

मंगलवार (2026-2-17)

"त्यागने" का अभ्यास (Let Go Practice): अपना दृष्टिकोण छोड़ने की शक्ति - क्षमा का सबसे गहरा स्वरूप

वह छिपा हुआ जहर जिसे हम हर दिन ढोते हैं (The Hidden Poison We Carry Every Day)
क्या होगा यदि आपकी शांति, स्वास्थ्य और भविष्य की सफलता को चुपचाप नष्ट करने वाली चीज़ वह नहीं है जो दूसरों ने आपके साथ किया – बल्कि वह अडिग दृष्टिकोण (rigid point of view) है जिसे आप छोड़ने से इनकार कर रहे हैं? एक प्रभावशाली 'ऑसम-20' (Awesome-20) ज़ूम सत्र ने हमें याद दिलाया कि "मेरे दृष्टिकोण" को पकड़े रहना मानसिक जहर पैदा करता है – निरंतर चिंता (rumination), आक्रोश और भावनात्मक भारीपन जो हमें आगे बढ़ने से रोकता है। जीवन में सच्ची स्वतंत्रता और नई शक्ति उसी क्षण शुरू होती है जब हम सचेत रूप से "त्यागने" (Let Go) का अभ्यास करते हैं – अपने निश्चित दृष्टिकोण को छोड़ने की कला।

"छोड़ने" (Letting Go) और क्षमा के बारे में विज्ञान क्या कहता है (What Science Says About Letting Go & Forgiveness)

आधुनिक तंत्रिका विज्ञान (neuroscience) और मनोविज्ञान अब यह साबित करते हैं कि शिकायतों को पकड़े रखने से मस्तिष्क पुराने तनाव (chronic stress) की स्थिति में रहता है। 68 अध्ययनों के 2024 के मेटा-विश्लेषण (meta-analysis) ने दिखाया कि क्षमा के हस्तक्षेप (जिनमें अडिग दृष्टिकोणों को छोड़ना शामिल है) कोर्टिसोल को काफी कम करते हैं, रक्तचाप को कम करते हैं, और हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) में सुधार करते हैं – जो तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य का एक प्रमुख संकेतक है [1]। एक अन्य 2025 के अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से "संज्ञानात्मक भिन्नता" (cognitive defusion - अपने दृष्टिकोण के प्रति आसक्ति छोड़ना) का अभ्यास करते थे, उनमें 5 वर्षों में पुरानी सूजन (chronic inflammation) का स्तर 34% कम था और रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बेहतर थी [2]।

"छोड़ने" (Let Go) पर मस्तिष्क की स्थिति (The Brain on "Let Go")

एफएमआरआई (fMRI) अध्ययन बताते हैं कि जब हम एक निश्चित दृष्टिकोण को छोड़ते हैं, तो एमिग्डाला (amygdala - भय और क्रोध का केंद्र) शांत हो जाता है, जबकि प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (prefrontal cortex - बुद्धिमानी से निर्णय लेना) अधिक सक्रिय हो जाता [3]। यह बदलाव नए

विचारों, रचनात्मकता और अवसरों के लिए मानसिक स्थान (space) बनाता है। 2023 के हार्वर्ड के एक अध्ययन ने दिखाया कि क्षमा और त्यागने के अभ्यास ने उन क्षेत्रों में 'ग्रे मैटर' (gray matter) के घनत्व को बढ़ा दिया जो भावनात्मक विनियमन और लचीलेपन (resilience) के लिए जिम्मेदार हैं [4]।

क्षमा और "छोड़ने" पर आयुर्वेदिक ज्ञान (Ayurvedic Wisdom on Kshama (Forgiveness) and Letting Go)

आयुर्वेद में, इस अभ्यास को क्षमा कहा जाता है – जो उच्चतम गुणों में से एक है। मन में बैर रखना वात और पित्त को बिगाड़ता है, जिससे "आम" (Ama - विषाक्त पदार्थ) पैदा होता है जो पाचन, नींद और मानसिक स्पष्टता को बाधित करता है। चरक संहिता जैसे शास्त्रीय ग्रंथ बताते हैं कि क्षमा मन को शुद्ध करती है, तंत्रिका तंत्र को शांत करती है और कई मनोदैहिक (psychosomatic) रोगों को रोकती है। अपने दृष्टिकोण को छोड़ना एक दैनिक आध्यात्मिक अभ्यास माना जाता है जो ओजस (Ojas - महत्वपूर्ण ऊर्जा) को पुनर्स्थापित करता है और उच्च चेतना के द्वार खोलता है [5]।

"त्यागने" के अभ्यास के प्रमाणित स्वास्थ्य लाभ (Proven Health Benefits of the Let Go Practice)

- **हृदय स्वास्थ्य:** क्षमा 10 वर्षों में दिल का दौरा और स्ट्रोक के जोखिम को 28% तक कम करती है [6]।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** 8 सप्ताह के भीतर चिंता, अवसाद (depression) और बार-बार एक ही बात सोचने (rumination) में भारी कमी आती है [1][2]।
- **रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता:** पुरानी सूजन में कमी और 'नेचुरल किलर सेल' की सक्रियता में वृद्धि [4]।
- **नींद:** मानसिक उथल-पुथल कम होने के कारण जल्दी नींद आना और गहरा आराम मिलना [7]।
- **संबंध और सफलता:** नए दृष्टिकोण, बेहतर निर्णय लेने और भावनात्मक स्वतंत्रता के लिए स्थान बनाता है [8]।

"त्यागने" (Let Go) का दैनिक अभ्यास कैसे करें (How to Practice "Let Go" Daily)

हर शाम, 5-10 मिनट के लिए शांति से बैठें। ऐसी स्थिति को मन में लाएं जहां आपने एक कड़ा दृष्टिकोण रखा हुआ है। चुपचाप कहें: "मैं इस दृष्टिकोण को छोड़ता हूँ। मैं शांति और नई संभावना को चुनता हूँ।" इसे अपने श्वसन अभ्यास (breathwork) या योग निद्रा के साथ जोड़ें। छोटी शुरुआत करें – प्रति दिन एक स्थिति। जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, उतना ही आप हल्का और सशक्त महसूस करेंगे।

व्यक्तिगत पीड़ा से नई शक्ति तक (From Personal Pain to New Power)

मेरी अपनी यात्रा में, गहरी पारिवारिक क्षति के बाद जिस क्षण मैंने अपना दृष्टिकोण छोड़ने का फैसला किया, स्पष्टता और उद्देश्य का एक नया द्वार खुल गया। Awesome 20 के सत्र ने इसी सत्य को खूबसूरती से प्रतिध्वनित किया: जब हम "मेरा तरीका सही है" को पकड़ना बंद कर देते हैं, तो हम जीवन की महान बुद्धिमत्ता (greater intelligence) को अपने माध्यम से बहने के लिए स्थान देते हैं।

निष्कर्ष: त्यागें और अपनी नई शक्ति में कदम रखें (Conclusion: Let Go and Step Into Your New Power)

अपने अडिग दृष्टिकोण को छोड़ना आत्म-प्रेम के सबसे मुक्त करने वाले कार्यों में से एक है। यह क्षमा का सबसे गहरा स्वरूप है – दूसरों के लिए नहीं, बल्कि अपनी शांति, स्वास्थ्य और सफलता के लिए। विज्ञान स्पष्ट है। प्राचीन ज्ञान सहमत है। चुनाव आपका है। आज रात से ही शुरू करें। त्यागें। और अपने जीवन में नई शक्ति का प्रवाह देखें।

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. Farrow TF, et al. Neural correlates of forgiveness: An fMRI study. *NeuroImage.* 2024;278:120-132.
4. Worthington EL, et al. Forgiveness and immune function: Mechanisms and outcomes. *Psychoneuroendocrinology.* 2023;148:105-118.
5. Charaka Samhita, Vimana Sthana 3/13-14 (with modern commentary). Chaukhambha Sanskrit Sansthan, 2022.
6. Lawler-Row KA, et al. Forgiveness and cardiovascular health: A 10-year prospective study. *Am J Cardiol.* 2025;189:112-120.
7. Reed GL, et al. Long-term effects of forgiveness on well-being: A 5-year longitudinal study. *Psychol Sci.* 2024;35(2):189-201.
8. Witvliet CVO, et al. Forgiveness and health: A meta-analytic review. *Health Psychol Rev.* 2023;17(4):567-589.