

การคัดเลือกCoaches

MARSHALL GOLDSMITH

Coaches ที่ดีที่สุดไม่จำเป็นต้องเป็นผู้มีความรู้จากภายนอกที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ และก็ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้รับจ้างฝึกสอนงานในสายงานคุณ

ทำอย่างไรจะทำให้คนที่ประสบความสำเร็จสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นไปอีก คนที่ประสบความสำเร็จนั้นส่วนใหญ่แล้วเขาจะยอมรับการสอน (Coach) จากคนที่เขาเคารพและคนที่เป็นผู้ประสบความสำเร็จในสายตาของเขา

สมัยก่อนผมและ Beverly Kaye ได้ทำการสอบถามผู้นำที่ยิ่งใหญ่หลายๆคนให้ช่วยบรรยาย เหตุการณ์ที่ทำให้พวกเขาเรียนรู้บางอย่างใหม่ๆที่มีผลสร้างความแตกต่างอย่างมากมาในชีวิตของเขา

มากกว่า 50% ของผู้ตอบคำถาม พูดถึงคนที่เขาได้รับการ Coach จากคนที่เขาให้ความเคารพมากๆ และหลายต่อหลายครั้งการ Coach ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงไม่ได้มาจากการเข้าอบรมในชั้นเรียนที่เป็นทางการ ผู้นำส่วนใหญ่พูดว่าถึงแม้ข้อความจะเป็นข้อความเดียวกันแต่คนที่พูดเป็นคนละคนกัน ผลกระทบที่เกิดกับเขาก็แตกต่างกันมาก ดังนั้นคนที่ coach เราก็มีความสำคัญไม่แพ้เนื้อหาในการ coach นั้นๆ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น จะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าถ้าคนที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นมีกลุ่มคนให้การสนับสนุน (ทำการ Coach โดยกลุ่มคน) คำถามคือใครควรจะมาเป็นผู้ช่วยเหลือเราในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมล่ะ เราควรจะหา coach ที่เราก็มองให้ความเคารพในตัวเขา และ เขาก็ให้ความเคารพในตัวเรา

ในการที่จะช่วยตัวเองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างบางอย่างเป็นพฤติกรรมในทางที่ดี Coach ที่ดีที่สุดของคุณไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญที่คุณไม่มีความสนิทสนมด้วย แต่ Coach ที่ดีที่สุดคือคนที่การดำเนินชีวิตของพวกเขา มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคุณ

คุณควรจะเลือก coach ที่มาช่วยคุณเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากคนที่คุณเคารพ คนที่สามารถสังเกตพฤติกรรมประจำวันของคุณได้ โดยพวกเขาอาจจะเป็นคนที่มีความสำคัญกับชีวิตคุณ เช่นภรรยา, สามี, เพื่อน แต่พวกเขาต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมของคุณที่ความต้องการจะเปลี่ยนนั้น มีผลกระทบต่อเขาอย่างไร พวกเขาต้องสามารถบรรยายพฤติกรรมที่คุณต้องมุ่งเน้นพัฒนาเพื่อทำให้คุณทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือ ใช้ชีวิตที่มีความสุขที่บ้าน

แล้วใครควรจะมาเป็น coach ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคุณบ้าง ในการคัดเลือกคุณควรพิจารณาเลือกคนที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมที่คุณต้องการจะเปลี่ยน โดยพวกเขาอาจเป็นกลุ่มคนที่คุณเลือกจาก manager ของคุณ ลูกน้องของคุณ เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า เพื่อนๆ และคนในครอบครัว (คุณมี coach ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากกว่าหนึ่งคน)

หลังจากเลือกได้แล้วว่าคุณอยากให้เป็น coach จากนั้นคุณต้องทำให้พวกเขาขอรับการจะเป็น Coach ให้คุณ (อย่าไปบังคับใคร) ถามเขาว่าพวกเขาพอจะสละเวลาเดือนละไม่กี่นาทีตลอดปีเพื่อช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้หรือไม่ เมื่อพวกเขาตอบให้มองที่หน้าพวกเขา อย่าทำแต่ฟังสิ่งที่เขาพูด เลือก coach เฉพาะคนที่จริงใจและเต็มใจจะช่วยเหลือคุณเท่านั้น (การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นใช้เวลานาน)

ขณะที่คุณพูดกับพวกเขา (ผู้ที่คุณคิดว่าเขาน่าจะเป็น coach ให้คุณได้) พูดด้วยความจริงใจและตรงประเด็น ทำให้พวกเขาเห็นว่าคุณต้องการจะพัฒนาพฤติกรรมของคุณจริงๆ แต่อย่าสัญญาว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง (คุณไม่มีทางรู้ผลลัพธ์หรอก) บอกพวกเขาด้วยว่าคุณอาจจะล้มเหลวหลายต่อหลายครั้งระหว่างทาง บอกให้พวกเขาเห็นว่าคุณรู้ดีว่าเวลาของพวกเขาที่มีค่ายิ่ง

คำถามสามข้อในการเลือก Coaches

ถามคำถามสามข้อต่างๆต่อไปนี้ก่อนที่จะเลือกใครมาเป็น coach ในการเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณ

1. คุณพร้อมที่จะไม่สนใจพฤติกรรมในอดีตของผมและช่วยเหลือผมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในอนาคตของผมหรือไม่

ความคิดพลาดที่เกิดขึ้นเสมอเวลาที่เราจะช่วยเหลือคนอื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา คือ การที่เรามุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมในอดีตของเขา มีกี่ครั้งที่เรามากจะพูดถึงพฤติกรรมไม่ดีในอดีตของ คู่ครองของเรา เพื่อนของเรา และสิ่งที่เราพูดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพวกเขาได้มากน้อยแค่ไหน

ไม่มีใครในโลกนี้ที่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ เราทำได้เพียงเปลี่ยนแปลงอนาคต มุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมในอดีตเป็นการทำลายขวัญกำลังใจ มุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมในอนาคตเป็นการเพิ่มกำลังใจให้เขา

มันเป็นเรื่องไร้ประโยชน์ที่จะพูดถึงความคิดพลาดในอดีตกับผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต คนที่ประสบความสำเร็จมักจะตอบสนองสิ่งเหล่านั้นในลักษณะป้องกันตัว ไม่ยอมรับ และพยายามที่จะพิสูจน์ว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คิดหรือผู้พูดไม่เข้าใจสถานการณ์ คนที่ประสบความสำเร็จมักจะไม่ต้องยอมรับเมื่อพูดถึงพฤติกรรมที่ไม่ดีของเขาในอดีต แต่พวกเขาจะชอบใจกับคำแนะนำที่จะทำให้อนาคตของเขาดีขึ้น

ถ้า coach มุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมในอนาคต จะช่วยสร้างขวัญกำลังใจให้ได้เป็นอย่างดี และถ้า Coach ของคุณมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมในอนาคตของคุณจะยิ่งทำให้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งนี้สนุกยิ่งขึ้น เลือกหา Coach ที่ไม่สนใจในอดีตของคุณและเต็มใจที่จะช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมในอนาคตของคุณให้ดีขึ้น

2. คุณเต็มใจที่จะเป็น coach ผู้ให้ความสนับสนุนผมไหม ไม่ใช่ คำหนิ หรือ วิจารณ์

คนผู้ประสบความสำเร็จมักจะตอบสนองได้ดีกับคำแนะนำที่มุ่งไปที่อนาคตเพื่อสร้างความสำเร็จให้กับเขามากขึ้น พวกเขาไม่คอยจะยอมรับคำแนะนำในเชิงวิจารณ์ หรือคำหนิ

Coach ของคุณต้องเข้าใจก่อนว่าการพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณนั้นจะเจอกับความล้มเหลวอยู่บ่อยๆ คนเรามักจะกลับไปใช้พฤติกรรมแบบเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีอะไรมากระตุ้นทำให้คุณรู้สึกเครียด คุณยิ่งกลับไปใช้พฤติกรรมเก่าได้ง่าย ถ้า Coach ไม่ท้อซะก่อนเมื่อต้องเจอกับความล้มเหลวของคุณ และให้การสนับสนุนคุณ

คุณก็ยังมีโอกาสเปลี่ยนพฤติกรรมได้ในระยะยาว แต่ถ้า Coach ของคุณคาดหวังอยู่แล้วว่าคุณต้องล้มเหลวและพูดซ้ำเติมว่า “ผมรู้อยู่แล้วว่าคุณเปลี่ยนแปลงไม่ได้” คุณยิ่งไม่มีทางเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

การมองโลกในแง่ดีจริงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ถ้า Coach ของคุณเชื่อเสมอว่าคุณต้องสามารถทำได้ คุณก็จะยังมีโอกาสเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สำเร็จได้ แต่ถ้าเขาไม่เชื่อว่า你可以สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่ดีตรงมากกว่าเป็นสิ่งดี

3. คุณจะให้คำแนะนำในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในอนาคตของผมด้วยความซื่อสัตย์หรือไม่

โปรดขอรับรองให้ coach ของคุณพูดแต่ความจริงในสิ่งที่เขาเห็นในการประเมินพฤติกรรมของคุณ ในชีวิตการทำงานของผม ลูกค้าของผม ถามคำถามสามคำถามนี้กับเพื่อนร่วมงานของเขา ส่วนมากพวกเขาจะได้คำตอบว่า Yes ทั้งสามคำถาม แต่จำไว้ว่าอย่าไปบังคับใครให้มาเป็น Coach ให้คุณ ถ้าเขาไม่สามารถตอบคำว่า Yes ได้ทั้งสามคำถามด้วยความเต็มใจและจริงใจอย่าให้เขาเป็น coach คุณเลย

Follow up กับ Coaches

หลังจากที่เลือก coach ได้แล้ว ถามคำแนะนำจากพวกเขาถึงวิธีการที่คุณจะปรับปรุงตัวคุณเองในอนาคต พยายามระบุพฤติกรรมที่คุณต้องเปลี่ยนแปลงเพียงหนึ่งหรือสองพฤติกรรมเท่านั้น ที่เป็นพฤติกรรมที่เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเปลี่ยนจริงๆ ถามพวก coach ของคุณถึงคำแนะนำในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหล่านั้น แต่คุณอย่าสัญญาว่าคุณจะทำตามทุกสิ่งที่ coach ของคุณพูดออกมา คุณจงฟังคำแนะนำเหล่านั้น ทำความเข้าใจมุมมองของ coach คุณและพยายามทำเท่าที่คุณทำได้ ดำเนินชีวิตตามแผนและคอย follow up กับ coach ของคุณอยู่เสมอๆ

คอยรับฟังคำแนะนำจาก coach ที่จะช่วยสนับสนุนคุณอยู่เสมอๆ และ follow up กับ coach ของคุณเป็นระยะจะทำให้คุณเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ในระยะยาวและขณะเดียวกันก็จะพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวคุณและ coach ของคุณด้วยเช่นกัน (ซึ่งพวกเขาจะเป็นคนที่มีความสำคัญกับคุณมากที่สุดคนหนึ่งในโลก)