மூலவுறு, ஃப்ரெஞ்சு மொழியில்

பயம்

தனிமைப்படுத்தல்

அவமானம்

காயம்

அச்சுறுத்தல்கள்

நீங்கள்
நிச்சயமற்ற நிலையில் உள்ள
புலம்பெயர் பெண்ணாக இருந்தால்
இந்தக் கையேடு உங்களுக்கானதாக இருக்கக்கூடும்.

Québec

இது நீங்களா?

இது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரா?

- நான் கனடாவுக்கு எனது துணையுடன் சேர்வதற்காக வந்தேன்,அவரே எனது ஸ்பான்சரும் கூட.
- நான் கனடாவுக்கு ஒரு பராமரிப்பாளராகப் பணியாற்ற வந்தேன்.
- நான் கனடாவுக்கு தஞ்சம்கோரி விண்ணப்பிக்க வந்தேன்.
- எனக்கு கனடாவில் சட்டப்பூர்வ உரிமை எதுவும் இல்லை.
- நான் மறைந்து வாழ்கிறேன்.
- நான் ஒரு விலைமாதுவாகச் செயல்படவேண்டியுள்ளது.
- எனக்கு குறைந்த கல்வியறிவே உண்டு.
- எனது தகுதிக்கேற்ற பணியும் ஊதியமும் இல்லை.
- நான் அரிதாகவே வெளியே செல்கிறேன் அல்லது வெளியே செல்வதே இல்லை. எனது துணை மற்றும் குழந்தைகள் தவிர குறைவானவர்களையே சந்திக்கிறேன். நான் தனிமையாக உணர்கிறேன்.
- பிரெஞ்சு அல்லது ஆங்கிலத்தில் தொடர்புகொள்வது எனக்குச் சிரமமாக உள்ளது.

நான் எனது துணையுடன் சேர்ந்திருக்கிறேன் ஏனெனில்:

- திருமணம் எனக்கு மிகமுக்கியமானது.
- நான் அவரை விரும்புகிறேன், அவரும் என்னை விரும்புகிறார்.
- அவர் எனக்கு ஸ்பான்சர் செய்வதை நிறுத்திவிடுவார், நான் கனடாவை விட்டு வெளியேற்றப்படுவேன் என அஞ்சுகிறேன்.
- எனது குழந்தைகள் பிரிக்கப்படுவார்கள் என அஞ்சுகிறேன்.
- என்னிடம் பணம் இல்லை, மேலும், வசிப்பதற்கு இடம் இல்லை என நான் அஞ்சுகிறேன்.
- அவர் என்னைப் பழிவாங்கிக் காட்டிக் கொடுத்துவிடுவார், நான் கைது செய்யப்படுவேன் என அஞ்சுகிறேன்.
- கனடாவில் எனக்கு வேறு யாரையும் தெரியாது.
- எனக்குச் சட்டம் தெரியாது, மேலும் எனக்கு உதவி செய்வதற்கு உள்ள சேவைகள் குறித்தும் தெரியாது.
- எனக்கு விச, கடவுச்சீட்டு அல்லது பணிஅனுமதி கிடையாது.
- எனது அடையாள ஆவணங்களை அவர் எடுத்துச்சென்றுவிடுவார் என அஞ்சுகிறேன்.
- நான் அவரை விட்டுப்பிரிந்தால் எனது சமூகம், குடும்பம் அல்லது எனது துணையின் குடும்பத்தால் நிராகரிக்கப்படுவது குறித்து அச்சப்படுகிறேன்.
- எனது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் மருத்துவர்கள், காவல்துறை, அரசு ஊழியர்கள் அல்லது நீதிபதிகளின் தலையீட்டை நான் விரும்பவில்லை.

இந்தக் கையேட்டில் “துணை” என்னும் சொல் நீங்கள் நெருக்கமான மற்றும் உறுதியான உறவு கொண்டுள்ள அல்லது கொண்டிருந்த எந்த நபரையும் குறிக்கும்.

இது போன்ற நிகழ்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்படுகிறதா?

இவை யாருக்காவது ஏற்படுவதை நீங்கள் கண்டுள்ளீர்களா?

எனது துணை:

- ❑ எனது குழந்தைகள் அல்லது குடும்பத்தினர் முன்னிலையில் என்னை தொல்லைப்படுத்துகிறார் மற்றும் இழிவுபடுத்துகிறார், என்னைப் பைத்தியம் என்கிறார் அல்லது திட்டுகிறார்.
- ❑ என்னைக் கேலி செய்கிறார், நான் சொல்வதை அல்லது செய்வதை பரிகசிக்கிறார் அல்லது என்னை அவமானப்படச் செய்கிறார்.
- ❑ நான் ஒரு மோசமான தாய் என்கிறார்.
- ❑ ஸ்பான்சர் செய்வதை நிறுத்தப்போவதாக மிரட்டுகிறார்.
- ❑ எனக்கு விருப்பமானவர்களைக் காயப்படுத்தப்போவதாக அல்லது எனது குழந்தைகளை பிரிக்கப்போவதாக மிரட்டுகிறார்.
- ❑ அறிமுகம் இல்லாதவர்களிடம் நான் உதவி பெறுவதை அனுமதிக்க மறுக்கிறார்.
- ❑ எனக்குப் பிடித்த பொருட்களை உடைக்கிறார் அல்லது உடைக்கப்போவதாக மிரட்டுகிறார் அல்லது எனது குடும்பத்தினருடன் நான் தொடர்புகொள்ளப் பயன்படுத்தும் தொலைபேசி அல்லது கணினி போன்ற எனக்குத் தேவையான பொருட்களை எடுத்துச் செல்லப்போவதாக மிரட்டுகிறார்.
- ❑ எப்பொழுதும் நான் எங்கே இருக்கிறேன் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள நினைக்கிறார்.
- ❑ எனது குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களை விமர்சிக்கிறார்.
- ❑ நாங்கள் சேர்ந்திருக்காத நிலையிலும் என்னைத் தொலைபேசி, குறுந்தகவல் அல்லது மின்னஞ்சல் மூலம் எப்பொழுதும் தொடர்புகொள்கிறார் அல்லது பின்தொடர்ந்து வருகிறார்.

எனது துணை:

- ❑ எனது நற்பெயரைக் கெடுத்துவிடுவதாக மிரட்டுகிறார்.
- ❑ என்னுடன் பேசும்போது மோசமான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துகிறார், குரலை உயர்த்துகிறார் அல்லது மிரட்டும்படியான செய்கைகளைச் செய்கிறார்.
- ❑ தள்ளுகிறார், அறைகிறார், கிள்ளுகிறார், மூச்சை அடைக்கிறார், சுட்டு வைக்கிறார், அல்லது உதைக்கிறார், அல்லது என் தலைமுடியை இழுக்கிறார் அல்லது என் மீது உமிழ்கிறார்.
- ❑ என்னைக் காயப்படுத்துவதாக அல்லது கொன்றுவிடுவதாக மிரட்டுகிறார்.
- ❑ எனது விருப்பத்திற்கெதிராக பாலியல் அல்லது கள்ளப்புணர்ச்சிக்கு வற்புறுத்துகிறார் அல்லது விலைமாதர்களிடம் சென்றுவிடுவதாக மிரட்டுகிறார்.
- ❑ என்னை விபச்சாரத்திற்குத் தள்ளுகிறார்.
- ❑ என்னைப் பூட்டிவைக்கிறார் அல்லது எனது அடையாள ஆவணங்களை எடுத்துச் சென்றுவிடுகிறார்.
- ❑ நான் செலவு செய்வதைத் தடுக்கிறார் அல்லது எனது பணம் எல்லாவற்றையும் செலவு செய்கிறார்.
- ❑ என்னை அவரது அடிமைபோல் நடத்துகிறார்.
- ❑ தற்கொலை செய்துகொள்ளப் போவதாக, என்னை அல்லது எனது குழந்தைகளை கொல்லப்போவதாக மிரட்டுகிறார்.

ஆம்?

இந்த நடத்தைகள் அனைத்தும் குடும்ப வன்முறையின் உதாரணங்கள்.

இந்தக் கையேடு உங்களுக்கானது.

எனக்கு அவரை அவ்வளவாகத் தெரியாது. திருமணம் செய்துகொள்வதற்காக எங்கள் நாட்டுக்குத் இரண்டு மாதங்கள் திரும்பி வந்திருந்தார். அதற்குப் பிறகு இரண்டு வருடங்கள் நாங்கள் தனித்தனியாக இருந்தோம். நான் கனடாவுக்கு வந்தது முதல் என்னிடமும் எங்கள் மகனிடமும் நன்றாக நடந்துகொள்ளவில்லை,என்னிடம் எப்பொழுதும் கத்திக்கொண்டே இருக்கிறார். எனது குடும்பத்திடம் புகார் கூற எனக்குத் தைரியம் இல்லை, ஏனெனில் கனடாவில் வசிப்பது எனது அதிர்ஷ்டம் என அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

குடும்ப வன்முறை படிப்படியாகத் தொடங்கி

நெருக்கமான மற்றும் உறுதியான உறவுமுறைகளை சூழ்ச்சியால் அழிக்கிறது

உங்கள் துணை தொடர்ச்சியாக உங்களைக் காயப்படுத்தும்படியான சொற்களைக் கூறுகிறார் மற்றும் செயல்களைச் செய்கிறார்.

நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என அவர் சொல்கிறார். அவர் கீழ்ப்படிதலைக் கோருகிறார். உங்களுக்காக அனைத்து முடிவுகளையும் அவரே எடுக்கிறார். அவரது நோக்கம் உங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது மற்றும் உங்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவது.

நீங்கள் பிரிந்துசெல்வதைத் தவிர்க்க, மாறுவதாகச் சத்தியம் செய்கிறார், ஆனால் தொடர்ந்து உங்களை இழிவுபடுத்துகிறார் மற்றும் ஆக்ரோஷமாக நடக்கிறார்.

உங்களைக் கட்டுப்படுத்த உங்கள் துணை, நீங்களே உங்கள் மீது சந்தேகம் கொள்ளச் செய்கிறார் மேலும் உங்கள் மீதுதான் தப்பு என்று அல்லது நீங்கள் மோசமாக நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்று கூறி உங்களைக் குழப்ப முயற்சிக்கிறார்.

உங்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்த, உங்கள் துணை மோசமாகப் பேசுகிறார் மற்றும் நடந்துகொள்கிறார்.

சமீபகாலம் வரை நான் மிகவும் அழகாகவும் இனிமையாக இருப்பதாக எப்பொழுதும் கூறிவந்தார். கடைசியாக நாங்கள் இருவரும் ஒரே நாட்டில் வசிப்பது குறித்து மகிழ்ச்சியடைந்தோம். பிறகு எனக்கு ஒரு வேலை தேடவேண்டும் என நான் கூறினேன். அவர் கண்டுகொள்ளவே இல்லை. நான் பிரெஞ்சு கற்க வேண்டும் எனக் கூறியபோதும் இதே நிலைதான். நாள் முழுவதும் நான் வீட்டிலேயே பூட்டப்பட்டு இருந்தேன். அது மூச்சுதிணறுவதாக இருந்தது.

மோசமான ஒரு துணை, சாதாரண மனிதரைப் போலவே தோன்றுவார், மேலும் சமூகத்தில் ஒரு மரியாதையான ஒரு நிலையில் இருக்கக்கூடும்.

அவர் விரும்பப்படுபவராகவும் பிற அனைவரிடமும் நன்றாக நடந்துகொள்பவராகவும் இருக்கக்கூடும்.

அவருக்கு மன நலம், மது, பணம் அல்லது வேலை தொடர்பான பிரச்சினைகள் இருக்கும் என்ற அவசியம் கிடையாது.

அவர் எந்த சமூகத்தைச் சேர்ந்தவராகவும் இருக்கலாம் அல்லது எந்த மதத்தைப் பின்பற்றுபவராகவும் அல்லது எம்மதத்தையும் சாராதவராகவும் இருக்கக்கூடும். இது கியூபெக்கில் பிறந்து வளர்ந்தவர்களையும் உள்ளடக்கும்.

குடும்ப வன்முறை, எதிர்பால் அல்லது ஓரினச் சேர்க்கைச் சோடிகளிடம் ஏற்படலாம்.

குடும்ப வன்முறை தானாகவே நின்றுவிடாது. காலம், அன்பு, அல்லது சிறப்பான வாழும் சூழ்நிலைகளும் அதை நிறுத்திவிடாது.

குடும்ப வன்முறை என்பது அடிப்பது
மற்றும் உடல் ரீதியான கொடுமை மட்டும் இல்லை

மன ரீதியான கொடுமை எளிதில் தெரியாது, ஆனால் மோசமானது.

- வேடிக்கை என்று தரக்குறைவாகப் பேசுவது அல்லது உங்களின் உடல் அல்லது பாலியல் குறித்து பரிகசிப்பது.
- உங்களின் இயக்கங்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுவது.
- உங்களின் நண்பர்கள் அல்லது விருப்பமானவர்களைப் பார்ப்பதிலிருந்து தடுக்கப்படுவது அல்லது தொடர்புகொள்வதற்கு எதிராய் மிரட்டப்படுவது.
- உங்களின் நம்பிக்கைகள் அல்லது ஆன்மீகம் மீறப்படுவது.
- பிரெஞ்சு அல்லது ஆங்கிலம் படிப்பது அல்லது கற்றுக்கொள்வதிலிருந்து தடுக்கப்படுவது.
- கனடாவிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவதாக மிரட்டப்படுவது.

இவை குடும்ப வன்முறையின் வடிவங்கள்.

நான் ஒரு கோழை என்பதால்தான் எனது நாட்டை விட்டு வந்தேன் என அவர் எப்பொழுதும் கூறிவந்தார். அல்லது என்னைப் போன்ற ஒரு பெண் இவ்வாறுதான் நடத்தப்பட வேண்டும் என்றார். நான் மறக்க விரும்பிய விஷயங்களை நினைவுபடுத்திக் கூறுவது அவருக்குப் பிடிக்கும். நான் அனுபவித்த விஷயங்களைவிட அவரது வார்த்தைகள் என்னை அதிகம் காயப்படுத்தியது.

மன ரீதியான கொடுமை உங்களின் தற்கருத்தை அழிக்கிறது,
உங்களின் துணை சொல்வதைக் கடைசியாக நம்பத் துவங்குகிறீர்கள்.
முட்டாள்தனமாக அல்லது பைத்தியகாரத்தனமாக உணர்கிறீர்கள்.
உங்கள் மீதுதான் குற்றம் என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்.

பொருளாதாரக் கொடுமை அதிகம் வெளியில் தெரியாதது, ஆனால் அவமானப்படுத்துவது.

- பணத்திற்காகக் கெஞ்ச வேண்டியிருத்தல்.
- உங்கள் செலவுகள் கட்டுப்படுத்தப்படுதல்.
- ஒவ்வொன்றுக்கும் பணம் கொடுக்கும்படி வற்புறுத்தப்படுதல்.
- உங்கள் பணம் அனைத்தையும் கொடுத்துவிடும்படி நிர்ப்பந்திக்கப்படுதல்.
- வேலை ஒன்றைப் பெறுவதிலிருந்து தடுக்கப்படுதல்.
- தரக்குறைவான அல்லது மோசமான சூழ்நிலைகளில் பணிசெய்ய வேண்டியிருத்தல்.
- கடன் வாங்க வேண்டியிருத்தல்.

இவையும் குடும்ப வன்முறையின் வடிவங்களே.

எனது ஆவணங்கள் முறையாக இல்லாததால் கிட்டத்தட்ட ஊதியமே இல்லாமல் நான் பணி செய்தேன். வேறு வழி இல்லாமல் நான் அடிக்கடி அவரிடம் வாடகைக்காகப் பணம் கேட்கவேண்டியிருந்தது. எனது கடன் அதிகமாக அதிகமாக அவர் அந்தச் சூழ்நிலையைச் சாதகமாக்கிக் கொண்டார்.

மனரீதியான அல்லது பொருளாதாரக் கொடுமையை நீங்கள் அனுபவித்தால், **உதவி கேட்கவும்.**

குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் புலம்பெயர் பெண்களுக்கு உதவிசெய்யும் அமைப்புகளைக் **கடைசிப் பக்கத்தில் காணவும்.**

கொடுமைகளின் அனைத்து வகைகளிலும்
சிலவகைகள் குற்றங்களாய்க் கருத்தப்படுகின்றன

- **மிரட்டல்கள்**

  உங்களுக்கு ஆபத்து விளைவிப்பதாக அல்லது கொல்லப்போவதாக மிரட்டுவது போன்றவை.

- **உடல்ரீதியான கொடுமை**

  கைகளை முறுக்குதல் அல்லது அடித்தல் போன்றவை.

- **குற்றரீதியாய் கண்டுகொள்ளாதிருத்தல்**

  நீங்கள் உயிர்வாழத் தேவையான மருத்துவப் பராமரிப்பு அல்லது உணவு கிடைக்காமல் செய்யப்படுதல்.

- **பாலியல் கொடுமை**

  பாலியல் உறவுகள் அல்லது தேவையில்லாத பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபடுமாறு வற்புறுத்தப்படுதல் போன்றவை.

- **துன்புறுத்தப்படுதல்**

  உங்கள் பாதுகாப்பு குறித்து நீங்கள் அச்சப்படுமாறு தொடர்ந்து தொலைபேசியில் அழைத்தல் அல்லது பின்தொடர்தல்.

- **வற்புறுத்தி அடைத்துவைத்தல்**

  ஒரு அறையில் அடைத்து வைத்தல் அல்லது வீட்டிலிருந்து வெளியேறுவது தடுக்கப்படுதல் போன்றவை.

இவ்வகைக் கொடுமைகளில் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால் நீங்கள் 911க்கு அழைத்துப் புகார் கொடுத்துப் பாதுகாப்புப் பெறலாம்.

நாளடைவில், கொடுமைகள் உருமாறி, புதிய வடிவங்களில் வரலாம்.

நாளடைவில் , கொடுமைப்படுத்தல் நிகழ்வுகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் தீவிரத்தன்மை அதிகரிக்கலாம்.

நாங்கள் கனடாவுக்கு வந்த பிறகு அவர் விரும்பியதெல்லாம் அவருக்குக் கிடைக்கும் என அவர் நினைத்தார். ஒவ்வொரு இரவும் ஒவ்வொரு வார இறுதியிலும் , நான் எப்பொழுதும் அவருடன் இருக்கவேண்டும். அவர் எதை விரும்பினாலும் நான் செய்யவேண்டும், அவர் இணையத்தில் அல்லது திரைப்படங்களில் என்ன பார்க்கிறாரோ அவற்றைப் போல.

பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கும் மதிக்கப்படுவதற்கும் உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.

இந்த உரிமைகள், மனித உரிமைகள் மற்றும் சுதந்திரத்தின் கியூபெக் பட்டயம் மற்றும் உரிமைகள் மனித உரிமைகள் மற்றும் சுதந்திரத்தின் கனடியப் பட்டயம் ஆகியவற்றால் உறுதியளிக்கப்பட்டுள்ளது.

உதவிபெறக் கோரி உங்களை முடிவெடுக்கச் செய்யக்கூடிய சில காரணங்கள் இதோ.

- ❑ எனக்குப் பயமாக உள்ளது மற்றும் உயிரோடு இருக்க விரும்புகிறேன்.
- ❑ நானும் எனது குழந்தைகளும் பாதுகாப்பாக இருக்க விரும்புகிறேன்.
- ❑ இதற்கு மேலும் இதைத் தனியாக எதிர்கொள்ள நான் விரும்பவில்லை.
- ❑ என்னை இவ்வாறு நடத்துவதற்கு அவருக்கு உரிமை இல்லை என்பதை என் துணையிடம் யாராவது கூறவேண்டும் என விரும்புகிறேன்.
- ❑ நான் மதிக்கப்படவேண்டும் என நினைக்கிறேன்.
- ❑ எனது அழுத்தத்தைக் குறைக்க நான் பேசவேண்டும்.
- ❑ எனது உரிமைகள் மற்றும் குடியேற்றச் செயல்முறை குறித்துத் தெரிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்.
- ❑ எனது நிலையைச் சரிசெய்ய விரும்புகிறேன்.
- ❑ எனது குடும்பத்துடன் அமைதியான வாழ்க்கை வாழ விரும்புகிறேன்.
- ❑ தன்னம்பிக்கை மற்றும் தற்கருத்தைத் திரும்பப்பெற நான் விரும்புகிறேன். குற்ற உணர்ச்சி மற்றும் அவமான உணர்ச்சியை நிறுத்த விரும்புகிறேன்.
- ❑ ஒரு அவசரநிலையில் எனது நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவர் 911க்கு அழைக்க ஒரு சங்கேதக் குறியை ஏற்பாடு செய்தல் போன்று என்னைத் தற்காத்துக்கொள்ள வழிகளைக் கண்டறிய விரும்புகிறேன்.

அவர் எனது மகளை அடித்துவிடுவாரோ என மிகவும் பயந்தேன். நான் விரும்பவில்லை என்றாலும் எனது மகள் அனைத்தையும் பார்த்துவிட்டாள். ஒவ்வொரு நாளும், தனது தாயார் அவமானப்படுவதை அவள் பார்க்கவேண்டியுள்ளது. ஒவ்வொருமுறையும் அவள் எவ்வளவு பயந்திருக்கிறாள் என்பதை என்னால் காணமுடிகிறது. அவள் அவ்வாறு இருப்பதை இதற்கு மேலும் என்னால் பார்த்துக்கொண்டு இருக்க முடியாது. நான் அவளைப் பாதுகாக்க விரும்பினேன்.

உங்களின் பாதுகாப்பு அல்லது உங்கள் குடும்பத்தின் பாதுகாப்புக்கு **ஆபத்து** ஏற்பட்டால்,
911ஐ அழைக்கத் தயங்க வேண்டாம்.

நீங்கள் தவறுசெய்துவிட்டதாக நினைக்கவேண்டியதில்லை. உங்கள் துணைவரே அவரது மோசமான நடத்தைக்குப் பொறுப்பு.

நீங்கள் அவமானமாக நினைக்க ஒன்றும் இல்லை. நிறையப் பெண்கள் இதே விஷயத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்.

உலகெங்கிலும், ஆண்கள் தங்களின் துணைகளை கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்காக வன்முறையைக் கையாள்கின்றனர்.

குடும்ப வன்முறை என்பது அனைவரையும் கவலைக்குள்ளாக்குகின்ற ஓர் தீவிரமான பிரச்சனை.

நீங்கள் அதைத் தனியாக எதிர்கொள்ள வேண்டாம்.

உடல் நல அல்லது கல்வி நிபுணர் அல்லது அண்டை வீட்டுக்காரர் போன்ற உங்களின் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.

யாராவது ஒருவரை நீங்கள் நம்பியிருந்தாலும்கூட, உங்களுடைய சுயமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.

உங்களின் துணையை விட்டு விலகும்படி அல்லது அவருடன் சேர்ந்திருக்கும்படி உங்களை யாரும் கட்டாயப்படுத்த முடியாது.

குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் நிச்சயமற்ற நிலையில் உள்ள புலம்பெயர் பெண்கள் யாரையாவது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அவர் உங்களை நம்பினால், நீங்கள் உதவலாம்

முடிவுக்கு வராமல் கவனியுங்கள்

அவரை நம்புங்கள்

நிச்சயமற்ற நிலையில் உள்ள புலம்பெயர் பெண்களுக்கு மற்றொருவரை நம்புவதில் அல்லது குடும்ப வன்முறையை வெளிக்கூறுவதில் பல்வேறு காரணங்களால் சிரமம் இருக்கக்கூடும்.

அவர்கள்:

– பிரெஞ்சு அல்லது ஆங்கிலம் பேசாத காரணத்தால் ஏதாவது கூறிவிடுவார்கள் எனப் பயந்திருக்கக்கூடும்.

– தனிப்பட்ட விஷயமாகக் கருதுவதால் ஒரு பிரச்சினை குறித்துப் பேச அவமானப்படக்கூடும்.

– அவர்கள் குறிப்பாக பாகுபடுத்தல் அல்லது இனவெறியை அனுபவித்திருந்தால், வேறுவிதமாகக் கருதப்படுவார்கள் அல்லது நம்பப்படமாட்டார்கள் எனப் பயந்திருக்கக்கூடும்.

பேசுவதற்கு மிகத் தைரியம் வேண்டும். உதவி செய்வதற்குச் சிறந்த வழி முடிவுக்கு வராமல் கவனித்து அவர் எதிர்கொள்ளும் தடைகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிசெய்யுங்கள்.

அவருடைய தவறு இல்லை என்று அவரிடம் கூறுங்கள்

நிச்சயமற்ற நிலையில் உள்ள புலம்பெயர் பெண்கள், தங்களுடைய கலாச்சாரம் மற்றும் குடும்பத்தின் பாதுகாவலர் என தங்களை நினைத்துக்கொள்கிறார்கள். அவர்களின் துணையை மீறிவருவது அல்லது குடும்பத்தை உடைப்பது குறித்துக் குற்றமாக அவர்கள் உணரக்கூடும். மேலும் சிலர் கனடாவில் குடும்பத்தை மீண்டும் இணைப்பதற்கான திட்டத்தைக் குலைத்தது தாங்கள்தான் எனக் கருதி அதைக் குற்றமாக உணர்கிறார்கள்.

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களுடைய துணைவரின் மோசமான நடத்தைக்குத் தாங்களே பொறுப்பு எனப் பெரும்பாலும் நினைக்கிறார்கள். மோசமாக நடந்துகொள்ளும் துணைகள் பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் குற்றம் சொல்வதிலும் மோசமான அவர்களின் சுயநடத்தையை மறுப்பதிலும் நிபுணர்களாக இருப்பார்கள், குறிப்பாக அவர்களின் குடும்பங்கள் அல்லது சமூகங்களிலிருந்து ஆதரவு கிடைத்தால்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் அவர்களின் துணையே அவரின் மோசமான செயல்களுக்குப் பொறுப்பு என்று கூறுங்கள்.

அவரின் மோசமான நடத்தையின் காரணமாகவே குடும்பம் உடைகிறது.

அந்தப் பெண்ணின் தெரிவுகளை மதித்து அவருக்கேற்ற வேகத்தில் செல்ல அனுமதியுங்கள்

குடும்ப வன்முறை பாழாக்கக்கூடியது. மீண்டும் தன்னம்பிக்கையைக் கொண்டுவந்து ஒருவரின் வாழ்க்கையின் கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் பெருவதற்கான பாதை நீண்டதாக இருக்கக்கூடும்.

நிச்சயமற்ற நிலையில் உள்ள புலம்பெயர் பெண்கள் வன்முறையைப் பொறுத்துக் கொள்ளச் செய்யும் சில காரணங்கள் பின்வருமாறு:

- அன்பான ஒரு உறவை தக்கவைக்கும் நம்பிக்கை.
- கனடாவிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவது குறித்த பயம்.
- ஆதாரங்கள் மற்றும் உரிமைகள் குறித்து அறியாதிருப்பது.
- காவல்துறை மற்றும் சட்டம் குறித்த பயம்.
- குழந்தைகளைப் பிரிவது அல்லது ஆதரவின்றி ஒதுக்கப்படுவது குறித்த பயம்.

அவரின் அனுபவத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், அவரின் தெரிவுகளை மதிக்கவும் முயற்சி செய்யுங்கள். அந்தப் பெண் அவரின் துணையைவிட்டு விலகினாலும் விலகாவிட்டாலும், அவருடைய சூழ்நிலையைச் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ள அவருக்கு உதவுவதற்கான ஆதாரங்களை நோக்கி நீங்கள் அவரை வழி நடத்தலாம். (இந்தக் கையேட்டின் கடைசிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

உங்களுடைய ஆதரவை வழங்குங்கள்

தனிமைப்படுத்தல் என்பது குடும்ப வன்முறையில் ஒரு பெரிய பங்காற்றுகிறது. தங்களின் உண்மையான சமூகத் தொடர்புகளை இழந்து புதிய கலாச்சார வழக்கங்களையும், பண்புகளையும் கற்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் நிச்சயமற்ற நிலையில் உள்ள புலம்பெயர் பெண்களுக்கு இந்தத் தனிமைப்படுத்தல் பெரும்பாலும் அதிகமாக இருக்கும். பாதுகாப்பு தேடி கனடாவுக்கு வந்திருந்தாலும், நிறையப்பேர் தாக்குப்பிடிக்கச் சிரமப்படுகிறார்கள்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உங்கள் ஆதரவை வழங்குங்கள். அவளுடன் பேசுங்கள். நம்பிக்கையான உதவி பெறுவதற்கு அவருக்கு உரிமை உண்டு என்பதை அவர் அறியச் செய்யுங்கள். அவர் மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், அவருக்கு இந்தக் கையேட்டைக் காட்டுங்கள். அவர் விரும்பினால், அவர் உதவிக்காகச் செல்லும்போது அவருடன் செல்ல முன்வாருங்கள்.

பாரபட்சம் மற்றும் பாராமுகத்தை எதிர்த்துப் போராடுங்கள்

புலம்பெயர் பெண்களின் கலாச்சாரம் அல்லது மதத்தின் காரணமாக குடும்ப வன்முறையை ஏற்பதாக நிறையப்பேர் கருதுகிறார்கள். இது தவறானது. சொல்லப்போனால் அதைக் கையாள்வதில் பிற பெண்களைவிட அவர்கள் அதிகத் தடைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள். கனடாவில், நிச்சயமற்ற நிலையில் உள்ள புலம்பெயர்ந்த பெண்கள் நிறையச் சவால்களை எதிர்கொள்கிறார்கள் அவை அவர்களைக் குடும்ப வன்முறைக்கு எளிதான இலக்காக்குகிறது.

பாதிக்கப்பட்டவர் தனியாக இருக்க இருக்க அவரின் துணை மேலும் தவறாக நடக்கக்கூடும். வெளிப்படையாக இருங்கள் மேலும் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, அவரைப் பாராமுகமாக இருக்கவேண்டாம்.

நினைவிருக்கட்டும், அலட்சியமாக இருந்தால் குடும்ப வன்முறை அதிகமாகும்...

ஆதாரங்கள்

கியூபெக்கில் எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் அழையுங்கள்
வாரத்தின் 7 நாட்களிலும் 24 மணி நேரமும்.

எஸ்ஓஎஸ் குடும்ப வன்முறை (SOS violence conjugale)

1 800 363-9010 (மாண்ட்ரீலுக்கு வெளியிலிருந்து அழைப்புகள்) (விஓஐபி மற்றும் டிடிஒய்)

514 873-9010 (மாண்ட்ரீலில்) (விஓஐபி மற்றும் டிடிஒய்)

எஸ்ஓஎஸ் குடும்ப வன்முறை (SOS violence conjugale)'க்கு, நிச்சயமற்ற நிலையில் உள்ள புலம்பெயர் பெண்கள் எங்கே உதவி பெற முடியும் என்பது தெரியும்.

இந்த இலவச, இரகசியமான மற்றும் பெயர் வெளியிடாத தொலைபேசி சேவை குடும்ப வன்முறையில் விசேஷ கவனம் செலுத்துகிறது. பாதிக்கப்பட்டவர், அவரது குடும்பங்கள் மற்றும் சாட்சிகள் யாவரும் ஒரு அழைப்பின் மூலம் உடனடியாக தகவல், ஆலோசனை மற்றும் தங்குமிடச் சேவைகளை **உடனடியாகப்** பெற முடியும்.

911 அவசரகாலச் சேவைகள்

நீங்கள் ஒரு ஆபத்தில் இருந்தால் அல்லது ஒரு வன்முறைக்குச் சாட்சியாக இருந்தால் உடனடி உதவிக்கு:

911 (குரல்) (சில பகுதிகளில் டிடிஒய்கள் கிடைக்கப்பறும்)

310-4141 (911 கிடைக்கப்பெறாத மாநகராட்சிகளில்)

***4141** (செல்லிடப்பேசி அழைப்புகளுக்கு)

Info-Santé

சிஎல்எஸ்சி(CLSC)க்கள் மற்றும் பிற உடல் நல மற்றும் சமூக சேவை மையங்கள் (சிஎஸ்எஸ்எஸ்(CSSS)கள்) பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் சுட்டுக்களுக்கு

811 (குரல்)

இந்தக் கையேடு பிரெஞ்சு மற்றும் ஸ்பானிஷ் மொழிகளிலும் கிடைக்கும். தயவு செய்து மகளிர்க்கான செயலகம் – Secrétariat à la condition féminine (SCF) ஐ **418 643-9052** என்ற எண்ணில் தொடர்புகொள்ளவும்.

இந்தக் கையேடுகள் (SCF) எஸ்சிஎஃப் (**www.scf.gouv.qc.ca**), மாண்ட்ரீல் நகர வன்முறைப் பிரச்சனை அட்டவணை Table de concertation en violence conjugale de Montréal (**www.tcvcm.ca**) போன்ற இணையதளங்களில், ஆங்கிலம், ஃப்ரென்சு அல்லது ஸ்பானிஷ் மொழியில் பிடிஎஃப் ஆவணமாகக் கிடைக்கப்பெறுகிறது. எச்டிஎம்எல் பதிப்புகள் இந்த மொழிகள் மற்றும் சிலவற்றில் கிடைக்கப்பெறுகிறது. இவற்றை எஸ்சிஎஃப் இணையதளத்தில் பிரசுரங்கள் டேபின் கீழ் காணலாம்.

Secrétariat à la condition féminine

Table de concertation en violence conjugale de Montréal ஆல் எழுதப்பட்டது, பின்வருவனவற்றின் கூட்டுமுயற்சியில்:

- மாண்ட்ரீலின் இத்தாலியப் பெண்கள் மையம் (Centre des femmes italiennes de Montréal) (www.centrefim.org)
- அகதிகள் மற்றும் புலம்பெயர்ந்தோருக்கான சேவை அமைப்புகள் (Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes) (பெண்கள் குழு மற்றும் அகதிகள் உதவிக்குழு – Comité femmes et Comité d'aide aux réfugiés) (www.tcri.qc.ca)

Dépôt légal : 2012
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN : 978-2-550-66102-3 (version électronique)
© Gouvernement du Québec, 2012

Québec