

มีชีวิต ตั้งใจ ไม่ต้องไป ดาวอังคาร

Life as the Power of Nimitra
// *Super Hero*

ดร.พรรณทิพา ชเนตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาวิชาวิศวกรรม



201021167

คำนิยม

หนังสือเรื่อง “มีชีวิตได้ตั้งใจ ไม่ต้องไปดาวอังคาร” แค่อ่านผมก็ว่าน่าสนใจแล้ว เพราะตีความปัญหาของมนุษย์ได้ชัดที่สุดแล้ว นั่นคือการที่ตนจะได้อะไรตั้งใจ โดยเฉพาะที่สำคัญที่สุดคือชีวิตของตนเอง ผมว่าเป็นคำถามพื้นฐานของคน ที่ผมเองก็พยายามตอบคำถามตัวเองอยู่ทุกวัน พยายามค้นหาจากการอ่าน ประสบการณ์ชีวิตของตนเองและคนอื่น นั่นคือ How to หรือวิธีการ คำถามคือแล้วจะอย่างไรถึงจะตั้งใจ แน่นอนมีคำตอบมากมายจากหนังสือ How to โดยเฉพาะจากโลกตะวันตก และผมก็ทำตาม แต่ที่ได้มักจะทำให้ได้อะไรบางอย่าง แต่สูญเสียบางอย่าง คือไม่สมดูลึ้นเอง

หลายครั้งผมก็จะกลับมาดูคำสอนของพระพุทธศาสนา ก็จะค้นพบว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเอง ที่ช่วยให้ผมเติมเต็มส่วนที่หายไป และทุกครั้งก็ต้องลำบากไปหองค์ความรู้มาเทียบเคียงผมเองทำงานด้านการพัฒนาองค์กร พัฒนาคน ก็ต้องทำแบบนี้มาตลอด แม้จะพยายามไปเรียนถึงต่างประเทศ เพื่อให้ความรู้ที่สมบูรณ์แบบที่สุดในสายที่เรียนมา หลายครั้งไปเรียนกับคนคิดทฤษฎี แต่ก็ค้นว่าโลกตะวันตก กลับหันมาเอาแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนา ไปเติมเต็มศาสตร์นั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นสายองค์กรแห่งการเรียนรู้ หรือสายจิตวิทยาเชิงบวก การเทียบเคียงเชื่อมโยงจนนำไปใช้ได้นี้ไม่่ง่ายนัก แต่เมื่อมาดูหนังสือเล่มนี้กลับค้นพบว่า

มีการเชื่อมโยงทั้งตะวันตก ตะวันออกได้อย่างกลมกลืนทรงพลัง
เติมเต็มกันได้อย่างน่าสนใจ เรียกว่าช่วยได้มาก ทั้งในด้านทฤษฎี
และตัวแบบฝึกหัดเอง ทรงพลังมาก ๆ เรียกว่าผมอยากให้แปลเป็น
ภาษาอังกฤษให้ฝรั่งได้อ่านเลย ขอขอบคุณผู้แต่ง ดร.พรรณทิพา ชเนศร์
มาก ๆ ที่ได้มอบสิ่งที่ดีงามคือหนังสือเล่มนี้ให้กับโลกใบนี้ครับ



ดร.ภิญโญ รัตนาพันธุ์

ผู้ก่อตั้ง Ikigai School

คำนิยม

หนังสือเล่มนี้ มีความพิเศษเหนือความเป็นหนังสือทั่ว ๆ ไป ซึ่งเป็นแหล่งรวมศูนย์กลางของ “พลังทิพย์แห่งชีวิต” ในการเนรมิตชีวิตของผู้อ่านให้ได้ตั้งใจปรารถนา เพื่อการสร้างสรรค์ตนเองให้ดีที่สุด

ผู้เขียน ดร.พรรณทิพา ชเนศร์ ได้สืบค้นแสวงหาหลักการที่ดีที่สุด จากหลายแหล่งองค์ความรู้มาบูรณาการได้อย่างสมบูรณ์แบบเหมาะสำหรับผู้อ่านที่ต้องการแสวงหาคคุณค่าแห่งชีวิต ด้วยพัฒนาการของฝีมือเชิงวรรณกรรมในการเขียนนำเสนอ ด้วยถ้อยคำที่สละสลวยและเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ขับเคลื่อนให้ผู้อ่านได้ตีמד้าไปกับสุนทรียภาพและอรรถรสของภาษาที่งดงาม คุ่มค่าแก่การเสพวรรณกรรมแนวการพัฒนาศักยภาพแห่งตน ซึ่งเป็นพลังแห่งความสุข และความสำเร็จของทุกคน

หนังสือเล่มนี้ จึงให้พลังจิต พลังใจ ในการสร้างตนเองขึ้นมาใหม่ ตั้งใจฝืนแต่ผู้อ่านทุกท่าน

วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม

รศ. วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม

(รองศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล)

ผู้ริเริ่มสาขาพุทธจิตวิทยาคนแรกแห่งประเทศไทย

คำนิยม

ผมดีใจและขอบคุณทุกครั้งที่มีคนช่วยเขียนหนังสือ และขยายแนวความคิดที่เน้น เรื่องจิตวิทยาเชิงบวกแบบนี้ ในยุคสมัยที่ผู้คนทั่วโลกตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้จิตใจตกต่ำ หมตกำลังใจ หมดความหวังการที่เราจะได้หัดมาฝึกเรื่องกำลังใจ เรื่องด้านอ่อน (Soft Side) หรือด้านภายในของตัวเองจึงนับว่าเป็นเรื่องดี

หนังสือเล่มนี้ช่วยผลักดันให้มีความคิด จิตใจ ร่างกายที่พร้อมมีชีวิตตั้งเนรมิตในบ้านของตน ซึ่งผู้อ่านจะได้รับประสบการณ์ ตัวอย่างแนวคิด ทฤษฎีทั้งทางโลก และทางธรรมจากหนังสือเล่มนี้ และขออวยพรให้ท่านผู้อ่านมันใจเจน และสามารถดึงเอาศักยภาพที่มีมากของตนออกมาใช้เพื่อยังประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม ต่อไปด้วยนะครับ



ดร. วรภัทร์ ภูเจริญ

อดีตนักวิจัย องค์การอวกาศ NASA USA. และ
อดีตอาจารย์ประจำ ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบันเจ้าของ บริษัท อริยชน จำกัด และเป็นผู้ก่อตั้ง
White Rabbit Management Co.,Ltd. และ
ที่ปรึกษามูลนิธิสานอนาคตการศึกษา Connex ED

คำนิยม

จากมนุษย์ปุถุชน สู่บุคคลอริยะ

มนุษย์หนึ่งคนหากดูเพียงผิวเผิน ก็คือบุคคลที่ก่อปรด้วยกาย และจิตเป็นองค์สำคัญทำให้ชีวิตกำเนิดขึ้น แต่ถ้าได้ไตร่ตรองพิจารณา ไคร่ครวญศึกษา และเรียนรู้อย่างถ่องแท้ และลึกซึ้งแล้ว มนุษย์มีทั้ง กายนอก กายเนื้อ และภายในหรือกายทิพย์ ส่วนจิตนั้น วิถีทั้งจิตเดิมแท้ มีจิตประภัสสร และจิตใหม่ ตามคุณลักษณะความบริสุทธิ์แห่งจิตนั้นมีทั้งจิตของแต่ละบุคคล เมื่อเกิดมาแล้วการพัฒนากาย และจิตอย่างทั่วถึงจนครอบคลุม 4 มิติ แห่งการพัฒนาตนที่หลอมรวมทั้งมิติกาย จิต ศิลและปัญญา ตามหลักธรรมพุทธภาวนา 4 อย่าง ครอบคลุม และลึกซึ้ง ประณีต เกิดชีวิตใหม่ในมิติของมนุษย์เนรมิต เกิดมหัศจรรย์ แห่งจิตที่มีคุณภาพมีความหมายและมีพลัง จนถึงขั้นจิตมีอำนาจ หรือ อิทธิฤทธิ์แห่งจิต ที่เป็นผลแห่งการพัฒนาตนอย่างถ้วนทั่ว และทั่วถึง สร้างเสริมคุณภาพ และพละคุณภาพของจิต เป็นจิตที่มีชีวิต เป็นจิตที่มีความหมาย เป็นจิตที่มีความสงบเป็นพุทธะ ตามพุทธนิยามของพุทธ จิตวิทยาที่พัฒนาปัญญาแห่งจิต

จากจิตภาวนานำมาซึ่งสถานภาพ**ความเป็นมนุษย์เนรมิต** ด้วย**จิตมหัศจรรย์อันทรงพลัง** ก้าวข้ามผ่าน**ความเป็นตัวตน** ก่อนการพัฒนาไปได้อย่างสิ้นเชิง ลดมลทินจิต ลดขยะในใจ ลดอึดตา

ลดตัวตน สู่การรู้ชัดในตัวตน และเข้าถึงตัวตน ก้าวข้ามพ้นจากปุถุชน
สู่บุคคลอริยะ ผู้มี อริยจิต อริยปัญญา อริยวินัย อริยทรัพย์ ในอริยวิถี
ของอริยชีวิต อย่างแท้จริง

ขอชื่นชม อาจารย์หมอ ดร. พรรณทิพา ชเนศร์ ผู้มี
ความ پاکเพียรเป็นเลิศ หลากหลายอัจฉริยะภาพ ส่วนหนึ่ง คือ
ความสำเร็จในการสังเคราะห์และผลิตหนังสือดี คัมภีร์ชีวิตที่มี
คุณภาพเล่มนี้

นภัทร์ แก้วนาค

พลอากาศตรี ดร. นภัทร์ แก้วนาค

ผู้ทรงคุณวุฒิทางปัญญาเชิงปฏิบัติการสากล

คำนำสำนักพิมพ์

หนังสือเรื่อง “มีชีวิตตั้งใจได้ไม่ต้องไปดาวอังคาร” กล่าวถึงเรื่อง การสร้างจิตใจตนเองให้เข้มแข็ง มีเป้าหมายที่มุ่งมั่น สามารถที่จะสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ในปัจจุบันนี้ เดียวกันและในโลกนี้ การเนรมิตความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้นั้น ต้องประกอบด้วยใจ และกายที่ทรงพลัง เป็นการกระตุ้นตัวเองให้รับสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกของโลกนี้

สิ่งที่สำคัญมากที่สุดของความสำเร็จของคนทุกคน คือ ความคิด ถ้าหากสอผ่านเรื่องกระบวนการคิด จะเป็นการเริ่มต้นชีวิตที่ดี และโอกาสสำเร็จเริ่มจะปรากฏขึ้นแล้ว ถ้าหากว่าความคิดนั้นประกอบด้วยสติและปรัชญา โอกาสที่จะสำเร็จก็จะมีมากยิ่งขึ้น เมื่อนำความคิดเข้าสู่การปฏิบัติอย่างมีอิทธิบาท 4 ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน หนังสือเล่มนี้จึงเริ่มต้นจากความคิดก่อน แล้วสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ จะตามมาเองอัตโนมัติ ความคิดของคนจึงเป็นรากแก้วของชีวิต หากมีความคิดที่ดีและมั่นคงแล้ว จะมีผลให้มีสิ่งดี ๆ ตามมาด้วย

ความคิดที่สำคัญคือ คิดบวก เพราะการคิดบวกคือ การเอาสิ่งดี ๆ เข้าในกระบวนการความคิดของตัวเอง เลือกสรรความดี ความก้าวหน้า ความมีคุณธรรมต่าง ๆ เก็บไว้ในจิตใจได้สำนึก ให้ใจตน

มีคลังของความคิดดี เพื่อให้ความดีนั้นสร้างสิ่งดี ๆ เพราะการคิดดี คิดบวกคือ การสร้างพลังที่ยิ่งใหญ่ เป็นการสกรีน คัดกรองสิ่งที่ไม่ดี คุณค่าหรือสิ่งเป็นอุปมงคลต่างๆ ออกไปจากใจตนให้หมดสิ้น จึงเหลือแต่ความดี และความคิดอันเป็นประโยชน์เท่านั้น ส่วนสิ่งไม่ดี สิ่งที่เป็นอุปมงคลต่าง ๆ ให้ห่างออกไปจากความคิดเหล่านั้น ซึ่งจะทำชีวิตของคุณให้มีความสุขในโลกนี้ได้อย่างง่ายดาย ไม่ต้องคิดให้ไกลไปดาวอื่น ๆ

สร้างเป้าหมายของชีวิต คิดให้ได้ว่า “เราเกิดมาทำไม มีเป้าหมายชีวิตอย่างไร” แล้วศึกษาหาวิธีการที่จะให้ถึงซึ่งเป้าหมายของชีวิตนั้น วันเวลาที่ผ่านไปคือ กาลเวลาที่เสียไปอย่างไม่สามารถชดเชยได้ ถ้าหากปล่อยเวลาให้ผ่านไปเฉย ๆ แล้วเมื่อไรจะสำเร็จ

ฉะนั้น เป้าหมายของชีวิตต้องชัดเจนมีการกำหนดจิตอย่างหนักแน่น มั่นคงแล้วอดทนต่อสู้ให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ ไม่ท้อแท้ อย่างเด็ดขาด คิดเสมอว่า “ความสุขสบายไม่ได้สอนให้ใครเป็นวีรบุรุษ” บรรดานักปราชญ์วีรบุรุษทั้งหลายต้องผ่านความทุกข์มาอย่างหนักหนา ทั้งนี้ พร้อมปณิธานแห่งชีวิตอันกล้าแข็ง มีเป้าหมายที่ชัดเจน และ ประสบผลสำเร็จในชีวิต ส่วนคนที่ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน วันทั้งวันไม่รู้จะทำอะไร เอาแต่นอน เทียวไปเรื่อย สุดท้ายชีวิตล้มเหลวอย่างน่าเสียดาย

คนมีชีวิตตั้งใจในโลก ในบ้านของตนเองได้ โดยไม่ต้องมอง
ไปไกลถึงดาวอังคาร อันไกลโพ้น ตนมองที่ตัวของตัวเอง ว่ามีความรู้
ทำอะไรได้บ้าง สองมือของตนทำอะไรได้บ้าง มองไปให้ทั่ว ให้เห็นความรู้
และความสามารถของตนนั้น แล้วเนรมิตตัวเองให้เป็นผู้สำเร็จ มีชีวิต
อย่างมีความสุขกายสบายใจ

ทั้งนี้ ตนต้องทำชีวิตให้มีความสุขในบ้านของตนเอง ไม่ต้อง
เพื่อฝันมองไปไกลสุดขอบฟ้าเขาเขียว แล้วเป็นแค่ความฝัน แต่มอง
ที่ตน และคนข้างกายเพื่อช่วยสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวของ
ตัวเอง และครอบครัว อันเป็นความสุขจริง ๆ บนชีวิตจริง ๆ และ
ในโลกนี้จริง ๆ

พระครูธรรมจักรเจติยาภิบาล,ดร.

สำนักพิมพ์ไรเตอร์โซล

(Writer Soul Publisher)

คำนำผู้เขียน

จักรวาลใบใหญ่นี้ ส่งทุกคนเกิดมาพร้อมศักยภาพที่มากมาย เพื่อที่จะสร้างเสริม และพัฒนาสิ่งที่งดงามในโลกใบนี้ ด้วยพลังอันยิ่งใหญ่ในตัวเอง Secret of Life for your Manifestor สิ่งสำคัญที่สุดคือ ตนเองจะต้องให้คำนิยามชีวิตของตน เพราะ “คำนิยามของตน คือ คำประกาศิตของชีวิต” ทุกคนสามารถสร้างชีวิตที่เนรมิตได้ “ทุก ๆ คนที่เกิดมาบนโลกใบนี้ คือเจ้าแห่งชีวิตตัวเอง หรือ Super Hero” เพราะทุกคนมีเทพในตัวของตัวเอง ในตนของตนมีการเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เกิดดุลยภาพของกาย ใจ และความคิด และที่สำคัญจักรวาลใบใหญ่นี้ยังได้มอบความยิ่งใหญ่มาให้ 3 ประการ คือ การคิดได้อย่างอิสระ แม้กาย (รูป) ถูกคุมขัง ความมหัศจรรย์แห่งจิต ด้วยจิตที่ตื่นรู้ จิตแจ่มใส จิตที่มีพลัง ความสบายทางกาย คือ กิน นอน ขับถ่าย ใช้ชีวิตยังคงเดินทางอย่างอิสระ

“ความคิดเป็นภาษาของสมอง อารมณ์เป็นภาษาของร่างกาย” (ดร.โจ ดิสเพนซา) คุณจง “ดูแลร่างกายของคุณให้ดี มันเป็นที่เดียวที่คุณอาศัยอยู่” (จิม โรห์น)

การเนรมิตชีวิตดั่งจิตปรารถนา เริ่มจากความคิดทรงพลัง-->
ใจมหัศจรรย์-->กายที่เข้มแข็ง เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน
สู่ภายนอกอย่างยั่งยืน มั่นคง มั่งคั่ง และมีอิสรภาพแห่งชีวิต เรียกว่า
“อภิมนุษย์” (Superman) เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยความแข็งแกร่ง
ทางกาย อารมณ์ ปัญญา จิตมหัศจรรย์แห่งโพธิจิตที่มีอิสรภาพแห่งใจ
มีอิสระของเจตจำนงการมีชีวิตก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง หรือ
ที่เรียกว่า “อริยบุคคล” ผู้ที่มีวิถีแห่งการตื่นรู้ เสกสรรทุกสรรพสิ่ง
ดั่งจิตปรารถนา ทำให้เราทุกคนสามารถมีชีวิตตั้งใจได้ โดยไม่ต้อง
ตะเกียกตะกายไปไขว่คว้า เป็นเทพของจักรวาลน้อยที่เปี่ยมด้วยอำนาจ
เนรมิต และทรงไว้ซึ่งความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ด้วยจิตพิสุทธิ์ พร้อมทั้ง
จะเป็นแรงบันดาลใจ และส่งมอบพลังเนรมิตแก่ทุกคนให้กลายเป็น
มนุษย์เนรมิต (MANIFEST) ทั้งโลก

ดร. พรรณทิพา ชเนตร์

(พท. พรรณทิพา ชเนตร์)

โค้ชพลังชีวิต (ACC)

สารบัญ

ส่วนที่ 1 : ความคิดลิขิตชีวิต

- บทที่ 1 พลังแห่งการคิดบวก
- บทที่ 2 ปณิธานแห่งชีวิต
- บทที่ 3 จดจ่อเพื่อจดจำ
- บทที่ 4 ชีวิตดั่งฝัน

ส่วนที่ : จิตแห่งการตื่นรู้เบิกบาน

- บทที่ 5 ปรับอารมณ์เปลี่ยนชีวิต
- บทที่ 6 ความเชื่อพลังแห่งการดึงดูด
- บทที่ 7 ความทรงจำที่ทรงพลัง
- บทที่ 8 จิตพิสุทธิ์

ส่วนที่ 3 : กายที่ทรงพลัง


- บทที่ 9 ร่างใหม่ในกายเดิม
- บทที่ 10 การสื่อสารที่ทรงพลัง
- บทที่ 11 พลังแห่งการนอน
- บทที่ 12 วิถีทานวิถีธรรมแห่งอาหาร
- บทที่ 13 มนุษย์เนรมิต

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00107004>



มีชีวิตดังใจ ไม่ต้องไปดาวอังคาร = Life as the power of nimitra / พรรณทิพา ชเนตร.

ผู้แต่ง	พรรณทิพา ชเนตร
พิมพ์ลักษณ์	เพชรบุรี : ไรเดอร์โซล, 2564
รูปเล่ม	319 หน้า : ภาพประกอบ ; 20 ซม
หัวเรื่อง	จิตวิทยา(+) ความคิดและการคิด(+) จิตวิทยาประยุกต์(+)
เลขมาตรฐานสากล	9786169368786
ประจำหนังสือ	
ประเภทแหล่งที่มา	 Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอก"