

# MIMIND TOOLS

## अगर आप आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं तो पहले यह पढ़ लें

अगर अभी आपका आत्महत्या करने का मन कर रहा है, तो कृपया इसे पढ़ने के लिए थोड़ी देर रुकें। इसमें केवल पांच मिनट का समय लगेगा। मैं आपसे आपकी बुरी भावनाओं के बारे में बात नहीं करना चाहता। मैं एक थेरेपिस्ट या अन्य मानसिक स्वास्थ्य (मेंटल हेल्थ) प्रोफेशनल नहीं हूँ - लेकिन मैं वो हूँ जो जानता है की दर्द में होने का एहसास कैसा होता है।

मैं नहीं जानता कि आप कौन हैं, या आप यह पेज क्यों पढ़ रहे हैं। अभी के लिए मैं केवल इतना ही जानता हूँ कि आप इसे पढ़ रहे हैं, और यह अच्छी बात है। मैं ये मान कर चल रहा हूँ कि आप यहां इसलिए हैं क्योंकि आप परेशान हैं और अपना जीवन समाप्त करने का विचार कर रहे हैं। अगर मैं जो चाहता वह संभव होता, तो मैं इस समय आपके साथ रहना, आपके साथ बैठना और आमने-सामने और दिल से दिल तक बात करना पसंद करूंगा। लेकिन यह संभव नहीं है, इसलिए हमें ऐसे ही बात करनी पड़ेगी।

मैं ऐसे बहुत से लोगों को जानता हूँ जो खुद को मार डालना चाहते हैं, इसलिए मुझे थोड़ा अंदाजा है कि आप क्या महसूस कर रहे होंगे। मैं जानता हूँ कि आपको अभी लंबी किताब पढ़ने का मन नहीं कर रहा होगा, इसलिए मैं ज्यादा कुछ नहीं कहूंगा। अभी हम यहां अगले पांच मिनट के लिए एक साथ हैं, तो मेरे पास पांच सरल, व्यावहारिक चीजें हैं जो मैं आपके साथ शेयर करना चाहूंगा। आपको खुद को मार देना चाहिए या नहीं, मैं इस बारे में आपसे बहस नहीं करूंगा। लेकिन मुझे ऐसा लग रहा है कि अगर आप इसके बारे में सोच रहे हैं, तो आपको बहुत बुरा लग रहा होगा।

खैर, आप अभी भी पढ़ रहे हैं और यह बहुत अच्छी बात है। मैं आपसे अनुरोध करना चाहूंगा की आप इस पेज के अंत तक मेरे साथ। मुझे आशा है की, मतलब आप अंदर से कहीं न कहीं थोड़ा सा अनिश्चित हैं कि आप सच में अपना जीवन समाप्त करना चाहते हैं या नहीं। लोग अक्सर ऐसा महसूस करते हैं, यहां तक कि मायूसी के गहरे अंधेरे में भी। मरने के बारे में अनिश्चित रहना ठीक है और आम है। सच तो यह है कि आप इस समय अभी भी जीवित हैं, इसका मतलब है कि आप अभी भी थोड़े अनिश्चित हैं। इसका मतलब यह है कि जब आप मरना चाहते हैं, उसी समय आपका कुछ हिस्सा अभी भी जीना चाहता है। तो चलिए इसी सोच पर अड़े रहें, और कुछ और मिनटों तक मेरे साथ टिके रहें।

### इस स्टेटमेंट को ध्यान में रखते हुए शुरुआत करें:

आत्महत्या को चुना नहीं जाता है; आत्महत्या तब की जाती है जब दर्द से निपटने के संसाधनों से दर्द अधिक हो जाता है

बस यही सच बात है। आपको आत्महत्या करने के विचार आ रहे हैं तो इसका मतलब ये नहीं कि आप एक बुरे, या पागल, या कमजोर, या दोषपूर्ण व्यक्ति हैं। इसका मतलब यह भी नहीं है कि आप सच में मरना चाहते हैं - इसका मतलब केवल यह है कि आप इस समय जितना सहन कर सकते थे उससे अधिक दर्द आपको अभी है।

अगर मैं आपके कंधों पर वजन डालना शुरू कर दूँ, और अगर मैं ज्यादा वजन डाल दूँ तो अंत में आप गिर जायेंगे...चाहे आप कितना भी खड़े रहना चाहते हों। इच्छाशक्ति का इससे कोई लेना-देना नहीं होता है। अगर आप कर पाते तो, बिल्कुल, आप अपने आप को प्रोत्साहित जरूर करते।

अगर कोई आपसे कहता है, "आत्महत्या करने के लिए यह ज्यादा नहीं है", तो इस बात को स्वीकार न करें। ऐसे कई प्रकार के दर्द होते हैं जो आत्महत्या के लिए प्रेरित कर सकते हैं। दर्द सहने योग्य है या नहीं, यह हर एक व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है। दर्द जो कोई और सहन कर सकता है, हो सकता है की वो दर्द आपके लिए सहने योग्य न हो। ऐसे समय पर जब दर्द असहनीय हो जाता है यह निर्भर करता है कि आपके पास इसका सामना करने के लिए कौन से संसाधन हैं। हर एक व्यक्ति में दर्द सहने की क्षमता में बहुत अलग-अलग होती है।

दर्द से सामना करने के संसाधनों से जब दर्द अधिक हो जाता है, तो आत्महत्या करने की भावनाएं आगि लगती हैं। आत्महत्या न तो गलत है और न ही सही; यह चरित्र का दोष नहीं है; यह नैतिक रूप से निष्पक्ष है। आसान शब्दों में यह दर्द और दर्द का सामना करने वाले संसाधनों का असंतुलन है।

अगर आप इन दो चीजों में से कोई एक करते हैं तो आप आत्महत्या भावनाओं से बच सकते हैं: (1) अपने दर्द को कम करने का एक तरीका ढूंढें, या (2) अपने मुकाबला संसाधनों को बढ़ाने का एक तरीका ढूंढें। दोनों भी संभव हैं।

### यहां विचार करने योग्य पांच बातें हैं:

1. आपको यह सुनने की जरूरत है कि लोग इससे भी बाहर निकलते हैं - जितना बुरा आप महसूस कर रहे हो उतना महसूस करने वाले लोग भी बाहर निकलते हैं आंकड़ों के हिसाब से, इस बात की बहुत अच्छी संभावना है कि आप जीवित रहेंगे। मुझे आशा है कि यह जानकारी आपको कुछ हद तक आशा की भावना प्रदान करेगी।
2. अपने आप को थोड़ा समय दो. अपने आप से कहें, "मैं कुछ भी करने से पहले 24 घंटे इंतजार करूंगा"। या एक हफ्ता. याद रखें कि भावनाएं और करना दो अलग-अलग चीजें हैं - सिर्फ इसलिए कि आप खुद को मारने का मन कर रहा है, इसका मतलब यह नहीं है कि आपको सच में इस क्षण यही करना होगा। आत्महत्या करने की अपनी भावनाओं और आत्महत्या करने के बिच थोड़ी दूरी रखें। भले ही वो सिर्फ 24 घंटे का ही क्यों न हो। इस पेज को पढ़कर आप पहले ही 5 मिनट दूरी रख चुके हैं। आप इस पेज को पढ़ना जारी रखकर अगले 5 मिनट तक ऐसा कर सकते हैं। आगे बढ़ते रहें, और यह समझिए कि भले ही आप अभी भी आत्महत्या करने का महसूस कर रहे हैं, लेकिन इस समय आप आत्महत्या नहीं कर रहे हैं। यह मेरे लिए बहुत उत्साहजनक है, और मुझे आशा है कि यह आपके लिए भी उत्साहजनक होगा।
3. लोग अक्सर आत्महत्या करने की ओर अग्रसर हो जाते हैं क्योंकि वे दर्द से राहत चाहते हैं। याद रखें कि राहत एक एहसास होता है। और उस एहसास को महसूस करने के लिए आपको जीवित रहना होगा। अगर आप मर चुके हैं तो आपको वह राहत महसूस नहीं होगी जिसे आप इतनी बेसब्री से पाना चाहते थे।
4. कुछ लोग आपके आत्महत्या करने की भावना पर बुरी प्रतिक्रिया देंगे, या तो वे डरे हुए होंगे इसलिए, या फिर वे गुस्से में होंगे; आपको बचाने के इरादे से वे बिना सोचे-समझे बातें कहकर या लापरवाह कुछ करके आपकी मदद करने के बजाय शायद आपका दर्द बढ़ा सकते हैं। आपको यह समझना होगा कि उनकी बुरी प्रतिक्रियाएं उनके डर के बारे में हैं, न कि आपके बारे में। लेकिन वहां ऐसे लोग भी हैं जो इस भयानक समय में भी आपके साथ रह सकते हैं, और आपको जज नहीं करेंगे, या आपसे बहस नहीं करेंगे, या आपको अस्पताल नहीं भेजेंगे, या आप कितना बुरा महसूस कर रहे हैं, इस बारे में आपसे बात करने की कोशिश नहीं करेंगे। वे बस आपकी देखभाल करेंगे। ऐसे किसी को ढूंढें। अभी। आप अपने 24 घंटे या एक पूरा हफ्ता लीजिए और जाकर किसी को बताएं कि आपके साथ क्या हो रहा है। मदद मांगना ठीक होता है। कोशिश कीजिए:

○ समरिटन्स को कॉल करें या संदेश भेजें: 1-877-870-4673। यह 24/7 उपलब्ध हेल्पलाइन गोपनीय है और निःशुल्क है।

<https://samaritanshope.org/> पर अधिक जानें

- 988 पर कॉल करें, आत्महत्या और संकट लाइफलाइन (यह निःशुल्क, गोपनीय और 24/7 उपलब्ध है)।
- 741741 पर HOME लिखकर भेजें।
- अपनी फोन बुक पर संकट लाइन/नंबर को ढूँढें।
- किसी मनोचिकित्सक को कॉल करें।
- सावधानी से एक मित्र या मंत्री, रब्बी या इमाम चुनें, कोई ऐसा व्यक्ति जो आपको सुनने की भावना रखता हो। लेकिन इससे अकेले सामना करने का अतिरिक्त बोझ अपने ऊपर न डालें। बस इस बारे में बात करने से कि आप वहां तक कैसे पहुंचें, आपका बहुत सारा दबाव खत्म हो जाता है और शायद बस यही एक अतिरिक्त सामना करने का संसाधन हो सकता है जिससे आपको अपना संतुलन वापस मिल जाए।

5. आत्महत्या करने की भावनाएं, अपने आप में, दर्दनाक होती हैं। उनके कम हो जाने के बाद, आपको अपनी देखभाल जारी रखने की आवश्यकता है। थैरेपी सचमुच एक अच्छा विचार होता है। और अलग-अलग स्वयं-सहायता ग्रुप आपके समुदाय और इंटरनेट दोनों पर उपलब्ध होते हैं।

देखिए, कुछ मिनट हो गए हैं और आप अभी भी मेरे साथ हैं। मैं सचमुच खुश हूँ। आप यहां तक मेरे साथ हैं और रुके हैं, इसलिए आपको एक पुरस्कार जरूर मिलना चाहिए। मुझे लगता है कि आपको खुद को एक गिफ्ट देकर पुरस्कृत करना चाहिए। आप खुद को जो गिफ्ट देंगे यह गिफ्ट आपके लिए सामना करने का संसाधन होगा। याद रखें, पेज के शीर्ष पर, जब मैंने कहा था कि विचार यह सुनिश्चित करना है कि आपके पास दर्द का सामना करने के लिए अधिक संसाधन हों। तो, आइए आपको सामना करने का एक और संसाधन दें, या दो दें, या दस दें...! उतने संसाधन देंगे जब तक वे संसाधन आपके दर्द के स्रोतों से अधिक न हो जायें।

अब, जबकि इस पेज ने आपको थोड़ी राहत दी होगी, सबसे अच्छा समाधान जो हम आपको दे सकते हैं वह एक अन्य इंसान होगा जो आपसे बात करे। अगर आपको कोई ऐसा व्यक्ति मिलता है जो आपको सुनना चाहता है तब आपको उन्हें बताना चाहिए कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और आप इस समस्या तक कैसे पहुंचें, ऐसा करने से आप अपने सामना करने के संसाधनों को एक से बढ़ा देंगे। उम्मीद है कि जो पहला व्यक्ति आप चुनेंगे वह आखिरी नहीं होगा। वहां बहुत सारे लोग हैं जो सच में आपको सुनना चाहते हैं। अब समय आ गया है कि हम उनमें से किसी एक को ढूँढें।

### अब मैं चाहूंगा कि आप किसी को कॉल करें:

- आत्महत्या और संकट लाइफ लाइन: 988 <https://suicidepreventionlifeline.org/> या <https://www.sprc.org/> लाइफलाइन को 24/7 उपलब्ध 988 पर कॉल करें।
- The Samaritans <https://samaritanshope.org/>
- 1-877-870-4673 पर 24/7 कॉल करें या टेक्स्ट मेसेज भेजें (आशा)

© कॉपीराइट 1995-2002 मार्था एन्सवर्थ। सभी अधिकार सुरक्षित। अनुमति के साथ फिर से प्रिंट किया गया। आत्महत्या: इसे पहले पढ़ें (<https://www.metanoia.org/suicide>) यह अमेरिका में डेविड कॉनरॉय, पीएच.डी., के काम के आधार पर मार्था एन्सवर्थ द्वारा, यह किसी परवाह करने वाले से अपनी आत्महत्या की भावनाओं के बारे में बात करने के लिए लिखा गया था, दिन या रात, किसी भी समय 1-800-SUICIDE पर कॉल करें। ऑनलाइन भेजें, गोपनीय और गैर-निर्णयात्मक सहायता के लिए [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) पर एक गुमनाम ई-मेल भेजें, या <https://www.samaritans.org> पर जाएं।