

## ดารา "พาดลายเครียด" ไม่ซีเรียส ต้อง "สไตล์ธัญญา"

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552

สุขภาพสดชื่น ชีวิตราบรื่นสดใส สไตล์ธัญญา

### กำจัดความเครียดง่ายๆ สไตล์ธัญญา ดาราสาวสวยไม่สร้าง

#### กับคำถาม-ตอบ

#### ของท่านผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ จากนิตยสารชีวิต

- \* ช่วงหลังๆนี้เห็นว่าธัญญารับบทร้ายมากขึ้น บางบทต้องแสดงเป็นคนเก็บกด เคยเครียดกับการรับบทบาทเหล่านี้บ้างไหมคะ
  - “ส่วนใหญ่จะเครียดก่อนแสดงค่ะ โดยเฉพาะบทยากๆ ต้องใช้อารมณ์มากๆ ก็จะกังวลว่า เราจะเล่นได้ไหม เราจะเข้าถึงอารมณ์ตัวละครไหม แต่สุดท้ายผ่านไปได้ด้วยการให้กำลังใจตัวเองค่ะ ภาวเราตั้งใจก็จะแสดงผ่านไปได้ไม่ยาก”
- \* 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)