருத்தமானவாறு ஒழுங்கு மாறி பயன்படுத்தப்படலாம். எனினும் ஒவ்வொன்றும் அடுத்த கட்ட குழுச் செயற்பாடுகளைத் தொடர்புபடுத்தும் வகையில், ஒரு ஒழுங்கில் பின்வரும் விதத்தில் அவை இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

மையக்கருக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் குறைந்தது ஒரு கலந்துரையாடலிற்கேனும் (ஒன்றை விடக் கூடுதலாக) பயன்படுத்தப்பட முடியும். கருவித்தொகுதியிலுள்ள கலந்துரையாடல் மையக்கருக்கள் கலந்துரையாடப்படும் விடயங்களை எவ்வாறு வசதிப்படுத்துவது என்பது தொடர்பான குறிப்புக்களையும் கலந்துரையாடலின் போது பயன்படுத்தக்கூடிய பல வினாக்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. இருந்தாலும் குழுச் செயற்பாடுகளை பயன்படுத்துவதில் அனுபவம் வாய்ந்த செயற்பாட்டாளர்கள் தமது ஒழுங்கமைப்பினது நிபுணத்துவ நியமங்களுக்கேற்ப, குறிப்பாக தமக்கு பொருத்தமான விதத்தில் மற்றும் குறிப்பிட்ட குழுக்களுக்கு ஏற்ற வகையில் தமது சொந்த மதிப்பீடுகளுக்கு

அமைவாக தமது பயிற்சிச் செயல்முறைகளில் இவற்றை தமக்கேற்றவாறு பயன்படுத்த வேண்டும்.

குழுக்களை அமைத்துக்கொள்வது தொடர்பான அடிப்படை விடயங்களை, அதாவது குழுச்செயற்பாடுகளில் 8 அல்லது அதற்குக் குறைந்த எண்ணிக்கையான அங்கத்தவர்களைக் கொண்ட குழு அங்கத்தவர்கள் இருப்பது சிறந்தது. இவ்வாறான அடிப்படை விடயங்களை திட்டமிட்டுக் கொள்வது பயனுள்ளதாகும். குழுக்களில் 8 பேரிலும் கூடுதலானோர் அமையும்போது, தம்மிடையே பகிர்ந்துகொள்ளலுக்கான வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் குறைவாக அமையலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இது பயனற்ற செயற்பாடாகவும் நிறைவு பெறலாம். சிறிய குழுக்களில் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளலாம் எனினும் 6-8 வரையான அங்கத்தவர்களைக் கொண்டிருப்பதே மிகவும் உசிதமாகும். முறையான விதத்தில் அறிமுகம் செய்து கொள்ளவும், விடைபெற்றுக்கொள்வதற்குமான போதிய நேர ஒதுக்கீட்டுடன் குழு அங்கத்தவர்களால் முன்வைக்கப்படும் விடயங்களுடனான உறுதியான கலந்துரையாடலுக்கும் என 90 நிமிட சந்திப்புக்களாக ஒவ்வொரு கலந்துரையாடலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறான ஒரு குழு வசதிப்படுத்துநருடனும் உதவி வசதிப்படுத்துநர் ஒருவருடனும் நடாத்தப்படலாம். குழுக்கலந்துரையாடல்களில் பல்வேறு விதமான அனுபவங்களை முன்கொண்டுவர துணை வசதிப்படுத்துதல் மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இறுதியாக, இவ்வாறான ஒரு குழுச் சந்திப்பிற்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடம் தேவை. இச்சந்திப்பிற்கான இடமானது பாதுகாப்பானதாகவும், தனிப்பட்ட சுதந்திரத்தை வழங்கக்கூடியதாகவும், கலந்துரையாடலுக்கு ஏற்றதாகவும், ஏனைய நாளாந்த செயற்பாடுகளிலிருந்து தனியானதாகவும் இருப்பது ஏற்றது. தமது உரிய சமுதாயங்களது நலன் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கு உரிய சிறந்த நிலைமைகளை தீர்மானிப்பதில் வசதிப்படுத்துநர்கள் தமது தெரிவுத் தீர்மானங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

## V. இலங்கையிலுள்ள முதியவர்களுடனான அடிமட்ட நேர்காணல்களின் அடிப்படையில் குழுக் கலந்துரையாடல்களுக்கென முன்மொழியப்பட்ட மையக்கருக்கள்

ஒவ்வொரு பிரிவிலும் முன்மொழியப்பட்ட ஒவ்வொரு குழுக் கலந்துரையாடலினதும் பட்டியலொன்று, அதன் நோக்கத்தின் கருக்கத்தினைக் குறிப்பிடும் ஒரிரண்டு வசனங்கள், இதனைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு கலந்துரையாடலுக்குமான உள்ளடக்கத்தினதும் ஒரு ஆழமான கலந்துரையாடலொன்றினையும் நாம் உள்ளடக்கியுள்ளோம்.

1. தீவிரமான துன்ப சூழ்நிலைகள் மற்றும் யுத்தத்திலிருந்து மீளெழல். குழு ஒருமைப்பாடு, குழுவினது அளவுகோல்கள் மற்றும் குறிக்கோள்களை அமைத்தல் மற்றும் பல்வேறு கருத்துக்களுக்கும் செவிமடுத்தல் தொடர்பாக நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதையினை உருவாக்கலும் காட்டுதலுமே இம் முதலாவது கலந்துரையாடலினது முக்கிய நோக்குகளாகும். இது யுத்தத்தின் பின்னரான நல்லிணக்கச் செயன்முறையின் போது அனைத்து இலங்கையர்களையும் குழுவில் ஈடுபடுத்தக் கூடிய கலந்துரையாடலாகும். இத்தலைப்பானது யுத்தத்திற்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதல்ல, மாறாக ஆயுத மோதல் மற்றும் யுத்த காலப்பகுதிகளில் இடம்பெற்ற

### முக்கிய பயிற்சிக் குறிப்புகள் - குழுவினது ஏனையவர்களுடன் தொடர்பாடல் மற்றும் நம்பிக்கையை உருவாக்குதல்

குழுவினது நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தவும், விவரிப்பதற்கும் குழுவினை உரிய வித்தில் அமைத்துக் கொள்வதற்கும் வசதிப்படுத்துநரின் வெளிப்படைத்தன்மை ஒரு முக்கியமான வழியாகும். யுத்த மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளில் வாழ்ந்த மக்களிடம் நம்பிக்கை மற்றும் வெளிப்படைத்தன்மையுடன் செயற்படல் என்பன குறைவாக உள்ளதுடன் சிலர் திறந்த மனதுடன் கதைப்பதற்கும் பயப்படுவர். குழுவினது தேவைக்கேற்ப எந்த மட்டத்திலான கலந்துரையாடலையும் நாத்திச் செல்வதற்கு வசதிப்படுத்துநர் தனது உணர்வு திறனை பயன்படுத்த வேண்டும். எனவே குழுச் சந்திப்புகள் எவ்வாறு விளக்கப்படப் போகின்றன என்பதிலான ஒரு கலந்துரையாடல் மற்றும் இம்முதற்சந்திப்பினைப் பற்றிய தம் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தவதற்கு குழு அங்கத்தவர்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பளித்தல் என்பன அடுத்து வரும் கலந்துரையாடல்களுக்கு பயனுடையதாக அமையும். வசதிப்படுத்துநர் முதற்சந்திப்பில் நம்பிக்கை பற்றிக் குறிப்பிடுவதுடன் தொடர்ந்தும் ஒவ்வொரு கலந்துரையாடலிலும் தேவையான விதத்தில் இது முறையே கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டும்.

குறிப்பு: ஏனையவர்களுடன் தொடர்பாடல் மற்றும் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பல் போன்ற விடயங்கள் பங்குபற்றுபவர்கள் கலந்துரையாடப்படும் விடயத்திற்கேற்ப அதிக கலந்துரையாடல் தேவைப்படும் பட்சத்தில் அவற்றை முன்கொண்டு செல்ல பயனுடையதாக அமையும்.

அனைத்து விதமான துன்பநிலைகள் மற்றும் கஷ்டநிலைகளை நோக்கியதாக அமைய வேண்டும்.

- II. மனவடு நிகழ்வுடன் தொடர்புடைய அனுபவங்களின் காரணமாக தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமுதாயங்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகள். ஒரு துயரமான அனுபவத்தின் பின்னர் எவ்வாறு/ என்னென்ன பாதிப்புகளை எதிர்பார்க்க முடியும் என்பது தொடர்பாக பங்கபற்றுபவர்களது அறிவினை மேம்படுத்தலிற்கான உளவியற் கல்வி.
- III. இலங்கையில் சுகாதாரமும் முதுமையும். யுத்தம் மற்றும் கடின சூழ்நிலைகளின் அனுபவங்கள் மற்றும் மீட்சி என்பன இலங்கையில் சுகாதாரம் மற்றும் முதுமை எனும் இவ்விரண்டு விடயங்களையும் எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பது தொடர்பான கலந்துரையாடல்.
- IV. சமூக வலையமைப்புகள் மற்றும் உறவுகளை செயற்படுத்தலும் மீள் செயற்படுத்தலும். யுத்தம் மற்றும் பாதிப்புகளுக்குட்பட்ட சூழ்நிலைகளில் குடும்ப, சமுதாய மற்றும் சமூக உறவு வலையமைப்புகள் எவ்வாறு உடைக்கப்பட்டன, அவற்றை எவ்வாறு மீள் உருவாக்கலாம் மற்றும் பலப்படுத்தலாம் என்பது பற்றிய ஒரு கலந்துரையாடல்.
- V. கடினமான சூழ்நிலைகளில் வளங்கள் மற்றும் பலங்களை மதித்தலும் எங்கள் சொந்த தீர்வுகளை உருவாக்குதலும். கடின சூழ்நிலைகளில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளல், யுத்த அனுபவங்களுடன் அல்லது மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட சூழ்நிலைகளிலும், அவற்றின் பின்னரும் அவர்களது தனிநபர் பலம் மற்றும் தைரியம் தொடர்பான கலந்துரையாடல்.
- VI. எதிர்காலத்தை கட்டியெழுப்புவதற்கு புரிந்துகொள்ளலும் பிரதிபலித்தலும். பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட வாழ்க்கை சார் அறிவினைப் பகிர்ந்து கொள்ளல் மற்றும் கடந்த காலங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட பாடங்கள் எதிர்காலத்தினை கட்டியெழுப்புவதில் எவ்வாறு உதவ முடியும் என்பது தொடர்பான ஒரு கலந்துரையாடல்.

### பயிற்சிக் குறிப்பு: வசதிப்படுத்துநர்/ குழு வசதிப்படுத்துநரின் பங்கு மற்றும் நடத்தை தொடர்பான குறிப்புகள்

- i. ஒன்றிணைந்து செயற்படல் மற்றும் தேவைக்கேற்றவாறு முறைசாரா மற்றும் முறைசார் வளங்களைக் கையாளுதல் மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.
- ii. இக்கலந்துரையாடல்களை வசதிப்படுத்தும் போது நிலைமாறுகால நீதி மற்றும் மீள் நல்லிணக்கம் போன்ற சொற்கள் பயன்படுத்தப்படக் கூடாது. குழுவில் பங்குபற்றுபவர்கள் இப்பதங்களை விளங்கிக் கொள்ளாமலிருக்கலாம். குழு வசதிப்படுத்துநர்கள் இவ்வெண்ணக்கருக்கள் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய விதத்தில் தமது சொந்த எளிய சொற்களை பயன்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமாகும்.



iii. தீர்மானம் மேற்கொள்ளல் மற்றும் குறிக்கோள்களை அமைத்துக்கொள்ளும் செயற்பாடுகளில் குழுவும் ஒரு பங்குதாரராவர்.

iv. ஒவ்வொரு குழுவும் தம்முள் வளங்களைக் கொண்டுள்ளதுடன் வசதிப்படுத்துநர்கள் இவற்றை வெளிக்கொண்டு வர வேண்டும்.

v. குழு அங்கத்தவர்கள் குழுவின் பங்குதாரர்களாக வசதிப்படுத்துநருடன் இணைந்து நோக்கப்படும் போது தமது வாழ்க்கை பற்றிய தமது விளக்கங்களை தருவதில் அவர்கள் அதிக உணர்வுடன் செயற்படுவர்.

vi. முறையான குழுச் செயற்பாட்டினது குறிக்கோள் குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் குழுச் செயற்பாடுகளின் போதும் அதன் பின்னரும் ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைப்பு வழங்கும் வண்ணம் இணைந்த ஒரு தொகுதியை செயற்படுத்துவதற்கான தளத்தினை அமைப்பதாகும்.

வசதிப்படுத்துநர் தனது கருத்துக்களை குழு அங்கத்தவர் மீது மனதை புண்படுத்தும் விதத்தில் திணிக்கவோ அல்லது உறவுகள் மீது கோபத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலோ செயற்படக் கூடாது.

**பயிற்சிக் குறிப்பு: வசதிப்படுத்துநர்களுக்கான குறிப்புக்கள்/ நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புதல்.**

- கலந்துரையாடலை அவசரப்படுத்த வேண்டாம்.
- கலந்துரையாடல் இயல்பாகவே குழுவினுள் செல்வதற்கு இடமளியுங்கள்.
- உடன்பாடான மற்றும் எதிர்மறையான இரு தன்மைகளுடனுமான உதாரணங்கள் பகிரப்படுவதற்கும் இரண்டினையும் குழுவினுள் கலந்துரையாடப்படுவதற்கு அனுமதித்தல் பயனுள்ளதாகும்.
- அவதானத்துடன் அனைத்து குழு அங்கத்தவருக்கும் செவிமடுங்கள்.
- அவர்களது அக்கறை மற்றும் பிரதிபலிப்புக்களை நீங்கள் புரிந்து கொள்கின்றீர்கள் என்பதை அனைத்து குழு அங்கத்தவர்களுக்கும் காட்டுங்கள்.
- குழுவினுள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் உங்கள் ஆர்வம் மற்றும் மரியாதையினை வெளிப்படுத்துங்கள்.
- ஒவ்வொரு நபரினதும் வரலாற்றினையும் செவிமடுப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்துவதுடன் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் செவிமடுங்கள்.
- ஒவ்வொருவரும் கடின சூழ்நிலைகள் மற்றும் கஷ்டங்களிலிருந்து வெளிவரும் செயன்முறையினை எவ்வாறு புரிந்துகொண்டுள்ளனர் என்பதை, தமது சொந்த வாழ்க்கைக்குள் நல்லிணக்க மற்றும் நிலைமாறுகால நீதி அமைப்பினை பிரயோகிப்பதை எவ்வாறு புரிந்து கொண்டுள்ளனர் என்பதனை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

## அ. குழுக் கலந்துரையாடல் I: தீவிரமான துன்ப சூழ்நிலைகள் மற்றும் யுத்தத்திலிருந்து மீளெழல்

யுத்தம் மற்றும் கடின சூழ்நிலைகளின் பின்னரான மீளல் என்றால் என்ன என்பது பற்றிய கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளவும் ஒவ்வொருவரும் தமது கஷ்ட நிலைகள் மற்றும் யுத்தம் காரணமாக, அவற்றிலிருந்து மீண்டு வந்தது பற்றி கற்றுக்கொள்வதற்கும் இக் கலந்துரையாடல் ஒரு வாய்ப்பாகும். நாட்டிலுள்ள குறிப்பான விடயங்களிற்கு அதிக கவனம் கொடுக்கக்கூடியதாக, முடியுமான வரை குழு கலந்துரையாடலுக்கு வழிவகுக்கக் கூடிய விதத்தில் ஒரு பொதுவான கலந்துரையாடல் ஒழுங்கமைக்கப்படுவதற்கு முக்கிய கருத்துக்கள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். குழுக்களது முக்கிய பதில்கள் முழுக் கலந்துரையாடல் காலப்பகுதியிலும் முக்கியமானதாக அமைவதால் அவை எழுதப்பட்டு அனைவரும் பார்க்கக்கூடிய விதத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும். கலந்துரையாடல் இப்படித்தான் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும் என ஒரு குறிப்பிட்ட முறையினை குறிப்பிட முடியாது என்பதுடன் குழுவின் அமைப்பிற்கேற்ப அது தனித்துவமானதாக காணப்படும். பங்குபற்றுபவர்களிடம் அவர்களது எண்ணங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளக் கோருவதுடன், அவர்களது குறித்த சூழ்நிலை மற்றும் அவர்கள் தமது சமுதாயங்களிடம் கண்டவற்றுக்கேற்ப குறிப்பான விடயங்களை சேர்த்துக்கொள்ளும்படியும் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவர். அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்வதில் கூடிய கவனம் செலுத்துகின்ற அதே நேரம் அவர்களது யுத்தத்தின் பின்னரான மீட்சி தொடர்பான முக்கிய செய்திகளை நிலைமாறுகால நீதி மற்றும் நல்லிணக்கத்துடன் இணைத்து குழுவுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு இது ஒரு வாய்ப்பாகும்.

**இக்கலந்துரையாடலுடன் இணைத்து பார்க்கக்கூடிய ஒரு கதையினது உதாரணம் இதோ:**

**மிதுரியின் கதை:** மிதுரி ஒரு விதவை என்பதுடன் மூன்று பிள்ளைகளின் தாய். அவர் 7 பேர்பிள்ளைகளின் பாட்டி. அவரது ஒரு காது கேட்காது என்பதுடன் பொருளாதார ரீதியிலும் கடினமான நிலையிலுள்ளவர். அவரது வயது இப்போது 62 எனினும் தனது தேவைகளுக்காக இன்னமும் வேலை செய்து பிழைக்க வேண்டியவராக உள்ளார். அவரது குடும்பத்திற்கு பண ரீதியாக உதவி செய்யக்கூடிய நிலையில் அவரது பிள்ளைகள் இல்லை. மேலும், யுத்தத்தில் இறந்த அவரது கணவன் மற்றும் மூத்த பிள்ளையை நினைத்து எப்போதும் கவலைப்படுபவராக இருக்கின்றார்.

**மிதுரியின் கதையிலிருந்து பெறும் பிரதான செய்தி:** அன்புக்குரியவரின் இழப்பு; பொருளாதார இடர்கள்; கேட்டல் குறைபாடு; கவலை.

**மிதுரியின் கதைக்கு குழுவிடமிருந்து வரக்கூடிய பதில்கள்:** குழு அங்கத்தவர் சாந்தியும் 'நான் எனது சகோதரியை யுத்தத்தில் இழந்து விட்டேன்' எனக் கூறுகின்றார். மற்றுமொரு அங்கத்தவரான பிரான்சிஸ் 'நான் யுத்தத்தில் யாரையும் இழக்கவில்லை. ஆனால் பல மாதங்களுக்கு முன்பு ஒரு மோட்டார் வாகன விபத்தில் எதிர்பாரா வண்ணம் எனது அன்புக்குரிய சகோதரனை இழந்து விட்டேன்' எனக் குறிப்பிடுகின்றார். இது போன்ற பல பதில்கள் குழுவிடமிருந்து வெளிவரலாம்.

**மிதுரியினதும் குழுவிலுள்ள ஏனையவர்களதும் கதைகளுக்கு வசதிப்படுத்துநரின் பதில்கள்:** நாம் இழப்புக்களுக்கு பதிலளிக்கும் விதங்களிலான ஒற்றுமைகள் மற்றும் வித்தியாசங்களை கலந்துரையாடுங்கள். எமது இழப்புக்களை நிவர்த்தி செய்வது எவ்வாறு, சமாளிப்பது எவ்வாறு மற்றும் அவ்வாறான கடின நிலைமைகளை சமாளிப்பதற்கான தமது ஆற்றல்களிலிருந்து கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் என்ன என்பவற்றை கலந்துரையாடுங்கள். இழப்புக்கள் (அல்லது குழுக் கலந்துரையாடலிலிருந்து முன்கொண்டு வரப்பட்ட மையக்கரு/கதை) தொடர்பான கலந்துரையாடலொன்றை ஒழுங்கமைப்பதற்கு குழுக்களிலிருந்து கொண்டுவரப்பட்ட குறிப்புக்களை வசதிப்படுத்துநர் பயன்படுத்த முடியும்.

### கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

1. கடுமையான சூழ்நிலைகளிலிருந்து மற்றும் யுத்தத்திலிருந்து மீள்வதற்கு ஏனையவர்களுக்கு உதவும் வகையில் பகிர்த்துகொள்ளக்கூடிய எவ்விதமான அனுபவங்கள் எனக்கு உள்ளன?
2. வாழ்க்கையின் கஷ்டங்கள் மற்றும் சவால்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும் அவற்றை வெற்றிகொள்ளவும் மற்றவர்களுடன் பகிர்த்துகொள்வதற்கு எனக்குள்ள அனுபவங்கள் என்ன?

### ஆ. குழுக் கலந்துரையாடல் II: உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட அனுபவங்கள் மக்கள் மத்தியில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகின்றது?

மனவடு ஏற்படும் சூழ்நிலைக்கு முகங்கொடுத்த பிறகு எவ்வாறு / என்னென்ன விதத்தில் தாக்கங்கள் இடம்பெறும் என்பதில் பங்குபற்றுநர்களின் அறிவினை மேம்படுத்தவதற்கான உளவியல் கல்வியை வழங்குவதே இச்சந்திப்பினது குறிக்கோளாகும்.<sup>2</sup> மனவடு ஏற்படும் அனுபவங்களானது தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்கு பெரும் தாக்கத்தைச் செலுத்துகிறது. இவ்வன்முறைகளை நேரடியாக காணல் அல்லது அனுபவித்தல், காயம் ஏற்படல்,

2 உளவியல் கல்வியின் வரைவிலக்கணம், வரலாறு மற்றும் பயன்பாடு பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு, Jerry Authier's "The Psychoeducation Model: Definition, Contemporary Roots and Content," <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/article/viewFile/1835/1685> தேடவும்.

மற்றும் அட்டுழியங்கள் போன்றவற்றையினால், தொழில், வாழ்வாதாரம் தொடக்கம் அனைத்தும் பாதிக்கப்படுகின்றது. யுத்தம்மற்றும் கடின சூழ்நிலையால் ஏற்பட்ட அனுபவங்களின் போது மக்கள் பல வகையான தொடர்ச்சியான ஆபத்துக்களுக்கும் முகங்கொடுத்தவர்களாக இருந்துள்ளனர். அப் பாதுகாப்புயின்மையானது பாலியல் மற்றும் பால்நிலை சார் வன்முறை, யுத்தம் சார்ந்த மனவடு, சிறுவர்கள் மற்றும் பலவீனமானவர்கள் மீதான பாலியல் துஷ்பிரயோகம் போன்ற ஆபத்துக்களுக்கு இட்டுச் செல்லும். மனவடுவால் ஏற்படும் அனுபவங்கள் மக்கள் மீது ஏற்படுத்துகின்ற பாதிப்புக்கள் தொடர்பான ஒரு சுருக்கமான உளக்கல்வி விளக்கத்தினை வழங்கக்கூடிய ஒரு வசதிப்படுத்துநரினால் இக்கலந்துரையாடல் வழிநடாத்தப்பட வேண்டும்.

இச்செயற்பாட்டில் பங்குகொண்ட பல வயதானோர், தமது கஷ்டங்கள் **மற்றும்** மனவடுவை ஏற்படுத்திய அனுபவங்களை பகிர்வதனால் தமக்கு ஆறுதல் கிடைக்கும் எனக் கூறினர். எனினும் சிலர் தாம் அனுபவிக்கும் மனவடு பாதிப்புக்கள் காரணமாக தமது அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்ள முடியாதவர்களாக இருப்பதையும் வசதிப்படுத்துநர் காணலாம். உதாரணமாக மனவடு நிகழ்வுகளின் பின்னர் சாதாரணமாக எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற அவமானம், கோபம், பயம் அல்லது குற்ற உணர்வு போன்ற தமது பல உணர்வுகள் தமது நாளாந்த செயற்பாடுகளையும்

### அடிப்படை அறிவு: தெளிவில்லாத இழப்புக்கள்

யுத்தம் மற்றும் மோதல் காலங்களில் காணப்பட்ட ஒரு பொதுவான ஒழுங்கு குடும்ப அங்கத்தவர்களதும் அன்புக்குரியவர்களதும் தெளிவில்லாத இழப்பாகும். இலங்கையில் புதெளிவில்லாத இழப்பென்பது யுத்தத்தின் ஒரு குறிப்பான கூறாக உள்ளது. நேபாளில் காணாமல் போனோரைக் கொண்ட 160 குடும்பங்களை ஆய்வுசெய்த ரொபின்சன் (2011), தமது அன்புக்குரியவர்கள் காணாமல் போனதன் விதியினை அறியாமல் இருப்பதானது பல குடும்பங்களை தூக்கமின்மை, மற்றும் பொதுவான ஆவல் சார் ஒழுங்கின்மை போன்றன உள்ளடங்கலாக பல குறிப்பான உணர்வுபூர்வமான மற்றும் உளவியல் பிரச்சினைகளை முகங்கொடுக்க வைத்துள்ளது. இவ்வாறான இழப்புக்களது சமூகத் தாக்கங்கள் மிகவும் பாரதூரமானவை. காணாமல் போனோரின் மனைவிமார் குடும்பத்தில் தமக்குரிய மரியாதையை இழந்தவர்களாக உள்ளதுடன் சமுதாயத்திலிருந்தும் ஓரங்கட்டப்படுகின்றனர். இது மேலும் பெண்களை வலுவிழக்கச் செய்கின்றது. தெரியாமையின் தாக்கங்கள் பல, இறந்தவருக்கான இறுதி மரியாதைகளைச் செய்ய முடியாமை, காணாமல் போனவரின் விதியினை அறிந்து கொள்ள முடியாதது, இறந்தவர்களது உடல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதில் உள்ள பிரச்சினைகள். பின்னைய தேவைக்கான விசாரணைகள், புதைக்கப்பட்ட இடத்திருந்து மீண்டும் எடுத்தல் மற்றும் இனங்காணல் என பல செயன்முறைகள் காணப்படுகிறது.

தொழிலையும் சாதாரணமாக கொண்டு செல்வதை தடுக்கின்றன. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வசதிப்படுத்துநர் இத்தனிநபர்களை சுகாதார பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கு பரிந்துரைப்பதற்கு கலந்துரையாட வேண்டும். தனிநபர் சுகாதார பராமரிப்பு வழங்குநருக்கு பரிந்துரைப்பதானது முதலாவது படியாக இருக்கலாம் எனினும், இவ்வாறாக பிரச்சினைகளுடன் உள்ள வயதானோரை யாரிடம் பரிந்துரைத்து கையளிக்கலாம் என்பது பற்றி வசதிப்படுத்துநரிடம் தகவல்கள் காணப்பட வேண்டும். இத்தகவல்கள் பெறப்பட்டு குழுக் கலந்துரையாடல்கள் ஆரம்பிக்கப்பட முன்னரே கைகளில் வைத்திருக்க வேண்டும். அப்போது அவ்வாறான தேவைகள் ஏற்படும் வேளைகளில் வசதிப்படுத்துநரிடம் ஒரு முறையான திட்டம் இருக்கும். மேலும், தேவை ஏற்படும் போது வசதிப்படுத்துநர்கள் மேலதிக பராமரிப்புக்காக (உளவளத்துணை, ஒரு மதிப்பீட்டுக்காக, வைத்திய அதிகாரியிடம் அல்லது உளநல வைத்தியரிடம் பரிந்துரைத்தல் போன்ற) பரிந்துரைத்தல் தொடர்பான அறிவினைக் கொண்டவர்களாகவும் கலந்துரையாட ஆர்வமுள்ளவராக காணப்பட வேண்டும். இங்கு முற்கூட்டிய திட்டமிடல் மிகவும் முக்கியமாகும். இக்குழுச் சந்திப்புக்கான கலந்துரையாடல் அதன் அங்கத்தவர்கள் மற்றும் அவர்களது அனுபவங்களுக்கேற்ப அமைக்கப்பட வேண்டும். இது கீழே பட்டியல்படுத்தப்பட்டுள்ள பின்னைய குழுக் கலந்துரையாடல்களிற்கும் வழி வகுக்கலாம்.

### கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

1. நான் முகங்கொடுத்த கஷ்ட நிலைமைகள் காரணமாக எவ்வாறான தாக்கங்கள் ஏற்பட்டன?
2. இந்நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு எனக்கு உதவிய விடயங்கள் எவை?

#### பயிற்சிக் குறிப்பு:

வசதிப்படுத்துநருக்கான குறிப்புகள்/ குழுவில் தொடர்பாடல் செயன்முறையில் பங்குகொள்ளல்

- குழுவினுள்ள பங்குபற்றுநர்களது வாய்மொழியான மற்றும் வாய்மொழியில்லாத தொடர்பாடலைப் பின்பற்றல்.
- அங்கு, உடன்பாட்டுக்கு வரக்கூடிய மற்றும் உடன்பாடு எட்டப்பட முடியாத இடங்களைத் தீர்மானித்தல்.
- குழுவினுள் உதவி செய்யப்பட வேண்டிய மற்றும் தேவைக்கேற்றவாறு இலங்கைக் கலாச்சாரத்தில் மற்றும் நாட்டின் பல்வேறு பிரதேசங்களினூடான வாய்மொழி மற்றும் வாய்மொழியற்ற நடத்தைகள் பற்றிய கருத்துக்களில் விமர்சனங்கள் வழங்கல்.
- குழுக் கலந்துரையாடல் மற்றும் தலைப்பிற்கேற்ப உறுத்துணர்ச்சியுடன் இருத்தலும் தேவையான வளங்களை தயார்படுத்தி வைத்தல்.

## இ. குழுக் கலந்துரையாடல் III: இலங்கையில் சுகாதாரமும் முதுமையும்

பிரபலமாயுள்ள கதைகளுக்கப்பால் சென்று வயதில் மூத்தோர் தமது பின்னைய காலத்தில் சமூகத்தின் உயிர்ப்பான அங்கத்தவர்களாக செயற்படுகின்றனர். யுத்தத்திலிருந்து மீளாதல் என்பதானது மோதலில் இழந்த தமது வாழ்க்கைத் துணை, பிள்ளை அல்லது பெற்றோரினது இறப்பினது தாக்கத்திலிருந்து மீளல், மோதலின் போது ஏற்பட்ட நோய் நிலைமை அல்லது காயங்களை கையாளுதல் அல்லது ஏற்பட்ட பாரிய மனத்தாக்கத்தில் இருந்து விடுபடல் என்பதைக் குறிக்கலாம். முதியோர் சமூகத்தின் ஒரு பலவீனமான குழுவினராக கருதப்படுகின்றனர் என்பதுடன் இப்பலவீனமான தன்மை யுத்தத்தின் போதோ அல்லது அதற்குப் பின்னரோ குறையவில்லை. ஒருவர் அவரது 60-65 வயதுகளை அடையும் போது முதியவராக கருதப்படுகின்றார். சட்டபூர்வமாக இலங்கையில் 60 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோர் வயோதிபர்களாக கருதப்படுவதுடன் முதியோர் அடையாள அட்டையைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு தம்மை பதிவுசெய்து கொள்ளத் தகைமை பெறுகின்றனர்.

வயது முதிர்ந்தோர் தமது சுய விருப்பத்துடன் சிறுவர்களைப் பராமரித்தல் மற்றும் தமது ஏனைய வயதான குடும்ப அங்கத்தவர்களைப் பராமரித்தல் மற்றும் வேலை செய்வதன் மூலம் தமது சமூகத்திற்கு தொடர்ந்தும் சேவை செய்யலாம். சமூகத்தில் அவர்களது வகிபாகம் முற்றுப்பெறுவதில்லை. அவர்களால் தொடர்ந்தும் சமூகத்திற்குப்

### அடிப்படை அறிவு: வயதாதலின் பெளதீக-உளச்-சமூகவியல் மாதிரி

வயதாதலின் பெளதீக-உளச்-சமூகவியல் மாதிரி என்பது வெற்றிகரமான வயதாதல், பெளதீக, உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் என்பன உள்ளடங்கலாக பல்வேறு காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றதெனக் குறிக்கின்றது:

- பெளதீக காரணிகள் - வயதாதலுடன் இடம்பெறுகின்ற உடற்தொகுதி மாற்றங்களைக் குறிக்கின்றது (அங்கத் தொகுதிகளின் சீராக்கம் போன்றன).
- உளவியல் காரணிகள் - ஒரு தனிநபரது உளநல நல்வாழ்வியைக் குறிக்கின்றது.
- சமூக காரணிகள் - வயதான முதிய பங்குபற்றுநர்களது சமூக வகிபாகங்களைக் குறிக்கின்றது (குடும்ப மற்றும் தொழில் ரீதியான வகிபாகங்கள்).

இக்காரணிகள் ஒரு தனிநபரினை உருவாக்குவதில் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து செயற்படுகின்றன. ஒவ்வொரு வயதான தனிநபருடனும் பணியாற்றுகையில், தாம் தொடர்பாடுகின்ற வயதான நபர்கள் யாவரும் தமது வயது அல்லது தாம் வாழ்ந்துள்ள ஆண்டுகளின் அடிப்படையில் மாதிரி நோக்கப்பட்டு யாரும் ஒரே மாதிரியானவர்கள் அல்ல என்பது இனங்காணப்படல் மிக முக்கியமாகும். ஒவ்வொரு தனிநபரும் தமது வாழ்க்கை அனுபவங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளின் விளைவாக மாறுபட்டு காணப்படுவர். அதாவது அவர்களது

பங்களிப்புச் செய்யலாம் என்பதுடன் இளைஞர்களைப் போன்றே படிக்கலாம். குறிப்பாக அவர்களது அறிவுத்திறன் மிகவும் உற்சாகமுட்டுவதாக இருக்கும். அவர்களது வாழும் வயதுடன் அவர்களது அறிவு ஞானமும் அதிகமாக இருக்கும். இலங்கையில் தாய்மார் குறிப்பாக வணக்கத்திற்குரிய ஸ்தானத்தில் வைக்கப்படுவதுடன் முதிய பெற்றோர் மிகவும் மதிக்கப்படுகின்றனர். இளைஞர்கள் பொதுவாக முதியோரை அறிவுரைகளுக்காகவும் வழிகாட்டலுக்காகவும் நாடுவோராயுள்ளனர். எனினும் இது எப்போதும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. தற்போதைய இலங்கையில் பிள்ளைகளது வாழ்க்கை விடயங்களுடன் முதியோர் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்களாக, காது கொடுக்கப்படாதவர்களாக மற்றும் மறுக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கின்றனர். இலங்கையில் 'முதியோருக்கான' வயது 60 ஆக இருப்பினும் சமுதாய அழுத்தம் மற்றும் சூழ்நிலைகளால் வாழ்க்கைச் சக்கர ஆய்வினில் இது மாற்றம் காணலாம். அதாவது ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் தமது 60 வயதுகளின் முன்னரே முதுமை எனும் நிலையை அடையலாம். பொருளாதார சவால்கள் மற்றும் யுத்தத்தின் பின்னரான நிலைமைகளில் இலங்கையின் முதியவர்களது சுகாதார விடயங்கள் குறிப்பாக சவால்களை கொண்டதாகவுள்ளது.

பரம்பரை அலகுகள், எண்ணங்கள், மற்றும் சூழல் என யாவும் பின்னைய வயதான காலத்திலான அவர்களது நல்வாழ்வினைத் தீர்மானிப்பதில் பங்கு வகிக்கின்றன. இவ்வேறுபாடானது, வயது எவ்வாறு பிரித்து நோக்கப்படலாம் என்பதில் வித்தியாசங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. தொழிற்படும் வயது என்பது ஒருவர் எவ்வாறு அவரது உயிரியல் வயது, உளவியல் வயது மற்றும் சமூகவியல் வயது என்பதன் அடிப்படையில் பிரித்து நோக்கப்படலாம் என்பதை குறிப்பதுடன் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது:

- உயிரியல் வயது - ஒருவரது உயிரியல் சுவடு அல்லது பெளதீக விருத்தியின் அடிப்படையில் அவரது விருத்தியைக் குறிக்கின்றது (அவரது பூப்பெய்திய அனுபவம் அல்லது மொனபஸ் போன்றன).
- உளவியல் வயது - ஒருவரது உளவியல் முதிர்ச்சியைக் குறிக்கின்றது. பொதுவாக எரிக் எரிக்ஸன் மற்றும் ஜீன் பியாஜெட் போன்ற உளவியலாளர்களால் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ள விருத்திக் கட்டங்களினால் அளவிடப்படுகின்றது.
- சமூகவியல் வயது - அவர்களது வயதுக்கேற்ப நடைபெறவேண்டிய வாழ்க்கை நிகழ்வுகளின் கலாச்சார எதிர்பார்ப்புக்கள் தொடர்பான ஒருவரது சமூக நிலையைக் குறிக்கின்றது (தனிநபர்கள் கல்லூரிகளுக்கு தமது இருபதுகளில் செல்ல வேண்டும் அல்லது அறுபது வயதுகளில் ஓய்வு பெற வேண்டும் போன்ற கருத்துக்கள்).

## கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

1. காலத்திற்கு ஏற்ப எனது வாழ்க்கை எவ்வளவு சிறந்ததாக/மோசமானதாக மாற்றமடைந்துள்ளது?
2. சவால்களை எதிர்கொள்வதில் எனது சொந்த அறிவு மற்றும் அனுபவம் எனக்கு உதவிய சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பாக மற்றவர்களுடன் எதைப் பகிர்ந்துகொள்வது?

### செயற்பாடு: நினைவுச் சித்திரம்.

முதியோர்களுடனான செயற்பாடொன்றாக மேற்கொள்ள இக்கலந்துரையாடல் பயனுள்ளதாக அமையும். உதாரணமாக வசதிப்படுத்துநர் பல நிறத்தாள்கள் மற்றும் அடையாளப்படுத்தப் பேணைகளைக் கொண்டு வயதானவர்களை தமக்கு தமது சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கும் உடன்பாடான விதத்தில் முகங்கொடுப்பதற்கும் உதவியவற்றை எழுதி வரைந்து தரும்படி கேட்கலாம். (உதாரணமாக, சில முதியவர்கள் ஆத்ம அமைதிக்குரிய விடயங்கள், சமைத்தல், பேரப்பிள்ளைகளுடன் நேரத்தை செலவிடல், தோட்டத்தில் பணியாற்றல், பிரார்த்தனை செய்தல் போன்ற பலவற்றை தமக்கு உதவியனவாகக் குறிப்பிட்டனர். ஒவ்வொரு தனிநபரும் எழுதி/ வரைந்து முடித்ததன் பின்னர் அவர்களுக்கு இன்னும் தமக்கு விருப்பமானவற்றை எழுதுவதற்கு/ வரைவதற்கு நேரம் வழங்கி விட்டு, அனைவரும் அதனை நிறைவுசெய்ததன் பின்னர் அவற்றை கலந்துரையாடலுக்காக குழுவிடம் முன்வைக்கவும். குழுக் கலந்துரையாடல் நிறைவடைந்ததும் வசதிப்படுத்துநர் மற்றும் குழு இவ்வாறான நினைவுச் சித்திரங்களை சமுதாய மத்திய நிலையம் அல்லது ஒரு வணக்கஸ்தலம்

### அடிப்படை அறிவு:

#### வயதுடன் சார்ந்த பௌதீக மாற்றங்களுடன் செயற்படல்

ஒரு வயதான நபருடன் செயற்படுகையில், தனிநபரது பௌதீக இயலுமையைப் பொருத்து, ஒரு செயற்பாட்டாளர் வயது தொடர்பான மாற்றங்களுக்கான தனது பாரம்பரிய அணுகுமுறையை மாற்ற வேண்டி ஏற்படலாம். உதாரணமாக, கேட்டல் குறைபாடுகள் அல்லது பார்வைக் குறைபாடுகள் உள்ள ஒருவரை அணுகும் போது ஒரு செயற்பாட்டாளர் அவருக்கு அருகில் சென்று உரையாடலோ அல்லது சைகை மொழிகளைப் பயன்படுத்தவோ வேண்டி ஏற்படலாம். பல்வேறுபட்ட குறைபாடுகளுடனான தனிநபர்கள் தொடர்பாக சில குறிப்புக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

#### சக்கர நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்துவோர்:

- அவர்களிடம் கேட்காது அவர்களது சக்கர நாற்காலிகளைத் தொடவோ அல்லது தள்ளவோ அல்லது உங்கள் உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளும் படி வற்புறுத்தவோ வேண்டாம்.
- முடியுமாயின் உட்கார்ந்திருங்கள். மேலும் அவர்களது செயற்பாட்டிற்கு தேவையான உபகரணத்தை அவர்களால் எப்போதும் எடுத்துக்கொள்ளும் வண்ணம் வைத்திருப்பதற்கு உதவி செய்யுங்கள்.

#### கண் பார்வைப் பிரச்சினையுடையோர்:

- உங்களையும் உரையாடலுக்காக வந்து அங்கு உடனிருப்பவர்களையும் அடையாளப்படுத்திக் கொண்டு அவர்களைத் தொட முன்னர் அவர்களுடன் கதையுங்கள்.



போன்ற ஒரு பொது இடத்தில் எவ்வாறு காட்சிப்படுத்தலாம் என்பது பற்றி கலந்துரையாடலாம். கலந்துரையாடல் செயற்பாட்டின் போது வசதிப்படுத்துநர் தனது ஆக்கத்திறனைப் பயன்படுத்துவது சிறந்ததாகும்.

- உங்களுக்கு உரையாடலை தொடரவோ அல்லது உரையாடலை முடிக்கவோ வேண்டுமெனில் அதனை அவருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

#### **பேச்சுத் திறன் சம்பந்தமான**

##### **பிரச்சினையுள்ளவர்கள்:**

- குறித்த நபரிடம் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தி அவரால் சிறிய விடைகளைக் கொடுக்கக்கூடிய வண்ணம் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- உங்களால் குறித்த நபரைப் புரிந்துகொள்ள முடியாவிடில், புரிந்தது போல் நடிக்க வேண்டாம்.
- பேச்சுக் குறைபாட்டுடன் உள்ள பெரும்பாலானோருக்கு கேட்கவும் புரிந்துகொள்ளவும் முடியும் என்பதனால் உங்கள் குரலை உயர்த்த வேண்டாம்.

##### **கேட்டல் குறைபாட்டுடன் உள்ள மக்கள்:**

- குறித்த நபரது கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக தட்டுங்கள் அல்லது கையசையுங்கள்.
- குறித்த அசைவு வெளிப்பாடுகளுடன் தெளிவாக பேசுங்கள். உங்கள் உதடுகளை தெளிவாக பார்க்கக்கூடியவாறு நடுத்தரமான குரலில் பேசுங்கள். \*வெளிச்சம் எவ்வாறு இதனை பாதிக்கின்றது என்பதில் கவனமாக இருங்கள்.
- வருகை தந்துள்ள வேறு குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் பேசுவதைத் தவிர்த்து, குறித்த நபருடன் பேசுங்கள்.

##### **புரிந்துகொள்ளல் குறைபாடுகள் உள்ளோருடன்:**

- மரியாதையுடனும் தெளிவாகவும் மற்றும் அன்பாகவும் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

## பயிற்சிக் குறிப்பு: முதியோருடன் பணியாற்றுதல்

முதியோருடன் பணியாற்றுதல் என்பதானது வாழ்வின் அனுபவங்கள் மற்றும் நிலைமைகள் ஆகியவற்றுடன் பல காரணிகளை உள்ளடக்கியதாக உள்ளது. ஒருவரது நம்பிக்கைகள் மற்றும் அவரது வாழ்க்கை அனுபவங்களின் மூலமாக உருவாகிய தோற்றப்பாடுகள், மருத்துவ வரலாறு, ஏனைய உடல் சுகவீனங்கள் மற்றும் தற்போதைய பராமரிப்பு சிகிச்சைகள் எவ்வாறு பாதித்திருக்கலாம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். ஒரு குழுவிற்சூரிய கலந்துரையாடலை மேற்கொள்கையில் சமூகப் பொருளாதார மற்றும் கலாச்சார, பாலினம் உட்பட, காரணிகளைக் கருத்தில் கொள்வது வசதிப்படுத்துநரின் செயன்முறைகளுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

### ஈ. குழுக் கலந்துரையாடல் IV: சமூக மற்றும் உறவு வலையமைப்புக்களை உயிர்ப்பித்தலும் மீள உயிர்ப்பித்தலும்

கடினமான சூழ்நிலைகளின் போதும் அவற்றின் பின்னரும் குடும்ப நல்வாழ்வினை உயிர்ப்பிக்கவும், மேம்படுத்தவும், பேணிக்கொள்ளவும் உதவுகின்ற சமூக, சமுதாய மற்றும் குடும்ப வலையமைப்புக்கள் வாழ்வின் மிக முக்கிய பகுதிகளாகும். சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் நண்பர்கள், மற்றும் அயலவர்கள் எவ்வளவு முக்கிய உறவு வலையமைப்புக்களாக இருந்தனர் என பங்குபற்றுநர்கள் குறிப்பிட்டனர். தமது பேரப்பிள்ளைகள் தமது வாழ்வின் நலனுக்கும் மற்றும் எதிர்காலத்திற்கான அவர்களின் நம்பிக்கைகளுக்கும் அவர்கள் எவ்வளவு முக்கியமாக உள்ளனர் என குறிப்பாக முதியவர்கள் சுட்டிக்காட்டினர்.

பங்குபற்றியவர்களுக்கு தமது குடும்பம், சமுதாயம் மற்றும் சமூக வாழ்வு என்பன யுத்தம், மோதல் மற்றும் கடின சூழ்நிலைகளால் மாற்றம் பெற்றுள்ள விதத்தை எவ்வாறு நோக்குகின்றனர் என்பது இங்கு கலந்துரையாடப்படுகின்றது. பலருக்கு யுத்தம் மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளால் கொண்டுவரப்பட்ட அகால மரணங்கள் மற்றும் கொடுமான இறப்புக்களால் அவற்றை உயிர்ப்பிப்பதோ அல்லது மீள அமைப்பதோ சவாலாக உள்ளது. மேலும் மோசமான விளைவுகளையும் மனத்தாக்கங்களையும் ஏற்படுத்திய யுத்தம் மற்றும் சீரற்ற நிலைமைகள் காரணமாக ஏற்பட்ட நோய் நிலைமை மற்றும் காயங்கள் என்பனவும் இங்கு உள்ளடக்கப்படலாம். இக்கலந்துரையாடலின் போது உள்சமூக ஆதரவினை வழங்கக்கூடிய குடும்ப சந்திப்புக்கள் மற்றும் ஒன்றுகூடல்கள், நண்பர்களுடன் வெளியே செல்லல், அயலவர்களின் வீடுகளுக்கு விஜயம் செய்தல், விளையாட்டு மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் அல்லது சமுதாய செயற்பாடுகள் போன்ற சமூக செயற்பாடுகளையும் வசதிப்படுத்துநர்கள் இனங்காணலாம். மக்களை தமது கஷ்டங்களிலிருந்து மீட்டுகொண்டு வருவதற்கு இவை பெரிதும் உதவ முடியுமென்பதால் இவை எவ்வாறு இன்றைய நிலைமையில் செயற்படுத்தப்படுகின்றன என்பதையும் அவர்களது வலையமைப்புக்களிலிருந்து அவர்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றையும் குழுவில் கலந்துரையாடுக. யுத்த மற்றும் கடினமான நிலைமைகளில் குடும்ப மற்றும்

சூழல் காரணிகளின் தாக்கம் எவ்வாறானது எனவும் அவ்வாறான நிலைமைகளின் பின்னர் அக்காரணிகளிலிருந்து மீள்வது எவ்வாறு என அறிந்து கொள்ளவும் இக்கலந்துரையாடல் ஒரு வாய்ப்பாகும். பங்குபற்றிய பலரும் யுத்தத்தின் போது தமது குடும்பமும் சமூக வலையமைப்புக்களும் எவ்வாறு துன்பப்பட்டன எனவும் இன்று வரை அவை எவ்வாறு பிரச்சினைகளை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன எனவும் கலந்துரையாடினர். பெற்றோர்கள் மற்றும் மற்றவர்களிடையேயான ஒற்றுமையின்மை, நிதிப் பிரச்சினைகள், நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் பெற்றோர்களது அல்லது பிள்ளைகளது உள் நலப் பிரச்சினைகள்; போதைப் பொருள் பயன்பாடு தொடர்பான பிரச்சினைகள்; குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அல்லது வெளியாட்களால் சிறுவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு கடுமையான தண்டனைகள் கொடுத்தல் அல்லது அவர்கள் மீது வன்முறை அல்லது புறக்கணிப்பு செய்தல் மற்றும் வன்முறையான உள்ளாக்குதல் போன்றன இக்காரணிகளுள் உள்ளடங்கும். இவ்வழுத்தத்திற்கான காரணிகள் ஒன்று சேர்ந்து, கல்வி இடையில் கைவிடல் மற்றும் இதன் காரணமாக வாழ்வாதாரமின்மை போன்ற ஏனைய பிரச்சினைகளை உருவாக்கலாம். இவ்வாறான பல கஷ்டமான நெருக்கீடு காரணிகளிலும் தாம் சமைத்தல், பேரப்பிள்ளைகளுடன் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், தமது ஆத்மீக நம்பிக்கைகளில் ஈடுபடல், தமது காணாமல் போனோர் பற்றிய தேடலில் ஈடுபடல், மற்றவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடல் மற்றும் விவசாயம் மற்றும் பயிர் செய்தல் என நாளாந்த வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளுடன் தமது வாழ்க்கையை கொண்டு செல்வதற்கு எவ்வாறு முயற்சி செய்தனர் என பங்குபற்றியவர்கள் குறிப்பிட்டனர்.

### கலந்துரையாடலிற்கான கேள்விகள்

1. கடினமான சூழ்நிலைகள் மற்றும் யுத்தத்திலிருந்து மீட்சி பெறுவதற்கு ஏனையவர்களுக்கு உதவும் வகையில் அவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு என்னிடமுள்ள அனுபவங்கள் எவை?
2. வாழ்க்கையின் கடின நிலைகள் மற்றும் சவால்களை நிவர்த்தி செய்ய அல்லது எதிர்கொண்ட சந்தர்ப்பங்களை பகிர்ந்துகொள்வதற்காக என்னிடம் உள்ள அனுபவங்கள் எவை?
3. எனது அன்புக்குரியவர்களுடன் எனக்குள்ள உறவுமுறைகள் என்ன? உடன்பாடான மற்றும் எதிர்மறையான உறவுமுறைகளை விவரிப்பது எது? எனது அன்புக்குரியவர்களுடன் நான் எவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளேன்?

## உ. குழுக் கலந்துரையாடல் V: கடினமான நிலைமைகளில் வளங்களையும் பலங்களையும் மதிப்பிடல் மற்றும் எமது சொந்தத் தீர்வுகளை உருவாக்கிக் கொள்ளல்

யுத்தத்தின் போதும் அதன் பின்னரும் தாம் கடுமையாக முகங்கொடுத்த நிலைமைகளிலும் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கவும் அவற்றை எதிர்கொள்ளவும் அவர்கள் கண்டறிந்த வழிகள் பற்றி இக்கலந்துரையாடலில் பங்குபற்றியவர்கள் குறிப்பிட்டனர். நீர், உணவு அல்லது உடைகள் என தமது அடிப்படைத் தேவைகளை பெற்றுக்கொள்வது உட்பட தமக்கு ஆபத்தான நிலைமைகளை கையாள்வதற்கு உதவக்கூடிய விதத்தில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்வதில் தாம் எவ்வளவு முக்கிய கவனம் செலுத்த வேண்டியிருந்தது என அவர்கள் கூறினர். அவர்கள் தம்மிடம் இருந்த இனங்கண்டுகொள்ளாத பலங்களை அறிந்து கொள்ளவும், இடம்பெயர்வுகள், இறப்புக்கள், பயம் என்பவற்றை தைரியத்துடனும் பலத்துடனும் முகங்கொடுக்கவும் இக்காலப்பகுதியில் தமது பொறுமை உதவியதாக பலரும் குறிப்பிட்டனர். சிலர் கடவுளின் மேல் தாம் வைத்திருந்த நம்பிக்கை, கலாச்சார, ஆன்மீக நம்பிக்கைகள் பெரிதும் உதவியதாகவும் மற்றும் சிலர் உயிர்வாழ்வதற்காக நாளாந்த செயற்பாடுகளில் கவனம் செலுத்தியமையையும் குறிப்பிட்டனர். அவர்கள் முகங்கொடுத்த சவால்களைச் சமாளிப்பதற்கும் தாங்கிக் கொள்வதற்கும் மற்றும் எதிர்கொள்வதற்கும் தம்முள் இருந்த மனப் பலத்தை பெரிதும் நம்பினர். சிறுவர்கள் போன்ற தம்முடன் இருந்த மற்றவர்களின் நல்வாழ்வு தொடர்பாக அவர்களுக்கிருந்த முக்கிய கவனம் அவர்கள் அறிந்திராத, உணர்ந்திராத விதத்தில் அவர்களுள் பலத்தை உருவாக்குவதாக இருந்தது.

### கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

1. கடினமான சூழ்நிலைகள் மற்றும் யுத்தத்திலிருந்து மீட்சி பெறுவதற்கு ஏனையவர்களுக்கு உதவும் வகையில் அவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு என்னிடமுள்ள அனுபவங்கள் எவை?
2. வாழ்க்கையின் கடின நிலைகள் மற்றும் சவால்களை நிவர்த்திப்பதற்கு அல்லது எதிர்கொள்வதற்கு பகிர்ந்துகொள்வதற்காக என்னிடம் உள்ள அனுபவங்கள் எவை?

### செயற்பாடு: ஒரு இளம் நபருக்கு எழுதும் கடிதம்

கடினமான சூழ்நிலைகளில் ஒரு இளம் நபர் வளங்கள் மற்றும் பலங்களை எவ்வாறு மதிப்பிடுகின்றான் என்பதைக் குறிப்பிட்டு இளம் நபர் ஒருவனுக்கு எழுதும் ஒரு கடிதமாக இக்கலந்துரையாடலின் ஒரு செயற்பாட்டினை வசதிப்படுத்துநர் கொண்டு வரலாம். இக்கடிதம் உண்மையில் வாழும் அல்லது கற்பனையிலான ஒரு இளம் நபருக்கு அவர் தனது எதிர்காலத்தில் இதை வாசிப்பதற்காக குறிப்பிடப்படுவதாக இருக்கலாம். உதாரணமாக, 'நான்

உன்னுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு பல விடயங்கள் .....', "வாழ்க்கையில் எனது கஷ்டங்கள் மற்றும் சவால்களை எதிர்கொள்வதில் நான் பெரும் பலத்தினை .... கண்டேன்', 'நீ எதிர்காலத்தில் சவால்களை சந்திக்கையில் நீ ... என்பதே எனது எதிர்பார்ப்பு' என்பது போன்ற விடயங்களாக இருக்கலாம். இக்கடிதம் உயிர் உள்ளதாக அமைய வேண்டுமெனில் வசதிப்படுத்துநர் மிகவும் ஆக்கத்திறன் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும் என்பதுடன் தமது கண்பார்வைக் குறைபாட்டால் அல்லது எழுதுவதற்கு சிரமப்படுகின்ற வயதானவர்களுக்கு இதனை எழுதி முடிப்பதற்கு உதவவும் தயாராக இருக்க வேண்டும். குழக் கலந்துரையாடல் III இல் குறிப்பிடப்பட்டது போன்று இங்கும் கலந்துரையாடல் முடிந்ததன் பின்னர் குழுவானது கடிதங்களைப் பற்றி கலந்துரையாடி அவற்றை ஒரு பொது இடத்தில் மற்றவர்களும் அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் வண்ணம் காட்சிப்படுத்துவது தொடர்பாக தீர்மானம் எடுக்கலாம்.

## 2. குழக் கலந்துரையாடல் VI. எதிர்காலத்தைக்

### கட்டியெழுப்புவதற்கான புரிந்துணர்வும் பிரதிபலிப்பும்

வாழ்க்கை முழுவதும் பெற்றுக்கொண்ட அறிவினைப் பிரதிபலித்தல் மற்றும் தாம் கஷ்டங்களுடன் பெற்றுக்கொண்ட அறிவு ஞானத்தினை பகிர்ந்துகொள்வதுடன் குழுவினை நிறைவிற்குக் கொண்டுவருகின்ற அவகாசம் இது. யுத்தத்தினை எதிர்கொண்டதைப் பிரதிபலிக்கின்ற அவர்கள், இன்று தாம் நம்புகின்ற அறிவுத் துளிகள் பலதையும் குறிப்பிடுகின்றனர். எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் 'இனி ஒரு யுத்தம் வரக்கூடாது' என்பதில் அழுத்தமாக இருந்தனர். அத்துடன் அவர்கள் பல துன்பங்களை அனுபவித்துள்ளதுடன் அவர்களது குடும்பம் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளுடன் தாம் சந்தோசமாக இருந்தமையே தமக்கு சுகம் தருவதாக உணர்கின்றனர். குழுவிலுள்ள தமது அனுபவங்களை கலந்துரையாடவும், ஒரு சமுதாயமாக எவ்வாறு முன்னேறலாம் என்பது பற்றி ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் எவ்வாறு நினைக்கின்றனர், யுத்தம் மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளின் பின்னர் மீண்டும் கட்டியெழுப்பப்படலை நோக்கி தனிநபர் மற்றும் சமுதாய குறிக்கோள்களை மற்றவர்களும் அடைந்து கொள்வதற்கு எவ்வாறு தமது முயற்சிகளை ஒழுங்கமைத்துக்கொள்வது என்பன கலந்துரையாடப்படுவதற்கு இவ் இறுதிக் கலந்துரையாடல் ஒரு வாய்ப்பாகும். கலந்துரையாடலின் ஆரம்பத்தில் தாம் கொண்டிருந்த எண்ணங்களை விடவும் யுத்தத்திலிருந்து மீள்வது தொடர்பான வித்தியாசமான எண்ணங்களை குழுக்கள் இப்போது கொண்டிருக்கலாம் அல்லது வித்தியாசம் இல்லாமலும் இருக்கலாம். என்ன இருந்தாலும் ஒவ்வொருவரும் தாம் பெற்றுக்கொண்ட அறிவு மற்றும் தெளிவினைப் பற்றி தாமதவே பேசுவதற்கு வழங்கக்கூடியதாகவும், கலந்துரையாடல் திறந்ததாகவும் நேரம் குறிக்கப்பட்டதாகவும் அமைய வேண்டும். கலந்துரையாடலின் முக்கிய கருத்துக்கள், அவர்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றை பகிர்ந்துகொள்ளவும், இலங்கையின் எதிர்காலம் தொடர்பாக மற்றவர்களுடன் தாம் எவ்வாறு தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்கு

எண்ணியிருக்கின்றனர் மற்றும் நாட்டில் நிலைமாறுகால நீதி மற்றும் நல்லிணக்கச் செயன்முறைகளில் தமது பங்களிப்பு என்பன பற்றிய சுருக்கமான பகிரலுக்கு இது ஒரு வாய்ப்பாகும்.

### கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

1. கடினமான சூழ்நிலைகள் மற்றும் யுத்தத்திலிருந்து மீட்சி பெறுவதற்கு ஏனையவர்களுக்கு உதவும் வகையில் அவர்களுடன் பகிரந்துகொள்வதற்கு என்னிடமுள்ள அனுபவங்கள் எவை?
2. வாழ்க்கையின் கடின நிலைகள் மற்றும் சவால்களை நிவர்த்திப்பதற்கு அல்லது எதிர்கொள்வதற்கு பகிரந்துகொள்வதற்காக என்னிடம் உள்ள அனுபவங்கள் எவை?

## உசாத்துணைகள்

- Anonymous (2011). 'Against the Grain: Pursuing a Transitional Justice Agenda in Postwar Sri Lanka'. *International Journal of Transitional Justice*, Vol. 5(1), pp 31–51.
- Consultation Task Force on Reconciliation Mechanisms (2016). Executive Summary and Recommendations. Accessible at : <https://drive.google.com/drive/folders/0ByOKvXw6zYVpQ3NhMU5oODJON00>
- de Silva, H.A., Gunatilake, S.B. (2002). 'Mini Mental State Examination in Sinhalese: a sensitive test to screen for dementia in Sri Lanka'. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(2).
- Hamber, B. (2009). *Transforming societies after political violence: Truth, reconciliation, and mental health*. Springer Science & Business Media.
- National Survey on Self-Reported Health in Sri Lanka (2014). Accessible at <http://www.statistics.gov.lk/social/National%20Survey%20on%20Self-reported%20Health-2014.pdf>
- Robins, S. (2011). 'Towards Victim-Centred Transitional Justice: Understanding the Needs of Families of the Disappeared in Post-conflict Nepal', *The International Journal of Transitional Justice*, Vol. 5, pp 75–98
- Salih, M. & Samarasinghe, G. (2006). *Localizing Transitional Justice in the Context of Psychosocial Work in Sri Lanka*. Social Policy Analysis and Research Centre, Faculty of Arts, University of Colombo in collaboration with Berghof Foundation for Peace Studies. Colombo: Sri Lanka.
- Samaraweera, D. & Maduwage, S. (2016). 'Meeting the current and future health-care needs of Sri Lanka's ageing population'. *Perspectiv e- WHO South-East Journal of Public Health*, 5(2), pp 96-101.
- Seils, P. (2017). 'The Place of Reconciliation in Transitional Justice: Conceptions and Misconceptions'. *International Center for Transitional Justice*. Retrieved from <https://www.ictj.org/sites/default/files/ICTJ-Briefing-Paper-Reconciliation-TJ-2017.pdf>.
- United Nations Report of the Secretary-General on the Rule of Law and Transitional Justice in Conflict and Post-Conflict Societies (20114). UN Doc. S/2004/616.
- World Bank. (2006). *Demographic Trends, The Profile of Old People, and the Emerging Issues*. Washington DC: World Bank Group. Accessible at: <http://siteresources.worldbank.org/INTSRILANKA/Resources/LKAgingChapI.pdf>
- World Health Organization. (2012). 'Promoting ageing and health - the Sri Lankan experience'. *Regional Health Forum*, 16(1), pp 47-54.
- World Health Organization (2016). Country Statistics. Accessed electronically from: <http://www.who.int/countries/lka/en/>

## தனிப்பட்ட வாழ்க்கைப் பின்னணி அனுபவக் குறிப்பு மற்றும் கதைச் சுருக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டி (GAINS)

தனிப்பட்ட வாழ்க்கைப் பின்னணி, அனுபவக் குறிப்பு மற்றும் கதைச் சுருக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டி (GAINS) கருவியானது அபிவிருத்தி அத்துடன் மனிதாபிமான தலையீட்டின் உள் சமூக நலனை மதிப்பீடு செய்யும் (PADHI) கருவியிலிருந்து உள்வாங்கப்பட்டது ஆகும். நாட்டில் இடம்பெற்ற கடந்த கால வன்முறையின் போதும் அதன் பின்னரும் மனதளவிலான சமாளிக்கும் திறன் அத்துடன் நேர்மறையாக எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் திறன் தொடர்பிலான அனுபவ கதைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதே இக் கருவியின் நோக்கமாகும். இந்த கெயின் கருவி இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டதாகும்.

முதலாவது பகுதி, பங்குபற்றுநர் தொடர்பான விபரங்களையும், இரண்டாவது பகுதியானது வாழ்க்கை அனுபவப் பகிர்வுகளின் தொகுப்பாகக் காணப்படுகிறது. கெயின் கருவியின் மூலமாக 2 இலிருந்து 3 வரையான நேர்காணல் சந்திப்புகள் நடைபெறும். ஒவ்வொரு சந்திப்பும் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரத்தைக் கொண்டிருக்கும். நேர்காணலின் விளைவாக யாராவது ஒரு பங்குபற்றுநர் கவலை, துக்கம் அல்லது மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டால் உளவளத்துணை மற்றும் சமூக ஆதரவு அவர்களுக்கு வழங்கப்படும்.

### A. நேர்காணல் பற்றிய தகவல்கள்

- A 1 பதிலளிப்பவரின் அடையாளம்: .....
- A 2 நேர்காணல் நடைபெற்ற திகதி : .....
- A 3 பேட்டியெடுப்பவரின் அடையாளம் : .....
- .....
- A 4 நடைபெற்ற அமைவிடம்:
- a. நகரம், ஊர், முகாமின் பெயர்
- .....
- b. நேர்காணல் நடைபெற்ற இடம்.....(வீடு அல்லது வேறு இடம் குறிப்பிட்டு கூறவும்)



## B . அறிமுகம்

நான் ..... (இடம்) குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையத்திலிருந்து வருகிறேன். நாங்கள் முதியவர்களின் கதைகளையும் அனுபவங்களையும் பெற்றுக் கொள்வதன் ஊடாக அவர்களுடைய வாழ்கையில் ஏற்பட்ட சவால்களை நேர்மறையாக எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் திறன் மூலமாக முகங்கொடுத்தார்கள் என்ற வாழ்க்கை அனுபவங்களை பெறுவதற்காகும். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களுக்கும் வன்முறைகளுக்கும் வன்முறையற்ற முறையில் தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு முன்மாதிரியாக இந்த கதைகள் மற்றும் அனுபவங்கள் இளைய தலைமுறையினருடன் பகிரப்படும்.

உங்களுடைய வாழ்க்கையின் குறிப்புகள் (கடந்த மற்றும் தற்போதைய), கதைகள், அனுபவங்கள் மற்றும் சவால்கள் மற்றும் அதனை எவ்வாறு முகங்கொடுத்தீர்கள் என எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டால் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் அனுமதித்தால் நாங்கள் நேர்காணலை பதிவு செய்கிறோம். இன்றைய அமர்வில் எங்களால் எல்லாவற்றையும் பதிவு செய்ய முடியாவிட்டால் திரும்பவும் உங்களை சந்தித்துப் பெற்றுக் கொள்வோம். உங்களுக்கு இயலுமான நேரத்தினை உங்களிடம் பெற்றுக் கொண்ட பின்னர் மீளவும் அந்த நேரத்தில் சந்திக்கலாம்.

இந்த நேர்காணலின் போது பெறப்படும் தகவலானது, மக்கள் தங்களுடைய நாளாந்த செயற்பாடுகளில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு வன்முறையற்ற தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு எவ்வாறான சவால்களை எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் பொறிமுறையினை பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதனைப் புரிந்து கொள்வதற்கு எங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவியாக அமையும். எங்களால் எந்தவிதமான நேரடியான உதவியையும் தேவையுள்ளோருக்கு வழங்க முடியாத சூழ்நிலையில் இருக்கிறோம். ஆனாலும், எங்களால் பெறப்பட்ட தகவல்கள் நாடு முழுவதுமுள்ள மக்கள் பயன்பெறும் வகையிலான நிகழ்ச்சிகளுக்கு வலுவூட்டுவதற்கு உதவியாக அமையும். உங்களிடமிருந்தும் மற்றவர்களிடமிருந்தும் எங்களால் நேர்காணலின் ஊடாக பெற்றுக் கொள்ளப்படும் அனுபவப் பகிர்வுகள் படைப்பாற்றல் மிக்க எழுத்தாளர்கள் மற்றும் கலைஞர்கள் ஊடாக ஆவண வடிவமாக உருவாக்கப்படும். ஒரு பரந்த அவையினருக்கு நேர்மறையிலான எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் திறன் மற்றும் தாங்குதிறன் பற்றிய எடுத்துக்காட்டுகளை பகிர்ந்துகொள்வதனை நோக்கமாகக் கொண்டது. அதனால் இந்த நோக்கத்திற்காக பிறகு ஒரு கட்டத்தில் உங்கள் அனுபவ பகிர்வை படைப்பாற்றல் மிக்க எழுத்தாளர் மற்றும் கலைஞர்கள் கேட்பார்கள். அதனால் அனுபவப் பகிர்வை வெளிப்படுத்துகையில் ஏதேனும் மாற்றுக் கருத்து இல்லை என்று நம்புகின்றோம். எப்பொழுதும் எவ்விடத்திலும் உங்களுடைய அனுபவப் பகிர்வு பயன்படுத்தப்படும் பொழுது இரகசியத், தன்மை பேணப்படும். நீங்கள் எங்களுடன் கதைக்கும் பொழுதோ கதைத்து முடித்த பிறகோ நீங்கள் ஏதேனும் பதிவை நீக்க

வேண்டுமெனில் அதனை தெரிவித்தால் நாங்கள் எங்கள் பதிவிலிருந்து நீக்கிவிடுவோம்.

B 1 நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் கடந்து வந்த நேர்மறையான சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பிலும், மற்றும் எவ்வாறு சவாலான சூழ்நிலைக்கு முகங்கொடுத்து சமாளித்துள்ளீர்கள் என்பது தொடர்பிலும் எங்களுடன் கதைப்பதற்கு உடன்படுகிறீர்களா? தயவு செய்து நினைவில் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் இந்த நேர்காணலை தொடர விரும்பாவிடின், நீங்கள் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் இந்நேர்காணலை இடைநிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆம்/ இல்லை ஏதாவது காரணம்(கள்) தரப்பட்டால்

ஆம் : .....

இல்லை : ..... ஏன் நீங்கள் நேர்காணல் தரக்கூடாது என தயவுசெய்து கூறுங்கள் .....

.....

ஆம் : இந்த கலந்துரையாடலில் பங்குபற்ற எனக்கு

விருப்பம் : .....

.....

கையொப்பம் .....

### C. பதிலளிப்பவர் பற்றிய தகவல்கள்

C 1 பதிலளிப்பவரின் பெயர்: .....

C 2 பால் (வட்டமிடுக):

ஆண் பெண்

C 3 பிறந்த இடம் (கிராமம் அத்துடன் மாவட்டம்):.....

.....

C 4 வதிவிடம் : .....

C 5 பிறந்த திகதி (அல்லது வயது) : .....

C 6 குடும்பப் பிண்ணனி (வேறு எனில் குறிப்பிட்டு கூறவும்) :

1 திருமணம் ஆகாதவர்	2 திருமணம் முடித்தவர்	3 விவாகரத்து பெற்றவர்	4 துணையை இழந்தவர்	5 பிரிந்திருப்பவர்	6 ஏனையவர்
--------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------

C 7 பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை (வயது மற்றும் பால்):

	எண்ணிக்கை	வயது
பெண்		
ஆண்		
மொத்தம்		

C 8 தொழில் : .....

1 வியாபாரம்	2 கைத்தொழில்	3 சேவை	4 வியாபாரம்	5 தொழில்முறை சார்தொழில்	6 நிர்வாகம்	7 வேலையற்றவர்	8 தற்காலிக	9 வேறு
----------------	-----------------	-----------	----------------	-------------------------------	----------------	------------------	---------------	-----------

C 9 வருமானத்திற்கான முக்கிய வழி/ வழிகள்(குடும்பம்):.....

C 10 இனம் (கலந்திருக்கலாம்):.....

1 சிங்களம்	2 தமிழ்	3 முஸ்லிம்	4 கலப்பு எனில் தயவு செய்து குறிப்பிடவும்	5 வேறு எனில் தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்
------------	---------	------------	--	---

C 11 மதம் (சுயவிருப்பத்தில்) :.....

1 பௌத்தம்	2 இந்து	3 கிறிஸ்தவம்	4 இஸ்லாம்	5 வேறு எனில் தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்
-----------	---------	--------------	-----------	---

C 12 கல்வி /பயிற்சி:

a. பெற்றுக்கொண்ட உயர்கல்வி .....

1 தரம் 1 - 2	2 தரம் 3-6	3 தரம் 6-10	4 க.பொ.த. சாதாரண தரம்	5 க.பொ.த. உயர் தரம்	6 பல்கலைக்கழகம்
-----------------	---------------	----------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------

b. வேறு பயிற்சிகள் (முறைசார்/முறைசாரா) .....

## D. கதைகள்

### D 1 நேர அட்டவணை

உங்களுடைய வாழ்க்கையை பின்னோக்கி பார்க்கும் போது, உங்களுக்கு நடந்தவை நல்லதோ அல்லது கெட்டதோ இவற்றுள் உங்களுக்கு முக்கியமானவை என்ன, அவற்றுள் உங்களுடைய வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தியது என்ன? குழந்தைப் பருவம், வாலிபப் பருவம் மற்றும் இப்போதைய நிலை பற்றி கேளுங்கள்..

### D 2 செயல்முறை வரைவு

உங்கள் வாழ்வில் நடந்த நல்லது அல்லது கெட்டது எவ்வாறு உங்களுடைய வாழ்வில் தாக்கத்தை விளைவித்தது தொடர்பில் கூறி இருந்தீர்கள். இந்த அனுபவத்திலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த மிக முக்கியமான சம்பவத்தினை விவரித்து சொல்லவும் அத்துடன் அது எவ்வாறு உங்கள் வாழ்வில் தாக்கத்தை உண்டாக்கியது என்பதனையும் கூறவும். அச்சம்பவத்தை எவ்வாறு படிப்படியாக நீங்கள் கையாண்டீர்கள் என்பதனை உதாரணத்துடன் கூறவும்? அந்த சவாலை எதிர்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு சிரமமாக மற்றும் எளிதாக இருந்த விடயங்கள் எவை?

### E. நேர்காணலை முடித்தல்

- E 1 நீங்கள் ஓய்விற்கு அல்லது மகிழ்ச்சிக்கு என்ன செய்வீர்கள்?என்ன செய்வது மகிழ்சியைத் தரும்?
- E 2 இவற்றைப் பற்றி பேசியதையடுத்து எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்?
- E 3 இங்கு பேசியதைத் தவிர வேறு எதனையும் நீங்கள் கூற விரும்புகிறீர்களா?
- E 4 நேர்காணலின்போது கூறியவற்றில் எதையேனும் மாற்ற அல்லது நீக்க விரும்புகின்றீர்களா?

பங்குபற்றுகளுக்கு நேர்காணலின்போது செலவழித்த நேரத்திற்காகவும், பகிர்ந்துகொண்ட விடயங்களுக்காகவும் நன்றி கூறவும்.

### நேர்காணலின் முடிவு

### F. நேர்காணல் பற்றியது – நேர்காணலின் பின்னர் பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டியது

- F 1 நேர்காணலின் போது வேறு யாராவது அவ்விடத்தில் இருந்தார்களா? (யாருமில்லை, அவ்வளவாக இல்லை, அடிக்கடி வந்தனர்)?
- F 2 அவர்கள் யார்? நேர்காணலின் போது அவர்களின் பங்கு என்ன?
- F 3 நேர்காணலின் போது உங்கள் அனுபவம் மற்றும் அவதானங்கள் தொடர்பில் ஏதாவது முக்கிய விடயம் குறிப்பிட வேண்டுமாயின் அதனை குறிப்பிடுங்கள்.



படம் 1



படம் 2

## 1. யுத்தம் மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளின் பின்னரான மீட்சி

இக் கலந்துரையாடலில், யுத்தத்தின் பின்னான மீட்சி மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளும் கஷ்டங்களும் தொடர்பான முக்கிய விடயங்களை கலந்துரையாட ஒரு வாய்ப்பாகும்.

மேலும், இவ்வாய்ப்பினூடாக நல்லிணக்கம் மறுசீரமைப்பு/ ஆற்றறுதல்) பற்றித் தங்களின் அனுபவங்களையும் கற்றுக்கொண்ட விடயங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

## 2. உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட நிகழ்வுடன் தொடர்புடைய அனுபவங்களின் காரணமாக தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமுதாயங்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகள்.

இக் கலந்துரையாடலில், உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட நிகழ்வுகளிற்கு முகங்கொடுத்த காரணத்தால் தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமுதாயங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பல்வேறு பாதிப்புகள் தொடர்பாக உங்களின் ஆதரவாளரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள முடியும். நீங்கள்

இதைப் பற்றி அறிந்த பிறகு, உங்களின் குழு

உறுப்பினர்களுடன் அவற்றைப் பற்றி

மேலும் கலந்துரையாட முடியும்.



படம் 1:

படம் 2:

படம் 3:

படம் 3

Retrieved from <http://www.dailynews.lk/2016/07/14/business/87405>

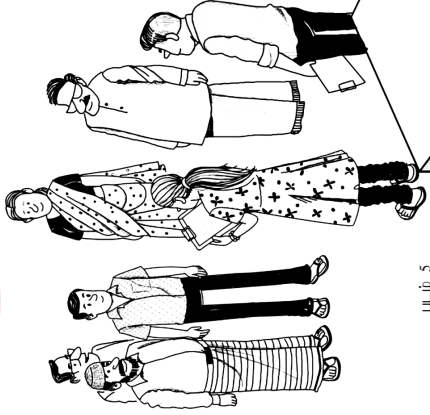
Retrieved from, <https://www.thehindu.com/2005/07/10/stories/2005071002750200.htm>

Retrieved from, <https://sangam.org/the-vanni-interactive-comic-book/>

### 3. இலங்கையில் சுகாதாரமும் முதுமையடைதலும்.

இப்பிரிவில், இலங்கையின் சூழலில் சுகாதாரமும் முதுமையடைதலும் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம். மேலும், மனத்தாக்க நிகழ்வுக்கு முகங்கொடுத்த அனுபவங்கள் மற்றும் மீட்சி என்பன இலங்கையில் சுகாதாரம் மற்றும் முதுமையடைதல் எனும் இவ்விரண்டு விடயங்களையும் எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பது தொடர்பாக

கலந்துரையாடலாம். இக்குழுவில் நினைவுச் சித்திரம் ஒன்றை செயற்பாடாக ஈடுபடுவீர்கள்.



படம் 5

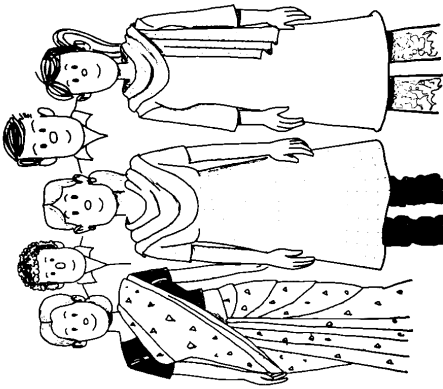
- படம் 4. Retrieved from,  
1. <http://www.dailymirror.lk/article/The-Silver-Tsunami-is-coming--135548.html>  
2. <https://www.quora.com/Do-you-like-Sri-Lanka>  
3. <https://followtheboat.com/madurai/>



படம் 4

### 4. சமூக மற்றும் உறவு வலையமைப்புகளை உயிர்ப்பித்தலும் மீள உயிர்ப்பித்தலும்.

குடும்பம், சமூகம் மற்றும் சமுதாயம் எவ்வாறு போர் அல்லது கடினமான சூழ்நிலைகளில் உடைக்கப்படுகின்றன என்பதையும் அவை எவ்வாறு மீட்கப்படலாம் மற்றும் பலப்படுத்தப்படலாம் என்பதையும் கலந்துரையாடலாம்.



படம் 6

### 6. எதிர்காலத்தை கட்டியெழுப்புவதற்கு புரிந்துகொள்ளவும் பிரதிபலித்தலும்.

பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட வாழ்க்கை சார்

அறிவினைப் பகிர்ந்து கொள்ளல் மற்றும் கடந்த காலங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட பாடங்கள் எதிர்காலத்தினை கட்டியெழுப்புவதில் எவ்வாறு உதவ முடியும் என்பது தொடர்பான ஒரு கலந்துரையாடல். குறிப்பாக இக்குழுவில்

நல்லிணக்கம் மற்றும்

“போர் மீண்டும் வரக்கூடாது” என்ற சிந்தனையை மையமாகக் கொண்டு இருப்பார்கள்.

### 5. கடினமான சூழ்நிலைகளில் வளங்கள் மற்றும் வலிமைகளை மதித்தலும் எங்கள் சொந்தத் தீர்வுகளை உருவாக்குதலும்.

கடினமான சூழ்நிலைகளில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளல், யுத்த அனுபவங்கள் மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் போதும் மற்றும் அவற்றின் பின்னரும் அவர்கள் இனங்கண்ட தனிப்பட்ட வலிமையையும் தைரியமும் தொடர்பான கலந்துரையாடல். வலிமையையும், தைரியத்தையும் கொண்டு மேற்கொண்ட தீர்மானங்கள் பற்றியதாகும். இக்குழுவின் செயற்பாடாக, ஒரு இளைஞருக்கு துன்பகரமான நேரத்தின்போது வளங்களுக்கும், வலிமைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பது பற்றி ஒரு கடிதத்தை எழுதுவதில் ஈடுபடுத்தப்படுவார்கள்.



படம் 7



## குறிப்புகள்

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



**වයස්ගත පුද්ගලයන් අතර මනෝසමාජීය වශයෙන්  
කණ්ඩායම් සාකච්ඡා පැවැත්වීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා  
වූ බිම් මට්ටමේ මෙවලම් කට්ටලය**

ආසියා පදනමේ "පොදු වටිනාකම, පොදු අවකාශ සහ ආරවුල් නිරාකරණය  
සඳහා ප්‍රාදේශීය හැකියාව වර්ධනය කිරීම" යන වැඩසටහනේ අංගයක් ලෙස  
එම පදනම විසින් සම්පාදනය කරන ලදී

ආසියා පදනම

ආසියා පදනමේ ප්‍රකාශනයකි

© 2018 ආසියා පදනම

ISBN 978-955-0168-43-9

# පටුන

පිළිගැන්වීම	V
විධායක සාරාංශය	1
1. හඳුන්වාදීම සහ මෙවලම් කට්ටලයේ අරමුණ	3
අ. මෙවලම් කට්ටලයේ මූලික අවධානය	4
ආ. පොදු අවකාශය නම් වූ ව්‍යාපෘතිය ගොඩනැංවීමේ ක්‍රියාවලිය	2
2. ශ්‍රී ලංකාවේ වත්මන් තත්ත්වය පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් සහ සංක්‍රාන්ති යුක්තිය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය ලිපි ලේඛන අලලා කරන ලද සංක්ෂිප්ත ඇගයුම	6
අ. සංක්‍රාන්ති යුක්තිය යනු කුමක් ද?	6
ආ ශ්‍රී ලංකාවේ වත්මන් පසුබිම	6
ඇ. ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටි ජනගහනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම	8
3. බිම් මට්ටම් සඳහා මෙවලම් කට්ටලයක් නිර්මාණය කිරීම	11
4. මෙවලම් කට්ටලය භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද ? ක්‍රියාත්මක කිරීම හා අදාළ මූලික කරුණු	13
5. ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් සමඟ සිදුකරන ලද බිම් මට්ටමේ සම්මුඛ සාකච්ඡා මත පදනම් වූ කණ්ඩායම් සංවාද සඳහා යෝජිත තේමාවන්	15
<b>A.</b> I වන කණ්ඩායම් සංවාදය: දරුණු විපතකට සහ යුධමය තත්ත්වයකට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීම	18
<b>B.</b> II වන කණ්ඩායම් සංවාදය: මානසික කම්පනකාරී අත්දැකීමක් මිනිසුන්ට බලපාන්නේ කෙසේ ද?	20
<b>C.</b> III වන කණ්ඩායම් සංවාදය: ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සහ වයස්ගතවීම	22
<b>D.</b> IV වන කණ්ඩායම් සංවාදය: සමාජය සහ සම්බන්ධි ජාල සක්‍රිය කිරීම සහ නැවත ක්‍රියාත්මක කිරීම	26

<b>E. V</b> වන කණ්ඩායම් සංවාදය: විපතකදී එයට මුහුණදීමට අප සතුව ඇති නැකියාවන් සහ ශක්තීන් අගය කිරීම සහ අපේම විසඳුම් සොයා ගැනීම	27
<b>F. VI</b> වන කණ්ඩායම් සංවාදය: අනාගතය ගොඩ නැගීම සඳහා අවබෝධය සහ ඒ පිළිබඳ සහ කල්පනාකාරීව සිතා බැලීම	29
ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ	31
ඇමුණුම	32
සටහන්	41

## පිළිගැනවීම

“ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය, මානව අයිතිවාසිකම්, සහ ශ්‍රමය පිළිබඳ එක්සත් ජනපද රාජ්‍ය දෙපාර්තමේන්තු කාර්යාංශය” (Bureau of Democracy, Human Rights, and Labour (DRL) of the U.S. Department of State) සමඟ සහයෝගිත්වයෙන් ආසියා පදනම විසින් ක්‍රියාත්මක කරන “පොදු වටිනාකම්, පොදු අවකාශ සහ ආරවුල් නිරාකරණය සඳහා ප්‍රාදේශීය හැකියාව වර්ධනය කිරීම” නම් වූ වැඩසටහනේ ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ සංක්‍රාන්ති යුක්තියේ නිරත වෘත්තිකයන් සඳහා බිම් මට්ටමේ මෙවලම් කට්ටලයක් ගොඩනැගීම ආරම්භ කරන ලදී. මෙම මෙවලම් කට්ටලය යථාර්ථයක් බවට පත්කිරීමට කැපවීමෙන් කටයුතුකළ සහ සහයෝගය දැක්වූ පහත සඳහන් සියලුම පුද්ගලයින්ට සහ ආයතනවලට ආසියා පදනම සිය කෘතචේදිත්වය පළකර සිටී.

තරුණ පරම්පරාවට සාමකාමී සහ තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගතකිරීමට සහායවීමේ අරමුණින් තමන්ගේ ජීවිතකථාව අන් අය හා බෙදාගැනීමට නිර්භීතව ඉදිරිපත් වූ ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්ගේ දායකත්වය සහ ධෛර්ය ආසියා පදනම කෘතචේදිව සිහිපත් කර සිටී.

එමෙන්ම තෝරාගත් දිස්ත්‍රික්කවල ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්ගේ ජීවිත කතාන්දර එකතු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමට ක්‍රියාකාරීව දායක වූ සහ සහාය වූ පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය හි;

- ළහිරු පෙරේරා මහතා - විධායක අධ්‍යක්ෂ, පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය
- අමල්කා එදිරිසිංහ මිය - වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂිකා, පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය
- අනගි ගුණසේකර මිය - සායනික මනෝ විද්‍යාඥ, පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය
- නිරංජලා සෝමසුන්දරම් මිය - තත්ත්ව සහ ඉගෙනුම් කළමනාකාරිණි, පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය
- නිතිලා තිචේන්ද්‍රන් මිය - උපදේශක/මනෝසමාජීය ක්‍රියාකාරිණි, පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය
- එස්. මරියරෙජිනෝ මහතා - ව්‍යාපෘති නිලධාරී, පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය (මන්නාරම සහ වවුනියාව)
- රාජා සෝනිනාතන් පුවනත්තිරාජා මහතා - ව්‍යාපෘති නිලධාරී, පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය (ත්‍රිකුණාමලය සහ අම්පාර)
- එස් . එච් . මල්කි ලක්ෂානි සිල්වා මිය - ව්‍යාපෘති නිලධාරිණී, පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය (කළුතර)

දේශීය භාෂාවන්ගෙන් රචනා කරන ලද කතාන්දර ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා තම කාලය, සහයෝගය සහ විශේෂ දැනුම ලබා දුන් ස්වාධීන පරිවර්තකයන් වන

නිමල් ස්කන්ධකුමාර මහතා - ස්වාධීන උපදේශක ( ප්‍රජා සංවර්ධනය සහ අන්තර් සංස්කෘතික කටයුතු)

ඔමේලා අවුට්ස්කුන් මිය - සායනික මනෝ විද්‍යාඥ

ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ සහ ලිපිලේඛන අලලා සිදුකරන ලද සමස්ථ ඇගයීම සම්බන්ධයෙන් සක්‍රීය කාරකයන් විය.

වයස්ගත ජනගහනය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ සහ ලිපි ලේඛන අලලා සිදුකරන ලද ඇගයීම සහ එක්සත් රාජධානියේ ඒ හා සමාන ව්‍යාපෘතියක් සමඟ කටයුතු කිරීමෙන් ලැබූ අත්දැකීම් බෙදා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ශිවන්ති කාරියවසම් මිය.

ප්‍රකාශනය පිළිබඳ තමන්ගේ ඇගයීම ලබාදීමට ඉදිරිපත් වූ යොහාන් ඊබ්ටි මහතා සහ කමායා ජයතිස්ස මිය.

ප්‍රකාශනය ඇගයීම සහ ව්‍යාපෘතියේ පොදු අවකාශ නම් වූ අංගය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රියාවලියට මඟපෙන්වීම සම්බන්ධයෙන් මිහිරි ආර්ථිකයන් වූ මිය.

තාක්ෂණික විශේෂඥ දැනුම ලබා දී, ප්‍රකාශනය ඇගයීම සහ එය වඩාත් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් මහාචාර්ය ගම්ලා සමරසිංහ මිය.

බිම් මට්ටමේ මෙවලම් කට්ටලයක් සැලසුම් කිරීම සහ නිර්මාණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් ආචාර්ය ලෝරි එල්. වාර්ලස් මිය.

ආසියා පදනම විසින් ක්‍රියාත්මක කරන “ශ්‍රී ලංකාව තුළ පොදු වටිනාකම්, පොදු අවකාශ සහ ආරවුල් නිරාකරණය කරගැනීම සඳහා ප්‍රාදේශීය හැකියාව ගොඩනැංවීම ප්‍රවර්ධනය” යන වැඩසටහන යථාර්ථයක් බවට පත්කිරීමට මූල්‍යමය වශයෙන් දායකත්වය සැපයූ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය, මානව අයිතිවාසිකම් සහ ශ්‍රමය පිළිබඳ එක්සත් ජනපද රාජ්‍ය දෙපාර්තමේන්තු කාර්යාංශය (Bureau of Democracy, Human Rights, and Labour (DRL) of the U.S. Department of State ) වෙත.

දිනේශා ද සිල්වා වික්‍රමනායක  
ශ්‍රී ලංකා නියෝජිත - ආසියා පදනම  
2018 දෙසැම්බර්



## විධායක සාරාංශය

මනෝසාමාජීය වශයෙන් සංවේදී ආකාරයට කාතාන්දර කීම සහ අතීතය ස්මරණය කිරීම තුළ මිනිසුන් නිරත කරවීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි මාර්ගෝපදේශ මාලාවක් ලෙස මෙම මෙවලම් කට්ටලය හැඳින්විය හැක.

“පොදු වටිනාකම්, පොදු අවකාශ සහ ආරවුල් නිරාකරණය සඳහා ප්‍රාදේශීය හැකියාව ගොඩනැංවීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම” යන ආසියා පදනම විසින් ක්‍රියාත්මක කරන වැඩසටහන සඳහා එය සැලසුම්කර ඇත. එහි අරමුණවන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ උතුරු, නැගෙනහිර සහ දකුණු යන පළාත්වල ජීවත්වන ආන්තික (සමාජය තුළ කොන් වූ) ජන කණ්ඩායම්, තරුණ පිරිස, වැඩිහිටියන් සහ යුද්ධයේ බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාව බලගැන්වීම සහ සංක්‍රාන්ති යුක්තිය සහ සංහිදියාව ගොඩනැගීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කරන වැඩසටහන් සඳහා ඔවුන් සම්බන්ධ කරගැනීමයි. ව්‍යාපෘතියේ අරමුණ වන්නේ මානෝසාමාජීය වශයෙන් සංවේදී කණ්ඩායම් සංවාද මෙන්ම අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් භාවිතා කිරීම තුළින් යුද්ධයේ බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාව අතර සංවාදය සඳහා පොදු අවකාශය ප්‍රවර්ධනය කිරීම යි. සංක්‍රාන්ති යුක්තිය හා සම්බන්ධ කාර්යන්හි නිරත වෘත්තිකයන් සහ සංවිධාන විසින් භාවිතා කරන විශාල මෙවලම් ගොන්නකින් එකක් ලෙස මෙම මෙවලම් කට්ටලය හැඳින්විය හැක. කණ්ඩායම් රැස්වීම් භාවිතා කිරීම හරහා මනෝසාමාජීය වශයෙන් සංවේදී ආකාරයට කාතාන්දර කීම සහ ස්මරණය කිරීම තුළ වැඩිහිටියන් නිරත කරවන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ පෙන්වා දෙන මාර්ගෝපදේශ මාලාවක් ලෙස ද මෙය හැඳින්විය හැක.



# 1. හඳුන්වාදීම සහ මෙවලම් කට්ටලයේ අරමුණ

ශ්‍රී ලංකාවේ සංක්‍රාන්ති යුක්තිය පිළිබඳ වත්මන් තත්ත්වයට ගැලපෙන ආකාරයට මනෝසමාජීය වශයෙන් සංවේදී අයුරින් මිනිසුන් කථාන්දර කීමේ සහ ස්මරණය කිරීමේ නිරත කරවන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශයක් ලබා දීම මෙම බිම් මට්ටමේ මෙවලම් කට්ටලයේ අරමුණයි. පොදු අවකාශ වැඩසටහනේ අංගයක් ලෙස, ශ්‍රී ලංකාවේ උතුරු, නැගෙනහිර සහ දකුණු යන පළාත්වල ජීවත්වන ආන්තික (සමාජය තුළ කොන් වූ) ජන කණ්ඩායම්, තරුණ පිරිස, යුද්ධයේ බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාව බලගැන්වීමේ සහ ඔවුන් සංක්‍රාන්ති යුක්තිය හා සංහිඳියා ක්‍රියාදාමය තුළ නිරත කරවීමේදී එම කාර්යන්හි නිරත සංවිධාන සහ වෘත්තිකයන්ට භාවිතා කළ හැකි අත්පොතක් ලෙස මෙම මෙවලම් කට්ටලය ප්‍රයෝජනවත්වනු ඇත. යුද්ධයේ බලපෑමට ලක්වූ ජනතාව මෙන්ම දරුණු විපත් හා දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දුන් ජනතාව ඇතුළු සංක්‍රාන්ති යුක්තිය හා සම්බන්ධ ගැටළු සමඟ කටයුතු කරන මහජන සෞඛ්‍ය සහ මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්, සහ සංවර්ධන නිලධාරීන් මෙලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ මානෝසමාජීය කටයුතුවල නිරත වෘත්තිකයන් ලෙස සැලකේ.

## අ. මෙවලම් කට්ටලයේ මූලික අවධානය

ජීවන කතාන්දර කීමේදී භාවිතාවන මූලධර්ම, පීඩාවට පත් පිරිමින්ට සහ කාන්තාවන්ට උපකාර කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ, කණ්ඩායම් සංවාද සාකච්ඡාවන්හි තේමාවන් පිළිබඳ අදහස්, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු මෙන්ම මෙම මෙවලම් කට්ටලයේ ඉලක්ක කණ්ඩායම වූ ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටි ජනගහනය පිළිබඳ වැදගත් තොරතුරු මෙම මෙවලම් කට්ටලයට ඇතුළත් කර ඇත.

මෙම මෙවලම් කට්ටලය තුළින් විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටි ප්‍රජාව කෙරේ අවධානය යොමුකර ඇත. බොහෝ විට පවුල් තුළ ඉතිරිව ඇත්තේ යුද්ධයෙන් ජීවිතය බේරාගත් වැඩිහිටියන්ය: දරුණු විපත්/ යුද්ධය හේතු කොට ගෙන ඔවුන්ගේ විවාහකයා හෝ දරුවා අහිමි වී හෝ අතුරුදහන් වී තිබිය හැක. එමනිසා බොහෝවිට ආර්ථික ගැටළුවලට මෙන්ම අහිමිවීම තුළ ඇතිවන වේදනාව දරා ගැනීම වැනි දේ සඳහා තනිවම මුහුණදීමට ඔවුන්ට සිදුවී ඇත. ඊට අමතරව සිදුවූයේ කුමක් ද යන්න දැනගැනීමට සහ අනාගත පැවත්ම උදෙසා මිනිසුන් බොහෝ විට වැඩිහිටියන්ගේ මතකයන් මත විශ්වාසය තබයි. වැඩිහිටියන්ගේ දැනුම සහ යුද්ධය සහ විපත් කරදර ජයගත් ආකාරය පිළිබඳ ඔවුන් තුළ රැඳී ඇති මතකයන් පැවසීම සහ අන් අය හා බෙදා ගැනීම අනාගත ශ්‍රී ලංකාව සඳහා වටිනා සම්පතක් වේ. සංක්‍රාන්ති යුක්තිය සඳහා පවතින්නා වූ යාන්ත්‍රණවලට ඔවුන්ගේ සහභාගිත්වය සඳහා ද එය උපකාරවනු ඇත. උදාහරණයක් ලෙස ඔවුන්ට අහිමි වූ පුද්ගලයන් පිළිබඳ සොයා බැලීම.

ගෝලීය වශයෙන් ගත් කළ තාක්ෂණික දියුණුව හේතු කොට ගෙන ආයු අපේක්ෂාව හෝ මිනිසකු ජීවත්විය යුතු යැයි අපේක්ෂා කරන සාමාන්‍ය ආයු කාලය සැලකිය යුතු ලෙස දීර්ඝ වී ඇත.

ගෝලීය වශයෙන් ආයු අපේක්ෂාව දීර්ඝ වීමත් සමඟ මිනිසුන්ට වඩාත් හොඳ ජීවිත අවස්ථා භුක්ති විඳීමට හැකියාව ලැබෙනවා මෙන්ම ඔවුන් වයසට යනවිට ඔවුන් රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් සහ ඒ සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් සම්බන්ධයෙන් ද අභියෝග මතු කරනු ඇත. මනෝසමාජීය වශයෙන් සංවේදී ආකාරයට ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන්ට තමන්ගේ ජීවිත කතාන්දරය ඉදිරිපත් කිරීමට සහ ස්මරණය කිරීමට කණ්ඩායම් ප්‍රවේශය භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ මෙම මෙවලම් කට්ටලය විශේෂිත මාර්ගෝපදේශ මලාවක් ඉදිරිපත් කර ඇත.

මීට අමතරව ප්‍රජාව සහ යුද්ධයේ බලපෑමට ලක්වූ කාන්තාවන්ගේ සහ පිරිමින්ගේ එදිනෙදා ජීවිතය ශක්තිමත් කිරීම සඳහා මනෝ අධ්‍යාපනය භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳ පරිච්ඡේදයක් ද මෙම මෙවලම් කට්ටලයට ඇතුළත් කොට ඇත. යුද්ධය වැනි මානසික කම්පනකාරී සිද්ධියකට මුහුණදීමෙන් පසු කුමන ආකාරයේ බලපෑමක් ඇතිවේද සහ එකී විශාල බලපෑම එදිනෙදා ජීවිතයට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය තොරතුරු ද මෙවලම් කට්ටලයට ඇතුළත් කර ඇත.

## **ආ. පොදු අවකාශය නම් වූ ව්‍යාපෘතිය ගොඩනැංවීමේ ක්‍රියාවලිය**

ආන්තික කණ්ඩායම් සංක්‍රාන්ති යුක්තිය පිළිබඳ වැඩපිළිවෙලට සම්බන්ධ කර ගැනීම සඳහා මනෝසමාජීය ප්‍රවේශයක් භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ දැනට ගෝලීය වශයෙන් පවතින ශාස්ත්‍රීය දැනුම ඒකරාශී කරගැනීම සඳහා ව්‍යාපෘතිය ආරම්භයේදීම ඒ පිළිබඳ ප්‍රකාශයට පත්කර ඇති ශාස්ත්‍රීය ලිපි ලේඛන අලලා ඇගයුමක් සිදුකරන ලදී.

වැඩිහිටියන් සහ තරුණ පිරිස අතර කතාන්දර හුවමාරු කර ගැනීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ද එම ඇගයුම භාවිතා කරන ලදී.

මෙහිදී, ජාත්‍යන්තර වශයෙන් පවතින ප්‍රධාන ශාස්ත්‍රීය පරිගණක දත්ත ගබඩා, අන්තර්ජාලයේ වෙබ් අඩවි, ජාත්‍යන්තර ප්‍රකාශන සහ ලිපි සොයා ගැනීම සිදුකරන ලදී. මෙම අරමුණ සඳහා තොරතුරු සෙවීමේදී පළමුවන කාණ්ඩය සහ දෙවන කාණ්ඩය ලෙස මූලික පද (keyword) සමූහයක් භාවිතා කරන ලදී. පළමුවන කාණ්ඩයට අයත් වචන වූයේ : මානසික සෞඛ්‍ය, යහපැවැත්ම, මනෝසමාජීය, මනෝවිද්‍යාත්මක සහ උපදේශන. දෙවන කාණ්ඩයට: සංක්‍රාන්ති යුක්තිය, වන්දිගෙවීම්, අතුරුදහන්වූවන් සඳහා කාර්යාලය, විශේෂ අධිකරණය සහ සත්‍ය කොමිසම යන වචන ඇතුළත් විය. මීට අමතරව, වින්දිතයා කේන්ද්‍රීය (victim centered) සහ වෙනස්කොට සැලකීමිචලට ලක්වන (marginalized) යන මූලික පද අන්තර්ජාලය ඔස්සේ තොරතුරු සෙවීමේ දී භාවිතා කරන ලදී. කතාන්දර ලබාගන්නේ වැඩිහිටි ප්‍රජාවගෙන් බැවින් මෙවලම් කට්ටලයට ඇතුළත් කිරීම සඳහා වැඩිහිටියන් පිළිබඳව ශ්‍රාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ ලිපි ලේඛන අලලා තවත් ඇගයුමක් සිදුකරන ලදී. අදාළ කාර්යන් සිදුකිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ ලබාදීමට සහ මගපෙන්වීමට තාක්ෂණික කමිටුවක් පත්කරන ලදී. මෙම තාක්ෂණික

කමිටුවේ සාමාජිකත්වය දරන්නන් අතරට විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙක්, සායනික මනෝ විද්‍යාඥයින්, මනෝසාමාජීය ක්‍රියාකරුවන්, සංවර්ධන වෘත්තිකයන්, සාමය ගොඩනැංවීම සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන විශේෂඥයින් සහ නීතීඥයන් ඇතුළත් වේ. සංකල්පිකරණය සඳහා ව්‍යාපෘතියේ සෑම අදියරකදීම තාක්ෂණික කමිටුව සමඟ සාකච්ඡා පවත්වන ලදී.

තාක්ෂණික කමිටුව සමඟ සිදුකරන ලද ඇගයුම තුළින් කතාන්දර එකතු කිරීමට මෙවලමක් (වැඩිහිටියන්ගේ ජීවිත කතාන්දර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය) ගොඩනගන ලදී.

වැඩිහිටියන්ගේ ජීවිත කතාන්තර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය (GAINS) යනු සංවර්ධනය සහ මානුෂීය මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධයෙන් සිදුකරන ලද මනෝසාමාජීය ඇගයුමට (PADHI tool) අනුව සකස් කරන ලද, ශ්‍රී ලංකාවේ අත්හදා බලන ලද සහ භාවිතා කරන ලද මෙවලමකි. මෙහි අරමුණ වන්නේ රට තුළ, කලහකාරී තත්ත්වයට පෙර, කලහකාරී තත්ත්වය පවතින අතරතුර සහ කලහකාරී තත්ත්වයෙන් පසු පැවතී වනාවරණය තුළ ජීවත්වූ මිනිසුන්ගේ ධනාත්මක ප්‍රතිරෝධන උපායමාර්ග සහ ඔවුන් තුළ ඇති ප්‍රත්‍යස්ථභාවය (ගැටළුකාරී අවස්ථාවන්ට ඔරොත්තුදීමේ ගුණය) තුළින් එම අවස්ථාවන්ට මුහුණදුන් ආකාරය පිළිබඳ කතාන්තර එකතු කිරීමයි. මෙම GAINS මෙවලම කොටස් දෙකකින් සමන්විත වේ : පළමු කොටසට අදාළ පුද්ගලයා පිළිබඳ ජනවිකාශ තොරතුරු රැස්කිරීම ඇතුළත්වන අතර දෙවන කොටසට ඔහුගේ/ඇයගේ ජීවිත කතාව හා අදාළ තොරතුරු රැස්කිරීම ඇතුළත් වේ. සංක්‍රාන්ති යුක්තිය, මනෝසමාජීය ප්‍රවේශ, මිනිසුන්ගේ ජීවිත කතාන්තර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද, වැඩිහිටියන් සමඟ වැඩකිරීමේ දී සිතේ ධාරනය කර ගත යුතු කරුණු සහ කණ්ඩායමකට පහසුකම් සැලසීම සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා සමඟ හොඳ පර්යේෂකයෙකු වන්නේ කෙසේ ද යනාදී විෂයන් ඇතුළත් විවිධ විෂයන් පිළිබඳ අවශ්‍ය පුහුණු ලබාදීමෙන් පසු ව්‍යාපෘති නිලධාරීන් සේවයට බඳවා ගන්නා ලදී.

මිනිසුන්ගේ ජීවිත කතාන්තර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය විසින් එකතු කොට විශ්ලේෂණය කරන ලද කතාන්දර මෙම ප්‍රකාශනය තුළට ඇතුළත් කර ඇත. මන්තාරම, ත්‍රිකුණාමලය සහ කළුතර යන දිස්ත්‍රික්කවලින් එකතු කරගන්නා ලද කතාන්දර ජීවිතයේ වඩාත් වැදගත් අවස්ථාවන්ට අදාළ ධනාත්මක ප්‍රතිරෝධන උපායමාර්ග සහ ප්‍රත්‍යස්ථභාවය (ගැටළුකාරී අවස්ථාවන්ට ඔරොත්තුදීමේ ගුණය) යන තේමාවන් යටතේ ඇගයීමට ලක්කරන ලද අතර කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවලදී ප්‍රත්‍යස්ථභාවය කෙරෙහි අවධානය යොමුකිරීම සඳහා මෙම ප්‍රකාශනයට ඇතුළත් කරන ලද යෝජිත තේමාවන් හය හඳුනාගැනීමට ද එම කතාන්දර භාවිතා කරන ලදී.

## 2. ශ්‍රී ලංකාවේ වත්මන් තත්ත්වය පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් සහ සංක්‍රාන්ති යුක්තිය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය ලිපි ලේඛන අලලා කරන ලද සංකීර්ණ ඇගයුම

### අ. සංක්‍රාන්ති යුක්තිය යනු කුමක් ද?

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය විසින් (2004) සංක්‍රාන්ති යුක්තිය යනු කුමක් ද යන්න පහත සඳහන් ආකාරයට නිර්වචනය කර ඇත “වගවීම සහතික කිරීම, යුක්තිය පසුදාලීම, සහ සංහිදියාව සාක්ෂාත් කර ගැනීම වෙනුවෙන් මහා පරිමාණිකව අතීතයේ සිදු වූ අපයෝජන පිළිබඳ එකඟතාවයකට පැමිණීම සඳහා සමාජයක් විසින් දරන උත්සාහයන් හා බැඳුණ සමස්ථ ක්‍රියාවලීන් සහ යාන්ත්‍රණයන්”.

මනෝ සාමාජීය පුනරුත්ථාපනය සංක්‍රාන්ති යුක්තියේ වැදගත් අංගයක් ලෙස දැකිය හැක. උදාහරණ ලෙස ලතින් ඇමරිකාවේ, යුද්ධයෙන් තම ජීවිතය බේරා ගත් පුද්ගලයින් වන්දි ලබා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවට පෙර ඔවුන් බොහෝවිට මූලිකත්වය ලබාදෙන්නේ (පිටු අංක 49) “සත්‍ය දැනගැනීමේ අවශ්‍යතාව, සමාජීය සහ මානසික පුනරුත්ථාපනය සහ සත්‍ය පිළිගැනීම සඳහා බව හැමිබර් (2009) සඳහන් කර ඇත. කෙසේ නමුත් සාමය ගොඩනැගීමේ ප්‍රයත්නයන් තුළ මනෝ සමාජීය වශයෙන් නැවත යථා තත්ත්වයට ඒමට අමතරව තවත් බොහෝ දේ ඇතුළත්ව ඇත. ඉතා ඉහළ මට්ටමක විශ්වසනීයත්වයක් සහ සංහිදියාව සමඟ සමාජීය ප්‍රත්‍යස්ථතාවය ගොඩනැගීමට උපකාරවන සමාජීය එකමුතුකම මෙන්ම සියලු දෑ ඇතුළත් පාලනයක් ඒ දේවල් අතරවේ (සීල්ස්, 2017).

මැදිහත්වීම්, මානසික කම්පනකාරී තත්ත්වයෙන් මිදීම, ප්‍රජා සංවාද, ඒකාබද්ධ සංවර්ධන ව්‍යාපෘති, ඉතිහාසය පිළිබඳ ලේඛනගතකිරීම් සහ පර්යේෂණ වැඩසටහන් ඇතුළු ප්‍රජා මැදිහත්වීම් බොහෝමයක් සංහිදියාව ගොඩනැගීමේ වැඩසටහන්වලට ඇතුළත් කළ හැකි බව (සීල්ස්, 2017) තවදුරටත් සඳහන් වේ. මනෝ සමාජීය වැඩසටහන්, උපදේශනය සහ උපකාර, කුඩා කණ්ඩායම්, සංකේතාත්මක සුවය, පුහුණු, කලාව, කතාන්දර කීම සහ වත්පිළිවෙත් ඇතුළු සුවපත් කිරීමේ වැඩසටහන් ගණනාවක් පිළිබඳ නිදසුන් හැමිබර් (උපුටා ගැනීම සීල්ස්, 2017a -පිටු අංක10) ඉදිරිපත්කර ඇත.

### ආ ශ්‍රී ලංකාවේ වත්මන් පසුබිම

වින්දිතයන්ට තමන්ගේ කතාව පැවසීමට සහ ඒ තුළින් යම් සුවපත් භාවයක් ලබා ගැනීම සඳහා මනෝසාමාජීය උපකාර ඉඩකඩ සලසාලන බව නිර්දේශ වී ඇත (නිර්නාමික, 2011). එමෙන්ම මනෝසමාජීය මැදිහත්වීම් “ප්‍රජා මට්ටමින් අවබෝධය සහ එකමුතුව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඵලදායී ආධාරකයක් ලෙස ද ක්‍රියාකරයි” (පිටු අංක 51). මේ දෙකෙහිම බලපෑම පෙරළා සත්‍ය සෙවීම, ස්මරණය කිරීම සහ සංහිදියාව ගොඩනැගීම සඳහා අනාගත යාන්ත්‍රණ ගොඩනැගීමට උපකාර වේ (සලී සහ සමරසිංහ, 2006 සහ නිර්නාමික, 2011 තුළින් උපුටාගත්)

මෙම මැදිහත්වීම් වලට පුළුල් උපකාරක උපාය මාර්ග සහ පවතින ව්‍යුහයන් තුළින් උකහාගත හැකි සම කණ්ඩායම් සහයෝගය, සාම්ප්‍රදායික සුවපත් කරන්නන් සහ ආධ්‍යාත්මික නායකයන් විසින් සිදුකරන ස්වයං උපකාර වැඩසටහන් ඇතුළත් කළ හැක. දකුණු අප්‍රිකාවේ පවත්වන ලද සංගිඳියාව පිළිබඳ ස්වයං උපකාර වැඩමුළුව ආරම්භ වූයේ සහභාගිවන්නන් තමන්ගේ කතාව තම කණ්ඩායමට කීමත් සමගය. එය බොහෝ වේලාවක් ගතවන සහ හැඟීම්බර ක්‍රියාකාරකමක් වුවත්, දිවිගලවා ගත් පුද්ගලයින් ඒ කෙරෙහි කැමැත්තක් දැක්වූ බව සහ ඔවුන්ට එය ප්‍රයෝජනවත් වූ බව හැම්බර් (2009) සඳහන් කර ඇත. යුද්ධයෙන් පසු පීඩාවට පත් පිරිමින්ට සහ කාන්තාවන්ට උපකාර කිරීමේ සේවා සැපයීම සඳහා සිවිල් සමාජ ඇතුළත් කර ගන්නා ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රවීචාරණ කාර්ය සාධක බලකාය විසින් ඉල්ලා ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ පශ්චාත් යුධ ප්‍රතිසන්ධාන ක්‍රියාවලියේ මනෝ සාමාජීය නිර්දේශ ආමන්ත්‍රණය කරන ප්‍රවීචාරණ කාර්ය සාධක බලකායේ වාර්තාවේ විධායක සාරාංශය සහ නිර්දේශ “සංක්‍රාන්ති

**මූලික දැනුම :**  
**ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් සඳහා නීතිමය බලපෑම**

2018 වර්ෂයේ සිට වැඩිහිටියන් සඳහා බලපාන ප්‍රධාන නීති කාණ්ඩ දෙකක් ඇත. 2000 වසරේ දී වැඩිහිටියන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමේ අංක 9 දරණ පනත ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. එම පනතට අනුව වැඩිහිටියන් සඳහා ජාතික සභාව, වැඩිහිටියන් සඳහා ජාතික ලේකම් කාර්යාලය, වැඩිහිටියන් සඳහා ජාතික අරමුදල සහ වයස්ගතවීම හා සම්බන්ධ සේවා සපයන්නන් සහ ආයතන පාලනය කරනු ලබන නඩත්තු මණ්ඩලය පිහිටුවන ලදී. දරුවන් විසින් තම දෙමාපියන් හොඳින් රැකබලාගැනීම, නැදැයන් නොමැති සහ ජීවත් වීමට ස්ථානයක් නොමැති වැඩිහිටියන්ට නවාතැන් පහසුකම් ලබාදීම සහ පුද්ගලයන් සහ ආයතන විසින් වයස මත පදනම්ව වැඩිහිටියන්ට වෙනස්කොට නෙසැලකීම යන කාරණා අනිවාර්ය කරමින් වැඩිහිටියන්ගේ අයිතිවාසිකම් වඩාත් සහතික කරමින් 2011 දී මුල් පනත සංශෝධනය කරන ලදී (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, 2012 ).

විශේෂයෙන්ම දැනුවත්භාවය ගොඩනැංවීම තුළින් සහ ජීවත්වන පරිසරය තුළ සහ සෞඛ්‍ය හා අදාළ උපකාරක සේවාවන් ඇති කිරීමෙන් රජය සහ අනෙකුත් ආයතන විසින් දැනට වර්ධනය වෙමින් පවතින වැඩිහිටි ප්‍රජාව මුහුණදෙන ගැටළු විසඳීම සඳහා ක්‍රියාත්මකවීම අනිවාර්ය කරමින් ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් සඳහා වූ ජාතික ප්‍රඥාප්තිය සහ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය 2006 වසරේදී සම්මත කරගන්නා ලදී.

යුක්තිය පිළිබඳ යාන්ත්‍රණ හඳුන්වාදීමට පෙර, අතරතුර සහ පසු යුද්ධයේ බලපෑමට ලක්වූවන්ට ප්‍රජා මට්ටමින් මනෝසමාජීය සේවාවන් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සලසා තිබිය යුතුය. හැකියාවන් ශක්තිමත් කිරීමෙන්, තිරසාරත්වය සහතික කිරීමෙන් සහ සිවිල් සමාජ සංවිධාන සහ රාජ්‍ය ආයතන විසින් දැනට සපයනු ලබන සේවාවන්හි විෂය පථය පුළුල් කිරීමෙන් මෙය සිදු කළ හැක” (පිටු අංක 108). කෙසේ නමුත් “මනෝ සමාජීය සහ අනෙකුත් සේවාවන් ලබා ගතහැකි බව සහතික කිරීමට රජය වගකියන අතරම සිවිල් සමාජ ක්‍රියාකරුවන් ද සේවා සැපයීම සඳහා මැදිහත්වීම අවශ්‍ය බව” ප්‍රවීචාරණ කාර්ය බලකාය අවධාරණය කර ඇත (උචිත ආකාරයට රාජ්‍ය සේවා සමඟ සම්බන්ධීකරණයෙන්).

## ඇ. ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටි ජනගහනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම

ගෝලීය වශයෙන් ලෝකයේ වැඩිහිටි ජනගහනය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වෙමින් ඇත. 2050 වසරේ දී වයස අවුරුදු 60 සහ 60 ඉක්මවූ ජනගහනය බිලියන 600 ක් වේ යැයි අපේක්ෂා කෙරේ (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, 2012).

දකුණු ආසියාවේ වයස්ගතවීම සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන රටවල් අතර ශ්‍රී ලංකාව ද ඇතළත් වේ. 2012 වසරේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි ජනගහනය මිලියන 2.5 ක්, එසේත් නැත්නම් මුළු ජනගහනයෙන් 12.5% ක් විය. 2021 වනවිට එය බිලියන 3.6 කින් හෝ 16.7% කින් වර්ධනය වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ 2041 වන විට එය 25% කින් වැඩි වෙනැයි අපේක්ෂා කෙරේ (ලෝක බැංකුව, 2016). ජනවිකාශය තුළ සිදුවන මෙම වෙනස හේතු කොට ගෙන වැඩිහිටියන්ට ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ අවසාන භාගයේදී වඩාත් රැකවරණය සහ සේවාවන් අවශ්‍යවන බැවින් වැඩිහිටියන්ගේ අවශ්‍යතාවන් කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම විශේෂයෙන්ම වැදගත් වනු ඇත. ආර්ථිකමය වශයෙන් ධනාත්මක වෙනසක් සිදුවීමට පෙර ජනවිකාශයේ සිදුවන මෙම වෙනස හේතුකොට ගෙන ශ්‍රී ලංකාවට මෙය විශේෂයෙන් බලපාන කාරණයක් වනු ඇත. පසුගිය කාලය තුළ බෙහෝ සංවර්ධිත රටවල් තුළ ජනවිකාශය පිළිබඳ වෙනස්කම් සිදුවූයේ ඔවුන් විශාල වශයෙන් ආර්ථික වශයෙන් සංවර්ධනය වූ පසුවය.

මෙම වෙනස හේතු කොටගෙන වයස්ගත ජනගහනය වර්ධනය වීම තුළ ඇතිවන ප්‍රතිඵලවලට වෙනස්ම ආකාරයකින් මුහුණදීමට ශ්‍රී ලංකාවට සිදුවී තිබේ. වැඩිහිටියන් සම්මානයට පාත්‍රවිය යුතුය සහ ඔවුන් හොඳින් රැකබලා ගත යුතුය යන්න සහ පවුලේ සමාජිකයන් විසින් වැඩිහිටියන් හොඳින් රැකබලා ගත යුතුය යන්න ශ්‍රී ලාංකීය සමාජය සාම්ප්‍රදායිකව පිළිගනී. ගෝලීයකරණය සහ සංක්‍රමණය හේතු කොට ගෙන රැකබලාගැනීමේ මෙම සාම්ප්‍රදායික ආකෘතියට අනාගතයේදී යම් යම් බඬා එල්ලවනු ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය ආයු අපේක්ෂා කාලය පිරිමියකු සඳහා වයස අවුරුදු 72 ක් වන අතර කාන්තාවක් සඳහා 78 ක් වේ (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, 2012).



ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් අතර වඩාත් බහුලව පවතින නිදන්ගත රෝග අතරට අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, ආතරයිටිස් සහ ඇඳුම යන රෝග ඇතුළත් ය (ශ්‍රී ලංකාවේ ස්වයං - වාර්තාගත සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික සමීක්ෂණය, 2014). මෙම සියලු තත්ත්වයන්, දුර්වල සමාජ ආර්ථික පසුබිම විසින් වඩාත් උග්‍ර කෙරෙන අතර ජනාවාර්ගිකත්වයට අනුව ද එය වෙනස්වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. මීට අමතරව, ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ වැඩිහිටියන් ඇස්වල සුදු මතු වීම වැනි අක්ෂි ආබාධවලින් පෙළෙන අතර ඩිමෙන්ෂියා රෝගය වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව ඉන්දියාවට වඩා ඉහළ මට්ටමක පවති (ද සිල්වා, ගුණතිලක සහ සමිත්, 2003). සිවිල් සමාජ සංවිධාන මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය (සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය) වැඩිහිටියන්ගේ විවිධ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා පැහැදිලිවම ක්‍රියාත්මක වෙමින් ඇත.

වයස අවුරුදු 40 න් 65 න් අතර පුද්ගලයන්ගේ නිදන්ගත රෝගී තත්ත්වයන් කලින්ම හඳුනාගැනීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල විසින් “සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටා මධ්‍යස්ථාන” ආරම්භ කර ඇත (සමරවීර සහ මාදුවගේ, 2016). ශ්‍රී ලංකාවේ අඩු ආදායම්ලාභී වැඩිහිටියන් සඳහා හෙල්පේජ් ශ්‍රී ලංකා විසින් නොමිලයේ දෘෂ්ටි පරීක්ෂාවන් සහ සුදුසුවත් කිරීමේ ගලායාත්මක සිදුකරනු ලැබේ. ශ්‍රී ලංකා ඩිමෙන්ෂියා පදනම විසින් මතක පිරික්සුම් පරීක්ෂණ සිදුකිරීම

**මූලික දැනුම :**  
**වයස මත පදනම්ව කරනු ලබන වෙනස්කොට සැලකීම**

වැඩිහිටියන් සමඟ වැඩකරන වෘත්තිකයන් වයස මත පදනම්ව කරනු ලබන වෙනස්කොට සැලකීම් පිළිබඳ සහ පුද්ගලයකුගේ වයස හේතු කොට ගෙන පවතින පූර්ව මත සහ ඒකාකෘතින් පිළිබඳ දැනුවත්විය යුතුය (බට්ටර්, 1969).

වයස්ගත පුද්ගලයින් දුර්වල හෝ ආකර්ශනයෙන් අඩු යැයි සැලකීම සහ තරුණ පුද්ගලයන් නොමේරු සහ කරදරකාරයන් ලෙස සැලකීම වැනි දෑ මෙයට නිදසුන්ය. මීට අමතරව සමාජීය සම්මතයන් හේතු කොටගෙන අනපේක්ෂිතව සිදුවන වෙනස් කොට සැලකීම් පිළිබඳව වෘත්තිකයන් නොදැන සිටීමට ඉඩ ඇත.

ශ්‍රී ලංකීය සමාජය තුළ වැඩිහිටියන්ට සාමාන්‍යයෙන් ගෞරවනවිතව සහ ධනාත්මකව සලකන නමුත් සමහර පුද්ගලයන් තුළ පවතින එවැනි වෙනස් කොට සැලකීම් පිළිබඳ සිතුවිලි හඳුනාගැනීම වැදගත් වේ.

**උදාහරණ :** වැඩිහිටි පුද්ගලයන් සෙමින් ක්‍රියාකරන සහ ඔවුන් තුළින් දුගඳක් වහනයවනවා යැයි සිතීම. වයස අනුව වෙනස් කොට සැලකීම පිළිබඳ සිතුවිලි ස්වභාවයෙන්ම වැඩිහිටියන් ලබන සත්කාරවල ගුණාත්මක බව කෙරෙහි සෘජුවම බලපානු ඇත.

සහ ඩිමෙන්ෂියා රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන්ට සහ ඔවුන් රැකබලාගන්නන්ට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබාදීම සහ ඔවුන් සඳහා දැනුවත්කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම දිවයින පුරා සිදුකරනු ලැබේ. එමෙන්ම “වයස් හිතකාමී නගර සහ ප්‍රජාව පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ගෝලීය ජාලය” විසින් මොනරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ, වැල්ලවාය නගරයේ ප්‍රථම වයස් හිතකාමී නගරය 2013 වසරේ දී පිහිටුවන ලදී. මෙම සේවාවන් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වැඩිහිටියන් හා කටයුතු කරන පහසුකම් සපයන්නන්ට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි සම්පත් ලෙස මේවා හැඳින්විය හැක.

### 3. බිම් මට්ටම් සඳහා මෙවලම් කට්ටලයක් නිර්මාණය කිරීම

ශ්‍රී ලංකාවේ උතුරු, නැගෙනහිර සහ දකුණ යන පළාත්වල සංක්‍රාන්ති යුක්තිය සහ සංහිඳියාව ඇති කිරීම සඳහා ආරම්භකර ඇති වැඩසටහන් තුළ සමාජය තුළ කොන්චි ඇති ප්‍රජාව, තරුණ පිරිස සහ අතිශය දරුණු විපත්/යුද්ධය තුළ බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාව සමග කණ්ඩායම් ලෙස එක්ව වැඩ කිරීමේදී පහසුකම් සැපයීමේ මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස මෙම මෙවලම් කට්ටලය භාවිතා කිරීමට අපේක්ෂා කරනු ලැබේ. මෙහිදී කණ්ඩායම් වැඩ යන්නෙන් අදහස්වන්නේ සංහිඳියාව ගොඩනැගීම සහ සංක්‍රාන්ති යුක්තිය පිළිබඳ දැනට ශ්‍රී ලංකාව තුළ සිදුවෙමින් පවතින සංවාදය පෝෂණය කිරීමට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි, මනෝසමාජීය වශයෙන් සංවේදී සහ ආචාරධර්මවලට අනුකූල ක්‍රියාකාරකම් තුළ ප්‍රජාව නිරත කරවීමට “යුද්ධයේ බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාව අතර සංවාදය සඳහා පොදු අවකාශ ප්‍රවර්ධනය කිරීම” සැලසුම් කිරීමයි. මෙම අරමුණ සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා කළුතර, මන්නාරම සහ ත්‍රිකුණාමලය යන දිස්ත්‍රික්කයන්හි 20 දෙනෙකුගේ සහභාගිත්වයෙන් සම්මුඛ සාකච්ඡා 60 ක් පවත්වන ලදී. අවුරුදු 55 න් 75 න් අතර වයස් කාණ්ඩයට අයත්, තෝරාගත් සෑම සහභාගිවන්නෙක් සමඟම සැසි 3 කින් සමන්විත සම්මුඛ සාකච්ඡා පවත්වන ලදී. වයස් කාණ්ඩය තෝරාගනු ලැබුවේ ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවන චක්‍රය පදනම්කරගෙනය. නීතිමය වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් ලෙස පිළිගනු ලබන්නේ 60+ යන වයස් කාණ්ඩයට අයත් පුරවැසියන්ය.

මෙම සාකච්ඡාවන්හි අරමුණ වූයේ අතිශය දරුණු විපත් කාලවලදී වැඩිහිටියන් ඒවාට මුහුණදුන් ආකාරය පිළිබඳ වඩාත් හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ ජීවිත කතාන්දර අනාවරණය කරගැනීමයි. GAINS මෙවලම (මිනිසුන්ගේ ජීවිත කතාන්දර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය) භාවිතා කරමින් වැඩිහිටියන්ගේ ජීවිත කථා එක්රැස් කරන ලදී. සම්මුඛ සාකච්ඡාවට සම්බන්ධවන පුද්ගලයා කෙරෙහි තමන්ගේ අවධානය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා සම්මුඛ සාකච්ඡාව පවත්වන අය විසින් ඒකාබද්ධ මෙවලමක් එනම් සංවර්ධනය සහ මානුෂීය මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධයෙන් සිදුකරන ලද මනෝසමාජීය ඇගයුම ((PADHI) මෙන්ම මිනිසුන්ගේ ජීවිත කතාන්දර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය (GAINS) යන දෙකම භාවිතා කරන ලදී.<sup>1</sup>

මිනිසුන්ගේ ජීවිත කතාන්දර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය (GAINS) පහත සඳහන් ප්‍රශ්න කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන ලදී: “ඔබ, ඔබේ ජීවිතය ගැන කතා කරා, හොඳ විදියට සිද්ධවූන දේවල් වගේම නරක විදියට සිද්ධවූන දේවල් ගැන, ඒ වගේම

1 මිනිසුන්ගේ ජීවිත කතාන්දර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය (GAINS) යනු සංවර්ධනය සහ මානුෂීය මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධයෙන් සිදුකරන ලද මනෝසමාජීය ඇගයුමට (PADHI tool) අනුව සකස් කරන ලද මෙවලමකි. මෙහි අරමුණ වන්නේ රට තුළ, කලහකාරී තත්ත්වයට පෙර, කලහකාරී තත්ත්වය පවතින අතරතුර සහ කලහකාරී තත්ත්වයෙන් පසු පැවති ව්‍යාචරණය තුළ ජීවත්වූ මිනිසුන්ගේ ධනාත්මක ප්‍රතිරෝධන උපායමාර්ග සහ ඔවුන් ප්‍රත්‍යස්ථභාවය (ගැටළුකාරී අවස්ථාවන්ට ඔරොත්තුදීමේ ගුණය) මගින් එම අවස්ථාවන්ට මුහුණදුන් ආකාරය පිළිබඳ කතාන්දර එකතු කිරීමයි. මෙම මෙවලම කොටස් දෙකකින් සමන්විත වේ : පළමු කොටසට අදාළ පුද්ගලයා පිළිබඳ ජනවිකාගත තොරතුරු රැස්කිරීම ඇතුළත්වන අතර දෙවන කොටසට ඔහුගේ/ඇයගේ ජීවිත කතාව හා අදාළ තොරතුරු රැස්කිරීම ඇතුළත් වේ. එක් පුද්ගලයෙකු හා අදාළ තොරතුරු ලබාගැනීම ඔහු/ඇය සමඟ සිදුකරන සාකච්ඡා වට 2 කින් හෝ 3 කින් අවසන් කිරීමට අපේක්ෂා කරන අතර එක් සාකච්ඡාවක් සඳහා ආසන්න වශයෙන් පැය එකහමාරක පමණ කාලයක් ගත වේ. සාකච්ඡාව කරගෙන යන අතරතුර යම් සහභාගිවන්නෙක් කාන්සාවෙන් හෝ විශාධ තත්ත්වයක පසුවන බව හැඟී යන්නේ නම් ඔහුට/ඇයට අවශ්‍ය මානසික උපදේශනය සහ සමාජීය උපකාර ලබා දෙනු ලැබේ/ඒවා සඳහා යොමුකරනු ලැබේ.

ඔබට වැදගත් වූ දේවල් සහ ඒ තුළින් ඔබේ ජීවිතයට සිදුවූ බලපෑම ගැනත් ඔබ කතා කළා. ඒ අන්දැකීම් තුළින් ඔබට පැහැදිලි කරන්න පුළුවන් ද ඔබේ ජීවිතයේ සිද්ධ වූ වඩාත්ම වැදගත් සිදුවීම් සහ ඒ සිදුවීම ඔබේ ජීවිතයට බලපාන්නේ/බලපෑවේ කොහොමද කියලා. ඔබ මුහුණදුන්න එක් විශේෂ සිද්ධියක් හසුරුවන්න ඔබ කොහොමද උත්සාහ කළේ කියලා පියවරෙන් පියවර නිදසුන් එක්ක විස්තර කරන්න ඔබට පුළුවන් ද?. මේ සුවිශේෂී අභියෝගය ජයගන්න ඔබට මුහුණදෙන්න වූ දුෂ්කරතා මොනවද? මේ සුවිශේෂී අභියෝගය ජයගන්න ඔබට පහසුවෙන්ම කරගන්න පුළුවන් වූ දේ කුමක් ද ?

සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීමට, ඒවා වාර්තාගත කිරීමට සහ පිටපත් කිරීමට සහභාගි වන්නන් ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ලබා දෙන ලදී. සම්මුඛ සාකච්ඡාව පවත්වනු ලැබූ පුද්ගලයා විසින් සම්මුඛ සාකච්ඡාවට සහභාගි වූ පුද්ගලයා හඳුනාගත හැකි විශේෂිත තොරතුරු පිටපතින් ඉවත් කොට ඒවා නැවත පිටපත් කරන ලදී. දෙමළ හෝ සිංහල භාෂාවෙන් සිදුකරන ලද මෙම පිටපත් කිරීම ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා පවුල් පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ කොළඹ පිහිටි ප්‍රධාන කාර්යාලය වෙත ඒවා ලබාදෙන ලදී. ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීමෙන් පසු ආසියා පදනම විසින් ඒවා ඇගයීමට ලක් කරන ලදී. සම්මුඛ සාකච්ඡා ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීමට පෙර සහභාගිවන්නන් හඳුනාගත හැකි ආකාරයේ තවත් යම් තොරතුරක් ජීවිත කතා තුළට ඇතුළත් වී තිබුණා නම් එවාද නැවත සංස්කරණය කරන ලදී.

කණ්ඩායම් සාකච්ඡා පැවැත්වීමේදී සහ ද්විතීයික මූලාශ්‍ර විශ්ලේෂණ කිරීමේදී මෙම සම්මුඛ සාකච්ඡා සමූහයක් ලෙස භාවිතා කරන ලදී. මෙවලමේ මූලික හරය තුළ ශ්‍රී ලංකාවේ ආන්තික ප්‍රජාවට වැදගත් සහ අදාළ වේ යැයි සැලකෙන තේමාවන් (උදා: “වටිනාකම්”) කෙරෙහි අවධානය යොමුකර ඇත. මෙම මෙවලම පෝෂණය කිරීම සඳහා තේමාවන් භාවිතා කරන ලද අතර විශේෂයෙන්ම සංවාද සඳහා නිර්දේශිත තේමාවන් භාවිතා කරන ලදී. යෝජිත කණ්ඩායම් තේමාවන් 6 ක්, සම්මුඛ සාකච්ඡාවේ තේමාවන්ට සහ ඒ සඳහා පෙළඹවූ ආදර්ශයන්ට අදාළව තේමාවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක්, සහ එක් එක් කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව සඳහා යෝජිත සාකච්ඡා ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් පහත දක්වා ඇත. කණ්ඩායම් පහසුකාරකයාට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියැයි සිතන ඔහු විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් මෙම වාර්තාවේ ඉතිරි කොටස තුළින් අප විසින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

## 4. මෙවලම් කට්ටලය භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද ? ක්‍රියාත්මක කිරීම හා අදාළ මූලික කරුණු

මෙම මෙවලම් කට්ටලය භාවිතා කිරීම තුළ කණ්ඩායමක් නිරත කරවීම සඳහා අප විසින් යෝජනා කරන ලද මාර්ගෝපදේශ පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති අතර සමස්ථ වාර්තාව තුළ ඇතුළත් අනුගමනය කළයුතු කරුණු තුළද එම යෝජිත මාර්ගෝපදේශ ඇතුළත් කර ඇත. මනෝසමාජීය වශයෙන් සංවේදී ආකාරයට කණ්ඩායම නිරත කරවීම සඳහා වර්තාව තුළ අවධානය කර ඇති කරුණු සහ අනුගමනය කළයුතු කරුණු භාවිතා කරන ලෙස අපි වෘත්තීයයන්ට නිර්දේශ කරන්නෙමු. යුද්ධයකට හෝ විපතකට මුහුණදෙන අතරතුර හෝ ඉන්පසු තමන්ගේ කතාන්දර සහ තමන් මුහුණදුන් අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට මිනිසුන්ට ඉඩදීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම විශේෂයෙන්ම ස්මරණය සහ සංහිදියාව පිළිබඳ ඔවුන් සමඟ සිදුකරන සංවාද පෝෂණය කිරීමට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජීය උපකාරය පිළිබඳ න්‍යායන් සහ කණ්ඩායම් සාකච්ඡා හසුරුවාලීම පිළිබඳව ඇති සම්මත ක්‍රියාපිළිවෙලවල් පිළිබඳ න්‍යායන් මෙම මෙවලම් කට්ටලය භාවිතයේදී උපයෝගී කරගෙන ඇත. කෙසේ නමුත් ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින තත්ත්වයට ගැලපෙන ආකාරයේ සංක්‍රාන්ති යුක්තිය හා සම්බන්ධ කාර්යන් පිළිබඳ පුහුණුව ලැබූ සහ එහි නිරත සායනික නොවන සෞඛ්‍ය සේවකයන් ඇතුළු වෘත්තීයයන් සහ ආයතනවල කාර්යමණ්ඩලයට භාවිතා කළ හැකි ආකාරයට එය සැලසුම්කර ඇත. මෙම අත්පොතේ සෑම තේමාවක්ම සකස්කර ඇත්තේ කණ්ඩායම් සංවාදයේ අන්තර්ගතය ලෙස භාවිතාකළ හැකි තේමාවක් ලෙසය. කාණ්ඩ 6 කින් යුත් මෙම සංවාද එකිනෙකට හුවමාරු වන ආකාරයෙන්, ඉදිරිපත් කර ඇති අනුපිළිවෙලට අනුව හෝ කැඳවුම්කරුට සුදුසු යැයි සිතන ආකාරයට භාවිතා කළ හැක. කෙසේ නමුත් ඊළඟ පියවර සාර්ථකව ගොඩනැගෙන ආකාරයට සෑම කණ්ඩායම් සංවාදයක්ම පහත සඳහන් ආකාරයට ඉදිරිපත් කර ඇත.

තේමාවන් පහත දක්වා ඇත: එක් එක් තේමාව අවම වශයෙන් එක් සංවාදයක සාකච්ඡා කළ හැක (නමුත් සමහරවිට එකකට වඩා වැඩිවිය හැක). සාකච්ඡා කරන විෂය කරුණු සඳහා පහසුකම් සලසන්නේ කෙසේ ද යන්න සහ භාවිතා කළ හැකි සාකච්ඡාමය ප්‍රශ්න කිහිපයක් පිළිබඳ විස්තර මෙවලම් කට්ටලයේ සංවාද තේමාවන්හි ඇතුළත් කර ඇත. කෙසේ නමුත් පළපුරුදු වෘත්තීයයන් තමන්ගේම මතයට අනුව පුහුණුව සඳහා පහසුවෙන් යොදා ගත හැකි යැයි සිතන, තමන්ගේ සංවිධානයේ වෘත්තීය ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව, විශේෂයෙන්ම තමන් වැඩ කරන කණ්ඩායමේ සංඛ්‍යාව සහ ජනවිකාශ තොරතුරුවලට අනුකූල කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සහ කණ්ඩායම් ක්‍රමවේද යොදාගැනීමට හුරුපුරුදු විය යුතුය.

කණ්ඩායම පිහිටුවීමේ දී ඒ හා අදාළ මූලික කරුණු සැලසුම් කිරීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැක: උදාහරණ ලෙස මෙවැනි කණ්ඩායම් සාකච්ඡා පුද්ගලයින් 8 දෙනෙක් හෝ ඊට වඩා අඩු සංඛ්‍යාවක් සමග ඉතා හොඳින් සිදුකළ හැක. සමාජික සංඛ්‍යාව අටකට වඩා වැඩිවීම තුළින් අදහස් හුවමාරු කරගැනීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඉතුරු නොවන බැවින් එය එතරම් ප්‍රයෝජනවත් විය නොහැක. කුඩා කණ්ඩායම් ද සාර්ථක වන නමුත් සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රශස්ථ සංඛ්‍යාව වනුයේ 6 ත් 8 ත් අතර ප්‍රමාණයකි. එමෙන්ම, කණ්ඩායම් සමාජිකයන් සාමාන්‍ය

අයුරින් පිළිගැනීමට සහ සාකච්ඡාව අවසානයේ වෙන්වයාමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් මෙන්ම සංවාදය සඳහා සහ සමාජිකයන්ට අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට ස්ථිර කාලවේලාවක් සහිතව, විනාඩි 90 ක් ඇතුලත් වන ලෙස සෑම සංවාදයක්ම සැලසුම් කර ඇත.

අවසාන වශයෙන් සඳහන් කළයුත්තේ මෙවැනි කණ්ඩායමක් එක් පහසුකම් සපයන්නෙකු සමඟ හෝ සම පහසුකාරයෙකු සමඟ පැවැත්විය හැකි බවයි. කණ්ඩායම් සංවාදය සඳහා පුළුල් අත්දැකීම් සම්භාරයක් උකහා ගැනීම සඳහා සම පහසුකම් සැපයීම බෙහෝවිට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙවැනි කණ්ඩායමකට ඒකරාශීවීමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් අවශ්‍යවේ. රැස්වීම පවත්වන ස්ථානය ආරක්ෂිත විය යුතු අතර පුද්ගලිකත්වය සහ කතා කිරීමට ඇති නිදහස මෙන්ම යම් ආකාරයකින් එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් වෙන් වූ ස්ථානයක් විය යුතුය. ඔවුන්ගේ ප්‍රජාව තුළ සුරක්ෂිතභාවය සඳහා තිබිය යුතු හොඳම තත්ත්වය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ තීරණ ගැනීමේදී පහසුකම් සපයන්නාට තමන්ගේ අභිමතය භාවිතා කළ හැක.

## 5. ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් සමඟ සිදුකරන ලද බිම් මට්ටමේ සම්මුඛ සාකච්ඡා මත පදනම් වූ - කණ්ඩායම් සංවාද සඳහා ශෝචිත තෝමාවන්

යෝජිත සෑම කණ්ඩායම් සංවාදයකම ලැයිස්තුවක්, සහ එක් එක් සංවාදයේ අන්තර්ගතය පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක හැඳින්වීමකින් පසු අරමුණ පිළිබඳ වැකියකින් හෝ දෙකකින් කරන ලද කෙටි හැඳින්වීමක් ඊළඟ කොටස තුළට අප ඇතුළත් කර ඇත.

- I. දරුණු විපතකට සහ යුද්ධයකට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීම. පළමු සංවාදය තුළ අවධානය යොමුවන්නේ කණ්ඩායමේ එකමුතුව, කණ්ඩායමේ සීමාවන් සහ අරමුණු සැකසීම සහ විවිධ මතවලට ඇහුම්කන් දීම සම්බන්ධයෙන් විශ්වාසය සහ ගෞරවය ගොඩනැගීම සහ එය ආදර්ශයෙන් පෙන්වා දීම කෙරෙහිය. මෙය, සංහිදියා ක්‍රියාදාමයන් තුළ සහ යුද්ධයෙන් පසු සියලුම ශ්‍රී ලාංකිකයන් නැවත යථා තත්ත්වයට ගෙන ඒමේ ක්‍රියාකාරකම් තුළ කණ්ඩායම නිරත කරවීමේ සාකච්ඡාවකි. මාතෘකාව යුද්ධයට හෝ යුද්ධය තුළින් මිදීම/බේරී සිටීම පමණක් සීමා වූවක් නොවන අතර සන්නද්ධ ගැටුම් සහ යුධ සමයේ ඇති වූ තත්ත්වයන් ඇතුළු සියලු විපත් සහ දුෂ්කරතා කෙරෙහි අවධානය යොමු කරනු ඇත
- II. පුද්ගලයන්, පවුල් සහ ප්‍රජාව මත මානසික කම්පනකාරී අත්දැකීම්වල බලපෑම. මානසික කම්පනකාරී අවස්ථාවකට මුහුණදීමෙන් පසු කුමන ආකාරයේ බලපෑමක් අපේක්ෂා කළ හැකි ද යන්න පිළිබඳ සහභාගිගවන්නන්ගේ දැනුම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා මනෝ අධ්‍යාපනය ලබාදීම.
- III. ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සහ වයස්ගතවීම. ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සහ වයස්ගතවීම පිළිබඳ කෙරෙන සංවාදය සහ එම කාරණ දෙක සම්බන්ධයෙන් යුධමය/කම්පනකාරී අත්දැකීම් සහ ඉන්පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීම බලපාන්නේ කෙසේද.
- IV. සමාජය ජාලා සහ සම්බන්ධතා සක්‍රීය කිරීම සහ නැවත ක්‍රියාත්මක කිරීම. යුද්ධය/විපත් අතරතුර පවුල, ප්‍රජාව සහ සමාජය තුළ සම්බන්ධතා ජාල බිඳවැටුනේ කෙසේ ද යන්න සහ පසුව ඒවා නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කරන්නේ සහ ශක්තිමත් කළහැක්කේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සාකච්ඡාව.
- V. විපතකදී එයට මුහුණදීමට අප සතුව ඇති හැකියාව සහ ශක්තීන් ඇගයීම සහ අපේම විසඳුම් සොයා ගැනීම. විපත් අවස්ථාවකට මුහුණදීමේදී තීරණ ගැනීම, යුධමය/ පීඩාකාරී අත්දැකීම් වලට මුහුණදෙන කාලය අතරතුර සහ ඉන්පසු මිනිසුන් සතුව ඇති පෞද්ගලික ශක්තිය සහ ධෛර්ය හඳුනාගැනීම පිළිබඳ සංවාදයක්.
- VI. අනාගතය ගොඩනැගීම සඳහා අවබෝධය සහ ගැඹුරින් ඒ පිළිබඳ සිතා බැලීම. ලබාගත් ජීවිත දැනුම හුවමාරුකරගැනීම සහ අතීතයෙන් උගත් පාඩම් අනාගතය ගොඩනගා ගැනීමට උපකාරවන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සංවාදයක් ගොඩනැගීම.

### අනුගමනය කළ යුතු මූලික කරුණු

කණ්ඩායමේ සමාජකයන් සමඟ සන්නිවේදනය සහ විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීම

පහසුකම් සපයන්නාගේ විවෘතභාවය කණ්ඩායමේ විශ්වාස දිනා ගැනීමට සහ පැහැදිලි කිරීම් වලදී මෙන්ම කණ්ඩායමට ආදර්ශයක් වීම යන කාරණා දෙක සම්බන්ධයෙන්ද වැදගත් වේ. යුධමය/පීඩාකාරී තත්ත්වයක් තුළ ජීවත් වූ ප්‍රජාව අතර විශ්වාසනීයත්වය සහ විවෘතභාවය බොහෝවිට දක්නට නැති අතර සමහර පුද්ගලයින් වඩාත් විවෘතව කතා කිරීමට බිය වේ.

කණ්ඩායමට අවශ්‍යවන්නා වූ කුමන මට්ටමේ හෝ සාකච්ඡාවක් සමඟ කටයුතු කිරීමට පහසුකම් සපයන්නා සංවේදී විය යුතුය. එමනිසා කණ්ඩායම් රැස්වීම කරගෙන යන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීම සහ ප්‍රථම හමුවේදී කණ්ඩායම් සමාජකයින්ට මතකාවර්ජනය සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම සාකච්ඡාවේ ඉතිරි කොටස සාර්ථකව කරගෙන යාමට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. පහසුකම් සපයන්නා විසින් ප්‍රථම රැස්වීමේ දී විශ්වාසය ගොඩනගා ගත යුතු අතර අදාළ යැයි හැඟෙන සෑම සාකච්ඡාවකදීම ක්‍රමයෙන් එය සිදුකළ යුතුය.

සටහන : වඩාත් ගැඹුරින් සාකච්ඡා කළයුතු මාතෘකා කෙරෙහි කණ්ඩායමේ අවධානය යොමුකරවන අතරතුර අවශ්‍ය ආකාරයට නැවතත් අදාළ මාතෘකාව වෙත පිවිසීම සඳහා සන්නිවේදනය සහ විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමේ සාකච්ඡාව ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.



**අනුගමනය කළයුතු කරුණු :**  
**පහසුකම් සපයන්නා විසින් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු/ කණ්ඩායම්**  
**පහසුකාරකයාගේ භූමිකාව සහ හැසිරීම**

- i. සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම සහ අවශ්‍ය පරිදි විධිමත් සහ අවධිමත් සම්පත් මෙන්ම කණ්ඩායම තුළ ඇති සම්පත් යොදා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.
- ii. මෙම සංවාද කරගෙන යාමේදී සංක්‍රාන්ති යුක්තිය හෝ සංහිදියාව වැනි වචන භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය නොවන බව සලකන්න. සහභාගිවන්නන්ට මෙවැනි වචන තේරුම් ගත නොහැකි වන අතර මෙකී සංකල්ප මිනිසුන් තමන්ගේම වචන වලින් පැහැදිලි කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ පහසුකම් සපයන්නා සංවේදීවීම වඩාත් වැදගත් වේ.
- iii. තීරණ ගැනීමේ සහ අරමුණු පිහිටුවීමේ ක්‍රියාවලිය තුළ කණ්ඩායම හවුල්කරුවකු වනු ඇත.
- iv. සෑම කණ්ඩායමක්ම සතුව තමන්ගේම හැකියාවන් ඇත: පහසුකම් සපයන්නා විසින් මෙම හැකියාවන් උකහා ගතයුතුය.
- v. පහසුකම් සපයන්නා සම්පයේ සිටින හවුල්කරුවන් ලෙස ඔවුන් දෙස බලන්නේ නම්, ඔවුන්ගේ ජීවන පැවැත්ම තුළ ඔවුන් සතු හැකියාවන් පිළිබඳ වැඩි හැඟීමක් කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට දැනෙනු ඇත.
- vi. විධිමත් කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් හි අරමුණ වන්නේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාවලි අතරතුර සහ ඉන්පසුව සාමූහික ඒකකයක් ලෙස කණ්ඩායමට එකිනෙකාට උපකාර කරගත හැකි ආකාරයේ වේදිකාවක් නිර්මාණය කිරීමයි.

අපහසාත්මකව හෝ වේදනාවක් ඇතිවන ආකාරයට පහසුකම් සපයන්නන් විසින් තම අදහස් පිළිගන්නා ලෙස කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට බලකර කියා නොසිටිය යුතුය.

**අනුගමනය කළයුතු කරුණු :**

**පහසුකම් සපයන්නා විසින් අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු / විශ්වාසය ගොඩනැංවීම**

- සාකච්ඡාව සඳහා ඉක්මන් නොවන්න
- කණ්ඩායම තුළ ස්වාභාවිකව සාකච්ඡාව දිගහැරෙන්න ඉඩදෙන්න
- ධනාත්මක මෙන්ම ඊතාත්මක නිදසුන් හුවමාරුකර ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වන බැවින් ඒ දෙයාකාරයේම නිදසුන් සාකච්ඡා කිරීම සඳහා කණ්ඩායමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න
- කණ්ඩායමේ සියලුම සාමාජිකයින්ට අවධානයෙන් යුතුව ඇහුම්කන් දෙන්න
- ඔවුන්ගේ ගැටළු සහ අදහස් ඔබ අවබෝධ කර ගත් බව කණ්ඩායමේ සියලුම සාමාජිකයන්ට පෙන්වන්න
- කණ්ඩායමේ සියලුදෙනා වෙත ම ඔබේ උනන්දුව සහ ගෞරවය පෙන්වන්න
- සෑම දෙනාගේම අතීත සිදුවීම් වැදගත් සේ සැලකිය යුතු අතර සෑමදෙනාටම සවන්දෙන්න
- සංගිඳියාව සහ සංක්‍රාන්ති යුක්ති රාමුව ඇතුළු දරුණු විපත් මෙන්ම පීඩාකාරී තත්ත්වයන් ජයගැනීමේ ක්‍රියාවලිය තමන්ගේම ජීවිතයට අදාලවන ආකාරයට එක් එක් පුද්ගලයා අවබෝධකර ගන්නා ආකාරය ඉගෙනගන්න.

**A. 1 වන කණ්ඩායම් සංවාදය : දරුණු විපතකට සහ යුධමය තත්ත්වයකට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීම**

දරුණු විපතකට/යුධමය තත්ත්වයකට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ කතාබහ වෙත කණ්ඩායම යොමු කිරීමට සහ එක් එක් කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් තමන්ගේ ජීවිතය තුළ මුහුණදුන් යුධමය හෝ වෙනත් දරුණු විපතක් හෝ දුෂ්කර අවස්ථාවක් ජයගෙන ඇත්තේ කෙසේද යන්න අවබෝධ කරගැනීමට මෙම සංවාදය අවස්ථාවක් වනු ඇත. පොදු සංවාදයක් ගොඩනැගීමේ මාර්ගයක් ලෙස රට තුළ ඇති විශේෂතාවන් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමුකරවන මූලික පණිවිඩ හැකි පමණ සහ කණ්ඩායම සාකච්ඡා කළ හැකි පමණ භාවිතා කළ යුතුය. සංවාදය පුරාම ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමුකරවන බැවින් කණ්ඩායම විසින් දක්වන ප්‍රතිචාර ලිඛිතව සටහන් කර ප්‍රදර්ශනය කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙම සංවාදය සිදුකිරීමට එක් නිශ්චිත ක්‍රමවේදයක් නොමැත : තමන්ගේ අදහස් හුවමාරු කරගන්නා ලෙස සහභාගීවන්නන්ට පවසන්න. ඔවුන් පවසන දේවල්වලට ඔවුන් විශේෂයෙන්ම එකතු කරන්නේ මොනවාද හෝ ඔවුන්ගේ ප්‍රජාව තුළ ඔවුන් දැක ඇත්තේ කුමක් ද යන්න මත එම ක්‍රමවේදය තීරණය කිරීම වඩාත් වැදගත් වේ. ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලෙස තමන්ගේ අත්දැකීම් තුළින් ඉගෙනගැනීම කෙරෙහි වඩාත් අවධානය යොමු කරමින්

සංක්‍රාන්ති යුක්තිය සහ සංහිඳියාව ඇතුළු යුද්ධයෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීම හා අදාළ ප්‍රධාන පණිවිඩ කණ්ඩායම සමඟ බෙදා ගැනීමට මෙය හොඳ අවස්ථාවකි.

මෙම කණ්ඩායම් සංවාදයට ගැලපෙන ආකාරයේ කතාන්දරයක් සඳහා නිදසුනක් පහත දැක්වේ:

**මිතුරුගේ කතාව :** මිතුරු දරු නිදෙනෙකුගේ මවක් වන අතර ඇය වැන්දඹු කාන්තාවකි. ඇයට මුණුපුරු මිනිසිරියන් හත් දෙනෙක් සිටී. ඇගේ එක් කණක ඇඟිමේ දෝෂයක් පවතින අතර ආර්ථික වශයෙන්ද ඇය දුර්වල තත්ත්වයක සිටී. ඇය 62 වෙනි වියේ පසුවුවත් ගෙදර දොරේ ආර්ථික අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා ඇය තවමත් වැඩ කළයුතුව ඇත. ඇයට මූල්‍යමය වශයෙන් උපකාර කිරීමට ඇගේ දරුවන්ට හැකියාවක් නැත. තවද යුද්ධය අතරතුර මියගිය ඇගේ සැමියා සහ පුතා ගැන ඇය තවමත් වේදනාවෙන් පසුවේ.

**මිතුරුගේ කතාවේ ප්‍රධාන පණිවිඩ:** තම ආදරණීයන්ගේ වියෝවන්: ආර්ථික දුෂ්කරතා: ශ්‍රවණාබාධතාවය: ශෝකය.

**මිතුරුගේ කතාවට කණ්ඩායමෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රතිචාර:** කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකු වූ ශාන්ති “යුද්දේ කාලේ මගේ සහෝදරිය නැතිවුනා” යැයි පැවසුවාය. තවත් කණ්ඩායම් සාමාජිකයකු වූ ෆැන්සිස් පැවසුවේ යුද්ධය අතරතුර ඔහුගේ කිසිවෙකු මියගිය නැති නමුත් මීට මාස කිහිපයකට පෙර රිය අනතුරකින් ඔහුගේ ආදරණීය සහෝදරයා ඔහුට අහිමි වූ බවයි.

**මිතුරුගේ සහ කණ්ඩායමේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ගේ කතාන්දරවලට පහසුකම් සපයන්නා දක්වන ප්‍රතිචාර:** අහිමිවීම් වලදී පුද්ගලයන් ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරයේ ඇති සමානතා සහ වෙනස්කම් සාකච්ඡා කරන්න: අපේ ජීවිතයේ අපි මුහුණදෙන අහිමිවීම් වලදී ශක්තිමත්ව මුහුණදෙන්නේ කෙසේ ද යන්න සහ අප ඒවාට විසඳුම් සොයන්නේ කෙසේ ද යන්න සහ දුෂ්කර අවස්ථාවක් හසුරුවීමේ අපි සතු හැකියාව තුළින් කාලයත් සමඟ අප ඉගෙනගත් දේවල් මොනවා ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.

අහිමිවීම් පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් ගොඩනැගීම සඳහා කණ්ඩායමෙන් මතු වූ අදහස් පහසුකම් සපයන්නාට භාවිතා කළ හැක. (හෝ කණ්ඩායම් සංවාදය තුළ මතු වූ කුමන හෝ තේමාවක්/කතාන්දරයක්)

**සාකච්ඡාව සඳහා ප්‍රශ්න**

1. අතිශය දරුණු විපතකදී සහ යුධමය තත්ත්වයකට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පැමිණීම සඳහා අන් අයට උපකාර කිරීමට ඔවුන් හා හුවමාරු කරගැනීමට කුමන ආකාරයේ අත්දැකීම් මා සතුව තිබේ ද?
2. ජීවිතයේ පීඩාකාරී තත්ත්වයන් සහ අභියෝග ජය ගැනීම සහ සිත සුවපත් කර ගැනීම පිළිබඳ අන් අය හා හුවමාරු කරගැනීමට කුමන ආකාරයේ අත්දැකීම් මා සතුව තිබේ ද?

## B. II වන කණ්ඩායම් සංවාදය : මානසික කම්පනකාරී අත්දැකීමක් මිනිසුන්ට බලපාන්නේ කෙසේ ද?

මෙම රැස්වීමේ අරමුණවන්නේ මානසික කම්පනකාරී අත්දැකීමකින් පසු කුමන ආකාරයේ බලපෑමක් කෙසේ අපේක්ෂා කළ හැකි ද යන්න පිළිබඳ සහභාගි වන්නන්ගේ දැනුම වර්ධනය කිරීම සඳහා මනෝ අධ්‍යාපනය ලබා දීමයි<sup>2</sup>. රැකියාව සහ ජීවනෝපාය මාර්ග සඳහා මෙන්ම ජීවිතයේ සියලු දේ මත බලපෑම් ඇති කරවමින් එමෙන්ම ප්‍රචණ්ඩත්වය, ශාරීරික තුවාල සහ කුරුකම් අත්විඳීමට හෝ ඇසින් දැකීමට අවස්ථාව සලසාලමින් මානසික කම්පනකාරී අත්දැකීම් තනි පුද්ගලයන්, පවුල් සහ ප්‍රජාව මත විශාල බලපෑමක් ඇති කරනු ඇත. යුද්ධය අතරතුර හෝ දරුණු විපත් කරදර අත්විඳින අවස්ථාවල මිනිසුන්ට බොහෝවිට විවිධාකාර අවදානම් සමඟ අඛණ්ඩව කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. ආරක්ෂාව අඩුවීම තුළ සිදුවන ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හේතුකොට ගෙන ඇතිවෙන ප්‍රචණ්ඩත්වය, යුධමය සටන් ආශ්‍රිතව ඇතිවන මානසික කම්පනය, ලිංගික සුරාකෑම වැනි ළමයින් සහ අවදානමකට මුහුණදීමට ඉඩ ඇති අතිකුත් කණ්ඩායම් විසින් මුහුණදෙන අවදානම් මෙයට ඇතුළත් වේ. මානසික කම්පනකාරී අත්දැකීමක් මිනිසුන්ට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ කෙටි මනෝ අධ්‍යාපනික සැසියක් පැවැත්විය හැකි පහසුකම් සපයන්නෙකු විසින් මෙම සංවාදය මෙහෙය විය යුතුය. මෙම ව්‍යාපෘතියේ බොහෝ වැඩිහිටි සහභාගි වන්නන් අපට පැවසුවේ විපත් කරදර සහ කම්පනකාරී තත්ත්වයක් ජයගත් ආකාරය පිළිබඳ පුද්ගලික අත්දැකීම් අන් අය සමඟ හුවමාරු කරගැනීම තුළින් ඔවුන්ගේ හිතට සහනයක් ලැබුණ බවයි. කෙසේ නමුත් කම්පනකාරී අත්දැකීම් තුළ ඇතිකර බලපෑම් හේතු කොටගෙන තමන්ගේ කතාව අන් අය හා බෙදාහදාගැනීමට අපේක්ෂා සත් පුද්ගලයන් ද පහසුකම් සපයන්නාට හමුවිය හැක.

උදාහරණ ලෙස කම්පනකාරී අත්දැකීමකින් පසු සාමාන්‍යයෙන් ඇතිවන සහ ඇතිවේ යැයි බලාපොරොත්තු විය හැකි ලැජ්ජාව, භය, තරහා වැනි හැඟීම් හෝ අන් අය වෙත දොස් පැවරීම් වැනි දෑ තුළින් ඔවුන්ගේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් හෝ ක්‍රියාකාරිත්වයට බඩා ඇතිවන ආකාරයේ බලපෑම් ඇතිවිය හැක. මෙවැනි අවස්ථාවලදී එවැනි පුද්ගලයින් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වෙත යොමු කිරීම සඳහා පහසුකම් සපයන්නා ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ යුතුය. අදාළ පුද්ගලයා සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වෙත යොමු කිරීම පළමු පියවර වුවත් බොහෝවිට අර්බුදකාරී තත්ත්වයක සිටින වැඩිහිටියන් යොමුකළ යුත්තේ කොතනටද යන්න තීරණය කිරීම සඳහා අවශ්‍යවන උපකාරක තොරතුරු පහසුකම් සපයන්නා සතුව තිබීම අවශ්‍යවනු ඇත.

2 මනෝ අධ්‍යාපන ආදර්ශයේ නිර්වචනය, ඉතිහාසය සහ භාවිතය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා කරුණාකර ජෙරි ඔතියර් (Jerry Authier) ගේ “The Psycho education Model: Definition, Contemporary Roots and Content” නැමති ග්‍රන්ථය කියවන්න: <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/article/viewFile/1835/1685b> යන වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ එයට ප්‍රවේශ විය හැක

කණ්ඩායම් කටයුතු ආරම්භ කිරීමට පෙර පහසුකම් සපයන්නා විසින් මෙකී තොරතුරු සොයා ගෙන ළඟ තබා ගත යුතු අතර අවශ්‍ය වුවහොත් ක්‍රියාත්මක කිරීමට මේ සඳහා ඔහුට සැලස්මක් තිබිය යුතුය. එමෙන්ම අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී වඩාත් කඩිනම් සේවයක් සඳහා යොමුකිරීමට (උපදේශනය, හෝ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා වෛද්‍යවරයෙකුට/විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුකිරීම) සහ ඒ පිළිබඳ අදාළ පුද්ගලයන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට පහසුකම් සපයන්නා දැනුවත් විය යුතුය.

මේ සඳහා පූර්ව සුදානම ඉතා වැදගත්ය. මෙම කණ්ඩායම් රැස්වීම සඳහා වූ සංවාදය සමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතාවන්ට ඔවුන්ගේ අත්දැකීම්වලට සංවේදී එකක් වියයුතුය. එය පහත දක්වා ඇති පසුව පවත්වනු ලබන කණ්ඩායම් සංවාද තුළ තවදුරටත් සාකච්ඡාවට බඳුන්විය හැක.

**සාකච්ඡාව සඳහා ප්‍රශ්න**

1. මම මුහුණ දුන් පීඩාකාරී තත්ත්වයන් හේතු කොටගෙන මට ඇති වූ බලපෑම් මොනවා ද?
2. මෙම තත්ත්වයනට මුහුණදීමට මට උපකාර වූයේ කුමක් ද?

**මූලික දැනුම :  
සැකසෙන (අවිනිශ්චිත) අහිමිවීම්**

යුද්ධය සහ ගැටුම් පවතින අතරතුර පොදුවේ සිදුවූ දෙයක් වූයේ පවුලේ සාමාජිකයන් සහ තම ආදරණීයන් සැකසෙන ආකාරයට අහිමිවීමයි. මෙම අහිමිවීම් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඇති වූ යුද්ධයේ සැබෑ ස්වරූපය පෙන්වා දේ.

තම පවුලේ සමාජිකයන් අහිමි වූ, නේපාලයේ පවුල් 160 ක් සමඟ සිදුකරන ලද අධ්‍යයනයෙන් (2011) රොබින්ස් අනාවරණය කර ඇත්තේ අතුරුදහන් වූ තම ආදරණීයන්ගේ ඉරණම කුමක් ද යන්න නොදන්නා පවුල් සමාජිකයන් නින්ද නොයාම, දේහික සහ පොදු කාන්සා අක්‍රමතාවයන් වැනි ආබාධයන් ඇතුළු බරපතල විත්තවේගී සහ මානසික ගැටළු වලින් පෙළෙන බවයි. එවැනි අහිමිවීම්වල සමාජීය බලපෑම ඉතා විනාශකාරීය: අතුරුදහන්වූවන්ගේ භාර්යාවන් තම පවුලේ තත්ත්වය කඩාවැටීම තුළ බෙහෝවිට ගැටළුවලට මුහුණදෙන අතර ප්‍රජාවේ අපවාදයට ලක්වේ. එමෙන්ම මේ හේතුකොටගෙන කාන්තාව තවදුරටත් බලහීන තත්ත්වයකට පත්විය හැක.

මියගිය පුද්ගලයා වෙනුවෙන් අපේක්ෂිත චාරිත්‍ර ඉටුකිරීමට නොහැකි වීම වැනි වියවුල් සහගත තත්ත්වයන් තුළ ඔවුන් බලපෑම් කරන්නේ අතුරුදහන්වූවන්ට සිදුවූ ඉරණම කුමක් ද යන්න ඔවුන්ට දැනුම්දෙන ලෙස සහ ඔවුන්ගේ හෂ්මාවශේෂ ලබා දෙන ලෙසයි. පසුව සඳහන් කළ කාරණාව සම්බන්ධයෙන් විමර්ශනයකිරීමේ ක්‍රියාවලියක්, මළසිරුරු නැවත ගොඩගැනීම සහ හඳුනාගැනීම අවශ්‍ය වේ.

**අනුගමනය කළ යුතු කරුණු :**  
**පහසුකම් සපයන්නන් සඳහා අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු/  
 කණ්ඩායමේ සන්නිවේදන ක්‍රියාවලිය සඳහා සහභාගිවීම**

- කණ්ඩායම් සමාජකයන් විසින් වාචික සහ වාචික නොවූ ආකාරයට සිදුකරන සන්නිවේදනය පිළිබඳ සොයා බලන්න
- එකඟ වියහැකි සහ එකඟ විය නොහැකි දේවල් කුමක් ද යන්න නිශ්චය කරන්න
- ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතිය තුළ, විවිධ ප්‍රදේශ අතර මෙන්ම කණ්ඩායම තුළ භාවිතාවන වාචික සහ වාචික නොවූ හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රයෝජනවත් හෝ අවශ්‍යයැයි හැඟෙන අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න
- කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවට හෝ මාතෘකාවට අදාළවන ආකාරයට සංවේදීතාව පවතීද යන්න සහ කණ්ඩායම තුළ ඇති භාවිතා කළ හැකි සම්පත් පසු විපරම් කරන්න

**C. III වන කණ්ඩායම් සංවාදය : ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සහ වයස්ගතවීම**

දැනට පවතින ජනප්‍රිය මිත්‍යා විශ්වාසයට පටහැනිව වයසක වැඩිහිටියන් ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ අවසානභාගයේ සමාජයේ ක්‍රියාකාරී සමාජකයන් ලෙස රැදී සිටී. යුද්ධයෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීම යනු යුද්ධය තුළ ජීවිතය අහිමි වූ තම විවාහකයා, දරුවා හෝ දෙමාපියන්ගේ මරණයත් සමඟ ජීවිතයට මුහුණදීම, අසනීප හෝ ගැටුම් සමයේ ඇති වූ තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම හෝ දැඩි මානසික පීඩාවන්ට මුහුණදීමයි. වැඩිහිටියන් සමාජයේ අවදානමකට ලක්වීමට ඉඩ ඇති කණ්ඩායමක් ලෙස සැලකේ. ඔවුන්ගේ එම අවදානම යුද්ධය අතරතුර හෝ යුද්ධය අවසන් වූ පසුව කියා වෙනසක් නොමැත. යම් පුද්ගලයෙක් වයස අවුරුදු 60 - 65 වෙන ලඟාවනවිට ඔහු වයස්ගත වැඩිහිටියෙකු සේ සැලකේ.

**මූලික දැනුම :**

**වයස්ගතවීමේ ජෛව මනෝ සමාජීය ආකෘතිය**

වයස්ගතවීමේ ජෛව - මනෝ - සාමාජීය ආකෘතිය තුළින් අදහස් කරන්නේ ජීව විද්‍යාත්මක, මානසික සහ සමාජීය කරුණු ඇතුළු විවිධාකාර සාධක තුළින් සාර්ථක වයස්ගතවීමක් තීරණය කරනු ලබන බවයි:

- ශාරීරික සාධක - වයසට යාමත් සමඟ ශරීර පද්ධතිය තුළ ඇතිවන වෙනස්කම් මෙයින් අදහස් කෙරේ: (උදාහරණ: ඉන්ද්‍රිය පද්ධතීන් හි ක්‍රියාකාරීත්වය)
- මනෝවිද්‍යාත්මක සාධක - පුද්ගලයකුගේ මානසික යහපැවැත්ම මෙයින් අදහස් කෙරේ.
- සමාජීය සාධක - මෙයින් අදහස් කරන්නේ වයස්ගත

ශ්‍රී ලංකාවේ නීත්‍යානුකූල වැඩිහිටියකු ලෙස සැලකීමට ලක්වන වයස වන්නේ වයස අවුරුදු 60 වන අතර වැඩිහිටි හැඳුනුම්පතක් ලබා ගැනීම සඳහා ඔවුන් සුදුසුකම් ලබයි.

ස්වේච්ඡා සේවයට සම්බන්ධවීම තුළින්, ළමයින් හෝ පවුලේ වෙනත් වයස්ගත සාමාජිකයකු රැකබලාගන්නෙක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් සහ රැකියාවක් කිරීමෙන් වයස්ගත වැඩිහිටියන්ට සමාජයට අඛණ්ඩව සේවය කළ හැක. සමාජය තුළ ඔවුන්ගේ භූමිකාව අවසන් නොවේ: වයස්ගත වැඩිහිටියන්ට ද සමාජීය කටයුතුවලට දායක වියහැකි මෙන්ම ඔවුන්ටද තරුණ සහ මැදි වයසේ අයට මෙන්ම ඉගෙන ගත හැක. විශේෂයෙන්ම වසර ගණනාවක් ජීවත්වීම තුළ ඔවුන් ලබාගත් අවබෝධය අන් අයගේ යහපත උදෙසා පෙළඹවීමක් ඇතිකරන සුළුය. විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ මවු වරුන් සම්මානයට පාත්‍රවන අතර වැඩිහිටි දෙමාපියන් ගෞරවයට ලක්වේ: යෞවනයන් බොහෝවිට උපදෙස් හා මගපෙන්වීම් සඳහා වැඩිහිටියන් වෙත යොමුවේ. කෙසේ වෙතත් එය සැමවිටකම සිදුවිය නොහැක. තමන් හුදකලාවී ඇති බවක්, ඇහුම්කන් දීමට කෙනෙක් නොමැති බවක් සහ දරුවන්ගේ ලෝකය තුළ ඔවුන් අමතක කර දමා ඇති බවක් වත්මන් සමාජයේ වැඩිහිටියන්ට වඩාත් දැනෙන්නට පටන් ගෙන ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ වයස්ගත වැඩිහිටියන්ට අයත් වයස් කාණ්ඩය වයස 60

වැඩිහිටියන් සහභාගිවන සමාජීය භූමිකාවයි (උදාහරණ : පවුලේ භූමිකා, වෘත්තීයමය භූමිකා)

මෙම සාධක විශිෂ්ට පුද්ගලයෙකු බිහිකිරීම සඳහා අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් එකිනෙක හා ක්‍රියා කරයි. ඔහුගේ/ ඇයගේ නියම වයස සහ ශාරීරික වයස හෝ ඔහු හෝ ඇය ජීවත්වූ සැබෑ අවුරුදු ගණන හේතුකොටගෙන සෑම වැඩිහිටියෙක්ම එක හා සමාන ලෙස අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ක්‍රියා නොකරන බව වයස්ගත වැඩිහිටියන් සමඟ වැඩිකිරීමේදී හඳුනාගැනීම වැදගත් ය.

සෑම පුද්ගලයෙක්ම තමන්ගේ ජීවන අත්දැකීම් සහ පසුබිම තුළ බිහිවූ නිපැයුමකි. ඔවුන්ගේ වැඩිහිටිවියේ අවසාන කාලයේ යහපැවැත්ම තීරණය කිරීමට ඔවුන්ගේ ජාන, සිතුවිලි සහ පරිසරය යන සියල්ලම විශාල භූමිකාවක් ඉටුකරන බව එයින් අදහස්වේ.

මෙම වෙනස වයස වර්ගීකරණය කිරීම පිළිබඳ වෙනස්කම් ඇති කරයි: ක්‍රියාකාරී වයස යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ පහත අර්ථදැක්වා ඇති ආකාරයට පුද්ගලයෙක් ඔවුන්ගේ ජීවිතදායක වයස, මානසික වයස සහ සාමාජීය වයස අනුව වර්ගීකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්නයි :.

- ජීවිතදායක වයස - ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ජීවිතදායක ගමන්මඟ හෝ ශාරීරික වර්ධනය මත පදනම් වූ වර්ධනය මෙයින් අදහස් කෙරේ. ( උදාහරණ මල්වර වීම හෝ ආර්ථවහරණය)

වුවත්, පීඩාවන් ඇති කරවන ප්‍රජා උත්තේජක සහ වාතාවරණයන් තුළින් අදහස්වන්නේ සාමාන්‍ය ජීවන චක්‍ර විශ්ලේෂණය විතැන් වී ඇති බවයි. එයින් අදහස්වන්නේ පිරිමින් සහ කාන්තාවන් වයස අවුරුදු 60 ට ළඟාවීමට පෙර ඔවුන් වයස්ගත වැඩිහිටියන්ගේ අවධියට පත්විය හැකි බවයි. ආර්ථික අභියෝග සහ යුද්ධයෙන් ඇති වූ ඵලවිපාක හේතුකොටගෙන විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන්ට සෞඛ්‍ය ගැටළු අභියෝගයක් විය හැක.

**සාකච්ඡාව සඳහා ප්‍රශ්න**

1. ජීවිත කාලය තුළ මගේ ජීවිතය වඩාත් හොඳ/නරක අතට වෙනස් වූයේ කෙසේ ද?
2. මම මුහුණදුන් අභියෝග ජයගැනීම සඳහා මගේම අවබෝධය සහ අත්දැකීම් මට උපකාර වූ, අන් අය හා බෙදාහදා ගත හැකි අවස්ථා මොනවා ද?

- මානෝවිද්‍යාත්මක වයස - පුද්ගලයකුගේ චිත්තවේගීය පරිණතභාවය මෙයින් අදහස් කෙරේ. එරික් එරික්සන් සහ ජන් පියාපෙ වැනි මනෝ විද්‍යාඥයන් විසින් ඉදිරිපත්කර ඇති නිශ්චයන්ට අනුව සංවර්ධන අවධීන් පොදුවේ මැනීම.
- සමාජීය වයස - පුද්ගලයෙකුගේ වයස අනුව ඇතිවන සංස්කෘතිකමය අපේක්ෂාවන් සම්බන්ධව පුද්ගලයකු අයත් තරාතිරම මෙයින් අදහස් කෙරේ. (වයස අවුරුදු 20 ගණන්වලදී උසස් අධ්‍යාපනය සහ වයස අවුරුදු 60 දී විශ්‍රාම යාම අපේක්ෂා කිරීම)

**ක්‍රියාකාරකම: මතක පුවරුව.**

වැඩිහිටියන් සමඟ කරන ක්‍රියාකාරකමක් තුළ මෙම සංවාදය භාවිතා කළහොත් එය වඩාත් ඵලදායී වේ. උදාහරණයක් ලෙස පහසුකම් සපයන්නා විසින් පාට කොළ සහ මාර්කර පැන් වැඩිහිටියන් වෙත ලබා දී අභියෝගයක් ජය ගැනීමට සහ එයට ධනාත්මකව මුහුණදීමට ඔවුන්ට උපකාර වන්නා වූ දේවල් කවරේද යන්න ලියන්න හෝ අදින්න යැයි ඉල්ලා සිටින්න. (උදාහරණ, සමහර වැඩිහිටියන් විසින් එවැනි අවස්ථා හසුරවාගැනීමට තමන්ට උපකාර වූ දේවල් ලෙස අධ්‍යාත්මික කටයුතු, ඉහුම්පිහුම් කටයුතුවල නියැලීම, මුණුපුරු මිණිපිරියන් සමඟ කාලයගත කිරීම, වත්තේ වැඩ කිරීම, සෙල්ලම් කිරීම යනාදිය ඉදිරිපත් කරන ලදී).

සියලුම සහභාගිවන්නන් තමන්ට අදාළ දේවල් ඇඳීම/ලිවීම අවසන් කළපසු ඔවුන් කැමති වෙන ඕනෑම දෙයක් ලියන්නට හෝ අදින්නට අවශ්‍ය කාලය ඔවුන්ට ලබා දෙන්න. එය අවසන් වූ පසු ඔවුන් විසින් අදින සහ ලියන ලද දේවල් සාකච්ඡා කිරීම සඳහා කණ්ඩායම ඉදිරියෙන් තබන්න. කාණ්ඩායම් සාකච්ඡාව අවසන් වූ පසු ඔවුන් විසින් ලියන ලද සහ අදින ලද දේවල් ප්‍රජා මධ්‍යස්ථානයක හෝ ආගමික සිද්ධස්ථානයක් වැනි පොදු ස්ථානයක සිහිවටනයක් ලෙස ප්‍රදර්ශනයට තැබීමෙන් ඒවා අන් අය සමඟ හුවමාරු කරගන්නා ආකාරය පහසුකම් සපයන්නා සහ කණ්ඩායම එක්ව සාකච්ඡා කළ හැක. තම නිර්මාණශීලීත්වය භාවිතා කර මෙම ක්‍රියාකාරකම සංවාදයකට යොමු කිරීම / අදාළ කිරීම පහසුකම් සපයන්නාට සිදු කළ හැක.



**මූලික දැනුම :**

**වයස ආශ්‍රිත ශාරීරික වෙනස්කම් සමඟ වැඩකිරීම**

වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු සමඟ වැඩකරනවිට ඔවුන්ගේ වයස් ආශ්‍රිත වෙනස්කම් වලට ගැලපෙන ආකාරයට, ඔවුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව මත පදනම් ව තමන්ගේ සම්ප්‍රදායික හැසිරීම් ප්‍රවේශය වෙනස් කිරීමට පහසුකම් සපයන්නාට සිදුවේ.

උදාහරණයක් ලෙස යම් වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු ශ්‍රවණාබාධයකින් පෙළෙන්නේ නම් හෝ ශ්‍රවණාධාර පැළඳගෙන සිටිනම් හෝ පෙනීමේ දුර්වලතාවයකින් පෙළේ නම් කථා බහ කරන විට පහසුකම් සපයන්නා ඔහුට/ඇයට වඩාත් සමීපව විය යුතුය. ක්‍රියාකාරීත්වයේ විවිධ දුර්වලතා ඇති පුද්ගලයින් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

**රෝද පුටු භාවිතා කරන පුද්ගලයින් :**

- ඔහුගෙන් අවසරය නොමැතිව රෝද පුටුව රඳවා තබා ගැනීම හෝ තල්ලු කිරීම නොකරන්න. ඔවුන්ට සහාය දෙන ලෙස කණ්ඩායමෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
- හැකි නම් වාඩිවෙන්න, එහා මෙහා යෑමට අධාරවන උපාංගය වෙත ඔවුන්ට පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි බව සහතික වන්න

**දෘශ්‍යාබාධ සහිත පුද්ගලයින් :**

- සාකච්ඡාව සඳහා සහභාගිවන එවැනි පුද්ගලයන් කවුද යන්න ඔබ සහ අන් අය විසින් හඳුනාගන්න. ඔවුන්ව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර ඔවුන් සමඟ කතා කරන්න
- කථාබහෙන් ඉවත්වීමට හෝ එය අවසන් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම් එය ඔහුට/ඇයට දැනුම්දෙන්න

**කථන ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් :**

- ඔබේ අවධානය පුද්ගලයා වෙත යොමු කරන්න. කෙටි උත්තර ලබාගතහැකි ආකාරයේ ප්‍රශ්න ඔහුගෙන් අහන්න
- ඔහු පැවසූ දේ ඔබට අවබෝධ නොවුවා නම් එය අවබෝධ වූ බවක් ඔහුට නොඅඟවන්න
- කථන ආබාධ සහිත බොහෝ පුද්ගලයින්ට අන් අය පවසන දේ හොඳින් ඇහෙනවා මෙන්ම ඒවා තේරුම්ගත හැකි බැවින් ඔබ ඔහුට උස් හඬින් කථා නොකරන්න

**ශ්‍රවණාබාධ සහිත පුද්ගලයන් :**

- පුද්ගලයාගේ අවධානය දිනා ගැනීම සඳහා ඔහුට/ඇයට තට්ටු කරන්න හෝ අතවනන්න
- පැහැදිලිව සෙමින් කථාකරන්න, අහිනියන් භාවිතා කරන්න. ඔබේ තොල් පැහැදිලිව පෙනෙන්නට ඉඩහරින්න. සාමාන්‍ය හඬ ස්වරයෙන් කථා කරන්න. ආලෝකය පිළිබඳ පරීක්ෂාකාරීවන්න
- අදාළ පුද්ගලයාට මිස පැමිණි සිටින පවුලේ සමාජිකයාට කථා නොකරන්න

**සංජානන උග්‍රතාවයන් ඇති පුද්ගලයන් :**

- ඔවුන් කෙරෙහි ගෞරවාවන්විත වන්න, පැහැදිලිව කථාකරන්න සහ කාරුණිකවන්න

**අනුගමනය කළ යුතු කරුණු :**  
**වැඩිහිටියන් සමඟ වැඩ කිරීම**

වැඩිහිටියන් සමඟ වැඩකිරීමේදී විශේෂයෙන්ම අත්දැකීම් සහ ජීවිත අවශ්‍යතා ඇතුළු බොහෝ වැදගත් කාරණා සමූහයක් සම්බන්ධ වේ. ජීවිතය කාලය මුළුල්ලේ ඔවුන් ගොඩනගාගත් විශ්වාස සහ දෘෂ්ටිකෝණයන්, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පිළිබඳ ඉතිහාසය, අනෙකුත් ශාරීරික ලෙඩරෝග සහ වත්මන් ප්‍රතිකාර වැනි කාරණා ඔවුන්ගේ පුද්ගලික ජීවිතයට බලපෑම් කර ඇත්තේ කෙසේ ද යන්න සලකා බැලීම වැදගත්වේ. කණ්ඩායමක් කැඳවීමේ දී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ඇතුළු අනෙකුත් සමාජ ආර්ථික සහ සංස්කෘතික සාධක පිළිබඳ සලකා බැලීම තුළින් පහසුකම් සපයන්නා විසින් භාවිතා කරනු ලබන ක්‍රමවේදය වඩාත් යහපත් එකක් වනු ඇත.

**D. IV වන කණ්ඩායම් සංවාදය : සමාජීය සහ සම්බන්ධී ජාල සක්‍රීය කිරීම සහ නැවත ක්‍රියාත්මක කිරීම**

විපත් කරදරවලට මුහුණදෙන අවස්ථාවලදී සහ ඉන්පසු ජීවිතයේ යහපැවැත්ම නැවත සක්‍රීය කිරීමට, උසස් කිරීමට සහ අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාම සඳහා දායක වන සමාජීය, ප්‍රජා සහ පවුල් ජාලයන් පුද්ගලයකුගේ ජීවිතයේ වැදගත් අංගයකි.

ජීවිතයේ අභියෝගවලට මුහුණදෙන අවස්ථාවලදී ප්‍රධාන සම්බන්ධතා ජාල ලෙස තමන්ගේ පවුල, හිතමිතුරන් සහ අසල්වැසියන් කොතරම් වැදගත් ද යන්න සහභාගි වන්නන් සඳහන් කරන ලදී. විශේෂයෙන්ම තමන්ගේ යහපැවැත්ම සඳහා සහ අනාගතය සඳහා බලාපොරොත්තු ඇති කරගැනීමට මුණුපුරු මිනිසිරියන් කොතරම් වැදගත් ද යන්න වැඩිහිටියන් පෙන්වා දෙන ලදී. තමන්ගේ පවුල, ප්‍රජාව සහ යුද්ධය, ගැටුම් සහ විපත් කරදරවලින් හැඩගැසුණු සමාජීය ජීවිතය පිළිබඳ සහභාගිවන්නන් සිතන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ මෙම සංවාදය අවධානය යොමුකර ඇත. දරුණු විපත්/ යුද්ධය තුළින් රැගෙන ආ බිහිසුණු සහ අකල් මරණ හේතු කොටගෙන බෙහෝ සහභාගිවන්නන්ට සමාජීය සහ සම්බන්ධී ජාල සක්‍රීය කිරීම සහ නැවත ක්‍රියාත්මක කිරීම අභියෝගාත්මක කරුණක් වනු ඇත. දරුණු විපතක්/ යුද්ධයක් අතරතුර සිදුවූ, තවමත් ප්‍රතිවිපාක සහ මානසික පීඩාවන් රැගෙන එන ලෙඩරෝග සහ තුවාල ද එයට ඇතුළත් විය හැක. මනෝසමාජීය උපකාර ලබාදෙන සමාජීය ක්‍රියාකාරකම්, පවුලේ සමාජිකයන්ගේ හමු සහ උත්සව, යහළුවන් සමඟ විනෝද ගමන් යාම, අසල්වැසියන් සමඟ ගමන්බිමන් යාම, ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ ප්‍රජා ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගැනීමට මෙම සංවාදයේ දී පහසුකම් සපයන්නාට උත්සාහ කළ හැක. අසීරු තත්ත්වයකින් අත්මිඳීමට එකී ක්‍රියාකාරකම් මිනිසුන්ට බෙහෝ උපකාර කරන බැවින් දැනට මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඔවුන් සිදුකරන්නේ කෙසේ ද යන්න සහ ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතා ජාල තුළින් ඔවුන් ඉගෙන ගත්තේ මොනවා ද යන්න කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

දරුණු විපතක්/ යුද්ධයක් සිදුවන අතරතුර පවුල තුළ සහ පාරසරිකව පීඩාවන් ඇති කරන උත්තේජකයන්ගේ බලපෑම සොයා බැලීම සඳහා සහ එවැනි අවස්ථාවකට මුහුණදීමෙන්

පසු නැවත එකී පීඩාකාරී උත්තේජකයන්ගෙන් අත්මිඳින්තේ කෙසේ යන්න හඳුනා ගැනීම සඳහා ද මෙම සංවාදය ඉතා හොඳ අවස්ථාවකි. යුද්ධය පවතින අතරතුර තමන්ගේ පවුලට සහ සමාජීය සම්බන්ධතාවන්ට කොතරම් හානි සිදුවුවාද යන්න සහ ඒවා තමන්ගේ ජීවිතයට තවමත් ප්‍රශ්න රැගෙන එන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ බොහෝ සහභාගිවන්නන් සාකච්ඡා කරන ලදී.

දෙමාපියන් සහ අන් අය අතර ඇති එදිරිවාදිකම්, මූල්‍යමය ගැටළු සහ පීඩාවන් ඇතිකරන උත්තේජකයන්, දෙමාපියන්ගේ සහ ළමයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ගැටළු, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා අදාළ ගැටළු, දැඩි දඩුවම් සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ළමයින් සහ අතදරුවන් පවුලේ සමාජිකයින් විසින් හෝ පිටස්තර පුද්ගලයන් විසින් නොසලකා හැරීම, ප්‍රචණ්ඩත්වයට නිරාවරණයවීම යනාදිය සලකා බැලිය යුතු කරුණුවලට ඇතුළත් වේ. පීඩාකයන් ඒකරාශී වී අධ්‍යාපනය බිඳවැටීම සහ ජීවනෝපාය මාර්ග අහිමිවීම වැනි වෙනත් ගැටළු ද නිර්මාණය කළහැක. එවැනි වේදනාකාරී පීඩකයන් සමඟ එදිනෙදා ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න ඔවුන් උත්සාහ ගන්නේ කෙසේ ද යන්න සහ ඉහුම් පිහුම් කටයුතුවල නිරතවීම, මුණුපුරු මිනිසිරියන් සමඟ රූපවාහිනී නැරඹීම, අධ්‍යාත්මික විශ්වාසයන් කෙරේ අවධානය යොමු කිරීම, අතුරුදහන් වූ තමන්ගේ ආදරණීයන් පිළිබඳ සොයා බැලීම, අන් අය සමඟ කාලය ගත කිරීම සහ වැඩකිරීම හෝ ගොවිතැන් කටයුතු හෝ වගා කටයුතුවල ක්‍රියාකාරීව නියැලීම වැනි එදිනෙදා ජීවිතයේ සුළු ක්‍රියාකාරකම් තුළින් යම් අස්වැසිල්ලක් ලබන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ ඔවුන් කතාබහ කරන ලදී.

**සාකච්ඡාව සඳහා ප්‍රශ්න**

1. දරුණු විපතකට සහ යුද්ධයකට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පැමිණීම සඳහා අන් අයට උපකාර කිරීමට, අන් අය හා බෙදා හදා ගැනීමට මා සතුව ඇති අත්දැකීම් කවරේ ද?
2. සුවපත් කිරීම සහ ජීවිතයේ දුෂ්කර අවස්ථාවන් සහ අභියෝග ජයගැනීම සම්බන්ධයෙන් අන් අය හා බෙදා හදා ගැනීමට මා සතුව ඇති අත්දැකීම් මොනවා ද?
3. මගේ ආදරණීයන් සමඟ මට ඇත්තේ කුමන ආකාරයේ සම්බන්ධතාවක්ද? ධනාත්මක සහ රිනාත්මක සම්බන්ධතාවන්ට ඇතුළත් ගුණාංග මොනවා ද? මගේ ආදරණීයන් සමඟ මම සිදුකරන කාර්යයන් මොනවාද ?

**E. V වන කණ්ඩායම් සංවාදය : විපතකදී එයට මුහුණදීමට අප සතුව ඇති හැකියාවන් සහ ශක්තීන් අගය කිරීම සහ අපි අපේම විසඳුම් සොයා ගැනීම**

දරුණු විපතකදී සහ යුද්ධයකදී සහ ඉන්පසු පැමිණි අභියෝගවලට මුහුණදීමට සහ ඒවා ජයගැනීමට විසඳුම් සොයාගත්තේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සහභාගි වන්නන් මෙම සංවාදයේ දී කතාබහ කරන ලදී. වතුර, ආහාර හෝ ඇඳුම් වැනි

මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් මෙන්ම අර්බුදකාරී අවස්ථාවකදී අවදානම සමඟ සාර්ථකව කටයුතු කිරීමට උපකාරවන ආකාරයෙන් තීරණ ගැනීමේදී ඒ සඳහා අවධානය යොමු කළ යුත්තේ කෙසේ යන්න පිළිබඳ ඔවුන් කතාබහ කරන ලදී. මෙම කාලය අතරතුර ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීම තුළින් ඔවුන් ළඟ තිබේ යැයි ඔවුන් නොදැන සිටි ශක්තිය සහ අවතැන්වීමකදී, විශේෂව කදි සහ බියකදී ධෛර්යෙන් සහ ශක්තියෙන් එයට මුහුණදීමට ඔවුන් සතුට තිබූ හැකියාව හඳුනාගැනීමට ඔවුන්ට හැකිවූ බව බොහෝ අය සඳහන් කරන ලදී. දෙවියන්, සංස්කෘතිකමය සහ ආධ්‍යාත්මික ඇදහීම් සහ සුවපත් කිරීම් පිළිබඳ ඔවුන් තුළ ඇති විශ්වාසය සැනසීමක් ළඟා කර ගැනීමට ඔවුන්ට විශාල වශයෙන් උපකාර වූ බව සමහර සහභාගිවන්නන් පවසන ලදී. නොමැරී ජීවත්වීම හැමදේටම වඩා වැදගත් බැවින් දෛනික ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන බව තවත් පිරිසක් පැවසූහ. ඔවුන් මුහුණදුන් දෙය සමඟ කටයුතු කිරීමට, දරා ගැනීමට සහ ඉවසා සිටීමට ඔවුන් තුළ ඇති අභ්‍යන්තර ශක්තිය මත ඔවුහු විශ්වාසය තැබූහ. ළමයින් මෙන්ම අන් අයගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි නිරතුරුවම අවධානය යොමුකිරීම ඔවුන් තුළ ඇතැයි ඔවුන් අවබෝධ කර නොගත් ශක්තියක් මතු කරගැනීමක් වැනිය.

**සාකච්ඡාව සඳහා ප්‍රශ්න**

1. දරුණු විපතකට සහ යුද්ධයකට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පැමිණීම සඳහා අන් අයට උපකාර කිරීමට, අන් අය හා බෙදා හදා ගැනීමට මා සතුට ඇති අත්දැකීම් කවරේ ද?
2. සුවපත් වීම සහ ජීවිතයේ දුෂ්කර අවස්ථාවන් සහ අභියෝග ජයගැනීම සම්බන්ධයෙන් අන්අය හා බෙදා හදා ගැනීමට මා සතුට ඇති අත්දැකීම් මොනවා ද ?

**ක්‍රියාකාරකම: යෞවනයකුට ලිපියක් ලිවීම**

මෙම සංවාදයට පහසුකම් සපයන්නාට එකතු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ විපතකදී එයට මුහුණදීමට ඔවුන් සතුට ඇති හැකියාවන් හා ශක්තීන් අගය කරමින් සහභාගිවන්නන් ලවා යෞවනයකුට ලිපියක් ලිවීමයි.

”අනාගතයේ දී කියවීම සඳහා සැබෑ පුද්ගලයකුට හෝ සිතීන් මවාගන්නා ඕනෑම යෞවනයකු වෙත එම ලිපිය තුළින් ආමන්ත්‍රණය කළ හැක. උදාහරණ ලෙස ලිපියේ මෙසේ සඳහන් කළ හැක. “ මට ගොඩාක් දේවල්----- සමඟ බෙදාහදා ගන්න තියනවා. විශේෂයෙන්ම මගේ ජීවිතයේ මම මුහුණදුන් දුෂ්කරතා වගේම අභියෝග ජයගත් ආකාරය. ඒ සඳහා මම ශක්තිය සොයා ගත්තේ-----” : මගේ බලාපොරොත්තුව තමයි අනාගතේ යම් දවසක ඔබත් ඔබේ ජීවිත අත්දැකීම්වලට මුහුණදෙන කොට-----”

මෙම ලිපියට ජීවය ගෙන ඒම සඳහා පහසුකම් සපයන්නා තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි නිර්මාණශීලී ලෙස කටයුතු කිරීම වඩාත් සුදුසුය. එමෙන්ම ඇස්පෙනීම දුර්වල නම් හෝ ලිවීමේ හැකියාව

දුර්වල නම් ලිපිය ලිවීමට වැඩිහිටියන්ට සහාය වීමට පහසුකම් සපයන්නා පරික්ෂාකාරී විය යුතුය.

ඉහත III වන කණ්ඩායම් සංවාදයේ සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම වූ මතක පුවරුව අනුගමනය කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී කණ්ඩායමට එක්ව සියලුම ලිපි සාකච්ඡා කළ හැකි අතර අන් අයට එම ලිපි තුළින් යමක් ඉගෙන ගැනීම සඳහා ඒවා පොදු ස්ථානයක ප්‍රදර්ශනය කරන්නේ කෙසේ ද යන්න සාකච්ඡා කළහැක.

### **F. VI වන කණ්ඩායම් සංවාදය : අනාගතය ගොඩ නැගීම සඳහා අවබෝධය ඒ පිළිබඳ සහ කල්පනාකාරීව සිතා බැලීම**

ලබා ගත් ජීවිත දැනුම සහ වෙනස මහත්සි වී අත්පත් කරගත් ජීවිත අවබෝධය අන් අය හා හුවමාරු කර ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමින් කණ්ඩායමේ කටයුතු අවසන් කිරීමේ අවස්ථාවයි මේ. යුද්ධය ජය ගත්තේ කෙසේ යන්න පිළිබඳ අවධානය යොමුකිරීම තුළ ඔවුන් අද දින සාකච්ඡා කළ දේ සම්බන්ධයෙන් අන් අය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට/ලබාදීමට බොහෝ වටිනා අවබෝධයක් ඔවුන් සතු විය. අනාගතය කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමින් ඔවුන් අවධාරණය කළේ “නැවත කිසි දිනක යුද්ධය නොපැමිණි යුතු බවයි” ඔවුන් බේදවාචකයකට මුහුණදුන් නමුත් තම පවුල සහ මුණුපුරු මිණිපිරියන් ගැන ඔවුන් තුළ ඇති බලාපොරොත්තු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම බොහෝ විට ඔවුන්ට සිත් සුවපත් කරවන ඔසුවක් බඳුය. තමන්ගේ කථාව අන් අයට පැවසීම අසීරු කටයුත්තක් වුව ද, ඒ තුළින් අනපේක්ෂිත සතුටක් ඔවුන් වෙත රැගෙන ආ බව ඔවුහු සඳහන් කළහ. කණ්ඩායමේ අත්දැකීම්, ප්‍රජාවක් ලෙස ඉදිරියට යා හැක්කේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සෑම සමාජකයෙක්ම සිතන ආකාරය සහ යුද්ධයකට /දරුණු විපතකට මුහුණදීමෙන් පසු පුද්ගල සහ ප්‍රජා අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීමට අන් අයට සහාය වීමට ඔවුන්ගේ වැඩපිළිවෙල සංවිධානය කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට අවසන් සංවාදය අවස්ථාවක් වනු ඇත.

යුද්ධයෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වීම පිළිබඳ සංවාදය ආරම්භයේදී ඔවුන් පැවසූ අදහස්වලට වඩා වෙනස් අදහස් අවසානයේදී ඔවුන්ට තිබෙන්නට හැක: හෝ ඔවුන්ගේ අදහස්වල කිසිසේත්ම වෙනසක් දක්නට නොතිබිය හැක. ප්‍රතිඵලය කුමක් වුවත් තමන්ම අත්පත් කරගත් දැනුම සහ අවබෝධය කතාබහ කිරීමට සෑම පුද්ගලයෙකුටම අවස්ථාව ලබාදීම සඳහා මෙම සංවාදයට සීමාවන් නොමැතිවිය යුතු අතර ප්‍රවේසමෙන් කාලය වෙන් කළ යුතුය .

සංවාදයේ මූලික හරය, සහභාගිවන්නන් විසින් ඉගෙනගත් දේ හුවමාරු කර ගැනීමට සහ බේදාහදා ගැනීමට සහ අනාගත ශ්‍රී ලංකාවේ සහ රට තුළ ක්‍රියාත්මකවන සංක්‍රාන්ති යුක්තිය සහ සංහිඳියා ක්‍රියාවලිය තුළ අන් අය සමඟ අඛණ්ඩව කටයුතු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සාරාංශගත කිරීමට මෙය හොඳ අවස්ථාවකි.

### සාකච්ඡාව සඳහා ප්‍රශ්න

1. දරුණු විපතකට සහ යුද්ධයකට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්ත්වයට පැමිණීම සඳහා අන් අයට උපකාර කිරීමට, අන් අය හා බෙදා හදා ගැනීමට මා සතුව ඇති අත්දැකීම් කවරේ ද?
2. සුවපත් කිරීම සහ ජීවිතයේ දූෂ්කර අවස්ථාවන් සහ අභියෝග ජය ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අන්අය හා බෙදා හදා ගැනීමට මා සතුව ඇති අත්දැකීම් මොනවා ද?

## ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- Anonymous (2011). 'Against the Grain: Pursuing a Transitional Justice Agenda in Postwar Sri Lanka'. *International Journal of Transitional Justice*, Vol. 5(1), pp 31–51.
- Consultation Task Force on Reconciliation Mechanisms (2016). Executive Summary and Recommendations. Accessible at : <https://drive.google.com/drive/folders/0ByOKvXw6zYVpQ3NhMU5oODJON00>
- de Silva, H.A., Gunatilake, S.B. (2002). 'Mini Mental State Examination in Sinhalese: a sensitive test to screen for dementia in Sri Lanka'. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(2).
- Hamber, B. (2009). *Transforming societies after political violence: Truth, reconciliation, and mental health*. Springer Science & Business Media.
- National Survey on Self-Reported Health in Sri Lanka (2014). Accessible at <http://www.statistics.gov.lk/social/National%20Survey%20on%20Self-reported%20Health-2014.pdf>
- Robins, S. (2011). 'Towards Victim-Centred Transitional Justice: Understanding the Needs of Families of the Disappeared in Post-conflict Nepal', *The International Journal of Transitional Justice*, Vol. 5, pp 75–98
- Salih, M. & Samarasinghe, G. (2006). *Localizing Transitional Justice in the Context of Psychosocial Work in Sri Lanka*. Social Policy Analysis and Research Centre, Faculty of Arts, University of Colombo in collaboration with Berghof Foundation for Peace Studies. Colombo: Sri Lanka.
- Samaraweera, D. & Maduwage, S. (2016). 'Meeting the current and future health-care needs of Sri Lanka's ageing population'. *Perspectiv e- WHO South-East Journal of Public Health*, 5(2), pp 96-101.
- Seils, P. (2017). 'The Place of Reconciliation in Transitional Justice: Conceptions and Misconceptions'. *International Center for Transitional Justice*. Retrieved from <https://www.ictj.org/sites/default/files/ICTJ-Briefing-Paper-Reconciliation-TJ-2017.pdf>.
- United Nations Report of the Secretary-General on the Rule of Law and Transitional Justice in Conflict and Post-Conflict Societies (20114). UN Doc. S/2004/616.
- World Bank. (2006). *Demographic Trends, The Profile of Old People, and the Emerging Issues*. Washington DC: World Bank Group. Accessible at: <http://siteresources.worldbank.org/INTSRILANKA/Resources/LKAgingChapI.pdf>
- World Health Organization. (2012). 'Promoting ageing and health - the Sri Lankan experience'. *Regional Health Forum*, 16(1), pp 47-54.
- World Health Organization (2016). Country Statistics. Accessed electronically from: <http://www.who.int/countries/lka/en/>

**ඇමුණුම**

**මිනිසුන්ගේ ජීවිත කතාන්තර ලිවීම සඳහා තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය**

**(GAINS)**

තොරතුරු ලබාගැනීමේ මාර්ගෝපදේශය: මිනිසුන්ගේ ජීවිත කතාන්තර ලිවීමේ මෙවලම, සංවර්ධනය සහ මානුෂීය මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධයෙන් සිදුකරන ලද මනෝසාමාජීය ඇගයුමට (PADHI tool) අනුව සකස් කර ඇත. මෙහි අරමුණ වන්නේ රට තුළ, කලහකාරී තත්ත්වයට පෙර, කලහකාරී තත්ත්වය පවතින අතරතුර සහ කලහකාරී තත්ත්වයෙන් පසු පැවතී වතාවරණය තුළ ජීවත්වූ මිනිසුන්ගේ ධනාත්මක ප්‍රතිරෝධන උපායමාර්ග සහ ඔවුන් ප්‍රත්‍යස්ථභාවය මගින් එම අවස්ථාවන්ට මුහුණදුන් ආකාරය පිළිබඳ කතාන්තර එකතු කිරීමයි.

මෙම මෙවලම කොටස් දෙකකින් සමන්විත වේ : පළමු කොටසට අදාළ පුද්ගලයා පිළිබඳ ජනවිකාශ තොරතුරු රැස්කිරීම ඇතුළත්වන අතර දෙවන කොටසට ඔහුගේ/ ඇයගේ ජීවිත කතාව හා අදාළ තොරතුරු රැස්කිරීම ඇතුළත් වේ. එක් පුද්ගලයෙකු හා අදාළ තොරතුරු ලබාගැනීම ඔහු/ඇය සමඟ සිදුකරන සාකච්ඡා වට 2 කින් හෝ 3 කින් අවසන් කිරීමට අපේක්ෂා කරන අතර එක් සාකච්ඡාවක් සඳහා ආසන්න වශයෙන් පැය එකහමාරක පමණ කාලයක් ගත වේ. සාකච්ඡාව කරගෙන යන අතරතුර යම් සහභාගිවන්නෙක් කාන්සාවෙන් හෝ විශාදී තත්ත්වයක පසුවන බව හැඟී යන්නේ නම් ඔහුට/ඇයට අවශ්‍ය මානසික උපදේශනය සහ සමාජීය උපකාර ලබා දෙනු ලැබේ/ඒවා සඳහා යොමුකරනු ලැබේ.

**A. සම්මුඛ සාකච්ඡාව පිළිබඳ තොරතුරු**

A 1 ජීවිත කතාව පවසන්නාගේ ඇඳුනුම් අංකය : .....

A 2 සම්මුඛ සාකච්ඡාව පැවැත්වූ දිනය.....

A 3 සම්මුඛ සාකච්ඡාව මෙහෙයවන ලද පුද්ගලයාගේ නම: .....

.....

A 4 සම්මුඛ සාකච්ඡාව පැවැත්වූ ස්ථානය පිහිටි තැන:

- a. නගරය, ගම, කඳවුරේ නම(සාකච්ඡාවට සහභාගිවන්නාගේ ලිපිනය)
- .....

b. සම්මුඛ සාකච්ඡාව පැවැත්වූ ස්ථානය ..... ( නිවෙසේ දී හෝ වෙනත් ස්ථානයක - කරුණාකර සඳහන් කරන්න



**B. හැඳින්වීම**

මම..... , වැඩ කරන්නේ පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රයේ (ස්ථානය). අපි වැඩිහිටි අයගේ ජීවිත කතාන්දර එහෙමත් නැත්නම් ඔවුන්ගේ ජීවිත අත්දැකීම් එකතු කරනවා. විශේෂයෙන්ම මෙතනදී අපි ඔවුන්ගේ ජීවිත අත්දැකීම් ගැන වගේම ඔවුන් මුහුණදුන් අභියෝග ජයගන්න කොහොමද ඔවුන් සුභවාදීව ඒවාට විසඳුම් සෙව්වේ කියන එක ගැන අවධානය යොමුකරනවා. මේ කතාන්දර එහෙමත් නැත්නම් ඔවුන් ජීවිතයෙන් ඉගෙන ගන්න මේ පාඩම් අපි, අපේ තරුණ පිරිස එක්ක හුවමාරු කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ගැටුම්කාරී අවස්ථාවක එහෙමත් නැත්නම් අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක ඒවාට සාමකාමී විසඳුම් සොයන්න තරුණ පිරිසට මේ කතාන්දර පරමාදර්ශයක් වෙනවා වගේම මේ වැඩිහිටි වර්ග ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට ආදර්ශයක් වේවි කියලා අපි විශ්වාස කරනවා.

අත්තටම අපි ඔබට ගොඩාක් ස්තූතියක් වෙනවා ඔබේ ජීවිතය ගැන ඇතැම් වැදගත් තොරතුරු අපිත් එක්ක බෙදා හදා ගන්න ඔබට පුළුවන්නම්. ඔබ අද ගතකරන ජීවිතය ගැන වගේම අතීතය ගැන තොරතුරුත් අපිට හරිම වැදගත්. ඔබ මුහුණදුන් ජීවිත අත්දැකීම් වගේම අභියෝගාත්මක අවස්ථාවල ඔබ කොහොමද ඒකට මුහුණදුන්තේ, ඔබ ඒකට ප්‍රතික්‍රියා කපේ කොහොම ද කියන එක දැනගන්න තමයි අපි මෙතනදී බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඔබ කැමතිනම් අපි මේ සාකච්ඡාව පටිගතකරනවා. ඒ සාකච්ඡාවට පැය එකහමාරක විතර කාලයක් ගතවේවි. පළවෙනි සාකච්ඡාවේදී අපේ කතාබහ සම්පූර්ණ කරගන්න අපිට බැරවුණොත්, අපි හිතනවා ඒ කතාවේ ඉතුරු ටික කතා කරගන්න තවත් අවස්ථාවක අපට ඔබව මුණගැහෙන්න පුළුවන් වේවි කියලා. ඔබට පහසු වෙලාවක් අපිට දෙන්න. අපිට පුළුවන් නැවතත් එන්න.

අත්තටම අපි මේ සාකච්ඡාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මිනිසුන්ගේ ජීවිතවල අසීරු අවස්ථාවන්වලදී ඔවුන් භාවිතා කරන උපක්‍රම, අභියෝගාත්මක අවස්ථාවන් දරා ගැනීමට ඔවුන් තුළ ඇති ශක්තිය සහ ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ එදිනෙදා කටයුතුවලදී ඔවුන් භාවිතා කරන සාමකාමී විසඳුම් අපිට වගේම අනිත් අයට අවබෝධ කරගන්න උපකාරවන තොරතුරු ඔබෙන් ලබා ගන්න. උපකාර අවශ්‍ය පුද්ගලයින්ට සාප්‍රවම උපකාර කරන්න පුළුවන්කමක් අපට නැති නමුත් අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා අපි එකතු කරන මේ තොරතුරු මේ රටේ ජීවත්වන මිනිස්සුන්ට උදව් කරන්න පුළුවන් ආකාරයේ වැඩසටහන් ශක්තිමත් කරන්න උපකාර වේවි කියලා.

මේ ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අපි එකතු කරන ඔබේ සහ අනිත් අයගේ ජීවිත කතාන්දර නිර්මාණශීලී ලේඛකයකුගේ/වෙනත් කලාකරුවෙකුගේ සහාය ඇතිව වාර්තාගත කරන්න අපි බලාපොරොත්තුවෙනවා. ප්‍රත්‍යස්ථභාවය සහ ධනාත්මක ප්‍රතිරෝධන උපායමාර්ග භාවිතා කිරීමේ නිදසුන් පුළුල් පිරිසක් එක්ක හුවමාරුකරගැනීම තමයි ඒ තුළින් අපි බලාපොරොත්තුවෙන්නේ. ඒ කාර්ය ඉදිරියට ගෙනයන්න, මේ ක්‍රියාකාරකමේ දෙවෙනි අදියරේ දී ඔබේ කතාවට සවන් දෙන්න නිර්මාණශීලී ලේඛකයකුගේ/ වෙනත් කලාකරුවෙකුගේ සහාය ලබාගන්න අපි අපේක්ෂා කරනවා. මේ පිළිබඳව ඔබට කිසිම විරුද්ධත්වයක් නෑ කියලා අපි විශ්වාස කරනවා.

ඉදිරියේදී ඔබේ කතාව පාවිච්චි කරන හැම තැනකදීම/හැම අවස්ථාවකම ඒ පිළිබඳ රහස්‍යභාවය අපි ආරක්ෂා කරනවා. ඒ වගේම ඔබ ගැන අපි සටහන් කරගන්න යම් දෙයක් අපේ වාර්තා ඉවත් කරන්න ඕන කියලා ඔබට හිතෙනවා නම්, අපේ සාකච්ඡාව යන අතරතුරේ දී හෝ ඉන්පස්සේ ඔබට පුළුවන් ඒ බව අපිට දැනුම් දෙන්න. අපි ඒක ඔබ වෙනුවෙන් ඉටුකරනවා.

**B 1** ඔබේ ජීවිතය අභියෝගාත්මක අවස්ථාවන්ට මුහුණදුන්වීමට ඔබ දැක්වූ ප්‍රත්‍යස්ථභාවය හා ධනාත්මක ප්‍රතිරෝධන උපායමාර්ග ගැන අපි එක්ක කතාකරන්න ඔබ කැමති ද ? ඒ වගේම සාකච්ඡාව කරගෙන යන කොට, තවදුරටත් සාකච්ඡාව ඉදිරියට ගෙනී යන්න අවශ්‍ය නෑ කියලා ඔබට සිතෙන ඕනෑම වෙලාවක සාකච්ඡාවෙන් ඉවත්වෙන්නත් ඔබට පුළුවන් .

ඔව් නෑ ඉවත්වීමට හේතුව(හේතු) ලබා දී තිබේ ද?

ඔව් .....

නෑ : ඔබ සම්මුඛ සාකච්ඡාවට කැමැති නොවීමට හේතුව කරුණාකර පවසන්න.....

.....

ඔව් : මෙම සාකච්ඡාවට සහභාගිවීමට මම කැමතියි.....

.....

අත්සන .....

**C. සාකච්ඡාවට සහභාගිවන්නා පිළිබඳ තොරතුරු**

**C 1** ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය (කරුණාකර අදාළ පිළිතුර රවුම් කරන්න).....

පිරිමි ගැහැණු

**C 2** උපන් ස්ථානය (ගම සහ දිසත්‍රිකය) :.....

.....

**C 3** දැනට පදිංචිවී සිටින ස්ථානය:.....

**C 4** උපන් දිනය ( හෝ වයස) : .....

**C 5** විවාහක අවිවාහකභාවය ( වෙනත් කරුණු වේ නම් සඳහන් කරන්න) :

1අවිවාහක	2 විවාහක	3දික්කසාද	4 වැන්දඹු	5 වෙනවී ඇත	6 වෙනත්
----------	----------	-----------	-----------	------------	---------

C 6 දරුවන් සංඛ්‍යාව (වයස් සහ ගැහැණු පිරිමි බව):

	සංඛ්‍යාව	වයස
ගැහැණු		
පිරිමි		
එකතුව		

C 7 රැකියාව : .....

1 කෘෂිකාර්මික	2 කාර්මික	3 සේවා	4 ව්‍යාපාර	5 ව්‍යවස්ථාපිත	6 පරිපාලන	7 රැකියාවක් නොමැත	8 ස්ථීර රැකියාවක් නොමැත	9 වෙනත්
---------------	-----------	--------	------------	----------------	-----------	-------------------	-------------------------	---------

C 8 පවුලේ ප්‍රධාන ආදායම් මාර්ගය: .....

C 9 ජනවාර්ගිකත්වය (මිශ්‍ර විය හැක):.....

1 සිංහල	2 දෙමළ	3 මුස්ලිම්	4 මිශ්‍ර කරුණාකර සඳහන් කරන්න	5 වෙනත්, කරුණාකර සඳහන් කරන්න
---------	--------	------------	------------------------------	------------------------------

C 10 ආගම : .....

1 බෞද්ධ	2 හින්දු	3 ක්‍රිස්තියානි	4 මුස්ලිම්	5 වෙනත්, කරුණාකර සඳහන් කරන්න
---------	----------	-----------------	------------	------------------------------

C 11 අධ්‍යාපනය/පුහුණු :

a. ලැබූ ඉහළම අධ්‍යාපනය.....

1 අධ්‍යාපනයක් නොමැත - 2 ශ්‍රේණිය දක්වා	2 3-6 ශ්‍රේණි දක්වා	3 6-10 ශ්‍රේණි දක්වා	4 සාමාන්‍ය පෙළ දක්වා	5 උසස් පෙළ දක්වා	6 විශ්ව විද්‍යාලය දක්වා
--	---------------------	----------------------	----------------------	------------------	-------------------------

b. වෙනත් පුහුණු ( විධිමත් හෝ අවිධිමත්).....

## D. කතාන්දර

### D 1 කාල නියමයන්

ඔබේ ජීවිතේ ආපස්සට හිතලා බැලුවොත් මොන වගේ දේවල් ද සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ . හොඳ විදියට වගේම නරක විදියට සිද්ධවුන දේවල් වලින් ඔබට වඩාත්ම වැදගත් දේවල් මොනවද ? ඒ දේවල් වලින් අද ඔබ ගත කරන ජීවිතයට වඩාත්ම බලපෑමක් කරපු වැදගත් දේවල් මොනවද ද ? ළමා කාලය, නව යොවුන්විය, තරුණ අවධිය සහ දැන් තත්ත්වය පිළිබඳ කරුණු විමසන්න .

### D 2 ක්‍රියාදාම ගැලීම් සටහන

ඔබ, ඔබේ ජීවිතය ගැන කතා කරා. හොඳ විධියට සිද්ධවුන දේවල් වගේම මුහුණදුන්න දුෂ්කරතා ගැනත් කතා කරා . ඒ වගේම ඔබට වැදගත් දේවල් සහ ඒ තුළින් ඔබේ ජීවිතයට වුන බලපෑම කතා කරා. මේ අත්දැකීම් තුළින් ඔබට කියන්න පුළුවන් ද ඔබේ ජීවිතය තුළ ඔබ මුහුණදුන් වඩාත්ම වැදගත් සිද්ධීන් මොනවද කියලා සහ ඒ සිද්ධීන් ඔබේ ජීවිතයට බලපෑවේ කොහොමද කියලා. ඔබ මුහුණදුන්න එක් විශේෂ සිද්ධියක් හසුරුවන්න ඔබ කොහොමද උත්සාහ කළේ කියලා පියවරෙන් පියවර නිදසුන් එක්ක විස්තර කරන්න ඔබට පුළුවන් ද . මේ සුවිශේෂී අභියෝගය ජයගන්න ඔබට මුහුණදෙන්න වුන දුෂ්කරතා මොනවද? මේ සුවිශේෂී අභියෝගය ජයගන්න ඔබට පහසුවෙන්ම කරගන්න පුළුවන් වුනේ කුමක් ද ?

**E. සම්මුඛ සාකච්ඡාව අවසන් කිරීම**

- E 1 විවේකීව ඉන්න එහෙමත් නැත්නම් විනෝදයෙන් සිටීම සඳහා ඔබ මොනවගේ දේවල් ද කරන්නේ ද? ඔබ කරන්න ආස දේවල් මොනව ද ?
  - E 2 ඔබේ ජීවිතය ගැන කතා බහ කරාට පස්සේ ඔබට මොනවගේ හැඟීමක් ද දැනෙන්නේ ?
  - E 3 අපේ කතාබහට ඇතුළත් නොවුන ඒත් ඔබ කියන්න කැමති තවත් යම් දෙයක් තියෙනවද?
  - E 4 අපේ සාකච්ඡාව යන අතරතුර ඔබ කියපු යම් දෙයක් වෙනස් කළ යුතුයි කියලා හෝ ඉවත් කළ යුතුයි කියලා ඔබ හිතනවා ද?
- තමන්ගේ වටිනා කාලය මෙම සාකච්ඡාව සඳහා වැය කිරීම වෙනුවෙන් සහ තොරතුරු හුවමාරුකරගැනීම වෙනුවෙන් සහභාගිවන්නාට ස්තූති කරන්න.

**සාකච්ඡාවේ අවසානය**

**F. සාකච්ඡාවෙන් පසු සම්පූර්ණ කළ යුතු**

- F 1 සාකච්ඡාව යන අතරතුර එම ස්ථානයට වෙනත් පුද්ගලයින් පැමිණී යා ද? ( කිසිවෙකුත් නැත , ඇතැම් විට, නිරතුරුවම)
- F 2 ඔවුන් කවුරුන් ද? සාකච්ඡාව යන අතරතුර ඔවුන්ට ඉටුකිරීමට තිබූ භූමිකාව කුමක් ද?
- F 3 සාකච්ඡාව යන අතරතුර ඔබ ලැබූ අත්දැකීම් සහ ඔබේ නිරීක්ෂණ සඳහන් කරන්න. ඒ හැර සාකච්ඡාව පිළිබඳ වැදගත් යැයි ඔබට හැඟෙන යම් දෙයක් වේ නම් එයද කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.



ඡායාරූප 1



ඡායාරූප 2

1. දරුණු විපතකට සහ යුද්ධයකට

මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්වයට පත් වීම

මෙම සංචාරය පවත්වනු ලබන්නේ යුද්ධය, දරුණු විපත්, සහ දුෂ්කර අවස්ථා වලට මුහුණදීමෙන් පසු නැවත යථා තත්වයට පත් වීමේදී යොදා ගත හැකි මූලික පනිවිඩ සාකච්ඡා කිරීම සඳහා වැඩිහිටියන්ට අවස්ථාවක් ලබා දීමටය. තව දුරටත්, මේ මගින් අන් අය සමග හොඳ සබැඳියාවක් ගොඩ නගා ගැනීම / සංහිදියාව පිළිබඳව මෙතෙක් උගත් දේ සහ තම අත්දැකීම් එකිනෙකා සමග බෙදා ගැනීමට ද අවස්ථාවක්

උදා වනු ඇත

2. පුද්ගලයන්, පවුල්, සහ ප්‍රජාව මත මානසික කම්පනකාරී අත්දැකීම් වල බලපෑම

මෙම වෛභාව අතරතුරදී කම්පනකාරී අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීමෙන් අනතුරුව කෙනෙක්ට තනි පුද්ගලයෙකු ලෙස, තම පවුල තුළ, සහ තම ප්‍රජාව තුළදී එම කම්පනකාරී අවස්ථාව නිසා ඇති විය හැකි විවිධ වූ ප්‍රතිඵල සහ එහි බලපෑම පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒවා දැන ගැනීමෙන් පසුව ඔබට ඒවා පිළිබඳව තවදුරටත් ඔබේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමග සාකච්ඡා

කළ හැකි වනු ඇත



ඡායාරූප 3

ඡායාරූප 1: Retrieved from <http://www.dailynews.lk/2016/07/14/business/87405>  
 ඡායාරූප 2: Retrieved from, <https://www.thehindu.com/2005/07/10/stories/2005071002750200.htm>  
 ඡායාරූප 3: Retrieved from, <https://sangam.org/the-vanni-interactive-comic-book/>

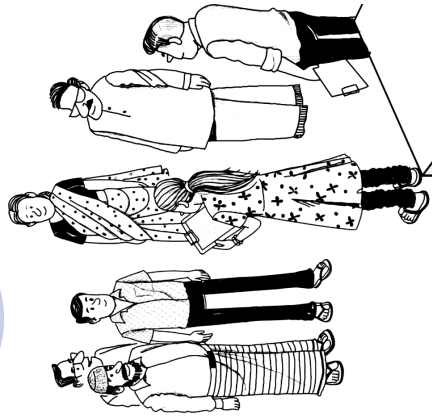


ඡායාරූප 4

### 3 ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සහ වයස්ගත වීම

මෙම තේමාව තුළින් ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ සෞඛ්‍ය සහ වයස්ගත වීම පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට ඔබට ආරාධනා කෙරේ.

තව දුරටත්, මෙම සංකල්ප දෙක, එනම් සෞඛ්‍ය සහ වයස්ගත වීමකෙරෙහි, කම්පනකාරී අවස්ථාවකට මුහුණ දීම සහ එයින් යථා තත්වයට පැමිණීම බලපාන්නේ කෙසේද යන්නත් සාකච්ඡා කෙරෙනවා. මෙම කණ්ඩායම මතකය ඇසුරෙන් කොළාඡ් නිර්මාණයක් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්කටද දායක වනු ඇත

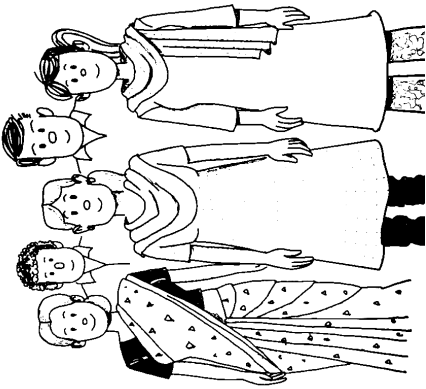


ඡායාරූප 5

### 4 සමාජය ජාල සහ සම්බන්ධතා සක්‍රීය කිරීම සහ නැවත ක්‍රියාත්මක කිරීම

මෙම සාකච්ඡාවේදී, සුද්ධය / විපත් අතරතුර, පවුල, ප්‍රජාව, සහ සමාජය තුළ සම්බන්ධතා ජාල බිඳවැටුණේ කෙසේද යන්න සහ පසුව ඒවා නැවත යථා තත්වයට පත් කරන්නේ සහ ශක්තිමත් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව අවධානය යොමු කරනු ලැබේ.

ඡායාරූප 4. Retrieved from, <http://www.dailymirror.lk/article/The-Silver-Tsunami-is-coming--135548.html>  
 1. <https://www.quora.com/Do-you-like-Sri-Lanka>  
 2. <https://followtheboat.com/madurai/>  
 3.



ඡායාරූප 6

6 අනාගතය ගොඩ නැගීම සඳහා අවබෝධය

සහ ගැඹුරින් ජීවිතයට සිතා බැලීම

මෙහි ලබා ගත් ජීවිත දැනුම හුවමාරු කරගැනීම සහ අතීතයෙන් උගත් පාඩම් අනාගතය ගොඩනගා ගැනීමට උපකාරවන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සංවාදයක් සිදු කෙරෙනු ලැබේ.

නිශ්චිතවම ගත් කළ මෙම කණ්ඩායම තුළදී සංහිදියාව / අන් අය සමඟ හොඳ සබැඳියාවක් ගොඩනගා ගැනීම සහ යුද්ධය නැවත නොපැමිණිය යුතුයි, යන සිතුවිල්ල යන දේ පිළිබඳව අවධානය යොමු කෙරෙනු ඇත.

5 විපතකදී එයට මුහුණ දීමට අප සතුව ඇති සම්පත්, හැකියාවන්, සහ ශක්තීන් ඇගයීම සහ අපේම විසඳුම් සොයා ගැනීම.

මෙම සංවාදය තුළදී විපත් අවස්ථාවකට මුහුණ දීමේදී, තීරණ ගැනීම, යුධමය/පීඩාකාරී අත්දැකීම් වලට මුහුණ දෙන කාලය අනරතර සහ ඉන්පසු මිනිසුන් සතුව ඇති පෞද්ගලික ශක්තීන් සහ ටෙක්නොලොජිය හඳුනා ගැනීම පිළිබඳව අවධානය යොමු කෙරේ.

මෙම කණ්ඩායමේ සාමජිකයන්ට, පුළුල් කර අවස්ථාවලදී තමන් සතුව තිබූ සම්පත් සහ ශක්තීන් අගය කරමින් තරුණ අයෙකුට ලිපියක් ලිවීමට දායක විය හැක



ඡායාරූප 7











**The Asia Foundation**



9 789550 168439