

क्या आप "सोबर क्यूरियस" हैं?

बहुत सी संस्कृतियों और समुदायों में, शराब पीना सामाजिक जीवन का एक अभिन्न अंग है। लेकिन ज़्यादा से ज़्यादा लोग कई व्यक्तिगत और स्वास्थ्य कारणों से कम या बिल्कुल भी शराब न पीने का विकल्प चुन रहे हैं।

उन्हें अपने जीवन में, अक्सर प्रियजनों, सहकर्मियों और यहाँ तक कि अजनबियों से भी सामाजिक दबाव और कलंक का सामना करना पड़ता है: "तुम पीते क्यों नहीं?" "चलो, बस एक पीलो, यह एक उत्सव है!" "जो हफ्ता हमने बिताया है, उसके बाद हमें एक ड्रिंक की ज़रूरत है!"

बात यह है कि इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि कोई अपनी शराब की खपत को सीमित करने का फ़ैसला क्यों करता है — यह किसी और का मामला नहीं है जब तक कि वे इसे साझा करने का फ़ैसला न करें। महत्वपूर्ण बात यह है कि उन्हें अपने निर्णय के लिए सोर्ट मिलना महसूस हो।

इस इंटरैक्टिव गाइड का उपयोग कम से कम एक हफ्ते के संयमित मनोरंजन का निर्माण करने में करें। प्रत्येक कॉलम से एक आइटम चुनें, फिर उन्हें मिलाकर एक शराब-मुक्त गतिविधि बनाएँ।

पसंदीदा पेय	गतिविधि	शराब से आपका ध्यान हटाने के लिए सोचने या बात करने लायक चीज़ें
<ul style="list-style-type: none">स्मूटी लें।इसे बनाने के लिए ऑनलाइन एक मॉकटेल रेसिपी खोजें।अपने वाइन ग्लास या बीयर स्टीन को चमकदार पानी से भरें।कॉफ़ी, चाय या गर्म पानी में अपनी पसंद का कोई मसाला, जैसे दालचीनी, इलायची या मिर्च डालें।ऐसा जूस पिएँ जो आपने पहले कभी न पिया हो।अपने पसंदीदा फल और जड़ी-बूटियों को एक साथ मसलकर पानी, चाय या जूस में मिलाएँ।एक कप हर्बल चाय लें।बिना अल्कोहल वाली बीयर, वाइन या स्पिरिट आ़ज़माएँ।	<ul style="list-style-type: none">पहली बार अपने इलाके में स्थित किसी संग्रहालय, आर्ट गैलरी या खेल आयोजन में जाएँ।ऐसा रेस्टोरेंट चुनें जहाँ शराब न परोसी जाती हो।ऐसी कोई मिठाई बनाएँ या मँगवाएँ जो आपको पसंद हो और जब मीठा खाने की तलब लगे, तो उसे किसी दोस्त के साथ साझा करें।अपनी टू-हू लिस्ट में से एक काम पूरा करने के लिए अपना हैप्पी आवर छोड़ दें।उस पैसे से जो आप आमतौर पर शराब पर खर्च करते हैं, किसी पसंदीदा काम के लिए दान करें या अपने या किसी और के लिए कोई उपहार खरीदें।एक सूची बनाएँ कि आप कब सबसे ज़्यादा शराब पीते हैं या उस माहौल में रहते हैं, फिर उन बदलावों को लिखें जिन्हें आप खुद के सोर्ट के लिए अपनी दिनचर्या में कर सकते हैं।कुछ ऐसा करें जो आपको सुकून दे और म़ज़ेदार लगे, जैसे पास के ज़ंगल में सैर पर जाना, दोपहर में पढ़ना, लिखना या चित्रकारी करना, कोई फ़िल्म देखना या घर सुधार परियोजना पर काम करना।	<ul style="list-style-type: none">एक मार्गदर्शक जो आपको जीवन, काम या खेल में प्रेरित करता है।आपका पहला पालतू जानवर या पसंदीदा दोस्त।एक ऐसा समय जब आपने अपने लिए आवाज़ उठाई — क्या हुआ और क्यों हुआ?एक बड़ा मुकाम जिसे हासिल करने के लिए आपने कड़ी मेहनत की, जिसमें यह शामिल है कि आपने इसे कैसे किया, किन चुनौतियों का सामना किया और इसे हासिल करने के बाद आपको कैसा लगा।दोस्तों के साथ कोई पसंदीदा याद जिसमें शराब शामिल न हो।आपका पसंदीदा दृश्य — अपनी आँखें बंद करें और उसे देखने की कल्पना करें, और वर्णन करें कि आप क्या देख रहे हैं और कैसा महसूस कर रहे हैं।आपका मज़ाक, शो या व्यक्ति जो आपको हर बार हँसाता है।



समर्थन माँगें

अगर आपको चिंता है कि आपको या आपके किसी करीबी को शराब या अन्य मादक द्रव्यों के सेवन से संबंधित विकार हो सकता है, तो सोर्ट उपलब्ध है। किसी चिकित्सा प्रदाता या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लें।

स्रोत:

Alcohol and Drug Foundation. [What is 'sober curious'](#)? जून 5, 2025।

American Psychological Association (अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन)। ['Sober curiosity' destigmatizes the desire not to drink](#), जनवरी 1, 2025।

Institute of Alcohol Studies. ["The best me probably would be better without alcohol": What women told us about the sober curious movement](#), फरवरी 21, 2023।

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol](#). सितंबर 1, 2024।