ວິດສະຫຼະພາບ

ຈາກບັນຫາການພະນັນ

ຄູ່ມືຝຶກຫັດດ້ວຍຕົນເອງ

ມະຫາວິທະຍາໄລຄາລິຟໍເນຍ
ໂຄງການສຶກສາບັນຫາການພະນັນ
ຫ້ອງການວ່າດ້ວຍບັນຫາການພະນັນ
ກົມດູແລໂຄງການສຸລາ ແລະ ຢາເສບຕິດແຫ່ງຣັຖຄາລິຟໍເນຍ

ອິດສະຫຼະພາບຈາກບັນຫາການພະນັນ

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

ຜະລິດໂດຍ:
ໂຄງການສຶກສາບັນຫາການພະນັນມະຫາວິທະຍາໄລຄາລິຟໍເນຍ
ແລະ
ຫ້ອງການວ່າດ້ວຍ ບັນຫາແລະພາວະຕິດການພະນັນຢ່າງຮຸນແຮງ ຣັຖຄາລິຟໍເນຍ
ກົມດູແລໂຄງການສຸຂະ ແລະ ຢາເສບຕິດ,
ຣັຖຄາລິຟໍເນຍ

ສະບັບທີ 1.1
ມິຖຸນາ 2008
Laotian

ສາລະບານ

ຄຳນຳ

ຄູ່ມືຝຶກຫັດດ້ວຍຕົນເອງນີ້ ຖືກອອບແບບມາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈເຖິງ: (1) ພຶດຕິກຳການຫຼິ້ນພະນັນຂອງທ່ານ; (2) ເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຫຼິ້ນການພະນັນ; ແລະ (3) ການພະນັນຈະກາຍເປັນບັນຫາໃນຊີວິດຂອງທ່ານຈັ່ງໃດ. ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຈະສະໜອງວິທີການທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ານການຫຼິ້ນພະນັນໄດ້.

ຄູ່ມືຝຶກຫັດຖືກນີ້ແບ່ງອອກເປັນຫ້າພາກ, ແຕ່ລະພາກຈະເນັ້ນໃນແຕ່ລະດ້ານຂອງການຫຼິ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ. ໃນແຕ່ລະພາກ ໄດ້ແບ່ງອອກເປັນແຕ່ລະໝວດໝູ່ ຫຼື ຫົວຂໍ້ທີ່ບັນຈຸແບບຝຶກຫັດຕ່າງໆ. ຈຸດປະສົງຂອງແບບຝຶກຫັດ ແມ່ນມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຄິດໃນລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຄວາມສຳພັນ ຂອງແຕ່ລະຫົວຂໍ້ຕໍ່ກັບ ສະຖານະການຂອງທ່ານ.

ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນປະໂຫຍດຈາກຄູ່ມືຝຶກຫັດນີ້ໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ, ທ່ານຄວນຮຽນຮູ້ຄູ່ມືທັງໝົດນີ້ດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ. ທ່ານ ອາດຈະອ່ານປຶ້ມຄູ່ມືທັງໝົດນີ້ດ້ວຍຕົວເອງ ຫຼືໂດຍການຊ່ວຍຊີ້ແນະຂອງຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາ.

ປຶ້ມຄູ່ມືຝຶກຫັດນີ້ບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ຈະທົດແທນ ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານສະເພາະດ້ານ ຫຼື ບໍ່ແມ່ນສຳລັບນັກພະນັນທີ່ບໍ່ເປີດເຜີຍຕົນເອງ (Gamblers Anonymous). ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ສຳເລັດການຝຶກຫັດຈາກປຶ້ມນີ້ແລ້ວ, ຖ້າຫາກທ່ານຍັງຮູ້ສຶກວ່າຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພີ່ມເຕີມອີກ, ພວກເຮົາໄດ້ສະໜອງລາຍການແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃນການປິ່ນປົວໃນພາກຜະນວກຂ້າງທ້າຍ.

ປຶ້ມຄູ່ມືຝຶກຫັດນີ້ກຳລັງຢູ່ໃນຂັ້ນຕອນການປະເມີນຄວາມມີປະສິດທິຜົນຂອງມັນຢູ່, ແລະ ຜົນຕອບຮັບຂອງມັນຈະສາມາດຄົ້ນພົບໄດ້ຢູ່ໃນເວບໄຊ້ຂອງຫ້ອງການດູແລດ້ານບັນຫາການພະນັນ. ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຫາພວກຂ້າພະເຈົ້າຖ້າຫາກທ່ານ ມີຄຳເຫັນໃດໆ ຫຼື ຄຳຖາມກ່ຽວກັບປຶ້ມຄູ່ມືຝຶກຫັດນີ້ໂດຍທ່ານສາມາດໂທຣະສັບຫາ ທີ່ໝາຍເລກ: 310.825.4845 ຫຼື ທາງອີເມລທີ່ uclagamblingprogram@ucla.edu.

ດ້ວຍຄວາມຈິງໃຈ,

Timothy W. Fong M.D.
ຜູ້ອຳນວຍການຮ່ວມ,
ໂຄງການສຶກສາກ່ຽວກັບບັນຫາການພະນັນ
ມະຫາວິທະຍາໄລຄາລິຟໍເນຍ (UCLA)
ຜູ້ຊ່ວຍສາດສະດາຈານ, ສະຖາບັນ Semel
ດານປະສາດ ແລະ ພຶດຕິກຳມະນຸດ

Richard J. Rosenthal M.D.
ຜູ້ອຳນວຍການຮ່ວມ,
ໂຄງການສຶກສາກ່ຽວກັບບັນຫາການພະນັນ
ມະຫາວິທະຍາໄລຄາລິຟໍເນຍ (UCLA)

ພາບລວມ

ການພະນັນແມ່ນຫຍັງ?

ການພະນັນພົວພັນເຖິງການສ່ຽງບາງສິ່ງຢ່າງດ້ວຍມູນຄ່າ (ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວຈະແມ່ນເງິນ) ໃນກິດຈະກຳໃດ ຫຼື ເຫດການໃດໜຶ່ງທີ່ຜົນອອກມາຂອງມັນຈະບໍ່ແນ່ນອນ. ການຮັບຄວາມສ່ຽງເພື່ອຫວັງຢາກຈະໄດ້ຜົນຕອບແທນໃນທັນທີທັນໃດ. ບາງຄັ້ງການສ່ຽງນັ້ນ ອາດຈະກ່ຽວພັນກັບທັກສະທີ່ອາດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ, ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ກຳຈັດຄວາມສ່ຽງທີ່ບໍ່ແນນອນນັ້ນໃຫ້ໝົດສິ້ນໄປໄດ້.

ຮູບແບບການພະນັນໃນປະຈຸບັນອາດຈະລວມມີ ເກມກາຊິໂນ,ເຄື່ອງສລ່ອດ ຫຼື ໄພ້ປົກເກີ້, ການພະນັນທາງອິນເຕີເນັດ, ສະຫຼາກກິນແບ່ງ, ການແຂ່ງມ້າ, ການພະນັນໃນການກີລາ ເຊັ່ນເຕະບານ, ເບັສບອລ. ການພະນັນອື່ນອາດຈະມີລວມມີການພະນັນບົນພື້ນຖານທັກສະຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ, ການຄາດຄະເນອະສັງຫາລິມະຊັບ ແລະ ຕະຫຼາດຫຼັກຊັບ.

ຜູ້ໃດແມ່ນນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາ?

ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາແມ່ນບຸກຄົນທີ່ໃຊ້ເວລາ ແລະ ເງິນໄປກັບການພະນັນທີ່ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົວເຂົາເຈົ້າເອງ. ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາຮ້າຍແຮງ ແມ່ນຮູ້ກັນໃນນາມວ່າ ຜີພະນັນ ຫຼື ນັກເສບຕິດພະນັນ.

ອາການຫຼັກໆຂອງການພະນັນທີ່ມີບັນຫາແມ່ນ ເສຍການຄວບຄຸມຕົນເອງໃນການຫຼິ້ນການພະນັນ. ການເສຍການຄວມຄຸມອາດຈະອະທິບາຍໄດ້ໃຫ້ທິດທາງດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້:

1. ການຫຼິ້ນການພະນັນຈະເພີ່ມຂຶ້ນ, ໂດຍທີ່ຄົນຄົນນັ້ນຈຳຕ້ອງຮັບຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ເພື່ອຮັກສາລະດັບຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ຫຼື ເພື່ອໄຂຊະນະທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເງິນຂອງເຂົາເຈົ້າຄືນ.

2. ບາງຄົນບໍ່ສາມາດຢຸດເຊົາຫຼິ້ນການພະນັນໄດ້ທັງທີ່ຂະເຈົ້າໄດ້ເງິນກຳໄລຫຼາຍແລ້ວ. ຖ້າເຂົາຊະນະ, ເຂົາເຈົ້າກັບຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຊະນະໄດ້ຕື່ມໂດຍການພະນັນອີກ. ແຕ່ວ່າໃນທີ່ສຸດແລ້ວ, ຄວາມໂຊກດີກໍ່ໝົດລົງ, ແຕ່ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາຈະສືບຕໍ່ຫຼິ້ນການພະນັນຈົນກວ່າເງິນເຂົາເຈົ້າຈະໝົດ.

3. ມີຄົນຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ເວົ້າວ່າຈະບໍ່ຫຼິ້ນການພະນັນອີກ, ແຕ່ກໍກັບມາຫຼິ້ນອີກ, ບໍ່ສຳຄັນວ່າເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ພະຍາມຍາມເຊົາຫຼິ້ນການພະນັນຢ່າງຄັກປານໃດໃດກໍ່ຕາມ.

ບຸກຄົນທີ່ອາດຈະມີບັນຫາ ຫຼື ຕົກຢູ່ໃນພາວະຕິດການພະນັນ, ແຕ່ວ່າມີບັນຫາໃນລັກຊະນະດຽວຂອງການພະນັນເທົ່ານັ້ນ. ຕົວຢ່າງ, ນັກພະນັນບາງຄົນອາດຈະຊື້ສະຫຼາກກິນແບ່ງທຸກອາທິດແຕ່ກັບບໍ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບເລື່ອງການພະນັນໃນລັກຊະນະນັ້ນ, ແຕ່ເຂົາກັບມີບັນຫາຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງກັບການພະນັນດ້ານກີລາ.

ຍັງມີ "ນັກພະນັນທີ່ໜັກໜ່ວງ" ຜູ້ທີ່ບໍ່ມີແຮງຈູງໃຈ ຫຼື ຄິດກ່ຽວກັບການພະນັນເລີຍໃນລະຫว่างຊ່ວງເວລາໃດໜຶ່ງ. ເຂົາອາດຈະພະນັນ ກິລາຄັ້ງດຽວ ແລະ ບໍ່ໄດ້ສົນໃຈພະນັນອີກເລີຍໃນຊ່ວງເວລາທີ່ເຫຼືອຂອງປີ. ຫຼື ເຂົາອາດຈະໄປລັດເວກັສຫຼາຍຄັ້ງໃນປີດຽວ ແລະ ບໍ່ມີແຮງກະຕຸ້ນ ຫຼື ປາດຖະໜາໃນຊ່ວງເວລາອື່ນໆອີກ. ນັກພະນັນປະເພດນີ້ອາດຈະຍັງສ້າງບັນຫາໄດ້ເຊັ່ນກັນໃນຊ່ວງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າເພາະວ່າ ການສູນເສຍ ຈາກການພະນັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນພາຍໃນເວລາພຽງແຕ່ສອງສາມມື້ຂອງການພະນັນເທົ່ານັ້ນ.

ມີຫຍັງແດ່ທີ່ເປັນບາງສັນຍານທີ່ຈະບົ່ງບອກໄດ້ວ່າເປັນການພະນັນທີ່ມີບັນຫາ?

ສັນຍານທົ່ວໄປຂອງການພະນັນທີ່ມີບັນຫາລວມມີ:

- ຫຼີ້ນການພະນັນດົນກວ່າທີ່ທ່ານໄດ້ຕັ້ງໃຈໄວ້
- ພະນັນ "ເກີນຕົວ" ແລະ ຈາກນັ້ນ "ຕິດຕາມເງິນ" ຫຼັງຈາກການເສຍ
- ຕົວະຄອບຄົວ ຫຼື ຄົນອື່ນ ເລື່ອງປະລິມານທີ່ຫຼີ້ນການພະນັນ
- ຂາດວຽກ ຫຼື ຜິດຄຳໝັ້ນສັນຍາຕໍ່ຄອບຄົວ ເນື່ອງມາຈາກການພະນັນ
- ຂາດຄວາມສົນໃຈເລື່ອງອື່ນໆໃນຊີວິດໂດຍການໃຊ້ເວລາໄປຄິດນຳເລື່ອງການພະນັນ.

ເມື່ອບັນຫາຂອງການພະນັນເພີ່ມຂຶ້ນ, ຄວາມຮູ້ສຶກອັບອາຍ, ຮູ້ສຶກຜິດ ແລະ ຄວາມກົດດັນອາດຈະເພີ່ມຂຶ້ນ.

ແມ່ນຫຍັງແດ່ເປັນຂໍ້ແຕກຕ່າງລະຫว่าง ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາ, ນັກພະນັນໃນວົງສັງຄົມ, ຫຼື ນັກພະນັນມືອາຊີບ?

ນັກພະນັນໃນວົງສັງຄົມປົກກະຕິແລ້ວຈະຫຼີ້ນເພື່ອຄວາມບັນເທີງກັບໝູ່ເພື່ອນເທົ່ານັ້ນ. ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສ່ຽງໄປຫຼາຍກວ່າ ວົງເງິນທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດຈະຈ່າຍໄດ້. ເຂົາເຈົ້າຍອມຮັບການສູນເສຍ "ຖືວ່າເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງເກມກິລາ" ແລະ ຈະບໍ່ "ຕາມຄືນ" ໃນສ່ວນທີ່ເຂົາເຈົ້າເສຍໄປ. ການພະນັນຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ລົບກວນກັບໜ້າທີ່ວຽກງານ ແລະ ຊີວິດຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ນັກພະນັນມືອາຊີບຫຼີ້ນພະນັນເພື່ອຫາເງິນ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນເພື່ອຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ຫຼື ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງບັນຫາ. ເຂົາເຈົ້າມີວິໄນຢ່າງເຄັ່ງຄັດ ແລະ ຈະບໍ່ຍອມແບກຮັບຄວາມສ່ຽງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ. ປົກກະຕິແລ້ວເຂົາເຈົ້າຈະເຊີເມື່ອມີກຳໄລແລ້ວ. ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ ອ້າງຕົວເອງວ່າເປັນນັກພະນັນມືອາຊີບ, ແຕ່ໃນຄວາມເປັນຈິງແລ້ວ ນັກພະນັນມືອາຊີບຈະບໍ່ມີບັນຫາ ທີ່ເກີດຈາກການພະນັນ. ໃນເວລາທ້າຍເດືອນ ຫຼື ທ້າຍປີ, ເຂົາເຈົ້າແມ່ນມີກຳໄລຢູ່ຕະຫຼອດ, ໃນຂະນະທີ່ ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາເກືອບຈະແນ່ນອນວ່າຈະຂາດທຶນຢູ່ຕະຫຼອດ. ຈັ່ງໃດກໍ່ຕາມ, "ນັກພະນັນມືອາຊີບ" ທັງຫຼາຍຈະກາຍເປັນນັກການພະນັນທີ່ມີບັນຫາເມື່ອຊ່ວງເວລາຜ່ານໄປ.

ມີຄົນໃນສະຫະຣັດຫຼາຍປານໃດທີ່ເປັນນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາ?

ຜົນການວິໄຈບົ່ງບອກວ່າ 4 ຫາ 5 ເປີເຊັນ ຂອງຄົນອາເມຣິກາ ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນຣັຖຄາລິຟໍເນຍ ອາດຈະຖືກຈັດເຂົ້າໃນກຸ່ມນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາ, ແລະປະມານ 1 ເປີເຊັນຂອງຊາວອາເມຣິກັນແມ່ນນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາຮ້າຍແຮງ (ຜູ້ຕິດການພະນັນ). ໃນຈຳນວນຜູ້ທີ່ຫຼີ້ນການພະນັນເປັນປະຈຳນັ້ນ, ຈຳນວນເປີເຊັນແມ່ນສູງກວ່າທີ່ລະບຸໄວ້.

ການສຳຫຼວດໃນປີ 2005 ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ເກືອບ 4 ເປີເຊັນຂອງຜູ້ທີ່ອາໄສໃນຣັຖຄາລິຟໍເນຍ ອາດຖືກຈັດເຂົ້າໃນກຸ່ມນັກພະນັນ ທີ່ມີບັນຫາ ຫຼື ເປັນຜູ້ຕິດການພະນັນ. ນີ້ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ຄົນຄາລິຟໍເນຍຈຳນວນປະມານໜຶ່ງລ້ານຄົນຈະມີບັນຫາການພະນັນໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບົດທີ I

ທ່ານມີບັນຫາເລື່ອງການພະນັນບໍ?

1. ທ່ານຫຼີ້ນການພະນັນປະເພດໃດ?

ລາຍການສາມອັນດັບທຳອິດຂອງການພະນັນທີ່ທ່ານມັກຫຼີ້ນ: (ລຽງຕາມລຳດັບຈາກອັນທີ່ມັກທີ່ສຸດລົງໄປ)

ມັກທີ່ສຸດ: _____

ມັກທີສອງ: _____

ມັກທີສາມ: _____

ສິ່ງໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານມັກກ່ຽວກັບການພະນັນປະເພດເຫຼົ່ານີ້?

_____

_____

_____

_____

_____

2. ທ່ານມີບັນຫາເລື່ອງການພະນັນບໍ?

ແບບສອບຖາມນີ້, ດັດແປງມາຈາກ South Oaks Foundation Gambling Screen, ມັນໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການປະເມີນຜົນບຸກຄົນສຳລັບບັນຫາການພະນັນ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ມັນເພື່ອຊ່ວຍຕັດສິນວ່າ ທ່ານມີບັນຫາດ້ານການພະນັນຫຼືບໍ່. ໃນສ່ວນອື່ນຂອງປຶ້ມຝຶກຫັດນີ້ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໃຈ້ແຍກໃຫ້ເຫັນໄດ້ວ່າ ມັນມີບັນຫາສະເພາະອັນໃດແດ່.

ກະລຸນາຕອບຄຳຖາມ ວ່າ "ແມ່ນ" ຫຼື "ບໍ່ແມ່ນ" ຕໍ່ກັບຄຳຖາມຕໍ່ລົງໄປນີ້:

	ແມ່ນ/ບໍ່ແມ່ນ
ເມື່ອທ່ານໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມການພະນັນໃດໜຶ່ງ, ໃນເວລາຕໍ່ມາທ່ານໄດ້ກັບໄປຫຼີ້ນອີກບໍ່ ເພື່ອໃຫ້ຊະນະໃຫ້ໄດ້ເງິນຈຳນວນທີ່ ເສຍໄປຄືນ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ອ້າງຕົນເອງບໍ່ວ່າທ່ານເປັນຜູ້ຊະນະການພະນັນບໍ, ທັງທີ່ຄວາມເປັນຈິງແລ້ວ ທ່ານເປັນຄົນເສຍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ໃຊ້ເງິນ ຫຼື ເວລາເພື່ອຫຼີ້ນການພະນັນຫຼາຍ ກວ່າທີ່ທ່ານໄດ້ຕັ້ງໃຈ ໄວ້ໃນເບື້ອງຕົ້ນບໍ?	
ມີຄົນເຄີຍຕິຕຽນທ່ານບໍໃນເລື່ອງການຫຼີ້ນພະນັນຂອງທ່ານ?	
ທ່ານເຄີຍຮູ້ສຶກຜິດບໍກ່ຽວກັບການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ ຫຼື ກ່ຽວກັບໃນສິ່ງທີ່ ໄດ້ເກີດຂຶ້ນໃນການພະນັນຂອງທ່ານ?	

	ແມ່ນ/ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານເຄີຍຮູ້ສຶກບໍ່ວ່າ ທ່ານຢາກຈະຢຸດເຊົາຫຼີ້ນການພະນັນ ແຕ່ບໍ່ຄິດວາຈະເຮັດໄດ້?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ເຊື່ອງໃບພະນັນ, ສະຫຼາກກິນແບ່ງ, ເງິນທີ່ໄດ້ຈາກການພະນັນ, ປົກປິດສັນຍານອື່ນໆຂອງ ການພະນັນ ຈາກ ຄູ່ຄອງ, ເດັກໆ, ຫຼື ຄົນສຳຄັນອື່ນໃນຊີວິດຂອງທ່ານບໍ?	
ທ່ານເຄີຍຜິດຖຽງກັບຄົນທີ່ທ່ານໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມນຳເລື່ອງ ການໃຊ້ເງິນຂອງທ່ານບໍ? ຖ້າ "ແມ່ນ," ການຜິດຖຽງເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນເນື່ອງມາຈາກ ການຫຼີ້ນພະນັນຂອງທ່ານບໍ?	
ທ່ານເຄີຍຂາດວຽກ ຫຼື ຂາດຮຽນ ຍ້ອນບັນຫາການຫຼີ້ນພະນັນບໍ?	
ທ່ານເຄີຍຢືມເງິນຈາກຄົນໃດໜຶ່ງ ແລະ ບໍ່ຈ່າຍຄືນ ເນື່ອງມາຈາກການພະນັນຂອງທ່ານບໍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ຢືມເງິນຈາກເງິນກອງກາງຄອບຄົວ ເພື່ອນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການຫຼີ້ນ ພະນັນບໍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ຢືມເງິນຈາກຄູ່ສົມລົດ ຫຼື ຄູ່ຄອງ ເພື່ອນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການຫຼີ້ນ ພະນັນບໍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ຢືມເງິນຈາກຍາດພີ່ນ້ອງເພື່ອນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນ ການຫຼີ້ນພະນັນບໍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ຢືມເງິນຈາກທະນາຄານ, ສະຖາບັນ ການເງິນເພື່ອການຫຼີ້ນພະນັນ ຫຼື ເພື່ອຈ່າຍໜີ້ການພະນັນບໍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ກົດເງິນສົດຈາກບັດເຄຼດິດ ດັ່ງເຊັ່ນ Visa ຫຼື MasterCard ເພື່ອເອົາເງິນມາຫຼີ້ນການພະນັນ ຫຼື ເພື່ອຈ່າຍໜີ້ການພະນັນບໍ? (ບໍ່ລວມເງິນສົດຈາກບັດເອທີເອັມ.)	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ຢືມເງິນນອກລະບົບ ເພື່ອຫຼີ້ນການພະນັນ ຫຼື ເພື່ອຈ່າຍໜີ້ການພະນັນບໍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ຖອນເງິນສົດຈາກ ໃບຫຸ້ນ, ພັນທະບັດ ຫຼື ຫຼັກຊັບ ເພື່ອຫຼີ້ນການພະນັນ ຫຼື ເພື່ອຈ່າຍໜີ້ການພະນັນບໍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ຂາຍຊັບສິນສ່ວນຕົວ ຫຼື ຂອງຄອບຄົວ ເພື່ອຫຼີ້ນການພະນັນ ຫຼື ເພື່ອຈ່າຍໜີ້ການພະນັນບໍ?	
ທ່ານເຄີຍໄດ້ຢືມເງິນເກີນບັນຊີຈາກບັນຊີກະແສລາຍວັນ ໂດຍຂຽນວົງເງິນເກີນກວ່າໃນບັນຊີ ເພື່ອຫຼີ້ນການພະນັນ ຫຼື ເພື່ອຈ່າຍໜີ້ການພະນັນບໍ?	
ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ວ່າ ທ່ານເຄີຍມີບັນຫາໃນການພະນັນ?	

ຄິດໄລ່ຄະແນນຂອງທ່ານ: ໃຫ້ນັບໜຶ່ງຄະແນນຕໍ່ກັບຄຳຕອບວ່າ "ແມ່ນ" ອັນໜຶ່ງ.

0 = ບໍ່ມີບັນຫາ 1 – 4 = ບັນຫາໜ້ອຍໜຶ່ງຫາກາງ 5 – 20 = ບັນຫາໃຫຍ່

ຄະແນນຂອງຂ້ອຍແມ່ນ: _____

ດັດແປງມາຈາດ South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur ແລະ Sheila Blume.

3. ຜົນທີ່ຕາມມາຂອງການພະນັນ

ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າການພະນັນກະທົບຕໍ່ກັບຊີວິດຂອງທ່ານຈັ່ງໃດ, ໃຊ້ເວລາຈັກສອງສາມນາທີຄິດເຖິງ ພຶດຕິກຳການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານວ່າມັນກະທົບຕໍ່ທ່ານ ທັງທາງດ້ານບວກ ແລະ ດ້ານລົບ ຈັ່ງໃດ. ພິຈາລະນາເຖິງຜົນທີ່ຕາມມາຂອງການພະນັນນັ້ນ ແລະ ອະທິບາຍວ່າການພະນັນໄດ້ມີຜົນກະທົບຕໍ່ທ່ານແນວໃດ ໂດຍການຕື່ມໃສ່ບ່ອນຫວ່າງ ພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ແຕ່ລະອັນ.

ການພະນັນໄດ້ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຊີວິດຂອງຂ້ອຍໃນດ້ານຕໍ່ລົງໄປນີ້:

ທາງດ້ານສຸຂະພາບກາຍ

ດ້ານບວກ	ດ້ານລົບ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ດ້ານບວກ	ດ້ານລົບ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ທາງດ້ານໜ້າທີ່ວຽກງານ

ດ້ານບວກ	ດ້ານລົບ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ທາງດ້ານການເງິນ

ດ້ານບວກ	ດ້ານລົບ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ທາງດ້ານສັງຄົມ

ດ້ານບວກ	ດ້ານລົບ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ທາງດ້ານກົດໝາຍ

ດ້ານບວກ

_____

_____

_____

ດ້ານລົບ

_____

_____

_____

ທາງດ້ານຊີວິດຄອບຄົວ

ດ້ານບວກ

_____

_____

_____

ດ້ານລົບ

_____

_____

_____

4. ມີຫຍັງແດ່ເກີດຂຶ້ນກັບຂ້ອຍເມື່ອຂ້ອຍຫຼີ້ນການພະນັນ ?

ຄົນທີ່ຫຼີ້ນການພະນັນເປັນປະຈຳອາດຈະຖືກແຍກອອກຈາກຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ຕົວເຂົາເຈົ້າເອງ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໂຕ້ຕອບແບບກະທັນຫັນ ຫຼື ຜິດແປກໄປຈາກນິໄສເດີມ ແລະ ບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ສະພາບການທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ອນ ຫຼື ມີອິດທິພົນຕໍ່ການຫຼີ້ນພະນັນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຄິດຄືນຫຼັງຈາກການຫຼີ້ນການພະນັນສາມຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ ແລະ ປະກອບຕະລາງຕໍ່ລົງໄປນີ້ໃຫ້ສຳເລັດ. ມີຕົວຢ່າງໃຫ້ເບິ່ງອັນໜຶ່ງເພື່ອບອກທິດໃຫ້ທ່ານ.

ຢູ່ໃສ/ສະຖານະການ	**ຄວາມຮູ້ສຶກກ່ອນໜ້ານັ້ນ**	**ຄວາມຄິດກ່ອນ ໜ້າ ແລະ ໃນລະຫວ່າງການຫຼີ້ນ**	**ຍອດວົງເງິນ $**
ຢຸດແວະທີ່ການຊີໂນ ໃນຂະນະຊອກຫາ ວຽກເຮັດໃນ ໃຈກາງເມືອງ.	ຖໍ້ຖອຍໃຈ, ໝົດກຳລັງໃຈ, ຮູ້ສຶກກະເປົ່າແຫ້ງ.	ຖ້າຫາກຂ້ອຍ ຊະນະລາງວັນ ໃຫຍ່ຈາກນັ້ນ ຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງ ຊອກຫາວຽກ. ນີ້ຈະຊ່ວຍແກ້ບັນຫາ ຂອງຂ້ອຍ.	$60 [ເສຍ].
1.			
2.			

3.			
4.			

ວຽກບ້ານ

ເຮັດສຳເນົາຕາຕະລາງເປົ່າອັນນີ້ ແລະ ໃຊ້ມັນເພື່ອຕິດຕາມ ການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ.

ກວດກາຄືນທຸກອາທິດ, ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດຕໍ່ກັບຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກກ່ອນໜ້າທີ່ຈະເປັນໂຕເລີ່ມໃຫ້ ຫຼີ້ນການພະນັນ, ບໍ່ສຳຄັນວ່າຈະຊະນະຫຼືເສຍ, ແລະ ທ່ານຮູ້ສຶກຈັ່ງໃດຫຼັງຈາກການຫຼີ້ນ. ສຳເນົາຕາຕະລາງເປົ່າອັນນີ້ ມີໃຫ້ຢູ່ທີ່ພາກຜະນວກ.

5. ຊົ່ວໂມງເຫັນໄດ້ເຫດຜົນຂອງການຫຼີ້ນການພະນັນ

ໝາຍເອົາປ່ອງຕາຕະລາງທີ່ເໝາະກັບທ່ານທີ່ສຸດ ສຳລັບແຕ່ລະເຫດຜົນຂອງການຫຼີ້ນການພະນັນ.

ເຫດຜົນຂອງການຫຼີ້ນ ການພະນັນ	**ຕະຫຼອດ**	**ບາງຄັ້ງ**	**ບໍ່ເຄີຍ**
ເພື່ອໃຫ້ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ			
ເພື່ອຫາເງິນໄດ້ໄວ			
ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກວ່າເປັນ ຄົນສຳຄັນ			
ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າສັງຄົມໄດ້ ເນື່ອງຈາກຂ້ອຍຮູ້ສຶກອາຍ			
ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄິດເຖິງບັນຫາ			
ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກມີອຳນາດ			
ເຮັດໃຫ້ໝົດຄວາມຮູ້ສຶກ			
ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງຈາກຄົນ			
ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຮູ້ສຶກເບື່ອ			
ເພື່ອກຳຈັດຄວາມຮູ້ສຶກກົດດັນ ແລະ ຄວາມວ້າເຫວ ຂອງຂ້ອຍ			
ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ສຶກພໍໃຈ ຫຼື ເພື່ອຄວາມບັນເທີງ			
ເໜືອນນິໄສປົກກະຕິ			

ຫຼັງຈາກສຳເລັດຕາຕະລາງກວດເຊັກ, ໃຫ້ກັບໄປເລີ່ມຈາກບ່ອນທຳອິດຂອງພາກນີ້ ບ່ອນທີ່ທ່ານໄດ້ລາຍການ ການພະນັນທີ່ ທ່ານມັກທີ່ສຸດ ແລະ ອະທິບາຍວ່າເປັນຫຍັງຈຶ່ງມັກ. ທ່ານຈະປ່ຽນແປງ ຫຼື ຕື່ມເພີ່ມ ບາງສິ່ງຢ່າງໃສ່ຄຳຖາມເດີມນັ້ນບໍ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

6. ຊະນະ ແລະ ເສຍ

ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາ ປົກກະຕິແລ້ວຈະຈື່ໄຊຊະນະຂອງເຂົາເຈົ້າ, ທີ່ເຄີຍຮູ້ສຶກດີ. ຈັ່ງໃດກໍ່ຕາມ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ລືມ, ຫຼຸດຜ່ອນ ຫຼື ມີຄຳແກ້ຕົວຕໍ່ການສູນເສຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ທ່ານເຄີຍໄດ້ເຮັດບັນທຶກທີ່ແມ່ນຍຳກ່ຽວກັບໄຊຊະນະ ແລະ ການສູນເສຍຂອງທ່ານບໍ? ນັກພະນັນບາງຄົນໄດ້ບັນທຶກ ໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ແຕ່ວ່າໄດ້ຢຸດເຊົາຫຼັງຈາກການສູນເສຍສະສົມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ນຳໃຊ້ແບບຟອມທີ່ຢູ່ໃນໜ້າຕໍ່ໄປນີ້, ຂຽນສ້າງປະຕິທິນຄືນສຳລັບເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, ກ່ຽວກັບຄວາມຖີ່ຂອງ ຫຼື ຊ່ວງເວລາການຫຼີ້ນພະນັນຂອງທ່ານ, ຜົນຮັບຂອງແຕ່ລະຄັ້ງ, ແລະ ຍອດເງິນລວມທັງໝົດທີ່ທ່ານໄດ້ຊະນະ ຫຼື ເສຍ.

ພະຍາຍາມຈື່ຍອດເງິນທີ່ທ່ານມີໃນຕອນຕົ້ນເດືອນ ແລະ ຈຳນວນຄັ້ງທີ່ທ່ານໄດ້ພະຍາຍາມຂໍຢືມ ຫຼື ອີກຢ່າງໜຶ່ງແມ່ນເງິນທຶນເພີ່ມເຕີມທີ່ໄດ້ຫາມາ.

ຄິດເຖິງຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

1. ***ເດືອນທີ່ຜ່ານມານີ້ເປັນດັ່ງທີ່ເຄີຍເຮັດບໍ? ມັນເປັນຈັ່ງໃດເມື່ອສົມທຽບກັບເດືອນດຽວກັນຂອງປີທີ່ຜ່ານມາ? ຫຼື ສົມທຽບກັບເດືອນກ່ອນໜ້ານັ້ນ ໃນການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ?***
2. ***ຕະຫຼອດໄລຍະເວລາຂອງການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ, ທ່ານປະມານວ່າທ່ານໄດ້ເງິນ ຫຼື ເສຍ ເງິນຫຼາຍປານໃດ?***
3. ***ໃນການຄິດໄລ່ວ່າ ການພະນັນຫຍັງແດ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເສຍເງິນ, ການເສຍເງິນເກືອບທັງໝົດແມ່ນຫາກໍ່ເກີດຂຶ້ນບໍ? ທ່ານຄິດໄລ່ແມ່ນຍຳເທົ່າໃດ ສຳລັບເດືອນທີ່ທ່ານໄດ້ເສຍເງິນພະນັນ?***

ເດືອນທີ່ຜ່ານມາ

ວັນອາທິດ	ວັນຈັນ	ວັນອັງຄານ	ວັນພຸດ	ວັນພະຫັດ	ວັນສຸກ	ວັນເສົາ

7. ການເປັນໜີ້ສິນ

ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາ ແລະ ຕິດຢູ່ໃນພາວະຕິດພະນັນ ເກືອບທັງໝົດ ມີໜີ້ສິນທີ່ກ່ຽວພັນກັບການພະນັນ ແລະ ບໍ່ມີເງິນພຽງພໍທີ່ຈະສາມາດຕອບສະໜອງຕາມຄວາມຈຳເປັນພື້ນຖານໃນຊີວິດໄດ້.

ເຮັດບັນຊີລາຍການໜີ້ສິນຂອງທ່ານທັງໝົດ, ລວມເຖິງ ຍອດຄ້າງບັດເຄຼດິດ, ເງິນທີ່ຢືມຈາກ ຄອບຄົວແລະເພື່ອນ, ຫຼື ເງິນທີ່ເກີນກຳນົດຈ່າຍ, ເຊັກທີ່ຂຽນໂດຍທີ່ບໍ່ມີວົງເງິນພໍ ແລະ ວົງເງິນທີ່ເປັນໜີ້ທາງການຊີໂນ.

ລາຍການເຈົ້າໜີ້ຂອງທ່ານທັງໝົດແລະຍອດເງິນທີ່ທ່ານເປັນໜີ້ເຂົາເຈົ້າ

ເຈົ້າໜີ້	ຍອດເງິນທີ່ເປັນໜີ້

ບົດທີ II

ທ່ານໄດ້ເຮັດຫຍັງແດ່ກ່ຽວກັບນັ້ນ?

1. ສິ່ງທີ່ເສຍໄປ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດ

ກ່ອນທີ່ຈະປ່ຽນພຶດຕິກຳຂອງທ່ານ, ມັນຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງ ຄິດເຖິງຜົນທີ່ຈະຕາມມາຫຼັງຈາກການຕັດສິນໃຈທັງທາງ ດ້ານບວກ ແລະ ດ້ານລົບ. ເຖິງວ່າການພະນັນໄດ້ສ້າງບັນຫາ, ແຕ່ມັນກໍ່ມີປະໂຫຍດຂອງມັນເຊັ່ນກັນ. ນີ້ເປັນໂອກາດ ທີ່ຈະໄດ້ສົມທຽບທັງສອງດ້ານໃສ່ກັນ.

ຂຽນຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ສິ່ງທີ່ເສຍໄປຂອງການຫຼິ້ນການພະນັນ ຂອງທ່ານລົງ. ຈາກນັ້ນກໍ່ຂຽນຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ສິ່ງທີ່ເສຍໄປຂອງ ການບໍ່ຫຼິ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ. ຕົວຢ່າງບາງອັນມີໃຫ້ເບິ່ງ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານລີ່ເລີ່ມການຂຽນໄດ້. (ໝາຍເຫດ: ໃຫ້ທ່ານກັບໄປເບິ່ງໃນບ່ອນທີ່ທ່ານໄດ້ຂຽນໃນບົດທີ 1 ມັນອາດຈະເປັນປະໂຫຍດ.)

ຜົນປະໂຫຍດຂອງການຫຼິ້ນ ການພະນັນ	ຜົນປະໂຫຍດຂອງການບໍ່ ຫຼິ້ນການພະນັນ
(ຕົວຢ່າງ) • ຂ້ອຍຮັກໃນ ຄວາມຮູ້ສຶກ ທີ່ຕື່ນເຕັ້ນຫຼັງ ຈາກໄດ້ລາງວັນໃຫຍ່. • ຂ້ອຍສາມາດມີເງິນໄດ້ໄວ. • ຂ້ອຍມີຄວາມສະໜຸກ ສະໜານເມື່ອຂ້ອຍຫຼິ້ນການພະນັນ • ການຫຼິ້ນພະນັນຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍ ຫຼີກເວັ້ນຈາກບັນຫາອື່ນ ແລະ ລືມບັນຫາຂອງຂ້ອຍ.	(ຕົວຢ່າງ) • ຂ້ອຍຈະໄດ້ທ້ອນເງິນໄດ້. • ຂ້ອຍຈະໄດ້ມີເວລາເພີ່ມເຕີມ ເພື່ອເຮັດສິ່ງອື່ນໆ. • ຂ້ອຍຈະມີຄວາມກົດດັນ ໜ້ອຍລົງ.
ເພີ່ມເຫດຜົນຂອງທ່ານເອງ. . .	**ເພີ່ມເຫດຜົນຂອງທ່ານເອງ. . .**

ສິ່ງທີ່ເສຍໄປຈາກການຫຼີ້ນການພະນັນ	ສິ່ງທີ່ເສຍໄປຈາກການບໍ່ ຫຼີ້ນການພະນັນ
(ຕົວຢ່າງ) • ຂ້ອຍມີໜີ້ສິນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. • ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ການພະນັນຂອງຂ້ອຍໄດ້. • ຂ້ອຍເສົ້າໃຈ ແລະ ກັງວົນ.	(ຕົວຢ່າງ) • ຂ້ອຍຈະຮູ້ສຶກເບື່ອ. • ຂ້ອຍອາດຈະພາດ ລາງວັນໃຫຍ່. • ຂ້ອຍຈຳຕ້ອງຜະເຊີນກັບ ຄວາມຈິງ.
ເພີ່ມເຫດຜົນຂອງທ່ານເອງ. . .	**ເພີ່ມເຫດຜົນຂອງທ່ານເອງ. . .**

ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານສຳເລັດວຽກບ້ານນີ້ແລ້ວ, ໃຫ້ລຽງໝາຍເລກຂອງເຫດຜົນຂອງທ່ານລຳດັບຕາມຄວາມ ສຳຄັນ.

ການສົມທຽບລະຫว่າງສິ່ງທີ່ສູນເສຍໄປ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດເປັນແນວໃດ? ການສືບຕໍ່ຫຼີ້ນການພະນັນ ມີເຫດຜົນດີກວ່າ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່າ ຈາກຈຸດນີ້ໄປ?

2. ຕັ້ງເປົ້າໝາຍຂອງການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະປ່ຽນພຶດຕິກຳການພະນັນຂອງທ່ານ, ມັນຈຳເປັນທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈເຖິງເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານເອງ.

- ທ່ານຕ້ອງການທີ່ຈະຢຸດເຊົາການພະນັນທັງໝົດເລີຍບໍ?
- ຫຼືທ່ານພຽງຕ້ອງການທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນຈຳນວນເງິນ ຫຼື ຈຳນວນເວລາ ທີ່ທ່ານໃຊ້ໄປໃນການຫຼີ້ນການພະນັນລົງ?

ເມື່ອທ່ານໄດ້ເລືອກການຕັດສິນໃຈແລ້ວທີ່ຈະປ່ຽນແປງ, ມີສາມທາງເລືອກໃຫ້ທ່ານເລືອກເອົາ:

I. ອົດກັ້ນ (ບໍ່ຫຼີ້ນການພະນັນຫຍັງເລີຍ)

ຄົນສ່ວນຫຼາຍພົບວ່າ ການບໍ່ຂ້ອງກ່ຽວກັບການພະນັນທຸກຊະນິດໃດເລີຍ ຖືວ່າເປັນທາງເລືອກທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດ ໃນບັນດາທາງເລືອກທັງໝົດ.

II. ຢຸດເຊົາບາງປະເພດສະເພາະ (ຫຼືຫຼາຍປະເພດ) ຂອງການພະນັນ.

ບາງຄົນຢຸດເຊົາບາງປະເພດຂອງການພະນັນທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າລຳບາກ, ແຕ່ສືບຕໍ່ຫຼີ້ນການພະນັນປະເພດອື່ນ. ຕົວຢ່າງ, ເຂົາເຈົ້າຢຸດເຊົາການຫຼີ້ນເຄື່ອງສລ໋ອດ ແຕ່ຍັງສືບຕໍ່ຊື້ສະຫຼາກກິນແບ່ງ.

ທາງເລືອກນີ້ແມ່ນຍັງຕ້ອງການ ການເຮັດວຽກຈຳນວນໜຶ່ງຕໍ່. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຕິດຕາມເບິ່ງວ່າຖ້າບັນຫາເລີ່ມພັດທະນາຂຶ້ນໄປ ຫາປະເພດການພະນັນອື່ນ. ນີ້ອາດຈະເປັນທາງເລືອກທີ່ຍາກກວ່າການຢຸດເຊົາການພະນັນທັງໝົດ, ເນື່ອງຈາກວ່າບັນຫາ ພັດທະນາໂຕເອງຂຶ້ນມາຢ່າງຊ້າໆ ກ່ອນທີ່ພວກເຮົາຈະຮູ້ແຈ້ງວ່າມັນເປັນບັນຫາແລ້ວ.

ຖ້າຫາກວ່ານີ້ເປັນທາງເລືອກຂອງທ່ານ, ຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ຕັດສິນວ່າ ການພະນັນປະເພດໃດແດ່ທີ່ທ່ານຈະຢຸດເຊົາ ແລະ ປະເພດໃດແດ່ທີ່ທ່ານສາມາດສືບຕໍ່.

III. ຫຼຸດຜ່ອນການຫຼີ້ນການພະນັນ

ຄົນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍພະຍາຍາມທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນ, ແຕ່ບໍ່ຢຸດເຊົາການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ປົກກະຕິແລ້ວ ນີ້ເປັນ ທາງເລືອກທີ່ຍາກທີ່ສຸດສຳລັບຄົນເຫຼົ່ານີ້ ເພາະວ່າ ພວກເຂົາມັກມີບັນຫາໃນການຄວບຄຸມພຶດກຳຕິກຳການຫຼີ້ນການພະນັນ ຂອງເຂົາເຈົ້າໃນອາດີດ. ນອກຈາກນັ້ນ, ທາງເລືອກນີ້ອາດຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກເພື່ອນໆ ແລະ ຄອບຄົວ.

ພວກເຮົາແນະນຳທ່ານຢ່າງເຕັມທີ່ວ່າ ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມຢຸດເຊົາການພະນັນທຸກຢ່າງຢ່າງຊຶ້ນເຊີງໃນໄລຍະເວລາສາມ ຫາສີ່ອາທິດໃນເບື້ອງຕົ້ນ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຕັດສິນໃຈຄັ້ງສຸດທ້າຍ.

ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ຫຼີ້ນການພະນັນນັ້ນ, ທ່ານຈະຄົ້ນພົບໄດ້ວ່າ ທ່ານຈະຈັດການກັບຕົວທ່ານເອງຕໍ່ກັບສິ່ງ ຈູງໃຈ ແລະ ສິ່ງລໍ້ໃຈໃນການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ, ມັນຈຳເປັນທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງພິຈາລະນາແນວທາງຊຶ້ນຳຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- ຕັ້ງງົບປະມານວ່າທ່ານຈະໃຊ້ຈ່າຍຈຳນວນເທົ່າໃດຕໍ່ໜຶ່ງຄັ້ງຂອງການຫຼີ້ນການພະນັນ ແລະ ໃນໜຶ່ງອາທິດ.

- ພັດທະນາຫົນທາງທີ່ຈະຫຼີກລ່ຽງ "ການຕາມເງິນຄືນ" (ໝາຍຄວາມວ່າ, ການພະຍາຍາມທີ່ຈະໃຫ້ໄດ້ເງິນທີ່ເສຍໄປ ຈາກການພະນັນນັ້ນຄືນ).
- ຈຳກັດເວລາທີ່ທ່ານຈະໃຊ້ໃນການຫຼິ້ນການພະນັນ.
- ເຮັດບັນທຶກປະຈຳວັນເພື່ອບັນທຶກການເຄື່ອນໄຫວການຫຼິ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ (ໃຊ້ປຶ້ມຂຽນເພື່ອບັນທຶກຈຳນວນເວລາ ທີ່ໃຊ້ໃນການຫຼິ້ນການພະນັນ, ຈຳນວນຄັ້ງ, ໄດ້ ແລະ ເສຍ, ອື່ນໆ.).
- ຖ້າຫາກທ່ານໄດ້ເຮັດເກີນກວ່າກຳນົດຂອງການຫຼິ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນໄລຍະຄວາມຖີ່ ຫຼື ເວລາລວມ ຫຼື ຍັງຄົງມີບັນຫາ, ທ່ານຄວນທີ່ຈະຢຸດເຊົາການຫຼິ້ນການພະນັນທັງໝົດທຸກປະເພດ.

3. ຍຶດໝັ້ນຕໍ່ກັບເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານ

ເລືອກ **ໜຶ່ງ** ໃນຈຳນວນທາງເລືອກຕໍ່ລົງໄປຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອເປັນເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານ, ໝາຍວົງມົນ ອ້ອມເອົາ ແລະ ເຊັນຊື່ທ່ານໃສ່.

ສິ່ງນີ້ຈະເປັນສະເໝືອນສັນຍາທີ່ເຮັດກັບຕົນເອງເພື່ອທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຍັງຄົງຍຶດໝັ້ນຕໍ່ກັບເປົ້າໝາຍ ຂອງທ່ານເອງ.

I. ອົດກັ້ນບໍ່ຫຼິ້ນການພະນັນທຸກປະເພດ

II. ຢຸດເຊົາບາງປະເພດສະເພາະ (ຫຼືຫຼາຍປະເພດ) ຂອງການພະນັນ

ປະເພດຂອງການພະນັນທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຫຼິ້ນໄດ້

_____

ປະເພດຂອງການພະນັນທີ່**ບໍ່**ອະນຸຍາດໃຫ້ຫຼິ້ນ

_____

III. ຫຼຸດຜ່ອນການຫຼິ້ນການພະນັນ

ຈຳນວນມື້ໃນໜຶ່ງອາທິດທີ່ຂ້ອຍສາມາດຫຼິ້ນການພະນັນ: _____

ເວລາສູງສຸດຕໍ່ໜຶ່ງຄັ້ງຂອງການຫຼິ້ນ: _____

ຍອດເງິນສູງສຸດຕໍ່ໜຶ່ງຄັ້ງຂອງການຫຼິ້ນ: _____

ຍອດເງິນສູງສຸດຕໍ່ໜຶ່ງອາທິດຂອງການຫຼິ້ນ: _____

ເຊັນຊື່: _____ **ວັນທີ:** _____

4. ກົນລະຍຸດສຳລັບການຈຳກັດການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ

ງົບປະມານສຳລັບຫຼີ້ນການພະນັນ

ຜົນການວິໄຈຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຖ້າຫາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ຈ່າຍເງິນຫຼາຍກວ່າ 2 ເປີເຊັນຂອງລາຍໄດ້ຕໍ່ປີຂອງລາວ, ສິ່ງນີ້ອາດຈະເປັນສັນຍານບອກເຖິງການຫຼີ້ນການພະນັນທີ່ມີບັນຫາ.

ຖ້າທ່ານໄດ້ເລືອກເອົາການຫຼຸດຜ່ອນ ຫຼື ຈຳກັດການຫຼີ້ນການພະນັນໃຫ້ເຫຼືອປະເພດໃດໜຶ່ງ, ກະລຸນາສຳເລັດການຄິດໄລ່ຕໍ່ລົງໄປນີ້:

A. ລາຍໄດ້ໂດຍລວມຕໍ່ປີຂອງທ່ານ (ໂດຍປະມານ):

B. 2 ເປີເຊັນຂອງເງິນລາຍໄດ້ລວມຕໍ່ປີຂອງທ່ານ:
(ໂດຍການຄູນລາຍໄດ້ລວມຕໍ່ປີໃຫ້ 0.02. ຜົນຮັບນີ້ຈະຖືວ່າເປັນງົບປະມານປີໂດຍປະມານຂອງທ່ານ ສຳລັບຫຼີ້ນການພະນັນ.)

C. ປະມານງົບປະມານສຳລັບຫຼີ້ນການພະນັນຕໍ່ເດືອນ:
(ຈຳນວນຢູ່ແຖວ B ຫານໃຫ້ 12)

D. ຈຳນວນເງິນທັງໝົດທີ່ໄດ້ຈ່າຍໄປໃນການຫຼີ້ນການພະນັນປີທີ່ຜ່ານມາ:

ຈຳກັດການເຂົ້າຫາການພະນັນ

ຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ ນັກພະນັນຈຳນວນໜຶ່ງໄດ້ນຳໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດຄວບຄຸມການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້. ກະລຸນາໝາຍເອົາໂຕທີ່ທ່ານໄດ້ເຄີຍພະຍາຍາມໃຊ້ ແລະ ເຮັດເຄື່ອງໝາຍເອົາໂຕທີ່ທ່ານອາດພິຈາລະນາທີ່ຈະນຳໃຊ້ໃນເວລານີ້:

_____ ແຍກຕົນເອງອອກ (ແຍກຕົນເອງຈາກການເຂົ້າເບິ່ງ)

_____ ຕັດການຂົນສົ່ງເດີນທາງ

_____ ຍ້າຍອອກໄປຢູ່ໄກກວ່າເກົ່າໃຫ້ຫ່າງຈາກການເຂົ້າເບິ່ງ

_____ ການຈັດການເຂົ້າຫາອິນເຕີເນັດ

_____ ຍົກເລີກຊື່ຂອງຕົນເອງອອກຈາກລາຍຊື່ສິ່ງໂຄສະນາຂອງການເຂົ້າເບິ່ງ

_____ ໃຊ້ເວລາກັບໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ເພື່ອນຮ່ວມງານຜູ້ທີ່ຫຼີ້ນການພະນັນໃຫ້ໜ້ອຍລົງ

_____ ກົນລະຍຸດອື່ນໆທີ່ບໍ່ໄດ້ຂຽນຢູ່ໃນລາຍການ:

ຈຳກັດການເຂົ້າຫາແຫຼ່ງເງິນ

ຫຼາຍຄົນພົບວ່າ ຖ້າເຂົາເຈົ້າມີເງິນສົດຢູ່ໃນກະເປົາ ເຂົາເຈົ້າມີທ່າອ່ຽງຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະຫຼີ້ນການພະນັນ. ຜູ້ທີ່ຢຸດເຊົາການຫຼີ້ນການພະນັນໄດ້ສຳເລັດເວົ້າວ່າ ການຮັກສາຄວບຄຸມກະແສເງິນສົດໄດ້ແມ່ນຖືວ່າ ສຳຄັນຫຼາຍ.

ໝາຍເອົາກົນລະຍຸດທີ່ທ່ານອາດຈະພິຈາລະນານຳໄປປະຕິບັດ:

_____ ຍົກເລີກບັດເຄຼດິດ ຫຼື ເອົາໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວເພື່ອການຮັກສາທີ່ປອດໄພ.

_____ ຍົກເລີກບັດທະນາຄານ ຫຼື ຈຳກັດການເຂົ້າຫາບັດເອທີເອັມ.

_____ ເອົາເງິນຕິດຕົວໄປນຳເທົ່າທີ່ຈຳເປັນໃຊ້ພາຍໃນມື້.

_____ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຊັກທະນາຄານແມ່ນຖືກຈ່າຍເຂົ້າໃນບັນຊີທະນາຄານແບບອັດຕະໂນມັດ.

_____ ໃຫ້ຄູ່ສົມລົດ ຫຼື ຄູ່ຄອງເປັນຜູ້ໄປຮັບເງິນເດືອນແທນ.

_____ ຈຳກັດວົງເງິນທີ່ທ່ານສາມາດຖອນໄດ້ໃນໜຶ່ງອາທິດ (ໂດຍການກະກຽມກັບທາງທະນາຄານ).

_____ ບອກຄອບຄົວຫຼືເພື່ອນໆ ບໍ່ ໃຫ້ເອົາເງິນໃຫ້ທ່ານຢືມ.

_____ ໃຫ້ຄົນອື່ນໄປຈ່າຍໃບບິນຄ້າງຈ່າຍໃຫ້ແທນທ່ານ.

_____ ຮັກສາບັນທຶກເງິນທັງໝົດທີ່ທ່ານໄດ້ຈ່າຍ ແລະ ຫາໄດ້ (ເຮັດງົບປະມານ).

_____ ກະກຽມຜູ້ໃດໜຶ່ງເພື່ອທີ່ຈະເຊັນຮ່ວມກັນໃນເຊັກເບີກຈ່າຍທັງໝົດທີ່ທ່ານຂຽນ.

ບົດທີ III

ປ່ຽນແປງຄວາມເຄັຽຊິນເກົ່າໆ

1. ຮັບຮູ້ເຖິງສະນວນຂອງທ່ານເອງ

ສະນວນທີ່ຈະນຳໄປສູ່ສິ່ງຈູງໃຈ (ຫຼື ຄວາມປາດຖະໜາ) ທີ່ຈະຫຼີ້ນການພະນັນ.
ໂດຍພື້ນຖານແລ້ວມີສະນວນຢູ່ສອງປະເພດ:

ພາຍໃນ (ແນວຄິດ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກ)
ພາຍນອກ (ສະຖານະການ)

ສະນວນພາຍໃນແມ່ນມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະເກີດຈາກໜຶ່ງໃນປັດໃຈດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ກັບສິ່ງທີ່ບໍ່ແນ່ນອນ ຫຼື ໝົດຫົນທາງ
- ຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ອັບອາຍ
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງດ້ານລົບຢ່າງຮຸນແຮງດັ່ງເຊັ່ນ ກົດດັນ, ໃຈຮ້າຍ ຫຼື ກັງວົນໃຈ
- ຄວາມຕ້ອງການສ່ວນຕົວ ແລະ ຄວາມຄາດຫວັງຂອງຕົວເອງ.

ການຫຼີ້ນການພະນັນອາດຈະເປັນຫົນທາງທີ່ຈະຫຼີກລ່ຽງ ຫຼື ຫຼົບໜີຈາກຄວາມບໍ່ສະດວກ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປວດ.

ທ່ານສາມາດຄິດເຖິງສະຖານະການທີ່ຜ່ານມາໄວໆນີ້ທີ່ເປັນສະນວນ ດັ່ງເຊັ່ນ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ນຳໄປສູ່ສິ່ງຈູງໃຈ ຫຼື ປາດຖະໜາທີ່ຈະຫຼີ້ນການພະນັນ?
ກະລຸນາອະທິບາຍສະຖານະການນັ້ນໃນຊ່ອງວ່າງຂ້າງລຸ່ມນີ້:

_____

_____

_____

_____

_____

ສະນວນພາຍນອກ ແມ່ນ ວັດຖຸ, ຄຳເວົ້າ ຫຼື ພາບທີ່ເຕືອນທ່ານໃຫ້ຄິດເຫັນປະສົບການຂອງການພະນັນທີ່ຜ່ານມາ. ຕົວຢ່າງອາດຈະລວມມີ ແຜ່ນປ້າຍໂຄສະນາລາສເວກັດ, ເກມປ່ອກເກີທາງໂທຣະພາບ, ຫຼື ຖະໜົນທາງອອກເພື່ອໄປສະໜາມແຂ່ງຂັນ. ສະນວນພາຍນອກອາດຈະຮວມເຖິງ ສະຖານະການທີ່ອາດຈະກ່ຽວພັນກັບການຫຼີ້ນການພະນັນ. ຕົວຢ່າງ, ທ່ານຜູ້ຍິງຄົນໜຶ່ງອາດຈະຫຼີ້ນການພະນັນເພື່ອລໍຖ້າລູກສາວທີ່ກຳລັງຮຽນການເຕັ້ນຢູ່ ຫຼື ເມື່ອຜົວຂອງເພີ່ນອອກໄປນອກເມືອງ.

ທ່ານສາມາດຄິດເຖິງ ບາງສິ່ງຢ່າງທີ່ທ່ານເຄັຽປະສົບການມາ, ເຫັນ ຫຼື ໄດ້ຍິນ ຜ່ານມາໃນໄລຍະອັນໃກ້ນີ້ທີ່ເປັນ ສະນວນຈູງໃຈ ຫຼື ປາດຖະໜາໃນການຫຼີ້ນການພະນັນ?

_____

ໃນສອງປະເພດຂອງສະນວນນັ້ນ, ອັນໃດແມ່ນອັນທີ່ນຳພາທ່ານເຂົ້າສູ່ການຫຼີ້ນການພະນັນ? ທ່ານໄດ້ຈັດການກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນນີ້ແນວໃດ?

2. ຈັດການກັບຄວາມຢາກ

ຄວາມຢາກເປັນຄວາມທຳມະດາຫຼາຍທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວເມື່ອເວລາທີ່ທ່ານພະຍາຍາມທີ່ຈະຍຸດເຊົາການພະນັນ. ຄວາມຢາກແມ່ນປະຕິກິລິຍາ ຫຼື ການຕອບສະໜອງ ທາງກາຍະພາບທີ່ທ່ານມີ ທີ່ນຳໄປສູ່ສິ່ງຈູງໃຈ ໃນການຫຼີ້ນການພະນັນ.

ແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ທ່ານສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບມັນໄດ້, ແມ່ນເທົ່າກັບວ່າທ່ານປະສົບຜົນສຳເລັດບາງສິ່ງຢ່າງແລ້ວ. ຄວາມຢາກຂອງທ່ານຈະອ່ອນແຮງລົງ ທັງທາງຄວາມຈິງຈັງ ແລະ ຄວາມຖີ່ ໃນໄລຍະເວລາທີ່ຜ່ານໄປ. ພຽງເພາະທ່ານມີຄວາມຢາກ ແລະ ຕ້ອງການທີ່ຈະຫຼີ້ນການພະນັນ ມັນບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມມັນ. ມີເຕັກນິກຫຼາຍຢ່າງທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຈັດການກັບຄວາມຢາກໄດ້.

ເຕັກນິກ#1 ການຊີ້ໃຫ້ເຫັນໄດ້ຄວາມຢາກ

ເທັກນິກນີ້ກ່ຽວພັນເຖິງການຮັບຮູ້ໄດ້ວ່າ ເມື່ອໃດທ່ານກຳລັງເລີ່ມມີສະນວນ. ນີ້ເປັນຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການຈັດການກັບຄວາມຢາກຂອງທ່ານ.

ຄົນເຮົາມີປະສົບການກັບຄວາມຢາກໃນແບບທີ່ແຕກຕ່າງ. ຄວາມຢາກ ອາດຈະປະກອບໄປດ້ວຍ ຄວາມຄິດທີ່ບອກໃຫ້ທ່ານ ຫຼີ້ນການພະນັນ; ພາບຈິນຕະນາການທີ່ທ່ານເຫັນທ່ານເອງຫຼີ້ນການພະນັນ; ຫຼື ປະສົບການທີ່ຖືກສ້າງຂຶ້ນມາສ່ຽງ ຫຼື ກີ່ນ ທີ່ກ່ຽວພັນ ກັບການຫຼີ້ນການພະນັນ.

ຄວາມຢາກອາດຈະຖືກຕິດຕາມດ້ວຍ ອາການທາງກາຍະພາບ ດັ່ງເຊັ່ນ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ເຫື່ອອອກໃນອົ້ງມື, ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກວິນປວດຮາກໃນຊ່ອງທ້ອງ. ທ່ານອາດຈະປະສົບກັບຄວາມຟ້າວ ທີ່ທ່ານມີກ່ອນຈະມີການຫຼີ້ນການພະນັນ.

ອະທິບາຍວ່າທ່ານໄດ້ປະສົບການກັບຄວາມຢາກທີ່ຈູງໃຈທ່ານໄປສູ່ການຫຼີ້ນການພະນັນ:

ເຕັກນິກ #2 ທິດແທນໃນທາງບວກ

ເຕັກນິກນີ້ແມ່ນພົວພັນເຖິງການທົດແທນ ພາບທາງຈິດອັນໜຶ່ງ ດ້ວຍອັນອື່ນ. ຕົວຢ່າງ, ແທນທີ່ທ່ານຈະຈົນຈະນາການວ່າທ່ານ ກຳລັງຫຼີ້ນການພະນັນຢູ່ນັ້ນ, ທ່ານກຳລັງເຫັນໂຕທ່ານເອງ ກຳລັງຕົກເບັດ ຫຼື ກຳລັງຕົກ້ອບຢູ່. ຫຼື, ທ່ານປ່ຽນແທນການຫຼີ້ນການພະນັນໂດຍກົດຈະກຳທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບກວ່າ, ເຊັ່ນ ແທນທີ່ທ່ານຈະໄປຫຼີ້ນການພະນັນ, ທ່ານອາດຈະໄປຕົກເບັດ ຫຼື ໄປຕົກ້ອບແທນ.

ທ່ານສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ເພື່ອປ່ຽນແທນການຫຼີ້ນການພະນັນ ເມື່ອທ່ານປະສົບກັບຄວາມຢາກໃນການຫຼີ້ນການພະນັນ?

ເຕັກນິກ #3 "ສະແດງບົດລະຄອນ"

ຕົວຢ່າງ, ຖ້າຫາກທ່ານເຫັນຕົນເອງນັ່ງຢູ່ໃນໂຕະໄພ້, ມັນເຮັດໃຫ້ທ່ານຄິດຜ່ານໄປລ່ວງໜ້າວ່າຈະມີຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນ. ແນ່ນອນໃນຄວາມຝັນຫວານເບື້ອງຕົ້ນຂອງທ່ານແມ່ນທ່ານເປັນຜູ້ຊະນະ. ແຕ່ຄວາມເປັນຈິງແລ້ວຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກໍ່ບໍ່ຮູ້? ທ່ານໄດ້ສືບຕໍ່ການຫຼີ້ນຂອງທ່ານຈົນວ່າທ່ານໄດ້ສູນເສຍເງິນຈົນໝົດ. ຈາກນັ້ນມີຫຍັງອີກ? ທ່ານອອກໄປບ່ອນຈອດລົດ ຮູ້ສຶກເບື່ອໜ່າຍ, ໃຈຮ້າຍ ແລະ ອັບອາຍ.

ແລະຈາກນັ້ນ ທ່ານກໍ່ໄດ້ຂີ່ຣົດກັບເຮືອນ. ທ່ານຮູ້ສຶກຈັ່ງໃດ? ຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນເມື່ອທ່ານໄປຮອດເຮືອນ ແລະ ພົບໜ້າຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າ ແລະ ລາວກໍ່ຮູ້ວ່າເຈົ້າໄດ້ໄປຫຼີ້ນການພະນັນມາ?

ກະລຸນາຂຽນລົງໄປວ່າຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າຫາກທ່ານຫຼີ້ນການພະນັນ:

ເຕັກນິກ #4 ລະບຸສະພາບການທາງລົບທີ່ໄກ້ໂຕທີ່ສຸດ

ນີ້ເປັນເຕັກນິກທີ່ຄ້າຍຄືໃນທາງ ທີ່ທ່ານຄິດເຖິງປະສົບການທີ່ຊົ່ວຮ້າຍຂອງທ່ານຕໍ່ກັບການ ຫຼີ້ນການພະນັນ. ຕົວຢ່າງທີ່ຜ່ານມາຂ້າງເທິງນັ້ນໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນຄວາມເປັນໄປໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ: ປະສົບການໃນບ່ອນຈອດຣົຖ, ຮູ້ສຶກຢາກຂ້າໂຕຕາຍໃນຂະນະຂີ່ຣົຖກັບເຮືອນ, ການພົບໜ້າຄູ່ຄອງ.

ຕອນນີ້, ເຊື່ອມຕໍ່ຄວາມຊົງຈຳ, ພາບເງົ່າານັ້ນ, ກັບສິ່ງຈູງໃຈທີ່ຈະພາໃຫ້ທ່ານຫຼີ້ນການພະນັນ, ເພື່ອໃຫ້ ມັນເຊື່ອມຕໍ່ກັນໃນຄວາມຄິດຂອງທ່ານ - ເພື່ອວ່າທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຄິດກ່ຽວກັບການຫຼີ້ນການພະນັນ, ມັນບໍ່ ແມ່ນເງິນຈຳນວນເທົ່າໃດທີ່ທ່ານຈະໄດ້ ຫຼື ຄວາມມ່ວນຊື່ນເທົ່າໃດທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບ, ແຕ່ກັບແມ່ນ ປະສົບການທີ່ຊົ່ວຮ້າຍນັ້ນຈະຂຶ້ນມາໃນຄວາມຄິດຂອງທ່ານ ໂດຍອັດຕະໂນມັດ.

ແມ່ນຫຍັງແດ່ເປັນ “ປະສົບການທີ່ຊົ່ວຮ້າຍ” ຂອງທ່ານຈາກການຫຼີ້ນການພະນັນທີ່ທ່ານສາມາດຈື່ໄດ້?

ຕອນນີ້, ໃຫ້ຈື່ຈຳທີ່ຈະເຊື່ອມຕໍ່ຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ ກັບຜົນຊົ່ວຮ້າຍທີ່ຈະຕາມມາ ທີ່ທ່ານໄດ້ຂຽນໄວ້ຢູ່ໃນເຕັກນິກ #3. ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານຄິດກ່ຽວກັບການຫຼີ້ນພະນັນ, ໃຫ້ຄິດກ່ຽວກັບຜົນຮັບອັນຊົ່ວຮ້າຍທີ່ຈະຕາມມາ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບວ່າທ່ານ ຈະໄປຫຼີ້ນການພະນັນຫຼືບໍ່.

ເຕັກນິກ #5 ເລື່ອນການຫຼີ້ນການພະນັນອອກໄປ

ບອກກັບຕົວທ່ານເອງວ່າ ທ່ານຈະບໍ່ເຮັດອີ່ຫຍັງກ່ຽວກັບການຈູງໃຈຕົນເອງໃຫ້ໄປຫຼີ້ນການພະນັນໃນໜຶ່ງ ຊົ່ວໂມງທາງໜ້າ, ຫຼື ໃນ10 ນາທີ, ຫຼື ໃນ 1 ນາທີ, ແລະ ລໍຖ້າໃຫ້ມັນໝົດ. ແບ່ງແຍກເວລານັ້ນອອກ ໃຫ້ເປັນຫົວໜ່ວຍເວລາທີ່ໜ້ອຍທີ່ສຸດທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້, ແລະ ເລື່ອນການກະທຳອອກໄປເລື້ອຍໆ.

ມີຫຍັງແດ່ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອເລື່ອນການຫຼີ້ນການພະນັນອອກໄປ?

ເຕັກນິກ #6 ການສະໜັບສະໜູນ

ມັນຍັງຊ່ວຍໄດ້ທີ່ຈະຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກບາງຄົນ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວ ແມ່ນບາງຄົນທີ່ພົບພໍ້ກັບບັນຫາທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ນັກການພະນັນຫຼາຍຄົນທີ່ໄດ້ຢຸດເຊົາ ໄດ້ນຳໃຊ້ສາດສະໜາ ຫຼື ຄວາມເຊື່ອ ເພື່ອຊ່ວຍ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຈັດການກັບບັນຫາຄວາມຢາກ. ສິ່ງທີ່ ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນການຈັດການກັບສິ່ງຈູງໃຈ ແລະ ຄວາມຢາກຂອງທ່ານ ໃນລັກຊະນະເອົາໃຈໃສ່. ທົດລອງໃຊ້ເຄື່ອງມື ແລະ ເຕັກນິກເຫຼົ່ານີ້.

ພະຍາຍາມລົມກັບໝູ່ເພື່ອນຫຼືສະມາຊິກ ຄອບຄົວ ເມື່ອໃດກໍ່ຕາມທ່ານມີ ສິ່ງຈູງໃຈທີ່ຈະໄປຫຼີ້ນການພະນັນ. ບ່ອນອື່ນທີ່ອາດ ຈະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕື່ມໃນການຈັດການກັບຄວາມ ຢາກໄດ້ ແມ່ນນັກພະນັນທີ່ບໍ່ເປີດເຜີຍຕົນເອງ. ໄປເຂົ້າຮ່ວມປະຊຸມ ແລະ ຖາມສະມາຊິກຄົນອື່ນວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີວິທີການຈັດການກັບຄວາມຢາກແນວໃດ.

3. ຈັດການກັບຄວາມຄິດທີ່ບິດເບືອນກ່ຽວກັບການຫຼີ້ນການພະນັນ

ໃນລະຫວ່າງເຫດການສະນວນ, ຄວາມຢາກ ຫຼື ສິ່ງຈູງໃຈ ໃຫ້ຫຼີ້ນການພະນັນ, ແລະການກະທຳຕົວຈິງ, ນັກພະນັນອາດຈະບອກກັບຕົວເຂົາເຈົ້າເອງກ່ຽວກັບຄຳກ່າວອ້າງທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເອງອ້າງອີງໃນການຕັດສິນການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃນການຫຼີ້ນການພະນັນ.

ຕົວຢ່າງຂອງຄວາມຄິດທີ່ບິດເບືອນເຫຼົ່ານີ້ກ່ຽວກັບການຫຼີ້ນການພະນັນແມ່ນລວມຢູ່ໃນຂ້າງລຸ່ມນີ້. ໝາຍເອົາໂຕທີ່ທ່ານເຄີຍໄດ້ເລືອກເພື່ອອ້າງອີງເຫດຜົນຂອງການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ.

	ຂ້ອຍຈະຫຼີ້ນພຽງບຶດດຽວເທົ່ານັ້ນ.		ຂ້ອຍສົມຄວນທີ່ຈະໄດ້ຫຼີ້ນການພະນັນ.
	ພະນັນເທື່ອດຽວໜຶ່ງຄົງຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍກັບຂ້ອຍ.		ຂ້ອຍອາດຈະຊະນະກ່ຳເປັນເປັນໄປໄດ້ໃນຄັ້ງນີ້. ແລະ ຂ້ອຍຈະຊະນະໄດ້ຈັ່ງໃດ, ຖ້າຂ້ອຍບໍ່ຫຼີ້ນ?
	ການພະນັນເປັນຫົນທາງທີ່ງ່າຍໃນການຫາເງິນ.		ການພະນັນຂອງຂ້ອຍແມ່ນຢູ່ໃນການຄວບຄຸມ, ພຽງແຕ່ວ່າຂ້ອຍບໍ່ມີໂຊກຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເທົ່ານັ້ນໃນເວລາທີ່ຜ່ານມາ.
	ຂ້ອຍສະຫຼາດ, ແລະ ຂ້ອຍກໍ່ມີລະບົບທີ່ຈະຈັດການກັບໂຊກຊະຕາ.		ການພະນັນຈະເປັນຫົນທາງໃນການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງຂ້ອຍ.
	ຂ້ອຍຈະຈ່າຍຄືນໃຫ້.		ການພະນັນເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
	ໃນບາງວັນ ຂ້ອຍອາດຈະໄດ້ຮັບເງິນລາງວັນທີ່ຫຼວງຫຼາຍ.		ຂ້ອຍຈະສາມາດຊະນະມັນຄືນໄດ້.
	ຂ້ອຍຈະບໍ່ສາມາດເສຍໄດ້ໃນວັນເກີດຂອງຂ້ອຍ.		ຂ້ອຍມີຄວາມສະຫຼາດຫຼາຍກວ່ານັກການພະນັນອື່ນໆ.
	ອື່ນໆ:		ອື່ນໆ:

4. "ການຕາມເງິນຄືນ"

ການຕາມເງິນຄືນລວມເຖິງການຢຸດເຊົາ ການດຳເນີນກິນລະຍຸດຂອງການພະນັນຂອງທ່ານ, ແລະ/ຫຼື ການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຂະໜາດຂອງການພະນັນຂອງທ່ານ, ໃນການພະຍາຍາມທີ່ຈະໄດ້ຄືນໃນສ່ວນທີ່ໄດ້ເສຍໄປ. ນັກພະນັນຈະກັບໄປໃໝ່ໃນວັນອື່ນ ຫຼື ສືບຕໍ່ການກັບໄປຫຼິ້ນ, ພະຍາຍາມທີ່ຈະໃຫ້ໄດ້ທຶນຄືນໃນສ່ວນທີ່ໄດ້ເສຍໄປ.

ເຖິງແມ່ນວ່າເຫດຜົນໃນເຊີງປະຕິບັດ (ການໃຊ້ເຫດຜົນຕັດສິນ) ທີ່ໄດ້ໃຫ້ໄປນັ້ນ, ພຶດຕິກຳນີ້ປົກກະຕິແລ້ວຈະບໍ່ໄດ້ຄຳນຶງເຖິງເຫດຜົນ. ການຕາມເງິນຄືນລົງເອີຍດ້ວຍການສູນເສຍທີ່ຫຼາຍກວ່າ, ເນື່ອງຈາກນັກພະນັນໄດ້ຝັ່ງຕົນເອງໃຫ້ເລິກລົງໄປອີກກວ່າເກົ່າ.

ມີເບື້ອງຫຼັງທຳມະດາຢູ່ສາມແບບ ຫຼື ຄຳອະທິບາຍ ສຳລັບ ການຕາມເງິນຄືນ. ເບິ່ງວ່າ ມີອັນໃດທີ່ຖືກກັບຕົວທ່ານ.

1) ນັກພະນັນຈຳນວນໜຶ່ງແມ່ນມັກແຂ່ງຂັນຢ່າງສຸດຂີດ. ເຂົາເຈົ້າເສຍໂດຍສ່ວນຕົວ ແລະ ມັນເປັນສິ່ງທີ່ທົນບໍ່ໄດ້ສຳລັບເຂົາເຈົ້າ. ໃນຄວາມຈິງແລ້ວ, ມັນບໍ່ເປັນຕາເຊື່ອ. ກາຊິໂນໄດ້ເງິນ "ເຂົາເຈົ້າ" ແລະ ເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງເອົາມັນຄືນມາ.

2) ນັກພະນັນຈຳນວນໜຶ່ງແມ່ນສິ້ນຫວັງທີ່ຈະຫົດແທນເງິນທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເສຍກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້. ເຂົາຄາດຫວັງຢ່າງເຕັມທີ່ວ່າ ຄູ່ຄອງຂອງເຂົາເຈົ້າຈະປະເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຄອບຄົວຈະຫຼີກລ້ຽງ ແລະ ປະປ່ອຍເຂົາເຈົ້າເມື່ອຄວາມລັບອັນນ່າອາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຖືກຄົ້ນພົບ.

3) ນັກພະນັນຈຳນວນໜຶ່ງຮູ້ສຶກຫົດຫວັງຫຼາຍກວ່າຄວາມຮູ້ສຶກໃນຄວາມຜິດ. ພວກເຂົາເຊື່ອວ່າ, ຖ້າພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດຊະນະເອົາເງິນຄືນມາໄດ້ໃນສ່ວນທີ່ເສຍໄປ, ມັນບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນການລົບໜີ້, ແຕ່ມັນຈະເປັນຄືກັບວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຫຼີ້ນການພະນັນເລີຍໃນເບື້ອງຕົ້ນ.

ການຕາມເງິນຄືນເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງບັນຫາການພະນັນຂອງທ່ານບໍ? ທ່ານເຫັນບໍ່ວ່າມັນປະກອບສ່ວນໃສ່ການເສຍການຄວບຄຸມຂອງທ່ານ? ມັນຈະຖືກຕ້ອງບໍທີ່ຈະອະທິບາຍຕົວທ່ານເອງດັ່ງຄົນສິ້ນຫວັງ ເມື່ອທ່ານກຳລັງຕິດຕາມເງິນຂອງທ່ານຄືນ? ໜຶ່ງໃນຄຳອະທິບາຍທັງສາມຂໍ້ນັ້ນກ່ຽວກັບການຕາມເງິນຄືນຖືກຕ້ອງກັບທ່ານບໍ?

5. ເງິນຄືບັນຫາ, ເງິນຄືທາງແກ້ໄຂບັນຫາ

ນັກພະນັນທີ່ມີບັນຫາຈະມີແນວຄິດທີ່ຄົງທີ່ຢູ່ເປັນປະຈຳກ່ຽວກັບເງິນ. ທຳອິດແມ່ນເງິນຄືທົນທາງແກ້ໄຂຕໍ່ບັນຫາທັງໝົດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ທີສອງແມ່ນວ່າ ການພະນັນເປັນທົນທາງຈະໃຫ້ໄດ້ມາເຊິ່ງເງິນ.

ເງິນເປັນທົນທາງແກ້ໄຂຕໍ່ທຸກບັນຫາຂອງບຸກຄົນ.

ມັນແມ່ນອນວ່າເກືອບຈະເປັນແບບນັ້ນ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວ ເວລາທີ່ມີໜີ້ສິນເກີນກຳນົດ, ເຈົ້າໜີ້ກຳລັງໂທມາ, ຫຼື ເມື່ອທີ່ທ່ານກຳລັບມີໜີ້ສິນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການພະນັນຢູ່.

ການພະນັນເປັນທົນທາງທີ່ຈະໄຫ້ໄດ້ມາເຊິ່ງເງິນ.

ທ່ານໄດ້ເສຍຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າໃນສ່ວນທີ່ຊະນະແມ່ນບໍ່? ແລະແມ່ນບໍ່ທີ່ວ່າການພະນັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ທ່ານຕົກຢູ່ໃນພາວະໜີ້ສິນ ແລະ ເປັນບັນຫາຫຼັກໃນບັນຫາການເງິນຂອງທ່ານໃນປະຈຸບັນ? ຖ້າຫາກທ່ານໄດ້ຫຼີ້ນການພະນັນດ້ວຍວິໄນ, ບໍ່ຮັບຄວາມສ່ຽງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ, ແລະ ຢຸດເຊົາ ໃນເວລາທີ່ໄດ້ກຳໄລແລ້ວ, ທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ເຮັດສິ່ງນັ້ນດົນປານນັ້ນແມ່ນບໍ?

ທ່ານຈະຮູ້ໄດ້ຈັ່ງໃດວ່າ ເມື່ອໃດທ່ານຈະມີເງິນທີ່ພຽງພໍ?
ກະລຸນາໃຫ້ຄຳອະທິບາຍຂ້າງລຸ່ມນີ້ວ່າ ທ່ານເຫັນເງິນເປັນແບບໃດໃນຊີວິດຂອງທ່ານ:

_____

_____

_____

_____

_____

6. ໃສ່ອຸບາຍພື້ນຖານໃຫ້ຕົນເອງຕໍ່ກັບການຫຼີ້ນການພະນັນ

ສະໝອງຂອງເຮົາແມ່ນຖືກກຳນົດໃຫ້ຊອກຫາແບບແຜນ ແລະ ເຮັດການຄາດກະບົນພື້ນຖານ ໃນສິ່ງທີ່ເຄີຍໄດ້ເກີດຂຶ້ນມາ.

ສິ່ງນີ້ແມ່ນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ກັບການພະນັນ. ມັນເປັນການຍາກທີ່ເຊື່ອໄດ້ວ່າ ມັນ "ໝົດກຳນົດແລ້ວ," ເຖິງແມ່ນວ່າການຫຼີ້ນແຕ່ລະຄັ້ງແມ່ນເປັນເຫດການທີ່ອິດສະຫຼະຕໍ່ກັນ. ເຄື່ອງສລ່ອດ, ໝາກຂະລ່ອກ ແລະ ໄພ້ ບໍ່ມີຄວາມຊົງຈຳ. ໃນການສ່ຽງຫຼຽນຖ້າຫາກຜົນອອກມາເປັນທາງຫົວແປດຄັ້ງຕິດຕໍ່ກັນ, ການສ່ຽງຄັ້ງທີ ເກົ້າຈະບໍ່ຖືວ່າຈະເປັນທາງ. ຈັ່ງໃດກໍ່ຕາມ, ມັນເປັນການຍາກທີ່ຈະຍອມຮັບມັນວ່າ ໂອກາດທີ່ຈະອອກ ຂ້າງໃດໜຶ່ງຍັງຄົງຢູ່ທີ່ 50-50 ເທົ່ານັ້ນ.

ເພີ່ມເຕີມໄປກວ່ານັ້ນ, ປະລິມານທັກສະທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຫີ້ນການພະນັນປົກກະຕິແລ້ວຈະເກີນ ກວ່າຈະຄາດກະໄດ້, ໃນຂະນະທີ່ໂຊກຊະຕາເປັນບາງສິ່ງທີ່ຄົນເຮົາເຊື່ອວ່າ ມັນຈະມີອິດທິພົນ ຫຼື ປ່ຽນແປງ. ນັກການພະນັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນມີຄວາມເຊື່ອງເລື່ອງໂຊກລາງຫຼາຍທີ່ສຸດ. ຕົວຢ່າງ, ບາງຄົນເຊື່ອວ່າ ເຂົາເຈົ້າສາມາດຄວບຄຸມ ໝາກກະລ່ອກໄດ້, ໃນຂະນະທີ່ບາງຄົນ ປະຕິເສດທີ່ຈະຫຼີ້ນ ການພະນັນໃນມື້ທີ່ສິບສາມຂອງເດືອນ.

ແມ່ນຫຍັງເປັນໂຊກລາງຂອງທ່ານ? ກະລຸນາຂຽນລົງຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແລະ ພະຍາຍາມໃຫ້ຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນ ທີ່ມັນສາມາດມີອິດທິພົນຕໍ່ກັບຜົນຮັບສຸດທ້າຍ:

ໂຊກລາງຂອງຂ້ອຍກ່ຽວກັບການພະນັນ	ຫຼັກຖານ

ບົດທີ IV

ພັດທະນາຄວາມເຄີຍຊິນໃໝ່ໆ

1. ຫຼີກລ່ຽງ ການຫຼີລ່ຽງ

ການພະນັນແມ່ນໄດ້ນຳໃຊ້ເຂົ້າເພື່ອການຫຼີກລ່ຽງ ຫຼື ໜີຈາກອັນໃດໜຶ່ງ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນຄວາມເຈັບປວດ (ຮູ້ສຶກອາຍ, ຮູ້ສຶກຜິດ, ໝົດຫົນທາງ, ຮູ້ສຶກຫົດຫູ່) ຫຼື ຈາກບາງບັນຫາໃນຊີວິດທີ່ເບິ່ງຄືວ່າຈະບໍ່ມີທາງແກ້ໄຂໄດ້.

ໃນຂະນະທີ່ຫຼີ້ນການພະນັນຢູ່, ທ່ານໄດ້ຮູ້ສຶກບໍ່ວ່າ ທ່ານໄດ້ຫຼີກໜີຈາກຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດ? ທ່ານໄດ້ໃຫ້ຄຸນຄ່າຄວາມຈິງທີ່ວ່າ ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຄິດກ່ຽວກັບບາງສິ່ງ, ຫຼື ບໍ່ມີສິ່ງອື່ນອີກຢູ່ໃນໂລກນີ້ອີກ?

ການຫຼີ້ນການພະນັນ, ແນ່ນອນວ່າ, ສ້າງບັນຫາອື່ນໆ (ການເງິນ, ອາລົມ, ວຽກງານ, ແລະ ຄອບຄົວ), ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ລົບກວນຄົນເຮົາຈົນໄປໄກເກີນກວ່າບັນຫາເດີມຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ທ່ານໄດ້ຫຼີກລ່ຽງໂດຍການຫຼີ້ນການພະນັນ, ແລະ ມັນໄດ້ຊ່ວຍທ່ານໄດ້ດີສຳໃດ?

ສິ່ງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຫຼີກລ່ຽງ	ຜົນຮັບຂອງການຫຼີກລ່ຽງ

ການຫຼີກລ່ຽງ, ເພື່ອເປັນວິທີທາງໃນການຈັດການກັບບັນຫາ, ມັນແມ່ນການສ້າງນິໄສແບບໜຶ່ງ.

ຄົນເຮົາພັດທະນາຄວາມສາມາດໃນວິທີທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ທີ່ພວກເຂົາຫຼີກລ່ຽງ ການຈັດການກັບສະຖານນະການທີ່ບໍ່ສະດວກ ຫຼື ຫຍຸ້ງຍາກ.

ໃນລາຍການຂ້າງລຸ່ມນີ້, ກະລຸນາໝາຍເອົາລາຍການທີ່ເໝາະສຳລັບທ່ານ:

	ດື່ມສຸລາ		ຊົມໃຊ້ຢາເສບຕິດ
	ກິນຫຼາຍໆ		ເບິ່ງໂທລະພາບ
	ຫຼີ້ນອິນເຕີເນັດ		ສະແດງອອກທາງເພດ
	ຜັດມື້ຜັດຍາມ		ຕົວະຄົນທົ່ວໄປ
	ຫຼີ້ນວີດີໂອເກມ		ອ່ານປຶ້ມ, ນິຕະຍະສານ ຫຼື ໜັງສືພິມ
	ລົມກັບຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າ ເຊື່ອຖື		ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼາຍກວ່າ
	ໄປເຂົ້າກຸ່ມເພື່ອນຊ່ວຍ ເພື່ອນ		ອອກກຳລັງກາຍ
	ໄປໂບດ		ຂຽນບົດຄວາມ ຫຼື ບັນທຶກປະຈຳວັນ
	ອະນາໄມເຮືອນ		ນັ່ງສະມາທິ
	ອື່ນໆ		ອື່ນໆ

2. ພັດທະນາທົນທາງທີ່ຈະຈັດການກັບບັນຫາ

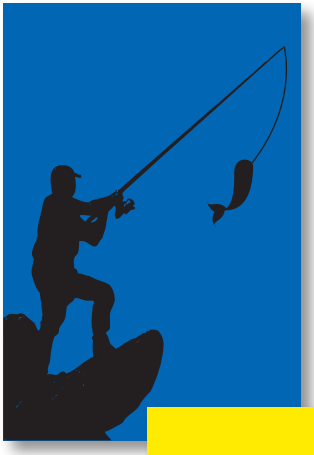
ຖ້າຫາກທ່ານໄດ້ໃຊ້ການພະນັນເພື່ອເປັນການຫຼີກລ່ຽງ ຫຼື ຫຼີກໜີ ຈາກບາງບັນຫາທີ່ມີຢູ່, ແລະ ຖ້າຫາກທ່ານໄດ້ຍຸດເຊົາ (ຫຼືຄວບຄຸມໄດ້) ການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ, ຂະນະນີ້ທ່ານມີໜຶ່ງທາງເລືອກ. ທ່ານຊອກຫາຊ່ອງທາງເພື່ອທີ່ຈະຫຼີກລ່ຽງ ຫຼື ຫຼີກໜີບັນຫາ, ຫຼື ທ່ານສາມາດພະເຊີນໜ້າກັບພວກມັນ, ແລະ ຊອກຫາຊ່ອງທາງທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບເພື່ອຈັດການກັບພວກມັນ.

ໃນຈຳນວນກິນລະຍຸດຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເປັນປະໂຫຍດ?
ໝາຍເອົາວ່າແຕ່ລະອັນ ຈະເປັນປະໂຫຍດກັບທ່ານສຳໃດ:

	ບໍ່ເປັນ ປະໂຫຍດ ເລີຍ	ເປັນ ປະໂຫຍດ ພໍສົມຄວນ	ເປັນ ປະໂຫຍດ ຫຼາຍ
ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຫຼື ນັກບຳບັດ			
ຂຽນ, ບັນທຶກບົດຄວາມ ຫຼື ບັນທຶກລາຍວັນ			
ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະພັກຜ່ອນ ໂດຍຜ່ານການ ເຮັດສະມາທິ, ໂຍຄະ ຫຼື ການຫັນໃຈ			
ອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳ			
ເຂົ້າຮ່ວມປະຊຸມກັບນັກການພະນັນ ທີ່ບໍ່ເປີດເຜີຍຕົນເອງ			
ວາງແຜນກົດຈະກຳ, ຕັ້ງເປົ້າໝາຍ			
ຮຽນຮູ້ການຈັດການກັບຄວາມໂມໂຫ			
ກິນຢາປິ່ນປົວ			
ໃຫ້ເວລາສ່ວນຕົວກັບຕົນເອງເພີ່ມຂຶ້ນ			

ໃຫ້ຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ, ການພັດທະນາທັກສະໃນການຮັບມືໃໝ່ໆແມ່ນຂະບວນການທີ່ບໍ່ແມ່ນຈະເຮັດມັນໄດ້ໃນເວລາໜຶ່ງເວລາດຽວ. ຫຼື ບໍ່ແມ່ນວ່າບັນຫາທັງໝົດຈະຖືກແກ້ໄຂໃນທັນໃດເລີຍ. ໃນການປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍດີໃນເບື້ອງຕົ້ນ, ຄົນສ່ວນຫຼາຍໄດ້ຕັ້ງ ຄວາມຄາດຫວັງທີ່ເພີ້ຝັນສຳລັບເຂົາເຈົ້າ.

3. ພັດທະນາກິດຈະກຳໃໝ່ໆ



ນັກພະນັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍມີບັນຫາກັບເບື່ອໜ່າຍ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວ ເມື່ອເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຫາກໍ່ຢຸດເຊົາ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນ ການຫຼິ້ນການພະນັນຂອງເຂົາເຈົ້າລົງ.

- ຄົນຈຳນວນໜຶ່ງເຄີຍໄດ້ນຳໃຊ້ການພະນັນ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມໝາຍກັບຊີວິດເຂົາເຈົ້າ. ເມື່ອພວກເຂົາໄດ້ໃຊ້ເວລາກັບ ການພະນັນໜ້ອຍລົງ, ພວກເຂົາເຫຼົ່ານັ້ນພົບ ວ່າມີເວລາຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ເຂົາເຈົ້າອາດ ຈະຮູ້ສຶກບໍ່ມີຄວາມກະຕືລືລົ້ນ.
- ຄວາມເບື່ອໜ່າຍອາດຈະໝາຍເຖິງວ່າ ນັກພະນັນບໍ່ມີຄວາມສະດວກທີ່ຈະເປັນຢູ່ໃນທ່າມ ກາງໝູ່ເພື່ອນຂອງເຂົາເອງ (ແລະໂດຍ ສະເພາະແລ້ວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເອງ).

ດ້ວຍເຫດຜົນເຫຼົ່ານີ້, ມັນຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງ ໄດ້ພັດທະນາສິ່ງທີ່ໜ້າສົນໃຈ ແລະ ກິດຈະກຳໃໝ່ໆ, ເພື່ອສ້າງຄວາມໝາຍ ແລະ ຈຸດປະສົງໃຫ້ຕົນເອງ. ສິ່ງນີ້ໃນຕົວເອງຈະມີ ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ! ແຕ່ຂະບວນການປະຕິບັດອາດຈະ ຮູ້ສຶກແປກ ແລະ ບໍ່ສະດວກສະບາຍ.

ເຮັດລາຍການກິດຈະກຳ ຫຼື ງານອະດິເຫຼກ ທີ່ບໍ່ກ່ຽວພັນກັບການພະນັນ ທີ່ທ່ານມ່ວນຊື່ນທີ່ ຈະສາມາດຕື່ມເຕັມ ເວລາຂອງທ່ານໄດ້. ເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະເປັນງານອະດິເຫຼກທີ່ທ່ານເຄີຍມ່ວນຊື່ນ, ແຕ່ໄດ້ເຊົາໄປແລ້ວ, ຫຼື ກິດຈະກຳໃໝ່ ທີ່ທ່ານ ເຄີຍຄິດຈະຕ້ອງການທົດລອງເຮັດ.

ກິດຈະກຳເກົ່າ:

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

ກິດຈະກຳໃໝ່:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການທີ່ຈະຫາຍດີຢ່າງຈິງຈັງ, ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ອີງໃສ່ຄົນອື່ນໃນທາງທີ່ແຕກຕ່າງ, ມີປະສົບການໃໝ່ໆ, ແລະ ຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ໆທຸກໆມື້.

ຝຶກຝົນການໃຊ້ຊີວິດກັບປະຈຸບັນ, ເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບການຈົມຢູ່ໃນອາດີດທີ່ຜ່ານມາ ຫຼື ສິ່ງທີ່ຄາດວ່າຈະເກີດຂຶ້ນໃນອານາຄົດ. ນັກພະນັນທີ່ບໍ່ເປີດຕົນເອງ ແນະນຳວ່າ ໃຫ້ໃຊ້ຊີວິດໄປໃນແຕ່ລະວັນຕໍ່ຄັ້ງ. ນີ້ອາດຈະບໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ງ່າຍຄືກັບການເວົ້າ. ທ່ານອາດຈະທົດລອງເຮັດໃນຊ່ວງເວລາສັ້ນໆ ເຊັ່ນ ຄັ້ງລະຊົ່ວໂມງ.

4. ຍົກໂທດໃຫ້ຕົນເອງ

ສ່ວນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຂອງບັນຫາການພະນັນແມ່ນ ຄວາມຮູ້ສຶກອາຍ ແລະ ຮູ້ສຶກຜິດ ທີ່ອາດຈະຍັງຄົງຢູ່ຍາວນານຫຼັງຈາກ ທີ່ທ່ານໄດ້ຢຸດເຊົາການຫຼິ້ນການພະນັນແລ້ວ. ນັກພະນັນທີ່ບໍ່ເປີດເຜີຍຕົນເອງ ແລະ ນັກບຳບັດ ອາດຈະເປັນປະໂຫຍດ ໃນການຊ່ວຍເຫຼືອນັກພະນັນ ເພື່ອຍົກລະດັບຄວາມສຳພັນກັບສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະ ຄົນອື່ນໆ ຜູ້ທີ່ເຄີຍໄດ້ຮັບ ຄວາມເຈັບປວດຈາກພຶດຕິກຳການພະນັນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນລະດັບກາງ, ແຕ່ວ່າຖືກລະເລີຍໃນຂະບວນການປິ່ນປົວ, ແມ່ນ ຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຍົກໂທດ ໃຫ້ຕົວທ່ານເອງ. ໃນຂະນະທີ່ສິ່ງນີ້ພົວພັນເຖິງຂັ້ນຕອນຫຼາຍຢ່າງ, ຂະບວນການນີ້ສາມາດເລີ່ມໄດ້ເລີຍໃນຕອນນີ້.

- ຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການຍົກໂທດໃຫ້ຕົວທ່ານເອງຄື ເອົາພຶດຕິກຳການພະນັນ ແລະ ພຶດຕິກຳທີ່ເຈັບປວດອື່ນປະໄວ້ກັບ ອາດີດ ແລະ ອາດສາມາດເວົ້າໄດ້ເຕັມປາກว่า , “ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດ ສິ່ງນີ້ສິ່ງນັ້ນ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ເຮັດມັນອີກຕໍ່ໄປ.”
- ຂັ້ນຕອນທີສອງແມ່ນພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈໃຫ້ໄດ້ວ່າ ແມ່ນຫຍັງເປັນສິ່ງບໍ່ມີເຫດຜົນ, ພຶດຕິກຳທີ່ທຳຮ້າຍຕົນເອງ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍ. “ມັນເຈັບປວດ, ມັນໂງ່ຈ້າ, ແຕ່ວ່າຂ້ອຍເລີ່ມທີ່ຈະເຂົ້າໃຈ ວ່າເປັນຫຍັງຂ້ອຍໄດ້ຄິດວ່າ ຂ້ອຍຈຳເປັນໄດ້ເຮັດມັນ.”

ຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າ, ດ້ວຍການອ່ານຄູ່ມືນີ້, ເຮັດບົດຝຶກຫັດແລ້ວນີ້ ແລະ ຄິດເຖິງຄຳຕອບຂອງທ່ານ, ທ່ານໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນ ຂະບວນການຍົກໂທດໃຫ້ຕົນເອງ ແລະ ການຍອມຮັບມັນ.

ບົດທີ V

ກວດກາຄືນຄວາມຄືບໜ້າ

1. ເປົ້າໝາຍ ແລະ ແຜນການຂອງທ່ານ

ໃນພາກທີ 3, ທ່ານໄດ້ຕັ້ງເປົ້າໝາຍໃຫ້ຕົວທ່ານເອງ – ບໍ່ວ່າ ເພື່ອທີ່ຈະຄວບຄຸມການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ ໂດຍການ ຈຳກັດ ຫຼື ຢຸດເຊົາການພະນັນບາງປະເພດ ຫຼື ຢຸດເຊົາການພະນັນທັງໝົດ.

ແມ່ນຫຍັງຄືເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານໃນຕອນນີ້?

ກວດກາເບິ່ງຄືນ ທັງສີ່ບົດທີ່ຜ່ານມາ. ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ເຫັນວ່າແຕກຕ່າງທີ່ສຸດ?
ທ່ານຈະສະຫຼຸບໄດ້ແນວໃດວ່າ ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ທ່ານໄດ້ຮຽນຮູ້?

ທ່ານມີແຜນການທີ່ຈະປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານບໍ? ແມ່ນຫຍັງແດ່?

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ເກືອບທັງໝົດເຫັນວ່າມັນຈະເປັນປະໂຫຍດຢ່າງຍິ່ງທີ່ຈະບອກກັບຄົນອື່ນເຖິງແຜນການຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຫຍັງແດ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ? ແລະ ທ່ານຈະຮັບໄດ້ແນວໃດ?

ນອກເໜືອຈາກການຄວບຄຸມການຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານແລ້ວ, ມີສິ່ງອື່ນໃດແດ່ໃນຊີວິດຂອງທ່ານ ທີ່ທ່ານຢາກຈະສືບຕໍ່ເຮັດຕໍ່ໄປ?

ມີບັນຫາລີ້ຊ້ອນຫຍັງແດ່ໃນເບື້ອງໜ້າທີ່ທ່ານຄາດກະວ່າຈະພົບພໍ້? ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນແປງຮູບແບບ ການດຳລົງຊີວິດ ຂອງທ່ານບໍ ເພື່ອທີ່ຈະຫຼີກລ່ຽງຈາກສະຖານະການທີ່ອາດຈະເປັນໂຕສະນວນໄດ້?

ຕົວຢ່າງ, ເພື່ອນໆຈະໃຫ້ການສະໜັບທ່ານບໍ ຕໍ່ກັບການບໍ່ຫຼີ້ນການພະນັນຂອງທ່ານ? ຫຼື, ຖ້າທ່ານເປັນຄົນທີ່ມັກລົງພະນັນ ກີລາ, ທ່ານຈະຍັງຄົງສືບຕໍ່ເບິ່ງກີລາ, ອ່ານຂ່າວກີລາ, ຫຼື ຟັງການວິເຄາະວິຈານກີລາບໍ?

2. ການຈັດການກັບ ຄວາມຜິດພາດ ແລະ ອາການເກົ່າກຳເລີບ

ທ່ານຈຳຕ້ອງໄດ້ຄາດກະໄວ້ວ່າ ບັນຫາອາດຈະກັບມາໃນບາງໄລຍະເວລາທີ່ຜ່ານໄປ. ຖ້າຫາກມີຄວາມຜິດພາດ ແລະ ຫຼີ້ນການພະນັນອີກ, ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າ ທ່ານບໍ່ໄດ້ລົ້ມເຫຼວ ແລະ ໃຫ້ເຕືອນ ຕົນເອງໃນຄວາມສຳເລັດໃນອາດີດທີ່ຜ່ານມາ.

- ທ່ານສາມາດທີ່ຈະຄາດເດົາໄດ້ວ່າເມື່ອໃດທີ່ບັນຫາການພະນັນຈະກັບມາອີກ. ທ່ານອາດຈະອາດເສຍການ ຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ງ່າຍເມື່ອຕອນທີ່ບໍ່ມີຄວາມສຸກ ໃນບາງສ່ວນຂອງຊີວິດ.
- ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ຈາກຄວາມຜິດພາດ ແລະ ອາການເກົ່າກຳເລີບ ໂດບການຮັບຮູ້ໄດ້ເຖິງ ສະຖານະການທີ່ອາດຈະ ເປັນສະນວນ ຫຼື ສະຖານະການສ່ຽງຂອງທ່ານ.
- ເບິ່ງຄືນຍ້ອນຫຼັງໃນສິ່ງທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ເບິ່ງວ່າ ມັນຊີ້ໃຫ້ເຫັນໄດ້ບໍ່ທົນທາງ ທີ່ຈະຍຸດຢັ້ງສະນວນ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງສະຖານະການທີ່ສ່ຽງໃນໂອກາດໜ້າ.
- ອ່ານຄູ່ມືນີ້ຄືນອີກ ແລະ ຂຽນແນວຄວາມຄິດເພີ່ມເຕີມຂອງທ່ານ.

ຮຽນຮູ້ຈາກຄວາມຜິດພາດ, ເບິ່ງວ່າແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ດີ, ແລະ ສຸມຄວາມຄິດເບິ່ງວ່າ ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ອາດຈະ ໃຊ້ໄດ້ດີໃນອານາຄົດ.

ອະທິບາຍຕອນທີ່ ອາການເກົ່າກາໍເລີບ:	ຈະຫຼີກລ່ຽງຈາກສິ່ງນີ້ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນອີກ ໄດ້ແນວໃດ
(ຕົວຢ່າງ) ອອກໄປກິນເຂົ້າທ່ຽງ ກັບເພື່ອນຮ່ວມງານ ແລະ ຂັບຣົຖຜ່ານສະໂມສອນໄພ້.	(ຕົວຢ່າງ) • ເອົາເງິນໄປໃຫ້ພໍແຕ່ຄ່າເຂົ້າທ່ຽງ ເທົ່ານັ້ນ • ຂັບຣົຖອອກໄປກັບເພື່ອນ

ໃຫ້ຈື່ຈຳว່າ, ການປ່ຽນແປງແມ່ນໃຊ້ເວລາ. ໂດຍການສຳເລັດຄູ່ມືນີ້ ໝາຍເຖິງว່າທ່ານໄດ້ເຮັດສຳເລັດຂັ້ນຕອນທີ່ສຳຄັນ ໃນການທີ່ຈະໄດ້ການຄວບຄຸມຊີວິດຂອງທ່ານເອງ ຄືນມາ.!

ໃຫ້ແນ່ໃຈว່າທ່ານຍົກຍ້ອງຕົນເອງ ສຳລັບຄວາມສຳເລັດທຸກຢ່າງ ຕະຫຼອດໄລຍະທາງທີ່ທ່ານກ້າວເດີນ!

ຮຽນຮູ້ຈາກຂໍ້ຜິດພາດຂອງທ່ານເອງ.

ຮູ້ສຶກດີກັບຄວາມສຳເລັດຂອງທ່ານ.

ມື້ທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຄືມື້ນີ້.

ພາກຜະນວກ

ແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນເພີ່ມເຕີມ ສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນ

I. ສຳເນົາເປົ່າບັນທຶກປະຈຳວັນການຫຼີ້ນການພະນັນ

ສະຖານທີ່/ ສະຖານະການ			
ຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກກ່ອນ ການຫຼີ້ນການພະນັນ			
ຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກໃນຂະນ ະຫຼີ້ນການພະນັນ			
ຈຳນວນເງິນທີ່ໄດ້ ຫຼື ເສຍ			
ຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຫຼັງຈາກ ການຫຼີ້ນການພະນັນ			

ແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນເພີ່ມເຕີມ

ຖ້າຫາກທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ການສະໜັບສະໜູນ, ຫຼື ວ່າ ທ່ານໄດ້ທົດລອງ ເຕັກນິກ ທັງໝົດໃນຄູ່ມືນີ້ ແຕ່ວ່າບໍ່ປະສົບຜົນສຳເລັດແຕ່ຢ່າງໃດ, ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ຍັງມີ ແຫຼ່ງຊ່ອງທາງ ຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈະຊ່ວຍ ທ່ານຢູ່. ແຫຼ່ງຊ່ອງທາງຊ່ວຍເຫຼືອທັງຫຼາຍເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີຢູ່ໃນເຂດທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງທ່ານ.

1. ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຕິດການພະນັນໂດຍບໍ່ເປີດເຜີຍຊື່ (Gamblers Anonymous)

- www.gamblersanonymous.org

2. ໂຄງການການຊ່ວຍເຫຼືອບັນຫາການພະນັນ (Problem Gambling Assistance)

- ຄະນະກຳມະການແຫ່ງຊາດວ່າດ້ວຍບັນຫາການພະນັນ
  (National Council on Problem Gambling, NCPG)
  http://www.ncpgambling.org/
- ຄະນະກຳມະການຣັຖຄາລິຟໍເນຍວ່າດ້ວຍບັນຫາການພະນັນ
  (California Council on Problem Gambling)
  http://www.calproblemgambling.org
- ຫ້ອງການວ່າດ້ວຍບັນຫາການພະນັນ (Office of Problem Gambling, OPG)
  http://www.problemgambling.ca.gov/
- ໂຄງການສຶກສາກ່ຽວກັບບັນຫາການພະນັນມະຫາວິທະຍາໄລຄາລິຟໍເນຍ
  (UCLA Gambling Studies Program)
  http://www.uclagamblingprogram.org/
- ສະຫະພັນຊຸມຊົນແພນເອຊຽນ (Union Pan Asian Communities, UPAC)
  http://upacsd.com/

3. ແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນ: ປຶ້ມ ແລະ ຊັບພະຍາກອນ

- 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.

ສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນ

ປຶ້ມຫົວນີ້ຖືກພັດທະນາຂຶ້ນໂດຍຫ້ອງການວ່າດ້ວຍການພະນັນ ແລະ ໂລກຕິດການພະນັນ, ພະແນກໂຄງການຕ້ານເຫຼົ້າແລະຢາເສບຕິດ ເພື່ອເປັນເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຜູ້ຕິດການພະນັນທີ່ເປັນບັນຫາ ແລະ ບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ເປັນສິ່ງທົດແທນການປິ່ນປົວ. ພວກເຮົາຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈທ່ານ **David Hodgins, Ph.D.; Nancy Petry, Ph.D.; Timothy Fong M.D.** ແລະ **Adrienne Marco** ຈາກໂຄງການສຶກສາການພະນັນຂອງມະຫາວິທະຍາໄລ UCLA ແລະ ຄະນະກຳມະການວ່າດ້ວຍການພະນັນທີ່ເປັນຫາແຫ່ງລັດຄາລິຟໍເນັຍ ສຳລັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບເນື້ອໃນ, ການອອກແບບ ແລະ ການຈັດແຜນຜັງຂອງປຶ້ມຫົວນີ້.

ບາງເອກະສານແມ່ນຖືກຢືມ, ໂດຍໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ, ມາຈາກ:

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

ບົດຝຶກຫັດ South Oaks Gambling Screen ໄດ້ດັດແປງມາຈາກ:

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

ຫ້ອງການວ່າດ້ວຍບັນຫາ ແລະ ພະຍາດການພະນັນລັດຖະຄາລິຟໍເນຍ:

Terri Sue Canale, ຮອງອຳນວຍການ
Sheryl Griego, ຜູ້ຊ່ວຍນັກວິເຄາະໂຄງການດ້ານການປົກຄອງ
Michelle Abe, ຜູ້ຊ່ວຍນັກວິເຄາະໂຄງການດ້ານການປົກຄອງ
Cyndi Maivia, ຜູ້ຊ່ວຍນັກວິເຄາະໂຄງການດ້ານການປົກຄອງ
Patricia Perry, ຜູ້ຊ່ວຍນັກວິເຄາະໂຄງການດ້ານການປົກຄອງ
Edna Ching, ນັກວິເຄາະການບໍລິການພະນັກງານ
Amy Tydeman, ຜູ້ຊ່ວຍ
Ricci Walker, ຜູ້ອອກແບບກຣາຟິກ

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່:
ພະແນກໂຄງການຕ້ານເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ
ຫ້ອງການວ່າດ້ວຍການພະນັນທີ່ເປັນບັນຫາ
1700 K Street Sacramento, CA 95811
ເບີໂທລະສັບ: (916) 327-8611
ເບີແฟ້ກ: (916) 323-2000
ອີເມວ: opg@adp.ca.gov
www.problemgambling.ca.gov