



### به نظر تو کاراته چگونه ورزشی است؟

ورزش های رزمی تا حدودی خشن هستند، اما به ویژه کاراته سبب افزایش اعتماد به نفس، اخلاق و احترام، تقویت عضلات بدن و افزایش تمرکز در فرد می شود و تا دان ۱۰ امکان رشد دارد. همچنین ورزش برای سلامتی جسم و روح و روان ما خیلی مهم و لازم است.

برای موفقیت در این ورزش باید تلاش و پشتکار مداوم در تمرینات داشته باشیم و ناامید نشویم. من هم هفته ای سه جلسه، هر جلسه یک ساعت و نیم، تمرین کلاسی کاراته دارم که این برنامه برای مسابقات آسیایی، چهار ماه مداوم روزی دو ساعت به جز جمعه ها بود. البته در هر ورزش حرفه ای امکان آسیب دیدگی هم وجود دارد، مثلاً یک مرتبه در تمرینات به دلیل اینکه رقییم به جای آنکه «گدان» را به بغل پا بزند با پاشنه به ساق پای من زد، ساق پایم به شدت کبود شد.

### آروین جان! از مسابقات آسیایی چه خاطره ای داری؟

با شرکت در این مسابقات متوجه شدم یک قهرمان واقعی ابتدا باید برای خودش یک قهرمان باشد و خودش را بشناسد؛ در دوران آمادگی برای مسابقات آسیایی فقط روی کومیته تمرکز کرده و کاتا تمرین نکرده بودم، اما در مسابقات کاتا، مدال طلا و در کومیته نشان برنز به دست آوردم. به همین دلیل استادم به من گفت «اصلاً انتظار این نتیجه را نداشتم!» در روز مسابقات سرما خوردگی شدیدی گرفتم و خیلی بی حال بودم، کمر بندم را هم فراموش کرده بودم با خودم به مسابقات ببرم و دوستم کمر بندش را به من قرض داد و برایم ارزشمند بود که با کمر بند او مدال آسیایی ام را کسب کردم.

### ورزش در کارهای دیگر تو هم تأثیری دارد؟

بله. وقت گذاشتن برای کاراته نه تنها اثر منفی بر درس هایم نداشته بلکه سبب تمرکز ذهن و دقت بیشتر من در درس ها شده است، زیرا در این ورزش یاد گرفته ام چگونه می توانم ذهنم را روی هدف مشخصی متمرکز کنم و به این ترتیب در درس هایم شاگرد اول هستم. در آینده من می خواهم مهندس عمران بشوم و ورزشم را هم ادامه بدهم تا بتوانم یک باشگاه ورزشی افتتاح کنم. به رشته تیراندازی، شنا و اسب دوانی هم علاقه زیادی دارم و اگر روزی بخواهم ورزش دیگری انتخاب کنم تیراندازی خواهد بود. به هم سن و سالانم هم می گویم ورزش کنند و هیچ وقت دست از تلاش و کوشش برندارند و ناامید نشوند و اگر هم مقامی کسب کردند مغرور نشوند.

### اگر روزی مربی کاراته بشوی با

### شاگردانت چگونه رفتار می کنی؟

در این صورت من هم مانند استادم دوست دارم به شاگردانم احترام، تواضع و مغرور نشدن را یاد بدهم و بگویم که برای یک شکست ساده هیچ وقت ناامید نشوند. در پایان لازم می دانم بگویم که پدر بزرگ، مادر بزرگ، مادر و پدر و استاد عزیزم دکتر حامد ظفرانلو در موفقیت های من تأثیر خیلی زیادی داشته اند که از همگی آن ها قدر دانی می کنم.