

آندری سدنیف

# بهترین باش

چگونه ذهن و بدنمان را شارژ کنیم

ترجمه زهرا ابراهیمی



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

## فهرست مطالب

۹	تقدیرها.....
۱۱	پرانرژی‌ترین فرد در جهان.....
۱۵	خوشبختی پیشرفت است.....
۲۱	قدرت اهداف.....
۲۳	انرژی بخشیدن به هدف.....
۲۵	تکنیک ۱۵۰ آرزو.....
۲۹	ارتباط‌های اجتماعی برای انرژی.....
۳۵	بدن را با انرژی شارژ کنید.....
۳۷	برای انرژی ورزش کنید.....
۴۱	تناسب اندام سدید.....
۴۷	تغذیه برای انرژی.....
۵۵	کاهش وزن.....

## ۸ ■ بهترین باش

- ۵۹ ..... چگونه وزن خود را به طور مؤثر کاهش دهیم
- ۶۵ ..... برای کسب انرژی بخواهید
- ۷۳ ..... افراد بیش از حد سالم
- ۷۷ ..... تعطیلات و استراحت
- ۸۱ ..... سبک زندگی مثبت
- ۸۷ ..... نگرش مثبت
- ۹۱ ..... کنترل کردن افکار منفی
- ۹۷ ..... قدرت لحظه حال
- ۱۰۱ ..... فیلتر مثبت اندیشی
- ۱۰۵ ..... روش قدردانی
- ۱۰۹ ..... اتفاق‌های خوب را پیش بینی کنید
- ۱۱۳ ..... موفقیت را جشن بگیرید
- ۱۱۷ ..... قانون ۱۰۰ لبخند
- ۱۲۱ ..... جادوی اشتیاق
- ۱۲۷ ..... سؤال‌هایی برای گفتگوی درونی
- ۱۳۱ ..... آزمون اشتیاق
- ۱۳۵ ..... استعداد‌های خود را کشف کنید
- ۱۳۹ ..... چطور استعدادها را بشناسیم
- ۱۴۱ ..... بفهمید چه کسی هستید
- ۱۴۵ ..... مراسم انرژی صبحگاهی
- ۱۴۹ ..... فهرست انرژی فوق العاده زیاد برای «بهترین شدن»
- ۱۵۵ ..... مهم‌ترین اندیشه

## پرانرژی‌ترین فرد در جهان

ما به منظور تغییر هر چیزی در جهان به انرژی نیاز داریم، و هرچه انرژی بیشتری در مخزن درونی‌تان داشته باشیم، تأثیر مثبت بیشتری بر زندگی خود و دیگران خواهیم گذاشت. ما نمی‌توانیم ساعت‌های روز را افزایش دهیم اما می‌توانیم کیفیت این ساعت‌ها را بالا بردن سطح انرژی خود بالا ببریم. انرژی شخصی ارزشمندترین ارز در جهان است، که می‌توانید آن را به موفقیت، پول و خوشبختی تبدیل کنید. سال‌ها پیش در خانه نشسته بودم و از پشت پنجره باران را تماشا و به این فکر می‌کردم که چقدر زندگی‌ام غم‌انگیز شده است. در عرض یک روز تقریباً حدود ۳۰ دقیقه کار مفید انجام دادم، چرا که تمرکز کردن روی کار دشوار بود. من نمی‌توانستم یک روز کامل را بدون چرت بعد از ناهار دوام بیاورم، چرا که بعد از چند ساعت

بیداری احساس خواب‌آلودگی می‌کردم. ۲۷ کیلوگرم اضافه‌وزن داشتم، برای یک پیاده‌روی طولانی و گاهی حتی برای یک نفس عمیق تقلا می‌کردم. انرژی‌ام در کمترین میزان واقعی قرار داشت و بدترین قسمت این بود که تنها ۲۵ سال داشتم. در میان افکارم صدای زنگی شنیدم و متوجه شدم که دوستم جیسون است.

من افراد بسیاری را دیده‌ام که از زندگی‌شان راضی بودند، اما هیچ‌کدام به خوشبختی جیسون نبودند. او با ۴۸ سال عمر شرکتی تأسیس کرد که او را به یک مولتی‌میلیاردر تبدیل کرد، ۲۵ سال به خوبی و خوشی با همسرش زندگی کرده، ۳۶۵ روز را به سراسر جهان سفر کرده، قلهٔ اورست را صعود کرده، برندهٔ مسابقهٔ رقص در سطح ملی شده و اگر این فهرست را ادامه دهم برای چندین رمان ماجراجویی مطالب کافی خواهیم داشت. اما چیزی که در مورد جیسون بیشترین تأثیر را روی من داشت، شادی‌ای بود که از خود ساطع می‌کرد. او وقتی سخن می‌گوید همیشه لبخند بر لب دارد، عاشق زندگی است و خالصانه به کسی که با او صحبت می‌کند توجه می‌کند، و این انرژی خوشبختی مسری است.

جیسون پرسید: «سلام آندری. اوضاع و احوال چطوره؟ آخر هفته تو شهرتونم. دوست داری یه جایی تو کافه با من ملاقات کنی تا چند ساعت گپ بزنینم؟» من گفتم: «به نظرم عالیه. معلومه که خیلی دوست دارم همدیگرو ببینیم. راستی می‌خواستم یه چیزی ازت بپرسم. به شدت درگیر کمبود انرژی شدم و نمی‌تونم بفهمم

## پرانرژی‌ترین فرد در جهان ■ ۱۳

چه اتفاقی داره می‌افته. وقتی بچه بودم انرژی فوق‌العاده زیادی داشتم و احساس می‌کردم می‌تونم کوه‌ها رو جابه‌جا کنم. الان ۲۵ سالمه، هیچ انرژی‌ای ندارم، و احساس می‌کنم خیلی پیر شدم. فکر می‌کنم تو پرانرژی‌ترین فرد تو دنیا هستی، چطور می‌تونی تو ۴۸ سالگی چنین زندگی فعالی داشته باشی؟»

جیسون گفت: «نگران نباش، آندری. منم وقتی هم سن و سال تو بودم همین حس رو داشتم اما پس از درک یک سری مفاهیم و گذراندن تجارب زندگی آموختم چگونه به‌طور مؤثر انرژی را مدیریت کنم و آن را به سطح حداکثر برسانم. الان با شرکایم جلسه دارم، اما آخر هفته هرچه درباره انرژی می‌دانم با تو در میان می‌گذارم.»

براساس ایده‌هایی که از جیسون آموختم و ۱۰ سال پژوهش روی پرانرژی‌ترین افراد در جهان و هم‌چنین براساس آزمایش‌هایی که روی دانش‌پژوهانم انجام گرفت، یک شیوه انرژی فوق‌العاده حتی برای تنبل‌ها را خلق کردم. هدف این شیوه به حداکثر رساندن سطح انرژی شخصی و به‌طور قابل‌توجهی افزایش میزان شادی در زندگی شماست. همین‌که شما ایده‌های این شیوه را فراگیرید و آن‌ها را در زندگی‌تان به کار ببندید، احساس می‌کنید که موتور جت درونتان به راه افتاده و در عرض یک روز چندین برابر بیشتر از یک فرد معمولی می‌توانید به موفقیت دست یابید. پرانرژی شدن یکی از ارزشمندترین هدیه‌هایی است که می‌توانید به خودتان عرضه دارید زیرا این امر تأثیر مثبتی روی تمام حوزه‌های زندگی‌تان خواهد

داشت و می‌توانید لحظات مسرت‌بخش بیشتری را که در بردارنده خوشبختی است، تجربه کنید.

اگر می‌خواهید رؤیایتان را برآورده سازید، به انرژی نیاز دارید. اگر می‌خواهید از لحاظ جسمی و روحی عالی باشید، به انرژی نیاز دارید. اگر می‌خواهید روابط خوبی با دیگران ایجاد کنید، به انرژی نیاز دارید. هرچه درونتان انرژی بیشتری داشته باشید، زندگی‌تان سرشار از موفقیت و متنوع‌تر می‌شود. آیا حاضرید سفری به سرزمین انرژی فوق‌العاده حتی برای تنبل‌ها داشته باشید و موتور درونی‌تان را ارتقا دهید؟ بیایید برویم.

جهان متعلق به افراد پرانرژی است.

رالف والدو امرسون