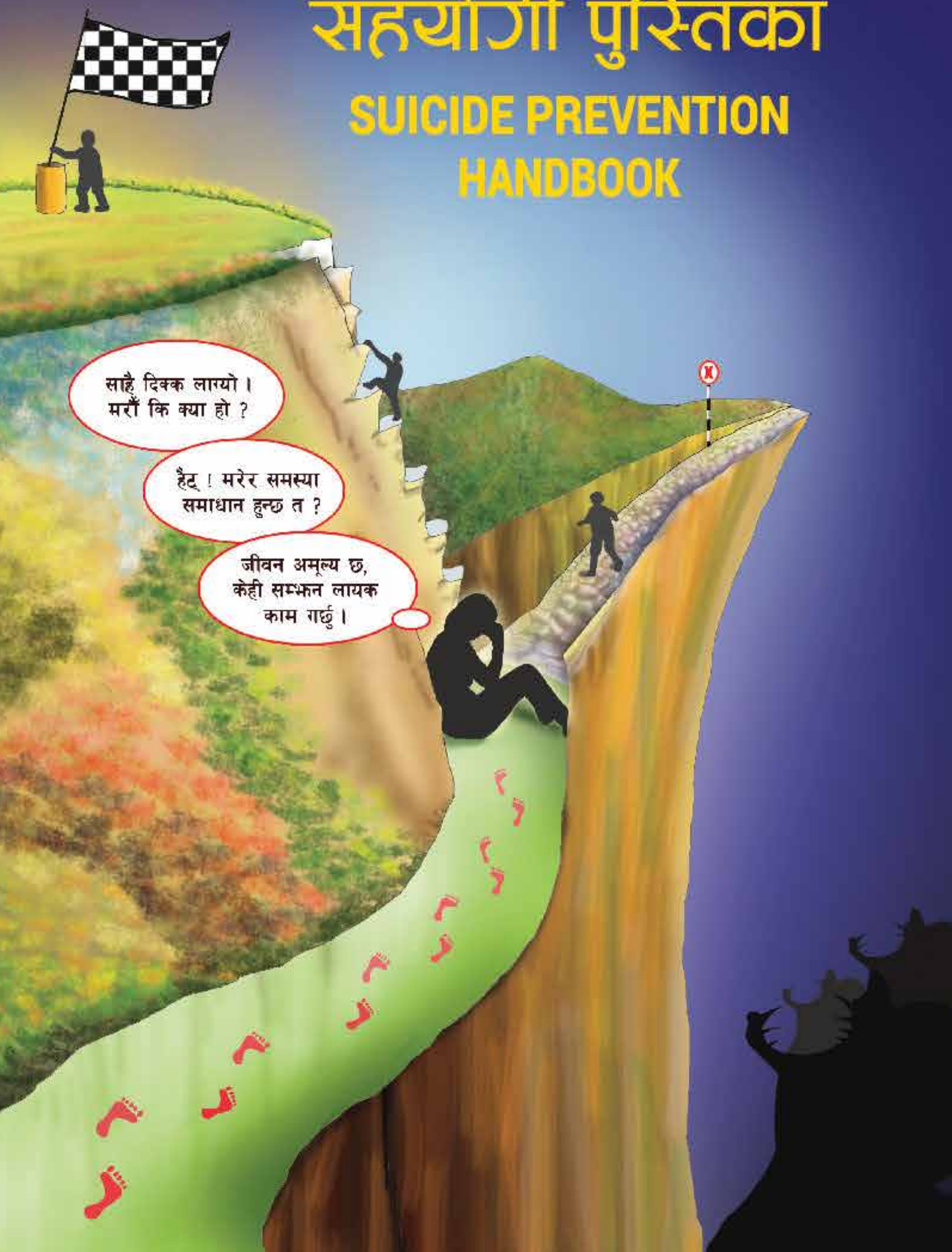
आत्महत्या रोकथाम सहयोगी पुस्तिका

SUICIDE PREVENTION HANDBOOK



आत्महत्या विहिन समाज निर्माण गर्न कसले के गर्ने ?
धार्मिक संघसंस्थाले समाजमा सकारात्मक व्यक्तित्वको विकास गर्ने
वित्तिय संस्थाहरुले खराबकर्जा भएका ग्राहकहरुसँग छलफल गरी सहज उपाय निकाल्ने
स्वयम् व्यक्ति आफ्नो बारेमा सचेत हुने, परिवारले असहज व्यवहारको ख्याल गर्ने
छरछिमेकले आनीबानीमा आएको परिवर्तन ख्याल गरी सम्बन्धित व्यक्ति तथा परिवारलाई झकझकाउने
समाजसेवीले अस्पताल, औषधी सेवन, परामर्श र सहयोगी वातावरण निर्माण गर्ने
मनोवेत्ताले पिडा बाहिर निकाल्न र समाधान गर्न सहजिकरण गर्ने
विद्यालयले सम्बन्धित बालबालिका शिक्षक र अभिभावकबिच समन्वय सहयोग गर्ने, निगरानी बढाउने
प्रहरीले लागुऔषध तथा विष किनबेच तथा जोखिम परिवारमा निगरानी बढाउने
स्थानीय सरकारले अति विपन्न, दीर्घरोगी तथा मानसिक रोगीहरुका लागि जीवन सहजीकरणमा सहयोग गर्ने

आत्महत्या रोकथाम सहयोगी पुस्तिका

SUICIDE PREVENTION HANDBOOK

प्रकाशकः

सडक आश्रित मानव मुक्त अभियान नेपाल (सम्मान)

थापाथली, काठमाडौं, नेपाल

प्रकाशन मितिः

प्रथम संस्करणः २०७९ असार

सर्वाधिकारः

सडक आश्रित मानव मुक्त अभियान नेपाल (सम्मान)

छपाई तथा मुद्रणः

प्रिन्ट प्लस प्रा. लि.,

महाराजगञ्ज-३, काठमाडौं

सहयोग स्वरुपः

व्यक्तिगतः रु. २००/-

संस्थागतः रु. ५००/-

प्रधान सम्पादक मण्डल

क्र.सं.	नाम
१	श्री डा.लछी सिंह
२	श्री डा. बालकृष्ण खनाल
३	श्री पद्मप्रसाद घिमिरे
४	श्री उदयराज ढकाल (सचिव)

सम्पादकीय कार्य समिति

क्र.सं.	पद	नाम	विशेषज्ञता
१	संयोजक	श्री पद्मप्रसाद घिमिरे	वरिष्ठ मनोविद्
२	सह-संयोजक	श्री डा.लछ्मी सिंह	समाजशास्त्री तथा योजना तर्जुमा विज्ञ
३	सदस्य	श्री शैलेन्द्रकुमार श्रेष्ठ	सुरक्षा विज्ञ (पूर्व प्रहरी महानिरीक्षक)
४	सदस्य	श्री डा. बालकृष्ण खनाल	तनाव व्यवस्थापन विज्ञ
५	सदस्य	श्री विष्णुप्रसाद तिमिल्सिना	अधिवक्ता तथा उपभोक्ता अधिकार विज्ञ
६	सदस्य	श्री रीता पोखेल	अधिवक्ता तथा महिला अधिकारकर्मी
७	सदस्य	श्री सुदीप भट्टराई	योजना व्यवस्थापन विज्ञ
८	सदस्य	श्री सह-प्रा.डा.भारती अधिकारी	वरिष्ठ मनोविद्
९	सदस्य	श्री डा. नारायणप्रसाद शर्मा	विभागीय प्रमुखः मनोविज्ञान विभाग त्रि-चन्द्र कलेज
१०	सदस्य	श्री डा. गोविन्दशरण उपाध्याय	दर्शनशास्त्री तथा मनोविद्
११	सदस्य	श्री सागर नेपाल	मनोविद्, विपद् व्यवस्थापन विज्ञ
१२	सदस्य	श्री उदयराज ढकाल	युवा उद्यमी
१३	सदस्य	श्री रबिन्द्र सिंह	तालिम विशेषज्ञ

प्रदेश संयोजन

नाम	पद	प्रदेश
श्री अमर गिरी	प्रदेश संयोजक	प्रदेश १
डा. बालकृष्ण खनाल	प्रदेश संयोजक	मधेस
श्री रवीन्द्र सिंह	प्रदेश संयोजक	बाग्मती
श्री कुलप्रसाद तिवारी	प्रदेश संयोजक	गण्डकी
श्री सागर नेपाल	प्रदेश संयोजक	लुम्बिनी
श्री सागर नेपाल	प्रदेश संयोजक	कर्णाली
श्री रामबहादुर क्षेत्री	प्रदेश संयोजक	सुदूरपश्चिम

प्रचार-प्रसार सहयोगी

नाम	पेसा
श्री विजयशरण आचार्य	मनोविमर्शकर्ता
श्री सीता घिमिरे	मनोविमर्शकर्ता
श्री सम्झना शर्मा	मनोविमर्शकर्ता
श्री डम्बर बहादुर रावल	स्वास्थ्य अधिकारकर्मी
श्री विवेक घिमिरे	फिजियोथेरापिष्ट

सल्लाहकार मण्डल

नाम	विशेषज्ञता
प्रा.डा.उमा कोइराला	वरिष्ठ पोषण विज्ञ
सह-प्रा.डा.अजय रिसाल	मानसिक रोग विशेषज्ञ एवम् विभागीय प्रमुख, धुलिखेल अस्पताल
श्री बुद्धिबहादुर खत्री वरिष्ठ	तालिम व्यवस्थापक, हेफर इन्टरनेसनल
श्री फूलमान चौधरी	संयुक्त राष्ट्रसङ्घ स्थायी प्रतिनिधि आदिवासी सवाल
श्री अरविन्द कुशवाहा	स्वास्थ्य तथा विकास विज्ञ

विशिष्ट सहयोग मण्डल

नाम	विशेषज्ञता
प्रा.डा. मनप्रसाद वाग्ले	वरिष्ठ शिक्षाविद्
प्रा.डा. विद्यानाथ कोइराला	वरिष्ठ शिक्षाविद्
डा. कपिलदेव उपाध्याय	वरिष्ठ मनोचिकित्सक
डा. हरिप्रसाद लम्साल	शिक्षा मन्त्रालय
डा. फणिन्द्रप्रसाद बराल	प्रमुख, मानसिक विभाग, जनस्वास्थ्य विभाग, स्वास्थ्य मन्त्रालय
डा. यज्ञप्रसाद गिरी	कृषि अनुसन्धान विशेषज्ञ
श्री नरेन्द्रकुमार भुसाल	जडी बुटी विशेषज्ञ
डा. केदार मरहट्टा	फोकल पर्सन, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन
डा. किरण नकर्मी	प्लास्टिक सर्जन
प्रा.डा. गङ्गा पाठक	मनोपरामर्श विज्ञ
श्री नमराज ढकाल	प्रमुख का.म.पा. सूचना विभाग

आध्यात्मिक प्रेरणा

नाम	विशेषज्ञता
श्री दामोदर गौतम	अध्यक्ष अन्तरधार्मिक परिषद्
श्री एल पी भानु शर्मा	जीवन विज्ञान केन्द्र

भाषा सम्पादन

नाम	विशेषज्ञता
डा. रामप्रसाद ज्ञवाली	साहित्यकार तथा भाषा विशेषज्ञ
श्री धर्मप्रसाद पोखरेल	साहित्यकार तथा नेपाली भाषा विशेषज्ञ

चित्र तथा डिजाईन

नाम	विशेषज्ञता
श्री शिशिर अधिकारी	चित्रलेखन विशेषज्ञ
श्री रसना बज्राचार्य	चित्रलेखन विशेषज्ञ
श्री विशाल माझी	डिजाइन तथा लेआउट

सम्पादकीय

आदरणीय महानुभावहरू,

सडक आश्रित मानवमुक्त अभियान नेपाल (सम्मान) एक सामाजिक तथा गैरनाफामूलक संस्था हो । यस संस्थाले समुदायमा घटेका घटनाहरूको निरीक्षण तथा समस्यामा परेका मानिसहरूको उद्धार गर्ने कार्य गर्दै आइरहेको छ । यस संस्थाको जन्म वि.सं.२०७६ सालमा काठमाडौँ जिल्लामा भएको हो । यस संस्थाका मुख्य उद्देश्यहरू विभिन्न समस्याका कारण सडकमा बस्न बाध्य भएका मानिसको उद्धार गर्नु तथा विविध कारणले गर्दा हुने आत्महत्या रोकथाम गर्नु रहेको छ । यस संस्थाले सडकमा आश्रित मानवका क्षमताको उचित मूल्याङ्कन गरी सम्बन्धित समुदायमा तिनीहरूको पुन:स्थापना गर्ने लक्ष्य लिएको छ । यस संस्थाले स्थापना कालदेखि नै सडक तथा मन्दिरका पेटीहरूमा आश्रित भई जीविकोपार्जन सहयोग मागेर दु:खी र कारुणिक जीवन बिताइरहेका मानिसका बारेमा अनुसन्धान तथा अध्ययन गर्दै तिनीहरूको उचित पुन:स्थापना गर्ने काममा योगदान पुऱ्याउँदै आएको छ । पछिल्लो समयमा कोभिड–१९ महामारीका कारण धेरै व्यक्ति तथा परिवार सडकमा आश्रित हुन बाध्य भएका देखिन्छन् । विगतमा पटक पटक बन्दाबन्दी (Lockdown) का कारण सबै प्रकारका व्यापार तथा व्यवसायहरू ठप्प भएको स्थिति थियो जसले गर्दा धेरैजसो व्यक्ति तथा परिवारको आर्थिक स्थिति कमजोर भएको सूचना विभिन्न समाचार, सामाजिक सञ्जाल, प्रतिवेदन र लेख रचनाहरूबाट प्राप्त भइरहेका छन् । आर्थिक स्थिति कमजोर बन्दै जानाले मानिसहरूमा निराशा बढ्दै गएको छ भने जीवन जिउने आशाका किरणहरू विलीन हुँदै गएका छन् । निराशा, असहायपन, जीवनप्रतिको असुरक्षा भाव, आफूलाई व्यर्थ/मूल्यहीन सम्झनु तथा भविष्यप्रतिको उदासीनता बढ्दै जानाले मानिसहरूले आत्महत्या गर्ने क्रम बढ्दै गइरहेको देखिन्छ ।

सम्मानले आत्महत्या हुनु र बढ्नुका कारणहरूको विस्तृत अध्ययन गर्नुका साथै यस समस्याको समाधान गर्न आफ्नो तर्फबाट सक्दो प्रयास गर्दै आएको छ । यसै सिलसिलामा यस मनोसामाजिक समस्यासँग सम्बन्धित धेरै सरोकारवालाहरूले सम्मानलाई आत्महत्या रोकथाम जनचेतना अभिवृद्धिका लागि सार्थक अभियान चलाउन अनुरोध गरेका छन् । यो संस्था स्वयं पनि यस अभियानमा सक्रिय भइरहेको हुँदा सरोकारवालाहरूको अनुरोधलाई संस्थाले थप जिम्मेवारी बोधसहित ग्रहण गरेको छ । त्यसैले आत्महत्याको बढ्दो क्रमलाई रोक्नुका साथै समुदायस्तरमा व्यापक जनचेतना बढाउने उद्देश्यले यो पुस्तिका प्रकाशनमा ल्याइएको छ । दैनिक रूपमा बढ्दै गइरहेको आत्महत्याको क्रमलाई रोकथाम गर्नमा यस पुस्तिकाको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने नै छ । पहिलो प्रकाशन

भएकाले यस पुस्तिकामा केही कमीकमजोरी पाइएमा आवश्यक र उचित पृष्ठपोषण (Feedback) सहित सुझाव प्रदान गरिदिनुहुन खुला हृदयका साथ अनुरोध गरिन्छ ।

सम्मानको बुझाइमा मानिसहरू सडकमा आश्रित हुनुमा आर्थिक सङ्कट, सामाजिक असमानता, अशिक्षा, बेरोजगारी, कुलत, पारिवारिक झैझगडा, जनचेतनाको कमी र दीर्घ रोग आदि मुख्य कारण हुन् । यी समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्नका निम्ति बहुपक्षीय सम्बन्ध तथा स्थानीय सञ्जाल (नेटवर्क) निर्माण गर्नु जरुरी छ भन्ने बोध गरेर यो संस्था अहिले लागिपरेको छ । यतिखेर संसारभरि दोहोऱ्याई तेहेऱ्याई फैलिएको कोभिड–१९ को माहामारीले हाम्रो देशलाई पनि ठुलो सङ्कटमा पारेको छ । उद्योगधन्दा, कलकारखाना, विद्यालय-विश्वविद्यालय, व्यापार, पर्यटन आदि सबै क्षेत्रमा हाहाकार तथा अस्तव्यस्त स्थिति सृजना भएको छ । सर्वसाधारण नागरिकमाथि आर्थिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक र सांस्कृतिक समस्या बढेका छन् । सबैभन्दा बढी असर अति विपन्न र पिछडिएका वर्ग, सडकमा आश्रितहरू, दीर्घरोगी, शारीरिक तथा मानसिक रूपले कमजोर र अशक्त, बेरोजगार युवा तथा महिलाहरूलाई परेको छ । यसै डर लाग्दो परिस्थिति र जटिल मनस्थितिका कारण विभिन्न व्यक्तिहरूमा नकारात्मक सोच, निराशा, चिडचिडापन, कुण्ठा, आवेग र व्यावहारिक असन्तुलन बढ्दै गएको छ । परिणाम स्वरूप घरेलु हिंसा, सामाजिक अपराध बढ्दै गएका छन् भने आत्महत्या गर्ने र आत्महत्याको प्रयास गर्नेहरूको सङ्ख्या दिन प्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ । दिनहुँ बढिरहेका आत्महत्याले पारिवारिक तथा सामाजिक शान्ति र व्यवस्थापनमा पेचिलो कठिनाइ बढ्दै गएको देखिन्छ । यस डरलाग्दो यथार्थको अध्ययन र बोध गरेर यस संस्थाले सडकमा आश्रित मानसिहरूलाई सहयोग गर्ने मात्र नभई आत्महत्या रोकथाम जस्तो संवेदनशील विषयमा पनि पहलकदमी सुरु गरेको छ । मनोसामाजिक समस्यामा परेकाहरूको दैनिक जीवनयापनका निम्ति उनीहरूलाई उपयुक्त सिप दिलाई पुनःस्थापना कार्यमा सहयोग गर्दै आएको छ । यस्तो अभियान र सहयोगी कार्यले आत्महत्या न्यूनीकरणमा सहयोग गरेको पाइन्छ । यस अभियानलाई अझै बढी सार्थक र सफल पार्दै आत्महत्या रोकथाम गर्न यस संस्थाले यो पुस्तक प्रकाशनमा ल्याएको हो । यस पुस्तकले स्थानीय स्तरको आत्महत्या रोकथाममा ठुलो भूमिका खेल्ने विश्वास लिई यस संस्थाले प्रथमपटक यो पुस्तिका प्रकाशनमा ल्याएको हो ।

वरिष्ठ समाजशास्त्री, मनोविद्, मनोचिकित्सक, वित्तीय योजना विज्ञ, पोषण विज्ञ, तनाव व्यवस्थापन विज्ञ, सुरक्षाविद्, न्यायकर्मी, आध्यात्मिक प्रशिक्षक, उपभोक्ता अधिकार विज्ञ, युवा उद्यमी, सामाजिक विकास विज्ञ तथा विपद्

विज्ञहरूको सक्रिय सहभागिता र सहयोगमा यो पुस्तकको जन्म भएको हो । यसमा विज्ञहरूबाट प्राप्त सामग्रीहरूका साथै विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय आधिकारिक माध्यमहरूबाट सङ्कलित जानकारीहरू पनि समावेश गरिएका छन् । समुदायमा अझै प्रभावकारी ढङ्गले जनचेतना अभिवृद्धि गर्न विभिन्न अनुदान प्रदान गर्ने राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरू तथा महानुभावहरूबाट हामीलाई निरन्तर आर्थिक, मौलिक सहयोग र हौसला मिल्ने छ भन्ने विश्वास लिएका छौँ । हामीलाई विश्वास छ; यस पुस्तिकाले समाजमा आत्महत्याको सोच तथा पहलबाट छट्पटाइरहेका व्यक्ति, आत्महत्याबाट प्रभावित परिवार, स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी, शिक्षाकर्मी, विद्यार्थी, आमा समूह, धार्मिक र अन्य सङ्घसंस्था लगायत सबै सरोकारवालाहरूका निम्ति सहयोगीका रूपमा काम गर्ने छ । यसका साथै आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी यस पुस्तिकाले आत्महत्या गर्ने सोच तथा पहलमा कमी ल्याउन र सबैमा आत्मीयता, भाइचारा तथा सामाजिक सद्भाव बढाउने वातावरणलगायत सामाजिक सुस्वास्थ्य कायम गर्ने महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी लिँदै समाजमा ठुलो सहयोगको भूमिका खेल्ने छ भन्ने विश्वास लिएका छौँ ।

अन्त्यमा, हामीलाई लेख, रचना, आर्थिक सहयोग तथा विज्ञापन प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरू र राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरू प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ ।

सम्पादक मण्डल

सि.नं.	विषयसूची	पृष्ठ नं.
१.	खुसी के हो ?	१
२.	प्रस्तावना	३
३.	मानवजीवन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण	४
४.	आत्महत्या भनेको के हो त ?	५
५.	मानिस किन आत्महत्या गर्छन्?	८
६.	कहाँ कसले गर्छन् आत्महत्याको प्रयास ?	९
७.	नेपालमा आत्महत्याको सुरुआत कसरी भयो ?	१०
८.	नेपालमा आत्महत्या एक जटिल समस्या	११
९.	आत्महत्यातर्फ उन्मुख व्यक्तिले देखाउने लक्षणहरू	१३
१०.	आत्महत्या गर्ने विचार	१४
११.	आत्महत्याका मुख्य कारणहरू	१४
१२.	आत्महत्याका पारिवारिक र सामाजिक पक्षहरू	१९
१३.	रोकथामका उपायहरू	२१
१४.	विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	२५
१५.	समुदायस्तरमा विभिन्न औपचारिक/अनौपचारिक संस्थाका जिम्मेवारीहरू	२८
१६.	आत्महत्या रोक्ने वैदिक सुझाव	३८
१७.	आत्महत्या र इस्लाम	४२
१८.	आत्महत्या र बौद्ध दर्शन	४३
१९.	आत्महत्यासम्बन्धी बाइबलीय परामर्श	४४
२०.	कुनै आमाबुबाले यस्तो समाचार सुन्न कहिल्यै नपरोस् !	४८
२१.	आत्महत्या गर्नु के राम्रो हो ?	५१
२२.	योग	५३
२३.	आत्महत्या घटना न्यूनीकरणमा सामुदायिक प्रहरीको भूमिका एवं समन्वय	५७
२४.	खुसी नहुनुपर्ने किन ?	६२
२५.	ईश्वर भनेको के हो ?	६७
२६.	कोभिड - १९ मा समाजसेवाको महत्व	७०
२७	नेपालीहरुलाई ऋण कसरी चुनौति बन्दैछ ?	७४
२८	References:	७६
२९	आत्महत्या विहिन समाज निर्माण गर्न कसले के गर्ने ?	८०
३०	सन्दर्भ फोटो सामाग्रीहरु	८१

खुसी के हो ?

खुसी भनेको मनको आनन्द तथा सन्तुष्टि हो । हरेक मानिस खुसी हुन चाहन्छन् ।

खुसी पाउने मुख्यतया तीन थरी आधार हरूछन् : भौतिक, भावानात्मक तथा आध्यात्मिक ।

भौतिक सुखअन्तर्गत धन सम्पत्ति प्राप्ति, सवारीसाधन सुविधा, पारिवारिक माहोल, साथी, इष्टमित्र आदिको कारणले प्राप्त हुने सुख आदि हुन् ।

भावानात्मक सुख भनेको विभिन्न उपलब्धीको कारणले मनमा प्राप्त हुने हर्ष बढाइँ हो । यसअन्तर्गत परिवारको माया प्रेम पाउँदा, आफूले गरेको काम सफल हुँदा, पुरस्कार/तक्मा पाउँदा, सामाजिक जिम्मेवारी प्रतिष्ठा पाउँदा, अरूको विश्वास जित्दा, सन्तानको प्रगति हुँदा, आफन्त शक्तिशाली ठाउँमा हुने आनन्दभाव पर्दछन् ।

आध्यात्मिक सुख भन्नाले सुख दुःखमा राखिने समभाव हो । यसमा व्यक्तिले सुख दुखलाई सासांरिक , प्राकृतिक एवम् स्वभाविक कुरा भनी मान्दछ । सोही अनुसार सुख दुखलाई स्वाभाविक ठानी समभाव राख्ने प्रयास गर्दछ । ऊ सुखमा पनि आत्तीदैन , दुःखमा पनि मात्तिदैन । सांसारिक मृगतृष्णाबाट अलग हुन्छ ।

दुःख के हो ?

व्यक्तिले भौतिक सुख, भावनात्मक सन्तुष्टि तथा आध्यात्मिक आनन्द ग्रहण गर्न नसकेको अवस्था नै दुःख हो ।

दुःखको अवस्थामा मानिसले के गर्दछ ?

दुःखको अवस्थामा के गर्ने भन्ने कुरा व्यक्तिको सोचमा भर पर्दछ । अधिकांश मनिसको रोजाइ सुख हो । दुःख होइन । दुःखमा पर्ने बित्तिकै व्यक्ति छट्पटाउन थाल्दछ । सुखको लागि भौंतारिन्छ । दुःख निवारण गर्न प्रयास गर्दछ ।

जति गर्दा पनि दु:खबाट पार नपाएमा मानिसले कसरी व्यवस्थापन गर्दछन् ?

दु:खबाट पार नपाएमा कतिपय मानिसले जीवनलाई दु:खको अङ्ग ठानी स्विकारी जीवनलाई सामान्य बनाउँछन् । कोही कोही व्यक्ति जीवनलाई निरर्थक ठानी आत्महत्या गर्न प्रयास गर्दछन् । यो अहिले सामाजिक समस्याको रुपमा देखा परेको छ । यसलाई बेलैमा सम्बोधन नगरे सामाजिक विचलन आउने खतरा बढिरहेको छ ।

त्यसोभए दु:ख निवारण तथा सुख प्राप्तिको लागि हरेक स्थानीय सरकारले के गर्न सक्दछन् ?

हरेक स्थानीय सरकार आफैँमा सक्षम र शक्तिशाली सरकार हो । उनीहरुले हरेक तहमा एक खुसी प्रवर्द्धन केन्द्र स्थापना गर्न सक्दछन् । यसका लागि स्वास्थ्यकर्मीको अलावा मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता, आध्यात्मिक/योग प्रशिक्षक, समाजसेवी तथा आर्थिक व्यवस्थापक नियुक्ति गर्न सक्दछन् । यसले गर्दा व्यक्तिको समग्र पक्षलाई सम्बोधन गर्न र दु:खी परिस्थिती तथा सोचलाई खुसीमा बदल्न सहायक हुन सक्दछ ।

यसको अलावा हाम्रो देश कसरी मौलिक ज्ञान, प्राकृतिक, सांस्कृतिक , जैविक, आध्यात्मिक तथा योगको संगम हो भन्ने थाहा पाउन सघाउ पुऱ्याउँछ । यहाँ जीवनलाई मूल्यवान तथा दीर्घजिवी बनाउने उपायहरुको खोजी गर्न सकिन्छ ।

आत्महत्या रोकथाम
(Suicide Prevention)

प्रस्तावना

बिरुवा रोपेपछि उचित मात्रामा मलजल तथा स्याहार गर्नुपर्दछ। समयमै मलजल तथा स्याहार गरिएन भने बिरुवा मर्न सक्छ। सबै जीवजन्तुलाई पनि स्याहारको आवश्यकता पर्दछ। यही कुरा मानवमा पनि लागु हुन्छ। मानिसलाई सामाजिक सम्मानका साथै भौतिक सहजता तथा बौद्धिक खुराक र उचित स्याहार पनि चाहिन्छ। मानव चेतनशील तथा संवेदनशील प्राणी भएकाले उसको जीवनमा विभिन्न प्रकारका उतारचढाव आउन सक्छन्। ती उतारचढावका क्रममा आइपर्ने समस्याको सामना गर्न उसलाई विभिन्न सिपको आवश्यकता पर्छ। जीवन जिउन आवश्यक सिपको कमी हुँदा व्यक्तिको मनोबल कमजोर हुँदै जान्छ। मनोबल कमजोर भएकै कारण व्यक्ति आत्महत्याको बाटो रोज्न बाध्य हुन सक्छ। तर आत्महत्या कुनै पनि समस्याको तत्कालीन वा दीर्घकालीन समाधान होइन किनभने यसले न व्यक्तिलाई कुनै फाइदा हुन्छ, न परिवारलाई र न समाजलाई नै। आत्महत्या जस्तो दुःखदायी घटना समाजमा बढ्दै गएमा मानवजाति नै अधोगति र पतनको बाटोमा पुग्न सक्छ। त्यसैले आत्महत्याका घटना घट्नुभन्दा पहिले नै यस विषयका विशेषज्ञ तथा जानकार व्यक्तिहरूको यथोचित सल्लाह लिई यसको रोकथाम र उपचारका लागि प्रयत्न गर्नु जरुरी छ।

सामान्य व्यक्तिले मात्र होइन, शक्तिशाली वा सामर्थ्यवान् व्यक्तिले पनि आफूमाथि आइलाग्ने विपत्तिको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ। प्राकृतिक वा मानव सिर्जित विपत्तिको समयमा व्यक्तिलाई परिवार तथा समाजको उचित सहयोग, स्याहार, सम्मान, हौसला र पृष्ठपोषणको आवश्यकता हुन्छ। वास्तवमा धेरैजसो मानिसले समयमा आत्मीय व्यक्ति र परिवारबाट उचित सहयोग, प्रेरणा तथा स्याहार नपाएकै कारण आत्महत्याको बाटो रोजेको पाइन्छ। मानिसले आत्महत्या गर्नुका अनेक कारण भेटिन्छन्। नेपालमा भएका फरक फरक घटनाहरूलाई

हेर्दा बेला बेलामा हुने भोकमरी, महाभूकम्प, बाढीपहिरो, आगलागी, सशस्त्र युद्ध, अप्रत्याशित दबाब, कोरोना भाइरसजस्ता महामारीको प्रभाव र बाध्यात्मक बसाइसराइजस्ता अनेक समस्याहरूका कारण आत्महत्या गर्नेको सङ्ख्या बढेका पाइन्छन् । केही थप कारणमा मादक पदार्थ सेवन, लागु पदार्थको दुर्व्यसन, कुलत, लैङ्गिक तथा घरेलु र पारिवारिक हिंसा, हत्या, दुर्व्यवहार, अपहरण, बलात्कार, सम्बन्धविच्छेद, अपमान, पारिवारिक विचलन र विखण्डन जस्ता सामाजिक व्यवहारजन्य समस्याहरूका कारण समाजमा आत्महत्याको घटनामा बढोत्तरी भएको छ । जुनसुकै कारणले भए तापनि आत्महत्याको मनोसामाजिक प्रभाव डरलाग्दो र नकारात्मक हुन्छ । त्यसमा पनि फरक क्षमता भएका व्यक्ति, बालबालिका, महिला र ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई बढी नकारात्मक असर तथा प्रभाव परेको पाइन्छ । खास गरी आर्थिक क्षति, अति गरिबी, घरेलु हिंसा, प्रिय जनसँग नराम्ररी बिग्रेको सम्बन्ध, अवास्तविक र अस्वाभाविक महत्त्वाकाङ्क्षाले परेको आघात, जिजीविषा (जिउने इच्छा) र अप्राप्तिका बिचको ठुलो खाडल, असह्य अपमान र विवशता जस्ता कुराले सडकमा आश्रित हुन आउने मानवको सङ्ख्या बढ्दै गएको देखिन्छ । कतिपय व्यक्तिले यस्ता समस्याको यथोचित सामना गर्न नसकी आत्महत्या जस्तो दुःखद विकल्प रोज्ने गरेका छन्, जसले गर्दा नेपालमा आत्महत्या गर्नेहरूको सङ्ख्या दिन प्रति दिन बढ्दै गइरहेको छ ।

मानव जीवन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण

मानवलाई सबै धर्मशास्त्रहरूले संसारको सर्वश्रेष्ठ, चेतनशील तथा बौद्धिक प्राणीमा गणना गरेको पाइन्छ । आध्यात्मिक सोच अनुसार धेरै सङ्घर्ष तथा लामो जीवन चक्र पश्चात् मात्र मानवजीवन पाइन्छ भन्ने कुरा सबै धर्मशास्त्र तथा पौराणिक ग्रन्थहरूले बताएका छन् । त्यसैले नै मानव जीवन सबैभन्दा सर्वोत्तम र महत्त्वपूर्ण मानिएको हो । मानवले आफ्नो जीवनचक्र (Life-cycle) विकासको योजना आफैँले निर्माण तथा सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ । जीवनचक्र विकासको योजना अनुसार मानवका सबै क्रियाकलापहरू सञ्चालन हुनुलाई मानवजीवनको मार्गचित्र (Road Map) भनिन्छ । मानवले आफूमा भएका क्षमता र विशिष्टता अनुसार आफ्नो समस्याको समाधान आफैँले गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले उसले आफूलाई हर समय खुसी राख्ने कोसिस गरी आफूले निर्णय गरेका योजना आफैँले एकपछि अर्को पूरा गर्दै जानुपर्ने हुन्छ । स्वाभाविक रूपमा खुसी हुन

नसक्दा मान्छेमा तनाव, निराशा, चिन्ता, छट्पटी उत्पन्न हुन सक्छ । तनावको सामना गर्न अग्रज, जानकार र विषय विज्ञहरूको सल्लाह तथा परामर्श सहयोगी साबित हुन्छ । उनीहरूको सल्लाह तनाव, निराशा, चिन्ता, छटपटी जस्ता मानसिक समस्याबाट मुक्त हुन समस्या समाधान रणनीति (Strategy) बनाउन सहयोगी बन्न सक्छ । मनोसामाजिक समस्याको समाधान समयमै हुन सकेन भने ठुलो दुर्घटना हुन सक्छ । समस्यालाई समयमै बुझ्न र सम्बोधन गर्न नसक्दा र उचित सहयोग, सल्लाह र रणानीतिको अभावमा नेपालमा दिन प्रतिदिन आत्महत्या गर्ने क्रम बढ्दै गइरहेको छ । यसै यथार्थलाई गम्भीरतासाथ बोध र आत्महत्या रोकथाम गर्ने सरल तथा सहज पुस्तिकाको आवश्यकता महसुस गरी उचित उपायको खोजी गर्ने सिलसिलामा यो आत्महत्या रोकथाम पुस्तिका प्रकाशनमा ल्याइएको हो । यस पुस्तिकाले नेपालमा बढ्दो क्रममा रहेको आत्महत्याको न्यूनीकरणमा ठूलो भूमिका खेल्ने छ ।

वर्तमान समयमा स्थानीय समुदायमा आत्महत्या रोकथाम जनचेतना (Public Awareness for Suicide Prevention) को आवश्यकता देखिएको छ । यस आवश्यकताको पूर्ति यस पुस्तिकाले गर्ने छ । अहिले मानवजीवनलाई बचाउन र आत्महत्या न्यूनीकरण गर्न अधिकांश सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूले आआफ्नो क्षेत्रबाट प्रयत्न गरिरहेका छन् । यसमा हामी थप बल प्रदान गर्न र महत्त्वपूर्ण योगदान दिन सङ्कल्पित भएर मैदानमा आएका छौँ । देश, समाज र हामी व्यक्ति व्यक्तिले गम्भीरतापूर्वक मनन गर्नुपर्ने कुरा के हो भने हामी आर्थिक घाटाको पूर्ति पनि कुनै एक समयमा गर्न सक्छौँ । हामी प्रविधिको पुनः आविष्कार गर्न सक्छौँ । समृद्धिलाई समाजमा पुनः निर्माण गरी पुनःस्थापना गर्न सक्छौँ तर मानवजाति नै समाप्त भयो भने यसलाई कदापि फिर्ता ल्याउन सक्दैनौँ । मानवजीवन नै छैन भने आर्थिक समृद्धि, चमत्कारपूर्ण आविष्कारहरू र अन्य सुखसुविधा सबै औचित्यहीन हुन्छन् । त्यसैले होला, मानव जीवनलाई सबैभन्दा महत्त्वको मानिएको छ । त्यसैले समय समयमा मानवको जीवनमा नयाँ सिर्जना स्थापना गर्नु जरुरी छ । हामी यस अभियानमा सदै सहयोग गर्ने वाचा गर्दछौँ ।

आत्महत्या भनेको के हो त ?

आत्महत्या 'आत्म' र 'हत्या' दुई शब्दको समास (मेल) भएर बनेको शब्द हो । यसको अर्थ आफ्नो अन्त्य आफैँले गर्नु भन्ने हुन्छ । अर्थात् आफैँले आफ्नो

जीवन समाप्त गर्ने कार्यलाई आत्महत्या भनिन्छ। अर्को शब्दमा भन्दा कुनै पनि व्यक्तिले जानी जानी आफ्नो जीवन आफैँले समाप्त पार्ने कार्य गर्छ भने त्यसलाई आत्महत्या भनिन्छ।

आत्महत्याका सम्बन्धमा गहन अध्ययन गरी यसबारे जानकारी दिने प्रथम व्यक्ति फ्रान्सका महान् समाजशास्त्री ईमाइल दुर्खिम (Emile Durkheim) हुन्। उनको खोज अनुसार पहिलो आत्महत्या इसापूर्व ४३४ मा भएको थियो। उनले आत्महत्या हुनुको मूल कारण समाजका नकारात्मक पक्षहरूलाई मानेर सोही मान्यता अनुसार आत्महत्या सम्बन्धी सामाजिक सिद्धान्त प्रतिपादन गरेका थिए। अर्का समाजशास्त्री पहेन्डीले आत्महत्याका बारेमा छुट्टै सिद्धान्त विकास गरेको पाइन्छ। उनले आत्महत्या हुनुका अन्य कारणहरूको पनि अध्ययन गरे। उनले आत्महत्या हुनुमा सामाजिक कारणका साथसाथै मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक कारण पनि रहेको तथ्य पहिल्याए र नयाँ जानकारी दिए। वास्तवमा आत्महत्या जटिल सामाजिक, मनोवैज्ञानिक तथा जैविक कारणले सिर्जित हुने मानवीय समस्या हो। यस विषयका बारेमा विस्तृत अध्ययन गर्न समाजशास्त्र र दर्शन पनि पढ्नुपर्ने हुन्छ। तिनको अध्ययनबाट धेरै कुराको थप जानकारी प्राप्त हुन्छ।

अनेक अनुसन्धान र अध्ययनले के देखाउँछन् भने आत्महत्या गर्ने बहुसङ्ख्यक व्यक्तिहरू कुनै न कुनै किसिमको मानसिक रोग वा मनोसामाजिक समस्याबाट ग्रसित हुन्छन्। धेरैजसो व्यक्तिले आत्महत्या गर्नुको मुख्य कारण उदासीनता (डिप्रेसन) भएको पाइएको छ। केहीले एक्कासि आवेग र तनावमा आई पनि आत्महत्या गरेको पाइन्छ। यस्तो अचानक गरिने आत्महत्याका पछाडि प्रायः मानसिक रोग वा जटिल मनोसामाजिक समस्या हुने गर्दछ। कुनै कुनै व्यक्तिले तनावको सहज रूपमा सामना गर्न नसकेपछि आत्महत्या गरेको देखिन्छ।

नेपाल विश्वका त्यस्ता अल्पविकसित मुलुक मध्येमा पर्छ जहाँ धेरै आत्महत्याका घटना घट्छन्। एसियाली मुलुकहरूमा बढी आत्महत्या हुने मुलुकहरू मध्ये जनसङ्ख्याका आधारमा नेपाल सातौँ स्थानमा पर्छ भन्ने कुराको उल्लेख विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) ले आफ्नो प्रतिवेदनमा उल्लेख गरेको पाइन्छ। नेपालमा पुरुषका तुलनामा महिलाहरूले धेरै बढी आत्महत्याका प्रयास गरेको पाइन्छ। तर आत्महत्या गरी आफ्नो जीवन सिध्याउने बढी सङ्ख्यामा भने पुरुषहरू नै रहेका छन् भन्ने कुरा पनि विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ।

एसियामा आत्महत्या गर्ने महिलाहरूको तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने नेपाल तेस्रो स्थानमा पर्छ । विगत ४/५ वर्षका तथ्याङ्क हेर्दा नेपालमा बर्सेनि पाँच हजार भन्दा बढी मानिसले आत्महत्या गरेको तथ्याङ्क पाइन्छ । यो सङ्ख्या प्रहरीको प्रतिवेदन अनुसार तथा अभिलेखमा आएकाहरूको मात्र हो । प्रहरीको जानकारीमा नआएकाहरूको सङ्ख्या अझै बढी हुन सक्ने सम्भावना मानसिक रोग विशेषज्ञहरूले व्यक्त गरेका छन् । त्यसैले आत्महत्या रोकथामबारे समुचित पहल गर्न धेरै ढिला भइसकेको छ ।

अहिले संसारभरि नै आत्महत्या रोकथाम तथा न्यूनीकरणरणका प्रयासहरू भइरहेका छन् । कतिपय देशहरूमा आत्महत्या तथा आत्महत्याको कोसिस गर्नुलाई सामाजिक दृष्टिमा पाप मानिन्छ भने कानुनी दृष्टिमा अपराध मानिन्छ । धार्मिक दृष्टिमा आत्महत्या गर्ने मानिस सिधै नर्कमा जान्छन् भन्ने मान्यता रहेकै छ तर मनोवैज्ञानिक दृष्टिमा आत्महत्याको सोच वा प्रयास भनेको एकप्रकारको मानसिक रोग वा समस्याको लक्षण हो । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन तथा स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार यस जटिल समस्यालाई बेलैमा रोकथाम नगर्ने हो भने यो अब आउने ५० वर्षको अवधिमा ६० प्रतिशतले बढेर जाने खतरा छ । अहिले पनि मृत्युका प्रमुख कारणहरूमा आत्महत्या एक रहेको तथ्याङ्क पाइन्छ । त्यसैले यसको रोकथाम अत्यावश्यक छ । यसको रोकथाम प्रत्येक व्यक्ति, समाज, सङ्घसंस्था तथा राष्ट्रमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु आवश्यक छ । यस आवश्यकताको पूर्ति गर्न उचित सामग्रीका साथै सरोकारवाला व्यक्ति र समुदायलाई आवश्यक तालिम तथा ज्ञानको पनि आवश्यकता छ । यस काममा सङ्घीय सरकारको उचित दूरदृष्टि सहितको दीर्घकालीन योजनाको आवश्यकता त छँदै छ, साथमा स्थानीय सरकार र स्थानीय गैरसरकारी सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका झन् बढी महत्त्वपूर्ण हुने देखिन्छ । त्यसैले यस अभियानमा स्थानीय सरकारले विशेष भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने हाम्रो बुझाइ र सुझाव छ ।

धर्म	परिभाषा
हिन्दु	तमो गुणको उपज, फलः नर्कमा झन् पिडामा बस्नुपर्छ
बौद्ध	पाप कर्म, फलः द':खमय पून:जन्म
क्रिस्चियन	जीवनको अवमूल्यन, फलः पाताल अग्निकुण्डमा फालिन्छन्
इस्लाम	अक्षम्य पाप, फलः जसरी आत्महत्या गरेको हो, सोही कष्ठ बेहोर्नु पर्छ

मानिस किन आत्महत्या गर्छन् ?

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) को तथ्याङ्क अनुसार हरेक वर्ष विश्वमा लगभग ७ लाखभन्दा बढी मानिसहरूले आत्महत्या गर्छन् । हरेक ४० सेकन्डमा एक जनाले आत्महत्या गरेको तथ्याङ्क पाइन्छ। नेपालमा कोभिड–१९ का कारण गरिएको पहिलो लकडाउन भएको लगभग तीन महिनाको अवधि (११ चैत्र २०७६ देखि २० जेठ २०७७) मा ११ सयभन्दा बढी मानिसहरूले आत्महत्या गरिसकेको तथ्याङ्क केन्द्रीय प्रहरी विभागले सार्वजनिक गरेको थियो। मानिसहरू के कारणले आफ्नो जीवन आफैँले समाप्त गर्ने आँट गर्छन् भन्ने कुरा गहन रूपमा बुझ्न र महसुस गर्न सक्ने क्षमता सबैमा हुँदैन । सत्य कुरा के हो भने अपमानबोध, पीडा, दुःख, कुण्ठा, सकस र डिप्रेसन जस्ता मनोसामाजिक समस्याका कारण तथा उनीहरूमा उत्पन्न हुने चरम नैराश्यका कारण उनीहरू क्रमशः जीवन जिउन नचाहने अवस्थामा पुग्दै गरेको अवस्थालाई बाहिरबाट हलुका रूपमा हेर्ने समाजका अरू व्यक्तिले बुझ्न सक्दैनन् । यस्ता समस्या बोकेका व्यक्तिको मनमा असीम, अत्यधिक र असह्य पीडाको अनुभूति हुन्छ । तर ऊ यस्तो पीडाबाट निस्कने कुनै यथोचित विकल्प देख्दैन वा विकल्प छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्दैन । फलतः ऊ आत्महत्या गर्नेतर्फ उद्यत हुन्छ र आत्महत्याको सफल या असफल प्रयास गर्दछ । आत्महत्या गर्नु वा गर्ने प्रयास गर्नुका कारणहरू व्यक्ति पिच्छे अलग अलग हुन सक्छन् किनभने हरेक व्यक्तिका छुट्टै निजी समस्याहरू हुन्छन् । त्यसैले प्रत्येक व्यक्तिमा कुनै पनि कुरा वा चिज वा घटना वा समस्यालाई हेर्ने र ग्रहण गर्ने आफ्नै अलग्गै दृष्टिकोण बनेको हुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिलाई खुसी र दुःखी बनाउने कुरा, वस्तु र परिस्थिति अलग अलग हुन सक्छन् । मानिसले आत्महत्या मूलतः उसले बेहोर्ने जटिल परिस्थिति र कडा मानसिक रोग वा मनोसामाजिक समस्याका कारण गरेको देखिन्छ। सम्बन्ध विच्छेद, पारिवारिक समस्या, शारीरिक समस्या, आर्थिक समस्या, सामाजिक समस्या, लागु औषधी दुर्व्यसन, महत्त्वपूर्ण कुराको क्षति, प्रियजनको मृत्यु आदि अनेक परिस्थितिले मान्छेलाई आत्महत्या तर्फ अभिमुख बनाउँछन् । नराम्रो खबर प्राप्त हुनु, रिस, आवेग, स्कुल तथा कार्यक्षेत्रका समस्या, बेरोजगारी, कानुनी समस्या, समाधान नदेखिने समस्या, चरम नैराश्य आदि आत्महत्याका अन्य कारण देखिन्छन् । कहिलेकाहीँ व्यक्ति अति पीडामा पर्छ, सकस झेल्छ र अनिर्णयको बन्दी बन्न पुग्छ। यस्तो अवस्थाले पनि उसमा आत्महत्याको सोच उत्पन्न हुन सक्छ । यस्ता कठिन परिस्थिति र

जटिल मनस्थितिमा पुगेको व्यक्तिलाई उसको पीडा सुनिदिएर केही मानसिक राहत दिनु र छिटोभन्दा छिटो मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसम्म पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। स्वास्थ्य विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार यस्ता व्यक्तिको उपचार गराउनुपर्ने हुन्छ। यसबाहेक उसलाई खानपानमा हेरचाह गर्ने, शारीरिक क्रियाकलापतिर अग्रसर गराउने, एक्लै नछोड्ने र उत्साहित बनाइरहने आत्मीय व्यक्तिहरूको आवश्यकता पर्छ। माथि पनि भनि सकिएको छ– आत्महत्याको सबैभन्दा ठुलो कारक तत्त्व भनेको डिप्रेसन हो। हालसम्मका अध्ययन तथा अनुसन्धानले आत्महत्या गर्ने व्यक्तिहरू मध्ये ८० प्रतिशत व्यक्तिहरू डिप्रेसनको सिकार भएका देखिएका छन्। डिप्रेसनले व्यक्तिमा आत्महत्याको विचार बढी आउँछ। त्यसैले डिप्रेसनको बेलैमा उचित उपचार गर्न ध्यान दिनुपर्दछ। यस्ता मानसिक समस्या भएका व्यक्तिलाई मनोवैज्ञानिक परामर्श तथा मनोचिकित्साजन्य उपचार चाहिन्छ। जसको मानवस्रोत हाम्रो सामाजिक संस्था सम्मानमा छ। आत्महत्या आफैँमा एउटा जटिल मनोसामाजिक समस्या भए पनि यसको न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। यो सम्मान नामक संस्था आत्महत्या न्यूनीकरणको अभियानमा सचेततापूर्वक तथा गम्भीरताका साथ लागेको छ।

कहाँ कसले गर्छन् आत्महत्याको प्रयास ?

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको तथ्याङ्क अनुसार आत्महत्या विश्वव्यापी घटना भए तापनि ७८ प्रतिशत आत्महत्याका घटना विकासोन्मुख देशहरूमा भएका पाइन्छन्। आत्महत्याबाट जति मानिसको मृत्यु भइरहेको हुन्छ, त्यसको तुलनामा आत्महत्याको प्रयास गर्नेहरूको सङ्ख्या २० गुणाले बढिरहेको पाइन्छ। रोचक पक्ष के छ भने आत्महत्याको प्रयास पुरुषका तुलनामा महिलाहरूले बढी गरेको पाइन्छ तर आत्महत्याका खतरनाक तरिकाहरू अपनाउने भएकाले आत्महत्या भने महिलाको तुलनामा पुरुषहरूले बढी सङ्ख्यामा गरेको देखिन्छ। विश्वमा आत्महत्याका विभिन्न माध्यमहरू मध्ये विषसेवन, झुन्डिनु, नदी वा खोलामा हाम फाल्नु तथा शरीरमा आगो लगाउनु आदि प्रमुख छन्। आत्महत्या कहाँ र कसरी गरिन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा पत्ता लगाउन कठिन भए पनि आत्महत्याको प्रयास किन गरिन्छ र आत्महत्या किन हुन्छ भन्ने कुराका कारण र तौरतरिका भने थाहा पाउन सकिन्छ।

नेपालमा आत्महत्याको सुरुवात कसरी भयो ?

आत्महत्या गर्नुलाई विगतदेखि नै ईज्जतको सवाल बनाइन्थ्यो र सकेसम्म भन्न खोजिँदैनथ्यो । आत्महत्या अप्राकृतिक मृत्यु भएकाले लास व्यवस्थापन भए पनि यो सार्वजनिक बहसको विषय बन्थ्यो र अहिले पनि यो समस्या यथावत् छ। हाल थाहा भएसम्म आत्महत्याका सबै घटनालाई प्रहरी सर्जमिन तथा दर्ता गरिन्छ। आत्महत्याको ठ्याक्कै सही इतिहास पत्ता लगाउन गाह्रो छ। तथापि अहिलेसम्म प्राप्त इतिहास केलाउँदा नेपालमा आत्महत्या गर्ने पहिलो व्यक्ति मल्लराजा विश्वजीत मल्ल भएको पत्ता लागेको छ । उनले वि.सं. १७६० मा राज्य चलाउन थालेको दुई वर्षपछि नै आफैँले आफैँलाई छुरी रोपी आत्महत्या गरेका थिए। त्यसपछि दरबारिया झगडाका कारण प्रधानमन्त्री भीमसेन थापाले वि.सं. १८३९ मा कारगारभित्रै आत्महत्या गरेको इतिहास पाइन्छ। राणा शासनकालमा उनीहरूको क्रूर दमन विरुद्ध योगमाया तथा उनका ६९ जना अनुयायीहरूले अरुण नदीमा हाम फाल्नुलाई आत्महत्या भन्ने वा जलसमाधि मान्ने भन्ने कुरामा आज पनि विवाद छ। त्यसपछिका पीडादायी आत्महत्याहरूमा पर्वातारोही सुङ्गदरे शेर्पाले अत्यधिक मदिरा पिउने लतका कारणले आत्महत्या गरेको घटनालाई लिइन्छ। आत्महत्या गर्ने अन्य चर्चित व्यक्तिहरूमा न्यायाधीश भरतराज उप्रेती, सिने निर्देशक आलोक नेम्बाङ्ग, गायक अनिल अधिकारी तथा राहुल राई आदि रहेका छन् ।

वर्तमान सन्दर्भमा भन्नुपर्दा अस्तव्यस्त रूपमा बढिरहेको विश्वव्यापीकरण, औद्योगिकीकरण, सहरीकरण, सांस्कृतिक विचलन, महँगो तथा धान्न नसकिने जीवनशैली, उचित व्यवस्थापन तथा हासिल गर्न नसकिने महत्त्वाकाङ्क्षा, पारिवारिक विचलन, दुर्व्यसन, घरेलु हिंसा, गृहयुद्ध, आतङ्कवाद, भोकमरी, महँगो न्यायप्रणाली आदि कारणले प्राकृतिक तथा मानवीय विशेषताहरूको क्षयीकरण हुन थाल्यो । मानिसहरू विभिन्न मनोसामाजिक परिवेशका कारण जीवनसँग बिरक्तिएर आत्महत्याको बाटो रोज्ने वा जीवन निर्वाहलाई सडकको आश्रयमा पुग्नुपर्ने स्थितिको सृजना भयो । परिवार तथा समुदायमा सामान्य तवरबाट जीवनयापन गरिरहेका व्यक्ति विविध मनोसामाजिक कारणबाट सडकमा आउन बाध्य भए । तिरस्कार, अवहेलना तथा अनिश्चितताको जीवन बिताउनु पर्दाको अवस्थालाई सामना गर्न नसकी उनीहरूले आत्महत्या गर्ने खतरा बढेर आयो ।

नेपालमा विगत दुई दशकमा आत्महत्या गर्नेको सङ्ख्या बढ्दै गइरहेको छ । यो सङ्ख्या खास गरी सशस्त्र युद्ध र महाभूकम्पको प्रकोपको समयमा बढेको पाइन्छ । यसै बिच विश्वव्यापी कोरोना भाइरस महामारी (कोभिड–१९) ले निम्त्याएको बाध्यात्मक दोस्रो बन्दाबन्दी (लकडाउन) तथा हालसालै देखिएको तेस्रो लहरले गर्दा सर्वसाधारण नागरिकमा आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा मनोवैज्ञानिक असर तथा त्रास झन् बढेको अवस्था छ । यसले निम्त्याएको बेरोजगारी, गरिबी र अशान्तिले मानिसको दैनिक जीवनमा असहज अवस्था सिर्जना भएको छ । यसको सिधा असर बढी मात्रामा अतिविपन्न, सडकमा आश्रित, दीर्घरोगी, शारीरिक तथा मानसिक रूपले अशक्त र बेरोजगार युवा तथा महिलाहरूमा परेको छ । फलतः विभिन्न व्यक्तिहरूमा नकारात्मक सोच, निराशा, चिडचिडापन, कुण्ठा, आक्रोश, आवेग, चिन्ता बढ्दै गएको छ भने घरेलु हिंसा, पारिवारिक कलह तथा आत्महत्या गर्नेको सङ्ख्या बढेको देखिन थालेको छ । आत्महत्याले पारिवारिक तथा सामाजिक शान्ति र व्यवस्थामा खलल पुऱ्याएको छ । यसले गर्दा पनि आश्रित परिवार सडकमा आउने खतरा थप बढ्दै गइरहेको छ । यो परिस्थिति नेपाल र नेपाली नागरिकहरूका निम्ति गम्भीर चुनौती बनेको देखिन्छ । यसले गर्दा स्थानीय तहको शान्ति, सुविधा र विकास निर्माणका कार्यमा समेत प्रभाव परेको देखिन्छ । यस्तो परिस्थितिको सामना गर्न प्रभावकारी मनोवैज्ञानिक र सामाजिक सहयोग तथा परामर्श सेवा अत्यावश्यक हुन्छ ।

नेपालमा आत्महत्या एक जटिल समस्या

सामान्य बुझाइमा मानिसले जीवनबाट विरक्त भएपछि तथा भविष्य अन्धकार देखेपछि आत्महत्या गर्न चाहन्छन् । कतिपय त्यसमा सफल पनि हुन्छन् । परिवारको कुनै एक सदस्यले यसरी आत्महत्या गर्दा अन्य आश्रित सदस्यमा पनि उच्च मानसिक तनाव सिर्जना हुन्छ । मनोविद्हरूका अनुसार आत्महत्या जटिल मानोसामाजिक समस्याको दुःखद परिणति हो । विश्वभरि एक वर्षमा मृत्यु हुने मानिसमध्ये १.५ प्रतिशत अर्थात् ७ लाखको मृत्युको कारण आत्महत्या हुने गर्छ । अहिलेसम्मको तथ्याङ्क हेर्दा विश्वमा प्रत्येक ४० सेकेन्डमा १ जनाले आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्छन् भने प्रत्येक ३ मिनेटमा एक जनाले आत्महत्या गर्दछन् । नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्को सन् २०२१ को प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा

आत्महत्याजन्य समस्या करिब ७.२ प्रतिशतमा छ ।

आ.व. २०७७/०७८ मा नेपालमा ७१४१ जनाले आत्महत्या गरेका छन् भन्ने तथ्याङ्क प्रहरी प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । गत आर्थिक वर्ष पनि ६२७९ जनाले आत्महत्या गरेका छन् । देशभरि आत्महत्याको पहल गर्ने, अस्पताल जाने र निको हुने समेतलाई आधार मानी अनुमान गर्ने हो भने नेपालभित्र प्रत्येक १ घण्टामा एक जनाले आत्महत्याको प्रयास गरेको तथा प्रत्येक दुई घण्टामा एक जनाले आत्महत्या गरेको पाइन्छ । नेपाल प्रहरीको महिला तथा बालबालिका सेवा निर्देशनालयको तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा आ.व. २०७२/०७३ मा ४ हजार ६ सय ६७ जनाले आत्महत्या गरेका थिए । यो थाहा पाइएको र प्रहरीमा जानकारी आएको तथ्याङ्क मात्र हो । प्रहरीको जानकारीमा नआएका घटना पनि हुन्छन् । नेपालमा १५ देखि ४९ वर्ष समूहका मानिसको मृत्युको एउटा मुख्य कारण नै आत्महत्या पाइन्छ । पछिल्लो अवधिमा नेपालमा २५ वर्ष उमेरसम्मका मानिसहरूले गरेको आत्महत्याको सङ्ख्या करिब ६० प्रतिशतले वृद्धि भएको पाइन्छ । कोभिड–१९ का कारण यसको प्रभाव थप बढेको पाइन्छ । भनिन्छ, आत्महत्या गर्ने मानिसलाई आन्तरिक र बाह्य परिस्थिति दुवैले बढी गलाउँछन् । त्यसैले यस समस्याको समाधान गर्न व्यक्ति स्वयम्, परिवार, साथीभाइ, छरछिमेकी, समाज, सङ्घसंस्था र सिङ्गो राष्ट्र नै सक्रिय हुनु आवश्यक छ ।

आत्महत्या एक स्वास्थ्य तथा सामाजिक समस्या

अधिकांश समाज र धर्म संस्कृतिमा तथा कानुनतः आत्महत्यालाई अपराधका रूपमा लिइन्छ । यसका अलावा यो सम्बन्धित व्यक्तिसँग जोडिएको स्वास्थ्य समस्या हो । आत्महत्याका घटनाले सिङ्गै समाजलाई असर पार्ने हुँदा स्वयम् व्यक्ति, परिवार, समाज, स्वास्थ्य निकाय, सुरक्षा निकाय, मानवीय विकाससँग सम्बन्धित निकाय यस समस्याप्रति गम्भीर भई यथोचित प्रभावकारी पाइला चाल्नु आवश्यक छ । अनुसन्धान गर्ने प्रहरी निकायले यसलाई अपराधको दृष्टिकोणबाट मात्र नभई मनोसामाजिक समस्याका रूपमा पनि लिनु जरुरी देखिन्छ । त्यस्तै मिडिया र सामाजिक सञ्जालकर्मीहरूले पनि यस्ता घटनालाई गम्भीरताका साथ लिनुपर्छ र समस्यामा परेका व्यक्ति तथा परिवारलाई यस्ता समस्याबाट मुक्त पार्न सहयोग गर्नुपर्दछ ।

आत्महत्यातर्फ उन्मुख व्यक्तिले देखाउने लक्षणहरू

१) आत्महत्याका व्यवहारजन्य लक्षणहरू

- विरह लाग्ने, निराशा उत्पन्न गर्ने गीतसङ्गीत सुन्ने र गाउने ।
- निराशाजनक र नकारात्मक टीकाटिप्पणीहरू गर्ने ।
- आफ्नो डायरीका साथै सामाजिक सञ्जालमा बारम्बार मृत्युका बारेमा उल्लेख गर्ने ।
- बारम्बार आफूलाई मृत्युको मुखमा पुऱ्याउने क्रियाकलाप गर्ने ।
- आत्महत्या गर्न प्रयोग हुने सामग्री जुटाउने, जस्तै : डोरी, विषादि औषधी आदि र तिनको प्रयोग गर्ने ।
- अस्वाभाविक रूपमा आफ्नो स्वामित्वमा रहेका वस्तुहरू अरूलाई दिन खोज्ने र दिने ।
- मानसिक रूपमा अपरिपक्व तथा कमजोर देखिने र जीवनमा आउने सानोतिनो उतारचढावबाट हायलकायल हुने ।
- धेरै संवेदनशील तथा विना सोचविचार निर्णय गर्ने ।

२) आत्महत्याका भावनात्मक लक्षणहरू

- अत्यधिक चिन्ता लाग्ने ।
- सम्हाल्नै नसक्ने गरी मन दुःखी हुने ।
- एक्लो पारिएको महसुस हुने ।
- कुनै कुरामा चाख नलाग्ने ।
- कसैले केही गम्भीर हानि वा अपमान गर्छ कि भनी अत्यधिक चिन्ता र डर मान्ने ।
- आफ्नो दैनिक कामलाई राम्रो किसिमले सञ्चालन गर्न नसक्ने ।

३) आत्महत्याका सोचजन्य लक्षणहरू

- भविष्यका बारेमा बढी चिन्तित हुने ।
- आफ्नो जीवनको सम्भावना नदेख्ने र आफूलाई असहाय ठान्ने ।
- चरम निराश हुने ।
- छटपट गर्ने तथा अनावश्यक रूपमा झर्किने ।
- व्यक्तित्व विकारजन्य जटिल मानसिक रोगले निम्त्याउने नकारात्मक तथा अवास्तविक सोच लिने ।
- आफूले गर्न नसक्ने वा पूरा गर्न नसक्ने काममा पनि मरिमेटी लागिरहने ।
- राज्यको उचित शान्ति सुरक्षाको व्यवस्थासम्बन्धी अनावश्यक पिर लिने ।

आत्महत्या गर्ने विचार

कुनै असफलता, पीडा तथा आत्मग्लानिका कारण व्यक्तिमा आत्महत्या गर्ने विचार उत्पन्न हुन्छ । निराश, कमजोर तथा असहाय बनेको मानिसको मनमा प्रायः यस्तो विचार पैदा हुने गर्छ । खास गरी यस्ता व्यक्तिमा निम्नलिखित प्रकारका सोचाइ बन्छन् :

यो जीवन केही पनि होइन । जीवन खाली दुःखपीडाको भवसागर हो । यस्तो दुःखपीडा सहेर बाँच्नुभन्दा त मर्नु नै बेस हो । मेरो भविष्य अब अँध्यारोमा छ । अब म केही गर्न सक्दिनँ । त्यसैले मर्नु नै ठिक हो । म किन बाँचिरहेको छु ? मेरो जीवन केही कामको छैन यो संसारमा । म बाँच्नुको कुनै अर्थ छैन । धरतीको बोझ बनेर बाँच्नुभन्दा मर्नु नै निको हो । मेरो समस्या म मरेपछि मात्र समाधान हुने छ । यो संसारमा मेरो आफ्नो भन्ने कोही छैन । त्यसैल म बाँच्नु र मर्नुमा के फरक रह्यो र ? यस्तो तिरस्कार तथा अपहेलना सहेर बाँच्नु भन्दा त मर्नु नै बेस हो । गधाको जस्तो जिन्दगी जिउनुभन्दा त मर्नु नै ठिक छ । जति मेहनत गर्दा पनि जीवनमा केही गर्न सकिएन । मेरो त कर्म नै फुटेको छ । यस्तो फुटेको कर्म लिएर बाँच्नुभन्दा त मर्नु नै निको हो । मेरो यो रोग अब ठिक हुँदैन । मैले जे गर्दा पनि सबैलाई दुःख दिएको छु ।

जब मानिस यस प्रकारका विचारबाट ग्रसित हुन्छ र आफूलाई यसबाट बेलैमा बाहिर निकाल्न सक्दैन तब ऊ चरम नैराश्यतामा पुग्छ । तब आत्महत्या गर्ने योजना बनाई आफूलाई आफैँले समाप्तसम्म पार्न सक्छ । यस्तो सोचले ग्रसित भएको बेला उसलाई परिवार, दाजुभाइ तथा समाजको यथोचित सहयोग र माया चाहिन्छ । सबैले उसलाई आत्मबल दिनुपर्ने हुन्छ । यस्ता विचार पलाएर उसले गलत कदम चाल्नुभन्दा पहिले नै उसले मनोवैज्ञानिक परामर्श तथा मनोचिकित्साजन्य उपचार लिनुपर्ने हुन्छ । हाम्रो संस्था सम्मान नेपालले यसै विषयमा गम्भीरता पूर्वक काम गरिरहेको छ ।

आत्महत्याका मुख्य कारणहरू

व्यक्तिले आत्महत्या यही कारणले गर्छ भनेर किटेर भन्न सक्ने अवस्था छैन । पहिले पहिले असफल भएका व्यक्तिले बढी आत्महत्या गर्छन् भन्ने धारणा थियो । तर अहिलेको अवस्थामा मनोसामाजिक समस्याका कारणले बढी आत्महत्या

गरेको पाइन्छ। सामान्यतया उदासीनता (Depression) भएका व्यक्तिले बढी आत्महत्या गर्छन् भन्ने देखिन्छ। व्यक्तिहरू जीवनमा आइपरेका विपत्ति, दीर्घरोग, दुर्व्यसन, घरेलुहिंसा, पारिवारिक उपेक्षा र अपमान, असहयोग, बहिष्कार, यौन दुर्व्यवहार, अन्याय, अत्याचार, लगातार असफलता, सामाजिक अपमान, आफूले गरेको जघन्य अपराध आदिका कारण मानसिक रूपमा विचलित भइरहेका हुन्छन् । उनीहरूको स्वभावमा आवश्यकता भन्दा बढी नै उतारचढाव भइरहने गर्छ । उतारचढावको क्रम जटिल र सघन हुँदै जाँदा उनीहरू मानसिक रोगको सिकार बन्न सक्छन् । परिणाम स्वरूप उनीहरूले आवेगमा आई वा योजनाबद्ध तवरले विभिन्न माध्यमबाट आत्महत्याको बाटो समात्छन् ।

आत्महत्या गर्नु वा दुरुत्साहन प्रयास गर्नुलाई कानुनी रूपमा अपराध मानिएको छ । तर आत्महत्या गर्ने मानसिकतामा पुगेको व्यक्ति यति निराश हुन्छ कि ऊ कानुनबारे सोच्दैन । एकपटक आत्महत्याको प्रयास गर्ने वा त्यसलाई पुनः दोहोऱ्याउने व्यक्तिलाई मानसिक रूपमा अत्यधिक कष्ट हुन्छ। आफ्नो उदासीपन, नैराश्यता र नकारात्मक भावनालाई हटाउन यस्ता व्यक्तिले अत्यधिक मदिरा, अन्य नशालु पदार्थ र अन्य लागु औषधको प्रयोग गरेको पाइन्छ। अत्यधिक मदिरा सेवन र अन्य लागु औषधको प्रयोगले प्रयोगकर्ताको मस्तिष्कमा नकारात्मक असर पार्छ र उसले गर्ने सामान्य कार्यमा शिथिलता ल्याइदिन्छ । यसका साथै मदिरा र लागु औषधको धेरै सेवनले शारीरिक अवस्था कमजोर भई विभिन्न जटिल समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् । प्रयोगकर्ताको आर्थिक स्थिति पनि कमजोर बन्दै जान्छ। आर्थिक, सामाजिक, शारीरिक र मानसिक रूपमा दुर्बल हुँदै जाँदा उसमा बाँच्ने रहर कम हुँदै जान्छ र आत्महत्याको सोच उत्पन्न हुन्छ । यो डरलाग्दो अवस्था भएकाले यसको रोकथाम वा उपचार समयमै गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका निम्ति सम्मान नेपालद्वारा प्रकाशित आत्महत्या रोकथाम पुस्तिका सहयोगी सिद्ध हुन सक्दछ । अतः सम्मान नेपालले विभिन्न सरोकारवाला निकायहरूसँग समन्वय र सहकार्य गर्दै आत्महत्याका विरुद्ध जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने, रोकथाम गर्ने र समस्यामा परेकाको उद्धार गरी समुदायमै पुनः स्थापना गर्ने कार्यको थालनी गरेको हो ।

आत्महत्याको पहिलो कारण डिप्रेसन हो ।

आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा प्रहरीमा आएको प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा ७१४१ जनाले आत्महत्या गरेका छन् । यो सङ्ख्या अघिल्लो वर्षको भन्दा झन्डै एक हजार बढी हो । विगत ५ वर्षदेखि नेपालमा आत्महत्या गर्नेको सङ्ख्या बढ्दै गइरहेको छ । प्रत्येक वर्ष आत्महत्या गर्नेको सङ्ख्यामा कम्तीमा पनि १३ प्रतिशतले वृद्धि भएको पाइन्छ । नेपालमा हुने कुल आत्महत्या मध्ये ९० देखि ९५ प्रतिशत आत्महत्या मानसिक समस्या तथा रोगका कारणले हुने गरेको पाइन्छ । आत्महत्या गर्ने मध्ये ८० प्रतिशतले डिप्रेसनका कारणले आत्महत्या गरेको पाइन्छ । कडा खालको मानसिक समस्याले ५ प्रतिशतले आत्महत्या गर्ने गरेको पाइन्छ भने ५ प्रतिशतले बुढेसकालमा हुने अल्जाइमर्स जस्ता स्मरणशक्तिमा ह्रास ल्याउने स्वास्थ्यजन्य समस्याका कारण आत्महत्या गरेको पाइन्छ । यस बाहेक केहीले जाँडरक्सी तथा अन्य लागु औषधको प्रयोगका कारण तथा केहीले अन्य विभिन्न मनोसामाजिक कारणले आत्महत्या गर्दै आइरहेको कुरा अध्ययनबाट थाहा हुन्छ । यस्तै महिलाको कुरा गर्ने हो भने प्रजनन उमेरका १५ देखि ४५ वर्षसम्मका महिलाको मृत्युको पहिलो कारण आत्महत्या मानिँदै आएको छ । विश्वमा आत्महत्या गर्नेको उमेरलाई हेर्ने हो भने १५ देखि २९ वर्षसम्मका युवायुवतीहरूको मृत्युको दोस्रो कारण पनि आत्महत्या मानिँदै आएको छ । यी तथ्याङ्क हेर्दा आत्महत्याको समस्या नेपालमा मात्र नभई विश्वभरि नै डर लाग्दो रूपमा देखिन्छ ।

डिप्रेसन हुनुका मुख्य कारणहरू

डिप्रेसन जीवनको कुनै एक समयमा सबै व्यक्तिहरूलाई हुने सम्भावना बोकेको मानसिक समस्या हो । शरीरमा रोग लागे जस्तै डिप्रेसनचाहिँ मानसिक समस्याको प्रकार हो । तर यसलाई परिवारले सही रूपमा बुझ्न नसक्दा, यस्तो रोगको सिकार भएको व्यक्तिले आफ्नो समस्या परिवारलाई भन्न नसक्दा वा परिवारसँग सहयोग माग्न नसक्दा यो समस्या बढ्दै गएको पाइन्छ । व्यक्तिलाई डिप्रेसन भएको थाहा पाउने बित्तिकै त्यसको उपचार तथा समाधान गर्ने कर्तव्य परिवार तथा उसका निकट साथीभाइ तथा आफन्तको हुन्छ । व्यक्तिलाई सामान्य भन्दा बढी वा कम निन्द्रा लाग्नु, निराशा हुनु, नकारात्मक सोच आउनु, खाना खान मन नलाग्नु वा अस्वाभाविक रूपमा बढी खानु, झर्को लाग्नु, भनेका कुरा ध्यान

दिएर सुन्न नसक्नु, गर्दै आएको काम विनाकारण छोड्नु, पहिले सजिलो लागेको काम पछि गाह्रो लाग्नु, यो जिन्दगीमा केही पनि गर्न सकिएन भन्ने अनुभूति गरी नकारात्मक कुरा मनमा खेलाउनु आदि डिप्रेसनका मुख्य लक्षण हुन् । यस्तो समयमा समस्यामा परेको व्यक्तिलाई साथीभाइ, परिवार र आफन्तको साथ चाहिन्छ । यदि कसैको साथ र प्रेरणा पाएन भने उसले अन्त्यमा आत्महत्याको बाटो रोज्ने गरेको पाइन्छ । डिप्रेसनमा परेको व्यक्तिले सुरु अवस्थामा आत्महत्या गर्ने सम्भावना न्यून हुन्छ । यस्तो व्यक्ति धेरै अनावश्यक कुरा सोचेर र कसैले थाहा नपाउने गरी आत्महत्याको योजना बनाएर अन्त्यमा आफूलाई आफैँले समाप्त गर्ने दिशातिर मोडिएको पाइन्छ ।

डिप्रेसनमा परेका व्यक्तिमध्ये १५ देखि २० प्रतिशतले मात्र आत्महत्या गरेको तथ्याङ्क पाइन्छ । डिप्रेसनलाई आत्महत्याको मुख्य कारण मानिँदै आएकाले यो समस्या आउन र बढ्न नदिन समयमै रोकथाम तथा उपचारको उपायतिर लाग्नु पर्दछ । डिप्रेसन रोगका बारेमा थाहा पाइराखेमा यसले व्यक्तिको व्यवहार तथा सोचमा आएको नकारात्मक परिवर्तनको जाँच गर्न सकिन्छ । काममा सफलता नमिल्नु, बेरोजगार हुनु, आफन्तको मृत्यु हुनु, वैदेशिक रोजगारीबाट बेरोजगार हुनु आदि डिप्रेसनका अतिरिक्त कारण हुन् । नेपालमा भएका आत्महत्याहरूलाई हेर्ने हो भने वैदेशिक रोजगारमा जाने युवाहरू तथा तिनीहरूको परिवारका सदस्य यस समस्याबाट बढी प्रभावित भएको पाइन्छ । वैदेशिक रोजगारीमा जाने महिलाहरूमध्ये अनेक महिला त्यहाँका मालिक वा साहुले गर्ने दुर्व्यवहारका कारणले निराश भई अन्तिम अवस्थामा आत्महत्या गर्ने तर्फ लागेको पाइन्छ । सामाजिक सञ्जाल र मिडियाले पनि अनावश्यक रूपमा घटनासन्दर्भको प्रचारप्रसार गरिदिँदा सम्बन्धित व्यक्तिको मनमा चोट परेर सहन नसकी आत्महत्या गर्नेको सङ्ख्या बढ्दै गएको पनि देखिन्छ । नेपालमा रहेकै मध्ये पनि १० प्रतिशत महिलामा सन्तान जन्माएपछि डिप्रेसन भएको पाइन्छ । डिप्रेसनको समस्यालाई बेलैमा चिन्न र समाधान गर्न नसक्नाले धेरै महिलाले आत्महत्या गरेको पाइन्छ ।

अन्य कारणहरू

सञ्चार माध्यममा दिनहुँजसो आत्महत्याका समाचार आउँछन् । केही अध्ययनले अत्यधिक मानसिक तनाव र मदिरापानलाई आत्महत्याको कारण देखाएका छन् । महिला तथा बालबालिका सेवा निर्देशनालयले मानसिक समस्या, झगडा, प्रेम

वा अध्ययनमा असफलतालाई आत्महत्याका प्रमुख कारण मानेको पाइन्छ । कसै कसैले कडा कानुनी कारवाहीको डरले पनि आत्महत्या गर्ने गरेको देखिन्छ भने कसै कसैले अति गरिबीका कारण आत्महत्या गरेको पाइन्छ । कसै कसैले सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो गोपनीयता भङ्ग भएका कारण सामाजिक प्रतिष्ठा समाप्त हुने डरले पनि आत्महत्या गरेको पाइन्छ । आत्महत्या गर्नुअघि व्यक्ति अत्यधिक निराश हुने र आफ्नो जीवन निरर्थक रहेको निष्कर्षमा पुग्ने गर्छ भन्ने बुझाइ अधिकांश अध्ययनकर्ता तथा विषय विज्ञको रहेको छ ।

निर्धारक तत्व

सरसरती हेर्दा आत्महत्या कसैले आफ्नै ज्यान लिने एक उपाय जस्तो देखिन्छ तर वास्तविकता त्यस्तो होइन । वस्तुतः आत्महत्या सम्बन्धित व्यक्तिले आफूलाई परेको मानसिक दबाब थेग्न नसक्ने अवस्थाको दुःखद परिणाम हो । आत्महत्याको प्रयास गर्ने ९० प्रतिशत मानिसमा कुनै न कुनै किसिमको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन्छ भन्ने विश्वास मनोविद् तथा मनोचिकित्सहरूको छ । त्यसैले आत्महत्याका घटना कम गर्न सामान्य व्यक्तिले थेग्न नसक्ने अवस्थामा रहेका मानसिक दबाबको पहिचान गरी समस्या समाधानको उपाय गर्नु जरुरी हुन्छ । मानिस कुन अवस्थामा के के कारणले आत्महत्याको जोखिममा हुन्छन् भन्ने कुरा जान्नु आवश्यक छ । विज्ञहरूका अनुसार कुनै पनि व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने विषयमा सोच्ने वा आत्महत्या गरिहाल्ने अवस्था धेरै कुराले निर्धारण गर्छन् । जस्तै :

क) विगत : आफ्नो बाल्यकाल वा विगतका केही कटु अनुभव, शारीरिक, घरेलु वा यौन हिंसाले पीडित हुनु, अभिभावक वा परिवार वा समाजबाट उपेक्षित भएको अवस्था ।

ख) शारीरिक तथा मानसिक समस्या तथा रोगहरू : गम्भीर शारीरिक वा मानसिक समस्या तथा रोगबाट पीडित भएको अवस्था ।

ग) जीवनशैली : लागु पदार्थमा फसेको अवस्था, अस्वस्थ खानपान, अस्तव्यस्त जिन्दगी ।

घ) पेसा वा रोजगार : जागिर र रोजगारीको असुरक्षाले निम्त्याएको असन्तुष्टि, बेरोजगारी ।

ङ) सम्बन्ध : सामाजिक वा पारिवारिक रूपमा बहिष्कृत भएको, अत्यन्त हेला गरिएको वा आपराधिक समूहसँगको साँठगाँठ ।

च) वंशानुगत गुण : आत्महत्याको पारिवारिक इतिहास भएको ।

छ) टाट पल्टेको अवस्था : आर्थिक रूपमा टाट पल्टेको अवस्था ।

अनेक जटिल अवस्था सिर्जना भएको समयमा राजनैतिक, आर्थिक असुरक्षाका कारणले पनि मानिसको जीवनमा असह्य तनाव उत्पन्न हुन्छ, ऊ डिप्रेसनमा पुग्छ र समयमै यसको समाधानको उपाय नखोज्दा उसले आत्महत्या गरेको पाइन्छ ।

आत्महत्याका पारिवारिक र सामाजिक पक्षहरू

कानुनतः आत्महत्या अपराध हो तर आत्महत्या सहज अवस्थामा हुँदैन । कसैले दिएको मानसिक यातना वा पीडा पनि आत्महत्याको कारक हुन सक्छ। हिजोआज हुने गरेका आत्महत्याका घटना र प्रकृति हेर्दा धेरै आत्महत्याका घटना घरेलु हिंसाका कारणले पनि हुने गरेका देखिन्छन् । अनैतिक यौनसम्पर्कबाट गर्भ रहेको, पतिको कुटाइ, सौताको आगमन, दाइजो आदि कुराले व्यक्तिमा वैयक्तिक, सामाजिक र मानसिक दबाब पर्छ । त्यस दबाबलाई थेग्न नसक्दा व्यक्ति आत्महत्यातर्फ अभिमुख हुन्छ। विगतको दशकमा नेपालीहरूमा आएको परिवर्तित रहनसहन र जीवनशैलीको कारणबाट सिर्जित समस्या पनि आत्महत्याको कारण भएको देखिन्छ । प्रतिष्ठा, कानुनी कारवाही र झन्झटिलो प्रक्रियामा फस्नुपर्ने डरले आत्महत्याका धेरै घटना प्रहरीसम्म पुग्दैनन् । त्यसैले प्रहरीसँग पनि सम्पूर्ण तथ्याङ्क नरहेको देखिन्छ । यसको अर्थ के हो भने नेपालमा हुने आत्महत्याको सङ्ख्या प्रहरीले सार्वजनिक गर्ने गरेको तथ्याङ्कभन्दा बढी नै हुन सक्छ ।

रोकथाम

हाम्रो समाजमा मानसिक समस्यालाई पारिवारिक र सामाजिक प्रतिष्ठासँग जोडिन्छ र सकेसम्म घरभित्रै लुकाएर राख्ने गरिन्छ । कतिले गरिबीको कारण सही उपचारसम्म पाउन सकेका हुँदैनन् । त्यसै गरी मानसिक रोग पहिचान भएको खण्डमा परिवार वा समाजबाट उपेक्षित हुने डरले पनि मानिस मानसिक स्वास्थ्यबारे खुलेर बोल्न चाहँदैनन् । यसैले नेपालमा आत्महत्या विरुद्धको राष्ट्रिय

नीति तयार गरेर त्यसको आधारमा सहरदेखि गाउँसम्म त्यसको कार्यान्वयन गर्नु जरुरी छ ।

आत्महत्याको समस्या समुदाय समुदायमा फैलिएकाले यसलाई सामुदायिक सक्रियतामा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । यसनिम्ति परिवार, समाज र राज्य सबै पक्ष जिम्मेवारीका साथ लागिपर्नु जरुरी छ । आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले कुनै न कुनै समयमा कसै न कसैसँग आफूलाई आत्महत्या गर्न मन लागेको कुरा व्यक्त गरेका हुन सक्छन् । त्यो कुरा थाहा पाउनेले तत्कालै समस्यामा परेको व्यक्तिसँग समस्याका बारेमा आत्मीयतासाथ खुलेर कुरा गर्नुपर्छ। उसका निम्ति सहज वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ। सहज वातावरण बन्न सकेमा उनीहरूले राहत तथा मन हलुका भएको अनुभूति गर्छन् र आत्महत्याको विचार परित्याग गर्न सक्छन् । आत्महत्या विद्यार्थीहरूले पनि उल्लेख्य मात्रामा गर्ने गरेको पाइन्छ । उनीहरूले खास गरी परीक्षाफल प्रकाशित हुँदा आफू असफल भएको जानकारी पाउना साथ असफलता सहन नसकेर आत्महत्या गरेको देखिन्छ । त्यसैले शिक्षक र अभिभावक दुवैले विद्यार्थीलाई परीक्षामा असफल हुनुभनेको सफलता नयाँ पाठ हो भनी सानैदेखि सिकाउनुपर्छ । उनीहरूलाई साथीभाइ, शिक्षक र परिवार कसैले पनि अवहेलना गर्नु वा हेप्नु हुँदैन । यस्ता समस्यामा ध्यान दिन र आवश्यक समाधानका उपाय गर्न सकियो भने आत्महत्याको बढ्दो क्रमलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

१) आत्महत्या रोकथामका उद्देश्यहरू

- महामारी तथा विपद्को समयमा बढीजसो बालबालिका, गर्भवती महिला, सुत्केरी महिला, दीर्घरोगी र ज्येष्ठ नागरिकहरू आत्महत्याको जोखिममा हुन्छन्; तिनीहरूमा मनोसामाजिक सहयोग तथा आत्मबल बढाउने उपाय गर्ने ।
- समुदायमा कसरी आत्महत्या रोकथाम तथा निर्मूल गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा जनचेतना बढाउने ।
- आत्महत्याबाट व्यक्ति, परिवार र समाजमा हुने हानि नोक्सानी र पर्ने नकारात्मक प्रभावबारे समुदायलाई जानकारी गराउने ।
- आत्महत्या रोकथामका मनोवैज्ञानिक तथा अन्तर्सम्बन्धित सेवाहरू प्रदान गर्ने ।
- आत्महत्या रोकथाम तथा व्यवस्थापन गर्न अभियानका रूपमा घरदैलो

कार्यक्रम गर्ने ।

- आत्महत्याका विषयमा कानुन कार्यान्वयनको संयन्त्र बनाउने र संलग्न निकायको भूमिका र दायित्व के के हुनुपर्छ भन्नेबारे स्थानीय सरकारलाई सुझाव दने ।

रोकथामका उपायहरू

१. आत्महत्या रोकथाममा सहयोगी पक्षहरू के के हुन सक्छन् ?

- आत्महत्यालाई निरुत्साहन गर्ने धार्मिक, सामाजिक र कानुनी मान्यताहरू ।
- आफन्त र साथीहरूसँगको आत्मीय सम्बन्ध ।
- मायालु पारिवारिक सामाजिक वातावरण ।
- कुनै सिर्जनशील कुराको दृढ सङ्कल्प ।
- मनोरम प्राकृतिक अवस्था ।
- सन्तुलित आहारविहार ।
- स्वच्छ वातावरण तथा स्वस्थ घर (घाम लाग्ने कोठा, भान्सा आदि) ।
- नागरिकप्रति राज्यको संवेदनशीलता ।
- खुसी जीवन प्रवर्धनको व्यवस्था ।

२. पूर्वरोकथाम कार्यक्रम

- परिवार तथा समाजले हौसला दिने ।
- समस्याको सुनुवाइ र उचित सम्बोधन गरिदिने ।
- विपद्को बेलामा आफन्तसँग जमघट गराउने प्रयास गर्ने र सान्त्वना दिने ।
- आमसञ्चारबाट भएको चेतनामूलक समाचारको जानकारी दिने ।
- आत्महत्याका प्रमुख कारक तत्त्व बुझेर विपद् व्यवस्थापन सङ्घीय, प्रादेशिक र स्थानीय तीनवटै तहमा गोष्ठी तथा कार्यशाला आयोजन गर्ने ।
- राज्यबाट विपद्जन्य सबै परिस्थितिहरूमा आफ्ना नागरिकलाई आपत्कालीन कोषको व्यवस्था लगायत अन्य जिम्मेवारीहरू दिने व्यवस्था गर्ने ।
- आत्महत्याको रोकथाम सम्बन्धी जनचेतनाको अभिवृद्धि गराउने ।
- आवश्यकता अनुसार विषय विज्ञसँग सल्लाह लिने ।
- मानसिक स्वास्थ्यको पहुँच सेवाग्राहीकहाँ पुऱ्याउने ।

वास्तवमा आत्महत्या एक जटिल सामाजिक, मनोवैज्ञानिक र शारीरिक कारणहरूको उपज भएकाले आत्महत्याको रोकथाम गर्न त्यति सजिलो र सरल छैन । तर बृहत् प्रयासको थालनी भएमा आत्महत्या न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । विकसित देशहरूमा आत्महत्या रोकथामका अनेक प्रयासहरू भएका छन् । यससँग सम्बन्धित संस्थाहरूले आत्महत्या गर्न खोज्ने व्यक्तिहरूलाई भावनात्मक सहयोग गर्नुका साथै उपयुक्त परामर्श दिई मार्गदर्शन गर्ने कार्यमा सहजीकरण गर्न सक्छन् । नेपालमा भने यस किसिमका सङ्घसंस्थाहरू अत्यन्त न्यून छन् । भएका एकाध सङ्घसंस्थाहरू पनि प्रभावकारी हुन सकेका छैनन् । दिन प्रतिदिन द्रुत गतिमा बढ्दै गएका आत्महत्याका घटनाहरूलाई नियन्त्रण गर्न संवेदनशीलताका साथ पहल कदमी चाल्नु आवश्यक छ ।

आत्महत्यालाई पाप र श्रापको तहमा राखेर न्यूनीकरण हुन सक्दैन । परिवारका सदस्यहरूले यस्ता व्यक्तिलाई आवश्यक सहयोग गर्नपर्ने हुन्छ । डिप्रेसन वा अन्य मानसिक समस्या भएको बेलामा हुने एक्लोपनको अनुभूतिबाट उनीहरूलाई जोगाउनुपर्छ । मानसिक समस्या तथा रोग भएको खण्डमा अस्पताल लैजानुपर्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले आत्महत्या रोकथाममा सन् २०२१ को नारा सिर्जनशील कार्यद्वारा आशा जगाऔँ (creating hope through action) तय गरेको छ । हामीले पनि मनोसामाजिक समस्यामा परेका व्यक्तिलाई साथ दिनुपर्छ । वास्तवमा राष्ट्र, समाज, साथीभाइ, घरपरिवार, सङ्घसंस्थाहरू सबैको सहयोग र साथले मात्र आत्महत्या रोकथाम गर्ने कार्य सफल हुने छ । शून्य अवस्थामै ल्याउन नसके तापनि न्यूनीकरणतर्फ उन्मुख बनाउन सकिन्छ । यो मानसिक समस्या तथा रोगसम्बन्धी जानकारी सबैमा पुर्‍याउनुपर्छ । हटलाइन सेवा प्रदान गरिनुपर्दछ । स्वास्थ्य क्षेत्रमा विनियोजन गरेको कुल बजेटको कम्तीमा १० प्रतिशत बजेट मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रमा विनियोजन गर्नुपर्ने नियम बनाउन सुझाव दिनुपर्छ । तर नेपालमा यसतर्फ ०.०२ प्रतिशत मात्र विनियोजन गरिएको छ । यो भनेको निकै कम हो । यसले गर्दा मानसिक समस्या तथा रोगका बारेमा जनचेतनामूलक काम आवश्यक मात्रामा हुन सकेको छैन ।

३. सूचनामूलक जागरण कार्यक्रम

आत्महत्याका घटनाहरू रोकथाम तथा न्यूनीकरण गर्न आम सञ्चार, शिक्षा तथा अन्य क्षेत्रमा सूचनामूलक तथा जागरणमूलक कार्यक्रमहरू गर्नु आवश्यक देखिन्छ। यस ठाउँ ठाउँमा खुसी प्रवर्धन केन्द्र स्थापना गरी सोमार्फत आत्महत्या रोकथाम कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। आत्महत्या रोकथाम गर्नमा योगदान गर्नु सबैको दायित्व हो। सरकारी निकाय, विद्यालय, स्थानीय क्लब, स्थानीय समाज, प्रहरी तथा राजनीतिक निकायले आत्महत्या बारे जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरेमा आत्महत्या न्यूनीकरण र रोकथाममा ठुलो सहयोग पुग्ने छ। तर आफ्नो अमूल्य जीवन नै समाप्त पार्ने आत्महत्याको कर्म कसैको रहर र असल इच्छाका कारण हुने गर्दैन । यस्तो हुनुमा व्यक्तिले भोग्नुपरेका अनेक पीडादायी क्षण र असह्य मानसिक तनावजस्ता कारण हुन्छन् । आत्महत्या रोकथाममा व्यक्ति, परिवार र सामाज तीनै पक्ष सक्रिय हुनुपर्छ । यी तीनै पक्षलाई आवश्यक प्रशिक्षण दिई सचेत गराउनुका साथ परिचालित गराउनु जरुरी छ। मानव आफैँ चेतनशील व्यक्ति भयो भने उसले आफ्नो अधिकांश समस्या आफैँ समाधान गर्न सक्दछ । त्यसैले आत्महत्याको रोकथाममा मानव स्वयम्को प्रमुख जिम्मेवारी छ । सूचनामूलक जागरण कार्यक्रमहरूले त्यसमा सघाएर महत्त्वपूर्ण योगदान दिन सक्छन्; दिनु पनि पर्छ ।

४. तनाव व्यवस्थापन

अहिले विश्वमै बढिरहेको जलवायु परिवर्तन, बेला बेलामा हुने बमबारी, आन्तरिक द्वन्द्व, बाह्य शोषण तथा दुर्व्यवहार, विभिन्न प्राकृतिक तथा मानवीय विपत्ति, मारकाट, धम्की आदिका कारणले गर्नुपर्ने बाध्यात्मक बसाइसराइ, अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा आदिको प्रत्यक्ष अनुभूति र यस्ता नकारात्मक यथार्थसम्बन्धी समाचार हरूले मानवमस्तिष्कमा तनाव सिर्जना गरिरहेका छन् । अर्कोतर्फ कुनै कुनै परिवारभित्र आपसी वैमनस्य, अविश्वास, असहयोग, डाहा आदिका कारणले पनि कुनै कुनै परिवार र परिवारका सदस्यमा अशान्ति र तनाव बढेको देखिन्छ। यस्ता समस्याले गर्दा मानिसहरू शान्त भाव र आनन्दसँग रमाउन सकेका हुँदैनन् । वर्तमान समयमा शिक्षा र आयआर्जनका निम्ति आफ्नो जन्मथलो र परिवारलाई छोडेर नौलो ठाउँमा जानुपर्ने विवशता तथा बाहिर गएपछि भोग्नुपर्ने जटिल जीवन र अनेक समस्याका कारण पनि मान्छेमा तनाव उत्पन्न हुने र जीवन

दुःखी हुने गरेको पाइन्छ । तनाव कुनै एक समुदाय, जाति र वर्गका मानिसलाई मात्र हुने स्थिति छैन । आर्थिक रूपमा सम्पन्न, समाजिक रूपमा प्रतिष्ठित र राष्ट्रिय रूपमा उच्च पदस्थदेखि सर्वसाधारणसम्मलाई तनाव हुन्छ । जीवनलाई ऊर्जावान् बनाउने सकारात्मक तनाव पनि हुन्छ । यस्तो सकारात्मक तनावले मानिसलाई सिर्जनशील बनाउँछ । तर नकारात्मक तनाव जीवनघातक हुन्छ । यसले व्यक्तिमा रिस, डाहा, प्रतिशोध आदि नकारात्मक आवेग बढाउँछ भने प्रतिकूल स्थितिको सामना गर्ने क्षमता कमजोर बनाउँछ । यस्तो तनावका कारण व्यक्तिमा आत्महत्याको सोच विकसित हुन सक्दछ ।

असफलता, दुर्घटना, परिवारका सदस्यको मृत्यु, जटिल पारिवारिक समस्या, दुर्व्यवहार, लाञ्छना आदि विभिन्न कारणले हुने तनावको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा कतिपय व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने गर्छन् । दैनिक गतिविधिका पाटोमा जोडिएर आउने तनावको व्यवस्थापन गर्न नसक्दा खासगरी युवाहरूले आवेगमा आएर वा योजनाबद्ध तवरले आत्महत्याको बाटो रोज्ने गरेको पाइन्छ । तसर्थ आवेग तथा तनावको व्यवस्थापन गर्नु जरुरी छ । यो काम सकारात्मक सोचको विकासबाट सम्भव छ । सकारात्मक सोचको निर्माण गर्न स्वयं व्यक्ति, परिवार, आफन्त, समाज र राज्य सबैले भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ।

आजको एक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तनाव व्यवस्थापनको देखिन्छ । यो आवश्यकता निश्चित किसिमको तालिम र अभियान सञ्चालन गरेर पूरा गर्न सकिन्छ । प्रत्येकलाई यो आवश्यकता र जिम्मेवारीको बोध गराउनु जरुरी छ । यस शिक्षा र सञ्चारमार्फत व्यक्तिभित्र अदम्य आँट, सकारात्मक सोच, जीवनमुखी योजना तथा आशामुखी तदारुकताको क्षमता विकास गर्नुपर्दछ । उनीहरू भित्र जोखिम मोल्ने क्षमताको विकास गर्नुपर्दछ । यसबाट व्यक्तिमा हरेक परिस्थितिको सामना गर्ने, समस्यासँग भिड्ने र समाधानको बाटो पहिल्याउने क्षमता विकसित हुन्छ । व्यक्ति स्वाभाविक रूपमा जीवनमा आउने चुनौतीको सामना गर्न र प्रतिस्पर्धामा खुलेर लाग्न तयार हुन्छ । यस किसिमले व्यक्ति आफू पनि जिम्मेवार बनेर खुसी रहन सक्छ भने अरूलाई पनि खुसी हुन सहयोग गर्न सक्दछ । यस्तो कार्य तनाव व्यवस्थापनबाट सम्भव हुन्छ ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

सुलभ उपचार

मानसिक समस्या तथा रोग नै आत्महत्याको प्रमुख कारण हो । यसको उचित औषधी उपचार तथा मनोपरामर्शको व्यवस्था तथा मानसिक रोगीहरूको उचित स्याहारसुसार र रेखदेख गर्ने हो भने आत्महत्या उल्लेख्य रूपमा कम हुन जान्छ। हाम्रोमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाबाट अधिकांश नागरिक वञ्चित छन् । त्यसैले पहिलो कामका रूपमा सर्वसुलभ उपचार उपलब्ध गराउनेतिर राज्यले ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

राज्यव्यवस्था र सरकारी नीति

राज्यमा उचित शान्ति सुरक्षाको व्यवस्था, निष्पक्ष न्याय प्रणाली, विभेदपूर्ण शासनको अन्त्य तथा सामाजिक न्याय भएको खण्डमा पनि आत्महत्याका घटनाहरूमा कमी आउने छ। यस राष्ट्रको बागडोर सम्हालेका, नीति निर्माणको तहमा रहेका नेता तथा प्रशासकहरूको क्रियाकलापमा प्रभावकारी, नमुनामूलक र सहृदयी व्यवहार झल्किनुपर्दछ ।

विशेष रेखदेख

तीव्र आर्थिक समस्यामा पिरोलिएका व्यक्ति, परीक्षामा असफल भएका विद्यार्थी, अन्यायपूर्ण तरिकाले नोकरीबाट बर्खास्त भएका व्यक्ति, अतिप्रिय जनको आकस्मिक निधनका कारण दु:खी भएका व्यक्ति आदिलाई तुरुन्त उपयुक्त परामर्श तथा सहायताको आवश्यकता पर्छ। यस्ता व्यक्तिहरूको विशेष रेखदेख गर्नुपर्छ। नेपाली संस्कारमा विपद्मा परेका, आफन्त जन बितेका परिवारलाई भेट्ने र सान्त्वना दिने चलन छ । यसले पीडित परिवारमा केही हदसम्म राहत दिन्छ र उनीहरूलाई सामान्य जीवनमा फर्किन यो सहायक हुन सक्दछ। आत्महत्या गर्दा प्रयोग गरिने विष तथा लागु पदार्थहरूको नियन्त्रण गर्ने हो भने पनि आत्महत्याको रोकथाममा टेवा पुग्छ। अनुत्तीर्ण भएका विद्यार्थीलाई अभिभावकले राम्रोसँग सम्झाइबुझाइ गर्नुका साथै अगाडिको बाटो देखाउन सहयोग गर्नुपर्छ। विद्यार्थीलाई अरूसँग तुलना गरेर गाली गर्ने तथा पिट्ने गर्नुहुँदैन । केही वर्ष पहिले एसइई मौका परीक्षामा अनुत्तीर्ण भएकी एक छात्रालाई आमाबाले 'तँ त राम्री पनि छैनस्, पढाइ पनि बिगारिस्, अब तँलाई कसले विवाह गर्छ भन्दै गाली

गरेपछि उनले विषसेवन गरी आत्महत्या गरिन् । यस्तो स्थिति आफ्नो परिवारमा नआओस् भन्ने कुरामा अभिभावक सचेत हुनुपर्छ ।

जागरण कार्यक्रम

आत्महत्याका घटनाहरू रोकथाम तथा न्यूनीकरण गर्न शैक्षिक तथा जागरणमूलक कार्यक्रमहरूको ठुलो भूमिका हुन्छ । त्यसैले ठाउँ ठाउँमा आत्महत्या रोकथाम केन्द्रहरूको स्थापना गरी जागरणमूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ ।

आकस्मिक उपचार तथा सहयोग

आत्महत्या गर्ने प्रत्येक व्यक्तिले आत्महत्या गर्नुभन्दा पहिले प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा आत्महत्याका केही पूर्वसङ्केत दिन्छन् । यस्ता सङ्केत सहायताका निम्ति पुकार हो । त्यसैले यस्ता सङ्केतहरू बुझेर समयमै उचित परामर्श, उपचार तथा सहयोग गरेको खण्डमा तिनलाई बचाउन सकिन्छ ।

समुदायमा आधारित शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक सेवाहरू

समुदायमा आधारित स्वास्थ्य तथा सामाजिक सेवाहरू मार्फत विभिन्न मानवीय सहायता तथा भौतिक संरचना तयार पारी आत्महत्या जस्तो विषम विपद्बाट मानिसलाई जोगाउन सहयोग गर्नुपर्छ । यसका निम्ति निम्नलिखित प्रकारका सेवाहरूको व्यवस्था गरिनुपर्छ, **सम्मान नेपाल** यो काममा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्न सक्रिय छ ।

मनोवैज्ञानिक सेवाहरू

- आत्महत्याका घटनामा प्रभावित परिवारलाई आवश्यकता पूर्तिका लागि सहजीकरण गर्ने, अर्को दुर्घटना हुनबाट बचाउने ।
- आत्महत्याबाट जोगाउन प्राकृतिक तथा मानवीय विपद्का कारण समाजमा परेका पिरमर्काहरूलाई समभावले सुन्ने, बुझ्ने तथा आघातजन्य घटनामा परेका व्यक्ति र परिवारलाई मनोवैज्ञानिक सेवा प्रदान गर्ने ।
- जीवनोपयोगी ज्ञान प्रदान गर्नुका साथै विपद् व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित वृत्तचित्र, कथा, घटनाहरूको विवरण प्रस्तुत गर्नुका साथै यस सम्बन्धी

महत्त्वपूर्ण सिनेमाहरू देखाउने ।

- मानिसको जीवनमा विभिन्न खालका कठिन परिस्थितिहरू आउन सक्ने भएकाले त्यस्ता परिस्थितिलाई सहज तवरबाट सामना गर्न सक्ने बनाउन उत्प्रेरणा तथा हौसला प्रदान गर्ने ।

सामाजिक सेवाहरू

- विपद् व्यवस्थापन निम्ति समुदायमै अर्धदक्ष जनशक्ति तयार गर्ने ।
- समुदायमा चलिआएको सहयोग प्रणालीलाई अझ सुदृढ र विकसित गर्ने ।
- विपद् व्यवस्थापन पूर्वाधार विकास गर्ने ।
- सम्भव भएसम्म समुदायमै आवश्यक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने र सम्भव नभएमा आफ्ना समुदायका सम्बन्धित सदस्यहरूलाई सम्बन्धित उपचार केन्द्र तथा अस्पताल पुऱ्याउने वा सिफारिस गर्ने ।
- समुदायमा विपद्मा गरिने सहयोगी व्यवहारबारे जनचेतना फैलाउने ।
- समदायमा विपद्का बेलामा चाँडै जोखिममा पर्न सक्ने नवजात शिशु, बालबालिका, गर्भवती, सुत्केरी महिला, बिरामी, अशक्त तथा वृद्धवृद्धाहरूलाई विशेष स्याहार तथा सुरक्षाको प्रबन्ध तथा प्रदान गर्ने ।
- समुदायलाई विपद् व्यवस्थापनमा आत्मनिर्भर बनाउने ।

उपचार

- समस्या भएको व्यक्तिको पहिचान गरी उसलाई उपचारार्थ स्वास्थ्य संस्था पठाउने ।
- मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक परामर्शको आवश्यकता भएमा दिने ।
- समस्याको गम्भीरता अनुसार मनोचिकित्सककोमा उपचार गर्न सिफारिस गर्ने तथा औषधीको नियमित सेवन गर्न सल्लाह दिने ।

आर्थिक व्यवस्थापन

- अति विपन्न तथा बेरोजगार युवाहरूलाई तत्काल बेरोजगार भत्ता उपलब्ध

गराइदिन समन्वयकारी भूमिका खेल्ने ।

- उनीहरूको रुचि तथा आवश्यकता पहिचान गरी, विषयको छनौट गरी सोही अनुसार सिपमूलक तालिमका माध्यमबाट उनीहरूमा सिपको विकास गर्ने ।
- ऋणमा डुबेका तथा खतरामा परेका व्यक्ति तथा परिवारहरूलाई समयसीमा थप गरी आर्थिक व्यवस्थापन र उद्यमशीलता सम्बन्धी तालिम दिने र स्वरोजगार बनाइदिने व्यवस्था गर्ने ।
- आर्थिक सहयोग सम्बन्धित वित्तीय संस्था, सरकारी कार्यालय र अन्य सङ्घसस्थाहरूसँग सम्बन्ध बढाइदिने ।

पुनःस्थापना

आत्महत्याको जोखिममा परेका र आत्महत्याबाट प्रभावित परिवारका सदस्य तथा आत्महत्याको प्रयास गरेका व्यक्तिहरूलाई जीवनको महत्त्वबारे अभिमुखीकरण गर्ने, व्यक्तिगत रुचिबारे जानकारी लिने, उद्यमशीलता बारे अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन तालिम सञ्चालन गर्ने एवं परिवारका सदस्यबाट टाढा भएको भए आपसी सम्बन्ध विस्तार गर्न मध्यस्थका रूपमा पुलको काम गर्ने र सम्बन्धित ठाउँमा पठाउने ।

समुदायस्तरमा विभिन्न औपचारिक/अनौपचारिक संस्थाका जिम्मेवारीहरू

१. आत्महत्या रोकथाम गर्ने कार्यमा परिवारका सदस्यहरूको जिम्मेवारी

परिवारमा नयाँ व्यक्तिको जन्म हुने प्रक्रियादेखि लालनपालन, प्रथम शिक्षादीक्षा, संस्कार र व्यक्तित्व विकास आधारभूत शिक्षा दिने कुरामा परिवार नै पहिलो संस्था हुने गर्छ । त्यसैले परिवार सबै व्यक्तिहरूको पहिलो शिक्षालय पनि हो । कुनै पनि बालबालिकाको जन्मेदेखिका उतारचढाव र चुनौती त्यस घरका सदस्यहरूलाई मात्र थाहा हुन्छ । कुनै पनि व्यक्तिको प्रथम उपचारकर्ता भनेका पनि परिवारका सदस्यहरू नै हुन्छन् जसले लक्षण देखिनासाथ रोकथाम गर्छन् । समस्या जटिल छ भने उपचार सम्बन्धित उपचार केन्द्रमा लैजान्छन् । समस्या बल्झेमा उचित उपचार तथा पुनःस्थापना गर्न सहयोग गर्ने जिम्मेवारी परिवारको

नै हुन्छ। परिवारले यो जिम्मेवारी राम्ररी निर्वाह गरेमा त्यस परिवारको कुनै पनि सदस्यको आत्महत्या गर्ने विचारमा आफैँ न्यूनीकरण हुन्छ। यो नै आत्महत्याको पहिलो उपचार हो ।

आत्महत्याको मूल कारण डिप्रेसन जस्ता मानसिक समस्या र रोग हुन् । कतिपय यस्ता रोग तथा समस्याहरू गलत पारिवारिक तथा अस्वस्थ सामाजिक वातावरणले र गलत जीवनशैलीका कारण हुने गर्छन् । त्यसैले सुरुदेखि नै बालबालिकाको उचित रेखदेख गर्ने, राम्रो संस्कार दिनुका साथै उनीहरूको आहारविहार पनि ठिक समयमा गर्नुपर्दछ। यस किसिमको हेरचाहले बालबालिका शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ र मजबुत बन्छ। यस्तो परिवार र तिनका सदस्यमा तनावको सकरात्मक तवरले सामना गर्न सक्ने सामर्थ्य बढी हुन्छ र यसले आत्महत्याको रोकथाममा बल पुग्दछ ।

२. आत्महत्या रोकथाममा सामुदायिक स्वास्थ्य चौकीको जिम्मेवारी

सर्वसाधारण व्यक्तिहरूको पहिलो उपचार केन्द्र भनेको सामुदायिक स्वास्थ्यचौकी हो। यो समुदाय वा गाउँघरको नजिक हुने गर्दछ। अतः समुदायमा रहेका स्वास्थ्यकर्मीहरूले आफ्नो छरछिमेकमा रहेका समुदायका व्यक्तिहरूलाई उपचारपछि आत्महत्याको लक्षणबाट टाढा राख्ने कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ। सामुदायिक स्वास्थ्यचौकीले कुनै व्यक्तिमा आत्महत्या जस्ता लक्षण देख्ने बित्तिकै उचित स्याहार गर्ने, परामर्श सेवा दिने, सम्बन्धित उपचार केन्द्रमा पठाउने तथा परिवारलाई सोसम्बन्धी जानकारी दिने गर्नुपर्छ। समस्या धेरै नै जटिल लागेमा थप उपचार अर्को कुनै विशिष्ट अस्पतालमा पठाउन सल्लाह दिने र सक्दो मद्दत गर्ने गर्नुपर्दछ।

३. आत्महत्या रोकथाममा विद्यालयको भूमिका

आत्महत्याका प्रमुख कारक तत्त्वमध्ये घरेलु झैझगडा, हिंसा र विपद्को सिधा असर बालबालिकाको मस्तिष्कमा परेको हुन्छ । त्यसैले उनीहरूले विभिन्न तरिकाले आफ्ना नजिकका साथीभाइ तथा शिक्षकहरूसँग आफ्ना अप्ठ्यारा समस्याबारे कुनै न कुनै तरिकाले बताएको वा सङ्केत गरेको पाइन्छ । अतः विद्यालय प्रशासन, शिक्षक र साथीभाइले पनि ती समस्याका बारेमा सोधखोज गरी सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ। जटिल समस्याको हकमा सम्बन्धित ठाउँमा जान

सिफारिस गर्नुपर्छ । यो पनि एउटा रोकथामको एक उपाय हो ।

विद्यालय बालबालिकाको कलिलो मस्तिष्कमा सकारात्मक छाप पार्न र नकारात्मक छाप हटाउन राम्रो संस्कार सिकाउने केन्द्र हो । त्यसैले विद्यालयमा पठनपाठन तथा नैतिक आचरण सिकाउने बेग्लै शिक्षकको पनि आवश्यकता पर्छ । कतिपय विद्यालयले त्यस्तो विषय शिक्षक राखिएको पनि पाइन्छ । बालबालिहरूका समस्याको समाधान समयमा गर्न सकिएन भने उनीहरूको मस्तिष्कमा नराम्रो प्रभाव पर्छ । कतिपय परिस्थितिमा कहिलेकाहीँ कुनै बालबालिकाले योजनाबद्ध रूपमा आत्महत्या गर्ने योजना बनाएको हुन सक्छ । त्यस्तो घटना हुनुबाट उसलाई जोगाउन विद्यालयले समयमा नै बालबालिकाहरूका गुनासा सुन्ने र उसको सही उपाय बताउनुपर्ने हुन्छ । नत्र उनीहरूमा आत्मविश्वासको कमी हुन जाने छ र उसमा बाँच्ने इच्छा हराउने छ । त्यसको प्रतिफल उसले आफूलाई आफैँले समाप्त पार्न सक्दछ । यस्ता घटना घट्न नदिन विद्यालयले समय समयमा आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई नैतिक शिक्षा दिँदै उनीहरूलाई भित्रैबाट मजबुत बनाउनुपर्छ । त्यसैले आत्महत्या रोकथाममा विद्यालयको भूमिका पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

४. आत्महत्या रोकथाममा आमासमूहको जिम्मेवारी

आमा मायाममता, दया र सन्तानको स्याहारका निम्ति आदर्श व्यक्तित्वकी प्रतिबिम्ब हुन् । आमा बालबालिकाहरूकी जन्मजात गुरु पनि हुन् । सामान्यतया आमा जन्मदेखि युवा अवस्थासम्म राम्रा राम्रा संस्कार सिकाउने सबभन्दा नजिककी आत्मीय व्यक्तित्व पनि हुन् । बालबालिकाले घरमा भएका अधिकांश वस्तुको ज्ञान आमाबाट नै प्राप्त गर्छन् । आमाहरूले परिवारमा आएको विचलन तथा असहज अवस्थाका बारेमा पनि आफ्नो समूहमा छलफल गरिरहेका हुन्छन् । अतः उनीहरूलाई आत्महत्यासम्बन्धी ज्ञान दिँदै प्राथमिक मनोवैज्ञानिक उपाचारका सम्बन्धमा अभिमुखीकरण तालिम दिनुपर्छ । यसले उनीहरूलाई आफ्नो हेरचाहमा समेत सहयोग पुऱ्याउँदछ । आमालाई आफ्नो बच्चाका आनीबानी तथा अन्य धेरैजसो कुरा थाहा हुन्छ । बच्चाको व्यवहार परिवर्तन हुँदा उसलाई के भएको हो भन्ने पहिलो जानकारी लिने डाक्टर पनि आमा नै हुन् । जुन घरमा आमाहरू बढी सक्रिय हुन्छन्, त्यस घरमा आत्महत्याका घटना कमै हुन्छन् । त्यसैले आत्महत्या रोकथाममा आमाहरूको सामूहिक भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

५. आत्महत्या रोकथाममा स्थानीय क्लब र सङ्घसंस्थाको जिम्मेवारी

हाम्रा गाउँघर तथा सहरबजारमा अझै पनि ऐँचोपैचो, सरसापटी, आपसी ख्याल, भाइचारा र एकअर्काको सहयोग गर्ने किसिमका विभिन्न समूह पाइन्छन् । समुदायमा हुने युवा क्लबहरू विकासप्रेमी र जागरुक हुन्छन्। क्लबलाई युवाहरूको हेरचाह तथा विकासको बढी जिम्मेवारी दिइएमा ती आफ्नो काम सम्पादन गर्न जिम्मेवार ढङ्गले लागिपर्दछन् र समाधान गर्न सक्दछन् । त्यसैले क्लब तथा स्थानीय सङ्घसंस्थाका सदस्यहरूलाई आत्महत्याको रोकथामका निम्ति आवश्यक प्रशिक्षण दिनुपर्दछ । यसो भएमा क्लबका युवाहरू आत्महत्या रोकथाम तथा जनचेतना जगाउनेतिर लाग्ने छन् । स्थानीय क्लब र सङ्घसंस्थाका पदाधिकारी तथा सदस्यहरूलाई कार्यक्रमबारे अभिमुखीकरण गरिएमा समुदायमा आत्महत्या रोकथाममा उनीहरूले योगदान गर्ने छन् । उनीहरूले स्थानीय समुदायमा हुने दुर्व्यसन, कुलत, लैङ्गिक हिंसा, अपमान, भेदभाव, अन्यायमा परेका तथा सेवावाट विमुख भएकाहरूलाई नजिकबाट हेरचाह गरी सहयोग गर्ने छन् । यसबाट समस्या हल भएर जाने छ र आत्महत्या न्यूनीकरण हुँदै जाने छ ।

यस कार्यमा सो क्षेत्रमा कार्यरत विभिन्न गैरसरकारी संस्था, सहकारी, नेपाल रेडक्रस, नेपाल जेसिस, रोटरी क्लब, लायन्स क्लब, नेपाल स्काउट, रेयुकाइ जस्ता सङ्घसंस्थाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन सक्दछ । स्थानीय सङ्घसंस्थालाई आवश्यक कतिपय सहयोगमा माथि उल्लेखित सङ्घसंस्थाले सार्थक भूमिका खेल्न पनि सक्दछन् ।

६. आत्महत्या रोकथाममा सामुदायिक प्रहरीको भूमिका

सुरक्षा मानवको आधारभूत आवश्यकता हो । आफ्ना नागरिकमा सुरक्षाको प्रत्याभूति गराउनु राज्यको दायित्व हो । त्यो दायित्व प्रहरीद्वारा सबैभन्दा बढी जिम्मेवारीका साथ वहन गरिनुपर्छ । प्रहरी राज्यको प्रतिनिधिका रूपमा आम मानिससँग असाध्यै नजिकबाट जोडिएको हुन्छ । त्यसैले प्रहरीलाई नागरिकको रक्षक मानिएको छ । प्रहरी निकायले नागरिकको समस्यालाई नजिकबाट हेरेको हुन्छ । यसै सिलसिलामा प्रहरी प्रशासनले ‘समुदाय प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम’, अथवा ‘प्रहरी मेरो साथी’ भन्ने नारा ल्याएको छ जुन आम नागरिकमाझ लोकप्रिय बनेको छ ।

प्रहरी विभिन्न कार्यक्रमहरू मार्फत समुदायस्तरमा घुलमिल भएको पाइन्छ । प्रहरीले जनताको दुःखसुखमा सहभागी भई समुदायमा हुने दुर्व्यहार, अपराध र विभिन्न अमानवीय व्यवहार कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । आत्महत्या न्यूनीकरणमा पनि प्रहरीको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहेको छ । प्रहरीले समुदायमा घटेका आत्महत्यासम्बन्धी घटनाहरूको यथाशक्य मुचुल्का उठाई तथ्यहरू सङ्कलन गरेर सत्यतथ्यहरू आम जनतामाझ उजागर गरिरहेको छ । समुदायहरू प्रहरी समुदायका स्थायी सुरक्षास्रोत हुन् । अतः समुदायमा प्रहरीलाई आत्महत्याका लक्षण, कारण, प्रभाव र समष्टिगत उपचार प्रणाली (मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सकीय, आध्यात्मिक, सामाजिक, आर्थिक, व्यवस्थापकीय तथा कानुनी आदि) बारे प्रशिक्षण दिन सकिन्छ । यसरी समुदायमा प्रहरीलाई अझ सशक्त बनाई, प्रहरीसँगै सहकार्य गरी प्रभावित परिवारको अनुसन्धान, उद्धार र पुनःस्थापनामा लागेमा थप आत्महत्या हुनबाट जोगाउन सकिन्छ । यसबाट समुदाय र प्रहरीबिचको सम्बन्ध थप मजबुत बनाउन समेत सहयोग मिल्ने छ ।

७. आत्महत्या रोकथाममा स्थानीय प्रशासनको भूमिका

जनताको सबैभन्दा नजिकको अभिभावक भनेका स्थानीय जनप्रतिनिधि, इलाका प्रशासन तथा जिल्ला प्रशासन हुन् । कुनै पनि समुदायलाई हरेक तबरबाट उत्कृष्ट बनाउन त्यस समुदायका मानिसहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक अवस्था स्वस्थ हुनुपर्दछ । उल्लिखित अवस्थाहरूलाई मजबुत तथा सक्षम बनाएर राख्ने जिम्मेवारी पनि स्थानीय सरकारको हो । यो मानव अधिकारभित्र पनि पर्दछ । स्थानीय सरकारले आफ्नो समुदायमा रहेका जनताका समस्याको जवाफदेही हुनुपदर्छ । स्थानीय सरकारले समाजको कलङ्कका रूपमा बढ्दै गइरहेको मादक पदार्थ, लागु पदार्थ सेवन तथा किनबेच जस्ता खराबीमाथि नियमन गर्दै नियन्त्रण तथा बन्देज लगाउनुपर्छ । पारिवारिक हिंसा, हत्या, दुर्व्यवहार, अपहरण, बलात्कार, सम्बन्धविच्छेद, पारिवारिक विचलन र अपमान आदि स्थानीय परिवार र समाजमा हुने गर्छन् । यस्ता अन्यायहरू कम गर्न दौँतरी शिक्षा, परिवार शिक्षा, श्रीमान् श्रीमती परामर्श सेवा तथा प्रेम र सद्भाव बढाउने किसिमका अन्य कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ । सबै प्रकारका स्थानीय घटनाहरू सुरुमा स्थानीय प्रशासनमा आउने भएकाले आत्महत्या रोकथाममा स्थानीय प्रशासनको जिम्मेवारी ठुलो हुन्छ ।

८. राजनैतिक कार्यकर्ताहरूको जिम्मेवारी

देशमा आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, औद्योगिक, व्यावसायिक पक्षको नीतिनिर्माण र व्यवस्थापन गर्न, राष्ट्रमा शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्न, स्वच्छ प्रतिस्पर्धाको वातावरण बनाउन, राष्ट्रमा सकारात्मक सूचना प्रवाह गर्न र गतिशील समाज निर्माण गर्न राजनीतिक कार्यकर्ताहरूको विशेष जिम्मेवारी हुन्छ । यसबाहेक राज्यमा विपद् महामारी भएको बेला अग्र भागमा खटिएर आम नागरिकमा सकारात्मक सूचना प्रवाह गर्न र जोखिममा रहेका वर्ग, परिवार र व्यक्तिहरूलाई विशेष सहुलियत तथा सहयोगको प्रबन्ध मिलाउन पनि उनीहरूको महत्त्वपूर्ण दायित्व हुन्छ । तर वर्तमान समयमा यो दायित्व पूरा गर्न राजनीतिक दल तथा ती दलका कार्यकर्ता चुकेका देखिन्छन् । त्यसैले जनतामा उनीहरूप्रति निराशा, अविश्वास तथा आक्रोश बढ्न थालेको छ । अहिलेको समयमा युवा तथा वयस्क केन्द्रित कार्यक्रम सञ्चालन गरी उनीहरूलाई आफ्नै गाउँमा बस्न सक्ने नीति तथा कार्यक्रम सञ्चालन गरेमा र दलहरूले आफ्ना कार्यकर्तालाई यस्तो समयमा जनताको पक्षमा काम गर्नुपर्ने जिम्मेवारीबोध गराएमा आत्महत्याका घटना धेरै हदसम्म कम गर्न सकिने छ ।

९. सामाजिक अभियन्ताको जिम्मेवारी

समाजमा राम्रा र नराम्रा दुवै किसिमका रीतिस्थिति र चालचलन हुन्छन् । नराम्रा चालचलनले पीडित मानिसको स्वाभिमानमा ठेस पुग्दछ । नराम्रा र विभेदकारी रीतिस्थितिका कारण मानिसमा अर्को व्यक्ति, जाति, समाज र वर्गप्रति ईर्ष्या, रिस र प्रतिशोधका भाव जन्मने खतरा हुन्छ । अतः यस्ता बेथिति कम गर्दै उन्मूलन गर्न विभिन्न अभियानहरू आवश्यक हुन्छन् । नेपालमा पनि यस किसिमको उद्देश्य लिएर केही अभियानहरू चलेकै छन् । छाउपडी, देउकी, बँधुवा मजदुर, धामीझाँक्री, बोक्सी आदि प्रथा र अन्धविश्वासका अन्य प्रचलन यस्ता नराम्रा प्रचलन हुन् । यस्ता प्रचलन र प्रथाको अन्त्य गर्न अभियान चलाइएको पाइन्छ। त्यस्तै सडक आश्रित मानव व्यवस्थापन अभियान, आय आर्जन अभियान, आध्यात्मिक जागरण अभियान, स्वस्थ जीवनयोग अभियान आदि यस्ता अभियान हुन् । यस्ता अभियानमा लागेका अभियन्ताहरूले आफ्नो अभियानका माध्यमबाट प्रतिकूलताका बिचमा पनि समस्यामा परेका र आत्महत्यातर्फ उन्मुख भएका वा हुने सम्भावना भएका मानिसहरूलाई बाँच्नका निम्ति हौसला र आवश्यक

सहयोग गर्न सक्दछन् । सामाजिक अभियन्ताहरूका निम्ति यो जिम्मेवारी नै हो ।

१०. नागरिक अगुवाहरूको जिम्मेवारी

नेपालमा मात्र नभएर संसारभरि नै घरमूली, आफन्तमध्ये ज्येष्ठ सदस्य, समारोहहरूमा तथा पहिलो संसद्मा सबैभन्दा ज्येष्ठ व्यक्ति सभापति हुने परम्परा देखिन्छ । यस परम्पराले समाजमा ज्येष्ठ तथा अगुवा नागरिकको अभिभावकीय भूमिकाको महत्त्व र जिम्मेवारी स्पष्ट पार्छ । उहाँहरूले आफ्नो जीवनकालमा भोगेका आरोहअवरोह, तनाव, द्वन्द्वबिच जीवन व्यतीत गर्दै आइलागेका समस्याहरूको समाधानमा योगदान दिँदै आउनुभएको छ । उहाँहरूको जीवन तथा मार्गदर्शन हाम्रा लागि प्रेरणाको स्रोत हुन सक्छ । अहिले पनि जति दुःख पाए पनि र सडकमा आउनुपरे पनि आत्महत्या गर्ने व्यक्तिहरूमा ज्येष्ठ नागरिकको सङ्ख्या अत्यन्त न्यून छ । अतः हामीले उहाँहरूको अनुभव, भावना तथा अर्तीको सम्मान र स्वागत गर्न सक्नुपर्छ । उहाँहरूका अनुभवसिद्ध कुरालाई सम्भव भएसम्म ग्रहण गरी समस्या समाधानमा उपयोग गर्नुपर्छ । सार के हो भने समाजबाट आत्महत्याका घटना कम गर्न नागरिक अगुवाहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

११. वित्तीय सङ्घसंस्था तथा उद्योग वाणिज्य सङ्घको जिम्मेवारी

आत्महत्याका कतिपय घटना व्यक्तिमा उत्पन्न हुने नकारात्मक सोच, उससँग गरिने अपमानजनक र भेदभावपूर्ण व्यवहार, उसले भोग्नुपरेको गरिबी र बेरोजगारी तथा विभिन्न समस्याका कारण उसमा उत्पन्न छटपटाहट आदिसँग सम्बन्धित हुन्छन् । यस समस्याको उचित समाधान र यस्तो समस्यामा परेका व्यक्तिको समुचित व्यवस्थापन गर्न स्थानीय स्तरमा बेला बेलामा सिपमूलक तालिम, उद्यमशीलता, रुचि तथा क्षमता अनुसार चेतनाको अभिवृद्धि गराउने कार्यहरू गराई सहयोग गर्न सकिन्छ । यो भूमिका वित्तीय सङ्घसंस्था तथा उद्योग वाणिज्य सङ्घहरूले गर्न सक्छन् । यस स्थानीय सरकार र सरोकारवाला निकायसँगको समन्वय महत्त्वपूर्ण हुन्छ । स्थानीय स्तरमा रहेका सहकारी संस्थाहरू, बैंक तथा उद्योग वाणिज्य सङ्घहरूले प्रभावित तथा जोखिममा पारेका व्यक्ति र परिवारलाई विनाधितो वा सामूहिक जमानीमा व्यावसायिक लगानी गर्ने, बेला बेलामा प्राविधिक सहयोग गर्ने र आवश्यक परामर्श दिने गर्नाले

समस्याग्रस्त व्यक्ति र परिवारमा आत्मविश्वास बढेको पाइएको छ । यस्ता कामबाट बाह्य समाजसँग उनीहरूको सम्बन्ध विकास हुन्छ । यसका अलावा आम्दानी बढ्नाले उनीहरूलाई जीविकोपार्जनमा पनि सहजता हुन्छ । उनीहरू गलत बाटोमा लाग्नबाट जोगिन्छन् ।

१२. धार्मिक तथा आध्यात्मिक सङ्घसंस्थाको जिम्मेवारी

सबै धर्मग्रन्थहरूको सार भन्नु मानवहित नै हो । सबै धर्मग्रन्थहरूले जीवनमा आउने सुखदुःखलाई स्विकार्दै सुखदुःख एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन् भन्ने कुरा मानेका छन् । सुखले जीवनका बाहिरी पाटाहरूमा चाहिने साधन, स्रोत तथा सम्बन्धहरूलाई सन्तुलनमा राख्दै रमाउने ऊर्जा दिन्छ । दुःखले साधनस्रोतको उपयोग गर्न तथा सम्बन्ध राम्रो बनाउन सिक्नुपर्ने मेहनत, धैर्य, निश्छलता, ध्यान, पूजा तथा संयमबारे सचेत गराउँछ । जीवनमा खारिएका तथा समाजमा स्थापित व्यक्तिहरू दुःखसुखलाई समभावले हेर्दछन् । अहिलेको समाज सुखतर्फ मात्र केन्द्रित देखिन्छ । तर जीवनमा सुखमात्रै नहुने र बारम्बार दुःखमा पर्नुपर्ने भएकाले समभाव राख्न नसक्ने व्यक्तिहरू झन् बढी दुःखी हुन थाल्दछन् । सम्हाल्न नसकिने अवस्थामा पुग्दछन् । त्यसैले अध्यात्मज्ञान तथा यसमा लागेका सङ्घसंस्था तथा व्यक्तिहरूले सरोकारवालाहरूलाई मानवजीवनको महत्त्व बुझाउँदै जीवनलाई भित्री मनदेखि चम्काउन ध्यान, धैर्य, समर्पण, विनासर्त स्याहार, विश्वास, सहअस्तित्व आदिको बोध गराउनु जरुरी छ । यस्ता अभ्यासले व्यक्ति स्वयम्, परिवार तथा समुदायलाई शान्तिपूर्ण बाटोमा लाग्न प्रेरित गर्दछन् । जब व्यक्तिहरूले जीवनको महत्त्व र यसका सुखदुःखका दुवै पाटालाई बुझ्छन्, बोध गर्छन् र स्विकार गर्छन् तब आफूलाई माया गर्न पनि थाल्दछन् । आफूलाई माया गर्न थालेपछि उनीहरूमा जीवनप्रति आशा, विश्वास र जिम्मेवारी पलाउँछ । जीवन निरर्थक छैन भन्ने बोध भएपछि उनीहरू आत्महत्यातर्फ उन्मुख हुँदैनन् । त्यसैले आत्महत्या न्यूनीकरण गर्नमा यस्ता सङ्घसंस्थाले पनि योगदान दिन सक्छन् ।

अन्त्यमा,

अहिलेसम्मका आत्महत्या सम्बन्धी घटनाका विवरण, तथ्य तथा कारणहरू केलाउँदा आत्महत्या गर्ने व्यक्तिहरूमा वैयक्तिक विविधता भेटिएको छ । ती विविधतालाई सारभूत रूपमा केलाउँदा कमजोर शिक्षा, गलत संस्कार, अन्धविश्वास, सामाजिक प्रतिष्ठामा आँच आउने भय, विचलित व्यक्तित्व, आर्थिक सङ्कट, सिपमूलक कामको अभाव, विश्वासको सङ्कट, प्रियजनको मृत्यु, महाविपत्तिको अवस्था, प्रेमसम्बन्धमा गडबडी, पारिवारिक वैमनस्य र प्रतिकूल परिस्थितिलाई सम्हाल्न सक्ने क्षमताको अभाव आदि आत्महत्या गर्नु वा हुनुका प्रमुख कारण देखिन्छन् ।

अतः आत्महत्या न्यूनीकरण तथा रोकथाम गर्न व्यक्तित्वको विकास, तनावको व्यवस्थापन, उद्यमशीलता सम्बन्धी तालिमको व्यवस्था, आर्थिक व्यवस्थापन कलाको प्रशिक्षण, बजारीकरण (मार्केटिङ) को ज्ञान तथा सिप तथा आध्यात्मिक जागरणजस्ता विषयहरूमा सम्बन्धित विषयका विज्ञहरूबाट एकीकृत तालिमको व्यवस्था गर्नु गराउनु जरुरी देखिन्छ । यस्ता तालिमबाट व्यक्तिको आत्मबल बढ्छ । उसको जीवनको मार्गचित्र प्रस्ट बन्दै आउँछ र ऊ आफैँमा उत्प्रेरित र सिर्जनशील बन्छ । ऊ आफ्ना हरेक समस्याहरूको समाधान गर्न तत्पर बन्छ । ऊ जुनसुकै वेला जीवनमा आउन सक्ने जोखिमलाई बेलैमा पहिचान गरी समाधान गर्न अघि सर्छ । वास्तवमा आत्मबल नै व्यक्तिको सबैभन्दा ठुलो बल हो । जोसँग आत्मबल छ ऊ कहिल्यै निराश हुन्न । आत्मबल भएको व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने त के, आत्महत्या गर्ने कुरासमेत मनमा ल्याउन्न । यसै कुरालाई लिएर भनिएको छ :

समाजमा ठुलो हुन्छ 'पैसाको सान'को बल
पैसाभन्दा ठुलो हुन्छ 'ज्ञान-विज्ञान'को बल
त्योभन्दा झन् ठुलो हुन्छ 'सत्ता-शासन'को बल
सबैभन्दा ठुलो हुन्छ मान्छेको 'आत्म'को बल ।

('ज्ञवाली सूक्तिसङ्ग्रह'बाट साभार)

सार कुरा के हो भने उपर्युक्त तमाम विषयका बारेमा व्यापक ढङ्गबाट सोचिनु र समाधानका उपाय गरिनु जरुरी छ । यसबाट सम्बन्धित व्यक्ति र परिवारमा ऊर्ध्वमुखी जीवनदायक जागरण ल्याउन सकिन्छ । यस समाजका विभिन्न

तह र तप्काका व्यक्तित्वहरू, राजनीतिकर्मीहरू, सामाजिक अभियन्ताहरू, स्वास्थ्यकर्मीहरू, शिक्षाविद् र शिक्षासेवीहरू, महिला अधिकारकर्मीहरू, मानव अधिकारवादीहरू तथा सम्बन्धित अन्य सङ्घसंस्थाहरूले आआफ्नो क्षेत्रबाट जिम्मेवारीबोधका साथ काम गर्नुपर्छ । जीवन अमूल्य छ, सानातिना वा कुनै विशेष घटना वा कारणले जीवनको औचित्य समाप्त हुँदैन । जीवन बाँच्नका निम्ति हो, मर्नका निम्ति होइन भन्ने विचार सबैमा उत्पन्न गराउन सकियो भने आत्महत्याको समस्या न्यूनीकरण हुन धेरै वर्ष लाग्ने छैन । यसका निम्ति हाम्रो संस्था **सम्मान नेपाल** पूर्ण जिम्मेवारीबोधका साथ योजनाबद्ध, सङ्कल्पित , समर्पित र सक्रिय छ । यस अभियानमा साथ दिन हामी यहाँहरू सबैमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौँ । आउनुहोस्, आत्महत्या रोकथाम र न्यूनीकरणका निम्ति सङ्कल्प, योजना, श्रम र समर्पण गरौँ । भनिन्छ नि :

जहाँ छन् योजना राम्रा, जहाँ सङ्कल्प छन् दृढ
जहाँ छन् श्रम श्रद्धामा र छन् उत्साह जाँगर
त्यहाँका जिन्दगी फुल्छन् फल्छन् बन्छन् नि सुन्दर
विनाश्रम विनाशिल्प के पो निर्माण हुन्छ र ?

('ज्ञवाली सूक्तिसङ्ग्रह'बाट साभार)

आत्महत्या रोक्ने वैदिक सुझाव

✍ डा. गोविन्दशरण उपाध्याय
सम्पर्क : ९८५१००२७६१

विश्वमा करिब सात लाख मान्छेले बर्सेनी आत्महत्या गर्छन् अर्थात् हरेक ४० सेकेन्डमा एक जना मान्छेले आफूलाई मार्छ । यस हिसाबले हरेक दिन १२३ जनाले आत्महत्या गरेर आफ्नो भौतिक जीवन समाप्त पार्छन् । बदलिँदो जीवनशैली, मानसिक तनाव, निराशा, आर्थिक समस्या, विभिन्न महामारीको डर तथा अन्य धेरै कारणहरूले आत्महत्या गर्छन् । नेपाल प्रहरीको प्रतिवेदन अनुसार हाल नेपालमा हरेक दिन सरदर १८-१९ जनाले आत्महत्या गर्छन् । आत्महत्याको चर्को मूल्य हुन्छ । विज्ञहरूले एक जना आम मान्छे प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित हुने तथ्यबारे इङ्गित गर्छन् । सरकारहरूका लागि आत्महत्या रोक्नु निकै चुनौतीपूर्ण छ ।

नेपाल प्राचीन कालदेखि नै हिन्दु, जैन, बौद्ध तथा किरातीहरूको वासस्थल हो । वेदका विचारहरू पढ्दा प्राचीन कालमा पनि मान्छेहरूले आत्महत्या गरेर जीवन अन्त्य गर्दा रहेछन् भन्ने देखिन्छ । त्यस्तो क्रियाकलाप तत्कालीन समाजलाई स्वीकार्य थिएन र त्यसलाई 'पाप' भनेर निन्दा गरिन्थ्यो भन्ने जानकारी पाइन्छ । आत्महत्याका सवालमा वैदिक संस्कृतिमा के कस्ता अवधारणा छन् भन्ने विषयमा मैले केही प्रमाणिक विचारहरू यहाँ प्रस्तुत गरेको छु ।

वैदिक सभ्यता र संस्कृतिमा प्राचीन कालदेखि नै आत्महत्याको कठोर निन्दा गरिएको छ । हिन्दु धर्म र संस्कृतिले आत्महत्यालाई निरुत्साहित गर्छ । अथर्ववेदसहित अनेक ठाउँमा आत्महत्यालाई निरुत्साहित गर्ने अनेक कथनहरू उपलब्ध छन् । ती कथनहरूमध्ये सबैभन्दा पुरानो श्लोक अथर्ववेदमा पाइन्छ । संस्कृतमा लेखिएको यो श्लोक र यसको अर्थ यस्तो छ :

'असुर्यानामतेलोका अन्धेनतम सावृताः। तांस्ते प्रेत्याभिगच्छन्तियेकेचात्महनोर्जनाः (यजुर्वेद ४० र ३, ईशावास्योपनिषद् (३०) अर्थ- असुरहरू अर्थात् नराम्रो विचार, कर्म र गुण भएका व्यक्तिहरू निवास गर्ने ठाउँहरू अत्यन्त अँध्यारा र फोहोर

हुन्छन् । आफ्नो आत्मालाई मार्ने (आत्महत्या गरेर आफूलाई मार्ने व्यक्ति) आफूलाई मारेपछि उपर्युक्त कमसल लोकमा जान्छन् अर्थात् नर्कमा जान्छन् ।'

यो श्लोक पुनः सबैभन्दा प्राचीन ईशावास्योपनिषद्‌मा समेटिएका छ । एघारवटा उपनिषद्‌को व्याख्या गरेका विश्वप्रसिद्ध अद्वैत सम्प्रदायका प्रथम आचार्य शङ्करले अथर्ववेद र ईशावास्योपनिषद्‌मा ९३० उल्लिखित आत्महत्यालाई पाप हो भनेका छन् एक श्लोकको व्याख्या गर्दै लेखेका छन् : 'जुनसुकै होउन्, आत्मघात गर्छ भने ती आत्मघाती हुन् । ती को हुन् ? ती अज्ञानी हुन् । तिनीहरूले आफ्नो आत्माप्रति कसरी हिंसा गर्छन् ? अविद्या र अज्ञानरूपी दोषका कारण आफ्नो नित्य आत्माको तिरस्कार गर्छन् । आत्मघातजस्तो दोषका कारण नै ती जन्ममरणमा पर्छन् ।' आत्महत्या गर्ने व्यक्तिको आत्मा अत्यन्त गहिरो अन्धकार भएको तमोगुणले भरिएको कमसल लोकहरूमा पुग्छ' ईशावास्योपनिषद्‌ले आत्महत्याको निन्दा मात्र गरेको छैन, साथमा आत्महत्याबाट जोगिन के कसो गर्नपर्छ भन्ने सुझाव पनि दिएको छ ।

१. सम्पूर्ण विश्वलाई परमात्माको विस्तार मान्नू । यदि मैले आफूमा ईश्वरको शक्ति र वासना फैलिएको अनुभूति गरेँ भने म आफूलाई मार्न चाहन्नँ किनभने ईश्वर अजरअमर र दयालु छ । आत्मवास्यामिदंविश्वं अर्थात् यो विश्व आत्माको प्रतिबिम्ब हो भन्ने निश्चयले आत्महत्या गर्नबाट व्यक्तिलाई जोगाउँछ ।

२. मृत्युपछिको जीवन : शरीरलाई मारेर जीवनको अन्त्य गर्दैमा दु:ख, कष्ट तथा पीडाहरू सकिन्नन् । भौतिक शरीरको अन्त्य गरेपछि नर्कमा गएर झन् कठोर दु:खहरू भोग्नुपर्छ । अतः भविष्यमा आत्माले पाउने असङ्ख्य दु:खहरूबाट जोगिन आत्महत्या गर्न हुँदैन ।

३. असल कर्म गरेर १०० वर्ष बाँच्न सकिन्छ भन्ने भावना : वैदिक संस्कृतिमा हरेक मान्छेको आयु १०० वर्षको हुन्छ भन्ने मानिएको छ । आफ्नो मानवजीवनमा (पशुजीवन दु:खमय छ) स्वाभिमानी भावना राख्नुपर्छ र सय वर्ष बाँचेर असल कर्म गर्ने मनोबल बढाउनुपर्छ । यस्तो मनोबल बढेपछि मान्छेले आत्महत्याजस्तो पापकर्म गर्दैन ।

४. आत्मतत्त्व मर्दैन भन्ने चेतना : शरीर मरेपछि सबै दु:खहरूको अन्त्य हुन्छ

भन्ने कुरा सत्य होइन । आत्मा अजरअमर छ । जब अजरअमर आत्मा मर्नै सक्दैन भने हामी आत्माको घर शरीरको अन्त्य गरेर कुनै प्रकारको लक्ष्य र उपलब्धि प्राप्त गर्न सक्दैनौँ ।

५. आत्मतत्त्व नै सबैभन्दा नजिकको मित्र हो भन्ने विश्वासलाई बलियोसँग स्वीकार गर्ने अभ्यास गर्दा आत्महत्या निरुत्साहित हुन्छ । आफ्नै शरीरको अन्त्य गरेर आफ्नो पनि भलो हुँदैन भन्ने मानसिकताको विकास गर्न यस विषयमा बारम्बार संवाद गर्नुपर्छ ।

६. सम्पूर्ण विश्वमा आफ्नै आत्मा फैलिएको अनुभव र विश्वासको अभ्यास गर्ने व्यक्तिले आफ्नो आत्मालाई समेत हिंसा गर्न सक्दैन । यदि कसैले आफ्नो शरीर नष्ट गर्छ भने उसले एउटा सानो विश्व नै मासेको पाप गर्छ ।

७. आत्महत्या पाप हो भन्ने चेतनाको विकास र स्मरण : हरेक धर्म र संस्कृतिमा पाप-पुण्य, धर्म-अधर्मको चेतना हुन्छ । वैदिक संस्कृतिमा पनि धार्मिक अधार्मिक कर्ममा विश्वास गरिन्छ । आत्महत्या गर्ने विचार गरिरहेका वा आत्महत्या गर्न तम्तयार व्यक्तिलाई आत्महत्या पाप र अधर्म हो, यसले मलाई नर्कमा लैजान्छ भन्ने विचारले आत्महत्या रोक्न मद्दत गर्न सक्छ । यसको वैधताका लागि अनुसन्धान आवश्यक छ ।

८. प्रसिद्ध हिन्दु ग्रन्थ गरुड महापुराणमा विभिन्न पापकर्म र ती पापकर्महरूको सूचीमा आत्महत्या पनि राखिएको छ । आत्महत्या गर्ने आत्मालाई आत्महत्या गरेको पापमा यमदूतहरूले कुम्भीपाक नर्कमा (उमालेको तातो तेलमा पकाउने) एक हजार वर्षसम्म यातना दिने छन् भनेर आत्महत्याबाट जोगिन प्रेरित गरेको छ । भविष्यमा दण्डित हुने डरको धार्मिक विश्वासले पनि आत्महत्या रोक्न मद्दत गर्छ ।

वैदिक संस्कृतिमा आत्महत्याको निन्दा गरिएको छ । वेद र उपनिषद्हरूले निकै व्यावहारिक रूपमा आत्महत्यालाई निरुत्साहित गर्न व्यक्ति स्वयंले

(आध्यात्मिक तहमा) आफूले विश्वलाई प्रतिबिम्बित गर्ने र विश्वले आफूलाई प्रतिबिम्बित गर्छन् भन्ने विश्वासलाई बलियो बनाउनुपर्छ । शरीरको निर्माता शरीरधारी आफैँ होइन, त्यसैले आफूले निर्माण नगरेको वस्तु (शरीर) नष्ट गर्ने विचार र नष्ट गर्ने कार्य दुवै पाप हुन्छन् भन्ने वैचारिक तहमा विश्वास स्थापित गर्दा आत्महत्या निरुत्साहित हुन्छ । व्यक्ति आफैँ आत्महत्याको विचार र क्रियाबाट निरुत्साहित हुन्छ र जीवनप्रति विश्वास गर्न थाल्छ ।

हरेक दिन अनेकौँ व्यक्तिहरूले आत्महत्या गरेर आफ्नो जीवनको अन्त्य गरिरहेका छन् । आफ्नो अमूल्य जीवनप्रति अन्याय गरिरहेका छन् । उपर्युक्त वैदिक संस्कृतिका आत्महत्यालाई निरुत्साहित गर्ने विचार र सुझाउहरूलाई जन जनमा पुऱ्याएर अनेकौँको जीवन जोगाउन सकिन्छ र जीवनप्रति सकारात्मक चेतना स्थापित गर्न सकिन्छ ।

आत्महत्या र इस्लाम

✍ मौलाना नजरुल हसन फलाही
सम्पर्क : ९८५११७१४१६

इस्लाममा मानवजीवनको सबैभन्दा बढी महत्त्व छ। कुरआनको सुरह ५ आयत ३२ मा भनिएको छ– "जोसुकैले कुनै यस्तो व्यक्तिको हत्या गर्छ जसले कसैको हत्या गरेको छैन वा देशमा विध्वंस मचाएको छैन भने मानौँ उसले सम्पूर्ण मानवजातिकै हत्या गऱ्यो। यदि जोसुकैले कसैको ज्यानलाई जोगायो भने, मानौँ उसले सम्पूर्ण मानवजातिलाई नै जीवन दियो।"

इस्लामको अर्को धारणा के छ भने मानवको जीवन अल्लाहले दिएको हो। त्यसैले मृत्यु पनि अल्लाहको अधिकार हो। त्यसैले जसरी अरूको हत्या अक्षम्य पाप हो, त्यसरी नै आत्महत्या गर्नु पनि अक्षम्य पाप हो। आत्महत्या गरेको मान्छेले जुन साधन प्रयोग गरेर जसरी आत्महत्या गरेको हुन्छ, उसले कष्टबाट मुक्त हुन गरेको हुन्छ। तर मृत्युपछि उसले सजायस्वरूप त्यही प्रक्रिया जसबाट आत्महत्या गरेको हुन्छ, दोहोऱ्याइराख्नुपर्छ र कष्ट भोगिरहनुपर्छ।

जसले इस्लामलाई बुझेको छ, पूर्ण सन्तुष्टिका साथ मनमस्तिष्कले त्यसमाथि आस्था र विश्वास राख्दछ; कदापि आत्महत्या गर्दैन। किनभने उसलाई थाहा हुन्छ– आत्मामाथि अल्लाहको अधिकार छ। यो मेरो होइन। त्यसैले यसको हत्या ठुलो अपराध हो। दोस्रो कुरा, अल्लाहले आत्महत्यालाई अवैध गरेको छ। एक जना मुस्लिमले अल्लाहको इच्छा र आदेशविपरीत कार्य गर्नुहुँदैन। त्यस्तै मान्छेले जुन जुन कुराले गर्दा आत्महत्या रोज्छ, ती सबैका बारेमा हाम्रो सृष्टिकर्ता अल्लाहले धेरै राम्रो समाधान र मार्गदर्शन दिएका छन्। यदि मान्छेले कुनै कष्ट र दुःखले गर्दा आत्महत्या रोजेको छ भने अल्लाहले पहिले धैर्यधारण गर्न अर्थात् सब्र गर्न भनेका छन् र साथै के भनेका छन् भने धैर्यधारण गर्नेवालाको साथमा अल्लाह हुन्छ। अल्लाहले यो पनि भनेका छन् कि कुनै कष्टदुःख, भोकमरी सदाको लागि हुँदैन। त्यसपछि अवश्य सुखी जीवन आउँछ। कोही रोगले यस्तो गर्न चाहन्छ भने अल्लाहले प्रत्येक रोगको उपचार वा औषधि दिएको छ। धैर्य

सब्रको साथ अल्लाहसँग आशावादी भई औषधी उपचार गराइराखियो भने र मृत्यु नै लेखेको छैन भने अवश्य निको हुन्छ । यस रोगको अवधिमा भोगेको कष्टको पुण्य पनि पाउँछ । यसका लागि विशुद्ध इस्लामी शिक्षादीक्षा ग्रहण गर्नु जरुरी छ । सँगै मानवको उच्च स्थान र मानवजीवनको मूल्यमान्यता सबैलाई बताउनुपर्छ । उच्च आदर्श चरित्र, आपसी सहयोगको भावना र आत्मबल जति बढी हुन्छ, आत्महत्याको सम्भावना त्यति नै कम हुन जान्छ ।

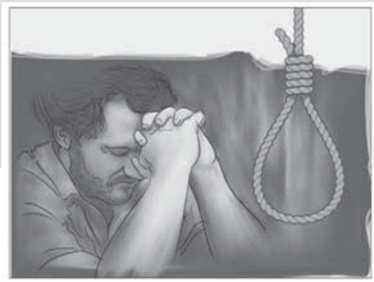
आत्महत्या र बौद्ध दर्शन

✍भिक्षु सुवर्ण
सम्पर्क : ९८४४०५७७८७

आत्महत्यालाई बौद्ध दर्शनले अस्वीकार गरेको छ । यसलाई एउटा प्राणघातक अथवा ज्यानलिने हत्याहिंसाको रूपमा हेरिन्छ । यसबाट ठुलो पापकर्म कमाइन्छ किनकि यो कार्य गर्न व्यक्तिले मनमा आफूप्रति अति रिस, द्वेष, क्रोध, विरक्तभाव आदि चित्त लिई जानी जानी एउटा प्राण भएको जीवनलाई अन्त्य गर्न खोज्छ । कर्म र कर्मफललाई आधारभूत मानेर बौद्ध दर्शनमा आत्महत्याको फल नराम्रो दुर्गति अथवा दुःखमय पुनर्जन्म हुन जान्छ किनकि यो जुनीको अन्तिम चित्त (च्युति चित्त) ले अर्को जुनीको प्रथम चित्त (प्रतिसन्धि चित्त) निर्धारण गर्दछ ।

त्यसकारण बौद्ध दर्शनमा अरूको हिंसा जस्तै आफ्नो हत्यालाई पनि प्रोत्साहन गरिएको छैन । बरु आफूलाई मैत्री करुणापूर्वक माया गर्ने, स्विकार्ने र हेरचाह गर्ने गर्नुपर्छ भनेर प्रोत्साहन गरिएको छ । यसलाई मैत्रीभावना अथवा ध्यानको रूपमा चिनाइएको छ । यसले सर्वप्रथम आफूलाई माया गरेपश्चात् आफूलाई झैँ अरू सर्वसत्त्व प्राणीहरूलाई माया गर्न सिकाउँछ ।

आत्महत्यासम्बन्धी बाइबलीय परामर्श



✍ डा. तिमोथी अर्याल
(मनोविज्ञ)
सम्पर्क: ९८६०९५६१३०

बाइबल अनुसार आत्महत्या गर्नुका प्रमुख कारणहरू

१. **अन्तर्सम्बन्धमा व्यवधान :** जस्तै– वैवाहिक तनाव, विच्छेदन, मृत्यु, प्रेमविच्छेदन, आदि ।

२. **असफलता र आत्मअवमूल्यन :** अध्ययन तथा व्यवसायिक क्षेत्रमा असफल हुँदा आफूलाई अयोग्य ठान्दछन् ।

३. **भित्री द्वन्द्व :** जीवन र मृत्युको द्वन्द्वले गर्दा मनमा किसिम किसिमका खराब कुराहरू खेल्न थाल्दछन् ।

४. **जीवनको अर्थ र आशा गुम्नु :** जीवनको अर्थ छैन भन्ने अन्यौल उत्पन्न हुन्छ ।

आत्महत्यामाथि विजय पाउन बाइबलीय परामर्श :

१. हाम्रो शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो; यसको रक्षा गर्नुपर्छ ।

- तैँले हत्या नगर्नू (प्रस्थान २०:१३) । यसभित्र आत्महत्या र अरूको हत्या दुवै पर्दछन् ।
- तर जतिले ख्रिस्टलाई ग्रहण गरे र उहाँको नाउँमाथि विश्वास गरे, उहाँले तिनीहरूलाई परमेश्वरका सन्तान हुने अधिकार दिनुभयो । तिनीहरू रगतद्वारा, शारीरिक इच्छाद्वारा र कुनै मान्छेको इच्छाद्वारा होइन तर परमेश्वरबाट

जन्मिएका हुन्छन् । (युहन्ना १:१२-१३)

- तिमीहरू परमेश्वरका मन्दिर हौ । परमेश्वरको आत्मा तिमीहरूमा बास गर्नुहुन्छ भन्ने के तिमीहरूलाई थाहा छैन ? कसैले परमेश्वरको मन्दिरलाई नष्ट गर्छ भने परमेश्वरले त्यसलाई नष्ट गर्नुहुने छ किनभने परमेश्वरको मन्दिर पवित्र छ, जो तिमीहरू नै हौ । (१ कोरिन्थी ३:१६-१७)
- तिमीहरूको शरीर तिमीहरूमा भएका पवित्र आत्माको मन्दिर हो, जो परमेश्वरबाट तिमीहरूले पाएका छौ भन्ने के तिमीहरूलाई थाहा छैन ? तिमीहरू आफै त आफ्नै होइनौ किनभने तिमीहरू दाम तिरेर किनिएका हौ, यसकारण आफ्नो शरीरमा परमेश्वरको महिमा गर । (१ कोरिन्थी ६:१९-२०)
- शक्तिको सर्वश्रेष्ठ महत्त्व हामीबाट होइन, तर परमेश्वरको होस् भनेर हामीसँग यो धन माटाको भाँडामा छ । (२ कोरिन्थी ४:७)
- परमेश्वरका पवित्र आत्मालाई दु:खित नपार किनभने त्यही आत्माद्वारा नै उद्धारको दिनका निम्ति तिमीहरू छाप लगाइएका छौ । (एफिसी ४:३०)

२. आत्महत्या गर्न प्रेरणा दिने आत्माबाट विजय पाउन परमेश्वरको वचनमा आज्ञाकारी बन ।

३. हाम्रो जीवन जयवन्त र फलवन्त हुन आफ्ना छोराछोरीहरूलाई परमेश्वरले सबै वरदान दिनुभएको छ ।

- परमेश्वरलाई उहाँको बयान गरी नसक्ने वरदानका निम्ति धन्यवाद होस् । (२ कोरिन्थी ९:१५)
- उहाँले आफ्नै निज पुत्रलाई बाँकी राख्नुभएन, तर हामी सबैका निम्ति उहाँलाई सुम्पिदिनुभयो । उहाँले हामीलाई सबै थोक पनि उहाँको साथमा सित्तैंमा कसरी दिनुहुने छैन र ? परमेश्वरका चुनिएकाहरूको विरुद्धमा कसले अभियोग लाउन सक्छ ? धर्मी ठहराउने परमेश्वर नै हुनुहुन्छ भने दण्डको आज्ञा दिने को हो ? ख्रिष्ट येसु, जो मर्नुभयो, मुर्दाबाट बिउँतनु पनि भयो र परमेश्वरको दाहिने बाहुलीतर्फ हुनुहुन्छ, जसले हाम्रा निम्ति अन्तर्बिन्ती पनि गर्नुहुन्छ । (रोमी ८:३२-३४)

४. हाम्रो नाउँ जीवनको पुस्तकमा छ, त्यसैले आत्महत्या गर्नुहुँदैन ।

- मैले ठुला र साना सबै मरेकाहरू सिंहासनको सामने उभिरहेका देखेँ । पुस्तकहरू खोलिएका थिए । अर्को एउटा पुस्तक पनि खोलियो, जो जीवनको पुस्तक हो । तिनीहरूले जे जे गरेका थिए, ती पुस्तकहरूमा तिनीहरूका काम लेखिएबमोजिम ती मरेकाहरूको इन्साफ भएको थियो । अनि समुद्रले त्यसमा भएका मुर्दाहरूलाई दिइहाल्यो । मृत्यु र पातालले पनि तिनीहरूमा भएका मुर्दाहरूलाई दिइहाले । तिनीहरू प्रत्येकको आआफ्नो काम अनुसार इन्साफ भयो । मृत्यु र पाताल अग्निकुण्डमा फालिए । यो, अर्थात् अग्निकुण्ड, दोस्रो मृत्यु हो । जीवनको पुस्तकमा नलेखिएको जुनसुकै पनि अग्निकुण्डमा फालियो । (प्रकाश २०:१२-१५)

- मेरो रचना नभई तपाईंका आँखाले मलाई देखेका थिए, म अपूर्ण रूपमै भएको तपाईंका आँखाले देखेका थिए, र मेरा सबै अङ्ग जो दिन दिन बनिँदै आएका थिए, ती नबनिँदै तपाईंका पुस्तकमा ती लेखिएका थिए । (भजनसङ्ग्रह १३९:१६)

५. सधैँ र सबै अवस्थामा परमेश्वरको बाटो हेर्ने ।

- के तँलाई थाहा छैन ? के तैँले सुनेको छैनस् ? परमप्रभु सनातनका परमेश्वर, उहाँ सारा पृथ्वीका सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ । उहाँ न ता दुर्बल, न थकित हुनुहुन्छ । उहाँको समझ अथाह छ । उहाँले दुर्बलहरूलाई बल दिनुहुन्छ र शक्तिहीनको शक्ति बढाइदिनुहुन्छ । युवक पनि दुर्बल र थकित हुन्छन् र जवान मानिसहरू थाकेर ढल्ने छन् । तर परमप्रभुको बाटो हेर्नेहरूले नवीन सामर्थ्य पाउने छन् । तिनीहरू चीलझैँ उँभो उँभो उडने छन् र दगुरेर पनि तिनीहरू थाक्ने छैनन् । तिनीहरू हिँडेर जान्छन्, तर क्लान्त हुने छैनन् । (यशैया ४०:२८-३१)

- नडरा, किनकि म तँसित छु । निरुत्साहित न हो, किनकि म तेरा परमेश्वर हुँ । म तँलाई बलियो पार्ने छु । म तँलाई सहायता गर्ने छु, म मेरो धार्मिकताको दाहिने हातले तँलाई सम्हाल्ने छु । (यशैया ४१:१०)

- तर हे इस्राएल तँलाई रच्ने, हे याकुब तँलाई सृष्टि गर्ने, परमेश्वर भन्नुहुन्छ, नडरा, किनकि मैले तँलाई छुटाएको छु । मैले तँलाई तेरो नाउँ काढेर बोलाएको छु, तँ मेरै होस् । तँ पानीबाट भएर जाँदा म तेरो साथमा हुने छु । नदीहरूबाट भएर जाँदा तिनले डुबाउने छैनन् । तँ आगोबाट हिँडेर

जाँदा डढ्ने छैनस्, न ता त्यसको ज्वालाले तँलाई भस्म पार्ने छ किनभने म परमप्रभु, तेरो परमेश्वर हुँ, इस्राएलका पवित्र परमप्रभु, तेरो उद्धारक तँलाई छुटाउनका निम्ति मिश्र देश, तेरो सट्टामा कुश र सब देशहरू दिएको छु । (यशैया ४३:१-३)

- हे सारा पृथ्वी, परमेश्वरको जयजयकार गर । उहाँको नाउँको महिमाको स्तुति गाओ, उहाँको महिमाको भजनसङ्ग्रह गाओ । (भजनसङ्ग्रह ६६:१-२)
- तेरो भारी परमप्रभुमा राख् र उहाँले तँलाई सम्हाल्नुहुने छ, र उहाँले धर्मात्मालाई कहिल्यै डग्न दिनुहुने छैन । (भजनसङ्ग्रह ५५:२२)
- स्वर्गमा तपाईंबिना मेरो अरू को छ र ? र पृथ्वीमा पनि मैले चाहना गर्ने तपाईंबाहेक कोही छैन । (भजनसङ्ग्रह ७३:२५)

कुनै आमाबुबाले यस्तो समाचार सुन्न कहिल्यै नपरोस् !

✍गंगादेवी उप्रेती
अध्यक्ष,
स्वदेश फाउन्डेशन नेपाल बालुवाटार–४, काठमाडौँ, नेपाल
इ-मेलः swadeshfoundationnepal@gmail.com

आत्महत्या वा डिप्रेसनका कारणले संसारमा धेरै घटनाहरू घटिरहेका हुन्छन् । विभिन्न परिस्थितिमा फरक ढङ्गले यस्ता घटनाहरू घटिरहन्छन् । आफूलाई आफ्नो परिवारमा पर्दा यो अत्यन्त पीडादायक र हृदयविदारक बन्न पुग्छ । यसै सिलसिलामा मैले पनि आफ्नो एकमात्र सन्तानलाई गुमाउनुपर्‍यो । त्यही अनुभव म आज हजारौँ आमाका सन्ततिहरूलाई बाँड्न गइरहेछु । म एउटा सामान्य जीगिरे, सामान्य जीवन बिताउँदै जागिरको उत्तरार्धतिर दौडिरहेकी थिएँ । आफ्नो सन्तानको सुन्दर भविष्य सबै आमाबुबाहरूले कल्पना गरिरहेका हुन्छन् । म पनि छोराको पढाइ अब्बल देखेर ऊप्रति दङ्ग थिएँ । ऊ नेपालबाट आइएसीको अध्ययनपछि अस्ट्रेलियाको सिडनीस्थित University of Technology Sydney मा उच्च शिक्षाका लागि सन २०१७ को मार्च १९ तारिख त्यता गएको थियो र ऊ विश्वविद्यालयमा Computing Science (Honours) मा तेस्रो वर्षको विद्यार्थी थियो । UTS , Faculty of Law का विदेशी विद्यार्थीसँग मिलेर उसले सन २०१७ मा Hackathon मा सहभागी भएर दोस्रो पुरस्कारसमेत प्राप्त गरेको थियो । यसै गरी उसले सन २०१८ को अक्टोबरमा विश्वविद्यालयले आयोजना गरेको NASA Google AP प्रतियोगितामा विदेशी विद्यार्थीसँगै भाग लिएर दोस्रो स्थानसमेत हासिल गरेको थियो । यसरी हामी छोराको प्रगति र पढाइप्रति उत्साहित थियौँ । सधैँ झैँ त्यस दिन पनि म सुनौलो बिहानीको घामसँगै मुस्कुराइरहेकी थिएँ । त्यस दिन २०७६ साल असार २७ गते ठुली एकादशी परेकाले नुहाइधुवाइ सकेर तुलसा रोपेर चिया पिउने तयारीमा थिएँ । अचानक श्रीमान्‌को मोबाइलको घन्टी बज्यो । त्यो सन्देश सुन्नेबित्तिकै श्रीमान् थुचुक्क भुँइमा बस्नुभयो । के भयो भनी म पनि आत्तिएँ । उहाँ बोल्न सक्नुभएन । एकै छिनमा घरमा आफन्त र साथीभाइको भिड लाग्यो । मलाई

आफन्तले सुनाए, अब सकियो छोरा सकियो । यसपछि मेरो टाउकोमा बिजुली बज्र्यो । केही समयपछि होसमा आएँ । मैले धैर्यसाथ सोधेँ, “के भएको मेरो एक मात्र सन्तानलाई ?” उत्तरमा पाएँ “Suicide” । मेरो गोडामुनिको जमिन भासिएजस्तो भयो र एकैचोटि १० रेक्टरको भुँइचालो आएको जस्तो भयो । छिनभरमा हाम्रो एउटा मात्र सन्तानको सपना सिसाजस्तै झ्यामझुरुम फुट्यो । यसरी नै म मात्र नभएर विदेशमा धेरै आमाहरूको सपना टुटने गरेको छ । जब युवाहरू उचाइको शिखरमा चढ्दै जान्छन्, अप्रत्याशित रूपमा चिप्लिएर झर्ने पनि गर्छन् । त्यतिखेर परिवार, समाज र राष्ट्रको पनि सपना टुट्न जान्छ । फेरि पनि यो सत्य हो कि हामीले सत्यलाई स्विकार्नै पर्छ ।

आज म नितान्त निजी अनुभव अरूलाई बाँड्न गइरहेकी छु । मेरा हातहरू काँपिरहेका छन् । आखाँबाट समुद्रका छालहरू उर्लिरहेका छन् । मुटुको धडकन रोकिन खोज्छ तर पनि मैले भन्नै पर्छ । ऊ बितेपछि थाहा भयो, ऊ Severe anxiety depression बाट पीडित भएको रहेछ र उसले विश्वविद्यालयको काउन्सिलिङ शाखामा गएर परामर्श लिएको र त्यहाँको चिकित्सकले उसलाई Severe anxity depression भएको र औषधि दिएको रहेछ। विश्वविद्यालयले यस्तो रोगमा विद्यार्थीका अभिभावकलाई जानकारी गराएर परिवारको निगरानीमा औषधि खुवाउनुपर्ने र स्थानीय अभिभावकलाई समेत जानकारी गराउनुपर्दो रहेछ । तर विश्वविद्यालयले यस्तो केही गरेन । जसको परिणाम हामीले आफ्नो छोरा गुमाउनुपर्‍यो । यसमा विश्वविद्यालयको ठुलो गल्ती देखिन्छ । तर यस्ता घटनाबाट म मात्र होइन, संसारभरिका आमाबुवाहरू पनि पीडित छन् ।

मेरो अनुभवमा डिप्रेसनका बारेमा धेरै अनुसन्धान भएका छन् । नेपालमा पनि यसका बारेमा धेरै अध्ययन गर्ने संस्था र विज्ञहरू हुनुहुन्छ। तर यस रोगका बारेमा परिवार, समाज र राष्ट्रको पनि दोष देखिन्छ। हामीले कलिला छोराछोरीहरूलाई परिपक्व नभई पठाउनुहुँदो रहेनछ। हामीलाई यहाँ भएका कन्सल्टेन्सीहरूले थोरै कुरा मात्र साँचो भनेक हुँदा रहेछन्। त्यहाँ गएर उसले के कति सङ्घर्ष गर्नुपर्छ। त्यहाँ काम पाइन्छ कि पाइँदैन । कत्तिको गाह्रो हुन्छ भन्ने बारे यथार्थ जानकारी नहुँदा विद्यार्थीहरू अनाहकमा तनावमा पर्दा रहेछन् । ऊ हामीलाई भन्ने गर्दथ्यो, आमा ! यहाँ चाइनिज, कोरियन विद्यार्थी धेरै छन् । उनीहरू यति धनी छन् कि कुनै काम नगरी पढ्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो अध्ययनका लागि आफ्नो देशको

सरकारले नै पैसा दिँदो रहेछ । नेपालीहरूमा त्यहाँ पाँच प्रतिशतले मात्रै राम्ररी पढ्दा रहेछन् । बाँकी प्रायःजसो सस्तो कलेजमा पढेर पिआरका लागि योग्य हुन चाहँदा रहेछन् । ऊ आफू तीन घण्टा मात्र सुत्ने गरेको कुरा पनि हामीलाई भन्ने गर्दथ्यो । हामी सामान्य परिवारका लागि त नेपालकै पढाइ राम्रो हुने रहेछ ।

ऊ लामो समय परिवारबाट टाढा भएकाले उसको भित्री पीडा पनि हामीले बुझ्न सकेनौँ । अनि साथीभाइले पनि उसको समस्या नबुझ्ने र परिवारलाई नबताउने, कोठामा बस्नेले पनि सहयोग नगर्ने । विश्वविद्यालयले पनि विदेशी विद्यार्थीबाट पैसा मात्र लिने र उनीहरूको स्वास्थ्यप्रति ध्यान नदिने, काउन्सिलिङ गर्दा पनि राम्रो सल्लाह नदिनेजस्ता कुराले पनि उसलाई डिप्रेसन हुनमा थप भूमिका खेलेको देखियो ।

मेरा अनुभूति र सुझावहरू

कलिलो उमेरमा वा १२ कक्षा पास गरेका छोराछोरीलाई विदेश नपठाउनू । छोराछोरी पठाए पनि कलेजसँग उसको स्वास्थ्य र उसको पढाइबारे नियमित जानकारी राख्नू । छोराछोरीले घर आउँछु भन्दा नरोक्नू । समय समयमा आउन दिनू । आफ्नो समस्या र ऋणबारे उसलाई नसुनाउनू । कन्सल्टेन्सीले सबै कुरा साँचो नभन्ने हुँदा सबै कुरा बुझेर मात्रै पठाउनू । सबैभन्दा ठुलो कुरा त बाबुआमा र परिवारका सदस्यले नै उनीहरूको दुःखःसुखमा साथ दिने र उनीहरूलाई हौसला र प्रेरणा दिनुपर्ने रहेछ र उनीहरूको भावना बुझ्नुपर्ने रहेछ । अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धानबाट पनि सामाजिक सञ्जालबाट थाहा हुन्छ– बालबालिकाहरूमा नकरात्मक प्रभाव परेकाले यसबाट कसरी जोगाउने भन्ने बारेमा पनि हामीले विचार पुऱ्याउनुपर्छ । जुनसुकै कारणबाट भए पनि आफूभन्दा अगाडि आफ्नो सन्तानको युवा उमेरमै मृत्यु हुनु जिन्दगीभरि पोलिरहने घाउ बन्नु हो । संसारभरिका आमाबुबाहरूले यस्तो पीडा भोग्नुभएको छ । मृत्युलाई कसले पो रोक्न सक्छ र ? ती सन्तानहरूलाई भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली दिँदै उनीहरूको आत्माको चिरशान्तिका लागि सामाजिक कार्यमा जुटौँ र केही हदसम्म भावी पिँढीलाई यस्तो कार्य गर्नबाट जोगाउन मद्दत गरौँ ।

आत्महत्या गर्नु के राम्रो हो ?

झमक घिमिरे

मान्छे शारीरिक रुपमा बलियो या सबल भएर हुँदैन आध्यात्मिक (धार्मिक होइन) रुपमा पनि स्वस्थ सबल हुनु आवश्यक छ। अहिलेको समयमा हेर्दा युवा वर्ग आत्महत्याको शिकार बनिरहेको छ । आत्महत्या अर्थात मान्छेले आफैँले आफैँलाई जबरजस्ती मार्नु हो। यसो गर्नु मान्छेका अनेक कारणले विथोलिएको मनोविज्ञान हो । वर्तमान परिस्थिति, परिवेश हेर्दा युवाहरुको मन, मस्तिष्क सुहाउँदो छैन । उनीहरुको मानसिक अवस्था तनावग्रस्त छ । त्यसैले उनीहरु समस्याको सकारात्मक खोजी भन्दा नकारात्मक बाटोतिर लाग्छन् ।

अर्थात् उनीहरुले आफैँले आफैँलाई मार्छन । के यो मात्र समस्याको समाधान हो त ? धरतीमा यति सुन्दर मानव जीवन लिएर जन्मेको हामीले यति गर्नकै लागि मात्र हो त ? होइन भने हामी आफ्नै हत्यारा आफैँ किन बनिरहेका छौं ? आत्महत्याको पक्षमा रहनेहरु आत्महत्यालाई सुन्दर मृत्यू भनेर परिभाषित गर्छन् तर आत्महत्या कुनै सुन्दर मृत्यु होइन, सबै भन्दा कुरुप मृत्यू हो । आफूले आफूलाई मारिने जघन्य अपराध हो, क्रुर मृत्यू हो। यो मृत्यु मर्नेहरुले खोइ के पाए ? यस सुन्दर धराबाट समयमा विदा भएर मरेर गए । हाम्रा शास्त्रहरुका अनुसार आत्महत्या गरेर मर्नेहरुले कहिल्यै मोक्ष पाउदैनन् समाजले पनि राम्रो मान्दैन र कानुनको नजरमा पनि यो दण्डित अपराध हो ।

हामी सबै कुरामा सरल र सहज खाज्छौं । त्यसो भएन भने पलायनको बाटो रोज्छौं तर मानव जीवनमा उत्तारचढावहरु आउँछन, आरोह अवरोहहरु आउँछन् । यी सबै सामना गरेर बाँच्नुनै जीवनको सार्थकता हो। यस धरतीमा मानव जीवन पाएर जन्मिएको मर्नुको लागि मात्र हो त ? म मन मनै सोच्ने गर्छु - छिः त्यस्तो मृत्यू मरेर जानेहरु । जसले जीवन पाएर पनि जीवनको मज्जा लिन र जिउन पाएनन् । जीवनको आनन्द लिन खोजेनन् बरु उनीहरुले अकालमै मृत्यू रोजे । अहिले युवा पुस्ता विभिन्न कारणले चिन्ताग्रस्त, तनावग्रस्त, भयग्रस्त छ ।

यसको सकारात्मक ढङ्गले समाधान रोज्नु भन्दा पलायनको बाटो रोज्छन् । यो समस्या राज्य स्तरमा बढ्दै छ । समाधानका उपायहरु के के छन् राज्यले पनि गम्भिरताकापूर्वक खोज्नु आवश्यक छ । मृत्यू त एक दिन निश्चितै छ । आत्महत्या गरेर मरिरहनु पर्दैन, हाम्रा मानसपटलमा राम्रा नराम्रा सबै कुराहरु खेल्ने गर्छन् यो स्वभाविक प्रक्रिया हो । यसरी खेल्ने कुराहरुमध्ये नराम्रा कुराहरु फाल्ने कोशिश गऱ्यौं भने हामी आत्महत्या गर्ने निर्णयसम्म पुगिहाल्दैनौं ।

हामीले जीवनलाई माया नगरे अरु कसले गर्छ ? जीवनका प्रत्येक पलहरु महत्वपूर्ण हुन्छन् र मार्ने नमार्ने हाम्रै हातमा छ । जे जस्तो अप्ठ्यारो परिस्थितिमा पनि सिर्जनशील दिमागले सिर्जनशील कुराहरु सोच्ने गर्छ । हामी आफैँले पनि आफ्ना क्षमता अनुसार सीपको सिर्जना गर्न सक्छौं । हाम्रा हातखुट्टाहरु परिश्रम गर्नको लागि हुन, त्यसै ती बाँधेर बसेर दिमाग अनेक नचाहिँदा कुराहरु सोचेर तनावमा गएर आत्महत्या गर्नु जस्तो पलायनवादी बाटो रोज्नु भनेको कुनै पनि समस्याको समाधान खोज्नु होइन । बरु परिवार समाज र देशलाई पीडा दिएर मार्नु हो ।

त्यसैले आत्महत्या जस्तो घिन लाग्दो कार्य कसैले पनि नगरुन् र यही कामना ।

योग

✍ डा. बालकृष्ण खनाल

शब्दार्थमा भन्दा योग भनेको जोड हो । यहाँ उल्लेख गर्न खोजीएको योग समग्रताको योग अर्थात् समग्र जीवनमा समेटिन पर्ने कुराको जोड हो । सर्वप्रथम शरीर र मनको नै जोडको कुरा गरौं । “योगस्य चिन्तवृत्ति निरोधः” अर्थात् योगले मनको चञ्चलतालाई हटाउदछ । चञ्चल अवस्थाको मन अस्थिर हुन्छ र अस्थिर मन भएको समयमा उत्कृष्ट कार्य सम्पादन हुन सक्दैन त्यसैले सर्वप्रथम मनको चञ्चलतालाई रोक्न आवश्यक हुन्छ ।

चित्राङ्कन: रसना बज्राचार्य

मन नै सर्वोपरी कुरा हो नियन्त्रित मनले सही दिशामा कार्य गर्दछ । उत्कृष्ठ कार्य गर्नेहरूको मन सधै सबल रहेको हुन्छ भने निर्बल मन हुनेहरुले सबै तिर असम्भव मात्र देख्दछन् । परिमाण स्वरुप आफूलाई समेत सिध्याउन तर्फ लाग्दछन् । त्यस्तै कमजोर मनलाई सबल बनाउन सक्नेहरूले नै संसारलाई जित्न सक्दछन । योगको माध्यमबाट कमजोर अवस्थामा पुगेको मनलाई पुनः पुरानै अवस्था अझ बढी शक्तिशाली बनाउन सम्भव छ ।

“असयतात्मना योगो दुष्प्राय इति मे मतिः ।

बश्यात्मना तु यतता शक्यो वाप्तुभुपायतः ॥” गीता ६/३६

गीतामा श्रीकृष्णले भन्नुहुन्छ “जसको मन वसमा छैन उनीहरुका लागि ‘योग’ प्राप्त गर्न अत्यन्त कठिन हुन्छ तर जुन पुरुषले प्रयत्नशील भएर लाग्दछन, उनीहरूले योग प्राप्त गर्न सक्दछन ।” यदि कसैले यस्तो चाहना राख्दछन कि मन आफ्नो इच्छाअनुसार जे लाग्दछ त्यो स्वच्छन्द रूपमा गरोस् तर बदलामा दिव्यता पनि प्राप्त गरोस् भने यो उसको भूल साबित हुने छ । दुःखबाट निवृत्ति र आनन्दमय जीवनको प्राप्ति चाहनेहरुको मनलाई वशमा गर्नु नै पर्दछ । यसको

सट्टामा अर्को कुनै उपाय नै छैन । मन स्वभावबाट नै चञ्चल र बलवान् छ । त्यसैले मनलाई वशमा पार्न साधारण कुरा छैन । अर्जुनले पनि मनलाई वशमा गर्न नसकेर भगवान् श्रीकृष्णसँग संवाद गरेका थिए ।

“चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि वलवद् दृढम ।

तस्याहं निग्रहं मन्थे वायोरिन सुदुष्करम् ॥” -गीता ६/३४)

अर्थ - हे भगवान ! यो मन एकदमै चञ्चल, हठी किसिमको, दृढं र वलवान् छ , यसलाई रोक्नका लागि हावाको वेगलाई रोक्ने समान अत्यन्त दुष्कर सम्झिन्छु । मनलाई जित्नका लागि अर्जुनलाई जुन डर लागेको थियो त्यो देखेर हामी विचलिन नहोऔँ र मनलाई जित्नका लागि लागौँ । मनको भय, त्रास हटाएर जित्नको लागि भगवान श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ :-

“असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्यैण च गृहयाते ॥ ”

अर्थ- “हे अर्जुन निश्चय नै यस कुरामा कुनै सन्देह छैन कि यस चञ्चल मनलाई निग्रह गर्न एकदम कठिन छ, तर अभ्यास र वैराग्यबाट यसलाई वशमा ल्याउन सकिन्छ ।” अभ्यास र वैराग्यबाट नै चित्तमा आउने चञ्चलतालाई हटाउन (निरोध गर्न) सकिन्छ । त्यसैले अभ्यास र वैराग्यमाथि विचार पुऱ्याउनु पर्दछ ।

चित्राङ्कन: रत्ना बज्राचार्य

वैराग्य एउटा त्यस्तो सोच हो जसले संसारलाई अनित्य देख्दछ । यहाँका हरेक कुराहरु क्षणभङ्गुर छन, परिवर्तशील छन् अर्थात स्थायी केही छैनन् । यसको वोध नै वैराग्य हो । वैराग्यताले मात्र मनलाई जित्न सक्दछ । परमात्मा प्रति नित्यभाव बनाइराख्ने, आस्था कायम राख्ने अर्थात् अध्यात्मप्रतिको समर्पण भावले नै मानिसको मनलाई काबुमा राख्नको लागि मद्दत गर्दछ । मानिस पानी पर्दा पनि दुःखी छ, घाम लाग्दा पनि दुःखी छ, घामको ताप नपाउँदा पनि दुःखी छ तर परेको पानी परिरहँदैन रोकिन्छ । केही समयको लागि मात्र हो भन्ने

कुराको बोध गऱ्यो भने उ दुःखी हुँदैन, त्यसै गरी घामको सम्बन्धमा पनि त्यहीँ हो । प्रत्येक क्षण परिर्वनशील छ । दिन पछि रात आउँछ तर रात पछि पुःन दिन नै आइहाल्दछ । सबै अनित्य छन् यहीँ बोधले वैराग्यता ल्याउँदछ । भगवान् श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ-

इन्द्रियार्थेषु वैराग्यमनहङ्कार एव च ।

जन्ममृत्युजराव्याधिदुःख दोषानु दर्शनम् ॥ गीता १३/८

१) अर्थ- यस लोक र परलोकका समस्त भोगहरुमा वैराग्य, अहङ्कारको त्याग, यस शरीरको रूपमा जन्म, मृत्यु, बुढोपन र रोग आदि दुःख र दोष देख्नु पर्दछ । यस किसिमको वैराग्यको भावनाले मन वशमा आउन सक्छ । वैराग्यको अभावमा प्रत्येक कुराहरू प्रतिको चरम लगावले कहिल्यै मनलाई पुरापुर रूपमा सन्तुष्टि प्रदान गर्न सक्दैन ।

वैराग्यको साथ साथै साधनाको उत्तिकै महत्त्व रहेको छ । साधनाले निखार ल्याउँदछ । योगको व्याख्या गर्दा अष्टाङ्ग योग सबै भन्दा बढी क्षेत्रलाई समेट्न सफल भएको योग विधि हो । यस अन्तर्गत आठओटा भागहरू पर्दछन् ।

१) यमः यम एक सामाजिक अनुशासन हो । यस अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, व्रम्हचार्य र अपरीग्रह पर्दछन् ।

२) नियमः नियम एक व्यक्तिगत अनुशासन हो । यसअन्तर्गत सोच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वरप्राणीध्यान पर्दछन् ।

३) आसनः यसअन्तर्गत योगासनहरू पर्दछन । उठेर गर्ने योगासन, बसेर गर्ने योगासन र सुतेर गर्ने योगासनहरू पर्दछन् ।

४) प्राणायमः हामी भित्र विद्यमान रहेको प्राणशक्तिलाई बढाउने विधि नै प्राणयाम हो । प्राणको आयाम नै प्राणायाम हो । मूलत्ः-नाडीशोधन प्राणायाम (अलुलोम विलोम प्राणायाम), भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रीका प्राणायाम र कपालभाती प्राणायाम बढी चलन चल्तीमा रहेका छन् । यी ४ (चार) किसिमका प्राणायामको अभ्यासले मनलाई शान्त र चित्तवृत्तिलाई चञ्चलताबाट बचाउँदछन् ।

५) प्रत्याहारः प्रत्याहार एक इन्द्रियहरूप्रतिको निग्रह हो । इन्द्रियहरूको दास नभएर मालिक बन्न लगाउने विधि नै प्रत्याहार हो ।

६) धारणाः आफूले प्राप्त गरेको ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्नु नै धारणा हो अर्थात् धारण गर्नु, लिनु, अपनाउनु, व्यवहारमा उतार्नु नै धारणा हो ।

७) ध्यानः अष्टाङ्ग योगको सातौं (७) भाग ध्यान हो । ध्यान भनेको केही नगरी एकाग्रता कायम गर्नु ध्यान हो । ध्यानका धेरै विधिहरू छन्, आफूलाई ठिक लाग्ने विधि छानेर, त्यसलाई निरन्तरता प्रदान गर्नु पर्दछ ।

ध्यानले मानिसको मनलाई शान्त बनाउने, एकाग्रता कायम गराउने, स्मरण शक्ति बढाउने, निर्णय क्षमता बढाउने कार्य गर्दछ । समग्रमा मानिसका सम्पूर्ण सम्भावनाहरूको ढोका खोलिदिने कार्य ध्यानले गर्दछ । मानिसलाई आफ्ना हर समस्याहरु कसरी समाधान गर्ने भनेर त्यो क्षमता अभिवृद्धि गराउने विधि नै ध्यान हो । यसको अभ्यासबाट डर, त्रास, चिन्ता, अनिद्रा, बेचैनी लगायतका जीवनमा आएका र आउन सक्ने समस्याहरूलाई समाधान गर्न सक्ने क्षमताको अभिवृद्धि गराई साधक स्वयंलाई सबल, सक्षम र प्रगतिमार्गमा लाग्न सक्ने बनाउँदछ ।

८) समाधिः- अष्टाङ्ग योगको अन्तिम अर्थात् आठौं भाग समाधि हो । समाधि सम भाव उत्पन्न गर्न सक्ने क्षमतावान बनाउने तह हो । जीवनमा आउने लाभ-हानि, जय-पराजय, अभाव-श्रीवृद्धि जुनसुकै र जस्तोसुकै अवस्थामा पनि एउटै भावमा स्थिर हुन सक्ने र भित्रैबाट आनन्दित रहन सक्ने अवस्थाको सिर्जना नै समाधि हो । माथिका सातओटै अवस्थाको पार पछि यो आठौं अवस्थाको चरण आउदछ । वृद्ध पुरुषहरू आफूलाई समाधिको अवस्थामा पुऱ्याउन सक्षम हुन्छन् ।

जीवनमा अष्टाङ्ग योगको साधनाले आफूप्रतिको कर्तव्य बोध गराउँदछ । जीवनलाई अनुशासित बनाउँदछ । यो मानव जीवन जस्तो अवस्थामा पनि उत्प्रेरित भएर तमाम प्राणी जगतको हितको लागि लाग्न मार्ग प्रशस्त गराउँदछ । जीवनमा अपार आनन्द, खुशी र अहोभावको जागरण गराई आफू प्रति र अरूप्रति पनि सधै उत्सवमय जीवन जिउने कला सिकाउँदछ ।

आत्महत्या घटना न्यूनीकरणमा सामुदायिक प्रहरीको भूमिका एवं समन्वय

✍ अतिरिक्त महानिरीक्षक उत्तमराज सुवेदी
महानगरीय प्रहरी कार्यालय रानीपोखरी

नेपाल प्रहरीको मुख्य दायित्व भनेकै अपराध नियन्त्रण तथा अनुसान्धान गरी समाजमा शान्ति सुव्यवस्था अमनचयन कायम गर्नु हो । समाजमा शान्तिसुरक्षा कायम राख्ने कार्यको लागि नेपाल प्रहरीले विभिन्न तरिका/माध्यम अपनाइरहेको हुन्छ । अपराध समाजभित्रै हुन्छ र अपराधमा संलग्न व्यक्ति पनि समाजकै हुन्छ अर्थात् अपराध नियन्त्रण गर्ने क्रममा प्राप्त गरिने सूचना होस् या अनुसन्धानको क्रममा गरिने समन्वय होस्र समाजको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

यसप्रकार नेपाल प्रहरीले समाजमा शान्ति सुव्यवस्था कायम राख्ने कार्यको लागि कुनै न कुनै रूपमा समाजसँग समन्वय एवं सहयोगको अपेक्षा राख्नु स्वाभाविकै हो र यही उद्देश्य प्राप्तिको लागि सन १९६० को दशकदेखि सामुदायिक प्रहरीको अवधारणा विकसित भएको पाइन्छ । नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने यसको सुरूवात २०३९ साल सालदेखि भएको पाइन्छ र हालसम्म आइपुग्दा १८५ सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र मार्फत प्रहरीले समुदायसँग सहकार्य गर्दै अपराधको रोकथाम र नियन्त्रणका विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ ।

नेपाल प्रहरीले समुदायसँग मिलेर गरिरहेका क्रियाकलापहरू:

- अपराधको रोकथाम र नियन्त्रण
- सचेतनामूलक क्रियाकलाप (घरेलुहिंसा, लागु औषध नियन्त्रण, महिला बालबालिका विरूद्ध हुने अपराध नियन्त्रण)
- सामाजिक क्रियाकलाप (दुर्घटना न्यूनीकरण, तास जुवा नियन्त्रण, मापसे नियन्त्रण, जेष्ठ नागरिक सम्मान)
- स्वास्थ्य/वातावरण सम्बन्धी क्रियाकलाप (रक्तदान/शिविर)
- विविध (सांस्कृतिक, खेलकुद, सरसफाइ)

सामुदायिक प्रहरीले समन्वय तथा साझेदारी गर्नु पर्ने कार्यालय/संङ्घसंस्था/निकायहरू

- स्थानीय तह (नगरपालिका/गाउँपालिका)
- महिला बालाबालिका सेवा कार्यालय/केन्द्र
- विद्यालयहरू
- टोलसुधार समिति/संस्था
- क्लबहरू
- स्थानीय अन्य सङ्घसंस्था
- स्वास्थ्य कार्यालय/संस्था

- मिडिया
- नागरिक समाज
- स्वयंसेवक आदि

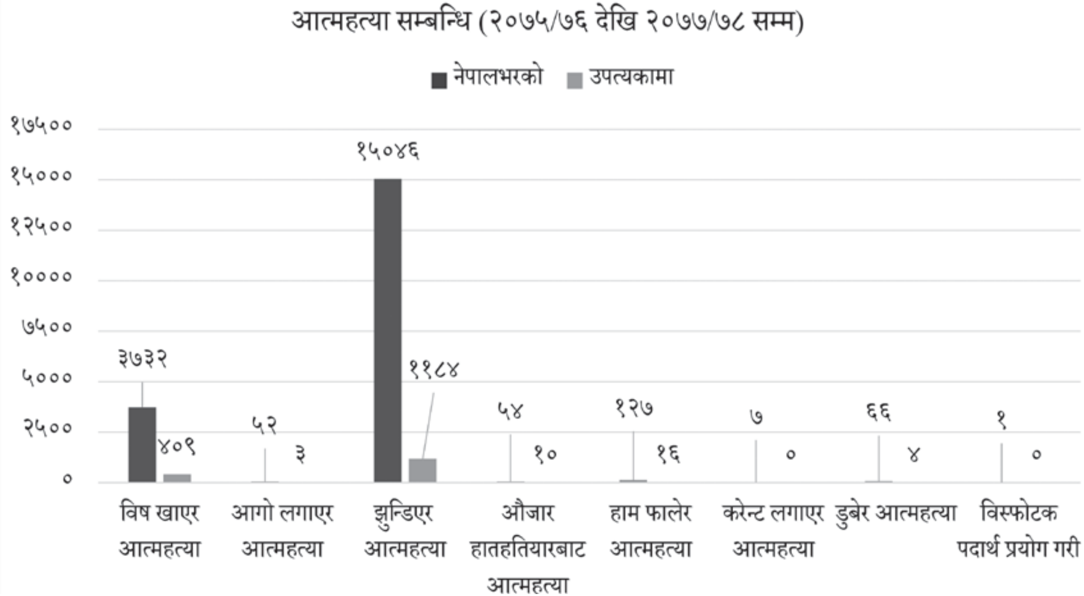
आत्महत्या घट्ना नियन्त्रण/न्यूनीकरणमा सामुदायिक प्रहरीको भूमिका

सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्रले समाजसँग मिलेर अपराधको रोकथाम नियन्त्रणको लागि विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम गर्दै आइरहेको विदितै छ। हाल समुदायसँग मिलेर लागु औषध ओसारपसार सेवन नियन्त्रण, चोरी अपराध नियन्त्रण, महिला बालबालिका विरूद्ध हुने अपराध नियन्त्रण, सामाजिक विकृति (विसङ्गति तास, सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोग नियन्त्रण, स्वास्थ्य सेवा, प्रकोप व्यवस्थापन, सरसफाइ आदि क्रियाकलापहरू गर्दै आइरहेको छ। पछिल्लो समय समाजमा आत्महत्याका घटनाहरू बढिरहेका छन। यसरी दिनहुँ बढिरहेको आत्महत्याका घटनालाई न्यूनीकरण गर्नको लागि समुदाय बिच के कस्ता पहल र क्रियाकलाप संचालन गर्न सकिन्छ भन्ने उल्लेख गर्नु पूर्व नेपाल अधिराज्यमा विगत तीन वर्षमा भएका आत्महत्यासम्बन्धीका घटनालाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

आत्महत्या सम्बन्धी (२०७५/७६ देखि २०७७/७८ सम्म)			
विवरण	नेपालभरको	उपत्यकामा	**कैफियत**
आ.व. २०७५/७६	५७५४	५३०	
आ.व. २०७६/७७	६२१४ (७.९९% ले वृद्धि)	५४६ (३.०२% ले वृद्धि)	
आ.व. २०७७/७८	७११७ (१४.५३% ले वृद्धि)	५५० (०.७३% ले वृद्धि)	
जम्मा	**१९०८५**	**१६२६**	

आत्महत्या सम्बन्धी (२०७५/७६ देखि २०७७/७८ सम्म)								
विवरण	नेपालभरको				उपत्यकामा			
	पुरुष	महिला	बालक	बालिका	पुरुष	महिला	बालक	बालिका
आ.व. २०७५/७६	३१२२	२२०३	१८९	२७१	३१३	१९३	१५	११
आ.व. २०७६/७७	३४०७	२१८४	२५२	४०९	३४२	१८८	१८	१०
आ.व. २०७७/७८	३९२८	२४४९	२९४	४७०	३४३	१८५	१५	९
जम्मा	**१०४५७**	**६८३६**	**७३५**	**११५०**	**९९८**	**५६६**	**४८**	**३०**

#



नोट: आर्थिक २०७५/७६, २०७६/७७ र २०७७/७८ को नेपालभरको र उपत्यकाको तुलनात्मक विवरण हेर्दा प्रत्येक वर्ष आत्महत्या सम्बन्धी कसुर बढ्दै आएको देखिन्छ।

नेपालभर र उपत्यकाको ३ वर्षको आत्महत्या सम्बन्धी कसुरको तुलतान्तमक विवरण हेर्दा सबैभन्दा बढी झुन्डिएर आत्महत्या गरेको देखिन्छ।

उल्लिखित त्रि-वर्षीय तथ्याङ्कलाई हेर्दा नेपालमा आत्महत्या घटना वर्षेनी बढिरहेको देखिन्छ। आ.व. २०७५/७६ को तुलनामा आ.व. २०७६/७७ मा ७.९९% ले वृद्धि भएको र आ.व. २०७६/७७ को तुलनामा आ.व. २०७७/७८ मा १४.५३% ले वृद्धि भएको देखिन्छ। यसै गरी उपत्यकाको हकमा आ.व. २०७६/७७ मा ३.०२% ले वृद्धि भएको र आ.व. २०७६/७७ को तुलनामा आ.व. २०७७/७८ मा ०.७४% ले वृद्धि भएको देखिन्छ। त्यसै गरी विस्तृत रुपमा नेपालभर र उपत्यकाको आत्महत्या सम्बन्धी कसुरको ३ बर्षको तथ्याङ्क हेर्दा सबैभन्दा बढी झुन्डिएर आत्महत्या गरेको देखिन्छ, जुन तुलनात्मक रुपमा नेपालभरमा ७८.८४% र उपत्यकामा ७२.८२% रहेको छ। आत्महत्या किन हुन्छ भन्ने विषय एउटा मनोविज्ञानसँग जोडिएको विषय हो। नेपालमा वर्षेनी आत्महत्याका घटना किन बढिरहेका छन् भन्ने सम्बन्धमा नेपाल प्रहरीले गरेको अध्ययन अनुसन्धानमा निम्न कारणहरू देखिएका छन्:

- प्रेम सम्बन्ध
- घरेलु हिंसा/लैङ्गिक हिंसा/पारिवारिक तनाव/बमेल
- गरिबी/ऋण/दाइजो
- सामाजिक सञ्जाल (फोटो, भिडियो/इज्जत/प्रतिष्ठा, टीकाटिप्पणी)
- धनसम्पति/पैसा
- क्षणिक आवेग
- मानसिक समस्या
- असफलता
- डर/त्रास/कमजोर आत्मबल
- अज्ञानता, अशिक्षा (कानुनी, व्यवहारिक, तथ्यगत)
- लागु औषध/अन्य एडिक्सन/डिप्रेसन
- साथीसङ्गती/कुलत आदि
- सचेतनामा कमी आदि

आत्महत्या रोकथाम/न्युनीकरणमा सरोकारवाला निकायको भूमिका

१. घर परिवारको भूमिका:

- परिवारका अबिभावक/सदस्यहरूले आफ्ना छोराछोरी लगायत सबै सदस्यलाई समय दिने
- आफ्ना छोराछोरी के गर्दै छन् ? जानकारीमा राख्ने
- सानातिना गल्ति कमिकमजोरी गरेमा समयमै सम्झाउने, सुधार्न लगाउंने
- मोबाइल फोनको अत्यधिक प्रयोग/दुरुपयोग हुन नदिने
- छोराछोरीको समस्या, चाहना मनोविज्ञान बुझ्ने र समयमै नीराकरण गर्ने

२. विद्यालयको भूमिका:

- विद्यार्थीहरूलाई नैतिक शिक्षा दिने
- अस्वाभाविक बानी व्यवहार देखिएमा अविभावकलाई सूचना दिने
- स्कुल समयमा मोबाइल फोन निषेध गर्ने
- साइबर अपराधको बारेमा कक्षा सञ्चालन गर्ने

३. नेपाल प्रहरीको भूमिका:

- स्कुल सम्पर्क कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
- अभिभावक, शिक्षक छोराछोरीको आनिबानी/हर्कत/कुलत/गैरकानुनी क्रियाकलापबारे समयमै जानकारी गराउने
- छानबिन/सोधपुछको क्रममा प्रहरी कार्यालयमा आएका बालबालिका/महिला उपर काउन्सिलिङ सहित समस्याको समाधानको उपायहरू पहिचान एवं अवलम्बन गरिदिने
- साइबर अपराध, कानुनी पक्ष, बालबालिकाका हक अधिकार, कार्यान्वयन प्रक्रिया सबै सम्बन्धमा सचेतना कार्यक्रम मार्फत जानकारी गराउंने
- मनोचिकित्सक, परामर्शदाता, पुनस्थापना केन्द्रसँग समन्वय/सम्पर्क गरी समस्यामा सहजीकरण गर्ने
- घरेलु हिंसा/लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धमा समाजमा सचेतनामूलक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने
- अनुसन्धान गर्दा बालबालिका/महिलाका हक अधिकार हनन नहुने गरी गर्ने

८. स्थानीय तह/समाजको भूमिका:

- समाजमा बालाबलिका, महिलाका हक अधिकार बारे सुसूचित गराउने
- स्कुल, अभिवावक बिच अन्तर्क्रिया गरी समस्याहरू भए समयमै नीराकरण गर्ने
- लागुऔषध, साइबर अपराध आदि नियन्त्रण गर्न अभियान चलाउने
- बालबालिका/महिलाको बारेमा कुनै जानकारी भएमा तु. अभिभावक, प्रहरी, स्कुलमा खबर गर्ने
- समाजमा पुनःस्थापनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
- मनोपरामर्श केन्द्र्, सुधार केन्द्र आदि स्थापना गरी सेवा उपलब्ध गराउंने।
- महिला/बालबालिका समुहबिच मनोसामाजिक परामर्श/काउन्सिलिङ गरी समस्या समयमै समाधान गर्ने

४. मिडियाको भूमिका:

- महिला बालबालिका का कानुनी अधिकारलाई ख्याल गरी जथाभावी एक्सपोज नगर्ने
- महिला बालबालिकाका हक अधिकारहरू प्रचार-प्रसार गरिदिने
- मनोपरामर्श दिने कार्यक्रम सञ्चालन गरी समस्याको समाधान गरिदिने
- जथाभावी फोटो/भिडियो एवं सम्बन्धको बारेमा नछापिदिने

खुसी नहुनुपर्ने किन ?

✍ उदयराज ढकाल

आफूलाई बुझ्ने कोसिस गरौं ।

कुनै पनि व्यक्ति जन्मिसकेपछि हुर्कने क्रममा उसले पाएको वातावरण र वंशाणुगत आधारमा व्यक्तिमा हुने गुणहरुले उसको भानी दिनहरूको विश्लेषण गर्न गाह्रो पर्दैन । प्रकृतिको सबैभन्दा उच्च चेतनशील प्राणी मानिस र हरेक पल प्रकृतिकै काखमा रमाउँदै र रुँदै अगाडि बढ्ने क्रम रहेको हुन्छ ।

अब कुरा गरौं हाम्रो यात्राकै, जब कुनै उकालो बाटोमा अगाडि बढ्दै जान्छौं । गाडीमा चालकको रुपमा त्यहि बाटोमा अनगिन्ती साधनहरु र चालकहरु तीव्र प्रतिस्पर्धाको अगाडि पुग्ने ? तर गन्तव्य फरक, मतलव आ-आफ्नै घर, कार्यालय, विद्यालय, काम फरक फरक ठाउँमा थोरै समय मात्रै अगाडि पुगेर भैहाल्ने केही पनि होइन । थाहा छ तर ज्यानको बाजी राख्दै विभिन्न साधनको माध्यमबाट सबैलाई उछिन्दै अगाडि बढ्दै कहिल्यै नसकिने यात्रा यही त हो हाम्रो यात्रा...। हाँस्दै, रमाउँदै, रुँदै, खेल्दै, नाच्दै, घुम्दै, खाँदै, अनिश्चित यात्रा मात्र केही दिनको जन्म अनि मृत्यु, जन्मने एक दिन, मर्ने एकदिन र यो बिचमा रहेको हाम्रो छोटो तर अनिश्चित यात्रा गज्जब सोच्न पनि नसकिने अनि सोचेको सोच्यै !

हाम्रो अस्तित्व केका लागि ? आफैंलाई खोज्ने प्रयास गरौं त - अथाह सागरको एउटा सानो अंश, पञ्चतत्वको सानो चेतनशील थुप्रो । विश्वजगत, पृथ्वी, महादेशहरू । एसिया, दक्षिण एसिया अनि नेपाल । कुनै एक प्रदेशको व्यक्ति, जिल्ला, स्थानीय तह, त्यहाँको समाज, गाउँ, अनि घर हुँदै बल्ल सिङ्गो मानिस । एक प्राणीको रूपमा हुनुपर्ने एकमात्र उद्देश्य खुशी कसरी प्राप्त गर्ने ? सहजै प्राप्त गर्न सकिन्छ - आफ्नो कर्तव्यलाई पूर्ण रुपमा पालना गर्ने, अर्काको अधिकारको सम्मान गर्ने । यो भन्दा ठुलो खुसी र हामीले कमाउन खोजेको पुण्य पनि त आखिर यही हो ।

विद्यालय जाने उमेर, कसरी परीक्षामा पास हुने ? पहिलो नम्बर ल्याउने ? नोकरी उच्च पद, व्यापारमा नाफा, दुनियाँले मानिदिनुपर्ने अनि इज्जत र

प्रतिष्ठा खोज्दा खोज्दै देह त्याग गर्ने बेला आएको समेत पत्तो हुँदैन । चिन्ता यसको मात्रै गऱ्यो । खुसी हुने दौडमा किताबी ज्ञान त भयो तर संस्कार कहिले सिक्ने ? संस्कार सिकाउनको लागि न त घरमा नै कसैले समय दिन सक्यो न आफुले सिक्ने प्रयास नै ! सरकारको नीति अनि विद्यालयमा गुरुहरूको जागिर । किताबी ज्ञानबाहेक संस्कार सिकाउने समय र जिम्मेवार बोध ? अहँ कसैलाई भएन पढ्ने र कक्षा माथि चढ्ने क्रम । उद्देश्य के लिनु ? उडी छुनु चन्द्र एक । बुझ्ने भएदेखि प्राय सबै कक्षाहरूमा पढेको, घोकेको परीक्षामा लेखेर पास पनि भएको । तर लक्ष्य अनि भन्ने गरिएको उद्देश्य विहीन ! कुनै लक्ष्य छ त ? उद्देश्य छ त ? कति पढ्ने ? पढेर के गर्ने ? जीवन के हो ? बालकले सिक्नुपर्ने, युवाले बुझ्नुपर्ने, अनि प्रौढ र वृद्धवृद्धाले सिकाउनुपर्ने पाठ कहाँबाट सिक्ने त ? बुझ्ने त ? सिकाउने त ? छातीमा हात राखेर विचार गर्ने हो भने शरीरलाई स्वस्थ बनाउन र मनलाई प्रफुल्ल बनाउन यो उमेरसम्म कति समय छुट्याउन सकेँ त मेरा लागि ? मात्रै साथीभाइ, अध्ययन, काममा दौडेको दौड्यै ?

भगवान् श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ - "कर्म गर ।"

धर्मशास्त्र, दर्शनशास्त्र, सबै शास्त्र, ग्रन्थ, उपनिषद्हरुको समेतको सार रूप । श्रीमद्भागवद् गीता । भगवान् कृष्ण भन्नुहुन्छ- शरीरभन्दा माथि इन्द्रिय, त्यो भन्दा माथि मन, सबैभन्दा माथि वुद्धि, यी सबैको सङ्गीतमा आत्मा रहन्छ । वुद्धिको माध्यमबाट मनलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ । मनको नियन्त्रणमा इन्द्रियहरुलाई राख्न सकिन्छ । इन्द्रियहरूलाई वशमा पारिसकेपछि मानव शरीरले

उचित कर्मतर्फ पाइला राख्दछ । पाँच भाइ पाण्डव र सय भाइ कौरव, सत्यको बाटोलाई अन्तिम समयसम्म अँगाल्दै सबै कुरा सहन गरेर सकेसम्म वार्ताको माध्यमबाट दाजुभाइ मिल्नुपर्छ भन्ने पाण्डव, युधिष्ठिर । पाण्डव कोही होइन,

केही होइन, राज्यमा यिनीहरुको हैसियत छैन; राज्य, दरवार त के यिनीहरुलाई बस्नको लागि, घर बनाउनको लागि यो राज्यमा कतै खाली ठाउँ पनि छैन, देश निकाला गरिदिनुपर्दछ भन्ने कौरव अर्थात् दुर्योधन, वार्ताको लागि सबै प्रयास असफल भए, युद्ध हुने पक्कापक्की पनि भयो । आ-आफ्नो पक्ष, दुवै पक्ष युद्धको लागि हातहतियार र लडाकुका साथ तम्तयार भए । दिन तोकियो । समय निर्धारण गरियो । अन्तिम युद्ध गर्ने राज्यमा आफ्नो शासन गर्ने, यसको लागि अर्को पक्षका सबैलाई विनाश गर्ने यसो गर्नुको विकल्प पनि त थिएन । दुवैतर्फका सैनिक मैदानमा, कौरवतर्फका महान योद्धा कर्ण, पाण्डवतर्फका महारथी अर्जुन, एउटै आमाका छोरा, अर्जुन र कर्ण, एकले अर्कोलाई मार्न तयार, मार्नै पर्ने ! एउटै परिवारका सदस्य, दुवै तर्फ, एक तिर हजुरबा, मामा, गुरु, काका अर्को तिर नाति । भाञ्जा । शिष्य । छोरो । घमसान युद्धको लागि दुवैतर्फबाट शङ्ख बज्न थालिसक्यो । आ-आफ्ना हतियार । सबै प्रहारको लागि तयारी अवस्थामा । महारथी अर्जुन । सबै परिस्थिति नियालेपछि युद्ध नगर्ने निर्णयमा पुग्छन् । हतियार रथमा छाडिदिन्छन् । आफ्नै रथका सारथि कृष्णलाई जानकारी गराउँछन् । मेरा आफ्नै परिवारका सदस्यलाई मारेर युद्ध जितेर पाएको राज्य मेरो लागि के काम ? युद्ध जितेर पाएको राज्यभोग कसको लागि ? अहँ, यो पाप त म गर्नै सक्दिनँ । मलाई राज्य पनि चाहिएन । राज्य यिनीहरुले नै चलाउन् । देशनिकाला गरे पनि सहन्छु । मागेर खान्छु । बरु जोगी नै बनुँला । कृष्ण, अर्जुन चढ्ने रथका सारथि, भगवान । आफुलाई अत्यन्तै माया गर्ने हजुरबुबा, गुरु, मामा, काका, दाजुभाइ, अर्जुन कुनै पनि हालतमा युद्ध नगर्ने परिस्थितिमा युद्ध जित्नको लागि यी व्यक्तिहरुलाई मार्नै पर्ने । त्यस्तो अत्यन्तै जटिल परिस्थितिमा समेत अर्जुनको मनोभावना बुझेर युद्धतर्फ अग्रसर गराउनु कृष्णको कस्तो चातुर्य ? जे सुकै होस् । अन्तिम अवस्थामा युद्ध छोडिसकेका अर्जुनलाई युद्ध गर्नको लागि हतियार उठाउन कृष्ण सक्षम भएकै हो नि ! युद्ध अर्जुनको कर्म थियो ।

मनोविज्ञान/मनोपरामर्श

सबै मानिसका परिस्थिति फरक फरक हुन्छन् । फरक परिस्थिति गुजार्दै जाने क्रममा मानिसमा आनन्द, खुसि, माया, सद्भाव, रिस, तनाव, घमन्डजस्ता फरक फरक अनुभूति हुनु स्वभाविक नै हो । यस्ता खालका अनुभूतिहरु सबै

उमेर समुहमा सबै खालका मानिसमा हुने गर्दछ । एक्काइसौँ शताब्दी, विज्ञान र प्रविधिको युग । अहिलेको समयमा मानसिक समस्या खतरनाक छ । जटिल बन्दै गइरहेको छ, धेरै मानिसहरूमा, अधिकांशमा, प्राय सबैमा । यसको अर्थ सामान्य कुराहरूमा समेत व्यवस्थित हुन नसक्नु साना समस्याहरूलाई समेत सामना गर्न असमर्थ रहनु । यसको मतलब हामी सतही तबरबाट आफ्नो जीवनलाई गति दिइरहेका छौँ । सतही । आधार के हो थाहा छैन । बाहिरी भागमा । भित्र के छ पनि थाहा छैन । उचाइमा । गहिराइ कति छ ? सबै कुरामा अनभिज्ञ । अनभिज्ञ नै । समय बितिरहेको छ । जीवन चलिरहेको छ । बितेको छ नै । जीवन । अनि जीवन भोगाइका प्रत्येक पलहरु कहिल्यै महसुस गर्न सक्यौँ ? गहिराइमा, आधारमा, भित्री भागमा पुग्ने प्रयास कहिल्यै गऱ्यौँ ? जन्म्यौँ, हुर्क्यौं, पढ्यौँ, बढ्यौँ । क्षमता र दक्षतालाई आधार मान्ने हो भने प्रत्येक मानिस हर समयमा कुनै न कुनै पेसा, व्यवसाय, अथवा निश्चित वा अनिश्चित कर्मकार्यमा लागिपरेकै छ । जब शरीरमा कुनै समस्या सुरु हुन्छ, त्यसलाई विविध उपचार गरेर छोटो समयमा ठीक पार्न सकिन्छ तर मानसिक पीडा ? यो अलि फरक छ । शारीरिक उपचारभन्दा फरक उपचार विधि गर्नुपर्दछ ।

एउटा सडक छ । केही अगाडि बढेपछि घुम्ती साथै उकालो पनि पर्दछ । अगाडि बाटो घुम्ती र उकालो छ भन्ने जानकारी दिनको लागि सडकको छेउमा ट्राफिक चिन्ह राखिएको छ, । जब चालकले सवारी लिएर त्यस बाटोतर्फ अगाडि बढ्ने क्रममा ट्राफिक चिन्ह हेर्दछ । सडकको अवस्थाको बारेमा महसुस गर्दछ । यहाँनेर सडक छेउमा रहेको ट्राफिक चिन्हले चालकलाई निर्देशन दिँदैन । जानकारी मात्र गराइदिन्छ कि सडकको अवस्था कस्तो छ ? कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने चालकको हातमा छ । चालकले निर्णय लिने कुरा हो । ट्राफिक चिन्हको परवाह नगरी सिधै अगाडि बढ्दा दुर्घटना पक्का हुन्छ । ट्राफिक चिन्ह देख्नासाथ सचेत हुने हो भने सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ । अध्यात्मले, मनाविज्ञानले व्यक्तिको मनोभावना बुझ्ने र आउने समयको बारेमा व्यक्तिमा हुन सक्ने सम्भावित अवस्थाबारे अवगत गराइदिन्छ । सही बाटो रोज्ने वा गलत ? यो त व्यक्तिले लिने निर्णय हो ।

बालक । युवा । वयस्क । प्रौढ । वृद्धवृद्धा । उनीहरुको परिस्थिति हेरेर बुझेर मनोपरामर्श दिन सक्नुपर्छ । यसो गर्न सक्ने हो भने उनीहरूमा भएको मानसिक

पिडा कम गर्न सकिन्छ । हटाउन सकिन्छ । निर्मूल पार्न सकिन्छ । यसले गर्दा उनीहरूबाट हुने कामलाई अझ सशक्त र सबल ढङ्गबाट अगाडि बढाउन सकिन्छ । काममा थप उर्जा प्रदान गर्न सकिन्छ । पढाइ, जागिर, पेसा, व्यवसाय, सबैमा । विशेष गरी युवा वर्ग जो अन्योलमा छन् । लक्ष्य विमुख छन् । जीवनलाई सही दिशा दिन सकेका छैनन् । जीवनदेखि थाकिरहेका छन् । तनावमा छन् । चिन्तित छन् । गोरेटो कोर्नको लागि रातदिन लागिपरेका छन् र पनि पहिल्याउन सकेका छैनन् । परामर्श/मनोपरामर्श कुनै व्यक्तिलाई निर्देशन दिने होइन । उपदेश दिने पनि होइन । व्यक्तिको समय मिलाउनुपर्दछ । उसको कुरा सुन्नुपर्दछ । धैर्यको आवश्यकता पर्दछ । व्यक्तिगत सम्मानलाई आत्मसात् गर्नुपर्दछ । विना शर्त विश्वासको वातावरण बनाएर सम्बन्ध स्थापित गनुपर्दछ । प्रक्रियागत रुपमा अगाडि बढ्नुपर्दछ । गहिराइमा गएर समस्या पहिचान गर्नुपर्दछ । सम्बन्धित व्यक्तिको गोपनीयतालाई ख्याल गर्नुपर्दछ । यसरी उनीहरुमा रहेको समस्यालाई देखाइदिनुपर्दछ । समस्या पहिचान महसुस भएपश्चात् समाधानको लागि उपयुक्त विकल्पहरू देखाउन सकिन्छ । समाधान बिनाको समस्या हुन सक्दैन ।

मानव हुनुको नाताले पनि आफ्नो कर्तव्यको पूर्ण पालना गर्दै अरुको अधिकारको पनि पूर्ण सम्मान गर्दै यो जीवनलाई सुन्दर बनाऔं, हाँसेर खुशीसाथ बाँच्ने प्रयास गरौं । हामी जति समय यो धर्तिमा रहन्छौं, आफू खुसी हुनु त छ नै हामी रहेको यो सुन्दर प्रकृति र यहाँ रहेका हर जीवलाई समेत खुसी बनाउने जिम्मेवारी पनि त हाम्रै हो ।

यहाँहरूसबैको मङ्गल कामना सहित !

गुरु दामोदर गौतमसँगको अन्तर्वार्ता

ईश्वर भनेको के हो ?

वि स २००२ साल कार्तिक २३ गते स्युचाटार काठमाडौंमा जन्मनु भएका आदरणीय **गुरु दामोदर गौतम** राजनीति, समाजसेवा र अन्तरधार्मिक विचारको त्रिवेणी हुनुहुन्छ । वि.सं. २०२२ सालमा बी.पी. को प्रेरणाबाट राजनीतिमा होमिनुभएका गौतम् विस्तारै समाजसेवा हुँदै हाल अन्तर धार्मिक परिषद्को नेतृत्व सम्हालि रहनु भएको छ । अहिले संसारका मानव जाति विभिन्न किसिमका मनोगत समस्या, लुटपाट, सम्बन्धविच्छेद, अविश्वास, आत्महत्या, युद्ध आदिका कारण ग्रसित भइरहेको अवस्थामा धार्मिक तथा आध्यात्मिक समाधानका बारेमा गुरुसँग **मनोविद् पद्म प्रसाद घिमिरे**ले गर्नुभएको अन्तरङ्गको सानो अंश यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

ईश्वर भनेको के हो ?

प्राय सबै धर्मले इश्वरलाई दिव्य प्रकाश मानेका छन् । ऊ सबैतिर व्याप्त छ । सबै काल भूत, वर्तमान र भविष्यमा व्याप्त थियो र रहनेवाला छ ।

ईश्वरीय शक्ति कसरी महसुस गर्न सकिन्छ ?

ईश्वरीय शक्ति पाउन उसको निगाहा कृपा चाहिन्छ । कृपा पाउनका लागि सोचद्वारा शुद्ध, कर्मद्वारा परिष्कृत र उसमा आफूलाई एकाकार गर्दै लैजानु पर्दछ ।

त्यसोभए सारमा हाम्रो व्यवहार ठिक राख्न धर्मग्रन्थहरु तथा अध्यात्मले के कस्तो निर्देशन गरेका छन् ?

सबै धर्म ग्रन्थहरूले हिंसा नगर्नु, सत्यमा रहनु, चोरी नगर्नु, शुद्ध रहनु, इन्द्रियहरूलाई अधिनमा राख्नु, दान गर्नु, दया गर्नु, मनलाई नियन्त्रणमा राख्नु, सदा शान्त रहने प्रयत्न गर्नु भनेका छन् । यसका अलवा आफ्नो सोच, भाव, कर्म तथा व्यवहारलाई कसरी शुद्ध राख्न सकिन्छ भन्ने उपायहरू समेत दिएका छन् ।

गुरु !

ईश्वरीय आज्ञा नमान्दा वा विरुद्धमा जाँदा के हुन सक्छ त ?

सबै धर्म ग्रन्थहरूले भनेका छन् , "सँगै हिँड्न सिक वा आपसमा मिलेर हिँड , आपसमा मिलेर बोलचाल गर, मनका कुरा आपसमा मिलेर आदानप्रदान गर र नयाँ कुरा सिक । पहिलेका सज्जनले मिलेर यज्ञ उपासना गरे झैँ तिमीहरू पनि आ- आफ्ना सम्प्रदायमा यस्तै गर्नका लागि एकमत होऊ ।"

वेद र विभिन्न धर्म ग्रन्थहरुले यस्तो सत्मार्गको निर्देश गरेका छन् तर मानवहरूले आफ्नो

धर्ममा विभिन्न सम्प्रदाय निर्माण गरेका छन् । आ-आफ्ना सम्प्रदाय भित्र पनि शैव र वैष्णव, , सिया र सुन्नी , क्याथोलिक र प्रोटेटेस्ट , हिनयान र महायान , स्वेताम्वर र दिगम्बर आदि आफैँमा लडाइँ, मारकाट र हिंसामा उत्री रहेका छन् । संसारका राजनीतिक दल भित्रका लडाइको पराकाष्ठ यहाँ उल्लेख गरिरहनु पर्दैन । हामी सबैले देख्तै भोग्दै आएका छौँ ।

त्यसो भए हामी कसरी मोक्ष पाउन सक्छौँ त ?

मनलाई व्यवस्थापन गरेर मात्र मोक्ष पाउन सकिन्छ । यसका लागि तीन तरिका छन् :

१) कर्म : मल दोष निवारण गर्न ।

२) उपासना : उपासनाले विक्षेप दोष हटाउँछ ।

३) ज्ञान : आवरण दोष हटाई मोक्ष प्राप्त गर्न ।

यस किसिमले जो अध्यात्ममा लागेको छ, उसले मात्र आत्मा चिन्दछ र मुक्त हुन सक्दछ । धर्म ग्रन्थहरूले ईश्वर र आत्माको परस्पर सम्बन्धको उल्लेख गरेका छन् ।

आत्मालाई कसरी बुझ्ने ?

आत्मालाई वुझ्न सर्वप्रथम व्यक्ति जिज्ञासु र आध्यात्मिक हुनु पर्दछ ।

आत्माबारे बाइबलले यसो भनेको छ

१ कोरन्थी २, १४ पद

जो मानिस आत्मिक छैन, त्यसले परमेश्वरका आत्माका कुराहरू ग्रहण गर्दैन किनकि ती कुराहरू त्यसको निम्ति मुर्खता हुन सक्दछन् । ती कुराहरु बुझ्नको निम्ति आत्मिक रीतिले मात्र चिन्न सकिन्छ । यसमा आत्मा जान्नेले मात्र वा ईश्वरको कृपाले मात्र आत्मालाई चिन्दछ भनिएको हो । साधारण व्यक्तिले सक्दैन ।

कुरआन

बनि इसराइल १७ सुरह ८५ पदमा

"र तिनीहरू तिमीसित रुह (आत्मा) " को बारेमा सोध्दछन्, भनिदेउः, रुह (आत्मा) मेरो पालनकर्ताको आदेशबाट आउँछ र तिमीहरुलाई एकदमै कम ज्ञान दिइएको छ ।

राम गीता

/राम गीता /३५/

आत्मा न कैले जन्मन्छ, न घट्छ, न बढ्छ । आत्मा विकाररहित छ र आत्मा सत् चित् आनन्द रुप तत्त्वले संसारका सम्पूर्ण पदार्थलाई सत्ता र स्फूर्ति प्रदान गर्दछ । आत्मा आनन्द रूप स्वयम् प्रकाश स्वरूप, सजातीय, विजातीय एवम् स्वगत भेदरहित हुनाले यो अद्वैतरूप छ ।

साँचो प्रेम सूर्य समान आत्मालाई विकसित गर्दछ । मोहले मनलाई कलूषित एवम् सङ्कुचित पार्दछ ।

वर्तमान समयमा कर्मको महत्ववारे प्रकाश पारिदिनु हुन्थ्यो कि ?

सबैलाई चिनाउने, परिष्कृत र रूपान्तरण गर्ने आधार भनेको सोचपूर्ण रूपमा गरिएको कर्म नै हो ।

विश्वामित्र क्षत्रीय राजा थिए, वशिष्ठ वेश्या पुत्र थिए, मातङ्ग भिल्ल (जङ्गली) थिए, नारद दासी पुत्र थिए । यी चारै उच्च कर्मले गर्दा देवर्षि, ब्रह्मर्षि भए, जातका आधारमा होइन । संसारमा कर्म विशेषबाट नै जाति सम्प्रदायको निर्माण भएको हो । यसरी कर्मद्वारा चिनिने अन्य महापुरुषहरूमा अद्वैतवादी जगत्गुरु शंकराचार्य, शून्यवादी (अहिंसा) बुद्ध तथा महावीर जैन, क्षमावादी यशुखीष्ट तथा मोम्हमद, समत्ववादी गुरु नानक, समतावादी कविरदास, सबका मालिक एक सिरडी साइबाबा, एकतावादी वाहउल्लाह, एक ईश्वर एक विश्व लेखराज सेठ (ओम् शान्ति), सत्याग्रही महात्मागान्धी, समाजवादी बी.पी. कोइराला, सवधर्म समतावादी सत्य साइबाबा, भगवानको संरक्षकत्वमा विश्व एक परिवार डा सन म्युङ मुन, समन्ययवादी कृपालुजी महाराज, आदर्शवादी नेल्सन मान्डेला, अद्वैतवादी स्वामी राम सुखदास, शान्तिवादी शन्त लाओजी । सबै महापुरुषको भावना चराचर जगतका प्राणी प्रति एकै देखिन्छन् ।

त्यसो भए अध्यात्मको दृष्टिकोणबाट अविश्वासबाट विश्वास, अशान्तिबाट शान्तिमा कसरी रुपान्तरण हुन सकिन्छ ?

अध्यात्ममा विश्वास -अविश्वास, शान्ति-अशान्ति, ज्ञान-अज्ञान, मिलन-बिछोड, अँध्यारो -उज्यालो, सुख-दु:ख, प्रेम-आशक्ति आदिबारे उल्लेख गरिएको छ । अर्थात् यी सबै प्राकृतिक हुन् । यसबाट मुक्ति पाउन आध्यातिमक ज्ञान, कर्म र उपासना अपरिहार्य छ । आध्यात्मिक जागरण र अभ्यासले नै माथि उल्लिखित कुराहरुको आदिको राप तथा बन्धनबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ ।

कोभिड - १९ मा समाजसेवाको महत्व

डा. लछी सिंह

मेरो डायरीको पानाबाट सम्झनाको प्रस्तुति पस्किदै छु । सर्वप्रथम म आफैँ यसबारे जान्न चाहन्थेँ । कोभिड-१९ भनेको के हो? यसको नामकरण कसले गऱ्यो? पहिले त मआफैँ प्रस्ट हुन चाहन्थे । विश्वभरि फैलिएको कोरोनाभाइरसको संक्रमणले लागेको रोगलाई अङ्ग्रेजीमा Coronavirus Disease in 2019 को छोटकरीमा COVID-19 भनिएको हो । यसको नामकरण विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) ले गरेको हो । यस रोगले विश्वव्यापी रूपमा महामारीको रूप लिएको थियो । यस रोगका मुख्य लक्षणहरु मध्य ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, श्वास फेर्न ग्राहो हुने, गन्ध तथा स्वाद थाहा नपाउने र पखाला लाग्ने आदि हुन् । यो रोग श्वाशप्रश्वाशको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्का व्यक्तिमा सर्ने हो । यो रोगको सङ्क्रमण खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक र मुखबाट निस्किने छिट्टाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोग हो । यस रोगले विश्वका २०५ देशहरूमा संक्रमण गरी प्रभाव पार्दै आइरहेको छ । यस रोगले विश्वभरि करिब ११ लाख भन्दाबढी व्यक्तिहरूलाई सङ्क्रमित गरी केही व्यक्तिहरुको ज्यान समेत लिएको छ । यस रोगको उत्पत्ति प्रथम पटक सन् २०१९ मा चीनबाट भएको हो । यस रोगले सबभन्दा बढी प्रभाव पारेका देशहरुमध्ये अमेरिका र युरोपिय देशहरूहुन । यस रोगले मानवजातिको आर्थिक, शैक्षिक, सामाजिक र मनोबैज्ञानिक क्षेत्रमा निकै प्रभाव पार्दै आइरहेको छ । विश्वका सहरहरूमा यो रोग फैलिदै आएको कारणले **"लकडाउन"** गरि बन्दाबन्दी गरिएको थियो । लकडाउनको अवधिमा सहरका सबै कलकारखाना, उद्योगधन्दा, व्यापार व्यवसाय, स्कुल कलेज, यातायात लगायत सबै कारोबारहरु बन्द गरिएका थिए । सबै मानिसहरु अव्यस्थित भई घरबाट सडकमा आउने क्रम बढदै गइरहेको थियो । मुख्य शहरका अस्पतालहरुमा स्वास्थ्यकर्मीहरुको अभाव हुन थालेको थियो । सरकारहरुले आ-आफनो देशमा सुरक्षा व्यवस्था कडा गरेका थिए । सुरक्षाकर्मीको मनोबल कमजोर हुँदै गइरहेको थियो । साना तथा मझौला व्यवसायी व्यापार ठप्प रहेका कारणले बैंकबाट लिएको ऋणको व्याज कसरी तिर्ने भनी कर्जा लिने व्यक्तिहरु चिन्तामा ग्रसित भएका थिए । अर्कोतिर दैनिक रोजगार गरी आफ्नो जीवनयापन गर्दै आएका व्यक्तिहरु बेरोजगार भई सडकमा आउने क्रम बढ्दै गैइरहेको थियो । सडक आश्रित व्यक्ति तथा परिवारहरुको संख्या दिन प्रति दिन बढ्दै गइरहेको थियो । सडक आश्रित भएका बालबालिका, जेष्ठनागरिक र गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरुको खानपिनको समस्या दिन प्रति दिन बढ्दै

गएको कारणले उनीहरु धेरै दुःखित भई रोईकराई रहेका थिए । त्यसैले होला सडक आश्रित व्यक्ति तथा परिवारहरुमा आत्महत्या गर्ने सख्या बढ्दै गैइरहेको थियो । कोभिड-१९को प्रभाव कम गर्न नेपालमा पनि लकडाउन गरिएको थियो । त्यस अवधिमा धेरै जसो मानिसहरु शहरबाट आफ्नो पूख्यौली घर फर्किने क्रम बढदै गैइरहेको थियो । भोकमारी जस्ता रोगहरु बढ्दै गएका कारणले मृत्यु हुनेको संख्या बढदै गैइरहेको थियो । सरकारले लकडाउनको अवधिमा सबै सवारी साधनहरु बन्द गरेको थियो । एक शहरबाट अर्को सहरमा जान रोक लगाएको थियो । यदि कसैले एक शहरबाट अर्को शहरमा जानु पर्ने भएमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी (सिडियो) बाट पूर्व स्वीकृत लिई मात्र जान पाईने व्यवस्था थियो । धेरै जसो व्यक्ति अथवा परिवार शहरबाट आफनो जिल्ला फर्किने क्रमबढ्दै गइरहेको थियेा । लामो समयसम्म पैदल हिँडेर जाने व्यक्ति तथा परिवारलाई बाटोमा खाने कुरा नपाएका कारणले भोकमारीले धेरै जसो व्यक्ति विरामी भई मृत्यु समेत भएको हल्ला सुनिएको थियो । मेरो घर त ललितपुरमा भएको कारणले शहरको बेहालत तथा अव्यवस्था प्रत्यक्ष रुपमा देख्न पाइयो र म पनि दुःखित भई आफनो घरमा थन्केको थिएँ । म सामुदायिक विकास कार्यक्रम नेपाल (CDP Nepal) र सडक आश्रित मानव मुक्त अभियान नेपाल (SAMMAN Nepal) सँग प्रत्यक्ष रुपमा आवद्ध भएकोले यो विपत्कालमा सडक आश्रित मानवको लागि समाज सेवा गर्न पाइयो भन्ने राम्रो हुन्थ्यो भन्ने कुराको चिन्ता मनमा लागि रहन्थ्यो । तर लकडाउनको समयमा बाहिर निस्कन नेपाल सरकारले बन्देज गरेको थियो । कतिपय मानिसहरुले यस परिस्थितिको सामना गर्न नसकी अब बाँच्न भन्दा मर्न जाति भनेर आत्महत्या गरेको कुरा सुनिन्थ्यो । कोभिड-१९ ले नेपालमा पनि निकै असर परेको थियो । बिदेश गएका सबैका आफन्तहरू नेपाल फर्किएका थिए । नेपालमा अझै बेरोजगारको संख्या बढदै गैइरहेको थियो । यो परिस्थितिमा सबैजना दुःखी भएका थिए ।

समाजसेवा भनेको के हो ? कस्तो अवस्थामा समाज सेवा गर्दा असलि समाजसेवा हुन सक्छ भनी म आफैं पनि प्रस्ट हुन चाहन्थेँ । समाजसेवा विभिन्न तरिकाले गर्न सकिन्छ तर यस पालिको समाजसेवाले बिशेष रूप तथा अर्थ लिएको थियो । यस कोरोनाभाइरसको कारणले प्रभावित भएको सबै व्यक्ति, परिवार तथा समुदायसँग हातेमालो गर्दै नङ्ग र मासुको जस्तो सम्बन्ध राखी निस्वार्थ भावनाले गरेको सेवा तथा सहयोगलाई समाजसेवा भन्न सकिन्छ । स्वयम् पनि यस कथनसँग पुरा सहमत छु । हामीसँग समाजसेवामा दक्ष तथा अनुभवी एक टिम छ । हामीले सजिलै सँग आपत् तथा विपत परेका समयमा समाजसेवा गर्न सक्छौं । तर समय परिस्थिति अनुसार कुनै समयमा भनेको र सोचेको जस्तो समाजसेवा गर्न नपाइने रहेछ भन्ने कुराको प्रमाण यसैपालि भयो । लकडाउनमा पनि हाम्रो टिममा एक आपसमा

विद्युतीय माध्यमबाट छलफल हुन्थ्यो । हाम्रो टिमको छलफलमा अबको परिस्थितिलाई कसरी लिन सकिन्छ भनी निकै छलफल पश्चात मात्र कार्ययोजना बनाइ कार्यान्वयनमा ल्याइन्थियो । कोरोनाभाइरसको परिस्थितिमा समाजसेवा गर्दा आफूलाई पनि सुरक्षित राखिन्थ्यो । समाजमा आएका विपत्तिहरूलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भनि टिममा निकै छलफल गरिन्थ्यो । आफनो जिउज्यानको प्रवाह नगरी हामी सबैले पिडित परिवारलाई राहत सामाग्री वितरण गरेका थियौं । हाम्रो टीमले सबभन्दा पहिले राहत सामाग्री सडक आश्रित व्यक्ति तथा परिवारलाई राशन तथा लुगा वितरण गरेका थियौं । दिन प्रति दिन देशको प्ररिस्थिति बिग्रिदै गईरहेको थियो । कारोनाभाइरसको माहामारी शहरबाट गाउँसम्म फैलिने क्रमबद्धै गैइरहेको थियो । माथि उल्लेखित दुईटै संस्थाहरुको साझेदारीमा कोभिड-१९ ले पीडित भएका व्यक्ति तथा परिवारलाई राहत सामाग्री वितरण गरेका थियौं । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको नियमलाई पालनगरी आ-आफ्नो ज्यानको बाजी लगाउदै सडक आश्रित व्यक्ति तथा परिवारहरुलाई खाद्य सामाग्री समेत वितरण गरी समाजसेवा गरेका थियौं ।

CDP र SAMMAN को संयुक्त साझेदारीमा काठमाडौं उपत्यकाका तीन जिल्ला ललितपुर, भक्तपुर र काठमाडौको मठमन्दिर तथा सडक आश्रित व्यक्ति तथा परिवारहरुलाई के सहयोग गर्न सकिन्छ ? भनि गुरुयोजना बनाएका थियौं । गुरुयोजनाको आधारमा हामीले आफुलाई सुरक्षित राखी उद्धार तथा सेवा गर्ने कार्य योजना बनाई कार्यको सुरुवात गरेका थियौं । राहतसामाग्री वितरण गर्ने टोलीमा म पनि सक्रिय सदस्यको रुपमा थिएँ । हाम्रो गुरुयोजनामा सबभन्दा पहिलो प्राथमिकतामा जनचेतना दिई चेतनाको अभिवृद्धि गर्ने थियो । जसमा नियमित रुपमा फेस मास्क प्रयोग, ह्यान्ड सेनिटाईजर दल्ने, साबुनले दुईटै हात सफा गर्ने, दुई मिटरको सामाजिक दुरी कायम गर्ने, भेटघाट हुँदा दुई हात जोडेर नमस्कार गर्ने, भिडभाडमा नजाने, सार्वजनिक गाडीमा यात्रा कम गर्ने, हावा लाग्ने ठाँउमा बस्ने जस्ता जनचेतना हुने खालका कुरामा बढी जोड दिई त्यसका फाइदा र बेफाइदा सम्बन्धि प्रस्ट पारेका थियौं । दोस्रो प्राथमिकतामा तत्काल खाद्य सामाग्री वितरणमा चामल, दाल, आँटा, तेल, नून, मसाला, तरकारी, खानेपानी जस्ता सामाग्रीहरु वितरण गरेका थियौं । तेस्रो प्राथमिकतामा सरसफाईका सामाग्रीहरुमा ह्याण्ड सेनिटाईजर तथा मास्क वितरण गरेका थियौं । चौथो प्राथमिकतामा लुगाफाँटामा कम्बल, तन्ना, सिरक, तकिया, तौलिया, लगाउने दुई जोड कपडा, साबुन आदि वितरण गरेका थियौं । पाँचौ प्राथमिकतामा औषधिको लागि सम्बन्धित अस्पतालमा चेकअपको लागि जान सिफारिस गरेका थियौं । छैटौ प्राथमिकतामा आफुलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ भनी चेतना अभिवृद्धि गरेका थियौं । स्थानीय निकायलाई विपत व्यवस्थापनमा सहजीकरण गरेका थियौं । सडक आश्रित बालबालिका, जेष्ठनागरिक, गर्भवती

तथा सुत्केरी महिलाहरुलाई बढी प्राथमिकता दिई राहत सामाग्री वितरण गरेका थियौँ । हाम्रो टिमलाई देख्ने बित्तिकै आँखाबाट आँसुझारी हामीलाई ईश्वरको उपमा दिई सम्मान गरेका थिए । उनीहरुलाई कोरोनाभाईरस सर्ने सम्बन्धी निकै चेतना अभिवृद्धि भइसकेको थियो । समाजसेवाको महत्वको बारेमा भन्नु पर्दा सही व्यक्ति तथा सही समयमा र सही ठाउँमा सेवा तथा सहयोग गर्दा त्यसको महत्व आफैँ महसुस हुन्छ । कोभिड १९को समयमा परेको विपत्मा गरेको उद्धार तथा सेवाले असली समाजसेवाको महत्व महसुस हुन्छ । हाम्रो टीमले आत्महत्याको रोकथामका लागि पनि काम गरेका थियो । आत्महत्या रोकथाम गर्न हामीहरुले आत्महत्या रोकथाम सहयोगी सामग्री पुस्तक प्रकाशन गरि वितरण गर्ने योजना बनाएका थियौ । सो पुस्तिकामा भएका बिषयहरुलाई मौखिक रुपमा प्रस्ट्याएका थियौँ र प्रकाशन गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गरेका थियौँ । आजलाई यत्ति भन्दै कोभिड १९मा समाजसेवाको महत्व भनिने लेख अन्त्य गर्न चाहन्छु । मेरो डाईरीको पानाबाट अर्को प्रस्तुति अर्को पुस्कितामा लेख्ने बाचाका साथ कलम बिसाउँछु ।

नेपालीहरुलाई ऋण कसरी चुनौति बन्दैछ ?

✍ पद्म प्रसाद घिमिरे

अहिलेको समयमा आम मानिस देखि उद्योगपतिसम्म सबैलाई आफ्नो सपना साकार पार्न तथा अतिरिक्त काम गर्न ऋणले ठुलो सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ । बैंक तथा सहकारीहरुले पनि ऋणीलाई लगानी गरेर फाइदा कमाएका छन् ।

ऋणका फाइदा

- ✓ उद्योग व्यवसाय चलाउन हौसला , बल प्रदान गर्ने
- ✓ आफ्नो सोच तथा बैंकको पैसा सापटि मिलान गरि उद्योगपति, लगानीकर्ता हुन सकिने
- ✓ सिप र श्रम भएकाहरुलाई रोजगारी दिन सकिने
- ✓ आपद् विपद्मा गर्जो टार्न सकिने
- ✓ आफ्ना सन्तानलाई उच्च शिक्षा हासिल गर्न लगानी गर्न सकिने

ऋण तिर्ने आधारहरु

- ✓ कुशल व्यवसाय सञ्चालन/उचित नाफा
- ✓ नियमित तलब /आम्दानी

खराब ऋणी हुनुपर्ने कारणहरु

- महामारी, भुइँचालो
- उद्योग व्यवसाय एकाएक बन्द हुनु
- लगातार घाटामा जानु
- आफ्नो काम छुट्नु र नियमित तलबमा अबरोध
- एक्कासी विरामी भइ उपचार गर्दागर्दै टाँट पल्टिनु

ऋणका कारण हत्या तथा आत्महत्या हुने कारणहरु

❖ राष्ट्र बैंकले खतरा तथा खराब श्रेणीमा परेका ऋणी सदस्यको मर्का

नबुझ्नु र जबर्जस्त गर्नु

❖ बैंक तथा सहकारीले आफ्ना ऋणी सदस्यहरुलाई तनावपुर्ण दवाव दिनु

❖ घर परिवारमा झैझगडा हुनु र समाधानको उपाय ननिस्कनु

❖ व्यक्ति विशेषलाई दोष थोपर्नु र चाहिनेभन्दा बढि जिम्मेवारी लिनु

समाधान कसरी गर्ने त ?

✓ मानव जीवन अमुल्य छ। हामीले आफ्नो जीवन प्रगति गर्न /समाधान गर्न ऋण लिएका हौँ । ऋण लिनु पर्ने अवस्था आउन सक्दछ र तिर्नु पनि पर्छ ।

✓ जोखिमको समयमा ऋणी र बैंक/सहकारीको निरन्तर सम्बाद हुनुपर्छ। ऋण तिर्न सहज उपायहरुको खोजी गर्नु पर्छ। सकेसम्म जरिवाना छुट र हौसला प्रदान गर्नु पर्दछ ।

✓ स्थानीय सरकार तथा सरोकार निकायहरुले काम व्यवसाय तथा बजारको प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ ।

✓ खराव ऋणीहरुको समस्या बुझी समय सिमा बढाउन सहयोग गर्ने , तनावपूर्ण अवस्थाबाट जोगाउने र जीवनको सम्भावना बढाउने

✓ कुनै तरिका अपनाएर भएपनि आत्महत्या हुनसक्ने अवस्थाबाट व्यक्ति तथा परिवारलाई सरोकारवालाहरुले जोगाउने

References:

Preventing suicide: a global imperative. Geneva: World Health Organization; 2014 (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131056/1/9789241564779 eng.pdf?ua, accessed 19 December 2016).

World Health Organization. Suicide data (http://www.who.int/mental health/prevention/suicide/suicideprevent/en/, accessed 19 December 2016

Bertolote JM, Fleischmann A. A global perspective in the epidemiology of suicide. Suicidologi. 2015;7(2):6–8 (https://www.iasp. info/pdf/papers/Bertolote.pdf, accessed 19 December 2016).

Sustainable Development Knowledge Platform. Sustainable Development Goal 3 (https://sustainabledevelopment.un.org/sdg3, accessed 19 December 2016)

Mental Health Action Plan 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013 fhttp://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021 eng.pdf, accessed 19 December 2016)

Khattri JBK, Nepal MK. Suicidal symptoms among elderly patients attending out-patient department of Tribhuvan University Teaching Hospital. Journal of Institute of Medicine. 2006;28(2):43–6 (http://www.jiom.com.np/index.php/jiomjournal/article/view/230/232, accessed 19 December 2016)

World Health Organization. Global Health Observatory data repository. Suicide rates. Data by country (http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDE?lang=en, accessed 3 January 2017)

Kohrt BA, Hruschka DJ, Worthman CM, Kunz RD, Baldwin JL, Upadhaya N et al. Political violence and mental health in Nepal: prospective study. Br J Psychiatry. 2012;201(4):268–75. doi:10.1192/bjp.bp.111.096222

Vehid HE, Alyanak B, Eksi A. Suicide ideation after the 1999 earthquake in Marmara, Turkey. Tohoku J Exp Med. 2006;208(1):19–24.

Yang C-H, Xirasagar S, Chung H-C, Huang Y-T, Lin H-C. Suicide trends following the Taiwan earthquake of 1999: empirical evidence and policy implications. Acta Psychiatr Scand. 2005;112(6):442–8. doi:10.1111/j.1600–0447.2005.00603.x

Pradhan A, Poudel P, Thomas D, Barnett S. A review of the evidence: suicide among women in Nepal. National Health Sector Support Program. Kathmandu: Ministry of Health and Population; 2011 (http://documentslide.com/documents/110805-a-review-of-the-evidence-suicide-among-women-in-nepal-finaH.html· accessed 19 December 2016).

Nepal earthquakes 2015: desk review of existing information with relevance to mental health and psychosocial support. Kathmandu: Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings Nepal; 2015 (http://www.mhinnovation.net/sites/default/files/downloads/resource/Nepal%20 earthquakes%20MHPSS%20desk%20review 150619 0. pdf, accessed 19 December 2016

Sharma PP, Jha AK, Joshi A, Lamsal R. Mass hysteria and adolescent girl: an interventional study. Nepal Journal of Obstetrics and Gynaecology. 2010;5(1):17–20. doi:10.3126/njog.v5i1.505

Shakya R. Epidemic of hysteria in a school of rural eastern Nepal: a case report. Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health. 2005;1(4) (http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ847488.pdf, accessed 19 December 2016)

World Health Organization. Public health action for the prevention of suicide: a framework. Geneva: World Health Organization; 2012 (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75166/1/9789241503570 eng.pdf, accessed 19 December 2016).

Sapkota N, Pandey AK, Shyangwa PM, Shakya DR, Thapa DK. Hundred psychiatric outpatients presented with attempted suicide. Health Renaissance. 2011;9(3):162–7. doi:10.3126/hren.v9i3.5584

Benson J, Shakya R. Suicide prevention in Nepal: a comparison to Australia - a personal view. Ment Health Fam Med. 2008;5(3):177–82

Risal A, Sharma PP, Karki RK. Psychiatric Illnesses among the patients admitted for self-poisoning in a tertiary care hospital of Nepal. Journal of Advances in Internal Medicine. 2013;2(1):10–13. doi:10.3126/jaim.v2i1.7630.

Chakrabarti K, Devkota K. Retrospective study of suicide cases admitted in Nepal Medical College Teaching Hospital. Nepal Med Coll J. 2004;6:116–18

Collins PY, Patel V, Joestl SS, March D, Insel TR, Daar AS. Grand challenges in global mental health. Nature. 2011;475(7354):27–30. doi:10.1038/475027a.

Nock MK, Hwang I, Sampson N, Kessler RC, Angermeyer M, Beautrais A et al. Cross-national analysis of the associations among mental disorders and suicidal behavior: findings from the WHO World Mental Health Surveys. PLoS Med. 2009;6(8):e1000123. doi:10.1371/journal.pmed.1000123.

Morch M. The silent epidemic. Himäl South Asian. 2016; (http://himalmag.com/the-silent-epidemic-suicide-nepal-south-asia, accessed 19 December 2016

Gyawali B. Youth suicide prevention in Nepal (https://bijaygyawali. com/2013/09/09/youth-suicide-prevention-in-nepal/, accessed 19 December 2016).

Mishara BL, Weisstub DN. The legal status of suicide: a global review. Int J Law Psychiatry. 2015;44:54–74. doi:10.1016/j.ijlp.2015.08.032

Hagaman AK, Maharjan U, Kohrt BA. Suicide surveillance and health systems in Nepal: a qualitative and social network analysis. Int J Ment Health Syst. 2016;10:46. doi:10.1186/s13033–016-0073–7.

TPO Nepal. Annual report 2015. Kathmandu: Transcultural Psychosocial Organization; 2016 (http://www.tponepal.org/publication. php?cat id=3&&cat name=Annual%20Reports, accessed 3 January 2017).

Government of Nepal. Multisectoral Action Plan for the Prevention and Control of Non Communicable Diseases (2014–2020). Kathmandu: World Health Organization Country Office for Nepal; 2014 fhttp://www. searo.who.int/nepal/mediacentre/ncd multisectoral action plan.pdf, accessed 19 December 2016).

Luitel NP, Jordans MJD, Adhikari A, Upadhaya N, Hanlon C, Lund C. Mental health care in Nepal: current situation and challenges for development of a district mental health care plan. Confl Health. 2015;9:3. doi:10.1186/s13031–014-0030–5

Gunnell D, Fernando R, Hewagama M, Priyangika W, Konradsen F, Eddleston M. The impact of pesticide regulations on suicide in Sri Lanka. Int J Epidemiol. 2007;36(6):1235–42. doi:10.1093/ije/dym164.

Mental Health Gap Action Programme: mhGAP. Scaling up care for mental, neurological and substance use disorders. Geneva: World Health Organization; 2008 (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43809/1/9789241596206 eng.pdf, accessed 3 January 2017).

Mortensen PB, Agerbo E, Erikson T, Qin P, Westergaard-Nielsen N. Psychiatric illness and risk factors for suicide in Denmark. Lancet. 2000;355(9197):9–12. doi:10.1016/S0140–6736(99)06376-X

Nock MK, Hwang I, Sampson N, Kessler RC, Angermeyer M, Beautrais A et al. Cross-national analysis of the associations among mental disorders and suicidal behavior: findings from the WHO World Mental Health Surveys. PLoS Med. 2009;6(8):e1000123. doi:10.1371/journal.pmed.1000123

Banerjee D., Kosagisharaf J. R., Sathyanarayana Rao T. S. (2021). 'The dual pandemic' of suicide and COVID-19: A biopsychosocial narrative of risks and prevention. Psychiatry Research, 295, 113577. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113577

Hagaman A. K., Khadka S., Lohani S., Kohrt B. (2017). Suicide in Nepal: A modified psychological autopsy investigation from randomly selected police cases between 2013 and 2015. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 52(12), 1483–1494. https://doi.org/10.1007/s00127-017-1433-6

Hagaman A. K., Maharjan U., Kohrt B. A. (2016). Suicide surveillance and health systems in Nepal: A qualitative and social network analysis. International Journal of Mental Health System, 10, 46. https://doi.org/10.1186/s13033-016-0073-7

Inter Agency Standing Committee (IASC). (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC

Kane J. C., Luitel N. P., Jordans M. J. D., Kohrt B. A., Weissbecker I., Tol W. A. (2018). Mental health and psychosocial problems in the aftermath of the Nepal earthquakes: Findings from a representative cluster sample survey. Epidemiology and Psychiatric Sciences, 27(3), 301–310. https://doi.org/10.1017/s2045796016001104

Karki C. (2011). Suicide: leading cause of death among women in Nepal. Kathmandu University Medical Journal (KUMJ), 9(35), 157–158. https://doi.org/10.3126/kumj.v9i3.6294

Marahatta K., Samuel R., Sharma P., Dixit L., Shrestha B. R. (2017). Suicide burden and prevention in Nepal: The need for a national strategy. WHO South-East Asia Journal of Public Health, 6(1), 45–49. https://doi.org/10.4103/2224-3151.206164

TPO. (2020). Assessment of suicide situation during COVID-19 pandemic in Nepal. Transcultural Psychosocial Organization Nepal.

WHO. (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO, War Trauma Foundation and World Vision International

WHO. (2014). Preventing suicide: A global imperative. World Health Organization.

World Health Organization. Suicide data. http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/. Accessed 8th July 2019

Hagaman AK, Maharjan U, Kohrt BA. Suicide surveillance and health systems in Nepal: a qualitative and social network analysis. Int J Ment Heal Syst. 2016;10(1):46

Sapkota N, Pandey AK, Shyangwa PM, Shakya DR, Thapa DK. Hundred psychiatric outpatients presented with attempted suicide. Health Renaissance. 2011;9(3):162–7.

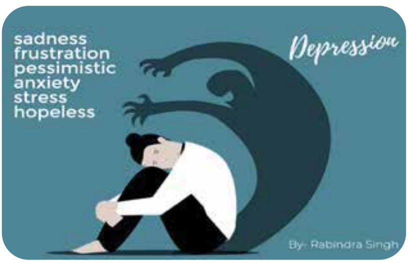
Ghimire S, Devkota S, Budhathoki R, Thakur A, Sapkota N. psychiatric comorbidities in patients with deliberate self-harm in a tertiary care center. J Nepal Med Assoc. 2014;52(193).

मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहयोग निःशुल्क सम्पर्क गर्ने नम्बरहरु

संस्था	टोलफ्री नम्बर
पाटन मानसिक अस्पताल	११६६
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी	११३०
राष्ट्रिय महिला आयोग	११४५

उपचार तथा समस्या समाधानको खोजी गरौँ

सामाजिक सहयोग गरौँ



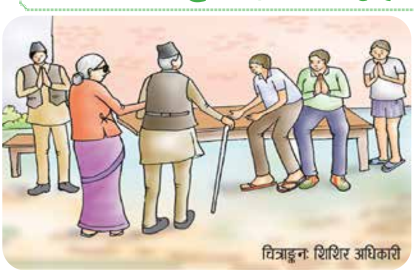
परिवारिक सहयोग तथा समर्थन गरौं

मनोरञ्जनको लागि समय दिऔं

मिलेर काम गरौं र आय आर्जनमा लागौं

स्थानीय निकायको भूमिका

मानवीय हक अधिकार तथा न्यायको सुनिश्चितता गरौं



सम्मानका साझेदारी संस्थाहरु:

"अग्निजन्य हिंसा दण्डनीय अपराध हो । यस्ता कार्य नगरौँ, नगराऔँ ।"

शरीरमा आगो लागेमा तत्काल गर्नुपर्ने कुराहरू

३० मिनेट सम्म

आगो वा अन्य पदार्थले जलन भएमा
तुरुन्त बगिरहेको धाराको पानीमा अथवा
कोठाको तापक्रम बराबरको पानी जगले खन्याइ
३० मिनेटसम्म घाउ चिस्याउनु पर्दछ ।

३० मिनेट सम्म

तर घाउमा बरफ वा अन्य पदार्थको प्रयोग गर्नुहुँदैन । त्यसपछि जतिसक्दो चाँडो घाईतेलाई अस्पताल लैजानु पर्दछ ।

अग्निजन्य दुर्घटना वा अग्निजन्य हिंसा भएमा
उपचार तथा सहयोगको लागि
बि. भि. एस. नेपालमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

BVS-Nepal
Burns Violence Survivors

फो नं.: ५४५५६८९
Email:
burnsurvivorsnepal@gmail.com
www.bvsnepal.org.np

ENGAGE NEPAL

CDP Nepal
Community Development Programme

SOARWAY FOUNDATION
Engage Nepal

Citizens Bank

Curry Without Worry

NEPAL YOGA
INSTITUTE & RETREAT

नेपाल प्रहरी
सत्य सेवा सुरक्षणम्

सिद्ध कुमाख गाउँपालिका
सल्यान

Hiteri

Swadesh Foundation Nepal

श्री कृष्ण प्रणामी युवा परिषद् नेपाल
SHREE KRISHNA PRANAMI YOUTH COUNCIL NEPAL
२०४७
Kathmandu, Nepal

NEWS NEPAL

पाठशाला
सार्थक शिक्षा : सार्थक जीवन

National Institute of Psycho-Educational Counseling
NIPEC

आत्महत्याको रोकथामः सबैको सरोकार सबैको काम
अद्भुत् शक्ति मनको छ अचम्म चाप
थोरै भए नि तलमाथि जीवन सखाप
सकिन्छ रोक्न मनद्वेलित आत्महत्या
टेवा दिऊँ पर गरौं ल ठूलो समस्या ॥

मन र विचार जिउभन्दा धेरै बढी बत्तिइरहन्छन् । यसैले शारीरिकभन्दा मानसिक तन्दुरुस्तीको खाँचो जीवनका लागि बढी हुन्छ । यसैले शारीरिकजस्तै मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गरौँ र मनस्थितिलाई सधैँ स्वस्थ राखौँ ।

ASIAN ACADEMY
FOR PEACE RESEARCH AND DEVELOPMENT

PRINT PLUS
PRIVATE LIMITED
Maharajgunj, Kathmandu
+977-1-4370650
+977-1-5900981
E-mail: printplus01@gmail.com
Web: www.printplusnepal.com.np

OUR SERVICES:
OFFSET PRINT
FLEX PRINT
DIGITAL PRINT
GRAPHIC DESIGN
PROMOTIONAL ITEMS
2D/3D BOARD

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

(..शाखा)

प्राप्त पत्र संख्या :-

पत्र संख्या :-

चलानी नं. :-

फोन नं. ४२६२५९०, ४२६२८०२, ४२६२७०६, ४२६२९३५, ४२६२८६२, ४२२३५८०

रामशाहपथ,

काठमाडौं, नेपाल ।

मिति : ....

विषय :-

शुभकामना

विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्वस्थ भन्नाले शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रुपमा गतिशील अवस्था हो भनी परिभाषित गरेको छ । मानसिक स्वास्थ्य विना अरु स्वास्थ्य संभव नहुने कुरा प्रष्ट पारेको छ ।

नेपालको सन्दर्भमा भन्नु पर्दा नेपालमा रहेको गरिवी, विगतमा भएको सशस्त्र युद्ध, तनावपुर्ण आन्तरिक विस्थापन, बेलाबेलामा हुने प्राकृतिक, प्रकोप, भुकम्प, कोभिड–१९ जस्ता महामारीले मानसिक स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर पार्दै लगेको छ । त्यसको अलावा बढ्दो बेरोजगारी, आर्थिक संकट, सडक आश्रित हुनुपर्ने खतरा, पारिवारिक कलह, सम्बन्ध विच्छेद, निरासा, कुण्ठा, कुलत आदिका कारण मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन थालेको छ । व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा आएको विभिन्न विपद् सँगसँगै आत्महत्या समस्याहरु समेत देखा परेका छन् । आत्महत्या बहुपक्षीय समस्या भएको हुनाले एक्लो स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले मात्र समाधान गर्न सक्दैन ।

यसै परिप्रेक्षमा **सडक आश्रित मानवमुक्त अभियान नेपाल (सम्मान)**ले सडकमा आई पर्ने समस्या लगायत आत्महत्या समस्या न्युनीकरण हेतु आत्महत्या रोकथाम पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । यस पुस्तकले आत्महत्याका विभिन्न कारणहरु तथा समस्या समाधानका उपायहरु विस्तृत रुपमा उल्लेख गरेको पाइन्छ । यसका अलावा यस पुस्तकले आत्महत्या न्युनीकरण गर्न अन्तर मन्त्रालय, विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय संघ, संस्था तथा नागरिक समाजको जिम्मेवारी समेत प्रष्ट्याएको छ । अत : यो पुस्तक मानसिक स्वास्थ्यमा कार्यरत संघ, सस्था, समाजसेवीहरु तथा कर्मचारीहरुलाई समेत उपयोगी हुने देखिन्छ । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय आत्महत्या जस्तो मानवीय संकट समाधान गर्न गम्भिर रहेको र आगामी बार्षिक कार्यक्रमहरुमा यहाँ उल्लेख गरिएका कार्यक्रमहरुलाई समेत सम्भव भएसम्म नीतिगत तथा व्यवहारिक रुपमा लागु गर्दै लैजाने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

डा रोशन पोखरेल

सचिव

त्रिभुवन विश्वविद्यालय
मानविकी तथा सामाजिक शास्त्र संकाय
विश्वविद्यालय क्याम्पस
मनोविज्ञान केन्द्रीय विभाग
कीर्तिपुर, काठमाडौं, नेपाल

पत्र संख्या :

शुभकामना

आत्महत्या भनेको कुनै पनि व्यक्तिले आफुले आफैंलाई खतम गर्नु भन्ने बुभिन्छ । मानिस किन आत्महत्या गर्छ भन्ने बारेमा धेरै सिद्दान्तहरु प्रतिपादन भएकाछन् । आत्महत्या गर्नुको एउटाप्रमुख कारणमानसिक रोग हो । तर सबै आत्महत्या गर्ने मानिस मानसिक रोगी नहुनपनि सक्छन् । जस्तै, अचानक केहि अप्र्यारो घटना घट्यो वा परिस्थिति सृजना भयो र त्यसलाई सहन सकेन भने पनि व्यक्तिले आत्महत्या गरेको पाइन्छ । त्यस्तो अवस्थामा व्यक्तिले आफ्नो आवेगलाई नियन्त्रणगर्न नसकेको हुन्छ ।जुन परिस्थितिजन्य अवस्था हो ।

ससारमा दैनिक धेरै आत्महत्या भइराखेको हामीले सुनेका, देखेकाछौं, जसबाट हाम्रो मुलुक पनि अछुतो छैन । समाजमा बढिरहेको अस्वस्थ्यकर प्रतिस्पर्धा र आधुनिकीकरणले पनि व्यक्ति व्यक्ति बिचद्वन्दको परिस्थिति सृजनागर्न थालेको छ । हाम्रो समाजमाआत्महत्या कायरले गर्छन् भन्ने अझै पनि चलनचल्तिमा छ । आत्महत्या गर्ने व्यक्तिको परिस्थिति असामान्य भएको हुन्छ उसले आफ्ना दैनिक जिवनमा आउने परस्थिति र परिवर्तनलाई सहज रुपमालिन सक्दैन, जुध्न सक्दैन जसले गर्दा उसले निकासको रुपमा आत्महत्यालाई रोज्दछ । यो परिस्थितिजो कोहीलाई पनि आउन सक्छ । आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले आफ्नै मनको कुरा कोही न कोही संग व्यक्त गरेको हुन्छ तर धेरै जसो कसैले **"मलाई बाँच्न मन छैन"** भन्यो भने तेसै भनेको हो भनेर वास्ता गरिदैन । यदि त्यस्ता प्रकारका भावना कसैलेव्यक्त गर्छ भने उसलाई सहयोग आवश्यक हुन्छ । मनोविज्ञ वा मनोचिकित्सकलाई भेटाउनु पर्दछ ।

वर्तमान परिस्थितिमा कोभिडको माहामारीले गर्दा मानवजीवन अस्तव्यस्त बनाएको छ । आत्महत्याका घटनाहरु पनि बढेकाछन् । यस्तो अवस्थामा यो निर्देशिकाको निर्माणले एउटादह्रो भूमिका खेल्नेछ भन्ने मलाई लागेको छ । यसमा समाजका सबै पक्षको जिम्मेवारी र दायित्वलाई समेत प्रष्टपारिएको छ । जस्तै, विद्यालयको, परिवारको, समाजको आदि । यो निर्देशिका निर्माणका कममा समाजशास्त्री, मनोविज्ञ, मनोचिकित्सक, तनावव्यवस्थापक, सुरक्षाविद्, आध्यात्मिक प्रशिक्षक, पोषणविद् आदि जस्ता विज्ञहरु समावेश हुनुभएकोले निर्देशिकामा बहुआयामिक विश्लेषणभएको छ ।

सडक आश्रित मानवमुक्त अभियान नेपाललाई आत्महत्या रोकथामका लागि सहयोगी पुस्तिका तयार पारेकोमा शुभकामना व्यक्त गर्न चाहान्छु ।

नन्दिता

प्रा.डा. नन्दिता शर्मा
प्रमुख
मनोविज्ञान केन्द्रिय विभाग

२०७८/०२/२०

टेलिफोन नं. ४३३२५३९, ४३३२५५१, इमेल: cdopsy@gmail.com वेभसाइट: www.psychologytu.edu

Department of Psychiatry & Mental Health

Tribhuvan University Teaching Hospital
P.O. Box No.: 3578, Maharajgunj, Kathmandu, Nepal
Telephone : (977-1) - 4420869, 4427684
E-mail : psychiom@gmail.com

मिति : २०७८/०२/१९

शुभकामना

सडक आश्रित मानव मुक्त समाज नेपालले मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्य जस्तो संवेदनसिल विषयमा योगदान पुऱ्याउनका लागि अभियान चलाउन लाग्नुभएको थाहा पाउँदा धेरै नै खुशी लाग्यो । यस कार्यका लागि आफ्नो क्षेत्रबाट भूमिका खेल्नुहुने सम्पूर्ण पदाधिकारी साथीहरु, सदस्य महानुभावहरु, कर्मचारी साथीहरु र अन्य सरोकारवालाहरुलाई यसै पत्र मार्फत हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

आत्महत्या तथा आत्महानी एक सार्वजनिक विषयको चासो रहेको सर्वविदितै छ । विश्वमा हरेक ४० सेकेन्डमा एकजनाको आत्महत्याका कारणले मृत्यु हुने गरेको छ । प्रत्येक एकजनाको आत्महत्याबाट मृत्यु हुँदा २५ जनाले आत्महत्याको प्रयास गरेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । संसारका विभिन्न संघसंस्था तथा निकायले आत्महत्या रोकथामका लागि बिभिन्न अभियानहरु चलाएका छन् ।

प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर १० का दिन "विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस" मनाउने गरिएको छ । यि सबै अभियान तथा योजनाहरु आयोजना गरिनुले पनि यो विषय कति संवेदनशील रहेछ त भन्ने कुरा जनाउँछ । नेपालमा पनि यस संवेदनशील विषयलाई व्यवस्थित गर्दै लिएर जान तथा नीतिगत रुपमा सुधार गर्न नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, सो मातहतका निकाय, स्थानीय सरकार र संघसंस्था मिलेर विभिन्न कार्यक्रमहरु आयोजना गर्दै आएको छ । यस विषयमा अझ धेरै अभियानको खाँचो रहेको र सबैसँग कदममा कदम मिलाउँदै अघि बढ्नका लागि म आफ्नो व्यक्तिगत तथा यस विभागको तर्फबाट हार्दिक शुभकामना दिन चाहन्छु ।

यहाँहरुले तयार पारेको सहयोगी पुस्तिका सरल भाषामा लेखिएको र हरेक मानिसले यस विषयसँग सम्बन्धित जानकारी लिनका लागि निकैनै उपयोगी हुने स्रोतका रुपमा मैले पाएँ । यस पुस्तिकालाई अझ आउँदा दिनमा अझै परिस्कृत गर्दै लान सकिने कुराको पनि अवगत गराउन चाहन्छु । यस विषयमा कुनै सरसल्लाह तथा सहयोगको आवश्यक परेमा यस मानसिक रोग विभाग यहाँको अभियानलाई चाहिने हरसम्भव सहयोग व्यावसायिक दक्षताको आधारमा गर्न तत्पर रहेको कुराको पनि जानकारी दिन चाहन्छु । आउँदा दिनमा अझै प्रगतिको कामना सहित यहाँहरुलाई धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

प्रा. डा. सरोजप्रसाद वझा

प्रमुख, मानसिक रोग विभाग

महाराजगंज चिकित्सा क्याम्पस

महाराजगंज, काठमाडौं

"Partnership for Urban Governance" DAO Regd. No. 2/054/55 NDA-2018

नेपाल नगरपालिका संघ
Municipal Association of Nepal (MuAN)

530 Pandol Marg, Lazimpat
PO Box : 14286, Kathmandu, Nepal
Tel : (977-1) 4425692, 442055
Fax : (977-1) 4418671
Email : muan@ntc.net.np, info@muannepal.org.np

Ref.

शुभकामना !!

जानीजानी मर्ने मनसायले आफुले आफ्नै ज्यान लिने कार्य धार्मिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणले सामाजिक रुपमा पाप एवं अपराधको रुपमा लिने गरिएको छ । मानिसहरुमा आर्थिक, सामाजिक, साँस्कृतिक र मनोवैज्ञानिक समस्या बढेका छन् । आत्महत्या अति जटिल मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक दुर्घटना हो भने यसको असर सबैभन्दा बढी असर अतिविपन्न र पिछडिएका वर्ग, सडकमा आश्रितहरु, दीर्घ रोगी, शारीरिक रूपले अशक्त, बेरोजगार युवा तथा महिलाहरूमा परेको देखिन्छ । यस किसिमको डरलाग्दो परिस्थिति र जटिल मनस्थितिका कारण व्यक्तिहरूमा नकारात्मक सोच, निराशा, चिडचिडोपन, झुँझलाहट, कुण्ठा, आवेग, आवेश र असन्तुलन बढ्दै गइरहेको छ । यस किसिमको मानसिक असरले विश्वमै घरेलु हिंसा, सामाजिक अपराध बढ्दै गएका छन् भने आत्महत्या गर्ने र आत्महत्याको प्रयास गर्नेहरुको सङ्ख्या पनि दिन-प्रतिदिन बढदै गइरहेको पाइन्छ । वर्तमान सन्दर्भमा अझ भन्ने हो भने कोभिड-१९ को प्रभावका कारण यस किसिमको परिस्थितिजन्य घटना बढ्दै गएको छ । यस किसिमको घटना न्यूनिकरणका लागि विभिन्न सरकारी एवै गैह्र सरकारी संस्थाहरुले आर्थिक गतिविधि एवं जनचेताना मूलक ठोस कदम चाल्नु जरुरी रहेको छ ।

दिनहुँ बढिरहेको आत्महत्याले पारिवारिक तथा सामाजिक शान्ति र व्यवस्थापनमा नकारात्मक असर बढ्दै गइरहेको डरलाग्दो यथार्थको अध्ययन र बोध गरेर सडकमा आश्रित मानसिहरूलाई सहयोग गर्ने SAMMAN Nepal संस्थाले अभियान सुरु गर्नुका साथै समस्यामा परेकाहरुको दैनिक जीवनयापनका निम्ति उनीहरुलाई उपयुक्त सिप दिलाई पुनःस्थापना गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने अभियान र कार्यले आत्महत्याको रोकथाममा सहयोग पुऱ्याउँदै आएकोमा हामीलाई अतिनै खुशी लागेको छ । साथै यस अभियानलाई अझ बढी सार्थक र सफल पार्न यस संस्थाले आत्महत्या रोकथाम का लागि सहयोगी पुस्तिका प्रकाशनमा ल्याउन लागेको र यो निर्देशिका सबै स्थानीय तहमा पुऱ्याउने लक्ष्य लिएकोमा सम्पूर्ण नगरपालिकाहरुको छाता संगठन नेपाल नगरपालिका संघको तर्फबाट शुभकामना ब्यक्त गर्दछु ।

SAMMAN Nepal ले आत्महत्या हुनु र बढ्नुका कारणहरुको विस्तृत अध्ययन गर्नुका साथै यस समस्याको समाधान गर्न आफ्नो तर्फबाट सक्दो प्रयास गर्दै आएको र आत्महत्या रोकथाम र जनचेतना अभिवृद्धिका लागि समुदायहरुमा मनोवैज्ञानिक तौरतरिकाले ठोस कदम चाल्ने सार्थक अभियानमा सफलता चुमोस हार्दिक शुभकामना !!

०८ बैशाख, २०७९

....
अशोक कुमार ब्याञ्जु
अध्यक्ष

होम नारायण श्रेष्ठ
अध्यक्ष
गाउँपालिका राष्ट्रिय महासंघ नेपाल
कमलादी, काठमाडौं
जुगल गाउँपालिका
बराम्ची, सिन्ध्रुपाल्चोक बागमती प्रदेश नेपाल

Hom Narayan Shrestha
Chairman
National Association of Rural Municipality in Nepal
Kamaladi Kathmandu

Jugal Rural Mnicipality
Baramchi Sindhupalchok, Bagmati Provience Nepal

शुभकामना

स्वेच्छाले जानीजनी मर्ने मनसायले योजनाबद्ध रूपमा आफुले आफ्नै ज्यान लिने कार्यलाई आत्महत्या भनिन्छ । आत्महत्या अति जटिल मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक दुर्घटना हो । धार्मिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणले यसलाई पाप एवं अपराधको रूपमा लिने गरिएको भएतापनि आधुनिक विज्ञानमा आत्महत्यालाई गम्भिर मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपज, आत्महत्याको सोच तथा कोसिसलाई तत्कालै उपचार गर्नुपर्ने अत्यन्त संवेदनसील चिकित्सकिय विपत (Medical Emergency) को रूपमा हेरिन्छ । कतिपय समाजमा आत्महत्यालाई सामाजिक दृष्टिमा गलत कार्य, धार्मिक दृष्टिमा पाप, कानुनी दृष्टिमा अपराधका रूपमा लिइन्छ । मनोबैज्ञानिक दृष्टिमा भने आत्महत्यालाई भावनात्मक कठिनाइका कारण उत्पन्न एक कठिनतम परिस्थितीका रूपमा मानिन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार, विश्वमा बर्षेनी सरदर ८ लाख भन्दा बढि व्यक्तिहरूले आत्महत्या गर्दछन् । हरेक ३ सेकेन्डमा १ जनाले प्रयास र ४० सेकेन्डमा १ जनाले सफल रूपमा आत्महत्या गर्दछन् भन्ने तथ्य छ । विगत ४५ वर्षमा विश्वमा आत्महत्याको दर ६० प्रतिशतले बृद्धि भएको छ। विश्वमा हुने आत्महत्यामध्ये झण्डै ५०% आत्महत्या दक्षिण-पुर्वि एसियामा हुने गर्दछ भने ७५% भन्दा बढि आत्महत्याका घटनाहरू न्युन तथा मध्यम आयस्रोत भएका देशहरुमा हुने गरेको तथ्यांक छ । यसबाट नेपाल जस्ता मुलुकहरू धेरै नै संवेदनशिल हुनु पर्दछ ।

नेपाल लगायत बिकासशिल मुलुकहरूमा आत्महत्या सम्बन्धि विभिन्न सामाजिक लान्छना, धार्मिक कारण र सामाजिक मनोवृत्ति, उपुयुक्त अभिलेखिकरणको अभाव तथा सिमित अनुसन्धान आदिका कारण भरपर्दो तथ्यांकको कमि छ । यद्यपी यसको घटनाक्रम र प्रवृति हेर्ने हो भने यो तिव्र रूपमा बढिरहेको छ । विभिन्न तनावजन्य परिस्थितीहरूको सकारात्मक सामाना व्यवहारको कमीको कारण मानिसहरूमा भावनात्मक कठिनाई, मनोसामाजिक समस्या तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुन गइ व्यक्ति आत्महत्याको अवस्थासम्म पुगिरहेको छ । यसले व्यक्तिको बाँच्न पाउने परिस्थिती छिनिएको मात्र छैन यसबाट परिवार, समुदाय, क्षेत्र, देश माथिको लाञ्छना पनि बढिरहेको छ । आत्महत्यका विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन् । तर आत्महत्या गरी ज्यान गुमाउने व्यक्तिहरू मध्य ८० प्रतिशत व्यक्तिमा कुनै न कुनै प्रकारको डिप्रेसन र १५ प्रतिशतमा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या रहेको हुन्छ भनिन्छ । यसबाट पनि के प्रष्ट हुन्छ भने उचित स्याहार, विमर्श र उपचार भएमा यसको उपचार असम्भव छैन ।

आत्महत्या न्युनिकरण सम्भव छ । यसका लागि व्यक्ति स्वयंको सामाना व्यवहारलाई सकारात्मक रूपमा परिवर्तन गराउनु जरूरी छ । संगसंगै परिवार, साथीसंगती, समुदय, सामुदायिक संस्थाहरू, उपचार केन्द्र, मनोविमर्श सहयोग, पुर्नस्थापना तथा जीविकोपार्जनमा व्यवस्थित सहयोग प्रणाली स्थापना गर्न सके आत्महत्याको दर घट्दै जानेछ । यसका लागि हामी सबैको साथ, सहयोग संलग्नता चाहिन्छ । यसै सन्दर्भमा आत्महत्य रोकथामका लागि समुदायमा जनचेतना बढाउने उद्धेश्यले आत्महत्या रोकथाम निर्देशिका प्रकासन गर्न लाग्नु भएकोमा सडक आश्रित मानवमुक्त अभियान नेपाललाई हार्दिक धन्यवाद छ । यस निर्देशिकाले व्यक्ति, परिवार, समुदाय, स्वास्थ्यकर्मी, प्रहरी, सञ्चारकर्मी लगाएतका समाजका विभिन्न तह र तप्कालाई आत्महत्या न्युनिकरणमा कार्य गर्नका लागि मदत पुग्ने कुरामा विश्वस्त छु । अन्त्यमा यो निर्देशिका तयार गर्ने कार्यमा संलग्न संस्था, विषय बिज्ञ लगाएत सम्पुर्णमा हृदय देखि नै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

धन्यवाद ।।

मिति : २०७८।०२।२६

होम नारायण श्रेष्ठ
अध्यक्ष

नेपाल सरकार
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय
राष्ट्रिय युवा परिषद्
सानोठिमी, भक्तपुर

मितिः २०७८/०३/१२

शुभकामना

सडक आश्रित मानवमुक्त अभियान नेपाल (सम्मान) ले "आत्महत्या रोकथाम - सहयोगी पुस्तिका" प्रकाशन गर्न लागेको थाहापाउँदा खुशी लागेको छ। यो प्रकाशनले राष्ट्रिय युवा नीति, २०७२ को स्वास्थ्य र सामाजिक सुरक्षा रणनीति अन्तर्गत युवाको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धमा राष्ट्रव्यापी चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै मानसिक अस्वस्थता बेहोरिरहेका युवाको उपचार र समाजमा पुनःस्थापनाका लागि मनोसामाजिक परामर्श लगायतका विशेष लक्षित कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सहायक सामग्रीको भूमिका निभाउने विश्वास लिएको छु।

दिनानुदिन वढ्दै गरेको आत्महत्या नेपाली समाजमा पनि चिन्ताको विषय बनेको छ। तथ्याङ्कले यो संख्या परिवारको भरणपोषणमा सक्रिय भूमिका खेल्ने युवा वर्गमा झन ठूलो देखाउनु अत्यन्त चिन्ताको विषय बनेको छ। विगत वर्ष देखी मानव समुदायलाई दुःख दिइरहेको कोभिड-१९ को पिडाले नेपाली युवालाई नराम्ररी सताएको छ। आत्महत्याका कारण सम्बन्धी साहित्यले उल्लेख गरे झैं मानसिक रोगका कारण वा नसोचेको गम्भिर विषयवस्तुमा तत्काल निर्णय गर्न नसक्नाका कारण धेरै मानिसले आत्महत्या अँगाल्न पुगेका छन्। कोभिड-१९ को पिडाका सम्बन्धमा कुरा गर्दा मृतकहरुमा मानसिक रोग मात्र नभएर तत्कालमा परिवारका सदस्य गुमाउनु पर्दाको पिडा, गरिवीका कारण महङ्गो स्वास्थ्य उपचार तथा जिवीकोपार्जनमा कठिनाई र उद्यम गर्नका लागि लिएको कर्जाको ब्याज तिर्न नसक्नाको पिडाले धेरै युवाले आत्महत्या जस्तो कठिन बाटो रोज्नु असाध्यै गम्भिर बिषय हो। यसको न्यूनिकरणका लागि सरकारी, गैह्र सरकारी र नागरिक समाजबाट संयुक्त प्रयास हुनु जरुरी छ।

समाजमा विकराल समस्याको रुपमा देखिएको आत्महत्या रोकथाम गर्न जनचेतना जगाउने उद्देश्यले तयार पारिएको यो पुस्तिका धेरै पाठकहरुका माझ पुऱ्याउनु र यसले अपेक्षा गरेका विषयमा बिभिन्न उमेर समूहका मानिसका बिच छलफल हुन समेत जरुरी छ।

अन्त्यमा यस प्रकारका सामग्रीको प्रकाशन र प्रवोधिकरणको निरन्तरताको कामना गर्दछु। यस कार्यका लागि सडक आश्रित मानवमुक्त अभियान नेपाल (सम्मान)लाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

डा. बाबुराम ढुङ्गाना
प्रशासकीय प्रमुख
राष्ट्रिय युवा परिषद्

Executive Board

Mr. Padma Prasad Ghimire
Chairman
padma@samman.org.np
+977-9842179581
Counselling Psychologist, MA
20 Years

Dr. Lachhi Singh
Vice- Chairman
lachhi@samman.org.np
+977-9841470651
PhD (Child Marriage in Nepal) MA, MBA, BEd, BCom
Social Development Expert, Led organization as Executive Director, CEO, DG in Senior Level, More than 30 Years

Mr. Udaya Raj Dhakal
Secretary
udaya@samman.org.np
9851111224
Entrepreneur, MA in Rural Development, PGD in Psychological Counseling, TU
10 Years

Ms. Rita Pokharel
Treasurer
rita@samman.org.np
9851180376
Advocate cum Woman Entrepreneur, BL
More than 15 Years

Mr. Sailendra Kr Shrestha
Member
shailendra@samman.org.np
9851037403
Former Inspector General of APF, Human Right Promoter & Social Worker, LLM
More than 35 Years

Dr. Balkrishna Khanal
Member
bal_krishna@samman.org.np
9851086359
PhD in Stress Management, Spiritual Motivator
More than 20 Years

Mr. Bishnu Prasad Timilsina
Member
Mr. Bishnu Prasad Timilsina
Member
Advocate, Lawyer,
Consumer Rights Activist LLM, MA
28 Years

Mr. Kiran Raj Joshi
Member
shailendra@samman.org.np
9851037403
Administrator, LLB
More than 30 Years

Ms. Kalpana Sitaula
Member
kalpana@samman.org.np
9851096049
Senior Nurse
36 Years

Ms. Rumi Rajbhandari
Member
rumi@samman.org.np
9851160344
Social Activist, Master in Gender Studies
More than 10 Years

Mr. Govinda Prasad Paudel
Former SP of Nepal Police
9841519507
MA in Political Science Central Member
Former Police Council Director,
Trainer, Social Activist
More than 35 years

SAMMAN

प्रकाशक:

SADAK AASHRIT MANAV MUKTA ABHIYAN NEPAL

सडक आश्रित मानव मुक्त अभियान नेपाल

P.O. Box No.: 11778, Thapathali, Kathmandu, Nepal
Phone: +977-985-1111224 | 9841470651 | 9842179581
Website: www.samman.org.np | Email: info@samman.org.np

www.samman.org.np