

يناير 2027 بلا كحول: فكرة صغيرة لكل يوم.

من الجمعة 1 إلى الأحد 31 يناير 2027. تقويم للثلاجة، وشيء صغير تجرّبه كل يوم من برنامجنا المجاني 30 يومًا هادئًا. ضع علامة في المربع حين تجرّبه. لا شيء للشراء.

الصورة: Chris Lawton، رخصة CC0، غير Wikimedia Commons (توضيحية)

كيف تستخدمه

1. علّق الصفحة الأولى على الثلاجة، واحتفظ بالصفحات 2 إلى 4 قرب ركن القهوة.
2. كل صباح اقرأ فكرة اليوم. تأخذ دقائق، لا ساعة.
3. ضع علامة حين تجرّبها. فاتك يوم؟ ابدأ من اليوم التالي. لا عدّاد أيام ولا شعور بالذنب.
4. تريد المزيد؟ لكل يوم مقال واحد على موقعنا (بعضها بالإنجليزية).
5. تخوض يناير مع شخص آخر؟ اطبع نسختين وتبادلا الملاحظات يوم الأحد.

سببي ليناير، في جملة واحدة

يناير 2027

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
3 مشي بلا سماعات ☐	2 الرف الذي أمام عينيّك ☐	1 صف الطاولة ☐				
10 وجبة واحدة جالسا، بلا شاشة ☐	9 جوابك في سطر واحد ☐	8 ليلة العطلة، بشكل جديد ☐	7 أسبوع واحد، وعادة تحتفظ بها ☐	6 خمس دقائق من ضوء النهار ☐	5 السادسة مساءً ☐	4 اليوم الأصعب غالبًا ☐
17 مشي طويل مع شخص هادئ ☐	16 اتصل، لا تكتب ☐	15 الصوت الذكي ☐	14 أسبوعان، وما الذي صار أثبت ☐	13 رتب الساعة التاسعة مساءً ☐	12 خمس دقائق من عدّ الأنفاس ☐	11 الهاتف ينم في مكان آخر ☐
24 عشر دقائق على الأرض ☐	23 صباح العطلة الذي يعود إليك ☐	22 إذا حدث هذا... ☐	21 ثلاثة أسابيع، ومن رافقك ☐	20 شكرًا لم ترسلها قط ☐	19 يدان مشغولتان، ورأس هادئ ☐	18 حصالة المال الهادئ ☐
31 ماذا بعد ☐	30 احتفال صغير ☐	29 ساعة واحدة من لا شيء ☐	28 أربعة أسابيع، وثلاث عادات ☐	27 قاعدتك لفيراير ☐	26 رسالة إلى 1 فيراير ☐	25 رتب درجًا واحدًا ☐

☐ نهاية الأسبوع (الجمعة إلى الأحد) ☐ يوم مراجعة: أضف عادة واحدة إلى قائمة الثلاجة
تعدّ الأيام بلا كحول أيضًا؟ المتتبع المجاني: thequietmonth.com/dry-january-2027 (بالعربية أيضًا)

الأيام 1 إلى 11

الأسبوع الأول صفاء: افصح لنفسك مساحة صغيرة. الأسبوع الثاني ثبات: العطلات والأمسيات.

- ☐

1
الجمعة يناير

صف الطاولة

ماء أولًا، واقفح الستائر، وأول 30 دقيقة من يومك بلا هاتف ولا مجموعات واتساب.
اقرأ: thequietmonth.com/journal/how-to-stop-doomscrolling (بالإنجليزية)
- ☐

2
السبت يناير

الرف الذي أمام عينيك

رتّب رقبًا واحدًا في الثلجة: المشروب الذي تريده فعلًا، ماء بارد أو لبن أو عصير ليمون بالنعناع، أول ما تراه.
اقرأ: thequietmonth.com/journal/what-to-drink-instead-of-alcohol (بالإنجليزية)
- ☐

3
الأحد يناير

مشي بلا سماعات

عشرون دقيقة بلا بودكاست ولا وجهة. في الصباح الباكر أو بعد غروب الشمس حين يلطف الجو.
اقرأ: thequietmonth.com/journal/what-is-slow-living (بالإنجليزية)
- ☐

4
الاثنين يناير

اليوم الرابع غالبًا هو الأصعب

إن طال اليوم فهذا طبيعي. الليلة اكتب ثلاثة أشياء جرت على خير.
اقرأ: thequietmonth.com/ar/journal/what-happens-when-you-stop-drinking-for-a-month
- ☐

5
الثلاثاء يناير

ما الذي تبحث عنه في السادسة مساءً؟

نادراً ما يكون المشروب نفسه. غالبًا راحة أو صحة أو نقطة نهاية لليوم. كل مرة تمدّ يدك لشيء، سمّ ما كنت تريده فعلًا.
اقرأ: thequietmonth.com/journal/what-to-do-instead-of-drinking (بالإنجليزية)
- ☐

6
الأربعاء يناير

خمس دقائق من ضوء النهار

قبل الشاشات وقبل البريد: خمس دقائق في الخارج، على الشرفة أو أمام البيت.
اقرأ: thequietmonth.com/journal/sleep-without-alcohol (بالإنجليزية)
- ☐

7
الخميس يناير

أسبوع واحد، وعادة تحتفظ بها

ما الذي نجح وما الذي لم ينجح؟ اكتب شيئًا واحدًا من الأسبوع الأول تريد أن يبقى معك.
اقرأ: thequietmonth.com/ar/journal/dry-january-2027-plan
- ☐

8
الجمعة يناير

ليلة العطلة، بشكل جديد

أول عطلة كاملة. خطّط لأول ليلة فيها على ثلاثة أجزاء: بداية، ووسط، ونهاية مبكرة.
اقرأ: thequietmonth.com/journal/not-drinking-when-friends-drink (بالإنجليزية)
- ☐

9
السبت يناير

جوابك في سطر واحد

«لماذا لا تشرب؟» في عشاء عمل أو حفلة أو برنش في فندق، تحتاج إلى جملة هادئة واحدة. اخترها وقلها بصوت عالي مرة.
اقرأ: thequietmonth.com/ar/journal/how-to-tell-people-youre-not-drinking
- ☐

10
الأحد يناير

وجبة واحدة جالسًا، بلا شاشة

وجبة واحدة اليوم على الطاولة أو على السفرة، والهاتف في مكان آخر.
اقرأ: thequietmonth.com/journal/low-carb-breakfast-ideas (بالإنجليزية)
- ☐

11
الاثنين يناير

الهاتف ينام في مكان آخر

اشحن هاتفك خارج غرفة النوم الليلة. ليلة واحدة، كتجربة.
اقرأ: thequietmonth.com/journal/digital-break-month (بالإنجليزية)

صحبة مجانية في يناير

thequietmonth.com/ar/30-quiet-days

احجز مكانك المجاني هناك. سؤال؟ راسلنا على
info@thequietmonth.com

تريد الرسالة كاملة كل صباح؟ 30 يومًا هادئًا.

برنامجنا المجاني من 1 إلى 31 يناير 2027: رسالة قصيرة كل يوم فيها فكرة اليوم نفسها، وتواصل يومي اختياري مع روان، مساعدنا بالذكاء الاصطناعي. الرسائل بالإنجليزية حاليًا. لا يُشترط أن تكون قد توقفت عن الشرب لتنضم.

الأيام 12 إلى 21

ما زلنا في الثبات، ثم الأسبوع الثالث انفتاح: الناس من حولك.

☐	12 الثلاثاء يناير	خمسة دقائق من عدّ الأنفاس لا شيء غامض ولا معقد. عدّ إلى عشرة ثم ابدأ من جديد. هذه هي الطريقة كلها. اقرأ: thequietmonth.com/journal/meditation-styles-for-beginners (بالإنجليزية)
☐	13 الأربعاء يناير	رتّب الساعة التاسعة مساءً المساء هو الجزء الصعب. اختر ثلاث خطوات للتهديئة قبل النوم، ونقّدها بالترتيب. اقرأ: thequietmonth.com/journal/sleep-without-alcohol (بالإنجليزية)
☐	14 الخميس يناير	أسبوعان، وما الذي صار أثبت نظرة إلى الأسبوع الثاني، وعادة ثانية تضيفها إلى قائمتك على التلاجة. اقرأ: thequietmonth.com/journal/dry-january-at-work (بالإنجليزية)
☐	15 الجمعة يناير	منتصف الطريق، والصوت الذكي في هذا الوقت يقول صوت صغير «أثبتّ وجهة نظرك، واحد لن يضر». اكتب سببك لينابر على بطاقة واحفظها في محفظتك. اقرأ: thequietmonth.com/journal/damp-january (بالإنجليزية)
☐	16 السبت يناير	اتصل، لا تكتب شخص على قائمة «لازم أكله» منذ شهور: أخ، أو صديق قديم، أو عمّ. اتصل به اليوم، صوتًا أو فيديو. اقرأ: thequietmonth.com/journal/how-to-find-sober-friends (بالإنجليزية)
☐	17 الأحد يناير	مشي طويل مع شخص هادئ بعض الناس يجعلون حياتك أعلى صوتًا، وبعضهم أهدأ. امش 45 دقيقة أو أكثر مع واحد من النوع الثاني. اقرأ: thequietmonth.com/journal/dry-january-when-your-partner-drinks (بالإنجليزية)
☐	18 الاثنين يناير	حصالة المال الهادئ قدّر ما لم تنفقه هذا الشهر على المشروبات والسهرات والطلبات المتأخرة، وأعط هذا المبلغ مهمة. اقرأ: thequietmonth.com/journal/wellbeing-budget-month-away (بالإنجليزية)
☐	19 الثلاثاء يناير	يدان مشغولتان، ورأس هادئ عشرون دقيقة لشيء تعمله بيديك بلا شاشة: أحجية، أو رسم، أو عجين خبز، أو عود. اقرأ: thequietmonth.com/journal/what-to-do-instead-of-drinking (بالإنجليزية)
☐	20 الأربعاء يناير	شكرًا لم ترسلها قط دقيقتان ورسالة واحدة محددة لشخص لا يتوقعها، فيتحسّن أسبوعه كله. اقرأ: thequietmonth.com/journal/new-year-fresh-start (بالإنجليزية)
☐	21 الخميس يناير	ثلاثة أسابيع، ومن رافقك نظرة إلى الأسبوع الثالث، وعادة ثالثة تضيفها إلى قائمة التلاجة. اقرأ: thequietmonth.com/ar/journal/dry-january-away-or-at-home

لا تريد أن تخوض يناير وحده؟

اقضه في مكان هادئ.

info@thequietmonth.com

راسلنا أولًا، أو قدّم طلبك: thequietmonth.com/ar/apply.
المكالمة المجانية (20 دقيقة) تأتي قبل أي شيء.

الشهر الهادئ: حتى أربعة ضيوف، من عمر 21 فأكثر، 10,000 دولار أمريكي للشهر (تجزّ شقتك بنفسك). الخطوة الأولى من الطلب أربعة أسئلة سريعة، نحو دقيقة. لا تدفع شيئًا قبل مكالمة فيديو مجانية واتفاق موقع.

الأيام 22 إلى 31

الأسبوع الرابع احتفاظ: اجعل ما كسبته يستمر إلى فبراير.

☐	22 الجمعة يناير	خطتك: «إذا حدث هذا، أفعل ذلك» فبراير سيحمل عيد ميلاد، وموعداً نهائياً، ويوماً سيئاً. اكتب ثلاث خطط هادئة الآن للحظات التي قد تهزّك. اقرأ: thequietmonth.com/journal/how-to-plan-a-month-off-alcohol (بالإنجليزية)
☐	23 السبت يناير	صباح العطلّة الذي يعود إليك مبكر وصافي ولك وحدك. افعل قبل العاشرة صباحاً شيئاً لا تصل إليه عادة. اقرأ: thequietmonth.com/journal/morning-routine-while-travelling (بالإنجليزية)
☐	24 الأحد يناير	عشر دقائق على الأرض خمس دقائق من التمدد اللطيف، وخمس لملاحظة جسمك ببطء. لا شيء لإصلاحه، فقط انتبه. اقرأ: thequietmonth.com/journal/meditation-styles-for-beginners (بالإنجليزية)
☐	25 الاثنين يناير	رتّب درجاً واحداً البيت الهادئ يساعد الرأس الهادئ. درج أو رف أو حقيبة: احتفظ، أو أعط، أو ارم. اقرأ: thequietmonth.com/journal/what-is-slow-living (بالإنجليزية)
☐	26 الثلاثاء يناير	رسالة إلى 1 فبراير اكتب رسالة قصيرة لنفسك تفتحها في 1 فبراير. الشخص الذي سيصحو يومها سيحب أن يسمع منك. اقرأ: thequietmonth.com/journal/new-year-fresh-start (بالإنجليزية)
☐	27 الأربعاء يناير	قاعدتك لفبراير احتفظ بها، أو غيّرها، أو خفّفها. المهم أن تقرر برأس صافي، لا في التاسعة مساءً. واكتبها وأخبر بها شخصاً واحداً. اقرأ: thequietmonth.com/journal/after-sober-october (بالإنجليزية)
☐	28 الخميس يناير	أربعة أسابيع، وثلاث عادات آخر نظرة أسبوعية، وقائمتك الأخيرة: ثلاث عادات لفبراير وما بعده. اقرأ: thequietmonth.com/ar/journal/dry-january-2027-plan
☐	29 الجمعة يناير	ساعة واحدة من لا شيء لا شاشة، ولا صوت، ولا قراءة، ولا خطة. ساعة فقط، وأنت فيها. اقرأ: thequietmonth.com/journal/switch-off-from-work-on-holiday (بالإنجليزية)
☐	30 السبت يناير	آخر يوم هادئ، واحتفال صغير ثلاثون يوماً. اهتم الشهر بطقس صغير تختاره أنت: قهوة على مهل مع من تحب، أو مشي عند الغروب، أو رسالة. اقرأ: thequietmonth.com/journal/sober-birthday-ideas (بالإنجليزية)
☐	31 الأحد يناير	شكراً، وماذا بعد البرنامج ينتهي اليوم، والهدوء لا يجب أن ينتهي. افتح قائمة الثلاث، واقرأ عاداتك الثلاث، واختر يوماً الأسبوع القادم لتطمئن على نفسك. اقرأ: thequietmonth.com/ar/journal/what-happens-when-you-stop-drinking-for-a-month

الخطوة التالية

اكتب لسامي أولاً.

info@thequietmonth.com

الموضوع: «يناير 2027». الرد خلال 48 ساعة، ويمكنك الكتابة بالعربية.
المزيد: thequietmonth.com/ar/january-2027

الشهر الهادئ يبدأ في 1 يناير 2027: وجبات بسيطة مشتركة، وحركة يومية، وتأمل قصير، وأحدث طويلة، وحتى أربعة ضيوف. مكالمات فيديو مجانية 20 دقيقة أولاً. التقديم لا يكلف شيئاً ولا يلزمك بشيء.

السلامة أولاً. إن كنت تشرب بكثرة أو كل يوم، أو تشعر بارتجاج أو تعرق أو توتك حين تبقى بلا شراب، **استشر طبيباً قبل أن تتوقف.** التوقف المفاجئ قد يكون خطراً. إن تكررت الزلات أو لم تستطع التوقف حين تريد، فتحدث إلى طبيبك. في حالة طارئة اتصل برقم الطوارئ المحلي، أو ابحث عن خط مساعدة مجاني على findahelpline.com.
ليست خدمة طبية. هذه أفكار يومية لنمط حياة أهدأ، وليست نصيحة طبية. الشهر الهادئ شهر لحياة صحية للبالغين من عمر 21 فأكثر، وليس علاجاً ولا خدمة طبية أو نفسية. احتفظ بطبيبك.

«Dry January» علامة تجارية مسجلة لمؤسسة Alcohol Change UK الخيرية، وهذا المخطط والشهر الهادئ غير مرتبطين بها. سامي أدهم اسم مهني. الصورة: Chris Lawton، رخصة CC0، غير Wikimedia Commons (توضيحية). **الرخصة: CC BY 4.0.** اطبعه وشاركه وعدّله، مع ذكر المصدر: «مخطط يناير 2027، الشهر الهادئ، thequietmonth.com/ar/dry-january-2027-planner».