

# HOW TO MAKE HABIT OF DAILY EXERCISE IN HINDI

हर दिन व्यायाम करने की  
आदत कैसे बनायें

REEZA KE MANVENDRA

प्रयोग किये गये मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का उपयोग  
कर, हर दिन व्यायाम करने की आदत डालें



# HOW TO HABIT OF EXERCISE

# How to make habit of daily exercise in hindi

हर दिन व्यायाम करने की आदत कैसे  
बनायें

( प्रयोग किये गये मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का उपयोग कर ,  
हर दिन व्यायाम करने की आदत बनायें )

**(THE FOCUS FORMULA in hindi Book 3)**

**(HINDI EDITION)**

(Self Publishing through Amazon and Other Retailers.)

By

Manvendra Singh

**How to make habit of daily exercise in hindi**

# हर दिन व्यायाम करने की आदत कैसे बनायें

( प्रयोग किये गये मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का उपयोग कर ,  
हर दिन व्यायाम करने की आदत बनायें )

(THE FOCUS FORMULA in hindi Book 3)

(Self Publishing through Amazon and Other Retailers.)

First Published by Amazon December 2021

Copyright © Manvendra Singh 2021

All Rights Reserved.

No part of this book shall be used, reproduced or transmitted in any form or by any means of, electronic or mechanical, including photocopy or recording, in any matter whatsoever without written permission from the authors, except in critical articles and reviews.

## Table of content

### Chapter 1

व्यायाम और बिजनेस से जुड़ी मेरी सबसे पसंदीदा कहानी

व्यायाम पर किये गये मनोवैज्ञानिक अध्ययन

व्यायाम का हमारे दिमाग पर क्या असर होता है

व्यायाम फोकस करने में कैसे मदद करता है

## **Chapter - 2**

व्यायाम शुरू करने के लिए खुद को मोटिवेट कैसे करें

किसी लक्ष्य को पाने के लिए प्रेरित होना

नेगेटिव मोटिवेशन

अंदरूनी मोटिवेशन

## **Chapter -3**

व्यायाम शुरू करने में आने वाली समस्याओं से कैसे निपटा जाये

परपेक्ट तरीके से व्यायाम शुरू करने का चक्कर

सही समय का इंतजार करना

दोस्त के साथ व्यायाम शुरू करना

सुबह व्यायाम करने की आदत बनाने में ये गलती न करें

## **Chapter 4**

आपके पास व्यायाम के लिए समय नहीं है, तो क्या करें

किसी दिन व्यायाम करने का मन न करे, तो क्या करें

लेजी डे प्रोग्राम बनाना क्यों जरूरी है

जिम या व्यायाम का स्थान आपके घर से दूर हैं, तो क्या करें

पाँच मिनट की दौड़ का महत्व

मौसम बदलने से व्यायाम की आदत छूट जाने से कैसे बचायें

व्यायाम के लिए सही पार्टनर का चुनाव कैसे करें।

## **Chapter 5**

व्यायाम की आदत छूटाने वाले कारण व उनसे कैसे निपटा जाये

मुजिक और व्यायाम का तालमेल

व्यायाम को मनोरंजक कैसे बनायें

व्यायाम के दौरान खुद की फोटो व विडियोज क्यों बनाना आवश्यक है  
व्यायाम की परमानेंट आदत बनाने में डोपामाईन व सेरेटोनिन हॉर्मोन उपयोग

## Chapter - 1

व्यायाम से संबंधित एक कहानी मुझे सबसे अधिक पंसद है। जब भी मुझे लगता है कि व्यायाम के अलावा और भी बहुत सारी चीजें हैं जो मेरे जीवन में अधिक महत्व रखती हैं तो यह कहानी मुझे व्यायाम के महत्व को नजरअंदाज करने से रोकती है।

पहले जब मैंने यह कहानी नहीं पढ़ी थी, तब मैं सोचता था कि मुझे अगले दो महीने तक अपनी पढ़ाई या अपने बिजनेस में अधिक समय देना होगा। और इसलिए समय बचाने के लिए, मैं बड़ी आसानी से अगले दो महीने के लिए व्यायाम करना बंद कर देता था।

फिर इस कहानी को जानने के बाद से, मैं व्यायाम का महत्व समझ गया हूँ और दूसरे जरूरी कामों में, इसे भी एक बेहद जरूरी काम मानता हूँ।

कोई दूसरा काम अधिक करने के चक्कर में, मैं कभी भी व्यायाम को नजरअंदाज नहीं करता हूँ।

मैं इस कहानी को आपके साथ शेयर करना चाहता हूँ ताकि आप भी व्यायाम के महत्व को समझ सकें।

यह कहानी है दो दोस्तों की - सचिन व राम की

सचिन व राम दोनों स्कूल के समय से दोस्त थे। दोनों खेलने में व पढ़ने में क्लास के टॉपर थे। कॉलेज भी दोनों ने एक साथ किया और फिर कॉलेज खत्म करने के बाद दोनों ने अपना अपना बिजनेस शुरू कर लिया।

पहले कुछ सालों तक दोनों का बिजनेस ठीक चला। फिर अचानक राम अपने बिजनेस में संघर्ष करने लगा। उसे लगातार नुकसान होने लगा, उसने कुछ सालों में चार से आठ बिजनेस बदल लिये, लेकिन उसकी असफलता की कहानी जारी रही।

चूँकि दोनों अलग अलग शहर में थे और राम लगातार अपने बिजनेस में संघर्ष कर रहा था तो वह बिजनेस के अलावा कहीं भी किसी दोस्त से मिलने, पार्टी फंक्सन आदि में जाने को महत्व नहीं देता था। इसलिए ये दोनों दोस्त पिछले चार सालों से एक दूसरे से नहीं मिले थे।

फिर एक दिन, सचिन राम के शहर में किसी काम से आया था और उसने राम से मिलने के लिए कहा।

राम ने सचिन को अपने ऑफिस में ही बुला लिया, जब दोनों की बातें हुये तो पता चला कि सचिन तो अपने बिजनेस में लगातार सफल हो रहा है, किंतु राम संघर्ष कर रहा है।

जब राम ने सचिन को बताया कि वह पिछले कहीं सालों से अपने बिजनेस में संघर्ष कर रहा है, यहाँ तक उसने कई बिजनेस बदल भी दिये और वह पूरे समय कहीं किसी फंक्सन, पार्टी, जिम आदि में कहीं भी नहीं जाता ताकि पूरा समय व्यापार को दे सके फिर भी वह असफल हो रहा है। राम ने सचिन से बिजनेस में सफल होने का आईडिया माँगा।

सचिन ने राम की बातें ध्यान से सुनी, उसकी पूरी दिनचर्या समझी और फिर सचिन राम से बोला कि राम व्यायाम करना शुरू कर दे,

उसे सफलता मिलने लगेगी।

राम ने कहा कि व्यायाम करने से बिजनेस में सफलता मिल जायेगी, यह क्या लोजिक है। मैंने बिजनेस में सफल होने का आईडिया मॉगा है, बजन घटाने का नहीं ।

सचिन ने राम को समझाया कि यदि राम हर रोज पर्याप्त व्यायाम करेगा तो इससे राम का व्यापार से संबंधित तनाव कम होगा, उसकी मानसिक थकान हटेगी, जब उसकी स्ट्रेस कम होगी तो वह ठीक ढंग से सोच पायेगा और अधिक एकाग्रता से बिजनेस पर फोकस कर पायेगा।

राम ने व्यायाम करना शुरू कर दिया और वह कितना भी व्यस्त हो, वह व्यायाम के लिए समय अवश्य निकाल लेता था।

कुछ ही समय बाद, उसका बिजनेस ठीक से चलने लगा या सही शब्दों में कहें तो राम अधिक फोकस होकर बिजनेस करने लगा जिस कारण उसे सफलता मिलने लगी।

इस कहानी से जो मैं सीखा हूँ और आपको बताना चाह रहा हूँ कि आप किसी काम में ज्यादा समय लगा रहे हैं, उससे अधिक महत्वपूर्ण है कि आप उस काम को अधिक फोकस होकर करें, भले ही उस काम में कम समय लगायें।

अधिकतर काम ऐसे होते हैं जिनमें ज्यादा समय देने से अधिक महत्व फोकस का होता है, उनमें से पढ़ाई व बिजनेस ऐसे प्रोफेशन है जहाँ आपको अधिक समय देने से ज्यादा महत्वपूर्ण है कि आप कितने फोकस होकर पढ़ाई या बिजनेस कर रहें हैं।

हर रोज व्यायाम करने की आदत कैसे डालें के विषय में विस्तार से जानने से पहले, व्यायाम का हमारे दिमाग पर क्या असर होता है के बारे में कुछ मनोवैज्ञानिक अध्ययनों के बारे में जान लेते हैं।

**न्योरोलोजी के अनुसार किस तरह व्यायाम हमें मद करता है।**

1. नये न्यूरोस (ब्रेन सैल / नर्व सैल / दिमाग की कोशिकायें) बनाने में - जितने स्वस्थ और कम समय में अधिक नये न्यूरोस बनेंगे, उतनी ही जल्दी हम नई जानकारी याद कर पाते हैं।

2. व्यायाम हमारी मौजूदा न्यूरोस को ताकतवर बनाये रखता है। यह हमें पुराने न्यूरोस को ठीक से काम करने में मदद करती है। जिसका मतलब हुआ कि व्यायाम हमारी याददास्त को मजबूत बनाये रखता है।

3. व्यायाम नये न्यूरोट्रांसमीटर बनने व उनको सक्रिय करता है, जो कि हमारे दिमाग को बेहतर कार्य करने के लिए मदद करते हैं।

व्यायाम करने से हिप्पोकैम्पस में मौजूद न्यूरोप्लास्टिक फंक्शन में बृद्धि होती है।

जब हमारे दिमाग में स्वस्थ और तेजी से नये न्यूरोस बनते हैं, न्यूरोस स्वस्थ और ताकतवर होते हैं और न्यूरोट्रांसमीटर बढ़िया काम करते हैं, तब क्या क्या होता है।

तनाव हॉर्मोन खत्म होता है जिससे तनाव खत्म होता है।

सोचने समझने और तर्क करने की क्षमता बढ़ती है, जिससे हम अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से संभाल पाते हैं।

ऊर्जा व फोकस में बढ़ोत्तरी होती है

**समय समय पर किये गये रिसर्च के अनुसार हमारे ब्रेन पर व्यायाम का क्या असर होता है।**

1. रिसर्च के अनुसार, व्यायाम करने से हमारे दिमाग का हिप्पोकैम्पस वह भाग बढ़ जाता है, जो याद रखने और सोचने के लिए उत्तरदायी होता है। इसलिए व्यायाम करने वालों की याददास्त व सोचने की क्षमता उन से बेहतर होती है, जो व्यायाम नहीं करते हैं।

**2. चिंता | किस | तरह | हमारे | दिमाग | को | नुकसान | पहुँचाती | है**

जब हम चिंता करते हैं, तब कोर्टिसोल यानि तनाव हार्मोन सक्रिय हो जाता है, जो हमारे दिमाग के उस हिस्से को नष्ट करने की कोशिश करता है, जो हमें याद रखने और सोचने में मदद करता है। यह तनाव हार्मोन एक तरह से हमारी न्यूरोस को खत्म करता है।

जब हमारी न्यूरोस नष्ट होती हैं तो यह हमारी याददास्त को तो कम करती ही हैं साथ में हमारी अन्य दिमागी क्षमतायें जैसे कि सोचने, तर्क करने, आदि को भी कम होने लगती हैं।

व्यायाम करने से तनाव हार्मोन पर काबू किया जा सकता है। व्यायाम करने से जब डोपामाइन, सेरेटोनिन व अन्य हार्मोन सक्रिय होते हैं, तो ये हार्मोन तनाव हार्मोन के प्रभाव को खत्म कर देते हैं।

### 3. व्यायाम | फोकस | करने | में | कैसे | मद | करता | है

अक्सर सुनने में आता है कि शरीर को फिट रखने, बजन घटाने, चुस्त और ऊर्जावान रहने के लिए व्यायाम करना चाहिए। यह न के बराबर सुना जाता है कि मानसिक स्वस्थ रहने व मानसिक कार्यों में बेहतर फोकस बनाये रखने के लिए व्यायाम करना चाहिए।

व्यायाम से डोपामाइन, सेरोटोनिन और नोराड्रेनालाइन न्यूरोट्रांसमीटर का स्तर लेवल तुरंत बढ़ जाता है। इन तीनों के एक साथ बढ़ने से हमारा दिमाग अधिक सक्रिय हो जाता है जिससे दिमाग की फोकस करने की क्षमता कम से कम दो घंटे के लिए सामान्य से अधिक बढ़ जाती है।

जब हमारा दिमाग अधिक सक्रिय हो जाता है, तब फोकस के साथ साथ हमारी अन्य मानसिक क्षमतायें जैसे की याद रखने की क्षमता, तर्क करने की क्षमता, रचनात्मक ढंग से सोचने की क्षमता, समस्या का समाधान खोजने की क्षमता, निर्णय लेने की क्षमता, आदि भी बढ़ जाती हैं।

इसलिए कई लोग जिन कामों में अधिक दिमाग लगाना पड़ता है, उन्हें अपने सुबह के व्यायाम करने के तुरंत बाद करते हैं।

आप भी अपने अधिक फोकस और ध्यान से करने वाले कामों को अपने व्यायाम के समय के बाद करने की आदत बना सकते हैं।

मनोविज्ञानिकों द्वारा एक बढ़िया सलाह यह भी दी जाती है कि, यदि आप कुछ काम करने की कोशिश कर रहे हैं और काम पर फोकस नहीं कर पा रहे हों, तो आप कुछ मिनट व्यायाम कर लीजिए, आप अपने काम पर फोकस करने लग जायेंगे।

4. एक अन्य अध्ययन के अनुसार व्यायाम करने से दिमाग में सुपेरियर कॉर्टेक्स में मौजूद ग्रे मैटर की मोटाई में कमी आती है। इस अध्ययन के अनुसार जिन स्टूडेंट की ग्रे मैटर की परत पतली होती है, उनमें गणित की क्षमताएँ बेहतर होती हैं। इस अध्ययन कहना था कि व्यायाम करने से गणित की क्षमताओं को बेहतर किया जा सकता है।

5. एक अध्ययन के अनुसार, कुछ स्कूलों में क्लास शुरू करने से पहले कुछ स्टूडेंट्स को हर रोज व्यायाम कराया गया जबकि बाकि को नहीं कराया गया। ऐसा पूरे एक साल तक कराया गया। इस अध्ययन के अनुसार जिन स्टूडेंट्स को व्यायाम कराया गया, उनके परिणाम अच्छे आये।

इसलिए आपने और हमने देखा है कि स्कूल के समय जो स्टूडेंट मैदान में खेलने वाले खेलों में अच्छे होते हैं, वे पढ़ाई में भी अच्छे होते हैं, सिर्फ उनको छोड़कर जो पढ़ने के लिए समय ही नहीं देते हैं।

6. एक रिसर्च के मुताबिक यदि एक सप्ताह में 4 या 5 दिन 30 मिनट तक की एक्सरसाइज की जाये, तो यह हमारे मेंटल फिटनेस के लिए बेहतर होता है। वहीं यदि अधिक समय के लिए किया जाये तो यह इतना लाभ नहीं देती है क्योंकि हम थक जाते हैं और फिर इसका हमारे फोकस पर नकारात्मक प्रभाव होने लगता है।

व्यायाम का पढ़ाई व अन्य कामों में फोकस बनाये रखने में बहुत अधिक महत्व होता है। इसलिए आप कभी भी 25 से 30 मिनट अधिक

पढ़ने के लिए या कोई अन्य काम करने के लिए अपने व्यायाम के समय में से यह समय न निकाले।

यदि आप एक स्टूडेंट और आप 8 घंटे हर रोज पढ़ते हैं, तो आप 8 : 30 घंटे पढ़ने के लिए 30 मिनट अपने व्यायाम के समय में से न निकाले।

यदि मैं अपने हाईस्कूल की बात करूँ तो वहाँ मुझे होशियार छात्रों में गिना जाता था। यदि मैं अपनी क्लास के होशियार व सबसे अधिक अंक लाने वाले छात्रों की तुलना करूँ तो मैं टॉप तीन में हमेशा रहता था।

वहीं यदि क्लास के सबसे कम पढ़ने वाले छात्रों की बात की जगह तो कक्षा के पाँच सबसे कम पढ़ने वाले छात्रों की लिस्ट बनाई जाये तो उसमें भी मेरा नाम आ जाता था।

सही मायने में कहा जाये तो मैं दूसरों की तुलना में जल्दी चीजों को समझ लेता था। जितने वक्त मैं वाकी स्टूडेंट एक चैप्टर के नॉट्स बनाकर उसे समझ कर याद करते थे। उससे कम वक्त में मैं दो चैप्टर से अधिक पढ़कर समझ लेता था। मैं नॉट्स नहीं बनाता था जिससे दूसरे स्टूडेंट की तुलना में मेरा आधे से ज्यादा वक्त बच जाता था।

मैं अपने हाई स्कूल के समय अधिक फोकस था और इसका एक बड़ा श्रेय व्यायाम को भी जाता है। उन दिनों लगभग हर रोज मैं सुबह दौड़ने के लिए जाता था और सप्ताह में कम से कम तीन से चार दिन शाम को क्रिकेट खेलता था।

यदि कोई छात्र मुझसे बोलता है कि व्यायाम इसलिए नहीं करता है ताकि वह पढ़ाई को ज्यादा समय दे सके, पढ़ाई में ज्यादा बेहतर हो सके, मैं व्यक्तिगत तौर पर उसकी इस सोच से बिल्कुल भी संतुष्ट नहीं हूँ। क्योंकि मैंने व्यक्तिगत रूप से इसके परिणाम देखे हैं।

यदि आपको लगता है कि आप व्यायाम का समय बचा कर, अपनी पढ़ाई या बिजनेस में लगा सकते हैं, जिससे आप कुछ मिनट अधिक अपनी पढ़ाई या बिजनेस का दे सकते हैं, तब मेरी नजरो में आप ऐसा करके शायद घाटे का ही सौदा करेंगे।

मैं फिर से दोहराना चाहता हूँ फोकस बनाये रखने के लिए व्यायाम अवश्य करें यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। हर रोज प्रयाप्त व्यायाम करें और शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।

व्यायाम आपके फोकस करने की क्षमता तो बढ़ाता ही है, व्यायाम याद रखने की क्षमता को भी बढ़ाता है और बेहतर ढंग से याद रखने में मदद करता है।

### **व्यायाम | करने | के | मुख्य | फायदे |**

हिंदी में एक बहुचर्चित लोकयुक्ति है पहला सुख निरोगी काया । आपके पास सब कुछ है धन दौलत, अच्छा परिवार, अच्छे रिस्ते, समाज में बड़ा नाम आदि किंतु यदि आप स्वस्थ नहीं है, तो बाकि सब कुछ होते हुये भी आप कष्ट में होंगे।

आपके रिस्तेदार, घरवाले आपके हर एक काम में मदद कर सकते हैं, आपकी मुश्किलों में साथ दे सकते हैं। किंतु यदि किसी बीमारी के कारण आपको दर्द या कष्ट है, तो आपके अपने आपका उपचार करा सकते हैं। किंतु आपका शारीरिक दर्द नहीं बांट सकते हैं।

इसलिए एक स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक है कि आप अपने शारीर का ध्यान रखें और सप्ताह में कम से कम 4 से 5 दिन 30/35 मिनट शारीरिक व्यायाम को दें।

व्यायाम करने के कुछ महत्वपूर्ण लाभ

शरीर स्वस्थ व हस्त पुष्ट रहता है।

जिम में व्यायाम करने वाले का शरीर देखने में भी आकर्षित लगता है।

शरीर में ऊर्जा व चहरे पर चमक रहती है।

व्यायाम करने वाले को समाजिक कार्यक्रमों में मोटापे या दुबलापन के कारण शर्मिंदगी का सामना नहीं करना पड़ता है।

अच्छी भूख व नींद लगती है।

शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है और व्यायाम करने से कई गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है।

व्यायाम करने वाले जल्दी बुढ़े नहीं दिखते हैं।

व्यायाम के लाभ लगभग हम और आप सभी जानते हैं। अधिकतर लोग व्यायाम शुरू करने की सोचते हैं और ऐसे लोग सोचते ही रहते हैं कि कल से परसो से, अगले सप्ताह से व्यायाम शुरू करते हैं लेकिन उनका व्यायाम शुरू हो ही नहीं पाता है। कुछ लोग व्यायाम करना शुरू कर तो देते हैं, लेकिन दो चार दस दिन या फिर कुछ महीने ही लगातार व्यायाम कर पाते हैं और फिर उनकी ये आदत छूट जाती है।

यदि आप चाहते हैं कि आप अपनी पूरी उम्र भर व्यायाम करने की आदत बनाये रखें, तो इस किताब को अंत तक अवश्य पढ़ें।

## Chapter - 2

**व्यायाम | शुरू | करने | के | लिए | खुद | को | मोटिवेट | कैसे | करें**

हम और आप में से अधिकतर लोग, जब व्यायाम के महत्वों के बारे में, पढ़ते या सुनते हैं। कभी अपने बढ़ते बजन व घटती शारीरिक क्षमता, बढ़ते तनाव आदि के बारे में सोचते हैं, तो हर रोज व्यायाम करने के बारे में विचार करते हैं।

आप लंबे समय से व्यायाम करने की आदत के बारे में सोचते रह रहे हैं लेकिन शुरू नहीं कर पा रहे हैं, तो आप ऐसा क्यों नहीं कर पा रहे उनके कारणों और उपायों के बारे में हम इस पाठ में विस्तार से जानेंगे।

इस पाठ में हम व्यायाम शुरू करने में आने वाली रुकावटों, वहानो आदि के बारे में बात करेंगे। न सिर्फ हम इनके बारे में बात करेंगे बल्कि इन रुकावटों व वहानो से निपटने के तरीकों के बारे में भी विस्तार से जानेगें।

सबसे पहला कारण होता है कि आप हर रोज व्यायाम करने के महत्व को नहीं समझते हैं। यदि समझते हैं, तो आपमें बाहरी व अंदरूनी व्यायाम करने के लिए कोई भी प्रेरणा नहीं होती है। यदि आपको व्यायाम करने की आदत बनाना है तो सबसे पहले आपको व्यायाम करने के लिए खुद को प्रेरित करना होगा।

व्यायाम शुरू करने के लिए खुद को कैसे प्रेरित करें

व्यायाम करने के लिए आप दो तरीको से खुद को प्रेरित कर सकते है। पहला है बाहरी प्रेरणा और दूसरा है अंदरूनी प्रेरणा।

सबसे पहले आप बाहरी प्रेरणा के बाहरे में जान लें।

व्यायाम करने के लिए आप बाहरी प्रेरणा का सहारा ले सकते हैं।

**1. आप | किसी | को | इंप्रेस | करने | के | लिए | व्यायाम | करने | के | लिए | प्रेरित | हो | सकते | है।**

कई लड़के जिन्हे हम देखते हैं, जो अक्सर जिम आदि इस लिए ज्वाइन करते हैं, क्योंकि उन्हे अपने कॉलेज, ऑफिस या फिर मोहल्ले की किसी लड़की को इंप्रेस करना होता है। वे अपने कमजोर शरीर के कारण लड़की पर अपना एक अच्छा इंप्रेसन नहीं बना पा रहे थे , इसलिए वे लड़की पर इंप्रेसन बनाने के लिए व्यायाम करने के लिए मोटिवेट हुये हैं।

किसी को इंप्रेस करने के लिए यदि आप व्यायाम करने लग जाते हैं और आप अपने शरीर को मजबूत व फिट कर लेते हैं, तो यह आपके लिए एक फायदे का शौदा रहेगा।

**2. किसी | शारीरिक | लक्ष्य | को | प्राप्त | करने | के | लिए |**

आप मोटे हो गये हैं,पेट निकल आया है। जिस कारण आपको चार लोगो के बीच शर्मिंदगी महसूस करनी पड़ती है। आप अपना मोटापा कम करने के लिए व्यायाम के लिए प्रेरित हो सकते हैं।

आप दुबले पतले हैं,आप कम खाते हैं या खाया पिया आपको लगता नहीं है। तो आप इसके लिए भी उचित व्यायाम कर सकते है,ताकि आपको अधिक भूख लगे,आपकी पाचन क्रिया ठीक हो सके और आपको खाया पिया लगे। व्यायाम करके आप अपना दुबलापन व शारीरिक कमजोरी मिटा सकते है। अपना दुबलापन मिटाने के लिए आप व्यायाम करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं।

### 3. किसी | के | साथ | समय | बिताने | के | लिए

जिम या मैदान मे कोई ऐसा व्यक्ति व्यायाम करने आता हो,जिसके साथ आप समय बिताना चाहते हैं,जैसे कि कोई लड़की,आपके कोई टीचर या फिर आपके ऑफिस का कोई सीनियर या बॉस जिसके साथ समय बिताकर आप उसके करीब आना चाहते हैं। उनसे दोस्ती या जान पहचान बढ़ाना चाहते हैं,इसलिए आप उनके साथ समय बिताने के लिए,उनके साथ व्यायाम करने,आना चाहते है।

कोई ऐसा व्यक्ति जो किसी प्रोफेशन में बेहतर हो और आपको उस प्रोफेशन के बारे में उससे कुछ जानना हो,तब आप उससे जान पहचान बढ़ाने के लिए उसके साथ समय बिताने के लिए,जहाँ वह व्यायाम करने आता है,आप भी वहाँ व्यायामक रने आ सकते हैं।

### 4. व्यायाम | के | महत्व | पर | किताब | पढ़कर, मूवि | विडियो | आदि | देखकर |

जब हम कोई मूवि देखते हैं,जिसमे हीरो की बढिया बॉडी बनी हो, उसके सिक्स एप्स दिख रहे हों,तो एक दो घंटे की मूवि देखने के बाद,हम लोग जिम जाकर बॉडी बनाने के लिए मोटिवेट होने लगते हैं।

यदि आप लगातार सिर्फ ऐसे मूवि देखे जिसमें शारीरिक बल का महत्व दिखाया गया हो,तो अवश्य ही आप व्यायाम करने के लिए मोटिवेट होकर व्यायाम करना शुरू कर सकते हैं।

आप यदि दबंग, दंगल, ब्रदर्स, सुल्तान जैसी फिल्में लगातार देखेंगे, तब आप भी जिम जाकर बॉडी बनाने के लिए प्रेरित होने लगेंगे।

फिल्म व विडियो के अलावा यदि आप लगातार व्यायाम के महत्व पर किताब पढ़ेंगे, तो अवश्य ही आप इससे मोटिवेट होकर व्यायाम करना शुरू कर देंगे।

एक रिसर्च के अनुसार यदि कोई व्यक्ति एक ही विषय पर लगातार पाँच सालों तक किताबें पढ़ता रहे, तो वह व्यक्ति उस विषय में टॉप पाँच लोगों में सामिल हो सकता है।

शायद आपको टॉप पाँच में तो सामिल नहीं होना है, बस आपको व्यायाम करने की आदत बनाना है।

यदि आप एक से दो महीने में व्यायाम के महत्व पर सिर्फ पाँच ही किताबें पढ़ लेंगे, तो ये किताबें आपको व्यायाम शुरू करने के लिए प्रेरित कर देंगी। इनको पढ़ने के बाद आप अवश्य ही व्यायाम करना शुरू कर देंगे।

## 5. नेगेटिव | मोटिवेशन |

नेगेटिव मोटिवेशन भी कई बार हमारे लिए काफी फायदेमंद रहता है।

जैसे कि यदि कोई एक लंबे समय से स्मोकिंग करना छोड़ना चाहता है। लेकिन लंबे समय से कोशिश करने के बाद भी वह छोड़ नहीं पा रहा हो।

फिर एक दिन, वह बीमार पड़ गया और वह डॉक्टर के पास गया। डॉक्टर ने कह दिया कि यदि वह स्मोकिंग नहीं छोड़ेगा, तो वह कुछ ही समय का मेहमान है।

डॉक्टर द्वारा इन शब्दों को सुनते ही, उसी दिन से उसकी स्मोकिंग की आदत छूट जाती है।

इसे हम नेगेटिव मोटिवेशन कहते हैं। इसी तरह यदि आपका मोटापा बढ़ रहा है, आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो गई है और आप

जल्दी जल्दी बीमार हो रहे हैं। तब आप इन सबका सामना करने के लिए व्यायाम करने के लिए खुद को प्रेरित कर सकते हैं।

आप उन नुकसान के बारे में लिखिये, जो आपको हर रोज व्यायाम न करने पर हो सकते हैं।

यदि आपका लगातार मोटापा बढ़ रहा है, आपका काम या पढ़ाई में मन नहीं लग रहा है। आपकी रोज के काम करने की क्षमता कम होती जा रही है।

आप जल्दी थक जाते हैं, आप बहुत जल्दी सर्दी खांसी या अन्य बीमारियों से ग्रहस्त हो जाते हैं।

आप मौसम बदलते ही, बीमार होने लगते हैं, अभी यह हाल है, तो फिर भविष्य में इसके आपके शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या परिणाम होगा, उनके बारे में सोच कर आप व्यायाम के लिए खुद को मोटिवेट कर सकते हैं।

आप उन छोटे व बड़े नुकसान, बीमारियों व शारीरिक कष्टों के बारे में लिख सकते हैं, जो आपको व्यायाम न करने पर हो सकती है। यदि आप ऐसा करते हो तो आप व्यायाम न करने के नकारात्मक परिणामों को ध्यान में रख कर व्यायाम शुरू कर सकते हैं।

ये सब हैं बाहरी मोटिवेशन जो आपको व्यायाम करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

बाहरी मोटिवेशन में एक खराबी यह है कि आप अपने बाहरी लक्ष्यों की पूर्ति होने पर व्यायाम करना बंद कर सकते हैं।

**अंदरूनी | मोटिवेशन | के | जरिये | भी | आप | व्यायाम | के | लिए | खुद | को | प्रेरित | कर | सकते | हैं।**

आप के अंदर की इच्छा जो आपको बार बार व्यायाम करने के लिए कहे।

आपको अंदर से महसूस हो कि आपको अपनी शारीरिक फिटनेस को ठीक रखने की जरूरत है और इसके लिए आपको हर रोज व्यायाम

करने की जरूरत है।

आपको महसूस होता है कि यदि आप हर रोज व्यायाम करेंगे, तो आप अपने ऑफिस के काम या पढ़ाई को अधिक बेहतर ढंग से कर सकते हैं।

आपमें अपने को बेहतर करने की इच्छा, आपको व्यायाम के लिए प्रेरित कर सकती है।

आप व्यायाम करते वक्त हल्का महसूस करने व आनंद का मजा लेने के लिए व्यायाम के लिए मोटिवेट हो सकते हैं।

अपने किसी खास व्यक्ति के लिए आप व्यायाम करने की आदत डाल सकते हैं।

खुद को तरोताजा व फिट रखने के लिए आप व्यायाम करने के लिए खुद को प्रेरित कर सकते हैं।

बाहरी प्रेरणा से अंदरूनी प्रेरणा ज्यादा बेहतर होती है, क्योंकि जैसे ही बाहरी प्रेरणा खत्म होती है या फिर उसकी पूर्ति होती है, तो व्यक्ति व्यायाम करना बंद कर सकता है।

जैसे कि किसी ने अपने किसी शारीरिक लक्ष्य की पूर्ति के लिए व्यायाम करना शुरू किया है, तो उस लक्ष्य की पूर्ति के बाद व्यक्ति व्यायाम करना बंद कर सकता है।

उदाहरण के तौर पर किसी ने पेट कम करने के लिए सुबह दौड़ना शुरू किया है, अब जब उसका पेट कम होगा, तो वह सुबह दौड़ना बंद कर सकता है।

इसी प्रकार यदि किसी को इंप्रेस करने के लिए व्यायाम किया जाये, यदि वह इंप्रेस हो गया या फिर जिसे इंप्रेस कर रहे हैं वह संपर्क से बाहर हो गया, तो भी व्यायाम करना बंद किया जा सकता है।

उदाहरण के तौर पर यदि कोई लड़का अपने स्कूल, कॉलेज, ऑफिस, या मोहल्ले की किसी लड़की को इंप्रेस करने के लिए जिम करने लगा हो, अब जब वह लड़की स्कूल, कॉलेज, ऑफिस या मोहल्ला छोड़ कर

चली जाये। तब वह लड़का जिस लड़की को इंप्रेस कर रहा था, अब वह उसके संपर्क में है ही नहीं, ऐसे में वह लड़का जिम जाना बंद कर सकता है।

आप उन सभी कारणों को लिखें जिनके लिए आप व्यायाम करना शुरू करना चाहते हैं। फिर इन्हें हर रोज लिखें या पढ़ें और ऐसा तब तक करें, जब तक कि आपकी व्यायाम करने की आदत न बन जाये।

व्यायाम शुरू न कर पाने के पीछे के कारण व उन कारणों से निपटने के उपाय

आप व्यायाम के महत्व को समझ चुके हैं और आप अंदरूनी या बाहरी मोटिवेशन से प्रेरित होकर व्यायाम करना शुरू करना चाहते हैं। किंतु कर नहीं पा रहे हैं, ऐसा आप क्यों नहीं कर पा रहे हैं, चलिए इसके बारे में आपको बता देते हैं और उनके उपायों के बारे में भी विस्तार से आपको बता देते हैं।

बाहरी प्रेरणा आपको कुछ दिन तक व्यायाम करने के लिए बढ़िया हैं। यदि कोई बाहरी प्रेरणा आपको व्यायाम करने के लिए प्रेरित कर रही है तो आप अवश्य ही व्यायाम करने के लिए जायें, आप यह सोच कर न बैठे रहें कि जब आपको व्यायाम करने के लिए अंदरूनी मोटिवेशन मिलेगा तभी आप व्यायाम करना शुरू करेंगे।

आपका मोटिवेशन अंदरूनी हो या फिर बाहरी आप बस व्यायाम करना शुरू करें। आपका पहला लक्ष्य होना चाहिए कि आप व्यायाम करना शुरू करें।

आप सबसे पहले वहाँ तक पहुँचे, जहाँ तक अक्सर काफी लोग पहुँच ही नहीं पाते हैं, व्यायाम करना शुरू करना।

एक बार आप अंदरूनी या बाहरी मोटिवेशन से इतने मोटिवेट हो गये कि आपने व्यायाम करने का पहला लक्ष्य पार कर लिया, कि आप व्यायाम के लिए जाने लगे।

इसके बाद आप अपना अगला लक्ष्य बनाये कि व्यायाम की आदत को हर रोज की आदत कैसे बनाये। कैसे आप व्यायाम को अपने हर रोज का एक हिस्सा बनाये।

किताब के अगले पाठ में हम उन बहानो और कारणो के बारे में बात करने वाले हैं, जो हमें व्यायाम शुरू करने में बाधा पहुँचाते हैं। हम इन बाधाओं से निपटने और सफलतापूर्वक व्यायाम करना कैसे शुरू किया जाये के बारे में विस्तार से जानेगें।

### Chapter - 3

व्यायाम शुरू करने में आने वाली दिक्कते व बहानो से कैसे निपटा जाये।

आप व्यायाम करने के लाभ समझ गये हैं। आप व्यायाम करने के लिए पर्याप्त प्रेरित हो चुके हैं, किंतु फिर भी आप व्यायाम करना शुरू नहीं कर पा रहे हैं।

व्यायाम के लिए प्रेरित होने के बाद भी आप व्यायाम शुरू क्यों नहीं कर पा रहे हैं, उनके क्या कारण हैं, उनके बारे में और उनके उपाओ के बारे में जानें -

**परफेक्ट | तरीके | से | व्यायाम | करना | शुरू | करने | के | चक्कर | में | न | बैठे | रहे**

कई लोग व्यायाम करना तो चाहते हैं लेकिन शुरू नहीं कर पाते हैं और इसकी सबसे बड़ी बजह होती है कि वे परफेक्ट तरीके से व्यायाम करना, शुरू करना चाहते हैं। इस परफेक्शन के चक्कर में महीने निकल जाते हैं, लेकिन उनका व्यायाम करना, शुरू ही नहीं हो पाता है।

आपको जिम जॉइन करना है, आप चले जाओ, दो दिन का ट्राइल करो, जूते नहीं हैं, बढ़िया जिम लायक टीशर्ट नहीं, डाइट प्लान नहीं है, आप ठीक से खाते नहीं हो, इत्यादि जो भी हो, आप बस जाकर शुरू कर दें, बाद में सब बाकि जरूरत की चीजें होने लगेगीं।

आप इसका इंतजार न करें, कि आप जिम ज्वाइन करने से पहले, कुछ बेहतरिन् जिम के लिए टीशर्ट खरीद ले, जूते, पानी की बोतल, आने जाने के लिए साईकिल, प्रोटीन आदि खरीद लें, इसके बाद जिम ज्वाइन करेंगे।

आपके पास बेहतर जूते हैं या नहीं है, जिम के लिए बेहतर टीशर्ट है या नहीं है, इससे अधिक फर्क नहीं पड़ेगा। आप बस जिम जाना शुरू कर दो, फिर धीरे धीरे जीतू, टीशर्ट व अन्य सामान खरीदते रहना। जब आप जिम में जाने लगेगें तब आप वहाँ पर अवश्य ही कुछ ऐसे लोगो को पाओगे, जिनके पास बेहतर जूते, टीशर्ट आदि नहीं है, फिर भी वे जिम आते हैं और करते है। आपके पास जो है, जैसा है, आप उससे शुरू कीजिए और फिर अपनी जरूरत और पसंद के अनुसार जो लगे उसे खरीद सकते हैं।

आप बस जाओ, फिर आगे का काम खुद ही होने लगता है। पूरा करने का सोचो ही नहीं, आप तो बस शुरू करने का सोचो और शुरू कर दो।

बस शुरू कर दो, अगर आप ने शुरू कर दिया तो मान लो, आधे से ज्यादा काम तो हो ही गया।

**कोई विशेष काम के खत्म होने के बाद आप व्यायाम करना शुरू करेंगे।**

अगले महीने परीक्षा है, वह खत्म हो जायेगी, इसके बाद आप व्यायाम करना शुरू करेंगे।

10 दिन बाद, बुआ की लड़की, की शादी है, उसके लिए आपको जाना होगा, आप शादी करके लौट आयें इसके बाद आप व्यायाम करना शुरू करेंगे।

नवरात्रि आने वाली है, उसे निकल जाने दो, उसके बाद आप व्यायाम करना शुरू करेंगे।

ऑफिस में इस महीने ज्यादा काम है, या फिर अभी महीने के आखिरी दस दिन बचे हैं, क्लोजिंग के कारण काम ज्यादा है इसलिए

आप अगले महीने से शुरू करेंगे।

अधिकतर लोगो के साथ यह होता है कि वे इस महीने से व्यायाम करना शुरू करना चाहते हैं किंतु यदि पूरे महीने में दो से चार दिन के लिए उन्हें कहीं बाहर आना जाना पड़ रहा हो। तो फिर वे इस महीने व्यायाम, सिर्फ इसलिए शुरू नहीं करते हैं कि उनके, इस महीने में दो चार दिन का गेप हो जायेगा और अब वे अगले महीने से ही व्यायाम करना शुरू करेंगे।

*इस कारण के बजह से एक बड़ी संख्या में लोग व्यायाम करना शुरू ही नहीं कर पाते हैं।*

स्टूडेंट जो अपने घर से बाहर रहते हैं, अगले बीस दिन में उन्हें किसी त्योहार या अन्य काम से घर आना जाना है, इसलिए अब वे घर से वापिस आने के बाद ही व्यायाम करना शुरू करेंगे।

यदि अगले महीने उनकी परीक्षा है, तो अब वे परीक्षा पूरी होने के बाद ही व्यायाम करना शुरू करेंगे।

यदि वे किराये से रहते हैं और उन्हें रूम आदि बदलना है, तो वे रूम बदलने के बाद व्यायाम करना शुरू करेंगे।

स्टूडेंट के लिए तो, रोज व्यायाम करना एक वरदान के समान है। यदि आप एक स्टूडेंट होकर रोज व्यायाम नहीं करते हैं, तो आप अवश्य ही अपने जीवन में बहुत कुछ खो रहे हैं।

आपको इस महीने में या अगले महीने में कुछ दिन के लिए कहीं जाना है, अगले 20-25 दिन में दो चार दिन का आपका कोई विशेष काम है, इत्यादि तो आप इसके लिए व्यायाम शुरू करने को टालें न।

कई बार ऐसा भी हो जाता है कि आपको अगले महीने कई जाना था किंतु आप वहाँ नहीं जाते हैं, या आप गये भी तो भी कोई बात नहीं होती है, आपका कुछ दिन का गेप हो जायेगा बस।

आप किसी भी काम के लिए व्यायाम को टालें न, आप व्यायाम शुरू कर दें। यदि बाद में दो चार दिन के लिए कहीं आने जाने के

कारण आप व्यायाम नहीं कर पाते हैं, तो कोई बात नहीं है, यह चलता है।

यदि आपका व्यायाम करने का मन कर रहा है, तो आप आज से ही उसे शुरू करें, तभी आप उसे शुरू करेंगे और आगे का रास्ता खुद ही तय होता जायेगा। व्यायाम शुरू करने के बाद अब जो भी काम बीच में आयेगा, तो उन्हें मैनेज करते हुये चलते जायें।

**जब आपका दोस्त आपके साथ व्यायाम करने के लिए तैयार हो जायेगा, तब से आप व्यायाम करना शुरू कर देंगे।**

आप व्यायाम करना शुरू करना चाहते हैं, लेकिन आप चाहते हैं कि इसके लिए कोई अन्य भी आपके साथ जाने लगे, तो बड़िया रहेगा। इसके लिए आपने अपने दोस्त से बात की, वह आपके साथ व्यायाम शुरू करने के लिए राजी हो गया है, किंतु वह 15 दिन बाद ही व्यायाम करना शुरू कर पायेगा। आप अपने दोस्त से इस बात पर सहमत हो जाते हैं कि आप दोनों 15 दिन बाद व्यायाम करना शुरू करेंगे।

15 दिन बाद हो सकता है कि

आपके दोस्त को फिर कुछ दिनों का और समय चाहिए होता है, अब वह और 5 दिन बाद व्यायाम करना शुरू करेगा।

हो सकता है कि 15 दिन बाद आपको कोई काम आ जाये और फिर आप खुद ही बोलो कि अब आप 10 दिन बाद शुरू करेंगे।

15 दिन बाद यह भी संभव हो सकता है कि आप व्यायाम के प्रति गंभीर न रहे और फिर आप व्यायाम शुरू करने के बारे में सोचे ही नहीं।

15 दिन बाद आप व्यायाम शुरू करने के बारे में सोचे ही नहीं, इसके होने की संभावना अधिक है।

यदि आपने तय कर लिया है कि आपको व्यायाम शुरू करना है तो फिर आप किसी भी अन्य व्यक्ति का सहारा मिले बिना इसे शुरू

करें। आपका दोस्त या अन्य कोई व्यक्ति जिसके साथ आप व्यायाम करना शुरू करना चाहते हैं, यदि वह आज से ही आपके साथ व्यायाम करना शुरू करता है तो ठीक है। यदि वह ऐसा नहीं करता है, उसे कुछ दिन का समय चाहिए है, तो आप उसके लिए नहीं बैठे रहे, आप व्यायाम करना शुरू कर दीजिए। यदि कोई अन्य आपके साथ आता है तो ठीक है और नहीं आता है तो आप अकेले ही शुरू कर दीजिए।

जब आप अकेले ही व्यायाम करने जाने लगेंगे, तब आपकी मुलाकात अन्य लोगों से होगी जो पहले से ही व्यायाम करने जा रहे हैं।

यदि आप जिम जाना चाहते हैं, या फिर किसी सार्वजनिक मैदान आदि पर जाकर व्यायाम करना चाहते हैं, तो वहाँ आपको अवश्य ही, पहले से कई लोग मिलेंगे।

यदि आपको साथी की जरूरत पड़ती है, तो आप उनके साथ मिल जाइये।

ऐसा भी हो सकता है कि आप जिस समय, जिस स्थान पर व्यायाम करने जायें, वहाँ आपको कोई अन्य व्यायाम करता न मिले, किंतु आप इससे यह न समझे कि आप अकेले हैं। आप कुछ दिन तक वहाँ जाकर व्यायाम करना जारी रखें, अवश्य ही आपको देख अन्य लोग आपके साथ व्यायाम करने आने लगेंगे।

यदि आप व्यायाम शुरू करना चाहते हैं, तो आप शुरू कर दीजिए किसी भी दोस्त आदि के लिए इंतजार न करते रहें। एक बार आपने शुरू कर दिया, तो जिसे करना होगा वह आपके साथ आकर व्यायाम करने लगेगा।

**आपने | व्यायाम | के | लिए | जो | समय | चुना | है, | आप | उस | समय | फ्री | नहीं | हो | पाते | हैं |**

व्यायाम के लिए जो समय आपने तय किया है, उस समय आप व्यायाम के लिए उपलब्ध नहीं हो पाते हैं। यह भी एक बहुत बड़ी बाधा बनती है व्यायाम शुरू न कर पाने में।

आपने हर रोज के लिए अपना एक टाइम टेबल बनाया और उसके अनुसार मान लेते हैं कि, सुबह 5 बजे आपका व्यायाम करने का समय है। आप व्यायाम के लिए अभी अभी गंभीर हुये हैं और आपने तय किया है कि आप रोज सुबह 5 बजे जाग कर व्यायाम करेंगे।

चूँकि आप अभी सुबह 5 बजे नहीं जागते थे, इसलिए इस बात की संभावना कम है कि आप एक दम से हर रोज सुबह 5 बजे जाग सके। यदि आप 5:30 या 6 बजे सुबह जागे और आपके व्यायाम करने का समय सुबह 5 बजे का है, तो इस बात की अधिक संभावना है कि आप उस दिन व्यायाम नहीं करेंगे।

यदि आप सुबह 5 बजे अभी नहीं जागते थे किंतु आप सुबह 5 बजे से व्यायाम करना चाहते हैं। तो आप यह कर सकते हैं -

सुबह 5 बजे से पहले जागने की कोशिश करें और 5 बजे से व्यायाम करने लग जायें।

जिस दिन आप 5 बजे के बाद जागे, तो भी आप व्यायाम को छोड़े न। यदि आप 6 बजे जागे तो 6 बजे से व्यायाम करें। यह नहीं है कि आप 5 बजे से ही व्यायाम करेंगे।

जो आपका एक घंटे देर से जागने के कारण एक घंटे का नुकसान हुआ है, उसके बदले आप दिन के किसी अन्य कम जरूरी काम का न करें, किंतु उस घंटे के लिए आप उस दिन के व्यायाम की बलि न चढ़ायें।

यदि आप सुबह 4 बजे के आस पास जाग जाते हैं और आप सोचते हैं कि 5 बजे में अभी समय, तो भी आप दोबारा से सोने के लिए न जायें, अन्यथा आप 5 बजे नहीं जाग पायेंगे। जब तक 5 नहीं बजते, तब तक आप अन्य कोई काम कर सकते हैं।

यदि आपको 5 बजे व्यायाम करने की आदत बनाना है, तो इसके लिए आप कोशिश करते रहिये। लेकिन जब तक आप हर रोज 5 बजे से पहले न जाग पायें, तब तक आप जब जागे तभी व्यायाम करें।

आप सीधा सा नियम यह बनायें कि आपके सुबह का पहला काम है कि आपको सुबह उठकर व्यायाम करना है, फिर आप 5 बजे के पहले जागे या 6 बजे के बाद।

सुबह जल्दी जागने की आदत या अन्य किसी जरूरी आदत को कैसे बनाये के बारे में हम अगली किताब में विस्तार से बात करने वाले हैं।

यदि आपको सुबह व्यायाम आदि की आदत बनाने में मुश्किल हो रही है, तो आप आगे बताये जा रहे तरीकों के माध्यम से ऐसा कर सकते हैं।

1 सुबह जब हम सो कर जागते हैं, तो कुछ समय के लिए हमारा दिमाग विचार रहित होता है। उस समय हमारा चेतन मन काम नहीं करता है।

इसलिए यदि आप अलार्म के सहारे जागते हों, तो आप अपने मोबाइल या अलार्म घड़ी को अपने जूते के अंदर रखें और जूते ऐसी जगह रखे कि आपको अलार्म सुनाई दें। जैसे ही आप सुबह उठें, जूते में से अलार्म बंद करें और बिना कुछ सोचे जूते पहन लें। जब आपने जूते पहन लिये हैं, तो इससे यह तय हो गया कि अब आप दोबारा से सोने से बच जायेंगे।

जूते पहनते ही आप फ्रेस आदि होकर अपने व्यायाम या सुबह की दौड़ आदि के लिए निकल जायें।

आप अपने सुबह व्यायाम के कपड़े व जूते ऐसी जगह रखें कि सुबह जागते ही आपकी पहली नजर उन पर पड़े और उन्हें देखते ही आपका दिमाग कहे, राहुल जो भी आपका नाम हो, इन्हे पहनो और व्यायाम के लिए निकल जाओ।

आप किसी ऐसे व्यक्ति का सहारा ले सकते हैं, जो कि हर रोज व्यायाम करने जाता हो, और व्यायाम के लिए आपके घर के पास से निकलता हो या आपके आस पास रहता हो। वह सुबह आये, आपके घर की डोर बजाये, दरबाजा पीटे या फिर आपको कॉल करे

और आपको जगाकर वह अपने साथ व्यायाम करने के लिए ले जाये।

ऐसा वह तब तक करे जब तक कि सुबह जागकर व्यायाम करने के लिए आप खुद ही अपने घर से बाहर न निकलने लग जाओ।

यदि आपको सुबह जागने में समस्या होती है, आप अलार्म आदि लगाते हो और फिर सुबह अलार्म बंद कर सो जाते हो। तब आप ऐसे कुछ अलार्म ऐप का उपयोग कर सकते हैं, जो कि तभी बंद होते हैं, जब आप कुछ स्टेप अपना मोबाइल हाथ में पकड़े चल लोगे। यदि आप 10 से 15 स्टेप ही चलोगे तो आपकी नींद खुल जायेगी।

कुछ ऐसे भी मैथ्स पज्जल अलार्म ऐप आते हैं जिनकी अलार्म तभी बंद होती है, जब आप कुछ मैथ्स के सवाल हल कर देंगे।

जब आप अलार्म बंद करने के लिए चलेगें या फिर मैथ्स के सवाल हल करेंगे, तब तक आपकी नींद खुल जायेगी।

सुबह जल्दी जागने के लिए आप रात को जल्दी सोयें।

यदि आप सुबह के अलावा किसी अन्य समय व्यायाम खेल कूद कर, या जिम आदि करके करते हैं, तो आप अपने व्यायाम के समय को किसी अन्य काम के साथ जोड़ दें, जो कि आप हर रोज करते हों।

जैसे कि यदि आप स्टूडेंट हैं और शाम को 6 बजे कॉचिंग से लौटकर आते हैं, तो आप कॉचिंग से आते ही व्यायाम के लिए चले जायें।

शाम को ऑफिस से लौटकर आते हैं, तो आते ही आप व्यायाम के लिए चले जायें।

## Chapter - 4

व्यायाम करना कई लोग शुरू तो कर लेते हैं लेकिन कुछ कारणों या कहेँ कि बहनो के कारण वे व्यायाम करने को अपनी रोज की आदत नहीं बना पाते हैं। किताब के इस भाग मे हम उन समान्य कारणो के बारे में गहराई से बात करने वाले हैं, जो लोगो को व्यायाम करने से रोकते हैं। हम इन कारणो के समाधान के बारे में इस भाग में विस्तार से बात करने वाले हैं।

**यदि | आपके | पास | जिम | जाकर | व्यायाम | करने | का | समय | नहीं | है | तो | क्या | करें ?**

आप जिस भी तरह अपना शारीरिक व्यायाम करते हो, जिम जाकर करते हैं, कोई खेल खेलकर जिसमें शारीरिक श्रम लगता हो, या किसी गार्डन आदि में जाकर व्यायाम करते हों। यदि आप यह सोच रहे कि आपके पास व्यायाम के लिए समय नहीं है तो आप यह कर सकते है।

यदि आपके पास व्यायाम के लिए समय नहीं है, तो यह सत्य नहीं है। बल्कि कुछ ऐसे कारण होते है जिनके कारण आप व्यायाम को महत्व नहीं देते हैं। आइये जानते हैं उन कारणो के बारे में जिनके कारण आप व्यायाम को महत्व नहीं देते हैं और उन कारणो से कैसे निपटा जा सके।

### **1. आपकी | प्राथमिकता -**

यदि आप यह सोच रहे है कि आप किसी काम या प्रोफेशन को लेकर इतने व्यस्त हैं कि आपके पास व्यायाम के लिए समय नहीं है , तो यह एक सफेद झूठ है। आप यह कह सकते हैं कि आप व्यायाम से अधिक अन्य कामो को महत्व देते है।

यदि आज आप व्यायाम के लिए समय नहीं देते हो, तो कल आपको बीमारी के लिए समय देना होगा। आज आप व्यायाम न करके दिन के कुछ मिनट बचाना चाहते हैं तो कल आपको बीमारी के कारण कई दिन तक काम से दूर रहना पड़ सकता है।

आज यदि आप व्यायाम को समय न देकर अधिक पैसा कमाने में लगे हैं, तो कल आपको अपने ईलाज में इन पैसों को खर्च करना पड़ेगा।

आप एक स्टूडेंट हैं और आप दिन रात खूब पढ़ाई कर रहे हैं, किंतु आप परीक्षा के वक्त अचानक से बीमार हो जाते हैं, तब जो मेहनत आपने दिन रात पढ़ने में की है, वह सब बेकार हो जायेगी।

ठीक इसी प्रकार आप किसी बिजनेस में, खूब मेहनत कर रहे हैं और किसी विशेष बिजनेस मीटिंग के पहले आप बीमार हो जाये, तो आपकी मेहनत खराब हो सकती है। इसलिए शारीरिक रूप से स्वस्थ होना किसी भी प्रोफेशन में सफल होने के लिए अतिआवश्यक है, इसे नजरअंदाज न करें।

जैसा कि मैंने इस किताब के शुरूआत में आपको राम व सचिन की कहानी में बताया है व्यायाम के महत्व के बारे में।

मैं फिर से दोहराता हूँ कि कई काम ऐसे होते हैं जिनमें अधिक समय देने से ज्यादा महत्वपूर्ण होता है कि उस काम को अधिक फोकस के साथ किया जाये।

व्यायाम न सिर्फ आपको शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रखता है बल्कि आपकी एकाग्रता आपका फोकस बढ़ाता है जो कि आपको सफल होने में काफी मदद करता है।

आप किसी भी प्रोफेशन में हो, अपने आपको स्वास्थ्य रखना बहुत जरूरी है।

जैसे आपके लिए हर रोज खाना, पानी व नींद की आवश्यकता होती है, वैसे ही शरीर को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है।

इसलिए अपने जीवन में व्यायाम को महत्व दीजिए और व्यायाम के लिए समय निकालें। आप किसी भी प्रोफेशन में हो कम से कम 20 मिनट सप्ताह में 4 से 5 दिन व्यायाम के लिए अवश्य निकालें।

अगर आपके पास वाकई समय का अभाव है, तो आप आगे बताये जा रहे तरीके को अपनी दिनचर्या में अपना कर, एक सामान्य व्यायाम कर सकते हैं।

अब आपको जो तरीके बताये जा रहे हैं इनके लिए आपको अतिरिक्त समय खर्च नहीं करना पड़ेगा। आप अपने सामान्य दिनचर्या में कुछ आदतों को बदल कर, आप हर दिन एक सामान्य व्यायाम कर सकते हैं।

**आप | ऑफिस | या | स्कूल | के | लिए | पैदल | या | साइकल | का | उपयोग | कर | सकते | हैं |**

यदि आपका ऑफिस 20 मिनट की पैदल दूरी पर है और आपके ऑफिस के समय में आपको कार या बाइक की आवश्यकता नहीं होती है, तो आप अपने ऑफिस तक पैदल जा सकते हैं।

ऑफिस पैदल जाने से न सिर्फ आप 20 मिनट पैदल चल सकेंगे, बल्कि आप गाड़ी निकालने, पार्क करने, रास्ते में सिग्नल ट्राफिक आदि के इंड्रट से बच सकेंगे। साथ ही हर रोज बढ़ती पेट्रोल की कीमत के जमाने में, आप हर रोज थोड़ा थोड़ा पेट्रोल बचाकर कुछ पैसे भी बचा सकते हैं।

यदि आप अपनी कार, बाइक निकालने रास्ते में सिग्नल पर रुकने, गाड़ी पार्क करने अदि का समय जोड़े और फिर आप अपने पैदल

ऑफिस जाने के समय की तुलना करे तो इसमें अधिक अंतर नहीं आयेगा।

यदि आपका ऑफिस, स्कूल 20 से 30 मिनट की पैदल दूरी पर है तब आप अपने ऑफिस या स्कूल पैदल चलकर जा सकते हैं।

**कॉल | पर | बात | करते | समय | आप | ठहल | सकते | हैं |**

यदि आपकी शाम को या सुबह कोई बिजनेस कॉल रहती है तो आप ठहलते समय कॉल कर सकते हैं।

आप खुद के लिए सुबह या शाम का ठहलने का समय निकाल ले, जो भी आपके लिए सही लगता है और फिर आप एक लिस्ट बना ले जिस समय आप ठहलते हैं उस समय आप किससे अपने बिजनेस या अन्य जरूरी काम के संबंध में बात कर सकते हैं। ऐसा करने से आपका ठहलने का ठहलना हो जायेगा और कॉल से आपका कॉलिंग वाला काम भी हो जायेगा।

**व्यायाम के लिए समय देना, समय खर्च करना नहीं है बल्कि यह समय का एक सबसे बेहतर निवेश में से एक है।**

मेरे पास व्यायाम के लिए समय नहीं है के अलावा जो अन्य बहाने हैं, उनके बारे में भी बात कर लेते हैं और उन से कैसे निपटा जाये इसके बारे में भी विस्तार से जान लेते हैं।

व्यायाम के लिए समय नहीं है के अलावा, साथ में व्यायाम करने के लिए पार्टनर न मिलना या फिर पार्टनर का व्यायाम करना छोड़ देना, जिम या मैदान आपके घर से अधिक दूर होना। कोई चोट लग जाने या फिर बीमार आदि पड़ जाने के बाद दोबारा से व्यायाम शुरू न कर पाना और फिर व्यायाम करने की आदत ही छूट जाना आदि के बारे में हम विस्तार से बात कर लेते हैं।

## जिस दिन व्यायाम करने का मन न करे तो क्या करें

किसी दिन यदि ऐसा होता है कि आपका व्यायाम करने का मन नहीं कर रहा हो, आप जिम नहीं जाना चाहते हैं। थकान हो रही है या फिर आलस आ रहा हो या फिर दिमाग में कोई और उधड़ बुन चल रही हो जिस कारण आप आज व्यायाम के लिए नहीं जाना चाहते हैं।

यदि किसी दिन ऐसा होता है, तो आप बस खुद से कहिए कि यदि मन नहीं कर रहा है तो आप आज व्यायाम नहीं करेंगे किंतु जिम तक या उस स्थान तक अवश्य जायेंगे, जहाँ आप व्यायाम करते हैं या कोई खेल खेलते हैं जिस में शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है।

आप बस खुद को उस स्थान पर जाने के लिए मोटिवेट करें न कि व्यायाम या खेल के लिए। आप घूमते ठहलते जिम या उस स्थान पर पहुँच जायें बस।

यदि आपको ध्यान होगा, तो किसी दिन आपके साथ ऐसा हुआ होगा कि आपका व्यायाम करने का मन नहीं था, आप ऐसे ही दोस्त के कहने पर जिम पहुँच गये और फिर आपने उस दिन जिम में खूब पसीना बहाया।

इसलिए जिस दिन आपका मन न करे जिम जाने का, व्यायाम करने का, शारीरिक श्रम करने का, आप बस उस स्थान तक पहुँच जायें, ताकि आपका गेप न हो। आप उस दिन रोज जितनी मेहनत न करें तो कोई बात नहीं है परंतु आप जाने का गेप न करें।

यदि आप घर पर ही अकेले व्यायाम या अन्य कोई शारीरिक श्रम करते हैं तब आप बस एक मिनट के लिए दौड़ लगा लीजिए।

यदि आप एक मिनट की दौड़ लगायेंगे तब डोपामाईन व सेरोटोनिन हॉर्मोन अपना असर दिखाने लगेंगे, आपके शरीर में फुर्ती आने लगेगी। आपके शरीर में से आलस्य दूर होने लगेगा और आप व्यायाम करने लग जायेंगे।

यदि आप एक मिनट की दौड़ नहीं लगा सकते हैं, तो आप सिर्फ अपने हाथ पैरों को स्ट्रेच करें या फिर अन्य कोई शारीरिक गतिवधि या कोई व्यायाम स्टेप जिसे करने में आपको मजा आता हो, आप बस उसे किजिए। यदि आप ऐसा करते हो और आपके हॉर्मोन्स असर दिखाने लगते हैं तो आप फिर अपने आप व्यायाम करने लग जायेंगे।

याद रखें जिस दिन आपका व्यायाम करने का मन न करे उस दिन आप सिर्फ जिम या उस स्थान तक जायें जहाँ आप व्यायाम करते हैं।

आप एक मिनट की दौड़ लगा सकते हैं, हाथ पैर स्ट्रेच करें या फिर अपनी पसंदीदा व्यायाम स्टेप करें।

### **लेजी | डे | प्रोग्राम | बनायें**

लेजी डे यानि कि आलस्य दिवस, जिस दिन आपको आलस्य आये और आप उस दिन व्यायाम नहीं करना चाहते हैं, तो उस दिन के लिए कुछ और प्लान करके चले। आप कुछ ऐसा प्लान करके चले कि आप अपने रोज का व्यायाम इस दिन नहीं करेंगे लेकिन कुछ ऐसा करेंगे जिस से आपका कुछ न कुछ व्यायाम हो जाये।

मान लेते हैं कि आप रोज सुबह 6 से 7 बजे तक जिम में व्यायाम करते हैं और आज आपको जिम जाने में आलस्य आ रहा है। तो आप आज टेनिस खेल सकते हैं, साईकिलिंग कर सकते हैं। आप साईकिल चलाते हुये 5 से 6 किलोमीटर तक कहीं जा सकते हैं। कोई भी अन्य आउटडोर खेल खेल सकते हैं, स्वीमिंग कर सकते हैं।

आप पहले से ही अपने लेजी डे की प्लानिंग करके रखें ताकि जिस दिन भी आपको आलस्य लगे तो उस दिन आपका दिन बिना व्यायाम किये न गुजरे।

### **| जिम | आपके | घर | से | दूर | है |**

यदि जिम आपके घर से दूर है, जहाँ जाने में आपको अधिक समय लगता हो तो आप अपने घर के आस पास किसी गार्डन, खेल मैदान आदि का उपयोग कर सकते हैं।

यदि आपके घर के आस पास कोई भी पार्क, खेल मैदान या ऐसा स्थान नहीं जहाँ आप जिम कर सके, तब ऐसे में आप अपने घर में ही किसी एकांत स्थान पर जिम बना सकते हैं। जहाँ आप हर रोज जिम कर सके।

आप अपना स्थान चुन लें, जहाँ आप हर रोज व्यायाम करने वाले हैं, वहाँ पर आप अपने लिए उन जरूरी सामानों को रख लें जिनका उपयोग आप व्यायाम करने में करते हैं।

आप अपने घर की गैरेज, छत आदि का उपयोग अपने लिए घर पर जिम करने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

आप अपने आपको शारीरिक स्वस्थ रखने के लिए जिम या खेल मैदान में श्रम करने के अलावा अन्य छोटे छोटे तरीके भी अपना सकते हैं जो आपको फिट रखने में मदद कर सकते हैं।

इन छोटे छोटे तरीके अपना कर आप थोड़ा बहुत श्रम बिना जिम जाये कर सकते हैं।

### **पाँच | मिनट | की | दौड़ |**

यदि आपके पास बाकई ही व्यायाम करने के लिए 25 से 30 मिनट का समय नहीं है, या फिर आपके काम, कॉचिंग आदि का समय ऐसा है जिस कारण आप सुबह या शाम में व्यायाम नहीं कर पा रहे हैं।

आपके लिए 25 से 30 मिनट का समय व्यायाम के लिए निकालना संभव नहीं है, तब आप अपने लिए पाँच मिनट का समय तो निकाल ही सकते हैं। आप पाँच मिनट के लिए कुछ ऐसे व्यायाम कर सकते हैं

,जो तेजी से किये जाते है। जैसे कि पाँच मिनट की दौड़, पाँच मिनट तक लगातार उछल कूद आदि करना।

**कम समय में बेहतर व्यायाम करने का सबसे बेहतर तरीका है पाँच मिनट की दौड़।**

दौड़ने में लगभग शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। दौड़ने से शरीर के सभी अंगों का हिलना डुलना तो होता ही है, साथ ही मैं शरीरिक क्षमता बढ़ाने के लिए दौड़ सबसे बेहतरीन व्यायाम माना जाता है। दौड़ने से मोटापे जैसी समस्या नहीं आती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता ठीक होती है। शरीर में स्फूर्ति व ताजगी बनी रहती है, शरीर कई तरह के रोगों से मुक्त रहता है।

दौड़ के लिए आपको न ही किसी विशेष स्थान पर जाने की जरूरत होती है। न ही किसी विशेष प्रकार के व्यायाम करने के साधनों की आवश्यकता होती है।

आपके घर के आस पास कोई पार्क, मैदान आदि हो तो आप वहाँ पर दौड़ कर सकते है। यदि ऐसा नहीं है तो आप अपने घर के आस पास की सड़क पर भी दौड़ कर सकते है। इसके लिए आपको अपने घर से किसी दूर स्थान पर जाने की आवश्यकता भी नहीं है।

बारिश के समय आप अपने घर में ही बिना जगह से कहीं जाये भी दौड़ कर सकते है।

**मौसम | के | बदलने | से | व्यायाम | की | आदत | छूट | जाना |**

अक्सर बदलते मौसम के कारण व्यायाम की आदत छूट जाना कई लोगों के साथ होता है। बदलते मौसम के लिए आपको पहले से ही तैयार रहना होगा, यदि आपने ऐसा नहीं किया, तो बदलता मौसम आपकी आदत भी बदल डालेगा।

भारत में तो गर्मी और सर्दी के मौसम में एक बड़ा अंतर आ जाता है। इसलिए आपको इसके लिए पहले से ही तैयार रहना

अतिआवश्यक है।

बदलता मौसम आपकी व्यायाम की आदत न छुटा पाये इसके लिए यह करें।

### **मौसम बदलने से पहले उसके लिए निम्न तैयारी करें**

1 मौसम के अनुसार व्यायाम के समय में परिवर्तन कर लें

मौसम बदलते ही कई कामों का समय बदल जाता है स्कूल से लेकर ऑफिस तक का समय बदल जाता है।

इसी तरह यदि आप गर्मी के मौसम में सुबह 6 बजे व्यायाम करते हैं तो वहीं सर्दियों में सुबह 6 बजे काफी सर्द रहती है और इस कारण कहीं जिम आदि खुलते भी नहीं है। आप यदि गर्मी के मौसम में सुबह 6 बजे व्यायाम करते हैं, तो आप उसे सर्दी का मौसम आने पर सुबह 7 बजे का कर दीजिए।

आप अपने अन्य कामों के समय में परिवर्तन होने के साथ ही व्यायाम के समय में परिवर्तन कर लीजिए।

व्यायाम के कुछ तरीकों में व कुछ विशेष प्रकार के व्यायाम में बदलाव करें

जो व्यायाम आप सर्दियों में कर लेते हैं, जैसे कि अधिक समय के लिए दौड़ना आदि उसे आप अधिक गर्मियों के मौसम में न करें।

इसलिए इस बात का विशेष ध्यान रखें कि शरीर के सर्दी व गर्मी को सहन करने के अनुसार व मौसम के अनुसार व्यायाम करें। आप सर्दियों में अधिक व्यायाम कर सकते हैं वहीं गर्मियों के मौसम में आप सर्दियों की तुलना में कम व्यायाम कर पाते हैं।

### **बरसात | के | मौसम | में | समस्या |**

कई लोगों को सबसे अधिक समस्या बरसात के मौसम में आती है और बारिश का मौसम कई लोगों की व्यायाम की आदत को बंद

करा देता है।

जो लोग खुले मैदान आदि में खेल कूद आदि के माध्यम से व्यायाम करते हैं, बरसात के मौसम में बारिश के कारण मैदान आदि में पानी भर जाने के कारण, वहाँ पर खेल कूद आदि बंद हो जाते हैं, इसलिए जो लोग खुले मैदान आदि में खेल कूद आदि के माध्यम से व्यायाम करते हैं, उन्हें कई दिनों तक व्यायाम करने का मौका नहीं मिल पाता है।

जो लोग खुले मैदान में खेल कूद के माध्यम से व्यायाम करते हैं उन्हें बरसात का मौसम आते ही अपने व्यायाम के लिए कोई अन्य स्थान व व्यायाम का अन्य तरीका ढूँढ लेना चाहिए।

बरसात का मौसम लगभग तीन माह तक चलता है ऐसे में जो लोग मैदान में खेल कूद या अन्य व्यायाम करते हैं, उन्हें इन तीन माह के लिए कोई अन्य विकल्प खोज लेना चाहिए। जैसे कि किसी कम्युनिटी हॉल या घर पर ही व्यायाम करने का विकल्प बना लेना चाहिए। आप इन जगह पर क्या क्या व्यायाम कर सकते हैं, उन्हें भी आप अपने विकल्प में अवश्य लिखें। ताकि जिस समय आप बरसात के कारण मैदान में न जा सकें तो आपको उस समय कुछ भी सोचने की जरूरत न हो, आपके दूसरा विकल्प मौजूद है और आप वहाँ पर अपने व्यायाम का कार्यक्रम कर सकते हैं।

यदि आप अपने घर से दूर जिम, किसी कम्युनिटी हॉल या किसी ऐसी जगह व्यायाम करते हैं जहाँ आप बरसात के दिनों में भी व्यायाम कर सकते हैं किंतु वह स्थान आपके घर से कुछ दूरी पर हो, तो आप बरसात के मौसम में बारिश होने के दौरान भी वहाँ पहुँच सकें, इसका भी विकल्प लेकर चलें।

इसके लिए आप अपनी या मित्र की कार आदि से अपने व्यायाम करने के स्थान तक जाने का प्रोग्राम रखें। यदि आप कार से नहीं जाते हैं तो आप अपना छाता या रेनकोट तैयार रखें।

याद रखे कि बारसात का मौसम लगभग तीन महीने तक चलता है और यदि आप इस दौरान बरसात को अपने रोज के व्यायाम में

बाधा न बनने दें अन्यथा यह बरसात आपकी व्यायाम की आदत को छुड़ा सकती है। बरसात के मौसम में अपने बनाये हुये विकल्प के अनुसार व्यायाम करें।

## **पार्टनर | का | व्यायाम | करने | न | आना |**

व्यायाम में अक्सर पार्टनर का एक बड़ा योगदान रहता है। यदि आप जिम में व्यायाम करते हैं तो वहाँ पर कोई आपका जिम पार्टनर होता है जिसके साथ आप मिलकर जिम करते है। आप यदि दौड़ने जाते हैं तो वहाँ पर आपका कोई पार्टनर होता है जिसके साथ आप दौड़ने जाते हैं। यदि आप मैदान या पार्क में खेल कूद के माध्यम से व्यायाम करते हैं, तो वहाँ तो आपके एक से अधिक पार्टनर होते हैं।

आपके व्यायाम पार्टनर के कारण आपके व्यायाम के नियम में बाधा न आये इसके लिए आप यह कर सकते है।

व्यायाम के लिए सही पार्टनर का चुनाव करें

यदि पार्टनर किसी दिन या कई दिनों तक नहीं आता है तो उसका विकल्प रखें

## **व्यायाम | के | लिए | सही | पार्टनर | का | चुनाव | कैसे | करें |**

1. आपका व्यायाम पार्टनर आपसे बेहतर हो

आप व्यायाम के लिए खुद से बेहतर पार्टनर चुने, जो आपको व्यायाम करा सके। आपको व्यायाम के लिए मोटिवेट रख सके, आपको व्यायाम के बेहतर तरीके सिखा सके। आपको मेहनत करना सिखा सके, व्यायाम में आपसे पसीना बहाने के लिए प्रेरित कर सके।

आपका पार्टनर आपसे बेहतर व्यायाम करता हो, जिसे देखकर आप उसकी तरह व्यायाम करना सीखना चाहें। यहाँ इस बात का ध्यान रखें कि आप अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार ही धीरे धीरे व्यायाम में अपनी मेहनत बढ़ायें। पहले ही दिन से अपने पार्टनर को

देख, उसके जितनी मेहनत मत करें। धीरे धीरे ही अपने व्यायाम की क्षमता को बढ़ायें।

आपका व्यायाम पार्टनर ऐसा न हो कि थोड़ा सा व्यायाम किया और वहानेबाजी करने लग जाये कि पैर दर्द कर रहा है, हाथ दर्द कर रहा है, आज कम व्यायाम करूँगा फलाना फलाना।

यदि आपका व्यायाम पार्टनर आपसे बेहतर होता है, तो वह आपको बेहतर व्यायाम करने के लिए व्यायाम के बेहतर तरीके सिखा सकता है।

आप उसको बेहतर तरीके से व्यायाम करते देख, व्यायाम में पसीना बहाते देख, उससे प्रेरित होकर, अच्छे ढंग से व्यायाम करने के लिए प्रेरित होते रहेंगे।

2. आपका व्यायाम पार्टनर समय व नियम का पक्का हो

आपके व्यायाम पार्टनर में समय व नियम का पक्का होना अतिअनिवार्य है। यदि आपके व्यायाम का समय सुबह 6 बजे का है, तो वह 6 बजे आपके व्यायाम स्थान पर आ जाये। ऐसा वह एक दो दिन नहीं बल्कि हर दिन करे।

यदि आपका व्यायाम पार्टनर 6 दिन में से 3 से 4 दिन व्यायाम के लिए आता ही नहीं है, तो इससे आपका भी व्यायाम के प्रति नजरिया गंभीर नहीं होगा और आप भी व्यायाम में लापरवाही करने लगेंगे। आपका भी किसी दिन जाना, किसी दिन न जाना, होने लगेगा।

इसलिए यह बहुत ही जरूरी है कि आपका व्यायाम पार्टनर रोज व्यायाम करने के लिए आता हो और वह बिना किसी अतिआवश्यक कारण के व्यायाम को न चुकाता हो। वह व्यायाम के प्रति गंभीर व रेगुलर हो।

3. वह लंबे समय से व्यायाम कर रहा हो

आप इस बात का विशेष ध्यान रखें कि आप सही व्यायाम पार्टनर चुने। इसके लिए आपके लिए सबसे बेस्ट रहेगा, कोई ऐसा व्यक्ति जो लंबे समय से नियमबद्ध तरीके से हर रोज व्यायाम कर रहा हो।

यदि आपकी ही तरह आपका पार्टनर भी व्यायाम शुरू करने में नया है। आप दोनो ने हर रोज व्यायाम करने की ठान ली है, फिर भी इस बात की अधिक संभावना है कि किसी दिन आप, तो किसी दिन आपका पार्टनर, व्यायाम न करने के वहाने बनाने लगेंगे और फिर आप दोनो ही व्यायाम करना बंद कर देंगे।

यदि आपने पहले भी कभी व्यायाम किया होगा, तो आपको पता होगा कि आप और आपके साथी जिन्होंने हर रोज व्यायाम करने की ठानी थी किंतु कुछ ही दिन या एक दो महीने के अंदर ही व्यायाम करना सबने बंद कर दिया था।

इसलिए आप व्यायाम करने के लिए ऐसे साथी को चुने, जो कि लंबे समय से व्यायाम कर रहा हो, आप किसी दिन व्यायाम करने जायें या न जायें किंतु आपका साथी हर रोज जाता हो, आपके जाने न जाने से उसके व्यायाम करने के लिए जाने में कोई समस्या न हो। वह अपने नियम का पक्का हो।

जब आप ऐसे व्यक्ति के साथ व्यायाम करने जाओगे और जब आप गेप करने लगेंगे, तब आप अपने साथी को प्रेरणा मान कर फिर से शुरू करने लगेंगे।

जब भी आपकी किसी दिन व्यायाम करने में रुचि न हो, तो उस दिन आपको सिर्फ खुद को प्रेरित करना है, आप उसे देखकर ऐसा कर सकते हो और इस तरह आप हर रोज व्यायाम कर सकते हो।

वहीं दूसरी तरफ यदि आपका दोस्त भी आपकी ही तरह नया है, समय का पक्का न हो, या हर रोज व्यायाम न करता हो, तब यदि किसी दिन आपका व्यायाम करने का मन नहीं हुआ और वह भी कह देता है कि ठीक है आज उसका भी मन नहीं है, तो उस दिन आप दोनो ही व्यायाम नहीं करेंगे।

किसी दिन उसका मन नहीं हुआ व्यायाम करने का, उसे आलस्य आ रहा हो और उसने आपसे कहा कि भाई आज व्यायाम करने का मन नहीं, चल आज रहने देते हैं। आप जो कि खुद रेगुलर नहीं है व्यायाम के लिए, तो उसकी यह बात सुनकर आप भी कह देंगे, कोई

बात नहीं है आज रहने देते हैं और फिर इस दिन आप भी व्यायाम करने नहीं जायेंगे।

वहीं यदि आप उस व्यक्ति के साथ व्यायाम करने लगे, जो कि हर रोज करता हो। तब आपको उसकी तरफ से यह कहने को नहीं मिलेगा कि भाई आज रहने देते हैं, आज व्यायाम करने का मन नहीं कर रहा है। इसके विपरित यदि किसी दिन आपका व्यायाम करने का मन नहीं कर रहा हो और आप उससे कहेंगे कि आज आपका मन नहीं कर रहा है आज आप व्यायाम करने नहीं आ रहे हैं, तो वह आपसे कहेंगे कि भाई आ जाओ, अगर मन नहीं है तो थोड़ा कम कर लेना लेकिन आ जाओ। इसके अलावा यदि आप नहीं भी आ रहे हो व्यायाम करने तो भी वह जा रहा है।

उसकी यह बातें सुनकर हो सकता है कि आपका भी मन बदल जाये और आप भी व्यायाम करने चले जाओ।

**जिस | दिन | आपका | पार्टनर | व्यायाम | करने | न | आये |**

यदि आपका व्यायाम पार्टनर नहीं आ रहा है तो उसका विकल्प रखे, जिस दिन आपका व्यायाम पार्टनर न आये, तो आप उस दिन के लिए कोई विकल्प रख सकते हैं कि आप उस दिन कौन सा व्यायाम करेंगे जिसे आप अपने पार्टनर के बिना कर सके। आप ऐसे व्यायामों के बारे में पहले ही जानकारी कर लें जिन्हें आप अकेले कर सके, व उन्हें अकेले करने में बोरियत महसूस न करें।

आप जिस स्थान पर व्यायाम करने जाते हों, वहाँ आप अन्य लोगों के साथ इतने संपर्क में रहें कि जिस दिन आपका पार्टनर न आया हो, उस दिन आप उनमें से किसी के साथ व्यायाम कर सके।

जिस दिन आपका व्यायाम पार्टनर न आ रहा हो, उस दिन आप अपने व्यायाम के समय पर साइकिलिंग, दौड़, डांस, टेनिस, फुटबॉल आदि खेल खेल कर भी व्यायाम की पूर्ति कर सकते हैं।

## Chapter - 5

व्यायाम करने की आदत को बनाये रखना या व्यायाम करते रहना ।

यदि आपने पहली बार किसी जिम या अन्य किसी फिजिकल सेंटर का फी स्ट्रक्चर देखा होगा, तो आप एक बात को देखकर अवश्य चौंके होंगे।

क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि वह बात कौन सी होती है। यदि आप यह सोच रहे हैं कि समय के अनुपात के अनुसार फी, तो आप सही सोच रहे हैं।

यह कितना चौकाने वाला होता है कि, जिम की एक महीने की फी 1000 रुपये है और छ महीने की फी 4000 रुपये और एक साल की फी 6000 रुपये मात्र। गणित के अनुसार यदि कोई बंदा एक महीने की जगह साल भर की फी एक साथ भरता है तो जिम के मालिक को लगभग आधा नुकसान हो जाता है।

किंतु यदि वास्तविकता की बात करें तो 80 प्रतिशत लोग 10 से 15 दिन या एक दो महीने बाद ही जिम जाना बंद कर देते हैं।

यह बात हर एक जिम का मालिक जानता है और इसलिए जिम की फी लंबे समय के लिए कम होती जाती है। अधिकतर लोग लंबे समय के लिए जिम जाना जारी नहीं रख पाते हैं।

व्यायाम शुरू करने से कहीं ज्यादा मुश्किल है व्यायाम करना जारी रखना।

यदि आपने जीवन भर के लिए व्यायाम करने की आदत बना ली है तो आप अपने जीवन को बेहतर तरीके से खुशी खुशी व्यतीत कर पायेंगे।

किताब के इस भाग में हम उन कारणों के बारे में जानेंगे जिन कारणों से लोग व्यायाम करना जारी नहीं रख पाते हैं। कारणों के बारे में जानने के बाद हम उनके निवारण के बारे में भी विस्तार से बात करने वाले हैं।

इस भाग को ध्यान से पढ़ें और अमल में लायें ताकि आप व्यायाम की आदत को जीवन भर बनाये रख पायें।

सबसे पहला आपको अपने दिमाग को यह स्पष्ट कर देना है कि व्यायाम आपके शरीर के लिए हर रोज भोजन व पानी की तरह महत्वपूर्ण है। जैसे शरीर को जीवित रखने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है उसी तरह शरीर को स्वस्थ व रोगों से मुक्त रखने के लिए पर्याप्त व्यायाम की आवश्यकता होती है।

जैसे नहाना दोना हर रोज करना होता है उसी तरह व्यायाम भी हर रोज करना होगा।

**बीच में व्यायाम की आदत न छूटे इसके लिए आपको इन परेशानियों से निपटना होगा।**

1. आपके पार्टनर ने व्यायाम करना छोड़ दिया है
2. आज व्यायाम करने का मन नहीं कर रहा है।
3. आप कुछ दिन के लिए कहीं बाहर चले गये है।
4. चोट या बीमार हो जाने के कारण कई दिनों का गैप हो गया हो।
5. बदलते मौसम के कारण

इत्यादि इनके अलावा भी कई कारण हो सकते हैं, जो आपको व्यायाम की आदत छोड़ने के लिए मजबूर करेंगे, पर आपको डटे रहना है, व्यायाम की आदत को छोड़ना नहीं है।

उपर बताये गये, व्यायाम की आदत छूटाने वाले इन कारणों के बारे में हम पिछले चैप्टर में विस्तार से बात कर चुके।

इस चैप्टर में हम कुछ उन उपायों के बारे में बात करेंगे, जो हमें व्यायाम की आदत को हमेशा के लिए बनाये रखने में मदद करेंगे।

**1. लक्ष्य बनाये और उन्हें पूरा करते जायें।**

लक्ष्य बनाये, उन्हे पूरा करते जायें और फिर नया लक्ष्य बनाते जायें, पूरा होने पर उत्साह मनायें।

व्यायाम में अपने लिए नये नये चैलेंज बनायें और उन्हे पूरा करने की कोशिश करें

याद रहे आप अपने लिए उन्ही चैलेंज को बनाये जो आप अपनी उम्र और मौजूदा फिटनेस के अनुसार पूरा कर सकते हैं।

आप की उम्र 40 से अधिक हो गई है और आप 18 से 20 साल के युवायों की तरह व्यायाम करने की कोशिश न करें। इससे आप अपने आप को चोटिल कर सकते है।

हमारे बड़े पापा जी अपने नातियों के साथ सुबह सुबह खुली हवा में भ्रमण करने जाते है। एक दिन अपने नातियों को शिर्शासन सिर के भर खड़े होना करते देख, अपने नातियों को इंप्रेस करने के लिए वो भी शिर्शासन करने लगे। शिर्शासन करते वक्त उन्होने अपना संतुलन खो दिया और अपनी गर्दन में चोट लगा बैठे। इसलिए यह अतिमहत्वपूर्ण है कि आप अपनी उम्र व शरीर की मौजूदा फिटनेस के आधार पर ही चुनाव करें कि आपको कौन सा व्यायाम करना है।

कभी भी किसी अन्य व्यायाम करने वाले व्यक्ति को देखकर, जैसा वो व्यायाम कर रहा है वैसा ही करने की होड़ न करें।

सामान्य व्यायाम जैसे कि दौड़ना, ठहलना, सामान्य दण्ड आदि लगाने के अलावा यदि आप अन्य कोई व्यायाम करते हैं, तो उसे पहले किसी अनुभवी व्यक्ति से उसे सीखें, तभी उसे करने की कोशिश करें।

बिना अभ्यास व अनुभवी ट्रेनर की सलाह के बिना कोई भी ऐसा व्यायाम करने की कोशिश न करे, जिससे आप चोटिल हो सके।

उदाहरण के तौर पर यदि आप किसी और को देखकर सिर के भर खड़ा होना ही सीख रहे हों और ऐसा करते वक्त यदि आप ठीक ढंग से खुद का संतुलन नहीं बना पाये तो आप अपनी गर्दन, व पीठ में गंभीर चोट खा सकते हैं।

कभी कभी जिम में किसी अन्य को देखकर अधिक मेहनत भी न करें। आप अपने अनुसार अपने शरीर की क्षमता के अनुसार ही मेहनत करें।

आप यदि व्यायाम में अपने लिए लक्ष्य बनाते हैं, उनके पूरा होने पर खुद को कुछ गिफ्ट देते हैं, उसे सेलिब्रेट करते हैं, तब आपको अवश्य ही व्यायाम बड़ा ही मनोरंजक लगेगा और आप इसकी आदत बनाये रख सकते हैं।

## 2. मुजिक | का | आनंद | ले | और | व्यायाम | करें। |

यदि आपने कभी किसी गाने पर स्कूल, कॉलेज आदि के किसी फंक्सन में डांस किया हो या फिर किसी क्लास में डांस सीखा हो। आपने कितने समय पहले ही, यह डांस किया हो, किंतु यदि वही गाना बज गया तो आप बिल्कुल वैसा ही डांस करने लग जायेंगे जैसा आपने सीखा था।

मुजिक और व्यायाम का एक बहुत ही बेहतरीन जोड़ है, इसलिए आपने अक्सर जिम में मुजिक बजते देखा होगा। गाने की धुन पर शरीर को इधर उधर घुमाने में अपना एक अलग ही मजा है। डांस भी अपने आप में एक बेहतरीन व्यायाम है।

आप अपनी पसंद के गानों की धुन चुन सकते हैं और उन धुनों पर आपको कौन सा व्यायाम करना है, किस तरह आपको अपना शरीर हिलाना ढुलाना है यह आप पहले से तय कर सकते हैं। यदि आपने गानों की धुन के अनुसार अपना व्यायाम फिक्स कर लिया है और आप उन गानों पर कुछ दिन अपना तय व्यायाम करते हैं।

अब फिर जब भी यह गाने बजेगें, आपका शरीर अपने आप उसी तरह घूमने लगेगा, जैसा आप कुछ दिनों से करते आ रहे हैं।

आप कुछ ऐसे गाने चुनें जिन पर व्यायाम किया जा सके। फिर उन गानों की धुन के अनुसार आप उन पर व्यायाम करें। ऐसा आप

कुछ दिन तक करें,आपके अवचेतन मस्तिष्क में फिट हो जाना चाहिए कि किस धुन पर आपको कौन से व्यायाम के लिए,किस तरह अपने शरीर का मूवमेंट करना है।

यदि एक बार आपने मुजिक व गानो पर अपना व्यायाम फिट कर लिया है फिर अब जब भी आपको व्यायाम करना है,अब बस ये मुजिक या गाने लगा दें। फिर आपका अवचेतन मन खुद ही आपको व्यायाम कराने लग जायेगा।

आप इस तरह मुजिक का आनंद ले सकते हैं और मुजिक की सहायता से अपने व्यायाम को भी परमानेंट बना सकते है।

### 3. व्यायाम | को | मनोरंजक | बनाये

जिस काम में हमें मजा आता है उसे करने में हमे जरा भी आलस्य नहीं आता है और न ही उस काम को करने के लिए किसी प्रकार के मोटिवेशन की आवश्यकता होती है।

हमे अपना पसंदीदा टीवी सीरीयल देखना हो,जिस व्यक्ति को पसंद करते हैं उसके साथ समय बिताना आदि काम हम कभी भी कर सकते हैं,यूटूब चलाना या फिर फेसबुक चलाना आदि में हमें मजा आता है और ये काम हम करते रहते हैं,इनमें हमें मजा आता है।

यदि हमें व्यायाम करने में मजा आने लगे,तब तो यह हमारे लिए एक वरदान की तरह साबित होगा।

अधिकतर लोगो का,हर रोज व्यायाम न कर पाने के पीछे का सबसे बड़ा कारण है कि उन्हे व्यायाम बोरिंग लगता है,इसमें उन्हे किसी भी प्रकार का कोई मजा नहीं आता है। यदि हम व्यायाम को मजेदार बनाने की कोशिश करें,तो हमें व्यायाम करने की आदत डालने में काफी आसानी होगी।

याद रहे जिस काम में आपको मजा नहीं आ रहा है,आप बाहरी मोटिवेशन के सहारे जिसे कर रहे हैं उसे आप अधिक समय के लिए नहीं कर सकते है। बाहरी मोटिवेशन के सहारे आप कुछ दिन

तो व्यायाम कर लें किंतु फिर कुछ दिन बाद आप उब जायेंगे और व्यायाम करना छोड़ देंगे। इसलिए यह बेहद जरूरी है कि आप अपने व्यायाम को मनोरंजक बनायें और कैसे भी करके उसमें मजा ढूँढने का प्रयत्न करें। आप उन तरकीबों का उपयोग करें जिनसे आपका व्यायाम मनोरंजक लगे।

किताब के इस भाग में हम उन तथ्यों के बारे में बात करने वाले हैं, हम उन तरकीबों को जानेंगे जिनसे हम अपने व्यायाम को पहले से अधिक मनोरंजक बना सकें।

3.1 मुजिक के साथ व्यायाम कर सकते हैं।

इसके बारे में हम चर्चा कर चुके हैं।

### 3.2. व्यायाम करते वक्त या करने के बाद खुद के फोटो व विडियो बनायें।

व्यायाम करते वक्त के अपने फोटो, व विडियो बनायें। जब आप बाद में अपने इन विडियोज या फोटो को देखते हैं, तो आपका अच्छा लगता है और फिर से व्यायाम करने का मन करता है। आपके ये फोटो व विडियोज आपको व्यायाम के प्रति मोटिवेट करते रहेंगे। जब आप किसी कारण बस कुछ दिनों से लगातार व्यायाम न कर पा रहे हों, उस समय आपके ये विडियोज व फोटो आपको दोबारा से शुरू करने में मदद करेंगे।

### 3.3 खास किस्म के व्यायाम करें, जो अधिक मनोरंजक और क्रियटिव हों

कुछ व्यायाम ऐसे होते हैं कि उनमें हमें मजा आता है तो कुछ ऐसे होते हैं जिन्हें करने में हमें बिल्कुल भी मजा नहीं आता है।

आप उन व्यायाम को नोट कर लें जिनमें आपको मजा आता हो और फिर उन्हें आप जरूर करें।

जैसे कि मुझे सिर के बल खड़े होने में मजा आता है और उन व्यायाम में जो तेजी से की जाती हो, जैसे कि पंचिंग बैक के साथ बॉक्सिंग करना व किक मारना।

जबकि जिम में डंबल व मशीनो के साथ व्यायाम करना मुझे थोड़ा बोरिंग लगता है।

ये उस वक्त की बात है जब मैं रायपुर में था, मुझे लगता था कि मैं फिट नहीं हूँ और मुझे व्यायाम की नियमित रूप से जरूरत है। मैं कभी कभार पास बने मैदान में दौड़ बस लेता था। एक दिन शाम को जब मैं दौड़ रहा था, वहीं आर्मी के दो जवान दौड़ रहे थे पास में ही एनसीसी कैम्प था वे उसमें रहते थे। मैं आराम आराम से दौड़ रहा था और बस रुकने लगा था। तभी उनमें से एक आर्मीमैन चिल्लाया चल चल दौड़ दौड़ उन्होंने मुझे और दौड़ने के लिए मोटिवेट किया और फिर मैंने उनके साथ मैदान के दो चक्कर और लगा दिये।

फिर अगले महीने तक मैं उनके साथ नियमित रूप से मैदान में दौड़ता और व्यायाम करता। इस दौरान मैंने उनसे सीखा कि वे अपने व्यायाम को सरल व मनोरंजक रखते हैं।

उन्होंने केवल एक दिन में सभी नहीं किंतु हर दिन एक एक करके नये नये व्यायाम बताये जो कि काफी रोमांचित थे।

उनमें से कुछ व्यायाम ऐसे थे जो एक दूसरे के सहयोग से किये जाते हों और दोनो लोग एक साथ व्यायाम करते हों। उनमें से दो व्यायाम को मैं आपको बताने जा रहा हूँ, जो कि दो लोग एक साथ कर सकते हैं।

1 पहले ने दूसरे के कंधे पर अपने पैर के पंजे रखे हों और अपनी हथेली जमीन पर, अब पहले ने जिस के कंधे पर पैर रखे हों वो केवल उठक बैठक लगायेगा और पहले वाले को पुस अप लगाना है।

2 पहले वाले ने अपनी हथेली जमीन पर रखी है और दूसरे ने उसकी डांगे उठा रखी हैं अब जब दूसरा वाला आगे या पीछे चलता है, तो पहले वाले को अपने हाथो के बल आगे या पीछे चलना होता है।

इन दोनों व्यायाम में दोनों का व्यायाम हो रहा है और ये दोनों व्यायाम रोमांचित करते हैं।

ऐसी ही आपको अन्य तरह की व्यायाम की विधियाँ जो कि आपके व्यायाम को रोमांचित बनाये ढूँढनी चाहिए और उन्हें करते रहे ताकि आपका व्यायाम मरोरंजक पूर्ण बना रहे।

ठीक इसी प्रकार आपको भी उन व्यायाम को ढूँढ लेना है जिनमें आपको अच्छा लगता हो। जब भी आप व्यायाम करने जाये तो इन व्यायाम के साथ शुरूआत करें और इन्हें करते वक्त जो आपको मजा आता है उसका एहसास करें। उस मजे को आप एहसास अवश्य करें और इस एहसास को अपने दिमाग में एक याद की तरह रिकॉर्ड हो जाने दें, ताकि बाद में भी आपका दिमाग इस एहसास को पाने के लिए आपको अंदर से मोटिवेट करे।

#### **4. लंबी | चैन | बनाने | की | कोशिश | करें।**

बिना ब्रेक की चैन बनाना किसी भी आदत को लंबा खींचने के लिए एक अच्छा उपाय है।

आप जिस दिन व्यायाम करने के लिए जायें, उस दिन आप अपने कलेण्डर में क्रोस का निसान लगाते जायें। याद रहे यह क्रोस का निसान आप फिजिकल कलेण्डर में लगायें मोबाइल आदि में नहीं है।

यदि कलेण्डर नहीं है या फिर आप कलेण्डर पर निसान नहीं लगाना चाहते हैं। तब आप किसी भी सफेद पेपर सीट पर तारीख लिख लें और फिर उस पर, आप उस दिन क्रोस का निसान लगाईये जिस दिन आप व्यायाम करने जाते हैं।

आप इस क्रोस करने वाले पेपर सीट या फिर कलेण्डर को अपने सोने वाले रूम में सामने वाली दीवार पर लगायें। ऐसी जगह लगायें, जहाँ आप उसे सोने से पहले व जागने के बाद देख सके।

इस क्रोस को हम जितनी भी बार देखेंगे हमारे मन में इस क्रोस चैन को बिना ब्रेक किये बढ़ा करने का विचार आयेगा।

यदि हम रात को सोने से पहले इसे देखेंगे तो हम विचार करेंगे कि हमें इस क्रॉस चैन को लंबा बनाना है। रात को आपका दिमाग आपको कहेगा कि जल्दी सो जाओ और सुबह उठकर व्यायाम करने जाना है।

इसी तरह जब हम सुबह उठकर सबसे पहले इस कलेण्डर या क्रॉस के साइन वाले सीट को देखेंगे तो हमारा दिमाग हमें सबसे पहली आज्ञा यही देगा कि आपको व्यायाम करने जाना है।

आप इसे और मजेदार बनाने के लिए कुछ लक्ष्य भी रख सकते हैं। कि यदि आप लगातार 21 क्रॉस चैन बना लेंगे तो कहीं घूमने जायेंगे या फिर अपने आपको कोई स्पेशल गिफ्ट देंगे, जैसे कि अपने लिए कोई नई ड्रेस, साइकिल, मोबाइल या कोई अन्य गिफ्ट।

## **5. इस | तरीके | से | आप | व्यायाम | को | हमेशा | की | आदत | बना | सकते | हैं।**

जब हम व्यायाम करते हैं तब हमारे दिमाग में डोपामाइन व सेरेटोनिन हॉर्मोन सक्रिय हो जाते हैं, जो हमारे दिमाग को अधिक सक्रिय करते हैं, इससे हम अधिक ऊर्जावान, सकारात्मक व एक बेहतर एहसास का अनुभव करते हैं।

आपने कुछ दिनों तक लगातार दौड़ लगाई हो, या फिर शरीर की क्षमता के अनुसार पर्याप्त व्यायाम किया हो, तब आपने इन दिनों में अपने शरीर में एक स्फूर्ति व ऊर्जा के प्रभाव को महसूस किया होगा। आप इन दिनों ऊर्जा से भरे हुये होंगे, दिमागी तनाव से मुक्त, इन दिनों आपने बेहतरीन महसूस किया होगा।

अपनी व्यायाम की आदत को परमानेंट बनाने के लिए आप अपने इन्हीं भावों का लाभ ले सकते हैं।

जब भी आप व्यायाम करें या फिर दौड़ लगायें, उसके बाद जब शरीर में ऊर्जा का प्रभाव हो, आप स्फूर्ति के साथ बेहतरीन महसूस करें, तब इसे आप अपने हृदय की गहराई में महसूस कीजिए।

इसे आप बार बार महसूस कीजिए और अपने अंतरमन में इसके एहसास को महसूस होने दीजिए।

जब आप ऐसा बार बार कुछ दिन तक करेंगे, तो फिर इसका यह परिणाम होगा कि जिस दिन आप ऐसा महसूस नहीं करेंगे उस दिन आपका दिमाग इस बेहतरीन एहसास की मांग करेगा।

अपने दिमाग को ऊर्जा के एहसास का अनुभव दुबारा से कराने के लिए आप अगले दिन फिर से व्यायाम करने के लिए तैयार हो जायेंगे।

जब जब आप व्यायाम नहीं करेंगे, तब तब आपको कुछ अधुरापन सा लगेगा, आपका दिमाग व शरीर उस एहसास व ऊर्जा को महसूस नहीं कर पायेगा, जो आपको व्यायाम करने के बाद मिलता है। जब आपको यह एहसास नहीं मिलेगा, तो आप अगले दिन से इस एहसास को पाने के लिए व्यायाम करने के लिए खुद को नहीं रोक पायेंगे।

इस एहसास को बार बार महसूस करने का भाव आपको खुद ही व्यायाम करने के लिए ले जायेगा। फिर आपको व्यायाम करने के लिए खुद को नहीं तैयार करना पड़ेगा बल्कि आप अपने आप व्यायाम करने के लिए तैयार हो जायेंगे।

अपने व्यायाम करनी आदत को परमानेंट करने का व्यायाम के बाद की ऊर्जा व रस को महसूस करनी की कला, एक बहुत ही कारगर कला है।

जब आपकी व्यायाम की आदत छूट गई हो, तो आप फिर से इस किताब को पढ़ें, फिर से व्यायाम करने के लिए खुद को मोटिवेट करें और फिर से व्यायाम की आदत को परमानेंट बनाने की कोशिश करें।

ऐसा तब तक करें, जब तक कि आपकी व्यायाम की आदत परमानेंट न हो जाये।

नोट - यह सबको पता होता है कि हमें व्यायाम हर रोज करना चाहिए, लेकिन बहुत कम लोग ही ऐसा कर पाते हैं। इसलिए यदि मेरी यह

पुस्तक आपको बाकई हमेशा के लिए व्यायाम की आदत बनाने में मदद कर सकती है, तो इसे बार बार पढ़ें और जब तक पढ़ें जब तक आपकी व्यायाम की आदत स्थाई न हो जाये। साथ ही आप इस पुस्तक के बारे में अपने दोस्तों को अवश्य बतायें।

The Focus Formula in hindi series की अन्य पुस्तकें

**how to focus on daily work in  
hindi हर रोज के काम और  
पढ़ाई पर फोकस कैसे करें :  
Learn self discipline how to  
concentrate on daily work and  
study (Hindi Edition)**

<https://www.amazon.in/dp/B097SY851Q>

आप एक स्टूडेंट , बिजनेसमैन , फ्रीलांसर , सेल्समैन या फिर अन्य किसी भी प्रोफेशन में हो , आप अपने प्रोफेशन में सफल होने के लिए , हर रोज उस काम को करने के लिए एक तय घंटो के समय का चुनाव करते हैं।

यदि आपने हर रोज तय घंटे पूरे फोकस के साथ अपने प्रोफेशन के लिए कार्य कर लिया , तब आप अवश्य ही एक दिन अपने प्रोफेशन में सफल होंगे।

परंतु समस्या यह होती है कि आप हर रोज अपना तय समय अपने प्रोफेशन को नहीं दे पाते हैं।

उदाहरण के तौर पर यदि आप स्टूडेंट हैं तो आप तय करते हैं कि आप हर रोज 8 घंटे पूरे फोकस के साथ पढ़ाई करेंगे।

यदि आप हर रोज पूरे फोकस के साथ पढ़ाई करते रहें तो आप पढ़ाई में अपने लक्ष्य हाँसिल कर लेंगे किंतु आप किसी अन्य कामों में उलझने आदि के कारण हर रोज के 8 घंटे अपनी पढ़ाई पर फोकस नहीं कर पाते हैं।

इस पुस्तक में आप उन मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के बारे में जानेंगे जिन पर अमल कर आप हर रोज अपने मुख्य लक्ष्य पर फोकस कर , उसे पर्याप्त समय दे पायेंगे।

## How to focus on your long term main goal अपने मुख्य लक्ष्य पर कैसे फोकस करें:

लम्बे समय तक चलने वाले अपने मुख्य लक्ष्य पर कैसे फोकस बनाये रखे (Hindi Edition)  
Kindle Edition

<https://www.amazon.in/dp/B09NCHQPGY>

आपके जीवन का एक बड़ा लक्ष्य है, जिसके लिए यदि आप 8 घंटे हर रोज कार्य करेंगे तो दो साल में आप अपने लक्ष्य को पा लेंगे।

यदि पूरे दो साल की बात करें, तो कई बार आप अपने इस लक्ष्य के प्रति अधिक गंभीर होते हैं और दिन में 8 घंटे अपने लक्ष्य के लिए कार्य करते हैं। बीच बीच में आप इससे भटकते रहते हैं और फिर अपने लक्ष्य के लिए बिल्कुल भी कार्य नहीं करते हैं।

लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आपको दो सालों में जितना कार्य करना चाहिए था, आप उसका आधा कार्य भी नहीं कर पाते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि आप दो साल में लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाते हैं। लक्ष्य तक पहुँचने के लिए जितना काम आपको करना चाहिए था, आप किये ही नहीं, तो फिर आप लक्ष्य नहीं पा सकते।

दो साल बाद आप लक्ष्य तक पहुँचने का मार्ग बदल लेते हैं, दोबारा फिर से लक्ष्य बनाते हैं या फिर निराश होकर लक्ष्य को छोड़ देते हैं।

यह पुस्तक में आप उन मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के बारे में जानेंगे जो आपको लंबे समय तक चलने वाले लक्ष्य के प्रति फोकस बनाये रखेंगे, आपको बीच बीच में भटकने से बचायेंगे और आपको तेजी से अपने इस बड़े लक्ष्य को पाने में मदद करेंगे।