

# رهایی

از اعتیاد به قمار

کتاب کاری کمک به خود

**UCLA**

برنامه مطالعات قمار

دفتر اعتیاد به قمار

---

برنامه های اداره الکل و مواد مخدر کالیفرنیا



# رهایی از اعتیاد به قمار

نویسندگان:

Timothy W. Fong M.D.  
Richard J. Rosenthal M.D.

تولید شده توسط:

برنامه مطالعات قمار UCLA

و

دفتر مشکل و آسیب شناسی قمار کالیفرنیا  
اداره برنامه های الکل و مواد مخدر.  
ایالت کالیفرنیا

نشر 1.2

مارچ 2010

Farsi



# فهرست مندرجات

- 1..... مقدمه
- 4..... فصل 1: آیا به قمار اعتیاد دارید؟
- 12..... فصل 2: درباره آن چه می توان کرد؟
- 18..... فصل 3: تغییر عادت های قدیمی
- 26..... فصل 4: ایجاد عاداتهای جدید
- 30..... فصل 5: بررسی پیشرفت های شما
- 34..... ضمیمه
- 36..... منابع اضافی

این کتاب کاری کمک به خود به منظور کمک به شما در فهم موارد زیر طرح شده است: (1) رفتار شما در رابطه با قمار: (2) چرا قمار می کنید؛ و (3) چگونه قمار کردن می تواند در زندگی شما به صورت یک مشکل درآید. این اطلاعات می تواند راههایی را در اختیارتان بگذارد که به شما کمک کند قمار کردن را متوقف سازید یا کاهش دهید.

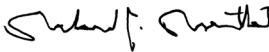
این کتاب کاری به پنج بخش تقسیم شده است و هر بخش روی یک جنبه جداگانه قمار شما تمرکز دارد. خود فصل ها به قسمت ها یا عناوینی تقسیم شده که محتوی چند تمرین بر روی کاغذ است. هدف از این تمرین ها کمک به شما به اندیشیدن توأم با جزئیات در باره ارتباط هر عنوان با موقعیت شماست.

برای حداکثر استفاده از این کتاب کاری. به مطالب آن با سرعتی بپردازید که خود دوست دارید. شما می توانید همه کتاب را خود بخوانید یا آن را همراه با راهنمایی یک مشاور مطالعه کنید.

این کتاب کاری جایگزینی برای کمک حرفه ای یا برای "قماربازان گمنام" (Gamblers Anonymous) نیست. اگر پس از تمام کردن این کتاب کاری احساس می کنید که به کمک بیشتری نیاز دارید. لیستی از منابع معالجه عرضه کرده ایم که در ضمیمه مشاهده می کنید.

این کتاب کاری در حال حاضر از لحاظ اثربخشی تحت برآورد است. و نتایج حاصله به زودی از طریق تاریخی دفتر اعتیاد به قمار در دسترس خواهد بود. هر زمان که مایل بودید. لطفاً با ما با شماره تلفن 310.825.4845 یا با تاریخی [uclagamblingprogram@ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@ucla.edu) تماس بگیرید و هر اظهار نظر یا سوال خود در باره این کتاب کاری را مطرح سازید.

ارادتمند.



**Richard J. Rosenthal M.D.**

معاون مدیر ،  
برنامه مطالعات قمار UCLA



**Timothy W. Fong M.D.**

معاون مدیر ،  
برنامه مطالعات قمار UCLA  
استاد یار، انستیتو Semel  
برای نوروساینس و رفتار انسانی

# بررسی اجمالی

## قمار چیست؟

قمار در برگیرنده به خطر انداختن یک چیز با ارزش (معمولاً پول) در فعالیت یا رویدادی است که عاقبت آن معلوم نیست. این ریسک با این امید قبول می شود که بلافاصله با پاداشی همراه است. مهارت می تواند در آن دخیل باشد. که در این صورت این عدم اطمینان را ممکن است کاهش دهد اما از بین نمی برد.

امروزه انواع رایج قمار شامل بازیهای کازینو، ماشین های اسلات و ویدیوپوکر، قمار از طریق اینترنت، لاتاری، مسابقات اسب دوانی، و شرط بندی روی تیم های ورزشی از قبیل فوتبال آمریکایی یا بیس بال است. انواع دیگر قمار شامل شرط بندی روی مهارت های فردی، پیش بینی های مربوط به املاک و تجارت بازار سهام است.

## چه کسی معتاد به قمار محسوب می شود؟

معتاد به قمار شخصی است وقت و پول را صرف قمار به طریقی می کند که برای وی مضر است. کسی که شدیداً به قمار اعتیاد دارد به عنوان یک قمارباز اجباری یا پاتولوژیک شناخته می شود.

علامت اصلی اعتیاد به قمار، از دست دادن کنترل نسبت به قمار است. از دست دادن کنترل می تواند به طرق زیر تعریف شود:

1. قمار اوج خواهد گرفت، چرا که شخص برای حفظ سطح بخصوصی از هیجان یا کوشش در جهت بردن و در نتیجه پس گرفتن پول خود به قبول ریسک های بزرگتری نیاز دارد.
2. برخی از افراد هنگامی که جلو هستند نمی توانند قمار کردن را متوقف سازند. اگر آنها پولی ببرند، احساس می کنند که با شرط بندی مجدد می توانند پول ببرند، اما سرانجام بخت به آنها پشت می کند و معتادان قمار تا آنجا به قمار ادامه می دهند که همه پولشان بر باد می رود.
3. آنها کسانی هستند که می گویند دوباره قمار نخواهند کرد. و بدون توجه به این موضوع که تا چه اندازه سخت تقلا کرده باشند که دوباره قمار نکنند. دوباره خود را در حال قمار کردن می بینند.

شخص ممکن است معتاد به قمار یا قمارباز پاتولوژیک باشد اما فقط در رابطه با یک نوع قمار مشکل داشته باشد. برای مثال، برخی از معتادان به قمار ممکن است هر هفته یک بلیط لاتاری بخرند و هرگز در رابطه با آن نوع قمار مشکلی نداشته باشند اما در مورد شرط بندی ورزشی دارای مشکلات عمده ای باشند.

همچنین "قماربازان عنان گسیخته" وجود دارند که بین "وقایع" یا اپیسودها هوس قمار ندارند یا در باره آن فکر نمی کنند. آنها ممکن است فقط روی یک نوع ورزش شرط بندی کنند و در بقیه سال علاقه ای برای قمار نشان ندهند. یا ممکن است چند بار در سال به لاس وگاس بروند یا در اوقات دیگر هوس نداشتنه باشند. این قمار بازان می توانند به دلیل باخت های بزرگ که در عرض فقط چند روز قمار پیش آمده باعث پیدایش مشکلاتی در زندگی خود شوند.

### برخی از علائم اعتیاد به قمار چیست؟

علائم عادی اعتیاد به قمار از این قرارند:

- قمار بیشتر از آن طول می کشد که در نظر داشته اید
- شرط بندی "روی سرتان" و سپس "تعقیب کردن" باخت ها
- دروغ گفتن به خانواده یا دیگران در باره اینکه تا چه حد قمار می کنید
- از دست دادن اوقات کار یا تعهدات خانوادگی به دلیل قمار
- در زمانی که در مورد قمار فکر می کنید. هوش و حواستان از این جوانب دیگر زندگی خود منحرف می شود

به همان صورت که مشکلات مربوط به قمار بیشتر می شود احساس شرم. تقصیر. و افسردگی می تواند افزایش یابد.

### تفاوت بین یک معتاد به قمار و یک قمارباز تفریحی یا یک قمارباز حرفه ای چیست؟

قماربازان تفریحی بخاطر تفریح قمار می کنند و عموماً این کار را با دوستان خود انجام می دهند. آنها بیش از چیزی که استطاعت باخت آن را دارند به خطر نمی اندازند. آنها باخت را به عنوان "قسمتی از بازی" می پذیرند و باخت های خود را "تعقیب" نمی کنند. قماربازی آنها در امور مربوط به کار یا زندگی خانوادگی شان دخالتی ندارد.

قماربازان حرفه ای به خاطر درآوردن پول قمار می کنند. نه برای هیجان یا احترام از مشکلات یا گریختن از آنها. آنها دیسپلین فوق العاده زیادی از خود نشان می دهند و ریسک های غیر لازم را قبول نمی کنند. آنها معمولاً هنگامی که جلو هستند قمار را متوقف می سازند. بسیاری از معتادان به قمار ادعا می کنند که قماربازان حرفه ای هستند. اما واقعیت این است که قماربازان حرفه ای مسائل و مشکلاتی ندارند که ناشی از قمار باشند. در پایان ماه یا سال. آنها همیشه جلو هستند در حالی که معتادان به قمار تقریباً همیشه عقب افتاده اند. گرچه بسیاری از "قماربازان حرفه ای" در طی زمان به صورت معتادان به قمار درمی آیند.

### چه تعداد از افراد در آمریکا معتاد به قمار هستند؟

تحقیقات نشان می دهد که 4 تا 5 درصد آمریکاییان معتاد به قمار هستند و حدود 1 درصد آمریکاییان قماربازانی هستند اعتیاد آنها شدید است (قماربازان پاتولوژیک). در بین کسانی که مرتباً قمار می کنند. درصدها بالاتر است.

یک بررسی انجام شده در سال 2005 نشان داد که نزدیک به 4 درصد افرادی که در کالیفرنیا زندگی می کنند را می توان به عنوان معتادان به قمار یا قماربازان پاتولوژیک طبقه بندی کرد. این بدان معناست که تقریباً یک میلیون کالیفرنایی در زندگی خود یک مشکل مربوط به قمار دارند.



## آیا به قمار اعتیاد دارید؟

1. به چه انواعی از قمار می پردازید؟



سه نوع مهم و ارجح قمار خود را ذکر کنید:  
(آنها را به ترتیب ارجحیت درجه بندی کنید)

\_\_\_\_\_ مرجح تر از همه:

\_\_\_\_\_ دوم:

\_\_\_\_\_ سوم:

در رابطه با این انواع قمارها چه چیزی را دوست دارید؟

---



---



---



---



---



---

2. آیا به قمار اعتیاد دارید؟

این پرسشنامه که از South Oaks Foundation Gambling Screen اقتباس شده برای سنجش اشخاص در رابطه با اعتیاد به قمار مورد استفاده قرار گرفته است. شما می توانید از آن برای کمک به دریافت این موضوع استفاده کنید که آیا معتاد به قمار هستید یا خیر. دیگر قسمت های این کتاب کاری به شما کمک خواهد کرد که دریابید چه نگرانیهای بخصوص دیگری دارید.

لطفا به سوالات زیر به صورت "آری" یا "نه" پاسخ دهید:

آری / نه	
	هنگامی که در قمار شرکت می کنید، آیا روز دیگری برمی گردید تا پولی را که باخته اید به صورت برد پس بگیرید؟
	آیا هرگز ادعا کرده اید که در قمار برده اید در حالی که در حقیقت باخته بودید؟
	آیا هرگز بیش از آنچه که قصد داشته اید وقت یا پول صرف قمار کرده اید؟
	آیا هرگز دیگران شما را برای قمار مورد انتقاد قرار داده اند؟
	آیا هرگز در مورد طریقی که قمار می کنید یا در باره آنچه که هنگامی که قمار می کنید اتفاق می افتد احساس تقصیر کرده اید؟

آزی / نه	
	آیا هرگز احساس کرده اید که می خواهید قمار را متوقف سازید اما فکر نکردید که می توانید؟
	آیا هرگز رسیدهای شرط بندی، پول قمار بلیط های لاتاری، یا سایر نشانه های قماربازی را از همسر یا شریک زندگی، فرزندان، یا سایر افراد مهم در زندگی خود پنهان کرده اید؟
	آیا هرگز با افرادی که با آنها زندگی می کنید در رابطه با نگره داشتن پول و خرج کردن آن جر و بحث کرده اید؟ اگر پاسخ "آری" است، آیا این هرگز این جر و بحث ها بر محور قمار بوده است؟
	آیا هرگز به علت قمار، در رابطه با کار یا تحصیل خود زمانی را از دست داده اید؟
	آیا هرگز از کسی پول قرض کرده اید که به علت قمار نتوانسته باشید آن را پس دهید؟
	آیا هرگز از افراد خانواده خود پولی قرض کرده اید که هزینه قمار خود را بپردازد؟
	آیا هرگز از همسر یا شریک زندگی خود پولی قرض کرده اید که هزینه قمار خود را بپردازد؟
	آیا هرگز از سایر اقوام خود یا همسران پولی قرض کرده اید که هزینه قمار خود را بپردازد؟
	آیا تا به حال از بانک ها، شرکت های وام یا اتحادیه های اعتباری وامی دریافت کرده اید که برای قمار یا پرداخت قروض مربوط به قمار باشد؟
	آیا هرگز از روی کارتهای اعتباری Visa ویزا یا MasterCard پولی بیرون کشیده اید که با آن قمار کنید یا قروض مربوط به قمار خود را بپردازد؟ (این شامل کارت های ATM نمی شود.)
	آیا هرگز برای قمار یا پرداخت قروض مربوط به قمار وامی از شرکت های موسوم به "لون شتارک" که بهره گزافی می گیرند دریافت کرده اید؟
	آیا هرگز برای پرداخت هزینه های مربوط به قمار سهام، اوراق قرضه، یا اوراق بهادار دیگر را نقد کرده اید؟
	آیا برای قمار یا پرداخت قروض مربوط به قمار اموال شخصی یا خانوادگی خود را فروخته اید؟
	آیا هرگز برای دسترسی به پول جهت قمار یا پرداخت قروض مربوط به قمار، با نوشتن چک هایی که برگشته پولی از حساب جاری خود قرض گرفته اید؟
	آیا احساس می کنید که در رابطه با شرط بندی روی پول یا قمار هرگز منکلی داشته اید؟

برای محاسبه نمره خود: برای هر پاسخ "آری" یک پوان به حساب آورید.  
**0 = مشکلی وجود ندارد**      **1 - 4 = مشکل خفیف تا متوسط**      **5 - 20 = مشکل چشمگیر**

نمره من \_\_\_\_\_ است.

اقتباس از: South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation  
 و Henry Lesieur و Sheila Blume.

### 3. عواقب قمار

برای فهم این موضوع که قمار چگونه بر زندگی شما اثر می گذارد، دقیقه ای را صرف فکر کردن در این مورد نمایید که چگونه رفتار مربوط به قمارتان هم به صورت مثبت و هم به صورت منفی بر شما اثر می گذارد. با پر کردن محل های خالی زیر هر کدام از عناوین، عواقب قمار را مورد ملاحظه قرار دهید و بیان کنید که چگونه قمار بر شما اثر گذاشته است.

قمار به صورتهای زیر در زندگی من اثر گذاشته است.

#### سلامت بدنی

منفی

مثبت

_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### سلامت احساسی

منفی

مثبت

_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### کار

منفی

مثبت

_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### وضعیت مالی

منفی

مثبت

_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### وضعیت اجتماعی

منفی

مثبت

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**وضعیت قضایی**

منفی

مثبت

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**زندگی خانوادگی**

منفی

مثبت

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**4. هنگامی که قمار می‌کنم چه بر سرم می‌آید؟**

اشخاصی که مرتباً قمار می‌کنند ممکن است از احساسات خود یا دیگران جدا افتند. آنها ممکن است بدون اراده یا از روی عادت عکس العمل نشان دهند و به شرایط و اوضاع و احوالی که قبل از قمار آنها وجود دارد یا بر آن اثر می‌گذارد توجهی نشان ندهند.

به آخرین سه باری که قمار کرده‌اید بیاندهشید و جدول زیر را تکمیل کنید.  
برای شروع کار مثالی عرضه می‌شود.

کجا / موقعیت	احساسات قبلی	افکار قبل و در طول قمار	مبلغ پول
موقعی که در داون تاون دنبال کار می‌گشتم در یک کازینو توقف کردم.	ذله. مایوس. با احساس ورشکستگی.	اگر پول کلانی می‌بردم. به کار احتیاجی نداشتم. این مسائلم را حل می‌کرد.	60 دلار [باخت].
1.			
2.			

			3.
			4.

## تکلیف خانگی

کپی های ننوشته ای از این جدول بگیرید و برای ردیابی قمارتان از آنها استفاده کنید.

آن را هر هفته مرور کنید و به افکار و احساساتی که قبل از هوس ناگهانی به قمار داشته اید، و احساسی که پس از آن داشته اید، چه آنکه برده باشید و یا آنکه باخته باشید، توجه مخصوصی مبذول دارید. کپی های خالی این جدول در قسمت ضمیمه موجود است.

### 5. شناسایی دلایل خود برای قمار

خانه ای را که در رابطه با هر دلیل جهت قمار بیش از همه در مورد شما صدق می کند علامت بزنید.

دلیل قمار	همیشه	گاهی	هرگز
به خاطر هیجان			
برای ساختن فوری پول			
برای اینکه احساس کنم آدم خیلی مهمی هستم			
برای آنکه اجتماعی تر شوم زیرا احساس خجالت می کردم			
تا اینکه به مشکلاتم فکر نکنم			
برای اینکه احساس قدرت بیشتری بکنم			
برای بیحس کردن احساساتم			
برای دوری از مردم			
برای آنکه احساس کسل بودن نکنم			
از احساس افسردگی یا تنهایی خلاص شوم			
لذت ببرم یا سرگرم شوم			
از روی عادت			

پس از کامل کردن این چک لیست، به اول فصل برگردید جایی که انواع دلخواه قمار را ذکر کردید و گفتید که در رابطه با آنها از چه چیزی خوشتان می آید. آیا چیزی را در جواب اصلی خود عوض می کنید یا به آن می افزایید؟

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. بردها و باختها

معنadan به قمار معمولاً بردهای خود را به یاد می آورند. چیزی که لذت بخش است. اما باخت های خود را نیز فراموش می کنند. بسیار کوچک می نمایند یا برای آنها عذرهایی می تراشند.

آیا سابقه دقیق بردها و باخت های خود را نگه داشته اید؟ برخی از قماربازان در آغاز این کار را می کنند اما هنگامی که باختهایشان رو به افزایش می گذارد آن را متوقف می سازند.

با استفاده از فرم صفحه بعد برای ماه قبل تقویمی بوجود آورید و در آن تعداد دفعات قمار خود، پیامد هر قمار، و جمع مبلغ پولی که برده اید یا باخته اید را بنویسید.

سعی کنید به یاد آورید در آغاز ماه چقدر پول نقد داشته اید و هر گونه قصد برای قرض کردن یا تهیه پول از این طرف و آن طرف را از نظر دور ندارید.

در باره این سوالات بیاندیشید:

1. یا این ماه آخر یک ماه عادی و تیپیکال بود؟ یا همان ماه در سال قبل آن را چگونه مقایسه می کنید؟ یا با یک ماه عادی قبل از آنکه قمارهایتان شروع شود؟
2. در طول مدت قماربازی تان، به نظرتان چقدر پول برده اید یا باخته اید؟
3. در برآورد اینکه قمار از نظر مالی چقدر برایتان تمام شده، آیا بیشتر باختهایتان اخیراً اتفاق افتاده؟ در رابطه با اینکه تا بحال چقدر باخته اید، برآوردتان تا چه حد دقیق است؟

## ماه گذشته

شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه

## 7. مقروض بودن

بیشتر معتادین به قمار و قماربازان پاتولوژیک دارای قروض مربوط به قمار هستند و در رابطه با برآوردن تعهدات مالی خود عقب می‌باشند.

لیستی از همه قروض خود. از جمله بالانس های کردیت کارت. مبالغ قرض شده از افراد خانواده و دوستان. پرداخت های عقب افتاده. چک هایی که در قبال آن پولی وجود نداشته و پولی که به کازینوها بدهکارید.

نام همه طلبکاران و مبالغی که به آنها بدهکارید را ذکر کنید

مبلغی که بدهکارید	طلبکار



### ۱. هزینه ها و منافع



قبل از آنکه در رفتار خود تغییری دهید، این موضوع اهمیت دارد که درباره عواقب مثبت و منفی تصمیم خود بیاندیشید، قمار باعث مشکلاتی شده است. اما منافع خود را نیز دارد، اینجا فرصتی پیش می آید تا دو طرف قضیه مستقیماً مقایسه شوند.

مزایا و هزینه های قمار خود را بنویسید، سپس مزایا و هزینه های قمار کردن را یادداشت کنید، برای کمک به شما در شروع این کار، چند مثال عرضه می شود، (توجه کنید، نگاهی به آنچه که در فصل 1 نوشتید می تواند مفید باشد).

مزایای قمار کردن	فوائد عدم المقامرة
(مثال ها)	(مثال ها)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• احساس و هیجان پس از یک برد بزرگ را دوست دارم.</li> <li>• می توانم به سرعت به پول دسترسی پیدا کنم.</li> <li>• وقتی قمار می کنم به من خوش می گذرد.</li> <li>• قمار به من کمک می کند از مسائل دیگر فرار کنم یا مشکلات خود را فراموش نمایم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• پول پس انداز خواهم کرد.</li> <li>• وقت بیشتری برای انجام کارهای دیگر دارم.</li> <li>• کمتر خت فشار خواهم بود.</li> </ul>
دلایل خود را بیافزایید...	دلایل خود را بیافزایید...

هزینه های قمار نکردن	هزینه های قمار کردن
(مثال ها)	(مثال ها)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بی حوصله خواهم بود.</li> <li>• ممکن است یک برد بزرگ از دستم در برود.</li> <li>• مجبور خواهم شد با واقعیت روبرو گردم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من زیر بار قروض زیادی هستم.</li> <li>• نمی توانم قمار کردن خود را کنترل کنم.</li> <li>• افسرده و نگران هستم.</li> </ul>
دلایل خود را بیافزایید...	دلایل خود را بیافزایید...

پس از آنکه این تکلیف را انجام دادید. دلایل خود را از لحاظ اهمیت شماره گذاری کنید.

چگونه هزینه و مزایا مقایسه می شوند؟ آیا ادامه قمار در این مرحله عاقلانه تر است یا معنی نمی دهد؟

## 2. تعیین هدف مربوط به قمارتان

قبل از آنکه تغییر در قمار کردن را آغاز نمایید، مهم است که راجع به هدف خود تصمیم بگیرید.

• آیا می خواهید بطور کلی قمار را کنار بگذارید؟

• آیا فقط می خواهید مقدار زمان یا پولی را که صرف قمار می کنید کاهش دهید؟

هنگامی که در مورد انجام تغییر تصمیم گرفتید سه گزینه برای شما وجود دارد:

### ۱. پرهیز (اصلاً قمار نکردن)

بسیاری از مردم اینگونه در می یابند که درگیر نشدن در هیچ شکل قمار ایمن ترین گزینه برای آنهاست.

### ۱۱. (یا انواع) قمار

بعضی از مردم آن نوع از قمارها را ترک می کنند که باعث مشکل برای آنها شده است. اما به بازی به انواع دیگر ادامه می دهند. برای مثال آنها بازی با ماشین های اسلات را کنار می گذارند اما بازی لاتاری را ادامه می دهند.

این انتخاب مستلزم کار مداوم است. همیشه باید مراقب باشید ببینید آیا مسئله ای در رابطه با نوع دیگر قمار در حال پیدایش است یا خیر. این ممکن است انتخاب مشکل تری نسبت به ترک کامل قمار باشد زیرا مسائل اغلب به کندی و قبل از زمانی بزرگ می شوند که ما بعنوان یک مسئله حقیقی آنها را تشخیص دهیم.

اگر این گزینه شماست، در این صورت تصمیم بگیرید چه نوعی از قمار را حذف می کنید و چه نوعی از آنها می توانید ادامه دهید.

### ۱۱۱. کاهش ناگهانی قمار

بسیاری از افراد قصد می کنند قمار خود را کاهش دهند اما متوقف نمانند. این معمولاً مشکل ترین گزینه برای این اشخاص است زیرا آنها در گذشته در رابطه با کنترل قمار خود مشکل داشته اند. همچنین، این برخورد ممکن است از سوی دوستان یا خانواده حمایت نشود.

ما قویاً توصیه می کنیم به مدت سه یا چهار هفته قبل از گرفتن تصمیم نهایی خود تصمیم بگیرید قمار را بطور کامل ترک کنید.

در خلال این مدت قمار نکردن کشف خواهید کرد که چگونه با هوس های شدید یا وسوسه قمار، خودتان کنار بیابید.

اگر تصمیم گرفتید قمار خود را بشدت کاهش دهید، مهم است که راهنمایی های زیر را در نظر بگیرید:

• در رابطه با این موضوع که چه مبلغی می خواهید در یک جلسه و در یک هفته خرج کنید بودجه ای تعیین نمایید.

- راه هایی برای احتراز از "تعقیب باخت های خود" (یعنی سعی در بردن و باز پس گرفتن آنچه که باخته اید) بوجود آورید.
- زمانی را که صرف قمار می کنید محدود سازید.
- یک دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید و سابقه قمار خود را در آن بنویسید (از یک دفتر یادداشت برای ثبت زمان صرف شده در قمار، دفعات این کار بردها و باخت ها، و غیره استفاده کنید).
- اگر از حدود قمار خود چه از لحاظ تعداد دفعات و چه مبالغ عبور کردید، و هنوز مشکلاتی را تجربه می کنید، باید قمار را بطور کامل متوقف کنید.

### 3. تعهد نسبت به هدف خود

یکی از گزینه های زیر را بعنوان هدف خود انتخاب کنید. دور آن خط بکشید و اسم و امضای خود را پای آن بگذارید.

این بعنوان یک قرارداد شخصی با خودتان عمل خواهد کرد که به شما کمک می کند نسبت به هدف خود متعهد بمانید.

## ا. پرهیز از قمار

## اا. ترک یک نوع بخصوص (یا انواع) قمار

انواع قمار مجاز

انواع قمار غیر مجاز

## ااا. کاهش ناگهانی قمار

تعداد روزهای هفته که می توانم قمار کنم: \_\_\_\_\_

حداکثر زمان در هر جلسه: \_\_\_\_\_

حداکثر مبلغ به دلار در هر جلسه: \_\_\_\_\_

حداکثر مبلغ به دلار در هفته: \_\_\_\_\_

امضاء: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

#### 4. استراتژی هایی جهت محدود ساختن قمارتان

##### بودجه قمار

تحقیقات نشان داده که اگر شخص بیش از 2 درصد درآمد سالانه خود را صرف قمار کند، این می تواند علامت اعتیاد به قمار باشد.

اگر تصمیم گرفته اید که قمار خود را ناگهان کاهش دهید یا قمار خود را به یک نوع بخصوص محدود سازید، لطفاً محاسبات زیر را تکمیل کنید:

**A. درآمد ناخالص سالانه شما (تخمینی):**

---

**B. 2 درصد درآمد ناخالص سالانه شما:**

(درآمد ناخالص سالانه خود را در 0.02 ضرب کنید، این بودجه تخمینی قمار شما در سال است.)

---

**C. بودجه تخمینی قمار در ماه:**

(جمع سطر B را به 12 تقسیم کنید)

---

**D. مبلغ واقعی پولی که سال گذشته صرف قمار کرده اید:**

---

##### محدود ساختن دسترسی به قمار

اینها گام هایی است که قماربازان برای کمک به بازیابی کنترل بر قمار خود برداشته اند. لطفاً هرکدام از آنها را که امتحان کرده اید چک کنید و هر کدام را که ممکن است اکنون برای امتحان کردن در نظر بگیرید علامت بزنید:

\_\_\_\_\_ مانعت از طرف خود (منع خودتان از کازینو)

\_\_\_\_\_ قطع رفت و آمد

\_\_\_\_\_ فاصله گرفتن بیشتر از کازینو

\_\_\_\_\_ خلاص شدن از دسترسی به اینترنت

\_\_\_\_\_ برداشتن نامتان از لیست های بازاریابی کازینو

\_\_\_\_\_ صرف زمان کمتری با دوستان یا همکارانی که قمار می کنند

\_\_\_\_\_ استراتژی های دیگری که ذکر نشده:

---

بسیاری از افراد این مسئله را دریافته اند که اگر پول نقد در جیبشان باشد احتمال بیشتری وجود دارد که قمار کنند. آنهایی که بصورت موفقیت آمیزی قمار را متوقف ساخته اند می گویند که تحت کنترل درآوردن جریان پول نقد خود اهمیت اساسی دارد.

استراتژی هایی را که ممکن است انجام آنرا در نظر بگیرید علامت بزنید:

\_\_\_\_\_ کردیت کارت های خود را کنسل کنید یا آنها را به یک عضو خانواده بدهید تا بطور محفوظی نگاه دارند.

\_\_\_\_\_ حساب بانکی خود را کنسل کنید یا دسترسی ATM خود را محدود سازید.

\_\_\_\_\_ فقط پول نقدی را با خود بیرون ببرید که برای مخارج روزانه بدان نیاز دارید.

\_\_\_\_\_ اطمینان حاصل کنید که چک ها بصورت اتوماتیک به حساب بانکی شما واریز می شود.

\_\_\_\_\_ ترتیبی دهید که دستمزدهای شما توسط همسر یا شریک زندگی شما وصول شود.

\_\_\_\_\_ مبلغ پولی را که می توانید در یک هفته برداشت کنید را محدود سازید (با دادن ترتیبات کار با بانک خود).

\_\_\_\_\_ به افراد خانواده و دوستان خود بگویید به شما پولی قرض ندهند.

\_\_\_\_\_ شخص دیگری را مسئول پرداخت قبض هایتان کنید.

\_\_\_\_\_ سابقه همه پولی که خرج می کنید و در می آورید را نگاه دارید (بودجه گذاری).

\_\_\_\_\_ ترتیبی دهید لازم باشد چک هایی را که می نویسید شخص دیگری نیز امضا کند.

### ۱. محرک های خود را تشخیص دهید

محرک ها به میل (یا هوس) برای قمار منجر می شوند. اساساً دو نوع محرک وجود دارد:

داخلی (افکار یا احساسات)  
خارجی (موقعیت ها)

یک محرک داخلی به احتمال فراوان توسط یکی از عوامل زیر بوجود آمده است:

- احساس عدم اطمینان یا درماندگی
- احساس گناه یا شرم
- احساسات منفی قوی از قبیل افسردگی، خشم یا نگرانی
- درخواست و انتظارات شخصی از خودتان

قمار می تواند راهی برای احتراز یا فرار از این احساسات ناراحت کننده یا دردناک باشد.

آیا می توانید به موقعیت اخیری فکر کنید که این احساسات را برای شما تحریک کرده و به یک میل یا هوس برای قمار منجر شده است؟  
لطفاً آن موقعیت را در محل زیر بیان کنید:

---

---

---

---

---

---

---

---

محرک های داخلی اشیاء، کلمات، یا تصاویر هستند که تجربیات قبلی قمار را به شما یادآوری می کنند. مثال هایی از آن می تواند شامل تبلیغات بلبورد لاس وگاس، یک بازی پوکر تلویزیونی، یا یک خروجی فری وی برای محل اسب دوانی باشد. محرک های خارجی می تواند همچنین شامل موقعیت هایی باشد که با قمار بستگی دارند. برای مثال، یک زن بصورت عادی می تواند شرط ببندد که چه زمانی دخترش در محل درس رقص است یا چه زمانی شوهرش خارج از شهر می باشد.

آیا می توانید به چیزی بیاندیشید که اخیراً تجربه کرده اید. دیده اید یا شنیده اید و محرکی برای یک میل یا هوس برای قمار بوده است؟

---

---

---

---

---

از دو نوع محرک. کدامیک برای شما به قمار منجر می شود؟  
چگونه با آن روبرو شده اید؟

---

---

---

---

---

## 2. سرو کار داشتن با اشتیاق ها

اشتیاق ها فوق العاده معمول هستند. بخصوص هنگامی که سعی می کنید قمار را متوقف سازید. اشتیاق ها عکس العمل ها یا پاسخ های فیزیکی شماست که به میل به قمار منجر می شود.

هر زمانی که قادرید مقاومت کنید. به چیزی دست می یابید. با گذشتن زمان اشتیاق های شما از لحاظ شدت ضعیف تر شده و به حیث تعداد دفعات کاهش می یابند. فقط بدان دلیل که شما اشتیاقی دارید و می خواهید قمار کنید بدان معنا نیست که مجبورید در رابطه با آن عمل کنید. چند تکنیک می تواند در روبرو شدن با اشتیاق ها به شما کمک کند.

### تکنیک #1 شناسایی

این تکنیک شامل تشخیص این موضوع است که شما داشتن یک محرک را تجربه می کنید. این گام نخست در کنترل اشتیاق هایتان است.

اشخاص اشتیاق ها را به راه های گوناگون تجربه می کنند. یک اشتیاق می تواند شامل اندیشه ای باشد که به شما می گوید قمار کنید: یک تصویر بصری که در آن خودتان را می بینید دارید قمار می کنید: یا یک تجربه ترکیب شده از صداها و بوهای مربوط به قمار.

اشتیاق ها همچنین می توانند همراه با علائم فیزیکی از قبیل ضربان تند قلب. کف دست های عرق کرده. یا یک احساس تهوع در معده باشند. شما همچنین می توانید برافروختگی چهره را نیز قبل از قمار تجربه کنید. بیان کنید چگونه اشتیاق هایی را تجربه می کنید که میل قمار را برایتان پیش می آورد.

توضیح دهید که چگونه اشتیاق زیاد که انگیزه قمارکردن را بوجود می آورد را تجربه می کنید:

---







---

---

---

حالا یادتان باشد آن افکار و احساسات را با عواقب بدی که درباره آنها در تکنیک #3 نوشتید ارتباط دهید. هر زمان که درباره قمار فکر می کنید قبل از آنکه تصمیمی در این باره اخذ کنید که آیا قمار می کنید یا خیر. به آن عواقب بد بیاندیشید.

### تکنیک #5 به تعویق انداختن قمار

به خودتان بگویید در رابطه با میل به قمار برای ساعت، یا 10 دقیقه. یا یک دقیقه بعد هیچ کاری انجام نمی دهید و منتظر بمانید. آنرا به دهک های کوچک تر زمانی که لازم است تقسیم کنید. و سپس هر اقدامی را به تعویق بیاندازید.

بعضی کارهایی که می توانید برای به تعویق انداختن قمار انجام دهید چیست؟

---

---

---

---

### تکنیک #6 حمایت

اگر کسی را خبر کنید نیز مفید است. بخصوص شخصی که مشکلات مشابهی را از سر گذرانده است. بسیاری از معتادان به قمار از باورهای مذهبی یا روحانی خود برای کمک گرفتن در روبرو شدن با اشتیاق ها کمک می گیرند. موضوع مهم روبرو شدن با امیال و اشتیاق های خود به روشنی فعالانه و مثبت است. هر کدام از این ابزارها و تکنیک ها را آزمایش کنید.

هر موقع میل رفتن به قمار دارید سعی کنید با یک دوست یا عضو خانواده صحبت کنید. یک مکان دیگر برای گرفتن حمایت بیشتر جهت روبرو شدن با اشتیاق ها "قماربازان گمنام" است. به میتینگ از آنها بروید و از اعضای دیگر بپرسید چگونه با اشتیاق های خود سر می کنند.



### 3. روبرو شدن با افکار خریف شده درباره قمار

در بین فاصله زمانی واقعه محرک، اشتیاق یا میل به قمار، و عمل قمار، قماربازان ممکن است به خود مطالب کذبى را بگویند تا تصمیمشان راجع به قمار را توجیه نمایند.

مثال هایی از برخی از این افکار خریف شده درباره قمار در زیر ذکر شده است. همه آنهايى را که برای توجیه قمار خود مورد استفاده قرار داده اید علامت بزنید.

فقط مدت کمی بازی خواهم کرد.	من لیاقت قمار را دارم.
يك شرط بندي آسيبي به من نمي رساند.	عملاً ممکن است این دفعه ببرم، و اگر بازی نکنم چگونه ممکن است برنده شوم.
قمار يك راه آسان برای بدست آوردن پول است.	قمار من تحت کنترل است. فقط اخیراً خیلی بد شانسی داشته ام.
من باهوشم، من سیستمی برای غلبه بر مشکلات دارم.	قمار راه حل مشکلات من خواهد بود.
برنده می شوم و پولم را پس می گیرم.	قمار باعث می شود احساس بهتری داشته باشم.
روزی يك برد حسابی نصیبم خواهد شد.	می توانم برنده شوم و آنرا پس بگیرم.
مکن نیست که روز تولدم بازنده شوم.	من از قماربازان دیگر باهوش تر هستم.
دیگری:	دیگری:

#### 4. "تعقیب"

تعقیب شامل ترک استراتژی قمار خود. و/ یا افزایش اندازه شرط بندی هایتان. در اقدامی جهت بردن و پس گرفتن پولی است که باخته اید. قماربازان روز دیگری بر می گردند یا ممکن است برگشتن را ادامه دهند تا بدین وسیله باخت های خود را جبران کنند.

اینجا اگر چه دلایل عملی (استدلال های منطقی) مطرح می شود. این رفتار معمولاً غیر منطقی است. تعقیب به باخت های بزرگ تری منجر می شود چرا که قمارباز خود را به اصطلاح در عمق بیشتری از قمار مدفون می سازد.

در رابطه با تعقیب سه الگو یا توضیح عادی وجود دارد. ببینید آیا هیچکدام از آنها در مورد شما صدق می کند یا خیر.

1) برخی از قماربازان بینهایت رقابتی هستند. آنها باخت را بصورت شخصی تلقی کرده و این وضعیت برای آنها غیر قابل تحمل است. در حقیقت غیر قابل تصور است. کازینو پول "آنها" را دارد و آنها باید آنرا پس بگیرند.

2) بعضی از قماربازان قبل از آنکه باختشان برملا شود. برای جایگزین ساختن پولی که باخته اند احساس نا امیدی و بیچارگی می کنند. آنها کاملاً انتظار دارند هنگامی که راز شرم آور آنها کشف می شود همسرانشان آنها را ترک کنند و خانواده هایشان آنها را مسخره کرده و طرد نمایند.

3) برخی بعلت احساس گناه یا ناامیدی بیشتری به قمار می پردازند. آنها بدین باورند که اگر برنده شوند و پولی را که باخته اند پس بگیرند. نه تنها قرض آنها را از بین می برد. بلکه وضعیت طوری می شود که گویی از اول هرگز قمار نکرده اند.

آیا تعقیب قسمتی از مشکل قمار شما بوده است؟ آیا آنرا بعنوان چیزی که به از دست دادن کنترل شما کمک می کند می نگرید؟ هنگامی که شما به تعقیب می پردازید آیا این تعریف دقیقی است که شما خود را نا امید وصف کنید؟ آیا هیچ کدام از سه توضیح برای تعقیب در مورد شما صدق می کند؟

#### 5. پول مسئله است. پول راه حل است

معتادان به قمار اغلب عقاید ثابتی درباره پول دارند. نخستین آنها این است که پول راه حل همه مشکلات آنهاست. دومین آن این است که قمار راهی برای رسیدن به پول است.

پول راه حلی برای همه مشکلات شخص است.

مطمئناً ممکن است چنین به نظر برسد. بخصوص اگر پرداخت های شما به تعویق افتاده. طلبکارانتان به شما تلفن می کنند. یا قرض های مربوط به قمار دارید.

قمار راه رسیدن به پول است.

آیا بیشتر از دفعاتی که برده اید نباخته اید؟ و این قمار نبود که شما را دچار قرض کرد و باعث بیشتر مشکلات مالی فعلی شما شد؟ اگر می توانستید به روش توأم با دیسپلین بیشتری قمار کنید. ریسک های لازم را بر نداشته بودید. و هنگامی که جلو بودید قمار را قطع می کردید. اگر قادر به انجام این کار بودید در تمام این مدت این کار را نمی کردید؟

چگونه خواهید دانست چه موقع به اندازه کافی پول دارید؟  
لطفاً در زیر بیان کنید به پول در زندگی خود چگونه می نگرید:

---

---

---

---

---

### 6. اصل خود فریبی در قمار

مغزهای ما بر مبنای آنچه که اتفاق افتاده جهت نگرستن به الگوها و گرفتن تصمیمات شرطی شده اند.

این وضعیت برای قمار کار نمی کند. مشکل است نتوان باور کرد که یک ماشین "بدهکار" است. گرچه هر بازی یک واقعه مستقل محسوب می شود. ماشین اسلات، تاس و ورق بازی حافظه ندارند. اگر پس از انداختن یک سکه به بالا در هشت بار متوالی "شیر" بیاید انداختن نهم به سود "خط" نخواهد بود. گرچه مشکل بتوان قبول کرد که شانس هنوز 50-50 است.

علاوه بر این، به مقدار مهارت نشان داده شده در قمار اغلب بیش از اندازه بها داده می شود. در حالیکه شانس چیزی است که برخی از مردم بدان باورند که می توانند بر آن نفوذ کنند یا آنرا تغییر دهند. بسیاری از قماربازان بینهایت خرافاتی هستند. برای مثال، برخی بدین باورند که می توانند تاس را کنترل کنند در حالیکه بعضی از قمار کردن در سیزدهمین روز ماه خودداری می کنند.

موارد خرافی شما کدامند؟ لطفاً آنها را در زیر بنویسید و سعی کنید مدرکی ارائه دهید دال بر آنکه می توانند بر عاقبت کار تأثیر داشته باشند:

سند	موارد خرافی من درباره قمار

### ۱. اجتناب از پرهیز

اغلب از قمار برای پرهیز یا فرار از احساس های بویژه دردناک (شرم، گناه، درماندگی، افسردگی) یا از مسئله در زندگی که لاینحل به نظر می رسد استفاده می شود.

هنگامی که مشغول قمار بوده اید آیا احساس کرده اید که دارید از فشارهای زندگی خود می گریزید؟ آیا به این حقیقت بها داده اید که مجبور نبوده اید درباره هر چیزی فکر کنید. و هیچ چیز دیگری وجود نداشته است؟

قمار البته مسائل دیگری را بوجود می آورد (مالی، احساسی، کاری، و خانوادگی). اما این مسائل برای منحرف کردن بیشتر فکر افراد از مسائل اصلی خودشان عمل کرده است.

با قمار کردن از چه چیزی احتراز می کردید و این کار تا چه اندازه برای شما کارساز بود؟

چیزی که از آن پرهیز می کردم	عاقبت پرهیز

پرهیز بعنوان راهی برای ساختن با مسائل، عادت آور است.

در رابطه با احتراز از روبرو شدن با موقعیت های ناراحت کننده یا مشکل، افراد مجموعه ای از راه های مختلفی بوجود می آورند.

در لیست زیر لطفاً همه مواردی را که در مورد شما صدق می کند چک کنید:

نوشیدن الکل		مصرف مواد مخدر
پرخوری		تماشای تلویزیون
مشغول شدن به اینترنت		پرداختن به سکس
وقت گذرانی		دروغ گویی
بازی های ویدئویی		خواندن کتاب، مجله، یا روزنامه
صحبت کردن با کسی که او اعتماد دارم		صرف وقت بیشتری برای کار
رفتن به یک گروه حمایتی		ورزش
رفتن به کلیسا (یا مسجد)		نوشتن جیک دفتر وقایع یا خاطرات روزانه
تمیز کردن خانه ام		تفکر
دیگری		دیگری

## 2. ایجاد راه هایی برای سازش

اگر از قمار خود برای احترام یا فرار از برخی از مسائل اساسی استفاده کرده اید، و اگر قمار خود را متوقف ساخته اید (یا آنرا تحت کنترل در آورده اید)، اکنون یک گزینه در اختیار دارید، شما می توانید برای احترام یا فرار از مشکلات راه های دیگری بیابید، یا می توانید با آنها روبرو شوید، و راه های سالمی برای پرداختن به آنها بیابید.

کدامیک از استراتژی های زیر می تواند مفید باشد؟  
 علامت بزنید که به نظر شما تا چه اندازه آنها برای شما مفید خواهند بود:

بسیار مفید	تا اندازه ای مفید	اصلاً مفید نیست	
			صحبت با یک دوست، عضو خانواده یا تراپیست
			نوشتن، نگهداری یک دفتر وقایع یا خاطرات روزانه
			یادگیری جهت آرام گرفتن (ریلکس شدن) از طریق تفکر، یوگا، یا نفس کشیدن
			پرداختن به ورزش بطور مرتب
			حضور در جلسات "قماربازان گمنام"
			برنامه ریزی برای فعالیت، تعیین اهداف
			یادگیری کنترل خشم
			مصرف دارو
			صرف کردن وقت بیشتر برای خودم



بیاد داشته باشید که ایجاد مهارت های جدید سازش روندی است که لازم نیست بطور ناگهانی انجام شود و نیاز نیست که همه مشکلات نیز آنآ برطرف شوند. بسیاری از مردم که اوائل بهبودی خود را طی می کنند یک سلسله انتظارات غیر واقعی برای خودشان تعیین می کنند.

### 3. ایجاد فعالیت های جدید

بسیاری از قماربازان در مورد بی حوصلگی مشکل دارند بخصوص هنگامی که بتازگی قمار را ترک کرده یا به شدت از آن کم کرده اند.

- برخی از این افراد ممکن است از قمار برای معنا بخشیدن به زندگی خود استفاده کرده باشند. هنگامی که آنها از رابطه تنگاتنگ قمار با زندگی خود می کاهند در می یابند که وقت بسیار بیشتری در اختیار دارند. آنها ممکن است احساس کنند دستکم گرفته شده اند.

- بی حوصلگی همچنین می تواند به معنای آن باشد که قماربازان از اینکه با خود تنها باشند ناراحتند (و بخصوص با احساسات خود).

بدین دلایل، بوجود آوردن علایق و فعالیت هایی به منظور ایجاد معنا و هدف برای خود شخص دارای اهمیت است. این به خودی خود هیجان آور است! اما جریان آن ممکن است عجیب و ناراحت کننده به نظر آید.

لیستی از فعالیت ها یا سرگرمی های نامربوط به قمار را که از آن لذت می برید و می تواند وقتتان را پر کند تهیه کنید. اینها می تواند سرگرمی هایی باشد که شما قبلاً از آن لذت می بردید اما آنها را کنار گذاشته اید. یا فعالیت های جدیدی باشند که همیشه خواستار یادگیری یا آزمایش آن بوده اید.

#### فعالیت های سابق:

- |       |    |       |    |
|-------|----|-------|----|
| _____ | 4. | _____ | 1. |
| _____ | 5. | _____ | 2. |
| _____ | 6. | _____ | 3. |



1. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

اگر بهبودی را جدی می گیرید، با این افراد رابطه متفاوتی پیدا می کنید. تجربیات جدیدی می یابید. و هر روزه چیزهای جدیدی می آموزید.

سعی کنید بر خلاف قبل که در گذشته زندگی می کردید یا آینده را پیش بینی می نمودید. در زمان حال زندگی کنید. "قماربازان گمنام" هر بار زندگی در یک روز را توصیه می کنند. این کار بدان سهولت که به نظر می رسد نیست. ممکن است شما به مقاطع زمانی کوچکتری نیاز داشته باشید. مثلاً یک ساعت در هر بار.

#### 4. بخشیدن خودتان

یک قسمت بینهایت مهم مربوط به هر کدام از معتادان به قمار، احساس شرم و تقصیری است که می تواند تا مدت های مدیدی پس از آنکه قمار را متوقف ساختید دوام بیاورد. "قماربازان گمنام" و تراپیست شخص می توانند در کمک به قماربازان در جهت بهبود رابطه با اعضای خانواده و دیگران که از ناحیه رفتار آنها آسیب دیده اند مفید باشند.

چیزی که به همان اندازه اهمیت دارد. اما اغلب در جریان بهبودی از آن غفلت می شود. نیاز به بخشیدن خودتان است. در همان حال که این کار می تواند در برگیرنده گام هایی جدی باشد. جریان آن می تواند هم اکنون آغاز شود.

• اولین گام در بخشیدن خودتان این است که قمار و سایر رفتارهای آزاردهنده خود را پشت سر گذاشته و قادر باشید بگویید: "من عادت داشتم فلان کار را انجام دهم. اما دیگر این کار را نمی کنم."

• دومین گام آن است که سعی کنید به این موضوع معنا و مفهوم ببخشید که چه رفتاری غیر منطقی. تباہ کننده خود. و مضر بود. به خود می گوید: "آزار دهنده بود. احقرانه بود. اما من دارم شروع می کنم که بفهمم چرا فکر می کردم لازم است آنچه را که انجام دادم انجام دهم."

امیدواریم با خواندن این جزوه، کامل کردن تمرینات، و اندیشیدن درباره پاسخ هایتان این روند بخشیدن و قبول کردن خود را آغاز می کنید.

### 1. هدف و برنامه های شما

در فصل 3 شما برای خود هدفی تعیین کردید- که با تعیین محدودیت هایی با احتراز از بازی های بخصوصی، قمار خود را تحت کنترل قرار دهید و یا آنکه بطور کلی قمار را ترک کنید.

اکنون هدف شما چیست؟

---

---

---

---

چهار فصل قبل را مرور کنید. کدام بیش از حد متفاوت به نظرتان می رسد؟ چگونه آنچه را که یاد گرفته اید خلاصه می کنید؟

---

---

---

آیا برای تغییر قمار خود برنامه ای دارید؟ این برنامه چیست؟

---

---

---

عموماً بیشتر مردم این موضوع را که درباره برنامه خود با دیگران صحبت کنند مفید می یابند. به چه نوع کمک نیاز دارید؟ آنها چگونه بدست می آورید؟

---

---

---

علاوه بر کنترل قمار خود، چیزهای دیگری چیزهای دیگری در زندگیتان که نیاز دارید روی آن کار کنید چیست؟

---

---

---

چه مسائل بالقوه ای را پیش بینی می کنید؟ جهت ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی خود در رابطه با احتراز از موقعیت هایی که بعنوان محرک عمل می کنند، به چه چیزی نیاز دارید؟

برای مثال، آیا دوستان شما در رابطه با قمار نکردنتان از شما حمایت می کنند؟ یا اگر شما روی ورزش ها شرط بندی می کردید آیا رویدادهای ورزشی را همچنان تماشا خواهید کرد، قسمت های ورزشی روزنامه ها را خواهید خواند، یا به صحبت های مربوط به ورزش ها گوش خواهید داد؟

---

---

---

---

## 2. روبرو شدن با لغزش ها و برگشت ها

باید انتظار داشته باشید که گاهی آن مشکلات برگردند، اگر دچار لغزش شدید و دوباره قمار کردید، بیاد داشته باشید که شکست نخورده اید و دستاوردهای گذشته خود را به خودتان یادآور شوید.

• اغلب می توانید پیش بینی کنید چه موقع اعتیاد به قمار دوباره ظاهر خواهد شد، هنگامی که در قسمت های دیگر زندگی خود زمان های بدی داشته اید احتمال بیشتری وجود دارد کنترل خود را از دست بدهید.

• با تشخیص محرک ها و وضعیت های خطرناک، می توانید از لغزش ها برگشت های خود یاد بگیرید.

• به آنچه که اتفاق افتاده نگاهی بیاندازید و ببینید آیا دفعه بعد می توانید راههای متوقف ساختن محرک ها و احتراز از موقعیت های خطرناک را بیابید یا خیر.

• این جزوه را مجدداً بخوانید و ایده های اضافی خود را یادداشت کنید.

از اشتباهات خود یاد بگیرید. ببینید چه چیزی کارساز است. و همه قوای ذهنی خود را بکار گیرید تا ببینید در آینده چه چیزی کارساز خواهد بود.

تعریف بازگشت های مربوط به قمار	چگونه می توانید از پیدایش مجدد چنین چیزی احتراز کنید
<p>(مثال ها)</p> <p>با همکاران برای نهار رفته ام و از جلوی کلوپ های قمار بازی با ماشین رد شدم.</p>	<p>(مثال ها)</p> <p>• پولی را با خود همراه بیاورید که فقط برای نهار کافی باشد.</p> <p>• دوستی را با خود در اتومبیل داشته باشید.</p>

بیاد داشته باشید ایجاد تغییر وقت می‌گیرد. با تکمیل این جزوه شما گام مهمی در جهت بدست آوردن مجدد کنترل زندگی خود برداشته اید!

برای هر کدام از دستاوردهایتان در طول این راه، حتماً به خود کردیت بدهید!

از اشتباهاتتان بیاموزید.

در مورد موفقیت هایتان احساس خوبی داشته باشید.

**امروز مهمترین روز است.**



# ضمیمه



## منابع سیاسگزاری

۱. کپی های سفید یادداشت های روزانه مربوط به قمار

			کجا/ موقعیت
			افکار و احساسات قبل از قمار
			افکار و احساسات در حال قماربازی
			مبلغ پول برده و باخته
			افکار و احساسات پس از قمار



اگر احساس می کنید به کمک یا حمایت بیشتری نیاز دارید، یا اگر تکنیک های ذکر شده در این کتابچه را امتحان کرده اید و موفقیتی بدست نیاورده اید، در اینصورت منابع دیگری در دسترس است، بسیاری از این منابع در منطقه شما در دسترس خواهند بود.

## 1. "قاماریزان گمنام" (Gamblers Anonymous)

[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org) ●

## 2. کمک مربوط به اعتیاد به قمار

● National Council on Problem Gambling (شورای ملی اعتیاد به قمار، NCPG)  
<http://www.ncpgambling.org/>

● California Council on Problem Gambling (شورای اعتیاد به قمار کالیفرنیا)  
<http://www.calproblemgambling.org>

● Office of Problem Gambling (دفتر اعتیاد به قمار، OPG)  
<http://www.problemgambling.ca.gov/>

● UCLA Gambling Studies Program (برنامه مطالعات قمار UCLA)  
<http://www.uclagamblingprogram.org/>

● Union Pan Asian Communities (اتحادیه جوامع پان ایزین، UPAC)  
<http://upacsd.com/>

## 3. منابع: کتاب ها و منابع

● Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.

● Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.

● Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.

● Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

این کتاب دستورعملی بوسیله دفترمشگلات و قماربازی پاتولیزگی (اعتیادی) سازمان برنامه های الکل و مواد مخدره ایالت کالیفرنیا به عنوان یک ابزار برای قماربازان معتاد به قمار تهیه شده و به هیچ وجه به عنوان و جای درمان در نظر گرفته نمی شود.

مایلیم از **Timothy Fong M.D.** و **Nancy Petry, Ph.D.**، **David Hodgins, Ph.D.**، **Adrienne Marco** از برنامه مطالعات قمار یو سی ال ای و شورای اعتیاد به قمار کالیفرنیا بخاطر کمک و مشورت در مورد محتویات، طرح، و صفحه آرایی این کتاب کاری سپاسگزاری کنیم.

برخی از نوشته ها، با کسب اجازه، از منابع زیر نقل شده است:

**D. Hodgins and K. Makarchuk**, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual*, University of Calgary, June 2003.

تمرینات South Oaks Gambling Screen از منبع زیر اقتباس شده است:

**Henry Lesieur and Sheila Blume**, *South Oaks Gambling Screen*, South Oaks Foundation, 1992.

دفتر اعتیاد به قمار و قمار پاتولوژیک کالیفرنیا:

**Terri Sue Canale**، معاون دبیرکل  
**Sheryl Griego**، خلیلگر وابسته به برنامه دولتی  
**Michelle Abe**، خلیلگر وابسته به برنامه دولتی  
**Cyndi Maivia**، خلیلگر وابسته به برنامه دولتی  
**Patricia Perry**، خلیلگر وابسته به برنامه دولتی  
**Edna Ching**، خلیلگر خدمات کارمندان  
**Amy Tydeman**، معاون  
**Ricci Walker**، طراح گرافیک

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با شخص و آدرس زیر تماس بگیرید:

Office of Problem Gambling  
1700 K Street  
Sacramento, CA 95811  
تلفن: 916.327.8611  
فکس: 916.322.2000  
ایمیل: [opg@adp.ca.gov](mailto:opg@adp.ca.gov)  
وبسایت: [www.problemgambling.ca.gov](http://www.problemgambling.ca.gov)



