

www.ketab.ir

رسیدن به بهترین عملکرد ذهنی

۱۰ درس اصلی برای دستیابی به بالاترین سطح عملکرد در ورزش و زندگی

نویسنده: [مایک لاردون]

مترجمان: محسن پورممتی (عضو هیئت علمی دانشگاه فنی و حرفه‌ای)

زهره همایون (کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران و دانشجوی

کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی)

سرشناسه: پورمنتی، محسن، ۱۳۶۸ - مترجم

عنوان و نام پدیدآور: رسیدن به بهترین عملکرد ذهنی: ۱۰ درس اصلی برای دستیابی به بالاترین سطح عملکرد در ورزش و زندگی/ نویسنده مایکل لاردون؛ مترجم محسن پورمنتی، زهرا همایون.

مشخصات نشر: قائمشهر؛ انتشارات باتیس، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۴-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شناسه افزوده: همایون، زهرا، ۱۳۶۹ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۰۸

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۹۷۴۸

www.ketab.ir

انتشارات
باتیس

انتشارات باتیس

نام کتاب: رسیدن به بهترین عملکرد ذهنی

نویسنده: مایکل لاردون

مترجم: محسن پورمنتی - زهرا همایون

ناشر: انتشارات باتیس

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

لیتوگرافی: ذوالفقاربرزگر

مرکز پخش:

تهران، میدان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، ساختمان جیبی، فروشگاه فجر، ۶۶۴۱۴۱۰۹

۰۹۱۱۱۲۶۶۹۲۸ - اینستاگرام @batis_pub

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱۳

مقدمه ۱۵

فصل اول: رویا ۳۰

فصل دوم: آماده شدن برای رویارویی با احتمالات ۴۴

فصل سوم: تبدیل تمایل به اراده ۵۸

فصل چهارم: به ذهن خود اعتماد کنید، سخت نگیرید و مثبت باشید ۷۶

فصل پنجم: حال را دریابید و میل به پیشرفت داشته باشید ۹۴

فصل ششم: مدیریت احساسات و افکار ۱۰۸

فصل هفتم: ناب نگه داشتن انگیزه ۱۲۶

فصل هشتم: پذیرش و باورها - غلبه بر ترس ۱۴۴

فصل نهم: اعتماد به نفس و موفقیت ۱۵۸

فصل دهم: انجام دادن کارهای تحت فشار ۱۶۸

در مورد نویسنده ۱۷۷

پیشگفتار

چند سالی است که دکتر مایکل لاردون را می‌شناسم. او تغییر بزرگی در زندگی شخصی من ایجاد کرده است. و روان‌پزشکی با تجربه در مسائل ورزشی است و در بالاترین سطوح به رقابت حرفه‌ای پرداخته است. مایک کاملاً می‌تواند به آنچه برای داشتن عملکرد در این سطح لازم است بپردازد. به عنوان مربی گلف، فرصت همکاری با برخی از بهترین بازیکنان گلف مانند نیک فالدو، نیک پرایس، ارنی الس و گرگ نورمن را داشته‌ام. کیفیت شگفت‌انگیز آنان، سبب تمایزشان می‌شود. دکتر لاردون از طریق مطالعات علمی، مشاهدات تحقیقاتی و تجارب دست اول خود از کار با ورزشکاران مختلف، به رویکردی معقول و قدرتمند در مورد حرکت به‌سوی قلمرو ذهنی دست یافته است.

چه بازیکنی حرفه‌ای باشید و چه بازیکنی غیر حرفه‌ای که می‌خواهد خود را از این نردبان ذهنی بالا بکشد و عملکرد خود و کیفیت زندگیش را بهبود بخشد، این کتاب برای شما حکم جواهر را خواهد داشت. به‌شخصه مشاهده کرده‌ام که دکتر لاردون، که شخصی مهربان و فروتن است، چگونه زندگی مردم را از طریق رویکردهای پزشکی، روان‌شناسی یا عقل سلیم تغییر داده است و بسیار هیجان‌زده‌ام که او

می‌خواهد دانش و تجربه عظیم خود را در این کتاب با دیگران تقسیم کند. گفته می‌شود که قدرت ذهن منبعی بکر و گسترده است و در پی رسیدن به کمال؛ دکتر لاردون کلید گشایش قدرت مثبت این منبع را داراست.

دکتر لیدبتر

www.ketab.ir