



آترین جان، از کاراته و موفقیت هایت در این ورزش برایمان بگو.

این رشته‌ی ورزشی سبب تمرکز و قدرت بدنی بیشتر می‌شود و تا کسب عناوین جهانی می‌توان در آن پیشرفت کرد؛ اما برای موفقیت در این ورزش، انعطاف بدنی و تمرکز زیاد حرف اول را می‌زند. در هر ورزشی آسیب هم وجود دارد؛ مثلاً یک مرتبه در مسابقات استانی از ناحیه‌ی بینی آسیب دیدم که خطای حریف بود. پای حریف خورد به صورتم و دماغم خونی شد. بعد که آب قند خوردم و یخ گذاشتم، خوب شد؛ اما خیلی گریه کردم. نخستین بار در مسابقات کاراته‌ی کیوکوشین استانی تابستان ۱۴۰۱، موفق به کسب مدال نقره شدم. پس از آن در مسابقات کشوری تابستان ۱۴۰۲ هم توانستم با گرفتن مدال نقره، نایب قهرمان کشور در کاراته شوم که موفقیت بسیار شیرینی برایم بود.

برای آینده چه اهداف و برنامه‌هایی داری؟

برای به دست آوردن موفقیت‌های بیشتر در زمینه‌های علمی، ورزشی و هنری تلاش می‌کنم. در کاراته هم می‌خواهم کمر بند مشکی و مدال طلا داشته باشم. خیلی از شغل‌ها را دوست دارم و می‌خواهم دکتر، آشپز خوب، معلم یا مدیر مدرسه یا متخصص مغزو اعصاب شوم. به همه‌ی بچه‌ها هم می‌گویم هرچه در زمینه‌های مختلف بیشتر تلاش کنند، احتمال موفقیت هم برایشان بیشتر خواهد بود. درباره‌ی خودم نیز پشتیبانی و راهنمایی‌های پدر و مادرم و تلاش همیشگی و ناامید نشدن را دلیل موفقیت‌هایم می‌دانم.

بعضی افراد تصور می‌کنند ورزش‌های رزمی خطرناک یا خشن هستند. نظرت در این باره چیست؟

اصلاً این‌طوری نیست، بلکه همراه با احترام به بزرگ‌ترها و نظم و ادب، تخلیه‌ی انرژی سبب آرامش بیشتر هم خواهد شد و می‌توانیم برابر آدم‌های بد از خودمان دفاع کنیم. البته در مدرسه و با بچه‌های آشنا و فامیل، هیچ‌وقت از این توانایی‌ام استفاده نکرده‌ام. دعواکرده‌ایم، اما زدن نه! به دوستانم هم می‌گویم حتی اگر دعواکردید، کسی را کتک نزنید، چون ممکن است باعث آسیب دیدن افراد و طولانی شدن ناراحتی‌ها شود.

در ورزش کاراته، قدرت جسم مهم‌تر است یا روح؟

قطعاً روح، زیرا آرامش روحی سبب ایجاد تمرکز و به دنبال آن قدرت جسمی بیشتر می‌شود.

به جز کاراته، چه کارهایی را بیشتر دوست داری؟

به موسیقی و ورزش شنا علاقه دارم، خوش‌نویسی هم دوست دارم و هرکس دفترم را می‌بیند، می‌گوید «خط قشنگ است». الان هم تا حرف «ح» خوانده‌ایم، مثل حلما و حثانه. گل‌ها را دوست دارم، بیشتر نرگس و گل‌های قرمز و صورتی. دوست دارم خودم از گل‌ها مراقبت کنم و اگر ببینم بچه‌ای گل می‌چیند، می‌گویم: «نچین! گل‌ها گناه دارند، می‌خواهند زندگی و رشد کنند و با زنبورها و پروانه‌ها بازی کنند.» از خوراکی‌ها هم مارشمالو را خیلی دوست دارم.

تمرین و تلاش یا استعداد، کدام یک و چقدر در پیشرفت تو مؤثر بوده‌اند؟

تمرین و تلاش مهم‌تر از استعداد است. خدا را شکر ورزش تأثیری مستقیم در پیشرفت تحصیلی من هم داشته است و در درس‌هایم «خیلی خوب» هستم.