जुऐ की सुसन्गत पर विजय पाने का पथ

१) आगे आने वाले समय मे यह निर्णय कर ले कि आप कितने पैसे से जुआ खेलेगे।
२) खेलने से पहले यह जान ले कि आपकी जीत से बहुदा आप की हार हो सकती है- इसलिए अच्छी तरह से निश्चित कर ले की जितने पैसो से आप खेल रहे वह आप हारने के लायक है।
३) जुऐ के प्रति आप जो भी निर्णय ले निपुण ले- अनुचित को पहचाने।
४) जुऐ को मनोरन्जन का साधन समझ कर खेले- ना की पैसे कमाने का साधन।
५) यदि आपकी भारी जीत हुई है तो आनन्द ले! परन्तु इस का सदेव स्मरण रखे की शायद यह दोबारा घटित ना हो।
६) जब आप थके हुए, गमगीन, चिन्तित या क्रोधित है तो जुआ ना खेले।
७) नियम रखे की कितना समय या पैसा जुऐ पर व्यय हो रहा है।
८) अपने परिवार तथा मित्रो को सदेव सन्जिदगी से ले। यदि वे आपके जुआ खेलने से चिन्तित है तो अवश्य ऐसा कुछ हे जो आप नही देख पा रहे है परन्तु वे देख सकते है।
९) सिर्फ अपने धन से जुआ खेले। कभी करजा ना ले।
१०) इस बात को समझे की अधिकतर जुऐ के परिणाम पर आपका नियन्तरण नही होता है- ये सयोग वश हो जाता है।
११) जब जुआ खेले, अपने मस्तिष्क को ज्ञानवान करने के लिए थोडा विश्राम करे- चले-फिरे, कुछ खाएँ या बाहर जाएँ।
१२) जब आप जुआ खेले तो अपने मस्तिष्क को साफ या ज्ञानवान रखे-अपने मदिरा के प्रयोग पर नियन्तरण रखे।
१३) अन्य फुरसत की क्रियाओ के साथ जुऐ का सन्तुलन बनाए रखे।
१४) ऐसे व्यक्ति को अपने साथ जुऐ पर ले कर जाएँ जिसु जुऐ की बुरी लत ना हो।
१५) इस जुऐ नामक दरार को बडा ना करो- अपनी हार का पीछा ना करो।
१६) जब आप जुआ खेले अपने साथ अपना <u>क्रेडिट</u> कार्ड या बैक कार्ड ना ले कर जाए।
१७) अपने समय की अवधि निश्चित करे की कितनी देर तक आप जुआ खेलेगे।
१८) जुऐ के प्रति अपने खुद के विचार रखे, जुआ इसलिए ना खेले क्योकि औरो की चाहत है की आप खेले।
१९) रिनात्मक भावनाओ या परिस्थितियो को नकारने के लिए कभी भी जुआ ना खेले।
२०) यदि आप अपने जुऐ के विषय मे कुछ जानना चाहते है तो ऐसे शख्स से बात करे जिस पर आपको भरोसा है।