

كھلاڑيوں كى رہنمائى

تحرير كردہ



چينل "ارون ديشپانڈے كيرم" ديكھيں۔
شرى ارون ديشپانڈے
براہ كرم چينل كو YouTube پريكٹيكل كے ليے - ميرى
سبسكرايب كريں۔



آگے

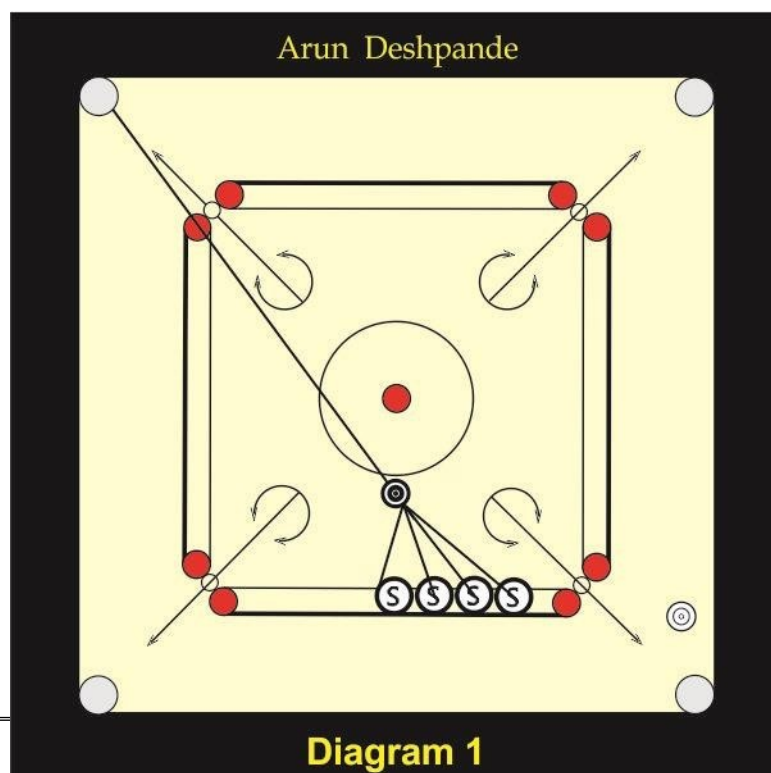
میں نے اپنی پہلی کتاب مراٹھی میں لکھی تھی اور جنوری 1982 میں میجسٹک پبلی کیشن نے شائع کی تھی۔ مجھے افتتاح کرنے کے لیے مرحوم مسٹر کیشاوراؤ کوٹھاوالے کا شکریہ۔ میں نے اس کتاب کا انگریزی میں ترجمہ کیا اور اس میں کچھ اضافہ کیا اور اسے دوبارہ میجسٹک پبلی کیشن نے شائع کیا، اس بار مسٹر اشوک کوٹھاوالے نے ایک خطرہ مول لیا کیونکہ یہ انگریزی میں ان کی پہلی اشاعت تھی۔ مجھے نہ صرف ہندوستان کی دوسری ریاستوں بلکہ کیرم سے محبت کرنے والے بہت سے ممالک میں پلیٹ فارم دینے کے لیے ان کا لاکھ لاکھ شکریہ۔ میں نے سوچا کہ اس موضوع پر مزید لکھنے کو کچھ نہیں ہے کیونکہ میں نے اس کتاب میں سب کچھ شامل کرنے کی کوشش کی۔ میری بیوی انجلی کئی سالوں سے مجھ سے ایک اور کتاب لکھنے کے لیے کہہ رہی تھی۔ میں نے اپنے کیرم کیریئر کو کھیلنے سے کوچنگ کی طرف منتقل کیا اور پھر میں نے دوسرے کھلاڑیوں کے مسائل حل کرکے کھیل کی پیچیدگیاں سیکھیں۔ میں بہت سے کھلاڑیوں کے کیرم کے مسائل سے لطف اندوز ہونے لگا ہو سکتا ہے یہ انگلیوں کے ناخن کا مسئلہ ہو یا گرفت یا کیرم بورڈ پر کوئی بھی پوزیشن۔ میں اپنے تمام طلباء کا شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے بالواسطہ اپنے مسائل بتا کر اس کتاب کو لکھنے میں میری مدد کی۔ میں تہہ دل سے بینکس اسپورٹس بورڈ، اسٹیٹ کیرم ایسوسی ایشن، آل انڈیا کیرم فیڈریشن اور سوئٹزرلینڈ، جرمنی، اٹلی، فرانس، برطانیہ، مالدیپ اور سری لنکا کی کیرم فیڈریشنز کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے مجھے کوچنگ کے مواقع فراہم کیے جس کی وجہ سے کھلاڑیوں کی مشکلات میں بہت زیادہ مواد اکٹھا کرنے میں میری مدد ہوئی۔ میں نے کیرم پر اپنی اہلیہ انجلی کے ساتھ بہت سے موضوعات پر تفصیل سے بات کی اور انہوں نے بہت سے ایسے موضوعات تجویز کیے جنہوں نے مجھے یہ کتاب لکھنے کی ترغیب دی۔ اس کتاب کو لکھنے میں کئی سال لگے۔ مجھے امید ہے کہ دنیا بھر کے تمام کھلاڑی اس کتاب کو پسند کریں گے اور ان کے تبصرے مجھے یقینی طور پر اپنے پیارے کھیل پر مزید لکھنے کی ترغیب دیں گے۔

اے آئی ایم

باب 1

بنیادی باتیں

بلیئرڈز میں آپ رائفل ویو کے ذریعے ہدف حاصل کر سکتے ہیں لیکن کیرم میں آپ کو برڈز آئی ویو کے ذریعے ہدف لینا پڑتا ہے۔ برڈز آئی ویو کے ذریعے مقصد حاصل کرنا رائفل ویو سے مقصد حاصل کرنے سے ہمیشہ مشکل ہوتا ہے۔ مقصد حاصل کرنے کے لیے، آپ کو جیب کے بیچ سے ایک خیالی لکیر لینا ہوگی اور اسے سکے کے مرکز سے گزرنا ہوگا جسے جیب میں ڈالنا کو striker ہے۔ سکے میں سے یہ لکیر وہ نقطہ ہے جہاں سے آپ کا مقصد ہونا چاہیے۔ آپ اپنے صورتحال کے مطابق مختلف جگہوں پر رکھ سکتے ہیں لیکن آپ کا ہٹ پوائنٹ وہی رہے گا۔ بعض اوقات ایسی پوزیشن ہوتی ہے جہاں آپ کے سکے اور جیب کے درمیان مخالف کا سکہ آپ کے سکے کے راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے لیکن پھر بھی آپ کے سکے کے جیب میں جانے کے لیے بالوں کا مارجن ہوتا ہے۔ اس حاشیہ کو پرندوں کی آنکھ سے نہیں دیکھا جا سکتا۔ ایسی صورت حال میں آپ اپنی ایک آنکھ کو موڑ کر بند کر سکتے ہیں اور دوسری آنکھ سے اپنے سکے سے جیب تک کا راستہ رائفل کے ذریعے دیکھ سکتے ہیں اور آپ کو فوراً پتہ چل جائے گا



کہ آیا اس طرح کے سکے کو جیب میں ڈالنے کا کوئی امکان ہے یا نہیں۔

Force

بہت سے کھلاڑی مختلف اسٹروک جانتے ہیں لیکن وہ اس طرح کے اسٹروک کے لیے درکار کے سادہ اصول کو سمجھنا چاہیے۔ جب آپ کا force نہیں جانتے ہیں۔ آپ کو کیرم میں force کی ضرورت ہوگی force جیب کی سمت جاتا ہے جہاں سکے جا رہا ہے، آپ کو کم striker جیب سے striker سکے پر منتقل ہوتا ہے۔ جب آپ کا force کا زیادہ سے زیادہ striker کیونکہ کی ضرورت ہوگی کیونکہ force جہاں سکے جا رہا ہے وہاں سے جا رہا ہے، آپ کو مزید کا حصہ ضائع ہو جاتا force کا کچھ حصہ سکے پر منتقل ہو جاتا ہے اور force کے striker کو اپنے دوسرے مشکل سکے جاری کرنے کے لیے استعمال کر force ہے۔ آپ اس ضائع شدہ اسٹروک میں استعمال کیا جاتا ہے جہاں ایک سکے کو بہت bomb سکتے ہیں۔ اسی اصول کو کو دوسرے مقاصد کے لیے force ملتا ہے اور زیادہ سے زیادہ ضائع ہونے والے force کم استعمال کیا جاتا ہے جیسے مخالف کے سکوں کی پوزیشن کو تباہ کرنا یا اپنے مشکل سکے کو کو پورے بورڈ پر چلا سکتے ہیں کیونکہ اس اصول کی وجہ striker آسان بنانا کیونکہ آپ اپنے کو بہت مشکل اسٹروک کھیل سکتے ہیں۔ bomb سے آپ

بیٹھنے کی پوزیشن

کیرم میں بیٹھنے کی پوزیشن بہت اہم ہے۔ کچھ کھلاڑی اپنی کرسی یا اسٹول کو کیرم بورڈ اور کرسی یا اسٹول کے کنارے سے بہت دور رکھ رہے ہیں۔ اس پوزیشن میں کھلاڑیوں کو اپنا توازن برقرار رکھنا بہت مشکل ہوتا ہے اور وہ کرسی یا اسٹول سے نیچے گرنے سے ڈرتے ہیں۔ اس پوزیشن میں ایک اور نقصان یہ ہے کہ ٹانگیں خیالی لکیر کو عبور کر سکتی ہیں جو کہ غلط ہے۔ اگر آپ اپنی سیٹ اور کیرم بورڈ کے درمیان بہت زیادہ فاصلہ رکھتے ہیں تو آپ کو ادائیگی کے لیے اپنا ہاتھ پھیلانا پڑتا ہے، جس سے کھیلنے والے ہاتھ میں تناؤ پیدا ہوسکتا ہے۔ بیٹھنے کے لیے درست پوزیشن یہ ہے کہ آپ کے گھٹنے اور کیرم بورڈ کا فریم متوازی لائن میں لگے ہوئے ہیں۔ بیٹھنے کے لیے کرسی یا اسٹول کے آدھے سے زیادہ حصے پر قبضہ کریں اور اپنی ٹانگیں کے راستے کی striker سامنے رکھیں۔ کھیلنے کے وقت آپ کے جسم کو سکے کو مارنے کے بعد کو اس طرح رکھ رہے ہیں کہ جیب، striker طرف بڑھنا چاہیے۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے ایک سیدھی لائن میں ہیں تو آپ اپنے جسم کو جیب کی سیدھی لائن میں لے کر striker سکے اور جیب میں ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ کے جسم cut آئے ہیں۔ اگر آپ اپنے سکے کو سیدھا کے راستے کی سمت حرکت کرنی چاہیے۔ جسم کی نقل و حرکت کے دو طریقے ہیں۔ striker کو (1) اوپری جسم کی حرکت اور (2) پورے جسم کی حرکت۔

اوپری جسم کی حرکت - اس قسم کی حرکت میں آپ اپنے صرف اوپری جسم کو مطلوبہ سمت میں لے کر حرکت کر سکتے ہیں۔ کامل فٹ ورک کر کے

آپ اپنے جسم کے اوپری حصے کو آسانی سے منتقل کر سکتے ہیں اپنی ٹانگوں کو خیالی لکیروں سے آگے نہ عبور کریں۔

پورے جسم کی حرکت - اس قسم کی حرکت میں آپ اپنے پورے جسم کو مطلوبہ سمت میں منتقل کر سکتے ہیں۔ اس قسم کی حرکت کے لیے سیٹ پر حرکت کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اپنی کرسی پر بیٹھنے سے پہلے اپنی کرسی کو مضبوطی سے پکڑیں اور سیٹ پر حرکت کرتے ہوئے آرام دہ پوزیشن لیں، پھر کرسی سے ہاتھ چھوڑ کر کھیلیں۔ چار کا سہارا لینا فضول ہے۔ یہ اس لیے کرنا ہے کہ آپ کی کرسی کو فرش پر ہلانے کا امکان ہے، جو کہ ایک فاول ہے۔ یہ امکان اس وقت ہوتا ہے جب پلاسٹک کی ہلکی کرسی ہو یا جب فرش پر پاؤڈر ہو جہاں کرسی رکھی گئی ہو۔

فٹ ورک

اگر میں کیرم میں فٹ ورک کی بات کروں تو ہر کوئی مجھ پر ہنسے گا کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ فٹ ورک کی ضرورت صرف آؤٹ ڈور گیمز میں ہوتی ہے۔ لیکن بطور کھلاڑی آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کی کرسی پر آرام دہ پوزیشن لینے کے لیے فٹ ورک کتنا اہم ہے۔ بہت سے کھلاڑی کھیلتے ہوئے اپنی ٹانگیں سٹینڈ کے اندر رکھتے ہیں۔ اگر آپ اس طرح بیٹھیں گے تو آپ اپنے اسٹروک کھیلنے کے لیے اچھی پوزیشن نہیں لے پائیں گے۔ کچھ کھلاڑی کھیلتے ہوئے جوتے یا چپل اتار کر آرام محسوس کرتے ہیں۔ دوسرے جوتے پہن کر آرام محسوس کرتے ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ جوتوں کے ساتھ فٹ ورک کرنا آسان ہے خاص طور پر کھیلوں کے جوتے کیونکہ اس میں گرفت ہے۔ میری رائے میں آپ کو جوتے پہن کر فٹ ورک کی مشق کرنی ہوگی۔ آپ کو آرام سے بیٹھنے کی پوزیشن لینے کے لیے اپنے پیروں کو حرکت دینے کی مشق کرنی ہوگی۔ پاؤں کو حرکت دینا نہ صرف آپ کو آرام سے بیٹھنے کی پوزیشن لینے میں سہولت فراہم کرتا ہے بلکہ یہ آپ کے پیروں میں خون کی گردش میں بھی مدد کرتا ہے۔

اونچائی

اسٹینڈ اور کرسی کی اونچائی اکثر ایک ٹورنامنٹ سے دوسرے ٹورنامنٹ میں تبدیل ہوتی رہتی ہے جو ٹورنامنٹ کے منتظمین کے لیے کرسیوں اور اسٹینڈ کی دستیابی پر منحصر ہوتی ہے۔ زیادہ تر وقت اسٹینڈ کی اونچائی ایشیائی کھلاڑیوں کے لیے زیادہ ہوتی ہے کیونکہ ایشیائی کھلاڑی عموماً اونچائی میں چھوٹے ہوتے ہیں۔ اگر آپ چھوٹے ہیں تو آپ کو یہ کرنا ہے کہ جب بھی آپ میچ کھیلنے جا رہے ہوں تو تکیہ یا چادر ساتھ رکھیں۔ بعض اوقات جب اونچائی کا فرق زیادہ نہیں ہوتا ہے تو بیڈ شیٹ کو تکیے پر ترجیح دی جاتی ہے کیونکہ بیڈ شیٹ کی موٹائی کو اس کے مطابق تھ کر کے ایڈجسٹ کیا جاسکتا ہے۔ ہر کھلاڑی کی اونچائی مختلف ہوتی ہے اور اس لیے اسے آرام دہ اونچائی کے مطابق ایڈجسٹ کرنا پڑتا ہے۔ اگر اسٹینڈ اور کرسی کی اونچائی میں فرق ہو تو آپ کی گرفت بدل جائے گی۔ گرفت میں تبدیلی اتنی منٹ ہے کہ

آپ اسے محسوس نہیں کرتے ، لیکن یہ آپ کے کھیل کو کافی متاثر کرتا ہے ۔ لہذا آپ کو ہر ٹورنامنٹ میں مستقل اونچائی کو برقرار رکھنا چاہئے ۔ مجھے یاد ہے کہ 1970 میں مدراس (چنئی) میں منعقدہ پریکٹس سیشن میں ہم نے دیکھا کہ سٹینڈز کی اونچائی زیادہ ہے ۔ ہم فوراً مور مارکیٹ پہنچے ، جو مقام کے قریب تھا اور مہاراشٹر کے تمام کھلاڑیوں کے لیے تکیے خریدے ۔ ہم نے اپنے حکام کو تکیے لانے کو نہیں کہا بلکہ ہم خود لائے ہیں ۔ ہم اس ٹورنامنٹ میں صرف اس لیے اچھی کارکردگی دکھا سکتے تھے کہ ہم تکیے خرید کر اونچائی کو ایڈجسٹ کر سکتے تھے ۔

گرفت

کیرم کے کھیل میں گرفت بہت ضروری ہے۔ آپ کو قدرتی گرفت تیار کرنی چاہئے۔

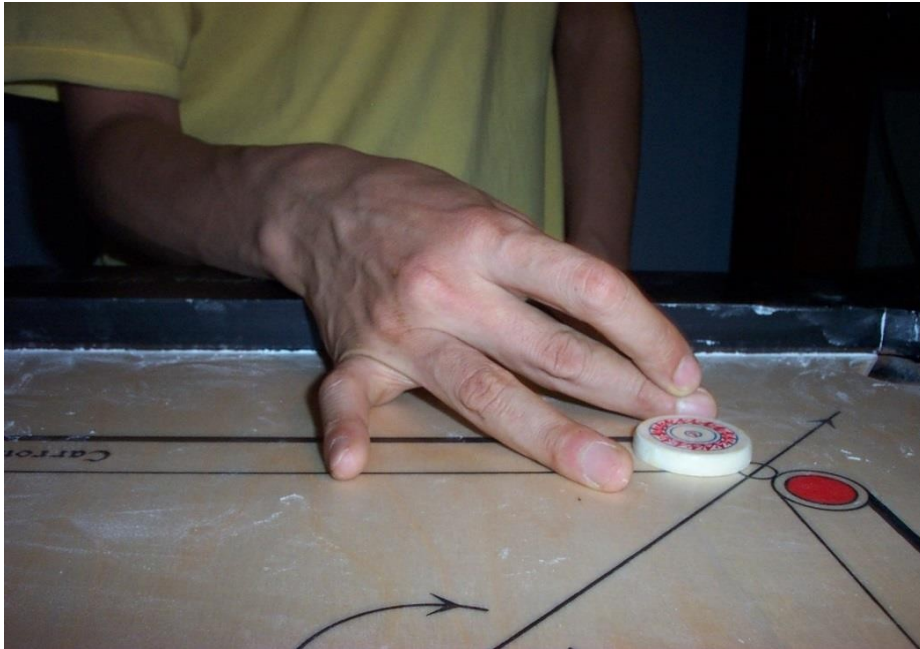


قدرتی گرفت

گرفت کی بہت سی قسمیں ہیں۔ سب سے عام گرفت شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کا مجموعہ ہے۔ اوپر کی تصویر دیکھیں۔ یہ ایک بہت آسان گرفت ہے اور اس میں کم مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس گرفت میں باقی تمام انگلیاں پلائوڈ پر ٹکی ہوئی ہیں۔ یہ

پر زیادہ سے زیادہ کنٹرول striker گرفت کے بہت سے فوائد ہیں۔ اس گرفت سے ایک کھلاڑی رکھ سکتا ہے۔ یہ گرفت مستحکم اور مضبوط رہتی ہے کیونکہ دیگر تمام انگلیوں کو پلائووڈ کا سہارا ملتا ہے۔ اس گرفت کا کھلاڑی کم سے کم جگہ کے ساتھ کھیل سکتا ہے۔

بعض اوقات جب گرفت رکھنے کے لیے ناکافی جگہ دستیاب ہوتی ہے تو ایک کھلاڑی شہادت کی انگلی سے پلائووڈ سے دیگر تمام انگلیاں اٹھا کر کھیل سکتا ہے۔ اس گرفت سے ایک کھلاڑی کیرم بورڈ کے دونوں طرف (بائیں یا دائیں) برابر آسانی سے کھیل سکتا ہے۔ اس لیے کھلاڑی کا پلائووڈ۔ touch کھیل کسی بھی طرف کمزور نہیں رہتا۔ اس گرفت میں تمام انگلیوں کے ناخن اس لیے اگر کوئی ایک کیل معمول سے زیادہ بڑھ گیا ہے تو گرفت میں تبدیلی آئے گی۔ کیرم میں۔ ایسی معمولی چیزیں بہت ضروری ہیں۔



کینچی گرفت

یہ بنیادی طور پر ہندوستان میں وقفے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ سری لنکا اور مالدیپ میں اور Ivon Marquis قدرتی گرفت کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ہندوستان میں صرف نے اس گرفت کو قدرتی گرفت کے طور پر استعمال کیا۔ اس گرفت میں بہت سے Kadir Khan نقصانات ہیں۔ دائیں طرف سے کھیلنا بہت مشکل ہے۔



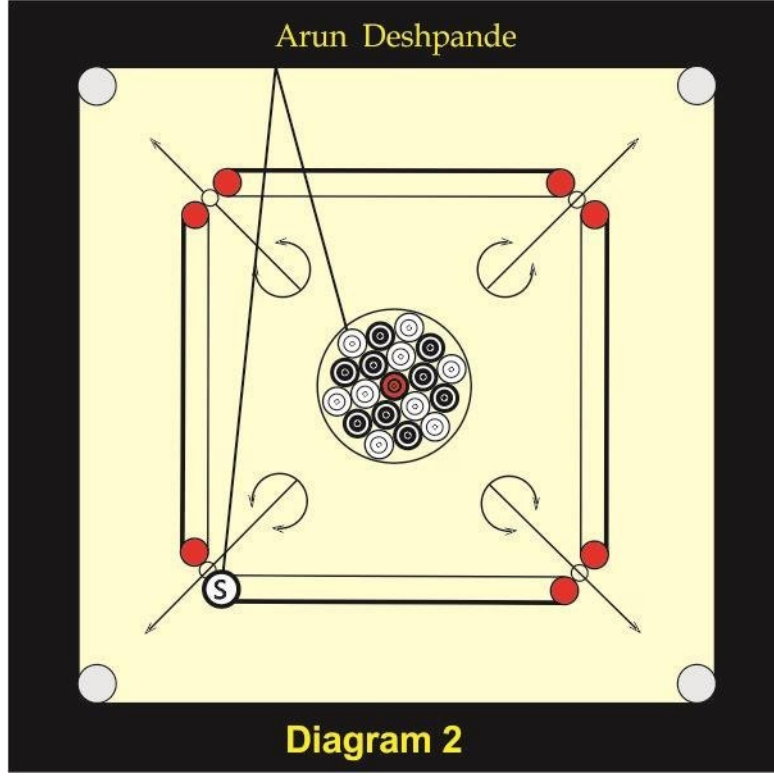
لاکنگ گرفت

اگر آپ کے پاس اپنی قدرتی گرفت کے طور پر لاکنگ گرفت نہیں ہے تو آپ کو یہ گرفت سیکھنی چاہیے۔ اس گرفت سے آپ طاقتور اسٹروک کھیلنے کی طاقت حاصل کر سکتے ہیں۔ میں 1982 میں سوہاس کامبلی کے ساتھ دہلی میں ایک ماہ کے لیے تھا اور ہم ایشین گیمز میں ڈیموسٹریشن گیمز کھیلنے کے لیے سخت مشق کر رہے تھے جب میں نے دیکھا کہ سوہاس کامبلی اپنی قدرتی لاکنگ گرفت کے ساتھ بہت سے طاقتور اسٹروک کھیل رہے ہیں۔ اس کی قدرتی گرفت انگوٹھے، پہلی انگلی اور چھوٹی انگلی کا مجموعہ ہے، لیکن جب بھی اسے کی ضرورت ہوتی وہ اپنی چھوٹی انگلی کو تیسری انگلی میں تبدیل کر لیتا تھا۔ اسے اضافی میں نے ابھی اسے آزمایا اور اس گرفت سے زور سے مارنے لگا۔ مجھے اس کے استعمال میں مزہ آیا اور پھر جب بھی مجھے اسے استعمال کرنے کا موقع ملا، میں نے اسے استعمال کیا۔ سوہاس مجھ پر ہنس رہا تھا کیونکہ میں اس گرفت سے ٹھیک سے نشانہ نہیں لگا سکتا تھا۔ مجھے اس گرفت میں مہارت حاصل کرنے کے لیے اپنی تمام تر کوششیں کرنا پڑیں۔ اس قسم کی گرفت کے لیے آپ کو اپنی پہلی انگلی کو انگوٹھے اور تیسری انگلی کے درمیان لاک کرنا ہوگا۔ عام طور پر اس گرفت میں پہلی انگلی جس کے ذریعے اسٹروک کھیلا جاتا ہے، کھیلنے کی نہیں کرتا۔ touch سطح کو



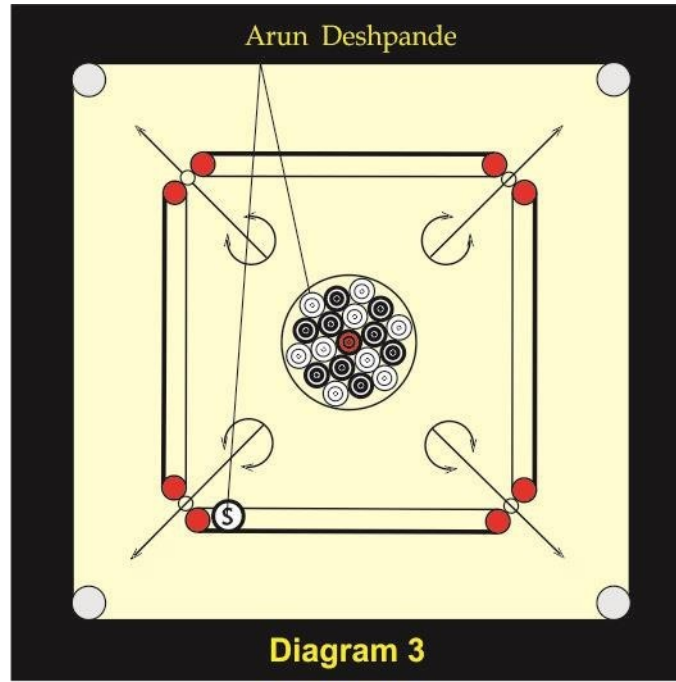
مڈل فنکر فلیٹ گرفت

کو اسپن دیتی ہے۔ کیرم بورڈ پر بہت سی پوزیشنیں ہیں جہاں اسپن کے بغیر striker یہ گرفت آپ کامیابی سے اسٹروک نہیں کھیل سکتے۔ اس گرفت میں آپ کو اسپن بنانے کی کوشش نہیں کرنی پڑتی، یہ خود بخود بن جاتی ہے۔ اس لیے اسے قدرتی اسپن کہا جاتا ہے۔ گھماؤ مخالف گھڑی کی سمت ہے۔ آپ کو یہ مفید گرفت تیار کرنی چاہئے۔ دوسری طرف سے سٹروک کھیلنے کے لیے آپ اسے بائیں ہاتھ سے بھی کھیل سکتے ہیں۔



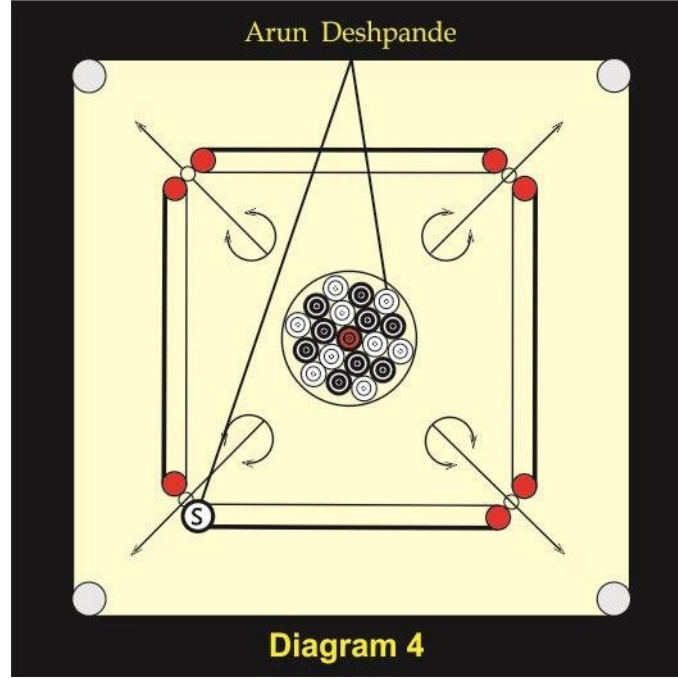
بائیں بنیاد کے دائرے سے توڑ دیں۔

یہ طریقہ بہترین طریقہ ہے اور اکثر کھلاڑی استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے کھلاڑی وقفے کے لیے بائیں بنیاد کے دائرے پر رکھتے ہیں striker مخالف فریم سے اندھا مقصد لیتے ہیں۔ اگر آپ اپنا مخالف بائیں نصف دائرے کے پہلے تیر سے گزرنا چاہیے جیسا کہ اوپر کی striker تو آپ کا گزرنا striker تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ آپ اصل نقطہ دیکھ سکتے ہیں جہاں سے آپ کا چاہیے اور اس لیے آپ اسٹروک کو درست طریقے سے چلا سکتے ہیں۔ اگر آپ یہ طریقہ استعمال نہیں کرتے ہیں اور مخالف فریم پر ایک خیالی نقطہ لینے کی کوشش کرتے ہیں تو اس خیالی نقطہ کے مختلف ہونے کا امکان ہوتا ہے جس کے نتیجے میں وقفہ ناکام ہو جاتا ہے۔ یہ وقفہ ترجیحی طور پر قینچی کی گرفت یا کسی چپٹی گرفت سے کیا جانا چاہیے۔

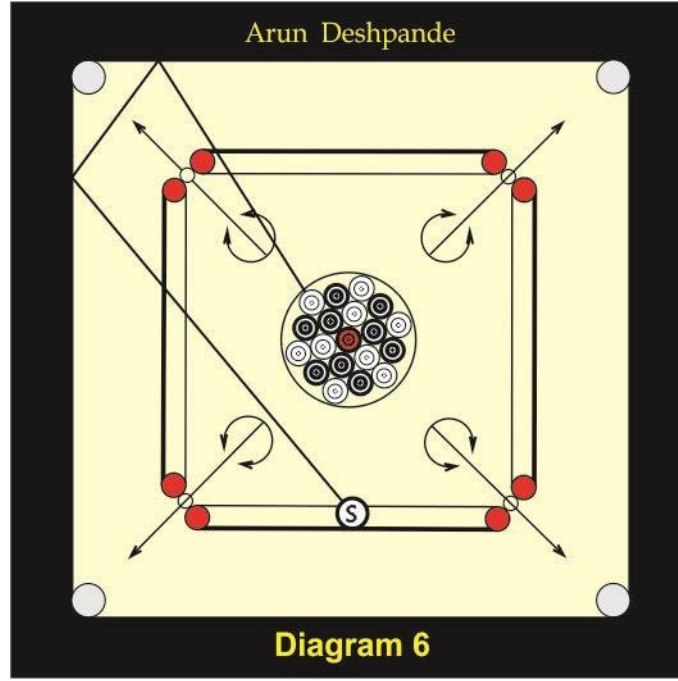


بائیں بیس سرکل کے قریب سے بریک

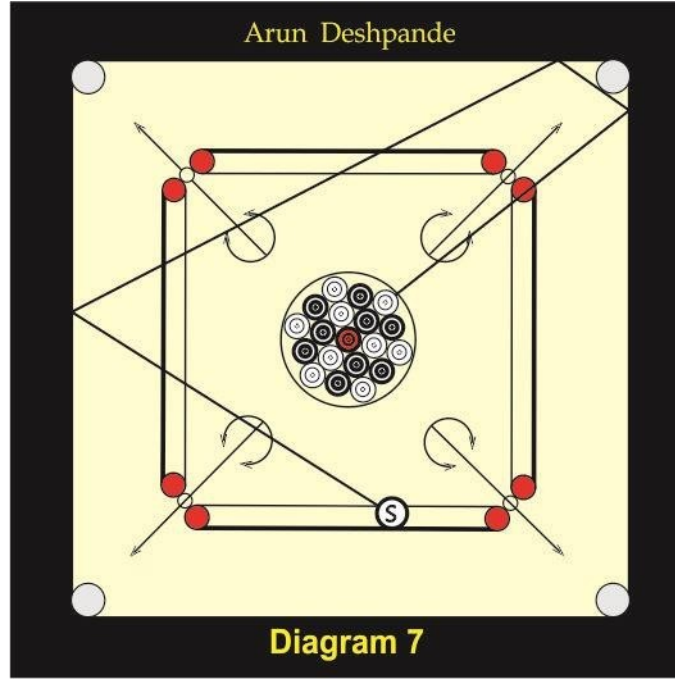
اگر آپ فاول کرنے کے امکان کی وجہ سے بائیں دائرے سے اسٹروک کھیلنے سے ڈرتے ہیں تو مخالف بائیں striker آپ بیس سرکل کے قریب سے کھیل سکتے ہیں۔ اس طریقے میں آپ کا نصف دائرے کے دوسرے تیر سے گزرنا چاہیے جیسا کہ اوپر کی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ یہ وقفہ کینچی کی گرفت یا کسی چپٹی گرفت سے بھی ہونا چاہیے۔



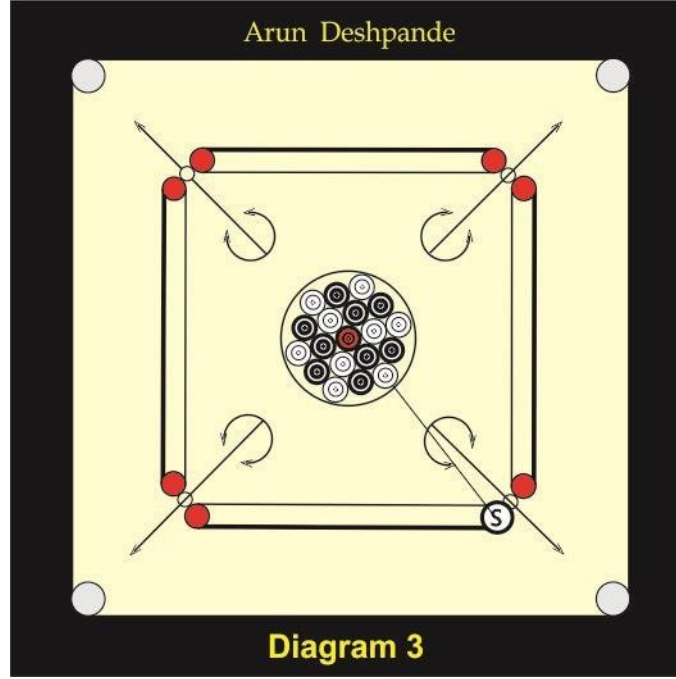
ریورس بریک- اس قسم کے وقفے میں آپ بریک کے شاٹ کو اپنی بائیں جیب میں ترتیب دے سکتے ہیں اور بائیں جانب سے توڑ سکتے ہیں۔ اگر آپ درست طریقے سے توڑتے ہیں تو آپ اسٹروک کھیل **touch** دیکھیں گے کہ چار سکوں کا ایک گچھا اس طرح بچا ہوا ہے کہ آپ سکتے ہیں اور بورڈ کو کھول سکتے ہیں اس طرح وائٹ سلیم کا موقع ملتا ہے۔ اس وقفے کا نقصان یہ ہے کہ اگر آپ صحیح طریقے سے توڑنے میں ناکام رہتے ہیں، تو یا تو آپ دوسرے آپ کے مقصد والے سفید سکے خراب **touch** صرف **striker** سکوں سے ٹکرائیں گے یا آپ کے ٹوٹ جائیں گے۔



سرکلر بریک۔ یہ ایک بہت ہی نایاب وقفہ ہے۔ بعض اوقات مخالف فریم میں کچھ خرابی ہوتی ٹوٹتے وقت چھلانگ لگا رہا ہوتا ہے تو آپ اس وقفے کو آزما سکتے ہیں۔ **striker** ہے اور آپ کا کو بیس لائن کے درمیانی حصے میں وقفے کے لیے **striker** اس قسم کے وقفے کے لیے اپنے کو اس **striker** ترتیب دیے گئے سکوں سے سیاہ سکوں کی سیدھی لائن میں رکھیں۔ اپنے مقام پر مارو جہاں جیب کی طرف جانے والا تیر قینچی کی گرفت یا کسی چپٹی گرفت سے ختم ہوتا ہے۔ اوپر کی تصویر دیکھیں۔



نمائشی وقفہ - یہ وقفہ نمائشی میچ کھیلنے کے لیے مفید ہے۔ نمائشی میچوں میں تماشائی آپ سے کچھ مختلف کرنے کی توقع کرتے ہیں۔ کیرم بورڈز کی نئی نسل میں فریموں کے لیے بہت اچھا اسٹروک ہے، جو کہ مصنوعی طور پر تیار کیا گیا ہے، اور اس لیے اس میں اچھا اچھال ہے۔ اس طرح کے بورڈز پر اگر آپ کو زاویہ معلوم ہو تو اچھا وقفہ کرنا آسان ہے۔ تماشائی اس وقفے کو دیکھ کر حیران رہ گئے۔



فارورڈ بریک- ڈبلز میں، آپ کو اپنے ساتھی کے قریب سکے چلانے کے لیے سیدھا توڑنا پڑتا ہے۔ اس قسم کے بریک میں آپ کو ہمیشہ اپنی دائیں جانب سے بریک کا شاٹ اپنی مخالف بائیں جیب کی طرف لگانا چاہیے کیونکہ آپ کی باری کے بعد آپ کے دائیں طرف بیٹھے ہوئے مخالف کو موڑ آتا ہے اور اسے سکے اپنے قریب نہیں آنے چاہئیں۔ اگر آپ اپنی بائیں طرف سے ٹوٹ جاتے ہیں تو آپ کے دائیں طرف کے مخالف کو تمام سکے اس کے قریب مل جائیں گے اور آپ کے ساتھی کو باری نہیں مل سکتی ہے۔ اس لیے یہاں تک کہ اگر آپ بائیں ہاتھ کے کھلاڑی ہیں تو آپ کو ہمیشہ اپنی دائیں جانب سے توڑنا چاہیے۔ ڈبلز کے لیے مثالی وقفہ دائیں بنیاد کے دائرے سے ہے۔

باب 2

کھیل کے پیچھے سائنس

کیرم کا کھیل ایک مکمل ہے۔ اس میں تین مضامین شامل ہیں۔

1) فزکس، 2) جیومیٹری، 3) ریاضی

فزکس

کی ضرورت force کے بارے میں ہے۔ ہر اسٹروک کے لیے مختلف force طبیعیات سب کچھ اپلائی کرنی چاہیے اس کے پیچھے ایک سادہ سی منطق ہے۔ force ہوتی ہے۔ آپ کو کتنی سکے force کا 100 فیصد striker اور جیب ایک سیدھی لائن میں ہیں تو striker، اگر سکے کو بڑھایا جائے گا کیونکہ force لگانا چاہیے۔ force پر منتقل ہوجاتا ہے اور اس لیے آپ کو کم لاگو force جیب سے جہاں سکے جا رہا ہے وہاں سے چلا جاتا ہے۔ آپ زیادہ سے زیادہ striker کر سکتے ہیں جب ہٹنگ پوائنٹ ٹینجنٹ پوائنٹ تک پہنچ جائے جیسا کہ آپ اس اسٹروک میں دیکھ سکتے ہیں۔

جیومیٹری

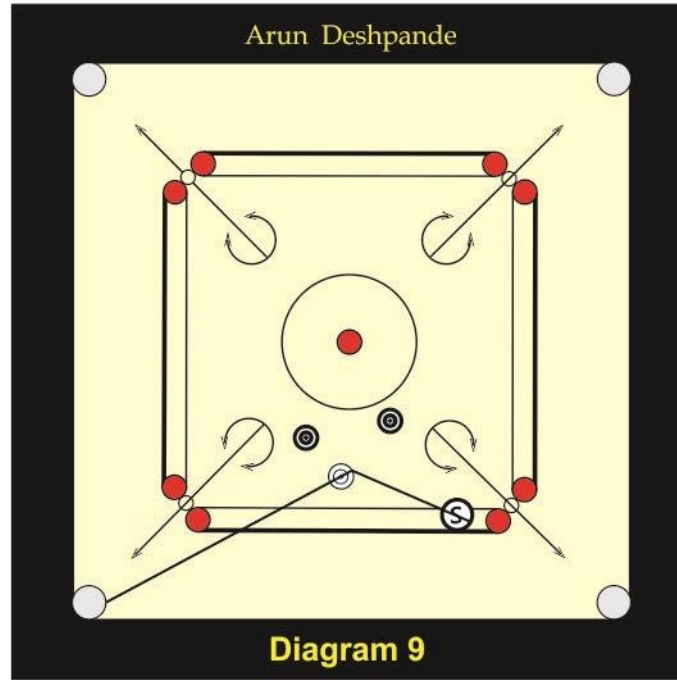
جیومیٹری ان مخصوص زاویوں کے بارے میں ہے جو آپ کو بہت سے اسٹروک کھیلنے کے لیے جاننا ضروری ہے۔ بہت سے اسٹروک ہیں جو جیومیٹری میں تھیوریمز کی طرح ہیں۔ اگر آپ تمام تھیورمز جانتے ہیں تو آپ کسی بھی سوار کو حل کر سکتے ہیں۔ بالکل اسی طرح اگر آپ ان تمام اسٹروک کے پرنسپل کو جانتے ہیں تو آپ بورڈ میں کسی بھی پوزیشن کو سنبھال سکتے ہیں۔

ریاضی

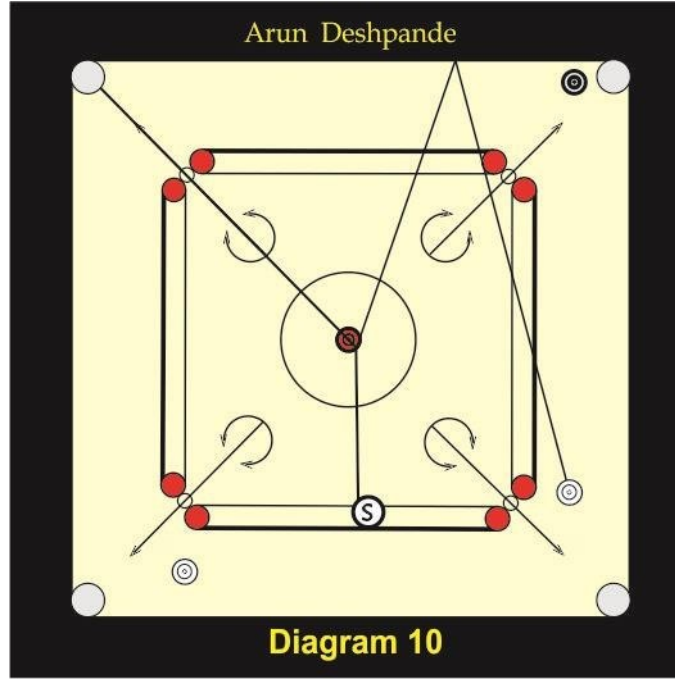
ریاضی موڑ کے بارے میں ہے۔ ہر وقفے کے بعد اور بورڈ کے دوران آپ کو یہ گننا ہوگا کہ آپ اپنے مخالف سے کتنے ٹرن لینے جا رہے ہیں اور آپ مخالف کو کتنی باری دینے جا رہے ہیں۔ اگر آپ کے پاس پلس ون موڑ ہے تو آپ بورڈ جیت جائیں گے۔ اگر آپ کے پاس مائنس ایک موڑ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بورڈ کو کھو رہے ہیں۔ اس لیے آپ کی حکمت عملی یہ ہونی چاہیے کہ مخالف کے موڑ کو بڑھانا اور اپنے موڑ کو کم کرنا۔ یہ تبھی ممکن ہے جب آپ ان تمام اسٹروک کا استعمال کریں۔

باب 3

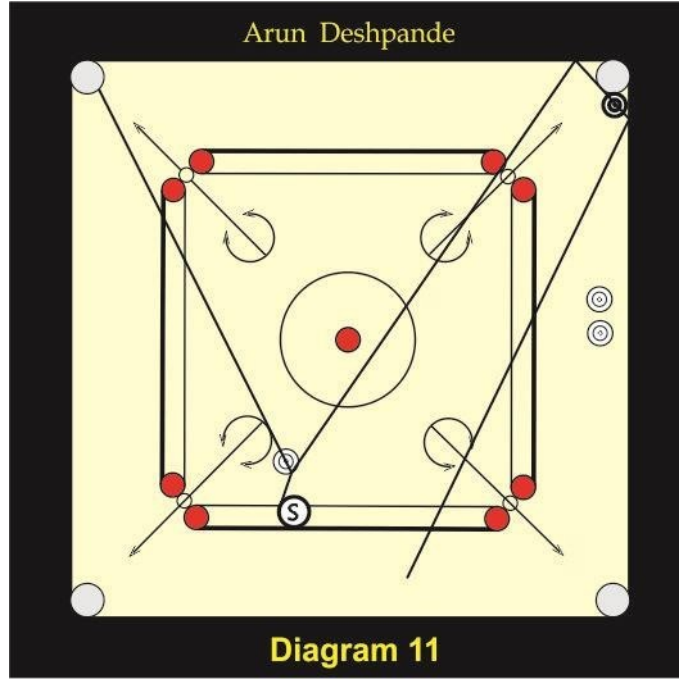
اسٹروک
میں نے اپنی پچھلی کتاب "کیرم سکل اینڈ ٹیکنیک" میں تمام بنیادی اسٹروک اور کچھ ایڈوانس
اسٹروک پر بات کی ہے ، یہاں میں آپ کو کچھ اور اسٹروک دے رہا ہوں۔



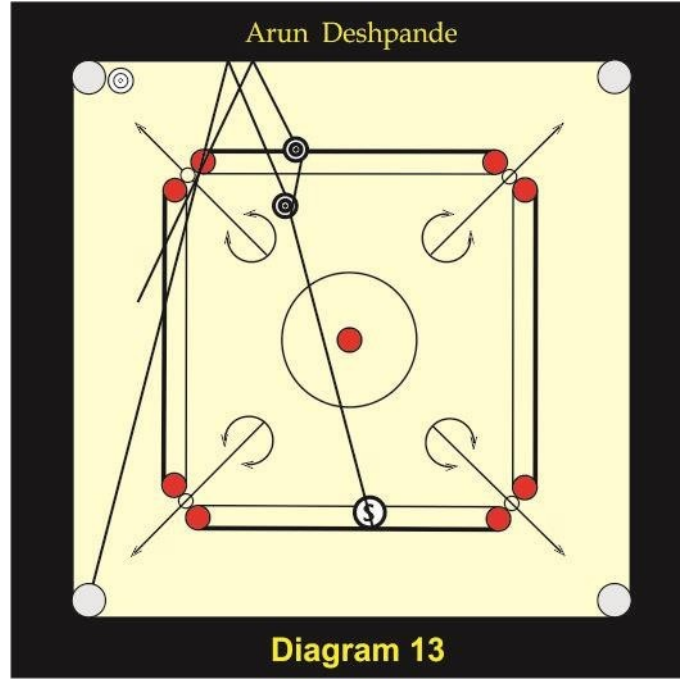
خاکے میں 9 سفید سکے کی اگلی جیب میں رسائی نہیں ہے۔ آپ میں سے بہت سے لوگ کسی بھی کالے سکے کو بیس فریم میں لانے کی کوشش کرتے ہوئے اسے ہٹا کر دفاع کرنے کی کوشش کریں گے لیکن اس کوشش میں آپ باری حریف کو دے دیں گے اور آپ کو معلوم نہیں ہوگا کہ مخالف کیا حرکت کرے گا اور شاید آپ تختہ کھو سکتے ہیں۔ آپ اپنے سفید سکے کو کے ذریعے داخل کر سکتے ہیں جیسا کہ خاکہ میں دکھایا cut بائیں یا دائیں بیس جیب میں cut کیا ہے۔



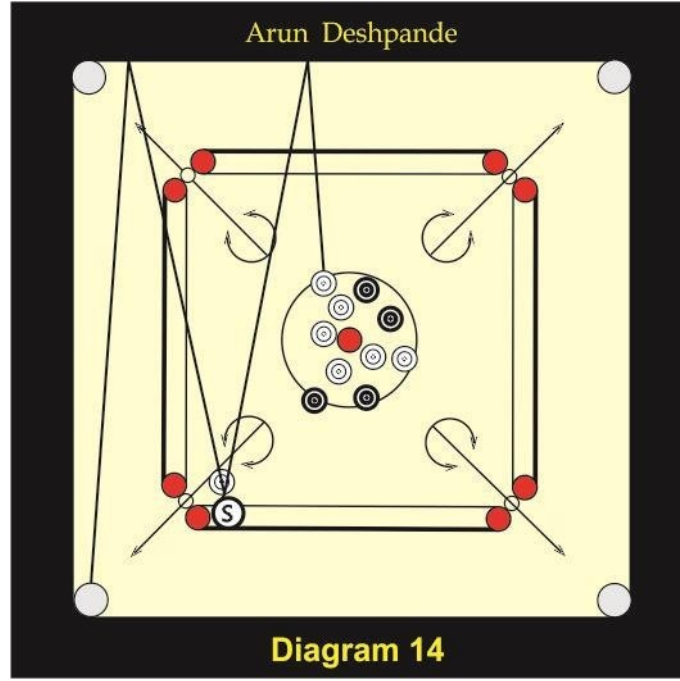
مرکز کے دائرے میں ہے ، ایک سفید سکے بائیں بیس جیب کے قریب ہے اور Queen خاکہ میں 10 پوزیشن پر ہے۔ آپ کے مخالف کے پاس اس کے لیے صرف ایک کالا سکے rebound دوسرا کو اگلی جیب میں ڈالیں گے اور اسے ایک سفید Queen آسان ہے۔ زیادہ تر ادائیگی کرنے والے سکے میں جیب سے ڈھانپیں گے جو آپ کی بائیں جیب کے قریب ہے اور پھر مشکل سفید سکے تک جیب میں ڈالنے کی کوشش کریں گے یا مخالف کے سکے کو مشکل بنانے کی rebound کو مخالف Queen cut کوشش کریں گے۔ یقین کریں ہم نے کبھی ایسا کھیل نہیں کھیلا۔ ہم کو گھسیٹیں گے تاکہ مشکل سکے کو ہٹایا جا سکے جو striker بائیں جیب والے اشتہار میں پوزیشن پر ہے۔ ہم سمجھتے تھے کہ جہاں تک ہو سکے مخالف کو ٹرن نہیں دینا rebound چاہیے چاہے ہمیں کوئی خطرہ مول لینا پڑے۔



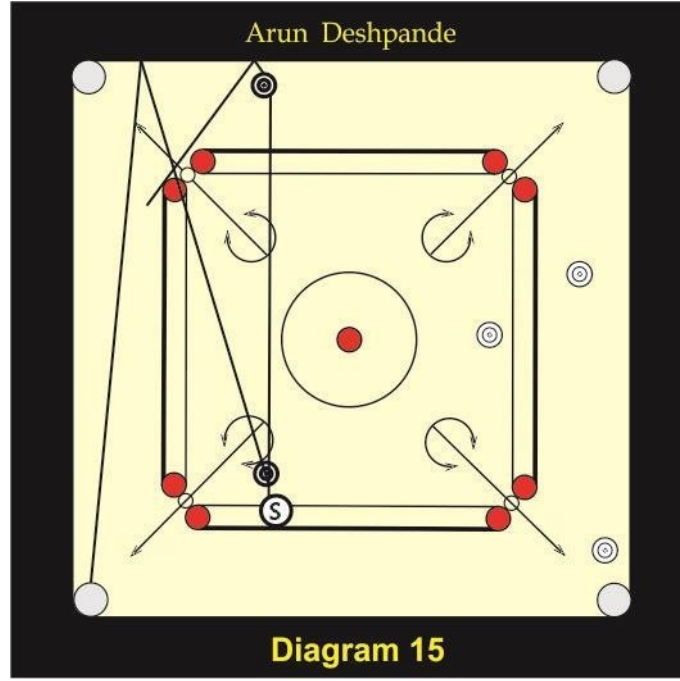
خاکہ 11 میں آپ کے پاس ایک سفید سکے آسان ہے اور دوسرے دو مشکل ہیں کیونکہ وہ مخالفین کے کالے سکے کے ذریعے بلاک کر دیے گئے ہیں۔ یہاں ایک بار پھر زیادہ تر کھلاڑی پہلے آسان سکے کھیلیں گے اور مخالف کے سکے کو تھوڑا اوپر کھینچنے کی کوشش کریں گے۔ کو جیب کے قریب مخالف فریم میں striker اور cut اس پوزیشن میں اپنے آسان سکے کو بھیجنا بہت آسان ہے تاکہ حریف کا سکے ہٹایا جا سکے اور آپ کے مشکل سکے کو جیب میں ڈالنے کے لیے جگہ بنائی جا سکے۔



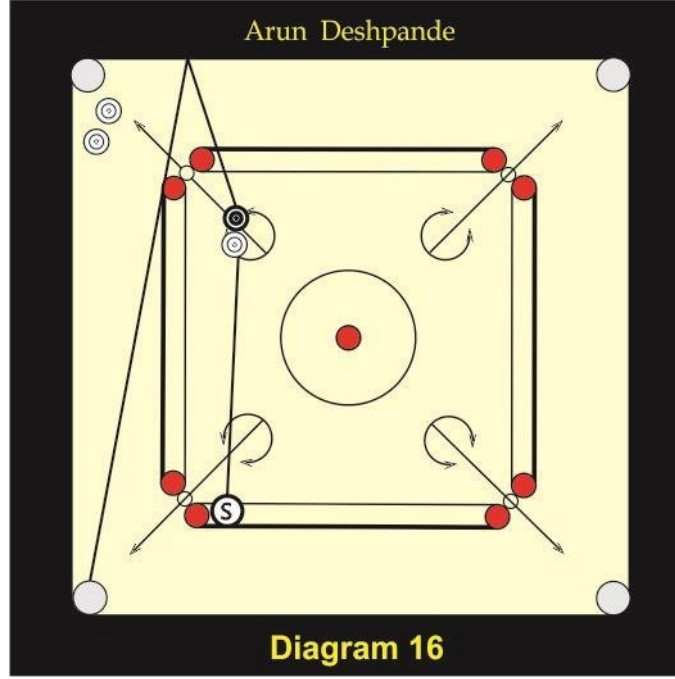
خاکہ 13 میں آپ کے دو سیاہ سکے مخالف بیس لائنوں کے قریب ہیں۔ مخالف بائیں جیب تک cut مخالفین سفید سکوں کی طرف سے بلاک کر دیا ہے۔ کچھ کھلاڑی پہلے کالے سکے کو جیب میں ڈالنے کی کوشش کریں گے اور دوسرے سیاہ کو ہٹانے کی کوشش کریں گے۔ کچھ دو چلا سکتے ہیں۔ میں آپ کو مشورہ دیتا ہوں کہ پہلے سیاہ کو double کالے سکے الگ الگ کو دوسرے سیاہ سکے پر بھیجیں تاکہ اسے اس پوزیشن سے striker تک چلائیں اور double ہٹایا جا سکے اور بورڈ کو ختم کرنا آسان ہو۔



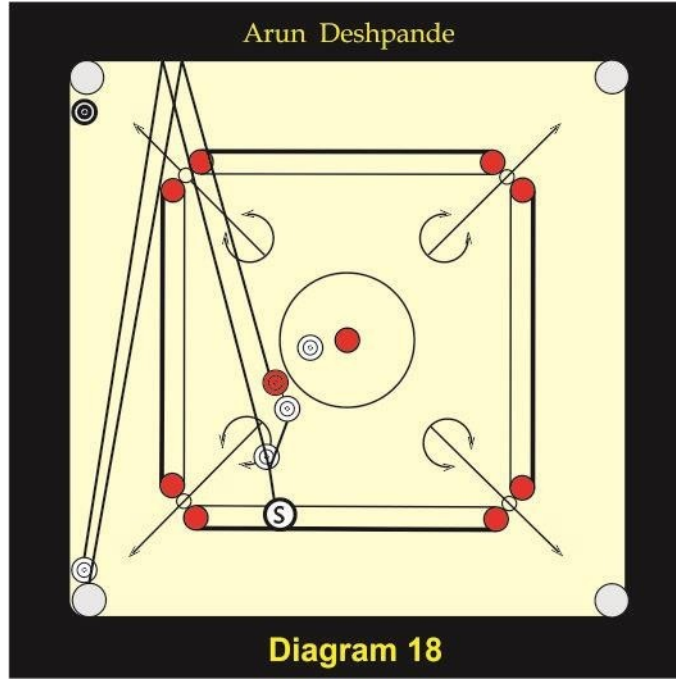
خاکہ 14 میں بنیادی لکیروں کے بالکل اوپر ایک سفید سکے ہے اور دائرے میں موجود گچھے میں کچھ سفیدیاں ہیں۔ اگر آپ سکے کو سامنے کی جیب میں ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں اور کو براہ راست گچھے میں بھیج کر گچھا کھولنے کی کوشش کرتے ہیں، تو آپ کو تھوڑا striker کی وجہ سے جیب سے سکے کے الٹی ہونے کا force لگانا پڑے گا۔ اضافی force سا مزید کو گچھے میں striker چلاتے ہیں اور double امکان ہے۔ اس کے بجائے اگر آپ سکے کو درخواست دے سکتے ہیں۔ بظاہر کوئی force بھیجتے ہیں تو آپ گچھا کھولنے کے لیے مزید سے کھیلنے کے بارے میں نہیں سوچے گا۔ اگر آپ مخالف فریم double بھی اس طرح کا سکے پر ہٹنگ پوائنٹ کا مشاہدہ کریں گے تو آپ کو احساس ہوگا کہ پوائنٹ مخالف جیب کے بہت قریب ہے۔



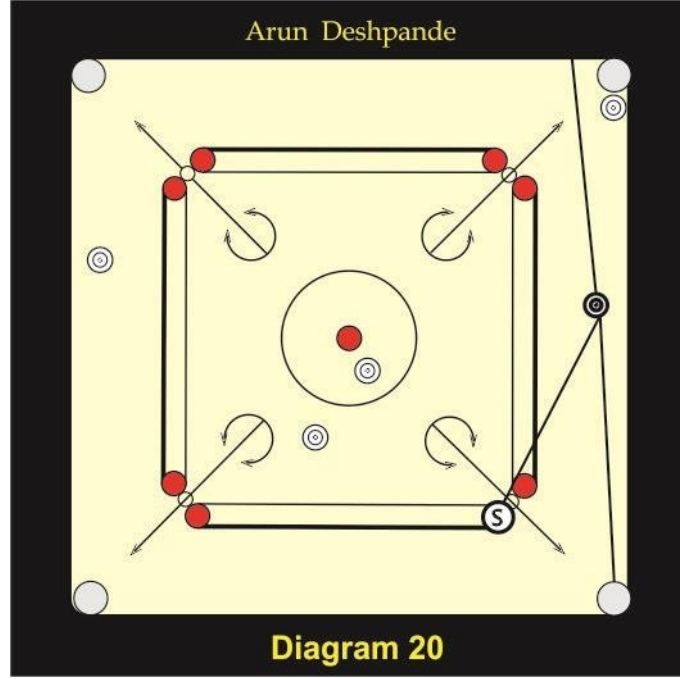
خاکہ 15 میں ایک آسان اور ایک مشکل کالا سکھ ہے۔ آپ کو کالے کھیلنا ہوں گے۔ آپ دیکھیں گے درمیان فاصلہ زیادہ ہے اور اس لیے آپ سکے کو striker گے کہ کالے سکے کے اشتہار کو دوسرے سکے پر بھیج striker سامنے کی جیب میں ڈالنے کی کوشش نہیں کر سکتے اور اشتہار کے ذریعے double سکتے ہیں جو مخالف فریم کے قریب ہے۔ اس صورت حال میں آپ کو بھیجیں۔ اس طرح striker سکھ چلانا پڑے گا تاکہ اسے آسان بنانے کے لیے دوسرے سکے پر آپ بورڈ کو ختم کر سکتے ہیں اس طرح مخالف کو موقع نہیں دیتے۔



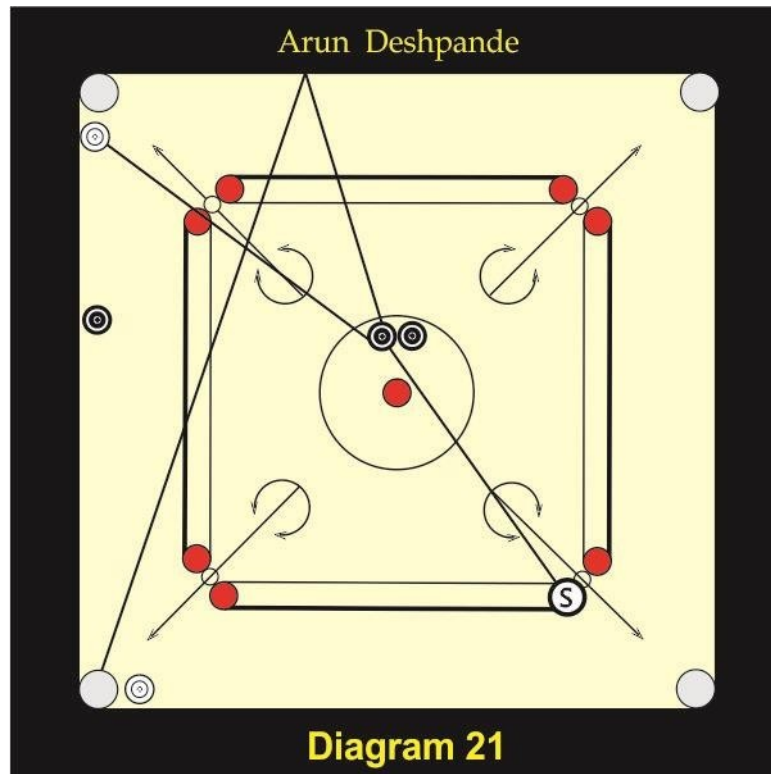
خاکہ 16 میں آپ کا سیاہ سکے میں مخالف کے سفید سکے پر چپکا ہوا ہے اور مشکل لگتا ہے کیونکہ یہ دونوں سکے سیدھی لکیر میں ہیں لیکن کالا دائیں طرف تھوڑا ہے۔ اگر آپ اسٹروک کھیلتے ہیں جیسا کہ خاکہ میں دکھایا گیا ہے تو آپ کالے سکے کو جیب میں رکھ سکتے ہیں۔ آپ کو مخالف فریم پر بھیجنا ہوگا۔ striker کو دائیں جانب سفید سکے پر تھوڑا سا مارنا ہوگا اور



جیسا کہ خاکہ 18 میں دکھایا گیا ہے کہ آپ کا واحد کالا سکہ مخالف بائیں جیب کے قریب ہے مشکل ہے کیونکہ اسے سفید سکے سے روک دیا گیا ہے۔ کوئی بھی ادا کرنے والا Queen لیکن کو بیس فریم کی طرف کھینچ لے گا۔ لیکن اگر آپ غور سے دیکھیں تو آپ Queen صرف کو Queen اور اس سے ملحقہ سفید سکے کی پوزیشن ایسی ہے کہ Queen دیکھیں گے کہ تک چلایا جا سکتا ہے لیکن بائیں جیب کے منہ پر ایک اور double سفید سکے کی مدد سے سفید سکے ہے۔ لہذا آپ کو اسے ہٹانے کے بارے میں سوچنا ہوگا کہ آپ کی بیس لائنوں کے قریب ایک اور سفید سکے ہے۔ آپ بائیں بیس کی جیب کھولنے کے لیے اس سکے کا فائدہ اٹھا سے دوسرے سکے پر چلائیں جو بائیں بیس کی جیب double سکتے ہیں۔ اس سفید سکے کو کے قریب Queen کو دوسرے سفید سکے پر بھیجیں جو striker کے منہ پر تھوڑا سخت ہے اور ہے۔ اس عمل میں جیب کے منہ پر موجود سفید سکے کو ایک اور سفید سکے کے ذریعے ہٹا دیا کے داخلے کے لیے جیب کھول دی جائے گی۔ Queen جائے گا اور اس جیب میں

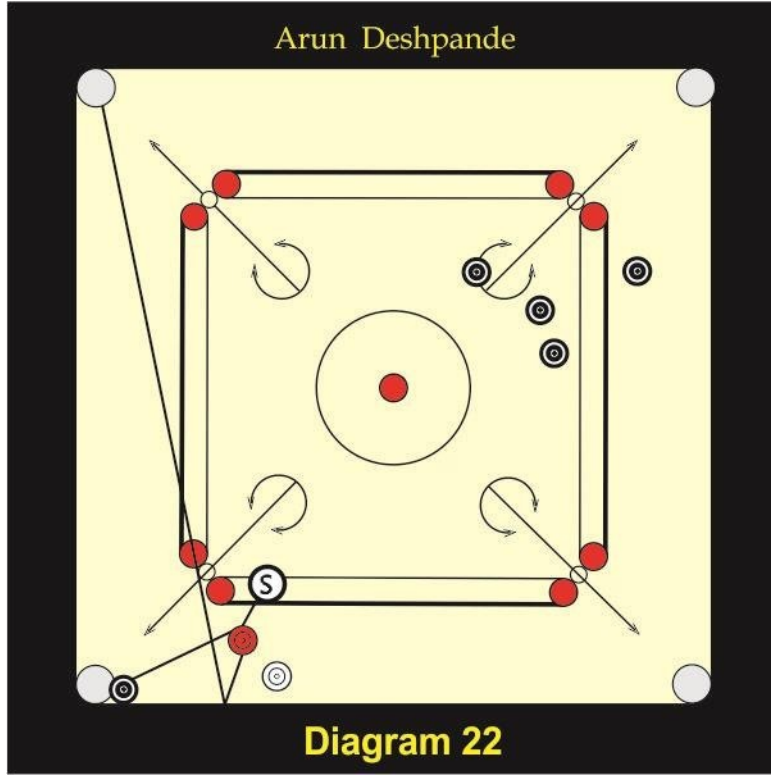


خاکہ 20 میں، مخالف کے پانچ سفید سکے ہیں اور آپ کا صرف ایک سیاہ سکہ ہے۔ بہت سے کھلاڑی دفاعی کھیلنے کے بارے میں سوچیں گے۔ کچھ لوگ اس سکے کو کھینچنے کی کوشش کر سکتے ہیں جو مخالف دائیں جیب کے منہ پر ہے جس نے سیاہ سکے کا راستہ روک دیا ہے۔ کچھ لوگ دائرے میں نظر آنے والے سفید سکے کو چلانے کی کوشش کر سکتے ہیں اور مخالف بھیج سکتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں آپ striker دائیں جیب کے منہ سے سکے کو ہٹانے کے لیے اپنے مخالف کو موڑ دیتے ہیں اس طرح اسے تمام آسان سکوں کو کم کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر کھیلتے ہیں اور کامیاب ہو جاتے ہیں تو آپ کو ایک بڑا بورڈ مل سکتا ہے۔ double آپ کو اس



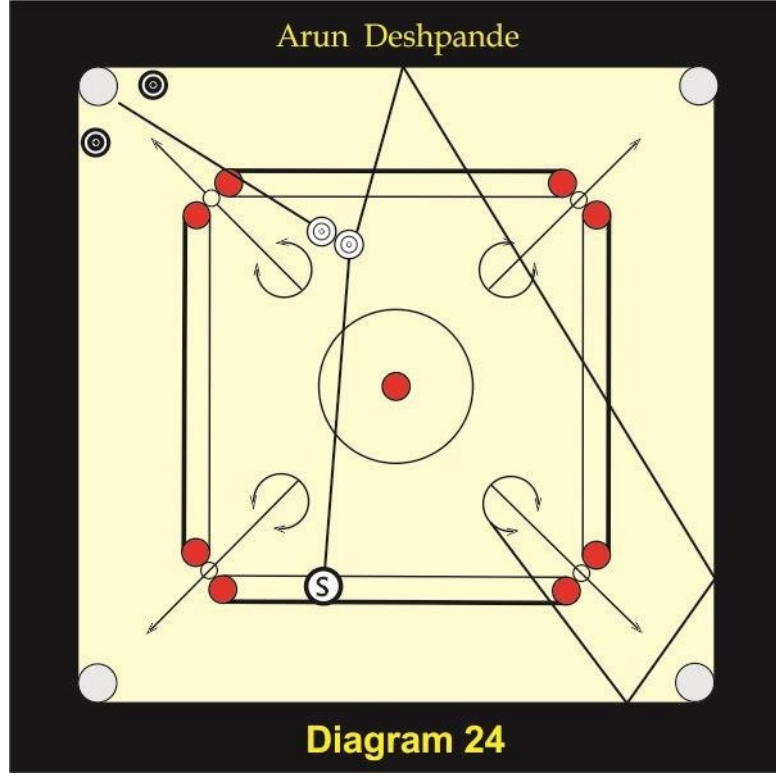
خاک 21

خاکہ 21 میں تینوں کالے سکے آپ کے لیے مشکل ہیں اور تمام سفید سکے آپ کے مخالف کے لیے آسان ہیں۔ بہت سے کھلاڑی مخالف بائیں جیب سے سکے نکالنے کی کوشش کریں گے۔ کچھ چلانے glance لوگ دائرے میں ایک ساتھ چپکے ہوئے آپ کے دو مشکل سکوں میں سے ایک پر بھیج striker کی کوشش کر سکتے ہیں اور اس سکے کو کھینچنے کے لیے مخالف فریم پر سکتے ہیں جو آپ کے سیاہ سکے کو روک رہا ہے۔ لیکن دوبارہ ایسا کرنے سے آپ اپنے مخالف کھیلنے میں double کو بہت سارے آسان سکوں کو کم کرنے کا موقع دے رہے ہیں اگر آپ کراس جیسا کہ خاکہ میں دکھایا گیا ہے تو آپ بورڈ کو ختم کر سکتے ہیں۔ آپ مخالف کے سکے کا فائدہ حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کی بائیں بیس کی جیب کے قریب ہے یہاں تک کہ اگر آپ کا سکے جس دائرے سے آپ نے مارا ہے وہ صحیح طور پر بائیں بیس کی جیب میں نہیں آتا ہے، یہ ہوگا جو بائیں بیس کی جیب کے قریب ہے اور جیب میں جائے گا۔ touch سفید سکے

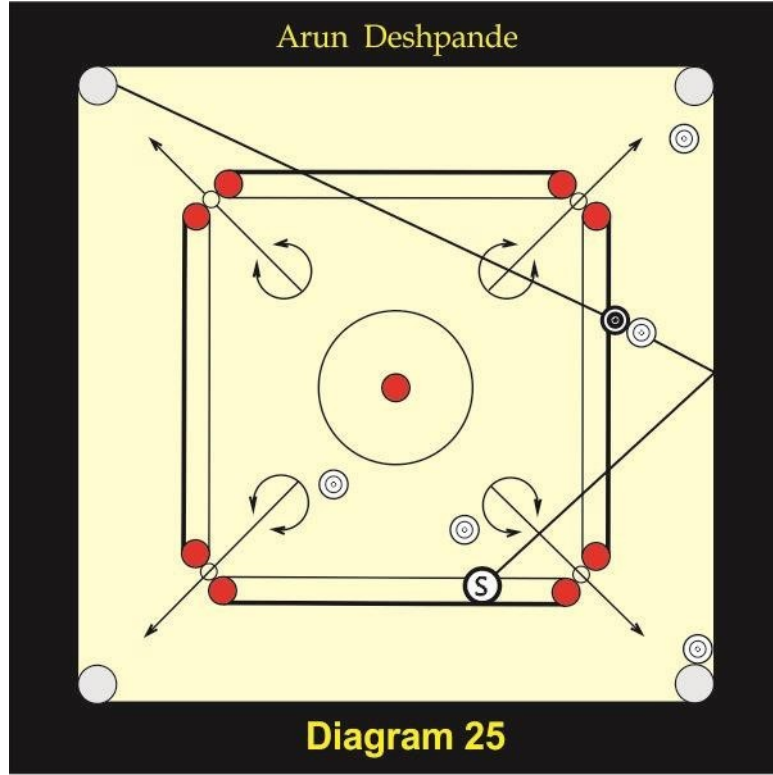


خاکہ 22

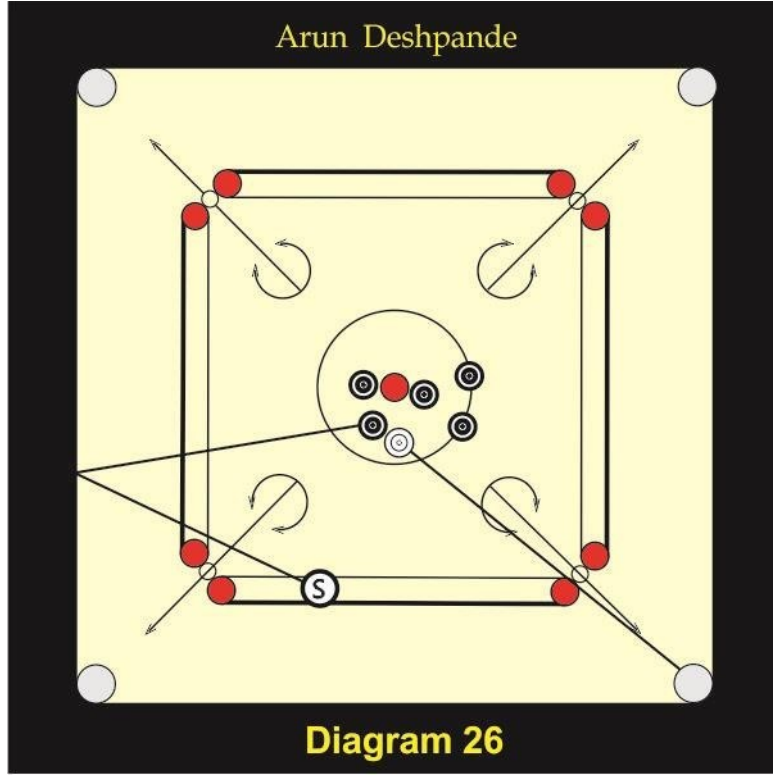
ہے۔ جبکہ مخالف کے لیے پانچ سکے موجود ہیں۔ Queen خاکہ 22 میں کیرم بورڈ پر صرف آپ کا ایک سفید سکہ اور آپ سوچیں گے کہ اس پوزیشن میں فالو نامی اسٹروک چلایا جا سکتا ہے لیکن اگر آپ پوزیشن کا مشاہدہ کریں گے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ مخالف کا سکہ جو جیب کے منہ پر ہوتا ہے وہ فریم سے چپک جاتا ہے اس لیے فالو کرنا ممکن Queen کو striker نہیں۔ موڑنا ممکن ہے لیکن اس کے لیے بڑی درستگی کی ضرورت ہوتی ہے اور اس عمل میں آپ ڈیو بنا سکتے ہیں اس لیے جیسا کہ ڈایا گرام کراس میں دکھایا double کے ساتھ جیب میں فالو کر سکتے ہیں اس طرح کو مخالف بائیں جیب میں ڈال سکتے ہیں Queen ایسی پوزیشن کے لیے بہترین آپشن ہے جہاں آپ double گیا ہے اور اپنے منہ سے کوٹمو کو موڑنے کا راستہ بنا سکتے ہیں۔



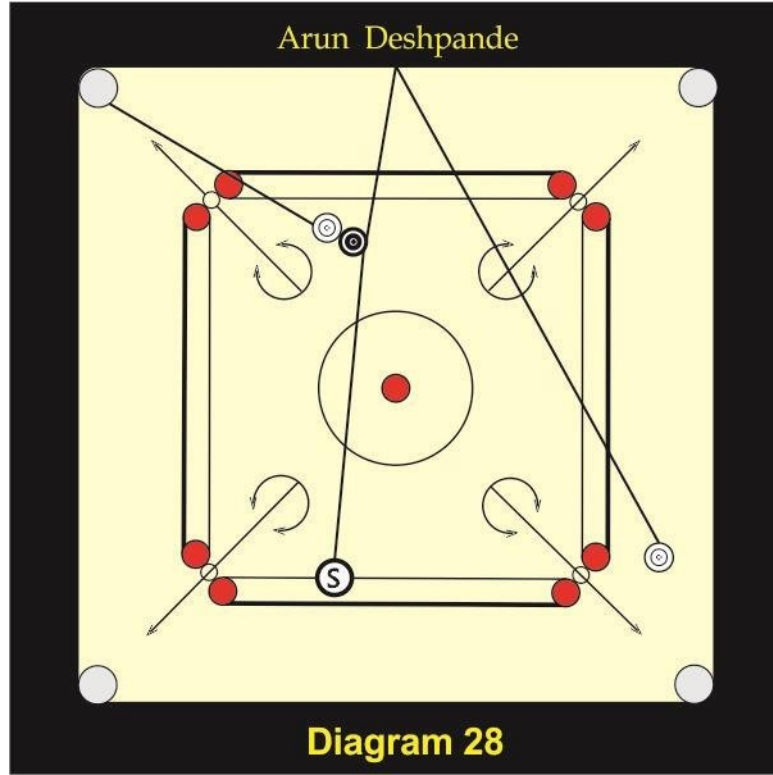
خاکہ 24 میں آپ کے لیے ایک آسان غلط شاٹ ہے۔ اگر آپ یہ شاٹ بائیں بیس سرکل سے کھیلیں گے تو آپ کا ایک سکے مخالف فریم میں جائے گا اور آپ کے لیے مشکل ہو جائے گا۔ اگر آپ اپنے سکے کو جیب میں ڈالتے ہوئے آریگرام میں دکھائے گئے شاٹ کو کھیلتے ہیں تو آپ کا دوسرا سکے مخالف فریم کو ہائی کر دے گا اور رینڈ واپس آنا اگلے سٹروک میں آپ کے لیے آسان ہو گا اطلاق کرنا ہوگا جیسا کہ force جائے گا۔ اس اسٹروک کو کھیلنے کے لیے آپ کو کچھ اور پہلے زیر بحث آیا۔ force



جیسا کہ خاکہ 25 میں دکھایا گیا ہے کہ آپ کے پاس صرف ایک کالا سکہ ہے اور آپ کے مخالف کے پاس چار سفید سکے ہیں۔ آپ مخالف دائیں جیب سے سفید سکے کو نکالنے کی کوشش کریں گے لیکن اگر آپ پوزیشن کو غور سے دیکھیں گے تو آپ دیکھیں گے کہ ایک شاٹ مخالف بائیں جیب کی طرف ہے۔ اگر آپ صحیح فریم کے صحیح پوائنٹ کو مارتے ہیں تو آپ اس شاٹ کو بہت آسانی سے جیب میں لے سکتے ہیں۔

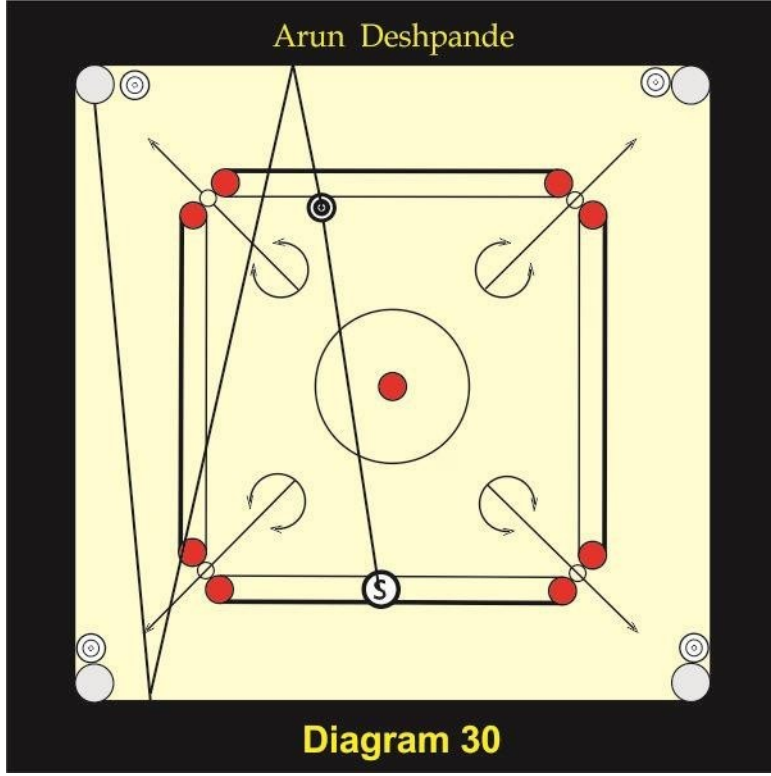


خاکہ 26 میں سیاہ سکوں کے جھرمٹ میں ایک سفید سکے ہے۔ میں نے یہ شاٹ قومی چیمپیئن شپ میں سے ایک میں کھیلا تھا۔ میچ کے بعد میرے حریف گووندراج نے کہا ”میں تم سے اس طرح شاٹ کھیلنے کی توقع نہیں کر رہا تھا، بلکہ میں تم سے یہ توقع کر رہا تھا کہ جھنڈ کو اپنی طرف کھینچیں گے۔“ اگر آپ مشاہدہ کریں گے تو آپ دیکھیں گے کہ شاٹ کا رخ جیب کی طرف نہیں ہے بلکہ اس کا رخ بیس فریم کی طرف ہے۔ تو یہ ایک غلط شاٹ ہے۔ اگر یہ غلط شاٹ ہے تو صرف آپ ہی اس شاٹ کو کھیل سکتے ہیں۔ اگر شاٹ کا رخ جیب کی طرف ہو تو کالے سکے کو جیب میں ڈالنا ممکن نہیں ہے کیونکہ اس زاویے سے آپ مطلوبہ ہٹ پوائنٹ تک نہیں پہنچ سکتے۔

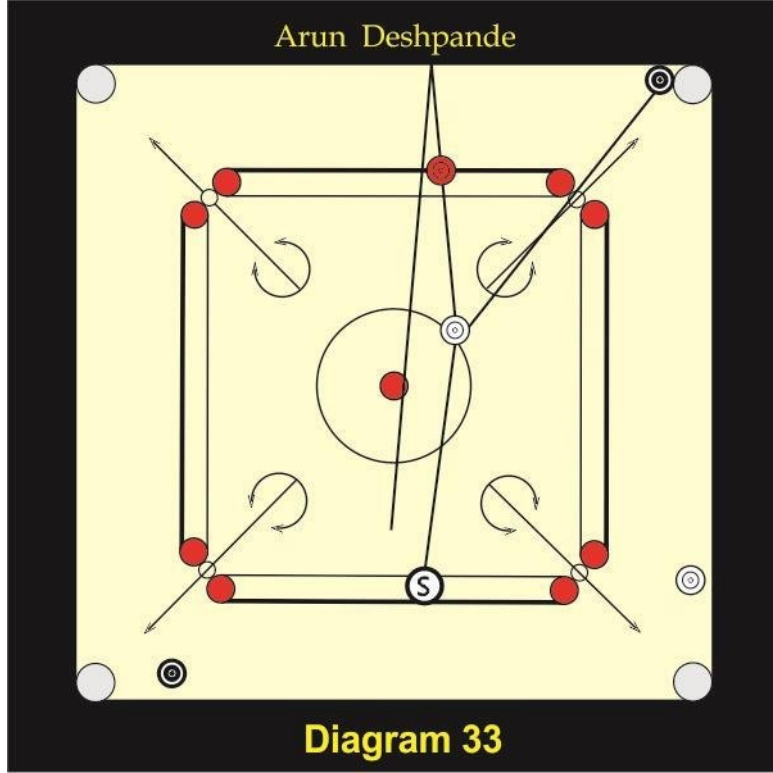


خاکہ 28

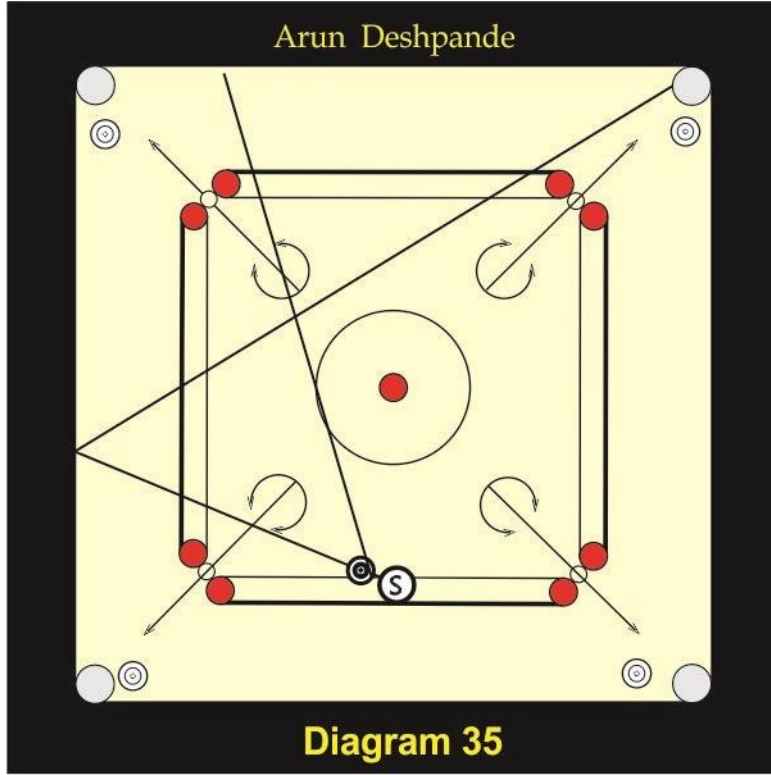
خاکہ 28 میں آپ کے پاس دو سفید سکے ہیں اور مخالف کا ایک سیاہ سکہ ہے۔ سفید اور کالے سکے کے درمیان ایک بہت ہی کم فاصلہ ہے جو ایک دوسرے کے قریب ہیں۔ آپ کا ایک سکہ پوزیشن پر ہے اس لیے آپ کے لیے مشکل ہے۔ اس صورت حال میں آپ مختلف جگہ rebound کو مخالف فریم پر اس زاویے سے چلا سکتے ہیں کہ جب striker سے شاٹ کھیل سکتے ہیں اور آپ کے مشکل سکے پر آجائے اور اس طرح آپ بورڈ کو ختم کر سکیں۔ rebound، یہ



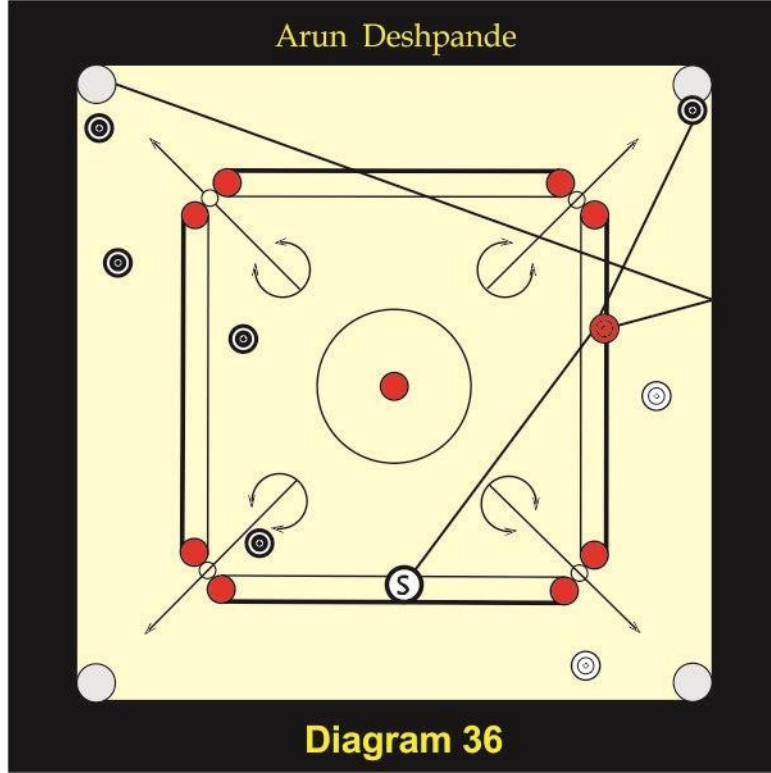
خاکہ 30 میں چاروں جیبیں سفید سکوں سے بند ہیں۔ آپ کے کالے سکے کے لیے کسی بھی جیب تک براہ راست رسائی نہیں ہے۔ آپ اس سکے کو اس طرح مار کر جیب میں لے سکتے ہیں کہ یہ مخالف فریم پر لگے پھر بیس فریم پر ماریں اور مخالف بائیں جیب میں جائیں۔ نوٹ کریں کہ آپ کو اس سکے کو اس حد تک چلنا چاہیے کہ یہ آپ کی بائیں بیس کی جیب کے بالکل قریب سے ٹکرا جائے۔



مشکل ہے آپ اپنے مخالف کے سفید Queen خاکہ 33 میں آپ کے دو کالے سکے آسان ہیں لیکن کر سکتے ہیں اور اسے جیب میں glance پر Queen سکے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جسے آپ آپ کے قریب Queen بھیج سکتے ہیں۔ اس فالج سے striker رکھنے کے لیے اپنے کالے سکے پر آسکتا ہے اور آپ کے اگلے اسٹروک کے لیے آسان ہو جائے گا۔ اس طرح آپ بورڈ کو ختم کر سکتے ہیں۔



خاکہ 35 میں چاروں جیبوں پر چار سفید سکے ہیں اور آپ کا سیاہ سکہ بیس لائنوں پر ہے۔ آپ تک اپنی بائیں یا دائیں جیب میں نہیں ڈال سکتے کیونکہ آپ کے سکے کے لیے ان cut اسے جیبوں میں جانے کا کوئی راستہ نہیں ہے۔ لیکن اگر آپ صحیح طریقے سے مشاہدہ کر سکتے ہیں تو آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ یہ مشکل سکہ کراس تھرڈ جیب کے ذریعے آپ کی مخالف دائیں جیب میں ڈالا جا سکتا ہے۔ اس جیب پر مخالف کے سکے کا ایک فائدہ ہے۔



مشکل ہے کیونکہ Queen خاکہ 36 میں آپ کو سفید سکے چلانا ہے۔ یہاں آپ کا ایک سکہ اور آپ کے مخالف کے کالے سکے کی رکاوٹ ہے جو آپ کی مخالف دائیں جیب پر ہے۔ بہت سے کھلاڑی حریف کے کالے سکے کو جیب سے واپس لینے کا سوچیں گے، لیکن ایسا کر کے آپ اپنے حریف کو اس کے باقی چار سکے جیب میں ڈالنے کا موقع دے رہے ہیں جو اس کے لیے آسان کو کراس تھرڈ جیب میں رکھتے ہیں اور جیب پر موجود کالے سکے پر بیک Queen ہیں۔ اگر آپ چلاتے ہیں تو آپ بورڈ کو ختم کر سکتے ہیں اور ایک بڑا بورڈ حاصل کر سکتے ہیں۔

باب 4

DICIPLINE

1) رویہ

2) وقت کی پابندی

برتاؤ

کھلاڑی کا رویہ بہت اہم ہوتا ہے۔

امپائر کے ساتھ رویہ

میں نے کچھ کھلاڑیوں کو امپائروں کے ساتھ انتہائی بدتمیزی سے بات کرتے ہوئے دیکھا ہے جس سے ان کے ساتھ تعلقات خراب ہوتے ہیں۔ مجھے واقعی سمجھ نہیں آتی کہ کھلاڑی امپائرز کے ساتھ بدتمیزی کیوں کرتے ہیں؟ انہیں کیا حاصل ہے؟ بعض اوقات کھلاڑیوں کو لگتا ہے کہ وہ قوانین کو امپائر سے بہتر طریقے سے جانتے ہیں اور اس لیے وہ بحث کرتے ہیں۔ میں آپ کو بتاتا ہوں، کسی دوسرے گیم میں چیف ریفری کو بلانے کی سہولت کسی بھی کھلاڑی کو حاصل نہیں ہو سکتی جیسا کہ اس گیم میں حاصل کیا گیا ہے۔ اگر آپ امپائر کے فیصلے سے مطمئن نہیں ہیں تو آپ چیف ریفری کو کال کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر چیف ریفری کا فیصلہ بھی آپ کے خلاف جاتا ہے تو آپ کو احتجاج کی فیس ادا کر کے اور واقعہ اور قاعدہ کا حوالہ دے کر تحریری طور پر احتجاج درج کروانے کا حق ہے۔ ایسی سہولت کسی اور کھیل میں نہیں ملتی اگر آپ کو ایسا تحفظ دیا جائے تو آپ امپائر سے بحث کیوں کریں گے؟ دوسری طرف اگر آپ امپائر کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتے ہیں، تو وہ آپ کا احترام کرے گا۔ میں نے ممبئی کے پانچ بار کے قومی چیمپئن سوہاس کامبلی کو امپائر کے ساتھ ایسا برتاؤ کرتے دیکھا ہے کہ ہر امپائر اپنا میچ ریفر کرنے کے لیے بے چین تھا۔ ہمیں کسی امپائر سے کبھی کوئی مسئلہ نہیں ہوا حتیٰ کہ وہ ہمارے مخالفوں کا بھی اچھا دوست تھا۔ مہاراشٹر میں منعقد ہونے والے ٹورنامنٹس میں میں نے اپنے مخالفین کے دوستوں سے کئی بار درخواست کی تھی کہ وہ یہ جانتے ہوئے بھی کہ وہ میرے مخالفین کے خیر خواہ ہیں میچ کا حوالہ دیں۔ مجھے ان میں سے کسی ایک کے ساتھ کبھی کوئی مسئلہ نہیں ہوا۔ اگر آپ کی نیت اچھی ہے تو آپ کے ساتھ کچھ غلط نہیں ہوگا۔ پرانے زمانے میں ٹورنامنٹ کے منتظمین میچ سے پہلے بورڈز برابر کر دیتے تھے۔ میں مدراس (چنئی) میں اپنے میچ پر بیٹھا اور فوراً محسوس کیا کہ ہمارا بورڈ ٹھیک طرح سے برابر نہیں ہے۔ میں نے اپنے امپائر سے بورڈ کو برابر کرنے کے لیے پیکنگ دینے کو کہا لیکن امپائر نے یہ کہہ کر پیکنگ دینے سے گریزاں کیا کہ بورڈ پہلے ہی برابر کر دیا گیا ہے۔ میرا مخالف بھی برابر کرنے پر راضی ہو گیا۔

بورڈ لیکن امپائر نے ہماری درخواست نہیں سنی۔ ایک طرف کی ڈھلوان اتنی تھی کہ ہم تماشائیوں کو اپنی پوری کوشش نہیں کر سکتے تھے۔ میں نے ایک چال چلائی۔ میں نے امپائر سے شائستگی سے اس کے پلٹینگ کیرم کے بارے میں پوچھا۔ انہوں نے کہا کہ وہ باقاعدگی سے کیرم چڑھا رہے ہیں۔ میں نے اسے اپنی سیٹ پر بیٹھنے کی درخواست کی۔ میں نے ایک سکے مخالف کی جیب میں مخالف فریم کے قریب رکھا اور اسے آہستہ سے چلانے کو کہا۔ اس نے بہت اعتماد پر نہیں **striker** نکالا اور سکے بجایا لیکن حیرت کی بات یہ ہے کہ اس کا سکے **striker** کے ساتھ اپنی جیب سے لگا بلکہ جیب میں چلا گیا۔ پھر کچھ کہے بغیر وہ بورڈ سے گیا اور پیکنگ لے آیا۔ تماشائی ڈرامہ دیکھ رہے تھے۔ میں نے محسوس کیا کہ ماحول کشیدہ ہے میں نے فوری طور پر امپائر کو اس انداز میں قائل کرنے پر معذرت کی۔ وہ میرے الفاظ "معذرت" سن کر بہت خوش ہوا اور فوراً جواب دیا، "سر، آپ ٹھیک کہہ رہے تھے میں غلط تھا" میچ ختم ہونے کے بعد میں اسے چائے کے کپ کے لیے لے گیا اور اسے بورڈ کی سطح اور اسے صحیح طریقے سے کرنے کے بارے میں سب کچھ بتایا۔ وہ بورڈ میں لیول کا علم حاصل کر کے بہت خوش ہوا۔ پھر وہ میرے بہت اچھے دوست بن گئے۔ اس لیے مجھے نہیں لگتا کہ امپائر کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنے سے کوئی نقصان ہے۔

تماشائیوں کے ساتھ رویہ

تماشائیوں کے ساتھ کیسا برتاؤ کرنا بہت سے کھلاڑیوں کے لیے ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ آپ کو بنیادی بات سمجھ لینی چاہیے کہ تماشائی ہی آپ کا الہام ہوتے ہیں۔ ایک حقیقی چیمپئن تماشائیوں کی موجودگی کے بغیر کبھی بھی میچ سے لطف اندوز نہیں ہوگا۔ جب تماشائی آپ کے اچھے اسٹروک پر تالیاں بجاتے ہیں تو آپ کو اعتماد حاصل ہوتا ہے۔ کبھی کبھی آپ بہت زیادہ ہجوم کی وجہ سے تماشائیوں سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس موقع پر آپ کو اپنا غصہ نہیں کھونا چاہیے۔ آپ صرف ان سے درخواست کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کو پریشان نہ کریں۔ ایک بار میں ریاستی چیمپئن شپ ڈبلز فائنل کھیل رہا تھا۔ میرا ساتھی رمیش چٹی تھا۔ ہمارے مخالف سوہاس کامبلی اور وجے سنگم تھے۔ دونوں جوڑے مضبوط تھے۔ ہمارے پاس ہیٹ ٹرک کا ریکارڈ بنانے کا موقع تھا۔ سٹینڈز کے انتظامات کیے گئے لیکن ہجوم تھا۔

اتنا کہ ہر اسٹروک کے لیے ہم سب ان سے درخواست کر رہے تھے کہ وہ واپس آجائیں اور ہمیں کھیلنے کی اجازت دیں۔ وہ خود کو کنٹرول کر رہے تھے۔ ہم جانتے تھے کہ وہ زبردست دباؤ کی وجہ سے ٹھیک سے کھڑے نہیں ہو سکتے تھے۔ یہ میچ تقریباً تین گھنٹے تک جاری رہا۔ چاروں کھلاڑیوں کی افہام و تفہیم کی وجہ سے کھلاڑیوں اور تماشائیوں کے درمیان کوئی رسہ کشی نہیں ہوئی۔

ٹیل ٹینس یا بلیئرڈ کے مقابلے کیرم کا رقبہ بہت چھوٹا ہے اور اس لیے عام طور پر تماشائی آپ کے بہت قریب ہوتے ہیں۔ بعض اوقات کچھ تماشائی تبصرے کرتے ہیں۔ کسی بھی تبصرے سے آپ کو پریشان نہیں کرنا چاہیے۔ آپ کو اتنا اچھا سلوک کرنا چاہئے کہ وہ برے تبصرے آپ پر کبھی نہ آئیں۔ اگر آپ غصے میں آجائیں اور آپ کا غصہ ختم ہو جائے تو ان کی طرف سے مزید برے تبصرے آئیں گے۔ میں یہاں مہاراشٹر کے ایک مشہور کیرم کھلاڑی وجے سنگم کی بہترین مثال کا حوالہ دیتا ہوں۔ ممبئی کے دادر میں ونمالی بال ٹورنامنٹ میں وجے سنگم سوہاس کامبلی کے خلاف کھیل رہے تھے۔ ایک شرارتی تماشائی نے اونچی آواز میں سنگم کو کالا پتھر کہا کہ میچ کے دوران یہ جانتے ہوئے کہ بھیڑ بہت زیادہ ہے اور سنگم اسے پہچان نہیں پائے گا۔ کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ سنگم نے کیا کیا؟ اسے غصہ نہیں آیا لیکن اس نے بس ہجوم میں دیکھا جہاں سے آواز آئی اور ایک شاندار مسکراہٹ دی۔ جس شخص نے تبصرہ کیا تھا وہ اتنا شرمندہ ہوا کہ اس واقعے کے بعد اس کی یا کسی اور کی طرف سے ایک بھی تبصرہ نہیں آیا۔ میچ ختم ہونے کے بعد وہ سنگم آیا اور معافی مانگی۔ آپ کو ہمیشہ تماشائیوں کا بہت احترام کرنا چاہئے کیونکہ وہ آپ کا میچ دیکھنے کے لئے ٹکٹ کی ادائیگی کرتے ہوئے دور دراز سے آتے ہیں۔ آپ کو ان سے شائستگی سے بات کرنی چاہیے۔ اس سے زیادہ وہ کسی چیز کی توقع نہیں رکھتے۔ اگر آپ ان سے عزت کرتے ہوئے بات کرتے ہیں تو وہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ وہ آپ کے پرستار بن جاتے ہیں۔ 80 سالہ بزرگ میرا میچ دیکھنے آرہے تھے۔ جب میں اسے میچ سے پہلے دیکھتا تھا تو میں ہمیشہ اس کے پاس جاتا تھا اس سے پہلے کہ وہ میرے پاس آتا اور اس کی صحت کے بارے میں پوچھتا اور اس کی تعریف کرتا۔

کھیل میں دلچسپی، جب ہم ٹورنامنٹ میں مل رہے تھے تو وہ بہت خوش محسوس کر رہے تھے۔ میں الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا کہ مجھے اسے خوش دیکھ کر کیا اطمینان ہوا۔ جب آپ اسے محسوس کریں گے، آپ اس سے لطف اندوز ہوں گے۔

قسمت

ہر کھیل میں قسمت کا عنصر ہوتا ہے۔ کیرم میں بھی اچھی گیم کے ساتھ اہم میچ جیتنے کے لیے چھوٹی قسمت کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ قسمت کہاں سے آتی ہے؟ یہ آپ کے پرستاروں اور خیر خواہوں کی برکت سے آتا ہے۔ وہ ہمیشہ آپ کی جیت کی دعا کرتے ہیں۔ آپ کو کیسا لگے گا جب کوئی شخص آپ کے پاس آکر کہے کہ اس نے 36 سال پہلے آپ کا میچ دیکھا تھا اور بہت لطف اٹھایا تھا؟ جی ہاں، میرے ساتھ ایسا ہوا جب میں 1995 میں حیدرآباد کوچ کے طور پر گیا تو ایک بوڑھے شریف آدمی میرے پاس آئے اور مجھے بتایا کہ انہوں نے 1959 میں قومی ٹیم کا میرا میچ دیکھا تھا اور لطف اٹھایا تھا۔ وہ ٹورنامنٹ ہال میں آیا جب یہ معلوم ہوا کہ میں حیدرآباد شہر آیا ہوں۔ میں حیران رہ گیا۔ مجھے یہ جان کر بہت خوشی ہوئی کہ میرا ایک مداح 36 سال بعد مجھ سے محبت سے ملنے آیا ہے۔ میں نے اسے کچھ دیر انتظار کرنے کو کہا کیونکہ ہمارا ایک کھلاڑی اہم میچ کھیل رہا تھا۔ جیسے ہی میچ ختم ہوا میں نے اپنے کھلاڑی کو مبارکباد دی اور اپنے بوڑھے پرستار کے ساتھ چائے کا کپ پینے چلا گیا۔ ہم نے وقت کا لطف اٹھایا اور کھیل کے بارے میں بحث کی۔ مجھے مدراس میں بھی ایسا ہی تجربہ ہوا۔ اس بار میرا 75 سال کا پرانا پرستار بورڈ نمبر کے حوالے سے میرے کھیل کو بیان کر رہا تھا۔ جس پر میں نے کئی سال پہلے ایک میچ کھیلا تھا۔ اس نے مکمل میچ، بورڈ بہ بورڈ اور میں نے ہر بورڈ میں کون سے اسٹروک کھیلے اس کی تفصیل بتائی۔

مخالفین کے ساتھ حسن سلوک

جب آپ میچ کھیلنے بیٹھتے ہیں تو کوئی بھی کھلاڑی آپ کا مخالف ہوتا ہے۔ میچ کے دوران آپ کا مقصد جیتنا ہے۔ میں نے آج کی نسل کو اپنے حریف کے اچھے اسٹروک کی تعریف کرتے ہوئے پریکٹس میں بھی یہ سوچتے ہوئے دیکھا ہے کہ اگر وہ تعریف کرتے ہیں تو

ان کے مخالفین بہت بہتر کھیلیں گے اس لیے وہ اپنے چہرے پر کوئی تاثر نہیں دکھاتے۔ ہمارے دور میں اگر ہم اپنے مخالفین کی تعریف کر رہے تھے تو ہم ٹورنامنٹ جیت رہے تھے۔ سوہاس کامبلی کی مثال لے لیں۔ وہ اپنے حریف کے اچھے اسٹروک کی تعریف کر رہے تھے تب بھی انہوں نے پانچ قومی چیمپئن شپ جیت لی تھیں۔ اپراؤ ایک اور مثال تھی۔ کہ اپنے مخالفین کی تعریف کرنے کے باوجود اس نے لگاتار تین قومی چیمپئن شپ جیتیں۔ اس لیے مخالف کی تعریف نہ کرنے کا تصور غلط ہے۔

میچ کے دوران آپ ایک دوسرے کے حریف ہوتے ہیں لیکن میچ کے بعد آپ کو دوست ہونا چاہیے۔ اس سے آپ کی اسپورٹس مینشپ ظاہر ہوگی۔

مقبولیت عارضی ہے۔ احترام لازوال ہے۔ عزت حاصل کرنے کا واحد طریقہ اسے کمانا ہے۔ مانگ کر عزت نہیں مل سکتی۔ آپ کو اپنے رویے اور کام سے عزت ملتی ہے۔

وقت کی پابندی

آپ کو ہر وقت وقت کا پابند رہنا چاہیے چاہے آپ میچ کے لیے جا رہے ہوں یا کام پر۔ وقت کی پابندی ایک عادت ہے اور آپ کو اسے تیار کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنی زندگی میں وقت کی پابندی کرتے ہیں تو آپ دیکھیں گے کہ اس کے کتنے فائدے ہیں۔ میں اور میرے ڈبلز پارٹنر ہمیشہ چٹی نے بہت سے نمائشی میچ کھیلے۔ ہم ایک خاص جگہ پر ایک خاص وقت پر ملنے کا فیصلہ کر رہے تھے اور نمائشی میچ کے لیے اکٹھے جا رہے تھے۔ ہم وقت کے بارے میں بہت خاص تھے اور کبھی دیر نہیں کرتے تھے۔ میں نے وقت کی پابندی کی بہترین مثال ڈی > نذیر، صدر مالدیپ کی دیکھی ہے۔ انہوں نے اپنے کھلاڑیوں کا کوچنگ کیمپ لگایا تھا۔ مجھے بطور کوچ مدعو کیا گیا تھا مجھے آج بھی یاد ہے کہ وہ وقت پر سیشن شروع کرتے تھے اور وقت پر بند کرتے تھے۔

باب 5

چیمپیئن بننے کے لیے کسی کھلاڑی کے لیے مطلوبہ معیارات

میں نے اپنی آخری کتاب "کیرم ٹیکنیک اینڈ سکل" میں چیمپیئن بننے کے لیے کھلاڑی کے لیے ضروری خصوصیات پر بات کی ہے۔

یہاں میں چند مزید خوبیوں پر بات کرنے جا رہا ہوں اور کوشش کر رہا ہوں کہ پہلے سے زیر بحث خصوصیات کے لیے مزید مواد پیش کروں۔

ارتکاز

ارتکاز کیا ہے؟ ارتکاز ہے۔

1) توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت

2) توجہ کا مرکز وسیع کرنے کی صلاحیت

3) توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت

اس کھیل میں ارتکاز بہت ضروری ہے۔ آپ کو صرف کیرم بورڈ پر توجہ دینی ہوگی۔ میں نے بہت سے کھلاڑیوں کو اپنے میچ کے دوران بورڈ سے باہر دیکھتے ہوئے دیکھا ہے۔ اگر آپ بورڈ پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو آپ کو کچھ دیر بعد محسوس ہوتا ہے کہ کیرم بورڈ کی جیبیں بڑی ہیں۔ دوسری طرف اگر آپ بورڈ پر توجہ نہیں دیتے ہیں تو آپ کو لگتا ہے کہ جیبیں چھوٹی ہیں۔ لہذا اگر آپ کیرم بورڈ پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو آپ خود بخود اعتماد حاصل کرتے ہیں۔ شروع سے ہی ارتکاز ضروری ہے۔ کوئی بھی فگر اسکیٹر ارتکاز کی کمی کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ کوئی بھی ڈرائیور چھوٹی ڈرائیو کے لیے بھی توجہ کی کمی کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح تمام کھلاڑیوں کو ہر مشق اور مسابقتی کھیل کے ہر سیکنڈ کو اپنا بڑا چیلنج، ذمہ داری اور اس چیز کو ثابت کرنے کا موقع سمجھنا چاہیے جس سے وہ بنے ہیں۔

ایک دفعہ میں بمبئی میں میچ کھیل رہا تھا۔ میرا ایک رشتہ دار میرا میچ دیکھنے پونے سے آیا تھا۔ میں وہ میچ ایک مضبوط حریف کے ساتھ کھیل رہا تھا۔ مجھے اس کے ساتھ تین میچ کھیلنے تھے اور میچ جیتا۔ میچ ختم ہونے کے بعد میرا رشتہ دار میرے پاس آیا اور کہا کہ وہ بورڈ کے ہر کونے پر کھڑا ہو کر میری توجہ اپنی طرف ہٹانے کی کوشش کر رہا تھا لیکن میں نے اسے دیکھا نہیں۔ میں نے اس سے کہا کہ اگر میں اتنی توجہ نہ دیتا تو میچ ہار جاتا۔ مہندر تامبیہ کا ارتکاز شاندار ہے۔ ایک دفعہ میں اس کے ساتھ میچ کھیل رہا تھا۔ جب میں کھیل رہا قریب جا رہا تھا۔ striker تھا اور جب بھی میرا

کو صرف ایک یا دو انچ دھکیل رہا تھا۔ striker کو دھکیل رہا تھا وہ striker اپنے فریم پر وہ میری طرف اس کے اشارے نے مجھے مایوس کیا اور میں نے اسے تقریباً 10 سیکنڈ تک دیکھا لیکن میری حیرت سے اس نے یہ تک نہیں دیکھا کہ میں اسے دیکھ رہا ہوں۔ ہر وقت وہ بورڈ کو دیکھتا رہا۔ اس نے میچ جیت لیا۔ میں مہابھارت سے ارتکاز کی بہترین مثال پیش کروں گا۔ ہر دور کے سب سے بڑے استاد، ڈرونا چاریہ نے اپنے طالب علموں کے لیے تیر کا نشانہ بناتے ہوئے امتحان کا انعقاد کیا۔ اس نے ایک درخت پر طوطے کا مجسمہ رکھا اور اپنے طلباء سے کہا کہ طوطے کی آنکھ میں سوراخ کر دو اس نے اپنے تمام طلباء سے پوچھا کہ وہ کیا دیکھ سکتے ہیں۔ ارجن کے علاوہ سب نے اپنے استاد سے کہا کہ وہ درخت پر آسمان، درخت، طوطا وغیرہ سب دیکھ سکتے ہیں۔ صرف ارجن نے مختلف جواب دیا اس نے کہا کہ وہ صرف طوطے کی آنکھ دیکھ سکتا ہے۔ اس کا ارتکاز ایسا تھا۔ آپ کو سکے کے ہٹ پوائنٹ کو نشانہ بنانا چاہئے اور اس پر پوری توجہ مرکوز کرنی چاہئے۔

مشاہدہ

ارتکاز ایک فن ہے۔ دیکھنے، دیکھنے اور دیکھنے میں بہت فرق ہے۔ مشاہدے کے لیے نہ صرف کھلی آنکھیں بلکہ کھلے ذہن کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ کئی بار ہم صرف دیکھتے اور دیکھتے ہیں لیکن بہت کم لوگ مشاہدہ کرتے ہیں۔ آپ کو ہمیشہ اپنے آپ سے ایک سوال پوچھنا چاہیے 'کیوں'۔ تب آپ واقعی سمجھ جائیں گے کہ کیرم کیا ہے۔ آپ کو صرف کھیل ہی نہیں کھیلنا چاہیے بلکہ اس کا مطالعہ بھی کرنا چاہیے۔ کیرم کے کھیل میں بہت سی چیزوں کا مشاہدہ کرنے کی ضرورت ہے۔ ان میں سے چند ایک یہاں بیان کیے جاتے ہیں۔

- 1) تال
- 2) کیرم بورڈ کی سطح
- 3) کیرم بورڈ چلانا
- 4) فریموں کا اچھال
- 5) جیب قے کے سکے
- 6) سکوں کا چلنا
- 7) سکوں کا وزن
- 8) سکوں کا قطر
- 9) سکوں کی سطح

جرم سے زیادہ یا دفاع سے زیادہ کھیلنا (10)

آپ کے اور آپ کے مخالف کے مضبوط پوائنٹس اور کمزور پوائنٹس۔ (11)

تال

ہر کھلاڑی کے کھیلنے کی اپنی تال ہوتی ہے۔ کچھ کھلاڑی تیز کھیلتے ہیں، کچھ سست کھیلتے ہیں اور کچھ کھلاڑی بہت سست کھیلتے ہیں۔ ہر کھلاڑی ہر اسٹروک کھیلنے کے لیے اپنا وقت نکالتا ہے۔ جب تک آپ اصولوں کے مطابق کھیل رہے ہیں اور اچھا کھیل کھیل رہے ہیں، آپ کو اپنے کھیلنے کے انداز کو تبدیل نہیں کرنا چاہیے۔ مجھے یاد ہے ڈی۔ ممبئی سے تعلق رکھنے والے کے سمرا اپنے بچپن میں بہت تیز کھیل کھیل رہے تھے۔ ان کا کھیل اتنا تیز تھا کہ ایک میچ میں اس نے عبدالجبار کے خلاف صرف سات منٹ میں چار بورڈز میں کھیل ختم کر دیا جو ممبئی کے ایک عظیم کھلاڑی تھے اور بہت اچھی فارم میں تھے۔ سمرا کی گیم بنیادی طور پر برشنگ گیم تھی، جو کہ بہت پیچیدہ گیم تھی۔ وہ اپنے منصوبے بہت تیزی سے سوچ سکتا تھا۔ یہ حیرت انگیز تھا۔ اس نے اپنا بہترین کھیل پیش کیا جب اس نے فائنل میں سوباس کامبلی کو صرف 25 منٹ میں شکست دی۔ ہمارے زمانے میں ایک بہت ہی سست کھلاڑی کی بہترین مثال تری چناپلی کا پرمسیوم تھا۔ وہ ہر اسٹروک کے لئے 28 سے 29 سیکنڈ لے رہا تھا جب وقت کی حد 30 سیکنڈ تھی۔ وہ بہت درست تھا۔ اس نے عبدالجبار سمیت تمام عظیم کھلاڑیوں کو شکست دی اور ممبئی میں 1961 کے شہریوں کے فائنل میں پہنچے۔ انہوں نے اپنا فائنل سوباس کامبلی کے خلاف کھیلا اور ہار گئے۔ یہ بہت اچھا لڑا گیا میچ تھا وہ 26 پوائنٹس پر تیسرا گیم ہار گیا۔ جب وہ 26 پر تھا تو اس نے ایک وقفہ کیا اور اسے معلوم نہیں تھا کہ اس نے سفید سکے جیب میں ڈالا ہے۔ سب نے سوچا کہ وہ اپنا اگلا اسٹروک کھیلنے کے لیے ہمیشہ کی طرح اپنا وقت نکال رہا ہے۔ سوباس جانتا تھا کہ پرمسیوم کو اس بات کا علم نہیں تھا کہ اس نے سفید سکے جیب میں ڈالا تھا۔ پرمسیوم نے سوچا کہ اب striker سوباس کی باری ہے۔ جب امپائر نے وقت ختم ہونے کا اعلان کیا، پرمسیوم نے اپنا کھیلنے کے لیے کیرم بورڈ پر رکھا۔ امپائر نے اسے بتایا کہ یہ ان کا وقت ختم ہو گیا ہے یہ پرمیشیوم کے لیے بدقسمتی تھی۔ اس کی بڑی غلطی یہ تھی کہ اس نے بورڈ پر سکے نہیں گئے۔

بہت سے کھلاڑی مجھ سے پوچھتے ہیں کہ وہ ٹورنامنٹ کے مقابلے پریکٹس میں بہتر کھیل کھیلتے ہیں۔ ان کے لیے میرا سادہ سا جواب یہ ہے کہ جب وہ عملی طور پر کھیلتے ہیں تو تیز کھیل کھیلتے ہیں اور جب وہ ٹورنامنٹ میں کھیلتے ہیں تو سست کھیلتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کی تال بدل گئی ہے۔ اگر آپ ٹورنامنٹس میں بہتر کارکردگی دکھانا چاہتے ہیں تو آپ کو مشق اور ٹورنامنٹ میں ایک ہی تال برقرار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

کیرم بورڈ کی سطح

میں آپ سب کو مشورہ دیتا ہوں کہ میچ سے پہلے بورڈ کو برابر کر دیں۔ کئی بار کیرم بورڈ میں مینوفیکچرنگ خرابی ہوتی ہے۔ آپ کو ہر ٹورنامنٹ میں ہمیشہ کیرم بورڈ کا مشاہدہ کرنا چاہئے۔ کیرم بورڈ پر بیٹھے بغیر جب دوسرے کھلاڑی کھیل رہے ہوں تو آپ مشاہدہ کر سکتے نہیں رکھ touch ہیں کہ کھلاڑی کس جیب پر غائب ہیں۔ بعض اوقات کھلاڑی جیب پر سکے بھی سکتے جب اس مخصوص جیب کا لیول اوپر ہوتا ہے۔ بعض اوقات کھلاڑی جیب میں موجود جیب کے علاقے میں ڈھلوان کی وجہ سے striker سکے کو جیب میں نہیں لگا سکتے کیونکہ نیچے کی طرف سفر کرتا ہے۔ ایسا اس وقت بھی ہو سکتا ہے جب کیرم بورڈ کو درست طریقے سے برابر نہ کیا جائے۔ قومی اور بین الاقوامی سمیت تمام ٹورنامنٹس میں، کیرم بورڈ صرف اسٹینڈ پر رکھے جاتے ہیں اور وہ کبھی برابر نہیں ہوتے۔ کھلاڑیوں کو بورڈز کو خود برابر کرنا ہوگا۔ سب جونیئرز اور کیڈٹس کے لیے بورڈز کو برابر کرنا آسان نہیں ہے۔ ہمارے زمانے میں ٹورنامنٹ کے منتظمین کیرم بورڈز برابر کرتے تھے۔ آپ کو کیرم بورڈ کو برابر کرنا سیکھنا چاہیے اور یہ بھی سیکھنا چاہیے کہ بغیر سطح کے یا ایسے بورڈز پر ادائیگی کیسے کی جائے جن میں مینوفیکچرنگ کی خرابی ہے۔ امبرناٹھ نیشنلز میں تمام بورڈز میں ایک عام مینوفیکچرنگ خرابی تھی۔ تمام کیرم بورڈز کا سینٹر ایریا اوپر تھا اور چاروں جیبوں پر نیچے تھا۔ میں ایک چیمپئن کا میچ دیکھ رہا تھا۔ وہ کامیابی سے نہیں توڑ سکا اور ہر بریک میں اس صرف سکے کو چھو رہا تھا۔ striker نشانے پر سفید سکے کو نہیں مار رہا تھا بلکہ striker کا سکے بکھرے نہیں تھے، جیسا کہ وہ چاہتا تھا کہ بکھر جائیں۔ میچ کے بعد وہ میرے پاس آیا اور مجھ سے پوچھا کہ ایسا کیوں ہوا؟ میں نے اسے کیرم بورڈ کی حالت بتائی اور مشورہ دیا کہ سفید سکے کے بجائے کالے سکے کو نشانہ بنائیں۔ اگلے میچ میں اس نے وہی کیا جو میں نے اسے کرنے کو کہا تھا اور وہ کامیاب رہا۔ میچ کے فوراً بعد وہ میرے پاس آیا اور میرا شکریہ ادا کیا۔ یہ ان کی عظمت تھی کہ نیشنل چیمپیئن ہونے کے باوجود وہ اپنے مسئلے کے حل کے لیے کسی کے پاس گئے اور یہی نہیں انہوں نے آکر شکریہ بھی ادا کیا۔

کھیل کی سطح کی ہمواری

میں نے قومی اور بین الاقوامی ٹورنامنٹس سمیت کئی چیمپین شپ میں دیکھا ہے کہ کیرم بورڈز ٹھیک سے برقرار نہیں ہیں۔ کچھ میچ کھیلنے کے بعد کچھ کھلاڑیوں کے پسینے کی وجہ سے پاؤڈر کیرم بورڈ پر پھنس جاتا ہے۔ کیرم بورڈز کی ہمواری برقرار رکھنے کے لیے اس پھنسنے ہوئے پاؤڈر کو کیرم بورڈز کو گیلے کپڑے سے پونچھ کر ہٹا دینا چاہیے اگر کیرم بورڈ واٹر پروف ہوں یا ایمری پیپر یا باریک تار سے۔

گوج اگر کھیل کی سطح واٹر پروف نہیں ہے - آپ یہ عمل سیکھ سکتے ہیں۔ آپ ایمری پیپر کے دو ٹکڑوں کو ایک دوسرے پر رگڑ کر اس سے شیشے کے تمام ذرات نکال سکتے ہیں اور پھر چھوٹی گول حرکتوں میں ایمری پیپر کو کھیل کی سطح پر رگڑ کر کر سکتے ہیں۔ مارکیٹ میں دو قسم کے کاغذات دستیاب ہیں۔ وہ لکڑی اور دھات کے لیے ہیں۔ آپ کو وہ کاغذ استعمال کرنا ہوگا جو لکڑی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ پیپر کی تعداد 120 یا 150 ہونی چاہیے۔

بعض اوقات، خاص طور پر دوپہر کے وقت کیرم بورڈز کی ہمواری حد سے زیادہ ہوتی ہے اور کی رفتار کو کنٹرول کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایک قومی چیمپیئن شپ striker کھلاڑیوں کے لیے کے سیمی فائنل میں اس کے ساتھ کھیل رہا تھا۔ بورڈ بہت تیز تھا۔ ٹرائل بورڈ میں ہم کی رفتار کو کنٹرول نہیں کر سکے۔ دراصل میری آسان گرفت کی وجہ سے striker دونوں میرے لیے اس کیرم بورڈ پر کھیلنا آسان تھا۔ سو پاس کامبلی کی گرفت مشکل تھی اور اس لیے ان کے لیے اس کیرم بورڈ پر کھیلنا مشکل تھا لیکن انہوں نے ایک مختلف حربہ اپنایا۔ اس نے کچھ سکے جیبوں میں مشکل سے ٹرائل بورڈ میں ڈالے اور دیکھا کہ جیبیں قے نہیں کر رہی درست طریقے سے جیبوں میں ڈالنا شروع کر دیا۔ force تھیں، اس نے اپنے معمول کے مطابق اس نے میچ جیت لیا۔ مجھے ایک اور مسئلہ تھا۔ میرے ناخن بڑے ہو چکے تھے اور میں اسے تو میں اس cut کاٹ کر نارمل سطح پر لانے سے ڈرتا تھا۔ میں نے سوچا کہ اگر میں اپنے ناخن سے بہتر کھیل نہیں کھیل سکتا تھا لیکن میں غلط تھا۔ میں نے دوسرے میچوں میں اس غلطی cut کو درست کیا۔ جب بھی میں نے محسوس کیا کہ میرے ناخن بڑے ہو گئے ہیں، میں نے اسے کیا اور ایک بہتر کھیل کھیلا۔ میں ہمیشہ اپنے ساتھ نیل کٹر رکھتا تھا۔ پھر میں نے سب کو مشورہ دینا شروع کر دیا کہ نیل کٹر لے جائیں۔

فریم کا اچھال

پرانے زمانے میں کیرم بورڈ بنانے میں فریموں کے لیے خالص گلاب کی لکڑی کا استعمال کیا ایک گھنی لکڑی ہے اس لیے اس میں اچھا اچھال ہے۔ کچھ عرصے کے Rosewood جاتا تھا۔ بعد گلاب کی لکڑی نایاب ہو گئی اور اس کی جگہ سخت لکڑی نے لے لی۔ سخت لکڑی کے فریموں میں کوئی اسٹروک نہیں تھا اور اس وجہ سے کوئی اچھال نہیں تھا۔ جونیئر کھلاڑیوں کے لیے سینئر ادا کرنے والوں کا مقابلہ کرنا بہت مشکل ہو گیا، کیونکہ ان کے لیے سب سے بڑا نقصان بریک تھا کیونکہ ان میں طاقت نہیں تھی اور کھیل مہارت سے زیادہ طاقت کا بن گیا تھا۔ میں نے مصنوعی طریقے سے فریم کے اچھال کو بہتر بنانے کی کوشش کی۔ میں نے اپنا آئیڈیا سورکو دی نمبر کو تجویز کیا۔ اس وقت کیرم مینوفیکچررز کی 1 کمپنی تھی لیکن اس نے کبھی دلچسپی نہیں لی کیونکہ اس طرح کے بورڈز کی زندگی زیادہ ہوگی اور اس کے کاروبار کو نقصان پہنچے گا۔ آخر کار عین صنعتی کارپوریشن کے مالک، مسٹر مہندر بھلانی نے مجھ سے رابطہ کیا۔ وہ

کیرم بورڈ تیار کرنا چاہتے تھے۔ وہ لکڑی کی ٹی وی کینٹ بنا رہا تھا۔ جب میں نے کیرم بورڈ دیکھا تو بہت خوش ہوا کیونکہ اس نے وہی آئیڈیا استعمال کیا تھا، جو کئی سالوں سے میرے مارنے پر striker ذہن میں تھا۔ اس نے فریم میں بیکلائٹ کی پٹی استعمال کی تھی، جو اس پر بڑی آواز دے رہی تھی۔ ہم نے مواد کو تبدیل کیا۔ ایک اور خیال کھیل کی سطح کو واٹر پروف بنانا تھا۔ پھر ہم نے پروڈکٹ کو مارکیٹ میں متعارف کرایا۔ میرا کئی سالوں کا خواب حقیقت میں آ گیا جس سے کھلاڑیوں کو فائدہ ہو سکتا ہے۔ اب تمام مینوفیکچررز نے اسی تکنیک سے کیرم بورڈ تیار کرنا شروع کر دیے۔

میں نے بہت سے کھلاڑیوں کو دیکھا ہے کہ فریموں کے باوجود وقفے کے لیے زیادہ سے زیادہ کا اطلاق کرتے ہوئے بہت اچھا باؤنس ہو رہا ہے جس کے نتیجے میں وقفہ ناکام ہو جاتا force ہے۔ اس لیے آپ کو کیرم بورڈ کے فریموں کے باؤنس کا مطالعہ کرنا چاہیے اور وقفے کے لیے لاگو کرتا ہے تو کچھ force کا اطلاق کرنا چاہیے۔ اگر ادائیگی کرنے والا مکمل force درست سکے بیس فریم سے ٹکراتے ہیں اور واپس آتے ہیں اور ایک دوسرے سے جھپٹتے ہیں، کیرم بورڈ پر سکوں کی پوزیشن خراب کرتے ہیں۔

جیب قے کرنے والے سکے

بعض اوقات کیرم بورڈ کی جیبوں میں مینوفیکچرنگ خرابی ہوتی ہے۔ عام طور پر ایک سکے کو سختی سے جیب میں رکھا جاتا ہے، جیب والوں کو اسے قے نہیں کرنی چاہیے۔ ایسے حالات کو لاگو کرنے کے قابل ہونا چاہئے گویا سکے ابھی جیب میں گر رہا ہے۔ force میں آپ کو محدود

سکوں کا چلنا

denser سکوں کی رفتار کا انحصار دو عوامل پر ہوتا ہے، سکے کا وزن اور سکوں کی ہمواری۔ سکے بے یہ ہموار ہے

سکوں کا وزن

لگانا force اگر وزن اگر سکے کا وزن کم ہے تو سکے کا چلنا زیادہ ہے اس لیے آپ کو کم force چاہیے۔ اگر سکے بھاری ہیں تو چلنا کم ہے اس لیے آپ کو زیادہ لگانا چاہیے

سکوں کی ہمواری

اگر سکے اچھی طرح سے پالش کیے جائیں تو گڑبڑ نہیں ہوگی اس لیے زیادہ چلنا ہوگا۔

سکوں کا وزن

سکوں کا وزن دو چیزوں کو متاثر کرتا ہے۔

1) سکوں کا چلنا

2) striker کا انحراف

سکوں کے چلنے کے بارے میں اوپر بات کی گئی ہے۔ سکوں کا وزن جتنا زیادہ ہوگا، انحراف بھی زیادہ ہوگا۔ گھنی لکڑی ہمیشہ بھاری ہوتی ہے۔ گھنی لکڑی کو اچھی طرح کا striker پالش کیا جا سکتا ہے۔ سرخ اور سیاہ رنگ کی لکڑی عموماً بھاری ہوتی ہے۔ اس لیے آپ کو مشق کے glance اور brush انحراف دو اسٹروک کو متاثر کرے گا۔ یعنی لیے ہمیشہ مختلف سکے استعمال کرنے چاہئیں، جو آپ کو انحراف کو سمجھنے اور اس کا فیصلہ کرنے کی اجازت دیں گے۔

سکوں کا قطر

سکے کا قطر قواعد کے مطابق 3.18 سینٹی میٹر ہونا چاہیے، لیکن بعض اوقات اس سے بھی کم ہوتا ہے۔ آپ بیرونی دائرے میں سکوں کی ترتیب کو دیکھ کر اس کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اگر وہ دائرے کے اندر بہت زیادہ ہیں تو آپ یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ سکے قطر میں چھوٹے ہیں۔ یا آپ اسے سرخ بنیاد کے دائرے پر ایک سکے رکھ کر چیک کر سکتے ہیں اور اس کا فیصلہ کر سکتے ہیں کیونکہ سکے اور بنیاد کے دائرے کا قطر 3.18 سینٹی میٹر ہے۔ اگر سکے چھوٹے ہوں تو انہیں جیب میں رکھنا آسان ہے اور اس لیے آپ ایسے سکوں پر زیادہ اعتماد سے کھیل سکتے ہیں۔ عام طور پر ایسا ہوتا ہے جب کوئی مینوفیکچرر پہلے 3.18 سینٹی میٹر قطر کی چھڑی بناتا ہے اور پھر اسے ایمری پیپر سے پالش کرتا ہے، جس سے اس کا قطر کم ہو جاتا ہے۔ ایسی سلاخوں سے بنے سکے قطر میں چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ ایک ٹورنامنٹ میں جس میں میں میچ کھیل رہا تھا، ہمارے امپائر نے کو صحیح طریقے سے مرکز کے دائرے میں رکھو جو اس پر پوری Queen مجھے کہا کہ طرح سے قابض ہو، جب میں نے وقفے کے لیے سکوں کا بندوبست کیا۔ میں نے امپائر کے کے علاوہ تمام Queen نوٹس میں لایا کہ سکے قطر میں چھوٹے تھے۔ میں نے دائرے سے مرکز کے دائرے سے چھوٹا تھا اور اسے یقین Queen سکے ہٹا دیئے۔ وہ دیکھ سکتا تھا کہ تھا۔

سکوں کی سطح

بعض اوقات سکے کے بیچ میں ایک نقطہ ہوتا ہے اگر سکے کو سینڈ پیپر پر صحیح طریقے سے پالش نہیں کیا گیا ہے۔ اس طرح کے سکے وقفے کے بعد گھومتے ہیں جب سکے بکھر کو نہیں دیکھتے ہیں تو touch striker جاتے ہیں۔ اگر کھلاڑی گھومتے ہوئے سکے اور امپائر فاول قرار دے گا۔ آپ کو دھیان دینا چاہئے کہ کون سا

سکہ گھوم رہا ہے۔ بورڈ ختم ہونے کے بعد آپ کو امپائر کو اسے تبدیل کرنے کے لیے کہنا سے ایسے سکے کو جیب میں ڈالنے کی کوشش کرتے force چاہیے۔ اگر آپ اپنے معمول کے ہیں تو یہ جیب تک نہیں پہنچے گا۔ اگر آپ کو یہ سکہ نظر نہیں آتا ہے تو آپ بورڈ کھو سکتے ہیں۔

زیادہ جرم یا زیادہ دفاع کھیلنا

بہت سے اچھے کھلاڑی ہیں جو زیادہ جارحانہ کھیل کی وجہ سے اپنے میچ بار چکے ہیں۔ شائقین کی تعریف کی وجہ سے کھلاڑی جارحانہ کھیل کھیلتے ہیں۔ جب بھی وہ اچھا جارحانہ اسٹروک کھیلتے ہیں تو شائقین سے تالیوں کی صورت میں داد حاصل کرتے ہیں۔ وہ تالیاں بجانے پر اتنے خوش ہوتے ہیں کہ وہ دوسرے سکوں کی پوزیشن کے بارے میں بھی نہیں سوچتے، جو اس طرح کے اسٹروک کھیلنے کے بعد ان کے لیے نقصان دہ پوزیشن یا ان کے مخالفین کے لیے فائدہ مند پوزیشن میں آسکتے ہیں۔ نلنی بولنجر اور جارحانہ کھیل کی بہترین مثال ہیں۔ فرید آباد میں میں نے ہر صبح اس کے ساتھ مشق کی اور جب بھی وہ کوئی پیچیدہ اسٹروک کھیلنا چاہتی تو اسے روکتا اور اسے سمجھاتا کہ صرف لذت کے لیے اس طرح کے اسٹروک کھیلنے کے بعد دوسرے سکوں کی پوزیشن اس کے لیے کس طرح سازگار نہیں ہوگی۔ وہ حریف کے مشکل سکے جاری کر رہی تھی جس سے حریف کے لیے سب کچھ آسان ہو گیا۔ میں نے اس سے کہا کہ اسے پیچیدہ اسٹروک کھیلنا بند کر دینا چاہیے لیکن اسے سوچنا چاہیے کہ یہ کب فائدہ مند ہے اور کب نہیں۔ اس نے میرا مشورہ مان لیا اور نیشنل چیمپئن شپ جیت لی۔

ڈیوڈ جوزف زیادہ دفاعی کھلاڑی کی بہترین مثال ہیں۔ وہ دوسرے چیمپئنز کے مقابلے میں تمام سکے زیادہ درست اور مستقل مزاجی سے جیب میں ڈال سکتا تھا لیکن اس نے کبھی خطرہ مول نہیں لیا اور ہمیشہ دفاعی کھیل کھیلا۔ اگر آپ چیمپئن بننا چاہتے ہیں تو آپ کو خطرہ مول لینا چاہیے۔ جرم اور دفاع کا بہترین امتزاج کھلاڑی کو چیمپئن بناتا ہے۔ سوہاس کامبلی اور ماریہ ارودیم اس کی بہترین مثال ہیں جنہوں نے اپنے مخالفین کے خلاف بہت چالاکی سے جرم اور دفاع کا استعمال کیا۔

آپ اور آپ کے مخالفین کے مضبوط پوائنٹس اور کمزور پوائنٹس

آپ کو اپنے اور اپنے مخالفین کے مضبوط نکات اور کمزور نکات کا علم ہونا چاہیے۔ خاص طور پر قومی، بین الاقوامی اور تمام بڑے ٹورنامنٹس میں آپ کو دوسرے کھلاڑیوں کے کھیل کو نہ صرف ایک تماشائی کے طور پر دیکھنا چاہیے بلکہ ان کے کھیل کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ تب ہی آپ ان کے مضبوط اور کمزور نکات جان سکتے ہیں۔ بعض اوقات عظیم کھلاڑیوں کے پاس سادہ کمزور نکتہ ہو سکتا ہے مثال کے طور پر مہاراشٹر کے ایک قومی چیمپئن ارون کیدار نے ترقی کی۔

انگوٹھے کے لیے نفسیاتی مسئلہ جس کا ممبئی کے کئی کھلاڑی ان کی کمزوری کا فائدہ اٹھانے لگے۔ ڈبلز کے ایک میچ میں، جگن بینگل نے جان بوجھ کر ارون کیدار کے آخری سکے کو اس کی کمزوری کو جانتے ہوئے دفاع کے طور پر اس کے بیس فریم میں دھکیل دیا۔ ارون کو سکے تک نہیں پہنچ سکا اور اس وجہ سے اس کے ساتھی کے لیے striker کیدار اپنے بھی مشکل رہا۔ کوئی بھی ایسا دفاع کرنے کی ہمت نہیں کرے گا لیکن جگن کو اپنے حریف کے کمزور پوائنٹ پر پورا بھروسہ تھا۔ سوہاس کامبلی تمل ناڈو کے کھلاڑیوں کی کمزوری کو جانتے تھے۔ تملناڈو کے کھلاڑی غلط طریقے سے لگائے گئے بورڈز پر نہیں کھیل سکے۔ سوہاس نے کبھی بورڈز برابر کرنے کی کوشش نہیں کی اور اس نے اپنے مخالفین کے کمزور پوائنٹس کا فائدہ اٹھایا جو غلط طریقے سے لگائے گئے کیرم بورڈ پر نہیں کھیل سکتے تھے۔

درمیانی انگلی کی فلیٹ گرفت یا کینچی گرفت والے کھلاڑی اپنی چپٹی گرفت کی وجہ سے میں قدرتی طور پر پیدا ہونے کی وجہ سے اپنے بائیں جانب بہت اچھے ہوتے ہیں، striker لیکن انہیں عام طور پر دائیں جانب کھیلنے میں دشواری ہوتی ہے۔ میں عبدالجبار، ایون مارکوئس اور سری لنکن کھلاڑیوں کے اس کمزور پوائنٹ کا فائدہ اٹھا سکتا تھا جن پر ایسی گرفت تھی۔ جب میں ان کھلاڑیوں کے ساتھ کھیلتا تھا تو میں نے اپنے وقفے کی سائیڈ بھی بدل لی تھی اور انہیں دائیں طرف کھیلنے پر مجبور کیا تھا جو کہ ان کا کمزور پہلو تھا۔

عام طور پر جو کھلاڑی بہت تیز اور جیب میں بہت اچھے کھیلتے ہیں آپ انہیں کیسے روک سکتے ہیں۔ اگر آپ بیک گیم کھیلتے ہیں اور پوزیشن نہیں کھولتے ہیں اور انہیں بہت سارے سکے جیب میں رکھنے کی اجازت نہیں دیتے ہیں تو وہ مایوس ہو جائیں گے اور کچھ عرصے بعد سادہ سکے بھی کھو جائیں گے۔ سوہاس کامبلی نے اس حکمت عملی کا استعمال کیا، جب وہ کرناٹک کے گوپال کرشنا کے خلاف نیشنل چیمپئن شپ کے فائنل میں سے ایک میں کھیلے تھے۔ سوہاس کو ٹرائل بورڈ کو مکمل کرنے میں تقریباً 15 منٹ لگے۔ سوہاس نے اپنے سکے جیب میں نہیں ڈالے لیکن اس نے جیبیں ہلاک کر دیں اس طرح گوپال کرشنا کو سکے جیب میں نہیں ڈالنے دیا۔ گوپال کرشنا مایوس ہو گئے اور کچھ بورڈز کے بعد سوہاس نے حملہ کر دیا اور میچ جیت لیا۔

وجے سنگم سوہاس کامبلی کے بیک گیم کا فائدہ اٹھا رہے تھے اور انہوں نے کچھ طاقتور اسٹروک کھیلے، جس سے نہ صرف سوہاس کے سکوں کی پوزیشن خراب ہوئی بلکہ سنگم کی پوزیشن بھی بہتر ہوئی۔ وجے سنگم پر اتنے زور دار جھٹکے تھے کہ کوئی بھی سمجھ نہیں پا رہا تھا۔ تماشائی اسے ہتھوڑا (بتھوڑا) کہہ رہے تھے اور اس کے مخالفین اسے ہمیشہ فلک کہہ رہے تھے۔ اگر کوئی کھلاڑی ہر بار فیورٹ پوزیشن حاصل کر سکتا ہے تو وہ فلوک کیسے ہو سکتا ہے؟ اس کا مطلب ہے کہ سنگم نے یہ تمام اسٹروک جان بوجھ کر cut کھیلے تھے جو دوسرے کھلاڑیوں کے تصور سے باہر تھے۔ اس کا پسندیدہ اسٹروک واپس تھا۔

کی رفتار سے کھیل رہا تھا۔ میں نے کسی striker وہ اس اسٹروک کو حیرت انگیز درستگی اور دوسرے کھلاڑی کو اس انداز میں اسٹروک کھیلتے ہوئے نہیں دیکھا۔

باب 6

منصوبہ بندی

بہترین منصوبہ بندی ایک کھلاڑی کو کامل بناتی ہے۔ وقفے کے فوراً بعد آپ کو کیرم بورڈ پر سکے کی پوزیشن پر ایک نظر ڈالنی چاہیے اور فیصلہ کرنا چاہیے کہ کہاں سے شروع کرنا ہے اور آپ کو کیسے آگے بڑھنا ہے۔ کیرم منصوبہ بندی کا کھیل ہے نہ صرف جیب کے سکوں کا وہ stil1 کھیل۔ بہت سے کھلاڑی ایسے ہیں جو جیب میں سکے بنانے میں چیمپیئنز سے بہتر ہیں۔ صرف اپنی ناقص منصوبہ بندی کی وجہ سے چیمپیئنز کو شکست نہیں دے سکتے۔ آپ کو اس طرح کھیلنا شروع کرنا چاہئے کہ جب آپ کھیل کا باری کھو دیں تو آپ کو ہمیشہ ایک سازگار پوزیشن ملنی چاہئے۔ اپنی پوزیشن کو بہتر بنانے کے لیے آپ کو ہمیشہ کیرم بورڈ پر موجود ہر سکے کا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ جب میں یورپی ممالک میں گیا تھا اور میں نے کچھ کلبوں میں کھیلا تھا تو مجھے ان کلبوں کے ممبران سے داد ملی تھی۔ انہوں نے اپنی تقریروں میں مجھے کیرم کا ڈاکٹر، کیرم کا پروفیسر، کیرم کا ریاضی دان وغیرہ بتایا۔ لیکن جو تبصرہ مجھے سب striker سے زیادہ پسند آیا وہ ایک ممبر کا تھا جس نے اپنی تقریر میں کہا کہ وہ ایک استعمال کر رہے ہیں جبکہ میں تین اسٹرائیکر استعمال کر رہا ہوں۔

striker بطور striker میرا اپنا t

2. striker میرا سکے بطور

3. striker میرے مخالف کا سکے بطور

میں اس کی وضاحت کروں گا۔

1) کا فائدہ اٹھا سکتا ہوں تاکہ اپنے مشکل کیرومین کو آسان بنا سکوں یا اپنے ہی سکے کو striker میں اپنے جیب میں رکھتے ہوئے مخالف کے سکے کو مشکل بنا سکوں۔

2) کئی بار پوزیشن ایسی تھی کہ میرا سکے مخالف فریم پر تھا اور میرے لیے مشکل تھا لیکن مجھے موقع ملا کہ چلا کر سکے کو مخالف فریم میں مشکل سکے پر چلا کر اسے آسان بناؤں اور اپنا دوسرا glance میں اپنے سکے پر استعمال کر رہا تھا تاکہ مخالف فریم سے striker سکے جیب میں ڈالوں جو جیب میں تھا۔ یہاں میں اپنے سکے کو بطور اپنے مشکل سکے کو آسان بنایا جا سکے۔

3) کھیلنے کے بجائے؛ میں glance مندرجہ بالا پوزیشن مندرجہ ذیل فرق کے ساتھ ہو سکتی ہے "اپنے سکے پر کھیل رہا تھا اور اسے آسان بنانے کے لیے اپنے سکے کے مشکل سکے پر چلا رہا تھا۔ منصوبہ بندی glance مخالف پر میں بہت سے عوامل ہیں

اس میں شامل تھا کہ بورڈ کو کیسے ختم کرنا ہے، بورڈ میں بہتر پوزیشن کیسے حاصل کی جائے، اپنے ٹرنز کو کیسے کم کیا جائے، اور مخالف کی باریوں کو کیسے بڑھایا جائے وغیرہ۔ بینک آف بڑودہ انٹر زونل کیرم ٹورنامنٹ کے لیڈیز سلیکشن ٹرائلز میں سے ایک میں مجھے ایک کھلاڑی کا انتخاب کرنا تھا۔ ہم نے کچھ خواتین کھلاڑیوں کو ٹرائلز کے لیے بلایا تھا۔ میں نے اس خاتون کو منتخب کیا جس کی جیبیں پریکٹس نہ ہونے کی وجہ سے دوسری خواتین کے مقابلے میں اچھی نہیں تھیں۔ ہر کوئی مجھ پر الزام لگا رہا تھا لیکن میں جانتا تھا کہ وہ منصوبہ بندی کی بہتر سمجھ رکھتی ہے۔ کچھ دن پریکٹس کرنے کے بعد جب وہ ٹورنامنٹ میں چیمپئن بنیں تو سب حیران رہ گئے۔ ممبئی کے جونیئر چیمپئن سورج کجرو لکر میرے پاس کھیل سیکھنے آئے تھے۔ اس کے ایک وقفے میں فوراً میں نے اس سے پوچھا کہ اس کے کیا منصوبے ہیں۔ اس نے مجھے اپنا منصوبہ بتایا۔ ان کے منصوبوں کے مطابق بورڈ کو ختم کرنا ممکن نہیں تھا۔ میں نے اسے اپنے منصوبے تجویز کیے اور پھر وہ میرے منصوبے کے مطابق کھیلا اور اس نے بورڈ کو ختم کیا۔ یہ ایک سفید سلم تھا۔ میں نے بہت سے کھلاڑیوں کو اپنے منصوبے بتائے ہیں جب وہ میرے ساتھ کھیل رہے تھے اور جب وہ میرے منصوبے کے مطابق کھیلے تھے۔ انہوں نے ہمیشہ ایک بہتر پوزیشن حاصل کی۔ پھر میں نے انہیں منصوبہ بندی کرنے کا طریقہ سکھایا۔ میں سو پاس کامبلی، ماریہ ارودیم اور نرملا کا ان کی شاندار منصوبہ بندی کی صلاحیت کے لیے بہت بڑا مداح ہوں۔ آپ کو منصوبہ بندی سیکھنی چاہیے نہ کہ محض سکے جیب میں ڈالنا۔ آپ کو منصوبہ بندی کی عادت ڈالنی چاہیے۔ میں ذیل میں منصوبہ بندی کے بارے میں کچھ اشارے دیتا ہوں۔

آپ کو حریف کے بہت سے کیرم مین کو اس کے لیے آسان بنا کر اپنے سکے کو جیب میں ڈالنے کی کوشش نہیں کرنی (1) چاہیے جب تک کہ آپ کے پاس مکمل موقع نہ ہو۔ میں نے بہت سے کھلاڑیوں کو یہ سوچے بغیر اپنے سکے جیب میں ڈالنے کی کوشش کرتے ہوئے دیکھا ہے کہ ان کے سکے جیب میں ڈالنے کے بعد بورڈ میں کیا پوزیشن ہوگی کیونکہ ان کا صرف ایک ہی مقصد ہے کہ وہ اپنے کیرم مین کو جیب میں رکھیں۔

اگرچہ آپ کے پاس موقع ختم ہونے کے باوجود آپ کو جیب لگانے کے سکوں کی ترتیب کا فیصلہ کرنا ہوگا جو آپ کو (2) سوچنا ہے کہ آپ اپنے کھیل کے دوران کوئی سکے کھوسکتے ہیں اور اس لیے آپ کو جیب کے لیے ایسا سکے منتخب کرنا چاہیے کہ اگر آپ اسے کھو بھی دیں تو آپ کو واپسی مل جائے گی۔ ایک بار میں ایک میچ کھیل رہا تھا جہاں میرے پاس کے قریب میرے مخالف کا ایک سکے اس پوزیشن میں mv coin حریف کے بیس فریم میں میرا آخری سکے تھا اور وہاں تھا کہ اس کے سکے سے فائدہ اٹھا کر میں آسانی سے اپنا سکے جیب میں لے سکتا تھا۔ میرے مخالف کی بورڈ پر فائنل پوزیشن تھی حالانکہ اس کے تمام نو سکے بورڈ پر تھے۔ ایک سکے کو منتخب کرنے کے بجائے، جو میرے لیے فائدہ مند تھا اور اس کے لیے انگوٹھا لگانا آسان تھا، اس نے دوسرے سکے کا انتخاب کیا لیکن بدقسمتی سے اس سے محروم ہو گیا اور مجھے اس کا موقع مل گیا۔

اس کے سکے کا فائدہ اٹھا کر اپنا آخری مشکل سکہ جیب میں ڈالنا۔ اگر میرے مخالف نے سکہ جیب میں ڈالنے کا انتخاب کیا تھا، جو پہلے میرے لیے ایک فائدہ تھا اور اگر وہ اسے کھو بھی دیتا تو اس کے پاس ایک اور موقع تھا جسے وہ بورڈ کو ختم کرنے کے لیے استعمال کر سکتا تھا۔

کو حریف کے سکے پر چلا کر اسے مشکل بنا **striker** آپ اپنا سکہ جیب میں رکھ سکتے ہیں اور ساتھ ہی اپنے (3) سکتے ہیں۔

کو درست سمت میں اور کنٹرول شدہ رفتار کے ساتھ بھیج کر **striker** آپ اپنا سکہ جیب میں رکھتے ہوئے اپنے (4) سازگار پوزیشنز بنا سکتے ہیں۔

تک منتقل کر رہے ہوں تو آپ کو پہلے یہ تعین کرنا چاہیے کہ وہ سکہ کہاں آنا **striker** جب آپ کسی بھی سکے کو (5) چاہیے۔ کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ آپ اپنے ایک سکے کی رکاوٹ کو ہٹا دیتے ہیں لیکن آپ یہ نہیں سوچتے کہ وہ چلا ہوا سکہ کہاں جائے گا اور اسی لیے وہ چلا ہوا سکہ آپ کے دوسرے سکے کے لیے رکاوٹ بن جاتا ہے۔

کے ساتھ بورڈ پر دوسرے **striker** جب آپ اپنے سکے کو جیب میں ڈال رہے ہوں اور اگلے اسٹروک کے لیے اپنے (6) سکوں کی پوزیشن بنا رہے ہوں تو پوزیشن بالکل درست ہونی چاہیے اور ہمیشہ آپ کے لیے سازگار ہونی چاہیے۔

کئی بار آپ کو اپنا سکہ جیب میں ڈال کر فائدہ مند پوزیشن پر لانا پڑتا ہے تاکہ آپ کے دوسرے مشکل سکے کو اپنے (7) اگلے اسٹروک کے لیے آسان بنایا جا سکے، جیسے فرض کریں کہ آپ کا ایک یا زیادہ سکے مخالف فریم میں ہیں، ایک پوزیشن پر ہے۔ اس صورت حال میں آپ اس سکے کو لانے کی کوشش کر **glance** سکہ مخالف جیب میں اور ایک سکہ جسے آپ نے اپنی بیس لائنوں پر یا بیس لائنوں کے قریب دیکھا ہے تاکہ آپ اس سکے کے ساتھ **glance** سکتے ہیں اسٹروک کھیل کر اپنے مشکل سکے کو مخالف فریم سے ہٹا سکیں جسے بیس لائنوں پر لایا گیا ہے۔ **bomb**

کبھی کبھی آپ کا سکہ مخالف فریم پر ہوتا ہے۔ اپنے سکے کو جیب میں ڈال کر اگر آپ اپنے دوسرے سکے کو اس کے (B) قریب دھکیلتے ہیں تو آپ کو اس مشکل سکے کو جیب میں ڈالنے کے چار امکانات ملتے ہیں۔

بنایا جا **A pair** b) اپنے سکے کو اپنے مشکل سکے کے قریب مخالف فریم پر دھکیل کر ایک شاٹ بنایا جا سکتا ہے۔ a) پوزیشن حاصل کر سکتے ہیں۔ **glance** آپ (d) پوزیشن حاصل کر سکتے ہیں **touch** آپ (c) سکتا ہے۔

اسٹروک کے لیے لانے کا کوئی امکان نہیں ہے تو آپ **bomb** اگر آپ کا سکہ مخالف فریم پر ہے اور دوسرے سکے کو (9) اسے اس پوزیشن پر لانے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ

کو اپنے مشکل سکے پر striker ٹنگ کر کے ، آپ اپنے cross cut اسے کاٹ کر ، سیدھے کاٹ کر یا چلا سکتے ہیں تاکہ اسے آسان بنایا جاسکے۔

اسٹروک کھیلنے کا bomb اسٹروک کے لیے آپ کی بیس لائنوں پر ایک سکے ہوتا ہے۔ آپ کو ایک bomb کئی بار (10) لالچ ہے لیکن اسے کھیلنے سے پہلے ، آپ کو بورڈ پر اپنے دوسرے کیرم مین کی پوزیشن دیکھنا چاہیے اور فیصلہ کرنا کھیلنا ضروری ہے۔ اگر آپ کا دوسرا سکے آسان ہے اور اگر آپ انہیں سیدھا جیب میں رکھ سکتے bomb چاہیے کہ آیا اسٹروک کھیلنا ضروری نہیں ہے لیکن اگر آپ کے کچھ سکے مشکل ہیں تو آپ کو اپنے آسان سکوں کو bomb ہیں تو bomb اسٹروک کھیلنا ہوگا۔ اس پوزیشن میں بھی آپ کو یہ فیصلہ کرتے ہوئے اپنا bomb جیب میں رکھنے کے بعد فریم کو مارنا چاہیے تاکہ آپ کو striker اسٹروک کھیلنا چاہیے کہ فریم کے کس پوائنٹ پر اور کس رفتار سے آپ کا بورڈ پر ایک سازگار پوزیشن حاصل ہو۔

کھیلنے کا حتمی موقع اور پوزیشن ہوتی ہے ، آپ کو glance کبھی کبھی آپ کے پاس اپنے مخالف کے سکے پر (11) کھیلنا چاہیے پہلے اپنے مخالف کے سکے کو اس کے لیے مشکل بنانا اور پھر ختم کرنا چاہیے۔ یہاں مخالف کے glance مشکل سکے کی وجہ سے آپ بورڈ کو ختم کرنے کے لیے زیادہ اعتماد حاصل کرتے ہیں اور یہاں تک کہ اگر آپ کوئی سکے چھوٹ جاتے ہیں تب بھی آپ کو ٹرن ملتا ہے۔

کئی بار آپ کے اپنے سکے کو جیب میں ڈال کر آپ کے مخالف کا سکے اس کے لیے مشکل بنانے کا امکان ہوتا ہے۔ (12) آپ کو یہ کرنا چاہئے کیونکہ آپ کو ایک اضافی موڑ ملتا ہے۔

اسٹروک کھیل کر اس کا glance جب آپ کے بیس فریم میں مخالف کا سکے پہلے سے موجود ہو اور اگر آپ (13) دوسرا سکے اپنے بیس فریم میں لانا چاہتے ہیں تو آپ کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ مذکورہ سکے دوسرے سکے کے قریب نہیں آنا چاہیے جو پہلے سے موجود ہے۔ بصورت دیگر آپ کے مخالف کو ان سکوں میں سے ایک کا موقع ملے گا اور دوسرے سکے کا فائدہ ہوگا۔

آپ کو یہ شمار کرنا چاہیے کہ آپ اپنے مخالف سے کتنی باریاں لینے جا رہے ہیں اور آپ اسے کتنے موڑ دیں گے۔ (14) اس کی طرف سے موڑ بڑھانے کی کوشش کریں اور اسے کم کرنے کی کوشش کریں۔

فرض کریں کہ ایک سکھ اس کے لیے مشکل ہے لیکن اس کے ساتھ ہی اگر کوئی دوسرا سکھ ہے جس کے ذریعے وہ (15) دوسرے سکھ کو چلا کر مشکل سکھ کو آسان بنا سکتا ہے تو آپ کو اس فائدہ مند سکھ کو مشکل بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس طرح جب آپ کے پاس کوئی موڑ نہیں تھا، تو آپ دو موڑ بنا سکتے ہیں۔ جب آپ کے دو یا دو سے زیادہ سکھ آپ کے مخالف فریم پر ہوں اور آپ کے لیے مشکل ہوں تو آپ ایک ہی جھٹکے میں ایک سکھ کو جیب میں ڈالنے کی کوشش کرنے کے بجائے اس طرح منصوبہ بندی کریں کہ ایک باری میں آپ مخالف فریم سے زیادہ سے زیادہ مشکل سکھ نکال سکیں اور اس طرح آپ کی باریاں کم ہو سکیں۔

قاتل کی جبلت

آپ جتنے بھی اچھے کھیل رہے ہوں لیکن جب تک آپ میں قاتل کی جبلت نہ ہو آپ چیمپئن نہیں بن سکتے۔ اس قاتل کی جبلت کو کیسے تیار کیا جائے یہ بہت سے کھلاڑیوں کے لیے ایک مسئلہ ہے۔ اس معیار کو بڑھانے کے لیے آپ کو ہمیشہ یہ سوچنا چاہیے کہ آپ اپنے شعبے میں اعلیٰ ترین اتھارٹی ہیں۔ (زیادہ اعتماد یا فخر کے ساتھ نہیں) جب آپ کمتر کھلاڑیوں کے ساتھ کھیل رہے ہوں تو آپ کو اس طرح کھیلنا چاہئے کہ وہ یہ سمجھیں کہ آپ ان سے کہیں زیادہ برتر ہیں۔ آپ کو باہر جانا چاہئے تبھی آپ انہیں آسانی سے شکست دے سکتے ہیں۔ میں نے کچھ اعلیٰ کھلاڑیوں کو خطرہ مول لینے سے ڈرتے ہوئے دیکھا ہے اور وہ بہت محفوظ کھیل کھیلنے کی کوشش کرتے ہیں جس سے اعتماد کھوتے ہیں اور بڑی مشکل سے جیتتے ہیں۔ میں ہمیشہ کہتا ہوں، جب آپ چیمپئن ہوتے ہیں تو آپ کو چیمپئن کی طرح کھیلنا چاہیے۔ اگر آپ چیمپئن ہیں اور دوسرے چیمپئن کے ساتھ کھیل رہے ہیں تو آپ کو قاتل کی جبلت کے ساتھ بھی کھیلنا چاہیے۔ آپ کچھ خطرہ مول لے کر کچھ اچھے اسٹروک کھیل کر غلبہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر آپ کسی کھلاڑی سے بار جاتے ہیں تو آپ کو کسی دوسرے ٹورنامنٹ میں دوبارہ اس کے ساتھ کھیلنے اور اسے ہرانے کے لیے بے تاب ہونا چاہیے۔ جن کھلاڑیوں میں قاتل کی جبلت نہیں ہوتی وہ دوسرے کھلاڑیوں کے ساتھ کھیلنے سے ڈرتے ہیں جن کے ساتھ وہ پہلے بار چکے تھے۔ اپنے کیرم کیریئر کے آخری مرحلے میں اپنی فارم کھونے کے بعد میں اپنے اندرونی ٹورنامنٹ میں اپنے بینک کے دو کھلاڑیوں سے بار گیا تھا لیکن اس کے بعد میں نے دوبارہ ان کھلاڑیوں کے ساتھ قاتلانہ جبلت کے ساتھ کھیلنے کا سوچا۔ میں نے پہلے راؤنڈ سے فائنل تک مخالفین کو 10 پوائنٹس سے نیچے ہرانے کا فیصلہ کیا اور میں یہ کر سکتا تھا۔ ایک mv تمام اور واقعہ میں میں نے ایک چیمپئن کے ذریعے اوپن ٹورنامنٹ میں اپنی انٹری دی تھی۔ میں نے اس سے اپنے میچ کے بارے میں پوچھا۔ اس نے مجھے معلومات دی کہ مجھے ایک ایسے کھلاڑی کے ساتھ کھیلنا ہے جس نے اسے پہلے ٹورنامنٹ میں سخت مقابلہ دیا تھا اور اس نے مجھے اس کھلاڑی کے ساتھ محتاط انداز میں کھیلنے کا مشورہ دیا۔ میں نے اس کھلاڑی کے ساتھ قاتل کی جبلت کے ساتھ کھیلنے کا فیصلہ کیا اور اپنے تمام ہتھیار استعمال کیے اور اسے 25-4، 25-1 سے ہرا دیا۔ میں نے دیکھا ہے کہ سوپاس کرنہلی میں قاتل کی جبلت کا معیار میری نسبت بہت زیادہ ہے۔ وہ

اپنی عجیب و غریب گرفت کی وجہ سے پریکٹس کرنے کے لیے قومی چیمپئن شپ سمیت ابتدائی راؤنڈز میں جان بوجھ کر اپنے میچوں کو تیسرے گیم تک بڑھا رہا تھا۔ ایک نیشنل میں مجھے اب بھی یاد ہے کہ سوہاس اپنے مخالف کو اتنے چانس دے رہا تھا جو مایوس ہو کر سوہاس سے جان بوجھ کر چانس حاصل کرنے کی توہین محسوس کرتے ہوئے غصے میں اپنی سیٹ سے اٹھ گیا۔ یقین جانیے سوہاس نے جس کھلاڑی کے ساتھ ایسا کھیل کھیلا وہ کوئی عام کھلاڑی نہیں تھا بلکہ چیمپئن تھا۔ ماریا ارودیم میں بھی کی1لر کی جبلت بہت مضبوط ہے۔ گنٹور نیشنلز میں اس نے پورے ٹورنامنٹ میں ایک بھی گیم نہیں چھوڑی۔ فرید آباد میں قومی چیمپئن شپ میں ماریہ سنجے منڈے سے بہت سستے میں بار گئی تھیں لیکن فوراً ہی عالمی چیمپئن شپ میں اس نے سنجے منڈے کو شکست دی۔ سنجے منڈے بھی ایک ایسے کھلاڑی ہیں جو اپنے قاتل کی جبلت کے لیے مشہور ہیں۔ کئی سالوں تک انہوں نے اپنے ضلع کے کسی کھلاڑی کو فائٹ تک نہیں کرنے دی۔ پچھلے سالوں میں میں نے کیرم کے تین جادوگروں کو دیکھا ہے جن میں 'زبردست قاتل کی جبلت' ہے۔ ان میں آندھرا سے اپراؤ، ممبئی کے عظیم الدین شیخ اور عبدالجبار تھے۔ اپاراو نے یکے بعد دیگرے تین قومی چیمپئن شپ جیتی ہیں۔ اس کو گھمانے کی زبردست striker کے پاس خصوصی اسٹروک کھیلنے کے لیے مصنوعی طور پر پر ایسا جادوئی striker صلاحیت تھی، جسے قدرتی گرفت سے کھیلنا ناممکن تھا۔ اس کا پوزیشن پر سکوں کو ترتیب ۷ کنٹرول تھا کہ وہ سکے کو مطلوبہ جگہ پر لا سکتا تھا۔ اپاراو نے دے کر اور جیب کی طرف گولی نہ مار کر ایک انوکھا وقفہ کیا۔ وہ جسمانی لحاظ سے بہت پتلا تھا لیکن اس کی انگلیوں میں زبردست طاقت تھی" وہ اس طرح ٹوٹتے تھے کہ ٹوٹنے کے بعد ضربوں کے لیے bomb ایک سکے بھی دائرے میں باقی نہیں رہتا تھا۔ عظیم الدین شیخ اپنے مشہور تھے " ان کی گرفت بہت مضبوط اور طاقتور تھی۔ وہ ٹورنامنٹس میں بڑی درستگی کے ساتھ ایسے لاجواب اسٹروکس باقاعدگی سے کھیلتے تھے جنہیں ہم صرف نمائشی میچوں میں اور cut کھیلنے کی جسارت کرتے تھے۔ عبدالجبار کو ہمیشہ اپنی صلاحیتوں پر یقین تھا۔ وہ اسٹروک کا ماسٹر تھا۔ وہ ہمیشہ کہتا تھا کہ کیرم بورڈ پر کوئی مشکل سکے نہیں double کو قدرتی اسپن دے رہی تھی۔ وہ striker ہے۔ اس کی درمیانی انگلی کی چپٹی گرفت تھی، جو انتہائی درستگی کے ساتھ ناقابل تصور کٹ اور ڈبلز کھیل رہے تھے۔ وہ ایک سکے جیب میں ڈالتا تھا جو مخالف فریم کے بالکل قریب ہوتا تھا اس کی بیس جیبوں میں آسانی سے اسٹروک کہلاتا تھا۔ عبدالجبار میرے خلاف اوپن ٹورنامنٹ کا فائنل کھیل رہا تھا۔ ہم double کے ذریعے نے ایک ایک گیم جیتا تھا اور تیسرے گیم میں ہم 28 تھے جب کھیل 29 پوائنٹس کا تھا۔ آخری تھا۔ Queen بورڈ میں پوزیشن ایسی تھی کہ ہم میں سے ہر ایک کا ایک سکے تھا اور بورڈ پر اور اس کا سکے اس کے بیس فریم پر ایک ساتھ Queen میرا سکے میرے لیے بہت آسان تھا۔ چپکا ہوا تھا۔

غلط شاٹ کی پوزیشن میں فریم کا مرکز۔ کسی بھی کھلاڑی نے اگلے اسٹروک کے لیے آسانی کو جیب میں نہ ڈالنے کا 70٪ خطرہ Queen اور اپنا سکھ جاری کیا ہوگا، کیونکہ Queen سے اور اس کے سکے کو جاری کرنے کے بجائے عبدالجبار نے ایک Queen تھا۔ اس کے بعد بھی کھیلا اور بورڈ کو ختم کیا اس double touch کی پیروی کرتے ہوئے ایک بہت مشکل striker طرح مجھے کھیلنے کا موقع نہیں دیا۔ دیوجی کے خلاف ایک اور ٹورنامنٹ میں سمرا جبار نے ہر گیم میں آخری بورڈ میں وائٹ سلیم بنایا جب دونوں گیمز میں اسکور 28 تھا۔

باب 7

فزیکل فٹنس

کسی بھی کھیل میں جسمانی فٹنس بالکل ضروری ہے۔ کیرم کا کھیل بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہے۔ جب کوئی کھلاڑی بڑے ٹورنامنٹ کھیلتا ہے تو اسے حریف کے لحاظ سے آدھے گھنٹے سے تین گھنٹے سے زیادہ کے دورانیے کے چار سے پانچ میچ کھیلنے ہوتے ہیں۔ اتنی دیر تک کھیلنے سے اس کھیل میں شامل اس کے جسم کے ہر حصے پر دباؤ پڑتا ہے۔ میرا مشورہ ہے کہ اس کھیل میں شامل جسم کے حصوں کے لیے یوگا کی مشقیں کریں۔

آنکھیں - سیدھے کھڑے ہوں۔ اپنی آنکھوں کے بالوں کو مرکز میں لائیں۔ پھر اسے اوپر سے نیچے کی طرف گھڑی کی مخالف سمت میں گھمائیں اور آئی بال کو دوبارہ مرکز میں لائیں۔ ورزش کو گھڑی کی سمت میں دہرائیں۔ اسے پانچ بار کریں۔

گردن - پہلے اپنے سر کو نیچے لائیں اور پھر اسے گھڑی کی مخالف سمت میں گھمائیں۔ ورزش کو گھڑی کی سمت میں دہرائیں۔ پانچ بار کرو۔

کندھے - اپنے دونوں ہاتھوں کو دونوں کندھوں پر رکھیں اور پھر اسے اپنے کانوں کو چھوتے ہوئے دونوں سمتوں میں گھمائیں۔ پانچ بار کرو۔

انگلیاں - اپنے دونوں ہاتھوں کو انگلیوں پر تناؤ دینے کی کوشش کریں گویا آپ اپنے ہاتھ میں لگا کر اسے ایک دوسرے کے قریب لا رہے ہیں۔ **force** کوئی چیز پکڑے ہوئے ہیں اور

دوسرے طریقے

ایک ہاتھ میں اخبار پکڑیں اور اسی ہاتھ کی انگلیوں سے اس کی گیند بنائیں۔ دوسرے ہاتھ سے ورزش کو دہرائیں۔

دونوں گیندوں کو ایک ہاتھ میں پکڑ کر چینی گیندوں کو گھڑی کی سمت اور مخالف گھڑی کی سمت گھمائیں۔ دوسرے ہاتھ سے دہرائیں۔

کلائی - اپنی کلائی کو گھڑی کے مخالف سمت میں گھمائیں۔ ورزش کو گھڑی کی سمت میں دہرائیں۔ کے لیے کرو

پانچ بار

کمر - اپنی ٹانگوں کے درمیان آرام دہ فاصلہ لے کر سیدھے کھڑے ہوں۔ دونوں ہاتھ اپنی کمر کے دونوں طرف رکھیں اوپری جسم کو زیادہ سے زیادہ کی طرف موڑ دیں۔

آپ کی بائیں طرف پاؤں کو حرکت دیئے بغیر۔ اس مشق کو دوسری طرف دہرائیں۔ پانچ بار کرو۔ اپنے پیروں میں فاصلہ رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہوں۔ اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے بائیں پاؤں کی اپنا بایاں ہاتھ اپنے دائیں پاؤں تک۔ اسے پانچ بار کریں۔ touch - پھر touch طرف موڑیں اور

ذہنی فٹنس

مناسب آرام

ایک کھلاڑی کو مناسب نیند لینا چاہیے۔ جب آپ رات کو مناسب نیند لیتے ہیں، تو آپ اگلی صبح تازہ دم ہوتے ہیں۔ خاص طور پر نیشنلز میں کھلاڑیوں کو صبح 9 بجے میچ کھیلنا ہوتا ہے۔ عام پر شروع کرتے ہیں، اس کا مطلب ہے کہ A.M یا 8 A.M طور پر منتظمین پریکٹس سیشن 7.30 کھلاڑیوں کو تیار ہونے کے لیے ناشتہ کے ساتھ 7.15 پر تیار ہونا پڑتا ہے، اس لیے جلد از جلد کھلاڑیوں کو کم از کم 6 بجے اپنے بستر سے اٹھنا پڑتا ہے۔ میں نے بہت سے کمروں میں دیکھا کہ لائٹس جلتی ہیں، کھلاڑی یا تو چیٹنگ کر رہے ہیں یا A.M ہے جہاں کھلاڑی ٹھہرتے ہیں، 3 تک جاگتا ہے: وہ اگلی صبح تازہ کیسے ہو سکتا A.M تاش کھیل رہے ہیں۔ جب ایک کھلاڑی 3 بجے؟ کچھ کھلاڑی رات گئے تک پریکٹس کرتے ہیں اور پریکٹس سیشن میں شرکت نہیں کرتے جو کہ مناسب نہیں ہے۔ جب آپ بال میں پریکٹس کرتے ہیں تو آپ کو ٹورنامنٹ کا ماحول ملتا ہے۔ آپ درجہ حرارت کے مطابق ہیں۔ آپ کو اس بال میں مشق کرنے کا ایک اضافی فائدہ ہو رہا ہے جہاں ٹورنامنٹ منعقد ہوتا ہے۔ آپ کو ٹورنامنٹ کے لیے انہی آلات پر پریکٹس ملتی ہے، جو استعمال کیے جاتے ہیں۔ میچ کے سیشنوں میں تاخیر کی وجہ سے صرف کچھ پلوروں کو مناسب نیند نہیں آسکتی ہے۔ ایسے کھلاڑیوں کو چاہیے کہ وہ دن کے وقت اپنے کمروں میں جا کر آرام کریں جب وہ اپنے میچ نہیں کھیل رہے ہوں۔ اس سے وہ اپنے اگلے میچ کے لیے تازہ دم رہیں گے۔

Sleep/Nap

- 1) ہر رات 7 سے 8 گھنٹے کی نیند لیں۔
- 2) بستر پر جائیں اور روزانہ اپنے معمول کے سونے کے اوقات کے 30 منٹ کے اندر اٹھیں۔
- 3) جلد سونے کی کوشش کریں اور جب بھی ممکن ہو جلدی اٹھیں۔ اپنی حیاتیاتی گھڑی کو آرام دینے کی ہر ممکن کوشش کریں تاکہ آپ رات کے اُلو کے بجائے ابتدائی پرندے بن جائیں۔

چھوٹی جھپکی لینا سیکھیں (دس سے تیس منٹ) اور پوری طرح سے توانائی اور تازگی محسوس کرتے ہوئے بیدار (4) ہوں۔ اگر آپ چھوٹی جھپکی لینا سیکھ لیں تو دس منٹ کی مختصر جھپکی آپ کو تروتازہ بنا سکتی ہے۔ ذہنی تندرستی ارتکاز، آرام اور تصور کے ذریعے حاصل کی جا سکتی ہے۔

ارتکاز - ارتکاز کیا ہے؟ یہ توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت اور توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت ہے۔

- 1) شروع سے ہی ارتکاز۔ کوئی بھی ڈرائیور اپنی پہلی ڈرائیو چلاتے وقت توجہ مرکوز نہ کرنے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح تمام کھلاڑیوں کو ہر مشق اور مسابقتی کھیل کے ہر سیکنڈ کو اپنی چیلنج کی ذمہ داری اور خود کو بہترین کھلاڑی ثابت کرنے کا موقع سمجھنا چاہیے۔ اپنے ٹیسٹ کے مطابق کرو۔ اگر کوئی کہے: "اس روشن نقطے پر توجہ مرکوز رکھیں۔ کسی اور چیز کے بارے میں مت سوچیں کہ آپ کا ارتکاز بھٹک سکتا ہے۔ کچھ کھلاڑی اسے بورنگ محسوس کر سکتے ہیں۔ آخر ایک ڈاٹ کتنا دلچسپ ہو سکتا ہے؟ کیرم میں زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف اس صورت میں ہو سکتا ہے جب حصہ لینے والا کھیل سے لطف اندوز ہو۔ کبھی کبھی کسی چیز پر پوری توجہ مرکوز کریں، دوسری بار صرف ایک حصہ پر توجہ مرکوز کرنے کی عادت کو سیکھنے کے لیے بہت سے کھلاڑیوں کی توجہ اس پر مرکوز ہے۔ تماشائیوں کو دیکھتے ہوئے بعض اوقات ان سے واقف ہوتے ہیں کیرم کے کھیل میں تماشائی اتنے قریب ہوتے ہیں کہ کھلاڑی ان کے تبصرے سن سکتے ہیں اس لیے آپ کو اس طرح کے ناپسندیدہ واقعات سے اپنی توجہ ہٹانے کے قابل ہونا چاہیے۔

ویژولائزیشن - ہر میدان میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے تصور ایک بہت ہی طاقتور ٹول ہے۔ واقعات کا تصور کرنا سیکھیں۔ یہاں کچھ ایسے واقعات ہیں جو کاکس نے عمومی تصوراتی سکائل تیار کرنے کے لیے تجویز کیے ہیں۔

- 1) ایک پرسکون جگہ تلاش کریں جہاں آپ پریشان نہ ہوں۔ آرام دہ پوزیشن لیں اور مکمل آرام کریں۔
- 2) ایک دائرے کو دیکھ کر تصویر کشی کی مشق کریں۔ اسے گہرے نیلے رنگ سے بھریں۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں، ہر بار مختلف رنگ کی تصویر کشی کریں۔ تصویر کو غائب ہونے دیں۔ آرام کریں اور پیدا ہونے والی اچانک منظر کشی کا مشاہدہ کریں۔
- 3) تین جہتی شیشے کی تصویر بنائیں۔ اسے رنگین مائع سے بھریں؛ اُس کیوب اور ایک تنکے شامل کریں۔ نیچے ایک وضاحتی کیپشن لکھیں۔

مختلف قسم کے مناظر کو منتخب کریں اور انہیں بھرپور تفصیلات کے ساتھ تیار کریں۔ کھیل (ا) سے متعلق تصاویر شامل کریں جیسے سوئمنگ پول؛ ٹینس کورٹ سبز فٹ بال اور کرکٹ گراؤنڈز۔ ان میں سے ہر ایک منظر میں اجنبیوں سمیت لوگوں کو دیکھنے کی مشق کریں۔

اپنے آپ کو کیرم میچ کھیلتے ہوئے تصور کریں اور ایک منظر میں اپنے آپ کو کامیابی سے میچ جیتنے کا تصور (5) کریں۔ آرام کریں اور اپنی کامیابی سے لطف اندوز ہوں۔

گہرا سانس لے کر، آنکھیں کھول کر، اور بیرونی ماحول کے مطابق ہو کر سیشن کا اختتام کریں۔ جب میں اپنے دفتر (6) جانے کے لیے ٹرین میں سفر کر رہا تھا تو آنکھیں بند کیے ہوئے تھا اور کئی بار آنکھ بند کر کے کیرم کھیل رہا تھا۔ اس عمل میں مجھے بہت سے خیالات ملے

Shavasana آرام - آرام کے بہت سے طریقے ہیں۔ یوگا میں شاواسن آرام کا بہترین طریقہ ہے۔ پوزیشن ہاتھ اور پاؤں کو الگ کر کے زمین پر پیٹھ پر لیٹ جائیں۔ جسم کو تھوڑا سا کھینچیں اور پورے جسم کو مکمل طور پر آرام کرنے دیں۔ انگلیوں سے سر تک دماغ کو جسم کے مختلف حصوں پر مرکوز کر کے دماغ کو جسم کے ایک حصے کو آرام کرنے کی تجویز دیں۔ اپنی سانس لینے پر توجہ دیں۔ کسی بھی خیالات کو آنے اور جانے دیں۔

گہری سانس لینا

سیکند تک سانس لیں۔ 4 سیکند میں سانس چھوڑیں۔ اسے 5 منٹ تک کریں۔ کچھ دنوں تک 2 سیکند میں B گہرے سانس لینے کے اس طریقے پر عمل کریں۔ پھر 4 سیکند تک سانس لیں اور سانس چھوڑیں۔ اس کے لیے مزید مشق کی ضرورت ہے کیونکہ آپ دیکھیں گے کہ 8 سیکند میں سانس چھوڑنا مشکل ہے۔ اس سے تناؤ کو ختم کرنے میں مدد ملے گی۔

اوم کا نعرہ لگانا

کا m اور Au ایک گہرا سانس لیں (سانس لیں) پھر سانس چھوڑ کر اوم کا نعرہ لگائیں۔ دورانہ یکساں ہونا چاہیے۔ اس مشق سے خون کی گردش میں مدد ملے گی اور سکون ملے گا۔ یہ صرف وہ ورزش ہے جو دماغی خلیات کو متحرک کرسکتی ہے۔

سخت سوچ

1) "آج کا دن میرے لیے بہت بڑا چیلنج ہوگا۔ مجھے آج اسے بنانے کے لیے بہت مشکل ہونا پڑے گا"

2) میں کبھی ہتھیار نہیں ڈالتا، میں نہیں/کبھی نہیں۔

- 3) جب آپ میچ سے پہلے تازہ محسوس نہیں کرتے ہیں، تو اپنے پیروں کے بل اوپر نیچے کودیں۔
- 4) جب آپ بدترین غلطی کر سکتے ہیں، جلدی سے غلطی سے منہ موڑیں اور اپنے چہرے پر کچھ نہ دکھائیں۔ اعلیٰ اعتماد کا مظاہرہ کریں۔
- 5) جب حریف تمام محاذوں پر پیش قدمی کر رہا ہو تو دیکھو اور ایک بہادر سپاہی کی طرح کام کرو جو ایک عظیم جنگ کے لیے تیار ہو۔
- 6) جب حریف کو فلک ملے تو ایک بڑی مسکراہٹ پھیلائیں اور اپنے جسم کے ساتھ اپنے حریف کو پیغام بھیجیں کہ اس بار وہ خوش قسمت ہے۔ اگلی بار آپ کی ہے۔
- 7) جب آپ نیچے ہوں تو اپنے جسم کو اس پیغام کے ساتھ زندہ کریں کہ آپ چیلنج سے محبت کرتے ہیں۔
- 8) جب آپ اپنے آپ سے یا دوسروں کے ساتھ مایوسی محسوس کرتے ہیں، تو کبھی بھی باہر سے کمزوری یا منفیت کا مظاہرہ نہ کریں۔

باب 8

سائیکالوجی

- خوف

میں نے پڑھا ہے کہ نفسیات کی لغات خوف کی تعریف ایک منفی جذباتی کیفیت کے طور پر کرتی ہیں، جو شکست کے احساس، تشخیص اور شعور کے ردعمل کا نتیجہ ہے۔ بعض اوقات کھلاڑی کارکردگی اور خود کے بارے میں منفی رویہ بھی پیدا کر سکتے ہیں۔ خوف کے اثرات، ہیں تناؤ، بے بسی

خود پر قابو پانا۔

کچھ جسمانی تبدیلیاں بھی ہو سکتی ہیں جیسے تیز سانس لینا، دھڑکن، سرخ یا پیلا ہونا، پسینہ آنا یا سردی لگنا پیٹ میں درد یا لرزنا۔

بے چینی پر قابو پانا

بے چینی ایک عام نفسیاتی حالت ہے لیکن یہ کارکردگی کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے اور اس کے نتیجے میں شخصیت میں تبدیلی آ سکتی ہے۔ مذہبی اعمال، تقاریب یا رسمی اعمال قدیم اینٹی اینزائٹی ادویات ہیں۔ میں خوف کا مقابلہ کرنے کے لیے آزادانہ طور پر منشیات کے استعمال کی سختی سے حوصلہ شکنی کرتا ہوں۔ ان کا استعمال واقعی عارضی نتائج پیدا کرتا ہے لیکن اکثر ناخوشگوار ضمنی اثرات اور بعد کے اثرات کے ساتھ۔ پریشانی پر قابو پانے کے لیے جب آپ کا مخالف کھیل رہا ہو تو آپ گہری سانسیں لے کر کھیل کے دوران آرام کر سکتے ہیں۔ کچھ کھلاڑی تناؤ کو دور کرنے کے لیے چیونگم چباتے ہیں۔ طریقے ہر فرد کے لیے مختلف ہو سکتے ہیں۔ میرا مشورہ ہے کہ اگر آپ کا حریف بہت مضبوط ہے تو سوچیں کہ اگر آپ بار گئے تو بھی کوئی آپ کو کچھ کہنے والا نہیں ہے اور اس لیے آپ کو بلاخوف و خطر اپنا فطری کھیل کھیلنا چاہیے اور کون جانتا ہے کہ آپ اپنے حریف کو برا سکتے ہیں اور تماشائیوں سے داد وصول کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چیمپئن ہیں تو آپ کو سوچنا چاہیے کہ آپ کو قاتل جبلت کے ساتھ چیمپئن کی طرح کھیلنا چاہیے لیکن حد سے زیادہ اعتماد کے ساتھ نہیں

مقابلے سے پہلے محرک کو کنٹرول کرنا

کھلاڑیوں کی نفسیاتی حالت اس کے مقصد اور اس کی اہمیت پر بہت زیادہ کنٹرول کرتی ہے۔ اس اہمیت کی اپنی حدود ہیں۔ جب یہ حدیں بڑھ جائیں گی تو جذباتی جوش پر اس اہمیت کا مثبت اثر الٹ جائے گا اور یہ ایک نفسیاتی بوجھ بن جائے گا۔ یہ ہر ایک میں عام ہے۔

کھیل، کیرم بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہے کیونکہ کھلاڑیوں کا سارا دماغ اور توانائیاں کام میں مہارت حاصل کرنے پر ضرورت سے زیادہ مرتکز ہوتی ہیں، اور نتیجہ ضرورت سے زیادہ محرک ہو سکتا ہے۔ جو لوگ کسی بھی قیمت پر کچھ کرنے کا عزم رکھتے ہیں وہ ان کی کامیابی کے امکانات میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ آپ صرف اس میچ کے بارے میں سوچیں جو آپ کھیلنے جا رہے ہیں اور پورے ٹورنامنٹ کے بارے میں نہ سوچیں۔ پہلا راؤنڈ جیتنے کے بعد دوسرے راؤنڈ پھر تیسرے اور اسی طرح کے بارے میں سوچیں۔ اس لیے نفسیاتی بوجھ صرف ایک میچ کا ہو گا ٹورنامنٹ کا نہیں۔

جذبات پر قابو پانا

ناموافق نفسیاتی حالتیں، مثال کے طور پر، ضرورت سے زیادہ خود اعتمادی کی حالت یا ناکامی کی بڑی توقع، زیادہ سے زیادہ نفسیاتی تیاری کی حالت میں مداخلت کرتی ہے یا اس سے بھی مغلوب ہوجاتی ہے جو ایک طویل مدت میں تیار ہوئی تھی یا جو مقابلہ سے چند دن پہلے موجود تھی۔ کھلاڑیوں کو ان طریقوں پر عبور حاصل کرنا چاہیے جو حالات کے بدلتے اثرات کو روکنے یا مزاحمت کرنے میں ان کی مدد کر سکیں۔ ایک بار جب منفی حالت موجود ہو جائے تو اس پر قابو پانا بہت مشکل ہے۔ کھیلوں کی تکنیکوں اور حکمت عملیوں کے ساتھ ساتھ مجموعی جسمانی تیاری پر مکمل عبور صرف اس وقت اچھے نتائج کا باعث بنے گا جب ایک کھلاڑی مقابلہ سے پہلے اور دورانِ انتہائی نفسیاتی دباؤ پر قابو پانے کے لیے اپنی حقیقی نفسیاتی حالت کو کنٹرول کرنے کے قابل ہو گا۔ نفسیاتی حالتوں کو متاثر کرنے اور ان پر قابو پانے کے سب سے ابتدائی طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ آپ اپنی توجہ اور خیالات کو مسابقتی سرگرمی سے ہٹا دیں جو ہو رہی ہے۔ یہ مقابلہ شروع کرنے سے پہلے اپنی پسند کی سرگرمیاں کر کے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ آپ اپنی پسند کے مطابق شطرنج، بنائی، ڈرائنگ، موسیقی اور دیگر جیسی سرگرمیاں کر سکتے ہیں۔ بہت سے کھلاڑی چیف ریفری کی طرف سے میچ کے لیے بلانے سے پانچ منٹ قبل تک کوئی دلچسپ کتاب نہیں ڈالتے۔ وہ سخت مقابلے کی تیاری کے لیے صرف اتنا وقت چھوڑتے ہیں۔ انسانی جذبات کے طوفانوں پر توجہ نہ دینا بہت ضروری ہے۔ مخصوص حرکت کے عمل کو منٹ کی تفصیل سے تصور کرنے کے ذریعے تکنیکی تیاری کو بہتر بنائیں۔

ذہنی مشق

مختلف مسابقتی حالات کے لیے حکمت عملی کی تیاری کو بہتر بنائیں۔ آرام کرنے یا سرگرمی کو تیز کرنے کے احکامات کے ذریعے نفسیاتی حالت کو بہتر بنائیں۔

فیصلہ سازی۔

آپ کو فیصلہ سازی کا فن سیکھنا چاہیے۔ کسی بھی کھلاڑی کے لیے کامیابی حاصل کرنے کے لیے فیصلہ سازی ایک بہت ہی طاقتور ذریعہ ہے۔ مثال کے طور پر ایک کھلاڑی کو یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ اسے مختلف کھلاڑیوں کے ساتھ کس حکمت عملی کے ساتھ کھیلنا چاہیے۔ کئی بار کھلاڑی حرکت کرنے کے لیے غلط فیصلے لیتے ہیں اور ہارنے کے بعد ہی احساس ہوتا ہے کہ انھوں نے غلط فیصلہ کیا ہے۔ بعض اوقات کسی خاص پوزیشن میں اسٹروک کو منتخب کرنے کا آپشن ہوتا ہے، مثال کے طور پر اگر کوئی سکے مخالف بیس لائنوں کے بیچ میں ہو تو آپ کے نامی اسٹروک کو منتخب کرنے کا اختیار ہوتا ہے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہئے double یا cut پاس یقیناً اس معاملے میں ایک بہتر آپشن ہے۔ اگر Cut کہ حالات کس جھٹکے کا مطالبہ کرتے ہیں۔ rebound کھیلنے کی کوشش کرتے ہیں اور آپ اسے کھو دیتے ہیں تو سکے کے double آپ پوزیشن پر باقی رہنے کے امکانات ہیں اور اگلے اسٹروک کے لیے مشکل ہوگا۔ لیکن اگر مخالف نامی اسٹروک double کا سکے آپ کی بیس جیب کے قریب جیب سے اُدھا انچ دور ہے تو آپ کو کے لیے جانا چاہیے۔ یہاں تک کہ اگر آپ مقصد کو تھوڑا سا کھو دیتے ہیں تو آپ کو اپنے سککوں کو جیب میں ڈالنے کے لئے مخالف کے سکوں کا فائدہ حاصل کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اسی طرح بہت ساری پوزیشنیں ہیں جہاں آپ دو یا زیادہ آپشنز میں سے کوئی ایک اسٹروک کھیل سکتے ہیں۔ آپ کو صحیح انتخاب کرنا چاہئے۔

اپنے کھیل کے حوالے سے

کسی کو اس کھیل کا بہت زیادہ وفادار ہونا چاہئے جو وہ کھیلتا ہے۔ اگر آپ اپنے کھیل سے وفادار ہیں اور اگر آپ کو اپنے کھیل کے لیے بہت احترام ہے تو آپ کا کھیل آپ کو اتنا کچھ دیتا ہے کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔ میں کیرم کا بہت احترام کرتا ہوں کیونکہ اس نے مجھے سب کچھ دیا ہے۔ کیرم نے مجھے بینک آف بڑودہ میں نوکری دی تھی۔ جب میرا بینک میں انٹرویو ہوا تو مجھ سے کیرم کے بارے میں سب کچھ پوچھا گیا۔ جب میں نے انٹرویو لینے والوں کو اپنا گریجویٹ سرٹیفکیٹ دکھانے کی کوشش کی تو مجھ سے کہا گیا کہ کیرم ٹورنامنٹ کے سرٹیفکیٹ پیش کریں۔ میں نے اپنے کیرم سرٹیفکیٹ دکھائے اور مجھے 1969 میں بینک میں بھرتی کیا گیا۔ خوش قسمتی سے اسی سال میں نے نیشنل چیمپئن شپ جیت لی۔ مختلف ایونٹس میں نیشنلز میں 18 میڈلز حاصل کرنے پر بہترین کارکردگی پر مجھے بینک میں ترقی دی گئی۔ میں اپنے پیارے کھیل کے بارے میں سب کچھ جاننے کی شدید خواہش کی وجہ سے کیرم بورڈز، سکے اور اسٹرائیکرز بنانے کا علم حاصل کر سکا۔ مجھے دنیا کے مختلف حصوں میں بہت اچھے دوست بنانے کا موقع ملا جب مجھے کئی ممالک کے کھلاڑیوں کی کوچنگ کے لیے مدعو کیا گیا۔ اب مجھے بتائیں کہ مجھے اپنے پیارے کھیل کا احترام کیوں نہیں کرنا چاہئے؟ آج کے کچھ کھلاڑی اس کھیل کے بارے میں مختلف رائے رکھتے ہیں۔ اچھی نوکریوں، ترقیوں کے باوجود

غیر ملکی دوروں وغیرہ سے وہ خوش نہیں ہوتے۔ وہ اس کھیل کا کرکٹ سے موازنہ کرتے ہیں۔ انہیں احساس ہے کہ انہیں کرکٹرز کی طرح نہ تو سہولیات مل رہی ہیں اور نہ ہی پیسہ۔ وہ کیرم کے کھیل کا کرکٹ سے موازنہ کیسے کر سکتے ہیں؟ کسی بھی کھلاڑی کو کسی بھی کھیل کا دوسرے کھیل سے موازنہ نہیں کرنا چاہیے۔ اطمینان حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے کھیل کا کسی دوسرے کھیل سے موازنہ نہ کریں بلکہ اس بات کا موازنہ کریں کہ آج آپ کو کیا سہولیات مل رہی ہیں اور کل کے کھلاڑیوں کے لیے کیا سہولیات موجود تھیں۔ جب آپ درمیان میں قطار میں ہوں اور دیکھیں کہ آپ کے سامنے کتنے لوگ کھڑے ہیں تو آپ کو دکھ ہوگا لیکن اگر آپ دیکھیں گے کہ کتنے لوگ آپ کے پیچھے ہیں تو آپ خوش ہوں گے۔ ہمیشہ مثبت سوچیں۔

خوراک

- 1) کھانے پینے کے مستقل شیڈول پر عمل کریں۔
 - 2) ہمیشہ غذائیت سے بھرپور ناشتہ کریں۔
 - 3) جب بھی ممکن ہو ہر دو گھنٹے بعد کھاؤ اور پیو۔
 - 4) روزانہ 4 سے 6 کھانا کھائیں لیکن ہلکا کھائیں۔
 - 5) بار بار چھوٹے کھانے سے بلڈ شوگر کو مستحکم کرنے میں مدد ملتی ہے، جس سے آپ کو طویل عرصے تک زیادہ توانائی ملتی ہے۔
- جب بھی ممکن ہو شام کو دیر سے کھانے کی بجائے جلدی کھائیں۔ 8-30 کے بعد کھانا پی ایم خلل ڈالنے والے ہیں۔
- تک سونا چاہتے ہیں تو کم چکنائی والی، کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور P.M. اگر آپ 10-30 یا 1 غذائیں کھائیں۔ قدرتی، تازہ غذاؤں کو ترجیح دیتے ہوئے، جو کہ تحفظات اور کیمیائی آلودگیوں سے پاک ہوں، زیادہ سے زیادہ مختلف قسم کے کھانے کھائیں۔ ہری سبزیاں زیادہ کھائیں۔ روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پیئے۔

غذائی رہنما خطوط

زیادہ استعمال کریں۔

- 1) پھل
- 2) سبزیاں خاص طور پر سبزیاں۔
- 3) سالاد پاستا، چاول، چپاتی یا روٹی، سارا اناج کی روٹیاں، دلیا، اناج جن میں چینی شامل نہیں ہے۔

انڈے کی سفیدی، سادہ دہی، ترکی، چکن (4)

پھلوں کا رس اور پانی (5)

کم استعمال کریں۔

تلی ہوئی خوراک بشمول تلا ہوا گوشت یا سبزیاں (1)

سرخ گوشت چاہے کیسے بھی ہو، مارجرین، مایونیز (2)

کریمی سلاد ڈریسنگ، ہزار جزیرے، کریمی اطالوی پیسٹری (3)

انڈے کی زردی، آئس کریم، گری دار میوے، کینڈی کا گوشت یا سبزیاں جو اسے پکایا جاتا ہے، مکھن، فرانسیسی نیلا پنیر،

اقتباسات

تکبر کے بغیر جیتنا، علیبی کے بغیر بارنا۔ اعتماد متعدی ہے،

جیسا کہ اعتماد کی کمی ہے۔ آپ جتنی محنت کریں گے، ہتھیار

ڈالنا اتنا ہی مشکل ہے۔

زندگی 10% ہے جو آپ کے ساتھ ہوتا ہے اور 90% آپ اس پر کیا ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

کھیل اور کاروبار میں تین طرح کے لوگ ہوتے ہیں۔ وہاں وہ لوگ ہیں جو اسے ہوا کرتے ہیں، وہ لوگ جو اسے ہوتا دیکھتے ہیں، اور وہ لوگ جو حیران ہوتے ہیں کہ کیا ہوا۔

اگر آپ بارنا قبول کرتے ہیں تو آپ جیت نہیں سکتے۔

اعتماد گھنٹوں، دنوں اور ہفتوں اور سالوں کے مسلسل کام اور لگن سے آتا ہے۔

مشق کا کوئی متبادل نہیں ہے۔ یہ کامیابی کی قیمت ہے۔

ناکامی اچھی بات ہے۔ یہ کھاد ہے۔ ہر وہ چیز جو آپ غلطیاں کر کے سیکھ سکتے ہیں۔ 5

پی ایس کو یاد رکھیں، مناسب تیاری خراب کارکردگی کو روکتی ہے۔

محنت ٹیلنٹ کو شکست دیتی ہے: جب تک کہ ہنر کام نہ کرے۔

سرگرمی کو کامیابی کے لیے نہ بھولیں۔ صحیح طریقے سے مشق کریں۔

جیتنے کا ارادہ آسان ہے۔ جیتنے کی تیاری کرنا زیادہ مشکل ہے۔ نتائج کا

فیصلہ کرے گا۔

سائنسدان اور چیمپئن مختلف نہیں کرتے وہ مختلف طریقے سے کرتے ہیں۔

کوششیں کامیابی کا بہترین ذریعہ ہیں۔

اچھی طبیعیات آپ کو اچھا دماغ دے گی۔

آپ کو کامیابیوں میں لالچی ہونا چاہئے۔ وہ

فتح کرتے ہیں جو یقین رکھتے ہیں کہ وہ کر

سکتے ہیں۔

کامیابی کا راستہ ہمیشہ زیر تعمیر ہوتا ہے۔ قسمت وہ ہے

جب تیاری موقع سے ملتی ہے۔

ناکامی مہلک نہیں ہے اور کامیابی حتمی نہیں ہے۔

جب آپ بار جاتے ہیں تو کم کہتے ہیں، جب آپ جیت جاتے

ہیں تو کم کہتے ہیں۔ آپ سر اور دل سے کھیل کھیلتے

ہیں۔

آپ کا رویہ آپ کی اونچائی کا تعین کرے گا۔

صرف وہی لوگ جو آسان کاموں کو مکمل طور پر کرنے کا صبر رکھتے ہیں مشکل کام آسانی

سے کرنے کی مہارت حاصل کریں گے۔

زیادہ تر لوگ اس لیے ناکام نہیں ہوتے کہ وہ بہت اونچا مقصد رکھتے ہیں، بلکہ اس لیے کہ ان کا

مقصد ہے، کچھ بھی نہیں۔

تمام لوگوں کو غیر مساوی بننے کے مساوی مواقع کے ساتھ پیدا کیا گیا ہے۔ وہ بہترین

کام کرنا جس کے آپ قابل ہو فتح ہے، اور کم کرنا شکست ہے۔

یاد رکھیں جب آپ مشق نہیں کر رہے ہیں، کہیں کوئی ہے، اور جب آپ اس سے ملیں گے، وہ

جیت جائے گا۔

جو کچھ بھی ذہن تصور کر سکتا ہے اور یقین کر سکتا ہے اسے حاصل کیا

جا سکتا ہے۔ اسے معلوم نہیں تھا کہ ایسا نہیں ہو سکتا اس لیے اس نے

ایسا کیا۔

جوش و جذبے کے بغیر کبھی کوئی بڑی چیز حاصل نہیں ہوئی۔

جب ہم اپنی نظریں مقصد سے ہٹاتے ہیں تو ہم رکاوٹیں دیکھتے ہیں۔ ہر نیک کام پہلے تو ناممکن ہوتا ہے۔ وہ جیت گئے کیونکہ انہوں نے اپنی شکستوں سے مایوس ہونے سے انکار کر دیا تھا۔ کامیابی کی طرف پہلا اور سب سے اہم قدم یہ احساس ہے کہ ہم کامیاب ہو سکتے ہیں۔ کوئی بھی آدمی ناکام نہیں ہوتا جو اپنی پوری کوشش کرتا ہے۔ کامیابی آپ کے پاس نہیں آتی آپ اس کے پاس جائیں۔

جیتنے والے بمقابلہ ہارنے والے

جیتنے والے دیکھتے ہیں کہ وہ کیا ہونا چاہتے ہیں، ہارنے والے دیکھتے ہیں کہ وہ کس چیز سے بچنا چاہتے ہیں۔

جب کوئی فاتح غلطی کرتا ہے تو وہ کہتا ہے "میں غلط تھا" جب ہارنے والا غلطی کرتا ہے تو وہ کہتا ہے "یہ

"میرا قصور نہیں ہے۔"

ایک فاتح جیتنے کے لیے اچھی قسمت کا سہرا دیتا ہے، حالانکہ یہ اچھی قسمت نہیں ہے۔ ہارنے والا ہارنے کا الزام بدقسمتی کو ٹھہراتا ہے۔

اگرچہ یہ بدقسمتی نہیں ہے

ایک فاتح ایک مسئلہ سے گزرتا ہے؛ ایک ہارنے والا اس کے ارد گرد جاتا ہے اور اسے کبھی نہیں گزرتا ہے۔

ایک جیتنے والا ظاہر کرتا ہے کہ وہ غلطی کر کے معذرت خواہ ہے اور اگلی بار اسے درست کرتا ہے، ایک ہارنے والا کہتا ہے "میں معافی چاہتا ہوں" لیکن اگلی بار وہی کرتا ہے۔

ایک فاتح کہتا ہے "میں اچھا ہوں لیکن اتنا اچھا نہیں جتنا مجھے ہونا چاہیے"؛ ہارنے والا کہتا ہے "میں بہت سے لوگوں کی طرح برا نہیں ہوں۔"

ایک فاتح ان لوگوں کا احترام کرتا ہے جو اس سے برتر ہیں، اور ان سے کچھ سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہارنے والا ان لوگوں سے ناراض ہوتا ہے جو اس سے برتر ہیں، اور اپنی بکتر "میں چٹکیاں تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں"

ایک فاتح کبھی نہیں چھوڑتا؛ چھوڑنے والا کبھی نہیں جیتتا۔

آپ کو اپنے آپ کو ایک دور رس مقصد کے لیے وقف کرنا چاہیے اور اس تک پہنچنے کے لیے قربانی دینا چاہیے۔ آپ جو کرتے ہیں اس سے لطف اندوز ہونا ضروری ہے۔

اپنی صلاحیتوں سے آگے بڑھیں۔ تسلیم کریں کہ محنت کے بغیر کوئی بھی ہنر آپ کو فاتح نہیں بنا سکتا۔

کوئی بھی کمال حاصل نہیں کر سکتا، لیکن کمال کی جستجو میں فضیلت حاصل کر سکتا ہے۔

تالیاں جلد ختم ہوجاتی ہیں، انعام پیچھے رہ جاتا ہے لیکن جو کردار آپ بناتے ہیں وہ ہمیشہ کے لیے آپ کا ہوتا ہے۔

جیتنے والے بھول جاتے ہیں کہ وہ ایک ریس ہیں۔ وہ صرف

بھاگنا پسند کرتے ہیں۔ اچھی عادتیں بنانا مشکل ہیں لیکن ان

کے ساتھ رہنا آسان ہے۔

بری عادتیں بننا آسان ہیں لیکن ان کے ساتھ رہنا مشکل ہے۔

شہرت ایک بخار ہے، مقبولیت ایک حادثہ ہے، پیسہ پنکھ لگاتا ہے، اور جو آج آپ کو خوش کرتے ہیں

کل تم پر لعنت۔ صرف ایک چیز جو برداشت کرتی ہے وہ ہے کردار۔ مصیبت کچھ

لوگوں کو توڑنے پر مجبور کرتی ہے اور دوسروں کو ریکارڈ توڑنے پر مجبور کرتی ہے۔

خطرے کے بغیر کوئی چیلنج نہیں ہوسکتا، چیلنج کے بغیر کوئی انعام نہیں ہوسکتا۔

کام سے پہلے کامیابی صرف ڈکشنری میں آتی ہے۔

آپ جس سنہری موقع کی تلاش کر رہے ہیں وہ اپنے آپ میں ہے۔ یہ آپ کے ماحول میں نہیں ہے، قسمت میں نہیں ہے۔

یا موقع، یا دوسروں کی مدد: یہ اپنے آپ میں ہے۔

شاندار کامیابی شاندار اگرچہ پوشیدہ ذہنی تیاری سے پہلے ہوتی ہے۔

رویہ کامیابی کا کلیدی جزو ہے۔

- رویہ

A - ہمیشہ مثبت۔

پیٹھ میں چھرا نہیں

مارنا۔

سی - سیکھنے اور سننے کی خواہش - کوئی بھی کامل نہیں ہے۔

D - خود سے پہلے ٹیم۔

E- بہتر کرنے کی خواہش

C- اسکول، کام، خاندان اور آپ کے کھیل سے مکمل وابستگی۔

محنت۔

H - ٹیم کے ساتھیوں، کوچز، منیجرز، حکام اور تماشائیوں کا احترام۔