

هل أنت مؤيد لحركة "Sober Curious"؟ للامتناع عن الكحوليات؟

يُعد شرب الكحول، بالنسبة للأشخاص في العديد من الثقافات والمجتمعات، جزءًا منتظمًا من الحياة الاجتماعية. لكن تزداد كثرة الناس الذين يختارون شرب كميات أقل أو عدم الشرب على الإطلاق لأسباب شخصية وصحية متنوعة.

وفي أثناء قيامهم بذلك، فإنهم غالبًا ما يواجهون ضغوطًا من الأقران والوصمة الاجتماعية من أحيائهم وزملاء العمل وحتى الغرباء: إذ يسمعون عبارات مثل: "لماذا لا تفعل ذلك؟" "تفضل، تناول مشروبًا واحدًا فقط، إنه احتفال!" "بعد الأسبوع الذي مررنا به، نحتاج إلى مشروب!"

الحقيقة هي أنه لا يهم لماذا يقرر شخص ما الحد من استهلاكه للكحوليات، فهذا لا يعني أي شخص آخر ما لم يكونوا قد اختاروا المشاركة. ما يهم هو أنهم يشعرون بالدعم في قرارهم.

استخدم هذا الدليل التفاعلي لإنشاء أسبوع على الأقل من المرح دون كحوليات ولا مخدرات. اختر عنصرًا واحدًا من كل عمود، ثم امزجه وطابقه من أجل إنشاء نشاط خالي من الكحوليات.

أشياء للتفكير فيها أو التحدث عنها لإبعاد عقلك عن الكحوليات	النشاط	مشروب حسب الاختيار
<ul style="list-style-type: none">مرشد يلهمك في الحياة أو العمل أو اللعب.حيوانك الأليف الأول أو صديقك المفضل.مرة تحدثت فيها عن نفسك، وماذا حدث ولماذا؟إنجاز كبير عملت بجد لتحقيقه، بما في ذلك كيفية تحقيق ذلك، والتحديات التي تغلبت عليها وكيف شعرت بعد تحقيق ذلك.ذكريات مفضلة مع الأصدقاء ولم تتضمن شرب الكحوليات.منظر المفضل - أغمض عينيك وتخيل أنك تنتظر إليه، ووصف ما تراه وكيف تشعر به.الفكاهة أو العرض أو الشخص الذي يجعلك تضحك في كل مرة.	<ul style="list-style-type: none">اذهب إلى متحف أو معرض فني أو حدث رياضي في منطقتك للمرة الأولى.اختر مطعمًا لا يقدم الكحول.اصنع أو احصل على الحلوى التي تستمتع بها وشاركها مع صديق عندما تنتهي تناول السكر.تجاوز ساعة السعادة لإكمال شيء واحد من قائمة المهام الخاصة بك.تبرّع بالمال لقضية مفضلة لديك أو اشترِ هدية لنفسك أو لشخص آخر بالمال الذي تنفقه عادةً على الكحوليات.احرص على إعداد قائمة بالأوقات التي من المرجح أن تشرب فيها الكحول أو تتواجد في تلك البيئة، ثم اكتب التغييرات التي يمكنك إجراؤها على جدولك أو روتينك لدعم نفسك.افعل شيئًا تجده مريحًا وممتعًا، مثل الذهاب في نزهة في الغابة القريبة، أو قضاء فترة ما بعد الظهر في القراءة أو الكتابة أو الرسم، أو مشاهدة فيلم أو العمل في مشروع لتحسين المنزل.	<ul style="list-style-type: none">احصل على عصير سموزي.ابحث عن وصفة كوكتيل غير كحولي متاحة على الإنترنت لصنعها.املا كأس النبيذ أو كأس البيرة بالماء الفوار.أضف القهوة أو الشاي أو الماء الساخن إلى التوابل المفضلة لديك، مثل القرفة أو الهيل أو الفلفل الحار.اشرب مزيجًا من العصير لم تجربته من قبل.اخلط الفاكهة والأعشاب المفضلة لديك معًا واخلطها مع الماء أو الشاي أو العصير.تناول كوبًا من شاي الأعشاب.جرب البيرة أو النبيذ أو المشروبات الخالية من الكحول.

هذه رسالة



نحن نؤمن بأننا نعيش حياة أفضل عندما نعيش حياة صحية ونحافظ على صحتنا. نحن نؤمن بأننا نعيش حياة أفضل عندما نعيش حياة صحية ونحافظ على صحتنا. نحن نؤمن بأننا نعيش حياة أفضل عندما نعيش حياة صحية ونحافظ على صحتنا.

المصادر:

Alcohol and Drug Foundation. "What is 'sober curious'?" 5 يونيو 2025.

American Psychological Association. "Sober curiosity" destigmatizes the desire not to drink. 1 يناير 2025.

Institute of Alcohol Studies. "The best me probably would be better without alcohol": What women told us about the sober curious movement. 21 فبراير 2023.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. "Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol." 1 سبتمبر 2024.

تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF17894914 146538-062025 OHC

Optum