



මගේ ශරීරය මගේ ශරීරයයි

Songs and Programme By Chrissy Sykes

අද අපි ඉගෙන ගන්න යන්නේ අපේ ශරීරය ගැනයි.

ඔබේ ශරීරය ඉතා විශේෂ බව ඔබ දන්නවාද?



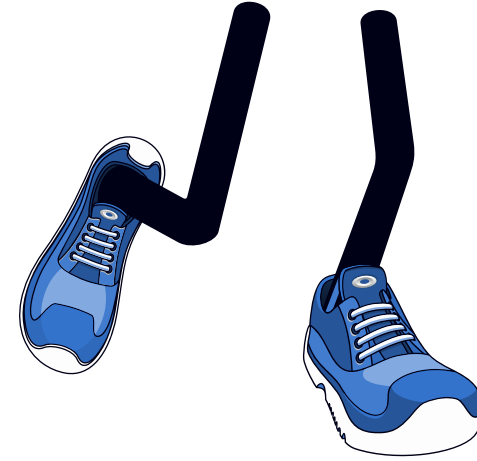
ඔබේ ශරීරය අයිති ඔබට පමණි!



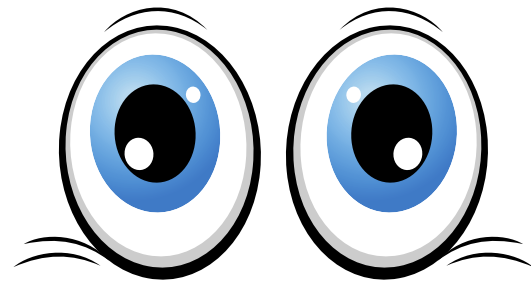
අපේ ශරීරයේ විවිධ කොටස් මොහෝ ඇත.



අපට හිසකෙස්



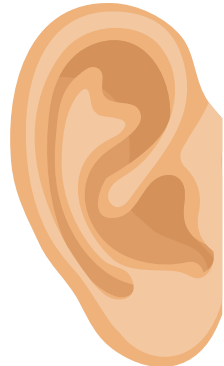
කකුල්



ඇස්



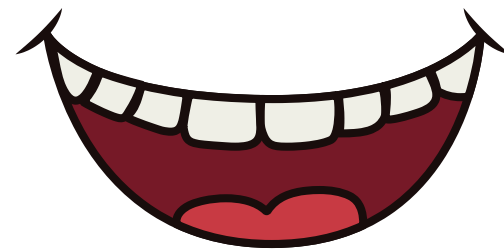
අත්



කන්



පාද සහ



මුඛය



ඇඟිලි

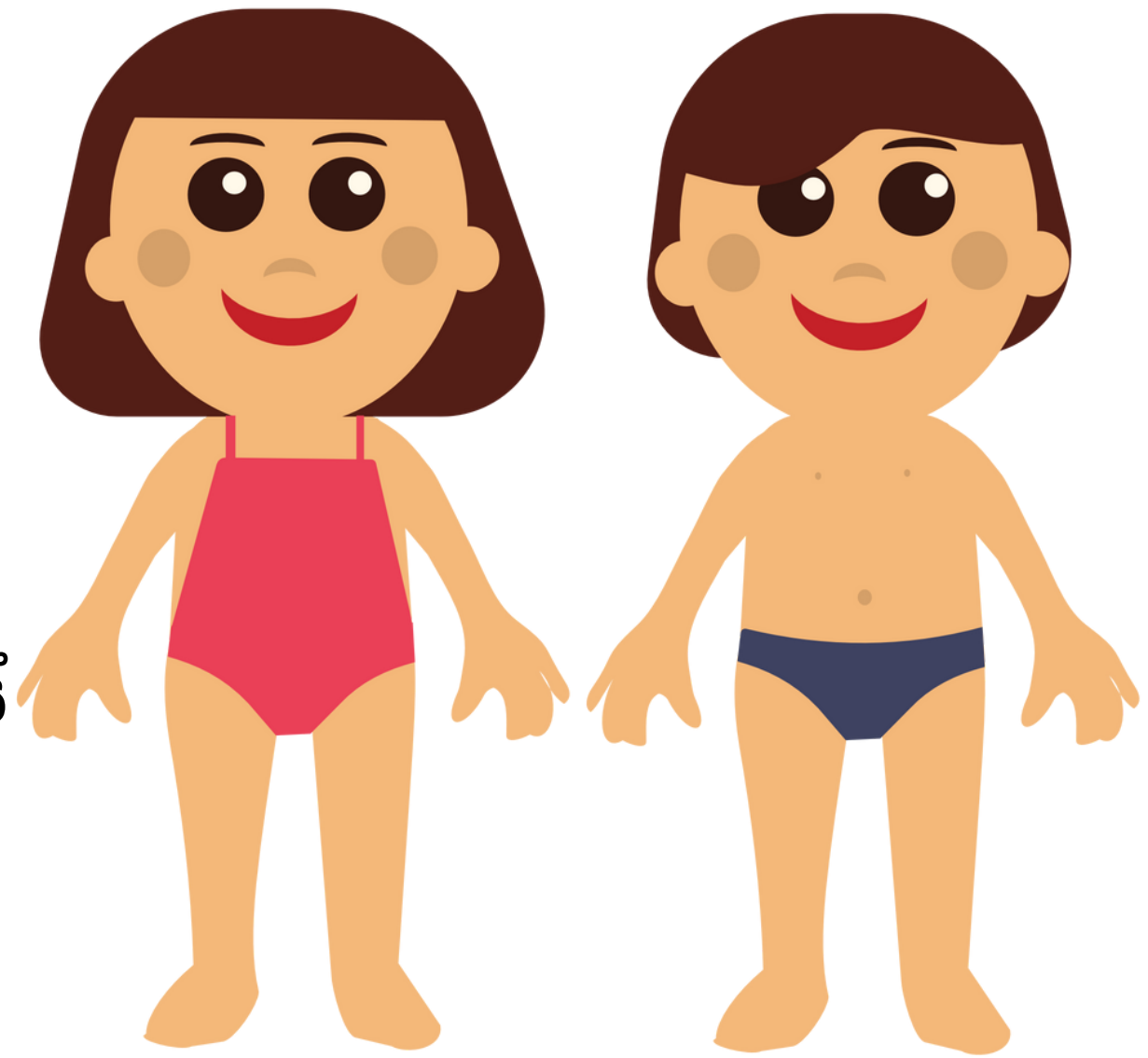


ඔබේ පෞද්ගලික කොටස් කොහේදැයි ඔබ දන්නවාද?

ඔබේ පුද්ගලික උපාංග ඔබේ යට ඇඳුම් හෝ පිහිනුම් ඇඳුම් වලින් ආවරණය කර ඇත.

ගරීරයේ සෑම කොටසකටම රේඛාවක් අඳින්න.

කෙස්
ඇස්
නාසය
කට
අත්
අත්
ඇඟිලි
පෞද්ගලික කොටස්
කකුල්
පාදය

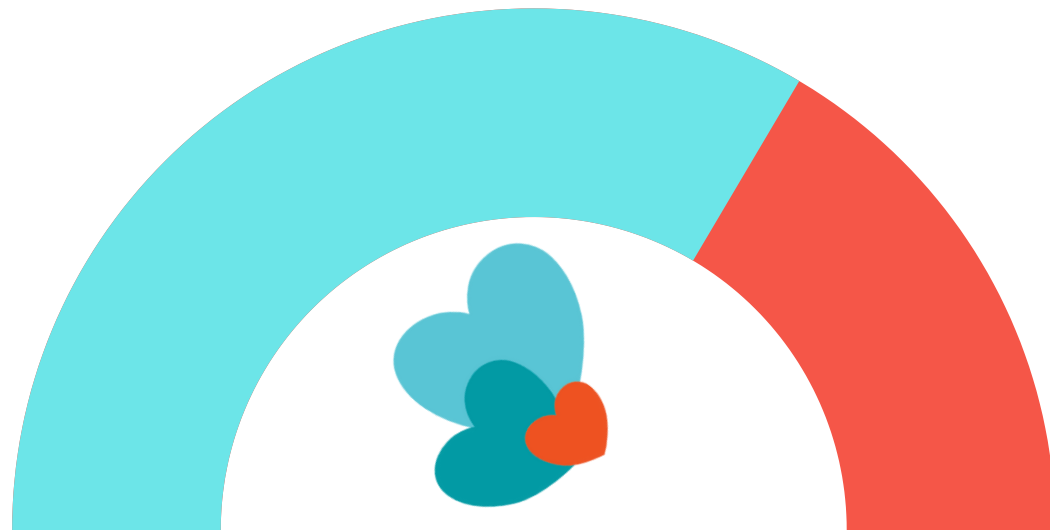


ගරීරයේ සෑම කොටසකටම රේඛාවක් අඳින්න.

කෙස්
ඇස්
නාසය
කට
අත්
අත්
ඇඟිලි
පෞද්ගලික කොටස්
කකුල්
පාදය

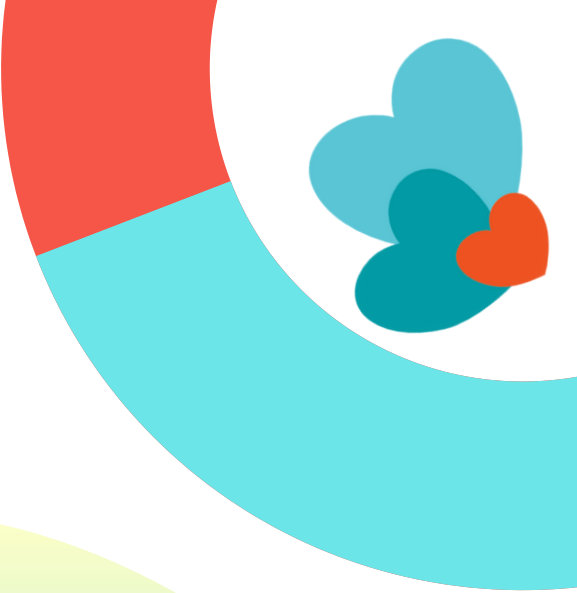
යමෙකුට ඔබේ පෞද්ගලික කොටස්
ස්පර්ශ කළ හැකි එකම අවස්ථාව මෙයයි:

1.ඔබ කරුණු විශේෂ සිටින විට ඔබේ මව,
පියා හෝ ඔබව බලා ගන්නා පුද්ගලයාට
එය ලැබේ ඔබේ පෞද්ගලික කොටස්
සෝදා ගැනීමට (මන්ද එය ඔබටම කිරීමට
ඔබ ඉතා කුඩා වන නිසා), නමුත් ඔබ
මෙන්නම වැඩෙන විට ඔබේ ශරීරය සෝදා
ගැනීමට ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.



2. ඔබේ පෞද්ගලික කොටස් රිදෙනවා නම් අම්මා හෝ තාත්තා හෝ ඔබේ භාරකරු එය ඉවසා සිටීමට සිදු විය හැකිය බෙහෙත් ඇත, නමුත් ඔබට මේ ගැන අපහසුතාවයක් ඇත්නම් ඔබට ඡායක ලබා දෙන ලෙස කියන්න ඔබට.

3. ඔබ අසනීප වී හෝ තුවාලයක් ඇත්නම් වෛද්‍යවරයාට ඔබේ පෞද්ගලික කොටස් ස්පර්ශ කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකි නමුත් දෙමාපියෙකු නොවේ නැත්නම් ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වන කෙනෙක් සැමවිටම ඔබ සමඟ සිටී.

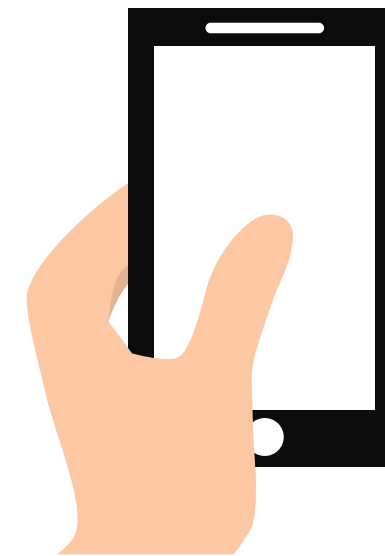


වෙන කිසිවෙකු කිසි විටෙකත් ඔබේ
පෞද්ගලික කොටස් ස්පර්ශ නොකළ යුතුය!

යමෙකුට ඔබ ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික
කොටස් බැලීමට අවශ්‍ය නම් එපා යැයි
කියන්න ... පෞද්ගලික කොටස් පෞද්ගලික
ය !! එහෙනම් ගිහින් ආරක්ෂිත
වැඩිහිටියෙකුට කියන්න.

කිසි විටෙකත් ඔබේ පෞද්ගලික කොටස්
ජායාරූප ගත කිරීමට කිසිවෙකුට ඉඩ
නොදෙන්න.

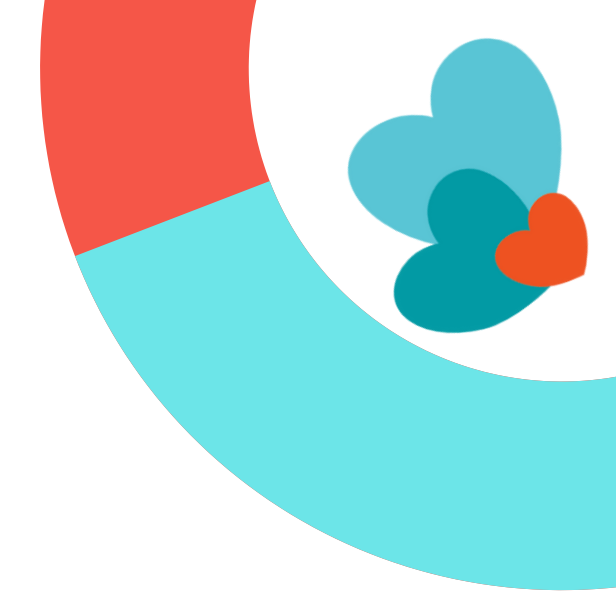
යමෙක් ඔබේ පෞද්ගලික කොටස් ස්පර්ශ
කිරීමට උත්සාහ කළහොත් එපා යැයි
කියන්න.



ඔබේ ශරීරය විශේෂ නිසා කිසිවෙකු
ඔබට කරදර නොකළ යුතුයි!

කිසිවෙකු ඔබට පහර නොදිය යුතුය,
කිසිවෙකු ඔබට පයින් ගැසිය යුතු නැත,
කිසිවෙකු තැලීම් ඉතිරි නොකළ යුතුය,
කිසිවෙකු ඔබව කපා දැමිය යුතු නැත,
කිසිවෙකු ඔබව පුළුස්සා දැමිය යුතු නැත.

ඔබේ සිරුරට හානියක් වන ලෙස
යමෙකු යමක් කරන්නේ නම්, ඔබ
එය ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙකුට
පැවසිය යුතුය



1:

මගෙ ඇඟ, මගෙ ඇඟ

මගෙ ඇඟ, මගෙ ඇඟ
රිදුවන්නට කාටවත් බෑ
මගෙ ඇඟ මගෙ විතරමයි
මගෙ ඇඟ, මගෙ ඇඟ
අල්ලන්නට කාටවත් බෑ
මගෙ ඇඟ මගෙ විතරමයි

අන් දෙකක් අල්ලන්නටයි
බලන්න ඇස් දෙකයි
කන් දෙකක් නියනවා කියන දේ අහන්න
ඇවිදින්නට කකුලත්
නව රහස් තැනකුත්

ඕනේ නෑ එය පෙන්නන්න කාටවත් පෙන්නන්නේ නැත

මගෙ ඇඟ
කාටවත් අයිති නෑ මෙමට රිදුවන්න
මගෙ ඇඟ මගෙ ඇඟ ඔටමයි
මගෙ ඇඟ
කාටවත් අයිති නෑ මෙමාව අල්ලන්න
මගෙ ඇඟ මගෙ ඇඟ ඔටමයි



නියනවා මට කොණ්ඩයක් පෙන්නන්න
නව පොඩි බුරියක් බඩ මැද
මට නියෙනවා පොඩි නාසයක්
නව පොඩි ඇඟිලි
කට නියේ මට කියන්න මම කැමති දේ

මගෙ ඇඟ මගෙ ඇඟ
කාටවත්ම අයිති නෑ මෙමට රිදුවන්න
මගෙ ඇඟ මගෙ ඇඟ ඔටමයි
මගෙ ඇඟ මගෙ ඇඟ
කාටවත්ම අයිති නෑ මෙමාව අල්ලන්න
මගෙ ඇඟ
මටමයි





හැඟීම් ගැන කතා කරමු

අපි සියලු දෙනාටම එක හා සමාන හැඟීම් ඇති බව ඔබ දන්නවාද?



සමහර විට අපි සතුටු වෙමු



සමහර විට අපි දුකෙන් සිටිමු



සමහර වෙලාවට අපි කේන්ති ගන්නවා



සමහර වෙලාවට අපි තනි වෙනවා





විවිධ ආකාරයේ හැඟීම් රාශියක් ඇත. සෑම මුහුණකම හැඟීමක් ඇත.
ඔවුන්ගේ හැඟීම් මොනවාදැයි ඔබට මට කිව හැකිද?



මිනිසුන් අපේ ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ කරන විට හෝ උත්සාහ කරන විට සමහර විට අපට අපහසුතාවයක් දැනේ අපි වැරදි යැයි දන්නා දේ කිරීමට අපව පොළඹවා ගැනීම සඳහා. යම් දෙයක් නිවැරදි නොවන බව ඔබට දැනෙන විට නැතහොත් ඔබට අපහසුතාවයක් දැනෙන අතර එපා යැයි පවසා ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙකුට කියන්න.

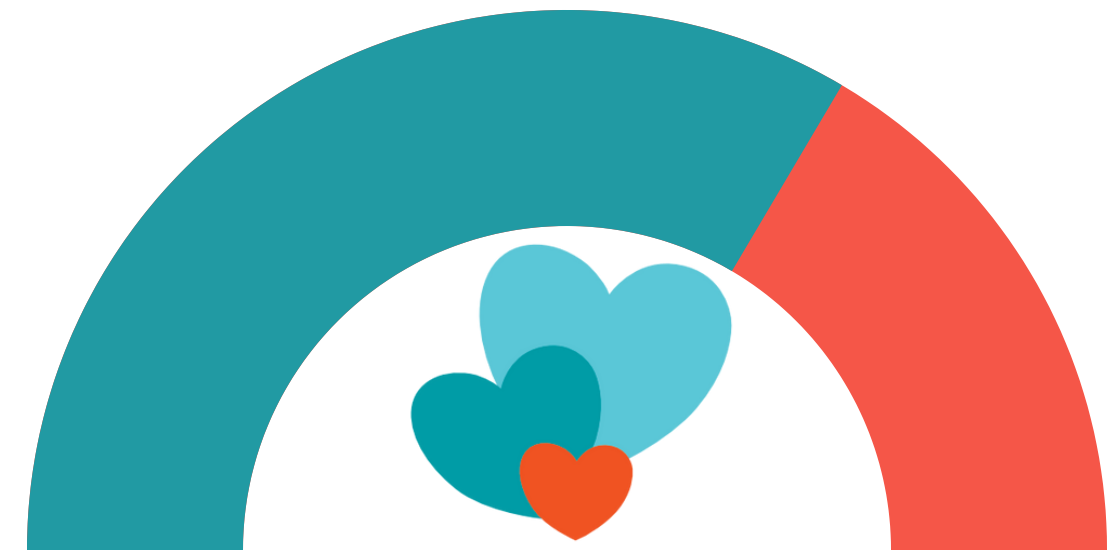
එය දැනෙන්නේ නැත්නම්, එය නොකරන්න!



මිතුරන්ගේ පීඩනය ගැන ඔබ අසා තිබේද?

අනෙක් ළමයින් එය ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරන අවස්ථාව මෙයයි ඔබට අවශ්‍ය දේ එය කිරීමට, එය ඔබට අවශ්‍ය දේ නොවුනත් කරන්න. ඔබට අවශ්‍ය නැති ක්‍රීඩාවක් ඔබ ක්‍රීඩා කරනවාට ඔවුන්ට එය අවශ්‍ය විය හැකිය සෙල්ලම් කරන්න, නැත්නම් ඔබ කොහේ හෝ යන්න හෝ ඔබට යමක් කරනවාට ඔවුන් කැමති විය හැකිය ඔබ නොකළ යුතු බව දන්නවා. ඔබේ හැඟීම් වලට සවන් දී රීතිය මතක තබා ගන්න:

එය දැනෙන්නේ නැත්නම්, එය නොකරන්න!



හිරිහැර කිරීම යනු කුමක්ද?

හිරිහැර කිරීම යනු මිනිසුන් ඔබට වචන වලින් රිදවීමට උත්සාහ කරන විට හෝ ඔවුන් ඔබට පහර දීමට හෝ පිහියෙන් ඇනීමට උත්සාහ කිරීමෙනි.

මිනිසුන් ඔබට හිරිහැර කිරීමට වචන භාවිතා කරන්නේ නම්: සන්සුන්ව සිටින්න - ඉවත්ව යන්න - වණ්ඩියා නොසලකන්න

යමෙකු ඔබට රිදවීමට උත්සාහ කළහොත් ඔබට පහර දෙන්න හෝ තල්ලු කරන්න ඔබේ හඬ භාවිතා කරන්න - "නැහැ! නවත්වන්න! උදව් කරන්න!" නිර්භීත වෙන්න

එවිට සෑම විටම යමෙකුට කියන්න. ඔබට හෝ වෙනත් අයෙකුට හිරිහැර කරන්නේ නම්, එය කිසි විටෙකත් ඔබ තුළ තබා නොගන්න!



2:



වැරදි නම් කරන්නම එපා



ඔයාව අල්ලලා නියමයි නේ කියන්න පුළුවන්
ඔයාගේ ඇඟ ඔයාටමයි, මතක තියාගන්න
ඔයායි දන්නේ ඒක හරිද වැරදිද කියලා
වැරදි නම්, කරන්නට එපා
කරන්න එපා . . කරන්න එපා

වෙන අය ඔයා මෝඩයෙක් කියලා හිතයි
මත් වෙන දේවල් දෙන්නත් හදාවි
ඉස්කෝලේ මඟ අරින්න කියාවි
රහසේ දේවල් කරන්න කියාවි
ඒත් අය වැරදි . . . වැරදි නම් කරන්නට එපා
කරන්න එපා . . කරන්නට එපා

කවුරු හෝ ඔබ අල්ලා හොඳයි කියාවි . .
ඒක හොඳ නෑ කියලා කියන්නේ වත් නෑ
ඒත් දැනුනොත් ඒක වැරදි දෙයක් කියා
වැරදි නම් කරන්නම එපා
කරන්න එපා . . කරන්න එපා
වැරදි නම් කරන්නම එපා
කරන්න එපා . . කරන්න එපා
වැරදි නම් කරන්නම එපා

අපි සමහර දේ ඉගෙන ගන්නේ "ක්රීඩා නම් කුමක්" යන්නෙනි

ආගන්තුකයෙක් යනු කුමක්දැයි ඔබ දන්නවාද?

ආගන්තුකයෙක් යනු අපි නොදන්නා කෙනෙක්! ආගන්තුකයෙකුට පිරිමියෙකු හෝ කාන්තාවක් විය හැකිය, වයසක හෝ තරුණ කෙනෙක්, ඕනෑම වර්ණයක කෙනෙක්, ඕනෑම වර්ණයක කෙනෙක්, සහ ඕනෑම සමාජ කණ්ඩායමක කෙනෙක්.

සියලු ආගන්තුකයන් නරක මිනිසුන් නොවේ! ඔබ ආදරය කරන හෝ විශ්වාස කරන කෙනෙකු හඳුන්වා දෙනවා නම් ආගන්තුකයා, ආගන්තුකයෙකුට මිතුරෙකු විය හැකිය.

නමුත් ඔබ ආදරය කරන සහ විශ්වාස කරන කෙනෙකු ඔබව ආගන්තුකයෙකුට හඳුන්වා නොදුන්නොත්, ඔබ කවදාවත් නොකළ යුතුයි ඔවුන් සමඟ කතා කරන්න හෝ තනිවම ඔවුන් සමඟ යන්න.



මෙම ක්රීඩාව දුෂ්කර අවස්ථාවන්හිදී කුමක් කළ යුතු දැයි කියා දීමටයි:



ඉමාරක්ෂක හෝ ඔබේ පවුලේ කෙනෙකු ඔබේ පෞද්ගලික කොටස් ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ කළහොත් ඔබ කුමක් කරන්නේද?

ශබ්ද නඟා එපා කියන්න. ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙකු වෙත දිව ගොස් ඔවුන්ට කියන්න.

ඔබ එළිමහනේ සෙල්ලම් කරමින් සිටියදී අතුරුදහන් වූ බලු පැටියා සොයා ගැනීමට උදව් කරන ලෙස යමෙක් ඔබෙන් ඇසුවොත් ඔබ කුමක් කරන්නේද?



ශබ්ද නඟා එපා කියන්න. ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙකු වෙත දිව ගොස් ඔවුන්ට කියන්න.

ඔබ නිවසේ තනිව සිටියදී යමෙක් ඔබේ දොරට තට්ටු කළහොත් ඔබ කුමක් කරන්නේද?



කවදාවත් දොර අරින්න එපා
ඔවුන් ඉවත් නොවන්නේ නම් අසල්වැසියෙකුට හෝ දොරකියෙකුට කතා කරන්න.
කිසිදු උදව්වක් ලබා නොගෙන ඔබ බිය වන්නේ නම් පොලීසිය අමතන්න.

ආගන්තුකයෙක් ඔබව පාසලෙන් කැඳවාගෙන ඒමට පැමිණ, “ඔබේ මව හෝ පියා ඔහු මට කිව්වා ඔබව රැගෙන ගෙදර ගෙන යන ලෙස” ඔබ එසේ පැවසුවහොත් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?

ගබ්ද නඟා එපා කියන්න. ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙකු වෙත දිව ගොස් ඔවුන්ට කියන්න.

ආගන්තුකයා ඔබේ අම්මාගේ සහ තාත්තාගේ නම දන්නවා නම්, සහ ඔබේ නැන්දලා සහ මාමලා නම්, ඔවුන් ඔබේ පවුල ගැන දන්නවා යැයි ඔබ සිතන්නවාද? ඔවුන් මෙම සියලු තොරතුරු අන්තර්ජාලයෙන් සොයා ගත හැකි අතර, ඔබ තවමත්:

ගබ්ද නඟා එපා කියන්න. ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙකු වෙත දිව ගොස් ඔවුන්ට කියන්න।



3:

මොකද වෙනේ සෙල්ලමයි

අපි කරනේ
 මොකද වෙනේ සෙල්ලමයි
 ප්‍රශ්නයි උත්තරයි නියනවා
 ඔබට සැමදා දිනුම ඕනෑ නම් .ග
 කරනන නියෙන්නේ මේකයි
 එපා කියන්න එපා

පාසල ඇරැඹීම
 දන්නැති කෙනෙක් එනවා ගෙදර එක්කන් යන්න
 ලස්සන දිලිසෙන කාර් එකකින් ඇවිදින
 හලෝ ගෙදර යමුද අපි
 නෑ ඔයා පිට කෙනෙක් කාර් එකේ යන්නේ නෑ මං
 අම්මයි නාන්නයි මට කිව්වේ
 දන්නැති අය එක්ක යන්න එපා කියලයි
 නෑ නෑ

ඔයා ඉන්නේ තනියෙන්
 මෙහෙකරු විතරයි ඉන්නේ ගෙදර
 ඇඳුම් යටින් අත දානවා නම්
 මොකද කරනේ
 එපා එපා කියනවා
 එපා ඔහොම අල්ලන්න එපා
 එවා මගේ රහස් තැන්
 මගේ ඇඟ ඔයාට අයිති නෑ
 නෑ නෑ

එපා එපා එපා එපා



අපි කරනේ,
 මොකද වෙනේ සෙල්ලමයි
 ප්‍රශ්නයි උත්තරයි නියනවා ඔබට සැමදා දිනුම ඕනෑ නම් .
 කරනන නියෙන්නේ මේකයි
 නෑ නෑ

පවුලේ, යාලුවෙක් හෝ ඉන්නවා
 අල්ලන්නට හරි රිද්දන්නට හරි හැදවොතින්
 මොකද කරනේ
 එපා
 ඔහොම කරනන එපා
 ඔහොම අල්ලන්න එපා
 මම ඔයාට කැමති වුණත් අල්ලනවට කැමති නෑ
 මං පොඩි දරුවෙක්

ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙක් යනු කුමක්ද?

ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙක් යනු ඔබට ගැටලුවක් ඇත්නම් ඔබට කිව හැකි අයෙකි. ඔබට පහසුවක් දැනෙන කෙනෙක් ඔබ සමඟ කතා කරන හා දන්නා දේ ඔබට උපකාරී වනු ඇත. ඔබට ගැටළුවක් ඇත්නම් ඔබට පැවසිය හැකි සමහර පුද්ගලයින්ගේ ලැයිස්තුවක් මෙන්න.



අම්මේ
අප්පව්ව්
ආච්ච්
සීයා

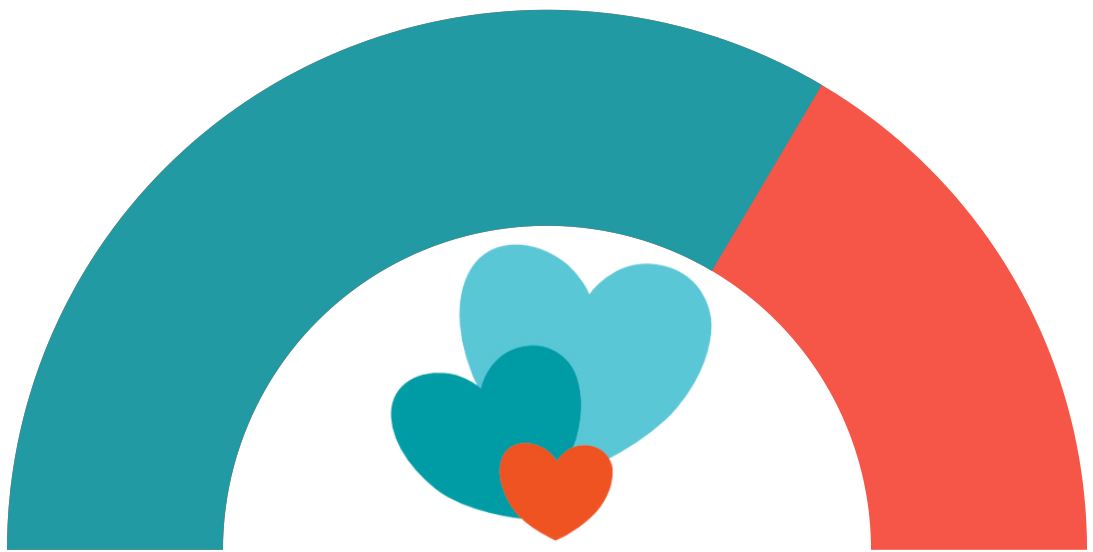
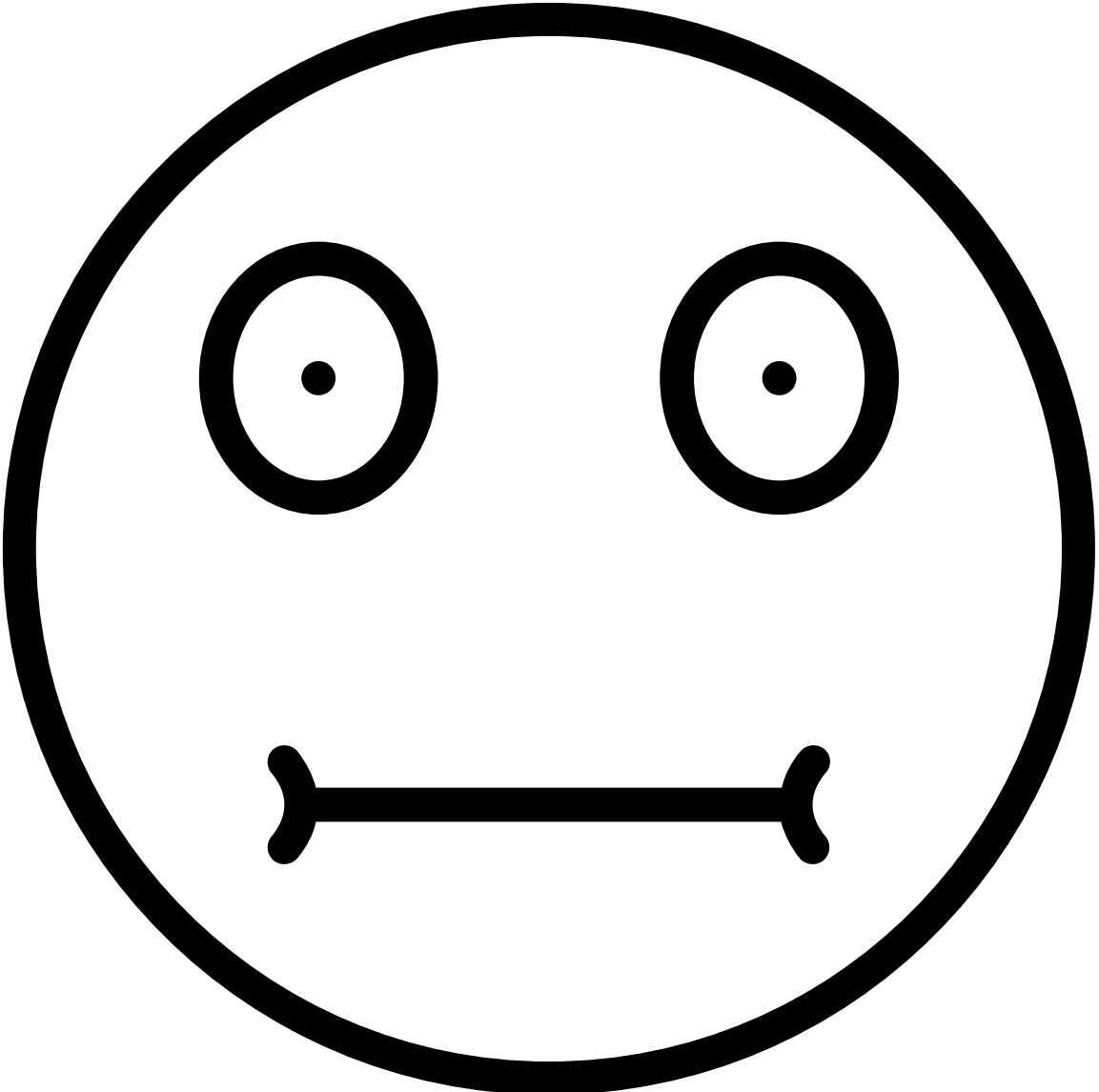
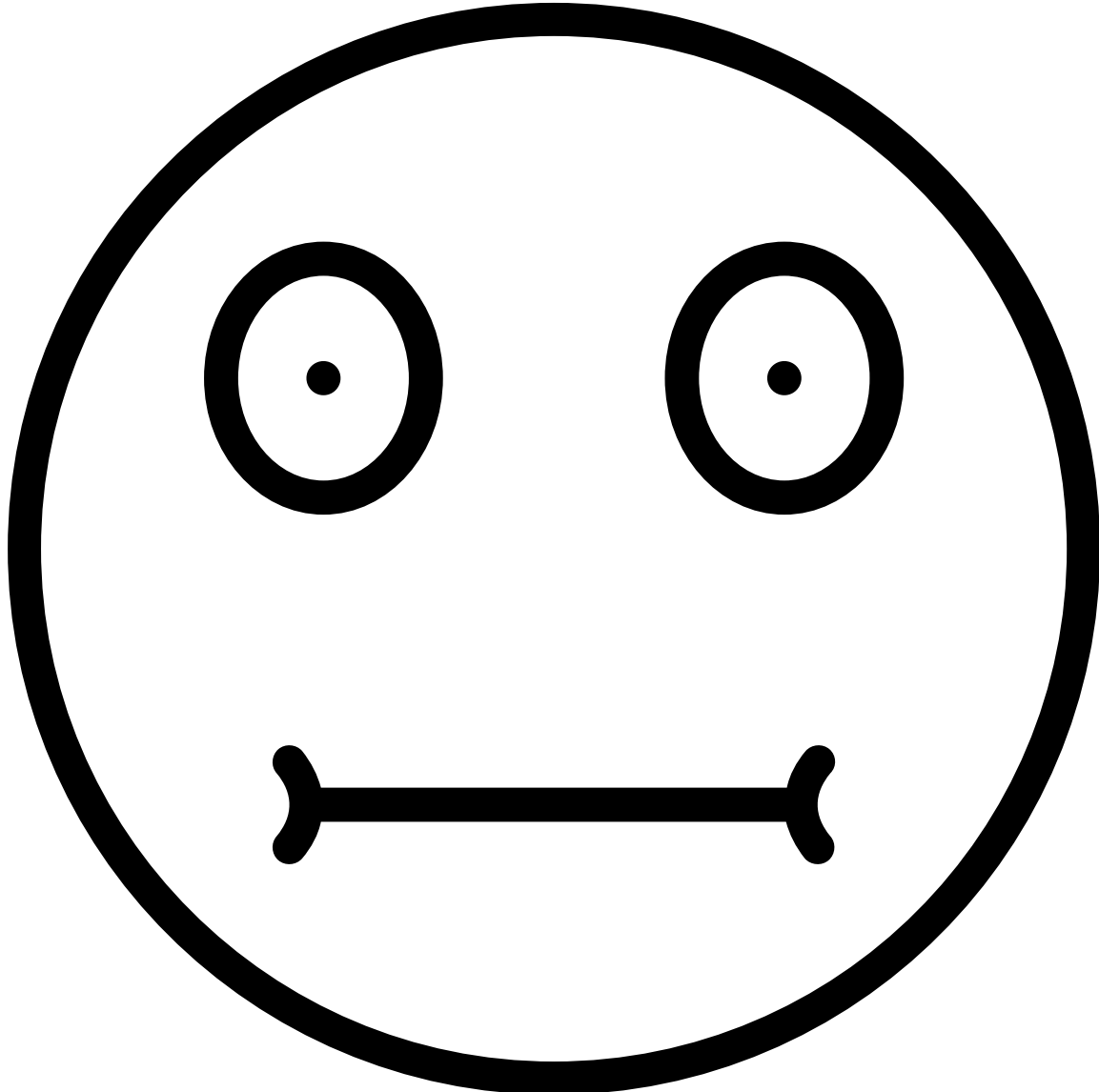
වැඩිමහල් සහෝදරයා
හෝ නැන්දා සහෝදරිය
මාමා ටීවර්

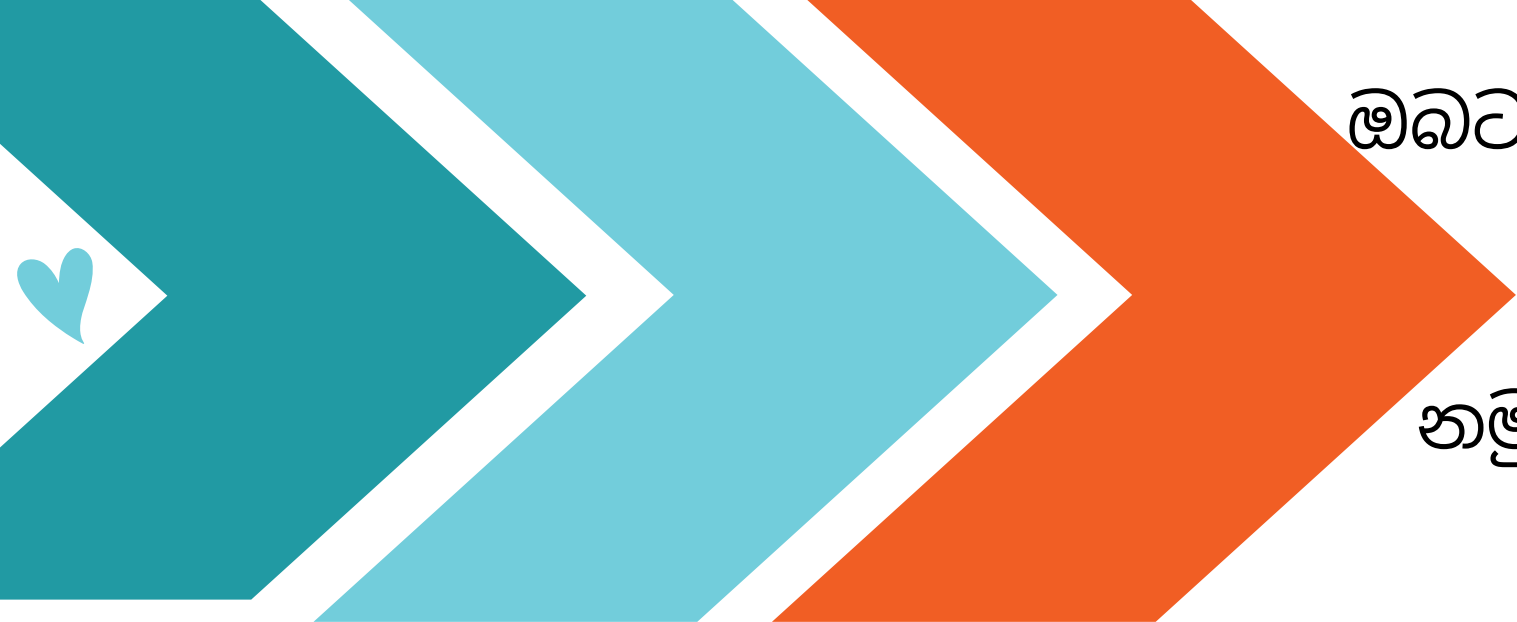


විදුහල්පති හෝ ජ්‍යෙෂ්ඨ
මාස්ටර් අසල්වැසියා
පොලිස් නිලධාරියා
උපදේශක
පාස්ටර් අධ්‍යාත්මික නායකයා



ඔබට ගැටළුවක් ඇත්නම් ඔබට කතා කළ හැකි වෙනත් කෙනෙකු ගැන ඔබට සිතිය හැකිද?
ඔබට කිව හැක්කේ කාටදැයි ලියා ඔවුන්ගේ මුහුණු පහතින් අඳින්න.





ඔබට ගැටලු ඇත්නම් ඒ ගැන යමෙකුට පැවසීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්,
ඔබට ඇති විය හැකි හැඟීම් කිහිපයක් නම්:

A) ඔබට අපහසුතාවයක් දැනෙන්නට පුළුවන

නමුත් එය කමක් නැත - බොහෝ දෙනෙක් තම ගැටලු ගැන පැවසීමට
උත්සාහ කරන විට මෙවැනි හැඟීමක් ඇති වේ

B) නිවැරදි වචන සොයා ගැනීම ඔබට අපහසු විය හැකිය
නමුත් ඔබට කළ හැකි හොඳම ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න

C) ඔබේ හදවත වේගයෙන් ගැහෙන අතර ඔබේ හඬ වෙවිලයි
නමුත් ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න සෙමින් කතා කරන්න.

D) දින කිහිපයක් තුළ ටිකෙන් ටික කීම ඔබට පහසු
විය හැකිය ඔබ කෙසේ පැවසුවත් කමක් නැත
ඔබ කියන තාක් කල්

E) ඔබේ ගැටලුව ලිවීමට ඔබට පහසු විය හැකිය
පසුව එය ආරක්ෂිත වැඩිහිටියෙකුට දෙන්න



ඔබ යමෙකුට පැවසුවහොත් ඔහු ඔබට උදව්
කරන්නේ නැත්නම් විශ්වාස නොකරන්නේ නම්,

තවත් කෙනෙකුට කියන්න!

ඔවුන් ඔබව විශ්වාස නොකරන්නේ නම්,

තවත් කෙනෙකුට කියන්න!

යමෙකු ඔබව විශ්වාස කරන තුරු නොකඩවා
කියන්න!



ප්‍රශ්නයක් තිබේ නම්

ප්‍රශ්නයක් තිබේ නම්
දන්නැද්ද කරනා දේ
අහනකං කාටහරි ගිහ න් කියන්න
හොයාගන්න කවුරුහරි
ඔයාගේ ප්‍රශ්න කියන්න
ප්‍රශ්නයක් නම්
අහන කෙනෙක් හොයා ගන්න

කියන්න අම්මා, නාන්නා, ආච්චි, සීයා,
නැන්දා, මාමා, පාසලේ ටීචර්
කියන්නට වෙනවා
අහනකං කවුරුම හරි
ප්‍රශ්නයක් නම්
කියන්න කෙනෙක් හොයා ගන්න

රිදුවලා නම් ඔබට කවුරුන් හෝ
දන්නැත්තන් කරන දේ
ගිහින් කියන්න කාටහරි
අහනකන්ම
හොයාගන්න කවුරුන් හෝ
ප්‍රශ්න කියන්න
ප්‍රශ්නයක් නම්
කියන්න කෙනෙක් හොයා ගන්න



නෑදෑයකු හෝ
ප්‍රශ්නයක් නම් කියන්න කෙනෙක් හොයාගන්න
විශ්වාස කෙනෙක්
ප්‍රශ්න කියන්නට ඔහ දෙයක්
කියන්න
කවුරුන් හෝ අහනකන්ම
ප්‍රශ්නයක් නම්
කියන්න කෙනෙක් හොයා ගන්න
ප්‍රශ්නයක් නම්
කියන්න කවුරුන් හෝ අහනකන්ම



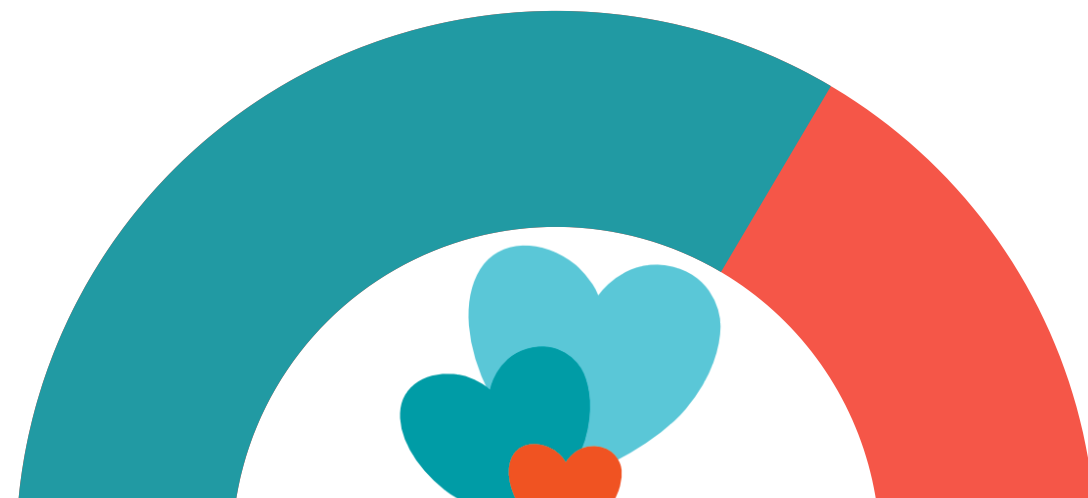
ආදරය මෘදුයි

ආදරය මෘදු හා කාරුණික ය. එය එකිනෙකා ගැන සැලකිලිමත් වීම, බෙදාගැනීම සහ විශ්වාසය තැබීමයි.

අපි කැමති අය සමඟ කාලය ගත කිරීමට අපි කැමතියි, උදාහරණයක් ලෙස එකට දේවල් කිරීමට අපි කැමතියි

පොත් කියවනවා
ක්රීඩා කරනවා
ගැනීම සහ ඇවිදීම
ඇඳීම
සංගීතයට සවන් දීම
ආහාර පිසීම

රූපවාහිනිය හෝ වින්රපට නැරඹීම



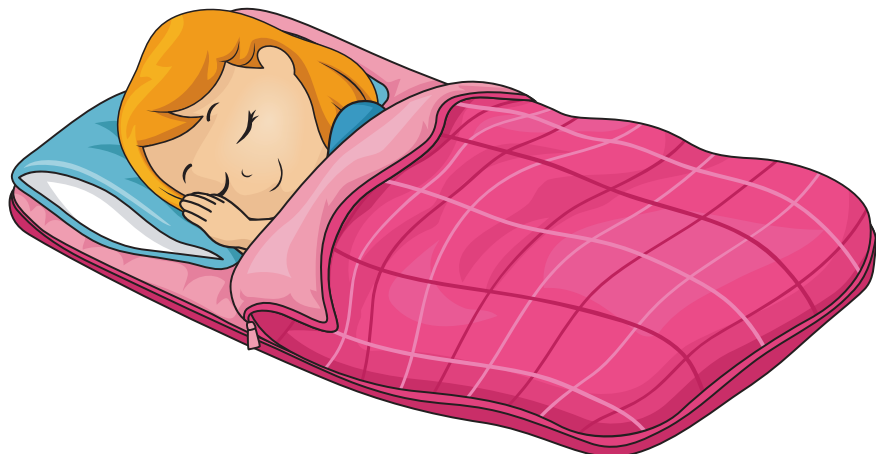
ඔබ කැමති අය සමඟ ඔබට කිරීමට අවශ්‍ය සමහර දේවල් ලියන්න හෝ විතරයක් අදින්න ඔබට තවත් කුමක් කිරීමට අවශ්‍යද.

A large empty rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing.

මිනිසුන් ඔබව රැකබලා ගන්නා විට ඔවුන්ට එය
තහවුරු කර ගැනීමට සිදු වේ



ඔබ ආදරෙයි
ඔබට කෑමට ප්රමාණවත් ආහාර තිබේ
ඔබට පිරිසිදු ඇඳුම් ඇත
ඔබ ඔබේ දත් පිරිසිදු කරන්න
ඔබ ඔබේ කොණ්ඩය පිරිසිදු කරන්න
ඔබ ස්නානය කර ඇත
ඔබේ ගැටලුවලට ඔවුන් ඔබට උදව් කරයි
ඔබ දුකෙන් සිටී නම් ඔබට උදව් කිරීමට ඔවුන් සිටී



සතුටින් වැඩීමට ඔබ ගැන හොඳින් සැලකිලිමත්
වීම වැදගත් සෞඛ්ය සම්පන්න සහ ශක්තිමත්

5:



ආදරය මෘදුය

ආදරය මෘදුයි . . කරුණාවන්තයි ආදරේ
 ගයන්න මා හා . . . හමුවන තුරු ඔබට
 ආදරය දක්වන්න - විධි හුඟක් ඇත අපට
 කතාවක් කියන්න . . බෝලෙන් සෙල්ලම් කරන්න ගිහින් ඵලියට
 සයිකලේ පදින්න . . . උදවු දෙන්න
 කරන්න ඇත හුඟක් දේ අපට එක් වී
 සැලකිල්ල දක්වන්න හුඟක් ක්‍රම ඇත අපට
 ආදරෙයි කියන්න පුළුවන් හැම විට
 ඔබට හැකිද දෙන්න මට කාලය
 බෙදාගන්න ආදරය ඔබත් සමඟ

ආදරය මෘදුයි . . කරුණාවන්තයි ආදරේ
 ගයන්න මා හා . . . හමුවන තුරු ඔබට
 හැකිය බෙදා ගන්න මෙය ඔබ එක්ක





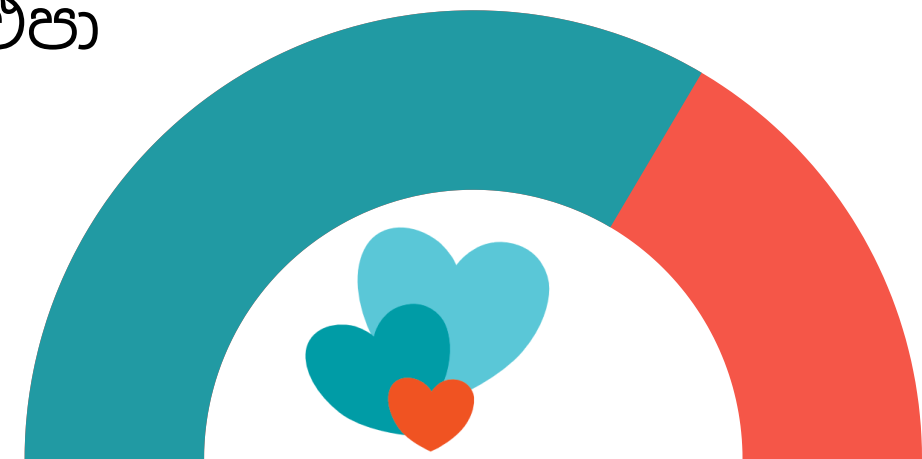
රහස් ඵපා යැයි කියන්න



"රහස් ඵපා කියන්න" යන නීතිය ඉගෙන ගනිමු සමහර විට මිනිසුන් ඔබට රිදවන විට හෝ ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ කරන විට ඔබේ පෞද්ගලික කොටස් රහස් ක් ලෙස තබා ගන්නා ලෙස ඔවුන් ඔබෙන් අසනු ඇත. ඉතින්, අපි ඉගෙන ගත යුතුයි "ඵපා කියන්න රහස් වලට" රීතියට.

මිනිසුන් ඔබට රිදවීමට යමක් කරන විට, අනෙක් අය සොයා ගැනීමට ඔවුන්ට අවශ්ය නැත ඔවුන් මොනවද කරන්නේ කියලා. එබැවින් ඔවුන් ඔබට අසත්ය දේ පැවසීමට උත්සාහ කරනු ඇත: ඔවුන්ට මෙසේ පැවසිය හැකිය:

- A) මිනිස්සු ඔබට ඇහුම්කන් නොදෙයි ඒවා විශ්වාස කරන්න ඵපා
- B) මිනිසුන් ඔබට තවදුරටත් ආදරය නොකරනු ඇත ... ඔවුන්ව විශ්වාස නොකරන්න
- C) ඔබ ඇතුළු වීමට යන්නේ කරදර ... ඒවා විශ්වාස කරන්න ඵපා
- D) ඔයා කිව්වොත් මම ඔයාට රිද්දන්නයි යන්නේ ... විශ්වාස කරන්න ඵපා ඔවුන්ට
- E) මම ඔයාගේ පවුලේ කෙනෙක්ට රිද්දනවා ඵයාලව විශ්වාස කරන්න ඵපා



විස්මයන් විනෝදජනකයි! රහස් වලට කියන්න එපා. එය රහස්‍යක් හෝ පුද්ගලයක් නම් පහළින් රවුම් කරන්න.



1. අම්මගේ උපන්දිනය වෙනුවෙන් අපි විශේෂ කොටසක් කරනවා.

රහස් පුද්ගලය

2. මට ඕනේ ඔයා මාත් එක්ක එන්න, අපි අම්මටයි තාත්තටයි කියන්න එපා.

රහස් පුද්ගලය

3. මම ඔබේ සහෝදරියගේ ජරියතම කේක් පුළුස්සන්න යනවා.

රහස් පුද්ගලය

4. අපි සංවේදී ක්‍රීඩාවක් ක්‍රීඩා කරමු, නමුත් අපි එය කිසිවෙකුට නොකිය යුතුය

රහස් පුද්ගලය



කවුරුහරි ඔබට නරකක් දැනෙන යමක් පැවසුවහොත්, අපහසුතාවයක් දැනෙනවා හෝ ඔවුන් ඔබේ පෞද්ගලික කොටස් ස්පර්ශ කරන්න, එය රහස්‍යක් ලෙස තබා ගන්නා ලෙස ඔවුහු ඔබට කියති, එපා යැයි පවසා ආරක්ෂිතව සිටින වැඩිහිටියෙකුට කියන්න.

6:

නෑ රහස් ඕන

මා ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
අපි ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
මා ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
අපි ඔබගේ හොර රහස් රකින්න



ඔබ මට ඊදවනවා නම්
මා වෙන අයට කියනවා
එන්න හැමෝම
අපි ගිහිණි කියනවා

වැරදි දෙයක් ඔබ කරනවා නම්
ශක්තිමත් වී
ගිහිණි කියනවා

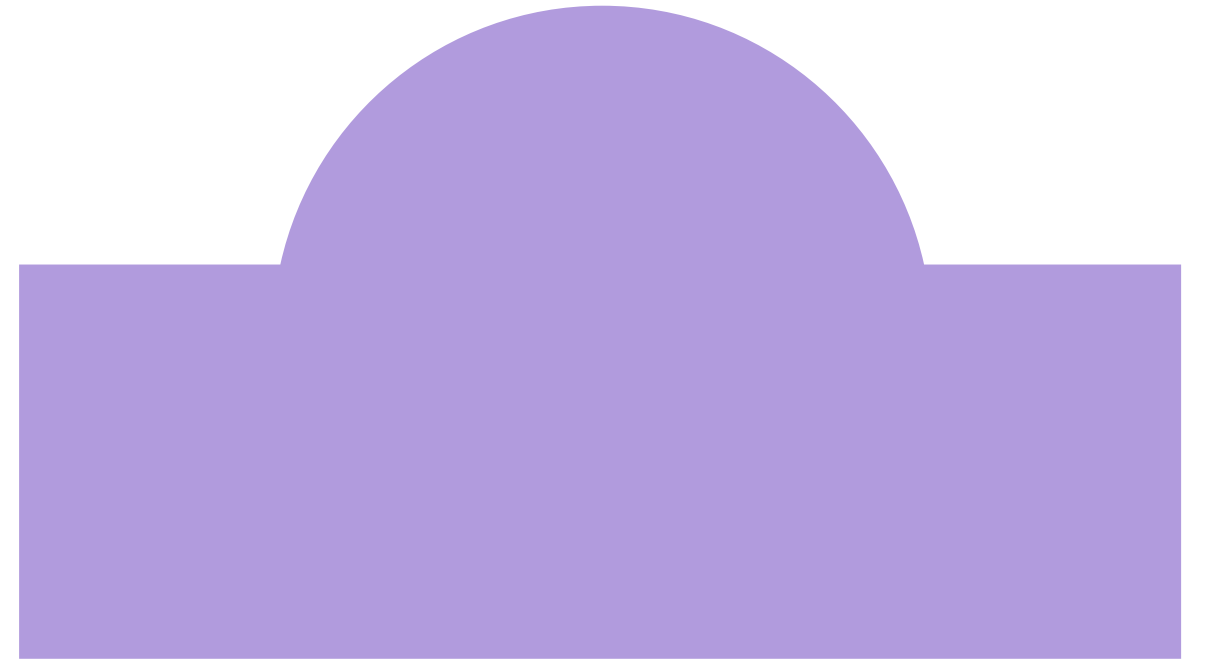
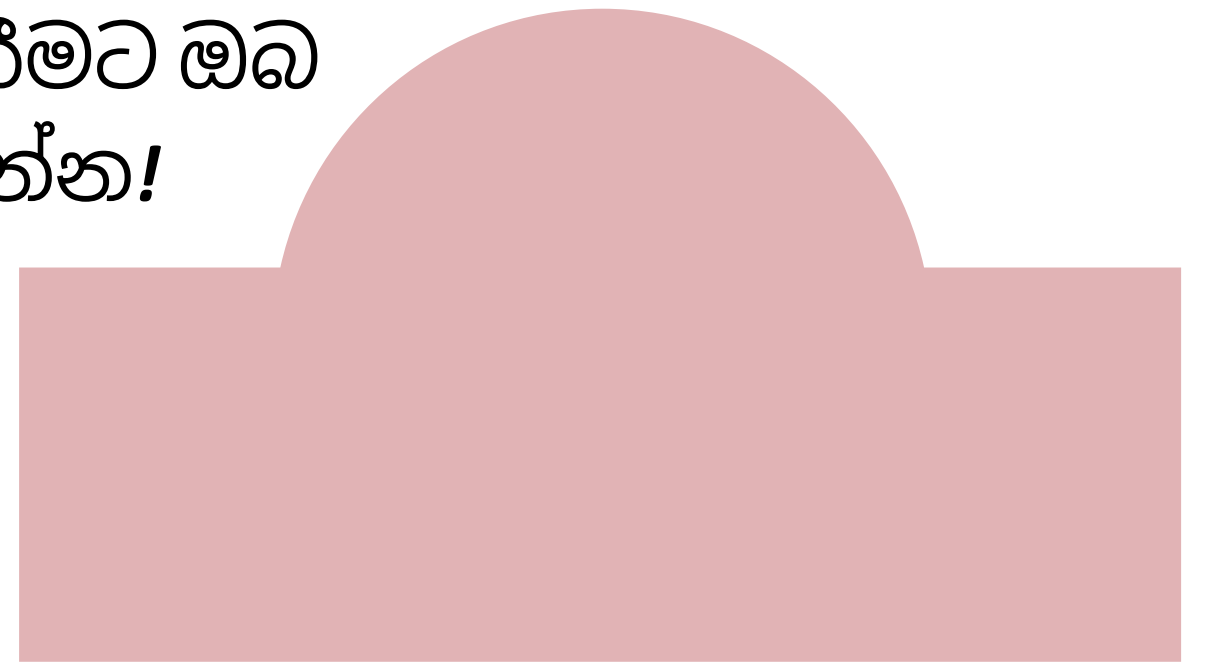
මා ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
අපි ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
මා ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
අපි ඔබගේ හොර රහස් රකින්න

මට හිරිහැර කරනවා නම් - එය වැරදි
මං ගිහිණි කියනවා
අපි ගිහිණි කියනවා
නෑ රහස් ඕන නෑ ල නෑ රහස් ඕන නෑ
නෑ රහස් ඕන නෑ නෑ නෑ නෑ

මා ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
අපි ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
මා ඔබගේ හොර රහස් රකින්න
අපි ඔබගේ හොර රහස් රකින්න

කියනවා "නෑ" රහස්වලට
කියනවා "නෑ" රහස්වලට
කියනවා "නෑ" රහස්වලට
කියනවා "නෑ"

ඔබේ ශරීරය ආරක්ෂිතව තබා ගැනීමට ඔබ
ඉගෙන ගත් කරුණු හයක් ලියන්න!





Keep safe everyone !!

My Body Is My Body

