



ฉบับที่
2005

ชุด จิตวิทยาร่วมสมัย



กอล์ฟ

คือ ไมนด์ เกมส์

ในมุมมองของจิตวิทยาการกีฬา

กิติกร มีทรัพย์ เรียบเรียง



กอล์ฟ

คือ ไมนด์ เกมส์

ในมุมมองของจิตวิทยาการกีฬา

กิติกร มีทรัพย์ เรียบเรียง



สำนักพิมพ์สมิต

ชุด จิตวิทยาร่วมสมัย

กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์

ในมุมมองของจิตวิทยาการกีฬา
กิติกร มีทรัพย์ เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2553

ราคา 110 บาท

โดย กิติกร มีทรัพย์

2

กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์ ในมุมมองของจิตวิทยาการกีฬา

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ



บริษัท หนังสือสายน้ำ จำกัด

20/60 หมู่ 5 ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02-9672520-1

โทรสาร 02-5250374

พิมพ์ที่

วาวการพิมพ์

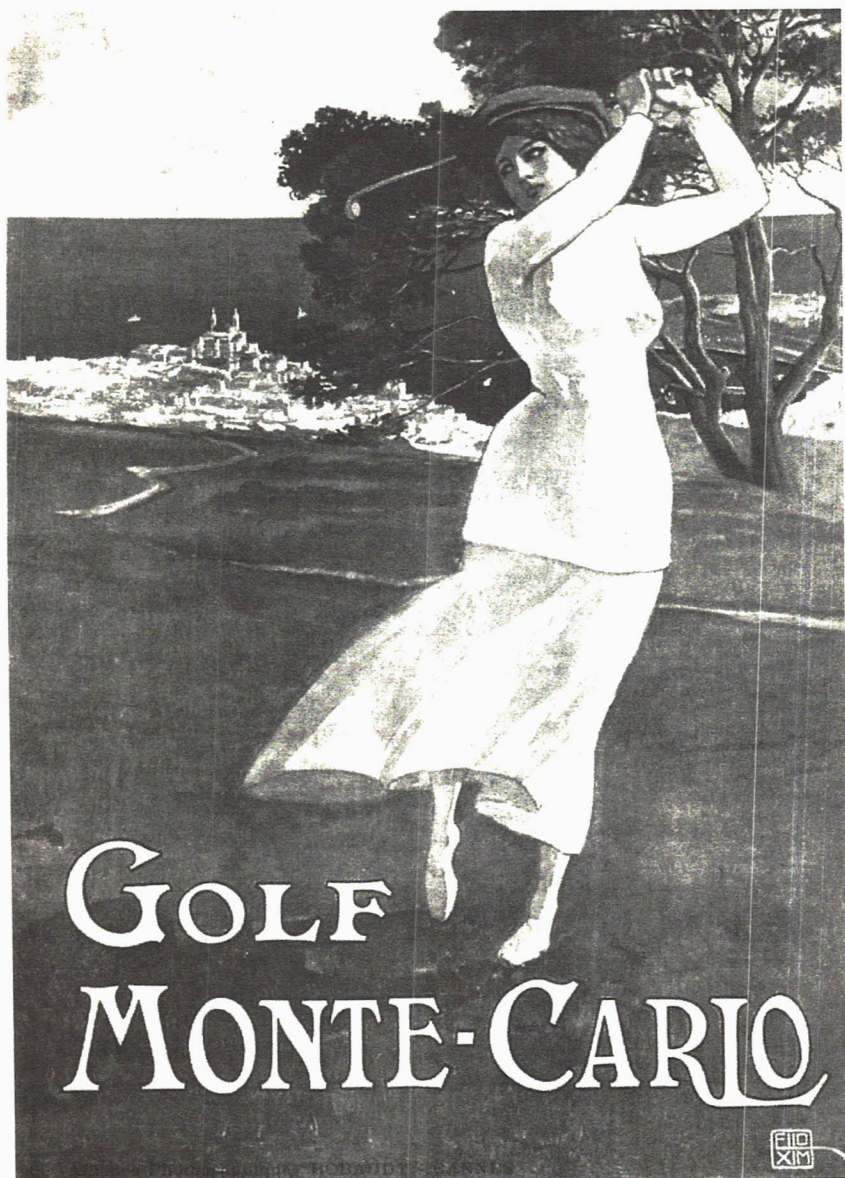
โทรศัพท์ 02-7778857-58



“กอล์ฟ ไม่ใช่เกมง่ายๆ ต้องใช้ความอดทน สมาธิและเหนือสิ่งอื่นใด ต้องฝึกซ้อมหนักมาก ไม่ว่าคุณจะเป็นนักกอล์ฟมือใหม่ มือสมัครเล่น หรือมืออาชีพผู้มีโปรแกรมการแข่งขันตามฤดูกาลก็ตาม คุณต้องไม่หยุดที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในเกม และคุณต้องไม่คิดว่ารอบรู้ดีพอแล้ว

นักกอล์ฟเอง จำเป็นต้องดูการเล่นของนักกอล์ฟคนอื่น ๆ และหาโอกาสพูดคุยกับพวกเขาเหล่านั้นด้วย กับพยายามศึกษาหาความรู้ให้มากเท่าที่จะทำได้ ติดตามหาความรู้ แนนอนย่อมมีพัฒนาการในการเล่นมากขึ้น อย่างน้อย ๆ ก็ช่วยลดการตีแบบเฉือนหรือสไลซ์น้อยลง ไดรฟ์ไกลมากขึ้นอีกหลายหลาและชีพเข้าใกล้หลุมกว่าที่เคย...”

เออร์นี เอลส์



โปสเตอร์กอล์ฟสวยเสมอ



กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์

‘กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์’ (Mind Games) คือ เกมแห่งจิตใจ เป็นกีฬา ค่อนข้างพิเศษที่ต้องใช้ความเข้มแข็งทางกายผสมผสานอย่างลงตัวพอดีกับ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งนี้คล้ายต้องอาศัยความเข้มแข็งอย่างหลังมากกว่า ด้วย อย่างที่ **‘เบน โฮแกน’** โปร.กอล์ฟชั้นแชมป์เียนส์เคยพูดว่า...**“กอล์ฟ ใช้กายภาพ 30 เปอร์เซนต์ แต่ใช้จิตภาพถึง 70 เปอร์เซนต์”** นั่นคือผู้ชนะ คือผู้มีจิตใจเข้มแข็ง (strength of mind) เป็นสำคัญ

ด้วยเหตุดังนี้ การแสวงหาอยู่เป็นงานเป็นการเพื่อได้โปร.กอล์ฟ ครู หรือกูรู Guru หรือโค้ชที่เก่ง ไม่เฉพาะเชี่ยวชาญการเล่นทางด้านร่างกาย เท่านั้น แต่ต้องเชี่ยวชาญทางด้านจิตใจด้วย ประกอบกับการแข่งขันกอล์ฟในปัจจุบัน มีสิ่งจูงใจนักกอล์ฟหลายอย่างโดยเฉพาะการแข่งขันในระดับอินเตอร์ ต่างๆ มีเงินรางวัลตอบแทนสูง และมีสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ มาก พร้อมกับได้ เกียรติยศชื่อเสียง จึงเป็นแรงกระตุ้นอย่างสำคัญอีกแรงหนึ่ง

‘เอเบน ฮาร์เรล’ เขียนบทความเรื่องกอล์ฟเรื่องหนึ่งชื่อ **“เส้นทางสู่ ความสมบูรณ์”** ไว้อย่างน่าสนใจในนิตยสารไทม์ ฉบับวันที่ 21 กรกฎาคม 2008 ฮาร์เรลเริ่มเรื่องที่ **‘จัสติน โรส’** นักกอล์ฟชั้นแชมป์เียน ชาวอังกฤษ อายุ 28 ปี

โรสลงทุนจ้างครูกอล์ฟและโค้ชชาวพุทธไว้ประจำตัวเพื่อพัฒนาการเล่นกอล์ฟของเขาเอง เรื่องเดิมมีอยู่ว่าเมื่อ 10 ปีก่อน โรสได้รับเชิญให้เข้าร่วมการแข่งขันระดับโลกครั้งนั้น โรสได้ที่ 4 เมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลง จึงไม่ใช่เรื่องธรรมดาที่เด็กหนุ่มอายุ 17 มีกอล์ฟสมัครเล่นสามารถเอาชนะนักกอล์ฟมืออาชีพระดับโลกได้เป็นจำนวนมาก โดยแพ้นักกอล์ฟระดับแชมป์โลกเพียง 3 คนเท่านั้น วงการกอล์ฟอังกฤษคาดหวังกันว่าเขาจะเป็นนักกอล์ฟที่ยิ่งใหญ่ในอนาคตในไม่ช้า

แต่การแข่งขันแมทช์ใหญ่ ๆ ระดับเดียวกันหรือใกล้เคียงกันกับบริติชโอเพ่นในเวลาต่อมาถึง 21 ครั้ง โรสไม่ผ่านการตัดตัวต่อเนื่องกันอย่างไม่น่าเชื่อ เขาเกือบจะเลิกเล่นกอล์ฟเอาเลยทีเดียว เฟอร์นีย์มีครูกอล์ฟ 2 คนเข้ามาช่วยเหลือ คนหนึ่งช่วยเรื่อง **‘เทคนิคทางกาย’** (เดวิด ลิตเบตเตอร์) ส่วนอีกคนหนึ่งช่วย **‘ทางใจ’** เป็นโค้ชชาวพุทธ (นิค แบรดลีย์) จากนั้นสถานการณ์การเล่นกอล์ฟของโรสก็ดีขึ้นทีละเล็กละน้อยอย่างประหลาด เขาได้ชัยชนะแมทช์ใหญ่ ๆ และขึ้นระดับโลกขั้นต้น ๆ แล้วในปัจจุบัน พร้อมกับหวังกันว่า บริติชโอเพ่นอันจัดขึ้นที่ Berkdale ที่เดิมปีนั้น โรสน่าจะได้รับแชมป์หรือติดระดับต้น ๆ แน่แน่นอน

ที่จริงเรื่องของจิตใจกับกอล์ฟมีผู้สนใจพูดถึงและเขียนเป็นตำราไว้มากมาย ทั้งแชมป์กอล์ฟและโปร.กอล์ฟ เช่น **‘เบน โฮแกน’** และ **‘นิค ฟัลโด’** รายแรกนั้นคลาสสิกกว่ารายหลัง แต่ทั้งคู่ต่างอุทิศตัวเพื่อการศึกษาวงสวิงอย่างทุ่มเท ในมิติของการผสมผสานของกาย-จิต คือจังหวะ การเน้นเป้าหมาย และการสร้างจินตภาพ (visualization) ของการเล่นให้ลงตัวไหลลื่นและนุ่มเนียนเพื่อเป็นผู้ชนะในที่สุด

โปร.กอล์ฟอย่าง **‘ทิม กัลลเวย์’** เขียน The Inner Games of Golf และ **‘ดร.ริชาร์ด คัพ’** เขียน Mind Over Golf เป็นต้น

ฮาร์เรล เล่าถึงพ่อของ ‘ไทเกอร์ วูดส์’ ว่าเคยเป็นทหารเก่า กรีน เบเรต์ ได้ลงทุนจ้างนักจิตวิทยาคลินิกจากกองทัพเรือสหรัฐฯ มาทดสอบสมาธิและความนิ่งของไทเกอร์ตั้งแต่ไทเกอร์อายุ 13 ปี ประกอบกับมารดาของไทเกอร์เป็นไทยพุทธ เธอคงจะมีส่วนช่วยตรงนี้ด้วยเช่นกัน คือ มีจิตใจนักสู้และสมาธิในการแข่งขัน ซึ่งค่อนข้างเด่นกว่านักกอล์ฟคนอื่น ๆ ในระดับเดียวกัน กระนั้นก็ตาม การแข่งขันบริติชโอเพ่นที่ Berkdale ปี 1998 ไทเกอร์ก็อดที่จะ



สารบัญ

บทนำ	กอล์ฟ คือ ไม่นัด เกมส์.....	11
บทที่ 1.	กรีนและการพัต.....	16
บทที่ 2.	สนุกกับกฎข้อ 8 ประการ.....	29
บทที่ 3.	ตัวเสริมเพื่อเล่นกอล์ฟสนุก และมีความสุขภาพของ ดร.จอร์จ ซี.ไทแอม ว่าด้วย 4C กับ 1K.....	45
บทที่ 4.	หลวงพ่อลิงห์ วี เจ ชิงห์ และสเตย์ซี่ พรหมณสุด.....	51
บทที่ 5.	อานาปานสติสมาธิ.....	59
บทที่ 6.	เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ของนักกอล์ฟ หากปล่อยไว้อาจเป็นเรื่องใหญ่.....	61

ภาคพิเศษ	1. ที่มาที่ฟากอล์ฟสากล.....	77
	กอล์ฟเกิดที่จีน แต่ไปเติบโตที่สกอตแลนด์.....	93
	กอล์ฟเกิดที่โรม เจริญวัยที่สกอตแลนด์.....	97



ถัดจากสนามกอล์ฟ-สนามหลวง เรียงตามความเก่าแก่ของสนามก็คือ สนามกอล์ฟหลวงหัวหิน และสนามกอล์ฟดุสิตตามลำดับ ในจำนวนนี้ สนามกอล์ฟกานตรัตน์หรือสนามงู มีอายุสั้นน้อยกว่าเพื่อน

ส่วนบหลังท้ายกอล์ฟหลุม 19 นั้น เป็นแก๊งเล็ก ๆ ที่ผู้เขียนเก็บมาจากเพื่อนพ้องน้องพี่ชาวกอล์ฟทั้งหลาย ซึ่งต้องขอบพระคุณกันเป็นพิเศษ

เรื่องราวองกอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์เกือบทั้งหมดเคยได้รับการตีพิมพ์ในมติชนสุดสัปดาห์ ซึ่งต้องขอบพระคุณบรรณาธิการเป็นอย่างยิ่ง และบางส่วนเคยตีพิมพ์เป็นพ็อคเก็ตบุ๊กเล่มเล็ก ๆ ชื่อ **‘ใจนิ่ง สวีนนิ่ง’** มาแล้วเมื่อ 3 ปีก่อน

ผู้เขียนหวังว่า กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์เล่มนี้คงจะทำให้ท่านได้เสริมการเล่นกอล์ฟของท่านให้สนุก เป็นสุขและได้สุขภาพดังปรารถนา

ขอขอบพระคุณคุณพี่ **‘หม่อม’** (พลโท ม.ร.ว.มาลาลา นูวัต จักรพันธุ์) ที่ให้ปัญญาในการเล่นกอล์ฟอย่างสนุกและมีความสุข

ขอบคุณ **‘คุณอำไพ ภูศรีพงศ์’** ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ **‘บ๊อบบี้ โจนส์’** อดีตแชมป์ยู เอส โอเพน และเป็นสถาปนิกออกแบบสนามกอล์ฟออกัสต้า จอร์เจียอันลือลั่น

ขอบคุณ **‘คุณนวลจันทร์ สแสงมณี’** ผู้ประสาน ช่วยรวบรวมข้อมูลสนามกอล์ฟคลาสสิกยิมคานา เชียงใหม่ มาเก็บไว้นานแล้ว

ขอบคุณ **‘สำนักพิมพ์สมิต’** ที่จัดพิมพ์ **‘กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์’** ได้เรียบร้อยสวยงามยิ่ง

กิตติกร มิตรพันธ์

งามวงศ์วาน นนทบุรี



คำนำสำนักพิมพ์

‘กอล์ฟ’ เป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมทั่วไป โลกยังอิงอยู่กับธุรกิจและเงิน
รางวัล การแข่งขันสูง ความนิยมก็ยิ่งแพร่หลายเร็วและมากขึ้น กอล์ฟจึงมิใช่ให้
นักกอล์ฟแต่เพียง ‘นันทนาการ’ เท่านั้น แต่ให้ ‘ความหวัง’ ด้วยว่า ถ้ามีฝีมือถึง
ขนาด ก็จะสามารถยึดเป็นอาชีพที่ทำเงินเป็นกอบเป็นกำได้ไม่ยาก

อย่างไรก็ดี กอล์ฟมีกระบวนการเล่นของมันเป็นการเฉพาะ ที่อาจเรียกว่า ‘วิถี
กอล์ฟ’ ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้และการฝึกฝนตามสมควร และการพัดลูกให้ลง
หลุมก็มีใช้การกวาดไปสบาย ๆ เหมือนการกวาดบ้าน แต่มันมีลีลาการสวิงและการ
พัตที่ซับซ้อนเป็นพิเศษ ซึ่งต้องใช้ ‘ศิลปะและวิทยาศาสตร์’ ไปพร้อม ๆ กันอย่าง
ได้สัดส่วน จึงจะได้ผลลัพธ์ดังปรารถนา อย่างน้อยก็เป็น ‘สุข สนุก’ และได้
‘สุขภาพ’ ยิ่งกว่านั้น ‘ได้ชัยชนะ!’

‘อาจารย์กิติกร มีทรัพย์’ ผู้เขียน ‘กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์’ มีประสบการณ์
เล่นกอล์ฟมาไม่น้อยกว่า 7 ปี และโดยพื้นฐานอาชีพบรรณาธิการในสายงานจิตวิทยา
คลินิกในกระทรวงสาธารณสุขมาก่อน ทำให้ชัดเจนดังที่ ‘เบน โฮแกน’ นักกอล์ฟ
ระดับแชมป์โลกบอกว่า ‘กอล์ฟใช้กายภาพ 30 เปอร์เซ็นต์ แต่ใช้จิตภาพถึง 70
เปอร์เซ็นต์’ และนี่เป็นแรงจูงใจอีกอย่างหนึ่งให้เรียบเรียง ‘กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์’
เล่มนี้ออกมาเพื่อให้ นักกอล์ฟที่มีพื้นฐานการเล่นมาบ้างแล้วได้อ่าน เพื่อจะได้เล่น
กอล์ฟอย่างเป็นสุข สนุกและได้สุขภาพ หรืออย่างน้อย ๆ ก็ไม่รู้สึกระย่อท้อ หรือ
ถอดใจทิ้งลูกกอล์ฟเอาง่าย ๆ

ยิ่งกว่านั้น ผู้เขียนยังได้สืบค้นต้นตอของกีฬากอล์ฟอย่างจริงจัง ซึ่งยังไม่ได้
ขอยุติว่ากอล์ฟเกิด ‘ที่จีน’ หรือ ‘ที่โรม’ แล้วไปโต ‘ที่สกอตแลนด์’ หรือไม่ได้เกิด
จากที่ไหนเลย ต้นตอจริง ๆ อาจเป็น ‘ที่สกอตแลนด์’ ก็ได้ ทั้งนี้รวมทั้งเรื่องราว
ความเป็นมาของกอล์ฟในประเทศเราด้วย ใครจะไปเชื่อว่า ‘สนามหลวงหรือ
ทุ่งพระเมรุ’ นั้น ครึ่งหนึ่งก็เคยเป็นสนามกอล์ฟมาก่อน!? กับได้เล่าความเป็นมา
ของสนามกอล์ฟระดับคลาสสิกในประเทศเราไว้ด้วย คือ จาก ‘สนามยมกานา’
เชียงใหม่ ‘สนามกอล์ฟหลวงหัวหิน’ จนถึงสนามงู!

สำนักพิมพ์หวังว่าท่านจะได้หนังสือกอล์ฟดีสมปรารถนา เพียงบทที่ 2 บท
เดียวที่ว่าด้วย ‘สนุกบัญญัติ 8 ประการ’ ของการเล่นกอล์ฟก็คุ้มแล้ว

เราคือผู้ส่งข่าว จากมิตรสู่มิตร

สำนักพิมพ์สมิต



คำนำผู้เขียน

‘กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์’ เล่มนี้เรียบเรียงขึ้นสำหรับนักกอล์ฟที่เคยเล่นกอล์ฟมาระยะหนึ่ง รู้พื้นฐานและมีทักษะการเล่นมาพอสมควร แต่ต้องการเล่นอย่าง ‘สนุก เป็นสุข’ และ ‘ได้สุขภาพ’ มากขึ้น สำหรับนักกอล์ฟมือใหม่จะมี กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์ ไว้ก่อน รอพอมือมีฝีมือเพิ่มขึ้นจึงจะนำมาใช้ประกอบก็ไม่น่าจะผิดกติกาอะไร

กอล์ฟก็คล้าย ๆ กับกีฬาอื่น ๆ ที่ต้องใช้แรงกาย แรงใจและแรงความคิดในการเล่นค่อนข้างมาก และดูประหนึ่งว่ากีฬากอล์ฟน่าจะเป็นเกมที่กระตุ้น ‘สัญชาตญาณการต่อสู้’ (fighting instinct) ของผู้เล่นมากเป็นพิเศษ จึงมักทำให้นักกอล์ฟทุ่มเทการเล่นแบบสุดกำลังเพื่อชัยชนะ หรือแบบเพด็จศึกเต็มที่ที่มีนัยว่าเป็น ‘นักฆ่า’ (the killer) สมบูรณ์แบบ ยิ่งในปัจจุบันกีฬากอล์ฟอิงอยู่กับธุรกิจ ก็คล้ายกับกระตุ้นให้นักกอล์ฟเป็น ‘เดอะวินเนอร์’ มากขึ้น หากไม่เรียนรู้การยับยั้ง ฟ่อนคลาย ก็อาจทำให้การเล่นไม่เป็นสุข หรือบางทีอาจมีผลลบต่อสุขภาพ ตั้งแต่เรื่องเจ็บปวดเล็ก ๆ จนถึงเจ็บปวดใหญ่ ๆ บางคนจำใจต้องเลิกเล่นไปเลยก็มี นับว่าน่าเสียดาย

‘กอล์ฟ คือ ไมนด์ เกมส์’ เล่มนี้แบ่งออกเป็น 2 ภาค ‘ภาคแรก’ เน้นเรื่องการเล่นอย่างมีความสุข ตั้งแต่การเรียนรู้ความลับของกรีน ‘สนุกบัญญัติ 8 ประการตัวเสริมเล่นกอล์ฟ 4C กับ 1K’ ซึ่งเสริมการเล่นให้สนุก รวมทั้งเรื่องการเจริญ ‘สมาธิอาณาปานสติสั้น ๆ แบบของท่านอาจารย์สิงห์’ (อาจารย์ของวี เจ ชิงห์และสเตย์ซี) กับเรื่องปลุกย่อยเล็กๆแต่มีความสำคัญสำหรับนักกอล์ฟบางเรื่อง ส่วนภาคหลังพูดถึงประวัติความเป็นมาของกอล์ฟทางสากลซึ่งยังไม่ได้ข้อยุติชัดเจนว่าต้นตอจริง ๆ นั้นมาจาก ‘จีน’ หรือจาก ‘โรมัน’ หรือจาก ‘ชาวสก็อต’ เจ้าเก่ากันแน่ จากนั้นจึงเล่าถึงกอล์ฟและสนามกอล์ฟรุ่นคลาสสิกในบ้านเรา จึงแทบไม่มีใครเชื่อว่าสนามหลวงหรือทุ่งพระเมรุนั้นครั้งหนึ่งเคยเป็นสนามกอล์ฟมาก่อน อันนี้เป็นตำนานจริง ๆ



ทิวทัศน์สนามกอล์ฟคลาสสิกในสกอตแลนด์

เหตุของปัญหาได้กระจ่างแจ้ง แก่ได้ที่เหตุ ไม่น่ามีศรัทธาและปวดหัวใจ!

สำหรับนักกอล์ฟ ได้เล่นกอล์ฟเหนือเมฆ คือมองได้เหนือกรีนทั้งหมด ก็สนุกแล้วละครับ

เคลลี กิบสัน (พี จี เอ ทัวร์) นักกอล์ฟมือดีคนหนึ่ง บอกว่าเขาจะต้องอยู่เหนือสนามกอล์ฟ (น่าจะหมายถึงรู้เลย เข้าที่ตลอด รู้ความแม่นยำ หลากกลบางอย่างที่สถาปนิกวางพรางตาไว้) ไม่ให้สนามมาขู่เข็ญเราได้ บางครั้งนักกอล์ฟทั่ว ๆ ไปก็รู้สึกว่าคุณสนามขู่เข็ญ (intimidate) เพราะไม่ทราบจะวางแผนการตีอย่างไรดี ยิ่งแค่นี้ไม่ค่อยรู้เรื่องก็จบกัน

กิบสันบอกว่า **“อย่าให้สนามกอล์ฟมาวางอำนาจเหนือคุณเป็นอันขาด คุณเองต้องเป็นฝ่ายมีอำนาจเหนือสนาม โดยสำแดงข้อดี ๆ มีความสามารถ”**

ผู้เขียนคุยเรื่องกรีนและการพัตค่อนข้างยาวไปนิดหนึ่ง ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นฉากสุดท้ายของหลุมที่นักกอล์ฟทุ่มเทอารมณ์ลงไปค่อนข้างมาก ทำไมเป็นเช่นนั้น มีผู้วิเคราะห์ว่าเพราะปรารถนาแรงกล้าจะเป็นเดอะวินเนอร์ (ผู้ชนะ) ไม่มีใครอยากเป็นเดอะลอสเซอร์ (ผู้แพ้) แน่นนอน

ท่านเปรียบเทียบเป็นอุปมาว่า รุกไล่ล่าสัตว์มาเข้ากับดัก ถ้าเป็นหลุมพาร์ 5 ก็ไล่มาไกลหน่อย พาร์ 4 กลาง ๆ พาร์ 3 ใกล้ที่สุด เมื่อไล่มาถึงกับดัก (กรีน) สัตว์มันเกิดหลบไปลงหลุมทรายและที่ร้ายกว่า มันลงน้ำ หรือเตลิดลงป่ารก ดงหญ้าหนาหรือเข้าพุ่มไม้ ไล่ต้อนจากบ่อทรายหนึ่ง ทะลึ่งไปลงบ่อทรายอื่นอีก กลับไปกลับมาเป็นผัดก่ายเดียว ก็ให้รู้สึกสูญเสียพอควรได้โปรดอย่าคิดมากและโปรดมองโลกในแง่ดี โดยพยายามเปิดยิ้ม ประคับประคองอารมณ์ไว้ก่อน ต้องไม่หัวเสียเป็นอันขาด

ดอน อาดัมส์ โปรกอล์ฟมือดีพูดว่า **“วันนี้ผมมีประสบการณ์ยอดเยี่ยมคือพัตแย่ ตีลูกหาย แล่บางลูกลงได้อีวทกลางแฟร์เวย์เสียด้วย”**

โปรดเห็นด้วยกับ ดอน อาดัมส์ เถอะครับ