

รหัสลับ รหัสชีวิต Rules of Life

ไข “รหัสลับ”

ที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จในทุกๆ สิ่งของชีวิต!

โดย

ริชาร์ด เทมפלาร์

รหัสนิยม...รหัสนิเวศ
The Rules of Life



ผู้เขียน : Richard Templar

แปลและเรียบเรียงโดย : สุนิย์รัตน์ ลิมนวนวิจิตร

The Rules of life © Richard Templar 2006

This translation of THE RULES OF LIFE A PERSONAL CODE FOR LIVING A BETTER, HAPPIER, MORE SUCCESSFUL 01 Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited. Thai edition published by Expernet Co., Ltd.

ราคา 185 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2552

จัดพิมพ์โดย : ดีไลท์พับลิชชิง (ในเครือเอ็กซ์เพอร์เน็ทบุ๊คส์)
 2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
<http://www.expernetbooks.com>
e-mail : public@expernetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา
กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000
โทรสาร 0-2739-8356-9
<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด
โทร. 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ
เทมพลาร์, ริชาร์ด.

รหัสนิยม...รหัสนิเวศ.--กรุงเทพฯ : ดีไลท์พับลิชชิง, 2552.

226 หน้า.

1. ความสำเร็จ. 2. ความสุข. I. สุนิย์รัตน์ ลิมนวนวิจิตร, ผู้แปล.

II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-974-414-111-8

พิมพ์บน
กระดาษกอนอนสายตา
www.greenread.com

 อ่านได้บน
by SCG Paper



สารบัญ	3
บทนำ	8
รหัสลับสำหรับตัวคุณ	14
1. อย่าเปิดเผยเรื่องราวในชีวิตคุณ	16
2. ความฉลาดมีได้แปรผันตามอายุ	18
3. ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว	20
4. ยอมรับในสิ่งที่คุณเป็น	22
5. รู้ว่าสิ่งใดสำคัญและสิ่งใดไม่สำคัญ	23
6. ทุ่มชีวิตให้กับบางสิ่ง	25
7. คิดให้ยืดหยุ่น	27
8. สนใจโลกภายนอก	29
9. เลือกฝ่ายธรรมะ ไม่ใช่ชั่วธรรม	30
10. ปลาตายเท่านั้นที่ว่ายตามน้ำ	32
11. จงเป็นคนสุดท้ายที่จะขึ้นเสียงดัง	34
12. ฟังเสียงสัญชาตญาณของคุณ	36
13. อย่ากลัว อย่าตกใจ อย่าลังเล และอย่าไม่แน่ใจ	38
14. ประารถนาและลงมือทำ	41
15. นับหนึ่งถึงสิบ	43
16. เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่คุณเปลี่ยนแปลงได้	44
17. ตั้งเป้าในทุกสิ่งที่ทำให้ดีเยี่ยมที่สุด	47
18. อย่ากลัวที่จะฝัน	49
19. อย่าจมอยู่กับอดีต	50

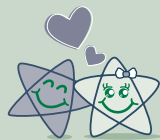


20. อย่ามัวแต่จดจ่ออยู่กับอนาคต	52
21. ทำชีวิตให้ก้าวหน้าเพราะวันเวลาจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว	55
22. แต่งตัวประหนึ่งว่าวันนี้เป็นวันสำคัญ	57
23. จงมีหลักความเชื่อ	59
24. ให้เวลาตัวเองสักเล็กน้อยในแต่ละวัน	61
25. รู้จักวางแผน	63
26. มีอารมณ์ขัน	65
27. ทำอย่างใด ได้อย่างนั้น	67
28. ทำทุกอย่างให้เต็มร้อย	69
29. ออกจากมุมสบายของตัวเองบ้าง	71
30. รู้จักตั้งคำถาม	72
31. มีศักดิ์ศรีในตัวเอง	74
32. ไม่เป็นไรถ้าคุณจะมีอารมณ์ความรู้สึกบ้าง	75
33. รักษาอัตราที่คนอื่นมีต่อคุณ	77
34. ไม่มีทางที่คุณจะเข้าใจในทุกสิ่ง	78
35. รู้ว่าความสุขที่แท้จริงมาจากไหน	80
36. รู้จักปล่อยวางหรือเดินหนีไปเสียบ้าง	81
37. หมั่นดูแลตัวเอง	83
38. รักษามารยาทกับทุกสิ่ง	85
39. หมั่นสะสมเรื่องสัพเพเหระต่างๆ	88
40. กลับไปยังฐานทัพของคุณ	89
41. ซิดเส้นอาณาเขตของคุณ	91
42. ซื้อสินค้าที่คุณภาพ ไม่ใช่ราคา	93
43. เรียนรู้ที่จะจัดการกับความวิตกกังวล	96
44. รักษาความเยาว์วัยเอาไว้	98



45. เงินไม่สามารถแก้ปัญหาได้เสมอไป	100
46. เชื่อมั่นในความคิดตัวเอง	102
47. ไม่ต้องรับผิดชอบเมื่อสิ่งนั้นไม่ใช่หน้าที่ของคุณ	104
48. หาบางอย่างที่ช่วยให้ลืมความกังวลใจ	106
49. แก้ไขความผิดพลาดที่คุณทำ	107
50. พุดแต่เรื่องดีๆ	109

สหสลับสำหรับคู่รักคู่ชีวิต



112

51. ยอมรับในความต่างและเปิดรับในความเหมือน	114
52. ปลอ่ยกคนที่คุณรักให้เป็นตัวของตัวเอง	116
53. ทำดีต่อกันเสมอ	118
54. เอาใจใส่และเป็นแรงสนับสนุนคนที่คุณรัก	120
55. กล่าวขอโทษก่อน	123
56. สร้างความพิเศษเพื่อให้คนรักของคุณพอใจ	125
57. หาใครสักคนที่รู้สึกดีใจเสมอเมื่อเจอคุณ	127
58. รู้ว่าเมื่อไหร่ที่ควรจ้รับฟังเฉยๆ	129
59. ทุ่มเทชีวิตร่วมกัน	131
60. แสดงออกซึ่งความรักของคุณ	132
61. หมั่นพุดคุยกัน	134
62. เคารพความเป็นส่วนตัวของกันและกัน	136
63. คุณทั้งสองต้องมีเป้าหมายร่วมกัน	138
64. ปฏิบัติต่อกันรักของคุณให้ดีกว่าเพื่อนที่ดีที่สุดของคุณ	140
65. ความพึงพอใจคือเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคู่	142
66. คุณสองคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน	144

รหัสลับสำหรับครอบครัวและมิตรสหาย

146

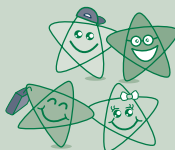
- | | |
|--|-----|
| 67. ถ้าคุณจะเป็นเพื่อนกับใครสักคน
ก็จงเป็นเพื่อนที่ดี | 148 |
| 68. หาเวลาว่างสำหรับคนที่คุณรัก | 150 |
| 69. ปล่อยให้เด็กๆ ทำผิดพลาดเสียบ้าง | 153 |
| 70. เคารพและให้อภัยพ่อแม่ของคุณเสมอ | 156 |
| 71. ให้โอกาสหลายๆ ของคุณเสียบ้าง | 158 |
| 72. อย่าให้ใครยืมเงินถ้าคุณไม่พร้อมจะเสียมันไป | 161 |
| 73. ไม่มีเด็กคนไหนเป็นเด็กไม่ดี | 163 |
| 74. แสดงออกซึ่งความสุขกับคนที่คุณรัก | 165 |
| 75. ผีกลุกๆ ของคุณให้มีความรับผิดชอบ | 167 |
| 76. จงปล่อยให้ลูกได้เรียนรู้ชีวิต และเติบโต | 169 |
| 77. ทำใจถ้าลูกคบเพื่อนที่คุณไม่ชอบ | 171 |
| 78. อย่าลืมน้ำที่ของการเป็นลูกที่ดี | 173 |
| 79. อย่าลืมหกบาทของการเป็นพ่อแม่ที่ดี | 175 |



รหัสลับสำหรับการอยู่ร่วมในสังคม

178

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 80. เราใกล้ชิดกันเกินกว่าที่คุณคิด | 180 |
| 81. การให้อภัยไม่ทำให้คุณเจ็บปวด | 182 |
| 82. การมีน้ำใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญ | 184 |
| 83. ภาควมมีใจในสิ่งที่เราทำร่วมกัน | 186 |
| 84. เข้าใจสิ่งที่อยู่ในใจพวกเขา | 188 |
| 85. คบหากับคนที่มองโลกในแง่ดี | 191 |
| 86. แบ่งปันเวลาและความรู้แก่คนอื่น | 193 |



87. มีส่วนร่วมกับสังคม	195
88. ยกระดับจิตใจให้สูงเข้าไว้	198
89. วางแผนชีวิตการทำงาน	200
90. คุณมีหน้าที่รับผิดชอบต่อสังคม	203
91. มองเห็นผลกระทบจากอาชีพการงานของคุณ	205
92. จงมีศีลธรรมและคุณธรรมในการทำงาน	207

รหัสลับสำหรับการดูแลโลกของเรา 210

93. ตระหนักถึงความเสียหายที่คุณกำลังสร้าง	212
94. ใช้ชีวิตเพื่อความเจริญรุ่งเรือง ไม่ใช่เพื่อความเสื่อมถอย	213
95. ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของทางออก ไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของปัญหา	215
96. จงมีความรับผิดชอบต่อคนรุ่นหลัง	216
97. มีจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา	218
98. ไม่ใช่ทุกสิ่งที่จะสามารถเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	220
99. มอบบางสิ่งตอบแทนกลับคืน	222
100. ค้นหาความสุขใหม่ๆ ทุกๆ วัน หรืออย่างน้อย ก็บางครั้งบางคราว	224





มีหลายเหตุผลที่ทำให้ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา สมัยผมเป็นเด็กผมเคยอาศัยอยู่กับปู่ย่าช่วงหนึ่ง เวลานั้นท่านทั้งสองก็เหมือนกับคนรุ่นเดียวกันทั่วไปที่ต้องทำงานหนักและมีความสุขตามอัตภาพ ตอนนั้นปู่ของผมจำเป็นต้องเกษียณอายุก่อนเวลาอันควรเนื่องจากได้รับอุบัติเหตุในโรงงานอุตสาหกรรม ส่วนย่าของผม ท่านทำงานอยู่ในห้างสรรพสินค้าใหญ่ในกรุงลอนดอน ดังนั้น การที่อยู่ๆ ท่านต้องมารับเลี้ยงดูแลผม มันจึงทำให้ท่านมีปัญหาตามมาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งตอนนั้นผมเองก็ยังเล็กเกินกว่าที่จะเข้าโรงเรียนได้และยากี่ไม่ไว้ใจให้ปู่มาดูแลผม ย่าจึงแก้ปัญหาด้วยการหนีผมไปทำงานกับท่านด้วย คุณคงนึกภาพออกเวลาที่ท่านเอาผมซ่อนไว้ใต้แขนเพื่อจะแอบพาผมเข้าไปโดยที่ไม่ให้หัวหน้างานหรือผู้จัดการผ่านมาเห็น นั่นแหละครับเราจึงได้ทำงานด้วยกัน

ผมจำช่วงเวลาที่ไปทำงานกับย่าได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีมาก ผมต้องเงิบที่สุดและก็ต้องอยู่หนึ่งๆ นานเลยทีเดียว ตอนนั้นผมเองก็ไม่ว่าสักว่ามันเป็นเรื่องแปลก แล้วผมเองก็ชอบที่จะลอบมองลูกค้าจากที่หลบภัยของผมใต้โต๊ะตัวใหญ่ นั่นแหละที่ทำให้ผมรู้สึกว่าการช่วงนั้นมันช่างมีความสุข และมันก็ทำให้ผมเข้าใจว่าตัวเองชอบอะไรและอยากจะทำอะไรในชีวิต ซึ่งนั่นก็คือการสังเกตผู้คนทั่วไปนั่นเองครับ

ในช่วงแรกของชีวิตการทำงาน การสังเกตผู้คนรอบข้างทำให้ผมเห็นว่ามันมีรูปแบบของการวางตัวและการประพฤติที่แตกต่างออกไป ซึ่งนั่นทำให้ใครหลายคนได้รับการสนับสนุนและมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ยกตัวอย่างเช่น คน 2 คนที่มีความสามารถเท่าเทียมกันจะมีแค่คนเดียวเท่านั้นที่จะได้ทำงานในตำแหน่งที่สูงขึ้น ซึ่งคนที่ได้เลื่อนตำแหน่งก็คือคนที่แต่งกายดีและวางตัวให้ดูเพียบพร้อมและเหมาะสมสำหรับตำแหน่งนั้น และนี่เองครับที่ทำให้ผมก้าวไปข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว ผมได้รวบรวม “หลักปฏิบัติ” ต่างๆ สำหรับการทำงานไว้ในหนังสือของผมเรื่อง “*The Rules of Work*” ซึ่งกลายเป็นหนังสือที่มียอดขายดีทั่วโลกเรียบร้อยแล้วครับ

ส่วนในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้พบกับวิธีการใช้ชีวิตอย่างง่ายดาย เปรียบเหมือนการเล่นเครื่องร่อนที่ไม่ว่าจะบินไปทางไหน ทางซ้าย ทางขวา ทางข้างหน้า หรือบินขึ้นสูง ผู้เล่นก็จะสามารถบังคับเครื่องร่อนได้อย่างสบายจากการสังเกตชีวิตของคนรอบข้างทำให้ผมพบว่าเราสามารถจะแบ่งคนเหล่านี้ออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรกคือพวกที่เข้าใจเองแท้ถึงเคล็ดลับและมีความสามารถในการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ผมไม่ได้หมายถึงคนที่มั่งคั่งสมบัติ เงินทองมากมายหรือคนที่มีหน้ามีตาในสังคม มีตำแหน่งอาชีพการงานที่สูงแต่อย่างใด แต่ผมหมายถึงคนที่พอใจและมีความสุขกับสถานภาพที่เป็นและเป็นสิ่งที่ตนมีอยู่ คนที่มีสุขภาพกายสุขภาพใจแข็งแรง และรู้วิธีที่จะจัดการชีวิตอย่างไรให้มีความสุข ในขณะที่คนอีกประเภทคือพวกที่ยังต้องดิ้นรนต่อสู้ คนที่หาความสุขให้กับชีวิตตนเองไม่ได้ และไม่พอใจในชีวิตของตนเอง

ดังนั้น ความลับของการใช้ชีวิตคืออะไร ? คำตอบก็คือ การเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการอย่างมีความสุข สำหรับตัวผมเอง ผมเลือกที่จะเดินตาม “รหัสลับ...รหัสชีวิต” ของหนังสือเล่มนี้ มันทำให้ผมมีหนทางที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตของผม ทำให้ผมมีความสุขมากขึ้น และผมยังสามารถส่งผ่าน

ความสุขเล็กๆ น้อยๆ ให้แก่ผู้คนรอบข้างได้อีกด้วย ถ้าคุณสามารถประพาสตามรหัสลับสำหรับการดำเนินชีวิตนี้ได้ โชคดีก็จะอยู่กับตัวคุณ คุณจะมีความสุขมากมายในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน และพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่นเดียวกันกับผม แน่แน่นอนว่ารหัสลับเหล่านี้ไม่ได้ยากเย็นอะไรเลยที่จะทำตาม และมันก็ไม่ใช่ว่าความลับที่ไม่มีใครรู้ กฎทั้งหมดนี้เกิดจากการที่ผมเฝ้าสังเกตผู้คนที่ผมเจอเจอโดยเฉพาะคนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งผมตระหนักได้ว่าผู้คนเหล่านั้นสมควรที่จะเป็นแบบอย่างให้เราเดินตามพวกเขา มีใครบ้างล่ะที่ไม่อยากเดินตามรอยคนที่ประสบความสำเร็จ คนที่มีความสุขในชีวิต คนที่เป็นที่ยกย่องชื่นชม ? สำหรับคนที่รู้สึกว่าการใช้ชีวิตได้ขาดหายไป คำตอบทั้งหมดก็อยู่ตรงนี้แล้ว ขอเพียงแค่พวกเขาเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงวิถีคิดและพฤติกรรมบางอย่างเท่านั้นเอง

คุณอาจจะสงสัยว่าแล้วมันจะง่ายอย่างนั้นเชียวหรือกับการเปลี่ยนแปลงวิถีคิดและพฤติกรรมบางอย่าง ? คำตอบก็คือ ไม่เลยครับ การที่เราจะปฏิบัติตามรหัสลับเหล่านี้มันไม่่ง่ายเอาเสียเลย มันยาก แต่มันก็คุ้มค่ากับความพยายามและคุ้มกับเวลาที่ผ่านไป ซึ่งนี่แหละครับคือคุณสมบัติที่ดีที่สุดของรหัสลับเหล่านี้ คุณอาจจะตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้สูงแล้วเดินไปให้ถึงจุดหมายที่คุณวางไว้ แต่สำหรับผมแล้ว ผมไม่เคยทำสิ่งที่ผมคาดหวังไว้ได้สำเร็จไปหมดทุกอย่าง ผมเคยเดินออกนอกเส้นทางหรือไม่ก็ล้มลงตรงขอบทางเดินบ่อยๆ เหมือนกับใครหลายคน แต่ผมก็รู้วิธีที่จะตั้งหลักขึ้นมาใหม่และสามารถจัดการกับสิ่งที่กีดขวางทางของผม ผมรู้ว่าอะไรที่จะทำให้ชีวิตของผมเข้าที่เข้าทางได้อีกครั้งหนึ่ง

จากการที่ผมเฝ้าสังเกตผู้คน มันทำให้ผมมองเห็นว่าทุกรหัสลับที่ผมกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องราวที่สมเหตุสมผลจริงๆ อย่างเช่นคำแนะนำเล็กๆ น้อยๆ ที่ว่า “ก่อนออกจากบ้าน ชัดรองเท้าบ้างนะ” ก็ใครจะปฏิเสธได้

ละว่าการที่เราใส่รองเท้าขาดและสะอาดจะทำให้เราดูดี และน่าประทับใจมากกว่าคนที่ใส่รองเท้าสกปรก

นอกจากนั้นสิ่งที่คุณจะได้รับจากหนังสือเล่มนี้ก็คือจิตสำนึก ซึ่งไม่มีเรื่องไหนเลยที่คุณไม่เคยรู้ ไม่เคยได้ยินมาก่อน ทุกเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของจิตสำนึกที่คุณเคยได้ยินมาแล้วทั้งนั้น แน่หนอนว่าหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คัมภีร์หรือหลักคำสอนทางศาสนาแต่อย่างใด มันเป็นเพียงเครื่องเตือนใจเตือนสติให้คุณรู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ มันเป็นเรื่องทั่วๆ ไป และเข้าใจได้ง่าย เพียงแค่คุณลงมือทำ คุณก็จะพบว่ามันได้ผลจริงๆ

แน่อนนว่ารหัสลับต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ข้อบังคับที่คุณต้องทำแต่อย่างใด หากแต่อยู่ที่คุณเลือกที่จะทำหรือไม่ สำหรับตัวผมเอง แต่ละคืนก่อนนอน ผมมักจะคิดทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แล้วผมก็จะบอกกับตัวเองว่า “อืม ! ผมทำดีแล้ว วันดีๆ ได้ผ่านไปอีก 1 วัน” ผมจะรู้สึกภูมิใจกับสิ่งที่ผมได้ตัดสินใจทำลงไป แล้วผมจะไม่มานั่งเสียใจหรือไม่พอใจกับการตัดสินใจของตัวเอง ผมเลือกที่จะนอนหลับไปพร้อมกับความสุขที่ผมได้ทำอะไรที่แตกต่างออกไป และผมก็ไม่ปรารถนาที่จะทำร้ายผู้อื่น แต่ผมเลือกที่จะแบ่งปันความสุขเล็กๆ น้อยๆ กับคนรอบข้างให้มากที่สุดเท่าที่ผมจะทำได้

หนังสือเล่มนี้ อาจไม่ใช่ทางออกที่ช่วยให้คุณมีเงินมากมายหรือประสบความสำเร็จอย่างเหลือเชื่อแต่อย่างใด (ถ้าคุณต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงาน คุณน่าจะอ่านหนังสืออีกเล่มของผมคือ “*The Rules of Work*”) แต่คุณจะเข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกข้างในของคุณ รับรู้ว่าคุณมีอิทธิพลต่อผู้คนรอบข้างคุณอย่างไร ทำให้คุณตระหนักได้ว่าตัวคุณเองเป็นเพื่อน เป็นคู่หู และเป็นพ่อแม่ประเภทไหน คุณสร้างผลกระทบต่อบอกไปได้อย่างไร

ที่ผ่านมา ผมดูแลและเอาใจใส่งานเขียนของผมประหนึ่งว่าเป็นลูกของตัวเอง ลูกที่ผมคอยอุบหัวเบาๆ และเช็ดน้ำมูกให้ แต่ในที่สุดผมก็ต้องส่งพวกเขาออกไปสู่โลกกว้าง และแน่นอนว่าผมก็อยากจะรู้ว่าพวกเขาเติบโตก้าวหน้าหรือไปได้ดีแค่ไหน เช่นเดียวกับงานเขียนทุกเล่มของผมที่คุณเป็นเจ้าของ ผมก็อยากที่จะรับรู้ว่าคุณสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณให้ดีขึ้นได้หรือไม่ ผมสนใจและยินดีเสมอถ้าจะได้รับการตอบรับ คำแนะนำ หรือข้อติชมจากคุณ คุณสามารถส่งอีเมลถึงผมได้ที่

Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk

ริชาร์ด เทมปลาร์

