

ඔබ ගේ නිවස සෙනෙහෙබර ස්ථානයක් කරන්න

දියුණුවේ රහස් 6 වන පරිච්ඡේදය

ආදරය නොලැබී ඇති දැඩි වෙහෙස දරුවෙක් හරියට අවශ්‍ය පෝෂණය නොලැබ මැලැවී යන පැලයක් වගෙයි . විශේෂයෙන්ම පලමු අවුරුදු 6 තුලදී ඔවුන්ට දෙමවුපිය සෙනෙහස ආදරය නොඅඩුව ලබා දිය යුතුයි. අවශ්‍ය තරම් ආදරය නොලබන දරුවන්ගේ ජීවිත තිබෙන්නේ අඳුරේ බව සුප්‍රසිද්ධ මානව වේදියෙක්වූ ඇෂ්ලි මොන්ටෙගු ප්‍රකාශ කොට තිබෙනවා.

ආදරය කරුණාව නැති ආත්මාර්ථකාමී ලෝකයක ජීවත්වන පවුල් අත් විඳින්නේ ලොකු පීඩනයක්. විවාහ ජීවිතයේදී මුහුණ පෑමට සිදුවෙන පීඩන වලට අමතරව දරුවන් ඇති දැඩි කිරීමේදී ඔවුන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවන ආර්ථික මෙන්ම වෙනත් ප්‍රශ්න ඔවුන්ගේ මෙම පීඩනය දෙගුණ තෙගුණ කරනවා. අද ගෝලීය කරනයවූ නවීන ලෝකයේ මුදල් ඉපයීම මත තරඟ කාරී ලොවක ජීවත්වන විවාහක යුවලකට තම අදහස් හුවමාරු කරගන්න කාලය සොයා ගැනීම අසීරු කරනක් වන අතර තම දරුවන්ව පුහුණු කිරීම ගැන හා ඔවුන් ගේ යහපත් හැසිරීම අගය කිරීම සම්බන්ධයෙන් දෙමාපියන්ට තිබෙන විවිධ අදහස් සාකච්ඡා කිරීමට කාලය ගැනීම ඊටත් වඩා අසීරු කාර්යයක්.

පවුලක් හැටියට එකට කාලය ගත කිරීමට සැලසුම් කරන්න. දෙමාපියන් වශයෙන් ඔවුන් දෙදෙනාත් තනිවම කාලය ගත කිරීමට අවස්ථාවන් සොයා ගත යුතුයි. දරුවන් නින්දට ගිය පසු ඔවුන්ට තනිවම කාලය ගත කල හැකි අතර එම කාලය සොරා ගැනීමට රූපවාහිනියට ඉඩ නොතබන්න.

ඔබ දෙදෙනාට දෙදෙනා ආදරය කරන බව කතා බහෙන් හා හැසිරීමෙන් පෙන්වීම අත්‍යවශ්‍යයයි.ඔබ ස්වාමිපුරුෂයාගේ / නායියාවගේ වැරදි සොයනවා වෙනුවට ඔහුව හෝ ඇයව ප්‍රශංසාවට ලක්කිරීමට හැකි පැති ගැන හිතරම් සොයන්න.

ඔබගේ දරුවාට ඔබ ආදරය කරන බව පවසන්න.දවසකට කීපවතාවක්ම දරුවන්ව සිප ගන්න. ආදරය කරන්න. දරුවන් හරියට මල් පැල වගෙයි,පැලයක් හිරු එළිය සොයා ඒ දෙසට හැරෙනවා වගේ දරුවනුත් ආදරය කරුණාව සොයා දෙමාපියන් වෙතට හැරෙනවා. ඔවුනුත් පවුලේ වටිනා සාමාජිකයෙක් කියා දැනෙනවාට ඔවුන් කැමතියි. දෙමාපියන් හැටියට පවුලේ අය අතර සමගිය සමාදානය ආදරය වර්ධනය කර ගැනීමට පවුලේ අයට උපකාර කිරීම තුලින් ප්‍රීතිමත් පවුල් ජීවිතයක් භුක්ති විදිය හැක.

පෙයරන්ට්ස් සඟරාව කියන පරිදි දැඩි නීති රීති යටතේ හෝ ලිහිල් ප්‍රතිපත්ති යටතේ වැඩෙන දරුවන්ට වඩා, ආදරය මෙන්ම යහමඟ යැවීමට අවශ්‍ය සීමා තහංචි පනවන දෙමාපියන් යටතේ හැදෙන දරුවන් අධ්‍යාපන කටයුතු කරන, ආත්ම විශ්වාසයකින් කටයුතු කරන ප්‍රීතිමත් දරුවන් බවට පත්වෙනවා.

ළමා කාලයේ සිට යොවුන් විය දක්වාම දෙමාපියන් හොඳවන අධිකාරියට විරුද්ධ වීමට දරුවන් පෙළඹෙනවා. දෙමාපියන් අධිකාරිය හෙබවීමට පසුබට වන විට එය නොඳින්න වටහා ගන්නා දරුවන් එයින් අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්නවා.දෙමාපියන් දරුවන් කෙරෙහි නිසි අධිකාරිය වන්නේ නැත්නම් දරුවන් කරන්නේ ඒ අධිකාරිය තමන් අතට ගැනීමයි කියා ලේඛක ජෝන් රොස්මන්ඩ් පවසනවා.ඊට විසඳුම වශයෙන් ඔබ හොඳවන අධිකාරිය මඟින් දරුවන් මානසිකව වැටෙන්නේවත් එයින් ඔවුන්ට හානියක් වන්නේවත් නැහැ.දරුවන් දෙමාපියන්ට කීකරු විය

යුතුයි.දරුවා දෙමාපියන්ට කීකරු විය යුත්තේ හය නිසා නොව, ආදරය, ප්‍රේමය, සෙනෙහස නිසා හා වැඩිහිටි කමට ගරු කිරීමක් වශයෙන් කීකරු විය යුතුයි.

දෙමාපියන් ලෙස ඔබේ අධිකාරිය හෙබවීම සඳහා විශ්වාසයක් ගොඩ නගා ගත යුතුයි. එය වැදගත් වන්නේ දරුවන්ට හිති ගැන මෙන්ම ඒවා කඩකිරීම නිසා විඳින්නට සිදුවන දඬුවම් ගැනද පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබෙනවා නම් ඔවුන් ඒවා හොඳින් පිළිපදියි.

පවුල තුල හිති නොමැති නම් දරුවන් ආත්මාර්ථකාමී ස්වභාවයක් පෙනවන අතර අන් අයවද කලකිරීමට පත් කරවයි කියා සමාජ විද්‍යඥයෙකු වන රොනල්ඩ් සයිමන්ස් පවසනවා.

ඔබ දරුවන්ට ආදරෙහි නම් ඔවුන්ව අනිවාර්යයෙන්ම නිවැරදි කරන්න.

දරුවන්ට සාධාරණ හිති පැනවීම හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට කාලය, වෘයම මෙන්ම අධීක්ෂණයත් අවශ්‍යයි.

එම හිති ඇත්තටම දෙමාපියන් ක්‍රියාත්මක කරනවාද? කියා දරුවන් කඩින් කඩ පරීක්ෂා කර බැලීමට හැමුරුවාවක් තිබෙනවා.

දරුවන්ට කුඩා කල සිටම ඔවුන්ටම ආවේනික වූ සිතුවිලි සහ ආශාවන් තිබෙන අතර වැරදි කිරීමේ හැමුරුවාවක් තිබෙනවා.සමහර අවස්ථාවලදී දරුවන් ආත්මාර්ථකාමීයි, හරිම මුරණ්ඩුයි.

දරුවන් කාලසටහනකට හුරුකරන්න

වැඩිහිටියන් බොහෝ විට කාලසටහනකට අනුව වැඩ කිරීමට පුරුදු දෙයක් වුවත්, දරුවන්ටද එසේ කිරීමට පුහුණු කල යුතු වෙනවා. නැතිනම් එය අනාගතයට ලොකු අවාසියක් වෙන්න පුළුවන් කියා මනෝ විද්‍යඥ මහාචාර්ය ලෝරන්ස් ස්ටයින්බර්ග් පවසා ඇත.

දරුවන්ට පිළිවෙලකට හා කාලසටහනකට අනුව වැඩ කිරීමට පුහුණු කරනවා නම් එමඟින් ඔවුන්ට ආරක්ෂාව සැලසෙන අතර තමන් ගැන ලොකු ආත්ම විශ්වාසයකින් වැඩ කිරීමට හැකි වෙන බව අධ්‍යයන වලින් සනාථ වී තිබෙනවා.

දෙමාපියන් අද ගෝලීය කරනයවූ ලෝකයේ ඉතා කාර්ය බහුල ජීවිත ගත කරන නිසා සෑම දවසකම තම දරුවන් සමඟ කාලය ගත කිරීම ඉතා අසීරු දෙයක් බවට පත් වී තිබෙනවා. දරුවෙකුට කාලසටහනකට අනුව වැඩ කිරීමට පුරුදු කාරීම් එතරම් පහසු කාර්යයක් නොවෙයි. මුලදී දරුවෙක් මෙයට එතරම් කැමැත්තක් නොදැක්වුවත් දෙමාපියන් තුල දැඩි අධීක්ෂණයක් හා වෘයමක් තිබෙනවා නම් දරුවාට පුහුණු කල හැකියි.

උදාහරනයක් වශයෙන්, දරුවන්ගේ කුඩා අවධියේදී ඔවුන් නින්දට යායුතු වේලාව දෙමාපියන් නියම කරන්න පුළුවන්.ඒත් දරුවන්ට එම නීතිය සතුවත් කීකරු විය හැකි එකක් විය යුතුයි. දරුවන් නිදාගන්න යන විට ඔවුන් ව තුරුළු කරගෙන දවසේ වූ දේවල් ඔවුන්ට කියන්න පුළුවන් විවිධ විද්‍යා දවසේ දරුවන් කල සියළුම දේවල් අහින් අතට පෙරලා ඔබට පවසාවි.

බෙහෝ විට දරුවන් නින්දට යන විට පොත්වල කතන්දර කියවීම ඉතා ඥානාන්විත ක්‍රියාවක් මන්ද යත් ඔවුන් ගේ සිත් එකතැන් කිරීමට හොඳ මොහොතක්, කියවීම සම්පූර්ණ මිනසකු කරන නිසා පොත් කියවීම පුරුද්දක් කරගැනීම ඉතා හොඳ දෙයක් වී වගේම ඒ පොත්වල තිබෙන දේවල් දෙමාපියන් සමඟ කතා කරන විට දැනුම ඇතිවෙනවා පමණක් නොව කතා බහ තුලින් පුංචි සිත් වල තිබෙන පුංචි ප්‍රශ්න වැඩිහිටියන් සමඟ කියන්න පැකිලෙන් නැහැ. දරුවන් සමඟ ඉතා ලගින් යාළු වී සිටීම තුලින් ඔවුන්ගේ සිත් වල ඇති දේ අපට දැන ගන්න ලෙහෙසියි.

ඔවුන්ගෙන් කෙලින් ඇහැව්වොත් උත්තර නොලැබෙන ප්‍රශ්න වලට උත්තර ඔවුන් සමඟ රාත්‍රී නින්දට යන වේලාවේ සුහඳව කරන කතා බහ තුලින් නිකම්ම දැන ගත හැකි වෙනවා.

දරුවන් උස් මහත් වෙන කොට ඒ අය නින්දට යන වේලාවන් ක්‍රමානුකූලව වෙනස් වෙනවා. ඒත් දෙමාපියන් හැටි යට ඔබ දරුවන් නින්දට යෑමට පෙර ඔවුන් සමඟ කතා බහ කිරීමේ පුරුද්ද දිගටම පවත්වා ගෙන යනවා නම් ඔවුන් ඒ කාලයෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට පුරුදු වෙනවා.

ඉස්සර බොහෝ නිවෙස් වල ආහාර ගන්නා වේලාවට පවුලේ සියළු දෙනාම එකතු වී ආහාර ගන්නට පුරුදු වී සිටියා. නමුත් නවීකරනය වූ ලෝකයේ ධාවන වේගයේ වැඩි කම නිසා අද එකට එකතු වී ආහාර ගන්නට තියා අමු සැමී යුවලකට සැනසිල්ලේ කතා කිරීමේ නිදහස පවා නැතිව ගිහිනි. දුර කථන හා ජංගම දුර කථන තවත් නිදහස නැති කරන සතුරෙක්. දිනකට එක වේලක් හෝ එකට කෑම ගන්න පුරුදු කර ගන්න, [පවුලක් වශයෙන් එකට එකතු වේලා ගත කරන මෙම කාලය සොරා ගැනීමට කිසිවෙකුට ඉඩ තියන්න එපා.](#) සමහර විට වැඩි පුර මුදල් ඉපයීමට යෑමෙන් මෙය ඉටු කරගන්න බැරි වෙන්න පුළුවන් නමුත් පිවිතයේ වඩා වැදගත් දේවල් මුලින් සහතික කරගැනීම මුදලටම වඩා වැදගත්ය.

තවත් කොටසක් ඊළඟට

නිර්මලී දිලීපා වික්‍රමනායක.