



قدرت ذهن آگاهی

تمرین مراقبه ذهن آگاهی در ورزش

نویسندگان: امی بالتزل، جاشوا سامرز

مترجمان: علیرضا آقابابا، فاطمه رضائی

سرشناسه	: بالتزل، ویتن جیمز Baltzell, winton James
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت ذهن آگاهی: تمرین مراقبه ذهن آگاهی در ورزش / نویسندگان امی بالتزل، جاشوا سامرز؛ مترجمان علیرضا آقابابا، فاطمه رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۱ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۶۱-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: The power of mindfulness : mindfulness meditation training in sport (MMTS),2017.
موضوع	: ذهن آگاهی (روان شناسی) / Mindfulness (Psychology)
موضوع	: ورزش - جنبه های روان شناسی / Sports - Psychological aspects
شناسه افزوده	: آقابابا، علیرضا، ۱۳۴۷، مترجم رضایی، فاطمه، ۱۳۵۸، مترجم
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۵۶۷۳۹



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

قدرت ذهن آگاهی تمرین مراقبه ذهن آگاهی در ورزش

مترجمان: دکتر علیرضا آقابابا و فاطمه رضایی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۶۱-۷

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۴۰۱ قطع: وزیری

طراحی جلد و صفحه آرایی: پادینا

قیمت: ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های **علمی - ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت‌بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالی نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

نطق کلیدی کیت ریچاردسون والش در کنفرانس شورای بین‌المللی مربیگری برتر (ICCE) در لیورپول انگلستان (اگوست-۲۰۱۷)

پس از اینکه از وی سوال شد که بیشترین چیزی که از مربی‌اش آموخته است چیست؟ پاسخ داد:

چه چیزی نیاز دارید تا در بالاترین سطح عملکرد خود باشید؟ مساله خواسته شما نیست، مساله نیاز شماست. ذهن آگاه بودن، متکبرانه به نظر می‌آید. (اما) در لحظه بودن و حاضر بودن در بازیهای ریو به من کمک کرد. تقریباً توانستم اتفاقات را پیش از آنکه برایم رخ دهند ببینم. ذهنم پر از افکار نبود. من تشخیص دادم که (ذهن آگاه بودن) حکایت از مغرور بودن نیست. این همان کار درستی است که باید انجام داد.

کیت ریچاردسون والش

بازیکن‌های روی چمن انگلستان

برنده مدالهای طلای المپیک ریو و برنز لندن

پیش‌گفتار

حدوداً ۱۰ سال قبل از جاش دعوت کردم تا در یک کلاس آموزش ذهن آگاهی در سطح فارغ التحصیلان دوره روانشناسی مثبت تدریس کند. من و دانشجویان مجذوب مهارت جاش در بیان درک روشن خود از ذهن آگاهی شدیم. ذهن آگاهی فقط داشتن یک ذهن ساکت و آرام نیست. ذهن آگاهی مستلزم آرامش طولانی مدت و مضطرب نشدن از اتفاقات زندگی پیرامون خویش نیست. برعکس، ذهن آگاهی به مفهوم توانایی دیدن و تجربه کردن توام با پذیرش (یا تحمل) هر چیزی است که در زندگی شما رخ می‌دهد! و سپس وقتی که یک رویکرد ذهن آگاهانه را پرورش دادید می‌توانید ثبات را در خود تقویت کنید، می‌توانید گزینه‌ها و عقلانیت بیشتری را در چگونگی پاسخگویی به چالش‌ها و فرصت‌های زندگی و جایی که باید توجه خود را متمرکز کنید، به کار گیرید.

به تدریج آثار احتمالاً بنیادی گسترش ذهن آگاهی به مقوله روانشناسی عملکرد را درک کردم: یک رویکرد ذهن آگاهانه بدین معنا خواهد بود که ورزشکارانی که با آنها کار کرده‌ام مجبور به تلاش برای مسدود کردن افکار بد یا نمایان ساختن افکار خوب نباشند. آنها در عوض خواهند آموخت که رابطه خود با افکار و احساسات خویش را تغییر دهند و این گزینه را در اختیار دارند که توجه خود را بر هر جایی که می‌خواهند متمرکز کنند. پرورش ذهن آگاهی به معنی تقویت مهارت آگاهی و پذیرش هر اتفاقی در زندگی است. در این فضای ذهن آگاهانه، شما توان بیشتری برای خردورزی و، در صورت تمایل، گزینه‌های متهورانه تری برای اقدامات خود (مثل تلاش سرسختانه حتی زمانی که در یک مسابقه دو عقب افتاده‌اید) در اختیار دارید. مدت کوتاهی پس از برگزاری کلاس، فرصتی برای جاش پیدا شد تا مداخله ذهن آگاهانه را برای یک تیم ورزشی دانشگاهی ارائه کند و شانس برای من بود تا اثر این مداخله ذهن آگاهانه را بررسی کنم. جاش برای این فرصت، یک برنامه مراقبه ذهن آگاهانه موسوم به آموزش مداخله ذهن آگاهانه در ورزش (MMTS) را تدوین کرد. نسخه اول MMTS اساساً یک مداخله آموزش مراقبه ذهن آگاهانه با یک مولفه آموزشی بود که برای کمک به تمرکز و توجه ورزشکاران در زمین بازی مناسب سازی شده بود.

پس از اجرای اول، ما برنامه را بازننگری و اصلاح کردیم و آنرا MMTS 2.0 نامگذاری کردیم. از اولین بار اجرای آن، مفهوم شفقت به خود را در تمام برنامه تلفیق کردیم. ما اعتقاد داریم که سطح مناسبی از مهربانی در ورزش می‌تواند برای بیرون آوردن شما از اضطراب عملکردی شدید یا خودانتقادی شدید ضروری باشد (در سرتاسر کتاب اطلاعات بیشتری در این زمینه خواهید آموخت). از زمان این مداخله اولیه، محققان MMTS 2.0 را برای ورزشکاران انواع ورزش‌ها از جمله تیم‌های گلف دانشگاهی، تیم‌های تنیس دانشگاهی، و تیم بدمینتون المپیک، کماندوهای ارتش، یک تیم بسکتبال دانشگاهی، و ورزشکاران دانشگاهی آسیب دیده اجرا کرده‌اند.

MMTS 2.0 در قالب شش واحد سازماندهی شده است. این برنامه شش ساعت (جلسات یک ساعته) در هفته به مدت شش هفته یا دو جلسه نیم ساعته در هفته به مدت شش هفته) به همراه ۱۰ دقیقه تمرین روزانه ذهن آگاهی در کل برنامه، طول می‌کشد. هر بخش ۳۰ دقیقه ای شامل حدودا ۱۰ دقیقه آموزش، ۱۰ دقیقه تمرین و ۱۰ دقیقه بحث و گفتگو است. جلسات برای گروه‌های ورزشکاران یا یک تیم ورزشی ارائه می‌گردد. هدف هر واحد، مفاهیم اصلی ارائه شده و تمرینات توصیه شده در انتهای کتاب آورده شده است (پروتکل MMTS 2.0 در پیوست الف را ببینید).

اهداف MMTS 2.0 به شما کمک می‌کنند تا در زمینه‌های زیر بهبود پیدا کنید:

۱- توجه: به شما کمک می‌کند تا توانایی متمرکز کردن توجه خود (یعنی توانایی تمرکز کردن) را افزایش دهید.

۲- ثبات: به شما کمک می‌کند تا توانایی مقابله با تجربه افکار و عواطف منفی ناشی از فشار رقابت را افزایش دهید (رابطه با عواطف، افکار و حس‌های آزاردهنده را تغییر دهید). می‌توانید یاد بگیرید که تلاش برای تغییر اتفاقات پیش آمده را متوقف کنید و در عوض آنها را بپذیرید و همراه با آنها کار کنید.

۳- سازگاری (همراه با وضوح): در توانایی حاضر بودن به طور کامل و وفق دادن خود در طول عملکرد به شما کمک می‌کند تا بتوانید خود را رها کرده و توجه خود را معطوف اتفاقاتی نمایید که لحظه به لحظه در زمین بازی رخ می‌دهند.

از طریق تمرینات MMTS 2.0، می‌توانید توانایی خود برای عملکرد بهینه (با در نظر گرفتن محدودیت‌های جسمانی، زمانی و دیگر محدودیتها) را از طریق توجه سازگاران و تقویت شده

به نشانه‌هایی که در محیط ورزشی وجود دارند (و پیش از این نادیده گرفته شده اند) بهبود دهید.

کتاب «قدرت ذهن آگاهی» را برای کمک به تجهیز روانی شما به منظور برتری در تمرین و عملکرد تالیف کردیم. ایده‌هایی که در این کتاب ارائه شده اند قابل انتقال به هر حوزه عملکردی هستند. خواسته ما این بود که ایده‌های گردآوری شده در برنامه MMTS 2.0 را با شما به اشتراک بگذاریم. ورزشکاران دیگر در محاصره عواطف متغیر یا انگاره‌های محدود قرار نمی‌گیرند. آنها می‌توانند از قابلیت حقیقی خود بهره برداری کنند: تمرین بدنی سخت نباید با عواطف آزاردهنده، خستگی و انحراف ذهن به خطر بیفتد. با آموزش ذهن آگاهی، ذهن ورزشکاران می‌تواند به همراهی ارزشمند در پیگیری برتری ورزشی تبدیل شود. «قدرت ذهن آگاهی» یکی از اولین کتابها در بازار است که راهبردهای واضح و عملی در مورد چگونگی استفاده از تمرینات ذهن آگاهی را برای بهبود عملکرد ورزشی ارائه می‌کند. راهبردهای ارائه شده در سرتاسر کتاب همان راهبردهایی هستند که در برنامه MMTS 2.0، مداخله تدوین شده توسط مولفان کتاب، به کار رفته اند.

ساختار کتاب «قدرت ذهن آگاهی» با شش واحد برنامه MMTS 2.0 هماهنگ است. بخش اول شامل فصل‌های اول تا سوم است که مقدمه ای را در مورد ذهن آگاهی و هدف از تدوین برنامه MMTS 2.0 ارائه می‌کند. بخش دوم شامل فصلهای چهارم تا سیزدهم است (که مشتمل بر واحدهای اول تا ششم برنامه است). این فصلها بر معرفی ذهن آگاهی به دنیای عملکرد، ارزش تحمل افکار و عواطف منفی (در مقابل اجتناب از آنها یا گیر کردن در مشکل)، شفقت به خود (که به ویژه زمانی ارزشمند است که ورزشکاران از اضطراب عملکردی و خود انتقادی شدید رنج می‌برند)، و خودگردانی متمرکز هستند. فصلهای آخر کتاب راهپایی را برای خلق ارزش‌های عملکردی الهام بخش و به کارگیری آنها در زمین (خواه کارهایی که باید انجام شوند را دوست داشته باشید و خواه نه) و حاضر بودن به هنگام تمرین و رقابت ارائه می‌کنند. تمام فصل‌های کتاب شامل توضیحی در مورد ایده‌های اصلی، مثالهایی از تمرینات خصوصی با ورزشکاران رقابت کننده، و دستورالعمل‌های روشنی در مورد چگونگی به کارگیری ذهن آگاهی و شفقت به خود برای عملکرد هستند. در انتهای هر فصل، تمرینات مراقبه ذهن آگاهانه ای که در MMTS 2.0 به کار رفته است ارائه شده اند.

بخش سوم ایده‌های خاصی را برای افرادی ارائه می‌کند که می‌خواهند MMTS 2.0 را به عنوان مربی اجرا کنند. با افرادی که MMTS 2.0 را اجرا کرده اند مصاحبه شده است و چالش‌ها و پیشنهادات آنها در مورد اجرای برنامه ارائه گردیده است. در انتها جهت گیریهای آینده آموزش مبتنی بر مراقبه ذهن آگاهانه را در حوزه ورزش و عملکرد ارائه نموده ایم. از این کتاب به بهترین شیوه ممکن برای خود استفاده کنید. برای برخی از شما، صرفاً مطالعه و یادگیری چگونگی پرداختن به انحراف ذهن و تنظیم توجه به شیوه ای متفاوت می‌تواند اثری را که در پی آن هستید فراهم نماید. برای برخی دیگر، این کتاب می‌تواند یک نقطه شروع قدرتمند برای به کارگیری تمرینات ذهن آگاهی و شفقت به خود در حیطه ورزش و خارج از آن در جهت کمک به بهبود عملکرد باشد. و البته، ما مطالعه کتاب را به افرادی پیشنهاد می‌کنیم که یا می‌خواهند MMTS 2.0 را اجرا کنند یا از برخی از بخش‌های آن در زمینه خدمات حرفه ای خویش استفاده کنند. اگر MMTS 2.0 را برای چنین اهدافی به کار می‌برید، صرفاً از شما می‌خواهیم که در صورت استفاه از نام MMTS 2.0، نسبت به ۹۰ درصد برنامه پایبند باشید. در غیر اینصورت، ایده‌هایی که از این کتاب گرفته‌اید را ذکر کنید. برای انتخاب این کتاب از شما سپاسگزاریم و عمیقاً امیدواریم که برای شما مفید باشد.

امی بالتزل، بوستون، میامی، آمریکا

تقدیر و تشکر

من (جاش) می‌خواهم عمیق‌ترین سپاسگزاری خود را به خاطر کمک و بازخورد متفکرانه در ویرایش و مطالعه این دست نوشته نثار تمام دانش جویان به ویژه ترور کوت، باب دیل، جیک کوپر، لانی سیلورساید و کلی مک بررتی^۱ کنم. همچنین می‌خواهم از همه افرادی که با امتحان کردن MMTS 2.0 در مطالعات ما شرکت کرده اند، و به ما کمک کردند تا دیدگاه خود را در مورد استفاده از ذهن آگاهی در ورزش رشد دهیم تشکر کنم. و در انتها، مایلم سپاسگزاری فراوان خود را از دکتر امی بالتزل برای حمایت، بینش و علاقه قلبی وی در طول چندین سال همکاری مشترک ابراز دارم.

هر زمان که من (امی) پروژه ای را انجام می‌دهم، همیشه از تلاش های فراوان افراد متعدد برای تحقق آن می‌کنند شگفت زده می‌شوم. هیچ یک از آثار من در زمینه ذهن آگاهی و ورزش بدون کمک جاش اتفاق نمی‌افتاد. هیچ گاه حیرت و شگفتی خود را که با اولین بار شنیدن سخنرانی وی درباره مفهوم و کاربرد ذهن آگاهی حس کردم، فراموش نخواهم کرد. طی چند سال گذشته، تدریس یک دوره آموزشی در همین زمینه به همراه وی در دانشگاه بوستون برایم مایه لذت و افتخار و یک تجربه یادگیری مداوم بوده است. برای همیشه مدیون و سپاسگزار او هستم، چراکه بیشتر ایده‌های این کتاب را برای اولین بار او به من ارائه داده است. از خواهرم لولا (لورا) بالتزل برای ممارست یکپارچه و الهام بخشش در زمینه مراقبه ذهن آگاهی متشکرم. قبل از اینکه من با این ایده آشنا شوم، او بیش از یک دهه خود را وقف کارورزی در زمینه ذهن آگاهی نموده است (از اینکه من را با جاش آشنا کرد از وی متشکرم!). از باب دیهل عمیقاً تشکر می‌کنم. او در اولین جلسه تحقیقاتی مان در طول دوره دکترای خود، از من خواست که به توسعه و مطالعه MMTS ادامه دهم و در ویرایش این کتاب به من کمک کرد. معاضدت و حمایت خستگی ناپذیر وی بسیار ارزشمند بوده است. همچنین، از ترور کوت برای حمایت مداوم و عالی در ویرایش کتاب تشکر می‌کنم. از تشویق ها و استانداردهای کاری بالای شما سپاسگزارم. از جیک کوپر نیز بخاطر ورود و ارائه بازخوردهای عالی تا انتهای ویرایش مطالب متشکرم. اشتیاق و تمایل شما به عضویت در تیم ما و همدلی با شکوه شما در پایان مراحل ویرایش بسیار خوشایند بود. همچنین، از لن سیلورسایدز و کایل

^۱ Trevor Cote .Bob Diehl .Jake Cooper .Lani Silversides, Kyle McBrierty

مکیررتی^۱ تشکر ویژه می‌کنم که هر کدام آخرین مطالعه دقیق نسخه را انجام دادند. از اینکه انرژی و دقت خود را به اشتراک گذاشتید متشکریم. از جان مک کارتی متشکرم که در این پروژه و بسیاری از موارد دیگر همیشه با من همراه بود. از سه فرزندم - شاینا دیزی، لوک هنری، و زوئی ویولت - به خاطر عشق معصومانه و صمیمانه شان تشکر می‌کنم. عشقی که مرا به ادامه کار وامی‌دارد و این احساس را در من برمی‌انگیزد که آنچه می‌توانم انجام دهم مهم است.

بوستون، ایالت ماساچوست، آمریکا

جاشوا سامرز

امی بالتزل

فهرست

۲۳.....	فصل اول: ذهن آگاهی چیست؟
۳۱.....	کارکردهای ذهن آگاهی برای بهترین عملکرد
۳۱.....	۱- تمرکز
۳۲.....	۲- واضح دیدن
۳۳.....	۳- ذهن آگاهی نگهبان ذهن است
۳۴.....	۴- ذهن را متوازن می کند
۳۵.....	فصل دوم: مراقبه ذهن آگاهی
۳۵.....	تمرین دادن ذهن برای حضور بیشتر در زمان حال
۳۷.....	چرا ذهن را تمرین می دهیم؟
۴۰.....	توسعه رابطه ای متفاوت با افکار
۴۱.....	چرا بی خیالی (بی فکری) در ورزش اهمیت دارد؟
۴۵.....	فصل سوم: مراقبه ذهن آگاهی در ورزش
۵۱.....	دوکه (استرس) عملکردی یک مشکل محسوب می شود
	بخش دوم تمرین مراقبه ذهن آگاهانه برای ورزش (MMTS 2.0): بخش های ۱ تا ۳:
	ذهن آگاهی، پذیرش و تمرکز
۵۵.....	فصل چهارم: معرفی تمرین مراقبه ذهن آگاهانه برای ورزش (MMTS 2.0)
۵۶.....	کریستن
۵۶.....	الکسیس
۵۸.....	ذهن آگاهی برای عملکرد ورزشی سودمند است
۵۹.....	تمرین ذهن آگاهی مستلزم تلاش است
۶۰.....	مروری کلی بر MMTS 2.0
۶۳.....	اجرای MMTS 2.0 در مقابل استفاده از کتاب حاضر صرفاً برای شما
۶۳.....	اگر MMTS 2.0 فقط برای شما باشد
۶۳.....	مدرسان MMTS 2.0
۶۵.....	فصل پنجم: قدرت ذهن آگاهی
۶۶.....	استفانی
۶۷.....	خاویر
۶۸.....	هدف MMTS 2.0
۶۸.....	ثبات

۷۰	توجه و تمرکز
۷۱	حضور و وضوح: سازگار و منطبق شدن!
۷۳	تعریف ذهن آگاهی
۷۴	مراقبه تنفس
۷۶	فعالیت ۲: آموزش مقدماتی ذهن آگاهی: نفس کشیدن
۷۹	مرور کلی
۷۹	تمرین‌های پیشنهادی برای فاصله بین جلسات یا بین فصلهای کتاب!
۸۱	فصل نهم: قدرت ذهن آگاهی با شفقت: (MMTS 2.0، واحد ۱ بخش ب)
۸۳	ذهن سرگردان
۸۵	شفقت به خود و ذهن آگاهی
۸۶	شفقت به خود چیست؟
۸۷	ملاطفت و تمرین مراقبه ذهن آگاه
۸۹	فعالیت ۳: تنفس مهربانانه
۹۰	مرور کلی
۹۳	فصل هفتم: قدرت پذیرش: برچسب‌گذاری
۹۳	(واحد ۲، بخش الف)
۹۳	جوآنا
۹۵	آگاهی
۹۶	پذیرش
۹۸	وضوح
۹۹	تمرکززدایی
۱۰۰	برچسب‌گذاری
۱۰۴	تمرین مراقبه برچسب‌گذاری (تجربه صدا و بدن) (۱۰ دقیقه)
۱۰۴	صدا (۵ دقیقه)
۱۰۵	حس‌های بدنی (۵ دقیقه)
۱۰۷	مرور کلی
۱۰۹	فصل هشتم: قدرت پذیرش و تحمل
۱۰۹	الیویا
۱۱۰	تی. جی
۱۱۳	محرک و پاسخ
۱۱۴	پیوستار پذیرش

۱۱۷	افکار ناخواسته در مقابل افکار عمدی
۱۱۷	تفکر عمدی
۱۱۸	افکار ناخواسته
۱۱۸	گاهی اوقات افکار ناخواسته سودمند هستند
۱۱۹	گاهی اوقات افکار ناخواسته سودمند نیستند
۱۲۰	پرهیز یا درگیر شدن بیش از حد در تجربه آزاردهنده
۱۲۰	آمیزش (هم‌جوشی) شناختی
۱۲۱	گسلش شناختی
۱۲۲	اجتناب تجربی
۱۲۳	سرکوب افکار
۱۲۴	برچسب‌گذاری افکار: شبکه عنکبوتی (۱۰ دقیقه)
۱۲۶	مرور کلی
۱۲۹	فصل نهم: قدرت تمرکز
۱۳۰	تعریف تمرکز
۱۳۱	تمرکز بر اطلاعات مرتبط
۱۳۱	حفظ تمرکز توجهی
۱۳۱	آگاهی موقعیتی
۱۳۱	تغییر تمرکز توجهی
۱۳۲	تمرکز: وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود
۱۳۴	نردبان‌های تنفسی (۱۰ دقیقه)
۱۳۵	حواس پرتی‌ها
۱۳۶	مرور کلی
۱۳۶	تلاش برای حفظ توجه بر شمارش چگونه است؟
۱۳۷	کیتی
۱۳۹	هرم تنفس (۱۰ دقیقه)
۱۴۰	مرور کلی
۱۴۱	فکر شما چیست؟
۱۴۵	فصل دهم: قدرت شفقت به خود
۱۴۷	جین
۱۴۸	شفقت به خود
۱۵۱	مهربانی به خود

۱۵۱	لوک
۱۵۷	تصور کردن صحنه دشوار (۵ تا ۱۰ دقیقه)
۱۵۷	مرور کلی
۱۵۸	شفقت نسبت به خود و دیگران (۱۰ دقیقه)
۱۵۹	یکی برای من، یکی برای تو (۱۰ دقیقه)
۱۶۱	مرور کلی
۱۶۳	فصل یازدهم: قدرت ارزش‌های محوری
۱۶۴	جنی، دونده فوق مارا تن ۲۴ ساعته
۱۷۵	فصل دوازدهم: قدرت خودتنظیمی
۱۷۹	اطلاعات توأم با آگاهی جسمانی، بدنی
۱۷۹	لئو
۱۸۰	تمرکز بر آگاهی جسمانی و بدنی
۱۸۱	آگاهی بدنی برای تنظیم هیجان
۱۸۲	کف پاها: مراقبه راه رفتن (۱۰ دقیقه)
۱۸۷	فصل سیزدهم: قدرت ارتقای عملکرد و درگیر کردن عمدی
۱۸۸	گسترده‌گی و ویژگی تخصصی
۱۸۹	کیک بوکسینگ کار ایتالیایی، گریگاریو دی لئو
۱۹۱	مراقبه آگاهی گسترده (۱۰ دقیقه)
۱۹۳	مرور کلی
۱۹۴	ذهن آگاهی به سبک الن لانگر
۱۹۵	خودروی بدون راننده
۱۹۹	آنتونیو
۱۹۹	آماده شدن برای سازگاری و انطباق
۲۰۰	توجه به تازگی یک شیء فیزیکی (پنج دقیقه)
۲۰۰	مرور کلی
۲۰۱	آمادگی برای درگیر شدن
۲۰۱	افکار نشانه شما برای عملکرد
۲۰۱	نقطه شروع خود را بدانید
۲۰۲	برای انطباق، سازگاری و خلق آماده شوید
۲۰۳	تجسم یک حالت ذهنی حاضر، پذیرا و منطبق بر تازگی (۵ دقیقه)
۲۰۴	مرور کلی

۲۰۴..... غرقگی (روانی اجرا).....

۲۰۵..... این ارتباط چگونه موثر واقع میشود؟.....

بخش سوم: تحقیقات و مسیرهای آینده

۲۰۹..... **فصل چهاردهم: آموزه‌های میدانی: MMTS 2.0**.....

۲۰۹..... بیش‌های مربیان.....

۲۰۹..... توصیه‌هایی برای آماده شدن به منظور اجرای MMTS 2.0.....

۲۰۹..... تجربهٔ مراقبه را طبیعی کنید.....

۲۱۰..... منتظر قضاوت‌های انتقادی ورزشکاران در مورد توانایی‌های مراقبهٔ آنها باشید.....

۲۱۱..... اهمیت اندازهٔ گروه.....

۲۱۲..... جلسات ۳۰ دقیقه‌ای یا طولانی‌تر؟.....

۲۱۲..... ارتباط با فرد اصلی: مربی (مربیان) را نیز دخیل کنید.....

۲۱۳..... ورزشکاران، ورزش آنها و پویایی تیم را بشناسید.....

۲۱۴..... خود را هماهنگ کنید: مراقبه‌های MMTS 2.0 را انجام دهید.....

۲۱۵..... در کارگاه‌های ذهن آگاهی حضور پیدا کنید.....

۲۱۶..... انتقال به قلمرو ورزش را امری واضح و ساده نشان دهید.....

۲۱۶..... مدل معلم-کارورز.....

۲۱۸..... فصل‌ها را پیشاپیش مطالعه کنید.....

۲۱۸..... نکته‌هایی از مربیان در مورد اجرای MMTS 2.0.....

۲۱۸..... با ورزشکاران در همان جایی که هستند ملاقات کنید: حرکت به زمان حال.....

۲۱۹..... آسایش جسمانی را ترویج کنید.....

۲۱۹..... به مکان، زمان ارائه در روز و تدارکات لازم توجه کنید.....

۲۲۰..... تمرین را مجسم کنید: آن را الگو قرار دهید.....

۲۲۱..... به هنگام ضرورت خود را انطباق دهید.....

۲۲۲..... کمک به ورزشکاران برای انتقال ایده‌ها به میدان ورزش و زندگی‌شان.....

۲۲۳..... طول مدت تمرین پیشنهادی را در خارج از جلسه اصلاح کنید.....

۲۲۳..... بخش بحث و گفتگوی MMTS 2.0.....

۲۲۴..... خود را برای مقاومت آماده کنید.....

۲۲۵..... مربیان کدام بخش‌های طراحی MMTS 2.0 را پسندیدند.....

۲۲۵..... قالب و ساختار روشن و تعادل مطالب آموزشی و تمرینی.....

۲۲۵..... مراقبهٔ پیاده‌روی (فعالیت کف پاها).....

۲۲۶..... نردبان و هرم تنفس.....

۲۲۶	مراقبه عشق ورزی و مهربانی
۲۲۷	فایل‌های صوتی MMTS 2.0
۲۲۷	عملیاتی کردن ایده‌های مفهومی
۲۲۷	طبیعی‌سازی تشویش
۲۲۸	ارزش شفقت به خود: ریشه شجاعت
۲۳۰	چه چیزی را باید بیش از همه بشنوید؟
۲۳۰	برچسب‌گذاری
۲۳۲	رویکرد غیر قضاوت‌گونه
۲۳۳	آگاهی آزادانه در مقابل مراقبه‌های تمرکزی
۲۳۴	ایجاد ظرفیت درونی
۲۳۴	ظرفیت درونی ناشی از شفقت به خود
۲۳۵	خلاصه
۲۳۷	فصل پانزدهم: مسیر پیش رو: گام‌های بعدی برای استفاده از ذهن آگاهی در ورزش
۲۳۷	شما نباید برای ذهن آگاه شدن، مراقبه انجام دهید
۲۳۸	شما لزوماً نباید اعتماد بنفس داشته باشید
۲۳۹	برای لحظات دشوار قابل پیش‌بینی برنامه‌ریزی کنید (چه چیزی نیاز خواهید داشت؟)
۲۴۰	شفقت به خود: در این لحظه به چه چیزی بیش از همه نیاز دارید؟
۲۴۱	مزیت‌های رویکرد ذهن آگاهانه در عملکرد
۲۴۳	اگر تصمیم به مراقبه بگیرید
۲۴۴	وفق دادن خود با لذت و انتخاب
۲۴۵	برانگیختن غرقگی، بودن در منطقه
۲۴۵	تحقیقات جاری در مورد MMTS 2.0
۲۴۷	نتیجه‌گیری و آغاز

پیوست‌ها

۲۴۹	پیوست الف: تمرین مراقبه ذهن آگاهانه در ورزش
۲۵۱	واحد ۱
۲۵۱	واحد ۱ (بخش الف): مقدمه ای بر ذهن آگاهی (۳۰ دقیقه)
۲۵۱	مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی (تلفیق شده با شفقت به خود)
۲۵۵	واحد ۱ (بخش ب): آشنایی مختصر با شفقت به خود (۳۰ دقیقه)
۲۵۶	واحد ۲
۲۵۶	واحد ۲ (بخش الف): تحمل تشویش ورزشی (۳۰ دقیقه)

۲۵۸.....	ملاحظات برای مدرسان.....
۲۵۸.....	واحد ۲ (بخش ب): تحمل تشویش ورزشی (۳۰ دقیقه)
۲۶۱.....	واحد ۳.....
۲۶۱.....	واحد ۳ (بخش الف): تمرکز (۳۰ دقیقه)
۲۶۳.....	واحد ۳ (بخش ب): کنار آمدن با حواس پرتی و تحمل تشویش ورزشی (۳۰ دقیقه)
۲۶۵.....	واحد ۴.....
۲۶۵.....	واحد ۴ (بخش الف): شفقت به خود و ذهن آگاهی برای لحظات دشوار (۳۰ دقیقه)
۲۶۸.....	واحد ۴ (بخش ب): شفقت به خود و ذهن آگاهی برای خود و دیگران (۳۰ دقیقه)
۲۷۰.....	واحد ۵.....
۲۷۰.....	واحد ۵ (بخش الف): خودگردانی - ارزشهای ورزشی برای کمک به عملکرد (۳۰ دقیقه)
۲۷۳.....	واحد ۵ (بخش ب): خودگردانی - آگاهی بدنی برای کمک به عملکرد (۳۰ دقیقه)
۲۷۵.....	واحد ۶.....
۲۷۵.....	واحد ۶ (بخش الف): آماده شدن برای سازگاری و انطباق در عملکرد، لحظه به لحظه همراه با آگاهی (۳۰ دقیقه)
۲۷۷.....	واحد ۶ (بخش ب): پذیرش، سازگاری، انطباق - تازگی (۳۰ دقیقه)
۲۸۰.....	پیوست ب: نسخه ۱ فایل صوتی MMTS 2.0
۲۸۳.....	پیوست ج: نسخه ۲ فایل صوتی MMTS 2.0
۲۸۶.....	پیوست د: تنفس ذهن آگاهانه
۲۸۷.....	پیوست ه: تنفس همراه با مهربانی
۲۸۹.....	پیوست و: تمرین مراقبه راه رفتن
۲۸۹.....	مراحل مراقبه راه رفتن، همراه با توجه به کف پاها
۲۹۱.....	پیوست ز: یکی برای من یکی برای تو
۲۹۳.....	پیوست ح: مریبان MMTS 2.0

درباره نویسندگان

امی بالتزل رئیس انجمن روانشناسی ورزشی کاربردی (۲۰۱۷-۲۰۱۸)، مدیر تخصص روانشناسی ورزشی در برنامه روانشناسی مشاوره دانشگاه بوستون و یک ورزشکار المپیک است. او همچنین یک مربی ارشد در طب سنتی ژاپنی موسوم به ریکی، است که گواهینامه طبابت «چو ریکی»^۱ برای مردان را در اختیار دارد. وی یک دوره تحصیلات تکمیلی تحت عنوان «ذهن آگاهی و عملکرد» را به همراه انواع دوره‌های روانشناسی مثبت و روانشناسی ورزشی تدریس می‌کند. او مدرس اولین دوره روانشناسی ورزشی در دانشگاه هاروارد بود.

وی ویراستار کتاب «ذهن آگاهی و عملکرد» (۲۰۱۶، انتشارات دانشگاه کمبریج) و نویسنده کتاب «زندگی در نقطه شیرین: آماده سازی برای عملکرد در ورزش و زندگی» (۲۰۱۱، انتشارات فیت) است. او از نظر شخصی و حرفه ای در ورزش تجربه زیادی دارد. وی عضوی از تیم‌های ملی قایقرانی ایالات متحده در سالهای ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۱، تیم قایقرانی المپیک ایالات متحده در سال ۱۹۹۲ و تیم الف قایق‌های بادبانی بانوان در جام آمریکا طی سال ۱۹۹۵ بود. وی به عنوان مربی تیم اصلی قایقرانی سبک وزن دانشکده رادکلیف^۲ در سالهای ۱۹۹۸ و ۱۹۹۹ خدمت کرد. او به عنوان یک روانشناس ورزشی دفتر مشاوره خصوصی دارد که در آن خدمات روانشناسی ورزشی فردی را به ورزشکاران دانشگاهی، المپیک و حرفه ای ارائه می‌دهد. وی همچنین کارگاه‌های آموزشی و جلسات گفتگو با مربیان، تیم‌های ورزشی و باشگاه‌ها را برگزار می‌کند.

جاشوا سامرز یک معلم معتبر بین المللی در زمینه یوگا و ذهن آگاهی است. او بنیانگذار دفتر مشاوره مبتنی بر ذهن آگاهی «ساتی سلوشنز»^۳ در بوستون آمریکا است. جاشوا بیست سال آموزش مراقبه ذهن آگاهانه و یوگا را در آسیا و ایالات متحده و دو ماه آموزش فشرده را در صومعه ای در برمه سپری کرد. او اکنون یوگا و مراقبه را در سطح بین المللی آموزش می‌دهد و در زمینه مجموعه مهارت‌های ذهن آگاهی برای عملکرد بهینه به ورزشکاران مشاوره می‌دهد. جاش همچنین دارای مدرک فوق لیسانس در زمینه طب شرقی است و یک مرکز خصوصی طب سوزنی در بوستون دارد.

۱ Men Chhō Rei Ke

۲ Radcliffe Head Varsity

۳ Sati Solutions

وی لیسانس خود را از دانشگاه کلمبیا گرفت. او نویسنده کتاب «راهنمای بودا، راهبردهای روشن ضمیری»^۱ در سال ۲۰۰۹ است. از نکات برجسته آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی وی می‌توان به ۷ سال آموزش مراقبه بصیرت؛ مدیریت تمرینات تاملی استودیو یوگای بک بی^۲ طی سالهای ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۸؛ تسهیلگر رهبری عقب نشینی در مرکز معنوی دانشگاه شمال شرق؛ مدرس و رهبر بین المللی مراقبه و یوگا در ایرلند، آمستردام، سوئیس و آلمان طی سال های ۲۰۱۰ و ۲۰۱۱؛ مدیر آموزش ها برای مدرسان مراقبه ذهن آگاهی و بین یوگا از ۲۰۰۵ تاکنون؛ تسهیلگر دوره های ذهن آگاهی و خودآگاهی برای دستیاران پزشکی در بیمارستان عمومی ماس در سال ۲۰۰۹؛ و معلم مراقبه برای یکی از تیم های فوتبال لیگ یک زنان در سال ۲۰۱۰ اشاره کرد.

۱ The Buddha's Playbook: Strategies for Enlightened Living

۲ Back Bay Yoga Studio