



เปลี่ยนตัวเองให้เป็นอย่างที่ยากเป็น Life Coach



ค้นหาวิธีที่ทำให้ชีวิตทุกแง่มุมประสบความสำเร็จ ด้วยคำแนะนำจากโค้ชฝึกชีวิต
ในหนังสือเล่มนี้ เพียงแค่ 4 ขั้นตอนเท่านั้น ก็จะทำให้คุณได้ใช้ชีวิตใหม่ตามที่ใฝ่ฝัน

ขั้นตอนที่ 1 เคลียร์พื้นที่

✚ เรียนรู้วิธีการพูดคุยกับตัวเอง เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งหากคุณกำลังคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เมื่อได้วิเคราะห์การพูดคุยกับตัวเองแล้ว คุณจะเลือกฟังความคิดใดและกำจัดความคิดใดออกไปบ้าง การที่จะยอมรับความคิดภายในใจ บางทีคุณอาจต้องใช้กระบวนการกำจัดความคิดบางอย่างออกไปก่อน คุณจะเหลือแต่ความคิดที่เป็นเชื้อเพลิงเติมความแข็งแกร่งให้แก่ตัวคุณเอง ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้คุณประสบความสำเร็จ เป็นส่วนที่มีพลังสร้างสรรค์ เป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ นี่คือนิวส์ที่คุณจะพบโค้ชภายในตัวของตนเอง และการเรียนรู้วิธีฟังอย่างตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา จะให้ผลตอบแทนแบบเห็นผลทันใจ เรื่องนี้ไม่เพียงแต่ใช้ได้กับการฟังตัวเองเท่านั้น แต่ยังใช้ได้ผลกับคนอื่นด้วย เวลาที่ใครก็ตามมีคนอื่นฟังอย่างตั้งใจโดยแท้จริง เขาคนนั้นก็จะมี ความมั่นใจและความสามารถเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ

✚ โค้ชของคุณย่อมสนับสนุนคุณอย่างเต็มที่ แต่นั่นก็หมายถึงการทำลายคุณให้ควบคุมชีวิตของคุณเอง และลงมือปฏิบัติการ แทนที่จะนั่งเฉยๆ รอให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเอง โค้ชกล้าเผชิญหน้า แต่เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์

✚ ปลดปล่อยโค้ชภายในทำลายคุณ ให้คิดหาวิธีทำให้ภารกิจที่ต้องทำให้เสร็จมีความน่าสนใจเพิ่มขึ้น ไม่ว่างงานนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม คุณสามารถหาทางทำมันด้วยความเพลิดเพลินมากขึ้น การฟังวิทยุหรือเพลงเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้หายเบื่อได้ ตัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตในคราวหน้าที่คุณมีภารกิจที่จำเป็น ต้องหาสิ่งกระตุ้นมาช่วย เพื่อให้ภารกิจนั้นเสร็จตามกำหนด

✚ ใช้เวลาสักนิดคิดถึงช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่คุณใช้คำพูดติดปากไปในทางลบ และสำรวจผลจากการทำลายความเชื่อที่ปิดกั้นตัวเอง หาตัวอย่างช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่พิสูจน์ได้ว่า เหตุการณ์ไม่ได้เป็นจริงอย่างคำพูดติดปาก สังเกตตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร ขณะที่มองเห็นความจริงที่อยู่ภายใต้เปลือกคำพูดดังกล่าว

✚ ความเชื่อดั้งเดิมของคนเราผ่านการพัฒนามาในช่วงวัยเด็ก เด็กเล็กมีความเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ แต่เมื่อเติบโตมาเรื่อยๆ ก็มีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นที่ทำให้การรับรู้ของเด็กเปลี่ยนไป เด็กทุกคนล้วนเป็นอัจฉริยะ จนกระทั่งมีคนมาทำให้แกเชื่อว่าตัวเองไม่ได้เป็นอย่างนั้น

ขั้นตอนที่ 2 วางรากฐาน

✚ การจะสร้างชีวิตใหม่ให้เป็นไปตามความใฝ่ฝันได้นั้น เราต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่ต้องการในชีวิตให้ชัดเจนเสียก่อน เพราะถ้าไม่เข้าใจก็ยากที่จะวางแผนปฏิบัติอย่างตรงจุด ซึ่งก็คงทำให้บรรลุเป้าหมายได้ยาก อีกทั้งยังเป็นไปได้ที่เราจะยอมปรับลดเป้าหมายเดิมลง แล้วตั้งเป้าหมายรองแทน

✚ เมื่อกำหนดได้แล้วว่าอยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง คุณต้องทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงเป็นลำดับแรก สิ่งสำคัญที่พึงระลึกไว้คือ คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้เฉพาะตัวคุณเองเท่านั้น แต่ถ้าอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกหรือคนอื่นเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คุณมีแนวโน้มจะพบแต่ความผิดหวัง





เมื่อกำหนดบทบาท และ/หรือความสัมพันธ์ที่อยากให้เป็นไปหรือเปลี่ยนแปลง ได้เรียบร้อยแล้ว โค้ชภายในจะเป็นประโยชน์ต่อคุณ อาจจะกล่าวได้ว่ามีคนไม่มากนักที่จะรู้ว่าในจิตใจของตัวเองนั้นมีอะไรเกิดขึ้น ถ้าความสัมพันธ์ที่คุณมีต่อบทบาทที่คุณเล่นอยู่ไม่เป็นไปตามที่คุณต้องการ ปัญหา ก็จะอยู่ที่การยอมรับความจริง และการตัดสินใจที่จะทำอะไรบางอย่างในเรื่องนี้

การได้พูดคุยกับใครสักคน ซึ่งทั้งคุณและคนคนนั้นต่างให้ความนับถือซึ่งกันและกัน จะช่วยแก้ปัญหาก็ความเครียดในชีวิตได้มากที่สุด การลงมือทำอะไรสักอย่างในทางบวก ย่อมดีกว่าปล่อยให้สถานการณ์นั้นรบกวนจิตใจต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าเรากล้าที่จะกระโดดเข้าไปแก้ไขปัญหาในลักษณะนี้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะน่าอภิมรย์เกินกว่าที่เราจะคาดคิด แม้จะเป็นเรื่องที่ยากสักเพียงใดก็ตาม

ความสำคัญของ TRUST

T = Truth = ความจริง ♦ ถ้าต้องการความก้าวหน้าในการใช้ชีวิตตามที่ไม่ฝืน คุณต้องมีความซื่อสัตย์ในเรื่องความเป็นจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเสียก่อน การเป็นคนซื่อสัตย์กับตัวเองหมายถึง การเลือกใช้ชีวิตของคุณอย่างซื่อตรง



R = Respect = การให้เกียรติ (ยอมรับนับถือ) ♦ การยอมรับนับถือผู้อื่นจะเป็นเรื่องง่ายขึ้น ถ้ามีความจริงใจและเปิดกว้าง เคารพในคุณค่าและศรัทธาของผู้อื่น จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่น การเคารพตัวเองหมายถึงการเชื่อว่าตัวเองรู้ชัดเจนว่าอยากมีชีวิตอย่างไร และไม่จำเป็นต้องมีใครมาบอกให้ทำอะไร คิดเตือนใจเก่าแก่ชี้แนะให้เราปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนที่เราอยากให้เราปฏิบัติต่อเรา

U = Understanding = ความเข้าใจ ♦ เมื่อคุณแสดงให้อีกฝ่ายเห็นว่า คุณเข้าใจในค่านิยมและความเชื่อของเขา ก็เท่ากับคุณมีปฏิสัมพันธ์กับเขาในทางให้การยอมรับนับถือเขา การแสดงให้ตัวเองเห็นว่าตัวคุณอยากเข้าใจในเรื่องที่มีความหมายต่อตัวเอง จะช่วยเพิ่มความรู้และคุณค่าของตัวเอง การแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าคุณต้องการเข้าใจในสิ่งที่มีความหมายต่อเขาอย่างแท้จริงและเข้าใจถึงความรู้สึกของเขา จะเป็นการพัฒนารากฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม การเข้าใจผู้อื่นก็คล้ายกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

S = Space = ทespace ♦ การให้ Space แก่ตัวเองมีประโยชน์มากในแง่ของการลดอัตราเสี่ยงของชีวิต อันเกิดจากการตัดสินใจอย่างบุ่มบ่าม (ไม่คิดหน้าคิดหลัง) สมมุติว่าคุณกำลังคิดที่จะเปลี่ยนงานหรือถูกปลดออกจากงาน การหา Space ในความคิดของคุณเพื่อค้นหาสิ่งที่มีความหมายต่อตัวคุณเป็นหัวใจสำคัญ การหาข้อมูลทุกด้านที่จำเป็นต่อการตัดสินใจเรื่องอนาคตของคุณก็มีความสำคัญพอ ๆ กัน ถึงแม้ว่าความรู้สึกหวาดผวาก็เกี่ยวกับอนาคตจะบีบให้คุณแก้ปัญหาแบบมยวัตก็ตาม

T = Time = เวลา ♦ ถ้าเชื่อว่าเรื่อง Time มีความหมายต่อตัวคุณเอง คุณก็จะหาคำตอบจนได้ว่าจะจัดการกับเรื่องนี้อย่างไร และจะทำอะไรได้บ้าง การฝึกจะช่วยส่งเสริมให้คุณเชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรกับปัญหาได้ การฝึกสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมให้คุณคิดได้ด้วยตัวเอง ว่ากันตามจริงแล้วความเร่งด่วนจะเป็นอุปสรรคต่อการคิดอย่างปลอดโปร่ง และการหาคำตอบว่าสิ่งใดเหมาะกับชีวิตคุณมากที่สุด การใช้เวลาคิดอย่างถ้วนถี่ เปิดโอกาสให้จิตใจได้สำรวจความคิดในเชิงสร้างสรรค์และไอเดียต่าง ๆ ได้อย่างไม่มีวันสิ้นสุด





ทั้งหมดนี้เรียกว่า **ค่านิยมหลัก (core values)** ค่านิยมทำให้เราเป็นตัวเราอย่างที่เป็น ในขณะนี้ สิ่งที่เราถือเป็นค่านิยมเป็นตัวกำหนดความหมายของชีวิตและการกระทำของเรา ถ้ารู้ และยอมรับค่านิยมกับความเชื่อของตัวเอง การตั้งเป้าหมายก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย ๆ ค่านิยม เป็นแรงจูงใจเบื้องต้นที่สำคัญที่สุด

✚ คนที่เชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเองมาก เป็นเพราะเขาให้ค่านิยมในทางบวกแก่ตัวเอง คนที่ มองว่าตัวเองมีคุณค่าน้อย ก็เพราะให้ค่านิยมในทางลบแก่ตัวเอง

ขั้นตอนที่ 3 สร้างชีวิตในฝัน



✚ ก่อนจะเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ควรทำความเข้าใจ เกี่ยวกับแนวความคิดเรื่องความอุดมสมบูรณ์ว่ามีความหมายต่อคุณอย่างไร ความอุดมสมบูรณ์มิใช่เป็นแค่เรื่องของเงินทองเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับศักยภาพและความเป็นไปได้ที่ไร้ขีดจำกัดในทุกแง่มุมของชีวิต

โมเดล TGROW

เป็นโมเดลการฝึกสอนที่เป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถนำไปใช้กับเป้าหมายใดก็ได้ ก่อนที่คุณจะเริ่ม เปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเองในด้านใดเป็นการเฉพาะ โดยเซอร์ จอห์น วิตมอร์ ที่ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าใช้ได้ผล ดีเยี่ยมในการปลดปล่อยศักยภาพ ควบคุมสมาธิ และความมุ่งมั่นในการทำให้ถึงเป้าหมาย

T = Topic = ชีวิตด้านใดที่คุณอยากเปลี่ยนแปลงในตอนนี้ เลือกชีวิตในส่วนที่อยากจะ เปลี่ยนแปลงมากที่สุด หรือที่สามารถแก้ไขปรับปรุงได้

G = Goal = การกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนเป็นหัวใจของการสนทนาเพื่อการฝึกสอนทุกเรื่อง เป็นการสนทนาที่วางรูปแบบมาเพื่อให้เกิดการปฏิบัติโดยมีผลออกมาในทางบวก เป็นการสร้างภาพเป้าหมาย ขึ้นมาในใจ เป้าหมายเฉพาะที่คุณอยากให้บรรลุจริงๆ นั่นคืออะไร ระบุออกมาเป็นประโยคสั้น ๆ

R = Reality = สภาพความเป็นจริงหรือสภาพการณ์ปัจจุบันที่ลงลึกในรายละเอียดมากกว่านี้ เป็นอย่างไร อย่าลืมว่าจิตใจของคนเรามีความสามารถรองรับกับสรรพสิ่งได้มากมาย แต่จะรับไม่ได้ถ้าคุณนำเสนอ ด้วยความเท็จและไม่ตรงกับความเป็นจริง

O = Options = ขั้นตอนนี้ใช้พลังสร้างสรรค์มาก อย่าพลาดไอเดียใดๆ ที่ผุดขึ้นมาในหัวของคุณ ไอเดียที่อาจจะฟังดูไม่ฉลาดในตอนแรก อาจจะสามารถกระตุ้นจิตใจของคุณให้หาทางเลือกที่ใช้ได้ผลมากกว่า ด้วยการลองทำดู

W = Way Forward = ทางเลือกที่โดนใจมากที่สุด และจะเริ่มต้นทำเมื่อไร ถ้าเป้าหมายใดที่คุณ ไม่รู้สึกกระตือรือร้นที่จะกระทำก็อย่าฝืนตัวเองให้ลงมือเพื่อที่จะเจอกับความล้มเหลว

✚ สภาพของคน “กายเปลี่ยน-เปลี่ยใจ” บ้างก็เปรียบเทียบว่า “แบตหมด” อันเป็นผล จากการทำงานอย่างหักโหมจนเกินไปนั้น เป็นเรื่องที่มีการพูดถึงอย่างกว้างขวางและจริงจังในโลกของการทำงาน ทุกวันนี้ การรักษาดุลยภาพระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน จึงเป็นเรื่องที่ผู้คนเริ่มให้ความสำคัญมากขึ้นทุกขณะ เพื่อที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและมีชีวิตยืนยาวขึ้น

✚ การหยุดทำงานชั่วคราวเพื่อครุ่นคิดพิจารณาประเด็นต่างๆ อย่างจริงจังอาจให้ผลดี เพราะมีเวลาคิดอย่างปลอดโปร่งมากขึ้น แต่การขอเวลานอกไม่ได้หมายความว่าต้องชดเชยด้วยการหอบงาน กลับไปทำที่บ้านหรือทำงานต่อจนดึก การฝึกชีวิตจะมีบทบาทในการค้นหาวิธีการทำงานให้สนุก





✚ ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นทุกวันนี้ จะเห็นความเครียดจากการทำงาน มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ผู้คนเริ่มแสวงหาหนทางปรับสมดุลระหว่างงานกับชีวิตเพิ่มมากขึ้น การทำงานจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ดูได้จากระยะเวลาที่ใช้ไปในการทำงานกับผลสัมฤทธิ์ที่คุณได้รับจริงในช่วงเวลานั้น ลองคิดดูว่า คุณจะทำอะไรได้บ้างเพื่อที่จะได้เพลิดเพลินกับช่วงเวลาที่ใช้ไปในการทำงาน ถ้าทำงานที่ตัวเองทำได้ดีโดยธรรมชาติอยู่แล้ว งานนั้นก็ให้ความเพลิดเพลินมากกว่าเป็นภาระที่ต้องจำใจทำ นี่คืออีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของเรา

ขั้นตอนที่ 4 เก็บรายละเอียดขั้นสุดท้าย



✚ การโค้ชตัวเองเป็นหนทางหนึ่งที่ใช้เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่การดำเนินชีวิตส่วนตัวที่เราต้องอดทนกับตัวเราเอง และการดำเนินชีวิตภายนอกที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ตลอดชีวิตของเราจำเป็นต้องรับมือกับเหตุการณ์ ปัญหา สถานการณ์ และผู้คนที่เราไม่มีสิทธิ์เลือก สิ่งที่เราควบคุมได้คือ วิธีการที่เราเลือกจะตอบสนองและจัดการกับความท้าทายเหล่านั้น

✚ การโค้ชชีวิตตัวเองช่วยให้กำหนดรู้และรับผิดชอบชีวิตของตัวเอง ทำให้คุณรู้ว่าตัวเองมีทรัพยากรอะไรบ้าง และเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับสิ่งที่ไม่รู้หรือไม่เข้าใจได้ เมื่อรู้เช่นนี้ ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นในชีวิต (สิ่งที่ไม่คาดฝัน ไม่รู้จัก) คุณสามารถรับมือกับมันได้ เมื่อคุณอยู่ในสถานะที่สามารถรับมือกับปัญหาได้ดี และเชื่อมั่นในตัวเอง คุณก็รับมือกับสถานการณ์อะไรก็ได้ ด้วยการคิดว่าจะต้องทำอะไรให้เกิดขึ้น จะทำให้บรรลุผลได้อย่างไร และต้องการให้ใครมาช่วยเหลือ จงให้และเผชิญกับข้อมูลข่าวสารอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยไม่วินิจฉัยตัดสินอะไรด้วยตัวเองทั้งสิ้น

✚ มาถึงตรงนี้ คุณคงแยกแยะออกว่างานของคุณทำให้คุณหนักใจจนต้องพยายามฝืนใจตัวเองเพื่อให้รอดพ้นไปในแต่ละวันหรือเปล่า ถ้าเป็นเช่นนั้นงานนี้ไม่ใช่งานของคุณโดยแท้ คุณต้องฝึกสอนตัวเองแล้วหางานที่เหมาะสมให้พบ ถ้างานของคุณดูเหมือนจะไม่ต้องใช้ความพยายามสักเท่าใด นั่นอาจเป็นสัญญาณอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่าคุณกำลังทำในสิ่งที่ได้ผลดี ขอให้มองหาสัญญาณอื่น ๆ ที่บ่งชี้ได้ว่าคุณกำลังทำในสิ่งที่คุณอยากจะทำจริง ๆ หรือเปล่า

✚ ถ้าคุณเบื่อหน่ายกับวิธีตอบโต้กับสถานการณ์แบบเดิม ๆ ที่เคยทำมา ขอให้ใช้หนังสือเล่มนี้ฝึกสอนตัวเอง เพื่อฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จนได้ผลดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อย่าลืมว่าการเอ่ยปากขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นไม่ใช่เรื่องผิดปกติ



ขอให้โค้ชภายในเข้ามามีส่วนร่วมเสมอ
โค้ชคือผู้ที่นำพาคุณไปสู่ความสำเร็จ

