

يناير 2027 بلا كحول: متتبعك لـ 31 يومًا.

من الجمعة 1 إلى الأحد 31 يناير 2027. خمس عطلات أسبوعية كاملة، أيًا كانت أيام عطلتك. مرتبّع واحد لكل يوم، وأربع وقفات مراجعة يوم الأحد، وقائمة بما تفعله بدل الكأس حين تأتي السادسة مساءً.

الصورة: Thomas Martinsen, رخصة CC0, عبر Wikimedia Commons (توضيحية)

كيف تستعمله

1. علّقه على باب الثلاجة، مكان الورقة اللاصقة القديمة.
2. ضع علامة في مرتبّع كل مساء عن كل يوم بلا كحول.
3. تعرّرت؟ ارسم نقطة وأكمل غداً. تعرّرت ليس بداية من الصفر. لا تعد إلى اليوم الأول.
4. كل أحد، خمس دقائق: وقفة مراجعة قصيرة (أربع وقفات، أدناه).
5. خطّط لكل عطلة قبل أن تبدأ. جملة «سأرى كيف أشعر» أنهت أشهرًا بلا كحول أكثر من أي حفلة.

سببي، في جملة واحدة

اقرأها في السادسة مساءً. «أريد صباحاتي من جديد.» «أريد أن أعرف أنني أستطيع.»

يناير 2027

علامة = يوم بلا كحول

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
3 ☐	2 ☐	1 ☐ اليوم الأول				
10 ☐ المراجعة 1	9 ☐	8 ☐	7 ☐	6 ☐	5 ☐	4 ☐
17 ☐ المراجعة 2	16 ☐	15 ☐	14 ☐	13 ☐	12 ☐	11 ☐
24 ☐ المراجعة 3	23 ☐	22 ☐	21 ☐	20 ☐	19 ☐	18 ☐
31 ☐ المراجعة 4	30 ☐	29 ☐	28 ☐	27 ☐	26 ☐	25 ☐

☐ العطلة (الجمعة إلى الأحد) ☐ مراجعة الأحد نقطة = تعرّرت. أكمل غداً.

1 - راحة

1 إلى 3 يناير. مشي طويل في ضوء النهار، ونوم مبكر.

2 - الاختبار

8 إلى 10 يناير. خطّط لمساء العطلة بالساعة.

3 - شيء جديد

15 إلى 17 يناير. درس، سباحة، رحلة يوم.

4 - الناس

22 إلى 24 يناير. الفطور أو الغداء أسهل من السهرة.

5 - الاحتفاظ

29 إلى 31 يناير. اختر ثلاث عادات لفبراير.

صحية مجانية في يناير

30 يومًا هادئًا: رسالة قصيرة كل صباح.

برنامجنا المجاني من 1 إلى 31 يناير 2027: شيء صغير واحد تجرّبه كل يوم، وتواصل يومي اختياري مع روان، مساعدنا بالذكاء الاصطناعي. لا يُشترط أن تكون قد توقفت عن الشرب لتنضم. الرسائل بالإنجليزية حاليًا.

thequietmonth.com/30-quiet-days

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

أربع وقفات مراجعة يوم الأحد.

كن صادقًا، لا قاسيًا على نفسك. التّعزّر معلومة مفيدة، لا اعتراف.

المراجعة 3 الأحد 24 يناير

الأيام بلا كحول حتى الآن: ____ / 24
طاقتي في الصباح: 1 2 3 4 5
شيء لاحظته وأحبته:

خطتي للعطلة الأخيرة:

المراجعة 1 الأحد 10 يناير

الأيام بلا كحول حتى الآن: ____ / 10
نومي هذا الأسبوع: 1 2 3 4 5
أصعب لحظة، وما الذي ساعدني:

شيء صغير واحد أغيّره الأسبوع القادم:

المراجعة 4 الأحد 31 يناير

الأيام بلا كحول: ____ / 31. اقرأ «سببك» مرة أخرى.
عاداتي الثلاث لفبراير (الشرب، الصباح، المساء):

المراجعة 2 الأحد 17 يناير

الأيام بلا كحول حتى الآن: ____ / 17
المال الذي بقي معي: ____ كأسًا لم أشتريها × ____ للكأس = ____
ماذا فعلت مساء العطلة بدل الكأس:

شخص أراسله في مساء صعب:

حين تأتي السادسة مساءً

ماذا تفعل بدل الكأس.

● مشي عشرين دقيقة في الوقت الذي كنت تصبّ فيه الكأس، في أي طقس.

● كل مبكرًا. الجوع في السادسة يشبه كثيرًا جملة «أحتاج كأسًا».

● أصدقاء يشربون أو عشاء عمل؟ قلها قبل أن يصل النادل: «هذا الشهر بلا كحول. ماء فوّار بالليمون، من فضلك.» (بالإنجليزية):
thequietmonth.com/journal/not-drinking-when-friends-drink

● ماذا تتوقع، أسبوعًا بأسبوع:
thequietmonth.com/ar/journal/what-happens-when-you-stop-drinking-for-a-month

● يناير في البيت أم بعيدًا عنه؟
thequietmonth.com/ar/journal/dry-january-away-or-at-home

● استبدل الإشارة، لا الشراب فقط. دشّ وملابس مريحة: انتهى اليوم. الخطة كاملة:

thequietmonth.com/ar/journal/dry-january-2027-plan

● كأس خاص. ماء فوّار بالليمون والنعناع في كأس ثقيل. وثلاثون فكرة أخرى (بالإنجليزية):

thequietmonth.com/journal/what-to-drink-instead-of-alcohol

● خطط لمساء العطلة، أربعون فكرة (بالإنجليزية):
thequietmonth.com/journal/what-to-do-instead-of-drinking

● النوم غريب في الأسبوع الأول؟ هذا شائع (بالإنجليزية):
thequietmonth.com/journal/sleep-without-alcohol

● سبع عادات يومية صغيرة تضع لها علامة أيضًا (بالإنجليزية):
thequietmonth.com/planner

لا تريد أن تخوضه وحدك؟

info@thequietmonth.com

اكتب في العنوان «يناير 2027». يصلك الرد خلال 48 ساعة.
المزيد: thequietmonth.com/ar/january-2027

اقض يناير 2027 في مكان هادئ. راسل سامي.

يبدأ أول شهر هادئ في 1 يناير 2027: حتى أربعة ضيوف، أعمارهم 21 سنة أو أكثر، ووجبات مشتركة بسيطة، وحركة يومية، وتأمل قصير، وأحاديث طويلة. رسوم البرنامج US\$10,000 للشهر، وشقتك على حسابك. مكالمات فيديو مجانية مدتها 20 دقيقة أولًا. لا يُدفع شيء قبل المكالمات وقبل اتفاق موقع.

السلامة أولًا. إن كنت تشرب بكثرة أو كل يوم، أو تشعر برغبة أو تعزّز أو توّعك حين تبقى بلا شراب، راجع طبيبًا قبل أن تتوقف. التوقف المفاجئ قد يكون خطرًا. وإن تكرر تعزّرك، أو لم تستطع التوقف حين تريد، فتحدّث مع طبيبك: طلب المساعدة خطوة قوية. في حالة طارئة، اتصل برقم الطوارئ المحلي، أو ابحث عن خط مساعدة مجاني على findahelpline.com.

ليس خدمة طبية. الشهر الهادئ شهر لحياة صحية، وليس علاجًا نفسيًا أو طبيًا. احتفظ بطبيبك.

«Dry January» علامة تجارية مسجلة لجمعية Alcohol Change UK. هذا المتتبع والشهر الهادئ لا علاقة لهما بالجمعية، وتطبيقها المجاني Try Dry يستحق التحميل. سامي أدهم اسم مهني. الصورة توضيحية بترخيص مجاني. مجاني للطباعة والمشاركة والإرسال. © 2026 الشهر الهادئ · thequietmonth.com