ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ

ਮੁਕਤੀ

ਸਵੈ-ਮਦਦ ਲਈ ਗਾਈਡ

UCLA

ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ

ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ

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

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ:
UCLA ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਅਤੇ
ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ

ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ਼
ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਸਟੇਟ

ਰੂਪਾਂਤਰ 1.3
ਮਈ 2014
Punjabi

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਸਵੈ-ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਗਾਈਡ, ਆਪਣੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ (ਗੈਂਬਲਿੰਗ) ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇਗੀ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੰਜ ਚੈਪਟਰਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੈਪਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੈਪਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਚ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਰ ਵਿਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੇ ਅਭਿਆਸ ਆਪ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਸੇਧ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਜਾਂ ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ (Gamblers Anonymous) ਦਾ ਬਦਲ **ਨਹੀਂ** ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਖਰਚੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ 1-800-GAMBLER ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ problemgambling.ca.gov 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ,

UCLA ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ

ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕੀ ਹੈ?

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ (ਗੈਂਬਲਿੰਗ), ਕਿਸੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਿਆਂ) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਦਾਅ ਉੱਤੇ ਲਾ ਕੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਤਰਾ ਕਿਸੇ ਫੌਰੀ ਇਨਾਮ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹੁਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਤਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਅੱਜਕੱਲ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਕਾਸੀਨੋ ਗੇਮਾਂ, ਸਲੌਟ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਪੋਕਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ, ਲਾਟਰੀ, ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਜਾਂ ਬੇਸਬਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣਾ, ਰੀਅਲ ਇਸਟੇਟ 'ਤੇ ਸੱਟੇ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੌਕ ਮਾਰਕੀਟ ਦੀ ਟਰੇਡਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੁਆਰੀਆ ਕੌਣ ਹੈ?

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜੁਆਰੀਆ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਨੂੰ **ਆਦੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਏ** ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿੱਤਦੇ ਸਮੇਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਉਹ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਜੂਆ ਖੇਡ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਆਖਰਕਾਰ, ਕਿਸਮਤ ਖੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ।

3. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਸ਼ਰਮ, ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਜੁਆਰੀਏ ਹਰ ਹਫਤੇ ਲਾਟਰੀ ਦੀ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪਰ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

“ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ” ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਖੇਡ ਉੱਪਰ ਹੀ ਸ਼ਰਤ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਲ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਛੇ ਵਾਰੀ ਲਾਸ ਵੇਗਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਈਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜੁਆਰੀਏ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸੀ; “ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ” ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਾਰਾਂ ਦਾ “ਪਿੱਛਾ” ਕਰਨਾ; ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕੋਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ; ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ’ਤੇ ਨਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਨਿਭਾਉਣਾ; ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ’ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਜਾਣਾ।

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੁਆਰੀਏ ਜਾਂ ਇਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੁਆਰੀਏ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਸਮਾਜਿਕ ਜੁਆਰੀਏ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਉਹ ਹਾਰਨ ਨੂੰ “ਜੂਏ ਦਾ ਹਿੱਸਾ” ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆ ਹਾਰਾਂ ਦਾ “ਪਿੱਛਾ” ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੂਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੁਆਰੀਏ ਪੈਸੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਖਤਰੇ ਨਹੀਂ ਸਹੇੜਦੇ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਿੱਤਦੇ ਸਮੇਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਰੀਏ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੁਆਰੀਏ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਜੁਆਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜੂਏ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ **ਨਹੀਂ** ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ’ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤਕਰੀਬਨ ਸਦਾ ਹੀ ਹਾਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ “ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੁਆਰੀਏ” ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਹਨ?

ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 4-5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਮਰੀਕਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਹਨ, ਅਤੇ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਉਹ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਏ ਹਨ)। ਨੇਮ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ, 2005 ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੀ ਸ੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਇਕ ਮਿਲੀਅਨ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਵੇਗੀ।

ਚੈਪਟਰ 1

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

1. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਰੂਪ ਲਿਖੋ:
(ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਿਖੋ)

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ: _____

ਦੂਜਾ: _____

ਤੀਜਾ: _____

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

_____

_____

_____

_____

_____

2. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ ਖਾਸ ਸਰੋਕਾਰ ਹਨ।

South Oaks Gambling Screen (ਸਾਊਥ ਓਕਸ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਕਰੀਨ)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਉ:

	ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰੇ ਸੀ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਲਾਏ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸੀ?	
ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?	
ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਪਰਾਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?	

	ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਲਿੱਪਾਂ, ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟਾਂ, ਜੂਏ ਲਈ ਰੱਖੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਕੋਈਆਂ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਹੋਈ ਹੈ? ਜੇ "ਹਾਂ" ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਬਹਿਸਾਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਹੋਈਆਂ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਖੁੰਝੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਫੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਢੇ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲਏ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਹੁਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲਏ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਕਾਂ, ਲੋਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਤੋਂ ਕਰਜ਼ੇ ਲਏ ਹਨ?	
ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ Visa ਜਾਂ MasterCard ਵਰਗੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ 'ਤੇ ਨਗਦ ਪੈਸੇ ਕਢਾਏ ਹਨ? (ਇਸ ਵਿਚ ਏ ਟੀ ਐੱਮ ਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।)	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਲੋਨ ਸ਼ਾਰਕਸ) ਤੋਂ ਕਰਜ਼ੇ ਲਏ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਕਦੇ ਸਟੌਕ, ਬੌਂਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕਿਉਰਟੀਆਂ ਤੁੜਾਈਆਂ ਹਨ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਵੇਚੀ ਹੈ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਿੱਕਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਚੈਕਿੰਗ ਅਕਾਊਂਟ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲਏ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਊਂਸ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?	

ਆਪਣੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਲਈ: "ਹਾਂ" ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਜਵਾਬ ਦਾ ਇਕ ਨੰਬਰ ਗਿਣੋ।
0 = ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ 1-4 = ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਮੱਸਿਆ 5-20 = ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਮੇਰੇ ਨੰਬਰ ਹਨ: _____

South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur ਅਤੇ Sheila Blume ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ।

3. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਿੱਟੇ

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਭਰਨ ਲਈ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਉ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦੋਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ:

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ਕੰਮ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ਮਾਇਕ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ਸਮਾਜਿਕ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ਕਾਨੂੰਨੀ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਚੰਗਾ	ਮਾੜਾ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨੇਮ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਨੋਵੇਗ ਹੇਠ ਜਾਂ ਆਦਤਨ ਜੂਆ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਛਲੀ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ – ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿੱਥੇ/ਹਾਲਤ	**ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ**	**ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਆਲ**	**ਡਾਲਰਾਂ ਦੀ ਰਕਮ**
ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵਿਚ ਜੌਬ ਲੱਭਣ ਵੇਲੇ ਕਾਸੀਨੋ ’ਤੇ ਰੁਕਿਆ।	ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਨਿਰਾਸ਼, ਕੰਗਾਲੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।	ਜੇ ਮੈਂ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਜਿੱਤ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜੌਬ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।	60 ਡਾਲਰ {ਹਾਰੇ}।
1.			
2.			
3.			

ਘਰ ਲਈ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ

ਇਸ ਖਾਲੀ ਚਾਰਟ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਸ 'ਤੇ ਹਰ ਹਫਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤੋ ਜਾਂ ਹਾਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਚਾਰਟ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕਾਪੀਆਂ ਅੰਤਿਕਾ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

5. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਉਸ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਕਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਕਾਰਨ	**ਅਕਸਰ**	**ਕਦੇ ਕਦੇ**	**ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ**
ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ			
ਛੇਤੀ ਪੈਸੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ			
ਵੱਡਾ ਬੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ			
ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁਲਣ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ			
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣ ਲਈ			
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ			
ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ			
ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ			
ਬੋਰੀਅਤ			
ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ			
ਆਨੰਦ, ਮਨੋਰੰਜਨ			
ਆਦਤ ਵਜੋਂ			

ਚੈਕਲਿਸਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚੈਪਟਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

_____

_____

_____

_____

6. ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਏ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਘੜਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਹੈ?

ਕੁਝ ਜੁਆਰੀਏ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਹਾਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਇਕ ਕਾਲੰਡਰ ਬਣਾਉ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ, ਅਤੇ ਜਿੱਤੇ ਜਾਂ ਹਾਰੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਕੁਲ ਗਿਣਤੀ ਲਿਖੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਨਗਦ ਪੈਸੇ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਫੰਡ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

1. ਕੀ ਇਹ ਪਿਛਲਾ ਮਹੀਨਾ ਆਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਰਗਾ ਸੀ? ਇਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਹੀ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਮਹੀਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ? ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿਚਲੇ ਪਿਛਲੇ ਕਿਸੇ ਆਮ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ?
2. ਆਪਣੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤੇ ਜਾਂ ਹਾਰੇ?
3. ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਹੀ ਹੈ?

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ

ਐਤਵਾਰ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ	ਛਨਿਚਰਵਾਰ

7. ਕਰਜ਼ਦਾਰੀ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਜੁਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਜ਼ੇ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਬੈਲੇਂਸ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲਏ ਗਏ ਪੈਸੇ, ਲੇਟ ਹੋਈਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ, ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਉਹ ਚਿੱਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕਾਸੀਨੋਆਂ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਪੈਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਰਹਿੰਦੇ ਪੈਸੇ ਲਿਖੋ

ਲੈਣਦਾਰ	ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣੇ ਹਨ

ਚੈਪਟਰ 2

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

1. ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ

ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ। ਫਿਰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ।

ਚੈਪਟਰ ਇਕ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਪਰ ਵਾਪਸ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ	**ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ**
(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) • ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਜੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। • ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਛੇਤੀ ਪੈਸੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। • ਇਹ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਭੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।	(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) • ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਵਾਂਗਾ। • ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। • ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਹੋਵੇਗਾ।
ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ...	**ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ...**

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) • ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਜ਼ੇ ਥੱਲੇ ਹਾਂ • ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। • ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ।	(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) • ਮੈਂ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। • ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। • ਮੈਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ...	**ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ...**

ਇਸ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਹੱਤਤਾ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।

ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹਨ? ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ?

2. ਜੂਏ ਦਾ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਣਾ

ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੁਣਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਰਾਹ ਹਨ:

I. ਤਿਆਗ (ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਕੋਈ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ)

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਨਾ ਪੈਣਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਰਾਹ ਹੈ।

II. ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ (ਜਾਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਛੱਡਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਸਲੌਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਲਾਟਰੀ ਪਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ)।

ਇਸ ਚੋਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲੋਂ ਔਖੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

III. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਘਟਾਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਚੋਣ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਾ ਕਰਨ।

ਅਸੀਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼** ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਅੰਤਿਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੂਆ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਇਕ ਬੱਜਟ ਤਹਿ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚੋਗੇ।
- "ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ" (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼) ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।
- ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ (ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਸਮੇਂ, ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ, ਆਦਿ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਕਾਪੀ ਵਰਤੋ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਰਕਮਾਂ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੋ

ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ, ਇਸ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ ਦਾਇਰਾ ਵਾਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

I. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਤਿਆਗ

II. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ (ਜਾਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ

_____

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ

_____

III. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਈ ਹੈ: _____

ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਠਕ (ਸੈਸ਼ਨ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: _____

ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਠਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਲਰ ਜਿੰਨੇ ਮੈਂ ਹਾਰਨ ਦਾ/ਦੀ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹਾਂ: _____

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਲਰ ਜਿੰਨੇ ਮੈਂ ਹਾਰਨ ਦਾ/ਦੀ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹਾਂ: _____

ਦਸਤਖਤ: _____ ਤਾਰੀਖ: _____

4. ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਬੱਜਟ

ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਦੀ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਉੱਪਰ ਖਰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਅਨੁਮਾਨ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ:

A. ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਲ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ (ਅੰਦਾਜ਼ਨ):

_____

B. ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਲ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਦਾ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ: (.02 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ) =
(ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਬੱਜਟ ਹੈ।):

_____

C. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਬੱਜਟ:
(ਲਾਈਨ B ਦੇ ਕੁਲ ਨੂੰ 12 'ਤੇ ਤਕਸੀਮ ਕਰੋ)

_____

D. ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਹਾਰੀ ਗਈ ਅਸਲੀ ਰਕਮ:

_____

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਉੱਪਰ ਮੁੜ ਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਠੀਕ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

_____ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਸੀਨੋ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ)

_____ ਕਾਸੀਨੋ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

_____ ਕਾਸੀਨੋ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮੂਵ ਹੋਣਾ

_____ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

_____ ਕਾਸੀਨੋ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਲਿਸਟਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹਟਾਉਣਾ; ਪਲੇਅਰਜ਼ ਕਾਰਡ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨਾ

_____ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ

_____ ਹੋਰ ਜੁਗਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੱਥੇ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹਨ:

_____

ਪੈਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਨਗਦ ਪੈਸੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨਗਦੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ’ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

_____ ਆਪਣੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿਉ ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਿਉ।

_____ ਆਪਣਾ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਕੈਂਸਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਏ ਟੀ ਐੱਮ ਮਸ਼ੀਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

_____ ਸਿਰਫ ਓਨੀ ਨਗਦੀ ਹੀ ਕੱਢੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

_____ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੱਕਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ।

_____ ਆਪਣੀਆਂ ਤਨਖਾਹਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਿਉ।

_____ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਕਢਾਈ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਆਪਣੀ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ)।

_____ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਨਾ ਦੇਣ।

_____ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦਿਉ।

_____ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਕਮਾਏ ਸਾਰੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ (ਬੱਜਟ ਬਣਾਉਣਾ)।

_____ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੱਕਾਂ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਕੋ-ਸਾਈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਚੈਪਟਰ 3

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣਾ

1. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਜੂਆ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ, ਲਲ੍ਹਕ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ:

(1) ਅੰਦਰੂਨੀ (ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ)
(2) ਬਾਹਰੀ (ਹਾਲਤਾਂ)

ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨ ਦੀ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

(1) ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਜਾਂ ਬੇਵੱਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
(2) ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
(3) ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਮਾੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ
(4) ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਅਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਖਾਹਸ਼ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ?
(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ)

_____

_____

_____

_____

_____

ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ, ਲਾਸ ਵੇਗਸ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਦਾ ਸਾਈਨ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ 'ਤੇ ਆ ਰਹੀ ਪੋਕਰ ਗੇਮ, ਜਾਂ ਰੇਸਟਰੈਕ ਲਈ ਫ੍ਰੀਵੇਅ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਾਲਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਔਰਤ ਉਦੋਂ ਜੂਆ ਖੇਡ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਡਾਂਸ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਹਿਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਦੇਖੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਖਾਹਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ?

_____

_____

ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਾਇਆ?
ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਿਆ?

2. ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਨਾ-ਅਨੁਮਾਨਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 1: ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਕੋਈ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਕਾਹਲੀ ਵਾਂਗ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 2: ਚੰਗਾ ਬਦਲ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਮਾਗੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਦੇ ਜਾਂ ਗੌਲਫ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ), ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਜਾਂ ਗੌਲਫ ਖੇਡਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 3: "ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ"

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਰਡ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਸੀਨ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਫਿਰ ਕੀ? ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਾਟ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਔਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਨੂੰ ਕਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡ ਕੇ ਆਏ ਹੋ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਆ ਖੇਡੋਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ:

ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 4: ਫੌਰੀ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਹਾਲਤ

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ: ਪਾਰਕਿੰਗ ਲੌਟ ਵਿਚਲਾ ਤਜਰਬਾ, ਘਰ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਆਉਣਾ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖਣਾ।

ਹੁਣ, ਉਸ ਯਾਦ, ਉਸ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਜੁੜ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਹ ਨਾ ਆਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸੇ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਆਨੰਦ ਆਵੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਤਜਰਬੇ ਆਉਣ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਉਹ ਕਿਹੜੇ "ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਤਜਰਬੇ" ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹੁਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 3 ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਆਉਣ ਵੇਲੇ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 5: ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇ ਘੰਟੇ, ਜਾਂ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਦਿਉ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਾਧਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦਿਉ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤਰੀਕਾ ਨੰਬਰ 6: ਮਦਦ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਿਆ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਥਾਂ ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਦੇ ਹਨ।

3. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾ, ਅਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ, ਜੁਆਰੀਏ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ – ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਵਰਤੀ ਹੈ, ਉਸ ’ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ।

	ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਖੇਡਾਂਗਾ।		ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਮੇਰਾ ਹੱਕ ਹੈ।
	ਇਕ ਦਾਅ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।		ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਸੱਚੀਂ ਹੀ ਜਿੱਤ ਜਾਵਾਂ। ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਖੇਡਾਂਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿੱਤਾਂਗਾ ਕਿਵੇਂ?
	ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।		ਮੇਰੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਮੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹੈ, ਐਵੇਂ ਅੱਜਕੱਲ ਮੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਹੀ ਮਾੜੀ ਸੀ।
	ਮੈਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਇਕ ਸਿਸਟਮ ਹੈ।		ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਮੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋਵੇਗਾ।
	ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਮੋੜ ਦੇਵਾਂਗਾ।		ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
	ਇਕ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹੋਵੇਗੀ।		ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਾਰ ਸਕਦਾ।		ਮੈਂ ਹੋਰ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹਾਂ।
	ਹੋਰ:		ਹੋਰ:

4. "ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ"

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਜੁਗਤ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਰਕਮ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੁਆਰੀਏ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦਲੀਲਾਂ (ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ) ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਤਰਕਹੀਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜੁਆਰੀਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਫਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਆਮ ਨਮੂਨੇ ਜਾਂ ਵੇਰਵੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1) ਕੁਝ ਜੁਆਰੀਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸਿਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। "ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ" ਪੈਸੇ ਕਾਸੀਨੋ ਕੋਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਾਪਸ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

2) ਕੁਝ ਜੁਆਰੀਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਭੇਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗੀ/ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲੈਣਗੇ।

3) ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤ ਸਕਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਉੱਤਰ ਜਾਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਜੂਆ ਖੇਡਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੀ ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਖੁਸਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਹਿਣਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

5. ਪੈਸਾ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪੈਸਾ ਹੱਲ ਹੈ

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਖਿਆਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਹੀ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

a) ਪੈਸਾ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਲੇਟ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਣਦਾਰ ਫੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਜ਼ੇ ਹੋਣ।

b) ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਹੀ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ, ਬੇਲੋੜੇ ਖਤਰੇ ਨਾ ਲਏ ਹੁੰਦੇ, ਜੇਤੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜੂਆ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਹਨ?
(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ)

_____

_____

_____

_____

_____

6. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝਾਂਸਾ ਦੇਣਾ

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਨਮੂਨੇ (ਪੈਟਰਨਜ਼) ਲੱਭਣ ਦੀ ਅਤੇ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ "ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ", ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਖੇਡ ਇਕ ਆਜ਼ਾਦ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਲੌਟ ਮਸ਼ੀਨ, ਡਾਈ (ਡਾਈਸ) ਅਤੇ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਸਿੱਕਾ ਸੁੱਟਣ 'ਤੇ ਅੱਠ ਵਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਧਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੌਵੀਂ ਵਾਰੀ ਪੁੱਠਾ ਪਾਸਾ ਉੱਪਰ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ, ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਇਸ ਵਾਰੀ ਵੀ 50-50 ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਵਾਧੂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਲੋਕ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸਮਤ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਰੀਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਿਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਡਾਈਸ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਦੇ 13ਵੇਂ ਦਿਨ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਵਹਿਮ ਹਨ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਵਹਿਮ	ਸਬੂਤ

ਚੈਪਟਰ 4

ਨਵੀਂਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣਾ

1. ਪਰਹੇਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਸ਼ਰਮ, ਅਪਰਾਧ-ਭਾਵਨਾ, ਬੇਵੱਸੀ, ਉਦਾਸੀ) ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਹੱਲ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬੋਝਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ?

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਮਾਇਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ), ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਣ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੱਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ?

ਮੈਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਬਚਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਔਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਭੰਡਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

	ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ		ਸਟਰੀਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ
	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ		ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਦੇਖਣਾ
	ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ		ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨਾ
	ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਕਰਨਾ		ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
	ਵੀਡਿਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ		ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ
	ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ		ਕੰਮ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ
	ਕਿਸੇ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਜਾਣਾ		ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
	ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ		ਜਰਨਲ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਲਿਖਣਾ
	ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ		ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ
	ਹੋਰ		ਹੋਰ

2. ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਇਕ ਚੋਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਇਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

	ਬਿਲਕੁਲ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਹਾਈ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਈ
ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ			
ਜਰਨਲ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ, ਰੱਖਣਾ			
ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣਾ (ਸਮਾਧੀ, ਯੋਗਾ, ਆਦਿ...)			
ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ			
ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ			
6-8 ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ			
ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ			
ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ			
ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ			

ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਇਕ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਫੌਰੀ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਖਿਆਲੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਨਵੀਂਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰੀਅਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਘਟਾਈ ਹੋਵੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰਥ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਰੁਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੋਰੀਅਤ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਬੇਆਰਾਮ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮੰਤਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਉਤੇਜਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੈ! ਪਰ ਇਹ ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਨਵੀਂਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

ਨਵੀਂਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੋਗੇ, ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਈ ਜਾਣ ਦੇ ਉਲਟ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ। ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ ਅੱਜ ਨੂੰ ਅੱਜ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਘੰਟਾ।

4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨਾ

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਪਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਲੜੀਵਾਰ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ, ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਤੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਵਗਾਹ ਮਾਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ: "ਮੈਂ ਇਹ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।"

ਦੂਜਾ ਕਦਮ ਜੋ ਬੇਤੁਕਾ, ਸਵੈ-ਤਬਾਹੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਤੀਰਾ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। "ਇਹ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਬੇਵਕੂਫੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।"

ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ, ਅਭਿਆਸ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਮੁਆਫੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਚੈਪਟਰ 5

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

1. ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਚੈਪਟਰ 3 ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਕ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਿਆ ਸੀ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਤਹਿ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਗੇਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਜੂਆ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

_____

_____

_____

ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਚੈਪਟਰਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਹੜੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੋਗੇ?

_____

_____

_____

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ ਹੈ? ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

_____

_____

_____

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵੋਗੇ?

_____

_____

_____

ਆਪਣੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

_____

_____

_____

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਜੂਏ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ? ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਣਦੇ ਹੋ?

_____

_____

_____

_____

2. ਭੁੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੂਆ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲੱਗੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੇਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ।

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਭੁੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲ ਜੋੜੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ, ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਨਣ:	ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ
(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਲੰਚ ਲਈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਕਲੱਬਾਂ ਕੋਲ ਦੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਲੰਘਿਆ।	(ਉਦਾਹਰਣਾਂ) • ਸਿਰਫ ਲੰਚ ਜੋਗੇ ਹੀ ਪੈਸੇ ਲਿਆਉਣੇ • ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ!

ਚੱਲਦੇ ਚੱਲਦੇ ਆਪਣੀ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਾਸ਼ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨ ਅੱਜ ਹੈ।

ਅੰਤਿਕਾ

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ

ਮਾਨਤਾ

I. ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਡਾਇਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕਾਪੀਆਂ

ਕਿੱਥੇ/ਹਾਲਤ			
ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ			
ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ			
ਜਿੱਤੇ ਅਤੇ ਹਾਰ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ			
ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ			

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖ ਲਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।

1. California Gambling Education and Treatment Services (CalGETS) (ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)

- www.problemgambling.ca.gov

2. ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਅਨੌਨੀਮਸ (Gamblers Anonymous)

- www.gamblersanonymous.org

3. ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

- National Council on Problem Gambling (NCPG) (ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਔਨ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ) http://www.ncpgambling.org/

- California Council on Problem Gambling (ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਕੌਂਸਲ ਔਨ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ) http://www.calpg.org/about_history.html

- Office of Problem Gambling (OPG) (ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ) http://www.problemgambling.ca.gov/

- UCLA Gambling Studies Program (UCLA ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) http://www.uclagamblingprogram.org/index.html

4. ਸ੍ਰੋਤ: ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ

- 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.

- Lancelot, Marilyn. Gripped by Gambling. Wheatmark, 2013

ਮਾਨਤਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਸਟੱਡੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੰਡ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਵਲੋਂ ਮਿਲੇ ਸਨ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਲੇਅਆਊਟ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ Dr. David Hodgins, Dr. Nancy Petry, Dr. Eric Geffner ਅਤੇਂ Mr. Bruce Roberts ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੁਝ ਸਾਮੱਗਰੀ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ Dr. David Hodgins ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।

Hodgins, David and Makarchuk, K. Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling. A Gambling Self-Help Manual. University of Calgary. ਜੂਨ 2003।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Timothy Fong MD
UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
ਫੋਨ: 310.825.4845
ਫੈਕਸ: 310.794.1023
ਈ-ਮੇਲ: uclagamblingprogram@ucla.edu
ਵੈੱਬ: www.uclagamblingprogram.org