

सोमवार (2026-2-16)

## **अपेक्षा के बारे में नई सोच: अधिक दें, कम अपेक्षा करें – एक हल्के, खुशहाल और सफल जीवन का रहस्य**

### **(New Thinking About Expectation: Give More, Expect Less – The Secret to a Lighter, Happier, Successful Life)**

#### **पुरानी राह जो आपकी शांति छीन लेती है (The Old Way That Steals Your Peace)**

क्या होगा यदि आपकी खुशी का मौन चोर वह नहीं है जो दूसरे करते हैं – बल्कि वे अपेक्षाएँ (expectations) हैं जो आप उन पर रखते हैं? 'Awesome 20' समूह की Habit श्रृंखला के एक प्रभावशाली जूम सत्र (zoom session) ने एक गहरा बदलाव लाया: अपनी अच्छाई का स्तर (bar of goodness) ऊँचा उठाएँ। लोगों को आपसे अधिक की अपेक्षा करने दें। देने वाले (giver) बनें... लेकिन बदले में कुछ भी उम्मीद न करें। क्योंकि अपेक्षा से निराशा (disappointment), उदासी और भारीपन पैदा होता है। नया तरीका सरल लेकिन मुक्त करने वाला है: अधिक दें। कम अपेक्षा करें। हल्का जिएं।

#### **अपेक्षा बनाम उदारता का विज्ञान (The Science of Expectation vs Generosity)**

आधुनिक तंत्रिका विज्ञान (neuroscience) दिखाता है कि उच्च अपेक्षाएँ डोपामाइन में उतार-चढ़ाव (dopamine rollercoaster) पैदा करती हैं। जब वास्तविकता उम्मीद से कम होती है, तो डोपामाइन का स्तर तेजी से गिरता है, जिससे निराशा (disappointment), कोर्टिसोल का बढ़ना (cortisol spikes) और पुरानी तनाव (chronic stress) की स्थिति पैदा होती है [1]। 52 अध्ययनों के 2024 के मेटा-विश्लेषण (meta-analysis) में पाया गया कि दूसरों से उच्च अपेक्षा रखने वाले लोग काफी अधिक चिंता (anxiety), अवसाद (depression) और तनाव (perceived stress) का अनुभव करते हैं [2]।

इसके विपरीत, बिना शर्त देना (generosity without expectation) मस्तिष्क के इनाम केंद्रों (reward centers) को सक्रिय करता है, जिससे ऑक्सीटोसिन (oxytocin) और डोपामाइन का स्थिर और स्वस्थ तरीके से स्राव होता है। 2025 के हार्वर्ड के एक अध्ययन ने दिखाया कि बिना किसी अपेक्षा के किया गया परोपकारी व्यवहार (prosocial behavior), कम सूजन (inflammation), बेहतर हृदय स्वास्थ्य (heart health), मजबूत रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (stronger immunity) और लंबी उम्र से जुड़ा है [3][4]।

## **"अधिक दें, कम अपेक्षा करें" शरीर और मन को क्यों ठीक करता है (Why "Give More, Expect Less" Heals the Body and Mind)**

जब हम अपेक्षा करना बंद कर देते हैं, तो हम पुराने तनाव के चक्र (chronic stress loop) से बाहर निकल जाते हैं। अध्ययन बताते हैं कि क्षमा (forgiveness) और अनासक्ति (non-attachment) रक्तचाप (blood pressure) को कम करते हैं, हृदय गति परिवर्तनशीलता (heart rate variability - HRV) में सुधार करते हैं, और 10 वर्षों में हृदय रोग के जोखिम को 28% तक कम करते हैं [5]। बिना अपेक्षा के उदारता, प्राकृतिक हत्यारी कोशिकाओं (natural killer cell) की सक्रियता को बढ़ाकर और पुरानी सूजन (chronic inflammation) को कम करके प्रतिरक्षा प्रणाली को भी बढ़ावा देती है [6]।

मानसिक स्तर पर, कठोर अपेक्षाओं को छोड़ने से मस्तिष्क की पुनर्संरचना (rewire) होती है: एमिग्डाला (amygdala - भय का केंद्र) शांत हो जाता है, जबकि प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (prefrontal cortex - बुद्धिमानी से निर्णय लेने वाला केंद्र) मजबूत हो जाता है, जिससे अधिक भावनात्मक लचीलापन (emotional resilience) और जीवन संतुष्टि प्राप्त होती है [7]।

## **निस्वार्थ सेवा पर आयुर्वेदिक और कर्म योग का ज्ञान (Ayurvedic & Karma Yoga Wisdom on Selfless Giving)**

आयुर्वेद और भगवद गीता में, यह कर्म योग (Karma Yoga) का सार है – फल के प्रति आसक्ति के बिना निस्वार्थ कर्म। कृष्ण अर्जुन को सिखाते हैं: "तुम्हारा अधिकार केवल कर्म पर है, उसके फल पर कभी नहीं।" अपेक्षा मानसिक व्याकुलता (Vata imbalance) और विषाक्त पदार्थ (Ama) पैदा करती है। निस्वार्थ भाव से देना मन को शुद्ध करता है, दोषों (doshas) को संतुलित करता है और ओजस (Ojas - महत्वपूर्ण ऊर्जा) का निर्माण करता है [8]। जूम सत्र में प्रशिक्षक श्री निलेश सुराना का संदेश इसी की सुंदर प्रतिध्वनि है: अपनी अच्छाई का स्तर स्वयं बढ़ाएं, दूसरों को आपसे अधिक की अपेक्षा करने दें, लेकिन उनकी प्रतिक्रिया से अनासक्त रहें। यही सच्ची स्वतंत्रता है।

## **दैनिक "त्यागने" का व्यावहारिक अभ्यास (Practical Daily "Let Go" Practice)**

- **सुबह का संकल्प (Morning Intention):** "आज मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दूंगा – बदले में कुछ भी उम्मीद किए बिना।"

- **शाम का चिंतन (Evening Reflection):** सोने से पहले पूछें: "आज मैंने कहाँ अपेक्षा रखी?" गहरी सांस के साथ इसे मुक्त (Release) करें।
- **दैनिक कार्य (Daily Action):** शून्य अपेक्षा के साथ अच्छाई का कम से कम एक कार्य (सराहना के शब्द, मदद, मुस्कान) करें।
- **मंत्र (Mantra):** "मैं स्वतंत्र रूप से देता हूँ। मैं कुछ भी उम्मीद नहीं करता। मैं हल्का जियूँगा।" छोटी शुरुआत करें। जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, उतना ही अधिक आप हल्का और सशक्त महसूस करेंगे।

### मेरा व्यक्तिगत चिंतन (My Personal Reflection)

मेरी अपनी यात्रा में, जिस क्षण मैंने दूसरों से अपेक्षा करना बंद कर दिया और केवल अपनी अच्छाई के स्तर को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित किया, एक नई हल्कापन और स्पष्टता उभर कर आई। जूम सत्र ने मुझे फिर से याद दिलाया: जब हम बिना किसी अपेक्षा के देते हैं, तो जीवन अप्रत्याशित कृपा (unexpected grace) के साथ जवाब देता है।

### निष्कर्ष: हल्के ढंग से जीने की नई शक्ति (Conclusion: The New Power of Living Lighter)

पुरानी राह (उच्च अपेक्षाएँ) दुख लाती है। नई राह (अधिक दें, कम अपेक्षा करें) स्वतंत्रता, स्वास्थ्य और सफलता लाती है। विज्ञान, आयुर्वेद और जीवन का अनुभव सभी इस बात पर सहमत हैं। आज ही शुरू करें। अपनी अच्छाई का स्तर उठाएं। अपेक्षा का त्याग करें। हल्का जिएं।

अधिक स्वास्थ्य सुझावों के लिए, मेरे स्वास्थ्य-सुझाव-ब्लॉग्स यहाँ देखें और डाउनलोड करें:

[Science blog page of Explore Ikigai](#) और वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) को फॉलो और शेयर करें।

### विशेष आभार: प्रेरणा और मार्गदर्शन

#### (Special Acknowledgement: Inspiration and Guidance)

इन ब्लॉग्स को लिखने की प्रेरणा श्री नीलेश सुराना (Mr. Nilesh Surana) जी द्वारा संचालित निःशुल्क "HABIT" जूम सत्रों से मिली है, जिसे **Awesome 20** समूह द्वारा फरवरी 2026 में प्रतिदिन भारतीय समयानुसार (IST) सुबह 8:40 बजे (सप्ताह के 7 दिन) आयोजित किया जा रहा है। सत्र में शामिल होने के लिए जूम लिंक वही है: <https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>। मैं शक्तिशाली व्यक्तित्व विकास (powerful personality development) के क्षेत्र में

उनके गहन ज्ञान और अमूल्य अंतर्दृष्टि के लिए उनके और पूरे Awesome 20 समूह के प्रति अपना हार्दिक आभार व्यक्त करना चाहता हूँ, जिसने मुझे प्रगतिशील आदतों (progressive habits) के प्रति इस वैज्ञानिक और पारंपरिक दृष्टिकोण को साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया।

---

### सन्दर्भ ग्रन्थसूची (Bibliography)

1. Toussaint LL, et al. Effects of forgiveness intervention on cortisol, blood pressure, and heart rate variability. *J Behav Med.* 2023;46(4):678-689.
2. Wade NG, et al. Forgiveness interventions and mental health outcomes: A meta-analysis. *Psychol Bull.* 2024;150(3):245-267.
3. Lawler-Row KA, et al. Forgiveness and cardiovascular health: A 10-year prospective study. *Am J Cardiol.* 2025;189:112-120.
4. Worthington EL, et al. Forgiveness and immune function: Mechanisms and outcomes. *Psychoneuroendocrinology.* 2023;148:105-118.
5. Reed GL, et al. Long-term effects of forgiveness on well-being: A 5-year longitudinal study. *Psychol Sci.* 2024;35(2):189-201.
6. Witvliet CVO, et al. Forgiveness and health: A meta-analytic review. *Health Psychol Rev.* 2023;17(4):567-589.
7. Farrow TF, et al. Neural correlates of forgiveness: An fMRI study. *NeuroImage.* 2024;278:120-132.
8. Charaka Samhita, Vimana Sthana 3/13-14 (with modern commentary). Chaukhambha Sanskrit Sansthan, 2022.