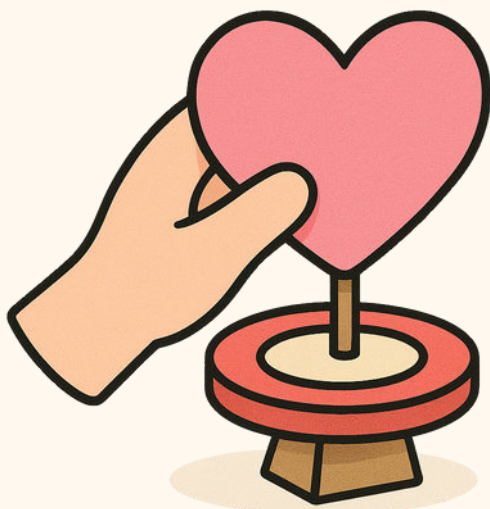


ฉันท “ตั้ง” ใจ



ปรัชญาแห่งความปรารถนา สัทธิ เสรีภาพ
และศีลธรรม เพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างยั่งยืน
พร้อมคู่มือปฏิบัติ

ดร.อรรพณ สุชาติกุลวิทย์
ปราชญ์วิสัย (Wise Mention)

ฉัน “ตั้งใจ” ใจ

แต่ผู้ที่ยังศรัทธาในความพยายามเล็ก ๆ
แต่หัวใจที่ยังเลือกจะลุกขึ้น แม้ไม่มีใครมองเห็น
แต่ผู้ที่เชื่อว่า ความตั้งใจไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่
ขอเพียงจริงแท้ต่อหัวใจตนเอง —
เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง.

ฉัน “ตั้ง” ใจ

จัดทำโดย ดร.อรพรรณ สุชาติกุลวิทย์
พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน พุทธศักราช 2568
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ฉัน “ตั้ง”ใจ.-- กรุงเทพฯ [ม.ป.พ.], 2568.

1.ความตั้งใจ. I.ชื่อเรื่อง.

153.1532

Online Resource (82 หน้า)

Available Online via: www.wisemention.com

ISBN (e-book) : 978-616-629-866-9

คำนำ

เรามักเริ่มต้นปีใหม่ด้วย “ความตั้งใจ” มากมาย แต่ไม่นาน ความตั้งใจเหล่านั้นก็ค่อย ๆ จางหายไป ไม่ใช่เพราะเราขี้เกียจ หรือไม่มีวินัย แต่เพราะเราอาจยังไม่เข้าใจว่า “การตั้งใจ” แท้จริงคืออะไร

การตั้งใจไม่ใช่เพียงการผลักดันตัวเองให้ไปถึงจุดหมาย แต่มันคือ “การฟังเสียงของหัวใจ” และ “การเลือกอย่างรู้เท่าทัน” มันเกี่ยวข้องกับสิทธิของการเป็นมนุษย์ — ที่จะเติบโตในแบบของเรา , เสรีภาพ — ที่จะเลือกโดยไม่ละเมิดผู้อื่น และศีลธรรม — ที่คอยย้ำให้เราทำสิ่งที่ถูก แม้ไม่มีใครเห็น

หนังสือ “ฉันทตั้งใจ” ไม่ได้ชวนคุณให้พยายามมากขึ้น แต่มันชวนให้คุณ “เข้าใจลึกซึ้งขึ้น” ให้การตั้งใจเป็นพลังที่สงบ ไม่เร่งร้อน เป็นการเดินทาง

จากภายในที่เต็มไปด้วยเมตตาและความหมาย

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนระหว่างทาง
ในวันที่คุณเหนื่อย สับสน หรือหลงลืมเป้าหมาย

เพราะการตั้งใจไม่ใช่การเริ่มต้นเพียงครั้ง
เดียว แต่คือการกลับมาตั้งใจใหม่ได้เสมอ —
ด้วยหัวใจที่อ่อนโยนกว่าเดิม และศรัทธาที่ลึกขึ้น
ทุกครั้ง.

สารบัญ

un	หัวข้อ	หน้า
	Part 1 :ปรัชญาแห่งการตั้งใจ	4
1	ความปรารถนา: เมล็ดพันธุ์แห่งการเริ่มต้น	8
2	ตัวตนและสิทธิ์: ฉันมีสิทธิ์จะเติบโตในแบบของฉัน	14
3	เสรีภาพ: พื้นที่ของการเลือกอย่างรู้เท่าทัน	20
4	ศีลธรรม: เข็มทิศของความตั้งใจ	26
5	ความมุ่งมั่นกับความสงบ: พลังสองด้านของจิต	32

un	หัวข้อ	หน้า
	Part 2 :วิธีการบรรลุปณิธานอย่างยั่งยืน	39
6	การวิจักษ์โลช์ (Visualization): การเห็นด้วยใจ ก่อนเห็นด้วยตา	42
7	ตารางชีวิตและการจัดเวลา: สร้างพื้นที่ให้ความตั้งใจเกิดผล	47
8	การประเมินค่านิยม (Value Assessment): รู้จะทำไปเพื่ออะไร	52
9	ระบบติดตามความก้าวหน้า (Progress Reflection System)	65
10	การกลับมาทบทวนและตั้งใจใหม่ (Renewal Cycle)	71

Part 1

ปรัชญา แห่งการตั้งใจ

