

कपल्स चैलेंज

Priya और Arjun

तीस दिन

अध्याय

36

भाषा

हिन्दी

तैयार

1 सित० 2026

तीस शामें, एक बार में एक सवाल

प्रस्तुतकर्ता

Pothi

Vedic reports, computed and explained

विषय सूची

Priya और Arjun — यह आपकी है।

वह ठीक कौन-सा पल था जब आपको यकीन हो गया?

मेरी कौन-सी छोटी आदत आपको अच्छी लगती है, जो आपने...

हमारी कौन-सी एक तस्वीर रखते, अगर सिर्फ़ एक ही रख सक...

पहले हफ़्ते मेरे बारे में सच में क्या सोचा था?

हम जहाँ-जहाँ गए, उनमें से कहाँ कल ही दोबारा चले जाएँ?

ऐसा क्या था जो हम करते थे और चुपचाप छूट गया?

पिछले साल कब आपको मेरे सबसे ज़्यादा नज़दीक होना मह...

सप्ताह 1 — समीक्षा

मेरे कहने से पहले आपको कैसे पता चल जाता है कि मैं ठीक...

परेशान होने पर आपको अकेली जगह चाहिए या किसी का सा...

आपके घर में प्यार कैसा दिखता था — और क्या आप वैसा चा...

आपको सबसे ज़्यादा क्रूर कब महसूस होती है — शब्दों से,...

आपके दिन का कौन-सा हिस्सा है जिसके बारे में आप चाहते...

आपको क्या लगता है, मैं किस बात से डरता/डरती हूँ जो कभी...

आपके बारे में ऐसी कौन-सी बात है जो मैं अब भी ग़लत समझ...

सप्ताह 2 — समीक्षा

Priya — ऐसी कौन-सी बात है जो आप बहुत दिनों से कहना...

Arjun — वह कौन-सी बहस है जो हर बार नए रूप में लौट...

Priya — झगड़े के पहले दस मिनट में आपको मुझसे क्या चा...

Arjun — क्या कुछ ऐसा है जो आपने हमारे लिए छोड़ा और...

Priya — कहाँ आपको मेरे कमरे में होते हुए भी अकेलापन ल...

Arjun — ऐसा क्या है जो आपने मुझे बताए बिना माफ़ कर...

Priya — अगर पक्का हो कि मैं बुरा नहीं मानूँगा/मानूँगी...

सप्ताह 3 — समीक्षा

पाँच साल बाद हमारा एक आम मंगलवार कैसा हो?

किस बात में आप चाहते हैं कि हम हिम्मत दिखाएँ?

आपको कब 'चाहा हुआ' महसूस होता है — प्यार नहीं, चाहत?

साथ में ऐसा क्या करना चाहते हैं जो आपने कभी माँगा नहीं?

क्या ज़्यादा चाहिए, और क्या कम?

आज आप मुझसे कौन-सा वादा करेंगे जो शुरू में नहीं किया था?

जब आप बूढ़े और ज़िद्दी हो जाएँ, तब आपको कैसे प्यार चाहिए?

सप्ताह 4 — समीक्षा

इन तीस दिनों में क्या बदला?

कौन-सा सवाल आप एक साल बाद मुझसे दोबारा पूछना चाहेंगे?

तीस दिन पूरे।

Priya और Arjun — यह आपकी है।

सिर्फ आप दोनों के लिए बनी एक प्रेम चुनौती

मार्च 2019 से

अगले तीस दिन, रोज़ एक सवाल और एक छोटा-सा काम। बस इतना। कोई नंबर नहीं, कोई होमवर्क नहीं, कुछ भी 'सही' करने का दबाव नहीं।

कुछ सवाल दो मिनट लेंगे। कुछ में पूरी शाम निकल जाएगी — और अक्सर वही सबसे कीमती होते हैं। हो सके तो बोलकर जवाब दीजिए; पढ़ लेना और सुन लेना एक बात नहीं है।

कोई दिन छूट जाए तो कुछ नहीं बिगड़ता। अगली शाम उठा लीजिए। बात कभी लगातार गिनती की थी ही नहीं।

एक नियम, और तीसरे हफ़्ते में यह सबसे ज़रूरी है: जो सुन रहा है, वह जवाब देने से पहले पूरी बात सुनेगा।

वह ठीक कौन-सा पल था जब आपको यकीन हो गया?

Priya और Arjun • दिन 1 / 30

फिर से जुड़ें — हमें याद कीजिए

पहली मुलाकात नहीं। उसके नीचे वाला पल — जब कुछ चुपचाप जम गया और सवाल पूछना बंद हो गया।

आज का छोटा काम: एक-दूसरे को बताइए कि आप उस वक़्त कहाँ खड़े थे। कमरा, रोशनी, दिन का कौन-सा समय।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

मेरी कौन-सी छोटी आदत आपको अच्छी लगती है, जो आपने कभी बताई नहीं?

Priya और Arjun · दिन 2 / 30

फिर से जुड़ें — हमें याद कीजिए

बड़ी बातें नहीं। वह आदत जिसकी कमी खलेगी, पर वजह बताना मुश्किल होगा।

आज का छोटा काम: आज एक बार बोलकर कह दीजिए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

हमारी कौन-सी एक तस्वीर रखते, अगर सिर्फ एक ही रख सकते?

Priya और Arjun • दिन 3 / 30

फिर से जुड़ें — हमें याद कीजिए

सबसे अच्छी नहीं। वह जो आप सच में चुनते।

आज का छोटा काम: उसे ढूँढिए। पूरे एक मिनट साथ में देखिए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

पहले हफ़्ते मेरे बारे में सच में क्या सोचा था?

Priya और Arjun • दिन 4 / 30

फिर से जुड़ें — हमें याद कीजिए

कुछ तय करने से पहले। पहली राय।

आज का छोटा काम: बिना छाँटे बताइए। खटकने वाली बात भी।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

हम जहाँ-जहाँ गए, उनमें से कहाँ कल ही दोबारा चले जाएँ?

Priya और Arjun • दिन 5 / 30

फिर से जुड़ें — हमें याद कीजिए

जहाँ जा चुके हैं, वहाँ — जहाँ जाना है वहाँ नहीं।

आज का छोटा काम: कैलेंडर पर एक तारीख लिख दीजिए। कोई भी। बदली जा सकती है।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

ऐसा क्या था जो हम करते थे और चुपचाप छूट गया?

Priya और Arjun • दिन 6 / 30

फिर से जुड़ें — हमें याद कीजिए

कुछ बड़ा नहीं। वह जो बिना किसी के तय किए छूट गया।

आज का छोटा काम: इसी हफ्ते कीजिए। ठीक-ठाक हो तो भी गिना जाएगा।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

पिछले साल कब आपको मेरे सबसे ज़्यादा नज़दीक होना महसूस हुआ?

Priya और Arjun • दिन 7 / 30

फिर से जुड़ें — हमें याद कीजिए

कोई एक शाम बताइए, कोई दौर नहीं।

आज का छोटा काम: आज रात उस शाम का एक छोटा हिस्सा दोहराइए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

सप्ताह 1 — समीक्षा

फिर से जुड़ें — हमें याद कीजिए

इनके जवाब अलग-अलग लिखिए, फिर एक-दूसरे को पढ़कर सुनाइए।

शुरुआत वहीं से जहाँ आसान है। यह हफ़्ता सिर्फ़ बोलकर याद करने का है।

- इस हफ़्ते का कौन-सा दिन बाद में भी याद आता रहा?
- ऐसा क्या पता चला जो पहले से मालूम नहीं था?
- इस हफ़्ते साथी ने कुछ ऐसा किया जो आपने देखा पर कहा नहीं।
- अब कह दीजिए।
- Priya _____ · Arjun _____

मेरे कहने से पहले आपको कैसे पता चल जाता है कि मैं ठीक नहीं हूँ?

Priya और Arjun • दिन 8 / 30

एक-दूजे को बेहतर समझें

आपको पता है। यह सवाल बस यह पूछ रहा है कि कैसे।

आज का छोटा काम: वह निशानी ठीक-ठीक बताइए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

परेशान होने पर आपको अकेली जगह चाहिए या किसी का साथ?

Priya और Arjun • दिन 9 / 30

एक-दूजे को बेहतर समझें

दिलासे को लेकर होने वाले ज़्यादातर झगड़े असल में यही सवाल हैं, बिना पूछे।

आज का छोटा काम: एक शब्द तय कीजिए जिसका मतलब हो — 'दूसरा वाला, प्लीज़'।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

आपके घर में प्यार कैसा दिखता था — और क्या आप वैसा चाहते थे?

Priya और Arjun • दिन 10 / 30

एक-दूजे को बेहतर समझें

बड़ों ने जैसा किया, वैसा — जैसा बताया वैसा नहीं।

आज का छोटा काम: एक चीज़ बताइए जो आपने रखी, और एक जो छोड़ दी।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

आपको सबसे ज़्यादा क़दर कब महसूस होती है — शब्दों से, वक़्त से, या किसी काम से?

Priya और Arjun · दिन 11 / 30

एक-दूजे को बेहतर समझें

आम तौर पर एक ही असर करता है, दो नहीं।

आज का छोटा काम: आज ठीक वही दीजिए, जो उन्होंने बताया।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

आपके दिन का कौन-सा हिस्सा है जिसके बारे में आप चाहते हैं कि मैं पूछूँ?

Priya और Arjun · दिन 12 / 30

एक-दूजे को बेहतर समझें

वह हिस्सा जिस पर आप बोलते, अगर कोई पूछता।

आज का छोटा काम: कल बिना याद दिलाए, खुद पूछिए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

आपको क्या लगता है, मैं किस बात से डरता/डरती हूँ जो कभी कहता/कहती नहीं?

Priya और Arjun · दिन 13 / 30

एक-दूजे को बेहतर समझें

अंदाज़ा लगाइए। यहाँ ग़लत होना भी काम का है।

आज का छोटा काम: पहले अंदाज़ा लगाइए। फिर सुधार सुनिए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

आपके बारे में ऐसी कौन-सी बात है जो मैं अब भी ग़लत समझता/समझती हूँ?

Priya और Arjun · दिन 14 / 30

एक-दूजे को बेहतर समझें

जो आप पहले भी समझा चुके हैं और बात बनी नहीं।

आज का छोटा काम: एक बार और, इत्मीनान से समझाइए। आखिरी बार।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

सप्ताह 2 — समीक्षा

एक-दूजे को बेहतर समझें

इनके जवाब अलग-अलग लिखिए, फिर एक-दूसरे को पढ़कर सुनाइए।

कम इतिहास, ज़्यादा तरीका। आप दोनों असल में चलते कैसे हैं।

- इस हफ़्ते का कौन-सा दिन बाद में भी याद आता रहा?
- ऐसा क्या पता चला जो पहले से मालूम नहीं था?
- इस हफ़्ते साथी ने कुछ ऐसा किया जो आपने देखा पर कहा नहीं।
- अब कह दीजिए।
- Priya _____ · Arjun _____

Priya — ऐसी कौन-सी बात है जो आप बहुत दिनों से कहना चाहते हैं, और कह नहीं पाए?

Priya और Arjun · दिन 15 / 30

मुश्किल बातें — सुरक्षित तरीके से

कोई इल्ज़ाम नहीं। वह बात जो आप चुपचाप उठाए घूम रहे हैं, क्योंकि सही मौक़ा कभी लगा ही नहीं।

शुरू करने से पहले — Arjun: आपका सिर्फ़ एक काम है: सुनना, फिर एक वाक्य में बताना कि आपने क्या सुना। अपनी राय नहीं।

आज का छोटा काम: कल अदला-बदली — यह सवाल दोनों का है।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

Arjun — वह कौन-सी बहस है जो हर बार नए रूप में लौट आती है?

Priya और Arjun • दिन 16 / 30

मुश्किल बातें — सुरक्षित तरीके से

वह जो असल में कभी बर्तनों को लेकर होती ही नहीं।

शुरू करने से पहले — Priya: तरीका बताइए, पिछली बार का क्रिस्सा नहीं। तारीखों वाले उदाहरण नहीं।

आज का छोटा काम: उसे एक छोटा, थोड़ा मज़ाकिया नाम दीजिए जो आगे दोनों इस्तेमाल कर सकें।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

Priya — झगड़े के पहले दस मिनट में आपको मुझसे क्या चाहिए?

Priya और Arjun • दिन 17 / 30

मुश्किल बातें — सुरक्षित तरीके से

पहले दस मिनट अगले दो घंटे तय कर देते हैं।

शुरू करने से पहले — Arjun: सिर्फ अपने लिए जवाब दीजिए। दूसरे की तरफ़ से नहीं।

आज का छोटा काम: दोनों जवाब कहीं ऐसी जगह लिखिए जहाँ सच में नज़र पड़े।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

Arjun — क्या कुछ ऐसा है जो आपने हमारे लिए छोड़ा और अब भी याद आता है?

Priya और Arjun · दिन 18 / 30

मुश्किल बातें — सुरक्षित तरीके से

किसी की ग़लती न हो, फिर भी बात सच हो सकती है।

शुरू करने से पहले — Priya: यह माफ़ी की माँग नहीं है। माफ़ी मत माँगिए।

आज का छोटा काम: पूछिए — उसका एक छोटा हिस्सा अब कैसा दिख सकता है।

— चार्हे तो यहाँ लिखिए

Priya — कहाँ आपको मेरे कमरे में होते हुए भी अकेलापन लगता है?

Priya और Arjun • दिन 19 / 30

मुश्किल बातें — सुरक्षित तरीके से

वह अकेलापन जिसका दूरी से कोई लेना-देना नहीं।

शुरू करने से पहले — Arjun: आज कुछ ठीक नहीं करना। न हल, न योजना। सिर्फ सुनना।

आज का छोटा काम: आज बस उसके साथ बैठिए। कुछ करने के लिए कल भी है।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

Arjun — ऐसा क्या है जो आपने मुझे बताए बिना माफ़ कर दिया?

Priya और Arjun • दिन 20 / 30

मुश्किल बातें — सुरक्षित तरीके से

आपने जाने दिया। यह बस इतना कहना है कि जाने दिया।

शुरू करने से पहले — Priya: बिना सफ़ाई दिए सुन लीजिए। आज सफ़ाई की बात नहीं है।

आज का छोटा काम: शुक्रिया कहिए। बस इतना ही काम है।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

Priya — अगर पक्का हो कि मैं बुरा नहीं मानूँगा/मानूँगी — तो आप क्या बदलवाना चाहेंगे?

Priya और Arjun · दिन 21 / 30

मुश्किल बातें — सुरक्षित तरीके से

वह बात जिसे आप कहते-कहते हर बार नरम कर देते हैं।

शुरू करने से पहले — Arjun: इसे जानकारी समझिए, फैसला नहीं। पूछा आपने ही था।

आज का छोटा काम: एक चुनिए। सिर्फ़ एक। इसी हफ़्ते शुरू।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

सप्ताह 3 — समीक्षा

मुश्किल बातें — सुरक्षित तरीके से

इनके जवाब अलग-अलग लिखिए, फिर एक-दूसरे को पढ़कर सुनाइए।

यही हफ्ता बाक़ी तीनों को सार्थक बनाता है। हर पन्ने पर सुनने का नियम लिखा है — वह सजावट नहीं है।

- इस हफ्ते का कौन-सा दिन बाद में भी याद आता रहा?
- ऐसा क्या पता चला जो पहले से मालूम नहीं था?
- इस हफ्ते साथी ने कुछ ऐसा किया जो आपने देखा पर कहा नहीं।
- अब कह दीजिए।
- Priya _____ · Arjun _____

पाँच साल बाद हमारा एक आम मंगलवार कैसा हो?

Priya और Arjun • दिन 22 / 30

सपने, योजना और नज़दीकी

छुट्टियाँ नहीं। मंगलवार।

आज का छोटा काम: सुबह का हाल बताइए, उपलब्धियाँ नहीं।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

किस बात में आप चाहते हैं कि हम हिम्मत दिखाएँ?

Priya और Arjun • दिन 23 / 30

सपने, योजना और नज़दीकी

कुछ ऐसा जिसके इर्द-गिर्द आप दोनों काफ़ी दिनों से घूम रहे हैं।

आज का छोटा काम: पहला क़दम बोलकर कहिए, चाहे कितना भी छोटा हो।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

आपको कब 'चाहा हुआ' महसूस होता है — प्यार नहीं, चाहत?

Priya और Arjun • दिन 24 / 30

सपने, योजना और नज़दीकी

दोनों अलग हैं, और आम तौर पर एक ही कहा जाता है।

आज का छोटा काम: साफ़-साफ़ कहिए। गोल-मोल जवाब से किसी को कुछ नहीं मिलता।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

साथ में ऐसा क्या करना चाहते हैं जो आपने कभी माँगा नहीं?

Priya और Arjun • दिन 25 / 30

सपने, योजना और नज़दीकी

रिश्ते में कहीं भी। सिर्फ़ बिस्तर की बात नहीं।

आज का छोटा काम: अब पूछिए। 'अभी नहीं' भी पूरा जवाब है।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

क्या ज़्यादा चाहिए, और क्या कम?

Priya और Arjun • दिन 26 / 30

सपने, योजना और नज़दीकी

एक-एक। यह अदला-बदली है, शिकायत नहीं।

आज का छोटा काम: दोनों बताइए। फिर एक-एक बदलाव पर राज़ी हो जाइए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

आज आप मुझसे कौन-सा वादा करेंगे जो शुरू में नहीं किया था?

Priya और Arjun • दिन 27 / 30

सपने, योजना और नज़दीकी

अब आप उससे ज़्यादा जानते हैं जितना तब जानते थे।

आज का छोटा काम: लिख लीजिए। दोनों। कागज़ सँभालकर रखिए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

जब आप बूढ़े और ज़िद्दी हो जाएँ, तब आपको कैसे प्यार चाहिए?

Priya और Arjun • दिन 28 / 30

सपने, योजना और नज़दीकी

आप होंगे। वे भी होंगे।

आज का छोटा काम: पहले गंभीरता से जवाब दीजिए। फिर हँस लीजिए।

— चाहें तो यहाँ लिखिए

सप्ताह 4 — समीक्षा

सपने, योजना और नज़दीकी

इनके जवाब अलग-अलग लिखिए, फिर एक-दूसरे को पढ़कर सुनाइए।

आगे की ओर। आप क्या बना रहे हैं, और क्या और चाहिए।

- इस हफ़्ते का कौन-सा दिन बाद में भी याद आता रहा?
- ऐसा क्या पता चला जो पहले से मालूम नहीं था?
- इस हफ़्ते साथी ने कुछ ऐसा किया जो आपने देखा पर कहा नहीं।
- अब कह दीजिए।
- Priya _____ · Arjun _____

इन तीस दिनों में क्या बदला?

Priya और Arjun • दिन 29 / 30

आखिरी दो दिन

कुछ तो बदला है, भले छोटा हो और नाम देना मुश्किल।

आज का छोटा काम: अलग-अलग लिखिए, फिर दोनों जवाब पढ़कर सुनाइए।

- चाहें तो यहाँ लिखिए

कौन-सा सवाल आप एक साल बाद मुझसे दोबारा पूछना चाहेंगे?

Priya और Arjun • दिन 30 / 30

आखिरी दो दिन

इन्हीं तीस में से चुनिए। आम तौर पर एक साफ़ दिखता है।

आज का छोटा काम: उस तारीख का रिमाइंडर लगाइए। आज ही, किताब बंद करने से पहले।

- चाहें तो यहाँ लिखिए

तीस दिन पूरे।

Priya और Arjun ने यह 30-दिन की चुनौती साथ में पूरी की।

मार्च 2019 से • पूरा हुआ 1 सितंबर 2026

आपने एक-दूसरे से तीस सवाल पूछे। कुछ आसान थे। कम-से-कम एक आसान नहीं था, और आपने फिर भी पूछा — असली बात वही है।

यह कहीं खत्म नहीं होता। जब भी घर में सन्नाटा हो, किसी भी दिन पर लौट आइए।

सूचना

यह रिपोर्ट मार्गदर्शन हेतु है। यह चिकित्सा, कानूनी या वित्तीय सलाह का विकल्प नहीं है।