പ്രിയപ്പെട്ട സുഹൃത്തേ,

താങ്കൾ അനുഭവിക്കുന്ന മനോവേദനകളെ മനസ്സിലാക്കാനാവുന്ന ഒരു സഹജീവിയോടാണ് താങ്കളിപ്പോൾ സംവദിക്കുന്നത് – തുടർന്ന് വായിക്കുക – വിങ്ങുന്ന താങ്കളുടെ മനസ്സിന് ആശ്വാസമേകാൻ എപ്പോഴും മൈത്രിയിലെ ഈ സുഹൃത്തുണ്ടായിരിക്കും എന്ന് കരുതിക്കൊള്ളുക. സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാതെ, കുറ്റപ്പെടുത്താതെ, നിങ്ങളെ നിങ്ങളായിത്തന്നെ അംഗ ീകരിക്കാൻ ഈ സുഹൃത്തിനാവും എന്ന് ഉറപ്പാക്കിക്കോളൂ.

പ്രിയസുഹൃത്തേ, താങ്കൾ വല്ലാതെ വിഷമിക്കുന്നുണ്ടോ? ജീവിതം താങ്കൾക്ക് തന്ന കഷ്ടപ്പാടുകൾ പങ്കുവെക്കുവാൻ ആരും കൂടെയില്ലെന്നു കരുതുന്നുണ്ടോ? പരാജയം, അപമാനം, ഒറ്റപ്പെടൽ, കുറ്റബോധം, ഭയം തുടങ്ങി എല്ലാം ചേർന്ന് ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷം നഷ്ടപ്പെട്ടു എന്ന് കരുതുന്നുണ്ടോ? വേദന സഹിക്കവയ്യാതെ, സ്വന്തം ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കണമെന്ന്, ഒരു പക്ഷേ, താങ്കൾ ചിന്തിച്ചു പോയെങ്കിൽ, താങ്കളുടെ മനസ്സിലെ മുറിവുകൾ എത്ര ആഴത്തിലുള്ളതാവാം എന്ന് ഈ സുഹൃത്ത് മനസ്സിലാക്കുന്നു.

ഒരിക്കൽ വളരെ പ്രിയപ്പെട്ടതായിരുന്ന താങ്കളുടെ ജീവിതം, അതിന്റെ എല്ലാ നന്മകളോടുകൂടെ, തിരിച്ചു കിട്ടണമെന്ന് താങ്കൾ അഗ്ര ഹിക്കാറില്ലേ? ജീവിതത്തെപ്പറ്റി താങ്കളെടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ എന്തുതന്നെയായലും, അവ നടപ്പാക്കും മുമ്പ് താങ്കളോട് സ്നേഹമുള്ള, താങ്കൾക്ക് വിശ്വാസമുള്ള, മറ്റൊരു വ്യക്തിയോട് പങ്കുവയ്ക്കാനാവുമോ? അതിനാവുന്നില്ലെങ്കിൽ, മനോവേദനകളെ തരണം ചെയ്യാൻ ഈ സുഹൃത്ത് സഹായിക്കാം, താങ്കളെ. വരൂ സുഹൃത്തേ,......... ഇനി പറയുന്നതിലൊന്ന് ചെയ്തുനോക്കൂ............

- ഉടൻ തന്നെ വിഷമങ്ങൾ മറ്റൊരാളോട് പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് താങ്കൾക്ക് സഹായകമാവുമെങ്കിൽ, ഇരുപത്തിനാലുമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മറുപടി തരുന്ന ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധ സംഘടനായ "സമരിറ്റൻസ്" – ലേക്ക് ഇ-മെയിൽ അയക്കുക. (jo@samaritans.org)
- മലയാളഭാഷയും, കേരളസംസ്കാരവും അറിയുന്നവർക്കാണ് താങ്കളെ കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുക എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നെങ്കിൽ, "മൈത്രി" യിലേക്ക് കത്തയക്കുക ("Maithri", Ashirbhavan Road, Kochi 682 018). അല്ലെങ്കിൽ നേരിട്ട് വരികയോ, ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടുകയോ ചെയ്യുക (നമ്പർ: 91 484 2396272 സമയം: രാവിലെ 10 മുതൽ, വൈകീട്ട് 8 വരെ).

താങ്കളിൽ ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, സഹായം തേടാൻ ഈ സുഹൃത്ത് താങ്കളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. താങ്കളെ ഒരു മനുഷ്യനെന്ന നിലയിൽ പൂർണ്ണമായി അംഗ ീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നവർ ഈ ലോകത്തിൽ ധാരാളം പേരുണ്ടെന്നറിയുക – താങ്കളെ അമൂല്യമായ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൂട്ടിവരാൻ ആഗ്ര ഹിക്കുന്ന ധാരാളം പേർ.

എന്ന് മൈത്രിയിലെ താങ്കളുടെ സുഹൃത്ത്