

المقامرة والمال ومخصصاتك



تدور المقامرة حول المتعة وما تنفقه على المقامرة يجب أن يأتي دائماً بعد أن تدفع نفقاتك اليومية.



نصائح للعب السليم للحفاظ على ميزانيتك على
المسار الصحيح

YOURBESTBET

نصائح لعدم تجاوز الميزانية

حدد ما تريد إنفاقه على المقامرة قبل البدء — وخذ هذا المبلغ معك فقط.

توقّف عندما تصل إلى مبلغ المقامرة الأقصى الذي حددته لنفسك.

احرص على الحد من أخذ أموال إضافية. أخرج المبلغ الذي تخطط لإنفاقه مقدماً واترك بطاقة الخصم المباشر في المنزل.

لا تقترض الأموال بتأتًا للمقامرة.

يجب إدراج الأموال التي تقرر إنفاقها على المقامرة في قسم الترفيه في ميزانيتك.

مثال :

إذا خصّصت مبلغًا بقيمة ٢٠٠ دولار شهريًا من ميزانيتك للترفيه، وكنت ترغب في الذهاب إلى السينما مرتين في الشهر (فيلمان x ١٥ دولارًا = ٣٠ دولارًا)، والذهاب إلى الأحداث الرياضية مرتين في الشهر (حدثان رياضيان x ٢٠ دولارًا = ٤٠ دولارًا)، فلا يزال لديك ما يقرب من ١٣٠ دولارًا يمكنك إنفاقها على المقامرة أو الأنشطة الترفيهية الأخرى.

ثلاث خطوات للحفاظ على ميزانيتك على المسار الصحيح

هناك ثلاث خطوات مهمة للتأكد من أنك لا تنفق أكثر مما تستطيع تحمله على المقامرة:

١. إنشاء ميزانية شهرية

ستساعدك الميزانية الشهرية على التخطيط لمقاصد صرف أموالك. يمكنك استخدام النموذج المُقدّم لعقد مقارنة بين حجم دخلك ونفقاتك.

قم بتسجيل كل شيء بدءًا من النفقات الكبيرة مثل نفقات السكن والتدفئة والنقل، وحتى المدخرات ومدفوعات بطاقات الائتمان، وصولاً إلى العناصر الأصغر مثل القهوة والصحف ووجبات الغداء. كلما كنت أكثر دقة، كان ذلك أفضل.

٢. تحديد المبلغ الذي يمكنك إنفاقه على المقامرة

بعد أن تعقد مقارنة بين حجم دخلك ونفقاتك، يمكنك تحديد المبلغ المتبقي (إن وجد) للترفيه.

ستحتاج إلى التفكير في الأشياء التي تستمتع بها، مثل الأفلام والأحداث الرياضية والحفلات الموسيقية والكتب والهوايات والسفر والمقامرة. يجب أن تدرج كل هذه العناصر ضمن الجزء المخصّص للترفيه من ميزانيتك الشهرية.

٣. تتبّع نشاطك

عندما تراجع ميزانيتك الشهرية، وتحدد المبلغ الذي يمكنك تحمله للمقامرة به، فإن الخطوة التالية هي الالتزام به.

يمكن أن يكون تتبّع نشاطك أمرًا بسيطًا مثل أخذ المبلغ المخصّص من ميزانيتك معك فقط عندما تخرج للمقامرة. انتبه إلى حجم إنفاقك ولا تتجاوز ما المبلغ المخصّص للمقامرة.



يتوفر خط أزمات الصحة العقلية والإدمان في مقاطعة نوفا سكوتيا هيلث على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع لأي شخص يعاني من أزمة في الصحة العقلية أو الإدمان، أو أي شخص مهتم به.

يمكنك الاتصال (مجانيًا) بالرقم ١-٨٨٨-٤٢٩-٨١٦٧ أو زيارة
MHAHelpNS.ca

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع

YOURBESTBET.ca

نموذج لسجل المقامرة

الموقع:	حانة جو
التاريخ:	١ مايو
الوقت المستغرق:	٤٥ دقيقة
المال الذي تم إنفاقه:	١٠ دولارات
المال الذي تم صرفه:	٨ دولارات
المال المكتسب:	٢ دولار

سجل المقامرة

الموقع:	
التاريخ:	
الوقت المستغرق:	
المال الذي تم إنفاقه:	
المال الذي تم صرفه:	
المال المكتسب:	

الموقع:	
التاريخ:	
الوقت المستغرق:	
المال الذي تم إنفاقه:	
المال الذي تم صرفه:	
المال المكتسب:	

الموقع:	
التاريخ:	
الوقت المستغرق:	
المال الذي تم إنفاقه:	
المال الذي تم صرفه:	
المال المكتسب:	

سجل المقامرة

يوضح سجل المقامرة التالي بعضًا من أهم الأشياء التي يجب تتبعها والتحكم فيها.

احتفظ بالسجل في مكان يسهل الوصول إليه حتى تتمكن من إدخال الوقت الذي قضيتَه في اللعب والأموال التي أنفقتها بأكبر قدر ممكن من الدقة.

مثال :

إذا وضعت ١٠ دولارات، وأنفقت ٢ دولار، فقد تقول أنك ربحت ٢ دولار، ولكن في الواقع، خسرت ٨ دولارات. تذكر أن جميع الألعاب مصممة لجذب أموال أكثر من سحبها نقدًا. كلما مارست اللعب أكثر، زادت احتمالية خسارتك.

وقت اللعب الإجمالي

يمكنك أيضًا إنشاء وقت لعب إجمالي للمقامرة، حتى تتمكن من رؤية إنفاقك على المقامرة بمرور الوقت والتأكد من أنك لا تتفق الكثير. ومع ذلك، يجب ألا تحاول أبدًا إنفاق المزيد من الأموال لاستعادة خسائرِك، حيث سينتهي بك الأمر بخسارة المزيد من الأموال.

التاريخ	المبلغ المكتسب/المصرف	وقت اللعب الإجمالي
١ مايو	٢٠+ دولارًا	٢٠+ دولارًا
٧ مايو	-٦٠ دولارًا	-٤٠ دولارًا
١٤ مايو	-٣٠ دولارًا	-٧٠ دولارًا
٢٣ مايو	١٠+ دولارات	-٦٠ دولارًا
٢٨ مايو	-٢٠ دولارًا	-٨٠ دولارًا
	الإجمالي	-٨٠ دولارًا

وقت اللعب الإجمالي:

التاريخ	المبلغ المكتسب/المصرف	وقت اللعب الإجمالي

نموذج الميزانية الشهرية

الدخل الشهري
الأجر الصافي

(بعد الضرائب والخصومات)
دخل آخر
إجمالي الدخل

المصاريف الشهرية للسكن
الإيجار أو الرهن العقاري
الضرائب العقارية
الكهرباء
التدفئة
الصيانة والإصلاحات
الكابل/الإنترنت
الهاتف/الهاتف الخليوي
التأمين (الشخصي، المنزلي)

وسائل النقل
قرض/إيجار السيارة
الوقود
التأمين والترخيص
الإصلاحات والخدمة
المواصلات العامة

تكاليف المعيشة
البقالة (بما في ذلك الغداء، وما إلى ذلك)
الرعاية الطبية/الشخصية
الملابس
رعاية الأطفال
المال المستخدم للإنفاق
التبرعات/ الهدايا

الترفيه
المجلات/ الكتب/ الصحف
المطاعم/ البارات/ المقاهي
الأفلام/ المسرح/الأحداث الرياضية/ الحفلات الموسيقية
المقامرة
تذاكر اليانصيب/تذاكر السحب
ماكينات القمار
ألعاب الكازينو
المراهبات الرياضية
سياق الخيل
لعبة البنجر

المدفوعات الشهرية
المدخرات العادية/خطط مدخرات التقاعد المسجلة
القروض الشخصية/حد الائتمان
بطاقات الائتمان
النفقات القانونية
أخرى

إجمالي النفقات الشهرية
* يجب ألا تزيد المصروفات عن الدخل.

المقامرة شأنها شأن العديد من

أشكال الترفيه الأخرى؛ تُكلفك المال.

ومن ثمّ، من الذكاء أن تفكر في

طريقة لا تتجاوز فيها ميزانيتك

الإجمالية للعب المقامرة. إن اتباع

هذه الخطوات البسيطة هو أفضل

رهان للتأكد من عدم إنفاقك أكثر مما

تستطيع تحمله على المقامرة.



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع
YOURBESTBET.ca