جوئے کو محفوظ بنانے کے کامیاب طریقے

۱۔ آپ پہلے سے فیصلہ کرلیں کہ آپ کتنی رقم کے ساتھ جواء کھیلنا چاہتے ہیں

۲۔ یہ سمجھ کر کھیلیں کہ اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ آپ جیتیں کم اور ہاریں زیادہ۔ چنانچہ اس بات کو یقینی طور پر سمجھ لیں کہ جس رقم سے آپ جواء کھیل رہے ہیں، اس رقم کو ہارنا آپ کے لئے قابلِ برداشت ہے

۳۔ اپنے جوئے کے متعلق روشن اور شعوری فیصلے کریں۔ منفی نتائج کو پیشِ نظر رکھیں

۴۔ جوئے کو ایک قسم کی تفریح تصور کریں نہ کہ پیسہ بنانے کا ایک طریقہ

۵۔ اگر آپ بڑی رقم جیتتے ہیں، لطف اندوز ہوں! لیکن خود کو یقین دلائیں کہ ممکن ہے کہ دوبارہ ایسا نہ ہو

۶۔ اس وقت جواء مت کھیلیں جب آپ تھکے ہوں، بور ہوں، بے کل ہوں یا غصّے میں ہوں

۷۔ جوئے میں صرف ہونے والی رقم اور وقت کا حساب رکھیں

۸۔ اپنے دوستوں اور فیملی کو سنجیدگی سے سنیں۔ اگر وہ آپ کے جوئے بازی سے پریشان ہیں، تو ممکن ہے وہ کچھ ایسی بات دیکھ رہے ہوں جو آپ نظر انداز کر رہے ہوں۔

۹۔ جوئے کے لئے فقط اپنی ذاتی رقم استعمال کریں۔ اس کے لئے قرضہ مت لیں

۱۰۔ اس حقیقت کو سمجھیں کہ جوئے کی زیادہ تر قسموں میں نتیجہ پر آپ کا کوئی کنٹرول نہیں ہوتا۔ یہ اتفاقیہ اور اچانک ہوتا ہے

۱۱۔ جب جواء کھیلیں، وقفہ لیں۔ ٹہلیں، کھائیں، یا دماغ کو تازہ کرنے کے لئے باہر جائیں۔

۱۲۔ ٹھنڈے دماغ کے ساتھ جواء کھیلیں۔ شراب کا محدود استعمال کریں

۱۳۔ جوئے کو دیگر تفریحات کے ساتھ تناسب میں رکھیں

۱۴۔ جواء کھیلنے جائیں تو کسی ایسے شخص کو ساتھ لے جائیں جسے جوئے کے ساتھ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

۱۵۔ نقصان میں اضافہ نہ کریں۔ نقصان کو پورا کرنے کی کوشش نہ کریں

۱۶۔ اپنا کریڈٹ کارڈ اور بنک کارڈ اپنے ساتھ نہ لے جائیں، جب آپ جواء کھیلنے جائیں

۱۷۔ جواء کھیلنے کے لئے وقت کی ایک میعاد کا تعین کرلیں کہ آپ کتنی دیر جواء کھیلیں گے

۱۸۔ جوئے سے متعلق اپنے فیصلہ خود کریں۔ جواء اس لئے مت کھیلیں کہ دوسرے لوگ ایسا چاہتے ہیں

۱۹۔ منفی جذبات اور واقعات سے گریز کے لئے جوئے کو وسیلہ یا ذریعہ نہ بنائیں

۲۰۔ اگر آپ اپنے جوئے کی طرف سے فکر مند ہیں تو اپنے کسی قابلِ اعتماد شخص سے بات کریں