

راه های موفقیت آمیز جهت سالم

نگاهداشتن قمار

۱. از قبل در مورد مقدار پول قمار تصمیم بگیرید.
۲. با توجه به این نکته که احتمال باخت بیش از برد است بازی کنید، تا مطمئن شوید که میتوانید از عهده پرداختن آن برآیید.
۳. در مورد قمار تصمیم مطلع بگیرید، از میزان احتمال برد باخبر باشید.
۴. از قمار به عنوان تفریح استفاده کنید نه برای پول در آوردن.
۵. اگر مبلغ زیاد بردید خوش باشید، ولی به خود یادآوری کنید که این دیگر اتفاق نخواهد افتاد.
۶. اگر خسته، کم حوصله، مضطرب یا عصبانی هستید قمار نکنید.
۷. حساب وقت و پول قمار خود را داشته باشید.
۸. دوستان و خانواده خود را جدی بگیرید. اگر نگران قماربازی شما هستند، احتمالاً چیزی را در شما دیده اند که ود شما ندیده اید.
۹. فقط از پول خود برای قمار استفاده کنید. قرض نکنید.
۱۰. متوجه باشید که در اغلب انواع قمار شما هیچ کنترلی در مورد نتیجه آن ندارید. شانس است.
۱۱. در حین قمار به خود رخصتی بدهید، قدم بزنید، غذا بخورید یا برای هداخوری به بیرون بروید.
۱۲. در هنگام قمار هشیار باشید. زیاد شراب ننوشید.
۱۳. مابین قمار و دیگر تفریحات تعادل ایجاد کنید.
۱۴. با کسی به قمار بروید که مشکل قمار نداشته باشد.
۱۵. چاه خود را عمیقتر نکنید. به دنبال جبران باخت نباشید.
۱۶. کارتهای بانکی و اعتباری را با خود به قمار نبرید.
۱۷. برای قمار کردن زمان مشخصی تعیین کنید.
۱۸. خودتان درباره قمار تصمیم بگیرید نه به خاطر اینکه دیگران از شما میخواهند.
۱۹. از قمار برای دوری کردن از احساس یا شرایط ناگوار استفاده نکنید.
۲۰. اگر نگران قمار خود هستید، از فردی مطمئن بخواهید شما را همراهی کند.