

অধিবেশন সিঁড়ি

নীচের সিঁড়িতে, প্রতিটি পদক্ষেপ বিভিন্ন ধূমপায়ীদের ছেড়ে যাওয়ার বিষয়ে চিন্তা করার সময় তাদের মানসিকতার প্রতিনিধিত্ব করে।

আপনি এখন যেখানে আছেন সেই নম্বরটি সার্কেল করুন

১০ আমি ধূমপান ছেড়েছি এবং আর কখনও ধূমপান করব না

৯ আমি ধূমপান ছেড়েছি, তবে আমি পিছনে পিছলে যাওয়ার বিষয়ে চিন্তিত, আমার কী ধূমপান মুক্ত থাকার জন্য কাজ করে যাওয়া উচিত

৮ আমি এখনও ধূমপান করি, তবে আমি বদলাতে শুরু করেছি, যেমন তবে আমি সিগারেটের সংখ্যাটি কেটে ফেলা। আমি ছাড়ার তারিখ নির্ধারণ করতে প্রস্তুত

৭ আমি অবশ্যই পরবর্তী ৩০ দিনের মধ্যে ছাড়ার একটি তারিখ নির্ধারণ করার পরিকল্পনা করছি

৬ আমি অবশ্যই আগামী ৬ মাসের মধ্যে ছাড়ার একটি তারিখ নির্ধারণ করার পরিকল্পনা করছি

৫ আমি প্রায়শই ধূমপান ত্যাগ সম্পর্কে চিন্তা করি, তবে আমার ছাড়ার কোনও পরিকল্পনা নেই

৪ আমি মাঝে মাঝে ধূমপান ত্যাগের কথা ভাবি, তবে ছাড়ার কোনও পরিকল্পনা নেই

৩ আমি খুব কমই ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার বিষয়ে চিন্তা করি এবং আমার এই ছাড়ার কোনও পরিকল্পনা নেই

২ আমি কখনই ধূমপান ছাড়ার বিষয়ে ভাবি না এবং ছাড়ার কোনও পরিকল্পনা নেই

১ আমি ধূমপান উপভোগ করি এবং আমার জীবনকালে ধূমপান ত্যাগ না করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। এটি ছাড়তে আমার কোন আগ্রহ নেই