

عکس‌ها | حامد خورشیدی |

چیزها را به من یاد داده و گفته هیچ‌وقت نه مغرور شو و نه اجازه بده که کسی با حرف‌هایش تو را ناامید کند. به چیزی توجه نکن و جلو برو.

**۹۵ ورنیت** گفتی مربی گفته مغرور نشو. الان که در سالن با بچه‌های دیگر تمرین می‌کنی، خودت را بالاتر از آنها نمی‌بینی؟ به‌نظر می‌رسد خیلی سستی می‌کنی با آنها صمیمی باشی و ارتباط خوبی برقرار کنی.

دوستانت هم به من کمک کردند و با تمریناتی که آنها با من داشتند، توانستم آن اتفاق بزرگ را رقم بزنم، اگر بخواهم برای دوستانم قیافه بگیرم و به آنها بگویم من قوی‌تر از شما هستم، هم درست نیست و دیگر نمی‌توانم با آنها دوست باشم و هم اینکه خدا خوشش نمی‌آید و پاداشی که برای زحمات ما می‌دهد، دیگر به من نمی‌دهد. من باید با دوستانم صمیمی‌تر از قبل باشم.

**۹۶ ورنیت** زندگی حرفه‌ای مالونگ را که دنبال می‌کنی، چه تفاوت‌هایی بین او و خودت می‌بینی، تمرینات، امکانات و... او یا شما چقدر فاصله دارد؟

زندگی من با او خیلی متفاوت است. او مسابقات بیشتری می‌دهد، تجربه‌اش بالاتر است و زنک خیلی بالایی هم دارد ولی از نظر امکانات خیلی با ما فرق می‌کند. چینی‌ها مهد پینگ‌پنگ جهان هستند. ما هم در حد وسیعی که داریم، خوب عمل می‌کنیم.

**۹۷ ورنیت** بنیامین اگر بخواهد به المپیک برسد و بین ۸ نفر اول قرار بگیرد، به چه چیزهایی نیاز دارد؟ در همین سالن می‌تواند قهرمان المپیک شود؟

من در همین سالن کارهای خیلی مهمی کرده‌ام و از این به بعد هم می‌توانم. تنها موضوعی که هست این است که من باید حریف تمرینی خوب داشته باشم. حریفانی از اروپا و آسیای شرقی. من باید به کمپ تمرینی بروم. تا به امروز فقط به ۲ کمپ تمرینی در قطر رفتم در حالی که پینگ‌پنگ ما خیلی بالاتر از سطح قطری‌هاست. من اگر به کمپ‌های آلمان، فرانسه، چین، ژاپن و کره جنوبی بروم، خیلی می‌توانم پیشرفت کنم.

**۹۸ ورنیت** امکانش هست که بتوانی به این کمپ‌ها بروی؟ هست. حتماً من را قبول می‌کنند. به هر حال من چهره جدید این رشته هستم اما به‌خاطر شرایط مسابقاتی که پشت‌سر هم افتاده باید یک فرصت خوبی برای رفتن به این کمپ پیدا کنیم.

**۹۹ ورنیت** خودت را کجا تصور می‌کنی؟ اصلاً به آینده فکر می‌کنی؟

من هنوز درباره آینده تصمیم نگرفته‌ام و بهش فکر نمی‌کنم. همین الان اگر بهش فکر کنم، خودم را بین ۴ یا ۸ نفر المپیک می‌بینم و اگر شرایط خوب پیش برود حتی راه دارد که قهرمان المپیک شوم.

**۱۰۰ ورنیت** گفتی رونالدو را الگوی خودت می‌دانی، چه در او می‌بینی که برایت جالب است؟

نظم زندگی‌اش. او برای خواب، تمرین و غذا خوردن نظم خاصی دارد. من به‌خاطر این نظم او را دوست دارم. نه به‌خاطر برگردانی که به پیوتنوس زده یا به‌خاطر ششادی گل خنشن. من سعی می‌کنم مثل او باشم.

**۱۰۱ ورنیت** برایت نظم مهم است. در اردوها هم سعی می‌کنی حرفه‌ای و منظم باشی یا نه هنوز کودک درونت سر حال است و شیطنت می‌کنی؟

وقتی وارد اردو می‌شویم، خیلی چیزها را فراموش می‌کنم. رفاقت‌هایی که با بچه‌ها داریم هست ولی یک کار جدی داریم که باید روی آن تمرکز کنیم و به هدفمان برسیم. نه شیطنتی داریم نه چیز دیگری.

**۱۰۲ ورنیت** از بیرون که نگاه می‌کنی تحمل این شرایط سخت است.

اگر از ورزش لذت ببری، اصلاً سخت نیست. آن هیجانی که ورزش دارد، از خواب بیدار شدن و تمرین کردن را راحت می‌کند.

**۱۰۳ ورنیت** آخرین بار کی سینما رفتی؟

۷ ماه پیش بود که با خانواده فیلم هتل را دیدم.

**۱۰۴ ورنیت** آخرین بار کی مهمانی رفتی، عید؟

نه، عید ۱۱ روز برای مسابقات لبنان بودم. یک سال پیش مهمانی رفتم.

**۱۰۵ ورنیت** آخرین سفر خانوادگی؟

سال ۱۳۹۵ با خانواده به ترکیه رفتم.

**۱۰۶ ورنیت** در زندگی شخصی دنبال چه چیزی هستی؟ یک مسیر و یک هدف داری یا غیر از ورزش به چیزهای دیگری هم فکر می‌کنی؟

دوست داشتم دندانپزشک شوم. این آرزوی من از بچگی بود اما فکر نمی‌کنم دیگر بتوانم. سخت است ولی اگر یک روزی شرایطش باشد با تمام وجود دندانپزشکی را دنبال می‌کنم.

**۱۰۷ ورنیت** اما باید یکی را انتخاب کنی. فعلاً پینگ‌پنگ را انتخاب کرده‌ام.

**۱۰۸ ورنیت** دوست داری در آینده بنیامین چطور انسانی باشد؟

دوست دارم یکی مثل رونالدو باشد، هر جا می‌رود همه با او عکس و امضا بگیرند. به مراسم خاص دعوت شوم. دوست دارم به قدری کارهای خاص انجام بدهم که همه بنیامین را بشناسند، حتی غیر پینگ‌پنگی‌ها هم مرا بشناسند.

**۱۰۹ ورنیت** به اندازه رونالدو هم پول داشته باشی؟

بله. ولی من به پول زیاد فکر نمی‌کنم.

**۱۱۰ ورنیت** این بچه‌هایی که کنارت تمرین می‌کنند یک روز می‌توانند مثل بنیامین باشند؟

اگر از ته دل بخواهند می‌توانند از من هم بهتر شوند. مثلاً نیکان شیروانی یکی از بهترین‌هاست. نیکان با عشق پینگ‌پنگ بازی می‌کند.

**۱۱۱ ورنیت** بنیامین هم این عشق را دارد؟

من حاضرم همه‌ارایم را بدهم ولی فقط پینگ‌پنگ بازی کنم.



Benyamin Faraj

# رونالدو و پینگ‌پنگ باز

گفت‌وگو با بنیامین فرجی؛ پینگ‌پنگ‌بازی که در ۱۵ سالگی رنگ یک جهان را شکست داده اما خودش را نابغه نمی‌داند و می‌خواهد مثل ستاره دنیای فوتبال زندگی کند

**Benyamin Faraj**

آن برسد اما اینکه بخواهم نابغه باشم، زود است. من این حرف‌ها را کنار گذاشتم و دارم کارم را انجام می‌دهم. چیزی که مهم است حال است، نه گذشته و نه آینده. باید در امروز و در حال زندگی کرد، نه اینکه از الان بگویم در المپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس صدرصد مقام می‌آورم یا حتی اصلاً حضور پیدا می‌کنم. در آن المپیک من ۱۷ ساله می‌شوم و اگر بتوانم حضور داشته باشم، خیلی اتفاق خوبی است ولی برنامه من برای یک ماه آینده است و ذهن من فعلاً در سوئد و مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان است، نه در المپیک.

**۹۵ ورنیت** مثل یک آدم پخته حرف می‌زنی، این حرف و نظر خود بنیامین است یا اینکه یاد گرفتی این مدلی فکر کنی؟

من با مربی مهارت‌های ذهنی‌ام رابطه خیلی خوبی دارم. او این

**۹۶ ورنیت** در ۱۴ سالگی به‌عنوان پدیده شناخته شده‌ای، بهت لقب نابغه دادند، قهرمان المپیک را بردی و حالا توقع از شما زیاد است. این کلمات و این توقع‌ها بار سنگینی روی دوشت می‌گذارد. نگران آینده نیستی؟

همه به من لطف دارند اما من کار خیلی خاصی هم انجام نداده‌ام. اگر یک روزی بتوانم مدال المپیک بگیرم یا جزو ۸ نفر یا ۴ نفر المپیک شوم، کار خاصی انجام داده‌ام. با یک برسد هیچ اتفاقی نیفتاده. نمی‌گویم اتفاق کمی است. من ۱۴ سالم است و توانستم یک بردی به‌دست بیاورم که تا به حال در ایران کسی نتوانسته به



در اردوها خوب تمرین کردم، در انتخابی‌ها همه را بردم و در مدتی هم که در اردوها بودم، توانستم اخلاقم را حفظ کنم. این چیزها باعث می‌شود که مربی تو را ببیند. این اتفاقات نشان‌دهنده این است که سرمربی تیم به من اعتماد دارد و من هم این اعتماد را بی‌جواب نگذاشتم و ثابت کردم که می‌توانم مسال‌های دیگر کارهای مهمی انجام بدهم و اگر خدا بخواهد تا ۲۰ سالگی هم در این ورزش باشم.

**۹۷ ورنیت** سال‌های قبل فکر می‌کردی بتوانی کنار نونشاد عالمیان بازی کنی، به هر حال اختلاف سنی شما زیاد است و شاید تصور این بود که تا زمانی که به تیم ملی برسی، او خداحافظی کرده باشد.

آقا نونشاد ۹ سال از من بزرگ‌تر است. او نه‌تنها الگوی من که الگوی همه بازیکنان ایران است. او بزرگ‌ترین بازیکن ایران است و کارهای خیلی بزرگی کرده. در این سفر هم از آقا نونشاد خیلی چیزها یاد گرفتم و امیدوارم سال‌های دیگر هم بتوانم در کنارش باشم و از او درس یاد بگیرم.

**۹۸ ورنیت** مثلاً چه چیزهایی از او یاد گرفتی، چه صحبت‌هایی با هم داشتید؟

برای مسابقات آسیایی می‌گفت که قرار است چه چیزهایی اتفاق بیفتد و آمادگی داشته باش، ایباری بازی‌ها کمک می‌کرد و می‌گفت اگر این کار را بکنی بازی‌ات قوی می‌شود، کی تمرین کنی برایت بهتر است و... نکات فنی خوبی را می‌گفت.

**۹۹ ورنیت** در سطح جهانی بازی‌های کدام بازیکنان را پیگیری می‌کنی؟

الگوی اصلی من در ورزش رونالدو است. در پینگ‌پنگ هم مالونگ چینی را خیلی دوست دارم. فکر می‌کنم او به‌خاطر خستگی در مسابقات قهرمانی آسیا حضور نداشت. خیلی پیگیر بازی‌هایش هستم و دوست دارم یک روز هم با او بازی کنم.

**۱۰۰ ورنیت** با پیدر که صحبت می‌کردیم، می‌گفت بنیامین از ۳ سالگی و از روی میز

پینگ‌پنگ را شروع کرد. از آن روزها چیزی یادت هست؟ یک چیزهای خیلی کمی یادم هست. می‌آدم سالن و روی میز می‌نشستم و پدرم دستم را می‌گرفت و بازی یادم می‌داد. آن موقع خیلی بازیگوشی می‌کردم، دور میزها می‌دویدم و با بچه‌ها بازی می‌کردم. دوباره از میز بالا می‌آدم و با راکت بازی می‌کردم. شروع من در پینگ‌پنگ از همان روزها بود.

**۱۰۱ ورنیت** اگر پدرت رضا فرجی نبود، بنیامین می‌توانست الان ستاره باشد؟

صد درصد نه.

**۱۰۲ ورنیت** بچه‌هایی را در پینگ‌پنگ می‌بینیم که استعداد دارند ولی استعدادشان دیر کشف شده؟

من چون پدرم پینگ‌پنگ‌باز بود و سالن هم داشت، از بچگی کنارش بودم و خیلی زودتر از بقیه توانستم کارم را شروع کنم اما بچه‌های دیگر در پارک‌ها یا کلاس‌هایی که تاسستان‌ها می‌رفتند، متوجه شدند که استعداد دارند. بیشترشان هم در سن ۸-۷ سالگی بازی را شروع کرده‌اند. پدر پینگ‌پنگی واقعا نقش خیلی مؤثری در موفق شدن دارد. من از این نظر خوش‌شانس هستم.

**۱۰۳ ورنیت** زندگی بنیامین با زندگی پسرهای ۱۴ ساله دیگر که ورزش را جدی دنبال نمی‌کنند و قهرمان جهان شکست نداده‌اند، چه تفاوت‌هایی دارد؟

درست است که من به اندازه بچه‌های دیگر سر کلاس نمی‌روم و درس نمی‌خوانم ولی تلاش و زحمتی که من برای ورزش می‌کنم صد برابر از کاری که آنها می‌کنند بیشتر است. بعضی از شب‌ها از بس که خسته می‌شوم، ساعت ۸/۵ می‌خوابم و می‌توانم بگویم من خسته‌ترین آدم روی کره زمین هستم. کار من از بچه‌های دیگر خیلی سخت‌تر است. هفته پیش نفر اول المپیک را شکست دادم و برای آن مسابقه باید شش‌ساعه روزی تمرین می‌کردم و تمرینات بدنسازی، ذهنی و پینگ‌پنگی داشتم. خوشحالم که با آن پیروزی توانستم ذره‌ای از زحمات پدرم و کسانی که در این سال‌ها در همه عرصه‌ها کمک کردند را جبران کنم.

**۱۰۴ ورنیت** غیر از خستگی، چه کارهایی آنها انجام می‌دهند و شما نمی‌دهی؟

اگر بخواهم خودم را با بچه ۱۴ ساله‌ای که ورزش نمی‌کند، مقایسه کنم، باید بگویم آن بچه بعد از مدرسه به خانه می‌رود، پای تلویزیون می‌نشیند و پلی‌استیشن بازی می‌کند، با دوستانش پارک و سینما می‌رود و همه تفریحاتی را که باید داشته باشد، دارد و من هیچ‌کدام از اینها را ندارم. من فقط ورزش می‌کنم، تفریح من پینگ‌پنگ است. من همه‌چیز را در پینگ‌پنگ خلاصه کرده‌ام، تنها وقت استراحت من، وقت غذا خوردن است. کل روز در سالن هستم و تمرین می‌کنم.

**۱۰۵ ورنیت** روزی چند ساعت برای پینگ‌پنگ وقت می‌گذاری؟

از ۸ تا ۱۰ صبح تمرین می‌کنم. یک استراحت کوتاه دارم، بعدش تمرینات بدنسازی و ذهنی انجام می‌دهم. ساعت ۲ ظهر به خانه برمی‌گردم، ناهار می‌خورم و ساعت ۴ دوباره به سالن برمی‌گردم و تا ساعت ۸ شب هم تمرین دارم.

**۱۰۶ ورنیت** این وسط درس جایی ندارد؟ بعضی از روزها که دروس‌های مهم مثل ریاضی داشته باشم، سر کلاس می‌روم ولی درسی‌هایی که خودم می‌توانم بخوانم را سر کلاس نمی‌روم.

**۱۰۷ ورنیت** تمرینات ذهنی را برای چه انجام می‌دهی؟

این تمرینات بخش‌های زیادی دارد، مثل تصویرسازی ذهنی برای مسابقات. من یک ماه دیگر باید به مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان در سوئد بروم. از الان دارم تصویرسازی می‌کنم با هر حریفی که روبرو می‌شوم، چطور بازی کنم. این تصویرسازی کمک می‌کند تا روز مسابقه برای اولین بار مقابل آن حریف قرار نگیری و قبل از آن چندبار در ذهن او را شکست داده باشی. وقتی در ذهن چندبار حریف را برده باشی، بدون استرس و با اعتماد به نفس پشت میز می‌ایستی. در مسابقات قهرمانی آسیا با همین روش بازیکن چینی را برسرمد. آقای صادق نوربانی مربی من هستند که مربی مهارت‌های ذهنی تیم نوجوانان هم هستند.

**۱۰۸ ورنیت** برای شکست دادن قهرمان چینی، چطور تمرین کرده بودی؟ می‌دانستی با او مسابقه می‌دهی؟ به هر حال او بهترین نفر تیم چین بود، تصور این بود که نونشاد عالمیان بهترین نفر تیم ایران با او بازی می‌کند.

روز قبل که متوجه شدیم ما با چین هم‌فرقه شدیم، به این فکر کردم که شاید در ارنج باشم و خودم را آماده مسابقه کردم. به‌خودم گفتم اگر در ارنج باشم احتمال دارد با هر بازیکنی بازی کنم. شب قبل مسابقه و ۲ ساعت و یک ساعت قبل از مسابقه، تصویرسازی کردم، خودم را در شرایط بازی گذاشتم، ساعت قبل از مسابقه هم ذهنم را گرم کردم. گرم کردن ذهن هم اینطور است که روی بسازی فوکوس می‌کنی، آهنگ‌های خاص روانشناسی گوش می‌دهی و به بازی فکر می‌کنی.

**۱۰۹ ورنیت** در بازی‌های المپیک پاریس، مسابقات وانگ را دیدی. فکر می‌کردی یک روز بتوانی او را شکست بدهی؟

بله مسابقاتش را دیدم. آن موقع با خودم فکر می‌کردم اگر یک روز بتوانم با او بازی کنم خیلی برام خوب می‌شود ولی اصلاً فکر نمی‌کردم ۲-۳ ماه بعد از المپیک این اتفاق می‌افتد. اصلاً بردن او در ذهنم نبود، فقط آرزو کردم که بتوانم با وانگ بازی کنم. بازی کردن با او برای من افتخار بود. بهتر است بگویم بودن در آن مسابقات برای من افتخار بود.

**۱۱۰ ورنیت** قبل از این مسابقه بنیامین چه کار کرده بود که سرمربی تیم ملی نه‌تنها مجاب شده بود که او را به تیم ملی بزرگسالان دعوت کند بلکه او نام بنیامین را در ارنج تیم گذاشت و تصمیم گرفت به او اعتماد کند و سخت‌ترین بازی تیمی را بچین را به او بدهد.