



رازهای ذهن برنده

مدیریت استرس قهرمانان و ورزشکاران

نویسنده: سید علی علم خواه



تقدیم به:

از طرف:



آرامش ذهن، کلید دستیابی به قدرت درونی و گشودن مسیرهای
تازه به سوی موفقیت و قهرمانی است."

سرشناسه : علم خواه، سید علی، ۱۳۵۷-
 عنوان و نام پدیدآور : رازهای ذهن برنده: مدیریت استرس قهرمانان و ورزشکاران / نویسنده
 سیدعلی علم خواه؛ ویراستار امید سلوکی.
 مشخصات نشر : قم: افروغ، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۹۰۰۰۰۰ ریال ۰-۳۹-۸۰۴۸-۶۲۲-۹۷۸ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۹۹ - ۱۰۰.
 عنوان دیگر : مدیریت استرس قهرمانان و ورزشکاران.
 موضوع : ورزشکاران -- بهداشت روانی. Athletes -- Mental health.
 فشار روانی -- کنترل. Stress management، ورزش -- جنبه های روان شناسی
 Sports -- Psychological aspects
 رده بندی کنگره : RC۴/۴۵۱۳ و ۴
 رده بندی دیویی : ۱۰۲۷/۶۱۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۶۸۸۸۰



عنوان:..... رازهای ذهن برنده
 نویسنده:..... سید علی علم خواه
 ناشر:..... افروغ
 ویراستار:..... امید سلوکی
 نوبت و سال چاپ:..... اول/۱۴۰۳
 صفحه آرا و طراح جلد:..... نجمه بهروز
 شابک:..... ۰-۳۹-۸۰۴۸-۶۲۲-۹۷۸
 تیراژ:..... ۱۰۰۰ جلد
 قیمت:..... ۱۴۹ هزار تومان

انتشارات افروغ: پردیسان، بلوار بهشت، خیابان ملت، ساختمان کرانه ۴- واحد ۹

تلفن: ۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳-۰۹۲۳۳۰۳۸۶۹۰

برای ارتباط مستقیم با نویسنده و مطرح کردن سوالات، پیشنهادها، و بازخوردهای خود، می‌توانید از طریق راه‌های زیر اقدام کنید:

• وب‌سایت: www.aliclmkhah.ir

• ایمیل: xp_clmkhah@yahoo.com

• شماره تماس: ۰۹۱۵۵۰۸۹۱۶۸_09397161584

• اینستاگرام: [@a.elmkhah.ir](https://www.instagram.com/a.elmkhah.ir)

سید علی علم خواه با افتخار پذیرای نظرات و پیشنهادات شما خواهد بود و امیدوار است این کتاب به عنوان یک همراه در مسیر موفقیت و آرامش، راهگشای شما باشد.

فهرست

با نویسنده کتاب: سید علی علم خواه	۷
مزیت رقابتی این کتاب چیست	۸
یشگفتار	۹
مقدمه	۱۰
فصل ۱: قدرت ذهن برنده	۱۲
فصل ۲: استرس در محیط‌های با عملکرد بالا	۱۵
فصل ۳: نقش تاب‌آوری ذهنی در ورزش	۱۸
فصل ۴: مدیریت انتظارات و فشار	۲۱
فصل ۵: ذهن آگاهی و تمرکز در ورزش	۲۴
فصل ۶: غلبه بر موانع ذهنی و تردید به نفس	۲۷
فصل ۷: تکنیک‌های تجسم و تصویرسازی ذهنی	۳۲
فصل ۸: اهمیت استراحت و بازیابی ذهنی	۳۸
فصل ۹: تأییدهای مثبت و گفتگو با خود	۴۳
فصل ۱۰: ساختن سیستم‌های حمایتی برای سلامت روان	۴۸
فصل ۱۱: یافتن تعادل بین عملکرد و رفاه	۵۳
فصل ۱۲: تأثیر ذهن قهرمانان بر عملکرد آن‌ها	۵۸
فصل ۱۳: ذهنیت رشد در ورزش	۶۲
فصل ۱۴: قدرت تمرکز در لحظات حساس	۶۶
فصل ۱۵: روانشناسی تیم و اثرات آن بر عملکرد گروهی	۷۱
فصل ۱۶: ذهنیت قهرمان و انگیزه‌های درونی	۷۵
فصل ۱۷: هنر رهایی از فشار رقابتی	۸۰
فصل ۱۸: بهبود روابط با مربیان و تیم پشتیبان	۸۵
فصل ۱۹: نتیجه‌گیری نهایی و اهمیت مداومت در یادگیری	۹۰

فصل ۲۰: سخنی با خواننده.....	۹۳
دیگر کتاب‌ها به قلم سید علی علم خواه.....	۹۸
منابع.....	۹۹

www.ketab.ir

یشگفتار

"استرس می تواند از شما یک قهرمان بسازد یا مانعی برای دستیابی به قهرمانی باشد. همه چیز به نحوه مدیریت آن بستگی دارد."

استرس یکی از اجتناب ناپذیرترین تجربه های انسانی است که در هر لحظه از زندگی، به ویژه در مسیر دستیابی به اهداف بزرگ، همراه ماست. اما مسئله اینجاست که چگونه می توان از این احساس طبیعی که ممکن است به سراغ هر فردی بیاید، به نفع خود استفاده کرد؟ در دنیای ورزش، استرس می تواند تاثیرات متفاوتی بر عملکرد فردی و گروهی داشته باشد، از ایجاد فشار روانی و کاهش تمرکز گرفته تا بهبود انگیزه و افزایش عملکرد.

کتاب "مدیریت استرس قهرمانان و ورزشکاران" با هدف فراهم کردن راهکارهای عملی و علمی برای مدیریت استرس در دنیای ورزش و زندگی روزمره نوشته شده است. نویسنده این اثر، سید علی علم خواه، که سال ها در زمینه ورزش حرفه ای و مدیریت ذهنی تجربه داشته است، در این کتاب به معرفی ابزارهای اثربخش برای کاهش استرس و تبدیل آن به یک فرصت برای رشد و موفقیت پرداخته است.

این کتاب حاصل تحقیق، تجربه و مشاهده های مستقیم در دنیای ورزش و عملکرد ذهنی است که به خوانندگان این امکان را می دهد تا استرس را نه به عنوان یک دشمن، بلکه به عنوان یک شریک استراتژیک در مسیر پیشرفت و موفقیت ببینند. برای ورزشکارانی که در میانه چالش ها و رقابت های تنگاتنگ قرار دارند، این کتاب نه تنها به عنوان یک راهنمای کاربردی برای مدیریت استرس بلکه به عنوان یک نقشه راه برای افزایش کارایی ذهنی و جسمی مطرح است.

دکتر منوچهر علیزاده، دانش آموخته دکترای تربیت بدنی و علم تمرین

مقدمه

"در زندگی، استرس همواره همراه ماست. اما مسأله این است که چگونه آن را مدیریت کنیم تا نه تنها در برابر چالش‌ها تسلیم نشویم، بلکه از آن برای پیشرفت استفاده کنیم."

وقتی اولین بار وارد دنیای ورزش حرفه‌ای شدم، به خوبی درک نکردم که استرس چقدر می‌تواند بر عملکرد من و هم‌تیمی‌هایم تأثیر بگذارد. از همان ابتدا فهمیدم که توانایی مدیریت استرس، چه در مسابقات و چه در زندگی روزمره، یکی از بزرگ‌ترین عوامل موفقیت است. به همین دلیل، سال‌ها به تحقیق، مطالعه و آزمون و خطا پرداختم تا بتوانم به راهکارهایی دست یابم که نه تنها به ورزشکاران بلکه به هر فردی کمک کند تا از استرس به نفع خود استفاده کند و آن را به فرصتی برای رشد و موفقیت تبدیل کند.

کتاب "مدیریت استرس قهرمانان و ورزشکاران" حاصل تجربیات من در مسیر ورزش حرفه‌ای و توسعه فردی است. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا استرس را که گاهی ممکن است مانع بزرگ‌ترین دستاوردهای شما شود، به یک ابزار قدرتمند برای بهبود عملکرد و افزایش تمرکز تبدیل کنید. در طول سال‌ها تجربه، متوجه شدم که توانایی مدیریت ذهن و کنترل استرس در موقعیت‌های حساس و پر فشار، از هر مهارت دیگری مهم‌تر است.

در این کتاب، شما با استراتژی‌های علمی و تکنیک‌های عملی آشنا خواهید شد که می‌توانید آن‌ها را در زندگی شخصی، ورزش و حتی کسب‌وکار خود پیاده‌سازی کنید. علاوه بر این، تمرینات کاربردی و روش‌های تجربی که در این کتاب به آن‌ها اشاره می‌کنم، بر اساس سال‌ها تحقیق و مشاهده از نزدیک در دنیای ورزش طراحی شده‌اند. همانطور که در مسیر رشد فردی و ورزش حرفه‌ای گام برداشتم، متوجه شدم که هر فردی، به‌ویژه ورزشکاران و مربیان، برای دستیابی به بهترین عملکرد، باید استرس





را نه تنها مدیریت کنند بلکه از آن به عنوان یک انرژی محرکه استفاده نمایند. این کتاب به شما ابزارهایی می‌دهد که قادر خواهید بود از استرس به عنوان یک منبع قدرت بهره‌برداری کنید و در هر شرایطی به تصمیمات بهتری برسید.

این کتاب در ۲۰ فصل به صورت منسجم و زنجیره‌ای نوشته شده است. بنابراین، برای اینکه از تمام آموزه‌ها و تکنیک‌های آن بهره‌برداری کنید، بهتر است آن را به صورت پشت سر هم مطالعه کرده و به دنبال کردن هر فصل به طور مرتب پرداخته و مفاهیم آن را به عمل درآورید.

من امیدوارم که با مطالعه این کتاب، شما نیز مانند بسیاری دیگر از ورزشکاران حرفه‌ای و افرادی که به دنبال پیشرفت در زندگی خود هستند، به درک عمیقی از نحوه‌ی مدیریت استرس برسید و بتوانید به نقاط اوج خود دست پیدا کنید. در نهایت، این کتاب به شما کمک خواهد کرد که استرس را از یک مانع بزرگ به یک فرصت عالی برای دستیابی به موفقیت تبدیل کنید.

سید علی علم‌خواه