

مشاوره قبل از ازدواج

راهنما برای درمانگران

آنجلا اسکورتو

ترجمه:

دکتر فرهاد اصغری

عضو هیأت علمی دانشگاه گیلان

رضا قاسمی جوینه

دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

مشاوره قبل از ازدواج راهنما برای درمانگران

تالیف: آنجلا اسکورتو

ترجمه: دکتر فرهاد اصغری - رضا قاسمی جوبنه

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۴-۶

قیمت ۱۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه مترجمین	۱۰
پیشگفتار	۱۴
سپاسگزاری	۱۶
Error! Bookmark not defined.	مقدمه
Error! Bookmark not defined.	سابقه مشاوره قبل از ازدواج
Error! Bookmark not defined.	نقش درمانگر در مشاوره قبل از ازدواج
Error! Bookmark not defined.	مزایای مشاوره قبل از ازدواج
Error! Bookmark not defined. ...	افسانه‌هایی درباره مشاوره قبل از ازدواج
Error! Bookmark not defined.	درباره این کتاب
Error! Bookmark not defined.	منابع
Error! Bookmark not defined. ...	جلسه یک: ارزیابی و برنامه‌ریزی درمان
Error! Bookmark not defined.	گرفتن داستان آنها
Error! Bookmark not defined.	عوامل پیش‌بینی کننده برای موفقیت زناشویی
Error! Bookmark not defined.	ابزارهای ارزیابی حرفه‌ای
Error! Bookmark not defined.	آماده‌سازی
Error! Bookmark not defined.	ربط دهی
Error! Bookmark not defined.	تمرکز
Error! Bookmark not defined.	برنامه‌ریزی درمان
Error! Bookmark not defined.	برنامه درمانی قبل از ازدواج
Error! Bookmark not defined.	امید دادن
Error! Bookmark not defined.	ایده‌های عملی
Error! Bookmark not defined.	منابع
Error! Bookmark not defined.	جلسه دو: انتخاب عشق ورزیدن
Error! Bookmark not defined.	افسانه‌هایی درباره عشق
Error! Bookmark not defined.	چگونه به مراجعین بیاموزید که عشق بورزند

Error! Bookmark not defined..... آیین‌های زوجی
Error! Bookmark not defined..... اشتراک خاطرات مثبت
Error! Bookmark not defined..... قدردانی
Error! Bookmark not defined..... اشتباهات
Error! Bookmark not defined..... ایده‌های عملی
Error! Bookmark not defined..... منابع

Error! Bookmark not defined. جلسه سه: همدل بودن

Error! Bookmark not defined..... افسانه‌هایی درباره همدلی
Error! Bookmark not defined..... چگونه همدلی را به مراجع بیاموزید
Error! Bookmark not defined..... شش سطح اعتباربخشی
Error! Bookmark not defined..... همدلی و قاطعیت
Error! Bookmark not defined..... بخشش
Error! Bookmark not defined..... افکار همدلانه
Error! Bookmark not defined..... اشتباهات
Error! Bookmark not defined..... ایده‌های عملی
Error! Bookmark not defined..... منابع

Error! Bookmark not defined. جلسه چهار: مشاخره محترمانه

Error! Bookmark not defined..... افسانه‌هایی درباره تعارض
Error! Bookmark not defined..... چگونه به مراجعین بیاموزیم که محترمانه مشاخره کنند
defined.

Error! Bookmark not defined..... وقفه‌های مؤثر
Error! Bookmark not defined..... مذاکره و مصالحه
Error! Bookmark not defined..... عذرخواهی
Error! Bookmark not defined..... مشاخره
Error! Bookmark not defined..... خشونت بین فردی
Error! Bookmark not defined..... نظرات پشت پرده
Error! Bookmark not defined..... بحث در مقابل دیگران

Error! Bookmark not defined..... اشتباهات

Error! Bookmark not defined..... ایده‌های عملی

Error! Bookmark not defined..... منابع

Error! Bookmark not جلسه پنجم: درخواست مؤثر نیازها و خواسته‌ها
defined.

Error! Bookmark not defined..... افسانه‌هایی درباره نیازها و خواسته‌های رابطه

Error! Bookmark not آموزش مراجعین برای رفع مؤثر نیازها و خواسته‌ها
defined.

Error! Bookmark not defined..... شناسایی نیازهای رایج در روابط

Error! Bookmark not defined..... بازسازی شناختی

Error! Bookmark not defined..... روش‌های مؤثر و بی‌اثر ابراز نیازها و خواسته‌ها

Error! Bookmark not defined..... اشتباهات

Error! Bookmark not defined..... ایده‌های عملی

Error! Bookmark not defined..... منابع

Error! Bookmark not defined. جلسه ششم: روشن نگاه داشتن جرقه‌ها

Error! Bookmark not defined..... افسانه‌هایی درباره سکس

Error! Bookmark not defined..... آموزش زوجین برای ایجاد زندگی جنسی پویا

Error! Bookmark not defined..... تمایل مسئولانه

Error! Bookmark not defined..... الگوی جنسی مناسب

Error! Bookmark not defined..... بازنگری کلی اختلالات جنسی

Error! Bookmark not defined..... آمیزش جنسی دردناک

Error! Bookmark not defined..... اختلال نعوظی

Error! Bookmark not defined..... میل جنسی کم

Error! Bookmark not defined..... اشتباهات

Error! Bookmark not defined..... ایده‌های عملی

Error! Bookmark not defined..... منابع

Error! Bookmark not defined. جلسه هفتم: مراقبت فردی شده

Error! Bookmark not defined..... برنامه‌ریزی مالی

Error! Bookmark not defined..... مدل‌های مالی

Error! Bookmark not defined..... تقسیم‌کار

Error! Bookmark not defined..... فرزندپروری / فرزندپروری مشترک

Error! Bookmark not defined..... مرزها

Error! Bookmark not defined..... اشتباهات

Error! Bookmark not defined..... ایده‌های عملی

Error! Bookmark not defined..... منابع

Error! Bookmark not defined. جلسه هشت: خاتمه و توصیه‌ها

Error! Bookmark not defined..... چه زمان خاتمه دهیم

Error! Bookmark not defined..... کمک به زوجین در تنظیم اهداف بلندمدت زندگی

defined.

Error! Bookmark not defined..... توسعه راهبردهایی برای مقابله با سختی‌ها

Error! Bookmark not defined..... جمع‌بندی

Error! Bookmark not defined..... منبع

Error! Bookmark not defined. واژه‌نامه

Error! Bookmark not defined. نمایه موضوعی

مشاوره قبل از ازدواج

کتاب مشاوره قبل از ازدواج، مسائل رایجی که زوجین با آن مواجه می‌شوند را مطرح می‌کند. این راهنمای گام‌به‌گام، راهبردهای مداخله خاصی را برای مسائل قبل از ازدواج همچون استرس مالی، خانواده‌های ترکیبی و مسائل سلامت‌روان آموزش می‌دهد. همچنین به خوانندگان مهارت‌های مفیدی مثل همدلی، یادگیری مصالحه و ارتباط موفق را آموزش می‌دهد و به درمانگران در شخصی‌سازی سنجش و برنامه‌های درمانشان برای هر زوج کمک می‌کند، بطوریکه انتظارات واقع‌بینانه‌ای داشته باشند. فصل منحصربه‌فردی نیز درباره اصول آموزش جنسی مفید که توسط سکس‌درمانگر حرفه‌ای نوشته شده است، برای حفظ میل جنسی در روابط بلندمدت وجود دارد.

انجلا اسکورتو^۱

سکس‌درمانگر معتبر و خانواده‌درمانگر و زوج‌درمانگر دارای گواهی از بالوین، میسوری^۲

— دکتر باب برتولینو استاد مشاوره توان‌بخشی در دانشگاه ماریویل مولف کتاب «یادداشت‌های درمانگر برای خانواده‌ها» است:^۳

«مشاوره قبل از ازدواج کتاب شگفت‌انگیزی برای درمانگران علاقه‌مند به کمک به زوجین از طریق ماجراها، تمرین‌ها و مداخلات پویا برای ایجاد روابط بادوام و قوی است. انجلا اسکورتو چهارچوبی برای ارتقاء عادات سالم و روابط موفق فراهم کرده است. این کتاب برای درمانگران تازه‌کار می‌تواند بسیار مفید باشد.

— تیفانی برون، مدرک دکتری درمان خانواده و ازدواج دارد و درحال حاضر برنامه خانواده و زوج‌درمانی را در دانشگاه ارگون تدریس می‌کند:^۴

«اگر به دنبال توصیه‌های بالینی مفید برای زوجین هستید، این کتاب برای شما است! این کتاب راهنمای مفید، واضح و قابل دسترسی برای درمانگران در کار با زوجینی که

^۱ . Angela Skurtu

^۲ . Ballwin, Missouri

^۳ . Bob Bertolino, Maryville University, *The Therapist's Notebook for Families*.

^۴ . Tiffany B. Brown, University of Oregon.

درصد تعهد و صمیمیت با هم هستند ارائه می‌کند. انجلا دانش و ایده‌های خود را به نحوی به اشتراک می‌گذارد که هر مشاوره را برای حمایت از زوجین در شناخت بهتر و دوست داشتن طولانی‌تر توانمند می‌سازد.»

— برین کراس سکس‌درمانگر معتبر در واشینگتون دی‌سی:^۱

«صحبت درباره مسائل چالش‌برانگیز ازدواج، آغاز بزرگی برای هر زوج است. انجلا اسکورتو به وضوح درباره تمامی موضوعات قبل از ازدواج صحبت می‌کند (ارزش‌ها، مالی، فرزند، غیره)، اما هدیه خاص او مربوط می‌شود به ارائه اندیشمندانه برای مطرح کردن انتظارات/نگرانی‌های جنسی به روش مثبت.»

— رونالد اسکات روانشناس و هماهنگ‌کننده برنامه آموزش مراقبت و مشاوره در میسوری:^۲

«درمانگرانی که با زوجین کار می‌کنند، می‌دانند در صورتی که الگوهای منفی در روابط زناشویی رشد کنند، موفقیت در ازدواج نیز به خطر می‌افتد. اینجا است که کتاب مشاوره قبل از ازدواج: راهنمایی برای درمانگران انجلا اسکورتو می‌تواند برای درمانگران مفید باشد. به طور خلاصه، کتاب اسکورتو شامل یک دوره ۶ تا ۸ هفته‌ای می‌باشد که در آن مشکلات رابطه‌ای رایج مطرح می‌شود. کتاب کوتاه اسکورتو باید برای درمانگران جوان ارزشمند باشد اما چهارچوب مفیدی برای مشاوران باتجربه که می‌خواهند مشاوره قبل از ازدواج را نیز به فهرست خدماتشان بیفزایند ارائه می‌کند.»

— برایان جیمز ویلوگی استادیار در حوزه خانواده در دانشگاه بریگهام یونگ است:^۳

«این کتاب دستورالعمل‌های آسانی برای کمک به زوجین فراهم می‌کند. با اشاره به همه موضوعات مهمی که درمانگران باید در زمان مشاوره به زوجین از آن آگاه باشند، انجلا کاری عالی در ترکیب روش‌های بالینی و آخرین تحقیقات برای ارائه کتابی جامع انجام داده است. من این کتاب را برای هر درمانگری که درصد تقویت مهارت‌های موجودش یا در ابتدای کار در این حوزه است، توصیه می‌کنم.»

^۱ . Brian Cross, Washington, D.C.

^۲ . Ronald Scott, Missouri

^۳ . Brian James Willoughby, Brigham Young University

مقدمه مترجمین

امروزه مشاوره و آموزش‌های قبل از ازدواج بیش‌ازپیش مورد توجه زوج‌ها و خانواده‌ها قرار گرفته است. به دلیل پیچیده‌تر شدن جوامع و افزایش میزان شیوع و بروز مشکلات زناشویی و خانوادگی، زوج‌ها بیشتر از هرزمانی نیاز پیدا کرده‌اند که به مشاوره ازدواج مراجعه کنند. به دلیل اهمیت موضوع، دولت‌ها نیز از جمله در ایران به دنبال فراهم کردن تسهیلاتی هستند که شرایط مراجعه به مشاوره‌های قبل از ازدواج برای زوج‌ها فراهم‌تر شود. امروزه مشاوران و روانشناسان که در حیطه‌های مختلف صاحب تخصص هستند وارد حوزه مشاوره ازدواج شده‌اند. افزایش علاقه به کار حرفه‌ای مشاوران و روانشناسان در حوزه ازدواج به دلیل اهمیت بالایی است که مشاوره قبل از ازدواج به خصوص در ایران پیدا کرده است و در نتیجه زوجین زیادی نیز به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند.

مشاوره ازدواج می‌تواند قبل از ازدواج، حین ازدواج و بعد از ازدواج رخ دهد. مشاوره قبل از ازدواج بیشتر تأکید بر پیشگیری و افزایش آگاهی دارد تا زوجین با شناخت بهتر خصوصیات خود و همسر و یادگیری مهارت‌های مورد نیاز برای ازدواج، انتخاب بهتری داشته باشند.

یکی از مشکلات موجود در ایران کمبود کتاب‌های علمی، مبتنی بر شواهد و کاربردی در حوزه مشاوره قبل از ازدواج است. البته کتاب‌های خوبی در حوزه خانواده‌درمانی، آموزش خانواده، زوج‌درمانی و آموزش زوج‌ها نوشته شده است اما در حوزه مشاوره قبل از ازدواج شاهد خلأ هستیم. کتاب حاضر یعنی مشاوره قبل از ازدواج، راهنمای درمانگران یکی از کتاب‌های جدید، علمی، مبتنی بر شواهد و کاربردی است که می‌تواند بخش کوچکی از این خلأ را پر کرده و برای مشاوران و روانشناسانی که در حوزه مشاوره ازدواج مشغول به فعالیت هستند مفید واقع شود و میزان دانش و مهارت آنان را به صورت مثبت افزایش دهد.

این کتاب شامل دانش و مهارت‌های علمی و کاربردی است که تأکید بسیار بر «عمل» دارد. در بخش‌های مختلف کتاب تأکید شده است که ازدواج یک «فعل» است، یعنی زوجها برای اینکه ازدواجی شاد را تجربه کنند باید کاری انجام دهند. در این کتاب بهترین توصیه‌های عملی به مشاوران برای انتقال به مراجعین ارائه شده است. ۵ اصل مهم که در این کتاب به صورت مبسوط شرح داده می‌شوند عبارت‌اند از: مشاخره محترمانه، همدل بودن، انتخاب عشق ورزیدن، روشن نگه‌داشتن جرقه‌ها و درخواست محترمانه نیازها و خواسته‌ها. هر کدام از این موارد جزو عادات سالم و مهارت‌های سازنده محسوب می‌شوند که بارها در کتاب تأکید شده است که نیاز به تلاش هشیارانه دارند.

همچنین کتاب حاضر شامل موارد مهم و چالش‌زایی است که همواره مورد بحث بوده است، به طور مثال چه تفاوتی بین شیفتگی و عشق وجود دارد؟ آیا عشق بعد از ازدواج کاهش پیدا می‌کند؟ همچنین این کتاب شامل باورهای مخربی است که به نام «افسانه‌های ازدواج» در فرهنگ‌های مختلف رواج دارد. این افسانه‌ها معرفی می‌شوند و در مقابل واقعیت‌ها نیز مطرح می‌شوند. عنوان کتاب *مشاوره قبل از ازدواج است* اما با مطالعه کتاب نتیجه گرفته می‌شود که مفاهیم کتاب برای آموزش‌ها و مشاوره‌های حین ازدواج و بعد از ازدواج نیز می‌تواند مفید واقع شود.

همچنین تأکید اصلی همان چیزی است که در مشاوره وجود دارد: پیشگیری، یادگیری، رشد و سازگاری. بنابراین این کتاب حاوی مفاهیم آموزشی بوده و هدف پیشگیری، یادگیری مهارت و ارتقاء رشد و سازگاری است. در این کتاب تأکید می‌شود که هیچ‌کس ازدواج کاملی نخواهد داشت زیرا اصلاً چنین چیزی وجود ندارد، ولی زوجین می‌توانند در صورت تلاش، ازدواج رضایت‌بخشی را تجربه کنند.

متن کتاب ساده و روان و درعین حال جامع بوده بطوریکه اساتید، دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته‌های مشاوره، روانشناسی، علوم تربیتی، علوم سلامت، مددکاری و سایر حوزه‌های مرتبط در سطوح مختلف می‌توانند از کتاب حاضر استفاده کنند. در این کتاب گفت‌وگوهای فراوانی از مراجعین و درمانگر در جلسات مشاوره وجود دارد که

موجب فهم بهتر محتوای کتاب می‌شود. همچنین این کتاب در سال ۲۰۱۶ به زبان اصلی چاپ شده است که نشانگر به روز بودن محتوای آن است.

ازدواج مفهومی فرهنگی است که در جوامع مختلف می‌تواند شرایط خاص خودش را داشته باشد اما این کتاب شامل مواردی است که جهان شمول بوده و در فرهنگ‌های مختلف همچون ایران عمومیت دارد. بنابراین دانش و مهارت‌های ارائه‌شده در کتاب حاضر برای زوج‌های ایرانی نیز کاربرد دارد.

با آرزوی موفقیت برای مشاوران و روانشناسانی که در حوزه مشاوره و آموزش‌های قبل از ازدواج فعالیت می‌کنند و به امید آنکه روزه‌روز، میزان ازدواج‌های سالم که در آن زوج‌ها از رابطه رضایت دارند و می‌توانند به‌خوبی با مسائل به وجود آمده در زندگی زناشویی مقابله سازنده کنند، افزایش پیدا کند. مخاطبان کتاب حاضر در صورتی که نظر، پیشنهاد و یا سؤالی دارند، می‌توانند به ایمیل مترجمین ارسال کنند که در بخش ذیل ارائه شده است.

دکتر فرهاد اصغری

عضو هیئت‌علمی گروه مشاوره دانشگاه گیلان

farhad.asghari@gmail.com

رضا قاسمی جوبنه

دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه شهیدچمران اهواز

rghasemi.jobaneh@yahoo.com

پاییز ۱۳۹۷

پیشگفتار

زوجی که ۴۰ سال از ازدواجشان سپری شده بود، هر هفته روبروی هم می‌نشستند و معذرت‌خواهی می‌کردند. برای اینکه شنبه پیش تشکر نکرده بودند، عذرخواهی می‌کردند. برای دیر ماندن سرکار روز دوشنبه معذرت‌خواهی می‌کردند. برای انداختن لباس‌ها کف اتاق معذرت‌خواهی می‌کردند. این عادت، فرصت‌هایی برای آن‌ها فراهم می‌کند تا فروتن و عذرخواه بوده و به هم در احساس قدردانی کمک کنند. موفق‌ترین روابط، شامل مجموعه‌ای از چنین عاداتی است. این کتاب به درمانگران می‌آموزد که چگونه مشاوره قبل از ازدواج را براساس ۵ عادت سالم برای روابط موفق ارائه کنند.

چند کتاب حرفه‌ای در زمینه مشاوره قبل از ازدواج منتشر شده است. مخاطب این کتاب‌ها زوجین هستند که برای ازدواج برنامه‌ریزی کرده‌اند. این کتاب نخست برای درمانگران سلامت-روان نوشته شده است، اما زوجین علاقه‌مند به این موضوع نیز می‌توانند آن را دنبال کنند. این کتاب شامل چهارچوبی جهت ایجاد برنامه‌های درمان قبل از ازدواج براساس برنامه ۸ هفته‌ای برای زوجین نامزد یا زوجینی است که قصد ازدواج دارند. برنامه شامل سنجش و برنامه‌ریزی درمان، ۵ عادت سالم برای روابط موفق و توصیه‌هایی برای حل مسئله و خاتمه درمان است.

من درمانگر خانواده و ازدواج در ایالت میسوری و سکس‌درمانگر انجمن آمریکایی آموزگاران، مشاوران و درمانگران سکس می‌باشم و مدرک ارشد آموزش زوجین، خانواده و خدمات انسانی دریافت کرده‌ام و بیش از ۶ سال مشاوره ازدواج ارائه می‌کنم. همچنین به‌طور خصوصی اصول موجود در این کتاب را اجرا می‌کنم.

اطلاعات این کتاب حاصل آموزش و تحقیقات من و شامل روایت‌های زندگی زوجین از ازدواج‌های موفق است که بیان کرده‌اند. همچنین اطلاعات موجود این کتاب شامل درگیری‌هایی است که خودم در ازدواج داشته‌ام و با آن مقابله کرده‌ام.

من از عادات و مهارت‌های بحث شده در این کتاب به‌طور روزانه استفاده می‌کنم تا به زوجین آموزش دهم که چگونه ازدواج‌های بادوامی داشته باشند. مهارت‌ها به زوجین درگیر

کمک می‌کند تا روابط خود را بازسازی کنند و به زوجین جدید کمک می‌کند که بنیادی برای رابطه‌ای سالم ایجاد کنند.

به‌عنوان مشاور، شما نقش ارزشمندی در زندگی مراجع دارید. مراجعین، درمانگران سلامت‌روان را کارشناس زندگی خود می‌دانند. بخشی از کارشناس بودن نه‌تنها یادگیری درباره مهارت‌های قابل‌اجرا برای مراجعین است بلکه شامل عملی کردن این مهارت‌ها نیز می‌باشد. من شما را تشویق می‌کنم که مهارت‌های آموخته شده در این کتاب را در روابط فردی خودتان تمرین کنید تا تبدیل به عادت خودتان شوند. نه‌تنها این کار، شما را حرفه‌ای می‌کند بلکه به شما بینش‌های ارزشمندی می‌دهد که می‌تواند به‌عنوان نمونه‌ای برای مراجعینی که در ایجاد عادات مذکور مشکل دارند استفاده شود.

برای شروع تمرین‌هایی زیر را کامل کنید.

۱. درباره ازدواج تحقیق کنید و تعریف خودتان را در زمینه چిستی ازدواج سالم ارائه کنید.
۲. با دو یا چند زوج که زندگی شادی دارند مصاحبه کنید و ببینید که چه عواملی موجب رابطه موفق شده است.

۳. به‌وضوح ارزش‌های خود را درباره روابط شناسایی کنید. چگونه ارزش‌های شما می‌تواند روش کارتان را با مراجعی با سیستم باور بسیار متفاوت تغییر دهد؟

بعد از اینکه تکالیف بالا را تکمیل کردید، از جواب‌ها به‌عنوان نقطه ارجاعی در پیشروی طی این کتاب استفاده کنید. وقتی هر فصل را می‌خوانید، ارزیابی کنید که چقدر ارزش‌های شخصی و فهمتان درباره ازدواج مشابه یا متفاوت با موضوعات بحث شده می‌باشد.

من شما را تشویق می‌کنم که ذهن باز داشته باشید و تمایل به یادگیری را حفظ کنید. هدف نهایی این کتاب کمک به درمانگران در آموزش مهارت‌های ارزشمند به مراجعین برای روابط مثبت است. زوجینی که همیشه این مهارت‌ها را تمرین می‌کنند عاداتی را ایجاد می‌کنند که منجر به ازدواج‌های موفق می‌شود.

وقتی خواندن این کتاب به اتمام رسید، خواهید توانست مشاوره قبل از ازدواج مناسبی براساس این عادات انجام دهید. ازدواج سیستمی از عادات است: با تمرین، زوجین می‌توانند رابطه بلندمدت سالم و رضایت‌بخشی را کسب کنند.

سپاسگزاری

افراد زیادی هستند که باید برای خلق این کتاب از آن‌ها تشکر کنم. اول، کریستن رید ادنز ویراستار محلی که به من در ایجاد طرح کمک کرد و تشویق کرد تا به این باور برسم که می‌توانم کتاب بنویسم. دوم، کارآموزم امی هولت که به من کمک کرد تا تحقیقات اخیر درباره موضوعات متعدد موجود در این کتاب را بیابم. همسرم جاشوا اسکورتو که با ارائه حمایت و یادآوری پشتکار داشتن در کار به من کمک کرد. همچنین دوست دارم از باب برتولینو برای جواب دادن به سؤالات متعدد طی نوشتن و فرایند ویراستاری تشکر کنم. نهایتاً بازنگری‌کننده‌ها میریام دبیری، دنیس لبارگ و امی تریدول به من برای چگونگی افزودن محتوای مفید به کتاب بازخورد دادند. از همه شما برای حمایت و راهنمایی سپاسگزارم.