වෘත්තිමය මනෝ උපදේශකවරුන් සඳහා අත්පොත:

ශ්‍රී ලංකාවේ සම සෙනෙහස්, ද්වී ලිංගික හා සංක්‍රාන්ති ලිංගික ස්ත්‍රීන් මුහුණදෙන ගෘහස්ථ සහ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය ආමන්ත්‍රණය කිරීම

Women and Media Collective
Established 1984

OUTRIGHT
INTERNATIONAL

වෘත්තිමය
මනෝ උපදේශකවරුන් සඳහා
අත්පොත:

ශ්‍රී ලංකාවේ
සම සෙනෙහස්, ද්වී ලිංගික සහ
සංක්‍රාන්ති ලිංගික ස්ත්‍රීන්
මුහුණ දෙන
ගෘහස්ථ සහ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය
ආමන්ත්‍රණය කිරීම

Women and Media Collective
Established 1984

OUTRIGHT
INTERNATIONAL

2017

නිෂ්පාදන කණ්ඩායම:

රචනය : ඉවෑන් ඒකනායක, කුෂ්ලානි මුණසිංහ, මධුෂා දිසානායක, නෙහාමා ජයවර්ධන, නිලංග අබේසිංහ, නිවේන්ද්‍ර උඩුමන්, ආචාර්ය ශර්මාල් විජේවර්ධන, සුහා විජේසිරිවර්ධන, වෛද්‍ය තිලෝමා මුණසිංහ

සමාලෝචනය : මහාචාර්ය ගමීලා සමරසිංහ, ආචාර්ය ශර්මාල් විජේවර්ධන

සම්බන්ධීකරණය : ඉවෑන්ජලින් ද සිල්වා

මුද්‍රණ සම්බන්ධීකරණය: තිළිණි පෙරේරා

පිටු සැකසුම : පාලිත තේනුවර

පරිවර්තනය : රදිකා ගුණරත්න, ගයාත්‍රි ජයසූරිය

ප්‍රකාශනය:

කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය (Women and Media Collective - WMC)

56/1, සරසවි පටුමග, කාසල් වීදිය, කොළඹ 8, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථනය: + 94 - 11 - 2690201
ෆැක්ස්: + 94 - 11 - 2690201
විද්‍යුත් ලිපිනය: wmcsrilanka@gmail.com
වෙබ් අඩවිය: www.womenandmedia.org
Facebook: Women and Media Collective (WMC)
Twitter: @womenandmedia
YouTube: youtube.com/user/wmcsrilanka

Outright International
216 E 45th St, New York, NY 10017, United States of America.
Telephone: +1212 430 6056
Fax: +1212 430 6060
Email: hello@outrightinternational.org
Website: www.outrightinternational.org
Facebook: Outright International
Twitter: @OutrightIntl
YouTube: youtube.com/@OutrightIntl

අන්තර්ගතය

ස්තූතිය 4

1 වන කොටසඃ අත්පොත හැඳින්වීම 5

අපගේ ප්‍රවේශය
මෙම අත්පොත භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?

2 වන කොටසඃ සන්දර්භය සහ අර්ථ නිරූපණ අවබෝධ කර ගැනීම 9

2.1. නීතිය
2.2 ප්‍රචණ්ඩත්වය
2:3 අර්ථ නිරූපණ හා සංකල්ප කිහිපයක්
2:4 උපදේශනයේදී භාෂාව
2.5 ලිංගිකත්වයේ සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ කාණ්ඩ

3 වන කොටසඃ සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන්හට සහාය දැක්වීම සඳහා පොදු මාර්ගෝපදේශ 23

3.1 ස්වයං-පිළිගැනීමේ අපහසුතා
3.2 ඇතැම් හැසිරීම් අපයෝජනය ලෙස හඳුනා ගැනීමේ අපහසුතාව
3.3 තමන්ගේ ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා අපයෝජනය තමන්ට ලැබිය යුතු දෙයක් ලෙස සාධාරණීකරණය කිරීම
3.4 අපයෝජකයා මත යැපීම
3.5 ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය / ලිංගිකත්වය වටා ඇති බිය, ලැජ්ජාව, සහ වරදකාරී හැඟීම හේතුවෙන් උපකාර ලබා ගැනීමට බිය වීම
3.6 සංස්කෘතිය සහ අනුකූලතාවයඃ අපයෝජනයට යොමු වූ පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ගනු දෙනු කිරීම
3.7 පවතින පිළිගත් ආගමික විශ්වාස සහ "රටේ නීතිය" ට එරෙහිව යාම

4 වන කොටසඃ අපයෝජනයට ලක්ව සිටින සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් හට සහය දැක්වීම 35

4.1 ශාරීරික අපයෝජනය
4.2 චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය
4.2.1 චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය - 1 කොටස
4.2.2 චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය - 2 වන කොටස
4.2.3 චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය - 3 වන කොටස
4.3 මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයකට බලහත්කාරයෙන් පත් කිරීම
4.4 බලහත්කාරයෙන් සමාජයෙන් හුදෙකලා කිරීම
4.5 ලිංගික අපයෝජනය

5 වන කොටසඃ අපයෝජනයට ලක්ව සිටින සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් හට සහය දැක්වීම 75

5.1 පදනම් මූලධර්ම හා ස්වයං සැලකිල්ල
5.2 උපදේශකයන්ගේ පුද්ගලික සුබසෙත කළමනාකරණය කිරීමේ ක්‍රමෝපායන්

ඇමිණුම 85

හරයාත්මක මූලධර්ම සහ උපදේශනයේ ආචාරධර්ම

ස්තූතිය

කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය (WMC),
Open Society Foundations සහ
Outright International වෙත ස්තූතිවන්ත වනුයේ
මෙම අත්පොත සැකසීම සඳහා ලබාදුන් මූල්‍ය සහයෝගය මෙන්ම
ඔවුන් විසින් ඒ සඳහා ලබාදුන් සියලුම අදහස් සහ මගපෙන්වීම ද
වෙනුවෙනි. ලබාදුන් සහයෝගය සහ මගපෙන්වීම වෙනුවෙන්
Grace Poore හට විශේෂයෙන් ස්තූතියි.

ප්‍රධාන පර්යේෂකයන් සහ මෙම අත්පොතේ රචකයන් වන
ඉවෑන් ඒකනායක, කුෂ්ලානි මුණසිංහ, මධූෂා දිසානායක,
නෙහාමා ජයවර්ධන, නිලංග අබේසිංහ, නිවේන්ද්‍ර උඩුමන්,
ආචාර්ය ශර්මාල් විජේවර්ධන, සුභා විජේසිරිවර්ධන,
වෛද්‍ය තිලෝමා මුණසිංහ වෙත ද කාන්තාව හා මාධ්‍ය සාමූහිකයේ
කෘතඥතාව පිරිනැමේ. අපගේ විශේෂ කෘතඥතාවය මහාචාර්ය
ගමීලා සමරසිංහ සහ ආචාර්ය ශර්මාල් විජේවර්ධන වෙත
හිමිවන්නේ අත්පොත සමාලෝචනයට ලක්කිරීම සහ එය
සංවර්ධනය සඳහා ලබාදුන් දායකත්වය වෙනුවෙනි. තිළිණි
පෙරේරා සහ පාලිත තේනුවරගේ නිර්මාණශීලී දායකත්වය මෙන්ම
රදිකා ගුණරත්න සහ ගයාත්‍රි ජයසූරිය වෙතින් ලැබුණු පරිවර්තන
දායකත්වය ද කෘතඥපූර්වක ව සිහිපත් කරමු.

අවසාන වශයෙන්, කාන්තාව සහ මාධ්‍ය සාමූහිකය
එහි ව්‍යාපෘති කණ්ඩායමේ සාමාජිකත්වය වන
සේපාලි කෝට්ටෙගොඩ, කුමුදිනී සැමුවෙල්, තරංගා ද සිල්වා,
ඉවැන්ජලින් ද සිල්වා සහ සංචියා බ්‍රවුන් වෙත ද
මූල්‍ය අංශයේ නෙලීකා රාජපක්ෂ සහ වනමලී ගලප්පත්ති වෙත ද
සිය කෘතඥතාවය පළ කර සිටියි.

අත්පොත හැඳින්වීම

1 වන කොටස

අපගේ ප්‍රවේශය

මෙම අත්පොත කේන්ද්‍රීය අවධානයක් යොමු කරනුයේ සම සෙනෙහස් ස්ත්‍රීන්, ද්වී ලිංගික ස්ත්‍රීන් හා සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී කාන්තාවන් [1] වෙත ප්‍රචණ්ඩතාවය දක්වන පවුල්, විස්සෘත පවුල් සහ/හෝ ආදරණීයයන් සමග උපදේශන කටයුතුවල නියැළී සිටින මනෝ උපදේශකයන් හට පිටිවහලක් වීම සම්බන්ධයෙනි.

තමන් ව විෂම ලිංගිකයන් සේ නොදකින සහ උපතේදී ලැබී ඇති ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සමග සිය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය නොගැළපෙන පුද්ගලයන් වෙත ඇතිවන ප්‍රචණ්ඩත්වය සමග බැඳුණු ගැටළු සම්බන්ධයෙන් ඵලදායී ලෙස වැඩ කිරීමට හැකියාව සහිත උපදේශකයන්, හිතමිතුරන්, සමාජ සේවකයන් සහ මනෝ චිකිත්සකයන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ වැඩිකර ගැනීමේ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවශ්‍යතාවයක් පවතියි. මෙම අත්පොත සකස් කිරීමේදී මෙම අවශ්‍යතාවය ආමන්ත්‍රණය කිරීමට අපි උත්සාහ ගතිමු. උපදේශනයේ භාවිතාව, පුළුල් ලෙස කතාකිරීම, පුහුණුවේ ප්‍රධාන ධාරාවන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ හා ලිංගිකත්වයේ ගැටළු පිළිබඳ දැනුම ආමන්ත්‍රණය කිරීම වෙත මෙහිදී අපගේ වැඩි අවධානයක් යොමු වෙයි. ශ්‍රී ලංකාව තුළ උපදේශනය සිදුකිරීමේදී පසුගිය කාලවල ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳ නොතකා හැර තිබෙනවා නොවේ. නමුත් නියත වශයෙන්ම උපදේශකයන් මුහුණ පාන පොදු ගැටළු සමහරක් තිබෙන අතර උපදේශන පුහුණු වැඩසටහන්වලින් එම අවශ්‍යතාවය විදහා දැක්විය යුතුය. එසේ නම්, පසුගිය වසරවලදී මෙකී පුහුණු කිරීම්වලින් ප්‍රධාන වශයෙන් ආමන්ත්‍රණය කළේ කවුද, එසේම ඉහත සඳහන් කළ අවශ්‍යතාවය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් පිළිනොගත්තේ කවුරුන්ද?

මෙහිදී අප මේ ගැටළුවට ප්‍රවේශ වන්නේ උපදේශනයේදී LBT කාන්තාවන්ගේ අවශ්‍යතා ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා වැඩි වැඩ කොටසක් කළ යුතු යැයි

1. සම සෙනෙහස් කාන්තාවන්, ද්වී ලිංගික කාන්තාවන් සහ සංක්‍රාන්ති ලිංගික කාන්තාවන් යන්න වෙනුවට කෙටි යෙදුමක් වශයෙන් මෙතැන් පටන් අප විසින් LBT යන්න භාවිතා කළද, අවස්ථානුරූපී ව අප එසේ කරනුයේ සෑම අයෙකු ම එම කාණ්ඩගත කිරීම භාවිතා නොකරන බව සහ, එසේ භාවිතා කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් ද නොමැති බවට වන අවබෝධය සමගිනි. මිනිසුන් තමන් ව විස්තර කිරීම සඳහා භාවිතා කරන වෙනත් භාෂාවක් ඇති බව අප පිළිගන්නා අතර, අන් කිසි යෙදුමක් බැහැර කිරීමට අපි අදහස් නොකරමු.

විශේෂයෙන් හැඟී යන්නේ ඇයි ද යන්නෙනි. මෙය, පවත්නා ක්‍රමයේ ගැටළුවක් වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ දෙයක් ලෙස මිස, පවත්නා තත්වය තුළ LBT පුද්ගලයන් සමග කටයුතු කිරීමේදී කුසලතා 'එක් කළ යුතු බව' අදහස් කිරීමක් නොවේ. මෙම ප්‍රවේශය, විශේෂ සහ 'වෙනස්' උප කුලක සමග වැඩ කිරීමේදී අතිරේක කුසලතා සංවර්ධනය කර ගැනීම පිණිස උපදේශකයන් දිරිමත් කිරීමෙන් මෙම ප්‍රවේශය අතිශයින් වෙනස් ය. LBT කාන්තාවෝ ඇතැම්විට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ සහ ලිංගිකත්වයේ සංඥාව, සංකේතය හා මෙයට පමණක් සීමා නොවූ මූර්තිමත් කිරීමක් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරති. සැබවින්ම විෂම ලිංගිකත්වය, පීතෘමූලිකත්වය හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවයට අනුකූල වීම විසින් අපගේ අත්දැකීම් අසමාන ලෙස හැඩ ගස්වයි. එයින් අදහස් වන්නේ ප්‍රචණ්ඩත්වය, වෙනස්කොට සැලකීම් හා බැහැර කිරීම් සමග කරන ගනුදෙනු ඇතුළත් ව LBT ස්ත්‍රීන් ට ලෝකය පිළිබඳ සුවිශේෂී අත්දැකීම් තිබෙන බව ය. නමුත් ඒ නිසා LBT ස්ත්‍රීන්ට අන්තර්ඡේදනයෙන් බැහැර වීමට හැකි නොවේ. ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, LBT ස්ත්‍රීන්ගේ අත්දැකීම් අර්ථදැක්වීමේදී හුදෙකලා සාධක සහ හුදෙකලා කාණ්ඩ නොවේ. ලිංගික දිශානතිය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, ආගම, වාර්ගිකත්වය, කායික හැකියාව, වයස, පන්තිය සහ තවත් බොහෝ සාධක, වෙනත් මනුෂ්‍යයන් මෙන්ම LBT කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් ද එකී කාණ්ඩ අර්ථසම්පන්න කරයි.

විෂමලිංගික, පීතෘමූලික හා ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවී සම්මතයන් පිළිබඳ උපකල්පනයන් අපගේ සමාජයන් තුළ ගැඹුරු ලෙස මුල්බැසගෙන තිබේ. ඒ මුල්බැස ගැනීම කෙසේ ද යත් ඒවා විසින් ඒවා වෙත අවධානය යොමු කිරීමක් ද ඉල්ලා නොසිටියි. එනම් ඒවා අප අනුදකින දෙයෙහි කොටසකි, අපගේ පරමාදර්ශී දිශානතියයි, අපගේ අවිඥානික ආකල්ප සහ අපගේ ස්වයංක්‍රීය චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර ඒවා වේ යනාදී වශයෙනි. වෙනත් ආකාරයකින් ඒවා සමග කටයුතු කිරීම, එනම් නුගත්කම, අගතීන් හා පක්ෂග්‍රාහී කම් පිළිබඳ විශාල දැනුවත්භාවයකින් යුතු වීම මෙන්ම සිතාමතා සහ දැනුම්වත් ප්‍රවේශයක් ලබාගැනීමට ඇති කැමැත්ත උපදේශකයන් මුහුණ දෙන ඍජු ගැටළුවක් නොවේ. එබඳු දැනුවත්භාවයක් සහ ප්‍රවේශයක් ලබාගන්නේ කෙසේදැයි සොයාබැලීම සඳහාම වෙන් වූ අවධාරණය කිරීමක් ලංකාවේ දැනට සිදුකෙරෙන උපදේශන පුහුණු කිරීම්වලින් නැති වී ගොස් තිබෙන අතර, මේ අත්පොත එකී පරතරය පියවීම සඳහා දායක වෙතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ මෙම පරතරය හඳුනා ගැනුණේ LBT ස්ත්‍රීන් විසින් මුහුණ දෙන ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ ලෝකයේ රටවල් පහක සිදුකළ අධ්‍යයනයක් පිළිබඳ 2014 වර්ෂයේ පළ කළ වාර්තාවකිනි. LBT තැනැත්තන් විසින් අනන්‍ය ආකාරයෙන් අත්දකින පරිදි ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය, රහස් සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ පවුලේ ප්‍රචණ්ඩත්වය පැහැදිලිව පෙනෙන්නට සැලැස්වීම සඳහා උත්සාහ කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය බව මෙම අත්පොතේ කතුවරුන්ට හැඟිණි. මෙම LBT තැනැත්තෝ නිරන්තරයෙන් නොපෙනෙන හෝ හැකි සෑම අයුරකින්ම, ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ කතිකාවන්හිදී මෙන්ම උපදේශනයන්හිදී මෙන්ම පුළුල් LGBT කතිකාවන් හා උපදේශනයන්හිදී ද නොසැලකීම්වලට ලක්වන අය වෙති. එපමණක් නොව ස්ත්‍රීන්, DV, FV සහ IPV ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් දැනට පවත්නා ක්‍රම සම්මතයන් LBT තැනැත්තන් විසින් මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳව ද අනන්‍ය වූ පරීක්ෂාවක් කිරීම අගනේ ය.

මෙම අත්පොත භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?

මෙම අත්පොත ප්‍රධාන කොටස් 5 කින් සමන්විත ය.

1 වන කොටස

අත්පොත හැඳින්වීම මගින් අත්පොත සකස් කිරීමේ අරමුණ සහ එය රචනා කළේ මන්ද යන්න පිළිබඳ කෙටි අවබෝධයක් ලබාදෙනු ඇත.

2 වන කොටස

සන්දර්භය සහ අර්ථදැක්වීම් අවබෝධ කර ගැනීම මගින් සමලිංගිකයන්ගේ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවයේ නීතිමය අංශය පිළිබඳ කෙටි චිත්‍රයක් ඉදිරිපත් කෙරෙන අතර, අත්පොතෙහි හමුවන ඇතැම් වැදගත් සංකල්ප හා අර්ථනිරූපණයන් පිළිබඳ සලකා බැලෙනු ඇත.

3 වන කොටස

LBT **පුද්ගලයන් හට සහාය දැක්වීමේදී පොදු මාර්ගෝපදේශන** මගින් LBT තැනැත්තන් මුහුණ දෙන අපයෝජනයන් කුමක් වුවත් ඔවුන්ට සහාය දැක්වීමේදී මතුවන පොදු ගැටළු සමහරක් ආවරණය කරයි. උපදේශකයන් සඳහා මාර්ගෝපදේශන සැපයීම, ඇසීමට සුදුසු ප්‍රශ්න යෝජනා කිරීම සහ ප්‍රයෝජනවත් අභ්‍යාස කිහිපයක් එහිදී සැපයේ.

4 වන කොටස

අපයෝජනයන්ගේ සුවිශේෂී ආකාර හරහා LBT පුද්ගලයන් හට සහාය දැක්වීම යටතේ LBT තැනැත්තන් මුහුණ දුන් අපයෝජනයන්ගේ ඇතැම් හඳුනාගත් ආකාරයන් සාකච්ඡා කෙරෙන අතර, ඒවා හඳුනාගන්නේ කෙසේද සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ උපදේශකයාට මගපෙන්වනු ලැබේ.

5 වන කොටස

උපදේශකයෙකු වශයෙන් ඔබගේ ආරක්ෂාව, යහපත සහ වර්ධනය මගින් උපදේශකයන් මුහුණ දෙන ඇතැම් ගැටළු සහ දුෂ්කරතා හඳුනාගනු ලබන අතර, ඒවා ලිහිල් කරගන්නේ කෙසේද සහ පෞද්ගලික සුබ සාධනය වැඩි දියුණු කරගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ යෝජනා කරනු ලබයි.

ඇමුණුම මගින් උපදේශකයාට ප්‍රයෝජනවත් අතිරේක තොරතුරු සහ සම්පත් සැපයීම සිදුකරයි.

සන්දර්භය සහ අර්ථ නිරූපණ අවබෝධ කර ගැනීම

2 වන කොටස

2.1. නීතිය

සමලිංගිකයන්ගේ ලිංගික හැසිරීම් ශ්‍රී ලංකා නීතිය යටතේ දඬුවම් කළ හැකි වරදක් වන අතර නීති සාධන ආයතනවලින් ලබා දී තිබෙන අර්ථ නිරූපණ හේතුවෙන් එම හැසිරීම් බර්ඝ තැනැත්තන්ගේ මානව හිමිකම් උල්ලංඝනයන් ගණනාවක් සමග බැඳී පවතියි. ශ්‍රී ලංකාවේ 1995 අංක 22 දරණ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය (සංශෝධන) පනතේ 365 (අ) වගන්තියෙන් කියවෙන්නේ පුද්ගලික අවකාශයන් ද ඇතුළත්ව, වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකු අතර සිය කැමැත්තෙන් ඇතිවන සමලිංගික සබඳතා අපරාධ වරදක් බවට පත් කර ඇති බව ය.

1995 සංශෝධනය දක්වා මෙම නීතිය අදාළ වුණේ පුරුෂයන්ට පමණි. 1995 වසරේදී දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයට සංශෝධන ගෙන ඒමේ ක්‍රියාවලියේදී[1] 365 (අ) වගන්තිය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ වෙනසක් නොමැතිව අදාළ වන සේ සංශෝධනය කෙරිණි. එහිදී 'පුරුෂයා' යන වචනය වෙනුවට 'ඕනෑම තැනැත්තෙක්' යන්න යෙදීම මගින් ස්ත්‍රීන් දෙදෙනෙක් අතර සිදුවන ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් ද සාපරාධී බවට පත් කෙරිණි. තවද මේ අනුව වැඩිහිටි කාන්තාවන් දෙදෙනෙක් අතර ස්ව කැමැත්තෙන් අප්‍රසිද්ධියේ සිදුවන ලිංගික හැසිරීම් ද 1995 වසරේ පටන් රට තුළ අපරාධ වරදකි.

> ***ප්‍රසිද්ධියේ හෝ අප්‍රසිද්ධියේ වෙනත් තැනැත්තෙකු විසින් දැඩි අශිෂ්ට ක්‍රියාවක් සිදුකරන නැතහොත් එවැනි යම් ක්‍රියාවකට පාර්ශවකරුවකු වන හෝ, එබඳු යම් ක්‍රියාවක් යම් තැනැත්තෙකු විසින් කරනු ලැබීම කුට්ටනය කිරීම හෝ කුට්ටනය කිරීමට තැත්කරන කවර හෝ තැනැත්තෙකු වරදකට වරදකරු වන අතර අවුරුදු දෙකක් දක්වා දීර්ඝ විය හැකි කාලයකට දෙයාකාරයෙන් එක් ආකාරයක බන්ධනාගාරගත කිරීමකින් හෝ දඩයකින් හෝ එම බන්ධනාගාරගත කිරීම හෝ දඩය යන දඬුවම්***

1.මෙම සංශෝධනය විශේෂයෙන් ගෙන එනු ලැබුවේ ස්ත්‍රී දූෂණය අර්ථ දැක්වීම, දණ්ඩනය වැඩි කිරීම සහ අධිකරණමය වෙන්වීමක් ලබා ඇති අවස්ථාවලදී වෛවාහක ස්ත්‍රී දූෂණය හා ලිංගික අඩන්තේට්ටම් දඬුවම් නියම කළ හැකි වරදවල් බවට පත්කිරීම සඳහා ය.

දෙකින්ම හෝ දඬුවම් කරනු ලැබිය යුතුය. තවද එම වරද අවුරුදු දහඅටට වැඩි තැනැත්තෙකු විසින් අවුරුදු දහසයට අඩු තැනැත්තෙකු සම්බන්ධයෙන් සිදුකරනු ලබන අවස්ථාවක, අවුරුදු දහසයට නොඅඩු වූ ද, අවුරුදු විස්සක් නොඉක්මවන්නා වූ කාලයකට බරපතළ වැඩ ඇතිව බන්ධනාගාරගත කිරීමකින් හා දඩයකින් ඒ තැනැත්තාට දඬුවම් කරනු ලැබිය යුතුය. තවද ඒ වරද සිදුකරන ලද්දේ යම් තැනැත්තෙකු සම්බන්ධයෙන්ද, ඒ තැනැත්තාට සිදුකරන ලද හානි වෙනුවෙන් අධිකරණය විසින් නිශ්චය කරනු ලබන මුදලක වන්දියක් ඒ තැනැත්තාට ගෙවන ලෙස ද අධිකරණය විසින් ආඥා කරනු ලැබිය හැකිය.

365 (අ) වගන්තිය, ශ්‍රී ලංකා දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය, 1995

'බරපතළ/දැඩි අශිෂ්ට ක්‍රියාව' යන්න ලංකාවට මුලින්ම හඳුන්වා දුන්නේ බ්‍රිතාන්‍යයන් විසින් 1883 වසරේ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය මගිනි. මෙම 'බරපතළ/දැඩි අශිෂ්ට ක්‍රියාව' යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලිව අර්ථ දක්වා නැත. දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයට අමතරව බ්‍රිතාන්‍යයන් විසින් 1842 වසරේදී හඳුන්වා දුන් තවත් නීතියක් වන පාදඩ ආඥාපනත (අයාල ආඥාපනත) ලිංගික සේවා සපයන්නන්, විශේෂයෙන්ම එවැනි සංක්‍රාන්ති ලිංගිකයන් අපරාධ වරදට හසු කර ගැනීම සඳහා භාවිතා වේ. **තවද එය නිතර පාවිච්චි වන්නේ යහපත් මානසික තත්වයක නැති ඇතැම් නිවසක් නොමැති සහ,'අයාලේ' යන්නේ යැයි පෙනී යන ඇතැමුන්ට හිංසා කිරීමට සහ රඳවා තබාගැනීමට ය.**

වික්ටෝරියානු යුගයේ මෙකී නීති ප්‍රතිපාදන 1883 සහ 1842 වසරේ පටන් ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිය බවට පත් වූ නිසා ඒවා මේ වන විට අවුරුදු එකසිය තිහකට වඩා වැඩි කාලයක් තිස්සේ පැවතෙයි. එංගලන්තය විසින්ම පසුකාලීනව මෙම නීතිය අනවශ්‍ය එකක් සේ සලකා සමලිංගික සබඳතා අපරාධ වරදක් නොවන තැනට 1960 දශකයේදී පියවර ගෙන තිබියදී ශ්‍රී ලංකාව තවමත් මෙම යටත්විජිත නීතිය රඳවා තබාගෙන සිටීම අවධාරණය කරන්නේ ඇයිදැයි රජයට අභියෝග කර තිබේ.

සම සෙනෙහස් ස්ත්‍රී, ද්විලිංගික හෝ සංක්‍රාන්ති ලිංගිකයන් දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 365 සහ 365(අ) වගන්ති යටතේ 'අපරාධකරුවන්' වශයෙන් අනිවාර්යයෙන්ම සැලකීම හේතුවෙන් මෙම තැනැත්තන් චිත්තවේගී සහ මානසික කම්පනය (ක්ෂතිය)ට ලක්වීමේ අවදානම ඉහළ යයි. තවද නියත වශයෙන්ම ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය ද ඇතුළත් ව ඔවුන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සමාජය විසින් අනුමත කිරීම (අනුදැකීම) ඉහළ යාම ද සිදු වේ. ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයට අමතරව, සම සෙනෙහස් ස්ත්‍රී, ද්විලිංගික හෝ සංක්‍රාන්ති ලිංගිකයන් (LBT) වීම නිසා ලක්වන අපකීර්තිය හේතුවෙන් ඔවුන් මානසික සහ චිත්තවේගී කම්පනයන්ට ගොදුරුවීමේ අවස්ථාව ඉහළ යා හැකි අතර, මෙම නීතිය විසින් විශේෂිතව ඔවුන් අපහරණයෙන් ආරක්ෂා කරන්නේ නැති නිසා, නීතිය විසින්ම මෙම ප්‍රචණ්ඩත්වය අනුමත කරන බවට අවධාරණාත්මක විවාදයක් තිබේ. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට බොහෝ LBT තැනැත්තන් සේවා ලබාගැනීම වෙත ප්‍රවේශවීමේදී තවදුරටත් පසුබට වීම සහ වෙනස්කම්වලට ලක්වීම සිදු වේ. තවද, ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව විසින් පිරිනමා තිබෙන 'නීතිය ඉදිරියේ සමානාත්මතාවය', වරප්‍රසාද සහ විෂම ලිංගිකත්වය අනුදැකීම මෙන්ම මිනිසුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ අනන්‍යතාවය කුමක් වුවත් සියලු තැනැත්තන් වෙතම සම්ප්‍රදායික ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවී භූමිකාවන් හා එකී සමාජභාවයන්ට අදාළ සම්මතයන් නඩත්තු

කිරීමට එයින් බල කිරීමත් නිසා LBT තැනැත්තන්ගේ අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීමට, ඒවා ආරක්ෂා කිරීමට හෝ ඒවා ඉටු කිරීමට අසමත් වී තිබේ.

එසේම සංක්‍රාන්ති ලිංගික තැනැත්තන් මුහුණ දෙන වැදගත් ගැටළුවක් වන්නේ උප්පැන්න සහතික සහ ජාතික හැඳුනුම්පත් වැනි අනන්‍යතාවය තහවුරු කිරීමේ ලේඛන ඔවුන්ගේ තමන් විසින් තීරණය කර ගෙන ඇති ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව පිළිබිඹු වන සේ වෙනස් කිරීමයි. මේ සඳහා අදාළ අනන්‍යතා ලේඛන සමග ඒවා ඉදිරිපත් කිරීමට සමත් වීම එදිනෙදා ගනුදෙනු සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වේ. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කළ අංක 01 34/2016 චක්‍රලේඛය අනුව, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිගැනීමේ සහතික සමග ලිංගිකත්වය සහ උප්පැන්න සහතිකයේ නම වෙනස් කිරීම මේ වන විට කළ හැකි දෙයකි. සංක්‍රානිත ලිංගික තැනැත්තන්ගේ අරගලයේ නිමාව මෙය නොවුණ ද එය ඔවුන්ට ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් ආරක්ෂා වීමේ අයිතිය කියාපෑම වෙත යොමුවුණු ධනාත්මක පියවරකි.

නිවස තුළ සහ/හෝ පවුල තුළ ඇති වන ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දීම සම්බන්ධයෙන් වැදගත් වන තවත් නීතියක් වන්නේ 2005 ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ පනතයි. එම පනත මුල සිටම ප්‍රගතිගාමී එකක් සේ සැලකුණේ පීඩාවට පත් පාර්ශවය සමග එකට වාසය කරන සහකරුට අදාළ ව එය යෙදිය හැකි නිසා ය. තාක්ෂණික අර්ථයෙන් ගත් විට මෙම නීතිය, සමලිංගික සහකරුවන් ව ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා යෙදිය හැකි වුවද, සමලිංගිකත්වය සහ සම ලිංගික සබඳතා සාපරාධී බවට පත් කර ඇති දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ විධිවිධාන හේතුවෙන්, ඒ සම්බන්ධව පැමිණිල්ලක් ගොනු කිරීමට අවශ්‍ය සම සෙනෙහස් කාන්තාවන්ට, විෂම ලිංගික කාන්තාවන්ට හෝ සංක්‍රාන්ති ලිංගික කාන්තාවන් හට එය බාධාවක් විය හැකිය.

2.2 ප්‍රචණ්ඩත්වය

මෙම සාකච්ඡාවෙන් වැඩි කොටසක් වන ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ සංස්කෘතික සහ නෛතික සාකච්ඡාව දශක ගණනාවක් මුළුල්ලෙහි එකහෙළාම සීමා වී තිබුණේ විෂම ලිංගික සබඳතා සහ විෂම ලිංගික පවුල්වල ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වටහා ගැනීම සහ ඒවාට පිළියම් යෙදීම සඳහා පමණි. මෙම සාකච්ඡාවන්ට පක්ෂව කතා කරන්නන් වැඩ කළේ ද මේවාට ගොදුරු වන වින්දිතයන්ට නෛතික සහ වෙනත් ආරක්ෂාවන් ලබාදීම සඳහා ය. ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය, පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ සමීප සහකරු ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා ලැබී තිබෙන අර්ථ දැක්වීම්වලට අභියෝග කිරීම සහ බ්ර්ඕ තැනැත්තන් ඇතුළත් ව නිවස ප්‍රචණ්ඩත්වය තුළ, පවුල තුළ හෝ සබඳතා තුළදී ලක්විය හැකි සියලු ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් අවබෝධ කර ගැනීම අපගේ සාකච්ඡාවේ තීරණාත්මක අංගයකි.

ඉහතින් සඳහන් කළ නෛතික බාධක සමග, සම්මතයන්ට හසු නොවන ලිංගිකත්වයන් හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවයන් ආශ්‍රිත කැළැල් සහ ස්ත්‍රීන්ට එරෙහි

ක්‍රමවේදී ප්‍රචණ්ඩත්වය විසින් පවුල, සමාජය හා රාජ්‍යය විසින් LBT තැනැත්තන් වෙත සෘජුව දක්වන වෙනස්කොට සැලකීම් වැනි සෙසු සමාජ-දේශපාලන සාධකයන් සහ සමාජ කාරණායන් සමග එක්ව ප්‍රචණ්ඩත්වය වෙත පෙළඹවීම් සිදුකරයි. එක්සත් ජාතීන්ගේ ස්ත්‍රීන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය මුලිනුපුටා දැමීමේ ප්‍රකාශනයේ ස්ත්‍රීන්ට එරෙහිව සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වයට 'වගකිවයුත්තන්' කාණ්ඩ තුනකින් දක්වා තිබේ.

'ස්ත්‍රීන්ට එරෙහිව සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය පහත දැක්වෙන පරිදි, එනමුත් ඒවාට සීමා නොවී අවබෝධ කර ගත යුතුය.

(අ) නිවසේ ගැහැනු දරුවන්ට පහර දීම, ලිංගික අපයෝජනය ඇතුළත්ව පවුල තුළ කායික, ලිංගික සහ මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වය, දෑවැදි සම්බන්ධ ප්‍රචණ්ඩත්වය, වෛවාහක දූෂණය, ස්ත්‍රී ලිංග ඡේදනය සහ ස්ත්‍රීට හානිකර සෙසු සම්ප්‍රදායික පුරුදු, කලත්‍රයා නොවන සහකරු වෙතින් ඇතිවන ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ සූරාකෑමට සම්බන්ධිත ප්‍රචණ්ඩත්වයඃ

(ආ) සේවාස්ථාන තුළ, අධ්‍යාපනික ආයතන තුළ සහ සෙසු තැන්වලදී සිදුවන ස්ත්‍රී දූෂණය, ලිංගික අඩන්තේට්ටම්, ලිංගික අපහරණය සහ තර්ජනය කර බියවැද්දීම් ඇතුළත්ව සාමාන්‍ය ප්‍රජාව අතරේදී හටගන්නා කායික, ලිංගිකමය සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රචණ්ඩත්වය, ස්ත්‍රීන් ව ජාවාරම් කිරීම සහ බලහත්කාරයෙන් වෛශ්‍යා වෘත්තියේ යෙදවීමඃ

(ඇ) කායික, ලිංගිකමය සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රචණ්ඩත්වය සිදුවන විට රාජ්‍යය විසින් වරදකරුවන්ට සමාව දීම'

ශ්‍රී ලංකාවට සුවිශේෂිතව LBT තැනැත්තන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය දෙස බලන විට 2014 වසරේදී Women's Support Group (WSG) විසින් පළ කරන ලද 'Not Gonna Take it Lying Down': Experiences of Violence as Told by LBT Persons Living in Sri Lanka. නමැති අධ්‍යයනය සැලකිල්ලට ගත හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත් වන LBT තැනැත්තන්ට එරෙහිව සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වයන් මනා ලෙස අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස එම කථාන්දර ලේඛනගත කිරීමේ වසර දෙකක අධ්‍යයනයක් ඔවුහු සිදුකළහ. පහත දැක්වෙන්නේ මෙම පර්යේෂණ වාර්තාවේදී සහ මෙම ක්ෂේත්‍රයේ පසුකාලීනව කටයුතු කිරීමේදී හඳුනාගැනුණු රාජ්‍යය නොවන සහ තනි පුද්ගලයන් (නිරන්තරයෙන්ම පවුලේ සාමාජිකයන් සහ/හෝ සමීප සහකරුවන්) විසින් සිදුකරනු ලබන ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ස්රූපයන් ය.

1. චිත්තවේගී ප්‍රචණ්ඩත්වය

2. වාචික හිංසනය

3. සංස්කෘතික සම්මතයන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී සම්මතයන් බලාත්මක කිරීමේදී යෙදෙන ප්‍රචණ්ඩත්වය

4. කායික ප්‍රචණ්ඩත්වය

5. ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

6. සමීප සහකරු ප්‍රචණ්ඩත්වය

7. ආර්ථික සහ මූල්‍ය අපයෝජනය

8. ඔන්ලයින් හෝ සයිබර් (අන්තර්ජාලය ඔස්සේ සිදුවන) අපයෝජනය

මෙම ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ආකාරවලින් සමහරක් පහත දැක්වෙන වගුවේ විස්තර කර ඇති අතර, ඒවා පසුව තවදුරටත් විස්තර කෙරෙනු ඇත. කෙසේ නමුත් එකී ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ආකාරයන් එයටම පමණක් සීමා නොවන බව සහ එකම සම්බන්ධතාවයක් තුළ විවිධාකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වෙනස් ආකාරවලින් හෝ කිහිපයක් එකට එකතු වී සිදුවිය හැකි බවත් මතක තබාගන්න. නිතරම සිදුවන හෝ බහුල වශයෙන් අත්දකින අපචාරී චර්යාවන් පමණක් අවධාරණය කරමින් උදාහරණ සපයන හෙයින් මෙම ලැයිස්තුව විස්තීරණ එකක් ද නොවේ.

ප්‍රචණ්ඩතාවය සහ ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම්වල ස්වභාවයන්ට උදාහරණ කිහිපයක්

ප්‍රචණ්ඩතාවයේ ස්වභාවය	හැසිරීම්
ශාරීරික අපයෝජනය	සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයාට/ සහකාරියට අතමිට මොලවා පහර ගැසීම, තල්ලු කිරීම, කම්මුලට ගැසීම, සැපීම, පයින් ගැසීම, බඩු භාණ්ඩවලින් දමා ගැසීම, හිසකෙස්වලින් ඇදීම, බලයෙන් කොටු කිරීම.
චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය	සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයා/ සහකාරිය පහත් කොට සැලකීම, ඇයට නින්දාකාරී/ පරිභාවාත්මක නම් වලින් කතා කිරීම, විවේචනය කිරීම, මනස අවුල්වන දේ කිරීම, වරදකාරී හැඟීම් දැනෙන තත්ත්වයට පත් කිරීම, අභ්‍යන්තරීකරණය කරගත් සමලිංගික භීතිකාවක් වෙරගැන්වීම, ශක්තිමත් කිරීම, ආදරය හා සෙනෙහස නොදී සිටීම.
චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය	බලහත්කාරය/ තර්ජන/ බියගැන්වීම්, බැල්මෙන් හෝ අභිනයෙන් සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සහකාරිය/ පවුලේ සාමාජිකයා බියට පත් කිරීම, ඇයට අයිති දේවල් විනාශ කිරීම, සුරතල් සතුන්ට හිංසා කිරීම, අවි ආයුධ පෙන්වා බිය වැද්දීම, ඇයව අතහැර යන බවට තර්ජනය කිරීම,

	දරුවන් රැගෙන යාම, හානිකර දේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම (උදා:- සිය දිවි නසා ගැනීම), ලිංගික දිශානතිය සහ/ හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව ප්‍රජාවට, සේවා ස්ථානයට, පවුලට හෝ කලින් සහකරුට හෙළි කරන බවට තර්ජනය කිරීම
චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය	අපයෝජනය අවම කොට දැක්වීම/ අපයෝජනයක් සිදු වූ බව පිළි නොගැනීම, අපයෝජනය සුළු දෙයක් ලෙස දැක්වීම, අපයෝජනයක් සිදු වූයේ නැතැයි පැවසීම, අපයෝජනය අන්‍යෝන්‍ය ලෙස සිදු වූ බව පැවසීම, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සහකාරිය/ පවුලේ සාමාජිකාව මත අපයෝජනයේ වරද පැටවීම.
මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයකට බලහත්කාරයෙන් පත් කිරීම	සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයා/ සහකාරිය රැකියාවක් සොයාගැනීමෙන් වැළැක්වීම, ඇයට කරන රැකියාව අහිමි කරවීම, ඇයට සහකරුගේ මුදල් ඉල්ලා සිටින තත්වයට පත් කිරීම හෝ එම මුදල්වලින් යැපෙන තැනට පත් කිරීම, ඇයට සහකරුගේ සහයෝගය අවශ්‍ය තැනට පත් කිරීම
සමාජයෙන් හුදෙකලා කිරීම	සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයා/ සහකාරි ඇසුරු කරන සහ කතාබහ කරන ඇය පාලනය කිරීම, ඇය යන එන තැන පාලනය කිරීම, සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව තුළ ඇයගේ සම්බන්ධතා සීමා කිරීම,
ලිංගික අපයෝජනය	සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකාවක් “සුව කිරීම” සඳහා විරුද්ධ ලිංගික පුද්ගලයන් සමඟ සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීමට බල කිරීම, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සහකාරියකට කිරීමට අපහසු/ අකමැති ලිංගික ක්‍රියා සිදු කිරීමම්ට බල කිරීම, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයා නින්දාවට පත් කිරීමේ

	අදහසින් “පළිගැනීම්” ලෙස වෙනත් සබඳතාවලට යොමු වීම, ඇය අපයෝජනය “ඉල්ලා සිටි” බව සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයාට පැවසීමේ, ඇයගේ ඇඳුම් පැළඳුම් පිලිබඳ තීරණ ගැනීම, ඇයට වෙනත් සබඳතා ඇති බවට බොරු චෝදනා නැගීම, ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් විවේචනය කිරීම, ආදරය සෙනෙහස නිසි පරිදි ලබා නොදීම.
සබඳතාවක් අවසන් වූ පසුව සමීප සහකරුගෙන් ඇතිවන ප්‍රචණ්ඩත්වය	රහසින් ඇය පසුපස යාම, ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවලදී හිරිහැර කිරීම, අලුත් සහකරු/සහකාරිය යැයි සැකකරන ඕනෑම කෙනෙකුට කරදර කරන බවට තර්ජනය කිරීම, සමසෙනෙහස්, විෂමලිංගික සහ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයන්ව ඔවුන්ගේ කැමැත්තෙන් තොරව පවුලේ අය/මිතුරන් සහ ප්‍රසිද්ධ සංසදයන්ගෙන් ‘දොට්ට දමන බව’ට තර්ජනය කිරීම,පොලිසියට දැනුම් දෙන බවට තර්ජනය කිරීම හෝ සිය සම්බන්ධතාවය නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා එම පුද්ගලයාව බලයෙන් නම්මා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
ඔන්ලයින් හෝ සයිබර් (අන්තර්ජාලය ඔස්සේ සිදුවන)අපයෝජනය	සම සෙනෙහස්, විෂම ලිංගික හෝ සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී අයගේ/ සහකරුගේ අන්තර්ජාල ස්වාධීනත්වය සීමා කිරීම, ඔවුන්ගේ පුද්ගලිකත්වය උල්ලංඝනය කිරීම, වාචික අපහාස කිරීමට හෝ ඔවුන් ‘පිටමං’ කිරීමට ඔන්ලයින් සන්නිවේදනය යොදාගැනීම (ඔවුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය සහ/හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය හෙළිදරව් කරමින්), අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ලුහුබැඳීම සහ පුද්ගලික තොරතුරු යොදාගෙන සම සෙනෙහස්, විෂමලිංගික හා සංක්‍රාන්ති සමාජභාවී පුද්ගලයා/සහකරුට තර්ජනය කිරීම, බිය වැද්දවීම, සමීප සහකරු සම්බන්ධයකදී ගනු ලැබූ ඡායාරූප/වීඩියෝ භාවිතා කිරීම සහ ඔන්ලයින් වේදිකාවල ඔවුන්ගේ කැමැත්තකින් තොරව ඒවා පළ කිරීම

2.3 අර්ථ නිරූපණ හා සංකල්ප කිහිපයක්

පහත අර්ථ නිරූපණ මගින් ශ්‍රී ලංකාවේ සමාජයීය සහ සංස්කෘතික සන්දර්භයන් තුළ 'පවුල' සහ 'නිවස' යන්න අර්ථගන්වා ඇත්තේ කෙසේද යන්න විමසා බලයි. තවද අප මෙම යෙදුම්, සහ නියත වශයෙන්ම LBT තැනැත්තන් සම්බන්ධයෙන් වන එකී 'ආයතන' වටහා ගන්නේ කෙසේද යන්න ද මෙහිදී විමසා බැලෙයි.

'... පවුල යන්න පුළුල් වශයෙන් අර්ථ දැක්වෙන්නේ සමීප පුද්ගලික සම්බන්ධතා පවතින ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස ය. මේ සම්බන්ධයෙන් මනෝමූලික අර්ථදැක්වීමක්, උදාහරණයක් ලෙස පවුල යනු තනි පුද්ගලයන්ට තමන් පවුලක් සේ හැඟී යන ස්ථානය වේ යන්න, විෂයමූලික අර්ථ දැක්වීමකට වඩා ඇතුළාන්තමය එකක් වන අතර, ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය යන්න සාකච්ඡා කිරීමට ද වැඩි වශයෙන් අදාළ වේ. රාජ්‍යය විසින් ආරෝපණය කරන ලද ආයතනගත අර්ථ නිරූපණයන්ට වඩා, පවුල යන සංකල්පය, පෝෂණය කිරීමේ හා රැකබලා ගැනීමේ පරමාදර්ශයන් විදහා දැක්වීම වටා නැවත සංකල්පගත කළ යුතුය. පවුල සමන්විත වන්නේ මොනවායින්ද යන්න ගැන අපගේ අවබෝධය තුළ 'වෙනස සහ බහුවිධතාවය' සඳහා අවකාශයක් තැනීමේ අවශ්‍යතාවයක් පවතියි."

- රාධිකා කුමාරස්වාමි [2]

ලොව පුරාම, විෂම ලිංගිකත්වයට වරප්‍රසාද ලබාදෙන සංස්කෘතික නියමයන් සහ පීතෘමූලිකත්වය අනුදැකීම තුළින් අපගේ නෛතික සහ අධිකරණ පද්ධති හැඩ ගන්වයි. තවද විෂමලිංගික පවුලේ ඊනියා 'ශුද්ධවන්තකම' පවත්වාගෙන යාම පිණිස වූ ප්‍රාථමික කාර්යයන් විසින් ද ඒවා හැඩ ගන්වයි. සෑම පවුල් නීතියකම පාහේ ප්‍රධාන රටාව වන්නේ විෂමලිංගික පවුල එක්තැන්ව තබාගැනීමයි. එහි ස්වභාවය විසින්ම නිදන්කොට ඇති නෛතික පද්ධතිවල මෙම ලක්ෂණය සාමාන්‍ය වශයෙන් හා විශේෂිත වශයෙන් LBT පවුල්වල නෛතික පිළියම් සහ යුක්තිය පතන්නන් හට ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉලක්ක කර ගත් බරපතළ අවාසියක් සේ දැකගත හැක.

'පවුල නිස්කලංකකම සම්බන්ධයෙන් අභයභූමියකි යන මිත්‍යාවට අනුව, ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය සැබෑ නොගැළපීමක් සහ පරස්පර විරෝධයක් වේ. ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවසක සාමකාමී ප්‍රතිමූර්තිය, ඥාතිත්වය විසින් සලසා දෙන ආරක්ෂාව කුඩුපට්ටම් කර දමයි. ඒ හැරුණු විට ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ සැඟවුණු ස්වභාවය හේතුවෙන් සීමාකාරී සහ වෙනස්කොට සැලකීමකට එම තැනැත්තාව ලක් කරන දෙයක් වන අතර, එමගින් ගැටළු ගණනාවක් නිර්මාණය කරයි. 'ඔහු', 'ඇය',

2. 1996 (E/CN.4/1996/53):http://hrlibrary.umn.edu/commission/thematic52/53-wom.htm

'මහත්මයා' හෝ 'මෙනෙවිය' යනුවෙන් කාණ්ඩගත කර ඇමතීමේ ක්‍රමය ඉතා සාමාන්‍ය දෙයක් වන නමුත් LBT පුද්ගලයන් තමන් ව හඳුන්වා ගන්නට ප්‍රිය කරන්නේ සිය අත්දැකීම්වලට අනුකූල වූ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අනුව ය. මේ අනුව, LBT ගැටළු සම්බන්ධයෙන් උපදේශනය ලබාදීමේදී යම්කිසි විශේෂිත යෙදුමක් යමෙකු සම්බන්ධයෙන් තිබේ යැයි අනුමාන නොකිරීමට ඔබ සිත් තබා ගත යුතුය.'

- රාධිකා කුමාරස්වාමි [3]

● ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය

සාමාන්‍යයෙන් සමීප සම්බන්ධයක්, ලේ හෝ නීතිය හරහා එකිනෙකාට ඥාති වන පුද්ගලයන් එකිනෙකා අතර පුද්ගලික අවකාශයක් තුළ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති වේ... එය සෑම විටම පාහේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට සුවිශේෂී ය. එහිදී ස්ත්‍රීන් නිරන්තරයෙන්ම වින්දිතයන් වන අතර පුරුෂයෝ එම අපරාධය සිදුකරන්නෝ වෙති.

"ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිරන්තරයෙන්ම, නමුත් ප්‍රශ්නකාරී ලෙස ලේබල් කර තිබෙන්නේ 'පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය' වශයෙනි. මේ නිසා පවුලක සත්‍ය ව්‍යුහය අර්ථ දැක්වෙන්නේ න්‍යෂ්ටික පවුලක් ලෙසද, නැතිනම් හවුල් හෝ ඒක-ලිංගික පවුලක් ලෙස ද යන්න විමසා බැලීම සඳහා වැදගත් විෂයක් බවට පත්වෙමින් තිබේ. සම්ප්‍රදායික පවුලක පටු සීමාවන්ට පිටතින් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිහිටන විට එකී කාන්තාවන්ට එරෙහිව ඔවුන්ගේ සමීපතමයන් විසින් සිදුකරන ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ කාන්තාවන්ගේ පුළුල් පරාසයක අත්දැකීම් අන්තර්ග්‍රහණය කර ගැනීමට පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සාකච්ඡා අසමත් වී ඇත."

- රාධිකා කුමාරස්වාමි [4]

● සමීප සහකරු ප්‍රචණ්ඩත්වය

"සබඳතාවක් තුළ එකී සබඳතාවයේ සිටිනවුන්ට කායික, මානසික හෝ ලිංගික වශයෙන් හානියක් සිදුකරන ඕනෑම හැසිරීමක්"

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) [5]

වාර්තා ගත වී ඇති සමීප සහකරු ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ගෙන් අති බහුතරය ස්ත්‍රීන්ට එරෙහිව පුරුෂයන් විසින් සිදුකරන ඒවා බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ද තරයේ කියා සිටියි. කෙසේ වෙතත් සමලිංගික සබඳතාවන් තුළ ස්ත්‍රීන් විසින් ස්ත්‍රීන් වෙත ප්‍රචණ්ඩත්වය දක්වන සිදුවීම් ද ඇත. සමලිංගික සබඳතාවන් හි සමීප සහකරු ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සංඛ්‍යාලේඛන අඩුකම විසින්, එය සිදුනොවන්නේ ය

3. 1996 (E/CN.4/1996/53):http://hrlibrary.umn.edu/commission/thematic52/53-wom.htm
4. 1996 (E/CN.4/1996/53):http://hrlibrary.umn.edu/commission/thematic52/53-wom.htm
5. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/ft_intimate.pdf

හෝ විෂමලිංගික සබඳතාවන්ට වඩා අඩු ප්‍රමාණයකින් සමලිංගික සබඳතාවන්වලදී එය සිදුවන්නේ ය යන්න අවශ්‍යයෙන්ම අදහස් නොවේ. එයින් අදහස් කරන්නේ සමලිංගික සබඳතාවක් තුළ මෙකී ප්‍රචණ්ඩත්වය අඩු වශයෙන් වාර්තා වී ඇති බව ය. එයට හේතු ගණනාවක් තිබිය හැක. මූලික වශයෙන්, එය එසේ සිදුවන්නේ විෂම ලිංගික නොවන තැනැත්තන්, ලංකා දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 365(අ) සහ 365(ආ) වගන්ති වැනි වෙනස්කොට සැලකීමේ ප්‍රතිපාදන පවතින හෙයින් සිය කම්කටොළුවලට නීතිමය ප්‍රතිකර්ම සෙවීමට බිය වීම නිසා විය හැකිය. මෙවැනි නීතිමය ප්‍රතිපාදන විසින් ඔවුන් ව යුක්තික ක්‍රමයෙන් නෙරපා හරින අතර, ඔවුන්ට තිබෙන විකල්ප ද සීමා කරයි. පොලිසිය විසින් ඔවුන්ට කෙසේ සලකනු ඇතිද සහ ඔවුන්ව අත්අඩංගුවට ගනු ලැබීමට ඉඩ ඇත යන බිය හේතුවෙන් සමීප සහකරු ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ වාර්තා කිරීමේදී ඔවුන් ප්‍රවේසම්කාරී වන්නට ඉඩ තිබේ.

2.4 උපදේශනයේදී භාෂාව

උපදේශනයේදී ඔබ යොදාගන්නා භාෂාව ගෞරවාන්විත එකක් විය යුතු අතර එමගින් නොසිතා වුවද, විනිශ්චයක් හෝ අගතියක් සංසරණය නොකරන බවට වගබලා ගැනීම සාමාන්‍යයෙන් වැදගත් වේ. .. ගැටළු සම්බන්ධයෙන් උපදේශන සේවාව ලබාදීමේ දී ද එය එසේම ය. මතක තබාගැනීමට වැදගත් දෙය වන්නේ අපගේ භාෂාව අප සිතාමතා භාවිතා කළ යුතු බව ය. අප විසින් සිදුකරන්නට යන කතිකාව "ඔවුන් විෂමලිංගික" පීතෘමූලික සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී සම්මතයන් තුළ සිටින අය බවට වන පූර්ව නිගමනයන් විසින් මෙහෙයවෙයි. උදාරහණයක් වශයෙන්, "ඔබ කාන්තාවක්. ඒ නිසා සහකරුවෙක් ගැන සිතන විට ඔබ එයින් අදහස් කරන්නේ පිරිමියෙක් විය යුතුයි", "කාන්තාවක් විදිහට මොන දේ වුණත් පවුල රැක ගන්න ඔබ උත්සාහ කරන්න ඕනෙ", "ඔබ හරියට පිරිමියෙක් වගේ, ඒ නිසා මම ඔබ පිරිමියෙක් කියල හිතමින් කතා කරන්නද" යනාදී වශයෙනි. මෙවැනි පක්ෂග්‍රාහීත්වයන් නැවත නැවතත් සිදුවීම වැළැක්වීමට හා ඒවා වෙර ගැන්වීම නැවැත්විමට අප උත්සාහ ගත යුතුය. මෙහිදී භාවිතා කළ යුතු 'නිවැරදි' භාෂාවක් නොමැති නමුත් අනුගමනය කළ හැකි මාර්ගෝපදේශන/මගපෙන්වීම් ගණනාවක් තිබේ.

'මුලින් උපදෙස් ගන්න' Consult First' යන්න වැදගත් මගපෙන්වීමකි. ආරම්භයේ පටන්ම ඔබ විසින් භාවිතා කරන භාෂාව, ඔබ කතා කරන පුද්ගලයා විසින් මගපෙන්වනු ලබන්නක් විය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන්, අවිඥානික ලෙස සර්වනාමයන් වලින් එම පුද්ගලයා ව ඇමතීම බොහෝ අය තුළ දැකිය හැකි පුරුද්දකි. තනි පුද්ගලයෙක් සම්බන්ධයෙන් සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා වන්නේ සර්වනාමයන් දෙකක් පමණි. එනම් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ 'ද්වීධායි දැක්ම' වන 'ඔහු' හෝ 'ඇය' යන්න පමණි. මෙම සර්වනාමයන් යෙදීම නිතරම, අප විසින් යමෙකුගේ බාහිර පෙනුම අර්ථ දක්වන්නේ කෙසේද යන්න මත රැඳී පවතියි. මෙය ඉතාම සීමාකාරී සහ වෙනස්කොට සැලකීමකට එම තැනැත්තාව ලක් කරන දෙයක් වන අතර, එමගින් ගැටළු ගණනාවක් නිර්මාණය කරයි.'ඔහු', 'ඇය', 'මහත්මයා' හෝ 'මෙනෙවිය'

යනුවෙන් කාණ්ඩගත කර ඇමතීමේ ක්‍රමය ඉතා සාමාන්‍ය දෙයක් වන නමුත් LBT පුද්ගලයන් තමන් ව හඳුන්වා ගන්නට ප්‍රිය කරන්නේ සිය අත්දැකීම්වලට අනුකූල වූ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අනුව ය. මේ අනුව, LBT ගැටළු සම්බන්ධයෙන් උපදේශනය ලබාදීමේදී යම්කිසි විශේෂිත යෙදුමක් යමෙකු සම්බන්ධයෙන් තිබේ යැයි අනුමාන නොකිරීමට ඔබ සිත් තබා ගත යුතුය.

ඔවුන් කැමති ඔවුන් ව කෙසේ අමතනවාටද යන්න සහ, තමන් විසින් ඔවුන් ව ආමන්ත්‍රණය කළ යුත්තේ කෙසේදැයි තමන්ට පවසන ලෙසට ඔවුන්ට ඇරයුම් කිරීම හොඳ භාවිතාවකි. යම් තැනැත්තෙක් සර්වනාමයකින් ආමන්ත්‍රණය කිරීම කාලය සහ අවස්ථාව අනුව වෙනස් වන බව ද මතක තබාගැනීම වැදගත් ය. නමුත් 'මුලින් උපදෙස් ගන්න' Consult First යන්නෙන්, ඔබ ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දීමෙන් පසුව ඔබේ රාජකාරිය අවසන් වේ යැයි අදහස් නොවේ. යමෙක් තමන් ගැන කතා කරන ආකාරයට දිගින් දිගටම ඇහුම්කන් දිය යුත්තේ ඔවුන් විසින් තමන්ගේ අනන්‍යතාවය වෙනස් කිරීමට හැකි නිසා ය. සැලකිල්ලෙන් යුතුව ඇහුම්කන් දීම නිරන්තරයෙන් සහ දිගින් දිගටම කළ යුත්තකි.

2.5 ලිංගිකත්වයේ සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ කාණ්ඩ

'මුලින් උපදෙස් ගන්න' Consult First සහ 'දිගටම ඇහුම්කන් දෙන්න' 'Keep Listening' යන මාර්ගෝපදේශන, සමසෙනෙහස්, විෂමලිංගික හා සංක්‍රාන්ති ලිංගිකයන් වැනි යෙදුම් භාවිතා කිරීමේදී ද යෙදෙයි. ඒවා අනුමානයන් නොවිය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන්, සිය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳ යම් තැනැත්තෙකුගේ ස්වයං අවබෝධය/වටහාගැනීම මගින් අදහස් වන්නේ ඔවුන් වඩා කැමති නිශ්චිත යෙදුම් තිබිය හැකි බවයි. සමලිංගිකයන් වෙත ආකර්ෂණය වන ඇතැම් අය 'සමසෙනෙහස්' හෝ 'විෂමලිංගික' යන යෙදුම් අවශ්‍යයෙන්ම භාවිතා නොකරන්නන් වන්නට පුළුවන. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තහවුරු වී නොමැති ඇතැම් අය 'සංක්‍රාන්ති ලිංගිකයා' "transgender", 'සංක්‍රාන්ති ලිංගික පුරුෂයා' "transman" හෝ 'සංක්‍රාන්ති ලිංගික කාන්තාව' "transwoman" යන යෙදුම් තමන් ව හඳුනා ගැනීමට භාවිතා නොකරනවා විය හැකිය. මේ නිසා මෙවැනි වාග්මාලාවක් යොදාගැනීමෙන් වළකින්න. ඔවුන් ව හඳුනාගන්නට කැමති කෙසේදැයි ඔවුන්ගෙන්ම අසන්න. තවද ඔවුන් සමග කතා බස් කිරීමේදී තමන් යොදාගන්නවාට කැමති" ඔවුන්ට පහසුවක් දැනෙන ගෞරවනීය වදන් හෝ යෙදුම් මොනවාදැයි ඔවුන්ගෙන්ම අසන්න.

ලිංගිකත්වය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ කතා කිරීමේදී යොදාගන්නා භාෂාවේ දේශපාලනික ස්වරූපය ද උපදේශකයන් සැලකිලිමත් විය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන්, ඇතැම් භාෂා ව්‍යවහාරයන් අප්‍රසන්න, ආක්‍රමණශීලී හෝ අපහාසාත්මක බව ඔබ දැන සිටිය යුතුය. ලිංගිකත්වයේ හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයේ සංකල්ප සහ වාග්මාලාවට නවකයන් 'සමසෙනෙහස්', 'සමලිංගික පිරිමි'

‘gay’ සහ ‘queer’ වැනි යෙදුම්වල භාවිතය පිළිබඳ කියවීම නිතරම ප්‍රයෝජනවත් ය. ‘පාරිභාෂික යෙදුම් ශබ්දකෝෂය’ පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම ද ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වන්නට පුළුවන. කෙසේ නමුත් මිනිසුන් බලාපොරොත්තු වන හෝ ඔවුන් වින්දිතයන් සේ හඟවන යෙදුම් එනම් types භාවිතා නොකිරීමට ද ප්‍රවේශම් වන්න. මේ නිසා ඔවුන් තමන් ගැන කතා කරන්නේ කෙසේද යන්න පාරිභාෂික වදන් දැන සිටීමට වඩා වැදගත් වනු ඇත. දේශීය පර්යේෂණවලින් පෙන්වා දී තිබෙන්නේ, උදාහරණයක් වශයෙන් එදිනෙදා සිංහල සංවාදවලදී තමන් ව හඳුන්වා දීමේදී විධිමත් භාෂාවක් භාවිතා නොකරන බව සහ ඔවුන් එයින් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි පටු ලෙස විස්තර කර දීමට වඩාත් නැඹුරුතාවක් දක්වන බව ය.

‘මුලින් උපදෙස් ගන්න’ මාර්ගෝපදේශනය මගින්, ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාවය ගැන හෝ තමන්ව හඳුන්වා දෙනවාට කැමති කෙසේදැයි ඔවුන්ගෙන් රළු ලෙස විමසීම අදහස් නොවේ. මෙහිදී ද පෙර මෙන්ම, ඔවුන්ට පහසුවක් දැනෙන්නේ තමන් කෙසේ ඔවුන් ව හඳුන්වා දෙනවාටදැයි ඔබට ඇසිය හැකිය. ඔවුන්ගේ ලිංගික දිශානතිය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය පිළිබඳ ඇසීමට සුදුසු වන්නේ කුමන අවස්ථාවේදී දැයි ඔබම විනිශ්චය කර ගත යුතුය. සිය ලිංගික දිශානතිය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය පිළිබඳ ස්වයං හඳුන්වාදීමක් සිදුකිරීම අත්‍යාවශ්‍ය නැතැයි යමෙකු සිතන්නට පුළුවන. තවද එය ආරක්ෂිත නැතැයි ද ඔවුන්ට හැඟී යන්නට පුළුවන. මෙවිට මෙම ප්‍රශ්නය ඇසීම, ඔවුන්ට ආගන්තුක හෝ බලහත්කාරී දෙයක් යැයි හැඟී යන්නට ඉඩ තිබේ. එනිසා ‘මුලින් උපදෙස් ගන්න’ යන්නෙන් එම තැනැත්තා හඳුනාගැනීම අවශ්‍ය වේ යන්න අදහස් වන්නේ නැත. අනන්‍යතාවය ලංකාවේ LBT කවයන්හි පොදු රාමුවක් වන නමුත් ඔබේ ප්‍රතික්‍රියාවලදී එසේ කිරීම අනිවාර්ය දෙයක් නොවේ. යමෙකුගේ ලිංගික අනන්‍යතාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවය හෙළිකර ගැනීම, ඔවුන් සමග LBT ගැටළු ගැන කතා කිරීමේදී අත්‍යාවශ්‍ය දෙයක් නොවේ.

ලිංගික අනන්‍යතාවයේ හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවයේ සංකල්පය මගින් ඔබ වටහාගන්නා දෙය, ඔබ වෙතට උපදෙස් පතා පැමිණෙන තැනැත්තා විසින් වටහාගන්නා දෙය නොවිය හැකි බව ද මතක තබාගන්න. උදාහරණයක් වශයෙන්, ‘සමසෙනෙහස්’, ‘ද්වීලිංගික’ සහ ‘සංක්‍රාන්ති ලිංගික’ වැනි යෙදුම්වලින් විවිධ අය විවිධ දේ අදහස් කරති. එනිසා සියලු LBT තැනැත්තන් මේ යෙදුම් සම්බන්ධයෙන් සමාකාර හා සංගත අර්ථදැක්වීම් දරනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු නොවන්න. එපමණක් නොව, ‘සමසෙනෙහස්’,‘ද්වීලිංගික’ සහ ‘සංක්‍රාන්ති ලිංගික’ වැනි කාණ්ඩවල අර්ථ නිරූපණ කාලයෙන් කාලයට අභියෝගයට ලක් වීම, නැතිවීම සහ වෙනස් වීම සිදු ව තිබේ. එනිසා මෙම අර්ථ නිරූපණ වෙනස් නොවෙන, ස්ථිරසාර ඒවා ද නොවේ. තවද මෙම වදන් ඉංග්‍රීසි වචන වන නිසා, ඒවායින් තමන්ට දැනෙන දේ පූර්ණ වශයෙන් අදහස් නොකරන්නේ යැයි ද යමෙකුට හැඟී යන්නට පුළුවන. තවද මෙම ඉංග්‍රීසි යෙදුම්, උදාහරණයක් වශයෙන් දේශීය භාෂාව තුළ යෙදෙන්නේ සමාකාර අර්ථයකින් නොවන්නට ද පුළුවන. අර්ථ නිරූපණවලට හැමවිටම මනෝමූලික ස්වභාවයක් තිබේ. යමෙකු ඒවා යොදා ගන්නේ නම් මෙම වදන් අර්ථසම්පන්න වන්නේ මනෝමූලික වශයෙන් බව ඔබට පෙනී යනු ඇත.

‘සමසෙනෙහස්’, ‘ද්වීලිංගික’ සහ ‘සංක්‍රාන්ති ලිංගික’ වැනි වචනවලට ඒවායේ ශබ්දකෝෂවල නොමැති සුවිශේෂී වූ සමාජ-සංස්කෘතික සහ දේශපාලනමය අර්ථයන්

තිබේ. ඔබ වෙත එන සේවාදායකයාට මෙම අර්ථයන් පිළිබඳ යම් සංස්කෘතිකමය දැනුමක් තිබිය හැකි අතර, ඔවුන් විසින් ඒවා සිය භාෂාවේදී භාවිතා කිරීමට ඉඩ ඇත. එම යෙදුම්වලින් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද, ඒවා භාවිතා වන්නේ කෙසේද, භාවිතා කළ යුත්තේ කෙසේද සහ භාවිතා නොකළ යුත්තේ කෙසේද යනාදිය පිළිබඳ ඔවුන් කතිකාවන්හිදී ගුප්ත ස්වභාවයකින් පසුවිය හැකිය. කතිකාවක් යනු අදහස් එකලස් කිරීමකි. එහිදී යම් විෂයක් පිළිබඳ මනා සංවේදනයක් ඇති කර ගැනීමට ඉඩ සලසයි. තවද එය එහි ආයතනයික සන්දර්භය විසින් බිම්ගන්වා සහ පතුරවා ඇති දෙයකි.[6] ඔවුන් මෙම යෙදුම් භාවිතා කරන විට පදානුගත ලෙස නොව මාතෘකාවෙන් පිට යමින් කතා කරනු ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් 'සමසෙනෙහස්' (ලෙස්බියන්) යන්න භාවිතයේදී ඔවුන් අපහසුතාවට සහ ලැජ්ජාවට පත්විය හැක්කේ එම යෙදුම ස්ත්‍රීන් අපවාදයට පත් කිරීම පිණිස යොදාගන්නා යෙදුමක් ද විය හැකි නිසා ය. පාරිභාෂික ශබ්ද මාලා ඔබ පරිශීලනය කළ යුතු වන්නේ ඒවායේ අර්ථදැක්වීම්/අර්ථ නිරූපණ ඔබට විශ්වීය වශයෙන් භාවිතා කළ හැකි නිසා පමණකි. ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ භාෂාව සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ගේ සුවිශේෂී කතිකාවන් පිළිබඳ ඔබ සිය සේවාදායකයන්ගෙන් උගෙන ගැනීම වැදගත් ය.

6. ස්ට්‍රෝට් හෝල් ගේ, කතිකාවන් පිළිබඳ ෆුකෝල්ඩියානු මතය පිළිබඳ සාකච්ඡාවේදී (1992), ''කතිකාවක් යනු කතා කිරීම පිණිස භාෂාවක් සපයන ප්‍රකාශ කාණ්ඩයකි - උදාහරණයක් වශයෙන් නියෝජනය කිරීමේ මාර්ගයක්- මාතෘකාවක් පිළිබඳ සුවිශේෂී ස්වභාවයක දැනුමක් වශයෙන් ඔහු නිරීක්ෂණය කරයි. මාතෘකාවක් පිළිබඳ ප්‍රකාශ යම් විශේෂිත කතිකාවක් ඇතුළත සිදුකරන විට, කතිකාව විසින් එම මාතෘකාව යම් නිශ්චිත ආකාරයකට ගොඩනැංවීමට සමත් වෙයි. තවද එය මාතෘකාව ගොඩනැංවිය හැකි වෙනත් මාර්ගයන් සීමා කිරීම ද සිදුකරයි." (පිටුව 201)

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන්හට සහාය දැක්වීම සඳහා පොදු මාර්ගෝපදේශ

3 වන කොටස

ඔවුන් අත්විඳින අපයෝජනය කුමන ආකාරයේ වුවත්, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන්හට උපදේශන සහාය ලබා දීමේදී ඇති විය හැකි පොදු ගැටළු පිළිබඳව මෙම කොටසෙන් අවධානය යොමු කෙරෙනු ඇත. මෙම එක් එක් මාතෘකාව අවසානයේ "පිවිසීමේදී" සහ "ප්‍රශ්න" යනුවෙන් කොටස් දෙකක් ඇත.

පිවිසීමේදී යන කොටසින් සහය දැක්වීම දෙස කෙසේ බැලිය යුතුද සහ එය කෙසේ ආරම්භ කළ යුතුද, ගැටළු මතු කරන්නේ හෝ ඒවා විසඳීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද, වැළැක්විය යුතු දේ හා සංවේදී විය යුතු දේ මොනවාද යනාදිය විස්තර කෙරෙනු ඇත. මේවා හුදෙක් උපදේශකවරයා සඳහා යෝජනා පමණක් වන අතර සියළු කරුණු ඒ අනුවම අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය නොවන බව මතක තබා ගන්න.

ප්‍රශ්න කොටස තුළ සේවාලාභියාට යම් වැදගත් කරුණු සම්බන්ධයෙන් ක්‍රමවත් ආකාරයකින් සිතීමට සහ දුෂ්කර දේ ගැන පහසුවෙන් කථා කිරීමට උපකාරී වන යෝජිත ප්‍රශ්න ඇතුළත් වනු ඇත. මෙම ප්‍රශ්න ඇතැම් වැදගත් තේමාවන්, මාතෘකා සහ ගැටළු පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට මෙවලම් ලෙස උපකාරී වනු ඇත.

3.1 ස්වයං-පිළිගැනීමේ අපහසුතා

පිවිසීමේදී

- ඔබගේ සේවාලාභියා තම ලිංගික අනන්‍යතාව සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව මනාපය පිළිබඳව අරගලයකට මැදි වී සිටී නම්, ඇය මුහුණ දෙමින් සිටිය හැකි ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් ඇය සමඟ වැඩ කරන අතරතුරදීම, ඔබ මෙම ගැටළු සඳහාද පොදු සහයක් ලබා දිය යුතුය.

- ඇය තමන් ගැන කතා කරන විට භාවිතා කිරීමට කැමැත්තක් දක්වන යෙදුම් මොනවාදැයි තහවුරු කරගන්න: "ඔබ ඔබ ගැන විස්තර කිරීමට කැමති කුමන ආකාරයෙන්ද?"

ප්‍රශ්න

- ස්වයං-පිළිගැනීමේ ගැටළු පිළිබඳව කවුරුන් හෝ සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට ඔබට කවදා හෝ හැකි වී තිබේද?
- කාලයත් සමඟ එම හැඟීම වෙනස් වී තිබේද? එසේ නම් එය වෙනස් වී ඇත්තේ කෙසේද?
- මේ මොහොතේ ඔබට ඔබ ගැන දැනෙන්නේ කෙසේද?
- ඔබට මුහුණ දීමට වඩාත් අපහසු ලෙස දැනෙන විශේෂිත ගැටළු මොනවාද?
- ඔබ සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී ප්‍රජාවේ සාමාජිකයින් පිළිබඳව කියවා හෝ ඔවුන් මුණ ගැසී සහ කතා බස් කොට තිබේද?

ප්‍රයෝජනවත් අභ්‍යාස

ස්වයං-පිළිගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ට තිබෙන විශේෂිත ගැටළු පිළිබඳව තමන් වෙතම දින පොතක ලිවීම ප්‍රයෝජනවත් වන බව බොහෝ දෙනෙකු පවසති. උපදේශනය සඳහා ඔබ වෙත පැමිණෙන පුද්ගලයාට මෙම අදහස හඳුන්වා දෙන්න. මේ ආකාරයෙන් ලිවීම ඇයට තමන් ගැනම මෙනෙහි කිරීමට උපකාරී වන අතර ස්වයං-පිළිගැනීම වෙත ගන්නා ප්‍රයෝජනවත් පියවරක් ද විය හැකිය. අන් අය ස්වයං-පිළිගැනීම පිළිබඳ ගැටළුවලට මුහුණ දුන් ආකාරය දැක්වෙන කථා (සිද්ධි අධ්‍යයන) ඇයට ලබා දෙන්න.

3.2 ඇතැම් හැසිරීම් අපයෝජනය ලෙස හඳුනා ගැනීමේ අපහසුතාව

පිවිසීමේදී

- ඇය හැර වෙනත් පුද්ගලයන් උදාහරණ ලෙස යොදාගෙන අපයෝජනයේ බලපෑම පිළිබඳව සේවාලාභිනිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. මේ ආකාරයෙන් ඇයට තමන්ගේම අත්දැකීම් තුළින් කථා කරනවාට වඩා, වෙනත් කෙනෙකුගේ අත්දැකීම් තුළින් එයට බාහිරව සිටිමින් අපයෝජනය පිළිබඳව කථා කිරීම පීඩාකාරී බවෙන් අඩු විය හැකිය. අපයෝජනයේ බලපෑම පැහැදිලි කිරීමට ඔබට කතාවක් හෝ වීඩියෝ පටයක් භාවිතා කළ හැකිය. ඇයට වඩාත් පහසුවෙන් සහ ආරක්ෂිත හැඟීමකින් ගැටලුව පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට හැකි වුණු විට ඇයට සිදු වුණු අපයෝජනය වෙත ඔබට යොමු විය හැක.

■ ඔබ ආදරය කරන පුද්ගලයා ඔබව අපයෝජනයට ලක් කරන බව පිළිගැනීම කිසිසේත් පහසු නොවන බවත්, ඉන් දැඩි පීඩාවක් ඇති විය හැකි බවත් සිතේ තබා ගැනීම වැදගත් වේ. ඔබගේ ප්‍රවේශය විය යුත්තේ සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයා පිළිබඳව සංවේදී වීම සහ ඇයව තේරුම් ගැනීමයි. සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයා එයට සූදානම් නැත්නම්, අකමැති නම්, හෝ අපයෝජනය දිගින් දිගටම සාධාරනීකරණය කරන්නේ නම්, අපයෝජනය පිළිබඳව පිළිගැනීමට ඇයට බල කිරීම ප්‍රයෝජනවත් නොවේ.

■ යම් පුද්ගලයකු මේ සිදුවන්නේ අපයෝජනයක් බව පිළිගැනීමට මැලිවන හෝ අපහසුතාවක් දක්වන අවස්ථාවකදී ක්‍රම ක්‍රමයෙන් එම පුද්ගලයා අපයෝජනයේ සංකල්පය සහ ලක්ෂණ වෙත නිරාවරණය කිරීම, වෙනත් අපයෝජන සිද්ධීන් පිලිබඳ උදාහරණ ලබා දීම, සහ අපයෝජනය පිලිබඳ නීතිමය ඇඟවුම් පිළිබඳව කථා කිරීම වැනි ඉවසිලිමත්, උපායශීලී යොමු වීමක් යෝග්‍ය වේ.

■ අපයෝජනයට ලක් වන සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයා තුළ තවමත් තමාව අපයෝජනයට ලක් කරන පුද්ගලයා (පවුලේ සාමාජිකයකු හෝ සහකරු) වෙත දැඩි බැඳීමක් සහ ආදරය-ක් තිබිය හැකි බවත්, එම පුද්ගලයා ඔබට "නිරාවරණය" කිරීම පිළිබඳව මානසිකව අපහසුතාවකට මුහුණ දීමට හැකි බවත් අවබෝධ කරගන්න. මෙවැනි අවස්ථාවකදී, එම අපයෝජනය පිළිබඳව පිටස්තරයකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් "තමන් ආදරය කරන පුද්ගලයා පහත් තත්ත්වයකට ඇද දමන" බවක් සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයාට දැනෙන්නට හැක. එය තම සම්බන්ධයට උදව් ලබා ගැනීමේ එක් මාර්ගයක් නිසා අවංක වීම "වැරදි" හෝ "නරක" දෙයක් නොවන බවත්, එය දිගු කාලීනව ඔවුන්ට උපකාරී විය හැකි බවත් පවසමින් එම පුද්ගලයා දිරිමත් කිරීමට ඔබට සිදු විය හැක. ඔබගේ භූමිකාව වන්නේ අපයෝජකයා විනිශ්චය කිරීම හෝ හෙළා දැකීම නොව, සේවාවක් ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ වෙත පැමිණෙන පුද්ගලයාට ජීවත් වීමට සහ ආදරය කිරීමට සුරක්ෂිත, සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ප්‍රීතිමත් ආකාරයක් සොයා ගැනීමට උපකාර කිරීම බව ඔවුන්ට තේරුම් කර දිය හැක.

ප්‍රශ්න

● ඔබගේ සහකරු (හෝ පවුලේ කෙනෙක් / අය) ඔබට සළකන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ දකින්නේ හෝ තේරුම් ගන්නේ කෙසේද ?

● 'අපයෝජනය' ලෙස හැඳින්විය හැකි හැසිරීම් ඔබ තේරුම් ගන්නේ කෙසේද?

● එය අවම කිරීම හෝ එයට ඵලදායී ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා පළමු පියවර ලෙස අපයෝජනය හඳුනා ගැනීම වැදගත් වන්නේ යයි ඔබ සිතන්නේද?

ප්‍රයෝජනවත් අභ්‍යාස

කෙටි උදාහරණ දෙකක් භාවිතා කරන්න. ඉන් එකක් වේදනාකාරී නමුත් අපයෝජිත සබඳතාවක් ලෙස වර්ගීකරණය නොවූ එකක්, සහ අනෙක පැහැදිලිවම අපයෝජිත සබඳතාවක් විය යුතුය. අපයෝජනය තුළ එතරම් හානිකර වන්නේ කුමක්දැයි පෙන්වා දීමට අපයෝජනයේ ස්වභාවය සහ ලක්ෂණ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. එය හඳුනා ගැනීම සහ නම් කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි පෙන්වා දෙන්න.

> උදා: සමරිසි කාන්තාවකගේ පවුලක් යම් අරගලයකින් / පරිශ්‍රමයකින් පසු ඇය ඒ ලෙසින් ආදරයෙන් පිළිගෙන ඇත. ඇයට සහකාරියක් සිටින බව විවෘතව හඳුනා නොගත්තත් ඔවුන් ඇයව පිළිගනී.

> උදා: එකිනෙකා සමග සබඳතාවක් පවත්වාගෙන යන කාන්තාවන් දෙදෙනෙක් අතර ගැටළු මතු වීමට පටන් ගනී. එයට හේතුව ඉන් එක් කාන්තාවකට තම පවුලෙන් ඇති වී ඇති පීඩනය නිසා සබඳතාවෙන් ඉවත් වීමට අවශ්‍ය වීමයි. මේ හේතුවෙන් අනෙක් කාන්තාව බලාපොරොත්තු සුන් වී, ඇයගේ කම්මුලට ගැසීමට පටන් ගන්නා අතර, තම ජීවිතය විනාශ කළ බවට චෝදනා කරමින් ඇයට තර්ජනය කරයි.

යම් කෙනෙකුට එරෙහිව චිත්තවේගාත්මක හා ලිංගික බලය මෙන්ම සාමාජීය හා කායික බලය යොදා ගැනීම; ඔවුන් ඔබ සමග ඇති සබඳතාව හේතුවෙන් දුර්වල ස්ථානයක සිටින (vulnerable) කෙනෙකු හිතා මතා අනතුරට භාජනය කිරීම / ගොදුරු කර ගැනීම; සහ අනෙකාගේ හැසිරීම් පාලනය කිරීමේ හෝ හැසිරවීමේ අරමුණෙන් දැනුවත්ව සහ නොනවත්වා හිංසා කිරීම, දෙවන උදාහරණයෙන් ඉස්මතු කර පෙන්වයි. පළමු උදාහරණයෙන් දැක්වෙන්නේ එක් පුද්ගලයකු තමන්ව පාලනය කරගත නොහැකිව කායික ප්‍රචණ්ඩත්වය භාවිත කරන ආකාරයයි. මෙය ද පිළිගත නොහැකි ක්‍රියාවක් වුවත්, සමීප සබඳතාවක් (intimate relationship) තුළ ඇති ප්‍රචණ්ඩත්වයේදී සිදුවන ආකාරයටම පුද්ගලයකුට බල නොපායි.

3.3 තමන්ගේ ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා අපයෝජනය තමන්ට ලැබිය යුතු දෙයක් ලෙස සාධාරණීකරණය කිරීම

පිවිසීමේදී

■ ඇතැම් හැසිරීම් අපයෝජනය ලෙස හඳුනාගන්නා අය පවා එය සාධාරණීකරණය කිරීමට, එය සහේතුක බවට තර්ක කිරීමට හෝ එහි බලපෑම සුළු කොට දැක්වීමට නැඹුරු විය හැක.

■ යම් කාලයක් පුරා, විශේෂයෙන් සමීප සහකරුවකුගෙන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයකු ගෙන් අපයෝජනයට පත් වන බොහෝ දෙනෙක් ඔහුගේ / ඇයගේ අපයෝජන හැසිරීම් (abusive behavior) සම්බන්ධයෙන් එම පුද්ගලයා වගකිව යුතු බව පිළිගැනීමේ අපහසුතාවට මුහුණ දෙති.

■ ඇතැම් විට සැබෑ අපයෝජනයට වඩා සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයකුට වඩාත් අපහසු විය හැක්කේ පවුලේ සාමාජිකයකුගෙන් හෝ සමීප සහකරුවකුගෙන් සිදුවන අපයෝජනය නිසා ඇතිවන කලකිරීම / බලාපොරොත්තු සුන් වීම චිත්තවේගාත්මකව දරා ගැනීමයි. එය පිළිගැනීම නිසා ඇතැම් විට අපයෝජකයාට අභියෝග කිරීමටද සිදුවිය හැකි අතර, එය අපයෝජකයා වගකීමෙන් නිදොස් කොට තම වෙතම වරද පටවා ගන්නවාට වඩා චිත්තවේගාත්මකව අපහසු විය හැක.

■ තමන් අපයෝජනයට ලක් වීම හේතුව තමන් සමසෙනෙහස් හෝ ද්වි ලිංගික හෝ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී වීම බවත්, එම නිසා අපයෝජනයට ලක් වීම "තේරුම් ගත හැකි", "සාධාරණීකරණය කළ හැකි" හෝ "එය තමන්ට ලැබිය යුතු" දෙයක් ලෙසත් යම් පුද්ගලයකු සිතන්නේ නම්, එය ඇයගේ මුහුණට පැවසීම හෝ ඇයගේ එම දැක්ම වෙනස් කිරීමට බලපෑම් කිරීම යෝග්‍ය නොවේ / නොසුදුසුය. කුමන හේතුවක් නිසා වුවද අපයෝජනය සාධාරණීකරණය කළ නොහැකි බව පිළිගැනීම කෙතරම් අපහසුද යන්න සංවේදීව සහ අවංකව පිළිගන්න.

■ අපයෝජනයට ලක් වන සහ එම අපයෝජනය තමන්ට ලැබුය යුතු දෙයක් ලෙස සාධාරණීකරණය කරන සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් එසේ කරන්නේ එක්තරා ආකාරයකින් සමාජය තුළ ඔවුන් පිළිබඳව ඇති හෙළා දැකීම සහ තමන් සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී වීම පිළිබඳව ඔවුන් තුළ ඇති වරදකාරී හැඟීම මැඩපවත්වා ගැනීම සඳහායි.

ප්‍රශ්න

● පවුලේ සාමාජිකයකු හෝ සමීප සහකරුවකු ඔවුන් වෙත ප්‍රචණ්ඩකාරී ලෙස හැසිරෙන විට කිසිවකු එම වරද තමන් පිට පටවා ගැනීම සාධාරණ යයි ඔබ සිතනවාද?

● වෙනත් අයකුගේ අපයෝජනකාරී හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් තමන් වෙත වරද පටවා ගැනීමෙන් වැලකී සිටීමට යම් කෙනෙකුට උපකාරී විය හැකි අදහස් සහ සිතුවිලි මොනවාද?

● තම පවුල තුළින් තමන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අපයෝජනයට තමන් වෙත සහ තමන්ගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට / ලිංගිකත්වයට වරද පටවා ගන්නා මිතුරියක් සමඟ ඔබ කතා කරමින් සිටී නම්, එම ස්වයං-අපවාදය හඳුනා ගැනීමට සහ එය වෙනස් කිරීමට ඇයට උපකාර කිරීමට ඔබ ඇයට පවසන්නේ කුමක්ද?

3.4 අපයෝජකයා මත යැපීම (over identifying with the abuser)

(උදා:- අපයෝජකයා ආරක්ෂා කිරීම පිණිස අපයෝජනයේ සාක්ෂි සැඟවීම)

පිවිසීමේදී

■ අපයෝජනයට ලක්වෙමින් පීඩාකාරී අවස්තාවකදී හෝ අර්බුධයකදී උපකාර සොයන පුද්ගලයකු වුවද උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී අපයෝජනයට ලක් වූ බව පිළිගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට සහ / හෝ අපයෝජනය පිලිබඳ සාක්ෂි සැඟවීමට පෙළඹිය හැකි බව මතක තබා ගන්න.

■ ඇතැම් අවස්ථාවල දී අපයෝජනය රහසිගතව තබා ගැනීමට සහ නිහඬ බව රැකීමට ඇයට තර්ජනය කොට හෝ බලහත්කාරකම් කොට තිබිය හැක.

■ ඇය නිහඬ බව බිඳ බාහිර උපකාර ලබාගෙන ඇති බව අපයෝජකයා දන ගතහොත් කුමක් සිදුවේද යන්න පිළිබඳව ඇය බියෙන් හා ත්‍රාසයෙන් පිරී සිටින බව ඔබට හැඟෙනවා දැයි අවධානයෙන් සිටින්න.

■ උපකාර සොයා ඒම පිළිබඳව ඇයට උණුසුම්ව ප්‍රශංසා කළ යුතු අතර, විවෘතව කතා කිරීම අපහසු විය හැකි බව පිළිගන්න. අපයෝජනය පිළිබඳව විවෘතව කතා කිරීම පිළිබඳව ඇය මුහුණ දෙන අපහසුතාව සහ අරගලය ඔබ තේරුම් ගන්නා බව දැනගැනීම ඇයට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් සහ සැනසිලිදායක වනු ඇත. ඇයට ඇති අවදානම අවම කොට / සුළු කොට නොදක්වන්න.

■ ඉදිරියේ සිදුවිය හැකි අනතුරක් හඳුනා ගැනීමට අප ඇයට උපකාර කරන විට සිදු වන්නේ, පීඩාකාරී තත්ත්වයෙන් මිදී සහනයක් ලබා ගැනීමට අප ඇයට උපකාර කිරීමයි.

ප්‍රශ්න

● අපයෝජිත සබඳතාවක් (abusive relationship) සම්බන්ධයෙන් උපකාර ලබා ගැනීම අපයෝජනයට ලක්වූ පුද්ගලයාට මෙන්ම අපයෝජකයාට ද උපකාරී විය හැකි බව ඇතැම් පුද්ගලයන් සිතයි. ඔබ ඒ පිළිබඳව සිතන්නේ කුමක්ද?

● උපකාර ලබා ගැනීමේ අරමුණින් මෙසේ අවංක විවෘත ආකාරයකින් සාකච්ඡා කිරීම දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් දෙපාර්ශවයටම උපකාර ලබා දීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ලෙස දැකිය හැකි යයි ඔබ සිතන්නේද?

3.5 ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය / ලිංගිකත්වය වටා ඇති බිය, ලැජ්ජාව, සහ වරදකාරී හැඟීම හේතුවෙන් උපකාර ලබා ගැනීමට බිය වීම

පිවිසීමේදී

■ තමන් ආදරය කරන කෙනෙකුගෙන් අපයෝජනයට ලක් වන සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයකු සමඟ ගනුදෙනු කිරීමේදී, ඇය උපකාර සොයා ඒමට බලපෑ හැකි ඇයගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය / ලිංගිකත්වය සම්බන්ධයෙන් ඇතැම් පරස්පර විරෝධී හැඟීම් ඇය තුළ තිබිය හැකි බව තේරුම් ගන්න.

■ උපදේශනය සඳහා ඔබ වෙත පැමිණ සිටින පුද්ගලයා සැබැවින්ම ඇයට අවශ්‍ය උපකාර සහ සහාය සොයා යාම සහ ලබා ගැනීම වලක්වන නිශේධාත්මක හෝ ප්‍රතිවිරුද්ධ චිත්තවේගයන් / හැඟීම් ප්‍රකාශ කරයි නම් අයගෙන් ඔබට ලැබෙන ඉඟි වලට අනුව එම චිත්තවේගයන් / හැඟීම් ආමන්ත්‍රණය කරන්න / විසඳුම් ලබා දෙන්න.

ප්‍රශ්න

● ඔබට ස්වභාවික හා සාමාන්‍ය ආකාරයකින් ඔබ තෝරාගත් කෙනෙකුට ආදරය කිරීමේ සංකල්පය පිළිබඳව දැනට ඔබට කෙතරම් පහසුවෙන් සිතිය හැකිද?

3.6 සංස්කෘතිය සහ අනුකූලතාවය: අපයෝජනයට යොමු වූ පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ගනු දෙනු කිරීම

පිවිසීමේදී

■ පවුල තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්ව සිටින / සිටි සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයකුට උපදේශනය ලබා දීමේදී, ඇයගේ පවුලේ ගතිකය / පවුල සමඟ තිබෙන සබඳතාව හැඩගස්වන සංස්කෘතික පසුබිම් සහ බලපෑම් පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න.

■ ලෝකයේ කොතැනක වුවත් සිටින බොහෝ දෙනෙකුට තමන්ගේම පවුල තමන් අපයෝජනයට ලක් කරන බව පිළිගැනීම බොහෝ විට අපහසු දෙයකි. එම නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ සිටින කෙනෙකුට මෙය විශේෂයෙන් අපහසු විය හැක.

■ ඇයගේම (තනි) අනන්‍යතාවට වඩා ඇයගේ පවුල සමඟ ඇති බැඳීම සහ පවුලේ අනන්‍යතාව ශක්තිමත් විය හැකි අතර, ඇයගේම අනන්‍යතාව පිළිබඳව පවා ඇය වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීමට වැඩි හිමිකාරීත්වයක් සහ අයිතිවාසිකමක් තම පවුල සතු බවට ඇයට හැඟෙන්නට පුළුවන. පවුල ඇය වෙනුවෙන් තෝරන දෙය වඩා වලංගු, වඩා වැදගත්, හෝ ඇයට තමන් වෙනුවෙන් අවශ්‍ය දෙයට වඩා ඇය ජීවත් විය යුතු ආකාරය තීරණය කිරීමට වඩා වැඩි "අයිතියක්" ඔවුන් සතු බව විශ්වාස කිරීමට ඇයට කුඩා කළ සිටම පුරුදු කොට තිබිය හැක.

■ ඇය පවුලේ අපේක්ෂාවන් සහ පිළිවෙත්වලට අභියෝග කළහොත් හෝ ඒවාට එරෙහි වුවහොත් ඇය යම්කිසි වැරැද්දක් කරන්නේ යයි ඇයට සිතිය හැක. පවුලට විශ්වාසවන්ත වීම පූජනීය දෙයක් ලෙස දැකිය හැක. පවුලේ බැඳීම් සම්බන්ධයෙන් බලපාන ප්‍රකාශ සහ යෝජනා කිරීමේදී එය ඇයට සංවේදී මාතෘකාවක් විය හැකි බව සිතේ තබා ගන්න. ඔබගේ ප්‍රවේශය ගෞරවනීය මෙන්ම විශ්වසනීය කරගන්න.

■ ඇයට සංවේදී ලෙස අභියෝග කරන්න. පවුලේ පිළිවෙත්, විශේෂයෙන් ඇයව පාලනය කිරීමට සහ වෙනස් කිරීමට ප්‍රචණ්ඩත්වය යොදා ගැනීම, පිළිබඳව නැවත සිතා බැලීමට ඇයට සහාය වන්න. තමන් වෙනුවෙන් උපකාර සොයා යෑමෙන් ඇය පවුලේ සාරධර්මවලට එරෙහි නොවන බව පිළිගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්න.

ප්‍රශ්න

● අප කතා කරන්නට යන්නේ ඔබගේ පවුල, ඔවුන්ගේ සාරධර්ම සහ ඔබ වෙනුවෙන් ඔවුන්ට ඇති ප්‍රාර්ථනාවන් පිළිබඳවයි. ඒවා ඔබේ සාරධර්ම සහ ප්‍රාර්ථනාවන්ට වඩා වෙනස් වේ. ඔබට මෙය කිරීම සම්බන්ධයෙන් කෙතරම් පහසුවක් දැනේද?

● ඔබේ පවුල ගැන කතා කිරීම පිළිබඳව සිතන විට ඔබට දැනෙන නිශ්චිත හැඟීම් මොනවාද? මෙම ගැටලුව නිරාකරණය කර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමේදී එම හැඟීම් ඔබට උපකාරී වේද? බාධාවක් වේද? උදාහරණයක් වශයෙන්, ඔබේ පවුල ගැන මා සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් ඔබ යම් වරදක් කරන්නේ යයි ඔබට දැනේද?

● පවුලේ පිළිවෙත් සහ සංස්කෘතික චාරිත්‍ර පුද්ගලයන්ගේ චිත්තවේගාත්මක ආරක්ෂාව, මානසික ආරක්ෂාව, ශාරීරික ආරක්ෂාව සංරක්ෂණය කරන බවට ඔබ කොතෙක් දුරට එකඟ වෙනවාද? පවුලේ පිළිවෙත් පුද්ගලයන්ගේ යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කරන බවට ඔබ කොතෙක් දුරට එකඟ වෙනවාද?

3.7 පවතින පිළිගත් (perceived) ආගමික විශ්වාස සහ "රටේ නීතිය" ට එරෙහිව යාම

පිවිසීමේදී

■ අප ඉහත දුටු පරිදි, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී වීම පිලිබඳ වරදකාරී හැඟීම්, ස්වයං-චෝදනා සහ කනස්සල්ල / සාංකාව යනාදියෙන් යම් ප්‍රමාණයක් තමන් තෝරාගත් අයෙකුට ආදරය කිරීම වලක්වන උපතේ සිට මනසට කාවද්දා ඇති පවුලේ පිළිවෙත් සහ චාරිත්‍ර වල ප්‍රතිඵලයක් විය හැක. මෙයටම සම්බන්ධ සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී වීම පිලිබඳ වරදකාරී හැඟීම්, ස්වයං-චෝදනා, ලැජ්ජාව, කනස්සල්ල / සාංකාව සහ අනෙකුත් නිශේධාත්මක හැඟීම් වලට හේතුවන තවත් ඉතා ප්‍රබල හේතුවක් ඇත. එනම්, සම ලිංගික සබඳතා අපරාධ / නීති විරෝධී ලෙස දක්වන ආගමික විශ්වාස සහ / හෝ රටේ නීතියට එරෙහිව යාමට නොහැකි වීමයි. මානසික පීඩනයට හේතු වන්නේ මින් කුමන සාධකයද (ආගම හෝ නීතිය හෝ ඒ දෙකම) යන්න සොයා බැලීම වඩාත් සුදුසුය.

■ සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී කාන්තාවන්ට සහාය ලබා දෙන විට, කනස්සල්ල / සාංකාව සහ පීඩනය ඇති කරන විවිධ සාධක වෙන්කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය විය හැක. පීඩනයට හේතු වන සෑම මූලාශ්‍රයක්ම / කාරණයක්ම විවිධ උපදේශන මෙවලම් හරහා සාකච්ඡා කළ හැකි බව තේරුම් ගැනීමට එය ඔවුන්ට උපකාරී විය හැක. ගැටළුව වන්නේ ඔවුන්ගේ ලිංගික හැඩගැස්ම හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව නොවන බවත්, ගැටළුවට හේතු වන්නේ සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන්ට හිතකර නොවන විවිධ සංස්කෘතික සහ ආගමික පිළිවෙත් සහ පවතින නීති බවත් වටහා ගැනීමට මෙය සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගයන්ට උපකාරී වේ.

ස්වයං-අවබෝධය සහ ආගමික විශ්වාසයන් පිලිබඳ ප්‍රශ්න

- ඔබ තුළ වරදකාරී හැඟීම්, ලැජ්ජාව, කනස්සල්ල ආදිය ඇති කිරීමට හේතු වන සාධක මොනවාදැයි සොයා බැලීම ප්‍රයෝජනවත් වේ යයි ඔබ සිතනවාද? ඇත්තටම ඔබ තුළ මෙවැනි හැඟීම් ඇති කරන්නේ කුමක්ද?

- ඔබ ඔබ ගැන වටහා ගන්නා ආකාරයට ඔබගේ ඇදහිලි / ආගමික විශ්වාසයන් බලපාන්නේ කෙසේද? එසේම ඔබගේ ආගමට අනුව ඔබ සිතන ආකාරයට ඔබ ඔබ පිළිබඳව සිතන ආකාරය බලපාන්නේ කෙසේද?

- ඔබගේ අත්දැකීම් හෙළා දකින්නේ ඔබගේ ආගමේ කුමන මූලධර්ම හෝ පෙළපොත් වලින් දැයි ඔබ දන්නවාද?

- ඔබේ ඝට්ටනය / ගැටලුව ඇති කරන්නේ ආගමික පෙළ පොත් ද නැතහොත් එම පෙළපොත් පිළිබඳ විවිධ පුද්ගලයන්ගේ අර්ථකථන ද යන්න නැවත සිතා බැලීම ඔබට උපකාරී වේද?

- ඔබේ ආගමටම අයත්, ඔවුන්ගේ ආගම අදහන අතර එම මූලික ආගමික මූලධර්ම සහ සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී වීම අතර නොගැලපීමක් / ඝට්ටනයක් නොදකින සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී වෙනත් කාන්තාවන් සිටීද? එවැනි පුද්ගලයන් මුණ ගැසීම ඔබට උපකාරී වේද?

ස්වයං-අවබෝධය සහ රටේ නීතිය (laws of the land) පිළිබඳ ප්‍රශ්න

● සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන්ට අවාසිදායක වන ශ්‍රී ලාංකික නීති හේතුවෙන් ඔබ කනස්සල්ලට, වරදකාරී හැඟීමකට, ලැජ්ජාවට පත් වන්නේද / පත්ව තිබේද?

● ශ්‍රී ලංකාවේ සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී කාන්තාවක ලෙස ඔබගේ හැඟීම් වලට සහ ඔබගේ ජීවිතයට මෙම නීති බලපාන්නේ කෙසේද?

● මෙම නීති පිළිබඳව ඔබ සිතන්නේ කුමක්ද? ඒවා සාධාරණ යයි ඔබ සිතනවාද?

● රටක නීති වල පරමාර්ථය සියලු පුරවැසියන්ගේ යහ පැවැත්ම සහ ආරක්ෂාව සඳහා යුක්තිය, නීතිය සහ සාමය පවත්වාගෙන යාම බවට ඔබ එකඟ වෙනවාද? ශ්‍රී ලාංකික පුරවැසියකු ලෙස මෙම නීති ඔබට ආරක්ෂාව සපයන බව, ඔබ වෙනුවෙන් යුක්තිය ඉටු කරන බව, සහ ඔබේ යහපැවැත්ම රැකගන්නා බව ඔබ විශ්වාස කරනවාද?

● සංස්කෘතීන් පරිණාමය වන සහ සමාජයන් වෙනස් වන ආකාරයටම, රටක නීති පද්ධතීන් සහ නීති කාලයට අදාළ වීමට නම් ඒවා පරිණාමය විය යුතු බවට ඔබ එකඟ වෙනවාද?

● ඔබ මෙම නීති පිළිබඳව මේ ආකාරයෙන්, ඒවා තවමත් පරිණාමය වෙන ඒවා ලෙස, සිතන විට ඔබට තවමත් වරදකාරී හැඟීම්, ලැජ්ජාව සහ කනස්සල්ල දැනේද? ඔබේ හැඟීම් වල තීව්‍රතාවය අඩු වී තිබේද?

අපයෝජනයට ලක්ව සිටින සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයන් හට සහය දැක්වීම

4 වන කොටස

4.1 ශාරීරික අපයෝජනය

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයාට / සහකාරියට අතමිට මොලවා පහර ගැසීම, තල්ලු කිරීම, කම්මුලට ගැසීම, සැපීම, හෝ පයින් ගැසීම, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයාට / සහකාරියට ආයුධයකින් පහර දීම, ගෙදර භාණ්ඩ පොළොවේ ගැසීම, භාණ්ඩ කඩා දමා විනාශ කිරීම, හිසකෙස් මගින් ඇදීම, බලයෙන් කොටු කිරීම.

1 වන සිද්ධි අධ්‍යයනය

පුෂ්පා තම ලිංගිකත්වය විස්තර කිරීමට විශේෂිත යෙදුමක් භාවිතා නොකරයි. කාන්තාවන් සමග ඇගේ සමරිසි අත්දැකීම් ගැන දැනගත් පසු ඇයගේ පියා ඇයව තල්ලුකර දමා, බෙල්ල මිරිකමින් ඇයව අබාධිත බවට පත් කරනවා / අත පය කඩා දමනවා යයි කියමින් තර්ජනය කර ඇත.

තමන් "දැන් සමරිසි නොවේ" යන වග නිතර නිතර ඔහුට ඔප්පු කිරීමට අවශ්‍ය වන බව ඇයට හැඟී යයි. ඔහු ඇයගෙන් කරන කිසියම් ඉල්ලීමක් හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඇය අධික බියකින් පසුවේ. ඇය දැන් තමන් විසින්ම තමා කපා ගැනීම, සිගරට් මගින් පුළුස්සා ගැනීම වැනි ස්වයං හිංසනකාරී චර්යාවන් වල යෙදෙන බව පවසයි.

➲ ඔබ වෙත සහය සඳහා පැමිණ ඇති පුද්ගලයා ඔබ සමග කුමක් පවසන්නේද? මෙය ඇයගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය සම්බන්ධව ද, නැත්නම් ලිංගිකත්වය සම්බන්ධව ද, නැතිනම් එම මාතෘකා දෙකම සම්බන්ධව ද යන්න ප්‍රථමයෙන් පැහැදිලි කර ගැනීමෙන් සැසිය ආරම්භ කරන්න.

➲ (2.2 කොටසෙහි සඳහන් ව ඇති පරිදි) ඇයට, මෙම මාතෘකා සම්බන්ධයෙන් කොතෙක් දුරට පහසුවෙන් කතා කළ හැකිද?

➲ (2.3 කොටසෙහි සඳහන් ව ඇති පරිදි), ඇය අත්විඳින සියල්ල, අපයෝජනාත්මක බව ඇයට හඳුනාගත හැකිවී තිබේද යන්න සොයා බලන්න. ඉන් පසුව පළමුව අවධානය යොමු කළ යුත්තේ කුමන ගැටලුව වෙත දැයි ඔබට තීරණය කළ හැක.

➲ ඇයගේ වර්තමාන ආරක්ෂිතභාවය ගැන ප්‍රථමයෙන් සොයා බැලීම යෝග්‍යය. ඇය කොතෙක් දුරට ආරක්ෂිත ද, වර්තමානයේ තමන් කොතෙක් දුරට සුරක්ෂිත යයි ඇයට හැඟීමක් තිබේද, ඇයට හදිසියේ සිදු විය හැකි අනතුරක් තිබේද, නැවත නැවත අපයෝජනයට ලක්විය හැකි තත්ත්වයක ඇය සිටින්නේද?

➲ මැය අනාරක්ෂිත තත්වයක සිටින්නේ නම් 3.1.5 යන කොටසින් ආරම්භ කල හැක. එසේ කිරීමෙන් ඇයට මෙම උපදේශන සැසියේ ඉතිරි කොටසට වැඩි ආත්ම විශ්වාසයකින් සහ සුරක්ෂිත හැඟීමකින් මුහුණ දීමට හැකි වනු ඇත.

ඇය අත්විඳින හැසිරීම අපයෝජනය ලෙස සැලකීමට හේතු හඳුනා ගැනීම

ඇය ශාරීරික අපයෝජනය දකින ආකාරය සහ එය තමන්ටම තේරුම් කරගන්නා ආකාරය වටහා ගැනීම වැදගත් වේග ඇයට මෙවැනි හිංසනකාරී හැසිරීම් අපයෝජනය ලෙස හඳුනා ගැනීමටත් ඒවා එසේ නම් කිරීමටත් හැකි නම් ඇයව ඉන් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කිරීම වඩාත් පහසු වනු ඇත. මෙම සාකච්ඡාව සඳහා භාවිතා කල හැකි ප්‍රශ්න කිහිපයක් පහත දැක්වේ. (එයට අමතරව මෙම අත් පොතේ 2.2 කොටස ද බලන්න)

➲ ඔබේ පවුලේ අයට ඔබ සමඟ ඔවුන්ගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ප්‍රචණ්ඩකාරී සහ වෙනත් හිංසාකාරී හැසිරීම් වෙනුවට වෙනත් මාර්ග තිබේද?

➲ ඔබ සිතන ආකාරයට මෙවැනි (ප්‍රචණ්ඩකාරී සහ හිංසාකාරී) හැසිරීම්වලට පුද්ගලයන් පෙළඹෙන්නේ ඇයි?

➲ තම පවුල් වෙතින් ප්‍රචණ්ඩත්වයට / හිංසනයට මුහුණ දී ඇති වෙනත් කාන්තාවන් ඔබ දන්නවාද? ඔබට මුණගැසී ඇත්ද?

➲ මෙසේ තම පවුල විසින් ප්‍රචණ්ඩත්වයට / හිංසනයට ලක්වෙන වෙනත් කාන්තාවන් ගැන දැනගන්නට ලැබෙන විට හෝ මුණගැසෙන විට ඔබට ඇතිවෙන හැඟීම් (චිත්තවේග) මොනවාද?

➲ මෙවැනි පවුලක්, ඇයට සිදු කරන දෙය ඔබ දකින්නේ කොහොමද?

➲ මෙවැනි පවුලක් තම පවුලේ සාමාජිකාවක් වෙත සිදු කරන මෙම ක්‍රියා කලාපය සහ හැසිරීම් ඔබ කෙසේ විස්තර කරන්නේද?

➲ සමහරෙක් මෙවැනි හැසිරීම් "අපයෝජනය" යනුවෙන් හඳුන්වන්නට පුළුවන. "අපයෝජනය" යන වචනය මෙතනදී භාවිතා කිරීම ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක්ද? ඔබ අත්විඳින දේ විස්තර කිරීමට "අපයෝජනය" යන වචනය නිවැරදි /යෝග්‍ය වචනයක් යයි සිතන්නේද?

ශාරීරික අපයෝජනයන් හි මානසික, චිත්තවේගාත්මක, සමාජීය සහ වෙනත් බලපෑම්

මෙතැන් පටන් සිතාමතා / දැනුවත්වම "අපයෝජනය" යන වචනය භාවිතා කරන්න. සාකච්ඡාව මෙසේ ආරම්භ කල හැක:

අප මොහොතකට මෙවැනි අපයෝජනයන්ට මුහුණ දෙන අනිත් කාන්තාවන් ගැන ඔබ පැවසු දේ නැවත මතක් කරගනිමු. මෙම අපයෝජනයන් ඔවුන්ට බලපෑ හැකි ආකාරයන් ගැන මදක් කතා කරමුද? උදාහරණ වශයෙන්:

❶ මෙවැනි අපයෝජනාත්මක ක්‍රියාවන් කාන්තාවගේ මනසටත්, ඔවුන්ගේ සිතුවිලි රටාවන් වලටත් (සිතන ආකාරයට) බලපෑ හැක (ඇය සිතන, හේතු දක්වන, සිදු වන දෙය තේරුම් ගන්නා සහ සාධාරණීකරණය කරන ආකාරය)

❷ මෙවැනි අපයෝජනයන් ඇගේ චිත්තවේග සහ හැඟීම් රටාවන්ටද බලපෑ හැක. (යම් හැඟීම් සම්පූර්ණයෙන්ම යටපත් වීමට පුළුවන)

❸ තවද ඇයගේ මානසික තත්ත්වයන්, එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු කරන ආකාරය යනාදියට මෙය බලපෑ හැකි අතර, ඇගේ සබඳතා තුලදී ඇය හැසිරෙන ආකාරය ද මෙමඟින් වෙනස් විය හැක.

ඔබ වෙතට සහය පතා පැමිණෙන සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී තැනැත්තියට ඉහත කී සියලුම කාරනා අදාළ වන්නටත්, නොවන්නටත් පුළුවන.

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී කාන්තාවක් බොහෝවිට තමන් ගේ ලිංගික පෙළඹීම සහ ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමාජභාවය හේතුවෙන් සමාජය විසින් විනිශ්වය කිරීමටත් කොන් කිරීමටත් ලක්වේ. මේ හේතුවෙන්, ඇය තුළ සමහර විට, සාධාරණ නොවෙන (සැබෑ හේතුවක් රහිත) වරදකාරී හැඟීම්, ලැජ්ජාව / නින්දා සහගත බව සහ තමන්ටම දොස් පවරා ගැනීම වැනි හැඟීම් ඇතිවිය හැක. මෙකී හේතු නිසා ශාරීරික අපයෝජනයයට ලක් වන කාන්තාවන්ට මෙම හිරිහැර වල මානසික බලපෑම වඩාත් ප්‍රබල (උග්‍ර) වීමට ඉඩ ඇත.

ශාරීරික අපයෝජනවල බලපෑම් පැහැදිලි කර ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඒවා නම්:

➲ අපයෝජනය නැවත නැවත සිදුවේ යන බිය සහ සාංකාව හෝ අන් අයට ඒ බව දැනගන්නට ලැබේය යන බිය සහ සාංකාව.

➲ තමන් තුල තමන් වරදක් කර ඇත්ද නැද්ද යන නිරතුරුවම සිතෙහි ඇතිවෙන සැකය (“මම මේ කරන්නේ වැරදි දෙයක් ද?”)

➲ සාධාරණ හේතුවක් රහිතව (අසාධාරණ) වරදකාරී හැඟීම් සහ තමන්ටම දොස් පවරා ගැනීම (“මම මේ කරන්නේ වැරදි දෙයක්!”)

➲ අසාධාරණ ලැජ්ජාව (“මම කර තිබෙන්නේ කැත, නුසුදුසු දෙයක්”)

➲ මෙසේ පුද්ගලයකු තුළ මෙවැනි හැඟීම් ප්‍රබලව පහල වෙන්නේ සැබවින්ම ඇය වරදක් සිදු කළ නිසා නොව, බොහෝවිට අපයෝජකයා විසින් මෙවැනි වරදකාරී අදහස් ඇගේ මනසට කාවද්දමින්, මෙම හිංසනය ඇයගේ චර්යාවන් නිසා ඇයට ලැබිය යුතු දඬුවමක් සේ සිතට කාවද්දා ඇති බැවිනි.

➲ ඇය මෙසේ සිතන්නට පටන් ගන්නේ මෙම හිංසනය අවුළුවා එය සිදුකරන්නට පෙළඹවීම ඇය විසින්ම කළ දෙයක් යන අදහස අන් අය විසින් ඇයගේ සිතට ඇතුළු කොට එය දැන් ඇගේ සිතෙහි මුල් බැසගෙන ඇති බැවිනි. මෙසේ නිතර නිතර හිංසනයට ලක් වෙන කාන්තාව සැබවින්ම තමන්ගේ මනසේ ඇතුලාන්තයෙන් ම විශ්වාස කරන්නට පටන් ගන්නේ අපයෝජකයන් තමන් ගේ සිතට කාවද්දන දේමය. එනම්, තමන් සැබවින්ම වරදක් සිදු කරන බවත්, තමන්ට ලැබෙන දඬුවම සුදුසු/සාධාරණ බවත්ය.

➲ තමා විසින් තමාවම පිළිකුල් කිරීම සහ දැඩි ලෙස තමාගේ සැබෑ පුද්ගලභාවය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

➲ ආත්ම විශ්වාසය හීනවීම හේතුවෙන් දෛනික ජීවිතයේ තමන් ගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමටත්, තමන්ට අවශ්‍ය දේ පැහැදිලිව ශක්තිමත්ව ප්‍රකාශ කිරීමට අපොහොසත් වීම.

➲ අන් අය තමන් ගේ ලිංගිකත්වය ගැන හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය ගැන හෝ දැන ගනී යන බියෙන් සමාජයෙන් ඈත්ව, හුදෙකලා වීම.

➲ නිරන්තරයෙන්ම කාංසාවෙන්, බියෙන් සහ සිත් තැවුලෙන් සිටින බැවින් තමන්ගේ මතක ශක්තිය, අවධානය දීමේ හැකියාව, සහ කාර්යක්ෂමව වැඩක් සම්පූර්ණකිරීමේ හැකියාව අඩුවීම.

➲ සාමාන්‍ය සුව නින්දක් ලබා ගැනීමට තිබෙන අපහසුතාවය නිසා තවදුරටත් මතක ශක්තියටත්, අවධානයටත් සාර්ථක දෛණික චර්යාවන්ටත් බලපෑම් ඇතිවීම.

මෙම සෘනාත්මක බලපෑම් සියල්ලෙහි (**cumulative**) ප්‍රතිපලයක් වශයෙන්, මෙ-වැනි පුද්ගලයෙකුට සුදුසු මැදිහත් වීමක් නොලැබුනහොත්, ඇය තුළ ස්වයං හිංසනාත්මක (තමන් විසින් තමාටම කරගන්නා ශාරීරික හිංසන) සහ සියදිවි හානි කරගැනීමේ චේතනාවන් පවා පහල විය හැක.

ශාරීරික අපයෝජනයන් හේතුවෙන් ඇතිවන මානසික, චිත්තවේගාත්මක, සමාජීය හා අනෙකුත් බලපෑම්වලට සුදුසු මැදිහත් වීම්

මෙවැනි ගැටළු වලට මැදිහත් වීමේ වඩාත් සාර්ථක චිකිත්සන ක්‍රමවේදයන් අතුරෙන්, උපදේශකවරයා වශයෙන් ඔබට හුරු සහ ඔබ පුහුණුව ලත් ක්‍රමවේදයක් තෝරා භාවිතා කල හැක. පහත සඳහන් ගැටළු කිහිපය අතර ඔබට නුහුරු හෝ පුහුණුව නොලබා ඇති සමහර ගැටළු ඇත්නම්, එවැනි ගැටලුවලට ප්‍රතිකාර/මැදිහත් වීම් කිරීම සඳහා පුහුණුවලත් අයෙකු වෙත මෙම තැනැත්තිය යොමු කොට, ඔබ පුහුණුව ලත් ගැටළු සම්බන්ධයෙන් ඇයට උපකාර කිරීම වඩාත් සුදුසු ය.

පහත සඳහන් වන්නේ භාවිතා කල හැකි මැදිහත්වීම් සමහරක් පමණි. මෙම මැදිහත් වීම් වලට පමණක් සීමා වීමට ද අවශ්‍ය නොවේ.

➲ කාංසාව, බිය, කනස්සල්ල (සිත් තැවුල), නින්ද නොයාම සහ සිත එක්තැන් කරගැනීමට අපහසු වීම (අවධානය දීමට අපහසු වීම)

➲ තමන්ට දැනෙන කාංසාව හරි හැටි තේරුම් ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්න. එම කාංසාව හටගැනීමට පෙර තිබූ වාතාවරණය (පූර්ව සාදක), එය මුදුන්පත් වීමට (පටන් ගැනීමට) තිබූ "උත්තේජක සාදක" සහ එය දිගින් දිගටම නඩත්තු කරවන "අඛණ්ඩ සාදක".

➲ ඇගේ කාංසාවට හේතු හඳුනාගන්නට ඇයට සහය වන්න (දැනට පවතින සැබෑ තත්වයක්ද, නැතහොත්, ඇයගේ සිතෙහි ඇති යම් බියක්, සිතුවිලි හෝ සිතුවිලි රටාවන්.) මෙහිදී "සිතුවිලි වාර්ථා (thought record) අභ්‍යාසය භාවිතා කිරීම යෝජනා කෙරේ.

➲ කාංසාව පෝෂණය / වර්ධනය කරන ඍණාත්මක සිතුවිලි හඳුනාගන්නට ඇයට සහාය වන්න.

➲ ඇයට තමන්ගේ කාංසාවේ අඩුවැඩි භාවය මනින ක්‍රමවේද භාවිතය ගැන දැනුවත් කරන්න. තමන් ගේ කාංසාව වැඩි වෙන්නේ මොන අවස්ථාවන්හි ද, එය අඩුකරගත හැක්කේ කෙසේද යන්න ගැන මනා අවබෝධයක් ඇය තුළ ගොඩනගන්න.

➲ කාංසාව කළමනාකරණය කිරීම් නිපුණතා සහ විධි ක්‍රම පුහුණු කරන්න. (උදාඃ ආනාපාන සති භාවනාවේ මුල් පියවර වන, අඩු වේගයෙන් ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම (හුස්ම ගැනීම). පහන් දැල්ලක් හෝ මලක් වැනි දෙයක් මත සම්පූර්ණ අවධානය යෙදීමට පුහුණු වීම.

➲ නිරායාසෙන්ම සිතට ඇතුල් වන ඍණාත්මක සිතුවිලි ධාරාවන් පාලනය කිරීමට ක්‍රමවත්ව, තර්කාන්විත නිපුණතා හුරු කරන්න.

➲ තමන්ගේ අපහසුතා තමාටම කළමණාකරණය කර ගැනීමට උපකාරීවන සංජානනීය චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර (CBT) මෙවලම් ඇයට හඳුන්වා දෙන්න.

• සාධාරණ නොවන / අතාර්කික වරදකාරී හැඟීම්, ලැජ්ජාව, සැකය, තමන්ට තමා ගැනම ඇතිවෙන පිළිකුල

➲ සාධාරණ නොවන / අතාර්කික වරදකාරී හැඟීම්, ලැජ්ජාව සහ තමන් පිළිබඳවම ඇති සැකය තේරුම් ගත හැකි ආකාරයන් ඇයට මතක් කර දෙන්න. (උදාඃ අපයෝජකයා විසින් කාන්තාවගේ සිතට තදබලව කාවද්දා ඇති වරදකාරී හැඟීම්.)

➲ සාධාරණ සහ සාධාරණ නොවන හැඟීම් අතර වෙනස හඳුනා ගන්න ආකාරය ගැන ඇය දැනුවත් කරන්න.

➲ තමා තුල ඇතිවන අතාර්කික සිතුවිලි (ව්‍යාකූල අදහස්) හඳුනා ගන්නටත්, මෙවැනි සිතුවිලි යතාර්ථවාදීව විශ්ලේෂණය කර වෙනස් කිරීමටත් අවශ්‍ය නිපුණතා දියුණු කර ගැනීමට ඇයට සහය වන්න.

➲ ඍණාත්මක සහ ව්‍යාකූල අදහස් වෙනුවට වඩාත් යතාර්ථවාදී, ප්‍රායෝගික අදහස් සහ සිතුවිලි ආදේශ කිරීමට ඇයට හුරු කරන්න.

➲ ධනාත්මක, උණුසුම් සහ ගෞරවාන්විත පිවිසුමක් තුළින් තමන්ට සහ තමන්ගේ ඇතුලාන්ත ශක්තියට වටිනාකමක් ලබා දීමට ඇයට සහය වන්න.

➲ ඇය ආදරය කිරීමට තෝරා ගන්නා ආකාරයත්, තමන් විශ්වාස කරන දෙය වෙනුවෙන් සටන් කරන ආකාරයත් තුළින් ඇගේ වටිනාකමත් අතුලාන්ත ශක්තියත් ප්‍රදර්ශනය වනු ඇත.

➲ තමා විසින්ම තමන් පිළිකුල් /ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට එරෙහි වීමට සහ තමන්ගේ වටිනාකම අවබෝධ කරගෙන එය හරියාකාරව සිතෙහි ධාරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය නිපුණතා දියුණු කර ගැනීමට ඇයට සහය වන්න.

• අන් අයගේ ඍණාත්මක ප්‍රතිචාරයන් කෙරෙහි බියෙන් තමාම සමාජයෙන් ඈත් වී හුදෙකලා වීම

➲ ඇය සමාජයෙන් / අන් අයගෙන් ඈත් වන්නට පෙළඹෙන්නේ කුමන අවස්ථාවන්, සිතුවිලි, හෝ කිනම් පුද්ගලයන් නිසාද යන්න ඇයට පැහැදිලිව හඳුනා ගන්නට සහාය වන්න.

➲ නිශ්චිතවම ඇය තුළ බියක් ඇති කරන්නේ කුමක් දැයි හඳුනා ගැනීමට ඇයට සහාය වීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. (උදාඃ ඇගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය / ලිංගිකත්වය අන් අය දැන ගතහොත් ඇගේ රැකියාව අහිමි වීම; ඇගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය / ලිංගිකත්වය පිළිබඳව ඥාතීන් ඇගේ දෙමාපියන්ට දොස් නැඟීම.)

➲ අන් අයගේ ඍණාත්මක සහ අහිතකර හැසිරීම් වලට ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතුව ධනාත්මකව සහ ශක්තිමත්ව ප්‍රතිචාර ලබා දීමටත් ඒවා දරාගන්නටත්, ඇය හුරුකිරීම වැදගත් වේ. මේ සඳහා භූමිකා රංගන සහ ප්‍රයෝජනවත් දෙබස් භාවිතා කල හැක.

➲ ඇයට නිදහසේ ආරක්ෂිතව සිටීමට හැකි ස්ථාන සහ ඇයට පහසුවෙන් බියක් නැතුව ආශ්‍රය කළහැකි පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමට ඇයට අනුබල දෙන්න.

➲ ඔබ සමග උපදේශනයේ දී ඉගෙනගත් කරුණු ප්‍රවේශමෙන් අත්හදා බැලීමට ඇය තුළ සුදානමක් ඇත්දැයි යන්න පරීක්ෂා කර බලන්න. උදාඃ : ඇය දැන් බියක්, තැති ගැන්මක් නැතුව ආශ්‍රය කළහැකි අය හඳුනාගෙන තිබෙනවාද? මෙවැනි අය සමග සබඳතා පවත්වාගන්නට ඇයට දැන් ශක්තියක් තිබෙනවාද? සුරක්ෂිතව ගැවසීමට හැකි ස්ථාන සහ අවස්ථා හඳුනාගෙන ඒ ස්ථාන දැන් නිදහසේ භාවිතා කරනවාද?

➲ සමාජයෙන් ඈත්වී තමන් විසින්ම හුදෙකලා වීමෙහි අයහපත් මානසික සහ සමාජීය ප්‍රතිපල ඇයට පහදා දෙන්න.

• ස්වයං-හිංසනය සහ සියදිවි නසා ගැනීමේ චේතනාව

➲ ඔබ වෙතට පැමිණෙන පුද්ගලයා ස්වයන්-හිංසනකාරී ගති ලක්ෂණ හෝ සියදිවි නසාගැනීමේ චේතනා ප්‍රකාශ කරන්නේනම්, මෙවැනි අදහස් තිබෙන ඕනෑම සේවාලාභිනියක් හා සමානව ඇයව ද මනෝවෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට යොමු කිරීමට ඔබට වගකීමක් ඇත.

➲ ඇයට වෛද්‍ය සේවාවන් වැනි පොදු සේවාවන් භාවිතා කිරීමට පැකිලීමක් හෝ බියක් දැනෙන්නට පුළුවන. මෙවැනි අවස්තාවක උපදේශකවරියක්/වරයෙක් වශයෙන් ඔබට ඇයගේ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැංවීමට සහාය විය හැක.

➲ ප්‍රථමයෙන්, ඔබ සමග කිසිදු බියක් ලැජ්ජාවක් හෝ පැකිලීමක් නොමැතිව ඕනෑම මාතෘකාවක් /ප්‍රශ්නයක් කතාකිරීමට හැකි උණුසුම් පිළිගැනීමක් සහිත, විනිශ්චය නොකරන්නාවූ සම්බන්ධතාවක් සහ සුරක්ෂිත බවක් දැනෙන වාතාවරණයක් ගොඩ නගා ගැනීම වැදගත් ය. එවිට ඇයට ඔබ සමග ස්වයං හිංසනාත්මක අදහස්, සියදිවි හානිකරගැනීමේ චේතනා වැනි දේ පිළිබඳව පවා පහසුවෙන් සාකච්ඡා කිරීමට හැකිවනු ඇත.

➲ ස්වයං-හිංසනය (තමන්ට හානි කර ගැනීම) සම්බන්ධව මැදිහත් වීමේදී එහි අරමුණ ඔබත් සේවාලාභිනියත් අතර පැහැදිලි කර ගැනීම වැදගත් වේ. එනම් ස්වයං-හිංසනයේ මැදිහත් වීම් වල අරමුණ වනුයේ, හුදෙක් එම හිංසනාත්මක චර්යා කෙසේ හෝ නතර කිරීම නොවන බවත්, එම ක්‍රියාවන් වලට පෙළඹීම් ඇති කරන ඇතුලාන්ත සිතුවිලි හා හේතු පිලිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වඩා වැදගත් වන බවත් ය.

➲ ස්වයං හිංසනයේ යෙදෙන කාන්තාවකට එම චර්යාවේ හේතුව සහ එහි අර්ථය තේරුම් ගැනීමට පෙර, සුදානමක් නොමැතිව, එය නැවැත්වීමට බලපෑම් කළහොත් එම ප්‍රයත්නය අසාර්ථක වීමේ හැකියාව වැඩිවේ. එවිට ඇය පෙරටත් වඩා අසහනයක් දැනෙන්නටත්, තමන්ව තව දුරටත් විවේචනය කර ගැනීමටත්, උපදේශක ඔබෙන් ද ඈත් වී හුදෙකලා වීමටත් පෙළඹිය හැක.

➲ කෙනෙක් තමන්ටම හානි කරගන්නේ බොහෝවිට තමන් තුල තිබෙන අධික වේදනා සහගත හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් යන වග ඔබේ සේවාලාභිනිය දැනුවත් කරන්න.

➲ ඇය තුළ එවැනි ස්වයං හිංසනකාරී චිත්තවේග ඇත්නම්, ඒවාට හේතුවෙන වේදනා සහගත හැඟිම් හඳුනා ගැනීමට ඇයට සහය වන්න.

➲ තමන්ගේම ශරීරයට උවමනාවෙන් වේදනාව ඇති කර ගනිමින් මානසික වේදනාවට සහනයක් සෙවීමට තරම් ප්‍රබල මානසික / චිත්තවේගාත්මක වේදනාවන්, වෙනයම් හිංසාකාරී නොවන නිර්මාණශීලී ක්‍රමවේද භාවිතයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට ඇයව උනන්දු කරවන්න (ලිඛිත, වාචික, සහ වෙනත් නිර්මාණශීලී ඕනෑම ක්‍රමවේදයක් භාවිතා කලහැක). සාකච්ඡා කිරීම, අදහස් ලිඛිතව ප්‍රකාශ කිරීම, දෙබස් ලිවීම, නිසඳැස්, කවි, ගීත හා පද රචනා, නාට්‍යවල රඟපෑම, යම් තරගකාරී ක්‍රීඩා වල යෙදීම යන ක්‍රමවේද මාර්ගයෙන් සමහර වේදනාකාරී හැඟීම් ප්‍රකාශ කළ හැක.

➲ ස්වයං හිංසනයට (තමන්ටම හානි කරගන්නට) තිබෙන පෙළඹීම කළමනාකරණය කරගැනීමට භාවිතා කළහැකි ප්‍රායෝගික සහ යථාර්ථවාදී ක්‍රියාමාර්ග තෝරා ගෙන ඒවාට හුරු වීමට ඇයව උනන්දු කරවන්න.

- මෙම පෙළඹීම දැනෙන මුල්ම මොහොත හඳුනාගැනීම
- මෙම පෙළඹීම උපදවන/ඇතිකරවන සිතුවිලි සහ හැඟීම් හඳුනා ගැනීම
- ඇයට තමන් සහ තමන්ගේ අපහසු / වේදනාකාරී හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ විවිධ විකල්ප ක්‍රමවේද සහ අවස්ථා වැඩිකිරීම
- ඇය තමන්ට සිදු කර ගන්නා තුවාලවල / හිංසනයේ තීව්‍රතාව (සහ දරුණු බව) ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩු කිරීම
- ඇය මෙම හැසිරීමට (හානි කර ගැනීමට) යොමු වන වාර ගණන කෙමෙන් අඩුකර ගැනීම.

ශාරීරික අපයෝජනයට පෙරටුව දැකගත හැකි, අවදානමේ සලකුණු/ලක්ෂණ හඳුනාගැනීම

➲ උපදේශකවරයකු වශයෙන්, ඔබේ සේවාලාභිනිය කුමක් හෝ හේතුවක් නිසා ආරක්ෂිත ජීවන රටාවක් කරා ප්‍රගතියක් නොදක්වන්නේ නම් ඇයව වෛද්‍යමය මැදිහත්වීමකට යොමු කිරීම සඳහා ඇති අවශ්‍යතාව පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න.

➲ ඔබේ සේවාලාභිණිය සමග ඇය මුහුණ දී තිබෙන අපයෝජිත අවස්ථාවන් විශ්ලේෂණයට ලක්කරන්න. මෙම සිද්ධීන්ට පෙර සිදුවූ සියලුම සාධක වෙත ඇයගේ අවධානය යොමුකරන්නට ඇයව හුරු කරන්න (සිද්ධිය වෙන්නට ප්‍රථමයෙන් සිදුවූ දෙබස්, වචන හුවමාරු වීම, පසුබිම, වාතාවරණය, අපයෝජකයා කුමක් පැවසුවේද, කුමක් කලේද යන මේ සියල්ල සැලකිල්ලට ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ).

➲ මෙසේ, පෙර සිදුවූ අපයෝජක සිද්ධීන් විශ්ලේෂණය තුලින් අපයෝජකයාගේ චර්යාවෙ යම් රටාවන් හඳුනාගන්නට හෝ යම් පූර්ව අවධානම් සලකුණු නැත්නම් අනතුරු අඟවන හැසිරීම් රටාවන් හඳුනා ගන්නට ඇයව හුරුකිරීම වැදගත්වේ.

➲ මෙම ආකාරයටම පෙර සිද්ධීන් විශ්ලේෂණය තුලින් අපයෝජනය අඩුවැඩි වීමට බලපාන සියලුම සාධක මැයට පැහැදිලිව හඳුනාගන්නට ඔබ ඇය බලගන්වන්නේ නම් සිද්ධිය යම් ප්‍රමාණයකට හෝ පාලනය කිරීමට ඇයට ශක්තියක් ලැබෙනු ඇත.

අපයෝජනය සිදු කරන පවුලේ සාමාජිකයෙකුට/සහකාරියට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

අපයෝජනය පිළිබඳව අපයෝජකයා සමඟ සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා විකල්ප මාර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

➲ අපයෝජනයෙහි යෙදෙන පවුල් සාමාජිකයෙකුට / සහකාරියට මේ පිළිබඳව විවෘතව කතා කිරීමට උපදේශකවරයකු වශයෙන් ඔබ කිසිඳු බලපෑමක් නොකළ යුතු නමුත්, එය සේවාලාභිනිය සළකා බැලීමට කැමති විකල්පයක් විය හැක.

➲ අපයෝජකයා සමග අපයෝජනය සම්බන්ධව විවෘතව කතාකිරීමේ විලක්පය සලකා බලා ඇත්දැයි ඇයගෙන් ඇසීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැක. මෙවැනි තත්වයක සිටින බොහෝ අය පවසන්නේ ඔවුන් කතා කිරීමට වැයම් කර ඇති නමුත් ඉන් කිසි යහපතක් සිදුවුයේ නැති බවත් සමහර අවස්ථා වලදී කතා කිරීමෙන් සිදු වූයේ අපයෝජනය වැඩි වීමක් පමණක් බවත් ය.

➲ මෙවැනි ගැටලුවලට මුහුණ දෙන සමහර සේවාලාභිනියන් අපයෝජනය සිදු කරන පවුලේ සාමාජිකයන් / සහකාරිය සමඟ සාර්ථක සංවාදයක් ඇතිකිරීමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කිරීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැක.

➲ සිද්ධ වෙන අපයෝජනය ගැන අපයෝජනය සිදු කරන්නා සමඟ කතා කිරීමට සුදුසුම ස්ථානය, අවස්ථාව, වේලාවන් සහ නිහඬව සිටීම වඩාත සුහදායි වන අවස්ථාවන් හඳුනා ගත හැක.

➲ අපයෝජකයා සමග ඇති සමීප සම්බන්ධතාව නිසා ඇයට මෙම පුද්ගලයා පිළිබඳව ඇති අවබෝධය භාවිතා කරගනිමින් මෙවැනි මාතෘකා වලට සුදුසුම අවස්ථා හඳුනාගන්නට ඇයටම හැකි බව මතක්කර දෙන්න.

➲ මෙසේ සුදුසු සහ නුසුදුසු අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීම සඳහා සාකච්ඡා කිරීම, ඇයට තමන්ගේ ක්‍රියාකලාපය සම්බන්ධයෙන් යම්තාක් දුරකට පාලනයක් ලබා ගැනීමට සහ ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

➲ ඇය අපයෝජකයා සමග මීට පෙර සාකච්ඡා කිරීමට කල වැයම් සලකා බලමින්, එම අවස්ථාවන්හිදී ඇය ලැබූ ප්‍රතිචාර අනුව, වෙනස් කිරීමට, අත් හැරීමට, හෝ වැඩි දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය සන්නිවේදන ක්‍රමෝපායන් ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

➲ මෙම ක්‍රමෝපායන් ඔබ සමඟ (භූමිකා රංගන තුලින්) අත්හදා බලමින් පුහුණු වීම තුලින් ඇයගේ සංනිවේදන කුසලතා දියුණු වීමත් සමග බලගැන්වීමක් ද සිදුවේ. උදාහරණ වශයෙන්:

■ තම කට හඬ හි ස්වරය උස්පහත් කිරීම, සුදුසුම වචන සහ වාග්මාලාව තෝරාගැනීම

■ ඇතැම් විට එම අවස්තාවත්, තම සංනිවේදනයත් වඩාත් සාර්ථකව මෙහෙයවීම සඳහා සුදුසු ප්‍රතිචාර විලාසයක් නිර්මාණය කරගැනීම.

■ සක්‍රීය සවන්දීමේ ක්‍රමවේද ඇයට පුහුණු කර දී, අපයෝජනය සිදු කරන පවුලේ සාමාජිකයාට / සහකාරියට තමන් සැබවින්ම සවන් දෙන බව ඔහුට/ඇයට දැනෙන ආකාරයට සවන් දෙන්නට ඇයට ඔබ සමග පුහුණු වන්නට උනන්දු කරවන්න.

■ භූමිකා රංගන සහ "හිස් ආසනය"[1] ක්‍රමෝපාය භාවිතා කර පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය පැවසීය හැකි යයි සිතන දේ සහ එයට අරගලකාරී නොවන, එහෙත් අවංක සහ ශක්තිමත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හැකි ආකාරය ඇයට පුහුණු කරන්න.

■ මෙවැනි සංවාදයක පරමාර්ථයන් සහ ඉලක්ක ඇයට පැහැදිලි කරදෙන්න. ඒ අනුව මෙවැනි සාකච්ඡාවක් ඵලදායී සහ තව දුරටත් එය පවත්වාගෙන යා යුතුද, නැතිනම් එම අරමුණු වලින් ඉවත්වී කළහකාරී / විනාශකාරී මාර්ග යකට යනවාද යන වග හඳුනා ගැනීමට ඇයව පුහුණු කරන්න.

■ මෙසේ අරමුණු වලින් බැහැරව යන, විනාශකාරී, තර්ජනාත්මක සංවාදයන් සාර්ථකව අවසන් කරන හෝ, වෙනත් අවස්ථාවකට කල්දමන ආකාරය ඇයට පුහුණු කරන්න.

ආරක්ෂක පියවර ගැනීම
(අපයෝජනය නොකඩවා සිදුවේනම්)

▲ **ප්‍රචණ්ඩකාරී අවස්ථාවලදී ඇයට සහාය සඳහා විශ්වාස කරන පුද්ගලයන් තෝරාගැනීමට සේවාලාභිනියට සහාය වීම.**

➲ අවදානම් සහිත හෝ ප්‍රචණ්ඩකාරී අවස්ථාවක දී තමන්ට උපකාර කළ හැකි පුද්ගලයන්ගේ ලැයිස්තුවක් සාදා ගැනීමට ඇයට සහාය වන්න. ඔවුන්ගේ නම් සහ දුරකථන අංක ඇතුළු වෙනත් සම්බන්ධ වීමේ ලිපිනයන් සහ අංකයන් මෙම ලැයිස්තුවට ඇතුළත් විය යුතුය.

1. ''හිස් ආසනය" නමැති ගෙෂ්ටල්ට් මනෝ චිකිත්සන මෙවලම. යම් අවස්තාවක සැබවින්ම නැති පුද්ගලයෙකු එම හිස් ආසනයෙහි සිටින්නේයැයි සිතමින් ඔහු /ඇය සමග මනස්කල්පිත සංවාදයක යෙදෙමින්කෙරෙන අභ්‍යාසයක්. මෙහිදී සේවාලාභිනිය එම හිස් ආසනය ඉදිරියේ වාඩිවී, තමාට ගැටලුවක්ව සිටින්නාවූ පුද්ගලයා එම ආසනයෙහි සිටින්නේයැයි සිතා මෙම පුද්ගලයාට කියන්නට උවමනා, එහෙත් කියාගන්නට අපහසුවී තිබෙන යම් ප්‍රකාශන කියාපාන්නට, සාර්ථක සනිවේදනය හුරු වීමට, අනාගතයේ කියන්නට අවශ්‍යව තිබෙන දේවල් හුරුවීමට මෙම මෙවලම භාවිතා කල හැක. මෙහිදී (උපදේශකයා) වැනි වෙනත් පුද්ගලයෙක් වුවද සම්බන්ධ කරගනිමින්, හිස් ආසනයේ සිටින කෙනාගේ ප්‍රතිචාර භූමිකා රංගනයක් මාර්ගයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමත් සිදු කල හැක.

➲ ඔවුන්ටත් මේ සඳහා කල් තබා සූදානම් විය හැකි ආකාරයට මේ අය සමග සාකච්ඡා කොට, තමන්ගේ තත්වය ඔවුන්ට පහදා දෙමින්, තමන්ට ඔවුන්ගෙන් අවශ්‍ය වන්නේ කුමන ආකාරයේ සහයක් ද යන්න පැහැදිලි කර, තමාට කුමන අවස්ථාවක කෙසේ ඔවුන් හා සම්බන්ධ විය හැකිද යන්න සැලසුම් කිරීමට ඇයට අනුබල දෙන්න.

➲ ඇගේ සමීප සහයක මිතුරන්, හෝ ඥතීන් ද එක උපදේශන සැසියකටවත් සම්බන්ධ කරගැනීමට හැකි නම් එය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් විය හැක. හදිසි අවස්ථාවක දී සේවාලාභිනියට සහාය විය හැකි හොඳම ආකාරයන් පිළිබඳව මෙවැනි සැසියක දී සැළසුම් කරගත හැක.

▲ **සේවාලාභිනිය සමඟ අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී ගත යුතු ආරක්ෂක පියවර තීරණය කරන්න.**

➲ සංවාදයක් අවසන් කිරීමට හෝ නැවත්වීමට අවශ්‍ය අවස්ථා හඳුනාගන්නටත්, සාකච්ඡාවක් හැර යා යුත්තේ කුමන අවස්ථාවන් හිදීද යන්නත් ඇය පැහැදිලිව දැනගත යුතු වේ.

➲ යම් අවස්ථාවක් / සංවාදයක් ඇයට හසුරුවාගත හැකිද, නැතිනම් තව දුරටත් පාලනය කර ගත නොහැකි තත්ත්වයක්ද යන්න, හොඳින් හඳුනා ගැනීමට ඇයට හැකිවිය යුතුය.

➲ ආවේගශීලී සහ ප්‍රචණ්ඩකාරී තත්ත්වයක් ආරම්භ වන විට හෝ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි වන විට එය උග්‍රවීම වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ඇය විසින් සැලසුම් කර තිබීම යෝග්‍යය.

➲ අන් අයගේ සහය පතන්නේ කිනම් අවස්ථාවකදී ද, සහ ආරක්ෂාව සඳහා ස්ථානය වෙනස් කරන්නේ හෝ බේරී පළා යන්නේ කෙසේද යන්න ද ඇය දැනගෙන සිටිය යුතුය.

➲ ආරක්ෂාව සඳහා ස්ථානය වෙනස් කිරීමට හෝ බේරී පළා යාමට අවශ්‍ය අවස්තාවක් ඇති වුවහොත්, යා යුත්තේ කොතැනට ද, එතනට යා යුත්තේ කෙසේද යන කරුණු ගැන ඇය තුළ මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතුය.

➲ ආරක්ෂක සැලැස්මක් අවශ්‍ය වූ විය එය ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදුසු අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීම

➲ අපයෝජනය සිදු කරන පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය සමඟ යම් සාකච්ඡාවක් අපයෝජනයට / ප්‍රචණ්ඩත්වයට පිවිසීමට පෙර එහි ඉඟි සහ උත්තේජක සාධක හඳුනා ගැනීමට ඇය සමඟ පෙරහුරු කරමින් ඇයව සූදානම් කරන්න.

➲ අපයෝජනය සිදු කරන පවුලේ සාමාජිකයාගේ හෝ සහකාරියගේ කටහඬින්, වචන වලින්, අවාචික සන්නිවේදනය (ශාරීරික සහ මුහුණේ ඉරියව්) තුළින්, හැසිරීමෙන් සහ නිහඬතාවයෙන් ප්‍රකාශවන ප්‍රචණ්ඩත්වයේ

ඉඟි හොඳින් හඳුනා ගන්නා ලෙස ඇයට පවසන්න. ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් ආරම්භ වීමට පෙර එම ඉඟිවලට ප්‍රතිචාර සැලසුම් කිරීමට ඇයට සහාය වන්න.

➲ පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක් සකසා ගැනීමට සහ, හැකි නම්, එය පෙරහුරු කිරීමට ඇයට සහාය වන්න.

▲ ආරක්ෂක සැලැස්ම අසාර්ථක වුවහොත් ගත හැකි විකල්ප මාර්ග

■ ආරක්ෂක සැලසුම් සහ ක්‍රමෝපායන් අසාර්ථක වුවහොත් ගත හැකි විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වේ.

■ විකල්ප සැලසුමක් සකසා ගැනීමට සහ එහි පියවර පෙරහුරු කිරීමට ඇයට සහාය වන්න.

■ නෛතික විකල්පඃ නෛතික විකල්ප සළකා බැලීමට හෝ ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හේතු වටහා ගැනීමට සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සේවාලාභිනියට සහාය වන්න.

▲ දිගින් දිගටම සිදුවන අපයෝජනයක් නම් නීතියේ ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමට ය සතු අයිතිය පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

■ මෙම තත්ත්වය සමතයකට පත් වීමේ ලක්ෂණ තිබේ දැයි පරික්ෂාකර බැලීමට ඇයට සහාය වන්න. උදාහරණ වශයෙන්ඃ

■ ඇයගේ පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය තම චර්යාවන් අපයෝජන ලෙස පිළිගනු ලබන්නේද ?

■ ඔහුගේ / ඇයගේ මෙම අපයෝජිත හැසිරීම ඔබේ සේවාලාභිනියට බලපාන ආකාරය පිළිගැනීමට ඔහු / ඇය සූදානම්ද?

■ මෙම අපයෝජිත පවුල් සම්බන්ධතාව තුළ තමන්ගේ වගකීම භාර ගැනීමට පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය සූදානම්ද?

■ සේවාලාභිනියගේ පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය වෙනස්වීමට පැහැදිලි විශ්වසනීය වෑයමක් පෙන්නුම් කරන්නේද?

■ වෙනස්වීමට කැමැත්ත සහ එසේ වෙනස් වීමට සහ ඒ සඳහා සහාය ලබා ගැනීමට කළ උත්සාහයන්ගේ සාක්ෂ්‍ය තිබේද?

■ පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය සමඟ කතා කිරීමට, සාකච්ඡා කිරීමට හැකි බවක් සහ පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය තමන්ට සැබවින්ම සවන් දෙන්නේද, තමන් පවසන දෙය තේරුම් ගන්නේද යනාදිය පිළිබඳව සේවාලාභිනියට හැඟීමක් තිබේද?

ඉහත සියලු ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ධනාත්මක ("ඔව්") නම්, නෛතික පිළියම් යොදාගැනීම අවශ්‍ය නොවනු ඇති අතර, සමතයක් සඳහා උපදේශනය වැනි ක්‍රියාමාර්ග සලකා බැලීම සෑහේ.

ඉහත ප්‍රශ්න වලට වැඩි වශයෙන් ඍණාත්මක පිළිතුරු ලැබේ නම් සේවාලාභිණිය සමග පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කල හැක.

➲ නෛතික උපදෙස් ලබාගැනීමේ ප්‍රතිලාභ සේවාලාභිණිය සමග සාකච්ඡා කරන්න. (මින් අදහස් කරන්නේ නෛතික පියවර ගැනීම නොව උපදෙස් ලබාගැනීම පමණකි.)

➲ මෙසේ නෛතික උපදෙස් ලබාගැනීම සම්බන්ධයෙන් සේවාලාභිනිය තුළ යම් පැකිලීමක් තිබේ නම් එය ද සාකච්ඡා කරන්න.

➲ ඇය නෛතික උපදෙස් ලබාගැනීමට සූදානම්ව සිටින්නේ නම්, නෛතික විකල්ප පිළිබඳව දැනුවත් කර දීමට හැකි පුහුණුව ලත්, සුදුසු නෛතික උපදෙශකවරයෙක්/වරියක් වෙත යොමු වීමට ඇයට සහාය වන්න.

➲ මෙසේ තම පවුලේම සාමාජිකයකුගෙන් / සහකාරියගෙන් සිදුවන අපයෝජනයක් සම්බන්ධයෙන් නෛතික විකල්ප සලකා බැලීම පිළිබඳව බොහෝ විට කාන්තාවකගේ සිතෙහි තමන්ටම දොස් පැවරීමක් සිදුවිය හැක. මෙවැනි ආත්මාරක්ෂාව සලසා ගැනීමේ පියවරයන් ගැනීම වරදක් නොවන බැවින්ද, ඇතැම් අවස්ථා වලදී මෙය අත්‍යවශ්‍ය වන බැවින්ද, තමන්ට දැනෙන පැකිලීම සහ වරදකාරී හැඟීම, අතාර්කික (සාධාරණ නොවන) බව ඇයට පහදා දෙන්න.

4.2 චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය

මීළඟ කොටස් 3න් චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනයේ විවිධ අංගයන් පෙන්වා දෙයි. මේ සියල්ල වෙනත් පුද්ගලයකු පාලනය කිරීමේ අරමුණෙන් දැනුවත්ව හා හිතා මතා සිදු කෙරෙන මානසික සහ චිත්තවේගාත්මක වේදනාවන් ඇති කිරීමේ උත්සාහයන් වන අතර, ඇයව සහ ඇයගේ තේරීම් මෙහෙයවීම සඳහා බලහත්කාරය භාවිතා කරයි. කෙසේ වුවද බලපෑමට ලක් වූ පුද්ගලයා මෙවැනි දෙයක් සිදු වන බව පිළිගැනීමට සූදානම් නැති විය හැකි අතර, ඇතැම් විට චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව අවබෝධයක් ද ඇයට නොමැති විය හැක. පහත දැක්වෙන පිරික්සුම් ලැයිස්තුව මේ සඳහා උපකාරී විය හැක.

ඔබ(ට)

- ඔබේ සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයා සම්බන්ධයෙන් බියක් දැනේද?
- ඔබේ සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයකු කෝපයට පත් වේ යන බියෙන් ඇතැම් මාතෘකා කතා කිරීමෙන් වැලකී සිටින්නේද?
- ඔබේ සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයකු වෙනුවෙන් කිසිවක් හරියට කළ නොහැකි බවක් දැනේද?
- හිංසාවට ලක්වීමට හෝ නරක ආකාරයෙන් සැලකුම් ලැබීමට සුදුසු යයි ඔබ සිතනවා ද?
- උමතු වී / පිස්සු හැදී ඇත්තේ ඔබට යයි සිතනවාද?
- චිත්තවේගාත්මකව හිරි වැටී හෝ අසරණ වී ඇති බවක් දැනෙනවාද?

ඔබගේ සහකාරිය(ට) / පවුලේ සාමාජිකයා(ට)

- ඔබව අවමානයට ලක් කරන්නේ හෝ ඔබට කෑගසන්නේද?
- ඔබව විවේචනය කරමින් ඔබව පහත් කරන්නේද?
- ඔබේ මිතුරන් හෝ පවුලේ අය මේ සිදුවන දෙය දකී යයි ඔබ අපහසුතාවට පත් වන තරමට ඔබට නරක ලෙස සලකන්නේද?
- ඔබේ අදහස් හෝ ජයග්‍රහණ නොසලකා හරින්නේ හෝ පහත් කොට සලකන්නේද?
- ඔවුන්ගේම අපයෝජනාත්මක හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් ඔබට වරද පටවන්නේද?

➲ ඔබ තවත් පුද්ගලයකු ලෙස දකිනවාට වඩා, දේපලක් හෝ ලිංගික භාණ්ඩයක් ලෙස ඔබව දකින්නේද?

➲ නරක සහ හදිසි කෝපයක් තිබේද?

➲ ඔබට හිංසා කරන්නේද? එසේ නැත්නම් ඔබට හිංසා කිරීමට හෝ ඔබව මරා දැමීමට තර්ජනය කරන්නේද?

➲ ඔබේ දරුවන් ඔබෙන් ඈත් කිරීමට හෝ ඔවුන්ට හිංසා කිරීමට තර්ජනය කරන්නේද?

➲ ඔබ පිටව ගියොත් / ඔවුන්ගෙන් ඈත් වුවහොත් සිය දිවි හානි කරගන්නා බවට තර්ජනය කරන්නේද?

➲ ලිංගිකව එක්වීමට ඔබට බල කරන්නේද?

➲ ඔබට අයිති දේ විනාශ කරන්නේද?

➲ අධික ඊර්ෂ්‍යාවක් හා ඔබ පිලිබඳ හිමිකාරීත්වයක් පෙන්වයිද?

➲ ඔබගේ ගමන් සහ ඔබ කරන දේ පාලනය කරයිද?

➲ ඔබගේ මිතුරන් හා පවුලේ අය මුණ ගැසීම වලක්වයිද?

➲ මුදල්, දුරකථනය හෝ වාහනයට ඔබගේ ප්‍රවේශය සීමා කරයිද?

➲ ඔබ ගැන නිරන්තරයෙන්ම පරීක්ෂා කරන්නේද?

➲ ඔබේ පෞද්ගලික විද්‍යුත් තැපෑල, පණිවිඩ කියවන්නේද? ඔබේ අවසරය නොමැතිව ඔබේ සමාජ වෙබ් අඩවි සහ /හෝ විද්‍යුත් තැපැල් ගිණුම් තුලට පිවිසෙන්නේද?

➲ මුර පද ඔවුන්ට ලබා දීමට ඔබට බල කරන්නේද?

4.2.1 චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය - 1 කොටස

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය පහත් කොට සැලකීම, ඇයට නින්දාකාරී / පරිභාවාත්මක නම් වලින් කතා කිරීම, විවේචනය කිරීම, මනස අවුල්වන දේ කිරීම (playing mind games), සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයාට / සහකාරියට අවමන් කිරීම, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයාට / සහකාරියට වරදකාරී හැඟීම් දැනෙන තත්ත්වයට පත් කිරීම, අභ්‍යන්තරීකරණය කරගත් සමලිංගික භීතිකාව ශක්තිමත් කිරීම, ආදරය හා සෙනෙහස නොදී සිටීම.

2 වන සිද්ධි අධ්‍යයනය:

21 හැවිරිදි දම්මි කොළඹ ජීවත් වන සිංහල, බෞද්ධ කාන්තාවකි. තම ලිංගික දිශානතිය හඳුන්වා දීමට නිශ්චිත යෙදුමක් භාවිතා කිරීමට ඇය අකමැති අතර, "දෙකම සමඟ රැඳීමට" කැමැත්තක් දක්වයි. ඇය තම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය දක්වන්නේ "මධ්‍යස්ථව" සිටීමක් ලෙසයි. දම්මිගේ සහෝදරයා ඇයට පෙම්වතියක් සිටින බව දැනගෙන ඇති අතර, එය දැනගත් අවස්ථාවේ සිට ඇගේ දෙමාපියන්ට මේ තත්ත්වය එළිදරව් කරන බවට තර්ජනය කරමින් නිරන්තරයෙන් ඇයට හිරිහැර කරයි. තවද ඔහු ඇයගේ දුරකථන ඇමතුම් වලට සවන් දෙන අතර ඇයගේ විද්‍යුත් තැපැල් මුර පද ද ඉල්ලා ඇත. තම පෙම්වතිය මුණගැසීම නවත්වන ලෙස ඔහු දම්මිට පවසා ඇති අතර, එසේ නොකළහොත් ඇය සමඟ සියලු සහෝදර සබඳතා අත්හරින බවද පවසා ඇත.

➲ දම්මිගේ සහෝදරයා ඇයට සළකන ආකාරයේ අපයෝජනාත්මක වන්නේ කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම. දම්මිගේ වැනි තත්ත්වයකට පත් වූ සේවාලාභියෙක් ඔබෙන් සහය ලබා ගැනීමට පැමිණ ඇත්නම්, ඉන් පෙන්නුම් කරන්නේ තමන්ට උපකාර අවශ්‍ය බව ඇය හඳුනාගෙන ඇති බවයි.

➲ තම සහෝදරයා තමන්ට සළකන ආකාරය අපයෝජනයක් ලෙස දැකීමට ඇය කෙතරම් දුරට සූදානම් ද සහ කෙතරම් දුරට එය කිරීමට ඇයට හැකි ද යන්න තක්සේරු කරන්න.

➲ සහෝදරයාගේ මෙම ක්‍රියාකලාපය අපයෝජනයක් වන්නේ ඇයි දැයි සහ එය සිදු වන්නේ ඇයි දැයි ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

▲ **සහෝදරයාගේ ක්‍රියාකලාපය දම්මි / සේවාලාභිනිය තුළ ඇති කරන දීර්ඝ-කාලීන සහ කෙටි-කාලීන (නොපෙනෙන) බලපෑම් හඳුනා ගැනීම**

➲ අපයෝජනය පුද්ගලයකුට සාමාන්‍යයෙන් බලපාන්නේ කෙසේ දැයි සේවාලාභිනිය සමඟ ගවේෂණය කරන්න. චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය විශේෂයෙන් පුද්ගලයකුගේ චින්තන රටා, සබඳතා, හැසිරීම්, සහ ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපාන්නේ කෙසේදැයි ඉස්මතුකර පෙන්වන්න. උදාහරණ වශයෙන්,

□ කිසිවක් නොවිමසා උදාසීන ලෙස අපයෝජන ක්‍රියාකලාපය පිළිගැනීම

□ නිරන්තරයෙන් පවතින වරදකාරී හැඟීම්, ස්වයං-චෝදනා, ලැජ්ජාව, තමන් තුළ කිසියම් වරදක් ඇති බව සහ කිසියම් ආකාරයකින් තමන් එම අපයෝජනයට ආරාධනා කළ බව හෝ එය තමන්ට ලැබිය යුතු දෙයක් බව විශ්වාස කිරීම.

□ නිරන්තර සාංකාව සහ විශාදය / මානසික අවපීඩනය

□ කෝපාවිෂ්ට සහ පාලනය කළ නොහැකි හැසිරීම්

▲ **සහෝදරයාගේ ක්‍රියාකලාපය සම්බන්ධයෙන් කළ හැකි දේ (ඒවා වැළැක්වීම හෝ නතර කිරීම, හෝ සහෝදරයා සමඟ ඇති සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත් වීම) හඳුනා ගැනීමට දම්මිට / සේවාලාභිනියට සහය වීම. පවුල සමඟ අන්තර් ක්‍රියා / ගනුදෙනු හේතුවෙන් ශාරීරික හානි සිදුවන තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැකි අවස්ථා ගැන සලකා පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක් ඇතුළත් ආරක්ෂණ සැලැස්මක් සාදා ගැනීමට ඇයට සැමවිටම සහය වන්න.**

➲ පවුලේ පිළිවෙත් සමඟ තම පෞද්ගලික තෝරා ගැනීම් සමඟ ඝට්ටනය වීම නිසා ඇතිවන ගැටළු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

➲ ඇගේ සහෝදරයා සමඟ මේ පිළිබඳව කතා කිරීමට ඇති හැකියාව පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

➲ ඇය ජීවත් වීමට කැමති ආකාරය තීරණය කිරීමට ඇයට උපකාර කරන්න, විවිධ විකල්ප නිර්මාණය කරන්න, ඇයගේ තේරීම්වල ධනාත්මක සහ නිශේධනීය බව සලකා බලන්නඃ

➲ ඇයගේ ආශාවන් අතහැර දමා පවුලේ පිළිවෙත් පිළිපැදීමට තීරණය කිරීම

➲ ඇයගේ තෝරාගැනීම් සමඟ ජීවත් වෙමින් පවුලේ අයට එය තේරුම් කර දීමට තීරණය කිරීම

➲ ඇයගේ තේරීම් සමඟ ජීවත් වන නමුත් පවුලේ අය සමඟ ඒ පිළිබඳව කතා නොකිරීමට තීරණය කිරීම

■ කිසිඳු තීරණයක් නොගෙන දැනට පවතින ගැටුම්කාරී තත්ත්වයම ඉදිරියට ගෙන යාම

▲ **චිත්තවේගාත්මක හා මානසික අපයෝජනයේ මානසික / චිත්තවේගාත්මක බලපෑම පාලනය කිරීම**

➲ මෙම අපයෝජනය සම්බන්ධයෙන් ඇය අත්දකින විවිධ චිත්තවේගයන් පැහැදිලිව හඳුනා ගැනීමට දම්මිට උපකාර කරන්න.

■ මෙම චිත්තවේගයන් සැඟවීම හෝ මැඩපැවැත්වීම වෙනුවට ඒවා කළමනාකරණය කරගනිමින් ධනාත්මක වෙනස්කම් ඇති කිරීමට ඒවා භාවිතා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳව ඇය දැනුවත් කරන්න.

■ වරදකාරී හැඟීම්, ලැජ්ජාව සහ ස්වයං-චෝදනාව මෙම බලපෑම්වල කොටසක් නම්, තම සෘණාත්මක ස්වයංකීය සිතුවිලි (Negative automatic Thoughts - NAT) හඳුනා ගැනීමට සහ වඩාත් තාත්වික / යථාර්ථවාදී සිතුවිලි / චින්තනයක් මඟින් ඒවාට අභියෝග කිරීමට අවශ්‍ය නිපුණතා වර්ධනය කර ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්න (2 වන කොටස ද බලන්න).

■ සාංකාව චිත්තවේගාත්මක බලපෑමේ කොටසක් නම්, සාංකාව ඇති වූ විට ඇයගේ ශරීරය සහ මනස ප්‍රතික්‍රියා කරන ආකාරය හඳුනා ගන්නේ කෙසේදැයි ඇය සමඟ කතා කරන්න. සාංකාව අඩු කරගැනීමේ සරල ශිල්ප ක්‍රම / විධි ක්‍රම ඇයට හඳුන්වා දෙන්න (2 වන කොටස ද බලන්න).

■ විශාදයේ රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් සහ ඔබට මිනුම් පරිමාණයක් (උදා:විශාදය සහ කාංසා ප්‍රශ්නාවලිය - Depression Anxiety Scale) භාවිතා කිරීමේ හැකියාවක් සහ පළපුරුද්දක් තිබේ නම්, විෂාදයේ මට්ටම තක්සේරු කොට ඇයගේ මට්ටම මධ්‍යස්ථ සිට ඉහලට තිබේ නම් මනෝ මනෝවිද්‍යාඥයකු හෝ වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු කළ හැකිය. ඇයගේ විෂාදය ඇත්තේ පහල මට්ටමක නම් ඔබ පළපුරුද්දෙන් දන්නා මැදිහත් වීමක් ඒ සඳහා යෝජනා කළ හැක.

4.2.2 චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය - 2 කොටස

බලහත්කාරය / තර්ජන / බියගැන්වීම්, බැල්මෙන් හෝ අභිනයෙන් සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයා බියට පත් කිරීම, දේපල / ඇයට අයිති දේවල් විනාශ කිරීම, සුරතල් සතුන්ට හිංසා කිරීම, අවි ආයුධ පෙන්වා බිය වැද්දීම, අයව අතහැර යන බවට තර්ජනය කිරීම, දරුවන් රැගෙන යාම, හානිකර දේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම (උදා:- සිය දිවි නසා ගැනීම), ලිංගික දිශානතිය සහ / හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාව ප්‍රජාවට, සේවා ස්ථානයට, පවුලට හෝ කලින් සහකරුට හෙළි කරන බවට තර්ජනය කිරීම

3 වන සිද්ධි අධ්‍යයනය:

චමිලා රාජ්‍ය අංශයේ සේවයේ නියුතු කාන්තාවකි. ඇය කාන්තාවක් සමඟ වසර තුනක සබඳතාවක් පවත්වා ඇත. නමුත් ඇයට තම පෙම්වතියගෙන් වෙන් වීමට අවශ්‍ය වූ විට, ඇගේ ලිංගිකත්වය සේවා ස්ථානයට සහ පවුලට හෙළිදරව් කරන බවට පෙම්වතිය ඇයට තර්ජනය කර ඇත. අවසානයේදී ඇය සබඳතාව කෙසේ හෝ නැවැත්වූ පසු ඇගේ පෙර සහකාරිය චමිලාගේ දෙමාපියන්ගේ නිවසට ගොස් ලිංගික අර්ථ ඇති වචන භාවිතා කරමින් ඇය වේසියක් යයි පවසමින් කෑ ගසා ඇත. ඔවුන්ගේ අසල්වැසියන් මේ සියල්ල දැක අසා සිටි නිසා චමිලා සහ ඇගේ දෙමාපියන් දැඩි කලබලයට පත්වී සිටී.

- **චමිලාගේ පෙර සහකාරිය ඇයට සළකා ඇති ආකාරයේ අපයෝජනයක් වන්නේ කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම**

  ➲ තම පෙර සහකාරියගේ හැසිරීම සහ තමන්ට සළකන ආකාරය අපයෝජනයක් ලෙස දැකීමට චමිලා කෙතරම් දුරට සූදානම් ද සහ කෙතරම් දුරට එය කිරීමට ඇයට හැකි ද යන්න තක්සේරු කරන්න.

  ➲ මෙම ක්‍රියාකලාපය අපයෝජනයක් වන්නේ ඇයි දැයි සහ එය සිදු වන්නේ ඇයි දැයි ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න

  ➲ අපයෝජනය ක්‍රමයෙන් වැඩි වීමට නැඹුරුතාවක් දක්වන්නේ කුමන අවස්ථාවලදීද සහ එය අඩු වැඩි වීමට හේතු වන්නේ කුමක්ද යනාදිය හඳුනා ගැනීම

➲ චමිලා හෝ චමිලාගේ තත්ත්වයට මුහුණ දෙන සේවාලාභිනියක සම්බන්ධයෙන් නම්, සියලු සම්භාවිතාවන්ට අනුව, ඇගේ පෙර සහකාරියගේ හැසිරීමට හේතුව ඇයගේ වෙන් වීම සමඟ බැඳී ඇති බව (එම නිසා එක් වතාවක් පමණක් සිදු වන සිද්ධියක්) තේරුම් ගැනීමට ඇයට පහසු විය හැක. කෙසේ නමුත්, චමිලාගේ පෙර සහකාරිය නොනවත්වා එම හැසිරීම් සිදු කරයි නම් හෝ වෙනත් ආකාරයේ අපයෝජනයන් සිදු කරයි නම්, එම අපයෝජනයට හේතුවන සාධක සොයා බැලීම උචිත වේ.

● චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනයේ දීර්ඝ-කාලීන සහ කෙටි-කාලීන (නොපෙනෙන) බලපෑම් හඳුනා ගැනීම

➲ පවුලට සිදු වුණු ලැජ්ජාව හේතුවෙන් තවත් උග්‍ර වී මෙම සිද්ධියේදී ඇති වූ ලැජ්ජාව සහ සමාජ බලපෑම කැපී පෙනීමට පුළුවන.

➲ තමන් අවමානයට පත් වන අතරම තම පවුල මෙවැනි ලජ්ජාවකට පත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඇය තුළ වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිවිය හැක.

■ ඇයගේ පෙර සහකාරියට මෙසේ හැසිරීමට "පෙළඹවීම" තම වරදින් සිදු වූ දෙයක් බවට ඇය තුළ සාවද්‍ය හැඟීමක් ඇති විය හැක.

➲ ඇයගේ කැමැත්තට එරෙහිව ඇයගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය / ලිංගිකත්වය ප්‍රජාවට හෙළිදරව් වීම හේතුවෙන් ඇතිවන වරදකාරී හැඟීම, ලැජ්ජාව සහ දොස් පැවරීම යනාදියේ එකතුවේ තීව්‍රතාවය හේතුවෙන් ඇතැම් අවස්ථාවල පුද්ගලයකු තුළ සිය දිවි නසා ගැනීමේ සිතුවිලි ඇති විය හැක.

● අපයෝජනය වැළැක්වීමට හෝ නතර කිරීමට, හෝ එම සබඳතාවයෙන් ඉවත් වීමට චමිලාට / ඔබගේ සේවාලාභිනියට කළ හැකි දේ හඳුනා ගැනීම.

➲ චමිලාගේ සිතේ තිබිය හැකි ප්‍රමුඛතාවන්ගෙන් එකක් විය හැක්කේ තම පෙර සහකාරියගෙන් තවදුරටත් සිදුවිය හැකි පලිගැනීම් වලක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්නයි. අනාගතයේ සිදුවිය හැකි අපයෝජනයන් වළක්වා ගැනීමට සහ නතර කිරීමට හෝ එවැනි තත්ත්වයක් මඟහැර යාමට උපාය මාර්ගයක් සකසා ගැනීම තුළින් ඇයට / සේවා ලාභිනියට තමන්ට එම තත්ත්වය පිලිබඳ පාලනයක් ඇති බවත් තමන් ආරක්ෂා සහිත බවත් දැනෙනු ඇත.

➲ මෙවැනි අවස්තාවක් සඳහා ගැලපෙන පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක් අඩංගු ආරක්ෂණ සැලැස්මක් නිර්මාණය කර ගැනීමට ඇයට / සේවාලාභිනියට උපකාර කරන්න. ඇත.

➲ මෙවැනි ඇතැම් සිද්ධීන් වලදී "හෙළිදරව් කිරීම" දැනටමත් සිදුකර ඇති නිසා, වැඩිදුර පලිගැනීම් වැළැක්වීම අදාළ නොවේ. හැකි උපරිම දක්ෂතා භාවිතා කරමින් "හෙළිදරව් වීම" නිසා ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක වලට ප්‍රතිචාර දීමට සේවාලාභිනියට සහාය ලබා දිය යුතුය.

• අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය හෝ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ මේ පිළිබඳව කතා කිරීමේ හැකියාව. ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵල වලට සූදානම් වීම.

➲ අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය සමඟ කතා කිරීමේ සහ ඇයට අභියෝග කිරීමේ අයිතිය සෑම විටම සේවා ලාභියා සතුය. ඇය මෙම විකල්පය සළකා බලන්නේ නම්, සහකාරියගෙන් ලැබිය හැකි විවිධ ප්‍රතිචාර සඳහා ඇයව සූදානම් කරන විවිධ උදාහරණ ඇයට පෙන්විය යුතුය. මෙවැනි අවස්ථාවකදී භාවිතා කළ හැකි විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රම ඇය විසින් ද පුහුණු විය යුතුය. එමෙන්ම තමන් පිළිබඳව ''හෙළිදරව් වී" ඇති නිසා තම පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ අදහස් හුවමාරු කරගන්නා ආකාරය ද පුහුණු විය යුතුය.

➲ අපයෝජනයට යොමු වූ පෙර සහකාරියක / පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ අන්තර් ක්‍රියා / ගනුදෙනු හේතුවෙන් ශාරීරික හානි සිදුවන තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැකි අවස්ථා ගැන සලකා පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක් ඇතුළත් ආරක්ෂණ සැලැස්මක් සාදා ගැනීමට සේවාලාභිනියට සහය වන්න.

• මානසික / චිත්තවේගාත්මක බලපෑම පාලනය කිරීම
ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි ආකාර සලකා බැලීම

➲ චමිලා වැනි සේවාලාභිනියකට දැක්වීමට සිදුවන ක්ෂණික ප්‍රතිචාර වලින් එකක් විය හැක්කේ තම ලිංගික දිශානතිය / ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව තම පවුලට සග අසල්වාසීන්ට (ප්‍රජාවට) ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි.

➲ ඔවුන් ඇය ගෙන් ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න පරාසයට සූදානම් වීමට ඇයට සහය වන්න.

➲ ඇයට සත්‍ය වශයෙන්ම ඔවුන්ට පැවසිය හැක්කේ කුමක්ද?

➲ තමන් සම්බන්ධයෙන් කොතරම් කරුණු ප්‍රමාණයක් පැවසිය යුතුයි ඇය සිතන්නේද?

➲ මෙය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගිකත්වය සම්බන්ධයෙන් තම ස්වයං-අවබෝධය තම පවුල සමඟ විශ්වාසයෙන් යුතුව තහවුරු කරගත හැකි අවස්තාවක් ලෙස දැකීමට චමිලා සූදානම් ද? එසේ නැත්නම් තමන් සැබවින්ම ජීවත් වීමට සහ ආදරය කිරීමට කැමති ආකාරය පිළිබඳව ඔවුන්ට පැවසීමට ඇය තුළ අකමැත්තක් හෝ නොහැකියාවක් තිබේද? ඇයට වඩාත් පහසු සහ ඉදිරියේදී රැඳී සිටිය හැකි තීරණයක් ගැනීමට ඇයට සහය වන්න.

• ආත්ම ප්‍රතිබිම්භය, ස්වයං-වටිනාකම සහ අගය වර්ධනය කිරීම සඳහා මෙවලම්

➲ ඇයගේ ආත්ම ප්‍රතිබිම්භය සහ ආත්ම අභිමානය ධනාත්මක නම් සහ ඇය තමන්ව අගය කරන්නේ නම්, "හෙළිදරව් වීම" (නිරාවරණය වීම) ට වඩාත් සාර්ථකව මුහුණ දීමට චමිලා වැනි සේවාලාභිනියකට හැකි වේ.

➲ මෙම සිද්ධිය හේතුවෙන් ඇති වූ නාට්‍යමය (කලබලකාරී) තත්ත්වයෙන් පිටතට පැමිණ, හුදෙක් තමන්ගේ මුළු ආත්මය සහ ඇගේ ඉදිරි ජීවිතය දෙසත්, තම නිපුණතා/හැකියාවන්, තමන්ගේ අතීත සහ වර්ථමාන ජයග්‍රහණ, ඉලක්ක, සහ සිහින දෙසත් බලන ලෙසට ඇයට ආරාධනා කළ හැක. ඇයගේ සහකාරිය සම්බන්ධ තේරීම සහ ඇයගේ ලිංගික දිශානතිය පිළිබඳව ඇගේ පවුලේ සහ අසල්වාසීන්ගේ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පමණක් පටු ලෙස සීමා නොවූ, තමන් පිලිබඳ සාකල්‍ය අවබෝධයක් / දෘෂ්ටියක් නැවත ඇතිකර ගැනීමට එය ඇයට උපකාරී විය හැක. පුද්ගලයකු සහ මනුෂ්‍යයකු ලෙස තමන් සිටින ස්ථානය පිළිබඳව අගය කිරීමට මෙය ඇයට උපකාරී වේ.

- **දරා ගැනීමේ සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම සඳහා මෙවලම්**

➲ චමිලාගේ බලාපොරොත්තු රහිත නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් වෙන කවරදාකටත් වඩා දැන් තම පවුලෙන් නැගෙන ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි අතර, ඔවුන් ඇයට බලපෑම් කිරීම හෝ අයව අපහසුතාවයට පත් කිරීමට ද ඉඩ ඇත. ප්‍රජාව තුළ සිටින පුද්ගලයන් ද විවිධ ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්විය හැක.

➲ මෙම අළුත් පීඩාකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ දිය හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව චමිලා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

➲ ඇයගේ තෝරාගැනීම සහ ඇයගේ ස්වීයත්වය පිළිබඳව ඇය තුළ විශ්වාසයක් ඇති කරන සිතුවිලි, අදහස් සහ සංකල්ප මොනවාද?

➲ ඇයට දුකක්/කලකිරීමක් ඇති වන හෝ ඇය දුෂ්කර තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙන අවස්ථාවන්වල දී ඇයට තමන්ටම පවසා ගත හැකි ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රකාශන මොනවාද?

➲ ඇයට වඩාත් ශක්තිමත් වීමට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම් සහ හැසිරීම් මොනවාද?

➲ ඇයගේ විවිධාකාර සහ බලවත් චිත්තවේගයන් හසුරුවා ගත හැකි ආකාරයන් මොනවාද?

➲ මෙම 'නිරාවරණය' වීමේ සිද්ධිය තුළින් ඇයගේ පවුල සහ ප්‍රජාව තුළ වඩාත් ධනාත්මකව සහ වැඩි අවබෝධයක් සහ පිළිගැනීමක් සහිතව ඇයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කවුරුන්දැයි හඳුනා ගැනීමට ඇයට හැකි වී තිබේද? මෙය තුළින් ඇයට මිතුරන් / හිතවතුන් හමු වී තිබේද?

➲ ඇයට තමන් සමඟ සමාන අදහස් දරන, තමන්ව පිළිගන්නා මිතුරන්ගෙ න් සැදුම් ලත් කණ්ඩායමක් හෝ ප්‍රජාවක් සොයාගත හැක්කේ සහ එම එකතුව පෝෂණය කරමින් පවත්වා ගත හැක්කේ කෙසේද?

4.2.3 චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය - 3 කොටස

අපයෝජනය අවම කොට දැක්වීම / අපයෝජනයක් සිදු වූ බව පිළි නොගැනීම, අපයෝජනය සුළු දෙයක් ලෙස දැක්වීම, අපයෝජනයක් සිදු වූයේ නැතැයි පැවසීම, අපයෝජනය අන්‍යෝන්‍ය ලෙස සිදු වූ බව පැවසීම, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකාව මත අපයෝජනයේ වරද පැටවීම.

4 වන සිද්ධි අධ්‍යයනය:

වසර තුනක සබඳතාව තුළ ඇය මුහුණ දුන් චිත්තවේගාත්මක ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව යැස්මින් සඳහන් කරයි. ඇගේ සහකාරිය දැඩි ලෙස ඊර්ෂ්‍යාකාරී සහ තමන් වෙත ඇලුණු බව ඇය පවසයි. යැස්මින් වෙනත් කාන්තාවන් දෙස බලන බවට චෝදනා කරන ඇය, එම නිසා ඇයට හොඳ කම්මුල් පහරක් දිය යුතු බව ද පවසයි. ඇගේ සහකාරිය රැකියා ස්ථානයේ අපහසුතාවකට මුහුණ දී ඇත්නම් ඇයව රැකබලා ගැනීමට තමන්ද කාර්යාලයෙන් පිටත්ව යන ලෙස බලපෑමට ලක්ව ඇතැයි යැස්මින් සිතයි. යැස්මින් නිවසට යාමට ප්‍රමාද වුවහොත් ඇය අනියම් සබඳතා පවත්වන බවට සහකාරිය චෝදනා කරයි.

● සහකාරියගේ හැසිරීම තුළ අපයෝජනයක් වන්නේ කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම සහ උපදේශන සැසියේදී අපයෝජනය පිළිබඳව කතා කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඇති වරදකාරී හැඟීමෙන් මිදීම සඳහා එම පුද්ගලයාට සහාය වීම

➲ සබඳතාවක් තුලට අපයෝජනය පැමිණීමට හේතු වන ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට යැස්මින්ට / එවැනි අවස්ථාවකට මුහුණ දී සිටින සේවාලාභිනියකට උපකාර කරන්න උදා: ව්‍යාකූලත්වය සහ මානසික අසහනය (psychological dissonance) ඇති කරන හැසිරීම් (උදා: තමන් සහ තමන්ගේ ප්‍රකෘති සිහිය පිළිබඳව දෙගිඩියාවක්/අවිශ්වාසයක් පුද්ගලයකු තුළ ඇති වීමට හේතු වීම), පාලනය කිරීමේ, හසුරුවීමේ, ආධිපත්‍යය පෙන්වීමේ අරමුණින් හෝ තමන්ගේ ආශාවන්, අයිතිවාසිකම්, අදහස් සහ යහපත පසෙක තබා සහකාරියට අවශ්‍ය දේ කිරීමට යොමු කිරීමේ අරමුණින් වේදනාව සහ අපහසුතාව ඇති කරන හැසිරීම්.

➲ ඇගේ සබඳතාව පවත්වාගෙන යන ආකාරය / ගතිකය බොහෝ මට්ටම් වලින් ඇයට හානිකර වන බව හඳුනා ගැනීමට සහ එය පිළිගැනීමට යැස්මින්ට / සේවාලාභිනියට විශේෂ සහයක් අවශ්‍ය විය හැක.

➲ ඇයට සබඳතාව තුළ අපයෝජනයක් සිදුවන බව පිළිගැනීම අපහසුතාවක් ඇත්නම්, ඒ පිළිබඳව තර්ක කිරීමෙන් හෝ ඒ පිළිබඳව ඔබේ අදහස් ආරෝපණය කිරීමෙන් හෝ එම සබඳතාව තුළ අපයෝජනය සිදු වේ යයි ලේබල් කිරීමෙන් වලකින්න. ඒ වෙනුවට තමන්ගේ සබඳතාව සහ එයින් තමන්ට සිදුවන හානිය ඇයටම තක්සේරු කර ගැනීමට උපකාරී වන ප්‍රශ්නාවලියක් වැනි මෙවලමක් ඇයට ලබා දෙන්න.

➲ තමන් තම සහකාරියගේ බලාපොරොත්තු කඩ කරමින් / සහකාරිය පාවා දෙමින් ඉතා වැරදි දෙයක් කරනවා යන විශ්වාසයෙන් තම සහකාරිය සිදු කරන දෙය අනාවරණය කිරීමට යැස්මින් වැනි සේවාලාභිනියක් මැළිකමක් දැක්විය හැක. ඔබට කතා කිරීම පිළිබඳව වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිකර ගැනීමට කිසිම හේතුවක් නැති බව ඇයට සහතික කිරීම තුළින් ඔබ සමඟ වඩාත් විවෘතව කතා කිරීමට ඇයට නිදහසක් ලබා දිය හැක.

උදාහරණයක් වශයෙන් "යැස්මින්, සමහර අවස්ථාවල පුද්ගලයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන තත්ත්වයන්, තමන් තමන්ගේ සහකරුවා පාවා දෙනවා යන හැඟීමෙන් තොරව එය පිළිබඳව කතා කිරීමටවත් අපහසු තරමේ ඒවා වීමට පුළුවන්. සමහර විට මේ සිදුවන දේවල් පිළිබඳව මා සමඟ කතා කිරීම ගැනත් ඔබ තුළ වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිවෙන්නට පුළුවන්. නමුත් ඇත්ත වශයෙන්ම ඔබ මෙතනට පැමිණ තියෙන්නේ ඔබ දෙදෙනා වෙනුවෙන්ම ඉතා හොඳ දෙයක් කිරීමටයි. එම නිසා වරදකාරී හැඟීම් ඇතිකර ගැනීම අනවශ්‍යයි. මේ පිළිබඳව කතා කිරීමටත් උදව් ලබා ගැනීමටත් පැමිණීමෙන් ඔබ ඉතා ප්‍රයෝජනවත් සහ එඩිතර පියවරක් ගෙන ඇති බවට ඔබට සහතික වීමට මම කැමතියි. ඒ හේතුවෙන් ඔබේ සහකාරිය පිළිබඳව වැරදි අකාරයකින් සිතීමට මම කිසි ආකාරයකින් පෙළඹෙන්නේ නැත. ඒ වෙනුවට අප කතා කරන්නට යන්නේ මේ සියලු දේ පටන් ගැනීමට / සිදු වන්නට කලින් ඔබට තිබුණු ප්‍රීතිමත්, යහපත් සහ සුරක්ෂිත ජීවිතය නැවත ලබා ගැනීමට ඔබට උදව් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවයි."

■ සේවාලාභිනියට කොතෙක් දුරට සහ කුමන මට්ටමකින් සහය අවශ්‍ය වන්නේද?

❑ ඇයගේ වර්ථමාන සබඳතාව තුළ ඇතිවන අපයෝජන අත්දැකීම් සම්බන්ධයෙන් යැස්මින් / සේවාලාභිනිය ලබා දීමට කැමති ප්‍රතිචාර මොනවාදැයි තහවුරු කරගන්න.

➲ ඇයට අවශ්‍ය වන්නේ සිදුවන දෙයට අභියෝග නොකර හුදෙක් ඒ පිළිබඳව කතා කිරීම තුළින් සහනයක් ලබා ගැනීම ද?

➲ අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමට / අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරියට ආරක්ෂාකාරීව මුහුණ දීමට හැකියාව ලබා ගැනීමට සහ වෙනසක් බලාපොරොත්තු වීමට ඇයට අවශ්‍ය ද?

■ නීතිමය පියවරයන් සහ වෙනත් ආරක්ෂක පියවරයන් ගැනීම පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට ඇයට අවශ්‍ය ද?

■ අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය සමඟ එම අපයෝජනය පිළිබඳව සාකච්ඡා නොකර එම සබඳතාවෙන් ඉවත් වී තමන් වෙනුවෙන් අලුත් ජීවිතයක් ආරම්භ කිරීමට ඇය කැමැත්තක් දක්වයිද? මෙවැනි අවස්ථාවකදී, පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක්ද ඇතුළත් ආරක්ෂණ සැලැස්මක් සූදානම් කර ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්න.

■ ඇය මේ වන විටත් එම සබඳතාවෙන් ඉවත් වී අපයෝජනයේ බලපෑම්වලට සහ සබඳතාවෙන් ඉවත් වීම හේතුවෙන් ඇති වූ අපහසුතාවලට මුහුණ දීම සඳහා සහය අවශ්‍යව සිටින්නේද?

■ මානසික සහ චිත්තවේගාත්මක බලපෑම් වලට මුහුණ දීම

මීලඟට යැස්මින් වැනි සේවාලාභිනියකට අවශ්‍ය වන්නේ එක් එක් ආකාරයේ අපයෝජනයන් තුළින් ඇය වෙත ඇතිවන බලපෑම හඳුනා ගනීමට හැකි වීමයි.

➲ ඇගේ සහකාරිය අපයෝජනය සුළු කොට දක්වමින් එය ඇයට ලැබිය යුතු දෙයක් සහ ඇය විසින් ආරම්භ කරන ලද දෙයක් බවට නිර්දය ලෙස සාධාරණීකරණය කරන විට, ඇය තමන්ව, තමන්ගේ විශ්වාසයන්, සහ තම ප්‍රකෘති සිහිය පිළිබඳව අවිශ්වාසයක් / දෙගිඩියාවක් ඇති කරගෙන තමන් උමතු වී ඇත්දැයි සිතීමට හැක.

➲ තමන්ගේම ලිංගිකත්වයට අයත් කෙනෙකුට ආදරය කිරීම ඇත්තෙන්ම වැරදි දෙයක් බව විශ්වාස කිරීමට ඇය පෙළඹිය හැකි අතර තමන් ස්වභාව ධර්මයට විරුද්ධ වූ විකෘති කෙනෙක් යයි සිතීමට ද හැක. අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරි ඇය පිළිබඳව කර නිශේධනාත්මක පහත කිරීම් සහ නිරන්තර විවේචනයන් ඇය අභ්‍යන්තරීකරණය කරගෙන සිටිය හැක.

➲ යැස්මින් වැනි සේවාලභිනියක් චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනය අභ්‍යන්තරීකරණය කරගතහොත් ඇය තමන්ටම වෛර කරගැනීමට පෙළඹිය හැකි අතර, එයට මුහුණ දීමේ උපාය මාර්ගයක් ලෙස ස්වයං-හිංසනයට (ස්වයං-හානිය, මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම, පුරුද්දක් ලෙස හානිකර සහ අවදානම් සහිත සබඳතා වලට ඇතුල් වීම) යොමු විය හැක. ඇය තම ජීවිතයේ මෙම අංශයට උපකාර සහ ඒ පිලිබඳ නිසි අවබෝධයක් ලබා නොගතහොත් ස්වයං-හිංසනය රටාවක් බවට වර්ධනය වීමට වුවද ඉඩ ඇත.

➲ තමන් සහ තම සහකාරිය අතර ගතිකය / සබඳතාව පවතින ආකාරය පිලිබඳ යතාර්ථවාදී දැක්මක් ලබා ගැනීම සඳහා ඇයට උපකාර කිරීමට අභ්‍යාසයක් හෝ මෙවලමක් භාවිතා කිරීමට උත්සාහ කරන්න. චිත්තවේගාත්මක සහ මානසික අපයෝජනයට ලක්වන ඇයට

සමාන පුද්ගලයකු පිලිබඳ කතාවක්, තමන් අත්විඳින අපයෝජනය දෙස මධ්‍යස්ථව බැලීමටත් එම අපයෝජනයට සම්බන්ධ ගැටළු පිළිබඳව වඩාත් සාධාරණව සිතීමටත් යැස්මින්ට උපකාරී විය හැක.

■ අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයා සමඟ කතා කිරීමේ විකල්පය

ඉහත කොටස්වලදී සාකච්ඡා කළ ආකාරයට සේවාලාභිනිය අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය සමඟ එම අපයෝජනය පිළිබඳව කතා කිරීමේ විකල්පය සළකා බැලිය හැක. සහකාරිය සමඟ සන්නිවේදනය කළ යුත්තේ කෙසේද, ඒ සඳහා සූදානම් වීමට කවර ආකාරයේ සහයක් ලබා දිය හැකිද, සහ සහකාරිය තමන්ගේ අපයෝජනකාරී හැසිරීම් පිළි නොගැනීම, සුළු කොට දැක්වීම සහ සාධාරණීකරණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ හැකි විවිධ ආකාරයන් පිළිබඳව පෙර කොටස්වලදී යෝජනා කරන ලද පියවර නැවත සලකා බලන්න. ඉහත කොටස්වලදී අවධාරණය කළ ආකාරයට, අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයා සමඟ අන්තර් ක්‍රියා / ගනු දෙනු හේතුවෙන් ශාරීරික හානි සිදුවන තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැකි අවස්ථා ගැන සලකා පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක් ඇතුළත් ආරක්ෂණ සැලැස්මක් සාදා ගැනීමට සේවාලාභිනියට සහය වන්න.

HealthGuide'org හි ගෘහස්ථ අපයෝජනය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්පොතෙන් අනුවර්තිත චිත්තවේගාත්මක අපයෝජන පරීක්ෂණය.

4.3 මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයකට බලහත්කාරයෙන් පත් කිරීම

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සහකාරිය රැකියාවක යෙදීමෙන් වැළැක්වීම, සහකාරියට රැකියාව අහිමි කිරීම, සහකාරිය තමන්ගෙන් මුදල් ඉල්ලන තත්ත්වයට පත් කිරීම හෝ සහකාරියගේ මුදල් තමන් ලබා ගැනීම, සහකාරිය තමන් වෙනුවෙන් වියදම් දැරීම බලාපොරොත්තු වීම.

5 වන සිද්ධි අධ්‍යයනය:

අහල්‍යා තම සමසෙනෙහස් සහකාරිය සමග ඇයගේ නිවසේ වාසය කිරීමට පටන් ගන්නා විට, ඔවුන්ගේ එකඟතාව වූයේ අහල්‍යා තම උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු සහ ඇගේ සිහින රැකියාව ඉදිරියට කරගෙන යන බවයි. නමුත් ඔවුන් එක්ව පදිංචි වූවාට පසු ඇයට රැකියාවෙන් ඉවත් වන ලෙස ඇගේ සහකාරිය නිරන්තරයෙන් කරදර කරන අතර, කාර්යාලයේ වෙනත් ගැහැණු ළමුන් සමග "හිතුමතේ සබඳතා ඇති කරගන්නා" බවට ඇයට චෝදනා කරයි. අහල්‍යාගේ සහකාරිය ඇගේ රැකියාව හෑල්ලුවට ලක් කරමින්, ඇගේ කාර්යාල ප්‍රධානියාට ඇය පිළිබඳව පැමිණිලි කරමින්, ඇගේ කාර්යාලයට පැමිණ ඇය ලැජ්ජාවට පත් වන ලෙස හැසිරෙමින් අවසානයේ අධික ලැජ්ජාව නිසාම තම රැකියාව අත්හරින තත්ත්වයට පත් කරයි. ඉන්පසු අහල්‍යා ස්වයං රැකියාවක් ලෙස තම නිවසේ මංගල ඇඳුම් මැසීමේ සහ කේක්සෑදීමේ ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළ විට ඇගේ සහකාරිය නිරන්තරයෙන් අයව අධෛර්යයට පත් කරමින් ඇගේ සේවාදායකයන් බියවද්දමින් ඇගේ ස්වයං රැකියාවද නවතා දමයි. සියළු බලාපොරොත්තු කඩ වී අහල්‍යා හඬන විට ඇය පැවසුවේ තමන් අහල්‍යාට අවශ්‍ය සියලු දේ සපයා දෙන බවත්, රැකියාවන් නොකර සිටීමට හැකි වීමට තරම් ඇය වාසනාවන්ත බවත්, මේ සියල්ල තිබියදීත් හඬමින් මෙසේ හැසිරීමට තරම් අහල්‍යා අකෘතඥ බවත් ය. දැන් අහල්‍යා සතුව ඇගේ කියා කිසිම මුදලක් නැති අතර, සෑම රුපියලක්ම ඇගේ සහකාරියගෙන් ලබා ගත යුතු මෙන්ම ඇය වියදම් කරන සෑම රුපියලක් සඳහාම හේතු දක්විය යුතුය. ඇයට ඇත්තේ තමන් සහකාරියකට වඩා වහලියක් යන හැඟීමකි.

■ **මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයකට බලහත්කාරයෙන් පත් කිරීම තුළ අපයෝජනයක් සිදුවන්නේ කෙසේදැයි හඳුනා ගැනීම**

➲ අහල්යාගේ වැනි ගැටළු වලට මුහුණ දෙන සේවලාභිනියක් සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයා හෝ එසේ අයව පාලනය කරන වෙන කවුරුන් හෝ මඟින් මෙහෙයවීමට, බලහත්කාරයට, තර්ජනයට සහ පාලනය කිරීමට ලක් වෙයි.

➲ රැකියාවක් කිරීමට, තමන්ගේම ජීවනෝපායකට සහ මූල්‍ය ස්වාධීනත්වයට ඇති අයිතිය මෙම සේවාලාභිනියට අහිමි කර ඇත. මෙම බලහත්කාරයෙන් ඇති කළ යැපෙන තත්ත්වය පාලන ක්‍රමයක් ලෙස යොදා ගන්නා අතර, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සේවාලාභිනිය තම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය / ලිංගිකත්වය හේතුවෙන් වඩාත් දඅවදානම් තත්ත්වයකට පත් වේ.

■ **මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයකට බලහත්කාරයෙන් පත් කිරීම තුළ ඇති (මූල්‍යමය නොවන) බලපෑම් හඳුනා ගැනීම**

➲ තවත් පුද්ගලයකුගේ හසුරුවීමට සහ පාලනයට ලක් වීම තුළින් ඕනෑම පුද්ගලයකු අසරණ කරන අතර නිරන්තරයෙන් අනෙකාගේ අනුකම්පාව මත යැපෙන තත්ත්වයට පත් කරයි.

➲ මෙම යැපෙන සුළු බව සහ අසරණ බව ඇයගේ ස්වයං-නිර්ණය සහ ආත්ම විශ්වාසය අහිමි කොට, ඇය තුළ උදාසීන බවක් සහ මානසික අවපීඩනයක් ඇති කළ හැක.

➲ මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයකට බලහත්කාරයෙන් පත් කළ පුද්ගලයකු තුළ කෝපය සහ අපේක්ෂාභංගත්වය වැනි දැඩි චිත්තවේගයන් ඇති විය හැකි අතර, නිරන්තරයෙන් එම චිත්තවේග ඇවිස්සීම හේතුවෙන් ප්‍රකෝපකාරී කෝලාහල හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වය දක්වා උත්සන්න විය හැක.

■ **සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයා සමඟ කතා කිරීමේ / සාකච්ඡා කිරීමේ විකල්පය: ප්‍රතිඵල සඳහා සූදානම් වීම**

➲ අහල්යාගේ තත්ත්වයේ සිටින පුද්ගලයකු ඇයව බලහත්කාරයෙන් පත් කොට ඇති මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වයට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේදැයි තීරණය කළ යුතුය. මෙම යැපෙන සුළු තත්ත්වය අවසන් කිරීම පිළිබඳව අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය සමඟ කතා කිරීමට ඇයට අවශ්‍ය ද? එසේ කතා කිරීමට ඇයට හැකියාවක් තිබේද? සහකාරියට කතා කිරීමෙන් තොරව යැපෙන සුළු තත්ත්වය අවසන් කිරීමට ඇයට අවශ්‍යය ද? එම සබඳතාවෙන් ඉවත්ව ගොස් තම ස්වාධීනත්වය නැවත ලබා ගැනීමට ඇයට අවශ්‍ය ද? කිසිඳු වෙනසක් සිදු නොකර උදා: සියල්ල මේ ලෙසම සිදුවන්නට හැර, ඔබ වෙත උපදේශනය සඳහා පැමිණ ඒ පිළිබඳව කතා කිරීමට පමණක් ඇයට අවශ්‍ය ද?

➲ මෙම එක් එක් විකල්පය තුළින් ඇති විය හැකි ප්‍රතිඵල පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම වඩාත් උචිත වේ. එමඟින් කළ යුතු හොඳම දෙය සහ එසේ සිදු කොට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි දෙය පිළිබඳව තීරණයකට එළඹීමට සේවාලාභිනියට උපකාරී වනු ඇත.

➲ අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට හෝ ගණුදෙනු කිරීමට ඇය තීරණය කළහොත්, ඇය කීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ මොනවාද. එය කියන්නේ කෙසේද, කුමන අවස්ථාවක ද, කොහේදී ද යන්න පිළිබඳව ඇය පැහැදිලිව හඳුනාගෙන සිටීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඇති විය හැකි විවිධ අවස්ථා පිළිබඳව ඔබට ඇය සමඟ භූමිකා රංගන කළ හැක. ඇය සතුව පෙර පැවති ආත්ම විශ්වාසය නැවත ලබා ගැනීමට සහ, අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයා සමඟ සන්නිවේදනය කොට ධනාත්මක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා ස්ථිර ලෙස නමුත් ආක්‍රමණශීලී නොවන ශෛලීයක් නිර්මාණය කර ගැනීමට එය කදිම අවස්ථාවක් විය හැක.

➲ බලහත්කාරයෙන් පත් කර ඇති මූල්‍යමය වශයෙන් යැපෙන තත්ත්වය පිළිබඳව තමන් සාකච්ඡා කිරීමට යන සහකාරියගෙන් ඇති විය හැකි විවිධ ප්‍රතිචාර පරාසයට මුහුණ දීමට උපදේශකවරයා විසින් සේවාලාභිනිය සූදානම් කළ යුතුය. මෙම සූදානම් කිරීම තුළ ආරක්ෂණ සැලසුම්කරණයට සහ පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක් සකසා ගැනීමට උපකාර කිරීම ද ඇතුළත් විය යුතුය.

■ **මූල්‍යමය වශයෙන් ස්වාධීන වීමට ප්‍රායෝගික පියවර ගැනීමේ විකල්පයඃ ප්‍රතිඵල සඳහා සූදානම් වීම**

➲ ඔබ වෙත පැමිණෙන සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයා, තම සබඳතාවෙන් ඉවත් වීමට තීරණය කොට, මූල්‍යමය වශයෙන් ස්වාධීන වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව උපදේශකවරයා වශයෙන් ඔබ සමඟ වැඩ කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටීමට ද ඉඩ ඇත.

➲ මෙවැනි අවස්ථාවකදී, ඇගේ ආරක්ෂාව සහ සදාචාරය පවත්වා ගැනීම සඳහා පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක් සකසා ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන අතරතුරදීම ඇයව ස්වයං-තිරසාරභාවය සහ ස්වාධීනත්වය වෙත ද යොමු කරන්න. එමඟින් ඇගේ ආත්ම විශ්වාසය සහ ජීවන් තත්ත්වය ද නැවත ලබා ගැනීමට ඇයට උපකාරී වනු ඇත.

➲ අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරියගෙන් / පවුලේ සාමාජිකයාගෙන් ප්‍රදර්ශනය විය හැකි විවිධාකාර ප්‍රතික්‍රියා සහ ප්‍රතිචාර සඳහා ඇය සූදානම් කළ යුතු අතර, ඒවා සඳහා ගත යුතු පියවර පෙරහුරු කළ යුතුය. උදාඃ "..... ..... වුවහොත් ඔබ කුමක් කරන්නේද?"

4.4 බලහත්කාරයෙන් සමාජයෙන් හුදෙකලා කිරීම

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය ඇසුරු කරන සහ කතාබහ කරන ඇය පාලනය කිරීම, ඇය යන එන තැන පාලනය කිරීම, සමසෙනෙහස් ප්‍රජාව තුළ ඇයගේ සම්බන්ධතා සීමා කිරීම, ඇයව සිර කොට තැබීම, ඇගේ සන්නිවේදන උපකරණ ඇගෙන් ඉවත් කිරීම, ඇය ඇගේ පවුලේ අය හෝ මිතුරන් හමු වීමට ගියහොත් ඇය තම සබඳතාව අතහරින බව හෝ වැරදි දෙයක් කරන බවට ඇයට දැනෙන්නට සැලැස්වීම.

6 වන සිද්ධි අධ්‍යයනය:

රූපාගේ මවට, රූපාගේ පෙම්වතිය විසින් රූපාට එවන ලද රහස්‍ය සහ ලිංගික අන්තර්ගතයන් අඩංගු ලිපියක් හමු වෙයි. මේ පිළිබඳව ප්‍රශ්න කළ විට, තමන් කාන්තාවන් වෙත ආකර්ෂණයක් ඇති බවත්, තමන්ට පෙම්වතියක් සිටින බවත් රූපා අවසානයේදී පිළිගනී. තවද, මේ ඇගේ පළමු පෙම්වතිය නොවන බවත්, ඇය සෑම විටම කාන්තාවන්ට ආකර්ෂණයක් දැක්වූ බවත් රූපා පිළිගනී. රූපාගේ පියා නිවසට පැමිණි පසු උණුසුම් විවාදයක් ඇතිවුණු අතර, රූපාගේ ගමන් බිමන් යාමේ නිදහස ද දැඩි ලෙස සීමා කෙරුණි. තුන් මසක් පුරා ඇය නිවාස අඩස්සියේ සිටි අතර ඇයට නිවසෙන් පිටව යාමට අවසර ලැබුනේ පවුලේ සාමාජිකයකුගේ අධීක්ෂණය හෝ භාරකාරීත්වය යටතේ පමණි. ඇගේ ජංගම දුරකථනය ද ඇගෙන් ඉවත් කළ අතර එම නිසා ඇයට ඇගේ මිතුරන් ඇමතීමට ද නොහැකි විය.

■ පුද්ගලයකු හුදෙකලා කිරීම තුළ අපයෝජනයක් වන්නේ කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම

➲ සමාජ හුදෙකලාව ම පුද්ගලයකුගේ මානසික යහපැවැත්මට අහිතකර වේ. නමුත් දඬුවමක් ලෙස හෝ හසුරුවීමේ හෝ පාලනය කිරීමේ ආකාරයක් ලෙස යම් පුද්ගලයකු තමන්ට සමීප යයි සිතන සහ තමන් සමඟ සිටීමට කැමති අයගෙන් ඉවත් කොට හුදෙකලා කිරීම මානසික අපයෝජනය ලෙස සැලකිය හැක.

සමාජ හුදෙකලාව ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගික දිශානතිය Social Isolation gender and sexual orientation LGBT Bristol City Council 2010

➲ මිනිස් වර්ගයා ස්වභාවයෙන්ම සමාජ සත්ත්වයන් වන නිසාත්, ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව, ආරක්ෂාව පිලිබඳ හැඟීම, අරමුණ සහ අර්ථය පිලිබඳ හැඟීම උපදින්නේ ඔවුන් එකිනෙකා සමඟ ඇති සම්බන්ධතාව හේතුවෙන් නිසාත්, මෙවැනි අපයෝජනයක් කාලයක් පුරා සිදු කිරීම විශේෂයෙන් හානිකර විය හැක.

■ හුදෙකලා කිරීමේ මානසික, චිත්තවේගාත්මක, සමාජීය සහ අනෙකුත් බලපෑම් හඳුනා ගැනීම

➲ බලහත්කාරයෙන් සමාජයෙන් හුදෙකලා කිරීම තුළින් මානසික පීඩාව, සාංකාව සහ වෙනත් නිශේධාත්මක හැඟීම් ඇතිවිය හැකි අතර, බලපෑම් අතින් ගත්කළ වෙනත් ආකාරයේ අපයෝජනයන්ට සමාන කළ හැක.

➲ බලහත්කාරයෙන් හුදෙකලාවට පත් වී සිටින සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයකු දෙගුණයක් සිර වී බලාපොරොත්තු සුන් වූ බවක් අත්දැකිය හැක. මන්ද ඇය දැනටමත් ඇගේ ලිංගික දිශානතියේ සහ / හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අනන්‍යතාවේ ස්වභාවය හේතුවෙන් සහ සමාජය ඔවුන් දෙස බලන ආකාරය හේතුවෙන් "සිර වී ඇති" බවක් අත්දකින හෙයිනි.

➲ ඇය ආවේගශීලී සහ භයානක පියවර ගැනීමට පෙළඹිය හැක.

➲ මෙම බලහත්කාරයෙන් හුදෙකලා කර සිටීමේ කාල සීමාව, එහි තීව්‍රතාව, සහ අනෙකුත් තත්ත්වයන් මත පදනම්ව ඇතිවන අසරණභාවය, අපේක්ෂා භංගත්වය සහ බලාපොරොත්තු සුන් වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙවැනි ආකාරයේ අපයෝජනයන්ට භාජනය වන පුද්ගලයකු තුළ සියදිවි නසා ගැනීම අදහස් (suicidal ideation) පහල විය හැක.

■ ගමන් බිමන් නිදහසට සහ ආශ්‍රය කිරීමේ නිදහසට ඇති අයිතිය හඳුනා ගැනීම

➲ ජගත් මානව හිමිකම් වන ගමන් බිමන් නිදහසට සහ ආශ්‍රය කිරීමේ නිදහසට (තමන් කැමති කවුරුන් හෝ සමඟ ආශ්‍රය කිරීමට ඇති අයිතිය) පුද්ගලයකු සතු අයිතිය පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් රූපාගේ තත්ත්වයේ සිටින කෙනෙකුට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

➲ ඇයට බලහත්කාරයෙන් මෙය සිදු කරන්නේ ඇය ලඟින් ඇසුරු කරන හෝ ඇයට ඥාති වන පුද්ගලයන් විසින් වුවත්, ඇයට මේ සිදු වන දෙය සාධාරණ නොවන බවත් එය නීති විරෝධී බවත්, මෙමඟින් ඇයට තහවුරු වේ.

➲ වෙනත් ආකාරයේ අපයෝජන අවස්ථාවන්හිදී මෙන්ම, බලහත්කාරයෙන් හුදෙකලාවට ලක් වූ සේවලාභිනියකට ද තමන්ගේ මූලික මානව අයිතිවාසිකම් අහිමි කිරීමට තම පවුලට හෝ සහකරුවන්ට පවා නීතිමය බලයක් නොමැති බවට සහතිකයක් අවශ්‍ය වේ.

➲ මෙවැනි සාකච්ඡාවක් තුළින් මිශ්‍ර වූ හැඟීම් ඇති විය හැක. එක් අතකින් මෙම දැනුම තුළින් සේවාලාභිනියට මහත් සහනයක් ලැබෙන අතර, ඇයට ඉදිරියට යාමට ආත්ම විශ්වාසයක් ද ලැබිය හැක. අනෙක් අතට, ඇගේ පවුලේ දැක්මට පටහැනි දැක්මක් ඇති "පිටස්තරයකු" වන ඔබ (උපදේශකවරයා) සමඟ මෙම සාකච්ඡාව කිරීම පිළිබඳව ඇය තුළ වරදකාරී හැඟීමක් ඇති විය හැක.

➲ "අවශ්‍යතා මත පදනම් වූ" ප්‍රවිෂ්ටයක් වඩාත් සුදුසු විය හැක. මින් අදහස් කරන්නේ ඔබ, උපදේශකවරයා වශයෙන්, මානව හිමිකම් පිළිබඳව කතා කරනවා වෙනුවට මිනිසකුට සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත් වීමට අවශ්‍ය මූලික අවශ්‍යතා පිළිබඳව කතා කළ හැකි බවයි.

➲ ඇතැම් පවුල් සහ හිතවතුන් මෙය තේරුම් නොගත්තත්, මානව හිමිකම් ස්ථාපිත කොට ඇත්තේ සෑම පුද්ගලයකුගේම සෞඛ්‍යය, යහ පැවැත්ම, සදාචාරය සහ ජීවිත ආරක්ෂා කිරීම සඳහා බවත්, මානව හිමිකම් වලට එරෙහිව යාම, ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ ඒවා නොසලකා හැරීම වරදක් බවත් ඔබට සේවාලාභිනියට පැහැදිලි කළ හැක.

■ පවුලේ සාමාජිකයා / සහකාරිය සමඟ සාකච්ඡා කිරීමේ සහ ගණුදෙණු කිරීමේ විකල්පය

රූපා වැනි කෙනෙකු, අපයෝජනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා තමන්ට ඇති විකල්ප පිළිබඳව සිතා බැලිය යුතුය.

➲ ඇය තම පවුලට මුහුණ දීමට හෝ ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට සූදානම් ද?

➲ එසේ නම්, බොහෝ විට සානුකම්පික හෝ සාධාරණ වීමට ඉඩ ඇත්තේ පවුලේ කිනම් සාමාජිකයන් ද?

➲ ඇය පවසන්නට යන්නේ මොනවාද? ඇය ඒ දෙය කෙසේ, කිනම් අවස්ථාවක පවසයි ද?

➲ ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාරයන් විය හැක්කේ මොනවාද?

➲ එම ප්‍රතිචාර වලට මුහුණ දීමට ඇයට සූදානම් විය හැක්කේ කෙසේද?

➲ පවුලේ සාමාජිකයන් හැරුණු කොට, ඇයට උදව් ලබා ගැනීමට තෝරා ගත හැක්කේ වෙන කවුරුන් ද?

➲ ඇයට වැඩි වශයෙන්ම අවශ්‍ය විය හැක්කේ කිමන ආකාරයේ සහයක් ද?

■ **හුදෙකලා වීමේ බලපෑමට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීම**

➲ අපයෝජනය තවමත් සිදුවනවාද යන්න සහ සේවාලාභිනියගේ ගමන් බිමන් සහ සමාජීය අන්තර් ක්‍රියා තව දුරටත් පාලනය කෙරෙනවා ද යන්න සොයා බලන්න. ඇයට සිදු කෙරෙන දෙය හේතුවෙන් ඇයට වන බලපෑම තේරුම් ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්න.

➲ ඇය තුළ ඇතිවිය හැකි අපහසු / දුෂ්කර චිත්තවේග පරාසය කුමක් ද? (උදා: ඇය කලකිරීමෙන්, සාංකාවෙන් / සිත් තැවුලෙන්, බියෙන්, සහ කනස්සල්ලෙන් සිටී ද?). මෙම හැඟීම්, ඇය මුහුණ දෙන අසාමාන්‍ය තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් ඇති වන සාමාන්‍ය ප්‍රතික්‍රියාවක් පමණක් බව පවසමින් අයව ධෛර්යමත් කරන්න.

➲ ඇයගේ නිවසින් පිට ගමන් බිමන් සහ සමාජීය අන්තර්ක්‍රියා තව දුරටත් සීමා කොට, නිරීක්ෂණයට ලක් කොට, සහ පාලනය කර ඇත්නම්, මෙම බලහත්කාරයෙන් හුදෙකලාවට ලක් කර ඇති කාලය තමන් පිළිබඳව තවදුරටත් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා යොදා ගැනීමට ඇයව දිරිමත් කරන්න. සන්සුන්ව, වැඩි දුර පාලනයක් ඇතිව සිටීමටත්, බලාපොරොත්තු සුන් වූ හැඟීම් ඇති කර නොගැනීමටත් එය ඇයට උපකාරී විය හැක.

➲ මෙම කාලය තුළ දී ඇගේ හැඟීම්, සිතුවිලි සහ ක්‍රියාවන් පිළිබඳව වාර්ථා සහ සටහන් තබා ගත හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව අදහස් විමසා බලන්න. පසු කලකදී මෙම සටහන් ඇයට තමන් ආදරය කරන අයට පෙන්විය හැක. මෙය තමන්ගේ ශක්තීන් වෙත අවධානය යොමු කිරීමට සහ තමන්ගේ පාලනය රඳවා ගැනීමට උපකාරී විය හැකි අභ්‍යාසයකි.

➲ තමන්ගේ ආධාරක ව්‍යුහයන්ගෙන් සහ තමන් ආදරය කරන අයගෙන් ඈත් කර සිටින මෙවැනි සේවාලාභිනියකගේ ස්වයං-හිංසනයට / ස්වයං-හානියට හෝ සිය දිවි හානිකර ගැනීමට ඇති අවධානම තක්සේරු කිරීම වැදගත් වේ.

4.5 ලිංගික අපයෝජනය

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පවුලේ සාමාජිකාවක් "සුව කිරීම" සඳහා විරුද්ධ ලිංගික පුද්ගලයන් සමඟ සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීමට බල කිරීම, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී සහකාරියකට කිරීමට අපහසු / අකමැති ලිංගික ක්‍රියා සිදු කිරීමට බල කිරීම, සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයා නින්දාවට පත් කිරීමේ අදහසින් "පලිගැනීම්" ලෙස වෙනත් සබඳතාවලට යොමු වීම, ඇය අපයෝජනය "ඉල්ලා සිටි" බව සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී පුද්ගලයාට පැවසීමේ, ඇයගේ ඇඳුම් පැළඳුම් පිලිබඳ තීරණ ගැනීම, ඇයට වෙනත් සබඳතා ඇති බවට බොරු චෝදනා නැගීම, ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් විවේචනය කිරීම, ආදරය සෙනෙහස නිසි පරිදි ලබා නොදීම.

7 වන සිද්ධි අධ්‍යයනය

විසි අට හැවිරිදි කුමාරි ද්විලිංගික කාන්තාවකි (කාන්තාවක ලෙස ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාව ප්‍රකාශනයක් ඇති - feminine gender expression). ඇගේ පෙම්වතා ඇයව නැවත නැවත දූෂණය කිරීම සාධාරණීකරණය කිරීම සඳහා ඇගේ අතීත සමලිංගික අත්දැකීම් භාවිතා කරයි. ඇගේ එකල පෙම්වතා ඇයට ලිංගිකව හැසිරීමට බල කළ ආකාරය කුමාරි විස්තර කරයි. "ඔහුට 24/7 ලිංගිකව හැසිරීම අවශ්‍ය වුණා. මට දැනුනේ ඔහු මාව දූෂණය කරන බවක්. මම බැහැ කිව්වත් ඔහු සමග ලිංගිකව හැසිරීමට ඔහු මට බල කළා... මම එය ප්‍රතික්ෂේප කළත් ඔහු 'ඒ ඇයි?' අසමින් මාව එයට බලෙන් යොමු කළා. මම ප්‍රතික්ෂේප කරන විට 'ඔයා දැන් මට කැමති නැහැ'. 'ඔයා දැන් මට ආදරේ නැහැ', 'නමුත් මට එක ඕනෑ' වැනි දේ පැවසුවා. මම මගේ කලින් පෙම්වතිය සමඟ ඉන්නවා යයි සිතින් මවා ගන්නටත් ඔහු මට පැවසුවා. 'මම ඔයා සමඟ ලිංගිකව හැසිරෙනවා, ඇයට බලා සිටීමට පුළුවන්' යනුවෙනුත් ඔහු මට පැවසුවා."

- **ආරක්ෂාව සහ රැකවරණය**

කුමාරිගේ වැනි තත්ත්වයක සිටින පුද්ගලයින් සමඟ උපදේශන සැසියක් ආරම්භයේදී ආරක්ෂාව සහ රැකවරණය පිලිබඳව සාකච්ඡා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එවැනි සේවාලභිනියක් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගොස් නොමැතිනම් සහ ජීවත් වීමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වැනි මූලික රැකවරණයක් සකසාගෙන නොමැතිනම්, අනෙකුත් ගැටළු සඳහා උපදේශය කරගෙන යාම බාධක සහිත සහ අකාර්යක්ෂම වනු ඇත.

➲ කුමාරි / සේවාලාභිනිය තමන් කෙතරම් දුරට ආරක්ෂිතයයි සිතන්නේද, සහ ආසන්නව සිදුවිය හැකි අනතුරක් පිළිබඳව ඇයට හැඟීමක් තිබේද යනාදිය පිළිබඳව පැහැදිලි කරගන්න. ඇතැම් විට ඔබව මුණ ගැසීමට පැමිණීම, අපයෝජනය සිදු කරන සහකාරිය පිළිබඳව සහ ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔබටත් ඇයටත් කළ හැකි දේ පිළිබඳව ඔබ සමඟ කතා කිරීම, ඇයට ආරක්ෂිත හැඟීමක් ලබා දීමට උපකාරී විය හැක.

➲ ඇය තවදුරටත් ශාරීරික සහ ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වීමේ අවදානමක් තිබේ නම්, පළමුව ඇගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරන්න. ආරක්ෂා සහිත සහ පහසුකම් සහිත විකල්ප වාසස්ථානයක් සකසා ගැනීම, ඇය වෙනුවෙන් සිටින සහ ඇයව ආරක්ෂා කරන පවුලේ සාමාජිකයන් හෝ මිතුරන්ගෙන් සැදුම් ලත් ආරක්ෂිත සහාය ජාලයක් ස්ථාපනය කර ගැනීම, සහ නෛතික ආරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම මෙයට ඇතුළත් විය හැක.

■ **අපයෝජනය යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම සහ ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වන පුද්ගලයන්ට සහය වීම.**

➲ ඇයට අත්දැකීමට සිදුවන දෙය අපයෝජනයක් බවට පත් වන්නේ කෙසේදැයි කුමාරි සමඟ පැහැදිලි කරගන්න. මෙම අත්පොතේ පෙර කොටස්වල දක්වා ඇති ප්‍රශ්න කිරීමේ උදාහරණ මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට ද යොදා ගත හැක.

➲ මෙම අපයෝජනය ලිංගිකව සිදු වන්නක් නිසා එවැන්නක් සිදු වන බව පිළිගැනීමට, සාකච්ඡා කිරීමට, සහ කුමක් සිදු වූයේදැයි අනාවරණය කිරීමට සේවාලාභිනියට වඩාත් අපහසු විය හැකි බව වටහා ගැනීම වැදගත් වේ. සබඳතාව, විශ්වාසය, සහ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කිරීම, ඉවසීම, සංවේදී බව සහ ඉතා සියුම් පිවිසුමක් යන සියල්ල උපදේශකවරයකුගෙන් අවශ්‍ය වේ. සාකච්ඡාව සේවාලාභිනියට පහසු වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන යන්න.

■ **ලිංගික අපයෝජනයේ බලපෑමට මුහුණ දීමට සහාය වීම.**

■ **කෙටි කාලීන (ආසන්න) බලපෑම්**

➲ මානසික රෝග ලක්ෂණ: කුමන ආකාරයක ලිංගික අපයෝජනයකදී වුවත් දැඩි මානසික පීඩනය, ක්ලමතය සහ ආතතිය යන සියල්ල සමාන ආකාරයකින් ප්‍රකාශ විය හැකි අතර, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගිකත්වය සම්බන්ධ ගැටළු හේතුවෙන් ඇතිවන වරදකාරී හැඟීම් සහ අකර්මන්‍ය කරන සුළු ස්වයං-විවේචනය මෙයට අමතර බරක් / පීඩනයක් ගෙන එයි. ඉහත දෙවනුව දක්වා ඇති ගැටළු හේතුවෙන් ඇයට උපකාර ලබා ගැනීම තව දුරටත් අපහසු වීම, අපයෝජකයාගෙන් ගැලවී යාම පිළිබඳව ඇති බිය තවත් වැඩි වීම, සහ තමන්ටම දොස් පවරා ගැනීමට ඇති ඉඩ වැඩි වීම යනාදිය සිදු විය හැක.

මානසික අවපීඩනයේ රෝග ලක්ෂණ.

➲ ශාරීරික ඥානන සහ චර්යාත්මක රෝග ලක්ෂණඃ කලබලකාරී / බාධා සහිත නිද්‍රා රටාවන්, රාත්‍රී භීහත්සය (බියකරු සිහින), නින්දෙහි මුත්‍රා කිරීම, බාධා සහිත ආහාර රටාවන්, දීර්ඝ කාලයක් පවතින ක්ලමතය හේතුවෙන් ඇයගේ ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම, ලිංගාශ්‍රිත රෝග වැළඳීමේ අවදානම, නිදන්ගත / කල් පවතින මුත්‍රා ආසාදන, ශරීරය පුරා පැතිරුණු වේදනාවන්, යමක් මතක තබා ගැනීමට, සිත යොමු කිරීමට සහ එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු කාර්යක්ෂමව කර ගැනීමට අපහසු වීම.

➲ **දිගු කාලීන බලපෑම්** අතරට, ලිංගික සබඳතා රස විඳීමට නොහැකි වීම, වෙනත් ලිංගික දුර්වලතා ඇති වීම, භයානක සහ අවදානම් සහිත අපයෝජනයන් සිදුවන සබඳතා වලට ඇතුළත් වීමේ (අනාගතයේදී පවා) රටාවක් අවිඥානිකව ගොඩනගා ගැනීම ආදිය ඇතුළත් විය හැක. සියදිවි හානිකර ගැනීමේ සිතුවිලි (Suicidal ideation) සහ ස්වයං-හානි සිදු කර ගැනීමේ ප්‍රවණතා ද මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇති විය හැක. අස්ථායී සබඳතා රටාවන්, සීමාස්ථ පෞරුෂත්ව ගති ලක්ෂණ (borderline type personality traits). නැවත නැවතත් ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වීම සමඟ බැඳුණු, නමුත් එයටම සීමා නොවුණු, පශ්චාත් කම්පන මානසික ආබාධ (post-traumatic stress disorders-PTSD) රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීම ද කුමාරි වැනි සේවාලාභිනියන් අතර අසාමාන්‍ය නොවේ.

➲ පශ්චාත් කම්පන මානසික ආබාධ (post-traumatic stress disorders (PTSD)) රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි නම් සායනික මැදිහත් වීම් සහ මනෝවිද්‍යාත්මක චිකිත්සක මැදිහත් වීම් අවශ්‍ය විය හැක.

▲ දිගුකාලීන අපයෝජනය හේතුවෙන් ඇතිවන විවිධ රෝග ලක්ෂණ වලට විසඳුම් ලබා දීම පිණිස ලිංගික ගැටළු සඳහා වන විශේෂිත චිකිත්සක මැදිහත්වීම් සහ සාමාන්‍ය උපදේශනයේ සංයුක්තයක් / එකතුවක් භාවිතා කළ හැක.

▲ අපයෝජනය සම්බන්ධයෙන් තමන්ගේ ප්‍රතිචාර රටාවන් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා මනෝගති විද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයක් (psychodynamic approach) වෙත යොමු වීම, එවැනි පුද්ගලයකුට ලිංගික සබඳතා වලට යොමු වීමේ දී වඩාත් ආරක්ෂිත රටාවන් සහ ශෛලීන් නිර්මාණය කර ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.

▲ පැතිර යන සෘණාත්මක සිතුවිලි (pervasive negative thoughts), සාංකාව, සහ ස්වයං-හානිකර (self-injurious) ජීවත් වීමේ සහ සබඳතා පැවැත්වීමේ රටාවන් වැනි ඇතැම් මානසික රෝග ලක්ෂණවලට විසඳුම් ලබා ගැනීමේ නිපුණතාවන් වර්ධනය කරගැනීමට සංජානන චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර (Cognitive behavioral therapy - CBT) මෙවලම් සහ ශිල්ප ක්‍රම ඇයට උපකාරී විය හැක.

➲ රොජෙරියානු ප්‍රවේශයක් තුළින්, ප්‍රබල ස්වයං-පිළිගැනීමක් සහ අවබෝධයක් වර්ධනය කර ගැනීම මඟින් නිසැකව, විශ්වාසයෙන් යුතුව ක්‍රමක්‍රමයෙන් අපයෝජනයෙන් ඔබ්බට ගමන් කිරීමට ඇයව ශක්තිමත් කරනු ඇත.

➲ එයට සම්බන්ධ සියලු ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ සඳහා සුදුසු වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර

■ තමන්ගේ ශරීරයට, ශාරීරික ආරක්ෂාවට සහ සදාචාරයට ඇය සතු පරම අයිතිය හඳුනා ගැනීම

➲ ප්‍රධාන තේමාවක් වන්නේ තමන්ගේ ශරීරයට සේවාලාභිනිය සතු අයිතිය ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම සහ එයට කුමක්, කුමන අවස්ථාවේදී, කොහේදී, සහ කා සමඟ සිදුවන්නේ ද යන්න පිලිබඳ පාලනය නැවත ලබා ගැනීමයි.

➲ තම ආරක්ෂාවට සහ සබඳතාවක් තුළ දී පවා, තමන්ට කිනම් ආකාරයේ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍ය ද යන්න තීරණය කිරීමට ඇය අතු අයිතීන් ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම.

➲ තම පෞද්ගලිකත්වයට ඇති අයිතිය, ඇය ලිංගිකව හැසිරීමට අකමැති අවස්ථාවල දී එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඇති අයිතිය, ඇය කැමති ආකාරයේ සබඳතාවක් තෝරා ගැනීමට සහ එම සබඳතාව තුළ දී ඇය සැළකුම් ලැබීමට කැමති ආකාරය තීරණය කිරීමට ඇති අයිතිය, සහ ඇයට අවශ්‍යනම් එම සබඳතාව නැවැත්වීමට හෝ ඉන් ඉවත්ව යාමට ඇති අයිතිය යනාදිය හැවුරු කරගැනීමට හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කිරීම.

■ අපයෝජනය සිදු කරන තැනැත්තා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම සහ ඇයගේ ස්ථාවරය ප්‍රකාශ කිරීමේ විකල්පය: ඇති විය හැකි ප්‍රථිපල. විවිධ ප්‍රතිචාර පුහුණු වීම

➲ අපයෝජනය සිදු කරන තම සහකාරිය / පවුලේ සාමාජිකයා සමඟ මෙම ගැටලුව පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට සේවාලාභිනිය දක්වන කැමැත්ත සහ එය කිරීම ඇයට කෙතරම් පහසු ද යන්න පිළිබඳව සොයා බලන්න.

➲ එය කිරීමට ඇයට අවශ්‍ය නම් ආරක්ෂා සහිත එය කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කිරීම අවශ්‍ය වේ.

➲ ප්‍රධාන පණිවුඩ තීරණය කරන්න, ඇයට අපයෝජනය සිදු කරන්නාට සන්නිවේදනය කිරීමට අවශ්‍ය දෙය සාරාංශගත කරන්න, සන්නිවේදනය කළ හැකි හොඳම ක්‍රම සොයා බලන්න.

➲ ඇති විය හැකි විවිධ අවස්ථා පිලිබඳව භූමිකා රංගන කරන්න. ඇයට අවශ්‍ය දෙය ඵලදායී සහ ස්ථිර ලෙසින් සන්නිවේදනය කළ හැකි ආකාරයන් පුහුණු වන්න.

➲ ඇගේ සහකාරිය ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි විවිධ ආකාරයන් පිළිබඳව ඇයව සූදානම් කරන්න.

➲ පිටවීමේ උපාය මාර්ගයක් සහිත ආරක්ෂණ සැලැස්මක් සාදා ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්න.

■ **අපයෝජනය පිළිබඳව වෙනත් උපකාරශීලී පුද්ගලයකු සමඟ සාකච්ඡා සාකච්ඡා කිරීමේ විකල්පය**

➲ ඇයට සිදුවෙමින් පවතින දෙය පිළිබඳව වෙනත් අදාළ හෝ උපකාරශීලී පුද්ගලයන්ට පැවසීමේ වාසි සහ අවාසි සේවාලාභිනිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඇය මෙසේ අපයෝජනයට පත් වන තත්ත්වයේ සිටියදී ආරක්ෂා සහිතව සිටීමටත් හුදෙකලා වීම අවම කිරීමටත් මෙය උපකාරී විය හැකි ආකාරය සොයා බලන්න.

➲ ඇයගේ විශ්වාසය දිනාගත හැකි වඩාත් අදාළ හෝ ඇයට වඩාත් සහාය විය හැකි පුද්ගලයන් කවුරුන් දැයි ඇය සමඟ තීරණය කරන්න.

■ **පවුල සහ නෑදෑයින් අතරින්**

■ **නීතිමය දෘෂ්ටිකෝණයකින්**

■ **මිතුරන් / ප්‍රජාව අතරින්**

■ **ඇය අයත් වන සහ ඇයට සහාය විය හැකි යයි සිතන වෙනත් ඕනෑම කණ්ඩායමක් හෝ ප්‍රජාවක්**

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තික සමාජභාවී කාන්තාවන් මුහුණ දෙන අපයෝජනයන් බොහෝ විට වාර්ථා නොවන්නේ සමාජයේ පිළිගත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ලිංගිකත්වයට අනුකූල නොවීම අනාවරණය කිරීමට ඇති කළංකය, බිය සහ ලැජ්ජාව හේතුවෙනි. ඇය අපයෝජනය පිළිබඳව හෙළිදරව් කළහොත් තමන්ගේ මෙම තත්ත්වය පිළිබඳව කතා කරනවාද, එසේ නම් ඒ කුමන අවස්ථාවක කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව පෙරහුරු කිරීම කුමාරිගේ තත්ත්වයේ සිටින පුද්ගලයන්ට උපකාරී වේ.

5 වන කොටස

උපදේශකවරයෙකු වශයෙන් ඔබේ ආරක්ෂාව, සුබසිද්ධිය සහ වර්ධනය

ස්වයං සැලකිල්ල යනුවෙන් ද සුබසිද්ධිමය වෘත්තීන්හි හැඳින්වෙන පෞද්ගලික සුබසිද්ධිය, මනෝ උපදේශකවරයාට හෝ උපදේශකවරියට ඵලදායී උදව්කරුවකු වශයෙන් සිය හැකියාව නොනැසී පවත්වාගෙන යාමට ඉඩ ලබාදෙන අගනා සංචරකයකි. ස්වයං සුබසාධනය, සෙසු මනුෂ්‍යයන් සමග වෘත්තීමය, සහයෝගිතා සම්බන්ධයක් ඇතිකර ගැනීමේදී ඕනෑම අයෙකුට අවශ්‍ය වන මූලික ආචාරධර්මීය ප්‍රමිතියක් සේ සලකන්නට පුළුවන. තවද එය මනෝ උපදේශන සේවාවේ සහ මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුවේ හරයාත්මක නිපුණතාවක් ලෙස ද දැක්වෙන අතර එය පුහුණුවේ මුල් අවධියේ සිටින අයෙකුගේ වෘත්තීමය අනන්‍යතාවය සමග මනාව සමෝධානය වීම ද සිදු වේ.[1]

ස්වයං සැලකිල්ලේදී, අනෙක් අයට උපකාර කිරීමට නම් ඔබ පළමුවෙන්ම තමන්ට උදව් කර ගැනීමට අවශ්‍ය විය යුතුය යන වටහාගැනීමත් සමග සම්බන්ධිත ය. තවද එයින් තමන් තමන්ටම ඇහුම්කන් දිය යුතු බවද, තමන්ගේ සීමාවන් අවබෝධ කර ගත යුතු බව ද අදහස් කරයි. ස්වයං-සැලකිල්ලක් තිබීමේ අවශ්‍යතාවය හඳුනාගැනීමට අපොහොසත් වීම මගින් ඔබ උදව් කිරීමට උත්සාහ කරන එම තැනැත්තන්ගෙන්ම ඔබව දුරස් කර ගැනීමට සිදු වේ. තවද එමගින් උදාසීන බව, නොරිස්සීම සහ නිතරම කායිකව සහ මානසිකව විඩාපත් වීම පිළිබඳ සිතිවිලි ද ඇති කරයි.

උදව්කිරීමේ අත්දැකීම තුළින් පැන නගින්නා වූ යම්කිසි කෙනෙකුට උදව් කිරීම සහ පුද්ගලික තෘප්තිමත්භාවය, සුබසිද්ධිමය වෘත්තියක දිගින් දිගටම නියැළීමට සෑහෙන්නේ යැයි කියනු ලැබේ. නමුත් එය සැබවින්ම ප්‍රමාණවත්ද? සම්පූර්ණ වෘත්තීය ජීවිතය පුරාම මෙමගින් ඔබට නොනැසී පවතින්නට පුළුවන්ද?

1. Pakenham, K. L. (2015). "The self-care of psychologists and mental health professionals" පිළිබඳ සිය මතය දක්වමින්. (Dattilio, 2015). Australian Psychologist, 50(6), 405-408. doi: 10.1111/ap.12145

ඔබ දෛනිකව කොතරම් වේලාවක් ඔබේ ස්වයං සැලකිල්ල සඳහා වෙන් කරන්නේද? ස්වයං සැලකිල්ල පිළිබඳ මූලික සිද්ධාන්ත

ස්වයං සැලකිල්ල අඩුවී යාම, වෘත්තීය මනෝඋපදේශකවරුන්ගේ/ උදව්කරුවන්ගේ කායික මානසික පීඩාව සහ වෙහෙසකර බව වැනි අතෘප්තිකරභාවයන්ට හේතුවන සෘණාත්මක කාරකයන් බවට සැලකේ. උපදේශන සේවාව පතන්නෙකු වෙත සානුකම්පිත ලෙස උදව් කිරීම සඳහා මනෝ උපදේශකවරයා/වරිය සතු හැකියාව නැති වී යාමේ අවදානමක් තිබේ.

එසේම සිය සේවාදායකයන් පිළිබඳ මනෝ උපදේශකවරයා විසින් උනන්දුව දැක්වීම සහ කුතුහලය දැක්වීම ද ක්‍රමයෙන් හීන වී යාමට ඉඩ ඇත. සානුකම්පිත බව අඩුවී යා හැකි අතර, මෙවිට ඔබ ක්‍රමානුකූල ලෙස තම සේවාදායකයන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම අඩුකර එය නවතා දැමීමට යොමු වෙයි. සිය සේවාදායකයා සම්බන්ධයෙන් සිදුවෙමින් පවතින්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳ අඛණ්ඩව උනන්දුව දැක්වීම සහ ඒ වෙනුවෙන් කැපවීම හීන වී යන්නට පටන් ගනියි. තවද චිකිත්සා ප්‍රතිකර්මවලදී නිර්මාණශීලිත්වය අඩුවීම සහ ජවය අඩුවීම ද සිදු වේ. උපදේශකවරුන් සිය සේවාදායකයන්ට පවසන්නේ කුමක්ද යන්න වැදගත් දෙයක් වන අතර, චිකිත්සක ක්‍රමවේදී සම්බන්ධතාවය සහ ක්‍රියාවලිය තුළ ඇතිවන කඩතොළු වළක්වා ගැනීම සඳහා තමන් විසින්ම සේවාදායකයන්ට ඉගැන්වීම ද ඇතැම්විට වැදගත් වේ. සේවාදායකයන් ද නිතරම තම උපදේශක/චිකිත්සකවරයාගේ ඉතා කුඩා වෙනසක් පවා ග්‍රහණය කර ගැනීමට පෙළඹෙන අතර" ඔහු හෝ ඇය එම උපදේශනය/චිකිත්සාව සිදුකරන මොහොතේ පූර්ණ වශයෙන් එයට අවධානය යොමු නොකරන බව සහ චිකිත්සා කාමරයේ මනෝ චිත්තවේගී සංරචකයන්ට පූර්ණ වශයෙන් යොමු නොවන බව ඔවුන්ට හැඟී යනු ඇත.

මේ අවස්ථාවේදී චිකිත්සීය සම්බන්ධතාවය කඩාකප්පල් විය හැකි අතර, ඒ අනුව සේවාදායකයාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනයට බාධාවන් සිදු වේ. එම නිසා" උපදේශකවරයාගේ ස්වයං සැලකිලිමත්භාවය, සේවාදායකයාගේ යහපත සහ දියුණුව සම්බන්ධයෙන් දිය රැළි ආවරණයක් (ripple effect) දක්වන්නේ යැයි යමෙකුට කිව හැක. අනෙක් අයට උපකාර කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී අප විසින් අප ගැනම සැලකිලිමත් වීම අතිශය වැදගත්කමකින් යුතුය.

ස්වයං සැලකිල්ල සහ තමන්ගේ යහපත පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම මගින් තමන් සමගම වෙනස් සම්බන්ධතාවක් ඇති කර ගැනීමට ඔබට ඉඩ සලසයි. එය, ඔබගේ පෞද්ගලික වෙනස්කම්, සමාන කම් සහ අනන්‍ය වූ ලක්ෂණයන් අවබෝධ කර ගැනීමටත් ඒවා පිළිගැනීමටත් හැකි වාතාවරණයක් නිර්මාණය කරයි. ඔබට කායිකව, මානසිකව සහ චිත්තවේගී වශයෙන් ඔබටම ඇහුම්කන් දීමට මෙහිදී ඔබ සැබවින්ම ආරම්භ කරයි. තවද එය තමන්ගේ පුද්ගලික අන්තර්ක්‍රියාවන් සහ හැඟීම් අවලෝකනය කිරීමට සහ පිළිගැනීමට අවකාශය සපයන අතර, එලදායී සහ මනා ලෙස කල්පනා කරමින් තීන්දු තීරණ ගැනීමට ඔබට හැකියාව ඇති කරවයි.

අවලෝකන ගැටළුව

ඇමරිකානු මනෝවිද්‍යාත්මක සංගමය මගින් 2012 වසරේදී ප්‍රකාශනයට පත් කළ වෘත්තීය මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ජර්නලයක් වන Ethics, Self-Care and Well-Being for Psychologists: Re-envisioning the Stress- Distress Continuum' නමැති පර්යේෂණය මගින් යෝජනා කර තිබෙන වැදගත් මූලධර්ම හතරක් තිබේ.[2]

5.1 පදනම් මූලධර්ම හා ස්වයං සැලකිල්ල

❶ ප්‍රථම මූලධර්මය මගින් අවධානය යොමු කරනුයේ නොනැසී පැවැත්ම ය. සමෘද්ධිමත් වීම කෙරෙහි ය. නොනැසී පැවැත්මේදී සෘණාත්මකභාවය වළක්වා ගැනීම වෙත අපි හුදු වශයෙන් අවධානය යොමු කරමු. නමුත් සමෘද්ධිමත් වීමේදී යමෙකුගේ වෘත්තිය තුළ සමස්ත ධනාත්මක දිශානතියකට දායක වන ප්‍රත්‍යාස්ථභාවය, එනම් නම්‍යශීලී භාවය ගොඩ නංවාගැනීමේ භාවිතයන් සහ ආකල්ප අවධාරණය කෙරෙයි.

❷ තවත් මූලික මූලධර්මයක් වන්නේ අප, අප ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ සිතාමතාම, එනම් අරමුණු සහගතව තෝරාගැනීමක් කිරීමට සමත් වීමයි. තවද එය, ස්වයං-සැලකිල්ල පිළිබඳ සැලසුම් හරිහැටි ක්‍රියාවට නොනැංවෙන විට ආකල්ප සීරුමාරු කර ගැනීම සහ ඒවා නවීකරණය කර ගැනීම ද එයින් අදහස් වේ.

❸ තෙවැනි මූලධර්මය උනන්දු සහගත සහ වැදගත් සංකල්පයකි. එනම්, ජීවන විලාසිතාවේ තෝරාගැනීම් සහ, උදව්කරුවන් හා ඔවුන්ගේ සේවාදායකයන් අතර තිබෙන භාවිතයන් පිළිබඳ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධයක් ඇති කර ගැනීමයි.

❹ අවසන් මූලධර්මයෙන් අවධානය යොමු කරනුයේ ස්වයං සැලකිල්ල පිළිබඳ ක්‍රමෝපායයන්, දැනටමත් කාර්යබහුල අයෙකුගේ ජීවිතයට අතිරේක එකතු කිරීමක් වශයෙන් නොව, ඒවා අපගේ එදිනෙදා ජීවිතවල කොටසක් වශයෙන් ඒකාබද්ධ කර ගන්නේ කෙසේද යන්නයි.

2. Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: re-envisioning the stress-distress continuum. Professional Psychology, Research and Practice, 43(5), 487-488.

ක්‍රියාකාරකම

මනෝ උපදේශනය පිළිබඳ සිය ශාස්ත්‍රපති උපාධිය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ෂියානා කාදර්, කණිෂ්ඨ මනෝ උපදේශකවරියක් වශයෙන් සුවත සෙවණ උපදේශන මධ්‍යස්ථානයේ වැඩ කිරීම ඇරඹුවාය. එම මධ්‍යස්ථානයේ ඇයට වඩා අත්දැකීම් බහුල උපදේශකවරු තිදෙනක් සහ පරිපාලනය සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයක් සිටිති. ෂියානාට මුලින් තම භූමිකාව සම්බන්ධයෙන් මහත් පහසුවක් සහ ආත්ම විශ්වාසයක් පැවති අතර ඇය දිනකට සේවා දායකයන් දස දෙනෙක් දක්වා පිරිසකට උපදේශන සේවා ලබා දුන්නාය. ඇය නිතරම සේවා මධ්‍යස්ථානයෙන් පිටව ගියේ සවස 6 ට පමණ ය. ඇගේ සේවාදායකයන්ගෙන් බහුතරය කලින් වේලාවක් වෙන් කර ගැනීමකින් තොරව මධ්‍යස්ථානය වෙත පැමිණෙනවුන් ය. අතිශය කාර්යබහුල කාලසටහනක් පැවති හෙයින් පුනරුද්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ඇය සම්බන්ධයෙන් අධීක්ෂණ හෝ සහයෝගය දැක්වීමේ වැඩසටහන් තිබුණේ නැත. මේ අනුව කිසිවෙකුගෙ න් විමසීමක් නොකර ඇය දිගින් දිගටම සිය සේවාදායකයන්ට උපදේශන සේවාව සිදුකළාය. මෙය මාස 6 ක් පමණ මේ ආකාරයෙන්ම සිදුවූ අතර, පසුව ඇයට දැනුණේ ඇතැම් දිනවලදී ඇයට අවශ්‍ය එකම දෙය, සයනයේ වැතිරී හොඳ හැටි නිදාගැනීම පමණක් බවයි. නිවස කරා ගිය විට ඇයට අධික තෙහෙට්ටුවක් දැනුණු අතර" ඇගේ පවුලේ අය සමග ගත කිරීම සඳහා ඇයට කිසිදු වේලාවක් තිබුණේ ද නැත. ඇය කෙමෙන් කෙමෙන් කොතරම් මුරණ්ඩු සහ බුම්මාගත් ස්වභාවයකින් යුත් කෙනෙක් බවට පරිවර්තනය වෙමින් සිටින්නේදැයි ෂිහානාගේ දෙමාපියන් නිතර නිතර පැමිණිලි කරන ආකාරය අසන්නට ලැබිණි. ඔවුන් තමන් ගැන මෙසේ 'කන්කෙඳිරි ගෑම' ඇයට දරාගත නොහැකි දෙයක් වූ අතර ඇය නිතරම ඔවුන් වෙත කඩා පැනීමට ද තමන්ට තනිවම සිටින්නට ඉඩ දෙන ලෙස පැවසීම ද සිදුවිය. ඇයට පෙනී ගියේ තම සේවාදායකයන් ට ඇහුම්කන් දීම ක්‍රමයෙන් තමන්ට දුෂ්කර කටයුත්තක් වන බවයි. මාස කිහිපයක් මේ ආකාරයෙන් ගත වන විට ඇයට උපදේශන සැසි අතරතුරදී අවධානය බිඳී යාම් සමග විශාල කම්මැලිකමක් දැනුණි. ෂිහානා තවදුරටත් කිසිදු සටහනක් තබානොගත් අතර, ඇගේ සේවාදායකයන්ගේ ප්‍රගතිය පරීක්ෂා කිරීමට කරදර වුණේ ද නැත. ඇගේ උපදෙස් පතාගෙන පැමිණෙන අය එතැනින් ඉවත්ව යන තෙක් පවා ඇයට ඉවසිල්ලක් නැති විය.

i. ඉහත දක්වා ඇති විස්තරය අනුව ප්‍රධාන වෘත්තීමය ගැටළු හඳුනා ගන්න.

ii. ෂිහානා තුළින් දැකගත හැකි ස්වයං සැලකිල්ල නොසලකා හැරීමේ ලක්ෂණ මොනවාද?

විඩාව (Burnout)

විඩාව කායික, චිත්තවේගී සහ මානසික වශයෙන් විඩාපත් වීම යනුවෙන් දැකගත හැකිය. අන්‍යයන්ගේ සහයෝගය සහ ස්වයං සැලකිල්ල පිළිබඳ භාවිතයන්ගෙන් තොරව දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ මනෝචිත්තවේගී වශයෙන් දැඩි අවධානයක් ඉල්ලා සිටින තත්වයන් සමග විශාල අපේක්ෂා සමග කල්ගත කිරීම මගින් මෙම සංසිද්ධිය හටගත හැකිය. මෙය, මනෝ උපදේශන සේවාවේදී දැකගත හැකි ඉතාම සුලබ පුද්ගලික ප්‍රතිවිපාකය වේ. ඇතැම්විට එය විස්තර කරනුයේ දැල්වෙන ගිනිසිළුවක් සෙමෙන් නිවී යාමකට ය. විඩාව විසින් යමෙකු තුළ සංචිත වී තිබෙන ශක්තිය, උනන්දුව සහ අභිලාෂයන් ක්‍රමානුකූල ක්‍රියාවලියක් තුළින් වියැකී යන්නට පටන් ගනියි. විඩාව හා සබැඳි හැඟීම් අත්දකින අයෙකු තවත් අයෙකුට උදව්කරුවෙකු වශයෙන් ක්‍රියාකිරීමේදී එම තැනැත්තා සතු බාහිර සහ අභ්‍යන්තර සම්පත් ආකර්යක්ෂම වෙයි.

■ විඩාවේ ලක්ෂණ

i. නිරන්තරයෙන්ම අසමත්වන බවට වන හැඟීම

ii විවේචනවලට සංවේදීතාවය ඉහළ යාම

iii. හාස්‍යය කෙරෙහි ඇති සංවේදීතාවය පහළ යාම

iv. සේවාදායකයන් වෙත ඍණාත්මක ආකල්පයක් දැක්වීම

v. දැඩි මහන්සි ගතිය

vi. බිය සහ හුදෙකලා බව

vii. උදාසීනකම/නොසැලකිලිමත්කම

viii. මානසික අවපීඩනය

ix. අතිශය කලබලකාරී බව/සන්ත්‍රාසයට පත්වීම

x. අසරණ බවක් සහ නිෂ්ඵල බවක් දැනීම

■ විඩාව ඇතිවීම සඳහා හේතු

මනෝ උපදේශකවරයෙකු හෝ චිකිත්සකවරයෙකුට විඩාව ඇතිවීම සඳහා හේතු ගණනාවක් තිබේ. එම තැනැත්තාගේ පෞරුෂය, අපේක්ෂා භංගත්වය දරා ගන්නා මට්ටම සහ අන්‍යාර්ථ වටහාගැනීමේ හැකියාව ඇතුළත් සාධක ගණනාවක් මත මෙය තීරණය වන අතර, එම තැනැත්තාගේ වෘත්තීය ගමන් මාර්ගය සංවර්ධනය වී පවතින මට්ටම වැනි තීරණාත්මක හේතු ද මෙයට බලපායි.

උපදේශකවරයෙකුගේ පුද්ගලික සහ වෘත්තීය ජීවිතයේ සීමාවන් අහිමි කර ගැනීම ද විඩාව සහ හති වැටීම සඳහා හේතු වශයෙන් හඳුනා ගැනේ. උදාහරණයක් වශයෙන් සිය විවාහක ජීවිතයේ ගැටුමක් තිබෙන උපදේශකවරයෙකුට චිකිත්සා කාමරයේදී ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, කාංසාව, කෝපය සහ අපේක්ෂා භංගත්වය පිළිබඳ හැඟීම් දැනෙන්නට පුළුවන. තවද උපදේශන සේවාව ලබාගන්නා පුද්ගලයාගේ ගැටළුව සමග එලදායී අන්දමින් ගනුදෙනු කිරීමට නොහැකි වීමේ ගැටළුව හරහා වැඩිමනත් ආතියක් සහ අවසානයේ විඩාව ඇතිවන්නට පුළුවන. උපදේශකවරයෙකුගේ ජීවිතයේ වැඩිමනත් ආතතියක් පැවතීම සහ ඒවා සමග අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් දුර්වල ලෙස කටයුතු කිරීම හරහා ඔහු/ඇය වැඩි වශයෙන් එම තත්වයට ගොදුරු විය හැකිය.

උපදේශනයේදී දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ ක්ෂතිමය (traumatic) තත්වයන් සමග කටයුතු කිරීම සහ යෝග්‍ය අධීක්ෂණයක් හා සහයෝගයක් නොමැති වීම මගින් ද්විතියික ක්ෂතිමය තත්වයට හා විඩාවට ගොදුරුවීම ද සිදුවිය හැකි බවට මතයක් තිබේ. සේවාදායකයන්, තමන් සමග එකට සේවය කරන සගයන් සහ සෙසු අය විසින් වෘත්තිකයන්ව අගය නොකරන බව සහ වලංගුතාවක් ලබා නොදෙන බවට හැඟීමක, උපදේශකවරුන් හට පහසුවෙන් ඇතිකර ගත හැකිය. මෙවිට ද ආත්මානුකම්පාව සහිත විඩාව, අසම්බන්ධිත බව සහ බලාපොරොත්තු සුන් වූ බව ඇතිවීමේ අවදානම ඉහළ යයි. තවද පවුල වෙත නැඹුරුතාවය, අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වැනි උපදේශකවරයාගේ ජීවිතයේ සෙසු අංශ හීනකර දැමීම ද එමගින් සිදුවිය හැකිය.

5.2 උපදේශකයන්ගේ පුද්ගලික සුබසෙත කළමනාකරණය කිරීමේ ක්‍රමෝපායන්

i. සීමා සහ මායිම් තබාගැනීම

උපදේශකවරයාගේ පුද්ගලික ජීවිතය සහ වෘත්තීය ජීවිතය අතර සීමාවන් තබාගැනීම, උපදේශකවරයා විඩාවට සහ හායනයට පත්වීම වළක්වා ගැනීමේදීත් සමස්ත සුබ සිද්ධිය පවත්වාගැනීමේදීත් අතිශයින්ම වැදගත් වෙයි. අප මනෝවිද්‍යා ලෝකයේදී සහ උපදේශනයේදී නිතර අනුදකින එක් සීමාවක් තිබේ. එය නම්, ඔබ විසින් සේවාදායකයන් ගෙදර ගෙන යා යුතු නැති අතර, ඔබේ පවුල ඔබ චිකිත්සාව වෙත ගෙන ආ යුතු නැති බවයි. මෙයින් හැඟවෙන්නේ ඔබේ පුද්ගලික ජීවිතය සහ වෘත්තීය අනන්‍යතාව හා වෘත්තීය භූමිකාව අතර පැහැදිලි වෙන්කිරීමක් තිබිය යුතු බව ය. සීමා මායිම් තබාගැනීම නිතරම බලපෑම්සහගත බව, තමන්ගේ ස්වයං අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම සහ අනෙකාට ගෞරව කිරීම සමග එක්ව ගමන් කරයි.

සීමා මායිම් තබාගැනීම පුද්ගලික සුබසෙත කළමනාකරණය කරගැනීමේදී ද අගනා වැදගත්කමකින් යුක්ත ය. ඔබට මේ මොහොත් ප්‍රමුඛතාවය දිය නොහැකි සේවාදායකයන්ගේ හා සගයන්ගේ ඉල්ලීම්වලට 'බැහැ' යැයි කීමට

ඉගෙන ගැනීම මෙන්ම විශේෂඥතාවය පුහුණු කළ යුතු හා තරගකාරී ක්ෂේත්‍රයන් හඳුනාගැනීම ද මෙයට අදාළ වේ. මෙවිට ඔබේ වෘත්තීය භාවිතය පැහැදිලිවම වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙයි. සිය සේවාදායකයන් හා සගයන් වෙත ඔබේ උපයෝජ්‍යතාවය (availability) සීමා කිරීම, වඩාත් හොඳ පුද්ගලික සුබ සිද්ධියක් සඳහා ක්‍රමෝපායයක් වන අතර එවිට ඔබට, ඔබ කරන දෙයින් සතුටක් ලැබීම සඳහා ඔබ වෙනුවෙන් කාලය තිබේ.

ii. අවලෝකනමය සටහන් තබාගැනීම (Reflective journaling)

සටහන් තබාගැනීම, සේවාදායක කණ්ඩායමක් සමග වැඩ කරන උපදේශකවරුන්ට සහ චිකිත්සකවරුන් හට ඉතාම පරිණාමීය අත්දැකීමක් විය හැකිය. එමගින් උපදේශකවරුන්ට තනි පුද්ගලයන් වශයෙන් මදක් නැවතී, තමන් කරන කාර්යයය පිළිබඳ සිතා බැලීමත්, එසේම තමන්ගේ වෘත්තීය භාවිතයන් පිළිබඳ තමන්ටම විශ්ලේෂණය කර ගැනීමටත් කාලය ලබාදෙයි. අනෙක් අතට එය තමන්ගේ විෂයයික වැඩ හරහා තමන්වම අධීක්ෂණය කර ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රමෝපායයක් ද වෙයි. නව අදහස් සංවර්ධනය කිරීමත් ඒවා සටහන් තැබීමටත් මෙය මෙවලමක් ද වේ.

ස්වයං-අවලෝකය යන්න නිවසේ සහ සේවාස්ථානයේ සිදුවන දේවල්, ඒවා අවබෝධ කර ගැනීමේ සහ සුදුසු වෙනස්කම් කිරීමේ අරමුණින් නිරීක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි. එය අවසන් නොවූ ගමනක් වන අතර එය නිරන්තරයෙන්ම, ආකල්ප, සිතිවිලි, විශ්වාසයන්, හැඟීම් සහ උත්තේජකයන් පිළිබඳ අරමුණු සහගත විමර්ශනයකින් සමන්විත වේ. එය නිතරම, දිගු ගමනකින් පසු බරැති සූට්කේසයක බඩු අහුරමින් තමන්ට අයත් දෑ එකින් එක ගැනීමකට සමාන ය. උපදේශනයේදී සිදුකරන වැරදි සහ අත්වැරදීම් හඳුනාගැනීමට එය උපදේශකවරයාට උදව් වන අතර, අනාගතයේදී ඒවා නැවත සිදුනොවීම පිණිස සවිඥානික වීමට ද එය උපකාර වෙයි. 'The Classic Reflective Style' (Gibbs, 1988)[3] හිදී විවිධ පසුබිම්වලින් පැවතගෙන එන සහ විවිධ සෛද්ධාන්තික දිශානතීන්ගෙන් යුක්ත ගුරුවරුන්, වෘත්තිකයන් සහ ශිෂ්‍යයන් විසින් භාවිතා කරන ක්‍රමයක් දැක්වේ. එමගින් පුද්ගලයෙක් අදියර හයක් තුළින් රැගෙන යන අතර, එය ස්වභාවයෙන් චක්‍රීය එකක් වන්නේ අවලෝකනයේදී තවදුරටත් චක්‍රවලට ඇතුළත් වීමට අදාළ තැනැත්තාට ඉඩ කඩ සලසමිනි.

එම අදියර හය පහත දක්වා ඇත.

i. **විස්තරය:** සිදුවූයේ කුමක්ද?

ii. **හැඟීම්:** ඔබ සිතන දේ සහ ඔබට හැඟෙන දේවල් මොනවාද?

iii. **අගැයීම:** අත්දැකීමේ හොඳ සහ නරක දේවල් මොනවාද?

---

3. Wood, J. (1954). Transformation through journal writing the art of self-reflection for the helping professions. London; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley.

iv. **විශ්ලේෂණය:** මේ තත්වයෙන් ඔබට හැඟී යන දේ කුමක්ද?

v. **නිගමනය:** ඔබට කළ හැකිව තිබූ තවත් දේවල් මොනවාද?

vi. **ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම:** මේ තත්වයම නැවත හටගත්තේ නම් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?

''..අනෙක් අයගේ සපත්තු" 'Other people's shoes' (Schuck and Wood, 2011)[4] යනු තවත් අවලෝකන ක්‍රමයක් තිබේ. එය" විනිශ්චයකට හෝ නිගමනයකට එළඹීමට පෙර අනෙක් පුද්ගලයාගේ පාවහන් පැළඳ ඒ පුද්ගලයාගේ තත්වය පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීමට හැකියාව ලබාදෙන සායනික ක්‍රමයකි. අනෙක් පුද්ගලයාට දර්ශනය වන ආකාරයට ගැටළුවක් දෙස බැලීම මගින්, ස්වයං විනිශ්චයන්ට නොගොස් පින්තූරය දෙස බැලීමේ විකල්ප ක්‍රමයක් නිර්මාණය කරයි.

මෙහි පියවර 6 ක් තිබේ.

i. කරුණු මොනවාද?

ii. ඔබේ හැඟීම් මොනවාද?

iii. ඔබට තිබෙන හෝ ඔබට අඩු වී තිබෙන කුසලතාවන් මොනවාද?

iv. අනෙක් ආකාරවලින් ද සිතන්න.

v. ඔබේ විදර්ශනා (insights) මොනවාද?

vi. ඔබ ඉදිරියට යන්නේ කෙසේද?

ක්‍රියාකාරකම

මිතුරෙකු විසින් ඔබට සැලකූ ආකාරයක් නිසා ඔබ මෑතකදී අපහසුතාවට හා අපේක්ෂා සුන්වීමකට ලක්වූ අවස්ථාවක් ගැන සිතන්න. ඉන්පසු 'ශාස්ත්‍රීය/සම්භාව්‍ය (classic) අවලෝකන ක්‍රමය' යොදා සිදුවූ දේ පිළිබඳ නැවත මෙනෙහි කරන්න.

4. Tribe, R., & Morrissey, J. (2005). Handbook of professional and ethical practice for psychologists, counsellors, and psychotherapists. New York: Brunner-Routledge.

iii. ඉහිල් වීමේ ක්‍රමෝපායයන්

අ) හුස්ම ගැනීමේ ශිල්ප ක්‍රමය

උදරයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම: ළයෙන් නොව උදරයෙන් ගැඹුරු හුස්ම ගන්න. හුස්ම පහළ දැමීම (ප්‍රශ්වාසය) සඳහා ආශ්වාසය මෙන් දෙගුණයක වේලාවක් ගන්න.

විකල්පමය නාසයෙන් හුස්ම ගැනීම

- වම් අත උකුල මත තබා ගන්න. අත්ල උඩු අතට හරවා ගන්න.
- ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන මහපටැඟිල්ලෙන් දකුණු නාස්පුඩුව තද කර වම් නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම පිට කරන්න.
- ඉන්පසු වම් නාස්පුඩුවෙන් ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන හුස්ම අවසානයේ වෙදැඟිල්ල (මුදු ඇඟිල්ල හෙවත් සිව්වැනි ඇඟිල්ල) සහ සුළැඟිල්ලෙන් වම් නාස් පුඩුව වසා තදකොට දකුණු නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම පිට කරන්න.
- එය නැවත වතාවත් කරන්න.
- විනාඩි පහක් පමණ දෑස් වසාගෙන මෙය කරන්න.
- ඔබේ ශරීරයේ සහ මනසේ සිදුවන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කරන්න.

උපදේශකවරුන් සඳහා පුද්ගලික චිකිත්සාව

තරගකාරී, ආචාරධාර්මික වෘත්තිකයෙක් බවට පත්වනු පිණිස මනෝ උපදේශකවරුන් සහ චිකිත්සකයන් බවට පත්වන්නට අපේක්ෂා කරන්නන් සඳහා පුද්ගලික චිකිත්සාව ලබාදීම මේ වන විට, බොහෝ රටවල සහ ලොව පුරා අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයක් ව පවතියි. බොහෝ විශ්ව විද්‍යාල මගින් මෙය උපාධිය හෝ පශ්චාත් උපාධි ලබාදීමේදී අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයක් බවට දැන් පත් කර ඇත. පුද්ගලික චිකිත්සාව උපදේශකවරුන්ගේ චිත්තවේදී සහ මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වේ. තවද සේවාදායකයන් සමග සෞඛ්‍යමත් සහ කැළඹුණු ස්වභාවයෙන් තොරව කටයුතු කිරීමට ද උපදේශකවරුන්ට හැකියාව ලබාදෙයි. එසේම උපදේශනයේ වෘත්තීමය සන්දර්භය සත්‍ය වශයෙන්ම වටහාගැනීම සඳහා එය ආධුනික උපදේශකවරුන් හට හෘදයාංගම හා ගැඹුරු සමාකරණ අත්දැකීමක් ද ලබාදෙයි.

උපදේශකවරුන් සහ සෙසු මනෝ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් හට පුද්ගලික චිකිත්සාව ලබාදීමේ සංකල්පය ශ්‍රී ලංකාව තුළ සැබවින්ම දැනට බහුලව සිදුකෙරෙන දෙයක් නොවේ. නමුත් පුහුණු උපදේශකවරුන් සහ චිකිත්සකයන් සිය සමස්ත සුබසාධනය සහ වෘත්තීය දියුණුව සඳහා පුද්ගලික චිකිත්සාවන්ට ලක්වීම අතිශය වැදගත් තීරණාත්මක කාරණයකි. කෙසේ නමුත් වඩා පරිණත වෘත්තිකයන් සහ අත්දැකීම්ලත් සායනිකයන් හට සිය ස්වයං සැලකිල්ල පිළිබඳ ක්‍රමෝපායේ කොටසක් වශයෙන් පුද්ගලික චිකිත්සාව නොනවත්වා කළ යුතුදැයි තෝරාගැනීමක් කළ හැකිය.

උපදේශනයේ ප්‍රධාන මූලධර්ම සහ ආචාර ධර්ම

ඇමුණුම

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තිමය ලිංගික සේවාදායකයන් ද අනිකුත් කණ්ඩායම් සේම සැළකීමට ලක් කළ යුතුය. ඒ අනුව මෙවැනි සේවාවන් ලබා ගැනීමට පැමිණෙන ඕනෑම සේවාදායකයකු සම්බන්ධයෙන් එකී සේවාදායකයාගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ අනන්‍යතාවය හෝ ලිංගික නැඹුරුතාවයන් කවරේ වුව ද එකී සේවාදායකයා කෙරෙහි ද සම්මත ආචාර ධර්ම අනුගමනය කිරීමට කටයුතු කළ යුතුය.

සමසෙනෙහස්, ද්වි ලිංගික සහ සංක්‍රාන්තිමය ලිංගික සේවාදායකයන් සඳහා ගුණාත්මක උපදේශනය සාර්ථකව ලබාදීමේ මූලධර්ම

- උපදේශනය යනු එය ලබාදෙන්නා සහ සේවාදායකයාගේ අන්තර් ක්‍රියාකාරී ක්‍රියාවලියකි. එමගින් ඔවුන්ගේ තීරණ අනුගමනය කිරීමට සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට සේවාදායකයාට හැකියාව ලබාදෙයි.

- උපදේශනය මගින් සේවාදායකයාට තමන්ගේ ගැටළු විග්‍රහ කර ගැනීමට සහාය ලබාදීම සිදු කරන අතර පවතින්නා වූ විවිධ වූ තෝරා ගැනීම් විධිමත් ආකාරයෙන් සළකා බැලීමට ද, තීරණ ගැනීමට පෙර එම තීරණයන් විසින් පුද්ගලිකව ඇති කරවිය හැකි වාසි සහ අවාසිදායක තත්වයන්ගේ වැදගත්කම තක්සේරු කර ගැනීමට ද සහාය ලබාදේ. වෙනත් වචන වලින් සඳහන් කරන්නේ නම් උපදේශනය යනු සේවාදායකයාට තමාටම අද්විතීය වන තත්වයන් යටතේ වඩාත් හොඳම තීරණය ගැනීමට සහාය ලබා දෙන ක්‍රියාවලියක් වන්නේය.

- උපදේශනය යනු සේවාදායකයා විසින් කළ යුත්තේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳව උපදෙස්දීම නොවන්නේය.

- තොරතුරු ලබාදීම උපදේශන ක්‍රියාවලියේ අනිවාර්ය හෙවත් වෙන් කළ නොහැකි සංරචකයකි. එමගින් සේවාදායකයාට දැනුවත්ව තීරණ ගැනීමට උදව් වනු ඇත.

❑ ගුණාත්මක උපදේශනයේ මූලධර්ම

■ සේවාදායකයා සමග මනා සබඳතාවය තහවුරු කර ගැනීම සහ පවත්වාගෙන යාම

■ සේවාදායකයාගේ අවශ්‍යයතාවය තක්සේරු කර ගැනීම සහ ඒ අනුසාරයෙන් සාකච්ඡාව පුද්ගලානුගතකර ගැනීම

■ සැලසුමක් සකස් කර ගැනීම පිණිස සේවාදායකයා සමග සහයෝගයෙන් සහ අන්තර් සබැදියාවක් සහිතව කටයුතු කිරීම

■ සේවාදායකයාට අවබෝධ විය හැකි සහ එහෙයින්ම සේවාදායකයා විසින් භාරගත හැකි තොරතුරු ලබාදීම

■ සේවාදායකයාගේ අවබෝධය තහවුරු කිරීම

❶ සේවාදායකයා සමග මනා සබදතාවය තහවුරු කර ගැනීම සහ පවත්වාගෙන යාම

සේවාදායකයා සමග මනා සබදතාවය තහවුරු කර ගැනීම සහ පවත්වාගෙන යාම වඩාත් සුභවාදී ප්‍රතිපල කරා යාමේ දී සහ අත්පත් කර ගැනීමේ දී ඉතා අත්‍යවශ්‍ය වන සාධකයකි. උපදේශනයේ සෑම සැසියක ආරම්භයේ දී මෙන්ම ඉන් අනතුරුව සිදු කරන්නා වූ පසුවිපරම් කාර්යයන් ආරම්භයේ දී ද සේවාදායකයා වඩාත් පිළිගැනීමට ලක් කරන්නා වූ පසුබිමක් නිර්මාණය කර ගැනීමෙන් මෙම තත්වය ගොඩ නගා ගත හැකිය. සේවාදායකයාගේ පුද්ගලිකත්වය සහ රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කරදීමට සහතික වීම මගින් සේවාදායකයා සහ උපදේශන සේවා ලබා දෙන්නා අතර මනා සබදතාවය තහවුරු කර ගත හැකි වන අතර එමගින් සේවාදායකයාට උපදේශනය ලබා දෙන්නා සමග තම ගැටළු විවෘතව සාකච්ඡා කිරීමට දිරියක් ලබා දෙනු ඇත. එසේම ලබාදෙනු ලබන උපදේශනය සේවාදායකයාගේ පිළිගැනීමට ද ලක් වනු ඇත. එක් උපදේශන සැසියකට වඩා වැඩියෙන් උපදේශන සැසි පැවැත්වීම මගින් සේවාදායකයාට වඩාත් වැඩි ප්‍රතිලාභයක් ලැබිය හැකි නමුත් එම තීරණය ගත යුත්තේ සේවාදායකයා විසින්ම පමණි. උපදේශනය සපයන්නා විසින් කළ යුත්තේ සේවාදායකයාට අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක තමාව හමුවිය හැකි බව පමණි.

❷ සේවාදායකයාගේ අවශ්‍යතාවය තක්සේරු කර ගැනීම සහ ඒ අනුසාරයෙන් සාකච්ඡාව පුද්ගලානුගතකර ගැනීම

සෑම හමුවක්ම සේවාදායකයාගේ පුද්ගලික තත්වයට සහ අවශ්‍යතාවයට සරිලන අයුරින් ගොඩනගා ගත යුතුය. කලින් සාකච්ඡා කරන ලද මූලික ගැටළු නැවත කෙටියෙන් සම්පිණ්ඩනය කිරීම වඩාත් පලදායි ප්‍රවේශයක් වනු ඇත. කිසියම් සුවිශේෂී කරුණක් නැවත තවදුරටත් සාකච්ඡා කළ යුතුව ඇත්දැයි එහිදී තීරණය කර ගැනීමට ඉඩ සලසනු ඇත. සේවාදායකයා අපහසුතාවයට

පත් කරවනු ලබනු ඇතැයි සිතන තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීම සඳහා කිසිදු අවස්ථාවක සේවාදායකයා වෙත බල නොකළ යුතුය.

❸ සැලසුමක් සකස් කර ගැනීම පිණිස සේවාදායකයා සමග සහයෝගයෙන් සහ අන්තර් සබැඳියාවක් සහිතව කටයුතු කිරීම

උපදේශනය යනු සේවාදායකයා විසින් අපේක්ෂිත යහපත් ප්‍රතිපලයක් ලබාදීම අරමුණු කර ගෙන සිදු කරන්නකි. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී සේවාදායකයාට අවබෝධ විය යුතු කරුණු කීපයකි:- (අ) උපදේශන ක්‍රියාවලියේ දී වඩාත්ම වැදගත්ම තැනැත්තා තමා බව (ආ) උපදේශන ක්‍රියාවලිය මගින් ලබාගත හැකි දේ කුමක්ද යන වග (ඇ) සෑම තොරතුරකම රහස්‍යභාවය සුරැකෙන බව (ඈ) අපේක්ෂිත යහපත් ප්‍රතිපල ලබා ගැනීමේ දී ඒ සඳහා සැලසුමක් අවශ්‍ය වන බව සහ එහිදී මුහුණ දිය හැකි දුෂ්කරතා සහ හඳුනාගැනීම, ඒවා සාකච්ඡා කිරීම සහ එම දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දෙන ආකාරය යන කරුණු ද ඊට අඩංගු වන බව. සේවාදායකයාගේ ඉලක්ක, උනන්දුව ඇති කාරණා සහ වෙනස්වීමට ඇති සූදානම යන කරුණු මත පදනම් වූ චර්යාව වෙනස් කරලීම සඳහා සේවාදායකයාගේ සැලැස්මක් සකස් කළ යුතුය. උදාහරණ වශයෙන් ලිංගික අවධානම සහිත චර්යාවන් හෝ ගෘහ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි කාරණා දැක්විය හැක

❹ සේවාදායකයාට අවබෝධ විය හැකි සහ එහෙයින්ම සේවාදායකයා විසින් භාරගත හැකි තොරතුරු ලබාදීම

අවබෝධයෙන් යුතු වූ දැනුවත් තීරණ ගැනීම සඳහා සහ සකස් කරන ලද සැලසුම් අනුව ක්‍රියා කිරීම සඳහා සේවාදායකයාට ඉතා නිවැරදි, සමතුලිත සහ විනිශ්චිත නොවූ තොරතුරු ලබාදිය යුතුය. අධ්‍යාපනික වශයෙන් වැදගත් වන තොරතුරු (ලිඛිත, ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය හෝ පරිගණක හෝ අන්තර් ජාලය පදනම් වූ) ලබා දීම මගින් උපදේශන සැසියට අවශ්‍ය පහසුකම් සළසාගත යුතුය. ලබා දෙන ලද තොරතුරු සේවාදායකයා විසින් ලබාගත්බව සහ අවබෝධ කරගත්බව තහවුරු වන ආකාරයට තොරතුරු පැහැදිලි කර දීමේ වගකීම උපදේශනය ලබා දෙන්නාගේ වගකීම වේ.

❺ සේවාදායකයාගේ අවබෝධය තහවුරු කිරීම

සේවාදායකයා වෙත ලබාදුන් තොරතුරු සහ සාකච්ඡා කරන ලද කරුණු නිසි පරිදී අවබෝධ කර ගත් බව සහතික කර ගැනීම අතිශය වැදගත් අවශ්‍යතාවයකි. මේ සඳහා ඇති සරළම ක්‍රමය නම් සාකච්ඡාව තුල ලබාදුන් වැදගත්ම පණිවිඩය තමාගේම වචන වලින් සඳහන් කරන ලෙස සේවාදායකයාට කියා සිටීම ය. මෙමගින් සේවාදායකයාට ද උපදේශනය ලබා දෙන්නාට ද පොදු අවබෝධයක් ඇති වන අතර එය උපදේශන ක්‍රියාවලියේ වඩාත් යහපත් ප්‍රතිපල (වඩා හොද සෞඛ්‍යයමය ප්‍රතිපල ද ඇතුළු) සඳහා මගපාදනු ඇත. මෙම නැවත තමාට ඉගැන්වීමේ ක්‍රමය උපදේශන ක්‍රියාවලියේ ආරම්භක අවස්ථාවන් හී දීම ඇරඹිය යුතු වන අතර එමගින් සේවාදායකයාට වඩාත් දැනුවත් තීරණ ගැනීමටත් තමා වෙත ඇති විකල්ප හඳුනා ගැනීමටත් ඉඩ සළසනු ඇත.

❑ ආචාර ධාර්මික උපදේශනය

ස්වභාවයෙන්ම, ආචාර ධර්මවල පොදු මූලධර්ම ආචාර ධර්ම පිළිබඳ සම්මතයන්ට වඩා බලාපොරොත්තු දනවන සුළුය. ඒවායේ චේතනාව වන්නේ උපදේශන සේවය ලබා දෙන්නාට තම වෘත්තියේ ඉහලම පරමාදර්ශයන් කෙරෙහි යොමු කරවමින් සිය කාර්යභාරය කෙරෙහි මගපෙන්වීම සහ උද්යෝ ගයක් ඇති කරලීම ය.

■ ආචාර ධර්ම පද්ධතිය

ආචාර ධර්ම පද්ධතිය මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ උපදේශනය සපයන තැන්තැතන්ට මග පෙන්වීමක් ලබාදීම සහ වෘත්තීමය වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ ද අනුගමනය කළ යුතු සම්මතයන් පිළිබඳ හැගීමක් ඇති කරලීමත් ඒවා අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හී දී ආදේශ කර ගැනීමත් සදහා මගපෙන්වීමක් ලබාදීමය.

පහත සදහන් අවස්ථාවන් හී දී මෙම ආචාර ධර්ම පද්ධතිය ඉතා වැදගත් තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරනු ඇතඃ

(1) උපදේශන සේවාව සපයන තැන්තැතාගේ වෘත්තීමය තීන්දු සදහා ඉඩ සැළසීම

(2) සිදුවිය හැකි අයුක්ති හෝ අසමානත්වයන් පිටුදැකීම

(3) උපදේශන සේවා සපයන තැනැත්තන් විසින් කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්වල අදාලත්වය සහතික කරගැනීම

(4) ඉතා ඉක්මනින් කාලීනව නොගැලපිය හැකි බවට පත්විය හැකි දෘඩ රීතී මාලාවන්ට එරෙහිව ආරක්ෂාව සළසා ගැනීම

නීතිය මගින් නියම කර ඇති ආකාරයට වඩා වැඩි ප්‍රමිතියක් ආචාර ධර්ම පද්ධතිය මගින් ස්ථාපනය කර තිබේ නම් උපදේශන සපයන්නන් විසින් වඩා ඉහල ආචාර ධර්ම ප්‍රමිතීන් සපුරා ගැනීමට යොමු විය යුතුය. සේවා සපයන්නාගේ ආචාර ධාර්මික වගකීම් නීතිය හෝ රෙගුලාසි වෙනත් රාජ්‍ය අධිකාරියක බලාධිකාරයක් සමග ගැටේ නම් හෝ සේවා සපයන්නන් විසින් ආචාර ධර්ම පද්ධතිය කෙරෙහි තමන්ගේ ඇති ඇපකැපවීම ප්‍රකාශ කළ යුතු අතර මානව අයිතිවාසිකම පිළිබඳ මූලික ප්‍රතිපත්තීන්ට අනුගත වෙමින් වඩාත් වගකිව යුතු ආකාරයෙන් ගැටුම් නිරාකරණය සදහා පියවර ගත යුතුය.

උපදේශනය මගින් ආචාර ධාර්මික සේවා සැපයීමේ විධිමත් ක්‍රමවේදයක් ස්ථාපිත කර ගැනීමෙහිලා අදාල වන ප්‍රධාන සංරචකයන් පහත දක්වා ඇත.

1. පුද්ගලිකත්වය සහ රහස්‍යභාවය

2. දැනුවත්ව කැමැත්තදීම

3. නිපුනත්වයේ සීමා මායිම්

4. කාර්යයන් අන් අය වෙත වෙන් කර දීම

5. අසාධාරණ ලෙස වෙනස් කොට සැළකීම

6. ලිංගික හිරිහැරය

7. අභිලාෂයන්ගේ ගැටුම

8. තෙවන පාර්ශවයන්ගේ ඉල්ලීම්

1. පුද්ගලිකත්වය සහ රහස්‍යභාවය

ඉහතින් සඳහන් කරන ලද පරිදී, සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් විසින් සම-සෙනෙහස්, ද්විලිංගික සහ සංක්‍රාන්ති ලිංගික තැනැත්තන්ගේ භාවිතාවන් සහ ප්‍රතිපත්තීන් අධ්‍යනයනය කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යමය තත්වයන් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සදහා යහපත් පියවර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය. එහිදී තමන්ගේ කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කිරීම මගින්, කිසිදු වෙනස් කොට සැළකීමකට ලක් නොකර, අකමැත්තක් හෝ දෙගිඩියාවක් නොමැතිව සහ සේවය ලබාදීම අවශ්‍ය අවස්ථාවේ දී සේවා ලබාදීමට ඉදිරිපත් නොවීමක් නොමැතිව වඩාත් උසස් සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීම සදහා කටයුතු කළ යුතුය. එහිදී ලබා දෙනු ලබන සේවාව වඩාත් මිත්‍රශීලී විය යුතු සේම එම සේවාව ලබා ගැනීම සදහා අවස්ථාව ඇති කරදිය යුතුය. ප්‍රතිපත්තීන් සහ පුහුණුවීම් ලබාදීමේ දී සේවාදායකයාගේ මෙන්ම සේවාව ලබාදෙන අයගේ අරක්ෂාව සළසා ගැනීම සදහාත් සෑම සේවාදායකයකුටම වඩාත්ම කැමති සේවාව ලබාදීම සදහාත් රහස්‍යභාවය තබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යය.

රහස්‍යභාවය

රහස්‍යභාවය යනු තොරතුරු සුරක්ෂිතව තබා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවයයි. තොරතුරු මගින් සේවාදායකයා සහ සේවා සපයන්නාගේ තොරතුරු ඇතුලත් වේ (උදාː නම්, ලිපිනයන්, ප්‍රතිකාර, සායනික සහභාගීවීම්). රහස්‍යභාවයෙන් අදහස් කරන්නේ මෙම තොරතුරු ලබාගැනීම අවශ්‍ය වන බවට වලංගු හේතුවක් ඇති තැනැත්තන් වෙත පමණක් එම තොරතුරු ලබාගැනීමේ හැකියාව ඇති කරලීම ය.

සේවාදායකයාට/රෝගියාට නිසි රැකවරණය සැලසීමේ කාර්ය තුළ ඇති වෙන් කළ නොහැකි කොටසක් ලෙස මෙම රහස්‍යභාවය යන්න සැළකිය යුතුය. තොරතුරු වල රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා නොවන බව සේවාදායකයාට හැඟී යන්නේ නම් හෝ විශ්වාස කළ හැකි නම් හෝ තොරතුරු අනාරක්ෂිත ලෙස ගොනු කර ඇති බව විශ්වාස කරයි නම් සේවාදායකයන් විසින් තම තොරතුරු විවෘතව ඉදිරිපත් කිරීමට පැකිලීමක් තිබිය හැකිය. මෙයින් සිදු වන්නේ සායනික කටයුතු කරන තැනැත්තන් සදහා ඉදිරිපත් වන තොරතුරු ප්‍රමාණවත් නොවීම ය. එයින් සිදු වන්නේ ආනාරක්ෂිත සේවා ලබාදීම, රෝග විනිශ්චය නිවැරදි නොවීම හෝ සමහර අවස්ථාවල මරණය පවා සිදු විය හැකි වීම ය.

උපදේශන සේවා සපයන මධ්‍යස්ථානවල සේවය කරන සෑම තැනැත්තෙක්ම ආචාර ධර්ම පද්ධතිය මගින් බැඳී සිටිය යුතුය. රහස්‍යභාවය පිළිබඳ වගකීම බිඳීගොස් ඇත්නම් එය විනය පරීක්ෂණයක් සඳහා හේතු විය යුතුය. එසේත් නැත්නම් ඇති විය හැකි ප්‍රතිපලයක් සම්බන්ධයෙන් සිවිල් අධිකරණමය ක්‍රියා මාර්ගයක් සඳහ වගකීමක් දැරීමට ලක් කළ හැකි වනු ඇත. රහස්‍යභාවය බිඳ දැමීම ද්වේශ සහගත ක්‍රියාවක් වශයෙන් ඉතා කලාතුරකින් සිදුවිය හැකිය. තොරතුරු බැහැරට ලබාදීම නොදැනුවත්වම සිදුවිය හැකිය. සේවා සපයන්නා තම සේවාදායකයා කෙරෙහි ඇති වගකීම පිළිබඳ නිරන්තර අවබෝධයකින් සිටිය යුතුය. සේවාදායකයාගේ තොරතුරු ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන සෑම අවස්ථාවකම ඒ සඳහා අව්‍යාජ වූ හේතුවක් තිබිය යුතුය. එසේම තොරතුරු එක් ස්ථානයකින් තවත් ස්ථානයකට යොමු කිරීම ඉතා ආරක්ෂාකාරීව සිදු කළ යුතුය. සායනික ක්‍රියාකාරකම්, එනම් සේවා ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණෙන තැනැත්තන්, රෝගීන්ගේ ශල්‍යකර්ම හෝ සැත්කම් කාරණා දැන ගැනීම සඳහා සුජාත වූ අයිතියක් නැති කිසිදු තැන්තතෙකු සමග එවැනි තොරතුරු සාකච්ඡා නොකළ යුතුය.

රහස්‍යභාවය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්තියේ අරමුණ - මෙහි අරමුණ වන්නේ රහස්‍යභාවය පිළිබඳව උපදේශන සේවා සපයන සෑම තැනැත්තෙකුගේම බැඳියාවන් සහ වගකීම් පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති බව සහතික කරලීම සහ රහස්‍යභාවය යන්න බිඳී යා හැකි වන්නේ කවර ආකාරයෙන් ද සහ එවැනි ක්‍රියාවක් නිසා සේවාදායකයට සහ උපදේශන සේවා ලබා දෙන්නන්ට ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිවිපාක මොනවාද පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති කරලීම ය.

වැඩ කිරීමේ භාවිතාවන් පිළිබඳ රහස්‍යභාවය - සේවාදායකයාගේ තොරතුරු නීතියට සහ ආචාර ධර්ම පද්ධතියට අනුකූලව ඇති රහස්‍යභාවය පිළිබඳ බැඳියාවන් (දේශීය නීති සහ ආයතනික ප්‍රතිපත්තීන්) යටතේ පවත්වාගෙන යන බව මෙයින් අදහස් වේ.

2. දැනුවත්ව කැමැත්තදීම

කැමැත්ත දීම යනු සායනික ක්‍රියාවලිය සඳහා සේවාදායකයා විසින් කැමැත්ත ලබාදීම ය. මෙය උපදේශන සේවාව ලබා දෙන්නා සේවාවක් වශයෙන් තොරතුරු ලබාදීම ද විය හැක. කැමැත්ත දීම වලංගුවීමට නම් සේවාදායකයාට,

- කිසියම් තීරණයක් ගැනීම සඳහා නිපුනත්වයක් තිබිය යුතුය.
- එවැනි තීරණයක් ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තොරතුරු තිබිය යුතුය
- බලපෑමක් නොවිය යුතුය.

කැමැත්ත ලබාදීම ලිඛිතව සිදු විය යුතුය. ලිඛිතව ලබාදිය නොහැකි

අවස්ථාවල වාචික කැමැත්ත දිය හැකිය (ආබාධිත තත්වයන් නිසා). වැඩිහිටි සේවාදායකයකුට මානසික දුබලතාවයක් හේතුවෙන් කැමැත්ත ලබාදීමේ නොහැකියාවකින් පෙලෙයි නම් හෝ කැමැත්ත ලබා නොදී සිටියි නම් එවැනි තැනැත්තන් වෙනුවෙන් වෙනත් කිසිවෙකුට කැමැත්ත දිය නොහැකිය. තමන්ට මානසික ශක්තියක් නොමැති නම් තමන්ට කැමැත්ත දීම සම්බන්ධයෙන් හෝ කැමැත්ත නොදී සිටීම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රකාශයක් හෝ නියමයක් කල් ඇතිව කිරීමේ හැකියාව ඇත. එය ස්ථිර හෝ තාවකාලික ව විය හැකිය.

දරුවකු සම්බන්ධයෙන් කැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීම යන කාරණයේ දී උපදේශන සේවා ලබා ගැනීමට ඇති කැමැත්ත ලබාදීම හෝ නොදීම තීරණය කිරීමට දරුවාට ඇති හැකියාව එසේ කැමැත්ත ඉල්ලා සිටීමට පෙර නිසි පරිදි තක්සේරු කර ගත යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් නිපුනත්වයක් සහිත දරුවකුට උපදේශන සේවයක ස්වභාවය, අරමුණ, ප්‍රතිපල මෙන්ම එවැනි උපදේශන සේවයක් නොගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිපල ද අවබෝධ කර ගත හැකිය.

මේ සම්බන්ධයෙන් මතු දැක්වෙන කාරණා කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය:- වයස 16 දී තරුණ තැනැත්තෙකු වැඩිහිටියෙකු සේ සැළකිය හැකිය. තීරණ ගැනීමට හැකියාව ඇති තැනැත්තෙකු සේ පූර්ව නිගමනය කළ හැකිය. වයස 16 ට අඩු ළමයකු සම්බන්ධයෙන් වන විට මෙම ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධිත කාරණා ගැන අවබෝධයක් ඇති ප්‍රමාණයට පමණක් තීරණ ගැනීමේ හැකියාවක් ඇතිවිය හැකිය. එවැනි හැකියාවක් ඇති තැනැත්තෙකුට ප්‍රතිකාර සහ අවධානම් පිළිබද අවබෝධයක් ඇතිව වලංගු කැමැත්තක් ලබාදිය හැකිය. එසේම නිපුනත්වයක් ඇති ළමයකු උපදේශන සේවාව ලබාගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම් එම තැනැත්තාගේ මව්පිය භාරකාරීත්වය ඇති අයෙකුට හෝ අධිකරණ නියෝගයක් මත හෝ දරුවාගේ යහපත සදහා උපදේශන සේවා සළසාදීමට නියම කළ හැකිය. එවැනි තත්වයක දී නීතිමය උපදෙස් පැතීම සුදුසය.

3. නිපුනත්වයේ සීමා මායිම්

ඔබේ නිපුනතාවයේ සීමා මායිම් ද ඔබගේ ක්‍රමවේදයේ පවතින සීමිතභාවයන් ද අවබෝධ කර ගත යුතු අතර ඔබ සේවා සැපයිය යුත්තේ ඔබ ප්‍රමාණවත් ලෙස පුහුණුව ලබා ඇති ක්ෂේත්‍රය සම්බන්ධයෙන් පමණි.

4. කාර්යයන් අන් අය වෙත වෙන් කර දීම

උපදේශන සේවා ලබා දෙන්නෙකු වශයෙන් සමහර අවස්ථාවල තමගේ සේවාදායකයා වෙත සේවය ලබාදිය යුතු අවස්ථාවක වුවද පුද්ගලිතන එසේ කිරීමට නොහැකි වන අවස්ථා ඇත. එවැනි අවස්ථාවක දී තමාගේ දෛනික කාර්යභාරයන් සැහැල්ලු කර ගැනීම සදහා තමාට ඉතාම විශ්වාසවන්ත වූ තැනැත්තෙකුට යම් යම් කාර්යයන් පැවරීමෙන් තමාගේ

පීඩනය අඩු කර ගැනීමට මෙන්ම තම සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට ද, තමාගේ කාලය තුළ නිදහසක් ලබාගැනීමට ද තමාගේ කාර්යයන් කෙරෙහි නිසි අවධානයකින් යුතුව සිටීමට ද හැකියාව ලබා දෙනු ඇත.

කාර්යයයන් අන් අය වෙත වෙන්කර පැවරීමේ දී උපදේශන සේවා ලබා දෙන්නන් විසින් සිහි තබා ගත යුතු කරුණු කීපයකිඃ-

- ඔබ විසින් ඔබට විශ්වාසය තැබිය හැකි, ඔබගේම මට්ටමින් කැපවීම සහ රැකවරණ සැපයීම පිළිබද හැගිමක් සහ නිපුනනතාවයක් සහිත උපදේශන සපයන්නකු සොයා ගත යුතුය.
- ඔබ විසින්ම කළ යුතු යැයි ඔබ කල්පනා කරනු ලබන සහ ඒ නිසාම ඒ පිළිබද වගකීම් පැවරිය නොයුතු යැයි කල්පනා කරන කාර්යයන් මොනවාදයි තෝරා ගත යුතුය.
- ඔබගේ කාලවේලාවන් නිදහස් කර ගැනීම සදහා සහ වෙනත් කාර්යයන් හී නිරතවීම සදහා ඉඩ ලබා ගැනීම පිණිස, ඔබගේ සහායකයා වෙත භාර දිය යුතු යැයි කල්පනා කරනු ලබන කාර්යයන් කීපයක් තෝරා ගත යුතුය.
- කාර්යයන් පැවරීම යනු ඔබට ඇති වගකීමෙන් ගැලවීමක් නොවන බව සිහි තබා ගත යුතුය. කාර්යයන් පැවරීම යනු ඔබගේ ප්‍රමුඛතාවයන් කළමනාකරණයට ඇති හොදම ක්‍රමය පමණක් බව සැළකිය යුතුය.

5. අසාධාරණ ලෙස වෙනස් කොට සැළකීම

අසාධාරණ ලෙස වෙනස් ලෙස සැලකීම් විවිධ ස්වරූප ගත හැකිය. නමුත් ඒ සෑම ස්වරූපයක් විසින්ම පුද්ගලයකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය, ලිංගිකත්වය, ජාතිකත්වය, වාර්ගිකත්වය, භාෂාව, වර්ණය, පදිංචිය, රැකියාව යනාදී කවර කරුණක් මත හෝ කිසියම් ආකාරයක බැහැර කිරීමක් හෝ ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබීමක් හෝ එසේත් නොමැති නම් සේවය සළසා දිය යුතු ආකාරයට එය ලබා නොදීමක් හෝ විය හැකිය.

6. ලිංගික හිරිහැරය

ඕනෑම ආකාරයක අනවශ්‍ය හෝ පිළිගත නොහැකි ලිංගිකමය චර්යාවක් විසින් ඔබගේ හෝ ඔබගේ සේවාදායකයාගේ පුද්ගලිකත්වයට බලපෑමක් කරන්නේ නම් හෝ ඔබ අපහසුතාවයට පත් කරවන්නේ නම් එවැන්නක් ලිංගික හිරිහැරයකි. එවැනි ක්‍රියාවක් නවත්වන ලෙස කියා සිටීමෙන් පසුව පවා එවැනි ක්‍රියාවක් කරගෙන යනු ලබන්නේ නම් සේවාදායකයාට හෝ සේවා සපයන්නාට ද ඕනෑම අවස්ථාවක උපදේශන සේවා සැපයීම හෝ ලබාදීම අත්හිටුවිය හැකිය.

ලිංගික හිරිහැරය යනු ලිංගිකව වෙනස් කොට සැළකීමේ එක් ස්වරූපයකි. ලිංගික හිරිහැරය යන්න නීතිමය මගින් නිර්වචනය කර ඇත්තේ තමා වැඩ කරන පරිසරයකෙරෙහී දැඩි බලපෑමක් ඇති කරවනු ලබන හෝ නොරුස්නා වැඩ කරන පරිසරයක් නිර්මාණය කරනු ලැබිය හැකි ලිංගිකමය ස්වරූපයක පිළිකෙව් සහගත වචන, පින්තූර හෝ ශාරීරික හැසිරීමක් යනුවෙනි.

7. අභිලාෂයන්ගේ ගැටුම

සිදුවිය හැකි හෝ සැබවින් පවතින අභිලාෂයන්ගේ ගැටුම් උපදේශන සපයන්නන්ට හෝ වෘත්තිකයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන ඉතා සංකීර්ණ තත්වයන්ය. විවිධ තත්වයන් යටතේ මෙම ගැටුම් සිදුවිය හැකිය. එසේ නැත්නම් එය උපදේශන සේවා සපයන්නා සේවාදායකයා සමග ඇති සබදතාවය නිසා ඇතිවිය හැකිය. එසේම සේවා සපයන්නාගේ වැඩ කිරීමේ ක්‍රමය, ප්‍රතිපත්තීන් හෝ ප්‍රජා සංවර්ධන ක්ෂේත්‍රයේ කරනු ලබන කටයුතු හෝ සේවාදායකයාගේ පවුල සමග ඇති සබදතාවයක් නිසා හෝ ඇතිවිය හැකිය. එවැනි අභිලාෂයන්ගේ ගැටුම්කාරී තත්වයක් පවතී නම්, එසේ පැවතියා වුවද එය කළමනාකරණය කර ගත හැකි හෝ එහි එතරම් වැදගත් ගැටළුවක් නැති කරුණක් සේ සැලකිය හැකි වුවද, ඒ කරුණ දකින වෙනත් තැනැත්තන් එය අභිලාෂයන්ගේ ගැටුමක් සේ දැකිය හැකිය. ඒ නිසා උපදේශන සේවා සපයන්න් විසින් මේ පිළිබදව ඇතිවිය හැකි තත්වයන් වඩාත් විවෘතව තම ඉහල නිලධාරීන් හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් සමග සාකච්ඡා කළ යුතුව ඇත. එහිදී එවැනි තත්වයක් පවතී නම් ඇතිවිය හැකි සෑම ප්‍රවතිපලයක් හෝ ප්‍රතිවිපාකයන්ම සැළකිල්ලට ලක් කළ හැකි වනු ඇත. එවැනි තත්වයන් සැළකිල්ලට නොගැනීම නිසා සැබිවින්ම පෙනුමින් ඉතාම නොසැලකිය හැකි ක්‍රියාවක් පවා නොසැලකීම නිසා එවැනි තත්වයක් වෙනත් අයෙකු විසින් වෙනත් ආකාරයකින් තේරුම් ගැනීමෙන් උපදේශන සේවා සපයන්නන්ට එරෙහිව පැමිණිලි ලැබුණ අවස්ථාවන් ඇත.

8. තෙවන පාර්ශවයන්ගේ ඉල්ලීම්

තුන්වැනි පාර්ශවයකට කරුණු හෙළි කිරීම - *සේවාදායකයා හදුනාගත හැකි තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීම සිදු කළ යුත්තේ සේවාදායකයාගේ එකගත්වය සහ අවබෝධය ඇති ව පමණි. තොරතුරු තෙවන පක්ෂයකට ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් සේවා ගිවිසුම යටතේ එකගවී නොතිබුණේ නම් තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීමට පෙර සේවාදායකයාගේ ලිඛිත කැමැත්ත ලබා ගත යුතුව ඇත.*