



تجربه شکست هم داری؟

به خاطر دارم در نخستین مسابقه ام در رشته ی دفاع نوین که برای مدال استانی مبارزه کردم مقام نیاوردم و با ختم اقامت تسلیم نشدم و آن قدر ادامه دادم تا به خواسته ام که پیروزی است رسیدم. شرکت در مسابقات مختلف هم سبب شد استرسی که ابتدا هنگام مسابقات داشتم کم و در عوض تمرکز من بیشتر شود.

از آرزوها و

اهداف برایمان بگو.

بزرگ ترین هدف من برای آینده این است که در این رشته در سطح جهانی موفق شوم، یک شغل و حرفه ی مناسب انتخاب کنم و یک زندگی عالی برای خودم و خانواده ام بسازم. بنابراین، همه ی تلاش من را برای رسیدن به این هدف خواهم کرد. به دوستانم هم پیشنهاد می کنم حتما ورزش کنند، به سلامتی خود اهمیت بدهند و تلاش کنند زندگی را سخت نگیرند. همیشه درسشان را خوب بخوانند و به حرف پدر و مادرشان گوش بدهند تا در زندگی موفق شوند.

چرا این رشته ورزشی

را مفید می دانی؟

هپکیدو برای آموختن روش مناسب دفاع از خود عالی است و تا سطح مربیگری و مسابقات جهانی هم جای پیشرفت دارد. من هم با لطف خدا خودم را به این سطح خواهم رساند زیرا همه ی تلاش من را می کنم. با توجه به تمرینات اصولی و مرتب هم تاکنون در این ورزش آسیبی ندیده ام. در کنار درس، ورزش را بیش از هر فعالیت دیگری دوست دارم و می دانم که برای موفقیت در این رشته باید اراده ای قوی داشته باشم. در کل، ورزش برای سلامتی خیلی لازم است اما این رشته ی ورزشی افزون بر دفاع از خود، درس ما به رشد بهتر قد و رسیدن به تناسب اندام هم کمک می کند.

به دختران دیگر هم این ورزش را پیشنهاد می کنی؟

به نظرم، ورزش برای سلامتی خانم ها اهمیت زیادی دارد. به ویژه رشته های رزمی برای آن ها بسیار مفید است و نه تنها خشن نیست که با یاد گرفتن این رشته ها در شرایط سخت می توانند به لحاظ جسمی و روحی از خود دفاع کنند و همیشه قوی و با اراده ظاهر شوند. یک دختر خانم در خانه هم باید برنامه ریزی خوبی برای زندگی داشته باشد، به حرف مادر و پدرش گوش بدهد و در آموختن حرفه و هنر و خواندن درس های خود سخت گیر باشد اما زندگی را سخت نگیرد. از آنجا که مادر من به عنوان یک بانو همیشه به من امید می دهد و در هر شرایطی می گوید: «ناامید نشو و تلاشت را بکن!» بر پیروزی هایم بسیار اثرگذار بوده است که من از او خیلی ممنونم.