

அண்டைவீட்டார்,  
நண்பர்கள் மற்றும்  
குடும்பத்தினர்

இழிவுப்படுத்தும்  
ஆண்களிடம்  
எப்படிப்  
பேசுவது

தனது வாழ்க்கை துணையை ஒருவர் இழிவுப்படுத்துவதாக நீங்கள் கவலையுற்று இருக்கிறீர்களா? ஆனால் என்ன செய்வது எனத் தெரியவில்லையா? பிரசாரம் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் மற்றும் இத்தகைய மனிதர்களிடம் அவர் நடவடிக்கை பற்றி பேசும் விதத்தையும் விளக்குகிறது.

அண்டை வீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தார் பெண் இழிவு அறிகுறிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை எழுப்பும் ஒரு பிரச்சாரம் - இதனால் அபாயத்திலிருப்பவர்களுக்கு அல்லது இழிவுப்படுத்துபவரின் அருகிலிருப்பவர்களும் உதவலாம்.

பெண் இழிவைத் தடுக்க உதவுவதில் சமுதாயத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பங்கு உண்டு. உங்களுக்கு ஆதரவு அளிக்க.உங்கள் சமுதாயத்தில் இழிவுப்படுத்தப்பட்ட பெண்களை ஆதரிக்கும் அல்லது இழிவுப்படுத்துபவருக்கு உதவும் ஸ்தாபனங்களை நீங்கள் அணுகலாம்.

இந்தப் பிரச்சாரம் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்முறை பற்றி ஆய்வு மற்றும் கல்வி மையம் மூலமான ஒன்ராறியோ அரசு, ஒன்ராறியோ பெண்களின் டைரக்டோரேட் மற்றும் அண்டை வீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரின் வல்லுனர் குழுக்கிடையே ஆன ஒரு கூட்டமைப்பு ஆகும்.



## இழிவின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

அண்டைவீட்டார், நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருக்கு இழிவு நடந்து கொண்டிருக்கிறது என நீங்கள் சந்தேகிக்கலாம். ஆனால் என்ன செய்வது அல்லது அதைப்பற்றி எப்படிப் பேசுவது எனத் தெரியவில்லை. நிலைமை மேலும் மோசமாகலாம் என நீங்கள் கவலைப்படலாம். அல்லது என்ன செய்வது என கவலையுற்று இருக்கலாம். பெண் இழிவின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் அபாயக் காரணிகளையும் புரிந்து கொண்டு நீங்கள் உதவலாம்.

**இந்த எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை நீங்கள் அடையாளம் கண்டால், நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டிய நிலைமையாக இருக்கலாம்:**

அவன் அவளை தாழ்த்துகிறார்.  
அவனே எல்லாம் பேசி உரையாடலில் மேலோங்கியிருக்கிறான்.  
அவன் அவளை எந்நேரமும் கண்காணிக்கிறான், பணியிடங்களிலும் கூட.  
தன்னை வஞ்சிக்கப்பட்டவன் போல் சொல்ல முயற்சிக்கிறான் மற்றும் மனச்சோர்வுற்றவன் போல் நடக்கிறான்.  
உங்களிடமிருந்து அவளை அகற்ற முயற்சிக்கிறான்.  
அவளை உடமையாக்கிக் கொண்டதுபோல் அவன் நடக்கிறான்.  
தன்னை நல்லவனாகக் காண்பித்துக்கொள்ள பொய் கூறுகிறான் அல்லது அவனின் நல்ல குணங்களை மிகைப்படுத்துகிறான்.  
அவன் உயர்ந்தவன் போலவும் மற்றும் அவன் வீட்டில் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிக மதிப்பானவன் போலவும் நடக்கிறான்.

அவள் வருத்தம் தெரிவித்தவண்ணம் இருக்கலாம், மற்றும் அவனது நடத்தைக்கு சாக்கு கூறுவதோடு, அராஜகமாகவும் கோபமாகவும் ஆகிறாள்.  
அவன் அங்கிருக்கும் பொழுது பேசுவதற்கு ஐயப்படுகிறாள்.  
அவள் மேலும் அதிகமாக நோயுற்று வேலைக்குச் செல்லாததுபோல் காணப்படுகிறாள்.  
தன் காயங்களை மறைக்க முயற்சிக்கிறாள்.  
உங்களை ஏன் சந்திக்க இயலாது என கடைசி நிமிடத்தில் சாக்கு சொல்கிறாள் அல்லது தெருவில் உங்களைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கிறாள்.  
கவலையுடனும், தனிமையிலும், ஒதுங்கியும் அச்சத்துடனும் காணப்படுகிறாள்.  
சமாளிக்க அதிக போதை மருந்து அல்லது மது உபயோகிக்கிறாள்.

(பெரும்பாலான இழிவு நெருங்கிய ஆண்பெண் தொடர்பில் இடம் பெற்றாலும், ஓரின தொடர்பிலும் அவை இடம் பெறலாம். இந்த அட்டையில் உள்ள யோசனைகள் ஓரின ஆண் மற்றும் பெண் உறவுகளுக்கும் சமமாகப் பொருந்தும்.)

## உயர்ந்த அபாயத்தின் அறிகுறிகள்

**அபாயம் மேலோங்கி இருக்கக்கூடிய நிலை:**

அவனால் அவளையும் அவள் குழந்தைகளையும் அணுகமுடிகிறது.

ஆயுதங்கள் அவனிடம் இருக்கலாம்.

அவளுடனோ மற்றவருடனோ அவனுக்கு இழிவு இழைக்கும் வரலாறு உண்டு.

அவனை விட்டுச் சென்றால் அவனை தீங்கு நேரிட அல்லது கொலை செய்ய மிரட்டியிருக்கிறான்: “நீ எனக்கு இல்லையென்றால், வேறு எவனுக்கும் கிடையாது” என்கிறான்.

அவளின் குழந்தைகளை, அவளின் வளர்ப்புப் பிராணிகளை அல்லது அவள் சொத்துக்களுக்கு துன்பம் விளைவிப்பதாகப் பயமுறுத்துகிறான்.

தற்கொலை செய்யப்போவதாக பயமுறுத்தி இருக்கிறான்.

அவளை அடித்திருக்கிறான், மூச்சடைத்திருக்கிறான்.

வாழ்க்கையில் பெருமாற்றங்களை கொண்டிருக்கிறான் (உதாரணமாக வேலை, பிரிவு, உள்சேர்வு).

அவள் வேறொருவனை சந்திக்கிறாள் என அவன் நம்பியுள்ளான்.

அவள் சற்று முன்னரே பிரிந்திருக்கக்கூடும் அல்லது விலக திட்டமிடலாம்.

அவள் உயிருக்கும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பிற்கும் அஞ்சலாம் அல்லது தன் அபாயத்தை அவளால் காணமுடியவில்லை.

காப்புரிமை போரில் அல்லது பூர்வீக தொடர்பிலிருந்து குழந்தைகள் இருக்கலாம்.

வேறொரு தொடர்பில் அவள் இருக்கலாம்.

## இழிவுப்படுத்தும் ஆண்களிடம் எப்படிப் பேசுவது

தன் வாழ்க்கையை அழித்ததாக அவள் மீது பழிசுமக்கிறான்.

அவன் ஆதரவை நாடுவதில்லை.

அவள் செய்கைகளை கவனிக்கிறான், அவளின் தொலைபேசி உரையாடல்களை கேட்கிறான், அவளின் மின்னஞ்சல்களை படிக்கிறான், அவளை பின் தொடர்கிறான்.

அவனுக்கு ஒரு வேலையில் நிலை நாட்ட கஷ்டம்.

அவன் தினமும் போதை மருந்து எடுக்கிறான் அல்லது குடிக்கிறான்

சட்டத்தை அவன் மதிப்பதில்லை.

அவளுக்கு விளக்கமில்லா காயங்கள் உள்ளன.

அவளால் தொலைபேசியை எட்ட இயலாது.

மற்ற இடையூறுகளை சந்திக்கிறாள்(உதாரணமாக ஆங்கிலம் தெரியாது, கனடாவில் இன்னும் சட்டப்பூர்வமாக வசிப்பவரல்ல, தொலைதூரத்தில் வசிக்கிறார்).

அவளுக்கு உற்றார் உறவினர் இல்லை.

புள்ளிவிவரப்படி, 25 வயதுக்குக்கீழ் உள்ள பெண்கள், ஊனமுற்ற பெண்கள், பழங்குடியின பெண்கள் மற்றும் பொதுச்சட்டத்தின்கீழ் வாழும் பெண்களுக்கு இழிவு நிகழ உயர்ந்த அபாயம் உள்ளது.

இழிவுப்படுத்தும் மனிதனைச் சுற்றியுள்ள மக்கள் சில நேரங்களில் அவனது நடவடிக்கையைக் கண்டு கொள்ளாது இழிவுப்படுத்தப்பட்ட பெண்ணை ஆதரிப்பதில் கவனம் செலுத்துவார்கள். பிற நேரங்களில், இழிவுப்படுத்தும் மனிதன்மேல் மக்கள் இரக்கம் கொள்வதால் அறியாமலேயே அது இழிவை இன்னும் உயர்த்தும். பெண் இழிவைத் தடுப்பதில் துஷ்பிரயோகம் செய்யும் ஆணிடம் பேசுவது ஒரு முக்கியமான பகுதியாகும், ஆனால் இது கவனத்துடன் செய்யப்பட வேண்டும். தானாகவே இழிவு இழைக்கும் குணம் போகாது. சமுதாயத்தில் அவனுக்கு உதவ சில சேவைகள் உள்ளன.

### இழிவு எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கண்டு கொண்டால் நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதுதான் இது:

- ஒரு முழு பேச்சுவார்த்தை நடத்த சரியான நேரம் மற்றும் இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- அவன் அமைதியாக இருக்கும் பொழுது அவனை நெருங்குங்கள்.
- நீங்கள் என்ன பார்த்தீர்கள் என்பதைப்பற்றி நேரிடையாகவும் மற்றும் தெளிவாகவும் இருங்கள்.
- அவனது நடத்தை அவனது பொறுப்பு என்று கூறுங்கள். தனிநபர் என்ற முறையில் அவனைப்பற்றி தீர்ப்பு விமர்சனங்கள் ஏதும் சொல்வதைத் தவிருங்கள். அவனது நடத்தைக்கு பிறரைக் குற்றஞ்சாட்டும் அவன் முயற்சியை ஊர்ஜிதம் செய்யாதீர்கள்.
- அவனது நடத்தை நிறுத்தப்பட வேண்டியது என அவனிடம் அறிவியுங்கள்.
- மாற்றிக்கொள்ளவோ அல்லது உதவி நாடவோ அவனைக் கட்டாயப்படுத்த முயற்சிக்காதீர்கள்.

## உங்கள் தயக்கத்தை வெற்றி கொள்வது

- அவனது துணைவர் மற்றும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டிருப்பதாகச் சொல்லுங்கள்.
- அவனது இழிவு செயல்களை அவனுடன் விவாதம் செய்யாதீர்கள். நேரிடையாக எதிர்கொள்வது, வாக்குவாதம் செய்வது போன்ற அணுகுமுறைகள் நிலைமையை மோசமாக்கி, அவனை மேலும் அபாயத்தில் கொண்டுவிடும்.
- பெண்ணின் பாதுகாப்பு ஆபத்தில் இருந்தால் காவல் துறையை அழையுங்கள்.

### இழிவுப்படுத்துவதை அவன் மறுத்தால்:

- இழிவுப்படுத்தும் ஆண்கள் பல நேரங்களில் அதன் தாக்கத்தை குறைத்துக் கொள்வார்கள் மற்றும் தாங்கள் ஏதேனும் தவறு செய்ததை மறுப்பார்கள். இது அவ்வளவு மோசமல்ல எனக் கூறலாம் அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மேல் தங்கள் செயலுக்குப் பழிபோடுவார்கள். இந்த மாதிரி நடத்தை தங்கள் செயல்களுக்கு பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிப்பதே ஆகும்.
- உங்கள் உரையாடலை அவன் குடும்பத்தின் பாதுகாப்பு மற்றும் நன்மைக்காகத்தான் உங்கள் கவலை என மையப்படுத்துங்கள். இழிவு எப்போதுமே ஒரு பதில் இல்லை என மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துங்கள்.
- பேச்சுவார்த்தைக்கு தயாராக இருங்கள். மற்றும் அவன் உதவி பெறுவதற்கு சந்தர்ப்பங்களை நோக்கி இருங்கள்.

எப்பொழுதும் நீங்கள் பத்திரமாக இருங்கள். தாக்குதல் நடவே செல்லாதீர்கள். ஆபத்து சமயத்தில் காவல் துறையை அழையுங்கள்.

### உதவலாமா இல்லையா என உங்களுக்கு இப்படி சில அக்கறைகள் இருக்கலாம்:

#### அக்கறைக் கருத்துக்கள்

#### கருதவேண்டிய கருத்துக்கள்

இது உங்கள் விஷயமல்ல என கருதுகிறீர்கள்

வாழ்வா சாவா என்றிருக்கலாம். வன்முறை எல்லோருடைய விஷயம்

உங்களுக்கு என்ன சொல்வதென்று தெரியவில்லை

உங்களுக்கு அக்கறை உள்ளது என்று கூறுவது ஒரு நல்ல ஆரம்பம்

நீங்கள் விஷயத்தை மேலும் மோசப்படுத்தலாம்

ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பது இன்னும் மோசமாகலாம்

போலீஸை கூப்பிடும் அளவுக்கு மோசமில்லை

பதிலளித்து மற்ற வளங்களை திரட்டுவதில் போலீசார் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர்

அவன் வன்முறை உங்கள் மீது அல்லது உங்கள் குடும்பத்தின் மீது திரும்பலாம்

அவரிடம் தனியாக பேசுங்கள். மிரட்டல்கள் பெற்றால் போலீசாருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

### அக்கறைக் கருத்துக்கள்

### கருதவேண்டிய கருத்துக்கள்

அவள் திரும்பத் திரும்ப வருவதனால் அவளுக்கு உண்மையிலேயே விலக விருப்பமில்லை என நீங்கள் நினைக்கலாம்.

அவளுக்குத் தேவைப்பட்ட ஆதரவு கிடைக்காமல் போயிருக்கலாம்

உங்கள் மீது அவருக்கு கோபம் வருமோ என அஞ்சுகிறீர்கள்

இருக்கலாம், ஆனால் உங்களுக்கு அக்கறையுள்ளது என அவளுக்குத் தெரியும்

துணைவர் இருவருமே உங்கள் நண்பர்கள் என உங்களுக்குத் தோன்றலாம்.

நண்பர் ஒருவர் இழிவுப்படுத்துபவராக இருக்கிறார், மற்றொருவர் பயத்தில் வாழ்கிறார்

அவருக்கு தேவையென்றால் உதவி கேட்பார் என நம்புகிறீர்கள்

உதவி கேட்க அவருக்கு அதிகமான அச்சமும் நாணமுமாக இருக்கலாம்

அது அந்தரங்கமானது என நீங்கள் நினைக்கலாம்.

அது ஒருவர் அடிப்படும்போது மட்டுமில்லை

தாக்கப்பட்ட பெண்களின் உதவிக்கரம் 1-866-863-0511-இல் 24 மணி நேர தொலைபேசி மற்றும் TTY 1-866-863-7868 நெருக்கடி நேர சேவையை ஒன்ராறியோவில் உள்ள இழிவிழைக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு வழங்குகிறது. இந்த சேவை மறைக்காப்பானது மற்றும் ரகசியமானது மற்றும் 154 மொழிகளில் சேவைகள் வழங்கப்படலாம்.

உதவிக்கர ஊழியர் நீங்கள் இழிவுப்படுத்தப்பட்ட பெண்ணை அல்லது இழிவுப்படுத்துகிற ஆணை உதவ ஆதரவு அளிக்கலாம். நீங்கள் பார்த்த இழிவின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை ஆலோசித்து உங்களுக்கு அவர்கள் உதவிடும் வழிகளைப்பற்றி கடைப்பற்றக்கூடிய அறிவுரை தருவார்கள்.

தாக்கப்பட்ட பெண்களின் உதவிக்கரம் சேவைகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு இணையதளம் [www.awhl.org](http://www.awhl.org) செல்லவும். அவசரக்காலத்தில் உங்கள் பக்கத்தில் இருக்கும் காவல் துறையை அழைக்கவும்.

பெரும்பாலான ஒன்ராறியின்கள் பெண்கள் இழிவு குறைப்பதில் ஒரு தனிப்பட்ட பொறுப்பு இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். அடையாளம் காண்பது முதல் படியாகும். எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளவும். கூடுதல் தகவலுக்கு இந்த இணையதளம் செல்லவும்

[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)

பிரெஞ்சு மொழியில் சேவைகளுக்கு தயவு செய்து பெம்ஏய்ட்-ஐ 1-877-336-2433 என்ற செலவற்ற எண்ணில் அழைக்கவும். காது மந்தமான அல்லது காதுகேட்காத பெண்களுக்கான உதவி எண் 1-866-860-7082. இரு எண்களுமே மறைக்காப்பானவை.

பெம்ஏய்ட் வழங்கும் சேவைகளைப் பற்றி மேலும் அறிய வரவு தாருங்கள்:

[www.briserlesilence.ca](http://www.briserlesilence.ca)