

กฎทองแห่งความสำเร็จของชีวิต

อยู่ด้วยกัน

เพราะ

อยากอยู่

ไม่ใช่จำเป็นต้องอยู่

THE RULES OF LOVE

กฎแห่งการสร้างความรักและมิตรภาพ
กับคนรัก เพื่อน ลูก และญาติสนิท

โดย : Richard Templar

เรียบเรียงโดย : สมิตี เอกชาติ



- ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ ฝ่ายขาย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222 โทรสาร 0-2739-8356-9
- หากมีคำแนะนำหรือติชม สามารถติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

อยู่ด้วยกันเพราะอยากอยู่ ไม่ใช่จำเป็นต้องอยู่

เรียบเรียงจาก The Rules of Love

โดย Richard Templar

เรียบเรียงโดย สมิทธิ เอกโชติ

ราคา 195 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ © พ.ศ. 2560 โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์ หรือกระทำการอื่นใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาต

First published 2009 (print)

Second edition published 2013 (print and electronic)

© Richard Templar 2009 (print)

© Richard Templar 2013 (print and electronic)

The right of Richard Templar to be identified as author of this work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Thai translation © 2017 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission in writing of the publisher or as expressly permitted by law, or under terms agreed with the appropriate copyright clearance organization. You must not circulate this book in any other binding or cover and you must impose this same condition on any acquirer.

4 1 0 - 4 7 6 - 2 6 4
0 0 6 6 7 8 9 5 4 3 2 1 0

ข้อมูลทางบรรณารักษ์ของหอสมุดแห่งชาติ

เทมพลาร์ ริชาร์ด.

inspiration starts here

อยู่ด้วยกันเพราะอยากอยู่ ไม่ใช่จำเป็นต้องอยู่ = The Rules of Love.

-- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2560.

264 หน้า. -- (กฎทองแห่งความสำเร็จของชีวิต).

1. ความรัก-แง่จิตวิทยา.

I. สมิทธิ เอกโชติ, ผู้แปล. II ชื่อเรื่อง.

152.41

ISBN : 978-616-08-2979-8

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8000

พิมพ์ที่ บริษัท วี.พรินท์ (1991) จำกัด

เลขที่ 23/71-72 หมู่ 1 ซอยเทียนทะเล 10 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150
โทรศัพท์ 0-2451-3010 นายวิรัช กาญจนพัฒนา ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2560

แต่...

คู่แท้ คนรัก สมัครพรรคพวก หุ่นส่วนชีวิต
และบรรดาเพื่อนที่ดีที่สุดของผม
(คุณคือหนึ่งในนี้)



SE-ED

inspiration starts here

SE-ED

inspiration starts here

มองเผินๆ ความรักไม่น่าจะใช่เรื่องที่ซับซ้อนอะไร ออกจะตรงไปตรงมาด้วยซ้ำ ถ้าคุณรักครอบครัว ครอบครัวก็รักคุณ ถ้าคุณรักเพื่อน เพื่อนก็น่าจะให้ความรักคุณกลับมา หรือถ้าคุณกำลังมองหาคนที่จะมาเป็นผู้ชีวิต คุณก็แค่หาคนที่เขารักคุณ แล้วคุณก็รักเขา เท่านั้นก็น่าจะจบ หากกระบวนการแห่งความรักเป็นแบบที่วุ่นวาย ความรักจะเป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะคุณไม่ต้องออกแรงพยายามทำสิ่งใดเป็นพิเศษ ความรักเกิดขึ้นเองจากความรู้สึกที่อยู่ภายในล้วนๆ

แต่พอเอาเข้าจริง ความรักกลับเป็นเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ไม่ได้ง่ายอย่างที่พูดมาทั้งหมด เหตุเพราะจิตใจคนเรามีความซับซ้อน ความรักของเรากำลังถูกทดสอบ ลองใจ และวัดใจว่าขีดจำกัดอยู่ตรงไหน บางทีเราก็รักคนผิด รักมากเกินไป หรือรักน้อยเกินไป บางทีเรารู้สึกรัก แต่ไม่รู้จะแสดงออกอย่างไร หรือไม่ก็คิดว่าแค่รักกันก็พอแล้ว ซึ่งจริงๆ ยังไม่พอครับ แล้วอีกอย่างหนึ่งที่เรชอบทำกันนั่นก็คือ การตะเกียกตะกายไขว่คว้าหาความรัก จนที่สุดก็ยังไม่แน่ใจว่าหาเจอหรือยัง

บางรายที่ภายนอกเห็นว่ารักกันดีอยู่ แต่ภายในต่างฝ่ายต่างก็รู้ว่ารักได้จิตจางมานานนับปี แล้วไม่รู้จะฟื้นฟูความรักให้กลับมาเบ่งบานสะพรั่งดังเก่าได้อย่างไร

บ่อยครั้งที่ความรักทำให้เราลิ่งโลดสุดขีด หรือเศร้าสลดยชนิดสุดกู่ แต่ก็ต้องยอมรับว่าความรักเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีเมตตา และเป็นสุดยอดปรารถนาในชีวิตของเราทุกคน ลองนึกภาพว่าคุณอยู่ในช่วงวัยปลาย นั่งอยู่กลางแสงแดด

อบอุ่นสดใสเคียงข้างคู่ชีวิต ที่เป็นทั้งเพื่อนตาย เพื่อนคู่ใจ และคนรัก ร่ายล้อมด้วยญาติสนิท มิตรสหาย และคนในครอบครัว เด็กๆ วิ่งเล่นอยู่รอบสนามหญ้าทุกๆ ที่มีแต่เสียงหัวเราะและความสุข มันช่างเหมือนฉากตอนจบในหนังรักโรแมนติกที่หลายคนบอกว่า “จางให้ก็ไม่ดู” แต่คงไม่มีใครกล้าปฏิเสธว่ามันคือช่วงเวลาดีๆ ในชีวิตที่ทุกคนต่างมุ่งแสวงหา

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นเรื่องของการสร้างความรักความสัมพันธ์ ให้อยู่ยั่งยืนงมนคงชั่วชีวิต ไม่ว่าคุณจะได้อ่านหนังสือเล่มนี้ตอนอายุเท่าไร ก็ไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่ แล้วรวบรวมผู้คนที่คุณรักใคร่ และทำให้คุณสุขใจมาไว้ใกล้ๆ ตัว

แก่นแกนของเล่มสรุปลงตรงคำว่า **“ความรัก”** อย่างเดียวเลยครับ คำนี้เป็นคำที่บทกวี เรื่องเล่า และถ้อยเทศนาเขียนถึงมากกว่าคำอื่นใด เป็นคำที่ทำให้อารมณ์ที่ควรจะเรียบๆ ฟุ้งๆ ตรงไปตรงมา ต้องกลับยกย่อนซ่อนกลมากกว่าที่เราคิด เราทุกคนเติบโตมากับคำพูดคำสอนที่ว่าต้องรักเพื่อนบ้าน รักผู้คนรอบตัว ความรักทำให้โลกหมุน ความรักพิชิตได้ทุกอย่าง และความรักคือสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจมนุษย์ทุกคน

คำบอกคำสอนเหล่านั้นไม่ผิดเลยครับ แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ลึกลงไปว่าต้องรักอย่างไร รักมากน้อยแค่ไหน จึงจะรักษาความรักให้ยั่งยืน สุขสดชื่นตลอดไปได้ แม้ความรักจะเป็นสัจชาตญาณพื้นฐานของมนุษย์ แต่ก็ใช่ว่าจะเข้าใจกันได้ง่ายนัก หลายคนไม่รู้จักรักดีพอ จึงทำให้ความสัมพันธ์ขาดสะบั้น เพื่อนฝูงหายหน้าหายตา คนในครอบครัวเข้าหน้ากันไม่ติด โดยเฉพาะในวันที่เราต้องการพวกเขา

แม้เราจะพูดอย่างเต็มปากเต็มคำว่าการต้องการความรัก แต่คุณจะได้ความรักไม่เต็มร้อย หากคุณรักไม่เป็น ไม่รู้วิธีรัก และวิธีถนอมรัก ผมเองก็ไม่เคยไปเสาะแสวงหาดำรววิทย์ความรักกับใครเขาหรอกครับ ทำได้อย่าง

มากก็แค่จับแพะมาชนแกะเท่านั้นเอง แต่ผมก็มีข้อมูลมากพอที่จะมาบอกเล่า
เก้าสิบให้คุณฟัง

เมื่อแรกเริ่มเดิมทีนั้น ผมก็หลงทิศละเบะสะปะเรื่องความรักเหมือนทุกคนนั่นละ แต่ถ้าคุณเคยอ่านหนังสือเรื่อง “กฎ” เล่มใดเล่มหนึ่งของผม คุณก็จะรู้ว่าสิ่งที่ผมถนัดที่สุดในชีวิตคือการเฝ้ามองพฤติกรรมคนอื่น จนทำให้ผมรู้ว่าอะไรที่ทำแล้วดี จนชีวิตประสบความสำเร็จ และอะไรที่ทำแล้วแยจนทำให้ชีวิตดิ่งต่ำลงเหว

ผมศึกษาคนมาทุกประเภท ทั้งในแง่ของการทำงาน ชีวิตส่วนตัว วิถีคบหาสมาคม และการรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ จนทำให้ผมกระจ่างใจว่าคนที่รักเป็นน่ะหาทำยากจริงๆ ส่วนมากแล้วล้มเหลวหมดแบบมวยวัดกันทั้งนั้น แต่คนที่เขารุ่งด้านความรักก็ไม่น้อยครับ คนพวกนี้เขามีเคล็ดวิชามากมายให้พวกเราได้ดูดซับ ซึ่งทั้งหมดก็อยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว ตัวผมเองมีความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าว่า **ถ้าเหตุคล้ายกัน ผลที่ได้ย่อมคล้ายกัน** ความหมายก็คือ **ถ้าคุณทำอย่างที่คุณมีความสุขที่สุดเขาทำกัน คุณก็จะเป็นคนที่มีความสุขได้เหมือนอย่างเขา**

ในเล่มนี้ ผมได้รวบรวมสุดยอดกฎ 107 ข้อเอาไว้ให้คุณได้ศึกษากันอย่างจุใจ และในจำนวนกฎเหล่านี้จะมีอยู่บางข้อที่ผมได้เรียนรู้มากับตัวเอง จึงบอกได้เลยว่า ใครที่ปฏิบัติตามกฎเหล่านี้ จะมีชีวิตที่มีความสุข ความสัมพันธ์มั่นคงสดชื่น ถือไม้เท้ายอดทองตะบองยอดเพชร ครบครันจะเกื้อกูลแน่นแฟ้น ลูกๆ อยากรอยู่ด้วย จะมีเพื่อนคู่คิดมิตรคู่ใจไปจนแก่เฒ่า จะมีคนคอยอุปถัมภ์ค้ำจุน อยู่ที่ไหนก็ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ คนพวกนี้จะมีสัญชาตญาณของนักเล่นกฏอย่างเต็มตัวเลยละครับ

ถ้าบอกว่าหนังสือเล่มนี้คือคู่มือความรัก ก็อาจฟังดูพิลึกพิลั่นไปหน่อยแหละๆ จะเข้าใจไปว่าเป็นคู่มือการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ใช่ซะครับ (ถ้าคุณต้องการทราบข้อมูลอย่างว่า ก็ต้องไปหาซื้อหนังสือเล่มอื่นมาอ่านครับ) คุณจะไม่มีทาง

เจอข้อมูลแบบนั้นในหนังสือเล่มนี้เลย จะมีก็แต่คลังความประพจน์ดีๆ ที่คุณควรทำตามตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาความรักของคุณให้มีคุณภาพมากขึ้น และได้รับความรักที่มีคุณภาพมากขึ้นกลับมาเช่นเดียวกัน คุณจะเจอกฎต่างๆ ทั้งกฎของการกระทำที่เป็นรูปธรรมและกฎของความรู้สึกที่เป็นนามธรรม กฎที่ทำได้ยากและกฎที่ทำได้ง่าย อะไรที่ผมคิดว่าจะช่วยให้คุณเข้าใจความรักและรักได้เป็นแล้ว ผมก็ยำใหญ่ใส่สารพัดลงไปให้หมดเลยครับ

จริงๆ เรื่องพวกนี้คุณก็รู้กันอยู่แล้ว แต่อาจลืมๆ ไปบ้าง กฎทั้งหมดในเล่มเป็นเรื่องสามัญสำนึกล้วนๆ ซึ่งก็เหมือนกับหนังสือของผมทุกเล่มนั่นละครับ ที่ออกแนวข้อคิดเตือนใจ ไม่ใช่การประกาศสัจธรรมแต่อย่างใด ยิ่งโดยเฉพาะเล่มนี้ที่เป็นเรื่องความรัก ผมยิ่งแน่ใจว่ามันจะไม่ยากเกินเข้าใจ เพราะไม่มีปริศนาลับที่เราไม่เคยรู้ แม้บางทีชีวิตจะเลวร้ายและออกนอกกลุ่มนอกทางไปบ้าง ก็อย่าดับสติไป จงใช้เวลาตัวเองกลับมาตั้งจิตทบทวนว่าอะไรคือสิ่งสำคัญจริงๆ ในชีวิต จะได้ตั้งเป้าใหม่ เพื่อซ่อมแซมให้ความสัมพันธ์หยักรากรักและยังยืนยาวนาน

ผมแบ่งเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ออกเป็นหลายหมวด เพื่อให้คุณนำไปปฏิบัติใช้ได้ง่าย ทั้งหมดการมองหาความรัก การคบค้าสมาคม การเลิกรา (เรื่องนี้พูดไว้แค่เป็นกระสาย เพราะคุณคงไม่อยากให้เว้นเว้อยืดเยื้อนัก) บางกฎที่ดูเหมือนคาบเกี่ยวซ้ำซ้อน ผมก็จัดที่จัดทางใหม่ให้อยู่ในหมวดที่เหมาะสม ถ้าคุณไม่เห็นด้วยตรงไหน ก็อย่าถือสาผมเลยนะครับ นอกจากนั้น ก็จะมีกฎอีกสี่ห้าข้อซึ่งอยู่ท้ายเล่มที่ดูเหมือนจัดเข้าหมวดไหนก็ได้หมด ผมเลยโยกๆ เอาไว้เป็นหมวดสุดท้าย เพราะถือว่าเป็นกฎหมวดที่เหมาะสมกับทุกคน

กฎต่างๆ ในเล่มนี้ ผมใช้เวลารวบรวมอยู่นานหลายปี แต่กระนั้นก็ยังต้องเรียนรู้อีกมาก หากคุณเห็นว่ายังมีหลักการแนะนำทางใดๆ ที่ผมไม่ได้นำมารวมไว้ในที่นี้ ก็ขอความกรุณาจากคุณมาช่วยเล่าให้ฟังด้วยนะครับ เพื่อจะได้

สะสมเพิ่มเติมไว้ในคลังกฎทองของพวกเราชาวนักเล่นกฎ และเหมือนเดิมครับ
คุณสามารถส่งกฎเฉพาะตัวของคุณมาได้ที่หน้าเฟสบุ๊กของผม www.facebook.com/richardtemplar



SE-ED

inspiration starts here

SE-ED

inspiration starts here

คำนำฟูรีเยบเรียง

นักฟิลิกส์จำเป็นต้องเชี่ยวชาญ “ทฤษฎีสัมพัทธภาพ”

เพื่อใช้ประโยชน์จากสสารและพลังงานให้ได้ฉันท

นักเล่นกฎก็จำเป็นต้องเชี่ยวชาญ “ทฤษฎีสัมพัทธภาพ”

เพื่อใช้ประโยชน์จากสังคมและพลังชีวิตให้ได้ฉันท

ไม่ว่าสังคมของคุณจะเป็นครอบครัวเล็กๆ ที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก
หรือเป็นสังคมใหญ่ที่คบหาผู้คนมากมาย

ทั้งในสถานะญาติมิตร พรรคพวกเพื่อนฝูง หรืออื่นๆ

กฎเกี่ยวกับความรักในเล่มนี้ จะช่วยให้คุณสานสัมพันธ์ภาพกับทุกคน
ได้อย่างเข้าอกเข้าใจ แนบแน่น ยาวนาน ครบถ้วนคุณค่า และสมประโยชน์
กับทุกฝ่ายอย่างแท้จริง

inspiration starts here

แล้วรังสีความสุขจะแผ่ซ่าน จนต้องระเบิดพลังชีวิตชั่ววอกออกมาทุกวัน

สมิทธิ เอกโชติ

SE-ED

inspiration starts here

SE-ED

inspiration starts here

สารบัญ

กฎที่วาดด้วยการแสวงหาความรัก

กฎข้อที่ 1	เป็นตัวของตัวเอง	22
กฎข้อที่ 2	อย่ามีรักใหม่ถ้าแผลเก่ายังไม่หายสนิท	24
กฎข้อที่ 3	ถ้าอยู่กับตัวเองแล้วทุกข์ ก็อย่าหวังว่าจะสุขในชีวิตคู่	26
กฎข้อที่ 4	คนที่ใช่ เจอเมื่อไรก็รู้เอง	28
กฎข้อที่ 5	เลือกคนที่ทำให้คุณหัวเราะได้	30
กฎข้อที่ 6	ความไม่สมบูรณ์แบบคือตัวคัดกรองชั้นเลิศ	32
กฎข้อที่ 7	อย่าทำผิดซ้ำซาก	34
กฎข้อที่ 8	ความสัมพันธ์ต้องมีขอบเขต	36
กฎข้อที่ 9	คุณเปลี่ยนใครไม่ได้หรอก	38
กฎข้อที่ 10	คู่ชีวิตไม่ใช่คู่ชา	40
กฎข้อที่ 11	ก่อนจะตกลงปลงใจกับใคร ควรดูใจกันให้ข้ามปีเสียก่อน	42
กฎข้อที่ 12	อย่าร่วมชีวิตกับคนที่ไม่ใช่ใจคุณ	44

กฎข้อที่ 13	ถ้าไม่ไว้ใจกัน ก็เท่ากับไม่ได้ร่วมชีวิตกัน	46
กฎข้อที่ 14	จงซื่อสัตย์ ในขณะที่ยังมีโอกาส	48
กฎข้อที่ 15	อย่าเล่นเกม	50
กฎข้อที่ 16	อย่าเอาประสบการณ์เก่าๆ มาเหมารวม	52
กฎข้อที่ 17	ชีวิตคู่ต้องมีเป้าหมายร่วมกัน	54
กฎข้อที่ 18	คนที่ไม่รักคุณ ทำยังไงเขาก็ไม่รัก	56
กฎข้อที่ 19	ตัดใจลาด้วยปราณี	58

กฎที่ว่าด้วยการรักษาความสัมพันธ์ต่อกัน

กฎข้อที่ 20	ทำตัวให้น่ารัก	62
กฎข้อที่ 21	อยู่ด้วยกันเพราะอยากอยู่ ไม่ใช่เพราะจำเป็นต้องอยู่	64
กฎข้อที่ 22	มอบพื้นที่หายใจให้อีกฝ่ายได้เป็นตัวของตัวเอง	66
กฎข้อที่ 23	มองข้อบกพร่องของตัวเองบ้าง	68
กฎข้อที่ 24	ทำตัวให้น่าเคารพนับถือ	70
กฎข้อที่ 25	คู่ครองต้องมาก่อน	72
กฎข้อที่ 26	มองทำดีให้ออก	74
กฎข้อที่ 27	เป็นวีรบุรุษ เป็นวีรสตรี	76
กฎข้อที่ 28	ยอมรับความแตกต่าง ถนอมทุกอย่างที่เหมือนกันไว้	78
กฎข้อที่ 29	อย่าเหยียดหยามคู่ชีวิต	80
กฎข้อที่ 30	ถ้าคู่ครองอยากได้ ต้อง... จัดให้	82

กฎข้อที่ 31	อย่าโกรธนานจนข้ามวัน.....	84
กฎข้อที่ 32	อย่าปากขอโทษก่อน.....	86
กฎข้อที่ 33	ชีวิตคู่ไม่ควรมีใครแพ้หรือชนะ	88
กฎข้อที่ 34	ปัญหาของเขาก็คือปัญหาของเรา.....	90
กฎข้อที่ 35	อย่าคาดหวังให้คู่ครองเป็นปูชนียบุคคล	92
กฎข้อที่ 36	รู้ว่าเมื่อไรควรฟังเฉยๆ เมื่อไรควรยื่นมือเข้าไปช่วย.....	94
กฎข้อที่ 37	อย่าหยุดหล่อ อย่าหยุดสวย	96
กฎข้อที่ 38	หาเรื่องดีๆ มาชมอีกฝ่ายให้ชื่นใจ	98
กฎข้อที่ 39	อย่าทำตัวเป็นบุพการีของคู่ครอง.....	100
กฎข้อที่ 40	มีส่วนร่วมในชีวิตของอีกฝ่าย	102
กฎข้อที่ 41	ถ้ามีเรื่องหุยมหิมราคาใจ ให้พูดด้วยอารมณ์ขัน	104
กฎข้อที่ 42	ยกระดับการเอาใจ	106
กฎข้อที่ 43	คู่ครองต้องมองหน้าคุณแล้วมีความสุข	108
กฎข้อที่ 44	อย่าโยนกลองให้คู่ครองของคุณ.....	110
กฎข้อที่ 45	บอกให้คู่ครองรู้ถ้าไม่ชอบเพื่อนๆ ของเขา.....	112
กฎข้อที่ 46	อารมณ์หงุดหงิดขึ้นเพราะตัวคุณ ไม่ใช่เพราะคู่ครอง	114
กฎข้อที่ 47	คู่ของคุณสำคัญกว่าลูกๆ	116
กฎข้อที่ 48	หาเวลาหุญหนิงกันบ้าง	118
กฎข้อที่ 49	อยู่ร่วมกันด้วยความรักอันดีมีค่า.....	120
กฎข้อที่ 50	ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน.....	122

กฎข้อที่ 51	ไว้ใจคู่ครองเรื่องงานที่ทำ	124
กฎข้อที่ 52	อย่าดูคำจู้จี้.....	126
กฎข้อที่ 53	ทำรักด้วยความรักที่จะทำ	128
กฎข้อที่ 54	อย่ากดขี่บังคับคู่ครอง.....	130
กฎข้อที่ 55	เสียหุพังเรื่องที่คู่ครองไม่ได้พูด.....	132
กฎข้อที่ 56	ถ้าปัญหายังคาใจ ก็ทะเลาะกันได้ทุกวัน.....	134
กฎข้อที่ 57	เคารพความเป็นส่วนตัว.....	136
กฎข้อที่ 58	ปฏิบัติต่อคู่ครองให้ดีกว่าปฏิบัติต่อเพื่อนซี้.....	138
กฎข้อที่ 59	อย่าเคืองถ้าอีกฝ่ายต้องการพื้นที่ส่วนตัว	140
กฎข้อที่ 60	ผู้ชายก็ชอบดอกไม้เหมือนกัน.....	142
กฎข้อที่ 61	แยกใช้เงินคนละครึ่ง.....	144
กฎข้อที่ 62	หัวใจสบายคือเป้าหมายสูงสุด.....	146
กฎข้อที่ 63	กับคู่ครอง ต้องไม่เกรงเรื่องเงิน.....	148
กฎข้อที่ 64	ชีวิตคุณ คุณเลือกเองทุกวัน.....	150
กฎข้อที่ 65	อย่าเป็นผู้เสียสละจอมปลอม.....	152
กฎข้อที่ 66	หยุดพูดทำร้ายจิตใจ.....	154
กฎข้อที่ 67	คุณทั้งคู่ไม่จำเป็นต้องเล่นกติกาคู่เดียวกัน	156
กฎข้อที่ 68	ปลูกเรือนตามใจผู้อยู่.....	158
กฎข้อที่ 69	เอาใจเขามาใส่ใจเรา	160
กฎข้อที่ 70	ญาติของคู่ครองคือของแถมที่พ่วงมาด้วย	162
กฎข้อที่ 71	มีอะไรต้องคุยกัน.....	164

กฎที่ว่าด้วยการแยกทางกัน

กฎข้อที่ 72	ฟังเสียงเตือนในตัวเรา	168
กฎข้อที่ 73	ตบมือข้างเดียวไม่ดัง	170
กฎข้อที่ 74	มีศีลธรรมจรรยา.....	172
กฎข้อที่ 75	อย่าแคะคิ้วเรื่องเก่าๆ เอามาคิด.....	174
กฎข้อที่ 76	กันลูกให้อยู่ห่างๆ.....	176

กฎที่ว่าด้วยวงศัwanว่นเครือ

กฎข้อที่ 77	อย่าตำหนิพ่อแม่ของเราเลย	180
กฎข้อที่ 78	อย่าปล่อยให้พ่อแม่ชักใยความรู้สึกของเรา	182
กฎข้อที่ 79	นึกถึงลูก ก่อนนึกถึงตัวเอง.....	184
กฎข้อที่ 80	ความขัดแย้งแตกแยกไม่เกิดประโยชน์อันใด	186
กฎข้อที่ 81	ไม่ว่าอีกฝ่ายจะร้ายกับคุณแค่ไหน อย่าร้ายตอบ	188
กฎข้อที่ 82	คำพูดบางอย่างต้องห้ามพูด.....	190
กฎข้อที่ 83	อย่าบิบนั่นจิตใจคนในบ้าน.....	192
กฎข้อที่ 84	ไม่มีคำว่าไม่ว่าง สำหรับคนที่เรารัก	194
กฎข้อที่ 85	ลูกต้องทะเลาะกับคุณเพื่อจะได้ย้ายไปอยู่ที่อื่น	196
กฎข้อที่ 86	ไม่จำเป็นที่ใครต้องเหมือนคุณ	198
กฎข้อที่ 87	พี่น้องท้องเดียวกันก็ผิดใจกันได้	200
กฎข้อที่ 88	ปลูกฝังทัศนคติเรื่องเพศให้ถูกต้อง	202

กฎที่ว่าด้วยน้ำมิตร

กฎข้อที่ 89	อย่าตั้งกฎให้เพื่อนทำตาม	206
กฎข้อที่ 90	เพื่อนซี้ที่เคยเป็นคนแปลกหน้ามาก่อน	208
กฎข้อที่ 91	คบแต่เพื่อนที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น	210
กฎข้อที่ 92	จะเป็นเพื่อนใครทั้งทีก็จงเป็นเพื่อนแท้.....	212
กฎข้อที่ 93	ให้อภัย	214
กฎข้อที่ 94	อย่าเสนอความคิดใดๆ ให้กับเพื่อน	216
กฎข้อที่ 95	อย่าสร้างความอึดอัดใจให้คนอื่น	218
กฎข้อที่ 96	คบเพื่อนที่รักความซื่อถือความสัตย์	220
กฎข้อที่ 97	อย่าให้เพื่อนยืมเงินถ้าคุณไม่พร้อมจะยกหนี้ให้	222
กฎข้อที่ 98	ถ้าไม่ชอบหน้าแฟนเพื่อนก็ลำบากหน่อย	224
กฎข้อที่ 99	เมื่อขึ้นเวทีคนอื่น สามนิ้วที่เหลือจะกลับมาชี้ที่ตัวเอง	226
กฎข้อที่ 100	มิตรภาพเปลี่ยนแปลงได้	228
กฎข้อที่ 101	รู้ว่าเมื่อไรควรสิ้นสุดมิตรภาพ	230
กฎข้อที่ 102	ความขมขื่นใจไม่ช่วยให้ชีวิตใครดีขึ้น	232

กฎที่ว่าด้วยผู้คนที่คุณพบบ

กฎข้อที่ 103	ผู้คนสำคัญกว่าข้าวของ.....	236
กฎข้อที่ 104	การหมกมุ่นอยู่กับความรู้ลึกลับ เป็นความเห็นแก่ตัว.....	238

กฎข้อที่ 105 ความรักมีน้ำหนักเท่ากับเวลา.....	240
กฎข้อที่ 106 ยิ่งให้ ยิ่งได้.....	242
กฎข้อที่ 107 จงมั่นใจว่าคุณยังมีเพื่อน.....	244

อยากอ่านต่ออีกไหมครับ

สร้างผลงาน ให้โดดเด่นเข้าตา	248
ใครๆ ก็มีสิทธิ์รวย ขอแค่สมัครใจจะรวย	250
ให้ทีมทำงานด้วยใจ	252
อายุมากขึ้น ไม่จำเป็นต้องฉลาดขึ้นเสมอไป	254
ปล่อยวาง ทำใจสบายๆ	256

SE-ED

inspiration starts here

กฎที่ว่าด้วย
การแสวงหา
ความรัก

SE-ED

inspiration starts here

ถ้าคุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ผมเชื่อว่าร้อยทั้งร้อยน่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ความรักแบบใดแบบหนึ่ง เช่น ยังไม่พบรักกับใครสักที หรือพบแล้วแต่ยังไม่ค่อยแน่ใจ คู่ครองคนใหม่จะใช้คู่แท้ของเราหรือเปล่า แล้วทำอะไรถึงจะรู้ และระหว่างที่ดูใจกันอยู่ เราควรทำตัวอย่างไร ความรักถึงจะงอกเงยเติบโต

ช่วงเวลาแบบนี้ คุณคงกระวนกระวายใจ อยากให้ทุกอย่างลงล็อกด้วยดี คุณกลัวว่าจะพูดหรือทำอะไรผิดพลาด ความคาดหวังที่มีถ้าไม่สูงลิ่วเกินไปก็ต่ำเตี้ยเกินเหตุ ดังนั้น ระหว่างที่คุณมองหาคู่ครองที่สมบูรณ์แบบดังใจ หรือกำลังดูใจคนที่คบกันใหม่ๆ หมดๆ อยู่นี้ คุณคงอยากรู้เป็นธรรมดาว่าควรวางตัวอย่างไรถึงจะดี และอะไรคือสิ่งที่ควรสังเกตสักกา

หมวดแรกของหนังสือเล่มนี้ เป็นการให้ข้อคิดที่จำเป็น เพื่อให้คุณและมุมมองเห็นตัวตนของกันและกัน ตลอดจนทะนุถนอมเขาหรือเธอคนที่ใช่เอาไว้ได้

แม้แต่คนที่มีความสัมพันธ์มั่นคงแล้ว ก็น่าจะต้องอ่านเล่มนี้อยู่ดี เพราะอาจช่วยยืดเตือนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณสองคนมาใช้ชีวิตร่วมกันตั้งแต่แรก และอาจช่วยให้คุณมองภาพชีวิตตอนนี้ได้กระจ่างขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น ในยามที่ต้องช่วยคนอื่นมองหาความรัก คุณก็จะช่วยเขาได้บนหลักคิดที่มั่นคงกว่า ในขณะที่คนอื่นๆ อาจหวัหวกกันขวิด เดินผิดทิศผิดทางอย่างไรก็ตาม

เป็นตัวของตัวเอง

เวลาคุณเจอใครสักคนที่ถูกใจ จนทำให้คุณรู้สึกหลงใหลได้ปลื้ม คุณอดไม่ได้ที่จะเปลี่ยนแปลงหรือทำตัวให้ไปในทิศทางเดียวกับเขา หรือไม่ก็พยายามทำตัวเป็นคนในแบบที่อีกฝ่ายอยากให้เป็น คุณเลยต้องกลายเป็นคนที่มีรสนิยม หรุเลิควิไล แข็งแกร่ง เจ็บๆ หงิมๆ หรือแม้กระทั่งลึกลับ แต่ไม่ว่าจะเป็นคนแบบไหน ก็ขอให้เป็นตัวคุณจริงๆ ที่ไม่ได้เสแสร้งแกล้งเป็นอะไรครับ เพราะอย่างน้อยจะได้ไม่ต้องคอยปล่อยมุกตลกแก้เกี้ยว หรือมานั่งเศร้าเพราะทำอะไรพลาดอยู่เรื่อย

ก็ใครละครับจะเสแสร้งไปได้ตลอด อย่างมากก็ฝืนทำได้แค่วันสองวัน หรืออย่างเก่งก็เดือนสองเดือนเท่านั้น แต่คงจะสาหัสพอคู่ถ้าให้ฝืนป็นหน้ากันไปชั่วชีวิต ถ้าไหนๆ คุณคิดว่าคนคนนี้เป็นคนที่คุณรู้จัก เป็นคนที่คุณเลือกจะอยู่ด้วยไปอีกครั้งศตวรรษแล้ว ลองนึกดูเล่นๆ ก็ได้ว่ามันจะน่าอึดอัดแค่ไหนกับการต้องฝืนทำตัวเป็นคนเนียบกริบไปตลอด 50 ปี หรือต้องคอยข่มใจไม่ให้พูดจาล้อเล่นกับใคร

คุณคงไม่อยากให้เรื่องนี้เกิดขึ้นกับคุณแน่ คุณอยากใช้เวลาทั้งชีวิตหมดไปกับการซ่อนตัวนอนอยู่ภายใต้หน้ากากที่คุณสร้างขึ้นมามีหรือ ถ้านึกภาพตัวเองในวันหน้าแล้ว ผมว่าคุณคงไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น เป็นคนที่ไม่ใช่คุณเลยแม้แต่น้อย แต่ที่ทำเพราะกลัวว่าอีกฝ่ายจะเลิกคบ ไม่คิดบ้างหรือครับว่าในเวลาไม่ช้าไม่นาน คุณก็ต้องตบะหลุดให้อีกฝ่ายเขาเห็นตัวจริงอยู่ดี ถึงตอนนั้นอีกฝ่ายเขาคงไม่ประทับใจคุณแล้วละ และถ้าเรื่องนี้เกิดกับตัวเอง โดยพบว่าอีกฝ่ายเล่นละครตามาตลอดเวลาที่คบหากัน คุณก็คงไม่ประทับใจเท่าไรเหมือนกันใช่ไหมครับ

แต่ผมไม่ได้ห้ามคุณพัฒนาตัวเองนะครับ คนเราควรปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น อยู่แล้ว เราต้องพัฒนาตัวเองในทุกๆ เรื่อง ไม่ใช่เฉพาะแต่เรื่องความรักเท่านั้น ที่แน่นๆ หลังความพยายามปรับปรุงตัวทุกครั้ง คุณจะจัดการชีวิตได้เป็นระบบ ขึ้น และมองโลกได้สดใสกว่าเดิม ใครที่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ก็นับเป็นยอดคนครับ แต่กฎข้อนี้กำลังจะบอกว่า การเปลี่ยนนิสัยพื้นฐานของตัวเองนั้นไม่เป็นผลดี รังแต่จะผูกตัวเองเข้ากับปมปัญหาต่างๆ ให้ยุ่งเหยิงไปกันใหญ่

ดังนั้น ขอให้เป็นตัวของตัวเองไว้เถอะครับ ถ้าเป็นไปได้ก็ให้รีบเปิดตัวคนที่แท้จริงออกมาตั้งแต่วันนี้นี้เลย ถ้าคุณไม่ใช่คนที่อีกฝ่ายกำลังมองหา อย่างน้อยคุณก็ไม่ต้องเสียเวลาลำลึกจนถึงวันที่อีกฝ่ายพบความจริง แล้วคุณทราบไหมครับว่าการที่อีกฝ่ายไม่ชอบคนหัวสูง รสนิยมหูลีเกิ้ล ก็ไม่ได้แปลว่าการทำตัวเป็นขาลุย ติดดิน จะทำให้เขาชอบเสมอไป เขาอาจชอบนิสัยตลกเฮฮาของคุณ หรือบางที่อีกฝ่ายก็แค่ต้องการอยู่กับใครสักคนที่เข้มแข็งพอจะดูแลตัวเองได้

ขอให้รู้ไว้เถอะว่าการเสแสร้งแกล้งเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวตนของเราแต่ดั้งเดิมนั้น มีแต่จะดึงดูดให้คนที่ไม่ชอบคุณเข้ามาคบ แล้วจะมีประโยชน์อะไร ในเมื่อยังมีคนอื่นอีกมากมายที่เขาจะชอบนิสัยแบบคุณ ไม่ถือสาว่าคุณจะมีข้อบกพร่องหรือซุ่มซ่ามเบื่อบะบะขนาดไหน คนพวกนี้มีความมั่นใจในความเป็นตัวของตัวเอง มองว่าตัวเองมีเสน่ห์ทั้งที่อาจจะไม่มีข้อบกพร่องเต็มไปหมด แต่เขาก็ไม่ยั้ง ผมว่าเขามองถูกนะ

ถ้าเป็นไปได้ ก็ให้รีบเปิดตัวคนที่แท้จริงออกมาตั้งแต่วันนี้นี้เลย

อย่ามีรักใหม่ ถ้าแผลเก่ายังไม่หายสนิท

มนุษย์เราทุกคนต่างมีช่วงชีวิตที่โดนמרסםפדקתהנאמאננומ บางคนที่โชคร้ายหน่อยก็อาการสาหัสแผลเหวอะหวะกว่าคนอื่น แต่แผลเก่าเหล่านี้จะครีบททำให้เราเป็นเรา ไม่เหมือนใคร ถ้ามองให้ดี แผลเก่าจึงไม่ใช่เรื่องเลวร้ายแต่ประการใด สำคัญแค่ว่าตอนนี้เราต้องรักษาแผลให้หายดีก่อนจะกระโดดเข้าสู่สมรภูมิหัวใจอีกครั้ง

หากการคบหาใครๆ ที่ผ่านมาทำให้สภาวะอารมณ์บอบช้ำ คุณต้องเยียวยารักษาแผลใจให้หายสนิท ก่อนคิดมองหาคู่ใหม่ มิฉะนั้นอีกฝ่ายจะไม่มีวันได้เห็นตัวจริงของคุณ แล้วคุณเองก็จะได้พิจารณานิสัยอีกฝ่ายให้ถ่องแท้ เพราะแม้ว่าแต่ก้นห้านาสลจะวนอยู่กับอาการบอบช้ำของตัวเอง

แล้วถ้าคุณพลาดซ้ำสองกับความสัมพันธ์ครั้งใหม่ (ซึ่งเกิดขึ้นได้กับใครๆ ทุกคน) สุดท้ายหัวใจคุณจะบอบช้ำกว่าเดิม ต่อให้คุณพบใครที่รักจริงใส่ใจจริง คุณทั้งคู่ก็ต้องเข้าใจกับข้อเท็จจริงที่ว่า ไม่ใคร่ก็ใครยังไม่พร้อมจะเดินเคียงคู่ไปด้วยกัน

ผมมีเพื่อนคนหนึ่งที่ถูกหักยบเอนและยังไม่หายดี แต่จู่ๆ เธอก็ได้พบกับชายคนใหม่ที่นิสัยน่ารัก ใจดี ปกป้อง ทะนุถนอมเอื้ออาทร คุณสมบัติครบถ้วนอย่างที่เราคิดว่าใช่ แต่พอสองปีต่อมา หลังจากเขาดูแลเธอจนกลับมาแข็งแรง เป็นตัวของตัวเองได้ใหม่ ความสัมพันธ์ก็ขาดสะบั้นลงทันที เพราะเธอไม่ใช่ผู้หญิงคนเก่าที่เขาเคยหลงรักอีกต่อไปแล้ว ผู้ชายส่วนใหญ่อยากได้ผู้หญิงที่แข็งแรง เป็นตัวของตัวเอง แต่เขาไม่ใช่ผู้ชายแบบนั้น เขาชอบผู้หญิงที่บอบบาง อ่อนแอ ต้องมีใครดูแลอยู่ตลอดเวลา

อันตรายมันอยู่ตรงนี้จะครับ ต่อให้คุณเจอคูครองที่สมบูรณ์แบบตั้งใจ
ช่างเป็นหญิงหรือชายในฝันที่เข้ากันได้กับคุณ ณ วันนี้ที่สุด แต่อาจไม่ใช่คุณ
ในวันต่อไปที่แผลใจหายสนิทแล้ว คุณจริงๆ ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน ผมไม่ได้บอก
ว่าความสัมพันธ์แบบนี้จะไม่มีทางรอดนะครับ เพียงแต่น้อยรายมากๆ ที่จะไป
ได้ตลอดรอดฝั่ง

ดังนั้น ก่อนจะมองหาใครใหม่ จงสงเคราะห์ตัวเองเสียก่อน ด้วยการ
หลบไปเสียแผลใจที่โหดร้ายแห่ง ใช้ชีวิตกับเพื่อนฝูงและคนในครอบครัวให้
สนุก จนกว่าแผลใจจะหายดี จึงค่อยเริ่มต้นใหม่กับคนที่คุณเลือกเฟ้นแล้วว่า
มีหัวใจเดียวกัน และแผลใจแห่งสนิทไม่งัดถนองอีกต่อไป

ความรักความสัมพันธ์จึงจะเกิดผลดีต่อชีวิตโดยรวม เพราะคุณทั้งคู่ได้
เห็นตัวจริงของกันและกัน เลยสานสัมพันธ์ได้ตรงใจตั้งแต่แรก



ถ้าอยู่กับตัวเองแล้วทุกข์ ก็อย่าหวังว่าจะสุขในชีวิต

ผมรู้จักผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยเปลี่ยนคนรักอยู่บ่อยๆ พอเธอเลิกกับใครปุ๊บ ก็จะมีคนใหม่ให้คบได้ทันที ผมเคยถามเธอเหมือนกันว่าเพราะอะไร เธอตอบว่า เธอไม่อยากจะอยู่แบบไม่มีใคร จึงต้องหาหลักประกันให้อุ่นใจ ตอนที่ผมคุ้นเคยกับเธอมากขึ้น เธอคบอยู่กับผู้ชายคนหนึ่งที่มีสมบุรณ์เพียบพร้อมไปหมด เสียอยู่อย่างว่าไม่ค่อยรักเธอเท่าที่ควร ผมสงสัยจนโผล่ถามเธอไปว่า แล้วทนอยู่ทำไม เธอกลับใจอธิบายให้ฟังว่า เธอไม่มีทางเลือก เพราะถ้าเลือกจะไม่มีใครก็หมายความว่าต้องอยู่คนเดียว เธอรับสภาพนั้นไม่ได้

ในที่สุดพอสถานการณ์เลวร้ายลงมากๆ เขาคอนนั้นก็จากไป เธอประทับใจ ประคองจิตใจ เตรียมรับการหย่าร้างที่ตามมาเหมือนออพเตอร์ช็อกอยู่เป็นเดือน ผมถามเธอด้วยความเป็นห่วงว่าจะไหวหรือ คราวนี้เธอตอบว่า “ก็ยังไม่ไหวนะ ที่แรกนึกว่าหัวใจจะย่อยยับดับสูญไปแล้วเหมือนกัน แล้วมันก็เจ็บนานกว่าที่คิด” เท่าที่ผมสังเกต กว่าเธอจะหายจากอาการอกหักก็ปาเข้าไป 6 เดือนเห็นจะได้ แต่ 3 เดือนหลังจากนั้น เธอก็พบผู้ชายนิสัยน่ารักคนหนึ่ง ที่คิดจะคบเธอจริงจังและต้องการย้ายเข้าไปอยู่ด้วยกันโดยไม่รอช้า แต่เธอลังการานปฏิเสธ เพราะตอนนี้เธอสนุกกับการใช้ชีวิตตามลำพังมากกว่า

ที่ผ่านมาเธอต้องทนกับความสัมพันธ์อันอ่อนแอและกล้ำกลืนฝืนทนกับการมีปากเสียงอย่างไรเหตุผล ก็เพราะเธอกลัวว่าจะอยู่คนเดียวตามลำพังไม่ได้ ประเด็นของเรื่องอยู่ตรงนี้ละครับ แต่พอเธอรู้ว่าอยู่คนเดียวก็มีความสุขได้ เธอเลยตั้งมาตรฐานเรื่องชีวิตคู่ให้สูงขึ้นอีกมาก และจะไม่ยอมทนกับ

มาตรฐานระดับรองๆ ลงมาเลย เธอมองว่าถ้าไม่ได้ดีก็ไม่เอา เพราะอย่างมาก
สิ่งที่เลวร้ายที่สุดก็แค่กลับมาอยู่คนเดียวเหมือนเดิม ซึ่งตอนนี้เธอรู้แล้วว่า
เธออยู่ได้ และอยู่อย่างมีความสุขเสียด้วย

อุทาหรณ์สอนใจจากเรื่องนี้ก็คือ **คุณต้องใช้ชีวิตโดยลำพังอย่างมีความสุข และมีความมั่นใจในตัวเอง** ถ้าทำแบบนี้ได้เมื่อไร คุณจะไม่มีวันตก
ที่นั่งลำบากจากความกลัวที่ว่าจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว หากชีวิตคู่ไปกันไม่รอด
ก็แยกกันได้ โดยไม่มีปัญหาอะไรมาก

ขณะที่คนมากมายหลายคนต้องทนกล้ำกลืนฝืนอยู่ด้วยกันไป เพราะ
กลัวโดดเดี่ยวเอย แต่คนกลุ่มนี้จะเรียนรู้เรื่องการอยู่คนเดียวให้มีความสุข
แล้วเมื่อใดที่คิดจะมีคู่ครอง พวกเขา ก็จะเป็นตัวของตัวเองอย่างมั่นใจและ
สมเหตุสมผล ถ้าคุณเข้าใจกฎข้อนี้อย่างถ่องแท้ คุณจะอยู่กับใครบนโลกใบนี้
ก็ได้ทั้งนั้น เพราะต่างฝ่ายต่างรักกันบนพื้นฐานของความมีเหตุผล

แม้การอยู่คนเดียวได้จะนับเป็นเรื่องเยี่ยม แต่การได้อยู่กับคนที่เรารัก
เยี่ยมกว่าเยอะครับ แล้วถ้าวันใดมีเหตุให้อยู่ด้วยกันไม่ได้ คุณก็จะจากกันอย่าง
มีความสุข เพราะปราศจากเรื่องขุ่นข้องหมองใจกัน

SE-ED

การอยู่คนเดียวได้นับเป็นเรื่องเยี่ยม

แต่การได้อยู่กับคนที่เรารัก

เยี่ยมกว่าเยอะเลยครับ