

धार्मिक, दार्शनिक र वैज्ञानिक-मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणले मृत्यु सम्बन्धी ज्ञानको महत्त्व
(The Importance of Knowledge about Death from Religious, Philosophical, and
Scientific–Psychological Perspectives)

डा. तेज बहादुर कार्की¹  | कल्पना खड्का²  | यादव प्रसाद पोखरेल³ 

डा. कृष्ण प्रसाद धिताल⁴ 

¹नेपाल फिलोसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

²नेपाल फिलोसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

इमेल: kalpu.khadka25@gmail.com

³डा. के. एन. मोदी. विश्वविद्यालय, राजेशथान, भारत

इमेल: yppokharel10@gmail.com

⁴नेपाल फिलोसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

<https://orcid.org/0000-0001-5717-0156>

इमेल: kpdhitalhtd@yahoo.com

संचारका लागि

डा. तेज बहादुर कार्की¹

इमेल: drtej.karki@gmail.com

To Cite this article: Karki, T. B., Khadka, K., Pokharel, Y. P., & Dhital, K. P. (2025). धार्मिक, दार्शनिक र वैज्ञानिक-मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणले मृत्यु सम्बन्धी ज्ञानको महत्त्व [The importance of knowledge about death from religious, philosophical, and scientific–psychological perspectives]. *International Research Journal of MMC*, 6(4), 81–88. <https://doi.org/10.3126/irjmmc.v6i4.85254>

Submitted: 31 August 2025 **Accepted:** 11 September 2025 **Published:** 30 September 2025

सारांश (Abstract)

मृत्यु सम्बन्धी धारणा र मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणहरू आधुनिक समाजमा एक महत्वपूर्ण अनुसन्धानको विषय बनेका छन्। यो अध्ययनले मृत्युको डर, मृत्युप्रति मानसिकता, र यसलाई सामना गर्न मनोवैज्ञानिक रणनीतिहरूको विश्लेषण गर्दछ। टेरर-मैनेजमेंट थ्योरीलाई आधार मानेर, मृत्युको बारम्बार स्मरणले मानिसको व्यवहार र धारणा लाई कसरी प्रभावित गर्दछ भन्ने विषयमा चर्चा गरिएको छ। यसमा मृत्युको स्वीकार्य दृष्टिकोण र यसको सकारात्मक अर्थ आर्जन गर्न अझै बढी प्रयास गर्न आवश्यक छ भन्ने मान्यता रहेको छ। यसले मृत्यु सम्बन्धी शिक्षा र जागरूकता बढाउन आवश्यक रहेको देखिन्छ, जसले मृत्युको डरलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। साथै, नेपालजस्ता देशहरूमा श्मशानभूमि र अन्त्येष्टि संस्कारहरूको सामाजिक र सांस्कृतिक महत्त्वलाई उजागर गर्दै, यसले मृत्यु र शोक

सन्तप्तहरूको मनोवैज्ञानिक र सामाजिक आवश्यकतालाई समेट्नुपर्ने प्रस्ट पार्छ । निष्कर्ष रूपमा, मृत्युको धारणा परिवर्तन गर्न आवश्यक छ र जीवनको अन्त्यको विषयमा खुलेर कुरा गर्न प्रेरित गर्नुपर्ने देखिन्छ, जसले व्यक्तिको जीवनसन्तुष्टि र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार गर्न सक्छ । यस अध्ययनले मृत्युको बहुमुखी दृष्टिकोण, सामाजिक मान्यताहरू, र शिक्षा प्रणालीमा यसको समावेशीकरणले दीर्घकालीन प्रभाव पार्ने तर्क प्रस्तुत गर्दछ ।

(The perception of death and psychological viewpoints have become significant subjects of research in modern society. This study analyzes people's fear of death, mental attitudes toward mortality, and psychological strategies to cope with it. Based on Terror Management Theory, this discussion explores how frequent reminders of death influence individual behaviors and beliefs. There is a recognized need to adopt a more positive outlook towards death and to seek ways to accept its significance constructively. The paper emphasizes the importance of death education and awareness programs, which can help reduce the fear of death. Furthermore, it highlights the social and cultural importance of burial practices and funeral rituals in countries like Nepal, underscoring the psychological and social needs of those experiencing grief. In conclusion, changing perceptions about death and encouraging open discussions about mortality are essential, as they can enhance life satisfaction and mental health. This study presents the idea that a multidisciplinary approach to perceptions of death, societal beliefs, and the integration of death education can have long-term positive impacts on individuals and communities.)

Keywords (मुख्य शब्दहरू): Death (मृत्यु), Fear (डर), Education (शिक्षा), Grief (शोक), Perception (धारणा)

१. पृष्ठभूमि (Background)

मृत्यु एक अविचल सत्य हो, जसले जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउने एक माध्यमका रूपमा पनि काम गर्छ । धार्मिक, दर्शन, र विज्ञानका विविध धाराहरूले यसलाई गहिरो रूपमा विश्लेषण गरेका छन् । धार्मिक ग्रन्थहरूले आत्माको अमरत्व, जीवन-मृत्यु चक्र, र कर्मको महत्त्वलाई जोड्दछन् । दार्शनिकहरूले मृत्युको अस्तित्वगत सत्यलाई जीवनको अन्त्य वा परिवर्तनको अवसरको रूपमा हेरेका छन् । आधुनिक विज्ञान र मनोविज्ञानले भने मृत्यु-मूल्यको चेतनाले भावनात्मक सन्तुलन, जीवन मूल्य, र मानसिक स्वास्थ्यमा पारेको प्रभावलाई अनुसन्धान गरेका छन् ।

मानव अस्तित्वसँगै मृत्युको प्रश्न हरेक युगमा मूलभूत चिन्ताको विषय रहँदै आएको छ । *भगवद्गीता* (अध्याय २, श्लोक २२) मा मृत्युलाई शरीरको परिवर्तन मात्र मानिएको छ, जसरी पुराना लुगा फेरेर नयाँ लगाइन्छ, आत्मा अमर रहन्छ (व्यास, *भगवद्गीता*) । यसले मृत्युको ज्ञानलाई जीवन र कर्मसँग जोडेर बुझाउँछ । बौद्ध दर्शनमा मृत्यु “अनित्य” को सत्यसँग गाँसिएको छ । बुद्धले *मरनस्मृति ध्यान* अभ्यास गर्न सिकाएका छन्, जसले मृत्युको स्मरणले जीवनलाई नैतिक, सचेत र आसक्ति-मुक्त बनाउन सहयोग गर्छ (धम्मपद, २८५) । महावीरले मृत्यु आत्माको यात्राको अर्को चरण भएको व्याख्या गरेका छन्, जसले मोक्षतर्फ उन्मुख हुने मार्ग देखाउँछ (महावीर, *आचाराङ्ग सूत्र*) । यी धार्मिक दृष्टान्तहरूले मृत्यु ज्ञानलाई भय कम गर्ने र आत्म-उन्नति गर्ने साधनको रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् ।

दार्शनिक रूपमा पनि मृत्युको प्रश्न गहिरो छ। प्लेटोले आफ्नो ग्रन्थ *Phaedo* मा मृत्यु आत्मालाई शरीरको कैदबाट मुक्ति दिलाउने अवसर भएको बताएका छन्। उनले मृत्युको ज्ञानलाई जीवनलाई गहिरो अर्थ दिने मूल स्रोत मानेका छन् (Plato, *Phaedo*)। आधुनिक समयका दार्शनिक तथा आध्यात्मिक चिन्तक ओशोले भनेका छन्: “मृत्यु कुनै अन्त्य होइन, यो जीवनकै गहिरो रहस्य हो।” (Osho, *Life, Love and Death*)। यस किसिमका विचारहरूले मृत्यु सम्बन्धि चेतनाले जीवनलाई प्रेम र मूल्यवान बनाउन प्रेरणा दिन्छ भन्ने तर्कलाई सशक्त बनाउँछन्।

वैज्ञानिक दृष्टिकोणले मृत्यु सम्बन्धी ज्ञानलाई व्यवहारिक रूपमा व्याख्या गरेको छ। हालका अध्ययनहरूले मृत्युबारे शिक्षा (death education) दिने अभ्यासले विद्यार्थीहरूको मृत्यु-भय घटाउने र जीवनप्रतिको सकारात्मक दृष्टिकोण बढाउने देखाएका छन् (वोंग, २०१७)। यसलाई *Terror Management Theory* (TMT) ले समर्थन गर्छ, जसअनुसार मृत्यु चेतनाले मानिसलाई आफ्ना सांस्कृतिक मूल्य र आत्म-पहिचान बलियो बनाउन प्रोत्साहित गर्छ (ग्रीनबर्गआदि, १९९७)। यसले मृत्यु ज्ञानलाई केवल दार्शनिक तहमा मात्र नभई सामाजिक-मनोवैज्ञानिक तहमा समेत अत्यन्त महत्वपूर्ण बनाएको छ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणले मृत्युको ज्ञानलाई मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित गराएको छ। मृत्यु चेतनाले मानिसलाई आत्म-परिवर्तन, जीवनप्रतिको कृतज्ञता, र अर्थ-निर्माणमा प्रेरित गर्छ (पार्क, २०१०)। एक अध्ययन अनुसार मृत्युबारे नियमित चिन्तन गर्नाले तनाव कम हुने, आत्म-अनुशासन बढ्ने, र सामाजिक सम्बन्धमा संवेदनशीलता बढ्ने देखाएको छ (डिमरनभिल आदि, २०२५)। नेपालकै सन्दर्भमा कार्की & डिमेल्लो, (२०२५) द्वारा लेखिएको नेपाली सन्दर्भमा युवामा मृत्यु-अस्वीकार प्रवृत्ति (*Death Avoidance Attitude Among the Youth*) नामक अध्ययनले देखाएको छ कि नेपाली युवाहरूमा मृत्यु अस्वीकार गर्ने प्रवृत्ति उच्च छ, जसले मृत्यु शिक्षा र संवादलाई अझ महत्वपूर्ण बनाउँछ। तर नेपालको सन्दर्भमा मृत्युकोबारेमा प्रकाशित भएका नेपाली अनुसन्धान मुलक लेखहरू न्यून मात्रामा रहेका छन्। यसरी हेर्दा, धार्मिक दर्शनदेखि वैज्ञानिक अनुसन्धानसम्म सबै क्षेत्रमा मृत्यु सम्बन्धि ज्ञान अपरिहार्य बनेको छ। यो ज्ञानले मानिसलाई भयभन्दा पर, जीवनलाई पूर्ण, अर्थपूर्ण र जिम्मेवार बनाउन योगदान गर्छ। त्यसकारण मृत्यु सम्बन्धि ज्ञान र चेतनाको हिसाबले यो लेख पाठकहरूकलागी महत्वपूर्ण हुनेछ।

१.१ उद्देश्य (Objective)

यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य देहाय बमोजिम रहेको छ:

१. मृत्यु सम्बन्धी ज्ञानलाई धार्मिक, दार्शनिक, वैज्ञानिक र मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गर्नु।
२. विभिन्न अनुसन्धान मुलक अध्ययनका माध्यमबाट मृत्यु चेतनाको मानव व्यवहार, मानसिक स्थिति, र आत्म-विकासमा पारेको प्रभावलाई उद्घाटित गर्नु।
३. नेपालको सामाजिक-सांस्कृतिक सन्दर्भमा यस अध्ययनलाई सम्बोधन गर्न सान्दर्भिक लेखहरू प्रस्तुत गर्नु।

२. अनुसन्धान-विधि (Methodology)

यो लेख लेखनका लागि निम्न द्वितीय स्रोतहरू प्रविधिगत रूपमा संकलन गरि विश्लेषण गरेर त्यसका मूलभूत उपलब्धिको व्याख्या गरिएको छ:

- धार्मिक ग्रन्थ (जस्तै भगवद्गीता, बौद्ध धम्मपद, जैन साहित्य, ओशोका विचारहरू)
- दार्शनिक ग्रन्थ (जस्तै प्लेटोको *Phaedo*)
- वैज्ञानिक-मनोवैज्ञानिक अनुसन्धान (विभिन्न पिएमसी, पबमेड लेखहरू र समकालीन अध्ययनहरू)
- नेपालको सन्दर्भमा प्रकाशित अध्ययनहरू,
- विश्वव्यापी मर्मस्पर्शी लेखहरू

३. उपलब्धिहरू (Findings)

३.१ धार्मिक दृष्टिकोण

भगवद्गीता, धम्मपद, जैन धर्म, ओशो, बुद्ध एवं महावीरका शिक्षाहरूले मृत्युलाई आत्म-ज्ञान, मोक्ष, र जीवनको सार्थकता प्राप्तिको माध्यमको रूपमा व्याख्या गर्छन्।

हिन्दू दर्शनमा मृत्युलाई आत्माको एक संक्रमण अवस्था भनिएको छ। भगवद्गीता (अध्याय २, श्लोक २२) मा भनिएको छ: "वासांसि जीर्णानि यथा विहाय, नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि । तथा शरीराणि विहाय जीर्णानि, अन्यानि संयाति नवानि देही ॥"

अर्थात् शरीर पुराना वस्त्रजस्तै मात्र हुन्, आत्मा अमर छ। यस ज्ञानले मृत्युबारे भय कम गर्ने र जीवनलाई कर्ममार्गमा लगाउने प्रेरणा दिन्छ।

बौद्ध दर्शनमा मृत्यु 'अनित्य' को मूल सत्य हो। धम्मपद (अध्याय ११, श्लोक २८५) मा भनिएको छ: "सब्बेसं वेदनानं अनिच्चता",

अर्थात् सबै अनुभवहरू अस्थायी छन्। बुद्धले मृत्युबारे चिन्तन (मरनस्मृति ध्यान) गर्नुपर्छ भनेका छन्, ताकि मानिस अहंकार, लोभ र मोहबाट मुक्त भई सदाचारपूर्ण जीवन जिउन सकोस्।

जैन दर्शनका प्रवर्तक महावीरले मृत्युलाई आत्माको मुक्तिको द्वार भनेका छन्। उनले भनेका छन्: "जीवन र मृत्यु आत्माको यात्राका दुई अङ्ग मात्र हुन्। मृत्यु आत्माको अन्त्य होइन, बरु नूतन यात्राको प्रारम्भ हो।"

३.२ दार्शनिक दृष्टिकोण

पाश्चात्य दर्शनमा पनि मृत्युबारे गहिरो चर्चा पाइन्छ। प्लेटोले *Phaedo* ग्रन्थमा मृत्यु आत्मालाई शरीरबाट स्वतन्त्र बनाउने अवसर हो भनेका छन्। उनी भन्छन्, मृत्युको ज्ञानबिना जीवन आध्यात्मिक रूपले अधूरो हुन्छ। समकालीन दार्शनिक ओशोले भनेका छन्: "मृत्यु कुनै शत्रु होइन, यो त जीवनकै गहिरो रहस्य हो। मृत्यु बुझ्ने मान्छेले मात्र जीवनलाई पूर्ण रूपले प्रेम गर्न सक्छ।" (ओशो, *Life, Love and Death*)।

३.३ वैज्ञानिक-मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण

- **मृत्यु सम्बन्धि शिक्षा (Death education):** हडकडका विश्वविद्यालयमा लागु गरिएको मृत्यु शिक्षा पाठ्यक्रमले विद्यार्थीहरूमा मृत्यु प्रतिको भय घटाएको, र सकारात्मक दृष्टिकोण बढाएको छ (वोंग, २०१७)।
- **मृत्यु-चेतना (Mortality awareness):** एक अध्ययनले मृत्युबारे सचेत गराउदा व्यक्तिहरूमा मृत्युको डर (fear of dying) घटेको र मृत्युको स्वीकार (acceptance of dying) बढेको देखाएको छ (स्पिट्जेनस्टाटर & श्रेल, २०२२)।
- **मृत्यु पुनरावलोकन (Death recollection):** थाइल्याण्डका विद्यार्थीहरूमा यो अभ्यासले तनाव-प्रेरित डिप्रेसनमा कमी, आत्म-परिवर्तन र जीवनप्रतिको प्रसन्नता र खुसीमा वृद्धि गरेको छ (डिमारनभिल आदि, २०२५)।
- **मृत्यु ध्यान/दृश्यांकन (Death meditation/art installation):** एउटा कला प्रतिष्ठानमा मृत्यु दृश्यांकन अभ्यासले सहभागीहरूमा जीवनप्रतिको सराहना र सम्बन्ध-बोध वृद्धि गरेको छ (दास आदि, २०२४)।
- **आतंक-व्यवस्थापन सिद्धान्त (Terror-management theory (TMT):** यस सिद्धान्त अनुसार मृत्यु चेतनाले सांस्कृतिक विश्वास, आत्म-मूल्य र सम्बन्धहरूलाई बलियो बनाउँछ ताकि अस्तित्व-वैराग्य

कम होस्; साथै, अन्ततः मानिसहरु जीवनलाई बढी अर्थपूर्ण बनाउने दिशामा अग्री बढ्दछ (कक्स आदि, २०२१)।

- **पहिचान र अर्थ निर्माण (Identity and meaning-making):** मृत्यु सम्बन्धी चेतनाले व्यक्तिको जीवनमा नयाँ अर्थ स्थापना गर्न प्रेरित गर्छ; यदि अर्थनिर्माण सफल हुन्छ भने मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ (भेस आदि, २००९)।

३.४ नेपालको सन्दर्भमा

नेपाल-केन्द्रित भएको केही अध्ययनहरूले मृत्युसम्बन्धी शिक्षा (death education) को आवश्यकता र महत्व स्पष्ट पारेको पाइन्छ। कार्की & डिमेल्लो (२०२४) को अध्ययनले नेपालका युवा वर्गबीच मृत्युप्रतिको भय (death anxiety) लाई लिङ्गको दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गरेको छ। DAP-R (Death Attitude Profile-Revised) उपकरणको माध्यमबाट गरिएको यो अध्ययन अनुसार युवा र युवतीहरू बिचमा मृत्युको भयमा फरक अवस्था ($p < 0.05$) देखिएको थियो। युवतीहरूमा मृत्युको भय उल्लेखनिय रूपमा बढी छ, जबकी युवा पुरुषहरूमा यो अवस्था तुलनात्मक रूपमा कम देखियो। यसले पूर्वीय सांस्कृतिक, धार्मिक र सामाजिक कारकहरूले लिंगानुसार मृत्युको भय प्रति भिन्न व्यवहार र संवेदना हुने गरेको संकेत गर्छ। अध्ययनले मृत्युप्रतिको यो असमंजस र चिन्ताबाट बच्न विशेष रूपमा युवतीहरूमा लक्षित शिक्षा र सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू चलाउन जरुरी देखिन्छ (कार्की & डिमेल्लो, २०२४)। यो निष्कर्ष कार्की & डिमेल्लो (२०२५) को अर्को अध्ययन—"Death Avoidance Attitude Among the Youth" संग तुलना गर्दा रोचक अन्तर देखिन्छ। यस अध्ययनमा मृत्युप्रति अस्वीकार (avoidance) सम्बन्धी दृष्टिकोणमा लिङ्गीय फरक उल्लेखनिय छैन; पुरुष र महिला दुवैले समान स्तरको असहजता व्यक्त गरेका थिए (कार्की & डिमेल्लो, २०२५)। अर्थात्, मृत्यु-भय (fear of death) सन्दर्भमा महिलाहरू बढी संवेदनशील देखिए पनि, मृत्यु-अस्वीकार (death avoidance) लाई लिङ्गकै कारण धेरै प्रभाव नपरेकाले, यो स्पष्ट हुन्छ कि मृत्यु-भय र मृत्यु-अस्वीकार फरक-फरक मानसिक अवस्था हुन्, र दुबैलाई फरक दृष्टिकोणले बुझ्न जरुरी छ। एउटा अध्ययनले भावनात्मक प्रतिक्रिया (भय) को स्तरलाई उजागर गर्छ भने अर्कोले चर्चा वा सोचमा आवद्धता (avoidance) मा सांस्कृतिक/सामाजिक कारकहरूलाई मुख्य अंग बनाएको देखिन्छ।

स्वास्थ्यकर्मी र नर्सहरूको स्तरमा गरिएको एक अध्ययनले पेलिएटिभ केयर तथा बिरामीको अन्तिम-अवस्थाको हेरचाहबारे उनीहरूको ज्ञान र दृष्टिकोण मिश्रित रहेको देखाएको छ (बिष्ट आदि, २०२४; नेपाल आदि, २०२१; थापा आदि, २०२३)। प्राथमिक स्वास्थ्य संस्थासम्मका स्वास्थ्यकर्मीको ज्ञान ठीक-ठाक भए पनि मरनासन्न अवस्थामा रहेको बिरामीप्रतिको व्यवहार र दृष्टिकोण असन्तोषजनक छ। नर्सहरूको ज्ञान पनि सीमित र दृष्टिकोण मिश्रित रहेको हुँदा उच्च शिक्षादेखि निरन्तर सेवा तालिम दिदासम्म मृत्यु-शिक्षा पनि संगसंगै दिन आवश्यक रहेको देखिन्छ। एउटा बिरामीलाई अन्तिम-अवस्थामा गर्नुपर्ने हेरचाहप्रति नर्सहरूको दृष्टिकोण मध्यमदेखि राम्रो भए पनि, संस्थाको नीतिगत आधार र स्रोत-साधनको अभावले सेवाको गुणस्तरमा स्थिरता छैन (साह आदि, २०२२)। यसले नर्स-बिरामीको अनुपात, परामर्श सेवा, र शोक-समर्थन (bereavement support) व्यवस्थागत रूपमा मजबुत गर्नुपर्ने देखाउँछ। समुदायस्तरमा पनि पेलिएटिभ केयरको माग उल्लेखनीय छ (आचार्य आदि, २०१७)। मकवानपुर जिल्लाको थाहा नगरपालिकामा गरिएको अध्ययनले करिब ३% जनसंख्यालाई पेलिएटिभ सेवाको आवश्यकता रहेको देखाएको छ। तर मृत्यु-दर्ता/अभिलेखीकरण प्रणाली व्यवस्थित नभएकोले नीति निर्माण गर्नकोलागी ठोस तथ्यांकको अभाव रहेकोछ (आचार्य आदि, २०१७)।

नीतिगत र क्षमता-विकासकालागि National Strategy for Palliative Care र NAPCare ले पेलिएटिभ सेवा विस्तारको आधार तयार गरेका छन्, तर अझैपनि सहरी क्षेत्र (केन्द्र) र गाउँ-समुदायबीच स्पष्ट फरक अवस्था छ जहाँ छुट्टाछुट्टै "दुई संसार" भए जस्तो समस्या अझै कायम छ। यसलाई निवारण गर्नकालागि शिक्षा,

तालिम, औषधि र स्रोतको ब्यबस्था, र रेफरल प्रणालीमा सुधार गर्न अपरिहार्य छ । मृत्यु-शिक्षालाई यी पहलसँग जोडेर लान सक्दा मानिसमा मृत्यु प्रतिको भय र अस्वीकारको अबस्थालाई कम गर्न तथा हेरचाहको गुणस्तर बढाउन सकिन्छ (सटक्लिफ आदि, २०२१) । साथै, सामाजिक-मनोवैज्ञानिक जोखिम, महामारी-कालीन अबस्थामा हुने तनाव र डरले आत्महानी/आत्महत्या जस्ता जोखिम बढाएको देखिन्छ (अधिकारी, २०२३; खड्का आदि, २०२३) । यसले मृत्यु-शिक्षालाई मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनसँग जोडेर लागू गर्नुपर्ने आवश्यकताको पुष्टि गर्दछ ।

पुस्तान्तरको दृष्टिले, जेष्ठ र युवा बीच मृत्यु-बोधमा फरक देखिएको छ । मृत्यु प्रतिको डर र खुलेर बोल्न नचाहने परम्परा र यो सम्बन्धि शिक्षाको अभावले गर्दा युवाहरूको दृष्टिकोणलाई झन् जटिल बनाएको छ, जसले सांस्कृतिक-धार्मिक ब्याख्या र सामाजिक अनुभवहरूलाई अध्ययनमा समावेश गरेर सबैलाई जानकारी गराउनु पर्ने आवश्यकता देखिन्छ ।

३.५ मृत्यु ज्ञानको व्यावहारिक महत्व

मृत्यु सम्बन्धि ज्ञानले मानिसको व्यवहारिक जीवनमा दैनिक कार्य गर्न, र दुख, तनाव ब्यबस्थापन गर्न धेरै सहज बनाउछ । मृत्युको अर्थ बुझ्न सक्थे भने जीवनको अर्थ बुझ्न सहज हुन्छ, यसर्थ यसका केहि व्यवहारिक महत्व तल उल्लेख गरिएको छ:

१. **जीवनमा सन्तुलन ल्याउने** – मृत्युको स्मरणले मान्छे लोभ, ईर्ष्या र क्रोधबाट टाढा रहन सक्छ ।
२. **नैतिक आचरणमा प्रेरणा दिने** – मृत्यु अवश्य छ भन्ने बुझाइले धर्म, सत्य र परोपकारमा जीवन व्यतीत गर्न प्रोत्साहन गर्छ ।
३. **मानसिक शान्ति दिलाउने** – मृत्युबारे ज्ञान हुने मान्छे कठिनाई वा पीडामा पनि धैर्यवान रहन सक्छ ।
४. **आध्यात्मिक उन्नति गर्ने** – मृत्यु जीवनको अन्त्य नभई आत्माको निरन्तर यात्रा हो भन्ने धारणा आत्म-ज्ञानमा सहायक हुन्छ ।

४. निष्कर्ष (Conclusion)

मृत्यु सम्बन्धी ज्ञानले जीवनलाई गहिरो अर्थ, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, नैतिक-आध्यात्मिक विकास र सामाजिक दायित्वमा रूपान्तरण गरिरहेको हुन्छ । धार्मिक र दार्शनिक दृष्टिकोणले जीवन र मृत्युको संगठनात्मक ज्ञान दिन्छ, जबकि वैज्ञानिक-मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानले मृत्युचेतनाले भय घटाउने, आत्म-मान्यता, जीवनप्रतिको माधुर्यता र सामाजिक संवेदनशीलता बढाउने तिर प्रेरित गरिरहेको हुन्छ । मृत्यु सम्बन्धी ज्ञानले मानिसलाई भौतिक वस्तुहरू प्रतिको अनावश्यक लोभ, र मोहबाट मुक्त भयर अध्यात्मिक मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्छ । नेपालको धार्मिक, सांस्कृतिक, र सामाजिक परिवेशमा समेत मृत्युको बारेमा खुला संवाद गर्ने, शिक्षा दिने र योग र ध्यानको मार्फत मानसिक स्वास्थ्यलाई सन्तुलित गर्न अत्यावश्यक देखिन्छ । त्यसैले, भविष्यमा मृत्यु प्रतिको चेतना विकास गर्न युवाहरूलाई मृत्यु शिक्षा दिने, साथै समुदायमा खुलेर संवाद गर्ने, योग र ध्यानको महत्वलाई प्रचारप्रसार गर्दै मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमहरू संचालन गर्नु अत्यन्त लाभकारी हुनेछ ।

सन्दर्भसूची (References)

1. अधिकारी, लाल (२०२३)। सामाजिक-मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट नेपालमा आत्महत्या बुझाइ। *बानेश्वर क्याम्पस जर्नल अफ एकेडेमिया*, २(१), १३–२४. <https://doi.org/10.3126/bcja.v2i1.55757>

2. आचार्य, प्र.क., बराल, के., मन्डे, डि., & गोङ्गल, आर.एन. (२०१७)। ग्रामीण नेपालमा पेलिएटिभ केयरको जनसङ्ख्याभन्दा आधारित आवश्यकता मूल्याङ्कन। *पाटन एकेडेमी अफ हेल्थ साइन्सेस जर्नल*, ४(२), २१-२६। <https://doi.org/10.3126/jpahs.v4i2.24580>
3. ओशो। *Life, Love and Death*
4. कक्स, सी.आर., स्वेट्स, जे.ए., गल्ली, बी., शिआओ, जे., & आइरागुन, एम. (२०२१)। COVID-19 महामारीको दौरान मृत्यु सम्बन्धी चिन्ता, लाभ-अन्वेषण र जीवन-सन्तोष। *फ्रन्टियर्स इन साइकोलोजी*, १२। <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648609>
5. कार्की, टि.बि., & डिमेल्लो, ल. (२०२४)। नेपाली सन्दर्भमा युवामा मृत्यु-भय: लिङ्गीय दृष्टिकोण। *इण्टरनेशनल जर्नल अफ अथर्व*, २(२), १-९। <https://doi.org/10.3126/ija.v2i2.69822>
6. कार्की, टि.बि., & डिमेल्लो, ल. (२०२५)। नेपाली सन्दर्भमा युवामा मृत्यु-अस्वीकार प्रवृत्ति। *NPRC जर्नल अफ मल्टिडिसिप्लिनरी रिसर्च*, २(१), ७३-८१। <https://doi.org/10.3126/nprcjmr.v2i1.74660>
7. खड्का, अ., बनमला, स., तिमिलिसना, ब., सापकोटा, स., & कर्की, स. (२०२३)। नेपालको तेस्रो तहका अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मीमा युथेनासिया सम्बन्धी दृष्टिकोण: वर्णनात्मक क्रस-सेक्सनल अध्ययन। *श्री बीरेन्द्र अस्पताल मेडिकल जर्नल*, २२(१), ७-११। <https://doi.org/10.3126/mjsbh.v22i1.59435>
8. गौतम बुद्ध। *धम्मपद*। अध्याय ११, श्लोक २८५
9. ग्रीनबर्ग, जे., सोलोमन, एस., & पिस्जचिन्स्की, टी. (१९९७)। आत्म-सम्मान र सांस्कृतिक विश्वदृष्टि सम्बन्धी आतंक व्यवस्थापन सिद्धान्त: अनुभवात्मक मूल्याङ्कन र वैचारिक सुधार (पृ. ६१-१३९)। [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60016-7)
10. डिमारनभिल, जे., वोंगपकरन, टी., वोंगपकरन, एन., & वेडिड, डी. (२०२५)। थाई बोर्डिङ स्कूलका विद्यार्थीहरूमा मृत्यु सम्झना अभ्यासले तनाव-प्रभावित डिप्रेसनलाई नियन्त्रण गर्छ। *बीएमसी साइकोलोजी*, १३(१), ८४६। <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03147-4>
11. थापा, उ., पन्थी, स., & न्यौपाने, ल. (२०२३)। क्यान्सर उपचारका नर्सहरूको पेलिएटिभ केयरबारे ज्ञान र दृष्टिकोण। *नेपालिज जर्नल अफ क्यान्सर*, ७(१), ६२-६९। <https://doi.org/10.3126/njc.v7i1.60025>
12. दास, ई., फ्रान्सेन, एम.एल., & ओलिभर, एम.बी. (२०२४)। मृत्यु अस्वीकार भन्दा पर: मृत्यु ध्यानले जीवनको मूल्य र सम्बन्धको अनुभव बढाउँछ। *फ्रन्टियर्स इन साइकेट्री*, १५। <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1477479>
13. नेपाल, पि., गर्बुजा, च.क., & नेपाल, म. (२०२१)। क्लिनिकल नर्सहरूको पेलिएटिभ केयर सम्बन्धी ज्ञान र दृष्टिकोण: क्रस-सेक्सनल अध्ययन। *लुम्बिनी मेडिकल कलेज जर्नल*, ९(१), ३८-४४। <https://doi.org/10.22502/jlmc.v9i1.435>
14. पार्क, सी.एल. (२०१०). अर्थ-साहित्य बुझाइ: अर्थ निर्माण र तनावपूर्ण जीवन घटनामा समायोजनमा प्रभावको समेकित समीक्षा। *साइकोलोजिकल बुलेटिन*, १३६(२), २५७-३०१। <https://doi.org/10.1037/a0018301>
15. प्लेटो। *Phaedol*
16. बिष्टा, कृष्ण, बराल, के.प., लामा, च., गजमेर, आर.क., आचार्य, प्र.क., & गोङ्गल, आर.एन. (२०२४)। मकवानपुर जिल्लाका स्वास्थ्य चौकी तहका स्वास्थ्यकर्मीमा पेलिएटिभ केयरबारे ज्ञान र दृष्टिकोण। *पाटन एकेडेमी अफ हेल्थ साइन्सेस जर्नल*, ११(२), ३७-४३। <https://doi.org/10.3126/jpahs.v11i2.69007>

17. भेस, एम., राउटलिज, सी., ल्यान्डाउ, एम.जे., & आर्न्डट, जे. (२००९)। मृत्यु र जीवनको अर्थको गतिशीलता: मृत्यु-सम्बन्धी चिन्तन र व्यक्तिगत संरचनाको आवश्यकताले जीवनको अर्थमा प्रभाव। *जर्नल अफ पर्सनालिटी एन्ड सोसल साइकोलोजी*, ९७(४), ७२८-७४४।
<https://doi.org/10.1037/a0016417>
18. महावीर। *आचाराङ्ग सूत्र*।
19. वोंग, डब्ल्यू. (२०१७)। मृत्युको अवधारणा र हडकडका विश्वविद्यालयका विद्यार्थीमा मृत्यु-चेतनाको विकास। *OMEGA – जर्नल अफ डेथ एन्ड डाइड*, ७४(३), ३०४-३२८।
<https://doi.org/10.1177/0030222815598461>
20. व्यास, कृष्ण द्वैपायन। *श्रीमद्भगवद्गीता*। भगवद्गीता, अध्याय २, श्लोक २२
21. सटक्लिफ, एस.बी., बैस, पी., बल्याक, एफ., ब्रोटन, एस.एस., ब्राउन, एस., कोल्गन, एस., डोहर्टी, एम.ई., फाइल्स, जी., लभ, आर., पालत, जी., पौडेल, बी., रस्सेल, सी., सुन्डबी, एल., & वाट्सन, एम. (२०२१)। पेलिएटिभ केयरका दुई संसार: नेपालसँगको अन्तर पूल गर्ने प्रयास। *नेपाल जर्नल अफ साइन्स एन्ड टेक्नोलोजी*, २०(२), १२५-१३२। <https://doi.org/10.3126/njst.v20i2.45802>
22. साह, स., डसोजा, स., & डसोजा, एम.सी. (२०२२)। तेस्रो तहको अस्पतालमा अन्तिम-अवस्थामा उपचारको समयमा नर्सिङ कर्मीको हेरचाह व्यवहार। *MedS Alliance Journal of Medicine and Medical Sciences*, २(४), ६६-७०। <https://doi.org/10.3126/mjmms.v2i4.53673>
23. स्पिट्जेनस्टाटर, डी., & श्रेल, टी. (२०२२)। मृत्यु-चेतनाले मृत्यु र जीवनको अर्थप्रतिको दृष्टिकोणमा प्रभाव: र्यान्डमाइज्ड कन्ट्रोल ट्रायल। *डेथ स्टडिज*, ४६(५), १२१९-१२३३।
<https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1808737>