

การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่  
 และเลิกเหล้า  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่  
 และเลิกเหล้า  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่  
 และเลิกเหล้า

**3** **การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่**

เมื่อท่านรู้ถึงอันตรายของยาสูบและแอลกอฮอล์  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า

**2** **การดูแลสุขภาพ**

**"9** **อุปนิสัย**ที่ทำให้เลิกเหล้าได้สำเร็จ  
 คือเคล็ดลับที่จะนำคุณไปสู่**ชีวิตที่ยืนยาว"**



โครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ  
 สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม (ส.พ.ส.)  
 999 พุทรมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170  
 โทรศัพท์ 0 2441 5000 ต่อ 2317, 0 2441 9232, 08 2358 4614, 08 2358 4616  
 โทรสาร 0 2441 9232, 0 2889 3390  
 เว็บไซต์ [www.adeq.or.th](http://www.adeq.or.th), [www.healthyperprise.org](http://www.healthyperprise.org)  
 อีเมล [smokefree09@hotmail.com](mailto:smokefree09@hotmail.com)

Health Promotion Enterprise  
 โครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ



การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่  
 และเลิกเหล้า  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่  
 และเลิกเหล้า  
 การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่  
 และเลิกเหล้า

**1** **การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่**

**9** **อุปนิสัยที่ทำให้เลิกเหล้าได้สำเร็จ**



โครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ  
 Health Promotion Enterprise

## 4 กล้าคิด กล้าทำ

**จ**ะช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นว่าเราทำได้ โดยเราอาจเริ่มต้นจากการใช้ปัญญาพิจารณาถึงเป้าหมายในชีวิตที่ใฝ่ฝันมาก่อน จากนั้นจึงมองหาหนทางปฏิบัติ และลงมือทำ เรียนรู้จากข้อผิดพลาด พร้อมกับให้กำลังใจตนเอง เมื่อทำได้

## 6 การให้อภัย

**ก**ารละวางจากอารมณ์โกรธ แล้วให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำไม่ดีกับเรารวมถึงแม่เมตตาให้จิตใจเป็นสุขอย่างมหัศจรรย์ โดยเฉพาะการให้อภัยตนเอง ยอมรับตนเองว่าเราก็ไม่ได้ดีสมบูรณ์ไปทุกอย่าง สามารถกระทำผิดได้เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ

## 8 มีความรับผิดชอบ

**ก**ารโทษสิ่งอื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา เป็นอุปสรรคต่อการเลิกสุรา การที่เรารับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเอง ผิดก็ยอมรับว่าผิด และขอโทษผู้อื่นอย่างจริงใจ จิตใจเราก็จะสบายขึ้น เกิดความเคารพนับถือตนเอง และระมัดระวังในการกระทำของตนมากขึ้น อีกทั้งคนอื่นก็เกิดความเชื่อมั่นในตัวเราว่าเรามีความจริงใจในการแก้ปัญหา โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมาก

## มีอารมณ์ขัน 5

**จ**ะช่วยให้เรามีมุมมองที่แตกต่างออกไป โดยเฉพาะพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง ทำให้เรายอมรับตนเองได้มากขึ้น ว่าเราเองก็ไม่ได้เก่ง ไม่ได้ดีไปทุกๆ เรื่อง ช่วยให้เราผ่อนคลายในสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ รวมถึงช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

## คบหากัลยาณมิตร 7

**บ**างครั้งเราไม่สามารถแก้ปัญหาได้เพียงลำพัง จึงอาจต้องอาศัยปัญญาของผู้อื่นช่วยชี้แนวทาง ดังนั้น เราจึงควรพิจารณาว่าผู้ใดสามารถเป็นกัลยาณมิตรในเรื่องต่างๆของเราได้

## ห่วงใยใส่ใจในสุขภาพของตนเอง 9

**ร**่างกายเป็นที่ตั้งของจิตใจ หากร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ก็ส่งผลให้จิตใจสมบูรณ์ การทำนุบำรุงสุขภาพตนเองสามารถกระทำได้โดยการหมั่นหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การหลีกเลี่ยงสุรายาเสพติด



## 4 กล้าคิด กล้าทำ

**จ**ะช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นว่าเราทำได้ โดยเราอาจเริ่มต้นจากการใช้ปัญญาพิจารณาถึงเป้าหมายในชีวิตที่ใฝ่ฝันมาก่อน จากนั้นจึงมองหาหนทางปฏิบัติ และลงมือทำ เรียนรู้จากข้อผิดพลาด พร้อมกับให้กำลังใจตนเอง เมื่อทำได้

## 6 การให้อภัย

**ก**ารละวางจากอารมณ์โกรธ แล้วให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำไม่ดีกับเรารวมถึงแม่เมตตาให้จิตใจเป็นสุขอย่างมหัศจรรย์ โดยเฉพาะการให้อภัยตนเอง ยอมรับตนเองว่าเราก็ไม่ได้ดีสมบูรณ์ไปทุกอย่าง สามารถกระทำผิดได้เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ

## 8 มีความรับผิดชอบ

**ก**ารโทษสิ่งอื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา เป็นอุปสรรคต่อการเลิกสุรา การที่เรารับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเอง ผิดก็ยอมรับว่าผิด และขอโทษผู้อื่นอย่างจริงใจ จิตใจเราก็จะสบายขึ้น เกิดความเคารพนับถือตนเอง และระมัดระวังในการกระทำของตนมากขึ้น อีกทั้งคนอื่นก็เกิดความเชื่อมั่นในตัวเราว่าเรามีความจริงใจในการแก้ปัญหา โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมาก

## มีอารมณ์ขัน 5

**จ**ะช่วยให้เรามีมุมมองที่แตกต่างออกไป โดยเฉพาะพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง ทำให้เรายอมรับตนเองได้มากขึ้น ว่าเราเองก็ไม่ได้เก่ง ไม่ได้ดีไปทุกๆ เรื่อง ช่วยให้เราผ่อนคลายในสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ รวมถึงช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

## คบหากัลยาณมิตร 7

**บ**างครั้งเราไม่สามารถแก้ปัญหาได้เพียงลำพัง จึงอาจต้องอาศัยปัญญาของผู้อื่นช่วยชี้แนวทาง ดังนั้น เราจึงควรพิจารณาว่าผู้ใดสามารถเป็นกัลยาณมิตรในเรื่องต่างๆของเราได้

## ห่วงใยใส่ใจในสุขภาพของตนเอง 9

**ร**่างกายเป็นที่ตั้งของจิตใจ หากร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ก็ส่งผลให้จิตใจสมบูรณ์ การทำนุบำรุงสุขภาพตนเองสามารถกระทำได้โดยการหมั่นหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การหลีกเลี่ยงสุรายาเสพติด



การดูแลสุขภาพการลดสูบบุหรี่  
และเลิกเหล้า  
และเลิกเหล้า  
และเลิกเหล้า

### 3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กร  
ลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า  
2. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กร  
ลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า  
3. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กร  
ลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า

### 2 วัตถุประสงค์

“9 อุปนิสัยที่ทำให้เลิกเหล้าได้สำเร็จ  
คือเคล็ดลับที่จะนำคุณไปสู่ชีวิตที่ยืนยาว”



โครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ  
สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม (ส.พ.ส.)  
999 พุทรมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170  
โทรศัพท์ 0 2441 5000 ต่อ 2317, 0 2441 9232, 08 2358 4614, 08 2358 4616  
โทรสาร 0 2441 9232, 0 2889 3390  
เว็บไซต์ [www.adeq.or.th](http://www.adeq.or.th), [www.healthyperprise.org](http://www.healthyperprise.org)  
อีเมลล์ [smokefree09@hotmail.com](mailto:smokefree09@hotmail.com)

Health Promotion Enterprise  
โครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ



1. วัตถุประสงค์ของโครงการ  
2. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กร  
ลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า  
3. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กร  
ลดสูบบุหรี่และเลิกเหล้า

### 1 วัตถุประสงค์

## 9 อุปนิสัยที่ทำให้เลิกเหล้าได้สำเร็จ



โครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ  
Health Promotion Enterprise