



# වේදනාකාරී මාර්ගය

කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් තුළ ඇතිවන ස්වයං යොමුකාරක ප්‍රචණ්ඩත්වය අවබෝධ කර ගැනීමේ ආකෘතිය

කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් ස්වයං ප්‍රචණ්ඩත්වයට යොමු වනුයේ ඔවුන්ගේ ජීවිත කාලය පුරාවට මිනිසුන් සහ සමාජීය ආයතනයන් ගෙන් ඇතිවන හානියට ප්‍රතිචාරයක් වශයෙනි. මෙය බොහෝ විට වසර ගණනාවක සමාජ, සංස්කෘතික ගොඩනැගීම් වල ප්‍රතිඵලයක් වන අතරම ලිංග භේදය මත පදනම් වූ පණිවිඩ, නීති රීති, හා අපේක්ෂාවන් මන්දගාමීව ඒකරාශී වීමෙන් ඇතිවේ. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ස්වයං හානිකර තත්ත්වයන් වෙත තල්ලු වීම හෝ නැඹුරුවීම් කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් හට ඇති එකම, හොඳම, හෝ අවසාන විකල්පය බව විශ්වාස කරයි.

මෙම සංශිෂ්ට පන්තිකාව මගින් “වේදනාකාරී මාර්ගය” ආකෘතිය හඳුන්වා දීමට අදහස් කරන අතර මෙම ආකෘතිය ඔබට උපකාර කිරීමට නිර්මාණය කර ඇත්තේ:

- කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් සඳහා කැපවූ අවධානයක් ගොඩනැගිය යුත්තේ ඇයි දැයි සොයා බැලීම සඳහා
- කාන්තාවන් හෝ ගැහැණු ළමුන් ස්වයං හානි කරගැනීමට පෙර, අතරතුර සහ පසුව මුහුණ දෙන පොදු ක්‍රියාවලිය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා
- යම්කු ස්වයං හානිකර තත්ත්වයකට පත්වීමට ඇති අවදානම වැළැක්වීම සඳහා ඔබට සහ අන් අයට කළ හැකි දෑ පිළිබඳව සිතීමට

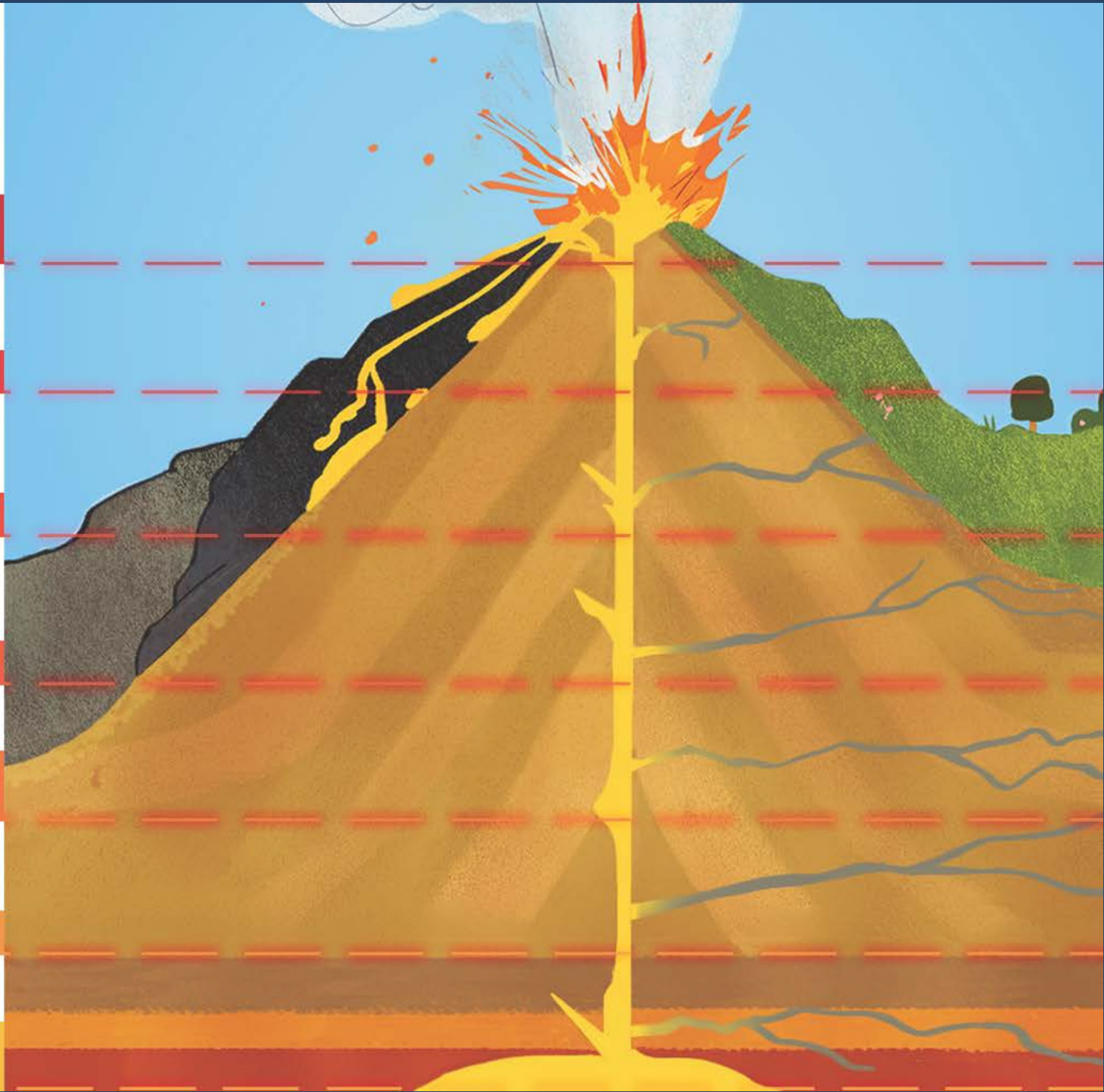
කාලයක් පුරාවට තමා ජීවත් වන පරිසරයෙන් සහ පුද්ගලයින්ගෙන් සිදුවන ප්රවණ්ඩත්වයට සහ හානිකර තත්වයන් ගේ එකතු වට ප්රතිචාරයක් වශයෙන් කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් ස්වයං හානිකර තත්වයන් භාවිතා කරයි. කෙටිකාලීන හෝ ජීවිත කාලය පුරාවටම පවතින පීඩනයන් ගේ සහ අභියෝගයන් ගේ ප්රතිඵලයක් වශයෙන් ස්වයං හානිකර තත්වයන් ඇතිවිය හැකිය. එය කාන්තාවන්ට ආර්ථිකය සහ සාමාජීය වශයෙන් පහත් කොට සැලකීමේ ප්රතිඵලයකි. අපි ශ්රී ලංකාවේ පීඩාවට පත් බොහෝ කාන්තාවන්, ගැහැණු ළමුන්, සෞඛ්ය හා සමාජ සේවා සපයන්නන්, සහ විවිධ ප්රජා සාමාජිකයින්ගේ කතා වලට සවන් දීමෙන් පසුව "ස්වයං හානිකර" තත්වයන් පිළිබඳව කාලසීමා ආකෘතියක් හඳුනාගත් අතර මෙය වේදනාකාරී මාර්ගය නම් වේ.

කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් ස්වයං හානිකර තත්වයට යොමු කරවන සිද්ධීන්, අවස්ථාවන් හා සාධක පිළිවෙළින් විද්‍යාත්මකව නිරූපණය කර ගොඩනගනු ලැබූ ලොව ප්රථම ආකෘතිය වේදනාකාරී මාර්ගය නම් වේ. මෙම ආකෘතිය මගින් කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් පොදුවේ පියවර හතක් ඔස්සේ ගමන් කරනු ලබන ආකාරය දැක්වෙන අතර, එහි අවසානයේ ස්වයං හානිකර ගැනීම් හෝ එහි බලපෑම් ඇතිවිය හැකිය. මෙම පත්රිකාව එක් එක් පියවරේදී සිදුවන දෑ සහ සමහර අවදානම් සංඥා විස්තර කරන අතර, එය ඔබට කාන්තාවන් මෙම මාර්ගය තෝරා ගනු ලබන්නේ ඇයි දැයි අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.

වේදනාකාරී මාර්ගය ආකෘතිය ගොඩනැගීමේදී පාදක වූ කථාංග වලින් පැහැදිලි වනුයේ, සමාජය තුළ කාන්තා පාර්ශවයට සැලකීමේ ප්රශ්නයක් ඇති අතර, එය සුළු ගැටලුවක් නොව, එය කාන්තාවන් ස්වයං හානිකර ගැනීම් වෙත ඇද දමන මූලික ගැටලුව වන අතර මෙහි විපාක ඔවුන්ගේ සහ අන් අයගේ ජීවිතවලට බලපෑම් ඇති කරන බවයි.

**වේදනාකාරී මාර්ගය මගින් කාන්තා පාර්ශවය ස්වයං යොමුකාරක ප්රවණ්ඩත්වයට යොමු කරවන හේතු සාධක, අවධීන් සහ එහි බලපෑම් නිරූපණය කරයි.**

- (7) සත් වන පියවර: ස්වයං භානියක් තුළින් වෙනස්කිරීම
- (6) හයවන පියවර: උත්සන්න වූ හැඟීම්
- (5) පස්වන පියවර: හැරවුම් ලක්ෂය
- (4) සිව්වන පියවර: මුහුණ දීමේ උපායමාර්ග
- (3) තෙවන පියවර: ඉවසීමට පිඩනයක් එල්ල කිරීම
- (2) දෙවන පියවර: වගකීම්වල බර
- (1) පළමු පියවර: ගැඹුරින් මුල් බැසගත් ගත් සමාජ සම්මතයන් හා අපේක්ෂාවන්



## පළමු පියවර: ගැඹුරින් මුල් බැසගත් ගත් සමාජ සම්මතයන් හා අපේක්ෂාවන්

බොහෝ විට කාන්තාවන්ගේ ජීවිත ගමන ඉදිරියට තල්ලු වීම ඔවුන්ට ඒ පිළිබඳව පුළුල් අවබෝධයක් ලැබීමට පෙර මූලික අවධියකදී සිදුවේ. එය කොතරම් ද කිවහොත් ගැහැණු ළමයෙකු පිළිසිඳ ගෙන ඇති බව දෙමව්පියන් දැන ගත් දා පටන්, ඔවුහු ඇයව සමාජ සම්මත ආකාරයේ කාන්තාවක් කරනුයේ කෙසේදැයි සැලසුම් කරති.

පියවර එක හිඳි කාන්තාවන් උපත ලබන සමාජ-ජාල සහ සමාජ පද්ධති (උදා-ලෙස පවුල) සහ ඔවුන් ජීවිත කාලය පුරාවට ලබන අත්දැකීම් (උදා-ලෙස අධ්‍යාපනය, විවාහය, රැකියාව, ආර්ථිකය, නීති), කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. ගැඹුරින් මුල් බැසගත් සමාජ සම්මත හා අපේක්ෂාවන් ඔවුන්ගේ ජීවිත අත්දැකීම් සියල්ලටම මූලික වන අතර ඉදිරියේදී සිදුවීමට නියමිත දේ සඳහා ද අධිතලම දමති.

### උදාහරණ:

- අසමාන අධ්‍යාපනික ප්රවේශයන්
- විවාහ වීමට සහ දරුවන් හදාවඩා ගැනීමට බල කිරීම/පීඩනයක් එල්ල කිරීම
- ආර්ථිකමය වශයෙන් අන් අය මත යැපීම/ආර්ථිකමය වශයෙන් පවුලේ (ස්වාමියා, දෙමව්පියන්, දරුවන්, සහෝදරයන්) අය මත යැපීම
- අපයෝජනයනට (සියළුම ආකාරයේ) නිරාවරණය වීම

## දෙවන පියවර: වගකීම්වල බර

කාන්තා පාර්ශවය වෙත පැවරෙන සමාජීය වගකීම් හා ඉල්ලීම්/භාවිතයන් බොහෝවිට පිරිමි පාර්ශවය වෙත පැවරෙන සමාජීය වගකීම් හා ඉල්ලීම්/භාවිතයන් වලට වඩා වෙනස් වේ.

පියවර දෙකෙහිදී, කාන්තාවන් විසින් දැරිය යුතු යැයි අපේක්ෂා කරන වගකීම් වල බර ඉස්මතු කරයි. බොහෝවිට ඔවුන් වෙත පැවරෙන වගකීම් සහ ඉල්ලීම්/භාවිතයන් විවිධාකාර පැතිකඩ ඔස්සේ තරගකාරී අයුරින් ඔවුන් මත ගොඩනැගෙන අතර ළමා කාලයේ සිට මහලු විය දක්වා ඒවායෙහි වර්ධනය වීමක් සිදු වේ.

### උදාහරණ:

- ගෙදර දොර වැඩකටයුතු
- තමාගේ රැකවරණය යටතේ සිටින පුද්ගලයින් නිරන්තරයෙන් රැකබලා ගැනීම සහ ඔවුනට සහාය දීම
- ආර්ථික දුෂ්කරතා කළමනාකරණයකිරීම
- පවුල් සංවිධානය කිරීමේදී ඇති වගකීම්

## තෙවන පියවර: ඉවසීමට පීඩනයක් එල්ල කිරීම

කුමන ආකාරයේ දරුණු තත්වයකට මුහුණ දෙමින් සිටියත්, එම අවස්ථාවන්වලදී ද අන් අයට උපකාර කිරීම හා එම තත්වයට මනාව මුහුණ දීම, සමාජය කාන්තාවන්ගෙන් අපේක්ෂා කරන අතර එය සාර්ථකව ඉටු කිරීමට නොහැකි වූ විට කාන්තාවන් වෙත සමාජ විනිශ්චය එල්ල වේ.

තුන්වන අදියරේ දී, දැඩි සංස්කෘතිමය අපේක්ෂාවන් විසින් කාන්තාවන්ගෙන් ගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමන ආකාරයේ දරුණු තත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදු වුවත් එය මොනසම් හෝ ආකාරයෙන් නිහඬව විඳදරා ගත යුතු බව යන්න අවධාරණය කරයි.

### උදාහරණ:

ස්වාමියාගේ අනියම් සබඳතා සහ විශ්වාසය කඩකිරීම්, ජීවිතයේ වියදම්, දුර්වල රැකියා තත්වයන් හා ස්වාමියාගේ අනියම් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය අවහාලිතය ආදිය ඉවසා සිටීම අපේක්ෂා කෙරේ.

## සිව්වන පියවර: මුහුණ දීමේ උපායමාර්ග

කාන්තාවෝ තම පෞද්ගලික දුෂ්කරතාවයන් අවම කරගැනීමට නිතරම පාහේ උපාය මාර්ග අත් අත්හදා බලති. ඔවුන්ට ලබා ගත හැකි උපායමාර්ග සමහරවිට සීමා විය හැක: ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් නොදැන සිටීමෙන්; සමාජ සම්මතයන් නිවැරදි යැයි පිළිගැනීමෙන්; සහාය ලබාගත හැකි ආධාරක සමාජ ජාල පිළිබඳ ඇති දැනුවත්භාවය.

නිදසුනක් වශයෙන්, කාන්තාවන් විවාහක දූෂණය වැරදි බව නොදැනුවත් නම් ඔවුන් එය වාර්තා නොකරනු ඇත. එය නීති විරෝධී වුවත්, නමුත් බලාත්මක නොකරන ලද හොත්, බලධාරීන් විසින් කිසිදු ක්රියාමාර්ගයක් නොගන්නා අතර, කාන්තාව පෙරට වඩා හානිකර තත්වයන්ට පත්විය හැක.

සිව්වනපියවර දශක ගණනාවක් පුරාවට විහිදීමට ඉඩ ඇත. යම් කාන්තාවක් "කිසිවක් නොකරන" ලෙස පෙනුනත්, එය ඇය විසින් මනා සිහියෙන් යුතුව, දැනුවත් භාවයකින් ගන්නා ලද තීරණයක් හෝ හානිකර තත්වයන් වළක්වා ගැනීමේ උපාය මාර්ගයක් විය හැකිය.

### මෙම උපායමාර්ගයන් පොදුවේ අවධානය යොමු කරනු ලබනුයේ:

- ආර්ථික දුෂ්කරතා අවම කිරීමට පියවර ගැනීම
- අන් පුද්ගලයින්ගේ ප්රවණත්වයට සහ අයුතු ලෙස සැලකීමට භාජනය නොවන අයුරින් තමාගේ හැසිරීම් වෙනස් කර ගැනීම
- තමාගේ හැඟීම් සැඟවීම

## පස්වන පියවර: හැරවුම් ලක්ෂය

කාන්තාවන් ඔවුන්ගේ ඉවසීමේ සීමාවට පැමිණෙන අතර, මෙහිදී ඔවුන් මුහුණ පා සිටින අවස්ථාවන් තවදුරටත් විඳ දරා ගැනීමට නොහැකි බව හැඟී යයි. ඔවුහු තමන්ට ලබාගත හැකි සියලුම උපායමාර්ග උත්සාහ කර ඉන් හෙමිබත් වී ඇති බවක් අත් දකිති. මෙම පියවරේදී, (යම් එක් සිද්ධියක් හෝ විවිධ විවිධාකාර පීඩන) නොනැවතී කාන්තාවන්ට පැමිණෙන නිසා ඔවුන් සිටින තත්ත්වය තවත් බරපතළ කරවන අතර, ඔවුන්ට තම සටන අහිමි වී යන බවක් හැඟී යයි. මෙය තීරණාත්මක අවදියක් වන අතර කාන්තාවන් තවදුරටත් තමන්ට මුහුණදීමට නොහැකි බව අන් අයට ප්රකාශ කිරීම හෝ උපකාරක සේවා අංකයක් ඇමතීමට ඉඩ ඇත.

පස්වන පියවරට අනුව, කාන්තාවක් තමා බරපතළ ලෙස ගැටුම්කාරී තත්වයන්ට මැදිහත් වී සිටින බව අන් අයට ප්රකාශනොකරන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි. එබැවින් මෙම අදියරේ දී කාන්තාවන් ඊළඟ අදිරය දක්වා වර්ධනය නොවීමට ගත හැකි සියලුම විකල්ප උපායමාර්ග ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුයි.



## හයවන පියවර: උත්සන්න වූ හැඟීම්

ස්වයං භානියකට පෙර සාමාන්යයෙන් කාන්තාවන් අවම වශයෙන් දැඩි විත්ත වේගීය තත්ත්වයන් අටෙන් එකක් හෝ අත් විඳින අතර එය ඔවුන් ගන්නා තීරණයට සෘජුවම බලපායි. ස්වයං භානියකින් දිවිබේරාගත් කාන්තාවක් විසින් වාර්තාකරන කරන ලද ආකාරයට ශක්තිමත්ම හැඟීම "කෝපය" වේ. කෝපය වැඩිවීමත්, අනෙකුත් හැඟීම් උත්සන්න වීමත්, වෙන්වී විකල්ප නොමැතිකමත් නිසා කාන්තාවන් ස්වයං භානිකර ගැනීම තෝරා ගන්නා බව අප හට පෙනී යන්නෙමු.

### ස්වයං භානියකට පෙර අත් විඳින හැඟීම්:

- කෝපය
- ශාරීරිකව, මානසිකවව සහ සංස්කෘතික වශයෙන් කොටු වී ඇති බවක් හැඟීම
- හැඟීම් නොසලකා හැර, අවලංගු කර හෝ ඉවත දමා ඇති බවක් දැනීම
- තනිකම හා හුදකලා බව දැනීම
- ස්වයං වරදකාරී හැඟීම් (තමා පිට වරද පැටවීම)
- මානසික අවපීඩනය සහ දුක
- බලාපොරොත්තු සුන් වීම
- ඉතා කලාතුරකින්, දරුණු මානසික රෝගවල ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීම

## සත් වන පියවර: ස්වයං හානියක් තුළින් වෙනස් කිරීම

හත්වන පියවරේදී, කාන්තාවන් තමා සිටින තත්ත්වය වෙනස් කර ගැනීමට ඇති එකම හෝ හොඳම විසඳුම ලෙස ස්වයං හානිය දකින අතර, සමහරවිට තමා නොමැතිව අන් අය හොඳින් සිටිනු ඇතැයි විශ්වාස කරනු ඇත. කාන්තාවෝ උද්ගතවී ඇති තත්ත්වයවිවිධාකාරයෙන් වෙන්ස් කිරීමට උත්සාහ කරති: සමහරවිට මියයෑමට; මිය යෑමෙන් ආධියාත්මික පරිවර්තනයක් කිරීමට (උදා- අහසෙ තරුවක් වී තම ආදරණීයන්ට මගපෙන්වීමට බලා බලාපොරොත්තු වීම); හෝ ඔවුන් මුහුණ දෙන ගැටුම්කාරී තත්ව අන් අය විසින් අවබෝධ කරගෙන හෝ පිළිගෙන, එයින් ඔවුනට සලකන ආකාරය වෙනස් කිරීමට, හෝ අමතර සහයෝගයක් ලබාදීමට අපේක්ෂා කරයි.

ස්වයං හානියේ ප්රතිඵලය කුමක් වුවත්, එම කාන්තාව ජීවිතක්ෂයට පත් වුවත්, දිවි ගලවා ගත්තත්, ඇයගේ තීරණ යෙහි බලපෑම දිගටම පවතී:

- බොහෝවිට ස්වයං හානියෙන් දිවි බේරාගත් පුද්ගලයෝ පෙර පැවති ගැටුම්කාරී තත්වයන්ට නැවත මුහුණ දෙන අතරම ස්වයං හානිය නිසා ඇතිවූ ලැජ්ජාව සහ එහි සමාජ විනිශ්චයට භාජනය වෙති. මෙවැනි සිදුවීම් ඉදිරියේ දී, වළක්වාලීමට ස්වයං හානියෙන් දිවි බේරාගත් පුද්ගලයින්ට සහනයක් වීම්/සැලසීම සහ උපකාර කිරීම වැදගත් වේ.
- ස්වයං හානියක් සිදුකර මියගිය කාන්තාවගේ පෙර පැවති සමාජ ප්රතිරූපය, ඇයගේ මරණයෙන් පසුව බලපෑම්ට ලක්විය හැක. එම නිසා ඉතිරිව ඇති ඕනෑම දරුවෙකුට ද මෙහි අනිසි බලපෑම් වලට මුහුණ දීමට සිදු විය හැක. එබැවින් මිය ගිය පුද්ගලයාගේ පවුලේ අයට අඛණ්ඩව සහයෝගය ලබාදීම ඉතා වැදගත් වේ.

## Painpathway.org (වේදනාකාරී මාර්ගය) හි වෙනත් මූලාශ්‍ර:

- පසුබිම සහ උපක්‍රම
- තිරගත කිරීමේ මාර්ගෝපදේශය
- තිරගත කිරීම් පහසුකිරීමේ ස්ලයිඩ් (slides)
- විත්‍රපටය තිරගත කිරීමේ ප්‍රවාරක පත්‍රිකාව

වේදනාකාරී මාර්ගය සම්බන්ධ තොරතුරු සහ මූලාශ්‍ර සඳහා, කරුණාකර ආචාර්ය ඇලෙක්සිස් පැල්ෆ්‍රිමන් (Dr Alexis Palfreyman) අමතන්න.  
[painpathway.org](http://painpathway.org).

© Alexis Palfreyman 2023