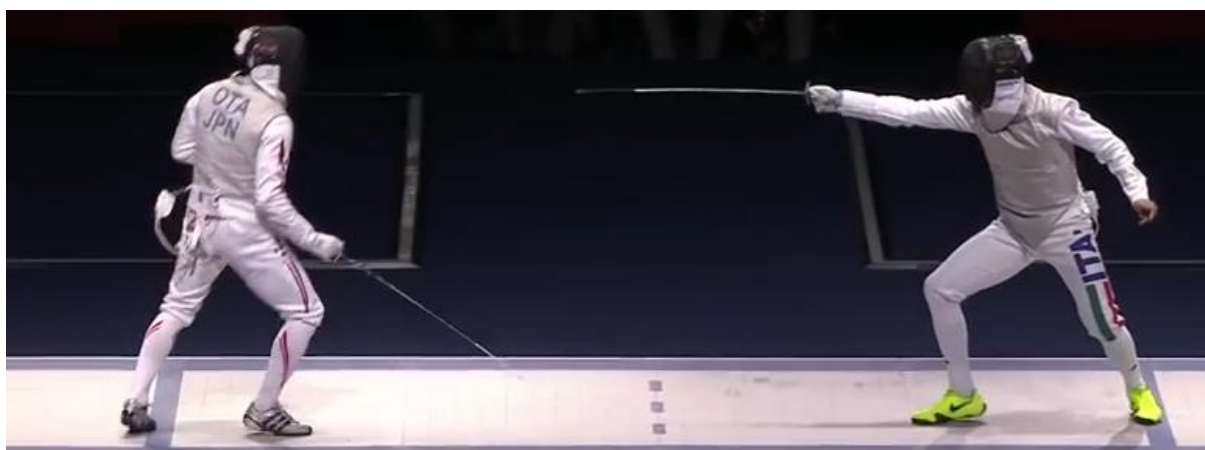


هنر ظریف رهایی از دغدغه در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۲/۱

ورزش شمشیربازی به تمرین زیاد، صبر و استحکام ذهنی نیاز دارد. بنابراین گرفتار شدن در جزئیات تکنیک و تجهیزات آن بسیار آسان است، اما اینها تنها چیزهایی نیستند که اهمیت دارند. فلسفه "**هنر رهایی از دغدغه**" مارک منسون می تواند ابزار قدرتمندی برای شمشیربازانی باشد که به دنبال بهبود عملکرد خود و یافتن رضایت در این ورزش هستند. در این مقاله، چگونگی اعمال اصول این فلسفه در شمشیربازی و کمک به شمشیربازان در دستیابی به اهدافشان را بررسی خواهیم کرد.



تمرکز بر آنچه مهم است:

در شمشیربازی، تمرکز بر مهم ترین جنبه های این ورزش، مانند **حرکات پا، زمان بندی و استراتژی** بسیار مهم است. به جای نگرانی در مورد همه چیز، شمشیربازان می توانند تلاش و انرژی خود را در مورد چیزهایی که مهم هستند در اولویت قرار دهند. این به معنای تمرکز بر اصول اساسی ورزش و تلاش برای بهبود مستمر آنها است. همان طور که مارک منسون در کتاب خود با عنوان "**هنر ظریف رهایی از دغدغه**" می نویسد: "شما نمی توانید یک فرد موفق و کامل باشید تا زمانی که به یک فرد محکم و قابل توجه تبدیل شوید، و تا زمانی که ارزش هایی را نداشته باشید که مایل به مبارزه برای آنها هستید، نمی توانید تبدیل به یک فرد واقعی و استوار شوید."

از شکست ها بهره ببرید:

شمشیربازی ورزشی است که نیاز به آزمون و خطای زیادی دارد. همه شمشیربازها اشتباه خواهند کرد و در مسابقات شکست می خورند. شمشیربازان به جای تمرکز بر این شکست ها، می توانند از آنها به عنوان **فرصتی برای یادگیری و رشد** استفاده کنند. پذیرش روند بهبود می تواند به شمشیربازان کمک کند تا ورزشکاران بهتری شوند. همان طور که منسون می نویسد: "**میل به تجربه مثبت خود یک تجربه منفی است. و به طور متناقض، پذیرش تجربه منفی خود یک تجربه مثبت است.**"

موفقیت خود را تعریف کنید:

در شمشیربازی، گرفتار شدن در ایده کسب مدال و جام آسان است. اگرچه این چیزها خوب هستند، اما تنها معیارهای موفقیت نیستند. شمشیربازان می توانند **اهداف و ارزش های** خود را تعریف کنند و روی دستیابی به آنها تمرکز کنند. شمشیربازانی که در حال بهبود

تکنیک، یا کمک به تیم یا صرفاً از ورزش لذت می برند، می توانند آنچه را که برایشان مهم است پیدا کنند و آن را با اشتیاق دنبال کنند. همان طور که منسون می نویسد: "کلید یک زندگی خوب این است که زیاد دغدغه مند نباشیم، بلکه کمتر دغدغه داشته باشیم، و فقط درباره چیزهایی که واقعی، فوری و مهم هستند، دغدغه داشته باشیم."



به ارزش های خود وفادار بمانید:

شمشیربازی می تواند یک ورزش رقابتی سخت باشد، اما وفادار ماندن به ارزش ها و اصول خود مهم است. شمشیربازان به خاطر برنده شدن نباید **صداقت یا اخلاق ورزشی** خود را به خطر بیندازند. در عوض، آنها می بایست بر بهترین شمشیرباز و شایسته ترین فرد بودن تا جایی که می توانند تمرکز کنند و اجازه دهند نتایج گویای خود باشند. همان طور که منسون می نویسد: "تنها راه برای دستیابی به معنا و احساس اهمیت در زندگی شخصی، از طریق رد برخی گزینه ها، محدود کردن آزادی، انتخاب تعهد به یک مکان، یک باور یا یک شخص به دست می آید."

نتیجه گیری

در خاتمه، فلسفه "هنر ظریف رهایی از دغدغه" می تواند ابزار قدرتمندی برای شمشیربازانی باشد که به دنبال بهبود عملکرد خود و یافتن رضایت در این ورزش هستند. شمشیربازان با تمرکز بر موارد مهم، **پذیرش شکست، تعریف موفقیت و وفادار ماندن به ارزش های خود**، می توانند به اهداف خود برسند و از سفر شمشیربازی خود لذت ببرند. چه یک مبتدی باشید چه یک شمشیرباز باتجربه، این اصول می تواند به شما کمک کند تا ورزشکار بهتر و فردی شایسته تر شوید. بنابراین تلاش خودتان را بکنید، با تمام وجود شمشیربازی کنید، و در مورد چیزهایی که مهم نیستند، دغدغه نداشته باشید!

Thomas Ferriere