



جوئل اوستین در سال ۲۰۱۲ سمیناری برگزار کرد با عنوان «قدرت من هستم» و در پی آن در ۶ اکتبر سال ۲۰۱۵ میلادی کتاب قدرت من هستم را منتشر کرد. امروز می‌خواهیم خلاصه کتاب قدرت من هستم جوئل اوستین را با هم بخوانیم. کتابی که تبدیل به پرفروشترین و محبوب‌ترین کتاب‌های جوئل اوستین شد. راستی حتما تا انتها همراه من باشید، سمینار کامل این کتاب را هم برای شما قرار می‌دهم.

## خلاصه کتاب قدرت من هستم جول اوستین

هر چیزی که به دنبال آن باشید، در نهایت شما را پیدا خواهد کرد.

وقتی می گوئید "من خیلی دست و پا چلفتی هستم"، دست و پا چلفتی بودن به دنبال شما می آید. یا می گوئید "من خیلی پیر هستم." چین و چروک ها به دنبال شما می آیند. زمانی که می گوئید "من خیلی اضافه وزن دارم." کالری ها به دنبال شما می آیند.

انگار شما همه اینها را دعوت می کنید که به دنبال شما بیایند، دعوت نامه ای به آن می دهید، در را برایشان باز می کنید و به آن اجازه می دهید در زندگی شما حضور داشته باشد.

خبر خوب این است که شما می توانید «من قدرت هستم» را انتخاب کنید. وقتی در پی سپری کردن روز هستید و می گوئید "من مبارک هستم"، برکات به دنبال شما می آیند. وقتی با خودتان تکرار می کنید "من با استعداد هستم." استعداد به دنبال شما می آید.

ممکن است احساس خوبی نداشته باشید، اما وقتی می گوئید "من سالم هستم"، سلامتی شروع به حرکت در مسیر شما می کند و در نهایت وقتی می گوئید "من قوی هستم" قدرت، شروع به ردیابی شما می کند.

شما آن چیزها را به زندگی خود دعوت می کنید که روزانه با خودتان تکرار می کنید.

اگر می خواهید به رویاهای خود برسید، باید صداهاى منفی را از خود دور کنید. افکاری را که به شما می گویند "من نمی توانم"، "من فاقد صلاحیت هستم" را از خود دور کنید. ضعف را دعوت نکنید.

ممکن است احساس کنید که صلاحیت ندارید، اما قبل از اینکه به دنیا بیایید، خداوند شما را فردی توانا آفرید. او به شما قدرت داد. شما چیزی کم ندارید زیرا خداوند قبلاً بر شما مهر تأیید زده است.

مردم ممکن است سعی کنند شما را پایین بیاورند، اما وقتی آگاه باشید که خدا شما را تأیید کرده است، متوجه می شوید که به تأیید دیگران نیازی ندارید. با خود بگویید من توسط خالق جهان با استعداد، توانمند و مبارک شده ام!

### نسخه کامل سمینار قدرت من هستم جول اوستین

جول اوستین در سال ۲۰۱۲ سمینار قدرت من هستم را در کلیسای لیکوود برگزار کرد و جزو یکی از پربازدیدترین و محبوب ترین سخنرانی های جول اوستین است.

او در این سمینار گفته است که خیلی ها وقتی بیدار می شوند و در آینه به خودشان نگاه می کنند، اولین چیزی که می گویند این است "من خیلی پیر شدم، خیلی چین و چروک دارم" و نمی دانند که با گفتن این حرف ها پیری و خستگی بیشتری را به وجودشان دعوت می کنند.

جول می گوید به جای این حرف ها وقتی صبح ها بیدار می شوید، در آینه نگاه کنید و به جای غر زدن بگویید:

"من بدون ترس و در اوج شکوه خلق شده ام، من جذاب هستم و دارم هر روز جوانتر می شوم"

اگر این حرف ها را بزنید، خدا جوانی شما را نوسازی می کند. جول اوستین می گوید من افرادی را می شناسم که هر قدر پیر می شوند، جذاب تر می شوند. بخش زیادی از این موضوع به نگرش ما بر می گردد.

یک روز دخترمان الکساندرا کتاب چاپ سال ۲۰۰۴ من را که اولین کتابم بود، با تصویر من روی کتابی که اخیراً چاپ شده بود، مقایسه می کرد و گفت بابا الان از قبلت خوش قیافه تر هستی، منم به او گفتم دوست داری چی برات بخرم!!!

این حرف های مثبت که به خودتان می زنید بهترین داروهای ضدپیری هستند که می توانید استفاده کنید. با شهامت بگویید "من جوان و پرانرژی هستم، من ارتعاشم عالی است، من می درخشم و سرحال هستم."

نسخه کامل این سمینار جول اوستین را اینجا برایتان گذاشتم می توانید آن را دانلود کنید یا آنلاین تماشا کنید:

### [دانلود ویدیو](#)

## قدرتمندترین جملات کتاب قدرت من هستم

اجازه بدهید به شما چند "من هستم" را آموزش بدهم تا آنها را در زندگی خود بکار ببرید. آنها را هر روز بخوانید، در روح خود فرو ببرید و در مورد آنها مراقبه کنید. ممکن است همه موارد در حال حاضر در دسترس نباشند، اما با تکرار آنها، به واقعیت تبدیل خواهند شد.

### ۱- من مثبت اندیش هستم.

صدایی به شما می گوید که به محدودیت ها تا جایی که می توانستید رسیده اید و از این نقطه به بعد توانایی لازم را برای پیشرفت ندارید. اما صدای دیگر

واضح و واقعی تر است. او به شما می گوید که «شما قادر هستید آنچه را که می خواهید انجام دهید. بهترین روزها هنوز هم در مقابل شما است.»

شما باید انتخاب کنید که کدام صدای را می خواهید و برایتان زنده است.

این حق انتخاب به وسیله تکرار مثبت ها است. شما باید درباره آن فکرها صحبت کنید تا از این طریق به آنها اجازه دهید که برای شما محقق شوند. اگر با خودتان تکرار می کنید که «مشکل خیلی بزرگ دارم، هرگز خوب نمی شوم» در واقع شما صدای اشتباهی را انتخاب می کنید.

شما باید با خدا توافق کنید. صدای منفی ممکن است بلندتر به نظر برسد، اما می توانید آن را نادیده بگیرید. با انتخاب صدای ایمان می توانید تمام قدرت صدای ناامیدی را از بین ببرید.

## ۲- من برکت هستم.

به همین ترتیب، وقتی در وهله اول به خدا ایمان داشته باشید، خداوند نیز برای شما برکاتی می فرستد که شما را تعقیب می کند و لطف خدا شما را فرا می گیرد. برای مثال به صورت اتفاقی شما به یک مسافرت هیجان انگیز دعوت

می شوید، ناگهان سلامتی شما بهبود می یابد، شما می توانید اجاره خانه خود را بپردازید و به طور غیرمنتظره رویای شما به وقوع می پیوندد. همه اینها خوش شانسی و تصادف نیست. این همان نعمتی است که در زندگی شما مانند یک آهنربا وجود دارد تا شما بتوانید خوبی خدا را جذب کنید.

### ۳ - من آزاد هستم.

جملات مثبتی که شما با خودتان تکرار می کنید ممکن است در آن زمان در دسترس شما نباشد. شما باید ایمان داشته باشید. اغلب اوقات ما چیزهای اشتباهی را با خودمان تکرار می کنیم. "من خیلی وقته مجردم، من هرگز فرد مناسب خودم را ملاقات نخواهم کرد، قیمت خانه خیلی بالاست بنابراین من نمی توانم خانه بخرم.»

همه این موارد اعلام شکست است. باید آنچه را که از دهانتان بیرون می آید تغییر دهید. شروع به اعلام آزادی از هر چیزی که شما را عقب می اندازد، کنید. شما باید از تنهایی، افسردگی و یا اعتیاد رها شوید و به دنبال آزادی برای مبارزه مداوم بروید.

#### ۴- من ارزشمند هستم.

خیلی وقت ها متوجه نمی شویم که چه کسی هستیم. ما روی نقاط ضعف خود، آنچه نداریم، اشتباهاتی که مرتکب شده ایم و خانواده ای که از آن طرد شده ایم تمرکز می کنیم. در نهایت ما به محدودیت ها رضایت می دهیم. اگر می خواهید از حد متوسط خارج شوید، باید به خود یادآوری کنید: «من DNA خدای متعال را دارم، عظمت در ژن من است و من از نسل قهرمانان هستم.»

#### ۵- من یک شاهکار هستم.

افسیان می گوید: "ما شاهکار خدا هستیم." او می گوید "شما معمولی نیستید، شما از خط مونتاژ خارج نشدید، شما تولید انبوه نبودید، شما یک نمونه هستید. هیچکس در این دنیا اثر انگشت شما را ندارد. هرگز شما دیگری وجود نخواهد داشت. اگر می خواهید به بالاترین پتانسیل خود برسید، باید خود را منحصربه فرد، اصیل و شاهکار خدا ببینید.



## ۶- من یک فرد امیدواری هستم.

ناراضی بودن و ناامیدی باعث می شود که شما در زمان کوتاه به اهدافتان نرسید. وقتی ناراضی هستیم، به خدا بی احترامی می کنیم. ما آنقدر روی آنچه می خواهیم متمرکز شده ایم که آنچه را که داریم بدیهی می دانیم.

نگرش درست این است که بگوییم خدایا من به یک خانه جدید آرزو دارم، اما در عین حال از خانه ای که در حال حاضر دارم راضی هستم. من به ازدواج اعتقاد دارم، اما در این بین از مجرد بودن راضی هستم. من خواستار شغل بهتری هستم، اما از شغلی که در حال حاضر دارم راضی هستم.

## ۷- من امن هستم.

فرد ناایمن کسی است که اگر همسایه او به خانه جدیدی نقل مکان کند، به جای اینکه از او الهام گرفته و خوشحال شود، احساس می کند که از او پایین تر است. این فرد اگر همکاری ارتقا شغلی پیدا کند، احساس می کند که از او عقب است. اگر یکی از دوستانش بگوید که برای تعطیلات به اروپا می رود، ولی او به سفری معمولی میرود خودش را سرزنش می کند.

اگر مراقب نباشیم، همیشه کسی یا چیزی وجود خواهد داشت که باعث می‌شود احساس کنیم پایین تر از او هستیم. تا زمانی که موقعیت خود را با دیگران مقایسه کنید، به اندازه کافی امن نیستید و هرگز احساس خوبی نسبت به خود نخواهید داشت، زیرا همیشه فردی با استعدادتر، زیباتر، موفق تر از شما وجود خواهد داشت.

## ۸- من متمرکز هستم.

زمان یکی از با ارزش ترین کالاهایی است که ما داریم. ارزشش از پول بیشتره است؛ زیرا شما می‌توانید پول بیشتری به دست آورید، اما نمی‌توانید زمان بیشتر بخرید. کتاب مقدس به مسیحیان می‌گوید که زمان را بازخرید کنید. این کتاب به انسان ها هشدار می‌دهد که زمان را هدر ندهید و روز را بدون تمرکز، با بی انضباط و بی انگیزه بودن زندگی نکنید. ما موظفیم از زمان خود عاقلانه استفاده کنیم. زیرا قرار نیست همیشه اینجا باشیم. زمان را در زندگی مانند پول سرمایه گذاری کنید، و آن را هدر ندهید.

## ۹- من مصمم هستم.

صحبت از شکست را کنار بگذارید و درمورد پیروزی صحبت کنید. "من می توانم همه چیز را با ایمان به خدا انجام دهم، من سرشار از خرد، استعداد و خلاقیت هستم. من این دوره را پشت سر می گذارم." وقتی این جملات را می گویند، ایمان به شما کمک می کند کاری را انجام دهید که به تنهایی نمی توانستید.

حتی در چیزهای ساده مصمم باشید. شما شروع به تمیز کردن خانه خود می کنید. پنج دقیقه بعد، فکر می کنید، حوصله انجام این کار را ندارید، خیلی خسته اید و یا اینکار خیلی کسل کننده است.

در عوض، آن را به خود بگویید: «من فردی قوی، پر انرژی و سالم هستم اما این کار برای من مناسب نیست.» اگر از این روش استفاده کنید، خانه تان را طوری جاروبرقی می کشید که انگار در حال انجام مأموریتی از جانب خدا هستید.

**۱۰- من صبور هستم.**

به زمان بندی خدا اعتماد کنید. شاید شما برای مدت طولانی در مورد یک موضوع دعا کرده اید؛ اما نتیجه ای نگرفته اید بنابراین شما به راحتی ناامید می شوید. اما اگر قرار بود خدا پرده را پس بزند و به شما اجازه دهد آینده را ببینید، مثلا ببینید که در تاریخ ۱۲ فوریه ساعت ۲:۳۳ بعد از ظهر قرار است با شخص رویاهایتان ملاقات کنید؛ در این صورت شما بجای ناامیدی هیجان زده می شوید، شروع به ورزش می کنید و چند لباس جدید می خرید. چرا؟ زیرا می دانید روز بزرگ در راه است.

**قدرتمندترین نقل قول های کتاب قدرت من هشتم**

در اینجا می توانید برخی از نقل قول های مورد علاقه من از کتاب: "قدرت من هشتم" را پیدا کنید.

✓ یکی از این نقل قول ها داستانی است که درباره شهردار یک شهر کوچک شنیدم. او در حال رژه بود و همسرش در کنارش سوار بر شناور در خیابان اصلی بود. در حالی که برای افراد مختلف دست تکان می داد، در میان جمعیت دوست پسر سابق همسرش را دید که صاحب و اداره کننده پمپ بنزین محلی

بود. شهردار به همسرش گفت: «ناراحتی که با او ازدواج نکردی؟ او در پمپ بنزین کار می کند.» همسرش گفت: «نه. اگر با او ازدواج می کردم، او شهردار می شد.»

✓ کتاب مقدس می گوید: باران بر عادل و ظالم می بارد. فقط به این دلیل که ما فردی با ایمان هستیم، ما را از مشکلات معاف نمی کند.

✓ اگر همیشه در مورد مشکل صحبت می کنید، این طرز تفکر شما را خسته می کند. وقتی از شکست صحبت می کنید، قدرت، انرژی و خلاقیت شما را ترک می کند.

✓ اگر در مسیر ایمان قدم بردارید، خداوند مسیر را برای دستیابی به اهدافتان هموار می کند.

✓ وقتی احساس می کنید تحت فشار هستید و وسوسه می شوید که همه چیز را در دستان خود بگیرید، باید کاری کنید که ساکن باشید. جنگ برای شما نیست، نبرد از آن خداوند است.

✓ تا زمانی که با مشکلات مبارزه می کنید، در واقع شما سعی می کنید آنها را به روش خودتان حل کنید، ناراحت و نگران هستید. در این زمان خداوند عقب نشینی می کند و به شما اجازه می دهد این کار را خودتان انجام دهید.

✓اغلب اوقات ما عملکردمان را با هویتمان ترکیب می‌کنیم. ممکن است شکست خورده باشید، اما در حقیقت شکست نخورده اید. شکست یک اتفاق است اما واقعیت شما نیست. شما فرزند خدای متعال هستید.

✓توجه داشته باشید، وقتی مردم شما را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند، برای تکریم خدا شما را آزار می‌دهند، یا به خاطر رفتن به کلیسا شما را مسخره می‌کنند، اجازه ندهید این موضوع شما را از اهدافتان دور کند.

✓"قدرت برای ما مانند بنزین برای ماشین است." شما می‌توانید گران‌ترین خودرو را با موتوری بزرگ، ظاهری زیبا و وسایل تجملاتی داشته باشید، اما اگر در آن بنزین نریزید، برای شما مفید نخواهد بود. به همین ترتیب، شما مانند خدای متعال آفریده شده اید. شما سرشار از پتانسیل باورنکردنی، بذره‌های عظمت و قدرا برای غلبه بر موانع و تحقق رویاهایی که به آن نیاز دارید، هستید. قدرت فقط در جایی فعال می‌شود که ایمان باشد.

## نتیجه گیری از نقد خلاصه کتاب قدرت من هستم

“قدرت من هستم” کتابی عالی از جوئل اوستین با پیام های تشویق کننده است. مرگ و زندگی را می توان در کلمات یافت، پس باید خودمان تصمیم بگیریم که به چه سمتی برویم و چگونه از کلمات استفاده کنیم. یادتان باشد که هر چیزی که به دنبال عبارت من هستم بیاید، واقعیت زندگی شما را مشخص می کند. پس حواس تان باشد که به همراه من هستم از چه کلماتی استفاده می کنید.