

आत्महत्या निवारण में गीतोक्त आत्मोद्धार के उपायों की उपयोगिता

प्रवीण शर्मा

सहायक आचार्य

श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय, रोहतक

मेल संकेत attriparveen4@gmail.com

(Received:25May2022/Revised:5June2022/Accepted:15June2022/Published:30June 2022)

केंद्र सरकार के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, भारत ने 2020 में 153,052 आत्महत्याएं दर्ज कीं। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) ने एक वार्षिक रिपोर्ट में कहा कि 2020 के आंकड़े 2019 की तुलना में अधिक थे जब देश में 139,123 आत्महत्याएं दर्ज की गईं। केंद्रीय गृह मंत्रालय (एमएचए) के तहत काम करने वाले एनसीआरबी ने कहा कि आत्महत्या दर (प्रति लाख जनसंख्या) भी 2019 में 10.4 से बढ़कर पिछले साल 11.3 हो गई। महाराष्ट्र में कुल 19,909, तमिलनाडु में 16,883, मध्य प्रदेश में 14,578, पश्चिम बंगाल में 13,103 और कर्नाटक में 12,259 में 13 फीसदी, 11 फीसदी, 9.5 फीसदी, 8.6 फीसदी आत्महत्याएं हुईं। और कुल आत्महत्याओं का क्रमशः 8 प्रतिशत है।

एनसीआरबी ने कहा कि इन पांच राज्यों में एक साथ देश में दर्ज की गई कुल आत्महत्याओं का 50.1 प्रतिशत हिस्सा था, जबकि शेष 49.9 प्रतिशत शेष 23 राज्यों और आठ केंद्र शासित प्रदेशों (यूटी) से दर्ज किए गए थे।

देश की आबादी का 16.9 प्रतिशत हिस्सा के साथ सबसे अधिक आबादी वाले राज्य उत्तर प्रदेश में आत्महत्या से होने वाली मौतों का प्रतिशत कम है, जो कुल आत्महत्याओं का केवल 3.1 प्रतिशत है।

दिल्ली, जो सबसे अधिक आबादी वाला केंद्र शासित प्रदेश है, ने केंद्रशासित प्रदेशों में सबसे अधिक आत्महत्या (3,142) दर्ज की, इसके बाद पुडुचेरी (408), रिपोर्ट में दिखाया गया है।

रिपोर्ट से पता चलता है कि 2020 में देश के 53 मेगा शहरों में कुल 23,855 आत्महत्याएं हुईं, यह देखते हुए कि शहरों में आत्महत्या की दर (14.8) अखिल भारतीय आत्महत्या दर (11.3) की तुलना में अधिक थी।

रिपोर्ट के अनुसार, 'पारिवारिक समस्याएं' (33.6 फीसदी), 'विवाह संबंधी समस्याएं' (5 फीसदी) और 'बीमारी' (18 फीसदी) ने मिलकर 2020 के दौरान देश में कुल आत्महत्याओं का 56.7 फीसदी हिस्सा लिया। रिपोर्ट में कहा गया है कि आत्महत्या पीड़ितों का कुल पुरुष से महिला अनुपात 70.9 से 29.1 था।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, हर साल 70,000 से अधिक लोग अपनी जान लेते हैं और दुनिया भर में कई और लोग आत्महत्या का प्रयास करते हैं। तो क्या ये आत्महत्याएं रोकी नहीं जा सकती | यदि रोकी जा सकती हैं तो इसके लिये क्या प्रयास किये जा सकते हैं | इस पर दो स्तरों पर प्रयास किये जा सकते हैं | एक व्यक्तिगत स्तर पर और दूसरा समष्टिगत प्रयास किया जा सकता है | इस विषय में गीताकार का क्या विचार है यह तथ्य उद्धाटित करने का प्रयास इस शोध पत्र में किया गया है¹ |

गीता के ६ठे अध्याय में आत्मोद्धार के उपायों पर विशद प्रकाश डाला गया है |

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥²

गीता के उपरोक्त श्लोक में आत्महत्या की प्रवृत्ति के निवारण के लिये व्यक्तिगत प्रयासों का उल्लेख किया गया है | इस श्लोक संक्षिप्त सार है कि मनुष्य को अपना उद्धार स्वयं ही करना है। अपने आप को ही अवसाद में नहीं डुबोना है | आत्मा ही आत्मा का बन्धु है और आत्मा ही आत्मा का शत्रु है | मनुष्य कई अपना कर्म करते हुये ईप्सित फल प्राप्ति नहीं कर पाता है | जिससे नैराश्य का उदय होता है | उसके उपाय स्वरूप निष्काम कर्म की महता स्थापित की गयी है | निष्काम कर्मयोग को सिद्ध कर लेना साधक के अपने अधिकार में है। इसके लिए जो भी निरंतर प्रयत्नशील रहेगा, उसे सफलता अवश्य मिलेगी। मनुष्य को कर्म करने का अधिकार मिला हुआ है। कर्म करने में यह स्वतंत्र है। फल भगवान के अधीन है। अतः फल के प्रति आग्रह न रखकर, कर्म में अग्रसर होते रहना है | यहाँ कहा गया है कि हम ही अपने मित्र हैं और हम ही अपने शत्रु हैं इसका खुलासा अगले श्लोक में किया है

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मेवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥³

¹ <https://www.ndtv.com/india-news/suicide-rate-up-in-2020-maharashtra-tops-the-list-with-near-20k-2592112>

² गीता ६.५

³ गीता ६.६

जो व्यक्ति अपने को देह, मन और बुद्धि मात्र समझता है, वह इनके वश में रहकर पतनोन्मुखी बनता है, उसे अपना शत्रु मानना चाहिए। इसके विपरीत जो देहमाव को त्यागकर, इन्द्रियों को मन में, मन को बुद्धि में और बुद्धि को आत्मा में लय करता है और आत्मसाक्षात्कार करने में सक्षम होता है, वह अपना मित्र है।

जब अपना शत्रु और मित्र बनना हमारे अधिकार में है, तो हमें शत्रु न बनकर, अपना मित्र ही बनना चाहिए। उपरोक्त श्लोक द्वय में आत्मोद्धार के लिये स्वयं के प्रयासों का महत्त्व प्रतिपादित किया गया है। आत्मोद्धार का सबसे बड़ा साधन यहां स्वयं को ही माना गया है। व्यक्ति के प्रयास स्वयं को नैराश्य से निकाल सकते हैं। यहां मनुष्य के लिये स्पष्ट निर्देश है कि उसे स्वयं के प्रयास से ही आत्मोद्धार करना है।

अब व्यष्टिगत प्रयासों कसा विवेचन करना आवश्यक है। व्यष्टि में समाज के द्वारा किये जाने वाले प्रयास सम्मिलित होते हैं। इसके लिये परमात्मतत्त्व की संकल्पना गीता में की गयी है। जिन मनुष्यों के व्यक्तिगत प्रयासों से आत्मोद्धार नहीं हो पाता उन्हें परमात्मा के अवलंबन का भी अवसर प्रदान किया गया है।

ईश्वर में श्रद्धा से युक्त व्यक्ति को सुख-दुख, शीत-उष्ण और मान-अपमान में परमात्मा का ही दर्शन होता है। जब भी ऐसी स्थितियाँ आती हैं तो, उनको ईश्वर की देन मानकर, सन्तुष्ट बना रहता है और अपनी शांति को स्थिर बनाए रखता है। उसे इस मान्यता में भी कोई कठिनाई नहीं है। क्योंकि जो आत्मसाक्षात्कार कर चुका है। और पूर्णतः शांत हो गया है, वह सुख-दुख में भी ईश्वर को देखता है।

गीता कार ने संपूर्ण गीता का उपदेश कृष्ण के मुख से दिलवाया है अतः वह परोक्ष रूप से उचित परामर्श दाता के महत्त्व को भी स्वीकार करता है।

निष्कर्ष

इस शोध पत्र के निष्कर्ष स्वरूप हमें आत्महत्या के निवारण के रूप में तीन मुख्य बिन्दु मिलते हैं, प्रथम अपने स्वयं के प्रयास, द्वितीय ईश्वर में विश्वास और तृतीय उचित परामर्श दाता। यहां सबसे महत्त्वपूर्ण अपने स्वयं के प्रयास हैं मनुष्य का कर्तव्य है कि वह किसी भी परिस्थिति में स्वयं को अवसाद में न जाने दे। और यदि फिर भी परिस्थितियां नियन्त्रण में न हों तो ईश्वर में अनन्त विश्वास रखे और उचित परामर्श दाता से परामर्श भी ले।