# අයිතිවාසිකම් උදෙසා චලනයන්

## පරිවර්තනීය මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය සඳහා වූ අභ්‍යාස කට්ටලය

UKRI Arts and Humanities Research Council
GCRF Global Challenges Research Fund
University of Essex
Coventry University
VisAbility
MERANGA Fine Arts Ensemble Art Institute

**“සවිවර රංගන” ව්‍යාපෘතිය**

**“සවිවර රංගන” (**Performing Empowerment) ව්‍යාපෘතිය (2016-2018) පවත්වනු ලැබුවේ ලාභ නොලබන, ජර්මානු-ශ්‍රී ලංකා සංගමයක් වන VisAbility, නර්තන පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය (Coventry University, UK) සහ Dundee නීති විද්‍යාලය (UK Dundee, UK විශ්වවිද්‍යාලය) විසිනි. ඒ සඳහා එක්සත් රාජධානියේ කලා හා මානව ශාස්ත්‍ර පර්යේෂණ කවුන්සිලය සහ ආර්ථික හා සමාජ පර්යේෂණ කවුන්සිලය (PACCS/GCRF ප්‍රදානයක් හරහා) සහ ජර්මානු ෆෙඩරල් විදේශ කාර්යාලය මගින් අරමුදල් නොමසුරුව සපයන ලදී.

**ස්තූතිය**

සංකල්පය: ලාස් වොල්ඩෝෆ්, හෙට් බ්ලේඩ්ස් සහ VisAbility
රචනය :ලාස් වොල්ඩෝෆ්, හෙට් බ්ලේඩ්ස් සහ හෙලේනා උල්රික් මාරම්බියෝ
දෙමළ පරිවර්තනය: රවීන්ද්‍රන් සිවදර්සනී
සිංහල පරිවර්තනය: ගයාත්‍රි ගමගේ
නිර්මාණය: ගීතිකා පෙරේරා සමඟ ඇලිස් මාර්ලෝ
ඡායාරූප: සෙබස්තියන් පොතොෆ්
සම්බන්ධීකරණය: විපවීනී ආර්ප්‍රඩ්ඩ්

ප්‍රයෝජනවත් උපදෙස් සහ දිරිගැන්වීම්: ටිෆනි ෆේරි, නිලංජනා ප්‍රේමරත්න, දිනේෂා සමරරත්න, මහේෂ් උමගිලිය සහ නිර්මි විතාරන.

මෙම අභ්‍යාස කට්ටලයේ පෙර සංස්කරණ මුලින් අත්හදා බලනු ලැබුවේ 2018 අගෝස්තු මාසයේදී VisAbility විසින් (හෙට් බ්ලේඩ්ස් සහ ලාස් වොල්ඩෝෆ් සමඟ) මෙහෙයවන ලද වැඩමුළුවලදීය. මෙම වැඩමුළු පවත්වනු ලැබුවේ මියානි කාර් මික ආයතනය (මඩකලපුව), බිහිරි හා අන්ධ අය සඳහා වූ නතීල්ඩ් පාසල (යාපනය), සහ මෙරංගා සෞන්දර්ය කලා වෘන්දය නර්තනායතනය (වත්තල) දීය.

**සම්බන්ධ වන්න!**

ඔබ මෙම කාඩ්පත් භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ rightsmoves@gmail.com යන විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනෙයන් අප දැනුවත් කරන්න. ඒ මගින් මෙම ප්‍රවේශය ඔබේ සන්දර්භයට වඩාත් ගැලපෙන ලෙස සකස් කර ගැනීමට අපට හැකි වනු ඇත.

**<u>අයිතිවාසිකම් උදෙසා චලනයන්: පරිවර්තනීය මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය සඳහා වූ අභ්‍යාස කට්ටලයක්</u>**

**<u>සාරාංශය</u>**

මෙම අභ්‍යාස කට්ටලය මගින් අරමුණු කරන්නේ, අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්නන් සහ නර්තන වෘත්තිකයන් අතර, ඔවුන් ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රජාවන්හි පුද්ගලයින් සවිබල ගැන්වීමට අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය සහ නර්තනය සම්බන්ධ කරන ලද ක්‍රියාවලියක් උදවු කරගත හැක්කේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව නිර්මාණාත්මක සංවාද ගොඩනැගීමයි.

ආබාධසහිත වූවන්ගේ අයිතිවාසිකම් සහ අන්තර්ගත නර්තනය නැතහොත් මිශ්‍රක්ෂමතා නර්තනය ඒකාබද්ධ කොට ශ්‍රී ලංකාවේ සිදු කරන ලද සහයෝගීතා පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතියක් වන, “සවිවර රංගන” ව්‍යාපෘතිය (Performing Empowerment) තුළින් එලි දැක්වෙන එදිනෙදා භාවිතයට යොදා ගත හැකි යෝජනා මෙම පොත් පිංච මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ.

මෙම ව්‍යාපෘතිය මගින් දේශීය හා ජාත්‍යන්තර නීතිය යටතේ ආබාධසහිත පුද්ගලයින්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව ඉගෙනීමට සහ විවිධ හැකියාවන් මෙන්ම ආබාධසහිත භාවයන් ඇති පුද්ගලයින් එක්රැස් කර එක්ව නර්තනයේ යෙදීම ට හැකි වැඩමුළු පවත්වන ලදී.

මෙම වැඩමුළුවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ගෙන එන ලද යෝජනා විවිධ දේශපාලනික, සංස්කෘතික සහ නෛතික සන්දර්භයන් සඳහා මෙන්ම, සහභාගීවන්නන්ගේ ස්වභාවය අනුවද, ඔවුන්ගේ ගැටළුවලට අදාල වන විශේෂිත අයිතිවාසිකම් පරාසයන් සඳහාද අනුවර්තනය කරගැනීමට හැකියාවක් ඇත.

මෙම පොත් පිංච මගින් සිදු නොවන්නේ කුමක්ද යන්න පැවසීමද වැදගත් ය. මෙය නර්තනය හෝ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව දැනුමක් නැති තැනැත්තන්ට එම විෂය පරාසයන් පිළිබඳ ඉගැන්වීම සඳහා වෙන්වූ අත්පොතක් ලෙස හැඳින්විය නොහැක. අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව දැනුවත්කිරීම් සිදු කිරීමට හෝ නර්තන සැසි පැවැත්වීමට අවශ්‍ය මූලික කුසලතා එමගින් සලසා නොදේ. එය ඉහත කී විෂයයන්ට අදාල දේශීය දැනුම සහ විශේෂඥතාවය ලබාගැනීම සඳහා ආදේශකයක්ද නොවේ. පුද්ගලයින් බලගැන්වීම සඳහා අයිතිවාසිකම් පාදක කරගත් නර්තනමය ප්‍රවේශයක් භාවිත කිරීම පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම හෝ නර්තනය සහ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව අධ්‍යාපනික අංගයන්ගෙන් සමන්විත වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම සඳහා නිර්මාණාත්මක මෙවලමක් ලෙස මෙම පොත් පිංච යොදා ගැනීමට වෘත්තිකයන් වැඩි වශයෙන් දිරිගන්වීම අපගේ අපේක්ෂාවයි.

**<u>අයිතිවාසිකම් සහ නර්තනය සම්බන්ධ කිරීම</u>**

***මානව අයිතිවාසිකම් යනු මොනවාද?***

මානව අයිතිවාසිකම් මගින් තනි පුද්ගලයන්ට සහ නොවැදගත් යැයි සමාජය සලකනු ලබන පුද්ගල කණ්ඩායම්වලට පොදු දේශපාලනික, සමාජයීය, සංස්කෘතික සහ නෛතික රාමුවකට ඇතුලත් වීම සඳහා අවස්ථාවක් ලබා දෙන අතර, රජයෙන් ලැබිය යුතු අයිතිවාසිකම් ඉල්ලා සිටීමටද එක හා සමාන අවස්ථාවක් ලබා දේ. දේශීය ව්‍යවස්ථාවන්හි සහ නීතිවල මෙන්ම ජාත්‍යන්තර එකඟතාවල නිතර අඩංගු වන ප්‍රධාන මානව අයිතිවාසිකම් මූලධර්මයන් කිහිපයක් ඇත. එනම්;

- ගරුත්වය
- සමානාත්මතාව
- සාධාරණත්වය
- ස්වෛරීභාවය
- ගෞරවය

මෙම ප්‍රධාන මූලධර්මයන් පහත දැක්වෙන විශේෂිත අයිතිවාසිකම් අවධාරණය කරයි:

- වෙනස් කොට නොසැලකීම සහ සමානාත්මතාව.
- දේශපාලනික, සමාජයීය, සංස්කෘතික සහ නෛතික ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීම.
- අන්‍යයන් සමග නිදහස් සමාගමය සහ සාමකාමීව රැස්වීම.
- තොරතුරු ලබාගැනීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය කිරීම.

ජනතාවගේ අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, ආරක්ෂා කිරීම සහ යුතුකම් ඉටු කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ රජයන් පෙළඹවීමට මානව අයිතිවාසිකම් ගිවිසුම් මගින් ප්‍රයෝජනවත් මෙවලම් සපයා දෙයි. උදාහරණයක් ලෙස, යම් රජයක් මානව අයිතිවාසිකම් ගිවිසුම් යටතේ ඔවුන් එකඟ වී ඇති පොරොන්දු ඉටු නොකරයි නම්, ජනතාවට සහ ඔවුන් නියෝජනය කරන සංවිධානවලට ඔවුන්ගේ රජයෙන් පමණක් නොව එක්සත් ජාතීන්ගේ මානව හිමිකම් කවුන්සිලයෙන් මෙන්ම අදාල එක්සත් ජාතීන්ගේ මානව අයිතිවාසිකම් ගිවිසුම් මණ්ඩලවලින් ද ඒ පිළිබඳව ප්‍රශ්න කළ හැකිය.

*මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය යනු කුමක්ද?*

මානව හිමිකම් අධ්‍යාපනය සහ පුහුණුව (2011) පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රකාශනයට අනුව, සියලුම රටවල් මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව අධ්‍යාපනය වැඩි දියුණු කිරීමට බැඳී සිටියි. “මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීමට සහ ඒ සඳහා ක්‍රියා කිරීමට මෙන්ම අන්‍යන්ගේ අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීමට, ඒවා පිළිගැනීමට බලය ලබා දීම” මානව අයිතිවාසිකම් සඳහා අධ්‍යාපනය යන්නෙන් අදහස් වේ (එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රකාශනය, 2011). මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය සැමටම පොදු වේ. ඊට රාජ්‍ය මෙන්ම සිවිල් සමාජයේ ක්‍රියාකාරීන් අයත් වේ. අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය පාසල් තුළ මෙන්ම ඉන් පිටතදී ද ලබා දිය යුතුවේ.

ඇතැම් උගතුන් සහ වෘත්තිකයන් “පරිවර්තනීය මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය” ලෙස හඳුන්වන සංකල්පය සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු කර ඇති බව පෙනේ. මෙමගින් අන්තර්ජාතික එකඟතාවල ඇති පොරොන්දු පිළිබඳව අඩු අවධානයක් යොමු කෙරෙන අතර අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධව දේශීයව ලබාගත් අත්දැකීම් පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කර ඇත. මෙහිදී ඉහළ සිට පහළට සිදු කෙරෙන ඉගැන්වීමකට වඩා පහළ සිට ඉහළට සිදුකෙරෙන සහභාගිත්වය, සහ අත්දැකීම් මත පදනම්වූ ඉගැන්වීමක් සිදුවේ. අනුරූපීය මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය තුළින් ජනතාවට වඩා දැනුවත්, වැඩි ආත්ම විශ්වාසයකින් යුත් සහ ක්‍රියාකාරී පුරවැසියන් විය හැකි දැනුම මෙන්ම කුසලතාව ලැබේ. එමගින් ඔවුනට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් (තනි තනිව සහ සාමූහිකව) ලබා ගැනීමට සහ අසාධාරණ සමාජ ව්‍යුහයන්ට අභියෝග කිරීමට හැකියාව ලැබේ. සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කළ, අනුරූපීය මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය පුද්ගලයන් වෙනස් කිරීමට (මනෝවිද්‍යාත්මකව සහ බුද්ධිමය වශයෙන්) සහ ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ සමාජයන් වෙනස් කිරීමට ප්‍රායෝගික මෙවලම් ලබා දීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

*මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනයේදී රංග කලාවන් උපයෝගී කරගන්නේ ඇයි?*

එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රකාශනය මගින් මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීම උදෙසා කලාවන් භාවිතයට අනුබල දේ. ඒ හා සමානවම, අනුරූපීය මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය මගින් ක්‍රියාකාරී නැතහොත් සහභාගිත්වය මත පදනම්වූ ක්‍රම අවධාරණය කරයි: “සිනහ වීම, ක්‍රීඩා කිරීම, ගීත ගැයීම සහ එක්ව නර්තනයේ යෙදීම.... ආදියෙන් මිනිසුන් බෙදා වෙන් කෙරෙන සමාජ නිර්නායකයන් අභිබවමින් ඊට සහභාගීවන්නන්ට පොදු මානව හැඟීම් විඳ ගැනීමට අවස්ථාව සලසයි.” (බජාජ්, සිස්ලාගී සහ මැකී 2016).

ශරීරය සමග සහ ශරීරය තුළින් ඉගෙන ගැනීම (“ශරීරමය ඉගෙනීම”) මගින් සංකල්පයන් සහ අදහස් පිළිබඳව වඩා හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකි බව ඇතැම් පර්යේෂණ මගින් යෝජනා කරයි. රංගනය සහ, රඟ දැක්වීම සඳහා පෙරහුරු වීම තුළ එකම කාර්යයක් නැවත නැවත සිදු කිරීම ක්‍රියාකාරී ඉගෙනුම සඳහා වන ඵලදායී ක්‍රමයක්

විය හැකි බවට ද ඇතැම් සාක්ෂි ඇත.

***නර්තනය යොදාගන්නේ ඇයි?***

නර්තනය යනු පුද්ගලයන් හට ඔවුන්ගේ ශරීරයන් යොදා ගනිමින් ආත්ම ප්‍රකාශනයේ යෙදීම සඳහා ඇති මාධ්‍යයකි. එයින් වචනයෙන් කියා පෑමට අපහසු සිතිවිලි සහ චිත්තවේගයන් සන්නිවේදනය කිරීමට ඔවුනට හැකි වේ. නර්තනය මගින් සචලතාවය, ශක්තිමත් බව, යෝග්‍යතාවය, නම්‍යශීලී බව, සමායෝජනය සහ ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු කළ හැකිය.

නර්තනය යනු ආගමික උත්සවයක දී හෝ පිරිසක් මැද කෙරෙන නර්තනයක් ලෙස විවිධ පුද්ගලයන් ඒකරාශී කෙරෙන සමාජයීය ක්‍රියාකාරකමකි. නර්තන රචනා කරන ලද නර්තනයක දී පුද්ගලයන්ට කණ්ඩායමක් ලෙස එක්ව වැඩ කිරීමට සිදු වේ. එයින් ඔවුනගේ තනි තනිව සිදු කෙරෙන චලනයන් විශාල එක් නර්තනයක් බවට පත්වේ. එහිදී එම තැනැත්තන්ට සාමූහික හැඟීමක් ගෙන දෙන අතර එකිනෙක අතර ඇති විශ්වාසය තර කෙරේ.

නර්තනය කිරීමේදී අපගේ මෙන්ම අනෙකුත් තැනැත්තන්ගේ ද සිරුරු සමග සමීපව කටයුතු කෙරෙන බැවින්, ඉන් එක් එක් තැනැත්තාගේ අනන්‍යභාවය කෙරෙහි අවධානය යොමු වේ. නර්තනය තුළින්, මිනිසා විසින් අනෙකාගේ සිරුරු දකින සහ චලනය වන ආකාරය අනුව ඔහු තුළ අනෙකා කෙරෙහි ගෞරවයක් සහ මනා ඉවසීමක් ප්‍රගුණ කෙරේ. උදාහරණයක් ලෙස, ආබාධ සහිත සහ ආබාධ රහිත පුද්ගලයන් එක්ව නර්තනයේ යෙදීමේදී සමාජ අපකීර්තිමත්භාවයන් අභිබවා යාමට උපකාරී වෙමින් සමාජය තුළ ඇති විවිධත්වය පිළිගැනීම සහ අවබෝධ කරගැනීම වැඩි කෙරේ.

ඉගැන්වීමට, නිරූපණය කිරීමට සහ මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීමට නර්තනය යොදාගෙන තිබේ. ඒ සඳහා බොහෝ දෙනෙක් දන්නා උදාහරණයක් නම් කාන්තා හිංසනය පිටු දැකීම වටා ඇති One Billion Rising ව්‍යාපාරයයි. කාලයත් සමග, එම ව්‍යාපාරය විසින් හඳුන්වා දුන් "Break the Chain" නම් නර්තන ගීතය ඉන්දියාව, තායිවානය සහ ජර්මනිය වැනි රටවල දේශීය විවිධත්වයන් සහ නව නර්තන රචනා සමග සිදු කිරීම දක්වා දිරිගැන්වීමට ලක්ව ඇත: https://www.onebillionrising.org/about/dance/. One Billion Rising හි නිර්මාතෘ ඊව් එන්ස්ලර් පවසන පරිදි, "නර්තනය අපට අවකාශය අත්පත් කර ගැනීමට ඉඩ සලසන අතර..... අප එක්ව ඒ වෙත ලඟා වේ.".

**<u>මෙම ප්‍රවේශය භාවිත කරන්නේ කෙසේද?</u>**

නර්තනය සහ අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධ කෙරෙන වැඩමුළු සැලසුම් කිරීම සඳහා ඔබ විසින් මෙම අභ්‍යාස කට්ටලය භාවිත කළ හැකිය. එය භාවිත කිරීමට නිවැරදි හෝ වැරදි ආකාරයක් නොමැත. නර්තනය සහ අයිතිවාසිකම් එකට සම්බන්ධ කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ නිර්මාණාත්මකව සිතීමට මෙමගින් උනන්දු කරවයි. මෙම කොටසේදී, එම අභ්‍යාස කට්ටලය භාවිත කළ හැකි ආකාර කීපයක් සාකච්චා කෙරෙන නමුත් ඒවා විස්තරාත්මක විය යුතු අතර නිර්දේශාත්මක නොවිය යුතුය.

අභ්‍යාස කට්ටල පෙට්ටියෙහි කාඩ්පත් කට්ටල 4ක් ඇතුලත් වේ:

- බාධක
- සවිබලගැන්වීම / හැකියා
- අයිතිය
- චලනය/කාර්යය

ඔබට මෙයින් කට්ටල 4ම හෝ වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි කට්ටල පමණක් භාවිත කළ හැක. එමෙන්ම, එම එක් එක් කට්ටලය තුළින් , ඔබ කැමති පරිදි කාඩ්පත් බොහොමයක් හෝ කිහිපයක් භාවිත කළ හැක. කට්ටල තුනක හිස් කාඩ්පත් ද තිබෙන බැවින් ඒවායෙහි ඔබට කැමති පරිදි ඔබේ වැඩමුළුවේ සහභාගීවන්නන්ට වඩාත්ම ගැලපෙන බාධක, අයිතිවාසිකම් සහ නර්තන චලන ලිවිය හැක.

වැඩ කළ හැකි එක් ආකාරයක් නම්, වෙනස් කොට සැලකීම වැනි ඔබේ වැඩමුළුවේ සහභාගිවූවන් මුහුණපාන බාධකයක් තෝරාගෙන ආත්ම විශ්වාසය වැනි එම බාධකයට මුහුණ දීම සඳහා ඔවුනට අවශ්‍ය වන්නේ කුමන වර්ගයේ බලගැන්වීමක් ද යන්න තීරණය කිරීමයි.

ඉන් පසුව, නිදහසේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම වැනි, සහභාගිවූවන්ට එවැනි බලගැන්වීමක් ලබා ගැනීම සඳහා උපකාරී වන තනි පුද්ගල හෝ සාමූහික අයිතිවාසිකම් කවරේද යන්න ඔබට තීරණය කළ හැක.

අවසාන වශයෙන්, මහජනයා ඉදිරියේ නිරූපණය කිරීමක් වැනි, සහභාගිවූවන්ට අවශ්‍ය වන්නා වූ ක්‍රියාමාර්ගයන් ගනු ලැබීමට එම අයිතිවාසිකම් "ක්‍රියාවට නැංවීම" සිදුකල හැකිය. මෙම එක් එක් පියවර සඳහා, අදාල නර්තන චලනය හෝ කාර්යය තෝරාගැනීමට උපකාරී කරගැනීමට කාඩ්පත් භාවිත කළ හැකිය.

<u>උදාහරණයක් ලෙස;</u>

- බාධකය: වෙනස්කොට සැලකීම ⟶ චලනය: බාධක මාලාව

බාධක, වෙනස්කොට සැලකීම පිළිබඳ අත්දැකීම් නියෝජනය කරන විටක දී ඔබ විසින් 'බාධකය: වෙනස්කොට සැලකීම' කාඩ්පත තෝරාගෙන ඉන් පසුව, 'චලනය: බාධක මාලාව' යන කාඩ්පත තෝරාගත හැකිය. එවිට සහභාගිවූවන් එම බාධක සමග ක්‍රියාකිරීමට සහ ඒවා ජය ගැනීමට ක්‍රම සොයාගනු ඇත.

- බලගැන්වීම: ආත්ම විශ්වාසය ⟶ චලනය: ස්වයං චරිතාපදානය

මීළඟට, ඔබ විසින් 'බලගැන්වීම: ආත්ම විශ්වාසය' කාඩ්පත තෝරාගත හැකිය. පසුව එය 'චලනය: ස්වයං චරිතාපදානය' යන කාඩ්පත සමග ගැලපීමට ඔබ තීරණය කරනු ඇත. ඉන්පසු සහභාගිවූවන් ඔවුන් විසින්ම ආත්ම විශ්වාසය ඇතිකරගැනීම පිළිබඳව කතාවක් ඉදිරිපත් කිරීම තුළින් 'ආත්ම විශ්වාසය නිරූපණය කිරීම'සඳහා චලනයන් යොදා ගනු ඇත.

- අයිතිවාසිකම්: නිදහසේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම ⟶ චලනය: වෙන්වී යාම

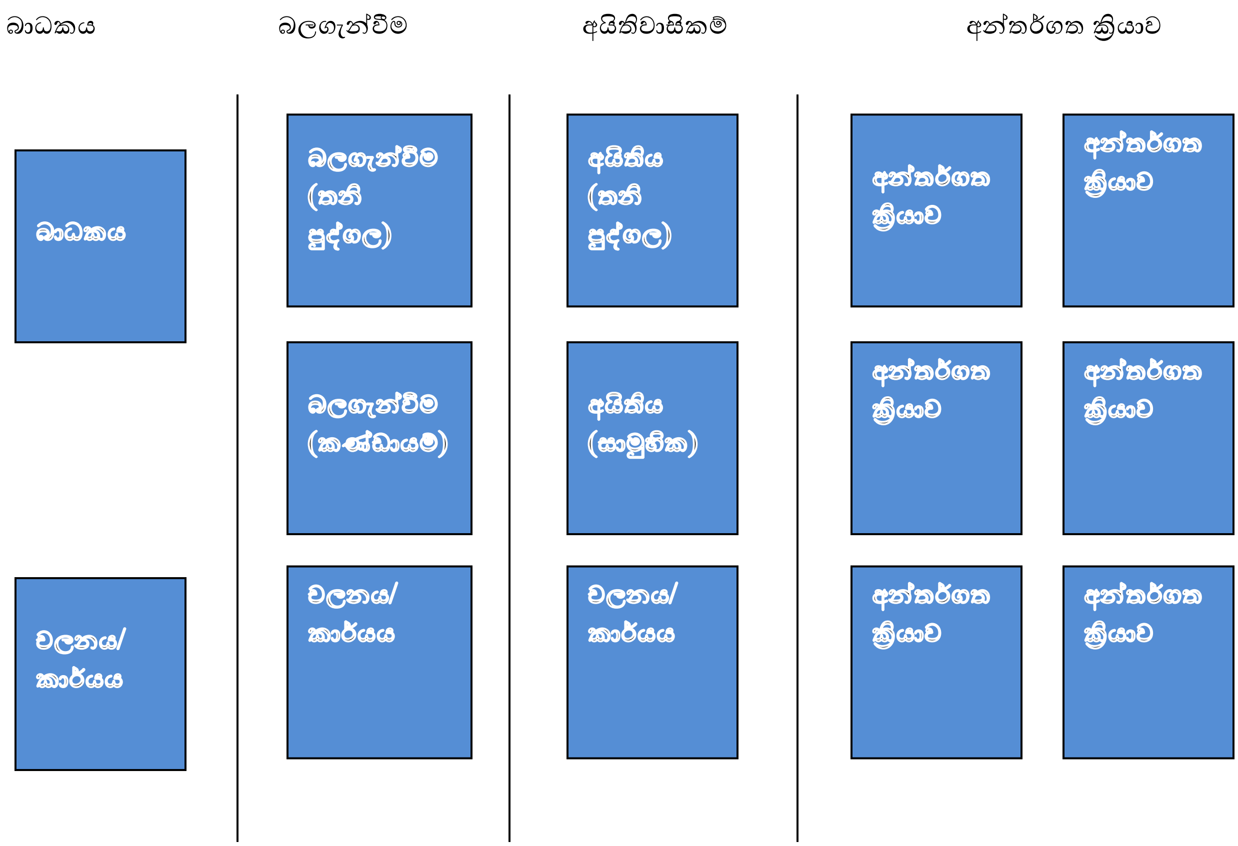
මීළඟට, ඔබ 'අයිතිවාසිකම්: නිදහසේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම' යන කාඩ්පත තෝරා ගනියිනම්. පසුව නිදහසේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම 'චලනය: වෙන්වී යාම' යන කාඩ්පතෙන් නියෝජනය වන බව ඔබ සිතිය හැක. සහභාගිවූවන් එවිට ඔවුන් විසින්ම නිදහස් ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමේ ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු නිරූපණයක් ලෙස අනෙකුත් සහභාගිවූවන්ගෙන් හෝ බාධකවලින් ඉවත් වේ.

අවසානයේදී, ශරීරමය වශයෙන් දක්වන ක්‍රියාව, එනම් නිරූපණය කිරීම,එක එක සහභාගිවූවන්ගේ විවිධ නර්තන චලනයන් (බාධක මාලාව, ස්වයං චරිතාපදානය, සහ වෙන්වී යාම) එකට ගෙන නර්තනයකට ගොනු කොට දැක්විය හැකිය.

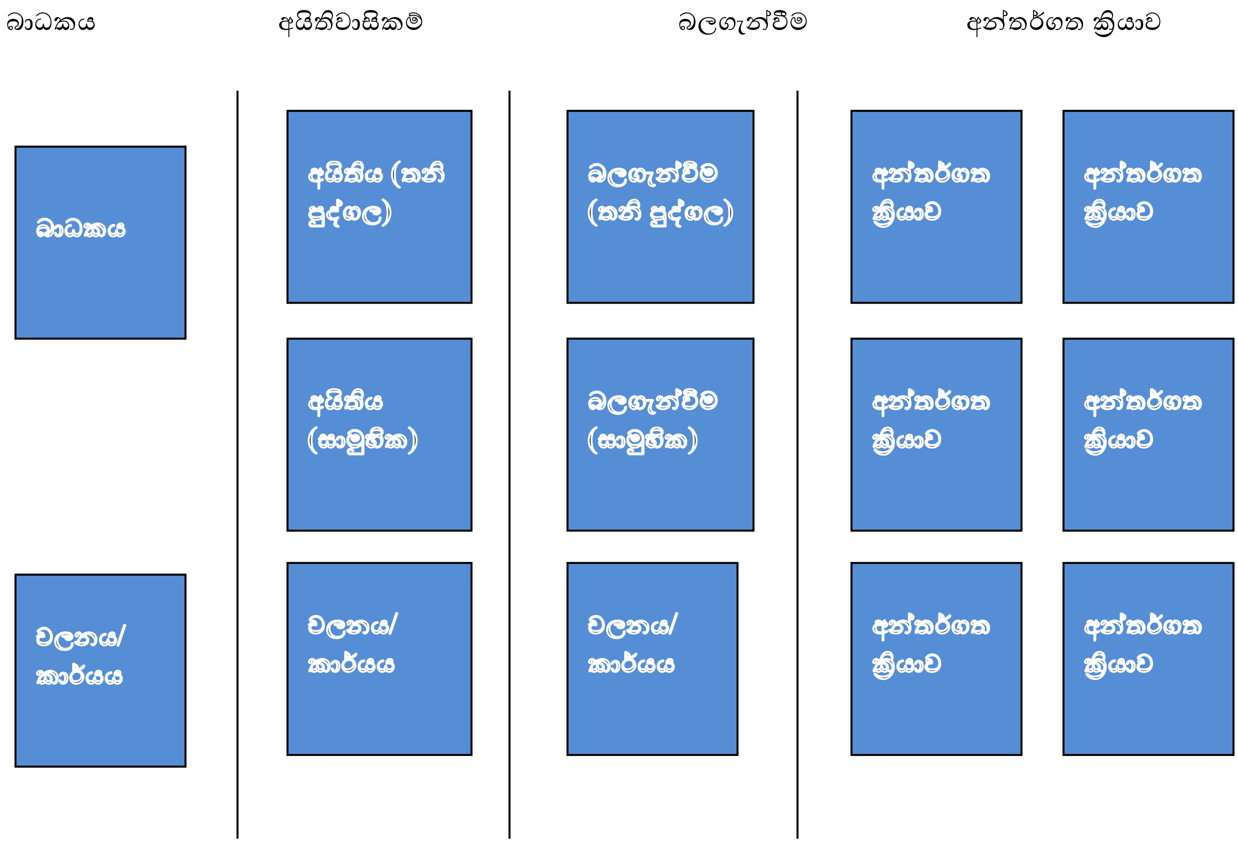
එසේ නැතහොත්, ඔබ විසින්, බාධකය (වෙනස් කොට සැලකීම) ⟶ බලගැන්වීම (ආත්ම විශ්වාසය) ⟶ අයිතිවාසිකම් (නිදහසේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම) දක්වා වන සියල්ල නිරූපණය කිරීමට එක් නර්තන චලනයක් පමණක් යොදා ගැනීමට තීරණය කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, සහභාගිවූවන්ට ඔවුන් වෙනස් කොට සැලකීමට මුහුණ පෑ සිද්ධියක් විස්තර කර පසුව ඔවුන්ට එම වචනයෙන් ප්‍රකාශ කළ විස්තරය නර්තන චලනයන් බවට පරිවර්තනය කිරීමට (ස්වයං චරිතාපදානය) කියා සිටිය හැකිය. පසුව, වෙනස් කොට සැලකීමේ සෘණාත්මක අත්දැකීම ආත්ම විශ්වාසය

රැකගැනීමේ ධනාත්මක අත්දැකීමක් බවට පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙසින් තනි තනි චලනයන් සංයුක්ත කොට නර්තනයක් නිර්මාණය කොට ප්‍රසිද්ධියේ රඟ දැක්විය හැකි වනු ඇත.

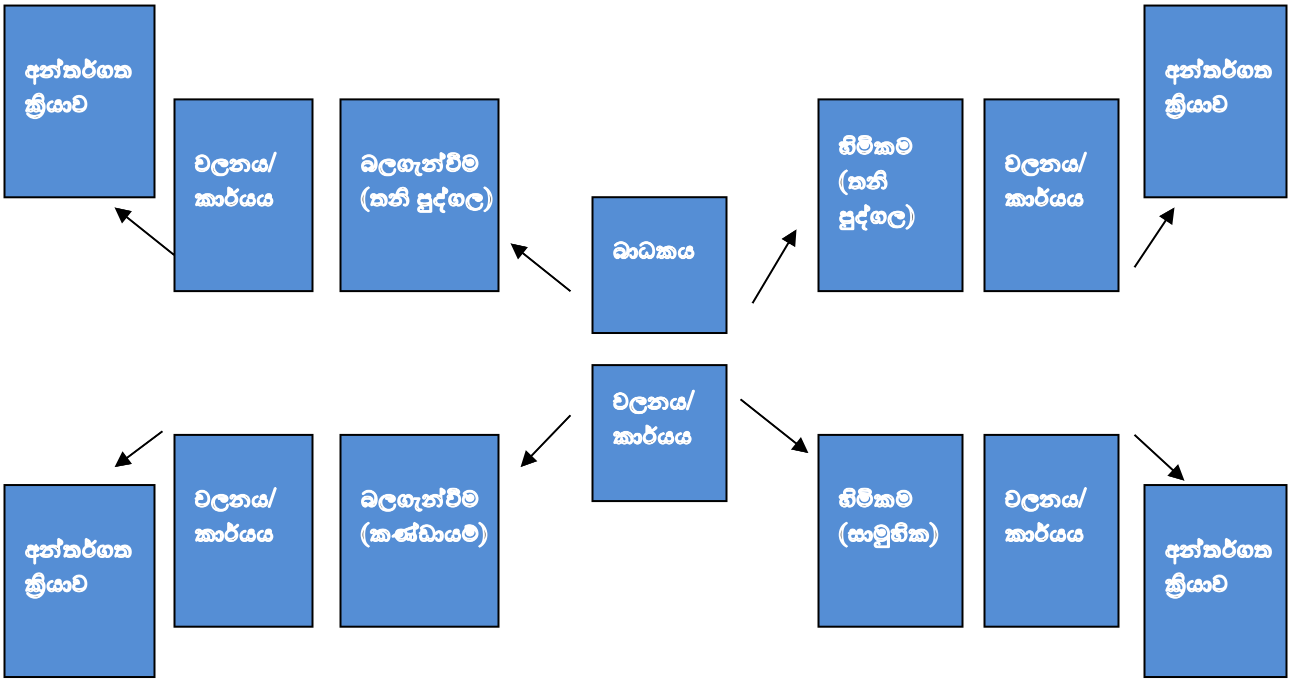
පළමු උදාහරණයේ, කාඩ්පත් භාවිත කිරීමේ සමස්ත ක්‍රියාවලිය මේ ලෙස දැක්විය හැක:



තවත් ආකාරයක් නම්, එක් එක් අංගය නර්තන චලනයක් හෝ කාර්යයක් සමග සම්බන්ධ කරමින්, බාධක වල සිට අයිතිවාසිකම් දක්වා බලගැන්වීම දක්වා ගොස් අවසාන වශයෙන් අන්තර්ගත ක්‍රියාවට යොමු වීම.



මීට අමතරව, රේඛීයව නොයන ක්‍රමයට ඔබ වඩාත් කැමති විය හැක. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ බාධකයකින් ආරම්භ කර එයට විවිධ මාර්ග වලින්- බලගැන්වීම හරහා සහ අයිතිවාසිකම් හරහා- යොමු විය හැක.




මෙහි දැක්වෙන්නේ උදාහරණයන් පමණි. ඔබට එක් පන්තියක්, දීර්ඝ වැඩමුළුවක් හෝ නිරූපණයක් සැලසුම් කිරීම සඳහා උපකාරී විය හැකි කවර හෝ කාඩ්පත් කවර හෝ පිළිවෙලකට භාවිතා කළ හැක.

__අන්තර්ජාලයෙන් ලබාගත හැකි මුලාශ්‍රයන් කිහිපයක්__

*බලගැන්වීම*

John Gaventa, “Reflections on the Uses of the ‘Power Cube’ Approach for Analyzing the Spaces, Places and Dynamics of Civil Society Participation and Engagement” (Institute of Development Studies 2005).

Lisa Vene Klasen and Valerie Miller, *A New Weave of Power, People & Politics: The Action Guide for Advocacy and Citizen Participation* (World Neighbors & The Asia Foundation 2002).

*මානව අයිතිවාසිකම්*

මානව අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධ පද අර්ථ දැක්වෙන ශබ්ද කෝෂ /ශබ්ධ මාලා කිහිපයක් ඇත.

- http://hrlibrary.umn.edu/edumat/hreduseries/hereandnow/Part-5/6_glossary.htm
- http://www.msubillings.edu/cas/nams/Taliman/1.30%20Human%20Rights%20Glossary.pdf

විශේෂිත කණ්ඩායම්වල මානවඅයිතිවාසිකම් පිලිබඳ ඉගෙන ගැනීම සඳහා විවිධ මුලාශ්‍රයන් ඇත. උදාහරණ ලෙස:

- Children: Plan International, “Learn about Your Rights!”.
- People with Disabilities: Harvard Law School Project on Disability, “Change Your Life with Human Rights” (2008).

*මානව අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනය*

Monisha Bajaj, Beniamino Cislaghi, and Gerry Mackie, *Advancing Transformative Human Rights Education: Appendix D to the Report of the Global Citizenship Commission* (Open Book Publishers 2016).

United Nations General Assembly, *United Nations Declaration on Human Rights Education and Training* (2011).

*නර්තනය*

Dana Mills, *Dance & Politics: Moving Beyond Boundaries* (Manchester University Press 2017), “Introduction”.

“One Billion Rising”.

Anthony Shay, “Dance and Human Rights in the Middle East, North Africa, and Central Asia.” In *Dance, Human Rights, and Social Justice: Dignity in Motion*, eds. Naomi Jackson and Toni Shapiro-Phim (Scarecrow Press, 2008), 67-85.

එසෙක්ස් විශ්ව විද්‍යාලය
විවෙන්හෝඑ උද්‍යයානය
කොල්චෙස්ටර් CO4 3SQ
එක්සත් රාජධානිය

පිටකවර නිර්මාණය:
විනා පුෂ්පිතා

ඡායාරූප:
විසැබිලිටි e.V.

අනුග්‍රහය:
කලා හා මානව ශාස්ත්‍ර පර්යේෂණ සභාව (එක්සත් රාජධානිය), ගෝලීය අභියෝග පර්යේෂණ අරමුදල (GCRF)

ව්‍යාපෘතිය:
සවිවර රංගන -
පශ්චාත්-ගැටුම් ශ්‍රී ලංකාවේ ආබාධිතභාවය, නර්තනය සහ අන්තර්කරණ සංවර්ධනය