



ชื่อเรื่อง : 12 กฎ ที่ใช้ได้ตลอดชีวิต ( 12 Rules for Life : An Antidote to Chaos)  
ผู้จัดทำ : นางสาวธนพร อินพุ่ม/นางสาววิลาวรรณ บุตดา  
กลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ สำนักวิชาการ  
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร  
วันที่ : 4 มิถุนายน 2564

## 12 กฎ ที่ใช้ได้ตลอดชีวิต (12 Rules for Life : An Antidote to Chaos) แปลตรงคือ 12 กฎที่ใช้ได้ชั่วชีวิต : ยาถอนพิษความโกลาหล

ก่อนจะเข้าสู่เรื่องเนื้อหาของกฎข้อต่าง ๆ ขอเกริ่นก่อนว่า หนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงเรื่องเกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา โดยเฉพาะศาสนาคริสต์ และลัทธิเต๋าไว้ค่อนข้างมาก คนที่ไม่ชอบเรื่องศาสนาอาจจะไม่ถูกจริต แต่เนื้อหาส่วนรวมจะเป็นไปทางแนวจิตวิทยา แนวจิตบำบัด และการพัฒนาตัวเอง ขอยกตัวอย่างโดยจะเริ่มจาก

**กฎข้อที่ 1** ยืนให้ตัวตรง ออกผายไหล่ผึ่ง คือ การยืนหยัดทนต่อความไม่แน่นอน จากนั้นสร้างระเบียบที่ดีกว่า ดังนั้น จงใส่ใจท่าทางของคุณให้ดี เมื่อรู้สึกกล้าขึ้น คุณจะวิตกกังวลน้อยลง

**กฎข้อที่ 2** ดูแลตัวเองให้ดี เหมือนเวลาที่ดูแลคนอื่น คือ ถ้าคุณดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม จะช่วยให้คุณได้ทำประโยชน์และช่วยผู้อื่นได้ นักปรัชญาชาวเยอรมัน ฟรีดริช นีทเชอ ได้กล่าวว่า “คนที่รู้ว่ามีชีวิตอยู่ท่ามกลางจะทนได้แทบทุกอย่าง”

**กฎข้อที่ 5** อย่าให้ลูกของคุณทำอะไรที่ทำให้คุณไม่ชอบพวกเขา คือ หลักการของการฝึกวินัยลูก ข้อที่ 1 คือ จำกัดกฎข้อ 2 ให้บังคับน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น ข้อ 3 พ่อแม่ควรมาเป็นคู่เพื่อผลักดันดูแลลูกให้ส่วนที่พร้อมไปแทนกันและกัน ข้อ 4 แนวจิตวิทยาคือ พ่อแม่ควรเข้าใจความสามารถของคนที่จะรุนแรงได้ ข้อ 5 พ่อแม่มีหน้าที่เป็นตัวแทนของโลกแห่งความจริงสรุปคือ พ่อแม่ต้องกล้าหาญและรับผิดชอบพฤติกรรมของลูก

**กฎข้อที่ 6** ดูแลบ้านของคุณให้เรียบร้อยก่อนจะวิจารณ์โลก คือ คุณไม่สามารถใช้ตัวคุณตัดสินคนอื่น ๆ ได้ เพราะคนทุกคนซับซ้อนเกินกว่าจะรู้จักตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ และเราทุกคนมีภูมิปัญญาที่เราไม่อาจเข้าใจได้

**กฎข้อที่ 8** พูดความจริง หรืออย่างน้อยก็ไม่โกหก คือ การพูดความจริง ที่ความจริงที่เราฟังพาอาศัยได้นั้นได้กลายเป็นภาวะความจริงสร้างระบบที่ยืนหยัดได้เป็นพันปี โดยไม่มาในรูปแบบความคิดเห็นต่าง ๆ

**กฎข้อที่ 12** หยุดเพื่อลูบเมวที่คุณพบเจอตามถนนบ้าง (จะเป็นสุนัขก็ได้) คือ หากคุณตั้งใจดู แม้แต่ในวันที่ไม่ตี คุณอาจมีโชคพอที่จะพบกับโอกาสเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นนี้ได้

ทั้งหมดนี้หมายความว่าอย่างไร นั่นคือ ให้จัดทิศจัดทางของคุณให้เหมาะสม ทำความดี พูดความจริง พุ่มเทสนใจระมัดระวังไปกับปัญหาแต่ละขณะ ใส่ใจเต็มที่กับอนาคตแบบเดียวกับที่พุ่มเทในปัจจุบัน คุณก็จะมีโอกาสที่ดีที่สุดที่จะทำให้ทั้งคู่สมบูรณ์แบบได้

ที่มา : ปีเตอร์สัน, จอร์แดน บี. (2563). 12 กฎ ที่ใช้ได้ตลอดชีวิต (12 rules for life : an antidote to chaos) (ธีร์ ทิพภฤต, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: อมรินทร์ฮาวทู อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.

