

از ذهنت بیرون کن

رهایی از ماریج افکار مسموم

جنی آلن

ترجمه

امیرحسین فضائی مقدم



کتاب کرامت

سرشناسه	: آلن، جنی
عنوان و نام پدیدآور	: Allen, Jennie
مشخصات نشر	: از دهنّت بیرون کن: رهایی از مارپیچ افکار مسموم / جنی آلن؛ ترجمه: فاضلی مقدم، تهران: کتاب کولهپشتی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱۲۸۱-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: <i>Get Out of Your Head: Stopping the Spiral of Toxic Thoughts</i> .
عنوان دیگر	: رهایی از مارپیچ افکار مسموم.
موضوع	: زنان مسیحی -- زندگی مذهبی
موضوع	: Christian women -- Religious life
موضوع	: اندیشه و تفکر -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت
موضوع	: Thought and thinking -- Religious aspects -- Christianity
شناسه افزوده	: فاضلی مقدم، امیرحسین، ۱۳۶۹-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: B۷۴۵۲۷
رده‌بندی دیویی	: ۲۴۸/۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۶۱۲۳۲۴۲

Copyright © 2013 by Jennie Allen

This translation published by arrangement with WaterBrook,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
Published in association with Yates & Yates, LLP, attorneys and counselors, Orange,
CA, www.yates2.com

این کتاب با اجازه رسمی نویسنده و ناشر در ایران منتشر شده و مشمول قانون کپی‌رایت است.



کتاب کوله‌پشتی

از جنی آلن

رهایی از پیچ افکار مسدود

جنی آلن

ترجمه امیرحسین فاضلی مقدم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۱-۳۸۱-۱

نوبت چاپ: اول - سال ۱۳۹۹

ویراستار: شیرین شکراللهی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۱۲۳۹۵۸ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: Koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: ketabekoolehposhti

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

فهرست

- تَحْسِينِ كِتَابِ از نگاه ديگران ۹
- سپاسگزارى ۱۳

بخش اول: تمام افكار

۱. تذكر درباره افكار ۱۸
۲. باور ايمان ۲۸
۳. سقوط بيشت ماربج ۳۵
۴. رهايى فتن ۴۰
۵. جايى كه افكار ت سر م شوند ۵۰
۶. تغيير را رقم بزنيد ۶۲

بخش دوم: سكوت دادن دشمنان ذهنمان

۷. ترسيم خطوط نبرد ۷۴
۸. فرصتى براى سكوت ۸۲
۹. شاهراه زندگى ۱۰۱
۱۰. بى باك ۱۲۴
۱۱. انقطاعى دلپذير ۱۴۲
۱۲. كم اهميت تر ۱۶۲
۱۳. شكست نخورده ۱۸۳
۱۴. داشتن چشم اندازى روشن براى زندگى خود ۲۰۲

بخش سوم: تفكرى همچون مسيح

۱۵. تصور مى كنيد كه هستيد؟ ۲۲۰
۱۶. تفكرى خطرناك ۲۳۲