



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





คำนำ

ครุมีความปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่อยากจะเห็นนิสิตทุกคน
สำเร็จเป็นบัณฑิตจุฬาฯ ที่สมบูรณ์แบบ คือเป็นคนเก่งและดี โดยใน
ที่นี่ ต้องประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญครบทั้ง 9 ด้าน ซึ่งใช้คำย่อว่า
“รู้-คิด-ทำ สุข-นำ-ไทย จิต-ใฝ่-ธรรม” หนังสือเล่มนี้จึงได้จัดทำขึ้นเพื่อ
อธิบายถึงคุณลักษณะทั้ง 9 นี้อย่างครบถ้วน ครุจึงหวังว่านิสิตจุฬาฯ
ทุกคนจะได้อ่านและทำความเข้าใจ รวมทั้งคอยพิจารณาอยู่เสมอๆ ว่า
ได้พัฒนาดตนเองจนสำเร็จเป็นบัณฑิตที่ถึงพร้อมด้วยคุณลักษณะตามที่
คณาจารย์และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมุ่งหวังไว้แล้วหรือยัง

ขอให้ศิษย์ทุกคนโชคดี

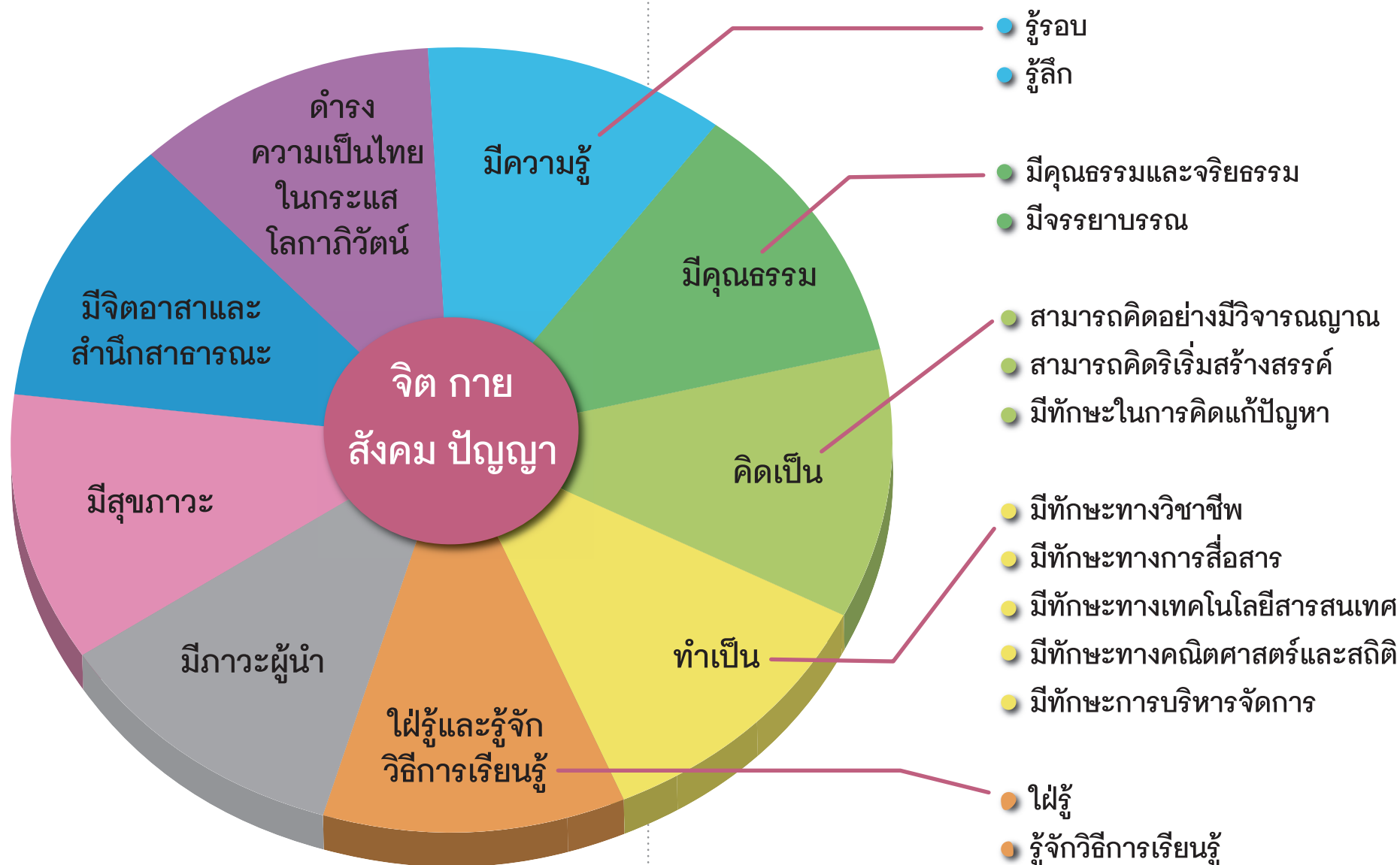


ผศ.ดร.ม.ร.ว. กัลยา ดิงศภิทธิ์
รองอธิการบดี

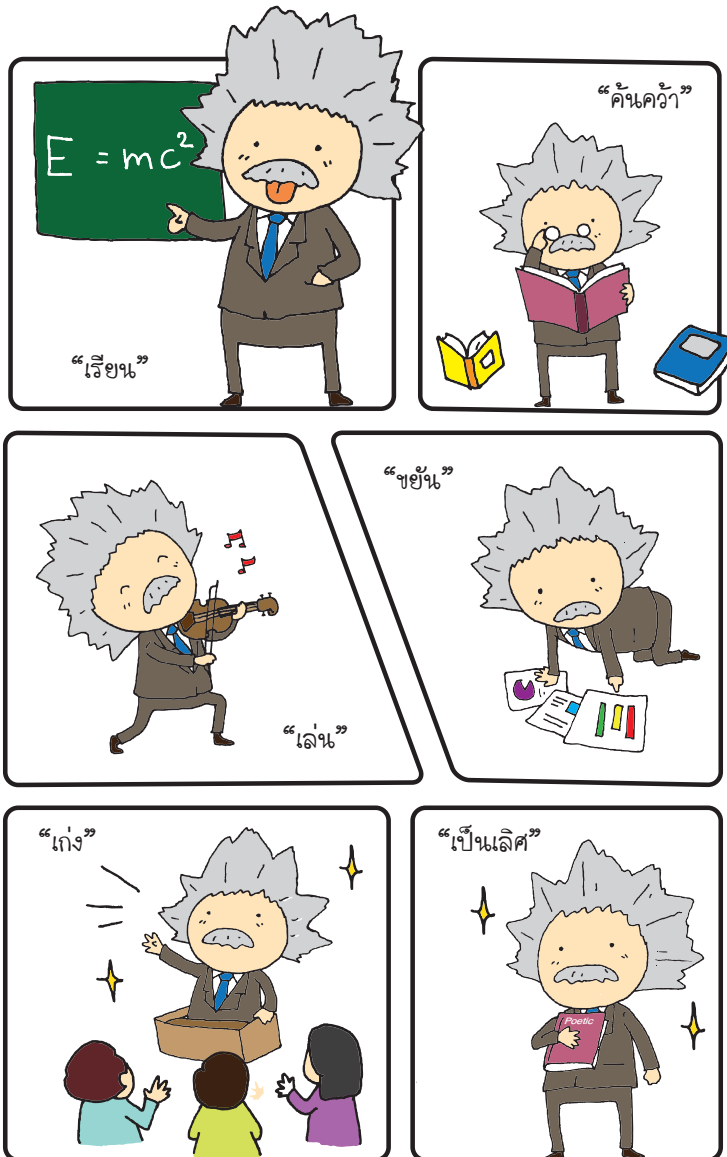


คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“บัณฑิตจุฬาฯ เป็นผู้ที่มอบคุณค่าของสังคมโลก”



ปัญญาแห่งจามจุรี



“การศึกษาหาความรู้ ไม่ว่าด้วยเรื่องอะไร
มีอยู่ 3 ระยะ คือ เรียนรู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร
เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ของเรื่องนั้นเสียก่อน
แล้วนำความรู้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขึ้น
และจนเกิดความชำนาญเชี่ยวชาญเป็นศิลปะ
อันเป็นขั้นสุดท้ายของความรู้
แล้วท่านจะเกิดความสนใจ
กระทำให้เป็นสุขใจที่แท้จริง

...

เพราะความรู้ไม่ว่าวิชาใด
จะเป็นวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ หรือมนุษยศาสตร์
ย่อมมีประโยชน์และความสำคัญแก่ชีวิตคน
ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

...

ในที่สุดข้าพเจ้าก็รู้สึกกว่าวิชาความรู้ต่างๆ ทุกวิชา
ย่อมเป็นปัจจัยนำไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกันทั้งหมด
คือ สุขกายสบายใจ

-พระยาอนูมานราชชน-

มีความรู้ คือ...

รู้รอบ: มีความรู้ในหลายสาขาวิชา และสามารถประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

รู้ลึก: มีความรู้ความเข้าใจในสาขาวิชาที่เรียนอย่างถ่องแท้และเป็นระบบ ทั้งหลักการ ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้ มีความรู้ที่ทันสมัยในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง

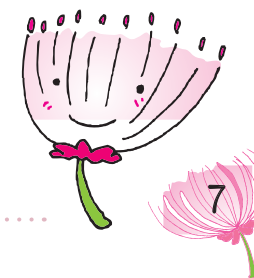
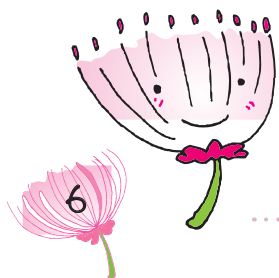




บันทึกความรู้

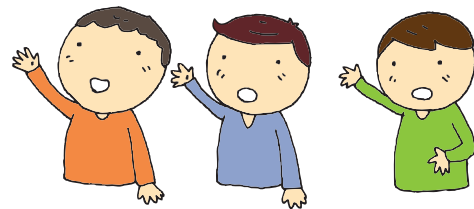


จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



ข้อ 2 มีคุณธรรม

มนุษย์สมบูรณ์



กาลครั้งหนึ่ง...

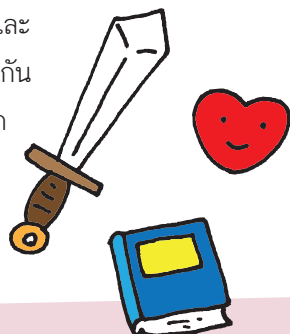
ปราชญ์เฒ่ารับศิษย์ไว้ 3 คน ครั้นผู้เป็นอาจารย์ป่วยใกล้สิ้นอายุขัย จึงเรียกศิษย์ทั้ง 3 มาทดสอบเพื่อหาผู้สืบทอดสำนักต่อไป ใช้วิธีคัดเลือกด้วยคำถามสามข้อ

ข้อแรกถามว่า ในแวนแคว้นหนึ่ง สิ่งใดแข็งแกร่งที่สุด สิ่งใดอ่อนที่สุด

ศิษย์คนโตตอบว่า ในแวนแคว้น ดาบย่อมแข็งแกร่งที่สุด เพราะใช้ต่อสู้หรือป้องกันศัตรูได้ ส่วนประตูเมืองย่อมอ่อนที่สุด เพราะเป็นทางเข้าสู่เมือง หากศัตรูยึดไว้ได้ ย่อมถือว่าเสียเมืองแล้ว

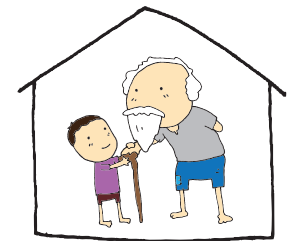
ศิษย์คนรองตอบว่า ในแวนแคว้นหนึ่ง กฎหมายย่อมแข็งแกร่งที่สุด เพราะบังคับผู้คนด้วยโทษทัณฑ์ และลาภยศสินจ้างย่อมอ่อนที่สุด เพราะกระตุ้นคนให้ทำตามด้วยความโลภ ไม่ต้องเปลืองแรงบังคับแต่อย่างใด

ศิษย์คนเล็กตอบว่า ในแวนแคว้นหนึ่ง สิ่งที่แข็งแกร่งที่สุดและอ่อนที่สุดคือใจผู้คน หากใจคนมั่นคง แม้ศัตรูมากมายก็อาจร่วมกันต้านทานไว้ได้ แต่หากใจคนอ่อนแอ ก็อาจพ่ายแพ้ศัตรูภายนอกและภายใน



ข้อสองถามว่า ในเรือนอาศัยนั้น สิ่งใดคมที่สุด สิ่งใดที่อ่อนที่สุด

ศิษย์คนโตตอบว่า ในเรือนอาศัยนั้น มีดย่อมคมที่สุด เพราะใช้ตัดฟันสิ่งต่างๆ ค้อนย่อมที่อ่อนที่สุด เพราะใช้ทุบตีสิ่งต่างๆ ให้บุบแบน



ศิษย์คนรองตอบว่า ในเรือนอาศัยนั้น คำพูดย่อมคมที่สุด เพราะหากใช้คำพูดไม่ระมัดระวังก็อาจบั่นรอนความสัมพันธ์ได้ ส่วนความโกรธย่อมที่อ่อนที่สุด เพราะไม่อาจแก้ไขปัญหา ดังมีดที่อมืออาจฝานผลมะม่วง ดีแต่จะทำให้เข้าไ

ศิษย์คนเล็กตอบว่า ในเรือนอาศัยนั้น ผู้อาวุโสย่อมคมที่สุด เพราะประสบการณ์ขัดเกลาให้มีความคิดคมชัด ส่วนผู้เยาว์ย่อมที่อ่อนที่สุด เพราะยังเห็นสิ่งต่างๆ ไม่กว้างไกล ขาดมานะและอดทน ทำการใดอาจผิดพลาดได้ง่าย ยังต้องเรียนรู้อีกมาก

ข้อสุดท้ายถามว่า หากได้เป็นเจ้าของสำนักเหนือศิษย์ทั้งหลาย ศิษย์ทั้งสามเห็นว่า สิ่งใดสำคัญที่สุด

ศิษย์คนโตตอบว่า ความสามัคคีสำคัญที่สุด เพราะหากมีความผูกพันสามัคคีย่อมกระทำสิ่งต่างๆ ร่วมกันโดยพร้อมเพรียง ช่วยเหลือให้สำนักดำรงอยู่ได้อย่างมีเกียรติ

ศิษย์คนรองตอบว่า ความรู้สำคัญที่สุด เพราะเจ้าสำนักผู้มีปัญญาอาจนำพาสำนักให้รอดพ้นจากภัยต่างๆ ทั้งยังสร้างความก้าวหน้าให้แก่นักได้ยิ่งกว่าผู้ด้อยปัญญา

ศิษย์คนเล็กนั่งเงียบอยู่ ไม่ตอบสิ่งใด

ภายหลังอาจารย์ผู้เฒ่าสิ้นชีวิต ได้ทิ้งจดหมายแต่งตั้งศิษย์คนเล็กเป็นเจ้าสำนัก ทั้งยังมอบแว่นขยายให้ศิษย์คนโต และรวงข้าวสุกไว้ให้ศิษย์คนรอง ศิษย์พี่ใหญ่สงสัยว่าเหตุใดอาจารย์จึงตั้งศิษย์น้องเล็กเป็นเจ้าสำนักต่อ ทั้งยังมอบสิ่งของไว้ให้ตน จึงถามศิษย์น้องรองผู้มีปัญญา ศิษย์คนรองนั่งคิด แล้วตอบอย่างยื้มๆ ว่า

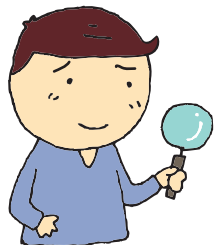


“อาจารย์เข้าใจเราทั้งสามคนยิ่งกว่าตัวเราเองเสียอีก ข้าใคร่ครวญตั้งแต่วันตอบคำถามแต่ยังไม่เข้าใจ เพิ่งจะแจ่มแจ้งในวันนี้ พี่ท่านนั้นกล่าวหาญ ยินดีเห็น้อยากเพื่อปกป้องผู้อื่น กระนั้นยังขาดความละเมียดละไม ขาดความรู้จักหัวใจคน ทั้งเป็นคนซื่อ อาจถูกคนหลอกได้ง่าย แว่นขยายนั้นเพื่อเทียบให้เห็นว่าท่านต้องหัดเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น”

“ส่วนข้านั้น แม้มีปัญญามากเห็นทะลุจิตใจมนุษย์จนหมดสิ้น กระนั้นกลับมิเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ มิเห็นถึงความขุนมัวในใจตน แบ่งแยกผู้คนให้แตกต่างมีสูงต่ำ ผยองในความรู้ รวงข้าวสุกที่โน้มลงนี้ก็เพื่อสอนให้ข้ารู้จักข่มอัตตาตนเอง”

“ส่วนน้องสามนั้นถ่อมตนยิ่ง แม้สมมติให้เป็นเจ้าสำนักก็มิอาจเอื้อม ทั้งยังเห็นว่ามีมนุษย์แตกต่างกัน แต่ก็มีสิทธิ์ขัดเกลادنด้วยคุณธรรมได้เท่าเทียมกัน บุคคลเช่นนี้แม้ไม่อาจต่อสู้หรือแก้ปริศนาลึกซึ้ง แต่อาจเป็นศูนย์รวมใจของทุกคนได้ สามารถนำพาคนทั้งหลายให้เป็นสุขได้ ด้วยเหตุนี้จึงสมควรเป็นเจ้าสำนักอย่างยิ่ง”

ทำไม..เราไม่ได้เป็นเจ้าสำนักล่ะ?

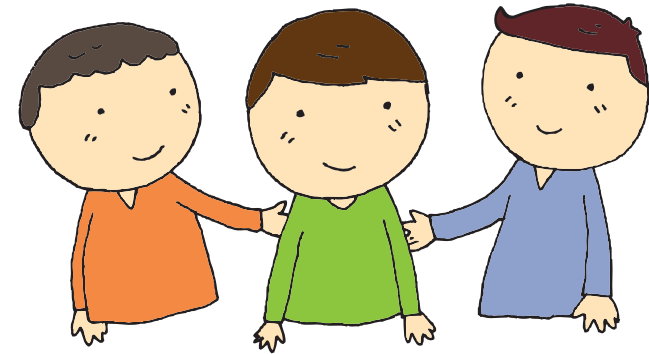


อืม...เข้าใจแล้ว

ทำไม..อาจารย์ให้รวงข้าวเราล่ะ?



“สามัคคี คือ พลัง”



แต่นั้น ศิษย์คนโตและศิษย์คนรอง จึงช่วยเจ้าสำนักคนใหม่ดูแลสำนักให้เป็นปกติสุขสืบมา



มีคุณธรรม คือ...

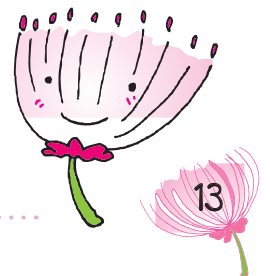
มีคุณธรรมและจริยธรรม: ศรัทธาในความดี มีหลักคิดและแนวปฏิบัติในทางส่งเสริมความดี และคุณค่าความเป็นมนุษย์ มีความรับผิดชอบ มีศีลธรรม ซื่อสัตย์สุจริตและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างสันติ

มีจรรยาบรรณ: มีระเบียบวินัยและเคารพกฎกติกาของสังคม ประพฤติปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ





บันทึกความดี



ข้อ 3 คิดเป็น

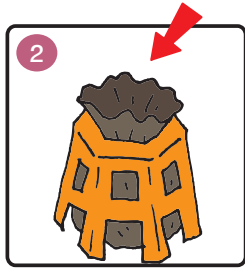
ในภาชนะน้ำท่วม เราสามารถประยุกต์ใช้
สิ่งของใกล้ตัวนำมาประดิษฐ์เป็นอุปกรณ์ยังชีพ
เพื่อให้เราสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ แม้ในภาวะที่
ไม่ปกติ

การใช้สุขาเคลื่อนที่

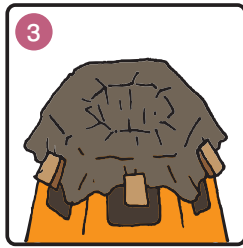
อุปกรณ์: แก้วเจาะรู/ ถังดำ/ กระดาษทิชชู/
ไม้หนีบ/ ปูนขาว+ขี้เถ้า



1 คลี่ถุงดำออกแล้วดึงให้ตึง



2 ใส่ถุงดำลงไป



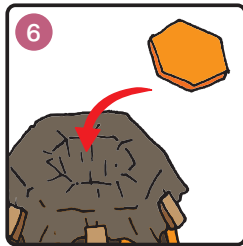
3 ใช้ไม้หนีบหนีบปากถุงดำ
เข้ากับขอบแก้ว



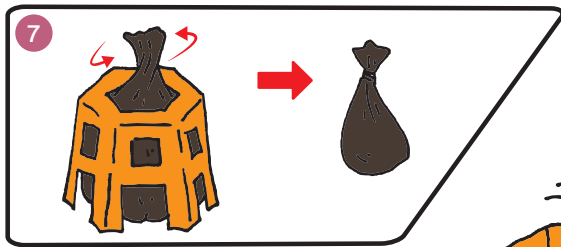
4 ทำตุ้มน้ำ (ขับถ่าย)



5 โรยปูนขาวลงไป 2 ช้อน



6 ปิดฝาสุขา



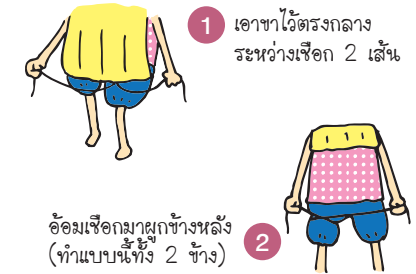
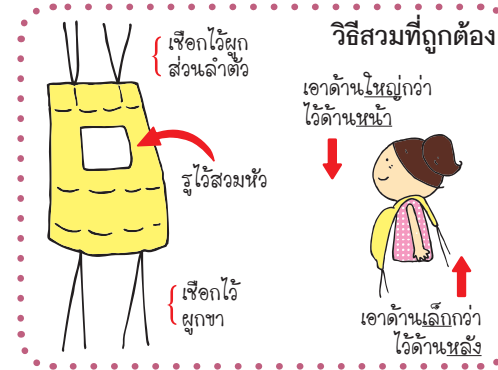
7 เมื่อเต็มแล้วให้ปิดฝาอากาศออกแล้วมัดปากถุง

แล้วยก
สุขาออกค่ะ



การใช้เสื้อชูชีพ

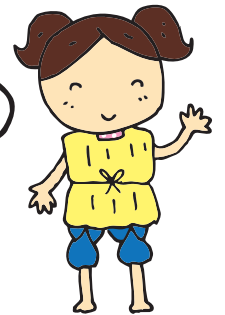
อุปกรณ์: ขวดเปล่าปิดฝาให้สนิท 5-6 ขวด/
ถุงขนาดใหญ่/ เชือก



3 เชือกด้านหลังเอา
มาไขว้กันเป็นรูป X



เท่านี้ก็เรียบร้อย
แล้วค่ะ



คิดเป็น คือ...

สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ: มีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและคิดแบบ
องค์รวม

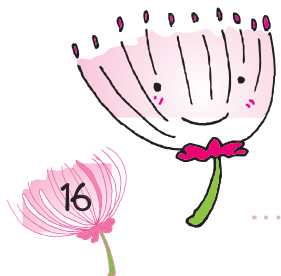
สามารถคิดริเริ่มสร้างสรรค์: สามารถคิดริเริ่มสร้างสรรค์จากพื้นฐานของความรู้ที่เรียน

มีทักษะในการคิดแก้ปัญหา: สามารถแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบโดยประยุกต์ใช้
ความรู้ที่เรียนมา





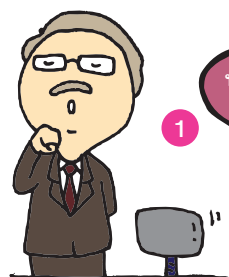
บันทึกความคิด



ข้อ 4 ทำเป็น

คิดตรอง/ ลองทำ - จำเป็น

เรียนหนักเพราะอยากได้งานดี? แล้วคุณพร้อมหรือยังสำหรับการเข้าทำงาน ลองดูตัวอย่างการตอบคำถามสัมภาษณ์เข้าทำงานของคน 2 คน ต่อไปนี้



ทำไมถึงอยากทำงาน
ในบริษัทนี้

1

นายคิดเก่ง ทำเป็น



ผมเห็นว่าธุรกิจสาขานี้กำลังก้าวหน้าครับ รัฐบาลกำลังจะออก
นโยบายส่งเสริมสนับสนุน ทั้งบริษัทยังเป็นผู้นำในสาขานี้ด้วย
ผมเองก็ศึกษามาในสายที่เกี่ยวข้องเลยอยากจะได้ความสามารถ
ของตัวเองให้เป็นประโยชน์ครับ



นางสาวพอใจ เพ็ญผ่าน

ดิฉันชื่นชมบริษัทนี้ค่ะ เพราะเป็นบริษัทที่มีความมั่นคงสูง มีชื่อเสียง
และสวัสดิการดี แล้วก็ตรงกับสายงานที่ตัวเองเรียนมาด้วยค่ะ

2

ถ้าคุณต้องแปลประโยคภาษาไทยว่า “เมื่อเราร่วมมือกัน บริษัทของเรา
ย่อมประสบความสำเร็จแน่นอน” เป็นภาษาอังกฤษ คุณจะแปลว่าอย่างไร



When we collaborate, our company
will surely be success.

With your collaboration, our company
will surely be successful.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

ถ้าคุณได้รับมอบหมายให้ทำรีเสิร์ชข้อมูลเพื่อเตรียมเสนอองค์กร
มีกำหนดส่งรุ่งขึ้น คุณจะทำอย่างไร

3



โอ้ย ไม่ต้องรอให้ถึงวันพรุ่งนี้หรอกค่ะ
ดิฉันก็จะรีเสิร์ชในกูเกิ้ลแล้วก็ทำรายงานส่งเลยล่ะ



ผมจะเสิร์ชข้อมูลบางส่วนในอินเทอร์เน็ต แล้วไปเช็คข้อมูล
ในหนังสืออ้างอิงอีกทีหนึ่ง แล้วค่อยทำรายงานส่งในวันรุ่งขึ้น

4

ถ้าคุณได้รับมอบหมายให้ทำรายงานเสนอราคาการติดตั้ง
เครื่องปรับอากาศในห้องประชุมของบริษัท คุณจะเริ่มต้นอย่างไร



ดิฉันของสำรวจราคาเครื่องปรับอากาศก่อนจะนะ
ว่าบริษัทไหนขายถูกและบริการดี



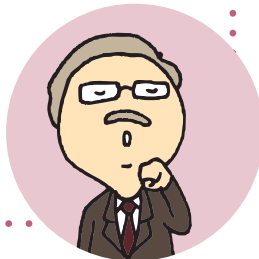
ผมจะคำนวณพื้นที่การใช้สอยก่อนครับ
จะได้รู้ว่าควรซื้อเครื่องปรับอากาศขนาดกี่บิตู





Tips:

- 1) องค์การต้องการคนที่มีความรู้จริงในสาขานั้น เพื่อเข้าไปช่วยงานบริษัท ไม่ใช่เพียงคนที่อยากเข้าไปรับผลประโยชน์เท่านั้น
- 2) ทักษะภาษาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสื่อสาร ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เอาใจใส่ให้ดี ไม่เช่นนั้นอาจเจอเรื่องปวดหัวอย่างไม่คาดฝัน
- 3) การใช้เทคโนโลยีเป็นสิ่งที่ดี แต่อาจต้องใช้อย่างรู้เท่าทัน
- 4) บางครั้งการหาคำตอบไม่สำคัญเท่าวิธีการ ทักษะการคิดอย่างเป็นระบบจะช่วยให้คุณได้
- 5) การทำงานคนเดียวสำเร็จได้ยาก การทำงานไม่วางแผน ยิ่งไม่มีทางสำเร็จได้



★ เก่ง ภาษาดี รู้ทันเทคโนโลยี คิดเป็นระบบ วางแผนเลิศ



ทำเป็น คือ...

มีทักษะทางวิชาชีพ: มีทักษะในการปฏิบัติงานตามมาตรฐานวิชาชีพ ติดตามความก้าวหน้าในศาสตร์ รู้วิธีแก้ปัญหา และต่อยอดองค์ความรู้ได้

มีทักษะทางการสื่อสาร: ใช้ภาษาไทยได้ดีมากทั้งการฟัง พูด อ่าน และเขียน เพื่อการสื่อสารให้เหมาะสมกับสถานการณ์ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ภาษาอังกฤษได้ในระดับดีในการอ่าน และสามารถสื่อสารด้วยการพูด ฟัง และเขียนในระดับดีพอสมควร

มีทักษะทางเทคโนโลยีสารสนเทศ: ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสมในการสื่อสาร และค้นคว้าข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มีทักษะทางคณิตศาสตร์และสถิติ: มีทักษะทางคณิตศาสตร์และสถิติในระดับพื้นฐาน

มีทักษะการบริหารจัดการ: สามารถวางแผนและดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย มีมนุษยสัมพันธ์ดี และสามารถทำงานเป็นหมู่คณะ





บันทึกแผนงาน



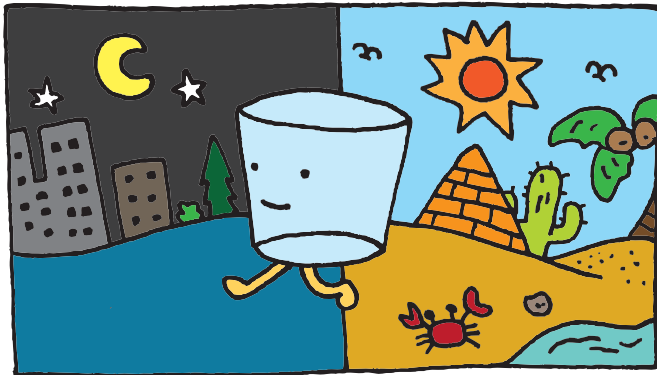
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



เว้นว่างเพื่อเติมเต็ม

ตั้งแต่เกิดมา แก้วน้ำได้ออกเดินทางไปเรื่อย ๆ
ระหว่างทางก็มีคนคอยเติมน้ำให้อยู่เสมอ...จนวันหนึ่ง น้ำจึงเต็มแก้วน้ำ

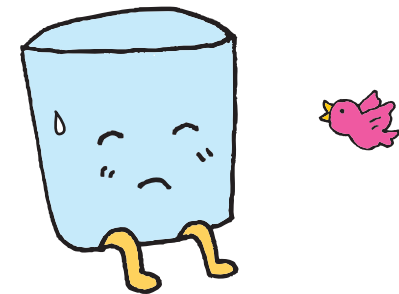
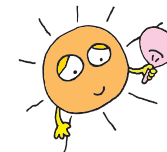
เวลาผ่านไป แก้วน้ำได้ไปยังสถานที่ต่างๆ พบสิ่งที่น่าสนใจมากมาย
แก้วน้ำบางใบ เลือกจะเดินทางต่อไปโดยปล่อยให้ตัวเองอยู่อย่างนั้น
เพราะคิดว่าการแวะถ่ายเทและเติมน้ำใหม่นั้นเสียเวลาและไร้ประโยชน์



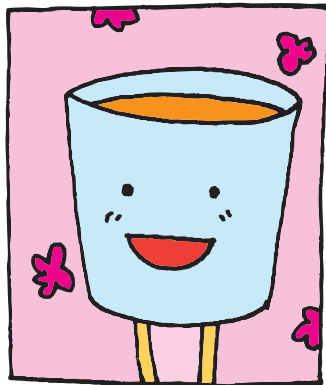
แต่แก้วน้ำของเราใบนี้ เลือกที่จะแบ่งปันน้ำให้ผู้อื่น
เขาแบ่งน้ำให้ต้นไม้เขียวเงาข้างทาง และแบ่งให้กระต่ายหูกระต่าย
ดีกว่าปล่อยให้ตัวเองเหี่ยวแห้งไปอย่างไร้ค่า



แก้วน้ำเดินทางเพื่อค้นหาและรับน้ำใหม่เสมอ
บางครั้งเป็นน้ำค้างบริสุทธิ์จากยอดหญ้า บางคราวเป็นน้ำฝนจากฟากฟ้า
บางครั้งเป็นน้ำพุที่มีตะกอน แก้วน้ำก็ต้องรับโดยผ่านการกรองเสียก่อน
บางครั้งเป็นน้ำเน่าเสีย แก้วน้ำก็รู้จักที่จะปฏิเสธ
บางครั้งมีผู้อื่นให้ บางครั้งต้องตักเอาเองจากแม่น้ำ
บางครั้งก็ต้องรับน้ำจากต้นไม้ที่หนึ่ง



แม้การถ่ายเทและรับน้ำใหม่อยู่เรื่อยๆ จะทำให้เหนื่อยอยู่บ้าง



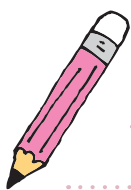
แต่แก่นั้รู้ตัวว่าเส้นทางของเขานั้ยังอีกยาวไกล
และต้องพบเจอสิ่งต่าง ๆ มากมาย พบแหล่งน้ำอีกหลากหลาย

แต่สิ่งที่เขาจะไม่หยุดทำคือ การทำตัวเป็นแก้วที่พร้อมจะรองรับน้ำอยู่เสมอ
เพื่อให้การเดินทางครั้งนี้มีคุณค่า

เว้นที่ว่างเพื่อเติมเต็ม

ไฟรู้: แสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

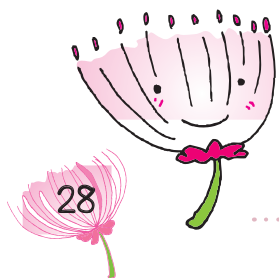




บันทึกการเรียนรู้



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



28



29

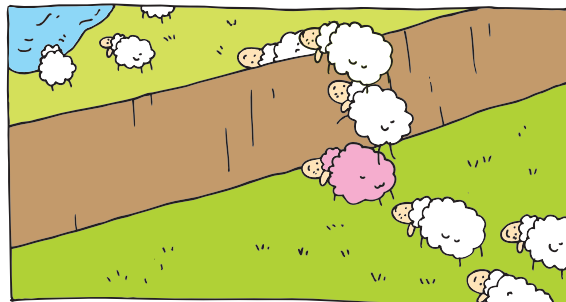
แกะสี่ชมพู



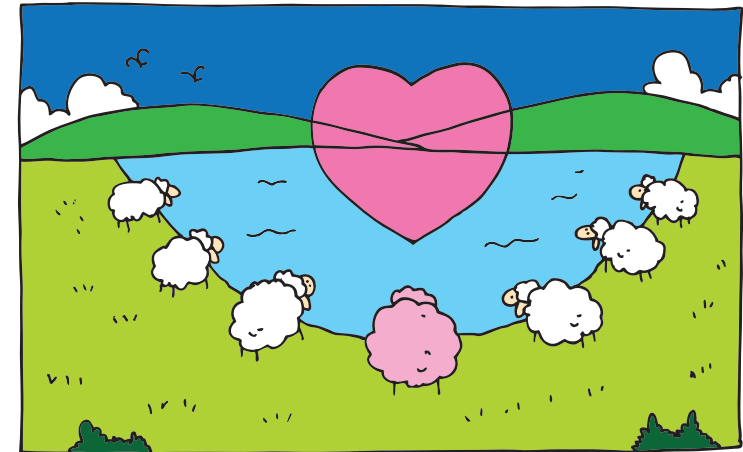
“มีแหล่งน้ำใกล้ๆ แล้วยังจะ
สนใจ จะไปกินไหม?”



“แล้วพวกเราจะข้ามรั้วสูงๆ ไปได้อย่างไรล่ะ..”



ด้วยความร่วมมือกัน ฝูงแกะก็สามารถข้ามรั้วได้สำเร็จ...



“ผู้นำ” ไม่ใช่ผู้เดินนำ

แต่อาจเป็นใครสักคนที่กล้าตัดสินใจ

ใช้ศักยภาพของตนให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

“ผู้นำ” จึงไม่ใช่หัวหน้า แต่เป็น “ทุกคน” ในสังคม

ที่กล้าเดินหน้า ริเริ่มทำสิ่งที่ถูกต้อง

เพื่อ “นำ” สังคมให้ก้าวไป



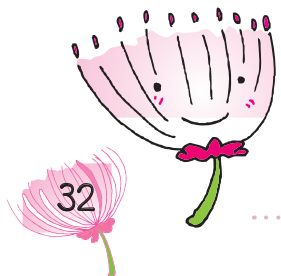
มีภาวะผู้นำ คือ...

มองการณ์ไกล กล้าแสดงออก กล้าหาญ อดทน หนักแน่น รู้จักเสียสละ ให้อภัย และ
รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สุภาพ สามารถประสานความคิดและประโยชน์ด้วยหลัก
แห่งเหตุผลและความถูกต้อง มีความซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรม รักองค์กร เป็นผู้นำกลุ่ม
กิจกรรมได้ในระดับและสถานการณ์ที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่
ของตนเองทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตาม

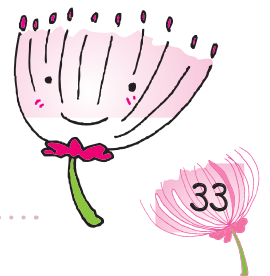




บันทึกภาวะผู้นำ



32



33

ข้อ 7 มีสุขภาพะ

ดูแลกาย-ใจ: ให้กำไรชีวิต

ชีวิตคนเราย่อมผจญอุปสรรคมากมาย
ทั้งในวัยเรียนและวัยทำงาน



อุปสรรคบางอย่างนั้นทอนกำลังกาย
บางอย่างก็ทำลายกำลังใจ



ทำให้ชีวิตไม่เป็นสุข



คนที่จะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ จึงต้องดูแลทั้งกายและใจของตนเองให้ดี
เพื่อให้มีกำลังกายกำลังใจไว้ต่อสู้อุปสรรค



และคนที่จะดูแลเราได้ดีที่สุดคือ ตัวเราเอง



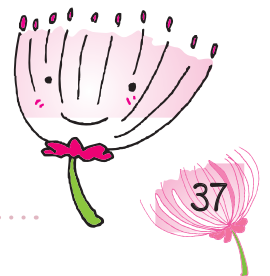
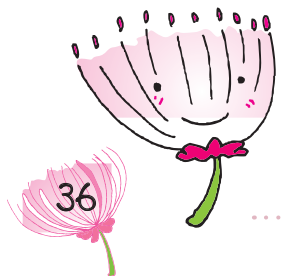
มีสุขภาพะ คือ...

ตระหนักถึงความสำคัญ รู้จักวิธีการ และดูแลสุขภาพ
กายและจิตของตนเอง มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม ปรับตัว
ได้ ทนสภาพกดดันได้





บันทึกความสุข



ต่าง “จิต” – ต่าง “ใจ”



ในสังคม มีคนเป็นจำนวนมากที่พร้อมจะทำเพื่อความสุขของตน
แต่สังคมยังต้องการคนอีกจำนวนมากที่พร้อมจะทำเพื่อความสุขของผู้อื่น

จิตอาสาและสำนึกสาธารณะ

ไม่ใช่การละทิ้งประโยชน์ของตนไปทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นอย่างเดียว



แท้จริงแล้ว

จิตอาสาและสำนึกสาธารณะมุ่งชี้ให้เห็นว่าเราและผู้อื่นต่างเป็นหนึ่งเดียวกัน
เพราะผลประโยชน์ของคนแต่ละคนไม่อาจแยกออกจากประโยชน์ของสังคม

ผู้มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ
จึงเริ่มที่การ “เห็น” และ “เข้าใจ” เสียก่อน
ว่าเราทุกคนต่างผูกพันและพึ่งพากันอย่างแยกไม่ออก



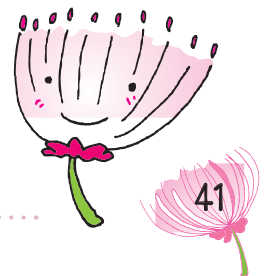
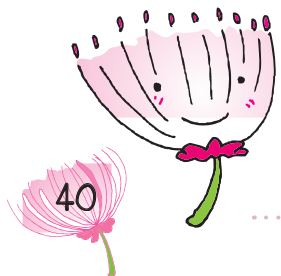
มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ คือ...

มีจิตสำนึกห่วงใยต่อสังคม สิ่งแวดล้อม และสาธารณสมบัติ
มีจิตอาสา ไม่ดูดาย มุ่งทำประโยชน์ให้สังคม





บันทึกจิตสาธารณะ



ข้อ 9 ดำรงความเป็นไทยในกระแสโลกาภิวัตน์

โลก - ไทย: สายใยสิ่งมพ



เราไม่ได้อยู่คนเดียว

แต่เราก็เป็นตัวของตัวเอง

Thai 泰國 Tajlandski
ไทย Tajlandski
thaimaalainen
ไทย taïlandiká

อังกฤษ ลัน
อินร่าน โครเอเซีย
ญี่ปุ่น ไทย ฝรั่งเศส
ฟินแลนด์ ราชอาณาจักร
เกาหลี รัช

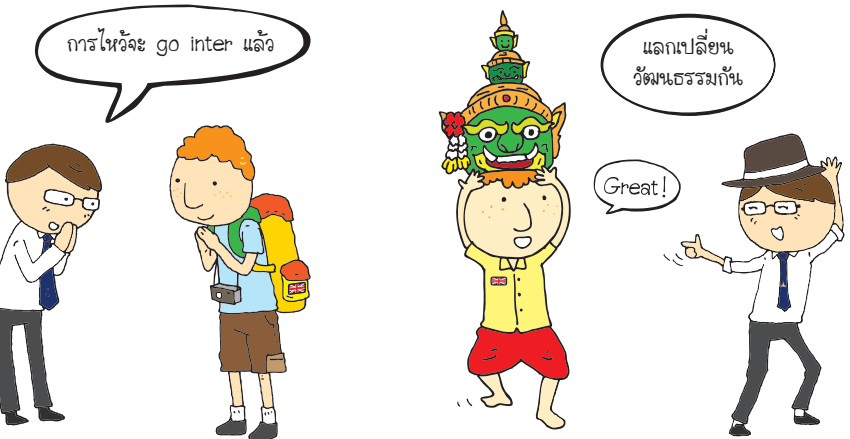
เราให้และเรารับ

ไทย
Tom Yam Koong
Wat Phra Kaew
Silk
Som Tam
Thai Herb
Khon
MBK
พื้ฟ้า
น้อโอฟ
รุท
ผ่อบทอง
พาราเซตามอล
จ๊ว
เชว่น-อ๊อฟว่น

การให้จะ go inter แล้ว

แลกเปลี่ยน
วัฒนธรรมกัน

Great!



ดำรงความเป็นไทยในกระแสโลกาภิวัตน์ คือ...

สำนึกในคุณค่าแห่งตน คุณค่าแห่งความเป็นไทย รู้จักกำหนดบรรทัดฐานแห่งความพอเหมาะพอดีในการครองชีวิต รวมทั้งตระหนักถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมและรู้เท่าทันการพัฒนาเปลี่ยนแปลงของบริบททางสังคม เพื่อสามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีวัฒนธรรมแตกต่างโดยยังดำรงความเป็นตัวของตัวและทะนุบำรุงสืบสานวัฒนธรรมไทยได้อย่างเป็นอิสระ ยั่งยืน และมีสันติสุข



ทุกก้าวอย่างโน้ลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คือการร่วมเดินทาง
เพื่อส่งเสริมคุณสมบัติบัณฑิต 9 ประการ
ที่มหาวิทยาลัยและสังคมปรารถนา...



ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มร.กัลยา ดิงคักทีย์
อาจารย์ ดร.สุวรรณา สถาปิตยพัฒนา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวรรณ องค์กรุทธรักษา

เรื่อง: อาจารย์และนิสิตภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์จุฬาฯ
ภาพ: สุนธีร์ สุดสีสังข์
ออกแบบ: อนรรฆวี ศรีสมบัติไพบุลย์

ผลิตโดย: งานสื่อสารนานาชาติ ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (CIOC)

