

พศิน อินทรวงค์ม. (2567, มีนาคม), ลดความโกรธ เพิ่มความเมตตา : ชีวิต : 116-117

อารมณ์โกรธเหมือนไฟเผาใจ แม้แต่ร่างกายก็ทรุดโทรมลงไปด้วยจากฮอร์โมนที่พุ่งพล่าน จะดีกว่าไหมที่จะลดโกรธ เพิ่มความเมตตา เพื่อใจและกายแข็งแรง ปลอดภัย โลง เบาสบาย

1. การที่เราจะโกรธน้อยลงได้ ก็ต้องพิจารณาโทษของความโกรธว่าความโกรธนั้นส่งผลเสียอย่างไรทำลายชีวิตของเรามากแค่ไหน คนโกรธเก่งจะทำลายคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ทั้งการงาน การเงิน สุขภาพ ภาพลักษณ์ และมิตรภาพ รวมทั้งความสัมพันธ์จะดีขึ้นอีกมาก หากเป็นคนใจเย็นมากขึ้น

ความจริงแล้วคนโกรธเก่งนับได้ว่าเป็นคนที่ทุบหม้อข้าวตัวเอง ทำลายสิ่งอันเป็นที่รักของตนเอง สร้างความสูญเสียและหายนะให้ชีวิตตนเองมากที่สุดคนหนึ่งบนโลก

2. ความเมตตากรุณาจะเพิ่มพูนไปเอง เมื่อเราลดทอนความใจร้อนลงได้ ยิ่งโกรธเก่งยิ่งสะท้อนความเป็นคนเปราะบาง อ่อนไหว วิตกกังวล แก้ได้ด้วย การมีสติ ให้คิดก่อนพูดและทำ

3. ศึกษาให้ดีเกี่ยวกับความคุ้นชินของจิต จิตไหลไปตามความรู้สึกใดบ่อยๆ ความรู้สึกนั้นย่อมถูกผลิตซ้ำได้ง่าย ผู้ได้มีความสุขก็จะมีความสุข ผู้ได้มีความสุขทุกๆ ก็จะมีความสุขทุกๆ เป็นไปตามการสั่งสมและความคุ้นเคย

4. การทำลายความคุ้นชินเก่าและสร้างความคุ้นชินใหม่มีอยู่ 3 ขั้นตอน หนึ่งคือเห็น สองคือวิเคราะห์ สามคือย้ายทิศทาง

5. เห็น คือมีสติรู้ว่าตนเองกำลังคิด แต่เราไม่ได้เห็นความคิด ส่วนผู้เห็นจะเป็นผู้อยู่นือความคิด

6. แยกแยะความคิดชนิดนี้ว่าเป็นคุณหรือโทษ เป็นบวกหรือลบ เป็นกุศลหรืออกุศล

7. ย้าย คือหากดูแล้วเป็นโทษ เป็นลบ ให้รับย้ายฐานความคิดใหม่ให้เป็นความคิดที่มี คุณภาพ เป็นบวก

8. เห็น แยก ย้าย เห็นและแยก รู้ว่าคิดอะไร แล้วจึงย้ายฐานใจไปสู่ความคิดดี ๆ คือ 3 ขั้นตอนสำคัญของการเปลี่ยนจากคนโกรธง่ายให้กลายเป็นคนมีเหตุมีผลมีความเมตตา

9. นอกจาก 3 ขั้นตอนอันทรงพลังนี้แล้ว เราจะฝึกความเมตตาของเราได้ด้วยการฝึกคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ

10. ความโกรธคือไฟ ความเมตตาคือสายน้ำ แม้ไฟในโลกจะมีประโยชน์ แต่ไฟในใจนั้นไร้ประโยชน์ ชีวิตคนเราหลีกเลี่ยงการถูกเบียดเบียนไม่ได้ เราต่างเป็นผู้กระทำและถูกกระทำเป็นบางครั้ง หนักนิตเบาหน้อย สิ่งเล็กน้อยมองข้ามไปบ้าง



อังกาบดอย. (2567, มีนาคม), เล็บครุฑ (Polyscias) ไม้ใบต่างสวยคู่สวนไทย : บ้านและสวน : 110-111

เล็บครุฑเป็นไม้ใบประดับชนิดหนึ่งที่มีปลูกในไทยมานานแล้วและพบเห็นกันทั่วไป ทั้งนิยมปลูกเป็นไม้กระถางตกแต่งอาคารสถานที่ ใ้ใช้เป็น ไม้ประดับจัดสวน ปลูกเป็นกลุ่มหรือปลูกเป็นแนวรั้วได้สวยงาม นอกจากนี้เล็บครุฑบางชนิด เช่น เล็บครุฑทอดมัน เล็บครุฑลังกา ยังนำไปมาใช้ประกอบอาหารหรือเป็นยาสมุนไพรได้อีกด้วย

เล็บครุฑอยู่ในวงศ์ Araliaceae มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนและอบอุ่นแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อเมริกา และยุโรปบางประเทศ ลักษณะทั่วไปเป็นไม้พุ่มยืนต้น สูงตั้งแต่ 30 เซนติเมตรถึง 3 เมตร ลำต้นตั้งตรง แตกกิ่งก้านได้ ลำต้นเป็นข้อ เมื่อยังอ่อนมีสีเขียว บางชนิดมีจุดต่างสีขาวหรือสีเหลืองนวล เมื่อต้นแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและแข็ง ผิวต้นขรุขระ ใบแตกตามข้อของลำต้น มีทั้งเรียงเวียนสลับ ออกตรงข้าม หรือเรียงเป็นวงรอบข้อ มีทั้งใบเดี่ยว ใบประกอบแบบนิ้วมือ และแบบขนนก ใบ อาจเป็นรูปแถบ รูปขอบขนาน รูปรี รูปไข่ หรือรูปกลม มีขนาดสีส้ม และลายต่างแตกต่างกันไป ขอบใบอาจเรียบ หยักเป็นคลื่น หรือหลักฟัน และมักมีหนามเล็ก ๆ ทั่วคล้ายเล็บของงูพิษ จึงเรียกพรรณไม้ในกลุ่มนี้ว่า "เล็บครุฑ" ก้านใบมักเป็นร่องตลอดแนว ก้าน ดอกออกเป็นช่อ ที่ปลายยอด มีทั้งช่อแบบเชิงลด แบบซี่ร่ม แบบกระจจะ และแบบแขนง ผลมีเนื้อนุ่ม เมล็ดแข็ง แต่ที่ปลูกกันในบ้านเรามักไม่ติดเมล็ด

เล็บครุฑเป็นพรรณไม้ที่ปลูกเลี้ยงง่าย เจริญเติบโตได้ดีเมื่อปลูกในดินร่วนที่ระบายน้ำและอากาศดี ไม้ ชึ่งแฉะ มีอินทรีย์วัตถุและอาหารเพียงพอ และรำไร การถ่ายเทอากาศดี นอกจากนี้ฤดูกาลและสภาพการปลูกเลี้ยง ยังมีผลต่อความสวยงามด้วย ในฤดูร้อนและฤดูหนาวกันและใบมักไม่สวยงามเหมือนในฤดูฝน เนื่องจากมีและแดดจัดและความชื้นในอากาศน้อย ทำให้ใบเหี่ยวบกร้านและอาจเกิดรอยไหม้ เมื่อปลูกเป็นเวลานานจนมีทรงพุ่มใหญ่ และแน่นควรตัดแต่งกิ่งออกบ้าง พร้อมกับปรับดินและใส่ปุ๋ย สิ่งที่ตัดออก สามารถนำมาปักหรือขยายพันธุ์ด้วยวิธีตอนกิ่ง หรือเสียบยอดก็ได้

