

دُنْ كَلْف

تسلط بر ذهن در بازی

جوزف پرنٹ ترجمه امیرزوینی

فهرست

۲۲

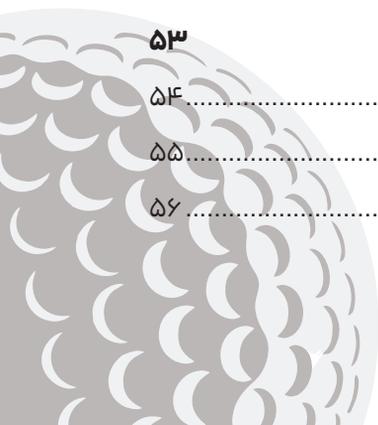
بخش ۱: دیدگاهی متفاوت

- ۲۴ فنجانت را خالی کن
- ۲۶ چهار نوع دانش آموز
- ۲۹ فکر کردن خارج از چارچوب
- ۳۲ یکسان برای میدان Par for the Course
- ۳۵ جاده‌ها را با چرم بپوشانید
- ۳۷ ذهن شما چقدر بزرگ است؟
- ۳۹ تمرین ذهن بزرگ
- ۴۱ شما افکارتان نیستید
- ۴۳ آگاهی از افکار
- ۴۵ خوبی ذاتی
- ۴۸ اعتماد به نفس بی قید و شرط
- ۵۰ رهایی از تداخل
- ۵۱ یک سوینگ بی نقص

۵۳

بخش ۲: رویکرد پار: (PAR)

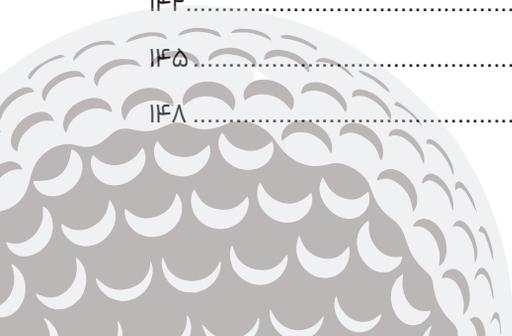
- ۵۴ آماده سازی
- ۵۵ آماده سازی
- ۵۶ هدف شما چیست؟



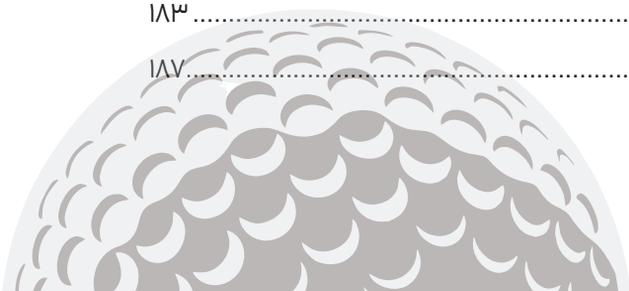
- ۵۸ چشمِ ذهنِ شما
- ۶۱ وضوح لحظه
- ۶۴ هدف شما کجاست؟
- ۶۶ زنی تو دریاچه!
- ۶۸ قاطع باش
- ۶۹ قاطع بودن در روال (Routine) خود
- ۷۰ صبحانه‌ای شامل بیکن و تخم‌مرغ
- ۷۲ بیشتر کنجکاو تا ترسو
- ۷۵ تعهد طبیعی
- ۷۷ از «هر چی شد» اجتناب کنید
- ۸۰ زیر موج‌ها شیرجه بزنید
- ۸۲ خونسرد، آرام و متمرکز
- ۸۳ اسکن بدن
- ۸۵ به شهود خود گوش دهید
- ۸۷ مرکز ثقل
- ۹۰ یادآوری به نفس کشیدن
- ۹۱ چگونه نفس بکشیم*
- ۹۲ نفس کشیدن در روال سوییگ
- ۹۴ پرورش و تقویت آگاهی
- ۹۵ نشستن شما
- ۹۷ متمرکز شدن
- ۹۸ آگاهی از نفس کشیدن*
- ۱۰۰ آگاهی از راه رفتن



- در لحظه حال ماندن ۱۰۰
- کار کردن با افکار ۱۰۱
- آگاهی گسترده ۱۰۳
- اقدام / حرکت (سوئینگ) ۱۰۵
- چگونه از زمین تمرین به اولین تی برویم ۱۰۶
- (Transitions) گذارها ۱۰۹
- روال سوئینگ گلف (The Swing Routine) ۱۱۰
- هماهنگ کردن بدن و ذهن ۱۱۴
- زمان بدهید تا جا بیفتد ۱۱۸
- ذهن فکرکننده ۱۲۰
- ذهن شهودی ۱۲۱
- ذهن منتقد ۱۲۳
- هنگام سوئینگ، وقت درس دادن به خودتان نیست ۱۲۶
- سوئینگ برنامه ریزی شده ۱۲۷
- کنترل را رها کن تا کنترل را به دست آوری ۱۲۸
- شما چیزی که از آن می ترسید را تولید می کنید ۱۳۰
- *پیش گویی خودتحقق بخش (Self-Fulfilling Prophecy): ۱۳۳
- زدن هدف ده هزار بار پشت سر هم ۱۳۴
- به گلف اعتماد داریم ۱۳۷
- آیا می توانید گربه ای را در یک جعبه بگذارید؟ ۱۴۰
- آیا اهمیت بدهیم یا ندهیم؟ ۱۴۲
- چگونه تمام پات ها را درست بزنیم ۱۴۵
- پات زدن با تصور ۱۴۸



- ۱۴۸ خواندن برای سرعت
- ۱۴۹ فرآیند برنامه ریزی از دور شروع می شود.
- ۱۴۹ پات را از برعکس بخوانید
- ۱۵۰ تصاویر برای پات زدن
- ۱۵۱ پات های طولانی لگ (Long Lag Putts)
- ۱۵۳ تمرین هایی برای پات زدن با تصور
- ۱۵۵ روال گرم کردن روی زمین پات قبل از بازی
- ۱۵۷ پولت را نشمار
- ۱۵۹ تغییر ناگهانی اتفاقات
- ۱۶۱ حرکت - آهسته به سمت توپ
- ۱۶۴ نه خیلی سفت، نه خیلی شل
- ۱۶۶ مراقب تلاش برای چند یارد بیشتر باشید
- ۱۶۶ اجازه ندهید غرورتان به شما خیانت کند
- ۱۶۷ هر ضربه درایو مثل یک لی آپ است
- ۱۶۹ نه چیز خاصی، نه چیز اضافه ای
- ۱۷۱ واکنش به نتایج
- ۱۷۲ روال پس از ضربه
- ۱۷۵ برای خاطرات متشکرم
- ۱۷۷ آدم عصبانی
- ۱۷۹ چگونه یک گل را شکوفا کنیم
- ۱۸۱ سنگ ریزه ها در کاسه
- ۱۸۳ استفاده از سیستم نینجا
- ۱۸۷ باز کردن کیسه های شن



- ۱۹۰ کدی شرور و شیطان صفت خود را اخراج کنید
- ۱۹۲ آیا جایی که مجبوریم از آن بازی کنیم، به اندازه کافی تنبیه نیست؟
- ۱۹۴ برجسته کردن نکات مثبت
- ۱۹۶ بدنی سربلند، ذهنی سربلند
- ۱۹۸ نمی‌توانید جلوی موج‌ها را بگیرید، اما می‌توانید موج‌سواری یاد بگیرید
- ۲۰۰ چرا هنوز او را حمل می‌کنی؟
- ۲۰۲ این چیزها می‌آیند و می‌روند
- ۲۰۴ غلبه بر خودتخریبی
- ۲۰۸ صبر نتیجه می‌دهد
- ۲۱۲ چگونه از یک راند بد گلف لذت ببریم
- ۲۱۵ چه کسی می‌داند چه چیزی خوب است و چه چیزی بد؟

بخش ۳: بازی شرافت

۲۱۷

- ۲۱۹ دعای چی چی
- ۲۲۱ گلف شامبالا
- ۲۲۲ چهار اصل
- ۲۲۴ وقار یک جنگجو
- ۲۲۶ ملایمت، کنجکاوی، بی‌باکی
- ۲۲۷ یادداشت مترجم
- ۲۲۸ منابع و مطالعات پیشنهادی



↻ **قدردانی**

این کتاب را با نهایت قدردانی و احترام، به دوست عزیزم، مهدی شانجانی، تقدیم می‌کنم. او نه تنها یک گلف‌باز ماهر و عاشق این ورزش است، بلکه با سخاوت بی‌نظیر خود سال‌هاست که از جامعه گلف ایران حمایت کرده و همچنان با کمک‌های ارزشمند خود به پیشرفت این ورزش در کشورمان ادامه می‌دهد. این کتاب، که به زبان فارسی ترجمه شده، نیز به همت و حمایت بی‌دریغ او به چاپ رسیده است. برای تمام تلاش‌ها، سخاوت و عشق او به گلف ایران، از صمیم قلب سپاسگزارم.

↑ یادداشت مترجم

من یک گلف‌بازم.

سال‌ها تلاش کردم تا مهارت‌های فیزیکی‌ام در این ورزش را بهبود بدهم؛ ساعت‌های زیادی را صرف تمرین ضربه‌ها، آنالیز وضعیت بدن، و شناخت زمین کردم. اما بعد از آشنایی با کتاب ذن گلف بود که برایم روشن شد: تسلط بر تکنیک فقط نیمی از راه است. نیمه‌ی دیگر – و شاید مهم‌تر – تسلط بر ذهن است.

در سطح حرفه‌ای، بسیاری از گلف‌بازان از نظر فنی تفاوت چشمگیری با هم ندارند. اما چیزی که باعث می‌شود یکی از آن‌ها در روز مسابقه بدرخشد و دیگری در لحظه‌های حساس فروپاشد، کیفیت ذهنی و کنترل افکار است. تمرکز، اعتماد به نفس، رها کردن اشتباهات، و ماندن در لحظه، همان ویژگی‌هایی هستند که برنده را از دیگران متمایز می‌کنند.

در ایران، گلف هنوز ورزشی خاص و نسبتاً ناشناخته است، با جامعه‌ای کوچک اما پرشور از ورزشکاران با انگیزه. در این فضا، منابع آموزشی محدودند؛ تعداد کتاب‌های فارسی درباره‌ی گلف حتی به تعداد انگشتان یک دست هم نمی‌رسد. اما چیزی که جای خالی‌اش به‌وضوح حس می‌شود، کتابی است که به‌طور مشخص به مدیریت ذهن گلف‌باز بپردازد. همین خلأ باعث شد تصمیم بگیرم این کتاب را در اختیار دوستان گلف‌بازم قرار بدهم.

ذن گلف فقط درباره‌ی ضربات بهتر یا امتیاز پایین‌تر نیست. درباره‌ی حضور ذهن، آرامش، اعتماد به نفس و لذت بردن از مسیر بازی‌ست. نکاتی

که در این کتاب مطرح شده، نه فقط برای گلف، بلکه برای زندگی روزمره نیز الهام‌بخش است.

در ترجمه‌ی این اثر تلاش کرده‌ام لحن ساده، روان و تأثیرگذار نویسنده را حفظ کنم، و مفاهیم فلسفه‌ی ذن و ذهن‌آگاهی را به گونه‌ای منتقل کنم که برای خواننده‌ی فارسی‌زبان آشنا و قابل لمس باشد. در برخی موارد، توضیحات کوتاهی برای واژه‌ها یا مفاهیم ناآشنا اضافه شده تا درک مطالب آسان‌تر شود.

امیدوارم این کتاب برای شما، همان‌طور که برای من بود، تجربه‌ای متفاوت و عمیق از گلف رقم بزند — تجربه‌ای که ذهن را، هم‌پای بدن، در مسیر رشد قرار می‌دهد.

با احترام

امیر زوینی

خرداد ۱۴۰۴

رویان

↻ معرفی کامل بازی گلف

پیوست مترجم

گلف یک ورزش رقابتی و فنی است که در فضای باز روی زمینی وسیع با چمن‌های کوتاه و بلند انجام می‌شود. این ورزش به تمرکز، دقت، برنامه‌ریزی و مهارت‌های فیزیکی نیاز دارد. بازیکنان با استفاده از مجموعه‌ای از چوب‌های مخصوص گلف، تلاش می‌کنند توپ کوچکی را از نقطه شروع (تی) به سمت حفره‌ای که در بخش مشخصی از زمین (گرین) قرار دارد هدایت کنند. هدف اصلی این است که توپ با کمترین تعداد ضربه ممکن وارد حفره شود.

↻ زمین گلف و اجزای آن

یک زمین استاندارد گلف شامل ۱۸ حفره است، اما برخی زمین‌ها ۹ حفره‌ای هستند که برای دورهای کوتاه‌تر استفاده می‌شوند. هر حفره از چند بخش تشکیل شده است:

- تی (Tee Box): نقطه‌ای که بازیکن، از آنجا بازی را با اولین ضربه آغاز می‌کند. هر حفره دارای چندین جایگاه تی است که بسته به سطح مهارت و جنسیت بازیکنان متفاوت است.
- فروی (Fairway): مسیر اصلی که توپ باید در آن حرکت کند. چمن این قسمت کوتاه‌تر از بقیه قسمت‌هاست تا ضربات راحت‌تر زده شوند.
- راف (Rough): چمن‌های بلندتر در حاشیه‌های فروی که توپ در صورت خارج شدن از مسیر اصلی، وارد آن می‌شود و ضربه زدن از آن سخت‌تر است.
- بانکر (Bunker): گودال‌های شنی که به عنوان مانع، معمولاً در نزدیکی گرین یا در طول مسیر قرار دارند و کار را برای بازیکنان چالش‌برانگیزتر می‌کنند.
- آبگیر (Water Hazard): دریاچه‌ها، نهرها یا برکه‌هایی که به عنوان مانع طبیعی در زمین گلف وجود دارند.
- گرین (Green): قسمتی که حفره در آن قرار دارد. چمن این بخش بسیار کوتاه و یکنواخت است تا توپ بتواند به راحتی غلتیده و وارد حفره شود.

↑ قوانین و نحوه امتیازدهی

در گلف، هر ضربه‌ای که بازیکن به توپ می‌زند به‌عنوان یک امتیاز (Stroke) محسوب می‌شود. هدف این است که بازیکن کمترین تعداد ضربه را در کل زمین داشته باشد. برای هر حفره، یک امتیاز استاندارد تعیین شده که به آن پار (Par) می‌گویند. پار هر حفره بسته به طول آن معمولاً بین ۳ تا ۵ ضربه است:

- Par ۳: حفره‌هایی که بازیکن حرفه‌ای معمولاً باید با ۳ ضربه توپ را درون حفره بیندازد.
- Par ۴: حفره‌های متوسط که معمولاً به ۴ ضربه نیاز دارند.
- Par ۵: طولانی‌ترین حفره‌ها که معمولاً با ۵ ضربه تکمیل می‌شوند. بر اساس تعداد ضربات نسبت به پار، امتیاز بازیکنان محاسبه می‌شود:
- Birdie: اگر بازیکن یک ضربه کمتر از پار بزند (مثلاً حفره‌ای که پار ۴ است را با ۳ ضربه تمام کند).
- Eagle: دو ضربه کمتر از پار.
- Bogey: یک ضربه بیشتر از پار.
- Bogey Double: دو ضربه بیشتر از پار.

برنده بازی کسی است که در پایان ۱۸ حفره، کمترین مجموع امتیاز (کمترین تعداد ضربه) را داشته باشد.

↻ چوب‌های گلف و کاربرد آنها

بازیکنان گلف از چندین نوع چوب استفاده می‌کنند که هر کدام برای ضربه‌ای خاص طراحی شده است:

- وود (Woods): برای ضربات بلند و قدرتمند از نقطه تی و فروی.
- آیرون (Irons): برای ضربات متوسط و کوتاه در قسمت‌های مختلف زمین.
- ویج (Wedge): برای ضربات دقیق‌تر، مخصوصاً در نزدیکی گرین یا برای خروج از بانکر.
- پاتر (Putter): برای زدن ضربات نهایی روی گرین و غلتاندن و هدایت توپ به داخل حفره.

↻ تکنیک‌ها و مهارت‌های کلیدی در گلف

گلف ورزشی است که نیازمند هماهنگی بین ذهن و بدن است. برخی از مهارت‌های مهم این بازی شامل موارد زیر هستند:

- آماده‌سازی و استقرار صحیح بدن (Posture & Stance): طرز ایستادن و قرارگیری پاها تأثیر زیادی بر دقت و قدرت ضربه دارد.
- گرفتن صحیح چوب (Grip): روش‌های مختلفی برای گرفتن چوب گلف وجود دارد که هر کدام بر کنترل و قدرت ضربه تأثیر می‌گذارند.
- سوئینگ (Swing): حرکت اصلی ضربه در گلف که از پشت سر گرفتن چوب تا برخورد آن با توپ را شامل می‌شود. این حرکت باید

روان، دقیق و هماهنگ باشد.

▪ تمرکز ذهنی و استراتژی: بازیکنان حرفه‌ای گلف علاوه بر مهارت‌های فیزیکی، باید از نظر ذهنی نیز قوی باشند و بتوانند شرایط زمین، جهت باد و وضعیت توپ را تحلیل کرده و استراتژی مناسب را انتخاب کنند.

📌 ویژگی‌های منحصر به فرد گلف

گلف ورزشی است که برخلاف بسیاری از رشته‌های دیگر، بدون نیاز به داور مستقیم انجام می‌شود. بازیکنان موظف‌اند خودشان قوانین بازی را رعایت کنند و امتیازات خود را ثبت نمایند. این ویژگی باعث می‌شود که احترام، صداقت و روحیه ورزشی بخش جدایی‌ناپذیر گلف باشد. همچنین، گلف یکی از معدود ورزش‌هایی است که بازیکنان حرفه‌ای و آماتور در هر سنی می‌توانند همزمان با استفاده از سیستم هنیپ در آن رقابت کنند. هندیکپ (Handicap) در گلف ابزاری است برای ایجاد تعادل در رقابت بین بازیکنان با سطح مهارت متفاوت. این سیستم به بازیکن آماتور در مقایسه با بازیکن حرفه‌ای آوانس (تعداد ضربه اضافه) می‌دهد تا رقابت برای هر دو طرف منصفانه و چالش‌برانگیز باشد. به این ترتیب، حتی اگر یکی از بازیکنان تجربه و مهارت بسیار بالاتری داشته باشد، بازیکن دیگر با دریافت آوانس مناسب می‌تواند شانس برد داشته باشد. این باعث می‌شود که هر دو بازیکن درگیر بازی شوند، تمرکز کنند، و تجربه‌ای لذت‌بخش و رقابتی را پشت سر بگذارند. شایان ذکر است که سیستم هندیکپ بیشتر برای بازی‌های آماتوری و تفریحی یا مسابقات باشگاهی طراحی شده، جایی که بازیکنان با سطوح مختلف مهارت می‌خواهند در یک رقابت منصفانه شرکت کنند. در مسابقات حرفه‌ای گلف سیستم هندیکپ استفاده نمی‌شود.

در این رقابت‌ها، همه بازیکنان در سطح بسیار بالا هستند و با امتیاز خام (gross score) بازی می‌کنند، یعنی تعداد واقعی ضربه‌هایی که برای طی کردن کل زمین نیاز دارند، بدون هیچ‌گونه آوانس یا امتیاز اضافی.

↻ نتیجه‌گیری

گلف ترکیبی از مهارت‌های فنی، تمرکز ذهنی و برنامه‌ریزی استراتژیک است. این ورزش علاوه بر جنبه‌های رقابتی، باعث آرامش ذهن و ارتباط با طبیعت نیز می‌شود. به همین دلیل، گلف نه تنها یک ورزش بلکه یک سبک زندگی برای بسیاری از علاقه‌مندان محسوب می‌شود.

من مربی گلف هستم، اما به گلف‌بازها «سوئینگ» یاد نمی‌دهم. من به آن‌ها یاد می‌دهم چگونه در زمین گلف از ذهن‌شان استفاده کنند، چگونه از ته دل بازی کنند. سعی می‌کنم به گلف‌بازها زاویه دیدی تازه بدهم، نگاهی متفاوت به بازی و رفتارشان در زمین. من به گلف‌بازها یاد می‌دهم که چگونه «ذن گلف» بازی کنند.

ذن به معنای «عمل با آگاهی» است، حضور کامل در لحظه. ویژگی‌هایی که با تجربه ذن همراه است شامل دید گسترده، تمرکز آسان، حس آرامش، ذهنی عاری از زمان، اعتماد به نفس فراوان و رهایی کامل از اضطراب یا شک می‌شود. جالب اینجاست که این دقیقاً همان چیزی است که قهرمانان رشته‌های ورزشی آن را «در اوج تمرکز بودن» (being in the zone) «حضور در حالتی از اعتماد به نفس و تمرکز محض» توصیف می‌کنند. همچنین به طرز شگفت‌انگیزی شبیه به حسی است که گلف‌بازها بعد از یک ضربه گلف بی‌نقص توصیف می‌کنند، احساسی که هر گلف‌باز می‌خواهد بارها و بارها تجربه کند.

هاروی پینک، آموزگار گرامی گلف، می‌گوید: «همه بازیکنان باتجربه می‌دانند، یا حداقل احساس کرده‌اند، وقتی بهترین بازی خود را انجام می‌دهید، تقریباً در حالت مراقبه (مدیتیشن) هستید. ذهن شما عاری از تنش و افکار هست. شما تنها روی یک چیز متمرکز هستید. این شرایط ایده آل برای گلف خوب است.»

در بیست سال گذشته، تجهیزات گلف مانند کلاب، توپ، و وسایل کمک آموزشی، از جمله استفاده از ویدئو برای تجزیه و تحلیل سوئینگ، بسیار بهبود یافته. کتاب‌ها و مجلات آموزشی سوئینگ اکنون به صورت

فراوان و بیش از هر زمان دیگری در دسترس هستند. با این حال، هیچ پیشرفت قابل توجهی در میانگین امتیازات گلف بازان غیر-حرفه‌ای حاصل نشده است. چرا؟

مهم نیست که چقدر تجهیزات پیشرفته یا دانش عمیقی از سوئینگ دارند، اگر گلف بازان ندانند چگونه از ذهن خود در زمین استفاده کنند، با موانع ذهنی رایجی روبرو می‌شوند که آنها را از رسیدن به پتانسیل خود باز می‌دارد. اضطراب قبل از ضربه، واکنش‌های احساسی و حواس پرتی، در توانایی‌های گلف باز تاثیر می‌گذارد. غلبه بر چنین موانعی کلید رسیدن به امتیاز بهتر است. داستان‌ها و درس‌های این کتاب درباره رهایی خود از ترس و تردید و فعال کردن اعتماد به نفس است - چیزی که هر گلف‌بازی به آن نیاز دارد.

اصول «ذن گلف» از مطالعه و تمرین من در مراقبه و روانشناسی بودایی و همچنین اشتیاق پایدار من به گلف پدید آمده است. یکی از معلمان مدیتیشن من، اوسل تندزین، یک گلف باز مشتاق بود. او از بازی گلف به عنوان محیطی برای ارتباط با شاگردانش استفاده می‌کرد. پس از یک راند گلف، او با ما در مورد ارتباط بین گلف، مدیتیشن، و آموزه‌های جنگاوری شامبالا، یک سنت همگام با مذهب بودایی، صحبت می‌کرد. جنگاوری شامبالا بر بی‌باکی و وقار تأکید دارد و شبیه به طرز فکر سنت‌های رزمی مانند «تیراندازی با کمان ذن» است. این تجربیات با معلمم، به من دیدگاه متفاوتی در مورد این بازی داد، دیدگاهی که اساس مربیگری من و درس‌های ذن گلف را تشکیل داد.

تایگر وودز در مصاحبه‌ای با شبکه ABC گفت: «مادر من بودایی است. در بودیسم، اگر می‌خواهید به روشنگری برسید، باید آن را از طریق مراقبه و خودسازی از طریق ذهن انجام دهید. این چیزی است که او به من منتقل

کرده است: اینکه بتوانم خودم را آرام کنم و از ذهنم به عنوان دارایی اصلی خود استفاده کنم.»

بسیاری از کتاب‌ها و مقالات در مورد شرایط ذهنی در بازی گلف به شما می‌گویند: "در زمان حال بمانید، تمرکز خود را حفظ کنید، ذهن خود را پاک کنید، خود را ناامید نکنید." چیزی که «ذن گلف» را بطور خاص از بقیه این کتاب‌ها جدا می‌کند این است که به شما می‌آموزد چگونه این کارها را انجام دهید. آموزش با تکنیک‌ها و تمرین‌های آزمایش شده ذهن‌آگاهی و هوشیاری و تمرین‌هایی برای کار با افکار و احساسات، برای تثبیت و متمرکز کردن بدن و ذهن خود و برای تغییر عادت‌های غیر مفید.

در سنت بودایی ضرب المثلی وجود دارد که می‌گوید برای اینکه یک فعالیت متمرکز باشد، باید در ابتدا خوب، در وسط خوب و در پایان خوب باشد. از طریق سال‌ها بازی، تمرین و مربیگری ذهنی گلف، سه جنبه به عنوان شروع، میانه و پایان ایده آل برای هر ضربه گلف بر من آشکار شد. من از آنها به عنوان رویکرد پار *PAR Approach (آماده سازی، اقدام و واکنش به نتیجه) به آموزش گلف یاد می‌کنم. این اصول سازماندهی برنامه مربیگری من برای مدارس گلف است، برای آموزش هر سطح، از گلف باز حرفه‌ای PGA تا آماتور.

همانطور که در این کتاب خواهید خواند، کلیدهای آماده سازی عبارتند از وضوح، تعهد و خونسردی. اینها برای ایجاد یک روال منظم و سالم ضروری هستند. حالت ایده آل ذهن برای حرکت، حس اعتماد به نفس، تمرکز، و همگام شدن جریان بدن و ذهن در لحظه حال است. این به شما این امکان را می‌دهد که بدون تداخل پیچ‌های ذهنی یا فلجی ناشی از تجزیه و تحلیل، یک شات را اجرا کنید. بهترین واکنش به نتیجه واکنشی است که باعث بهتر شدن شات بعدی می‌شود. شما با یک "روال واکنش پس از ضربه" (post-)

shot routine) منحصر به فرد آشنا خواهید شد. در این روش خاص و بسیار مؤثر، بازیکن با نتیجه هر ضربه ارتباط برقرار می‌کند. به نحوی که بازیکن با برکشیدن حس موفقیت، احساس اعتماد به نفس را در خود تقویت می‌کند و بدون منفی‌بافی از اشتباهات درس می‌گیرد.

موفقیت مداوم در گلف (و هر کوشش دیگری) به هر سه جنبه نیاز دارد: آماده سازی، حرکت و واکنش به نتایج. اینها چارچوب دستورالعمل‌های ارائه شده در «ذن گلف» را تشکیل می‌دهند. اگر به درستی اعمال شوند، به شما کمک می‌کنند تا تمرکز، آرامش و اعتماد به نفس، که ضروری ترین اجزای «اجرا در اوج» (peak performance) هستند را به دست آورید.

ذن گلف همچنین شما را با چشم اندازی منحصر به فرد آشنا می‌کند. زاویه دیدی که تکنیک‌های روانشناسی مدرن، تجربیات نسل‌های مختلف گلف بازان و خرد باستانی سنت‌های بودایی و شامبالا را گرد هم می‌آورد. به جای یک کتابچه راهنما که شما را از طریق یک دستورالعمل منظم مانند کتاب آشپزی راهنمایی می‌کند، این کتاب مجموعه‌ای از فصل‌های مختصری است که حکمت داستان‌ها و آموزه‌های سنتی ذن را ارائه می‌کند. آموزه‌هایی که هنوز در جلسه‌های واقعی با گلف بازانی که بسیاری از آنها حرفه‌ای و در تور PGA هستند، استفاده می‌شود.

بخش ابتدایی «ذن گلف»، "یک دیدگاه متفاوت"، شیوه جدیدی از تفکر در مورد بازی را به شما معرفی می‌کند. به جای اینکه همیشه بپرسید "چه مشکلی دارم؟" شما می‌توانید یاد بگیرید که روی "چه مزایایی دارید" تمرکز کنید.

بخش آموزشی «ذن گلف»، مراحل شیوه رویکرد پار * PAR Approach را آموزش می‌دهد. بسیاری از فصل‌های این بخش بر روی پاتینگ و بازی کوتاه تمرکز دارند، زیرا امیدها و ترس‌هایی که موانع ذهنی ایجاد می‌کنند، با