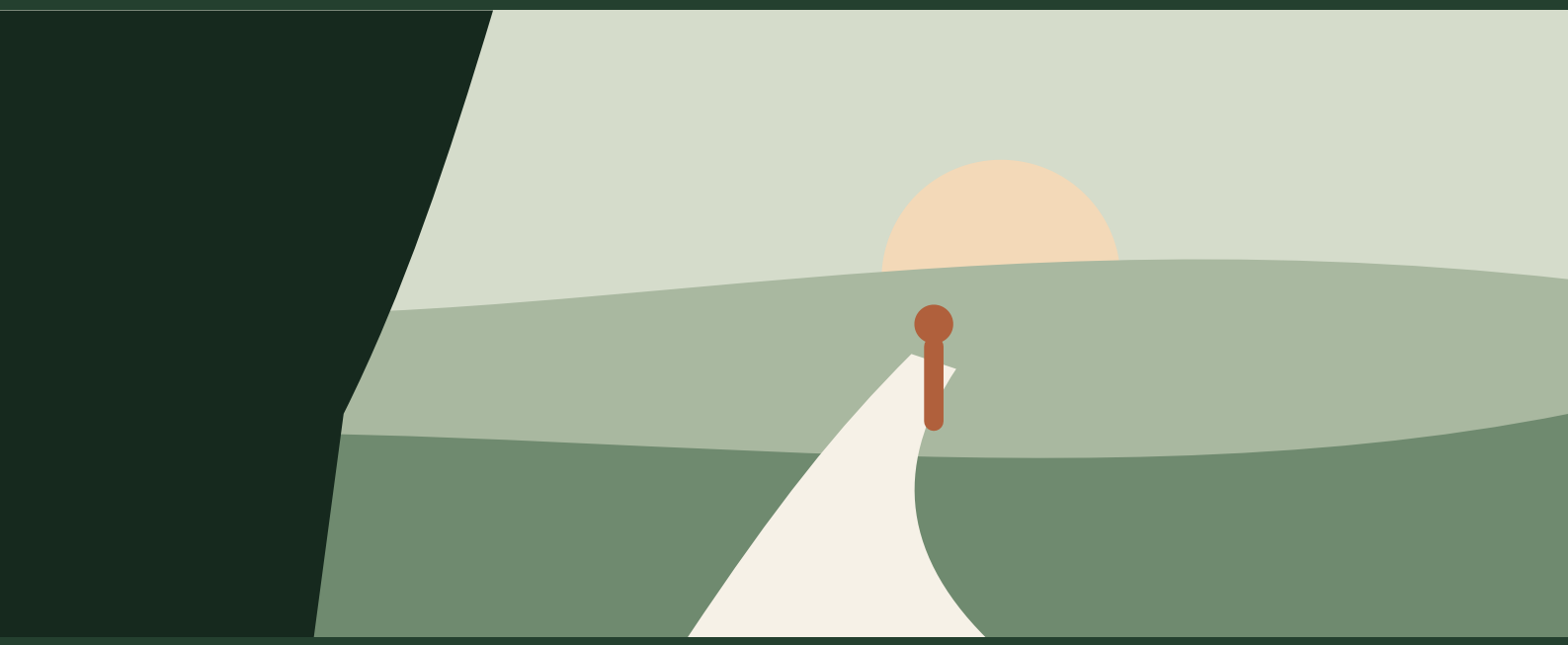
सुकून

NOVEMBER 2026 · COVER FEATURE

आगे बढ़ने का साहस

जब आसक्ति, भय और इच्छाएँ हमें रोकने लगती हैं।



"कभी-कभी हमारे जीवन का अगला अध्याय कुछ नया पाने से नहीं, बल्कि यह सीखने से शुरू होता है कि अब हमें किस चीज़ को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना है।"

BY SANGEETA NATARAJAN · संगीता नटराजन

01
रुककर सोचने का क्षण

क्या आपने कभी ऐसा महसूस किया है कि आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं, फिर भी कोई अनजानी-सी चीज़ आपको पीछे खींच रही है?

आपके पास महत्वाकांक्षाएँ हैं। योजनाएँ हैं। आप जानते हैं कि आप बहुत कुछ हासिल करना चाहते हैं। फिर भी आपका समय, आपके विचार और आपकी भावनात्मक ऊर्जा ऐसी बातों में उलझी रहती है, जो आपको अपनी मंज़िल के करीब नहीं ले जातीं।

शायद यह कोई रिश्ता है, जो आपसे उतना माँगता है जितना देना आपके लिए सहज नहीं। शायद यह हर समय स्वीकृति पाने की चाह है, या किसी जीवनशैली, वस्तु, महत्वाकांक्षा या अपेक्षा से जुड़ाव। या शायद यह केवल उस चीज़ को बदलने का डर है, जो अब परिचित बन चुकी है।

जो चीज़ कभी हमें खुशी देती थी, वही कब हमारी प्रगति में बाधा बनने लगती है, यह क्षण हम शायद ही पहचान पाते हैं। हम उसे थामे रहते हैं, अक्सर बिना यह पूछे कि क्यों।

जो कुछ कभी हमें खुश करता था, ज़रूरी नहीं कि वह हमारी भविष्य की खुशी में भी योगदान दे। जो कुछ हम चाहते हैं, वह हमारे जीवन के उद्देश्य को पूरा करने में सहायक हो, ऐसा भी आवश्यक नहीं। और जिन चीज़ों से हम जुड़ गए हैं, वे हमारे निर्णयों पर हमेशा समान प्रभाव रखने की अधिकारी नहीं हैं।

शायद बड़ा होना इसका भी नाम है: यह सीखना कि कब थामे रहना है, कब बदलना है और कब छोड़ देना है।

02
जब आसक्ति हमारे निर्णयों को प्रभावित करने लगती है

मनुष्य स्वभाव से ही लगाव बनाता है। हम लोगों, स्थानों, वस्तुओं, उपलब्धियों और अनुभवों से भावनात्मक रूप से जुड़ते हैं और उनमें अपनी आशाएँ और पहचान निवेश कर देते हैं। ये जुड़ाव जीवन को गहरी खुशी और अर्थ दे सकते हैं। लेकिन किसी चीज़ को महत्व देने और उस पर अत्यधिक निर्भर हो जाने में अंतर है।

भारतीय दार्शनिक चिंतन में **"मोह"** उस आसक्ति को कहा गया है, जो हमारी समझ पर पर्दा डाल देती है और हमारे विवेक को प्रभावित करती है। समस्या प्रायः उस वस्तु या व्यक्ति में नहीं होती, जिससे हम जुड़े हैं; समस्या उस अनुचित महत्व में होती है, जो हम उसे देने लगते हैं।

> कल्पना कीजिए मीरा की, जिसने छह वर्ष अपने उज्ज्वल करियर को बनाने में लगाए। कहीं रास्ते में मान्यता पुरस्कार से बढ़कर लक्ष्य बन गई: अब हर निर्णय इस सवाल से शुरू होता है कि वह उसकी हैसियत को कैसे बचाएगा। या लैला, जो अपने साथी से इतना प्रेम करती है कि उसकी अपनी योजनाएँ, रुचियाँ और मित्रताएँ चुपचाप उसके इर्द-गिर्द सिमटती चली गई हैं। या सैम, जो एक ऐसी इच्छा का पीछा करता रहता है, जिसके बारे में वह जानता है कि वह उसे अपनी ज़िम्मेदारियों और दीर्घकालिक लक्ष्यों से दूर ले जा रही है।

हर स्थिति में कोई अर्थपूर्ण चीज़ अपने वास्तविक स्थान से कहीं अधिक प्रभाव डालने लगी है। इस बदलाव को पहचानना हमें सीखना होगा।

“

किसी चीज़ का आपके जीवन का हिस्सा होना एक बात है, और उसे अपने पूरे जीवन पर हावी हो जाने देना बिल्कुल दूसरी।

---

01 PAUSE

मैं किसे थामे हुए हूँ?

03

जब प्रेम, अपनापन और महत्वाकांक्षा बोझ बन जाएँ

सोचिए, हम कितने ही निर्णय कुछ खो देने के डर से लेते हैं। हम चुप रहते हैं क्योंकि किसी को निराश करने से डरते हैं। हम अपनी आकांक्षाओं से समझौता कर लेते हैं क्योंकि किसी रिश्ते को खोने का भय है। हम किसी महत्वाकांक्षा के पीछे इसलिए चलते रहते हैं कि उसमें वर्षों का निवेश हो चुका है, भले ही हमारी रुचियाँ बदल गई हों। यहाँ तक कि हम सुखी दिखने की छवि बनाए रखने के लिए अपने मन की शांति भी दाँव पर लगा देते हैं।

> डैनियल उन योजनाओं को हाँ कहता रहता है जो वह चाहता ही नहीं, और उस राह पर चलता है जिस पर से उसका विश्वास दो साल पहले उठ चुका है। कुछ भी नाटकीय रूप से गलत नहीं है। बस वह यह कल्पना नहीं कर पाता कि रुक जाने पर वह कौन होगा।

हम ऐसा क्यों करते हैं? अक्सर इसलिए कि हमारे भावनात्मक लगाव हमारी सुरक्षा की भावना से उलझ जाते हैं, और हम मानने लगते हैं कि हमारी खुशी इस पर टिकी है कि सब कुछ ठीक वैसा ही बना रहे। लेकिन लोग बदलते हैं। परिस्थितियाँ बदलती हैं। हमारी प्राथमिकताएँ विकसित होती हैं।

एक स्वस्थ रिश्ता लोगों को बढ़ने देता है। महत्वाकांक्षा को हमारे जीवन को दिशा देनी चाहिए, उसे पूरी तरह निगल नहीं लेना चाहिए। अपनेपन की कीमत यह नहीं होनी चाहिए कि हम अपनी विशिष्टता को त्याग दें।

इसका अर्थ यह नहीं कि कठिनाइयाँ आते ही रिश्ते छोड़ दिए जाएँ, या ज़िम्मेदारियाँ भारी लगने पर उनसे मुँह मोड़ लिया जाए। कुछ रिश्ते धैर्य और मरम्मत के योग्य होते हैं। कुछ महत्वाकांक्षाओं को कठिन दौर में भी निरंतर प्रयास चाहिए। असली प्रश्न यह है कि क्या हमारी प्रतिबद्धता हमें बढ़ने में मदद कर रही है, या हमारे लगाव ने हमें यह देखने में असमर्थ बना दिया है कि क्या बदलना ज़रूरी है।

> **हमें उस प्रतिबद्धता में, जो हमें मज़बूत बनाती है, और उस निर्भरता में, जो हमें कमज़ोर करती है, अंतर करना सीखना होगा।**

04
और अधिक पाने का अदृश्य दबाव

आज की पीढ़ी के लिए यह चुनौती एक और आयाम लेकर आती है। अगला अनुभव, अगली उपलब्धि, अगली उत्तेजना हमेशा पहुँच के भीतर है, और सोशल मीडिया हमें दूसरों की सफलताएँ, रिश्ते, यात्राएँ और जश्न दिखाता रहता है।

> आप एक मिनट के लिए फ़ोन खोलते हैं, और काफ़ी देर बाद सिर उठाते हैं, इस हल्के-से एहसास के साथ कि बाकी सब आपसे आगे निकल चुके हैं।

हम देखते हैं कि दूसरों के पास क्या है, और सोचने लगते हैं कि हमारे जीवन में क्या कमी है। हम और अनुभव करना चाहते हैं, और पाना चाहते हैं, और कमाना चाहते हैं, और पहचाने जाना चाहते हैं। महत्वाकांक्षा में कुछ गलत नहीं; वह जीवन को दिशा और उद्देश्य दे सकती है। लेकिन जब "और चाहिए" की चाह अंतहीन हो जाती है, तो जो हमारे पास है उसकी कद्र करने की क्षमता खो जाती है, और हम शायद ही पूछते हैं कि हम जिसका पीछा कर रहे हैं, वह सार्थक भी है या नहीं।

> **प्रश्न**
> क्या हम अपनी महत्वाकांक्षाएँ सोच-समझकर चुन रहे हैं, या बस वही कर रहे हैं जिसे दुनिया सराहती है?

> **प्रश्न**
> क्या हम ऐसा जीवन बना रहे हैं जो हमारे मूल्यों को दर्शाता हो, या ऐसा जो लगातार मान्यता की तलाश में रहता हो?

> **प्रश्न**
> क्या हम अपने अनुभवों का आनंद ले रहे हैं, या अगली उत्तेजना के आदी होते जा रहे हैं?

ये महत्वाकांक्षा छोड़ने के प्रश्न नहीं हैं। ये उसे विवेकपूर्ण दिशा देने के प्रश्न हैं। एक परिपूर्ण जीवन इससे नहीं मापा जाता कि हमने कितना बटोरा, बल्कि इससे भी कि हमने कितनी सजगता से चुना कि हमारे समय और ऊर्जा के योग्य क्या है।

02 PAUSE
यह मुझे क्या कीमत चुकवा रहा है?

05

जब भय बदलने का साहस छीन लेता है

व्यक्तिगत प्रगति में सबसे बड़ी बाधाओं में से एक हमेशा क्षमता या अवसर का अभाव नहीं होता। कभी-कभी वह भय होता है: असफलता का, ठुकराए जाने का, किसी को खो देने का, आँके जाने का, फिर से शुरू करने का। और कभी-कभी इस बात का भी कि आगे बढ़ने के लिए हमें कठिन बदलाव करने पड़ सकते हैं।

पीड़ादायक अनुभव हमें असुरक्षित कर सकते हैं। बार-बार की निराशाएँ आत्मविश्वास को कमज़ोर करती हैं। एक अस्वस्थ वातावरण धीरे-धीरे हमें अपनी ही क्षमताओं पर संदेह करना सिखा सकता है। जब ये भावनाएँ हावी हो जाती हैं, तो हम अवसरों को टालने लगते हैं, अपनी क्षमताओं पर प्रश्न उठाने लगते हैं और उस चीज़ को लेकर झिझकते हैं जो कभी हमें प्रेरित करती थी। हमारा मन इस बात से भर जाता है कि क्या गलत हो सकता है, और इस बात के लिए बहुत कम जगह बचती है कि क्या सही हो सकता है।

हमें याद रखना होगा कि भय एक मानवीय प्रतिक्रिया है, जीवन का निर्देश नहीं। उसे समझा जाना चाहिए, पर हर बार उसका आदेश नहीं माना जाना चाहिए। कभी हमें बदलाव का साहस जुटाना होता है। कभी सहारा माँगना, अपना आत्मविश्वास फिर से बनाना और स्वयं को समय देना होता है। जो भी हो, हमें दर्द, असुरक्षा या भय को अपने जीवन की सीमाएँ हमेशा के लिए तय नहीं करने देना है।

> “
>
> **कठिन अतीत को हमारे निर्णयों को दिशा देनी चाहिए, हमारे भविष्य को कैद नहीं करना चाहिए।**

06

जीवन को उपलब्धियों से अधिक परिवर्तनों की आवश्यकता है

शायद व्यक्तिगत विकास का सबसे उपेक्षित पहलू यह पहचानना है कि कब परिवर्तन आवश्यक है। हम प्रगति को जोड़ने के रूप में सोचते हैं: बेहतर नौकरी, बड़ा अवसर, अधिक मान्यता, अधिक वस्तुएँ, अधिक अनुभव। लेकिन वास्तविक प्रगति यह भी पूछती है कि हमें क्या पीछे छोड़ना है।

पीछे छोड़ना		आगे बढ़ना
~~हर समय स्वीकृति की तलाश~~	→	आत्मविश्वास
~~भावनात्मक निर्भरता~~	→	भावनात्मक परिपक्वता
~~सबको खुश करना~~	→	अपने मूल्यों का सम्मान
~~हर इच्छा के पीछे भागना~~	→	सार्थक महत्वाकांक्षाएँ
~~बदलाव से डरना~~	→	सीखने और ढलने की इच्छा
~~सफलता को वस्तुओं में मापना~~	→	अपने योगदान में अर्थ ढूँढना

ये परिवर्तन रातोंरात नहीं होते। इनके लिए जागरूकता, धैर्य और अपनी आदतों पर प्रश्न उठाने की इच्छा चाहिए। कभी-कभी सबसे कठिन चुनौती किसी और को नहीं, स्वयं को देना होती है। हम परिचित ढर्रों में सहज हो जाते हैं और अपने चुनावों का बचाव करते हैं, क्योंकि बदलाव की आवश्यकता स्वीकार करना असहज होता है। पर विकास के लिए बौद्धिक ईमानदारी चाहिए: यह पूछना कि जिस तरह हम आज जी रहे हैं, क्या वह उस भविष्य को गढ़ने में मदद कर रहा है जो हम सच में चाहते हैं।

03 PAUSE

अगर मैं इसके अनुचित प्रभाव से मुक्त हो जाऊँ, तो मैं क्या बन सकता हूँ?

07

ईमानदार आत्ममंथन के तीन क्षण

आगे बढ़ने से पहले, थोड़ा समय निकालकर अपने जीवन को परखिए।

अपने साथ एक पल

A MOMENT WITH YOURSELF

01 **मैं किसे थामे हुए हूँ?**
कोई रिश्ता, कोई अपेक्षा, कोई इच्छा, कोई उपलब्धि या कोई भय? क्या मैं इसे इसलिए थामे हूँ कि यह सचमुच मेरे जीवन को समृद्ध करता है, या इसलिए कि मुझे इसकी उपस्थिति की आदत हो गई है?

02 **यह मुझे क्या कीमत चुकवा रहा है?**
क्या यह मेरा समय, एकाग्रता, साहस, आत्मसम्मान या विकास के अवसर छीन रहा है?

03 **अगर मैं इसके अनुचित प्रभाव से मुक्त हो जाऊँ, तो क्या बदल सकता है?**
अधिक स्पष्टता, आत्मविश्वास और अपने जीवन के उद्देश्य के प्रति प्रतिबद्धता के साथ निर्णय लेने पर कौन-सी संभावनाएँ खुल सकती हैं?

आपको तुरंत उत्तर खोजने की आवश्यकता नहीं। आत्मचिंतन का उद्देश्य स्वयं को दोषी ठहराना नहीं, स्वयं को अधिक ईमानदारी से समझना है। और कभी-कभी वही समझ बदलाव की शुरुआत होती है।

स्वयं के बनते रूप के लिए स्थान बनाना

जीवन निरंतर सीखने और बनने की प्रक्रिया है। दस वर्ष पहले हम जो थे, उसकी आकांक्षाएँ, समझ और प्राथमिकताएँ शायद वैसी न हों जैसी आज हैं। हमारे अनुभवों को हमारी समझ का विस्तार करना चाहिए, उसे संकुचित नहीं। हमारे रिश्तों को हमें परिपक्व होने देना चाहिए। हमारी महत्वाकांक्षाओं को हमें योगदान के लिए प्रेरित करना चाहिए। और हमारी इच्छाएँ इतनी हावी न हों कि वे स्वयं और दूसरों के प्रति हमारी ज़िम्मेदारियों को ढक दें।

जब पुराने निर्णय हमारी वर्तमान समझ को नहीं दर्शाते, तब दिशा बदलने में कोई शर्म नहीं। यह पहचानने में कोई कमज़ोरी नहीं कि कोई लगाव अत्यधिक हो गया है। निराशा के बाद फिर से शुरू करने में कोई असफलता नहीं।

लेकिन छोड़ देने का अर्थ हमेशा चले जाना नहीं होता। कभी इसका अर्थ अपनी अपेक्षाएँ बदलना, सीमाएँ तय करना, अपना व्यवहार सुधारना या किसी चीज़ से अलग ढंग से जुड़ना होता है। विवेक इसी में है कि हम पहचानें कि क्या बदलना आवश्यक है, और अपने पुराने चुनावों के बंदी बने बिना विकास के लिए खुले रहें।

08
आगे बढ़ने की स्वतंत्रता

हम अपने जीवन का इतना बड़ा हिस्सा यह सीखने में बिताते हैं कि कैसे पाएँ, हासिल करें, अपनाएँ और सँजोकर रखें। शायद हमें छोड़ने की समझ भी सीखनी चाहिए।

जो कुछ हमें प्रिय है, उसे कसकर पकड़े रखना आवश्यक नहीं। जो कुछ हम चाहते हैं, उसका पीछा करना आवश्यक नहीं। हर अपेक्षा पूरी हो, यह आवश्यक नहीं। और जो चुनाव हमने कभी किया था, वह हमेशा हमारा ही चुनाव बना रहे, यह भी आवश्यक नहीं।

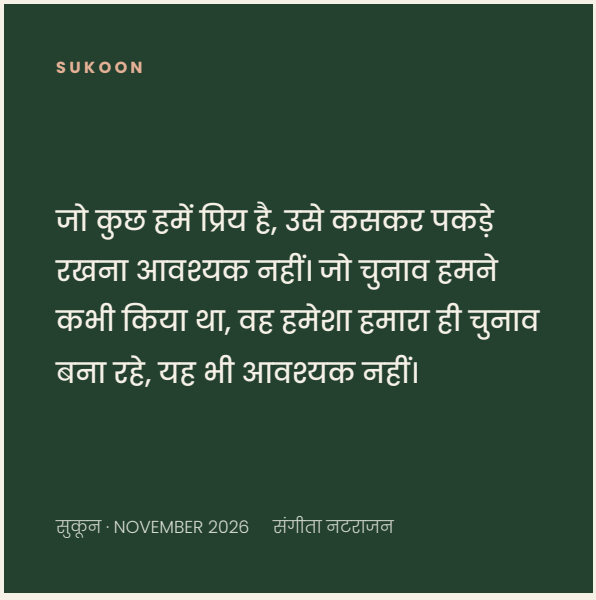
एक समय आता है जब हमें अपने जीवन की दिशा को उन लगावों, लालसाओं, असुरक्षाओं और भयों के अनुचित प्रभाव से अलग करना होता है, जो अब हमारे विकास में योगदान नहीं देते। जो सार्थक है उसे सँजोना, जो स्वस्थ है उसे पोषित करना, अपनी ज़िम्मेदारियाँ निभाना, और जो हमें रोक रहा है उस पर पुनर्विचार करने का साहस रखना।

क्योंकि जीवन केवल किसी मंज़िल तक पहुँचने का नाम नहीं। यह इसका भी नाम है कि रास्ते में हम क्या बनते हैं।

आगे बढ़ने की असली स्वतंत्रता तब शुरू होती है, जब हम उस चीज़ को, जिसे खोने से हम डरते हैं, यह तय करने देना बंद कर देते हैं कि हम क्या बन सकते हैं।

और शायद यही जीवन के सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तनों में से एक है: प्रेम से थामना, उद्देश्य के साथ जीना, और समझदारी के साथ छोड़ देना।

संगीता नटराजन



मीरा, लैला, सैम और डैनियल काल्पनिक पात्र हैं, वास्तविक व्यक्ति नहीं।