

تاریکی پیش از سپیده دم

یافتن نور خود دوستی در بدترین دوران زندگی تان

تیل سوان

ترجمه پریسا ابن یامینی



سرشناسه: سوان، تیل، ۱۹۸۴-م.

Swan, Teal, 1984-

عنوان و نام پدیدآور: تاریکی پیش از سپیده‌دم: یافتن نور خوددوستی در بدترین دوران زندگی‌تان/ تیل سوان؛ مترجم پریسا ابن‌یامینی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۴۱۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۰-۸۹-۶۶۸۳-۶۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Shadows before dawn : finding the light of self-love through your darkest times, [2015].

عنوان دیگر: یافتن نور خوددوستی در بدترین دوران زندگی‌تان.

موضوع: خودپذیری

Self-acceptance: موضوع:

موضوع: عزت نفس

Self-esteem: موضوع:

موضوع: جسم و جان

Mind and body: موضوع:

شناسه افزوده: ابن‌یامینی، پریسا، ۱۳۶۴-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۵۵۴۸۷



تاریکی پیش از سپیده دم

یافتن نور خود دوستی در بدترین دوران زندگی تان

تیل سوان

ترجمه پریسا ابن یامینی



نشر ترنگ

 torang_pub

 @nashretorang

www.nashretorang.com



نشر ترنگ



تاریکی پیش از سپیده دم

یافتن نور خوددوستی در بدترین دوران زندگی تان

تیل سوان

مترجم: پریسا ابن یامینی

ویراستار: الناز معتمدی

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراز: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۸۹-۰

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان روانمهر، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

بخش اول: عشق گمشده یا عشق پیدا شده	۱۳
فصل اول: کودکی گمشده	۱۵
فصل دوم: طبیعت، تربیت، ناکجاآباد	۲۵
فصل سوم: سفر بسیار ناخوشایندم به خوددوستی	۳۹
فصل چهارم: یافتن هدفم	۵۷
فصل پنجم: تقارن	۷۱
فصل ششم: با خوددوستی زندگی کردن	۸۳
بخش دوم: جعبه ابزار تیل برای خوددوستی	۸۹
مقدمه استفاده از جعبه ابزار تیل برای خوددوستی	۹۱
ابزار اول، ۳۶۵ روز خوددوستی	۱۰۱
ابزار دوم، مستحق بودن خود را کشف کنید	۱۰۶
ابزار سوم، مهم ترین تصمیمی که تاکنون گرفته اید	۱۱۷
ابزار چهارم، پر کردن فنجان خودتان	۱۲۳
ابزار پنجم، ایجاد خود ارزشمندی	۱۳۱
ابزار ششم، میله های زندان عقیده	۱۴۱
ابزار هفتم، تنگه بزرگ تصدیق ها	۱۵۵

- ابزار هشتم، رها کردن خودتان از گناه..... ۱۵۹
- ابزار نهم، نظرتان را ابراز کنید ۱۶۷
- ابزار دهم، متعهد شدن به دلسوزی..... ۱۷۵
- ابزار یازدهم، نامه عاشقانه..... ۱۸۱
- ابزار دوازدهم، بدن‌تان را دوست داشته باشید ۱۸۷
- ابزار سیزدهم، اسب‌تروا..... ۲۰۳
- ابزار چهاردهم، معجزه‌روش آینه..... ۲۰۷
- ابزار پانزدهم، متولی بازی..... ۲۱۳
- ابزار شانزدهم، رفتن به مغازه ابزارآلات ممنوع..... ۲۱۹
- ابزار هفدهم، نه گفتن را یاد بگیرید ۲۳۵
- ابزار هجدهم، خداحافظ قربانی!..... ۴۴۲
- ابزار نوزدهم، خوشحالی را انتخاب کنید..... ۲۵۷
- ابزار بیستم، تغییر رویه عملی ۲۶۷
- ابزار بیست‌ویکم، عشق برای بخشیدن است..... ۲۷۷
- ابزار بیست‌ودوم، خودتان را از قلاب کمال آزاد کنید..... ۲۸۵
- ابزار بیست‌وسوم، استقبال از اشتباهات ۲۹۳
- ابزار بیست‌وچهارم، خطر بایدها..... ۳۰۱
- ابزار بیست‌وپنجم، باهشت جنبه خودتخریبی مبارزه کنید..... ۳۰۷
- ابزار بیست‌وششم، خرت‌وپرت‌ها را دور بریزید..... ۳۲۱
- ابزار بیست‌وهفتم، کودک درون‌تان را بپذیرید..... ۳۳۱
- ابزار بیست‌وهشتم، برای اعتماد به خود، مرزهایتان را تعیین کنید..... ۳۴۱
- ابزار بیست‌ونهم، پیش به سوی مقصودتان..... ۳۵۳

این کتاب را به خود بیست و یک ساله ام تقدیم می‌کنم که مبارزه‌اش برای خوددوستی سرانجام به نوشتن چنین کتابی ختم شد. آن را به همهٔ انسان‌هایی که دیگر خواهان زندگی متفاوت نیستند، افراد شجاعی که آماده‌اند تا رنج‌هایشان را به شادی و نفرت‌شان را به عشق تبدیل کنند تقدیم می‌کنم؛ بنابراین این کتاب به شما تقدیم می‌شود. شاید با خواندن آن، به این شناخت دست پیدا کنید که نخستین، آخرین و تنها عشقی که برای همیشه بوده و باقی خواهد ماند، «خوددوستی» است.

درباره نویسنده

«تیل سوان» استاد معنوی شناخته‌شده بین‌المللی و صدای جدید و تأثیرگذاری در حوزهٔ متافیزیک است. او دارای استعدادهای فراحسی خدادادی از جمله نهان‌بینی، حس‌یابی و دورشنوی است که منجر به زندگی خارق‌العاده‌ای برای او شده است. تیل سیزده سال مورد سوءاستفادهٔ فیزیکی، ذهنی و جنسی قرار داشت و در نوزده سالگی از دست تجاوزگرش گریخت و فرایند دگرگونی و بهبودی خود را شروع کرد.

امروزه آنچه را یاد گرفته با میلیون‌ها نفر از مردم در میان می‌گذارد و به آنان یاد می‌دهد که چگونه بخشش، خوشحالی، آزادی و خوددوستی را در زندگی‌شان پیدا کنند. او از طریق منابع گوناگون و قدرتمند آنلاین، مصاحبه‌های تلویزیونی، کارهای هنری و کارگاه‌های همگام‌سازی که در سراسر جهان برگزار می‌کند، مخاطبان بسیار زیادی پیدا کرده است. در سال ۲۰۱۱ نخستین کتابش *پیکرتراش در آسمان* منتشر شد که راهنمای الهام‌بخشی برای بازگشت به دنیا، معنویت و خود است.

تیل در سال ۲۰۱۲ «هِدوی» را تأسیس کرد؛ شرکتی که تغییر جهانی مثبتی را به راه انداخت. بینش تیل هرکسی را بر روی کره زمین قادر می‌سازد تا زندگی آزاد، شاد و سالمی داشته باشد. او تصمیم دارد این بینش را به واقعیت تبدیل کند. وی سوژه مستندی به نام *رهایی* بود که در سال ۲۰۱۷ اکران شد.

پیش‌گفتار

ارسال عشق به خودِ دوست‌نداشتنی

همه ما تاحدودی می‌دانیم که دوست داشتن خودمان اهمیت دارد؛ اما وقتی مردم می‌گویند: «تمام کاری که باید انجام دهی دوست داشتن خودت است»، مثل این است که به بچه‌ای در مهد کودک بگویید باید معادله فیزیک دانشگاهی حل کند. درست مثل آن کودک سرگردان، نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم. در جایگاهی هستیم که خودمان را برای مدتی دوست نداشته‌ایم و نداریم. واقعاً نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم و از اینجا به کجا برویم. بگذارید بگوییم که در باب «تمایل شدید به نفرت از خود» متخصص هستیم. سفرم به زندگی جدید، طولانی و پیچیده بود. نمی‌توانستم به آسیب زدن به خودم ادامه بدهم؛ باید راهی برای دوست داشتن خودم پیدا می‌کردم... چون می‌دانستم که دیگر نمی‌توانم به این شکل زندگی کنم؛ بنابراین کتابی که در دست دارید حاوی سفر دردناک درونی به خوددوستی و راه و روش‌هایی است که من را قادر ساخت در زندگی‌ام تغییرات اساسی ایجاد کنم. در بخش اول، داستان غم‌انگیزم را با شما در میان می‌گذارم و خودم را به‌عنوان الگویی به شما معرفی می‌کنم تا

حتی افسرده ترین فرد در وحشتناک ترین شرایط هم رسیدن به خود دوستی را برای خود ممکن بداند. سپس در بخش دوم، چیزی که آن را جعبه ابزار خود دوستی نامیده ام برای شما شرح می دهم؛ بیست و نه ابزار که در طول سفرم آن ها را یاد گرفتم و مطمئنم به شما نیز در سفرتان کمک می کند. هر شخصی که وارد این مسیر شود عزیز است. آگاه باشید که برای هر آنچه در این لحظه آماده شده اید، مراحل کوچک و بزرگی وجود دارد. می توانید به آرامی وارد شوید یا یک مرتبه به درون آن بپرید. چیزی برای از دست دادن ندارید؛ اما در نهایت زندگی سرشار از عشقی را به دست می آورید.