

Master Coach

มาสเตอร์ โค้ช



ราชราญ

ที่สุดแห่งการโค้ชต้องไร้กระบวนการและไร้ร่องรอย
แต่สามารถทำให้ผู้ที่ได้รับการโค้ชตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองได้
ใช้วิธีและรูปแบบไหนก็ได้ ขอให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ปรารถนา
นั่นแหละ มาสเตอร์โค้ช

มาสเตอร์
โค้ช

ราชรามัญ

มาสเตอร์ไคซ

ราชรามัญญ

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ราชรามัญญ.

มาสเตอร์ไคซ.-- กรุงเทพฯ : MD, 2566.

144 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-578-771-0

ที่ปรึกษากฎหมาย : อนันต์ แย้มเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ : วิชาวี เฉลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : อณูญน เชื้อไทย

ผู้เขียน : ราชรามัญญ

บรรณาธิการ : นิตานารถ โชติมาภรณ์

กองบรรณาธิการ : มนตรา อปสรเลิศศรีศรี มารีสา ไกรถาวร

พัทธธิดา เจริญหทัยรัตน์

พิชญ์อักษร : อรกานต์ ตั้งรัตนโกศลสิน

ออกแบบปก : มะจิง

ศิลปกรรม : มะจิง

จัดพิมพ์โดย

 **สำนักพิมพ์ MD**
ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

: **บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรินต์ติ้ง จำกัด**
5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย

 **บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด**
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6
Homepage : <http://www.naiin.com>

“

ทักษะการโค้ช
สามารถเปลี่ยนชีวิต
ทุกคนได้

”

คำนำสำนักพิมพ์

การได้ช...เป็นศาสตร์ที่ได้รับการยอมรับในสหรัฐอเมริกาและยุโรป
อย่างมาก แพทย์หลายคนก็นำหลักการนี้ศาสตร์นี้เพื่อช่วยเหลือ
ผู้คนที่เจ็บป่วยในทุก ๆ มิติ

หนังสือเล่มหนึ่งที่กล่าวอ้างถึงทฤษฎีของนักจิตวิทยามนุษยศาสตร์
ชาวอเมริกันเชื้อสายยิวท่านหนึ่ง คือ ศ.ดร.อับราฮัม มาสโลว์ ที่เรา
นิยมเรียกว่า “ทฤษฎีมาสโลว์” นับได้ว่าเป็นทฤษฎีที่น่าเสนอความ
ต้องการของมนุษย์ที่พึงควรจะมีได้อย่างครบครัน

บันไดขั้นแรก ปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา
รักษาโรค

บันไดขั้นที่สอง ความปลอดภัยในชีวิต

บันไดขั้นที่สาม การได้รับการยอมรับ

บันไดขั้นที่สี่ เกียรติยศ

บันไดขั้นที่ห้า ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ แต่มีคุณค่า (จะทางด้านสังคม
และจิตใจแล้วแต่บุคคล)

หลายคนได้ยึดเอาทฤษฎีนี้เป็นตัวตั้ง และพยายามที่จะดำเนินรอยตามไปที่ละขั้นเพื่อให้ไปสู่จุดมุ่งหมาย แต่วิธีทำของแต่ละคนนั้นย่อมจะมีความแตกต่างกันออกไปว่าจะทำด้วยวิธีการใดก็ตาม และเมื่อใดที่ชีวิตเขาติดลือกทางความคิด ไม่ว่าจะเป็เพราะบันไดขั้นไหนก็ตาม การไ้ซก็ก็สามารถช่วยได้จริง

เล่มนี้ผู้เขียนได้นำเอาหลักวิชาไ้ซมารวบรวมเอาไว้อย่างครบสมบูรณ์ ทางสำนักพิมพ์จึงจัดพิมพ์ขึ้นมาและใช้ชื่อว่า **มาสเตอร์ไ้ซ** เพราะชื่อนี้สมควรอย่างยิ่ง

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน

ในบรรดากีฬาที่มนุษย์สร้างขึ้นมานั้น กีฬาที่เล่นยากมากที่สุด สนุกที่สุด ตื่นเต้นทุกครั้งในการเล่น คือ กีฬากอล์ฟ เป็นกีฬาที่หันข้างเล่น อุปกรณ์มีมากมายหลายขนาด หลายแบบ แต่มีใครน้อยสุดเป็นผู้ชนะ ที่สำคัญเงินรางวัลมากกว่ากีฬาทุกชนิด

นอกจากนี้กอล์ฟยังเป็นกีฬาที่สามารถสร้างคอนเนกชันและสร้างความสัมพันธ์ได้ดีอีกด้วย นักการเมือง นักธุรกิจ ตลอดจนบุคคลชั้นนำต่างนิยมเล่นกอล์ฟอย่างมาก

กีฬา กอล์ฟ บ่งบอกถึงนิสัยและสันดานของผู้คนได้แบบชนิดที่เรียกว่า ไม่ต้องมาเฟด ทุกอย่างจะถูกเปิดเผยออกมาโดยธรรมชาติ ในขณะที่เล่น แม้แต่นิสัยแห่งความเจ้าเล่ห์ ขี้โกง ก็ถูกเปิดเผยออกมาหมด ใครเป็นสุภาพบุรุษ ใครมีน้ำใจนักกีฬา เรียกง่าย ๆ ว่า ตัวตนอันแท้จริงแห่งจิตใต้สำนึกจะโผล่ขึ้นมาแบบชนิดที่เรียกได้ว่า ออกมาหมด

อย่ารู้จักรักใคร่คนว่าใครคบได้ คบไม่ได้...ชวนมาเล่นกอล์ฟ
จะเห็นหมดทุกอย่างทีเดียว

“กีฬากอล์ฟ จะบอกทุกอย่างจริงๆ”

แต่ไม่น่าเชื่อว่า วันหนึ่งกีฬากอล์ฟจะได้กลายเป็นรากฐานของทฤษฎีหนึ่งในหลักวิชาจิตวิทยา คือ ศาสตร์การโค้ช โดยร่วมกับโค้ชสกี ซึ่งรายละเอียดอยู่ในเล่มนี้แล้ว ชีวิตคุณจะเปลี่ยนอย่างแน่นอนเมื่ออ่านเล่มนี้จบ

ราชรามัญ

สารบัญ

เกริ่นนำ	10
อะไรคือศาสตร์การโค้ช	14
การโค้ชเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	18
มหาบุรุษกับการโค้ชตัวเอง	20
การโค้ชตัวเอง	26
ลักษณะการตั้งคำถาม	32

ใช้กฎแห่งแรงบุญคุณเป็นเครื่องมือช่วยในการไค้ชตัวเอง	36
ใช้กฎแห่งแรงสะท้อนเป็นเครื่องมือช่วยในการไค้ชตัวเอง	42
การไค้ชผู้อื่น	46
สิ่งที่พระพุทธรเจ้าสอนชาวพุทธ	60
ไค้ชที่สุดแห่งไค้ช	64
ท้ายเล่ม	136

Master
Coach

เกริ่นนำ

การพัฒนาตนเองแบบไม่หยุด เป็นสิ่งที่ผมปรารถนาอย่างมาก โดยเฉพาะความรู้ใหม่ๆ หลักคิดในการพัฒนาตนเองที่ผมได้มาจาก ผู้ใหญ่จากหลากหลายวงการ ทำให้ผมสามารถนำเอามาต่อยอดได้กับการใช้ในชีวิตจริงเสมอ คำว่า **โค้ช** ที่ผมรู้จักครั้งแรก เมื่อพี่ชาย ผมกลับมาจากอเมริกา มาแนะนำและสอนผมเมื่อหลายสิบปีก่อน แต่ความสนใจของผมตอนนั้นยังไม่มาก และตอนที่ทำหนังสือให้อ.ณรงค์วิทย์ แสนทอง และ โค้ชปกรณ์ ในหนังสือที่ชื่อว่า ใช้ชีวิตคิดแบบโค้ช เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งได้รับความนิยมมาก

ตรงนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมได้หลงใหลวิชาโค้ชซึ่งโดยปริยายในที่สุดแล้วเมื่อได้เวลาในการตกผลึก ผมจึงศึกษาเรื่องของศาสตร์โค้ชชิ่ง (Coaching) อย่างจริงจังกับบุคคลที่มีความรู้ความสามารถทางด้านนี้เพิ่มเติม ท่านแรกคือ **โค้ชหนุ่ม นภัส มรรคดวงแก้ว** และอีกท่านคือ **โค้ชเทอดทูน ไทศรีวิชัย** สองท่านนี้มีความรู้ด้านโค้ช แนวหน้าของเมืองไทยเลย ความจริงมีอีกหลายท่าน แต่ผมศรัทธาทั้งสองท่านนี้ อีกท่านหนึ่งคือ อ.ณรงค์วิทย์ แสนทอง ที่ท่านได้คอยบ่มเพาะและให้กำลังใจผมมาโดยตลอด

ผมพยายามศึกษาทุกแง่มุมของความรู้ทางศาสตร์ไค้ชซึ่ง เพราะเมื่อต้องการรู้อะไรสักอย่าง ผมต้องการรู้ให้จริง เมื่อพอมีความรู้ทางด้านไค้ชมากขึ้น ก็นำเอามาเชื่อมโยงและผนวกกับวิถีแห่งความเป็นพุทธ ที่พยายามมีการสอนเพื่อให้ผู้คนหมดจากความทุกข์โดยให้เกิดปัญญาขึ้นมาเอง

ซึ่งผลลัพธ์และวิธีการหลายอย่างเป็นไปในมุมมองเดียวกับวิธีการไค้ช เพียงแต่สิ่งที่พระพุทธศาสดาไค้ชหรือให้ธรรมะไปนั้น เพื่อให้เกิดปัญญา หมดทุกข์ และหมดกิเลส แต่บางคนอาจคิดแย้งกลับว่า ตามศาสตร์ของความเป็นไค้ช ไค้ชไม่จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความสามารถในมุมมองความคิดที่คล้ายกับจะเป็นปัญหาของไค้ชซึ่งแต่ความจริงเป็นเพียงแค่การลือกความคิด ไม่ใช่ปัญหา แต่เราอาจใช้คำว่าปัญหาเข้ามาแทนในการสื่อสารเท่านั้น อาทิ ไค้ชชีอาซีพ นักแข่งรถ แต่ผู้ที่จะเป็นไค้ชไม่จำเป็นที่จะต้องขับรถเป็นหรือไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นนักแข่งรถด้วยซ้ำ แต่ก็สามารถเป็นไค้ชให้ได้ และนำพาไค้ชซึ่งหลุดออกจากข้อกังวลในความคิดที่คล้ายกับเป็นปัญหาได้ ด้วยศาสตร์แห่งการไค้ชที่ทำให้ไค้ชซึ่งเกิดปัญญามันขึ้นมาเองจากการตั้งคำถาม

แต่สำหรับพระพุทธศาสดา พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ มีพระปัญญามากแล้ววิธีการของพระองค์จะเหมือนการไค้ชได้อย่างไร แน่ละ ถ้าอ่านหรือรู้จักพระพุทธศาสนาในมุมแบบของเถรวาทเพียงอย่างเดียว ก็ต้องยอมนำเข้าในบริบทเดียว แต่ถ้าหากได้มีโอกาสศึกษาของมหายานอย่างจริงจังจะพบว่า หลายครั้งที่พระพุทธศาสดาตรัสเรื่องธรรมะแบบถามตอบ เป็นวิธีเดียวกับศาสตร์ของการไค้ชอย่างน่าฉงน

โคชวิถีพุทธจึงเป็นอะไรที่บอกได้ว่า นำเอาธรรมะของพระพุทธศาสนามาสอดแทรกตามความเหมาะสมในการหยิบยกเป็นตัวอย่าง แต่ทุกขั้นตอนของการโค้ชและเทคนิคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ การถาม การฟัง การสะท้อน การย้อนกลับไปชื่นชมในตัวโค้ชที่ ล้วนแต่นำเอาวิธีแห่งหลักธรรมของพุทธเข้ามาร่วมด้วยได้อย่างกลมกลืน

หนังสือเล่มนี้ เป็นเพียงอีกหนึ่งแนวทางที่จะทำให้ตัวของคุณสามารถค้นพบศักยภาพในการนำเอาศาสตร์แห่งการโค้ชไปใช้ได้ อย่างมีคุณภาพ และเชื่อว่าจะได้เป็นโค้ชที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางมากขึ้น ถ้าศึกษาแล้วนำไปใช้อย่างจริงจัง

ที่จริงแล้วเรื่องของศาสตร์แห่งการโค้ชไม่ได้ยากหรือง่ายจนกระทั่งไม่ต้องศึกษา เพียงแต่ถ้าหากคุณรู้หลักอย่างแท้จริงแล้ว คุณก็สามารถนำเอาไปปรับใช้ได้อย่างมีคุณภาพโดยแท้จริง... อ่านเล่มนี้เพียงเล่มเดียวก็จะเข้าใจในเรื่องของศาสตร์การโค้ชได้ครบทุกบริบทเลยทีเดียวครับ

เพราะตั้งใจเขียนให้เป็นหนังสือเพิ่มทักษะให้กับผู้ที่พอมีความรู้ทางด้านศาสตร์การโค้ชมาบ้างแล้ว และสำหรับผู้ที่ไม่รู้อะไรมาก่อนเลยก็สามารถอ่านและปฏิบัติตามได้เช่นกัน

**อยากประสบความสำเร็จและมีความสุข...
ในทุกมุมของชีวิต โคชวิถีพุทธเล่มนี้
ตอบได้ทุกโจทย์อย่างแท้จริงครับ**