



วิถีแห่งกอล์ฟ

ภาค 3
วิถีแห่งเครซีกอล์ฟ
นายแพทย์ วิจารณ์ ชานะวุฒม์



วชิรศักดิ์ หงษ์ทอง กอล์ฟภาค ๓ นพ.วิธาน ฐานะวุฒ
วชิรศักดิ์ หงษ์ทอง กอล์ฟ

วิ ถี แ ห่ ง กอล์ฟภาค ๓
วิ ถี แ ห่ ง แคร ชี กอล์ฟ
ผู้เขียน : นายแพทย์วิธาน สุวานะวุฒม์

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก มิถุนายน ๒๕๕๑



วิ ถี แ ห่ ง กอล์ฟภาค ๓
วิ ถี แ ห่ ง แคร ชี กอล์ฟ



กีฬาขิมมัยสยาม

๑๑๗-๑๑๙ ถนนเฟื่องนคร เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๕-๙๕๓๖-๙ โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๕๑๘๘

บรรณาธิการ : วิศิษฐ์ วังวิญญู ออกแบบปกและรูปเล่ม : วิสิทธิ์ โพ.

พิสูจน์อักษร : บริษัทสองสยาม จำกัด ประสานงาน : ชานนท์ จงประสมมงคล

จัดจำหน่าย : สกายส์ศึกษา บริษัทเคล็ดไทย จำกัด

๑๑๗-๑๑๙ ถนนเฟื่องนคร เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๕-๙๕๓๖-๙ โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๕๑๘๘

www.kledthai.com

คำนำ

นพ.วิรัช พันธพานิช โรงพยาบาลลำพูน

คงเป็นที่สนใจของแฟนกอล์ฟแนว Golf Psychology วิถีแห่งกอล์ฟ ภาค 3 นี้ ผมไม่แน่ใจว่าคุณหมอวิธานจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับกอล์ฟอีก เพราะในช่วงหลังจาก วิถีแห่งกอล์ฟ ภาค 2 แล้ว คุณหมอวิธานไม่ค่อยได้เล่นกอล์ฟ และในช่วงหลังไม่ได้เล่นกอล์ฟเลย

วิถีแห่งกอล์ฟ ภาค 1 ชีวิต ลมหายใจ และการเรียนรู้ (ธันวาคม 2543) คุณหมอวิธานได้เขียนถึงทัศนคติในการเล่นในสนามกอล์ฟ โดยใช้ “วิถีแห่งปัจจุบัน” และทัศนคติในการเรียนรู้ในสนามฝึกซ้อม โดยเน้นการเรียนรู้เป็นหลัก

วิถีแห่งกอล์ฟ ภาค 2 ในมณฑลแห่งพลัง (ธันวาคม 2546) หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับการทำอย่างไรให้เล่นกอล์ฟ ให้อยู่ใน

สภาวะที่มีประโยชน์สูงสุดสำหรับเกมกอล์ฟและนักกอล์ฟ

วิถีแห่งกอล์ฟ ภาค 3 และวิถีแห่งเครซีกอล์ฟ คุณหมอวิธานได้นำความรู้และเทคนิคใหม่ ๆ หลาย ๆ อย่าง มาทำให้เรื่องของวงสวิง และเรื่องจิตใจเป็นเรื่องเดียวกัน

เรื่องแรกที่คุณหมอวิธานนำเข้ามาคือ การประยุกต์เรื่องการรับรู้ (Awareness) เข้ามาสู่วงสวิงของกอล์ฟ และได้พัฒนาเป็นตัวชี้วัดการให้คะแนนแบบใหม่ เรียกว่า เครซีกอล์ฟ ซึ่ง เครซีกอล์ฟ ของหมอวิธานประกอบด้วย 3 อย่าง คือ การรับรู้ ในการเล่นช็อตต่าง ๆ ในแต่ละหลุม ไม่ว่าจะมิกซ์ช็อต ความสุข ความสนุกสนานในการเล่นแต่ละหลุม และการเรียนรู้ในแต่ละหลุมที่เราเล่น สามารถให้คะแนนของเครซีกอล์ฟเลียนแบบการให้คะแนนปกติของกอล์ฟได้ คือ อีเกิ้ล , เบอร์ดี, พาร์, โบกี้ ฯลฯ ถ้าเครซีกอล์ฟได้คะแนนดีและสม่ำเสมอ คะแนนจริงก็จะดีด้วย ซึ่งผมได้ทดลองมาแล้วว่าเป็นจริงได้แน่นอน

Shadow (เงามืด) ของเกมส์กอล์ฟ คือ ความกลัว ความโกรธ และความสงสัย คุณหมอวิธาน แนะนำให้ผู้อ่านรู้จักกับการทำงานของสมอง 3 ชั้น และ Mode ของชีวิตเพื่อป้องกันและแก้ไข Shadow เหล่านี้ คือการทำงาน of สมองให้อยู่ใน Mode ปกติ

เมื่อนำเซ็นเตอร์ และกราวด์ มาเชื่อมโยงกับสมองสามชั้นด้วย ยิ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจมากจริง ๆ

เรื่องการออกจากความคุ้นชิน (พื้นที่ที่เป็นไข่แดง + พื้นที่ไข่ขาว) ทำให้เราไม่กลัวด้วย และให้อภัยตนเอง ยอมผิดพลาดได้ เป็นเนื้อหาที่สนุกอีกตอนหนึ่งด้วย

คุณหมอวิธานยังนำเรื่องผู้นำสี่ทิศ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวอินเดียนแดง มาประยุกต์ใช้ ในเรื่อง Golf ได้ด้วยอย่างยอดเยี่ยม

ผมชอบที่คุณหมอวิธาน เขียนไว้ว่า “ใช้ awareness นำ เมคานิกส์ให้การ
รู้ตัวมาก่อนการแก้ไขวงสวิง” “ไม่ต้องแก่วงสวิงในสนามกอล์ฟ ฝึกการรับรู้
เท่านั้นก็พอ”

ทฤษฎีด้วย ของ ออตโต ชาร์มเมอร์ ซึ่งเป็นเรื่องใหม่สำหรับประเทศ
ไทย คุณหมอวิธานสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับเกมส์กอล์ฟได้น่าสนใจยิ่ง
และอีกเรื่องหนึ่งที่คุณหมอวิธานนำมาใช้ในการเล่นกอล์ฟ คือ ทฤษฎี
คลื่นสมอง ของ แอนนา ไวส์

โดยสรุป วิธีแห่งกอล์ฟ ภาค 3 “วิธีแห่งเครื่องกอล์ฟ” นับเป็นหนังสือ
Golf Psychology ที่น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับนักกอล์ฟทั้งสมัครเล่น และนัก
กอล์ฟมืออาชีพ และหลายๆ เรื่องที่นำมาใช้กับเกมส์กอล์ฟยังสามารถใช้กับ
ชีวิตของเราได้อีกด้วย

คำนิยม

ดร.วรภัทร ภูเจริญ

· ผมรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้ รับเชิญ จากคุณหมอวิธาน ให้
· เขียนคำนิยมในหนังสือเล่มนี้
· ผมเคย เล่นกอล์ฟอยู่ เกือบสิบปี ก่อนที่ สุขภาพจะไม่
· อำนวยให้เล่นได้แต่ ความรู้สึกต่างๆ เทคนิคต่างๆ ก็ยังพอมี
· อยู่บ้างเหมือนกันนะครับ
· ผมชอบที่ คุณหมอวิธาน ท่านเขียนเกี่ยวกับ เรื่อง crazy
· score ที่เป็นดัชนีวัด การรับรู้ วัดอารมณ์ วัดความสุขที่เกิดขึ้น
· ในการออกไปเล่นกอล์ฟ สำหรับผมแล้ว ถือว่าคุณหมอวิธาน
· ท่านได้ นำวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในวงการกีฬาได้อย่าง แนบ
· เนียน นุ่มนวล และ ลึกซึ้งมากๆ ครับ
· การเฝ้าดูจิต การเฝ้าดูความคิด นี่แหละครับ เป็นจุด
·
·
·

เริ่มต้นของการเข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ และ สุดท้าย ก็จะเข้าใจ “สรรพสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง”

แต่ละวงสวิง แต่ละก้าวที่เดิน แต่ละคำพูดที่เราใช้ในเกมส์ ระหว่าง และ หลังเกมส์โดยการ “อยู่กับปัจจุบัน” และ “รู้ตัวทั่วพร้อม” นี่แหละครับ ที่เป็น present + sensing หรือ presencing ที่ อาจารย์ Peter Senge ได้เขียนเอาไว้ และ คุณหมอเอามาแนะนำให้ พวกเราได้ใช้อย่างสวยงาม

เมื่อเราสามารถเข้าใจ เรื่อง presencing ได้แล้ว ก็สามารถประยุกต์ไปได้ทุกเรื่อง แต่ละเรื่องที่เราเข้ามาหาเราในแต่ละวัน ก็อุปมา เป็นแต่ละ “หลุม” ที่เราต้อง ดู crazy score ของเราด้วย รักษาใจของเราให้ขีวๆ สบายๆ ปัญญา ก็จะไหลออกมาเอง การงานก็จะพัฒนา และ จิตใจก็เป็นสุข

หลุมที่น่ากลัวที่สุด ในการตีกอล์ฟ คือ “หลุมพราง” ซึ่งก็คือ ความคิดของเรานั่นเอง ความกลัว ความกังวล ความอยากจะทำอะไรมากเกินไป มันหลอกล่อ พวกเรา จนหลงลืมไปว่า มาตีกอล์ฟทำไมเนี่ย มาทำอะไรเนี่ย มาพักผ่อน มารักษาจิตใจ หรือ มาเครียด มารังแกคนอื่น กันแน่

หลุมที่น่ากลัวที่สุด ในการทำงาน คือ อัดตา ซึ่งเป็น หลุมพรางใหญ่ ที่จะทำให้ เราหลงตนเอง หลงในยศฐาบรรดาศักดิ์ หลงไปว่าชีวิตนี้จะไม่มีความใคร่แก่ทำ ทำราวกับว่าจะไม่ตาย ไม่ป่วยซะงั้นแหละ หลงไปโดยไม่รู้ตัว

“เกิดมาทำไม”

ขอขอบคุณ คุณหมอวิธาน ครับ ที่ได้ นำเสนอผลงานดีๆ เช่นนี้ และ ขอให้กำลังใจ ท่านผู้อ่านทุกท่าน ขอให้เล่นให้สนุก มีความสุข และสามารถค้นพบตนเองได้ในที่สุด

ผมขอนิยมนหนังสือเล่มนี้ และ ทุกๆเล่มของคุณหมอวิธานอย่างสุดซึ้ง ด้วยคลื่นสมองเดลต้า ลึกสุดใจ ลึกสุดของ ตัวกู ใน Theory U ครับ

ฉันจะสวิงซื้อต๋องหน้านี้ให้สวยามที่สุด
สวิงอย่างเบาสบายผ่อนคลายที่สุด
สวิงอย่างเป็นอิสระเสรีที่สุด
สวิงเหมือนอย่างที่ฉันอยากจะสวิง บ่นยอดเขาสวยาม
ใจของฉันจะจดจ่อและดื่มด่ำอยู่กับทุกๆ วินาที ทุกๆ ขณะ
จิตในวงสวิงวงนี้
ตั้งแต่เริ่มเทคอะเวย์จนจบวงสวิง

ฉันจะสวิงซื้อต๋องนี้ไม่ใช่เพื่อให้ใครชมดู
หรือไม่ใช่เพื่อให้ใครมาชื่นชมฉัน
และก็ไม่ใช่เพื่อให้ลูกกอล์ฟวิ่งออกไปไกลที่สุด หรือตรงเป้า

เพียงเท่านั้น เพียงเท่านั้นจริงๆ

② ②

สารบัญ

คำนำ นพ.วิรัช พันธุ์พานิช โรงพยาบาลลำพูน	
ฉันจะสวิงช็อตนี้ให้สวยงามที่สุด	
คำเตือน อย่าเสียเวลากับหนังสือเล่มนี้เลย ถ้า... ..	
บทนำ ความเป็นมาและหน้าที่ของผม	
บทนำ ๒ อเมซอนคอตคอม	
บทนำ ๓ สิ่งที่ผมค้นพบ	
เดอะคาราเต้คิด	
เครซี่กอล์ฟกับปัจจัยที่ควบคุมได้	
เข้าใจจับให้ทัน	
การออกรอบเมื่อ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๐	
เครซี่สกอร์	
กอล์ฟสกอร์- เกมของใคร??	
เครซี่สกอร์—วิธีการใช้	
ข้อสังเกตในการให้เครซี่สกอร์	
การเชื่อมการรับรู้กับเป้าหมาย	
๒๖ มกราคม ๒๕๕๑	
๔ เมษายน ๒๕๕๑	
เครซี่สกอร์และการเผื่อโอกาส	
กอล์ฟ — ศิลปะแห่งการรอคอย	

กอล์ฟอาจจะเป็นกีฬาประเภทที่	
ความเบาสมองที่แตกต่างแตกต่าง	
ความกลัว ความโกรธและความลึกลับสงสัยไม่แน่ใจ	
สามเกมมีดนี้เป็นอันตรายต่อเกมกอล์ฟอย่างไร?	
สามเกมมีดแห่งเกมกอล์ฟในแง่ของวิทยาศาสตร์	
ด้านมีดของสมองสามชั้น	
นักกอล์ฟจะทำเกมมีดให้สว่างได้อย่างไร?—วิถีแห่งเครซี่กอล์ฟ—	
เซ็นเตอร์แอนด์กราวด์	
เดินแบบมีราก	
การก้าวเดินออกจากพื้นที่สีแดง	
เรากำลังกลัวอะไร?	
เรากลัวความไม่รู้	
ไม่ต้องพยายาม	
ศิริราชม	
ปล่อยให้มันเป็นไป	
โซว์ห่วย	
ข้อสุดท้ายต่อการเป็นตัวเองอย่างสูงสุด	
ยอมให้ตัวเองผิดพลาดได้บ้าง Permission to Fail	
ให้อภัยกับตัวเองให้เป็น	
อะไรทำให้เรารู้สึกไม่ไว้วางใจวงสวิงของเรา	

ความกลัวเทียม
 ต้องโยนหัวใจของคุณออกไป
 Don't play save
 เมื่อลมพัดแรง
 การสร้างสรรค์เกมกอล์ฟของคุณ
 เหมือนเดิมแต่ไม่เหมือนเดิม
 กอล์ฟเป็นเพียงเกม
 Progress not Perfection
 กอล์ฟปีใหม่ ๒๐๐๘
 นักกอล์ฟสี่ทิศ
 กิวนกอล์ฟกับการเรียนรู้เรื่อง “สองชั่ว”
 ทำไมต้องมีการประเมินเรื่องการเรียนรู้ในเครืชีสกอร์
 ให้การรู้ตัวมาก่อนการแก้ไขวงสวิง
 ไม่ต้องแก่วงสวิงในสนามกอล์ฟฝึกการรับรู้เท่านั้นก็เพียงพอ
 การเปลี่ยนผ่านของการเรียนรู้
 โซมาติกส์
 วงสวิงที่เป็นเอกลักษณ์
 ขว้างไม้
 ทฤษฎีตัวยู
 You are the ball
 ทฤษฎีตัวยูกับญาณทัศนะ

คอนซิสเท้นซี — Consistency
 สี่ชั้นระดับของการแก้ไขปัญหาในเกมกอล์ฟผ่านทฤษฎี
 ลักษณะของคลื่นสมองของนักกอล์ฟที่ประสบความสำเร็จ
 ยิ่งควบคุมยิ่งเสียหาย
 ทำอย่างไรดี ถ้ารู้สึกไม่ดีค่อยดีก่อนจะพัตต์
 เมื่อต้องจ่ายเดี่ยว
 ปิดตาพัตต์
 ทำอย่างไรเมื่อพัตต์สั้นไม่ลง
 ตัวช่วย
 สองสามวินาทีของการสวิงคือทั้งหมดของกอล์ฟ
 บล็อกในเกมกอล์ฟ
 กับดักแห่งการฝึกซ้อม
 ออกรอบให้เหมือนซ้อมและซ้อมให้เหมือนออกรอบ
 ทุกปรากฏการณ์ล้วนแต่เป็นประโยชน์
 กับดักกับอุปกรณ์กอล์ฟ
 Placebo Effect กับอุปกรณ์กอล์ฟ
 สามคำถามของซูร์เมกเกอร์กับแก่นของเกมกอล์ฟ
 บททองสุดท้าย
 บทส่งท้าย
 รายการหนังสืออ้างอิง
 เวิร์คช็อปเครืชีกอล์ฟ
 ประวัติและงานเขียนที่ผ่านมา



คำเตือน
อย่าเสียเวลากับหนังสือเล่มนี้เลย ถ้า....

*“The path to black belt is not through becoming the best player,
but the best person.”* – PHILLIP TOSHIO SUDO

โปรดอย่าเสียเวลาอ่านหนังสือเล่มนี้เลย

สำหรับนักกอล์ฟท่านใดที่คิดว่าอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วเพียงหวังว่า “จะทำให้ตัวเองคะแนนดีขึ้นอย่างรวดเร็วทันที” หรือหวังเพียงว่าจะสามารถ “ลดแฮนดิแคป” ของตัวเองลงได้แบบควิกฟิก (Quick fix) หรือแบบอาหารจานด่วน

เพราะท่านอาจจะผิดหวังได้

ผมหมายความว่านั่นจริงๆ นะครับ

วิถีของ “เครซึ่กอล์ฟ” “อาจจะ” ไม่ได้ช่วยทำให้สกอร์กอล์ฟของคุณดีขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงต้นๆ ของการฝึกฝน แต่วิถีของเครซึ่กอล์ฟจะทำให้คุณได้สัมผัสกับ “ความเป็นกอล์ฟ” ที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ได้สัมผัสกับจิต

วิญญาณแห่งกอล์ฟอย่างที่ท่านควรจะเป็นได้มากกว่าการที่ตีกอล์ฟได้คะแนนดีหรือแข่งขันกอล์ฟแล้วได้ชัยชนะ

วิถีของ “เครซึ่กอล์ฟ” อาจจะได้ไม่ได้ทำให้สกอร์กอล์ฟของคุณดีขึ้นเลย แต่วิถีของเครซึ่กอล์ฟอาจจะทำให้คุณได้สัมผัสกับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นง่ายขึ้น มีความสุขมากขึ้น ได้เรียนรู้ หมายความว่าของชีวิต มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในด้านอื่นๆ ของชีวิตของคุณนอกเหนือไปจากกอล์ฟ

“เครซึ่กอล์ฟ” อาจจะไม่สามารถทำให้คุณเป็น “คนเล่นกอล์ฟได้คะแนนดีที่สุด”

แต่อาจจะสามารถช่วยทำให้คุณเป็น “คนที่ได้ทำสิ่งที่คุณอยากทำมากที่สุด” ต่างหาก

ถ้าคุณคิดว่ามีความสุขกับเกมกอล์ฟของคุณอยู่แล้ว หรือถ้าคุณยังไม่สามารถทั้งถ้วยรางวัล เงินรางวัลหรือแม้แต่สกอร์ดีๆ ของคุณไปได้

ก็กรุณายามาเสียเวลาอ่านหนังสือเล่มนี้เลยครับ



บทนำ ความเป็นมาและหน้าที่ของผม

“The warrior of light does not worry that, to others, his behavior might seem quite mad.” — PAULO COELHO

เรียนกันตามตรงนะครับ ถ้าไม่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผมคงจะ “บ้าตาย”
ผมไม่แน่ใจว่า คำว่า “บ้า” ตรงนี้จะเป็น crazy ได้มัย
ผมได้เขียน “วิถีแห่งกอล์ฟ” ภาคแรกในปี ๒๕๔๓ หรือเมื่อประมาณ
แปดปีก่อนมาแล้ว หลังจากนั้นผมก็ได้เขียนหนังสือเล่มอื่นๆ ออกมาอีกเรื่อยๆ
จนกระทั่งนับถึงปี ๒๕๕๑ นี้ เป็นพ็อกเก็ตบุ๊กจำนวนทั้งหมดก็สิบเล่มแล้ว รวม
ทั้งมีงานเขียนในคอลัมน์ประจำที่หนังสือพิมพ์มติชน, นิตยสารชีอัสสมาร์ท
และอื่นๆ

หนังสือและบทความทั้งหมดที่เขียนออกมานี้เป็นเรื่องราวของ “ความคิดความอ่าน” คือเกี่ยวข้องกับเรื่อง “จิตใจ” หรือ “วิธีคิด” ทั้งหมดทั้งสิ้น
จนกระทั่งท่านผู้อ่านหลายๆ ท่านคิดว่าผมคงเป็น “จิตแพทย์” มากกว่าที่จะเป็น “ศัลยแพทย์”

บางทีผมก็พูดเล่นๆ ว่า ผมเป็น “หมอผ่าตัดจิตใจ” หรือ “ศัลยแพทย์จิตใจ” จัย

บอกตรงๆ เลยครับว่า ประสบการณ์เจ็ดแปดปีที่ผมอยู่ในแวดวง
ของ “ความคิดอ่าน” “จิตใจ” “วิธีคิด” หรือที่บางท่านอาจจะชอบเรียกว่า
“แนวปรัชญา” หรืออะไรก็ตาม

ผมพบว่า “ความรู้” ต่างๆ ในโลกใบนี้ ช่วงมหัศจรรย์เสียเหลือเกิน
“องค์ความรู้ใหม่ๆ” ทางวิทยาศาสตร์ที่ผมศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ “การทำงานของสมองมนุษย์” นั้น ผมพบว่าเป็นองค์
ความรู้ที่มีประโยชน์มากๆ ต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ในโลกสมัยใหม่แบบนี้
ผมพบว่า สิ่งที่เราสนใจส่วนใหญ่ในโลกปัจจุบันขาดไป ก็คือ “ความ
เข้าใจในหัวหรือในตัวของเรา” นั่นเอง

เรามีความรู้เรามีเทคโนโลยีมากมายแต่คนเรากลับมีความสุขกันน้อยลง
เราไม่เข้าใจเรื่องอารมณ์ความรู้สึกของเราและพวกเขาสื่อสารกันได้แย่งลง
สังคมมีความรุนแรงมากขึ้น หรือในเกมกอล์ฟเองเราก็มีเทคโนโลยีมากมาย
เรามีไม้กอล์ฟที่ดีได้ไกลขึ้นมีลูกกอล์ฟที่ดีขึ้นแต่แฮนด์แคปเฉลี่ยของนัก
กอล์ฟในปัจจุบันก็ไม่ได้ดีขึ้นจากเมื่อหลายสิบปีก่อนเท่าที่ควร

และที่สำคัญก็คือ ดูเหมือนกับว่านักกอล์ฟในปัจจุบันตีกอล์ฟแล้วมี
ความสุขน้อยกว่านักกอล์ฟในอดีต

ผมมีความรู้ดีกว่าจิตวิญญาณของกอล์ฟกำลังจะหายไปพร้อมๆ กับ

เงินรางวัลและอุปกรณ์ไฮเทค

ดัชนีความหวาดหวัทในสนามกอล์ฟดูเหมือนจะพุ่งสูงขึ้นทุกๆ ปี

เรื่องเหล่านี้ หัวใครเวอร์ใหม่ล่าสุดของเราหรือพัคเตอร์อันใหม่ล่าสุดของเราอาจจะช่วยได้ไม่มากนัก

เรื่องเหล่านี้ ผมก็เลยรู้สึกว่ ถ้าผมจะไม่เขียนอะไรไว้เลยสำหรับกอล์ฟ ผมคงจะดูเหมือนเป็นคนใจจืดใจดำไปหน่อยกระมัง

องค์ความรู้ใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจทั้งหมดรวมถึง “ประสบการณ์ตรง” ที่ผมได้ฝึกฝนในช่วงเวลาเจ็ดแปดปีที่ผ่านมานับตั้งแต่วิถีแห่งกอล์ฟภาคแรกนั้น ได้ถูกสกัดออกมาจากกล่องและร้อยเรียงให้เป็นภาษาของกอล์ฟและวางไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

ผมพบว่าสิ่งที่ผมพบในรอบหลายปีที่ผ่านมานี้ มันยิ่งใหญ่เกินว่ที่จะเก็บเอาไว้คนเดียว มันเป็น “ศาสตร์” ใหญ่ ที่ควรได้รับการพูดถึง เรียนรู้ต่อยอดและพัฒนาให้เจียบคมยิ่งขึ้นไป

แน่นอนนะครับว่ “หมอวิธาน-๒๕๕๑” คนนี้ย่อมแตกต่างไปจาก “หมอวิธาน-๒๕๕๓” เมื่อเจ็ดแปดปีก่อนครั้งที่ได้เขียน “วิถีแห่งกอล์ฟ ภาคแรก-ชีวิตลมหายใจและการเรียนรู้”

ผมพบว่าในตัวผมมี “คุณภาพใหม่” หลายอย่างว่เปลี่ยนแปลงไป

ช่วงเวลาเจ็ดแปดปีที่ผ่านมานี้ ผมได้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้ “ทักษะชีวิต” มากมายเหลือคณานับแบบว่ไม่เคยได้เรียนรู้มาก่อน แบบว่ไม่เคยนึกว่จะมีความรู้แบบนี้ในโลกใบนี้ ไม่มีโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยไหนสอนกันแบบตรงๆ จะจะ เหมือนกับว่ผมได้มีโอกาสได้พบในชีวิตช่วงนี้

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของการฝึกฝนลมหายใจ ฝึกฝนการดูแลอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง ฝึกฝนการไม่ตัดสินเรื่องราว ฝึกฝนร่างกายให้ประสาณ

กับจิตใจด้วยโยคะ, ซิงกและให้ฉึฉวน บางส่วนของไอคิว ฝึกฝนเรื่องการใช้พลังงานความคิดให้เจียบคมมีปัญญาญาณว่เจียบแหลม พอเหมาะพอดี ฝึกฝนการเข้าใจผู้คน

และว่สำคัญที่สุดก็คือ “ฝึกฝนว่จะสามารถนำพา” ให้ผู้คนได้เข้าใจเรื่องราวว่สำคัญๆ เหล่านั้นได้

ในหลายปีที่ผ่านมานี้ผมได้มีประสบการณ์ในการทำเวิร์คช็อปว่ช่วยทำให้ผู้คนในหลายๆ สาขาอาชีพได้เรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นผู้คนในแวดวงสาธารณสุขหรือแวดวงธุรกิจ

หลายๆ คนเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ทั้งในเชิงสุขภาพและในเชิงความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง

หลายๆ คนมีความสุขในชีวิตขึ้นมากมาย

หลายๆ คนทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

หลายๆ คนสามารถทำสิ่งว่ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะทำได้

ผมพบว่า “ผมมีหน้าที่” ผมมีภารกิจแห่งชีวิตในการนำพาให้ผู้คนว่สนใจได้มีโอกาสไปพบกับ “ชุมทรัพย์” ว่มีอยู่แล้วในตัวพวกเขาเหล่านั้น

งานว่ผมทำมาทั้งหมดนั้นเป็นไปเพื่อให้ “ผู้คน” สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีศักยภาพมากขึ้นและโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “มีสุขภาพะดีขึ้น”

ในเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๐ นี้เองผมก็หวนกลับมานึกถึง “กอล์ฟ” นึกถึง “นักกอล์ฟ”

กอล์ฟเป็นกีฬาว่ทำให้ผมมีความสุข

กอล์ฟเป็น “จุดเริ่มต้น” ให้ผมได้ค้นพบกับ “ชุมทรัพย์ในตัวผมเอง” ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ผมคิดว่าบางทิว “ผมควรจะตอบแทนกอล์ฟ” บ้าง

และนี่ก็คือ “ที่มาของหนังสือเล่มนี้” วิถีแห่งกอล์ฟภาค ๓

ผมอยากจะรวบรวมองค์ความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ที่ผมได้เรียนรู้มาทั้งหมดตลอดเจ็ดแปดปีนี้ กลับกรองขึ้นมาเป็นหนังสือเล่มนี้เพื่อโยชน์ของนักกอล์ฟและวงการกอล์ฟ

ผมไม่บังอาจอดตัวว่าเป็น “ผู้รู้” หรือเป็น “ผู้เชี่ยวชาญ” ผมเพียงเป็น “ผู้ผ่านประสบการณ์ตรงเหล่านี้” มาก่อนบ้างและนำมาเล่าให้นักกอล์ฟทั้งหลายได้ผ่านหูผ่านตา

ผมยังเป็นนักกอล์ฟสมัครเล่นธรรมดาๆ คนหนึ่ง ตีกอล์ฟอย่างมากก็สัปดาห์ละวันสองวัน บางสัปดาห์ก็อาจจะไม่ได้ออกรอบ แต่ผมพบว่าตัวผมมีความสุขกับกอล์ฟได้อย่างไม่น่าเชื่อ

และผมพบด้วยตัวเองว่า กอล์ฟเป็น “วิถีหนึ่ง” ที่ช่วยให้ผมสามารถฝึกฝนตัวเองในด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

และกำลังคิดว่า กอล์ฟอาจจะเป็น “หนทางแห่งการเยียวยา” บาดแผลอะไรบางอย่างที่อยู่ในจิตใจของคุณ เช่น ความกลัว ความไม่มั่นใจ หรืออื่นๆ ได้อีกด้วย

เพียงแต่คุณต้องนำ “กอล์ฟมาใช้” และ “ใช้ให้ถูกวิธี”

เท่านั้นเอง

นพ.วิธาน สุวานะวุฒศัพท์

เขียนบทนำขึ้นนี้ไว้ตั้งแต่ กรกฎาคม ๒๕๕๐

ปรับแต่งอีกครั้งก่อนพิมพ์จริง มีนาคม ๒๕๕๑



บทนำ ๒

อเมซอนคอตคอม

นับเป็นช่วงเวลาได้อย่างน้อยเจ็ดถึงแปดปีเต็มๆ แล้วตั้งแต่ปลายปี ๒๕๔๒ เป็นต้นมา ที่ผมได้มีโอกาสรู้จักกับโลกแห่งอินเทอร์เน็ตเป็นครั้งแรก โดยได้เข้าไปค้นคว้าหาสิ่งหนังสือในอเมซอนคอตคอมมาอ่านอย่างสม่ำเสมอ นับจนถึงปัจจุบันในบ้านผมมีหนังสือภาษาอังกฤษที่สั่งตรงมาจากอเมซอนคอตคอมในหิ้งหนังสือมากเกินกว่า “ห้าร้อยเล่ม” ได้แล้วกระมัง

แต่ก็ยอมรับนะครับว่า ผมไม่ได้เข้าไปใน “หมวดของกอล์ฟ” อีกเลยหลังจากที่เขียนวิถีแห่งกอล์ฟภาคแรกจบ เพราะในช่วงเวลานั้นคือช่วงปี ๒๕๔๒-๒๕๔๓ หนังสือส่วนใหญ่ในหมวดกอล์ฟจะเป็นหนังสือกอล์ฟที่เกี่ยวกับเมคานิกส์ว่าคุณจะสวิงอย่างไร

ที่สำคัญก็คือหนังสือกอล์ฟที่ดีที่สุดสิบห้าอันดับแรกของเมนเทิลเกมของกอล์ฟ ผมก็ได้สั่งมาไว้และอ่านหมดแล้ว

นอกจากนั้น ผมก็เชื่อลึกๆ ในเวลานั้นแล้วว่า “แนวคิดทางด้าน

จิตวิทยาของกอล์ฟ” คงไม่ใช่แค่ “เมนเทิลเกม” แต่น่าจะต้องมีแนวคิดปรัชญาทาง “ด้านตะวันออก” ผสมผสานเข้าไปด้วย ตามที่ผมได้เขียนบางส่วนไว้แล้วในวิถีแห่งกอล์ฟภาคแรก

ในเดือนกรกฎาคม ปี ๒๕๕๐ หลังจากที่ผมตัดสินใจว่าจะลองรวบรวมและเรียบเรียง “หนังสือกอล์ฟเล่มใหม่” (ภาค ๓) นี้อย่างจริงๆ จังๆ ผมก็ได้เข้าไปใน “หมวดกอล์ฟ” ของเอมซอนดอทคอมอีกครั้งหนึ่งก็พบว่า

ยี่สิบสี่อันดับแรกที่อยู่ในหน้าแรกของหนังสือกอล์ฟทั้งหมด ที่เรียงลำดับตามการขายดี เป็นหนังสือที่เกี่ยวข้องกับ “จิตใจ” มากกว่าครึ่ง

และในบรรดาหนังสือที่เกี่ยวข้องกับสวิตช์เมคานิกส์ที่เหลือนั้น เกือบครึ่งเป็นคำแนะนำเรื่องของลูกสั้นและการพัตต์ ซึ่งเมื่อดูชื่อผู้เขียนแล้วผมยังนับให้เป็นกลุ่มเมคานิกส์อยู่นะครับ หนังสือเมคานิกส์ที่เหลือเกือบทั้งหมดก็เป็นหนังสือคลาสสิกอย่างเช่น หนังสือ Five Lessons ของเบน โฮเคน, Little Red Book ของแฮวี่ แพนิก, หนังสือของแจค นิกคอสและไทเกอร์ วู้ด

หนังสือใหม่ที่เกี่ยวข้องกับสวิตช์เมคานิกส์มีน้อยมากเหลือเกิน โดยเฉพาะถ้าเปรียบเทียบกับสิ่งที่ผมพบเมื่อเจ็ดแปดปีก่อนตอนที่เข้ามาในหมวดกอล์ฟนี้

“ทั้งหมดนี้เป็นไปตามการคาดการณ์ไว้แล้วของผม”

ผมเขียนทำนองนี้ไว้แล้วตั้งแต่ในวิถีแห่งกอล์ฟภาคแรก คือหนังสือของผมนั้นเหมือนกับเป็น “หนังสือในอนาคต” สักหน่อย

เขียนแบบนี้ดูเหมือน “จะอวดไม้” เสียเหลือเกิน ผมต้องขอโทษ ณ ที่นี้ด้วย แต่ใครที่รู้จักตัวจริงของผมจะทราบดีว่า ผมเป็นคนอ่อนน้อม ถ่อมตัวแค่ไหน ผมไม่ใช่คนขี้อวด ผมไม่ใช่คนขี้ไม้ ผมเขียนแบบนี้เพราะผมรู้สึกอย่างนี้จริงๆ และอยากจะบอกกล่าว อาจจะดูเหมือนว่าอวดอ้างว่า “รู้ดี” แต่ผมอยากจะยืนยันว่าไม่ได้มีเจตนาแบบนี้ครับ

อยากจะให้นักกอล์ฟ “เห็นประจักษ์” ถึงแนวโน้มที่ควรจะเป็นและท่านผู้อ่านทุกท่านก็จะสามารถมองเห็น “ภาพข้างหน้า” แบบที่ผมเห็นได้

อย่างไรก็ตาม ผมไม่อาจจะฝืนใจนักกอล์ฟท่านใดได้ ท่านที่ไม่เชื่อเรื่องราวเหล่านี้ก็คงจะไม่เชื่อ ซึ่งก็ไม่ได้เป็นเรื่องเลวร้ายอะไร ผมเพียงทำหน้าที่ของผมตามที่ควรจะทำให้ “หนังสือเล่มนี้” ปรากฏออกมาในโลกของความเป็นจริงว่า ในปี ๒๕๕๑ นี้มีหนังสือกอล์ฟที่ดูเหมือนจะประหลาดๆ ได้ตีพิมพ์ออกมา

ในการรวบรวมวิถีแห่งกอล์ฟภาค ๓ นี้ ผมได้ส่งหนังสือเกี่ยวกับเมนเทิลเกมมาเพิ่มเติมอีกหลายเล่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือของบ็อบ โรเทลล่าที่เขาเขียนเพิ่มเติมขึ้นอีกหลายเล่ม เฟรด ชูเมกเกอร์เขียนเพิ่มเติมอีกหนึ่งเล่มเกี่ยวกับการพัตต์และหนังสือส่วนที่เกี่ยวข้องกับทิม กัลเวย์ที่เขียนเรื่องอื่นด้วยเช่น การเล่นดนตรี และการนำแนวคิดแบบ “โค้ชชิ่ง” นี้ไปปรับใช้ในการบริหารงานองค์กรสมัยใหม่

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การรวบรวมไอเดียใหม่ๆ ที่ทันสมัยที่สุดเกี่ยวกับจิตวิทยาของกอล์ฟในโปรเจกต์ของผมครั้งนี้ น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับนักกอล์ฟชาวไทยได้บ้างไม่มากก็น้อย



บทนำ ๓ สิ่งที่ผมค้นพบ

ถึงตรงนี้ท่านผู้อ่านก็คงจะเริ่มสงสัยว่าผมค้นพบอะไรในรอบหลายปีที่ผ่านมา

แล้วมันเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับกอล์ฟ??

และมันจะดีจริงอย่างที่ผมเล่าหรือเปล่า??

ผมคงจะทยอยเล่าเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้โดยที่ในบทนี้ผมจะขอรวบกล่าวแบบไม่ยาวให้ท่านผู้อ่านได้เห็นภาพทั้งหมดซะก่อน

ขอเริ่มจากเรื่องหลักๆ ก่อนก็คือ

การเขียนวิถีแห่งกอล์ฟ โดยเฉพาะในภาคแรกนั้น ผมเริ่มพบแล้วว่า “กอล์ฟน่าจะมีอะไรดีๆ” ที่มากกว่า “การทำคะแนน”

ผมมีภาพหลายๆ ของ “สิ่งดีๆ ของกอล์ฟ” นอกเหนือไปจากการพยายามที่จะตีลูกกอล์ฟสีขาวบนสนามหญ้าสีเขียวให้ลงไปในหลุมเล็กๆ สีดำ

แม้ว่าผมจะได้พยายามบอกเรื่องราวเหล่านั้นมาแล้วในกอล์ฟภาค

แรกและภาคที่สอง แต่สำหรับนักกอล์ฟหลายๆ ท่านก็อาจจะยังมองไม่เห็น หรือนักกอล์ฟจำนวนมากก็ยังไม่สนใจ

ไม่เป็นไรครับ เรื่องแบบนี้เป็นหน้าที่ของผมที่จะต้องทำความเข้าใจกับนักกอล์ฟไปเรื่อยๆ ผ่านงานเขียนของผม

เดือนกรกฎาคม ปี ๒๕๕๐ เมื่อผมได้มีโอกาสดูกลับมาเล่นกอล์ฟอีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่ได้เลิกเล่นไปนานประมาณหนึ่งปีครึ่ง ผมเกิดความคิดและตั้งใจว่าจะลองรวบรวมเรื่องราวดีๆ ของกอล์ฟขึ้นมาอีกสักกรอบหนึ่ง และ “ด้วยความบังเอิญ” ผมกลับไปเจอหนังสือกอล์ฟเล่มเก่าที่เคยสั่งไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ คือ “Extraordinary Golf” ของเฟรด ชูเมกเกอร์

เมื่อลองอ่านดูอีกรอบหนึ่ง ผมก็เกิด “ปึ้งแว็บ” ในระหว่างที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้เป็นคำถามขึ้นมากกว่า “เอ๊ะ ทำไมในเกมกอล์ฟเรา “ไม่มีตัวชีวิต” หรือ “เราไม่เคยตรวจวัด” เรื่องราวอีกรูปแบบหนึ่งของกอล์ฟเลยล่ะ??

คือในหนังสือของเฟรดเล่มนี้หรือหนังสือกอล์ฟเล่มไหนๆ ก็ไม่ได้มีการพูดถึง “การให้คะแนนความสุข” ในกอล์ฟนะครับ แต่ในหนังสือของเขาเล่มนี้เขาเขียนถึงการที่ให้นักกอล์ฟฝึกให้ใจจดจ่ออยู่กับบางอย่างในขณะที่กำลังสวิง แล้วลองเช็คว่า “จุดบอด” ซึ่งหมายถึงว่า ใจที่หลุดลอยไปไม่สามารถจดจ่ออยู่ที่ปลายไม้หรือลูกกอล์ฟหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเป้าหมายได้ เป็นที่เปอร์เซ็นต์ของวงสวิงทั้งหมด ๕๔๐ องศาในเวลา ๒ วินาทีนั้น

ผมอ่านถึงตรงนี้ ผมก็ “ปึ้งแว็บ” ขึ้นมาว่า เอ๊ะ ถ้าอย่างนั้นผมน่าจะลองให้คะแนนกับเรื่องนี้ในการสวิงทุกข้อัดในสนามจริงแล้วลองให้คะแนนดูจะเป็นไปได้หรือไม่อย่างไร

ผมก็เกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นมาว่า ลองตั้งคะแนนเป็นพาร์ เบอร์ดี

โบกี้ เหมือนกับสกอร์จริงๆ ด้วยก็ได้

จากนั้นผมก็คิดว่าน่าจะลองเพิ่ม “การให้คะแนน” เข้ามาอีกสองเรื่อง ก็คือ “ความสุขในขณะที่สวิงช็อตนั้น” กับ “สิ่งที่ได้เรียนรู้ในช็อตนั้นๆ”

โดยให้เป็นคะแนนเฉลี่ยต่อหลุม โดยดูจากการสวิงช็อตทุกช็อตตั้งแต่ที่ช็อตไปจนถึงการพัตต์ลงหลุม ว่าออกมาเป็น พาร์ เบอร์ดี้ อีเกิ้ลหรือโบกี้ ดับเบิลโบกี้ได้เหมือนๆ กับคะแนนจริงๆ

ในเบื้องต้นผมเรียกการให้คะแนนแบบนี้ว่า “เมนเทิลสกอร์” (Mental Score) ซึ่งต่อมาผมเปลี่ยนชื่อมาเป็น “เครซี่สกอร์” (Crazy Score) และย่อว่า C.S. และผมใส่ไว้ในช่องข้างๆ คะแนนจริงๆ ในสกอร์การ์ดของผมเสมอตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ผมได้ทดลองใช้ “เครซี่สกอร์” นี้กับการออกรอบของผมตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๐ เป็นต้นมา เพื่อทดสอบประสิทธิภาพว่าสามารถใช้งาน ได้จริงหรือไม่และยังได้ค่อยๆ ทำการปรับปรุงปรับแต่ง “เครซี่สกอร์” นี้ให้เหมาะสมและสามารถใช้งานได้สะดวกและง่าย

นอกจากนั้นการอ่านหนังสือเล่มนี้ของเฟรด ชูเมกเกอร์ใหม่ทำให้ผม “แกะรอย” กลับไปหา “ไอเดียหลัก” ที่เฟรด ชูเมกเกอร์นำมาเขียนก็คือ “ไอเดียเรื่องอินเนอร์เกม” (Inner Game) ของทิม กัลเวย์” ที่โด่งดังมาจากการเป็นโค้ชเทนนิสที่ประสบความสำเร็จมาก และเมื่อทิมนำไอเดียเรื่องอินเนอร์เกมนี้มาใช้กับกอล์ฟ ก็พบว่าเป็นเรื่องราวที่น่าสนใจมาก

เขาเขียนหนังสือชื่อ “The Inner Game of Golf” ขึ้นมาตั้งแต่ในช่วงต้นๆ ของทศวรรษแปดศูนย์ก็พบว่า “เป็นไอเดียที่ดีมาก”

ความจริงหนังสือเล่มนี้ผมได้สั่งมาอ่านตั้งแต่ช่วงปี ๒๕๔๓ และใช้

เป็นหนังสืออ้างอิงเล่มหนึ่งในสมัยที่เขียนวิถีแห่งกอล์ฟภาคแรกด้วย แต่ผมยอมรับว่า ผมยังไม่ได้นำ “ไอเดียหลัก” ของอินเนอร์เกมมาใช้ให้เป็นประโยชน์จริงๆ จนกระทั่งมาอ่านใหม่ในรอบนี้ หลังจากผ่านไปเจ็ดปี

เมื่อได้ลอง “จมลึก” ลงไปใน “การทดลองกับกอล์ฟ” ในครั้งนี้

และเมื่อทดลอง “ผสมผสาน” กับองค์ความรู้หลายๆ เรื่องทำให้ผมได้ “ประสบการณ์พิเศษ” อะไรบางอย่างที่อยากจะบอกเล่าและนำมาเสนอเป็นหนังสือเล่มนี้

เรื่องราวหลายเรื่องอาจจะออกไปในทางที่ดูประหลาดๆ หรือเพี้ยนๆ เล็กน้อย ผมก็เลยอยากจะเรียกแนวคิดแบบนี้ว่าเป็น “เครซี่กอล์ฟ”

อย่างไรก็ตามผมยืนยันในฐานะนักวิทยาศาสตร์ได้ว่า เรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ที่แม้จะฟังดู “เครซี่ๆ” แต่ทั้งหมดเป็นเรื่องราวที่เมื่อ “เชื่อมประสาน” กับองค์ความรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวกับสมองและกระบวนการเรียนรู้แล้ว ผมพบว่าเป็นเรื่องที่มีหลักการมีหลักฐานที่พิสูจน์และนำมาปฏิบัติได้จริงๆ



วิธี แห่ ง กอล์ฟภาค ๑
วิธี แห่ ง เคร ชี กอล์ฟ



1๑๐: คาราเต้คิด

“Man can learn nothing except by going from the known to the unknown.”
— CLAUDE BERNARD



ผมเคยสงสัยว่า

ในภาพยนตร์เรื่อง “เดอะคาราเต้ คิด” (The Karate Kid) แดเนี่ยลเป็นเด็กหนุ่มกำพร้าพ่อที่เพิ่งย้ายมาเรียนในโรงเรียนมัธยมแห่งใหม่ ครั้งหนึ่งเมื่อเขาถูกแก๊งส์เด็กวัยรุ่นรุมทำร้าย มียากิได้เข้ามาช่วยเขาไว้ เมื่อแดเนี่ยลได้เห็นฝีมือของมียากิเขาก็เลยอยากเรียนคาราเต้บ้าง

แต่ทำไมก่อนที่มียากิจะสอนคาราเต้ให้กับแดเนียล เขาถึงได้ขอให้แดเนียลล้างรถยนต์ให้เขา มียากิบอกให้แดเนียล หมุนมือเป็นวงกลมทั้งทวนเข็มนาฬิกาและตามเข็มนาฬิกา ทั้งซ้ายและขวา ในระหว่างที่ล้างรถ

ผมเข้าใจว่ามียากิมีเหตุผลหลายๆ อย่างในการให้แดเนียลทำแบบนี้ ก่อนที่จะสอนเขาให้รู้จักศิลปะการต่อสู้อย่างคาราเต้

เพราะแท้จริงแล้วแม้แต่ศิลปะการต่อสู้ที่เกิดขึ้นกับ”ทางร่างกาย”อย่างคาราเต้ ก็จะต้องอาศัย “พื้นฐาน” ที่สำคัญในเรื่องของ “จิตใจ”

แดเนียลจะไม่สามารถเป็นนักคาราเต้ที่ดีได้ หากไม่มีพื้นฐานการฝึกเรื่องจิตใจและการฝึกให้หมุนมือเป็นวงกลมง่ายๆ แบบนั้นเป็นการฝึกฝนด้านจิตใจที่สำคัญมาก

ในเกมกอล์ฟผมเชื่อว่า

หากนักกอล์ฟไม่มีพื้นฐานการฝึกฝนเรื่องจิตใจ นักกอล์ฟก็อาจจะไม่สามารถสร้างช็อตแอฟโฟรซที่ดียเยี่ยม ช็อตแบบที่แซม สเนดเรียกว่าเป็น “ช็อตผีเสื้อเจ็บเท้า” (A butterfly with sore feet) ได้

“ช็อตผีเสื้อเจ็บเท้า” คือช็อตที่ลูกกอล์ฟตกบนกรีนอย่างนุ่มนวล กระดอนขึ้นมาหนึ่งหรือสองครั้งแล้วก็หยุดนิ่งสนิทเหมือนกับผีเสื้อเจ็บเท้า ในขณะที่สัมผัสดอกไม้

ในเบื้องต้นนั้น แดเนียลไม่เข้าใจสิ่งที่มียากิสอน จนกระทั่งวันหนึ่งเมื่อเขาไปเรียนคาราเต้จริงๆ มียากิบอกให้แดเนียลหมุนมือเหมือนกับตอนที่เขากำลังล้างรถในขณะที่จะรับหมัดชกจากมียากิ เขาถึงได้เข้าใจว่า “สิ่งที่เขาฝึกฝน” มาจากการล้างรถนั้น เป็นพื้นฐานสำคัญของคาราเต้

เพราะแท้จริงแล้วในมุมมองใหม่แบบองค์รวมนั้น “จิตใจ” และ “ร่างกาย” ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างเด็ดขาด

คล้ายคลึงกันกับตอนที่เรา “หัน” กระหล่ำดอกหรือบร็อคคอรี่ เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยเพียงใดก็ตาม เศษเสี้ยวเล็กๆ ย่อยๆ ของกระหล่ำดอกหรือบร็อคคอรี่เหล่านั้นก็ยังคงแสดงรูปทรงให้เห็นได้ว่า มันคือบร็อคคอรี่

คล้ายคลึงกันกับ “แผ่นไฮโดแกรม” ที่ฉายภาพสามมิติได้นั้น เมื่อแบ่งเป็นชิ้นเล็กๆ น้อยๆ แล้ว “แผ่นไฮโดแกรม” ชิ้นเล็กๆ เหล่านั้นก็ยังสามารถฉายภาพสามมิติได้ทั้งตัวเหมือนเดิม (เพียงแต่ความคมชัดอาจจะลดน้อยลงไปบ้าง)

การฝึก “วงสวิงแบบเมคานิกส์” จึงไม่สามารถแยก “เรื่องจิตใจ” ออกไปได้ อย่างที่นักกอล์ฟหลายๆ ท่านอาจจะเข้าใจ

เพราะ “ทั้งสองเรื่องเป็นเรื่องเดียวกัน”

นักกอล์ฟจะไม่สามารถเป็นนักกอล์ฟที่ดีได้เพียงพอ หากละเลยเรื่อง “การฝึกจิต”

ผมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมากมากระหว่างนักกอล์ฟที่มีพื้นฐานการฝึกจิตใจที่ดีมาก่อนกับนักกอล์ฟที่ไม่ได้ฝึกฝนหรือไม่สนใจเรื่องจิตใจเลย

ดูกันง่ายๆ นะครับ “เวลาโกรธหรือหงุดหงิด” ก็แตกต่างกันมากแล้ว และมันไม่ใช่แค่ “สกอร์”

ในมุมมองแบบใหม่แบบกระหล่ำดอกบร็อคคอรี่นี้ ปัญหาทางเมคานิกส์ในวงสวิงจึงเป็นปัญหาเดียวกันกับปัญหาที่อยู่ในจิตใจของนักกอล์ฟ

ในมุมมองใหม่นี้ ทั้งเมคานิกส์และเมนเทิล ต่างก็เป็น “ชิ้นส่วนเล็กๆ” ของกระหล่ำดอกหรือบร็อคคอรี่หรือแผ่นไฮโดแกรม

นักกอล์ฟสามารถ “ค้นหา” และ “พบบท” “วงสวิงที่แท้” ของตัวท่านเอง ผ่านความเข้าใจด้านจิตใจ