

อังกฤษดอย. (2567, กรกฎาคม), 8 ไม้ใบฟอร์มเท่ ประดับในบ้านสวยเก๋ ต้นเดียวก็เอาอยู่ : บ้านและสวน : 112-113

ไม้ใบประดับหลากหลายชนิดกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการแต่งบ้านในยุคนี้ โดยเฉพาะการนำมาจัด ตกแต่งมุมพักผ่อนในห้องนั่งเล่น ห้องนอน หรือแม้แต่ในที่ทำงาน ซึ่งมีลักษณะเด่นคือเป็นพรรณไม้ที่ทนทานต่อ ทุกสภาพ อากาศและน้ำได้ ทั้งปลูกในกระถางและตัดก้านมาปักแจกันแทนใบไม้ และช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดี จึงไม่แปลกที่ ใครๆ ต่างก็มองหาไม้ใบมาตกแต่งในบ้าน สามารถปลูกในกระถางแล้วยกไปวางตามจุดต่างๆ ในบ้านได้ ตัวอย่างเช่น

องุ่นทะเล, ครุฑทะเล ไม้ต้นที่นิยมปลูกกันทั้งในสวนและในบ้าน ใบกลม หนาแข็ง เส้นใบสีแดงเรื่อ ผลกินได้ มีรสเปรี้ยว ปัจจุบันมีพันธุ์ในต่างให้เลือกปลูกแล้ว

แส้หางม้า, ปาล์มหางช้าง, หัวโต ไม้ประดับที่เติบโตได้ดีทั้งที่กลางแจ้งและในที่แสงน้อย มีลำต้นอวบ น้ำ ขนาดใหญ่ เปลือกต้นหนาและแตกเป็นร่อง ปัจจุบันนิยมนำมาปลูกเป็นไม้กระถางในบ้าน เพราะปลูกเลี้ยงง่าย ทนแสงน้อย และทนแล้งได้ดี

ศุภโชค ไม้ต้นสูงได้ถึง 20 เมตร เป็นประดับที่นำเข้ามาปลูกในไทยนานกว่า 40 ปีแล้ว ปัจจุบัน นิยมนำมาปลูก เป็นมงคลในบ้าน เชื่อว่าจะนำโชคลาภมาให้

มิ่งมังกร ลูกผสมข้ามสกุลระหว่างลิ้นมังกรและวาสนา เป็นไม้ประดับที่มีใบเขียวเข้ม ในรูปร่างง่าย ทนร่ม ใช้เป็น ไม้ประดับในบ้านได้เป็นอย่างดี

หนวดปลาหมึกยักษ์ใบหยัก ไม้พุ่มขนาดกลาง ใบประกอบแบบนิ้วมือ มี 5-7 ใบย่อย แผ่นใบหนาเหมือน แผ่นหนัง สีเขียวหรือเขียวเข้ม ใช้เป็นไม้ประดับในอาคารได้ดี

หมากผู้หมากเมียแคระ ไม้ประดับที่ปรับปรุงพันธุ์จนเกิดลูกผสมที่มีลวดลายใหม่ ๆ มากมาย ปัจจุบันนิยมปลูก เลี้ยง หมากผู้หมากเมียแคระหลายสายพันธุ์ ทั้งปลูกเป็นสวนภาคและบอนไซจิ๋วสำหรับประดับในบ้านและห้องทำงาน

เล็บครุฑใบรีว, เล็บครุฑเขียว ไม้พุ่มลำเดี่ยว ใบประกอบแบบนิ้วมือ ชอบแสงรำไร โตช้า แต่ปลูกเป็นไม้ประดับ ในบ้านได้ดี

กวักรมรดกต่าง มีหลายสี ทั้งใบลาย ใบต่าง แข็งแรงทนทานและเลี้ยงง่าย ใช้เป็นไม้ประดับกระถางในอาคารที่มี แสงน้อยมากได้โดยไม่เหี่ยวเฉาหรือตัดก้านปักแจกันแทนดอกไม้



พรสรัญ รุ่งเจริญกิจกุล. (2567, สิงหาคม), การใช้ความคิดลบให้เกิดประโยชน์ : Gourmet & Cuisine : 138

หลักการทางจิตวิทยาเพื่อความสำเร็จ ส่วนใหญ่จะแนะนำว่าให้คิดบวกไม่คิดลบ เพื่อจะได้มีแรงบันดาลใจที่ดีในการสร้างผลลัพธ์ที่ต้องการ ซึ่งเป็นเรื่องของการจัดการทางอารมณ์และความคิด แต่ในชีวิตจริงหากเราไม่ตระหนักถึงปัญหาด้านลบที่อาจจะเกิดขึ้น โดยมองโลกในแง่ดีอย่างเดียวก็ถือว่าประมาทเกินไป

เราจำเป็นต้อง “ระวัง” สิ่งที่เป็นด้านลบ เพื่อว่าจะได้เอาตัวออกห่างจากสิ่งเหล่านั้น การรับรู้ถึงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจะช่วยให้เราสามารถดำเนินมาตรการแก้ไขได้ทันที่ และมั่นใจว่าจะปลอดภัย แต่เราไม่ควรจดจ่อกับสิ่งที่เป็นด้านลบเกินไป เพราะการจดจ่อ กับสิ่งใด สิ่งนั้นจะขยายใหญ่ขึ้นโดยอัตโนมัติ

เทคนิคการนำความคิดลบมาใช้ให้เกิดประโยชน์ก็คือ "ขำเลียงมองสิ่งที่เป็นลบ แต่จดจ่อสิ่งที่เป็นบวก"

ตัวอย่างเช่น ในกรณีขับรถ รถยนต์ถูกออกแบบให้มีหน้าจอบ้าง เต็มตัวชีวิตในทางลบ ตั้งอยู่ตรงด้านหน้าของคนขับเพื่อที่จะคอยแจ้งเตือนเมื่อเครื่องร้อนเกินไป หรือเมื่อมีสิ่งผิดปกติอื่นๆ เกี่ยวกับระบบการทำงานของเครื่องยนต์ ซึ่งการละเลยต่อสัญญาณเตือนทางลบเหล่านี้ อาจทำให้เกิดความเสียหายหรือเกิดอุบัติเหตุได้ คนขับรถจึงควรจัดการแก้ไขให้พ้นจากอันตรายอย่างเหมาะสม เขาเพียงแค่มองเป็นครั้งคราวโดยไม่ได้กังวลหรือคิดมากเกี่ยวกับมัน แต่จะจดจ่อกับเป้าหมายในทางบวกรู้ว่ากำลังจะไปที่ไหน ใส่ใจกับเครื่องหมายบอกทางและสัญญาณจราจรต่างๆ เพื่อช่วยให้ไปถึงที่หมายได้อย่างสะดวกและปลอดภัย

การใช้ความคิดลบประเภทนี้อย่างถูกต้องจะนำเราไปสู่ความสำเร็จซึ่งเราสามารถฝึกตัวเองได้โดย

1. อ่อนไหวต่อสิ่งที่เป็นลบในระดับที่ ทำให้เราตื่นตัวต่ออันตราย โดยใส่ใจกับสัญญาณเตือนสำคัญ
2. รับรู้สิ่งที่เป็นลบว่ามีอันคืออะไร เช่น บางอย่าง ไม่ปลอดภัย บางอย่างที่ไม่ได้นำความสุขมาให้
3. ลงมือหาในสิ่งที่ถูกต้องทันที ทดแทนด้วยปัจจัยบวกในทางตรงกันข้าม ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

การฝึกดังกล่าวจนเป็นนิสัยด้วยเทคนิค การขำเลียงมองสิ่งที่เป็นลบและจดจ่อสิ่งที่เป็นบวกในไม่ช้าจะก่อให้เกิดการสะท้อนกลับด้านลบโดยอัตโนมัติ เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของระบบนำทางภายในของเรา จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงออกห่างจากความล้มเหลว และนำเราไปสู่ความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยที่ไม่ได้ทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายแต่อย่างใด

