

## ਆਤਮਘਾਤੀ

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਤੂਫ਼ਾਨ 'ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਮੁਕਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਾ ਲੈਣਾ **ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ** ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਫ਼ਜ਼ ਆਤਮਘਾਤੀ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ 'ਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ (ਜ਼ਮੀਰ, will) ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਨਾ ਹੀ **ਆਤਮਘਾਤ** ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਪਹਿਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਪਲ-ਪਲ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ (suicide) ਬਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਨ ਪਰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਹੱਤਿਆ ਕੌਣ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ? ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਪਲ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਰੀ ਗੁੰਝਲ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ **ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ** ਮਨੁੱਖ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਘਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸ ਘਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਹੋਣ ਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਅੱਗੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਲਏ ਤਾਂ ਆਤਮਘਾਤ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਘਾਤ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਰੀਰਕ ਘਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਉਪਾਅ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਨ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਈਏ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਉੱਦਮ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ (self analysis) ਕਰੀਏ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਘਾਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੀਏ। ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ, ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰ (divine wisdom) ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਤੋਂ ਬਚ ਜਵਾਂਗੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਘਾਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੇਗਾ।

ਸਰੀਰਕ ਘਾਤ ਵਾਲੇ ਪਲ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਤਮਕ ਘਾਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :-

1. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਜਾਲ 'ਚ ਫਸਦੇ ਹਾਂ।
2. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ।
3. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
4. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਨਾ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨੇ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
5. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਿੰਦੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਆਪ ਪਿਆਰ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ।
6. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਮੇਰੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲੇ।

7. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖਵਾਦ (communal hatred) ਵਿਚ ਫਸਦੇ ਹਾਂ।
8. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸਤਕ, ਪਾਪੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।
9. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਜਾਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
10. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
11. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰੋਧ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਾਕਤ ਰਾਹੀਂ ਦਬਾਉਂਦੇ (dominate) ਹਾਂ।
12. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸਤਤ ਨਿੰਦਾ ਦੀ ਖੇਡ 'ਚ ਫਸਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਆਪਣੀ ਉਸਤਤ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣੀ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਹੋਣੀ।
13. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੀਨ ਈਮਾਨ ਛੱਡ ਕੇ ਬੇਇਮਾਨੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
14. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਕੇ ਰੱਬ ਤੋਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਸਤਾਂ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ।
15. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।
16. ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਮੋਹ, ਪਰਵਾਰਕ ਮੋਹ ਅਤੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
17. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਦਾਇਰੇ, ਤੰਗਦਿਲੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖ ਕੇ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
18. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਖੌਤੀ ਕਰਮਕਾਂਡ, ਦਾਨ-ਪੁੰਨ, ਪਾਪੀ-ਪੁੰਨੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤਹਿਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧਰਮੀ ਸਮਝ ਕੇ ਸਵਰਗ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।
19. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੀਤੇ ਦਾ ਪਛਤਾਵਾ (guilt) ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਡਰ, ਤੌਖਲੇ ਫ਼ਿਕਰ 'ਚ ਫਸਦੇ ਹਾਂ।
20. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੈੜਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।
21. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ (ਹੀਨ, inferior) ਸਮਝ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।
22. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਦੇਖ ਕੇ ਸੜਦੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਣ ਆਵੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
23. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਰੁੱਝੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਦਿਖਾਵੇ, ਹਉਮੈ, ਸਵੈ-ਪ੍ਰਸੰਸਾ, ਵੇਸ਼, ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਦੀ ਖੇਡ 'ਚ ਖੱਚਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੇਸ਼, ਕੌਮ, ਸਮਾਜ, ਕਾਲੋਨੀ, ਲਿੰਗ, ਮਾਹੌਲ ਜਾਂ ਉਮਰ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਦਤ ਜਾਂ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਤਮ ਘਾਤ ਦੇ ਬੇੜੇ 'ਚ ਸਵਾਰ ਹੋ ਗਏ ਸਮਝੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (depression) ਵਿਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਹੱਤਿਆ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਣ ਦੀ ਦਸ਼ਾ

ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਦਰਅਸਲ ਆਤਮਾ ਦੇ ਘਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ (virus) ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਆਤਮਘਾਤੀ ਲਫ਼ਜ਼ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਢਾਵਾਦੀ ਢੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ :-

1. ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੁਏ ਜੀਵਦੇ ਪਰਵਾਣੁ ਹਹਿ ਮਨਮੁਖ ਜਨਮਿ ਮਰਾਹਿ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 643) ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰ (divine wisdom, universal truth) ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨੀ ਹੀ ਜਿਉਣਾ ਹੈ ਵਰਨਾ ਮਨਮੁਖਤਾ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨੀ ਤਾਂ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਮਰਣ ਦੇ ਤੁੱਲ ਹੈ।
2. ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 188) ਭਾਵ ਜੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
3. ਆਤਮ ਘਾਤੀ ਹੈ ਜਗਤ ਕਸਾਈ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 118)
4. ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਆਤਮ ਘਾਤੀ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ : 239)
5. ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਿ ਛੋਡਿ ਆਨ ਕਉ ਪੁਜਹਿ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ਹਰਤੇ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ : 1267)
6. ਸੰਗਿ ਹੋਵਤ ਕਉ ਜਾਨਤ ਦੂਰਿ।। ਸੋ ਜਨੁ ਮਰਤਾ ਨਿਤ ਨਿਤ ਝੂਰਿ।। (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ-395) ਭਾਵ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਰੱਬ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਉਹ ਨਿੱਤ-ਨਿੱਤ ਝੂਰ ਕੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਾਤ ਕਰਕੇ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰ (universal truth) ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਚੀ ਜਿਉਣੀ ਨਹੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਮਾਨੋ ਉਹ ਆਤਮਘਾਤੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਦੀ, ਜ਼ਮੀਰ (will, conscience) ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।