



تجربه ها و دوست داشتنی های من

خوشبختانه با راهنمایی های پدرم تاکنون آسیبی ندیده ام، اما در مسابقات بین المللی کاراته به دلیل رعایت نکردن قوانین، باشکست بزرگی روبه روشدم که البته تجربه ی خوبی برایم بود. بااین حال، به نظرم باتوجه به اینکه پدرم در این رشته جزواستادان مطرح است، به دلیل تجربه ی زیاد ایشان و تمرین و آموزش مداوم در حضور پدر، پیشرفت خوبی در رشته ی ورزشی کاراته داشته ام.

به جز ورزش کردن به نواختن سنتور هم خیلی علاقه مندم و در مراحل ابتدایی آموزش آن هستم. اگر روزی بخواهم ورزش دیگری را هم انتخاب کنم، شنا خواهد بود. دو ساعت از روزم را صرف تمرین کاراته در باشگاه می کنم و زمان بیشتری به درس هایم اختصاص می دهم و جزو دانش آموزان کوشا هستم. قصد دارم در آینده در کنار قهرمانی های فراوانی که به دست می آورم، پزشکی متخصص قلب و عروق شوم و برای رسیدن به این هدفم نیز تلاش می کنم. خانواده ام به ویژه پدرم را در موفقیت هایم مؤثر می دانم و قدردان آن ها هستم. به دوستانم هم پیشنهاد می کنم در کنار درس خواندن، ورزش کنند تا سالم بمانند.

قدرت روح و تمرکز

برخی تصوّر می کنند ورزش های رزمی خطرناک یا خشن هستند، اما به نظر من اگر کنترل شده و زیر نظر استاد انجام شود، هیچ مشکلی پیش نمی آید. در این ورزش، قدرت روح و تمرکز، از توان جسمی مهم تر است. کاراته تا هر زمانی که زنده باشیم و زندگی کنیم، برای سلامتی و اصلاح سبک زندگی ما بسیار مفید است، زیرا این رشته ی ورزشی مانند دریاچه ای است که ما فقط توانایی نوشیدن دوسه لیوان از آب آن را داریم. یعنی می توانیم از فایده هایی که این رشته برای ما دارد به اندازه توانمان استفاده کنیم. بااین حال،

من همه ی تلاشم را می کنم تا در کاراته قهرمان جهان شوم. برای موفقیت در این ورزش باید انگیزه، پشتکار، قدرت بدنی و تمرکز زیادی داشته باشیم.

