
راهنمای عملی آموزش آرمیدگی

آموزش آرمیدگی توجهی - رفتاری - شناختی
برای کارکنان حیطهی سلامت

جونا تان سی اسمیت

ترجمه محبت بیگ صفاکار



سرشناسه	اسمیت، جوناتان سی Smith, Jonathan
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای عملی آموزش ارمیدگی: آموزش ارمیدگی توجهی - رفتاری - شناختی برای کارکنان محیطه سلامت / اثر جوناتان سی اسمیت؛ مترجم مجتبی یکرنگ صفاکار.
مشخصات نشر	تهران: نشر علمی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۴۲۵ ص.
شابک	۹ - ۲۱۱ - ۴۰۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: ABC of de-escalation training: a practical guide for health professionals.
عنوان دیگر	آموزش ارمیدگی توجهی - رفتاری - شناختی برای کارکنان محیطه سلامت.
موضوع	آرامش و آسایش
شناسه افزوده	یکرنگ صفاکار، مجتبی، ۱۳۴۸ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۵ الف ۱۴ / BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۹
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۲۳۳۳۶



خیابان انقلاب - تهران شماره ۱۲۲۴

تلفن: ۶۶۴۶۰۶۶۷ فکس: ۶۶۴۹۶۶۱۱

راهنمای عملی آموزش آرمیدگی
آموزش آرمیدگی توجیهی - رفتاری - جسمانی
برای کارکنان حیطه‌ی سلامت
جوناثان سی اسمیت
ترجمه مجتبی یکرنگ صفاکار

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لینوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

شابک ۹ - ۲۱۱ - ۳۰۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

مرکز پخش: انتشارات علمی - خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران

شماره ۱۲۲۴ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰ - ۶۶۴۶۰۶۶۷

فهرست

۹		یباچه‌ی مترجم
۱۵		بخش اول
۱۷		چهارده‌ی نظامی آرمیدگی توجهی - رفتاری - شناختی
۳۳		بخش دوم
۳۵		آماده‌سازی برای آرمیدگی: گام‌های آموزشی و ارزیابی
۳۷		جدول ۱-۱. مقایسه‌ی نمونه‌های آموزشش رویکرد اصلی آرمیدگی
۶۰		جدول ۲-۱. متن سخنرانی گشت آموزشی
۷۱		جدول ۲-۲. متن صحبت در مورد تجربه‌ی گشت آموزشی
۱۱۴		جدول ۲-۳. علایم رفتاری مقیاس سرجه‌بند آرمیدگی
۱۱۶		جدول ۲-۴. خودسنجی تک‌بعدی معیارهای برانگیختگی استرس و نشانه‌های آن
۱۱۶		جدول ۲-۵. کلمات همراه با حالات آرمیدگی مختلف
۱۱۹		بخش سوم
۱۲۱		دستور عمل‌های بنیادی شش رویکرد اصلی آرمیدگی
۱۲۱		جدول ۲-۶. نظام پیام‌دهی با انگشت برای سنجش حالات آرمیدگی
۱۲۲		جدول ۲-۷. متن صحبت درباره‌ی مرور اهداف احتمالی آرمیدگی
۱۳۲		رویکرد اول: آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده
۱۴۱		جدول ۳-۵. متن نمونه برای آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده‌ی آشکار
۱۵۷		رویکرد دوم: خودآموزی
۱۶۳		جدول ۳-۸. توالی شش هفته‌ای تمرینات خودآموزی
۱۹۵		رویکرد سوم: تنفس
۲۰۰		جدول ۳-۱۰. کلام متن آرمیدگی تنفسی

۲۱۳	رویکرد چهارم: حرکات کششی یوگاگونه
۲۱۸	جدول ۳-۱۱. متن صحبت درباره‌ی حرکات کششی یوگاگونه
۲۴۷	رویکرد پنجم: تصویرسازی
۲۵۲	جدول ۳-۱۲. متن صحبت درباره‌ی تصویرسازی حسی
۲۶۱	جدول ۳-۱۳. متن صحبت درباره‌ی تصویرسازی بینشی
۲۶۷	رویکرد ششم: مراقبه
۲۶۷	جدول ۳-۱۴. هشت رویکرد به مراقبه
۲۷۴	جدول ۳-۱۵. متن صحبت درباره‌ی مراقبه
۲۸۱	تدوین الگوهایی گفتار در آرمیدگی
۲۸۲	رفع اشکال
۳۱۱	بخش چهارم:
۳۰۴	جدول ۳-۱۶. متن برای تمرین برای آرمیدگی
۳۲۳	جدول ۴-۲. متن سوزان: انتخاب، تمرینات و توالی آن‌ها
۳۲۷	جدول ۴-۳. متن سوزان: انتخاب یک‌گانه‌ها از (اضداد جدید به صورت مورب)
۳۲۸	جدول ۴-۴. متن سوزان: جزئیات سرگیری و مراقبه
۳۳۰	جدول ۴-۶. متن سوزان: عبارات القاکننده‌ی تعمیق آرمیدگی
۳۳۲	جدول ۴-۷. متن سوزان: پیوستگی
۳۴۶	جدول ۴-۸. متن نهایی سوزان
۳۱۳	متن نویسی برای آرمیدگی
۳۱۷	انتخاب
۳۲۳	جزئیات
۳۳۳	ارتقا بخشی
۳۴۱	ظریف‌کاری
۳۴۸	ارزیابی متن خود
۳۵۱	مثال‌هایی مفصل
۳۶۷	بخش پنجم:
۳۷۱	آموزش کوتاه آرمیدگی

۳۶۳	متن آموزش کوتاه آرمیدگی
۳۷۲	دستور عمل‌های خاص آرمیدگی عضلانی پیشرونده
۳۷۲	برای تعلیم‌دهندگان مبتدی
۳۷۷	دستور عمل‌های اختصاصی خودآموزی
۳۸۰	دستور عمل‌های اختصاصی برای حرکات کششی یوگاگونه
۳۸۴	دستور عمل‌های اختصاصی برای تمرینات تنفسی
۳۸۶	متن ویژه‌ی تصویرسازی
۳۸۹	دستور عمل‌های اختصاصی مراقبه
۳۹۴	جدول ۵-۱. کاربرد آموزش کوتاه آرمیدگی
۳۹۵	جدول ۵-۲. فهرست تمرینات آرمیدگی
۳۹۶	جدول ۵-۳. فهرست کلمات مرتبط با آرمیدگی
۳۹۸	جدول ۵-۴. عبارات مرتبط با آرمیدگی
۴۰۰	واژه‌نما
۴۰۵	منابع
۴۰۸	ضمیمه مجموعه پرسشنامه‌های آرمیدگی
۴۰۹	پرسشنامه‌ی فعالیت‌های آرامش‌بخش بازخوانی‌شده‌ی اسمیت
۴۱۲	پرسشنامه‌ی فعالیت‌های آرامش‌بخش بازخوانی‌شده‌ی اسمیت
۴۱۴	پرسشنامه‌ی گرایش‌ات / انگیزه‌های مرتبط با آرمیدگی اسمیت
۴۱۸	پرسشنامه‌ی حالات آرمیدگی اسمیت
۴۲۰	پرسشنامه‌ی باورهای مرتبط با آرمیدگی اسمیت
۴۲۲	پرسشنامه‌ی نگرانی‌های مرتبط با آرمیدگی

دکتر جوناتان سی اسمیت، روانشناس بالینی، استاد برجسته‌ی
وانشاسی و مؤسس و مدیر انستیتوی استرس دانشگاه
برولت آمریکاست. وی در زمینه‌ی استرس، آرمیدگی و
مراقبت‌های معنویت بسیاری منتشر کرده و آرمیدگی را به هزاران نفر
آموخته است. دانشگاه روزولت به دکتر اسمیت به منظور
هدایت تحقیقات در زمینه‌ی آرمیدگی توجهی - رفتاری -
شناختی و ایجاد انستیتوی استرس، کرسی استادی ممتاز اعطا
کرده است.

www.ketab.ir

دیباچه‌ی مترجم

استرس: از تجربه‌ی ناخوشایند تا اعتیاد

با آنکه تجربه‌ی اضطراب جزو محدودی ناپذیر از هستی آدمی ست، ولی به نظر می‌رسد صحنه‌ی پریاهوی زندگی در عصر اطلاعات و فناوری، چنان به آن دامن زده که اکثر ما به سطح ناسالمی از تنش خوگرد و عادت کرده‌ایم. نشانه‌های این عادت ناسالم و فرساینده را در جای جای زندگی شهروند امروری می‌توان یافت، و شدت آن تا حدی است که گاه بر رفتار ما مسلط می‌گردد و علائمی شبیه اعتیاد به نمایش می‌گذارد. گاه به نظر می‌رسد چنان به استرس وابسته شده‌ایم که در نبود آن، به جای لذت بران از آرامش و آسایش، بی‌حوصله می‌شویم و تفریحات تنش‌زا را جستجو می‌کنیم:

خسته از فعالیت‌ها و تنش‌های روزمره، مرخصی گرفته به رستایی دوردست در دامن طبیعت رفته‌ایم. در سکوتی فارغ از سروصدای خیابان‌های شلوغ شهر، اندک سبزی درختان و چمن، آواز پرندگان، شرشر آب نهر، و دورنمای کوه‌های سربه‌فلک کشید لذت می‌بریم. ولی این لذت، کم‌کم جای خود را به نوعی بی‌تابی و احساس کش آمدن زمان می‌دهد. بعد از مدتی با خود و گذر زمان چه کار کنیم، و اگر از طریق فناوری‌های نوین مثل رادیو، تلویزیون، اینترنت یا تلفن همراه توانیم با هیاهوی دنیای «بیرون» مرتبط شویم، احساس می‌کنیم چیزی کم داریم. انگار سروصدا و التهاب شهر ما را به سوی خود فرا می‌خواند... و این تنها یکی از نشانه‌های اعتیاد به استرس است. بی‌حوصلگی و دل‌تنگی انتهای روزهای تعطیل؛ گوش دادن به موسیقی خشن و دارای ضرباهنگ تند، که اکثراً فاقد بار احساسی و معنایی غنی است؛ تماشای فیلم‌های حادثه‌ای که معمولاً پُر است از صحنه‌های پرخاشگری و قتل و ویرانگری؛ تبدیل

سفر به یک مسابقه رانندگی پرشتاب و استرس‌زا و گاهی خطرناک برای رسیدن هر چه زودتر به مقصد، بی‌آنکه در طبیعت اطراف خود درنگی کرده باشیم؛ جملگی از نشانه‌های این اعتیاد بیمارگونه هستند. این شیوه زندگی، اگر به عنوان الگوی غالب زیستن جا یفتد، آثار ویرانگرانه‌ای به جا خواهد گذاشت، که گرایش برای اعتیاد به مواد محرک یکی از آنهاست. این مواد با تحریک دستگاه عصبی سمپاتیک، باعث برانگیختن واکنش «جنگ یا گریز»^۱ و به دنبال آن هیجانی استرس‌آلود می‌گردند، هیجانی که فقط یک فرد معتاد به استرس می‌تواند از ایجاد خودخواسته‌ی آن لذت ببرد، اگر اصولاً لذتی در کار باشد.

«پاسخ آرمیدگی» در برابر «پاسخ جنگ یا گریز»

از سال ۱۹۱۵ میلادی که فیزیولوژیست آمریکایی و استاد بخش فیزیولوژی دانشگاه هاروارد، والتر ادوارد کانن اصطلاح «پاسخ جنگ یا گریز» را در توصیف پاسخ بدن به استرس ابداع کرد، تا کنون، این موضوع تحقیقات بی‌شماری قرار گرفته و در حوزه‌ی ادبیات روانشناسی، و به ویژه حوزه‌ی مدیریت استرس، به مفهومی آشنا و متداول و در عین حال مهم تبدیل شده است.

«پاسخ جنگ یا گریز» از سازوکارهای بی‌دفاعی انسان در برابر تهدیدات و خطرات بیرونی است که از لحاظ تکاملی، نقش مهمی در بقای کل آدمی بازی کرده و می‌کند. انسان نخستین با خطرات زیادی روبرو بوده است که بسته به مناسبت، مجبور بوده با آنها بجنگد یا از دست‌شان بگریزد. با هر مواجهه‌ی پرخطر، دستگاه عصبی خودکار سمپاتیک فعال می‌شود، ضربان قلب و سرعت تنفس اوج می‌گیرد، و هنگام با هدایت جریان خون به سمت عضلات اسکلتی و افزایش تنش عضلانی، هشیاری و برانگیختگی روانی فوری می‌یابد. ذهن، آماده‌ی شناسایی و ارزیابی خطر و بدن، آماده‌ی پاسخی سریع و حیاتی است: جنگ، یا گریز.

انسان متمدن امروز، دیگر با تهدید حیوانات وحشی و شکارچیان روبرو نیست. اما پاسخ جنگ یا گریز، با قدمتی معادل تاریخچه‌ی تکوین بدوی‌ترین قسمت‌های مغز آدمی، کماکان فعال است، که این بار غالباً نه در برابر خطری واقعی، که در انتظار خطری ذهنی و غیرعینی و

همراه با احساس اضطراب فعال می‌گردد. خود آگاهی انسان نسبت به وجود خویش و موقعیتش در جهان هستی؛ و پیش‌بینی تهدیداتی مثل از دست رفتن سلامت خود و عزیزان؛ و نگرانی از عدم توفیق در امور مهم و تعیین‌کنندهی زندگی مثل عملکرد تحصیلی، موفقیت شغلی، ثبات مالی، روابط بین فردی و خانوادگی... می‌تواند اضطراب آفرین باشد. در هر یک از این موارد، واکنش جنگ یا گریز در پاسخ به استرس فعال می‌شود، ولی اکثراً در پاسخ نه فراسمی‌کنیم و نه می‌جنگیم. ضربان قلب، سرعت تنفس، فشارخون، تنش عضلانی، برانگیختگی روانی افزایش یافته ولی به فعالیت موردنظر منجر نشده است، و این عدم هماهنگی در صورت تکرار و تداوم می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

اگر «پاسخ جنگ یا گریز» در واکنش به استرس به طور ذاتی برانگیخته می‌شود، و این سازوکار در طی زندگی را بارها بارها فعال می‌گردد، آیا پاسخ ذاتی دیگری وجود دارد که در جهت عکس آن عمل کند؟ این بار هم دانشگاه هاروارد در ارایه‌ی پاسخ به این سؤال پیشقدم بود: در سال ۱۹۵۰، هربرت بنسون^۱، متخصص قلب و عروق و استاد دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه هاروارد، با انتشار کتاب معروف و پرفروش «پاسخ آرمیدگی»^۲، این اصطلاح را ابداع و مورد مذاقه‌ی علمی قرار داد. بر نظر بنسون، «پاسخ آرمیدگی» نیز سازوکاری ذاتی است که از سیستم عصبی مری آغاز شده و در جهت کاهش عوارض استرس، سبب کاهش ضربان قلب، کندی سرعت تنفس، بین آمدن فشارخون، کاهش تنش عضلانی و برانگیختگی روانی می‌شود. البته این پاسخ به خود فعال نمی‌شود و برانگیختن آن به آموزش نیاز دارد. پر واضح است که تمدن‌های بشری همان مراقب آرمیدگی، منتظر تبیین علمی آن نماندند. رد پای آرمیدگی را می‌توان از قرن‌ها پیش تاکنون، در آیین‌ها و رسوم تمدن‌های باستانی و آموزه‌ها و فرایض ادیان کهن، ردگیری کرد. در واقع روایت‌هایی که امروزه به عنوان تکنیک‌های آرمیدگی تدوین شده‌اند، همگی وام‌دار چنین پیشه‌ای هستند. مصداق بارز این مدعا، یوگا و مراقبه است که در فلسفه و ادیان خاور دور ریشه دارند. از آن گذشته، اکثر صاحب‌نظران آرمیدگی بر این باورند که نیایش، یکی از مهم‌ترین راه‌های برانگیختن پاسخ آرمیدگی است.

فراگیری آرمیدگی: نظریه‌ی آرمیدگی توجهی - رفتاری - شناختی

زندگی در جهان امروز، تنش‌زاست، و این تنش در تمام ساعات بیداری و حتی خواب با ماست، و اگر چاره‌ای برای مدیریت آن نیندیشیم، علاوه بر تبعات جسمی، می‌تواند از تمرکز، کارایی و خلاقیت‌مان بکاهد. «آرمیدگی»، نه به آن معنای عام و غیرتخصصی که امروزه در معنای ما رواج یافته، که به عنوان یک تکنیک مدون روانشناختی، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای مدیریت استرس و تنش است. فراگیری آرمیدگی، اگرچه برای فردی که از اصطلاح رنج می‌برد نسبتاً ضروری است، می‌تواند برای هر فردی که با کشمکش‌های دنیای صنعتی دست‌به‌گرمی‌کرده‌ای است مفید باشد.

راه‌های مختلفی برای رسیدن به آرمیدگی وجود دارد. برخی بر مراقبه تأکید می‌ورزند و برخی یوگا را توصیه می‌کنند. روان‌درمانگران شناختی - رفتاری علاقه‌ی خاصی به تمرینات تنفسی و آرامشی عضلانی پیشرونده نشان می‌دهند. بسیاری بر این عقیده‌اند که همه‌ی این تکنیک‌ها هدف مشابهی را دنبال می‌کنند: برانگیختن پاسخ آرمیدگی، و از این نظر تفاوتی در حاصل کار وجود ندارد.

از اوایل دهه‌ی هشتاد میلادی، محققان استرسی دانشگاه روزولت آمریکا به سرپرستی جوناتان سی اسمیت، طی تحقیقاتی گسترده و طولانی، همه‌ی روش‌های مختلف دستیابی به آرمیدگی، از فعالیت‌های آرامش‌بخش روزانه گرفته تا تکنیک‌های مدون روانشناختی را مورد بررسی قرار دادند. حاصل کار در نظریه‌ی آرمیدگی توجهی - رفتاری - شناختی گردآوری شده است. آنچه این نظریه و آموزش بر اساس آن را متمایز می‌سازد، پشتوانه‌ی عظیم پژوهشی و نیز دیدگاه‌های نوین آن است.

این نظریه در گام نخست، مفهوم «پاسخ آرمیدگی» را بسط می‌دهد و مجموعه‌ی «حالات آرمیدگی»^۱ را پیش می‌کشد. هدف از پرداختن به آرمیدگی، نه فقط کاهش تنش و برانگیختگی روانی، که فراتر از آن، تجربه‌ی حالتی مثل آرمیدگی جسمی، خواب‌آلودگی، آرمیدگی ذهنی، خاموشی ذهن، احساس نیرومندی و هشیاری، لذت، عشق و سپاس‌گزاری، و نیایش‌ورزی است. تجربه‌ی این حالات است که سبب می‌شود یک تکنیک اثر کند و اگر

تکنیکی موفق به برانگیختن حداقل یکی از این حالات نشود، مؤثر نخواهد بود.

دومین دستاورد این نظریه، شناسایی قابلیت‌های منحصر به فرد هر تکنیک و متمایز کردن آنها از هم است. هر تکنیک آرمیدگی، قادر به برانگیختن حالات آرمیدگی خاصی است، مثلاً آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده، بیشتر حالات آرمیدگی جسمی، خواب‌آلودگی، و جداشدگی را برمی‌انگیزد، در حالی که پرداختن به حرکات کششی یوگا احساس نیرومندی و هشیاری و آرمیدگی ذهنی را ایجاد می‌کند. بنابراین هر تکنیک کارآیی خاصی دارد که بسته به نیاز درمان‌جو می‌توان از آن بهره‌گرفت. با این دیدگاه، هر فرد از یک یا چند تکنیک خاص بهره‌مندترین فایده را خواهد برد و آنچه به کار یک فرد می‌آید ممکن است به کار دیگری نیاید.

دستاورد دیگر از توجه به محتوای شناختی و باورها و نگرش‌های درمان‌جو به دست آمده است. باورهای دست‌درمان‌جو راجع به آرمیدگی و نیز نگرش‌های منفی وی، اثربخشی آرمیدگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. با این دیدگاه پرسشنامه‌هایی برای ارزیابی باورها و نگرش‌های درمان‌جو طراحی شده است. پس از اخذ نتایج این پرسشنامه‌ها، با همیاری درمان‌جو، متن تمرین آرمیدگی مناسب با نیازها، باورهای فردی وی طراحی و تعدیل می‌شود. در نهایت مربی آرمیدگی می‌تواند هر درمان‌جو، توالی منحصر به فردی از تمرینات آرمیدگی را ارایه کند، و این رویه، آموزش آرمیدگی را از عملی یکنواخت و مکانیکی، تا حد آفرینش یک اثر هنری بی‌همتا و کاملاً فنی شده که از دانش روانشناسی الهام گرفته، ارتقا می‌دهد.

آموزش آرمیدگی توجهی - رفتاری - شناختی: احتراز از تعصب و انزاق

اضطراب با مجموعه‌ای از علائم: جسمی (تپش قلب، لرزش اندام‌ها، عرق‌ریزی، سرد و سطحی شدن تنفس، افزایش فشارخون، ...)، رفتاری (تندی یا کندی حرکت، پرش‌های حرکتی، پرخاشگری، ...)، و ذهنی (فراموشکاری، از دست دادن تمرکز و حواس‌پرتی، احساس ناامیدی و بی‌کفایتی، ضعف اعتماد به نفس، ...) ظهور می‌کند. «آموزش آرمیدگی توجهی - رفتاری - شناختی» با توجه به اثرات خاص هر تکنیک، به گونه‌ای طراحی شده که به فرد می‌آموزد چگونه به نحوی کارآمد بر این مجموعه علائم فایق شود و در مواجهه با اضطراب ابتدا جسم، و در نهایت ذهن خویش را در اختیار بگیرد. بدین منظور، آموزش تکنیک‌های

زیر را دربر می‌گیرد:

۱. آرمیدگی عضلانی پیشرونده^۱

۲. خودآموزی^۲

۳. تمرینات تنفسی^۳

۴. حرکات کششی یوگاگونه^۴

۵. تصویرسازی ذهنی^۵

۶. مراقبه^۶ و ذهن‌ورزی^۷

البته این دوره آموزشی، درمانگر را از تعصب‌ورزی راجع به هر یک از تکنیک‌ها برحذر می‌دارد و وی را ترغیب می‌کند تا اگر درمان‌جو تکنیکی را به هر علت نپسندید، با بهره‌گیری از تکنیک‌های مناسب به اصلاح توالی تمرین وی پردازد. از سوی دیگر از مبالغه‌گویی دربره‌ی اثرات تمرینات اجتناب می‌کند و درمان‌جو را تشویق می‌کند تا بدون هرگونه پیشداوری، با ذهن باز و آلوده به اکتشاف قابلیت‌های آنها پردازد و تجربه‌ی شخصی خود را گزارش نماید.

حرف آخر این که رهایی از تنش و اضطراب، تنها بخشی از اهداف این دوره‌ی آموزشی است. با توجه به گستردگی مفهوم «آرامش ذهنی»، انتظار می‌رود همگام با انجام تمرینات تحت نظارت و راهنمایی درمانگر، به تدریج بر آگاهی درمان‌جوی مستعد، در ابتدا نسبت به توانایی بدن برای التیام‌بخشی خود، و نهایتاً نسبت به ظرفیت‌های ذهنی‌اش، افزوده شود؛ طوری که در صورت تمرین منظم و مداوم، حساسیت عضلانی تمرکز، اعتماد به نفس، خلاقیت، خودآگاهی، و کارآیی او به نحو مؤثری ارتقا یابد. امید است مطالعه‌ی این کتاب در ارتقای توانمندی‌های خواننده‌ی مشتاق مؤثر بیفتد.

ترجمه‌ی این کتاب بازتاب اشتیاق دیرین من به روان‌درمانی و تأثیردهانی بی‌شمار آن به خصوص در حیطه‌ی مدیریت استرس است، درمانی که در کار بالینی روان‌شناسی و در درمان مراجعین خود، به کارگیری آن را همواره مفید و مؤثر یافته‌ام. لازم می‌دانم ترجمه‌ی

1. Progressive Muscular Relaxation

2. Autogenic Training

3. Breathing Exercises

4. Yogaform Stretching

5. Imagery

6. Meditation

7. Mindfulness

کسانی که در ترجمه‌ی حاضر مرا مشمول یاری و محبت بی‌آلایش خویش قرار دادند سپاس‌گزاری نمایم.

از خانم دکتر رویا محبوبه سامری، متخصص داروشناسی (فارماکولوژی) بالینی و استادیار دپارتمان داروشناسی دانشگاه تنسی (مفیس) که این کار بدون یاری و راهنمایی‌های ارزنده‌ی ایشان مقدور نبود، قدردانی می‌نمایم.

یز از همکار محترم خانم دکتر سپیده حبیب، روانپزشک حاذق و مترجم فرهیخته‌ی آثار ایروین یالوم، که زمینه‌ی آشنایی اینجانب با انتشارات علمی را فراهم ساختند و علیرغم غله‌ی کاری فراوان، پس از مرور بخش‌هایی از کتاب، آن را با پیشنهادات خود مزین فرمودند، بسیار سپاس‌گزارم.

از مسئولان فرهنگ‌دوست انتشارات محترم «علمی» آقایان حسین علمی و محمدعلی علمی، که دلسوزانه پیگیر انجام امور کتاب بودند، کمال امتنان را دارم.

نیز از برادر عزیزم محضر ضابط کنگ صفاکار، نویسنده و مدرس سینما که علیرغم بیماری دشوار هر دو چشم، تنها اندکی پس از سومین جراحی سنگین، با مطالعه‌ی بخش‌هایی از کتاب و ارایه‌ی نکاتی چند، به من همیشه مشورت‌من بودند، متشکرم.

حق مطلب را ادا نکرده‌ام اگر این متن را سپاس‌گزاری از دو یاور عزیزتر از جانم به پایان نبرم: همسر، که همواره حامی و پشتیبان و مایه‌ی دلگرمی من بوده و هست، و دختر خردسال، که بیش‌تر از من بی‌تاب سرانجام گرفتن این کار، برده‌ام به خاطر این که علاقه‌ای به آن داشته باشد، که می‌خواست همبازی ساعت پس از شامش را در کنار داشته باشد! و هم اوست که زیستن در این جا و اکنون را بیش از هر کسی به من آموخته است.

دکتر مجتبی یکرنگ صفاکار، روانپزشک

بهار ۹۱