

© 2023 Sami Duymaz

کور ڈیزائن بذریعہ: سمیع دوماز

ترمیم: سمیع دوماز

آئی ایس بی این سافٹ کور: 978-3-347-96837-0

ISBN ہارڈ کور: 978-3-347-96838-7

ISBN ای بک: 978-3-347-96839-4

ISBN ہڑا پرنٹ: 978-3-347-96840-0

کی طرف سے پرنٹنگ اور تقسیم:

trdition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrens-burg, Germany

اس کے حصوں سمیت کام کاپی رائٹ کے ذریعہ محفوظ ہے۔ مواد کے لیے ذمہ دار۔

کسی بھی استعمال کی اجازت نہیں ہے۔ دی

"Impres-sumservice" اور تقسیم اس کی جانب سے کی جاتی ہے:

Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany. trdition GmbH، ڈیپارٹمنٹ،

An der

دیباچہ

پیارے قارئین،

میں آپ کو انتہائی خوشی کے ساتھ مطلع کرنا چاہتا ہوں کہ میری دوسری کتاب "دی پاور ہاؤس آف مینٹل سٹرینتھ" 2 شائع ہونے والی ہے۔ یہ کتاب میرے مسلسل کام اور کھیل میں ذہنی جفاکشی پیدا کرنے کے جذبے کا نتیجہ ہے۔ میں پہلے حصے کے مثبت ردعمل سے مغلوب ہوں اور مجھے دنیا بھر کے کھلاڑیوں سے ان گنت متاثر کن کہانیاں اور بصیرتیں موصول ہوئی ہیں۔

اپنے علم کو وسعت دینے اور ذہنی طاقت کو گہرائی میں تلاش کرنے سے، میں نے مسلسل نئی بصیرتیں حاصل کی ہیں جو میں اس دوسری کتاب میں شیئر کرنا چاہوں گا۔ وہ میں تھا

بین الاقوامی قارئین کو بھی میری تلاش سے مستفید ہونے کا موقع دینا ضروری ہے۔ اس وجہ سے، کتاب "دی پاور ہاؤس آف مینٹل سٹرینتھ" کا انگریزی میں ترجمہ ہو چکا ہے اور دنیا بھر میں دستیاب ہے۔

میں اپنے قارئین کے اعتماد اور حمایت کے لیے ناقابل یقین حد تک شکر گزار ہوں۔

میں آپ کے مثبت تاثرات اور ذہنی حکمت عملیوں کو لاگو کر کے آپ کی پیشرفت سے بہت متاثر ہوا۔ میں اس دوسرے حصے کے ساتھ مزید ایتھلیٹس کو ان کی مکمل صلاحیت تک پہنچنے اور اپنے اہداف حاصل کرنے میں مدد کرنے کا منتظر ہوں۔

"دماغی طاقت کا پاور ہاؤس "2 میں میں اضافی عنوانات پر بات کروں گا جو صرف پہلی کتاب میں چھوئے گئے تھے۔ آپ کی ذہنی طاقت کو ایک نئی سطح پر لے جانے کے لیے وسیع علم اور عملی مشقیں ہوں گی۔ میں خود کی عکاسی، ذہن سازی، تصور کی تکنیک اور دباؤ اور تناؤ سے نمٹنے جیسے موضوعات سے نمٹوں گا۔

میں آپ کی حوصلہ افزائی کرنا چاہوں گا کہ آپ نئی بصیرت اور چیلنجوں کے لیے کھلے رہیں۔ ذہنی سختی ایک جاری عمل ہے جس کے لیے مسلسل تربیت اور عزم کی ضرورت ہوتی ہے۔

"دماغی طاقت کا پاور ہاؤس "2 کے ساتھ میں آپ کی ذہنی طاقت کو مزید فروغ دینے اور کھیل اور زندگی میں آپ کی کامیابی کو بڑھانے میں آپ کی مدد کرنا چاہوں گا۔

ایک بار پھر میں دل کی گہرائیوں سے آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا۔ آپ کے تعاون اور دلچسپی کے بغیر اس کتاب کی اشاعت ممکن نہیں تھی۔ میں "دماغی طاقت کا پاور ہاؤس" 2 کے مواد کے ساتھ آپ کے تاثرات اور آپ کے تجربات کا منتظر ہوں۔ ایک ساتھ مل کر ہم ترقی کرتے اور ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

نیک تمنائیں،

سمیع دوماز

کتاب کی تفصیل

عنوان: ذہنی طاقت کا پاور ہاؤس 2

"دماغی طاقت کا پاور ہاؤس"، 2میں سامی دوئماز ذہنی طاقت کی دنیا میں اپنا دلکش سفر جاری رکھے ہوئے ہیں اور قارئین کو کھیل میں ذہنی حکمت عملیوں کی نشوونما اور استعمال کے بارے میں مزید گہرے اور وسیع تناظر کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔

یہ کتاب کامیاب پہلے حصے کی جانشین ہے اور زبردست رسپانس اور ذہنی قوت میں بے پناہ دلچسپی کی وجہ سے لکھی گئی۔ متعدد متاثر کن کہانیوں اور عملی مشقوں کے ساتھ، کتاب قیمتی بصیرت اور ٹھوس ہدایات پیش کرتی ہے کہ کس طرح کھلاڑی اپنی ذہنی طاقت کو ایک نئی سطح پر لے جا سکتے ہیں۔

کر سکتے ہیں

"دماغی طاقت کا پاور ہاؤس" 2میں ذہنی طاقت کے دیگر اہم پہلوؤں پر بات کی گئی ہے۔

قاری یہ سیکھتا ہے کہ کس طرح خود کی عکاسی اور ذہن سازی اندرونی رکاوٹوں پر قابو پانے اور کسی کی پوری صلاحیت کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہے۔

بصری تکنیک کو ترتیب میں پیش کیا گیا ہے۔

ذہنی تصاویر اور خاص طور پر مثبت خیالات

استعمال کرنے اور کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے۔

کتاب قیمتی حکمت عملی بھی پیش کرتی ہے۔

دباؤ اور تناؤ سے نمٹنے کے لیے

مشکل حالات پر قابو پالیں۔

رکھنا

اس میں قطعی ہدایات اور مشقیں۔

کتاب قارئین کو اپنے دماغ کو استعمال کرنے کے قابل بناتی ہے۔

مسلسل طاقت پیدا کرنا اور کھیل اور زندگی میں ذاتی مقاصد حاصل کرنا۔

Sami Duymaz قیمتی بصیرت فراہم کرتا ہے۔

ایک ٹرینر اور سرپرست کے طور پر اس کا اپنا تجربہ

اور قارئین کو بہت سارے اوزار فراہم کرتا ہے۔

ان کی ذہنی طاقت کو تربیت دینے اور ان کی کارکردگی کو ایک نئی سطح پر

لے جانے کے لیے دستیاب ہے۔

لانا۔

"دماغی طاقت کا پاور ہاؤس" 2 ایک متاثر کن اور پریکٹس پر مبنی کتاب ہے جو

تمام شعبوں کے کھلاڑیوں کو ان کے...

دماغی طاقت پیدا کرنے اور اپنی پوری صلاحیت کو استعمال کرنے کے لیے

معروضی طور پر استحصال کیا جائے۔ یہ ہر اس شخص کے لیے ایک

ضروری گائیڈ ہے جو فضیلت کے لیے کوشاں ہے۔

اور اپنی ذہنی طاقت کو خاص طور پر تربیت دینا چاہیں گے۔

سمیع دوماز آپ کو ذہنی طاقت کی دنیا میں اس دلچسپ سفر پر لے جانے
دیں۔
آپ کا ساتھ دیں اور اپنی صلاحیتوں کو دریافت کریں۔
کھیل اور زندگی کے چیلنجز
خود اعتمادی، توجہ اور اندرونی طاقت کے ساتھ
ماسٹر اپنے آپ کو "دماغی طاقت کے پاور ہاؤس" 2 میں غرق کریں اور اپنا بننے
کی تیاری کریں۔
اپنی صلاحیتوں کو ترقی دینے اور اس سے تجاوز کرنے کے لیے۔

"دماغی طاقت کا پاور ہاؤس: حصہ دوم"

"دماغی طاقت کا پاور ہاؤس" میں دوبارہ خوش آمدید - ایک ایسی کتاب جو ذہنی طاقت کی کلید کو ظاہر کرتی ہے اور ہمیں نہ صرف کھیل بلکہ زندگی میں بھی اپنی حدود پر قابو پانے کی طاقت دیتی ہے۔ میدان میں موجود کھلاڑی کی طرح، ہم سب اپنی زندگی کے مقابلے کے مرکزی کردار ہیں جو ہمیں چیلنج اور شکل دیتے ہیں۔

تصور کریں کہ آپ ایک چیلنجنگ دوڑ کی شروعاتی لائن پر ہیں۔ نبض دوڑ رہی ہے، ہجوم گرج رہا ہے، اور آپ ہوا میں جوش اور سنسنی کی آمیزش کو محسوس کر سکتے ہیں۔ اس لمحے میں یہ واضح ہو جاتا ہے کہ کھیل صرف ایک جسمانی عمل نہیں ہے بلکہ اندرونی طاقت، ذہنی استقامت اور غیر متزلزل قوت ارادی کا سفر بھی ہے۔

کھیل زندگی کا آئینہ ہے، ایک مائیکرو کاسم جس میں ہم اپنے خوف، عدم تحفظ اور رکاوٹوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔ دی

وہی اصول جو ہمیں کامیاب کھلاڑی بناتے ہیں ہماری روزمرہ کی زندگی میں بھی لاگو ہو سکتے ہیں۔ کھیل کے ذریعے ہم اپنے جذبات کو سنبھالنے کا طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔

کنٹرول کریں، ناکامیوں پر قابو پائیں اور عزم کے ساتھ اپنے مقاصد کو حاصل کریں۔

جیسے جیسے ہم کھیلوں کی دنیا میں گہرائی میں جائیں گے، ہم مختلف شعبوں سے مثالیں تلاش کریں گے۔ تھکن کی دیواروں کو توڑنے والے میراثین رنر سے لے کر فٹ بال کے کھلاڑی تک جو اپنے ساتھیوں کو متاثر کرتا ہے، ہم کھیل کے حقیقی لیجنڈز کی کہانیاں سیکھیں گے اور وہ سبق سیکھیں گے جو وہ ہمیں دیتے ہیں۔

ہم غیر متزلزل عزم بن جاتے ہیں۔

ایک ٹینس کھلاڑی کا جو ہمیشہ بارے ہوئے میچ کے بعد واپس آجاتا ہے۔

اور جنگ میں واپس چلا جاتا ہے۔ ہم ایک کوہ پیما کی لگن پر حیران ہوں گے جو بظاہر ناقابل تسخیر چٹان کے چہروں کو ترازو کرتا ہے

اپنی حدود کو آگے بڑھاتا ہے۔ اور ہم ایک تیراک کے لڑنے والے جذبے کا احترام کریں گے جو اپنے وجود کے ہر ریشے سے پانی کو کاٹتا ہے، اپنے آپ پر کبھی اعتماد نہیں کھوتا۔

خود کو کھو دیتا ہے۔

لیکن آئیے سطح سے بیوقوف نہ بنیں۔

شین کھیل صرف باہر سے نظر نہیں آتا،

بلکہ ایک اندرونی سفر بھی۔ کامیابیوں اور تمغوں کے پیچھے ذہنی عمل کا ایک پیچیدہ جال پوشیدہ ہے جو ہمیں چلاتا ہے اور ہماری کارکردگی کو متاثر کرتا ہے۔ ہم تصور کی اہمیت کو دریافت کریں گے، مثبت سوچ کی طاقت کا تجربہ کریں گے، اور مشکل ترین چیلنجوں کا سامنا کرنے کے لیے اپنی ذہنی حکمت عملی تیار کرنے کا طریقہ سیکھیں گے۔

اس دلچسپ سفر کا حصہ بنیں جو آپ کو کھیل اور زندگی کی گہرائیوں میں لے جاتا ہے۔ چیمپئنز کے اسباق سیکھیں اور ان کی کہانیوں میں پیرتا تلاش کریں۔ اپنے آپ کو کھیلوں کی دنیا میں غرق کر دیں جہاں ذہنی طاقت جیت اور بار میں فرق کر سکتی ہے۔

لیکن کھیل صرف ایک الگ تہلگ واقعہ نہیں ہے بلکہ انسانی زندگی کا عکس ہے۔ وہی خوبیاں جو ہمیں کامیاب کھلاڑی بناتی ہیں وہ ہمارے ذاتی اور پیشہ ورانہ شعبوں میں بھی لاگو کی جا سکتی ہیں۔ میراتھن رنر کا نظم و ضبط ہمارے پیشہ ورانہ اہداف کو حاصل کرنے میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔ فٹ بال کے کھیل کا ٹیم ورک کر سکتا ہے۔

ہمیں دوسروں کے ساتھ مؤثر طریقے سے کام کرنے اور اپنے باہمی تعلقات کو منظم کرنے کا طریقہ سکھائیں۔

اپنی خواہشات کو مضبوط کریں۔ ایک کوہ پیما کی ذہنی برداشت ہمیں باختیار بنا سکتی ہے، یہاں تک کہ سب سے بڑا رکاوٹوں کو دور کریں اور اپنے خوابوں تک پہنچیں۔

احساس۔

کھیل کو زندگی کے استعارے کے طور پر استعمال کرکے جب ہم اسے دیکھتے ہیں تو ہمارے لیے ذہنی طاقت کے اصولوں کو اپنی ذات میں شامل کرنے کے لیے شمار امکانات کھل جاتے ہیں۔

روزانہ چیلنجوں کو ضم کرنے کے لئے۔ چاہے ہم

ہم کسی دفتر، کلاس روم یا پر

ایک اسٹیج پر -وبی ذہنی

وہ ہنر جو کھلاڑیوں کو اپنی بہترین کارکردگی دکھانے کے قابل بناتے ہیں۔

ہمارے ذاتی اہداف اور ہماری پوری صلاحیت کو حاصل کرنے میں بھی ہماری مدد کر سکتے ہیں۔

استحصال کرنے۔

اس کتاب میں ہم مل کر بات کریں گے۔

ایک متاثر کن سفر کا آغاز کریں۔ ہم کریں گے

کھیلوں کی تاریخ کے صفحات میں گھومنا اور

اپنے بارے میں کھلاڑیوں کی کہانیاں سنیں۔

بڑھ چکے ہیں اور ان کی ذہنی حدود

اڑا دیا ہے۔ ہم حکمت عملی اور

ان تکنیکوں کو دریافت کریں جو وہ استعمال کرتے تھے۔

ان کی ذہنی طاقت کو فروغ دینے اور اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے۔

اس متحرک سفر کا حصہ بنیں اور کھیلوں کے لیجنڈز کی کہانیوں سے متاثر ہوں۔ ان بصیرتوں اور تکنیکوں کا استعمال کریں جنہیں ہم مل کر دریافت کرتے ہیں تاکہ آپ کی اپنی ذہنی طاقت کو فروغ دیا جا سکے اور ایک مکمل، کامیاب زندگی گزاریں۔

اپنی اندرونی چیمپیئن ذہنیت کو اتارنے کے لئے تیار ہوں اور طاقت کے ساتھ زندگی کا کھیل کھیلیں،

استقامت اور غیر متزلزل ارادہ

ماسٹر اب وقت آگیا ہے کہ آپ خود اپنے ریکارڈ توڑیں اور بہترین بنیں جو آپ بن سکتے ہیں۔

اٹھاؤ

لہذا اپنے استعاراتی جوتے پہنیں اور ایک ناقابل فراموش جوتے کے لئے تیار ہوجائیں

ایڈونچر - کیونکہ ذہنی کا پاور ہاؤس

طاقت آپ کے ذریعہ دریافت ہونے کا انتظار کر رہی ہے۔

کیا آپ اگلا قدم اٹھانے کے لئے تیار ہیں؟

پھر آئیے مل کر ذہنی طاقت کے راستے پر چلیں اور کھیل اور زندگی کے درمیان پل کو عبور کریں۔

مصنف سمیع دوماز

مصنف کو

سمیع دوئماز، ذہنی تربیت کار جس نے اپنے شوق کو پیشہ میں بدل دیا۔

کھیلوں کی دنیا میں ایسے لوگ موجود ہیں جو نہ صرف ایتھلیٹ کے طور پر کام کرتے ہیں بلکہ ان کے سرپرست اور الہام کے طور پر بھی کام کرتے ہیں۔ ان نمایاں شخصیات میں سے ایک سمیع دوئماز ہیں، ایک ایسا شخص جس نے خود شناسی اور ذہنی تربیت کے پتھریلی راستے پر چل دیا۔

سمیع دوماز، ایک بار اپنے کھیل کے لیے غیر معمولی جذبے کے ساتھ ایک پرجوش کھلاڑی، ایک بار ایک مشکل فیصلے کا سامنا کرنا پڑا - کیریئر یا کھیل کے راستے کا انتخاب کرنا۔ ایک ایسے وقت میں جب کھیل کے ذریعے روزی کمانا آسان نہیں تھا، اسے واضح فیصلہ کرنا پڑا۔ اس نے کھیل کے لیے اپنے شوق کو ایک مشغلے کے طور پر برقرار رکھنے اور کیریئر کی دوسری سمت اختیار کرنے کا فیصلہ کیا۔

اس کے باوجود کھیل کے سحر نے ان کا پیچھا نہیں چھوڑا۔ سمیع دوماز نے جسم اور دماغ کے درمیان گہرا تعلق محسوس کیا اور وہ ذہنی طاقت کی طاقت سے متوجہ ہوئے۔ بے لگام تجسس کے ساتھ

اس نے خود کو کھیلوں کی نفسیات کی دنیا میں غرق کرنا شروع کر دیا اور اپنی تحقیق خود کرنا شروع کر دی۔

سالوں سے، سمیع دوماز نے ہر مفت میں سرمایہ کاری کی۔ انسانی نفسیات کے مطالعہ میں منٹ اور احساس ہوا کہ ذہنی طاقت کلیدی ہے۔ کھیل اور زندگی دونوں میں کامیابی کے لیے۔ اس نے عظیم کے تجربات اور اسباق سے سیکھا۔ کھلاڑی اور مسلسل اپنے علم کو بڑھایا کھیلوں کی نفسیات کے میدان میں۔

اس کی تحقیق کے انتھک جذبے اور دوسروں کی مدد کرنے کی اس کی جلتی خواہش نے اس کا باعث بنے۔ کہ سمیع دوماز بالآخر ایک قابل احترام اور مطلوب ذہنی تربیت دینے والا بن گیا۔ اس کا کھیل کا جنون اور اس کا گہرا انسانی نفسیات کی بصیرت نے اسے کھلاڑیوں کے لیے ایک قابل قدر سرپرست بنا دیا۔

ساری دنیا۔

اس کے مستند نقطہ نظر کے ذریعے اور انفرادی ضروریات کے بارے میں اس کی گہری سمجھ ہر فرد کے ساتھ، سمیع ڈیوماز نے کامیاب کیا اپنے گاہکوں کی حوصلہ افزائی اور مدد کرنے کے لیے ان کی ذہنی طاقت کو دور کرنے کے لیے۔ اس نے انہیں یہ سکھایا

تصور کا فن، خود حوصلہ افزائی اور
آپ کی کھیلوں کی کارکردگی اور ذاتی رکاوٹوں کو بہتر بنانے کے لیے جذباتی کنٹرول
پر قابو پانے کے۔

سمیع دوئماز اس کی زندہ مثال ہیں،
کہ اپنے جذبے کو آگے بڑھانے اور خود سکھائے گئے اپنے علم کو بڑھانے میں کبھی دیر نہیں
لگتی۔
تبدیلی پر اس کا اٹل یقین
روح کی فعال طاقت نے نہ صرف اس کی مدد کی،
اپنی ذہنی طاقت کو ترقی دینے کے لیے، لیکن
دوسروں کے خوابوں کو پورا کرنے میں بھی مدد کی۔

آج سمیع دوماز ایک تسلیم شدہ اتھارٹی ہے۔
کھیلوں کی نفسیات کے میدان میں۔ اس کے ذریعے
کتابیں، لیکچرز اور ذاتی کوچنگ
وہ دنیا بھر کے لوگوں تک پہنچتا ہے اور انہیں متاثر کرتا ہے، آپ
اپنی مکمل صلاحیتوں کو حاصل کرنے اور اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے
پہنچنا۔

Sami Duymaz میدان میں ایک حقیقی علمبردار ہے۔
ذہنی طاقت کا اور اس کے ذریعے خود کو ممتاز کیا ہے۔

عملی تجربے کا انوکھا امتزاج
اور گہرائی سے علم نے اپنا نام بنایا۔
لیکن ان کی کامیابی کے باوجود، سمیع Duymaz ہمیشہ ہے

عاجز رہتا ہے اور بار بار اس بات پر زور دیتا ہے کہ ہر شخص اپنے اندر ذہنی طاقت کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اس کی کہانی ایک یاد دہانی ہے کہ ہمیں بار نہیں ماننی چاہیے، یہاں تک کہ جب حالات ہمیں بظاہر ناقابل تسخیر فیصلوں کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔ Sami Duymaz نے ثابت کیا ہے کہ آپ اپنے جذبے اور علم کا استعمال کرتے ہوئے ایک ایسا راستہ تلاش کر سکتے ہیں جو پیشہ ورانہ کامیابی اور آپ کے جذبے کے حصول دونوں کو قابل بنائے۔

ان کے منفرد سفر نے انہیں بہت سے نوجوان کھلاڑیوں اور انسپائریشن اور رہنمائی کے متلاشی لوگوں کے لیے ایک رول ماڈل بنا دیا ہے۔ Sami Duymaz انہیں دکھاتا ہے کہ دماغی طاقت صرف کھیل میں ہی اہم نہیں ہے بلکہ زندگی کے تمام شعبوں میں انمول ہو سکتی ہے۔ کے ذریعے

ذہنی تربیت کار کے طور پر اس کا کام اپنے گاہکوں کی مدد کرتا ہے۔ ان کے خود اعتمادی کو مضبوط کرنے، اپنے مقاصد کو حاصل کرنے اور مشکل لمحات میں ثابت قدم رہنے کے لیے۔

سمیع دوماز کے پاس کام اور کے درمیان پل ہے۔ جذبہ اور زندہ ساتھی ہے۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کھیلیں کہ ہمیں دونوں میں سے کسی کا انتخاب کرنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن دونوں کو یکجا کر سکتے ہیں۔ اپنے وژن اور عزم کے ذریعے
اس کے پاس ذہنی طاقت کی دنیا کا دروازہ ہے۔
کھلا اور ہمیں دکھاتا ہے کہ ہم سب میں ذہنی طاقت کا اپنا پاور ہاؤس بنانے کی صلاحیت ہے۔

تو اپنے آپ کو سامی دوماز اور اس کے غیر معمولی سفر سے متاثر ہوں۔ اپنے دل اور دماغ کو ان امکانات کے لیے کھولیں جو کھیلوں کی نفسیات آپ کو پیش کرتی ہے اور ان کا استعمال اپنی ذہنی طاقت کو بڑھانے کے لیے کریں۔ کیونکہ آپ میں عظیم چیزوں کو حاصل کرنے اور اپنے خوابوں کو پورا کرنے کی صلاحیت ہے۔
Sami Duy-maz آپ کو راستہ دکھاتا ہے - یہ آپ پر منحصر ہے کہ اس پر چلنا اور اپنے آپ سے بہترین فائدہ اٹھانا۔