



## دلیل موفقیت «هانسلی فلیک»

سر مربی کمتر شناخته شده بایرن مونیخ که خوش بین ترین طرفداران این تیم هم امیدی به موفقیتش نداشتند، هم قهرمان لیگ قهرمانان اروپا شد و هم رکوردهای جالبی زد

دکتر ساحل گرامی | روان شناس



سر مربی آلمانی بایرن مونیخ در ۳۶ دیداری که هدایت این تیم را بر عهده داشته، ۳۳ بار به پیروزی رسیده و ۲ عنوان قهرمانی را برای این تیم به ارمغان آورده است. همچنین تیم «هانسلی فلیک» به نخستین تیم تاریخ تبدیل شد که بار کورد ۱۰۰ درصد پیروزی قهرمان لیگ قهرمانان می شود. کسب این موفقیت های خیره کننده، تمام نگاه ها را به سمت سر مربی این تیم معطوف کرد. او که خود بازیکن سابق بایرن بوده، کارنامه درخشانی در مربیگری نداشته است. از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۴ دستیار یواخیم لو در تیم ملی آلمان بود و فصل گذشته برای سرمربیگری تیم بایرن مونیخ برگزیده شد که مخالفان زیادی داشت. سر مربی کمتر شناخته شده بایرن مونیخ که خوش بین ترین طرفداران این تیم هم امیدی به موفقیتش نداشتند، هم سه گانه آلمان و اروپا را گرفت و هم رکوردهای جالبی از خود به جا گذاشت. در ادامه به خصوصیات افراد موفق و از دلایل موفقیت این سرمربی خواهیم گفت که کمتر به آن ها پرداخته شده است.

**۱ حل مسئله به جای غرزدن**  
سر مربی بایرن بعد از قهرمانی گفته: «وقتی من و دستیارم ۱۰ ماه پیش کارمان را در اس کادر فنی بایرن مونیخ شروع کردیم، تیرت هایی می خواندم

که حاکی از آن بود که این باشگاه دیگر احترام برانگیز نیست اما ما بهترین استفاده ممکن را از همه چیز از جمله وقفه و تعطیلات به وجود آمده به علت شیوع ویروس کرونا کردیم.» یکی از خصوصیات افراد موفق تبدیل تهدیدها

به فرصت و حل مسئله است. طبق گفته «فلیک»، کرونا و وقفه در بازی ها برای آن ها به یک فرصت تبدیل شده و آن ها بهترین استفاده را از این موقعیت کرده اند. در حالی که افراد پیش بینی نشده به جای حل مسئله به غرزدن اکتفا می کنند. برای مثال در دوران قرنطینه و شیوع کرونا بسیاری از افراد بلافاصله با تغییر راهکار و استراتژی کار خود را به آنلاین تغییر دادند و تا حد زیادی به روال عادی زندگی خود برگشتند در حالی که سایر افراد با چسبیدن به شیوه های سنتی همچنان در جامی می زند و در انتظار معجزه برای بهبود همه چیز هستند.

## ۲

**سخت کوشی و بهره بردن از فرصت های شانس**  
«فلیک» بعد از بازی با لیون که با پیروزی ۳ بر صفر همراه شد، گفت: «در ۱۰ دقیقه ابتدایی خوش شانس بودیم که گل نخوردیم و لیون ما را تحت فشار قرار داد،

آن ها تیم بزرگی هستند و برای ما مشکل ساز شدند.» نکته بعدی که درباره عوامل موفقیت باید به آن بپردازیم، مسئله شانس است. هر موقع صحبت از موفقیت می شود، شانس و سخت کوشی با یکدیگر مقایسه می شوند. به راستی کدام یک از آن ها در موفقیت حرف اول را می زند؟ اگر چه نمی شود اهمیت شانس را انکار کرد ولی انسان های سخت کوش به احتمال بیشتری به موفقیت می رسند. انسان های سخت کوش در مقایسه با افراد تنبل که فقط از بدشانسی می نالند و غر می زنند، بیشتر از فرصت هایی که شانس در مسیر شان قرار می دهد، بهره مند می شوند. نکته مهم این جاست که ما نمی توانیم شانس خود را کنترل کنیم اما می توانیم سعی و تلاش مان را به حداکثر برسانیم. جالب است بدانید هانسلی دیتر فلیک با ۵۵ سال و ۱۸۱ روز سن، پس از ریموند گوسالس (۷۱ سال - ماریسی)، بوپ هاینکس (۶۹ سال - بایرن مونیخ)، سر الکس فرگوسن (۵۷ و ۶۶ سال - منچستر یونایتد)، به مسن ترین سرمربی بدل شد که در لیگ قهرمانان اروپا به مقام قهرمانی می رسد.

## ۳

**توجه به نکات ریز و جزئیات**  
سر مربی بایرن بعد از پیروزی خیره کننده تیمش برابر بارسلونا با ۸ گل در باره مقایسه این برتری با پیروزی آلمان در سال ۲۰۱۴ مقابل برزیل، پاسخ جالبی داد: «شما می دانید که من به گذشته نگاه نمی کنم زیرا فقط مسائل موجود در این جا اکنون برای من اهمیت دارد. ما از آن باید به فکر رفع نقاط ضعف مان و بازی بعدی باشیم.» گام بعدی برای رسیدن به موفقیت توجه به نکات ریز و جزئیات است چون در کلیات تقریباً همه عملکرد مشابهی دارند و چیزی که تفاوت ایجاد می کند، جزئیات کار و دقت در آن ها ست. تحلیل امور، بررسی و اجرای آن شاید در سخن

آسان به نظر برسد اما در عمل بسیار سخت و دشوار است. شناسایی نقاط ضعف، پذیرش و بیان آن بخش مهمی از پیشرفت و موفقیت محسوب می شود. تا زمانی که ما ضعف های خود را انکار کنیم و خود را از هر گونه خطا مبرا بدانیم، پیشرفتی هم صورت نمی گیرد و قسمت بد داستان این جاست که گارد گرفتن در برابر ضعف هایمان باعث می شود دیگران نسبت به خطاهای ما بسیار سخت گیر شوند و هیچ شفقت و دلسوزی در برابر ما احساس نکنند. یک نکته جالب دیگر درباره «هانسلی فلیک» این است که بعد از هر بازی چه با شکست همراه شود چه با پیروزی، یک جمله را حتما می گوید: «از حالا باید به فکر بازی بعدی باشیم».

## ۴

**بازگشت به موقع از تصمیم اشتباه**  
بعد از کنار گذاشته شدن «فلیک» از تیم ملی آلمان، از سال ۲۰۱۴ در سطح اول فوتبال دنیا دیده نشد و تصمیم گرفته بود که به طور کل، مربیگری را کنار بگذارد. یکی از جالب ترین موارد برای موفقیت، نامیدن شدن به موقع و شناسایی محدودیت هاست. قرار نیست همه انسان ها در زندگی خود دارای تمام استعدادها باشند. همه ما دارای محدودیت هایی هستیم که اگر هزاران سال هم برای آن تلاش کنیم به موفقیت نخواهیم رسید. پس در چنین شرایطی توقف و تغییر مسیر می تواند بسیار کمک کننده باشد. جنگیدن با ضعف های ذاتی فقط ما را خسته می کند و انرژی لازم برای انجام کارهایی را که برای آن ها آمادگی داریم از ما می گیرد. داشتن خودآگاهی باعث می شود استعدادها و ضعف های خود را بشناسیم و عمر خود را بیهوده برای کارهایی که در آن توانایی نداریم، هدر ندهیم. «فلیک» بعد از پنج سال، دوباره به این نتیجه می رسد که راه موفقیتش از مسیر مربیگری می گذرد.

### قرار و مدار

#### روز تماشای دربی به تنهایی

روز دربی معمولا همه تلاش می کنند تا فونه یکی از دوست ها یا فامیل جمع بشن و بازی (و دورهمی ببینن اما این دفعه به خاطر کرونا، برنامه ریزی کنین تا بازی (و به تنهایی ببینین و کل کل ها رو از طریق شبکه های اجتماعی انجام بدین.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* از بین پیشنهاد های پرونده امروز زندگی سلام برای سخنرانی ها و مداحی های آنلاین، ترغیب شدم که امشب، حتما سخنرانی آقای زائری و مقتل خوانی ایشان را ببینم.

\* چاپ مطلبی در باره مراسم سوگواری، سخنرانی ها و مداحی هایی که این شب ها از طریق پخش زنده اینستاگرام حال و هوای محرمی به خانه ها می بخشد، بسیار به جا، به موقع و کاربردی بود. می خواستم تشکر خودم را ابراز کرده باشم. موفق باشم.

\* دو مطلب دیروز زندگی سلام در باره ترند های لاغر شدن در صفحه سلامت و ترند خانه داری در صفحه خانواده، تکراری بودند و دقیقا شبیه به همین ها چاپ شده بود.

\* پخش زنده هیئت ها که آپارات پخش می کنه، هم کیفیتش خوبه و هم قطعی نداره. اینستاگرام سرعش یک جوهره که گاهی قطع می شه. کاش این روبه گوش وزیر ارتباطات برسویند. التماس دعا.

\* بازی فوتبال فوتی که در صفحه کودک معرفی کردین، جزو نوستالژی های ما دهه شصتی هاست. یادش به خیر، با چه بازی هایی خودمون رو سرگرم می کردیم و مثل الان نبود که همه یک گوشی دست شون باشه.

\* عکسی که برای مطلب «توصیه های سلامتی برای نذری دهنده و نذری گیرنده» انتخاب شده، خودش غیر بهداشتی است.

## چگونه عادات های مان را تغییر دهیم؟

۶ جایگزین کردن عادت جدید و مفید

۵ در نظر گرفتن پاداش بعد از تغییر عادت

۴ توجه به آسیب های رفتار عادت

۱ کشف انگیزه یک عادت

۲ شناسایی محرک های همیشگی

۳ سخت کردن شرایط برای انجام رفتار تکراری

نگار فیض آبادی  
کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

## نابودگرهای ترس کودک از آرایشگاه رفتن

مادر ها با رعایت چند نکته می توانند آمادگی لازم برای حضور فرزند در آرایشگاه و کاهش استرسش را فراهم کنند

فاطمه قاسمی | مترجم

کودک روی صندلی آرایشگاه به زور نشسته و با جیغ و گریه برای کوتاهی مویش مقاومت می کند که نتیجه اش چیزی نیست جز کلافه شدن آرایشگر و همراه کودک و مویی با آرایش ناتمام! این صحنه ای است که اغلب پدر و مادر ها آن را تجربه کرده اند. برای کودکی که نخستین بار به آرایشگاه می رود ترس از صدای ماشین مو تراش، قیچی، محیط و آرایشگر غریبه، صندلی ناراحت، کاور، آب پاشی موهایش و ... کاملاً طبیعی است. بنابراین شما به عنوان مادر بچه لازم است برای رفع این موانع با روش اصولی و مناسب دست به کار شوید تا این استرس را در فرزندتان کاهش دهید.

### ترس را درک کنید

به کودک اطمینان خاطر بدهید که ترسش را درک می کنید. اگر با گریه و اعتراض شدیدش روبه رو شدید، اصرار نکنید و او را به خانه برگردانید چرا که بازو وارد عمل شدن و وحشتش را بیشتر می کنید. گاهی لازم است به او فرصت داده شود تا اضطرابش کمتر شود و بعد اقدام به کوتاهی مویش کنید، قرار نیست با هر بار کوتاهی مو، شکنجه شود. با زبان خودش اهمیت مراقبت و آرایش موها را برایش شرح دهید این که با موهای بلند و پر پشت، نه از پس شانه کردن آن ها بر می آید و نه در شست و شو و نظافت آن موفق می شویم. با کمک یک نقاشی قیافه کودک یا خودتان را با موهای بلند و به هم ریخته برایش به تصویر بکشید.

### در انتخاب آرایشگر دقت کنید

آرایشگر با حوصله ای را انتخاب کنید که با روحیه بچه ها آشنایی دارد و زبان بچه ها را می شناسد. همچنین دارای فضای کار جذاب، رنگین و حواس پرت کن مناسب بچه هاست. داشتن یک آرایشگر همیشگی به جلب اعتماد کودک کمک می کند. بد نیست هم به علت رعایت مسائل بهداشتی و هم جذاب تر کردن این تجربه، به اتفاق کودک و وسایل مخصوص و شخصی مثل قیچی، کاور، شانه و ... را با انتخاب خودش خریداری کنید و به این ترتیب احساس امنیت را در او بالا ببرید. اگر فکر می کنید فرزندتان ممکن است در خانه همکاری بهتری برای کوتاه کردن موهایش داشته باشد، تا مدتی خودتان برای این کار دست به کار شوید.

### خودتان هم آرام و خلاق باشید

هنگام کار در مقابل دیدش باشید تا ترس از تنهایی باعث بی قراری اش نشود. با توجه به شناختی که از کودک تان دارید با خلاقیت خود این کار را با آواز خوانی، قصه گویی و شوخی کردن به یک تفریح تبدیل کنید. وسایل حواس پرتی مثل اسباب بازی مورد علاقه اش را با خود به همراه داشته باشید یا تماشای یک فیلم کودکانه روی تبلت یا شنیدن موسیقی با هدفون هنگام کوتاهی موهایش، او را سرگرم کنید.

### زمان مناسبی را برای این کار انتخاب کنید

در صورتی که کودک خسته، گرسنه یا خواب آلود است، بهتر است دست نگه دارید. معمولاً مناسب ترین ساعات پیش از ظهر است که کودک احتمالاً در بهترین شرایط خود قرار دارد. اگر کودک پرنشاطی و پرتحرک شما تاب و تحمل طولانی نشستن روی صندلی را ندارد، یک مدل موی ساده که در کمترین زمان ممکن انجام شود بهترین انتخاب است. ضمن این که بهتر است کودک را قبل بداند که قرار است برای چه کاری نزد آرایشگر برود.

### برای نخستین تجربه اش به او جایزه بدهید

از آن جا که کودک از پس این تجربه تازه برآمده است او را با جایزه ای تشویق کنید. البته در این کار زیاده روی نکنید، این جایزه به سادگی می تواند وعده پخت غذای مورد علاقه اش، دیدار پدر بزرگ و مادر بزرگش یا رفتن به پارک با رعایت پروتکل های بهداشتی باشد.



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۵ شهریور ۱۳۹۹  
شماره ۱۶۸۰

### خانواده و مشاوره

