සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුෂාධිපත්‍යය



අපගේ ප්‍රජාව තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුෂභාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුෂභාවය යනු කුමක්ද?

නිරෝගී පුරුෂභාවය යනු සංවේදනය, විශ්වාසය, ගෞරවය සහ සමානාත්මතාවය තුළින් ශක්තිය පෙන්වීමයි. එයින් අදහස් කරන්නේ පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට, අවදානමට ලක්විය හැකි වීමට, අන් අයට සහාය වීමට සහ ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන් සඳහා වගකීම භාර ගැනීමට හැකි බවයි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුෂභාවය පිරිමින්, කාන්තාවන් සහ ළමයින් ඇතුළු සැමට ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන අතර ආරක්ෂිත සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ප්‍රජාවන්, ශක්තිමත් මිත්‍රත්වයන් සහ වඩා හොඳ මානසික සෞඛ්‍යයක් ගොඩනැගීමට අපට උපකාරී වේ.

හානිකර පුරුෂාධිපත්‍යය යනු කුමක්ද?

හානිකර පුරුෂාධිපත්‍යයන් යනු සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුෂාධිපත්‍යයන්ට ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙයයි. ඔවුන් වෙනස්කම් කිරීම සහ අගෞරව කිරීම, අධි ලිංගිකත්වය, විවෘත ආක්‍රමණශීලී බව, අවදානම් සහ පාලනය කිරීමේ හැසිරීම්, සමලිංගික භීතිකාව, අඩු ස්වයං දැනුවත්භාවය සහ වෙනත් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි ආධිපත්‍යය දැරීමට ඇති ආශාව මගින් සංලක්ෂිත වේ.

ඉතින් නිරෝගී පුරුෂාධිපත්‍යය කෙබඳුද?

නිරෝගී පුරුෂ ලක්ෂණ අතරට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව, ස්වයං දැනුවත්භාවය සහ තමාට සහ අන් අයට ගරු කිරීම ඇතුළත් වේ. එයට අවදානමට ලක්වීමට ධෛර්යය, පුද්ගලික වර්ධනය සඳහා කැපවීම සහ විවෘත සන්නිවේදනය, චින්තවේගීය සහයෝගය සහ අව්‍යාජභාවය තුළින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීමේ හැකියාව ද ඇතුළත් වේ.



අනෙකුත් ගුණාංග ඇතුළත් වන්නේ;

- සවන් දීම සහ සංවේදනය පෙන්වීම
- සබඳතාවලදී සමානාත්මතාවය සහ ගෞරවය අගය කිරීම
- ප්‍රචණ්ඩත්වය, හිරිහැර කිරීම සහ ලිංගිකත්වයට එරෙහිව කතා කිරීම
- සහකරුවන්ට අවශ්‍ය වූ විට ඔවුන් වෙත ළඟා වී උපකාර ලබා ගැනීමට සහාය වීම.
- ප්‍රජාවේ පුතුන්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට නිරෝගී ආදර්ශයක් වීම.
- පුරුෂාර්ථ වීමට බොහෝ ක්‍රම ඇති බව දැන සිටීම
- (සෙල්ලක්කාර, නිර්මාණශීලී, පෝෂණය කරන, විශ්වාස සහ ස්ථිර).

ඔයා ඒක දැනගෙන හිටියාද?

- පිරිමින් තිදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු පවසන්නේ අරගල කරන විට පවා 'දැඩි' ලෙස ක්‍රියා කිරීමට පීඩනයක් දැනී ඇති බවයි.
- පිරිමින් සියදිවි නසාගැනීම් වලින් මිය යන්නේ කාන්තාවන්ට වඩා 3 ගුණයකින් වැඩි අනුපාතයකින්
- තම හැඟීම් ගැන වඩාත් විවෘතව කතා කරන පිරිමින් උපකාර පැතීමට සහ ඉක්මනින් සුවය ලැබීමට වැඩි ඉඩක් ඇත
- පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනයට සම්බන්ධ පිරිමියෙකු වීම පිළිබඳ දැඩි ඒකාකෘති සහ විශ්වාසයන්

- බොහෝ ඕස්ට්‍රේලියානුවන් යල් පැන ගිය පිරිමි ඒකාකෘති සහ ආකල්ප සමඟ එකඟ නොවෙති.
- පිරිමි ළමයින් සහ පිරිමින් අවදානම් සහගත හැසිරීම් වල යෙදීමට වැඩි ඉඩක් ඇත (එනම් මාර්ග අනතුරු මරණ අනුපාතය, අහම්බෙන් සිදුවන මත්ද්‍රව්‍ය නිසා ඇතිවන මරණ අනුපාතය, දුම්කොළ දුම්පාන අනුපාතය).
- ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ප්‍රධාන වශයෙන් වැරදිකරුවන් වන්නේ පිරිමින්ය. (කාන්තාවන් හෝ පිරිමින් වේවා, විශ්වාසයින්ගෙන් සියයට 95 ක් පිරිමින් විසින් උසිගන්වන ලද ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින බව වාර්තා කරයි).

නිරෝගීව හා පුරුෂභාවයෙන් සිටීමට උපදෙස්

- ***අභියෝග ඒකාකෘති:*** යල් පැන ගිය නීති රීති ඔබේ හැසිරීම නියම කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න, නව තේරීම් ගවේෂණය කරන්න සහ මිනිසෙකු වීම පිළිබඳ ඔබේම අර්ථ දැක්වීම් නිර්වචනය කරන්න.
- ***ඔබට එය අවශ්‍ය වූ විට උදව් පතන්න:*** ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා හෝ ප්‍රායෝගික ගැටළු සඳහා වේවා, උපකාර ඉල්ලා සිටීම ශක්තියේ ලකුණක් මිස දුර්වලතාවයේ ලකුණක් නොවේ.
- ***ධනාත්මක ආදර්ශයක් වන්න:*** හැඟීම් පෙන්වීම, හැඟීම් ගැන විවෘතව සන්නිවේදනය කිරීම, සහයෝගය දැක්වීම සහ කාන්තාවන්ට ගරු කිරීම හොඳ බව අනෙක් පිරිමින්ට සහ පිරිමි ළමයින්ට පෙන්වන්න.
- ***හවුල්කරුවන් සහ පවුල් සමඟ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා වර්ධනය කර ගන්න:*** සවන්දීම, අවබෝධය, අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ සහයෝගය දිරිමත් කරන්න.
- ***ක්‍රියාශීලී නරඹන්නෙකු වන්න:*** යමෙකුට අගෞරවයෙන් හා ආක්‍රමණශීලීව සලකනු ඔබ දුටුවහොත් හෝ දුටුවහොත් ඒ පිළිබඳව දැනුම් දෙන්න.

එබැවින් අපගේ ප්‍රජාව තුළ ධනාත්මක සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුෂභාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා සියලු දෙනා එක්ව කටයුතු කරමු.

වැඩි විස්තර සඳහා පහත සබැඳි ක්ලික් කරන්න;

https://www.respectvictoria.vic.gov.au/campaigns/toolkit/healthy-masculinity

https://mensline.org.au/relationship-advice-for-men/

https://positivemasculinity.org.au/

https://psychcentral.com/health/healthy-masculinity-should-we-redefine-what-it-means-to-be-masculine#1

