

التحرر

من مشكلة المقامرة

كتاب تدريبات للمساعدة الذاتية

برنامج دراسات المقامرة بجامعة كاليفورنيا - لوس انجلوس

UCLA

مكتب مشكلة المقامرة

قسم برامج الكحول والخدرات بكاليفورنيا

التحرر من مشكلة المقامرة

تأليف:

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

إنتاج:

برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA

و

مكتب كاليفورنيا لمشكلة المقامرة والمقاومة المرضية
قسم برامج الكحول والمخدرات
ولاية كاليفورنيا

إصدار 1.2

مارس 2010

Arabic

جدول المحتويات

- 1..... المقدمة
- 4..... الفصل الأول: هل تعاني من مشكلة المقامرة؟
- 12..... الفصل الثاني: ما الذي يجب فعله حيال ذلك؟
- 18..... الفصل الثالث: تغيير العادات القديمة.
- 26..... الفصل الرابع: تنمية عادات جديدة.
- 30..... الفصل الخامس: مراجعة التقدم الذي حققته.
- 34..... ملحق.
- 36..... مصادر إضافية.

المقدمة

إن هذا الكتاب هو كتاب للمساعدة الذاتية يحتوي على تدريبات وهو مصمم لمساعدتك على فهم الآتي: (1) سلوكك فيما يتعلق بالمقامرة؛ (2) لماذا تقامر؛ و(3) كيف يمكن للمقامرة أن تكون قد أصبحت مشكلة في حياتك. المعلومات الواردة به ستزودك بطرق للمساعدة على إيقاف المقامرة أو الإقلال منها.

ينقسم كتاب التدريبات إلى خمسة فصول. يركز كل منها على جانب مختلف من المقامرة. وتنقسم الفصول كذلك إلى أقسام أو موضوعات تحتوي على عدة تمارين. إن هدف هذه التمارين أو التدريبات هو مساعدتك على التفكير بالتفصيل في أهمية وصلة كل موضوع بموقفك.

لتحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب، إستعرض المادة بالسرعة التي تناسبك. يمكنك قراءة كتاب التدريبات بنفسك أو بالاستعانة بمشير.

إن هذا الكتاب ليس بديل للمساعدة المتخصصة أو Gamblers Anonymous (المقامرون المجهولون). إذا شعرت. بعد استكمال كتاب التدريبات. بأنك تود الحصول على مزيد من المساعدة. فقد وفرنا قائمة بمصادر العلاج في الملحق.

إن هذا الكتاب هو حاليا محل التقييم لتحديد فعاليته. وستكون النتائج متاحة قريبا على الموقع الإلكتروني لمكتب مشكلة المقامرة Office of Problem Gambling. الرجاء الإتصال بنا عن طريق الهاتف علي رقم 310.825.4845 أو على البريد الإلكتروني على هذا العنوان: uclagamblingprogram@ucla.edu لإبلاغنا بأي تعليقات أو أسئلة تتعلق بكتاب التدريبات.

مع خالص التحية،

Richard J. Rosenthal M.D.

مدير مشارك

برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA

Timothy W. Fong M.D.

مدير مشارك

برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA

أستاذ مساعد Semel Institute

معهد سميل لعلوم الأعصاب والسلوك البشري

نظرة عامة

ماهي المقامرة؟

المقامرة تعني المخاطرة بشيء ذو قيمة (عادةً المال) على نشاط أو حدث نتيجته غير مؤكدة. يتم اتخاذ المخاطرة على أمل الحصول على مكافأة فورية. قد يكون للمهارة دور مما قد يقلل وإن كان لا يلغي عدم اليقين.

الأشكال الشائعة للمقامرة اليوم تشمل ألعاب الكازينو، وآلات الفيديو بوكر وماكينات المقامرة "السلوت ماشين". والمقامرة على الإنترنت، واليانصيب، وسباق الخيل، والمراهنة على الألعاب الرياضية الجماعية مثل كرة القدم أو البيسبول. الأنواع الأخرى للمقامرة تتضمن المراهنة على المهارات الفردية والمضاربات العقارية والمضاربة في سوق الأسهم أو البورصة.

من هو الشخص الذي يعاني من مشكلة المقامرة؟

الشخص الذي يعاني من مشكلة المقامرة هو من يصرف الوقت والمال على المقامرة بطريقة تضره أو تضرها. الشخص الذي لديه مشكلة مقامرة حادة يطلق عليه مقامر قهري أو مرضي.

الأعراض الرئيسية لمشكلة المقامرة هي فقدان السيطرة على المقامرة. يمكن وصف فقدان السيطرة بالطرق الآتية:

1. تتصاعد حدة المقامرة، حيث يحتاج الشخص الى إتخاذ المزيد من المخاطر للحفاظ علي مستوى معين من الإثارة أو لمحاولة إسترجاع أمواله أو أموالها.

2. بعض الأشخاص لا يستطيعون التوقف عن المقامرة وهم في وضع جيد بعد تحقيق مكاسب، فإذا ربحوا مبلغاً من المال، يشعرون بأنه يمكنهم ربح المزيد من خلال المراهنة مرة أخرى. ولكن، في نهاية المطاف فإن الحظ ينفذ ويستمر الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة في المقامرة حتي تنفذ كل أموالهم.

3. هناك أشخاص يقولون أنهم لن يقامروا مرة أخرى ثم يجدون أنفسهم يقامرون ثانيةً، مهما حاولوا الإمتناع عن المقامرة.

قد يعاني شخص من مشكلة المقامرة أو يكون مقامر مرضي، ولكن لديه مشاكل مع نوع واحد فقط من المقامرة. فمثلاً، قد يشتري بعض الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة تذكرة بانصيب كل أسبوع ولا تكون لديهم أية مشاكل مع هذا النوع من المقامرة، ولكن يكون لديهم مشاكل كبيرة مع المراهنات الرياضية.

هناك أيضا مقامرون يعبرون بنوبات أو حالات من الإفراط والشراهة في المقامرة ثم لا يفكرون في المقامرة أو يشعرون بالدافع لممارستها ما بين هذه النوبات. قد يقومون بالمراهنة على رياضة واحدة فقط ولا يبدون أي اهتمام بالمقامرة أثناء باقي العام. أو قد يذهبون إلى لاس فيجاس عدة مرات في العام ولا يكون لديهم أي دوافع أو رغبة لذلك في الأوقات الأخرى. لا يزال من الممكن لهؤلاء المقامرين التسبب في إحداث المشاكل في حياتهم بسبب الخسائر الكبيرة الناتجة عن المراهنة والتي حدثت بسبب المقامرة خلال بضعة أيام قليلة.

ما هي بعض علامات مشكلة المقامرة؟

العلامات الشائعة لمشكلة المقامرة تتضمن:

- المقامرة لفترة أطول مما كنت تنوي
- المراهنة بأكثر من إمكانياتك ثم "مطاردة" خسائرك
- الكذب على الأسرة أو الآخرين عن مقدار وحجم مقامرتك
- التغيب عن العمل أو الإلتزامات العائلية بسبب المقامرة
- عدم الإلتباه للجوانب الأخرى لحياتك بسبب الوقت الذي تصرفه في التفكير في المقامرة

مع تصاعد مشاكل المقامرة، فإن مشاعر الخزي والذنب والإكتئاب قد تتزايد.

ما هو الفرق بين شخص يعاني من مشكلة المقامرة وبين مقامر إجتماعي أو مقامر محترف؟

المقامرون الإجتماعيون يقامرون من أجل التسلية والترفيه ويقومون بذلك عادةً مع أصدقائهم. هم لا يخاطرون بأكثر مما يكون بمقدورهم خسارته، إنهم يقبلون الخسارة على أنها "جزء من اللعبة" ولا "يطاردون" خسائرهم أو يسعون لتعويضها بأي شكل. إن مقامرتهم لا تؤثر على عملهم أو حياتهم الأسرية.

المقامرون المحترفون يقومون بالمراهنة من أجل ربح المال. وليس من أجل الإثارة أو لتجنب مشاكلهم أو الهروب منها. هم يظهرون ضبط هائل للنفس ولا يتخذون مخاطر غير ضرورية. وهم عادةً يتوقفون عندما يحققون مكاسب جيدة. العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة يزعمون بأنهم مقامرين محترفين. ولكن الواقع هو أن المقامرين المحترفين ليست لديهم مشاكل ناتجة عن المقامرة. في نهاية الشهر أو العام. يكونون دائما في وضع جيد وقد حققوا أرباح. بينما يتكبد من يعانون من مشكلة المقامرة خسائر في كل الأحيان تقريبا. مع ذلك فإن العديد من "المقامرين المحترفين" يتحولون إلى أشخاص يعانون من مشكلة المقامرة مع مرور الوقت.

ما هو عدد الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة في الولايات المتحدة الأمريكية؟

تشير الأبحاث إلي أن 4 إلى 5 في المائة من الشعب الأمريكي يعانون من مشكلة المقامرة. وأن حوالي 1 في المائة من الأمريكيين يعانون من مشكلة مقامرة حادة (مقامرون مرضيون). ما بين هؤلاء الذين يقامرون بصفة منتظمة فإن النسب أعلى من ذلك.

أشار مسح تم في عام 2005 إلى أنه ما يقرب من 4 في المائة من الأشخاص الذين يعيشون في ولاية كاليفورنيا يمكن تصنيفهم على أنهم يعانون من مشكلة المقامرة أو أنهم مقامرون مرضيون. ويعني هذا أن ما يقرب من 1 مليون ساكني كاليفورنيا سيعانون من مشكلة المقامرة في حياتهم.

الفصل الأول

هل تعاني من مشكلة المقامرة؟

1. ما هي أنواع المقامرة التي تقوم بها؟

أذكر أهم ثلاثة أنواع من المقامرة المفضلة لديك:
(قم بترتيبهم بحسب الأفضلية)



الأكثر تفضيلاً: _____

الثاني: _____

الثالث: _____

ما الذي يعجبك في هذه الأنواع الثلاثة للمقامرة؟

2. هل تعاني من مشكلة المقامرة؟

هذا الإستبيان، المقنن من South Oaks Foundation Gambling Screen، يتم استخدامه لتقييم الأشخاص لمعرفة إذا ما كانوا يعانون من مشكلة المقامرة. يمكنك استخدامه ليساعدك على تحديد إذا ما كنت تعاني من مشكلة المقامرة. الأقسام الأخرى لهذا الكتاب سوف تساعدك في التعرف على المخاوف والشواغل المحددة التي تقلقك.

الرجاء الإجابة بـ "نعم" أو "لا" على الأسئلة التالية:

نعم / لا	
	عندما تشارك في أنشطة المقامرة، هل تعود ثانيةً في يوم آخر لإستعادة المال الذي خسرتَه؟
	هل سبق لك أن زعمت بأنك تريح المال من أنشطة المقامرة بينما تكون في الحقيقة قد خسرتَه؟
	هل تصرف مقدار من الوقت أو من المال في المقامرة أكثر مما تنوي؟
	هل سبق أن إنتقد الناس مقامرتك؟
	هل سبق لك أن شعرت بالذنب بخصوص الطريقة التي تقامر بها أو بسبب ما يحدث عندما تقامر؟

نعم / لا	
	هل سبق أن شعرت بأنك تود أن تتوقف عن المقامرة ولكن لم تعتقد أنك ستتمكن بالفعل من التوقف؟
	هل سبق أن قمت بإخفاء قصاصات المراهنة أو المال الخاص بالمقامرة على تذاكر البانصيب أو أي علامات أخرى للمقامرة عن زوجك/زوجتك أو شريكك/شريكتك أو أطفالك أو أي أشخاص مهمين في حياتك؟
	هل سبق أن جادلت مع الأشخاص الذين تعيش معهم بشأن طريقة تعاملك مع المال؟ إذا كانت الإجابة نعم، هل كان هذا الجدل يتركز حول مقامرتك؟
	هل حدث أن تأخرت أو تغيبت عن العمل أو الدراسة بسبب المقامرة؟
	هل سبق أن إقترضت من شخص ولم ترد المال بسبب مقامرتك؟
	هل سبق أن إقترضت من المال الخاص بالمنزل لتمويل المقامرة؟
	هل سبق أن إقترضت المال من زوجك/زوجتك أو شريكك/شريكتك لتمويل المقامرة؟
	هل سبق أن إقترضت من أقارب أو أُنسباء آخرين لتمويل المقامرة؟
	هل حصلت على قروض من بنوك أو شركات القروض أو الإجازات الائتمانية بغرض المقامرة أو لدفع ديون المقامرة؟
	هل سبق أن قمت بإجراء سحب نقدي على البطاقات الائتمانية مثل Visa أو MasterCard للحصول على المال لاستخدامه في المقامرة أو في دفع ديون المقامرة؟ (لايشمل بطاقات الصرف الآلي ATM)
	هل سبق أن حصلت على قروض من "حيثان القروض" للمقامرة أو لدفع ديون المقامرة؟
	هل سبق أن قمت بصرف الأسهم أو السندات أو أي أوراق مالية أخرى لتمويل المقامرة؟
	هل قمت ببيع ممتلكات شخصية أو عائلية للمقامرة أو لدفع ديون المقامرة؟
	هل سبق أن إقترضت مال من حسابك المصرفي عن طريق كتابة شيكات بدون رصيد للحصول على مال للمقامرة أو لدفع ديون المقامرة؟
	هل تشعر أنه كان لديك مشكلة في أي وقت مضى فيما يخص المراهنة بالمال أو المقامرة؟

لحساب نتيجتك أو مجموع درجاتك: إحسب نقطة واحدة لكل إجابة "نعم".
 صفر = لا مشكلة 1 - 4 = مشكلة خفيفة الى معتدلة 5 - 20 = مشكلة حادة

مجموع درجاتي هو: _____

مقتبس من South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation و Sheila Blume و Henry Lesieur.

3. نتائج المقامرة

لكي تفهم كيف تؤثر المقامرة على حياتك، خذ دقيقة من الوقت للتفكير في الكيفية التي يؤثر بها سلوكك فيما يخص المقامرة على حياتك بطرق إيجابية وسلبية، فكر في نتائج المقامرة وصف الكيفية التي أثرت بها المقامرة عليك عن طريق ملء الفراغات أسفل كل عنوان.

المقامرة قد أثرت علي حياتي بالطرق الآتية:

الصحة الجسدية

إيجابي

سلبي

الصحة العاطفية أو الوجدانية

إيجابي

سلبي

العمل

إيجابي

سلبي

الناحية المالية

إيجابي

سلبي

الناحية الإجتماعية

إيجابي

سلبي

الناحية القانونية

إيجابي

سلبى

_____	_____
_____	_____
_____	_____

الحياة الأسرية

إيجابي

سلبى

_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. ما الذي يحدث لي عندما أقامر؟

الأشخاص الذين يقامرون بصفة منتظمة قد يصبحون منفصلين عن مشاعرهم أو عن أنفسهم. قد تكون ردود فعلهم إنفعالية أو بحسب ما اعتادوا دون أن ينتبهوا للظروف التي تسبق مقامرتهم أو تؤثر فيها.

عد بفكرك للوراء للثلاث مرات الأخيرة التي قمت فيها بالمقامرة وقم بملء الجدول التالي. تم توفير مثال لمساعدتك على البدء بالجدول.

أين/الموقف	مشاعرك قبل	الأفكار قبل وأثناء	مبلغ المال
توقفت عند كازينو أثناء بحثي عن عمل في وسط المدينة.	محيط. أشعر بالفضيل. أشعر بالإفلاس.	لو ربحت مبلغا كبيرا فلن أحتاج لعمل. هذا سيحل مشاكلي.	60\$ [خسرت]
1.			
2.			

			3.
			4.

واجب منزلي

قم بعمل نسخ فارغة من هذا الجدول وإستخدمها لمتابعة مقامرتك.

قم بمراجعتك كل أسبوع، مع إعطاء إهتمام خاص للأفكار والمشاعر التي تسبق إحساسك برغبة شديدة في المقامرة، وسواء كنت تريح أو تخسر. وما هي مشاعرك بعد ذلك. النسخ الفارغة لهذا الجدول متاحة في الملحق.

5. تحديد الأسباب التي تدفعك للمقامرة

ضع علامة على المربع الذي ينطبق عليك بأكثر دقة بالنسبة لكل سبب من أسباب المقامرة.

سبب المقامرة	دائما	أحيانا	إطلاقا
للشعور بالإثارة			
لربح المال سريعا			
لأشعر بأنني شخص متميز فوق العادي			
لأكون إجتماعي بشكل أكبر لأنني كنت أشعر بالخجل			
لعدم التفكير في المشاكل			
للشعور بأنني أكثر قوة			
لتخدير مشاعري			
لتجنب الناس			
لعدم الشعور بالملل			
للتخلص من مشاعر الإكتئاب أو الوحدة التي تراودني			
للشعور بالمتعة أو للتسلية			
من باب التعود			

بعد استكمال القائمة، عد لبداية الفصل حيث ذكرت أشكال المقامرة المفضلة لديك وحيث وصفت ما الذي يعجبك في كل منها. هل تود تغيير أو إضافة أي شيء لإجابتك الأصلية؟

6. المكاسب والخسائر

إن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة عادة ما يتذكرون مكاسبهم، مما يعطيهم شعور جيد. لكنهم أيضا ينسون، أو يقللون من خسائرهم أو يختلقون الأعذار لها.

هل إحتفظت بسجلات دقيقة لمكاسبك وخسائرک؟ بعض المقامرين يقومون بذلك في البداية، ولكنهم يتوقفون حين تبدأ خسائرهم في التراكم.

إستخدم الشكل في الصفحة التالية لعمل تقويم للشهر الماضي يحوي مرات المقامرة التي قمت بها. ونتيجة كل مرة، ومجموع المبالغ التي ربحتها أو خسرتها.

حاول أن تتذكر مبلغ المال الذي كان لديك في بداية الشهر وأي محاولات قمت بها للإقتراض أو للحصول على مبالغ إضافية بطرق أخرى.

فكر في هذه الأسئلة:

1. هل يمثل هذا الشهر الماضي الوضع الطبيعي أو العادي بالنسبة لك؟ كيف يمكن مقارنته بنفس الشهر منذ عام مضى؟ أو بشهر عادي في وقت سابق في تاريخك كمقامر؟
2. على مدار تاريخك في المقامرة، ما هو تقديرک لمقدار المال الذي ربحته أو خسرتة؟
3. لتخيل ما كلفته المقامرة من الناحية المالية، هل حدثت معظم خسائرک في الآونة الأخيرة؟ إلى أي مدى أنت دقيق في تقديرک للمبالغ المالية التي خسرتها؟

7. المديونية

معظم المقامرين الذين يعانون من مشكلة المقامرة والمقامرين المرضيين لديهم ديون مرتبطة بالمقامرة ويتأخرون في الوفاء بالتزاماتهم المالية.

قم بعمل قائمة لكل الديون المستحقة عليك. بما في ذلك أرصدة البطاقات الائتمانية. والأموال التي إقترضتها من العائلة والأصدقاء. والمدفوعات المتأخرة. والشيكات التي كتبتها بدون أرصدة. والأموال المستحقة عليك للكازينوهات.

قائمة بكل الدائنين وبالمبالغ المستحقة عليك

المبلغ المستحق عليك	الدائن

الفصل الثاني

ما الذي يجب فعله حيال ذلك؟

٦. التكاليف والفوائد

قبل أن تقوم بتغيير سلوكك. من المهم أن تفكر في النتائج الإيجابية والسلبية لقرارك. لقد تسببت المقامرة في حدوث مشاكل. ولكنها لها أيضا فوائدها. الفرصة متاحة لك هنا لكي تقارن بشكل مباشر بين الجانبين.



أكتب الفوائد والتكاليف لمقامرتك. ثم أكتب الفوائد والتكاليف لعدم المقامرة. تم توفير بعض الأمثلة لمساعدتك للبدء في ذلك. (ملاحظة: إن العودة الى ما كتبتة في الفصل الأول قد تكون مفيدة).

فوائد المقامرة	فوائد عدم المقامرة
(أمثلة) • أحب الشعور بالإثارة بعد تحقيق مكسب كبير • يمكنني ربح المال بسرعة • أقضي وقت متع عندما أقامر • المقامرة تساعدني على الهروب من المشاكل الأخرى أو على نسيان متاعبي	(أمثلة) • سأوفر المال • سيكون لدى مزيد من الوقت لأصرفه في أشياء أخرى • شعوري بالضغط والتوتر سيكون أقل
أضف أسبابك الشخصية...	أضف أسبابك الشخصية...

تكاليف المقامرة	تكاليف عدم المقامرة
(أمثلة) <ul style="list-style-type: none"> • لدي ديون كثيرة • لا أستطيع السيطرة على مقامرتي • أنا مكتئب ومنزعج 	(أمثلة) <ul style="list-style-type: none"> • سأشعر بالملل • قد تفوتني فرصة تحقيق مكسب كبير • سأضطر لمواجهة الواقع
أضف أسبابك الشخصية...	أضف أسبابك الشخصية...

بعد أن تنتهي من هذا الواجب، قم بتقييم أسبابك من حيث أهميتها.

كيف يمكن المضاهاة بين التكاليف والفوائد؟ هل يعتبر الإستمرار في المقامرة أكثر منطقية أو أقل منطقية في الوقت الحالي؟

2. تحديد هدفك بالنسبة للمقامرة

قبل أن تبدأ بتغيير مقامرتك، من المهم أن تقرر ما هو هدفك.

• هل تريد التوقف تماماً عن المقامرة؟

• أو هل تريد فقط تخفيض مقدار الوقت والمال الذي تصرفه في المقامرة؟

عندما تتخذ القرار بإجراء تغيير، فإنه يمكنك الاختيار ما بين ثلاث خيارات:

أ. الإمتناع (لا مقامرة على الإطلاق)

يجد العديد من الأشخاص بأن عدم الإشتراك في أي شكل من أشكال المقامرة هو الخيار الأكثر أماناً بالنسبة لهم.

ب. الإقلاع عن نوع معين (أو أنواع) من المقامرة

بعض الأشخاص يقلعون عن أنواع معينة من المقامرة التي قد سببت مشكلة بالنسبة لهم، ولكنهم يستمرون في الأنواع الأخرى. فمثلاً يقلعون عن اللعب على ماكينات المقامرة "سلوت ماشين". ولكنهم يستمرون في لعب اليانصيب.

إن هذا الإختيار يتطلب مجهود وعمل مستمر، يجب عليك أن تراقب نفسك دائماً لتري إذا ما كانت هناك مشكلة قد بدأت في الظهور مع نوع آخر للمقامرة. قد يكون هذا الإختيار أصعب من الإقلاع الكامل. لأن المشاكل كثيراً ما تنمو ببطء قبل أن ندرك ونعترف أنها حقاً مشاكل.

إذا كان هذا هو إختيارك، فقم بتحديد أنواع المقامرة التي ستمتنع عنها والأنواع التي يمكنك الإستمرار فيها.

ج. الإقلال من المقامرة

العديد من الأشخاص يحاولون تخفيض، ولكن عدم إيقاف، المقامرة. إن هذا عادةً هو الإختيار الأصعب لهؤلاء الأشخاص لأنهم قد عانوا من مشاكل في السيطرة على مقامرتهم في الماضي. كذلك، فإن هذا التوجه قد لا يحوز على تأييد الأصدقاء أو العائلة.

نحن نوصي بشدة أن تحاول الإمتناع نهائياً عن المقامرة لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع قبل قيامك باتخاذ قرار نهائي.

أثناء هذه الفترة من الإمتناع عن المقامرة، ستكتشف طريقتك في التعامل بمفردك مع الدوافع أو الرغبات أو الإغراءات للمقامرة.

إذا قررت الإقلال من المقامرة، فمن المهم أن تضع في الإعتبار المبادئ الإرشادية التالية:

• ضع ميزانية تحدد فيها المبلغ الذي ستقوم بإنفاقه في جلسة واحدة وفي أسبوع واحد.

- قم بوضع طرق لتجنب "مطاردة خسائرك" (أي محاولة إستعادة المال الذي خسرتَه).
- قم بوضع حد للوقت الذي ستصرفه في المقامرة.
- إحتفظ بمذكرات يومية لتسجيل مقامرتك (إستخدم كراس لتسجيل مقدار الوقت الذي تقضيه في المقامرة. عدد المرات، المكاسب والخسائر الخ).
- إذا تجاوزت حدود المقامرة التي وضعتها لنفسك، سواء من حيث عدد المرات أو المبالغ، وكننت لازلت تعاني من مشاكل، فيجب عليك التوقف عن المقامرة نهائياً.

3. إلتزم بهدفك

إختَر واحد من الخيارات التالية كهدف لك. ضع دائرة حوله وقم بتوقيع إسمك.

إن هذا سيكون بمثابة عقد شخصي بينك وبين نفسك سيساعدك على أن تظل ملتزماً بهدفك.

أ. الإمتناع نهائياً عن المقامرة

II. الإقلاع عن نوع محدد (أو أنواع من المقامرة)

أنواع المقامرة المسموح بها

أنواع المقامرة غير المسموح بها

III. الإقلال من المقامرة

عدد الأيام في الأسبوع التي يمكنني فيها المقامرة: _____

أقصى قدر من الوقت في الجلسة الواحدة: _____

أقصى قدر من المال في الجلسة الواحدة: _____

أقصى قدر من المال في أسبوع: _____

التوقيع: _____ التاريخ: _____

4. إستراتيجيات للحد من المقامرة

ميزانية للمقامرة

أشارت البحوث الى أنه إذا أنفق شخص أكثر من 2 في المائة من دخله أو دخلها السنوي في المقامرة. فإن هذا قد يكون علامة على وجود مشكلة المقامرة.

إذا كنت قد اخترت الإقلال من المقامرة أو أن تقصر مقامرتك على نوع محدد. فالرجاء القيام بالحسابات التالية:

A. دخلك السنوي الإجمالي (تقديري):

B. 2 في المائة من دخلك السنوي الإجمالي:

(إضرب دخلك السنوي الإجمالي في 0.02. هذه هي الميزانية التقديرية لمقامرتك في السنة الواحدة.)

C. الميزانية التقديرية للمقامرة في الشهر الواحد:

(إقسم إجمالي السطر B علي 12)

D. المبلغ الفعلي من المال الذي تم إنفاقه على المقامرة في العام الماضي:

الحد من وسائل وإمكانية ممارسة المقامرة

هذه هي الخطوات التي قام باتخاذها المقامرون لمساعدتهم في إستعادة السيطرة على مقامرتهم. الرجاء وضع علامة أمام الخطوات التي حاولت القيام بها وعلامة أخرى أمام تلك التي قد تفكر في القيام بها الآن:

_____ إقصاء الذات (منع نفسك من الذهاب للكازينو)

_____ قطع وسائل المواصلات

_____ الإنتقال (نقل مكان السكن) بعيداً عن الكازينو

_____ التخلص من وسيلة الدخول إلى شبكة الإنترنت

_____ إزالة إسمك من قوائم التسويق الخاصة بالكازينو

_____ قضاء وقت أقل مع الأصدقاء أو الزملاء الذين يقامرون

_____ استراتيجيات أخرى لم يتم ذكرها:

يجد الكثيرون انه عندما تكون هناك نقود في جيوبهم فإنهم يكونون أكثر عرضة للقيام بالمقامرة، ويقول الذين جُحوا في التوقف عن المقامرة أن إحكام السيطرة على النقود السائلة الخاصة بهم هو أمر حاسم.

ضع علامة أمام الإستراتيجيات التي قد تفكر في القيام بها:

- _____ إلغاء بطاقتك الإئتمانية أو إعطائها لأحد أفراد الأسرة لحفظها.
- _____ إلغاء بطاقتك المصرفية أو تقييد الحصول على المال من خلال الصراف الآلي.
- _____ خذ فقط مبلغ النقود اللازم لمصروفات اليوم.
- _____ إحرص على أن يتم إيداع الشيكات تلقائياً في حسابك بالبنك.
- _____ اطلب من زوجتك/زوجك أو شريكك/شريكتك تحصيل راتبك.
- _____ ضع حد لمبلغ المال الذي يمكنك سحبه خلال أسبوع (عن طريق القيام بترتيبات لذلك مع البنك).
- _____ أطلب من الأسرة والأصدقاء عدم إقراضك المال.
- _____ أطلب من شخص آخر تسديد الفواتير الخاصة بك.
- _____ احتفظ بسجل لكل الأموال التي تم إنفاقها والتي تم الحصول عليها (عمل ميزانية).
- _____ رتب مع شخص آخر أن يشاركك التوقيع على كل الشيكات التي تكتبها.

٦. التعرف على المحرضات التي تدفعك للمقاومة

المحرضات هي أمور تؤدي إلى حدوث رغبة شديدة في المقاومة، يوجد أساسا نوعان من المحرضات:

داخلية (أفكار أو مشاعر)
خارجية (مواقف)

المحرض الداخلي من الأرجح أن يكون قد تسبب فيه أحد الأمور الآتية:

- مشاعر عدم التأكد أو الإحساس بالعجز
- مشاعر الذنب أو الخزي
- مشاعر سلبية قوية مثل الإكتئاب أو الغضب أو القلق
- مطالب شخصية وتوقعات من ذاتك.

يمكن أن تكون المقاومة طريقة لتجنب أو الهروب من مثل هذه المشاعر المزعجة أو المؤلمة.

هل يمكنك التفكير في موقف قد حرك لديك مثل هذه المشاعر في الآونة الأخيرة وأدى الى دافع أو رغبة في المقاومة؟
الرجاء وصف هذا الموقف في المساحة المخصصة لذلك أدناه:

المحرضات الخارجية هي أشياء أو كلمات أو صور تذكرك بخبرات سابقة للمقاومة، الأمثلة قد تشمل لوحة إعلان عن لاس فيجاس، أو لعبة بوكر مذاعة علي التلفاز، أو مخرج الطريق السريع الذي يؤدي الى حلبة السباق، قد تشمل المحرضات الخارجية أيضا مواقف مرتبطة بالمقاومة، فمثلا، قد تقوم امرأة بالمقاومة بشكل إعتيادي عندما تكون إبتها في درس للرقص أو عندما يكون زوجها خارج المدينة.

هل يمكن التفكير في شيء قد اختبرته أو رأيته أو سمعته مؤخرا وأثار لديك رغبة قوية في المقاومة؟

أي من نوعي المحرضات هو الذي يقودك الى المقامرة؟
كيف تعاملت مع هذا الأمر؟

2. التعامل مع الرغبات المُلحّة

إن وجود تشوق شديد أو رغبات مُلحّة هو أمر شائع للغاية. خاصةً حينما نحاول التوقف عن المقامرة، الرغبات المُلحّة هي رد الفعل الجسدي أو الإستجابة التي تحدث لديك والتي تؤدي الى دافع قوي للمقامرة.

في كل مرة تتمكن فيها من المقاومة، فإنك تحقق شئاً. وستصبح الرغبات المُلحّة التي تتناوب أكثر ضعفاً من حيث الحدة والتكرار مع مرور الوقت. إن مجرد إحساسك بتلهف ورغبة مُلحّة في المقامرة لا يعني أنه عليك أن تتجاوب مع هذا الإحساس. هناك عدة أساليب يمكنها مساعدتك على التعامل مع الرغبات المُلحّة.

الأسلوب #1 التمييز

هذا الأسلوب يتضمن الإدراك والإعتراف بأنك تختبر محرض على المقامرة. هذه هي الخطوة الأولى للتعامل مع الرغبات المُلحّة التي تتناوب.

يختبر الأشخاص الرغبات المُلحّة بطرق وأشكال مختلفة. قد تكون الرغبة المُلحّة عبارة عن فكرة تطرأ لك بالمقامرة؛ أو صورة مرئية ترى فيها نفسك وأنت تقامر؛ أو إختيار مكون من الأصوات والروائح المرتبطة بالمقامرة.

قد تكون الرغبة المُلحّة أيضاً مصحوبة بأعراض جسدية مثل النبض السريع، أو تصبب العرق على راحتي اليد. أو شعور بالغثيان وعدم إرتياح في المعدة. قد تشعر أيضاً بفضورة نشاط مثل التي تختبرها قبل المقامرة.

صف كيف تتناوب رغبات مُلحّة حثك على المقامرة:

الأسلوب #2

الإستبدال الإيجابي

هذا الأسلوب يعني إستبدال صورة ذهنية بأخرى، فمثلا، بدلا من تصور نفسك وأنت تقامر، ترى نفسك تقوم بالصيد أو تلعب الجولف، أو تقوم فعليا بإستبدال المقامرة بنشاط صحي – بدلا من الذهاب للمقامرة، تذهب للصيد أو لعب الجولف.

بماذا يمكنك إستبدال المقامرة حين تشعر برغبة قوية في المقامرة؟

الأسلوب #3

”تخيل السيناريو“

إذا كنت ترى نفسك جالسا على مائدة لأوراق اللعب، فمثلا، تخيل ما الذي سيحدث، في مخيلتك الأصلية، فإنك بالطبع تريح، لكن ما الذي يحدث في الواقع؟ إنك تستمر في اللعب الى أن تخسر كل شيء، ثم ماذا؟ أنت في الخارج في ساحة إنتظار السيارات وتشعر بالإشمزاز وبالغضب وبالخزي.

ثم يكون عليك أن تقود سيارتك للعودة الى المنزل، فما هو شعورك؟ ماذا يحدث عندما تعود للمنزل وترى وجه زوجتك/زوجك، ويعرف هو أو هي أنك كنت تقامر؟

الآن. تذكر القيام بربط هذه الأفكار والمشاعر بالنتائج السيئة التي كتبت عنها في الأسلوب 3 #. في كل مرة تفكر فيها في المقامرة، فكر في هذه النتائج السيئة قبل أن تقرر إذا ما كنت سوف تقامر أم لا.

الأسلوب #5 قم بتأجيل المقامرة

إخبر نفسك بأنك لن تفعل شيئاً بخصوص الدافع القوي الذي تشعر به للمقامرة في خلال الساعة القادمة أو العشرة دقائق. أو الدقيقة الواحدة، وانتظر حتى يمر الوقت، قسمه إلى أصغر مقدار زمني بحسب احتياجك. وقم بتأجيل إتخاذ أي فعل.

ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتأجيل المقامرة؟

الأسلوب #6 المساندة

من المفيد أيضا أن تقوم بالاتصال بشخص ما. وبصفة خاصة بشخص قد إجتاز بمشاكل مماثلة، إن الكثير من المقامرين المتعافين يلجأون لمعتقداتهم الدينية أو الروحية لمساعدتهم في التعامل مع الرغبات الملحة. المهم هو التعامل مع الرغبات الملحة والدوافع التي تراودك بطريقة فعالة، قم بتجربة كل من هذه الأدوات والأساليب.

حاول التحدث مع صديق أو فرد من أفراد الأسرة حينما يراودك الدافع للذهاب للمقامرة. المكان الآخر الذي يمكنك فيه الحصول على مزيد من المساندة في التعامل مع الرغبات الملحة هو المقامرون المجهولون. إذهب إلى إجتماع وإسأل الأعضاء الآخرين عن الكيفية التي تعاملوا بها مع الرغبات الملحة.



3. التعامل مع الأفكار المشوهة والمزيفة عن المقامرة

ما بين الحدث المحرض على المقامرة، والدافع أو الرغبات الملحة في المقامرة، وفعل المقامرة. فإن المقامرين قد يخاطبون أنفسهم بعبارة مزيفة غير حقيقية لتبرير قرارهم بالمقامرة.

هناك أمثلة لبعض هذه الأفكار المشوهة عن المقامرة مذكورة أدناه. ضع علامة أمام كل الأمثلة التي استخدمتها لتبرير مقامرتك.

سألتعب لقليل من الوقت فقط.	أنا أستحق أن أقوم بالمقامرة.
إن رهان واحد لن يؤذي.	قد أربح بالفعل في هذه المرة، وكيف سيمكنني أن أربح إذا لم ألعب؟
المقامرة طريقة سهلة لربح المال.	مقامرتي هي خت السيطرة. لقد تعرضت فقط للكثير من الخسائر في الأونة الأخيرة.
أنا ذكي ولدي نظام يتيح لي التغلب على الصعاب.	المقامرة ستكون الحل لمشاكلي.
سأقوم بالتسديد.	المقامرة تجعلني أشعر بأنني أفضل حالا.
في يوم ما سأحرز مكسب كبير فعلا.	يمكنني استعادة ما خسرت.
لا يمكن أن أخسر في عيد ميلادي.	أنا أذكى من المقامرين الآخرين.
أخرى:	أخرى:

4. "المطاردة"

المطاردة تعني التخلي عن إستراتيجيتك في المقامرة، و/أو زيادة حجم ديونك في محاولة لإستعادة ما خسرت. المقامرون يعودون في يوم آخر أو ربما يستمرون في العودة. في محاولة لتعويض خسائرتهم.

بالرغم من أنه يتم إبداء أسباب عملية (تبريرات منطقية). إلا أن هذا السلوك عادة ما يكون غير منطقي. إن المطاردة ينتج عنها تكبد خسائر أكبر. حيث يُغرق المقامر نفسه أو نفسها بشكل أعمق.

هناك ثلاثة أنماط أو تعليقات شائعة للمطاردة. أنظر إذا كان أيا منها ينطبق عليك.

(1) بعض المقامرين تنافسيون للغاية، هم يأخذون الخسارة بشكل شخصي وهي أمر غير مقبول أو مسموح به بالنسبة لهم. في الواقع فإنها أمر لا يمكن تصوره. فالكازينو قد حصل على "أموالهم". ويجب عليهم أن يستردونها.

(2) بعض المقامرين يستمتون من أجل تعويض المال الذي خسروه قبل أن يتم إكتشاف ما فعلوه. إنهم يتوقعون تماما أن تقوم زوجتهم/زوجهم بتركهم وأن تنكر لهم العائلة ما أن يتم إكتشاف سرهم الخزي.

(3) البعض يقامرون مزبد من اليأس والتهور من باب الإحساس بالذنب. إنهم يعتقدون أنه لو أمكنهم إستعادة ما خسروه. فإن ذلك لن يؤدي فقط إلى محو الدين. ولكن كما لو كانت المقامرة التي قاموا بها لم تحدث من الأصل.

هل سبق أن كانت مطاردة الخسائر جزء من مشكلة المقامرة التي تعاني منها؟ هل ترى أنها تساهم في فقدانك السيطرة؟ هل وصفك لذاتك وسلوكك باليأس والإستقتال عندما تطارد خسائرك يعتبر وصفا دقيقا؟ هل تنطبق عليك أي من التعليقات الثلاثة للمطاردة ؟

5. المال هو المشكلة. المال هو الحل

كثيرا ما يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة أفكار ثابتة عن المال. الفكرة الأولى هي أن المال هو الحل لكل مشاكلك. الفكرة الثانية هي أن المقامرة هي طريقة الحصول على المال.

المال هو الحل لجميع مشاكل المرء.

قد يبدو هذا صحيحا. خاصة إذا ما كان عليك مدفوعات متأخرة. وكان الدائنون يتصلون بك. أو كان عليك ديون مرتبطة بالمقامرة.

المقامرة هي طريقة الحصول على المال.

ألم تفوق المرات التي خسرت فيها تلك التي رحبت فيها؟ وألم تكن المقامرة هي السبب في مديونتك وهي التي تسببت في مشاكلك المالية الحالية؟ لو كان في استطاعتك المقامرة بشكل منضبط. وعدم إتخاذ مخاطر غير ضرورية. والتوقف وأنت في وضع جيد. لو كان ذلك فعلا في مقدورك أما كنت ستفعل ذلك منذ البداية وطوال ذلك الوقت؟

كيف ستتعرف عندما يكون لديك ما يكفي من المال؟
الرجاء وصف نظرتك للمال في حياتك في المساحة المخصصة أدناه:

6. خداع الذات وضلالات أساسية للمقامرة

إن أذهاننا مهيئة للبحث عن أنماط وللقيام بتكهنات بناء على ما قد سبق حدوثه.

إن هذا لا ينطبق ولا يصلح للمقامرة. من الصعب عدم التصديق بأن ماكينة المقامرة "قد حان وقتها" (أو جاء الدور الذي ستحقق فيه المكسب الكبير). بالرغم من أن كل لعبة هي حدث مستقل بذاته. إن ماكينات المقامرة "السلوت ماشين" والنرد وأوراق اللعب لا تمتلك ذاكرة. عند رمي أي عملة نقدية (ملك وكتابة أو طرة ونقش) إذا ما حصلت على وجه العملة الرئيسي (ملك) ثماني مرات متتالية. فإن المرة التاسعة لا ترجح حصولك على الوجه الآخر للعملة (كتابة). مع ذلك. فإنه من الصعب قبول أن الإحتمالات لازالت فقط 50-50.

بالإضافة لذلك. فإنه كثيرا ما يتم تقدير الدور الذي تلعبه المهارة في المقامرة بشكل أكبر من حجمه الحقيقي. بينما يؤمن الناس أن الحظ هو شيء يمكنهم التأثير عليه أو تغييره. إن العديد من المقامرين يؤمنون بشدة في الخرافات. فمثلا. يعتقد البعض أنهم بإمكانهم التحكم في النرد. بينما يرفض البعض الآخر المقامرة في اليوم الثالث عشر من الشهر.

ما هي الخرافات التي تؤمن بها؟ الرجاء كتابتها أدناه ومحاولة توفير الدليل بأنه يمكنها التأثير في النتيجة:

الخرافات التي تؤمن بها عن المقامرة	الدليل

١. تجنب التهرب

كثيراً ما يتم اللجوء للمقاومة لتجنب أو للهروب من المشاعر المؤلمة (الحزى، الذنب، العجز، الإكتئاب) أو من مشكلة ما في الحياة تبدو بلا حل.

عندما كنت تقامر، هل كنت تشعر بأنك تهرب من الضغوط في حياتك؟ هل كنت تشعر بأهمية أو بقيمة عدم اضطراك للتفكير في أي شيء، والإحساس بأنه ليس هناك وجود لأي شيء آخر عدا المقاومة؟

المقاومة، بالطبع، تخلق مشكلات أخرى (مالية، عاطفية، في العمل والعائلة). ولكن هذه المشكلات تؤدي إلى صرف إنتباه الأشخاص أكثر عن مشاكلهم الأصلية.

ما الذي كنت تتجنبه من خلال المقاومة، وإلى أي مدى كان ذلك نافعاً لك؟

نتيجة التجنب	ما كنت أجنبه

إن التهرب، كطريقة للتكيف مع المشاكل، يُكون أو يشكّل عادة.

ينمي الأشخاص ذخيرة من الطرق المختلفة التي يتجنبون بها التعامل مع المواقف الصعبة أو المرعبة،

الرجاء وضع علامة على كل ما ينطبق عليك في القائمة الموجودة أدناه:

شرب الخمر		تعاطي المخدرات
الأكل بشراهة		مشاهدة التلفاز
تصفح الإنترنت		القيام بتصرفات جنسية سيئة
المماطلة		الكذب على الناس
لعب ألعاب الفيديو		قراءة كتاب أو مجلة أو صحيفة
التحدث مع شخص أثق فيه		قضاء مزيد من الوقت في العمل
الذهاب لمجموعة مساندة		ممارسة الرياضة
الذهاب للكنيسة		الكتابة في دفتر يوميات أو مذكرات
تنظيف بيتي		التأمل
أخرى		أخرى

2. تطوير طرق للتكيف

إذا كنت تقوم باستخدام المقامرة لتجنب أو الهروب من مشكلة رئيسية كامنة، وإذا كنت قد توقفت (أو إكتسبت سيطرة على مقامرتك، فإنه لديك الآن إختيار. يمكنك العثور على طرق أخرى لتجنب أو الهروب من المشاكل. أو يمكنك مواجهتها، وإيجاد طرق صحية للتعامل معها.

أيا من الإستراتيجيات الآتية قد يكون مفيدا لك؟
ضع علامة أمام الخانة التي حدد درجة إستفادتك من كلٍ من هذه الإستراتيجيات:

مفيدة جدا	مفيدة بعض الشيء	غير مفيدة على الإطلاق	
			التحدث مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو معالج
			الكتابة أو الإحتفاظ بمذكرات أو يوميات
			تعلم الإسترخاء. من خلال التأمل، أو اليوجا، أو تمارين التنفس
			الممارسة المنتظمة للرياضة
			حضور إجتماعات المقامرين المجهولين
			التخطيط لأنشطة، ووضع أهداف
			تعلم كيفية التعامل مع الغضب
			تناول الأدوية
			الحصول على مزيد من الوقت لنفسني

تذكر. إن تنمية مهارات التكيف الجديدة هي عملية ليس من الضروري أن تتحقق بشكل كامل في الحال. كما أن معظم المشاكل ليس من اللازم أن يتم حلها في الحال. في المراحل المبكرة للتعافي. يضع العديد من الأشخاص توقعات غير واقعية لأنفسهم.

3. تنمية أنشطة جديدة



العديد من المقامرين لديهم مشكلة مع الشعور بالملل. بصفة خاصة عندما يكونوا قد توقفوا منذ وقت قريب عن المقامرة أو قاموا بالإقلاق منها.

- بعض هؤلاء الأشخاص قد يكونوا قد استخدموا المقامرة لإعطاء معنى لحياتهم. فما أن يصبحوا أقل انشغالا بالمقامرة، فإنهم يجدون أنه قد أصبح لديهم كم كبير من الوقت الحر. قد يشعرون بأنه لا يتم تحفيز أو تنشيط أذهانهم بالقدر الكافي.

- قد يعني الشعور بالملل أيضا أن هؤلاء المقامرين لا يشعرون بالراحة عندما يكونون في صحبة أنفسهم (وبصفة خاصة بصحبة مشاعرهم).

لهذه الأسباب. فإنه من المهم تنمية إهتمامات وأنشطة جديدة. خلق معنى وهدف ذاتي. إن هذا في حد ذاته أمر مثير! لكن الطريق نحو ذلك قد يكون غير مألوف وغير مريح.



ضع قائمة للأنشطة أو الهوايات غير المرتبطة بالمقامرة التي تستمتع بها والتي يمكنها ملء وقتك. قد تكون هذه هوايات سبق لك الإستمتاع بها. ولكنك تنازلت عنها. أو أنشطة جديدة كنت دائما تريد تعلمها أو تجربتها.

أنشطة قديمة:

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

أنشطة جديدة:

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

إذا كنت تتعامل مع التعافي بجدية، فإنك ستترتبط بالناس بشكل مختلف، وستخوض تجارب جديدة، وستتعلم أشياء جديدة في كل يوم.

مارس الحياة في الوقت الحاضر، بدلا من الإستغراق في التفكير في الماضي أو توقع المستقبل. يوصي المقامرون المجهولون بأن تحيا يوماً بيوم، الأمر ليس بالسهولة التي يبدو بها، قد ترغب في محاولة القيام بذلك على مدار فترة زمنية أصغر بعض الشيء، مثل الحياة ساعة بساعة.

4. الغفران لنفسك

إن مشاعر الخزي والذنب هي جزء شديد الأهمية من مشكلة المقامرة وقد تستمر لفترة طويلة بعد توقفك عن المقامرة، قد يلعب المقامرون المجهولون والعالج الشخصي دوراً مفيداً في مساعدة المقامرين على تحسين علاقاتهم بأفراد العائلة وبالأخريين الذين وقع عليهم ضرر من جراء سلوك المقامرين.

أمر آخر، على نفس المستوى من الأهمية وإن كان كثيراً ما يتم إهماله، هو احتياجك لأن تغفر لنفسك، وبالرغم من أن هذا يتضمن سلسلة من الخطوات، إلا أن هذه العملية يمكنها أن تبدأ الآن.

• الخطوة الأولى في غفرانك لنفسك هي أن تضع مقامرتك والسلوكيات الأخرى المضرة في الماضي وأن تتمكن من أن تقول، "لقد كنت أفعل كذا وكذا، ولكنني لم أعد أفعل هذا."

• الخطوة الثانية هي أن حاول فهم أو إيجاد تفسير للسلوك غير المنطقي والمضرم والمخطم للذات الذي كنت تقوم به في الماضي، "لقد كان هذا مضراً، لقد كان هذا غيبياً، ولكنني بدأت أفهم لماذا كنت أظن أنني بحاجة إلى عمل ذلك."

يرجي أنه، من خلال قراءة هذا الدليل واستكمال التمارين والتفكير في إيجابياتك، فإنك قد بدأت عملية غفران وقبول الذات.

الفصل الخامس

مراجعة التقدم الذي حقّمته

١. هدفك وخطتك

في الفصل الثالث، قمت بوضع هدف لنفسك – إما السيطرة على مقامرتك من خلال الحد من أو الإمتناع عن ألعاب معينة، أو من خلال التوقف عن المقامرة نهائياً.

ما هو هدفك الآن؟

قم بمراجعة الفصول الأربعة السابقة، ما الذي يبدو مختلفاً بالنسبة لك؟ كيف تلخص ما قد تعلمته؟

هل لديك خطة لتغيير مقامرتك؟ ما هي؟

يشكل عام، فإن معظم الأشخاص يجدون أنه من المفيد إخبار الآخرين بخطتهم.
ما هو نوع المساعدة التي ستحتاج إليها؟ كيف ستحصل عليها؟

بالإضافة إلى السيطرة على مقامرتك، ما هي الأشياء الأخرى في حياتك التي تحتاج الي بذل مجهود بها؟

ما هي المشاكل المحتملة التي تتوقعها؟ هل ستحتاج إلى إجراء تغييرات في أسلوب حياتك من أجل تجنب المواقف التي كانت بمثابة محرضات على المقامرة؟

فمثلا، هل سيساند أصدقاؤك قرارك بعدم المقامرة؟ أو، إذا كنت تمارس المراهنات الرياضية، فهل ستستمر في مشاهدة الأحداث الرياضية، أو قراءة صفحات الرياضة، أو الإستماع للأحاديث الرياضية؟

2. التعامل مع الزلات والإنكاسات

يجب أن تتوقع أن تعود المشاكل مرة ثانية من وقت لآخر. إذا حدث أن زللت وقامرت مرة أخرى، تذكر أنك لم تفشل وذكر نفسك بإنجازاتك الماضية.

• يمكنك التنبؤ في كثير من الأحيان متى ستعاود مشكلة المقامرة الظهور، أنت أكثر عرضة لفقدان السيطرة عندما تجتاز بأوقات سيئة في جوانب أخرى من حياتك.

• يمكنك التعلم من زلاتك ومن الإنكاسات من خلال التعرف على المحرضات وحالات الخطر.

• ألق نظرة على ما حدث لترى إذا ما كان يمكنك إكتشاف طرق لإيقاف المحرضات ولتجنب حالات الخطر في المرة القادمة.

• أعد قراءة هذا الدليل وأكتب أفكارك الإضافية.

تعلم من أخطائك، حدد ما الذي يصلح لك، ثم قم بعصف ذهني للوصول إلى مزيد من الأفكار عما قد يصلح لك في المستقبل.

وصف للإبتكاسة والعودة للمقاومة:	كيف يمكن تجنب حدوث ذلك مرة أخرى
(أمثلة) ذهبت مع زملائي في العمل لتناول الغذاء ومررت بالسيارة أمام نادي أوراق اللعب.	(أمثلة) • إحضر مبلغ من المال يكفي فقط للغذاء • إذهب بصحبة صديق في السيارة

تذكر، إن التغيير يحتاج الى وقت، لقد إتخذت خطوة هامة نحو
استعادة السيطرة على حياتك من خلال إكمالك لهذا الدليل!

إحرص على أن تعطي لنفسك الفضل عن كل إنجاز حققته
على مدى الطريق!

تعلم من أخطائك.

إشعر بالرضا عن نجاحك.

إن أهم يوم هو اليوم الحاضر.



ملحق

مصادر
شكر

١. نسخ فارغة ليوميّات المقامرة

			أين / الموقف
			الأفكار والمشاعر قبل المقامرة
			الأفكار والمشاعر أثناء المقامرة
			مقدار المال الذي تمّ ربحه وخسارته
			الأفكار والمشاعر بعد المقامرة

إذا كنت تشعر أنك بحاجة لمزيد من المساعدة أو المساندة، أو إذا كنت قد جربت الأساليب المذكورة في هذا الكتيب ولم تنجح، هناك مصادر أخرى متوفرة. العديد من هذه المصادر ستكون متاحة في منطقتك.

1. المفايمون المجهولون (Gamblers Anonymous)

www.gamblersanonymous.org ●

2. المساعدة الخاصة بمشكلة المقامرة

● المجلس القومي لمشكلة المقامرة (National Council on Problem Gambling, NCPG)
<http://www.ncpgambling.org/>

● مجلس كاليفورنيا لمشكلة المقامرة (California Council on Problem Gambling)
<http://www.calproblemgambling.org>

● مكتب مشكلة المقامرة (Office of Problem Gambling, OPG)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>

● برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA (UCLA Gambling Studies Program)
<http://www.uclagamblingprogram.org/>

● إتحاد عموم المجتمعات الآسيوية (Union Pan Asian Communities, UPAC)
<http://upacsd.com/>

3. مصادر: كتب ومصادر

● 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.

ان كتاب العمل هذا قد تم تطويره من قبل دائرة المشاكل والمقامرات المرضيه, قسم برامج الكحول والادويه في كاليفورنيا كادوات لمقامري المشاكل ويجب ان لا يستخدم كبديل عن العلاج.

نود أيضا أن نشكر **Timothy Fong M.D**, **Nancy Petry, Ph.D.** و **David Hodgins, Ph.D.** من برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA و مجلس كاليفورنيا لمشكلة المقامرة من أجل المساعدة والمشورة التي قدموها فيما يخص محتوى وتصميم وتنسيق هذا الكتاب.

تم إقتباس بعض المواد بإذن من المصادر الآتية:

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

تم إقتباس تدريب South Oaks Gambling Screen من:

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

مكتب كاليفورنيا لمشكلة المقامرة والمقامرة المرضية:

Terri Sue Canale , نائب المدير.
Sheryl Griego , محلل برامج بالحكومة
Michelle Abe, محلل برامج بالحكومة
Cyndi Maivia, محلل برامج بالحكومة
Patricia Perry, محلل برامج بالحكومة
Edna Ching محلل خدمات العاملين
Amy Tydeman مساعد
Ricci Walker مصمم جرافيك

لمزيد من المعلومات, الرجاء الإتصال:

Department of Alcohol & Drug Programs
Office of Problem Gambling
1700 K Street
Sacramento, CA 95811
الهاتف: 916.327.8611
فاكس: 916.323.2000
بريد الكتروني: opg@adp.ca.gov
www.problemgambling.ca.gov

