

سمیع دوماز

پاور پلانٹ

ذہنی طاقت

یا

کھیل میں نفسیات



www.tredition.de

© 2022 Sami Duymaz

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

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

آئی ایس بی این:-3-978

آئی ایس بی این:-3-978

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 بماری بہترین علم اور یقین کے مطابق لکھ گئے ہے۔ 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 اشارہ 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 بیلیوگرافی میں اس اشاعت کو درج کرتی ہے۔ تفصیلی کتابیات کا ڈیٹا انٹریٹ پر <http://dnb.d-nb.de> پر دستیاب ہے۔

فہرست کا خانہ

13 پیش لفظ
تیاری کا کام 17
..... 81..... اپنے لیے سوالات:
12..... ذہنی طاقت کیا ہے؟
22 تم طاقت بو
..... 24..... دماغی وزن
..... 25..... مثال: ڈارنس کا کھیل - دماغی وزن
..... 26..... مثال: پول بلیئر کے ایک بہت بی کامیاب کھلاڑی کے خلاف میرا کھیل
..... 92..... آپ کے دماغ میں کام
..... 29 دماغ میں پیشنا
..... 03..... مثال: سیڑھیاں چڑھنا
..... 31..... مثال: بلئر
..... 23..... گیم
..... 23..... سیکھی بؤے نمونے بمیشہ کے لیے کیوں نہیں رہتے؟
..... 33 مثال: اس سے بھی زیادہ بارس پاور والی ریسنگ کار
..... 43..... جب پیشنا ایک دوسرے کے ساتھ مداخلت کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟
..... 35 شعور اور لاشعور
..... 73.... آپ کے دماغ میں موجود مخلوقات

سر میں بندر 37	سر میں 37
گھونسا 37	ترازو کے ساتھ اچھی روح 93
ترازو کے ساتھ اچھی روح 93	مثال: اکیلی بوڑھی 40
مثال: اکیلی بوڑھی 40	عورت 40
عورت 40	مثال: چور 41
مثال: چور 41	اندرونی بچہ 43
اندرونی بچہ 43	مثال: کشودا 43
مثال: کشودا 43	مثال: آپ کے والدین کا گھر جل گیا 44
مثال: آپ کے والدین کا گھر جل گیا 44	مثال: بچپن میں مارا پیٹا گیا 45
مثال: بچپن میں مارا پیٹا گیا 45	پروگرام 45
پروگرام 45	مثال: سینیک بار 46
مثال: سینیک بار 46	hadith 74
hadith 74	مثال: جیسن 49
مثال: جیسن 49	مثال: ڈرائیونگ اسکول 49
مثال: ڈرائیونگ اسکول 49	اندرونی رکاوٹ 50
اندرونی رکاوٹ 50	مثال: موٹر وے پر حادث 50
مثال: موٹر وے پر حادث 50	مثال: جوکہ باکسنگ 50
مثال: جوکہ باکسنگ 50	میج 58
میج 58	مثال: برن آؤٹ کے ساتھ دو دوست 59
مثال: برن آؤٹ کے ساتھ دو دوست 59	تسلسل پر قابو پانے کا نقصان 60
تسلسل پر قابو پانے کا نقصان 60	مثال: میرا غصہ 61
مثال: میرا غصہ 61	مثال: گرم گرل چمٹی 62
مثال: گرم گرل چمٹی 62	مثال: پینٹ بالٹ کے ساتھ توازن 63
مثال: پینٹ بالٹ کے ساتھ توازن 63	موڈ اور بہاؤ 56
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: شویر اور شرایب	71
مثال: دوست کے لئے	74
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	80
عالمی چیمپئن	85
مثال: بیرونی جو بونکے سے میری ملاقات	85
تجربی: حالات بدلين	86
اپنی مدد کریں، پھر خدا کی مدد کریں۔	90
The Rower I	90
مثال: روور اور شمالی ستارہ	92
محروم جذبات	39
مثال: میں نے آخر کار اپنے محروم 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 بھنے دیتا ہوں	103

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

مثال: درد کے پڑھے 133	حل 134
مثال: بیٹھری 531	
مثال: ایک بچے کی قیمت 136	خفیہ طور پر عالمی ریکارڈ بناتا ہے 041
..... 136	
..... 136 141
..... 141 141
مثال: وہ کار جو بہت منگی ہے 144 145
..... 144	دوران خلفشار 145
مثال: "کیا وقت بوا ہے؟" جب شطرنج کھیل رہے ہو 146	
..... 146	
..... 146 147
..... 147 147
..... 147 148
..... 148 149
..... 149 150
..... 150 051
..... 051 151
..... 151 151
..... 151 451
..... 451 154
..... 154 157
..... 157 157
..... 157 158
..... 158 158

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

نفسياتي برتری 186	188 مخالف
..... کيا ذبني طاقت کا تعلق ذبنيت يا کردار سے ہے؟ 192	192
مثال: طالب علم کی تفصیل 291	
مشق سے: 591	
روزمرہ کی کھيلوں کی زندگی سے 591	
مثال: فرینکفرٹ میں تجارتی میلے میں سیپیو ڈیوس کے خلاف 591	سنوكر 591
مثال: میں بڑا ٹورنامنٹ 196	
روزمرہ کے کھيلوں میں 196	
خودکار پروگرام 203	
مثال: وقت نکالنا اور کنٹرول کھو دینا 203	ارد گرد ہینچو 203
مثال: آپ کے دماغ کے پیچھے سوالات اور جذبات 207	
مثال: کھانا، بات کرنا، کھيلنا - کھونا 211	
کھيلوں سے مشہور شخصیات 212	
بمقابلہ جوز پاریکا 212	
ايفرین ریئس اور ارل سٹرک 213	لينڈ 213
نتیجہ 812	
مثال: اساتذہ یا والدین؟ 219	
کھيلوں میں ذبني طاقت کا مطلب 219	ل: 220

دیباچہ

میرا نام سمیع دوما زی ہے اور میں اب 58 سال کا ہوں۔ میں کتاب لکھ رہا ہوں کیونکہ میں بمیشہ اس جیسی کتاب کی تلاش میں تھا اور کبھی نہیں ملا۔ میں اسے اس لیے لکھ رہا ہوں کہ مجھے کھیل کھیلے 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 بوتا تھا کہ وہ مجھے بتا سکیں کہ میرے مسائل کیا بیس یا مجھے بتانے کے لیے کہ میں کیا پہتر کر سکتا ہوں۔

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

میں نے محسوس کیا کہ میری ناکامی ناقص تربیت یا فتنس 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 آئے والے کمپلیکس سے نمٹنے کے بارے میں اچھی تجاویز نہیں دے سکتا ہے جیسے: "ناکامی، دیاؤ اور ارتکاز کی کمی کے خوف سے نمٹنا چاہیے۔ کسی نے مجھے یہ نہیں بتایا کہ میں کیسے پر سکون ربتا ہوں یا میں بالکل بھی پر سکون کیوں نہیں ہوں، اندرونی دیاؤ 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 آگئی۔ برسوں تک میں نے ایسی کتابوں کی تلاش کی جس میں مجھے جوابات ملیں، لیکن مجھے مایوسی بی بوئی۔ کوئی بھی "کھیل" کے عنوان کے سلسلے میں نفسیات کے پس منظر میں جانے کی بمت 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 نہیں۔ میں نے عمومی طور پر نیورولوچی، سائیکی، چہرے کے تاثرات، اشاروں اور بادی لینگوویج کے ساتھ گھرائی سے نہیں۔ میں نے بر چیز کو جذب کیا کیونکہ یہ دلچسپ سے زیادہ تھا کیونکہ میں اس کے بارے میں سب کچھ جانتا 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 بوا کہ شعور اور لاشعور کس چیز کے ذمہ دار ہیں۔ بماری 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 بن اس موضوع کے بارے میں بہت کچھ جانتا ہوں، لیکن مجھے احساس بوا 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 کھلائیوں اور دوسرے لوگوں سے اس کے بارے میں بات کرتا ہوں تو مجھے اپنی بولی آواز دوبارہ سنائی دیتی ہے۔ "بان، بلاشبہ، میں بھی ہے جانتا ہوں۔" لیکن حقیقت میں آپ کو ان تمام رابطوں کے بارے میں کچھ نہیں معلوم جو آپ کو اگئے بڑھنے میں مدد دے سکیں۔

اگر آپ واقعی سمجھے گئے تو آپ اپنے بوش و حواس سے کام لیں گے۔ یہ کہنے کے متراffد ہے، "بان، میں جانتا ہوں کہ آپ میرے سامنے موجود سکریو ڈرایور سے کچھ ٹھیک کر سکتے ہیں،" لیکن اسے انہا کر ٹھیک نہیں کرنا۔ صرف ایک سکریو ڈرایور کا مقصد جانتے سے کچھ بھی ٹھیک نہیں ہوتا ہے۔ کارروائی ابھی ہے۔

اس وقت، مجھے ایسا لگتا تھا جیسے مجھے ایک عالمگیر کلید یا لائٹ سوئچ مل گیا ہے جس نے میرے لیے نفسیات کے شعیے میں بہت سی چیزوں کھوں 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 مجھے میں کیا رد عمل پیدا ہوں گے یا اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اس سے کیا سلوک ہوگا۔ جن بان، ایماندارانہ خود عکاسی کی وجہ سے

اب مجھے اس کی وجوہات معلوم بیں۔ 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 یہ شمار مسائل کو حل کرنے میں کامیاب رہا۔ اتنی تعداد میں کہ میری ذاتی نشوونما بری طرح متاثر بوئی 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 لئے تیار کیا ہے۔ جس طرح ایک کوہ پیما کو پہاڑ کا احساس بوتا ہے یا سمندر پر سوار ملاج کو سمندر کا احساس بوتا 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 بو گیا اور مجھے میں بہت سی چیزیں دوبارہ ٹھیک ہوئیں میں کامیاب ہو گئیں۔ میں نے تجربہ کیا کہ آپ کا خود اعتمادی وابس حاصل کرنا کیسا بوتا ہے۔ زیادہ امکان۔ جب آپ کو پہلی بار خود اعتمادی بو اور اسے صرف جعلی نہ بنائیں۔ کس طرح اس نئی خود اعتمادی نے مجھے عملی طور پر اچھوتوں بنا دیا۔ اندرونی خالی پن یا مسلسل تلاش کے بجائے، کبھی کبھی محبت اور توجہ کی بھیک مانگنا جو باپر 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 بر 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 ذیعیے دفن اور دیوار بنے بوئے تھے۔ میں اب اپنے اندر مضبوط ہوں اور اب اس طاقت اور محبت کے لئے باہر نہیں دیکھنا پڑھے 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 صدماں 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 بنا 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 اثرنیٹ پر ایک ویبینار پیش کروں۔ میں نے اس کے مشورے پر عمل کیا۔ میں نے متعدد کھلائیوں سے واقفیت حاصل کی جو، میری طرح، حل تلاش کر رہے تھے اور انہیں نہیں مل سکا۔ اس فیڈ بیک کی بدولت ویبینار کا اسکریپٹ مواد کے لحاظ سے بذریع مزید ترقی کرتا گیا، اور یہ میرے اندر بھی مسلسل بلبلہ 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 آپ کو سوالات کی ایک فہرست دون گا جو آپ کو خود سے پوچھنا یہ 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 بوگا 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 جانتا 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 جانے 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 بوری 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 بر موقع دیں گے اور جھوٹ اور بھانوں کے ساتھ رینے والے اپنے غیر عکاس حریفون کے مقابلے میں بہت تیزی سے ترقی کریں گے۔

اپنے لئے سوالات:

• میں کون ہوں اور میرا مقصد کیا ہے؟

• میری تعریف کیا ہے؟

• میری (کھلیل اور ذاتی) طاقتیں کیا ہیں؟

• میرے پاس اب بھی صلاحیت کھاہ 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 کھلیلوں 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 خواش کھلیلوں 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 بوسکتا 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 کھلیلوں کی کامیابی کو متاثر کرنے والے عوامل پر بہتر طریقے سے کیسے قابو پا سکتا ہوں؟

آخری سوال نے پہلے بی تجویز کیا ہے کہ دوسرے عوامل بھی بیس 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۔

بر شخص مختلف طریق سے واٹرڈ بوتا ہے، لیکن عام طور پر ان کے باہم میں ایک بی اوزار بوتے 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 ابیمیت رکھتا ہے!

جو بھی اپنے کھیل کو سنجیدگی سے لیتا ہے اور شاید اس سے روزی کمانتا 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 نشاندہن 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 جانتا بر کسی کی مدد کرتا ہے اور یہ تمام کھیلوں کے لیے ہے۔ کیونکہ ذہنی طاقت بر ایک میں ہے۔ آپ میں اور مجھ میں! میں آپ کے ساتھ اپنا علم بانٹنا چاہوں گا۔ اور آپ کو یہ جانتے کی ضرورت ہے کہ اسے کیسے استعمال کیا جائے۔

