



آموختنی های ارزشمند کاراته

با کاراته علاوه بر اینکه توان دفاع از خود را پیدا کرده ام حالم هم عوض شده است، دوستانم را می بینم و از آن ها چیزی یاد می گیرم و نکات اخلاقی زیادی در این رشته آموزش می بینم.

البته در هر ورزش حرفه ای امکان آسیب دیدگی هم هست، مثلاً خودم یک مرتبه حواسم نبود و پایم پیچ خورد، اما این مسائل مشکل بزرگی برایم به حساب نمی آید. زیرا ادامه این رشته، اراده قوی و اعتماد به نفس بالا را برای ورزشکار با خود به همراه دارد. من خودم اعتماد به نفسم خیلی بیشتر شده، روابط عمومی ام بهتر شده است و با خیلی ها در ارتباطم، فکرم باز شده و در مدرسه و خیلی جاها موفق هستم، کاراته در روحیه ام تأثیر مثبتی گذاشته و با نکته های اخلاقی که مربی ام می گوید تلاش می کنم اگر اخلاق بدی هم دارم تغییر بدهم.



یک معلم کاراته کای

جز کاراته در شنا هم مهارت دارم و کلاس دوم در مسابقات بین مدارس اول شدم. در درس و تحصیل هم تلاش می کنم و معلمم از من راضی است. در آینده نیز دوست دارم معلم بشوم و در کنار آن به عنوان مربی کاراته برای خودم باشگاه داشته باشم. اگر روزی مربی بشوم به شاگردانم در کنار کاراته نکته های مهم زندگی را هم یاد می دهم.

به دوستانم هم می گویم حتما ورزش کنند زیرا هم در روحیه تأثیرگذار و هم برای سلامتی انسان مفید است. از مامان و بابام و مربی ام هم بابت پشتیبانی و همراهی شان سپاسگزارم.

پرورش هم زمان جسم و فکر

بعضی ها تصور می کنند ورزش های رزمی برای دخترانم ها خطرناک یا خشن است در حالی که ورزش هایی مانند کاراته سبک های مختلفی دارد، مثلاً سبک من کنترلری است و اصلاً خشن نیست اما دوست دارم در کنار کاراته، والیبال را هم انتخاب کنم. هرچند کاراته هم جسمم و هم فکرم را پرورش می دهد و از نظر روحی و اخلاقی تأثیر مثبتی دارد. من تاکنون کلی چیز از این ورزش یاد گرفته ام.