



வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளிடையேயுள்ள தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் வன்முறையைப் புரிந்து கொள்வதற்கான ஒரு மாதிரி

அடுத்தடுத்து நிகழ்கின்ற பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளிடையே நிகழும் தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் வன்முறையானது அவர்களுடைய வாழ்வில் மக்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் மூலம் ஏற்படுத்தப்படும் தீங்குகளுக்கு ஒரு எதிர்ச் செயலாக அமைகின்றது. இது பெரும்பாலும் பல ஆண்டுகளாக நிலவும் சமூக அமைப்பு, கலாச்சார வடிவம் மற்றும் மெதுவாக அவர்களின் பாலினத்துடன் தொடர்புபடுத்தப்படும் தகவல்கள், விதிமுறைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளின் திரட்டுக்களின் விளைவு ஆகும். இதன் மூலம் பெண்கள் தங்களுடைய சூழ்நிலைகளை மாற்றிக் கொள்வதற்கான ஒரே ஒரு அல்லது மிகச் சிறந்த வழியாக சுயகாயப்படுத்தலை நோக்கிச் செல்லத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

இந்த சுருக்கக் குறிப்பானது வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை பற்றிய அறிமுகத்தைக் உண்டாக்கும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டது. இம்மாதிரியானது பின்வருவனவற்றில் உங்களுக்கு உதவும்:

- பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு ஏன் அர்ப்பணிப்புள்ள கவனம் தேவைப்படுகிறது என்பதைப் பாராட்ட
- பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் தங்களை தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ள முன்னர், காயப்படுத்திக் கொள்ளும் போது மற்றும் காயப்படுத்திய பின் செல்லும் பொதுவான செயல்முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளல்
- ஒருவர் தன்னை தானே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் பாதிப்பை குறைக்க நீங்களும் அதில் ஆர்வம் உள்ளவர்களும் என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் சுய காயப்படுத்தலை, அடுத்தவர்கள் மற்றும் அவர்களைச் சூழ உள்ளவர்களால் தங்களுக்கு காலப்போக்கில் ஏற்படுத்தப்படும் தீங்குகளின் சேர்க்கைக்கும் மற்றும் வன்முறைக்கும் கூட எதிரான ஒரு பதிலாகவே பயன்படுத்துகிறார்கள். சிறிது காலமாக அல்லது சில ஆண்டுகளாக அல்லது வாழ்நாள் முழுவதும் எதிர்கொள்ளப்படும் சவால்களின் காரணமாக சுய காயப்படுத்தல்கள் நிகழலாம். இவை பெரும்பாலும் நமது சமூகத்திலுள்ள பெண்களின் சமூக மற்றும் பொருளாதார நிலைமைகளின் பின்னடைவின் ஒரு பெரிய விளைவாகும். இலங்கையிலுள்ள பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், சிறுமிகள், சுகாதார மற்றும் சமூக பாதுகாப்பு வழங்குனர்கள் மற்றும் சமூக உறுப்பினர்களின் கதைகளைக் கேட்ட பின்னர் சுயகாயப்படுத்தலுக்கான கால வரிசை ஒன்று அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. கால வரிசையானது வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை என அழைக்கப்பட்டது.

சுய காயப்படுத்தலுக்கான நிகழ்வுகளின் ஒழுங்குமுறை, பங்களிப்பு காரணிகள் மற்றும் அதனால் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்பவற்றை அவற்றின் அமைப்பில் அல்லது ஒழுங்கு முறையில் விளக்கும் முதல் அமைப்பாக வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை விளங்குகின்றது.

வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதைக்கான மாதிரியானது பொதுவாக சுய காயப்படுத்தலை நோக்கிப் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் பயணிக்கும் ஏழு படிநிலைகளையும், இறுதியில் அதன் விளைவாக ஏற்படுத்தப்படும் சுய காயப்படுத்தலையும் அதன் தாக்கங்களையும் விளக்குகின்றது. இந்தக் குறிப்பானது ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் என்ன நடக்கிறது என்பதை விபரிப்பதுடன். மேலும் பெண்கள் இந்தப் பாதையை எப்படித் தேர்வு செய்கிறார்கள் என்பதை நன்கு புரிந்து கொள்ள உதவும் சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் அடையாளம் காட்டுகிறது.

வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதையின் விருத்தியைப்பற்றித் தெரிவிக்கும் கதைகளில் இருந்து சமூகத்தில் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளை நடத்தும் முறையானது ஒரு பிரச்சினையாக மட்டுமல்லாது அவர்களை சுய காயப்படுத்தலை நோக்கித் தள்ளும் ஒரு பிரச்சினையாகவும் இருப்பதுடன், அது அவர்கள் வாழ்க்கையிலும் மற்றவர்களுடைய வாழ்க்கையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பது தெளிவாகிறது.

வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதையானது பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் இடையே உள்ள தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் வன்முறைக்கு வழிவகுக்கும் படிநிலைகளையும் அதன் விளைவுகளையும் விளக்குகிறது.

படிநிலை 7: சுய காயப்படுத்தல் மூலம் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

படிநிலை 6: உணர்ச்சிவசத்தின் உச்சகட்டநிலை

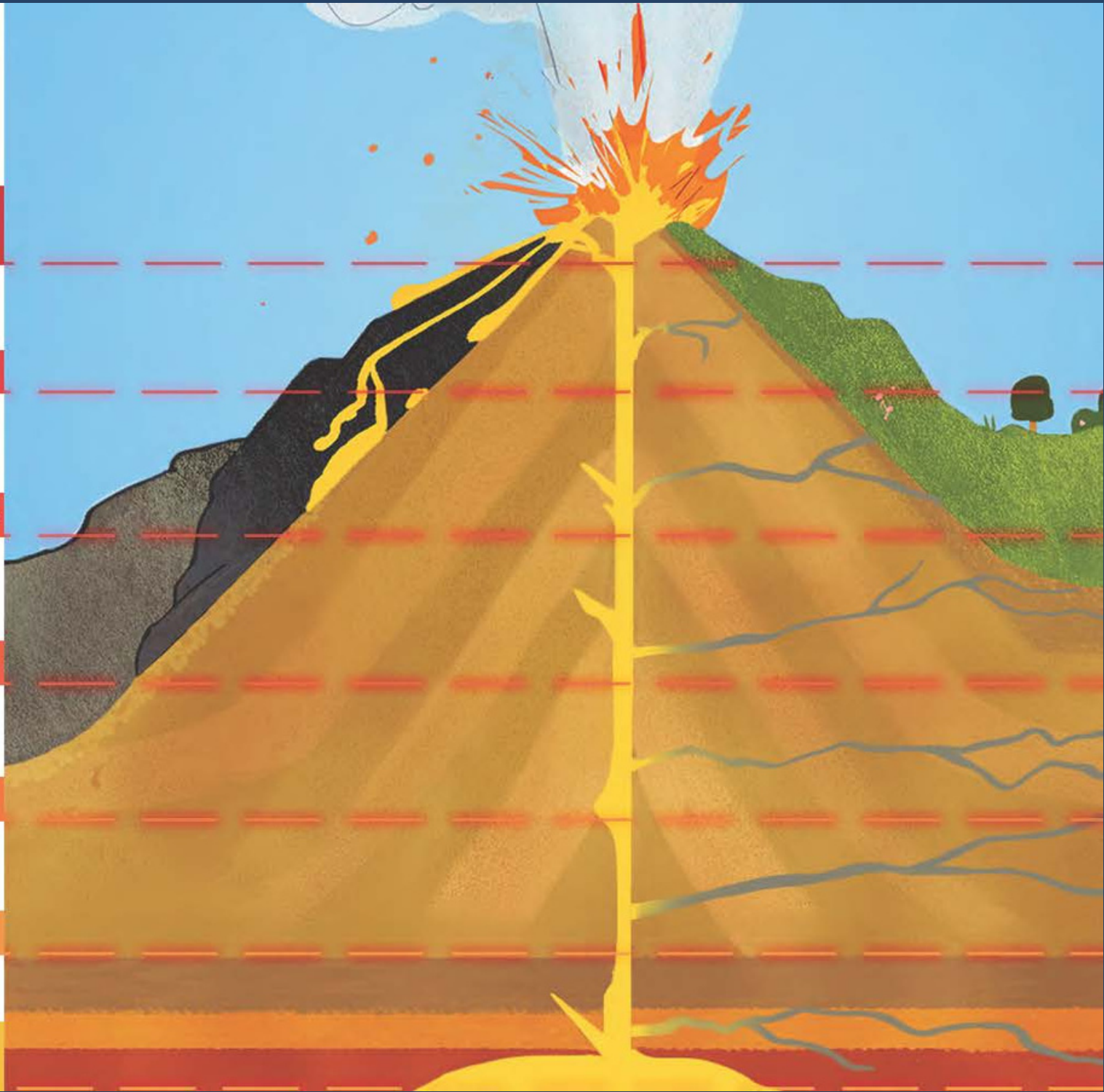
படிநிலை 5: சகிப்புத்தன்மையின் உச்சக் கட்டம்

படிநிலை 4: சமாளிக்கும் உத்திகள்

படிநிலை 3: சமாளிப்பதற்கான அழுத்தம்

படிநிலை 2: பொறுப்புக்களின் சமைகள்

படிநிலை 1: ஆழமாக வேருன்றிய சமூக விதிமுறைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புக்கள்



படிநிலை 1: ஆழமாக வேரூன்றிய சமூக விதிமுறைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புக்கள்

பெரும்பாலும் பெண்களின் பயணங்களானது அவர்களுடைய வாழ்வின் ஆரம்பத்திலிருந்து நகர்ந்து கொண்டிருப்பவையாக அமைந்திருக்கும். பொதுவாக அவர்கள் அதை உணர் முன்னர் அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முன்பே இது உருவாகலாம். சில சமயங்களில் அவர்களுடைய பெற்றோர் பிறக்க இருப்பது ஒரு பெண் பிள்ளை என்பதை அறியும் தருணத்திலிருந்து கூட ஆரம்பிக்கலாம்.

முதலாவது படி நிலையானது பெண்கள் பிறக்கும் சமூக வலையமைப்புகள் மற்றும் ஒழுங்கு முறைகள் (உதாரணமாக அவர்களுடைய குடும்பம்) மற்றும் அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அனுபவிக்கும் அனுபவங்கள் (உதாரணமாக கல்வி, திருமணம், பொருளாதார நிலைமை, சட்டங்கள்) என்பவற்றில் கவனம் செலுத்துகின்றது. ஆழமாக வேரூன்றிய சமூகக் கருத்துக்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புக்கள் கூடுதலான அளவில் அவர்களுடைய வாழ்க்கை அனுபவங்கள் அனைத்திற்கும் ஆழமான ஒரு அஸ்திவாரமாக இருப்பதுடன் எதிர்காலத்தில் நிகழ்விருக்கும் நிகழ்வுகளுக்கும் ஒரு அடிப்படையாக அமைகிறது.

உதாரணங்கள்:

- கல்வி வாய்ப்புகளுக்கான சமனற்ற அணுகல் முறை
- திருமணம் செய்து குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்ற அழுத்தம்
- பொருளாதார ரீதியாகப் பிறரைச் சார்ந்திருக்க வேண்டிய தன்மை
- துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றமை (அனைத்து விதமான)

படிநிலை 2: பொறுப்புக்களின் சுமைகள்

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் மீது திணிக்கப்படும் அழுத்தங்கள் மற்றும் கோரிக்கைகள் பெரும்பாலும் ஆண்கள் அல்லது சிறுவர்கள் மீது வைக்கப்படுவனவற்றை விட வேறுபடுகின்றன.

படிநிலை 2 ஆனது இத்தகைய பொறுப்புக்களின் சுமைகளை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. பெரும்பாலும் பெண்கள் பலதரப்பட்ட சுமைகள் மற்றும் போட்டியான சவால்களைச் சமந்து மற்றவர்களைக் கவனிக்க அல்லது ஆதரிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றார்கள். பெரும்பாலும் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து நடுத்தர வயது வரை அல்லது முதிய வயது வரை கூட இது அதிகரித்த வண்ணம் தொடர்கிறது.

உதாரணங்கள்:

- வீட்டு வேலைகள்
- குழந்தைகளை வளர்த்தல் மற்றும் வயதான அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட உறவினர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளல்
- வீட்டின் பொருளாதாரச் சிக்கல்களைக் குறைத்தல்
- குடும்பத் திட்டமிடலுக்கான பொறுப்புக்கள்

படிநிலை 3: சமாளிப்பதற்கான அழுத்தம்

பொதுவாகப் பெண்கள் எதிர் கொள்ளும் சூழ்நிலைகள் கடினமாக இருப்பினும் அவற்றைச் சமாளிக்க முடியாமற் போகும்போது அவர்கள் முகச்சளிப்பிற்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

மன வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதையின் மூன்றாவது படிநிலையானது எல்லா வகையிலும் பெண்கள் மீது வீசப்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளையும் பெண்கள் அமைதியாகப் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற பலமான கலாச்சார எதிர்பார்ப்புகள் மீது கவனம் செலுத்துகிறது.

உதாரணங்கள்:

நம்பிக்கையின்மை, வன்முறை, மோசமான வேலை நிலைமைகள், கணவருடைய போதைப்பொருட் பாவனை போன்றவற்றைச் சமாளித்துப் போக வேண்டுமென எதிர்பார்த்தல்.

படிநிலை 4: சமாளிக்கும் உத்திகள்

பெண்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் தனிப்பட்ட சிரமங்களைச் சமாளிக்க அல்லது அவற்றிலிருந்து ஏற்படும் தீங்குகளைக் குறைக்கப் பல உத்திகளை அடிக்கடி முயற்சி செய்கின்றார்கள். அவர்கள் அறிந்த அல்லது அவர்களுக்கு கிடைக்கும் ஆதரவு வலைப்பின்னல்கள் மூலம் அவர்களுடைய உரிமைகளைப் பற்றி அறியாது சமூக ரீதியாகப் பொருத்தமானதாகக் கருதப்படுபவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுமிடத்தில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் உத்திகள் கட்டுப்படுத்தப்படலாம்.

.உதாரணமாக, ஒரு பெண் திருமண பலாத்காரம் அல்லது திருமண வன்கலவி ஒரு குற்றச்செயல் என அறியாதிருக்கும்போது அது தொடர்பாக அவள் புகாரளிக்கமாட்டாள். திருமணப் பலாத்காரமானது சட்டவிரோதமானதாக இருப்பினும் அது நடைமுறைப்படுத்தப்படாவிடின் அதிகாரிகளினால் அது தொடர்பான நேர்மறையான நடவடிக்கைகள் எதுவும் எடுக்கப்படாதெனில் பெண்கள் மேலும் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளுக்குத் தள்ளப்படலாம்.

நான்காவது படி நிலையானது பல தசாப்தங்களாகத் தொடரலாம். ஒரு பெண் எதுவும் செய்யாமல் இருப்பது போல் தோன்றினாலும் அது ஒரு சமாளிப்பு உத்தியாகவும் தீங்கு பயக்கும் விளைவுகளைத் தடுக்கும் நோக்கில் எடுக்கப்பட்ட விழிப்புணர்வுள்ள முடிவாகவும் இருக்கலாம்.

பொதுவாகக் கவனம் செலுத்தப்படுகின்ற உத்திகளாவன:

- பொருளாதார நெருக்கடியைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்
- அடுத்தவர்கள் மூலம் வன்முறைக்கு உள்ளாக்கப்படுதல் மற்றும் தவறாக நடத்தப்படுதல் என்பவற்றைக் குறைக்க நடத்தைகளை மாற்றுதல்
- தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை மறைத்துக் கொள்ளல்

படிநிலை 5: சகிப்புத்தன்மையின் உச்சக் கட்டம்

பெண்கள் தங்களுடைய சூழ்நிலைகளை அதற்கு மேல் தாங்க முடியாது போகாமலாவிற்கு சகிப்புத்தன்மையின் உச்சக் கட்டத்தை அடைகின்றார்கள். இந்நிலையில் அவர்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்த, தங்களால் முடிந்த மற்றும் செயல்படுத்தக்கூடிய உத்திகள் அனைத்தையும் முயற்சி செய்துவிட்டதாக உணர்கிறார்கள். இந்தக் கட்டத்தில் ஏற்படும் தூண்டுதலினால் (ஒரு நிகழ்வினால் அல்லது பல நிகழ்வுகளின் அழுத்தத்தினால்) அவர்கள் வேறு வழியின்றி இப் போராட்டத்தில் தோற்றுவிட்டார்கள் என்று எண்ணுகின்றார்கள். இது ஒரு முக்கியமான கட்டமாகும், இதன் போது பெண்கள் தங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லை என்று மற்றவர்களிடம் தெரிவிக்கலாம் அல்லது உதவி எண்ணின் மூலம் தொடர்புகொள்ளலாம்.

படிநிலை 5ல், பெண்கள் தாங்கள் அடுத்த கட்டத்திற்கு முன்னேறுவதைத் தடுக்கச் சாத்தியமான உத்திகளை இனங்காண வேண்டும். தீவிரமாகப் போராடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பெண் தன்னுடைய போராட்டத்தை எந்தவொரு வகையிலும் தெரிவிக்காமல் இருப்பது அரிதான ஒன்றாகும்.

படிநிலை 6: உணர்ச்சிவசத்தின் உச்சட்டநிலை

பெண்கள் உடனடியாகச் சுய காயப்படுத்தலை ஏற்படுத்தத் தீர்மானிக்கும் முன்னர் அவர்களுடைய செயலை நேரடியாகத் தீர்மானிக்கும் எட்டு உணர்ச்சிகளில் ஒன்றையாவது உணர்கின்றார்கள். உயிர் பிழைத்த பெண்களினால் உணரப்பட்ட மிகவும் வலுவான ஒரு உணர்ச்சியாக அறிவிக்கப்பட்டது “கோபம்” ஆகும். கோபம் அதிகமாக இருக்கும் நிலையிலும் மற்ற வாய்ப்புகள் இல்லாமற் போகும் நிலையிலும், பெண்கள் சுய காயப்படுத்தலை மேற்கொள்ளுவதை நாங்கள் பார்க்கின்றோம்.

சுய காயப்படுத்தலை ஏற்படுத்தத் தீர்மானிக்கும் முன்னர் உணரும் உணர்ச்சிகள்:

- கோபம்
- உடல், ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் கலாச்சார ரீதியாகவும் சிறைப்படுத்தப்பட்டது போன்ற உணர்வு
- தங்களுடைய உணர்வுகள் மற்றவர்களால் மதிக்கப்படவில்லை அல்லது நிராகரிக்கப்பட்டது போன்ற உணர்வு
- தனிமை
- தன்னைத் தானே குற்றம் சாட்டிக் கொள்ளல்
- மனஅழுத்தம் அல்லது சோகம்
- ஏமாற்றம்
- மிகவும் அரிதாக மன நோய்களுக்கான அறிகுறிகள்

படிநிலை 7: சுய காயப்படுத்தல் மூலம் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

ஏழாவது படிநிலையினை அடையும்போது அவர்கள் தங்கள் போராட்டங்களை வெளிப்படுத்தத் தங்களுக்கு இருக்கும் ஒரே ஒரு அல்லது சிறந்த அல்லது கடைசித் தீர்வாகச் சுய காயப்படுத்தலைக் கருதுகிறார்கள். தங்களுடைய போராட்டங்களுக்குத் தீர்வு காண அல்லது அவர்களது மரணத்துக்குப் பின்னர் அவர்கள் அல்லது மற்றவர்கள் ஒரு சிறந்த சூழ்நிலையில் இருப்பார்கள் என நம்புவார்கள். இந்தப் படிநிலையில் பெண் தன்னுடைய தற்போதைய சூழ்நிலையிலிருந்து ஒரு மாற்றத்தை நாடுகிறாள். தன் போராட்டங்களை முடிவுக்கு கொண்டு வர அவள் இறக்க விரும்பலாம்; ஒரு ஆன்மீக நிலையை அடைய விரும்பலாம் (எ.கா. வானத்தில் ஒரு நட்சத்திரமாக இருந்து அன்புக்குரியவர்களைப் பார்த்தல்) அல்லது தான் எதிர்கொள்ளும் போராட்டங்களை மற்றவர்கள் அங்கீகரிக்க வேண்டும் மற்றும் அவர்கள் அவளை நடத்தும் விதத்தை மாற்ற வேண்டும் அல்லது மேலதிகமாக ஆதரவு வழங்க வேண்டும் எனவும் விரும்பலாம்.

சுய காயப்படுத்தலின் விளைவுகளைக் கருத்திற் கொள்ளாது ஒரு பெண் இறந்தாலோ அல்லது உயிர் பிழைத்தாலோ அவளுடைய செயல்களின் தாக்கங்கள் தொடர்கின்றன:

- உயிர் பிழைத்தவர்கள் சுய காயப்படுத்தல் காரணமாக மற்றவர்களுடைய கண்டனங்கள் மற்றும் அவமானங்களைப் பெற்றுக் கொண்டு அதே போராட்டங்களுக்கே மீண்டும் முகம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். இவ்வாறான நிகழ்வுகளை வருங்காலத்தில் தடுப்பதற்காக உயிர் தப்பியவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குவது மிகவும் முக்கியமானது.
- சுய காயப்படுத்தலானது உயிர் பிழைக்காத பெண் எவ்வாறு நினைவு கூறப்படுகிறாள் அல்லது அவளைப் பற்றி எப்படிப் பேசுவார்கள் மற்றும் குழந்தைகளில் அதனால் ஏற்படும் தாக்கங்கள் என்பவற்றில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இறந்தவரின் குடும்பத்திற்குத் தொடர்ந்து ஆதரவு அளிப்பது இன்றியமையாதது

மேலதிக வளங்களை painpathway.org எனும் முகவரியில் கண்டறியலாம்:

- பின்னணி மற்றும் நடைமுறைகள்
- திரையிடல் விளம்பரத் துண்டுப் பிரசுரம்
- திரையிடல் அனுசரணை வழிகாட்டி
- திரையிடல் அனுசரணை ஸ்லைடுகள்

வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை தொடர்பான ஆராய்ச்சி அல்லது பிற வளங்களைப் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு டாக்டர் அலெக்சிஸ் பால்ஃப்ரேமேனை painpathway.org எனும் முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

© Alexis Palfreyman 2023