



راز بریلسفورد

SECRET

روشنگران راه زندگی

R O S H A N G A R A N

در سال ۲۰۱۰ یک مربی دوچرخه سواری بریتانیایی به نام
(دیو بریلسفورد) چالش بزرگی در پیش داشت...

ثبت واقعه ای در تاریخ کشورش؛ یعنی برنده شدن در تور
فرانسه (مسابقات جهانی دوچرخه سواری)

که تا به حال هیچ دوچرخه سوار بریتانیایی نتوانسته بود در آن
مسابقه مقام آور باشد.

و همین روند ادامه پیدا کرد تا سال ۲۰۱۳ که مجدداً تیم
بریتانیایی برنده مسابقه شد و مدال طلا را از آن خود کرد...

اما واقعا چطور؟

زمانی که در اتاق مصاحبه، مصاحبه کنندگان از بریلسفورد
پرسیدند چطور توانستید برنده مسابقات برای اولین بار آن هم
به صورت پیاپی شوید

پاسخ داد :

"در واقع ما مسابقات اخیر را با تمرینات امسال برنده نشدیم، تیم ما در طول ۳ سال تمرین مداوم و آسان توانست برنده شود."

بریسفورد در واقع موفقیت اش را مدیون یک نظریه اقتصادی به نام تراکم ارزش افزوده بود.

یک روش آسان و حرفه ای که به شما کمک میکند بدون سعی و تلاش فراوان به خواسته هایتان برسید

اگر به دنبال راهی آسان تر از چیزی که پیش رو دارید، برای بدست آوردن چیزهایی که در زندگی میخواهید هستید تراکم ارزش افزوده به شما کمک زیادی خواهد کرد تا به حداقل تلاش مفید، بیشترین نتایج ممکن را بدست آورید.

در این روش شما کافیست فقط ۱% در روز تلاش کنید ! فکر میکنید عجیب است؟

پس ادامه ی مطلب را بخوانید ...

چطور مربیان تراز اول دنیا بدون تمرینات سخت ورزشکاران موفق می سازند؟

تیم بریلسفورد برای شروع تمام قسمت های که نیاز به بهینه سازی داشت را مشخص کردند برای مثال :نوع دوچرخه، زین دوچرخه، لاستیک، کفش ورزشکار، لباس، قمقمه، عضلات پای دوچرخه سوار و...

تا حتی روحیه دوچرخه سوار هنگام برخورد با شرایط سخت و بعد از آن، آنها به کمک تراکم ارزش افزوده چنین نتیجه گرفتند:

"ما نمیتوانیم یک شبه، دوچرخه سوار قهرمان بسازیم، بنابراین به مدت ۳ سال تا روز مسابقات، هر روز به اندازه فقط ۱% بهره وری تمام قسمت های مورد نیاز را افزایش خواهیم داد"
(این استراتژی موفقیت بریلسفور بود)

آنها متوجه شده بودند، با روزی ۱% افزایش بهره وری، به ندرت بهبود اوضاع هر قسمتی که مد نظر است به صورت مرکب، رشد خواهد کرد.

یعنی با افزایش بهره وری ۱% در روز، هر روز نسبت به روز قبل رشد بیشتری در آن منطقه مشاهده خواهد شد و تا زمان مسابقه، به نسبت روزهای قبل رشد فوق العاده ای ورزشکار خواهد کرد، در صورتی که فشار زیادی در این مدت متحمل نشده است.

خب چطور ما از تراکم ارزش افزوده استفاده کنیم؟

در واقعیت امر، ما هم در زندگی یک سری عادات خوب و یک سری عادات بد داریم. هر عادتی که در ما به وجود آمده، حاصل تصمیم های کوچک در طی زمان بوده است.

اما چرا وقتی میخواهیم آنها را تغییر دهیم یادمان میرود؟

ما عادت هایی که ساختیم یک شبه و در یک لحظه نساختیم بلکه در طول مدت آنها را بدست آوردیم اما هنگامی که میخواهیم عادات بد مان را ترک کنیم و یا عادات خوبی در خودمان ایجاد کنیم میخواهیم خیلی سریع نتیجه را مشاهده کنیم که اکثر اوقات با شکست مواجه می شویم و فکر میکنیم تا ابد باید اسیر عادات بدمان بمانیم.

و البته از همه مهم تر این که تراکم ارزش افزوده میتواند
حالت منفی هم داشته باشد!

یعنی شما خودتان را درگیر یک شرایط و یا یک عادت بد
میبینید و فکر میکنید این شرایط یا عادت بد، یک شبه بوجود
آمده! در صورتی که وضعیت و شرایط مشابه یک شبه نه و در
طی مدت زمانی نه چندان کوتاه حاصل تصمیم هایتان بوده که
قبلا گرفتید.

سخن آخر :

همیشه به یاد داشته باشید، به کمک تراکم ارزش افزوده
میتوانید ثروتمند شوید سلامت باشید روابط خوبی ایجاد کنید و
به آنچه در زندگی میخواهید برسید به شرطی که قبول کنید
یک شبه نمیتوانید به آنها برسید و دوم اینکه یک برنامه بلند
مدت برای رسیدن به چیزی که میخواهید داشته باشید.

ROSHANGARAN

روشنگران راه زندگی

<http://www.roshangaran20.com>