

खिचड़ी



Mr. Jitendra Verma

Index / अनुक्रमणिका

- 1. A Glimpse of Yesterday / कल की एक झलक - Page 01**
- 2. The Weight of Time / समय का भार - Page 06**
- 3. The Ghosts of Yesterday / कल के भूत - Page 14**
- 4. The Taste of Memory / स्मृति का स्वाद - Page 23**
- 5. The Digital Illusion / डिजिटल भ्रम - Page 29**
- 6. The Unseen Pitfalls / अदृश्य जाल - Page 40**
- 7. A New Beginning / एक नई शुरुआत - Page 50**

CHAPTER : 1

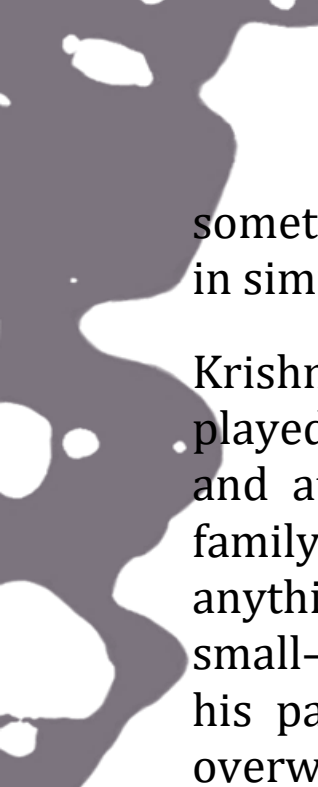
A GLIMPSE OF YESTERDAY

Krishna sat by the window of his small, dimly lit room, the evening sun casting long shadows across the floor. The city outside buzzed with the sounds of life—horns honking, people chattering, the usual chaos of a modern world that never seemed to pause. Yet, in the silence of his thoughts, Krishna felt an overwhelming stillness. The world around him seemed to spin at an impossible pace, while he was stuck, suspended, in the weight of his own mind.

He wasn't always like this.

In the early 90s, when Krishna was growing up, life had been different. He could almost feel the strength of those days, the way people moved, the way they spoke, the way they lived. Everything seemed so much simpler back then. There was no overwhelming pressure to always be online, no endless stream of notifications, no constant comparisons to others. The world of the 90s was a world that felt *real*—people looked you in the eye, they worked hard with their hands, they lived outside, and they talked face-to-face.

Back then, Krishna's parents were strong. Not just physically—though they were certainly that, too—but mentally. They had a resilience that Krishna admired. His father would wake up at 5 AM, go to work in the fields, return by evening, and still find time to help with chores at home. His mother, too, was a force to be reckoned with—always busy, always active, never sitting idle. There was



something about that time that seemed so steady, so rooted in simplicity.

Krishna's own life back then had been full of energy. He played outside with his friends for hours, ran without tiring, and ate home-cooked meals made with ingredients his family grew themselves. There was no pressure to be anything other than who you were. The worries were small—school exams, a fight with a friend, a scolding from his parents. But even those problems felt simpler, less overwhelming than the ones he faced now.

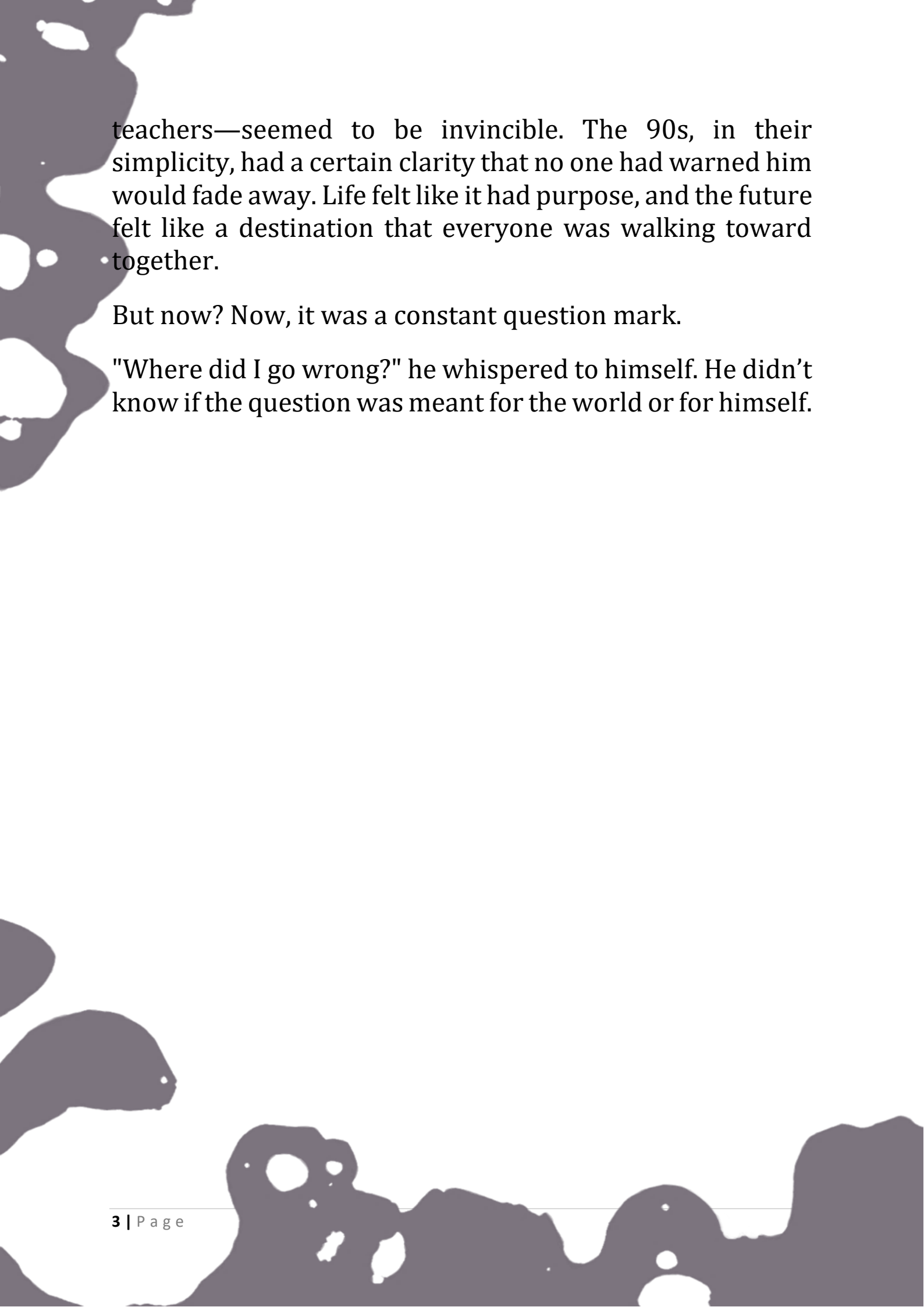
Now, everything felt like a blur.

Krishna often wondered what had gone wrong. How had he, and so many others, gone from the vibrant, strong individuals of the 90s to the uncertain, anxious people they were today? Was it the rapid rise of technology? Was it the constant comparison that social media bred? Or was it the unspoken expectations of a society that had changed, perhaps too quickly, for anyone to keep up with?

He took a deep breath and rubbed his temples, feeling the familiar weight of the day's stress. He had tried to push through it. Tried to ignore the feeling of being overwhelmed, but it always came back—like a storm cloud, hovering just above his head.

Depression. Anxiety. Stress. He had heard those words more and more in recent years, and the more he heard them, the more they seemed to describe his own life. But where had it all started? What had changed?

Krishna's thoughts drifted back to his childhood. Back then, the people around him—his family, his friends, even his



teachers—seemed to be invincible. The 90s, in their simplicity, had a certain clarity that no one had warned him would fade away. Life felt like it had purpose, and the future felt like a destination that everyone was walking toward together.

But now? Now, it was a constant question mark.

"Where did I go wrong?" he whispered to himself. He didn't know if the question was meant for the world or for himself.

अध्याय : 1

कल की एक झलक

कृष्णा अपने छोटे से, मंद रोशनी वाले कमरे की खिड़की के पास बैठा था, शाम का सूरज फर्श पर लंबी छायाएँ डाल रहा था। बाहर शहर जीवन की आवाज़ों से गुलज़ार था - हॉर्न बज रहे थे, लोग बातें कर रहे थे, आधुनिक दुनिया की सामान्य अराजकता जो कभी रुकती नहीं थी। फिर भी, अपने विचारों की खामोशी में, कृष्णा को एक ज़बरदस्त शांति महसूस हुई। उसके चारों ओर की दुनिया असंभव गति से घूम रही थी, जबकि वह अपने ही दिमाग के बोझ में फँसा हुआ था।

वह हमेशा ऐसा नहीं था।

90 के दशक की शुरुआत में, जब कृष्णा बड़ा हो रहा था, तब जिंदगी अलग थी। वह उन दिनों की ताकत को लगभग महसूस कर सकता था, जिस तरह से लोग चलते थे, जिस तरह से वे बोलते थे, जिस तरह से वे रहते थे। तब सब कुछ बहुत सरल लगता था। हमेशा ऑनलाइन रहने का कोई ज़बरदस्त दबाव नहीं था, सूचनाओं की कोई अंतहीन धारा नहीं थी, दूसरों से लगातार तुलना नहीं थी। 90 के दशक की दुनिया एक ऐसी दुनिया थी जो वास्तविक लगती थी - लोग आपकी आँखों में देखते थे, वे अपने हाथों से कड़ी मेहनत करते थे, वे बाहर रहते थे, और वे आमने-सामने बात करते थे।

उस समय, कृष्णा के माता-पिता मज़बूत थे। सिर्फ़ शारीरिक रूप से ही नहीं - हालाँकि वे निश्चित रूप से मज़बूत भी थे - बल्कि मानसिक रूप से भी। उनमें एक लचीलापन था जिसकी कृष्णा प्रशंसा करते थे। उनके पिता सुबह 5 बजे उठते, खेतों में काम करने जाते, शाम तक लौटते, और फिर भी घर के कामों में मदद करने के लिए समय निकाल लेते। उनकी माँ भी एक ताकत थीं - हमेशा व्यस्त, हमेशा सक्रिय, कभी खाली नहीं बैठती। उस समय में कुछ ऐसा था जो इतना स्थिर, इतना सरल लगता था।

उस समय कृष्णा का अपना जीवन ऊर्जा से भरा हुआ था। वह अपने दोस्तों के साथ घंटों बाहर खेलता था, बिना थके दौड़ता था, और अपने परिवार द्वारा खुद उगाई गई सामग्री से बना घर का बना खाना खाता था। आप जो हैं उसके अलावा कुछ और होने का कोई दबाव नहीं था। चिंताएँ छोटी थीं - स्कूल की परीक्षाएँ, किसी दोस्त से झगड़ा, अपने माता-पिता की

डांट। लेकिन वे समस्याएँ भी अब की समस्याओं से कहीं ज़्यादा सरल और कम बोझिल लगती थीं।

अब, सब कुछ धुंधला-धुंधला सा लगता था।

कृष्णा अक्सर सोचता था कि आखिर क्या गलत हुआ था। वह और उसके जैसे कई दूसरे लोग 90 के दशक के जीवंत, मज़बूत व्यक्ति से आज के अनिश्चित, बेचैन व्यक्ति कैसे बन गए? क्या यह तकनीक का तेज़ी से बढ़ता हुआ विकास था? क्या यह सोशल मीडिया की वजह से होने वाली लगातार तुलना थी? या यह समाज की अनकही अपेक्षाएँ थीं जो शायद इतनी तेज़ी से बदल गई थीं कि कोई भी उनके साथ तालमेल नहीं रख सकता था?

उसने एक गहरी साँस ली और अपने माथे को रगड़ा, दिन भर के तनाव के जाने-पहचाने बोझ को महसूस किया। उसने इससे बाहर निकलने की कोशिश की थी। अभिभूत होने की भावना को नज़रअंदाज़ करने की कोशिश की, लेकिन यह हमेशा वापस आ जाती थी - एक तूफ़ानी बादल की तरह, जो उसके सिर के ठीक ऊपर मंडराता रहता था।

अवसाद। चिंता। तनाव। उसने हाल के वर्षों में इन शब्दों को बार-बार सुना था, और जितना ज़्यादा वह उन्हें सुनता, उतना ही ज़्यादा वे उसके अपने जीवन का वर्णन करते लगते। लेकिन यह सब कहाँ से शुरू हुआ था? क्या बदल गया था?

कृष्णा के विचार उसके बचपन में वापस चले गए। उस समय, उसके आस-पास के लोग-उसका परिवार, उसके दोस्त, यहाँ तक कि उसके शिक्षक भी अजेय लगते थे। 90 के दशक में, उनकी सादगी में, एक निश्चित स्पष्टता थी कि किसी ने उसे चेतावनी नहीं दी थी कि वह फीका पड़ जाएगा। जीवन ऐसा लगता था जैसे उसका कोई उद्देश्य था, और भविष्य ऐसा लगता था जैसे कोई मंजिल हो जिसकी ओर सभी एक साथ चल रहे हों।

लेकिन अब? अब, यह एक निरंतर प्रश्न चिह्न था।

"मैं कहाँ गलत हो गया?" उसने खुद से फुसफुसाया। उसे नहीं पता था कि यह सवाल दुनिया के लिए था या खुद के लिए।

CHAPTER : 2

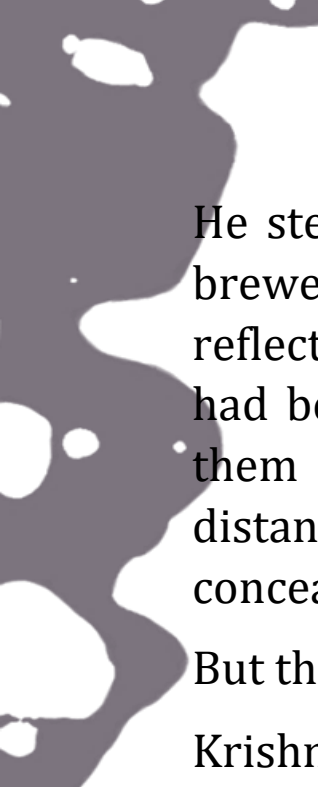
THE WEIGHT OF TIME

The next morning, Krishna woke up earlier than usual, though not because he felt energized. The sleep he'd gotten had been fitful, filled with restless tossing and turning, his mind plagued by the constant hum of unanswered questions.

As he dragged himself out of bed, the remnants of his childhood flashed in his mind. His family had lived in a small village, where life was simple and grounded. His father, a tall man with broad shoulders, had always been the pillar of the household. He didn't talk much, but his presence was enough to make anyone feel safe. Krishna remembered the mornings when his father would take him with him to the fields—back then, everything felt like an adventure. The heavy work of farming didn't feel like a burden; it felt like a necessary part of life, a rhythm that connected everyone to the earth.

Those were the days when Krishna felt a sense of purpose, a sense of belonging to something bigger. His mother, a woman of few words but infinite strength, would prepare meals from scratch—lentils, rice, vegetables from their garden. There was no rush, no frantic need to be somewhere else. The meals were simple, but they nourished the body and soul.

But now, things felt hollow. His mind was cluttered with endless thoughts of bills to pay, deadlines to meet, and an overwhelming sense of inadequacy.



He stepped into the kitchen, where the aroma of freshly brewed tea filled the air. As he poured himself a cup, he reflected on how little he understood his own emotions. He had become so used to suppressing his feelings, pushing them down like the waves that crashed endlessly on a distant shore. He'd learned to put on a mask, a smile that concealed the turmoil beneath.

But there were days—like today—when the mask cracked.

Krishna sat at the small table in his apartment, staring at the steaming cup in front of him. The world outside had already begun to move—cars rushing down the street, people walking quickly, their faces glued to their phones. Everyone seemed to have somewhere to go, something to do. The constant movement, the endless activity, was both exhausting and isolating.

What happened to the slow, steady pace of life? The kind of life where you woke up to the sound of birds, where you knew your neighbors, where you could take a moment to just *be*?

Krishna's thoughts wandered back to the 90s, to a time when things felt more real. Back then, technology wasn't so dominant. People spent time with each other, in person, talking, laughing, playing. He remembered those days when they didn't need a screen to connect with one another. They didn't need social media or constant validation from strangers. Life wasn't perfect, but it had meaning. People worked hard, yes, but they also took the time to enjoy the fruits of their labor.

Krishna's gaze fell to the phone on the table. The small screen seemed to mock him. He had a thousand notifications—messages from work, social media updates, endless streams of people's opinions. It all seemed so pointless now.

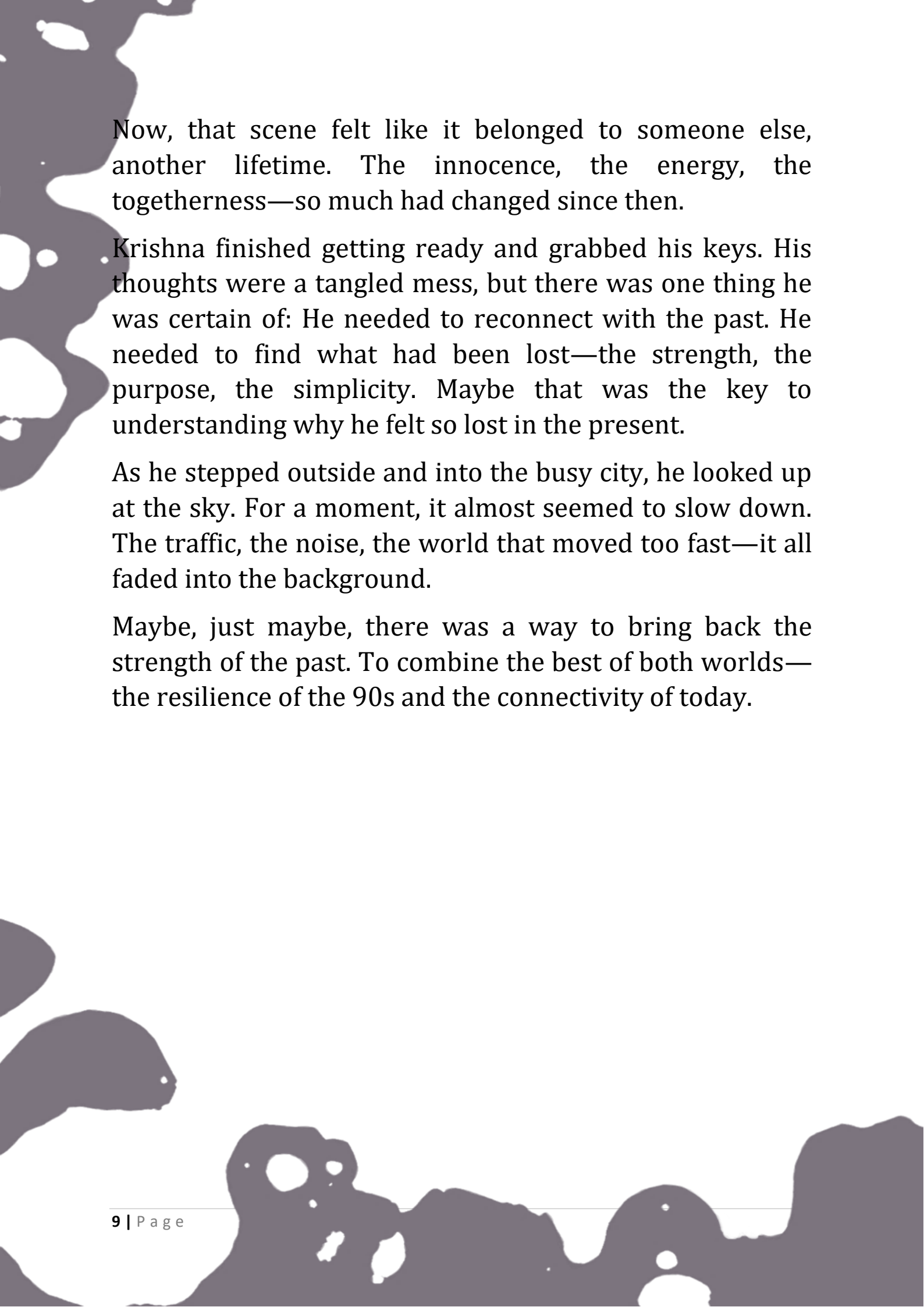
It wasn't that Krishna disliked technology. On the contrary, he admired how it had connected the world in ways that were once unimaginable. But there was a price. The constant buzz, the pressure to keep up, to be better, smarter, more successful—it was draining. His generation, it seemed, was caught in a constant struggle to prove themselves, not just to others, but to themselves.

He looked at the clock. It was time to get ready for work.

Flashbacks to the 90s:

As Krishna got dressed, his mind wandered again, this time to a day from his youth. He was about ten years old, running through the fields with his friends. It was a Sunday afternoon, and there was a palpable joy in the air. The sun was high, the sky a perfect blue. They played cricket in the open field, their laughter filling the air. His friends were all different, yet the same—strong, resilient, happy in their simplicity. They didn't need the latest gadgets or constant stimulation.

The day would end with his mother calling him in for dinner, a delicious spread laid out on the dining table. Everyone sat together, talking, sharing stories of their day.



Now, that scene felt like it belonged to someone else, another lifetime. The innocence, the energy, the togetherness—so much had changed since then.

Krishna finished getting ready and grabbed his keys. His thoughts were a tangled mess, but there was one thing he was certain of: He needed to reconnect with the past. He needed to find what had been lost—the strength, the purpose, the simplicity. Maybe that was the key to understanding why he felt so lost in the present.

As he stepped outside and into the busy city, he looked up at the sky. For a moment, it almost seemed to slow down. The traffic, the noise, the world that moved too fast—it all faded into the background.

Maybe, just maybe, there was a way to bring back the strength of the past. To combine the best of both worlds—the resilience of the 90s and the connectivity of today.

अध्याय : 2

समय का भार

अगली सुबह, कृष्णा हमेशा की तुलना में जल्दी उठ गया, हालाँकि इसलिए नहीं कि वह ऊर्जावान महसूस कर रहा था। उसे जो नींद मिली थी, वह बेचैनी से भरी हुई थी, बेचैनी से भरी हुई थी, उसका दिमाग लगातार अनुत्तरित प्रश्नों की गुनगुनाहट से ग्रस्त था।

जब वह खुद को बिस्तर से बाहर खींचता है, तो उसके दिमाग में उसके बचपन के अवशेष कौंध जाते हैं। उसका परिवार एक छोटे से गाँव में रहता था, जहाँ जीवन सरल और ज़मीनी था। उसके पिता, चौड़े कंधों वाले एक लंबे आदमी, हमेशा घर के स्तंभ थे। वह ज्यादा बात नहीं करते थे, लेकिन उनकी उपस्थिति किसी को भी सुरक्षित महसूस कराने के लिए पर्याप्त थी। कृष्णा को वह सुबह याद आई जब उसके पिता उसे अपने साथ खेतों में ले जाते थे - तब सब कुछ एक रोमांच की तरह लगता था। खेती का भारी काम बोझ की तरह नहीं लगता था; यह जीवन का एक ज़रूरी हिस्सा लगता था, एक लय जो सभी को धरती से जोड़ती थी।

वे दिन थे जब कृष्णा को उद्देश्य की भावना, किसी बड़ी चीज़ से जुड़े होने का एहसास हुआ। उसकी माँ, जो कम बोलती थी, लेकिन असीम शक्ति वाली महिला थी, अपने बगीचे से दाल, चावल, सब्जियाँ आदि खुद से ही खाना बनाती थी। कोई जल्दी नहीं थी, कहीं और जाने की कोई बेचैनी नहीं थी। भोजन सरल था, लेकिन उससे शरीर और आत्मा को पोषण मिलता था।

लेकिन अब, सब कुछ खोखला लग रहा था। उसका दिमाग बिलों के भुगतान, डेडलाइन को पूरा करने और अपर्याप्तता की भारी भावना के अंतहीन विचारों से भरा हुआ था।

वह रसोई में गया, जहाँ ताज़ी बनी चाय की खुशबू हवा में भर गई। जैसे ही उसने खुद के लिए एक कप चाय बनाई, उसने सोचा कि वह अपनी भावनाओं को कितना कम समझता है। वह अपनी भावनाओं को दबाने, उन्हें दूर किनारे पर अंतहीन रूप से टकराने वाली लहरों की तरह नीचे धकेलने का आदी हो गया था। उसने एक मुखौटा पहनना सीख लिया था, एक मुस्कान जो उथल-पुथल को छुपाती थी।

लेकिन आज की तरह कुछ दिन भी थे जब मुखौटा टूट गया।

कृष्णा अपने अपार्टमेंट में छोटी सी मेज पर बैठा था, अपने सामने भाप से भरे कप को देख रहा था। बाहर की दुनिया पहले से ही चल रही थी-सड़क पर भागती गाड़ियाँ, तेज़ी से चलते लोग, अपने चेहरे अपने फ़ोन से चिपकाए हुए। हर किसी को कहीं जाना था, कुछ करना था। लगातार हलचल, अंतहीन गतिविधि, थका देने वाली और अलग-थलग करने वाली दोनों थी।

जीवन की धीमी, स्थिर गति का क्या हुआ? वह जीवन जहाँ आप पक्षियों की आवाज़ से जागते थे, जहाँ आप अपने पड़ोसियों को जानते थे, जहाँ आप बस कुछ पल बिता सकते थे?

कृष्णा के विचार 90 के दशक में वापस चले गए, उस समय में जब चीज़ें ज़्यादा वास्तविक लगती थीं। तब, तकनीक इतनी हावी नहीं थी। लोग एक-दूसरे के साथ समय बिताते थे, व्यक्तिगत रूप से, बातें करते, हँसते, खेलते। उसे वे दिन याद आ गए जब उन्हें एक-दूसरे से जुड़ने के लिए स्क्रीन की ज़रूरत नहीं थी। उन्हें सोशल मीडिया या अजनबियों से लगातार मान्यता की ज़रूरत नहीं थी। जीवन परिपूर्ण नहीं था, लेकिन इसका अर्थ था। लोग कड़ी मेहनत करते थे, हाँ, लेकिन वे अपने श्रम का फल भोगने के लिए भी समय निकालते थे।

कृष्णा की नज़र मेज़ पर रखे फ़ोन पर पड़ी। छोटी स्क्रीन उसका मज़ाक उड़ा रही थी। उसके पास हज़ारों नोटिफ़िकेशन थे-काम से संदेश, सोशल मीडिया अपडेट, लोगों की राय की अंतहीन धाराएँ। अब यह सब इतना निरर्थक लग रहा था।

ऐसा नहीं था कि कृष्णा को तकनीक नापसंद थी। इसके विपरीत, वह इस बात की प्रशंसा करता था कि कैसे इसने दुनिया को ऐसे तरीकों से जोड़ा है जो कभी अकल्पनीय थे। लेकिन इसकी एक कीमत थी। लगातार चर्चा, बने रहने का दबाव, बेहतर, होशियार, अधिक सफल होने का दबाव-यह सब थका देने वाला था। ऐसा लग रहा था कि उसकी पीढ़ी, न केवल दूसरों के सामने, बल्कि खुद के सामने भी खुद को साबित करने के निरंतर संघर्ष में फंसी हुई थी।

उसने घड़ी की ओर देखा। काम के लिए तैयार होने का समय हो गया था।

90 के दशक की यादें:

कृष्णा के कपड़े पहनने के बाद, उसका मन फिर से अपनी युवावस्था के दिनों में चला गया। वह लगभग दस साल का था, अपने दोस्तों के साथ खेतों में दौड़ रहा था। रविवार की दोपहर थी, और हवा में एक स्पष्ट खुशी थी। सूरज ऊँचा था, आसमान एकदम नीला था। वे खुले मैदान में क्रिकेट खेल रहे थे, उनकी हँसी हवा में भर रही थी। उसके सभी दोस्त अलग-अलग थे, फिर भी एक जैसे थे- मजबूत, लचीले, अपनी सादगी में खुश। उन्हें नवीनतम गैजेट या निरंतर उत्तेजना की आवश्यकता नहीं थी।

दिन का अंत उसकी माँ द्वारा उसे खाने के लिए बुलाए जाने से होता, खाने की मेज पर स्वादिष्ट व्यंजन परोसे जाते। सभी लोग एक साथ बैठते, बातें करते, अपने दिन की कहानियाँ साझा करते।

अब, वह दृश्य किसी और का, किसी और जीवन का लग रहा था। मासूमियत, ऊर्जा, एकजुटता- तब से बहुत कुछ बदल गया था।

कृष्णा ने तैयार होना समाप्त किया और अपनी चाबियाँ पकड़ लीं। उसके विचार उलझे हुए थे, लेकिन एक बात थी जिसके बारे में वह निश्चित था: उसे अतीत से फिर से जुड़ने की आवश्यकता थी। उसे वह खोजने की आवश्यकता थी जो खो गया था- ताकत, उद्देश्य, सादगी। शायद यही समझने की कुंजी थी कि वह वर्तमान में इतना खोया हुआ क्यों महसूस करता था।

जैसे ही वह बाहर निकला और व्यस्त शहर में आया, उसने आसमान की ओर देखा। एक पल के लिए, ऐसा लगा कि यह लगभग धीमा हो गया है। ट्रैफ़िक, शोर, बहुत तेज़ गति से चलने वाली दुनिया- यह सब पृष्ठभूमि में फीका पड़ गया।

शायद, बस शायद, अतीत की ताकत को वापस लाने का एक तरीका था। दोनों दुनियाओं की सबसे अच्छी चीजों को मिलाना

CHAPTER : 3

THE GHOSTS OF YESTERDAY

The day dragged on. Work was the usual blur of meetings, emails, and deadlines. But through it all, Krishna couldn't shake the weight that had settled in his chest since the morning. His mind was scattered, a million thoughts chasing each other in circles. He had been staring at his computer screen for hours without truly seeing anything, the numbers on the spreadsheet blurring into a sea of meaningless digits.

By the time he finished for the day, he felt drained—not from the work itself, but from the inner turmoil that had taken root. He felt disconnected from the world, as if he were watching his life through a foggy window.

As he locked his office door and walked out of the building, his phone buzzed. It was a message from his old friend, Ravi.

“Hey man, I know it's been a while. We're meeting up tonight at the old tea shop. Same place we used to go back in the day. Come by. It's been too long.”

Krishna hesitated for a moment. It had been years since he'd seen Ravi—years since he'd made any real effort to reconnect with his old friends. Life had just... gotten in the way. The pressures of work, the constant shuffle of responsibilities—it had all pushed the past further and further into the background. But as he read the message again, something stirred in him. Maybe this was what he

needed. Maybe reconnecting with the past, even in small ways, was the first step toward finding himself again.

He replied with a simple, "I'll be there."

The tea shop was exactly how he remembered it—a small, dimly lit place on the corner of a quiet street. It smelled of sweet chai, spices, and the faint scent of old books from the shelves in the corner. The faded posters on the walls, the mismatched chairs, the sound of clinking cups—it all felt familiar in a way that both comforted and unsettled him. It was as if the space had frozen in time, holding onto the memories of who he used to be.

Krishna pushed open the door, and there, sitting at the same table they'd sat at countless times before, was Ravi.

Ravi hadn't changed much. He still wore his usual leather jacket, his hair slightly tousled, and his eyes bright with energy. He looked up and smiled when he saw Krishna.

"Krishna!" Ravi called out, standing up and extending his hand. "Look at you, man. Still as serious as ever."

Krishna smiled back, though it felt a bit forced. He shook Ravi's hand and sat down.

"I wasn't sure if you'd actually show up," Ravi continued, laughing. "Been a long time, huh? You don't come around much these days."

"Yeah... I've been busy," Krishna replied, his voice trailing off. He wasn't quite sure what to say.

Ravi studied him for a moment, noticing the weariness in his friend's eyes. "You okay, Krishna? You don't seem like yourself."

Krishna chuckled dryly. "Yeah, I guess. It's just... everything feels off. I don't know, man. Life's just moving so fast, and I can't keep up. It's like I'm stuck in this... this cycle."

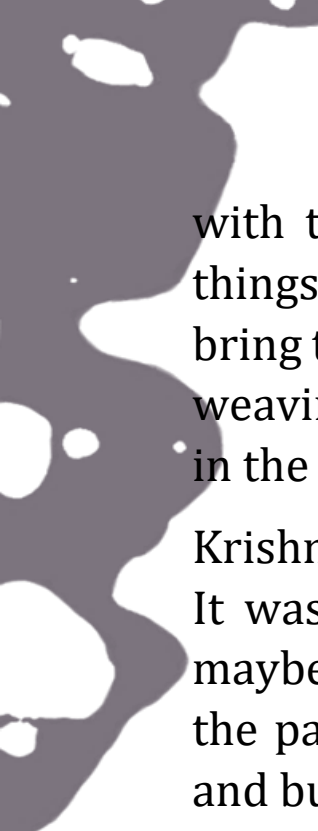
Ravi leaned back in his chair, folding his arms. "I get it. Believe me, I get it. Life today is like a constant race. Technology, work, expectations—it never stops. But you're not the only one feeling this way. Everyone is, in some way or another."

Krishna stared at his cup of chai, steam rising in thin tendrils. "I don't know what happened. I used to feel so strong, you know? Like, back in the 90s—when we were kids, life had meaning. We worked hard, sure, but we had time for everything. For friends. For family. It all made sense. Now... it feels like everything is just noise. Everyone's rushing, no one really talks anymore."

Ravi nodded slowly, his face softening with understanding. "Yeah, things were different back then. But you can't go back, Krishna. Trust me, I've tried. I've spent a lot of time looking backward, wishing I could turn back the clock. But the truth is, the world's changed. We've changed. And we've got to figure out how to move forward."

Krishna frowned. "But how? How do you move forward when everything feels like it's falling apart?"

Ravi leaned in, his voice serious now. "You don't have to figure it all out today. Start small. Start by reconnecting



with the things that made you feel alive back then. The things that gave you strength. Maybe it's not about trying to bring the past back, but about taking the best parts of it and weaving them into your life now. You don't have to be stuck in the rush. You don't have to let the noise swallow you."

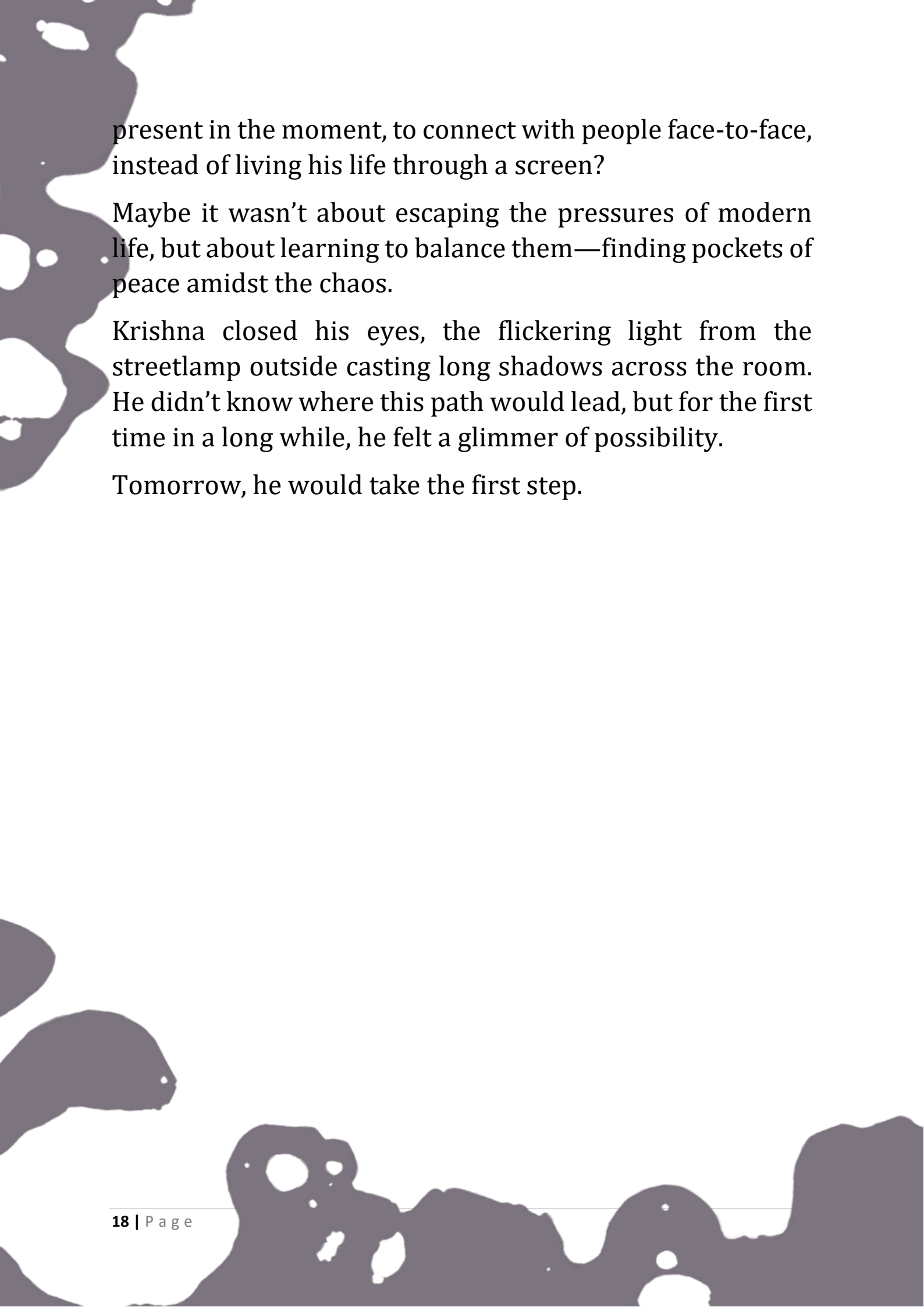
Krishna felt a small shift within him, a tiny flicker of hope. It wasn't a solution, not by any means. But maybe, just maybe, Ravi was right. He didn't have to choose between the past and the present. He could take pieces from both and build something new.

They spent the next hour catching up, laughing, reminiscing about their childhood adventures, the mischief they had caused, the friendships that had shaped them. Krishna felt a lightness, a fleeting sense of connection that had been missing from his life for too long. When they parted ways, he didn't feel completely healed, but he felt... a little less alone.

Later that Night: A Quiet Reflection

That night, as Krishna lay in bed, his thoughts drifted to Ravi's words. "Start small." It seemed so simple, yet so profound. Maybe that was the key. He couldn't undo the past. He couldn't go back to the simplicity of the 90s. But perhaps he didn't need to.

What if he started by reclaiming some of the things that had made him feel strong? What if he spent more time with his family, like he used to? What if he found a way to be more



present in the moment, to connect with people face-to-face, instead of living his life through a screen?

Maybe it wasn't about escaping the pressures of modern life, but about learning to balance them—finding pockets of peace amidst the chaos.

Krishna closed his eyes, the flickering light from the streetlamp outside casting long shadows across the room. He didn't know where this path would lead, but for the first time in a long while, he felt a glimmer of possibility.

Tomorrow, he would take the first step.

अध्याय : 3

कल के भूत

दिन घिसटता चला गया। काम हमेशा की तरह मीटिंग, ईमेल और डेडलाइन का धुंधलापन था। लेकिन इन सबके बावजूद, कृष्णा सुबह से ही अपने सीने में जमे बोझ को नहीं हटा पा रहा था। उसका दिमाग बिखरा हुआ था, लाखों विचार एक दूसरे का पीछा कर रहे थे। वह घंटों तक अपने कंप्यूटर स्क्रीन को घूरता रहा, लेकिन कुछ भी नहीं देख पाया, स्प्रेडशीट पर संख्याएँ अर्थहीन अंकों के समुद्र में धुंधली होती जा रही थीं।

जब तक वह दिन का काम खत्म करता, वह थका हुआ महसूस करता - काम से नहीं, बल्कि उस आंतरिक उथल-पुथल से जो जड़ जमा चुकी थी। वह दुनिया से कटा हुआ महसूस करता था, मानो वह अपनी ज़िंदगी को धुंधली खिड़की से देख रहा हो।

जब उसने अपने दफ़्तर का दरवाज़ा बंद किया और इमारत से बाहर निकला, तो उसका फ़ोन बज उठा। यह उसके पुराने दोस्त रवि का संदेश था।

“अरे यार, मुझे पता है कि बहुत समय हो गया है। हम आज रात पुरानी चाय की दुकान पर मिल रहे हैं। वही जगह जहाँ हम पहले जाते थे। आ जाओ। बहुत समय हो गया है।”

कृष्णा एक पल के लिए झिझका। रवि को देखे हुए उसे कई साल हो गए थे—अपने पुराने दोस्तों से फिर से जुड़ने के लिए उसने कई साल पहले कोई वास्तविक प्रयास नहीं किया था। जीवन बस... बीच में आ गया था। काम का दबाव, जिम्मेदारियों का लगातार आना-जाना—इन सबने अतीत को और भी पीछे धकेल दिया था। लेकिन जब उसने संदेश को फिर से पढ़ा, तो उसके अंदर कुछ हलचल हुई। शायद यही उसकी ज़रूरत थी। शायद अतीत से फिर से जुड़ना, चाहे छोटे-मोटे तरीकों से ही क्यों न हो, खुद को फिर से पाने की दिशा में पहला कदम था।

उसने एक सरल उत्तर दिया, “मैं वहाँ आऊँगा।”

चाय की दुकान बिल्कुल वैसी ही थी जैसी उसे याद थी—एक शांत सड़क के कोने पर एक

छोटी सी, मंद रोशनी वाली जगह। उसमें मीठी चाय, मसालों और कोने में अलमारियों से पुरानी किताबों की हल्की-सी खुशबू आ रही थी। दीवारों पर फीके पोस्टर, बेमेल कुर्सियाँ, खनकते प्यालों की आवाज़—यह सब एक तरह से जाना-पहचाना लगा जिसने उसे सुकून भी दिया और बेचैन भी किया। ऐसा लग रहा था मानो वह स्थान समय में जम गया हो और उसकी यादें संजोए हुए हो कि वह पहले कौन था।

कृष्णा ने दरवाज़ा खोला और वहाँ, उसी मेज़ पर बैठा हुआ था जिस पर वे पहले अनगिनत बार बैठे थे, रवि था।

रवि में ज़्यादा बदलाव नहीं आया था। उसने अभी भी अपनी हमेशा की तरह चमड़े की जैकेट पहनी हुई थी, उसके बाल थोड़े उलझे हुए थे और उसकी आँखें ऊर्जा से चमक रही थीं। जब उसने कृष्णा को देखा तो वह मुस्कुराया।

"कृष्णा!" रवि ने खड़े होकर हाथ आगे बढ़ाते हुए कहा। "देखो यार, तुम अभी भी पहले की तरह गंभीर हो।"

कृष्णा ने भी मुस्कुराया, हालाँकि यह थोड़ा मजबूरी भरा लगा। उसने रवि का हाथ हिलाया और बैठ गया।

"मुझे यकीन नहीं था कि तुम सच में आओगे या नहीं," रवि ने हँसते हुए कहा। "बहुत दिन हो गए, है न? तुम आजकल ज़्यादा नहीं आते।"

"हाँ... मैं व्यस्त था," कृष्णा ने जवाब दिया, उसकी आवाज़ धीमी पड़ गई। उसे समझ नहीं आ रहा था कि क्या कहे।

रवि ने एक पल के लिए उसे देखा, अपने दोस्त की आँखों में थकान देखी। "तुम ठीक हो, कृष्णा? तुम अपने जैसे नहीं लगते।"

कृष्णा ने सूखी हंसी में कहा। "हाँ, मुझे लगता है। ऐसा लगता है... सब कुछ ठीक नहीं है। मुझे नहीं पता, यार। जीवन बस इतनी तेजी से आगे बढ़ रहा है, और मैं इसके साथ तालमेल नहीं रख पा रहा हूँ। ऐसा लगता है कि मैं इस... इस चक्र में फंस गया हूँ।"

रवि अपनी कुर्सी पर पीछे झुक गया, अपनी बाँहें मोड़ लीं। "मैं समझ गया। मेरा विश्वास करो, मैं समझ गया। आज का जीवन एक निरंतर दौड़ की तरह है। तकनीक, काम, अपेक्षाएँ - यह कभी नहीं रुकती। लेकिन ऐसा महसूस करने वाला केवल तुम ही नहीं हो। हर कोई किसी न किसी तरह से ऐसा महसूस करता है।"

कृष्णा ने अपनी चाय के कप को देखा, भाप पतली-पतली लपटों में उठ रही थी। "मुझे नहीं पता कि क्या हुआ। मैं बहुत मजबूत महसूस करता था, तुम्हें पता है? जैसे, 90 के दशक में - जब हम बच्चे थे, जीवन का मतलब था। हम कड़ी मेहनत करते थे, ज़रूर, लेकिन हमारे पास हर चीज़ के लिए समय था। दोस्तों के लिए। परिवार के लिए। यह सब समझ में आता था। अब... ऐसा लगता है कि सब कुछ सिर्फ़ शोर है। हर कोई भागदौड़ कर रहा है, अब कोई भी बात नहीं करता।" रवि ने धीरे से सिर हिलाया, उसका चेहरा समझ से नरम पड़ गया। "हाँ, तब चीज़ें अलग थीं। लेकिन तुम वापस नहीं जा सकते, कृष्णा। मेरा विश्वास करो, मैंने कोशिश की है। मैंने पीछे देखने में बहुत समय बिताया है, काश मैं समय को पीछे कर पाता। लेकिन सच्चाई यह है कि दुनिया बदल गई है। हम बदल गए हैं। और हमें यह पता लगाना होगा कि आगे कैसे बढ़ना है।" कृष्णा ने भौहें सिकोड़ीं। "लेकिन कैसे? जब सब कुछ बिखरता हुआ लगे तो तुम कैसे आगे बढ़ोगे?" रवि ने झुककर कहा, उसकी आवाज़ अब गंभीर थी। "तुम्हें आज सब कुछ पता लगाने की ज़रूरत नहीं है। छोटी शुरुआत करो। उन चीज़ों से फिर से जुड़ना शुरू करो जो तुम्हें तब ज़िंदा महसूस कराती थीं। जिन चीज़ों ने तुम्हें ताकत दी। शायद यह अतीत को वापस लाने की कोशिश करने के बारे में नहीं है, बल्कि इसके सबसे अच्छे हिस्सों को लेने और उन्हें अब अपने जीवन में बुनने के बारे में है। तुम्हें भागदौड़ में फंसने की ज़रूरत नहीं है। आपको शोर को खुद को निगलने नहीं देना है।"

कृष्णा ने अपने भीतर एक छोटा सा बदलाव महसूस किया, उम्मीद की एक छोटी सी किरण। यह कोई समाधान नहीं था, किसी भी तरह से नहीं। लेकिन शायद, बस शायद, रवि सही था। उसे अतीत और वर्तमान के बीच चयन करने की ज़रूरत नहीं थी। वह दोनों से कुछ नया बना सकता था।

उन्होंने अगले घंटे एक-दूसरे से बातचीत की, हँसे, अपने बचपन के कारनामों, उनके द्वारा की गई शरारतों, उन दोस्ती के बारे में याद किया जिसने उन्हें आकार दिया। कृष्णा ने एक हल्कापन महसूस किया, एक क्षणभंगुर जुड़ाव की भावना जो उसके जीवन से बहुत लंबे समय से गायब थी। जब वे अलग हुए, तो उसे पूरी तरह से ठीक होने का एहसास नहीं हुआ, लेकिन उसे लगा... थोड़ा कम अकेलापन।

बाद में उस रात: एक शांत प्रतिबिंब

उस रात, जब कृष्णा बिस्तर पर लेटा था, उसके विचार रवि के शब्दों की ओर चले गए। “छोटी शुरुआत करो।” यह बहुत सरल, फिर भी बहुत गहरा लग रहा था। शायद यही कुंजी थी। वह अतीत को नहीं बदल सकता था। वह 90 के दशक की सादगी में वापस नहीं जा सकता था। लेकिन शायद उसे इसकी ज़रूरत नहीं थी।

क्या होगा अगर वह उन चीज़ों को वापस पाने से शुरू करे जो उसे मज़बूत महसूस कराती थीं? क्या होगा अगर वह अपने परिवार के साथ ज़्यादा समय बिताए, जैसा कि वह पहले करता था? क्या होगा अगर वह स्क्रीन के ज़रिए अपनी ज़िंदगी जीने के बजाय, लोगों से आमने-सामने जुड़ने का कोई तरीका खोज ले?

शायद यह आधुनिक जीवन के दबावों से बचने के बारे में नहीं था, बल्कि उन्हें संतुलित करना सीखने के बारे में था—अव्यवस्था के बीच शांति के कुछ पल ढूँढ़ना।

कृष्णा ने अपनी आँखें बंद कर लीं, बाहर स्ट्रीटलैंप की टिमटिमाती रोशनी कमरे में लंबी परछाइयाँ डाल रही थी। उसे नहीं पता था कि यह रास्ता कहाँ ले जाएगा, लेकिन लंबे समय में पहली बार उसे संभावना की एक झलक महसूस हुई।

कल, वह पहला कदम उठाएगा।

CHAPTER 4:

THE TASTE OF MEMORY

The next morning, Krishna woke with a faint sense of purpose. Ravi's words echoed in his mind: "Start small." He decided to begin with something tangible, something that connected him to simpler times: making khichdi. It was a dish his mother used to make every Sunday, a comforting blend of rice, lentils, and spices that filled their home with a warm, inviting aroma.

He hadn't made it in years, relying instead on quick takeout or microwave meals. But today, he felt a craving for that familiar taste, a taste of home. He pulled out his mother's old cookbook, its pages worn and stained with years of use. As he flipped through it, a folded piece of paper slipped out. It was a handwritten recipe for the khichdi, in his mother's elegant script. A wave of nostalgia washed over him.

He gathered the ingredients: rice, lentils, turmeric, cumin, ginger. The simple act of chopping vegetables and measuring spices felt grounding, a welcome change from the digital world that usually consumed him. As the khichdi simmered on the stove, the familiar aroma filled his apartment, transporting him back to his childhood. He could almost hear his mother's gentle humming as she moved around the kitchen.

As he ate, savoring each spoonful, a thought struck him. He hadn't spoken to Anjali in ages. Anjali was his childhood best friend, practically a sister to him. They had spent countless hours together, exploring the neighborhood, sharing secrets, and dreaming big dreams. They had drifted apart over the years, as life pulled them in different directions, but the bond they shared had always felt strong.

He pulled out his phone and scrolled through his contacts until he found her number. He hesitated for a moment, then pressed the call button.

“Hello?” Anjali’s voice was instantly recognizable, warm and familiar.

“Anjali? It’s Krishna.”

There was a brief pause, then a delighted exclamation. “Krishna! Oh my god, it’s been ages! How are you?”

They talked for a while, catching up on each other’s lives. Anjali was now a successful architect, living just across town with her family. As they spoke, Krishna felt a lightness he hadn’t experienced in a long time. It was as if no time had passed at all.

“I was just making some khichdi,” he said, almost apologetically. “It reminded me of... well, of everything.”

“Khichdi?” Anjali laughed. “That takes me back. Remember when we used to try and make it ourselves, and it always turned out a sticky mess?”

“And your mom would always rescue it with her magic touch,” Krishna chuckled.

“You know what?” Anjali said suddenly. “Why don’t I come over? We can have some khichdi together and reminisce properly.”

Krishna’s face lit up. “That would be amazing.”

A few hours later, Anjali arrived with a bottle of wine and a warm smile. Seeing her standing in his doorway felt surreal,

like a scene from a forgotten chapter of his life. They hugged tightly, a silent acknowledgment of the years that had passed and the enduring bond that remained.

They sat at his small dining table, sharing the khichdi and laughing over old stories. They talked about their childhood adventures: building forts in the park, staging elaborate plays in the backyard, getting into minor scrapes with the neighborhood kids. They remembered the silly nicknames they had for each other, the inside jokes that still made them laugh.

“Remember the time we tried to climb Mrs. Sharma’s mango tree and got chased by her dog?” Anjali giggled, tears welling up in her eyes.

Krishna laughed. “And we hid in the bushes for hours, convinced he was going to find us.”

As they talked, the years melted away. They were no longer burdened by the pressures of their adult lives. They were just Krishna and Anjali again, two kids with big dreams and an unbreakable friendship.

“You know,” Anjali said, her voice soft, “I’ve missed this. I’ve missed you.”

Krishna nodded, his throat tight. “Me too.”

That evening, as Anjali left, Krishna felt a profound sense of peace. The simple act of sharing a meal and reconnecting with a dear friend had filled a void he hadn’t even realized existed. He went to bed that night feeling lighter than he had in months. He had taken a small step, just as Ravi had suggested, and it had made all the difference. The taste of memory, it turned out, was just what he needed.

अध्याय : 4

स्मृति का स्वाद

अगली सुबह, कृष्णा एक धुंधले से उद्देश्य के साथ जागा। रवि के शब्द उसके दिमाग में गूँज रहे थे: "छोटी शुरुआत करो।" उसने कुछ ठोस से शुरुआत करने का फैसला किया, कुछ ऐसा जो उसे सरल समय से जोड़ता था: खिचड़ी बनाना। यह एक ऐसा व्यंजन था जो उसकी माँ हर रविवार को बनाती थी, चावल, दाल और मसालों का एक आरामदायक मिश्रण जो उनके घर को एक गर्म, आमंत्रित सुगंध से भर देता था।

उसने इसे सालों से नहीं बनाया था, इसके बजाय त्वरित टेकआउट या माइक्रोवेव भोजन पर निर्भर रहा था। लेकिन आज, उसे उस परिचित स्वाद की लालसा महसूस हुई, घर के स्वाद की। उसने अपनी माँ की पुरानी कुकबुक निकाली, जिसके पन्ने सालों के उपयोग से घिसे और दागदार थे। जैसे ही वह इसे पलट रहा था, एक मुड़ा हुआ कागज़ का टुकड़ा बाहर गिर गया। यह उसकी माँ की सुंदर लिखावट में खिचड़ी की एक हस्तलिखित रेसिपी थी। पुरानी यादों की एक लहर उस पर छा गई।

उसने सामग्री इकट्ठी की: चावल, दाल, हल्दी, जीरा, अदरक। सब्ज़ियाँ काटने और मसाले मापने का सरल कार्य उसे ज़मीन से जुड़ा हुआ महसूस करा रहा था, उस डिजिटल दुनिया से एक स्वागत योग्य बदलाव जिसने आमतौर पर उसे जकड़ रखा था। जैसे ही खिचड़ी स्टोव पर उबल रही थी, परिचित सुगंध उसके अपार्टमेंट में भर गई, उसे उसके बचपन में वापस ले जा रही थी। वह लगभग अपनी माँ की कोमल गुनगुनाहट सुन सकता था जब वह रसोई में घूम रही थी।

जैसे ही उसने खाया, हर एक चम्मच का स्वाद लेते हुए, एक विचार उसके दिमाग में आया। उसने अंजली से बहुत समय से बात नहीं की थी। अंजली उसकी बचपन की सबसे अच्छी दोस्त थी, व्यावहारिक रूप से उसकी बहन जैसी। उन्होंने अनगिनत घंटे एक साथ बिताए थे, पड़ोस की खोज करते हुए, रहस्य साझा करते हुए और बड़े सपने देखते हुए। वे वर्षों से अलग हो गए थे, क्योंकि जीवन उन्हें अलग-अलग दिशाओं में खींच रहा था, लेकिन उनके द्वारा साझा किया गया बंधन हमेशा मजबूत महसूस हुआ था।

उसने अपना फ़ोन निकाला और अपनी संपर्क सूची में तब तक स्क्रॉल किया जब तक उसे उसका नंबर नहीं मिल गया। वह एक पल के लिए हिचकिचाया, फिर कॉल बटन दबाया।

"हेलो?" अंजली की आवाज़ तुरंत पहचानने योग्य, गर्म और परिचित थी।

"अंजली? मैं कृष्णा हूँ।"

एक संक्षिप्त विराम था, फिर एक खुशी का उद्गार। "कृष्णा! अरे मेरे भगवान, यह बहुत समय हो गया है! तुम कैसे हो?"

उन्होंने कुछ देर तक बातें कीं, एक-दूसरे के जीवन के बारे में जानकारी लेते हुए। अंजली अब एक सफल वास्तुकार थी, जो अपने परिवार के साथ शहर के दूसरी ओर रहती थी। जैसे ही वे बोल रहे थे, कृष्णा ने एक हल्कापन महसूस किया जो उसने लंबे समय से अनुभव नहीं किया था। ऐसा लग रहा था जैसे कोई समय ही नहीं बीता हो।

"मैं अभी कुछ खिचड़ी बना रहा था," उसने लगभग माफी मांगते हुए कहा। "इसने मुझे याद दिलाया... खैर, सब कुछ का।"

"खिचड़ी?" अंजली हँसी। "यह मुझे वापस ले जाता है। याद है जब हम इसे खुद बनाने की कोशिश करते थे, और यह हमेशा एक चिपचिपा गड़बड़ हो जाता था?"

"और तुम्हारी माँ हमेशा अपने जादुई स्पर्श से इसे बचाती थी," कृष्णा हँसा।

"तुम्हें पता है क्या?" अंजली ने अचानक कहा। "क्यों न मैं आ जाऊँ? हम एक साथ कुछ खिचड़ी खा सकते हैं और ठीक से पुरानी यादें ताज़ा कर सकते हैं।"

कृष्णा का चेहरा खिल उठा। "यह अद्भुत होगा।"

कुछ घंटों बाद, अंजली एक बोतल वाइन और एक गर्म मुस्कान के साथ आई। उसे अपने दरवाज़े पर खड़ा देखना अतिथितार्थ लग रहा था, जैसे उसके जीवन के एक भूले हुए अध्याय का एक दृश्य हो। वे कसकर गले मिले, उन वर्षों की एक मौन स्वीकृति जो बीत चुके थे और स्थायी बंधन जो बना रहा।

वे उसकी छोटी सी डाइनिंग टेबल पर बैठे, खिचड़ी साझा करते हुए और पुरानी कहानियों पर हँसते हुए। उन्होंने अपने बचपन के कारनामों के बारे में बात की: पार्क में किले बनाना, पिछवाड़े में विस्तृत नाटक करना, पड़ोस के बच्चों के साथ मामूली झगड़ों में पड़ना। उन्हें अपने बेवकूफ़ उपनाम याद आए जो उनके पास एक-दूसरे के लिए थे, अंदरूनी चुटकुले जो अभी भी उन्हें हँसाते थे।

"याद है वह समय जब हमने श्रीमती शर्मा के आम के पेड़ पर चढ़ने की कोशिश की थी और उनके कुत्ते द्वारा पीछा किया गया था?" अंजली ने हँसते हुए कहा, उसकी आँखों में आँसू आ गए।

कृष्णा हँसा। "और हम घंटों तक झाड़ियों में छिपे रहे, आश्वस्त थे कि वह हमें ढूँढ़ लेगा।"

जैसे ही उन्होंने बात की, साल पिघल गए। वे अब अपने वयस्क जीवन के दबावों से बोझिल नहीं थे। वे फिर से सिर्फ कृष्णा और अंजली थे, बड़े सपनों और एक अटूट दोस्ती वाले दो बच्चे।

"तुम्हें पता है," अंजली ने अपनी आवाज़ में कोमलता से कहा, "मैंने इसे याद किया है। मैंने तुम्हें याद किया है।"

कृष्णा ने सिर हिलाया, उसका गला कस गया। "मैंने भी।"

उस शाम, जब अंजली चली गई, कृष्णा ने शांति की एक गहरी भावना महसूस की। एक भोजन साझा करने और एक प्रिय मित्र के साथ फिर से जुड़ने के सरल कार्य ने एक ऐसी कमी को भर दिया जिसका उसे एहसास भी नहीं था। वह उस रात महीनों बाद की तुलना में हल्का महसूस करते हुए बिस्तर पर गया। उसने एक छोटा सा कदम उठाया था, जैसा कि रवि ने सुझाव दिया था, और इसने सारा फर्क ला दिया था। स्मृति का स्वाद, जैसा कि निकला, वही था जो उसे चाहिए था।

CHAPTER : 5

THE DIGITAL ILLUSION

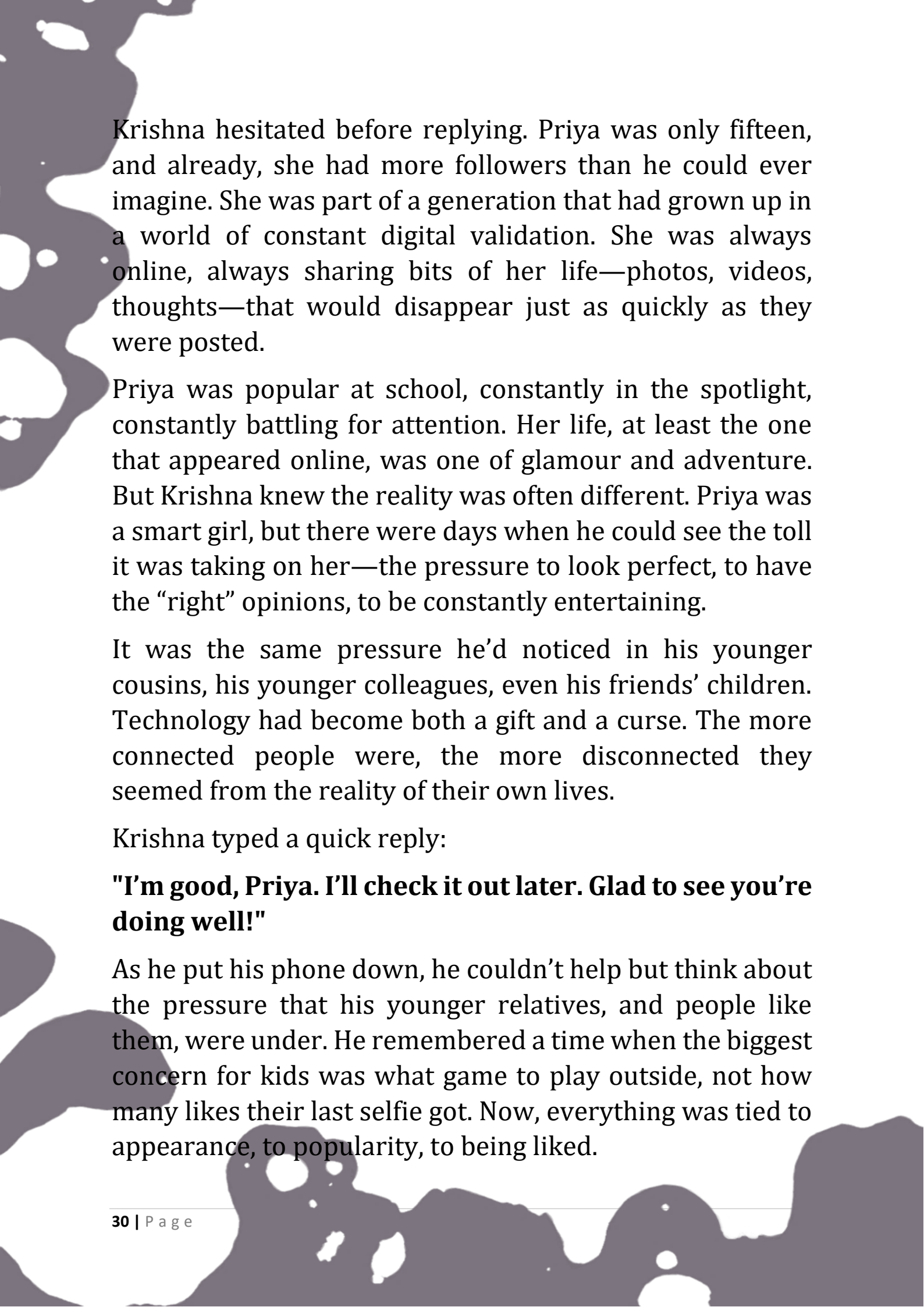
The sun had barely set, but Krishna was still staring at his phone. It had become a habit—one that had begun to feel almost automatic. He had just spent the last half hour scrolling through his social media feed, as he did every evening. Each post, each story, felt like a window into a world that was moving on without him.

Pictures of smiling faces, perfect vacations, luxury cars, and flawless lives flooded his screen. He didn't know most of these people personally, yet they all seemed to have something that he didn't—something that was just out of reach. It was the unspoken competition of the digital world: who could appear the happiest, the most successful, the most perfect?

Krishna sighed and locked his phone. He had seen enough for today. It wasn't that he resented these people, but it was hard not to feel a little... inadequate. The constant comparisons were wearing him down. Life, it seemed, was an endless highlight reel, and he wasn't even sure he was on the field anymore.

His thoughts were interrupted by a ping. A message from his cousin, Priya, popped up on the screen.

"Hey, Krishna! How's everything going? Have you seen the new video I posted on Instagram? Everyone's talking about it. 😎"



Krishna hesitated before replying. Priya was only fifteen, and already, she had more followers than he could ever imagine. She was part of a generation that had grown up in a world of constant digital validation. She was always online, always sharing bits of her life—photos, videos, thoughts—that would disappear just as quickly as they were posted.

Priya was popular at school, constantly in the spotlight, constantly battling for attention. Her life, at least the one that appeared online, was one of glamour and adventure. But Krishna knew the reality was often different. Priya was a smart girl, but there were days when he could see the toll it was taking on her—the pressure to look perfect, to have the “right” opinions, to be constantly entertaining.

It was the same pressure he’d noticed in his younger cousins, his younger colleagues, even his friends’ children. Technology had become both a gift and a curse. The more connected people were, the more disconnected they seemed from the reality of their own lives.

Krishna typed a quick reply:

"I'm good, Priya. I'll check it out later. Glad to see you're doing well!"

As he put his phone down, he couldn't help but think about the pressure that his younger relatives, and people like them, were under. He remembered a time when the biggest concern for kids was what game to play outside, not how many likes their last selfie got. Now, everything was tied to appearance, to popularity, to being liked.

Flashback to the 90s: The Simplicity of Childhood

Krishna closed his eyes for a moment and let his thoughts drift back to his own childhood. There was a simplicity to it that he sometimes wished he could capture again. Growing up in the 90s, social media didn't exist. There was no constant stream of notifications, no public profiles or "followers" to chase after. Children spent their days outside, playing in the streets or climbing trees. If they wanted to get in touch with a friend, they knocked on the door or waited until school the next day. The relationships they built were real—offline, raw, and free from the need for constant validation.

Krishna remembered his own teenage years—the freedom of walking through the village without worrying about a photo-op or being judged by a digital audience. Back then, the pressure to look perfect didn't exist in the same way it did today. Yes, there were issues, of course—bullies, family problems, and the usual teenage angst—but nothing was amplified in the way it was now.

Kids didn't grow up with the burden of knowing their mistakes or their insecurities would be posted and shared for the world to see. They didn't have to worry about a selfie not getting enough likes or about what people would say in the comments.

But now, Krishna saw a new kind of pressure on the younger generation. They were growing up too fast, being exposed to adult concepts—like relationships, body image,

and success—long before they were ready. Social media had created an environment where self-worth was tied to the opinions of strangers. And it wasn't just superficial—there was a dark side to this world of digital approval.

The New Generation: A Fragmented Reality

Krishna's phone buzzed again. It was Priya again, but this time the message was different.

"Krishna, I need to talk to you... Can you call me?"

The sudden urgency in her tone made him pause. He quickly dialed her number.

"Hello?" Priya's voice was shaky, and there was an edge of panic in it.

"Hey, Priya. What's up?" Krishna asked, concern rising in his chest.

"I... I don't know what to do," she replied. "I posted a picture with Karan, you know, the guy from school? He's cute, right? But now people are saying all kinds of stuff... that we're dating. That we're more than friends. And everyone is judging me. I can't even go to school without people talking about it. It's all so... overwhelming."

Krishna's heart sank. Priya was only fifteen, and she was already dealing with the emotional fallout of online rumors and teenage drama. In his day, relationships had been private matters—something that was dealt with between friends, family, or face-to-face. But now, everything was public. Every word, every look, every flirtation was

scrutinized, dissected, and turned into something bigger than it was.

“Listen to me, Priya,” Krishna said softly, trying to keep his voice steady. “You don’t have to let what others say define you. The people who are talking don’t know the real you. You don’t owe anyone an explanation. And don’t let social media make you feel like you’re something you’re not. It’s all an illusion.”

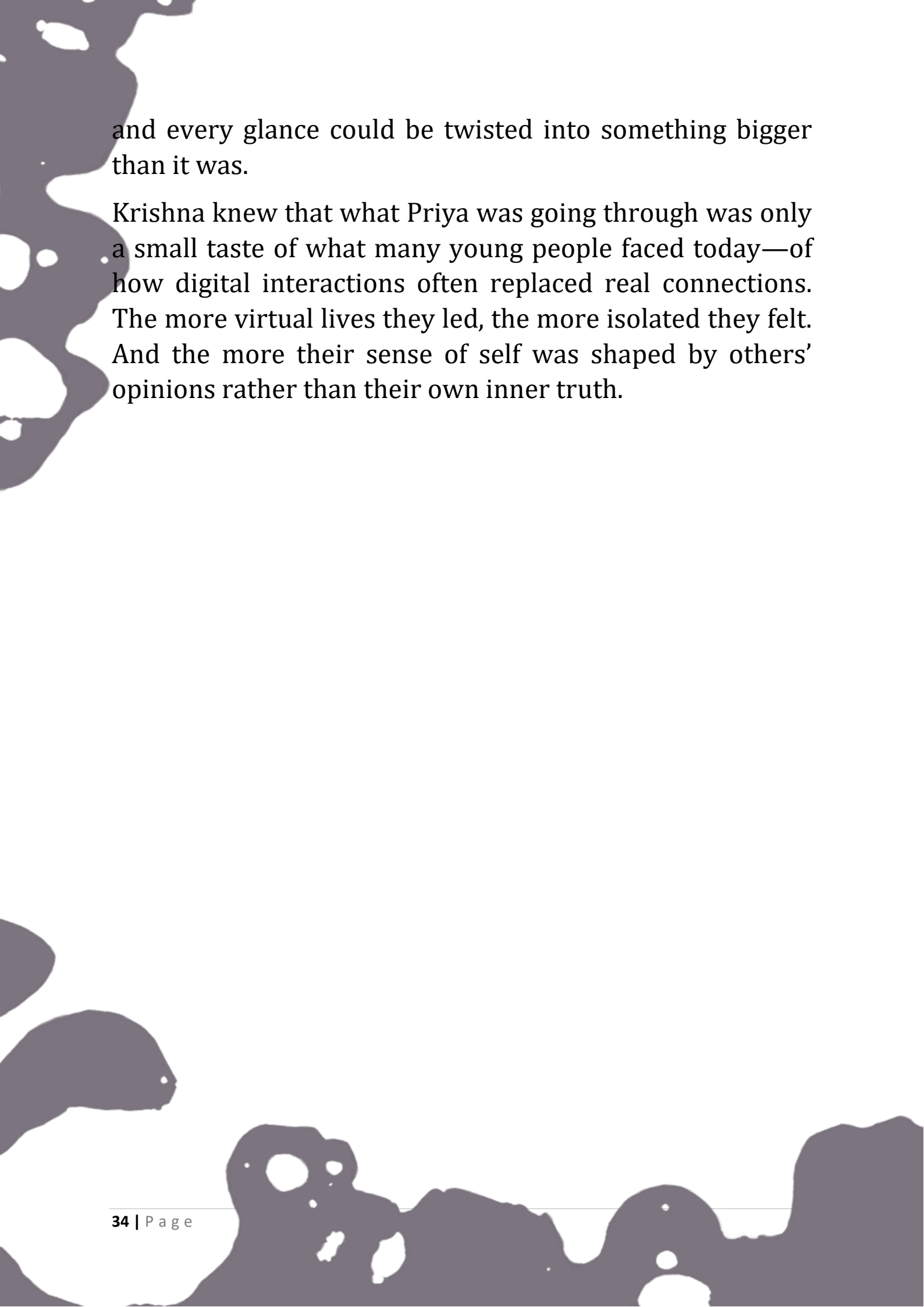
“But it’s hard, Krishna. Everyone’s watching. Everyone’s talking. And it feels like... like I’m not in control anymore.”

Krishna paused, thinking carefully. “I get it, Priya. I really do. But trust me when I say, this moment—this pressure—it will pass. People will move on. But you’ve got to remember, social media isn’t real life. What really matters is what *you* think of yourself.”

The Dark Side of Digital Validation

Later that night, Krishna sat in his living room, reflecting on his conversation with Priya. It dawned on him how much the digital world had altered the fabric of young people’s lives. Kids today were exposed to things they weren’t ready for, with social media acting as both a stage and a prison.

The pressure to be perfect, to be seen, to be constantly validated—it was a silent but powerful force. And it wasn’t just about images or status; it was about relationships, too. The innocence of youthful attraction and friendship had been replaced by an adult-like scrutiny, where every word



and every glance could be twisted into something bigger than it was.

Krishna knew that what Priya was going through was only a small taste of what many young people faced today—of how digital interactions often replaced real connections. The more virtual lives they led, the more isolated they felt. And the more their sense of self was shaped by others' opinions rather than their own inner truth.

अध्याय : 5

डिजिटल भ्रम

सूरज अभी ढला ही था, लेकिन कृष्णा अभी भी अपने फोन को घूर रहा था। यह एक आदत बन गई थी - एक ऐसी आदत जो लगभग स्वचालित लगने लगी थी। उसने पिछले आधे घंटे में अपने सोशल मीडिया फीड को स्क्रॉल किया था, जैसा कि वह हर शाम करता था। हर पोस्ट, हर कहानी, एक ऐसी दुनिया की खिड़की की तरह लग रही थी जो उसके बिना आगे बढ़ रही थी।

मुस्कुराते हुए चेहरे, बेहतरीन छुट्टियाँ, आलीशान कारें और बेदाग ज़िंदगी की तस्वीरें उसकी स्क्रीन पर छाई हुई थीं। वह इनमें से ज्यादातर लोगों को व्यक्तिगत रूप से नहीं जानता था, फिर भी उन सभी के पास कुछ ऐसा था जो उसके पास नहीं था - कुछ ऐसा जो उसकी पहुँच से बाहर था। यह डिजिटल दुनिया की अनकही प्रतिस्पर्धा थी: कौन सबसे खुश, सबसे सफल, सबसे परफेक्ट लग सकता है?

कृष्णा ने आह भरी और अपना फोन लॉक कर दिया। उसने आज के लिए बहुत कुछ देख लिया था। ऐसा नहीं था कि वह इन लोगों से नाराज़ था, लेकिन थोड़ा... अपर्याप्त महसूस न करना मुश्किल था। लगातार तुलनाएँ उसे थका रही थीं। ऐसा लग रहा था कि जीवन एक अंतहीन हाइलाइट रील है, और उसे यकीन भी नहीं था कि वह अब मैदान पर है।

उसके विचारों में एक पिंग ने बाधा डाली। उसकी चचेरी बहन प्रिया का एक संदेश स्क्रीन पर आया।

"अरे, कृष्णा! सब कैसा चल रहा है? क्या तुमने इंस्टाग्राम पर मेरा नया वीडियो देखा है? हर कोई इसके बारे में बात कर रहा है। 😊"

कृष्णा जवाब देने से पहले हिचकिचाया। प्रिया केवल पंद्रह वर्ष की थी, और पहले से ही, उसके पास जितने अनुयायी थे, उससे कहीं अधिक थे। वह उस पीढ़ी का हिस्सा थी जो निरंतर डिजिटल मान्यता की दुनिया में पली-बढ़ी थी। वह हमेशा ऑनलाइन रहती थी, हमेशा अपने जीवन के कुछ हिस्से साझा करती थी - तस्वीरें, वीडियो, विचार - जो पोस्ट होते ही गायब हो जाते थे।

प्रिया स्कूल में लोकप्रिय थी, हमेशा सुखियों में रहती थी, लगातार ध्यान आकर्षित करने के लिए संघर्ष करती थी। उसका जीवन, कम से कम वह जो ऑनलाइन दिखाई देता था, ग्लैमर और रोमांच से भरा था। लेकिन कृष्णा जानता था कि वास्तविकता अक्सर अलग होती है। प्रिया एक समझदार लड़की थी, लेकिन ऐसे दिन भी थे जब वह देख सकता था कि यह उस पर कितना भारी पड़ रहा था - परफेक्ट दिखने का दबाव, "सही" राय रखने का दबाव, लगातार मनोरंजन करने का दबाव।

यह वही दबाव था जो उसने अपने छोटे चचेरे भाइयों, अपने छोटे सहकर्मियों, यहाँ तक कि अपने दोस्तों के बच्चों में भी देखा था। तकनीक एक उपहार और अभिशाप दोनों बन गई थी। लोग जितने अधिक जुड़े हुए थे, वे अपने जीवन की वास्तविकता से उतने ही अधिक कटे हुए लग रहे थे।

कृष्णा ने एक त्वरित उत्तर टाइप किया:

"मैं ठीक हूँ, प्रिया। मैं बाद में जाँच करूँगा। यह देखकर खुशी हुई कि तुम ठीक हो!"

जब उसने अपना फोन नीचे रखा, तो वह अपने छोटे रिश्तेदारों और उनके जैसे लोगों पर पड़ने वाले दबाव के बारे में सोचने से खुद को रोक नहीं पाया। उसे वह समय याद आया जब बच्चों के लिए सबसे बड़ी चिंता यह थी कि वे बाहर कौन सा खेल खेलें, न कि उनकी पिछली सेल्फी को कितने लाइक मिले। अब, सब कुछ दिखावट, लोकप्रियता और पसंद किए जाने से जुड़ा हुआ था।

90 के दशक की यादें: बचपन की सादगी

कृष्णा ने एक पल के लिए अपनी आँखें बंद कीं और अपने विचारों को अपने बचपन में वापस जाने दिया। इसमें एक सादगी थी जिसे वह कभी-कभी फिर से कैद करना चाहता था। 90 के दशक में बड़े होने पर, सोशल मीडिया मौजूद नहीं था। लगातार नोटिफिकेशन नहीं आते थे, कोई सार्वजनिक प्रोफ़ाइल या "फ़ॉलोअर्स" नहीं थे जिन्हें पाने के लिए उन्हें दौड़ना पड़ता था। बच्चे अपना दिन बाहर बिताते थे, सड़कों पर खेलते थे या पेड़ों पर चढ़ते थे। अगर उन्हें किसी दोस्त से संपर्क करना होता था, तो वे दरवाज़ा खटखटाते थे या अगले दिन स्कूल आने

का इंतज़ार करते थे। वे जो रिश्ते बनाते थे, वे वास्तविक होते थे - ऑफ़लाइन, कच्चे और निरंतर मान्यता की ज़रूरत से मुक्त।

कृष्णा को अपनी किशोरावस्था याद आ गई - गाँव में बिना फ़ोटो खिंचवाने या डिजिटल दर्शकों द्वारा जज किए जाने की चिंता किए बिना घूमने की आज़ादी। उस समय, आज की तरह परफेक्ट दिखने का दबाव नहीं था। हाँ, निश्चित रूप से कुछ मुद्दे थे - बदमाशी, पारिवारिक समस्याएँ और सामान्य किशोरावस्था की नाराज़गी - लेकिन कुछ भी उस तरह से नहीं बढ़ता था जैसा कि अब है।

बच्चे अपनी गलतियों को जानने के बोझ के साथ बड़े नहीं होते थे या उनकी असुरक्षाएँ दुनिया के सामने पोस्ट और शेयर की जाएंगी। उन्हें इस बात की चिंता नहीं करनी पड़ती थी कि सेल्फी को पर्याप्त लाइक नहीं मिलेंगे या लोग टिप्पणियों में क्या कहेंगे।

लेकिन अब, जीतेन्द्र ने युवा पीढ़ी पर एक नए तरह का दबाव देखा। वे बहुत तेज़ी से बड़े हो रहे थे, वयस्क अवधारणाओं के संपर्क में आ रहे थे - जैसे रिश्ते, शरीर की छवि और सफलता - बहुत पहले से ही वे इसके लिए तैयार थे। सोशल मीडिया ने एक ऐसा माहौल बना दिया था जहाँ आत्म-मूल्य अजनबियों की राय से बंधा हुआ था। और यह सिर्फ़ सतही नहीं था - डिजिटल स्वीकृति की इस दुनिया का एक अंधेरा पक्ष भी था।

नई पीढ़ी: एक खंडित वास्तविकता

कृष्णा का फोन फिर से बजा। यह फिर से प्रिया थी, लेकिन इस बार संदेश अलग था।

"कृष्णा, मुझे तुमसे बात करनी है... क्या तुम मुझे कॉल कर सकते हो?"

उसकी आवाज़ में अचानक आई तेज़ी ने उसे रुकने पर मजबूर कर दिया। उसने जल्दी से उसका नंबर डायल किया।

"हेलो?" प्रिया की आवाज़ काँप रही थी, और उसमें घबराहट की झलक थी।

"अरे, प्रिया। क्या हो रहा है?" कृष्णा ने पूछा, उसके सीने में चिंता बढ़ रही थी।

"मैं... मुझे नहीं पता कि क्या करना है," उसने जवाब दिया। "मैंने करण के साथ एक तस्वीर पोस्ट की, तुम्हें पता है, स्कूल का लड़का? वह प्यारा है, है न? लेकिन अब लोग तरह-तरह की बातें कर रहे हैं... कि हम डेटिंग कर रहे हैं। कि हम दोस्त से बढ़कर हैं। और हर कोई मुझे जज कर रहा है। मैं बिना लोगों की चर्चा के स्कूल भी नहीं जा सकता। यह सब इतना... भारी है।"

कृष्णा का दिल बैठ गया। प्रिया सिर्फ पंद्रह साल की थी और वह पहले से ही ऑनलाइन अफवाहों और किशोरावस्था के नाटक के भावनात्मक नतीजों से जूझ रही थी। उसके दिनों में, रिश्ते निजी मामले हुआ करते थे - कुछ ऐसा जो दोस्तों, परिवार या आमने-सामने निपटाया जाता था। लेकिन अब, सब कुछ सार्वजनिक था। हर शब्द, हर नज़र, हर छेड़खानी की छानबीन की जाती थी, उसका विश्लेषण किया जाता था और उसे वास्तविकता से कहीं ज्यादा बड़ा बना दिया जाता था।

"मेरी बात सुनो, प्रिया," कृष्णा ने अपनी आवाज़ को स्थिर रखने की कोशिश करते हुए धीरे से कहा। "आपको दूसरों की बातों से खुद को परिभाषित नहीं करने देना चाहिए। जो लोग बात कर रहे हैं, वे आपकी असली पहचान नहीं जानते। आपको किसी को स्पष्टीकरण देने की ज़रूरत नहीं है। और सोशल मीडिया को यह महसूस न करने दें कि आप कुछ और हैं। यह सब एक भ्रम है।"

"लेकिन यह मुश्किल है, कृष्णा। हर कोई देख रहा है। हर कोई बात कर रहा है। और ऐसा लगता है... जैसे अब मैं नियंत्रण में नहीं हूँ।"

कृष्णा ने ध्यान से सोचते हुए रुककर कहा। "मैं समझ गया, प्रिया। मैं वाकई समझ गया। लेकिन जब मैं कहता हूँ, तो मेरा विश्वास करो, यह क्षण - यह दबाव - यह बीत जाएगा। लोग आगे बढ़ जाएंगे। लेकिन आपको याद रखना होगा कि सोशल मीडिया असल ज़िंदगी नहीं है। असल में मायने यह रखता है कि आप अपने बारे में क्या सोचते हैं।"

डिजिटल मान्यता का काला पक्ष

उस रात बाद में, कृष्णा अपने लिविंग रूम में बैठा था और प्रिया के साथ अपनी बातचीत पर विचार कर रहा था। उसे एहसास हुआ कि डिजिटल दुनिया ने युवाओं के जीवन के ताने-बाने को कितना बदल दिया है। आज के बच्चे ऐसी चीज़ों के संपर्क में हैं, जिनके लिए वे तैयार नहीं हैं, सोशल मीडिया एक मंच और जेल दोनों की तरह काम कर रहा है।

परफेक्ट होने, दिखने, लगातार मान्यता पाने का दबाव - यह एक खामोश लेकिन शक्तिशाली ताकत थी। और यह सिर्फ छवि या स्टेटस के बारे में नहीं था; यह रिश्तों के बारे में भी था। युवा आकर्षण और दोस्ती की मासूमियत की जगह वयस्कों जैसी जांच ने ले ली थी, जहां हर शब्द और हर नज़र को उससे कहीं बड़ी चीज़ में बदला जा सकता था।

कृष्णा जानता था कि प्रिया जिस दौर से गुज़र रही थी, वह आज के कई युवाओं के सामने आने वाली चीज़ों का सिर्फ एक छोटा सा हिस्सा था - कैसे डिजिटल इंटरैक्शन अक्सर वास्तविक कनेक्शन की जगह ले लेते हैं। वे जितना ज़्यादा वर्चुअल जीवन जीते थे, उतना ही ज़्यादा अलग-थलग महसूस करते थे। और उनका आत्म-बोध उनकी अपनी आंतरिक सच्चाई के बजाय दूसरों की राय से आकार लेता था।

CHAPTER : 6

THE UNSEEN PITFALLS

Raghav had never been one to give in easily to his emotions. He was the quiet type—focused on his studies, keeping his circle of friends tight, and not letting the distractions of college life throw him off course. But that all changed when Aditi entered his life.

She was new to the college, a transfer student with an easy smile and a natural grace that seemed to draw people in. For weeks, Raghav had seen her around campus—laughing with friends, raising her hand in class with confidence, and always seemingly at ease with herself. But it wasn't until that day in the student lounge that he truly noticed her.

Their eyes met briefly as she passed by, and Raghav felt something stir deep within him. It was a feeling he hadn't expected—a kind of sudden, quiet attraction that caught him off guard. He tried to shake it off, but it lingered in the back of his mind. He couldn't stop thinking about her.

Over the next few weeks, they began to talk more. It started small—casual conversations between classes, quick exchanges about assignments. But soon, their talks began to stretch into longer chats. He learned about her childhood in Mumbai, her love for old Hindi movies, and her dream of becoming a writer. And she learned about his quiet love for books, his obsession with coding, and the dreams that seemed just a little too far away.

They shared laughter, they shared moments, and slowly, Raghav found himself drawn into her world, and Aditi into

his. It wasn't long before they were texting each other constantly—small check-ins, inside jokes, and late-night messages that made Raghav's heart race with excitement every time his phone buzzed.

It was new, it was exciting, and for the first time in a long while, Raghav felt alive in a way that had nothing to do with his grades or his future plans. This feeling of connection, of being wanted, felt intoxicating.

The Digital Dependence

But with this newfound connection came an unexpected pressure. Aditi's replies, once quick and effortless, now seemed delayed. Her comments on his social media posts weren't as frequent. Raghav's mind began to spiral with doubts—Why hadn't she responded to his text yet? Why was she posting pictures with other friends, guys included?

The next day, he found himself scrolling through her Instagram feed at least five times before lunch. Each picture, each caption, was a new piece of a puzzle he felt he had to solve. Every smile she shared with someone else—every like or comment from a guy he didn't know—planted a seed of jealousy and doubt in his mind. His thoughts became consumed with questions he couldn't answer.

By the time the evening came, Raghav was a mess. He hadn't heard from Aditi in hours, and his thoughts were spiraling out of control. He had convinced himself that she was losing interest, that maybe she was moving on to someone else, and it gnawed at him.

His phone buzzed, and it was a message from Aditi. He opened it with trembling fingers, but when he read the message, it sent his heart sinking.

“Hey, Raghav, I know you’ve been asking a lot about the party last night. But I’m just hanging out with some friends. I’m not interested in anything serious right now. Hope you understand.”

The words hit him like a punch to the gut. His mind raced, his hands shook. The anxiety was unbearable. He had been overthinking every little thing, every moment they’d shared, and now this. She wasn’t interested in him, not in the way he had hoped.

Feeling a mixture of hurt, confusion, and rage, Raghav did something he would later regret. He went to her recent post—one where she was laughing with a guy from their class—and typed out a comment without thinking.

“You seem to have a lot of fun with him. Hope that’s who you really want. I thought we were more than this.”

He stared at the comment for a moment, his pulse quickening as the realization of what he’d just done hit him. It was too late to take it back. He had exposed his jealousy, his insecurities, all in the public space of social media.

The Consequence of Digital Actions

Hours passed, but Aditi didn’t reply. Raghav’s phone remained silent. He tried to busy himself with his studies, but the weight of his mistake hung over him like a cloud. He

had let his emotions spiral out of control, influenced by the constant exposure to everyone else's lives online—Aditi's, his own friends', even people he barely knew. Social media, he realized, had become the battleground where every feeling, every doubt, and every fear had to be fought out in the public eye.

By the time he saw Aditi again, it was the next day in class. She avoided his gaze. There was a coldness in her eyes that hadn't been there before. Raghav felt small, like he had been exposed for all the insecurities he had been hiding.

Later that evening, he received a message from his best friend, Abhinav, who had seen the comment on Aditi's post.

“Dude, what happened? Aditi's upset, and I think you need to talk to her.”

Raghav stared at the message for a long time before typing a reply.

“I messed up, man. I don't know why I said it. I just... I couldn't stop myself. I was so scared of losing her, of not being enough.”

Abhinav's response was quick:

“Raghav, you've got to stop letting these things control you. You can't let your worth be defined by likes or comments. You've got to talk to her. This isn't healthy, man.”

Raghav felt the weight of his actions more keenly now. Abhinav was right. He had become addicted to validation. The likes, the comments, the constant checking of Aditi's

posts—they had all been feeding his insecurities, making him act out in ways that were completely out of character. But he hadn't realized it until it was too late.

A Moment of Clarity: The Digital Disconnect

That night, Raghav found himself lying in bed, staring at the ceiling. His thoughts were scattered, but one thing was crystal clear. He had let social media dictate his emotions, his actions, his sense of self-worth. The digital world, with all its curated images and constant connectivity, had created a version of reality that was far from the truth.

He remembered the conversation he'd had with Krishna a few days ago—how Krishna had talked about the pressure on today's youth, the constant need for validation and the way it distorted relationships. It made sense now. Raghav had fallen into the trap. He had started measuring his self-worth based on Aditi's attention, based on the online version of their relationship. But the truth was, he didn't really know her as deeply as he thought. He had only seen what she chose to share. And now, because he couldn't handle that, he had ruined what could have been something real.

Raghav knew he needed to make things right. He needed to apologize, not just to Aditi, but to himself. He couldn't let his life be ruled by the digital version of things. He needed to reconnect with reality—the real connections, the real conversations, the real moments.

अध्याय : 6

अदृश्य जाल

राघव कभी भी अपनी भावनाओं के आगे आसानी से झुकने वाला नहीं था। वह शांत स्वभाव का था - अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करता था, अपने दोस्तों के समूह को बनाए रखता था, और कॉलेज जीवन के विकर्षणों को अपने रास्ते से भटकने नहीं देता था। लेकिन जब अदिति उसके जीवन में आई तो सब कुछ बदल गया।

वह कॉलेज में नई थी, एक स्थानांतरित छात्रा, जिसकी मुस्कान सहज थी और एक सहज अनुग्रह था जो लोगों को अपनी ओर आकर्षित करता था। हफ्तों तक, राघव ने उसे परिसर में घूमते देखा था - दोस्तों के साथ हँसते हुए, आत्मविश्वास के साथ कक्षा में अपना हाथ उठाते हुए, और हमेशा खुद के साथ सहज प्रतीत होते हुए। लेकिन छात्र लाउंज में उस दिन तक उसे वास्तव में उस पर ध्यान नहीं गया था।

जब वह गुजरी तो उनकी आँखें थोड़ी देर के लिए मिलीं, और राघव ने महसूस किया कि उसके भीतर कुछ हलचल हो रही है। यह एक ऐसा एहसास था जिसकी उसने उम्मीद नहीं की थी - एक तरह का अचानक, शांत आकर्षण जिसने उसे चौंका दिया। उसने इसे दूर करने की कोशिश की, लेकिन यह उसके दिमाग के पीछे रह गया। वह उसके बारे में सोचना बंद नहीं कर सका।

अगले कुछ हफ्तों में, वे और अधिक बातचीत करने लगे। इसकी शुरुआत छोटी-छोटी बातों से हुई - कक्षाओं के बीच अनौपचारिक बातचीत, असाइनमेंट के बारे में त्वरित आदान-प्रदान। लेकिन जल्द ही, उनकी बातचीत लंबी चैट में बदल गई। उसने मुंबई में उसके बचपन, पुरानी हिंदी फिल्मों के प्रति उसके प्यार और एक लेखक बनने के उसके सपने के बारे में जाना। और उसने किताबों के प्रति उसके शांत प्रेम, कोडिंग के प्रति उसके जुनून और उन सपनों के बारे में जाना जो थोड़े बहुत दूर लग रहे थे।

उन्होंने हंसी-मजाक किया, उन्होंने पल साझा किए, और धीरे-धीरे, राघव ने खुद को उसकी दुनिया में और अदिति को अपनी दुनिया में खींचा हुआ पाया। कुछ ही समय में वे लगातार एक-दूसरे को मैसेज करने लगे - छोटे-छोटे चेक-इन, अंदरूनी चुटकुले और देर रात के संदेश जो हर बार जब उसका फोन बजता तो राघव का दिल खुशी से धड़क उठता।

यह नया था, यह रोमांचक था, और लंबे समय में पहली बार, राघव ने एक तरह से जीवित महसूस किया जिसका उसके ग्रेड या उसकी भविष्य की योजनाओं से कोई लेना-देना नहीं था। जुड़ाव की यह भावना, चाहा जाने की भावना, मादक लग रही थी।

डिजिटल निर्भरता

लेकिन इस नए कनेक्शन के साथ एक अप्रत्याशित दबाव भी आया। अदिति के जवाब, जो कभी त्वरित और सहज थे, अब देरी से आने लगे। उसके सोशल मीडिया पोस्ट पर उसकी टिप्पणियाँ उतनी बार नहीं आती थीं। राघव के मन में संदेह घूमने लगा—उसने अभी तक उसके संदेश का जवाब क्यों नहीं दिया? वह अन्य मित्रों, जिनमें लड़के भी शामिल हैं, के साथ तस्वीरें क्यों पोस्ट कर रही थी?

अगले दिन, उसने पाया कि वह दोपहर के भोजन से पहले कम से कम पाँच बार उसके इंस्टाग्राम फ़ीड को स्क्रॉल कर रहा था। प्रत्येक तस्वीर, प्रत्येक कैप्शन, एक पहेली का एक नया टुकड़ा था जिसे उसे लगा कि उसे हल करना है। किसी और के साथ साझा की गई उसकी हर मुस्कान—किसी ऐसे लड़के की हर लाइक या टिप्पणी जिसे वह नहीं जानता था—उसके मन में ईर्ष्या और संदेह का बीज बोती थी। उसके विचार ऐसे सवालों से भरे हुए थे जिनका वह जवाब नहीं दे सकता था।

शाम होते-होते, राघव परेशान हो चुका था। उसे अदिति से कई घंटों से कोई बात नहीं मिली थी, और उसके विचार नियंत्रण से बाहर हो रहे थे। उसने खुद को आश्वस्त कर लिया था कि वह रुचि खो रही है, कि शायद वह किसी और के साथ आगे बढ़ रही है, और यह बात उसे परेशान कर रही थी।

उसका फोन बजा, और यह अदिति का संदेश था। उसने कांपती उंगलियों से फोन खोला, लेकिन जब उसने संदेश पढ़ा, तो उसका दिल बैठ गया।

“अरे, राघव, मुझे पता है कि तुम कल रात की पार्टी के बारे में बहुत कुछ पूछ रहे हो। लेकिन मैं बस कुछ दोस्तों के साथ घूम रहा हूँ। मुझे अभी किसी गंभीर बात में कोई दिलचस्पी नहीं है। आशा है कि तुम समझोगे

ये शब्द उसके पेट में घूसा मारने जैसे थे। उसका दिमाग तेजी से चलने लगा, उसके हाथ कांपने लगे। बेचैनी असहनीय थी। वह हर छोटी-छोटी बात, हर पल जो उन्होंने साथ में बिताया था, के बारे में बहुत सोच रहा था, और अब यह। वह उसमें दिलचस्पी नहीं ले रही थी, उस तरह से नहीं जैसी उसने उम्मीद की थी।

दुख, भ्रम और गुस्से का मिश्रण महसूस करते हुए, राघव ने कुछ ऐसा किया जिसका उसे बाद में पछतावा हुआ। वह उसकी हाल ही की पोस्ट पर गया—जिसमें वह अपनी कक्षा के एक लड़के के साथ हंस रही थी—और बिना सोचे-समझे एक टिप्पणी टाइप कर दी।

“लगत है कि तुम उसके साथ बहुत मस्ती करती हो। आशा है कि तुम वाकई उसे चाहती हो। मुझे लगा कि हम इससे कहीं बढ़कर हैं।”

वह एक पल के लिए टिप्पणी को देखता रहा, उसकी धड़कनें तेज़ हो गईं क्योंकि उसे एहसास हुआ कि उसने अभी क्या किया है। इसे वापस लेने के लिए बहुत देर हो चुकी थी। उसने अपनी ईर्ष्या, अपनी असुरक्षाओं को सोशल मीडिया के सार्वजनिक स्थान पर उजागर कर दिया था।

डिजिटल कार्रवाइयों का नतीजा

घंटों बीत गए, लेकिन अदिति ने कोई जवाब नहीं दिया। राघव का फोन चुप रहा। उसने खुद को पढ़ाई में व्यस्त करने की कोशिश की, लेकिन अपनी गलती का बोझ उस पर बादल की तरह मंडरा रहा था। उसने अपनी भावनाओं को नियंत्रण से बाहर जाने दिया था, हर किसी की ऑनलाइन ज़िंदगी के लगातार संपर्क में रहने से प्रभावित होकर—अदिति की, अपने दोस्तों की, यहाँ तक कि उन लोगों की भी जिन्हें वह मुश्किल से जानता था। उसने महसूस किया कि सोशल मीडिया एक युद्ध का मैदान बन गया है जहाँ हर भावना, हर संदेह और हर डर को सबके सामने लड़ना पड़ता है।

जब तक उसने अदिति को फिर से देखा, तब तक अगले दिन क्लास में था। उसने उसकी नज़रों से परहेज़ किया। उसकी आँखों में एक ठंडक थी जो पहले नहीं थी। राघव खुद को छोटा महसूस कर रहा था, जैसे कि वह अपनी सारी असुरक्षाओं को उजागर कर चुका था।

उस शाम बाद में, उसे अपने सबसे अच्छे दोस्त अभिनव का संदेश मिला, जिसने अदिति की पोस्ट पर टिप्पणी देखी थी।

“यार, क्या हुआ? अदिति परेशान है, और मुझे लगता है कि तुम्हें उससे बात करनी चाहिए।”

राघव ने जवाब लिखने से पहले काफी देर तक मैसेज को देखा।

“मैंने गलती कर दी, यार। मुझे नहीं पता कि मैंने ऐसा क्यों कहा। मैं बस... मैं खुद को रोक नहीं पाया। मैं उसे खोने से, उसके लिए पर्याप्त न होने से बहुत डर गया था।”

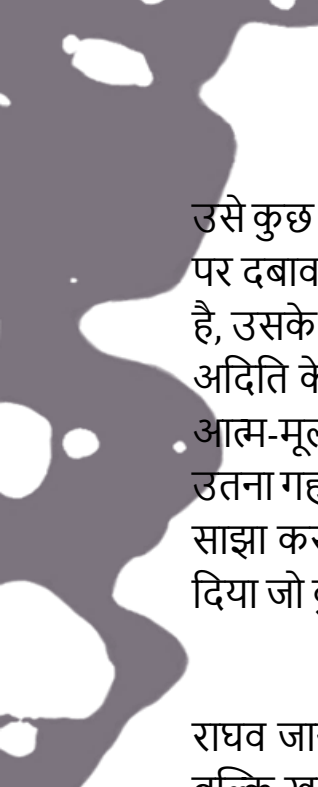
अभिनव की प्रतिक्रिया त्वरित थी:

“राघव, तुम्हें इन चीजों को खुद पर हावी होने देना बंद करना होगा। तुम अपनी कीमत को लाइक या कमेंट से परिभाषित नहीं होने दे सकते। तुम्हें उससे बात करनी होगी। यह स्वस्थ नहीं है, यार।”

राघव को अब अपने किए का बोझ और भी अधिक तीव्रता से महसूस हुआ। अभिनव सही था। उसे मान्यता की लत लग गई थी। लाइक, कमेंट, अदिति के पोस्ट की लगातार जाँच-ये सब उसकी असुरक्षा को बढ़ा रहे थे, जिससे वह ऐसे तरीके से काम कर रहा था जो उसके चरित्र के बिल्कुल विपरीत था। लेकिन उसे इसका एहसास तब तक नहीं हुआ जब तक बहुत देर हो चुकी थी।

स्पष्टता का क्षण: डिजिटल डिस्कनेक्ट

उस रात, राघव ने खुद को बिस्तर पर लेटा हुआ पाया, छत को घूरते हुए। उसके विचार बिखरे हुए थे, लेकिन एक बात बिल्कुल स्पष्ट थी। उसने सोशल मीडिया को अपनी भावनाओं, अपने कार्यों, अपने आत्म-मूल्य की भावना को निर्धारित करने दिया था। डिजिटल दुनिया, अपनी सभी क्यूरेटेड छवियों और निरंतर कनेक्टिविटी के साथ, वास्तविकता का एक ऐसा संस्करण बना चुकी थी जो सच्चाई से बहुत दूर थी।



उसे कुछ दिन पहले कृष्णा के साथ हुई बातचीत याद आ गई- कैसे कृष्णा ने आज के युवाओं पर दबाव, मान्यता की निरंतर आवश्यकता और जिस तरह से यह रिश्तों को विकृत करता है, उसके बारे में बात की थी। अब यह समझ में आया। राघव जाल में फंस गया था। उसने अदिति के ध्यान के आधार पर, उनके रिश्ते के ऑनलाइन संस्करण के आधार पर अपने आत्म-मूल्य को मापना शुरू कर दिया था। लेकिन सच्चाई यह थी कि वह उसे वास्तव में उतना गहराई से नहीं जानता था जितना उसने सोचा था। उसने केवल वही देखा था जो उसने साझा करना चुना था। और अब, क्योंकि वह इसे संभाल नहीं सका, उसने वह बर्बाद कर दिया जो कुछ वास्तविक हो सकता था।

राघव जानता था कि उसे चीजों को सही करने की जरूरत है। उसे न केवल अदिति से, बल्कि खुद से भी माफी मांगने की जरूरत थी। वह अपनी ज़िंदगी को चीज़ों के डिजिटल संस्करण के द्वारा नियंत्रित नहीं होने दे सकता था। उसे वास्तविकता से फिर से जुड़ने की ज़रूरत थी - वास्तविक संबंध, वास्तविक बातचीत, वास्तविक क्षण।

CHAPTER : 7

A NEW BEGINNING – EMBRACING TIME, BALANCE, AND DEDICATION

The evening sky stretched across the city like a canvas, the deep orange hues fading into purples and blues. Raghav stood by the window of his room, staring out at the vast skyline. It was quiet now—no buzzing notifications, no constant need to check his phone every few minutes. The silence felt different this time—peaceful, almost comforting. He had taken control, he realized. He had started to rebuild the pieces of his life, one choice at a time.

His father, Krishna, had always been a man of few words, but when he spoke, his words carried the weight of experience. Over the past few weeks, Raghav had come to understand just how much his father's wisdom from the 90s could guide him through the chaos of modern life.

Krishna had always told him stories of a time when life moved slower, when people weren't distracted by screens or lost in the endless cycle of validation that social media encouraged. He had spoken of an era where friendships were nurtured in person, not through text messages or digital likes. A time when people had to rely on their instincts and real connections rather than the curated images of others on Instagram or Facebook.

And now, Raghav was beginning to understand.

The Turning Point: A Realization

It had been a month since Raghav had decided to make a change. After the fallout with Aditi, after the realization that his digital obsessions were controlling him, he had taken a step back. He had deactivated his social media accounts for a while, just to clear his mind. At first, it was unsettling. The silence was louder than he expected. His mind kept reaching for the phone, checking for updates, for something to validate his existence in the eyes of the digital world.

But after a few days, something changed. The emptiness he felt from not constantly scrolling began to fill with new things: thoughts, ideas, a renewed sense of purpose. He started to read more, to reconnect with old hobbies, to be present in conversations with friends. He started to focus on what really mattered—the present moment, his relationships, his goals, and his growth.

Raghav thought about his father's words often.

"You can't spend your life chasing things that don't matter. Real growth happens when you focus on what's in front of you, not what's flashing on a screen."

Krishna had always believed that time was the most valuable currency, something you could never get back once it was lost. And Raghav, now, more than ever, understood that concept. In a world that never seemed to stop, where distractions were just a tap away, the only way to truly make the most of life was to live intentionally—moment by moment.

The Lessons Learned: Finding Purpose

Raghav sat down at his desk, pulling his laptop towards him. But instead of opening another social media app or diving into the mindless scrolling of news feeds, he opened a document titled, “My Future.”

For the first time in a long while, Raghav had clarity. He realized he had been wasting his potential, consumed by distractions that only left him feeling empty. Now, he was focused—on his education, on his personal growth, on his friendships. He no longer sought approval from strangers or tried to fit into an image he didn’t even believe in.

He opened the file and began writing, not about what others expected from him, but about what **he** wanted for his future. What did he want to create, to build, to achieve? What kind of person did he want to become? The words flowed freely, as if for the first time, he was speaking directly to himself.

A Shift in Perspective: The Importance of Time

The more Raghav thought about the passing days, the more he realized how fleeting time was. As a child, he had never truly appreciated how much time he had—how much time his father had given him, even when he was busy with his own struggles. In the 90s, life was slower, yes, but it was also more intentional. People were more connected with their time, and with each other. There was less noise, fewer distractions. Time was used for meaningful conversations, for learning, for creating, for building relationships.

Krishna had once told him, **“Time is like a river—it moves on, no matter how much you try to hold onto it. But the way you use your time can shape the course of your life.”**

And now, Raghav understood. Time wasn't just about passing hours or scrolling through endless updates. It was about what you did with those hours, what you chose to give your attention to, what you chose to build. Every choice he made today, from the books he read to the people he spent time with, was shaping the future he would live.

Dedication: The Path to Growth

Raghav knew that he wasn't going to change overnight. Dedication was something that took time, patience, and consistency. But he was ready. Ready to take small steps, every day, towards the life he wanted to live. A life where his success wasn't measured by the number of likes on a photo or the number of followers on his account, but by the real connections he built, the skills he learned, and the growth he experienced.

He thought about Aditi again. He had learned so much from his experience with her—not just about relationships, but about himself. He had learned to be vulnerable, but also to stand firm in his self-worth. He didn't need someone else's approval to feel complete. He was whole, just as he was.

Technology: A Tool, Not a Trap

With time, Raghav came to a balance with technology. He no longer saw his phone as an endless source of distraction, but rather as a tool for growth. He used it to learn, to stay in touch with people who mattered, and to share moments of his life that were meaningful.

But he was mindful. He no longer allowed the digital world to dictate his emotions, to control his time. He had learned to use technology wisely, to disconnect when needed, and to focus on what truly mattered.

Krishna had often said, **“Technology is a tool, but when you let it control you, it becomes a prison.”** Now, Raghav understood the true meaning of those words. He wasn’t going to let technology imprison him anymore. He was going to use it to create, to learn, and to connect—without letting it take away the most precious thing he had: his time.

The Future: One Day at a Time

As the sun set that evening, Raghav felt a deep sense of gratitude. His journey had not been easy, and there were still days when he would struggle. But he was no longer lost in the noise. He had found his center. He was in control. He had learned the value of time, the power of dedication, and the importance of focusing on what truly mattered.

With a final glance at the city skyline, Raghav closed his laptop. It was time to take a walk—away from the screens, away from the distractions. Time to be present.

And for the first time in a long while, Raghav felt the peace that came with living in the moment.

अध्याय : 7

एक नई शुरुआत - समय, संतुलन और समर्पण को अपनाना

शाम का आसमान पूरे शहर में कैनवास की तरह फैला हुआ था, गहरे नारंगी रंग बैंगनी और नीले रंग में बदल रहे थे। राघव अपने कमरे की खिड़की के पास खड़ा था, दूर-दूर तक फैली हुई क्षितिज रेखा को देख रहा था। अब वहाँ शांति थी - कोई भिनभिनाती हुई सूचनाएँ नहीं, हर कुछ मिनटों में अपना फ़ोन चेक करने की कोई ज़रूरत नहीं। इस बार सन्नाटा अलग लग रहा था - शांतिपूर्ण, लगभग सुकून देने वाला। उसने महसूस किया कि उसने नियंत्रण अपने हाथ में ले लिया था। उसने एक-एक करके अपने जीवन के टुकड़ों को फिर से बनाना शुरू कर दिया था।

उनके पिता, कृष्णा हमेशा से कम बोलने वाले व्यक्ति थे, लेकिन जब वे बोलते थे, तो उनके शब्दों में अनुभव का भार होता था। पिछले कुछ हफ़्तों में, राघव को समझ में आ गया था कि 90 के दशक में उनके पिता की समझदारी उन्हें आधुनिक जीवन की अराजकता से बाहर निकालने में कितनी मदद कर सकती है।

कृष्णा ने हमेशा उसे ऐसे समय की कहानियाँ सुनाई थीं जब जीवन धीमा चलता था, जब लोग स्क्रीन से विचलित नहीं होते थे या सोशल मीडिया द्वारा प्रोत्साहित किए जाने वाले मान्यता के अंतहीन चक्र में खोए नहीं रहते थे। उन्होंने उस दौर की बात की थी जब दोस्ती व्यक्तिगत रूप से होती थी, न कि टेक्स्ट मैसेज या डिजिटल लाइक के ज़रिए। एक ऐसा समय जब लोगों को इंस्टाग्राम या फेसबुक पर दूसरों की क्यूरेट की गई तस्वीरों के बजाय अपनी सहज प्रवृत्ति और वास्तविक संबंधों पर भरोसा करना पड़ता था।

और अब, राघव को समझ आने लगी थी।

टर्निंग पॉइंट: एक अहसास

राघव को बदलाव करने का फैसला किए एक महीना हो गया था। अदिति के साथ झगड़े के बाद, यह एहसास होने के बाद कि उसका डिजिटल जुनून उसे नियंत्रित कर रहा था, उसने एक कदम पीछे ले लिया था। उसने अपने दिमाग को शांत करने के लिए कुछ समय के लिए अपने सोशल मीडिया अकाउंट को निष्क्रिय कर दिया था। पहले तो यह परेशान करने वाला था। खामोशी उसकी अपेक्षा से ज़्यादा ज़ोरदार थी। उसका दिमाग बार-बार फोन की ओर

बढ़ रहा था, अपडेट चेक कर रहा था, डिजिटल दुनिया की नज़र में अपने अस्तित्व को मान्य करने के लिए कुछ खोज रहा था।

लेकिन कुछ दिनों के बाद, कुछ बदल गया। लगातार स्क्रॉल न करने से उसे जो खालीपन महसूस हो रहा था, वह नई चीज़ों से भरने लगा: विचार, विचार, उद्देश्य की नई भावना। उसने ज़्यादा पढ़ना शुरू किया, पुराने शौक से फिर से जुड़ना शुरू किया, दोस्तों के साथ बातचीत में मौजूद रहना शुरू किया। उसने उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करना शुरू किया जो वास्तव में मायने रखती हैं- वर्तमान क्षण, उसके रिश्ते, उसके लक्ष्य और उसका विकास।

राघव अक्सर अपने पिता के शब्दों के बारे में सोचता था।

“आप अपना जीवन उन चीज़ों के पीछे नहीं बिता सकते जो मायने नहीं रखतीं। असली विकास तब होता है जब आप उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो आपके सामने है, न कि स्क्रीन पर क्या चमक रहा है।”

कृष्णा हमेशा से मानते थे कि समय सबसे कीमती मुद्रा है, जिसे एक बार खो जाने के बाद आप कभी वापस नहीं पा सकते। और राघव, अब, पहले से कहीं ज़्यादा, उस अवधारणा को समझ गया। ऐसी दुनिया में जो कभी रुकती नहीं दिखती, जहाँ ध्यान भटकाने वाली चीज़ें बस एक टैप की दूरी पर हैं, जीवन का सही मायनों में अधिकतम लाभ उठाने का एकमात्र तरीका जानबूझकर जीना था - पल-पल।

सीखे गए सबक: उद्देश्य ढूँढना

राघव अपने डेस्क पर बैठ गया, अपना लैपटॉप अपनी ओर खींचा। लेकिन किसी दूसरे सोशल मीडिया ऐप को खोलने या न्यूज़ फीड्स की बेतरतीब स्क्रॉलिंग में डूबने के बजाय, उसने “मेरा भविष्य” नामक एक दस्तावेज़ खोला।

काफी समय बाद पहली बार, राघव को स्पष्टता मिली। उसे एहसास हुआ कि वह अपनी क्षमता को बर्बाद कर रहा था, विचलित करने वाली चीज़ों में डूबा हुआ था जिससे उसे सिर्फ़ खालीपन महसूस होता था। अब, उसका ध्यान अपनी शिक्षा, अपने व्यक्तिगत

विकास, अपनी दोस्ती पर था। वह अब अजनबियों से स्वीकृति नहीं चाहता था या किसी ऐसी छवि में फिट होने की कोशिश नहीं करता था जिस पर उसे विश्वास भी नहीं था।

उसने फ़ाइल खोली और लिखना शुरू किया, इस बारे में नहीं कि दूसरे उससे क्या उम्मीद करते हैं, बल्कि इस बारे में कि वह अपने भविष्य के लिए क्या चाहता है। वह क्या बनाना चाहता था, क्या बनाना चाहता था, क्या हासिल करना चाहता था? वह किस तरह का व्यक्ति बनना चाहता था? शब्द स्वतंत्र रूप से बह रहे थे, मानो पहली बार वह सीधे खुद से बात कर रहा हो।

दृष्टिकोण में बदलाव: समय का महत्व

राघव ने जितना ज़्यादा गुज़रते दिनों के बारे में सोचा, उतना ही उसे एहसास हुआ कि समय कितना क्षणभंगुर है। एक बच्चे के रूप में, उसने कभी भी सही मायने में इस बात की सराहना नहीं की थी कि उसके पास कितना समय है - उसके पिता ने उसे कितना समय दिया था, तब भी जब वह अपने संघर्षों में व्यस्त था। 90 के दशक में, जीवन धीमा था, हाँ, लेकिन यह अधिक जानबूझकर भी था। लोग अपने समय और एक-दूसरे के साथ ज़्यादा जुड़े हुए थे। कम शोर था, कम विकर्षण थे। समय का उपयोग सार्थक बातचीत, सीखने, बनाने, रिश्ते बनाने के लिए किया जाता था।

कृष्णा ने एक बार उससे कहा था, "समय एक नदी की तरह है - यह आगे बढ़ता रहता है, चाहे आप इसे कितना भी थामे रखने की कोशिश करें। लेकिन आप अपने समय का जिस तरह से उपयोग करते हैं, वह आपके जीवन की दिशा को आकार दे सकता है।"

और अब, राघव समझ गया। समय सिर्फ़ घंटों को गुज़ारने या अंतहीन अपडेट को स्कॉल करने के बारे में नहीं था। यह इस बारे में था कि आपने उन घंटों में क्या किया, आपने अपना ध्यान किस पर देना चुना, आपने क्या बनाना चुना। आज उन्होंने जो भी चुनाव किया, चाहे वे जो किताबें पढ़ते थे या जिन लोगों के साथ समय बिताते थे, वे सब उनके भविष्य को आकार दे रहे थे।

समर्पण: विकास का मार्ग

राघव जानता था कि वह रातों-रात नहीं बदलने वाला था। समर्पण एक ऐसी चीज थी जिसके लिए समय, धैर्य और निरंतरता की आवश्यकता थी। लेकिन वह तैयार था। वह हर दिन छोटे-छोटे कदम उठाने के लिए तैयार था, उस जीवन की ओर जो वह जीना चाहता था। एक ऐसा जीवन जहाँ उसकी सफलता किसी फोटो पर लाइक की संख्या या उसके अकाउंट पर फॉलोअर्स की संख्या से नहीं, बल्कि उसके द्वारा बनाए गए वास्तविक कनेक्शन, उसके द्वारा सीखे गए कौशल और उसके द्वारा अनुभव की गई वृद्धि से मापी जाती थी।

उसने फिर से अदिति के बारे में सोचा। उसने उसके साथ अपने अनुभव से बहुत कुछ सीखा था - न केवल रिश्तों के बारे में, बल्कि अपने बारे में भी। उसने कमजोर होना सीखा था, लेकिन साथ ही अपने आत्म-मूल्य पर दृढ़ रहना भी सीखा था। उसे पूर्ण महसूस करने के लिए किसी और की स्वीकृति की आवश्यकता नहीं थी। वह जैसा था, वैसा ही पूर्ण था।

तकनीक: एक साधन, जाल नहीं

समय के साथ, राघव तकनीक के साथ संतुलन बनाने में सफल हो गया। अब वह अपने फोन को ध्यान भटकाने के अंतहीन स्रोत के रूप में नहीं देखता था, बल्कि विकास के साधन के रूप में देखता था। वह इसका इस्तेमाल सीखने, महत्वपूर्ण लोगों के संपर्क में रहने और अपने जीवन के सार्थक पलों को साझा करने के लिए करता था।

लेकिन वह सावधान था। अब वह डिजिटल दुनिया को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, अपने समय को नियंत्रित करने की अनुमति नहीं देता था। उसने तकनीक का बुद्धिमानी से उपयोग करना, ज़रूरत पड़ने पर डिस्कनेक्ट करना और जो वास्तव में मायने रखता है उस पर ध्यान केंद्रित करना सीख लिया था।

कृष्णा अक्सर कहा करते थे, **"तकनीक एक साधन है, लेकिन जब आप इसे खुद पर नियंत्रण करने देते हैं, तो यह एक जेल बन जाती है।"** अब, राघव को उन शब्दों का सही अर्थ समझ में आ गया था। वह अब तकनीक को खुद को कैद नहीं करने देगा। वह इसका इस्तेमाल सृजन करने, सीखने और जुड़ने के लिए करने जा रहा था - बिना इसे अपनी सबसे कीमती चीज़: अपना समय छीनने दिए।

भविष्य: एक दिन एक बार

उस शाम जब सूरज डूब रहा था, राघव को कृतज्ञता की गहरी भावना महसूस हुई। उसकी यात्रा आसान नहीं थी, और अभी भी ऐसे दिन थे जब उसे संघर्ष करना था। लेकिन वह अब शोर में खोया नहीं था। उसने अपना केंद्र पा लिया था। वह नियंत्रण में था। उसने समय का मूल्य, समर्पण की शक्ति और जो वास्तव में मायने रखता है उस पर ध्यान केंद्रित करने के महत्व को सीखा था।

शहर के क्षितिज पर एक आखिरी नज़र डालने के बाद, राघव ने अपना लैपटॉप बंद कर दिया। टहलने का समय आ गया था - स्क्रीन से दूर, विकर्षणों से दूर। वर्तमान में रहने का समय।

और लंबे समय में पहली बार, राघव ने उस शांति को महसूस किया जो पल में जीने से आती है।

All Regards And Thanks

Mr. Jitendra Verma