

உளவள துணையாளர்களுக்கான கையேடு:

இலங்கைவாழ் ஓர்பாலீர்ப்புப் பெண்கள்,
ஈர்பாலீர்ப்புப் பெண்கள் மற்றும் திருநர்கள்
முகங்கொடுக்கும் வீட்டு மற்றும்
குடும்ப வன்முறைகளை எதிர்கொள்ளல்



Women and Media Collective
Established 1984



OUTRIGHT
ACTION INTERNATIONAL

Manual for Practicing Counselors:

Addressing Domestic and Family Violence Faced by Lesbian Women,
Bisexual Women and Transpersons in Sri Lanka

**Women and Media Collective (WMC)
OutRight Action International**

ISBN: 978-955-1770-36-5

PUBLISHED BY:



Women and Media Collective
Established 1994

Women and Media Collective (WMC)

56/1, Sarasavi Lane, Castle Street, Colombo 8, Sri Lanka
Telephone: + 94 - 11 - 2690201
Fax: + 94 - 11 - 2690192
Email: wmcslanka@gmail.com
Website: www.womenandmedia.org
Facebook: Women and Media Collective (WMC)
Twitter: @womenandmedia
YouTube: youtube.com/user/wmcslanka



OUTRIGHT
ACTION INTERNATIONAL

OutRight Action International

80, Maiden Lane, Suite 1505,
New York, NY 10038,
United States of America.
Telephone: + 1212 - 430 - 6056
Fax: + 1212 - 430 - 6060
Email: hello@outrightinternational.org
Website: www.outrightinternational.org
Facebook: OutRight Action International
Twitter: @OutRightIntl
YouTube: youtube.com/user/LGBTHumanRights

Production Team:

Writers: Evangeline Ekanayake, Kushlani Munasinghe,
Madusha Dissanayake, Nehama Jayewardene, Nilanga Abeyasinghe,
Nivendra Uduman, Shermal Wijewardene, Subha Wijesiriwardena,
Thiloma Munasinghe

Reviewers: Prof. Gameela Samarasinghe, Dr. Shermal Wijewardene

Project Coordination: Evangeline de Silva and Subha Wijesiriwardena

Design & layout: Thilini Perera

Editorial advice: Grace Poore

English copy-editor: Subha Wijesiriwardena

English proof-reader: Mira Philips



**உளவள
துணையாளர்களுக்கான
கையேடு:**

*இலங்கை வாழ் ஓர்பாலீர்ப்புப் பெண்கள்,
ஈர்பாலீர்ப்புப் பெண்கள் மற்றும்
திருநர்கள் முகங்கொடுக்கும் வீட்டு
மற்றும் குடும்ப வன்முறைகளை
எதிர்கொள்ளல்*

உள்ளடக்கம்

6 ஏற்புரை

7 பகுதி 1: கையேட்டுக்கான அறிமுகம்

8 எமது அணுகுமுறை
9 இக்கையேட்டினை உபயோகிப்பது எவ்வாறு?

10 பகுதி 2: பின்னணியினையும், வரைவிலக்கணங்களையும் புரிந்து கொள்ளல்

11 2.1 சட்டம்
12 2.2 வன்முறை
15 2.3 சில வரைவிலக்கணங்களும், கோட்பாடுகளும்
16 2.4 உள்வளத்துணையின் மொழிப்பாவனை
17 2.5 பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலையின் வகைகள்

19 பகுதி 3: LBT நபர்களுக்கு உறுதுணை வழங்குவதற்கான பொது வழிகாட்டிகள்

20 3.1 சுயத்தை ஏற்றுக் கொள்வதில் உள்ள சிரமங்கள்
21 3.2 துஷ்பிரயோக நடத்தைகளை அடையாளங் காண்பதில் உள்ள சிரமம்
23 3.3 துஷ்பிரயோகத்தை அடையாளங் கண்டபோதும் ஒருவரது பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலை காரணமாகவே அது இடம்பெறுகின்றது என நியாயப்படுத்துதல்
24 3.4 அடையாளப்படுத்திய துஷ்பிரயோகியில் தங்கியிருத்தல்
25 3.5 பால்நிலை அல்லது பாலியல்பு தொடர்பாக உள்ள அச்சம், இழிவுக்குள்ளாக்கப்படும் நிலை மற்றும் குற்றவுணர்வு காரணமாக உதவியை நாட அஞ்சுதல்
25 3.6 கலாசாரமும், ஒத்திசைவும்: குடும்பத்திலுள்ள துஷ்பிரயோகிகளைக் கையாளுதல்
26 3.7 அறியப்படுகின்ற சமய நம்பிக்கைகள் மற்றும் “நாட்டின் சட்டங்களை” எதிர்த்தல்

28 பகுதி 4: குறிப்பிட்ட வகையான துஷ்பிரயோகங்களை எதிர்கொள்ளும் LBT நபர்களுக்கு உறுதுணையளித்தல்

29 4.1 உடல்நீதியான துஷ்பிரயோகம்
37 4.2 உணர்வு மற்றும் உளநீதியான துஷ்பிரயோகம்
47 4.3 வலுக்கட்டாயமாக பொருளாதாரீயாக தங்கியிருக்க வைத்தல்
49 4.4 வலுக்கட்டாயமாக சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தல்
52 4.5 பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

56 பகுதி 5: உள்வளத்துணையாளராக உங்களது பாதுகாப்பு, நன்னிலை மற்றும் வளர்ச்சி

57 5.1 சுய - பராமரிப்பு தொடர்பான அடிப்படைக் கொள்கைகள்
60 5.2 உள்வளத்துணையாளராக உங்களது பாதுகாப்பு, நன்னிலை மற்றும் வளர்ச்சி

63 பின்னிணைப்பு

64 உள்வளத்துணையின் மையக் கொள்கைகளும், நெறிமுறைகளும்

ஏற்புரை

இந்தக் கையேட்டினை விருத்தி செய்வதற்கான நிதியுதவியை வழங்கியமைக்காகவும், இதன் உள்ளீடுகளுக்கும், வழிகாட்டுதல்களுக்குமாக ஒப்பன் சொஸைட்டி பெளண்டேசன் (Open Society Foundation) மற்றும் அவுட்ரைட் எக்சன் இண்டர்நேஷனலுக்கு (OutRight Action International) பெண்கள் மற்றும் ஊடகக் கூட்டமைப்பானது (Women and Media Collective) (WMC) நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது. உறுதுணையளித்து வழிகாட்டிய கிரேஸ் பூர் அவர்களுக்கு எமது விசேட நன்றிகள்.

பிரதான ஆய்வாளர்கள் மற்றும் எழுத்தாசிரியர்களான இவான் ஏகநாயக்க, குஷ்லானி முனசிங்க, மதுஷா திசாநாயக்க, நெஹாமா ஜயவர்த்தன, நிலங்கா அபேசிங்க, நிவேந்தா உதுமான், ஷேர்மல் விஜேவர்த்தன, சுபா விஜேசிரிவர்த்தன, மற்றும் டாக்டர். திலோமா முனசிங்க ஆகியோருக்கு தனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

இந்தக் கையேட்டினை விருத்தி செய்கையில் தொடர்ச்சியாக வழங்கிய வழிகாட்டுதலுக்கும், மீளாய்வு செய்தமைக்கும் பேராசிரியர் கமீலா சமரசிங்க மற்றும் டாக்டர். ஷேர்மல் விஜேவர்த்தன ஆகியோருக்கு எமது விசேட நன்றிகள். எம். கௌரிசுரேனின் ஆக்கபூர்வமான பங்களிப்பும், ஆங்கிலத்திலிருந்து தமிழுக்கு மொழிபெயர்ப்பு செய்த சேகு ஹசனா மற்றும் காயத்ரி தீவகலாலா மற்றும் தமிழ் கையேட்டை மீளாய்வு செய்த சர்வராக்ஷினி தம்பையா ஆகியோரின் பணிக்கும் நாம் நன்றி கூறுகின்றோம். அவுட்ரைட் எக்சன் இண்டர்நேஷனலின் கிரேஸ் பூர் அவர்களின் அர்ப்பணிப்புடனான, விபரமான அறிவுரை மற்றும் வழிகாட்டுதலுக்கு விசேட நன்றிகள்.

இறுதியாக, WMC தனது அங்கத்தவர்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றது: திட்டக் குழுவிலிருந்து - சேபாலி கொட்டேகொட, குமுதினி சாமுவேல், தரங்க டி சில்வா, இவான்ஜலின் டி சில்வா, சஞ்சியா பிரவுண் எ.பீரம் ஷட்ரக் மற்றும் ஹரி .பனாண்டோ நிதிக் குழுவிலிருந்து - ருவானி ரூப்சிங்கக்கே, வனமலி கலபதி மற்றும் சமீலா சூரியாராச்சி.

1

கையேட்டுக்கான
அறிமுகம்

எமது அணுகுமுறை

குடும்ப அங்கத்தவர்களாலோ அல்லது உறவினர்களாலோ அல்லது அன்புக்குரியவர்களாலோ வன்முறைக்குள்ளாக்கப்படும் அல்லது வன்முறைக்குள்ளாக்கப்பட்ட LBT (ஓர்பாலீர்ப்பு பெண்கள், ஈர்பாலீர்ப்பு பெண்கள் மற்றும் திருநர்கள்) நபர்களுக்கு உறுதுணை வழங்கும் உளவளத்துணையாளர்களுக்கு உதவி வழங்குவதே இக்கையேட்டின் நோக்கமாகும்.

பிறப்பின் போது அடையாளம் காணப்பட்ட பால்நிலையிலிருந்து மாறுபட்ட பால்நிலை அடையாளத்தை உடையவர்களும், எதிர்பாலீர்ப்புடையவர்களாக தங்களை அடையாளப்படுத்தாதவர்களும், எதிர்நோக்குகின்ற வன்முறைகள் தொடர்பாக வினைத்திறனாக செயற்பட வேண்டிய தேவை இலங்கையிலுள்ள உளவளத்துணையாளர்கள், நட்புதவியாளர்கள், சமூக சேவையாளர்கள் மற்றும் உளவியலாளர்களுக்கு இருப்பதாக அறியப்படுகின்றது. இக்கையேட்டின் ஊடாக இந்தத் தேவையினைக் கவனத்தில் கொள்ள முயற்சித்திருக்கிறோம். இந்த விடயங்கள் பற்றிய எமது புரிதலானது ஏலவே உள்ள உளவளத்துணை நடைமுறை வழக்கங்களையும், அதிலும் பிரதானமாக உளவளத்துணையின்போது பால்நிலை, பாலியல்பு சார்ந்த அறிவு மற்றும் பயிற்சியில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டியுள்ளது என்ற நோக்கையும் உடையதாகும். இலங்கையில், உளவளத்துணையின்போது பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பு தொடர்பான விடயங்களை அலட்சியப்படுத்த முடியாது. உண்மையில், உளவளத்துணையாளர்களும், சேவைநாடிகளும் அதிகமாக முகங்கொடுக்கும் சிரமங்கள் பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பை அடிப்படையாகக் கொண்டவையாகவே காணப்படுகின்றன. எவ்வாறாயினும், உளவளத்துணையாளர்களுக்கான பயிற்சித் தயாரிப்பு மற்றும் நடைமுறையில் கணிசமான அளவு பால்நிலையையும், பாலியல்பையும் மையப்படுத்திய அடையாளங்கள் கருத்தில் கொள்ளப்படுவதில்லை.

LBT நபர்களுடைய தேவைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டுமாயின் உளவளத்துணையில் இன்னும் எத்தனையோ விடயங்கள் செய்யப்பட வேண்டியுள்ளதனை அடையாளங் கண்டதன் ஊடாக நாம் இந்தப் பிரச்சினையை அணுகுகிறோம். எம்மைப் பொறுத்தளவில் நன்கறியப்பட்ட இந்த இடைவெளியானது கட்டமைக்கப்பட்டதொரு பிரச்சினையாகும். ஆகவே LBT நபர்களுடன் வேலை செய்வதற்கு, வழமைபோன்று விடயங்களைக் கையாள்வதன் ஊடாக இப்பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடியாது. விசேடமான மற்றும் “வித்தியாசமான” துணை குழு நபர்களுடன் வேலை செய்வதற்காக, மேலதிகமான உளவளத்துணை திறன்களை விருத்தி செய்ய ஊக்கமளிப்பதிலிருந்தும் எமது அணுகுமுறையானது வித்தியாசப்படுகின்றது.

சிலவேளைகளில் LBT நபர்களின் வாழ்க்கையே பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பின் குறியீடும், அடையாளமுமே என்பதாக நோக்கப்படுகின்றது. எதிர்பாலீர்ப்பு, ஆணாதிக்கம், மற்றும் பால்நிலை நிர்ணயம் ஆகியவை எமது வாழ்க்கை அனுபவங்களை அசமத்துவமாக்குகின்றன. இந்த அடிப்படையில் LBT நபர்கள் வன்முறை, பாரபட்சம் மற்றும் ஒதுக்கப்படுதல்

போன்ற குறிப்பிடத்தக்க அனுபவங்களுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர். இதன் அர்த்தம், LBT நபர்கள் குறுக்குவெட்டுத் தன்மைக்கு விதிவிலக்கல்லானவர்கள் என்பதல்ல. LBT நபர்களது அனுபவங்களை விளங்கிக் கொள்வதற்கு பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலைக் கூறுகளை மட்டும் தனித்து நோக்குதலோ அல்லது ஒற்றை வகைப்பாடாகப் பார்க்கப்படுதலோ கூடாது. அனைத்து நபர்களுக்கும் போல, LBT நபர்களுக்கும் பாலியலீர்ப்பு, பால்நிலை, சமயம், இனம், உடல் இயலுமை, வயது, வர்க்கம் போன்ற பல வகைப்பாடுகளை உள்ளடக்கிய குறுக்குவெட்டுத் தன்மை முக்கியமானது.

குறிப்பிட்டுச் சொல்லத் தேவையில்லாத அளவுக்கு எதிர்பால் பால்வாதம், ஆணாதிக்க மற்றும் சமூகத்தால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட பால்நிலை ஒழுங்குமுறை பற்றிய ஊகங்கள் எமது சமூகத்தில் ஆழ வேருன்றியுள்ளன. அவை தற்போது எமது உரையாடல்களில், எமது கருத்தியல் சார்புகளில், எமது பிரக்ஞையற்ற மனப்பாங்குகளில் மற்றும் உணர்ச்சியடையப்பட்ட தன்னியக்க பதிலிறுப்புகளில் புரையோடிப் போயுள்ளன. இதற்கு முரணாகச் செயற்படுதல் உளவளத்துணையாளர்களுக்கு அத்தனை சுலபமான விடயமல்ல. இது, தப்பெண்ணங்கள் மற்றும் பக்கச்சார்புகளை அடையாளப்படுத்துதலோடு கற்றவற்றைக் கட்டுடைப்பதனை உள்ளடக்கியதொரு படிப்படியான, சிரமமான செயன்முறையாகும். அத்தோடு, இவ்வாறான குறுக்குவெட்டுத் தன்மை கொண்ட விடயங்களைக் கையாளுவதற்கான அணுகுமுறையில் பூரணமாகத் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும், பிரக்ஞையுடன் செயற்படுவதற்குமான தன்னார்வம் அவசியம். இலங்கையில் LBT நபர்களின் தேவைகளை ஈடுசெய்ய அத்தியாவசியமாக இருப்பது உளவளத்துணைப் பயிற்சிகளில் தற்போதிருக்கும் இடைவெளிகளை ஆராய்வதற்கான அர்ப்பணிப்புள்ள முயற்சியாகும். இதற்கு இக்கையேடானது உதவும் என நம்புகிறோம்.

2014ஆம் ஆண்டில் பிரசுரிக்கப்பட்ட ஐந்து நாடுகளுக்கிடையே நடாத்தப்பட்ட LBT நபர்கள் முகங்கொடுக்கின்ற வன்முறை பற்றிய கற்கையில், இலங்கை தொடர்பான அறிக்கை இந்த இடைவெளியை அடையாளங் கண்டுள்ளது. வீட்டு வன்முறை, நெருங்கிய துணையின் வன்முறை மற்றும் குடும்ப வன்முறை தொடர்பான LBT நபர்களின் தனித்துவமான அனுபவங்கள் அநேகமாக மறைமுகமாகவேயுள்ளன அல்லது வீட்டு வன்முறை மற்றும் LGBT

(ஓர்பாலீர்ப்பு பெண்கள், ஓர்பாலீர்ப்பு ஆண்கள், ஈர்பாலீர்ப்புடையவர்கள் மற்றும் திருநர்கள்) விடயங்கள் தொடர்பான உரையாடல்கள் மற்றும் பரப்புரைகளில் இவை புறக்கணிக்கப்படுகின்றன என்ற அடிப்படையில் இந்தக் கையேட்டின் எழுத்தாசிரியர்கள் அதனை வெளிப்படுத்தல் மிக அவசியம் எனக் கருதுகிறார்கள். மேலும் நடைமுறையிலிருக்கின்ற கட்டமைக்கப்பட்ட விழுமியங்களால் இடம்பெறும் பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை, வீட்டு வன்முறை, குடும்ப வன்முறை மற்றும் நெருங்கிய துணையின் வன்முறைக்கு முகங்கொடுக்கின்ற LBT நபர்களின் விடயங்கள் தனித்துவமாக ஆய்ந்தறியப்படல் வேண்டும்.

இக்கையேட்டினை உபயோகிப்பது எவ்வாறு?

இந்தக் கையேடானது 5 பிரதான பகுதிகளாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது.

பகுதி 1 :	கையேட்டுக்கான அறிமுகம் இக்கையேட்டின் நோக்கம் என்ன, எதற்காக இது எழுதப்பட்டது என்பதற்கான சுருக்கத்தைத் தருகின்றது.
பகுதி 2 :	பின்னணியினையும், வரைவிலக்கணங்களையும் புரிந்து கொள்ளல் ஓர்பால் பாலியல் செயற்பாடுகள் மற்றும் பால்நிலை அடையாளங்களைப் பற்றிய சட்டப்பின்னணி தொடர்பானதொரு சுருக்கத்தினை வழங்குவதுடன், சில பிரயோசனமான கோட்பாடுகள் மற்றும் வரைவிலக்கணங்கள் பற்றி ஆராய்கின்றது. ஒதுக்கி வைக்கின்ற அல்லது பாரபட்சமான மொழிப்பாவனையைத் தவிர்ப்பதற்காக மொழிப்பாவனையானது நிதானத்துடன் கையாளப்பட வேண்டும் என்பதனைப் பற்றியும் பேசுகிறது.
பகுதி 3 :	LBT நபர்களுக்கு உறுதுணை வழங்குவதற்கான பொது வழிகாட்டிகள் LBT நபர்கள் எவ்வகையான துஷ்பிரயோகத்தினால் அவதியுறும் போதும், அவர்களுக்கு உறுதுணை அளிக்கும் போதுள்ள பொதுவான விடயங்கள் சிலவற்றை உள்ளடக்குகிறது. இது உளவளத்துணையாளருக்கு வழிகாட்டுதல்களை வழங்குவதுடன், வினவக்கூடிய பொருத்தமான கேள்விகளையும் பரிந்துரை செய்கிறது. அத்துடன் பிரயோசனமான சில பயிற்சிகளையும் முன்வைக்கிறது.
பகுதி 4 :	குறிப்பிட்ட வகையான துஷ்பிரயோகங்களை எதிர்கொள்ளும் LBT நபர்களுக்கு உறுதுணையளித்தல் LBT நபர்கள் முகங்கொடுக்கும் அடையாளங் காணப்பட்ட சில வகையான துஷ்பிரயோகம் மற்றும் வன்முறை பற்றி எடுத்துரைக்கிறது. அத்துடன் எவ்வாறு அவற்றை கண்டறிந்து பொருத்தமாக எதிர்வினையாற்றுவதுஎன உளவளத்துணையாளருக்கு வழிகாட்டுதலை வழங்குகின்றது.
பகுதி 5 :	உளவளத்துணையாளராக உங்களது பாதுகாப்பு, நன்னிலை மற்றும் வளர்ச்சி உளவளத்துணையாளர்கள் முகங்கொடுக்கும் சில விடயங்கள் மற்றும் சிரமங்களை அடையாளங் காணுவதுடன் தனிப்பட்ட நன்னிலையை மேம்படுத்துவதற்காக அவற்றை எவ்வாறு குறைக்கலாம் என பரிந்துரைக்கிறது.

பின்னிணைப்பு கையேட்டின் இப்பிரிவானது உளவளத்துணையாளருக்கு பிரயோசனமான மேலதிகத் தகவல்களையும், வளங்களையும் அளிக்கின்றது.

2

பின்னணியினையும்
வரைவிலக்கணங்களையும்
புரிந்து கொள்ளல்

2.1 சட்டம்

இலங்கைச் சட்டத்தின் கீழ் ஓர்பாலுறவின் பாலியல் நடத்தைகள் தண்டனைக்குரிய குற்றமாகக் கருதப்படுகின்றதுடன், சட்ட அமுலாக்கல் துறைகளினால் செய்யப்படுகின்ற பொருள்கோடல்களின் விளைவாக LBT நபர்களது எண்ணற்ற மனித உரிமைகள் மீறல்களுடன் இது தொடர்புற்றிருக்கிறது. இலங்கையில் 1995ஆம் ஆண்டின் 22ஆம் இலக்க தண்டனைச் சட்டக் கோவையின் (திருத்தப்பட்டது) பிரிவு 365A ஆனது, வளர்ந்தோருக்கிடையிலான சம்மதத்துடனான ஓர்பாலுறவின் பாலியல் உறவுகள், அந்தரங்கமான இடத்தில் இடம்பெறியும் குற்றமாகக் கருத இடமளிக்கின்றது.

1995ஆம் ஆண்டு திருத்தத்தினை மேற்கொள்ளும் வரை இச்சட்டம் ஆண்களுக்கு மட்டுமே செல்லுபடியானதாக இருந்தது. 1995ஆம் ஆண்டு குற்றவியல் தண்டனைச் சட்டக் கோவையினைத் திருத்தத்தின் போது பிரிவு 365A ஆனது பால்நிலை பக்கச்சார்பற்றதாக ஆக்கப்பட்டது. 'ஆண்' என்ற சொல்லுக்குப் பதிலாக 'நபர்' என்ற சொல்லை இட்டதன் மூலம், அந்தரங்கமான இடத்தில் இரு பெண்களுக்கு மத்தியில் சம்மதத்துடன் இடம்பெறும் பாலியலுறவினையும் குற்றமானதாக ஆக்கியது.

எந்தவொரு நபரும், பொது இடத்தில் அல்லது தனி இடத்தில், இன்னொரு நபருடன் எந்தவொரு பாரதாரமான இழிசெயலையும் புரிந்தால் அல்லது அச்செயலின் பங்காளராக இருந்தால் அல்லது அச்செயலைத் தூண்டினால், அல்லது தூண்டுவதற்கு முயற்சி செய்தால் குற்றம் செய்தவராக கருதப்படுவார். 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட நபர் எனின் இரண்டு வருடங்கள் வரையான காலப்பகுதிக்கான சிறைத்தண்டனைக்கு அல்லது அபராதத்துக்கு அல்லது இரண்டுக்குமாக தண்டிக்கப்படுவார். அக்குற்றமானது பதினெட்டு வயதுக்கு மேற்பட்டவரால், பதினாறு வயதுக்கு குறைந்தவகளுடன் சம்பந்தப்பட்டதாக செய்யப்பட்டிருக்கும்போது பத்து வருடங்களுக்கு குறையாத மற்றும் இருபது வருடங்களுக்கு அதிகரிக்காத கடுமிய சிறைத் தண்டனை, அபராதத்துடன் சேர்த்து விதிக்கப்பட முடியும். பாதிப்புக்குள்ளாக்கப்பட்ட நபரின் ஊறுக்கான நடடசடாக ஒரு தொகையினையும் நீதிமன்றம் நிர்ணயித்து வழங்கச் சொல்லி உத்தரவிடமுடியும்.

**பிரிவு 365A,
இலங்கை தண்டனைச் சட்டக் கோவை, 1995**

'பாரதாரமான இழிசெயல்' (முதன்முதலாக பிரித்தானியரால் 1883ஆம் ஆண்டு தண்டனைச் சட்டக் கோவையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது) என்பதால்

கருதப்படுவது யாது என்பது தெளிவாக வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படவில்லை. இச்சட்டக் கோவைக்கு மேலதிகமாக 1842ஆம் ஆண்டு அலைந்து திரிவோர் கட்டளைச் சட்டம் என்ற இன்னுமொரு சட்டம்

அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இது அதிகமாக திருநீர் பாலியல் தொழிலாளிகள் உள்ளடங்கலாக பாலியல் தொழில் புரிவோரினைத் தண்டிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டது. மேலும் வீடற்றவர்களை – அதில் சிலர் - உளநல ஆரோக்கியம் குன்றியவர்கள் - இன்னும் சிலர் 'அலைந்து திரிகிறார்கள்' என்பதாக துன்புறுத்தவும், தடுத்து வைக்கவும் பாவிக்கப்பட்டது.

விக்டோரிய சகாப்தத்தைச் சேர்ந்த இப்பிரிவுகள் 1883 மற்றும் 1842 இலிருந்து இலங்கையில் சட்டமாக பிரயோகிக்கப்படுவதுடன் அண்ணளவாக நூற்று முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் அதிகமாக அமுலில் இருந்து வருகின்றது. இச்சட்டத்தினை அறிமுகப்படுத்திய இங்கிலாந்தே இச்சட்டத்தினை அநாவசியமானது என்றாக்கியதுடன், 1960ஆம் ஆண்டிலிருந்து ஓர்பால் பாலியலுறவினை குற்றமற்றதாகக் முயற்சிகள் எடுத்திருக்க, ஏன் இலங்கை அரசு மட்டும் இன்னும் இந்த காலனித்துவக் கால சட்டத்தினை இறுக்கப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது என சவாலுக்குட்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

தண்டனைச் சட்டக் கோவையின் பிரிவு 365 மற்றும் 365A இன் கீழ் LBT நபர்களை செயலூக்கமான வகையில் 'குற்றமாகக்கியதனால்' உண்டான வருநிலையுடன் சேர்த்து, உணர்வு, உளரீதியான வடுக்கள் மற்றும் பாலியல் வன்முறை உள்ளடங்கலாக பல்வேறு வகையான வன்முறைகளால் அவர்கள் நலிவுக்குள்ளாக்கப்படும் தன்மை அதிகரிக்கின்றது. இதனால் மேலதிகமான எதிர்வினைவுகளும், பாரபட்சங்களும் ஏற்படக் கூடிய அபாயமிருக்கின்றமையின் காரணமாக பல LBT நபர்கள் சேவையை நாடும்போது பாதிப்புகளுக்குள்ளாகின்றனர். இன்னும், அரசியலமைப்பினால் உத்தரவாதப்படுத்தப்பட்ட 'சட்டத்தின் முன் யாவரும் சமம்' என்பது எதிர்பாலிப்பிற்கு சலுகைகளை வழங்குவதுடன் அனைத்து நபர்களையும் அவர்களது பால்நிலை அடையாளம் மற்றும் பாலியலீப்பு எதுவாகவிருப்பினும் அதனைக் கவனத்தில் கொள்ளாது, பாரம்பரியமான பால்நிலை வகிப்பங்களைப் பின்பற்றப் பலவந்தப்படுத்துவதுடன், LBT நபர்களது உரிமைகளை மதிக்க, பாதுகாக்க, அல்லது பூர்த்தி செய்யத்தவறியுள்ளது.

மேலும், திருநீர்களைப் பொறுத்தளவில் சுய-நிர்ணய பால்நிலை அடையாளத்தினை பிரதிபலிக்கும் வகையில் பிறப்புச் சான்றிதழ், தேசிய அடையாள அட்டை போன்ற அடையாள ஆவணங்களை உறுதிப்படுத்துதல் ஒரு முக்கியமான சிக்கலாக உள்ளது. அன்றாட கொடுக்கல் வாங்கல்களின்போது அடையாள ஆவணங்களைச் சமர்ப்பித்தல் அத்தியாவசியமானதாக இருக்கின்றது. வீட்டு வன்முறை மற்றும் குடும்ப வன்முறை தொடர்பான கலாசாரரீதியான - சட்டரீதியான அதிக

சுகாதார அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட சுற்றறிக்கை இலக்கம் 01 34/2016 இன்படி, பிறப்புச் சான்றிதழிலுள்ள ஒருவருடைய பால் மற்றும் பெயரினை, பால்நிலை அங்கீகரிக்கும் சான்றிதழின் படி மாற்றுவது சாத்தியமாகும். ஆயின், திருநீர்களுடைய போராட்டங்கள் இதனால் முடிவை எட்டவில்லை எனினும், வன்முறைகளிலிருந்து பாதுகாப்பினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமையினை அவர்கள் கோருவதற்கு வழியமைக்கக் கூடிய ஒரு சாதகமான முன்னேற்றப்படியாகும். வீட்டில் மற்றும் / அல்லது குடும்பத்தில் இடம்பெறுகின்ற வன்முறையினைக் கையாளுவதற்கான மற்றுமொரு சட்டம் 2005ஆம் ஆண்டின், குடும்ப வன்முறை தடைச் சட்டமாகும். சேர்ந்து வாழுகின்ற துணைக்கு எதிராகவும் பிரயோகிக்கப்படக் கூடிய சட்டம் என்பதால் இது முற்போக்கான சட்டம் என கருதப்பட்டிருந்தது. உண்மையில் ஓர்பால் உறவிலுள்ள துணைகளை வன்முறையிலிருந்து பாதுகாக்க இச்சட்டத்தினைப் பிரயோகிக்க முடியும். எனினும், இதன் கீழ் முறைப்பாடொன்றைச் செய்ய விரும்பும் LBT நபர்களுக்கு, தண்டனைச் சட்டக் கோவையின் பிரிவுகள், ஓர்பால் பாலியலுறவுகளை தண்டனைக்குரிய குற்றமாக ஆக்கியுள்ளமையானது ஒரு தடையாக அமைந்துள்ளது.

2.2 வன்முறை

கலந்துரையாடல்கள் பல தசாப்தங்களாக எதிர்பால் ஈர்ப்புடைய உறவு முறைகள் மற்றும் எதிர்பாலிப்பீயுடைய குடும்பங்கள் தொடர்பான வீட்டு வன்முறையினை புரிந்து கொள்வதும், நிவாரணமளிப்பதும் என்பதாக மட்டுமே இருந்து வந்துள்ளது. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்பட்டவர்கள் தொடர்பிலேயே சட்ட மற்றும் ஏனைய பாதுகாப்புகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கிலேயே பரிந்து பேசப்பட்டு வந்துள்ளது. எமது கலந்துரையாடல்களில் வீட்டு வன்முறை, குடும்ப வன்முறை மற்றும் நெருங்கிய துணை வன்முறை தொடர்பான குறுகிய வரைவிலக்கணங்களை சவாலுக்கு உட்படுத்துவதுடன் வீடு, குடும்பம், அல்லது உறவுகளுக்குள் இடம்பெறும் அனைத்து வகையான வன்முறையிலும் LBT நபர்களையும் உள்ளடக்கி புரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

வழமையான ஒழுங்குமுறைக்குள் வராத பால்நிலை அடையாளங்கள் மற்றும் பாலியல்பு என்பதனைச் சுற்றியுள்ள இழிவான பார்வை, மேற்சொன்ன சட்டத் தடைகள் மற்றும் பெண்களுக்கு எதிரான கட்டமைக்கப்பட்ட வன்முறை போன்ற ஆதிக்கக் செலுத்தும் சமூக கரிசனைகள் என்பன LBT நபர்கள் மீது குடும்பம், சமூகம் மற்றும் அரசு காட்டும் வன்முறையையும், பாரபட்சத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. ஐக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனத்தின் பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை பற்றிய பிரகடனத்தினால், பெண்களுக்கு எதிராக வன்முறையினைப் புரிகின்ற 'குற்றத்தைச் செய்கின்றவர்களின்' மூன்று வகை இவையாகும்.

பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறையானது பின்வருவனவற்றுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்படவில்லை என புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும்:

(அ) வீட்டில் சிறுமிகளின் மீதான பாலியல் துஷ்பிரயோகம், சீதனம்-தொடர்பான வன்முறை, திருமணத்துக்குள்ளான பாலியல் வன்கொடுமை, பெண் பிறப்புறுப்பைச் சிதைத்தல்

மற்றும் பெண்களுக்கு கெடுதலான வேறு பாரம்பரியத்திலான வழக்கங்கள், வாழ்க்கைத்துணை சாராத வன்முறை மற்றும் சுரண்டல் தொடர்பான வன்முறை ஆகியன உட்பட குடும்பத்தில் இடம்பெறும் உடல்வலியானதும், பாலியல்வலியானதும் மற்றும் உளவியல்வலியானதுமான வன்முறை:

(ஆ) வேலையிலும், கல்விசார் நிறுவனங்களிலும் மற்றும் வேறு எங்கிலும் இடம்பெறும் பாலியல் வன்கொடுமை, பாலியல் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துன்புறுத்தல் மற்றும் பயமுறுத்தல், பெண்களைக் கடத்துதல் மற்றும் நிர்ப்பந்தத்திலான பாலியல் தொழில் ஆகியன உட்பட பொது சனசமூகத்தினுள் இடம்பெறுகின்ற உடல்வலியானதும், பாலியல்வலியானதும் மற்றும் உளவியல்வலியானதுமான வன்முறை.

(இ) எங்கெங்கு நடந்தாலும் அரசால் நடாத்தப்படுகின்ற அல்லது அரசு துணை நிற்கின்ற உடல்வலியானதும், பாலியல்வலியானதும் மற்றும் உளவியல்வலியானதுமான வன்முறை.

LBT நபர்களுக்கு எதிரான இலங்கைக்கு உரித்தான வன்முறையின் போக்கினை

அவதானிக்கும்போது, 2014இல் பெண்கள் ஆதரவுக் குழுவினால் (WSG)

இரண்டு வருடங்களாக செய்யப்பட்டு வெளியிடப்பட்ட கற்கையான 'நொட் கொன்னடேக் இட் லையிங் டவுன்: இலங்கையில் வாழும் LBT நபர்களால் கூறப்பட்டபடியான வன்முறையின் அனுபவம் " (Not Gonna Take it Lying Down: Experience of Violence as Told by LBT Persons Living in Sri Lanka)" மூலம் கண்டறியப்பட்டவற்றை நாம் கருத்தில்எடுக்கலாம். இக்கற்கை LBT நபர்கள் மீது அரசு கருவிகளாலும், அரசுசார்பற்ற தனிநபர்களாலும் (அநேகமாக குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மற்றும்/அல்லது நெருங்கிய

துணையால்) புரியப்பட்ட வன்முறைகளின் வகைகள் பற்றித் தொகு உள்நோக்கைத் தருகின்றது.

அப்பட்டியல் கீழ்வருமாறு:

- உணர்வுரீதியான வன்முறை
- வாய்மொழி மூலமான துஷ்பிரயோகம்
- கலாசார விழுமியங்களையும், பால்நிலை விழுமியங்களையும் திணிக்கும் வன்முறை
- உடல்ரீதியான வன்முறை
- பாலியல்ரீதியான வன்முறை
- நெருங்கிய துணையின் வன்முறை

- பொருளாதார மற்றும் நிதிரீதியான துஷ்பிரயோகம்
- இணைய மற்றும் இணைய தொடர்பாடலின் போதான வன்முறை

இவ்வகையான சில வன்முறைகள் கீழேயுள்ள அட்டவணையில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன், அதனைத் தொடரும் பிரிவுகளில் விரிவாக கலந்துரையாடப்பட்டுள்ளன. எவ்வாறாயினும், அத்தகைய வன்முறையான நடத்தைகள் பிரத்தியேகமானவை அல்ல. அநேகமாக அவை ஒன்றாக இடம் பெறுவதாகவோ அல்லது ஒரே உறவு முறைக்குள் இடம்பெறுகின்றன என்பதை நினைவில் கொள்க. அடிக்கடி அல்லது பொதுவாக அனுபவித்த வன்முறை நடத்தைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட உதாரணங்களே இவை என்ற அடிப்படையில் இதுவொரு முழுமையான பட்டியல் ஆகாது.

வன்முறையின் வகைகள் மற்றும் நடத்தைகளுக்கான சில உதாரணங்கள்

<p>உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்</p>	<p>குத்துதல், தள்ளுதல், அறைதல், கடித்தல், உதைத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணைக்கு எதிராக ஆயுதத்தைப் பாவித்தல், பொருட்களை எறிதல், பொருட்களை உடைத்தல், தலையைப் பிடித்து இழுத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையினை அடக்கி வைத்தல்</p>
<p>உணர்வு மற்றும் உளரீதியான துஷ்பிரயோகம்</p>	<p>LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையினை தாழ்த்துதல், பழிப்பெயர் சொல்லியழைத்தல், விமர்சித்தல், உளவியல் தந்திரங்களைப் பிரயோகித்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையை இழிவுபடுத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணைக்கு குற்றவுணர்சியைத் தூண்டுதல், உள்வாங்கப்பட்ட ஒப்பாலுறவு அச்சத்தினை மீள்நிலைநாட்டல்/அன்பையும்/ காதலையும். பிரியத்தையும் கொடுக்க மறுத்தல்.</p>
<p>பலவந்தப்படுத்தல்/ மிரட்டுதல்/ அச்சுறுத்தல்</p>	<p>பார்வையால் அல்லது தோற்றத்தால் LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையை பயமுறுத்தல், சொத்தழிப்பு, செல்லப்பிராணிகளை வதைத்தல், ஆயுதங்களை காட்சிப்படுத்தல், விலகிச் செல்லப் போவதாக அச்சுறுத்தல், பிள்ளைகளை எடுத்துச் செல்லல் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய செயற்பாடுகளுக்கு முயற்சித்தல் (உதாரணம்: தற்கொலை), பாலியல் ஈர்ப்பினை மற்றும்/அல்லது பால்நிலை அடையாளத்தைப் பற்றி சமூகத்துக்கு, தொழில்தருநருக்கு, குடும்பத்துக்கு அல்லது முன்னாள் துணைக்கு வெளியிடப்போவதாக அச்சுறுத்தல்.</p>
<p>துஷ்பிரயோகத்தை மறுத்தல்/ குறைத்தல்</p>	<p>துஷ்பிரயோகத்தை பொருட்டற்றதாகக் கல், துஷ்பிரயோகம் இடம்பெறவில்லை எனக் கூறல், துஷ்பிரயோகம் பரஸ்பரம் இடம்பெற்றது எனக் கூறல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையே துஷ்பிரயோகத்திற்குக் காரணம் எனப் பழிசொல்லல்.</p>
<p>பொருளாதார தங்கிருப்பு</p>	<p>LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணை ஒரு தொழிலைப் பெற்றுக் கொள்வதைத் தடுத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையை வேலையை விட்டுத் தூக்குதல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையை பணம் கேட்க அல்லது துணையின் பணத்தை எடுக்க வைத்தல், துணை ஆதரவு அளிக்க வேண்டும் என எதிர்பார்த்தல்.</p>

<p>சமூக ஒதுக்கி வைப்பு</p>	<p>LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணை யாரைப் பார்க்கிறார் மற்றும் யாருடன் பேசுகிறார் என்பதுடன் LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணை எங்கே செல்கிறார் என்பதனைக் கட்டுப்படுத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையின் பெண் மற்றும் ஓர்பாலுறவு சமூகத்துடனான ஈடுபடுதல்களை மட்டுப்படுத்தல்.</p>
<p>பாலியல் துஷ்பிரயோகம்</p>	<p>LBT குடும்ப அங்கத்தவரை 'குணமாக்கும்' பொருட்டு அவரை எதிர்பால் அங்கத்தவருடன் பாலியல் உறவினை வைத்துக்கொள்ளும்படி பலவந்தப்படுத்தல், துணைக்கு அசௌகரியமான பாலியல் செயற்பாடுகளைச் செய்து காட்டும்படி பலவந்தப்படுத்தல், 'பழிவாங்கும்' நோக்கில் வேறு தொடர்புகளை வைத்திருத்தல், துஷ்பிரயோகத்துக்கு நீதான் காரணம் எனக் கூறல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/துணை எவ்வாறு அணிய வேண்டும் என அழுத்தம் கொடுத்தல், வேறு தொடர்புகள் வைத்திருப்பதான குற்றஞ் சாட்டுதல், பாலியல் செயற்பாடுகளை விமர்சித்தல், பிரியங் காட்ட மறுத்தல்.</p>
<p>உறவுமுறை முடிவுற்றதன் பின்னர் நிகழும் நெருங்கிய துணையின் வன்முறை</p>	<p>பின்தொடர்தல், பொது வெளிகளில் துன்புறுத்தல், புதிய துணை/துணைகளை அல்லது துணையாக இருக்கக் கூடும் என கருதும் நபரை காயப்படுத்தப் போவதாக அச்சுறுத்தல், LBT நபரின் சம்மதமின்றி அவரது குடும்பத்துக்கோ/ நண்பர்களுக்கோ/ சமூகத்தளங்களிலோ அவர்களது பாலியலீப்பை/ பால்நிலை அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தப் போவதாக அச்சுறுத்தல், காவல்துறையிடம் முறையிடப்போவதாக அச்சுறுத்தல் அல்லது எப்படியாவது உறவு முறையைத் திரும்பத் தொடங்குவதற்குத் தந்திரமாக காரியமாற்றல்.</p>
<p>இணைய தொடர்பாடல்/ இணைய வன்முறை</p>	<p>LBT நபரின்/துணையின் இணையத்தில் தொடர்பாடும் சுதந்திரத்தை மட்டுப்படுத்தல், அவர்களது அந்தரங்கத்தில் அத்துமீறல், ஆன்லைன் தொடர்பாடலில் அவர்களை வசைபாடுதல் அல்லது அவர்களது பாலியலீப்பை அல்லது பால்நிலை அடையாளத்தை வெளியாக்கல், இணைய தொடர்பாடலில் பின்தொடர்வதோடு LBT நபர்/துணையின் அந்தரங்க தகவல்களை வைத்து மிரட்டல், பயமுறுத்தல் அல்லது அச்சுறுத்தல், நெருக்கமான உறவில் ஈடுபடும்போது எடுக்கப்பட்ட ஒளிப்படங்கள் / காணொளிகளை சம்மதமின்றிப் பாவித்தலும், இணைய தொடர்பாடல் தளங்களில் பகிரங்கமாகப் பகிர்தலும்.</p>

2.3 சில வரைவிலக்கணங்களும், கோட்பாடுகளும்

கீழ்வரும் வரைவிலக்கணங்கள் இலங்கையின் சமூக மற்றும் கலாசாரப் பின்னணியில் 'குடும்பம்', 'வீடு' என்பன எவ்வாறு வரையறுக்கப்படுகின்றன எனவும், LBT நபர்கள் சார்ந்து இந்தச் சொற்களையும், நிறுவனங்களையும் எவ்வாறு புரிந்து கொள்கிறோம் எனவும் காட்டுகின்றன.

"குடும்பம் என்பது பரவலாக நெருங்கிய தனிப்பட்ட உறவுமுறைகளுக்கான இடம் என வரையறுக்கப்படுகிறது. இதுவொரு தற்சார்புடைய விளக்கமாகும். உதாரணமாக, தாம் ஒரு குடும்பமாக உணரும் எந்தவொரு அலகும், பெயரளவிலானதை விடக் கூடுதலாக உள்ளார்ந்ததும், வீட்டு வன்முறை தொடர்பான கலந்துரையாடலுக்கு அதிக பொருத்தமானதுமாகும். அரசால் சாட்டப்படுகின்ற குடும்பம் என்பதற்கான நிறுவனமயப்படுத்தப்பட்ட விளக்கத்தினை விட, அக்கறையையும், கவனிப்பையும் கொண்ட வெளிப்பாடுகளைச் சூழ்ந்ததாக குடும்பம் என்னும் கருத்தியல் மீள்கருத்துருவாக்கம் செய்யப்படல் வேண்டும். குடும்பம் என்பது எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகிறது என்பதில் ஷவித்தியாசத்திற்கும், பன்மைத்துவத்திற்கும்; இடமளிக்க வேண்டிய தேவைப்பாடு எழுந்துள்ளது."

ராஜகா குமாரஸ்வாமி

சர்வதேசரீதியாக, எதிர்பாலீர்ப்பிற்கு சலுகையளிக்கின்ற, ஆணாதிக்கத்திற்கு ஒப்புதலளிக்கின்ற கலாசார விழுமியங்கள் எமது சட்ட மற்றும் நீதி முறைமைகளை வடிவமைக்கின்றன. அத்துடன் சமூகத்தால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட எதிர்பாலீர்ப்பு ஒழுங்குமுறையிலான குடும்ப அமைப்பின் 'புனிதத்தை' பாதுகாப்பதற்காக பிரதானமாக உழைக்கின்றது. அநேகமாக எந்தவொரு குடும்பச் சட்டத்தினதும் பிரதான வடிவமைப்பு சமூகத்தால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட எதிர்பாலீர்ப்பு ஒழுங்குமுறையிலான குடும்பத்தினை ஒன்று சேர்த்து வைத்திருப்பதாகும். சட்ட முறைமைகளின் இந்தக் குணம்சமானது - அதன் அடிப்படைத் தன்மையில் பொதிக்கப்பட்டுள்ளது - இது குடும்ப வன்முறைக்கு முகங் கொடுக்கின்றதும், சட்ட நடவடிக்கை எடுப்பதன் ஊடாக நீதியை நாட விளைகின்றதுமான நபர்களுக்கு, அதிலும் குறிப்பாக LBT நபர்களுக்கு பாரதூரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாகக் காணலாம்.

'குடும்பம் என்பது அமைதிக்கும், இணக்கத்துக்குமான ஒரு புகலிடம் என்ற கற்பனைக் கதைக்கு, வீட்டு வன்முறையானது முரண்பாடானதொரு யதார்த்தமாகும். வீட்டின் அமைதியான தோற்றப்பாட்டையும், குடும்ப உறவு வழங்கும் பாதுகாப்பையும், வன்முறை சக்கலாக்குகின்றது. இருந்த போதும், வீட்டு வன்முறையின் பாரதூரமான தன்மைகள் உலகளாவியரீதியில் எல்லா நாடுகளிலும், கலாசாரங்களிலும் ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதுவொரு சர்வதேசரீதியாக இடம்பெறும் நிகழ்வாகும்'.

ராஜகா குமாரஸ்வாமி

வீட்டு வன்முறை

'பொதுவாக நெருங்கிய பழகதல், இரத்தம், அல்லது சட்டத்தின் மூலமாக உறவான தனிநபர்களுக்கிடையே தனிவெளியில் இடம்பெறும் வன்முறை இது அநேகமாக பால்நிலை குறித்ததாக உள்ளது. இதில் அநேகமாக எப்போதும் பெண்களே பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றவர்களாகவும், ஆண்கள் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துபவர்களாகவும் உள்ளனர். 'என்றாலும் வீட்டு வன்முறையானது அடிக்கடி, பிரச்சினைக்குரிய வகையில் "குடும்ப வன்முறை" என முத்திரை குத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதன்மூலம் குடும்பம் என்ற உண்மையான கட்டமைப்பானது, தனிஅலகாக, தனி அல்லது கூட்டுப் பாலினத்தைக் கொண்டதாக வரையறுக்கப்பட்டாலும் அது விசாரணைக்குரிய முக்கியமானதொரு விடயமாக அமைகின்றது. தங்களுக்கு எதிராக தமது நெருங்கிய துணைகளால் பெண்கள் மீது மேற்கொள்ளப்படும் வன்முறையின் பல்வகைப்பட்ட பரந்த அனுபவங்கள், அவை குறுகலான வரைவிலக்கணமுடைய பாரம்பரிய குடும்பங்களுக்கு வெளியே நிகழ்வதனால், வன்முறை பற்றிய கலந்துரையாடல்களில் உள்ளடக்கப்படாமல் விடப்படுகின்றன.

ராஜகா குமாரஸ்வாமி

நெருங்கிய துணை வன்முறை

'ஒரு உறவுமுறையில் இருப்பவருக்கு அந்த உறவுமுறைக்குள் இடம்பெறுகின்ற உடலியல்ரீதியான, உளவியல்ரீதியான அல்லது பாலியல் ரீதியான ஊறினை ஏற்படுத்தும் எந்தவொரு நடத்தையும் நெருங்கிய துணையின் வன்முறை ஆகும்.'

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (WHO)

நெருங்கிய துணை வன்முறை பற்றி முறையிடப்பட்ட சம்பவங்களில் அதிகமானவை, பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை செய்பவர்கள் ஆண்களாக உள்ளனர் என்பதைக் காட்டுவதாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (WHO) மேலும் உறுதிப்படுத்துகின்றது: அதேசமயம், ஆண்களுக்கு எதிராக பெண்களாலும், ஒர்பாலுறவினருக்கு இடையேயும் வன்முறை சம்பவங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. ஒர்பாலுறவு முறைக்குள் நெருங்கிய துணையினால் இடம்பெறும் வன்முறை தொடர்பாக கணிசமானளவு தரவுகள் இல்லை என்பதனால் வன்முறைகள் இடம்பெறுவதில்லை என அர்த்தம் கற்பிக்க முடியாது. அத்தோடு எதிர்பாலுறவு முறைக்குள் இடம்பெறும் வன்முறையுடன் ஒப்பிடும்பொழுது ஒர்பாலுறவு முறைக்குள் அவை குறைவாகவே இடம்பெறுகின்றன என்றும் கூற முடியாது. மாறாக, ஒர்பாலுறவு முறைக்குள் வன்முறை இடம்பெறும்போது அவை பலதரப்பட்ட காரணங்களுக்காக, குறைவான அளவிலேயே முறையிடப்படுகின்றன எனக் கருதப்படலாம். அடிப்படையில், பாரபட்சமான சட்டத்தைக் கொண்ட இலங்கை தண்டனைச் சட்டக் கோவையின் பிரிவுகளான 365, 365A போன்றவற்றால் எதிர்பாலுறவில் இல்லாத நபரொருவர் தமது பிரச்சினைகளுக்காக சட்ட நிவாரணத்தினை நாட அச்சப்படலாம். இப்பிரிவுகள்

இவர்களை நீதி முறையிலிருந்து தள்ளி வைப்பதுடன், அவர்களது தெரிவுகளையும் மட்டுப்படுத்துகின்றன. இவர்கள், தாம் எப்படி நடாத்தப்படுவோமோ அல்லது தாம் கைது செய்யப்படக் கூடுமோ என்ற அச்சத்தின் காரணமாக நெருங்கிய துணையின் வன்முறையினை பொலிசிடம் முறையிடாமல் அவதானமாக இருக்கக் கூடும்.

2.4 உளவளத்துணையின் மொழிப்பாவனை

உளவளத்துணையின் போது, பொதுவாகவே நீங்கள் பாவிக்கும் மொழிப்பாவனையில் கருத்தொருமித்து இருப்பதும், மொழிப்பாவனையானது மரியாதைக்குரியதாக இருப்பதும், முந்திர்ப்பின்றி, தப்பெண்ணமின்றி இருத்தலும் முக்கியமானதாகும். LBT நபர்களின் விடயங்கள் தொடர்பாக உளவளத்துணை வழங்குவதிலும் இது விதிவிலக்கல்ல. வழமையாகப் பாவிக்கப்படுகின்ற மொழிப்பிரயோகமானது அதிகமாக எதிர்பால் பால்வாத, ஆணாதிக்க மற்றும் சமூகத்தால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட பால்நிலை ஒழுங்குமுறை பற்றிய அனுமானங்களால் நிரம்பிய உரையாடல்களையே நாம் நடாத்துகின்றோம். உதாரணமாக: 'நீங்கள் ஒரு பெண் ஆதலால், துணை என்று நீங்கள் கருதுவது ஒரு ஆணையே', 'ஒரு பெண்ணாக எதனை விலையாகக் கொடுத்தேனும், குடும்பம் உடைந்து விடாமல் காப்பாற்ற நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும்', 'நீங்கள் ஒரு 'ஆணைப்' போல தோன்றுவதனால் உங்களை 'அவன்' என்று அழைக்கிறேன்.' இவ்வாறான பக்கச்சார்பான விடயங்களை திரும்பத் திரும்பச் செய்வதையும் மீள்வலியுறுத்துவதையும் நாம் தவிர்த்துக்கொள்ளல் அவசியம். இதுவே, சரியான மொழிப் பாவனை என ஒன்று இல்லாவிட்டாலும், பயனளிக்கக் கூடிய சில வழிகாட்டிகள் உள்ளன.

'முதலில் கலந்தாலோசி' என்பது முக்கியமான வழிகாட்டியாகும். அதாவது, உங்களிடம் உளவளத்துணை பெற வந்திருக்கும் நபரிடமிருந்து ஆரம்பத்திலேயே சொல்லாடல் தொடர்பான தெளிவினைப் பெற்றுக் கொள்ளவும். உதாரணமாக, அநேகமானவர்கள் பழக்கப்பட்டுப்போன வழமையான

கூட்டுப்பெயர்களைப் பயன்படுத்துவார்கள். பொதுவாக, ஒரு நபரைக் குறிப்பதற்கு பால்நிலை அடிப்படையிலான இருமைப் பாவனையான 'பெண்' அல்லது 'ஆண்' என்கிற கூட்டுப்பெயர்கள் வழக்கத்திலுண்டு. ஒரு நபரின் பெளதீக வெளித்தோற்றத்தை வைத்தே இச்சூட்டுப்பெயர்கள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. ஆகவே, இது பல பிரச்சினைகளுக்கிட்ச் செல்வதோடு மட்டுமல்லாமல், மட்டுப்படுத்துவதாகவும், பாரபட்சப்படுத்துவதாகவும் அமைகிறது. வழமைப்படுத்தப்பட்ட 'பெண்', 'ஆண்', 'ஐயா', 'அம்மணி' போன்ற சொல்லாடல்களுக்கு அப்பால், LBT நபர்கள் தங்களுடைய தனிப்பட்ட விருப்பத்தெரிவுகள் மற்றும் அனுபவங்களுக்கமைவாக சுய அடையாளப்படுத்தலை விரும்பக்கூடும். ஆகவே, LBT விடயங்கள் தொடர்பாக உளவளத்துணை வழங்கும் போது வழமைப்படுத்தப்பட்ட சொல்லாடல்களைப் பயன்படுத்துவதே பொருத்தம் என யூகிக்காமல் பிரக்ஞையுடன் இருக்க வேண்டும்.

எவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் அடையாளப்படுத்தப்பட விரும்புகிறார்கள் என அவர்களிடமே கேட்டறிந்து கொள்வதே சரியான நடைமுறையாகும். எவ்வாறாயினும், 'முதலில் கலந்தாலோசி', என்பதனால் செவிமடுத்தலுக்கான பொறுப்பு அத்துடன் முடிவடைவதில்லை. ஒருவரது கூட்டுப்பெயர் காலப்போக்கிலும், வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளிலும் மாறுபடலாம். ஆகையால்,

ஒருவர் தம்மைப்பற்றி எவ்வாறு கதைக்கிறார்கள் எனத் தொடர்ச்சியாக அர்ப்பணிப்புடன் செவிமடுத்தல் அவசியமாகும்.

2.5 பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலையின் வகைகள்

‘முதலில் கலந்தாலோசி’, ‘செவிமடு’ ஆகிய வழிகாட்டுதல்கள் ஓர்பாலீர்ப்பு பெண், ஈர்பாலீர்ப்பு பெண் மற்றும் திருநடர் என்னும் பதங்களைப் பிரயோகிக்கும் போதும் பொருத்தப்பாடுடையதாகும். நீங்கள் ஒருபோதும் அனுமானிக்கக் கூடாது. உதாரணமாக, தன்னுடைய பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பு பற்றிய ஒரு நபருடைய சுயபரிதலை நீங்கள் சில பதங்களுக்குள் சுருக்கிவிட முடியாது. ஓர்பாலாரில் ஈர்ப்புக் கொண்ட நபரொருவர் தன்னை ‘ஓர்பாலீர்ப்புடைய பெண்’ அல்லது ‘ஈர்பாலீர்ப்புடையவர்’ என்ற பதங்களைப் பாவிக்காமல் இருக்கலாம். பால்நிலையை நிர்ணயிக்காத நபரொருவர் தன்னை அடையாளப்படுத்த ‘திருநடர்’, ‘திருநம்பி’, ‘திருநங்கை’ என்ற பதங்களைப் பாவிக்காமல் இருக்கலாம். அத்தகைய சொற்களை அறிமுகப்படுத்தவோ அல்லது துணிக்கவோ வேண்டாம். மாறாக தம்மை எவ்வாறு அடையாளப்படுத்த விரும்புகிறார் என்பதோடு, அவர்கள் சௌகரியமாகவும், மரியாதையாக நடத்தப்படுவதாகவும் உணரும் வகையில் எத்தகைய சொற்களை அல்லது வார்த்தைகளைப் பிரயோகிக்கலாம் என்பதையும் சேவைநாடியிடமே கேட்கலாம்.

மொழி அரசியலானது, பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பு பற்றி நாம் உரையாடும் முறையில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகின்றது என்பது பற்றி உளவளத்துணையாளர்கள் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக, சில பதங்கள் மனதைப் புண்படுத்தக் கூடியவை அல்லது இழிவுபடுத்தக் கூடியவை என்பதனைப் பற்றி விழிப்புடன் இருத்தல் வேண்டும். பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பு தொடர்பான பதங்கள் மற்றும் கோட்பாடுகளை புதிதாக அறிந்து கொள்ளும் நபர்கள், ‘ஓர் பாலீர்ப்புடைய பெண்’, ‘ஓர்பாலீர்ப்புடைய ஆண்’, மற்றும் ‘சூயர்’ (Queer - தமது வாழ்தல் அரசியலில் எதிர்பாலீர்ப்பு மேட்டிமைவாதத்தினைக் கேள்விக்குள்ளாக்குவதோடு, சமூகத்தால் கட்டமைக்கப்பட்டுப் பாரபட்ச ஒழுங்குமுறைகளைச் சவாலுக்குள்ளாக்குபவர்கள்) போன்ற பதங்களின் அர்த்தத்தையும், பிரயோகத்தையும் பற்றி வாசித்தறிதல் பிரயோசமானதாக அமையும் எனக் கருதப்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் உதவக் கூடிய ‘சொற்களஞ்சியம்’ ஒன்றினையும் கண்டறியலாம். எவ்வாறானாலும், நபர்களை காட்சிப் பொருளாகவோ, நோயுற்றவராகவோ ‘வகைப்படுத்தக்’ கூடிய வழியில் நாம் ஒருபோதும் மொழிப்பாவனை செய்யக் கூடாது என்பதனை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, நபர்கள் தங்களைப் பற்றி எவ்வாறு கதைக்கிறார்கள் என்பதனை செவிமடுப்பதானது சொற்பதங்களை அறிவதனை விட முக்கியமானது. அன்றாட சிங்களக் கதையாடல்களிலே மக்கள் அடையாளம் பற்றி உத்தியோகபூர்வமான சொற்பதங்களைப் பாவிப்பதில்லை என்பதுடன் அவர்கள் என்ன கருதுகிறார்கள் என்பதனை விபரணமாக விளக்கவே விரும்புகின்றார்கள் என உள்ளூர் ஆய்வானது சுட்டிக் காட்டியுள்ளது.

ஹமுதலில் கலந்தாலோசி; என்ற வழிகாட்டுக்கு அமைவாக, ஒருநபரின் சுட்டுப் பெயர் தொடர்பான, அவர்களது சௌகரியமான பாவனையைக் கேட்டறிந்து கொள்வது போல், அவர்களுடைய பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலை அடையாளத்தைப் பற்றி ஆரம்பத்திலேயே கேட்கக் கூடாது.

இவ்வாறான கேள்விகள் தொந்தரவுக்குள்ளாக்குவதோடு, நிர்ப்பந்தத்துக்கும் உள்ளாக்கக் கூடியவை ஆதலால், அவை தொடர்பான தரவுகளை எச்சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றுக்கொள்வது பொருத்தம் என்பதனை நீங்கள் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலை அடையாளப்படுத்தல்களை சுய அடையாளப்படுத்தலின் ஊடாக செய்ய வேண்டும் என்ற தேவையாவருக்கும் எழுவதில்லை. அது அவர்களுடைய வழக்கமாகவும் இருக்க வேண்டியதில்லை. அத்தோடு அவர்கள் அவ்வெளிப்படுத்தல்கள் தொடர்பாகபாதுகாப்பாக உணராமலும் இருக்கக் கூடும். யாவரையும் அடையாளப்படுத்தும்படி நிர்ப்பந்திப்பது ‘முதலில் கலந்தாலோசி’ என்ற கொள்கையின் அடிப்படை அல்ல.

இலங்கையிலுள்ள LBT வட்டங்களில் அடையாளம் என்பது புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கான பொதுவானதொரு அம்சமாகக் காணப்படுகின்றது. ஆனால், LBT விடயங்கள் தொடர்பாக கலந்தாலோசிக்கும் போது ஒரு நபரின் பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலை அடையாளங்களை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பது அவசியமல்ல.

பாலியல் அடையாளம் அல்லது பால்நிலை அடையாளம் பற்றிய கோட்பாடு தொடர்பான உங்களது புரிதலிலிருந்து, உளவளத்துணைக்கான சேவையை நாடி வருபவரின் புரிதல் வேறுபட்டிருக்கக் கூடும். உதாரணமாக, ‘ஓர்பாலீர்ப்புடைய பெண்’, ‘ஈர்பாலீர்ப்புடையவர்’, மற்றும் ‘திருநடர்’ போன்ற சொற்பதங்களுக்கு வெவ்வேறு நபர்கள் வெவ்வேறு அர்த்தங்களைக் கொண்டிருப்பர். எனவே, LBT நபர்கள் இச்சொற்களுக்கு ஒரேமாதிரியான, ஒத்திசைவான அர்த்தத்தினைக் கொண்டிருப்பார்கள் என நீங்கள் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. அதுமட்டுமன்றி ‘ஓர்பாலீர்ப்புடைய பெண்’, ‘ஈர்பாலீர்ப்புடையவர்’, மற்றும் ‘திருநடர்’ என்ற வகைப்பாடுகளுக்கான வரைவிலக்கணமானது நிலையானதல்ல: அவை காலத்துக்குக் காலம் சவாலுக்குப்படுத்தப்பட்டு, மீள்கருத்துருவாக்கம் செய்யப்பட்டு, மாற்றமடைந்து வருகின்றன. மேலும், ஆங்கிலச் சொற்களான இவை, எப்போதும், ஒருநபர் எவ்வாறு உணருகின்றார் என்பதன் முழுமையான வெளிப்பாட்டைத் தர முடியாதவையாக இருக்கலாம். அத்துடன், உள்ளூரில் பிரயோகிக்கின்ற வாக்கியம் அல்லது மொழித்தொடருடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்த முடியாததாகவும் இருக்கலாம். வரைவிலக்கணங்களில்

கணிசமானளவு உள்ளூர்வாசிகள் சார்பு இருக்கலாம். ஆகவே, இச்சொற்பிரயோகங்களைப் பாவிக்கும் நபர்களுக்கு அவை எவ்வாறான உள்ளூர்வாசிகள் சார்புடன் கூடிய அர்த்தப்படுத்தலைக் கொடுக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

‘ஓர்பாலீர்ப்புடைய பெண்’, ‘ஈர்பாலீர்ப்புடையவர்’, மற்றும் ‘திருநீர்’ போன்ற சொற்பதங்களுக்கு குறிப்பான சமூக, பொருளாதார, அரசியல் பின்னணிகள் இருக்கும். அநேகமான சொற்களஞ்சியங்களில் அவ்விளக்கங்கள்

உள்வாங்கப்படுவதில்லை. LBT நபர்களுக்கு அவ்விளக்கங்கள் தொடர்பான கலாசார அறிவு இருப்பதனால் அவர்கள் அவ்வாறான சொல்லாடல்களைப் பயன்படுத்தக் கூடும். கருத்தாடல்களில் அவை குறிக்கும் அர்த்தப்படுத்தல்கள் என்ன, அதை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன, அவற்றைப் பயன்படுத்தாதவிடத்தில் அர்த்தப்படும் கருத்து என்ன எனப் பலவகையாக மறைவான அர்த்தப்படுத்தல்கள் காணப்படக்கூடும். கருத்தாடல் என்பது ஒரு விடயப்

பரப்பினை அர்த்தப்படுத்திக் கொள்வதற்காக எண்ணக் கருக்களை ஒருங்கமைப்பதாகும். மேலும் இக்கருத்தாடலானது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட

பின்னணியால் வேருன்றவும், பரப்பும்படுகின்றன. இச்சொற்பதங்களின் நேரடியான அர்த்தப்பாடுகளை விட கருத்தாடற் படுத்தப்பட்ட அர்த்தப்பாடுகளையே நபர்கள் பயன்படுத்துவார்கள். உதாரணமாக, ‘ஓர்பாலீர்ப்புடைய பெண்’ என்ற சொல்லுடன் சம்பந்தப்பட்ட இழிவான அர்த்தப்பாடுகளுக்காகவே ஒருவர் அதனை ஆர்வமாக ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடும்.

சொற்களஞ்சியத்திலுள்ள சொற்பதங்களின் வரைவிலக்கணங்கள் அனைவருக்குமானபடியால், அவை மட்டுப்பாடான விளக்கங்களையே கொண்டிருக்கின்றன. பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலையின் மொழி என்று வரும்போது, சேவைநாடிகளிடமிருந்து அவர்கள் பாவிக்கும் சொற்களுக்கான குறித்த கருத்தாடல்களை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

3

LBT நபர்களுக்கு
உறுதுணை
வழங்குவதற்கான
பொது வழிகாட்டிகள்

LBT நபர்கள் எவ்வகையான துஷ்பிரயோகத்தினால் அவதியுறும் போதும், அவர்களுக்கு உறுதுணையளிக்கும் போதுள்ள பொதுவான விடயங்கள் சிலவற்றை உள்ளடக்குகிறது. இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அனைத்து விடயப்பரப்பிலும் 'அணுகும்போது' மற்றும் 'கேள்விகள்' என இரு பிரிவுகள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

அணுகும்போது என்பதற்குள், உறுதுணை அளிக்கும் வேலையை எப்போது, எவ்வாறு தொடங்குவது, பிரச்சினைகள் தொடர்பாக எவ்வாறு உரையாடத் தொடங்குவது, மற்றும் எவற்றைத் தவிர்த்து, எவை தொடர்பாக கூருணர்வுடன் இருக்க வேண்டும் என்பவை தொடர்பான விபரணங்கள் அமைகின்றன.

கேள்விகள் என்பதற்குள், சேவைநாடும் நபரை கடினமான விடயங்கள் தொடர்பாக இலகுவில் கதைக்க வைக்கக் கூடியதும், முக்கியமான பிரச்சினைகள் தொடர்பாக முறையாக பிரதிபலிப்புகளைச் செய்ய வைக்கக் கூடியதுமான கேள்விகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

3.1 சுயத்தை ஏற்றுக் கொள்வதில் உள்ள சீரமைப்புகள்

<p>அணுகும்போது</p>	<ul style="list-style-type: none"> சேவைநாடி தனது பாலியல் அடையாளம் மற்றும் பால்நிலைத் தெரிவு என்பவற்றுடன் போராடுபவராக இருந்தால் இவ்விடயங்கள் குறித்துப் பொதுவாக உறுதுணையாக இருப்பதுடன், அந்நபர் எதிர்கொள்கின்ற வன்முறை தொடர்பாக அவர் கதைக்கத் தொடங்குவதற்கும் நீங்கள் உதவி புரியலாம். சேவைநாடி தன்னை சௌகரியமாக எவ்வாறு அழைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறார் எனக் கேட்டறிந்து கொள்ளவும்: நீங்கள் சௌகரியமாக எவ்வாறு உங்களை விபரிக்க விரும்புகிறீர்கள்?
<p>கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> சுய ஏற்பு தொடர்பாக உங்களுக்கு இருக்கும் பிரச்சினைகள் பற்றி இதற்கு முதல் யாருடனாவது பகிர்ந்து கொண்டுள்ளீர்களா? அது தொடர்பாக நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள் என்பது காலப்போக்கில் மாறியுள்ளதா? ஆம் எனில் எவ்வாறு மாறியுள்ளது? தற்போது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள்? நீங்கள் முகங்கொடுக்க கஷ்டப்படும் குறிப்பிட்ட விடயங்கள் யாவை?
<p>கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> சுய ஏற்பு தொடர்பாக உங்களுக்கு இருக்கும் பிரச்சினைகள் பற்றி இதற்கு முதல் யாருடனாவது பகிர்ந்து கொண்டுள்ளீர்களா? அது தொடர்பாக நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள் என்பது காலப்போக்கில் மாறியுள்ளதா? ஆம் எனில் எவ்வாறு மாறியுள்ளது? தற்போது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள்? நீங்கள் முகங்கொடுக்க கஷ்டப்படும் குறிப்பிட்ட விடயங்கள் யாவை? LBT சமூகத்தைச் சேர்ந்த யாரைப்பற்றியும் வாசித்த அல்லது கண்டு கதைத்த அனுபவம் உண்டா?

<p>உதவிகரமான பயிற்சிகள்</p>	<p>சுய ஏற்புடன் பிரச்சினை இருக்கும் அநேகமானவர்கள் தங்களது அனுபவங்கள் தொடர்பாக தாம் ஒரு குறிப்பேடு எழுதிக் கொள்வதனை பிரயோசனமான விடயமாகக் காண்கிறார்கள். உங்களை நாடிவரும் சேவைநாடிக்கு இந்த யோசனையை நீங்கள் அறிமுகம் செய்யலாம். சுய ஏற்பு தொடர்பான பிரச்சினைகளை ஏனையவர்கள் எவ்வாறு அணுகியுள்ளார்கள் என்பது பற்றிய கதைகளை (சம்பவக் கற்கைகளைக்) கூறவும்.</p>
------------------------------------	--

3.2 துஷ்பிரயோக நடத்தைகளை அடையாளம் காண்பதில் உள்ள சிரமம்

<p>அணுகும்போது</p>	<ul style="list-style-type: none"> சேவைநாடியைப் பற்றி அல்லாமல், வேறு நபர்களைப் பற்றிய உதாரணங்களை முன்வைத்து துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகளைப் பற்றி சேவைநாடியுடன் கலந்துரையாடுங்கள். சேவைநாடியின் சொந்த விடயத்தை அன்றி, இன்னொரு நபரின் அனுபவத்தின் ஊடாக புறநிலையிலிருந்து துஷ்பிரயோகத்தினைப் பற்றிக் கதைப்பதானது, சேவைநாடிக்கு மன உளைச்சலைக் குறைப்பதாக அமையும். துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகளை விபரிக்க நீங்கள் ஒரு கதையையோ அல்லது காணொளியையோ பயன்படுத்தலாம். சேவைநாடி சௌகரியமாக, பாதுகாப்பாக பிரச்சினையைப் பற்றிக் கலந்துரையாட உணரத் தொடங்கியதன் பின்னர் நீங்கள் அச்சேவைநாடி முகங் கொடுத்த துஷ்பிரயோகத்தினைப் பற்றிக் கதைக்க ஆரம்பிக்கலாம். நீங்கள் நேசிக்கும் நபர் உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்கிறார் என்பதனை ஏற்றுக் கொள்வதென்பது அவ்வளவு இலகுவான விடயமல்ல என்பதனை நினைவில் கொள்ளல் அவசியம். இது கணிசமான அளவு மனஉளைச்சலைத் தோற்றுவிக்கலாம். LBT நபரை விளங்கிக் கொள்வதும், ஒத்துணர்வுடன் இருப்பதுமே உங்கள அணுகுமுறையாக இருத்தல் வேண்டும். துஷ்பிரயோகம் இடம்பெறுகின்றது என்பதனை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாரில்லாத, விருப்பப்படாத அல்லது அத்துஷ்பிரயோகத்தினை தொடர்ந்தும் நியாயப்படுத்தும் LBT நபரை, துஷ்பிரயோகம் இடம்பெறுகின்றது என ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு பலவந்தப்படுத்துதல் பயனளிக்க மாட்டாது. துஷ்பிரயோகம்தான் இடம்பெறுகின்றது என்பதனை ஏற்றுக் கொள்ள விருப்பப்படாத, அல்லது ஏற்க சிரமப்படும் தன்மைகளை ஒருவர் வெளிப்படுத்தும்போது, துஷ்பிரயோகத்தின் விளக்கம் மற்றும் அதன் வகைகளை அந்நபர் படிப்படியாக விளக்கிக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் பொறுமையாகவும், யுக்தியுடனும் எடுத்துக் கூறவேண்டும். அத்துடன், துஷ்பிரயோகம் நடந்த வேறு சம்பவங்களை உதாரணமாக வழங்குவதும், சட்ட விளைவுகளைப் பற்றி விளக்குவதும் பொருத்தமானதாக அமையும். துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கும் நபருடன் (குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணை) LBT நபர் தொடர்ந்தும் உறுதியான பிணைப்பையும், நேசத்தையும் கொண்டிருக்கக்கூடும் என்பது பற்றியும், அந்நபரைக் 'காட்டிக் கொடுப்பது' தொடர்பாக உணர்வுரீதியாகப் போராடவும் கூடும் என்பது பற்றியும் கூருணர்வுடன் இருக்கவும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் வெளியாளர் ஒருவருடன் துஷ்பிரயோகத்தினைப் பற்றிக் கதைப்பதன் ஊடாக 'தான் நேசித்தவரைக் கைவிட்டு விட்டதாக' LBT நபர் உணரக் கூடும். இச்சந்தர்ப்பத்தில்
---------------------------	---

	<p>நேர்மையாக இருப்பது 'பிழையோ' அல்லது 'மோசமானதோ' அல்ல என நீங்கள் உத்தரவாதமளிக்க வேண்டும். ஏனெனில் இது உறவு முறைக்கு உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வழியாகும். உங்கள் வகிப்புகானது துஷ்பிரயோகியைப் பற்றி தீர்மானிப்பதோ அல்லது கண்டிப்பதோ அல்ல, மாறாக சேவை பெற உங்களை நாடி வந்த நபருக்குப் பாதுகாப்பான, ஆரோக்கியமான, சந்தோஷமான வாழ்க்கையை வாழவும், நேசித்திருக்கவுமான வழியைக் கண்டறிவதற்கு உதவி செய்வதே என்பதனை நீங்கள் உத்தரவாதப்படுத்த வேண்டியிருக்கும்.</p>
<p>கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உங்கள் துணையிடமிருந்து (அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்களிடமிருந்து) நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் கவனிப்பை நீங்கள் எவ்வாறு காண்கிறீர்கள் அல்லது புரிந்து கொள்கிறீர்கள்? • 'துஷ்பிரயோக' நடத்தைகள் என்றழைக்கப்படக் கூடியவை பற்றி உங்களது புரிதல் என்ன? • துஷ்பிரயோகத்தினை வினைத்திறனான முறையில் தணிக்க அல்லது அதற்கு எதிர்வினையாற்ற, முதலில் துஷ்பிரயோகத்தினை அடையாளம் காணல் முக்கியம் என நீங்கள் கருதுகிறீர்களா?
<p>உதவிகரமான பயிற்சிகள்</p>	<p>இரண்டு சுருக்கமான உதாரணங்களைப் பயன்படுத்தலாம். ஒன்று, உறவுமுறைக்குள் இடம்பெறுகின்ற துஷ்பிரயோகம் என்ற வகைப்படுத்தலுக்குள் அடங்காத ஆனால், வலியைக் கொடுக்கக் கூடியது. மற்றையது, தெளிவாக உறவுமுறைக்குள் இடம்பெறுகின்ற துஷ்பிரயோகத்தை விளக்குகின்ற உதாரணமாகும். துஷ்பிரயோகமானது எவ்வளவு தூரம் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதையும், ஏன் அதனை அடையாளப்படுத்துவதும், வெளிப்படுத்துவதும் அவசியமாகின்றது என்பதையும் விபரிக்கக் கூடியவாறு துஷ்பிரயோகத்தின் தன்மைகளையும், கூறுகளையும் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்.</p> <p>உதாரணம்: ஒப்பலிப்புடைய பெண் ஒருவரை ஒரு போராட்டத்துக்குப் பின்னர் அவரது அன்பான குடும்பம் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. அவர்கள் அப்பெண்ணுக்குத் துணையொன்றிருப்பதனை வெளிப்படையாக அங்கீகரித்ததில்லை. ஆனால் அந்தத் துணையுடன் சகஜமாகப் பழகுவார்கள்.</p> <p>உதாரணம்: உறவிலிருக்கும் இரண்டு பெண்களில் ஒருவருக்கு விட்டிலிருந்து கொடுக்கப்படுகின்ற அழுத்தத்தின் காரணமாக பிரச்சினைகள் தோன்றுவதால், அப்பெண் உறவினை முடிவுறுத்த விரும்புகிறார். இதனால் அடுத்தவர், நம்பிக்கையிழந்து, தன்துணையை அறைவதுடன், தன் வாழ்க்கையை நாசமாக்கி விட்டதாகக் குற்றஞ்சாட்டி, மிரட்டுகிறார்.</p>

3.3 துஷ்பிரயோகத்தை அடையாளம் கண்டபோதும் ஒருவரது பாலியல்பு மற்றும் பால்நிலை காரணமாகவே அது இடம்பெறுகின்றது என நியாயப்படுத்துதல்

<p style="text-align: center;">அணுகும்போது</p>	<ul style="list-style-type: none"> குறித்த சில துஷ்பிரயோக நடத்தைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுபவர்கள் கூட தமக்கு நடைபெறுகின்ற துஷ்பிரயோகத்தை நியாயப்படுத்தவோ, தர்க்கப்படுத்தி வாதிடவோ, அல்லது சிறிய விடயமாக்கவோ கூடும் என்பதை நினைவில் வைத்திருத்தல் அவசியம். குறிப்பிட்ட சில காலமாக தொடர்ந்தும் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுபவர்களில், குறிப்பாக நெருங்கிய துணை அல்லது குடும்ப உறவினரால் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுபவர்களில், அநேகமானவர்கள் துஷ்பிரயோக நடத்தைக்கு துஷ்பிரயோகவாதிகளைப் பொறுப்பாளி ஆக்குவதில் சிரமத்தினை எதிர்கொள்கின்றனர். குடும்ப அங்கத்தவராலோ அல்லது நெருங்கிய துணையாலோ ஏற்படுத்தப்பட்ட துஷ்பிரயோகத்தினை விடவும், துஷ்பிரயோகம் இடம்பெறுவதால் இழந்த நம்பிக்கையினத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு டிடி நபர் ஒருவர், உணர்வு ரீதியாக அதிகளவில் அவர் சிரமப்படலாம். அதை ஏற்றுக்கொள்வது என்பதானது துஷ்பிரயோகவாதியைச் சவாலுக்குப்படுத்த வேண்டியதாக அமையலாம். அது உணர்வு ரீதியாக மேலதிகக் கட்டத்தைக் கொடுப்பதாக அமைவதால், துஷ்பிரயோகவாதியைப் பொறுப்பாளி ஆக்காமல் பழியை தன்மேல் போட்டுக் கொள்ளல். துஷ்பிரயோகம் இடம்பெறுவதற்கான காரணம், தான் ஒப்பீட்டில் பெண்ணாக அல்லது ஈர்ப்பு பெண்களாக அல்லது திருநகர் இருப்பதனாலேயே என LBT நபரொருவர் இணைத்துப் பார்ப்பதன் ஊடாக, அத்துஷ்பிரயோகமானது 'புரிந்து கொள்ளக் கூடியது', 'நியாயப்படுத்தக் கூடியது' அல்லது 'எனக்கு இது தேவைதான்' எனக் கருதுவாராயின், அந்நபருடன் முரண்பட்டு அக்கருத்தை மாற்றும்படி நிர்ணயித்தல் பயன்தரப் போவதில்லை. எக்காரணத்துக்காகவும் துஷ்பிரயோகத்தினை நியாயப்படுத்துவதனை ஏற்றுக் கொள்வது எத்தனை சாத்தியமற்ற, சிரமமானதொரு விடயம் என்பதனை கூருணர்வுடனும், உண்மையுடனும் தெரிவிக்கவும். சமூகத்தில் டிடி நபர்களுக்கு எதிராக இருக்கின்ற கண்டனமும், டிடி நபர்களாக இருக்கின்ற குற்றவுணர்வும் சேர்வதனால், தங்களுக்கு இழைக்கப்படுகின்ற துஷ்பிரயோகத்தினை 'தங்களுக்கு இது தேவைதான்' என வெளிப்படுத்துகின்றனர்.
<p style="text-align: center;">கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> குடும்ப அங்கத்தவரோ அல்லது நெருங்கிய துணையோ துஷ்பிரயோகிகளாக இருப்பதற்கு துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளாக்கப்படும் நபர் தன்மேல் பழி போடுவது நியாயம் என நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? இன்னொருவருடைய துஷ்பிரயோக நடத்தைகளுக்கு தாங்கள் பொறுப்பெடுப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு எவ்வாறான யுக்திகள் அல்லது யோசனைகள் உதவக்கூடும்? குடும்ப அங்கத்தவரால் இடம்பெறும் துஷ்பிரயோகத்தால் அவதியுறும் நண்பர் ஒருவர் தன்னையும், தனது பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பே அதற்குக் காரணம் என தன்னைத்தானே குற்றம் கூறுவாராயின், அவர் சுயத்தில் பழி போடுகிறார் என்பதனை ஏற்றுக்கொள்ள வைப்பதற்கும், அதிலிருந்து வெளிவருவதற்கும் அவருக்கு உதவும் வகையில் நீங்கள் என்ன கூறுவீர்கள்?

3.4 அடையாளப்படுத்திய துஷ்பிரயோகியில் தங்கியிருத்தல் (அதாவது, துஷ்பிரயோகியைப் பாதுகாப்பதற்காக சான்றாதாரங்களை மறைத்தல்)

<p>அணுகும்போது</p>	<ul style="list-style-type: none"> • துஷ்பிரயோகத்தினால் அவதியுற்று, மன உளைச்சலினால் அல்லது ஒரு சிக்கலினால் உதவியினை நாடும் நபர், உளவளத்துணையின் போது கூட துஷ்பிரயோகத்தினை நிராகரிக்க மற்றும்/அல்லது துஷ்பிரயோகத்தின் சான்றாதாரங்களை மறைக்கக்கூடும் என்பது பற்றி விழிப்புடன் இருக்கவும். • சில சந்தர்ப்பங்களில் துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றி எதுவும் பேசக் கூடாது என்றும், இரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும் அச்சுறுத்தப்பட்டு அல்லது நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டு இருப்பதற்கான சாத்தியங்களும் உண்டு. • வெளி உதவியை நாடினார் என்ற அடிப்படையில் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான மௌனம் கலையப்பட்டது என்பது தெரிய வந்தால் தன்னை துஷ்பிரயோகி என்ன செய்வாரோ தெரியாது என்ற பேரச்சம் மற்றும் கிலி தொடர்பாக ஏதும் வெளிப்படுகின்றதா என்று தெரிந்து கொள்வதற்காக கவனமாகச் செவிமடுக்கவும். • அந்நபர் உதவியை நாடச் செய்வதற்கு சாதகமான முறையில் உறுதியளிக்க வேண்டும். போராட்டத்தையும், தடுமாற்றத்தையும் தாண்டி அந்நபர் தனக்கிழைக்கப்பட்ட துஷ்பிரயோகம் குறித்துப்பேசத் துணிந்தமையினைப் பாராட்டிப் பேசுதலானது அந்நபருக்கு ஆறுதலையும், சௌகரியத்தையும் வழங்கும். எவ்வாறாயினும் அவர் எதிர்நோக்கியுள்ள ஆபத்தை சிறிது படுத்தாமல் இருப்பதில் கவனம் கொள்ளவும். • நிகழக் கூடிய அபாயங்களை அடையாளப்படுத்துவதற்கு அவருக்கு நீங்கள் உதவும் போது, மன உளைச்சலிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும் உதவி செய்யவும்.
<p>கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உறவுமுறைக்குள் இடம்பெறும் துஷ்பிரயோகத்துக்கு எதிராக உதவியைப் பெற்றுக் கொள்வது துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாகும் நபர் மற்றும் துஷ்பிரயோகி ஆகிய இருவருக்குமே நல்லதொரு விடயம் எனச் சிலர் நினைக்கிறார்கள். நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? • தூரநோக்கோடு பார்க்கும்போது, உதவியொன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றி நேர்மையாகக் கலந்துரையாடுவதானது இருவருக்கும் உதவி செய்யக்கூடும் என நினைக்கிறீர்களா?

3.5 பால்நிலை அல்லது பாலியல்பு தொடர்பாக உள்ள அச்சம், இழிவுக்குள்ளாக்கப்படும் நிலை மற்றும் குற்றவுணர்வு காரணமாக உதவியை நாட அஞ்சுதல்

<p>அணுகும்போது</p>	<ul style="list-style-type: none"> • அன்புக்குரியவரால் துஷ்பிரயோகப்படுத்தப்படும் LBT நபரைக் கையாளும் போது, உதவி தேடி வந்த முடிவையே பாதிக்கக் கூடியளவு தனது பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பு தொடர்பாக முரண்பட்ட உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கலாம் என்ற விழிப்புணர்வோடு இருக்கவும். • உளவளத்துணைக்காக உங்களை அணுகிய நபர் தனக்குத் தேவையான உதவி மற்றும் உறுதுணை நாடுவதிலிருந்து அந்நபரைத் தடுக்கின்ற எதிர்மறையான அல்லது முரண்பாடான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் போது, அவ்வப்போதே அவற்றைக் கையாளவும்.
<p>கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இயல்பாகவும், சாதாரணமாகவும் நீங்கள் விரும்பும் ஒருவரைக் காதலிப்பது என்ற விடயத்தைப் பற்றி தற்போது நீங்கள் எவ்வளவு செளகரியமாக உணருகிறீர்கள்?

3.6 கலாசாரமும், ஒத்திசைவும்: குடும்பத்திலுள்ள துஷ்பிரயோகிகளைக் கையாளுதல்

<p>அணுகும்போது</p>	<ul style="list-style-type: none"> • துஷ்பிரயோகத்தினால் அவதியுற்று, மன உளைச்சலினால் அல்லது ஒரு சிக்கலினால் உதவியினை நாடும் நபர், உளவளத்துணையின் போதும், துஷ்பிரயோகத்தினை நிராகரிக்க மற்றும்/அல்லது துஷ்பிரயோகத்தின் சான்றாதாரங்களை மறைக்கக் கூடும் என்பது பற்றி விழிப்புடன் இருக்கவும். • சில சந்தர்ப்பங்களில் துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றி எதுவும் பேசக் கூடாது என்றும், இரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும் அச்சுறுத்தப்பட்டு அல்லது நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டு இருப்பதற்கான சாத்தியங்களும் உண்டு. • வெளி உதவியை நாடினார் என்ற அடிப்படையில் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான மௌனம் கலையப்பட்டது என்பது தெரிய வந்தால் தன்னை துஷ்பிரயோகி என்ன செய்வாரோ தெரியாது என்ற பேரச்சம் மற்றும் கிலி தொடர்பாக ஏதும் வெளிப்படுகின்றதா என்று தெரிந்து கொள்வதற்காக கவனமாகச் செவிமடுக்கவும். • அந்நபர் உதவியை நாடச் செய்வதற்கு சாதகமான முறையில் உறுதியளிக்க
---------------------------	--

	<p>வேண்டும். போராட்டத்தையும், தடுமாற்றத்தையும் தாண்டி அந்நபர் தனக்கிழைக்கப்பட்ட துஷ்பிரயோகம் குறித்துப் பேசத் துணிந்தமையினைப் பாராட்டிப் பேசுதலானது அந்நபருக்கு ஆறுதலையும், சௌகரியத்தையும் வழங்கும். எவ்வாறாயினும் அவர் எதிர்நோக்கியுள்ள ஆபத்தை சிறிது படுத்தாமல் இருப்பதில் கவனம் கொள்ளவும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • நிகழக் கூடிய அபாயங்களை அடையாளப்படுத்துவதற்கு அவருக்கு நீங்கள் உதவும் போது, மன உளைச்சலிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும் உதவி செய்யவும்.
<p>கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உங்களது குடும்பம், உங்களைப் பற்றிய அவர்களது நிலைப்பாடுகள் மற்றும் விருப்புகள் பற்றி நாங்கள் கதைக்கப் போகிறோம். அவை உங்களுடையவற்றிலிருந்தும் வேறுபட்டவை. இதைப் பற்றிக் கதைக்க நீங்கள் எவ்வளவு சௌகரியமாக உணருகிறீர்கள்? • உங்களது குடும்பத்தைப் பற்றிக் கதைப்பதைக் கருத்தில் எடுக்கையில், குறிப்பாக எத்தகைய உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? இப்பிரச்சினை தொடர்பாக உரையாட அவ்வுணர்வுகள் உங்களுக்கு உதவி செய்யுமா அல்லது தடையாக அமையுமா? உதாரணமாக, உங்களது குடும்பத்தைப் பற்றி என்னுடன் கதைப்பதன் ஊடாக ஏதோ தவறிழைக்கிறோம் என நீங்கள் உணருவீர்களா? • குடும்ப நடைமுறைகளும், கலாசார விழுமியங்களும் நபர்களுடைய உணர்வு ரீதியான பாதுகாப்பு, உடல்ரீதியான பாதுகாப்பு மற்றும் உளரீதியான பாதுகாப்பு என்பவற்றைப் பேணுவதற்கு உதவுகின்றன என்பதில் எந்தளவு தூரம் உடன்படுகிறீர்கள்? குடும்ப நடைமுறைகள் நபர்களுடைய நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகின்றன என்பதில் எந்தளவு தூரம் உடன்படுகிறீர்கள்?

3.7 அறியப்படுகின்ற சமய நம்பிக்கைகள் மற்றும் "நாட்டின் சட்டங்களை" எதிர்த்தல்

<p>அணுகும்போது</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நாம் ஏற்கனவே பார்த்ததைப் போல சில குற்றவுணர்வு, தன்னைத்தானே பழிசொல்லல், நூலு நபராக இருப்பதிலுள்ள பதட்டம், என்பன தம் தெரிவுக்கு ஏற்ப ஒரு நபரை விரும்புவதனைத் தடைசெய்கின்ற, ஊழிப்போன குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் நடைமுறையின் விளைவாக இருக்கலாம். இதனுடன் தொடர்புடையதாக குற்றவுணர்ச்சிக்கான மற்றுமொரு பலமான காரணமுமுண்டு. ஒப்பாலுவைக் குற்றமாகக் காணும் சமய நம்பிக்கைகள் மற்றும் / அல்லது சட்டங்களுக்கு எதிராகச் செல்கிறோம் என்ற அச்சத்தின் காரணமாக எழுகின்ற தன்னைத் தானே பழிசொல்லல், இழிவான பார்வை, பதட்டம் மற்றும் ஏனைய எதிர்மறையான உணர்வுகள். குறிப்பாக எந்தக் காரணிகள் மன உளைச்சலினைத் தோற்றுவிக்கின்றன என கட்டுடைத்தல் சிறப்பானதாகும் (சமயம் அல்லது சட்டம் அல்லது இரண்டும்). • LBT நபர்களுக்கு உறுதுணையளிக்கையில், மன உளைச்சலையும், பதட்டத்தையும் ஏற்படுத்தும் வித்தியாசமான காரணிகளை வேறுபடுத்துதல் முக்கியமானதாக இருக்கக் கூடும். இதனால் ஒவ்வொரு காரணியினையும் தனித்தனியாகவும், வெவ்வேறு உளவளத்துணைக்கான பொறிமுறைகள்
---------------------------	--

	<p>முலமாகவும் கையாள முடியும் என அவர்கள் தெரிந்து கொள்வார்கள். இது ஒரு வகையில் LBT நபர்கள் தங்களது பாலியல் ஈர்ப்போ அல்லது பால்நிலை அடையாளமோ பிரச்சினைக்குரிய காரணி அல்ல என்பதனை இனங்காண்பதற்கு உதவியளிக்கும். அதுமட்டுமன்றி வித்தியாசமான கலாசார, சமய விழுமியங்கள் மற்றும் நடைமுறையிலுள்ள சட்டங்கள் LGBT நபர்களுக்கு சாதகமானவை அல்ல என்பதனையும் விளங்க உதவும்.</p>
<p>சுயபார்வை மற்றும் சமய நம்பிக்கைகள் பற்றிய கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • எந்தக் காரணிகள் உங்களுக்கு குற்றவுணர்ச்சி, இழிவு, விசனம், போன்ற உணர்வுகளை அளிக்கின்றன என்பதனைப் பற்றித் தேடுவது நமக்குப் பிரயோசனமளிக்கும் என நீங்கள் கருதுகிறீர்களா? • நீங்கள் உங்களை அறியும் விடயங்களில் உங்களது விசுவாசம்/சமய நம்பிக்கை எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகிறது? அத்தோடு நீங்கள் கொண்டுள்ள சுயபார்வை, உங்களது சமயத்தைப் பற்றிய கருத்துக்களில் எவ்வாறான தாக்கத்தைச் செலுத்துகிறது? • உங்களது சமயக் கொள்கையில் அல்லது சமய நூலில் எது உங்களது அனுபவங்களைக் கண்டனம் செய்கிறது எனத் தெரியுமா? • இந்த முரண்பாட்டை உண்டாக்குவது சமய நூல்தானா அல்லது வெவ்வேறு நபர்களின் பொருள்கோடலா என்று கருத்தில் எடுத்து நோக்குவது பிரயோசனமாக அமையுமா? • உங்களைப் போல விசுவாசம் கொண்டிருக்கும் வேறு LBT நபர்கள் இருக்கிறார்களா? அவர்கள் சமயத்தைப் பின்பற்றும் அதேவேளை அடிப்படை சமயக் கொள்கைகளுக்கும், LBT ஆக இருப்பதற்கும் இடையில் எத்தகைய முரண்பாட்டையும் காணாதவர்கள் இருக்கிறார்களா? அத்தகையவர்களைச் சந்திப்பது உங்களுக்கு உதவக் கூடுமா?
<p>சுய பார்வை மற்றும் நாட்டின் சட்டம் பற்றிய கேள்விகள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இலங்கையிலுள்ள LBT நபர்களுக்கு சாதகமற்ற சட்டங்கள் குறித்து நீங்கள் பதட்டமாக/ குற்றவுணர்வாக. இழிவுக்குள்ளாக்கப்படுவதாக உணர்ந்திருக்கிறீர்களா அல்லது உணருகிறீர்களா? • இலங்கை வாழ் LBT நபராக இவ்வாறான சட்டங்கள் எந்த வகையில் உங்களது உணர்வுகளையும், உங்களது வாழ்க்கையையும் பாதிக்கின்றன? • இச்சட்டங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அச்சட்டங்கள் நியாயமானவை எனக் கருதுகிறீர்களா? • ஒரு நாட்டிலுள்ள சட்டத்தின் நோக்கானது அந்நாட்டு பிரசைகளின் நல்வாழ்வு, பாதுகாப்பு, நீதியை நிலைநாட்டுவது மற்றும் சட்ட ஒழுங்குகளைப் பேணுவதுமே ஆகும் என்ற கூற்றுடன் நீங்கள் உடன்படுகிறீர்களா? இலங்கையின் ஒரு பிரசையான உங்களை இச்சட்டங்கள் பாதுகாத்து, நீதி வழங்கி, நல்வாழ்வைப் பேணுகின்றன என நம்புகிறீர்களா? • கலாசாரங்களும், சமூகங்களும் மாறிக் கொண்டு வரும்போது அவற்றுக்குப் பொருத்தமான வகையில் ஒரு நாட்டின் சட்ட முறைமைகளும், சட்டங்களும் கூட மாறுபடலாம் என்பதனை ஏற்றுக் கொள்வீர்களா? • இவ்வாறு மாறுபடக் கூடியவையாக இச்சட்டங்களை நீங்கள் பார்க்கும்போது அவை தொடர்பாக இன்னமும், குற்றவுணர்வு, இழிவுநிலை, பதட்டம் போன்றவற்றை நீங்கள் உணருகிறீர்களா? எவ்வகையிலேனும் உங்கள் உணர்வுகளின் உக்கிரம் மாறியுள்ளதா?

4

குறிப்பிட்ட வகையான
துஷ்பிரயோகங்களை
எதிர்கொள்ளும் LBT
நபர்களுக்கு
உறுதுணையளித்தல்

4.1 உடல்ரீதியான துஷ்பிரயோகம்

குத்துதல், தள்ளுதல், அறைதல், கடித்தல், உதைத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணைக்கு எதிராக ஆயுதத்தைப் பாவித்தல், பொருட்களை எறிதல், பொருட்களை உடைத்தல், தலையைப் பிடித்து இழுத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையினை அடக்கி வைத்தல்.

சம்பவக் கற்கை 1:

தனது பாலியல் ஈரிப்பினை விபரிக்க புஷ்பா எந்தச் சொல்லையும் பாவிப்பதில்லை. பெண்களுடன் அவருக்கிருக்கும் பாலியல் அனுபவங்களைப் பற்றி தெரிய வந்ததால் அவரது தந்தை அவரை தாக்குமுக்கமாக தள்ளி, குத்தி, குரல்வளையை நெரித்து, அச்சுறுத்தினார். தான் சமபால் ஈரிப்பள்ள பெண்ணல்ல என்பதைத் தொடர்ச்சியாகத் தந்தைக்கு உறுதிப்படுத்துவதோடு மீளவும் உறுதிப்படுத்திக்கொண்டே இருக்க வேண்டும் போலுள்ளது என்பது அவரின் உணர்வு. தந்தை கேட்கும் எதையும் மறுப்பது அவரைத் திகிலடைய வைக்கிறது. தற்போது, தன்னைத் தானே வெட்டிக் கொள்ளல் மற்றும் சிகரெட்டால் தன்னைச் சுட்டுக் கொள்ளல்

போன்ற தனக்குத்தானே ஊறுவிளைவிக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதாக ஒப்புக் கொண்டுள்ளார்.

- அவர் சொல்பவற்றைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்பதிலிருந்து நீங்கள் ஆரம்பித்தல் (கூறும் விடயங்கள் பால்நிலை அல்லது பாலியல்பு அல்லது இரண்டையும் பற்றியதா என அறிதல்), இவ்விடயங்களைப் பற்றிய அவரின் சௌகரியத் தன்மை யாது என அறிந்து கொள்ளல் (பகுதி 2.2 யைப் பார்க்க), ஆகியவற்றோடு எவ்வளவு தூரம் தனக்கு நடப்பது துஷ்பிரயோகமே என அடையாளப்படுத்தக் கூடியளவில் அவர் உள்ளார் என்பதை அறிய முற்படல்(பகுதி 2.3 யைப் பார்க்க). அதன் பின்னர் எந்த விடயத்தை முதலில் கையாளவேண்டும் என நீங்கள் முடிவெடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- எப்போதும் அவரது தற்போதைய பாதுகாப்பைப் பற்றி விசாரித்துக் கொள்ளல் பொருத்தமாகும் - எவ்வளவு தூரம் அவர் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார், தற்போது அவர் எவ்வளவு பாதுகாப்பாக உணர்கிறார், உடனடி ஆபத்து ஏதேனும் அவருக்குண்டா, தொடர்ச்சியான துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாப்படும் சூழ்நிலையிலுள்ளாரா? அவரது பாதுகாப்பிற்கு ஊறுவிளைவிக்கக் கூடிய நிலையில் உள்ளாரெனில் பகுதி 3.5இல் கூறப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பு

தொடர்பான விடயத்தைப் பார்க்க. தொடர்ந்து பெறும் உளவளத்துணையை நம்பிக்கையாகவும், பாதுகாப்பாகவும் அவர் பெற்றுக் கொள்ள இது உதவும்.

அத்தகைய துஷ்பிரயோகமான நடாத்துகைகளையும், நடத்தைகளையும் இனங்காணல்

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தை அவர் எவ்வாறு நோக்குகிறார் என்பதை அறிந்து கொண்டு அது தொடர்பான விளக்கத்தை அளித்தல் அவசியம். துஷ்பிரயோகத்தை இனங்கண்டு அடையாளப்படுத்தக் கூடிய நிலையில் அவர் இருப்பாராயின் அச்சுறுத்தலிலிருந்து அவரை வெளிக்கொணர்வது குறித்து உதவி புரிய இலகுவானதாகவிருக்கும். அவ்வாறானவொரு கலந்துரையாடலை ஏற்படுத்த கீழ்வரும் பரிந்துரைக் கேள்விகள் உதவலாம் (பகுதி 2.2 யையும் பார்க்க):

- தங்களது விருப்பத்தைத் தெரிவிக்க, வன்முறை மற்றும் ஏனைய துஷ்பிரயோக நடத்தைகளை விடுத்து உங்கள் குடும்பம் வேறு முறைகளைக் கையாளலாமா?
- இவ்வாறான வன்முறையான நடத்தைகளை மக்கள் ஏன் விரும்புகிறார்கள் என நினைக்கிறீர்கள்?
- இதேபோல் தங்களது குடும்பங்களால் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படும் யாரையும் தெரியுமா/ சந்தித்ததுண்டா? இவ்வாறாக தனது குடும்பத்தால் நடாத்தப்படும் ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும் போது அல்லது அது பற்றிக் கேட்கும் போது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? அப்பெண்ணுக்கு அவரின் குடும்பத்தவர் செய்வதை எவ்வாறு நோக்குவீர்கள்? அவரது குடும்பத்தவரின் செயல்கள் மற்றும் நடத்தைகளை எவ்வாறு அழைப்பீர்கள்?
- ஒரு சிலர் அவ்வாறான நடத்தைகளைத் துஷ்பிரயோகம் எனக் கூறுவார்கள். அதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? நீங்கள் எதிர்கொள்வதையும் அச்சொல் விபரிக்கிறதா?

அத்தகைய துஷ்பிரயோகமான நடாத்துகைகளையும், நடத்தைகளையும் இனங்காணல்

உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தை அவர் எவ்வாறு நோக்குகிறார் என்பதை அறிந்து கொண்டு அது தொடர்பான விளக்கத்தை அளித்தல் அவசியம். துஷ்பிரயோகத்தை இனங்கண்டு அடையாளப்படுத்தக் கூடிய நிலையில் அவர் இருப்பாராயின் அச்சுமூலிலிருந்து அவரை வெளிக்கொணர்வது குறித்து உதவி புரிய இலகுவானதாகவிருக்கும். அவ்வாறானவொரு கலந்துரையாடலை ஏற்படுத்த கீழ்வரும் பரிந்துரைக் கேள்விகள் உதவலாம் (பகுதி 2.2 யையும் பார்க்க):

- தங்களது விருப்பத்தைத் தெரிவிக்க, வன்முறை மற்றும் ஏனைய துஷ்பிரயோக நடத்தைகளை விடுத்து உங்கள் குடும்பம் வேறு முறைகளைக் கையாளலாமா?
- இவ்வாறான வன்முறையான நடத்தைகளை மக்கள் ஏன் விரும்புகிறார்கள் என நினைக்கிறீர்கள்?
- இதேபோல் தங்களது குடும்பங்களால் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படும் யாரையும் தெரியுமா/ சந்தித்ததுண்டா? இவ்வாறாக தனது குடும்பத்தால் நடாத்தப்படும் ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும் போது அல்லது அது பற்றிக் கேட்கும் போது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? அப்பெண்ணுக்கு அவரின் குடும்பத்தவர் செய்வதை எவ்வாறு நோக்குவீர்கள்? அவரது குடும்பத்தவரின் செயல்கள் மற்றும் நடத்தைகளை எவ்வாறு அழைப்பீர்கள்?
- ஒரு சிலர் அவ்வாறான நடத்தைகளைத் துஷ்பிரயோகம் எனக் கூறுவார்கள். அதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? நீங்கள் எதிர்கொள்வதையும் அச்சொல் விபரிக்கிறதா?

உடல்ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தின் உளவியல்சார், உணர்வுசார், சமூகம்சார் மற்றும் ஏனைய விளைவுகளை இனங்காணல்:

பிரக்ஞையுடன் துஷ்பிரயோகம் என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குங்கள். துஷ்பிரயோகத்தை எதிர்கொள்ளும் பிற பெண்களைப் பற்றி நீங்கள் கூறியவற்றைப் பற்றிப் பார்ப்போம். துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுவதால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் சிலவற்றைப் பற்றிப் பார்ப்போமா? உதாரணமாக:

- ஒரு நபரின் மனம் மற்றும் எண்ணப்போக்குகளை அது பாதிக்கலாம் (தனக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதை நியாயப்படுத்துவதுடன் அவரது சிந்தனை, செயல் விளக்கம் மற்றும் விளங்கிக் கொள்ளும் தன்மை என்பவற்றைப் பாதித்தல்)
- அவரது விருப்பு வெறுப்புகளையும் மற்றும் உணர்வுகளையும் பாதிப்பதுடன் சில உணர்வுகளைப் புறக்கணிக்கவும் வைத்துவிடும்.
- அவரது மனநிலையும், செயற்பாடுகளும் பாதிப்படைவதுடன் உறவினர்களுடன் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார் மற்றும் பழகுகிறார் என்பதிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

இவையாவும் உதவி தேடி உங்களிடம் வந்த ரூஷ நபர்களுக்குப் பொருந்தலாம் அல்லது பொருந்தாமல் விடலாம்.

ஒரு ரூஷ நபர் நிர்ணயிக்கப்படாத தனது பாலியல் ஈப்பினாலும், பால்நிலையினாலும் நிராகரிப்பையும், கண்டனத்தையும் எதிர்கொண்டு அவதியுறுகையில், உடல்ரீதியான வன்முறையின் விளைவுகள் அதிகமாகலாம் என்பதனை நினைவில் நிறுத்துவது முக்கியம். இதன் விளைவாக, அந்நபர் தவறான குற்றவுணர்வினாலும், இழிவுநிலையாலும், தன்னைத் தானே பழிசொல்லலுக்கு ஆளாக்கியிருக்கக் கூடும். உடல்ரீதியான வன்முறையின் பின்வரும் விளைவுகளை அறிந்திருத்தல் பயனளிக்கும்.

- மீண்டும் துஷ்பிரயோகம் இடம்பெறுமோ அல்லது ஏனையவர்கள் அது பற்றித் தெரிந்து கொண்டு விடுவார்களோ என்று தொடந்தும் பயத்துடனும், பதட்டத்துடனும் வாழ்தல்.
- சுயத்தைப் பற்றிய சந்தேகம் (நான் ஏதும் பிழை செய்து விட்டேனோ?)

- தவறான குற்றவுணர்ச்சியும், தன்னிலையே பழியைப் போட்டுக் கொள்ளுதலும் (நான் மிகவும் மோசமானதொரு விடயத்தைச் செய்து விட்டேன்). இந்த உணர்வுகள் ஒரு நபருக்கு, உண்மை அதுதான் என்பது போன்றாகி விடும். இதற்குக் காரணம் அவர்கள் பிழை செய்தார்கள் என்பதல்ல. மாறாக அவர்கள் துஷ்பிரயோகிகளால் குற்றஞ் சுமத்தப்பட்டதும், தாம் அத்துஷ்பிரயோக நடத்தைக்கு உரித்தானவர்கள் அல்லது தாம்தான் அதனைத் தூண்டி விட்டு துஷ்பிரயோகம் நடக்கக் காரணம் என உள்வாங்கிக் கொள்ளுதல்.
- சுய வெறுப்பு அல்லது சுயத்தின் மீதான அதீத நிராகரிப்பு.
- வெளிப்படையாக பேசுவதற்கான நம்பிக்கையையும், திறனையும் இழத்தல். அத்துடன் துஷ்பிரயோகத்துக்கு தன்னை உட்படுத்துவதில் உறுதியாயிருத்தல் அல்லது அன்றாட வாழ்வின் செயற்பாடுகளில் நம்பிக்கை இழத்தல்.
- தனக்கிழைக்கப்பட்ட துஷ்பிரயோகம் மற்றும் தனது பால்நிலை அல்லது பாலியல்பு பற்றி அறிந்து விடுவார்களோ என்ற அச்சத்தின் காரணமாக சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல்.
- தொடர்ச்சியான பதட்டம், பயம் மற்றும் கவலை காரணமாக கவனஞ் செலுத்த, ஞாபகம் வைத்திருக்க, ஆக்கபூர்வமான முறையில் செயற்பட முடியாதிருத்தல்.
- தூக்கமின்மை - இது கவனஞ் செலுத்துதல், ஞாபகம் வைத்திருத்தல், மற்றும் அன்றாட செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றில் மேலும் தாக்கத்தைச் செலுத்துகிறது.
- உடல்ரீதியான துன்புறுத்தலின் வலியும், மொத்த உணர்வுக் கொந்தளிப்பும் சேர்ந்து தனக்குத் தானே ஊறு விளைவிக்கும் நடத்தைக்கும், சிலபோது சரியான நேரத்தில் உதவி கிட்டவில்லை எனில் தற்கொலை எண்ணங்களுக்கும் இட்டுச் செல்லக் கூடும்.

உடல்ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தின் உளவியல்சார், உணர்வுசார், சமூகசார் மற்றும் ஏனைய விளைவுகளைக் கையாளுதல்:

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடர்பாடுகளின் வகைகள் தொடர்பாக எவ்வாறான இடையீடுகளை மேற்கொள்ளலாம் என்பதற்கு பலவகைப்பட்ட திட்டவட்டமான அணுகுமுறைகளும், குணப்படுத்தும் இயல்புடைய மூலோபாயங்களும் உண்டு. அவை ஒவ்வொன்றிற்குமான சான்றுகளுமுண்டு. ஒரு உளவளத்துணையாளர் என்ற வகையில், நீங்கள் உறுதியாக நம்புகின்ற மற்றும் பயிற்சி பெற்ற ஒரு அணுகுமுறையைத் தெரிவு செய்ய வேண்டியிருக்கும். கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எந்த விடயமாவது உங்களது பயிற்சி, அனுபவம் மற்றும் சௌகரியத்திற்கு அப்பாற்பட்டவை எனின், குறித்த விடயங்கள் தொடர்பாக உதவக் கூடிய நிபுணரிடம் அனுப்புவது பொருத்தமானதாகும். கீழ்வரும் இடையீடுகள் பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் இவை முற்றான பட்டியல் அல்ல.

பதகளிப்பு, பயம், கவலை, தூக்கமின்மை / கவனஞ் செலுத்த முடியாமை:

- பதகளிப்பு (அல்லது கரும் பதட்டம்) உருவாவதற்கான நிலை, திடீரென உணர்ச்சிவசப்படும் நிலை, மற்றும் அதனை நீடித்து வைத்திருக்கும் தன்மை குறித்து விளங்கிக் கொள்ள உதவவும் (பதகளிப்பிற்குரிய பின்னணி என்ன, பதகளிப்பை உருவாக்குபவை யாவை, அதை நீடித்து வைத்திருக்கும் காரணிகள் யாவை?)
- பதகளிப்பிற்குரிய காரணிகளை இனங்காண உதவவும் (அவை யதார்த்த நிலைமைகள், குறிப்பிட்ட பயங்கள், குறிப்பிட்ட எண்ணங்கள் அல்லது எண்ண வடிவங்களாக இருக்கலாம்). பரிந்துரை: 'மனப் பதிவு'ப் பயிற்சி.
- பதகளிப்பை உருவாக்கும் எதிர்மறையான எண்ணங்களை அடையாளப்படுத்த உதவவும்.
- பதகளிப்பின் மட்டத்தை அளவிடவும், கணிப்பிடவும் கூடிய சில அடிப்படைத் திறன்களை சேவைநாடிக்கு வழங்கவும்.

- பதகளிப்பைக் குறைக்கக் கூடிய சில திறனகளையும், யுத்திகளையும் வழங்கவும் (உதாரணமாக, சுவாசப் பயிற்சி, விழிப்படைந்து இருத்தல், மையப்படுத்தல், மற்றும் நிதானித்தல்).
- தன்னிச்சையாக எழும் எதிர்மறையான எண்ணங்களைச் சவாலுக்குட்படுத்தக் கூடிய திறன்களைக் கொடுக்கவும்.
- அறிவு நடத்தைசார் சிகிச்சை முறையை மையமாகக் கொண்ட சுய உதவிக் குறிப்புக்களை அறிமுகப்படுத்தவும். அது பற்றிய அறிவை அவர் வளர்த்துக் கொள்ளவும், இடர்நிலைகளைப் பற்றி மேலதிகமாக விளங்கிக் கொள்ளவும் இது உதவும்.

நியாயமற்ற குற்ற உணர்வு, இழிவாகப் பார்க்கப்படும் நிலை, சந்தேகம், சுய வெறுப்பு:

- ஒருவரது நியாயமற்ற குற்ற உணர்வு, இழிவாகப் பார்க்கப்படும் நிலை, சந்தேகம், சுய வெறுப்பு என்பவற்றை எவ்வாறு விளங்கிக் கொள்வது என ஞாபகமூட்டவும் (உதாரணமாக, துஷ்பிரயோகியின் பழிசாட்டுதலை உள்ளகப்படுத்துதல்).
- நியாயமான குற்றவுணர்விற்கும், நியாயமற்ற குற்றவுணர்விற்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடுகளுடன் பரிட்சயமாக்கிக் கொள்ள உதவவும்.
- பிறழ்வு நியாயங்களை அடையாளப்படுத்தி, சவாலுக்குள்ளாக்குவது குறித்து முழுமையான தேர்ச்சி பெற உதவவும் (எண்ணங்களின் நெறிப்பிறழ்வு).
- தன் குறித்தும், தனது சூழ்நிலை குறித்தும் நியாயமான மற்றும் யதார்த்தமான பார்வைகளுடாக எவ்வாறு எண்ணங்களின் நெறிப்பிறழ்வை மாற்றியமைக்க முடியும் என்பதை அறிந்து கொள்ள உதவவும்.
- நேர்மறையான, ஆர்வத்தைத் தூண்டக் கூடிய, உறுதியான ஒரு அணுகுமுறைக்கூடாக அவரையும், அவரது பலங்களையும் உயர்வாகக் கருத உதவவும். யார் மீது அன்பு வைக்க வேண்டும் என்பதை அறிவதனுடாகவும், தனக்கு நம்பிக்கையூட்டும் விடயங்களுக்காகப் போராடுவதனுடாகவும் இது அறிந்து கொள்ளப்படுகிறது.
- சுய வெறுப்பை இல்லாதொழிக்கவும், சுய மதிப்பை வளர்த்துக் கொள்ளவும் திறனை வளர்க்க உதவவும்.

பிறரது எதிர்மறையான எதிர்வினைகள் குறித்த பயத்தால் தன்னைத் தனிமைப்படுத்துதல்:

- பிற நபர்களிடமிருந்தும், சமூக ஒன்றுகூடல்களிலிருந்தும் எவ்வாறான சூழ்நிலைகள், நபர்கள் அல்லது எண்ணங்கள் அவரைத் தள்ளிவைக்கின்றன என்பதை இனங்காண உதவவும்.
- குறிப்பாக எவற்றிற்கு அஞ்சுகிறார் என அடையாளப்படுத்துவதற்கு உதவுதல் பயனளிக்கும் (உதாரணமாக, பிறர் தனது பால்நிலை.: பாலியல்பை அறிந்து விட்டார்கள் என்பதால் வேலையை இழத்தல், அவரது பால்நிலை.: பாலியல்பு குறித்து அவரது பெற்றோரிடம் உறவினர்கள் விமர்சிப்பது).
- அவர் தொடர்பாகப் பிறரது எதிர்மறையான மற்றும் கெடுதி விளைவிக்கும் தன்மைகள் தொடர்பாக உருவகப்படுத்தப்பட்ட சூழ்நிலைகளை அமைத்துக் கொடுப்பதனுடாக, அவற்றிற்கான பதில் நடவடிக்கைகளையும், பதிலிறுப்புகளையும் நம்பிக்கையாகவும், நேர்மறையாகவும் எவ்வாறு கொடுக்கலாம் என அவர் அறிந்து கொள்ள உதவி புரியவும்.
- அவர் சௌகரியமாக உணரும் சில இடங்கள் மற்றும் நபர்களை அடையாளப்படுத்த உதவவும்.
- உளவளத்துணையிலிருந்து அவர் அறிந்துகொண்டவற்றை எச்சரிக்கையுடன் சோதித்துப் பார்க்க அவர் முன்வருகிறாரா எனப் பரிசீலிக்கவும் (உதாரணமாக, பாதுகாப்பான சூழ்நிலைகளும், அவர் பழக்கக் கூடிய நபர்களும் இருக்குமாயின்).

- சமூகத்திடமிருந்து எதிர்மறையான எதிர்வினையாற்றல்களை எதிர்கொள்ளும்போது அற்றைக் கையாளவும், எதிர்த்து நிற்கவும் உதவவும்.
- தன்னைத் தனிமைப்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஊறுகளைப் பற்றி அவர் விளங்கிக் கொள்ள உதவவும்.

தனக்குத்தானே ஊறு விளைவித்தல் மற்றும் தற்கொலைப் போக்கு:

- உதவி நாடி உங்களிடம் வந்தவர் எப்போதேனும் தற்கொலைப் போக்கு அல்லது எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தினால் அவரை மதிப்பீடு செய்வது உங்களது கடப்பாடாகும். தேவையென்றால் மருத்துவரிடம் அனுப்புவதும் சிறந்தது.
- அவரது பால்நிலை: பாலியல்பு காரணமாக மருத்துவரிடம் செல்வதற்குத் தயங்கலாம். உளவளத்துணையாளர் என்ற வகையில், அவரது தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள உதவவும்.
- தனக்குத் தானே ஊறு விளைவித்தல் தொடர்பாக உங்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்கு அந்நபர் பாதுகாப்பாகவும், இலகுவாகவும் உணர்வது அவசியம். அவருக்கு உதவ ஒரு பாதுகாப்பான சூழலையும், உறவுமுறையையும் அமைத்துக் கொள்வது மிக முக்கியமானதென்றாகும்.
- தனக்குத்தானே ஊறு விளைவிக்கும் தன்மையை நெறிப்படுத்துதல் தொடர்பாக முயற்சிகள் எடுக்கப்படுகிறது என்னும் இலக்கை அவர் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளல் அவசியம். தனக்குத்தானே ஊறு விளைவிக்கும் தன்மையை வெறுமனே குறைத்தல் எனக் கூறுவது பொருத்தமற்ற குறுகிய கால இலக்காகிவிடும். ஏதனால் இவ்வாறான எண்ணங்கள் தூண்டப்படுகின்றன என்பது தொடர்பாக அவர் சரியான விளக்கமும், உள்ளாந்த அறிவும் பெற்றுக் கொள்வது மிக அவசியம்.
- தனக்குத்தானே ஊறு விளைவிக்கும் தன்மையை விடுவதற்கு அவர் தயாராகும் முன்னர், நிர்ப்பந்தத்தின் பேரில் அதனை நிறுத்த முயற்சித்து வெற்றி காணாவிடின் (அநேகமாக நடைபெறுவதொன்று), அது மேலதிக மன உளைச்சலுக்கு இட்டுச் செல்லலாம். இதனால் உங்களை கண்டிப்பதுடன், அவரது உளவளத்துணையாகிய உங்களிடமிருந்தே தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடும்.
- இதுவொரு ஆழமான, துன்பகரமான உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசிப் பரிமாறுவதற்கான நடத்தை என்பதை அவருக்குப் புரிய வைக்கவும்.
- அவ்வாறான ஆழமான உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்களை அடையாளப்படுத்த முயற்சிக்க உதவவும்.
- மிகுந்த மனவேதனையால் ஏற்படும் உணர்வு வலியிலிருந்து விடுபட தனக்குத்தானே உடல்ரீதியான வலியைக் கொடுக்க எத்தனிப்பதைப் பற்றி விபரிப்பதற்கு உதவவும் (எழுத்து, பேச்சு அல்லது ஆக்கத்திறன் மூலமான வெளிப்பாடுகள், உதாரணமாக, பாடல், தனிநபர் நகைச்சுவை, நாடகம், நாடக உரையாடல்).
- தனக்குத்தானே ஊறுவிளைவிக்கும் உந்துதலை முகாமை செய்ய நடைமுறைச் சாத்தியமான, யதார்த்தமான வழிகளை அந்நபருடன் சேர்ந்து கண்டறியவும்:
 - உந்துதல் முதலில் ஏற்படும் கணத்தை அடையாளங் காணல்.
 - உந்துதலைத் தூண்டும் எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகளை அடையாளங் காணல்.
 - தன்மையும், தனக்கிருக்கும் சிக்கலான உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துவதற்கான
 - மாற்றீடான தெரிவுகளையும் மற்றும் வாய்ப்புகளையும் அதிகரித்தல்.
- சுயமாக ஏற்படுத்திக் கொண்ட காயங்களின் தீவிரத்தையும், பாரதூரத்தையும் குறைத்தல்.
- இந்நடத்தையிடம் தஞ்சமடைவதற்காக மீளும் எண்ணிக்கைகளைக் குறைத்தல்.

- ஒரு உளவளத்துணையாளராக, உங்களது சேவைநாடி பாதுகாப்பையும், தன்னிறைவையும் நோக்கி முன்னேறாதவிடத்து மருத்துவ இடையீடுகளுக்குத் தேவையிருக்கக் கூடிய சாத்தியப்பாடுகளையிட்டும் கவனமாக இருக்கவும்.

நிகழவிருக்கின்ற உடலியல்தியான துஷ்பிரயோகத்திற்கான போக்கினையும், எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் அடையாளங் காணல்

- கடந்த காலத்தில் அந்நபருக்கு இடம்பெற்ற துஷ்பிரயோகங்களைப் பற்றி நன்கு ஆய்ந்து, முன்னர் என்ன நடந்தது என்பதை மீட்க உதவுக (துஷ்பிரயோக நடத்தை இடம்பெற முன்னர் என்ன கூறப்பட்டது, நடந்தது அல்லது தெரிவிக்கப்பட்டது). சேவைநாடியை சுதாரிக்க வைத்த, துஷ்பிரயோகியின் ஏதேனும் மீள் நடத்தைகள் அல்லது எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை இனங்கண்டாரா என்பதனை உறுதிப்படுத்துக.
- மேலும், எது துஷ்பிரயோகத்தினை அதிகரிக்கிறது அல்லது குறைக்கிறது என்பதனைக் கண்டறிய முயற்சிக்கவும். இந்த விழிப்புணர்வானது எதிர்கால துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவும் என்பதுடன் ஓரளவு கட்டுப்படுத்தவும் உதவும்.

துஷ்பிரயோகியான குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணைக்கு எதிர்வினையாற்றுதல்

- துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றி துஷ்பிரயோகியுடன் தொடர்பாடலினைச் செய்வதற்கான சாத்தியங்கள்: ஒரு உளவளத்துணையாளராக நீங்கள் உங்களது சேவைநாடி, துஷ்பிரயோகியான குடும்ப அங்கத்தவருடனோ அல்லது துணையுடனோ பேசும்படி அழுத்தம் கொடுக்கவோ அல்லது நெறிப்படுத்தவோ கூடாது. அது சேவைநாடி கருத்தில் எடுக்க முடியுமானதொரு தெரிவு மட்டுமே.
- துஷ்பிரயோகியுடன் துஷ்பிரயோக நடத்தையைப் பற்றி கலந்துரையாட அல்லது கதைக்க அந்நபர் சிந்தித்தாரா அல்லது சிந்திக்கிறாரா என்பது பற்றி நீங்கள் கேட்க விரும்பலாம். அநேகமான சேவைநாடிகள் இதற்கு, நாம் ஏற்கனவே முயற்சி செய்துவிட்டோம், ஆனால் அதில் பலன் ஏதுமில்லை அல்லது அது துஷ்பிரயோகத்தினை அதிகரித்தது என்று பதிலிறுக்கலாம்.
- துஷ்பிரயோகியான குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணையுடன் வினைத்திறனானதொரு தொடர்பாடலினைச் செய்வதற்கு முனைபவர்களுக்கு பின்வருவன உதவியளிக்கக் கூடும்:
 - துஷ்பிரயோக நடத்தைகளைப் பற்றி துஷ்பிரயோகியான குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணையுடன் பேசுவதற்கான சிறந்த சந்தர்ப்பத்தையும், இடத்தையும் மட்டுமன்றி எப்போது மௌனமாக இருப்பது சிறந்தது என்பதையும் நீங்கள் பரிந்துரைக்கலாம்.
 - தனது குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணையின் நடத்தை மற்றும் பண்புகள் பற்றி தனக்குள்ள நெருக்கமான அறிவு மற்றும் புரிந்துணர்வின் அடிப்படையில் அத்தகையதொரு விடயத்தைப் பற்றிப்பேசுவதற்கான சிறந்த சந்தர்ப்பத்தை சேவைநாடியே இனங்காணக் கூடியதாக இருக்கும் என நீங்கள் பரிந்துரைக்கலாம்.
 - இக்கலந்துரையாடல்களை செய்வதற்கான பொருத்தமான, பொருத்தமற்ற நேரங்களைக் கண்டறிவதற்காக உதவியளித்தல், அந்நபருக்கு தன் நடவடிக்கைகள் குறித்து கணிசமான அளவு கட்டுப்பாட்டையும், தன்னம்பிக்கையையும் பெற்றுக் கொள்ள உதவும்.

ஏற்கனவே குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணையுடன் பேசுவதற்கான முயற்சிகள் எவ்வாறு அமைந்தன என்பதன் அடிப்படையில், எதனை தவிர்க்க வேண்டும், மாற்ற வேண்டும், அல்லது அறிமுகப்படுத்த வேண்டும் என தொடர்பாடலுக்கான வினைத்திறனான வழிவகைகளை மேலும் கண்டறிக. தொடர்பாடலுக்கான சில நுட்பங்களை உங்களுடன் பயிற்சி செய்து பார்ப்பதானது வல்லமைப்படுத்தலுக்கான வினைத்திறனான சிறந்த வழியாக இருக்கும் என்பதுடன் அந்நபரின் திறன்களை கூர்தீட்ட உதவும். உதாரணமாக:

- எவ்வாறு குரலின் தொனியைப் பாவிப்பது, எத்தகைய சொற்களையும், வாக்கியங்களையும் பாவிப்பது
- பதிலளிப்பதற்கான பாணியும், பாங்கும். இது தனது தொடர்பாடலிலும், சூழ்நிலையிலும் தான் கட்டுப்பாட்டை வைத்திருப்பதாக உணர்த்தும்
- கூர்மையாக செவிமடுக்கத் தூண்டுதல். குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணையை கூர்மையாக செவிமடுப்பதன் ஊடாக அவர்கள் செவி மடுக்கப்படுகிறார்கள் என உணர்த்தல்
- குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணை என்ன சொல்லக் கூடும், அதற்கு உறுதியாக ஆனால் முரண்பாடற்ற வகையில் எவ்வாறு பதிலிறுக்க முடியும் என நடித்துப் பார்த்தல். வெற்றுக் கதிரை யுக்தி இங்கு உதவக் கூடும்
- அத்தகைய உரையாடல்களுக்கான அவரது நோக்கங்களைக் கண்டறிக. எப்போது அத்தகைய உரையாடல்கள் ஆக்கபூர்வமானவையாக உள்ளன, ஆகையால் தொடரலாம் என்பதனையும், எப்போது பிரயோசமற்றதாக, அழிவை நோக்கி இட்டுச் செல்வதாக, அல்லது துஷ்பிரயோகத்துக்குரியதாக மாறக்கூடும் என்பதனையும் கண்டறிய உதவுக
- பிரயோசனமற்ற அழிவை நோக்கி இட்டுச் செல்கின்ற, அல்லது அபாயகரமானதொரு உரையாடலை எவ்வாறு வினைத்திறனான முறையில் முடிவுறுத்தலாம் அல்லது மற்றுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் பேசலாம் என மாற்றலாம் என்பதனைக் கற்றுக் கொடுக்கவும்.

பாதுகாப்புக்கான திட்டங்களைச் செய்தல்

(துஷ்பிரயோகம் தொடர்ச்சியாக இடம்பெறும் பட்சத்தில்)

- வன்முறை இடம்பெறும்போது சேவைநாடி நம்பிக்கையான நபர்களைத் தெரிவு செய்ய உதவுக.
- வன்முறை அல்லது தேவைப்பாடு எழுகையில் தான் அணுகக் கூடிய நபர்களின் பெயர்ப் பட்டியலொன்றைத் தயாரிக்க உதவுக. அந்தப்பட்டியலானது அவர்களது தொலைபேசி இலக்கங்களையும், தெரிவுக்குரியவர்களின் தொடர்புக்குரிய விபரங்களையும் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- எப்படி, எந்நேரம் அவர்களை அணுகலாம், எத்தகைய உறுதுணை அவர்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என தெரிவித்து அவர்கள் ஆயத்த நிலையில் இருக்கக் கூடியவகையில் முற்கூட்டியே இத்தகைய உறுதுணையாளர்களிடம் பேசி வைக்கத் தூண்டவும்.
- உங்களது நெருங்கிய உறுதுணையான நண்பரோ அல்லது குடும்பமோ உங்களுடன் ஒரு அமர்வுக்கு வருதல் மிகவும் பிரயோசனமானது. இதன்போது சேவைநாடிக்கான உறுதுணை அளிக்கக்கூடிய சிறந்த வழிவகையினைப் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்.
- பின்பற்றப்பட வேண்டிய பாதுகாப்புக்காப்பான நடவடிக்கைகளை சேவைநாடியுடன் பேசித் தீர்மானித்தல்
 - ஒரு உரையாடல் பரிமாற்றத்திலிருந்து எப்போது விலகிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது அவருக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
 - தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லை என்பதனை இனங்காணத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
 - நிலைமை தனது கையை மீறிச் செல்லும்போது சூழ்நிலையின் சிக்கல் தன்மையைக் குறைக்க ஒரு திட்டம் இருக்க வேண்டும்.
 - எப்போது பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவது, உதவியை நாடுவது, மற்றும் எப்படித் தப்பிப்பது என்பது பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.

- தப்பிச் செல்கையில் எங்கே செல்கிறார் என்பதும், எவ்வாறு அந்த இடத்தை அடையப் போகிறார் என்பது பற்றியும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
- துஷ்பிரயோகியான குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணையுடன் இடம்பெறும் உரையாடல் பரிமாற்றமானது எப்போது துஷ்பிரயோகமாகவும், வன்முறையாகவும் மாறக் கூடும். என்பதற்கான அபாய அறிகுறிகள் பற்றி அவதானமாக இருக்க அவர் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்த ஒத்திகை செய்து பார்க்கவும்.
- துஷ்பிரயோகியான குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணையின் மௌனம் உள்ளடங்கலாக, தொனி, பேச்சு, பாவிக்கும் சொற்கள், செய்கை மொழி, முகபாவனைகள், தோற்றம் மற்றும் பிற நடவடிக்கைகள் குறித்த அறிகுறிகளை அடையாளம் காணக் கோரவும். வன்முறை நிகழும் முன்னர் இவ்வறிகுறிகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்புச் செய்யலாம் என்பதனைத் திட்டமிட உதவுக.
- அவரது பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும் திட்டங்கள் மற்றும் மூலோபாயங்கள் கைகொடுக்காதவிடத்து வேறு என்ன செய்யலாம் என்பதைத் திட்டமிட, உதவி செய்வதுடன் முடியுமாயின் ஒத்திகையும் பார்க்கவும்.
- சட்டத் தெரிவுகள்: சட்ட உதவியை நாடலாம் என்பதனை கருத்தில் எடுப்பதற்கு அல்லாது கருத்தில் எடுக்காமல் விடுவதற்கான காரணங்களை டூஷு நபர் அறிய உதவவும்.
- துஷ்பிரயோகம் நடந்து கொண்டிருக்கின்றதாயின், சட்டத்தின் பாதுகாப்பினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான அவரது உரிமையினைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.
- தீர்மானங்களுக்குரிய அறிகுறிகள் உள்ளனவா என்பதனை நிர்ணயிப்பதற்கு உதவவும்.
 - அவரது குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணை தங்களுடைய நடத்தைகள் துஷ்பிரயோகமானவை என்பதனை ஏற்றுக் கொள்கிறார்களா?
 - சேவைநாடிக்கு அத்துஷ்பிரயோகத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பினை அவர்கள் இனங்கண்டு கொள்கிறார்களா?
 - குடும்ப அங்கத்தவரோ அல்லது துணையோ துஷ்பிரயோகத்தின் பரிமாணத்தில் அவர்களது பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்கிறார்களா?
 - குடும்ப அங்கத்தவரோ அல்லது துணையோ மாற்றமொன்றைத் தேடுகிறார்களா? மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும், உதவியை நாடவும் முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டதற்கான விருப்பமும், ஆதாரமும் உள்ளதா?
 - குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது துணையுடன் பேசலாம், கலந்துரையாடலாம், செவி மடுக்கப்படலாம் என்பதோடு புரிந்து கொள்ளவும்படலாம் என உணர்கிறாரா?
- மேற்சொல்லப்பட்டவற்றுக்கான பதில்கள் ஆம் எனின் (உடன்படுவாராயின்) சட்டத் தெரிவுகள் தேவையற்றவையாகலாம். அதேநேரம், வேறு உறுதுணையான உளவளத்துணைக்கான தெரிவுகளைக் கருத்தில் எடுக்கலாம். பதில்கள் எதிர்மறையாக அமைந்தால் கீழ்வருவனவற்றைக் கருத்தில் எடுக்கவும்.
 - உங்களது சேவைநாடி சட்ட நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக பயப்படுகிறார் எனில், முதலில் ஒரு சட்ட ஆலோசனையை மட்டும் பெற்றுக் கொள்வதன் அனுசூலங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.
 - சட்ட ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அவருக்கிருக்கும் தயக்கங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.
 - அவர் சட்ட ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளத் தயார் எனின், அவருக்கு ஏற்புடையதான அல்லது பொருத்தமான சட்டத் தெரிவுகளைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்கக் கூடிய தொழில்முறையாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டதொரு சட்ட உளவளத்துணையினை நீங்கள் அடையாளங்கண்டு பரிந்துரைக்க வேண்டியிருக்கும்.
 - இந்த நடவடிக்கைகளை எடுக்கும்போது, எதிர்கொள்ளக் கூடிய குற்றவுணர்வு மற்றும் சந்தேகங்களைக் கையாள அந்நபருக்கு உதவ வேண்டியிருக்கும்.

4.2 உணர்வு மற்றும் உளரீதியான துஷ்பிரயோகம்

அடுத்த மூன்று பிரிவுகளும் உணர்வு மற்றும் உளரீதியான துஷ்பிரயோகத்தின் வெவ்வேறு கூறுகளைக் கையாள்கிறது. அவை அனைத்தும் இன்னொரு நபரை பலவந்தப்படுத்த, காரியஞ் சாதித்துக் கொள்ள, மற்றும் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்திருக்கும் நோக்கில் உள மற்றும் உணர்வுசார் வலிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும் என பிரக்ஞையுடன், வேண்டுமென்றே செய்யப்பட்ட முயற்சிகளாகும். எவ்வாறாயினும், இவை இடம்பெறுகின்றன என பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்பட்ட நபர் உடனே ஏற்றுக் கொள்ளாமலும், உணர்வு மற்றும் உளரீதியான துஷ்பிரயோகத்துக்குள் அடங்குபவை பற்றி புரிந்து கொள்ள சிரமப்படுபவராகவும் இருக்கலாம். கீழேயுள்ள பட்டியல் இதற்கு உதவக் கூடும்.

நீங்கள்:

- அதிகமான நேரம் நீங்கள் உங்களது துணையை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் யாரையும் கண்டு பயப்படுகிறீர்களா?
- உங்களது துணை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் எவரையாவது கோப்படுத்தி விடும் என்று குறிப்பிட்ட சில விடயங்களைப் பற்றி பேசாமல் தவிர்க்கிறீர்களா?
- உங்களது துணை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவருக்கு உங்களால் சரியாக எதனையும் செய்ய முடியவில்லை என்று கவலையுறுகிறீர்களா?
- நீங்கள் இழிவாக நடத்தப்படுவதற்கு அல்லது காயத்திற்குள்ளாக்கப்படுவது பொருத்தமே என நம்புகிறீர்களா?
- நீங்கள் 'பைத்தியம்' என்று நினைக்கிறீர்களா? அல்லது ஒருவேளை 'எல்லாமே என்ட தலை குழப்பம்தான்' என நினைக்கிறீர்களா?
- உணர்வுரீதியாக செயலிழந்து போனது போல அல்லது உதவியற்றதாக உணர்கிறீர்களா?

உங்களது துணை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்:

- உங்களை இழிவாக நடத்துகிறார் அல்லது உங்களிடம் கத்துகிறார்?
- உங்களை விமர்சிப்பதோடு, நோகடிக்கிறார்.
- உங்கள் குடும்பமோ அல்லது நண்பர்களோ என்ன நடக்கிறது என்பதனை அறிந்து கொள்வார்களோ என்று சங்கடப்படுமளவுக்கு உங்களை மிகவும் மோசமாக நடாத்துகிறார்.
- உங்களது அபிப்பிராயங்களை அல்லது பாராட்டுதல்களை அலட்சியப்படுத்துகிறார் அல்லது இழிவுபடுத்துகிறார்.
- அவர்களது துஷ்பிரயோக நடத்தைக்கு உங்களை பழிசாட்டுதல்.
- ஒரு நபராக நடத்தாமல் ஒரு பாலியல் பண்டமாக அல்லது ஆதனமாக உங்களைப் பாவித்தல்.
- மோசமான, எதிர்பார்க்க முடியாத கோபத்தைக் கொண்டிருத்தல்
- உங்களைக் காயப்படுத்தல் அல்லது காயப்படுத்தப் போவதாகவோ அல்லது கொலை செய்யப்போவதாகவோ அச்சுறுத்தல்

- உங்களது பிள்ளைகளை எடுத்துச் செல்லப்போவதாக அல்லது காயப்படுத்தப் போவதாக அச்சுறுத்தல்
- நீங்கள் விட்டு விலகினால் தற்கொலை செய்யப்போவதாக அச்சுறுத்தல்
- பாலியல் உறவிற்காக உங்களை நிர்ப்பந்தித்தல்
- உங்களது உடமைகளை அழித்தல்
- அளவுக்கதிகமாக பொறாமையாகவும், தனக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்பது போலவும் நடந்து கொள்ளல்
- நீங்கள் எங்கே செல்கிறீர்கள், என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதனைக் கட்டுப்படுத்தல்
- உங்களது நண்பர்களை, உங்களது குடும்பத்தினரை சந்திப்பதிலிருந்தும் உங்களை தடுத்து வைத்திருத்தல்
- பணம், தொலைபேசி, கார், போன்றவற்றை நீங்கள் அணுகுவதனை மட்டுப்படுத்தி வைத்திருத்தல்
- அடிக்கடி உங்களை நோட்டம் விடுதல்.
- உங்களது தனிப்பட்ட மின்னஞ்சல்களையும், குறுந்தகவல்களையும் பார்வையிடல், உங்களது அனுமதி இன்றி உங்களது சமூக வலைத்தளம் மற்றும் அல்லது மின்னஞ்சல் கணக்குகளுக்குச் செல்லுதல்
- உங்களது இரகசிய சொல்லை (பாஸ்வேர்டை) தங்களுக்குத் தரும்படி வற்புறுத்தல்.

4.2.1 உணர்வு மற்றும் உளரீதியான துஷ்பிரயோகம் - பகுதி 1

LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையினை தாழ்த்துதல், பழிப்பெயர் சொல்லியழைத்தல், விமர்சித்தல், உளவியல் தந்திரங்களைப் பிரயோகித்தல், டுடிவு குடும்ப அங்கத்தவர்ஃ துணையை இழிவு படுத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணைக்கு குற்ற உணர்சியைத் தூண்டுதல், உள்வாங்கப்பட்ட ஓர்பாலுறவு அச்சத்தினை மீள்நிலைநாட்டல்/ அன்பையும்/ காதலையும்/ பிரியத்தையும் கொடுக்க மறுத்தல்.

சம்பவக் கற்கை 2:

21 வயதான தம்மி கொழும்பில் வசித்து வருகின்ற ஒரு சிங்கள பெளத்தவர். அவர் தனது பாலியல் ஈர்ப்பினை அடையாளப்படுத்த குறிப்பிட்டதொரு சொல்லைப் பாவிக்க விரும்பவில்லை. ஆயின் 'இரண்டோடும் இருக்க' விரும்புகிறார். அத்தோடு தனது பால்நிலை அடையாளத்தை 'இரண்டுக்கும் நடுவிலானது' என விபரிக்கிறார். தம்மிக்கு ஒரு காதலி இருக்கிறார் என தெரிய வந்ததிலிருந்து அவரது சகோதரர் அவரைப் பற்றிய உண்மையை பெற்றோருக்குக் கூறிவிடப்போவதாக அடிக்கடி அவரைத் துன்புறுத்தி வருகிறார். அத்தோடு அவரது தொலைபேசி அழைப்புகளைக் கண்காணிப்பதோடு, அவரது மின்னஞ்சல் பாஸ்வேட்டையும் பெற்றுள்ளார். மேலும் தம்மியுடைய காதலியைக் கைவிடுமாறும் இல்லையேல் ஒரு சகோதரியாக தம்மியை ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார் என்றும் கூறுகிறார்.

தம்மியினது சகோதரன் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் எது துஷ்பிரயோகம் என இனங்காணல். தம்மியைப் போன்றதொரு சூழ்நிலையிலிருக்கும் சேவைநாடி உங்களிடம் உதவி கோரி வருவாராயின் அவர் தனக்கு உதவி தேவை என்பதை ஏல்வே இனங்கண்டு கொள்கிறார்.

- சகோதரனின் நடத்தை மற்றும் தம்மியை நடாத்தும் விதம் துஷ்பிரயோகமே என்பதை விளக்கிக் கொள்ள அவர் எவ்வளவு தயாராக இருக்கிறார் என்பதனைக் கணிப்பிடுக.
- இவ்வாறான நடத்தை துஷ்பிரயோகமானது என்பதையும், ஏன் நடக்கின்றது என்பதையும் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

தம்மியுடைய அல்லது சேவைநாடியுடைய சகோதரனின் நடத்தையால் ஏற்படக்கூடிய நீண்ட கால மற்றும் குறுகிய கால (புலப்படாத) பாதிப்புகளை இனங்காணுதல்.

- பொதுவாக துஷ்பிரயோகம் ஒரு நபரை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதனை சேவைநாடியுடன் கலந்தராயவும். குறிப்பாக ஒரு நபரது எண்ணவடிவங்கள், உறவு முறைகள், நடத்தைகள் மற்றும் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை உணர்வு மற்றும் உளவியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகங்கள் எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதனை விளக்கிக் கூறுக:
 - துஷ்பிரயோகமான நடாத்துகையை கேள்வி எழுப்பாமல், எதிர்க்காமல் ஏற்றுக் கொள்ளல்
 - தன்மேல்தான் பிழை ஏனெனில் தானே வன்முறையைத் தேடிக் கொண்டது அல்லது எனக்கு இது தேவைதான் என உறுதியாக நம்புவதால் எழும் பரவலான குற்றவுணர்ச்சி, தன்னைத்தானே பழிசாடுதல், மற்றும் இழிவாகப் பார்த்தல்
 - தொடர்ச்சியான பதகளிப்பு மற்றும் மனஅழுத்தம் அத்துடன்
 - கோபம் மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற முறையில் பொங்கி எழுதல்.

தம்மியின் அல்லது சேவை நாடியின் சகோதரனின் செயற்பாடுகள் குறித்து என்ன செய்யலாம் என அடையாளப்படுத்த உதவுதல் (அவற்றைத் தடுத்தல் அல்லது நிறுத்தல், அல்லது சகோதரனின் உறவு முறையிலிருந்து விலகிக் கொள்ளல்). குடும்பத்துடனான உறவாடல் உடல்ரீதியாக ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் நிலைக்கு உள்ளாக்கும் எனில், அச்சுமூலில் இருந்து வெளியேறுவதற்கான மூலோபாயங்கள் கொண்ட ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்குவதற்கு எப்போதும் அவருக்கு உதவுதல்.

- சுயதெரிவுகளுடன் முரண்படும் குடும்ப விழுமியங்கள் பற்றி கலந்துரையாடுக.
- அவரது சகோதரனுடன் பேசுவதற்கான சாத்தியப்பாட்டைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.
- தன் வாழ்க்கையை எவ்வாறு வாழ விரும்புகிறார், தெரிவுகளை எவ்வாறு கூட்டிக் கொள்ள விரும்புகிறார், அத்தெரிவுகளிலுள்ள சாதக, பாதகங்களை எவ்வாறு கருத்தில் எடுக்கிறார் என்பதனைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.
 - சுய விருப்பங்களை விட்டுக் கொடுத்து குடும்ப விழுமியங்களுக்கு கட்டுப்பட்டு வாழ தெரிவு செய்தல்
 - தனது தெரிவுகளின் படி வாழ்வதனைத் தெரிவு செய்து, அதனைக் குடும்பத்துக்கு விளக்கிக் கூறல்
 - தனது தெரிவுகளின் படி வாழ்வதனைத் தெரிவு செய்தல். ஆனால் குடும்பத்துக்கு விளக்கமளிக்காமை
 - முரண்பாடான நிலையிலேயே தொடர்ந்தும் இருந்தபடி, எந்தவொரு முடிவையும் எடுக்காதிருப்பதனைத் தெரிவு செய்தல்.

உணர்வு மற்றும் உளரீதியான துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகளை எதிர்கொள்ளல்

- இந்த துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக தம்மி அனுபவிக்கும் வித்தியாசமான உணர்வுகளை தெளிவாக அடையாளங் காண தம்மிக்கு உதவுக.
- தம்மி, இவ்வுணர்வுகளை மறைத்து, அடக்கி இருப்பதை விடுத்து, நேர்மறையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான முறையில் அவற்றைக் கையாள்வதற்கான வழிவகைகளை அடையாளங் காண்க.
- அவர் குற்றவுணர்ச்சி, இழிவு நிலை, மற்றும் தன்னைத்தானே பழிசொல்லும் அனுபவத்துக்குள் இருக்கிறார் எனில், அவரது தன்னிச்சையாக எழும் எதிர்மறையான எண்ணங்களை அடையாளங் காண்பதற்கும், அவற்றை யதார்த்தமான சிந்தனையோடு எவ்வாறு சவாலுக்குட்படுத்துவது என்பதற்குமான திறனை விருத்தி செய்யவும் உதவுக.
- உளரீதியான விளைவுகள் பதகளிப்பினை உள்ளடக்கி இருந்தால், அவ்வாறு இருக்கும் போது அவரது உடலும், மனமும் எவ்வாறு செயற்படுகிறது என்பதனை இனங்காண உதவுக. அத்துடன் பதகளிப்பைக் குறைப்பதற்கான இலகுவான முலோபாயங்களை அறிமுகப்படுத்துக. மனஅழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகள் காணப்படின், அதனை அளவிடும் முறைக்கு நீங்கள் பரீட்சையமானவராக இருப்பின், (உதாரணமாக, மனஅழுத்த பதகளிப்பு அளவீடு) மனஅழுத்தத்தின் மட்டத்தினை கணிப்பிட்டு, அவரது மனஅழுத்தம் மிதமான மட்டத்திலிருந்து அதிகமாக இருப்பின் ஒரு உளவியலாளரை அல்லது மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்கும்படி அனுப்பவும். அவரது மனஅழுத்த மட்டம் குறைவாகவிருப்பின், உங்களது அனுபவத்தின் அடிப்படையில் பொருத்தமான முறையில் பரிந்துரைகளை வழங்கலாம்.

4.2.2 உணர்வு மற்றும் உளரீதியான துஷ்பிரயோகம் - பகுதி 2

பலவந்தப்படுத்தல்/ மிரட்டுதல்/ அச்சுறுத்தல், பார்வையால் அல்லது தோற்றத்தால் LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையை பயமுறுத்தல், சொத்தழிப்பு, செல்லப்பிராணிகளை வதைத்தல், ஆயுதங்களை காட்சிப்படுத்தல், விலகிச் செல்லப் போவதாக அச்சுறுத்தல், பிள்ளைகளை எடுத்துச் செல்லல் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய செயற்பாடுகளுக்கு முயற்சித்தல் (உதாரணம்: தற்கொலை), பாலியல் ஈர்ப்பினை மற்றும்/ அல்லது பால்நிலை அடையாளத்தைப் பற்றி சமூகத்துக்கு, தொழில்தருநருக்கு, குடும்பத்துக்கு அல்லது முன்னாள் துணைக்கு வெளியிடப்போவதாக அச்சுறுத்தல்.

சம்பவக் கற்கை 3:

சமிலா அரச துறையைச் சேர்ந்த ஒரு ஊழியர். அவர் இன்னொரு பெண்ணுடன் 3 வருடங்களாக ஒரு உறவுமுறையில் இருந்திருக்கிறார். அவர் அந்தப் பெண்ணுடனான உறவை முடித்துக் கொள்ள முனைகையில், அவரது காதலி சமிலாவின் பாலியல்பிணைப் பற்றி அவரது வேலைத் தளத்திற்கும், குடும்பத்திற்கும் தெரியப்படுத்தப் போவதாக அச்சுறுத்தியிருக்கிறார். இறுதியாக சமிலா உறவு முறையை முடிவுறுத்தியதும், அவரது முன்னாள் காதலி சமிலாவின் பெற்றோரின் வீட்டுக்கு வந்து பாலியல் துஷ்பிரயோகமான வார்த்தைகளைக் கூறி ஏசியதுடன், அவரை ஒரு பாலியல் தொழிலாளி என வீட்டுக்கு வெளியே நின்று சத்தமிட்டார். இதனால் அயலவருக்கு இவ்விடயம் தெரிய வந்ததையிட்டு சமிலாவும், அவரது பெற்றோரும் மிகவும் மனக் கவலையடைந்தனர்.

சமிலாவின் முன்னாள் காதலி நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் **எது துஷ்பிரயோகம் என இனங்காணல்:**

- சமிலாவின் முன்னாள் காதலியின் நடத்தை மற்றும் சமிலாவை நாடாத்தும் விதம் துஷ்பிரயோகமே என்பதை விளங்கிக் கொள்ள அவர் எவ்வளவு தயாராக இருக்கிறார் என்பதனைக் கணிப்பிடுக.
- இவ்வாறான நடத்தை துஷ்பிரயோகமானது என்பதையும், ஏன் நடக்கின்றது என்பதையும் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

எப்போது துஷ்பிரயோகம் அதிகரிக்கிறது மற்றும் எவை அதனைக் கூட்டவோ அல்லது குறைக்கவோ செய்கிறன என இனங்காணல்:

- சமிலாவைப் போன்றதொரு சூழ்நிலையிலிருக்கும் ஒரு சேவைநாடிக்கு முன்னாள் காதலியின் நடத்தையானது அவர்களது பிரிவுடன் தொடர்புபட்டதே என்பதனை இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும் (ஆதலால், ஒருமுறை நடந்த விடயம்). எவ்வாறாயினும், சமிலாவின் முன்னாள் காதலியின் அத்தகைய நடத்தை தொடருமாக இருந்தால் அல்லது வேறு வகையான துஷ்பிரயோகங்களை மேற்கொண்டால் அதன் காரணிகளைக் கண்டறிவது பொருத்தமாக அமையும்.

நீண்ட கால மற்றும் குறுகிய கால (புலம்பாட) உணர்வு மற்றும் உள ரீதியான துஷ்பிரயோகங்களை இனங்காணல்:

- இச்சம்பவத்திலே அந்நபர் உணர்வின் இழிவுநிலை மற்றும் சமூக விளைவுகள், குடும்பத்தினது இழிவு நிலைக்கும் இட்டுச் சென்றுள்ளமை முக்கியமானதாக இருக்கக் கூடும்.
- தான் இழிவுக்குள்ளாக்கப்பட்டதாக உணரும் அதேசமயம், இத்தகையதொரு இழிவு நிலைக்கு தனது குடும்பத்தை இட்டுச் சென்றதையிட்டு குற்றவுணர்வையும் கொண்டிருக்கக் கூடும்.
- தன் முன்னாள் காதலி இவ்வாறு நடக்க தனது நடத்தைதான் “தூண்டியதாக” அந்நபர் பிழையாக உணரக் கூடும்.
- குற்றவுணர்ச்சி, இழிவுநிலை, பழிசாடுதல் ஆகியவற்றின் மொத்த கனதி சில சந்தர்ப்பங்களில், ஒரு நபரினது பால்நிலை அல்லது பாலியல்பு போன்றன அவரின் விருப்பமின்றி சமூகத்துக்கு “வெளிப்படுத்தப்பட்டது” என்பதன் காரணமாக தற்கொலை எண்ணங்களைத் தூண்டிவிடக் கூடியதாகும்.

துஷ்பிரயோகத்தினைத் தடுக்க அல்லது நிறுத்த அல்லது உறவு முறையிலிருந்து விலகிச் செல்ல சமிலா அல்லது உங்களை சேவைநாடி என்ன செய்யலாம் என்பதனை அடையாளம் காணல்.

- தனது முன்னாள் காதலியினால் மேலும் பழிவாங்கப்படாமல் இருப்பதனை எவ்வாறு தடுப்பது என்பது சமிலாவுடைய மனதில் இருக்கும் முன்னுரிமைப்படுத்தப்பட்ட விடயங்களில் ஒன்றாக இருக்கலாம்.
- எதிர்காலத்தில் நடக்கக்கூடிய துஷ்பிரயோகத்தைத் தடுக்க அல்லது நிறுத்துவதற்கான மூலோபாயங்கள் அல்லது அச்சுமூலில் இருந்து அவரை அகற்றுதல் என்பன சமிலா அல்லது சேவைநாடிக்குப் பாதுகாப்பாகவும், தனது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் நிலைமை இருப்பதாகவும் உணர வைக்கும்.
- இத்தகையதொரு சந்தர்ப்பத்தில் எவ்வாறு வெளியேறுவது என்ற மூலோபாயத்தை உள்ளடக்கியதொரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தினை உருவாக்கிக் கொள்ள சமிலாவுக்கு அல்லது சேவைநாடிக்கு உதவுக.
- இத்தகைய சில சம்பவங்களில், ஏற்கனவே “வெளிப்படுத்தியாயிற்று” என்ற அடிப்படையில் மேலதிக பழிவாங்கல்களைத் தடுப்பதென்பது அவசியமற்றது. “வெளிப்படுத்தப்பட்டதன்” விளைவுகளை எதிர்கொள்ள சாத்தியமாகக் கூடிய அதிகூடிய திறனான முறையில், சேவைநாடிக்கு உறுதுணை தேவைப்படும்.

துஷ்பிரயோகியான துணை மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் பேசுவதன் மூலம் சாத்தியமாகக் கூடிய விளைவுகளுக்குத் தயார்ப்படுத்தல்

- துஷ்பிரயோகியான துணையுடன் பேசுவதாகட்டும் அல்லது முரண்படுவதாகட்டும், அது எப்போதுமே சேவைநாடியுடைய தெரிவாகவே இருக்க வேண்டும். இந்தத் தெரிவைக் கருத்தில் எடுத்தால், அவரது துணையின் பல்வகைப்பட்ட பதில்களுக்கு முகங்கொடுக்கத் தக்க வகையில் வெவ்வேறு சூழ்நிலைக்கு அந்நபரைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும். பலவகையான தொடர்பாடல் பரிமாற்ற முறைகளை அந்நபரே ஒத்திகை செய்து பார்க்கவும் வேண்டும். அதில் தன்னை “வெளிப்படுத்தியாயிற்று” என்ற அடிப்படையில் குடும்பத்தவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்பாடலாம் என்பதையும் செய்து பார்க்கலாம்.
- கலந்துபேசிக் கொண்டிருக்கையில் துஷ்பிரயோகியான துணை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் உடல்ரீதியான தாக்குதலைச் செய்யக்கூடிய தருணமாக மாறுமாயின் சேவைநாடி வெளியேறுவதற்கான மூலோபாயத்தை உருவாக்க உதவி செய்க.

உளவியல் மற்றும் உணர்வுசார் விளைவுகளை எதிர்கொள்ளல்

- சமிலாவைப் போன்றதொரு சேவைநாடி தனது நெருங்கிய குடும்பத்தவர் மற்றும் அயலவருடன் (சமூகம்) தனது பாலியலிப்பு அல்லது பால்நிலை பற்றிப் பதிலளிப்பதற்குப் பயிற்சிஎடுப்பது தேவையாக இருக்கலாம்.
 - அவர்கள் கேட்கக் கூடிய ஒரு தொகை கேள்விகளைத் தயார்ப்படுத்த உதவுக
 - அவர் உண்மையாக என்ன சொல்லலாம்?
 - தன்னைப் பற்றி எவ்வளவு தூரம் சொல்ல வேண்டும் என நினைக்கிறார்?
 - குடும்பத்தாருடன் தனது பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பு பற்றிய தனது கருத்தைப் பற்றி உறுதிபடக் கூறக்கூடியதொரு சந்தர்ப்பமாக இதனைக் காண சமிலா தயாராக இருக்கிறாரா? அல்லது அவர் யாரை விரும்புகிறார் அல்லது யாருடன் வாழ விரும்புகிறார் என்பதனை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க முடியாமல் அல்லது விருப்பமின்றி இருக்கிறாரா? மிகவும் சௌகரியமான தெரிவினை எடுப்பதற்கு சமிலாவுக்கு உதவுக.

சுய மிம்பம், சுயமரியாதை மற்றும் சுய பெறுமானம் என்பவற்றை கட்டியெழுப்புவதற்கான பொறிமுறைகள்

- சமீலாவைப் போன்றதொரு சேவைநாடி, சுயபெறுமானம் அறிந்து, நேர்மறையான சுயமிம்பம் மற்றும் சுய மதிப்பு உள்ளவராக இருப்பின் “வெளிப்படுத்தப்படுகையில்” அதனை சிறந்த முறையில் எதிர் கொள்ளக் கூடியவராக இருப்பார்.
- குறித்த சமீவத்தில் இருந்து வெளியே வந்து முழுதாக அந்நபரையும், அந்நபரின் வாழ்க்கை முறையையும், அவரது திறமைகளையும், கடந்த கால மற்றும் நிகழ்கால சாதனைகளையும், இலக்குகளையும், கனவுகளையும் பார்க்கும்படி அழைக்கவும். இது அவரது துணையினால் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தெரிவுகளையும், அவரது குடும்பத்தாலும், அயலவராலும் நிராகரிக்கப்பட்ட பாலியல் சரீப்பு பற்றியதாகவோ மட்டும் அல்லாமல் அவரைப் பற்றியதொரு முழுமையான வடிவத்தை அவருக்குக் காட்டக் கூடும். இதன் விளைவாக, ஒரு நபராக, ஒரு மனிதராக தன்னை மதித்து, தானே ஏற்று வாழ ஆரம்பிக்கக் கூடும்.
- ஏனைய பல பொறிமுறைகள், மூலோபாயங்கள், மற்றும் பயிற்சிகள் இந்நோக்கிற்காகப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

எதிர்ப்பதற்கும், முகங்கொடுப்பதற்குமான திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கான பொறிமுறைகள்

- சமீலாவைப் பற்றிய எதிர்பாராத விதமான வெளிப்படுத்தலின் விளைவாக, முன்னர் எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு அவரது குடும்பத்தினரால் முரண்பாட்டுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு, அவரது வாழ்க்கை முறையை மாற்றும் படி அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்கப்படலாம். அல்லது வாழ்க்கையை சிரமமாக்கலாம். சமூகத்தில் உள்ள மக்களும் பலவிதமாக நடக்கத் தொடங்குவதுமுண்டு.
- இந்த புதிய அழுத்தங்களுக்கு முகங் கொடுக்கத் தக்க வழிவகைகளில் சமீலாவை அழைத்துச் செல்க
- அவரது தெரிவுகள் மற்றும் சுயத்தைப் பற்றி எந்த எண்ணங்கள், கருத்துகள் மற்றும் கோட்பாடுகள் நம்பிக்கையை அளிக்கின்றன?
- சங்கடமாக உணர்வையில் அல்லது சிரமமான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்கையில், எத்தகைய உதவிகரமான கூற்றுக்களை தனக்குத் தானே கூறிக் கொள்ளலாம்?
- அவர் தைரியமாக உணருவதற்கு எத்தகைய செயற்பாடுகளும், நடவடிக்கைகளும் உதவுகின்றன?
- எவ்வகைகளில் அவர் தனது பலவிதமான, வலுவான உணர்வுகளைக் கையாளலாம்?
- இந்த “வெளிப்படுத்தல்” சம்பவமானது குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும் யார் அவருக்கு சாதகமாகவும், கூடுதலான புரிந்துணர்வுடனும், ஏற்றுக் கொள்ளலுடனும் பதிலளிக்கின்றனர் என்பதனைக் காட்டியுள்ளதா? இதன் ஊடாக ஆதரவளிக்கக் கூடியவர்கள் யாரையாவது அடையாளங் கண்டுள்ளாரா?
- ஒத்த சிந்தனையுள்ள அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளும் நண்பர்களைக் கொண்ட ஒரு குழுவை அல்லது சமூகத்தை கண்டு பிடித்து பேணிக் காப்பது எவ்வாறு?

4.2.3 உணர்வு மற்றும் உளரீதியான துஷ்பிரயோகம் - பகுதி 3

துஷ்பிரயோகத்தை மறுத்தல்/ குறைத்தல், துஷ்பிரயோகத்தை பொருட்டற்றதாகக்கல், துஷ்பிரயோகம் இடம்பெறவில்லை எனக் கூறல், துஷ்பிரயோகம் பரஸ்பரம் இடம்பெற்றது எனக் கூறல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையே துஷ்பிரயோகத்திற்குக் காரணம் எனப்பழி சொல்லல்.

சம்பவக் கற்கை 4:

தனது மூன்று வருட கால உறவுமுறைக்குள் இருந்த உணர்வுரீதியான வன்முறை பற்றி யாஸ்மின் தெரிவித்தார். யாஸ்மினுடைய துணை கரும் பொறாமையையும், யாஸ்மின் தனதுடைமை என்ற எண்ணத்தையும் கொண்டிருந்தார். யாஸ்மின் வேறு பெண்களை ஏற்றெடுத்துப் பார்த்தமையால் அறை வாங்குவதற்குப் பொருத்தமானவர் என துணையால் குற்றஞ் சுமத்தப்பட்டார். அந்த துணைக்கு வேலைத்தளத்தில் நாள் சரியில்லை எனில், யாஸ்மின் தனது அலுவலகத்தை விட்டு வீட்டுக்கு வந்து தனது துணையை அக்கறையோடு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என உந்தப்படுவதாக உணர்ந்தார். அவர் தாமதமாகிச் சென்றால், வேறு நபர்களுடன் உறவு வைத்துத் திரிவதாகக் குற்றஞ் சாட்டினார்.

துணை நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் எது துஷ்பிரயோகம் என இனங்காணல் மற்றும் உளவளத்துணைக்கான அமர்வில் துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றிக் கதைத்ததால் ஏற்படுகின்ற குற்ற உணர்ச்சியிலிருந்து விடுபட உறுதுணை அளித்தல்.

- ஒரு உறவுமுறையை துஷ்பிரயோகமானதாக மாற்றும் குணாம்சங்களை அடையாளங்காண யாஸ்மினுக்கு அல்லது அந்த நிலைமையில் உள்ள சேவைநாடிக்கு உதவுக. இது, சுயத்தைப் பற்றி எழும் சந்தேகம் போன்ற குழப்பத்தையும், உளவியல் முரண்பாட்டையும் ஏற்படுத்துகின்ற நடத்தைகளையும் அல்லது காரியத்தை சாதிக்க, அடக்கி ஆள மற்றும் அதிகாரம் காட்டுவதற்காக வலியையும், அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்தும் நடத்தைகளையும் உள்ளடக்க முடியும்.
- யாஸ்மின் அல்லது சேவைநாடிக்கு அவரது உறவுமுறையிலுள்ள பரிமாணமானது பல மட்டங்களில் அவருக்கு ஊறுவிளைவிக்கின்றது என்பதனை அடையாளங் காணவும், அதனை ஏற்றுக் கொள்ளவும் விசேட உறுதுணை தேவைப்படலாம்.
- உறவுமுறை துஷ்பிரயோகமானது என்பதனை ஏற்றுக் கொள்ள அவருக்கு சிரமமாக இருந்தால், வாதாடுவதையோ, உங்களது கருத்தைத் திணிப்பதையோ அல்லது உறவு முறையைப் பாதகமானதாக அடையாளமிடுவதைத் தவிர்க்கவும். மாறாக, தனது உறவுமுறையையும், அது ஏற்படுத்தும் ஊறுகளையும் தானே கணிப்பிடுவதற்கு அவருக்கு உதவுக. (இதனை நீங்கள் ஒரு சுலபமான வினாக்கொத்தின் மூலமாகச் செய்யலாம்)
- தனது துணைக்கு துரோகம் செய்து விடுவதாக அல்லது ஏமாற்றி விடுவதாக நம்பும் பட்சத்தில் யாஸ்மினைப் போன்றதொரு சேவைநாடி தனது துணையின் நடத்தையைப் பற்றிக் கூற ஆர்வமின்றி இருக்கலாம். உங்களுடன் பேசுவதனால் எந்த வகையிலும் குற்ற உணர்ச்சிக்கு ஆளாகத் தேவையில்லை என நீங்கள் உறுதிப்படுத்துவீர்களானால், அது அவரை மேலும் வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கு வாய்ப்பளிக்கும்.

உதாரணமாக நீங்கள் அவரிடம் கூறலாம்:

“யாஸ்மின், சில வேளைகளில் மக்கள் அனுபவிக்கும் வேதனையானது அதனைப் பற்றி வெளியில் தங்களது துணையைக் கைவிடாத வகையில் கதைப்பதனைக் கூட சிரமமாக்கி விடுகிறது. சிலவேளை என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி என்னுடன் பேசுவது உங்களுக்கு கடுமையான குற்ற உணர்வைத் தோற்றுவிக்கலாம். ஆனால் உண்மையில் உங்களிருவருக்கும் சிறந்த ஒன்றைச் செய்யவே இங்கே வந்திருக்கிறீர்கள். எனவே குற்றவுணர்ச்சி அவசியமற்றது. உண்மையில் நீங்கள் உதவியை நாடவும், இது பற்றிப் பேசவும் நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்கின்றமையானது மிகவும் பிரயோசனமானதும், துணிச்சலானதுமான விடயம் என்பதை நான் உறுதிப்படுத்துகிறேன். இவை அனைத்தும் நடக்க முன்னர் நீங்கள் எப்படி இருந்தீர்களோ அதுபோல சந்தேகமாக,

முழுமையாக, பாதுகாப்பான வாழ்வை வாழ்வதற்கு எவ்வாறு உதவலாம் என்பதைப் பற்றித் தான் நாம் கதைக்கிறோம் என்றபடியால், இது எந்த வகையிலும் உங்களது துணையைப் பற்றி நான் மோசமாக நினைப்பதற்கு வழியமைக்காது.”

சேவைநாடிக்கு எந்தளவிற்கு எய்யடியான உதவி தேவைப்படுகிறது?

- தற்போதைய உறவுமுறையில் நடக்கும் துப்பிரயோகத்தைப் பற்றிக் கதைப்பதற்காக உங்களிடம் வந்ததற்குரிய இலக்குகளை யாஸ்மின். சேவைநாடி தீர்மானிப்பதற்கு உதவவும்.
- நடப்பதைச் சவாலுக்குட்படுத்தாது, அது தொடர்பாகக் கதைப்பதனுடாக மன ஆறுதலைப் பெற விரும்புகிறாரா?
- துஷ்பிரயோகம் செய்யும் துணையுடன் உரையாட, எதிர்க்க, மற்றும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டிய திறமைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள விரும்புகிறாரா?
- சட்ட ரீதியான நடவடிக்கைகள் மற்றும் ஏனைய பாதுகாப்பு முயற்சிகள் பற்றிக் கலந்துரையாட விரும்புகிறாரா?
- துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றித் துணையுடன் பேசாது அந்த உறவுமுறையிலிருந்து வெளியேறித் தனக்கென ஒரு பாதுகாப்பான வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறாரா? ஆமெனில், வெளியேறுவதற்கான மூலோபாயங்கள் உள்ளடங்கலாக, பாதுகாப்புத் திட்டமொன்றை உருவாக்க உதவவும்.
- ஏலவே உறவுமுறையிலிருந்து வெளியேறி, தற்போது துஷ்பிரயோகத்தின் பாதிப்பு மற்றும் வெளியேற்றத்தால் ஏற்படும் இடர்களைக் கையாள உதவி தேடுகிறாரா?

உளவியல் மற்றும் உணர்வு ரீதியான பாதிப்பைக் கையாளுதல்

- யாஸ்மினைப் போன்ற சேவைநாடி, அடுத்த கட்டமாக துஷ்பிரயோகத்தால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களை அடையாளப்படுத்த வேண்டிய தேவை உள்ளது.
- அவருடைய துணை எப்போதும் துஷ்பிரயோகத்தைச் சிறுமைப்படுத்தியதாலும், யாஸ்மினை அதற்குக் காரணம் என ஓயாது பழி போட்டதாலும், யாஸ்மின் அடிக்கடி தன்னை, தனது நம்பிக்கைகளை, மற்றும் தனது மனநலத்தைச் சந்தேகப்படலாம்.
- ஓர்பாலீப்பாளராக காதலிப்பது பிழையும், அசாதாரணமுமான செயல் என அவர் நம்பத் தொடங்கக் கூடும். அத்தோடு, அவரது துணையின் எதிர்மறையான விளக்கங்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியான விமர்சனங்களை அவர் உள்வாங்கிக் கொண்டிருக்கலாம்.
- யாஸ்மினைப் போன்ற சேவைநாடி அவ்வாறு உணர்வு ரீதியான மற்றும் உளவியல்ரீதியான துஷ்பிரயோகத்தை உள்வாங்கி இருப்பாராயின், அவர் தன்னை வெறுக்கத் தொடங்குவதுடன் சமாளிக்கும் முகமாகத் தனக்குத்தானே ஊறு விளைவிக்கவும் கூடும் (தன்னைக் காயப்படுத்தல், போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல், ஊறுவிளைவிக்கும் ஆபத்தான உறவுமுறைகளில் ஈடுபடுவதை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளல்).
- யாஸ்மினுக்கும். சேவைநாடிக்கும், அவரது துணைக்கும் இடையிலுள்ள பரிமாணத்தை விளங்க வைக்க, இயன்றளவு யதார்த்தப்படுத்திப் பார்ப்பதை ஊக்குவிக்கக் கூடிய பயிற்சி அல்லது பொறிமுறையைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும். தன்னைப் போன்ற சூழ்நிலையிலுள்ள இன்னொரு நபரின் உணர்வு ரீதியான மற்றும் உளவியல் தாக்கத்தைப் பற்றி உரையாடுவது தனது அனுபவங்களையும் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான விடயங்களையும் புறநிலையிலிருந்து பார்க்கவும், நியாயமான விளக்கத்தைப் பெறவும் உதவி புரியலாம்.

துஷ்பிரயோகியான துணையுடன்/ குடும்பத்துடன் உரையாடுவதற்கான தெரிவு

- மேலேயுள்ள பிரிவில் கலந்துரையாடப்பட்டபடி, துஷ்பிரயோகியான துணையுடன் பேசுவதற்கான தெரிவை சேவைநாடி கருத்தில் எடுக்கக்கூடும். துணையுடன் எவ்வாறு தொடர்பாடல் பரிமாற்றம் செய்யலாம், அதற்காக சேவைநாடியைத் தயார்ப்படுத்த எந்த வகையில் உறுதுணை அளிக்கலாம் என்பதுடன், துஷ்பிரயோக நடத்தை பற்றிய துணையின் நிராகரிப்பு, சிறுமைப்படுத்தல் மற்றும் நியாயப்படுத்தல் என்பன பற்றி தொடர்புறுத்த ஏற்கனவே உள்ள பிரிவுகளில் பரிந்துரைக்கப்பட்டவற்றைப் பார்க்கவும். ஏற்கனவேயுள்ள பிரிவுகளில் எடுத்துக்காட்டப்பட்டபடி, கலந்துபேசிக் கொண்டிருக்கையில் துஷ்பிரயோகியான துணை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் உடலீதியான தாக்குதலை செய்யக்கூடிய தருணமாக மாறுமாயின் சேவைநாடி வெளியேறுவதற்கான மூலோபாயத்தை உள்ளடக்கியதொரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்க உதவி செய்க.

வீட்டில் இடம்பெறும் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் வன்முறையில் உணர்வுரீதியான துஷ்பிரயோகத்தினை பரிசோதனை செய்வதற்கான ஹெல்த்கைட்-ஓர்க் இனால் பின்பற்றப்பட்டவை.

http://helpguide.org/mental/domestic_violence_abuse_types_signs_causes_effects.htm

4.3 வலுக்கட்டாயமாக பொருளாதாரீயாக தங்கியிருக்க வைத்தல்

LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணை ஒரு தொழிலைப் பெற்றுக் கொள்வதைத் தடுத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையை வேலையை விட்டுத் தூக்குதல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையை பணம் கேட்க அல்லது துணையின் பணத்தை எடுக்க வைத்தல், துணை ஆதரவு அளிக்க வேண்டும் என எதிர்பார்த்தல்.

சம்பவக் கற்கை 5:

தனது பெண்ஓர்பாலுறவாளருடன் அகல்யா சேர்ந்து வாழச் சென்றபோது, அவர் தனது உயர்படிப்பை மேற்கொள்ளுவார் என்பதுடன் தான் கனவு கண்ட தொழிலையும் மேற்கொள்ளுவார் என்பது புரிந்து கொள்ளப்பட்டிருந்தது. ஒன்றாக வாழத் தொடங்கியதிலிருந்து அவரது துணை வேலையை விட்டுவிடாமலும், அலுவலகத்தில் ஏனைய பெண்களுடன் “உல்லாசமாக” இருப்பதாக குற்றமுஞ் சாட்டுகிறார். மேலும் அகல்யாவின் வேலையைப் பற்றி தரக் குறைவாகப் பேசத் தொடங்குவதுடன், அகல்யா இழிவு நிலைக்குள்ளாக்கப்பட்டதன் காரணமாக தனது வேலை விட்டுவிடும் வரை அவரது தொழில்தருநரிடம் முறையிட்டு, அலுவலகத்துக்கு அடிக்கடி வரத் தொடங்கி அசிங்கப்படுத்தினார். பின்னர் வீட்டில் அகல்யா தனது சொந்த மணமகள் ஆடைத் தயாரிப்பு மற்றும் கேக் தயாரிப்பு தொழிலை ஆரம்பித்ததும், அவரது வாடிக்கையாளர்களை தொடர்ச்சியாக ஊக்கமிழக்கச் செய்ததுடன், அச்சுறுத்தியும் வந்தமையால் அச்சயதொழிலும் தரமிழக்கச் செய்யப்பட்டது.

இதனால் அகல்யா அழுகையில், தான் அனைத்தையும் வழங்குவதாகவும், தொழிலொன்றைச் செய்ய வேண்டிய தேவை அகல்யாவுக்கு இல்லாதிருப்பது அவரது அதிர்மே எனவும், இவ்வாறு அவர் நடந்து கொள்வது நன்றி கெட்டதனம் என்றும் அத்துணை கூறுகிறார். தற்போது அகல்யாவிடம் சுயமாக எதுவிதமான பணமும் இல்லை. ஒவ்வொரு சதத்துக்கும் அந்த துணையிடமே கேட்க வேண்டியுள்ளதுடன், தனது செலவுகளுக்குக் கணக்கும் காட்டவேண்டியுள்ளது. அகல்யா தான் ஒரு துணையாக அன்றி ஒரு அடிமையைப் போலிருப்பதாக உணருகிறார்.

வலுக்கட்டாயமாக பொருளாதாரீயாக தங்கியிருக்க வைத்தலில் எது துஷ்பிரயோகம் என்பதனை அடையாளம் காணல்.

- அகல்யாவின் இடையதைப் போன்றதொரு நிலைமையில், துணை அல்லது குடும்பம் அல்லது மூன்றாம் நபர், காரியத்தைச் சாதிக்க, பலவந்தப்படுத்த, அச்சுறுத்த மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க அவரைப் பாவிக்கின்றார்கள். அத்தகை கட்டுப்படுத்தும் நடத்தைகள் அவரது தொழில் செய்வதற்கான உரிமையையும், அவரது சொந்த வாழ்வாதாரத்தையும், பொருளாதார சுதந்திரத்தையும் மறுப்பதனை உள்ளடக்குகிறது. அவரது பால்நிலை அல்லது பாலியல்பு அடையாளமானது அவரது நலிவுக்குள்ளாகும் தன்மையை அதிகரிக்கிறது

வலுக்கட்டாயமாக பொருளாதாரீயாக தங்கியிருக்க வைத்தலின் (பொருளாதாரம் சாராத) விளைவுகளை அடையாளம் காணல்

- காரியத்தைச் சாதித்தல், தங்கியிருக்கச் செய்தல், மற்றும் கட்டுப்படுத்தல் என்பவற்றை இன்னொரு நபர் செய்வதற்கு முகங் கொடுத்தல். உதவியற்ற நிலைக்கு ஆளாக்கப்படுதல், அவர்களது சுயநிர்ணயம் மற்றும் சுயநம்பிக்கையில் பாதுகாமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தல் என்பதோடு அவர்கள் முடக்கப்பட்டு, மனச்சோர்வடையக் கூடிய தன்மை அதிகரித்தல்.
- வலுக்கட்டாயமாக பொருளாதாரீயாக தங்கியிருக்க வைக்கப்பட்ட நபரொருவருக்குக் கோபம் மற்றும் ஆற்றாமை போன்ற வலுவான உணர்வுகள் இருக்கக் கூடிய சாத்தியப்பாடுண்டு. இது தொடர்ச்சியாக கிளறப்படும்போது, அது பாரதூரமான குமுறுலுக்கு அல்லது வன்முறைக்கு இட்டுச் செல்லக் கூடும்.

- இந்த ஒவ்வொரு தெரிவுகளினதும் விளைவுகளைப் பற்றி கலந்துரையாடுவது சிறந்ததாகும். இது சேவைநாடி தன்னால் என்ன செய்ய முடியும், எதற்கு முகங்கொடுக்கலாம் என்பதனைத் தீர்மானிப்பதற்கு உதவும்.
- துஷ்பிரயோகியான துணையுடனான கலந்துரையாடலை அல்லது பேச்சுவார்த்தையை சேவைநாடி தெரிவு செய்வாராயின், அவர் என்ன கூற விரும்புகிறார், எப்படிக்கூற விரும்புகிறார், எப்போது, எங்கே எந்த இடத்தில் பேசுவது என்பதனை தெளிவாக அடையாளங் கண்டு கொள்வது நன்மை பயக்கும். அவருடன் நீங்கள் பாத்திரமேற்று நடித்துப் பார்க்கலாம். இது அவருக்கு தன்னம்பிக்கையினை மீளப் பெற்று, உறுதியான ஆனால் ஆக்ரோசமில்லாத முறையிலான தொடர்பாடலினை துஷ்பிரயோகியான துணையுடன் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவருடன் செய்ய உதவும்.
- உளவளத்துணையாக, துணையிடமிருந்து வரக்கூடிய பலவிதமான பதிலிறுப்புகளுக்கு, சேவைநாடியைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும். இந்தத் தயாரிப்பானது, வெளியேறுவதற்கான மூலோபாயத்தை உள்ளடக்கிய ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உள்ளடக்கியிருத்தல் வேண்டும்.

பொருளாதாரரீதியாக சுதந்திரமாக வருவதற்கான நடைமுறைச் சாத்தியமான படிகளை எடுப்பதற்கான தெரிவு: விளைவுகளை எதிர்கொள்ளத் தயாராதல்

- உங்களை அணுகிய டிஷவு நபர், குறித்த உறவு முறையிலிருந்து வெளியே வரவும், பொருளாதாரரீதியாக சுதந்திரமானவராக வருவதற்கு உங்களுடன் சேர்ந்து ஒரு திட்டத்தைத் தயாரிக்கவும் தீர்மானித்திருக்கக் கூடும்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில், அவரது பாதுகாப்பு, சுயகௌரவம் என்பவற்றை இழக்காமல், சுய நிலைபேற்றையும், சுதந்திரத்தையும் நோக்கி செல்லத்தக்கதாக, உறவு முறையிலிருந்து விலகிச் செல்வதற்கானதொரு மூலோபாயத்தை விருத்தி செய்ய உதவுக. இதன்போது அவரது தன்னம்பிக்கையினையும், அவரது வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மீளப் பெற்றுக்கொள்ளவும் உதவுக.
- துஷ்பிரயோகியான துணை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவரிடமிருந்து வரக்கூடிய பலதரப்பட்ட எதிர்நடவடிக்கை மற்றும் பதிலிறுப்புகளுக்கு அவரைத் தயார்ப்படுத்துவது சிறந்தது என்பதுடன், “இவ்வாறு நடந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்..” போன்ற உதாரணங்களுடன் ஒத்திகை செய்து பார்க்கவும்.

4.4 வலுக்கட்டாயமாக சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தல்

LBT அங்கத்தவர்/ துணை யாரைப் பார்க்கிறார் மற்றும் யாருடன் பேசுகிறார் என்பதுடன் டூவூ குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணை எங்கே செல்கிறார் என்பதனைக் கட்டுப்படுத்தல், LBT குடும்ப அங்கத்தவர்/ துணையின் பெண் மற்றும் ஒப்பலிப்புறவு சமூகத்துடனான ஈடுபடுத்தல்களை மட்டுப்படுத்தல், அவரைப் பூட்டி வைத்தல், தொடர்பாடல் சாதனங்களைப் பறிமுதல் செய்தல், குடும்பத்தையோ அல்லது நண்பரையோ பார்க்க வெளியே போவாரேயாயின் அது அவர்களது உறவுமுறையை முறிக்கும் அல்லது ஒரு கெட்ட செயல் எனவும் நம்ப வைத்தல்.

சம்பவக் கற்கை 6:

ரூபாவுக்கு அவரது காதலியால் எழுதப்பட்டிருந்த நெருக்கமானதும், பாலியல் ரீதியான விடயங்களைக் கொண்டதுமான கடிதத்தை அவரது தாயார் கண்டுபிடித்தார். அதனைப் பற்றி விசாரிக்கையில், தான் பெண்களை நோக்கி ஈர்க்கப்படுவதாகவும், தனக்கொரு காதலி இருப்பதாகவும் ரூபா ஏற்றுக் கொண்டார். ரூபாவின் தந்தை வீட்டு திரும்பியதும், காரசாரமானதொரு விவாதம் இடம்பெற்றதுடன், ரூபாவின் நடமாடும் சுதந்திரம் கடுமையாக முடக்கப்பட்டது. மூன்று மாதங்களாக வீட்டுக்குள் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருந்ததுடன், குடும்ப அங்கத்தவர் கண்காணிக்கின்ற அல்லது உடன் வருகின்ற சந்தர்ப்பத்தில் மட்டும் வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரது தொலைபேசி பறிக்கப்பட்டதனால் அவரால் அநேக நண்பர்களுடன் பேசவும் முடியவில்லை.

வலுக்கட்டாயமாக சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தலில் எது துஷ்பிரயோகம் என்பதனை அடையாளம் காணல்

- சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தல் என்பதே ஒரு நபரது உள நன்நிலைக்கு அச்சுறுத்தலானதாகும். ஆனால் ஒரு நபரை அவர் நெருக்கமாக உணரும், நெருங்கியிருக்க விரும்பும் நபரிலிருந்து தனிமைப்படுத்தலானது ஒரு தண்டனையின் வடிவம் அல்லது காரியத்தை சாதித்துக் கொள்ள பிரயோகிக்கும் ஒரு வடிவம் என்பதுடன் கட்டுப்படுத்தலுமாகும். இது உளரீதியான துஷ்பிரயோகமாக அமையும்.
- மனிதர் இயற்கையாகவே சமூகப் பிராணி என்பதோடு அதிலிருந்தே தங்களது அடையாளம், பாதுகாப்புணர்வு, மற்றும் தங்களது உறவு முறை தொடர்பான நோக்கம், புரிதல் என்பவற்றைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். இந்த வகையான துஷ்பிரயோகமானது, தொடர்ச்சியானதொரு காலப்பகுதியாக இடம்பெறுமாயின் பாரதூரமான ஊறினை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகும்.

தனிமைப்படுத்தலால் ஏற்படக்கூடிய உளம்சார், உணர்வுசார், சமூகம்சார் மற்றும் ஏனைய விளைவுகளை அடையாளம் காணல்

- வலுக்கட்டாயமாக சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைத்தலானது கடுமீ வேதனையையும், பதகளிப்பையும், ஏனைய பல எதிர்மறையான உணர்வுகளையும் தோற்றுவிக்கக் கூடியது. அத்துடன் அதன் விளைவுகள் ஏனைய துஷ்பிரயோக வடிவங்களுடன் ஒப்பிடக் கூடியது. வலுக்கட்டாயமாக சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட ஒரு LBT நபரைப் பொறுத்தளவில் அவர் தனிமைப்படுத்தப்பட்டது மட்டுமன்றி தனது பால்நிலை மற்றும் பாலியல்பு அடையாளங்கள் காரணமாக சமூகத்தால் கட்டமைக்கப்பட்ட களங்க உணர்வு மற்றும் பதகளிப்படைவதன் காரணமாக இரண்டு மடங்காக வேதனைக்குள்ளாகிறார்.
- அவர் திடீரெனத் தூண்டப்படுகின்ற மற்றும் ஆபத்தான நடவடிக்கைகளை எடுக்க உந்தப்படலாம்.
- இந்த வகையான துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கப்படும் நபர், கால அளவு, நிலைமையின் தீவிரம், மற்றும் வலுக்கட்டாயமாக சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் நிலைமைகள் என்பன காரணமாக தற்கொலை எண்ணங்களுக்கு ஆட்படுவதற்கான சாத்தியங்களும் உண்டு.

நடமாடும் சுதந்திரம் மற்றும் ஒன்று கூடுவதற்கான சுதந்திரம் என்பவற்றை அடையாளம் காணல்

- ரூபாவின்மைய நிலையில் இருக்கும் ஒரு நபர் சர்வதேச மனித உரிமைகளான நடமாடும் சுதந்திரம் மற்றும் ஒன்று கூடுவதற்கான சுதந்திரம் (தான் விரும்பும் எந்த நபருடனும் ஒன்று கூடுவதற்கான சுதந்திரம்) என்பவை பற்றி கலந்துரையாடுவதால் நன்மை அடையக் கூடும்.
- இது துஷ்பிரயோகத்தைச் செய்பவர்கள் அவருக்கு நெருக்கமானவராவோ அல்லது உறவாகவோ இருந்தாலும் கூட, தான் அனுபவிக்கின்ற விடயங்கள் நியாயப்படுத்த முடியாதவை அல்லது சட்டமுரணானவை என்பதனை இது உறுதிப்படுத்தும்.
- ஏனைய வகையான துஷ்பிரயோகங்கள் இடம்பெற்ற சம்பவங்களைப் போன்றே, வலுக்கட்டாயமாக சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட நபருக்கு, அவரது குடும்பமோ அல்லது துணையோ கூட அவரது அடிப்படை மனித உரிமைகளை மறுப்பதற்கான சட்ட அதிகாரம் கொண்டவர்கள் அல்ல என்ற உறுதிப்படுத்தலை வழங்கவும்.
- இந்தக் கலந்துரையாடலானது பலவகையான உணர்வுகளை எழுப்பக்கூடும். ஒருபுறம், இந்த அறிவானது சேவைநாடிக்கு பாரியளவில் துயரை நீக்கும் என்பதுடன், தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேறிச் செல்ல உதவும். மறுபுறம், தன் குடும்பம் கொண்டிருக்கும் எண்ணக்கருத்துகளுக்கு முரணான கருத்துக்களைக் கொண்ட “வெளியாளான” உங்களுடன் இந்த உரையாடலை செய்வதனால் குற்றவுணர்ச்சிக்கு ஆளாகக் கூடும்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் “உரிமை சார்ந்த” அணுகுமுறை என்பதனை விட “தேவை சார்ந்த” அணுகுமுறை உதவக் கூடும். அதாவது மனித உரிமைகள் பற்றிக் கதைப்பதை விட ஒரு உளவளத்துணையாளராக நீங்கள், ஆரோக்கியமாக ஒரு மனிதர் வாழ்வதற்கான அடிப்படைத் தேவைகள் மற்றும் தேவைப்பாடுகள் பற்றிக் கதைக்கலாம்.
- ஆரோக்கியம், நன்னிலை, கௌரவம், மற்றும் மக்களின் வாழ்க்கை என்பவற்றைப் பாதுகாக்கவே மனித உரிமைகள் நிறுவப்பட்டன என்பதுடன், அதிக குடும்பங்கள் அல்லது நேசத்துக்குரியவர்கள் உணராத போதும், இத்தகைய மனித உரிமைகளை மறுத்தல் அல்லது அலட்சியப்படுத்துதல் ஒரு குற்றம் என நீங்கள் எடுத்துக் கூறலாம்.

குடும்பம் அல்லது துணையுடன் கலந்துரையாடுவதற்கான அல்லது பேச்சுவார்த்தை நடத்துவதற்கான தெரிவு

ரூபாவைப் போன்றதொரு நபர் தனக்கிழைக்கப்படுகின்ற துஷ்பிரயோகமான நடத்தைக்கு எதிராக எவ்வாறு முகங்கொடுக்கலாம் என்ற தெரிவுகளைக் கருத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

- அவர் தனது குடும்பத்துடன் முரண்படப் போகிறாரா அல்லது கலந்துரையாடப் போகிறாரா?
- அவ்வாறாயின், எந்தக் குடும்ப அங்கத்தவர் அவருக்கு சாதகமாக அல்லது நியாயமாக இருக்கக் கூடும்?
- அவர் என்ன கூறப் போகிறார்? எவ்வாறு, எப்படி அவர் இதனைக் கூறப் போகிறார்?
- அவர்கள் என்ன கூறக் கூடும்?
- அத்தகைய பதிலிறுப்புகளை எவ்வாறு கையாளப் போகின்றார்?
- குடும்பத்தைத் தவிர வேறு யாரின் உதவியைப் பெறலாம்?
- அவருக்கு முக்கியமாக எத்தகைய உதவி தேவைப்படும், யாரிடமிருந்து?

தனிமைப்படுத்தலின் விளைவுகளை எதிர்கொள்ளத் தயாராதல்

- துஷ்பிரயோகமானது தற்போதும் நடந்து கொண்டிருக்கிறதா, துணை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் இன்னும் சேவைநாடியினது நடமாட்டத்தையும், சமூகமாக ஒன்றுபடுதலையும் கண்காணிக்கின்றனரா என்பதனைக் கண்டறிக. அத்துஷ்பிரயோகம் எவ்வாறு பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகின்றது என்பதனை அவர் கண்டறிய உதவுக.
- அவர் அனுபவிக்கும் உணர்வுகளின் விச்செல்லை என்ன? (உதாரணமாக கடுங்கவலை, பதகளிப்பு, பயம் அல்லது கவலை). அசாதாரணமான அவரது சூழ்நிலையில் இத்தகைய உணர்வுகள் சாதாரணமானவையே என உறுதிப்படுத்துக.
- அவரது துணை அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் இன்னும் வீட்டுக்கு வெளியேயான அவரது நடமாட்டத்தையும், சமூகமாக ஒன்றுபடுதலையும் மட்டுப்படுத்தி, கண்காணித்து, கட்டுப்படுத்தி இருக்கிறார் எனின், வலுக்கட்டாயமாக தனிமைப்படுத்தப்படும் நேரத்தை தன்னைப் பற்றி கூடுதலாக அறிந்து கொள்ள பயன்படுத்தும்படி ஊக்குவிக்கவும். இது அவரைச் சாந்தப்படுத்தி, நம்பிக்கை அற்ற நிலைக்குத் தள்ளாமல், கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்திருக்க உதவக் கூடும்.
- இந்நேரத்திலான அவரது உணர்வுகள், எண்ணங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகள் பற்றிய பதிவினை வைத்திருக்கக் கூடிய சாத்தியத்தைப் பற்றி ஆராய்க. ஒருகாலத்தில் தான் நேசிப்பவர்களுக்கு இதனைக் காட்டலாம். அது அவரது சக்தியை வீணடிக்காமல், தன் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் இருப்பதற்கான பிரயோசனமானதொரு பயிற்சியாக அமையலாம்.
- உறுதுணை வழங்கக் கூடிய கட்டமைப்புகள் மற்றும் தனது அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்தும் துண்டிக்கப்பட்டிருக்கும் இத்தகைய சேவைநாடியில் தனக்குத் தானே ஊழிழைத்தல் அல்லது தற்கொலைக்கான எண்ணமிருப்பதற்கான அபாயத்தினைக் கணிப்பிடுதல் முக்கியமாகும். (தனக்குத்தானே ஊறு விளைவித்தல் மற்றும் தற்கொலைக்கான எண்ணங்கள் பிரிவினைப் பார்க்கவும்)

4.5 பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

LBT குடும்ப

அங்கத்தவரை

“குணமாக்கும்”

பொருட்டு

அவரை எதிர்பால்

அங்கத்தவருடன்

பாலியல்உறவினை

வைத்துக்கொள்ளும்படி

பலவந்தப்படுத்தல்,

துணைக்கு

அசௌகரியமான

பாலியல்

செயற்பாடுகளைச்

செய்து காட்டும்படி

பலவந்தப்படுத்தல்,

“பழிவாங்கும்” நோக்கில்

வேறு தொடர்புகளை

வைத்திருத்தல்,

துஷ்பிரயோகத்துக்கு

நீதான் காரணம்

எனக் கூறல், LBT

குடும்ப அங்கத்தவர்/

துணை எவ்வாறு

அணிய வேண்டும் என

அழுத்தம் கொடுத்தல்,

வேறு தொடர்புகள்

வைத்திருப்பதான

குற்றஞ் சாட்டுதல்,

பாலியல்

செயற்பாடுகளை

விமர்சித்தல், பிரியங்

காட்ட மறுத்தல்.

சம்பவக் கற்கை 7:

இருபத்தெட்டு வயதான குமாரி இருபாலீர்ப்புடைய ஒரு பெண் (அவர் பெண்பாலுக்குரிய பால்நிலை வெளிப்படுத்தலைக் கொண்டவர்). அவரது காதலன் குமாரியின் முன்னாள் பெண்ஓர்பாலுறவு அனுபவத்தைக் கூறி, தொடர்ச்சியாக பாலியல் வன்கொடுமை புரிவதனை நியாயப்படுத்தி வந்தார்.

அந்த நேரம் எவ்வாறு தன்னை வற்புறுத்தி அக்காதலன் பாலியலுறவு கொள்ளச் செய்தார் என குமாரி விபரித்தார். “அவருக்கு 24/7 பொழுதும் பாலியலுறவு கொள்வதே வேலை போன்றது. அவர் என்னை பாலியல் வன்கொடுமை செய்கிறார் என எனக்குத் தோன்றும். அவர் என்னை வற்புறுத்தி பாலியலுறவு கொள்ளச் செய்வார். நான் மறுத்தாலும் என்னுடன் உடலுறவு வைப்பார். நான் மறுத்தால் “ஏன்” எனக் கேட்டு, “உனக்கு என்னை இப்போது பிடிக்கவில்லையா,” “நீ என்னை இப்போது காதலிக்கவில்லை,” “ஆனால் எனக்குத் தேவையாக இருக்கிறது” எனக் கூறுவார். நான் எனது முன்னாள் காதலியுடன் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளும் படி கூறுவார். “நான் உன்னுடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளப் போகிறேன். அவள் பார்க்கட்டும்” என்றும் கூறுவார்.

இடரிலாநிலையும், பாதுகாப்பும்

குமாரியுடைய நிலையிலிருக்கும் நபர்களுடனான உளவளத்துணை கலந்துரையாடலின் தொடக்கத்தில், அவர்களது பாதுகாப்பு தொடர்பான விடயங்களை பேசுவது மிக அவசியமானதாகும். அத்தகையதொரு நபர் அடிப்படையான பாதுகாப்பை வழங்கக் கூடியதொரு இடத்தை இன்னும் அடையவில்லை எனின், ஏனைய உளவளத்துணையின் விடயங்களை நோக்கி நகர்வது பிரயோசனமளிக்கப் போவதில்லை.

- குமாரி அல்லது சேவைநாடி எவ்வளவு தூரம் பாதுகாப்பாக உணர்கிறார் என்பதுடன் உடனடியாக ஏதும் ஆபத்தினை உணர்கிறாரா என்பதனைக் கருத்தில் கொள்க. தனது துஷ்பிரயோகியான துணையைப் பற்றியும், அது தொடர்பாக என்ன செய்யலாம் எனவும் உங்களுடன் சேர்ந்து பேசுவதன் ஊடாக பாதுகாப்பாக உணரக் கூடும்.
- அவர் தொடர்ச்சியாக உடல் மற்றும் பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகக் கூடிய ஆபத்தில் இருக்கிறார் எனில், அவரது பாதுகாப்பு தொடர்பான முதலில் கவனம் எடுப்பதை உறுதிப்படுத்துக. இது பாதுகாப்பான, சௌகரியமான மாற்று இடமொன்றை ஒழுங்குபடுத்துவதிலிருந்து, அவருக்காக இருக்கக் கூடிய உறுதுணையானதொரு குடும்ப அல்லது நண்பர்களைக் கொண்ட வலையமைப்பொன்றை நிறுவுவதையும், சட்ட அல்லது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுப்பதையும் உள்ளடக்கும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தினால் அவதியுறும் நபர்களுடன் வேலை செய்வதும், எது துஷ்பிரயோகம் என அடையாளங் காணலும்

- குமாரியுடன் கதைத்து அவர் நடாத்தப்படுகின்ற விதத்தில் எது துஷ்பிரயோகமானது என அடையாளங் காண்க. பகுதி 3இல் கூறப்பட்டுள்ள மூலோபாயங்களை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். துஷ்பிரயோகமானது பாலியல் அடிப்படையிலானது என்றபடியால் நடந்ததுதான் என ஏற்றுக் கொண்டு, கலந்துரையாடி, வெளிப்படுத்துவது சேவைநாடிக்கு மிகவும் சிரமமானதாக இருக்கலாம் என்பதனைக் கவனத்தில் வைத்திருக்கவும். நுணுக்கமாகவும், பொறுமையாகவும், கூருணர்வுடனும் நடந்து கொள்வதன் மூலம் சேவைநாடியின் நம்பிக்கையையும், உறுதிப்பாட்டையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உகந்ததொரு இணைப்பை உருவாக்கவும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகளுடன் வேலை செய்தல் குறுகிய கால (உடனடியான) விளைவுகள்:

- **உளரீதியான அறிகுறிகள்:** மனச்சோர்வு, அத்த கவலை, அழுத்தம், மற்றும் இறுக்கம் என்பவற்றுக்கான அறிகுறிகள் எந்த வகையான பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திலும் இருக்குமெனினும், அவை பால்நிலையை நிர்ணயிக்காமை மற்றும் பாலியல்பு அடையாளம் என்பதன் விளைவாக எழும் குற்றவுணர்ச்சி மற்றும் சுய நிராகரிப்பு என்பவற்றால் இன்னும் கனம் கூடியதாகின்றன. அவை, அந்நபர் உதவி நாடுவதைத் தடுப்பதாகவும், துஷ்பிரயோகியிலிருந்தும் விடுபடுவதை விடவும் பயம்தரக் கூடியதாகவும், தன்னைத் தானே பழிசாட்டுவதாகவும் உணர்வை வகக்கும்.
- உடலியல் அறிவு நடத்தைசார் நடத்தைக்கான அறிகுறிகள்: அடிக்கடி கலையும் நித்திரை, கெட்டகனவுகள், படுக்கையை நனைத்தல், முறையற்ற உணவுப் பழக்கங்கள், தொடர்ச்சியான அழுத்தத்தின் காரணமாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல், பாலியல் தொற்று நோய்களினால் (STD) பீடிக்கப்படுதல், மூத்திரக் குழாயிலான நாள்பட்ட தொற்று, பரவும் உடல்வலிகள், அத்துடன் நினைவாற்றல் மங்கல், அன்றாட வாழ்வில் திறம்பட இயங்க முடியாமை, கவனத்தை குவிக்க முடியாமை போன்ற சிரமங்கள் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள்.

நீண்டகால விளைவுகள்:

- பாலியல் உறவினை சந்தோசமாக அனுபவிக்க முடியாமை, ஏனைய பாலியல் பிறழ்ச்சிகளைப் பெறுதல், பிரக்கூயின்றி அபாயகரமான, ஆபத்தான துஷ்பிரயோகமான உறவுமுறைகளுக்குள் செல்வதற்கானதொரு தன்மையை விருத்தி செய்து கொள்ளல் (எதிர்காலத்திலும் கூட)
- தற்கொலை எண்ணமும், தனக்குத்தானே ஊறினை ஏற்படுத்தும் போக்கும்
- பிறருடன் தொடர்புறுதலில் ஸ்திரமற்ற தன்மைகளும், வரையறுக்கப்பட்ட ஆளுமைசார் பண்பும்
- நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு தொடர்பான ஒழுங்கீனங்கள், (PTSD) குமாரி போன்ற சேவைநாடிகளுக்குப் பழக்கப்படாத விடயமல்ல. இது தொடர்ச்சியான பாலியல் துஷ்பிரயோகம் உள்ளடங்கலான அறிகுறிகளுடன் தொடர்புடையது.
- PTSD அறிகுறிகள் காணப்படுமாயின், மருத்துவ இடையீடும், உளவியல் சிகிச்சைக்கான இடையீடும் அவசியப்படலாம்.
- நீண்டகாலமான துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவான பல்தரப்பட்ட அறிகுறிகளை எதிர்கொள்ள, பொதுவான உளவளத்துணையுடன் சேர்த்து, பாலியல்ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கென குறித்த சிகிச்சைக்கான தலையீடுகளையும் சேர்த்துச் செய்யலாம்.
- துஷ்பிரயோகத்தை ஒருவர் எதிர்கொள்ளும் போக்கின் நுணுக்கத்தை வைத்து உளவியல்சார் பரிமாண அணுகுமுறையினை விருத்தி செய்வதானது அந்நபர் பாதுகாப்பான வடிவங்களையும், பாலியல் உறவு முறைகளில் தொடர்புறக் கூடிய வகைகளையும் விருத்தி செய்ய உதவக்கூடும்.
- அறிவு நடத்தைசார் சிகிச்சை முறைக்கான (CBT) பொறிமுறைகளும், யுத்திகளும் அந்நபர் தனக்குப் பரவலாக இருக்கின்ற எதிர்முறையான எண்ணங்கள், பதகளிப்பு, சுயத்துக்கு ஊறு விளைவிக்கும் வாழ்க்கை முறையும், உறவு முறையும் போன்ற உளரீதியான அறிகுறிகள் தொடர்பாக கருமமாற்றுவதற்கான திறனைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவும்.

- சுயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளல் மற்றும் புரிந்து கொள்ளலுக்கான வலுவானதொரு ரொஜேரியன் (Rogerian) அணுகுமுறையை விருத்தி செய்வதானது துஷ்பிரயோகத்திலிருந்தும் மெதுவாக விடுபட உதவும்.
- உடலீரீதியான அணைத்து நோய்களுக்கும் பொருத்தமான மருத்துவ பரிசோதனையையும், சிகிச்சையையும் வழங்கல்.

தனது உடலுக்கான பிரத்தியேக உரிமை, உடலீரீதியான பாதுகாப்பு, மற்றும் கௌரவம் என்பவற்றை அடையாளங் காணல்

- சேவைநாடி தனது உடல் தனக்கேயுரியது என்று தான் சொந்தம் கொண்டாடவும், அதற்கு என்ன நடக்க வேண்டும், எப்போது, எங்கே, யாருடன் என்பதற்கான கட்டுப்பாடு அவரிடமே உண்டு என்பதனை மீள நிறுவுவது முக்கிய இலக்காக அமையும்.
- அவரது பாதுகாப்பு மற்றும் உறவு முறைக்குள் எத்தகைய பாலியல் நடவடிக்கைகளை விரும்புகிறார் எனத் தீர்மானிப்பதற்குள்ள உரிமை தொடர்பாக மீளக் கட்டியெழுப்புக.
- தனது அந்தரங்கத்துக்கான உரிமை, உடலுறவு கொள்ள விரும்பவில்லை எனின் இல்லை என்று சொல்வதற்கான உரிமை, எந்தவிதமான உறவுமுறையினை வைத்துக் கொள்ளப் போவதென தீர்மானிப்பதற்குள்ள உரிமை, உறவு முறையில் தான் எவ்வாறு நாடாத்தப்பட வேண்டும் என்பதனைத் தீர்மானிப்பதற்கான உரிமை, மற்றும் உறவு முறையினை முடிவுறுத்துவதற்கு அல்லது அதனை விட்டு நீங்கிச் செல்வதற்கான உரிமையை நிலைநாட்டுவது தொடர்பாக அவருடன் கலந்துரையாடுக.

துஷ்பிரயோகியுடன் உரையாடி தனது நிலைப்பாட்டை உறுதியாக வெளிப்படுத்துவதற்கான தெரிவு: சாத்தியமான எதிர்விளைவுகள் மற்றும் வித்தியாசமான பதிலளிப்புகளுக்காகப் பயிற்சி எடுத்தல்

- துஷ்பிரயோகியான துணை அல்லது குடும்பத்துடன் இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக பேசுவதற்கு சேவைநாடிக்குள்ள விருப்பு மற்றும் சௌகரியத்துக்கான மட்டத்தினை ஆராய்தல்.
- துஷ்பிரயோகியான துணை அல்லது குடும்பத்துடன் தொடர்பாடல் பரிமாற்றத்தினைச் செய்ய அவர் விரும்புவாராயின், அவரது பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை அளித்து, இதனை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவது என அவருடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- அவர் துஷ்பிரயோகியிடம் தெரிவிக்க விரும்பும் விடயங்களை சுருக்கி, பிரதான குறிப்புகளை எடுத்து, தொடர்பாடுவதற்கான சிறந்த முறைக்காக தயார்ப்படுத்துக.
- தொடர்பாடல் பரிமாற்றத்தில் அவர் என்ன கூற விரும்புகிறார் என்பதனையும், அதனை எவ்வாறு உறுதியாகவும், வினைத்திறனான முறையிலும் செய்வார் என்பதனை பாத்திரமேற்று நடித்து பயிற்சி செய்து பார்க்கவும்.
- அவரது துணை எதிர்வினையாற்றக் கூடிய வித்தியாசமான நிலைமைகளுக்கு அவரைத் தயார்ப்படுத்துக.
- வெளியேறுதல் உள்ளடங்கலாக ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தினை விருத்தி செய்ய அவருக்கு உதவுக.

உதவி செய்யக் கூடிய வேறு நபரிடம் துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றிக் கதைப்பதற்கான தெரிவு

- பொருத்தமான அல்லது உதவிகரமான வேறு நபர்களை நம்பி தனது நிலைமையை எடுத்துக் கூறுவதன் சாதக, பாதகங்களைப் பற்றி கலந்துரையாடுக. இது எவ்வாறு அவரது பாதுகாப்புக்கு உதவும் என்பதோடு தனிமைப்படுத்தலைக் குறைக்கும் என்பதனைக் கணிப்பிடுக.
- நம்பிக்கைக்குரிய பொருத்தமான அல்லது உதவிகரமான வேறு நபர்கள் யாராக இருக்கக் கூடும் என்பது பற்றி அவருடன் கலந்துரையாடுக
 - குடும்பம் மற்றும் உறவினரில் இருந்து
 - சட்டரீதியான கண்ணோட்டத்தில்
 - நண்பர்கள் அல்லது சமூகத்தில் இருந்து
 - தனக்கு உதவுவார்கள் என அவர் கருதும், அவர் சேர்ந்துள்ள வேறு ஏதும் குழு அல்லது சமூகம்

LBT நபர்களுக்கு எதிராகக் கட்டவிழ்த்து விடப்படும் துஷ்பிரயோகமானது சமூகம் நிர்ணயிக்காத பாலியலிப்பு மற்றும் பால்நிலை அடையாளங்கள் பற்றி கட்டமைத்துள்ள களங்கம், இழிவு நிலை காரணமாக அநேகமாக முறையிடப்படுவதில்லை. குமாரியின் நிலையில் உள்ள ஒரு நபர் தனக்கிழைக்கப்பட்ட துஷ்பிரயோகம் பற்றி வெளிப்படுத்துகையில், தனது இந்த விடயம் தொடர்பாக வெளிப்படுத்துவதா, அப்படியாயின் எப்போது, எப்படி என ஒத்திகை பார்ப்பதன் ஊடாக நன்மையடையக் கூடும்.

5

உளவளத்துணையாளரது
பாதுகாப்பு, நன்னிலை
மற்றும் வளர்ச்சி

உதவிசெய்யக் கூடியதாகவுள்ளது என்ற அனுபவம் தனிப்பட்ட திருப்தியைக் கொடுப்பதாலும், அத்திருப்தியே தொடர்ந்தும் அத்தொழிலைச் செய்வதற்குப் போதுமானதாக இருப்பதாக உணரப்படுவதாலும் பிறருக்கு உதவி செய்யக் கூடிய தொழில்கள் தொடர்கின்றன. இருந்தபோதும், தொழில்புரிகையில், யதார்த்தமாக இந்த திருப்தி மட்டும் வாழ்நாள் முழுதும் போதுமானதா? இவ்வாறான தொழில்களில் ஈடுபடுவோர் தனிப்பட்ட திருப்தியைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்குப் பிறருக்கு உதவுதல் எனும் செயற்பாட்டுடன் தங்களது சுய-பராமரிப்பிலும் கவனஞ் செலுத்துதல் மிக முக்கியமானதாகிறது.

உளவளத்துணையாளர் ஒரு வினைத்திறன் மிக்க உதவியாளராகத் தனது தகைமையைத் தொடர்ந்து பேணுவதில் அவரது நன்னிலை மிகவும் முக்கியமான பங்காற்றுகிறது. ஊதவி வழங்கும் துறைகளில் இதனை சுய-பராமரிப்பு என அழைப்பார்கள். அத்தோடு, பிறருக்கு ஒத்திசைவான சேவைகள் வழங்கும் துறைகளில் இதுவொரு அடிப்படை நெறிமுறையாகும். ஆகையால், சுய-பராமரிப்பு என்பதைச் சகல உளவளத்துணை மற்றும் உளவியல் துறை பயிற்சிகளில் முதன்மையாக இணைத்துக் கொள்வது அவசியம். ஆகவே, ஆரம்பத்திலிருந்தே உளவளத்துணையாளரின் வேலையிலும், அடையாளத்திலும் அவரது நல்வாழ்வைப் பேணும் தன்மையை உறுதி செய்துகொள்ளல் அவசியம்.

இன்னொருவருக்கு உதவி செய்வதற்கு முதல் ஒருவர் தனக்குத் தானே உதவி செய்யக் கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும் என்பதை சுய-பராமரிப்புக் கூறுகிறது. உங்களது உள்ளுணர்விற்குச் செவிமடுத்து உங்கள் எல்லைகளை (உதவிசெய்யக் கூடுமளவு) அறிந்திருத்தலையே இது குறிக்கிறது. சுய-பராமரிப்பை இனங்காணத் தவறும் உளவளத்துணையாளர்களுக்கு எதிர்முறையான பாதிப்புக்கள் அதிகம் ஏற்படுவதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. அவர்களை மட்டுமல்லாது அவர்களுடைய வேலையையும் அது பாதிக்கிறது. சுய-பராமரிப்பை உதாசீனம் செய்யும் உளவளத்துணையாளர்கள் திருப்தியின்மை, அக்கறையின்மை, சினம், சலிப்பு மற்றும் உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்பு என்பவற்றால் பாதிக்கப்படுவர். அத்தோடு, சேவைநாடிகளுடன் அர்த்தமுள்ள வகையில் வேலை செய்யாத தேவையான சுறுசுறுப்போ, படைப்பாற்றலோஅவரிடம் இருக்காது.

சேவைநாடிக்கு, சுய-பராமரிப்பு தொடர்பாகக் கூறும் அதே விடயங்களை உளவளத்துணையாளர்களும் செற்படுத்தல் அவசியம். இது அவர்களது தொழில்ரீதியான தொடர்புகளையும், நடைமுறைகளையும் முறித்துக் கொள்ளாதிருக்க உதவும். சேவைநாடி அநேகமாக உளவளத்துணையாளர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் குறிப்புகளைப் புரிந்து கொள்வதோடு மட்டுமல்லாது உரையாடலின் போது உளவளத்துணையாளரது பூரண கவனமும் அங்கில்லை என்பதையும், அவர்களது உணர்வுரீதியான வெளிப்பாடுகளுடன் ஒத்துணர்வுடன் இல்லை என்பதையும் இனங்கண்டு கொள்வார்கள். ஆகவே, சுய-பராமரிப்பை உதாசீனம் செய்வதென்பது உளவளத்துணையாளருக்கு மட்டுமின்றி அலையடிப்பது போன்ற தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதன் விளைவாக, சேவைநாடிகளது நன்னிலையைப் பாதிப்பதுடன், தொடர் செயற்பாடுகளையும் பாதிக்கும்.

சுய-பராமரிப்பை நடைமுறைப்படுத்துவதனுடாக, ஒரு உளவளத்துணையாளராக, உங்களுக்குள் உங்களோடு இருக்கும் உறவில் மாற்றங்கள் தெரியலாம். அதாவது, உங்களது சிறப்பான குணம்சங்களை ஏற்றுக் கொள்ள வழியமைப்பதோடு, விளங்கிக் கொள்ளவும் ஏதுவாகவிருக்கும். அத்தோடு, உடல், உள மற்றும் உணர்வுரீதியாக நீங்கள் எவ்வாறுள்ளீர்கள் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளவும் அது தொடர்பாகப் பிரதிபலிக்கவும் இது உதவும். இதனால், உங்களது மட்டுமன்றி உங்களது சேவைநாடிகளது நன்னிலை தொடர்பாகவும் வினைத்திறன் மிக்க முன்னாலோசனை மிகுந்த முடிவுகளை எடுக்கக் கூடியதாகவிருக்கும்.

பிரதிபலிப்பிற்கான கேள்வி

ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் உங்களைப் பராமரிப்பதில் செலவழிக்கிறீர்கள்?

5.1 சுய-பராமரிப்பு தொடர்பான அடிப்படைக் கொள்கைகள்

2012 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க சைகோலொஜிக்கல் அசோசியேசனால் பிரசுரிக்கப்படும் உளவியல் நிபுணத்துவம் எனும் ஆய்விதழில் “உளவளவாளர்களுக்கான நெறிமுறை, சுய-பராமரிப்பு மற்றும் நன்னிலை: தொடர்நிலை மனச்சீர்தரவு “மனஉளைச்சலை மீள் கற்பனை செய்தல்” எனும் தலைப்பில் வெளிவந்த ஆய்வுக் கட்டுரையில் நான்கு முக்கியமான கொள்கைகள் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளன.

- முதலாவது கொள்கை தொடர்ந்திருந்தாலும், திறமை மிக்க செயற்பாட்டிலும் கவனஞ் செலுத்துகிறது. தொடர்ந்திருந்தாலும் வெறுமனே எதிர்மறையானவற்றைத் தவிர்த்தல் முதன்மைப்படுத்தப்படுகிறது. திறமை மிக்க செயற்பாட்டில் எதிர்ந்தாக்கத்தைக் கட்டியெழுப்பும் செயற்பாடுகளுக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதோடு ஒருவரது உளவளத்துணை செயற்பாட்டு அணுகுமுறை தொடர்பாக ஒட்டுமொத்தமாக நேர்மறையான ஆற்றுப்படுத்தல் என்பதை ஊக்குவிக்கக் கூடிய மனப்பாங்கும் அமைந்திருக்கும்.
- இரண்டாவது கொள்கையானது எவ்வாறு எங்களைப் பராமரிக்கப் போகிறோம் என்ற உள்ளெண்ணம் தொடர்பான திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளும் தன்மையைக் குறிப்பதோடு, சுய-பராமரிப்புத் திட்டங்கள் பயனளிக்காத பட்சத்தில் அவற்றைத் தக்கவாறு சீராக்கிக் கொள்ளவும், மாற்றியமைத்துக் கொள்ளவும் நெகிழ்வான மனப்பாங்கைக் கொண்டிருந்தலையும் விளக்குகிறது.
- மூன்றாவது கொள்கை, உதவி புரிபவர்களுக்கும் அவர்களது சேவைநாடிகளுக்கும்மிடையில் பரஸ்பரமாக வாழ்வு தொடர்பான தெரிவுகளும், நடைமுறைகளும் உண்டு என்ற ஒரு முக்கியமான, சுவாரசியமான கருத்தைக் குறிக்கிறது.
- கடைசிக் கொள்கை சுய-பராமரிப்பு மூலோபாயங்களை மிகுதியான வேலை மிக்க பணியில் மேலதிக இணைப்பாகக் கருதாது, நாளாந்த வாழ்கை முறையில் ஒரு அம்சமாக இணைக்க வேண்டும் என்பதில் கவனஞ் செலுத்துகிறது.

செயற்பாடு

உளவளத்துணையில் தனது முதுமாணிப்பட்டத்தை முடித்ததன் பின்னர், சியானா காதர் சுவத்த செவன எனும் உளவளத்துணை நிலையத்தில் கனிட உளவளத்துணையாளராகத் தொழில் புரியத் தொடங்கினார். ஏலவே அங்கு அவரை விட அனுபவமிக்க மூன்று உளவளத்துணையாளர்களும், நிர்வாக ஊழியர்களும் பணி புரிந்து வருகிறார்கள். ஆரம்பத்தில் சியானா தனது வேலையைச் சௌகரியமாகப் புரிந்து வந்தார். ஒவ்வொரு நாளும் பத்து சேவைநாடிகளைச் சந்தித்தார். மாலை ஆறு மணி வரை வேலை செய்தார். அநேகமாக அவரைச் சந்தித்த சேவைநாடிகள் முன்பதிவு செய்யாமல் வருபவர்கள். மிகுதியான வேலை நிமித்தம் மேற்பார்வைக்கோ, பிற உதவிகளுக்கோ நிலையத்தில் அதிக வாய்ப்பு இருந்திருக்கவில்லை. ஆகையால், வேறொருவரிடமும் சரிபார்க்காமல் சேவைநாடிகளை அவர் பார்க்கத் தொடங்கினார். இவ்வாறு ஆறு மாதங்கள் கடந்துவிட்டன. அதற்குப் பின்னர் சில நாட்களில் தனது கட்டிலை விட்டு இறங்காது தூங்குவதைத் தவிர வேறொன்றும் செய்யத் தனக்குத் தோன்றவில்லை என அவர் உணர்ந்தார். வீட்டை அடையும் போது தன்னில் எதுவித சக்தியும் இல்லை என அவர் உணர்ந்தார். அவரது குடும்பத்துடன் செலவழிக்கவே அவருக்கு நேரம் இருக்கவில்லை. சியானாவின் பெற்றோர் அவரது எரிச்சலாட்டும் தன்மை மற்றும் மந்தமான செயற்பாடுகள் தொடர்பாக வருத்தம் தெரிவிக்கத் தொடங்கிவிட்டார்கள். தன்னைப் பற்றிய அவர்களது புலம்பலை சியானாவால் பொறுக்க முடியவில்லை. ஆகவே, அவர்களுடன் சினப்பதுடன் தன்னைத் தனிமையில் விடுமாறு அடிக்கடி கேட்டுக் கொண்டார். மாதங்கள் சென்றபின், சேவைநாடிகளைச் செவிமடுத்தல் என்பது சிரமமான விடயமாகத் தொடங்கியது. அத்தோடு, உளவளத்துணை அமர்வில் கவனஞ் செலுத்துவது கடினமாகவும் களைப்படைய வைக்கும் செயலாகவும் மாறத் தொடங்கியது. மேலும், குறிப்பெடுப்பதையும் நிறுத்தி விட்டதுடன் சேவைநாடிகளிடம் ஏதேனும் முன்னேற்றப் போக்கு உள்ளதா எனக் கவனிப்பதையும் கைவிட்டார். எப்போது சேவைநாடிகள் வெளியேறுவார்கள் என்பதிலேயே குறியாகவிருந்தார்.

- I. மேற்குறிப்பிட்ட கதை வடிவத்திலுள்ள முக்கியமான நிபுணத்துவ விடயங்களை இனங் காண்க?
- II. சியானாவில் எவ்வகையான சுய-பராமரிப்பை உதாசீனப்படுத்திய தன்மைகளை இனங் காண்கிறீர்கள்?

உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்பு உணர்வு ரீதியாக கோரிக்கைகள் நிறைந்த சூழ்நிலைகளில் அதிக காலம் செலவிடுவதனால் உண்டாகும் உடல், உணர்வு மற்றும் உள ரீதியான முழுமையாக தீவிரக் களைப்படைந்த நிலையே இதுவாகும். அத்தோடு, ஒருவருடைய செயல்திறன்

தொடர்பாக அதீதமான எதிர்பார்ப்பு வேண்டியுள்ள சுய-பராமரிப்பு நடைமுறைகளோ, உதவிகளோ இல்லாத தன்மையும் இதில் சம்பந்தப்படுகிறது. இது சில சமயங்களில், எரியும் சுடரை அணைப்பதைப் போன்றதென ஒப்பிடப்படும். அத்தோடு, உளவளத்துணைத் துறையில் பொதுவாகத் தனிநபருக்கு ஏற்படும் விளைவாகச் சித்தரிக்கப்படுகிறது. இது படிப்படையாகக் காலப்போக்கில் நடைபெறுவதாகும். இதில் ஒருவரது சக்தி, சுறுசுறுப்பு மற்றும் விருப்புகள் வெறுமையாக்கப்படுவதுடன், இந்நிலையால் உருவாகும் உணர்வுகளை எதிர்கொள்ள உள்ளக மற்றும் வெளியக வளங்கள் போதாது என்ற நிலைமையும் உருவாகும்.

உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்பின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

1. தொடர்சியாகத் தோல்வி என்கிற உணர்வு
2. விமர்சனங்கள் தொடர்பாக அதீத உணர்திறன்
3. நகைச்சுவை உணர்வு குறைந்த நிலை
4. சேவைநாடி தொடர்பாக எதிர்மறையான மனப்பாங்கு
5. மிகுந்த சோர்வு
6. பயமும், தனிமைப்படுத்தலும்
7. அக்கறையின்மை
8. மனஅழுத்தம்
9. திகில் உணர்வுகள்
10. பயனில்லை, உதவி புரிய முடியவில்லை என்ற தவிப்பு

உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்பை உருவாக்கும் காரணிகள்

ஓர் உளவளத்துணையாளரிடம் அல்லது ஒரு சிகிச்சையாளரிடம் உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்பு உருவாவதற்குப் பல காரணிகள் இருக்கின்றன. இவற்றில் ஒரு நபரது தனித்தன்மை, விரக்தி மற்றும் குழப்பத்தன்மையினை சகித்துக் கொள்ளும் மட்டம், என்பவற்றுடன் தனிநபருடைய வாழ்க்கைப்போக்கில் இருக்கும் அபிவிருத்தி நிலை போன்ற தீவிரக் காரணங்களும் உள்ளடங்கும்.

ஒரு உளவளத்துணையாளரது தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கும், தொழில் வாழ்க்கைக்கும் இடையிலான நெகிழ்வான எல்லைகளும் இத்தகைய உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்பினை ஏற்படுத்தவல்லன என அறியப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக, வீட்டில் திருமணஞ்சார் முரண்பாடொன்றை எதிர்கொள்ளும் தொழில்வல்லுநர் நிராகரிப்பு, பதகளிப்பு, கோபம் மற்றும் விரக்தி ஆகிய உணர்வுகளை சிகிச்சை அறைக்குள் கொண்டு வரக்கூடும். அவர்கள் வினைத்திறனான முறையில் அப்பிரச்சினையைக் கையாளவில்லை எனின், அவர்கள் உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்புக்கு இட்டுச் செல்லக் கூடிய அளவுக்கதிகமான உணர்வுசார் மனஉளைச்சலை அனுபவிக்கக் கூடும். உளவளத்துணையாளரது வாழ்க்கையில் இருக்கும் அழுத்தங்களைத் தரும் விடயங்கள் மற்றும் அவற்றை சரியான வகையில் கையாளும் திறனின்மை ஆகியன உளவளத்துணையாளரை நலிவடையச் செய்யும்.

மேலும், உளவளத்துணையில் மனவடு தொடர்பான அம்சங்களுடனான நீண்ட கால வெளிப்பாடு, பொருத்தமான மேற்பார்வை மற்றும் உறுதுணை இல்லாதவிடத்து இரண்டாம் தர மனவடுவினையும், களைப்பினையும் உண்டாக்கும் என்ற கருத்தும் உண்டு. சேவைநாடிகள், சகபணியாளர்கள், மற்றும் ஏனையோரால் தாம் செய்யும் வேலைக்கான சரியான பாராட்டுதல் இல்லை என்ற உணர்வும் தொழில்வல்லுநருக்கு எழக்கூடும். மேலும் கருணைகாட்டுதலால் சோர்வடைதல், தொடர்பின்மை மற்றும் தொலைந்துபோதல் போன்றவற்றுக்கு முகங் கொடுக்கக்கூடிய அபாயமும் உண்டு. உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்படைதலானது உளவளத்துணையாளரின் குடும்ப வாழ்க்கை, தனிப்பட்ட உறவு முறைகளில் ஊடுருவி வாழ்க்கையின் ஏனைய அம்சங்களையும் சேதப்படுத்தத் தொடங்கும்.

5.2 உளவளத்துணையாளராக உங்களது பாதுகாப்பு, நன்னிலை மற்றும் வளர்ச்சி

I. எல்லை மற்றும் வரையறைகளை விதித்தல்

உளவியல் மற்றும் உளவளத்துணை உலகில் நாம் பொதுவாகக் கேள்வியுறுகின்ற பழமொழி: உங்களது சேவைநாடியை நீங்கள் உங்கள் வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்வதில்லை என்பதோடு உங்களது குடும்பத்தை நீங்கள் சிகிச்சை நிலையத்துக்கு அழைத்து வரப்போவதுமில்லை. இது உங்களது தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில் அடையாளங்கள், வகிப்புகள் பற்றிய தெளிவான வேறுபாடு இருத்தல் வேண்டும் என்பதனைச் சுட்டி நிற்கின்றது. எல்லைகளை விதித்தல் அநேகமாக, உறுதி, தனது சொந்த தேவையினைப் புரிந்து கொள்ளல், சுயத்தை மதித்தல் என்பவற்றுடன் சேர்ந்தது. இவை அனைத்தும் உளவளத்துணையாளரை முடக்குவதிலிருந்தும், உடல், உள, உணர்வுரீதியான தீவிரக் களைப்படைதலில் இருந்தும் பாதுகாக்கும் சாதகமான வகிப்புகைச் செய்கின்றன.

தனிப்பட்ட நன்னிலையை முகாமை செய்வதற்கு எல்லைகளை விதித்தல் முக்கியமானதாகும். இது தற்போதைய நிலையில் உங்களால் முன்னுரிமை அளிக்கப்பட முடியாத , சகபணியாளர்கள் மற்றும் சேவைநாடிகளது வேண்டுகோள்களுக்கு “இல்லை” என்று சொல்வதற்குப் பழகுவதை உள்ளடக்குகிறது. அத்துடன் உங்களது தகைமையும், நிபுணத்துவமும் இருக்கும் விடயப்பரப்பில் மட்டும் உங்களது சேவையை வழங்குவதனையும் உள்ளடக்குகிறது. சேவைநாடிகளுக்கும், சகபணியாளர்களுக்கும் உங்களது சேவை நேரத்தினை வரையறுத்தலானது தனிப்பட்ட நன்னிலையைப் பேணுவதற்கானதொரு மூலோபாயமாகும். இதன் மூலம் உங்களுக்கான நேரத்தை நீங்கள் ஒதுக்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதோடு உங்களுக்கு இன்பத்தை அளிக்கும் விடயங்களைச் செய்யவும் முடியும்.

II. பிரதிபலிக்கும் குறிப்பெழுதுதல்

சேவைநாடும் குழுக்களோடு வேலை செய்யும் உளவளத்துணையாளர்களும், சிகிச்சை வழங்குநர்களும் குறிப்பெழுதுதல் மாற்றத்தைத் தரக்கூடியதொரு அனுபவமாக இருக்கக்கூடும். இது நீங்கள் செய்யும் வேலை பற்றி யோசிக்கவும், அதனைப் பகுப்பாய்வு செய்யவும் நேரமளிக்கிறது. ஒரு வகையில், இது உங்களது வேலையின் ஊடாக உங்களைக் கண்காணிக்க இயலுமாக்கும் ஒரு மூலோபாயமுமாகும். இன்னும், புதிய யோசனைகளை விருத்தி செய்யவும், அவற்றை பதிவு செய்யவும் உதவக் கூடிய கருவியாகும்.

சுய-பிரதிபலிப்பு வீட்டில் அல்லது வேலையில் என்ன நடக்கிறது என்பதனை அவதானிப்பதற்குரிய ஒரு படிமுறையாகும் என்பதுடன் பொருத்தமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் அதனைப் புரிந்து கொள்ள விசாரணை செய்து கொள்வதுமாகும். அது மனப்பாங்குகள், எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள், உணர்வுகள், ஊக்கமுட்டுபவை பற்றிய பிரக்ஞையுடனான விசாரிப்பினை உள்ளடக்கிய முடிவுறாத பயணமாகும். அது நீண்டதொரு பயணத்தின் பின்னர் கனமானதொரு பையினைக் கட்டவிழ்த்து உங்களது உடைமைகளை ஒவ்வொரு துண்டாகப் பொறுக்கி எடுப்பதனைப் போன்றதாகும். செயற்படுகின்ற ஒரு உளவளத்துணையாளராக உளவளத்துணையின் போது ஏற்படுகின்ற தவறுகளையும், பிழைகளையும் அடையாளங் காணவும், எதிர்காலத்தில் அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு கூடுதலான பிரக்ஞையுடன் இருக்கவும் இது உதவும்.

“செந்திலைசார் பிரதிபலிப்பு முறை” (கிப்ஸ், 1998)யானது, பல்வேறு பின்னணிகளைக் கொண்ட ஆசிரியர்கள், தொழில்வல்லுநர்கள், மற்றும் மாணவர்களாலும், மேலும் தத்துவார்த்த நோக்குநிலையிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஒரு முறைமையை வரையறுக்கிறது. இது ஒரு தனிநபரை ஆறு படிமுறைகளுக்குள் இட்டுச் செல்வதுடன் அது ஒரு சுழற்சித் தன்மையை உடையதாகையால் ஒரு தொழிற்பயிற்சியாளரை பிரதிபலிப்பின் ஏனைய வட்டங்களுக்குள் நுழைய வழி செய்கிறது.

அந்த ஆறு படிமுறைகளும் பின்வருமாறு:

- விளக்கம்: என்ன நடந்தது?
- உணர்வுகள்: நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், என்ன உணருகிறீர்கள்?
- மதிப்பீடு: குறித்த அனுபவத்தில் எது நல்லது? எது கெட்டது?
- பகுப்பாய்வு: குறித்த நிலைமை தொடர்பாக என்ன உணருகிறீர்கள்?
- முடிவு: நீங்கள் வேறு என்ன செய்திருக்கலாம்?
- செயற்திட்டம்: மீண்டும் அந்நிலைமை ஏற்படின், என்ன செய்வீர்கள்?

மற்றுமொரு பிரதிபலிப்பு வட்டம் “மற்றவர்களின் சப்பாத்துக்கள்” (சக் மற்றும் வூட், 2011) என்று அறியப்படுகிறது. இது ஒரு சுழற்சி முறையானது என்பதால், ஒரு நபரை மதிப்பிட அல்லது அவர் தொடர்பாக முற்தீர்மானம் எடுக்க முன்னர் அவரது சப்பாத்தை தொழிற்பயிற்சியாளர் அணிந்து பார்க்க இடமளிக்கிறது. மற்றொருவரின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து ஒரு விடயத்தைப் பிரதிபலிப்பதானது சுய நியாயப்படுத்தலில் இருந்து விலகி குறித்த விடயத்தை மாற்றுவழியில் நோக்குவதற்கு வழிகோலுகிறது.

இந்த அமைப்பில் ஆறு படிமுறைகள் உண்டு:

- தகவல்கள் எவை?
- உங்களது உணர்வுகள் யாவை?
- உங்களிடம் இருக்கின்ற அல்லது இல்லாத திறமைகள் எவை?
- ஏனைய கண்ணோட்டங்களைக் கற்பனை செய்க?
- உங்களது உள்நோக்குப் பார்வை என்ன?
- மேற்கொண்டு நீங்கள் முன்செல்வது எவ்வாறு?

செயற்பாடு

ஒரு நண்பர் உங்களை நடாத்திய விதம் தொடர்பாக நீங்கள் கவலையுற்ற, ஏமாற்றமடைந்த அண்மைக்கால சம்பவம் ஒன்றை நினைவு கூர்ந்து, என்ன நடந்தது என்பதனைப் பிரதிபலிக்க “செந்நிலைசார் பிரதிபலிப்பு முறையினைப்” பயன்படுத்துக.

III. ஓய்வு நிலையை அடைதலுக்கான ழலோபாயங்கள்

அ) சுவாசித்தல் யுத்திகள்

அடிவயிற்றிலிருந்து சுவாசித்தல்:

நெஞ்சிலிருந்து அல்லாமல் அடிவயிற்றிலிருந்து ஆழமாக சுவாசித்தல். உட்கவாச நேரத்தின் இருமடங்காக வெளிச்சுவாசம் இருத்தல் வேண்டும்.

முக்குத்துவாரத்தின் ஁டான மாற்றீடு சுவாசம்:

1. உள்ளங்கை மேற்புறமாக இருக்கும் வண்ணம் இடது கையை மடிமீது வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. ஆழமாக முச்சை உள்ளிழுக்கவும். வலது முக்குத் துவாரத்தை பெருவிரலால் முடியபடி, இடது முக்குத் துவாரத்தின் ஊடாக முச்சை வெளியே விடவும்.
3. பின்னர், இடது முக்குத் துவாரத்தின் ஊடாக முச்சை உள்ளிழுத்து, இடது முச்சுத் துவாரத்தினை மோதிர விரலினாலும், உள்ளிழுப்பதன் நுனிப்பகுதியினை சிறுவிரலினாலும் முடியபடி வலது முச்சுத் துவாரத்தினால் முச்சை வெளிவிடுக.
4. மீளவும் செய்க.
5. கண்களை முடியபடி இச்செயற்பாட்டை ஐந்து நிமிடங்கள் செய்க.
6. உங்களது உடலிலும், மனதிலும் ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தை அவதானிக்கவும்.

IV. உளவளத்துணையாளர்களுக்கான தனிப்பட்ட சிகிச்சை:

தகுதி வாய்ந்த, நெறிமுறையான தொழிற்பயிற்சியாளராக இருக்க வேண்டுமாயின், அவர்கள் தனிப்பட்ட சிகிச்சைக்கு உள்ளாவது, தற்போது உளவியலாளர்களுக்கு ஒரு கட்டாயத் தேவைப்பாடாக உலகின் பல நாடுகளில் நோக்கப்படுகின்றது.

உளவளத்துணையாளர்கள் தங்களுக்கென ஆரோக்கியமான உள்ளக சூழலை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் தனிப்பட்ட சிகிச்சையானது உணர்வுசார் மற்றும் மனநிலைசார் செயற்பாட்டினை மேம்படுத்துவதாக அறியப்பட்டுள்ளது. அது மேலும் ஆழ்ந்த சமூக மயமாகும் அனுபவத்தைக் கொடுப்பதுடன், தொடக்க நிலையிலுள்ள உளவளத்துணையாளர் உளவளத்துணையின் தொழிற் பின்னணியினை சரிவரப் புரிந்து கொள்ளவும் உதவுகின்றது.

உளவளத்துணையாளர்கள் மற்றும் ஏனைய உளநலன்சார் தொழில் வல்லுநர்களுக்கான தனிப்பட்ட சிகிச்சைக்கான கோட்பாடானது இலங்கையில் இன்னும் பிரபல்யமாகவில்லை. ஆனால் பயிற்சிக் காலத்திலுள்ள உளவளத்துணையாளர்கள், மற்றும் சிகிச்சையாளர்கள் தமது அனைத்து நன்னிலைக்கும், தொழில்சார் முன்னேற்றத்துக்கும் தனிப்பட்ட சிகிச்சைக்கு உள்ளாவது அத்தியாவசியமாகும். எவ்வாறாயினும், முதிர்ச்சியான அதிக தொழிற்பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் அனுபவமிக்க சிகிச்சையாளர்கள் கூட தமது சுய-பராமரிப்பு மூலோபாயமாக தொடர்ச்சியான தனிப்பட்ட சிகிச்சையினை ஒரு தெரிவாகக் கொள்ள முடியும்.

பின்னிணைப்பு

உளவளத்துணையின் மையக் கொள்கைகளும், நெறிமுறைகளும்

ஏனைய குழுக்களைப் போன்றே டிடிஐ சேவைநாடிகளும் கருத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும். மேலும் சேவையை நாடி வருபவர்கள் தொடர்பாக அவர்களது பாலியலீட்டி அல்லது பால்நிலை அடையாளங்கள் எதுவாக இருப்பினும், தரமான நெறிமுறைக்கான வரைமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

- LBT சேவைநாடிகளுக்கு வினைத்திறமான தரமான உளவளத்துணையை வழங்குவதற்கான கொள்கைகள்
- உளவளத்துணை என்பது சேவை வழங்குநர்-சேவைநாடி என்ற தொடர்பாடல் பரிமாற்ற படிமுறைகளைக் கொண்டது. இது சேவைநாடிகளைத் தீர்மானங்கள் எடுக்கவும், அதன்படி நடக்கவும் வலுவளிக்கும்.
- உளவளத்துணையானது தமது பிரச்சினைகளை பகுப்பாய்வு செய்ய, என்னென்ன தெரிவுகள் தமக்குண்டு என்பதனை முறைப்படி கருத்தில் எடுக்க, மற்றும் ஒரு தீர்மானத்தை எடுக்கும்போது தனிப்பட்ட முறையில் ஏற்படக்கூடிய நன்மை, தீமைகளை அளவிட சேவைநாடிக்கு உறுதுணை வழங்குவதை இலக்காகக் கொண்டது. வேறு வகையில் சொல்வதென்றால், சேவைநாடிக்கு ஏற்பட்ட தனித்துவமான பிரச்சினையின்போது, அவருக்கான சிறந்த முடிவினை எடுப்பதற்கு உறுதுணையளிக்கின்ற படிமுறை எனலாம்.
- உளவளத்துணை என்பது சேவைநாடி என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் கூறுவதும், ஆலோசனை அளிப்பதும் அல்ல.
- அளிக்கப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் தீர்மானங்களை எடுக்க சேவைநாடிக்கு உதவும் என்ற ரீதியில், தகவல்களை வழங்குவது உளவளத்துணையின் படிமுறைகளில் ஒரு அடிப்படைக் கூறாகும்.

தரமான உளவளத்துணையின் கொள்கைகள்

- சேவைநாடியுடன் ஒரு இணைப்பை ஏற்படுத்தி அதனைப் பேணிவருக.
- சேவைநாடியினது தேவையை மதிப்பீடு செய்து அதன்படி கலந்துரையாடல்களை தனிப்பட்ட முறையில் அவருக்கானதாக்குக.
- ஒரு திட்டத்தை உருவாக்க சேவைநாடியுடன் தொடர்ச்சியான உரையாடல் பரிமாற்றத்தினைச் செய்க.

- சேவைநாடியால் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய, அவர் வசம் வைத்திருக்கக் கூடிய வகையான தகவல்களை வழங்குக.
- சேவைநாடியின் புரிதலை உறுதிப்படுத்திக் கொள்க.

1. சேவைநாடியுடன் ஒரு இணைப்பை ஏற்படுத்தி அதனைப் பேணிவரல்

எதிர்த்து போராடவும், சாதகமான விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் சேவைநாடியுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்தி அதனைப் பேணிவரலானது மிக முக்கியமானதாகும். ஒவ்வொரு முறையும் உளவளத்துணைக்காக வருகையிலும், தொடர்ச்சிக்கான அமர்வுகளிலும் இதமாக வரவேற்கும் சூழலை ஏற்படுத்துவதன் ஊடாக இது ஆரம்பிக்கப்படலாம். அந்தரங்கத்தையும், நம்பகத்தன்மையையும் பாதுகாப்பதற்கான உறுதி வழங்கப்படுதலின் ஊடாக உளவளத்துணையாளர் - சேவைநாடிக்கிடையிலான நம்பிக்கையானது கட்டியெழுப்பப்படுவதுடன், விடயங்களைப் பற்றி வெளிப்படையாக உளவளத்துணையுடன் பகிர்ந்து கொள்வதனையும், வழிகாட்டுதலை ஏற்றுக் கொள்வதனையும் ஊக்குவிக்கும். சேவைநாடி மீண்டும் வரத் தீர்மானிப்பாராயின் தான் அங்கு இருப்பேன் என்பதை உளவளத்துணையாளர் அறிவிக்க வேண்டும்.

2. சேவைநாடியினது தேவையை மதிப்பீடு செய்து அதன்படி கலந்துரையாடல்களை தனிப்பட்ட முறையில் வருக்கானதாக்குக.

சேவைநாடியினது ஒவ்வொரு வருகையும் அவரது தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளுக்கும், தேவைகளுக்கும் ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும். கடந்த அமர்வு/ அமர்வுகளில் உரையாடிய பிரதான விடயங்களைப் பற்றியதொரு சுருக்கத்தினை செய்வது ஒரு பிரயோசனமான அணுகுமுறையாகும். ஏதேனும் குறிப்பிட்ட விடயத்தைப் பற்றி மீண்டும் கலந்துரையாட வேண்டுமா என்பதனை நிர்ணயிக்க இது உதவும். தாம் பகிர்ந்து கொள்ள செளகரியமில்லாத தகவல்களை வெளிப்படுத்தும்படி சேவைநாடிகளை ஒருபோதும் பலவந்தப்படுத்தக் கூடாது.

3. ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவென சேவைநாடியுடன் ஒருங்கிணைந்து, கலந்து பேசுக.

சேவைநாடி விரும்பும் ஒரு பலனை அடைந்து கொள்வதே உளவளத்துணையின் நோக்கமாகும். சேவைநாடி பின்வருவனவற்றை புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

- 1) உளவளத்துணைப் படிமுறையில் அதிகூடிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நபர் அவரே.
- 2) உளவளத்துணை படிமுறைகள் எவற்றை வழங்குகின்றன,
- 3) பகிரப்பட்ட அனைத்து தகவல்களும் இரகசியமாக வைக்கப்படும்: அத்துடன்,
- 4) விரும்பும் பலனை அடைந்து கொள்வதாயின் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கக் கூடிய சிரமங்களை அடையாளங் காணலையும், அதனைப் பற்றிய கலந்துரையாடலையும் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு கையாளுவது என்பதையும் உள்ளடக்கிய திட்டமொன்று இருக்க வேண்டும். சேவைநாடியின் நடத்தைசார் மாற்றங்கள் (உதாரணமாக: பாலியல்ரீதியாக அபாயமான நடத்தைகளை மாற்றுவது அல்லது வீட்டு வன்முறையைக் கையாளுவது) பற்றிய திட்டம் சேவைநாடியினது இலக்குகள், அக்கறைகள், மற்றும் மாற்றத்துக்கான அவரது தயார்நிலை என்பதன் அடிப்படையிலேயே உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

4. சேவைநாடியால் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய, அவர்வசம் வைத்திருக்கக் கூடிய வகையான தகவல்களை வழங்குக.

அளிக்கப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் முடிவை எடுப்பதற்கும், விருத்தி செய்யப்படுகின்ற திட்டங்களின் படி நடக்கவும், சரியான, சமநிலையான, முற்தீர்மானங்கள் அற்ற தகவல்கள் சேவைநாடிகளுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும். உளவளத்துணையாளர் கல்விசார் வளங்களை எந்த வடிவத்திலாயினும் (உதாரணமாக: எழுத்தில், காணொளி, ஒலிப்பதிவிலானவை, அல்லது கணினி மற்றும் இணையம் சார்ந்தவை) உளவளத்துணையின் போது வழங்குதல் வேண்டும். தகவல்கள் புரிந்து கொள்ளப்படவும், சேவைநாடி வசம் வைத்துக் கொள்ளப்படவுமான முறையில் விளக்கங்களை வழங்க வேண்டியது உளவளத்துணையாளரின் பொறுப்பாகும்.

5. சேவைநாடியின் புரிதலை உறுதிப்படுத்திக் கொள்க

வழங்கப்பட்டதும், கலந்துரையாடப்பட்டதுமான தகவல்களை சேவைநாடி சரியாக புரிந்து கொண்டுள்ளார் என்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல் அவசியம். இதற்கான இலகுவான வழி தான் விளங்கிக் கொண்ட முக்கியமான தகவல்கள் எவை என சேவைநாடியை தனது மொழிநடையில் திரும்பக் கூறச் சொல்வதாகும். இது உளவளத்துணையாளருக்கும், சேவைநாடிக்குமிடையே பகிரப்பட்டதொரு புரிந்துணர்வினை உருவாக்கும். இது உளவளத்துணை படிமுறைகள் சிறப்பான பலன்களை அடைய ஊக்குவிக்கும் என்பதுடன், சேவைநாடிக்கு மேம்பட்ட ஆரோக்கியத்துக்கான பலனையும் அளிக்கும். நீங்கள் இந்த “மீள்-படிப்பி” யுத்தியினை உளவளத்துணைப் படிமுறையின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே பாவிக்கத் தொடங்குவதன் மூலம் சேவைநாடி தெரிவுகளைப் பற்றி புரிந்துகொண்டு, அதன் அடிப்படையில் தீர்மானங்களை எடுக்கிறார் என்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

நடத்தைக் கோவை

இக்கோவையானது உளவளத்துணையாளர்களுக்கான வழிகாட்டுதலையும், தேவையேற்படிப் பிரயோகிக்கக் கூடிய தரமான தொழில்முறைசார் நடத்தையைப் பற்றியும் குறிப்பிடுகிறது.

நடத்தைக் கோவையானது பின்வருவன போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் மிகவும் முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது.

- 1) சேவை வழங்குநர் அல்லது உளவளத்துணையாளர் தரப்பில் தொழில்முறைசார் முற்தீர்ப்பினை எடுப்பதனை அனுமதிக்கிறது.
- 2) ஏற்படக்கூடிய அசமத்துவம் அல்லது அநீதியினை இல்லாமலாக்குகிறது.
- 3) சேவை வழங்குநர்களால் செய்யப்படக்கூடிய பொருத்தமான செயற்பாடுகளைச் செய்வதனை உறுதிப்படுத்துகிறது.
- 4) விரைவாக இல்லாமல் போகக் கூடியவிதமான சில இறுக்கமான விதிகளுக்கு எதிராக பாதுகாப்பளிக்கின்றது.

சேவை வழங்குநர்கள் சட்டத்தினால் தேவைப்படுத்தப்படுகின்றபடி, நடத்தைக் கோவையின் அதிகபட்சமான நெறிமுறைக்கான தரத்தினை கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒரு சேவை வழங்குநரின் நெறிமுறைக்கான பொறுப்புகள் சட்டத்துடன், ஒழுங்குவிதிகள், அல்லது ஏனைய சட்ட அதிகாரங்களுடன் முரண்படுமாயின், சேவை

வழங்குநர்கள் நடத்தைக் கோவையின்படி அவர்களது பொறுப்புகள் தொடர்பாக அறிவிக்கப்பட வேண்டும் என்பதுடன் அம்முரண்பாட்டினை அடிப்படை மனித உரிமை கொள்கைகளின்படி தீர்க்க பொறுப்பான முறையிலே நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

உளவளத்துணையின் ஊடாக சேவையினை நெறிமுறையாக முறைப்படி வழங்குவதனை ஸ்தாபிப்பதற்கான அடிப்படை மூலக்கூறுகளாவன பின்வருமாறு:

- அந்தரங்கமானதும், நம்பகமானதும்
- வழங்கப்பட்டதகவல்களின் அடிப்படையிலான சம்மதம்
- தகைமைக்கான எல்லைகள்
- வேலைகளை ஏனையோருக்கு பகிர்த்தளித்தல்
- நியாயமற்ற பாரபட்சம்
- பாலியல் துன்புறுத்தல்
- முரண்பட்ட அக்கறைகள்
- மூன்றாம் நபர் வேண்டுகோள்கள்

1. அந்தரங்கமானதும், நம்பகமானதும்

மேலே கூறப்பட்டவாறு, தமது வழக்கங்கள், கொள்கைகள், எதுவித சமூக களங்கமோ, பாரபட்சமோ, ஈடுபாடற்றநிலை அல்லது தயக்கமோ இல்லாமல் தாம் தரமான சுகாதார சேவையினை வழங்குகிறோம் என்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள உத்தியோகத்தர்களுக்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சிகள் என்பனவற்றைப் பரிட்சித்துப் பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் டுடிவு நபர்களது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு நலன்சார் பராமரிப்பினை வழங்குபவர்கள் (சேவை வழங்குநர்) சாதகமான நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும். மேலும், இந்த சோதிப்புகள், உளவளத்துணைக்கான சேவைகளை டுடிவு நபர்கள் பாவனைக்கு இலகுவானதாகவும், அணுகக்கூடியதாகவும் மாற்ற சேவை வழங்குநர்களுக்கு உதவி செய்யும்.

நம்பகமானது - நம்பகமானது

என்றால், தகவல்களை அனைத்து உளவளத்துணையாளர்களும், நம்பகத்தன்மை தொடர்பாக, தங்களது கடப்பாடுகள் மற்றும் பொறுப்புகள் தொடர்பாகவும், அத்துடன் எவ்வகையில் நம்பகத்தன்மை மீறப்படலாம், அதனால் சேவைநாடிக்கும், ஊழியர்கள் அல்லது சேவை வழங்குநர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய விளைவுகள் என்ன என்பது பற்றியும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறார்களா என்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதாகும்.

வேலை நடைமுறைகளில் நம்பகத்தன்மை

சேவைநாடியைப் பற்றிய தகவல்கள் நம்பகத்தன்மைக்கான சட்ட (நாட்டின் சட்டம் அல்லது நிறுவனரீதியான கொள்கைகள்) மற்றும் நெறிமுறைசார் கடப்பாடுகளின் கீழ் வைக்கப்பட்டுள்ளன. சுகாதார சேவையினை வழங்கும் நோக்கில் சேவைநாடிகளிடமிருந்து தகவல்கள் பெறப்பட்டன. இதுவே சேவை வழங்குநரால் தகவல்களைப் பெறுவதற்கான செயற்பாடுகள் அனைத்தினதும் அடிப்படை ஆகும்.

2. வழங்கப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையிலான சம்மதம்

சம்மதம் என்பது, தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கோ அல்லது சேவை வழங்குநரிடமிருந்து உளவளத்துணையை ஒரு சேவையாக பெறுவதற்கோ ஒரு சேவைநாடியால் வழங்கப்பட்ட உடன்பாடாகும். இந்த சம்மதம் வலிதானதாக, சேவைநாடி,

- குறித்த தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளத் தகைமையுடையவராக இருத்தல் வேண்டும்
- அத்தீர்மானத்தை எடுக்க போதுமான அளவு தகவல்களைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்
- எந்தவொரு அழுத்தத்தின் கீழும் செயற்படக் கூடாது.

சம்மதமானது எழுத்தில் வழங்கப்பட வேண்டும். ஆயின் எழுத்தில் பெற்றுக் கொள்ளப்பட முடியாத சந்தர்ப்பத்தில், வாய்மூலமான சம்மதம் அவசியம் (விசேட தேவைக்குரியவர் அல்லது மாற்றுத் திறனாளி எனின்). பராயமடைந்த ஆனால் தாமாக சம்மதத்தினை வழங்க அல்லது மறுக்க (தற்காலிக அல்லது நிரந்தர) உளநலன்சார் இயலுமையற்ற சேவைநாடியாயின் அவர் சார்பாக வேறு எவரும் சம்மதத்தினை வழங்க முடியாது. தாம் ஏதோவொரு கட்டத்தில் உளநலன்சார் இயலுமையற்றுப் போனால் (தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ) என்ன செய்வதென்று சேவைநாடி முற்கூட்டியே ஏதும் கூற்றுக்களை அல்லது நெறிப்படுத்தல்களை வழங்கி வைக்க முடியும்.

சிறுவர்கள் சார்பாக சம்மதத்தினை நாடும்போது, முன்வைக்கப்படும் உளவளத்துணைக்கான சேவைக்கு சம்மதம் அளிக்க அல்லது நிராகரிக்க தீர்மானம் எடுப்பதற்கு ஒரு சிறுவருக்குள்ள இயலுமையானது சம்மதத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முன்னர் மதிப்பிடப்படல் வேண்டும். பொதுவாக, இயலுமையுள்ள ஒரு சிறுவர் உளவளத்துணைக்கான சேவையின் தன்மை, நோக்கம் மற்றும் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் பற்றியும், அச்சேவையினை அடைந்து கொள்ளாமையால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர் ஆவார்.

இது தொடர்பில் கீழ்வருவன கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

- 16 வயதில், ஒரு இளம் நபர் வயது வந்தவராக நடாத்தப்பட முடியும் என்பதுடன் தீர்மானம் எடுப்பதற்கான இயலுமையுடையவர் எனவும் அனுமானிக்கப்படலாம்.
- 16 வயதுக்குக் கீழ் எனின், என்ன விடயங்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன என்பதனை புரிந்து கொள்ளும் தன்மையைப் பொறுத்து சிறுவர்களிடம் தீர்மானிப்பதற்கான இயலுமை இருக்கலாம் -- ICCPR சட்டம் அல்லது பிரேஸர் விதியின் படி, (முன்னர் கில்லிக் தகைமை), 16 வயதின் கீழான ஒரு சிறுவர் சிகிச்சையிணையும், அதன் விளைவுகளையும் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய முதிர்ச்சி இருக்குமெனின், ஒரு சிகிச்சைக்கு வலிதான சம்மதத்தினை வழங்க முடியும்.
- தகைமையுடைய ஒரு சிறுவர் உளவளத்துணைக்கான சேவையினை மறுப்பின், பெற்றோரின் பொறுப்புடைய ஒரு நபர் அல்லது நீதிமன்றம், அச்சிறுவரது அதிகூடிய அக்கறையினைக் கருத்தில் கொண்டு அச்சேவையினை வழங்க அதிகாரமளிக்கலாம். இத்தகைய சம்பவங்களின் போது சட்ட ஆலோசனை பெறப்படல் வேண்டும்.

தாங்கள் வழங்கிய தனிப்பட்ட தகவல்கள் உளவளத்துணைக்கான சேவைக்கு நேரடியாக பங்களிக்காத அல்லது அச்சேவையினை வழங்குவதற்கு உறுதுணை அளிக்காத தகவல்களைப் பாவிப்பதாயின் அதற்கு சேவையாடியிடமிருந்து எப்போதும் வெளிப்படையான சம்மதம் பெறப்பட வேண்டும்.

3. தகைமைக்கான எல்லை

உங்களது தகைமைக்கான எல்லைகளையும், உங்களது யுத்திகளுக்கான வரையறைகளையும் அடையாளங் காணவும். அத்துடன் நீங்கள் உரிய முறையில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட சேவைகளை மட்டும் வழங்கவும்.

4. வேலைகளை ஏனையோருக்கும் பகிர்ந்தளித்தல்

சிலவேளைகளில் உங்களது சேவையாடி எப்போது சேவையை நாடுவார் என்பதை எதிர்பார்க்குவது ஒரு உளவளத்துணையாளராக உங்களால் சாத்தியப்படாது போகலாம். அத்தகைய நிலைமைகளில், உங்களது அன்றாட சமையைக் குறைக்க உங்களுக்கு நம்பிக்கையான யாரையாவது வைத்திருப்பது உங்களது அழுத்தத்தின் அளவைக் குறைப்பதுடன், உங்களது

உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும். மேலும் உங்களது நேரத்தையும், சக்தியையும் மிச்சமாக்குவதுடன், நீங்கள் எந்த வேலைக்காக அதிகம் நாடப்படுகிறீர்களோ அதிலே கவனத்தைச் செலுத்த உதவும்.

வேலைகளைப் பகிர்ந்தளிக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய விடயங்கள்

- நீங்கள் உங்களது வேலைக்கு கொண்டுவரக்கூடிய அதேஅளவான அர்ப்பணிப்பும், அக்கறையும் கொண்ட, நீங்கள் நம்பக் கூடிய, தகைமையுடைய ஒரு உளவளத்துணையாளரைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் பகிர்ந்தளிக்க விரும்பாத, உங்களது பாணியில் செய்ய விரும்பும் வேலைகளைத் தெரிவு செய்யவும்.
- யாருக்காவது சொல்லித் தரக்கூடிய வகையான சில வேலைகளை தெரிவு செய்யவும். அவ்வாறு செய்வதன் ஊடாக உங்களது நேரத்தை மிச்சப்படுத்தி வேறு வேலைகள் செய்ய உதவும்.
- வெற்றிகரமாகப் பகிர்ந்தளித்தல் என்பது உங்களுக்கு அர்த்தம் சேர்க்கின்ற உங்களது வேலையைச் செய்யாமல் விடுவது என்பதல்ல என்பதனை நினைவில் கொள்க. மாறாக, வாழ்க்கையில் இருக்கும் பல முன்னுரிமை வழங்கப்பட வேண்டிய விடயங்களை சிறந்த முறையில் கையாளுதலாகும்.

5. நியாயமற்ற பாரபட்சம்

பாரபட்சமான நடத்தைகள் பல வடிவங்களை எடுக்கும். ஆனால் அவை அனைத்தும் சில வகையான ஒதுக்கல், நிராகரிப்பு, அல்லது சேவையாடியின் பால்நிலை, பாலியல்பு, இனம், மொழி, நிறம், பிரதேசம், தொழில், போன்ற அடிப்படையில் அசமத்துவமான சேவைகளை வழங்கல் என்பவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கின்றன.

6. பாலியல் துன்புறுத்தல்

உங்களுடன் அல்லது உங்களது சேவையாடியுடைய அந்தரங்கத்தில் தலையிடுகின்ற அல்லது உங்களை அல்லது அவரை அசௌகரியமாக்குகின்ற நீங்கள் விரும்பாத, உங்களுக்குத் தேவையற்ற பாலியல் நடத்தை பாலியல் துன்புறுத்தலாகும். பாலியல் துன்புறுத்தல் ஒருவகையான பாலியல் பாரபட்சமாகும். பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பதற்கான சட்ட வரைவிலக்கணமானது வாய்முலமான, காட்சிமுலமான, உடலியல்ரீதியான பாலியல்

தன்மை கொண்ட கடுமையான அல்லது பரவலான விரும்பத்தகாத நடத்தை. இது வேலை செய்யும் நிலைமைகளை

பாதிக்கின்றது அல்லது ஒரு பகைமையான வேலை செய்யும் சூழலை ஏற்படுத்துகின்றது.”

7. முரண்பட்ட அக்கறைகள்

உளவளத்துணையாளர்கள் உட்பட தொழிற்பாற்பட்ட அனைவருக்கும் சாத்தியப்படக்கூடிய அல்லது நடைமுறையிலிருக்கும் முரண்பட்ட அக்கறைகள் மிகவும் சிக்கலான நிலைமைகளே. முரண்பட்ட அக்கறையானது உளவளத்துணையாளருக்கும், சேவைநாடி / நாடிகளுக்குமிடையில் நேரடியான தொழிற்பாட்டால் உண்டான உறவுமுறை அல்லது முகாமைத்துவம், கொள்கை, ஆராய்ச்சி, அல்லது சமூக அபிவிருத்தியில் வேலை செய்யும் உளவளத்துணையாளருடன் உண்டான உறவுமுறை அல்லது சேவைநாடியினது குடும்பத்துடனான தொடர்பு எனப் பலவிதமான பின்னணிகளில் உருவாகலாம். சாத்தியப்படக்கூடிய அல்லது நடைமுறையிலிருக்கும் முரண்பட்ட அக்கறைகளைக் கையாளலாம் அல்லது முக்கியமான விடயங்கள் ஏதும் அதில் இல்லை என உளவளத்துணையாளர் நினைத்தாலும், முரண்பட்ட அக்கறையானது வெளிச்சத்துக்கு வந்தால் அல்லது வரும்போது ஏனையோரது (சேவை பெறுநர், உடன் பணியாற்றுவவர்கள், சமூகம், தொழில்தருநர், இன்னபிறருடைய) பார்வைக்கோணம் எவ்வாறு இருக்கும் என்பதனை கருத்தில் எடுக்க

வேண்டும். இது முக்கியமானது. எனவேதான், உளவளத்துணையாளர்கள் சாத்தியப்படக்கூடிய அல்லது நடைமுறையிலிருக்கும் முரண்பட்ட அக்கறைகள் தொடர்பாக மேற்பார்வையாளர்கள் மற்றும் தொழில்தருநர்களிடம் முற்கூட்டியே கலந்துரையாடி, செயற்பாடுகளினதும், நிலைமைகளினதும் அனைத்து வகையான விளைவுகளையும், பொருள்கோடல்களையும் ஆராய்வதற்கு முன்னேற்பாட்டுடன் இருக்கிறார்கள். சாத்தியப்படக் கூடிய அனைத்து விதமான எதிர் விளைவுகளையும் மற்றும் ஒரு அப்பாவித்தனமான செயற்பாடாகத் தோன்றக் கூடிய ஒன்றை எவ்வாறு முற்றிலும் முரணான வகையில் இன்னொரு நபரால் பார்க்கமுடியும் என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளத் தவறிய உளவளத்துணையாளர்களுக்கு எதிராக முறைப்பாடுகள் செய்யப்பட்ட சம்பவங்களும் இருக்கின்றன.

8. மூன்றாம் நபர் வேண்டுகோள்கள்

மூன்றாம் நபர்களுக்குத் தகவல்களை வெளியிடுதல் - சேவைநாடிகளை அடையாளங் காணத்தக்கவாறான தகவல்களை வெளியிடுதல் பொதுவாக சேவைநாடியின் புரிதலுடனும், உடன்பாட்டுடனும் மட்டுமே இடம்பெறும். சேவை வழங்குதலின் போதான உடன்பாட்டின் போது தகவல்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான சம்மதத்தினைப் பெற்றுக் கொள்ளவில்லை எனின், எந்தவொரு தகவலையும் வெளிப்படுத்துவதற்கு முன்னர் எழுத்திலான சம்மதம் கட்டாயம் பெறப்படல் வேண்டும்.

உளவளத்துணையாளர்களுக்கான கையேடு : இலங்கை வாழ் ஓர்யலிப்புப் பெண்கள், ஈர்யலிப்புப் பெண்கள் மற்றும் திருநீகள் முகங்கொடுக்கும் வீட்டு மற்றும் குடும்ப வளமுறைகளை எதீகொள்ளல்



Women and Media Collective
Established 1984

WOMEN AND MEDIA COLLECTIVE

56/1 Sarasavi Lane, Castle Street, Colombo 08, Sri Lanka

Telephone: + 94 - 11 - 2690201

Fax: + 94 - 11 - 2690192

Email: wmcsrilanka@gmail.com

www.womenandmedia.org

ISBN: 978-955-1770-36-5



9-789551-770365