म. ग्रं. सं. ठाणे.
विषय निबंध
सं. क्र. 3920

आत्महत्या

REFBK-0024743

डॉ. अरुण कुळकर्णी

संदर्भ निबंध
3920
24083

आत्महत्त्या

डॉ. अरूण कुळकर्णी

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
3920
दा. क्र. 24083
निबंध

REFBK-0024743

नागपूर -

प्रकाशिका :–
सौ. सीमंतिनी सहस्रबुद्धे
"हीरक प्रकाशन"
"कला निवास" हनुमान रोड,
धरमपेठ,
नागपूर – ४४००१०

हीरक प्रकाशन
पुष्प क्रमांक ९

प्रथमावृत्ती
जुलै १९८५

©
सौ. प्रतिभा कुळकर्णी
२/ब, डोंगरे लेआउट
श्रद्धानंद पेठ, नागपूर – ४४० ०१०

मुद्रक :–
सोनी प्रिंटर्स, रामदासपेठ,
नागपूर–१०

मूल्य १२ रुपये

"ज्यानी हे पुस्तक लिहिण्याची
मला सतत प्रेरणा दिली
त्या सर्वांना सादर अर्पण"

मनोगत

नागपूरच्या ललित कला भारतीने आयोजित केलेल्या 'मनसोक्त' या चर्चात्मक कार्यक्रमात 'आत्महत्त्या' या विषयावर बोलण्याचा एकदा मला योग आला होता. सर्वांचीच उत्सुकता वाढविणाऱ्या अशा या विषयावरील चर्चा त्यावेळी खूप रंगली. पुढे "आत्महत्त्या : का व कशासाठी?" हा माझा लेख नागपूर तरूण भारतच्या 'मध्यमा' या साप्ताहिक पुरवणीत दि. १४ नोव्हेंबर १९७९ रोजी प्रसिद्ध झाला.

त्यानंतर इंग्रजीतून याच विषयावर तीन भागात माझी एक लेखमाला नागपूर टाईम्समध्ये मार्च–एप्रिल, १९८४ मध्ये प्रकाशित झाली. पण एवढ्याने भागण्यासारखे नाही असे बऱ्याच जणांनी बोलून दाखविले. विशेषत: ललित कला भारतीच्या श्री श्रीपाद भालचंद्र जोशी आणि श्री उल्हास मनोहर या माझ्या मित्रद्वयांनी आत्महत्त्या या विषयावर पुस्तक रूपाने शास्त्रशुद्ध पण ललित स्वरूपात माहिती प्रसिद्ध करावी अशी आग्रहाची सूचना केली. त्यांच्या प्रोत्साहनामुळे पुस्तक लिहीण्याचे काम सुरू करून ते मी हातावेगळे करू शकलो. आज अर्थातच एका अत्यंत महत्वाच्या विषयावरील शास्त्रीय ज्ञानावर आधारित पण ललित स्वरूपाचे असे हे पहिले मराठी पुस्तक वाचकांच्या हाती देतांना मला अत्यंत आनंद होत आहे.

आत्महत्त्या हा विषय काहीसा गूढ आणि अनाकलनीय वाटण्याजोगा आहे. पण हे गूढ उकलण्याची सामाजिक शास्त्रज्ञांनी प्रयत्नांची पराकाष्टा केली आहे. मानसशास्त्रज्ञांचा यातील वाटा बराच मोठा आहे. अशा प्रयत्नांमधून प्राप्त झालेले ज्ञान वाचकांपर्यंत पोहोचविण्याचा एक नम्र प्रयत्न प्रस्तुत पुस्तकात करण्यात आला आहे.

वैयक्तिक समस्यांमुळे हताश आणि उदास झालेल्यांना दिलासा मिळवून देण्याचा मानसोपचार तज्ञ म्हणून ज्यांचा अधिकार सर्वमान्य आहे अशा नागपूर विद्यापीठाच्या मानसशास्त्र विभागाचे प्रमुख डॉ. चं. ग. पांडे यांनी प्रस्तावना लिहून दिल्याबद्दल मी त्यांचा ऋणी आहे.

हीरक प्रकाशनच्या सौ. सीमंतिनी सहस्त्रबुध्दे यांच्या पुढाकारामुळेच हे पुस्तक लवकर प्रकाशित होऊ शकले. उत्तम मुद्रण करणाऱ्या सोनी प्रिंटर्स यांचाही यातील सहभाग महत्त्वाचा आहे. पुस्तकाचे हस्तलिखीत तपासून त्यात काही ठिकाणी योग्य शब्दरचना श्री श्यामकान्त कुळकर्णी यांनी सुचविली आहे. श्री शरद देशमुख यांनी मुखपृष्ठ रेखांकित केले असून त्यांच्याच कल्पकतेमुळे ते आकर्षक बनू शकले. हे पुस्तक मूर्त स्वरूपात अस्तित्वात येण्यामागे श्री. श्रीपाद भालचंद्र जोशी आणि श्री. उल्हास मनोहर यांच्यासारख्या अनेक मित्रांकडून मिळालेली प्रेरणा दडलेली आहे. या सर्वांचे मी मनःपूर्वक आभार मानतो.

अरूण कुळकर्णी

२/ब, डोंगरे लेआऊट
श्रद्धानंद पेठ, नागपूर - ४४००१०

प्रस्तावना

सर्वसाधारणपणे समाजात एखाद्या घटनेचा प्रादुर्भाव वाढला की सामाजिक शास्त्रज्ञांचे त्याकडे लक्ष वेधले जाते. विविध दृष्टिकोनातून त्या घटनेच्या स्वरूपाचा आणि कारणांचा शोध घेतल्या जातो. संशोधनातून प्राप्त झालेले ज्ञान विविध प्रकारच्या प्रसार माध्यमातून अभ्यासक आणि सामान्य वाचक यांच्यापर्यंत पोहोचविले जाते. 'आत्महत्त्या' हा प्रकार वरील सर्वसाधारण नियमाला अपवाद ठरला आहे की काय असे वाटते. कारण आत्महत्त्येच्या प्रमाणात दिवसेंदिवस वाढ होत असूनही त्याबाबत समाजाचे प्रबोधन करणा-या साहित्याचा अभाव प्रकर्षाने जाणवतो. जवळ जवळ रोजच आत्महत्त्येचा वृत्तान्त वर्तमानपत्रातून वाचायला मिळतो. 'रोजचेच आहे' असे म्हणून त्या बातम्यांकडे आपण लक्षही देत नाही. अगदीच जवळच्या संबंधातलं कोणी असलं तर हळहळतो. त्या व्यक्तीने जीव का दिला असेल याबद्दल आपल्या परीने अंदाज बांधले जातात. काळ जातो तशी ती घटना आपल्या स्मृतीतून लुप्तही होते. परिणामतः वैयक्तिक व सामाजिक महत्व असलेल्या या घटनेबद्दलचे गूढ कायम राहते आणि आत्महत्त्येच्या कारणांविषयीचे व त्याला आळा घालण्यासाठी वापरावयाच्या संभाव्य उपायांचे आपले ज्ञान तुटपुंजे राहते–राहिले आहे.

म्हणून आत्महत्त्येसारख्या महत्त्वाच्या विषयाबाबत जनसामान्यांचे भारतीय भाषांमधून – विशेषतः मराठीतून – प्रबोधन करणाऱ्या साहित्याची गरज आहे. 'आत्महत्त्या' हे डॉ. अरूण कुळकर्णी यांनी लिहीलेले पुस्तक ही गरज बऱ्याच प्रमाणात पूर्ण करणारं ठरावं. पुस्तकाचा आधार शास्त्रीय ज्ञान असला तरी सर्व सामान्य वाचक डोळयासमोर ठेवून लेखकाने

शास्त्रीय भाषेचा बोजडपणा कौशल्यपूर्ण रीतीने टाळला असून संपूर्ण विषय ललित स्वरूपात मांडला आहे. त्यामुळे सर्वसाधारण शास्त्रीय विषयावरील लिखाणात अपरिहार्यपणे येणारा क्लिष्टपणा प्रस्तुत पुस्तकांत अपवादानेच अनुभवास येईल.

'जीव नकोसा होणे' याचा आपल्यापैकी प्रत्येकानेच कधी ना कधी अनुभव घेतला आहे. त्याचा अभिप्रेतार्थ असा की आपल्यापैकी कुणाच्याही जीवनात आत्महत्येची शक्यता पूर्णपणे नाकारता येत नाही. म्हणूनच याची जाणीव प्रत्येकाने ठेवायला हवी. अर्थात् आपल्यापैकी प्रत्येक जण आत्महत्या करायला प्रवृत्त होईल किंवा आत्महत्या करेल असे गृहित धरण्याचे कारण नाही. आत्महत्येला कारणीभूत ठरणारी वैफल्याची व खिन्नतेची म्हणजेच 'डिप्रेशन' (depression) ची भावना मनुष्याला प्रयत्नपूर्वक कमी करता येते. यासाठी वापरावयाच्या अनेक पद्धतींपैकी निश्चितपणे परिणामकारक ठरणाऱ्या तर्कसंगत विचारपद्धतीचा लेखकाने अत्यंत सोप्या शब्दात ऊहापोह केला आहे. स्वतःसाठी व इतर संबंधितांना मदत करण्यासाठी सुद्धा वाचकाला तिचा उपयोग होईल.

मानवी जीवनातील अत्यंत जिव्हाळ्याच्या परंतु काहीशा अनाकलनीय अशा विषयावरील सुगम मराठी भाषेतून लिहीलेल्या या पुस्तकाचे वाचकांकडून स्वागत होईल यात शंका नाही. या उपक्रमाबद्दल लेखकाचे हार्दिक अभिनंदन.

नागपूर — चं. ग. पांडे

दि. १५.५.८५ — मानसशास्त्र विभाग प्रमुख

नागपूर विद्यापीठ

नागपूर.

3926

१. आत्महत्येची विविध परिमाणे

आत्महत्त्या म्हणजे स्वतःच स्वतःचा घडवून आणलेला विनाश. प्रत्येकाला आपला जीव प्यारा असून देखील स्वतःची हत्या करून काही लोक आपल्या जीवावर कां उदार होतात हा एक उत्सुकता चालविणारा विषय आहे. पण समजून घ्यायला तो अवघड आहे. कारण, ज्यांनी आत्महत्त्या केलेली असते त्यांची भेट घेऊन त्यांना असे कां करावेसे वाटले हे आपण विचारू शकत नाही. नाही म्हणायला आत्महत्त्येचा प्रयत्न करूनही जे लोक वाचतात किंवा वाचविले जातात त्यांची भेट आपण घेऊ शकतो. पण हे सर्व लोक 'मरणाची इच्छा' (death wish) सारख्याच प्रमाणात बाळगून असतात असे नाही. यांच्यापैकी बरेच जण तर असेही सांगतात की, त्यांच्या मनात 'आपण मरून जावे' अशी खरीखुरी इच्छा नव्हतीच! आत्महत्त्या हा विषय म्हणून बराच गुंतागुंतीचा ठरतो.

वैफल्यग्रस्तता, दारूण निराशा व खिन्नता या सारख्या भावनिक अवस्थांमधून आत्महत्त्या करण्याची प्रवृत्ती निर्माण होत असते असे साधारणतः आढळून येते. त्यामुळे आत्महत्त्या ही एक दुर्दैवी घटना मानली जाते. ज्या व्यक्तीने आत्महत्त्या केली असते तिला अभागी समजून अगदी स्वाभाविकपणे तिच्या बद्दल सर्वत्र हळहळ व्यक्त होत असते. या दृष्टीने आत्महत्त्या ही एक सामाजिक समस्या ठरते आणि यापासून कोणताच समाज सहसा सुटल्याचे दिसत नाही.

तथापि फार पूर्वीच्या काळी एखाद्या व्यक्तीने आत्मसमर्पण करणे हा एक नित्याचा प्रघात होता. त्या काळातील रूढ चालीरीतीमुळे असल्या आत्मसमर्पणास विरोध नव्हता. ज्या कारणासाठी असे समर्पण केल्या जाई, ते योग्यच समजले जात असे. जरी अशा कारणासाठी केले जाणारे आत्मसमर्पण रूढ अर्थाने आत्महत्त्या समजल्या जात नसली तरी तो आत्महत्त्येचाच प्रकार होता असे म्हणावयास हरकत नाही. अर्थात् आत्महत्त्येचा हा प्रकार मान्यता पावलेला होता हा भाग निराळा!

आपल्या देशात जुन्या काळी, काही अशा चालीरीती रूढ झाल्या होत्या की ज्यातून स्वत:चे जीवन संपवून टाकण्याचा अधिकार व्यक्तीला पोहचत होता. विधवा स्त्रीने 'सती' जाण्याची जी चाल अस्तित्वात होती ती याचेच निदर्शक आहे. राजपूत स्त्रियांनी पतीचा युध्दात पाडाव झाल्यानंतर सामूहिक रीत्या स्वत:ला जाळून "जोहार" करून घेण्याची चाल देखील हेच दर्शविते. याशिवाय नर्मदेच्या दक्षिणेकडे ज्या पर्वतांच्या रांगा आहेत तेथे सामूहिक रीत्या आत्मसमर्पण करण्याचा प्रघात होता. या पर्वतांच्या रांगांमध्ये उंच कडयावरून माणसे स्वत:ला खाली लोटून देत व "काल भैरवाला" आपले जीवन अर्पण करीत. आत्मसमर्पणाच्या नवसाची त्यांनी केलेली ही पूर्तता एक धार्मिक सोहळाच समजला जाई. शिवाय असल्या आत्मसमर्पणातून कर्तव्यपूर्तीचे समाधान त्यांना लाभत असे. या घटनेला अशाप्रकारे धार्मिक स्वरूप आल्याने ती बघणा-यांनाही धन्यता वाटे. पूर्वीच्या काळी आत्मसमर्पण काही रीतीरिवाजामुळे कसे मान्यता पावले होते हे दर्शविणारी ही घटना

अतिशय बोलकी आहे.

आधुनिक काळात मात्र आत्महत्त्या ही एक दुर्दैवी घटना मानल्या जाते. जुन्या चालीरीती आता बदलल्या असल्यामुळे परंपरागत रीतीरिवाजांमुळे किंवा एक धार्मिक सोहळा म्हणून एखाद्या व्यक्तीने स्वत:चे जीवन संपविण्याची प्रथा आता जवळजवळ नष्ट झाली आहे. म्हणूनच असल्या एखाद्या कारणामुळे कोणी आत्मसमर्पण केल्याचे सहसा ऐकिवात येत नाही. उलट वैयक्तिक आणि सामाजिक जीवनातील विफलता व नैराश्य यासारखी कारणे एखाद्या व्यक्तीला आत्मविनाश घडवून आणण्यास प्रवृत्त करतात.

तथापि, स्वत:चे जीवन संपविण्याचा अधिकार प्रत्येकाला असायलाच हवा या विचाराने नव्याने उचल खाल्ली आहे. हा अधिकार वैधानिक दृष्टया प्रत्येक व्यक्तीला देण्यात यावा अशी मागणी करण्यात येत आहे. काही विशिष्ट परिस्थिती-मध्ये एखाद्या व्यक्तीने आपले जीवन संपविण्याचे ठरविल्यास तिचा हा निर्णय योग्य का मानला जाऊ नये असा प्रश्न आता विचारला जात आहे. 'दया–मरण' किंवा 'मर्सी–किलिंग' ही कल्पना पुढे येण्याचे हे एक प्रमुख कारण होय. ज्या देशांमधील जीवन प्रणाली, स्पर्धा व संघर्ष या तत्वांवर आधारित असते तेथील लोकांना वैफल्य आणि नैराश्य यासारखे अनुभव वारंवार येत असतात. बरेचदा यातून उद्‌भवणारी अस्वस्थता विकोपाला पोचली तर व्यक्तीला जीवन असह्य होत असते. असे झाल्यास ते संपवून त्यातून सुटका करून घ्यावी असे त्या व्यक्तीला वाटणे स्वाभाविक आहे. म्हणून दया–मरणाचा अधिकार प्रत्येक व्यक्तीला असावा असा याबाबतीत युक्तिवाद

करण्यात येतो. अर्थात् ही मागणी काही विशिष्ट देशांमध्येच न्याय्य ठरु शकते असे कोणालाही वाटेल. पण ही मागणी आता विशिष्ट देशांपुरतीच मर्यादित न राहता सर्वत्र करण्यात येत आहे–आपल्या देशात सुध्दा!

आपल्या देशात दोन वर्षांपूर्वी दया–मरणाचा अधिकार मागण्यासाठी 'इंडियन सोसायटी फॉर द राईट टू डाय' (इन्सार्ड) ही संस्था स्थापण्यात आली. रोगजर्जरांना सुखाने मरण पत्करता यावे म्हणून त्यांना दया–मरणाचा अधिकार मिळावा या उद्देशाने चळवळ सुरू करण्यासाठी ही संस्था कार्य करील असे तिच्या स्थापनेच्या वेळी सांगण्यात आले. तेव्हा नैराश्यामुळे एखाद्याला जीवन नकोसे झाल्यास ते संपविण्याचा अधिकार 'इन्सार्ड' मागणार नाही. कारण, तसा तिच्या स्थापनेमागील उद्देशच नाही. दया–मरणाचा अधिकार मिळावा या मागणी बाबत इतर देश व आपला देश यांच्या भूमिकेत हा एक महत्त्वाचा फरक आहे. इन्सार्ड स्थापनेला जी पार्श्वभूमी आहे ती या संदर्भात लक्षात घेण्यासारखी आहे. राजस्थानात एक रोगी ५–७ वर्षांपासून सतत बेशुध्दावस्थेत पडलेला असल्याचे सर्वोच्च न्यायालयातील एक विधिज्ञ श्री. कुमार यांना दिसले व त्याची यातून सुटका व्हावी असे त्यांना वाटले. कारण, तो मृत्यूशी झुंजत होता! दया–मरणाच्या अधिकाराची चळवळ येथून सुरू झाली व इन्सार्डच्या स्थापनेने तिचे शिक्का मोर्तब झाले. एखाद्या असाध्य रोगाच्या यातनेतून मुक्त होण्याचा अधिकार रुग्णाला मिळावयास हवा कारण जिवंत असूनही मरणाच्या यातना भोगण्यापेक्षा प्रत्यक्ष मरण पत्करलेले बरे असा यामागील युक्तिवाद आहे. अर्थात् तो

सर्वांनाच मान्य होण्यासारखा आहे असे म्हणता येणार नाही.

असाध्य रोगाच्या यातनांपासून मुक्ति या कारणा-व्यतिरिक्त इतर आणखी काही कारणे अशी असू शकतात की ज्यांच्यामुळे आत्महत्त्येच्या कृतीचे समर्थन होऊ शकते. परस्परांवर प्रेम करणाऱ्या दोन व्यक्तींना जिवंतपणी आपले मीलन होणार नाही याची खात्री पटल्यामुळे एकत्र येऊन ती दोघे आत्महत्त्या करतात. प्रत्यक्षात त्यांचे देहावसान झाले तरी आत्मिक मीलन होणारच असा त्यांना दृढ विश्वास वाटत असतो. त्यांच्या संयुक्त आत्महत्त्येचे कारण हे असल्यास आत्महत्त्येचा त्यांचा निर्णय योग्य समजल्या जातो. आत्महत्त्येचे समर्थन ज्यातून होऊ शकते ते दुसरे कारण म्हणजे जिवंत असेपर्यंत आपल्याला सुख आणि शांती मिळणे अशक्यच आहे, अशी व्यक्तीची खात्री होणे. दुःखी-कष्टी जीवन जगण्यापेक्षा मरण बरे हा या मागचा हेतु असतो. वरवर ही कृति चुकीची वाटत असली तरी अंतिम उद्देश चांगला असल्याने ती समर्थनीय ठरते. शूरत्वापायी सैनिकाने केलेले आत्मसमर्पण व धार्मिक सोहळा म्हणून प्राप्त झालेले हौतात्म्य या कारणांमुळेही ही कृति स्वीकार्ह ठरते. या सर्व कारणांमागील युक्तिवाद जर मान्य केला तर आत्महत्त्या ही दुर्दैवी व अवांछनीय घटना कशी ठरु शकते असा प्रश्न पडतो.

आत्महत्त्या हे एक अनाकलनीय गूढ आहे हेच खरे ! एकीकडे मानसिक अस्वस्थता व विकारांचे प्राबल्य यातून घडलेली एक कृति म्हणून ती दुर्दैवी व निषिद्ध मानायची, तर दुसरीकडे एक योग्य कृति म्हणून तिचे समर्थन करायचे अशी परस्पर विरोधी उपपत्ती जनसामान्यांना गोंधळवून टाकणारी

आहे. तेव्हा आत्महत्त्येचे स्वरूप कसे आहे हे जाणून घ्यायचे असेल तर या घटनेला जी विविध परिमाणे लाभली आहेत ती कोणती हे जाणून घ्यायला हवे.

आक्रमण : स्व:वर की इतरांवर ?

आत्महत्त्या सफलतेने पार पाडलेल्या व्यक्तीने एकतर ही स्वत:ला दिलेली शिक्षा असावी, किंवा स्वत:वर केलेले ते एक आक्रमण तरी असावे. आत्महत्त्या हे स्वत:वर केलेले आक्रमण आहे असे भासत असले तरी बरेचदा इतरांवर किंवा भोवतालच्या जगावर ते तिने केलेले असते. अर्थात् प्रत्यक्षात तिने ते स्वत:वरच केले असल्याने त्याला प्रतीकात्मक स्वरूप येते. इतरांना तिच्या विषयी वाटणारी बेपर्वाइ व उपेक्षा आणि यातून तिला भोगाव्या लागलेल्या यातना या सर्वांचा परिपाक असतो– 'आत्महत्त्या' ! म्हणून तिने स्वत:वर ओढवून घेतलेला तिच्या जीविताचा अंत म्हणजे जणू इतरांना दिलेली शिक्षाच ! यासंबंधी जो पुरावा मिळतो तो असफल प्रयत्न करणाऱ्या व्यक्तींच्या निवेदनातून ! ऑफिसात काम करणाऱ्या एका कर्मचाऱ्याला सरकारी पैशात झालेल्या अफरातफरीत तोही गुंतला होता असे समजून 'सस्पेण्ड' करण्यात आले. त्याचा तसा या प्रकरणाशी संबंध नव्हता, कारण त्यात तो सामील नव्हताच. तरीही त्याला त्यात गोवण्यात आले व चौकशी पूर्ण होईपर्यंत घरी बसण्यास सांगण्यात आले. चौकशीचा अहवाल प्रसिद्ध होऊन तो निर्दोष आहे हे सिद्ध होण्यास विलंब लागत होता. अफरातफरीच्या आरोपाने मानहानी झाली असे वाटून व या अन्यायाविरूद्ध वाचा फोडण्याचे दुसरे कोणतेच साधन उपलब्ध नसल्याचे

पाहून त्याने आगगाडी खाली जीव देण्याचे ठरविले. पण तो त्या प्रयत्नात असतांना ड्यूटीवरील लाईनमनने त्याला वाचविले. त्यानंतर जे कथन या संदर्भात त्याने केले त्यानुसार त्याच्यावर झालेल्या अन्यायाविरूद्ध वाचा फोडण्यासाठी तो जीवावर उदार झाल्याचे स्पष्ट झाले. जास्तीत जास्त लोकांना हे कळावे म्हणून हा मार्ग त्याने स्वीकारला होता. जणू इतरांनीच त्याचा जीव घेतला हे त्याला जास्तीत जास्त लोकांना कळवायचे होते ! एखाद्याला यातना भोगावयास लावणे हे शेवटी त्याची हत्त्या करण्यासारखे होय आणि याची शिक्षा असे करणाऱ्याला मिळाल्याशिवाय राहणार नाही हा धडा आपल्या कृतीतून त्याला सगळ्यांना शिकवावासा वाटला. या घटनेतून जी गोष्ट स्पष्ट होते ती ही की दुसऱ्यांकडून होत असलेल्या अन्यायाविरूद्ध चढवलेला हल्ला बरेचदा स्वत: व्यक्तीवरच उलटतो. किंबहुना इतरांविरूद्धच्या हल्लयाचे प्रतीक म्हणून तो व्यक्तीने मुद्दाम स्वत:वर ओढवून घेतलेला असतो. शिवाय यातून होणारी हत्त्या जरी तिच्याच हातून होणार असली तरी तिच्या दृष्टीने ती इतरांनीच केल्या सारखी असते. म्हणून त्यांच्यात, 'आपण अपराधी आहोत' अशी जाणीव निर्माण व्हायलाच हवी असे तिला वाटत राहते. अर्थात् आपल्या आत्महत्त्येनंतर त्यांच्यात ती तशी निर्माण झाल्याशिवाय राहणार नाही अशी तिला खात्री वाटत असते. हे सारे ध्यानात घेता आत्महत्त्येच्या कृतीतून स्वत:वर व्यक्ती आक्रमण करीत असते असे भासत असले तरी ते इतरांवर किंवा भोवतालच्या परिस्थितीवर तिला करावयाचे असते.

आत्महत्त्येचा प्रयत्न व सफल आत्महत्त्या :

सफल आत्महत्त्या व आत्महत्त्येचा प्रयत्न यात जो फरक असतो तो नीट लक्षात घ्यायला हवा. आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणारी प्रत्येक व्यक्ती खरोखरंच आपल्या जीविताचा अंत करायला प्रवृत्त झालेली असेलच असे नाही. या उलट जिला आपले जीवन संपवून टाकण्याची खरी इच्छा असते. अशी व्यक्ती आत्महत्त्या सफल केल्याशिवाय राहत नाही. अशा रीतीने 'केवळ प्रयत्न' व 'सफल प्रयत्न' या दोहोंत फरक असतो. सफल प्रयत्न करणाऱ्या व्यक्तीकडून 'सफल आत्म-हत्त्या' केली जाते, तर केवळ प्रयत्न करणाऱ्या व्यक्तीकडून दुसराच कोणता तरी हेतू साध्य केल्या जातो. उदाहरणार्थ, दुसऱ्यांना कुशलतेने हाताळण्याची "तरतूद" केवळ प्रयत्न करणाऱ्यांनी केलेली असू शकते. विषारी औषधाचे जास्त प्रमाणात सेवन करून हे हमखास साधता येते. असले औषध घेतल्यावर काही वेळ त्याचा 'असर' होण्यासाठी लागत असतो. हा जो वेळ जातो त्यात व्यक्तीला वाचविण्यासाठी बरेच काही करता येण्यासारखे असते. आणि यासाठी करावी लागणारी धडपड कोणीतरी आपल्यासाठी करीलच अशी व्यक्तीची समजूत झालेली असते. ज्या व्यथेमुळे आत्महत्त्येचा प्रयत्न आपण केला ती व्यथा कोणती हे इतरांना जाणून घ्यावेसे वाटेल व आपल्या अडचणी आणि समस्या त्यांना समजतील अशीही खात्री तिला असते. आत्महत्त्येच्या या प्रयत्नात स्वत:चा विनाश घडावा ही इच्छा कमी, तर स्वत:च्या समस्या इतरांना कळाव्या व त्यांची सहानुभूती आपल्याला मिळावी हा भाग जास्त असतो. तेव्हा, इतरांची सहानुभूती संपादन करण्याचे

ते एक साधनच बनलेले असते.

विषारी औषधांचे सेवन करून आत्महत्त्या करण्याचा प्रयत्न स्त्रियांमध्ये जास्त प्रमाणात होत असतो. त्यांच्या संपर्कातील व्यक्तींची सहानुभूती संपादन करण्याचा हा 'भावनात्मक' मार्ग त्यांना सोयीचा ठरतो. स्वतःच्या अडचणींवर मात करण्याचे सामर्थ्य बरेचदा त्यांच्यात नसल्याने या मरणाचा अवलंब करणे त्यांना सोयीचे पडते. अर्थात् स्वतःचा जीव धोक्यात टाकण्याची जोखीम यातही व्यक्तीला पत्करावी लागते एवढे मात्र खरे !

स्त्रियांमध्ये आत्महत्तेचा प्रयत्न करण्याचे प्रमाण पुरुषांच्या तूलनेत जरी जास्त असले, तरी 'सफल आत्महत्त्येचे' प्रमाण पुरुषांमध्येच जास्त असते.

मरणाची इच्छा (Death Wish) :

आत्महत्त्या करणाऱ्या व्यक्तीत जगण्याची इच्छा संपलेली असल्याने आपल्या जिवंत राहण्यात आता काहीही अर्थ उरला नाही असे तिला वाटत असते. म्हणून आत्महत्त्येच्या प्रयत्नात 'मरणाची इच्छा' अंतर्भुत असते. जेव्हा एखादी व्यक्ती 'मला आता सारे संपवायचे आहे' असे बोलून दाखवित असते तेव्हा तिचा असह्य झालेल्या जीवनातून सूटका करून घेण्याचा तिचा इरादा असल्याचे जाणवते. एकदाची अशी सुटका झाली की आपल्या मागच्या साऱ्याच 'कटकटी' देखील संपतील असे त्या व्यक्तीला वाटत असते. शिवाय सध्याचे जीवन संपल्यावर जन्मपूर्व अवस्था, ज्यात यशापयश, मनापमान व वितुष्टे या सारख्या जाणीवा विकसित झालेल्या नसतात, आपल्याला

प्राप्त होऊ शकेल असेही त्या व्यक्तीला वाटत असते.

पण आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणाऱ्या सर्वच व्यक्तींमध्ये 'मरणाची इच्छा' सारख्या प्रमाणात असते असे नाही. आत्म-हत्त्येच्या प्रयत्नातून वाचलेल्या काही व्यक्ती 'आपला मरणाचा इरादा विशेष पक्का' नव्हता असे सांगतात. तर काहींना इतरांची सहानुभूती व त्यांचे प्रेम मिळवायचे असते. अशावेळी आत्महत्त्येचा प्रयत्न हे एक त्यांचे साधन बनते. आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणा-यांमध्ये मरणाची इच्छा कधी कमी–अधिक प्रमाणात उपस्थित असते तर कधी तिचा अभाव असतो.

आत्महत्त्येकडे कल :

एकदा आत्महत्त्येच्या प्रयत्नात असफल ठरलेली व्यक्ती पुनः तसा प्रयत्न करून 'सफल आत्महत्त्या, करील काय या प्रश्नाचे उत्तर स्त्रियांच्या बाबतीत नकारात्मक असू शकते. विशेषतः इतरांची सहानुभूती, प्रेम व अवधान स्वतःवर केंद्रित करणे या सारखा उद्देश प्रामुख्याने त्यांच्या प्रयत्नामागे असेल तर तो एकदा साध्य झाल्यावर पुनः तसा, म्हणजे आत्महत्त्येचा, प्रयत्न करण्याचे त्यांना प्रयोजन नसते. पण पुरूषांच्या बाबतीत बहुधा सफल आत्महत्त्या हाच मुख्य उद्देश असल्याने एकदा अयशस्वी झाल्यावर पुनः प्रयत्न करून साधल्या जातो. अर्थात् या बाबतीत निश्चित नियम म्हणून काही सांगणे कठिण आहे. म्हणून 'एकदा आत्महत्त्येचा प्रयत्न म्हणजे आत्महत्त्या करण्याकडे कायमचा कल' असे समीकरण कोणी केल्यास ते बरोबर होणार नाही.

आनुवंशिकता:

काही लोकांमध्ये, मग ते पुरूष असोत की स्त्रिया, आत्महत्त्या करण्याकडे कल जास्त असल्यास तो आनुवंशिकतेचा परिणाम असावा असे वाटण्याची शक्यता आहे. आत्महत्त्येची प्रवृत्ती आनुवंशिक असते असे सिध्द करणारा पुरावा मात्र हाती आलेला नाही हे या संदर्भात लक्षात घ्यावयास हवे. जर ही प्रवृत्ती आनुवंशिक नसेल तर आईने किंवा वडिलांनी आत्महत्त्या केलेली असूनही मुलांवर याचा परिणाम होणार नाही. कारण, या प्रवृत्तीचे संक्रमण आनुवंशिकतेमुळे माता–पित्यांकडून मुलांमध्ये होणार नाही.

तथापि, आत्महत्त्येची प्रवृत्ती निर्देशित करणारा एक घटक (suicide factor) मानवी शरीरात 'मज्जारज्जू द्रव्यातून,' (spinal fiuid) अस्तित्वात असू शकतो आणि त्याची मोजदादही होऊ शकते असे अलिकडे आढळून आले आहे. हे 'द्रव्य' आज कमी तर उद्या जास्त याप्रमाणे प्रत्येक दिवशी बदलत नाही, तर व्यक्तिमत्वाच्या इतर घटकांप्रमाणेच स्थिर आणि कायम टिकून राहत असते. यामुळे इतर काही वैशिष्टये (charactcristics) ज्या प्रमाणे वंश परंपरेने एखाद्या व्यक्तीत संक्रमित होऊन स्थिरावली असतात त्याचप्रमाणे हाही घटक व्यक्तीत संक्रमणाने येत असेल काय अशी शंका निर्माण झाली आहे. अर्थात् या बाबतीत निश्चीत पुरावा उपलब्ध नाही. तेव्हा सध्या तरी आत्महत्त्येची प्रवृत्ती अनुवंशिकतेमुळे एखाद्या व्यक्तीत निर्माण झाली आहे असे म्हणता यायचे नाही.

आंशिक आत्महत्या (Partial Suicide) :

स्वत:ची हत्त्या करण्याकडे आत्महत्त्या करू इच्छिणाऱ्या व्यक्तीचा कल असल्याने अपघाती वर्तन तिच्या बाबतीत जास्त प्रमाणात घडून येण्याची शक्यता असते. एरवी अपघाताच्या किंवा जखमी होण्याच्या घटना नित्याच्या असतात. पण या घटनांचे प्रमाण एकाच व्यक्तीच्या संदर्भात जेव्हा सातत्याने जास्त असल्याचे दिसते तेव्हा तिच्या बाबतीत या घटना खरोखरंच 'आकस्मिक' असतात असे म्हणता येत नाही. कदाचित् तिला सतत भेडसावणारा 'एखादा अनुत्तरित प्रश्न' किंवा 'न सुटलेली समस्या' कळत न कळत तिला असे वर्तन करायला प्रवृत्त करीत असावी. अर्थात् हा भेडसावणारा प्रश्न नेमका कोणता किंवा त्रस्त करणारी समस्या कोणती हे तिला कदाचित् बोलून दाखविता येणार देखील नाही. एका तेहत्तीस वर्षे वयाच्या स्वतंत्र व्यवसाय करणाऱ्या माणसाच्या बाबतीत असेच काहीसे घडत होते. त्यांच्या हातून निरनिराळ्या वस्तु निसटून खाली पडत व यामुळे तो खूप बेचैन होई. यातून काही मार्ग सापडावा म्हणून तो एका मानसोपचार तज्ज्ञाकडे गेला. सामान्यत: आपल्या हातातील वस्तु नीट सांभाळून धरून ठेवणे हे फारसे कठिण नसते. पण या व्यावसायिकाचा हातातल्या वस्तु नीट धरून ठेवण्यावर अजिबात तावा राहत नसल्याचे त्याने सांगितले. दूध भरलेला पेला, सरवताच्या पेल्यांचा ट्रे, आईस्क्रिमने भरलेला कप, सिगारेटची राख टाकण्याचा 'अॅश ट्रे' इत्यादि नित्याच्या व्यवहारातल्या वस्तु तो आपल्या हातात नीट सांभाळून ठेवू शकत नहव्ता अशी त्याची व्यथा होती. असे वारंवार घडण्याच्या मुळाशी त्याला त्रस्त

करणारी एखादी समस्या असावी व ती त्याला अस्वस्थ करीत असल्याने त्याच्या हातून वस्तु गळुन पडत असाव्या हे मानसोपचार तज्ज्ञाच्या लक्षात आले. या उदाहरणातील व्यावसायिकाच्या हातातील वस्तुंवरील ताबा सुटण्याचा प्रकार त्याचा अपघाती वर्तनाकडे असलेला कल सूचित करतो, तर असा कल होण्याचे कारण असते त्याची मानसिक अस्वस्थःता अपघाती घटना जर गंभीर असेल तर त्याचे परिणामही गंभीर असतात. कधीकधी व्यक्तीचे जीवित ग्रामुळे धोक्यात येऊ शकते. यामुळे अपघाती वर्तनाकडे असलेला कल आत्महत्त्येकडे असलेला त्याचा कल निर्देशित करतो असे म्हणता येते. निदान 'आंशिक आत्महत्त्येची प्रवृत्ती' (partial suicide) यातून सूचित होते हे निश्चित!

आवेग व पश्चात्ताप :

आत्महत्त्येचा प्रयत्न ही एक आवेगयुक्त प्रतिक्रिया असते. ती आवेगामुळे घडून येणारी नसली तर व्यक्तीकडून आत्महत्त्येचा प्रयत्न केल्या जाणार नाही. भावनातिरेकाने आवेग निर्माण होत असतो. असा आवेग निर्माण झाल्यावर व्यक्तीची विवेकशक्ती निष्प्रभ होते. शिवाय तीव्र भावानुभावाचा एक परिणाम म्हणून व्यक्तीत विशिष्ट बळ संचारते, कारण तिच्यातील क्रियाशीलता खूपच वाढलेली असते. त्यामुळे कोणतीही क्रिया तिला सहज साध्य असते. विवेक थिटा पडल्याने आपण जे करतो आहोत ते योग्य की अयोग्य याचे भानच व्यक्तीला राहत नाही. अशा अवस्थेत असतांनाच तिच्याकडून आत्महत्त्येचा प्रयत्न केल्या जातो. पण हा प्रयत्न

काही कारणाने असफल ठरला तर आधी निर्माण झालेला आवेग ओसरून जाऊ लागतो. विवेकशक्ती पुन: कार्यरत होऊन व्यक्तीला 'चांगले काय-वाईट काय' हे ठरविण्याचे सामर्थ्य प्रदान करते. आत्महत्त्येचा आपण केलेला प्रयत्न योग्य नव्हता हे तिला आता जाणवते. ती आपली एक चूक झाली असे वाटून आपण ती केलीच कशी याचा पश्चात्तापही आता तिला होऊ लागतो. असा पश्चात्ताप झाल्याने आता यापुढे आत्महत्त्येचा प्रयत्न करायचा नाही असा तिचा निर्णय देखील पक्का होत असतो. पश्चात्तापामुळे जर हा बदल घडून येत असेल तर आत्महत्त्येच्या प्रयत्नातून वाचलेल्या व्यक्तीत स्वत:च्या कृत्याचा पश्चात्ताप होणे आवश्यक ठरते.

आत्महत्तेच्या इराद्यापासून व्यक्तीला परावृत्त करायचे असेल तर तिच्यात पश्चात्ताप झालेला दिसतो का याकडे आधी लक्ष द्यावे लागते काही व्यक्तींमध्ये आत्मत्हयेचा त्यांचा प्रयत्न असफल झाल्यावर तो तसा निर्माण झाल्याचे अजिबात दिसत नाही. उलट आपला प्रयत्न फसल्याची खंत त्यांना सारखी वाटत राहते, स्वत:चा अंत करून घेण्याचा इरादा किती पक्का असतो हे यातून सूचित होते. अशावेळी असफल ठरलेली आत्महत्त्या पूर्ण करण्याकडेच त्यांचा कल असतो. एका प्रथितयश डॉक्टरच्या या संबधीचा किस्सा अतिशय बोलका आहे. या डॉक्टरने एकदा आत्महत्त्या करण्याचा प्रयत्न केला. गळफास लावून त्याने हा प्रयत्न केला होता. फास गळ्याभोवती आवळल्या गेल्याने त्याचा प्राण जायचीच वेळ होती. तेवढ्यात कोणीतरी तो फास सैल करून त्याला त्यातून सोडविले. पण सुटका झाली तरी तो बेशुद्धावस्थेत होता.

त्याच्या सहवासातल्या लोकांनी धावपळ करून त्याच्यावर इलाज करवून घेतला. तो हळुहळू पूर्ववत् होऊ लागला. पण आत्महत्तेचा प्रयत्न आपण करायला नको होता असा पश्चात्ताप न होता, त्यात असफल झाल्याचींच खंत त्याला अधिक वाटत होती. हे लक्षात घेता त्याला दवाखान्यातून सुटी न देता मुद्दाम तेथेच ठेवून घेण्यात आले. त्याच्या आत्महत्त्येचा विचार नाहीसा होऊन त्याने आपले कामकाज पूर्ववत् सुरु करावे या उद्देशाने योग्य ते मार्गदर्शन व इलाज सुरू झाले. त्याच्यात जी अस्वस्थता आधी दिसून येत होती ती आता हळुहळू कमी होऊ लागली. त्याने हिंडायाफिरायला सुरुवात करावी या हेतूने परिचारकाच्या देखरेखेखाली त्याला स्वातंत्र्य देण्यात येऊन त्याचेवरील नियंत्रण बरेच शिथिल केले जाऊ लागले. एकदा परिचारक त्याला एकटे सोडून कुठेसा गेला होता. ही संधी साधून त्या डॉक्टरने वरच्या मजल्यावरील उघडचा खिडकीतून सरळ खाली उडी मारली. पण उडी नेमकी पार्किंगसाठी ठेवलेल्या एका मोटारीवर पडली व तो वाचला. अशा रीतीने याही खेपेस तो असफल ठरला. अर्थात् त्याला अतिशय गंभीर दुखापत होऊन हातापायचे हाड देखील फ्रॅक्चर झाले. पण आश्चर्य हे की कोणत्याच वेदना त्यावेळी त्याला होत नसाव्या असे त्याच्याकडे बघून इतरांना जाणवले. तो व्यवस्थित शुद्धीवर होता उलट दुसऱ्या वेळी देखील आपला आत्महत्त्येचा प्रयत्न फसला याची त्याला वाटणारी खंत कायम होती. त्याच्यावर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरला तो म्हणाला, 'ज्याने कायमची गुंगी येईल असे एखादे इंजेक्शन देऊन मला खतम करून टाका जे काम मी अर्धवट सोडले आहे

ते तुम्ही पूर्ण करा.' उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांनी उलट त्याला वाचविण्याचीच शर्थ केली, पण तो वाचू शकला नाही आत्महत्त्येचा प्रयत्न असफल ठरल्यानंतर ज्या व्यक्तीला आपल्या या कृत्याचा पश्चात्ताप होत नाही ती आपला इरादा पूर्ण करण्याकडेच कशी झुकली असते हे या उदाहरणावरून स्पष्ट होते.

काही व्यक्तींना आत्महत्त्येच्या प्रयत्नानंतर फार उशीरा पश्चात्ताप झाल्याचे दिसते. पण उशीरा का होईना, तो व्हायलाच हवा. कारण, या पश्चात्तापातूनच आत्महत्त्येचा इरादा नष्ट होण्यास आवश्यक असलेला बदल व्यक्तीत घडून येत असतो. एका ३५ वर्षे वयाच्या तीन मुले असलेल्या बाईच्या बाबतीत असाच काहीसा प्रकार घडला. तिने एकदा आत्महत्त्या करायचा प्रयत्न केला. तिला वेळीच वाचविण्यात आल्याने तिचा प्रयत्न असफल ठरला. असा प्रयत्न तिने पुन: करू नये व पूर्ववत् आपले जीवन जगायला सुरूवात करावी असे तिच्या पतीला वाटत होते. म्हणून मानसोपचार तज्ज्ञाचे तिला मार्गदर्शन मिळावे अशी त्याने व्यवस्था केली, त्या बाईने आवेशात येऊन आत्महत्त्येचा प्रयत्न केला असल्याचे मानसोपचार तज्ज्ञाला जाणवले. पण ज्या आवेगाच्या भरात तिने असे केले तो ओसरून बराच काळ लोटल्यावरही त्या बाईला तिच्या कृत्याबद्दल पश्चात्ताप झालेला दिसते नव्हता. असफल आत्महत्त्येची तिला उलट खंतच वाटत असल्याचे दिसले. यामुळे आत्महत्तेचा पुन: प्रयत्न होऊ नये म्हणून रुग्णालयातच तिला ठेवून घेण्याचे तज्ज्ञाने ठरविले. ती बाई मात्र यासाठी तयार होईना. कारण, रुग्णालयात रहावयाचे म्हटले तर घरी

मूलाबाळांना एकटे टाकण्याशियाय गत्यंतर नव्हते. त्यांना सांभाळण्याचे काम पतीला जमणार नाही व त्यांची आबांळ होईल या कल्पनेने तिला कसे तरीच वाटले. मुलांना असे एकटे सोडून देणे तिला बरे वाटत नव्हते. पण ज्यावेळी ती आत्महत्त्या करायला निघाली होती त्यावेळी तिला हा प्रश्न का पडला नाही हे मानसोपचार तज्ज्ञाने मोठ्या खुबीने तिच्या लक्षात आणून दिले. तिचा प्रयत्न सफल झाला असता तर तिची व मुलांची कायमची ताटातूट झाली असती हे तिला आता जाणवले. त्यावेळी आपल्याला या गोष्टीचे भान कसे राहीले नाही याचा तिला पश्चात्तापही आता होऊ लागला. या पश्चात्तापाचा अपेक्षित परिणाम दिसून आला. डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाने आपले भले होणार असल्याने काही काळ मुलांची ताटातूट सहन करावीच लागणार हे तिला जाणवले. तथापि, मुलांशी कायमची ताटातूट होऊ द्यायची नसेल तर यापुढे आत्महत्तेचा विचार सोडून द्यावाच लागेल असा निर्णयही तिने घेतला. डॉक्टरांच्या सल्याने वागलेलेच बरे असेही तिला वाटू लागले. यामुळे त्यांचे मार्गदर्शन मिळण्यासाठी रूग्णालयात राहणे जरूर आहे हे तिला पटले.

शिक्षा व पुनर्जन्मः

आत्महत्त्या करणा-यांमध्ये मनोविकृति जडलेल्यांचे प्रमाण.बरेच असते. यांच्यापैकी काही जणांमध्ये मानसिक अस्वस्था वरीच वाढलेली असते. कित्येकांची जगण्याची इच्छा संपलेली असते. स्वतःबद्दलचा त्यांचा दृष्टीकोन नकारात्मक बनलेला असतो. आत्मनिर्भत्सना करण्याची प्रवृत्ती वाढलेली असते. कधी कधी मनोविकृतीने त्रस्त असलेल्या व्यक्तीला

आपण शिक्षेस पात्र आहोत असे वाटत असते. आपण कुचकांमी आहोत व आपल्या हातून चुकाच होत असतात असे वाटत असल्याने जगण्यात आता काही एक अर्थ नाही असे तिचे मत बनते. आपला अंत होणेच तिला योग्य वाटते. किंबहुना आत्महत्त्या करून स्वत:ला शिक्षा देणेच ती अधिक पसंत करते. अर्थात् असे केल्याने या जन्मातला सगळा वाईटपणा संपून जाईल व दुसरा एक चांगला आणि पवित्र जन्म आपल्याला "घेता" येईल अशी तिची धारणा बनलेली असते. पण यासाठी सध्याचा जो जन्म आहे तो संपविणे भाग असल्याने आत्महत्त्या हाच मार्ग यासाठी योग्य आहे असे तिला वाटते.

आत्महत्त्येनंतर पुनर्जंम मिळेल व एक पवित्र आयुष्याची सुरूवात होईल हे संभवणे अतर्क्य वाटते. माणसाचा जन्म संपल्यावर त्याला दुसरा जन्म मिळतो काय हेच मुळात सिध्द करणे कठिण आहे. पण आत्महत्त्या करणा-या व्यक्तीला मात्र चांगला पुनर्जन्म होईल याची खात्री वाटत असते. आत्महत्त्या करणा-या सर्वच व्यक्तींना तसे कदाचित् वाटत नसेलही. पण काहींना मात्र असे वाटते हे निश्चित! अर्थात् त्यांचा हा समज पटण्याजोगा नाही. तसेच, जे या जन्मात साध्य करता आले नाही ते पुढल्या जन्मात करता येईल हाही एक चूकीचा समज आहे. प्रेमात पडलेल्या पण एकमेंकाशी विवाह करून एकत्र न येऊ शकणा-या दोन व्यक्तींना आत्महत्त्या करून पुढल्या जन्मात आपले मीलन होईल असे बरेचदा वाटत असते. जेव्हा या दोन व्यक्ती संयुक्तरीत्त्या आत्महत्त्या करतात तेव्हा त्यामागे हाच समान उद्देश असू शकतो.

आत्महत्त्या केल्याने एक वाईट जन्म संपून दुसरा चांगला जन्म मिळेल असे जर व्यक्तीला खरोखरंच वाटत असेल तर आत्महत्त्येमुळे ख-या अर्थाने आपला अंतच होणार नाही असेही त्या व्यक्तीला वाटू शकते. जे जे काही वाईट घडले आहे ते संपवून चांगल्याची सूरूवात होणार असल्याने आत्महत्त्येबरोबर सर्वच संपते असे तिला वाटत नसावे, आत्महत्त्येमुळे आपले अमरत्व उलट सिध्द होईल, असाही विचार यात अंतर्भूत असू शकतो. त्यामुळे आपण आत्महत्त्या केल्यावर आपल्या या कृत्याचे इतरांवर काय काय परीणाम होतील हे आपल्याला सहज पाहता येईल असे तिला वाटू शकते. एरवी कोणालाही सहजासहजी न पटणा-या या कल्पना आत्महत्त्या करणाऱ्या काही व्यक्तींमध्ये मात्र जोपासल्या गेल्या असतात. अर्थात् अशा व्यक्तीने आत्महत्त्या करण्यापूर्वी एखाद्या पत्रात किंवा चिठ्ठीत जे काही लिहून ठेवले असते त्यात अशा प्रकारचा उल्लेख आढळतो. सर्वच पत्रांमध्ये हा उल्लेख आढळतोच असे मात्र नाही.

आत्महत्त्येचा धाकः

बरेचदा आपली एखादी ओळखीची व्यक्ती 'मी माझे बरे–वाईट करून टाकीन' किंवा 'मी जीव देवून टाकीन' असे म्हणतांना आपण ऐकतो. पण तिचा तसा खरोखरंच इरादा असेल असे आपल्याला वाटत नाही. कदाचित् आपल्या भावना इतरांना कळाव्यात व त्याची त्यांनी दखल घ्यावी म्हणून ती असे म्हणत असावी असेही आपल्याला वाटते. आपली व्हावी तशी 'कदर' होत नसल्याचे वाटून इतरांनां हे लक्षात आणून देण्याचा यातून तिचा प्रयत्न होत असावा

असे आपण समजतो. कदाचित् असे म्हणण्यात एक प्रकारचा 'धाक' घालण्याचाही उद्देश असावा असे आपल्याला वाटते. पण 'मी आत्महत्त्या करून टाकीन' असे आपण समजतो त्या कारणासाठी म्हणणारी व्यक्ती आत्महत्त्या करू शकत नाही असे समजणे योग्य नव्हे. उलट तिचे असे म्हणणे, मग ते कितीही वरवरचे वाटत असो, हा एक संकेत मानून त्याची योग्य ती दखल घेणेच बरे.

मद्यपान व आत्महत्त्या:

आत्महत्त्या करण्याची प्रत्यक्ष कृति, घडण्यापूर्वी काही लोक भरपूर मद्यपान करतात. आत्महत्त्या सफल व्हावी म्हणून जो आवेश असतो तो निर्माण होऊन टिकून राहण्यास कदाचित् यामुळे मदत होत असावी. मद्यपानामुळे केंद्रीय मज्जासंस्थेचें (ज्यात मेंदूचा विचारकार्यावरील व वर्तनावरील नियंत्रणाचा समावेश असतो.') निर्बंध सैल होतात आणि त्यामुळे आत्महत्त्येचा निर्णय योग्य नसल्याचा जो आदेश सदसद्‌विवेक बुध्दीने दिलेला असतो तो पार पाडण्याचे बंधन व्यक्तीवर राहत नाही. शिवाय आता दबलेल्या भावना मद्यपानामुळे अगदी सहजपणे उफाळून येतात आणि त्यांचे वर्चस्व वाढल्याने व्यक्तीने आपले बरे-वाईट करून घेण्याची जी योजना आखलेली असते ती पूर्ण होण्यास चालना मिळते अन्यथा या शिथिलतेच्या अभावी मनाच्या कुठल्या तरी कोपऱ्यातून आत्महत्त्येच्या विचाराचा तीव्र निषेध होऊन व्यक्ती ती कृति करण्यापासून परावृत्त होण्याची शक्यता असते. तेव्हा आत्महत्त्येची प्रत्यक्ष कृति यशस्वी व्हावी म्हणून आवश्यक असलेली पार्श्वभूमी कदाचित् मद्यपानामुळे

तयार होत असावी. एरवी मद्यपानाची सवय आणि आत्महत्त्या यांच्यात तसा प्रत्यक्ष संबंध दिसत नाही. नाही म्हणायला मनाने खिन्न झालेली व्यक्ती आपले दुःख विसरता यावे म्हणून मद्यपान करीत असते असे बरेचदा दिसते. पण मद्यपानातून, म्हणजे मद्यपानाच्या सवयीतून, आत्महत्त्येकडे कल वाढला आहे असे सहसा आढळत नाही.

मद्यपानामुळे आत्महत्त्येची प्रत्यक्ष कृति यशस्वी होण्याची पार्श्वभूमी कदाचित् तयार होत असेलही. पण आत्महत्त्येचा निर्णय घेऊन तो सफल करण्यासाठी जी मनाची तयारी आवश्यक असते ती फार पूर्वीपासून झालेली असते. अतिशय अस्वस्थ करून सोडणारा एखादा प्रसंग व्यक्तीच्या जीवनात घडलेला असतो. यात दारूण पराभव किंवा मानहानी यासारखा अनुभव व्यक्तीला आलेला असतो. असल्या अनुभवातून व्यक्तीची 'पीछेहाट' होण्यास प्रारंभ होतो. भरीस भर म्हणून काही अडचणी, भांडणतंटे' संघर्ष असेही अनुभव येत जातात. आधीच व्यक्तीला 'आपला जीव नकोसा' झाला असतांना या अनुभवांमधून तिची पीछेहाट अधिकच वाढतच जाते. स्वतःबद्दचा नकारात्मक दृष्टिकोन यामुळे अधिक वाढतो. आत्मविनाशक प्रतिक्रियांची पुनरावृत्ती होऊ लागते. आणि पुढे कधीतरी अस्वस्थ करणारा एखादा प्रसंग जेव्हा उद्भवतो तेव्हा आत्महत्त्येची प्रत्यक्ष क्रिया घडून येण्याला ते एक निमित्त ठरते. आत्महत्त्येचे मूळ अशाप्रकारे अतिशय खोलवर रूजलेले असते. पण प्रत्यक्ष कृति घडून येण्यास त्या कृतीपूर्वीचा एखादा छोटा–मोठा प्रसंग निमित्त बनलेला असतो. हाच प्रसंग व्यक्तीच्या आत्महत्त्येस कारणीभूत

ठरल्याचे जरी आपल्याला भासत असले तरी फार पूर्वीपासून हा निर्णय व्यक्तीने घेतलेला असावा व तो पार पाडण्याची तयारीही फार पूर्वीपासून झालेली असावी. एरवी एखाद-दुसऱ्या घटनेमुळे एवढा गंभीर निर्णय घेतल्या जाणार नाही. अर्थात् प्रत्येक आत्महत्त्येच्या संदर्भात हे तंतोतंत लागू पडेलच असे नाही.

आत्महत्त्येला लाभलेल्या नानाविध परिमाणांमूळे ही समस्या बरीच गुंतागुंतीची ठरत असते. ही समस्या समजावून घेण्यातील खरी अडचण हीच की ज्यांचा आत्महत्त्येचा प्रयत्न सफल होतो त्यांना आपण भेटू शकत नाही. आत्महत्त्येची प्रत्यक्ष कृति होईपर्यंत ज्या निरनिराळ्या घटना घडल्या असतील त्यांची साखळी यामुळे शोधता येत नाही.

ग्रंथसंग्रहालय ठाणे
दा. क्र.
ग्रंथ शाखा (स्थळ प्रत)

२. आत्महत्त्या : व्याप्ती आणि निगडित घटक

आत्महत्त्या ही एक दुर्दैवी घटना समजल्या जात असूनही 'इच्छा मरण' किंवा 'आत्महत्त्येचा हक्क' ही मागणी आजकाल सर्वत्र होऊ लागली आहे, विशेषतः एखाद्या दुर्धर व्याधीने ग्रस्त झालेल्या व्यक्तीला मरणाचा कायद्याने हक्क मिळावा म्हणून जगात सर्वत्र (आपल्या देशात सुध्दा) प्रयत्न सुरू आहे. पण केवळ व्याधिग्रस्त किंवा वयोवृध्द लोकच आपले जीवन संपविण्याचा प्रयत्न करतात असे नाही. आजच्या धकाधकीच्या आणि बदलत्या जीवनात नित्य नव्या समस्यांना आणि अडचणींना तोंड देतांना जो तणाव निर्माण होत असतो तो सहन न झाल्याने बरीच तरुण माणसेही वैतागून जाऊन आपले जीवन संपविण्याचा प्रयत्न करतांना आढळतात. त्यामुळे आत्महत्त्या करणा-यांमध्ये तरूण माणसांचे प्रमाण अलिकडल्या काही वर्षात बरेच वाढल्याचे दिसते. सधन आणि विकसित अशा पाश्चिमात्य राष्ट्रांमध्ये तरूण आणि पौगंडावस्थेतील व्यक्तींमध्ये आत्महत्त्या करण्याचे प्रयत्न जास्त प्रमाणात होऊ लागले आहेत.

वस्तुतः तरूणपिढीतील लोकांच्या मृत्यूचे मुख्य कारण 'अपघात' हे समजले जाते. पण अपघाताबरोबरच 'आत्मघात' हे देखील एक महत्वाचे कारण होऊ पाहत आहे, पाश्चिमात्य देशांमध्ये आत्मघात करण्याच्या प्रयत्नांचे जे प्रमाण युवकांमध्ये वाढू लागले आहे, त्यामुळे तेथील वडिलधारी मंडळी

चिंताग्रस्त झालेली आहेत. फ्रान्समध्ये दरवर्षी सुमारे ४०,००० तरूण व्यक्ती आत्महत्त्या करण्याचा प्रयत्न करीत असतात. तर अमेरिकेत किशोरावस्थेतील व्यक्तींमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण १९५५ च्या तुलनेत जवळ जवळ तिप्पटीने वाढले आहे. हाँगकाँगमध्ये देखील शाळकरी मुलांमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण बरेच वाढत आहे.

इतर राष्ट्रांच्या तुलनेत आपल्या देशात तरूण पिढीत आत्महत्त्येचे प्रमाण कमी आहे असे समजण्याचे कारण नाही. आपल्या देशातील आत्महत्त्येसंबंधीचा जो तपशील अलिकडे उपलब्ध झाला आहे त्यावरुन १८ ते ३० वर्षे या वयोगटात ४१.७% व्यक्तींचा आत्महत्त्या करणाऱ्यांमध्ये समावेश होतो असे आढळून आले आहे. हे प्रमाण इतर वयोगटांच्या तुलनेत सर्वात जास्त असल्याने भारतात आत्महत्त्या करणाऱ्यांमध्ये युवा पिढीचाच नंबर सर्वात वरचा आहे.

भारतातील आत्महत्त्येची अगदी अलिकडची म्हणजे १९७८ सालची आकडेवारी केंद्र शासनाच्या गृह मंत्रालयाच्या पोलिस खात्याच्या संशोधन व विकास केंद्राने (पोलिस रिसर्च ॲण्ड डेव्हलपमेंट ब्युरो, नवी दिल्ली) प्रसिध्द केली आहे. या आकडेवारीवरून असे दिसते की दर वर्षी आत्महत्त्या करणा-यांची आपल्या देशातील संख्या ४०,२१८ इतकी आहे. १९७८ बरोबरच १९६७ आणि १९७० या दोन वर्षांची देखील आकडेवारी उपलब्ध असून ती खाली दिल्याप्रमाणे आहे:

वर्ष	आत्महत्त्या करणा-यांची संख्या
१९६७	३८,८२९
१९७०	४८,४२८
१९७८	४०,२१८

वरील आकडयांवरून १९६७ च्या तुलनेत नंतरच्या ३ वर्षात म्हणजे १९७० मध्ये आत्महत्त्या करणा-यांच्या संख्येत खूप वाढ झाली असे दिसते. पण १९७० च्या मानाने १९७८ मध्ये हे प्रमाण बरेच कमी होऊन ते ४०,२१८ पर्यंत खाली आले आहे. १९७८ सालच्या तपशीलानुसार दरवर्षी आपल्या देशात ४०,००० हून जास्त लोक आत्महत्त्या करींत असतात. म्हणजेच दर महिन्याला ३,३३३ व्यक्ती आपले जीवन संपवित असतात, तर दररोज आपले जीवन संपविणा-यांचे प्रमाण जवळपास १०० इतके निघते. अशाप्रकारे प्रत्येक तासाला ५ व्यक्ती आपले आयुष्य संपवितात, तर दर १२ मिनिटांनी एक व्यक्ती आपले जीवन संपविते.

वयोगटानुसार विचार केल्यास, तरूण पिढीचा नंबर सर्वात वरचा लागतो. १९७८ च्या आकडेवारीनुसार ५८% लोक ३० वर्ष वयाच्या आतील होते. त्यांच्यापैकी ६,३५४ लोक १८ वर्षाखालील होते तर १६,७७१ म्हणजेच ४१.७% लोक १८ ते ३० वर्ष वयोगटातील होते. त्यानंतरचा क्रमांक ३० ते ५० या वयोगटाचा होता. सर्वात कमी प्रमाण ५० च्या वरील लोकांमध्ये होते. ही आकडेवारी प्रतिशत प्रमाणासह खाली दिल्या प्रमाणे आहे:

वयोगट	आत्महत्त्या करणाऱ्यांची संख्या	प्रतिशत प्रमाण
१८ वर्षांखाली	६,३५४	१५.८
१८–३०	१६,७७१	४१.७
३०–५०	११,८२४	२९.४
५० वर्षांहून अधिक	५,२६९	१३.१
	एकूण : ४०,२१८	१००.०

आपल्या देशात आत्महत्त्येच्या प्रमाणाबद्दल हा जो तपशील उपलब्ध झाला आहे त्यावरून आत्महत्त्या करणाऱ्यांची संख्या आपल्याहीकडे तशी बरीच आहे असे म्हणावे लागेल. आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणाऱ्यांची संख्या याहून बरीच जास्त असेल. कारण साधारणतः ती सफल आत्महत्त्येच्या संख्येपेक्षा जास्तच असल्याचे आढळून येते. प्रत्यक्ष प्रमाण सांगायचे झाल्यास सफल आत्महत्त्येपेक्षा दुप्पटीहून ती अधिक भरेल. अर्थात् किती प्रमाणात लोक 'सफल आत्महत्त्या' व 'आत्महत्त्येचा असफल प्रयत्न करतात' ही माहिती अधिकृत तपशीलातून उजेडात येईलच असे नाही. कारण अशा शेकडोंनी घटना घडत असतील की ज्यात एक तर सफल आत्महत्त्या करण्यात आली असेल किंवा आत्महत्त्येचा असफल प्रयत्न करण्यात आला असेल. पण या सर्वांचीच नोंद अधिकृत तपशीलात सापडेल असे नाही. उलट कायद्याच्या भीतीने बऱ्याच घटना नोंदविल्याच जात नसाव्या! तथापि, आत्महत्त्येची कारणे, साधने इत्यादि बाबत महत्वपूर्ण माहिती अधिकृत तपशीलातून उजेडात येते हे मात्र निश्चित.

आत्महत्त्या करणाऱ्या सर्वच व्यक्ती ठराविक साधनांचा उपयोग करतात असे नाही. विषारी औषधांचे सेवन आणि गळफास यासारख्या साधनांपासून तो पिस्तुलाने गोळी झाडून घेण्यापर्यंत अनेक साधनांचा उपयोग आत्महत्त्या करणाऱ्या व्यक्ती करत असतात. भारतात निरनिराळ्या साधनांचा उपयोग करून आत्महत्त्या करणाऱ्यांची संख्या व टक्केवारी खाली नमूद केल्याप्रमाणे आहे ही देखील आकडेवारी पोलिस रिसर्च अँड डेव्हलपमेंट ब्युरोकडून प्रसारित करण्यात आली आहे.

साधन	संख्या	प्रतिशत प्रमाण
१. विषारी पदार्थांचे सेवन	९८५३	२४.५
२. गळफास	८४८६	२१.१
३. पाण्यात बुडून	७८४३	१९.५
४. धावत्या आगगाडी खाली	३२९८	८.२
५. जाळून घेऊन	२४१३	६.०
६. उंचावरून उडी घेऊन	६४३	१.६
७. पिस्तुल सारखी स्फोटक साधने	४०३	१.०

वरील तपशीलावरून 'विषारी पदार्थांचे सेवन' करून आत्महत्त्या करणाऱ्यांचे प्रमाण सर्वात जास्त असते हे स्पष्ट होते. पण या संदर्भात साधारणतः असे आढळून आले आहे की पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये या साधनाचा अवलंब करून आत्महत्त्येचा प्रयत्न करण्याची प्रवृत्ती अधिक असते. विषारी औषधांचे सेवन करून आत्महत्त्येचा प्रयत्न केल्यास इतरांना

अशा स्त्रीला वाचविण्यासाठी काही वेळ उपलब्ध होत असतो. तेवढ्या वेळात त्यांची मदत आणि सहानुभूती संपादन करुन आपण किती असहाय आणि अगतिक झालो होतो हे त्यांना आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणारी स्त्री दाखवून देऊ शकते. शिवाय स्त्रियांना आपले शरीरसौष्ठव व सौंदर्य कायम रहावे असे वाटत असल्याने अन्य साधनांचा अवलंब करून जर आत्म-त्येचा प्रयत्न फसला तर एखादे शारीरिक व्यंग किंवा विद्रुपता निर्माण होण्याची एक भीति असल्याने विषारी द्रव्यांचे सेवन हाच मार्ग त्यांना 'बरा' वाटतो. बंदुक किंवा पिस्तुल या सारख्या वस्तु वापरण्याचा सराव त्यांना नसल्याने त्या वस्तूंच्या मागे न लागलेच बरे असेही त्यांना वाटत असते. आपल्या मनातली चीड, संताप वैताग या सारख्या भावना आक्रमक मार्गांनी व्यक्त करण्याकडे स्त्रियांचा साधारणतः कल नसल्यामुळे इतरांना प्रत्यक्षपणे उपद्रव न होऊ देता विषारी औषधांसारख्या मार्गानेच आपले जीवन संपविण्याचा प्रयत्न त्यांना अधिक योग्य वाटतो हेही एक कारण या संदर्भात सांगता येईल.

स्त्रियांपेक्षा आत्महत्त्येचे प्रमाण पुरुषांमध्ये बहुधा जास्त असते. उदाहरणार्थ अमेरिकेत लॉस एंजलसमध्ये एका विशिष्ट कालखंडात ७६८ आत्महत्त्यांपैकी ५४० पुरुषांनी केल्या होत्या तर २२८ स्त्रियांनी. पण आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणाऱ्या २६५२ व्यक्तींपैकी स्त्रियांची संख्या १८२४ होती तर पुरुषांची ८२८ इतकी होती. स्त्रिया आणि पुरुष यांच्यात असा फरक असण्याचे एक मुख्य कारण म्हणजे स्त्रियांपेक्षा पुरुष जास्त आक्रमक असतात त्यामुळे बंदुक किंवा पिस्तुल या सारख्या

हिंसक साधनांचा वापर पुरुष आत्महत्त्येसाठी करतात. उलट स्त्रियांमध्ये आत्महत्त्येचा प्रयत्न करतांना विषारी औषधांचा वापर करण्याची शक्यता जास्त असते. यामुळे आत्महत्त्येच्या प्रयत्नात पुरुषांमध्ये स्वत:चा प्राण गमविण्याची शक्यता स्त्रियांच्या तुलनेत अधिक असते.

संपूर्ण वर्षभराच्या कालखंडात एखाद्या ऋतूत किंवा महिन्यात आत्महत्त्येचे प्रमाण जास्त तर दुसऱ्या ऋतूत किंवा महिन्यात आत्महत्त्येचे प्रमाण कमी अशी एखादी शक्यता असू शकते का हे पडताळून पाहिले असता असे आढळले आहे की, शरत ऋतूत विमनस्कतेचे (depression) प्रमाण जास्त असते तर 'मे' महिन्यात सर्वात जास्त प्रमाणात आत्महत्त्या केल्या जातात. हवामान आणि आत्महत्त्या यांच्यात तसा विशेष स्पष्ट संबंध आढळलेला नाही. म्हणूनच वातावरणातील उष्णता, आर्द्रता या सारख्या घटकांचा आत्महत्त्येवर विशेष परिणाम होत नाही असे दिसते. तथापि, मे महिन्याच्या सुमाराला थॉयराईट या ग्रंथीतून एक विशेष असा स्त्राव होत असतो. स्त्राव निर्माण होण्याच्या प्रक्रियेत बिघाड झाला तर विमनस्कतेची अवस्था उद्‌भवते. अशाप्रकारे ग्रंथींच्या स्त्राव निर्मितीच्या कार्यातील असंतुलनामुळे आत्महत्त्येचे प्रमाण वाढण्याची शक्यता असते असे मात्र दिसून आले आहे.

आत्महत्त्येशी निगडित असलेले इतर घटक सामाजिक-आर्थिक व वैयक्तिक या स्वरुपाचे आहेत. यापैकी काही प्रमुख घटक खालील प्रमाणे आहेत.

१. व्यवसाय.-ज्यांना आपल्या व्यवसायात उदरनिर्वाहासाठी इतरांवर विसंबून रहावे लागते असा व्यवसाय

करणाऱ्यांमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण जास्त असते. अशा व्यवसायातील लोकांच्या उत्पन्नात अनिश्चितता असल्याने त्यांना नोकरी हा पेशा असलेल्या लोकांपेक्षा अधिक आर्थिक विवंचना भोगावी लागते, कधीकधी ही विवंचना इतकी वाढते की जीवनाला वैतागून आत्महत्त्या करण्याची प्रवृत्ती या लोकांमध्ये निर्माण होते, असल्या व्यावसायिकांमध्ये न्हावी, शिंपी या सारख्यांच्या बरोबर दंतवैद्य, शरीररोग तज्ञ इत्यादिकांचाही समावेश केल्या जातो.

आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणाऱ्यांमध्ये अमेरिकेत वैद्यकीय चिकित्सकांचे प्रमाण बरेच जास्त असते हे येथे उल्लेखनीय आहे. यांच्यातील आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणाऱ्यांपैकी २०% ते ३०% लोक 'नशीली' औषधांचे सेवन करण्याच्या आहारी गेले असतात, तर ४०% लोकांना मद्यपान करण्याची सवय जडलेली असते. असल्या सवयी त्यांना जडण्याचे एक मुख्य कारण म्हणजे 'मानसिक तणाव.' शिवाय स्पर्धेच्या वातावरणामुळे आपल्या सहव्यावसायिकांच्या तुलनेत आपण कितपत नावलौकिक व आर्थिक यश संपादन करू शकलो याची मोजदाद हे लोक कळत–नकळत करीत असतात. यातूनच विफलता, नैराश्य यासारख्या भावना निर्माण होतात. शिवाय आपण जरी दुसऱ्यांना आपल्या ज्ञान कौशल्याने जीवनदान देत असलो तरी आपणास स्वत:चे जीवन संपविण्याची पूर्ण सूट आहे असा काहीसा समज या लोकांनी करुन घेतलेला असतो.

२. विवाहित विरुद्ध अविवाहित – विवाहित पुरुषांमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण कमी असते. कारण, प्रत्येक विवाहित

पुरुषाला त्याच्या पत्नीचा सहवास लाभत असल्याने त्याच्यात एकटेपणाची भावना नसते. त्याचे दु:ख कष्ट, मानापमान, अपयश या सर्वांमध्ये पत्नी सहभागी होत असल्याने त्याला बराच दिलासा मिळतो व त्याची वैफल्याची भावना बरीच बोथट होते. शिवाय परस्परांविषयीची ओढ, प्रेम, सारख्याच प्रमाणात दोघांनी स्वीकारलेली कौटुंबिक जबाबदारी आणि परस्परांच्या आवडीनिवडीतील सारखेपणा या कारणांमुळे जीवनाकडे पाहण्याचा एक विधायक दृष्टिकोन विवाहित व्यक्तींमध्ये निर्माण होतो व त्यांची जीवन जगण्याची प्रवृत्ती बळावते. अविवाहित किंवा वैधव्य प्राप्त झालेल्या स्त्री-पुरुषांमध्ये या गोष्टींचा अभाव असल्याने एखादा छोटा-मोठा 'आघात' झाल्याबरोबर त्यांची जगण्याची इच्छा संपुष्टात येते.

अविवाहित पुरुषांमध्ये आत्महत्त्येपासून परावृत्त होण्याची शक्यता अजिबात नसते असा मात्र याचा अर्थ नाही. कारण अलिकडे अविवाहीत पुरुषांमध्ये देखील आत्महत्त्येचा प्रयत्न करण्याच्या प्रवृत्तीला आळा घातल्या जाऊ शकतो असे दिसून आले आहे. कदाचित् विवाह संस्थेतील बदल व एकत्र कुटुंबपद्धती ऐवजी विभक्त कुटुंबपद्धतीचे अस्तित्व यासारखी कारणे यामागे असू शकतात. उदाहरणार्थ, अमेरिकेत पती-पत्नींमध्ये बेबनाव व भांडणे होऊन घटस्फोट घेतल्याच्या घटना अगदी नित्याच्याच असतात. तेव्हा विवाहित व्यक्तीला घटस्फोटामुळे एकटे राहून जीवन जगण्याचा सराव असतो.

पण भारतीय संस्कृतीत एकत्र कुटुंब पद्धतीत विवाहित स्त्रीला सासरकडील मंडळींशी जुळवून घ्यावे लागते. आणि

त्यात ती अपयशी ठरली तर भांडण व वितुष्ट हे नेहमीचेच ठरलेले असते. याचा अतिरेक झाल्यास या कटकटीतून कायमचे सुटण्यासाठी ती स्त्री आत्महत्त्येचा मार्ग स्वीकारते. भारतातील आत्महत्त्या करणाऱ्यांमये "सासरकडल्यांशी भांडण" हे कारण ९.३% व्यक्तींमध्ये आढळून आले हे येथे उल्लेखनीय आहे. आपल्या देशातील आत्महत्त्येस जबाबदार असणाऱ्या विविध कारणांपैकी हे 'दुसऱ्या' नंबरचे कारण आहे हेही या संदर्भात महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे विवाहितांमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण कमी तर अविवाहितांमध्ये ते जास्त असा सर्वसामान्य निष्कर्ष काढता यायचा नाही. कारण ज्या संस्कृतीत व्यक्ती वाढलेली असते त्या संस्कृतीचा प्रभाव हा एक जास्तीचा घटक या ठिकाणी लक्षात घ्यावा लागतो.

३. वयोगट – आपल्या देशात १८ ते ३०वर्षे या वयोगटातील लोकांमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण सर्वात अधिक म्हणजे ४१.७% आहे. पाश्चिमात्य राष्ट्रांमध्ये पौगंडावस्थेतील मुला–मुलींमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण वाढत चालले आहे. या अवस्थेतील आत्महत्त्येची काही खास कारणे असतात. आपली आवडती व्यक्ती दुरावल्यामुळे होणारे अतीव दुःख हे त्यातील एक महत्त्वाचे कारण होय. अशा एखाद्या व्यक्तीशी पौगंडावस्थेतील मुलाचे किंवा मुलीचे तादात्मीकरण झालेले असू शकते. आणि अशी व्यक्ती दगावली असेल तर त्या मुलाला किंवा मुलीला स्वतःचे जिवंत असणे असह्य होऊ लागते. याशिवाय एखादी वैयक्तिक समस्या अशा अवस्थेतील मुला मुलींना अस्वस्थ करू शकते. कारण काहीही असो, अस्वस्थता वाढत गेल्यास जिवंत राहणे असह्य होऊन आत्महत्त्येची

प्रवृत्ती निर्माण होते.

दहा ते बारा वर्षे या वयोगटातील आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणाऱ्या मुलामुलींनी 'माणसाला मरण कसे येते' या संबंधी एक विशिष्ट कल्पना करून घेतलेली असते. आपणच आपला अंत करुन घेतल्यावर मृत्यू येत असतो असे त्यांना वाटते. तसेच अशा मृत्यूनंतर लगेच नंतरचे जीवन सुरू होते असेही त्यांना वाटत असते. कदाचित् सध्याचे जे आयुष्य आहे त्यापेक्षा कितीतरी चांगले आयुष्य मृत्यूनंतर सुरू होत असावे अशी त्यांची समजूत असते. पण याच वयोगटातील आत्म-हत्त्येचा प्रयत्न न करणाऱ्या मुलामुलींमध्ये अशा प्रकारची समजूत नसते. कारण, आपले जीवन म्हणून जे काही असते ते या जन्मातच, मृत्यूनंतर सारे संपलेले असते असे त्यांना वाटत असते. शिवाय प्रत्येकाच्या जीवनाचा अंत नैसर्गिक रीत्या घडून येत असल्याने मृत्यूही आपण ओढवून घेतलेली घटना नसते असाही त्यांचा समज असतो.

वृध्द व्यक्तींमध्ये आत्महत्त्या करण्याचे प्रमाण आपल्या देशात कमी असले तरी पाश्चिमात्य राष्ट्रांमध्ये ते जास्त आहे. मध्यम वयाचा शेवट आणि वृध्दावस्थेची सुरूवात अशा अवस्थेतील व्यक्तींमध्ये हे प्रमाण तेथे बरेच वाढत असते. काही वैयक्तिक कारणे याला जबाबदार असतात. शारीरीक व मानसिक क्षमतांचा ऱ्हास, एकटेपणाची जाणीव, बदलत्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची असमर्थता आणि एखादी दुर्धर व्याधी ही त्यातील विशेष उल्लेखनीय होत.

४. सामाजिक व आर्थिक स्थिती – आत्महत्या केली जाण्याची शक्यता गरीब आणि श्रीमंत या दोन्ही वर्गात सारख्याच प्रमाणात असू शकते. गरीब तेवढाच आपल्या जीवावर पटकन उदार होतो, आणि श्रीमंत मात्र आपला जीव सहजासहजी घालवायला तयार होत नसतो असे समजण्याचे काही कारण नाही. तरीही काही अंशी व्यक्तीचे आर्थिक उत्पन्न आणि आत्महत्त्येकडे वळण्याचा कल याच्यांत व्यस्त संबंध असू शकतो.

मध्यम वर्गातील एखाद्या गरीब कुटुंबात ज्या व्यक्तीवर घर चालविण्याचीं जबाबदारी असते तिला आर्थिक चणचण जाणवत असते. यातून काही समस्या वारंवार येत गेल्यास त्यातून निर्माण होणारा तणाव असह्य झाला तर मात्र जीवनाचा वैताग येऊन अशा व्यक्तीला आपले जीवन संपवावे असे वाटते.

बेकारीने पछाडलेली काही माणसे आपण कुटुंबाला हातभार लावण्यास असमर्थ आहोत या जाणीवेने बेजार होतात आणि समाजाला तोंड दाखवायची त्यांना शरम वाटायला लागते. बेकारीची अवस्था बराच वेळ टिकून राहिल्यास वैफल्याची भावना त्यांच्या मनात निर्माण होते. शेवटी आपण कुचकामी असून आपल्या जगण्याला आता काही अर्थ उरला नाही असे तीव्रतेने त्यांना जाणवते, आणि आपले जीवन संपुष्टात आणण्याचा निर्णय ते घेतात. आपल्या देशात वाढत्या बेकारीमुळे आत्महत्त्या करण्याच्या प्रवृत्तीला चालना मिळू शकते.

५. शहर विरूध्द खेडे परिस्थिती – शहरांमध्ये, त्यातही औद्योगिक दृष्टचा विकसित झालेल्या नागरी क्षेत्रांमध्ये, आत्महत्त्येचे प्रमाण जास्त असते. शहरवासीयांना जास्त धकाधकीचे जीवन जगावे लागते, त्यांच्या मासिक प्राप्तीच्या तुलनेत त्यांचा आर्थिक व्यय जास्त असतो. कारण मुलांचे शिक्षण, स्थानिक वाहतूक, भाजीपाला, घरभाडे इत्यादिकांवर त्यांना बराच पैसा खर्च करावा लागतो त्यामुळे दैनंदिन जीवनातील समस्यांचे प्रमाण त्यांच्या बाबतीत जास्त असते. म्हणून आधुनिक जीवनातील समस्यांमुळे त्यांच्या बाबतीत मानसिक तणावाचे प्रमाण जास्त असते. शहरातील लोकांच्या तुलनेत ग्रामीण भागातील लोकांचे जीवन बरेच सरळ आणि साधे असते. साहजिकच शहरवासीयांमध्ये ग्रामीण भागातील लोकांपेक्षा आत्महत्त्येचे प्रमाण जास्त असते.

पाश्चिमात्य राष्ट्रांमध्ये सामाजिक आणि आर्थिक परिस्थिती अतिशय विकसित आणि प्रगत अशी मानली जाते. तिथे औद्योगिकरण झपाटयाने झाले असल्याने नागरी जीवनाची छाप त्यांच्या जीवनावर पडलेली असते. आर्थिक आणि तांत्रिक प्रगती घडवून आणण्यात ज्यांचा प्रमुख वाटा असतो अशा बुद्धिजीवी आणि तंत्रकुशल व्यक्तींमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण तिथे अलिकडे वाढल्याचे दिसते. या लोकांमध्ये स्पर्धा आणि महत्त्वाकांक्षा जास्त बळावलेली असते. आपण स्पर्धेत मागे पडलो ही जाणीव जेव्हा त्यांना प्रकर्षाने होते तेव्हा त्यांच्यात वैफल्य निर्माण होते. ही भावना जेव्हा तीव्र होते तेव्हा वैतागून जीवन संपुष्टात आणण्याची प्रवृत्ती वाढते. पण शहरांपासून दूरवर राहणाऱ्या ग्रामीण

वासीयांमध्ये ही प्रवृत्ती जास्त दिसत नाही. कारण तांत्रिक प्रगतीमध्ये त्यांचा प्रत्यक्ष सहभाग नसतो व म्हणून स्पर्धा आणि त्यातून उद्‌भवणारे वैफल्य यापासून ते दूर असतात. आत्महत्त्येचा हक्क प्रत्येकाला असावा हा विचार सुशिक्षित आणि प्रगत समाजात आता रुढ होऊ पाहात आहे. म्हणूनच अशा हक्काला मान्यता मिळावी अशी चर्चा होऊ लागली आहे. तांत्रिक प्रगतीमुळे सामाजिक आणि आर्थिक प्रगती तर होतेच पण वैयक्तिक जीवनात देखील लक्षणीय बदल घडून येतात.

तथापि, सामाजिक आणि सांस्कृतिक दृष्टया अप्रगत समजल्या जाणा-या ग्रामीण भागात आत्महत्त्येचे प्रमाण सर्वत्र कमीच असते असे मात्र समजण्याचे कारण नाही. या क्षेत्रामध्ये बरेचदा आत्महत्त्येचे प्रमाण अपेक्षेपेक्षा जास्तही असू शकते. उदाहरणार्थ, न्यू ब्रिटनमधील 'कांड्रियन' क्षेत्रात एक लक्ष व्यक्तींमागे दरवर्षी २३ व्यक्ती आत्महत्त्या करीत असतात. एक लक्ष व्यक्तींमागे १० व्यक्तींनी आत्महत्त्या हे सर्वसाधारण प्रमाण मानल्यास काही ग्रामीण क्षेत्रांमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण कसे जास्त असते हेच यावरून दिसते.

६. शारीरिक व्याधी--एखादी व्यक्ती जेव्हा असाध्य रोगाने पछाडली असते तेव्हा असल्या रोगजर्जर व्यक्तीला आपला जीव नकोसा होतो. शारीरिक व्याधीमुळे वेदना असह्य होऊन मरण हा एकच मार्ग त्यांच्या दृष्टीने यातना-मुक्तीसाठी उरलेला असतो. म्हणूनच आत्महत्त्येचे प्रमाण या व्यक्तींमध्ये जास्त असते. आपल्या देशात 'असाध्य रोग' या

कारणासाठीच बरेच लोक, म्हणजे १७% इतके, आत्महत्त्या करतात असे आढळले आहे.

रोगजर्जरांना सुखाने आपले जीवन संपविण्यासाठी 'दया-मरण' किंवा आत्महत्त्येचा हक्क मिळावा या दृष्टीने चळवळ सुरू करण्यासाठी 'इंडियन सोसायटी फॉर द राईट टू डाय' (इन्सार्ड) ही संस्था या कारणासाठीच स्थापन करण्यात आली आहे.

३. आत्महत्त्या कां व कशासाठी केली जाते ?

आत्महत्त्या कोणत्या कारणांमुळे केली जात असावी हे जाणून घ्यावयाचे असेल तर आत्महत्त्या कोणत्या प्रकारची आहे व कोणत्या उद्देशासाठी केली जाऊ शकते हे आधी लक्षात घ्यावयास हवे. सुप्रसिध्द फ्रेंच समाज शास्त्रज्ञ एमिले डर्कहेम याच्या मतान्वये आत्महत्त्येचे तीन मुख्य प्रकार सांगता येतील. ते असे : १. लोककल्याणार्थ (अलट्रइस्टिक–altruistic) २. आस्मिताजन्य (इगोइस्टिक–egoistic) आणि ३. मूल्य-विरहित परिस्थितीजन्य (ॲनामिक anomic)

१. लोककल्याणार्थ : आत्महत्त्येच्या या प्रकारात एक प्रकारचे समर्पण असून त्यामागे इतरांचे, विशेषत: समाजाचे व राष्ट्राचे, भले व्हावे हा उद्देश असतो. उदाहरणार्थ द्वितीय महायुध्दाच्या वेळी जपानी कामिकेझ वैमानिकांनी अमेरिकन लढाऊ जहाजांवर झेपावून केलेले आत्मसमर्पण आपला विनाश होणार आहे याची जाणीव असूनही राष्ट्रासाठी त्यांनी हे समर्पण केले.

२. आस्मिताजन्य : या प्रकारच्या आत्महत्त्येत एखाद्या वैयक्तिक कारणामुळे ही क्रिया घडून येते. काही वैयक्तिक समस्या किंवा अडचणींमुळे आपली जीवन उद्दिष्टे ज्यावेळी व्यक्ती सफल करू शकत नाही, त्यावेळी दारूण निराशेपायी आपले जीवन संपविण्याचा निर्णय ती घेते. अशावेळी जगण्या-सारखे काहीही उरले नाही असेच त्या व्यक्तीला वाटत असते.

३. **मूल्य विरहित परिस्थतीजन्य :** कधीकधी सामाजिक मुल्ये पूर्णतया विस्कळित होऊन संपूर्ण जीवनक्रम अव्यवस्थित होतो. अशा वेळी त्या समाज व्यवस्थेत अनवस्था निर्माण होते. असल्या गोंधळजन्य परिस्थितीत आपले व्यक्तिमत्व लोप पावणार की काय असे व्यक्तीला जाणवू लागते. आणि संपूर्ण जीवनक्रमातच अनुशासनहीनता निर्माण होते. अशावेळी त्या समाजातील काही लोक सांस्कृतिक गोंधळामुळे खालच्या स्तरात लोटल्या जातात. म्हणून ते उद्विग्न होतात आणि मानसिक तोल व संयम राखणे त्यांना अशक्य होते. त्यामुळे त्यांना आपले जीवन अर्थशून्य भासते. मूल्यविरहित गोंधळजन्य समाजव्यवस्थेत त्यांना सर्वत्र निराशा आणि अंधःकार दिसू लागतो. यामुळे आपले जीवन संपुष्टात आणणे हाच पर्याय त्यांच्यासाठी उरतो.

आत्महत्त्या करण्यामागची उद्दिष्टे अशाप्रकारे नानाविध असल्याने कोणतेतरी एक समान कारण प्रत्येक आत्महत्त्येच्या घटनेमागे प्रेरक ठरते असे दिसणार नाही. म्हणूनच आत्महत्त्या ही एक प्रकारची 'विकृति' असून तसा प्रयत्न करणारी प्रत्येक व्यक्ती मनोरूग्ण असते असे म्हणता येणार नाही. मानसिक दृष्टया निकोप असेलेली व्यक्ती देखील आत्महत्त्या करण्यास प्रवृत्त होऊ शकते. हे लक्षात घेता, आत्महत्त्येचे एक टोक म्हणजे अतिशय तर्कहीन आत्महत्त्या (उदा. संपूर्ण विश्व उध्वस्त होणार असल्याने आता जगण्यात मतलब नाही अशा अवास्तव भूमिकेतून एखाद्या मनोरूग्णाने केलेला स्वतःचा अंत) हे असू शकते, तर दुसरे टोक म्हणजे विचारपूर्वक आणि तर्कसंगत आत्महत्त्या (उदा. वेदना असह्य झाल्याने स्वतःचा

अंत करून घेणारा कॅन्सर सारख्या दुर्धर व्याधीने ग्रस्त रूग्ण) हे असू शकते.

तथापि, आत्महत्त्येतून स्वतःवरील किंवा इतरांवरील आक्रमण सूचित होते असे मानणारा एक वर्ग आहे. सामाजिक बंधनांमुळे इतरांविरूध्द आक्रमक पवित्रा घेणे शक्य नसल्याने स्वतःवरच व्यक्ती चिडते व इतरांवरील संताप आत्महत्त्येद्वारा स्वतःवरच प्रक्षेपित करून घेते असा यामागील यूक्तिवाद आहे. या दृष्टीने आत्महत्त्या हे इतरांवरील आत्महत्त्येचे प्रतीक होय असे मानले तरी यातून एका अर्थाने व्यक्तीचा संयमच व्यक्त होतो, कारण तिच्या हातून घडलेली हत्त्या स्वतःची असते, दुसऱ्याची नव्हे!

अर्थात् हताश झालेल्या सर्वच व्यक्ती इतरांवरील चीड व संताप स्वतःवर आत्महत्त्येतून प्रक्षेपित करीत नसतात. यालाही काही कारणे असू शकतात. व्यक्तीचे वय हे त्यापैकी एक असावे असे दिसते. कारण आत्महत्त्येपूर्वी लिहून ठेवलेल्या बऱ्याच चिठ्ठ्यांमध्ये इतरांविरूध्द (किंवा स्वतःविरूध्द) व्यक्त झालेल्या आक्रमणाचा उल्लेख, आत्महत्त्या करणाऱ्या तरूण व्यक्तीमध्ये प्रामुख्याने आढळून आला आहे. उलट घोर निराशा, भय व अगतिकता या सारख्या भावनांचा उल्लेख साठ वर्षावरील वृध्दांनी आत्महत्त्या करण्यापूर्वी लिहून ठेवलेल्या चिठ्ठ्यांमध्ये आढळून आला आहे. यावरून आत्महत्त्या करणा-या तरूण आणि वृध्द व्यक्तीमध्ये, या कृतिमागील भूमिका कशी वेगवेगळी असते हे स्पष्ट होते. व्यक्तीचा सामाजिक–आर्थिक दर्जा हे या संदर्भातील दुसरे संभाव्य कारण

होय. स्वतःवर आत्महत्त्येतून आक्रमण ओढवून घेण्याची प्रवृती उच्च सामाजिक–आर्थिक स्तरावरील व्यक्तीमध्ये निम्न स्तरावरील व्यक्तींपेक्षा अधिक असते. या उलट आपल्यावर अन्याय होतो आहे असे दिसल्यास निम्न सामाजिक–आर्थिक स्तरावरील लोक हिंसाचार घडून आला तरी त्याची पर्वा न करता, आपला संताप व्यक्त करण्यास मागेपुढे पाहात नाही. म्हणूनच अन्याय झाला आहे असे वाटल्यास मूग गिळुन स्वस्थ बसण्याची व स्वतःवर चडफडत राहण्याची प्रवृत्ती या व्यक्तीं-मध्ये फारच कमी प्रमाणात दिसते. इतरांवरील चीड व संताप व्यक्त करण्यासाठी स्वतःवरच आक्रमक बनून आपला बळी या व्यक्ती देत नाहीत. या व्यक्ती अशाप्रकारे जास्त रोक ठोक व जहाल असतात, तर उच्च स्तरीय व्यक्ती मवाळ, संकोच-शील व आत्मनिर्भत्सना करणाऱ्या असतात. अमेरिकेत गोऱ्यां पेक्षा काळ्या निग्रोंमध्ये आत्महत्त्येचे प्रमाण कमी असण्याचे हे एक संभाव्य कारण आहे.

आत्महत्त्येची कारणे, मग आत्महत्त्या कशाचेही प्रतीक असो, अनेक असू शकतात. यापैकी बऱ्याच कारणांमुळे मानसिक असंतोष, निराशा व वैफल्य या सारख्या भावना निर्माण होतात. व्यक्तीच्या मनात अशा भावना निर्माण होऊन तिला आत्महत्त्या करावयास लागणारी कारणे कोणती असू शकतात, हे केंद्र सरकारच्या गृहमंत्रालयातील 'पोलिस रिसर्च ॲण्ड डेव्हलपमेंट ब्यूरो' ने अलिकडे जी माहिती प्रसिद्ध केली आहे त्यावरून स्पष्ट होते. या माहितीवरून जी एक गोष्ट ठळकपणे लक्षात येते ती ही की, दुर्धर शारीरिक व्याधी, प्रेम प्रकरणे, दुष्कीर्ति इत्यादि कारणांव्यातिरिक्त जी कारणे

"इतर" या सदरात मोडतात त्यांचेच शेकडा प्रमाण सर्वात जास्त म्हणजे ५३.६% इतके आहे. आपल्या देशात अशा प्रकारे "इतर कारणे" आत्महत्त्येसाठी मोठ्या प्रमाणांत जबाबदार असल्याने, त्यांच्यात किती विविधता असली पाहिजे हे यावरून स्पष्ट होते. आत्महत्त्येची कारणे इतकी विविध प्रकारची असू शकतात की त्यांचे निश्चित व स्वतंत्र असे वर्गीकरणच करता येत नाही. आत्महत्त्या कोण, कधी व कशासाठी करत असेल याचा काहीच नेम नसतो हेच यावरून सिद्ध होते. तथापि, जी कारणे निश्चित प्रकारची आहेत ती, व जी अनिश्चित असल्याने 'इतर' या सदरात मोडतात ती, या सर्वांचा तपशील पुढील प्रमाणे आहे.

कारणे	आत्महत्त्येची संख्या	प्रतिशत प्रमाण
दुर्धर शारीरिक व्याधी	६८३७	१७.०
सासरकडील लोकांशी भांडणे	३७४०	९.३
प्रेम प्रकरणे	२३३२	५.८
पती पत्नींमधील भांडणे	२२९२	५.७
दारिद्रय आणि मानसिक विकृती	११२६	२.८
मालमत्तेसंबंधी झगडे	८०४	२.०
परीक्षेतील अपयश	६०३	१.५
दुष्कीर्ति	४८३	१.२
बेकारी	४४२	१.१
इतर	२१,५५९	५३.६
	एकूण—४०,२१८	१००.०

अपयश, भांडणतंटे, दुष्कीर्ति यासारख्या व्यक्तिगत कारणांसाठी आत्महत्या करणारा वर्ग तसा बराच मोठा आहे हे वरील आकडेवारीतून लक्षात येते. काही व्यक्तींना जेव्हा अपयश, अपमान, आर्थिक हानी यासारखे अनुभव येतात तेव्हां त्या अतिशय उदास व खिन्न झालेल्या दिसतात. ही खिन्नावस्था बराच वेळ टिकून राहिल्यास अशा अवस्थेला 'विमनस्कता' (डिप्रेशन) असे संबोधिले जाते. वस्तुत: प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात असे कितीतरी प्रसंग येत असतात की ज्यामुळे तो खिन्न व उदास होत असते. त्या दृष्टीने 'डिप्रेशन' किंवा 'विमनस्कता' ही मानवी जीवनातील एक नेहमीच उद्‌भवणारी अवस्था आहे. पण सर्वसाधारण व्यक्तीत आलेले डिप्रेशन काही वेळ टिकते व नंतर निघून जाते. कारण, प्रतिकूल परिस्थितीशी मुकाबला करण्यासाठी पुन: सिद्ध होऊन आपली 'पीछेहाट' रोखण्यासाठी सर्वसाधारण व्यक्ती तयार होत असते. पण काही लोक असे असतात की अपयशासारख्या अनुभवांनी ते बरेच खचून जातात व स्वत:ला कमकुवत समजून दोष देऊं लागतात. आत्मनिर्भत्सनेची प्रवृत्ती अशाप्रकारे या व्यक्तींमध्ये जास्त असते. आपली नामुष्की सिद्ध झाली आहे असे मानून या व्यक्ती 'आपण अतिशय कुचकामी आहोत' अशी समजूत करुन घेतात–नव्हे, अशी त्यांची पक्की धारणा बनू लागते ! आधीच घोर निराशा, आणि वरुन स्वत:ला तुच्छ लेखण्याची वृत्ती, अशी काहीशी अवस्था यांच्यात निर्माण होत असते. ही अवस्था अशीच टिकून राहिल्यास, 'आपण काहीही करण्याच्या लायकीचे उरलेलो नाही' ही कल्पना मूळ धरु लागते व हळुहळू ती पक्की रोवल्या जाऊन 'आपल्या जगण्यात

आता काहीही अर्थ उरला नाही' असे व्यक्तीला वाटायला लागते. यातूनच 'आपण आत्महत्त्या केलेलीच बरी' अशी प्रवृत्ती तिच्यात निर्माण होते. अशा प्रकारे विमनस्कता व आत्महत्त्या परस्परांशी निगडित आहेत. किंबहुना, विमनस्कतेची अवस्था बऱ्याच अंशी आत्महत्येच्या प्रयत्नाचे उगमस्थान ठरत असते. त्या दृष्टीने व्यक्तिगत समस्यामुळे निर्माण होणारी विमनस्कता, आत्महत्त्या करणा-या बऱ्याच व्यक्तींच्या बाबतीत त्यांनी हे कृत्य करण्यास जबाबदार असते.

तथापि, आत्महत्त्येकडे व्यक्तीला वळविणारी तिची विमनस्कता बरेचदा इतरांच्या लक्षात येत नाही. कारण, तिच्या वागण्यातून तसा स्पष्ट संकेत त्यांना मिळत नाही. अर्थात् इतरांच्या ध्यानात न येणारी ही प्रच्छन्न अवस्थाच त्या व्यक्तीच्या बाबतीत जास्त धोकादायक ठरु शकते. कारण, व्यक्तीचा आत्महत्त्येचा इरादा स्पष्ट होणारी चिन्हे यात दृष्टीस पडत नाहीत. पण ही अवस्था व्यक्तीला कोणत्या क्षणी आत्महत्त्या करायला प्रवृत्त करील याचा नेम नसतो. आणि इतरांना त्यासंबंधी कल्पना येणे शक्य नसल्याने ते तिच्यासाठी काहीच करु शकत नाहीत!

काही संकेत मात्र अशी व्यक्ती तिच्या सहवासातील इतर व्यक्तींना कळत न कळत देत असतेच. अर्थात् तिच्या वागण्यातून व बोलण्यातून त्यांना ते हेरावे लागतात. उदाहरणार्थ, 'अरे तुझं घड्याळ बरेच दिवसांपासून बिघडलेलं असूनही तू ते दुरुस्त का करून घेत नाहीस ?' असे त्याला विचारल्यावर, 'त्याची मला गरज नाही, कारण काळ वेळेला

माझ्या दृष्टीने आता फारसं महत्त्व राहिलेलं नाही' असे उत्तर येत गेल्यास तो एक संकेत ठरतो. तेव्हा असल्या बोलण्यातले गांभिर्य वेळीच ओळखता येणे आवश्यक आहे. या शिवाय खाणेपिणे, कपडेलत्ते, केस वळविणे इत्यादि बाबत दुर्लक्ष व एकांतात खिन्नपणे बसण्याची वृत्ती यांचाही संकेत म्हणून उल्लेख करता येईल. हे जे काही बदल व्यक्तीत होत असतात त्यांची योग्य दखल घेतल्यास पुढे येणाऱ्या अरिष्टाची 'नांदी' म्हणून त्यांचा उपयोग होऊन आवश्यक ते उपाय इतरांना योजता येतात.

एवढे मात्र खरे की विमनस्क झालेल्या व्यक्तीत आत्महत्त्येची शक्यता किती प्रमाणात असू शकते हे निश्चितपणे ठरविणे कठिण आहे. शिवाय, एकदा ही अवस्था संपली की व्यक्तीने आत्महत्त्या करण्याची शक्यताही संपली असे कोणालाही वाटणे स्वाभाविक आहे. पण असे समजणे फारसे बरोबर नाही. कारण, व्यक्ती जोपर्यंत खिन्नावस्थेत असते तो पर्यंत तिच्यात निष्क्रीयता येत असल्याने आत्महत्त्या पार पाडण्याचा तिचा इरादा फारसा पक्का झालेला नसतो. किंबहुना, तो तडीस नेण्याचे सामर्थ्य त्या व्यक्तीत त्यावेळी नसते. उलट खिन्नावस्था ब-याच प्रमाणात कमी होऊ लागल्यावर व्यक्तीमधील निष्क्रीयता कमी होऊन नेहमी प्रमाणे ती वागू लागल्याचे दिसते. आणि अशावेळीच ती आत्महत्त्येचा इरादा ती पूर्ण करण्याची शक्यता असते. अर्थात् याची कल्पना इतरांना येऊ शकत नाही. कारण ती 'बरी' झाली आहे असे त्यांना वाटत असल्याने ते काहीसे निश्चित बनून राहतात. पण अशावेळी व्यक्ती आत्महत्त्या करू शकते याची

जाणीव ठेवुन इतरांनी बरीच सावधगिरी वाळगायला हवी. म्हणून एखाद्या व्यक्तीत विमनस्कतेची लक्षणे दिसताच, ती खरंच विमनस्क झाली आहे काय व झाली असल्यास किती प्रमाणात, हे इतरांनी जाणून घ्यायला हवे. विमनस्कता वाढत गेल्यास व्यक्ती आत्महत्त्येकडेही वळू शकते. म्हणून विमनस्कता व आत्महत्त्येकडे वळण्याची शक्यता यासंबंधी काही निर्देश व्यक्तीच्या वागण्यातून मिळत असल्यास त्यांची योग्य ती दखल घेणे आवश्यक आहे. काही निर्देश निश्चितच असे असतात की ज्यातून विमनस्कता व आत्महत्त्येकडील कल व्यक्त होतो. हे निर्देश खाली दिल्याप्रमाणे आहेत : (१) विमनस्कतेच्या अवस्थेत असणारी व्यक्ती सकाळी तिच्या नेहमीच्या निजून उठण्याच्या वेळेच्या कितीतरी आधी जागी होत असते. जेव्हा हा नेहमीपेक्षा आधी उठण्याचा अवधी २ ते ३ तास इतका असतो, तेव्हा तो पहाटपूर्व निद्रानाश असतो. असला निद्रानाश व्यक्तीची अस्वस्थता सूचित करतो व तो तसा टिकून राहिल्यास एक महत्त्वाचा संकेत ठरतो. म्हणून असला निद्रानाश विमनस्कतेचे लक्षण मानावयास हरकत नाही. (२) विमनस्क झालेल्या व्यक्तीला सकाळच्या वेळी अतिशय उदास व खचल्यासारखे वाटत असते. पण याच व्यक्तीला दुपारी आणि सायंकाळी बरेच प्रसन्न वाटत असते. म्हणून दु खी किंवा हताश झालेली व्यक्ती सकाळी नेहमी अतिशय उदास व खिन्न होत असेल तर हे विमनस्कतेचे दुसरे लक्षण समजले जावे. (३) विमनस्क झालेल्या व्यक्तीच्या आवडी-निवडी बऱ्याच प्रमाणात बदललेल्या दिसतात. तिला आवडणाऱ्या नेहमीच्या गोष्टींबद्दल आता तिला फारसे आक-

र्षण उरलेले दिसत नाही. विमनस्कता जितकी वाढत जाते तितकेच हे आकर्षण कमी होत जाते. (४) ज्यातून आत्महत्ये-कडे व्यक्तीचा कल वाढेल असे दोन महत्त्वाचे संदर्भ तिच्या वागण्यातून आढळून येतात. पहिला हा की खिन्नावस्थेत असल्याने उदास झालेली असूनही मध्येच एखाद्यावेळी ही व्यक्ती अचानकपणे उल्हासित झाल्याची दिसते. तिला त्रस्त करणाऱ्या समस्येचे निराकरण ज्यातून होईल असा मार्ग तिला सुचला असल्याने कदाचित् ती थोडीफार उल्हासित वाटत असावी. अर्थात् तिला सुचलेला हा मार्ग बहुधा 'आत्महत्त्या करून घेणे' हा असतो. जीवनच संपले तर समस्या राहणार कुठून, अशा भूमिकेतून हा मार्ग सुचत असावा. दुसरा संदर्भ हा की, खिन्नावस्था संपलेली आहे अशी चिन्हे दिसत असूनही आत्महत्त्येचा प्रयत्न अशा सुमारास करणे. खिन्नावस्था संप-ल्याने आत्महत्त्येची प्रत्यक्ष क्रिया करण्याचे व्यक्तीत कदाचित् अवसान आल्याने ती पार पाडण्यास्तव व्यक्ती सज्ज होत असावी. अतिशय खिन्न व उदास झालेली व्यक्ती आत्महत्त्ये-कडे कोणत्या सुमारास झुकू शकते या बद्दल वर उल्लेखिलेले दोन संदर्भ तिच्या सहवासातील व्यक्तींनी लक्षात घेतले पाहिजेत. (५) विमनस्क झालेल्या व्यक्तीचे तिचे इतरांशी असलेले संबंध देखील बदलत असतात. आपले मित्र, सहकारी आणि परिवारातील सदस्य यांच्यापासून अशी व्यक्ती दुरावत जात असल्याचे दिसते. त्यांना टाळून एकांतात वेळ घालविण्या-ची एक प्रवृत्ती आता या व्यक्तीत निर्माण झाल्याची दिसते. पूर्वीसारखी ती त्यांच्याशी बोलेनाशी होते. त्यांच्यात मिळून

मिसळून व हसून–खेळून वागण्याचे प्रमाण तिच्या बाबतीत आता बरेच कमी झालेले दिसते. असल्या तऱ्हेचा बदल एक फार महत्त्वाचा संकेत मानावयास हवा. (६) इतरांपासून दुरावत जाण्याच्या प्रवृत्तीमुळे खिन्न व उदास झालेली व्यक्ती आपली व्यथा इतरांना बोलून दाखवू शकत नाही. आणि ती तशी बोलून न दाखविल्यामुळे ते तिला तिच्या दुःखातून बाहेर काढू शकत नाहीत. त्यामुळे तिला कोणताच मार्ग सुचत नाही. आत्मनिर्भत्सना व स्वतःला तुच्छ लेखण्याची प्रवृत्ती वाढीला लागल्याने मात्र आपण जगण्याच्या लायकीचे उरलेलो नाही ही तिची धारणा वाढतच जाते. परिणामतः आपले बरे–वाईट करून घेण्याचा निर्णय ती घेते. म्हणून विमनस्क झालेल्या व्यक्तीला दुरावलेल्या अवस्थेत न राहू देता, तिच्याशी जवळीक साधून तिला तिची व्यथा बोलून दाखविल्यास उत्तेजित करणेच केव्हाही योग्य ठरेल. तिच्या कुटूंबातील व सहवासातील व्यक्तींनी या गोष्टीची जाणीव ठेवावयास हवी. खिन्नतेमुळे एकांतवास पत्करण्याची वृत्ती वाढल्यास अशा व्यक्तीचा दृष्टीकोन नकारात्मक बनू शकतो हेही लक्षात घ्यावयास हवे. नकारात्मक दृष्टीकोनातून आत्महत्त्येची प्रवृत्ती निर्माण होऊ शकते. अशी काही चिन्हे व्यक्तीच्या वागण्यात दिसल्यास त्यांची योग्य ती नोंद घेतली जावी. (७) एकदा आत्महत्त्येचा केलेला प्रयत्न असफल झाल्यास असा प्रयत्न करणाऱ्या व्यक्तीला आपल्या कृत्याचा पश्चाताप होतो किंवा नाही हा देखील एक महत्त्वाचा संकेत आहे. जर त्या व्यक्तीला पश्चाताप होत असेल तर आत्महत्त्येचा तिचा इरादा बदलविणे सोपे होईल. उलट पश्चात्तापाचा मागमूसही तिच्या वागण्यात किंवा बोल-

ण्यात दिसत नसेल तर आपला अर्धवट राहिलेला प्रयत्न पूर्ण करण्याचीच प्रवृत्ती अशा व्यक्तीत अधिक राहील. पश्चातापाची भावना जितकी जलद व तिव्रतेने निर्माण होईल तितकाच व्यक्तीचा नकारात्मक दृष्टिकोन बदलेल व आत्महत्त्येचा विचार ती व्यक्ती सोडून देईल.

खिन्न व उदास झालेल्या व्यक्तीत, ती तशा म्हणजे "विमनस्कतेच्या" अवस्थेत असल्याचे निर्देश तिच्या वागण्यातून अनेक प्रकारे मिळू शकतात हे लक्षात घेता, तिच्या निकटवर्तीयांनी त्यांची योग्य ती दखल घ्यावी. अशा व्यक्तीचा आत्महत्त्येकडे कल किती आहे याचाही अंदाज घ्यावा. तो तसा न घेता व्यक्तीला एकटे सोडून दिल्यास ती कधी काय करून बसेल याचा नेम नसतो.

अर्थात् आत्महत्त्या करणारी प्रत्येक व्यक्ती मानसिक रुग्ण असते असे मात्र नाही. कारण, आत्महत्त्येचा प्रयत्य करणारे सर्वजण मानसिक अस्वस्थतेने बेजार झालेले रूग्ण असतात असे नाही. कित्येकदा तर सर्वच दृष्टीने निकोप आणि परिस्थितीशी ठामेठोकपणे तोंड देणारा इसम थोडीशी 'पीछेहाट' झाली किंवा थोडे अपयश आले म्हणून कच खातो आणि एवढेसे कारणही त्याला आत्महत्त्या करावयास पुरते. या संदर्भात एका मेहनती आणि कर्तबगार उद्योजकाचा किस्सा अतिशय बोलका आहे. या तरुणाने वाहतुकीच्या व्यवसायात भरपूर यश संपादन करून वाहतुकीची एक मोठी व्यावसायिक संघटनाच स्थापन केली होती. सर्वच कठिण परिस्थितीवर मात करून त्याने या क्षेत्रात एक मोलाचे स्थान प्राप्त केले

होते. पण एका वर्षी कां कसे कोण जाणे, त्याला जरा आर्थिक फटका बसला आणि कंपनीच्या भागधारकांना तो डिव्हिडंड देण्यास असमर्थ ठरला. जेव्हां कंपनीच्या हिशेबनीसांनी त्याला हे कळविले तेव्हा दुसऱ्या दिवशी सकाळी नेहमीप्रमाणे तो उठला आणि नित्यक्रम पार पाडून त्याने नाश्ता घेतला व तो आपल्या अभ्यासिकेत आला. तेथे आल्यावर त्याने सरळ कपाटातून पिस्तूल काढले व त्यात काडतुसे भरून स्वतःवर गोळ्या झाडून घेतल्या. या घटनेतील तरूणाने एखाद्या वर्षी आलेल्या (आणि तेही चुकून एकदाच!) आर्थिक नुकसानी-मुळे आपला जीव बरबाद करण्याचे काहीच प्रयोजन नव्हते. नाही म्हणायला काही वर्षांपूर्वी त्याच्या एकुलत्या एक मुलाच्या अपघाती निधनानंतर त्याला काहीसे एकाकी वाटायला लागले होते हा भाग निराळा! पण बरीच वर्षे तो आपल्या व्यव-सायात व्यस्त होताच ना! तेव्हा ते त्याच्या आत्महत्त्येचे संभाव्य कारण ठरत नाही. या वरून आत्महत्त्या कोण, कधी व कशासाठी करील याचा नेम नसतो असेच म्हणावे लागेल.

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
3928
23083
निबंध 12/12/85

४ आत्महत्त्येच्या प्रवृत्तीला आळा कसा घालता येईल ?

स्वतःचे जीवन संपविण्याचा अधिकार प्रत्येक व्यक्तीला असावा हा विचार अलिकडे जोर धरू पाहत आहे. तथापि, वैतागून स्वतःच्या जीवनाचा कोणी अंत करू पाहत असेल तर त्याने तसे करणे केव्हाही उचित ठरणार नाही. म्हणून असल्या इराद्यापासून त्याला परावृत्त करणेच योग्य होईल.

शिवाय प्रत्येक व्यक्तीला आपले जीवन संपविण्याचा अधिकार देऊन इच्छा मरणाचे स्वातंत्र्य तिला असावे हे जरी क्षणभर मान्य केले तरी एक प्रश्न शिल्लक राहतोच. आत्महत्त्या करू इच्छिणारी व्यक्ती खरोखरंच मरणाचा पक्का इरादा बाळगून असते काय? आत्महत्त्येच्या प्रयत्नातून वाचलेले बरेच जण तर असेच म्हणताना आढळतात की 'आपण मरून जावे' अशी खरीखुरी इच्छा त्यांच्या मनात नव्हतींच! केवळ वैताग अनावर झाल्याने त्यांनी तसा प्रयत्न केला एवढेच. पण यातून वाचल्यानंतर 'आपण असे भलतेच काहीतरी करायला नको होते, असेही त्यांना वाटू लागते. म्हणून आत्महत्त्येबद्दल स्पष्ट किंवा अस्पष्ट संकेत व्यक्तीच्या वागण्यातून मिळाला की त्यापासून तिला परावृत्त करणेच इष्ट होईल.

आत्महत्त्येकडे कल असलेली व्यक्ती मनाने साहजिकच दुःखी आणि कष्टी झालेली असते. याची अनेक कारणे असू शकतात. कधी याचे कारण वैयक्तिक अपयश किंवा अपमान

असते तर कधी एखादी भलीमोठी अडचण किंवा संघर्ष! कारण कोणतेही असो, उदासपणा व खिन्नता बराच वेळ टिकून राहिली तर "आता आपल्या जगण्यात काही अर्थ उरला नाही" असे खचलेल्या व्यक्तीला वारंवार वाटत असते. यातूनच आत्महत्येचा विचार बळावतो. तेव्हा अशावेळी भावनात्मक आधार मिळून तिला पूर्णपणे ग्रासून टाकणारे नैराश्य दूर होणे आवश्यक असते. यासाठी योग्य तो सल्ला देणारा तज्ज्ञ लाभला तर फारच छान. एरवी त्या व्यक्तीच्या सहवासात असणा-या आणि तिला फार जवळच्या वाटणाऱ्या व्यक्तींची कामगिरी या बाबतीत फार मोलाची असते. आत्म-हत्या या समस्येची उकल व तिचे निराकरण करण्यात ज्यांचा हातखंडा आहे अशा प्रा. डेव्हिड लेस्टर यांनी या बाबतीत काही मौलिक सूचना केलेल्या आहेत.

आत्मनाशाकडे वळलेली व्यक्ती जेव्हा तिच्या मनातल्या भावना आपल्या जवळ बोलून दाखविते तेव्हा तिचे म्हणणे काय आहे आणि तिला काय वाटते आहे हे सर्व ऐकून घेण्याची तयारी आपण दाखवायला हवी. तिला जे काही सांगावेसे वाटते ते ऐकून घेतल्यास आपल्याला स्वीकारणारे कुणीतरी आहे हे एक समाधान त्या व्यक्तीला मिळू शकते. उलट आत्म-हत्या करायला तयार होणे हे किती वेडेपणाचे आहे व तसा प्रयत्न करणे कसे वाईट आहे हे आपण तिला पटवून देत बसलो तर ती व्यक्ती बिथरण्याचीच शक्यता जास्त असते. तिच्या इराद्याला विरोध झाल्याचे ऐकताच 'आपल्याला समजून घेणारंच कोणी नाही' असे तिला वाटू शकते. त्यामुळे एकाकी पडल्याची भावना अजूनच उचल खाते आणि "स्वतःला

नष्ट करून टाकलेलंच बरं" हा विचार बळावतो.

आत्मनाश करू इच्छिणाऱ्या व्यक्तीचा इरादा जरी आपल्याला मान्य होणारा नसतो तरी तिला तसे भासविता कामा नये. एखाद्या वैतागलेल्या माणसाने 'मला अजिबात जगण्याची इच्छा नाही' असे बरेचदा म्हणून दाखविल्यास त्याला तसे कां वाटते हे जाणून घेण्याची तयारी आपण दर्शवावयास हवी. कदाचित् "माझ्या संपर्कातील बऱ्याच लोकांना आता मी आवडेनासा झालो आहे" असे त्याला वाटत असावे. त्याला खरोखरच तसे वाटत आहे काय हे आपण जाणून घ्यायला हवे. यामुळे त्याला ह्रायसे वाटेल. थोडक्यात, आत्मनाश करण्याचा इरादा बाळगणाऱ्या व्यक्तीला "आपल्याला कोणी समजूनच घेऊ शकत नाही" असे वाटायला नको. या संदर्भात प्रा. डेव्हिड लेस्टर यांच्या वर दिलेल्या सूचना उपयुक्त ठराव्या.

आत्महत्येच्या प्रवृत्तीचे मूळ भावनात्मक अस्वस्थतेत दडलेले असते. विशेषत: 'विमनस्कता' (डिप्रेशन) या मानसिक अवस्थेतून या प्रवृत्तीचा उगम होत असतो. अर्थात् ही अवस्था उद्भवण्यामागे कोणती ना कोणती तरी घटना किंवा परिस्थिती कारणीभूत असते. पण घटना एकच असूनही तिचा परिणाम मात्र सर्वांवर सारख्याच प्रमाणात झाल्याचे सहसा दिसत नाही. यासाठी मानसिक अस्वस्थता काही जणांमध्ये जास्त तर काही जणांमध्ये कमी प्रमाणात कां निर्माण होते हे जाणून घेणे उद्बोधक ठरेल. तसेच काही जणांमध्ये विमनस्कता जास्त तिव्रतेने कां उद्भवते व यामुळे त्यांच्यात आत्म-

हत्त्येची प्रवृत्ती कशी बळावते याचाही उलगडा होणे आवश्यक आहे. या आणि इतर बऱ्याच महत्त्वाच्या प्रश्नांवर ज्यातून प्रकाश पडेल असे विवेचन डॉ. अल्बर्ट एलिस या मानसशास्त्रज्ञाने सादर केले आहे. मानसिक अस्वस्थतेचे निवारण करण्यासाठी "विवेकनिष्ठ भावोपचार पध्दती" (Rational Emotive Therapy) या नावाचे जे एक तंत्र डॉ. एलिसयांनी विकसित केले आहे त्या संदर्भात हा उल्लेख आढळतो. आत्महत्त्येच्या प्रवृत्तीला आळा घालण्यासाठी या तंत्राचा अतिशय चांगला उपयोग होऊ शकतो.

मानसिक अस्वस्थता का निर्माण होते या संबंधीची बऱ्याच लोकांची कल्पना काहीशी अस्पष्ट आणि चुकीची असते असे डॉ. एलिस यांच्या विवेचनातून दिसून येते. यासाठी आत्महत्त्येच्या प्रवृत्तीचे मूळ ज्यात असते ती विमनस्कता (डिप्रेशन) कशी उद्भवते हे पडताळून पाहता येईल. कोणत्याही व्यक्तीच्या जीवनात घडलेली एखादी घटना जेव्हा 'वाईट' असते तेव्हा ती व्यक्ती मानसिक दृष्टया अस्वस्थ झाल्याचे दिसते. म्हणून त्या व्यक्तीच्या अस्वस्थतेचे 'कारण' ती 'वाईट घटना' आहे असे आपण म्हणतो. समजा, नोकरी मिळविण्याच्या खटापटीत असलेला एक युवक एका ठिकाणी मुलाखत (इंटरव्ह्यू) द्यायला जातो आणि त्यात तो अपयशी ठरतो. पुढे याचा परिणाम म्हणून तो उदास आणि खिन्न झालेला दिसतो. 'आपण नोकरी मिळविण्याच्या लायकीचे नाही' असे त्याला तिव्रतेने वाटायला लागते. आपल्याला बेकारीतच जीवन रखडावे लागणार या कल्पनेने तो अतिशय बेजार होतो. त्याला स्वतःची चीड येते आणि तो अतिशय

उद्विग्न होतो. आता दुसरा 'इंटरव्हयू कॉल' आला तरी जायचे नाही असे तो स्वत:साठी ठरवितो. आपण यशस्वी होऊ शकत नाही म्हणून पुन: दूसरीकडे इंटरव्हयूसाठी जाण्यात अर्थ नाही असे त्याला वाटते. अशाप्रकारची अस्वस्थता इंटरव्हयूचा निकाल कळल्यानंतर निर्माण झाल्याची आपल्याला दिसते व म्हणून तिचे कारण इंटरव्हयूमधील अपयश हेच आहे असे आपण म्हणतो. पण अगदी खरे कारण हेच असावे काय? समजा "अपयश" हेच ते कारण आहे हे जरी मान्य केले तरी एक प्रश्न शिल्लक राहतोच. सर्वच अपयशी उमेदवार सारख्याच प्रमाणात अस्वस्थ झाल्याचे कां दिसत नाहीत? ज्या अर्थी ते तसे दिसत नाहीत त्याअर्थी इंटरव्हयूमधील अपयशामुळे मानसिक अस्वस्थता निर्माण झाली हे म्हणणे बरोबर नाही. मग खरे कारण कोणते? ते इंटरव्यूमधील अपयश हे नसून त्या अपयशाचे व्यक्तीने केलेले 'मूल्यमापन' हे होय! याचाच अर्थ हा की इंटरव्हयूमधील अपयशामुळे आपोआप मानसिक अस्वस्थाता निर्माण झाली नाही. अपयशाचा अनुभव ज्यात आला त्या घटनेचा अर्थ कसा लावण्यात आला यातून ती उद्‌भवली. पण एखाद्या घटनेचा अन्वयार्थ आणि त्यातील अनूभवाचे मूल्यमापन यांचा आधार असतो. व्यक्तीच्या धारणा, मूल्य आणि जगाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन! तेव्हा वरील उदाहरणात इंटरव्हयूमधील अपयशाने अतिशय अस्वस्थ होण्याचे मुळ सापडते ते त्या युवकाने जोपासलेल्या धारणा आणि मूल्ये यामध्ये! 'अपयशी होणे म्हणजे अति भंयकर, या अपयशामुळे मी किती नालायक आहे हेच सिध्द झाले, आणि हे अपयश सहन करणे मला अशक्य आहे' इत्यादि कल्पना त्या युवकाने

अपयशाबद्दल करून घेतल्या असू शकतात. अशा धारणांमुळे इंटरव्ह्यूमधील अपयश त्याला अस्वस्थ केल्याशिवाय राहणार नाही. पण यशापयशाच्या या ज्या कल्पना त्याने जोपासल्या आहेत व त्याची जी धारणा यासंबंधी झालेली आहे ती बऱ्याच प्रमाणात विवेकहिन, निराधार व म्हणून अवास्तव आहे. त्या युवकाला त्रस्त करणारी अस्वस्थता इंटरव्ह्यूमधील अपयशामुळे निर्माण झाली नसून, ती त्याने त्या अपयशाचे अवास्तव मूल्यमापन करून आपल्यावर ओढवून घेतली आहे हेच यावरुन स्पष्ट होते. यशापयशासंबंधी त्याची धारणा काहीशी वेगळी असती तर सध्या आहे, त्यापेक्षा कितीतरी कमी प्रमाणात त्या युवकामध्ये अस्वस्थता निर्माण झाली असती. अर्थात् अपयशासंबंधी अवास्तव कल्पना टाकून देऊन 'विवेकनिष्ट, दृष्टिकोन ठेवल्यानेच हे शक्य झाले असते. हा विवेकनिष्ट दृष्टिकोन ज्यातून स्पष्ट होतो ते मूल्यमापन असे: मनासारखी नोकरी मिळविण्यात मला बऱ्याच अडचणी येणार आहेत असे दिसते, इंटरव्ह्यूत अपयशी झाल्याने मला बरे वाटत नाही, माझी निवड झाली असती तर किती छान झाले असते इत्यादि. इंटरव्ह्यूमधील अपयशाचे मूल्यमापन त्या युवकाने असे काहीसे केले असते तर तो खूप अस्वस्थ आणि बेचैन झाला नसता. तो अजिबात बेचैन आणि अस्वस्थ झाला नसता असा याचा अर्थ नाही. तो तसा जरूर झाला असता. इतकेच नव्हे तर तो काहीसा हताशही झाला असता. पण दुसऱ्या नोकरीसाठी प्रयत्न करणेच सोडून देण्या इतपत त्याची हताशा वाढली नसती. किंबहुना असे करून भागणार नाही हेच त्याला जाणवले असते. तेव्हा अस्वस्थता वाढू न देणे हे त्या युवकाच्या

हातातच नव्हते काय?

मानसिक अस्वस्थता खूप वाढल्याने बेजार झालेली व्यक्ती स्वत:च या अवस्थेसाठी जबाबदार असते. असेच म्हणावे लागेल. यामुळे आपण कितीही दिलासा देतो म्हटले तरी जोपर्यंत तिच्या धारणा व तिने बाळगलेल्या कल्पना तपासून त्यातील विवेकहीन भाग तिला समजावून दिल्या जात नाही तोपर्यंत या बाबतीत काहीच करता येण्यासारखे नसते. एकदा का तिच्या लक्षात हे आले की तिचा जीवन-विषयक दृष्टिकोनच बदलून जातो. तो तसा बदलणे आवश्यकही असते. पण हे घडवून आणायचे असेल तर त्या व्यक्तीलाच या बाबतीत पुढाकार घ्यायला लावावे. यासाठी स्वत:च स्वत:ला कसे प्रश्न विचारावयाचे हे तिला समजावून देता येते. हे प्रश्न विवेकनिष्ठ दृष्टिकोन निर्माण होण्याला सहाय्यक ठरतात. आपल्या उदाहरणातील युवक स्वत:ला जे प्रश्न विचारू शकतो ते असे: १. नोकरीसाठी दिलेल्या इंटर-व्हयूमध्ये अपयश आल्यास त्यात भयंकर असे काय आहे? २. इंटरव्हयूत आलेले अपयश मी सहन कां करू नये? ३. चांगल्या रीतीने इंटरव्हयू देऊनही नोकरीसाठी आपली निवड होईलच याची शाश्वती काय? ४. इंटरव्हयूत अपयशी झाल्याने मी अगदी कुचकामी कसा ठरू शकतो? ५. हवी तशी नोकरी मला मिळूच शकणार नाही असे मी कां म्हणून समजावे? ६. या इंटरव्हयूत अपयशी झालो म्हणून प्रत्येक वेळी मी अपयशीच ठरेन हे कशावरून? यासारखे प्रश्न आपण आपल्यालाच विचारल्यास अपयशी होणे हे काही भयंकर व लांछनास्पद गोष्ट नाही हे सहज पटू लागते. यामुळे अपयशी होणे ही जरी

एक खटकणारी घटना असली तरी ती एक वस्तुस्थिती म्हणून सहज स्वीकारता येते. विवेकनिष्ट दृष्टिकोनातून अप्रिय ठरणाऱ्या घटना पडताळून पाहिल्यास एरवी बराच वेळ टिकणारी खिन्नता सहज संपविता येते.

कोणत्याही घटनेचा विवेकनिष्ठ दृष्टिकोनातून विचार होणे म्हणूनच किती आवश्यक असते हे वरील विवेचनावरुन दिसून येते. तेव्हां 'मला नेहमी यश मिळायलाच हवे, सर्वांनी माझ्याशी सदैव चांगले वागायलाच हवे आणि मला जे जे हवेसे वाटते त्यात अडचणी येऊच नयेत अशा अवास्तव कल्पना करीत राहणे योग्य नव्हे. या कल्पना जोपासल्याने आपण स्वत:वर दु:खच ओढवून घेत असतो. म्हणून त्या तपासून घेऊन त्यात योग्य बदल करणे अत्यंत आवश्यक आहे. मनुष्य म्हटला की अपयश, मानहानी, संकटे या सारखे अनुभव येत राहणारच. विवेकनिष्ठ दृष्टिकोनातून या घटनांना पारखून घेतल्यास त्यांची तीव्रता बोथट झाल्याविना राहणार नाही. या उलट अवास्तव दृष्टिकोन बाळगल्यास अस्वस्थता मात्र वाढेल. यामुळे विमनस्कता वाढत गेल्यास आत्मनाशाच्या प्रवृत्तीला खतपाणी मिळेल.

विमनस्कता वाढत जाऊन विकोपास पोचली तर स्वत:-विषयीचा दृष्किोन नकारात्मक बनेल. अशी व्यक्ती स्वत:ला कुचकामी आणि असमर्थ समजू लागेल. जे जे वाईट म्हणून घडते त्याला आपणच जबाबदार आहोत असेच तिला वाटत राहील. स्वत:मध्ये वैगुण्य बघण्याची प्रवृत्ती वाढू लागल्याने आत्मनिर्भत्सना सुरु होईल. आपले जिवंत राहणे व्यर्थ आहे

असे व्यक्तीला वाटू लागेल. भोवतालच्या जगाकडे बघण्याचा दृष्टिकोनही आता नकारात्मक बनू लागेल. आपण सर्वत्र पराभूत झाल्याचे तिला वाटू लागेल. लोक उगाचच आपल्या-बद्दल अपेक्षा बाळगून आहेत असेही तिला वाटत राहील. या अपेक्षा पूर्ण करण्याची क्षमता आपल्यात नाही ही तिची ठाम समजून होऊन बसेल! थोडक्यात, काहीही करण्यास असमर्थ असल्याने आपण इतरांसाठी भारभूत होऊन जगण्यात अर्थ नाही अशी दृढमूल कल्पना व्यक्ती करुन बसेल. विमनस्कता वाढत गेल्यास हे सारे संकेत व्यक्तीच्या वागण्यातून दिसू लागतात.

आत्मघात करण्यास प्रवृत्त झालेल्या व्यक्तीत विवेकपूर्ण व वास्तववादी भूमिका निर्माण होणे आवश्यक असल्याने यासाठी योग्य ते मार्गदर्शन देणारे कोणीतरी असायला हवे. याच उद्दिष्टापोटी अनेक आत्महत्त्या प्रतिबंधक केंद्रे अमेरिकेत अस्तित्वात आली आहेत. खिन्नतेमुळे खचत चाललेल्या व्यक्तींना या केंद्रांमधून सहाय्य मिळते. त्या केंद्रामध्ये मिळणा-या मार्गदर्शनामुळे दुःखी जनांना दिलासा मिळतो. लॉस एंजलस येथे एक 'टेलिफोन आत्महत्त्या प्रतिबंधक केंद्र असून त्यात ज्यांनी आत्महत्त्येचा असफल प्रयत्न केलेला असतो ते, आणि आत्महत्त्या करण्याकडे ज्यांचा कल झालेला असतो ते, सर्वच एकत्र येऊ शकतात. साहजिकच आपले दुःख एकमेकांजवळ व्यक्त करण्याची संधी त्यांना मिळते. आपली मने मोकळी झाल्याने त्यांना फार हलके वाटू लागते. आपणच केवळ दुःखी आहोत असे नसून इतरांनाही आपल्यासारखेच दुःख वाटत असते याची जाणीव या केंद्रात आल्यानंतर होऊ

लागते. यामुळे इतरांप्रमाणे आपणही अडचणींना सामोरे जावे हे त्यांना उमगते व जगण्याची एक नवीन उमेद त्यांच्यात निर्माण होते.

विमनस्कता खूप तीव्र झाल्यास एक स्वाभाविक परिणाम म्हणजे आत्मविनाशाची प्रवृत्ती निर्माण होणे. त्यामुळे आत्महत्येचा प्रयत्न कोणी केल्यास ती एक निंदनीय कृति होय असे मानले जाऊ नये. अशा व्यक्तीला उलट तिचे मन मोकळे करायला लावून दिलासा देण्याचा प्रयत्न केला जावा. अन्यथा आपल्याला सर्वच झिडकारत असल्याचे वाटून त्या व्यक्तीचा आत्मविनाशाचा इरादा अधिक दृढ बनेल. दुर्दैवाने आपल्या देशात आत्महत्त्या हा टीकेचाच विषय असतो. एक भयंकर व अवांछनीय घटना म्हणूनच आत्महत्त्येचे वर्णन केले जाते.

आत्महत्त्या करण्याकडे प्रवृत्त झालेल्यांना खरे तर सहानुभूतिपूर्वक वागणूक द्यायला हवी. यासाठी आपल्या देशातील विद्यमान कायद्याच्या चौकटीत बदल होणे अत्यंत आवश्यक आहे. प्रचलित कायदे-प्रणालीनुसार आत्महत्त्येचा प्रयत्न हा गुन्हा समजल्या जातो. असल्या प्रयत्नातून वाचलेली व्यक्ती कायद्यानुसार गुन्हेगार ठरते. म्हणून अशी व्यक्ती तुरुंगात पाठविली जाऊ शकते. आपण गुन्हेगार आहोत या भावनेने ही व्यक्ती पुनः दुःखी-कष्टी होऊन आत्महत्त्या करण्यास प्रवृत्त होणे स्वाभाविक आहे. हे लक्षात घेता आत्महत्त्येचा प्रयत्न हा गुन्हा न मानता ते मानसिक अस्वथतेचे लक्षण मानल्या जावे. विद्यमान कायद्यात यथोचित बदल होणे म्हणूनच आवश्यक आहे.

फ्रान्समधील १७८९ च्या क्रांतीनंतर युरोपात आत्महत्त्ये विषयक कायदे बदलण्यात आले. आत्महत्त्येचा प्रयत्न हा गुन्हा ठरविणारा कायदा रद्द ठरविण्यात आला आत्महत्त्येच्या प्रमाणात यामुळे वाढ झाली नसल्याचे दिसून आले. आपल्याही देशात कायद्यांमध्ये बदल झाल्याल चांगले परिणाम घडून येतील अशी आशा व्यक्त केली जात आहे. तथापि, आत्महत्त्येचा प्रयत्न हा दखलपात्र गुन्हा ठरविण्यात आला नाही तर असल्या प्रयत्नांमध्ये वाढ होण्याची शक्यताही नाकारता येत नाही. आत्महत्त्येचा प्रयत्न ही एक आवेगयुक्त प्रतिक्रिया असते. अस्वस्थ करणारा एखादा अप्रिय प्रसंग घडला तर भावनातिशयामुळे असा प्रयत्न करणारी व्यक्ती स्वतःच्या जीवावर उदार होऊन उठते. हा आवेग जेव्हा तीव्र असतो तेव्हा व्यक्ती स्वतःला मरणाच्या खाईत झोकून देते. पण हा प्रयत्न सफल न होता आवेग ओसरून गेला तर कदाचित् ती व्यक्ती पुनः असला विचार करू इच्छिणार नाही. आणि आवेगाच्या भरात केलेला हा प्रयत्न सफल झाला तर? तर तो खऱ्या अर्थाने व्यक्तीचा अंत समजता येणार नाही. म्हणूनच कायद्याच्या धाकामुळे आत्मविनाशाच्या प्रयत्नाला आळा बसू शकतो. या उलट 'दया–मरणाचा' किंवा 'इच्छा मरणाचा' कायद्याने प्रत्येकाला अधिकार दिल्यास यातून अनर्थ घडून येऊ शकतो.

आत्महत्त्येचा प्रयत्न करणाऱ्या व्यक्तींशी पोलिसांनीही सहानुभूतिपूर्वक वर्तन ठेवावे. असल्या घटनांचा मानवतेच्या दृष्टिकोनातून पोलिसांनी विचार करावा. इतर गुन्हेगारांशी ज्या कणखरपणाने पोलिसांना वागावे लागते त्यापेक्षा वेगळे म्हणजे सौम्यपणे अशा व्यक्तींशी त्यांनी वागायला हवे. सहानु-

भूतिपूर्ण वागणुक मिळाल्याने अशा व्यक्तींना हायसे वाटेल आणि पोलिसांकडेही भावनात्मक आधार दिल्याचे श्रेय जाईल. अशा प्रकारे वागण्याचे महत्व ज्यातून समजावून देता येईल असे खास प्रशिक्षण पोलिसांना सामाजिक शास्त्रज्ञांकरवी दिले जाऊ शकते.

आत्मनाश करून घेण्याकडे कल निर्माण झालेल्या व्यक्तींना भावनिक दृष्टचा कमजोर मानून त्यांचे पुनर्वसन होण्यावर भर देणे आवश्यक आहे. १९७१ मध्ये लॉ कमिशनने जो अहवाल लोकसभेत सादर केला होता त्यात आत्महत्त्येच्या प्रयत्नातून वाचलेल्या लोकांना सहानुभूतिपूर्वक वागणूक दिली जावी यावर भर देण्यात आला होता. पण अशा प्रकारचा कायदा बनवून तो पारित होणे अत्यंत आवश्यक आहे.

अमेरिकेतील आत्महत्त्या प्रतिबंधक केंद्राप्रमाणे आपल्याही देशात मार्गदर्शक केंद्रे सुरू व्हायला हवी. सध्या या प्रकारची अगदी निवडक केंद्रे आपल्या देशात उपलब्ध आहेत. दिल्लीतील 'संजीवनी' व मुंबईमधील "सॅमारिटन्स" यांचा या सदर्भात उल्लेख करता येईत. या प्रकारची अधिक केंद्रे सुरू व्हायची असल्यास समाजसेवी संस्था स्वयंस्फूर्तीने समोर येणे आवश्यक आहे.

तथापि, सूख आणि दु:ख या दोन्ही प्रकारच्या भावानुभवांमध्ये मन कसे स्थिर ठेवावे यासंबंधीचे मार्गदर्शन हजारो वर्षांपूर्वीच आपल्याला 'गीते' च्या संदेशातून मिळालेले आहे हे विसरता कामा नये. प्रत्येकाला त्याच्या आयुष्यात जो काही व्यवहार त्याच्या वाटयाला आला असेल तो नियमितपणे

पाळून कालोचित असा जीवनक्रम त्याने चालू ठेवावा असा तो संदेश असून, हा व्यवहार ज्यातून पार पाडावयाचा असतो त्या क्रिया करीत असतांना फळाची आशा न ठेवता कार्यरत राहण्यावर त्यात भर देण्यात आला आहे. म्हणून आपल्या कार्यात यशस्वी झाल्याने कोणी हुरळून जाऊ नये, किंवा अपयश आल्याने खचून जाऊ नये. अशा प्रकारे 'निष्काम कर्म' करीत राहिल्यास सुख आणि दु:ख या दोहोंना समान लेखण्याची वृत्ती वाढेल. त्यामुळे एखाद्या दुख:द परिस्थितीतून पलायन करण्याची आवश्यकता उरणार नाही. उलट दु:ख काय किंवा सुख काय, या दोन्ही अवस्था आता व्यक्तीला समान वाटत असल्याने तिच्या मनाची स्थिरता वाढू लागेल. त्यामुळे दु:खी–कष्टी होऊन उद्विग्नता व मनस्ताप वाढवून निसर्ग नियमाच्या विरूध्द आपले जीवन संपविण्याचा प्रश्नच उद्‌भवणार नाही.

REFBK-0024743

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
दा. क्र. ३९२८
२८७४३
१२।१२।८५
शाखा (स्थळ प्रत)

"आत्महत्त्या करणाऱ्या व्यक्तीला जगण्यात अर्थ उरला नाही असे वाटत असते?" की, "कुणीतरी जगणे अशक्य करून टाकले आहे असे वाटत असते?"

"स्वत:ला दिलेली ती शिक्षा असते?" की, "आपल्यावर किती अन्याय झाला आहे हे जगाला दाखवून देण्याचा प्रयत्न?............"

अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरे सापडतील, "आत्महत्त्या" या पुस्तकात

हीरक प्रकाशन