

கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் வன்முறையை ஒழிக்க நாம் எப்படி உதவலாம்?

குருக்கள், இருபால் துறவியர் மற்றும்
பொதுநிலையினருக்கான ஒரு வழிகாட்டி!

முனைவர் கிறிஸ்டொபர் வால்லண்ட்

“.....விண்ணுலகிலும் மண்ணுலகிலும் உள்ள ஒவ்வொரு குடும்பமும் உண்மையிலேயே குடும்பமாய் விளங்குவதற்குக் காரணமாய் இருக்கிற தந்தையிடம் நான் மண்டியிட்டு வேண்டுகிறேன். அவருடைய அளவற்ற மாட்சிக்கேற்ப உங்கள் உள்ளத்திற்கு வல்லமையும், ஆற்றலையும் தம் தூய ஆவி வழியாகத் தந்தருள்வாராக! நம்பிக்கையின் வழியாக, கிறிஸ்து உங்கள் உள்ளங்களில் குடிக்கொள்வாராக! அன்பே உங்கள் வாழ்வுக்கு ஆணியேரும் அடித்தளமுமாய் அமைவதாக! இறைமக்கள் அனைவரோடும் சேர்ந்து கிறிஸ்துவுடைய அன்பின் அகலம், நீளம், உயரம், ஆழம் என்னவென்று உணர்ந்து, அறிவுக்கு எட்டாத இந்த அன்பை அறிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் பெறுவீர்களாக! அதன் மூலம் கடவுளின் முழு நிறைவையும் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வீர்களாக!” (எபே 3:14-19).

தமிழாக்கம்: தஞ்சை டோமி

“மனித இதயங்கள் மாறினால் மட்டுமே
வன்முறையை வெற்றிகொள்ள முடியும்”
- திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்

நம் வாழ்வு வெளியீடு

62 (153), லஸ் கோவில் சாலை, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004

நம் வாழ்வு

வெளியீடுகள் - 52

கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் வன்முறையை ஒழிக்க நாம் எப்படி உதவலாம்?

- தடையில்லை & அச்சிடலாம்:
மேதகு ஆயர் ஆண்டனி டிவோட்டா
திருச்சி மறைமாவட்டம்
- ஆசிரியர்:
முனைவர் கிறிஸ்டோபர் வால்லண்ட
- தமிழாக்கம்: **தஞ்சை டோமி**
- முதல் பதிப்பு : செப்டம்பர் 2015
- மொழி : தமிழ்
- பொருள் : சமூகம்
- உரிமை : ஆசிரியருக்கு
- பக்கங்கள் : 104
- விலை : ரூ.50/-
- கிடைக்குமிடம்:
'நம் வாழ்வு'
62 (153), லஸ் கோவில் சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4
போன்: 044 - 24670439, அலைபேசி: 9884874449
- அச்சிடலோர் : லில்லி கௌசு ஆப்செட்
சென்னை - 14 போன்: 044 - 28611084

Most Rev. Dr. Antony Devotta DD
Bishop of Thiruchirappalli, India



ஆசிரியரை

“குடும்பம் அன்பின் அடிப்படையில் எழுகிறது; அன்பால் உயிரோட்டம் பெறுகிறது. குடும்பம் ஆள்நிலைச் சார்ந்த உறவுகளால் அமைந்ததொரு சமூகம்” என்று திருத்தந்தை புனித இரண்டாம் ஜான்பால் தன்னுடைய மறைத்துது அறிவுரையான ‘குடும்ப வாழ்வில்’ குறிப்பிடுகின்றார். ஆனால் இன்றைய சமுதாயச் சூழலில் அன்பு குறைந்து, உறவு நிலைகளில் பல்வேறு சிக்கல்கள் எழுந்து, குடும்பங்களில் அன்றாடம் பல வன்முறைச் செயல்கள் அரங்கேறுவதை நாம் பார்க்கின்றோம். இந்தக் குடும்ப வன்முறைகள் குடும்பங்களின் மாண்பையே குலைப்பதாக அமைகின்றன. இன்றைய சமுதாயம் பல நிலைகளில் வளர்ச்சியையும், முன்னேற்றத்தையும் பெற்றிருந்தாலும், குடும்பங்களில் நடைபெறும் வன்முறைகள் இன்று அதிகரித்துக் கொண்டு தான் இருக்கின்றன. குடும்ப வன்முறைகளின் அதிகரிப்பிற்குக் காரணமாக இருப்பது இன்றைய நுகர்வுக் கலாச்சாரமே. ஏனெனில், பெருகி வரும் தொழிட் நுட்ப நாகரிகம் (Civilisation of Technology) மனிதர்கள் மத்தியில் எதையும் நுகரும் அல்லது பயன்படுத்தும் மனப்பான்மையை (Utilitarianism) பெருக்கி வருகின்றது.

1994 ஆம் ஆண்டை குடும்ப ஆண்டாக அறிவித்த திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜான்பால், அவ்வாண்டைச் சிறப்பிக்கும் வகையில் ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவக் குடும்பத்திற்கும் தனிப்பட்ட முறையில் எழுவுவதுபோல் ‘குடும்பங்களுக்குத் திருமுகம்’ என்ற ஒரு திருமடலை வெளியிட்டார். அத்திருமுகத்தின் சிறப்பம்சம் அதில் இடம்பெறும் ‘இருநாகரிகங்கள்’. முதலாவது நாகரிகம் அன்பின் நாகரிகமாகும் (Civilisation of love). ‘உபயோகத்தின் நாகரிகம்’ (Civilisation of use) என்பது இரண்டாவது வகையாகும். இன்றைய குடும்ப வன்முறைக்குக் காரணம், திருத்தந்தை குறிப்பிடுவது போன்று அன்பின் நாகரிகம் குறைந்து, உபயோகத்தின் நாகரிகம் அதிகரித்துக் கொண்டிருப்பது தான். குடும்பத்தில் ஒருவர் மற்றவரை ஓர் ஆளாக / நபராகப் பார்த்து அன்பு செய்ய வேண்டும்; ஆனால், இன்றைய நுகர்வுக் கலாச்சாரத்தின் விளைவாக, குடும்பத்தில் ஒருவர் மற்றவரை ஒரு பொருளாகப் பாவித்து பயன்படுத்துவது

தான் வன்முறைகளுக்கு வித்திடுகிறது. “திருமண அன்பு முழுமையானது கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் ஒருவரை முழுமையாக ஏற்று ஒருவருக் கொருவர் தங்களை முற்றிலும் கையளிக்கும் அன்புதான் திருமண அன்பு” என்று திருத்தந்தை ஆறாம் பவுல் தனது ‘மானிட உயிர்’ என்ற சுற்றுமடலில் கூறுகிறார். ஆனால், இன்றையக் குடும்பங்களில் கணவனும்-மனைவியும் ஒருவருக்கொருவர் அன்பினால் கையளிப்பதற்குப் பதிலாக, தங்களின் இன்பத்திற்கு, மகிழ்ச்சிக்கு மற்றவர் எந்த அளவிற்குப் பயன்படுகிறார்கள் என்றே பார்க்கிறார்கள். எனவே இத்தகையச் சுயநலப்போக்குதான் வன் முறைகளை குடும்பங்களில் அதிகரிக்கச் செய்துள்ளன.

இத்தகைய சூழலில், குடும்ப வன்முறைகளை கிறிஸ்தவக் குடும்பங்களில் எப்படித் தவிர்ப்பது என்பதற்கு ஒரு சிறந்த வழிகாட்டி நூலை முனைவர் கிறிஸ்டொளரியா வால்லண்ட் நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார். குடும்ப வன்முறைகளை பல்வேறு வகைகளாக வரையறுத்துக் கூறியிருப்பதோடு, உலகளவில் குடும்ப வன்முறைகளின் புள்ளி விவரங்களையும் தெளிவாக எடுத்துரைத்திருக்கிறார். குடும்ப வன்முறைகள் தனிமனிதருக்கு எந்த அளவுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்றும் விளக்குகின்றார். இந்த வன்முறைகளைத் தடுப்பதற்குப் பல்வேறு வழிமுறைகளையும் முன் வைக்கின்றார். கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் நிகழும் வன்முறைகளுக்கு ஓர் ஆயராக, குருவாக, துறவியாக, வேதியராக, பங்கு உறுப்பினராக, தாயாக, தந்தையாக, பாதிக்கப்பட்டவராக, குழந்தையாக நம்முடைய பதில் வினை எப்படிப்பட்டதாக இருக்கிறது என்றும் கேள்வி எழுப்பி நம்மெல்லாரையும் சிந்திக்க வைக்கின்றார். குடும்ப வன்முறையைத் தடுப்பது குருக்கள், துறவறத்தார் மற்றும் பொதுநிலையினர் ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்டக் கடமை என்பதை அழுத்தமாகப் பதிவு செய்கின்றார்.

“குடும்பங்களுக்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய மேய்ப்புப் பணி திருச்சபையின் பொதுவான மேய்ப்புப் பணித் திட்டத்தில் குறிப்பிடத்தக்க சிறப்பிடம் பெற வேண்டும். குறிப்பாக, இன்னலில் உழலும் குடும்பங்களுக்கு மேய்ப்புப் பணி அக்கறை அதிகமாகக் காண்பிக்கப்பட வேண்டும்” (குடும்ப வாழ்வு 70-71) என்ற திருத்தந்தை புனித இரண்டாம் ஜான் பாலின் கருத்தினை உள் வாங்கிக் கொண்டு, முனைவர் கிறிஸ்டொளரியா வால்லண்ட் திருச்சபையின் மேய்ப்புப் பணியில் தன்னையே உட்படுத்திக்கு கொண்டு குடும்ப வன்முறை களைத் தடுக்க சிறந்த ஒரு வழிகாட்டுதலை இந்த நூலில் தந்திருக்கிறார். எனவே அவரை வாழ்த்துகிறேன். இவர் உலக ஆயர்களில் குடும்ப மாநாட்டில் ‘குடும்ப வன்முறை’ குறித்து உரையாற்றுகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அவருக்கு இருக்கும் இந்த மேய்ப்புப் பணி ஆர்வம் இந்நூலை வாசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கும் என உறுதியளிக்கிறேன். எனவே, இந்நூலை முழுவதும் வாசித்து முடித்து, குடும்பங்களில் நடக்கும் வன்முறைகளைக் களைய தனியாக, குழுவாக சேர்ந்து எல்லோரும் உழைப்போம்.

திருச்சி
சூலை 15, 2015

+ஆயர் அந்தோணி டிவோட்டா

திருச்சி மறைமாவட்டம்



மேதகு பேராயர் ஷான் லாஃபிட் D.D

செயலர், குடும்பங்களுக்கான திருத்தந்தையின் ஆணையம், வத்திக்கான்

Most. Rev.H.E.Jean Laffitte DD

Archbishop, Secretary, Pontifical Council for the family, Vatican, Rome

அணிந்துரை

இன்றைய சமூகத்தில், குடும்ப வன்முறை உண்மையான ஆனால் வருத்தமான, புரிந்துகொள்ளக் கடினமான ஒரு பிரச்சினையாக பலரின் வாழ்நாள் முழுவதிலும் காணப்படும் ஒன்றாகியுள்ளது. குடும்ப வன்முறையை எங்கோ, யாருக்கோ நிகழ்வதாக நாம் உணர்ந்தாலும், உண்மையில் அது ஒருவரின் மனத்தை விட்டு மறையாத துன்பமாகும். உலகில் எல்லாத் திசைகளிலும் இக்குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாகும் நபர்கள் உள்ளதால் நமக்கு அருகிலிருந்துகூட மக்கள் உதவிக்காக இன்று கதறுவதைக் கேட்க முடிகிறது. இவ்வுதவியை நாடுபவர்கள் குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளானவர்களாகவும் இருக்கலாம், குடும்ப வன்முறையில் ஈடுபட்டவராகவும் இருக்கலாம்.

ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்துப்படி, உலகின் பலநாடுகளில் மூன்றில் ஒருவர் தன் வாழ்நாளில், குறிப்பாக பெண்கள், குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாகின்றனர். ஆனால், சில நாடுகளில் அவர்களின் பண்பாடு, ஏழ்மை, கலாச்சாரம், சூழ்நிலை காரணமாக குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாகும் நபர்களின் எண்ணிக்கை நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு அதிகமாக உள்ளதையும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இந்தக் குடும்ப வன்முறை பற்றிய ஒரு முழுமையான விளக்கத்தை முனைவர் கிறிஸ்டெளரியா வால்லண்ட் அவர்களின் “கிறிஸ்தவக் குடும்பங்களில் எப்படி குடும்ப வன்முறையை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவது?” என்ற நூல் நமக்கு வழங்குகிறது. இந்நூலின் தலைப்பு நமக்கு உணர்த்துவதுபோல, இவரது நோக்கம் குடும்ப வன்முறை பற்றிய ஆய்வறிவுகளையும், புள்ளி விவரங்களையும், காரணங்களையும் மட்டும் வழங்குவதல்ல; மாறாக, நீண்ட மற்றும் குறுகிய கால அளவுகளில் குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாகித் துன்புறும் நல்லுள்ளங்களை எப்படிக் குணப்படுத்துவது என்ற வழிகாட்டுதலை வழங்குவதாகும்.

திருமணம் மற்றும் குடும்பத்திற்குள் வன்முறை, குடும்பம் அமைப்பின் அடிப்படைச் சாராம்சத்திற்கும், அதன் குழு புனிதத் தன்மைக்கும் எதிரானது; மேலும் இது குடும்பத்தின் ஒற்றுமை மற்றும் கிறிஸ்தவக் குடும்பங்களின் பரிசுத்தத் தமத்திருத்துவ உண்மை இயல்புத் தன்மை போன்றவைகளையும் பலமிழக்கச் செய்கிறது! இந்நூலின் ஆசிரியர் எல்லாக் காலத்திலும் எல்லாக் கலாச்சாரங்களைச் சேர்ந்த ஆண்-பெண்கள் ‘அன்பு செய்யவும், அன்பு செய்யப்படவும் ஏங்குபவர்களாக’ இருந்துள்ளனர் என்று கூறியுள்ளதுபோல், குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவரும், குடும்ப வன்முறையால் பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ள பாசம், உணர்வுகள், மனித மாண்பு போன்றவைகள் குணமாக்கப்பட்டு, அமைதி, அன்புக்கான ஏக்கம் நிறைவுபெற்று புதிய விடியலைக் காண்போம் என்ற நம்பிக்கையுடன் வாழ்கின்றனர்.

மத்தேயு நற்செய்தியின் 25-வது அதிகாரத்தின் இறைவாக்கால் தூண்டப்பெற்று, தேவையிலுள்ள குறிப்பாக குடும்ப வன்முறையினால் பாதிக்கப்பட்டு துன்புறும், ஏழ்மை, தனிமை மற்றும் நோய்வாய்ப்பட்டு வாடும் அனைவருக்கும் சகோதர அன்புடன் உதவுவதன் வழியாக, கிறிஸ்துவின் சீடர்களாக, நமது ஆண்டவருக்குப் பணிபுரிய முன்வர வேண்டும். இருப்பினும், குடும்ப வன்முறை என்னும் கொள்ளை நோய்களுக்குள்ளாகி துன்புறுகின்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய முற்படுகையில், இப்பணிக்கான தேவையை உணர்வது எளிதல்ல என்பதே அனைவரின் அனுபவமாகும்!

குடும்ப வன்முறையைக் கண்டுபிடித்தாலும், அதன் தாக்குதல்களால் ஏற்பட்ட இழிவுக்குள்ளாகும் மனநிலை குடும்ப வன்முறையின் அசிங்கமானக் நிகழ்வுகளை மறைக்கவே மனித மற்றும் சமூகக் கண்ணோட்டங்கள் தூண்டுகின்றன. இதனால், குடும்ப வன்முறைத் தாக்குதல்களின் இருண்ட பகுதிகளான பயம் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்படலாம் என்ற பயஉணர்வுகளாலும்; தைரியமில்லாமை, இழப்பு அல்லது தன்னிழப்பு உணர்வு போன்றவைகளால் மறைக்கப்பட்டும், பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளாததாலும், மனக்காயங்கள் ஆறாத நிலையிலிருக்கும் ஆபத்து ஏற்படுகிறது.

குடும்ப வன்முறை குறித்த ஆய்வுப் பணிக்காக தனது வாழ்நாளில் பெரும் பகுதிகளைச் செலவு செய்துள்ள முனைவர் கிறிஸ்டெளரியா வால்லண்ட் அவர்களின் இந்நூல் குடும்ப வன்முறை குறித்த தவறான கருத்துக்களை எதிர்கொள்ள பெரிதும் உதவுகிறது. மேலும், இந்த மனிதப் பிரச்சினை குறித்த

மறைபொருள்களை வெளிப்படுத்தி, குடும்பத்தினுள் இடம்பெறும் வன்முறைகள் பற்றி கருத்துக்களை வழங்குகிறது. குடும்ப வன்முறைகளுக்கு உள்ளானவர்களையும், குடும்ப வன்முறைகளில் ஈடுபட்டவர்களையும் பெரிய எண்ணிக்கையில் கையாண்டு வழிகாட்டி, நெறிப்படுத்தி ஆற்றுப்படுத்திய தமது வளமான அனுபவ அறிவிலிருந்து, வன்முறைக்கு ஆளான குழந்தைகள், பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் மீதும், வன்முறையாளர்கள் மீதும் குடும்ப வன்முறையின் தாக்கத்தைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்தி, ஆக்கப் பூர்வமான பதிலளிப்புகளையும், வன்முறைகளைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளையும், ஆற்றுப்படுத்தத் தேவையான வழிகாட்டுதல், கருத்துக்களையும் மற்றும் இறையியல் எண்ணங்களையும் வழங்கியுள்ளார்.

இந்நூலின் ஆசிரியர், கிறிஸ்தவப் பொதுநிலையினர், குருக்கள், துறவறத் தார்; ஆசிரியர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள், பெரியவர்கள் மற்றும் இளைஞர்கள், வன்முறைக்கு பலியானவர்கள் மற்றும் வன்முறையாளர்களுக்கு முழுமையான மற்றும் உண்மையான ஆக்கப்பூர்வமான கிறிஸ்தவ வழிகாட்டுதல்களை வழங்கியுள்ளார். குடும்ப வன்முறைகள் அகலவும், பலியானவர்களின் மனக்காயங்களைக் குணப்படுத்தி, புதிய நம்பிக்கைமிக்க வாழ்வை வழங்கவும், ‘கிறிஸ்துவின் குணமாக்கும் அருள் நம்முள்’ செயலாற்ற அனுமதிக்கவும், அனைத்து துன்பம் நிறைந்த காயங்களையும் குணமாக்கும் கிறிஸ்துவின் அன்பினால் முழு உருமாற்றம் பெறவும் உதவியுள்ளார்.

நற்செய்தி மதிப்பீடுகளுக்கும், இறைவெளிப்பாட்டு உண்மைகளுக்கும் பிரமாணிக்கமுள்ளவராக, முனைவர் கிறிஸ்டெளரியா வால்லண்ட் அவர்கள், மனிதனின் மீட்டெழுச்சியை உறுதிசெய்யும் கூறுகளான பிரகாசமான நம்பிக்கை உயர்ந்தது, அன்பு உண்மையானது, இரக்கம் வலுவானது என்பதை விளக்கி, உடல் உணர்வுகளால் மட்டும் இயக்கப்படாமல், அடிப்படையில் ஆன்மீக சக்தியினால் இயக்கப்படும் கடவுளின் சாயலாகப் படைக்கப்பட்ட ஆண் மற்றும் பெண், இறைவனின் உதவியுடன் இறந்த காலம் -நிகழ்காலம் முழு மாற்றத்துக்கு எழுச்சியடையச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலுடையவர்களாகின்றனர் என்பதையும் நலம்பட விளக்கியுள்ளார். இந்நூலின் ஆசிரியரை வாழ்த்துகிறேன், இதை இறைமக்கள் வாசித்துப் பயனடையச் செபிக்கின்றேன்.

- மேதகு பேராயர் ஷான் லாஃபிட் D.D



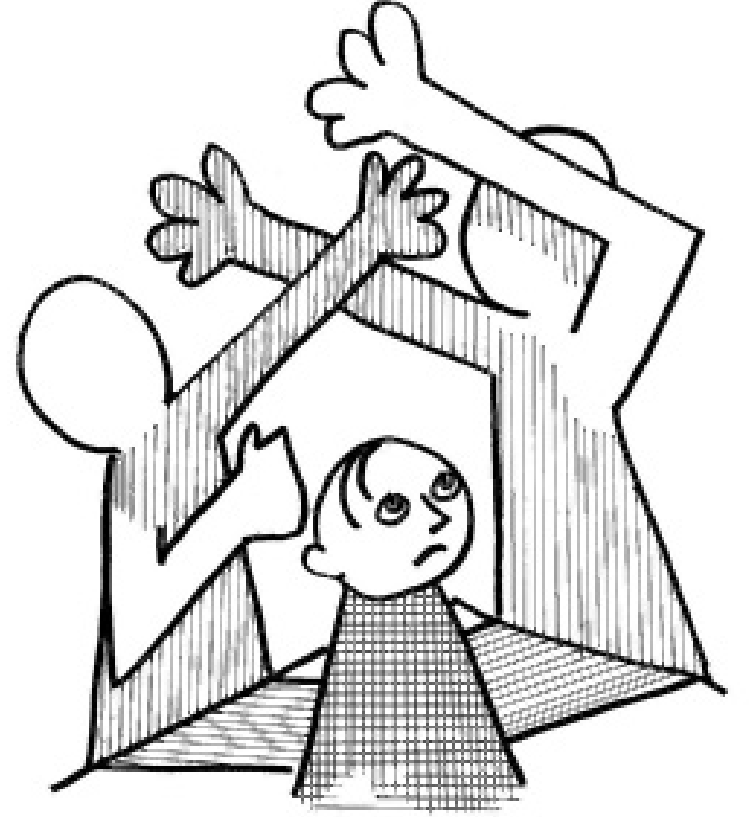
அர்ப்பணம்

வன்முறை, வலி, அவமானம்
ஆகியவற்றிலிருந்து குணம்பெறத்
உரிமம் பெற்று நான் பணிபுரியும்
ஆற்றுப்படுத்தும்
(Counselling Centre) மையத்திற்கு
தேடிவந்த கத்தோலிக்க ஆண்களுக்கும்,
பெண்களுக்கும் அன்பை, மனத் துணியை,
நம்பிக்கையை வழங்க எனக்குக் கற்றுத்
தந்தமைக்காக நன்றியுடன் இந்த நூலை
அவர்களுக்கே அர்ப்பணிக்கின்றேன்.

- கீரிஸ்டொளரியா வால்லண்ட

உள்ளடக்கம்

- குடும்பத்தில் வன்முறை : விளக்கம், புள்ளிவிவரம், ஆபத்துக்கான காரணிகள்.
- திருமணம் மற்றும் சமத்துவம் பற்றிய கத்தோலிக்க அறிவுரை.
- குடும்ப வன்முறையில் துன்புறுபவருக்கும், அதனைக் காணும் குழந்தைகளுக்கும், வன்முறையில் ஈடுபடுபவருக்கும் ஏற்படும் விளைவுகள்.
- குடும்ப வன்முறையும், மனிதரின் உண்மை மற்றும் உடலின் புனிதத் தன்மையும்.
- குடும்ப வன்முறையை எப்படித் தடுக்கலாம்?
- நமது பங்குத் தளங்களில் குடும்ப வன்முறையினால் அல்லலுறுவோரை வரவேற்று ஆற்றுப்படுத்துவது எப்படி?
- இனி குடும்பத்தில் வன்முறை நிகழாமல் தடுத்தல்: குழந்தைகளோடும், பெரியவர்களோடும், இளையோரோடும் செயல்படுத்தல்.
- இயேசுவின் சிலுவையாக குடும்ப வன்முறை இருப்பது பற்றித் தியானித்தல்.
- கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் நடைபெறும் வன்முறையை மாற்ற நாம் (நீங்கள்) என்ன செய்யலாம்?



குடும்பத்தில் வன்முறை என்றால் என்ன?

What is Domestic Violence?

- ஆயராக
- அருட்பணியாளராக
- இருபால் துறவியராக
- கல்வியாளராக, அல்லது மறைக்கல்வி ஆசிரியராக
- பிறருக்கு உதவும் மனமுள்ள பங்கு உறுப்பினராக
- தாயாக அல்லது தந்தையாக
- குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளானவராக
- சொல்லிலும் செயலிலும் நன்முறையுடன் நடந்து கொள்பவராக
- குடும்ப வன்முறைக்கு உள்ளான ஒரு குழந்தை உங்களுக்கு இருந்தால்
- பிறர்பால் நிகழ்த்தப்படும் வன்முறையை நீங்கள் எப்படித் தடுத்து நிறுத்தலாம்?
 - உங்களுடைய நம்பிக்கைகளை, சிந்தனைகளை, சொற்களை, செயல்களை ஆராய்ந்து மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆசிரியர் பற்றிய விவரங்கள்
- முடிவு மன்றாட்டு
- பார்வை நூல்கள்

கணவன்-மனைவி சேர்ந்து நெருக்கமாக வாழ்கையில் அல்லது வாழ்ந்தபோது அவர்களின் நடத்தை உடல் ரீதியான, அல்லது பாலியல் ரீதியான உள்ளத்தைக் காயப்படுத்தும் துன்பத்தைத் தருவதை குடும்பத்தில் வன்முறை அல்லது குடும்ப வன்முறை என்கிறோம். இதில் உடல் சம்பந்தப்பட்ட முரட்டுத்தனம், பாலியல் பலாத்காரம், அடிமைப் படுத்தும் நடத்தைகளும் அடங்கும்.

நெருங்கிய உறவு வன்முறை என்றும் இது அழைக்கப்படுகிறது. வீட்டுச் சூழலில் வேறுவகைப்பட்ட கொடுமைகளிலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்ட இச்சொற்றொடர் பயன்படும். எனினும் இக்கையேட்டில் வழக்கமான பொருள் தரும்படியாகவே 'குடும்ப வன்முறை' என்ற சொற்றொடர் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

குடும்பத்தில் வன்முறையின் வகைகள்

- **உடல் சார்ந்த கொடுமை:** அடித்தல், குத்துதல், அறைதல், எட்டி உதைத்தல், பிராண்டுதல், ஆயுதத்தைப் பயன்படுத்துதல்.
- **பாலியல் கொடுமை:** வலிந்த பாலியல் வன்கொடுமை, முரட்டுத் தனமான உடலுறவு, ஏற்கத்தகாத பாலியல் செய்கைகள்.
- **உணர்வு சார்ந்த கொடுமை:** கேவலமாகப் பேசுதல், திட்டிடுதல், அடக்குமுறைச் செயல்கள்.
- **பொருளாதாரக் கொடுமை:** வீட்டு நிதிநிலை பற்றிய விசயத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதது, தெரிந்துகொள்ள அனுமதிக்காதது. வாழ்க்கைத் துணைவர் அல்லது துணைவி சம்பாதிக்கும் பணத்தை மொத்தமாக கணவர் கையாண்டு மது, போதைப் பொருள்கள், பிறர்மனை நாடல் ஆகியவற்றுக்காகப் பயன்படுத்தி வீட்டுச் செலவுக்குப் பணமில்லாமல் செய்து குடும்பத்தை வறுமையில் வாட விட்டுவிடுவது!
- **அடிமைப்படுத்தும் நடத்தை, சமுதாயத்திலிருந்து பிரித்து வைத்தல்:** வாழ்க்கைத் துணையையும், குழந்தைகளையும் குடும்பத்தோடும், நண்பர்களோடும், பிறரோடும் பழக அனுமதி யாதது; குடும்ப முன்னேற்றத்திற்காக வேலைக்குச் செல்ல அனுமதி மறுப்பது; விருப்பத்திற்கு எதிராக வீட்டுக்குள் அடைத்து வைத்து வீட்டுச்சிறை வைப்பது!
- **அச்சுறுத்தல்:** வாழ்க்கைத் துணை விலகிப் போவதாகச் சொன்னால், கொல்லப் போவதாக, காயப்படுத்தப் போவதாகப்

பயமுறுத்துவது, குழந்தைகளை அச்சுறுத்துவது. குழந்தையை தூக்கிச் சென்றுவிடுவேன் என்று மிரட்டுவது!

- **சமயம் சார்ந்த கொடுமை:** பெண்களை ஆட்டிப் படைப்பதையும் அல்லது கொடுமை செய்வதையும் நியாயப்படுத்த கத்தோலிக்க மறை உண்மைகளையும், விலியப் பகுதிகளையும் தவறாகப் பயன்படுத்துவது. மனைவி அல்லது கணவனைத் தனது மதத்தைப் பின்பற்றுமாறு கட்டாயப்படுத்துவது அல்லது அவர்களுடைய மதத்தைப் பின்பற்றும் உரிமையை மறுப்பது.
- **ஆண் ஆதிக்கம்:** ஆண் ஆதிக்கம் அல்லது ஆணின் மேலாதிக்கத்தை வெளிப்படுத்தும் சொற்களை அல்லது கடவுளுக்கு முன் ஆண்-பெண் சமத்துவத்தை ஏற்காமலிருப்பது. உடலுறவு உட்பட மனைவியை ஒரு பணியாளராகவும், போகப் பொருளாகவும் பார்ப்பதும், பயன்படுத்துவதும் ஆணாதிக்கமே!.
- **குழந்தைக்கு எதிரான கொடுமை:** இங்கு குழந்தைக்கு ஊறு விளைவிப்பது. சில வேளைகளில் மாற்றாந்தாய் அல்லது தந்தை குழந்தையைக் கொடுமைப்படுத்துவதாக இருக்கலாம். குழந்தையைத் தாய்-தந்தையிடமிருந்து பிரிக்கப் போவதாக அச்சுறுத்துவது, கடத்திப் போவது. குழந்தைகளை கல்வி நிலையத்துக்கு அனுப்பாமல் கடின வேலைக்கு அனுப்புவது (குழந்தைத் தொழிலாளர்).



உலக அளவில் குடும்பத்தில் வன்முறை: ஒரு பார்வை

‘குடும்பத்தில் வன்முறை’ என்பது உலக அளவில் ஒரு தொற்று நோய் போல பரவி வருகிறது. அண்மையில் கிடைத்த புள்ளி விவரங்களின்படி பெண்களில் 30 விழுக்காட்டினர் (அல்லது மூன்றில் ஒரு பெண்), தனது வாழ்நாளில் ஒரு முறையாவது உடல் அல்லது பாலியல் வன்முறைக்கு குடும்பத்திற்குள்ளாகவே உட்படுத்தப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

தங்கள் வாழ்நாளில் ஒரு முறையாவது குடும்பத்திற்குள்ளாக வன்முறைக்கு உள்ளானவர்களின் எண்ணிக்கை 30 விழுக்காடாக இருந்தாலும், பெரும்பான்மையான பெண்கள் பலமுறை தாக்குதல் களுக்கும், வன்முறைகளுக்கும் உள்ளாகியிருக்கிறார்கள் என்பது எதார்த்தமான உண்மையாகும்!

ஆண்களும், பெண்களும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான வன்முறைக்கு உள்ளாகிறார்கள். ஆனால், கீழே தரப்பட்டிருக்கிற புள்ளிவிவரத்தில் அது இடம்பெறவில்லை.

அமெரிக்காவில் வாழ்நாளில் ஒருமுறையாவது வன்முறைக்கு ஆளானவர்கள் :

பெண்கள் :	32%
ஆண்கள் :	28%

பெரும்பாலான புள்ளிவிவரங்கள் ஆண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள் பற்றித் தகவல் தரவில்லை. கிடைக்கும் புள்ளி விவரங்களைக் கொண்டு பார்க்கும்போது நிலைமை சங்கடம் தருகிறது. ஆய்வு முடிவுகளின்படி பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை ஆண்கள் வன்முறைக்கு உட்படுவதைவிட மூன்று மடங்கு அதிகம்.

இந்தக் கணக்கெடுப்பின் விகிதாச்சார வித்தியாசத்தைக் கணக்கில் கொண்டு ஆண்கள் குடும்பங்களில் வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்படுவதன் முக்கியத்துவம் குறைவானது என்று அர்த்தம் கொள்ளாமல், ஆண்களுக்கெதிரான குடும்ப வன்முறையையும் நாம் கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும்.

உலக அளவில் நம்மிடம் சரியான புள்ளி விவரங்கள் கிடைக்காததால் பெண்கள் ஆண்களுக்கு இழைக்கும் வன்முறை பற்றிய கருத்துக்களுக்கு இக்கையேட்டில் அதிக முக்கியத்துவம் வழங்கப்படவில்லை! எனினும் குடும்பங்களில் வன்முறையைத் தடுப்பது பற்றிப் பேசும்போது இருபாலரும் சமமாகவே இடம்பெறுவார்கள்.



உலகின் பிற பகுதிகளில் ஆண்கள் பெண்களை உடல் பாலியல் ரீதியான வன்முறைக்கு வாழ்நாளில் உட்படுத்தும் வீதம்:

கனடா	: 30%
மெக்சிகோ	: 33%
மத்திய லத்தீன் அமெரிக்கா	: 30%
மித வெப்பநிலை லத்தீன் அமெரிக்கா	: 27%
பிறப்பகுதி லத்தீன் அமெரிக்கா	: 41%
தென் லத்தீன் அமெரிக்கா	: 24%
மேற்கு ஐரோப்பா	: 19%
மத்திய ஐரோப்பா	: 28%
கிழக்கு ஐரோப்பா	: 28%
கிழக்கு மத்திய தரைப்பகுதி	: 37%
கீழ் சகாரா ஆப்பிரிக்கா (மத்திய பகுதி)	: 66%
கீழ் சகாரா ஆப்பிரிக்கா கிழக்கு	: 39%
கீழ் சகாரா ஆப்பிரிக்கா மேற்கு	: 42%
கிழக்கு ஆசியா	: 16%
தென் கிழக்கு ஆசியா	: 28%
தெற்கு ஆசியா	: 42%
ஓசியானா	: 35%

கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் வன்முறை உள்ளதா? அப்படியானால் அது எந்த அளவிற்கு உள்ளது?

அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி வெவ்வேறு மதங்களைச் சார்ந்தவர்கள் மத்தியிலும், பொதுவாக மக்களிடம் உள்ள 'குடும்ப வன்முறைக்கும்' எந்த வேறுபாடும் இல்லை. எனவே, உலக அளவில் கத்தோலிக்கர் மத்தியில் ஒருவர் வாழ்நாள் முழுவதும் குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாவது 30 விழுக்காடே இருக்கும். வாரம் ஒருமுறை கோயில் வழிபாடுகளில் பங்கு கொள்பவர்கள் எப்போதாவது கோயிலுக்குப் போகிறவர்களைவிடக் குறைந்த அளவிலேயே குடும்ப வன்முறையில் ஈடுபடுகின்றனர் என்று ஆய்வுமுடிவுகள் கூறுகின்றன.

குடும்ப வன்முறைக்கு உட்படுகின்ற கத்தோலிக்கப் பெண்கள் பற்றிய புள்ளிவிவரம்:

உலக அளவில் கத்தோலிக்கர் எண்ணிக்கை - 1,228,621,000
உலக ஆண்கள், பெண்கள் விகிதம் - 107:100

கத்தோலிக்க ஆண்கள் - 635,084,285
கத்தோலிக்கப் பெண்கள் - 593,536,715
உலக அளவில் வன்முறைக்கு உள்ளாகும்
பெண்கள் விகிதம் 30% - 178,061,015
கொடுமைக்கு உள்ளாகும் பெண்கள்
20% என்று எடுத்துக்கொண்டால் - 118,707,235

குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாகும் கத்தோலிக்கப் பெண்களில் சராசரி விகிதத்திலிருந்து மிகவும் குறைத்து மதிப்பிட்டாலும் 120 மில்லியன் (12 கோடி) கத்தோலிக்கப் பெண்கள் அவர்களுடைய கணவர்களால் அல்லது துணைவர்களால் உடல் அளவில் அல்லது பாலியல்ரீதியாகத் துன்புறுத்தப்படுகிறார்கள்.



கத்தோலிக்கரின் மக்கள்தொகை 20 மில்லியனுக்குமேல் இருக்கும் நாடுகளில் உடலளவில் அல்லது பாலியல் ரீதியாக வன்முறைக்கு உள்ளாவோரின் வீதம்:

நாடு	கத்தோலிக்கர் எண்ணிக்கை	கத்தோலிக்கர் விழுக்காடு	வாழ்நாளில் குடும்ப வன்முறை வீதம்
அர்ஜெண்டீனா	38 மில்லியன்	92%	23%
பிரேசில்	123 மில்லியன்	65%	31%
கொலம்பியா	40 மில்லியன்	88%	39%
டீஆர்காங்கோ	38 மில்லியன்	53%	42%
பிரான்ஸ்	49 மில்லியன்	77%	19%
இந்தியா	20 மில்லியன்	1.6%	42%
இத்தாலி	53 மில்லியன்	88%	19%
மெக்சிகோ	93 மில்லியன்	83%	33%
நைஜீரியா	24 மில்லியன்	14%	42%
பெரு	27 மில்லியன்	88%	41%
பிலிப்பைன்ஸ்	75 மில்லியன்	81%	28%
ஸ்பெயின்	34 மில்லியன்	72%	19%
அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகள்	75 மில்லியன்	24%	33%

குடும்பத்தில் ஏன் வன்முறை நடக்கிறது? குடும்ப வன்முறை பற்றிய கோட்பாடுகள் பல்வேறு காரணங்களால் குடும்பங்களில் வன்முறை நடக்கிறது என்கின்றன. ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலில் அது ஏன் நடக்கிறது என்று விளக்க எந்த ஒரு கோட்பாடும் போதுமானதாக இல்லை!

- சுற்றுச்சூழல் கோட்பாடு: சுற்றுச்சூழலில் காணப்படும் வன் முறைக் கலாச்சாரத்தால் ஆண் வன்முறையில் ஈடுபடுகிறார்
- சமூகப் பண்பாட்டுக் (தந்தை வழி ஆதிக்கம்) கோட்பாடு: ஆண் பெண்ணைத் தனக்குக் கீழானவர் என்று கருதி பெண்ணைத்

தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து, தண்டித்துத் திருத்துவது தனது கடமை என்று கருதுகிறார்.

- **சமூகத்தில் கற்றல் கோட்பாடு:** குடும்பங்களில் நடைபெறும் பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை மாதிரிகளைப் பார்க்கும் ஆண்கள் பெண்ணுக்கு எதிரான வன்முறை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது என்றும், பயனுள்ளது என்றும் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.
- **அறிதிறன் நடத்தைக் கோட்பாடு:** ஒரு நிலைகுலைய வைக்கும் எண்ணம் அல்லது சூழலில் பெண்ணுக்கு எதிராக வன்முறையைப் பயன்படுத்துவது ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு வெளிப்பாடு என்று ஆண் நம்புகிறார்.
- **மன (நோயால்) நிலையால் ஏற்படுவது:** உட்தூண்டலைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிக்கல், மன அழுத்தச் சீர்குலைவு, மூளையில் எழும் மனவெழுச்சி அல்லது நரம்பு மண்டலக் காரணிகள்.
- **சேர்க்கைக் கோட்பாடு:** பாதுகாப்பற்ற உள் மனநிலையை ஓர் ஆண் பெற்றிருப்பார். ஆதலால் பொறாமைக்கு உள்ளாவார். உள்ளே இருக்கும் அச்சத்தில் கட்டுப்பாடு, மற்றும் வன்முறையைப் பயன்படுத்துகிறார்.



குடும்பத்தில் வன்முறைக்குப் பங்களிக்கும் வேறு காரணிகள்

ஆபத்துக்கு உள்ளாக்கும் காரணிகள் குடும்பத்தில் வன்முறைக்குத் துணை நிற்கின்றனவே தவிர, அவையே காரணிகளாக ஆவ தில்லை. ஆண்களையும், பெண்களையும் எது ஆபத்தான சூழ்நிலையில் வைக்கின்றது என்று புரிந்துகொள்வது தடுக்கும் முயற்சிகளுக்குத் துணை செய்யும்.

சில நாடுகளில் திருமணத்திற்கு முன்னர் ஆணும், பெண்ணும் சேர்ந்து பழகுவது அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சேர்ந்து பழகும்போது ஏற்படும் வன்முறைக்கான ஆபத்துக் காரணிகளும் குடும்பங்களிலுள்ள வன்முறையைப் போன்றவையே ஆகும்.

ஆண்களும், பெண்களும் சேர்ந்து பழகும்போது நேரும் வன்முறை விகிதம் இருவருக்கும் அதிகம். எனவே இங்கு வன்முறையைத் தடுக்க இருபாலரையும் உட்படுத்துவது அவசியமாகிறது.

ஆண், பெண் இருவரிடம் குடும்ப வன்முறை நடப்பதற்குத் துணை நிற்கும் ஆக்கிரமிப்புச் சூழல்களையும், தன்மைகளையும் பார்க்கலாம்:

- குழந்தைப் பருவத்தில் வன்முறையை அனுபவித்திருத்தல், அல்லது குடும்ப வன்முறையை நேரில் பார்த்திருத்தல்.
- குறைந்த ஊதியம், குறைந்த வருவாய்.
- மது, போதைப் பொருள் பழக்கம்.
- துப்பாக்கி, கத்தி போன்ற ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- திருமண உறவில் அதிகமான முரண்பாடுகள்.
- சட்டங்கள் இல்லாமை அல்லது காவல்துறையின் கண்டு கொள்ளாமை.
- உறவுகளில் வன்முறையை ஏற்றுக்கொள்வது.
- பணம், வேலையின்மையால் ஏற்படும் அதிகளவு மன அழுத்தம்.
- வன்முறைக் குணம் அல்லது குற்ற நடத்தை ஏற்கனவே இருந்திருப்பது.
- சமுதாயத்திலும், கலாச்சாரத்திலும் வன்முறை அதிகமாக இருப்பது அல்லது அனுமதிக்கப்படுவது!



**திருமண வாழ்வில் அன்பும் மரியாதையும்
தேவை என்பது பற்றிக் கத்தோலிக்கத் திருமறை
என்ன போதிக்கிறது?**

வாழ்க்கை மற்றும் அன்பின் ஒன்றிணைப்பு-திருமணம்

- “முன்றாம் நாள் கலிலேயாவில் உள்ள கானாவில் திருமணம் ஒன்று நடைபெற்றது. இயேசுவின் தாயும் அங்கு இருந்தார். இயேசுவும் அவருடைய சீடரும் அத்திருமணத்திற்கு அழைப்புப் பெற்றிருந்தனர்” (யோவான் 2:1-2).
- “கானாவில் இயேசுவின் பிரசன்னத்திற்குத் திருச்சபை அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது. திருமணத்தின் சிறப்புத்தன்மைக்கு அது ஓர் உறுதிப்பாடாகவும் அப்போதிருந்து திருமணம் கிறிஸ்து வின் பிரசன்னத்தின் அருளடையாள அறிவிப்பாகவும் திருச்சபை அதனைப் பார்க்கிறது” (கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக் கல்வி நூல்-எண்:1613).
- “கிறிஸ்துவுக்கு அஞ்சி ஒருவருக்கொருவர் பணிந்திருங்கள். திருமணமான பெண்களே, ஆண்டவருக்குப் பணிந்திருப்பது போல உங்கள் கணவருக்கு நீங்கள் பணிந்திருங்கள். திருமணமான ஆண்களே, கிறிஸ்து திருச்சபைமீது அன்பு செலுத்தியதுபோல நீங்களும் உங்கள் மனைவியரிடம் அன்பு செலுத்தாங்கள். ஏனெனில் கிறிஸ்து திருச்சபை மீது அன்பு செலுத்தி அதற்காகத் தம்மையே ஒப்புவித்தார். இதனால் ‘கணவர் தம் தாய் தந்தையை விட்டுவிட்டு, தம் மனைவியுடன் ஒன்றித் திருப்பார். இருவரும் ஒரே உடலாயிருப்பார்’ என மறைநூல் கூறுகிறது. இதில் அடங்கியுள்ள மறைபொருள் பெரிது. இது திருச்சபைக்கும் கிறிஸ்துவுக்கும் பொருந்துவதாகக் கொள்கிறேன்” (எபே 5:21-22,25,31-32).
- “நான் உங்களைச் கெஞ்சிக் கேட்கிறேன்; நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட அழைப்புக்கு ஏற்ப வாழுங்கள். முழு மனத்தாழ்மை யோடும் கனிவோடும் பொறுமையோடும் ஒருவரையொருவர் அன்புடன் தாங்கி, அமைதியுடன் இணைந்து வாழ்ந்து, தூய ஆவி அருளும் ஒருமைப்பாட்டைக் காத்துக் கொள்ள முழு முயற்சி செய்யுங்கள்” (எபே 4:1-3).
- “ஒருவருக்கொருவர் நன்மை செய்து பரிவு காட்டுங்கள்; கடவுள் உங்களைச் கிறிஸ்து வழியாக மன்னித்ததுபோல நீங்களும் ஒருவரை ஒருவர் மன்னியுங்கள்” (எபே 4:32).

வாழ்வும் அன்பும் ஒன்றிணைவதே திருமணம்

- “ஆணும் பெண்ணுமான மனிதத்தில் கடவுள் ஓர் அழைப்பை வரையறை செய்திருக்கிறார். அன்பும் உறவு இணைப்பும் சேர்ந்த அழைப்பு அது. அதனால் இவ்வறவில் தகுதியும், பொறுப்பும் சேர்கின்றன. எனவே, அன்பு ஒவ்வொரு மனிதனின் அடிப்படையின் உள்ளார்ந்த அழைப்பாக இருக்கிறது” - புனித இரண்டாம் ஜான் பவுல் (ஃபேமிலியரிஸ் கன்சார்றியோ-11).
- “திருமண இணைப்பு கணவன் மனைவி இருவருக்குமான உண்மையான தனித்தன்மைக்கு மரியாதை தருவதையும், அதனை முழுமையாக்குவதையும் உறுதி செய்கிறது” - புனித இரண்டாம் ஜான் பவுல், (ஆன் த டிக்னிட்டி ஆஃப் உமன்-10).
- “திருமணம் என்னும் திருவருட்சாதனத்திற்கு உரிய அருள் இணையரின் அன்பை முழுமையாக்குவதையும், பிரிக்க முடியாத ஒருமைப்பாட்டை, வலிமைப்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டது” - கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி.
- “கடவுளுக்கு, அவருடைய மக்களுக்கும் இடையிலுள்ள உறவின் அடையாளம் (Covenant) கணவன்-மனைவிக்கு இடையே உள்ள உறுதியான அன்பின் அடிப்படையாகத் திருமணம் இருக்கிறது. திருமணம் மனித அன்பின் அளவு கோலாகவும் அன்புகாட்டும் கடவுளின் வழியாகவும் ஆகிறது” - பதினாறாம் பெனடிக்ட், (‘அன்பே கடவுள்’).
- “குடும்பம் என்பது அருளின் வழியாக மூவொரு கடவுளின் மறைபொருளைப் பிரதிபலிக்கிறது” - மறைபரப்பும் பணியில் குடும்பத்தின் மேய்ப்புப்பணி அறைகூவல்கள் - உலக ஆயர்கள் மாமன்றக் குடும்ப மாநாடு-ரிலாசியோ-2014).

கிறிஸ்தவ மானிடவியல்

புனித இரண்டாம் ஜான் பால் திருநூல்கள் பற்றிய அவருடைய ஞானத்தையும், ஆழ்ந்த பகுப்பாய்வின் விளைவுகளையும் நம்மோடு பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறார். அப்போது, இன்று நாம் எதிர்கொள்ளும் உண்மையான பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பேசினார். இன்றைய வாழ்க்கையில் கிறிஸ்தவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பல சவால்களுக்கு விளக்கம் தந்தார். வார்த்தை மனித உருவான மறைபொருளைப் பற்றிய அவருடைய ஆழ்ந்த சிந்தனையின் வெளிப்பாடு அவருடைய



போதனை. இயேசு கிறிஸ்து மனித உடலெடுத்ததும், தம்மையே பொதுமையாக்கிக் கொண்டதும், உயிர்த்தெழுந்ததும் மனித அனுபவத்தினையே மாற்றி தலைகீழாகப் புரட்டிப்போட்டன. இந்த அனுபவம் நம்முடைய குடும்பங்களில் கணவன்-மனைவி-குழந்தைகள் என்ற கிறிஸ்தவ வாழ்வோடு நேரடித் தொடர்புடையது.

புனித இரண்டாம் ஜான் பால் நமக்கு இரண்டு கேள்விகளை முன்வைக்கிறார்:

“நான் யார்?”

“நான் எப்படி வாழ்வது?”

இந்த வினாக்கள் சிந்திக்கும் திறனுடைய மனிதர் முன் நிற்பவை. கடவுளின் படைப்புக்கள் என்ற முறையில் நாம் புனிதமான உயிரினங்கள். கடவுளின் சாயலில் உருவாக்கப்பட்டவர்கள். ஒவ்வொரு மனிதனுமே புனிதமிக்க மறைபொருள். கடவுளின் சாயலில் படைக்கப்பட்டு உடலோடும், ஆன்மாவோடும் உள்ள மனிதர்கள் என்ற புனிதத் தன்மையை உண்மையாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இறைமகனின் அதிகாரத்தாலும், நாம் பெறும் திருவருட்சாதனங்களாலும் மேலும் புனிதமடைகிறோம் என்பதையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது நமது வாழ்க்கை முற்றிலும் மாறுபடும். சுருங்கச் சொன்னால் நாம் புனிதர்கள், நமது அண்டைவீட்டுக்காரரும் புனிதரே, நமது கணவர், மனைவி, குழந்தைகளும் புனிதமானவர்கள்!



“உங்கள் உடல்கள் கிறிஸ்துவின் உறுப்புகள் என்று தெரியாதா?... உங்கள் உடல் நீங்கள் கடவுளிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்ட தூய ஆவி தங்கும் கோவில் என்று தெரியாதா? நீங்கள் உங்களுக்கு உரியவரல்ல; கடவுள் உங்களை விலை கொடுத்து மீட்டுள்ளார். எனவே உங்கள் உடலால் கடவுளுக்குப் பெருமை சேருங்கள்” (1கொரி 6:15,19-20).

திருத்தந்தை புனித இரண்டாம் ஜான் பால் திருமணம் பற்றியும், மனித உடல் பற்றிய இறையியல் பற்றியும் கற்பித்தவையின் சுருக்கம்: “அன்பில் நாம் கொடையாக மாறுகிறோம். மேலும், நம்முடைய உயிர் வாழ்வதன் பொருளை அன்பால் நிறைவு செய்கிறோம்.”

■ உடல் என்ற திருவருட்சாதனம்

“திருவருட்சாதனங்களைப் போலவே உடலும் காண முடியாதவற்றைக் காணச் செய்கிறது. “ஆன்மிகச் சாயலைக் கடந்த தெய்வீக உண்மையின் வெளி அடையாளம் உடல். கடவுள் தம்முடைய அனைத்தையும் கடந்த உண்மை நிலையிலும், அன்பிலும் தம்மை மனிதனுக்குத் தந்ததன் அடையாளம் உடல்தான்”

- புனித இரண்டாம் ஜான் பால்,
பொது உரை-28-09 1982





■ திருமணம் கிறிஸ்துவோடும் , திருச்சபையோடும் ஒப்புமைப்படுத்தப்படுகிறது!

“பழைய ஏற்பாட்டில், இஸ்ரவேல் மக்கள்மீது கடவுள் வைத்திருந்த அன்பின் அடையாளமாக திருமணம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. புதிய ஏற்பாட்டில் திருச்சபைமீது கிறிஸ்து கொண்டுள்ள அன்பின் அடையாளமாகத் திருமணம் சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது. இந்தத் திருமண ஒப்புமை போதுமானதாக இருக்கலாம்; ஏனெனில் தெய்வீக இரகசியத்தின் தகுந்த மனித அடையாளமாக அது இருக்கிறது”

(மாநாட்டின் பொது உரை 18-08-1982).

■ உடலின் திருமண உறவுப் பொருளானது கடவுளின் அடையாளம்!

“கடவுள் அன்பு காட்டுவது போல நாமும் அன்பு காட்ட அழைக்கப்படுவது, ஆணும் பெண்ணுமாக மனித உடலில் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. மனிதம் ஒரு கொடை. அன்பினை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல், மனித உயிர் வாழ்க்கைக்கான அர்த்தத்தை முழுமைப்படுத்துவதில்தான் உடலின் திருமண உறவினுடைய பொருள் அடங்கியுள்ளது”

(மாநாட்டுப் பொது உரை 16-01-1980).

திருத்தந்தையின் இந்த அறிவுரையிலிருந்து மனிதத்துக்கும், மனித உடலுக்குமுள்ள புனிதத்திற்கும் என்ன உறவு என்பது தெளிவாகிறது.

நமது உடலின் புனிதத்தன்மையை வாழ்ந்து காட்டல்

■ “நாம் வாழ்வு பெறும் பொருட்டுக் கடவுள் தம் ஒரே மகனை உலகிற்கு அனுப்பினார். இதனால் கடவுள் நம்மீது வைத்த அன்பு வெளிப்பட்டது” (1யோவான் 4:9).

■ “தம் ஒரே மகன்மீது நம்பிக்கை கொள்ளும் எவரும் அழியாமல் நிலைவாழ்வு பெறும் பொருட்டு, அந்த மகனையே அளிக்கும் அளவுக்குக் கடவுள் உலகின்மேல் அன்பு கூர்ந்தார்” (யோவான் 3:16).

■ நமது உடலின் புனிதத் தன்மையைப் பற்றிய உண்மையை அன்றாட வாழ்க்கையில் அன்பின் வெளிப்பாட்டிற்கு விளக்க மளிக்கப் பயன்படுத்துகிறோம். உடல் இருக்கிறது என்ற உண்மையால்தான் இது சாத்தியமாகிறது. ஒரு புன்முறுவல், புரிந்துகொண்ட

கரிசனையுடன் கூடிய ஒரு பார்வை, ஊக்கமளிக்கும் அருஞ்சொல், ஒரு பாடல், ஒரு சிரிப்பு, அன்பில் ஒரு கை அசைப்பு, ஒரு வருடல், தேவைப்படும் ஒருவருக்கு உதவி அளித்தல், வாழ்த்தி, தட்டிக் கொடுத்தல் போன்றவை உடல் என்று ஒன்று இருப்பதால்தான் சாத்தியமாகிறது.

- நாம் ஒருவருக்கொருவர் ஆற்றுகின்ற தொண்டு வழியாக நாம் கிறிஸ்துவிற்கு ஆற்றும் தொண்டு எத்தகையது என்பதைப் புரிந்து கொண்டுள்ளோமா? நமது குடும்பங்களுக்கு நமது ஆதரவைத் தருவது: சமையல் செய்தல், கூட்டி, துடைத்தல், குழந்தைகளையும், நோயாளிகளையும், முதியோரையும் கவனித்தல் போன்ற செயல்களெல்லாம் நமது உடலால் நிகழ்த்தப்படுகின்றன. நமது உணர்வுகள் தெய்வீக அன்பு (Divine love) நமது வாழ்க்கையில் நிலை கொண்டிருப்பதை வெளிப்படுத்துகின்றன.



இந்த உண்மையைத் தெரிந்து கொண்ட பிறகும், ஒரு கத்தோலிக்கர் தனது கணவன் அல்லது மனைவியை, குழந்தைகளைக் காயப்படுத்தித் தாக்குவது எப்படி ஏற்கத்தக்கது என்று எண்ண முடியும்?

திருமணத்தில் வன்முறை பற்றி கத்தோலிக்க இறை நம்பிக்கை என்ன கற்பிக்கிறது?

- “திருமணமான ஆண்களே, கிறிஸ்து திருச்சபைமீது அன்பு செலுத்தியதுபோல நீங்களும் உங்கள் மனைவியரிடம் அன்பு செலுத்துங்கள்... அவ்வாறே கணவர்களும் மனைவியரைத் தம் சொந்த உடல் எனக் கருதி அன்பு செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். தம் மனைவியின்மீது அன்பு கொள்கிறவர், தம்மீதே அன்பு கொள்கிறவராவார். தம்முடைய உடலை எவரும் வெறுப்பதில்லை. அதைப் பேணி வளர்க்கிறார். அவ்வாறே, கிறிஸ்துவும் திருச்சபையைப் பேணி வளர்த்து வருகிறார்” (எபே 5:25,28-29).



- “கடவுளின் சாயல் பாவத்தால் மறைக்கப்படலாம், குறைக்கப்படலாம். ஆனால் அழிக்கப்படுவதில்லை” (புனித இரண்டாம் ஜான்பால் பெண்களின் கண்ணியம், எண்:9).
- “ஆணாதிக்கம் ஆணுக்கும்-பெண்ணுக்கும் இருக்கும் இரண்டில் ஒருமை என்னும் அடிப்படைச் சமத்துவத்தின் நிலைத் தன்மை அழிக்கப்படுகிறது என்பதன் அடையாளம் ஆகும்” (புனித இரண்டாம் ஜான் பால், பெண்களின் கண்ணியம், எண்:10).
- “ஒரு பெண்ணின் கண்ணியத்துக்கும் அழைத்தலுக்கும் எப்போ தெல்லாம் ஓர் ஆண் இடையூறாக இருக்கிறானோ, அப்போ தெல்லாம் அவன் தன்னுடைய கண்ணியத்துக்கும், அழைத்தலுக்கும் எதிராக நடக்கிறான் என்பது பொருள்” (புனித இரண்டாம் ஜான்பால், பெண்களின் கண்ணியம், எண்:10).



வன்முறை பற்றி திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்களின் கருத்துரை

- “பெண்ணின் உடல், உயிர் வாழ்க்கையின் அடையாளம். ஆனால், பெண்ணைப் பாதுகாக்கும் கடமை உள்ள அவர்களுடைய வாழ்க்கைத் துணைவர்களே அவர்களைத் தாக்கி உருச்சிதைக்கிறார்கள் என்பது வேதனைக்குரியது!”

**-திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்,
பண்பாட்டுக்கான வத்திக்கான் ஆணையம் (07-02-2015).**

- “கத்தோலிக்க மக்களின் பண்பாட்டுக் கூறுகளில் பல குறைபாடுகளைக் காண்கிறோம். அவை ஆண் ஆதிக்கம், மதுப் பழக்கம், குடும்ப வன்முறை முதலியன. அவற்றை நற்செய்தியின் வழிநின்று குணப்படுத்த வேண்டும். இந்தக் குணமாக்கலுக்கும், இந்தக் குறைபாடுகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கும் பொதுமக்களின் பக்தி முயற்சியே தொடக்கமாக இருக்க வேண்டும்”

-திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்.

- “ஒருகண நேரமாவது நல்மனம் கொண்ட ஆண்-பெண் அனைவரும் திருச்சிலுவையை உற்றுப் பார்த்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்! அங்கே நாம் கடவுள் தரும் விடையைப் பார்க்க முடியும் அல்லவா? வன்முறைக்கு வன்முறை பதில் இல்லை. சாவு சாவின் மொழியால் விடையளிக்கப்படுவதில்லை. சிலுவையின் பேரமைதியில் படைக்கலன்களின் சப்தம் அடங்கிப் போகிறது. ஒப்புரவு, மன்னிப்பு, உரையாடல்களில் அமைதியின் மொழி பேசப்படுகிறது. ஒவ்வொருவரும் தனது மனச்சான்றின் ஆழத்திற்குச் சென்று அங்கே ஒலிக்கும் மனச்சான்றின் குரலுக்குச் செவிமடுக்க வேண்டும். உங்கள் இதயத்தைக் கல்லாக்குகிற சுயநலத்தை விட்டுவிடுங்கள், மற்றவர் மேல் இரக்கம் கொள்ள வேண்டிய இதயத்தை அக்கறையற்றுப் போகச் செய்யும் பாராமுகத்தைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடுங்கள். வீண்தாக்கத்தில் ஈடுபடும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி உரையாடலுக்கும், ஒப்புரவுக்கும் உங்கள் இதயத்தைத் திறங்கள்”

**- திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்
'அமைதிக்கான ஜெபக் கண்விழிப்பு, செப். 7, 2013.**



கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் ஏன் இத்தனை வன்முறை?

குடும்பங்களில் வன்முறை உலகமெங்கும் பரவியுள்ளது. பிற மறையினரைப் போலவே கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களிலும் இந்த ஆபத்து நிகழ்கிறது.

பாவத்தினால் சேதமுற்ற நமது மனித இயல்பில் 'பிறரை ஆதிக்கம் செய்து கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்' என்ற ஆசை வேரூன்றியுள்ளது. இதனை வெற்றி கொண்டு வேரறுக்க கிறிஸ்துவில் மனமாற்றம் ஏற்படவேண்டும்.

“நாம் மனிதர்களோடு மட்டும் போராடுவதில்லை... இருள் நிறைந்த இவ்வுலகின் மீது ஆற்றல் உடையோர், வான்வெளியிலுள்ள தீய ஆவிகள் ஆகியவற்றோடும் போராடுகிறோம். எனவே பொல்லாத நாள் வரும்போது, எதிர்த்து நின்று, அனைத்தின்மீதும் வெற்றிபெற்று நிலை நிற்க வல்லமைபெறும்படி, கடவுள் அருளும் எல்லாப் படைக்கலன்களையும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்” (எபே 6:12-13).

“நாம் பிறந்து வளர்ந்த பண்பாட்டின் பாதிப்புகள் நம்மிடம் இருக்கும். குறிப்பாக கிறிஸ்தவத்தின் வன்முறையற்ற இரக்கத்தின் விழுமியங்களை நமதாக்கிக் கொள்ளாவிட்டால் அந்த வாழ்க்கைச் சூழல் பண்பாட்டின் தாக்கம் அதிகமாகவே இருக்கும்.

பொதுவாக திருமணம் பற்றிய கத்தோலிக்க அறிவுரைகள், போதனைகள் மக்களுக்குத் தெரியவில்லை. ஆண்கள் பெண்களுக்கான கண்ணியம், குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோருக்குள்ள கடமை ஆகியவை பற்றி எதுவும் அறியாமல் இருக்கிறார்கள் அல்லது தெளிவாக அறிந்திருப்பதில்லை.

இந்த அறியாமையிலும்கூட அதனின்றும் வெளிப்பட்டு நாம் புது ஆண்களும் பெண்களும் ஆக வேண்டும். அப்போது அருளும், ஜெபமும், நம்மைப் பிறரோடு உரையாடவும், உறவாடவும் தேவையான திறன்களைக் கற்றல், நடைமுறைப்படுத்தல் வழியாக நாம் கிறிஸ்துவில் நமது வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்த முடியும். அதனால் நம்மிலும், நம்மைச் சுற்றிலும் எல்லா எதிர்மறையான தாக்கங்களையும் எதிர்த்துப் போராட முடியும்”

- கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் வன்முறை குடும்பம் பற்றிய சிறப்புப் பேராயம், 2014.

“பெண்களின் மாண்பினைக் காப்பதும், வளர்ப்பதும் அவசியம், உண்மையில், இன்று பல இடங்களில் பெண்ணாக இருப்பதே வேறுபடுத்திப் பார்ப்பதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறையை நாம் கவனிக்காமல் விட்டுவிடமுடியாது. பெண்கள் தங்களுடைய குடும்பங்களிலேயே வன்முறைக்கு ஆளாகிறார்கள்.”

- திருச்சபையிலும், தற்கால உலகிலும் குடும்பத்தின் அழைப்பும் பணியும், லினமெண்டா, எண்:7.

“தங்கள் உறவுகளில் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கும் கணவன்-மனைவியர் திருச்சபையின் உதவியையும், வழிகாட்டலையும் நம்பக் கூடிய நிலை ஏற்பட வேண்டும். இரக்கம், அறம் சார்ந்த மறைப்பணி மனிதருக்கு உதவுவதையும், உறவுகளை மீட்டெடுப்பதையும் நாடு கிறது. சரியான உதவியினாலும், முறிந்த உறவை மீட்டெடுப்பதாலும், இறையருளின் வழியாகப் பெரும்பாலான திருமண உறவுகளில் ஏற்படும் இடர்ப்பாடுகளுக்குச் சரியான தீர்வு காணமுடியும் என்று அனுபவம் சொல்கிறது. எப்படி மன்னிப்பது, மன்னிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் உணர்வு



எத்தகையது என்பது பற்றி தெளிவாக அறிவது குடும்ப வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாகும். கணவனுக்கும்-மனைவிக்கும் இடையில் மன்னிப்பு என்பது என்றைக்கும் நீங்காத, என்றும் முடிவில்லாத அன்பை இருவரும் உணரச் செய்கிறது. சில வேளைகளில் மன்னிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்; ஆனால் கடவுளின் மன்னிப்பைப் பெற்றவர்களுக்கு மீண்டும் உயிரோட்டம் தரும் உண்மையான மன்னிப்பை அளிக்கத் தேவையான வல்லமை கிடைக்கிறது”

- லினமெண்டா, 43 ஆசிரியரின் லினமெண்டா 43,44,46 பற்றிய கருத்துரை.

“கிறிஸ்தவ வாழ்க்கையில் மன்னித்தலும், சமாதானமாதலும் இன்றியமையாத செயல்கள். எனினும் குடும்ப வன்முறைகளில் அவற்றைப் பயன்படுத்தும்போது தகுந்த முன்னெச்சரிக்கை அவசியம். ஏனென்றால், பிற உறவுச் சிக்கல்களைவிட குடும்பம் வன்முறை மிகுந்த கவனத்திற்குரியது. இங்கே உடல் நலத்துக்கும், மன நலத்துக்கும், உயிருக்கும் கூட ஆபத்து இருக்கிறது. நாற்பதாண்டு காலக் கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களோடு உளவியலறிஞராகப் பணியாற்றிய அனுபவம் எனக்கு உண்டு. நான் பார்த்தவரையில் கணவன் அல்லது மனைவி தனது வாழ்க்கைத் துணையை வன்முறைக்கு உட்படுத்துவது பல நாட்கள் தொடர்கின்றது, மாறுவதில்லை. வாழ்க்கைத் துணை எத்தனை முறை மன்னித்தாலும், பல காரணங்களால் வன்முறை நின்றபாடில்லலை. எனவேதான் கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக மனைவியைக் கொடுமைப்படுத்தும் ஆண்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்து வருகிறேன். எனவே அருட்பணியாளர்கள் குடும்பத்தில் வன்முறையில் ஈடுபடுவோரை ‘மனம்மாற வேண்டும்’ என்று ஊக்கப்படுத்துவதும், ‘மன்னிக்க வேண்டும்’ என்று ஆலோசனை கூறுவதும் போதாது என்று அறிந்து கொண்டேன்.

அருட்பணியாளர்கள் தமது பணியில் ‘மன்னியுங்கள், மறந்து விடுங்கள்’ என்று ஆலோசனை கூறுவதோடு மட்டும் நிற்கக்கூடாது; பாதிக்கப்பட்டவர் மற்றும் குழந்தைகளுடைய பாதுகாப்பு, உடல், உள்ள நலம், குணப்படுத்துதல் ஆகியவற்றிற்கு முன்னுரிமை தரவேண்டும். வன்முறையைக் கையாள்பவர் உண்மையிலேயே கடவுளுடைய, தன் குடும்பத்தாருடைய மன்னிப்பைத் தேட வேண்டும். தனது மனப்பாங்கு, பேச்சு, நடத்தை ஆகியவற்றை கிறிஸ்துவின் போதனைகளுக்கு ஏற்ப மாற்றிக் கொள்ள நீண்ட கால முயற்சியை மேற்கொள்ள உறுதி வேண்டும். இது நடக்கும் வரையில், குடும்பத்தில்

எந்த மாற்றமும் நடைபெறாது. இத்தகைய மாற்றம் ஏற்படாதவரையில் மன்னித்தல், சமாதானமாதல் ஆகியவற்றை மட்டும் ஊக்குவிப்பது வன்முறையைத் தொடர்கதையாக்கி பாதிக்கப்பட்டவரையும் குழந்தைகளையும் இன்னும் துன்பத்தில்தான் ஆழ்த்தும்.”

குடும்ப வன்முறையை எப்போது, எப்படி இடையில் புகுந்து சீர்செய்வது?

“நான் கொடுத்திருக்கிற வழிகாட்டுதலின் அடிப்படையில் நாம் குடும்ப வன்முறையை அணுக வேண்டும். ஒரு குடும்பத்தில் வன்முறை இருக்கிறது, அது பற்றி நாம் அக்கறை காட்டவேண்டும் என்று முடிவு செய்தால், அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் பணியில் உளவியல் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்தும் கலை அறிவியலில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் அதில் ஈடுபடவேண்டும். சிகிச்சை அளிக்கும் உளவியலாருக்கு சிக்கலின் தன்மையை முழுவதுமாகப் புரிந்துகொள்ளும் திறன் வேண்டும். ஆக்கிரமிப்பாளரிடம் தொடங்கி குடும்பத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடியவராக அவர் இருக்க வேண்டும். வன்முறையில் ஈடுபடுவோரும் கடவுளின் குழந்தைதான். கிறிஸ்துவின் அருளாலும், திருவருட்சாதனங்கள் வழியாகவும் மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்து வன்முறைக்கு முடிவுகட்டத் தேவையான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலமும் வன்முறையாளர் குடும்ப உறவுகளில் மாற்றம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மாற்றுவதற்குப் பலமுறை முயன்றும், வன்முறைத் தாக்குதல் தொடரும்போது, சமாதானம் செய்தல் குடும்பத்திற்கு ஆபத்தாக இருக்கும்போது வன்முறையைக் கையாள்பவர் மாறாமல், வன்முறையில் தொடர்ந்து ஈடுபடும்போது பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் திருச்சபை சில தீர்வுகளைத் தந்திருக்கிறது.

பிரிவு பற்றித் திருச்சபையின் போதனை

“பல காரணங்களால் கணவனும், மனைவியும் சேர்ந்து வாழ்வது முடியாமல் போகும் சூழ்நிலைகள் இருக்கின்றன. அதுபோன்ற சமயங்களில் கணவனும் மனைவியும் உடலளவில் பிரிந்து வாழத் திருச்சபை அனுமதிக்கிறது. எனினும் இருவரும் கணவனும் மனைவியுமாகக் கடவுள் முன்னிலையில் தொடர்ந்து இருப்பார்கள். அந்த உறவு அறுந்து போகாது. எனவே அவர்கள் புதுத் திருமண உறவைத் தேர்ந்து கொள்ள முடியாது. இந்தக் கடினமான சூழலில் முடிந்தால் சமாதானமாகப் போவது ஒன்றுதான் வழி. கிறிஸ்தவ



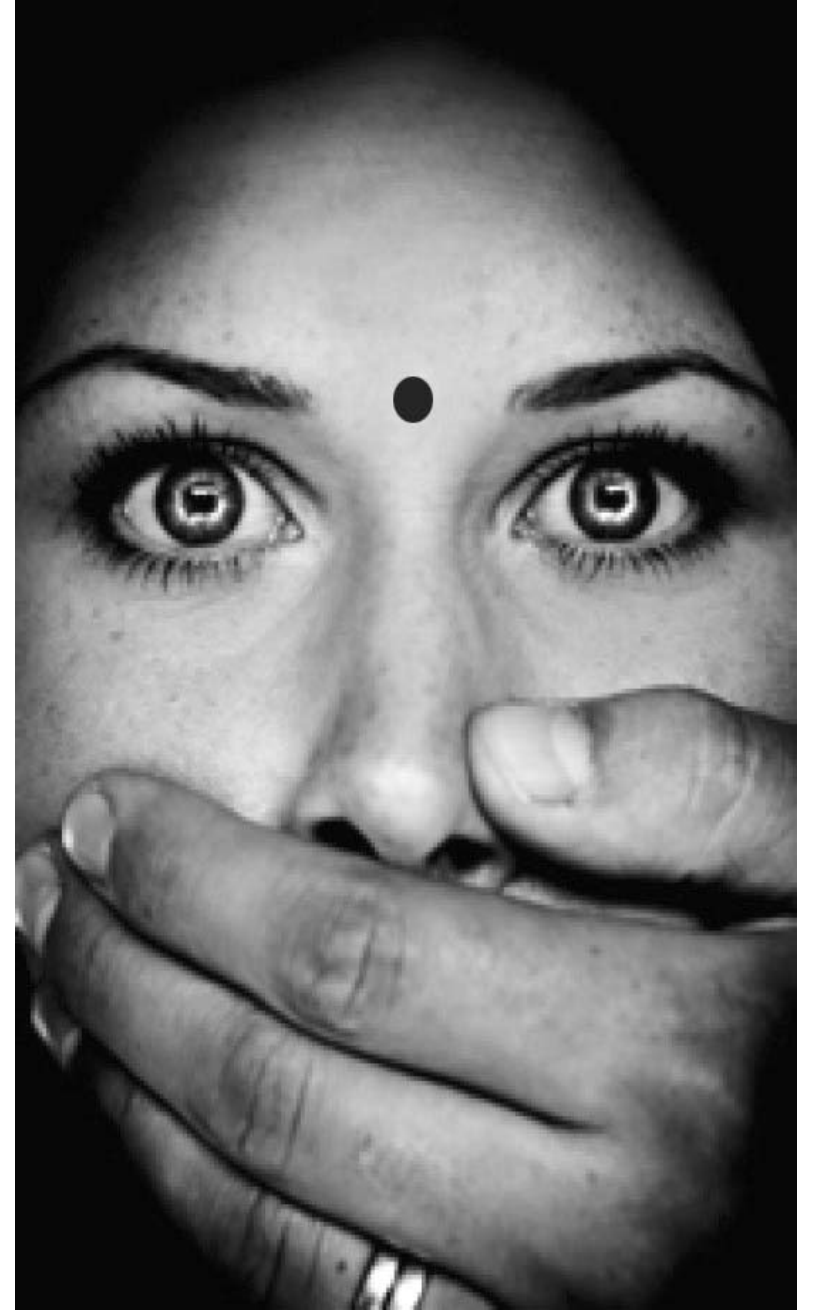
முறையில் வாழவும், உடைக்கமுடியாத திருமணபந்தத்திற்கு உண்மையாக இருக்கவும் அவர்களுக்கு உதவ கிறிஸ்தவ சமுதாயம் அழைக்கப்படுகிறது”

- கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைக்கல்வி எண்:1649.

குடும்ப வன்முறை பற்றி அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளின் ஆயர் பேரவை என்ன சொல்கிறது?

- வன்முறையின் சுழற்சியை உடைக்கத் திருச்சபை உதவ முடியும்.
- வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் முதலில் திருச்சபையைத்தான் நாடுகிறார்கள்.
- ஆயர்களாகிய நாங்கள் எந்த முறையிலும் வன்முறையைக் கையாள்வதற்கு திருவிவிலியத்தை மட்டும் துணைக்கு அழைப்பதைக் கண்டிக்கிறோம்.
- திருநூலைச் சரியாகப் படித்தால் ஆணுக்கும், பெண்ணுக்குமுள்ள சமமான மாண்பையும், ஒருவரையொருவர் புரிந்து அன்பு செலுத்தும் உறவுகளையும் அறிந்து கொள்ளமுடியும்.
- வன்முறைக்கு உள்ளான திருமண உறவில் யாரும் தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கவில்லை என்பதை நாங்கள் வலியுறுத்துகிறோம். வன்முறைக்கு உள்ளான பெண்கள் சிலர் திருமணத்தின் நிரந்தரத்தன்மை பற்றிய திருச்சபையின் போதனையின்படி அவர்கள் வன்முறை நிறைந்த உறவில் தொடர்ந்து தான் ஆகவேண்டும் என்று நம்புகிறார்கள். அவர்கள் மணமுறிவையோ பிரிவையோ நாடத் தயங்கலாம். திருச்சபைக்குள் மறுமணம் செய்ய முடியாது என்ற அச்சம் உள்ளது. இங்கு மணமுறிவு இல்லை! மாறாக, வன்முறையும், வன்கொடுமையுமே திருமணத்தை முறிக்கின்றன. வன்முறைக்கு ஆளானவர்கள் சிவில் மணமுறிவு பெற்றிருந்தால் ரத்து செய்தல் முடியுமா என்பதை ஆராய வேண்டும். ரத்து செய்தல் (annulment) என்பது நடைபெற்ற திருமணம் முறையாக நடைபெறவில்லை என்பதால் சட்டப்படி செல்லாது என்று உறுதியளிப்பது. இது குணமாக்கலுக்கு வழிவகுக்கும்”

- அமெரிக்க ஐ.நா. கத்தோலிக்க ஆயர் பேரவை:
(‘நான் உதவிக்கு அழைக்கும்போது’: பெண்களுக்கு எதிரான குடும்ப வன்முறைக்கு மேய்ப்பரின் விடை, 2002).





**திருமணம் செல்லுபடியாகாது
என்று அறிவித்தல்;
குடும்ப வன்முறையினால்
திருமணம் செல்லுபடியாகாது
என்று அறிவிப்பதற்கான
முகாந்தரங்கள்;
குழந்தைகள், கணவன்-மனைவியின்
நலன் பாதிக்கப்படுதல்!**

கணவன் அல்லது மனைவியுடைய நலன் போன்ற, திருமண வாழ்விற்கு அடிப்படைத் தேவையான ஒன்று வேண்டுமென்றே மறுக்கப்படும்போது திருமணம் செல்லுபடியாகாது (மறைச் சட்டம் 1101.2). மேலும் திருமறைச் சட்டம் 1055.1 கணவன் அல்லது மனைவியின் நலன் திருமணத்தில் மிக இன்றியமையாத உறவேன்று கூறுகிறது. கணவன்-மனைவி நலன் என்றால் இல்லற உறவைக் குறிக்கும். தனிமனித மாண்பு, அடிப்படை மனித உரிமைகள், உடல், ஒழுக்க நெறி, ஆன்மிகம், உடலுறவு, உள்ளத்து நேர்மை, மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் மதிப்புத்தரல் ஆகியவை அதனுள் அடங்கும். திருமண உடன்படிக்கையின் பங்காளர்களாக இருவரும் ஒருவர் மற்றவருடைய மாண்பைப் போற்ற வேண்டும். சமமானவர் என்று ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த அடிப்படையில் திருமணம் செல்லுபடியாகுமா என்பதைத் தீர்ப்பிடும்போது, இரக்கம், நட்புறவு, அக்கறையுடன்கூடிய கவனிப்பு, பங்களிப்பாளர்களாக இருப்பது ஆகியவை இருக்கின்றனவா? இல்லையா? என்பதற்கான ஆதாரங்கள் ஆராயப்படும். மேலும் உடல், உணர்ச்சி ஆகியவற்றைப் பாதிக்கும். வன்முறை, பணவசதி தகராறு, வீட்டைவிட்டுப் போய்விடுவது அல்லது இணையின் ஒருவருக்கு சம உரிமை மறுக்கப்படுவது ஆகியவற்றையும் இதன் அடிப்படையில் ஆராயவேண்டும்.

- சியாக்ஸ் நகர மறைமாவட்டம்,
அமெரிக்கா.





குடும்ப வன்முறையால் துன்பப்படுவருக்கு ஏற்படும் குறுகியகால-நீண்டகாலப் பாதிப்புகள்

சில எடுத்துக்காட்டுகள்

இறப்பு:

2010 இல் அமெரிக்காவில் 1095 பெண்களும், 241 ஆண்களும் நெருங்கிய வாழ்க்கைத் துணைவரால் கொல்லப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

காயங்கள்:

நேரடியான உடல் சார்ந்த வன்முறையில் காயங்கள் ஏற்படுதல் சிராய்ப்புகள், கத்திக் காயங்கள், எலும்பு நொறுங்குதல்.

தொடர்ந்து ஏற்படும் வன்முறையால் மன அழுத்தம்

- இதய நோய்
- எப்போதும் இருக்கும் வலி
- வயிற்றுக் கோளாறுகள்
- மைக்ரோன் உட்படத் தீராத தலைவலிகள்
- வன்முறை நிகழ்ச்சிகளின்போது குழந்தைகள் காயப்படலாம்.
உடல் தொடர்பான வன்முறையினால் உணர்ச்சி மற்றும் மனம் சார்ந்த வன்முறையும் காணப்படுகின்றன.

குடும்ப வன்முறையால் ஏற்படும் மன நோய்கள்:

- பதற்றம்
- மன அழுத்தம்
- மன இறுக்கத்தால் ஏற்படும் விளைவு
- தற்கொலை எண்ணங்களும், நடத்தையும்
- மற்றவர்களை நம்பமுடியாமை
- தூக்கம் கெடுதல்
- முன்னர் நிகழ்ந்த நிகழ்வுகளைப் பற்றி எண்ணிக்கொண்டிருத்தல்
- குழந்தைகளைக் சரிவரக் கவனிக்காதிருத்தல்
- குழந்தைகளை வன்முறைக்கு உட்படுத்தல்

உடல், உள்ள நலமுள்ள முழு மனிதராக,
நல்ல கிறிஸ்தவர்களாக வளரக்
குழந்தைகளுக்கு என்ன தேவை?

குழந்தைகளின் தேவைகள்

- பாதுகாப்பான, நிலைத்தன்மையுள்ள வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும், உறவுகளும், சூழல்களும்.
- பெற்றோருடன், அல்லது குறைந்த பட்சம் தந்தை அல்லது தாயிடனாவது பாதுகாப்பான உறவு.
- கவனம் செலுத்துகிற, பாதுகாப்புத் தரும் பெரியவர்கள்.
- மனித, கிறிஸ்தவ விழுமியங்களான மாண்பு, நீதி, சமத்துவம், மரியாதை, அன்பு ஆகியவற்றைக் கற்பிக்கவும், அதன் மாதிரிகளாக இருக்கவும் தேவையான பெரியவர்கள் (பெற்றோர்) குழந்தைகள் குடும்ப வன்முறை நடைபெறுவதைக் காணக்கூடாது.



தங்கள் குடும்பங்களில் வன்முறையைப் பார்க்கின்ற
குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குறுகியகால-நீண்டகாலப்
பாதிப்புகள் எவை?

- மன அழுத்தம்
- பதற்றம்
- ஆக்கிரமிப்பு உணர்வு
- பள்ளிக்குப் போக மறுப்பது அல்லது பள்ளியில் தோல்வி அடைவது
- அறிவு, மற்றும் உள்ள வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்.
- தொடர்ந்து மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளானால், அது நரம்பு வேதியல் மாற்றங்களை உண்டாக்கும். இதனால் கற்றல், உடல் நலம், நண்பர்களை உண்டாக்கிக்கொள்ளல், சவால்களை எதிர்கொள்ளல் ஆகியவற்றில் சிக்கல்கள் ஏற்படும்.
- குடும்பத்தில் வன்முறையைப் பார்த்த குழந்தைகள் வன்முறைக்குணத்தோடு வளர்வார்கள். பெரியவர்கள் ஆனபிறகு அவர்களும் பிறரைக் குடும்ப வன்முறைக்கு உட்படுத்துவார்கள்.



குடும்பத்தில் வன்முறையைப் பயன்படுத்துவோருக்கு ஏற்படும் குறுகியகால, நீண்டகால பாதிப்புகள்

- சிறைத் தண்டனை
- வேலை இழப்பு
- மது, போதைப் பொருட்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்தல்
- குடும்பத்தில் நம்பிக்கையையும், அன்பையும் இழத்தல்
- குழந்தைகளுடன் உறவு விட்டுப்போதல்
- சிறுமைத்தனம்
- கடவுளுடனான உறவு விலகிப்போதல்

குடும்ப வன்முறையைத் தடுப்பது எப்படி?

குடும்ப வன்முறையைத் தடுப்பதன்மூலம், அதற்கு உள்ளாகும் ஆட்கள், குழந்தைகள், அதற்குக் காரணமானவர் ஆகியவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய குறுகிய கால, நீண்ட காலப் பாதிப்புகளைத் தவிர்க்க முடியும் (உலக சுகாதார அமைப்பு 2014).



திருச்சபையும், சமுதாயமும் வன்முறையைத் தடுக்க முயற்சிகள் மேற்கொள்கின்றன. இருப்பினும் கூட வன்முறை தொடரத்தான் செய்கிறது. கத்தோலிக்கராகிய நாம் இது பற்றித் தனிக்கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும். குடும்ப வன்முறைகள் ஏற்படும்போது அவற்றிற்குத் தகுந்த நடவடிக்கைகள் எடுக்கவும், அதே சமயம் வன்முறை நிகழாமல் தடுக்க முயற்சிகள் மேற்கொள்ளவும் நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

ஒருவர் ஒருவருக்கு இடையே நிகழும் வன்முறைகளைத் தடுக்க வழிமுறைகள்

நமது கலாச்சாரங்களில் ஒரே வகையான யுத்திகளைக் கையாண்டு எல்லா விதமான வன்முறைகளையும் தடுக்க முடியும்.

- குழந்தைகளுக்கும் அவர்களுடைய பெற்றோர்களுக்கும் இடையில் பாதுகாப்பான, நிலையான, வளமான உறவுகளை வளர்த்தல்.
- குழந்தைகளுக்கும், பதினம் வயதின்ருக்கும் வாழ்க்கையின் மென் திறன்களைக் (Life skills) கற்றுத் தருதல்.
- வன்முறையைத் தூண்டும் அல்லது ஆதரிக்கும் பண்பாட்டு சமுதாயச் சட்டங்களையும், பழக்கங்களையும் மாற்றுதல்.
- கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவு வழங்கும் திட்டங்கள் மூலம் வன்முறையைக் குறைத்தல்
- துப்பாக்கிகள், கத்திகள் முதலான ஆயுதங்கள் கிடைக்கவிடாமல் செய்தல்.
- மதுப்பழக்கத்தைக் குறைத்தல்
- இருபால் சமத்துவம், ஆண்-பெண் நிறைவு செய்யும் தன்மை (complimentarity of man and woman) ஆகியவற்றை ஊக்கப்படுத்துதல்.

மனித மாண்பு என்பது பெண்களுக்கு அதிகாரமளித்தலில் அடங்கியிருக்கிறது. இதில் ஒவ்வொரு தனிமனித மாண்பும் காணப்படும். இந்தக் கருத்து ஆணும் பெண்ணும் ஒருவரை ஒருவர் நிறைவு செய்கிறார்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது. இதற்கு வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்று பொருள். இந்தச் சமத்துவமும், வேறுபாட்டில் ஒற்றுமையும் உடற் கூற்று விபரங்களின் அடிப்படையில் வருவன. இதுதான் ஆண்

பெண் பாலினத்தன்மையில் பரம்பரைபரம்பரையாகச் சொல்லப்படுகிறது. மேலும் இவை தனிமனித உயர்நிலையின் அடிப்படையில் வருகின்றன. மேலும் சமுதாயத்தில் வெவ்வேறுவிதமான பொறுப்புகளும், பணிகளும் பெறப்படுகின்றன. இங்கே சமத்துவம் என்பது ஒருமாதிரி இருப்பது என்று பொருள்படாது. அதே போல வேறுபாடு என்பது சமத்துவமின்மை என்றும் பொருள் கொள்ளக்கூடாது.

**திருப்பேரவையின் அறிவிக்கை, ஐக்கிய நாடுகள் அவை
- ஜூலை 1, 2010**

குடும்பங்களில் வன்முறை ஏற்படாமல் தடுக்க, சிறுவர்களுடனும், வயதுக்கு வந்த ஆண்களுடனும் பணியாற்றுங்கள்.

ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியின் விளைவாக திகழமுடியாத அமைப்பு நிலைக்காது. (அப்போது) புதிய முரண்பாடுகளையும், வன்முறையின் பல வடிவங்களையும் சந்திக்க வேண்டியதிருக்கும்.

-திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் நற்செய்தியின் மகிழ்ச்சி 2:9

ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சி என்பது ஒருவருடைய மனவெழுச்சி மற்றும் உள்ளத் திறன்களை வளர்ப்பதை உள்ளடக்கியது. அதுமட்டுமில்லை, கிறிஸ்து அவருடைய போதனைகளோடு இணைந்த வளம் மிக்க, ஆழமான ஆன்மமிக வாழ்க்கையை வளர்த்தலும் ஆகும்.

எனவே, நமது பள்ளிகளிலும், பங்குத்தளங்களிலும் நமது சிறுவர்களும், ஆண்களும் வன்முறையற்ற வாழ்க்கையை ஏற்றுக்கொள்ளவும், வளர்க்கவும் கற்றுத் தருவோம். அவர்களுடைய குடும்பங்களிலும் அக்கம் பக்கத்திலும் நிகழும் குடும்ப வன்முறைகளை எதிர்த்துநிற்கப் பயிற்சி தருவோம்.



வன்முறையற்ற திறன்களை இளைஞர் வளர்க்க வேண்டும்!

இளைஞர், இளம்பெண்களிடம் இத்திறன்களை வளர்க்க இப்போது நிறையப் பயிற்சிமுறைகள் வந்துவிட்டன. அவற்றை குரு மடங்களிலும், பங்குத் தளங்களிலும், கத்தோலிக்கப் பள்ளிகளிலும், மறைக்கல்வி, இளைஞர் மன்ற நிகழ்ச்சிகள், திருமணத் தயாரிப்பு ஆகியவற்றிலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவற்றில் சில இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- கோபத்தை கட்டுப்படுத்தி மேலாண்மை செய்தல்
- முரண்பாடுகளைத் தீர்க்க மரியாதையுடனான வழிமுறைகள்.
- பேச்சுவார்த்தை மூலம் சமரச உடன்பாடு காணுதல்
- மரியாதையுடன் தன் கருத்தை வலியுறுத்தல்
- கரிசனையும் மனவெழுச்சி நுண்ணறிவும்
- இங்கு பெற்றோரும், ஆசிரியரும் காட்டும் அன்பு, மரியாதை ஆகியவை முன்மாதிரியாக இருக்கும்.

மேலும் பெற்றோரும், ஆசிரியரும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆண்களையும் பெண்களையும் சமமாக நடத்தவும் அவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்தவும் கற்றுத்தர வேண்டும்.



வன்முறையில்லாச் சிறுவர்களும், ஆண்களும் தங்கள் ஆற்றலை நல்ல செயல்களுக்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

குடும்பங்களில் வன்முறை ஏற்படாமல் தடுக்க சிறுமிகளுடனும், பெண்களுடனும் பணியாற்றுவோர்கள்.

புனித இரண்டாம் ஜான்பாலும், திருத்தந்தை பிரான்சிசும், இயேசுவின் “அஞ்சாதீர்கள்” என்ற சொல்லை அடிக்கடி பயன்படுத்துவார்கள். ஒருவரை ஒருவர் அன்போடும் மரியாதையோடும் சமத்துவத்துடனும் நடத்தி, நற்செய்தி வழி நடக்க நாம் அஞ்சக்கூடாது.

கத்தோலிக்கப் பெண்கள் பிறருக்கு ஆதரவுக் கரம் நீட்டி அவர்களுக்கு உதவுமபோது பெரிய மாற்றம் நிகழும். வன்முறைக்கு உட்பட்ட பெண்கள் முதலில் உதவிக்கு நாடுவது அவர்களுக்கு நெருக்கமான ஒரு பெண்ணைத்தான். அவர்கள் தாயாக இருக்கலாம். குடும்பத்திற்கு நெருக்கமான ஒருவராக இருக்கலாம். தோழியாக இருக்கலாம். துன்பத்திற்கு உள்ளானவர்கள் உங்களை நாடிவரும்போது நீங்கள் அவர்களைப் புரிந்துகொண்டு இருக்கத்தோடும், கனிவோடும் அவர்களிடம் நடந்து கொண்டால் அவர்களுக்கு அது ஆதரவாகவும், வாழ்வொளி தருவதாகவும் இருக்கும். ஆனால், அவர்களிடம் நீங்கள் குற்றம் கண்டு அவர்களை எதிர்த்துவிட்டீர்கள் என்றால் அவர்கள் மனம் வெதுப்பித் தனிமைக்குள் தள்ளப்படுவார்கள்.

எனவே, முதலில் கத்தோலிக்கப் பெண்கள் குடும்பத்தில் நடக்கும் வன்முறைகளின் தன்மைகள், வகைகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதுபோல, வன்முறைக்கு எதிரான அவர்களின் நாட்டுச் சட்டங்கள், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய நிவாரணங்கள் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களுக்கு உதவ முடியும்.

குடும்ப வன்முறை பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொண்டால், எந்தப் பெண்ணாவது அத்தகைய வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்படுகிறார் என்று தெரிந்தால் அல்லது சந்தேகப்பட்டால் நீங்கள் எளிய ஆனால் பயனுள்ள வகையில் உதவ முடியும்:

- அந்தப் பெண்ணிடம் சென்று என்ன நடக்கிறது என்று கேளுங்கள்.
- நீங்களாகத் தீர்ப்பிடாமல், குற்றம்சாட்டாமல், அவர் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேளுங்கள்.
- அவர் ஆபத்தில் இருக்கலாம். உடனே உதவிக்குப் போங்கள்.



■ அல்லது அவர் உதவி பெறக்கூடிய இடத்திற்கு உடன் செல்லுங்கள்.

■ அவர்களுடைய இரகசியத்தை எல்லா நேரங்களிலும் காப்பாற்றுங்கள்.

“அவ்வழியே பயணம் செய்து கொண்டிருந்த சமாரியர் ஒருவர் அருகில் வந்து அவரைக் கண்டபோது அவர்மீது பரிவு கொண்டார். அவர் அவரை அணுகி, காயங்களில் திராட்சை மதுவும் எண்ணெயும் வார்த்து, அவற்றைக் கட்டி, தாம் பயணம் செய்த விலங்கின் மீது ஏற்றி, ஒரு சாவடிக்குக் கொண்டுபோய் அவரைக் கவனித்துக் கொண்டார்” (லூக் 10:33-34).

இயேசு, “நீரும் போய் அப்படியே செய்யும்” என்றார் (லூக் 10:37).

சிறுமிகள், பெண்களுடன் பணியாற்றுங்கள்.

கூட்டுப் பொறுப்புணர்வை ஏற்படுத்தங்கள்

சிறுமிகளும், பெண்களும் ஒரு குழுவாய் எழுந்து நின்றால் அவர்களுடைய சம உரிமைக்காகவும், மாண்புக்காகவும் போராட முடியும்!

“கொடுமைத் தளைகளை அவிழ்ப்பதும்,

நுகத்தின் அறுப்பதும்

ஒடுக்கப்பட்டோரை விடுதலை

செய்து அனுப்புவதும்,

எவ்வகை நுகத்தையும்

உடைப்பதும் அன்றோ

நான் தேர்ந்துகொள்ளும் நோன்பு!

பசித்தோர்க்கு உங்கள் உணவைப்

பகிர்ந்து கொடுப்பதும்

தங்க இடமில்லா வறியோரை

உங்கள் இல்லத்திற்கு அழைத்து

வருவதும், உடையற்றோரைக்

காணும்போது அவர்களுக்கு

உடுக்கக் கொடுப்பதும்

உங்கள் இனத்தாருக்கு உங்களை

மறைத்துக் கொள்ளாதிருப்பதும்

அன்றோ நான் விரும்பும் நோன்பு!” (எசாயா 58:6-7)

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்குமான சம உரிமைகள், மற்றும் மாண்பு ஆகியவை பற்றித் திருச்சபை கற்பிப்பதைப் பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஆண்களோடு போகும் போதும், குடும்பத்திற்குள்ளும் நடக்கும் வன்முறையை எதிர்த்து நிற்கப் பெண்களுக்குக் கற்றுத் தாருங்கள். கத்தோலிக்கப் பெண்கள் வன்முறையையும் அவமானத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

பெண்கள் தங்கள் மெனத்தைக் கலைக்க உதவுங்கள், ஊக்கப் படுத்துங்கள். கண்ணியத்தோடு நடத்தப்படவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது அவசியம் என்று கற்றுத் தாருங்கள்.

சிறுமியருக்கும் பெண்களுக்கும் தகுந்த வன்முறையற்ற வாழ்க்கை முறையின் மாதிரியாக இருங்கள்.

(சில நாடுகளில் இளைஞர்கள் இளம்பெண்களோடு சேர்ந்து வெளியில் போகும்போது (dating) இளம்பெண்கள் இளைஞரை வன்முறைக்கு உட்படுத்துவது அதிகமாகக் கொண்டிருக்கிறது) குடும்ப வன்முறைகளில் பெண்கள் தங்கள் துணைவர்களைக் கொடுமைப் படுத்துவதும் அதிகமாகி வருகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சில வேளைகளில் இந்த வன்முறை தற்காப்பிற்காக இருக்கலாம். அல்லது ஆணினுடைய வன்முறைத் தாக்குதலுக்குப் பதிலடியாக இருக்கலாம். சில சமயங்களில் பெண்ணே வன்முறைக்கு முதல் காரணமாக இருக்கலாம். எனவே வாழ்க்கைத் துணைவர்களுக்கு இடையே உள்ள எல்லாவகையான வன்முறையையும் நீக்குவது முதற்பணியாக இருக்க வேண்டும். இளம்பெண்களுக்கும் வன்முறையற்ற நமது திறன்கள் தேவைப்படுகின்றன.

ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் சொல், செயல், பாலியல் வன்கொடுமைக்காரராக இருப்பது தவறு!

இளைஞனும், இளம் பெண்ணும் சேர்ந்து போகும்போது (dating) நிகழும் வன்முறையைத் தடுக்கப் பணியாற்றுங்கள்!

- கற்பொழுக்கத்திற்கு எதிரான உறவுகள் இளம் வயதிலேயே தோன்றி நெடு நாட்கள் நீடிக்கும்.
- குடும்ப வன்முறையை இளம் வயதிலேயே பார்க்க நேர்ந்தால் பின்னாளில் வன்முறைக்கு இலக்காவதும், வன்முறைக்குப் பிறரை உட்படுத்துவதுமான பழக்கம் வந்துவிடும்.



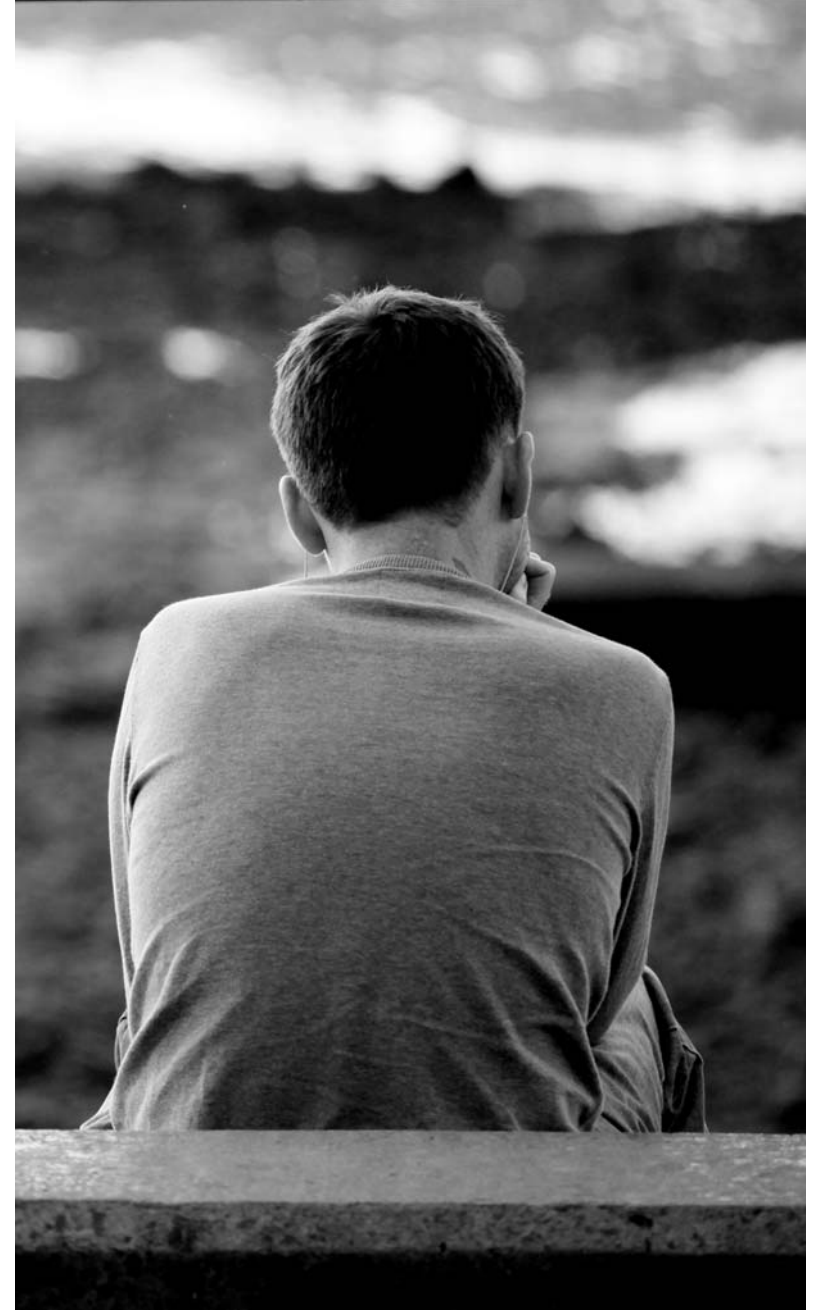
- வீட்டில் வன்முறையைப் பார்த்தால் இளைஞன்.'இளம்பெண் சேர்ந்து போவதில் வன்முறை ஏற்படும்.
- சேர்ந்து போகும் போது ஏற்படும் வன்முறை வீட்டிலும் தொடரும்.
- இளைஞரும் இளம்பெண்களும் சேர்ந்து போகும்போது ஏற்படும் வன்முறை இருபாலரிடமும் அதிகமாகி வருகிறது.

- மறைமாவட்டக் கட்டுப்பாட்டு மையம்,

- 2014

நல்லுறவுகள் ஏற்படச் செயல்படுங்கள்

- மரியாதையுள்ள, வன்முறையற்ற உறவுகளும், நம்பிக்கையும் வளர உதவுங்கள்.
- போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவது, பாலுறவில் ஈடுபடுவது ஆகியவற்றின் ஆபத்தை வலியுறுத்திப் பேசுங்கள்.
- மனவெழுச்சியை அடையாளம் காணல். நல்ல முறையில் சவால்களை எதிர்கொள்வது, நல்ல செய்தி பரிமாற்றம், முரண்பாடுகளைத் தீர்த்தல் ஆகிய திறமைகளைப் பள்ளியில் வளர்க்கக் கலைத்திட்டத்தில் இடமளித்தல். இதனால் பிற மாணவர்கள் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தல், சேர்ந்து போகும்போது ஏற்படும் வன்முறை, குடும்ப வன்முறை ஆகிய பலவகை வன்முறைகள் தடுக்கப்படும்.
- பெற்றோர்களுக்கும் இதுபற்றிப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். அவர்கள் இளம் பருவ வன்முறை நிகழாமல் தடுக்க உதவ முடியும். பெற்றோர் குழந்தைகளிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்ளாதல். குழந்தைகளைச் சரிவரக் கவனிக்காமல் இருத்தல், பெற்றோர் - குழந்தை உறவு சரியாக இல்லாமை, வீட்டில் வன் முறையைப் பார்த்தல் ஆகியவற்றின் ஆபத்துகளைப் பெற்றோர்கள் அறியச் செய்ய வேண்டும்.



இளையோருக்கான உடல் பற்றிய இறையியல்:

வன்முறையைத் தடுப்பது பற்றியும், நல்ல உறவுகளை வளர்ப்பது பற்றியும் உளவியல், சமூகவியல் கண்ணோட்டத்தில் பாத்தோம். பாலினம் பார்க்காமல் எல்லா கத்தோலிக்கருக்கும் மரியாதை, செய்தித் தொடர்பு, உறவு முதலான நன்மைகளைக் கற்றுத்தர வேண்டும். கத்தோலிக்கர் என்ற முறையில் நாம் இன்னும் ஒரு படி சென்று ஆழமான ஆன்மிகத்தையும் கற்றுத்தரவேண்டும்.

மேலும் மனித பாலியல் பற்றியும் நமது இளைஞர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, புனித இரண்டாம் ஜான்பாலுடைய கற்பித்தல்கள் வயது வந்தவர்களுக்கு முக்கியமானது. இளைஞர்களுக்கு அவசியம். வாழ்நாள் உறவுகளை அவர்கள் உண்டாக்கிக் கொள்வதற்கு முன்னால் அவர்கள் இவற்றை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கத்தோலிக்கப் பதினம் வயதினர் தங்கள் உடலின் பொருள், அதன் பாலினத் தன்மை, அவர்களுடைய வாழ்வின் நோக்கம், தூய்மையான வாழ்க்கைக்கான அவர்களுக்குரிய அழைத்தல் ஆகியவற்றை சிறப்பாக வடிவமைத்த பாடங்கள் மூலம் தெரிந்து கொள்ள வகை செய்ய வேண்டும். வயது வந்தவர்கள் உடற்கூற்றின் இறை இயல் மூலம் உடலின் புனிதத் தன்மையைத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். அதுபோல இளையோர் புனித இரண்டாம் ஜான் பாலின் சிறப்பு மிக்க போதனைகள் மூலம் அவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் திருமணத்திற்கு முன்னரே ஒருவருக்கொருவர் தரவேண்டிய மரியாதையையும், மதிப்பையும் தெரிந்து கொள்வார்கள். மேலும் தங்கள் மணவாழ்க்கை முழுவதிலும் குடும்ப வன்முறை, குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்முறை ஆகிய வற்றைத் தடுக்கும் மனப்பாங்கை வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.



பங்குத்தளத்தில் குடும்ப வன்முறைக்கு எதிராகச் செய்ய வேண்டியவையும், நமது பங்குகளில் குடும்ப வன்முறையால் துன்பப்படுவோரை ஏற்று உதவி செய்தலும்!

திருச்சபைக்கு சமூகத்தில் குடும்ப வன்முறை பற்றித் தெரியும் என்பதையும், அதன் உறுப்பினர்கள் மத்தியில் நிலவும் குடும்ப வன்முறை பற்றி கவலை கொள்கிறது என்பதையும் நமது பங்குத் தளங்களிலுள்ள கத்தோலிக்கர் அறிவார்களா?

பங்குத் தளத்தில் பணியாற்றும் பங்கு அதிகாரிகளும் அலுவலர்களும் துன்பப்படுகின்றனர். பங்கு மக்களிடம் மரியாதையும், ஆதரவும் தரவும் அவர்களுடைய பிரச்சினைகளை இரகசியமாக வைத்திருக்கவும் பயிற்சி தரவேண்டும். மேலும், பங்குதளம் குடும்ப வன்முறைச் சிக்கலில் எந்த அளவிற்கு உதவ முடியும் என்று அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பங்கு அலுவலர்களுக்கு இத்தகைய பயிற்சி தரப்பட்ட உடன் குடும்பங்களுக்கும், பிற பக்த, தொண்டு சபைகளுக்கும் இது பற்றிய தகவல் தெரியப்படுத்த வேண்டும். குடும்ப வன்முறையால் அவதியுறு பவரையும், உதவி தேவைப்படுவோரையும் வரவேற்க வேண்டும்.

அடுத்து, பங்கில் என்ன என்ன வசதிகள் இந்தப் பிரச்சினை தொடர்பாக இருக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பங்குப் பணியாளர்கள் அவற்றின் விபரங்களை வைத்திருந்தால்தான் தேவைப்படுவோருக்கு உடனே உதவ முடியும்.



அந்தப் பட்டியலில் இடம் பெற வேண்டியவை:

- அவசரத் தொலைபேசி எண்
- பாதிக்கப்பட்டோர் தங்கும் வசதி
- பாதிக்கப்பட்டோருக்கு வழிகாட்டி வாய்ப்புகள் விபரம்
- பண, மருத்துவ, உணவு உதவி

பங்குப் பணியாளரைப் பாதிக்கப்பட்டோர் பார்த்தவுடன் அவர்கள் பங்குத் தளத்திலுள்ள அதிகாரிகளை சந்திக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

(குருக்கள், திருத்தொண்டர், கன்னியர்கள், பயிற்சி பெற்ற பொதுநிலையினர்)

நோக்கங்கள்

- பாதிக்கப்பட்டோருக்கும், குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பு.
- வன்முறையாளர் கணக்குக் கொடுப்பது.
- (பாதுகாப்பும், சாத்தியமும் இருந்தால்) உறவை மீண்டும் ஏற்படுத்தல், அல்லது இழப்புபற்றி வருந்துதல்.

(USCCB, நான் உதவிக்கு அழைக்கும்போது, 2002)

வன்முறைக்கு ஆளானவரிடம் கருணையுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள் அவரைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்!

- வன்முறைக்கு ஆளானவரைக் குற்றம் சொல்லாதீர்கள்.
- அவருடைய கவலைகளைக் கனிவுடன் அணுகுங்கள்.
- அவருடைய பாதுகாப்பையும் குழந்தைகளுடைய பாதுகாப்பையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- ஊறு ஏற்படலாம் என்பதைக் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்.
- குடும்ப வன்முறை பற்றித் துல்லியமான செய்திகளைச் சேகரித்து வைத்திருங்கள்.
- சமூகத்திலுள்ள வழிகாட்டி மையங்கள் முதலான வசதிகள் பற்றிய செய்திகளைச் சிற்றேடாக அச்சடித்து வைத்திருங்கள், இணைய தளத்தில் ஏற்றுங்கள்.

- பெண்கள் ஓய்வறையில் இந்தச் செய்தியை ஓட்டி வையுங்கள்.

○ USCCB

தகுந்த காலம் வேண்டும்

- பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் உதவிக்கு வரும்போது அவரிடம் 'மறுத்தல் மன்னித்தல்' பற்றிப் பேசத் தகுந்த நேரம் இல்லை அது.
- மனிதர்களுக்கு வன்முறையால் ஏற்படும் படுகாயம் மறக்கக்கூடியது இல்லை. ஆனால், அந்தத் துன்பத்தை பிறர் உதவியுடன், நமது ஆண்டவரை மருத்துவராகக் கொண்டு பொறுத்துக் கொள்ள முடியும்.
- மனப்புண் ஆறும்போது நாம் மன்னிக்கலாம். மன்னிக்க வேண்டும் ஆனால் அதற்கு அதிகச் காலம் தேவைப்படும்.
- மன்னித்தல் என்றால் பாதிக்கப்பட்டவர் வன்முறைக்கு உட்படுத்திய துணைவரை மீண்டும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. அதனால் மீண்டும் குழந்தைகளுக்கு மன உடல் காயங்களும், இறப்பும் கூட வாய்ப்புண்டு.
- சில வேளைகளில் பாதிக்கப்பட்டவர் உடல், மனப் பாதுகாப்பிற்காகப் பிரிந்து செல்ல நேரிடலாம் (அல்லது வன்முறையாளரே போக வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்).
- சில வன்முறையாளர்கள் வெளி உதவியினால் மாறலாம். ஆனால் அந்த மாற்றம் ஏற்படாத நிலையில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எப்போதும் ஆபத்தான தாங்க முடியாத சூழலில் வாழவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது அறிவுடைமை ஆகாது நியாமும் இல்லை. நாமே கூட அத்தகைய சூழலைத் தாங்கிக் கொள்ள மாட்டோம்.
- வன்முறையாளர் ஒரு பிரச்சனையோடு இருக்கிறார். அவருக்கு உதவி செய்வோம். ஆனால், அதற்காகப் பாதிக்கப்பட்டவர் எந்த மாற்றமும் இல்லாத துன்பச் சூழலுக்கு மீண்டும் தள்ளப்படக்கூடாது.

தொடக்க நிலையில் வழிகாட்டலுக்கான சில குறிப்புகள்:

வன்முறைக்கு உட்பட்ட தம்பதியரை ஒன்றாக வைத்து வழிகாட்டல் ஆபத்தானது. பாதிக்கப்பட்டவரோடு இன்னும் துன்பம்தான் ஏற்படும். கவனம்.

மாற்றம் நிகழ, வன்முறையாளர் தன்னுடைய செயலுக்குப் பொறுப்பேற்க வேண்டும். மாறுவதற்கான வழிகளை ஏற்றுச் செயல்படுத்த வேண்டும். கத்தோலிக்கத் தம்பதியருக்கு வன்முறையைத் தடுக்கவும், அது பற்றிய விழிப்புணர்வு தரவும் பொருத்தமான பயிற்சிகள் தரவேண்டும். வன்முறைக்குச் சிகிச்சை தனித்தனியாக இல்லாமல் குழுவில் நடைபெறுவது நல்லது.

இங்ஙனம் குழுச் சிகிச்சை (Group Treatment) தரப் பங்குத்தளத்தில் தகுந்த பயிற்சி பெற்றவர்கள் இருக்க வேண்டும். மேலும், பங்கு அளவில் குடும்ப வன்முறைக்கு உள்ளானவர்களுக்கு உதவ ஆதரவுக் குழுக்கள் செயல்படலாம்.



கிறிஸ்துவின் சிலுவையைத் சுமப்பது பற்றிய சிந்தனைகள்

“ஆண்டவரே என் ஆயர்
எனக்கேதும் குறையில்லை.
பசும்புல் வெளிமீது எனை
அவர் இளைப்பாறச் செய்வார்
அமைதியான நீநிலைகளுக்கு
எனை அழைத்துச் செல்வார்.
அவர் எனக்குப் புத்துயிர் அளிப்பார்” (திபா 23:1-3).

குடும்ப வன்முறைக்குக் காரணமானவரோடும், பாதிக்கப்பட்டவரோடும் ஆண்டவர் நடந்து செல்கிறார். அவர்களுக்கு குணமளிக்க வழிநடக்கிறார். இந்தப் பணியில் ஆண்டவர் நம்மைப் பயன்படுத்துகிறார். வன்முறையால் துன்புறும் குடும்பங்களுக்கு வழிகாட்டிகளாக அவருடைய மக்களாகிய நம்மைப் பயன்படுத்துகிறார். “இது உன்னுடைய சிலுவை அதை நீதான் சுமக்க வேண்டும்” என்று சொல்வது காய்ப்படுத்துவதொடு, பாதிக்கப்பட்டவரை ஆபத்தில் கொண்டுபோய் நிறுத்திவிடும் மேலும் இது கத்தோலிக்க சமூகப் படிப்பினைகளுக்கு எதிரானது!



இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாகத் திருச்சபை நோயாளிகளுக்காக, காயப்பட்டவர்களுக்காக, ஒடுக்கப்பட்டவர்களுக்காக அன்புக் கரம் நீட்டி வந்திருக்கிறது. ஏழைகளுக்காகவும், ஒதுக்கப்பட்டவர்களுக்காகவும் போராட அஞ்சியதில்லை. இத்தகைய துன்புறும் மக்களோடு சேர்ந்தவர்கள்தான் குடும்ப வன்முறைக்கு உட்பட்டவர்கள். அவர்கள் திருச்சபைக்குள் திருமணம் செய்திருக்கலாம். ஆனால், அதற்காகத் திருமண வாழ்வில் வன்முறைக்கு உட்படுபவர்களுக்கு உதவும் பொறுப்பினைத் தட்டிக்கழிக்க முடியாது. அநீதியையும், வன்முறையையும் சந்திப்போருக்கு ஆறுதல் தருவதும், அவர்களுடைய உடல், ஆன்மிக வாழ்வுப் பிரச்சினைகளில் தீவு தேட உதவுவதும் கிறிஸ்தவர்களாகிய நமது கடமை.

ஒரு குடும்பத்திற்குள் வன்முறையும் அநீதியும் தலைவிரித்து ஆடும்போது, வீட்டிற்குள்ளேயே நடப்பதால் அவை பாவமாகாதா? அந்நியர்களால் நிகழ்த்தபடும் கொடுமைகளை விட அவை குற்றத்தில் குறைந்தனவா? திருமண உறவின் நெருக்கமும், அதில் ஏற்படும் நம்பிக்கைத் துரோகத்தின் விளைவுகளும் அதிகமான துன்பத்தை தருகின்றன அல்லவா?

கிறிஸ்துவின் சிலுவையை நமது வாழ்க்கையில் ஏற்றுக் கொள்வதால், கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் பாதிக்கப்படுவோரின் துன்பங்களைத் துடைக்க நாம் ஒன்றாக இணைந்து செயல்படுவோம். குடும்பத்தில் துன்பம் ஏற்படக் காரணமானவர்களுக்கு வன்முறையற்ற தீவுகளை முன்வைப்போம்.



கிறிஸ்துவின் சிலுவையைச் சுமத்தல்:

“ஏனெனில், சாவோ, வாழ்வோ, வானதூதரோ, ஆட்சியாளரோ, நிகழ்வனவோ, வருவனவோ, வலிமை மிக்கவையோ, உன்னதத்தில் உள்ளவையோ, வேறெந்தப் படைப்போ நம் ஆண்டவர் கிறிஸ்து இயேசுவின் வழியாய் அருளப்பட்ட கடவுளின் அன்பிலிருந்து நம்மைப் பிரிக்கவே முடியாது என்பது என் உறுதியான நம்பிக்கை” (உரோ 8:38-39).

துன்பப்படும் அனுபவங்கள் வளர்ச்சியின் வாய்ப்புகளாகவும் இருக்கலாம். துன்பப்படும் மக்கள் தங்கள் அனுபவத்தின் மூலம் நிறையக் கற்றுக்கொள்கிறோம் என்பதை உணர்வார்கள். அதன் விளைவாக முதிர்ச்சியும் அடைவார்கள். ஆனால் துன்பப்படுவது வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பு என்ற உணர்வு துன்பப்படுவார்களிடமிருந்து மட்டுமே வரவேண்டும். அதுவும் அவர்கள் துன்பத்திலிருந்து விடுதலை பெற்றுக் குணமடைந்து வரும்போதுதான் அது அறியப்படும். எனவே, ஒருவர் துன்பத்தில் அல்லலுறும்போது, வலியால் துடிக்கும்போது அவரிடம் போய் “இதை நீங்கள் தாங்கிக் கொள்ளமுடியும், இந்தத் துன்பம் ஒன்றும் பெரிதில்லை, இப்படி நடப்பதற்காக நீங்கள் பின்னர் ஒரு நாள் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள்” என்று சொல்வது எப்படிப் பொருத்தமாகும்? பின்னர் ஒரு காலத்தில், இத்துன்பத்தினால் வளர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று பகிர்ந்து கொள்வது பயனளிக்கலாம். மிகுந்த கடினமான சூழலிலிருந்து மீண்டு வந்த உண்மையை உறுதி செய்வதும் பின்னால் சாத்தியமாகும்.

► அருள் முனைவர் மரியா எம். .:பார்சூன் .:பெய்த் டிரஸ்ட் இன்ஸ்டிடியூட்



நீங்கள் ஆயிராக இருந்தால் குடும்பத்தில் வன்முறையைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

“அமைதி ஏற்படுத்துவோர் பேறுபெற்றோர்; ஏனெனில் அவர்கள் கடவுளைக் காண்பர்” (மத் 5:6).

ஆயர் தந்தையாம் கடவுளுடைய வாழும் வடிவம், சாயல் (types to a patros) - கத்தோலிக்கத் திருச்சபையின் மறைச் சுவடி, 1541

வீட்டில் நடந்தாலும் சரி, வெளியில் நடந்தாலும் சரி, எவ்வகையிலும் பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறையை நியாயப்படுத்த முடியாது. உடல், பாலியல், உளவியல் சார்ந்த மற்றும் பேச்சால் ஏற்படுத்தப் படுகின்ற எந்த வன்முறையும் பாவமாகும் குற்றமும் கூட.

-USCCB, Whom I call for help? 2002

அமெரிக்காவில் லாஸ் குரூஸ் முன்னாள் பேராயர் ரிக்கார்மோ ராம்.பிரெஸ் கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் நிலவும் வன்முறைகள் பற்றிக் குரல் எழுப்பினார்:

“வாழ்க்கைத் துணைவர்கள், பெற்றோர், குழந்தைகள், சகோதரர்கள் மேல் இழைக்கப்படும் வன்முறை தாங்கிக்கொள்ள முடியாது, மனச்சான்றுக்கு எதிரானது. நமது இல்லங்களும், குடும்பங்களும் எல்லோருக்கும் உரிய புகலிடம். அங்கே நடக்கும் வன்முறை பற்றி நமது திருச்சபையின் மேம்ப்புத் தலைவரின் சரியான அக்கரை காட்டாததற்கு அதனால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவரிடமும் நாம் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.



கிறிஸ்துவின் இடத்தை எடுத்துக்கொண்டு, ஆசிரியராக, மேய்ப்பராக, குருவாக அவருடைய போதகராகச் செயல்படும் (மறைச் சுவடி) கத்தோலிக்க ஆயர்கள் அவர்களுடைய மறைமாவட்டங்களில் தங்களுடைய குரலை எழுப்பி ஆண்களும் பெண்களும் சமமான வர்கள், ஒரே மாண்புடையவர்கள் என்று அறிவிக்க வேண்டிய தனிப் பட்ட சிறப்பு நிலையில் உள்ளார்கள். கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் உண்மையான அன்பும் பாதுகாப்பும் வளரச் செய்யக் கடமைப் பட்டிருக்கிறார்கள்.

ஆயர்கள் தங்கள் மறை மாநிலத்திலுள்ள மக்கள் மத்தியில் குடும்ப வன்முறையைத் தடுத்து நிறுத்த முக்கிய பங்களிக்கலாம்.

1. மறை மாநில, ஆயர் பேரவை அளவில் ஒரு சுற்றறிக்கையை அனுப்பலாம். கத்தோலிக்கத் தம்பதியரிடையே அன்பு, மரியாதை ஆகியவற்றை முன்னிலைப்படுத்துவதும், குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு மறை மாநில அளவில் உதவிக் கரம் நீட்டுவதும் பற்றிய ஆலோசனைகள் அதில் இடம்பெறும்.
2. உள்ளூர் மரபுகள் பழக்க வழக்கங்களுக்கு ஏற்ப, குருக்கள், கன்னியர், பொதுநிலையினருக்கு கத்தோலிக்கத் திறனாளிகள் மூலம் பயிற்சி தரலாம்.



3. மறைமாநில, வட்டாரக் குருமடங்களில் குடும்ப வன்முறை பற்றி அடிப்படைப் பயிற்சி தரலாம். குருக்களான பின்னர் அவர்கள் தங்கள் பங்குகளில் தகுந்த முறையில் செயல்பட முடியும்.
4. வாழ்க்கையில் எல்லா நிலைகள் பற்றியும் மறைக்கல்வி வகுப்புகளில் கத்தோலிக்க உண்மைகளின் அடிப்படையில் கற்பிக்கும் பாடத் திட்டம் மறைமாநில அளவில் வரையப்படலாம். மனித மாண்பு, பிறருக்கு எதிரான, குறிப்பாகக் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு எதிரான, வன்முறையைத் தவிர்ப்பது பற்றிக் கற்றுத்தர வேண்டும்.
5. மறைமாவட்ட, மண்டல அளவில் குழுக்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவற்றில் உள்ளூர் ஆண்களும் பெண்களும் பங்குகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் குடும்ப வன்முறையைத் தடுப்பதற்கான திட்டங்களை வகுப்பார்கள்.
6. ஒவ்வொரு பங்கிலும் குருக்கள், கன்னியர், பொதுநிலையினர், பங்குப் பணியாளர் அடங்கிய ஒரு குழு பங்கு மக்கள் உதவி கேட்கும்போது உடனடி நடவடிக்கை எடுப்பதற்கான முன்னேற்ற பாடுகளைச் செய்யும்.



நீங்கள் ஒரு குருவாக இருந்தால் கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் வன்முறையைத் தடுக்க என்ன செய்வீர்கள்?

“உங்களிடம் இதைத்தான் நான் கேட்கிறேன்: ஆடுகளின் வாசனையோடு மேய்ப்பர்களாக இருங்கள். உங்கள் மந்தையின் மேய்ப்பர்கள், மனிதர்களைப் பிடிக்கும் மீனவர்கள் என்பதை உண்மையாக்குங்கள்”.

- திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் (chrism mass,2013)

பாதிக்கப்பட்டவரைக் குற்றம் சொல்லாதீர்கள்!

ஏற்கெனவே சொன்னது போல “இது உங்கள் சிலுவை, இதனை நீங்கள்தான் சுமக்க வேண்டும்” என்று அவர்களிடம் கூறாதீர்கள். உங்கள் உதவி தேவைப்படும் ஒருவரைத் திருப்பி அனுப்பாதீர்கள்.

குடும்ப வன்முறை பற்றிய பயிற்சிபெறுங்கள்!

குருமடங்களில் குடும்ப வன்முறை பற்றிய பயிற்சி அவசியம். குருக்கள் மத்தியில் குடும்ப வன்முறையின் தன்மைபற்றியும் அதன் கொடூரம் பற்றியும் சரியான, போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லை. பல குடும்பங்களில் என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தங்கள் பங்குத் தந்தையிடம் தெரிவிப்பதை ஆண்களும் பெண்களும் அவமானமாகக் கருதுகிறார்கள், அச்சப்படுகிறார்கள். பங்குத் தந்தையிடம் இரக்கமும் உதவியும் கிடைக்கும் என்று தெரிந்தால் அவர்களை அணுக முன்வருவார்கள்.

பங்குப் பணியாளர் ஒருவருக்குப் பயிற்சி தந்தால் அவர் பாதிக்கப்பட்டவர்களை நேரடியாகச் சந்தித்து விபரம் சேகரிக்க முடியும். அப்போது நீங்கள் தகுந்த முறையில் உதவிகள் செய்ய முடியும்.

மறையுரையின் போது அன்றைய வாசகங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இருந்தால் தம்பதியின் பொறுப்பு பற்றியும், குடும்ப வன்முறை பற்றியும் எடுத்துச் சொல்லலாம். வேறு தகுந்த வாய்ப்புகளின் போதும் இது பற்றிப் பேசலாம்.

பங்குத்தந்தை குடும்ப வன்முறைக்கு எதிராகப் பேசும்போது ஆண்கள் அதனால் நேர்மறையான தாக்கத்திற்கு உள்ளாவார்கள். அவர்களுடைய மனப்பாங்கு மாறும். பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் நம்பிக்கையும், ஆதரவு உணர்வும் ஏற்படும்.



பங்கிலுள்ள அருட்சகோதரிகளையும், வேதியர்களையும், ஆசிரியர்களையும் குடும்ப வன்முறைகள் பற்றித் தெரிந்துகொண்டு, தகுந்தமுறையில் அவற்றைத் தடுக்க உதவுமாறு உற்சாகப் படுத்துங்கள். உங்களுடன் பணியாற்றும் குருக்கள், மற்றைய அருள்பணியாளர்களை ஒன்று சேர்த்து குடும்ப வன்முறை பற்றி விவாதியுங்கள். நீங்கள் அது பற்றிப் பயிற்சிபெற ஏற்பாடு செய்யுமாறு உங்கள் ஆயரிடம் கேளுங்கள்.

பங்களவில் ஒரு பங்குத் தந்தை முன்னிலை எடுக்கும் தலைமையால் குடும்ப வன்முறை ஒரு முடிவுக்கு வரும்.

மேலும் உங்கள் மந்தையின் தந்தையாக நீங்கள் இருப்பதால் தீர்வுக்கு உங்களின் பங்கு மகத்தானதாக இருக்கும்.

“நல்ல ஆயன் நானே. நல்ல ஆயர் ஆடுகளுக்காகத் தம் உயிரைக் கொடுப்பார். கூலிக்கு மேய்ப்பவர் ஓநாய் வருவதைக் கண்டு ஆடுகளை விட்டு விட்டு ஓடிப்போவார். ஏனெனில் அவர் ஆயரும் அல்ல ஆடுகள் அவருக்குச் சொந்தமும் அல்ல. ஓநாய் ஆடுகளைப் பற்றி இழுத்துக் கொண்டு போய் மந்தையைச் சிதறடிக்கும். கூலிக்கு மேய்ப்பவருக்கு ஆடுகளைப்பற்றிக் கவலை இல்லை. நல்ல ஆயன் நானே. தந்தை என்னை அறிந்திருக்கிறார்’ நானும் தந்தையை அறிந்திருக்கிறேன். அது போல நானும் என் ஆடுகளை அறிந்திருக்கிறேன்’ என் ஆடுகளும் என்னை அறிந்திருக்கின்றன. அவைகளுக்காக எனது உயிரைக் கொடுக்கிறேன்” (யோவான் 10:11-15).



வன்முறையாளரோடு நீங்கள் பேசினால் அவரிடம் என்ன பேசலாம்? அவருக்காக என்ன செய்யலாம்?

வன்முறைக்கு உட்படுத்தியவரிடம் ஒளிவு மறைவு இன்றி நேரடியாகப் பேசுங்கள்.

“நீங்கள் என்ன பேசினீர்கள்? என்ன செய்தீர்கள்? நீங்கள் ஏன் அப்படிச் செய்தீர்கள்?” என்று கேளுங்கள் தங்கள் செயல்களுக்கு அவர்கள் பொறுப்பேற்க உதவுங்கள்.

பிறரைக் குற்றம் சொல்ல வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்துங்கள்.

மனம் திரும்பி முழு மாற்றம் அடைய அவர்களோடு சேர்ந்து செயியுங்கள்.

வாழ்க்கைத் துணை, குழந்தைகள் ஆகியோரின் மாண்பினையும் சமத் துவத்தையும் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு உதவுங்கள்.

நீங்கள் வன்முறையாளரிடம், அவர்களுடைய நடத்தை பற்றியும், அவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள் பற்றியும் எடுத்துச் சொல்லலாமா என்று கேளுங்கள்.

அவர்களுக்கு மது, போதைப் பழக்கம் இருக்கிறதா என்று கேளுங்கள் அதற்கு உண்மையாகப் பதிலளிக்குமாறு வேண்டுகங்கள். அப்படிப்பட்ட பழக்கம் இருந்தால் அவர் அதை மாற்றிக்கொள்ள உதவுங்கள்.

இதுபோன்ற சூழல்களில் மன்னிப்பு பற்றி நாம் ஏற்கனவே சொல்லி யிருப்பதைத் திரும்பப் படியுங்கள்.

வன்முறையில் ஈடுபடுவோருக்காகக் குழு ஒன்றைப் பங்கு அளவில் ஏற்படுத்துங்கள். ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியாக இருக்கவேண்டும். அங்கு அவர்கள் வன்முறையைச் கைவிடவும், வாழ்க்கைத் துணைவர்களையும் குழந்தைகளையும் அன்பு செய்யவும் மதிக்கவும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

தவறுகள் குற்றங்களைத் தாண்டி, ஒவ்வொரு நபரிலும் நாம் அறியாமலே நிகழும் கடவுளின் காக்கும் அன்பினாலும், ஆறுதலாலும், ஈர்ப்பினாலும் எல்லோரும் தொடர்பட வேண்டும்.

- திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் நற்செய்தியின் மகிழ்ச்சி, 44

நீங்கள் அருட்சகோதரி அல்லது அருட்சகோதரராக இருந்தால் கத்தோலிக்கக் குடும்பங்களில் வன்முறையைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

கிறிஸ்துவின் இரக்கத்தின்படி, திருச்சபை அதன் குழந்தைகளில் வலுவற்றவர்களுடன் அன்போடும் ஆதரவோடும் துணை செல்ல வேண்டும். அவர்கள் காயப்பட்டு, இழந்த அன்பின் அடையாளங்களுடன் இருப்பார்கள்.

அவர்களுக்கு நம்பிக்கையையும், மன உறுதியையும் தர வேண்டும்.

The pastoral Collenges of the family in the center of Evangelization Relation synod – 2008, 2014

- ▶ குடும்ப வன்முறை பற்றிப் பயிற்சி பெறுங்கள்.
- ▶ வன்முறைக்கு உள்ளானவரைக் குற்றம் சொல்லாதீர்கள்.
- ▶ உங்கள் சபையில் இது பற்றி உதவ உள்ள வசதிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ▶ உங்களால் முடிந்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தற்காலிகமாகத் தங்க வசதி செய்யுங்கள்.
- ▶ உங்களிடம் இல்லாவிட்டால் தங்கும் வசதி உள்ள இல்லங்கள் பற்றித் தகவல் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ கணவன் மனைவிக்கு இடையேயுள்ள தகராறு ஓரளவு ஓய்ந்த பிறகு வன்முறையாளரை உங்களுக்கு தெரிந்திருந்தால், அவருடன் நீங்கள் பேசலாம்.
- ▶ உங்கள் பங்குத் தளங்களிலும், பள்ளிகளிலும், மனித உரிமை, பெண் உரிமைபற்றித் துணிவுடன் எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.
- ▶ உங்கள் பங்குத் தளத்திலும், பள்ளியிலும் ஒரு மாதத்தை குடும்ப வன்முறை எதிர்ப்பு மாதமாக அறிவிக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக ‘உயிருக்காக உரிமை’க்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள அக்டோபர் மாதத்தில் இந்தக் கருத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அல்லது மாதத்தில் ஒரு நாளை குடும்பத்தில் அமைதிக்காகவும் வன்முறையைத் தடுப்பதற்காகவும் சிறப்பு நாளாக அறிவிக்கலாம்.



நீங்கள் கல்வியாளராக அல்லது வேதியராக இருந்தல் குடும்பத்தில் வன்முறையை முடிவுக்கு கொண்டுவர என்ன செய்யலாம்?

சில நாடுகளில் இருபால் துறவிகள் தொடக்கநிலை ஆசிரியர்களாகவும், வேதியர்களாகவும் இருப்பார்கள். குடும்ப வன்முறையை முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் பணி அவர்களுடையது மட்டுமன்று பங்குத் தளத்திலுள்ள எல்லாக் கிறிஸ்தவர்களுடைய கடமையும் ஆகும்.

பங்கு அளவிலுள்ள இந்த அறைகூவலை எதிர்கொள்வது முழுமையாகத் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும் பொதுநிலையினர், கல்வியாளர்கள், வேதியர்கள் ஆகியோருடைய உதவியின்றி சாத்தியமாகாது.

திருமணமான தம்பதியர் குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப் பட்டோரையும், வன்முறைக்கு உட்படுத்துவோரையும் அணுகத் தகுதியானவர்கள்.

பணிகளில் மற்றும் தொழில்களில் உள்ள பொதுநிலையினர் தங்கள் கல்வி, செல்வாக்கு, செல்வவளம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி குடும்ப வன்முறையைக் குணப்படுத்தமுடியும்.

மக்களை உண்மை மனிதராகவும், நல்ல கிறிஸ்தவராகவும் உருவாக்கும் முயற்சியில் வன்முறை எதிர்ப்புக் கொள்கைகளையும், திறன்களையும் சேர்க்கக்கூடிய இடங்கள்:

- ▶ தொடக்கப் பள்ளி முதல் உயர்நிலைப் பள்ளி வரையுள்ள மறைக்கல்வி வகுப்புகள்.
- ▶ 11-14 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு உறவுகளில் அமைதியையும் வன்முறை தவிர்ந்தலையும் கற்பித்தல் பயனுள்ளது.
- ▶ உறுதிப்பூசுதல் மறைக்கல்வி
- ▶ இளையோர் மறைக்கல்வி
- ▶ திருமணத் தயாரிப்பு
- ▶ வயது வந்தோருக்கான மறைக்கல்வி
- ▶ இளைஞர், மற்றும் பெரியவர்களுக்கான தியானம்

- ▶ பெண்கள் கல்வி, செபக் குழுக்கள்
- ▶ ஆண்கள் கல்வி, செபக் குழுக்கள்
- ▶ தம்பதியர், பெற்றோருக்கான கல்விக் குழுக்கள்
- ▶ கத்தோலிக்க மருத்துவமனைகள், செவிலியர், மருத்துவக் கல்லூரிகளில் நலப் பணியாளர்களுக்கான பயிற்சிகள் நடத்துதல்.



நீங்கள் ஒரு தந்தையாகவோ, கணவனாகவோ இருந்தால் உங்கள் குடும்பத்தில் வன்முறையை முடிவுக்கு கொண்டுவர நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

“உண்மையான திருமண அன்பு என்றால், அவரே கணவன் தனது மனைவியுடைய சமமான மாண்பிற்கு முழுமையான மதிப்பளிக்க வேண்டும்.”

- புனித இரண்டாம் ஜான் பால்,
கிறிஸ்தவக் குடும்பம், 24

கத்தோலிக்க ஆண்களே!

சிறிது நினைத்துப்பாருங்கள். நீங்கள் எத்தகைய கணவராக, தந்தையாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். நல்ல தந்தையாக, கணவராக இருக்கத் தீர்மானியுங்கள்: பவுலடியார் சொல்வதுபோல கிறிஸ்து உங்களை அழைத்திருக்கும் மனிதராக அத்தாய ஆவியின் துணையுடன் உங்களை வழிநடத்த ஆண்டவரிடம் மன்றாடுங்கள்.

“ஒருவர் கிறிஸ்துவோடு இணைந்திருக்கும்போது அவர் புதிதாகப் படைக்கப்பட்டவராய் இருக்கிறார். பழையன கழிந்து புதியன புகுந்தன அன்றோ!” (2கொரி 5:17).

கடைசியாக எப்போது நான் என் மனைவியைக் காயப் படுத்தினேன்? அதன் பிறகு அதனை உணர்ந்து அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டேனா? அவர் எனக்கு மன்னிப்பளித்தாரா? இல்லை என்றால் ஏன்று என்று சொன்னாரா?

மீண்டும் மீண்டும் அதேபோலத் துன்புறுத்துகின்றேனா? மாற்றத்திற்கான அடையாளமே இல்லையா? அல்லது, என்னை உணர்ந்து, என் தவறை அறிந்து, பிறருடைய உதவியை நாடி, ஆண்டவரின் உதவியாலும், திருவருட்சாதனங்களின் அருளாலும், நான் என்னை மாற்றிக் கொள்ள மனதார முயற்சிகள் மேற்கொள்கிறேனா! என்னைப் பார்க்கும்போது என்னுடைய மனைவியும் குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்களா? உலகின் ஒளியாம் இயேசுவை நான் என் குடும்பத்தில் வெளிப்படுத்துகிறேனா?

இந்த வினாக்களை உங்களையே கேட்டுப்பாருங்கள் தியானியுங்கள். அதுபோலவே பிறர்மேல் ஆதிக்கம் செலுத்துவது சரி என்று

உங்களுக்குத் தோன்றும் போது கீழ்க்கண்ட வாக்கியத்தையும் தியானியுங்கள்.

“நான் பிறரை ஆதிக்கம் செலுத்திக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க முடியாது. என்னை மட்டும்நான் கட்டுக்குள் வைக்க முடியும்.”

கிறிஸ்துவின் வழிநடப்பவராக நீங்கள் இருக்க வேண்டுமென்றால் உங்கள் மனவருத்தமும் மனமாற்றமும் சொற்களில் அல்ல செயல்களில் வெளிப்பட வேண்டும்.

- உங்களுடைய மனப்போக்கும், நடத்தையும் கிறிஸ்துவின், திருச்சபையின் போதனையின் அடிப்படையில் இருக்கின்றனவா?
- உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்கள் தந்தை உங்கள் தாயை எப்படி நடத்தினார்? உங்கள் குடும்பத்தில் பிற ஆண்கள் தங்கள் மனைவியரை எப்படி நடத்தினார்கள்?
- அவற்றில் எவற்றை நீங்கள் கடைப்பிடிக்கிறீர்கள்?
- உங்களுடைய அனுபவங்கள், நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் எந்த மனப்பாங்குகளையும், நடத்தையையும் நீங்களாகவே மாற்றி அமைத்துக் கொண்டீர்கள்.



நீங்கள் கிறிஸ்துவின் பாதையில் நடக்கிறீர்களா?

நீங்கள் உண்மையில் மனம் மாறிவிட்டால் உங்கள் மனைவிக்கு கடவுளின் குழந்தையாக அவருக்கு உரிமையாகிற சமமான மாண்பு அன்புடன் கூடிய மதிப்பு ஆகியவற்றைச் சொல்லிலும் செயலிலும் காட்ட இப்போது தீர்மானம் எடுங்கள்.

எதிர்ப்புணர்வுகளும், முரண்பாடுகளும் நமது உறவுகளில் துன்பத்தையும் வலியையும் தருகின்றன. உண்மைதான் ஆனால் அவை நம்மை நேசிப்பவர்களுக்கு, நாம் நேசிப்பவர்களுக்குத் துன்பத்தைத் தர அனுமதிப்பதில்லை. எப்போதாவது நாம் வன்முறை வழக்குக்கு வந்துவிட்டோமென்றால் நம்முடைய குறைகளை, பாவத்தை, தளர்ச்சியை ஏற்றுக்கொண்டு உண்மையாக மனம் வருந்தி நாம் துன்புறுத்தியவர்களின் மன்னிப்பைத் தேடுவது நமது முதற் கடமை.

நமது அடுத்த அடி நமது நடத்தைகளை மாற்றுவதுதான்!



நீங்கள் மனைவியாக, தாயாக இருந்தால் குடும்ப வன்முறையைத் தடுக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டியதென்ன?

நீங்கள் மனைவியாக அல்லது தாயாக இருந்தால் உங்கள் குடும்பத்தில் வன்முறையைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

“நீங்கள் கடவுளால் தேர்ந்து கொள்ளப்பட்டவர்கள், அவரது அன்பிற்குரிய இறைமக்கள். எனவே அதற்கிசைய பரிவு, இரக்கம், நல்லெண்ணம், மனத்தாழ்மை, கனிவு, பொறுமை, ஆகிய பண்புகளால் உங்களை அணிசெய்யுங்கள். ஒருவரை ஒருவர் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒருவரைப்பற்றி ஒருவருக்கு ஏதாவது முறையீடு இருந்தால் மன்னியுங்கள். ஆண்டவர் உங்களை மன்னித்தது போல நீங்களும் மன்னிக்க வேண்டும். இவையனைத்துக்கும் மேலாக, அன்பையே கொண்டிருங்கள். அதுவே இவையனைத்தையும் பிணைத்து நிறைவுபெறச் செய்யும். கிறிஸ்து அருளும் அமைதி உங்கள் உள்ளங்களை நெறிப்படுத்துவதாக! இவ்வமைதிக்கென்றே நீங்கள் ஒரே உடலின் உறுப்புகளாக இருக்க அழைக்கப்பட்டீர்கள். நன்றியுள்ளவர்களாயிருங்கள்” (கொலோ 3:12-15).

கடவுளை நாம் கண்டதில்லை என்பதை நினைவுபடுத்தி தூய யோவான்இ நாம் ஒருவர் மற்றவரிடம் அன்பு கொண்டுள்ளோமென்றால் கடவுள் நம்மோடு இணைந்திருப்பார் அவரது அன்பு நம்மிடம் நிறைவு பெறும் (1யோவான் 4:12) என்று அழைப்புவிடுக்கிறார்.



எனவே பெண்களே, உங்களுையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். என்னுடைய கணவரை நான் கடைசியாக மனம் வருந்தச் செய்து, அதனை உணர்ந்து, வருந்தி, மன்னிப்பு கேட்டது எப்போது? எனக்கு அவர் மன்னிப்பளித்தாரா? இல்லையென்றால் ஏனென்று சொன்னாரா?

எந்த மாற்றமும் என்னுள் ஏற்படாமல் அவரை மீண்டும் மீண்டும் துன்புறுத்துகிறேனா? அல்லது என்னை நான் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், பிறருடைய உதவியை நாடியும், செபம் அருட்சாதனங்களின் வழியாக ஆண்டவரின் உதவியை நாடியும் அன்பு வழியில் நடக்க உண்மையான முயற்சி எடுத்துக்கொள்கிறேனா?

என்னுடைய கணவரும் குழந்தைகளும் என்னைப் பார்க்கும்போது மகிழ்ச்சி அடைகிறார்களா?

உலகின் ஒளியான கிறிஸ்துவை என்னுடைய குடும்பத்தில் பிரிபலிக்கிறேனா?

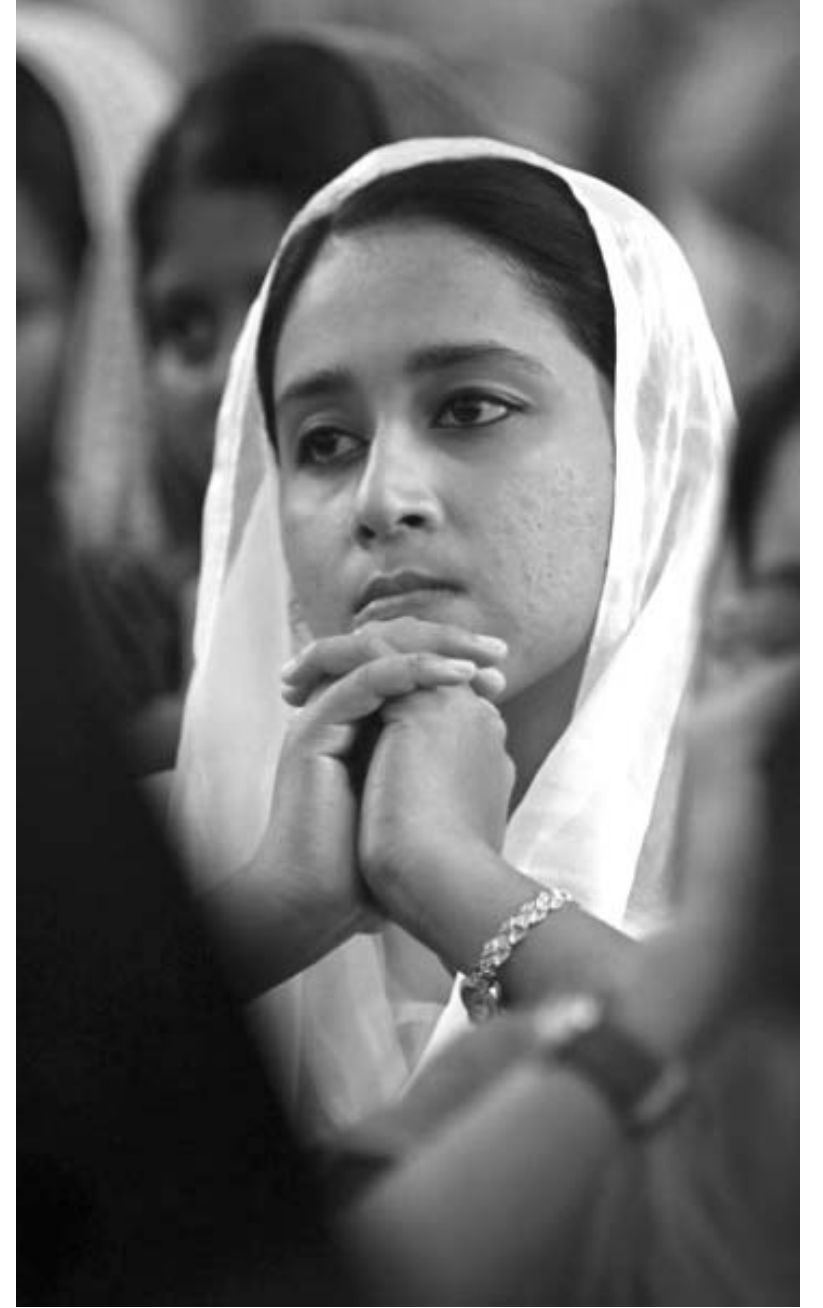
ஒரு கத்தோலிக்க மனைவியின் மாண்பையும் சமத்துவத்தையும் வாழ்ந்து காட்டல்

“இந்த உலகத்தின் போக்கின்படி ஒழுகாதீர்கள். மாறாக, உங்கள் உள்ளம் புதுப்பிக்கப் பெற்று மாற்றம் அடைவதாக! அப்போது கடவுளின் திருவுளம் எது எனத் தேர்ந்து தெளிவீர்கள். எது நல்லது, எது உகந்தது, எது நிறைவானது என்பதும் உங்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரியும்” (உரோ 12:2).

கண்ணியம், சமத்துவம் ஆகிய விழுமியங்களை உங்கள் வாழ்வில் ஒன்றாக்கி உங்களுக்குரிய மரியாதையை உங்கள் குடும்பம் அறிந்து கொள்ளுமாறு எப்படிச் செய்வீர்கள்?

மனித மாண்பின் மதிப்பீட்டை குழந்தைகளிடம் பழக்குங்கள். நீங்கள் பெண் குழந்தைகளை ஒதுக்கி ஆண் குழந்தைகளுக்குச் சார்பாக நடந்தால் நீங்களே சமத்துவமின்மைக்கு வழிகாட்டுகிறீர்கள் ஆண் பிள்ளைகளுக்கு மட்டும் அதிக உரிமை தருபவர்களாக ஆவீர்கள்.

அடுத்து நீங்கள் மனக் காயப்படும்போது உங்களுக்குப் பிரியமானவர்களிடம் - குழந்தைகளிடம் - மனம்விட்டுப் பேசி உங்களை மனவருத்தப்படுத்தி விட்டார்கள் என்பதை அவர்கள் அறியச் செய்யுங்கள். உங்களை நடத்தும் விதத்தை மாற்றிக் கொள்ளுமாறு



சொல்லுங்கள். ஏனென்றால் பலர் தங்கள் நடத்தை மற்றவர்களை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்பதே தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். ஒரு குடும்பத்தில் மனம் புண்படும்படியாகக் கேவலமாகப் பேசுவதும் நடப்பதும் வழக்கமாக இருந்தால் அங்கு வளர்பவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள்? ஆண்கள் பெண்களைவிட உயர்ந்தவர்கள் என்று அவர்கள் நம்பத் தொடங்கி விட்டால் என்ன நடக்கும்?

கடவுள் முன்னர் இருபாலரும் சமமான மாண்புக்கு உரியவர்கள், கிறிஸ்துவின் இரத்தம் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமமாகவே சிந்தப்பட்டது என்ற உண்மைகளை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் அவர்கள் எப்படி நடந்து கொள்வார்கள்? நமது கண்ணீரையும், துன்பங்களையும் கண்டுகொள்ள முடியாத அளவிற்கு அவர்கள் சுயநலமிக்கவர்களாக இருந்துவிட்டால் என்ன ஆவது?

எனவே நாம் குடும்பத்திலிருப்பவர்களைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும், மன்னிக்க வேண்டும். அதேசமயம், மனப்பாங்கு, சொற்கள், நடத்தைகள் ஆகியவற்றிற்குச் சரியான எல்லையை வகுக்க வேண்டும். அவை நம்மை இணைக்கும் தெய்வீக அன்புடன் இணைந்து இருக்கவேண்டும். நாம் அன்பில் நிறைந்து உண்மையைப் பேசவேண்டும். அதேசமயம் நாம் அநீதிக்கு உட்படும்போது அல்லது அநீதி எங்கு காணப்படுகிறதோ அப்போது கண்டு கொள்ளாமல் இருக்கக்கூடாது.

மனித உறவுகளில் எப்போதாவது துன்பத்தைச் சந்திப்பவர்கள் இல்லாமல் இருக்க முடியாது. ஆனால் அதுவே வாழ்க்கையாக இருக்கும்போது எதிர்த்து நிற்க வேண்டிய அவசியம். கிறிஸ்தவ அன்பின் ஒவ்வொரு கோட்பாட்டிற்கும் எதிராகப் போகிற வன்முறை உறவுகளில் பங்குகொள்வதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளமுடியாது. அங்ஙனம் தாங்கமுடியாத சூழலில் நாம் உதவியை நாடுவோம் மாற்றத்தைத் தேடுவோம்.

மனித உறவுகளில் வாழ்தல்: கத்தோலிக்கத் திருமணத்தின் அழைப்பு

கத்தோலிக்க கணவனும் மனைவியும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒருவருக்கு ஒருவருடனான மதிப்பிலும், சமத்துவத்திலும், அன்பிலும், நம்பிக்கையிலும் வளர வேண்டும். கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் ஆகியோருக்கும் பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்குவது தம்பதியர் கடமையாகும்.

ஒருவர் தனது வாழ்க்கைத் துணைவரிடம், “நான் உங்களை அன்பு செய்கிறேன்” என்று தினமும் சொல்ல வேண்டும் சமாதானத்தையும், ஒழுங்கையும், வசதியையும், வளத்தையும் கொண்டுவர எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகளைப் பாராட்ட வேண்டும்.

பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகள் செய்யும் நல்ல செயல்களையும் பேசும் நல்ல சொற்களையும் பாராட்டாமல் கண்டு கொள்ளாமல் அவர்களுடைய தோல்விகளையும், ஒழுக்கக் குறைபாடுகளையும் மட்டுமே சுட்டிக்காட்டக்கூடாது.

கணவனும், மனைவியும், பெற்றோராகிய நீங்கள் “நான் உங்களை அன்பு செய்கிறேன்” என்று சொல்ல, நல்லவற்றைப் பாராட்ட, குழந்தைகளுக்கு ஊக்கம் தர மறந்து விடுகிறீர்களா?

உண்மையான அன்பு என்பது எல்லாக் காலத்திற்கும் உரியது. வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளுக்கும், ஒரு நாளின் நீண்ட உழைப்பிற்குப் பின் களைத்துப் போகும் மாலைக்கும், ஓய்ந்துபோய் உற்சாகம் குறைந்து இருக்கும் வேளைகளிலும் உண்மை அன்பு வெளிப்பட



வேண்டும். சில வேளைகளில் கணவன் மனைவியிடமோ, மனைவி கணவனிடமோ, பெற்றோர் குழந்தைகளிடமோ, அல்லது உறவினர் களிடமோ பேச விருப்பமில்லாமல் இருக்கலாம். புன்னகை செய்வது கூட, அன்பான வார்த்தை ஒன்றைச் சொல்வது கூட, அக்கறையோடும், அன்போடும் தொடுவதுகூடக் கடினமாக இருக்கலாம். நமது இதயங்களிலிருந்து உண்மையாக அடுத்தவரை வாழ்த்தக்கூட மனமில்லாமல் இருக்கலாம். அந்த வேளையில்தான் நாம் ஆண்டவரிடம் நமக்கு வலிமையைத் தரவேண்டும் என்று மன்றாட வேண்டும். நம்முடைய சுயநலத்தை விட்டு விட்டு, குறுகிய கண்ணோட்டத்திலிருந்து நம்மை வெளிக்கொணர்ந்து அவருடைய அரசாட்சியான அன்பும் தெளிவும் நிறைந்த உலகில் நம்மைக் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும் என்று மன்றாட வேண்டும்.

ஒவ்வோர் இரவும் தூங்கப் போகுமுன் கணவன் மனைவிக்காகவும், மனைவி கணவனுக்காகவும் ஜெபிக்க வேண்டும் ஆண்டவர் தமது அருளைப் பொழியுமாறு மன்றாட வேண்டும்.

தூய திருக்குடும்பமே, இயேசு, மரி, சூசையே எங்களுக்கு அமைதியைத் தந்தருளும்!

நீங்கள் குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாகியிருந்தால் எப்படி உதவியைப் பெறுவது?

வன்முறைக்கு ஆளானவர் அதற்குப் பொறுப்பாளர் இல்லை என்பதை முதலில் உணரவேண்டும். நம்முடைய செயல்களுக்கு நாமே பொறுப்பு எனவே உங்களைக் கொடுமைக்கு உள்ளாக்கிய உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்தான் அதற்குப் பொறுப்பு. அவரே தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட வழி அது தாங்கள் மாறினால், தங்களை வன்முறைக்கு உட்படுத்தியவரும் மாறிவிடுவார் என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். கணவன் - மனைவி இருவருமே ஒருவரை ஒருவர் கொடுமைக்கு ஆளாக்கினால் இது சரியாக இருக்கலாம் மற்றபடி பொதுவாக அப்படி நடப்பதில்லை.

வன்முறைக்கு உள்ளானவர் உடனே உங்கள் குடும்பம், உங்கள் பங்கு, உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களுடன் உதவிக்குத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் இப்போது இத்தகைய சூழலுக்கு உதவப் பழக்கப்பட்டிருப்பார்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு பாதுகாப்புத்தருவார்கள். முன்னாளெல்லாம் இது சாத்தியமில்லை.

மிகுந்த ஆபத்து என்றால், நீங்கள் குடியிருக்கும் பகுதியில் இருப்பவர்கள் உதவ முன்வருவார்கள் என்றால் காவல்துறையைத் **தொடர்பு கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்.** உங்கள் கணவர் காவல் துறையிடம் நீங்கள் போவதையும் பெரிய துரோகம் என்று கருதலாம். ஆனால் அவருடைய வன்முறை நடத்தை எவ்வளவு துரோகமானது, கிறிஸ்தவத்திற்கும் புறம்பானது என்பதை அவர் உணர்வதில்லை.

நினைவில் வையுங்கள்

- உங்களுக்கு உதவி தேவை
- உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு உதவி தேவை
- உங்களை வன்முறைக்கு உட்படுத்தியவருக்கும் உதவி தேவை

கடவுளின் பார்வையில் நீங்கள் விலையேறப்பெற்றவர், மதிப்பு மிக்கவர், கடவுள் உங்கள்மேல் அன்பு கூர்கிறார் (எசாயா 43:4) என்பதை நினைவில் வையுங்கள். நீங்கள் அவருடைய மகள். அவர் உங்களுடைய தந்தை உங்களுக்காக இயேசு தன்னைத் தந்தார். நீங்கள் அன்புக்கு உகந்தவர்கள் உங்களுடைய மாண்பை யாரும் உங்களிடமிருந்து எடுத்துக்கொள்ள முடியாது.



நீங்கள் குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளானவராக இருந்தல் நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்:

- நீங்கள் நம்புகின்ற உறவினர், நண்பர், பங்குதந்தை, துறவியர், அருட்சகோதரர்கள் அல்லது பயிற்சி பெற்ற பொநிலையினர் யாரிடமாவது உங்கள் துன்பத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்.
- நீங்கள் குடும்பத்தை விட்டுப் போகாமல் அங்கேயே இருக்க வேண்டாம். அப்படி இருந்தால் உங்கள் பாதுகாப்புக்கு உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய ஆவணங்கள், சான்றிதழ்கள் முதலியவற்றைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைப்புகள். பணமும் சேகரித்து வைத்தால் நல்லது. அவசரத் தேவையின்போது உடனே எடுக்கக் கூடிய இடமாக இருக்க வேண்டும்.
- அவசரத் தேவையின்போது வன்முறைக்கு உள்பட்டோர், மற்றும் குழந்தைகளுக்கு உதவவும், ஆலோசனைக் கூறவும் என்னென்ன அமைப்புகள் இருக்கின்றன என்று தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குடும்ப வன்முறையின்போது தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய அவசரத் தொலைபேசி எண்ணைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய கைபேசியில் பதிந்து வைப்புகள்.
- உங்கள் வீட்டில் வன்முறை நடக்கும் செய்தியோ, சப்தமோ வெளியில் கேட்டால் உடனே உதவிக்கு வருமாறு பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களிடம் சொல்லி வைப்புகள்.
- உங்கள் துணைவர் வெளி அழுத்தம் இல்லாதவராகத் தன்னை மாற்றிக் கொள்ளமாட்டார் என்பதை நினைவில் வைப்புகள். அவருக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் கீழ்க்கண்டவாறு உதவலாம்:
- உங்களை நடத்தும் முறையில் எது ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியது, எது ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதது என்று நீங்கள்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதுபோல தேவை ஏற்படும்போது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பைத் தேடத் தயாராக இருப்பீர்கள்.
- உங்களுடைய பாதுகாப்புக்கு ஆபத்து இல்லாதிருந்தால், உங்கள் உறவில் வன்முறை இருப்பது உங்களுக்கு ஏற்படையது இல்லை என்று உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் தெரிவியுங்கள். அது நிறுத்தப்பட வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள். குறிப்பாக

உங்கள் துணைவர் முதல் முறையாக வன்முறையைக் காட்டும் போது இப்படிச் செய்வது அவசியம் ஆனால் அப்படிச் செய்வதால் உங்களுடைய உயிருக்கு ஆபத்து என்றால். இந்த வழியை விட்டு விடுங்கள். அடுத்து வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

- உங்கள் குடும்பத்திற்கு மிக முக்கியமானவர்களை அணுகி உங்களுக்கு உதவி செய்யுமாறு கேளுங்கள். வன்முறையில் ஈடுபடுவோர் குறிப்பாக மது, போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாக இருந்தால் உதவியை நாடுமாறு அவர்கள் சொல்ல வேண்டும்.
- திரும்பத் திரும்ப வன்முறை தொடர்ந்தால் காவல்துறையை அணுகுவதற்குத் தயங்காதீர்கள்.



- வன்முறைக்கு உள்ளாக்குபவர் ஆலோசனை பெற வேண்டும் என்று வற்புறுத்துங்கள். உங்கள் பகுதியிலுள்ள சமுதாயத் தொண்டு நிறுவனங்கள் பங்குத் தலங்களின் உதவியை நாடுங்கள்.
- ஓர் உடன்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள் வன்முறை தொடர்ந்தால் வன்முறையாளர் வீட்டைவிட்டுப் போக வேண்டும். அல்லது நீங்கள் குழந்தைகளுடன் பிரிந்து செல்லவேண்டும்.
- நீங்கள் கிறிஸ்தவரா, எனவே மன்னிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். மன்னிப்பதற்கு நாட்கள் தேவைப்படும். ஆனால் மன்னிக்க வேண்டும் என்பதற்காக, அதுவரையில் வன்முறை தொடரவேண்டும் என்பதோ, நீங்கள் பாதுகாப்புத் தேட வேண்டாம் என்பதோ ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதில்லை.
- உங்கள் துணைவரோடு சமாதானமாகப் போகவேண்டுமென்றால், அல்லது திரும்பச் சேர வேண்டுமென்றால் பயிற்சி பெற்ற தகுதியுள்ள ஒருவருடைய உதவியை நாட வேண்டும் அப்போதுதான் மாற்றம் ஏற்படும். ஆனால் மாற்றம் ஏற்படும் என்பதற்கு எந்த உறுதியும் இல்லை. ஏனெனில் ஒருவர் தன் நடத்தையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென்று கட்டாயப்படுத்த முடியாது.

வன்முறை உங்களை வெகுவாகப் பாதிக்கும் கவனமாக இருங்கள்!

நீங்கள் அதிகமான துன்பத்தை அனுபவித்திருக்கிறீர்கள் உடல் துன்பத்தைவிட உணர்ச்சி அளவில் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டிருப்பீர்கள். ஒருவேளை குழந்தையாக இருக்கும்போதுகூட நீங்கள் வன்முறைக்கு உட்பட்டிருக்கலாம். அது நல்ல கணவனாக அல்லது மனைவியாக, பெற்றோராக இருப்பதற்குத் தடையாக இருக்கலாம். பழைய நினைவுகளால், அல்லது இப்போதுள்ள வன்கொடுமையால் நீங்கள் உங்களுடைய கட்டுப்படுத்தப் போராடலாம். அல்லது அழுத்தத்தின் காரணமாகத் தெளிவாகச் சிந்திக்க இயலாது போகலாம். உங்களுக்கு நல்லதொரு சூழலும் அன்பு உறவுகளும் உங்கள் குடும்பத்தில் ஏற்பட உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படலாம்.

உங்களுக்குத் தெரிந்த குழந்தையின் பெற்றோர், குடும்ப வன்முறைக்கு உள்ளாகி இருந்தால் அந்தக் குழந்தைக்கும் குடும்பத்திற்கும் நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கையில் சம்பந்தமில்லா ஒருவர்

பாதுகாப்பு, அன்பு, ஆதரவு தருவது பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அந்தக் குழந்தை நல்ல வளர்ச்சியும், சூழ்நிலைக்கு ஒத்துப்போகும் தன்மையையும், நல்ல உறவுகளை வளர்க்கும் பண்பையும் பெறும்.

நீங்கள் அங்ஙனம் பாதுகாப்புத் தரும் கரமாக இருங்களேன்! உதவிக்கரம் நீட்டுங்கள். குழந்தையின் பெற்றோரைக் குறை சொல்லாதீர்கள்.

குழந்தைகளின் அந்தரங்கத்துக்கு மரியாதை தாருங்கள். அவர்களைப் பாதுகாப்பு இல்லங்களில் சேர்க்க வேண்டுமானால் மட்டுமே அவர்கள் பற்றிய விபரங்களை நீங்கள் வெளியில் சொல்லலாம். ஏனென்றால் வீட்டில் நடப்பது பற்றிக் குழந்தைகள் அவமானப்படுகிறார்கள் இரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளவே விரும்புகிறார்கள்.

அடுத்து, பங்குத்தளம், பள்ளி, வேதியர், ஆலோசகர், மனநல மருத்துவர், பொது மருத்துவர் ஆகியோரில் யாருடைய உதவி தேவையோ அவர்களை அணுகுங்கள்.

பொதுவாக குடும்பங்களில் வன்முறையின் உண்மைநிலை பற்றித் தெரியாதவர்களைச் சந்தித்தால் அல்லது எதிர் மறையான கருத்து கொண்டவர்களைப் பார்த்தால், நீங்கள் நீதிக்கு முன் நிற்பவராகச் செயல்பட அஞ்சாதீர்கள்.

சொல்லாலும் செயலாலும் வன்முறையாளராக நீங்கள் இருந்தால் யாரிடம் உதவிக்குப் போகலாம்?

முதலாவதாக உங்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்றும், நீங்கள் அமைதியாக இருக்க வேண்டும் என்றும், உங்கள் குழம்பிப்போன இதயத்தைக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்றும் ஆண்டவரிடம் வேண்டுகங்கள். அடுத்து உங்களுக்குத் தகுந்த உதவி செய்பவரை அனுப்பிவைக்குமாறு மன்றாடுங்கள்.

“தமக்கு அஞ்சி நடப்போரையும் தம் பேரன்புக்காகக் காத்திருப்போரையும் ஆண்டவர் கண்ணோக்குகின்றார். உம்மையே நாங்கள் நம்பியிருப்பதால், உமது பேரன்பு எங்கள்மீது இருப்பதாக!” (திருப்பாடல் 33:18,22).

► கண்ணாடியில் உங்கள் முகத்தைப் பாருங்கள். நேர்மையோடு கேளுங்கள்: “நான் என்ன சொன்னேன்? நான் என்ன செய்தேன்? நான் ஏன் இப்படி நடந்து கொள்கிறேன்?” என்று உங்களுடைய

கேளுங்கள். வயது முதிர்ச்சியடைந்த ஒருவர் தனது செயலுக்குத் தானே பொறுப்பேற்றுக் கொள்வார். தான் செய்கின்ற ஒரு செயலுக்குப் பிறரைக் குற்றம் சொல்லலாமா?

- ▶ மனம் வருந்தி, உங்கள் உள்ளத்தையும் செயல்களையும் மாற்ற வேண்டும் என்று ஆண்டவரிடம் மன்றாடுங்கள்.
- ▶ உங்கள் மனைவியையும் குழந்தைகளையும் மாண்போடும், சமத்துவத்தோடும் பார்க்க அருளுமாறு நமது அன்னையிடம் வேண்டுகள்.
- ▶ நீங்கள் நம்புகின்ற ஒருவரிடம் - அவர் உங்கள் தந்தையாக, தாயாக, சகோதர சகோதரியாக, ஆன்மிக வழிகாட்டியாக, நல்ல நண்பனாக இருக்கலாம் - உங்கள் நடத்தையில் என்ன தவறு காண்கிறார் என்றும், நீங்கள் எதை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று அவர் நினைக்கிறார் என்றும் கேளுங்கள்.
- ▶ நன்றாக உங்களைக் கவனித்துப் பாருங்கள். மது, போதைப் பழக்கம் இருக்கிறதா என்று சோதித்துப் பாருங்கள். இருந்தால் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுங்கள். உங்கள் பகுதியில் இப்பழக் கங்களை நீக்கத் தகுந்த சிகிச்சை நிலையங்கள் இருக்கும். அவற்றை அணுகுங்கள்.
- ▶ பங்குதந்தை அல்லது உங்களுக்கு உதவக்கூடிய வேறு யாரை யாவது தொடர்பு கொள்ள தொலைபேசியைக் கையிலெடுங்கள்.
- ▶ உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை உங்களை ஏற்றுக்கொண்டு உங்கள் தவறுகளை மன்னிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். அவர் மன்னிக்கலாம் ஆனால் மறக்க முடியாது. நீங்கள் மாறி விட்டீர்கள் என்று அவர் நம்பாமல் உங்களைத் திரும்ப ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார். தகுந்த உதவிகளை நாடி முழுமாற்றம் பெறாத வரையில் ஏற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பில்லை மாற்றம் பெற வேண்டுமென்று முடிவு எடுங்கள்.
- ▶ உங்களைப் பற்றி உங்கள் மனைவி, கணவன் காவல்துறையில் புகார் செய்திருந்தால் மன்னியுங்கள். ஏனென்றால் இனி வன்முறை நடக்காதிருக்க ஒரே வழி சிறையில் அடைக்கப்படுவதுதான் என்று ஆய்வு முடிவுகள் கூறுகின்றன.
- ▶ தொடர்ந்து செயியுங்கள். ஆண்டவரே உங்களைக் குணப்படுத்துவார். அவர் அருகில் சென்று அவரைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

- ▶ உங்களுடைய எண்ணங்களை, சொற்களை, செயல்களை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்று அறிந்து கொள்கிறீர்களா? அப்போது உங்களில் மாற்றங்கள் நிகழ நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கண்டுபிடிங்கள். இதற்கு அதிக காலம் எடுக்கலாம். அடுத்த ஓராண்டுக்கு உங்களுக்கு இதுவே வேலையாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் சிந்திக்கவும், பேசவும், செயல்படவும், அன்பு காட்டவும் புதிய வழிகளைக் காண்பீர்கள். முழு முயற்சி செய்யுங்கள்.

இரக்கம் பெற அனைவருக்கும் ஏற்ற காலம்!

“அருள் இரக்கத்தின் விழாக் கொண்டாட இதுவே காரணம்! ஏனென்றால் இரக்கத்தின் காலம் இது. காயங்களைக் குணமாக்கத் தகுந்த காலம் இது. கடவுளின் அருகாமையுடைய அடையாளங்களை கண்ணால் பார்க்கவும், கையால் தொட்டுணரவும் காத்திருப்போரைக் சந்திக்கவும் சோம்பல்படக்கூடாத நேரம் இது. மன்னிப்பையும், ஒப்புரவையும் ஒவ்வொருவரும் தரக்கூடிய நேரம் இது.”

- திருத்தந்தை பிரான்சிஸ்,
Veslers of Divine Mercy Sunday 2015

பிறர்மேல் வன்முறையைக் கையாள்வதை நிறுத்துவது எப்படி? கத்தோலிக்கராக நான் எதை நம்புகிறேன்?

“என்னை விட்டுப் பிரிந்து உங்களால் எதுவும் செய்ய இயலாது” (யோவான் 15:5).

இயேசுவைப்போல நாம் இருக்க வேண்டுமென்றால் செபம் செய்து அவர் அருகில் வர வேண்டும். திருமுழுக்குப் பெற்ற கிறிஸ்தவர் களாகிய நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையில் குறிப்பிட்ட சூழல்களில் ஆண்டவருடைய இரக்கத்தையும் உதவியையும் நம்பி இருக்கிறோம். இரக்கம் என்ற அரியணையை செபத்தின் வழியாக, கடவுளின் வார்த்தையைத் தியானிப்பதன் மூலமாக, நற்கருணை ஒப்புரவின் துணைகொண்டு நாம் அணுக வேண்டும்.

“உங்கள் உடல் நீங்கள் கடவுளிடமிருந்து பெற்றுக்கொண்ட தூய ஆவி தங்கும் கோவில் என்று தெரியாதா?” (1கொரி 6:19).

எனது உடல் ஓர் ஆலயம் அது போலத்தான் என்னுடைய வாழ்க்கைத் துணையின் உடலும், குழந்தைகளின் உடலும் கோவில்கள். செபம், திருவருட்சாதனங்கள், கட்டளைகளை உண்மையாகப்

பின்பற்றுதல் ஆகியவை மட்டும் கடவுளை அடையும் பாதை இல்லை. அவற்றோடு நாம் அன்பின் பரிசை நமது அண்டைவீட்டாரை அன்போடு கவனிப்பது மூலமாகத் தரவும், வாழவும் அழைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். நாம் கடவுளைக் காண முடியாது. நிலா கதிரவனின் ஒளியைப் பிரதிபலிப்பதுபோல நாமும் கடவுளின் அன்பை அளிக்காவிட்டால் பிறரும் நம்மில் கடவுளைக் காண முடியாது. நமது அயலார் தம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு திருவருட்சாதனம் அவர் மூலம் ஆண்டவரை உணர்ந்து அறிந்து கொள்ள முடிகிறது அப்படி இருக்கும்போது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையும் குழந்தைகளும் புனிதர்களாக இல்லையா? கடவுளிடம் காட்ட வேண்டிய அன்பை அவர்களிடம் காட்ட வேண்டியது எவ்வளவு முதன்மையானது?

பிறர்பால் வன்முறையை நிறுத்த நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

முதலாவது “நான் என்ன நினைக்கிறேன்?” என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்

“உள்ளத்தின் நிறைவையே வாய் பேசும்” (மத் 12:34)இ



என்னுடைய மனப்பாங்கு எப்படிப்பட்டது?

- கிறிஸ்துவின் இரத்தத்தால் மீட்கப்பட்ட ஆண்களின் மாண்பு பற்றி நான் என்ன நினைக்கிறேன்?
- கிறிஸ்துவின் இரத்தத்தால் மீட்கப்பட்ட பெண்களின் மாண்பு பற்றி நான் என்ன நினைக்கிறேன்?
- உரிமைகள், மாண்பு, சமத்துவம், ஆணும் பெண்ணும் ஒருவரை ஒருவர் நிறைவு செய்தல் ஆகியவை பற்றித் திருத்தந்தையரின் போதனைகளை என்னுடையவையாக ஆக்கிக் கொண்டேனா?
- குடும்பத்தில் வன்முறைக்கு உட்பட்டவரிடம் கிறிஸ்துவைக் காண்கிறேனா?
- வன்முறையாளரிடம் கிறிஸ்துவைக் காண்கிறேனா?

கத்தோலிக்க ஆண்களுக்கு!

உங்கள் உள்ளங்களின் ஆழத்தில் சென்று உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்:

- நான் என்னுடைய மனைவி, மகள், சகோதரி, மாமியார், மருமகள், கொழுந்தியார் அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு பெண்ணை எனது வாழ்க்கையில் அவர் பெண் என்பதற்காக வன்முறைக்கு உட்படுத்தியுள்ளேனா?
- என்னுடைய மரபு சார்ந்த வழக்கம் என்ற கண்களால் பெண்ணைப் பார்க்கிறேனா? அல்லது கிறிஸ்துவின் கண்களால் பார்க்கிறேனா?
- இருளிலிருந்து தன்னுடைய உன்னத ஒளிக்கு அழைத்துச் செல்ல கிறிஸ்து எல்லா ஆண்களுக்காகவும் எல்லாப் பெண்களுக்காகவும் வந்தார் என்பதை நான் நம்புகிறேனா?
- கத்தோலிக்க நம்பிக்கைக்கு எதிராக நம்மைச் சுற்றியுள்ள மரபு இருக்கும்போது நான் நம்பிக்கையின் ஒளியில் அதை எதிர்த்து நிற்கிறேனா?
- எனது மனப்பாங்கை மாற்றுவது கடினம் என்பதை அறிந்து ஆண்டவரின் உதவியை நாடுகிறேனா?

கத்தோலிக்க பெண்களுக்கு!

உங்கள் உள்ளங்களின் ஆழத்தில் சென்று உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்:

- நான் என்னுடைய கணவன், மகன், சகோதரன், மாமனார், மருமகன் அல்லது வேறு ஏதாவது ஆணை எனது வாழ்க்கையில் அவர் ஆண் என்பதற்காக ஆண்களுக்கு எதிரான கோபத்தில் வன்முறைக்கு உட்படுத்தியுள்ளேனா?
- என்னுடைய மரபு சார்ந்த வழக்கம் என்ற கண்களால் ஒரு ஆணை பார்க்கிறேனா? அல்லது கிறிஸ்துவின் கண்களால் பார்க்கிறேனா?
- இருளிலிருந்து தன்னுடைய உன்னத ஒளிக்கு அழைத்துச் செல்லக் கிறிஸ்து எல்லா ஆண்களுக்காகவும் எல்லாப் பெண்களுக்காகவும் வந்தார் என்பதை நான் நம்புகிறேனா?
- கத்தோலிக்க நம்பிக்கைக்கு எதிராக நம்மைச் சுற்றியுள்ள மரபு இருக்கும்போது நான் நம்பிக்கையின் ஒளியில் அதை எதிர்த்து நிற்கிறேனா?
- எனது மனப்பாங்கை மாற்றுவது கடினம் என்பதை அறிந்து ஆண்டவரின் உதவியை நாடுகிறேனா?

நான் என்ன பேசுகிறேன்? என்று உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்

“ஒவ்வொருவரும் கேட்பதில் வேகமும் பேசுவதிலும் சினங் கொள்வதிலும் தாமதமும் காட்ட வேண்டும். ஏனெனில் மனிதரின் சினம் கடவுளுக்கு ஏற்படைய செயல்கள் நிறைவேறத் தடையா யிருக்கிறது” (யாக்கோபு 1:19-20).



- நான் எப்போதும் மரியாதையுடன் பேசுகிறேன். நான் எதையும் வேண்டும் என்று கேட்கும்போது மற்றவருக்கு மரியாதை காட்டு கிறேன். அதேசமயம் மனிதர் என்ற என்னுடைய மாண்பையும் விட்டுக் கொடுப்பதில்லை.
- மற்றவர் பேசும்போது கவனமுடன் கேட்கிறேன் அவர்களுடைய கருத்துக்கு மதிப்பளிக்கிறேன். நான் மரியாதையுடன் பேசும் அதே நேரத்தில் அவர்களால் புரிந்துகொண்டு பரிவுடன் நடந்து கொள்கிறேன். நான் பேசுவது மற்றவருக்கு உதவும், அவர்களை காயப்படுத்தாது
- முரண்பாடு ஏற்படும்போது, நான் அதனைத் தீர்க்கவே முயல்வேன். நான் முரண்பாட்டை உண்டாக்குவதில்லை.
- பழித்துப் பேசுவது, தவறான குற்றச் சாட்டுகளை வைப்பது, அச்சுறுத்துவது, கெட்ட வார்த்தைகள் பேசுவது, ஏளனம் செய்வது கிண்டலடிப்பது ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கிறேன்.

மரியாதையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், எதிர்பாருங்கள்!

- என்னுடைய வாழ்க்கைத் துணைவரை நான் மரியாதை செய்யவேண்டு மென்றால் கடவுள்முன் அவருடைய குறையாத மாண்பினை நான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- சொல்லாலும் செயலாலும் என்னுடைய வாழ்க்கைத் துணையை வெளிப்படையாக மரியாதை செய்ய உறுதி எடுக்க வேண்டும்.
- என்னுடைய வாழ்க்கைத் துணையால் நான் நீதியுடனும், மரியாதையுடனும் நடத்தப்படவேண்டும், என்னுடைய வாழ்நாள் முழுவதும் மதிப்பளிக்கப்படவும் அன்பு காட்டப்படவும் வேண்டும் என்று நான் எதிர் பார்க்கிறேன்.
- அத்தகைய மரியாதை இல்லை என்றால், நான் நீதியையும் மனமாற்றத்தையும் என்னிலும் என்னுடைய வாழ்வைத் துணையிலும் தேட வேண்டும்.
- என்னுடைய திருமண வாழ்விலும் மரியாதையும் அன்பும் இல்லை என்றால் நான் உதவியை நாடவேண்டும்.

நீங்கள் பிறருக்கு வன்கொடுமை செய்தால் அதை நிறுத்த என்ன செய்ய வேண்டும்?

“நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன்?” என்று கேளுங்கள்.

“வலிமை உடையவரைவிடப் பொறுமை உடையவரே மேலானவர், நகரை அடுக்குகிறவரைவிடத் தன்னை அடக்குகிறவரே சிறந்தவர்” (நீதிமொழி 16:32).

என்னுடைய கோபத்திற்கு முதல் உதவி

- சுய கட்டுப்பாட்டை பயில என்னை அறியாமல் நான் என்ன செய்கிறேன் என்பது பற்றி நான் விழிப்பாய் இருக்க வேண்டும்.
 - நான் கோபமாக இருக்கிறேன் என்பதை நான் தெரிந்து கொண்டால், நான் என்னுடைய வாழ்க்கைத் துணைவரையோ, குழந்தைகளையோ துன்பப் படுத்துவதினால், நான் என்ன செய்யப் போகிறேன் என்பதை முடிவு செய்ய எனக்கு நேரம் கிடைக்கிறது.
 - வன்முறை, மது, போதைப் பொருள் உதவியின்றி நான் அழுத்தம் இல்லாமலும் என்னை அமைதிப் படுத்திக் கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
 - நான் வன்முறைச் செயலையும், பேச்சையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - வன்முறை கூடாது என்பது என்னுடைய முடிவாக இருக்க வேண்டும்.
 - என்னுடைய வாழ்க்கை துணையோ, குழந்தைகளோ இருக்கும் அறையில், அல்லது அவரால் பேசுவதைக் கேட்கக்கூடிய அளவிற்கு நெருக்கமாக இல்லை என்றால் நான் அவர்களைத் துன்புறுத்த முடியாது. எனவே நான் தள்ளிப் போய்விட வேண்டும்.
- “இவையனைத்துக்கும் மேலாக அன்பையே கொண்டாடுங்கள். அதுவே இவையனைத்தையும் பிணைத்து நிறைவு பெறச் செய்யும்” (கொலோ 3:14).
- நான் என்னுடைய வாழ்க்கைத் துணையிடமும், குழந்தைகளிடமும் என்னுடைய அன்பை, பாராட்டைத் தெரிவிப்பேன்.
 - நான் காயப்படுத்தியவர்கள் கூறுவதைக் கவனமுடன் கேட்டு, ஆண்டவரும் திருச்சபையும் கூறுவதைக் கவனமுடன் கேட்டு, என்னுடைய வன்முறையின் விளைவுகளைப் புரிந்து கொள்ள முயல்வேன்.
 - என்னுடைய வாழ்க்கைத்துணை, மற்றும் குழந்தைகளிடம் என்னை மன்னிக்குமாறு கேட்பேன்.

- என்னையே நான் ஆராய்ந்து நான் மாறுவதற்கான தருணம் இதுவா என்று கேட்டு நேர்மையுடன் முடிவு எடுப்பேன்

இப்போது இல்லாவிட்டால், எப்போது?

- என்னுடைய குடும்பத்தில் யாருக்கும் உடல் துன்பம் தரமாட்டேன்.
- பாலியல் வன்முறையைத் தவிர்ப்பேன்.
- மது, போதை பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பேன். இவை பற்றி நான் உதவி தேட வேண்டுமா?
- என்னுடைய குடி, போதைப் பொருள் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட நான் யாருடைய உறவை விட்டுவிடவேண்டும் என்று கண்டு பிடிப்பேன்.

கோபப்படும் சூழலிலிருந்து விலகிப் போகச் சில வழிகள்

- நான் கோபப்படப் போகிறேன் என்பதை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- என்னுடைய வாழ்க்கைத்துணையும் இதைப் புரிந்துகொள்ளச் செய்தல்.
- வேறு அறைக்கு, அல்லது வீட்டிற்கு வெளியே சிறிது நேரம் போதல்-நன்றாக முச்சை இழுத்துவிட்டு, செபம் செய்து அல்லது உடற்பயிற்சி செய்து என்னை மன அமைதிப்படுத்திக் கொள்ளுதல் அல்லது யாருக்கும் துன்பம் தராது ஏதாவது ஒன்றைச் செய்வேன்.
- மன அமைதி அடைந்தவுடன் திரும்பி வந்து, மற்றவர்களிடம் மரியாதையாகப் பேசமுடிகிறதா என்று பார்ப்பேன்.
- எந்தச் சிக்கலாக இருந்தாலும் எல்லோருடனும் சேர்ந்து தீர்க்க முயலுதல் அல்லது அப்போதைக்கு அதைப்பற்றிப் பேசாது இருத்தல்.
- நான் எனக்குப் பிரிமானவர்களை மனக்காயப்படுத்தியிருந்தால் மன்னிப்பு கேட்டல்.

தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள், வாழ்நாள் பழக்கத்தை மாற்றுவது எளிதில்லை.

நீங்கள் பிறருக்கு எதிரான வன்முறைச் செயல்களை ஈடுபட்டிருந்தால் அதைத் தடுப்பது எவ்வாறு?

நீங்கள் எடுக்கவேண்டிய தீர்மானங்கள், மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள்.

குடித்து விட்டு நான் என்னுடைய குடும்பத்தினரைத் துன்புறுத்தினேனா?

மதுப்பழக்கம் வன்முறைக்கு காரணம் என்று சொல்ல முடியாது. எனினும் குடிப்பவர் தன்னுடைய சுய கட்டுப்பாட்டை இழந்து விடுவார். குடித்திருக்கும்போது ஒருவர் தன்னுடைய வாழ்க்கைத் துணையைத் துன்பத்தில் உள்ளாக்கும் வாய்ப்பு 11 முதல் 17 முறை அதிகமாகிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன.

குடிப்பழக்கமும் குடும்பத்தில் வன்முறையும் சில உண்மைகள்

- அறிவு மற்றும் உடல் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கிறது.
- சுயகட்டுப்பாட்டைக் குறைக்கிறது.
- பொருளாதார நிலையில் சரிவு, கணவன் மனைவி இடையே துரோகம், வேறு குடும்ப உறவுகளில் விரிசல் ஆகியவை வெகுவாகக் காணப்படுகின்றன.
- முரண்பாட்டுக்கும் சண்டைக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகின்றன. இதனால் வன்முறை ஏற்படுகிறது.

“நம்முள் வல்லமையோடு செயல்படுவரும் நாம் வேண்டுவதற்கும் நினைப்பதற்கும் மிகவும் மேலாக அனைத்தையும் செய்ய வல்லவருமான கடவுளுக்கே திருச்சபையில் கிறிஸ்து இயேசு வழியாக தலைமுறை தலைமுறையாக என்றென்றும் மாட்சி உரித்தாகுக” ஆமென் (எபேசியர் 3:20,21). □

பின்னிணைப்பு

இந்தியாவில் பெண்கள் பாதுகாப்புக்கான சட்டம்

2005 ஆம் ஆண்டு குடும்ப வன்முறையிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்கும் சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டது. விதிகள் 2006 ஆம் ஆண்டு நடைமுறைக்கு வந்தன.

இதற்கு குடும்ப வன்முறையிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்கும் சட்டம், 2005 என்று பெயர் ஏற்கெனவே இந்தியத் தண்டனை சட்ட பிரிவு 498அ வின் கீழ் பெண்கள் தங்களின் கணவராலோ அவரின் உறவினர்களாலோ ஏதாவது கொடுமைக்கு உட்பட்டால் அது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகக் கருதப்பட்டது. எனினும் குடும்ப வன்முறை தொடர்வதால் குடும்ப வன்முறை நிகழ்வுகளிலிருந்து காப்பாற்றவும், தடுக்கவும், இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம் பிரிவு எண் 14, 15 மற்றும் 21 இன் கீழ் தீர்வாணை சட்டம் இயற்றப்பட்டது.

இச்சட்டம் குடும்ப வன்முறை என்பதற்குக் கீழ்க்கண்டவாறு வரையறை செய்கிறது: பழித்துப் பேசுவதோ, மிரட்டுவதோ, உடல் ரீதியாகவோ பாலியல் வன்கொடுமையாலோ, வார்த்தைகள் மூலமாகவோ உணர்ச்சிகள் மூலமாகவோ செய்கின்ற வன்முறைகள் அனைத்தையும் குறிக்கும்.

இதன் மூலம் பாதுகாப்பு அலுவலர்கள் மற்றும் அங்கிகரிக்கப்பட்ட தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள் ஆகியோரைப் பாதுகாப்பு அலுவலர்களாக நியமித்து பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு மருத்துவ சோதனைகள், சட்ட உதவி, பாதுகாப்பான வசிக்கும் இடம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்த உதவ வேண்டும்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால் குடும்ப வன்முறை என்பது 1) உடல் ரீதியாகத் துன்புறுத்துவது. 2) பாலியல் ரீதியாக தீங்கு விளைவிப்பது. 3) வாய் மொழியாகவும் உணர்ச்சி மூலமாகவும் பழிப்பது. 4) பொருளாதாரத் தீங்கு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும்.

பாதிக்கப்பட்டவரோ அவருக்காக வேறு யாரோ காவல்துறை அதிகாரி, பாதுகாப்பு அலுவலர், சேவை அமைப்பாளர், நீதித் துறை நடுவர் ஆகியோரிடம் புகார் அளிக்கலாம். நேரடியாகவோ நீதித்துறை நடுவரிடம் மனு தாக்கல் செய்யலாம். அவர்கள் உடனடியாக நட

வடிக்கை எடுப்பார்கள். தேவையானால் மருத்துவ வசதிக்கு ஏற்பாடு செய்வார்கள் பாதுகாப்பு இல்லங்களில் சேர்ப்பார்கள், சட்ட உதவியும் கிடைக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

பெண்களை வன்முறைக்கு உட்படுத்துவதற்கு எதிரான விதிகளே இச்சட்டத்தின் வாயிலாகக் கிடைக்கின்றன. ஆண்கள் வன்முறைக்கு உட்படுபவராக நமது நாட்டில் குறைவாக இருப்பதால் அதற்கான சட்டம் இல்லை போலும். மேலை நாடுகளில் இந்நிகழ்வுகள் அதிகம் போலும். எனினும் நம்நாட்டிலும் இது தொடங்கிவிட்டது என்பதைச் செய்தித்தாள்கள் மூலம் அறிகிறோம். □

