



وسواس فکری و عملی مادزلی

هاجسون و راجمن

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



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

www.rohmi.net