

داستان زندگی به روایت سرخ‌ها

صعود پرسپولیس به فینال لیگ قهرمانان آسیا با عبور از سد تیم‌های مدعی، می‌تواند درس‌های روان‌شناسی جالبی برای زندگی شخصی، شغلی و خانوادگی ما داشته باشد

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۴ مهر ۱۳۹۹
۱۷ صفر ۱۴۴۲ • ۱۵ اکتبر ۲۰۲۰
شماره ۲۰۴۹۲

۱۷۱۲



در آن لحظه فقط به خوشحالی مردم ایران فکر می‌کردم

زننده گل صعود پرسپولیس به فینال لیگ قهرمانان آسیا از احساسش در لحظه‌ی دنیکی از حساس‌ترین پنالتی‌های تاریخ پرسپولیس می‌گوید

بهنام شریف‌زاده | خبرنگار

شاید وقتی به‌وینگر تازه‌وارد پرسپولیس‌ها خبر دادند که او آخرین پنالتی تیمش را در مسابقه نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان آسیا خواهد زد، تصور کرده شاید بازی زودتر تمام شود و اصلاً لازم نباشد او پنالتی بزند، مثل اتفاقی که برای کاپیتان النصر افتاد و اصلاً نوبت به عبد الرزاق حمدا... نرسید که پنالتی آخر تیمش را بزند. علی شجاعی که در پنجره نقل و انتقالات تابستانی از نساجی به پرسپولیس آمد، در او پسین دقایق وقت اضافه بازی نیمه‌نهایی به جای سعید آقایی مصدوم‌وارد زمین شد تا وحید امیری یک پست عقب‌تر در دفاع چپ بازی کند و شجاعی در پست وینگر به کار خود ادامه دهد. هرچند او در زمان کوتاه بازی‌اش در زمین کار ویژه‌ای را انجام نداد و موقعیت خاصی خلق نکرد اما حکم صعود تیمش را در ضربات پنالتی امضا کرد. به همین بهانه و در ادامه، گفتگوی ما را با او درباره احساسش در زمان زدن این پنالتی، خوشحالی دیبالایی‌اش و... خواهید خواند.

🔴 نتیجه حتماً را چشیدیم

شجاعی یکی از حساس‌ترین پنالتی‌های تاریخ پرسپولیس را تبدیل به گل کرد در حالی که قبل از دشن، آرامش عجیبی در چهره‌اش دیده می‌شد. او در پاسخ به این سوال که چطور استرسش را در آن لحظه مدیریت کرد، می‌گوید: «من کاملاً از نظر روحی آماده بودم. قبل از ورود به زمین، آقا یحیی و آقای مطهری با من صحبت کردند و انگیزه زیادی به من دادند و تنها خواسته‌شان از من این بود که باتمركز بالا در زمین بازی کنم. این را هم بگویم که ما دوست داشتیم بازی در همان وقت‌های قانونی یا نهائناً ۱۲۰ دقیقه تمام شود اما وقتی سوت پایان ۱۲۰ دقیقه بازی به صدا درآمد و رفتیم پیش کادرفنی، آقای مطهری گفت هر فردی که توسط آقا یحیی برای زدن پنالتی‌ها انتخاب شد باید با اعتماد به نفس بالا و با مدیریت استرس، فقط به گل کردن توشش فکر کند. البته من در لحظه‌ی دن‌توپ، فقط به خوشحال کردن مردم ایران و پرسپولیس‌ها فکر می‌کردم خدا را شاکرم که نتیجه حتماً در تمرینات را با این گل به یادماندنی، چشیدم.»

🔴 تا دقیقه ۱۲۰ خبر نداشتیم که پنالتی خواهیم زد

«از زمانی که تیم‌وارد در حله حذقی لیگ قهرمانان آسیا شد، امکان داشت هر بازی به ضربات پنالتی برسد بنابراین در پایان هر تمرین، آقای یحیی زمانی را به زدن پنالتی‌ها اختصاص می‌داد، شجاعی با این مقدمه می‌افزاید: «آقای یحیی در زمان پنالتی زدن با دقت بازیکن‌ها را زیر نظر داشت. ما کاملاً آماده بودیم و برای ضربات پنالتی برنامه داشتیم و احتمال می‌دادیم با توجه به خط دفاع النصر، این بازی به ضربات پنالتی کشیده شود اما طبیعتاً تا قبل از دقیقه ۱۲۰ بازی معلوم نبود چه کسانی پشت ضربات پنالتی قرار خواهند گرفت یا حداقل ما بازیکنان خبر نداشتیم.»

🔴 خوشحالی دیبالایی برای حرف پیام دارم

بعد از یک بازی بسیار سنگین و پر فشار، وقتی شجاعی توشش را تبدیل به گل کرد، تقریباً همه عرض زمین فوتبال را با سرعتی باور نکردنی دود و خوشحالی دیبالایی‌اش توجه‌ها را به خودش جلب کرد. او درباره این سبک خوشحالی می‌گوید: «در خصوص خوشحالی دیبالایی باید بگویم که به گفته خود او (دیبالا) این ماسک، نماد یک گلابدیا تور است. من با این خوشحالی می‌خواهم به تیم حرف پیام بدهم که برای مبارزه به زمین آمده‌ام حتی در زمان شادی گل لیخنر، از صورت حذف می‌کنم تا یادماند که خوشحالی امپایدار نیست و از فردا باید دوباره تلاش کنیم. این را هم بگویم که من نساجی هم بوده‌م، همین سبک خوشحالی را داشتم، چیز جدیدی نیست و سال‌هاست که این شادی گل را دارم.»

🔴 به پرسپولیس آمدم چون اهل قایت هستم

شجاعی در بار داشتن رقبایی همچون نادری و آقایی برای بازی در سمت چپ پرسپولیس می‌گوید: «اصلاً به این چیزها فکر نمی‌کنم. به پرسپولیس آمدم چون بازیکنی اهل رقابت هستم و هدفم این است خودم را به کادرفنی و طرفداران پرسپولیس ثابت کنم. از بزرگان پرسپولیس یاد گرفتم باور کنم من فقط یک فوتبالیست هستم و باید فقط و فقط تمرین کنم.»

🔴 کارمان در آسیا نیمه تمام است

به عنوان سوال آخر از شجاعی که همین تاگی‌ها به پرسپولیس پیوسته است، درباره روز موز موفقیت این تیم در لیگ قهرمانان آسیا پرسیدم که این‌طور جواب داد: «همدلی، تلاش، تمرین، تدابیر کادرفنی و حمایت هوادارها با این که در کنارمان نبودند اما در شبکه‌های اجتماعی پیام دادند و با دعا‌های خیرشان به ما کمک کردند، از اصلی‌ترین روزه موز موفقیت پرسپولیس در این دوره از مسابقات بود. مطمئن هستم که در فینال هم با همین ویژگی‌ها، موفقیت برای ما دور از دسترس نخواهد بود و کار تمام‌مان را با یک سرانجام خوش به پایان خواهیم رساند.»



آن چه پرسپولیس را نکشد، قوی‌تر می‌کند

از منظر روان‌شناسی کاری که‌ای‌اف‌سی با پرسپولیس کرد و مسیر پرپیچ‌وخم صعود این تیم به فینال، پر از روزه موز موفقیت برای همه ماست



به پرسپولیس و ماجراهای صعودش به فینال لیگ قهرمانان آسیا نگاه کنیم. کاری به آمار مالکیت توپ و تعداد شوت نداشته باشیم و ببینیم از منظر روان‌شناسی چه درس‌هایی از پرسپولیس، مربی و بازیکنانش می‌توان گرفت تا ما هم در زندگی تحصیلی، شغلی، خانوادگی و... مشکلات را یکی‌پس از دیگری تبدیل به شکلات کنیم و به فینال موفقیت راه یابیم.

دکتر حمید ذوالفقاری | فوق‌دکترای پزشکی روان‌تنی و عضو بنیاد ملی نخبگان

اگر سریالی داشته باشیم به نام «آن چه پرسپولیس را نکشد، قوی‌تر می‌کند»، یکی از بهترین و جذاب‌ترین قسمت‌های آن، «ماجراهای صعود به فینال لیگ قهرمانان آسیا» به کارگردانی «یحیی گل محمدی» خواهد شد. اما مگر در این مسیر چه اتفاقی افتاد که کار برای موفقیت پرسپولیس سخت و سخت‌تر شد؟ بیایید این بار از منظر غیرفوتبالی

«Sweet spot»، کاری که AFC

با پرسپولیس کرد

در زبان انگلیسی اصطلاحی روان‌شناسانه داریم به نام «Sweet spot» که معادلی در فارسی ندارد اما دقیقاً می‌شود همین رفتار AFC با پرسپولیس. معنای آن شبیه این عبارت‌هاست: «وارد کردن ضرب به در دست‌ترین زمان ممکن به طرف مقابل» یا «اقدام در حساس‌ترین زمان ممکن». انتشار خبر محرومیت شش ماهه «عیسی آل‌کثیر» کمتر از ۳ ساعت مانده به شروع مهم‌ترین بازی قاره کهن، یک «Sweet spot» است. انتشار این خبر می‌توانست هر تیمی را که در جایگاه پرسپولیس بود، سرنگون و ناامید کند اما این اتفاق شوم رخ نداد. به عنوان یک روان‌شناس شهادت می‌دهم گاهی رنجش‌های روانی بسیار سخت‌تر از دردهای جسمانی است و البته تأثیرگذارتر. پرسپولیس در این بازی به ما آموخت «Sweet spot» که معنی فارسی در خوری ندارد، چگونه با خود باوری، امید و تاب‌آوری و تبدیل چالش به فرصت، معنای در خوری پیدا می‌کند و علناً بی‌فایده می‌شود.



پرسپولیس مظهر روان‌شناسی مثبت‌نگر است

لک باشیم و با فراموش کردن روزهای سخت و پرشایه گذشته، سد غیرقابل نفوذی در برابر حرف‌های ناامیدکننده دیگران باشیم که مثل توپ‌ها به سمت دروازه ذهن‌مان پرتاب می‌شوند. پرسپولیس به ما آموخت مثل کنگانی‌زادگان به نام‌های بزرگی که قبل از مادر یک موقعیت کاری یا... بوده‌اند، فکر نکنیم و خودمان تبدیل به یک ستون شویم. فرصت نیست و گرنه به شما می‌گفتم که تک‌بازیکنان پرسپولیس، چه درس‌هایی برای ما دارند البته از یک منظر بد هم نیست! چقدر خوب می‌شود خودتان کمی فکر کنید و ببینید از آن‌ها، چه درس‌هایی می‌توان آموخت. پیشنهاد من این است که از مهدی عبدی شروع کنید.



برخلاف نظر بعضی افراد که صعود پرسپولیس به این مرحله از مسابقات را شانس می‌دانند، باید بگویم پرسپولیس در این روزها مظهر روان‌شناسی مثبت‌نگر شده است؛ این تیم هم اکنون سمبل تاب‌آوری و واقعیت‌نگری برای رسیدن به خوشبختی و دستیابی به موفقیت است. می‌خواهم با چند مثال، کمی شفاف‌تر با شما در این باره صحبت کنم. پرسپولیس در این دوره از مسابقات به ما آموخت می‌توانیم برای رسیدن به دستاوردهای ماندگار در تاریخ، از قدرت‌های روانی کمک بگیریم. انگیزه و امید همان چیزی است که باعث می‌شود «وحید امیری» در دقیقه ۱۲۰ بازی به سمت توپ استارت بزند. پرسپولیس به ما آموخت می‌توانیم حامد

از نقش ریش سفید تیم غافل شدید؟



خیلی بعید است که هواداری بعد از صعود به فینال لیگ قهرمانان آسیا به نقش سید جلال حسینی در این اتفاق فکر کند. کاپیتانی که این روزها به نیمکت چسبیده و خبری از حضورش در زمین نیست اما اگر ادعا کنم که دلایل پیروزی تیم‌های فوتبال بیشتر از داخل زمین در بیرون از آن رقم می‌خورد، حرف گزافی نیست. سید جلال با این که روی نیمکت نشسته اما کوچک‌ترین اعتراضی نمی‌کند و همین مسئله تیم را در گیر حاشیه نکرده است. دقت کردید که هیچ خبری از او در رسانه‌ها نیست؟ آیا وقتی فلان بازیکن می‌بیند که ریش سفید تیم که این قدر متعهد، باتعصب و فهیم است بنا به مصلحت روی نیمکت نشسته، به خودش اجازه می‌دهد به تصمیمات کادرفنی اعتراض کند؟ قطعاً خیر. آموختن مهارت کار گروهی از منظر روان‌شناسی، چیزی است که از نان شب برای بسیاری از ما واجب‌تر است و توجهی به آن نداریم.

مدیریت استرس به شیوه «علی شجاعی»

پنالتی بسیار حساسی به «علی شجاعی» جوان رسید. می‌دانید که تمام تلاش النصری‌ها این بود که ضربات پنالتی شجاعی مهار و کار به تساوی کشیده شود و ضربات پنالتی ادامه پیدا کند. قطعاً شجاعی هم در آن لحظه به این مسئله فکر کرده است. این را هم بگویم که بیشترین فشار در ضربات پنالتی در این بازی روی دو نفر بود. کنگانی‌زادگان که پنالتی اول را زد و بیشتر از او، علی شجاعی که موفقیتش به پیروزی تیم ختم می‌شد و شکستش، همه زحمات لک را بر هدر می‌داد اما او در این شرایط به بهترین شیوه ممکن، استرسش را مدیریت کرد. شمار زیادی از تحقیقات روان‌شناسی نشان داده است، تنفس عمیق و آرام‌نه تنها به کاهش استرس می‌انجامد بلکه به ما کمک می‌کند تا بهتر فکر کنیم. کاری که دقیقاً شجاعی قبل از زدن ضرباتش انجام داد. علی شجاعی بدون استرس و در کمال خونسردی پشت توپ ایستاد و با ضربه‌ای محکم توپ را

خلاف جهت سنگربان النصر با تمام قدرت کوبید تا فینالیست شدن پرسپولیس‌ها مسجل شود. در لحظاتی که او پشت توپ ایستاده بود، به نظر می‌رسید برای ناامیدی هیچ جایگاهی در ذهنش باز نکرده و فقط منتظر بود تا سبک خاص خوشحالی‌اش را اجرا کند. به نظر من، تمام چیزی که باعث شد او در این پنالتی حساس موفق شود، کنترل استرس بود که مدیریت نکردن آن برای خودش و تیم، مشکلات زیادی را ایجاد می‌کرد.