

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

يُعد شرب الكحول، بالنسبة للأشخاص في العديد من الثقافات والمجتمعات، جزءاً 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 غالباً ما يواجهون ضغوطاً من الأقران والوصمة الاجتماعية من أحبابهم وزملاء العمل وحتى الغرباء؛ إذ يسمعون عبارات مثل: «لماذا لا تفعل ذلك؟» «فضلن، تناول شربوتنا وأحداً فقط، انه احتفال!» «بعد الأسبوع الذي مررتنا به، تحتاج 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 أنهما يشعرون بالدمع في قرارهم.

استخدم هذا الدليل التفاعلي لإنشاء أسبوع على الأقل من المرح دون كحوليات ولا مخدرات. اختر عنصراً واحداً من كل عمود، ثم امزجه وطابقه من أجل انشاء نشاط خال من الكحوليات.

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



## المصادر:

2025 年 5 月 5 日 What is 'sober curious'? Alcohol and Drug Foundation

2025, Vol. 1, 'Sober curiosity' destigmatizes the desire not to drink. American Psychological Association.

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

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

تُعد Optum Inc. علامة تجارية مسجلة لشركة Optum. 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، تحفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تجارية تكافل، الفرس، في، العمال، لا، م، قطعها.

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

Optum