

ذهنت را آزاد کن

رهایی از چنبره افکار مسموم

■ نویسنده:

جانی آلن

■ مترجم:

سیما ایرانخواه

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : آلن، جنی Allen, Jennie
عنوان و نام پدیدآور : ذهنّت را آزاد کن: رهایی از چنبره افکار مسموم... / نویسنده جنی آلن؛
مترجم سیما ایرانخواه؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۲۵۴ ص.

شابک : ۹-۴۹-۷۱۷۳-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی:

Get out of your head: stopping the spiral of toxic thoughts, [2020].

عنوان دیگر : رهایی از چنبره افکار مسموم...

موضوع : زنان مسیحی -- زندگی مذهبی

موضوع : Christian women -- Religious aspects

موضوع : اندیشه و تفکر -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت

موضوع : Thought and thinking -- Religious aspects -- Christianity

شناسه افزوده : ایرانخواه، سیما، ۱۳۵۹ - مترجم.

شناسه افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.

رده بندی کنگره : BV ۴۵۲۷

رده بندی دیویی : ۲۴۸/۴

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۰۵۰۰۹



www.ketab.ir

نام کتاب	ذهنّت را آزاد کن
نویسنده	جنی آلن
مترجم	سیما ایرانخواه
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۱
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۹۸۰۰۰ تومان
شابک	۹-۴۹-۷۱۷۳-۶۲۲-۹۷۸

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۰۰۲۳۵

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	در وصف کتاب ذهن آزاد کن
۱۵	بخش ۱: همه افکار
۱۷	یک: تفکر درباره افکار
۲۰	الگوهایی که ما را به بند می کشند
۲۳	گسستن چنبره
۲۹	دو: باورهایمان
۳۱	دروغهایی که باور می کنیم
۳۳	تحت حمله
۳۷	سه: گرفتاری در چنبره
۳۹	سنگینی افکارم
۴۱	سقوط آزاد
۴۳	چهار: رهایی جستن
۴۴	حقیقت پدیدار می شود
۴۷	احیای بصیرت
۵۰	لحظه تغییر

- پنج: جایی که افکار تسخیر می‌شوند ۵۵
- اندیشه منقطع‌کننده ۵۷
- تنظیم مجدد ذهن ۶۱
- شش: تغییر را رقم بزنید ۶۷
- داستان مفهوم ذهنی شما ۷۰
- ذهن عیسی مسیح ۷۴
- بخش ۲: مغلوب ساختن دشمنان ذهنمان ۷۹
- هفت: ترسیم خطوط نبرد ۸۱
- مسأله ۸۵
- مأموریت ۸۷
- آن پیروزی از آن ماست ۸۷
- هشت: فرصتی برای سکوت ۹۱
- گریز به سوی مشغله ۹۲
- قدرت توجه تمرکز ۹۷
- ولی اول، اینستاگرام! ۱۰۱
- راستی به چه می‌اندیشید؟ ۱۰۴
- نه: شاهراه حیات ۱۱۱
- وسوسه تنهایی ۱۱۴
- غریزه ارتباط برقرار کردن ۱۱۶
- بیشتر در کنار هم ۱۱۹
- تیم خود را بسازید ۱۲۴
- به دنبال افراد سالم باشید ۱۲۴
- درخواست کنید ۱۲۵
- بگویید: «بله!» ۱۲۶
- خود خودتان باشید، خالص و صمیمی! ۱۲۷

دیگران را اذیت کنید (فقط سربه سرشان بگذارید) و اجازه دهید آن ها هم با شما چنین کنند.....	۱۲۸
دو درصد آخر.....	۱۳۱
۵: بی باک.....	۱۳۳
نگرانی پیرامون خیلی چیزها.....	۱۳۵
آن چه واقعی است!.....	۱۳۸
اما من چه کنم؟.....	۱۴۲
اضطراب به خاطر هیچ و پوچ.....	۱۴۴
یازده: انقطاعی به موقع.....	۱۴۹
قدرت دگرگون ساز ترس.....	۱۵۱
طعم تلخ بدبینی.....	۱۵۵
مات و مبهوت زیبایی.....	۱۵۹
فروریختن دیوارهایمان.....	۱۶۴
دوازده: کم اهمیت.....	۱۶۹
شیوه فروتنی.....	۱۷۲
چیزی نه چندان عالی!.....	۱۷۶
حسن فروتنی.....	۱۸۰
فروتنی کمکمان می کند دست از این عظمت پوشالی برداریم.....	۱۸۱
فروتنی کمکمان می کند از دیدگاه خداوند به مردم بنگریم.....	۱۸۴
فروتنی کمکمان می کند که همچون عیسی مسیح با مردم رفتار کنیم.....	۱۸۵
لذتی غیرمنتظره.....	۱۸۶
سیزده: شکست خورده.....	۱۹۱
ذهنی متمرکز بر سپاس گزاری.....	۱۹۳
آیا برای تغییر آماده اید؟.....	۱۹۵
ما برده شرایط خود نیستیم.....	۲۰۰
جست و جوی هدف خداوند در پس آلام زندگی.....	۲۰۴

- ۲۰۷..... موهبت‌هایی که ما نطلبیده بودیم
- ۲۱۳..... چهارده: هوشمندانه روی هدف متمرکز شو
- ۲۱۵..... وسوسه خودبینی
- ۲۱۸..... فراخوانی برای عمل
- ۲۲۰..... خداوند عاشق کار است
- ۲۲۱..... تسلیم و تمکین
- ۲۲۴..... خدمت بی‌تزویر
- ۲۲۸..... پیش به سوی صلیب
- ۲۳۱..... بخش ۳: تفکر به شیوه صحیح
- ۲۳۳..... پانزده: فکر می‌کنی کی هستی؟
- ۲۳۴..... اندیشیدن با ذهن مسیح
- ۲۴۰..... ذهنی ورزیده
- ۲۴۳..... به این فکر کنید که واقعاً کیستید
- ۲۴۷..... شانزده: تفکر خطرناک
- ۲۴۸..... تمرکز منحصر به فرد ما
- ۲۵۱..... روش جدید برای اندیشیدن
- ۲۵۳..... می‌توانید ورق را به نفع خود برگردانید