

# नेपालका वृद्धवृद्धामा खुसीका स्रोत

वीरेन्द्र महारा

सहायक प्रध्यापक, राप्ती बबई क्याम्पस, तुलसीपुर, दाङ, नेपाल ।

Email: [bmahara2070@gmail.com](mailto:bmahara2070@gmail.com)

<https://doi.org/10.3126/haimaprabha.v23i1.66739>

## सारसङ्क्षेप

प्रस्तुत अध्ययन नेपाली वृद्ध व्यक्तिहरूको खुसीका स्रोतहरूको पहिचान गर्नमा केन्द्रित छ । यस लेखको मुख्य उद्देश्य नेपाली वृद्धवृद्धाहरूको खुसीका स्रोतहरूको पहिचान गर्ने र ती स्रोतहरूमा सुधार ल्याउन सम्बन्धित पक्षहरूको ध्यानाकर्षण गराउने रहेको छ । नेपाली समाजका असी वर्षभन्दा माथिका वृद्धवृद्धामा हुने सुखीका स्रोत कस्ता रहेका छन् भन्ने मूल समस्याको समाधानमा यो लेख केन्द्रित रहेको छ । सम्भावना रहित नमुना छनोट पद्धतिमा आधारित भई स्थलगत सर्वेक्षणबाट तथ्य सङ्कलन गरिएको छ । यसका लागि विभिन्न दश वटा शीर्षकहरूमा सहभागीहरूलाई प्रश्नको सूची दिई उत्तर लेख्न लगाई त्यसबाट प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गरेर निष्कर्ष निकालिएको छ । यस क्रममा खुसी प्राप्तिमा व्यक्तिहरूको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा चाडपर्वको भूमिका, खुसी प्राप्तिमा वस्तु प्राप्तको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा आफ्नो व्यवहारहरूको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा विगतका घटनाहरूको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा खेल, गीत, सङ्गीत र भजनको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा खानेकुराको प्रभाव, भविष्यमा खुसी प्राप्तिमा लागि कार्य, खुसी प्राप्तिमा वातावरण वा अवस्थाको प्रभाव र खुसी प्राप्तिमा अभिभावक वा सन्तानको प्रभाव जस्ता दश वटा एकाइका आधारमा वृद्धहरूको खुसीको विश्लेषण गरिएको छ । यी तथ्यहरूको विश्लेषणका आधारमा नेपाली समाजका वृद्धहरू भौतिक उपलब्धिले मात्र खुसी हुँदैनन् । उनीहरूले वास्तविक खुसी प्राप्त गर्नका लागि सम्मानपूर्ण तरिकाले परिवार सँग सँगै बस्ने, वर्तमान परिस्थिति अनुकूल आफू समाहित हुने, धार्मिक तथा आध्यात्मिक कार्य गर्ने, साथीभाइ र इष्टमित्रहरूसँग कुराकानी गर्ने, परिवार र समाजमा आफ्नो अस्तित्व कायम राख्ने तथा शरीर स्वस्थ र ध्यान योग गर्न पाएमा जस्ता सूचकहरू सकारात्मक भएमा खुसी प्राप्त हुने देखिएको छ । हाम्रो देशमा पारिवारिक, आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक तथा रोजगारी जस्ता महत्त्वपूर्ण पक्षहरूको कमजोरी र स्वयम् वृद्धहरू पनि परिवर्तित वातावरण अनुसार समायोजित हुन नसक्दा अधिकांश वृद्धहरू आफ्ना सन्ततिहरूबाट टाढा रहेको र पर्याप्त खुसी नपाएको अवस्था देखिन्छ ।

शब्दकुञ्जी: खुसी, खुसीका आघातक, भौतिकवादी, निर्वाण, सूचक

## विषय परिचय

वृद्धवृद्धाको खुसी खुसी सिद्धान्तको एउटा पक्ष हो । खुसी सिद्धान्त पूर्वीय नास्तिक दर्शनमध्येको चार्वाक दर्शनमा आधारित सिद्धान्त हो । चार्वाक दर्शन बाँचुन्जेल खुसीसाथ बाँच्नु पर्दछ । यो जीवन बाँचुन्जेलका लागि मात्र हो भन्ने अवधारणामा आधारित रहेको छ । पछि यसै दर्शनका आधारमा अर्थशास्त्री

एडम स्मिथले सन् १७७६ मा थ्योरी अफ ह्याप्पिनेसको प्रतिपादन गरेका हुन् (झा, सन् २०१३, ३४९)। एडम स्मिथको उक्त धारणाका आधारमा प्रसिद्ध वैज्ञानिक अल्वर्ट आइस्टाइनले सन् १९४५ मा थ्योरी अफ ह्याप्पिनेसलाई विस्तृतीकरण गरी मूर्तरूप दिएका हुन्। यो भौतिकवादी र अध्यात्मवादी मान्यतालाई समन्वय गर्ने सिद्धान्त हो। यसका विभिन्न क्षेत्र रहेका छन्। त्यसमध्येको एक क्षेत्र वृद्धवृद्धाको खुसी पनि हो।

खुसी प्राणीहरूको सकारात्मक भावना, सन्तुष्टि एवं अनुभूति हो। खुसी प्राप्त गर्नु हरेक जीवित प्राणीहरूको चाहना हुन्छ। खुसी एउटा यस्तो तत्त्व हो जसलाई न देख्न, न छुन, न मापन गर्न र न सार्न सकिन्छ। हरेक घटना, परिस्थिति एवं सामाजिक चरहरूले मानव जातिलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष त्यस्तै गरी सकारात्मक वा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेका हुन्छन्। यदि सकारात्मक प्रभाव पारेको भए खुसी पैदा हुन्छ भने नकारात्मक प्रभाव पारेको भए दुःखी बनाउँदछ। खुसीका स्रोतहरू व्यक्ति, समय, उमेर त्यस्तै गरी ठाउँ पिच्छे फरक फरक हुन सक्दछन्। एउटा व्यक्तिलाई खुसी बनाएको तत्त्वले अर्को व्यक्तिलाई नबनाउन सक्दछ, पहिले खुसी बनाएको तत्त्वले केही समयपछि खुसी नबनाउन सक्दछ। एउटा उमेरकालाई खुसी बनाएकोले अर्को उमेरकालाई खुसी नबनाउन सक्दछ। त्यस्तै गरी एक ठाउँमा खुसी बनाएको तत्त्वले अर्को ठाउँमा खुसी नबनाउन सक्दछ। यो निकै परिवर्तनशील हुन्छ र खुसी भनेको अन्तर-आत्मादेखि सन्तोषको अनुभूति लिने कुरा हो। यो नितान्त आन्तरिक मनोदशा हो।

जीवन भनेको सङ्घर्ष हो। सङ्घर्ष यस्तो पुँजी हो जसले व्यक्ति मात्र होइन, समाज तथा राज्यलाई नै खुसी बनाई जिउने मार्ग सिकाउँदछ (उपाध्याय, २०७९, पृ. ८२२)। मानिसले समस्याको अनुभूति गरिसकेपछि आवश्यकताको महसुस गर्दछ र आवश्यकता परिपूर्ति भइसकेपछि क्षणिक समयका लागि खुसी प्रकट गर्दछ। निरन्तर खुसी प्राप्त गर्नका लागि निरन्तर रूपमा थप आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्दै आध्यात्मतिर लाग्नुपर्दछ। मास्लोका अनुसार तहगत रूपमा मानिसका शारीरिक, सुरक्षा, सामाजिक, अहम् र आत्मसन्तुष्टि जस्ता पाँच वटा आवश्यकताहरू छन्। मानिसले शारीरिक आवश्यकता परिपूर्ति गरी खुसी प्राप्त गरिसकेपछि सुरक्षा आवश्यकता परिपूर्तिमा लाग्दछ। यो क्रम निरन्तर रूपमा पाँचौँ अर्थात् आत्मसन्तुष्टि आवश्यकता परिपूर्ति गरी खुसी प्राप्त गर्न पुग्दछ (पोखेल र अन्य, २०६६, पृ. २११- २१३)। आध्यात्मिक कार्यहरू गर्नाले आत्मसन्तुष्टिका आवश्यकताहरू परिपूर्ति हुने देखिन्छ।

खुसीको स्तर मापन गर्न विश्वव्यापी मान्यता अनुसार न्यूनतम ० (शून्य) देखि अधिकतम १० (दश) सम्म मानिएको छ। यु एन सस्टेनेबल डेभलपमेन्ट सलुशन नेटवर्कले हरेक वर्ष विश्वभरिका राष्ट्रहरूको खुसीको सूची प्रकाशन गर्दछ। यसले तथ्यहरू प्राप्त गर्नका लागि १- वास्तविक कूल गार्हस्थ्य उत्पादन प्रति व्यक्ति, २- स्वस्थ जीवनको आशा, ३- सामाजिक सहयोग, ४- जीवन छनौट गर्न स्वतन्त्रता, ५- उदारता र ६- भ्रष्टाचारको भावना गरी छ वटा सूचकहरू प्रयोग गरेको छ। हालै यसले निकालेको सूची अनुसार सन् २०२३ मा नेपाल विश्वको ७८औँ स्थानमा र खुसीको स्तर ५.३६० रहेको छ। त्यस्तै गरी खुसीको स्तर ७.८०४ भई प्रथम स्थानमा फिनल्यान्ड परेको छ। सार्क मुलुकभर नेपाल प्रथम स्थानमा रहेको छ। खुसीको स्तर १.८५९ भई अफगानिस्तान विश्वकै अन्तिम स्थानमा रहेको छ। सन् २०२२

मा नेपाल ८४ औं स्थानमा थियो । यसले दिएको तथ्याङ्क अनुसार विगत वर्षहरूदेखि नेपालमा खुसीको स्तर बढ्दै गएको देखिन्छ । विभिन्न विद्वानहरूले विभिन्न संस्कृति भएका ठाउँहरूमा गरिएको अनुसन्धान अनुसार उमेरको परिवर्तनसँगै खुसीमा पनि परिवर्तन भएको देखाएका छन् । उनीहरूका अनुसार बाल्यकालमा धेरै खुसी, वयस्क कालमा खुसी घटेर अत्यन्त कम भएको र वृद्ध अवस्थामा खुसी बढेर गएको देखिएकाले खुसीको वक्र अङ्ग्रेजी यु (U) आकारमा रहेका छन् (Farnsley Li, 2015) ।

युरोपियन समाजमा गरिएको एक अनुसन्धान अनुसार वृद्ध अवस्थामा स्वास्थ्य र परिवारको कारणले गर्दा खुसीको स्तर घटेको देखिएको छ । टर्की, स्टोनीया, शोल्वाकीया र सेच रिपब्लिक देशहरूमा वृद्ध अवस्थामा खुसीको स्तर घट्दै गएको देखिएको छ । उक्त सर्वेक्षण अनुसार नेदरल्याण्डमा तीस वर्षसम्म खुसी बढ्ने, त्यसपछि वृद्ध अवस्थासम्म खुसी स्थिर रहने देखिएको छ । त्यस्तै गरी फिनल्यान्डमा जीवनभर खुसी एकै खालको रहने पाइएको छ । उक्त सर्वेक्षणमा उल्लेख भए अनुसार यसरी खुसीको स्तरमा भिन्नता आउनुको कारण विश्वव्यापी सर्वेक्षणको ढाँचामा एक रुपता नहुनु हो (Bartram, 2022) ।

अनुसन्धानकर्ताले अनुसन्धानका लागि खुसीका सूचकहरू निर्धारण गर्दा ठाउँ र परिस्थिति अनुसार उपयुक्त सूचकहरू निर्धारण गरेमा वास्तविक खुसीको स्तर देखिने पाइएको छ । नेपाली समाजका वृद्ध व्यक्तिहरूको खुसीका स्रोतका सूचकहरू अन्य मुलुकको दाँजोमा फरक देखिएका छन् । नेपाली वृद्धहरूका खुसीका स्रोतहरूमा आफ्ना सन्ततिहरूसँग साथमा बस्ने, सामाजिक काम गर्ने, धार्मिक तथा आध्यात्मिक कार्यहरू गर्ने, साथीभाइ र इष्टमित्रहरूसँग कुराकानी गर्ने र स्वस्थ शरीर हुने जस्ता सूचकहरू पाइएका छन् । यी विविध सन्दर्भबाट हेर्दा नेपाली वृद्धवृद्धाहरूमा खुसीका स्रोतहरूका बारेमा खासै चर्चा परिचर्चा गरिएको पाइएन । त्यसैले यस विषयमा अध्ययन गर्न आवश्यक भएको हो । यस सन्दर्भमा नेपाली समाजका असी वर्षभन्दा माथिका वृद्धवृद्धामा हुने सुखीका स्रोत कस्ता रहेका छन् भन्ने मूल समस्याको समाधानमा यो लेख केन्द्रित रहेको छ ।

### अध्ययन विधि

प्रस्तुत लेख तयार पार्ने क्रममा दाङ जिल्लामा बसोबास गरेका ८० वर्षभन्दा माथिका वृद्धवृद्धाबाट सम्भावनारहित नमुना छनोट विधिअन्तर्गतको उद्देश्यपूर्ण नमुना छनोट विधिद्वारा सामग्री सङ्कलन गरिएको छ । यस क्रममा दाङ जिल्लाअन्तर्गतका तुलसीपुर उपमहानगरपालिका, घोराही उपमहानगरपालिका र दङ्गीशरण गाउँपालिकाबाट नमुनाका रूपमा १० जना पुरुष र ३ जना महिला गरी जम्मा १३ जनाबाट तथ्य सङ्कलन गर्ने काम गरिएको छ । तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्न र सन्दर्भ सामग्री सूचीमा राख्न उत्तरदाताहरूको गोपनीयतालाई ध्यानमा राखेर उत्तरदाताहरूको विवरण बाहिर प्रकाशन गरिएको छैन । वृद्ध अवस्थाका मानिसहरूको खुसीका स्रोतबारे जानकारी प्राप्त गर्नका लागि १० वटा प्रश्नावलीमार्फत सम्बन्धित क्षेत्रमा गएर प्रश्नावली विधिबाट तथ्य सङ्कलन गरिएको छ । उपर्युक्त सूचकहरूलाई प्राथमिक सामग्रीका रूपमा लिइएको

छ । वृद्धहरूको खुसी विश्लेषणका आधार तयार पार्ने क्रममा अध्ययन गरिएका विभिन्न सैद्धान्तिक विषयसँग सम्बद्ध युट्युब, पुस्तक, पत्रिका, लेख, ग्रन्थ, रचना, सिद्धान्त आदिलाई द्वितीय सामग्रीका रूपमा लिइएको छ । प्राप्त तथ्यहरूबाट वृद्ध अवस्थामा मानिसहरू कस्तो अवस्थामा खुसी हुन्छन् भन्ने विश्लेषणात्मक ढाँचामा अध्ययन केन्द्रित रहेको छ ।

### सैद्धान्तिक पर्याधार

प्रस्तुत लेख एडम स्मिथले प्रतिपादन गरेको र त्यसपछि अन्य विद्वानहरूले चर्चा गरेको खुसी सिद्धान्तलाई मूल सैद्धान्तिक पर्याधार बनाइएको छ । खुसीको सिद्धान्त सर्वप्रथम अर्थशास्त्री एडम स्मिथले प्रतिपादन गरेका हुन् र पछि गएर उक्त धारणा अनुसार प्रसिद्ध वैज्ञानिक अल्वर्ट आइस्टाइनले थ्योरी अफ ह्यापिनेसलाई विस्तृतीकरण गरेका हुन् । खुसी अत्यन्त व्यक्तिगत सकारात्मक अनुभूति हो । मानिसले आफूले चाहेको उपलब्धि हासिल गरिसकेपछि खुसीको अनुभूति लिन्छ । सामान्यतया मानिसहरूले खुसी प्राप्त गर्नका लागि पद, प्रतिष्ठा, इज्जत, धन दौलत, श्री सम्पत्तिहरूलाई प्राथमिकता दिए तापनि वास्तविक खुसी प्राप्त गर्नका लागि आफ्नो अन्तर- आत्मा, मन मस्तिष्क, हृदय मानसपटल, आत्म उपलब्धि, आत्म पहिचान, आत्म गौरव तथा ध्यान योग जस्ता आध्यात्मिक सूचकहरूको महत्त्वपूर्ण हात रहेको हुन्छ । गौतम बुद्धले मानिसहरूको दुःखको बारेमा चारवटा आर्य सत्य मार्फत व्याख्या तथा विश्लेषण गरेका छन् । उनका अनुसार जीवनभर दुःखै- दुःख हुन्छ, दुःख वा तृष्णाका कारणहरू हुन्छन्, दुःख वा तृष्णाका कारणहरूलाई समाधान गर्ने उपायहरू छन् र आर्य आष्टाङ्गिक मार्गको माध्यमबाट सबै दुःखहरूको अन्त्य भई खुसी वा निर्वाण सुख प्राप्त हुन्छ (तामाङ, २०७६, पृ. ८६-८९) । खुसी भनेको गहिरो रूपमा फष्टाउने भावना हो, जो एउटा असाधारण स्वास्थ्य मस्तिष्कबाट उदाउँदछ । यो फगत रमाईलो महशुसी, क्षणिक भावना वा स्थिती होईन बरु यो जीवनको उत्कृष्ट अवस्था हो । खुसी एउटा संसारलाई बुझ्ने तरिका पनि हो । संसारलाई परिवर्तन गर्न गाह्रो पर्न सक्दछ तर यो संसारलाई हामीले हेर्ने वा बुझ्ने तरिका परिवर्तन गर्न सम्भव छ ( Ricard, 2015, P. 19) । क्याम्ब्रिज विश्व विद्यालयले ईङ्गल्याण्ड र युरोपको विभिन्न क्षेत्रमा दशौं हजार व्यक्तिहरू बिचमा गरिएको ब्यापक सर्वेक्षणबाट आएको नतिजालाई विश्लेषण गर्दा उनीहरूले उच्चतम खुसी प्राप्त गर्नुको कारण आफ्नो सरकार, कानून र व्यक्ति- व्यक्ति बिचको सम्बन्ध प्रति उच्चतम विश्वास हो (Lama and C. Cutler, 2009,P. 247) ।

यसले परमात्मा देवत्व र स्वर्गको अनुभूति गराउँदै मानिसलाई मुक्तिको बाटो हुँदै मोक्षमा पुऱ्याउँदछ । अरस्तुका अनुसार जीवन सधैं खुसी रहनु हो र सुख र सन्तुष्टि खुसीका आधार हुन् (उपाध्याय, २०७९, पृ. ८२२) । धार्मिक गुरु दलाई लामाका अनुसार सबै मानिसहरू जन्मदेखि नै भौतिक पदार्थबाट भन्दा आत्मिक रूपमा खुसी रहनुलाई जीवनको सार ठान्दछन् ( उपाध्याय, २०७९, पृ. ८२३) ।

बौद्धदर्शनमा खुसीको सट्टा सुख शब्द प्रयोग गरिएको छ । शारीरिक सुख अन्तर्गत बहिर्मुखी बन्दै भौतिक समृद्धि पर्दछ । मानसिक सुख र निर्वाण सुख अन्तर्गत अन्तर्मुखी बन्दै अध्यात्म साधना पर्दछ । भौतिक समृद्धिले मात्र मानव जीवन सुखी हुन सक्दैन । वास्तविक सुखी हुनका लागि आध्यात्मिक साधना, ध्यान योग हुन अनिवार्य मानिएको छ । सामान्य मानिसले आफ्नो सुख मात्र खोज्दछ भने महापुरुषले सबैको सुख खोज्दछ (अधिकारी, २०७५, पृ.१४८-१४९) । वृद्ध व्यक्तिहरूले आफूभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूसँग बढी घुलमिल गर्ने, हरेक दिन बिहान उक्त दिनको कार्ययोजना बनाउने, आत्मीय साथीभाइ इष्टमित्र तथा परिवारजनहरूसँग साथमै रहने, रमाइलोका साथ सामूहिक जीवनशैली बिताउने, शरीरलाई सक्रिय बनाउनका लागि सामान्य खालका व्यायामहरू गर्ने, नयाँ नयाँ खालका कामको थालनी गर्ने, यौन सम्बन्ध पूर्ण रूपले नत्याग्ने, बौद्धिक क्रियाकलाप गरी दिमागलाई सक्रिय बनाउने, दैनिक नयाँ नयाँ मानिसहरूसँग भेटघाट गर्ने, आफूसँग भएको सिप क्षमता तथा अनुभवहरू अरूको भलाइका लागि प्रयोग गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरू गरेमा वृद्धहरूले खुसी पाउने देखिन्छ (Korzen, 2021) ।

भौतिक पदार्थले क्षणिक तथा देखावटी खुसी दिन्छ भने आध्यात्मिक कार्यले आत्मीय रूपले दीर्घकालीन खुसी दिन्छ । वृद्ध मानिसहरू धेरै जसो दयालु, स्वस्थ र बलिया हुने भएकाले खुसी देखिन्छन् भने थोरै मात्र रोग र पीडाले ग्रस्त भई बेखुसी भएता पनि शान्त देखिन्छन् । धेरै जसोले प्रक्रियागत ढङ्गले काम गर्ने, रमाइलो तरिकाले दर्दहीन भएर बस्ने तथा डुलघुम गर्ने गरेर खुसी प्राप्त गरेको देखिन्छ । केही गर्ने उद्देश्य राख्ने, रिस चिन्ता र तनाव कम गर्ने तथा वर्तमान परिस्थितिको बारेमा मात्र सोचविचार गर्ने जस्ता कारणहरूले गर्दा वृद्धहरू खुसी भएको पाइन्छ (Esty, 2021) । पेङ्गुइन रेन्डमहाउस युकेले जापानीजहरूको लामो आयु र खुसीका बारेमा अनुसन्धान गरेको देखिन्छ । उक्त अनुसन्धान अनुसार सक्रिय जिवन, कार्यहरू हतारपूर्वक नगर्ने, खाना असी प्रतिशत मात्र खाने, असल साथिहरूसँग बस्ने, स्वस्थ शरीर, ओठमा मुस्कान, प्रकृतिसंग समायोजित, कृतज्ञता प्रकट, विगतका गल्तीहरूका बारेमा पश्चाताप मात्र गरी नराख्ने र आफ्ना विशिष्ट क्षमता प्रदर्शन गर्ने जस्ता कार्यहरू भएमा लामो आयु र खुसीहुने देखिएको छ (Garcia and Miralles, 2017, p.183-185) । मानिस लामो समयसम्म बाँच्नु भनेको खुसी हुनुको परिणाम हो । धेरै जसो अनुसन्धानमा सूचकहरूका रूपमा भौतिक तत्त्वहरूलाई बढि जोड दिएको देखिन्छ तर वास्तविक खुसी आध्यात्मिक कार्यहरूबाट प्राप्त हुने भएकाले आध्यात्मिकतालाई ध्यानमा राखेर सूचकहरू तयार गरेमा खुसीको सही नतिजा प्राप्त गर्न सकिने देखिन्छ ।

### व्याख्या तथा विश्लेषण

वृद्ध अवस्थामा खुसीका स्रोतहरू अन्तर्गत खुसी प्राप्तिमा व्यक्तिहरूको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा चाडपर्वको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा वस्तु प्राप्तिको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा आफ्नो व्यवहारको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा विगतका घटनाहरूको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा खेल गीत सङ्गीतको प्रभाव, खुसी प्राप्तिमा खाने कुराको प्रभाव, भविष्यमा खुसी प्राप्तिमा कार्यहरू, खुसी प्राप्तिमा वातावरण वा अवस्थाको प्रभाव तथा खुसी प्राप्तिमा अभिभावक वा सन्तानहरूको प्रभाव जस्ता दश वटा शीर्षकहरूबाट प्राप्त तथ्यहरूको विश्लेषण गरिएको छ ।

## खुसी प्राप्तिमा व्यक्ति विशेषको प्रभाव

वृद्ध अवस्थाका व्यक्तिहरूले खुसी प्राप्त गर्न विभिन्न तह र प्रकारका व्यक्तिहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। यस अवस्थामा उनीहरू शारीरिक र मानसिक हिसाबले कमजोर हुने भएकाले अरूको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रहन्छ। सामान्यतया जनमानसमा वृद्धहरूलाई उपयुक्त खाना, कपडा, औषधी उपचार तथा पूजापाठ भएमा खुसी हुन्छन् भन्ने मान्यता छ तर वास्तवमा उनीहरू खुसी हुनका लागि त्यत्तिले मात्र पुग्दैन। वृद्ध अवस्थामा छोरा बुहारी नातिनातिनाहरू सँगसँगै बस्न र खेल्न पाएमा, कुराकानी गरेमा, तीर्थव्रत गरेमा, माया तथा मान सम्मान गरेमा, आवश्यक पैसा दिएमा र नातिनतीनासँग खेल्न र रमाइलो गर्न पाएमा खुसी हुने देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। समाजले ज्येष्ठ नागरिकको रूपमा माया तथा मान सम्मान गरेमा त्यस्तै गरी सामाजिक कार्यमा सहभागी भएमा पनि खुसी हुने पाइएको छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। वृद्धहरूले आफ्नो सन्ततिहरूले राम्रो काम गरेको, प्रगति गरेको तथा आफूले सोचे जस्तो काम गरेको देख्न चाहन्छन् (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। वृद्धहरूलाई सरकारले सम्मानको साथसाथै सेवा, सुविधा तथा भत्ता दिने गरेमा पनि खुसी हुने देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। अहिलेको अवस्थामा धेरै जसो मानिसहरूले भौतिक सुविधाका लागि अनेक खालका गलत बाटो अपनाएका छन्, त्यसमा थोरैले भए पनि सही बाटो अड्गालेको देख्न पाएमा वृद्धहरू खुसी हुने देखिएको छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। दान, धर्म, ध्यान, योग जस्ता आध्यात्मिक तथा धार्मिक प्रवचनहरू सुन्न पाएमा खुसी हुने पाइएको छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। आफ्ना विगतका एवं वर्तमान अवस्थाका साथीभाइ, इष्टमित्र र छिमेकीहरू आएर विगतका एवं वर्तमान अवस्थाका सुख दुःख का कुराकानी तथा आफ्ना अनुभवका कुराहरू गर्न पाएमा वृद्धहरू खुसी हुने देखिएको छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा वृद्धहरूले आफ्ना सन्ततिहरूसँग सम्मानपूर्वक सँगै बस्न पाएमा अथवा आध्यात्मिक कार्य गर्न पाउँदा, सुखदुःखका कुराहरू गर्न पाउँदा, समाजले ज्येष्ठनागरिकको रूपमा माया तथा सम्मान गरेमा खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छ। सरकारले सेवा सुविधाहरू उपलब्ध गराइदिँदा वृद्धहरू खुसी हुने देखिएको छ।

## खुसी प्राप्तिमा चाडपर्वको भूमिका

निरन्तर रूपमा कामको व्यस्तता र मानसिक तनावबाट आफूलाई केही समय मुक्त गराउनको लागि, साथीभाइ इष्टमित्र परिवारहरू सँग भेटघाट हुन, रमाइलो गर्न, मिठो परिकार खान, राम्रो कपडा लगाउन आफ्नो धर्म र संस्कृति अनुसार पूजापाठ गर्न, टिकाटाला लगाउन चाडबाड मनाउने गरिन्छ। यस अवधिमा प्रायः सबै मानव जातिमा खुसीयाली छाएको हुन्छ। चाडपर्वको समयमा वृद्ध व्यक्ति कहाँ आफ्ना सन्ततिहरू मिठा मिठा परिकारहरू लिएर टीका र आशीर्वादहरू ग्रहण गर्न आउँदछन्। यस्तो अवस्थामा वृद्धहरू मिठो खान पाइने, टीका र आशीर्वाद दिँदा, सुख दुःखका कुराकानी गर्दा, रमाइलो गर्दा वृद्ध व्यक्तिहरू धेरै नै खुसी भएको देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। चाडपर्वमा आफ्नो ठाउँ, जाति धर्म, वर्ण, लिङ्ग, संस्कार अनुसार विभिन्न खालका पूजा, ध्यान, योग, प्रवचन, व्रत, जाग्राम, मेला, बलि दिने गरी मनाइने भएकोले वृद्धहरू यस्तो कार्यमा सहभागी हुन पाउँदा खुसी भएको पाइन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। चाडपर्वमा आएका

पाहुनाहरूलाई उचित स्वागत. खानपान र बिदाइ गर्न पाएमा वृद्धहरू खुसी हुने देखिन्छन् (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा चाडपर्वमा आफ्नो परिवार, सन्ततिहरू, इष्टमित्रहरू लगायत साथीभाइहरूसँग भेटघाट हुने, रमाइलो गर्ने, टिकाटाला लगाउने, मिठो खाने, राम्रा कपडा लगाउने, पूजाआजा गर्ने जस्ता कारणहरूले गर्दा चाडपर्वको समयमा वृद्धहरू बढी खुसी भएको पाइन्छ।

### खुसी प्राप्तिमा भौतिक वस्तु प्राप्तको प्रभाव

वृद्ध व्यक्तिहरूले भौतिक वस्तुभन्दा अभौतिक रूपमा सेवा, सम्मान तथा आध्यात्मतिर बढी प्राथमिकता दिएको देखिन्छ। आहार, लत्ताकपडा, शारीरिक अङ्गहरूलाई सहज बनाउन आवश्यक पर्ने सर्जिकल उपकरणहरू, औषधि तथा धार्मिक पुस्तकहरू जस्ता भौतिक वस्तुहरूले पनि वृद्धहरूलाई खुसी पार्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको देखिन्छ। आफ्नो घरमा पहिलेदेखि पाल्दै आएका वस्तुभाउहरू, घरायसी सामानहरू, मनोरञ्जनका सामानहरू, धार्मिक सामग्री तथा आफ्ना व्यक्तिगत सामानहरू पाउँदा पनि वृद्धहरू खुसी भएको देखिन्छन् (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। वृद्ध अवस्थामा आध्यात्ममा बढी झुकाव हुने भएकाले भगवानका फोटो तथा मूर्तिहरू, पूजाआजाका सामानहरू त्यस्तै गरी धार्मिक ग्रन्थहरू पाउँदा पनि वृद्धहरू धेरै खुसी भएको पाइन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा वृद्ध अवस्थामा आफूलाई मन परेका खानेकुराहरू, आफूलाई सहज हुने तथा घरायसी सामानहरू र धार्मिक सामग्रीहरू प्राप्त गर्दा धेरै खुसी हुने देखिएको छ।

### खुसी प्राप्तिमा आफ्ना व्यवहारहरूको प्रभाव

वृद्धवृद्धाहरूले खुसी प्राप्त गर्नमा उनीहरूले आफ्नो परिवार तथा समाजमा गर्ने व्यवहारको महत्त्वपूर्ण हात हुन्छ। वृद्धहरू आफ्ना छोरा बुहारी तथा नातिनातिनाहरू सँग सँगै बस्ने, कुराकानी गर्ने तथा खेल्ने र पूजापाठ तथा तीर्थत्रत गर्दा खुसी हुने देखिन्छन् (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। वृद्धहरूले आफूले गरेका राम्रा कामहरूको बारेमा समाजले प्रशंसा गरेमा, आफूले गरेका कामहरूको सही परिणाम आएमा, हरेक परिस्थितिमा आत्म-सन्तुष्टि लिन सकेमा, खुसी प्राप्तिमा कार्यहरूलाई प्राथमिकता दिएमा तथा आध्यात्मिक कार्यहरू गरेमा खुसी पाउने देखिन्छन् (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। आफ्नो सोच एवं व्यवहार वर्तमान परिवेश अनुसार परिमार्जित गर्न सकेमा, समाज सेवा तथा परोपकारी कार्यहरू गरेमा, समाज र देशलाई उचित सरसल्लाह दिएमा, गरिब दुःखी असहायहरूलाई सहयोग गरेमा, साथीभाइ तथा इष्टमित्रहरूसँग सौहार्द्रपूर्ण व्यवहार गरेमा वृद्धहरू धेरै खुसी हुने देखिन्छन्। सानातिना घरायसी काम गरेमा, आफ्ना सन्ततिहरूलाई टीकाटाला आशीर्वाद तथा दान दक्षिणा दिँदा, चौरासी पूजा गरेमा तथा अनुभवहरू सुनाएमा वृद्धहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छ। प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा वृद्धहरूले आफ्ना सन्ततिहरूसँग सँगै बसेर कुराकानी गरेमा, डुलघुम गरेमा, खेलेमा, टीकाटाला गरेमा, आशीर्वाद तथा दान दक्षिणा गरेमा, वर्तमान परिस्थिति मुताबिक आफू परिमार्जित भएमा, तीर्थत्रत र पूजापाठ गरेमा तथा समाजमा प्रशंसनीय कार्य गरेमा खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छन्।

## खुसी प्राप्तिमा विगतका घटनाहरूको प्रभाव

वृद्ध अवस्थामा खुसी प्राप्त गर्नमा विगतका दिनहरूमा आफूले गरेका कार्य तथा व्यवहारहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । वृद्धहरूले विगतका दिनहरूमा जति राम्रो व्यवहारहरू गर्नुको त्यति नै वृद्ध अवस्थामा सन्तोष तथा खुसी प्राप्त हुन्छ । विगतका दिनहरूमा परिवारहरूसँग मिलेर खेतीपाती गर्दा, धार्मिक तथा आध्यात्मिक कार्यहरू गर्दा, राम्रा कपडा लगाउँदा तथा मिठो खाना खाँदा, घरायसी सामान तथा गरगहनाहरू किन्दा तथा पेशा गर्दा जति खुसी प्राप्त भएको थियो त्यसको प्रभावले आजको दिनमा पनि खुसी बनाएको देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । विगतका दिनहरूमा साथीभाइ, इष्टमित्रलगायत समाजसँग कुराकानी, डुलघुम, नाचगान, खेलेर, सहयोगको आदान प्रदान तथा सामाजिक कार्यहरू गरेर खुसी प्राप्त गरेको भए अहिले पनि वृद्धहरूले खुसी पाउने देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । विगतका दिनहरूमा वृद्धहरूले पूजापाठ गरेर, तीर्थत्रत गरेर, दान धर्म गरेर, चाडबाड मनाएर एवं परोपकारी कार्यहरू गरेर खुसी प्राप्त गरेको भए त्यसको प्रभावले अहिले पनि खुसी बनाउने देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा वृद्धहरूले विगतका दिनहरूमा घरपरिवारप्रति गरेको व्यवहार तथा जिम्मेवारीहरू, साथीभाइ तथा इष्टमित्रप्रति गरेको व्यवहार तथा सरसहयोगहरू, सामाजिक कार्यहरू, राष्ट्रिय योगदान तथा धार्मिक कार्यहरू गरेर खुसी प्राप्त गरेको भए त्यसले अहिले पनि खुसी प्राप्त गर्नमा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्ने देखिन्छ ।

## खुसी प्राप्तिमा खेल गीत सङ्गीत भजनको प्रभाव

वृद्ध अवस्थामा वृद्धहरू शारीरिक र मानसिक हिसाबले कमजोर हुने भएता पनि व्यायामका लागि केही खेलहरू खेल्ने, पुराना मौलिक तथा दोहोरी गीतहरू सुन्ने, राष्ट्र भक्ति गीतहरू सुन्ने, धार्मिक प्रवचनहरू सुन्ने, धार्मिक भजन कीर्तनहरू सुन्ने र सुनाउने गर्दा वृद्धहरू खुसी भएको देखिन्छ । साथीभाइ तथा नातिनातिनाहरूसँग रमाइलोका लागि सानातिना खेलहरू खेल्दा, मोबाइल र टिभीहरूमा खेल खेलेको देख्दा वृद्धहरूले खुसी प्राप्त गरेको देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । वृद्ध अवस्थाका व्यक्तिहरू आफ्ना मौलिक गीतहरू, पुराना नेपाली तथा हिन्दी गीतहरू, दोहोरीगीतहरू, झ्याम्रेगीतहरू, मेलापातमा गाइने गीतहरू तथा देशभक्तिपूर्ण राष्ट्रिय गीतहरू सुन्न पाउँदा खुसी भएको देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । प्रायः सबै जसो वृद्धहरू भगवान् तथा देवीदेवताहरूको भक्त हुने भएकाले भगवान् तथा देवीदेवताहरूको नाम जोडिएका भजनहरू, धार्मिक प्रवचनहरू, भगवानको प्रार्थना, आरती गर्दा देवीदेवताका भक्तिपूर्ण गीतहरू, पुराना भजनका गीतहरू, हिन्दी भजनहरू, मौलिक तीजका गीतहरू, सप्ताह वाचक तथा प्रवचनहरू गाउन र सुन्न पाउँदा वृद्धहरू अत्यधिक खुसी भएको देखिएको छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा वृद्ध अवस्थामा वृद्धहरूले आफ्नो सन्तोष र खुसी प्राप्तिको लागि नातिनातिनाहरूसँग खेल्ने, पुराना मौलिक र राष्ट्रभक्तिपूर्ण गीतहरू सुन्ने, भजन तथा धार्मिक प्रवचनहरू सुन्न र सुनाउन पाएमा अत्यधिक खुसी हुने देखिन्छ ।



## खुसी प्राप्तिमा खानेकुराको प्रभाव

खानेकुराले वृद्धहरूको खुसी प्राप्तिमा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्दछ । खानेकुराले दीर्घकालीन सन्तुष्टि नदिएता पनि अल्पकालीन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न, शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्न र खानाको स्वाद प्राप्त गर्नको लागि खाना खाने गरिन्छ । सामान्यतया वृद्ध मानिसको स्वभाव पनि केटाकेटीको जस्तै हुने भएकाले वृद्धहरूले पनि खानालाई प्राथमिकता दिएको पाइन्छ । खाना पनि वृद्धहरू खुसी हुनका लागि महत्त्वपूर्ण स्रोत मानिन्छ । वृद्धहरूले साधारण खाना, आफ्नै खेतबारीमा उब्जिएका शुद्ध र ताजा तरकारी, फलफूल तथा खाद्य पदार्थहरू, देवीदेवतालाई चढाएको प्रसाद तथा चिया खान पाएमा खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छन् (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । दूध र दूधबाट बनेका विभिन्न किसिमका मिठाई तथा परिकारहरू, माछा मासु र यिनीबाट बनेका विभिन्न किसिमका परिकारहरू खान पाएमा पनि वृद्धहरू खुसी हुने पाइएको छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । वृद्ध अवस्थामा पुगेका व्यक्तिहरूले आफूलाई एकलोपन महसुस गरी समय बिताउनका लागि र विगतमा आफ्ना बानीका कारणले गर्दा मादक पदार्थ सेवन गरेर पनि क्षणिक समयका लागि खुसी भएको पाइएको छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा आफ्नै खेतबारीमा उब्जिएका विषादिरहित ताजा अन्नबाली, तरकारी तथा फलफूलहरू र यिनीहरूबाट बनेका विभिन्न किसिमका परिकारहरू खान पाएमा वृद्धहरू खुसी हुने देखिएको छ । दूध दही र यिनीहरूबाट बनेका विभिन्न किसिमका मिठाईहरू खाँदा र मादक पदार्थ सेवन गर्दा पनि वृद्धहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिएको छ ।

## भविष्यमा खुसी प्राप्तिमा लागि कार्यहरूको प्रभाव

मानिस एक विवेकशील प्राणी भएकोले हरेक काम गर्नु भन्दा पहिले त्यो काम सम्पन्न भइसकेपछि भविष्यमा के परिणाम आउँदछ भनेर कम्तीमा एक पटक सोचेर मात्र कामको थालनी गर्दछ । हरेक कार्य गर्दा भविष्यमा आफूले सोचे जस्तो नतिजा प्राप्त गर्ने आशामा गर्दछ । काम गर्दा जस्तो तरिकाले कार्य सम्पादन गरिएको हुन्छ अपवाद बाहेक भविष्यमा नतिजा पनि उस्तै खालको प्राप्त हुन्छ । हरेक व्यक्तिले भविष्यलाई सुनिश्चित, सन्तोष र खुसीमय बनाउन चाहन्छ । वृद्ध व्यक्तिले पनि आउँदा दिनहरूलाई खुसीमय बनाउन पारिवारिक, सामाजिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक कार्यहरू गरेको देखिन्छ । वर्तमान एवं भविष्यमा खुसी प्राप्तिको आशामा वृद्ध व्यक्तिहरूले छोरा बुहारी तथा नातिनातिनाहरूसँग सौहार्दपूर्ण वातावरणमा सँगै बस्ने र पारिवारिक जिम्मेवारी पूरा गर्ने, पूजापाठ दान धर्म गर्ने, ध्यान योग भजन कीर्तन गर्ने, तीर्थत्रत जाने जस्ता आध्यात्मिक कार्यहरू गरेको देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । वृद्ध व्यक्ति ज्येष्ठ नागरिक भएकोले उसले आफ्नो समाज र राष्ट्रको भलाइको लागि आफ्ना अनुभव प्रयोग गरेर राम्रा राम्रा सुझाव सल्लाहहरू दिने, सामाजिक कार्यहरूमा सहभागी हुने, गरिब असहायहरूलाई सहयोग गर्ने, अन्यायमा परेकालाई न्याय दिनमा सहयोग गर्ने जस्ता कार्यहरू गरेर भविष्यमा खुसी प्राप्त गर्ने आशा गरेको देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा वृद्धहरूले आफ्ना पारिवारिक जिम्मेवारी पूरा गर्ने, घरपरिवारमा मिलेर बस्ने, आध्यात्मिक कार्यहरू गर्ने, समाज र राष्ट्रलाई सही सुझाव सल्लाहहरू दिने, सामाजिक कार्यमा

सहभागी हुने तथा परोपकारी कार्यहरू गर्ने जस्ता कार्यहरू गरेमा भविष्यमा सन्तोष तथा खुसी प्राप्त हुने देखिन्छ ।

### खुसी प्राप्तिमा वातावरण वा अवस्थाको प्रभाव

वातावरण भनेको परिस्थिति हो । परिस्थिति आफ्नो अनुकूल वा प्रतिकूल हुन सक्दछ । एउटालाई अनुकूल भएको परिस्थिति अर्कोलाई प्रतिकूल हुन सक्दछ, त्यस्तै गरी आज अनुकूल भएको परिस्थिति भोलि प्रतिकूल हुनसक्दछ । वातावरणको रूपमा पारिवारिक, आर्थिक, शारीरिक, सामाजिक, प्राकृतिक, राजनीतिक, आध्यात्मिक, साथीभाइ र इष्टमित्र, चाडबाड तथा शैक्षिक वातावरणहरू पर्दछन् । यी वातावरणहरू परिवर्तनशील हुने भएकाले मानव जीवनमा अनुभूति पनि कहिले सुख त कहिले दुःख हुन जान्छ । यी वातावरणहरूले प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपले प्रभाव पारिरहेका हुन्छन् तर प्रत्येक वातावरणले प्रत्येक व्यक्तिलाई समान रूपले प्रभाव पार्दैनन् । वृद्ध व्यक्तिहरूलाई पनि यी वातावरणहरूले कसैलाई बढी र कसैलाई कम प्रभाव पारिरहेका हुन्छन् । यदि यी वातावरणहरू सम्बन्धित वृद्ध व्यक्तिका लागि अनुकूल भएमा उक्त वृद्ध खुसी हुने देखिन्छ भने यदि प्रतिकूल भएमा दुःखी हुने देखिन्छ । वृद्ध व्यक्तिको पारिवारिक वातावरण शान्तिपूर्ण भएमा, साथीभाइ तथा इष्टमित्रसँगको वातावरण सुमधुर भएमा, शारीरिक वातावरण स्वस्थ भएमा त्यस्तै गरी आध्यात्मिक वातावरण ठिक भएमा अनुकूल वातावरण हुन गई वृद्ध व्यक्ति खुसी हुने देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । वृद्ध व्यक्तिहरू खुसी हुनको लागि सामाजिक वातावरण, प्राकृतिक वातावरण, आर्थिक वातावरण तथा चाडबाडको वातावरणहरू पनि अनुकूल हुन जरुरी देखिएको छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०) । प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा वृद्ध व्यक्तिहरूलाई पारिवारिक वातावरण, शारीरिक वातावरण, आध्यात्मिक वातावरण, साथीभाइ तथा इष्टमित्रसँगको वातावरण, सामाजिक वातावरण, प्राकृतिक वातावरण तथा चाडबाडको वातावरणहरूले सन्तोष दिन सकेमा अर्थात् अनुकूल प्रभाव पारेमा वृद्धहरू खुसी हुने देखिन्छन् ।

### खुसी प्राप्तिमा अभिभावक वा सन्तानको प्रभाव

खुसी प्राप्त गर्नमा आफूभन्दा माथिका अभिभावक वा मुनिका सन्ततिहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको देखिन्छ । यस लेख वृद्ध व्यक्तिहरूको खुसीका स्रोतसँग सम्बन्धित छ । वृद्धहरूको अभिभावक सम्भवतः जीवित नहुने भएकोले वृद्धहरूको खुसी प्राप्त गर्नमा अभिभावकको भूमिका न्यून हुने देखिन्छ । अभिभावकहरूले समाज र देशका लागि केही कृतिहरू छोडेर गएका रहेछन् भने वृद्धहरूको खुसी प्राप्त गर्नमा अभिभावकको पनि केही भूमिका रहन्छ । विशेष गरी वृद्धहरूको खुसी प्राप्त गर्नमा आफ्ना सन्ततिहरूको मुख्य भूमिका रहेको देखिन्छ । वृद्ध अवस्थामा वृद्धहरूको शरीर कमजोर, रोगले ग्रस्त र मस्तिष्कले पनि राम्रोसँग काम गरिरहेको हुँदैन । वृद्ध व्यक्तिको सहारा भनेकै आफ्ना सन्तति भएकाले सन्ततिहरूले वृद्धहरूलाई जिउँदो भगवानको रूपमा सम्मानका साथ सेवा सत्कार गरेमा खुसी प्राप्त हुने देखिन्छ । आफ्ना सन्तानहरूसँग सम्मानित ढङ्गले सँगै बस्न पाए, सन्तानले खानपान, औषधि उपचार, लत्ताकपडाको उचित

व्यवस्था गरिदिनेमा, आफ्नो सल्लाह र निर्देशन अनुसार काम गरेमा वृद्धहरू खुसी भएको देख्न सकिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। पूर्वजहरूले समाजमा प्रशंसनीय कार्य गरेको भए वृद्ध व्यक्ति खुसी भएको देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। सन्ततिहरूले आर्थिक र सामाजिक हिसाबले राम्रो र प्रशंसनीय प्रगति गरेको देख्दा, आफूलाई धार्मिक, तीर्थव्रत, दानधर्म, चौरासी पूजा गर्न तथा सामाजिक कार्य गर्नमा सहयोग गरेमा वृद्धहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छ (स्थलगत सर्वेक्षण, २०८०)। प्राप्त तथ्यहरूलाई विश्लेषण गर्दा सन्ततिहरूले माया र सम्मानका साथ स्याहारसुसार गरेमा, दानधर्म तथा आध्यात्मिक कार्यहरू गर्नमा सहयोग गरेमा, साथीभाइ/ इष्टमित्रहरूसँग भेटघाट गर्न अवसर मिलाई दिएमा, दिएको सुझाव सल्लाहहरूलाई स्वीकार गरेमा त्यस्तै गरी परोपकारी एवं सामाजिक भूमिका निर्वाह गर्नमा सहयोग गरेमा वृद्धहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छ।

### निष्कर्ष

प्रस्तुत लेखमा नेपाली समाजमा असी वर्ष भन्दा माथिका वृद्ध व्यक्तिहरूका खुसीका स्रोतहरूको पहिचान गरिएको छ। आफ्ना सन्तानहरूले माया र सेवा सत्कार गरेमा, साथीभाइ तथा इष्टमित्रहरूले भेटघाट र कुराकानी गरेमा त्यस्तै गरी समाज र राष्ट्रले ज्यूँदो इतिहासको रूपमा स्वीकार गरेमा वृद्ध व्यक्तिहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छ। चाडबाडको समयमा आफ्ना चेलीबेटी तथा इष्टमित्रहरू आउने, मिठा मिठा परिकारहरू खान पाइने तथा राम्रा कपडाहरू लगाउन पाइने भएकाले वृद्ध व्यक्तिहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छ। नाचगान गर्दा, धार्मिक प्रवचन सुन्न पाएमा, भजन कीर्तन गर्न पाएमा त्यस्तै गरी मौलिक तथा दोहोरी गीतहरू सुन्न पाएमा वृद्धहरू खुसी हुने देखिएको छ। वृद्धहरूले आफूलाई आवश्यक पर्ने सामानहरू, पूजाआजाका सामग्रीहरू त्यस्तै गरी धार्मिक पुस्तक तथा ग्रन्थहरू पाएमा पनि खुसी हुने देखिन्छन्। वृद्धहरूले आफ्ना परिवार प्रति, इष्टमित्रहरू प्रति, साथीभाइ तथा समाज प्रति गरिने व्यवहार उत्तम खालको भएमा र आफ्नो सोचविचार पनि वर्तमान परिवेश मुताबिक भएमा वृद्धहरू खुसी हुने देखिएको छ। वृद्धहरूले विगतका दिनहरूमा आफ्ना लागि, परिवारका लागि, समाज तथा राष्ट्रका लागि त्यस्तै गरी धार्मिक तथा आध्यात्मिकताका लागि सकारात्मक क्रियाकलापहरू गरेको भए हाल आएर वृद्धहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिन्छ। वृद्धहरूले भविष्यलाई सोचेर धर्म कर्म गरेमा, परिवार, इष्टमित्र तथा साथीभाइहरूसँग सौहार्दपूर्ण सबन्ध राखेमा र सामाजिक कार्यहरूमा सहभागी भएमा वृद्धहरू खुसी हुने देखिन्छ। मानिस वातावरणको दाश हो। वृद्धहरूलाई वातावरणहरूले सकारात्मक प्रभाव पारेको अवस्थामा वृद्धहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिएको छ। विगतका दिनहरूमा वृद्धहरूले आफ्ना सन्ततिका प्रगति र सुखका लागि आफ्ना धेरै चिजहरू त्यागेका हुन्छन् र यसै कुरालाई मध्यनजर राखेर सन्ततिहरूले पनि आफ्ना वृद्ध आमाबुवालालाई माया र खुसीका साथ उचित स्याहार सुसार गर्नु दायित्वको रूपमा लिएर गरेको खण्डमा वृद्धहरू अत्यधिक खुसी हुने देखिएको छ। उक्त विश्लेषणबाट नेपाली समाजका वृद्धहरू सम्मान जनक ढङ्गले सपरिवारसँगै बसेमा, शारीरिक स्वस्थ भएमा, इष्टमित्र तथा साथीभाइहरूसँग भेटघाट र कुराकानी गर्न पाएमा, समाज र राष्ट्रका लागि केही योगदान गर्न पाएमा, समय र परिस्थिति अनुसार आफू परिवर्तित भएमा तथा समाज र राष्ट्रले वृद्धहरूका लागि विशेष नीति ल्याएमा वृद्धहरूले खुसी प्राप्त गर्ने देखिएको छ। विशेष गरी आध्यात्मिक

कार्यहरूले वृद्धहरूलाई अत्यधिक खुसी बनाउने देखिएको छ । हाम्रो नेपाली समाजमा अन्य मुलुकको दाँजोमा तुलनात्मक रूपले वृद्धहरूले कम खुसी पाएको देखिन्छ । आर्थिक अभाव, स्वास्थ्यमा खराबी, पुस्तौ पुस्तालाई पुग्ने गरी आर्थिक जोहो गर्ने प्रचलन, बेरोजगारी, नयाँ पुस्ताले भौतिकवादलाई प्राथमिकता दिनु र दायित्व बिसेर अधिकार मात्र खोज्नु, अन्य मुलुकको प्रभावले गर्दा सन्ततिहरूले वृद्धहरू सँगसँगै बस्न नरुचाउनु, मानवीय भावना बिसेदै जानु त्यस्तै गरी देशका वातावरणहरू बिग्रँदै जाँदा सन्ततिहरू बिदेसिनु जस्ता कारणहरूले गर्दा आजको दिनमा नेपाली समाजका वृद्धहरूले अपेक्षित खुसी नपाएको देखिन्छ । यी समस्या समाधानका लागि सम्बन्धित पक्षहरूले समयमै अल्प तथा दीर्घ कालीन नीतीहरू बनाएर अगाडी बढ्न अत्यन्त आवश्यक देखिएको छ ।

### कृतज्ञता ज्ञापन

तथ्यहरू सङ्कलन गर्दा निर्धारित सूचीहरू भरी उत्तर दिने उत्तरदाता, उक्त सूचीहरूलाई विश्लेषण गर्न सहयोग गर्नु हुने प्राविधिज्ञ तथा विज्ञज्युहरूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

### सन्दर्भ सामग्रीसूची

#### नेपाली भाषाका सन्दर्भ सामग्री सूची

अधिकारी, नारायणप्रसाद ( २०७५ ). *गौतम बुद्ध र उनको धम्मपद* (दो. सं.). ललितपुर : मातृसेवा प्रतिष्ठान ।  
 उपाध्याय, जगत् (सम्पादक) (२०७९). *नेपाली दर्शन*. नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठान ।  
 झा, आनन्द (सन् २०१३). *चार्वक दर्शन*. (चतुर्थ संस्करण). उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान ।  
 तामाङ, सिङमान ( २०७६ ). *गौतम बुद्धको जीवनका घटनाक्रम र उहाँको बहुमूल्य मार्गदर्शन*. अरुण तामाङ, पुल्चोक, ललितपुर ।

पोखरेल, ध्रुवराज. कटुवाल, श्यामबहादुर. मिश्र, डिल्लीराज. गिरी, विष्णु. र नेपाल, भोला ( २०६६ ).

*व्यावसायिक सङ्गठन तथा कार्यालय व्यवस्थापन*. अस्मिता पब्लिकेशन ।

स्थलगत सर्वेक्षण (२०८०) अनुसन्धान कर्ता स्वयंले दाङ जिल्लाका तुलसीपुर, घोराही उपमहानगरपालिकाका र दंगीशरण गाँउपालिका स्थलबाट मिति २०८० असोजदेखि कार्तिक महिनामा १३ जनामा विभिन्न सूचकहरूका आधारमा स्थलगत सर्वेक्षण गरिएको थियो । यसको विवरण र लेखसँग सम्बन्धित सूचनाहरू लेखकसँग सुरक्षित राखिएको छ ।

#### अङ्ग्रेजी भाषाका सन्दर्भ सामग्री सूची

Brtram, Davidl ( 2022). How happy Will You Be In Old Age ? It Depends Where You

Live

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_happy\\_will\\_you\\_be\\_in\\_old\\_age\\_it\\_depends\\_where](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_happy_will_you_be_in_old_age_it_depends_where)

- Garcia, Hector and Miralles, Francesc( 2017 ). *IKIGAI The Japanese Secret to a Long and Happy Life*( F. E. ). Thomson Press India Ltd.
- Esty, Katharine( 2021). Why most people are happier in their 80s, according to an 86-year –old psychologist. <https://www.cnbc.com/2020/10/03/why-people-are-happier-in-their-80s-86-year-old-psychologist.html>
- Farnsley Li, Arthur E. (2015). How the happiness U- curve echoes the Buddha's teachings (COMMENTARY) [https://www.washingtonpost.com/national/religion/how-the-happiness-u-curve-echoes-the-buddhas-teachings-commentary/2015/04/22/57d91d2a-e91c-11e4-8581633c536add4b\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/national/religion/how-the-happiness-u-curve-echoes-the-buddhas-teachings-commentary/2015/04/22/57d91d2a-e91c-11e4-8581633c536add4b_story.html)
- Korzen, Annie( 2021). 10 Tips for Happy Aging From a Feisty 80- Something <https://www.aarpethel.com/fulfillment/10-tips-for-happy-aging-from-a-feisty-80-something>
- Lama, The Dalai And C. Cutler, Howard (2009). *The Art Of Happiness In A Troubled World*. Hodder & Stoughton, An Hachette UK Company, Great Britain.
- Ricard, Matthieu(2015). *Happiness A Guide To Developing Life's Most Important Skill*. Atlantic Books. Great Britain.