



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลาช่วยกัน

จิตอาสาในฐานะช่องทางเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญา และพัฒนาจิตวิญญาณ

วิทยากร: ดร.สุปรีย์ กาญจนพิศศาล,
คุณชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ, คุณอารีย์ โพธิ์ศรี
ผู้ดำเนินรายการ: ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ



อดีต



ปัจจุบัน









farmsookicecream



farmsookicecream



farmsookicecream@gmail.com



bom_chairit

www.farmsookicecream.com

call:
083 137 9705





สุขภาวะทางปัญญา

“สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ใน เหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และ ความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดี งามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่”

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550

สุขภาวะทางปัญญา

“สุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนรู้ที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพ การเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการเรียนรู้ที่ดี”

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

สุขภาวะทางปัญญา

“การที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง จนกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต หรือแก้ปัญหการทำงานได้ด้วยตัวเอง
ความสุขที่เกิดจากความพอเพียงและการให้”

พระไพศาล วิสาโล

ทัศนคติ 4 ประการ อันเป็นพื้นฐาน สู่สุขภาวะทางปัญญา

1. คิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง
2. ไม่พึงพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว
3. เชื้อมั่นในความเพียรของตน
4. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

ทัศนคติ 4 ประการ อันเป็นพื้นฐาน สู่สุขภาวะทางปัญญา

1. คิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง

ทัศนคติ 4 ประการ อันเป็นพื้นฐาน สู่สุขภาวะทางปัญญา

2. ไม่พึงพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว

- วัตถุนั้นให้ความสุขเพียงชั่วคราว แต่ก่อให้เกิดภาระทางจิตใจต่างๆ มากมาย เช่น การยึดติด
- ความสุขจากมิตรภาพ จากความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น
- ความสุขหาได้จากการทำงานและเสียสละ เช่น โครงการจิตอาสา ชวนคนทำความดี มีความสุขได้โดยทำความดี

ทัศนคติ 4 ประการ อันเป็นพื้นฐาน สู่สุขภาวะทางปัญญา

3. เชื้อมั่นในความเพียรของตน

ทัศนคติ 4 ประการ อันเป็นพื้นฐาน สู่สุขภาวะทางปัญญา

4. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล

คำนึงถึง เหตุผล (ถูกต้อง) ยิ่งกว่าอารมณ์ (ถูกใจ) ซึ่งช่วยให้สามารถคิดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อ ส่วนรวม อีกทั้งยังสามารถลดทอนอคติ และนำไปสู่การเป็นอยู่ด้วย ปัญญา และสามารถแก้ทุกข้อได้ด้วยตนเอง



ต้นไม้แห่งการฝึกฝนจิตตปัญญา

Q&A



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลาช่วยกัน



www.JitArsaBank.com