



### به شیرینی مقام آوردنم می‌ارزد

به عقیده من ورزش سبب می‌شود بدن و روان سالمی داشته باشیم، با ورزش کردن حالمان خوب و انرژی مان به درستی تخلیه می‌شود، اما درکل، کاراته به من حس آرامش و تمرکز و اعتماد به نفس می‌دهد که برای همیشه در زندگی‌ام می‌تواند خیلی کمک‌حالم باشد و امیدوارم این حس تا قهرمانی جهان و المپیک مرا همراهی کند. آمادگی بدنی، انعطاف‌پذیری، هماهنگی مغز و عضله و جسارت، لازمه‌ی موفقیت در این رشته‌ی ورزشی است. البته رشته رزمی بدون آسیب نیست. من هم یک بار دندانم لق شد و افتاد. ضربه هم زیاد می‌خورم، اما به شیرینی رسیدن به هدف و مقام آوردنم می‌ارزد زیرا عاشق کاراته هستم.

### ورزش دختر و پسر ندارد

به جز ورزش به زبان انگلیسی و کامپیوتر علاقه زیادی دارم و برای یادگیری این مهارت‌ها هم تلاش می‌کنم. اگر قرار باشد ورزش دیگری را هم انتخاب کنم تکواندو و بسکتبال خواهد بود. با فعالیت‌های فوق برنامه اصلاً به درس‌هایم لطمه‌ای وارد نمی‌شود. به نظرم همین‌طور که درس واجب است ورزش هم مهم است و این دو در کنار هم عامل پیشرفت و

شکوفایی ما می‌شود و قطعاً عقل سالم در بدن سالم است. تابستان تقریباً هر روز تمرین داشتیم و زمان‌هایی که نزدیک به مسابقات است هم هر روز تمرین داریم، اما خودم در برنامه ریزی‌هایم روزی دو ساعت تمرین را می‌نویسم. با این روش، هدفی که دنبال می‌کنم و مطمئنم در آینده‌ای نزدیک به حقیقت می‌پیوندد گرفتن مدال طلای جهان و المپیک است و وقتی بزرگ شدم می‌خواهم به عنوان دندان‌پزشک و در کنار آن مربی کاراته فعالیت کنم. قطعاً این موضوع با توکل به خدا و پشتیبانی پدر و مادر و مربی‌هایم خانم‌ها نسرین گلی‌آور و فاطمه مهدویان که با دل و جان برایم زحمت می‌کشند، به ویژه آقا جانم که همیشه به من لطف کرده و حمایت می‌کند و با تشویق‌هایشان به من انگیزه می‌دهند تا تلاش و پیشرفتم را بیشتر کنم، دست‌یافتنی است.

به دوستانم هم می‌گویم یک ورزش را انتخاب کنند و تا رسیدن به موفقیت ادامه بدهند، در کنار آن از درس و ادامه تحصیل هم غافل نشوند. در ضمن ورزش، دختر و پسر ندارد و اگر دختر خانمی به ورزش‌های رزمی علاقه دارد با قدرت تمام به این رشته وارد شود.

