



กระทรวงศึกษาธิการ
ประเทศไทย



โครงการพัฒนาระบบบริหาร
การศึกษาระดับอุดมศึกษา



คู่มือรณรงค์ งดเหล้าเข้าพรรษา

ทำความดีถวายในหลวง

1.ทำไมต้องจดเหล่า เจ้าพรหมา

ประเทศไทยและพระพุทธศาสนา ถูกหล่อหลอมเป็นหนึ่งเดียวกันตลอดมา ประเพณีที่ต่างกันว่าที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ล้วนควรถูกถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้รู้จัก เพื่ออนุรักษ์รักษาไว้ซึ่งความงดงามของชนทำเนียมประเพณีของไทยที่หาไม่ได้ที่ไหนในโลก

ในอดีตที่ผ่านมาของประเทศไทย ช่วงเข้าพรรษา เป็นช่วงที่พ่อ แม่ จะให้อุทิศข้าวเปลือกเพื่อศึกษาพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา และหันหน้าพาครอบครัวเข้าวัดอยู่เสมอๆ จนถึงปัจจุบัน ก็ยังคงเป็นเช่นนี้ประกอบกับช่วงเข้าพรรษาเป็นช่วงฤดูฝน งานรื่นเริง บันเทิงต่างๆ ช่วงนี้จึงไม่มากเหมือนกับช่วงต้นปี ปลายปี หรือช่วงเทศกาลอื่นๆ เช่น สงกรานต์ หรือวันหยุดต่างๆ ในรอบปี ทำให้ยอดการจำหน่ายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงนี้ตกลงไปด้วย

ปัจจุบันเหล่า เบียร์ กลายเป็นอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ที่มีเงินมากมาย และมีการชักจูงคนให้สนใจและสร้างกระแสให้มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมากมาย จนเป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคม เช่น อุบัติเหตุ ,ปัญหาครอบครัว ,การทะเลาะวิวาท ,ปัญหาการถูกข่มขืน ,ปัญหาความรุนแรงต่างๆ เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นปัญหาใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อคนทั่วประเทศ และทั่วโลก

จึงเป็นแนวคิดที่จะช่วยกันรณรงค์ เพื่อรักษาไว้ซึ่งชนทำเนียม ประเพณี และศีลธรรมอันดีงามของคนในชาติ และเปิดโอกาสให้คนได้มีโอกาสลด ละ เลิก อบายมุข ในช่วงนี้ด้วย

2.จดเหล่า เจ้าพรหมาแล้วได้อะไร

เพื่อแสดงคนให้สังคมรู้ว่า เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี รักษาศีล ๕

สำหรับคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธ เป็นนักดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนมาก ยังไม่มีโอกาสได้แสดงออกถึงการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี สามารถใช้โอกาสนี้ในการลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และชักชวนเพื่อนฝูงให้งดด้วย โดยอาจจะเริ่มจากการงดดื่มตลอดช่วงเข้าพรรษา 3 เดือน ทุกๆปี หรือสามารถงดตลอดชีวิตได้ ประกอบกับการรักษาศีล ๕ ก็จะเป็นมงคลกับชีวิตอย่างยิ่ง



เพื่อรักษาสุขภาพของคุณเอง

ในงานวิชาการทางการแพทย์ ระบุว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ถึง 60 โรคสำหรับนักดื่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อเนื่องมาตลอดทั้งปี สามารถใช้ช่วงนี้เป็นช่วงพักร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้พักฟื้นจากการที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่เรียกกันว่า “ช่วงเทศกาลพักฟื้น”

เพื่อความรู้สึกของคนที่คุณรัก

สำหรับผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มที่ดื่มหนักนั้น มักไม่เห็นถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพ แต่สำหรับคนรอบข้างของผู้ดื่มนั้น ไม่ว่าจะเป็น ลูก ภรรยา ,สามี ,พ่อ ,แม่ ล้วนห่วงใยต่อสุขภาพของผู้ที่ยังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอย่างมาก ผู้ดื่มจึงสามารถไขโอกาสนี้ในการงดดื่ม เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อคนรอบข้าง เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัว และให้เวลากับครอบครัวให้มากขึ้น

เพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะดื่มคนเดียวหรือหลายๆคน ก็มีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้นทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็น ค่าเหล้า ,เบียร์ ,โซดา ,น้ำ ,อาหาร ,ค่าเดินทาง จิปาถะมากมาย ในแต่ละเดือนจึงเป็นรายจ่ายที่มากจนหลายๆคนคิดไม่ถึง หากใช้โอกาสนี้ในการลด ละเลิกการดื่ม ก็จะเป็นการเก็บรักษาเงินออมส่วนหนึ่งได้อีกทาง หากเริ่มได้ที่ครอบครัว ครอบครัวนั้นก็จะมีเงินเหลือออมมากขึ้น แทนที่จะไปซื้อเหล้า เบียร์ก็เก็บเป็นค่าใช้จ่ายอื่นๆให้ลูกได้ หรือหากขยายจากครอบครัวเป็นชุมชน ชุมชนที่เล็กเหล่านี้ได้ ก็จะมีความสะดวกมากขึ้น ครอบครัวต่างๆในชุมชน ก็มีเงินเก็บมากขึ้น รวมทั้งไม่มีปัญหาอื่นๆตามมา เช่น การทะเลาะวิวาท เป็นต้น

หากพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่า เพราะการที่มีคนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมากขึ้น นั่นจึงทำให้เงินจำนวนมากของผู้ดื่มไปอยู่กับผู้ประกอบการในธุรกิจนี้ และผู้ประกอบการก็ใช้เงินนั้นสร้างภาพลักษณ์ต่างๆให้คนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมากขึ้นไปอีก จากงานวิจัยจึงเห็นว่าปัจจุบันผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอายุน้อยลง และมีปัญหาเกิดขึ้นอย่างมากมาย แต่ผู้ประกอบการธุรกิจนี้ก็มีรายรับในปริมาณที่สูงมากๆ นั่นก็เป็นเงินจากผู้ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มนั่นเอง

เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ และไม่สร้างปัญหาให้สังคม

จากสถิติที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็นช่วงปีใหม่ หรือสงกรานต์ที่เป็นช่วงที่มีวันหยุดฉลองยาวหลายวัน จะมีอุบัติเหตุจากการดื่มแล้วขับมากมาย ซึ่งมีผู้เสียชีวิต บาดเจ็บ พิการจำนวนมากที่ไม่ได้เป็นผู้ดื่ม แต่กลับถูกคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขับรถชน จึงเป็นเรื่องเศร้าและไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นกับครอบครัวของตนเอง ในฐานะที่เราเองก็เป็นส่วนหนึ่งในสังคม ก็ควรจะร่วมกันลดโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุเหล่านี้ได้ ที่ตัวเราเองและคนรอบข้างโดยการไม่ออกไปดื่มหรือสังสรรค์ในเวลาหรือสถานที่ไม่ควร เพราะอุบัติเหตุสามารถเกิดได้กับทุกๆ คน



3. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่ต้องการร่วมรณรงค์ลดเหล้า เข้าพรรษา

สำหรับพระภิกษุ

ช่วงเข้าพรรษาจะเป็นช่วงที่มีพระกลับมาจำวัดมากขึ้น วัดไหนที่มีการจัดให้ลูกหลานโยมมาบวชก็จะมีคนเข้าวัดมากขึ้น พระภิกษุสงฆ์ในวัด สามารถให้คนที่เข้ามาในวัดได้แสดงออกถึงการมีเจตนาที่จะลด ละ เลิก อบายมุขได้ เช่น

จัดทำจุดลงนามงดเหล้า เข้าพรรษา

โดยอาจจะใช้สมุด และปากกาเตรียมไว้ให้โยม โนโบสต์ วางข้างกับโต๊ะหมู่บูชา หรือข้างพระประธานในวัด เพื่อให้คนทั่วไปสามารถมองเห็น และเขาถึงได้ง่าย อาจจะทำป้ายบอก ว่าเป็น “จุดลงนาม งดเหล้า เข้าพรรษา” เพื่อให้เขาใจง่าย

จัดให้มีกิจกรรมในวัดช่วงเข้าพรรษา

เช่น การจัดเทศน์ถึงโทษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ,ทุกสัปดาห์ช่วงเข้าพรรษา เป็นต้น

สำหรับประชาชนทั่วไป

ในช่วงเข้าพรรษา สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป ขอให้งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงนี้ หากท่านเป็นผู้ที่ไม่ดื่มอยู่แล้ว ขอให้ใช้โอกาสนี้ ชักชวนคนรอบข้างให้งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามเหตุผลต่างๆ ที่ได้กล่าวมาในหัวข้อก่อนหน้านี้ หากท่านเป็นผู้นำชุมชน ,ครู อาจารย์ หรือนำทางสังคมในระดับต่างๆ ท่านสามารถใช้โอกาสนี้ในการให้ความรู้กับชุมชนได้ เช่น จัดกิจกรรม หรือหากมีการจัดงานรื่นเริงต่างๆ ก็ควรจะให้เป็นงานรื่นเริงที่ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่นกัน

สำหรับพระภิกษุ

ช่วงเข้าพรรษาจะเป็นช่วงที่มีพระกลับมาจำวัดมากขึ้น วัดไหนที่มีการจัดให้ลูกหลานโยมมาบวชก็จะมีคนเข้าวัดมากขึ้น พระภิกษุสงฆ์ในวัด สามารถให้คนที่เข้ามาในวัดได้แสดงออกถึงการมีเจตนาที่จะลด ละ เลิก อบายมุขได้ เช่น

จัดทำจุดลงนามงดเหล้า เข้าพรรษา

โดยอาจจะใช้สมุด และปากกาเตรียมไว้ให้โยม โนโบสต์ วางข้างกับโต๊ะหมู่บูชา หรือข้างพระประธานในวัด เพื่อให้คนทั่วไปสามารถมองเห็น และเขาถึงได้ง่าย อาจจะทำป้ายบอก ว่าเป็น “จุดลงนาม งดเหล้า เข้าพรรษา” เพื่อให้เขาใจง่าย

4.แบบตอบรับ

(สำหรับให้ผู้ที่ได้รับคู่มือนี้ ได้ส่งกลับมายังที่อยู่นี้

ตู้ ปณ. 18
ปณจ. นนทบุรี
อ.เมือง
จ.นนทบุรี
11000

เพื่อแสดงข้อคิดเห็น หรือขอข้อมูล สื่อต่างๆเพื่อใช้รณรงค์ในพื้นที่)
 อยู่ระหว่าง...ออกแบบจัดทำแบบฟอร์ม

5.เบอร์โทร ,สถานที่ขอคำปรึกษาเพื่อเลิกดื่ม

จาก..หนังสือเลิกเหล้ากันเถอะ..เพิ่มเบอร์ของ Don't Drink Club เข้าไปด้วย

สถานที่ขอคำปรึกษาเพื่อเลิกดื่มเหล้า

- | | |
|---|----------------------------------|
| ๑. ปรึกษาปัญหาเลิกเหล้า | ๐-๒๓๓๗๙-๑๐๒๐ |
| ๒. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา | ๐-๒๕๓๓๗-๐๒๐๐-๘
ทิว ๔๕๐๕, ๔๓๐๖ |
| ๓. โรงพยาบาลศรีธัญญา | ๐-๒๕๒๕๕-๒๓๓๓๓-๕ |
| ๔. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ | ๐-๒๒๒๔๖-๑๑๙๕ |
| ๕. โรงพยาบาลเลิศสิน | ๐-๒๓๕๓-๙๗๙๙
ทิว ๖๗๐๒ |
| ๖. สายด่วนกรมการแพทย์ | ๑๑๖๕ |
| ๗. ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานครทุกแห่ง | ๐-๒๒๒๒๑-๒๑๔๑-๓ |
| ๘. ศูนย์พัฒนาคุณธรรม มหาวิทยาลัย
อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา | ๐-๓๕๗๒-๑๐๓๑ |
| ๙. โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่ | ๐-๕๓๒๗-๖๑๖๓ |
| ๑๐. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี | ๐-๔๕๓๔-๒๕๕๐ |
| ๑๑. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ | ๐-๔๕๓๔-๒๖๖๖ |
| ๑๒. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ | ๐-๔๓๒๒-๗๔๒๒ |
| ๑๓. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ | ๐-๕๖๒๖-๗๒๕๑-๘ |
| ๑๔. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ | ๐-๗๔๓๑-๓๘๒๔ |
| ๑๕. โรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ | |



... เพียงเลิกเหล้า เราก็เลิกจน ...ทั้งประเทศ

เลิกจนปัญญา กลับมามีสติดี มีเมตตา
เลิกจนใจ กลับมามีจิตใจร่าเริง แจ่มใส
เลิกจนสุขภาพ กลับมามีร่างกายแข็งแรง
เลิกจนเงิน กลับมามีเงินเหลือเฟือเพิ่ม



ปรึกษาปัญหาเลิกเหล้า 02-379-1020

เวลา 09.00 - 17.00 น.ทุกวัน

www.stopdrink.com