

سیستم مدیریت ذهن

با ذهنیت برنده شدن

لانی باشام

ترجمه:

محدث محمد

با همکاری هیئت تیراندازی باکمان استان البرز
به ریاست بهزاد پاکزاد



سرشناسه: باشام، لانی آر. Bassham, Lanny R.

عنوان و نام پدیدآور: سیستم مدیریت ذهن با ذهنیت برنده شدن؛ لانی باشام / ترجمه: محدثه عادل (با همکاری هیئت تیراندازی با کمان استان البرز به ریاست بهزاد پاکزاد) ویراستار: مهران ارّه‌چی

مشخصات نشر: تهران: دیپای دانش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۴-۱۵-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: With winning in mind: The Mental Management System: an Olympic champion success system, 3rd ed, 2011.

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Success- Psychological aspects

نسخه افزوده: عادل، محدثه، ۱۳۶۹ - مترجم

شناسه افزوده: ارّه‌چی، مهران، ۱۳۵۲، ویراستار

شناسه افزوده: هیئت تیراندازی با کمان استان البرز به ریاست بهزاد پاکزاد

رده‌بندی کنگ: BF۶۳۷

رده‌بندی دیو: ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۰۲۵۰۱۶



عنوان: سیستم مدیریت ذهن با ذهنیت برنده شدن

نویسنده: لانی باشام

مترجم: محدثه عادل

ویراستار: مهران ارّه‌چی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ: روز

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

تهران - میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - کوچه رشتچی - پلاک ۱۴ - واحد ۴.

تلفن: ۶۶۹۲۲۰۲۷ - همراه: ۰۹۱۲۴۸۵۹۵۶۴

پست الکترونیک:

Diba_Danesh10904@yahoo.com

Telegram.me/diba_danesh

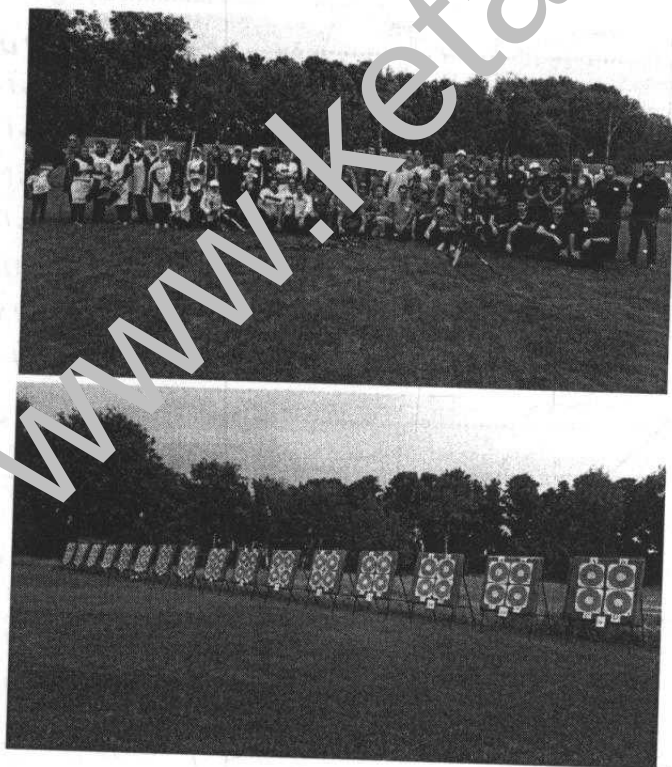
Instagram.com/Dibayedaneshpub

www.dibayedanesh.ir

کتاب پیش رو، ترجمه‌ای با نام سیستم مدیریت ذهن؛ با ذهنیت برنده شدن از آقای لانی باشام نویسنده، ورزشکار المپیک دارای نشان طلا و راهنمای آمریکایی است. در ورزش‌های المپیک، تمرینات و ورزش‌هایی که کنترل و مدیریت ذهن عامل تعیین‌کننده برد و باخت ورزشکار می‌باشد، تمرینات ذهنی موثر و کارآمد خواهد بود. هیئت تیراندازی با کمان استان البرز بر این شد که این کتاب را تهیه و ترجمه کند تا بتواند راهنمایی برای ورزشکاران این رشته و سایر رشته‌ها باشد. امید داریم که این کتاب مورد عنایت و توجه مخاطبان خود قرار گیرد و بتواند نقاط ضعف در ذهن ورزشکاران را به نقاط پر قدرت ذهنی و پیروزی آن‌ها تبدیل کند.

بهزاد پاکزاد

رئیس هیئت البرز و مربی تیم‌های ملی ریکرو و کامپوند



فهرست

۵	 پیشگفتار
۷	 مقدمه
۱۱	 بخش اول / مدیریت ذهن چیست؟
۱۳	 ۱ / زمانی که ببازید، مهم نیست برنده باشید یا بازنده
۲۱	 ۱ / پیروزی یک پیشرفت تدریجی و مداوم است
۳۳	 ۲ / اصل مدیریت ذهنی
۴۳	 ۴ / تعادل قسط
۵۱	 بخش دوم / ایب / مدل آناهر
۵۳	 ۵ / سیستم تنظیم اهداف - مدیریت ذهنی
۶۹	 ۶ / مبانی تقویت
۷۵	 ۷ / تمرین، تطبیق پذیرترین ابزار ذهنی
۸۵	 ۸ / سه مرحله از یک کار
۹۱	 ۹ / اجرای برنامه ذهنی
۱۰۱	 ۱۰ / فشار، دوست یا دشمن؟
۱۰۷	 ۱۱ / مشکل ذهنی شماره یک
۱۱۱	 بخش سوم / ایجاد قلمرو ناخودآگاه
۱۱۳	 ۱۲ / کارخانه مهارت ها
۱۲۷	 ۱۳ / تحلیل عملکرد
۱۳۵	 بخش چهارم / ایجاد قلمرو تصویر شخصی
۱۳۷	 ۱۴ / ساختن شمایی بهتر
۱۴۷	 ۱۵ / عبارات تأکیدی - ابزاری قدرتمند برای تغییر تصویر شخصی
۱۵۳	 ۱۶ / بگذارید عبارات تأکیدی برایتان کار کند

۱۶۵	 / فاطمیت ۱۷
۱۶۹	 / تبدیل شدن به یک ترفیع‌دهنده ۱۸
۱۷۷	 / جالش ۱۹
۱۸۱	 سفر یک رؤیا

www.ketab.ir

پیشگفتار

نوشته بن‌گرین، بازیکن گلف PGA

وقتی مرد فاکس برای اولین بار به من و همسرم درباره لانی باشام گفت، احساس کردیم که قرار است هر دو به روان‌شناسان ورزشی شنیده‌ایم. کتاب‌ها را خواندم و سعی کردم روش‌های بگ کسپر، یکپارچگی ذهنی را دنبال کنم. لانی فردی متفاوت بود. او به المپیک رفته بود و می‌دانست که به اندازه کافی برای پیروزی خوب است، اما برای انجام دادن این کار سبک‌تر ذهنش مناسبی نداشت. بنابراین، لانی سفری چهارساله برای بازگشت به بازی‌های المپیک تنظیم کرد. او طوری شلیک می‌کرد که گویی کمتر تحت تأثیر محیط قرار گرفت و بیشتر به برنامه‌های ذهنی شخصی‌اش توجه کرده است.

من در مسابقات گلف بزرگ احساس مشابهی داشتم. دارای مهارت‌های فیزیکی بودم، اما برنامه‌ای برای آنچه می‌خواستم، نداشتم و دوره‌های سخت ذهنی مورد نیازم بود. من به نحوه احساساتم و واکنش‌م در مسابقات توجه خاصی داشتم. مانند بیشتر گلف‌بازان نتیجه‌گیری کردم که ۹۰ درصد بازی گلف ذهنی است. اکنون می‌خواهم روشن کنم که برای رساندن مهارت‌هایم به سطح فعلی، چندین سال به تمرین فیزیکی پرداخته‌ام. یکی از اهدافم، تلاش بیشتر برای ارتقای این مهارت‌هایم است، اما می‌دانستم که برای رسیدن به اهدافم، باید به یکپارچگی ذهنی

دست یابم. مدیریت ذهن به من نشان داده که چگونه قبل از ضربه، حین ضربه و پس از ضربه فکر کنم. همان طور که اکثریت می دانند، من با آهسته بازی کردن در زمین گلف مشکل داشتم. فکر می کنم زمانی که برای اولین بار تصمیم گرفتم به دیدن لانی و تروی باشام برای سیستم های مدیریت ذهنی بروم، کار آسانی نبود. مغزم تمام تلاش برای زدن ضربه در بازی گلف، بیش از حد فعال بود؛ بنابراین، خسته می شدم و در نهایت، همه چیز را فراموش می کردم و هنگام ضربه زدن، روی توپ مکت می کردم. در چند سال گذشته با کمک آن ها راه زیادی را طی کردم. اعتماد به نفس پیدا کردم و با یکپارچه شدن برنامه ذهنی ام، توانستم بر این مشکل غلبه کنم.

به یاد دارم زمانی که در سال تلاش های برنده شدن در سومین مسابقه تور PGA بودم، این مکان واقعاً ملایم به نظر می کشید. در ذهنم احساس می کردم، سعی کردم خودم را از این مکان صلح آمیز بیزار کنم و به ذهن ناخودآگاهم بگویم «به اندازه کافی تلاش نمی کنی.» بعداً در همان سال من یک ضربه سه متری برای پیروزی در مسابقات مالزی داشتم. به یاد می آورم وقتی وارد زمین شدم، کشش محیط را حس نکردم و فقط مکانی آرام و بسیار نرم را احساس می کردم. در آن زمان برای صلح دعا کردم. همه چیز شسته شده بود و من فقط به طور کامل بر اجرای یک برنامه ذهنی خوب متمرکز بودم؛ نه تلاش برای رسیدن به نتیجه ای خوب هرچه بیشتر به روند متعهد می شدم، بیشتر از آن خارج می شدم. می توانم آن را به ایمانم و به عیسی مسیح مرتبط کنم. هرچه بیشتر به شناخت او نزدیک شوم، احساس نزدیکی بیشتری به خدا دارم. وقتی وابستگی ام به مسیح را از دست می دهم و شروع به تلاش برای انجام دادن کارها می کنم، بیشتر اعتماد می کنم. احساس می کنم

بازی ذهنی نیز شبیه همین است. وقتی به جای تمرکز بر کارهای اولیه بر نتیجه متمرکز می‌شوم، موفقیت بیشتری به دست می‌آورم.

برنده شدن در ذهن، کتاب مرجعی است درباره رابطه بین تفکر و انجام دادن کارها تحت فشار به وسیله فردی که با آنچه می‌آموزد، زندگی کرده است.

www.ketab.ir