



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



सामी डुइमाज़

बिजली संयंत्र  
मानसिक शक्ति

या

खेल में मानस



tredition®

www.tredition.de

© 2022 सामी डुइमाज़

प्रूफ़रीडिंग और लेआउट: सुज़ैन एस. जंग कवर डिज़ाइन, चित्रण:

पहला नाम, अंतिम नाम या संस्था अन्य योगदानकर्ता: पहला नाम, अंतिम नाम या संस्था

प्रकाशक: ट्रेडिशन जीएमबीएच, हैम्बर्ग आईएसबीएन:

978-3-...

आईएसबीएन: 978-3-...

आईएसबीएन: 978-3-...

जर्मनी में मुद्रित

अस्वीकरण यह पुस्तक अन्य बातों के अलावा, स्वास्थ्य विषयों को भी कवर करती है। इस पुस्तक की सामग्री लेखक की राय और अनुभवों पर आधारित है। वे हमारे सर्वोत्तम ज्ञान और विश्वास के अनुसार लिखे गए थे। वे स्व-निदान के लिए अभिप्रेत नहीं हैं और स्वास्थ्य या मनोवैज्ञानिक समस्याओं की स्थिति में किसी भी तरह से डॉक्टर द्वारा किए गए पेशेवर निदान को प्रतिस्थापित नहीं करते हैं। यदि आपको स्वास्थ्य या मनोवैज्ञानिक समस्याएं हैं तो लेखक डॉक्टर से परामर्श करने की सलाह देता है, क्योंकि पुस्तक में दी गई सलाह को केवल सुझाव और संकेत के रूप में समझा जाना चाहिए।

कार्य अपने भागों सहित कॉपीराइट द्वारा सुरक्षित है। प्रकाशक और लेखक की सहमति के बिना किसी भी उपयोग की अनुमति नहीं है। यह विशेष रूप से इलेक्ट्रॉनिक या अन्य पुनरुत्पादन, अनुवाद, वितरण और सार्वजनिक रूप से उपलब्ध कराने पर लागू होता है।

जर्मन राष्ट्रीय पुस्तकालय से ग्रंथ सूची संबंधी जानकारी: जर्मन राष्ट्रीय पुस्तकालय इस प्रकाशन को जर्मन राष्ट्रीय ग्रंथ सूची में सूचीबद्ध करता है; विस्तृत ग्रंथ सूची डेटा इंटरनेट पर <http://dnb.d-nb.de> पर उपलब्ध है।

## विषयसूची

प्राक्कथन .....	13
प्रारंभिक कार्य .....	17
आपके लिए प्रश्न: .....	18
मानसिक शक्ति क्या है? .....	21
आप शक्ति हैं.....	22
मानसिक भार.....	24
उदाहरण: डार्ड्स का खेल - मानसिक भार .....	25
उदाहरण: एक बहुत ही सफल पूल बिलियर्ड्स खिलाड़ी के खिलाफ मेरा खेल.....	26
आपके मस्तिष्क में काम .....	29
मस्तिष्क में पैटर्न.....	29
उदाहरण: सीढ़ियाँ चढ़ना.....	30
उदाहरण: कार चलाना.....	31
उदाहरण: बिलियर्ड खेल .....	32
सीखे गए पैटर्न हमेशा के लिए क्यों नहीं रहते? .....	32
है? .....	32
उदाहरण: और भी अधिक अश्वशक्ति वाली रेसिंग कार.....	33
क्या होता है जब पैटर्न एक दूसरे के साथ हस्तक्षेप करते हैं? .....	34
चेतना और अवचेतना .....	35
आपके मस्तिष्क में मौजूद प्राणी .....	37

सिर में बंदर .....	37	सिर में
मुक्का .....	37	
तराजू के साथ अच्छी भावना .....	39	
उदाहरण: रोता हुआ बच्चा .....	40	उदाहरण: अकेली
बुढ़िया.....	40	
उदाहरण: चोर .....	41	
भीतर का बच्चा .....	43	
उदाहरण: एनोरेक्सिया .....	43	
उदाहरण: आपके माता-पिता का घर जल गया। .....	44	उदाहरण: बचपन में पीटा
गया .....	45	आपके दिमाग में स्वचालित
प्रोग्राम .....	45	
उदाहरण: सैनिक बार .....	46	उदाहरण: मोटरसाइकिल
दुर्घटना .....	47	
उदाहरण: जैसन शॉ .....	49	
उदाहरण: ड्राइविंग स्कूल.....	49	
आंतरिक रुकावट .....	50	
उदाहरण: मोटरवे पर दुर्घटना.....	50	उदाहरण : बॉक्सिंग मैच के दौरान
को.....	58	बर्न- बाहर - शरीर आपातकालीन ब्रेक खींचता
है .....	58	
उदाहरण: बर्नआउट से पीड़ित दो दोस्त .....	59	
आवेग नियंत्रण का नुकसान .....	60	
उदाहरण: मेरे नखरे .....	61	
उदाहरण: गर्म ग्रिल चिमटा.....	62	
उदाहरण: पेंट की बाल्टी के साथ संतुलन बनाना.....	63	
मोड और प्रवाह .....	65	
उदाहरण: मैं अकेली महिला से कब और कहाँ बात करूँ? ...	65	

भावनात्मक जंजीरें .....	67
उदाहरण: बच्चे के साथ भावनात्मक बंधन .....	68
उदाहरण: रेंसिंग ड्राइवर एर्टन सेन्ना .....	69
उदाहरण: पति और शराबी .....	71
उदाहरण: एक दोस्त के लिए सलाह .. ...	74
उदाहरण: लाल-गर्म कुंजी .....	75
अहंकार और घमंड .....	76
ईमानदारी .....	79
विश्वास और स्व-प्रोग्रामिंग .....	80
उदाहरण: छोटा व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को अपनी राय बताता है। .....	80
उदाहरण: स्मृति हानि के बाद विश्व चैंपियन .....	81
उदाहरण: हेराल्ड जुह्वके के साथ मेरी मुलाकात .....	85
प्रयोग: हालात बदलो.....	86
अपनी मदद करो, फिर तुम्हारी मदद करो भगवान। .....	90
उदाहरण: रोवर I .....	90
उदाहरण: रोवर और नॉर्थ स्टार .....	92
भावनाओं को चोट .....	93
उदाहरण: आखिरकार मैंने अपनी आहत भावनाओं को स्वीकार कर लिया। .....	93
उदाहरण: आप एक चित्र बनाते हैं। .....	96
अवचेतन को नियंत्रित करना.....	99
उदाहरण: पुरानी कार .....	99
उदाहरण: उधार ली गई कार.....	99
समय कारक .....	102
सचेतन क्रिया को समझना .....	103
उदाहरण: मैंने खुद को खेल में बह जाने दिया.....	103

उदाहरण: पैदल यात्री क्षेत्र में आइसक्रीम खाना .....	105	बिना ब्रेक के खेलना .....	107
उदाहरण: बिना ब्रेक के मेरे खेल.....	107	सही लय .....	109
उदाहरण: मैंने बहुत तेज खेला .....	109	मृत्यु एक अच्छी सलाहकार क्यों है .....	113
प्रयोग : आपके पास जीने के लिए केवल एक मिनट बचा है.....	114	आप मानसिक शक्ति का आनंद कैसे लेते हैं? ..	116
उदाहरण: पूर्व पत्नी आती है। .....	116	वर्तमान क्षण के लिए सक्रिय सहायता .....	118
समस्याएँ और समाधान.....	121	समस्या: खराब तैयारी .....	121
समाधान .....	121	समस्या: तनाव .....	122
समाधान .....	122	उदाहरण: चमकते ब्रेक .....	123
उदाहरण: लहरें .....	123	उदाहरण: तालाब .....	125
उदाहरण: श्रवण यंत्र बंद .....	127	समस्या: कोई ब्रेक नहीं .....	127
उदाहरण: बैंक बर्नर पर कार .....	128	उदाहरण: खेल में मेरी हालत खराब हो गई। .....	129
समाधान .....	129	समस्या: बाहर और अंदर से प्रदर्शन करने का दबाव.....	131

उदाहरण: पीड़ादायक मांसपेशियाँ .....	133
समाधान .....	134
उदाहरण: बैटरी .....	135
उदाहरण: एक बच्चे का मूल्य .....	136
उदाहरण: भारोत्तोलक	
ने गुप्त रूप से विश्व रिकॉर्ड बनाया .....	140
समस्या: अनिर्णय .....	141
समाधान .....	141
उदाहरण: वह कार जो बहुत महंगी है .....	144
समस्या: खेल के दौरान ध्यान भटकना.....	145
उदाहरण: शतरंज खेलते समय "क्या समय हुआ है?" .....	145
उदाहरण: घास के मैदान में स्ट्रॉबेरी .....	146
समाधान .....	147
व्यायाम: समय समाप्त .....	147
अभ्यास: की धारणा भावनाएँ .....	148
समस्या: अहंकार और घमंड.....	149
समाधान .....	150
समस्या: अहंकार .....	150
समाधान .....	151
उदाहरण: अति-तेज धावक .....	151
समस्या: घमंड और घमंड.....	154
उदाहरण: एक सुंदर, व्यर्थ आदमी .....	154
उदाहरण: रोनाल्डो, मेस्सी, माराडोना .....	157
समाधान .....	157
समस्या: लंबे समय से प्रशिक्षण नहीं.....	158

समाधान .....	159 उदाहरण: दुर्घटना में
क्षति के बावजूद मेरा गेम खेलना .....	159
समस्या: "मुझे परवाह नहीं है!" या "मुझे परवाह नहीं है!" का अर्थ है....	165
समाधान .....	166
समस्या: प्रतिद्वंद्वी मित्र है या शत्रु? .....	166
समाधान .....	167 उदाहरण: नोटिस
कैसे मिलता है? .....	167
समस्या: खेल भावना के विपरीत आचरण .....	169
उदाहरण: दिखावटी मित्रता.....	169
उदाहरण: कुनो गैर-खिलाड़ी की तरह खेलता है - मैं हार जाता हूँ .....	170
समाधान .....	171
समस्या: अप्रिय टीम के साथी.....	172
उदाहरण: क्लब, तुमसे बदबू आ रही है! .....	174 उदाहरण :
एक शर्मनाक टीम साथी .....	175
समाधान .....	176
समस्या: प्रेरणा मैं .....	178
समाधान .....	178
उदाहरण: प्यार में और प्यार में अंधा? .....	179
समस्या: प्रेरणा II.....	180
समाधान .....	181
समस्या: प्रेरणा III.....	182
समाधान .....	182
उदाहरण: पर्वतारोही .....	183 प्रतिद्वंद्वी का
मानस .....	185
दूसरा शक्तिहीन है क्योंकि उसकी बारी नहीं है.....	186

मनोवैज्ञानिक श्रेष्ठता .....	186	उदाहरण: अच्छी दौड़ वाला प्रतिद्वंद्वी.....	188
क्या मानसिक शक्ति का मानसिकता या चरित्र से कोई संबंध है? .....	192	उदाहरण: एक छात्र का विवरण .....	192
अभ्यास से: .....	195	रोजमर्रा के खेल जीवन से.....	195
उदाहरण: फ्रैंकफर्ट में व्यापार मेले में स्टीव डेविस के खिलाफ स्नूकर .....	195	उदाहरण: बेयरुथ में बड़ा टूर्नामेंट.....	रोजमर्रा के खेलों में 196 स्वचालित
कार्यक्रम.....	203	उदाहरण: समय निकालना और नियंत्रण खोना चारों ओर खींचने के लिए. ....	203
उदाहरण: आपके मन के पीछे प्रश्न और भावनाएँ .....	207	उदाहरण: खाना, बात करना, खेलना - हारना .....	211
खेल जगत की हस्तियाँ .....	212	कीथ मैकक्रीडी बनाम . जोस पारिका .....	212
उदाहरण: एफ्रेन रेयेस और अर्ल स्ट्रिकलैंड .....	213	निष्कर्ष .....	218
उदाहरण: शिक्षक या माता-पिता? .....	219	खेल में मानसिक मजबूती का अर्थ है: .....	220



## प्रस्तावना

मेरा नाम सामी डुइमाज़ है और मैं अब 58 साल का हूँ। मैं किताब इसलिए लिख रहा हूँ क्योंकि मैं हमेशा ऐसी किताब की तलाश में रहता था और वह मुझे कभी नहीं मिली। मैं इसे इसलिए लिख रहा हूँ क्योंकि मुझे खेल खेलने में समस्याएं थीं, लेकिन मुझे नहीं पता था कि ये समस्याएं कहां से आईं या उन्हें कैसे हल किया जाए।

मैंने कई अनुभवी खिलाड़ियों से बात की जो सफल रहे - लेकिन अक्सर उनके पास मुझे यह समझाने का समय नहीं था कि मेरी समस्याएं क्या थीं या मुझे यह बताने का समय नहीं था कि मैं क्या बेहतर कर सकता हूँ।

उन्होंने खुद शुरू से ही अक्सर कई चीजें कीं, जाहिरा तौर पर सहज ज्ञान से, या खुद को जाने बिना अच्छी स्थिति में थे, और इसलिए वे मुझे यह बताने में असमर्थ थे। "आपको बस अधिक प्रशिक्षण लेना होगा और ध्यान केंद्रित करना होगा" अक्सर केवल सतही उत्तर होते थे।

मुझे एहसास हुआ कि मेरी विफलता खराब या प्रशिक्षण या फिटनेस की कमी के कारण नहीं थी। इसका कारण मेरे भीतर, मेरे मानस में था, जिसे मेरे निजी पिछले जीवन ने आकार दिया था।

इसलिए कोई भी मुझे वास्तव में मेरे पिछले जीवन और परिणामी जटिलताओं से निपटने के बारे में अच्छे सुझाव नहीं दे सका जैसे कि: बी. असफलता के डर, दबाव और एकाग्रता की कमी से निपटना चाहिए। किसी ने मुझे नहीं बताया कि मैं कैसे तनावमुक्त रहता हूँ या मैं बिल्कुल भी तनावमुक्त क्यों नहीं रहता, आंतरिक दबाव और भय कहां से आते हैं, मैं अक्सर ऐसे गड्ढे में क्यों गिर जाता हूँ जहां से मैं बाहर नहीं निकल पाता और यह बात इस हद तक बढ़ गई कि मैं खुद पर हावी हो गया हूँ। बलिदान की परिणति नखरे में हुई। वर्षों तक मैं ऐसी पुस्तकों की तलाश करता रहा जिनमें मुझे उत्तर मिलें, लेकिन मुझे निराशा ही हाथ लगी। किसी ने भी "खेल" विषय के संबंध में मानस की पृष्ठभूमि में जाने का साहस नहीं किया। यह सब इतना जटिल और व्यक्तिगत था कि इसे केवल एक या दो वाक्यों में समझाया नहीं जा सकता था।

जब मैंने बाद में अपने बचपन के आघात को स्वयं संसाधित करना शुरू किया, तो मैंने अन्य चीजों के अलावा, मानस, अवचेतन और चेतन मन से निपटा। मैंने सामान्य तौर पर न्यूरोलॉजी, मानस, चेहरे के भाव, हावभाव और शारीरिक भाषा पर गहनता से काम किया। मैंने सब कुछ आत्मसात कर लिया क्योंकि यह बहुत अधिक रोमांचक था क्योंकि मैं इसके बारे में सब कुछ जानना चाहता था। धीरे-धीरे मैंने कई कनेक्शनों को पहचान लिया जो मेरे नए ज्ञान से उत्पन्न हुए थे। फिर सब कुछ आसान हो गया। मैंने मनोविज्ञान के पैटर्न को पहचान लिया। एहसास हुआ कि चेतन और अवचेतन किसके लिए जिम्मेदार हैं। हमारे कार्यों पर उनका कितना बड़ा प्रभाव है, और इस प्रभाव को अभी भी सचेत रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। लेकिन छोटी-छोटी तरकीबों से भी अवचेतन को वश में किया जा सकता है। इस बिंदु तक, मुझे लगता था कि मैं पहले से ही इस विषय के बारे में बहुत कुछ जानता हूँ, लेकिन मुझे एहसास हुआ कि मैं वास्तव में कुछ भी नहीं जानता था। बस यहाँ-वहाँ थोड़ा-सा आधा-अधूरा ज्ञान था जिसके साथ मैं खुद को जोड़ नहीं सका। आज, जब मैं एथलीटों और अन्य लोगों से इसके बारे में बात करता हूँ, तो मुझे फिर से अपनी भोली आवाज सुनाई देती है। "हां, बिल्कुल, मैं भी यह जानता हूँ।" लेकिन वास्तव में आप उन सभी कनेक्शनों के बारे में कुछ भी नहीं जानते हैं जो आपको आगे बढ़ने में मदद कर सकते हैं।

यदि आप वास्तव में इसे समझ गए, तो आप अपनी चेतना के साथ सचेत रूप से काम करेंगे। यह कहने जैसा है, "हां, मुझे पता है कि मेरे सामने जो पेचकस है, उससे तुम कुछ ठीक कर सकते हो," लेकिन उसे उठाकर ठीक करना नहीं। केवल पेचकस का उद्देश्य जानने से कुछ भी ठीक नहीं होता। कार्रवाई महत्वपूर्ण है।

उस समय, मुझे ऐसा लगा जैसे मुझे एक सार्वभौमिक कुंजी या एक लाइट स्विच मिल गया है जिसने मनोविज्ञान के क्षेत्र में बहुत सी चीजें मेरे लिए खोल दीं: अब मैं इस ज्ञान का उपयोग अभिनय के कई तरीकों को पहचानने के लिए करता हूँ और कर सकता हूँ। उन्हें अच्छे से वर्गीकृत करें। जानता है कि मुझमें क्या प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न होंगी या यह अनुमान लगा सकता है कि इससे मेरा व्यवहार कैसा होगा। हाँ, ईमानदार आत्मचिंतन के कारण

अब मुझे इसके कारण पता हैं। इस बिंदु पर यह कहा जाना चाहिए कि मैंने किसी विश्वविद्यालय में अध्ययन नहीं किया। नहीं, ऐसा नहीं है, लेकिन मैंने जो ज्ञान अर्जित किया और अपने जीवन के अनुभव से, मैं अपनी विविध और असंख्य समस्याओं को हल करने में सक्षम हुआ। इतनी संख्या में कि मेरा व्यक्तिगत विकास बुरी तरह प्रभावित हुआ और उदाहरण के लिए, मुझे केवल स्कूल ही एक सुरक्षित स्थान लगा।

मेरे बचपन के दर्दनाक अनुभवों ने मुझे लोगों के बारे में अच्छी समझ हासिल करने के लिए प्रेरित किया। मैं लोगों को जल्दी पढ़ सकता था। उनके लुक में काफी कुछ देखने को मिला। हिंसा का डर मुझे संवेदनशील बनाता है; मैंने इसे पूरी तरह से आत्म-सुरक्षा के लिए विकसित किया है। जैसे एक पर्वतारोही को पहाड़ का एहसास होता है या समुद्र पर एक नाविक को समुद्र का एहसास होता है। आपका वातावरण आपको और आपकी भावनाओं को आकार देता है।

अपने नए अर्जित ज्ञान के साथ, मैं समय के साथ अपने आघात को संसाधित करने में सक्षम हो गया और मेरे अंदर की कई चीजें फिर से ठीक होने में सक्षम हो गईं। मैंने अनुभव किया कि अपना आत्मविश्वास वापस पाना कैसा होता है। अधिक संभावना - जब आपमें पहली बार आत्मविश्वास हो और इसका केवल दिखावा न करें। कैसे इस नये आत्मसम्मान ने मुझे लगभग अछूत बना दिया। आंतरिक खालीपन या निरंतर खोज के बजाय, कभी-कभी प्यार और ध्यान की भीख मांगना चाहिए जो बाहर से मेरी योग्यता की पुष्टि करता है, मुझे ऐसा करना चाहिए। अब मेरे भीतर प्यार है। मैं आखिरकार खुद को स्वीकार कर सकता हूँ, अपनी सभी खामियों और उन मूल्यों के साथ जिनका मैं प्रतिनिधित्व करता हूँ। मुझे अब कोई अपराधबोध महसूस नहीं होता क्योंकि मैं खुद के साथ शांति में हूँ। मेरे ईमानदार आत्म-चिंतन ने मुझे खुद को और बाकी सभी चीजों को स्वीकार करने में मदद की। अंततः मुझे अपने भीतर प्यार, कृतज्ञता, सम्मान और गरिमा महसूस हुई। बहुत लंबे समय तक, ये भावनाएँ अज्ञानता और आत्म-सुरक्षा के कारण मुझमें दबी रहीं और दीवारों में कैद रहीं। मैं अब अपने अंदर मजबूत हूँ और इस ताकत और प्यार के लिए अब बाहर देखने की जरूरत नहीं है।

आज मुझे पता है कि मैं कौन हूँ और मुझे क्या चाहिए। मैं अब खुद को अन्य लोगों की ओर उन्मुख नहीं करता, बल्कि उनके साथ जुड़ा रहता हूँ

मैं और मैं इसके बारे में बहुत अच्छा महसूस करते हैं। मैं अब दूसरों से मान्यता और प्यार की तलाश नहीं करता क्योंकि मैंने इसे अपने भीतर पाया है। इसका मतलब यह नहीं है कि दूसरों से पहचान और प्यार अच्छा नहीं है, बल्कि यह है कि मैं अब इस पर निर्भर नहीं हूँ और खुद से ताकत लेता हूँ।

इस सबने मुझे एक अलग इंसान बना दिया है।

मैंने अपने अवचेतन को पुनः प्रोग्राम किया - या यों कहें - पुनः कॉन्फ़िगर किया।

और इस ईमानदार आत्म-चिंतन के बाद, जिसके साथ मैं शुरू में केवल अपने बचपन के दुखों को दूर करना चाहता था, मैं अपने नए अर्जित ज्ञान को जीवन के अन्य क्षेत्रों में स्थानांतरित करने में सक्षम था: खेल।

मैं आखिरकार खेल में अपनी कमजोरियों को पहचान और विश्लेषण कर सकता हूँ। और फिर ऐसी रणनीतियाँ विकसित करें जिनसे मैं खेल में कमजोरियों और समस्याओं को हल कर सकूँ।

जितना अधिक मैंने अपनी मानसिक और मनोवैज्ञानिक कमजोरियों के बारे में दूसरों से बात की, उतनी ही बार मैंने देखा कि जिन लोगों से मैंने बात की वे उनसे प्रभावित हुए। मैं बर्लिन की एक मित्र से सबसे अधिक प्रभावित हुआ, जो स्वयं एक पुस्तक लेखिका हैं। उन्होंने सुझाव दिया कि मैं इस विषय पर इंटरनेट पर एक वेबिनार की पेशकश करूँ। मैंने उनकी सलाह मानी। मुझे ऐसे कई एथलीटों के बारे में पता चला, जो मेरी तरह समाधान ढूँढ़ रहे थे और उन्हें नहीं मिल सके। इस फीडबैक की बदौलत वेबिनार की स्क्रिप्ट धीरे-धीरे सामग्री के संदर्भ में और विकसित हुई, और यह मेरे अंदर भी लगातार उबल रही है; अंतिम संस्करण अब इस पुस्तक में समाप्त होता है। मुझे पूरी उम्मीद है कि यह आपकी भी मदद कर सकता है!

स्थान, जनवरी 2023 में

सामी डुइमाज़

## प्रारंभिक कार्य

शुरुआत में ही मैं आपको उन सवालों की एक सूची दूंगा जो आपको खुद से पूछना है और जवाब देना है।

आपके पास एक लक्ष्य है.

और आप अभी तक लक्ष्य तक नहीं पहुंचे हैं, इसलिए आप अभी भी कुछ दूरी पर हैं।

सबसे पहले आपको यह पहचानना होगा कि आप अभी कहां हैं - फिर आप कहां होना चाहते हैं - और अंततः आप वहां कैसे पहुंच सकते हैं।

यदि आप नहीं जानते कि आपके पास कौन से कौशल और शक्तियां हैं, तो आप उनका समझदारी से उपयोग नहीं कर सकते। और यदि आप नहीं जानते कि कौन या क्या आपको प्रभावित कर रहा है, शायद आपको नियंत्रित भी कर रहा है, तो आप इसके खिलाफ अपना बचाव नहीं कर सकते - आपको यह जानना होगा कि आप किन विरोधियों से निपट रहे हैं।

परिचयात्मक प्रश्न आपको आपकी वर्तमान स्थिति से अवगत कराने की नींव रखते हैं। केवल अंत में प्रश्न और उनके उत्तर आपकी भावनाओं को जानने और अवचेतन को पुनः प्रोग्राम करने की ओर ले जाते हैं।

रेन.

यदि आप अपने मानस, अपनी आत्मा और अपनी भावनाओं के साथ ईमानदारी से व्यवहार नहीं करते हैं, तो आप अपनी पूरी क्षमता का उपयोग नहीं कर पाएंगे। मेरी राय में, उसके पास अपने प्रदर्शन का लगभग 30% ही उपलब्ध है, जिसका अर्थ है कि वह अधिकतम औसत दर्जे का है, लगातार उतार-चढ़ाव में रहता है और लगातार परिणाम नहीं देता है।

दूसरी ओर, जो लोग ईमानदारी से चिंतन करते हैं वे खुद को हर मौका देंगे और झूठ और बहाने के साथ जीने वाले अपने अचिंतनीय प्रतिस्पर्धियों की तुलना में बहुत तेजी से प्रगति करेंगे।

आपके लिए प्रश्न:

- मैं कौन हूँ और मेरा लक्ष्य क्या है?
- मुझे क्या परिभाषित करता है?
- मेरी (खेल और व्यक्तिगत) ताकतें क्या हैं?
- मुझमें अभी भी क्षमता कहां है? क्या मैं इस क्षमता को जानता हूँ और भविष्य में इसका उपयोग करने की कोई रणनीति है? या क्या इस समय संभावनाओं का दोहन ही नहीं हुआ है?
- मेरी कमज़ोरियाँ क्या हैं?
- भावनाएँ मेरे मानस को कैसे प्रभावित करती हैं? और किसी खेल प्रतियोगिता के दौरान उनका क्या प्रभाव पड़ता है?
- क्या मुझे अपने कार्यों में डर या दबाव महसूस होता है?  
यदि मैं असफल हो जाऊँ - तो किसे दोष दूँ? इन नकारात्मक भावनाओं के पीछे क्या है?
- “  
प्रशिक्षण और महत्वाकांक्षा ही खेल में सफलता की ओर ले जाती है” - क्या यह सच है? या क्या अन्य कारक सफलता या विफलता को प्रभावित करते हैं जिनके बारे में मुझे अभी तक पता नहीं था? या शायद मैं पहले से ही इन कनेक्शनों के बारे में जानता हूँ लेकिन उनके साथ काम नहीं करता?
- यदि मेरा उत्तर "नहीं" है - तो मैं अपनी खेल की सफलता को प्रभावित करने वाले कारकों पर बेहतर नियंत्रण कैसे पा सकता हूँ?

अंतिम प्रश्न ने पहले ही सुझाव दिया था कि ऐसे अन्य कारक भी हैं जो सफलता या विफलता को प्रभावित करते हैं। मैं इसी बारे में लिखता हूँ: मानसिक शक्ति।

सबसे अच्छा घोड़ा आपके किसी काम का नहीं है अगर आप नहीं जानते कि उसे कैसे चलाना है और उसका चरित्र कैसा है। केवल जब आप एक-दूसरे के साथ विलीन हो जाते हैं तो आप एक-दूसरे से सर्वश्रेष्ठ प्राप्त कर सकते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति के कार्य अलग-अलग होते हैं, लेकिन आमतौर पर उनके हाथों में उपकरण समान होते हैं। यदि आप उसे दिखाते हैं कि वह इसके साथ कैसे काम कर सकता है, तो उसके आगे विकास करने की बहुत अच्छी संभावना है। आप जीवन भर जो ज्ञान एकत्रित करते हैं उसका आप क्या करते हैं, यह मायने रखता है!

जो कोई भी अपने खेल को गंभीरता से लेता है और शायद इससे अपनी जीविका भी चलाता है, उसे इस किताब और इसके बयानों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

इस पुस्तक में मैं रोजमर्रा के खेलों से जुड़ी कई स्थितियों का वर्णन करता हूँ<sup>1</sup>। शीर्ष श्रेणी के खेल में मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक तनाव दिखाएं और संभावित समाधान बताएं। मैं उन लोगों की मदद करना चाहूंगा जो नहीं जानते कि क्या करना है या उनके पास कोई प्रशिक्षक नहीं है जिसे इस पुस्तक का ज्ञान हो।

---

केवल वे जो स्वयं को जलाते हैं

किसी और में आग लग सकती है.

---

मानसिक शक्ति के बारे में जानने से हर किसी को मदद मिलती है और यह सभी खेलों के लिए है। क्योंकि मानसिक शक्ति हर किसी में है - आप में और मुझमें! मैं अपना ज्ञान आपके साथ साझा करना चाहता हूँ। और आपको यह जानना होगा कि इसका उपयोग कैसे करना है।

---

<sup>1</sup> कुछ नाम बदले गए हैं.

