

# आत्महत्या और संतारे की तुलना

डॉजीवराज जैन

## (A) आत्महत्या:

स्वयंसे, स्वयंद्वारा, स्वयंकेलिए किया गया प्राणघात का ऐसा कार्य-  
व्यवहार है, जो कुछ समय में ही परिणाम प्राप्त करा देता है।

WHO ने बीफ्रेंड्स वर्ड वाइड (BWW\*\*) और इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ सूइसाइड प्रिवेंशन सेंटर्स (IASPC) के साथ मिलकर आत्महत्या पर महत्वपूर्ण अंतराष्ट्रीय शोध करी है। इस शोध के आधार पर ही, बीफ्रेंड्स वर्ड वाइड संस्थान, आत्महत्या निवारण के लिए, विश्व के करीब 50 देशों में कार्यरत है। भारत में भी 12 केन्द्रों में, इसके स्वयंसेवक सक्रियता से काम कर रहे हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की इस व्यापक शोध से आत्महत्या के बारे में निम्न लिखित महत्वपूर्ण टेक्नीकल (technical) तथ्यों का पता चला है:

1. \*कोई भी व्यक्ति अपनी इच्छा से आत्महत्या करना नहीं चाहता है। पर जब उस पर पड़ रहे दबाव के दर्द को, वह बर्दास्त करने में अपने आपको पूरी तरह असमर्थ पाता है, तो विवश होकर ऐसा करता है।
2. \*अंततः वह किसी की मदद का इन्तजार करता रहता है। (contemplation of suicide is a cry for help.) जब कोई मदद आती नहीं दिखती है, तब वह आत्महत्या करने की कोशिश करता है।
3. \*आत्महत्या के दौरान भी वह "मरने एवं जीने के बीच" के विचारों में झूलता रहता है। (He is caught in a conflict between the wish to live and urge to die).
4. \*तनाव और अवसादग्रस्त मन की असामान्य स्थिति में वह सोचने लगता है कि जिंदगी जीने लायक नहीं है।
5. \*शोध से यह भी पता चला है कि कोई भी आत्महत्या सिर्फ एक कारण से नहीं होती है। इसके पीछे पूर्ववर्ती (Predisposing/Pre-existing) घटक एवं उत्प्रेरक (precipitating) घटक होते हैं।

उदाहरण स्वरूप परीक्षा में फेल होने पर एक विद्यार्थी जब आत्महत्या करता है तो कहा जाता है कि फेल होने के कारण फलाने आत्महत्या कर ली। यह अर्धसत्य है। अगर ऐसा पूर्ण सत्य होता तो सभी फेल होने वाले विद्यार्थी आत्महत्या करते। पर ऐसा नहीं होता है। परीक्षा में फेल होना, यहाँ उत्प्रेरक घटक है, जिसने पूर्ववर्ती घटक के साथ मिलकर इस घटना को अंजाम दिया। अगर इस विद्यार्थी के पास पर्याप्त मात्रा में पूर्ववर्ती घटक नहीं होता तो वह घटना नहीं घटती।

## **(B)संधारा**

इसकेसैद्धांतिक,टेक्नीकलऔरव्यवहारिकपक्ष

जबकिसीव्यक्तिकोऐसासमझमेंआताहैकिअबउसकाअंतिमसमय\*आगयाहै,तबपुनर्जन्ममेंविश्वासरखनेवाला,बिनाकिसीअवसादवदुःखसेग्रसितहुए,5प्रकारकीइच्छाओंसेविमुक्तहोकर,परिवारऔरआत्मसाक्षीसे संधारा कासंकल्पलेताहै।यहसंकल्पलेतेवक्तवहजानऔरसमझरहाहैकिउसेनिम्नलिखितइच्छाएँनहींहैं:

- नमरनेकीइच्छाहै
- नजीनेकीइच्छाहै
- नलौकिकसुखकीइच्छाहै
- नपरलौकिकसुखकीइच्छाहै
- नकाम-भोगकेसुखपानेकीइच्छाहै।

इसअनुष्ठानकोग्रहणकरतेसमय(देखियेसंकल्पलेनेकाआगमपाठ),उपरोक्तसमझकोदोहरानेसेउसकीवास्तविकतत्कालीनमानसिकताकादिग्दर्शनहोताहै।

## **इसकाउद्देश्यऔरपरिस्थितियाँ**

वहव्यक्तिसमझताहैकिउसकेअपनेकमजोरहुएशरीरसेअबआत्मशुद्धिकीधार्मिकक्रियाएँकरनेमेंवहअसमर्थहै।अतःऐसीस्थितिमेंसभीप्रकारकीपाप-क्रियाओं(पाप-क्रियाएँ18प्रकारकीहोतीहैं)कोछोड़देनाहीश्रेयस्करहै।इससेउसकीआत्माऔरज्यादामलिनहोनेसेसुरक्षितरहेगी।इसकेलिएमन,वचनऔरकायाकेयोगसेसंकल्पकाएकसुरक्षाकवचधारणकरलेताहै।संकल्पलेनेकीआगमविधिकेअनुसार,

- सर्वप्रथमवहसभीजीवोंसे,अपनेगुरुकीसाक्षीसेहार्दिकक्षमायाचनाकरताहैऔरअपनीतरफसेसभीकोक्षमाभीकरदेताहै।
- इससोचकेअंतर्गतवहअपनीशक्तिअनुसार3अथवा4प्रकारकेआहारकाजीवनपर्यन्तत्यागरलेताहै।फिरअपनाध्यानमात्रशुभविचारोंमेंकेंद्रितकरनेकाप्रयासकरताहै।
- इससंकल्पमेंवहअपनेईश्टसेप्रार्थनाकरताहैकिवोउसेइतनीशक्तिप्रदानकरेकि कोईभीबाधाउसेजीवन-पर्यन्तइससंकल्पसेविचलितनहींकरसके।इसकेअलावातोकिसीभीप्रकारकीयाकिसीभीवस्तुकीकामनानहींकरताहै।

## (C) शोध आधारित पूर्व वर्णित आत्महत्या की कसौटी (Criteria) से संथारे की परिस्थितियाँ और लक्षणों की तुलना:

1. कोई भी व्यक्ति अपनी इच्छा से आत्महत्या करना नहीं चाहता है। पर जब उस पर पड़ रहे दबाव के दर्द को, वह बर्दास्त करने में अपने आपको पूरी तरह असमर्थ पाता है, तो विवश होकर ऐसा करता है।

\* जब कि संथारा वाला व्यक्ति अपने पर पड़ रहे दबाव के दर्द से विचलित नहीं रहता है। वह न तो मरने की इच्छा रखता है और न जीने की इच्छा रखता है। उसमें आत्महत्या करने जैसी कोई विवशता नहीं रहती है।

\* आत्महत्या करने वाला बिना किसी बड़ों या गुरु की आज्ञा के प्राण त्यागता है। संथारा वाला गुरु की आज्ञा लेकर, केवल 3 या 4 प्रकार के आहार का त्याग करता है। जीने या मरने का कोई संकल्प नहीं लिया जाता है। दोनों में यह एक मूल फर्क है।

\* इसके अलावा वह सभी प्रकार की पाप-

क्रियाओं को नहीं करने का नियम लेता है, तथा अपने आपको मात्र धार्मिक क्रियाओं में लगाने का नियम लेता है।

*आत्महत्या करने वाला ऐसी सोच नहीं रखता है।*

\* एक में आत्मघात का सीधा सीधा मानसिक और शारीरिक वरण है, लेकिन दूसरी तरफ स्वेच्छा से केवल आहार और पाप-क्रियाओं के त्याग का संकल्प है, आत्मघात का नहीं।

\* आत्महत्या करने वाला दबाव के दर्द को, बर्दास्त करने में अपने आपको पूरी तरह असमर्थ पाता है। अधिकांशतः आत्महत्या में मानसिक कष्ट ज्यादा असह्य होता है, जो सामाजिक, या पारिवारिक दबाव, आर्थिक समस्या या प्यार आदिकी असफलता के कारण होता है।

शोध के अनुसार यदि ऐसे व्यक्तियों को भावनात्मक सहयोग दिया जाए, तो उन्हें आत्महत्या के विचारों से उभारा जा सकता है। (सिवाय कुछ खास असाध्य बीमारियों के, जहाँ शारीरिक कष्टों से निजात दिलाने में दवायें ना कामरहती हैं। उस स्थिति में व्यक्ति आत्महत्या को ही दुःख के निवारण का उपाय मान बैठता है। उन मामलों में भी व्यक्ति को भावनात्मक सहयोग देने से काफी सांत्वना मिलती पायी गयी है।)

इसके विपरीत संथारे में, वैसे मानसिक दर्द के कारण का सर्वथा अभाव रहता है। संथारे को तत्कालिक दुःख के निवारण का उपाय नहीं माना जाता या समझा जाता है। व्यक्ति अपनी देह व मन से होने वाली सभी पाप क्रियाओं को बंद करके, केवल शुभ (धार्मिक) क्रिया में प्रवृत्त हो जाता है।

संथारे के विपरीत, आत्महत्या में तो शीघ्र से शीघ्र प्राण निकालने का कृत्रिम उपक्रम किया जाता है।

इस प्रकार संथारा तो आत्महत्या के सिद्धांत और व्यवहार से बिल्कुल अलग प्रकार का एक विवेकशील और उच्च स्तरीय सोच वाला सामाजिक और धार्मिक अनुष्ठान सिद्ध होता है।

2\* अंततः वह किसी की मदद का इन्तजार करता रहता है। (contemplation of suicide is a cry for help) जब कोई मदद आती नहीं दिखती है, तब वह आत्महत्या करने की कोशिश करता है।

\* संथारे में ऐसी परिस्थितियों का सर्वथा अभाव रहता है। क्योंकि वह न तो मरने की और न जीने की कामना करता है। जब वह मरने की कोई इच्छा नहीं रखता है तो उसे किसी व्यक्ति से मदद की भी चाह नहीं रहती है।

इस प्रकार उपरोक्त कसौटी (criteria) भी संथारे पर लागू नहीं होती है।

3. \* आत्महत्या के दौरान भी वह "मरने एवं जीने के बीच" के विचारों में झूलता रहता है। (He is caught in a conflict between the wish to live and to die).

यह भी एक महत्वपूर्ण कसौटी (criteria) है।

वह अपने मानसिक दर्द से छुटकारा पाने के बारे में निरंतर सोच में डूबा रहता है। लेकिन जब उस से हार कर, यह मानना पड़ता है कि उसको समझने वाला या सुनने वाला कोई व्यक्ति नहीं है, तब वह अपने प्राणों को झटके में या शीघ्रता से प्राप्त करने का प्रयास करता है।

संथारे में ऐसी सोच व परिस्थितियों का स्पष्ट अभाव रहता है।

4\* तनाव और अवसादग्रस्त मन की असामान्य स्थिति में वह सोचने लगता है कि जिंदगी जीने लायक नहीं है। आत्महत्या, उसकी अस्थायी समस्या का एक स्थायी उपाय के रूप में उभर कर सामने आती है।

लेकिन संथारे में व्यक्ति द्वारा सुविवेक से लिया गया, स्वतंत्र निर्णय होता है। वह भी जीवन की अंतिम अवस्था में।

## (D) आत्महत्या के अन्य पक्ष

आत्महत्या की सोच वाले अधिकांशतः अवसाद और मानसिक संताप से ग्रसित रहते हैं।

संधाराआत्म-

उत्थानकेलिएकीगयीएकधार्मिकप्रक्रियाहै(संदर्भ:उच्चासगदसा,अंतगददसाआदिजैनधर्मावलम्बियोंकेसर्वमान्यग्रन्थ)।इसप्रक्रियामेंसाधकअपनेजीवनकेअंतिमसमयमें,बिनाकिसीभौतिकइच्छाके,बड़ोंकीयागुरु

जनोकीआज्ञामिलनेकेबाद,आहार-पानीकात्यागकरकेधर्म-

ध्यानमेंलगजाताहै।यहखुलेआमकियाजानेवालाएकधार्मिकअनुष्ठानसिद्धहोताहै।

*इसप्रकारदोनोंकेउद्देश्योंमें,परिस्थितियोंमें,मानसिकतामें,धार्मिकतामेंऔरजीवनशैलीमेंरात-दिनकाफर्कसिद्धहोताहै।दोनोंएकयासमकक्षनहींहैं।*

### (E)डॉश्रीगोपालकाबरा(राजस्थानपत्रिका20.10.14)

पत्रिकाकेअनुसारभीआत्महत्याहिंसाहै,स्वयंकेप्रतिहिंसा।

आत्महत्यादोप्रकारकीहोतीहै।क्षणिकआवेग,औरमनोयोगद्वारामानसिकअवसादमेंकीगयी।दोनोंमेंहीनिर्णयमानसिकअसंतुलनकीस्थितिमेंलियागयाहोताहै।दोनोंमेंहीउससमय-

विशेषमेंपागलपनकीमनःस्थितिमेंलिएनिर्णयहोतेहैं।पागलपनमेंलिएगएनिर्णयकोकानूनीमान्यतानहींहै।यहव्यक्ति-

विशेषकास्वेच्छासेलियागयानिर्णयनहींमानाजाताहै।कारणयहहैकिउसकामस्तिष्कहीउससमयस्वयंकेवशमेंनहींहोताहै।यहअस्थायीइनसेनिटीमेंलियागयानिर्णयहोताहै,जोहिंसाकीश्रेणीमेंआताहै।आवेग,आवेशयामानसिकसंतापमेंमनुष्यअपनाविवेकखोबैठताहै।आत्मघातकेनिर्णयऔरउसेक्रियान्वितकरनेकेबीचसुविवेकसेसोचनेकासमयनहींहोताऔरनहीपुनःविचारकासमय।

इसकसौटीसेसंधाराआत्महत्यानहींहै,कारणयहअसंतुलितमानसिकतामेंआवेगयाविषादमेंलियागयानिर्णयनहींहै।धार्मिकआस्थामेंलियागयानिर्णयभीमान्यहोताहै।जैसेएकधार्मिकपंथहै,"जेहोवाजविटनेस।उसकेअनुयायीट्रांस्फुजननहींकराते।

इसेवेअपनेधर्मकेविपरीतमानतेहैं।ऐसेव्यक्तिकोअगरब्लडट्रांसफ्यूजनकीआवश्यकताहोऔरवहमनाकरदे,जबकिउसेपताहैकिउसकीमृत्युहोसकतीहै।इसीप्रकारधर्मअनुयायियोंकासंधारेकानिर्णयलेकरखान-पानत्यागनाउनकाअधिकारहै,बशर्तेनिर्णयस्वतंत्रहो।उच्चतमन्यायालयनेभीअपनेनिर्णय(1987,1996,अनुच्छेद21)मेंयहकहाहैकिमरणासन्नव्यक्तिकोनिरर्थकचिकित्सानकराकरमर्यादितमृत्युवरणकरनेकीस्वतन्त्रताहै।उन्होंनेइच्छामृत्युऔरमरणासन्नव्यक्तिद्वाराउपचारकीसहमतिस्वीकारनहींकरमृत्युवरणकरनाअलग-अलगमाना।

## (F)आधुनिकWHOकीशोधकेपहलेआत्महत्याकोक्यासमझाजाताथा?

जर्मनदार्शनिकफ्रॉयडकेअनुसार,आत्महत्याकीइच्छापरेशानीसेबचनेकाएकउपायहै।यहएकतरहकापलायन है।

इसकेनिम्नकारणमानेजातेथे:

- ईर्ष्याऔरजलनकेअसहनीयहोजानेसे,
- अहंकारपरगहरीचोटलगनेसे,
- क्रोधऔरमोहभंगहोनेसे,
- अहमकेअमर्यादितअनुशासनहीनहोजानेसे,
- असफलताकादोषअसहनीयहोजानेसे,
- उद्वेगभावअसहनीयहोजानेसे
- यहसोचखोदेनेसेकिसमयसाथपरिस्थितियाँस्वयंबदलजातीहैं।

### \*\*परिशिष्ट-1

## (G)बीफ्रेंडर्सवर्डवाइड(BWW\*\*)संस्था:

यहसंस्थाविश्वके50देशोंमेंफैलेअपनेकेन्द्रोंकेमाध्यमसेआत्महत्याकेनिवारणकाकामकरतीहै।WHOकेसाथ कीगयीअंतर्राष्ट्रीयशोधकेआधारपर(इसशोधकेमुख्यबिंदुउपरोक्तमेंदिएगएहैं।)मानाजाताहैकिआत्महत्या कोरोकनासम्भवहै।

आत्महत्याकीसोचरखनेवालोंकीमानसिकताकोध्यानमेंरखतेहुए,उन्होंनेएकबहुतहीविशिष्टऔरकारगरप्रणालीविकसितकीहै।अपनेसभीस्वयंसेवकोंकोएकहीमानकपरइसप्रणालीकागहनप्रशिक्षणदियाजाताहै।यहसिखायाजाताहैकिआत्महत्याकीसोचरखनेवाले,स्वयंसेवकोंसेक्याक्याचाहतेहैंऔरक्याक्यानहींचाहतेहैं।उनको भावनात्मकसहयोगदेनेकीस्किल(skill)मेंसक्षमऔरविशेषज्ञबनायाजाताहै।वेउनलोगोंकीसमस्याकोगंभीरतासे,सम्मानऔरगोपनीयताकेसाथसुनतेहैं।उनपरनतोकोईटिप्पणीकरतेहैंऔरनअपनीकोईभीबातउनपरथोपतेहैं।नहीउनकोअपनीकोईरायदेतेहैं।यहपद्धतिलिसनिंग-

थेरेपीकेनामसेप्रसिद्धहोगयीहै।जिसप्रकारप्रेसरकुकरपरसेउसकावेटहटानेसेउसकेभीतरकादबावखत्महोजाताहै,उसीप्रकारउसव्यक्तिकीपूरीबातेंअव्याबाधदृष्टिकोणसेसुनलेनेसेतथाउसकीभावनाओंकोसमझनेसे,उसकामानसिकदबावकमहोजाताहै।वहफिरखुददुविधाकीस्थितिसेबाहरआजातेहैं।व्यक्तिस्वयंअपनानिर्णयलेनेमेंसक्षम

मबनजाताहै।यहपद्धतिकारगरढंगसेकामकरतीहै।एकअनुभवीस्वयंसेवककीसफलताकीदर100%तकहोतीहै।