

ஆரோக்கியமான உறவுகள்

உதவிக்குறிப்பு தாள்



அன்பான உறவுகள் ஆரோக்கியமானவையே, ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆதரவு அளிக்கக்கூடியதாகவும், மரியாதைக்குரிய சாதகமான நல்வாழ்விற்கும் அவை நன்மைபயற்பனவேயாகும்.

எல்லா உறவுகளும் ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற தருணங்களைக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் சவாலான நேரங்களை விட மகிழ்ச்சியான தருணங்களை கொண்டிருப்பது முக்கியமானதாகும்.

உறவுகளில் ஆரோக்கியமற்ற தருணங்களுக்கும் பாதுகாப்பற்ற தருணங்களுக்கும் வித்தியாசம் இருப்பதை அறிவது முக்கியம்.

நம்மீது அதிகப்படியான மதிப்பீடு அல்லது நம் சொந்த வீட்டில் மற்றவர்களுக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறோமோ என்ற பயம் இல்லாமல், நாம் நமக்கு உண்மையாக இருக்கும்போது, அடிக்கடி பாதுகாப்பாக உணர்கிறோம்.

தினசரி வாழ்வில், உங்கள் உறவில் நீங்கள் எப்போதும் பாதுகாப்பாக உணரவேண்டும்.

ஆரோக்கியமான உறவின் அறிகுறிகள்

- சமத்துவம், இந்த உறவில், இருவருக்குமே கவலையோ, பயமோ, விமர்சனமோ இல்லாமல் தங்கள் அனுபவங்கள் அல்லது தங்கள் மனதில் தோன்றுவதை பற்றி பேசலாம். மேலும் இதில் முடிவுகள் எடுப்பதிலும், சமரசம் செய்துகொள்வதிலும் சமத்துவம் பின்பற்றப்படவேண்டும்.
- மற்ற நபர் யார் என தெரிந்து பரஸ்பர மரியாதை இருக்கும். நீங்கள் எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியதில்லை, ஆனால் ஒருவருக்கொருவர் கொண்டுள்ள மதிப்புகள், கருத்துகள் மற்றும் எல்லைகளை நீங்கள் புரிந்துகொண்டு அவற்றை மதிப்பீர்கள்.
- ஒருவருக்கு ஒருவர் மீது நம்பிக்கை கொள்ளுதல்.
- நல்ல புரிதல், பேசுவது மற்றும் கேட்பது, கேட்பது மற்றும் பேசுவது ஆகிய இரண்டையும் உள்ளடக்கியது. அதாவது, நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் பேசுவதற்கும் கேட்கப்படுவதற்கும் ஒரு வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள்.
- தனி அடையாளங்கள். ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் அவர்களுக்கான தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக அடையாளம் உள்ளது. தம்பதிகள் தங்கள் துணையின் விருப்பங்களை மனம் ஒப்ப ஏற்றுக்கொள்வதோடு, அவற்றிற்கு மதிப்பளிக்கவும் வேண்டும்.
- அவர்களின் உணர்வுகள் மற்றும் ஆர்வங்களை உணர்ந்து, அதை அடைவதற்கு ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆதரவு அளிக்கவேண்டும்.



உங்கள் உறவை மாற்றுதல்

உங்கள் உறவில் ஆரோக்கியமான தருணங்களைவிட ஆரோக்கியமற்ற தருணங்கள் நிறைய இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், இருவருமே இணைந்து முயன்றால் இதை மாற்றக் கூடும் என்று தெரிந்து இருப்பது முக்கியம். மேலும் அவ்வாறு செய்வது பாதுகாப்பானதும் கூட.

ஆரோக்கியமற்ற உறவுகளானது, துணையின் தேவைகளைப் புறக்கணிப்பது; ஒருவருக்கொருவரின் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு மரியாதை அளிக்காமல் இருப்பது போன்ற நடத்தைகளைக் கொண்டிருக்கலாம், இவை துணையின் மீது அதிகாரத்தையும் கட்டுப்பாட்டையும் செலுத்துவதற்கான நுட்பமான அல்லது வெளிப்படையான முயற்சி. அத்தகைய உறவு அடிக்கடி மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்

- உங்கள் துணையுடன் நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி பேசவும்.
- நடப்பதை மாற்றுவதற்கான ஒரு உறுதிப்பாட்டைச் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உறவுக்குள் அத்தகைய மாற்றங்களைச் செய்ய முயற்சிக்கவும்

உங்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவு தேவை என்று நீங்கள் நினைத்தால், குடும்பம் மற்றும் உறவுகள் சார்ந்த ஆதரவுச் சேவைகளின் உதவியை நாட வேண்டியது அவசியம்.

எங்களை அணுகவும்

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நாங்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும் என்பதை அறிய எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

1300 364 277 ஐ அழைக்கவும்
enquiries@rav.org.au க்கு இமெயில் செய்யவும்
www.rav.org.au ஐப் பார்வையிடவும்.

உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால் முன்கூட்டியே எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

எங்களைப் பற்றி

ரீலேஷன்ஷிப்ஸ் அவுஸ்திரேலியா விக்டோரியா, விக்டோரியன்களுக்கு ஆதரவு அளிப்பதில் 70 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்டது. ஆலோசனை, குடும்ப தகராறு தீர்வு (மத்தியஸ்தம்), குடும்ப வன்முறை சேவைகள் மற்றும் உறவுக் கல்வித் திட்டங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு வகையான குடும்ப மற்றும் உறவு ஆதரவு சேவைகளை நாங்கள் வழங்குகின்றோம். எங்கள் சேவைகள் சமூகத்தின் அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும்மானது.

மற்ற ஆதரவு சேவைகள்

சவுத் ஈஸ்ட் கம்யூனிட்டி லிங்க்ஸ்
ஒரு உலகளாவிய சேவை வழங்குநரான, சவுத் ஈஸ்ட் கம்யூனிட்டி லிங்க்ஸ் எங்கள் சமூகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த சமூக மற்றும் பொருளாதார ஏற்றங்களை அடைய பல்வேறு வகையான உதவிகளை வழங்குகின்றது.

www.secl.org.au

இன்டச் - குடும்ப வன்முறைக்கு எதிரான பன்முக கலாச்சார மையம்

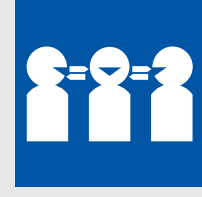
புலம்பெயர்ந்தோர் மற்றும் அகதிகள் பின்னணியிலிருந்து வரும் பெண்கள், அவர்களது குடும்பங்கள் மற்றும் அவர்களின் சமூகங்களை ஆதரிக்கிறது.

<https://intouch.org.au>

சேஃப் ஸ்டெப்ஸ் குடும்ப வன்முறைக்கான பதிலளிக்கும் மையம்

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான குடும்ப வன்முறைகளுக்கு இலவசமாக ஆதரவு அளிக்கிறது.

www.safesteps.org.au



இந்த வழிமுறை பிற மொழிகளிலும் கிடைக்கிறது.

நாங்கள் ஒரு துல்லியமான மொழிபெயர்ப்பை வழங்க முயற்சித்தோம், இருப்பினும், மொழியின் சிக்கலான தன்மை காரணமாக ஒவ்வொரு நபருக்கும் வழங்கப்பட்ட தகவல்களைப் பற்றிய மாறுபட்ட புரிதல் இருக்கலாம் என நாங்கள் அங்கீகரிக்கிறோம்

தி ஆரஞ்சு டோர்

குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கும், குழந்தைகளின் பராமரிப்பில் கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும் குடும்பங்களுக்கும் இலவச சேவை.

www.orangedoor.vic.gov.au

விண்டர்மீர்

குழந்தை மற்றும் குடும்பம் சார்ந்த ஆதரவு சேவைகள்.

www.windermere.org.au/services/family-services



இந்த வழிமுறை சவுத் ஈஸ்ட் கம்யூனிட்டி லிங்க்ஸ் உடன் இணைந்து தயாரிக்கப்பட்டது.