Kaumodaki : Journal of Multidisciplinary Studies
[A Peer-Reviewed, Open Access Journal; Indexed in NepJOL]
ISSN : 2822 - 1567 (Print); ISSN : 2822 -1583 (Online)
Published by Research Committee, Vinduwasini Sanskrit Vidyapeeth (Campus)
Nepal Sanskrit University, Pokhara, Nepal
https://ejournal.vsc.edu.np

‘बन्धनबाट मुक्ति’ कथामा सीमान्तीयता र बुढ्यौली व्यवस्थापन

सुरज पौडेल
Department of Nepali Education, Prithvi Narayan Campus, Pokhara, Nepal

Article History **:** *Submitted 29 Oct. 2021; Reviewed 29 Nov. 2021; Revised 15 Dec. 2021*
Corresponding Author **:** *Suraj Poudel,* ***Email :*** *poudelsuraj91@gmail.com*
DOI *: https://doi.org/10.3126/kdk.v2i1.43178*

सार

प्रस्तुत ‘बन्धनबाट मुक्ति कथामा सीमान्तीयता र बुढ्यौली व्यवस्थापन’ शीर्षकको लेख शारीरिक अशक्ततागत सीमान्तीयताका कोणबाट ‘बन्धनबाट मुक्ति’ कथाको विश्लेषण गरी उक्त कथाका सापेक्षतामा बुढ्यौली व्यवस्थापनका उपायहरू सुझाउने उद्देश्यले तयार पारिएको हो । कथा विश्लेषण एवम् बुढ्यौली व्यवस्थापनसम्बन्धी आवश्यक सामग्री पुस्तकालयबाट सङ्कलन गरिएको छ । पुस्तकालयबाट सङ्कलित प्राथमिक र द्वितीयक स्रोतका सामग्रीहरूको अध्ययनबाट प्राप्त सूचना वा तथ्याङ्कलाई वर्णनात्मक तथा व्याख्यात्मक विधिको उपयोग गरी कथाको विश्लेषण गर्नुका साथै बुढ्यौली व्यवस्थापनसम्बन्धी उपायहरूलाई आलेखमा उल्लेख गरिएको छ । राजेन्द्र विमल (२००३) द्वारा लिखित उक्त कथाको प्रमुख पात्र चोआलाल र उनकी पत्नीले जीवनको उत्तरार्धमा आफ्नै सन्तानबाट भोग्नु परेका पीडा र व्यथाहरूलाई उमेरगत सीमान्तीयताका कोणबाट केलाइएको छ । केलाउँदा कथाका केन्द्रीय पात्र चोआलाल र उनकी पत्नीले आफ्ना सन्तानबाट घृणा, अपहेलना, संवादहीनता, एक्लोपन, अर्थ/सम्पति हरणजस्ता विकराल समस्याहरू भोग्नु परेको पाइन्छ । कथाकै सापेक्षतामा बुढ्यौलीको असल व्यवस्थापनका लागि सक्रिय शारीरिक जीवन, स्वस्थ र सन्तुलित भोजन, तनाव व्यवस्थापन, सकारात्मक सोच र समान व्यवहार, सामाजिक र आध्यात्मिक सोच, आत्मसंयमता र आत्मसन्तुष्टि, सरसफाइमा ध्यान, अध्ययन र भ्रमणजस्ता उपायहरू सुझाइएको छ । सन्तानले आफ्नो भविष्यको परिकल्पना र बाबुआमाले आफ्नो विगतलाई स्मरण गर्ने हो भने मात्रै पनि केही हद्सम्म वृद्ध अवस्थामा कुनै पनि बाबुआमा आफ्ना सन्तानबाट प्रताडित र अपहेलित हुनु नपर्ने निष्कर्ष लेखमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

शब्दकुञ्जी : *अपहेलना, आत्मसंयमता, तनाव, बुढ्यौली, व्यवस्थापन, संवादहीनता, सीमान्तीय*

विषय प्रवेश

‘बन्धनबाट मुक्ति’ कथाकार राजेन्द्र विमल (वि.सं. २००३) द्वारा लेखिएको सामाजिक कथा हो । मास्टर चोआलाल र उनकी पत्नीले जीवनको उत्तरार्धमा आफ्ना सन्तानको व्यवहारबाट भोग्नुपरेका पीडा र व्यथाहरूलाई मुख्य कथानक बनाएर लेखिएको यस कथालाई सामाजिक सांस्कृतिक कोणका अतिरिक्त सीमान्तीय कोणबाट पनि विश्लेषण

copyright 2022 © the Author(s) and the Publisher

गर्न सकिन्छ । प्रस्तुत आलेखमा कथालाई मूलतः शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत सीमान्तीयताका कसीमा विश्लेषण गरिएको छ ।

'सीमान्तीय अध्ययन' परम्परादेखि नै साहित्य समालोचना सिद्धान्तका रूपमा प्रयोग प्रचलनमा छ । मार्क्स, प्लेखानोभ र जर्ज लुकाचले शोषक र शासितका विषयमा वर्गीय चिन्तनका क्रममा सीमान्तीय अवधारणामाथि प्रकाश पारी वर्तमान सीमान्तीय अध्ययनका निम्ति चिन्तनको पृष्ठभूमि तयार पारेको पाइन्छ । १६ औं शताब्दीमा किसान र मजदुरलाई बुझाउन प्रयोग गरिएको 'सबाल्टर्न' शब्दको नेपाली रूपान्तरण 'सीमान्तीय' हो । 'सीमान्तीय' शब्दको वैकल्पिक सम्भावनाका रूपमा मोहनराज शर्माले 'अवरजन' (अ-वर-जन) शब्दको प्रयोग गरेका छन् भने यसैलाई जनाउन भारतीय र नेपाली समालोचनामा 'किनारीकृत' शब्दको प्रयोग गरिएको छ, जसको अर्थ मूल धारमा नसमेटिएको भन्ने हुन्छ । सिमानामा राखिएका वा केन्द्रबाट टाढा पारिएका भन्ने अर्थमा पनि यसलाई लिन सकिन्छ । 'सीमान्तीय' अध्ययनका सन्दर्भमा विभिन्न समयका सीमित अर्थहरू विस्तारित भई २० औं शताब्दीमा यसले संस्कृति र साहित्यको अध्ययन गर्ने सिद्धान्तका रूपमा मान्यता पाएको छ । वर्ग, जात, लिङ्ग, भूगोल, संस्कृति, अल्पसङ्ख्यक, भाषा, शरीर, उमेर, शिक्षा, पेसा, व्यवसाय, राजनीति, वर्ण, धर्म, आस्थाजस्ता सामाजिक संरचना र जटिलताका कारण पनि सीमान्तीय अध्ययनको क्षेत्र फराकिलो बन्दै गएको छ ।

'बुढ्यौली' जीवनको उत्तरार्ध समय हो । हिन्दु दर्शनले वर्गीकरण गरेका मानव जीवनका चार (ब्रम्हचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ र सन्यास) आश्रमहरूमध्ये पछिल्ला दुई आश्रमको जीवन समयलाई बुढ्यौली भन्न मिल्ने एउटा आधार हुन सक्छ । बुढ्यौली निर्धारणको अर्को आधार उमेरलाई पनि मान्न सकिन्छ । हुन त मनोवैज्ञानिक हिसाबले मानवको उमेरलाई मापन गर्ने मुख्यतः दुईवटा आधारहरू छन्- शारीरिक (क्रोनोलोजिकल) र मानसिक (मेन्टल) उमेर । समान्यतः ६० वर्ष उमेर पुगेपछि वृद्धावस्था मानिने हुँदा 'बुढ्यौली' लागेको मानिन्छ । यद्यपि कहिलेदेखि बुढ्यौली भन्ने विषयमा प्रशस्त बहस गर्ने ठाउँहरू विद्यमान छन् ।

अतः राजेन्द्र विमलको 'बन्धनबाट मुक्ति' कथालाई शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत सीमान्तीयताका कोणबाट केलाउँदै बुढ्यौली व्यवस्थापनलाई कथाका प्रसङ्ग र सन्दर्भहरूसँग जोडेर विश्लेषण गर्नु युक्तिसङ्गत देखिने हुनाले यस आलेखलाई त्यहीअनुरूप सङ्गठित र व्यवस्थित गरिएको छ । 'बन्धनबाट मुक्ति' कथा शारीरिक अशक्ततागत सीमान्तीयता र बुढ्यौली व्यवस्थापनका बिचमा कुनै न कुनै रूपमा अन्तरसम्बन्ध देखिन्छ । त्यसैले प्रस्तुत आलेखमा उक्त विषयलाई सोहीअनुरूप व्याख्या विश्लेषण गरिएको छ ।

समस्याकथन र उद्देश्य

प्रस्तुत आलेख कथाकार राजेन्द्र विमलद्वारा लिखित 'बन्धनबाट मुक्ति' कथामा शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत सीमान्तीयतालाई कसरी प्रस्तुत गरिएको छ र बुढ्यौली व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने मूल शोध्य समस्यामा केन्द्रित भएर तयार गरिएको छ। खासगरी 'बन्धनबाट मुक्ति' कथाको केन्द्रीय पात्र मास्टर चोआलाल र उनकी धर्मपत्नी आफ्नै सन्तानको व्यवहारबाट प्रताडित भएर कसरी किनारीकृत हुन पुगे र जीवनको उत्तरार्धमा (बुढ्यौली) प्रवेश गरेका वृद्धवृद्धाले आफ्नो बाँकी जीवनलाई कसरी व्यवस्थित, आनन्दमय र सुखी बनाउन सक्छन् भन्ने मूल समस्यामा आधारित प्रस्तुत आलेखका निम्न उद्देश्यहरू रहेका छन् :

- 'बन्धनबाट मुक्ति' कथालाई शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत सीमान्तीयताका कोणबाट विश्लेषण गर्नु,
- कथाका सापेक्षतामा 'बुढ्यौली व्यवस्थापन' का उपायहरू सुझाउनु ।

अध्ययन विधि र प्रक्रिया

यो अध्ययन मूलतः गुणात्मक प्रकृतिको छ । प्रस्तुत आलेख तयार पार्ने सन्दर्भमा पुस्तकालय कार्यको उपयोग गरी सामग्री सङ्कलन गरिएको छ । प्राथमिक स्रोतको सामग्रीका रूपमा कथाकार राजेन्द्र विमलको 'बन्धनबाट मुक्ति' कथा र द्वितीयक स्रोतका सामग्रीका रूपमा यस अध्ययनसँग सम्बन्धित

समालोचना, सीमान्तीय अध्ययन र बुढ्यौलीसम्बन्धी सैद्धान्तिक मान्यता र अवधारणा आदिलाई उपयोग गरिएको छ । सङ्कलित सामग्रीहरूको अध्ययनबाट प्राप्त सूचना वा तथ्यलाई वर्णनात्मक एवम् व्याख्यात्मक विधिको उपयोग गरी लेखकीय दृष्टिकोणसहित विभिन्न तर्क, दाबी, प्रमाण/साक्ष्यका आधारमा व्याख्या विश्लेषण गरी निष्कर्षमा पुगिएको छ । साथै प्रस्तुत आलेखसँग सम्बन्धित पूर्व अध्येताहरूसँग सन्दर्भ र प्रसङ्गअनुसार आपसमा संवाद गर्दै लेखलाई थप व्यवस्थित र प्राज्ञिक बनाउने प्रयत्न गरिएको छ ।

सीमान्तीय अध्ययन र बुढ्यौलीसम्बन्धी सैद्धान्तिक मान्यता

साहित्य समालोचना सिद्धान्तका रूपमा स्थापित सीमान्तीय अध्ययनले सिमानामा राखिएका वा केन्द्रबाट टाढा पारिएकाहरूको अध्ययनलाई बुझाउँछ । अङ्ग्रेजी भाषामा प्रचलित 'सबाल्टर्न' को समानार्थी शब्दका रूपमा नेपाली भाषामा सीमान्तीय, किनारीकृत, आधिपत्य, दमनजस्ता शब्दहरूको प्रयोग गरिएको छ । आधिपत्य तथा दमनजस्ता शब्दले शासकले शोषितमाथि गर्ने प्रत्यक्ष दमनलाई बुझाउँछन् (उप्रेती, २०६९, पृ.४) । अझ मोहनराज शर्माले सीमान्तीय शब्दको वैकल्पिक सम्भावनाका रूपमा 'अवरजन' (अ-वर-जन) शब्दको प्रयोग गरेका छन् । नेपाली भाषामा अवरजनलाई जनाउन सीमान्तीकृत, अधीनस्थ, अशक्त, आवाजहीन, इतिहासविहीन, उत्पीडित, उपेक्षित, गरिब, दबिएको, दमित, निमुखा, निर्धो, पिछडा, मातहतको, विपन्न, शासित, शोषित, श्रमिक, सर्वहाराजस्ता शब्दहरू पनि प्रयोग गरिन्छन् । पारिभाषिक रूपमा सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक दृष्टिबाट तल्ला दर्जाको अधीनस्थ समूह, समुदाय वा व्यक्तिलाई अवरजन अथवा सबाल्टर्न भनिन्छ (शर्मा, २०७०, पृ. ३१५) । मार्क्सले यसका निम्ति 'उत्पीडित' शब्दको प्रयोग गरेका छन् भने इटलीका नवमार्क्सवादी एन्टोनियो ग्राम्चीले जेल जीवनमा तयार पारेको 'प्रिजन नोटबुक्स' मा प्रभुता/प्रभुत्व (हेजेमोनी) का सन्दर्भबाट सबाल्टर्नलाई नियालेका छन् । सबाल्टर्न अध्ययन कोरा सिद्धान्त मात्र नभएर व्यवहारसित गाँसिएको प्रश्न हो (बराल, २०७३, पृ.१७२) । सांस्कृतिक अध्ययनभित्र देखिने सीमान्तीय अध्ययनले मूल धारमा नसमेटिएका तथा किनारामा रहेका वर्ण, वर्ग तथा नश्लहरूका जीवन भोगाइलाई विषय बनाउँछ (सुब्बा, सन् २०११, पृ. ६०) । खासगरी सीमान्तीय अध्ययनमा सीमान्त वर्गको सामर्थ्य, सम्भावना स्वाधीनता/स्वतन्त्रता, हक अधिकार र आवाजको खोजी गरिन्छ । कुनै जात, वर्ग, लिङ्ग, संस्कृति, भूगोल, भाषा, पेसा/व्यवसाय आदिका नाममा अधीनस्थ हुन पुगेका व्यक्ति वा समुदायले भोग्नुपरेका पीडा व्यथाहरूको अध्ययन यसले गर्दछ । यसै सन्दर्भमा सम्भ्रान्त/सम्पन्न वर्गले विपन्न वर्गमाथि गरेको दमन, विभेद र अन्यायका विरुद्ध आवाज उठाउने कार्य पनि सीमान्तीय अध्ययनले गर्दछ । सीमान्तीकृतका सन्दर्भमा उनीहरू बोल्दैनन्, उत्पीडन विरुद्ध बोल्छन् र विद्रोह गर्छन् भन्ने तीनथरि मत देखिए पनि समग्रमा सीमान्तवादी लेखकले सबाल्टर्नका आवाजलाई उठाउँछन् (श्रेष्ठ, २०६८, पृ. XVII) । त्यसैले सीमान्तीय अध्ययनमा त्यस्ता पात्रको उपस्थिति, पहिचान र प्रतिनिधित्वको खोजी गरिन्छ ।

मार्क्ससँगै प्लेखानोभ र जर्ज लुकाचले वर्गसंघर्षका सन्दर्भमा तयार पारेको सीमान्तीय अध्ययनको पृष्ठभूमिलाई मूलतः इटालेली नवमार्क्सवादी एन्टोनियो ग्राम्चीले सांस्कृतिक अध्ययनका सन्दर्भमा साहित्य समालोचना सिद्धान्तका रूपमा स्थापित गरेका हुन् । ग्राम्चीपछि लुइस अल्थुसर, अर्नेस्टो लक्लाउ, च्यान्टल मफे लगायतका विद्वान्हरूले थप विकसित तुल्याउने कार्य गरे भने अस्ट्रेलियाको राष्ट्रिय विश्वविद्यालयका प्राध्यापक भारतीय नागरिक रञ्जित गुहाले 'इतिहासको पुनर्लेखन' का सन्दर्भमा सीमान्तीय अध्ययनलाई थप व्यवस्थित र मौलिक बनाएका छन् । रञ्जित गुहाले अगाडि बढाएको सीमान्तीय अध्ययनको मौलिक सम्बद्धतालाई त्यसपछिका गायत्री चक्रवर्ती स्पिभाक, डेभिड हार्डिमन, गौतम भद्रा लगायतका विद्वान्ले अगाडि बढाएको पाइन्छ । नेपालका सन्दर्भमा सीमान्तीय अध्ययनमा तारालाल श्रेष्ठ, ऋषिराज बराल, मोहनराज शर्मा, ताराकान्त पाण्डेय, माया ठकुरी, शान्ति सापकोटा लगायतका व्यक्तित्व र सीमान्त विकास मञ्च (सन् २००५) को भूमिका अग्रणी मानिन्छ । डेरिडाको विनिर्माणवाद र ल्योटार्डको उत्तरआधुनिकतावादको पृष्ठभूमिमा विकसित सीमान्तीय अध्ययनको सम्बन्ध उत्तरउपनिवेशवाद र सांस्कृतिक अध्ययनसँग जोडिएको छ ।

'बुढ्यौली' जीवनको ढल्दो अवस्था हो । यो शारीरिक, मानसिक, संवोगात्मक सबै किसिमबाट

कमजोर हुँदै गएर सामाजिक, आर्थिक, व्यावसायिक समायोजन र सम्मानमा कमजोर हुने अवस्था हो । मनोवैज्ञानिक हिसाबले शारीरिक उमेर (Chronological age) लाई मात्र वृद्ध अवस्थाको पहिचान मानिन्न, मानसिक उमेर (Mental age) लाई पनि समान उत्तरदायी मानिन्छ (शर्मा एन्ड शर्मा, २०७३, पृ. १०६) । बुढ्यौली निर्धारणको मुख्य आधार शारीरिक अवस्था भएर पनि सामान्यतया ६० वर्षमाथिको उमेर समूहलाई बुढ्यौलीअन्तर्गत राख्ने प्रचलन छ । शरीर किन बूढो हुन्छ ? यो एउटा जटिल प्रश्न हो । यसबारे विभिन्न मत छन् । बुढ्यौली निर्धारणका धेरै कारक तत्त्वहरू हुन्छन् । कसैले यसलाई प्राकृतिक र निर्धारित प्रक्रियाका रूपमा लिन्छन् त कसैले समयको अवसानसँगै शरीरमा हुने क्षयको नतिजाका रूपमा मान्छन् (प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ८१) । सारमा भन्दा बुढ्यौली (Aging) जीवनको निरन्तरताको प्रतीक हो । छाला चाउरी पर्नु, ढाड कुप्रो हुनु, आँखामा दृष्टि कम हुनु वा मोतियाविन्दु हुनु र स्मरणशक्ति ह्रास हुनु बुढ्यौलीका मुख्य लक्षणहरू हुन् ।

मनोसामाजिक र जैविक गरी बुढ्यौलीसम्बन्धी अध्ययन गर्ने सिद्धान्तहरू मुख्यतः दुईवटा छन् । बुढ्यौलीसम्बन्धी मनोसामाजिक सिद्धान्तले बुढ्यौलीलाई मानसिक र सामाजिक प्रक्रियासँग जोडेर हेर्दछ भने जैविक सिद्धान्तले व्यक्तिको शारीरिक परिवर्तनसँग जोडेर हेर्दछ । व्यक्तिको व्यवहार, व्यक्तित्व, प्रवृति, संवेग, इगो, प्रेरणा, शारीरिक र सामाजिक माग आदिको अध्ययन गर्नु मनोसामाजिक सिद्धान्तअन्तर्गतको विषय हो भने शरीरमा विद्यमान कोष, तन्तु, बायोकेमिकल (हर्मोन), क्रोमोजम, इम्युन सिस्टम, रोग र तिनको उपचार, शल्यक्रिया, विकिरण, ड्रग, आनुवंशिक र वातावरणीय प्रभाव आदि जैविक सिद्धान्तसम्बन्धी अध्ययनका विषयहरू हुन् ।

राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा हेर्दा सरकारी र गैरसरकारी संघसंस्थाहरूले जेष्ठ नागरिकको सुरक्षार्थ सामाजिक सुरक्षाका विभिन्न कार्यक्रमहरू अगाडि बढाउनुका साथै स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न स्किमहरू अगाडि सारेका छन् । यसै सन्दर्भमा स्वदेश तथा विदेशका विभिन्न स्थानहरूमा वृद्धाश्रम, सन्यास आश्रम, सुरक्षा केन्द्र, योगध्यान केन्द्र निर्माण भएका छन् । साथै नेपाल लगायतका कतिपय मुलुकहरूले आफ्ना देशका जेष्ठ नागरिकहरूलाई संविधान र कानुनबमोजिम निश्चित उमेरपछि वृद्धभत्ता उपलब्ध गराउँदै आएका छन् ।

नेपालका सन्दर्भमा जेष्ठ नारिकहरूको बुढ्यौलीलाई स्वस्थ, फुर्तिलो र उत्पादनमुखी बनाउने मूल उद्देश्य लिएर सन् २०११ मा कृष्ण मुरारी गौतम (चट्याङ मास्टर) को अध्यक्षतामा एकजना विदेशी सल्लाहकारसहितको १० सदस्यीय कार्यसमिति चयन गरेर 'एजिङ नेपाल' (AGEING NEPAL/AN, सन् २०११) नामक गैरसरकारी संस्था गठन गरिएको छ । समाज कल्याण परिषद् नेपालमा दर्ता भएको यस संस्थाको सचिवालय काठमाडौँ बत्तीसपुतलीमा रहेको छ । हाल आएर नेपालका केही शैक्षिक संस्था (TIC, KKIC, KMC,NIC) र राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरूले एजिङ नेपालसँग आबद्ध भएर जेष्ठ नागरिकसम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम र अभियानहरू सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

'बन्धनबाट मुक्ति' कथामा सीमान्तीयता

भनिन्छ कृति जन्मेपछि लेखकको मृत्यु हुन्छ । यो कृतिलाई हेर्ने र विश्लेषण गर्ने उत्तरआधुनिकतावादी पाठकीय दृष्टिकोण हो । कुनै कृतिप्रति पाठकका दृष्टि एकै भए पनि दृष्टिकोणहरू अनेक हुन सक्छन् । कथा कुनै परिभाषाको सीमानामा कैद हुन सक्दैन । कथाको क्षेत्र आकाशजस्तै फराकिलो छ । कथामा आगो अटाउन सक्छ, पानी अटाउन सक्छ, हृदयका कोमल स्पर्शहरू अटाउन सक्छन् र अटाउन सक्छ जीवन जगत्का सम्पूर्ण विविधता । कथाकार राजेन्द्र विमल (वि.सं. २००३) द्वारा लिखित 'बन्धनबाट मुक्ति' कथालाई विभिन्न कोणबाट अर्थ्याउन र केलाउन सकिन्छ तापनि यस कथाको मूल स्वर सीमान्तीयता नै हो । खासगरी मास्टर चोआलालका माध्यमबाट जेष्ठ नागरिक आफ्ना सन्तानबाट कसरी प्रताडित हुन्छन् भन्ने कुरालाई यस कथाले यथार्थ रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । त्यसैले प्रस्तुत कथालाई शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत सीमान्तीयताका कोणबाट निम्नानुसार विश्लेषण गरिएको छ :

घृणा र अपहेलना

शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत सीमान्तीयताका दृष्टिले कथालाई विश्लेषण गर्ने एउटा आधार घृणा र अपहेलना

हो । जब मानिसको उमेर ढल्कँदै गएर शारीरिक रूपमा अशक्त हुन पुग्छ तब मानिस घृणा र अपहेलनाको पात्र बन्दछ । आफ्नै परिवारका सदस्यहरूबाट परित्यक्त बन्न पुग्दछ । आफूले जन्माएका र सुखदुःख हुर्काएका सन्तानबाट घृणा र अपहेलना भएपछि उनीहरूको हृदय विदीर्ण हुने गर्दछ ।

डाक्टर सूर्यनाथ, इन्जिनियर चन्द्रनाथ र ठेकेदार तारानाथजस्ता तीन सन्तानकी आमा, मास्टर चोआलालकी पत्नी दम, उच्च रक्तचाप, मुटुको व्यथाजस्ता अनेकौं रोगबाट पीडित भएर पनि बेलैमा राम्ररी उपचार नपाएका कारण अल्पायुमै मृत्युवरण गरेकी छन्, जसले गर्दा मास्टर चोआलाल ६१ वर्षकै उमेरमा विधुर भएका छन् । आफ्नी पत्नीले बाँचुन्जेलसम्म राम्रो उपचार र हेरचाह नपाए पनि पत्नी निधनको शुद्धशान्तिमा महापात्रलाई राम्रोसँग पञ्चदान कर्म गर्ने चोआलालको इच्छा सन्तानकै कारण पूरा हुन पाएन । आफ्नो सन्तानले भोक, प्यास मेटाउन नसकेकोप्रति गुनासो गर्दै मास्टर चोआलाल भन्दछन्- "तिम्री आमा छँदा जसरी पनि भात छड्काइहाल्थिन् । कान्छाको ताल यस्तै छ । दिनदिनभरि भोकै राखिदिन्छ" (पृ. १५१) । मास्टर चोआलालले आफूप्रति मात्र होइन आफ्ना छोराबुहारीले आफ्नी पत्नीप्रति गरेको व्यवहार, घृणा र अपहेलनालाई कथामा यसरी सम्झन्छन् :

> बुढी आमा बाँचुञ्जेल परदेशी छोराहरूले उनको अवस्थाबारे सोध्ने फुर्सत पाएनन् । आवश्यकता ठानेनन् । उनलाई कसैले निस्तो भातसम्म पनि अघाउन्जेल खान दिएन । कमजोर हुँदाहुँदै बुढी थला परिन् । मोतियाविन्दुले गर्दा देख्न नसक्दा राती बुहारीलाई बोलाउँथिन् । बुहारी एकछिन त निदाएको स्वाङ पारी टार्न खोज्थी, फेरि सराप्तै फतफताउँदै उठ्थी, निर्जीव ढुङ्गालाई उचाले झैँ उचाल्थी । नाक थुनेर शौचालयसम्म लान्थी र फेरि ओछ्यानमा थचारेर फर्किन्थी । बुढाले सबै कुरा सम्झे (पृ. १५२) ।

चोआलाल र उनकी पत्नी त केवल प्रतिनिधि पात्र मात्र हुन् । उनीजस्तै कैयौं जेष्ठ नागरिकले आफ्नै छोरा बुहारीबाट अनेकौं किसिमका घृणा र अपहेलना सहेर बाँच्न विवश छन् । "बुढाले भने, " हो बाबु ! बच्चा छँदा एकछिन दुध खान नपाएर तँ रुँदा मेरो मुटु चिरिन्थ्यो । आज मैले मुख फोरेर खान मागेँ । तेरो इज्जतै गयो । म बस्छु बा, सहेर बस्न सक्छु" (पृ. १५२) । कथाको केन्द्रीय पात्र चोआलालजस्तै कैयौं वृद्धावृद्धाहरूलाई यसरी नै भोक, प्यास सहेर बाँच्न बाध्य पारिएको छ । आफ्ना सन्तानबाट आफूप्रति लक्षित गरी प्रहार गरिएका अपशब्द, गालीगलौज, थप्पड, घृणा र अपहेलना सहेर मुर्दातुल्य बाँच्नु परेको विवश कथालाई कथाका घटना, सन्दर्भ र विविध प्रसङ्गहरूले पुष्टि गरेका छन् ।

> बुढाको दुर्गति झन् बढ्दै गयो । बुढा सबैले खाना खाएको हेरिरहन्थे । उसलाई खाना थोरै मात्र दिइन्थ्यो । बुहारीको भनाइ थियो- बुढाले धेरै खाए भने अपाच्य भई लत्ताकपडा, तन्ना, तकिया फोहोर पार्न सक्छन् । . . . एक दिन थप खाना माग्दा छोराले अप्रत्याशित रूपमा उनको गालामा एक चड्कन बजाइदियो (पृ. १५३) ।

यसरी हेर्दा प्रस्तुत कथाले मास्टर चोआलाल र उनकी पत्नीका माध्यमबाट शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत सीमान्तीयतालाई प्रस्तुत गरेको छ। चोआलाल र उनकी पत्नीले जीवनको उत्तरार्धमा आफ्नै सन्तान अर्थात् छोराबुहारीबाट जुन किसिमको अपमान, घृणा र अपहेलना सहनु परेको छ ती घटनाक्रमले वृद्ध सीमान्तीयतालाई पुष्टि गर्दछन् ।

संवादहीनता र एक्लोपनको अनुभूति

शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत सीमान्तीयताका दृष्टिले कुनै पनि कृति वा रचनालाई विश्लेषण गर्ने अर्को महत्त्वपूर्ण आधार संवादहीनता र एक्लोपनको अनुभूति हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनको रिपोर्टअनुसार विश्वमा बुढाबुढी (एजिङ पपुलेसन) यसरी बढ्दै गएका छन् कि सन् २०५० सम्ममा ६० वर्ष वा त्योभन्दा माथि उमेरका मानिसको संख्या २ अर्बसम्म पुग्न सक्छ (प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ७७) । यसको सङ्केत हाम्रो समाजमा पनि देखिन थालिसकेको छ । पहिले घरभरि छोराछोरी, नातिनातिना अनि १/२ जना बुढाबुढी हुने गर्थे । आजभोलि धेरैजसो घरमा केटाकेटी कम देख्न

पाइन्छ । नयाँ पुस्तामा देखिएको सहरप्रतिको आकर्षण, इन्टरनेटको प्रयोग, कार्यव्यस्तता, पुस्ताका बिचमा देखिने रुचिको भिन्नताजस्ता कारणले आज गाउँसहरका जेष्ठ नागरिकहरूले संवादहीनता र एक्लोपनको अनुभूति गर्न थालेका छन् ।

'बन्धनबाट मुक्ति' कथाको प्रमुख केन्द्रीय पात्र चोआलालले पनि आफ्नी पत्नीको निधनपछि तीन तीन जना छोराबुहारी, नातिनातिनाले घर भरिभराउ भएर पनि आफू एक्लो भएको र आफ्ना सुखदुःख, अनुभव र अनुभूतिहरू कसैसँग साट्न नपाएको दुखेसो कथामा यसरी प्रस्तुत गरेका छन्- "यो ईश्वरको इच्छा हो । यो मृत्युको नियम हो । पतिपत्नी सँगसँगै जान त सबै चाहन्छन् तर एउटाले बिजोग बेहोर्नै पर्छ । तीन तीन जना छोराबुहारी, नातिनातिनाले घर भरिभराउ छ । मास्टरले चित्त बुझाउन खोजे तर उनको चित्त बुझेन" (पृ. १५०) । यसरी मास्टर चोआलालले घरमा आफू एक्लो भएको र कसैसँग संवाद गर्न नपाएको तीतो अनुभूति सङ्गालेका छन् । उनले आफ्नो मनको बह पोख्ने कतै ठाउँ नपाएर आफ्नी श्रीमतीको फोटो अगाडि हात जोरेर उभिन्थे र आफ्नो मनको बह पोख्थे ।

> मास्टर चोआलाल एक्लो भए । यस्तो एक्लोपनको अनुभूति उनलाई आमा बित्दा पनि भएको थिएन । मास्टर आफ्नो कोठामा कि त न्यास्रिँदै धुमधुम्ती बसेका हुन्थे, कि त भोक खप्न नसकी घोप्टो परी सुतिरहेका हुन्थे । तिर्खाले घाँटी सुक्दा पनि भान्साकोठामा गई पानी खाने पनि हिम्मत हुँदै नथ्यो । बिहानको नित्य कर्म सकिएपछि जवानीका दिनमा श्रीमतीले ल्याउने गरेको तात्तातो चिया सम्झी आँसु झार्थे । उनलाई कहिले ज्वरो आएको हुन्थ्यो, कहिले ढाड त कहिले टाउको दुखेको हुन्थ्यो (पृ. १५३) ।

संवादहीनता र एक्लोपनको अनुभूति गर्ने चोआलाल त केवल हाम्रो समाजका प्रतिनिधि पात्र मात्र हुन् । चोआलालजस्ता नेपाली समाजका कैयौं बाबाआमाहरूको अवस्था यस्तै छ । उनीहरू स्वयम् आफूले जन्माएर हुकाईबढाई ठूलो बनाएका आफ्नै सन्तानबाट एक्लिएका छन् । मनभरि विगत र वर्तमानका स्मरणहरू छचल्किएका छन् तर पोख्ने ठाउँ छैन, अडिने साहस र बल छैन, टेक्ने लठ्ठी छैन, मन बहकाउने ठाउँ छैन । सहाराविहीन भएर घरको बन्द कोठामा मृत्युको प्रतिक्षा गरी नारकीय जीवन बिताउन बाध्य छन् । सन्तानलाई उनीहरूसँग संवाद गर्ने फुर्सद र रुचि छैन, उनीहरूको भावनाको कदर छैन । नेपाली समाजको यही वास्तविक तस्बिरलाई कथाकारले मास्टर चोआलालका माध्यमबाट प्रस्तुत गरेका छन् ।

अर्थ/सम्पत्ति हरण

अर्थ/सम्पत्ति हरणका कोणबाट पनि शारीरिक अशक्ततागत/उमेरगत (वृद्ध) सीमान्तीयतालाई अर्थ्याउन र विश्लेषण गर्न सकिन्छ । सामान्यतया उमेरले नेटो काटेपछि स्वयम् उनीहरूले दुःख गरेर आर्जन गरेको अर्थ /सम्पत्ति सन्तानले आफ्नो बनाउने प्रचलन नेपाली समाजमा विद्यमान छ । खासगरी वृद्ध भएका बाबुआमाले आफूलाई मन परेको सन्तानलाई मात्र अर्थ/सम्पत्ति हस्तान्तरण गर्छन् भन्ने आशङ्कामा वृद्धवृद्धाहरूलाई स्वयम्ले आर्जन गरेको अर्थ/सम्पत्ति उपयोगको अधिकारबाट बञ्चित गरिएका प्रशस्त उदाहरणहरू नेपाली समाजमा देखिन्छन् । यसको अभिप्राय सबै सन्तानले यसो नै गरेका छन् भन्ने अवश्य होइन । सामान्य परम्परा र प्रवृति यस्तो देखिन्छ भन्ने मात्रै हो ।

प्रस्तुत 'बन्धनबाट मुक्ति' कथामा पनि अर्थ/सम्पत्ति हरणको स्थिति देखिन्छ । शिक्षकबाट निवृत्त मास्टर चोआलालको सञ्चय कोषमा जम्मा भएको तीन लाखमध्ये दुई लाख नातिहरूको मुण्डनमा खर्च भए पनि बाँकी एक लाख उनकै छोराहरूले आमाको मृत्यु भएकै वर्ष रात्रि भोजको आयोजना गरी सिध्याएका छन् । कथाको प्रमुख पात्र चोआलालकै भनाइलाई आधार मान्दा पनि अब उनीसँग केही रिनबाहेक जग्गाजमिन, सञ्चयकोष केही बाँकी नरहेको तथ्य पुष्टि हुन्छ । "त्यही भनेको बाबु । म त सारै असहाय भएँ । जग्गा जमिन पनि छैन । सञ्चय कोष पनि छैन । केही रिन पनि बाँकी छ . . . पेन्सन जति कान्छालाई दिएँ । तर सबै पेन्सन दिए पनि त्यसले पुगेन भन्छ" (पृ. १५१) । मास्टर चोआलालको यस अभिव्यक्तिले के पुष्टि गर्दछ भने सन्तानले कुनै न कुनै बहानामा आफ्ना बाबुआमाको नाममा

रहेको अर्थ/सम्पत्ति हरण गरी उनीहरूलाई बेसहारा बनाउने गर्दछन्। छोराबुहारीबाट गरिएको अभद्र र अपमानजनक व्यवहार सहन नसकी सांसारिक बन्धनबाट मुक्ति र आत्मिक आनन्द प्राप्त गर्नका लागि देवघाटतर्फको यात्रामा निस्किएका मास्टर चोआलालले भाडा नभएर नारीको घडी फुकालेर बसको कन्डक्टरलाई दिएको घटना कारुणिक र हृदयविदारक छ।

> एक बिहानै सकी नसकी हिँडेर बुढा राजमार्गको छेउमा आएर उभिए । बस आयो चढे । कन्डक्टरले पैसा माग्यो । चालिस वर्ष पुरानो नारी घडी फुकालेर दिए । कन्डक्टर एकछिन अकमक्क पऱ्यो । फेरि दङ्ग पर्दै अगाडि बढ्यो । नारायणघाट आई कुनै बेला श्रीमतीले राख्न दिएको त्यही शिरफुल बेचे । त्यहाँबाट उनी सिधै देवघाट गएर सन्यास वरण गरे र सन्यासी परिधान ग्रहण गरे (पृ. १५३) ।

यसरी चोआलालजस्ता नेपाली समाजका कैयौं वृद्ध बाबाआमाहरू आफ्नै सन्तानबाट बाँकी रहेको अर्थ/सम्पत्ति हरण भई बेसहारा बन्न पुगेका छन् । मास्टर चोआलाल पेन्सनवाला भएर पनि बसमा दिने भाडा नहुनु, उसका नाममा एक टुक्रा जमिन नहुनु, सञ्चयकोषमा बाँकी रहेको एक लाख पनि छोराहरूले भोज गरेर उडाउनुजस्ता कथाका सन्दर्भ, प्रसङ्ग र घटनाहरूले बुढ्यौली अवस्थाको सीमान्तीयतालाई पुष्टि गर्दछन् ।

बुढ्यौली व्यवस्थापन

बुढो हुँ उमेरले तर पनि चाहना छ तिम्रो जस्तै
अझै सामर्थ्य ममा बाँकी छ आओस् परिस्थिति कस्तै ।
यो तिम्रो पनि गन्तव्य हो मेरो जस्तै
नसोच जीवन सधैँ रहन्छ उस्तै (प्रसाईं, सन् २०१६) ।

'बुढ्यौली' जीवनको पाकेको अवस्था हो । कसको बुढ्यौली कसरी बित्छ ? यो जीवनको एक महत्त्वपूर्ण प्रश्न हो । यो रहस्यको विषय पनि हो । साधारणतया धेरैको बुढ्यौली आश्रित हुन्छ । सन्तानको सहारामा बुढेसकाल बित्छ । बुढेसकाल कस्तो भोगिन्छ, त्यो भाग्यमा मात्र होइन, हाम्रो इच्छाशक्ति अनि त्यसअनुसारको तयारीमा पनि भरपर्छ । बुढेसकाल जस्तो भोगिन्छ, त्यो नै जीवनको अन्तिममा लिने सन्तुष्टि वा असन्तुष्टिको विषय पनि बन्छ (प्रसाईं, सन् २०१६, पृ. १४)। वास्तवमा बुढ्यौली जीवनको निरन्तरताको प्रतीक हो। यसलाई रोक्न वा उल्ट्याउन सकिन्न, सम्हाल्न र मर्मत गर्न भने अवश्य सकिन्छ। हामी बुढाबुढी हुँदै गएपछि शरीरभित्र चाहिने आन्तरिक वातावरणको सन्तुलन बिग्रन्छ। त्यसैले आन्तरिक वातावरणको सन्तुलन कायम राख्नु सबै उमेरका लागि अत्यन्त जरुरी छ।

बुढ्यौलीसम्बन्धी सिद्धान्तले प्रत्येक मान्छेको बुढ्यौलीलाई जैविक र मनोसामाजिक कोणबाट हेर्दछ । हामीले बुढ्यौली कसरी निम्त्याएका छौँ भन्ने कुरा हाम्रो जीवनशैली, हामीले बनाउने धारणा र हामीले बोकेको विचार/चिन्तनमा भर पर्दछ । प्रत्येक मान्छेले आफ्नो समग्र जीवन र त्यसमा पनि बुढ्यौलीलाई अझै सुन्दर र आनन्दमय बनाउन चाहन्छ तापनि सबैको जीवनमा यो सम्भव देखिँदैन । प्रत्येक मान्छेले आफ्नो शरीरको आन्तरिक वतावरणलाई बुझेर बुढ्यौली व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । शरीरको आन्तरिक वातावरणका आधारमा बुढ्यौली व्यवस्थापन गरी बाँकी जीवनलाई सुखमय बनाउन शरीरको प्रकृति हेरी भिन्नभिन्न तरिका र जीवनशैली अपनाउन सकिन्छ। तर पनि यहाँ सामान्य मान्छेको बुढ्यौली व्यवस्थापनलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

सक्रिय शारीरिक जीवन

बुढ्यौलीलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्नका लागि सक्रिय शारीरिक जीवनको आवश्यकता पर्दछ । शरीरलाई चुस्त राख्न कठिन व्यायाम वा योग गर्न नसके पनि पाइला चाल्नु अर्थात् हिँडडुल गर्नुपर्छ । पाइला चलेपछि शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग सक्रिय हुन्छन् । चाहे छोटो होस् या लामो स्वस्थ हुने सबैभन्दा सजिलो उपाय हिँड्नु नै हो। मानिसलाई स्वतन्त्रता प्यारो हुन्छ र यसको राम्रो उपभोग हिँडेर गर्न सकिन्छ

(प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ६६) । उमेर ढल्कँदै जाँदा शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर हुँदै जाने र विभिन्न रोगहरूले आक्रमण गर्ने सम्भावना बुढ्यौलीमा बढी हुने भएकाले पनि यसबाट बच्न सक्रिय शारीरिक जीवनको आवश्यकता पर्दछ ।

यातायातको सुविधा राम्रो नभएको हाम्रोजस्तो मुलुकमा हिँडेरै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्नुपर्छ । हिँड्नु हाम्रा लागि अनिवार्य आवश्यकता हो । नेपालीको शारीरिक सक्रियता हिँडडुलबाट बढी हुन्छ । सम्पन्न परिवार अनि सहरिया वातावरणमा बस्ने मानिसमा भने हिँडाइ कम हुँदै गएको छ (प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ६७) । सक्रिय शारीरिक जीवनका लागि हिँडाइका अतिरिक्त आफ्नो शरीरको अवस्था हेरी करेसाबारीमा काम गर्ने, योग व्यायाम गर्ने, खेलहरू खेल्ने, साइकल चलाउने लगायतका कामहरू पनि गर्न सकिन्छ । ऊर्जावान् भइरहन क्रियाशील हुनुपर्छ र आफ्नो काममा प्रेम अनि लगाव रहनुपर्छ । त्यसैले क्रियाशीलताको अर्को नाम नै सक्रिय शारीरिक जीवन हो । सक्रिय शारीरिक जीवनविना बुढ्यौलीको स्वास्थ्य राम्रो नहुने भएकाले यसको आवश्यकता परेको हो ।

स्वस्थ र सन्तुलित भोजन

स्वस्थ र सन्तुलित भोजनविना बुढ्यौलीको असल व्यवस्थापन असम्भव छ । हुन त जुनसुकै उमेर समूहका मानिसलाई पनि स्वस्थ र सन्तुलित भोजनको आवश्यकता पर्दछ । बुढेसकालमा युवावस्थाको तुलनामा कम क्यालोरीको आवश्यकता पर्छ । ६५ वर्षको पुरुषलाई जम्मा २२०० क्यालोरी आवश्यक पर्दछ भने ६५ वर्षकै महिलालाई १६०० क्यालोरीको आवश्यकता पर्दछ (दाहाल र सिंखडा, पृ. १८३) । बुढेसकालमा पाचन प्रणाली तुलनात्मक रूपमा शिथिल हुने भएकाले खानामा चिल्लो, चिनी र नुनको मात्रा कम गर्नुपर्छ । बुढेसकालमा मासु र बोसोजन्य कुराले भन्दा सागपात र फलफूलले प्राथमिकता पाउनुपर्छ । चुरोटको बट्टा र रक्सीको बोतलले होइन, शुद्ध पानी भरिएको गाग्रोले प्राथमिकता पाउनुपर्छ । धुम्रपान र मद्यपान गर्नु हुँदैन । जीवनशैली स्वास्थ्यमैत्री हुनुपर्छ । दीर्घजीवनका लागि सन्तुलित आहार, स्वस्थ विचार, शारीरिक व्यायाम, सुखद पारिवारिक तथा सामाजिक वातावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ न कि आर्थिक सम्पन्नता (प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ९५) । डिब्बाबन्द तथाकथित पौष्टिक आहारलाई महत्त्व नदिएर सम्भव भएसम्म गाउँघर र स्थानीय स्तरमा उत्पादन गरिएका अर्गानिक खाद्यवस्तुले भान्सामा स्थान पाउनुपर्छ । सन्तुलित भोजनका लागि एक औसत व्यक्तिलाई लगभग दैनिक ६५० ग्राम ठोस आहारको आवश्यकता पर्छ भने बुढेसकालमा २५० ग्रामले पुग्छ (दाहाल र सिंखडा, पृ. १८४) । स्वस्थ र सन्तुलित भोजन गरेर दीर्घजीवन प्राप्त गर्नका लागि 'ओकिनावा' र 'सर्डिनिया' जीवनशैली अपनाउनु पर्दछ (प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ९५-९६) । 'ओकिनावा' जापानको सबैभन्दा कमजोर अर्थतन्त्र भएको दीर्घजीवी (सय वर्ष) बस्ने ठाउँ हो भने 'सर्डिनिया' इटालीको दीर्घजीवी (मेडिटेरियन डाइटका कारण) बस्ने ठाउँ हो । त्यसैले बुढ्यौलीको असल व्यवस्थापनका लागि सडेगलेका बासी खाने कुरा नखाई स्वस्थ र सन्तुलित भोजन ग्रहण गर्नुपर्दछ । यसका लागि फाइबरयुक्त र सात्त्विक भोजनको आवश्यकता पर्दछ । स्वस्थ र सन्तुलित भोजनका लागि महत्त्वपूर्ण सूत्र भनेकै ऋताहार, मिताहार र हिताहार हो । यसका साथै पानीको मात्रालाई पनि उत्तिकै ख्याल गर्नुपर्दछ ।

तनाव (स्ट्रेस) व्यवस्थापन

बुढ्यौली व्यवस्थापनको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो तनाव व्यवस्थापन । तनाव के हो भन्ने विषयमा प्रशस्त अध्ययनहरू भएका छन् । मायो क्लिनिकका अनुसार मस्तिष्कले कुनै थ्रेट (खतरा) को सङ्केत (सिग्नल) प्राप्त गरेपछि शरीरलाई आवश्यक पर्ने हर्मोन उत्पादन गरी मुकाबिला गर्न आदेश दिनु तनाव (स्ट्रेस) को अवस्था हो (प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ७८) । तनावमा हुनुको अर्थ शरीर एक किसिमको सङ्कटकालीन अवस्थामा छ भनेर बुझ्नुपर्छ । अधिक तनावले शरीरमा सन्तुलन बिगार्छ, जबकि सन्तुलनमा स्वास्थ्य अडिएको हुन्छ । अतिको अवस्थाबाट बच्नु नै तनावरहित हुनु हो, यद्यपि पूर्ण रूपमा तनावरहित भएर जीवन बाँच्नु असम्भव छ ।

तनावका विभिन्न कारणहरूमध्ये अस्तव्यस्त जीवनशैली एक हो । बढ्दो सहरीकरण, यान्त्रिक जीवन, भर्चुअल संसारको निर्माण, गरिबी, अभाव, अशिक्षा, अतृप्त कामवासना, आपसी वैमनस्यताजस्ता विभिन्न कारणहरूले वर्तमान

मान्छेको जीवन अव्यवस्थित र भद्रगोल बन्न पुगेको छ । त्यसैले बुढ्यौली जीवनलाई सकेसम्म व्यवस्थित बनाउनुपर्छ । व्यवस्थित भएर जिउनका लागि हाम्रा पौराणिक दर्शनहरूले जीवनलाई उमेरअनुसार विभिन्न आश्रममा बाँडेका छन् । पौराणिक दर्शनअनुसार बुढ्यौलीका लागि 'वानप्रस्थ' र 'सन्यास' जीवनशैली उपयुक्त मानिन्छ। 'बन्धनबाट मुक्ति' कथाको मास्टर चोआलाल देवघाटतर्फको यात्रामा निस्कनु यसैको उदारहण हो । साथै व्यवहारिक बन्धन कम गर्दै जानु तनाव व्यवस्थापनको अर्को महत्त्वपूर्ण पाटो हो। आजभोलि जङ्गल गएर तपस्या गर्न सम्भव नहोला तर पनि प्रकृतिसँग लय मिलाउँदै घरै बसेर आफू र आफ्नो स्वास्थ्यप्रति चिन्तन, मनन अनि योग गरेर तथा अन्य सांसारिक गतिविधिमा कम संलग्न भएर बुढ्यौलीमा आउने तनावलाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

सकारात्मक सोच र समान व्यवहार

बुढ्यौली व्यवस्थापनको महत्त्वपूर्ण पक्ष सकारात्मक सोच र आफ्ना सन्तानप्रति गरिने समान व्यवहार पनि हो । सकारात्मक सोच भएको व्यक्तिले मात्र विषम परिस्थितिको सामना गर्न सक्छ । सकारात्मक सोचले मात्र मानिसको जीवनमा हाँसो र खुसी छाउँछ । जुन मानिसको ओठमा हाँसो र मनमा खुसी छ त्यस मानिसको शरीरमा रोगले बास पाउन मुस्किल पर्छ । स्वस्थ मनबाट शरीर स्वस्थ रहन्छ, डिप्रेसन, हृदयरोगजस्ता विमार हुने सम्भावना कम हुन्छ (प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ५३) । त्यसैले आफ्ना सन्तानप्रति मलाई कसैले माया गर्दैन भनेर गुनासो गर्नुभन्दा म आफूलाई कति माया गर्छु भनेर सकारात्मक सोचका साथ समीक्षा गर्दा राम्रो हुन्छ। तर विडम्बना बुढाबुढीमा डिप्रेसनको महामारी छ । धेरै बुढापाका आत्महत्या गर्छन् । यो उमेर पुग्दा धेरै मानिसको अनुहारबाट हाँसो हराइसकेको हुन्छ, रहरहरू मर्दै गएका हुन्छन् । 'बन्धनबाट मुक्ति' कथाको चोआलालले पनि आफ्ना छोराबुहारीप्रति भोकाएको बेला पेटभरि खान नदिएको, आफ्नी पत्नीको उपचारमा ध्यान नदिएको जस्ता गुनासो गरेका छन् ।

नेपाली समाजमा अधिकांश बुढापाका आफ्ना सन्तानप्रति समान किसिमको पारदर्शी व्यवहार देखाउन नसक्दा घृणा र अपहेलनाको पात्र बनेका छन् । घरभरि सन्तान भएर पनि विभेदपूर्ण व्यवहार गरेका कारण उनीहरूबाट एक्लिएका छन् । एक्लै बाँच्नेहरूको जीवन जोखिमपूर्ण हुन्छ । यसले बुढेसकालमा ज्यान लिन सक्छ । त्यसैले एक्लिने होइन, परिवार अनि समाजसँग जोडिने क्रम बढ्नुपर्छ । आफूसँग बाँकी रहेको धन सम्पत्ति पारदर्शी तरिकाले राख्नुपर्दछ ताकि कुनै पनि सन्तानले धन सम्पत्तिको विषयलाई लिएर औंला ठड्याउन नपाओस् । त्यसैलाई बहाना बनाएर आमाबाबुप्रतिको कर्तव्यबाट नभागोस् । जसरी आफ्नो सबै पेन्सन कान्छो छोरालाई मात्र दिँदा चोआलालका बाँकी सन्तान उनीबाट टाढिएका छन् । कथाको यस घटनाले के पुष्टि गर्छ भने सकारात्मक सोच, सन्तानप्रतिको समान व्यवहार र आर्थिक पारदर्शिताविनाको बुढ्यौली कष्टकर मात्र होइन चोआलालजस्तै परिवारबाट अपहेलित हुनुपर्दछ ।

सामाजिक र आध्यात्मिक सोच

सामाजिक र आध्यात्मिक सोचविनाको बुढ्यौली व्यवस्थापन असम्भवप्रायः छ । यसै त मानिस ज्ञान, बुद्धि र विवेक भएको सामाजिक प्राणी हो । समाजको परिकल्पना मानिसले नै गरेको हो । समाजबाट टाढा भएर मानिस बाँच्न सक्दैन । झन् उमेरले नेटो काटेको बुढ्यौली लागेको मान्छे समाजबाट टाढा रहेर कसरी बाँच्न सक्छ र ! कुनै पनि सेवाबाट निवृत भएर आफू जन्मे, हुर्केको र बसेको समाजको सेवा गर्न पाउनु उसको अहोभाग्य नै हो। तर विडम्बना हाम्रै समाजका कतिपय सेवा निवृत मानिसहरू रक्सीभट्टी र तासको खालमा मस्त छन् । मानौं कि उनीहरूका लागि सिङ्गो संसार नै त्यही हो । बुढेसकालमा समाजसँग जोडिएर समाजसेवा गर्ने अवसरबाट आफूलाई बञ्चित गर्दा समय बिताउन कठिन भई कुलत र कुसङ्गतमा फँस्ने सम्भावना उत्तिकै रहन्छ। यसरी कुलत र कुसङ्गतमा फँसेका कारण घरबारविहीन भएर चौकी र जेलको चिसो छिँडीमा बेवारिसे हुनुपरेका घटनाहरू पनि हाम्रो समाजमा यत्रतत्र सर्वत्र पाउन सकिन्छ । त्यसैले बुढ्यौली व्यवस्थापनका लागि सामाजिक सोच बोकेर समाजसेवामा लाग्नु श्रेयस्कर नै हुन्छ । पारिवारिक बन्धनबाट मुक्त भएर समाजसेवा गर्न पाउनु बुढ्यौली व्यवस्थापनका लागि राम्रो अवसर पनि हो ।

आध्यात्मिक सोच र चिन्तनले मानिसलाई खराब आचरणबाट बचाउँछ । नियमित मन्दिर जाने,

पूजा-पाठ, ध्यान गर्ने मानिस कुआचरणमा जाने सम्भावना कम हुन्छ । धार्मिक आचरणमा बस्नेहरूको मानसिक स्वास्थ्य सबल हुने अनुसन्धानकर्ताहरूको निष्कर्ष छ (प्रसाईं, सन् २०१५, पृ. ८०) । धार्मिक विश्वासको असर व्यक्तिले लिने आशा, आनन्द र सन्तुष्टिमा पनि देख्न सकिन्छ । गीताले भनेझैँ 'निष्काम सेवा' बुढ्यौली व्यवस्थापनको राम्रो हतियार बन्न सक्छ । समाज र धार्मिक क्षेत्रमा आफूले पुऱ्याएको कुनै पनि योगदान बुढेसकालमा ठूलो पूँजी हुन्छ, त्यसले आन्तरिक ऊर्जा दिइराखेको हुन्छ । आफू र आफ्नो परिवारमा मात्र सीमित हुने व्यक्ति कुनै कारणवश पारिवारिक सुखबाट विमुख हुनुपऱ्यो भने उसको जीवन दुःखदायक हुनसक्छ । त्यसैले पनि बुढ्यौली व्यवस्थापनका लागि सामाजिक र आध्यात्मिक सोच र चिन्तनका साथ सामाजिक तथा धार्मिक संघसंस्थामा आबद्ध हुनु राम्रो मानिन्छ ।

आत्मसंयमता र आत्मसन्तुष्टि

बुढ्यौली व्यवस्थापनको राम्रो पक्ष आत्मसंयमता र आत्मसन्तुष्टि पनि हो । आत्मसंयमताले मनुष्यलाई सुखी, सम्पन्न र दीर्घजीवी बनाउँछ । सुन्न मन नलागेको कुरा पनि धैर्यपूर्वक सुनिदिनुपर्छ । कहिलेकाहीँ नखान वा आँखा चिम्लेर वा नाक थुनेर खान पनि तयार हुनुपर्छ । मनको संयमता स्वस्थ र सफल जीवनको आधारभूत कुरा हो (प्रसाईं, सन् २०१६, पृ. २४) । मन होस् वा तन, नलर्बराई थामिँदै अगाडि बढ्नुपर्छ अनि मात्र गन्तव्यमा पुगिन्छ । कतिपय बुढापाका मानिस आफूलाई मन पर्ने तर हानि गर्ने खानेकुरा कुनै पनि अवस्थामा खाँदैनन् अर्थात् मिठोको आशक्तिबाट मुक्त हुन्छन्, पूर्ण परहेजमा बस्छन् भने कतिपय आकर्षक र मिठो कुरामा मरिहत्ते गर्छन्, मन थाम्न सक्दैनन्, अर्थात् जिब्रोसँग हार्छन् । यो खानेकुरामा मात्र होइन, जीवनशैलीमा पनि देखिन्छ । मन र इन्द्रियलाई नियन्त्रणमा राखी संयमता अपनाएको खण्डमा भौतिक र आध्यात्मिक जीवनमा सफलता मिल्दछ । जो संयमी छ, उसलाई सबै कुरा प्राप्त हुन्छ । प्राकृतिक जीवनले बुढ्यौलीलाई सुन्दर र शान्त बनाउँछ । त्यसैले बुढेसकालमा शान्त हुन प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

बुढ्यौली व्यवस्थापनको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष 'आत्मसन्तुष्टि' हो । भनिन्छ- सन्तोषं परं सुखम् अर्थात् सन्तोषले नै सुख प्राप्त हुन्छ । तर नेपाली समाजका प्रायः बुढाबुढीहरू आत्मसन्तुष्टिका साथ बाँचेको कमै देखिन्छ । आफ्ना सन्तानप्रतिको गुनासो र असन्तुष्टिले उनीहरूको मस्तिष्क भरिएको हुन्छ । कतिपय बुढाबुढी त आफ्नो अतीतलाई स्मरण गर्दै भक्कानिएर रुने गर्दछन् । 'बन्धनबाट मुक्ति' कथाको दृष्टिकेन्द्रीय पात्र मास्टर चोआलालले पनि आफ्नो विगतलाई स्मरण गर्दै सन्तानसँग गुनासा र असन्तुष्टिका पोकाहरू फुकाइराखेको छ । केटाकेटी छँदा गरिने गुनासो स्वाभाविक र स्वीकार्य भए पनि बुढेसकालमा यसो गर्नु अशोभनीय हुन्छ । आफ्नो शरीर, धन, मान आदि जे पाइएको छ, त्यसलाई जोगाएर सन्तोषका साथ बाँच्न सिक्नुपर्छ र सकेसम्म बुढ्यौली सुखद बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ (प्रसाईं, सन् २०१६, पृ. १३) । सन्तानसँग नझर्कने र नपिरोल्ने बानीले बुढ्यौली व्यवस्थापनमा सहजता ल्याउने गर्दछ ।

सरसफाइमा ध्यान

बुढ्यौलीलाई राम्ररी व्यवस्थापन गर्नका लागि बुढाबुढीले कम्तिमा आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । यो दुनियामा फोहोर वस्तुलाई घृणा नगर्ने मानिस को होला र ! 'बन्धनबाट मुक्ति' कथामा चोआलालकी बुहारीले आफ्नी सासूआमालाई शौचालय लाँदाल्याउँदा नाक थुन्ने गरेको सन्दर्भले पनि यही कुरालाई पुष्टि गर्दछ । समयको परिवर्तनसँगै बुढाबुढीहरूले पनि सम्भव भएसम्म आफ्ना आनीबानीमा परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । आफ्ना छोराबुहारी, नातिनातिनाको जीवनशैली र काम गराइको तरिकासँग तालमेल र लय मिलाउने प्रयत्न गर्नु आवश्यक छ । दिसापिसाब तर्काउनेदेखि शरीरबाट निस्कने विकार तत्त्वको उचित व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । खोक्दा, हाँछ्यु गर्दा नाकमुख छोप्नुका साथै खकार र सिँगानलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने इच्छाशक्ति देखाएमा सन्तानबाट घृणित र अपहेलित हुनुपर्दैन । बुढ्यौलीमा सम्मानपूर्वक बाँच्नका लागि माथि उल्लेखित कुराका अतिरिक्त नुहाइधुवाइ, नङ् काट्ने, दाँत माझ्ने, कपालको स्याहार लगायतका कार्यहरू सम्भव भएसम्म आफैंले गर्नु राम्रो मानिन्छ । सफासुग्घर भएर बसेपछि सन्तानको मन पनि पलाएर आउन सक्छ । त्यसैले बुढ्यौली व्यवस्थापनको महत्त्वपूर्ण पाटो व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान

पुऱ्याउनु पनि हो ।

अध्ययन र भ्रमण

मानव जीवनमा जुनसुकै उमेर समूहका मानिसका लागि पनि अध्ययन र भ्रमण आवश्यक मानिन्छ । अध्ययन र भ्रमणविनाको जीवन अपूर्ण मात्र होइन निरस पनि हुन्छ । वास्तवमा बुढेसकाल ज्ञान प्राप्तिका लागि उपयुक्त उमेर हो । ज्ञान र विज्ञानभन्दा शक्तिशाली कुरा अरु हुँदैन, शक्ति आर्जन गर्न चाहनेले पहिला ज्ञान प्राप्त गर्नुपर्छ । नयाँ कुरा सिक्न जिज्ञासु स्वभाव हुनुपर्छ । उमेर वा पदप्रतिष्ठाले ठूलो भए पनि आफ्नो बुझाइ वा सिकाइमा अझै केही कमीकमजोरी छ भन्ने भाव मनमा हुनुपर्छ । तर हाम्रोमा सिक्ने काम केटाकेटी वा युवाको मात्र हो, ठूलाठालुको होइन भन्ने आम बुझाइ छ । यो गलत धारणा हो । अर्को शब्दमा संसार बुझी, देखी अनि भोगी सकियो भन्ने हठ मनबाट निकाल्नुपर्छ । जब बुढापाकामा सिक्ने भाव सकिन्छ, सुन्दर पक्ष सिद्धिन्छ (प्रसाईं, सन् २०१६, पृ. २४) । बुढेसकालमा व्यावहारिक बाध्यता कम हुनाले मन परेको काम गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । पुस्तक पढ्न र लेख्नलाई यो उपयुक्त उमेर हो । तर यसका लागि बानी हुनुपर्छ । कसैका लागि एउटा सिङ्गो किताब पढ्नु भनेको सजाय पाउनुजस्तै हो । अखबारको हेडलाइन मात्र पढेर कसले के भन्यो र कहाँ के हुँदैछ भन्ने समाचारको धेरै जानकारी हुन जरुरी छैन । बरु महान् व्यक्तिहरूको जीवनी, आत्मकथा, साहित्य वा विज्ञानबारे मेहनत गरी लेखिएका पुस्तक पढ्नु लाभदायक हुन्छ । पुस्तक बुढेसकालको साथी बनोस् । तर यही कुरा साक्षर नभएका मानिसका लागि भने सम्भव देखिँदैन ।

सुन्दर प्राकृतिक स्थानहरूको भ्रमण र मनोरम प्राकृतिक दृश्यहरूको अवलोकनले बुढ्यौली व्यवस्थापनलाई सहज बनाउँछ । त्यसमाथि पनि नेपाल त मनोरम प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण देश हो । नेपालको उत्तरी श्रृङ्खलामा दन्तलहरझैँ बसेका हिमालहरू, पहाडका हरिया वनजङ्गल, छाँगा र छहराहरू, तराईका समथर फाँटहरूले प्रत्येक मान्छेको मनलाई लोभ्याउने गर्दछन् । बुढ्यौलीको मन बहलाउन यस्ता ठाउँहरूको भ्रमणमा निस्कनु उत्तम मानिन्छ । यसको अर्थ सधैँ सधैँ भ्रमण मात्र गर्ने भनेको अवश्य होइन तापनि समयको उचित व्यवस्थापन गरेर बुढाबुढी आफ्ना समकालीन साथीहरूसहित झोलामा सामलतुमल बोकेर मनोरम प्राकृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक एवम् पर्यटकीय स्थानहरूको भ्रमणमा निस्कनु जीवनको सबभन्दा सुन्दर पक्ष हो । यस्ता भ्रमणहरूले मन बहलाउने मात्र होइन बुढाबुढीलाई मृतसञ्जीवनीको कामसमेत गर्दछ । यसले बुढ्यौलीलाई सुन्दर बनाउँछ । भ्रमणमा निस्कनु सबैलाई सम्भव नहोला तर सम्भव भएकाहरू भने अवश्य निस्कनुपर्छ ।

निष्कर्ष

कथाकार राजेन्द्र विमलद्वारा लिखित प्रस्तुत *'बन्धनबाट मुक्ति'* शारीरिक अशक्ततागत (वृद्ध) सीमान्तीयताका दृष्टिबाट उत्कृष्ट कथा हो । यस कथामा मास्टर चोआलालका माध्यमबाट नेपाली समाजका अधिकांश बाबुआमाहरूले जीवनको उत्तरार्धमा आफ्नै सन्तानबाट भोग्नुपरेका पीडा, प्रताडनालाई यथार्थ रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । जब बाबुआमाको बुढ्यौली सुरु भई सन्तानमा आश्रित हुन पुग्छन् तब उनीहरू घृणा र अपहेलनाको पात्र बन्दछन् । साथै बाबुआमाको बचेकुचेको अर्थ/सम्पत्तिको विषयलाई लिएर सन्तान आफैँमा लुछाचुँडी गर्दछन् । वृद्ध भएका बाबुआमालाई समय नदिने, उनीहरूसँग संवाद नगर्ने जस्ता कारणले नेपाली समाजका कैयौं वृद्धवृद्धाहरू एक्लोपनको महसुस गरी आफ्नो विगत र वर्तमानलाई तुलना गर्दै डिप्रेसनमा जाने गरेका छन् भने कतिपय वृद्धवृद्धाहरू कथाको प्रमुख पात्र चोआलालले जस्तै गृहत्याग गरी सन्यास परिधान ग्रहण गरेरै भए पनि आत्मिक आनन्द प्राप्त गर्न प्रयासरत देखिन्छन् ।

युवा र वृद्ध पुस्तामा देखिएको यो विभेद र अन्तराललाई कम गर्न दुवै पुस्ता अतिवादबाट मुक्त हुनुपर्छ । युवाले आफ्नो आउने भोलि र वृद्धले आफ्नो विगतलाई स्मरण र परिकल्पना गरे मात्र धेरै कुराको समाधान हुने गर्दछ । दुई पुस्ताको आपसी द्वन्द्व र बेमेललाई कम गर्न भद्र सहमति र सम्झौता आवश्यक हुन्छ । सुखद अवकाशका लागि स्वस्थ शरीर, आर्थिक सबलताका साथै पारिवारिक प्रेम र सद्भावको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यसका लागि स्वयम् वृद्धवृद्धाले पनि सबै सन्तानप्रति समान व्यवहार गरेर उदार र सन्तुष्ट हुन सक्नुपर्दछ । सन्तानले पनि बाबुआमाको भावनाको कदर

गर्नुका साथै सम्मान गर्न जान्नुपर्छ । बुढ्यौलीमा निस्क्रिय भएर बस्नुहुँदैन, सन्तानप्रति अनावश्यक गुनासो गर्नुहुँदैन । सकारात्मक सोचका साथ सिर्जनात्मक र रचनात्मक कार्य गर्नुपर्दछ ।

गुणस्तरीय जीवन जिउनका लागि सुन्दर पक्षको आवश्यकता पर्दछ । जीवनमा सुन्दरता हराएको महसुस भयो भने बाँच्न कठिन हुन्छ । बालकको सुन्दरता चञ्चलतामा हुन्छ भने बुढाबुढीको सुन्दरता गम्भीरतामा निर्भर गर्दछ । यसको अर्थ हाँसो ठट्टा गर्नुहुँदैन भन्ने अवश्य होइन । बुढेसकाललाई अरु उमेरसँग नदाँजी स्वागत गर्नुपर्दछ । संसारमा लामो बाँच्नेहरू धेरै छन् तर बाँचिन्जेल स्वतन्त्र र स्वस्थ भएर जिउनेहरू कम छन् । हाम्रो जीवनकालसँगै स्वास्थ्यकाल पनि बढाउन सक्नु आजको आवश्यकता हो । त्यसैले कति लामो बाँचिन्छ भन्दा पनि कति स्वस्थ र सुखी भएर बाँचिन्छ, त्यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ । निरोगी शरीरविना स्वस्थ र सुखी जीवनको कल्पना गर्न सकिन्न । राम्रो खाएर बचेको सम्पत्ति र व्यायाम, योग वा असल निद्रापछि बचेको समय मात्र अन्य काममा प्रयोग गरिनुपर्छ भन्ने हाम्रो जीवनदर्शन हुनुपर्छ । यति गर्न सके बुढ्यौली जीवन सुख अनि सन्तुष्टिले भरिन्छ ।

सन्दर्भसूची

उप्रेती, सञ्जीव (२०६९), *सिद्धान्तका कुरा,* काठमाडौँ : अक्षर क्रियसन्स नेपाल ।

दाहाल, रत्नम् र सिंखडा, शान्ता (?) , *स्वास्थ्य विज्ञान,* काठमाडौँ : पाँचपोखरी प्रकाशन गृह ।

प्रसाईं, जीवनकुमार (सन् २०१५), *जीवन जिउने काइदा,* काठमाडौँ : पब्लिकेसन नेपाऽलय ।

प्रसाईं, जीवनकुमार (सन् २०१६), *सधैँ तन्नेरी,* काठमाडौँ : पब्लिकेसन नेपाऽलय ।

बराल, ऋषिराज (२०७३), *मार्क्सवाद र सबाल्टर्न अध्ययन,* ललितपुर : साझा प्रकाशन ।

बिमल, राजेन्द्र (२०७३), “बन्धनबाट मुक्ति”, *नेपाली कक्षा ९,* सम्पा.सुधा त्रिपाठी र अन्य, भक्तपुर : नेपाल सरकार, शिक्षा मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।

शर्मा, चिरञ्जीवी र शर्मा, निर्मला (२०७३), *शिक्षा मनोविज्ञान,* काठमाडौँ : एम.के.पब्लिसर्स एण्ड डिस्ट्रिब्युटर्स ।

शर्मा, मोहनराज (२०७०), “अवरजन अध्ययन र साहित्य”, *भृकुटी,* भाग १९, पृ. ३१४-३२५ ।

श्रेष्ठ, तारालाल (२०६८), *शक्ति, स्रष्टा र सबाल्टर्न,* काठमाडौँ : डिस्कोर्स पब्लिकेसन ।

सुब्बा, मनप्रसाद (सन् २०११), “केन्द्र बनाम किनारा”, *किनारा विमर्श,* पृ. ५८-६० ।