

ดารา "พาดลายเครียด" ไม่ซีเรียส ต้อง "สไตล์ธัญญา"

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552

สุขภาพสดชื่น ชีวิตราบรื่นสดใส สไตล์ธัญญา

กำจัดความเครียดง่ายๆ สไตล์ธัญญา ดาราสาวสวยไม่สร้าง

กับคำถาม-ตอบ

ของท่านผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ จากนิตยสารชีวิต

- * ช่วงหลังๆนี้เห็นว่าธัญญาับบทร้ายมากขึ้น บางบทต้องแสดงเป็นคนเก็บกด เคยเครียดกับการรับบทบาทเหล่านี้บ้างไหมคะ
 - “ส่วนใหญ่จะเครียดก่อนแสดงค่ะ โดยเฉพาะบทยากๆ ต้องใช้อารมณ์มากๆ ก็จะกังวลว่า เราจะเล่นได้ไหม เราจะเข้าถึงอารมณ์ตัวละครไหม แต่สุดท้ายผ่านไปไต่ด้วยการให้กำลังใจตัวเองค่ะ ว่าถ้าเราตั้งใจก็อาจจะแสดงผ่านไปไต่ไม่ยาก”
- * หลังจากแสดงเสร็จ เคยเครียดติดพันออกมาไหมคะ
 - “ไม่เคยนะคะ อย่างจากร้องไห้หนักๆ หรือร้องกรี๊ดๆ ตอนแสดงเราก็เล่นเต็มที่ พอผู้กำกับสั่งคัท ก็คือจบ สามารถยิ้มหัวเราะได้เป็นปกติเหมือนเดิม”
- * ธัญญาวิธีคลายเครียด หลังจากทำงานมาเหนื่อยๆอย่างไรคะ
 - “ชอบนอนนิ่งๆ อยู่ในห้องเงียบๆ ค่ะ แล้วปล่อยความคิดไปเพลิ่งๆ บางครั้งไม่ต้องหลับตาก็ได้ค่ะ แต่ขอหนึ่งๆ วิธีนี้ธัญญาว่าเป็นวิธีพักผ่อนสมองที่ดีมากเลย แถมทำให้เรามีสมาธิอยู่กับตัวเอง ทบทวนการกระทำของตัวเองด้วย”
- * สำหรับกิจกรรมโปรดที่ชอบทำในเวลาว่าง ธัญญาชอบทำอะไรคะ
 - “ถ้าว่างก็จะออกกำลังกายค่ะ ส่วนใหญ่จะว่ายน้ำ และวิ่งบนเครื่องออกกำลังกายที่บ้าน เมื่อออกกำลังกายเสร็จ

จะรู้สึกได้เลยนะคะว่าตัวเบาขึ้น
เหมือนเราได้เผาผลาญไขมันส่วนเกินออกไป นอกจากออกกำลังกายแล้ว
เมื่อมีเวลาว่างก็ชอบไปเที่ยวคะ ไปหมดทั้งภูเขาและทะเล
แต่โดยส่วนตัวแล้วชอบทะเลคะ
เพราะไปทะเลที่ไรก็จะมีโอกาสได้ทำกิจกรรมโปรด คือดำน้ำ และว่ายน้ำ”

* นอกจากการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว
ยังให้ประโยชน์อะไรกับธัญญาอีกบางคะ

- “การออกกำลังกาย ช่วยคลายเครียดได้คะ เพราะขณะที่ออกกำลังกาย
ใจเราก็จะจดจ่อไปกับการออกกำลังกายซะใหม่คะ
นี่ละคะจะช่วยให้เราลืมความเครียดได้ ธัญญาไม่ชอบไปซื้อป๊อปปิ้งบ่อยๆนะ
ชอบคิดว่าเอาเวลาที่จะไปเสียเงินซื้อป๊อปปิ้งมาออกกำลังกายดีกว่า
เพราะการออกกำลังกายทำได้เลยทันที
แถมเสียเงินไม่มากเท่าการซื้อป๊อปปิ้งอีกด้วย”

เป็นอย่างไรบ้างคะ วิธีคลายเครียดแบบธัญญา
ไม่ยากอย่างที่คิดใช่ไหมคะ
อย่าลืมลองเอาไปปรับใช้กับชีวิตตัวเองดูนะคะ แล้วคุณจะรู้ว่า
ความเครียด เป็นเรื่องธรรมดา กำจัดได้ง่ายๆด้วยตัวคุณเองคะ

.....

คำสัมภาษณ์สั้นสุดลง คงเหลือไว้ให้เราคิด

สร้างเสริมเติมชีวิต ด้วยสร้างจิตให้สดใส

หลากหลายแหล่งความรู้ ขอเพื่อนครูได้ใส่ใจ

หากเห็นว่าดีไซร์ โปรดนำไปพิจารณา

ด้วยปรารถนาดี..จากครูหนู ครับ

...ขอบคุณ ชีวจิต ฉบับล่าสุด(254)