

## ปุจฉา..? ทำดี..เริ่มที่ไหน...? ใครตอบได้ให้รางวัล....ครับ

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ค. 2552

ขออนุญาตนำบทสนทนาระหว่างริต้า ดาราสาว ให้สัมภาษณ์ในคอลัมน์ "สุขภาพดีคนดัง" นิตยสารชีวจิต ฉบับที่ 258 เดือนกรกฎาคม 2552 นำเสนอท่านผู้รักสุขภาพทุกท่านนะครับ.....

“ก่อนที่เราจะเริ่มทำความดี ริต้าว่า เราต้องพิจารณาตัวเองก่อนนะ ว่าเรามีนิสัยอะไรที่ไม่ดี และเป็นอุปสรรคต่อการทำดีบ้าง เพราะธรรมชาติของมนุษย์ ย่อมมีความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้งอยู่แล้วคะ เราต้องทิ้งความเห็นแก่ตัวนั้นไปก่อน ใหม่มากที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ แล้วหันมาพิจารณาตัวเอง”

“อย่างเช่น ถ้าเราเป็นคนพูดจาตรงไปตรงมา จนบางครั้งคำพูดนั้นอาจตรงเกินไป จนไปทำลายน้ำใจของคนอื่น ตรงนี้เราก็ต้องปรับให้ได้อีกก่อนคะ”

### อย่าลืมทำดีกับพระในบ้าน

เมื่อพูดถึงการทำความดี คนส่วนใหญ่จะนึกถึงแต่การทำความดีกับคนอื่น หรือสังคม จนบางครั้งหลงลืมการทำดีกับคนใกล้ตัวเรามากที่สุด อย่างคุณพ่อ คุณแม่ และคนในครอบครัว

“สำหรับครอบครัวของริต้า คุณพ่อ คุณแม่ท่านก็ค่อนข้างอายุมากแล้ว การทำดีที่ริต้าทำให้ท่านได้ อย่างแรกคือ พยายามทำตัวดีๆ ไม่สร้างความเดือดร้อนใจให้ท่าน และแสดงให้ท่านเห็นว่าเราใส่ใจ โดยการมีเวลาให้ พาท่านไปเที่ยวบ้าง แค่นี้ก็ถือว่าเป็นการทำดีกับท่านแล้วคะ”

### นิยามการทำดี

“ริต้าเชื่อว่าถ้าเลือกได้ ทุกคนก็อยากทำดีกันหมดนะคะ แต่การทำดีนั้น เราก็ต้องดูกำลังของตัวเองทำแล้วต้องไม่เดือดร้อนด้วย และที่สำคัญการทำดีที่จะส่งผลให้สังคมดีขึ้น ทุกคนต้องร่วมกันทำ คนละไม้ คนละมือ”

“นอกจากนั้น การทำดี ริต้าว่า ทำได้ตลอดเวลา ทุกวัน ไม่ต้องรอโอกาส อย่างเวลาเราขับรถ แล้วเห็นคนจะข้ามถนน เราก็ควรหยุดรถ ให้เขาได้ข้าม ทุกวันนี้ เราเร่งรีบกันมากเกินไป บางครั้งทำให้เราคิดถึงแต่ตัวเอง คิดว่าเราต้องรีบไป จนลืมนึกถึงคนอื่นที่เขาลำบากกว่าเรา อย่างคนเดินท้องถนน เห็นได้ชัดเจนเลยว่าเขาลำบากกว่าเรามาก เราจึงควรแสดงน้ำใจด้วยการหยุดรถให้เขาได้ข้ามถนนอย่างปลอดภัย”

### การทำดีที่ประทับใจ

“ตอนนี้ริต้าก็มีเด็กกำพร้าที่อยู่ในความอุปการะอยู่คะ แล้วก็ทุกปีริต้า จะร่วมกับเพื่อนร่วมงาน และเพื่อนๆ พี่ๆ ที่สนิททำโครงการ English Camp ซึ่งจะลงไปที่โรงเรียนในต่างจังหวัด แล้วก็ไปสอนภาษาอังกฤษให้กับเด็กนักเรียน โดยจะทำเป็นรูปแบบของการเขาคายคะ มีการทำกิจกรรม และทัศนศึกษา เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน จำได้ว่าทุกครั้งทีไปจะได้ทั้งความสนุกและอิ่มใจกลับมาด้วย”

## หนึ่งสงบ สบายความเคลื่อนไหว

หากเราทำดี ประพฤติตัวเองดีแล้ว ถ้ามีใครมาทำไม่ดี หรือนินทาเรา เราจะมีวิธีจัดการอย่างไร มาฟังเคล็ดลับจากคุณศรีริตาดูคะ

“การอยู่ในสังคม ก็เป็นธรรมดาคะ ที่เราจะเจอกับคนหลายรูปแบบ ทั้งดี และไม่ดี แต่สิ่งที่เราต้องระวังไว้ตลอดเวลาคือ ทำตัวเองให้ดี อย่าทำให้ใครเดือดร้อน เมื่อแน่ใจแล้วว่าเราประพฤติตัวเองดี คราวนี้ถ้ามีใครมาเข้าใจผิด คิดร้าย หรือนินทา ริตาดูจะไม่สนใจ และไม่แคร์เลย ในเมื่อเราไม่ได้ทำในสิ่งที่เขาคิด เราก็ไม่จำเป็นต้องเดือดร้อน เต็มเวลาที่จะช่วยคลี่คลายทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างชัดเจนขึ้นมาเอง”

“ทุกครั้งที่เจอปัญหา ริตาดูจะไม่จมอยู่กับปัญหาคะ มองโลกในแง่ดีเอาไว้ แล้วทุกอย่างก็จะค่อยๆคลี่คลายไปในทางที่ดีอย่างที่เราคิดเอง ยิ้มสู้ไว้นะคะ”

**Star Tip** “ริตาดูเป็นคนที่ชอบเล่นกีฬา และออกกำลังกายเป็นประจำคะ ทั้งเล่นโยคะ สควออร์ซ และว่ายน้ำ ซึ่งทำให้ร่างกายริตาดูแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย แถมวันไหนทำงานหนักๆ จะรู้สึกดีไม่เหนื่อยง่ายเหมือนแต่ก่อนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายด้วยคะ”

.....

ขอบคุณความรู้-ประสบการณ์ ที่ คุณริตาดู ฝากไว้ให้กับทุกท่าน ที่สละเวลาเข้ามาอ่าน ค้นพบคำตอบหรือยังครับ...กับริตาดู ดาราสาวสวย ช่วยตอบให้ในชีวิตจริงแล้ว

**ทำดี ทำได้ตลอดเวลา**

หากท่านมีแนวความคิดเพิ่มเติม กรุณาเพิ่มเติมต่อท้ายบล็อกด้วยนะครับ..นับเป็นวิทยาทาน จากท่านผู้ใจบุญ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ครับ

ขอบคุณ นิตยสาร"ชีวิต" ฉบับที่ 258  
<http://www.cheewajit.com/articleView.aspx?catId=2&articleId=1756>

**เริ่ม ที่ตัวเอง.....ครับ**