

سگار
را ترک خواهم کرد.

مترجم:

دکتر هومن شریفی



:

!

"

•

•

•

•

...

:

:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

!

.....

« » « »

(۱) سیگار کشیدن یک سرگرمی است

:

(۲) سیگار کشیدن مرا آرام می کند

:

(۳) در حال حاضر برای ترک سیگار آماده نیستم

!

!

(۴) زمان زیادی است که من سیگار می کشم. فایده‌ای ندارد که من سیگار را ترک کنم.

۵) در صورت ترک سیگار نگران افزایش وزن هستم.

(/ /)
.

)

(

() :

()

۶) من تمایلی برای ترک سیگار ندارم و به همین دلیل هرگز موفق نخواهم شد.

۷) در صورت ترک سیگار نگران عصبی شدن و تحریک پذیر شدن
هستم

۸) بارها و بارها اقدام به ترک سیگار کرده‌ام ولی هر بار شروع به سیگار
کشیدن کردم

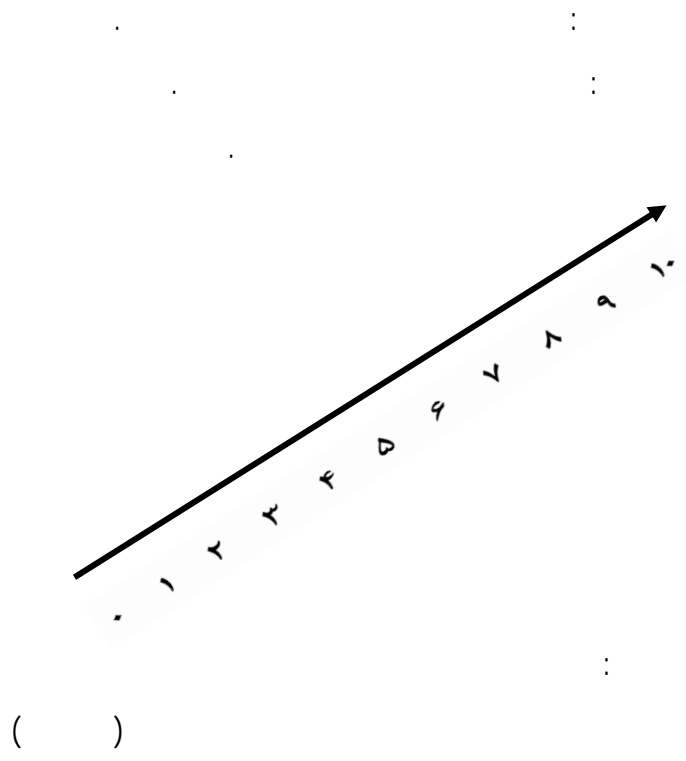
:

!

!

.

.



www.tpcrc.ac.ir

.
.
.
.
.

..... = *

.....

)

) (

.() (

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

!	!	-
		-
!	!	-
!		-

.

.

:

:

..... /..... /..... :

:

.....

.....

.....



.....

- . - ۱
- ۲
- . - ۳
- . - ۴
- . - ۵
- . - ۶
- . - ۷
- . - ۸
- . - ۹
-
-

..... ..

”

”

:

.

() :

()

)

... (

.

.

:

○

○

○

○

:

()

:

www.tpcrc.ac.ir

()

:

.

.

)

(...

:

.

.

:

)

.(

www.tpcrc.ac.ir

:

!

:

)

(

-

-

—

—

!

..... :

.....

:

:

:

:

:

:

:

:

.

:

:

: