

## وسواس فکری و عملی ماذلی

### هاجسون و راچمن

دستورالعمل: لطفاً هر سؤال را با کشیدن خطی زیر کلمه «بلی» یا «نه» که در مقابل آن نوشته شده است، پاسخ دهید.  
پاسخ درست و یا غلطی وجود ندارد و در هیچ یک از سؤال‌ها جنبه انحرافی منظور نشده است. سریع پاسخ دهید و  
زیاد درباره معنای دقیق سؤال فکر نکنید.

۱. ترجیح می‌دهم از تلفن‌های عمومی استفاده نکنم، چون فکر می‌کنم که شاید آلوده باشند.  
نه بله
۲. غالباً افکار زشت و زننده‌ای پیدا می‌کنم و رهایی پیدا کردن از آنها برایم مشکل است.  
نه بله
۳. من بیش از اکثر مردم، به صداقت اهمیت می‌دهم.  
نه بله
۴. چون نمی‌توانم کارها را به موقع تمام کنم، اغلب دیر، سرقرارهایم حاضر می‌شوم.  
نه بله
۵. اگر به جانوری دست بزنم، بی‌جهت نگران آلودگی نمی‌شوم.  
نه بله
۶. اغلب مجبورم چیزهایی مانند شیر آب، شیر گاز و قفل در را چندین بار وارسی کنم.  
نه بله
۷. وجودان بسیار سخت‌گیری دارم.  
نه بله
۸. تقریباً همیشه افکار ناخوشایندی که ناخواسته به ذهن خطرور می‌کنند، موجب ناراحتی ام می‌شوند.  
نه بله
۹. اگر تصادفاً در راه با کسی برخورد کنم، بی‌جهت دچار نگرانی نمی‌شوم.  
نه بله
۱۰. معمولاً در مورد چیزهای ساده‌ای که هر روز انجام می‌دهم، دچار شک و تردیدهای جدی می‌شوم.  
نه بله
۱۱. هیچ یک از والدین من، در دوران کودکی ام، سخت‌گیر نبودند.  
نه بله
۱۲. چون همه چیز را بارها و بارها تکرار می‌کنم، اغلب کارهایم عقب می‌افتد.  
نه بله
۱۳. به اندازه معمولی صابون مصرف می‌کنم.  
نه بله
۱۴. برخی از اعداد فوق العاده نحس هستند (بدشناصی می‌آورند).  
نه بله
۱۵. عادت ندارم پیش از پست کردن نامه، چندین بار آن را وارسی کنم.  
نه بله
۱۶. صبح‌ها وقت زیادی صرف لباس پوشیدن نمی‌کنم.  
نه بله
۱۷. بیش از حد نگران نظافت نیستم.  
نه بله
۱۸. یکی از مشکلات عمدۀ من این است که به جزئیات، زیاد توجه می‌کنم.  
نه بله
۱۹. می‌توانم بدون دغدغه خاطر، از دستشویی‌های عمومی که تمیز باشند، استفاده کنم.  
نه بله
۲۰. مشکل عمدۀ من وارسی‌های تکراری است.  
نه بله
۲۱. بی‌جهت نگران میکروب و بیماری نیستم.  
نه بله

- |     |   |
|-----|---|
| ۲۲. | تمایلی ندارم چیزی را بیش از یک بار وارسی کنم.   |
| نه  | بلی   |
| ۲۳. | در انجام کارهای معمولی، طبق یک روال سفت و سختی، عمل نمی‌کنم.  |
| نه  | بلی   |
| ۲۴. | وقتی به پول دست می‌زنم احساس نمی‌کنم دست‌هایم کثیف شده‌اند.   |
| نه  | بلی   |
| ۲۵. | معمولًا هنگام ایجاد کارهای روزمره، به شمارش اعداد نمی‌پردازم.   |
| نه  | بلی   |
| ۲۶. | صبح‌ها وقت نسبتاً زیادی، صرف شستن دست و صورت خود می‌کنم.  |
| نه  | بلی   |
| ۲۷. | از مواد ضد عفونی کننده زیاد استفاده نمی‌کنم.  |
| نه  | بلی   |
| ۲۸. | هر روز وقت زیادی، صرف وارسی مکرر چیزها می‌کنم.  |
| نه  | بلی   |
| ۲۹. | شب‌ها تا کردن و آویختن لباس‌هایم، وقت زیادی نمی‌گیرد.   |
| نه  | بلی   |
| ۳۰. | حتی اگر چیزی را با کمال دقیقت انجام دهم، اغلب احساس می‌کنم که آن را به طور کاملاً درستی انجام نداده‌ام. |
|     | بلی   |