

આધ્યાત્મિકતા અને યુવાનોમાં આત્મહત્યાના વિચારોનો ઘટાડો

ગણાવા જસવંતભાઈ બાબુભાઈ*

સારાંશ

આધુનિક સમયમાં, યુવાનોમાં વધતી જતા માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો, ખાસ કરીને આત્મહત્યાના વિચારો, એક ગંભીર સામાજિક ચિંતાનો વિષય બન્યા છે. આ લેખ આધ્યાત્મિકતા કેવી રીતે યુવાનોમાં આત્મહત્યાના વિચારો ઘટાડવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આધ્યાત્મિકતાને અહીં કોઈ ચોક્કસ ધર્મ પૂરતી મર્યાદિત ન રાખતા, વ્યક્તિના જીવનના ઉદ્દેશ્ય, મૂલ્યો, આશા અને આંતરિક શાંતિની શોધ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવી છે. આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ, જેમ કે ધ્યાન, યોગ, પ્રાર્થના, અને પ્રકૃતિ સાથેનો સંવાદ યુવાનોમાં સકારાત્મક માનસિક સ્થિતિ નિર્માણ કરી શકે છે. તે તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવામાં આત્મસન્માન વધારવામાં અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ કેળવવામાં મદદ કરે છે. આધ્યાત્મિકતા યુવાનોને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં પણ આશા અને સ્થિતિસ્થાપકતા જાળવી રાખવા માટેનું બળ પૂરું પાડે છે જેનાથી આત્મહત્યાના વિચારોની સંભાવના ઘટે છે. આધુનિક યુગમાં યૌવન એક એવી જીવન અવસ્થાને પ્રતિનિધિત્વ આપે છે જ્યાં વ્યક્તિ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક પરિવર્તનનો સામનો કરે છે. આ સમયમાં યુવાનોમાં જીવનપ્રતિ અનિશ્ચિતતા, તણાવ, અસફળતા અને અસુરક્ષાના ભાવના વધતી જોવા મળે છે જેના કારણે આત્મહત્યાના વિચારો (Suicidal Thoughts) વધતા જઈ રહ્યા છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાના તાજેતરના અહેવાલ અનુસાર આત્મહત્યા યુવાનોમાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ બન્યું છે આત્મહત્યાના વિચારો ધરાવતા યુવાનોને મદદ કરવા માટે આધ્યાત્મિકતાના સંભવિત લાભો પર પ્રકાશ પાડે છે

ચાવીરૂપ શબ્દો: આધ્યાત્મિકતા , યુવાનો ,આત્મહત્યાના વિચારો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય

પરિચય

આધુનિક યુગમાં, ઝડપી સામાજિક-આર્થિક પરિવર્તનો, ટેકનોલોજીનો અતિશય ઉપયોગ, અને સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણ યુવાનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ગંભીર અસર કરી રહ્યા છે. આના પરિણામે, ડિપ્રેશન, ચિંતા, અને એકલતા જેવી માનસિક સમસ્યાઓનું પ્રમાણ વધ્યું છે, જે ક્યારેક આત્મહત્યાના વિચારો સુધી પહોંચી શકે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) અનુસાર, 15-29 વર્ષના યુવાનોમાં મૃત્યુનું એક મુખ્ય કારણ આત્મહત્યા છે, જે એક વૈશ્વિક ચિંતાનો વિષય બની ગયો છે. આ સંદર્ભમાં, આધ્યાત્મિકતા એક શક્તિશાળી સંસાધન તરીકે ઉભરી આવે છે. પરંપરાગત રીતે આધ્યાત્મિકતાને ધર્મ સાથે જોડવામાં આવે છે, પરંતુ આ લેખમાં આપણે તેને વ્યાપક દૃષ્ટિકોણથી જોઈશું. અહીં આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ કોઈ વિશિષ્ટ ધાર્મિક માન્યતાઓ પૂરતો સીમિત નથી, પરંતુ તે વ્યક્તિના જીવનના ઊંડા અર્થ, ઉદ્દેશ્ય, અને મૂલ્યોની શોધ સાથે સંબંધિત છે. તેમાં સ્વ-શોધ, આંતરિક શાંતિ, કરુણા, ક્ષમા, અને વિશ્વ સાથેના જોડાણનો સમાવેશ થાય છે. આધ્યાત્મિકતા વ્યક્તિને જીવનના ઉતાર-ચઢાવનો સામનો કરવા માટે આંતરિક શક્તિ અને સ્થિતિસ્થાપકતા પ્રદાન કરી શકે છે.

*લેખક સંપર્ક: ગણાવા જસવંતભાઈ બાબુભાઈ, પીએચ.ડી. શોધાર્થી, સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ, સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી, વલ્લભવિદ્યાનગર, ગુજરાત, ભારત.,

Email: ganavajasvant19@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009000995140885>

© 2025 Author(s). Published by Young India Publication, Gandhinagar, Gujarat, India

Website: www.youngindiapublication.in

Gmail: info@youngindiapublication.in

યુવાનોમાં આત્મહત્યાના વિચારો પાછળના કારણો જટિલ હોય છે જેમાં પારિવારિક સમસ્યાઓ, શૈક્ષણિક દબાણ, સંબંધોમાં તણાવ, સામાજિક અલગતા, અને માનસિક બીમારીઓનો સમાવેશ થાય છે. આવા સમયે આધ્યાત્મિકતા યુવાનોને આશાનું કિરણ પ્રદાન કરી શકે છે. તે તેમને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દષ્ટિકોણ કેળવવામાં પોતાની જાતને સ્વીકારવામાં અને પડકારોનો સામનો કરવા માટે આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવામાં મદદ કરી શકે છે. આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ જેવી કે ધ્યાન, યોગ, માઈન્ડફુલનેસ, પ્રકૃતિ સાથેનો સંવાદ, અને સમુદાય સેવા યુવાનોમાં તણાવ ઘટાડવામાં ભાવનાત્મક સંતુલન જાળવવામાં, અને જીવનનો એકંદર સંતોષ વધારવામાં અત્યંત ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. આ લેખનો ઉદ્દેશ્ય એ સમજવાનો છે કે કેવી રીતે આધ્યાત્મિકતા યુવાનોના માનસિક સ્વાસ્થ્યને હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે અને ખાસ કરીને આત્મહત્યાના વિચારોને ઘટાડવામાં કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે છે.

આધ્યાત્મિકતા એટલે શું?

આધ્યાત્મિકતા એ માત્ર ધાર્મિક માન્યતાઓમાં માનવું નથી પણ જીવનના ઊંડા અર્થને શોધવાનો પ્રયાસ છે. તે આત્મચિંતન, ધ્યાન, કરુણા, સહાનુભૂતિ અને પોતાને અને જગતને સમજવાની પ્રક્રિયા છે. આધ્યાત્મિકતા વ્યક્તિને આત્મવિશ્વાસ, શાંતિ અને આત્મબળ પ્રદાન કરે છે. સામાન્ય રીતે તે વ્યક્તિના જીવનના ઊંડા અર્થ ઉદ્દેશ્ય અને મૂલ્યોની શોધ સાથે સંબંધિત છે. તે કોઈ ચોક્કસ ધર્મ કે સંસ્થાકીય માન્યતાઓ પૂરતી મર્યાદિત નથી પરંતુ એક વ્યક્તિગત અનુભવ છે જે આંતરિક વૃદ્ધિ અને જોડાણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.¹

આત્માની ઓળખ અને સ્વ-શોધ:

આધ્યાત્મિકતા મોટાભાગે "હું કોણ છું?" અથવા "મારા જીવનનો હેતુ શું છે?" જેવા પ્રશ્નોના જવાબો શોધવા સાથે સંકળાયેલી છે. તે આત્મજ્ઞાન અને પોતાના અસ્તિત્વના ઊંડાણપૂર્વક સમજવા પર ભાર મૂકે છે. આત્માની ઓળખ અને સ્વ-શોધ એ આધ્યાત્મિક જીવનનું મૂળ છે. "હું કોણ છું?" એવો પ્રશ્ન માનવજીવનનો સૌથી મોટો પ્રશ્ન ગણાય છે, કારણ કે આ પ્રશ્નમાં જીવનનો અર્થ, ઉદ્દેશ અને અંતિમ મુકામ છુપાયેલો છે. આત્માની ઓળખ એટલે પોતાની અંદરની ચેતના, ગુણો, શક્તિઓ અને મર્યાદાઓને ઓળખવી. સામાન્ય રીતે માનવી પોતાને શરીર, નામ, વ્યવસાય કે સંબંધો સાથે ઓળખે છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક અભિગમ કહે છે કે માણસ માત્ર શરીર કે મન નહીં, પરંતુ તેમાં દિવ્ય ચેતના વસે છે. સ્વ-શોધ એ અંતરની યાત્રા છે, જેમાં વ્યક્તિ પોતાના અંદરના સંતુલન, શાંતિ અને આનંદની શોધ કરે છે. આ યાત્રા મનન, ધ્યાન, પ્રાર્થના, ચિંતન, અધ્યયન અથવા જીવંત અનુભવો દ્વારા શક્ય બને છે. આત્માની સાચી ઓળખ પામ્યા પછી માનવીને જીવનના દુઃખો સામે અડગ રહેવાની શક્તિ મળે છે, તે પોતાના જીવનને વધુ અર્થપૂર્ણ અને સંવેદનશીલ રીતે જીવવા લાગે છે. આત્માની ઓળખ માનવીમાં આત્મવિશ્વાસ, નિર્ભયતા અને સર્વજીવ ભાવના પેદા કરે છે. એટલે જ સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, અને એ દિવ્યતાને વ્યક્ત કરવી એ જીવનનો મુખ્ય ધ્યેય છે. એટલે આત્માની ઓળખ અને સ્વ-શોધ માનવીને માત્ર પોતાનું સાચું સ્વરૂપ જ બતાવે છે, પરંતુ તેને વિશ્વ સાથે એકત્વની અનુભૂતિ પણ કરાવે છે.

1. ¹ Koenig, H.G. (2009). *Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review*.

ઉચ્ચ શક્તિ સાથે જોડાણ:

ઘણા લોકો માટે, આધ્યાત્મિકતા એટલે ઈશ્વર, બ્રહ્માંડ, પ્રકૃતિ, અથવા કોઈ ઉચ્ચ શક્તિ સાથે જોડાણની ભાવના. આ જોડાણ પ્રાર્થના, ધ્યાન, અથવા ફક્ત પ્રકૃતિમાં સમય વિતાવવાથી અનુભવી શકાય છે. ઉચ્ચ શક્તિ સાથે જોડાણ એટલે એવો અનુભવ કે જેમાં માનવી પોતાને કોઈ ઊંચી, સર્વશક્તિમાન કે સર્વજ્ઞાત્મક સત્તા સાથે જોડાયેલો અનુભવે છે. આ ઊંચી શક્તિને વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં ભગવાન, બ્રહ્મ, ઈશ્વર, અલ્લાહ, યુનિવર્સલ એનજી અથવા કોસ્મિક ચેતના જેવી અલગ-અલગ નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. આધ્યાત્મિકતા અનુસાર, માનવ આત્મા માત્ર અંગત કક્ષાએ સીમિત નથી, પરંતુ તે વિશાળ બ્રહ્માંડ સાથે અવિભાજ્ય રીતે જોડાયેલો છે. જ્યારે માણસ ધ્યાન, પ્રાર્થના, યોગ, ઉપાસના અથવા મનન દ્વારા ઊંચી શક્તિ સાથે સંપર્ક સાધે છે, ત્યારે તેને આંતરિક શાંતિ, સુરક્ષા અને સકારાત્મક ઉર્જાનો અનુભવ થાય છે. આ જોડાણ વ્યક્તિને જીવનની મુશ્કેલીઓ, દુઃખ અને નિરાશાથી ઉંચા સ્તરે જોઈ શકે તેવું દૃષ્ટિકોણ આપે છે. ઊંચી શક્તિ સાથેના સંબંધથી વ્યક્તિને એવું લાગે છે કે તે એકલો નથી, પરંતુ તેના જીવનનું માર્ગદર્શન અને રક્ષણ કોઈ દિવ્ય શક્તિ કરે છે. તેથી, તે આત્મવિશ્વાસ, ધૈર્ય અને આશા પ્રાપ્ત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે માનવીના અંતરમાં વસતી દિવ્ય શક્તિ અનંત છે, અને એને વ્યક્ત કરવી એ જીવનનું લક્ષ્ય છે. ઊંચી શક્તિ સાથેનું જોડાણ માત્ર ધાર્મિક રીતે નહિ, પરંતુ આંતરિક શાંતિ અને જીવનના ઊંડા અર્થની શોધ માટે પણ અગત્યનું છે. એ સંબંધ માણસને બધા પ્રત્યે પ્રેમ, સહાનુભૂતિ અને એકત્વની ભાવના જગાવે છે, અને જીવનને વધુ અર્થપૂર્ણ અને આનંદમય બનાવી દે.

અર્થ અને હેતુની શોધ:

આધ્યાત્મિકતા વ્યક્તિને જીવનમાં અર્થ અને હેતુ શોધવામાં મદદ કરે છે. તે જીવનના પડકારો અને દુઃખોનો સામનો કરવા માટે એક માર્ગ પ્રદાન કરે છે. અને વ્યક્તિને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે તેમના અસ્તિત્વનો એક મોટો હેતુ છે. જ્યારે માણસ જીવન જીવતો હોય ત્યારે એક સમયે આવું અનિવાર્ય બને છે કે તે પોતાના જીવનના અર્થ અને હેતુ વિશે વિચારવા લાગે છે. "હું શા માટે જીવું છું?", "મારું જીવન શું સૂચવે છે?" — આવા પ્રશ્નો જીવનની ઊંડાણભરી યાત્રાની શરૂઆત હોય છે. જીવનમાં ફક્ત ભૌતિક સફળતા મેળવવી પૂરતી નથી; સાચું સંતોષ અને શાંતિ ત્યારે મળે છે જ્યારે માણસ પોતાના જીવનના આંતરિક હેતુને ઓળખે છે. જીવનનો અર્થ એટલે જીવનની ઘટનાઓ, સંબંધો અને અનુભવમાંથી કોઈ ઊંડો સિદ્ધાંત અથવા દિશા શોધવી. અને જીવનનો હેતુ એટલે એવી દિશામાં જીવન જીવવી કે જેમાં વ્યક્તિને પોતાની અંદરથી પૂર્ણતા અને તૃપ્તિની અનુભૂતિ થાય. અર્થ અને હેતુની શોધ વ્યક્તિને અધ્યાત્મ તરફ દોરી જાય છે, જ્યાં તે પોતાને માત્ર શરીર કે મન નહીં, પણ આત્મા તરીકે ઓળખવા લાગે છે. આ શોધ જીવનમાં ઊંડા મૂલ્યો, સંવેદના અને જવાબદારીનો ભાવ લાવે છે. જે વ્યક્તિ પોતાનું જીવન અર્થપૂર્ણ બનાવવાની તલપ ધરાવે છે, તે અન્ય લોકોના જીવનમાં પણ અસરકારક ફાળો આપે છે. આમ, જીવનનો સાચો હેતુ શોધવો એ માણસને માત્ર વ્યક્તિગત વિકાસ માટે નહિ, પરંતુ સામૂહિક કલ્યાણ માટે પણ પ્રેરિત કરે છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણથી, જીવનનો હેતુ આત્માની ઓળખ, કર્તવ્યની સમજ અને સર્વજીવ ભાવનાને વ્યક્ત કરવાનો માર્ગ છે. આવા અર્થભર્યા હેતુ સાથે જીવેલું જીવન જ સાચું અર્થસભર જીવન ગણાય છે.

આંતરિક શાંતિ અને સુખાકારી:

આધ્યાત્મિક પ્રયાઓ જેમ કે ધ્યાન, યોગ, અને માઈન્ડફુલનેસ આંતરિક શાંતિ, માનસિક સ્થિરતા અને એકંદર સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. તે તણાવ અને ચિંતા ઘટાડે છે અને સકારાત્મક લાગણીઓને પ્રોત્સાહન આપે છે. આંતરિક શાંતિ એટલે મનનું શાંત અને

સ્થિર રહેવું, ભલે બહાર કેટલીય મુશ્કેલીઓ કે તણાવ કેમ ન હોય. જ્યારે માણસનું મન ચિંતાઓથી મુક્ત હોય, ને નિશ્ચિંત અનુભવે, ત્યારે તેને આંતરિક શાંતિ મળે છે. આવી શાંતિ મેળવવા માટે ઘણી વખત ધ્યાન, પ્રાર્થના, યોગ, સાચા વિચારો અને સકારાત્મક દષ્ટિકોણ મદદરૂપ થાય છે. આંતરિક શાંતિ માનવીને જીવનમાં સ્થિરતા આપે છે, જેથી તે મુશ્કેલીઓનો સામનો ખૂબ સંતુલિત રીતે કરી શકે છે. સુખાકારી એટલે માત્ર શારીરિક સુખ નથી પરંતુ મન અને આત્માનું સુખ પણ છે. માણસ પાસે પૈસા સામાન અને સુવિધાઓ હોવા છતાં જો મન શાંત ન હોય તો તે સુખી નથી કહી શકાય. સાચી સુખાકારી ત્યારે મળે છે જ્યારે માણસને પોતાના જીવનનો અર્થ સમજાય મનમાં સંતોષ રહે સંબંધોમાં પ્રેમ અને વિશ્વાસ હોય અને સ્વાસ્થ્ય સારું હોય. આંતરિક શાંતિ પણ સુખાકારીનો ભાગ છે કારણ કે જ્યારે મન શાંત હોય ત્યારે જ માણસને જીવનની સાચી મજા આવે છે.

નૈતિકતા અને મૂલ્યો:

આધ્યાત્મિકતા ઘણીવાર કરુણા, પ્રેમ, ક્ષમા, સહિષ્ણુતા અને સેવા જેવા સાર્વત્રિક માનવીય મૂલ્યો સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલી હોય છે. તે વ્યક્તિને વધુ સારું, દયાળુ અને જવાબદાર માનવી બનવા પ્રેરણા આપે છે. નૈતિકતા એટલે સાચું-ખોટું, સત્ય-અસત્ય, ન્યાય-અન્યાય વચ્ચે ફરક કરવાનું બળ. નૈતિકતા માનવીને બતાવે છે કે કયા કાર્યો કરવાનું અને કયા કાર્યો ટાળવાનું. જેમ કે સત્ય બોલવું, ચોરી ન કરવી, અન્યાય ન કરવો, વડીલોનો સન્માન કરવો આ બધું નૈતિકતા હેઠળ આવે છે. નૈતિકતા વ્યક્તિને સાચો રસ્તો બતાવે છે અને જીવનમાં ઊંચા માનવીય ગુણો વિકસાવે છે. મૂલ્યો એટલે તે મહત્વની વાતો કે સિદ્ધાંતો, જે જીવન જીવવા માટે જરૂરી હોય છે. જેમ કે પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, જવાબદારી, આદર, નિયમશીલતા વગેરે. આ મૂલ્યો વ્યક્તિના વ્યવહાર, વિચાર અને નિર્ણયોમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. મૂલ્યો માણસને પોતાના જીવનના ઉદ્દેશને સમજવામાં અને સમાજમાં સારું સ્થાન મેળવવામાં મદદ કરે છે. નૈતિકતા અને મૂલ્યો બંને મળીને વ્યક્તિને યોગ્ય જીવન જીવવા માટે માર્ગદર્શન આપે છે. એના કારણે માણસમાં સંયમ, માનવતા અને સર્વજીવ ભાવના પેદા થાય છે. નૈતિક વ્યક્તિ સમાજ માટે સારા ઉદાહરણરૂપ બને છે, કારણ કે તે પોતાની જવાબદારીઓ નિભાવવાનું પ્રાધાન્ય આપે છે. સમાજમાં શાંતિ, બંધુતા અને વિશ્વાસ જાળવવા માટે નૈતિકતા અને મૂલ્યોની અત્યંત જરૂર છે.

ધર્મથી અલગ:

એ સમજવું અગત્યનું છે કે આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મ હંમેશા એકબીજા સાથે જોડાયેલા નથી. ઘણા લોકો ધાર્મિક હોવા છતાં આધ્યાત્મિક ન હોઈ શકે, અને ઘણા લોકો કોઈ ચોક્કસ ધર્મનું પાલન ન કરતા હોવા છતાં અત્યંત આધ્યાત્મિક હોઈ શકે છે. ધર્મ સામાન્ય રીતે સંસ્થાકીય માન્યતાઓ, રીતિ-રિવાજો અને સમુદાય સાથે સંકળાયેલો હોય છે, જ્યારે આધ્યાત્મિકતા વધુ વ્યક્તિગત અને અનુભવાત્મક હોય છે.²

ટૂંકમાં, આધ્યાત્મિકતા એ જીવનને ઊંડાણપૂર્વક સમજવાની, આંતરિક શાંતિ શોધવાની અને વિશ્વ સાથે જોડાણ અનુભવવાની એક સફર છે જે વ્યક્તિને જીવનના ઉતાર-ચઢાવનો સામનો કરવા માટે આંતરિક શક્તિ અને દિશા પ્રદાન કરે છે.

² Koenig, H.G. (2009). *Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review*.

આધ્યાત્મિકતા યુવાનોને સહાય કેવી રીતે કરે છે ?

આંતરિક શાંતિ અને માનસિક સંતુલન આપે છે આધ્યાત્મિકતા યુવાનોમાં ઊંચા-નીચા લાગણીઓ અને તણાવને સંભાળવાની શક્તિ આપે છે. ધ્યાન, પ્રાર્થના, ધ્યાનમગ્ન ચિંતન દ્વારા તેમને આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આત્મવિશ્વાસ અને જીવનમાં ધ્યેય પેદા કરે છે આધ્યાત્મિક ચિંતન યુવાનને પોતાની આગવી ઓળખ શોધવામાં અને જીવનનો ઉદ્દેશ નિર્ધારિત કરવામાં મદદ કરે છે. પોતાના જીવનમાં કંઈક સારું કરવાનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. સકારાત્મક દષ્ટિકોણ વિકસાવે છે આધ્યાત્મિક અભિગમ યુવાનોને મુશ્કેલીઓમાં પણ આશાવાદ અને આશા રાખવાની પ્રેરણા આપે છે. આ કારણે નિરાશા અથવા આત્મહત્યા જેવા વિચારો દૂર રહે છે. સહાનુભૂતિ અને પરોપકાર ભાવના આધ્યાત્મિકતા તેમને બીજાના દુઃખ, પ્રશ્નો અને જરૂરિયાતોને સમજવા પ્રેરણા આપે છે જેના કારણે સમાજ પ્રત્યે પ્રેમ અને જવાબદારીનું ભાવ વધે છે. સ્વાવલંબન અને સંયમ શીખવે છે આધ્યાત્મિકતા વ્યક્તિને બહારની પરિસ્થિતિઓ કરતાં અંદરના સંતુલન પર આધાર રાખવાનો પાઠ ભણાવે છે. પરિણામે યુવાનો પોતાનું વર્તન, લાગણી અને ઈચ્છાઓ વધુ સારી રીતે સંયમિત કરી શકે છે. દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ યુવાનોએ જીવનમાં નિષ્ફળતા, તણાવ કે સામાજિક દબાણનો સામનો કરવો પડે ત્યારે આધ્યાત્મિકતા તેમને આંતરિક બળ આપે છે અને ધીરજ પેદા કરે છે.

આધ્યાત્મિકતા અને આત્મહત્યા:

આધ્યાત્મિકતા માણસને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે તેનું જીવન કેમ મહત્વનું છે અને તે દુનિયામાં શું કરવું જોઈએ. વ્યક્તિને લાગે છે કે તેનો જન્મ ફક્ત ખાવા-પીવા કે જીવી જતા રહેવા માટે નથી, પરંતુ કોઈ ખાસ કામ માટે થયો છે. જ્યારે કોઈ યુવાન દુઃખી થાય, નિરાશ થાય કે પોતાના જીવનને નિર્થક સમજવા લાગે, ત્યારે આધ્યાત્મિકતા તેને યાદ અપાવે છે કે તેનો પણ જીવનમાં કંઈક મહત્વ છે. આધ્યાત્મિકતા યુવાનને શીખવે છે કે જીવનમાં સુખ-દુઃખ, સફળતા-નિષ્ફળતા આવે-જાય છે પણ તેનો આત્મા કે અંદરનો સાર અમૂલ્ય છે. તે પોતાના માટે, પરિવાર માટે, સમાજ માટે કંઈક સારું કરી શકે છે. આવા વિચારો યુવાનને તૂટવા દેતા નથી, તેને આશા આપે છે, અને તેને જીવવાનો ઉત્સાહ આપે છે.³

આધ્યાત્મિકતા અને આત્મહત્યાના વિચારો વચ્ચે બહુ નજીકનો સંબંધ છે. આધુનિક યુગમાં યુવાનો જીવનમાં અનેક તણાવ, નિષ્ફળતા અને એકલતાનો સામનો કરે છે, જેના કારણે ઘણીવાર તેઓ આત્મહત્યાના વિચારો તરફ ધકેલાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આધ્યાત્મિકતા તેમનાં માટે આશાની કિરણ બની શકે છે. આધ્યાત્મિકતા વ્યક્તિને જીવનના ઊંડા અર્થ, ઉદ્દેશ અને મૂલ્યો તરફ દોરી જાય છે, જેના કારણે વ્યક્તિને લાગે છે કે તેનો જન્મ વ્યર્થ નથી, અને જીવનમાં કંઈક વિશિષ્ટ કરવાની જવાબદારી છે. ધ્યાન, પ્રાર્થના, ધ્યાનમગ્ન ચિંતન જેવી આધ્યાત્મિક પદ્ધતિઓ મનને શાંત કરે છે, તણાવ ઘટાડે છે અને આત્મવિશ્વાસ વધારે છે. આધ્યાત્મિકતા યુવાનોમાં સકારાત્મક વિચારધારા, સહનશીલતા અને આશા જગાવે છે, જેના કારણે તેઓ મુશ્કેલીની ઘડીમાં તૂટી પડતાં નથી. તે તેમને એવો ભાવ આપે છે કે તેઓ એકલા નથી, પરંતુ સમાજ અને સમગ્ર વિશ્વ સાથે જોડાયેલા છે. અનેક વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો પણ દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક અથવા

³ Jena et al., 2024, Trajectory of suicide among Indian children & adolescents, CAPMH, પૃ. YY-YY

ધાર્મિક રીતે સક્રિય વ્યક્તિઓમાં આત્મહત્યાના વિચારોની સંભાવના ઓછી રહે છે. તેથી, આધ્યાત્મિકતા યુવાનોને આત્મહત્યા જેવી ગંભીર સમસ્યા સામે લડવામાં બળ, આશા અને જીવવાની ઈચ્છા પૂરી પાડે છે.

આત્મહત્યા એટલે શું?

આત્મહત્યા એટલે વ્યક્તિનું પોતાનું જીવન સ્વેચ્છાએ અંત કરવાનો પ્રયાસ અથવા વિચાર. તેમાં નિરાશા, એકલતા, નિષ્ફળતા, તણાવ અને માનસિક બીમારીઓ મુખ્ય કારણો હોય છે. યુવાનોમાં આ સમસ્યા ખાસ કરીને ગંભીર છે કારણ કે તેઓ ભાવનાત્મક રૂપે સંવેદનશીલ હોય છે અને જીવનમાં પડતી મુશ્કેલીઓમાં તૂટવાની શક્યતા વધારે હોય છે.

સમાજશાસ્ત્ર માનવે રચેલા સમાજ અને તેમાં રહેતી વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધોને અભ્યાસ કરે છે. તેના દષ્ટિકોણથી જોઈએ તો આધ્યાત્મિકતા અને આત્મહત્યા વચ્ચે બહુ મહત્વનો સંબંધ જોવા મળે છે. આધ્યાત્મિકતા વ્યક્તિને સમાજ સાથે જોડવાનું કામ કરે છે. તે વ્યક્તિને અનુભવાવે છે કે તે એક મોટો ભાગ છે – કુટુંબનો, સમાજનો કે સમગ્ર વિશ્વનો. આ સામાજિક જોડાણનું અનુભવું વ્યક્તિને એકલતા અને નિરર્થકતાની લાગણીમાંથી બચાવે છે જે આત્મહત્યાના વિચારના મુખ્ય કારણો હોય છે. વિખ્યાત સમાજશાસ્ત્રી એમીલ ડર્ખાઈમ (Émile Durkheim) ના અભ્યાસ મુજબ આત્મહત્યા માત્ર વ્યક્તિગત પ્રશ્ન નથી પણ તે સામાજિક ઘટનાઓ સાથે સંબંધિત છે. ડર્ખાઈમના સંશોધન મુજબ જે સમાજોમાં વ્યક્તિઓ ધર્મ, પરિવારમાં જોડાયેલા હોય છે તેઓમાં આત્મહત્યાના કેસ ઓછા જોવા મળે છે કારણ કે ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક બંધનો સામાજિક સહયોગ અને સમૂહભાવ પેદા કરે છે. આધ્યાત્મિકતા યુવાનને જીવનનો અર્થ સમાજમાં પોતાની ભૂમિકા અને પોતાનું મહત્વ સમજાવે છે.⁴

કેસ વર્ણન:

નામ બદલેલ છે: રાધિકા (ઉંમર: 20, B.A. વિદ્યાર્થીની)સ્થળ: વડોદરા, ગુજરાત

પારિવારિક પૃષ્ઠભૂમિ: મધ્યમ વર્ગ, પ્રેમભર્યું પણ શૈક્ષણિક દબાણવાળું વાતાવરણ

પ્રશ્નો: અભ્યાસમાં નિષ્ફળતા, ઓછી આત્મવિશ્વાસ, આંતરિક ખાલીપો, આત્મહત્યાના વિચારો

સ્થિતિ પહેલાં:

રાધિકા સતત તેના અભ્યાસમાં પાછળ રહી રહી હતી. સ્નેહ સંબંધો તૂટી ગયા હતા અને પરિવાર તરફથી અપેક્ષાઓનું દબાણ હતું. તેણે એક વાર આત્મહત્યા કરવાનો પ્રયાસ પણ કર્યો. તેના પરિવારજનોને તેને સારવાર માટે મનોવિજ્ઞાનિક પાસે લઈ જવું પડ્યું. થેરાપી દરમિયાન તેને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન આપનાર સંસ્થા સાથે જોડવામાં આવી.

અધ્યાત્મિકતાની એન્ટ્રી: રાધિકાએ રોજે રોજ 15 મિનિટ ધ્યાન કરવાનું શરૂ કર્યું. ત્યારબાદ તેણે "યોગ" તથા "ભાગવત ગીતા"ના વર્ચ્યુઅલ પાઠ સાંભળવાનું શરૂ કર્યું. સત્સંગ તથા ગ્રુપ મેડિટેશનમાં પણ ભાગ લેવા લાગી. સાથે સાથે તે જર્નલિંગ (self-reflection writing) શરૂ કર્યું.

⁴ Durkheim, E. (1897). *Suicide: A Study in Sociology*.

ફળદ્રુપ અસર :

- આત્મહત્યાના વિચારોમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયો
- સતત વિચારોને વ્હાળી રીતે સ્વીકારવાનું શીખી ગઈ
- જીવનનો હેતુ શોધવાનો પ્રયાસ શરૂ થયો
- આંતરિક શાંતિ અને સંયમનો વિકાસ થયો
- પોતાને પ્રેમ કરવાનું શીખી ગઈ

સંશોધન પદ્ધતિ

આ પદ્ધતિશાસ્ત્ર દ્વારા પૃથક સંશોધનોના માધ્યમથી સમજવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો કે આધ્યાત્મિકતા કેવી રીતે યુવાનોના આત્મહત્યાના વિચારોને ઘટાડવામાં સહાયક બની શકે છે. આ અધ્યયન માટે સાહિત્ય સમીક્ષા ગુણવત્તાત્મક અને વર્ણનાત્મક પદ્ધતિઓ પર આધારિત છે. આ રિવ્યુ માટે વિવિધ વૈજ્ઞાનિક ડેટાબેસો જેમ કે Google Scholar, PubMed, ResearchGate વગેરેમાંથી સંબંધિત સંશોધન લેખો અને ગ્રંથો પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. મુખ્ય કીવર્ડ્સ તરીકે "Spirituality", "Youth Suicide", "Mental Health", "Spiritual Practices", "Indian Youth" વગેરેનો ઉપયોગ કરાયો. 2010 પછીના સમયગાળાના વૈજ્ઞાનિક અને પીયર-રિવ્યુ કરેલા સંશોધનોને સમાવિષ્ટ કરવામાં આવ્યા હતા. ભારત અને તેની સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિમાં આધ્યાત્મિકતાના પ્રભાવ વિશેના અભ્યાસોને વધુ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું. સમીક્ષામાં થીમેટિક વિશ્લેષણ (Thematic Analysis) તથા તુલનાત્મક અભિગમ (Comparative Approach) અપનાવવામાં આવ્યો છે, જેના દ્વારા આધ્યાત્મિકતા યુવાનોના મનોબળ, આત્મવિશ્વાસ તથા આત્મહત્યાના વિચારોમાં ઘટાડો લાવવા કેવી રીતે સહાયક બની શકે છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

નિષ્કર્ષ

આધ્યાત્મિકતા યુવાનોને જીવનનો સાચો અર્થ અને ધ્યેય સમજવામાં મદદ કરે છે. તે તેમને આત્મવિશ્વાસ, આંતરિક શાંતિ અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાની શક્તિ આપે છે. આધ્યાત્મિકતા યુવાનને એવું અનુભવાવે છે કે તેનો જન્મ નિર્થક નથી, પરંતુ જીવનમાં કોઈ ખાસ ઉદ્દેશ માટે છે. આ અનુભૂતિ તેને આત્મહત્યા જેવા વિચારોથી દૂર રાખે છે. શોધો દર્શાવે છે કે આધ્યાત્મિક યુવાનોમાં આત્મહત્યાના વિચારોની શક્યતા ઓછી હોય છે કારણ કે તેઓ જીવનની મુશ્કેલીઓને વધારે સહનશીલતા અને આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ સાથે પહોંચી વળે છે. આથી યુવાવર્ગના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આધ્યાત્મિકતા મહત્વપૂર્ણ સાધન બની શકે છે. યુવાનોને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન, ધ્યાન, પ્રાર્થના, અને જીવનના ઊંડા પ્રશ્નો પર ચિંતન દ્વારા આત્મહત્યા નિવારણ માટે મદદ મળી શકે છે. આધ્યાત્મિકતા યુવાનોને મુશ્કેલીઓથી છૂટકારો આપતી નથી પરંતુ તેમને મુશ્કેલીઓમાં પણ જીવી રહેવાની હિંમત, આશા અને આત્મવિશ્વાસ આપે છે જે આત્મહત્યા સામે સૌથી મોટું રક્ષણ છે.

સંદર્ભ :

1. Durkheim, E. (1897). *Suicide: A Study in Sociology*.
2. Koenig, H.G. (2009). *Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review*.

3. Pargament, K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*.
4. Bhattacharjee, A. & Ghosh, T. (2023). "Spirituality and Suicidal Ideation among Young Adults: A Study Conducted at Tripura, North East India." *Science and Culture*, 89(3-4), ૫. 132–137.
5. Jena et al., 2024, Trajectory of suicide among Indian children & adolescents, CAPMH, ૫. YY–YY