

พรสรัญ รุ่งเจริญกิจกุล. (2567, กันยายน), เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นพลังและโอกาส : Gourmet & Cuisine : 114

ทำไมคนบางคนเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤต ทักษะที่เคยมีก็หายไปหมด ในขณะที่คนบางคนกลับสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ดีกว่าปกติ ความแตกต่างเหล่านี้ขึ้นอยู่กับอะไร

"วิกฤต" คือสถานการณ์ที่สร้างหรือทำลายเราได้ ขึ้นอยู่กับเราเรียนรู้ที่จะตอบสนองอย่างไร ถ้าเราตอบสนองอย่างถูกต้อง วิกฤตก็จะให้ความเข้มแข็ง และสติปัญญาเพิ่มขึ้น แต่ถ้าเราตอบสนองไม่ถูกต้อง วิกฤตก็ทำให้ทักษะและความสามารถที่มีอยู่เสียไปหมด เพื่อที่จะเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นพลังอำนาจและโอกาสที่สร้างสรรค์ มีเทคนิค ดังต่อไปนี้

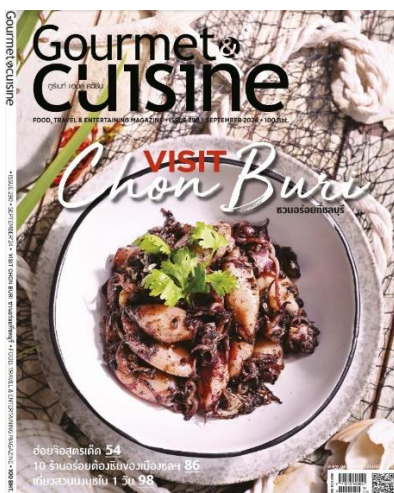
1. **ตอบสนองต่อวิกฤตด้วยท่าทีในเชิงรุกมากกว่าในเชิงปกป้อง** มองสถานการณ์เป็นความท้าทาย แทนที่จะมองเป็นภัยอันตราย ยอมรับความท้าทายโดยปราศจากความกลัว และใช้จุดแข็งของตัวเองอย่างมั่นใจ โดยรับมือในเชิงรุก มีเป้าหมายเป็นตัวนำทาง แทนที่จะรับมือในเชิงปกป้องหรือหลีกเลี่ยง ให้บอกตัวเองว่า “ไม่ว่าอะไร จะเกิดขึ้น ฉันสามารถจัดการมันได้”

2. **รักษาเป้าหมายในทางบวกไว้ในใจ** สำคัญคือการมุ่งมั่นในเป้าหมาย ฝึกซ้อมในใจถึงประสบการณ์ก้าวข้ามวิกฤตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการโดยไม่เบี่ยงเบนไปทิศทางอื่น นั่นคือ เป็นทัศนคติของการสู้ แทนที่จะกลัวหรือหนี ตัวสถานการณ์ที่วิกฤตจะแสดงเหมือนเป็นตัวกระตุ้นที่ปลดปล่อยพลังอำนาจที่เพิ่มขึ้น เพื่อช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น ในกรณีเช่นนี้ความตื่นเต็นจะช่วยเพิ่มความกล้าหาญ ความแข็งแกร่งที่จะก้าวไปข้างหน้า

3. **ประเมินสถานการณ์ด้วยมุมมอง ที่เป็นจริง** อย่าทักท้อถือว่าความท้าทายเล็กๆ เป็นเรื่องใหญ่โตถึงชีวิต ถ้าเราประมาณการถึงอันตรายหรือความยุ่งยากสูงเกินไป เราจะมีแนวโน้มที่จะเกิดความตื่นเต็นที่มากเกินไปกว่าปกติ ถ้าเราใช้ความตื่นเต็นนี้อย่างไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดความเสียหายมากกว่าประโยชน์

4. **ประเมินถึงสิ่งเลวร้ายที่สุดที่สามารถเกิดขึ้นได้** เมื่อมีสิ่งคุกคามจากความโชคร้าย ให้พิจารณาอย่างจริงจังและรอบคอบว่าอะไรคือสิ่งที่แย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้ แทนที่จะตอบสนองอย่างไม่มีเหตุผล การมองความโชคร้ายตรงๆ จะให้เหตุผลที่ดีกับเราว่า ในที่สุดแล้วมันไม่มีความหายนะที่เลวร้ายเกิดขึ้น เราจะพบว่าความห่วงกังวลของเราจะลดน้อยลงมาก และทดแทนด้วยความโล่งใจ

นอกจากนี้หากเราจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะบางอย่าง ควรจะฝึกซ้อมโดยไม่มี ความกดดัน แล้วเราจะทำได้ดีเมื่อเจอวิกฤตในภายหลัง ความกดดันจะทำให้เรียนรู้ได้น้อยลง ดังนั้นการซ้อมจึงมีความสำคัญมาก



(2567, กันยายน), หมดปัญหาเวลาใช้แจกันปากกว้าง : Kitchen & Home : 19 (217) : 68-69

ครั้งนี้จะชวนมารู้จักกับ Flower Frog กันด้วย หลายคน มักเจอปัญหาแจกันปากกว้างแล้วไม่รู้จะเสียบดอกไม้ยังไง ให้ตั้งตรงกลางได้แบบไม่ล้มไปนอนฟิงอยู่ที่รอบปากแจกัน วิธีแก้ง่ายมากคือ ใช้ Floral Foam หรือที่เรียกว่าก้อนโอเอซิส แต่นั่นเหมาะกับแจกันที่เป็นแบบที่บีบมากกว่า เพราะถ้าแจกันเป็น แก้วโปร่งใสหรือโปร่งแสงก็ จะเห็นก้อน Floral Foam สีเขียวๆ ดูไม่สบายตาเท่าไร

Flower Frog จะเป็นตัวช่วยเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี โดยมี ลักษณะเป็นแผ่นสีขาวที่เจาะรูไว้เกือบทั่วทั้งแผ่น ครอบตรงปากแจกันเพื่อเป็นตัวช่วยบังคับกิ่งก้านของดอกไม้ ไม่ให้เอนล้ม หาซื้อได้ทั่วไปแต่จะมีราคาสูงเพราะเป็น วัสดุที่ทำด้วยโลหะ แต่เราสามารถทำเองได้โดยใช้ดินญี่ปุ่นหรือดินปั้นต่างๆ ที่ไม่ต้องผ่านความร้อน ทำง่ายแค่ นำ ดินมาปั้น เป็นก้อนกลมและรีดให้เป็นแผ่นหนาประมาณ 5 มิลลิเมตร โดยรีดให้เป็นแผ่นใหญ่กว่าปากแจกันที่ใช้ เพื่อให่วางบนปากแจกันได้สวยงาม จากนั้นก็เจาะรูให้ทั่วทั้งแผ่น ปล่อยให้ดินเซ็ดตัว สักพักก็นำมาใช้งานได้แล้ว ทำง่าย มีประโยชน์ แถมตกแต่ง แล้วทำให้แจกันน่ารักขึ้นอีกด้วย ส่วนดอกไม้เลือกตามที่ชอบ ได้เลย เราใช้โทนสี เหลืองอมส้ม หรือสีม่วงสีเดียวเพราะ อยากรเน้น DIY Flower Frog ให้เด่นนิดหน่อย

การใช้ดินญี่ปุ่นหรือดินปั้นต่างๆ อาจจะควบคุมยากสักหน่อย สำหรับมือใหม่อาจจะแตกหักได้ง่าย ขึ้นอยู่กับความเหนียวและความดันตัวของดินแต่ละชนิดด้วย ใครไม่ถนัดแนะนำให้ใช้ดินขี้เถ้า เพราะมีความเหนียวและ ยืดหยุ่นสูง ปั้นปั้นรูปร่างง่าย แต่ดินขี้เถ้าจะไม่เซ็ดตัวแข็งได้ถาวรแบบดินปั้น แต่ไม่เป็นไร เวลาใช้งานเสร็จก็เก็บ หาก จะใช้ ก็ปั้นใหม่ เปลี่ยนรูปทรงและรูปแบบได้ไม่รู้จบ ไม่ต้องซื้อใหม่ ประหยัดไปได้มากอีกด้วย

