

# मृत्यु को समझने की एक गाइड



लॉरी क्रासनी ब्राउन

# मृत्यु को समझने की एक गाइड

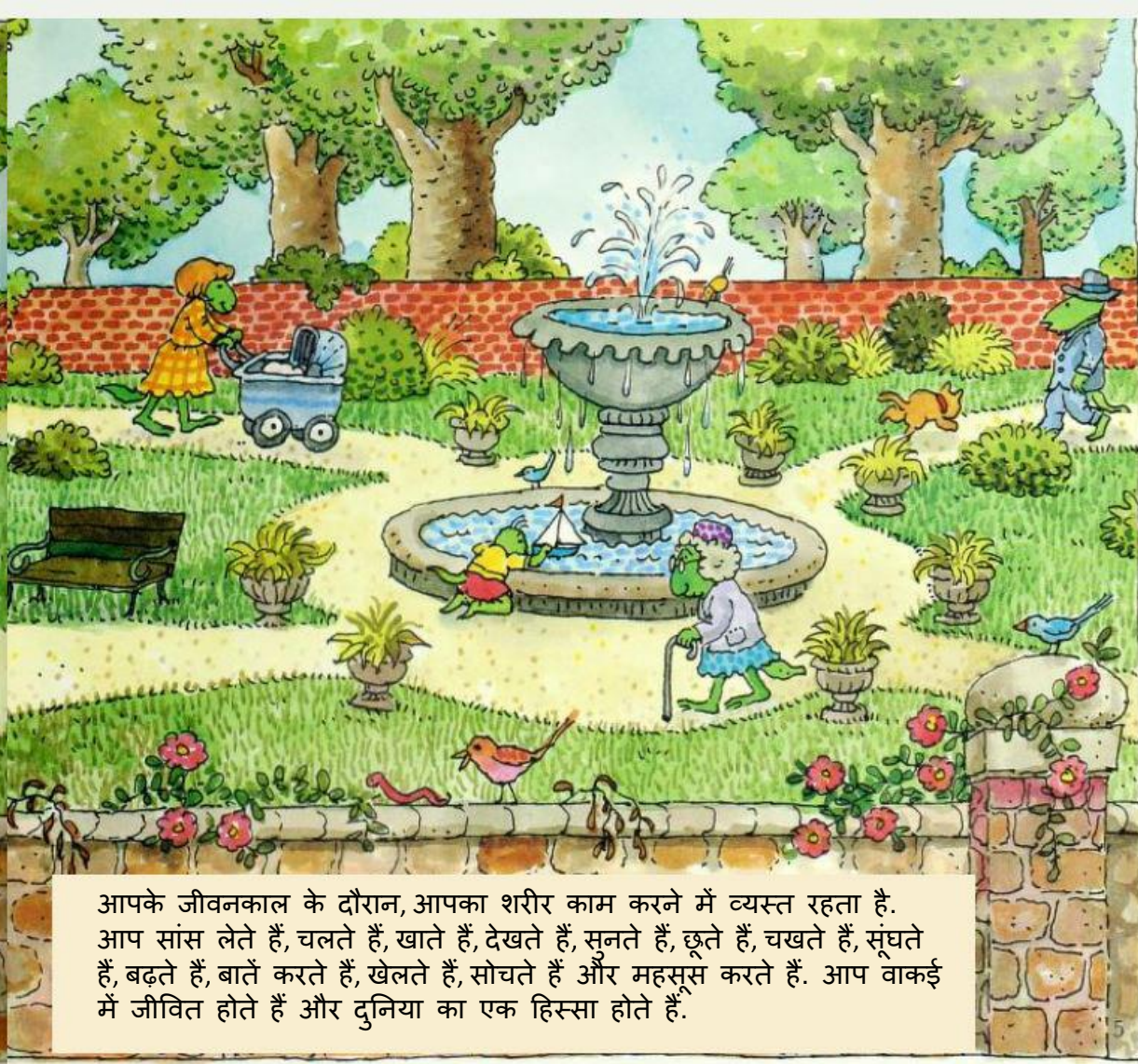
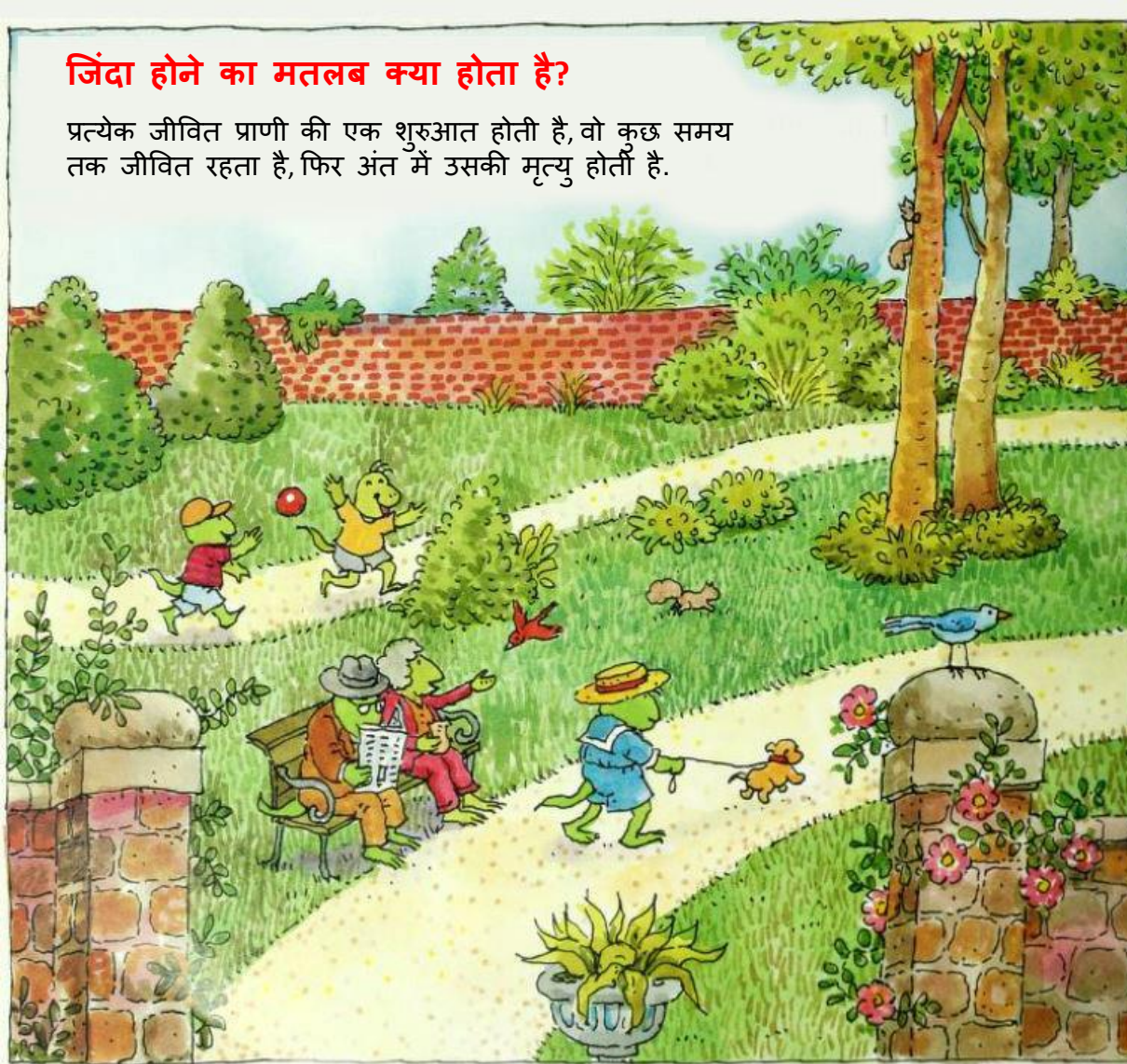
लॉरी क्रासनी ब्राउन





## जिंदा होने का मतलब क्या होता है?

प्रत्येक जीवित प्राणी की एक शुरुआत होती है, वो कुछ समय तक जीवित रहता है, फिर अंत में उसकी मृत्यु होती है।



आपके जीवनकाल के दौरान, आपका शरीर काम करने में व्यस्त रहता है। आप सांस लेते हैं, चलते हैं, खाते हैं, देखते हैं, सुनते हैं, छूते हैं, चखते हैं, सूंघते हैं, बढ़ते हैं, बातें करते हैं, खेलते हैं, सोचते हैं और महसूस करते हैं। आप वाकई में जीवित होते हैं और दुनिया का एक हिस्सा होते हैं।



## कोई क्यों मरता है?

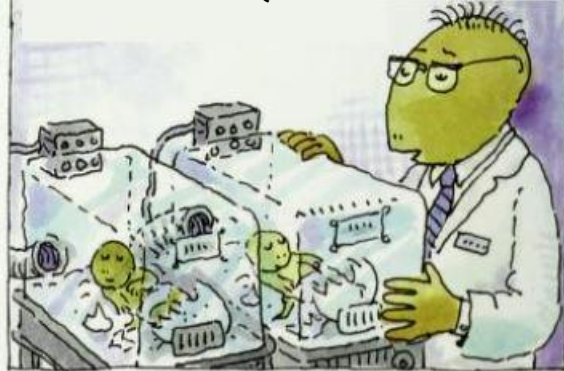
मरना हर प्राणी के लिए जीवन का एक हिस्सा ही होता है. मृत्यु अलग-अलग कारणों से हो सकती है. लंबी बीमारी के बाद किसी की मृत्यु हो सकती है. तब हर किसी को पता होता है कि वो मरने वाला है.



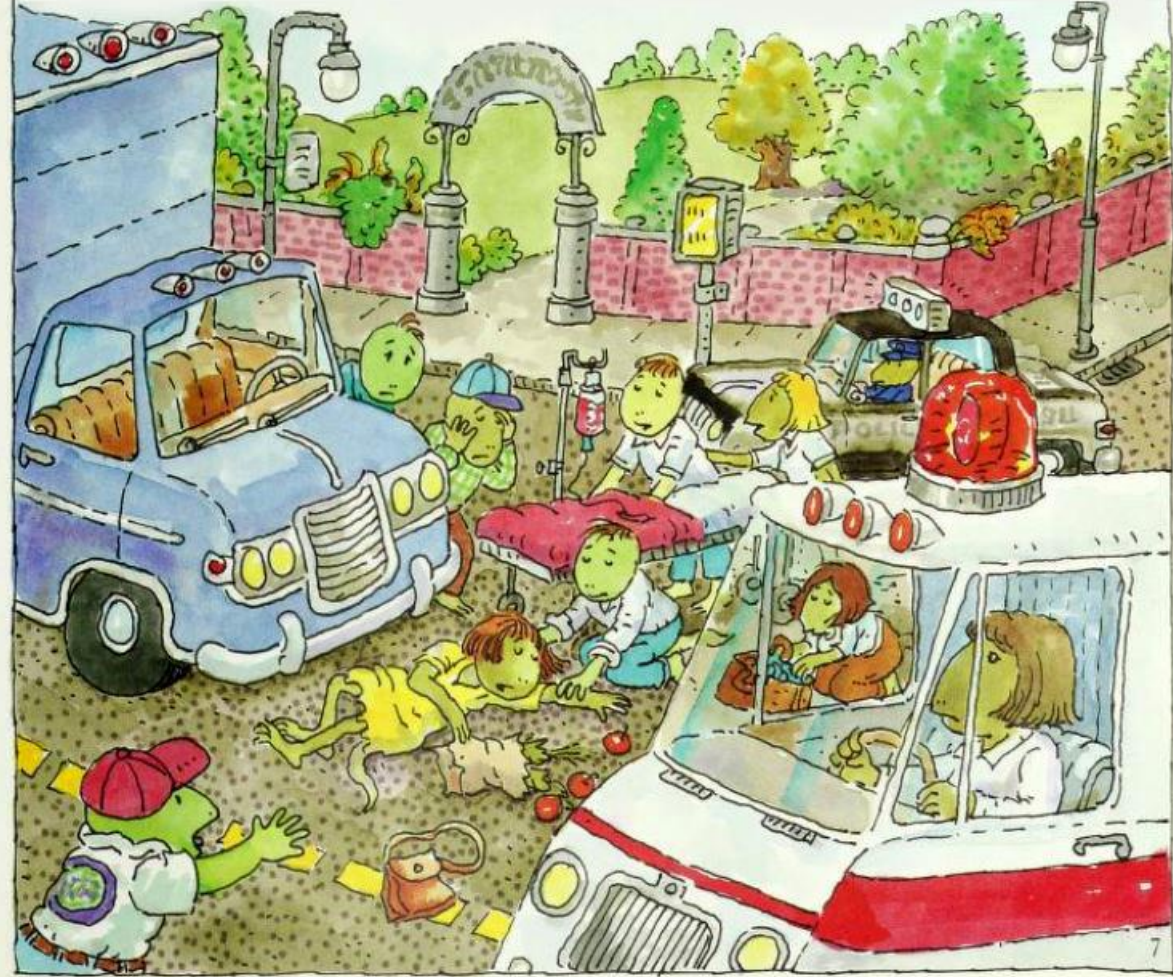
कभी-कभी मृत्यु एकदम अचानक होती है.



जीवन बहुत लंबा या बहुत छोटा हो सकता है. संभव है अभी-अभी पैदा हुआ कोई बच्चा, जिंदा रहने के लिए पर्याप्त स्वस्थ न हो.



लोगों की किसी दुर्घटना में मौत हो सकती है. लोग तब भी मरते हैं जब डॉक्टर और नर्स उनकी मदद करने की हर संभव कोशिश करते हैं. दुर्घटना के बाद कुछ लोग ठीक नहीं होते हैं.





कभी-कभी जीवन का अंत हिंसक रूप से होता है जैसे कि जब किसी का कत्ल होता है. जैसे युद्ध में...

हमारी ज़मीन:  
नहीं यह हमारी  
जमीन है!

.. ऐसे कारणों से जिन्हें समझना बहुत कठिन होता है, जैसे गरीबी, पूर्वाग्रह और नशीली दवाओं का दुरुपयोग.

कभी-कभी इंसान अपनी समस्याओं को लेकर इतना परेशान और आशाहीन हो जाता है कि वो खुदकशी कर लेता है. इसे आत्महत्या कहते हैं. हर तरह की मृत्यु लोगों को दुखी करती है.

हममें से अधिकांश लोग एक लंबा, स्वस्थ जीवन जीते हैं. कोई बच्चा, माँ, या पिता आमतौर पर बहुत बूढ़े होने तक जीवित रहते हैं.

दादाजी, हमें कहानी सुनाएँ.

क्या आप बूढ़ी हैं?



## मृत्यु का क्या अर्थ होता है?

जब किसी की मृत्यु होती है तो उसका शरीर काम करना बंद कर देता है. उसका दिल धड़कना बंद कर देता है और उसकी सांस रुक जाती है. तब उसका मस्तिष्क संदेश न भेजता और न उन्हें प्राप्त करता है. वो अब देख, सुन, छू, चख, सूँघ, खा, खेल, महसूस या सोच नहीं सकता. वो हिल भी नहीं सकता है.





## मौत के बारे में भावनाएँ

जब कोई ऐसा व्यक्ति मरता है जिसकी आप परवाह करते हैं, तो आपके मन में तरह-तरह की भावनाएँ उठ सकती हैं। आपके यह विश्वास करना कठिन हो जाता है कि कोई मृत रिश्तेदार या मित्र अब आपके पास नहीं रहेगा।

वो सच नहीं है।  
दादी मरी नहीं है।

वो भी है!

वो भी है!

मेरे सपने में, योयो  
अभी भी जीवित है।

तब आपको सोने में कठिनाई हो  
सकती है और कुछ समय के लिए  
अजीब या बुरे सपने भी आ सकते हैं।

मैंने सपना देखा कि एक भूत मेरा  
पीछा कर रहा था और मैं भाग रहा था।

किसी ऐसे व्यक्ति को खोना जो आपके  
लिए विशेष हो, बहुत मुश्किल होता है।

भगवान, कृपया डैडी को  
फिर से जीवित कर दें।  
मुझे डैडी वापस चाहिए।



आप बहुत उदास और अकेला महसूस कर सकते हैं और उससे आपको तकलीफ हो सकती है। उन भावनाओं के बारे में बात करना हमेशा आसान नहीं होता है, लेकिन यदि आप उनके बारे में बात कर सकें तो उससे आपको मदद मिलेगी।

तुम्हें अंकल हैरी की बहुत याद आती होगी। तुम्हें उनके बारे में सबसे ज्यादा क्या याद आता है?

मुझे भूख नहीं है।  
मेरे पेट में दर्द है।

क्या मैं तुम्हारी मिठाई खा सकती हूँ?

जब आपका कोई करीबी प्रियजन मर जाता है तब बहुत डरावना हो सकता है। आप सोचते होंगे कि उससे आपका जीवन कैसे बदलेगा।

क्या हम अपना घर रख सकते हैं?

हाँ, हम घर रख सकते हैं। उसके बारे में ज्यादा चिंता मत करो।

आप चिंता कर सकते हैं कि क्या आप भी जल्द मरेंगे, या आपका कोई प्रियजन मरेगा।

क्या मैं अपने चचेरे भाई बोरिस की तरह बीमार होकर मर जाऊँगा?

तुम्हारे जैसा स्वस्थ बच्चा? उसकी कम संभावना है।

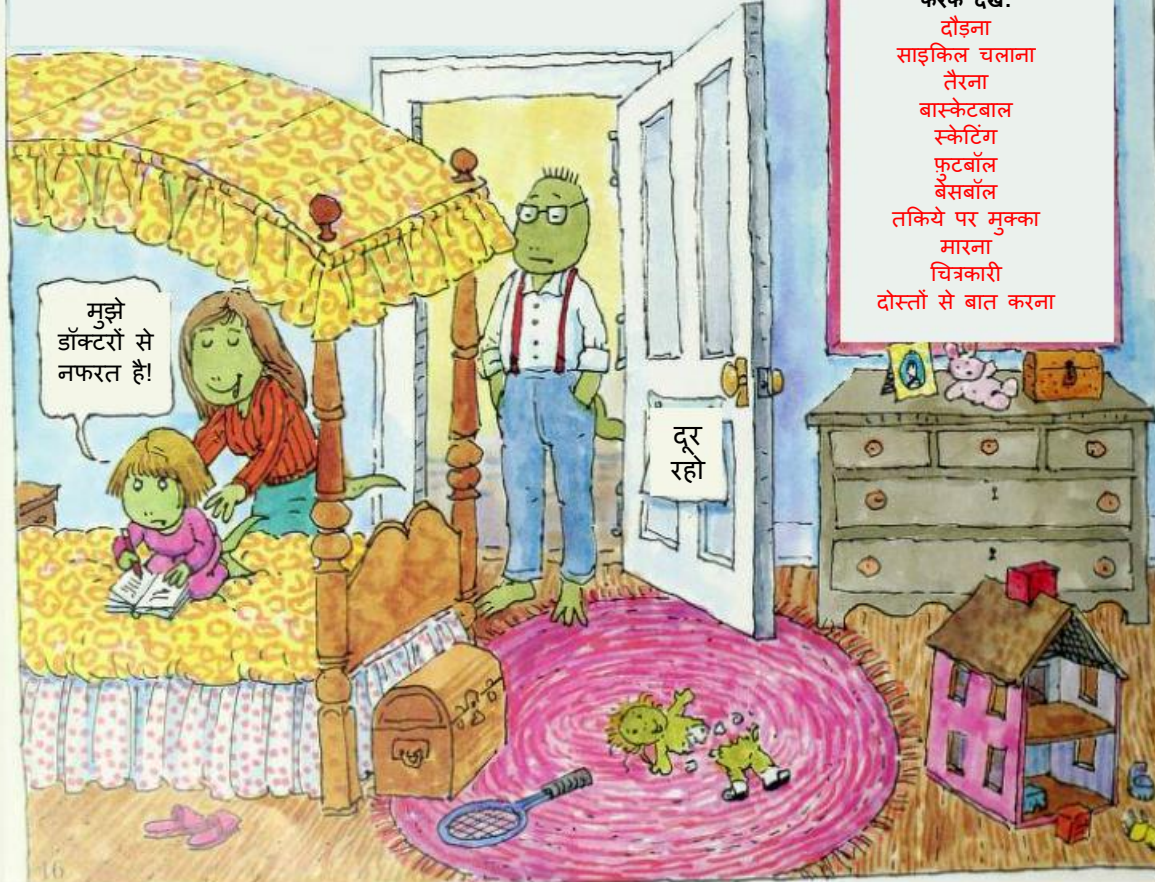
जिन चीजों से आप पहले नहीं डरते थे, वे अब आपको डरा सकती हैं।

अगर दुर्घटना हुई तो क्या होगा?

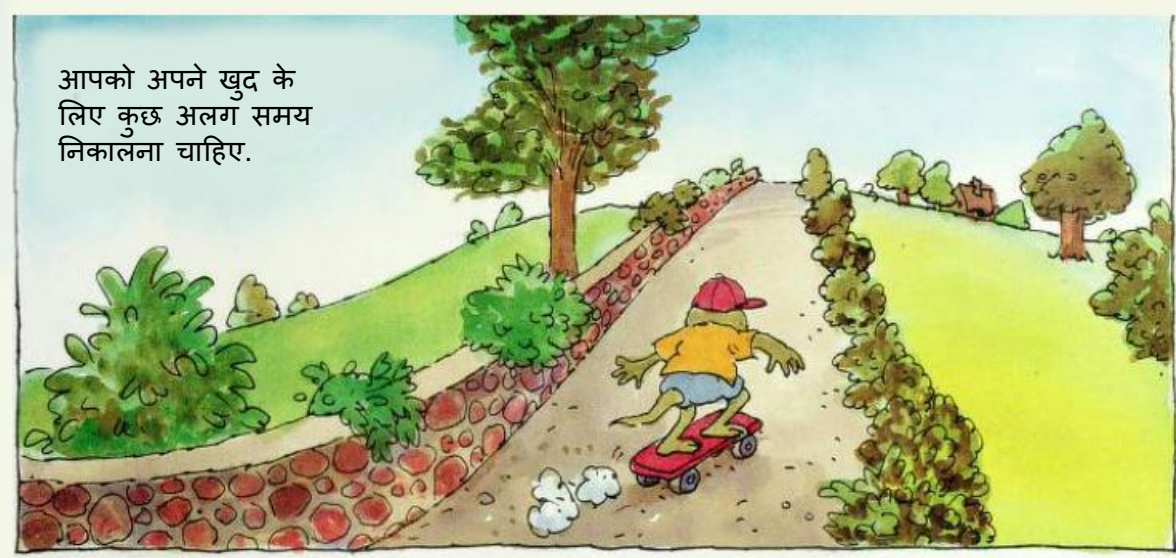
अच्छा....मैं बहुत धीमी गति से गाड़ी चलाऊँगा और सावधान रहूँगा।



जब आप किसी को इतना याद करते हैं तो गुस्सा आना भी स्वाभाविक होता है. बिना परेशानी में पड़े बेफालतू की पागल भावनाओं से पिंड छुड़ाने के कई तरीके होते हैं.



आपको अपने खुद के लिए कुछ अलग समय निकालना चाहिए.



उन लोगों के पास रहने का समय निकालें जिन्हें आप सबसे अधिक प्यार करते हैं.





## दोस्तों के बीच

जब आपके परिवार में किसी की मृत्यु होती है, तो आपके जीवन में बदल आने की संभावना होती है. लेकिन आप यह आशा करते हैं कि आपके मित्र आपके साथ वैसा ही व्यवहार करेंगे जैसा वे पहले करते थे.

उसके लिए कार्ड बनाएं.

क्या हम कहें कि हमें खेद है?

हम उसे गले लगा सकते हैं.

स्कूल में वापस नोरा सौरस का स्वागत करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

मुझे पता नहीं क्या करें.

हम उसके दोस्त बन रहें.

उसे खेलने के लिए आमंत्रित करें.

मैं इसके बारे में बात नहीं करना चाहती.

आपके दोस्तों के लिए यह जानना मुश्किल हो सकता है कि आपको बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए वे क्या करें.

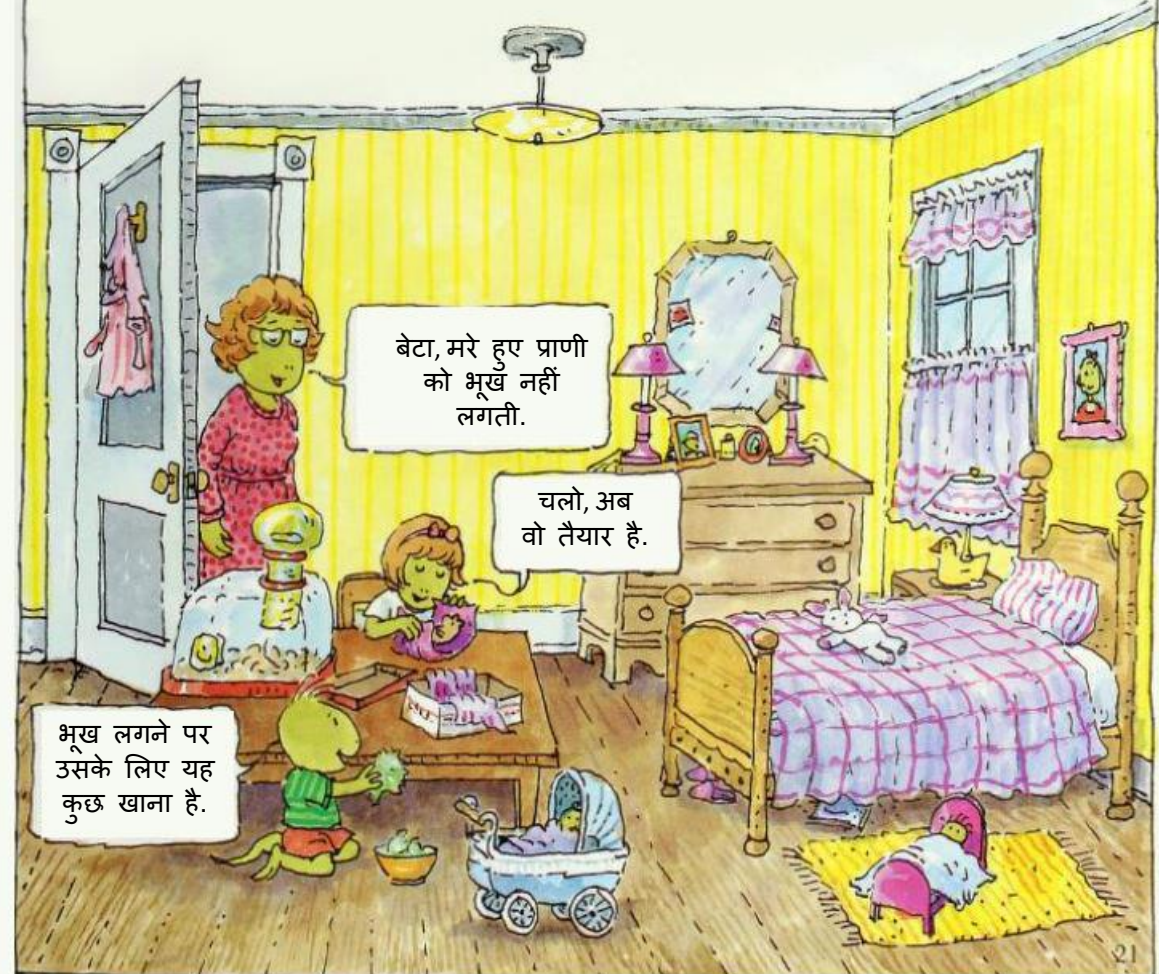


## अलविदा कहना

हर किसी को यह तय करना होते हैं कि जब उसका कोई प्रियजन मर जाए तो उसे अलविदा कैसे कहे.



मृत्यु का समय प्रेम और सम्मान दिखाने का एक विशेष समय होता है.





मित्र और परिवार आपके मरे मित्र के जीवन का सम्मान करने में आपकी सहायता करना चाहेंगे.

मरे व्यक्ति का अंतिम संस्कार एक विशेष समारोह होता है.

हैरियट, अब कोई भोजन नहीं करेगा.

चलो, हैरियट के लिए हम प्रार्थना करें.

हैरियट, मुझे तुम्हारी बहुत याद आएगी.



अंतिम संस्कार में शामिल होने का निर्णय में माता-पिता तुम्हारी सहायता कर सकते हैं. तुम्हारे मन में उसको लेकर कई सवाल हो सकते हैं.

तुम अंतिम संस्कार में जाने के लिए अब पर्याप्त बड़ी हो.

वहां पर क्या होगा, पिताजी?

अगर हम अंतिम संस्कार नहीं करेंगे तो क्या दादाजी वापस आ जाएंगे?

मैं दादाजी के लिए टाई पहनना चाहता हूं.

किसी के अंतिम संस्कार में जाना उस परिवार को यह बताने का एक तरीका होता है कि आप उनकी कुछ उदासी... और उनकी कुछ अच्छी यादें भी साझा करते हैं.

क्या सच में दादाजी की लाश वहाँ पर है?

अरे बाप रे! मुझे नहीं पता था कि नोरा सौरस के इतने सारे दोस्त होंगे.

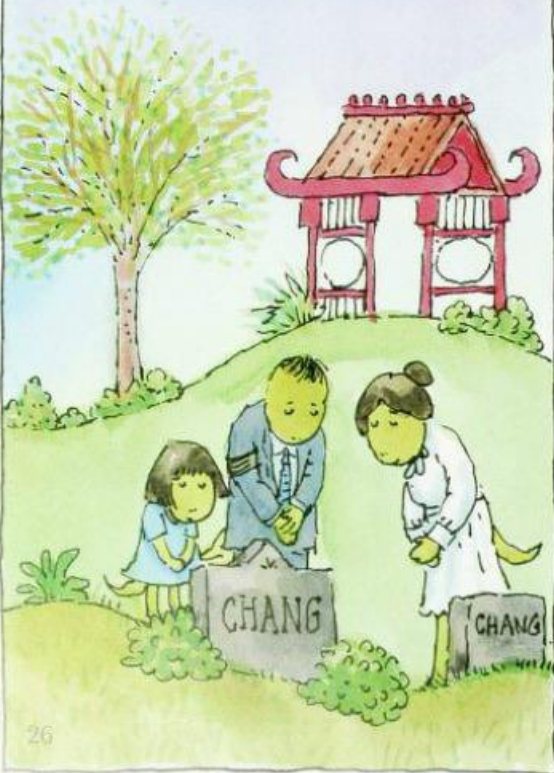
अगर आप अंतिम संस्कार में नहीं जा पाते हैं, तो फिर आप घर पर भी मदद कर सकते हैं, लोगों से गले मिलकर या एक विशेष अलविदा कविता लिखकर.



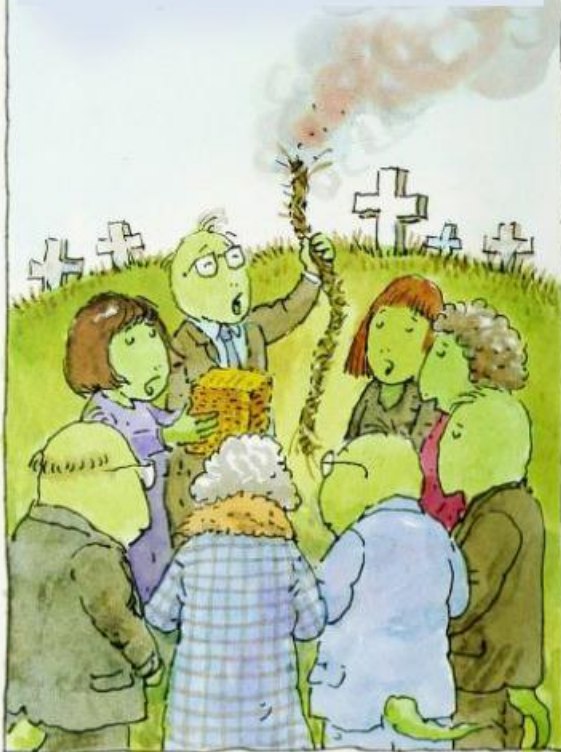
## रीति-रिवाज़ों को बनाए रखना

किसी मृत व्यक्ति को अलविदा कहने के कई विशेष तरीके होते हैं।

कुछ परिवार अगरबत्ती जलाते हैं और कुछ कब्र के सामने झुककर दंडवत करते हैं।



कुछ लोग कब्र पर एक-साथ गाते और प्रार्थना करते हैं। उनके घरे का एक हिस्सा मृत व्यक्ति की आत्मा के सम्मान में खुला छोड़ा जाता है।



कुछ परिवार एक साधारण लकड़ी की बेंच पर बैठकर प्रतिदिन एक मोमबत्ती जलाकर शोक का इज़हार करते हैं।



कुछ लोग ताबूत को जमीन में दबाते हैं। कुछ श्मशान चुनते हैं।



कई परिवार मृतकों के मरने के लंबे समय बाद भी उनका सम्मान करना जारी रखते हैं। वे प्रार्थना करते हैं या कोई विशेष भेंट तैयार करते हैं।





## मृत्यु के बाद क्या होता है?

मृत्यु और मरने के बारे में कुछ बातें बड़े लोगों के लिए भी समझना बहुत कठिन होती हैं. मृत्यु के बाद क्या होता है यह कोई निश्चित रूप से नहीं जानता है, लेकिन मृत्यु के बारे में लगभग सभी लोगों की एक राय है.

परिवार सोचता है कि माँ की आत्मा भगवान के पास होगी.

विज्ञान शिक्षक कहते हैं कि मरे हुए जीव कभी बेकार नहीं होते. वे सिर्फ री-साइकिल होते हैं.

आंटी एडेल की मृत्यु हुई, तो उन्होंने अपनी आँखें अस्पताल को दान कर दीं.

माँ कहती हैं कि पापा हमारे दिल और यादों में हमेशा रहेंगे.

जीवन का एक चक्र होता है - हम पैदा होते हैं, जीवन जीते हैं और फिर मर जाते हैं. हम फिर जन्म लेते हैं, लेकिन किसी अलग रूप में.

... और फिर मुर्दे दुबारा से जी उठेंगे ...

अगर दादाजी कहीं होंगे, तो वो जरूर स्वर्ग में होंगे.

वैसे स्वर्ग है कहाँ?

यदि तुम्हारे दिमाग में इसको लेकर कोई प्रश्न हो, तो अपने परिवार या धार्मिक नेता से पूछना.



## किसी को याद करने के तरीके

जब आपका कोई प्रियजन मर जाता है, तब भी आप उसे पूरी तरह से नहीं खोते हैं - क्योंकि उसकी यादें तब भी आपके पास रहती हैं। वो प्रियजन हमेशा आपका हिस्सा हो सकता है। किसी को याद करने के लिए आप बहुत कुछ कर सकते हैं।

प्रियजन के नाम पर अपने किसी पालतू जानवर, या खिलोने का नाम रखें।

उन चीजों के बारे में मज़ाक करें जो आप प्रियजन की याद दिलाएं।



एक नया दोस्त बनाएं जो आपको उस प्रियजन की याद दिलाए।



उसके लिए प्रार्थना करें।

जिंदा होना बहुत अच्छा होता है।



प्रियजन के सम्मान में एक पौधा लगाएं।

अपनी चित्रकारी में प्रियजन को शामिल करें।



प्रियजन का जन्मदिन मनाने के लिए पिकनिक मनाएं।



आप मौज-मस्ती करने, दोस्त बनाने, कुछ नया सीखने में काफी व्यस्त हो सकते हैं। पर इसका यह मतलब नहीं है कि आप अपने प्रियजन को प्यार नहीं करते हैं और उसे भूलना चाहते हैं। इसका मतलब होता है कि उसे याद करने के साथ-साथ आप अन्य काम भी कर रहे हैं। अपना जीवन बुलंदी से जिएं!

उसका फोटो देखें



उसकी कब्र के दर्शन करें



अपने परिवार और दोस्तों के साथ "मुझे याद है जब..." का खेल, खेलें



उसकी किसी वस्तु को एक विशेष स्थान पर रखें

उसके बारे में एक स्ट्रैपबुक बनाएं



उसने जो कुछ आपको सिखाया हो उसका अभ्यास करें



उसके बारे में एक कविता लिखें