





سمیع دوماز

پاور پلانٹ  
ذہنی طاقت

یا

کھیل میں نفسیات



tredition®

www.tredition.de

© 2022 Sami Duymaz

پروف ریڈنگ اور ترتیب: Susanne S. Junge کور ڈیزائن، مثال: پہلا نام، آخری نام یا ادارہ دیگر

تعاون کنندگان: پہلا نام، آخری نام یا ادارہ

ناشر: GmbH, Hamburg ISBN: 978-3-....  
tredition

آئی ایس بی این: 978-3-....

آئی ایس بی این: 978-3-....

جرمنی میں چھپی

اعلان دستبرداری یہ کتاب دیگر چیزوں کے علاوہ صحت کے موضوعات کا احاطہ کرتی ہے۔ اس کتاب کے مندرجات مصنف کی رائے اور تجربات پر مبنی ہیں۔ وہ ہمارے بہترین علم اور یقین کے مطابق لکھے گئے تھے۔ ان کا مقصد خود تشخیص نہیں ہے اور کسی بھی طرح سے صحت یا نفسیاتی مسائل کی صورت میں ڈاکٹر کے ذریعہ پیشہ ورانہ تشخیص کو تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ مصنف نے مشورہ دیا ہے کہ اگر آپ کو صحت یا نفسیاتی مسائل ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں، کیونکہ کتاب میں موجود مشورے کو صرف ٹپس اور اشارے سمجھنا چاہیے۔

اس کے حصوں سمیت کام کاپی رائٹ کے ذریعہ محفوظ ہے۔ ناشر اور مصنف کی رضامندی کے بغیر کسی بھی استعمال کی اجازت نہیں ہے۔ یہ خاص طور پر الیکٹرانک یا دیگر تولید، ترجمہ، تقسیم اور عوامی طور پر دستیاب کرنے پر لاگو ہوتا ہے۔

جرمن نیشنل لائبریری سے کتابیات کی معلومات: جرمن نیشنل لائبریری جرمن نیشنل بلیوگرافی میں اس اشاعت کو درج کرتی ہے۔ تفصیلی کتابیات کا ڈیٹا انٹرنیٹ پر <http://dnb.d-nb.de> پر دستیاب ہے۔

## فہرست کا خانہ

- پیش لفظ ..... 13
- تیاری کا کام ..... 17
- اپنے لیے سوالات: ..... 81
- ذہنی طاقت کیا ہے؟ ..... 12
- تم طاقت ہو ..... 22
- دماغی وزن ..... 24
- مثال: ڈارٹس کا کھیل - دماغی وزن ..... 25
- مثال: پول بلیئرڈ کے ایک بہت ہی کامیاب کھلاڑی کے خلاف میرا کھیل ..... 26
- آپ کے دماغ میں کام ..... 92
- دماغ میں پیٹرن ..... 29
- مثال: سیڑھیاں چڑھنا ..... 30 مثال: سائیکل
- چلانا ..... 03
- مثال: کار چلانا ..... 31 مثال: بلنڈ
- گیم ..... 23
- سیکھے ہوئے نمونے ہمیشہ کے لیے کیوں نہیں رہتے؟ ..... 32 جب پیٹرن بدلتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ ..... 23
- مثال: اس سے بھی زیادہ بارس پاور والی ریسنگ کار ..... 33
- جب پیٹرن ایک دوسرے کے ساتھ مداخلت کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ ..... 43
- شعور اور لاشعور ..... 35
- آپ کے دماغ میں موجود مخلوقات ..... 73

- سر میں بندر ..... 37 سر میں
- گھونسا ..... 37
- ترازو کے ساتھ اچھی روح ..... 93...
- مثال: روتا ہوا بچہ ..... 40 مثال: اکیلی بوڑھی
- عورت ..... 40
- مثال: چور ..... 41
- اندرونی بچہ ..... 43
- مثال: کشودا ..... 43
- مثال: آپ کے والدین کا گھر جل گیا ..... 44 مثال: بچپن میں مارا پیٹا
- گیا ..... آپ کے سر میں 45 خودکار
- پروگرام ..... 45
- مثال: سنیک بار ..... 46 مثال: موٹرسائیکل کا
- حادثہ ..... 74
- مثال: 49 ..... Jayson Shaw
- مثال: ڈرائیونگ اسکول ..... 49
- اندرونی رکاوٹ ..... 05
- مثال: موٹر وے پر حادثہ ..... 50 مثال: Ko جبکہ باکسنگ
- میچ ..... 85 برن-باہر -جسم ہنگامی بریک کھینچتا ہے .....
- 58
- مثال: برن آؤٹ کے ساتھ دو دوست ..... 59
- تسلسل پر قابو پانے کا نقصان ..... 06
- مثال: میرا غصہ ..... 61
- مثال: گرم گرل چمٹے ..... 62
- مثال: پینٹ بالٹی کے ساتھ توازن ..... 63
- موڈ اور بہاؤ ..... 56
- مثال: میں اکیلی عورت سے کب اور کہاں بات کروں؟ ..... 56

- جذباتی زنجیریں ..... 76
- مثال: بچے کے ساتھ جذباتی رشتہ ..... 68
- مثال: ریسنگ ڈرائیور ایرٹن سینا ..... 69
- مثال: شوہر اور شرابی ..... 71 مثال: دوست کے لیے
- مشورہ ..... 74
- مثال: سرخ گرم چابی ..... 75
- انا اور باطل ..... 67
- ایمانداری ..... 79
- عقائد اور خود پروگرامنگ ..... 80
- مثال: چھوٹا بچہ دوسرے شخص کو اپنی رائے بتاتا ہے۔ ..... 80 مثال: یادداشت ختم ہونے کے بعد
- عالمی چیمپئن ..... 81 مثال: بیرالڈ جوہنکے سے میری ملاقات ..... 85
- تجربہ: حالات بدلیں..... 86 اپنی مدد کریں، پھر خدا کی مدد
- کریں۔ ..... 90
- مثال: 90..... The Rower I
- مثال: رور اور شمالی ستارہ ..... 92
- مجروح جذبات ..... 39
- مثال: میں نے آخرکار اپنے مجروح احساسات کو تسلیم کیا۔ ..... 39
- مثال: آپ تصویر پینٹ کرتے ہیں۔ ..... 96
- لاشعور کو کنٹرول کرنا ..... 99
- مثال: پرانی کار ..... 99
- مثال: ادھار لی گئی کار ..... 99
- وقت کا عنصر ..... 102
- شعوری عمل کو سمجھنا ..... 103
- مثال: میں اپنے آپ کو کھیل میں بہنے دیتا ہوں ..... 103

- مثال: پیدل چلنے والے علاقے میں آئس کریم کھانا ..... 105 بغیر وقفے کے
- کھیلنا ..... 107
- مثال: میرے کھیل بغیر وقفے کے ..... 701
- صحیح تال ..... 901 مثال: میں نے بہت تیزی سے
- کھیلا ..... 901
- موت ایک اچھا مشیر کیوں ہے ..... 311 تجربہ آپ کے پاس جینے
- کے لیے صرف ایک منٹ باقی ہے ..... 411
- آپ ذہنی طاقت سے کیسے لطف اندوز ہوتے ہیں؟ .. 116
- ایک مثال: سابقہ بیوی اندر آتی ہے ..... 611 موجودہ لمحے کے لیے فعال
- مدد ..... 811
- مسائل اور حل ..... 121
- مسئلہ: ناقص تیاری ..... 121
- حل ..... 121
- مسئلہ: تناؤ ..... 221
- حل ..... 221 مثال: چمکتے ہوئے
- بریک ..... 321
- مثال: لہریں ..... 321
- مثال: تالاب ..... 125 مثال: سماعت کی امداد
- بند ..... 721
- ..... 727 مسئلہ: کوئی وقفہ نہیں۔
- مثال: پچھلے برنر پر کار ..... 821
- مثال: میں کھیل میں خراب ہو گیا۔ ..... 921
- حل ..... 921
- مسئلہ: بابر اور اندر سے کارکردگی کا دباؤ ..... 131



- مثال: درد کے پٹھے ..... 133
- حل ..... 134
- مثال: بیٹری ..... 531
- مثال: ایک بچے کی قیمت ..... 136 مثال: ویٹ لفٹر
- خفیہ طور پر عالمی ریکارڈ بناتا ہے۔ ..... 041
- 141: فیصلہ نہ کرنا۔ .....
- حل ..... 141
- مثال: وہ کار جو بہت مہنگی ہے ..... 144 مسئلہ: کھیل کے
- دوران خلفشار ..... 145
- مثال: "کیا وقت ہوا ہے؟" جب شطرنج کھیل رہے ہو ..... 146
- حل ..... 147 ورزش: وقت ختم ہو
- گیا ..... 147 مشق: کا مفروضہ
- احساسات ..... 148
- مسئلہ: انا اور باطل ..... 149
- حل ..... 150
- مسئلہ: تکبر ..... 051
- حل ..... 151 مثال: تیز رفتار
- رنر ..... 151
- مسئلہ: غرور اور غرور ..... 451
- مثال: ایک خوبصورت، بیکار آدمی ..... 154
- مثال: رونالڈو، میسی، میراڈونا ..... 157
- حل ..... 157
- مسئلہ: لمبے عرصے سے تربیت نہیں ہو رہی ..... 158

- حل ..... 951 مثال: حادثے سے ہونے والے نقصان کے باوجود میرا گیمنگ ..... 951
- مسئلہ: "مجھے پرواہ نہیں!" یا "مجھے پرواہ نہیں!" کا مطلب کیا ہے .... 165
- حل ..... 661 مسئلہ: مخالف دوست ہے یا دشمن؟ ..... 166
- حل ..... 761 مثال: نوٹس کس کو ملتا ہے؟ ..... 761
- مسئلہ: غیر کھیلوں کا طرز عمل ..... 169
- مثال: جھوٹی دوستی ..... 961
- مثال: کونو غیر کھیلوں کی طرح کھیلتا ہے - میں بار گیا ..... 071
- حل ..... 171
- مسئلہ: ناخوشگوار ساتھی ..... 172
- مثال: کلب، آپ بدبودار ہیں! ..... 471 مثال: ایک شرمناک ساتھی ..... 571
- حل ..... 671
- مسئلہ: ترغیب 178 ..... I
- حل ..... 871
- مثال: محبت میں اور محبت میں اندھا؟ ..... 971
- مسئلہ: ترغیب 180 ..... II
- حل ..... 181
- مسئلہ: ترغیب 182 ..... III
- حل ..... 281
- مثال: کوہ پیما ..... 381 مخالف کی نفسیات ..... 581
- دوسرا ہے اختیار ہے کیونکہ اس کی باری نہیں ہے ..... 681

نفسیاتی برتری ..... 186 مثال: اچھی دوڑ کے ساتھ

مخالف ..... 188

کیا ذہنی طاقت کا تعلق ذہنیت یا کردار سے ہے؟ .....  
192

مثال: طالب علم کی تفصیل ..... 291

مشق سے: ..... 591

روزمرہ کی کھیلوں کی زندگی سے ..... 591

مثال: فرینکفرٹ میں تجارتی میلے میں سٹیو ڈیوس کے خلاف  
سنوکر ..... 591

مثال: Bayreuth میں بڑا ٹورنامنٹ ..... روزمرہ کے کھیلوں میں 196

خودکار پروگرام ..... 203

مثال: وقت نکالنا اور کنٹرول کھو دینا  
ارد گرد ہیں چو ..... 203

مثال: آپ کے دماغ کے پیچھے سوالات اور جذبات ..... 207 مثال: کھانا، بات کرنا،

کھیلنا - کھونا ..... 211

کھیلوں سے مشہور شخصیات ..... 212 کیتھ میک کریڈی

بمقابلہ جوز پاریکا ..... 212 ایفرین ریئس اور ارل سٹرک

لینڈ ..... 213

نتیجہ ..... 812

مثال: اساتذہ یا والدین؟ ..... 219 کھیلوں میں ذہنی طاقت کا مطلب

ہے: ..... 220



## دیباچہ

میرا نام سمیع دوماز ہے اور میں اب 58 سال کا ہوں۔ میں کتاب لکھ رہا ہوں کیونکہ میں ہمیشہ اس جیسی کتاب کی تلاش میں تھا اور کبھی نہیں ملا۔ میں اسے اس لیے لکھ رہا ہوں کہ مجھے کھیل کھیلنے میں دشواری کا سامنا تھا، لیکن مجھے نہیں معلوم تھا کہ یہ مسائل کہاں سے آئے یا ان کو کیسے حل کیا جائے۔

میں نے بہت سے تجربہ کار کھلاڑیوں سے بات کی جو کامیاب رہے - لیکن اکثر ان کے پاس وقت نہیں ہوتا تھا کہ وہ مجھے بتا سکیں کہ میرے مسائل کیا ہیں یا مجھے بتانے کے لیے کہ میں کیا بہتر کر سکتا ہوں۔

وہ خود بھی اکثر بہت سی چیزیں شروع سے ہی کر چکے تھے، بظاہر بدیہی طور پر، یا خود جانے بغیر ان کے حالات اچھے تھے، اس لیے وہ مجھ تک یہ بات پہنچانے سے قاصر تھے۔ "آپ کو صرف زیادہ تربیت اور توجہ مرکوز کرنی ہوگی" اکثر صرف سطحی جوابات ہوتے تھے۔

میں نے محسوس کیا کہ میری ناکامی ناقص تربیت یا فٹنس کی کمی کی وجہ سے نہیں تھی۔ اس کی وجہ خود میں، میری نفسیات میں تھی، جسے میری ذاتی ماضی کی زندگی نے تشکیل دیا تھا۔

لہذا کوئی بھی مجھے اپنی پچھلی زندگی اور اس کے نتیجے میں آنے والے کمپلیکس سے نمٹنے کے بارے میں اچھی تجاویز نہیں دے سکتا ہے جیسے: B. ناکامی، دباؤ اور ارتکاز کی کمی کے خوف سے نمٹنا چاہیے۔ کسی نے مجھے یہ نہیں بتایا کہ میں کیسے پر سکون رہتا ہوں یا میں بالکل بھی پر سکون کیوں نہیں ہوں، اندرونی دباؤ اور خوف کہاں سے آتا ہے، میں اکثر ایسے سوراخ میں کیوں گر جاتا ہوں جہاں سے میں باہر نہیں نکل سکتا تھا اور یہ بڑھتا ہوا خود اعتمادی تک پہنچ گیا۔ قربانی طیش میں آ گئی۔ برسوں تک میں نے ایسی کتابوں کی تلاش کی جس میں مجھے جوابات ملیں، لیکن مجھے مایوسی ہی ہوئی۔ کوئی بھی "کھیل" کے عنوان کے سلسلے میں نفسیات کے پس منظر میں جانے کی ہمت نہیں کرتا تھا۔ یہ سب اتنا پیچیدہ اور انفرادی تھا کہ اسے صرف ایک یا دو جملوں میں بیان کیا جا سکتا ہے۔

جب میں نے بعد میں اپنے بچپن کے صدمے پر خود کارروائی کرنا شروع کی تو میں نے دوسری چیزوں کے علاوہ نفسیات، لاشعوری اور شعوری دماغ سے بھی نمٹا۔ میں نے عمومی طور پر نیورولوجی، سائیکی، چہرے کے تاثرات، اشاروں اور ہاڈی لینگویج کے ساتھ گہرائی سے نمٹا۔ میں نے ہر چیز کو جذب کیا کیونکہ یہ دلچسپ سے زیادہ تھا کیونکہ میں اس کے بارے میں سب کچھ جاننا چاہتا تھا۔ دھیرے دھیرے میں نے بہت سے ایسے رابطوں کو پہچان لیا جو میرے نئے علم سے پیدا ہوئے۔ پھر سب کچھ آسان ہو گیا۔ میں نے نفسیات کے نمونوں کو پہچان لیا۔ احساس ہوا کہ شعور اور لاشعور کس چیز کے ذمہ دار ہیں۔ ہمارے اعمال پر ان کا کتنا بڑا اثر ہے، اور یہ کہ اس اثر کو اب بھی شعوری طور پر کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ لیکن لاشعور کو چھوٹی چھوٹی چالوں کے ذریعے بھی جوڑ دیا جا سکتا ہے۔ اس وقت تک، میں نے سوچا کہ میں پہلے ہی اس موضوع کے بارے میں بہت کچھ جانتا ہوں، لیکن مجھے احساس ہوا کہ میں واقعی میں کچھ نہیں جانتا تھا۔ یہاں اور وہاں صرف ایک چھوٹا سا آدھا علم جس کے ساتھ میں اپنے آپ کو درست نہیں کر سکا۔ آج جب میں کھلاڑیوں اور دوسرے لوگوں سے اس کے بارے میں بات کرتا ہوں تو مجھے اپنی بولی آواز دوبارہ سنائی دیتی ہے۔ "ہاں، بلاشبہ، میں بھی یہ جانتا ہوں۔" لیکن حقیقت میں آپ کو ان تمام رابطوں کے بارے میں کچھ نہیں معلوم جو آپ کو آگے بڑھنے میں مدد دے سکیں۔

اگر آپ واقعی سمجھ گئے تو آپ اپنے ہوش و حواس سے کام لیں گے۔ یہ کہنے کے مترادف ہے، "ہاں، میں جانتا ہوں کہ آپ میرے سامنے موجود سکریو ڈرائیور سے کچھ ٹھیک کر سکتے ہیں،" لیکن اسے اٹھا کر ٹھیک نہیں کرنا۔ صرف ایک سکریو ڈرائیور کا مقصد جاننے سے کچھ بھی ٹھیک نہیں ہوتا ہے۔ کارروائی اہم ہے۔

اس وقت، مجھے ایسا لگتا تھا جیسے مجھے ایک عالمگیر کلید یا لائٹ سوئچ مل گیا ہے جس نے میرے لیے نفسیات کے شعبے میں بہت سی چیزیں کھول دی ہیں: اب میں اس علم کو اداکاری کے بہت سے طریقوں کو پہچاننے کے لیے استعمال کرتا ہوں اور کر سکتا ہوں۔ انہیں اچھی طرح سے درجہ بندی کریں۔ جانتا ہے کہ مجھ میں کیا رد عمل پیدا ہوں گے یا اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اس سے کیا سلوک ہوگا۔ جی ہاں، ایماندارانہ خود عکاسی کی وجہ سے

اب مجھے اس کی وجوہات معلوم ہیں۔ اس مقام پر یہ کہنا چاہیے کہ میں نے کسی یونیورسٹی میں نہیں پڑھا۔ نہیں، ایسا نہیں، لیکن میں نے جو علم حاصل کیا اور اپنی زندگی کے تجربے سے، میں اپنے متنوع اور بے شمار مسائل کو حل کرنے میں کامیاب رہا۔ اتنی تعداد میں کہ میری ذاتی نشوونما بری طرح متاثر ہوئی اور میں نے، مثال کے طور پر، صرف اسکول کو ایک محفوظ جگہ پایا۔

میرے بچپن کے تکلیف دہ تجربات نے مجھے لوگوں کی اچھی سمجھ حاصل کرنے کا باعث بنا۔ میں لوگوں کو جلدی پڑھ سکتا تھا۔ ان کی شکل میں بہت کچھ دیکھا۔ تشدد کا خوف مجھے حساس بناتا ہے؛ میں نے اسے خالصتاً اپنے تحفظ کے لیے تیار کیا ہے۔ جس طرح ایک کوہ پیما کو پہاڑ کا احساس ہوتا ہے یا سمندر پر سوار ملاح کو سمندر کا احساس ہوتا ہے۔ آپ کا ماحول آپ کو اور آپ کے احساسات کو تشکیل دیتا ہے۔

اپنے نئے حاصل کردہ علم کے ساتھ، میں وقت کے ساتھ اپنے صدمے پر کارروائی کرنے میں کامیاب ہو گیا اور مجھ میں بہت سی چیزیں دوبارہ ٹھیک ہونے میں کامیاب ہو گئیں۔ میں نے تجربہ کیا کہ آپ کا خود اعتمادی واپس حاصل کرنا کیسا ہوتا ہے۔ زیادہ امکان -جب آپ کو پہلی بار خود اعتمادی ہو اور اسے صرف جعلی نہ بنائیں۔ کس طرح اس نئی خود اعتمادی نے مجھے عملی طور پر اچھوت بنا دیا۔ اندرونی خالی پن یا مسلسل تلاش کے بجائے، کبھی کبھی محبت اور توجہ کی بھیک مانگنا جو باہر سے میری قدر کی تصدیق کرتی ہے، مجھے کرنا چاہیے۔ اب میں اپنے اندر محبت رکھتا ہوں، میں اپنی تمام خامیوں اور ان اقدار کے ساتھ، جن کی میں نمائندگی کرتا ہوں، آخر کار خود کو قبول کر سکتا ہوں۔ میں بھی اب کسی قسم کے جرم کا احساس نہیں کرتا کیونکہ میں خود پر سکون ہوں۔ میری ایماندارانہ خود عکاسی نے مجھے اپنے آپ کو اور ہر چیز کو قبول کرنے میں مدد کی۔ میں آخر کار اپنے اندر محبت، شکر گزاری، عزت اور وقار محسوس کرتا ہوں۔ بہت طویل عرصے سے، یہ احساسات میرے اندر جہالت اور خود حفاظتی کے ذریعے دفن اور دیوار بنے ہوئے تھے۔ میں اب اپنے اندر مضبوط ہوں اور اب اس طاقت اور محبت کے لیے باہر نہیں دیکھنا پڑے گا۔

آج میں جانتا ہوں کہ میں کون ہوں اور میں کیا چاہتا ہوں۔ میں اب اپنے آپ کو دوسرے لوگوں کی طرف متوجہ نہیں کرتا، بلکہ ان کے ساتھ رہتا ہوں۔

میں اور میں اس کے بارے میں بہت اچھا محسوس کرتا ہوں۔ میں اب دوسروں سے پہچان اور محبت کی تلاش نہیں کرتا کیونکہ میں نے اسے اپنے اندر پایا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ دوسروں کی طرف سے پہچان اور محبت اچھی نہیں ہے، لیکن یہ کہ میں اب اس پر انحصار نہیں کرتا اور خود سے طاقت حاصل کرتا ہوں۔

اس سب نے مجھے ایک مختلف انسان بنا دیا ہے۔  
میں نے دوبارہ پروگرام کیا - یا اس کے بجائے - اپنے لاشعور کو دوبارہ ترتیب دیا۔

اور اس ایماندارانہ خود عکاسی کے بعد، جس کے ساتھ میں شروع میں صرف اپنے بچپن کے صدمات پر کارروائی کرنا چاہتا تھا، میں اپنے نئے حاصل کردہ علم کو زندگی کے دیگر شعبوں میں منتقل کرنے کے قابل ہو گیا: کھیل۔

میں آخر کار کھیلوں میں اپنی کمزوریوں کو پہچان سکتا ہوں اور ان کا تجزیہ کر سکتا ہوں۔  
اور پھر ایسی حکمت عملی تیار کریں جس سے میں کھیلوں کی کمزوریوں اور مسائل کو دور کر سکوں۔

میں جتنا زیادہ دوسروں سے اپنی ذہنی اور نفسیاتی کمزوریوں کے بارے میں بات کرتا، اتنا ہی زیادہ میں نے دیکھا کہ جن لوگوں سے میں بات کرتا ہوں وہ ان سے متاثر ہوتے ہیں۔ میں برلن کے ایک دوست سے سب سے زیادہ متاثر ہوا، جو خود ایک کتاب کے مصنف ہیں۔ اس نے سفارش کی کہ میں اس موضوع پر انٹرنیٹ پر ایک ویبینار پیش کروں۔ میں نے اس کے مشورے پر عمل کیا۔ میں نے متعدد کھلاڑیوں سے واقفیت حاصل کی جو، میری طرح، حل تلاش کر رہے تھے اور انہیں نہیں مل سکا۔ اس فیڈ بیک کی بدولت ویبینار کا اسکرپٹ مواد کے لحاظ سے بتدریج مزید ترقی کرتا گیا، اور یہ میرے اندر بھی مسلسل بلبلا رہا ہے۔ آخری ورژن اب اس کتاب پر ختم ہوتا ہے۔ مجھے بہت امید ہے کہ یہ آپ کی بھی مدد کر سکتا ہے!

مقام، جنوری 2023 میں

سمیع دوماز



## تیاری کا کام

بالکل شروع میں میں آپ کو سوالات کی ایک فہرست دوں گا جو آپ کو خود سے پوچھنا ہے اور جواب دینا ہے۔

آپ کا ایک مقصد ہے۔

اور آپ ابھی تک مقصد تک نہیں پہنچے ہیں، اس لیے آپ ابھی کچھ دور ہیں۔

پہلے آپ کو پہچاننا ہوگا کہ آپ اب کہاں ہیں - پھر آپ کہاں بننا چاہتے ہیں - اور آخر کار آپ وہاں کیسے پہنچ سکتے ہیں۔

اگر آپ نہیں جانتے کہ آپ کے پاس کون سی صلاحیتیں اور طاقتیں ہیں، تو آپ انہیں سمجھداری سے استعمال نہیں کر سکتے۔ اور اگر آپ نہیں جانتے کہ کون یا کون آپ کو متاثر کر رہا ہے، شاید آپ کو کنٹرول بھی کر رہا ہے، آپ اس کے خلاف اپنا دفاع نہیں کر سکتے ہیں - آپ کو یہ جاننا ہو گا کہ آپ کن مخالفین سے نمٹ رہے ہیں۔

تعارفی سوالات آپ کو اپنی موجودہ حالت سے آگاہ کرنے کی بنیاد رکھتے ہیں۔ صرف آخر میں سوالات اور ان کے جوابات آپ کے جذبات کو جاننے اور لاشعور کو دوبارہ پروگرام کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

## رین

اگر آپ اپنی نفسیات، اپنی روح اور اپنے جذبات کے ساتھ ایمانداری سے کام نہیں لیتے ہیں، تو آپ اپنی پوری صلاحیت کو استعمال نہیں کر پائیں گے۔ میری رائے میں، اس کے پاس اس کی کارکردگی کا صرف 30 فیصد دستیاب ہے، جس کا مطلب ہے کہ وہ زیادہ تر اوسط درجے کا ہے، مسلسل اتار چڑھاؤ میں رہتا ہے اور مستقل نتائج نہیں دیتا۔

دوسری طرف، جو لوگ ایمانداری سے غور کرتے ہیں وہ اپنے آپ کو ہر موقع دیں گے اور جھوٹ اور بہانوں کے ساتھ رہنے والے اپنے غیر عکاس حریفوں کے مقابلے میں بہت تیزی سے ترقی کریں گے۔

اپنے لیے سوالات:

• میں کون ہوں اور میرا مقصد کیا ہے؟

• میری تعریف کیا ہے؟

• میری (کھیل اور ذاتی) طاقتیں کیا ہیں؟

• میرے پاس اب بھی صلاحیت کہاں ہے؟ کیا میں اس صلاحیت کو جانتا ہوں اور مستقبل میں اس کو استعمال کرنے کی حکمت عملی رکھتا ہوں؟ یا اس وقت ممکنہ طور پر غیر استعمال شدہ ہے؟

• میری کمزوریاں کیا ہیں؟

• جذبات میری نفسیات کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟ اور کھیلوں کے مقابلے کے دوران ان کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟

• کیا میں اپنے اعمال میں خوف یا دباؤ محسوس کرتا ہوں؟ اگر میں ناکام ہو جاؤں - قصوروار کون ہے؟ ان منفی جذبات کے پیچھے کیا ہے؟

• " صرف تربیت اور خواہش کھیلوں کی کامیابی کا باعث بنتی ہے " - کیا یہ سچ ہے؟ یا کیا دوسرے عوامل کامیابی یا ناکامی پر اثر انداز ہوتے ہیں جن کے بارے میں میں ابھی تک نہیں جانتا تھا؟ یا ہوسکتا ہے کہ میں ان رابطوں کے بارے میں پہلے ہی جانتا ہوں لیکن ان کے ساتھ کام نہیں کرتا ہوں؟

• اگر میں نے "نہیں" میں جواب دیا - میں اپنی کھیلوں کی کامیابی کو متاثر کرنے والے عوامل پر بہتر طریقے سے کیسے قابو پا سکتا ہوں؟

آخری سوال نے پہلے ہی تجویز کیا ہے کہ دوسرے عوامل بھی ہیں جو کامیابی یا ناکامی کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی کے بارے میں میں لکھتا ہوں: ذہنی طاقت۔

بہترین گھوڑا آپ کے کسی کام کا نہیں اگر آپ نہیں جانتے کہ اس پر سواری کیسے کی جاتی ہے اور اس کا کردار کیسا ہے۔ صرف اس صورت میں جب آپ ایک دوسرے کے ساتھ مل جائیں گے تو آپ ایک دوسرے سے بہترین فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ہر شخص مختلف طریقے سے وائرڈ ہوتا ہے، لیکن عام طور پر ان کے ہاتھوں میں ایک ہی اوزار ہوتے ہیں۔ اگر آپ اسے دکھاتے ہیں کہ وہ اس کے ساتھ کیسے کام کر سکتا ہے، تو اس کے پاس مزید ترقی کرنے کا بہت اچھا موقع ہے۔ آپ اپنی زندگی بھر جو علم اکٹھا کرتے ہیں اس کے ساتھ آپ کیا کرتے ہیں وہی اہمیت رکھتا ہے!

جو بھی اپنے کھیل کو سنجیدگی سے لیتا ہے اور شاید اس سے روزی کماتا ہے اسے اس کتاب اور اس کے بیانات کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

اس کتاب میں میں روزمرہ کے کھیلوں سے بہت سے حالات بیان کرتا ہوں۔ اعلیٰ درجے کے کھیل میں نفسیاتی اور جذباتی تناؤ دکھائیں اور ممکنہ حل کی نشاندہی کریں۔ میں ان لوگوں کی مدد کرنا چاہوں گا جو نہیں جانتے کہ کیا کرنا ہے یا ان کے پاس کوئی ٹرینر نہیں ہے جس کے پاس اس کتاب سے علم ہو۔

---

صرف اپنے آپ کو جلانے والے

کسی اور میں آگ لگا سکتا ہے۔

---

ذہنی طاقت کے بارے میں جاننا ہر کسی کی مدد کرتا ہے اور یہ تمام کھیلوں کے لیے ہے۔ کیونکہ ذہنی طاقت ہر ایک میں ہے - آپ میں اور مجھ میں! میں آپ کے ساتھ اپنا علم بانٹنا چاہوں گا۔ اور آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ اسے کیسے استعمال کیا جائے۔

