

## رہائی از وسواس

کتابی برای نوجوانان مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری

## فهرست مطالب

.....	سخن مترجم	۷
.....	مقدمه	۱۱
.....	سخنی با نوجوانان	۱۳
.....	سخنی با والدین یا مراقبان	۱۵
.....	تمرین ۱ شناسایی افکار چسبنده و آیین‌ها	۱۷
.....	تمرین ۲ افکار چسبنده و آیین‌ها چطور زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده است؟	۲۱
.....	تمرین ۳ خودتان را رها از وسواس تصور کنید	۲۵
.....	تمرین ۴ وسواس‌تان را ریشه‌یابی کنید	۲۸
.....	تمرین ۵ برانگیزان‌هایتان را شناسایی کنید	۳۲
.....	تمرین ۶ نشانه‌های وسواس‌تان را روی پلکان اهمیت رتبه‌بندی کنید	۳۶
.....	تمرین ۷ افکار چسبنده و آیین‌های خود را نام‌گذاری کنید	۳۹
.....	تمرین ۸ افکار غیرمنطقی خود را شناسایی کنید	۴۳
.....	تمرین ۹ چطور می‌توان گفت، اغراق یا تحریف؟	۴۶
.....	تمرین ۱۰ واقع‌بین بودن درباره افکار تحریف شده و اغراق‌آمیز	۴۹
.....	تمرین ۱۱ مهارکردن نیاز به کنترل	۵۳
.....	تمرین ۱۲ بررسی منطقی افکار چسبنده	۵۶
.....	تمرین ۱۳ آمادگی روانی برای مبارزه	۶۰
.....	تمرین ۱۴ آن فکر را متوقف کن!	۶۳
.....	تمرین ۱۵ بحث کردن با افکار چسبنده	۶۶
.....	تمرین ۱۶ آن فکر را جایگزین کن!	۶۹
.....	تمرین ۱۷ آنقدر به آن فکر کن تا خسته شوی	۷۳
.....	تمرین ۱۸ فریب احساسات را نخور	۷۵
.....	تمرین ۱۹ بر احساسات آزاردهنده‌تان غلبه کنید	۷۸
.....	تمرین ۲۰ چرخه افکار‌تان را بشناسید	۸۱
.....	تمرین ۲۱ انجام آیین‌ها چگونه افکار چسبنده را بدتر می‌کند	۸۵
.....	تمرین ۲۲ بر موضع مخالف با آیین‌های خود پافشاری کنید	۸۹

- تمرین ۲۳ با احساسات آزاردهنده درگیر شوید..... ۹۳
- تمرین ۲۴ اضطراب خود را با تنفس عمیق کاهش دهید..... ۹۷
- تمرین ۲۵ آیا برای مبارزه با آیین‌هایتان دیگران باید به شما کمک کنند؟..... ۱۰۰
- تمرین ۲۶ قطع کردن آیین‌هایتان..... ۱۰۳
- تمرین ۲۷ انجام آیین‌هایتان را غیرممکن سازید..... ۱۰۷
- تمرین ۲۸ برای جلوگیری از انجام آیین‌هایتان برنامه‌ریزی کنید..... ۱۱۱
- تمرین ۲۹ انجامش نده!..... ۱۱۵
- تمرین ۳۰ افکار چسبنده را با مواجهه در هم بکوبید..... ۱۱۸
- تمرین ۳۱ از چه چیزی اجتناب می‌کنید؟..... ۱۲۲
- تمرین ۳۲ در تصور خود با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید..... ۱۲۵
- تمرین ۳۳ موقعیت‌هایی را که باعث عصبی شدن می‌شوند رتبه‌بندی کنید..... ۱۲۹
- تمرین ۳۴ برنامه‌ای برای مواجهه داشته باشید..... ۱۳۲
- تمرین ۳۵ خودتان را مواجه کنید..... ۱۳۶
- تمرین ۳۶ عمداً کاری را انجام دهید که از آن می‌ترسید..... ۱۳۹
- تمرین ۳۷ مواردی را که «کاملاً دقیق» نیستند اداره کنید..... ۱۴۲
- تمرین ۳۸ همه آنها را کنار هم بگذار..... ۱۴۵
- تمرین ۳۹ برگشتن به بازی..... ۱۴۸
- تمرین ۴۰ داستان موفقیت شما..... ۱۵۱
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۵۵
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۵۷

## سخن مترجم

### برای نوجوانان

نوجوان عزیز این کتاب شماسست و شما هر طور که مایل هستید می‌توانید از آن استفاده کنید! اما رعایت چند نکته مهم می‌تواند شما را در رسیدن به اهداف خود از مطالعه این کتاب یاری رساند.

قبل از هر چیز باید بدانید که سهم شما در وسواسی شدن به اندازه سهم شما در ابتلاء به هر کسالت دیگری است. شما گناهی مرتکب نشده‌اید که باعث شده باشد به وسواس مبتلاء شوید. وسواسی شدن عیب نیست اما وسواسی ماندن و برای بهبودی تلاش نکردن مردود است. بنابراین، اگر فکر می‌کنید نیاز دارید از روان‌شناس، والدین، یا یکی از دوستان خود کمک بگیرید، نگرش منفی را کنار بگذارید. اکثر افراد اگر بتوانند، از کمک‌کردن به دیگران لذت می‌برند. بنابراین، در صورت نیاز، یک حامی درمان برای خود انتخاب کنید که معتمد، مشفق، مشتاق و در دسترس باشد.

تأخیر و تعجیل هر دو از وسواس است. توصیه می‌شود برای انجام هر تمرین وقت کافی بگذارید و عجله نکنید، و تا زمانی که بر تمرین فعلی مسلط نشده‌اید تمرین بعدی را شروع نکنید. می‌توانید فرض کنید در حال انجام یک بازی رایانه‌ای چند مرحله‌ای در دنیای واقعی هستید که گذر از هر مرحله نیازمند تسلط یافتن بر قوانین حاکم بر آن مرحله است. همانطور که در بازی‌های رایانه‌ای شرایط هر مرحله تازه از مرحله قبل دشوارتر می‌شود، درجه سختی تمرین‌های این کتاب هم هرچه جلوتر می‌روید افزایش می‌یابد، اما اصلاً جای نگرانی نیست، چون بازهم مثل آن بازی‌ها، اگر قوانین مرحله قبلی را به خوبی یاد گرفته باشید، برنده شدن در مرحله تازه چندان دشوار نخواهد بود. همانند بازی‌های رایانه‌ای، در کتاب *رهایی از وسواس* نیز با اتمام موفقیت‌آمیز هر تمرین شما به ابزار و مهارت‌هایی مجهز می‌شوید که در تمرین‌های بعدی به آنها نیاز خواهید داشت. در نهایت برای برنده شدن کامل در این نبرد شما باید غول‌های افکار چسبنده و آیین‌هایتان را بکشید!

کتاب *رهایی از وسواس* برای یکبار خواندن یا یکبار انجام دادن تمرین‌هایش نوشته نشده است. این کتاب می‌تواند برای مدت زیادی همراه، یار و یاور شما باشد؛ پس باید آن را بارها بخوانید و تمرین‌های آن را بارها انجام دهید. در مواردی با کپی کردن برگه ویژه‌ای از کتاب لازم است آن را برای

چندبار تکمیل کنید. توصیه می‌شود برای پاسخگویی به سایر پرسش‌های مطرح شده از مداد استفاده کنید تا بتوانید در مراجعات بعدی به آن تمرین، در صورت لزوم نوشته قبلی خود را اصلاح نمایید.

در پایان یادآور می‌شود که اصول اساسی درمان وسواس همان مواجهه کردن خودتان با ترس‌های وسواسی، انجام‌دادن آیین‌ها و توانایی بحث کردن با افکار چسبنده است که در متن کتاب آمده است. اما کمک گرفتن از یک متخصص مُجرب و ماهر در درمان وسواس که اجرای این اصول را برای شما تسهیل کند فرصت مغتنمی است که در صورت فراهم بودن، استفاده از آن انتخابی خردمندانه است.

## برای بزرگسالان و متخصصان

افراد ممکن است در کودکی، نوجوانی، و یا اوایل بزرگسالی به اختلال وسواس-اجبار دچار شوند. چارچوب اصلی این اختلال صرف‌نظر از سنی که فرد به آن مبتلاء می‌شود تقریباً یکسان است، اما بواسطه عوامل و شرایط درونی و بیرونی ویژه هر فرد، تفاوت‌هایی در درمان بوجود می‌آید. برای مثال، در درمان کودکان وسواسی مشارکت و حمایت اعضای خانواده و به‌ویژه والدین ضرورت تام دارد، در حالی که بزرگسالان وسواسی تحت درمان اغلب می‌توانند به تنهایی از پس درمان برآیند.

کتاب‌های زیادی برای بزرگسالان و کودکان وسواسی نوشته شده و به چاپ رسیده است اما کمتر کتابی به موضوع وسواس در نوجوانان پرداخته است. در واقع، به نظر می‌رسد کتاب حاضر تنها کتاب کار خودیاری موجود برای نوجوانان وسواسی باشد. بی‌تردید کتاب‌های خودیاری نمی‌توانند جایگزین خدمات روان‌درمانی شوند اما اهمیت آنها در این است که درگیر شدن فرد مبتلاء را در درمان تسهیل می‌کنند، و به‌راحتی در دسترس همگان قرار می‌گیرند. برخی از روان‌شناسان پیشگام معتقدند که نوجوانی دوره طوفان و طغیان است. بنابراین، ممکن است نوجوان از حضور در جلسه درمان امتناع کند؛ چراکه در پی کسب هویت مستقل است و نمی‌خواهد فرد دیگری برای او تعیین تکلیف کند! یک کتاب کار خودیاری خوب می‌تواند این آزادی و اختیار را به نوجوان بدهد که برای شروع، تمرین کردن درمان را انتخاب کند، تا برای حضور در جلسات درمان آماده شود. از طرفی ممکن است افراد به درمانگر وسواس دسترسی نداشته باشند. بنابراین، با استفاده از چنین کتابی می‌توانند تا حدی به بهبود خود کمک کنند.

نویسنده کتاب *رهایی از وسواس* استاد تمام روان‌شناسی و مدیر پژوهش دانشگاه ریچموند آمریکا و متخصص در درمان اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان است. پروفیسور سیسه‌موره با طرح چهل تمرین قوی و قابل اجراء، مراحل درمان وسواس را برای نوجوان مبتلاء تسهیل نموده است. هر تمرین از سه بخش ثابت "بدانید"، "انجام دهید"، و "جمع‌بندی کنید" تشکیل شده است. در بخش "بدانید" توضیح مختصری درباره تمرین و مثالی بالینی مطرح شده است. بخش "انجام دهید" به انجام تمرین

توسط نوجوان وسواسی اختصاص یافته است. در بخش "جمع‌بندی کنید" با طرح پرسش‌هایی میزان تسلط بر تمرین و اشکالات احتمالی بررسی شده، و رهنمودهایی برای آینده عنوان می‌شود. تمرین‌های کتاب باید با دقت، بدون عجله، در طول زمان و به تدریج تکمیل گردد. بهتر است تمرین‌های این کتاب با راهنمایی یک روان‌شناس یا درمانگر وسواس انجام شود. اما ایده‌آل آن است که نوجوان وسواسی مراجعه‌کننده برای درمان، این کتاب و تمرین‌های آن را به عنوان ابزاری کمکی به منظور حفظ، تقویت و ارتقای اثربخشی درمان مورد استفاده قرار دهد.

در برگردان اثر حاضر تلاش وافر شده است تا همزمان با وفاداری به متن اصلی، ترجمه‌ای سلیس و روان ارائه گردد. مترجم مدعی مُبراً بودن متن از مشکل نیست. بنابراین، پیشاپیش از همه فرهیختگانی که کم‌وکاست کار را با بنده در میان می‌گذارند صمیمانه سپاسگزارم. از جناب آقای پروفیسور سیسه‌موره سپاسگزارم که با در اختیار قرار دادن کتاب اصلی امکان برگردان آن را به فارسی فراهم آوردند. از یک‌یک همکاران ارزشمند انتشارات ارجمند، به‌ویژه استاد دانشی و دوست‌داشتنی جناب آقای دکتر محسن ارجمند سپاسگزارم که قبول زحمت کرده و مسئولیت چاپ و نشر کتاب را بر عهده گرفته‌اند.

#### دکتر مجتبی دلیر

متخصص روان‌شناسی و مدرس دانشگاه



## مقدمه مؤلف بر ترجمه فارسی

While some forms of mental illness vary by culture, obsessive-compulsive disorder is universal. It can even be dated back to medieval times where accounts - even of spiritual leaders - sound remarkably like what we call OCD today. So it is a wonderful honor that a book I wrote in the United States to assist young people with OCD would be translated into Persian to help youth on the other side of the world. Growing up is hard enough, but growing up with the challenges of OCD is even more challenging. I am grateful to Dr. Dalir for his diligent work in translating my book, and to New Harbinger who granted the rights to do so. When I wrote it for an English-speaking audience, I hoped it would prove helpful to many young people struggling with OCD. With this Persian edition, my vision expands and I hope many more teenagers will benefit from the scientifically based principles underlying the book, and become free from OCD.

**Timothy A. Sisemore, Ph.D.**

Riverside, California, USA

October 16, 2019

در حالی که برخی از آشکال کسالت روانی به لحاظ فرهنگی متفاوت هستند، اختلال وسواس-اجبار اختلالی جهان‌شمول است. حتی قدمت آن می‌تواند به دوران قرون وسطایی برسد که گزارش‌ها- حتی از سوی رهبران معنوی- به طور قابل توجهی شبیه چیزی به نظر می‌رسد که ما امروزه آن را اختلال وسواس-اجبار می‌نامیم. بنابراین افتخاری بی‌نظیر است که کتابی که در ایالات متحده برای کمک به نوجوانان مبتلا به اختلال وسواس-اجبار نوشته‌ام برای کمک به نوجوانان در آن سوی دنیا به فارسی ترجمه شده است. بزرگ شدن به اندازه کافی سخت است، اما بزرگ شدن همراه با چالش‌های اختلال وسواس-اجبار چالش‌برانگیزتر هم می‌شود. از دکتر دلیر برای پشتکارش در ترجمه کتابم، و از انتشارات New Harbinger که حق انجام این کار را داد سپاسگزارم. وقتی کتاب را برای مخاطب انگلیسی‌زبان نوشتم، امیدوار بودم برای بسیاری از نوجوانان گرفتار اختلال وسواس-اجبار مفید واقع شود. به‌واسطه این نسخه فارسی، چشم‌اندازم گسترش یافته و امیدوارم نوجوانان بیشتری از اصول مبتنی بر علم زیربنای کتاب بهره‌مند شوند، و از اختلال وسواس-اجبار رهایی یابند.

**دکتر تیموتی ای. سیسموره**

ریورساید، کالیفرنیا، ایالات متحده آمریکا

۱۶ اکتبر ۲۰۱۹





## سخنی با نوجوانان

دوست عزیز،

چون این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید، حدس می‌زنم با برخی افکار سمج آزاردهنده یا امیال رنج‌آور قوی برای تکرار رفتارهای خاصی روبه‌رو شده‌اید. شما مطمئناً تنها نیستید. بسیاری از نوجوانان با مشکلات مشابهی دست به‌گریبان‌اند که از بسیار خفیف تا خیلی شدید متغیر بوده و تقریباً تمام جنبه‌های زندگی را تغییر می‌دهند. اکثر نوجوانانی که وسواس‌ها و اجبارهایی دارند، با تمام توان آنها را پیش خود نگه می‌دارند. این وسواس‌ها و اجبارها ممکن است با یکی از والدین، دوستان، یا معلمان در میان گذاشته شود، اما در اکثر موارد نوجوانان متوجه می‌شوند که به‌خاطر این نشانه‌های شرم‌آور یا ترسناک مورد تمسخر واقع می‌شوند. این قابل درک است - نوجوانی، صرف‌نظر از نیاز به مقابله با وسواس‌ها و اجبارها، به اندازه کافی سخت است.

معتقدم اگر صادقانه بر اساس راهنمایی‌های این کتاب تمرین کنید، می‌توانید بر این مشکل غلبه نمایید، یا دست کم بسیار آسان‌تر با آن کنار بیایید. می‌دانم که داشتن یک کتاب کار می‌تواند باعث تأخیر شما بشود، اما این "تمرین کردن" است که حال شما را بهتر خواهد کرد - و نه فقط خواندن. در واقع، فکر می‌کنم زمانی را که شما صرف انجام‌دادن این تمرین‌ها خواهید نمود به‌راحتی با اختصاص زمان کمتر برای کشمکش با افکار آزاردهنده و آیین‌ها جبران خواهد شد.

این افکار و آیین‌ها بخشی از یک مشکل تمام‌عیار به نام اختلال وسواس-اجبار است. نشانه‌های عمده، وسواس‌ها یا افکاری هستند که بارها و بارها تکرار می‌شوند، و معمولاً نگرانی‌هایی در مورد وقوع حادثه‌ای ناگوار هستند. ما آنها را "افکار چسبنده" می‌نامیم تا بر این نکته تأکید کنیم که آنها نباید صرفاً به عنوان نشانه‌های برانگیزنده مشکلات در نظر گرفته شوند. اجبارها تکانه‌های تقریباً غیرقابل مقاومت برای انجام مکرر کارهای خاص هستند. آنها اغلب برای کاهش وسواس‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. ما آنها را در این کتاب "آیین‌ها" می‌نامیم. اما نمی‌خواهم شما بر این پرسش متمرکز شوید که آیا "رسماً" اختلال وسواس-اجبار دارید یا خیر. در عوض، اگر افکار چسبنده یا آیین‌هایی دارید،

این تمرین‌ها می‌تواند به شما کمک کند. ممکن است شما آنها را خودتان به تنهایی به‌طور کامل انجام دهید یا وقتی که یک تمرین اندکی چالش‌برانگیز بود برای ادامه کار از یکی از والدین یا دوستان خود کمک بگیرید. در هر صورت، تلاش‌هایتان به شما کمک خواهد کرد تا دوباره مهارت‌های زندگی‌تان را به‌دست بگیرید، چراکه افکار چسبنده و آیین‌ها می‌خواهند زندگی شما را کنترل کنند، و نباید این‌طور باشد.

بنابراین، به شما تبریک می‌گویم که گام اول را در غلبه بر این افکار و آیین‌ها- با پذیرش اینکه آنها باعث ناراحتی شما می‌شوند- برداشته‌اید، و برای کمک به خودتان مطالعه این کتاب را انتخاب کرده‌اید تا در مورد آنها کاری انجام دهید.

امیدوارم بیشترین تلاش را برای رهایی از وسواس انجام دهید.

تیم سیسه‌موره

## سخنی با والدین یا مراقبان

### مراقب بزرگسال عزیز،

نوجوانان دارای وسواس‌ها و اجبارها معمولاً بچه‌های "بدی" نیستند و به همین دلیل است که اضطراب و درماندگی آنها اغلب نادیده گرفته می‌شود. شما به‌خاطر نگرانی درباره‌ی نوجوانی که در زندگی‌تان هست در حال مطالعه‌ی این کتاب کار هستید، و گامی در جهت کمک به فرد نوجوانی برداشته‌اید که به او اهمیت می‌دهید.

نوجوانان در میزان گشودگی به اختلال وسواس-اجبار متفاوت هستند، چون پیامد آن، احساس رنج کنترل‌شدن بوسیله‌ی این نشانه‌ها در مرحله‌ای از زندگی است که نوجوان برای گسترش آزادی بیشتر تلاش می‌کند. اما غلبه بر نشانه‌های وسواس می‌تواند بسیار رهایی‌بخش باشد (مثل عنوان این کتاب) و می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا به‌سوی بزرگسالی حرکت کنند. بعلاوه، غلبه بر مشکل چالش‌برانگیزی مثل وسواس‌ها و اجبارها می‌تواند اعتماد به نفس نوجوانان را به اندازه‌ای افزایش دهد که با چالش‌های آینده روبه‌رو شوند.

نوجوانان همچنین در میزان تمایل به دخالت بزرگسالان در تکمیل این کتاب متفاوت هستند. پیشنهاد می‌کنم که حق انتخاب را به نوجوان بدهید. شما می‌توانید به عنوان مشوق و شریک پاسخگویی عمل کنید، اما فقط در صورتی که نوجوان پذیرای آن باشد. همچنین اگر نوجوان بدون آگاهی گرفتار وسواس‌ها و اجبارهایی شده باشد می‌توانید مؤثر باشید، بازهم فقط در صورتی که او مایل به دریافت کمک باشد. در غیر این صورت، ممکن است به عنوان مزاحم یا مداخله‌گر در نظر گرفته شوید. بخش عمده‌ی غلبه بر این نشانه‌ها مربوط به نوجوان شما است، نه شما. فقط نقشی را برعهده بگیرید که نوجوان از شما انتظار دارد، و به اجرای همان نقش پردازید.

فنون این کتاب بر اساس راهبردهای حمایت‌شده علمی در مشاوره ابداع شده‌اند. من آنها را تبدیل به تمرین‌هایی کرده‌ام، به طوری که بسیاری از نوجوانان بتوانند بدون مشاوره آنها را انجام دهند. اما، اختلال وسواس-اجبار می‌تواند سیمج باشد و اغلب، مشاوره لازم است. انجام این تمرین‌ها همچنین می‌تواند بخشی از چنین مشاوره‌ای باشد. در حالی که دارودرمانی هم می‌تواند مفید باشد، پیشنهاد

می‌کنم که استفاده از این کتاب کار و مشاوره را در اولویت قرار دهید مگر اینکه نوجوان شما به اندازه‌ای در رنج باشد که زندگی عادی وی به خطر افتاده باشد.

می‌دانم که نوجوان شما وقتی که به سمت پیروزی و غلبه بر وسوسه‌ها و اجبارها پیش برود، از حمایت، احترام، و صبوری شما قدردانی خواهد کرد، و برای هر دوی شما آرزوی موفقیت دارم. سپاس از توجه شما.

**تیم سیسه‌موره**

# ۱ شناسایی افکار چسبنده و آیین‌ها

## بدانید

انواع بسیاری از وسواس‌ها (افکار چسبنده) و اجبارها (آیین‌ها) وجود دارد که می‌توانند برای شما مشکل‌ساز شوند، و ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند. یادگیری شناسایی آنها می‌تواند در غلبه بر آنها به شما کمک کند.

مارسی در کلاس درس ظاهراً مثل دیگران عمل می‌کرد. اما در تنهایی خودش دچار کشمکش بود. ذهن او تقریباً همیشه مشغول پیدا کردن راه‌های فرار از ابتلاء به بیماری بود. او نگران برخورد با هر کسی بود که کوچک‌ترین نشانه‌ای از سرماخوردگی داشت، و اگر این اتفاق می‌افتد تا رسیدن به خانه صبر می‌کرد که به دستشویی برود تا مجبور به استفاده از سرویس بهداشتی عمومی نباشد- و دیگران نفهمند که شستن دست‌هایش چقدر طول می‌کشد. همچنین می‌ترسید که اتفاق بدی برای مادرش بیفتد اگر ده بار به پای خود ضربه نزند هر بار که این فکر نگران‌کننده به ذهن او خطور می‌کند، که اغلب خطور می‌کرد. مارسی در حضور دوستانش این افکار چسبنده و آیین‌های مختل‌کننده را کنترل می‌کرد، اما وقتی به خانه می‌رسید سست می‌شد.

مارسی فقط چند مورد از مشکلات رایجی را داشت که اختلال وسواس- اجبار بوجود می‌آورد. ما وسواس‌ها را "افکار چسبنده" می‌نامیم چون آنها افکار نگران‌کننده‌ای هستند که به‌سختی از فرد جدا می‌شوند (مثل نگرانی مارسی دربارهٔ بیمارشدن یا رخ دادن اتفاقی برای مادرش). همچنین، اجبارها را "آیین‌ها" می‌نامیم زیرا آنها رفتارهایی هستند که شما معمولاً برای کنترل افکار چسبنده به‌طور مکرر انجام می‌دهید (مثل شستن دست‌های مارسی و ضربه‌زدن به پایش).

چون در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً افکار چسبنده یا آیین‌هایی دارید. اولین گام برای غلبه بر آنها تشخیص آنها است.

## انجام دهید

به چند روز گذشته فکر کنید. چه تعدادی از این افکار چسبنده را داشتید؟ آن افکار را در زیر فهرست کنید.

- \_\_\_\_\_ #
- \_\_\_\_\_ #
- \_\_\_\_\_ #
- \_\_\_\_\_ #
- \_\_\_\_\_ #

به فهرست خود بازگردید و آن را از بیشترین تا کمترین مزاحم رتبه‌بندی کنید، برای بیشترین آزاردهنده عدد ۱ را اختصاص دهید، و به همین ترتیب عمل کنید.

برخی از آیین‌هایی که تجربه کرده‌اید کدامند؟ یک‌بار دیگر، به چند روز گذشته فکر کنید و تمامی آیین‌هایی را که به خاطر می‌آورید انجام داده‌اید فهرست کنید.

- الف. \_\_\_\_\_
- ب. \_\_\_\_\_
- ج. \_\_\_\_\_
- د. \_\_\_\_\_
- ه. \_\_\_\_\_

**آفرین!**